

始まりの地は
その景色を見つめ続ける

特集

最近疲れている そんなあなたに

体操のススメ

Contents — 今号の主な内容 —

5 保育園の入園と転園の申し込みがオンラインでできます 6 スマホで暮らしをラクにしませんか 8 第10回MIW祭り

特集

最近疲れている
そんなあなたに

体操のススメ

コロナ禍により、これまでのような運動習慣の継続が難しくなってきたなか、家でも簡単にできる運動としてラジオ体操やご当地体操に注目が集まってきました。夏休みの朝、公園などに集まってみんなでラジオ体操をしてカードにスタンプを押してもらう、そんな子ども時代を過ごした方も多いはず。実はこの朝のラジオ体操会発祥の地はこの千代田区なのです。そんなゆかりのあるラジオ体操や区独自の「ちょフル体操」の魅力をご紹介します。

3分でできる国民的全身運動

ラジオ体操の歴史

1928

初代「ラジオ体操第一」を制定

ラジオ放送開始から3年後に「国民保健体操」の名称で通信省生命保険局(現(株)かんぽ生命保険)が制定しました。翌年には全国放送になります。



1930

ラジオ体操会発祥の地千代田

神田万世橋署の面高巡査が、全国に先駆けて佐久間公園で早起きラジオ体操会を始めました。これがラジオ体操会の発祥といわれており、公園内には記念の石碑も置かれています。





今も続く朝のラジオ体操会

ラジオ体操会発祥の記念石碑

1939

ラジオ体操第三が誕生!

1939年に初代、1946年には二代目が作られるも、放送中止とともに歴史の中に消えてしまい、一部では幻のラジオ体操と呼ばれるように…。



二代目ラジオ体操第三の解説イラスト。難解さが伝わります

1951・1952

ラジオ体操第一、第二(三代目)を制定

おなじみのラジオ体操は戦後に制定されました。

2022~

現在、そしてこれからもラジオ体操は皆さんとともに歩んでいます。



かんぽ生命がラジオ体操をもっと楽しむ取り組みを実施中!

意外と奥深い? ラジオ体操の動き

ラジオ体操第一の最初の動きと最後の動きの違いは分かりますか? 似ているようで、実は全く目的が違います。正しく動くことで運動効果が高まります。解説動画をぜひご覧ください。





動画で分かりやすく解説しています!

ラジオ体操をもっと楽しもう!

YouTubeライブ配信

ルカリオと一緒にラジオ体操!

全国のみなさんがルカリオとラジオ体操できるYouTubeライブ配信を企画! 詳細はかんぽ生命公式Twitterで発信しますので、事前のチャンネル登録、フォローをお願いします!



ラジオ体操応援ポケモンルカリオ



▲かんぽ生命HP



▲かんぽ生命Twitter

2025年に滋賀県で開催
第79回 国民スポーツ大会の
デモンストラティオンスポーツに内定

幻のラジオ体操第三の
秘密に迫る!

「戦後の混乱で放送時間が不安定であり、一度に3種類の複雑な動きの体操が披露されたことに加え、専門的であったため、全国への普及が進まなかった」ことから三代目は作られなかったとされているラジオ体操第三(かんぽ生命ラジオ体操Q&Aから抜粋)。長く忘れ去られていたところ、龍谷大学名誉教授の安西将也氏が滋賀県東近江市の健康づくり事業を手掛けた際に、残っていた資料から動きを復刻。音源は動画サイトにあった曲を採譜しました。そして、二代目ラジオ体操第三は、さまざまな健康効果を持っていることが安西氏の研究で明らかになっています。

秘密1

有酸素運動

通常のラジオ体操と比べ、運動強度が大きいためダイエット効果が期待できます。

秘密2

うつにも効果!?

71人に3か月間毎朝就業前に「二代目ラジオ体操第三」を実施してもらったところ、45%のうつ症状が改善。

さらに…!

貴重な史料提供を受け、初代ラジオ体操第三も復刻。こちらはテンポもゆるやかで幅広い世代で楽しめるものになっています。

■検査値、測定値の教室前後比較(抜粋)

健康づくり教室で二代目ラジオ体操第三に取り組んだ前後の比較

	人数	平均値	標準偏差	最小値	最大値	P値	
体重	(kg) 教室前	21	52.1	6.2	42.4	65.3	0.0042
	(kg) 教室後	21	50.7	5.8	41.0	65.4	
体格指数(BMI)	教室前	21	21.8	2.4	17.4	25.9	0.0032
	教室後	21	21.2	2.2	17.3	25.7	
腹囲	(cm) 教室前	20	82.2	8.0	67.5	96.3	0.0459
	(cm) 教室後	20	79.1	7.2	65.4	90.3	
3分間努力歩行	(m) 教室前	18	242.8	27.4	194.0	287.0	0.0027
	(m) 教室後	18	261.6	21.9	237.0	320.0	

※有意性を示した項目のみ抜粋して作成(P値<0.05)。3分間努力歩行は持久力の評価指標

初代は子どもの心身の成長を運動で育む体育やフレイル(★)・介護予防に、二代目は生活習慣病やうつ病予防に効果が期待できます。動画もあるので楽しみながら体を動かしてみてください。

★身体機能や筋力が低下した虚弱状態のこと



▲初代ラジオ体操第三

▲二代目ラジオ体操第三

龍谷大学名誉教授 安西将也 氏

より詳しく知りたい方は

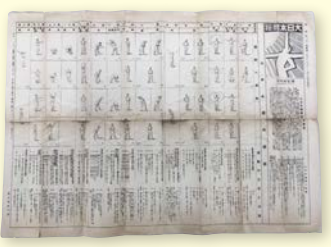
幻のラジオ体操第三(DVD版、CD版)、初代ラジオ体操第三(DVD)が書店ほか通販サイトなどで購入できます。また、Moglabでは安西氏が執筆したコラムが閲覧できます。



昭和14年大日本国民体操(初代ラジオ体操第三)管弦曲、ビクター体育レコードSP盤(寄贈)



初代ラジオ体操第三復刻に使用した史料。昭和11年大日本国民体操(初代ラジオ体操第三)の図解掲載新聞(寄贈)



本格的な運動を ちょフル体操で!

全国各地でブームになっている「ご当地体操」。多くの自治体では「区市町村の歌」に合わせた体操を作成しているなか、本区ではより本格的な運動を楽しめる体操を制作しました。監修は九段坂病院リハビリテーション科の鳥飼先生。理学療法士としての知識に基づく確かな効果に迫ります。

突撃取材!

ちょフル体操の秘密

九段坂病院
リハビリテーション科
理学療法士
鳥飼秀彦 氏



動画再生数 関東第1位!

ちょフル体操

厚生労働省主催の「地域がいさ
いき 集まろう! 通いの場」ご当
地体操動画でたくさんの方に再
生していただきました。このHP
ではココロもカラダも元気に過
ごすための情報が目白押し。ち
よフル体操をはじめ、全国のご
当地体操の動画が多数ご覧いた
だけます。目指せ全国制覇!?



厚生労働省主催のイベントでは、東京タ
ワーでちょフル体操をしてきました



▲通いの場



▲ちょフル体操

本日はよろしくお願いします。早速ですが、動画再生数
が関東第1位にもなった「**ちょフル体操**」の誕生の
きっかけを教えてください。

コロナ禍をきっかけに特に高齢の方の運動不足が懸念さ
れていましたから、体操を動画にして自宅で運動機会を
確保できるようにと制作しました。

コロナ禍をきっかけにうちでできるご当地体操を活用する
流れがありましたね。

ご当地体操の多くは市民歌に合わせていますが、千代田区には「**千代田体操**」
という区歌に合わせた体操がすでにありました。そこで、機能部分を重視
した体操に仕上げたのです。

確かにちょフル体操は動きのバリエーションが多く、動画では動
きのポイントも解説されていますね。

準備運動、筋力強化、整理運動と全部で22の動きを入れ、筋力が衰えてきて
いる方でも改善できるように工夫しています。特に弱りやすい脊柱(背骨)の
柔軟性と下半身の筋力アップに配分を多くするよう心掛けました。

動きの作成で意識した点はありますか?

体幹の可動性を確保すること、筋膜(筋肉、骨、内臓器官など体の構成を包み
込み、適正な位置を保つよう支える組織)の滑走を良くすることを心掛けました。

やはり体全体の可動性や柔軟性が重要なんですね。私も**体が硬くて**…。

一目見て気づきました…。このままにしていると年をとってから歩けなくなる可
能性があります。猫背で、背骨も全然動いていませんね。柔軟性は非常に大事な
ので、例えばちょフル体操の準備運動編だけでも続けてください。

はい…(思っていた以上に深刻だった…)。

区歌に合わせて 楽しく運動 千代田体操

区歌に合わせて立位、座位どちらでも楽
しく動ける体操です。5分と短いながらも
準備体操、リズム体操、筋
力を意識した体操、整理体
操と充実しています。この
機会に区歌とともに楽しみ
ませんか。



▲千代田体操

骨盤の前後運動で見比べると 一目瞭然…



これくらい
曲がると
いいですね



え? 全然
曲がって
ないですか?

健康を保つため体の可動性は重要なポ
イント。ちょフル体操の準備体操編では
体をほぐす動きが多数収録されています。

運動をする際の注意点

せっかくの運動もケガをしたり体調を崩したりしては
いけません。そのためには、無理をせず、次のことにしっ
かりと注意して運動を楽しみましょう!

- ◆ 運動中に水分補給をしましょう
- ◆ 痛みが出ない範囲で運動しましょう
- ◆ 自分のレベルにあった運動をしましょう
- ◆ 疲れたら無理をしないで途中で休みましょう
- ◆ 体調が悪いときは運動を中止しましょう

どんな運動も続けることが大切です。
自分に合った運動を長く続けてください!

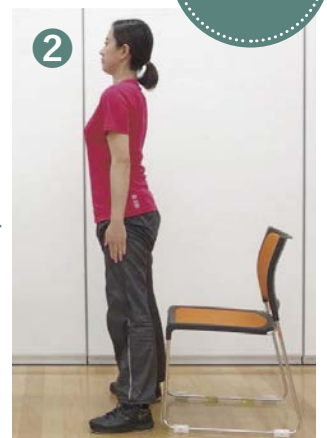


テレビを見ながらでもOK! 忙しいあなたへ

鳥飼先生おすすめの 立ち上がり運動 (8拍5回)

- ① 足を肩幅に開いて座る
- ② ゆっくり立ち上がり(4拍)、
ゆっくり座る(4拍)
- ③ 5回繰り返す

★座るときはゆっくり腰を
下ろしましょう



下半身の
筋力アップ!

9月20日(火)～26日(月)は動物愛護週間 動物は責任と愛情をもって終生飼いましょ

動物愛護週間は、命ある動物を大切に、適切な飼育への関心や理解を深めるために「動物の愛護及び管理に関する法律」に基づいて設けられました。

飼っている動物や身近にいる動物たちとの関わりをもう一度考えてみましょう。

問合せ 地域保健課動物愛護担当 ☎ 03-6256-1817

■飼い主の方へ

動物は正しく終生飼育を

飼い主には、動物を飼育するうえで、その習性や生理をよく理解し、愛情をもって終生飼育する責任があります。

不妊・去勢手術を

繁殖を望まない場合は不妊・去勢手術をしましょう。性格を安定させたり、生殖器系の病気の予防にもなります。

身元の表示を

飼い主の責任の所在を明らかにし、迷子になったとき発見しやすくするためにも、犬猫にはマイクログリップを着けて環境省のデータベース「犬と猫のマイクログリップ情報登録」サイトに登録しましょう。その他の動物

には名札やマイクログリップを着けましょう。

猫の飼育は室内で

現在の交通・住宅事情を踏まえ、都会で飼う場合は屋内で飼育しましょう。屋内飼育をする場合は、上下運動ができる工夫をしたり、専用のトイレやつめときなどを用意したりしましょう。

犬の散歩はルールを守って

・トイレを済ませてから散歩に行く習慣をつける
・リードできちんとつなぐ
・尿はすぐに水で流す
・袋やスコップなどを携帯し、フンは家まで持ち帰る

■災害に備えて

飼い主が無事でなければ、動物は災害を乗り越えられません。災害が発生した場合は、まずは飼い主自身の安全を確保することが重要です。そして、できる限り動物を同行して避難してください。

災害に備えたしつけ

・普段から人やほかの動物に慣れさせる
・ケージなどに慣らしておく

・決められた場所で排泄できるようにする

動物の防災用品の用意

動物用に、5日分以上の食事と水などを用意しましょう。

■子どもも大人も一緒に考えよう、私たちと動物をテーマとした講演など

とき 9月24日(土)13時～16時
15分※オンライン開催

問合せ (公財)日本動物愛護協会 ☎ 03-3478-1886

■動物愛護セミナーなど

とき 10月1日(土)11時～16時
会場 上野恩賜公園野外ステージ(台東区上野公園・池之端3)

問合せ (都)福祉保健局環境保健衛生課 ☎ 03-5320-4412



地域でのデジタル活用のリアルを知ろう！

地域コミュニティ活動でオンライン会議やSNSを使い始めている人がいます。町会などで活用している人から、使ってみてよかったこと、準備や合意形成の進め方、活用のコツなどを聞いてみませんか。詳しくは、ちよだコミュニティラボ特設サイトをご覧ください。

会場 401会議室(区役所4階)※状況に応じてオンライン開催

対象 区内で町会活動やコミュニティ活動をしている方、地域活動に関心のある方

定員 各30名(申込順)

申込方法 9月20日(火)10時までにHPで問合せ先へ

問合せ先 コミュニティ総務課

コミュニティ係 ☎ 03-5211-3656



▲ちよだコミュニティラボ特設サイト



区政インフォメーション

City Information

新型コロナウイルスワクチン接種

■接種証明書をコンビニで取得できます

新型コロナワクチン接種証明書を一部のコンビニで取得できるようになりました。詳しくは右の二次元コードから区のHPご確認ください。



▲区のHP

■ワクチン接種をご検討ください！

新型コロナウイルスは一度感染しても再度感染する可能性があります。**自然に感染するよりもワクチン接種の方が、新型コロナウイルスに対する抗体価が高くなることが報告されています。**若い世代であっても後遺症などのリスクがありますので、接種可能な方はワクチン接種をご検討ください。



■オミクロン株対応ワクチンの導入

国の方針に基づき、区においても3回目以降から接種が可能となるオミクロン株対応ワクチンの導入の準備を進めています。接種対象年齢や接種間隔など詳細がわかり次第、広報紙や区のHPでお知らせします(8月25日時点)。

■接種予約 接種券が届き次第予約できます。3つの病院で行う集団接種と個別の医療機関で行う個別接種では予約方法が異なります。詳しくは下の予約方法をご覧ください。
※予防接種法上2回目・3回目接種日から5か月未満での追加接種はできません

■武田社ワクチン(ノババックス)について

武田社ワクチン(ノババックス)の集団接種会場での取り扱いが終了しました。今後は、個別接種会場の1つである九段坂病院で取り扱います。

個別接種会場予約方法 各医療機関へ直接予約

ワクチン接種予約は各医療機関へ直接ご連絡ください。接種を行っている医療機関の一覧と使用ワクチンの種類は二次元コードまたは千代田区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンターにお問い合わせください。



▲各医療機関一覧

集団接種会場予約方法

次の病院を集団接種会場として運営します。



集団接種会場の予約は、千代田区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンターまたは区の予約サイトから行えます。予約サイトへは区のHPまたは千代田区LINE公式アカウントからアクセスができます。集団接種会場で1・2回目を予約する場合はファイザー社での接種となります。

※予約には接種券番号などが必要です。予約の際はお手元に接種券をご用意ください



▲千代田区LINE公式アカウントの登録



▲区の予約サイト

副反応の相談 東京都新型コロナウイルスワクチン副反応相談センター ☎ 03-6258-5802 (24時間対応)

問合せ 千代田区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター ☎ 03-5211-4114 (平日9時～17時)

千代田区納税案内センターから 電話で納付状況の確認をしています

納税案内センターでは、特別区民税・都民税の納期ごとの督促状に記載した納付期限を過ぎた方に電話で納付状況の確認をしています。

すでに金融機関などで支払った場合でも、納付済みの連絡が区に届くまでに日数がかかるため、行き違いで電話をする場合があります。

■振り込め詐欺に注意

納税案内センターから電話で振込口座を指定したり、ATMでの払い込みを指示したりすることはありません。また、同センターの従事者が直接現金を取り扱うこともありません。不審に思われた際は、お問い合わせください。

問合せ 税務課特別整理係 ☎03-5211-4194、
納税案内センター ☎03-5211-4195、
SMS発信番号 ☎070-1837-1521（発信専用）

生きものさがし2022中間報告 トンボが第1位

6月から始まった「千代田区生きものさがし2022」。皆さんからたくさん報告が寄せられ、7月31日現在でトンボが一番多く発見されています。

夏が過ぎ、秋の生きものも動き出しています。千代田区にいる生きものを探し、自然の豊かさに触れましょう。

調査期間 10月31日(月)

調査範囲 区内全域

参加方法 11月15日(火)までに
見つけた生きものをハガキ、
ファクスまたはEメール(8面
記入例参照/見つけた生きもの、
発見日、場所も記入)で問
合せ先へ

さがし方などは、生きものさがし2022ガイドをご覧ください
情報コーナー(区役所2階、環境政策課(区役所5階、出張所などで配布、区のHPからダウンロードも可)

問合せ先 環境政策課事業推進担当
☎03-5211-4253
FAX03-3264-8956
✉ kankyouseisaku@city.chiyoda.lg.jp

有楽町・銀座・新橋周辺地区関連の 都市計画案の縦覧

■都市計画案の縦覧と意見書の提出

区民や利害関係者は、縦覧期間中、意見書の提出ができます。

種類・名称 東京都市計画地区計画有楽町・銀座・新橋周辺地区地区計画

縦覧・意見提出の期間 9月21日(水)～10月5日(水)

縦覧場所 (都都市整備局都市計画課(都庁第二本庁舎12階北側)・(区)環境まちづくり部景観・都市計画課(区役所5階)

意見書の提出先 郵送または直接窓口へ

(都都市整備局都市計画課
〒163-8001新宿区西新宿2-8-1
☎03-5388-13318
FAX03-5388-1351
✉ S0000175@section.metro.tokyo.jp

■説明会
とき 9月20日(火)19時～(受

生きもの発見ランキング(7/31現在)

順位	生きもの	発見数
1	トンボ	39
2	セミ	28
3	アゲハチョウ	25

令和4年 秋の千代田区 交通安全運動

一人ひとりが交通安全に関心を持ち、交通ルールの遵守と正しい交通マナーを実践し、習慣づけましょう。

とき 9月21日(水)～30日(金)スローガン

世界一の交通安全都市TOKYOを目指して

重点項目

- ・子供と高齢者を始めとする歩行者の安全確保
- ・夕暮れ時と夜間の歩行者事故等の防止及び飲酒運転の根絶
- ・自転車の交通ルール遵守の徹底
- ・二輪車の交通事故防止
- ・電動キックボード等の交通ルール遵守の徹底

問合せ 道路公園課管理係
☎03-5211-4239

就業構造基本調査に ご協力をお願いします

10月1日を調査期日として、就業構造基本調査を行います。これは「統計法」に基づいて5年ごとに行う調査です。正規・非正規雇用者の就業状況や高齢層・若年層の就業状況、テレワークの普及実態などを調査し、国の雇用政策や経済政策などの基礎資料として活用します。区内では、総務省から指定された7調査区が対象となります。9月下旬ごろから、対象世帯に統計調査員が伺いますので、ご協力をお願いします。

問合せ 統計課
☎03-5211-4182

日本橋・目黒地区第二種市街地再開発 事業に関する環境影響評価書の縦覧

■環境影響評価書の縦覧・閲覧

とき 9月6日(火)～20日(火)9時30分～16時30分(平日のみ)

縦覧場所 環境まちづくり部環境政策課(区役所5階)、
中央区環境土木部環境政策課(中央区築地1-1-1)、
(都)環境局環境政策課(新宿区西新宿2-8-1)

問合せ (都)環境局環境政策課
アセスメント調整担当(新宿区西新宿2-8-1)
☎03-5388-3406

保育園入園・転園 申し込みが オンラインで可能に

教育・保育給付認定申請および保育園等入園・転園の申し込みが「ぴたりサービス」上でできるようになりました。スマートフォンやパソコンから申し込めます。

■ぴたりサービス

国が運営するマイナポータルのサービスです。一部の手続きにはマイナンバーが必要です。オンライン申請ができる方 申込対象児童の保護者

問合せ 子ども支援課入園審査係
☎03-5211-4119
(平日8時30分～17時)

区民世論調査に ご協力ください

9月下旬から10月中旬にかけて「千代田区民世論調査」を行います。対象者には9月下旬に調査票を送ります。

この調査は、区民の皆さんの意識や生活実態などを把握し、今後の区政運営の参考とするための調査です。

対象 18歳以上の区内在住者2000名

※住民基本台帳から無作為抽出しますので、対象となった方はご協力をお願いします

回答方法 郵送またはインターネット

問合せ 広報広聴課
☎03-5211-4173

新型コロナウイルス感染症の相談窓口

症状のある方

かかりつけ医等
かかりつけ医等、地域の身近な医療機関にお電話ください。

受診相談窓口
かかりつけ医がないなど、受診する医療機関に迷う方

■東京都発熱相談センター
☎03-5320-4592、
☎03-6258-5780
(いずれも24時間365日)

予防・検査・医療に関すること

一般相談窓口(コールセンター)

■千代田区電話相談窓口(コールセンター)
☎03-5211-4111
(平日9時～17時)

■東京都新型コロナコールセンター
☎0570-550571
(多言語・ナビダイヤル)
FAX03-5388-1396
(聴覚障害がある方など)
(毎日9時～22時)

■厚生労働省電話相談窓口(コールセンター)
☎0120-565653
(毎日9時～21時)

■外国人旅行者向け(観光庁)
☎050-3816-2787
(24時間365日)

ワクチンについて

■千代田区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター
☎03-5211-4114
(平日9時～17時)

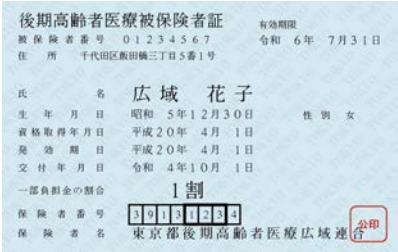
■厚生労働省新型コロナウイルスワクチンコールセンター
☎0120-761-770
(毎日9時～21時)



2回目の後期高齢者医療被保険者証更新

❶ 新しい後期高齢者医療被保険者証を送付

保険証は2年ごとに更新されますが、10月1日からの自己負担割合の見直しに伴い、令和4年度はすべての方に保険証を7月と9月の2回送付します。すでに7月中旬にすべての方に9月30日まで有効な保険証を送っていますが、9月中旬に10月1日以降に有効な保険証(水色)を送ります。10月1日からは医療機関窓口で新しい保険者証をご提示ください。



※現在お持ちの被保険者証は、10月以降ご自身で破棄するか、区役所または出張所へ返却してください

10月からの自己負担割合判定基準

判定基準	区分	自己負担割合
同じ世帯の被保険者の中に住民税課税所得が145万円以上の方がいる場合	現役並み所得者	3割
下の両方に当てはまる場合 ①同じ世帯の被保険者の中に住民税課税所得が28万円以上145万円未満の方がいる ②「年金収入」+「その他の合計所得金額」の合計額が ・被保険者が1人／200万円以上 ・被保険者が2人以上／合計320万円以上	一定以上所得のある方	2割
同じ世帯の被保険者全員の住民税課税所得がいずれも28万円未満の場合 または、上記①に当てはまるが②には当てはまらない場合	一般所得者など	1割

※住民税非課税世帯の方は1割負担

	有効期限	色
現在お持ちの後期高齢者医療被保険証	～9月30日(金)	藤色
自己負担割合変更後の新しい後期高齢者医療被保険者証	10月1日(土)～令和6年7月31日(水)	水色

❷ 自己負担割合の見直し

10月1日から、医療費の自己負担割合が現行の「1割」「3割」の2区分から、「1割」「2割」「3割」の3区分となります。10月からの自己負担割合は8月下旬に判定済みです。

❸ 自己負担割合が2割となる方への負担軽減措置あり

10月1日から令和7年9月30日までの3年間、自己負担割合が2割となる方の急激な自己負担額の増加を抑えるため、外来医療の負担増加額の上限を1か月あたり最大3,000円までとし、その上限額を超えて支払った金額は高額療養費として支給します。

❶～❸いずれも

問合せ 保険年金課後期高齢者医療係 ☎03-5211-4206



公開講演

参加無料

「大國間競争時代の米国の戦略」

講師
(公財)笹川平和財団
安全保障研究グループ
上席研究員
渡部 恒雄 氏

開催日時：2022年9月21日(水) 開演16:00～17:00 受付開始15:40
場 所：一般社団法人電気倶楽部 (下記住所にて)
募集人数：定員10名(先着順・事前にお申込みください)
申込方法：「9/21 講演会 参加希望」と明記し、往復はがきに
「住所/氏名/年齢/職業/電話番号」をご記入の上、お送りください。
折り返しご連絡を差し上げます。

※申込時の個人情報は当講演会の連絡・受付のみに使用します。※検温、手指消毒、マスク着用をお願いします。※状況により中止になる場合があります。
〔主催〕一般社団法人電気倶楽部 <http://www.denki-club.or.jp/> 〒100-0011 千代田区内幸町2-2-3 日比谷国際ビルB2会議室

心理学を本格的に学びませんか

秋期講習会受講生募集

入門から専門講座まで学びたいテーマを選んで受講
講座はすべて少人数クラス 講師は専門分野の大学教授・研究者
講座例：記憶 ことばの認知 音楽心理学 こころと脳 適応など
場 所：サウンドワールド研究所 (永田町駅徒歩1分)
問合せ先：soundworld.ri@gmail.com **9/26 (月) 開講**

えみふる日帰りバスハイク参加者募集

成田空港を間近に眺める航空科学博物館と成田山名物うなぎを食す旅
とき 10月8日(土)・29日(土) いずれも午前8時30分～午後4時
※内容は各日同じ
対象 区内在住の18歳以上の方で、身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳、自立支援医療受給者証、難病医療券のいずれかををお持ちの方
定員 各回30名(抽選)
費用 5,000円程度(1名あたり)
申込方法 事前にHPで確認のうえ、「参加申込書」を9月16日(金)17時までに直接またはファクスで問合せ先へ
問合せ 障害者福祉センターえみふる(神田駿河台2-5)
☎03-3291-0600
FAX03-3291-0608
その他 リフト付き
車両あり。車いすのまま乗車可。介助サービスはないため必要な方は付添者と一緒に参加を

はあとサロンにきてみませんか

はあとサロンは、ボランティアの皆さんの協力を得て運営している地域の皆さんの居場所です。広報千代田の毎月20日号におすすめのプログラムを掲載しています。気軽にお立ち寄りください。
とき ①一番町はあとサロン=毎週火曜・金曜②三崎町ふれあいサロン=毎週月曜・水曜・木曜③アキバみんなのサロン=毎週水曜・金曜④和泉はあとサロン=火曜・木曜、いずれも13時～16時
会場 ①一番町12(いきいきプラザ一番町1階)②神田三崎町3-1-17③外神田1-1-13(万世橋出張所・区民館6階)④神田和泉町1-5-10(和泉会館2階)
対象 60歳以上の区内在住者(アキバみんなのサロンのみ年齢制限なし)
問合せ 社会福祉協議会地域支援係 ☎03-3265-1901

スマホで暮らしをラクにしませんか

■高齢者のためのスマホ講座(未保持者向け)

スマートフォンを持つとこんなことができる！という魅力や、関連する消費者トラブルの対策などをご紹介します。参加者には、便利な活用事例ガイドをプレゼントします。
とき 9月28日(水)午後1時～3時
会場 かがやきプラザ1階ひだまりホール(九段南1-6-10)
対象 スマートフォンを利用していない方
定員 20名程度(申込順)
申込方法 9月26日(月)までに電話またはファクス(8面記入例参照)で問合せ先へ
問合せ 在宅支援課地域包括ケア推進係 ☎03-6265-6485 FAX03-3265-1163

■高齢者スマートフォン体験会

スマートフォンに親しみをを持つことを目的に、一般的な操作方法を学ぶ教室を開催します。
とき 10月3日(月)午前9時～正午、午後2時～5時※内容は各回同じ
会場 区民ホール(区役所1階)
※他会場、他日程あり
対象 原則60歳以上の方で、スマートフォンを利用していないまたは通話などの基本機能のみ利用している方
定員 各回30名(申込順／申込多数の場合は抽選)
申込方法 9月26日(月)までにHPまたは電話で問合せ先へ
問合せ スマートフォン普及啓発事務局 ☎03-5348-2735
その他 持ち物不要。他会場では相談会あり。開催日など詳しくはHPを参照



就学時健康診断

令和5年4月に区立小学校へ入学予定の子どもは、入学前に各学校で健康診断を受ける必要があります。入学予定の学校で受診してください。受診場所、日時などを記載した通知を9月中旬に発送しますので、ご確認ください。

日程などの都合で入学予定の学校以外での受診を希望する方は、必ず10月14日(金)までに問合せ先へご連絡ください。連絡がない場合、受診場所の変更はできません。

時 場 下 表

対 区内在住で令和5年3月31日までに満6歳に達する幼児

問 学務課学校運営係 ☎03-5211-4357

▼就学時健康診断日程

学校名	日時
麴町小学校(麴町2-8)	11月4日(金)
九段小学校(三番町16)	10月21日(金)
番町小学校(六番町8)	10月26日(水)
富士見小学校(富士見1-10-3)	10月27日(木)
お茶の水小学校(富士見1-1-6(仮校舎))	11月1日(火)
千代田小学校(神田司町2-16)	11月1日(火)
昌平小学校(外神田3-4-7)	10月20日(木)
和泉小学校(神田和泉町1)	10月26日(水)

※区外へ転出する方、区立小学校以外に入学する方(予定を含む)は問合せ先へご連絡ください

こども医療証の年度切り替え

区は、次代を担う子どもの健やかな育成を図るため、乳幼児・義務教育就学児に加え、独自に高校生等まで医療証を発行しています。

このこども医療証(乳幼児・義務教育就学児・高校生等)の年度切り替えは10月1日(土)です。対象のお子さんの保護者あてに9月30日(金)までに新しい医療証を郵送します。

問 子育て推進課手当・医療係 ☎03-5211-4230

子育てサポートが受けられる
利用会員登録説明会

時 9月30日(金) 10時30分～11時30分

場 子育てひろば「あい・ぽーと」麴町2階「にじ」(三番町7)

対 区内在住の生後7日～小学6年の子どもの保護者 定 20名(申込順)

内 自宅へ子育て・家族支援者を派遣し、宿泊を伴う保育や病後児の保育なども行う、千代田子育てサポート事業の説明(説明会后、希望者は登録可)

申 9月29日(木)までに電話で問合せ先へ

問 NPO法人あい・ぽーとステーション ☎03-3556-8473

他 託児サービスあり(10名まで(申込順)、要予約)

令和4年度家庭教育学級

メディアと楽しく上手につきあう～
Society5.0時代の子育て～

時 10月22日(土) 14時～15時30分

場 九段生涯学習館(九段南1-5-10)

対 区内在住・在勤・在学者または区内在学・在園の幼児・児童・生徒の保護者

定 25名(抽選)

内 令和の子育て世代に知ってほしいSociety5.0を生き抜くためのメディアと楽しく上手につきあう方法を学ぶ

師 駒谷真美氏(実践女子大学教授/写真)

費 500円

申 10月5日(水) 17時までにHP、電話またはファクス(8面記入例参照)で問合せ先へ

他 託児サービスあり(10月22日時点で満6か月～未就学児／無料／10月5日(水)までに要予約)

問 九段生涯学習館



☎03-3234-2841

FAX 03-3262-7460

親と子の絆プログラム

年長から小学校低学年を乗り切るスキル講座

小学校入学で子どもの生活は大きく変わります。「スマホは?」「ゲームは?」「子どもの困りごととは?」など、保護者同士で情報交換して子どもとの良いコミュニケーションを身につけます。第3回はアンガーマネジメントを学びます。

時 10月18日～11月1日 の毎週火曜(全3回) 10時～12時

場 西神田児童センター(西神田2-6-2 西神田コスモス館3階)

対 区内在住の平成25年4月2日～平成29年4月1日生まれの子どもの保護者(開催日1週間前に定員の余裕があれば年中児も参加可)※参加者が4名未満の場合は中止

定 20名(申込順／初めての方と3回参加可能な方を優先)

申 10月14日(金)までに電話または直接問合せ先へ

問 西神田児童センター

☎03-5215-9062

他 弟・妹の託児サービスあり(定員あり(申込順)、要予約)

伝統文化親子いけばな教室

2022年文化庁伝統文化親子教室事業として、オンラインのいけばな教室を開催します。はさみを使うので保護者の参加をお願いします。また花は自宅までお届けします。

時 10月30日(日)～12月4日(日)でZoom開催(全5回)

対 区内在住の3歳から中学生

定 50名(申込順)

費 1万2,500円(2,500円×5回分実費、配送料)

申 10月24日(月)までに問合せ先のHPから申し込み※詳しくはHPをご覧ください

問 古流理恩会 ☎03-3851-7668



四番町図書館 おはなし会

時 毎週土曜11時～(当日直接会場へ)

場 四番町図書館(三番町14-7)

対 乳幼児～

内 お子さんが本に親しむよう20～30分程度の読み聞かせ

問 四番町図書館 ☎03-3239-6357

第72回

「社会を明るくする運動」
標語・ポスターコンテスト
入選作品の展示

犯罪や非行のない明るい社会を目指す「社会を明るくする運動」をもっと身近に感じてもらうため、区内の小・中学生から募集した標語・ポスターコンテストの入選作品を展示します。

時 9月20日(火)～26日(月) 8時30分～20時(9月25日(日)を除く)

※土曜・祝日は17時まで、26日(月)は13時まで

場 区民ホール(区役所1階) 問 福祉総務課厚生係 ☎03-5211-4211

今年度の受賞作

標語の部

標語① どうしたの? 一言だけで すてきな社会

尾澤明花音さん(九段小学校5年)

標語② 優しさを 貰う昨日と 贈る今日

藤井ネオさん(九段中等教育学校3年)

ポスターの部



「だれとでも仲良くしようね」
吉岡遼介さん(麴町小学校4年)



「希望をつかめ」
横野明花さん(九段中等教育学校1年)

広告

無料講座

“不動産を売るとき”って、どうしたらいいの?
専門家に学ぶ「不動産の上手な売り方無料個別講座」開催

9月9日(金)～9月30日(金)開催
参加無料・要予約

日本では相続財産の半数以上の割合を占めるのが不動産だそう。分割が難しい土地や建物は相続時の大きな課題のひとつ。いざ、相続が発生してから不動産を売却しようとしても、思い通りにいかなかったり、時間がかかってしまうケースも見られます。最近では、住む予定のない実家などの空き家や空き地の売却について悩んでいる人も多いそう。事前にできる準備で労力を軽減、早めの対策を考えておきたいものです。

そこで、三井住友信託銀行グループの「三井住友トラスト不動産」では、9月9日

(金)～9月30日(金)の約3週間に不動産売買の悩みや不安を解決するための「不動産の上手な売り方無料個別講座」を竹橋駅徒歩すぐのNMF竹橋ビルで開催します。

売買の基本から価格査定まで
将来を見据えた賢い不動産売却術

無料個別講座では、不動産売却の契約の流れ、進め方のポイントや注意点、売却にかかる諸経費など、不動産を売るときに事前に知っておきたい知識をわかりやすく解説。さまざまなケースを踏まえ、不動産売却の基礎からノウハウを伝授してくれます。

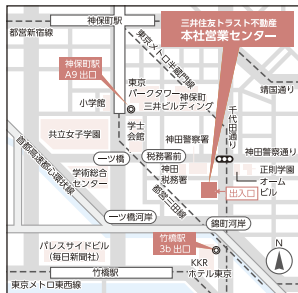
今や土地や建物の売却は土地活用の

選択肢のひとつ。多くの不動産売買に関わった専門家から、得する売却・損する売却を学んでみませんか?

不動産の売却について悩んでいる人は、この機会に参加を。不動産の無料価格査定の相談にも応じてくれます。



▲参加者には売買の流れがわかるガイドブックをプレゼント



場 NMF竹橋ビル9階 会議室
千代田区神田錦町3丁目11番地1
(三井住友トラスト不動産本社営業センター)
東京メトロ東西線 竹橋駅より徒歩3分
都営新宿線・東京メトロ半蔵門線 神保町駅より徒歩5分
※会場内は感染症予防対策を実施

時 9月9日(金)～9月30日(金)

①10:00～ ②11:00～ ③13:00～

④14:00～ ⑤15:00～ ⑥16:00～

※希望日時の3日前までに申し込みを
※相談したい不動産の所在地を伝えてください

定 各日・各回1組(水・祝定休)

費 無料(要予約)

特 「不動産売買ガイドブック」進呈(左記)

申 ☎0120-661-339

無料講座事務局(わかば企画内)

10:00～17:00

Webの申し込みは

右記の二次元コードから



かんたん本格
スイーツクッキング

すばすたちよだクラブ
スタディ(文化学習)プログラム

時10月13日(木)18時30分～20時30分

場スポーツセンター(内神田2-1-8) 定8名(申込順)

内優しい甘みのハロウィン
ディアマンクッキーをさま
ざまな味と形で作る※写真はイメージ

費1,500円(材料費)※非会員は、材料
費以外に1,500円の参加費が必要

申10月11日(火)17時までに電話で問
合せ先へ

問九段生涯学習館☎03-3234-2841

他非会員は、9月10日(土)10時から
申し込みを受け付け。感染症対策のため、1人1テーブルで調理。完成した
料理は持ち帰り。「すばすたちよだクラ
ブ」に入会希望の方は、スポーツセン
ター(☎03-3256-8444)へ

介護職員初任者研修

在宅・施設で働く基本的な知識・技術
を習得し、基本的な介護業務の実践を
目的に行われる旧ホームヘルパー2級
相当の研修です。また、区内福祉事業
所で介護職として就職した場合、受講
費を全額助成します。※条件あり

時10月20日(木)～令和5年2月9日(木)
※スケジュールは、HPをご覧ください

場かがやきプラザ4階研
修室(九段南1-6-10)

対今後、区内福祉事業所
で働く意思のある方または現在、区内事業所などに未就労の方

定12名(申込順) 費4万9,800円

申10月3日(月)までにHP、電話、ファ
クス、Eメール(記入例参照)または直
接問合せ先へ

問かがやきプラザ研修センター
☎03-6265-6560 FAX03-3265-1162
✉jinzai@chiyoda-cosw.jp

かがやき大学で
学んでみませんか？

かがやき大学は、通年(前期・後期)
で健康講座と教養講座を行っていま
す。詳しくは9月20日(火)から配布す
るパンフレットをご覧ください。

パンフレット・申込書配布場所 高齢
者活動センター、出張所、区立図書館
などの区立施設

場高齢者活動セ
ンター(九段南
1-6-10)かがやき
プラザ4階)

対60歳以上の区内在住者(高齢者活動
センターの利用登録が必要)

定各講座で異なる。定員を超えた場合
は抽選

費1講座500円(無料の講座もあり)

申10月1日(土)～14日(金)に申込書
(パンフレットに付属)を郵送、ファク
ス、Eメールまたは直接問合せ先へ。
10月16日(日)以降は、定員を満たし
ていない講座を電話・窓口で受け付け
※代理申し込みは不可

問高齢者活動センター
☎03-3265-1161

空手道初心者講習会

時9月28日～10月26日の毎週水曜(全
5回)18時30分～

場スポーツセンター柔道場(内神田2-1-8)

対小学生以上の区内在住・在勤・在学者

定25名(申込順)

費3,000円(小・中学生2,500円)

申9月25日(日)(必着)までに往復ハガ
キまたはEメール(記入例参照／性別、
勤務先または学校名も記入)で問合せ
先へ

問千代田区空手道連盟・
山本☎080-3484-5558
〒101-0047内神田2-1-8
✉Info@chiyodaku-karate.com(二
次元コードからメール作成可)

申し込みの記入例

■注意事項

・往復ハガキの場合は、返信側にも住所、氏名を記入

・Eメールの場合は、件名に催しなどの名称を記入

申し込み先からメールを受信できるように設定を

・消せるペンは使用不可

■託児サービスを希望する方へ(本文中に記載がある
場合のみ)

・子どもの氏名(ふりがな)、生年月日も記入

■在勤・在学の方へ

・勤務先(学校名)とその所在地、電話番号も記入

■応募時の個人情報について

厳重に管理し、当該催しなどの開催のためだけに利
用します(区以外が主催のものは、このように取り扱
うように主催者へ要請しています)。

①催しなどの名称

②郵便番号・住所

③氏名(ふりがな)

④年齢(学年)

⑤電話番号

水泳講習会(4クール)

時10月6日(木)・13日(木)・20日(木)
(全3回)18時45分～20時15分(初日受
け付け18時15分～)

場スポーツセンター(内神田2-1-8)

対15歳以上の区内在住・在勤・在学者
(中学生を除く) 定40名(申込順)

内コース別の練習。A＝初級クロール、
B＝クロールと背泳ぎ入門、C＝クロール
と平泳ぎ、D＝クロールとバタフライ初
級、E＝クロール上級とスタート・ターン

費2,100円(傷害保険料を含む)

申9月25日(日)(必着)までに所定の申
込書(スポーツセンターで配布／問合
せ先のHPからダウンロード可)を郵送、
ファクスまたはEメール
で問合せ先へ

問千代田区水泳連盟・尼
崎☎090-9852-2707

第72回柔道大会
個人戦・団体戦

時10月23日(日)12時～

場講道館7階大道場(文京区春日1-16-
30)

対15歳以上の区内在住・在勤・在学者(中
学生を除く) 費いずれも1人1,000円

申9月17日(土)(必着)までに二次元コー
ドからEメールで問合せ先へ(折り返し
フォームを送信)

問千代田区柔道会事務
局・鈴木
☎090-3500-3005

卓球教室V期

時10月24日～11月28日の毎週月曜
(11/21を除く全5回)

入門・初心者クラス(★1)＝10時～12時
中級者クラス(★2)＝13時～15時

★1初めてラケットを持つ方から基本
技術を学びたい経験者

★2フォア・バック・ツッツキのラリー
が50本以上できる経験者

場スポーツセンター(内神田2-1-8)

対15歳以上の方(中学生を除く)

定各8名(抽選) 費7,500円

申10月7日(金)(必着)までに往復ハガ
キ(1人1枚／記入例参照、性別、希望
のクラスも記入)で問合せ先へ

問スポーツセンター
☎03-3256-8444
〒101-0047内神田2-1-8

9月30日(金)・10月1日(土)開催！

第10回MIW祭り

色とりどりの幸せのカタチ

MIW祭りは、地域で活動するMIWの登録団体が
作るイベントです。今年のテーマは「色とりどりの
幸せのカタチ」。世の中の「普通」に当てはまらない、
いろいろな幸せのカタチがあることを想像しながら、「誰もが生きやすい男女共同参画社会」を考えて
みませんか。

時9月30日(金)12時～20時、10月1日(土)10時～14時

場区民ホール(区役所1階)、MIW(区役所10階)

パンフレットの配布場所 MIW、区立図書館、出張所
など区内の施設※MIWのHPからダウンロード可

問MIW☎03-5211-8845 FAX03- 5211-8846
✉miw@city.chiyoda.tokyo.jp

MIW祭りオープニングイベント

時9月30日(金)12時～

場区民ホール(区役所1階)

内正則学園高等学校花いけ男子部に
よる花いけLIVE、男女共同参画川柳
コンテスト大賞発表と表彰式

MIW祭りメインイベント

演劇「りつとにじのたね」Presented by演劇集団LGBTI東京
ながみつまき氏の絵本を原作とした演劇を上演します。
上演後、劇団員とのパネルディスカッションも行います。

時9月30日(金)18時30分～20時

定50名(申込順／区内在住・在勤・在学者を優先)

場区民ホール(区役所1階)

参加団体によるブース・ステージ

コーチング体験、手相占い(各日先着15名)、労働相談、手作りア
ロマグッズの販売、アクセサリーづくり体験、区内事業者の焼き菓子やコーヒーバッグの販売、団体の
活動紹介などのブース発表、ステージでの朗読発表や食文化に関する講演VTRの視聴など

パネル・ポスター展示

MIWをはじめ、MIW登録団体(18団体)、区内大学や地域の団体の男女共同
参画に関する活動内容、企業(興産信用金庫、日本政策金融公庫)のCSRに関する取り組みを紹介した
パネル・ポスターや、今年のテーマについて各団体からのメッセージを展示

クイズラリー

展示パネルの中からクイズの答えを見つけて景品をゲットしま
しょう。ゴールはMIW(区役所10階)です。エコバッグのほか、さまざまな景品が
あります

みゅうじろうパンの販売

さくら
ベーカリー(区役所1階)では、MIW
のマスコットキャラクター「みゅう
じろう」をかたどった「みゅうじろう
パン」を期間限定で販売

MIW(区役所10階)での催し

手話体験(各回定員6
名)、子育てと仕事を考える読書会や、水引でみゅう
じろうをつくるワークショップ(各日先着5名)を開催
するほか、第10回までのMIW祭りを振り返る展示。
そのほか、動画での活動紹介も随時上映



地域の課題解決に取り組む ふれあいサロン活動助成

身近な場所で交流や仲間づくりなどを行う自主運営のサロン活動を助成支援します。助成には介護予防型と居場所型があります。詳しくは問合せ先へ。
☎ 対 非営利な公益活動を行う、3人以上のグループ(新規グループも可。ふれあいサロン登録が必要)

①介護予防型＝原則30分以上の運動などを月3回以上、65歳以上の区内にお住まいの方が平均10名以上参加する活動

②居場所型＝原則月1回以上、高齢者や障がい者、子育て中の方など、参加者同士の健康・交流促進に取り組む活動

助成額 ①立ち上げ助成＝上限10万円※かかる経費の半額は団体の負担。活動助成＝今年度下期上限12万円
②活動助成＝下期上限5万円
※活動助成は、期間途中の申し込みの場合、活動の月割り額(1,000円未満切り上げ)
※2年度目以降は初年度の参加人数実績に基づいて決定

助成対象期間 10月1日(土)～令和5年3月31日(金)
☎ 申 9月19日(月・祝)(必着)までに所定の申込用紙(HPからダウンロード可)に記入のうえ、必要書類を添えて、直接問合せ先へ
☎ 問 社会福祉協議会地域支援課ボランティア係 ☎ 03-6265-6522

ふたばサービス支援会員募集

ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみ世帯、産前産後の母親に対して、日常の家事などをお手伝いする方を募集しています。

説明会に参加し、サービスの仕組み・趣旨に賛同された方は支援会員として登録後、活動を始めることができます。支援会員には、活動報酬(1時間1,200円～1,400円)と交通費(往復で400円上限)が支払われます。

☎ 時 9月29日(木) 10時～11時30分
☎ 場 かがやきプラザ4階(九段南1-6-10)
☎ 対 18歳以上の心身ともに健康な方
☎ 定 10名(申込順)
☎ 申 9月22日(木) 17時15分までに電話、ファクス、Eメール(8面記入例参照)または直接問合せ先へ
☎ 問 社会福祉協議会ふたばサービス ☎ 03-6265-6520 FAX03-3265-1902
☎ 問 futaba@chiyoda-cosw.jp

第6回認知症ケア講座

☎ 時 10月19日(水) 18時～20時※Zoom開催
☎ 対 区内在住・在勤・在学者、認知症・認知症ケアに関心のある方、介護・福祉・医療の仕事に携わっている方
☎ 定 50名(申込順)
☎ 内 認知症の人の体験や心情をくんだ丁

寧な診察を行うほか、認知症の本人を相談員として雇用し、診断後のピアサポートにも取り組む講師から、臨床や活動を通しての気づきを学ぶ

☎ 師 大塚智文氏(西香川病院長／写真)
☎ 申 10月14日(金)までにHP、電話、ファクス、Eメール(8面記入例参照)または直接問合せ先へ
☎ 問 かがやきプラザ研修センター ☎ 03-6265-6560 FAX03-3265-1162
☎ 問 jinzai@chiyoda-cosw.jp ☎ 〒102-0074九段南1-6-10



共立講堂でプロの弦楽と演奏 ちよだ芸術祭第九合唱団員募集

プロと演奏体験ができる「ちよだ芸術祭」に参加する合唱団員を募集します。

☎ 時 稽古＝11月6日(日)～(全15回)、本番＝令和5年2月26日(日) 14時
☎ 場 稽古＝区内各施設、本番＝共立講堂(一ツ橋2-2) ☎ 定 100名(申込順)
☎ 曲目 交響曲第9番第4楽章(ベートーヴェン)
☎ 師 志田雄啓氏(合唱指導)、山脇幸人氏(指揮者)、森下幸路氏(弦楽奏者)



☎ 費 区内在住者1万5,000円、その他の方1万6,000円
☎ 申 11月5日(土)までにHPで問合せ先へ
☎ 問 かんた歌宴 ☎ 070-8535-5238

暮らしのほけん室 九段坂

☎ 時 9月24日(土) 10時～12時(当日直接会場へ／出入り自由)
☎ 場 かがやきプラザ1階九段坂病院医療連携室(九段南1-6-10) ☎ 定 15名程度
☎ 内 看護師、保健師、助産師、薬剤師への相談会。処方された薬や介護、子育てのことなど自由に相談できる。専門職によるミニ講座開催予定
☎ 9月のミニ講座テーマ ワクチンについていろいろ知ろう！
☎ 問 九段坂病院地域医療連携部・落合 ☎ 03-3262-9316

多世代交流ciao!

おながくとあそぼう
チャオの音楽ワークショップ(東京文化会館ミュージックワークショップ)
ゆったりと音楽を楽しんだり、楽器を演奏したり、身体を動かして遊びませんか。

☎ 時 10月8日(土) 11時～12時、14時～15時(各回ともに同じ内容)
☎ 場 かがやきプラザ1階ひだまりホール(九段南1-6-10)
☎ 対 区内在住の小学生以上の方
☎ 定 各20名(申込順)
☎ 申 9月5日(月)からHPで申し込みを受け付け
☎ 問 かがやきプラザ多世代交流担当 ☎ 03-6265-6563



東京都労働相談情報センター 10月労働セミナー

LGBTsをめぐる労務管理とSOGIハラスメントへの対応

☎ 時 10月12日(水)・13日(木)いずれも14時30分～16時30分
☎ 場 富士見区民館洋室A・B(富士見1-6-7)
☎ 対 中小企業の使用者、人事労務担当者、テーマに関心のある方

☎ 定 各30名(申込順)
☎ 内 12日＝LGBTsの基礎知識と労務管理、13日＝SOGIハラスメントへの対応
☎ 申 HP、電話またはファクス(8面記入例参照／希望日も記入)で問合せ先へ
☎ 問 (都)労働相談情報センター事業普及課普及担当 ☎ 03-5211-2209 FAX03-5211-3270



楽しい講座に参加しませんか

■ハロウィンのマトリョーシカ作り
☎ 時 10月1日(土) 10時30分～12時30分
☎ 定 8組(抽選)
☎ 内 マトリョーシカでハロウィンのキャラクターの置物を作る
☎ 費 3,000円(1セット)



☎ 締 9月16日(金) 17時。当選者には9月20日ごろに通知
※通知後に材料を発注。発注以降のキャンセルは3,000円必要
☎ 他 汚れても良い服装でご参加ください。介助が必要な方は付添者と一緒にご参加ください。1セットを複数人で制作することも可能

■micro:bit(マイクロビット)でプログラミングにチャレンジ!

☎ 時 10月2日(日) 13時30分～15時
☎ 対 小学生以下の方やサポートが必要な方は付き添いの方も参加可能
☎ 定 8組(抽選)

☎ 内 光り方などをプログラミングしてオリジナルのランタン作り
☎ 費 3,500円(micro:bit 2,000円、本体1,500円)

☎ 締 9月20日(火) 17時。当選者には9月22日ごろに通知

■みんなでモルック体験会

☎ 時 10月10日(月・祝) 13時～14時30分、15時～16時30分(いずれか選択)

☎ 定 各部20名(申込順)
☎ 内 木製の棒(モルック)で木製のピン(スキットル)を倒す、老若男女が楽しめるフィンランド生まれのスポーツを体験する
☎ 締 10月9日(日) 17時



いずれも

☎ 場 障害者福祉センターえみふる(神田駿河台2-5)
☎ 申 参加条件などをHPで確認のうえ、HP、電話、ファクス(8面記入例参照)または直接問合せ先へ
☎ 問 障害者福祉センターえみふる ☎ 03-3291-0600 FAX03-3291-0608



図書館の催し

日比谷カレッジ 日本の鉄道150年 鉄道都市東京の成立



☎ 時 10月5日(水) 19時～20時30分(開場18時30分)
☎ 場 日比谷図書文化館地下1階 日比谷コンベンションホール(大ホール)(日比谷公園1-4) ☎ 定 200名(申込順)
☎ 内 鉄道150年にちなみ、日本における鉄道の始まりと鉄道が日本の近代化に与えた影響や東京にある鉄道遺産の見どころをブラタモリの案内人でもある小野田滋氏(土木学会フェロー)から学ぶ
☎ 費 1,000円
☎ 申 HPまたは電話で問合せ先へ
☎ 問 日比谷図書文化館 ☎ 03-3502-3340



外濠沿いの新永田町街線高架線

すぐできる!

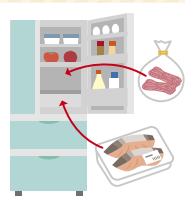
家庭での食中毒予防

食中毒は日ごろのちょっとした行動で防ぐことができます。この機会に家庭での食品の取り扱いを見直してみてください。
☎ 問 千代田保健所生活衛生課食品監視指導係 神田 ☎ 03-5211-8168 麹町 ☎ 03-5211-8169

エコバッグは定期的に洗いましょう



生の肉、魚はビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫内で他の食品を汚染することがないようにしましょう



生の肉や魚、卵を触った後は必ず石鹸で手を洗いましょう



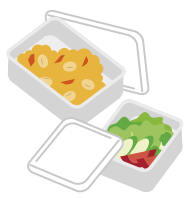
包丁やまな板の使い分けが難しい場合は、野菜や果物など生で食べる食品から切りましょう



加熱が必要な食品は中心部まで十分加熱しましょう



残った食品は小分けして冷蔵庫で保管しましょう



9月は東京都の自殺対策強化月間
自殺防止!東京キャンペーン

都は、9月を自殺対策強化月間とし、特別相談や講演会などを行います。また、区でも精神科医による相談を月2回行っています(予約制)。

■特別相談

自殺予防いのちの電話

時 9月1日(木)～30日(金)16時～21時
※10日(土)は8時～翌11日(日)8時
問 (一社)日本のいのちの電話連盟
☎0120-783-556

東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～

時 9月10日(土)～14日(水)24時間受け付け

問 (特非)メンタルケア協議会

☎0570-087478

有終支援いのちの山彦電話－傾聴電話－

時 9月の月曜・木曜以外の12時～20時
問 (特非)有終支援いのちの山彦電話
☎03-3842-5311

自死遺族傾聴電話

時 9月6日(火)～9日(金)12時～16時
問 (特非)グリーフケア・サポートプラザ
☎03-3796-5453

自死遺族相談ダイヤル

時 9月12日(月)・13日(火)・14日(水)10時～20時

問 (特非)全国自死遺族総合支援センター
☎03-3261-4350

■心の相談室(区事業)

時 原則として毎月第2木曜・第4金曜13時30分～15時30分(予約制)

場 千代田保健所(九段北1-2-14)

内 精神科医による相談

申 電話で問合せ先へ

問 健康推進課保健相談係

☎03-5211-8175

－いずれも－

他 相談は無料ですが別途通話料がかかります。※0570で始まるナビダイヤルは、携帯電話の無料通話やかけ放題プランなどの対象外です

「千代田区歌」を歌う
メンバーを募集

「第43回千代田区コーラスフェスティバル」の開演セレモニーで「千代田区歌」を歌うメンバーを募集します。

時 練習＝9月17日(土)、10月1日～22日(毎週土曜)17時30分～19時、本番＝10月23日(日)12時※全日参加が必須

場 練習＝麹町小学校音楽室(麹町2-8)、本番＝日経ホール(大手町1-3-7)

定 20名(申込順)

費 3,000円(別途教材費あり)

申 9月15日(木)までに電話、Eメールで問合せ先へ

問 千代田区文化芸術協会

☎090-5401-9525

✉harmonia.cositian@jcom.home.ne.jp



9月9日は救急の日です!

9月4日(日)～9月10日(土)

救急医療週間

まず行動 救える命 あなたから

(令和4年度東京消防庁救急標語／作者＝岡本純一さん〈府中市在勤〉)

令和3年中、東京消防庁管内の救急出場件数は、74万3726件で、救急車



は42秒に1回の頻度で出動しています。

軽症者による救急車の利用が増える、命の危険が迫っている人への救急車の対応が遅れることが心配されます。迷ったときは電話で「東京消防庁救急相談センター(＃7119)」にご相談ください。看護師や救急資格者が24時間常駐し必要があれば、119番に転送します。

HPや冊子で確認できる「東京版救急受診ガイド」もあります。また、東京消防庁では電子学習室を活用した救命講習を開催しています。通常3時間の受講が2時間に短縮されます。詳しくは最寄りの消防署にお問い合わせください。
問 丸の内消防署☎03-3215-0119、
麹町消防署☎03-3264-0119、
神田消防署☎03-3257-0119

オペラ「蝶々夫人」に
出演しませんか?

オペラ「蝶々夫人」の下男役を募集します。黙役(演技のみ)で、衣裳を着て簡単な演技をします。未経験者可。練習場所・日程などは申し込み後に調整します。

時 本番12月7日(水)・8日(木)・9日(金)18時～ 場 内幸町ホール(内幸町1-5-1)
対 区内在住・在勤者 定 若干名(先着順)
申 10月5日(水)までに電話で問合せ先へ
問 オペラ・ディ・東京 富浦
☎03-3264-1586

免除・納付猶予された国民年金
保険料の追納をお勧めします

免除・納付猶予期間の追納をすると、初めから納めていたのと同じように老齢基礎年金額を増やすことができます。
対 国民年金保険料の免除(全額免除・一部免除)・納付猶予・学生納付特例の承認を受けた方

追納できる期間 10年以内

※免除や猶予などの承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降に保険料を追納する場合は、当時の保険料額に、経過期間に応じた一定の加算額が上乗せされます

追納の方法 年金事務所で追納を申請。申請後に年金事務所から送られる追納専用の納付書を利用し、最寄りの金融機関(ゆうちょ銀行を含む)、コンビニエンスストアで納付

問 千代田年金事務所☎03-3265-4381

携帯ショップでマイナンバー
カード交付申請サポート

契約している携帯ショップに関わらず、お出かけ先や旅行先、出張先などの携帯電話ショップで、マイナンバーカード交付申請サポートが受けられます(令和5年3月下旬まで)。

場 ドコモショップ(d garden含む)、auショップ(au Style含む)、ソフトバンクショップ、UQスポット、ワイモバイルショップ※申請サポートが受けられるのはショップの営業時間内

申 マイナンバーカード交付申請書と本人確認書類を持参※外出先などでお手元にマイナンバーカード交付申請書がない場合も、申請サポートが受けられます※当日、携帯電話ショップの店頭で写真撮影をするので、写真の準備は不要
他 申請手続き完了後、1か月半～2か月ほどで区役所からマイナンバーカード交付通知書を転送不要の郵便でお送りします。通知書が届いたら、通知内容を確認のうえ、受け取りの予約をお願いします。

問 総合窓口課住民記録係

☎03-5211-4200

安心して心地よく暮らすための
整理・片付け講座

障害をお持ちの方がつまずきにくい整理や片付けのポイントを学びませんか。講師や参加者同士の交流も行います。

時 9月24日(土)14時～16時

場 ①障害者よろず相談MOFCA(一ツ橋1-1-1パレスサイドビル1階)、②Zoom

対 区内在住・在勤・在学者、その家族と関係者

定 ①10名②20名(いずれも申込順)

申 9月22日(木)19時までに電話、ファクスまたはEメール(8面記入例参照)で問合せ先へ

問 障害者よろず相談MOFCA☎03-6269-9755 FAX03-6269-9754

✉info@mofca.net

他 MOFCAが行うイベント情報をホームページ(https://mofca.net)、Facebook(https://www.facebook.com/MOFCA.chiyoda)で発信中



災害などで被害を受けた方に
都税を減免する制度があります

災害などで甚大な被害を受けた方に対して、納期限前のものを被災の程度などによって減免(軽減または免除)する制度があります(納税を猶予する制度もあり)。対象は、固定資産税・都市計画税(23区内)、不動産取得税、個人事業税などです。

原則として、納期限までに納税者ご本人からの申請が必要です。被災の事実を証明する書類を添えて、都税事務所へ申請してください。

問 千代田都税事務所☎03-3252-7141

区役所や年金事務所の
職員をかたった詐欺にご注意を

区や年金事務所の職員をかたりお金をだまし取る詐欺が発生しています。

■事例

・年金事務所職員を名のる者が自宅を訪れ「滞納している国民年金保険料を支払わないと差し押さえる」と言われたため、支払ってしまった。後日送付されると言われた領収書が届かず、詐欺であったと発覚した

・区役所の委託業者を名乗る者が自宅を毎月訪問し、国民年金保険料を集金していたため、毎月支払っていた

消費者だより

キャッシュレス決済の基礎知識



スマートフォンやインターネットの普及で支払方法が多様化しています。政府は、他の主要国に比べて普及が遅れている「キャッシュレス決済」を推進しています。キャッシュレス決済は、現金が不要なので支払いが迅速にできて便利ですが、仕組みが複雑な面もあります。また、決済方法により支払時期が異なります。自分に合った決済方法を上手に利用しましょう。

決済方法	支払時期	仕組み	種類
プリペイド	前払い	事前に利用額分をカードや決済専用アプリにチャージして、残高から代金を支払う	図書カード、百貨店ギフト券、電子マネー、ギフトカード、スマホ決済(タッチ決済・QRコード決済(OOPay))
デビット	即時払い	支払いと同時に、銀行口座から代金が引き落とされる(現金と同じ感覚)	デビットカード、スマホ決済
クレジット	後払い	クレジットカード会社などが代金を一旦立て替え、指定日に銀行口座から引き落とされる	クレジットカード、スマホ決済、キャリア決済、コンビニ後払い

■利用上の注意点

・不正利用やフィッシング詐欺の防止のために、クレジット番号・暗証番号・パスワードなどの管理に注意する
・セキュリティ対策をし、定期的に利用履歴をチェックする
・お金を利用した感覚が薄くなるため使いすぎに注意する
・利用する決済方法の種類は、自己管理できる必要最低限の数にする
困ったことがあれば、消費生活センターへ相談してください。

問 消費生活センター☎03-5211-4314

お江戸かわら版 Vol.24

子どもたちに夏の思い出を

神保町子ども夏まつり

主催：神保町地区町会連合会(企画・運営：神保町地区地域コミュニティ活性化委員会)

たくさんの人でにぎわいました！

！梅湯も実施！

8月15日、神保町地区で開催した夏のお楽しみ企画「神保町子ども夏まつり」に、800名近い区民が参加しました。

西神田公園に設置されたバンジートランポリンでは、子どもたちが笑顔でジャンプ！また、1チーム3名で相手の頭につけたポイを水鉄砲で打ち抜いたら勝ちの水鉄砲バトルでも大はしゃぎ。感染対策と熱中症対策をしながら、楽しく遊んでいました。

お茶の水小学校マーチングバンドの迫力ある演奏

江戸消防記念会の圧巻の梯子乗り

高さ4mまでジャンプ！「楽しい、楽しい」と笑顔の高橋悠月さん(神田三崎町在住)

▲消火器を使った消火訓練も実施

コロナ禍でも地域にぎわいの場を

今回の「神保町子ども夏まつり」に限らず、コロナ禍でも祭りなど地域のイベントを実施できるよう、各町会では準備を進めていました。区はそうした地域活動を後押しするため、飲食しながらの会話を避けるなど感染対策のアドバイスをしたり、屋内のイベントであれば室内の換気状況を確認できる二酸化炭素濃度の測定器を貸し出したりするなど、支援に取り組んできました。それに伴い、町会では名簿を用意して連絡先を把握したり、飲食をなるべく控え、代わりにお菓子をおみやげにしたりするなどの工夫を重ねています。地域に明るさやにぎわいをつくるため、これからも区と町会は連携して催しを実現します。

子どもたちに普段なかなかできない体験をさせてあげられて、とても嬉しいです。

神保町地区町会連合会 萩原勝昭会長

美術館・博物館などのお知らせ

新型コロナウイルス感染症予防対策のため、休館日などが変更となる場合があります。詳しくは各館へお問い合わせください。

- 「※1」：祝日は開館し、翌日を休館します／「※2」：祝日は開館し、翌日も開館します
- 「※3」：開館日あり。詳しくは展覧会サイトを確認してください

館名	催し物	会期	定期休館日	一般料金	電話
アーツ千代田 3331	金子末弥個展「未発見の小惑星観測所」	～10/2(日)	－	無料	☎03-6803-2441
相田みつを美術館	第79回企画展「日めくりの世界」	9/30(金)～令和5年1/29(日)	月※2	1,000円	☎03-6212-3200
出光美術館	仙厓のすべて[予約制]	～10/16(日)	月※1	1,200円	☎050-5541-8600
大妻女子大学博物館	常設展 大妻コタカ・良馬と大妻学院の歴史	10/3(月)～12/23(金)	土・日・祝	無料	☎03-5275-5739
神田明神資料館	世界の格闘技～ケンガンアシュラ、ケンガンオメガ×神田明神～展(仮題)	～10/10(月・祝)	－	300円	☎03-3254-0753
〈新掲載〉共立女子大学博物館	企画展「世紀末デザインの世界－モリスとリバティ、ときどきジャパナー－	10/3(月)～11/19(土)	日・祝※3	無料	☎03-3237-2665
国立演芸場演芸資料展示室	企画展「曾我廼家五郎－「喜劇」の誕生」	～11/23(水・祝)	－	無料	☎03-3265-7061
国立劇場伝統芸能情報館	入門展「いざ、歌舞伎」	～10/26(水)	－	無料	☎03-3265-7061
国立公文書館	企画展「江戸城の事件簿」	～9/11(日)	－	無料	☎03-3214-0621
JCIIフォトサロン	写真と絵画でおりなす 下岡蓮杖の世界 Part2	～10/2(日)	月※2	無料	☎03-3261-0300
衆議院憲政記念館	企画展示「伊藤博文と憲法発布」(後期展示)	～9/29(木)	毎月の末日	無料	☎03-3581-1651
しょうけい館	定期上映会「戦傷病者の証言～仕事の労苦編～」	9/13(火)～11/6(日)	月※1	無料	☎03-3234-7821
昭和館	資料公開コーナー「SPレコード」	～9/25(日)	月※1	無料 (常設展示室のみ有料)	☎03-3222-2577
千秋文庫	佐竹古文書と武士の戦い展(前期)	9/13(火)～10/22(土)	日・月・祝	450円	☎03-3261-0075
東京国立近代美術館	ゲルハルト・リヒター展	～10/2(日)	月※1	2,200円	☎050-5541-8600
東京ステーションギャラリー	東北へのまなざし1930-1945	～9/25(日)	月 (9/19は開館)	1,400円	☎03-3212-2485
日本カメラ博物館	すごい！たのしい！ちょっとヘン?!〇〇なカメラ大集合	～10/16(日)	月※1	300円	☎03-3263-7110
半蔵門ミュージアム	特集展示「初公開の収蔵品から」	～11/6(日)	月・火	無料	☎03-3263-1752
HOSEIミュージアム	危機と能楽－いかに受け止め乗り越えてきたか－	～令和5年1/31(火)	日・月※3	無料	☎03-3264-6501
三菱一号館美術館	ガブリエル・シャネル展 Manifeste de mode	～9/25(日)	月※3	2,300円	☎050-5541-8600
文部科学省情報ひろば	企画展示(学制150年記念展示)	～9/30(金)	土・日・祝	無料	☎03-6734-2170
靖國神社遊就館	特別展「海鳴りのかなた～波間より現れる戦中の記憶～」 先の大戦で大海原にて最期を遂げた英霊のご事績を展示	～12/4(日)	－	300円 (中学生以下無料)	☎03-3261-8326

編集後記

取材に行ったはずが「運動をしないと歩けなくなる可能性がありますよ」と言われ、まずは体の柔軟性を少しでも取り戻せるようにヨガに取り組み始めました。鳥飼先生によると、柔軟性→有酸素運動→筋力トレーニングの順に進めるのが良いそうです。筋力トレーニングにたどり着くまでには大分分かりそうですが、気長に頑張りたいと思います。(小山)



CHIYO FULL LIFE

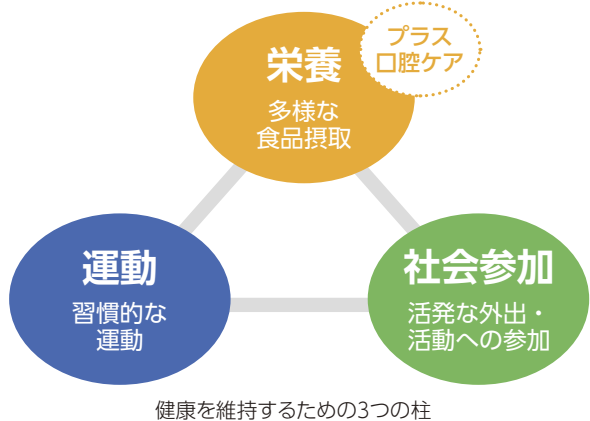
～千代田区で充実した人生を～



最近疲れていませんか？

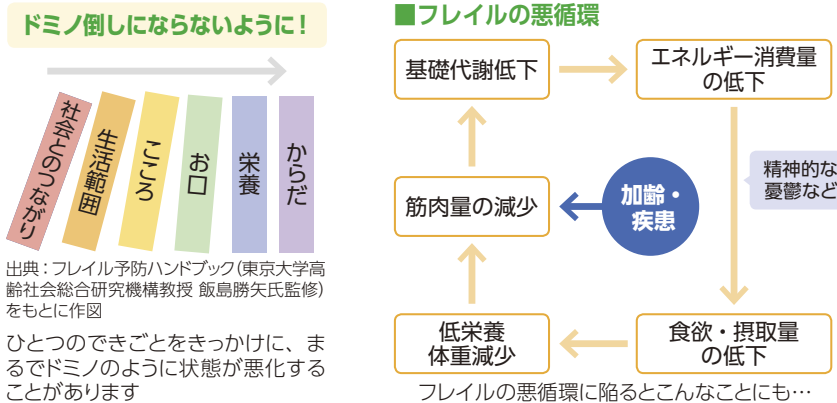
「いつまでも健康でいたい」という願いは誰もが持っています。いきいきと過ごすために大切なのは、心も体も充実していることです。しかし、さまざまな要因が絡み合うことで簡単に弱ってしまうことがあります。

「運動をしているか」「食事は偏っていないか」「人と会話をしているか」。これが、健康を維持するために大事な3つの柱。1つでも欠けている人は、「フレイル」という状態に近づいている、あるいはもうなっているかもしれません。



「フレイル」ってなんだろう

「フレイル」は、「健康」と「要介護」の間の状態とされています。しかし「フレイル」の状態ですぐに対策すれば「健康」に戻ることができます。それには、3つの柱をバランスよく行うことがポイント。「誰かと一緒にごはんを食べる」「近所の人と集まって運動をする」など、まとめて行うとより効果的です。1人では運動を続けられない方も、誰かと一緒になら楽しく継続できるのではないのでしょうか。栄養バランスを考えて料理をしたり、人と会話をしたりすることは認知症予防にもつながります。



継続するために、 区のプログラムをご利用ください！

オンラインフレイル予防講座

タブレット
貸し出し

こんな方に
特におすすめ！

- ・自宅で学びたい
- ・タブレットに慣れたい、使ってみたい

無料貸し出しのタブレットを使って自宅で講座を受けることができます。フレイル予防に重要な3つの柱について専門家がていねいに説明します。説明会があるのでタブレットが初めての方でも安心して参加できます。

とき 12月5日(月)～26日(月)午前10時～11時

内容 本講座(全4回)／1時間程度①身体②精神・心理③口腔・栄養④まとめ、補足講座(全3回)／30分程度

対象 60歳以上で要介護、要支援を受けていない方

歯医者さんで介護予防！

区内
85か所

こんな方に
特におすすめ！

- ・食べ物が飲み込みづらい、むせる
- ・口が乾燥する

歯医者さんの指導でお口の機能向上を目指します。お口の健康は全身の健康につながります。いつまでも美味しく、楽しく食事をとれるように、お近くの歯医者さんで無料指導を受けてみませんか。

とき 通年実施(全4回)

場所 指定医療機関(区内85か所)※自宅への訪問も可

内容 ①問診・検査・お口の体操など②③口内清掃チェック・歯磨き・入れ歯の手入れ・お口の体操など④問診・検査を行い・効果をチェック

フレッシュアップ教室

フレイル対策
を実践

こんな方に
特におすすめ！

- ・フレイル予防に取り組みたい
- ・仲間と継続して運動したい

専門家から運動や栄養について実践的に学びます。教室終了後も活動を継続できるよう、自主グループの立ち上げに必要な知識も紹介します。いきいきと体を動かして日ごろの疲れを吹き飛ばしましょう。

とき 11月28日(月)～令和5年2月27日(月)午後2時～3時30分
全12回(1時間30分／回)

場所 麹町区民館地下1階洋室AB(麹町2-8)



毎週決まった時間に集まるうちに少しずつ交流を深め、笑顔で心身をフレッシュアップすることができます。参加された方の中には「数十年ぶりに体操をして劇的に体が動くようになった」という方も。「盛りだくさんで覚えるのは大変ですが、少しずつ生活の中に取り入れたい」、「みんな一緒だから続けられる」と話していました。

自主グループ活動支援 (リハビリ専門職派遣)

自主活動を
支援

こんな方に
特におすすめ！

- ・グループ活動のノウハウを知りたい
- ・自主グループを立ち上げたい

自主グループが継続して活動できるようにリハビリ専門職が効果的な運動や運営方法をサポートします。

とき 通年

- ・1か月前までに問合せ先に申し込み
- ・3回まで派遣可能

場所 グループで用意



この日は、バランスの良い食事について先生が指導しました



ちよフル体操でしっかり全身を動かしています

ウォーキング講座で集まった仲間と夏季の運動として始めました。普段は小石川後楽園に集まっておしゃべりを楽しみながら歩いています。これを機会に体操もやろうと考えています。みんなで集まると無理せず続けられますね。



ウォーキングの会 代表 八尾規子さん

問合せ 在宅支援課介護予防担当 ☎ 03-5211-4223

区の65歳以上の方対象! 健康づくり!生きがいづくり! 介護保険料の負担軽減に!

介護保険サポーター・ポイント制度

指定のサロン活動や高齢者施設でのボランティアを行うことで、年間最大8,000円の交付金が受けられます。社会参加を通じて充実した生活をおくりませんか。

問合せ 千代田区社会福祉協議会(ちよだボランティアセンター) ☎ 03-6265-6522