

広
報

千代田

千代田の 祭り と 盆踊り

Contents — 今号の主な内容 —

6 出産・子育て応援事業 伴走型相談支援 7 親子料理教室「どうする江戸食」 12 夏のイベントと講座

新型コロナウイルス感染症が5類に移行し、数年ぶりに地域のお祭りが帰ってきます。今号では、夏の風物詩ともいえる千代田の祭りとお盆踊りを一挙にご紹介します。

④ 夢見るセタイイベント



4日は「音と光のライブ」。一夜限りのビアガーデンやじゃんけん大会も行います。5日は地域密着型音楽ライブを開催。子ども向けのワークショップもあります。



時 8月4日(金)・5日(土)

場 お茶の水サンクレール・サンクガーデン広場

問 お茶の水サンクレール商店会事務局(日販ビジネスパートナーズ(株)内)

☎ 03-3233-2306

⑤ 日本テレビ通り振興会納涼盆踊り大会



番町の森で、どなたでも生演奏・生歌の盆踊りが楽しめます！

時 8月4日(金)・5日(土) 18時開場

場 番町の森

問 日本テレビ通り振興会・中野

☎ 090-9004-6679

⑧ 日比谷公園丸の内音頭大盆踊り大会2023



日比谷公園を舞台に、夏の終わりを締めくくる大音量の丸の内音頭！ほかにさまざまな曲を踊ることができます。さらに今年は生演奏での盆踊りもあり！同時開催のワールドビールカップでは、多様なビールが楽しめるほか、定番の屋台も多数ラインナップします。この夏の思い出にぜひ。

時 8月25日(金)・26日(土) 18時～21時

場 日比谷公園噴水広場・芝生広場・にれのき広場

問 日比谷松本楼内盆踊り担当 ☎ 03-3503-1451



⑩ 神田技芸祭23



年に一度の路上宴会！ライブステージや抽選会の他、大学相撲部による四股披露もあり。神田技芸祭おなじみの巨大バルーンを目印にお越しください！

時 9月8日(金) 18時～

場 出世不動通り

問 神田技芸祭事務局・渡辺

☎ 080-5687-3987



まつりアレコレ

◎祭りと縁日

「祭りと縁日」という言葉にどんな印象を持っていますか。祭り＝縁日と思う人も多いかもしれません。縁日は文字通り、神仏と縁のある特定の日を指します。この日に参詣すると普段以上のご利益があると信じられており、近代以降では「祭り」が開催され、境内に露店が並ぶ様子も多くみられます。

◎「念仏」から始まった「盆踊り」

盆踊りの起源のひとつは、「踊り念仏」といわれています。鎌倉時代の僧、一遍が始め、やがて先祖供養の意味で盆に踊られるようになりました。

江戸時代には各地に根付き、華やかで熱狂的なものとなって、庶民の非日常として楽しまれました。あまりの盛況ぶりに一揆につながることを恐れた幕府が、踊る時期や場所を制限することも。明治時代には、盆踊りは風紀を乱し「近代国家にはふさわしくない」と各地で禁止令が出され、一時は消滅の危機に瀕しました。

潮目が変わったのは大正時代。

大正デモクラシーでの日本の伝統文化の再評価、新民謡の台頭、レコードやラジオ放送の普及などの動きが生まれると、再び盛り上がりを見せます。以後、風紀の改善や踊りの統一に取り組んで芸術性を高めてきました。

現在では、日本の民俗芸能「風流踊り」としてユネスコ無形文化遺産に登録されているものもあります。



盆踊りの祖先、踊り念仏の誕生(といわれている)シーン 一遍聖絵第4巻(国立国会図書館デジタルコレクション)



江戸時代の盆踊りの風景を描いた錦源氏十二月之内 孟秋(東京都立図書館所蔵)

◎千代田と東京音頭

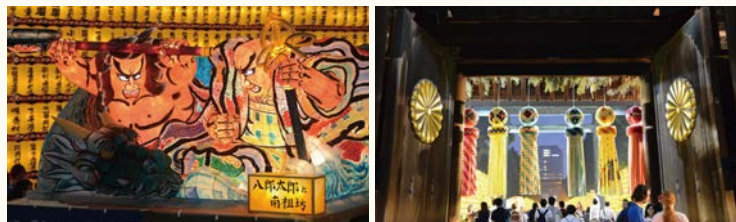
盆踊りの定番といえば、「東京音頭」。実は元になったのは、有楽町の商店街の旦那衆が不況を吹き飛ばす景気づけとして企画した「丸の内音頭」です。その歌詞に「隅田」「武蔵野」などの地名を歌詞に盛り込むことで、地元色の強かった丸の内音頭から東京音頭に改題されました。毎年8月下旬には、日比谷公園で丸の内音頭を踊る「日比谷公園丸の内音頭大盆踊り大会」が開催されています。

日比谷図書文化館で「東京音頭」、「丸の内音頭」をもっと詳しく学べる講座が開催！詳しくは12面で！

千代田の祭りと盆踊り



① 第76回みたまま祭り



昭和22年に戦没者のみたまを慰霊するために始まった「みたまま祭り」は、東京の夏の風物詩として親しまれています。境内には大小3万を超える献灯が掲げられ、九段の夜空を美しく彩ります。期間中は、神輿や青森ねぶたなど各種奉納芸能が催され、通常は立ち入ることのできない、本殿に最も近い神域「中庭」を夜間に参拝できます。

時 7月13日(木)～16日(日)6時～21時30分
(点灯は夕刻以降)
場 靖国神社
問 靖国神社社務所 ☎03-3261-8326



② 納涼民踊の集い

みたまま祭りと同時に開催!



民踊連盟主催イベントで、4年ぶりの開催。みたまま祭りの参拝に合わせて踊っていきませんか。初めての方も安心して踊れます。

時 7月13日(木)～16日(日)18時30分～20時30分
場 靖国神社 大村益次郎銅像前
問 生涯学習・スポーツ課スポーツ振興係
☎03-5211-3627

③ 大手町・丸の内・有楽町 夏祭り2023



「丸の内納涼まつり」と題し、東京駅舎をバックに大型風鈴オブジェを展示。こだわりのかき氷なども楽しめる2日間です! 7月28日(金)の打ち水体験では夏の涼を楽しめます(先着順/自由参加)。打ち水で使用する水は雨水を再利用した中水ちゆうすいを利用しており、環境にも優しいイベントです。

時 7月28日(金)・29日(土)
風鈴の展示=終日、かき氷の営業=12時～20時、打ち水体験=17時～18時30分(28日のみ) 場 行幸通り
問 丸の内コールセンター ☎03-5218-5100

⑥ 東京大神宮納涼盆踊り



「東京のお伊勢さま」で親しまれる東京大神宮での盆踊り大会。誰でも楽しく踊れるよう地元民謡会がレクチャー。富士見太鼓の演奏は迫力満点!

時 8月8日(火)・9日(水)19時～21時 場 東京大神宮
問 東京大神宮通り 商業連合会 ☎03-3264-0061
飯田橋西口通り



⑦ 神田明神納涼祭り



神田明神名物アニソン盆踊りも楽しめる3日間。絶品グルメ★ビール&日本酒祭りも同時開催!

■アニソン盆踊り
時 8月11日(金・祝)17時～21時
■民踊連盟盆踊り
時 8月12日(土)18時～21時
■浜町音頭保存会盆踊り
時 8月13日(日)18時～21時

同時開催!
■絶品グルメ★ビール&日本酒祭り
時 8月10日(木)～13日(日)
11時～21時(10日は17時～)
※盆踊りは雨天中止
問 神田明神「納涼祭り」
実行委員会 ☎03-3254-0753



⑨ 小川町北部四ヶ町納涼会



スーパーボールすくいなどのほか、体を動かす遊びも充実。最後には子ども向け抽選会を行います。数に限りはありますが、飲食物を提供するので、周辺住民同士でわいわい交流でき、大人も楽しめるイベントです。

時 9月3日(日)12時～ 場 小川広場
問 小川町北部一丁目町会 ☎080-1089-2576



地域の「お祭り」情報は こちらでチェック!

区内各所の広報板や地域の夏イベントを集約したちよだコミュニティラボのHP「ちよだのまち活 23年夏」(詳細は12面)で様々なイベント情報をご覧ください。

ちよだコミュニティラボ▶



協定宿泊施設 湯本富士屋ホテル

夏期限定屋外プールがオープン

区民料金で利用できる湯本富士屋ホテルでは夏期限定で屋外プールがオープン。宿泊者は無料で利用できます。箱根の自然に囲まれたガーデンプールでリゾートライフを楽しみませんか。子ども用プールもあります。

対象期間 7月22日(土)～8月27日(日)

問合せ 湯本富士屋ホテル ☎0460-85-6111

協定宿泊施設の一覧はこちら





暑い夏を乗り切る！ 熱中症予防啓発品配布イベント

とき 7月12日(水)10時～16時

場所 区民ホール前スペース (区役所1階)

内容 熱中症の予防啓発品先着600名／なくなり次第終了を配布

問合せ 地域保健課健康企画係 ☎03-5211-8163

骨密度測定会を行います 骨量の減少が想定される40歳～70歳の女性限定

とき 8月5日(土)

場所 千代田保健所3階(九段北1-2-14)

対象 区内在住の40歳～70歳の女性

申込方法 8月2日(水)までに電話またはEメール(10面記入例参照)で問合せ先へ

※Eメールの場合、必要事項などの確認後に申し込み確定

検査項目 骨密度測定、体成分測定、身体計測

※受診日に結果を説明

※骨密度は足のかかとで測定。

費用 640円

問合せ 健康推進課健康推進係 ☎03-5211-8171

☐ kenkousuishin@city.chiyoda.lg.jp

その他 申し込み後のキャンセルは早めに連絡を。今回は健康増進法による対象者の40歳～70歳の女性限定で行う

2023
7
5

区政インフォメーション

City Information

特別区職員を募集します

■Ⅲ類

試験区分 事務

主な受験資格 日本国籍を有し平成14年4月2日～平成18年4月1日生まれの方

試験日 9月10日(日) (第1次試験)

■障害者を対象とする選考

選考区分 事務(Ⅲ類)

選考日 9月10日(日) (第1次選考)

主な受験資格 日本国籍を有し昭和38年4月2日～平成18年4月1日に生まれ、人事委員会が定めた要件を満たす方

■就職氷河期世代を対象とする試験

試験区分 事務

主な受験資格 日本国籍を有し昭和45年4月2日～昭和61年4月1日生まれの方

■経験者

試験・選考区分 事務(一般事務、ICT)、土木造園(土木、建築、機械、電気、福祉、児童福祉、児童指導、児童心理)

主な受験資格 昭和38年4月2日以降に生まれ、採用区分や試験・選考区分ごとに定めた国籍や民間企業などでの業務従事歴の要件を満たす方(職種によっては別途資格が必要)

試験日 9月3日(日) (第1次試験)

申込方法 特別区人事委員会のHPから申し込み

※障害者対象の選考のみ郵送申し込みも可

申込期限 7月13日(木)17時(受信有効)

※障害者対象の郵送申し込みは7月12日(水)(消印有効)

問合せ 特別区人事委員会事務局 局任用課採用係 ☎03-5210-9787、(区)人事課人事係 ☎03-5211-4149

「Jアラート」全国斉情報伝達試験

地震、津波や武力攻撃などの発生に備え、防災行政無線などを使用した情報伝達試験を行います。戸別受信機と防災ラジオ(※)にも試験放送が流れるほか、安全・安心メールやLINEなどでも送信します。Jアラートのサイレンは放送しません。

※一部対象者に配付

とき 7月12日(水)11時ごろ

放送内容 「これは、Jアラートのテストです(3回繰り返し)」

「こちらは、防災千代田です」

※最初と最後にチャイムが鳴る

問合せ 災害対策・危機管理課 災害対策推進係 ☎03-5211-4187

いざというときの行動を区のHPでご確認ください



打ち水用具を貸し出します

毎年8月を「打ち水月間」と定めています。打ち水で「涼」を体感してもらうため、打ち水用具を貸し出します。

とき 9月29日(金)

対象 打ち水を行う町会・商店会・企業・学校などの団体または個人

打ち水用具 プラスチックバケツ・プラスチックひしゃく・ゾウさんじょうろ(大・小)

申込方法 所定の申込書(HPからダウンロード可)をファクスまたはEメールで問合せ先へ

問合せ 環境政策課事業推進担当 ☎03-5211-4253

☐ kankouseisaku@city.chiyoda.lg.jp

注意事項

- ・二次利用水(お風呂の残り水や雨水など)を使用
- ・涼しい時間帯に行う
- ・風通しの良い日陰で行う



夏の平和イベント

区では、「国際平和都市千代田区宣言」に基づき、毎年平和イベントを開催しています。今年は、長崎市と共催の「長崎原爆・平和展」で、原爆被災資料・パネルの展示、原爆関連映像の上映などを行います。2日(水)は解説員が常駐し、展示の解説をします。

とき 8月1日(火)～15日(火)9時～17時

場所 区民ホール(区役所1階／出入り自由)

■被爆体験講話

とき 8月2日(水)15時～16時30分

定員 50名(先着順／当日直接会場へ)

問合せ 国際平和・男女平等・人権課国際平和担当 ☎03-5211-4165



長崎原爆資料館所蔵 撮影：米軍



長崎原爆資料館所蔵 撮影：米軍

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。

医療機関の案内・自宅療養者の健康相談
■東京都新型コロナ相談センター ☎0120-670-440 (24時間365日)

予防・検査・医療に関すること

一般相談窓口
■千代田保健所健康推進課感染症対策係 ☎03-5211-8173 (平日8時30分～17時15分)
■東京都新型コロナ相談センター ☎0120-670-440 (24時間365日)
■外国人旅行者向け(観光庁) ☎050-3816-2787 (24時間365日)

ワクチンに関すること

■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)

国民年金保険料免除・猶予制度をご利用ください

経済的な理由などで国民年金保険料の納付が困難で、免除基準対象者の前年の所得が一定基準以下の方は、免除・猶予申請ができます。また、新型コロナウイルス感染症の影響による特例の免除申請と学生納付特例があります。詳しくはお問い合わせください。

免除・猶予申請のメリット

- ・老齢基礎年金の受給資格期間への算入が可能となる
- ・障害・遺族基礎年金の受給資格期間への算入が可能となる
- ・免除や猶予を受けた保険料は10年分以内はさかのぼって納付が可能となる(③を除く／承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降に追納する場合、経過期間に応じて一定額が当時の保険料に加算)

承認期間 毎年7月(または国民年金加入月)～翌年6月

※今年7月以降も引き続き、または新たに免除・猶予を希望する方は、申請手続きを。全額免除(失業や天災などを理由とした場合を除く)、納付猶予の該当者は、継続申請の制度もあり

基準となる月額保険料 令和5年度＝1万6,520円、令和4年度＝1万6,590円、令和3年度＝1万6,610円

所得基準の目安(単身者の場合) 全額免除＝67万円、4分の3免除＝103万円、半額免除＝151万円、4分の1免除＝199万円、納付猶予＝67万円、学生納付特例＝128万円

免除期間の年金額への反映(※) ①②全額免除＝2分の1、4分の3免除＝8分の5、半額免除＝4分の3、4分の1免除＝8分の7(②の納付猶予＝不可) ③全額 ④⑤不可 ⑥2分の1

※平成20年度分までは、全額免除・法定免除＝3分の1、4分の3免除＝2分の1、半額免除＝3分の2、4分の1免除＝6分の5

問合せ 保険年金課国民年金係☎03-5211-4202、千代田年金事務所☎03-3265-4381

国民年金の電子申請ができます

昨年5月からマイナポータルを利用した免除・納付猶予申請と学生納付特例申請、国民年金の資格取得(種別変更)の電子申請が可能になりました。

問合せ ねんきん加入者ダイヤル

☎0570-003-004(IP電話の方は☎03-6630-2525)、千代田年金事務所☎03-3265-4381



▲日本年金機構のHP

1 保険料免除制度(申請免除)

対象 被保険者、配偶者、世帯主の前年の収入が一定基準以下の方

内容 「全額免除」と、一部の保険料を納める「一部納付(一部免除)※」

※承認を受けた期間は保険料を納めないと全額未納扱い

免除基準対象者 本人、配偶者、世帯主

2 退職(失業)による特例免除

退職された方の前年の所得を除外して、免除(猶予)の審査が行われます。

対象 申請する年度または前年度に退職(失業)の事実がある方

※天災などを理由とする特例免除制度もあり

免除基準対象者 本人、配偶者、世帯主(納付猶予は本人、配偶者)

※退職(失業など)された方の前年の所得をゼロとして審査

3 産前産後期間の免除

対象 国民年金加入者(第1号被保険者)で、出産※日が平成31年2月1日以降の方

※妊娠85日(4か月)以上の出産(死産、流産、早産を含む)

4 保険料納付猶予制度

対象 50歳未満の被保険者・配偶者の前年の収入が一定基準以下の方

内容 申請した期間の保険料全額の納付を猶予

免除基準対象者 本人、配偶者

5 学生納付特例制度

対象 学生

免除基準対象者 本人

6 法定免除制度

対象 障害基礎年金の受給者や生活扶助を受けている方など

免除基準対象者 本人

国民健康保険限度額適用認定証(★)の更新受付を開始

8月1日(火)から使用できる限度額適用認定証の申請受付を開始します。

もの

対象 区の国民健康保険に加入し、入院などで高額な医療費がかかることが想定される、保険料の未納が無い方

申込方法 電話または直接問合せ先へ

問合せ 保険年金課国民健康保険係(区役所2階)

☎ 03-5211-4205

千代田保健所運営協議会委員を募集します

地域の公衆衛生と保健所の運営に関する事項を審議する保健所運営協議会委員を募集します。

任期 令和5年10月～令和7年9月

定員 若干名

申込方法 7月28日(金)までに

申込書類(10面記入例参照)／生年月日も記入／保健所または保健衛生に関する事項をテーマにした800字以内の作文も同封

／書式自由)を郵送、ファクス、Eメールまたは直接問合せ先へ

問合せ 地域保健課地域保健係(千代田保健所2階)

☎ 03-5211-8164

FAX 03-5211-8190

✉ chikihoken@city.chiyoda.jp

〒102-0073 九段北1-2-14

新型コロナウイルスワクチン接種

【12歳以上の方】

■春開始接種(3回目以降) 下表のとおり行っています。

接種対象	令和5年5月7日までに2～5回目のいずれかの接種を受けた次に当てはまる方 ・65歳以上 ・12歳～64歳の基礎疾患がある方 ・その他重症化リスクが高いと医師が認める方 ・医療従事者や高齢者・障害者施設の従事者
接種期間	5月8日～8月末
接種回数	接種期間で1回
接種間隔	最終接種日から3か月

8月末時点で年齢・接種間隔の要件を満たす方に接種券を送っています。接種日が最終接種日から3か月経過していることをご自身でご確認のうえ、予約してください。なお、令和4年度発行の接種券がお手元にある方には、追加の発送はされません。上記接種対象の方に限り、お持ちの接種券をお使いください。

最終接種日が不明の方や接種対象にもかかわらず接種券が届いていない方は、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。



▲区のHP

■1・2回目を未接種の方

お持ちの接種券を使って都の大規模接種会場などをご利用ください(通年で接種可)。なお、紛失や転入などの理由で千代田区の接種券を持っていない方は接種券の発行申請をお願いします。

【乳幼児(生後6か月～4歳)の方】 区から接種対象年齢を迎えた方に毎月上旬に発送しています(1～3回目分を一括で送付)。

【小児(5歳～11歳)の方】

右表のとおり行っています。



■基礎疾患がある方へ

5月7日までに小児用オミクロン株対応ファイザーを接種済の方は、接種券の発行申請に基づき、追加の接種券を発送しています。

	小児用従来型ファイザー	小児用オミクロン株対応ファイザー
接種回数	2回(1・2回目)	3月8日～8月末の期間で1回(3回目以降) ※基礎疾患がある方で、5月7日までに小児用オミクロン株対応ファイザーを接種している場合に限り、5月8日～8月31日(木)でさらに1回接種可
接種間隔	1回目の接種から3週間	前回の接種から3か月

接種券発行の申請 詳しくは区のHPをご覧ください。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。



◀接種券の発行申請

■接種会場

【集団接種会場】

7・8月は小児と乳幼児接種のみ行います。12歳以上の方で、オミクロン株対応ファイザーの接種を希望する方は個別医療機関を、1・2回目接種や武田社ワクチン(ノババックス)、オミクロン株対応モデルナを希望する方は東京都の大規模接種会場をご利用ください。

会場名	所在地	使用ワクチン(7・8月)
三楽病院	神田駿河台2-5	・乳幼児用ファイザー ・小児用従来型ファイザー※ ・小児用オミクロン株対応ファイザー
東京通信病院	富士見2-14-23	・乳幼児用ファイザー

※現在供給されている小児用従来型ファイザーの有効期限が令和5年6月30日のため、6月23日現在、7月以降の小児1・2回目接種の予約を一時休止しています。国から使用するワクチンの情報がありしだい再開します。なお、小児3回目以降の接種は引き続き三楽病院と一部の個別医療機関で行っています

※集団接種会場は重症化リスクが高い方の往来が多いため、会場にお越しの際には引き続きマスク着用のご協力をお願いします

【個別医療機関】

原則、オミクロン株対応ファイザーを使用しています。一部の医療機関では、小児用オミクロン株対応ファイザー・乳幼児用ファイザーを取り扱っています。詳しくは、区のHPをご確認ください。



▲区のHP



▶個別接種医療機関一覧

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)

陶芸教室「ココロノホンダナ」
参加者募集

ブックハウスカフェコラボ

時8月2日(水) 16時～17時30分

場障害者福祉センターえみふる(神田駿河台2-5)

対区内在住・在学の18歳以下の子どもとその家族※保護者同伴

定親子4組(抽選／親1名につき子ども3名まで可)

内親子で楽しく陶芸体験を楽しむ

費1,000円(大人のみ)

申7月24日(月) 17時までHP、電話または直接問合せ先へ

※当選者のみ7月26日(水)ごろに通知

問障害者福祉センターえみふる ☎03-3291-0600

スポーツセンターの教室

東京五輪オリンピックによる走り方教室

時8月4日(金) ①9時30分～10時30分 ②11時～12時

対①小学1年生～3年生②小学4年生～6年生

定各30名(抽選／区内在学者を優先)

内速く走るためのコツやトレーニング方法を教わる

師金井大旺氏(東京2020オリンピック110mハードル準決勝進出／写真)

費区内在住者1,500円、その他の方1,700円 締7月25日(火)(必着)

他持ち物＝室内シューズ・運動できる服装・タオル・飲み物

短期小学生水泳教室苦手克服

時8月12日(土)・19日(土)・26日(土)(全3回) ①9時～9時50分②10時10分～11時(いずれも同じ内容)

対小学1、2年生

定各10名(抽選／区内在住者を優先)

内水泳の苦手意識を克服する

費区内在住者1,200円、その他の方2,000円 締7月31日(月)(必着)

キッズダンスⅢ
幼児・小学生クラス

時8月22日～10月24日の毎週火曜(9/5・19を除く全8回) ①15時～16時 ②16時15分～17時15分

対①4歳以上の未就学児②小学生

定各15名(抽選／区内在住者を優先)

費区内在住者4,000円、その他の方5,200円 締8月7日(月)(必着)

いずれも

場スポーツセンター(内神田2-1-8)

申往復ハガキ(1人1枚／10面記入例参照／性別も記入)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

第4回認知症ケア講座
夏休みスペシャル企画

オレンジは認知症の色!?
アロマキャンドルをデコろう

時8月5日(土) ①12時～16時②14時～16時

場かがやきプラザ1階ひだまりホール(九段南1-6-10)

対①中・高生でボランティアをした人②区内在住・在学の小学生

定①10名②50名

内①②の準備などお手伝い
②アロマキャンドルに飾り付けをしながら、認知症を学ぶ

申8月1日(火)までにHP、電話、ファクス、Eメール(10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
✉jinzai@chiyoda-cosw.jp

児童育成手当現況届の提出を

児童育成手当(ひとり親家庭の児童・障害を持った児童が対象)を受給している方に現況届の用紙を送付しています。まだ提出していない方は、至急提出してください。6月分以降の手当を受給できなくなります。

問子育て推進課手当・医療係 ☎03-5211-4230

出産・子育て応援事業
伴走型相談支援

どちらか選べます!

見本

母子健康手帳 親子健康手帳

妊婦や乳幼児期の子育て家庭に寄り添い、面談や継続的な情報発信、相談などにより、安心して出産・子育てができるよう、必要な支援につなぐ取り組みが伴走型相談支援です。

問健康推進課保健相談係 ☎03-5211-8175

妊娠届を提出

母子健康手帳または親子健康手帳をお渡しします。

ままばば面談(妊婦面談)

これからママになる方の心と体の状態を把握し、各家庭にあった出産準備や育児の方法を考えていきます。面談を受けた妊婦にはこども商品券(1万円分)と出産応援ギフト(5万円分)を支給します(1回の妊娠で1回のみ)。

妊娠8か月ごろのアンケート

出産を間近に控えたこの時期に全員にアンケートを郵送します。希望する方は、出産に向けた準備や産後の見通しをより具体的にするための面談を受けることができます。

出生届を提出

出生届を提出

赤ちゃん訪問

保健師または助産師が訪問します。訪問を受けた家庭には子育て応援ギフト(10万円分)を支給します。

明るい選挙啓発ポスター
作品の募集

投票率の向上、違反のない選挙など、明るい選挙を呼びかけるポスターを募集します。優秀な作品は表彰し、選挙の啓発に使用します。入選者は区のHPで発表します。

対区内在住・在学の小学生～高校生

規格 画材・材料は自由(紙や布、絵の具材料だけに限らない)／大きさは画用紙の四つ切り(542mm×382mm)・八つ切り(382mm×271mm)またはそれに準じる大きさ

注意事項 作品の裏面の右下に、学校名(正式名称)、学年、氏名(ふりがな)を必ず記入

作品内容 投票参加など選挙に関心をもつように訴えたり「明るい選挙」の実現を呼びかけたりする

提出方法 9月8日(金)(必着)までに郵送(10面記入例参照／学校名も記入)または直接問合せ先へ

※作品は1人1点、未発表のものに限る

昨年度の入選作品

※募集作品の著作権は主催者側に属し、作品は選挙啓発などに利用する
問選挙管理委員会事務局(区役所4階) ☎03-5211-4268

小児ぜん息児に対する
プール施設利用費等助成

区内在住の小児ぜん息治療中の方にプール施設を利用した際の利用費などを助成します(事前の申請が必要です)。

対小児ぜん息の患者で次のすべてに当てはまる方

・区内に住所がある

・今年度に6歳に達する幼児～中学生

・主治医にプール施設で水泳を行って良いことを確認した

・診断書、診療明細書、お薬手帳など小児ぜん息の治療中であることを証明する書類の写しを提出できる

助成内容・助成額 プール施設での利用料金または水泳指導の受講料金(上限1万9,200円／令和5年度中に支払った費用が対象)

申請できる方 18歳以上で対象者と同一世帯の方

問地域保健課地域保健係 ☎03-5211-8164

親も子どもも楽しく学ぼう!

夏の消費者講座

暮らしにまつわるお金のはなし
子育て世代のマネープラン

時7月25日(火) 18時30分～20時30分

内子育て費用の中で、教育資金に焦点を当て、資産形成を学ぶ

師豊田眞弓氏(東京都金融広報アドバイザー／写真)

家計と地球にやさしく!
今すぐできる省エネ・節電

時7月27日(木) 14時～16時

内家計にも環境にもやさしい家庭のできる省エネ・節電のポイントを学ぶ

師沼田美穂氏((一財)省エネルギーセンター講座講師／写真)

夏休み! 小学生向け親子消費者講座
キックと一緒に楽しく学ぼう!

ゲームとクイズで楽しく学ぼう! めざせお金博士!

時8月1日(火) 10時～12時

内上手なお金の使い方をクイズや旅行ゲームで学ぶ

師吉田淳子氏(東京都金融広報委員会金融広報アドバイザー／写真)

もったいないを考えよう ～ゲームで体験、クイズで楽しく学ぼう～

時8月2日(水) 10時～12時

内食料分配ゲームで、世界の食料事情の不平等を疑似体験する

師コープみらい活動サポーター

みんなの下水道 下水道ってなんだろう?

時8月3日(木) 14時～16時

内毎日使われている水がどこへ行くのか、映像や実験から下水道の仕組みや役割を学ぶ

師みんなの下水道サポートセンター事務局

いずれも

場401会議室(区役所4階)

対小学生向け＝区内在住・在学の小学3、4年生とその保護者(他学年の子どもも参加可) 定大人向け＝各30名(申込順)、小学生向け＝10組20名(申込順)

申電話、ファクスまたはEメール(10面記入例参照／参加希望の講座名も記入)で問合せ先へ

問消費生活センター ☎03-5211-4179 ✉shohi-c@city.chiyoda.lg.jp

☆広報千代田が無料アプリ「マチイロ」または「カタログポケット」で読めます。詳しくは、区のHPをご覧ください☆



区立小学校入学予定者 指定校変更の相談を受け付け

時 7月20日(木)～8月31日(木)の平日
9時～16時 場 学務課(区役所4階)
対 令和6年4月に区立小学校へ入学予定で、特別な事情があり指定された学校の変更を希望する方
※通学区に居住する児童の入学を優先するため、学区の児童数や小学校の教室数などの状況によって変更できない場合あり
申 事前に電話のうえ、直接問合せ先へ
問 学務課学務係 ☎ 03-5211-4284

子育てサポートが受けられる 利用会員登録説明会

時 7月21日(金)10時30分～11時30分
場 子育てひろば「あい・ぽーと」麹町2階「にじ」(三番町7)
対 区内在住の生後7日～小学6年生の子どもの保護者 定 20名(申込順)
内 子育て・家族支援者を自宅へ派遣し、宿泊を伴う保育や病後児の保育などを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 7月20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)

こどもの池オープン!!

時 7月21日(金)～9月10日(日)10時～12時、13時～16時
場 東郷元帥記念公園(三番町18)※仮設、千鳥ヶ淵公園(麹町1-2)、神田児童公園(神田司町2-2)、芳林公園(外神田3-5-18)、和泉公園(神田和泉町1)
対 小学校入学前の子ども※保護者の付き添い、水着の着用が必要(水遊び用オムツは、水着着用の場合使用可)
こどもの池の概要
・深さは30cm程度
・トイレとシャワーの設備あり
・毎日水を入れ替え
・監視員常駐
問 道路公園課維持係 ☎ 03-5211-4244

★
★

TIFFティーンズ参加者募集

時 8月1日(火)～10日(木)のうち8日間
場 区内の文化施設(詳しくは当選者に連絡) 対 中学生
定 18名(抽選/区内在学の中学生、全日程参加できる方を優先)
内 プロの映画監督やスタッフとともに、プロット作りから撮影、編集など映画作りのすべての過程を中学生主体で作る
費 無料(メイキング映像を含むDVDと文集代6,000円が別途必要)
申 7月14日(金)までに東京国際映画祭のHPから申し込み
※当選者のみ連絡
問 「TIFFティーンズ映画教室2023」事務局
☎ 050-3188-1549(平日10時30分～18時30分)
✉ teens_meet_cinema@tiff-jp.net

けん玉道場スペシャル

時 7月22日(土)15時30分～16時45分
(当日直接会場へ)
場 一番町児童館2階体育室(一番町10)
対 区内在住・在学・在園の幼児親子、小学生
内 けん玉名人に教わりながら、名人技も見られる
問 一番町児童館 ☎ 03-3230-0866

みらいの防災リーダー 養成講座

こども防災手帳作りやAR(拡張現実)技術を用いた災害の疑似体験により、防災知識を身につけます。
時 7月26日(水)10時～12時
場 区民ホール(区役所1階)
対 区内在住・在学の小学1年生～3年生 定 30名(抽選)
申 7月14日(金)17時までにEメール(10面記入例参照/日中連絡可能な電話番号も記入)で問合せ先へ
問 災害対策・危機管理課防災調整係 ☎ 03-5211-4187
✉ saigaitaisaku@city.chiyoda.lg.jp

四番町図書館のお知らせ

■こども一日図書館員
時 7月26日(水)・27日(木)・28(金)、8月2日(水)・3日(木)・4日(金)10時～12時
対 区内在住の小学3年生～6年生
定 各日2名(抽選)
内 公共図書館の役割や仕事を学び、図書館で働く人の仕事を体験する
申 7月14日(金)9時～16日(日)17時に電話で問合せ先へ
他 持ち物＝飲み物・ハンカチ・筆記用具・手袋・マスク



■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
― いずれも ―
問 四番町図書館 ☎ 03-3239-6357

図書館で学ぼう! 夏のわくわく課外授業2023

いよいよ夏休み!図書館で、楽しく学べる特別講座を行います。
■千代田図書館
時 ①7月29日(土)10時30分～12時
②7月30日(日)10時30分～12時
場 区民ホール(区役所1階)
対 小学3年生～6年生
定 各回20名(抽選)
内 ①「関東大震災から学ぶ みんなの防災」防災専門図書館の資料などから100年前の災害を知り、未来に備えよう②「植物の絵を描こう みつけた!身近な草花」アーティストの先生と、身のまわりの草花を観察して絵に描こう
問 千代田図書館 ☎ 03-5211-4290



※写真はイメージ

■日比谷図書文化館
時 7月26日(水)18時30分～20時(18時開場)
場 日比谷図書文化館4階スタジオプラス(小ホール)(日比谷公園1-4)
対 小学3年生～6年生の児童とその保護者
定 親子15組(抽選/保護者の同伴が必要)
内 こども星空教室。夏休みに見ることが出来る星の伝説を聞き、星座早見

盤を使った星座の探し方を学ぶ
費 500円(児童1名分/教材費(星座早見盤)を含む)※教材は持ち帰り可
問 日比谷図書文化館 ☎ 03-3502-3340



「さそり座と天の川」撮影:皆川敏春



■四番町図書館

時 ①7月25日(火)14時～15時30分
②8月5日(土)14時～15時30分
場 四番町図書館5階特設会場(三番町14-7) 対 小学3年生～6年生
定 ①6名②8名
内 ①「考えるって楽しい♪てつがくカード」オランダの学習カードで遊びながら楽しく考える②「世界でたった一つの『ものがたり』をつくってみよう!」頭に浮かんだことを絵や言葉にしてつなげてすてきな物語をつくる
問 四番町図書館 ☎ 03-3239-6357



てつがくカードで遊ぶ様子

― いずれも ―

申 7月7日(金)10時～12日(水)17時にHPから申し込み(電話も可(平日10時～18時))※当選者のみ7月13日(木)～15日(土)にEメールで通知

ちよだ地方連携ネットワーク

親子料理教室「どうする江戸食」

区と縁の深い江戸時代に注目し「江戸時代×食×地域の産品」を共通テーマに、江戸の食とそれを支えてきた地域の食材や料理方法を4回にわたり親子で楽しく学びます。
第1回「江戸にまつわる料理のきほん」
継承される食材を味わう
江戸時代から伝承される調味料と江戸にまつわる地域の食材を使って、五目寿司や卵焼き、野菜の即席漬けなどの料理を親子で作ります。当時の生活様式ならではの調理方法や楽しみ方を知り、現代のアレンジでもおいしく、その味が時代を超えて地域に支えられていることを学びます。

「市田柿」は長野県高森町の特産品

※写真はイメージ

「煎酒」は日本酒、梅干し、花がっおを煮詰めて作る江戸時代の食卓には欠かせない調味料

※写真はイメージ

日頃食べている食材や調理方法は、江戸時代に日本中から江戸に伝わりました。江戸の中心であった現在の千代田区で食の歴史を学びましょう。夏休みの課題はこれで決まり!

山口聡子氏(地方連携プロデューサー)

基本を知ってコツをつかむと料理のおもしろさが広がります。「おいしいね」「楽しいね」と、笑顔が広がる料理教室を一緒に楽しみましょう!

井上祐子氏(管理栄養士)

時 8月6日(日)11時～14時 場 万世橋区民館3階調理室(外神田1-1-13)
対 区内在住の小学4年生～6年生の親子 定 10組(抽選/1組3名まで)
費 3,000円(1組) 申 7月19日(水)までにHPから申し込み
問 ちよだ地方連携ネットワーク事務局
☎ 03-3233-1511(平日10時～17時)

すぽすたちよだクラブ
スタディ(文化学習)プログラム

■楽しい中国語会話入門

時 7月10日・24日、8月14日・28日、9月11日・25日(全6回)いずれも月曜19時～20時30分

場 スポーツセンター(内神田2-1-8)

定 各回8名(申込順)

内 ネイティブと日本人の講師が交代で「通じる中国語」をレッスン。日本人が苦勞するポイントとネイティブ表現の両面から中国語の音に慣れていく。会員向けの通年開催プログラムだが、非会員も期間限定で参加可

費 2,970円(テキスト代) ※初回のみコピー使用可

申 各開催日2日前の17時までに電話で問合せ先へ

■ハッピーハンドメイド タイルでつくる鍋敷き

時 8月19日(土)10時30分～11時30分、11時30分～12時30分

場 九段生涯学習館(九段南1-5-10)

定 各回5名(申込順)

内 好きなタイルでオリジナルの鍋敷



きを作る 費 2,500円(材料費)

申 8月17日(木)17時までに電話で問合せ先へ

―― いずれも ――

問 九段生涯学習館 ☎03-3234-2841

他 非会員は、材料費以外に1,500円の参加費が必要。各開催日の前月10日10時から申し込みを受け付け。「すぽすたちよだクラブ」に入会希望の方は、スポーツセンター(☎03-3256-8444)へ

共立女子大学・共立女子短期大学
公開講座2023

「千代田区キャンパスコンソ」の共同公開リレー講座として開講します。

■千代田区の江戸怪談～随筆「耳袋」で訪ねる奇異散歩～

配信期間 7月25日(火)～8月24日(木) 締 7月19日(水)

■千代田区から発信する異文化交流～コロナ以降のハイブリッド授業について

配信期間 9月28日(木)～10月26日(木) 締 9月22日(金)

―― いずれも ――

申 HPから申し込み

問 共立女子大学・共立女子短期大学公開講座係

☎03-3512-9981



ふたばサービス「ちょっとサポート」をご存じですか

日常のちょっとした困りごとがあれば、気軽にお問い合わせください。電球交換、軽い荷物の移動など専門的技術が必要なく、30分程度でできることをお手伝いします。※内容により受けられない場合あり

対象 区内在住の高齢者や障害者でひとり暮らしの方、高齢者だけの世帯

費用 650円(30分以内) ※30分～1時間未満は1,300円

申込方法 電話で問合せ先へ

問合せ 社会福祉協議会ふたばサービス ☎03-6265-6520

その他 支援会員も募集中

介護保険のお知らせ

■介護保険料決定通知書の送付

令和5年度住民税情報などに基づき、介護保険料額が決定しました。保険料の計算方法や納付方法は、決定通知に同封の「介護保険料のお知らせ」をご覧ください。

対象 65歳以上の方

■介護保険負担割合証を送付

対象 要介護・要支援認定者

注意点 「介護保険負担割合証」は、「介護保険被保険者証」と一緒に保管を。介護サービス利用時は、必ず2枚一緒にサービス事業者へ提出を

―― いずれも ――

送付時期 7月中旬

問合せ 高齢介護課高齢介護係 ☎03-5211-4224

新しい国民健康保険
高齢受給者証を送付

送付時期 7月下旬

対象 70歳以上の国民健康保険被保険者

使用開始日 8月1日(火) ※令和4年中の所得状況の変化により、自己負担割合が変更になっている場合あり

問合せ 保険年金課国民健康保険係 ☎03-5211-4205

後期高齢者医療制度の
お知らせ

現在お持ちの被保険者証(水色)券面の有効期限は、令和6年7月31日です。

■負担割合が変わる方に被保険者証を送付

所得が変動し自己負担割合(1割、2割または3割)が変わる方は、被保険者証が変わります。当てはまる方には、8月1日から有効の被保険者証を7月中に郵送します。お持ちの被保険者証は、同封の返信用封筒で返送してください。※8月以降の自己負担の割合は、令和4年中の所得に基づき、東京都後期高齢者医療広域連合が判定

■後期高齢者医療保険料決定通知書の送付

令和5年度の保険料は、令和4年中の所得に基づいて決定し、7月中にお知らせします。

保険料の納付方法 保険料を納付書で納める方＝通知書に同封する納付書で納付期限までに、金融機関やコンビニエンスストア、区役所、出張所で支払う。電子マネーなども利用可、保険料が年金または口座から引き落とされている方＝保険料は自動的に引き落とし。年金からの引き落としから口座振替への変更を希望する場合はご連絡を

―― いずれも ――

問合せ 保険年金課後期高齢者医療係 ☎03-5211-4206

男女共同参画センター
MIWの催し

ホッとひと息 MIWリーディングカフェ

時 8月4日(金) 18時30分～20時 場 MIW交流サロン(区役所10階)
定 10名(申込順/区内在住・在勤・在学者を優先)
内 ファシリテーターを交えて、国も宗教も文化も異なる10歳の少女たちの日常を描いたコミックを読み感想を共有する
テーマ本 「女の子がいる場所は」作/やまじえびね(KADOKAWA)
申 HP、電話またはファクス(10面記入例参照)で問合せ先へ
他 託児サービスあり(2週間前までに要予約)

男女共同参画川柳作品大募集！

男女共同参画をテーマにした川柳を募集します。応募作品から10点を入選作品として、10月6日(金)に開催するMIW祭り会場で大賞を発表します。入賞者には記念品を進呈し、入選作品はMIW祭り会場内に展示し、祭り終了後にはMIW施設内で展示します。
募集テーマ 男女共同参画に関する事柄(〇〇らしさや男女の役割分担など身近に感じること)
応募方法 郵送、ファクスまたはEメール(10面記入例参照/作品と作品に関するコメントも記入)で問合せ先へ※応募は1人1点 締 8月9日(水)(必着)

―― いずれも ――

問 男女共同参画センターMIW ☎03-5211-8845 FAX03-5211-8846
✉ miw@city.chiyoda.tokyo.jp 〒102-8688九段南1-2-1

この下は広告スペースです。内容は広告主にお問い合わせください

みんなが楽しむウクレレレッスン

ウクレレのグループレッスンでメンバー追加募集中！
初心者の方も大歓迎！アロハオエから懐かしのポップス、
いろんなジャンルの曲に挑戦してみましょう！
無料体験日程 7/11・25・8/8(火) 要予約
レッスン概要 火 11:00～/12:00～/13:00～ 月2回60分 月謝7,700円
定員7名程度 入会金11,000円 65歳以上の方は半額！
音楽のある毎日
宮地楽器 MUSIC JOY 市ヶ谷 千代田区九段北4-2-29 セブンアネックスビル5階
営業時間 月12:00～20:00 火～金10:00～21:00 土10:00～20:00 日9:30～13:00 祝祭日
☎03-6261-7221

公開講演

「装幀から見る文学の世界
～明治大正の書籍文化～」 山中 剛史 氏
開催日時： 2023年7月25日(火) 開演16:00～16:00 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)
参加 募集人数： 定員10名 (先着順・事前にお申込みください)
無料 申込方法： 「7/25 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-cclub.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

社会保険労務士の無料個別相談です

■千代田区にお住まいの方・勤務されている方(事業主の方も)対象
年金、健康保険、労災、失業給付、育児・介護休業、残業、退職
有給休暇、ハラスメント、テレワーク、休業 など
毎月第2火曜日 午後1時～3時 (7/11 9/12・10/10・
11/14・12/12・1/9・2/13・3/12)
場所:区役所2階 区民相談室 予約不要(直接お越しください)
東京都社会保険労務士会千代田支部・片野 ☎ 5212-4610

行政書士の無料相談 第1・第3
火曜日開催！

■遺言・相続
■各種許認可
■外国人ビザ
など
7月18日 9月5日
9月19日 10月3日
予約不要(直接お越しください)
場所:区役所2階
時間:13時～15時
年間の開催日ほか
詳細は
ホームページで！
東京都行政書士会千代田支部 検 索 ☎03-6362-6715

☆広報千代田では有料広告の掲載を募集しています。広告掲載希望は広報広聴課へ。☎ 03-5211-4175 ☆



第3回認知症ケア講座

認知症になったら働けないと思ってい
ませんか

時 7月27日(木) 14～16時
場 かがやきプラザ4階研修室(九段南
1-6-10)

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

定 50名(申込順)

内 若年性認知症の就労
支援の現状と課題を知
り、認知症になっても
「働きたい」という思い
を叶えるために、本人・
企業・支援者の立場から備えられること
を考える

師 来島みのり氏(多摩若年性認知症セ
ンター長／写真)

申 7月25日(火)までにHP、
電話、ファクス、Eメール(10
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
✉ jinzai@chiyoda-cosw.jp

障害者就労支援センター
令和5年度第1回地域交流会

難病のある方の「働く」を考える
難病理解と共生を目指して

時 7月25日(火) 14時30分～16時(受け
付け14時～)

場 A・B会議室(区役所4階)

対 当事者とその家族、就労支援関係
者、企業人事に関わる方、テーマに関
心のある方 定 30名(申込順)

内 難病のある方の働く状況、実際に
雇用している企業の事例、当事者の実
情を聞きながら一緒に考える

申 7月18日(火)までに電話、ファクス
またはEメール(10面記入例参照)で問
合せ先へ

問 障害者就労支援センター
☎03-3264-2153 FAX03-3556-1223
✉ chiyoda.syuroushien@city-
chiyoda.lg.jp



ひきこもり家族のライフプラン
親亡き後の子の生活を考える

■講演会

時 8月19日(土) 10時～12時

内 親世代の亡き後、長期化・高齢化し
たひきこもりの子どもの生活をどのよ
うに成り立たせるのか、専門家からア
ドバイスをもらう 定 50名(申込順)

■個別相談会

時 8月19日(土) 13時～16時(1組50分
程度) 内 臨床心理士による個別相談
定 6組(申込順)

■茶話会

時 8月19日(土) 13時～15時
内 臨床心理士のコーディネーターと
具体的な対策などを話し合う
定 20名(申込順)

—— いずれも ——

場 かがやきプラザ4階(九段南1-6-10)

対 ひきこもりなどの状態にある方の家
族や支援者、ひきこもりに関心のある方
(千代田区、文京区、台東区在住者を優先)

申 8月10日(木)までに二次元コードで
電子申請または電話で問合せ先へ※個
別相談会を希望する方は受け付け後、
相談開始時間をお知らせ

問 福祉総務課事業調整担
当☎03-5211-3593
✉ fukushisoumu@city.
chiyoda.lg.jp



暮らしのほけん室 九段坂

時 7月29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(先着順)

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。専門職に
よるミニ講座も開催

7月のミニ講座テーマ お薬の相談 熱
中症に備えよう

問 九段坂病院地域医療連携部・落合
☎03-3262-9316

屋休みコンサート 0歳から大人
まで楽しい 中低弦クラシック

無料のクラシックコンサート。子
ども用の席もあります。

時 7月28日(金) 12時～13時(11時45分
開場／当日直接会場へ)

場 区民ホール(区役所1階)

曲目 「ハンガリー狂詩曲」、映像と共
に聴く「星に願いを」「動物の謝肉祭よ
り」ほか

出演 MONA MUSIC(中村尚子氏〈コ
ントラバス〉、畠中元子氏〈ビオラ〉、西
谷牧人氏〈チェロ〉、谷合千文氏〈ピアノ〉)
問 文化振興課文化振興係
☎03-5211-3628

タンゴコンサート
ピアノの四季

時 8月5日(土) 18時30分～20時30分
(18時開場)

場 紀尾井町サロンホール(紀尾井町
3-29紀尾井町アークビル1階)

定 70名(申込順)

内 新進気鋭の若手演奏家によるタン
ゴコンサート

出演 トリオ・ペロノロセ(タンゴトリ
オ)、橘ひとみ氏(高嶋ちさ子12人の
ヴァイオリニスト)

費 区内在住者3,500円、そ
の他の方4,500円(当日支
払い)、4,000円(パスマ
ーケットのHPで申し込み)

申 8月4日(金)までにHPまたはEメール
(10面記入例参照)で問合せ先へ

問 千代田タンゴ(Chiyoda Tango)
☎070-8404-7413

✉ tomo3os@gmail.com

他 持ち物＝区内在住者は住所を確認
できるもの。区文化事業助成対象事業



多世代交流ciao みんなで
つくろう!手づくりみそ講座

時 8月8日(火) 13時～14時、14時30分
～15時30分

場 かがやきプラザ1階ひだまりホール
(九段南1-6-10)

対 区内在住者 定 各回20名(申込順)

内 大妻女子大学の学生とみその調理
方法などを学び、みそを
作る 費 500円

申 HPから申し込み

問 かがやきプラザ多世代
交流担当☎03-6265-6563

他 持ち物＝エプロン・三角巾(バンダ
ナ)、マスク



ボッチャ体験

障害の有無を問わず、誰でも室内で
気軽に楽しめるスポーツです。東京パ
ラリンピックで日本人選手が活躍した
ボッチャを体験してみませんか。

時 8月5日(土) 10時～12時

場 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)

定 20名(申込順)

申 7月31日(月) 19時までに電話、ファ
クスまたはEメール(10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

✉ mofca@mofmof.co.jp

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

食と居場所の学習会

時 8月7日(月) 13時30分～15時30分

場 アキバ分室開放スペースみりおん(外
神田1-1-13 万世橋出張所・区民館6階)

対 区の食をテーマにした居場所づく
りに興味がある方 定 25名(申込順)

内 子ども食堂など食をテーマとした
居場所づくりと、区の現状と課題、近
隣区の取り組みを学び、これからでき
ることを一緒に考える

申 8月1日(火)までに電話、ファクス
またはEメール(10面記入例参照)で問
合せ先へ

問 社会福祉協議会アキバ分室
☎03-6285-2860 FAX03-6285-2861
✉ akiba@chiyoda-cosw.jp

いちから始める終活講座

ちよだ成年後見センターは医療や介
護、葬儀、お墓のことなどを書き留め
てメッセージを残す「わたしの歩み
ノート」を発行しています。何を準備
すればよいか、カードを使って終活を
考えてみませんか。

時 7月26日(水) 14時～15時30分

場 かがやきプラザ1階ひだまりホール
(九段南1-6-10) 定 20名程度(申込順)

申 7月25日(火)までに電話、ファクス
またはEメール(10面記入例参照)で問
合せ先へ

問 ちよだ成年後見センター
☎03-6265-6521 FAX03-3265-1902
✉ kouken@chiyoda-cosw.jp

公開講座 ボッチャ

時 8月11日(金・祝) 13時30分～15時30分

場 障害者福祉センターえみふる(神田
駿河台2-5) 定 30名(申込順)

内 パラリンピック正式種目のボッチャ
を体験し、楽しむ。未経験
者でも参加可

申 8月10日(木) 17時まで
に参加条件を確認のうえ、
HP、ファクス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



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

7月8日(土)～7月31日(月)
竹橋と大手町で開催!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。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。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、7月8
日(土)～7月31日(月)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
橋駅と大手町駅すぐの駅チカ会場で開
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
いて悩んでいる人や知識を
得たい人は、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進呈



人材バンク活用講座
区民自主企画運営講座

■姿勢改善のためのストレッチ&体幹トレーニング

時 8月24日(木)・31日(木)、9月14日(木) (全3回) 10時～11時30分

定 20名(抽選)

内 背骨や肩甲骨、骨盤の運動を通して正しい姿勢を目指す。慢性的な肩こりや腰痛でお悩みの方にもおすすめ



師 福井豊氏(パーソナルトレーナー／写真) 費 1,000円(全3回分)

他 託児サービスあり(8月24日時点で満6か月～未就学児／1人につき1回1,000円／講座締切日までに要予約)

■生活を彩る茶の湯と生け花

時 8月26日、9月2日・16日、10月7日・14日いずれも土曜(全5回) 14時～15時30分 定 16名(抽選)

内 季節や場面に合った茶華道を、日々の暮らしに取り入れる。茶道と華道両方の基本を学ぶグループワークもあり。流派は、裏千家・華道真養末生

師 鈴木加代氏(茶華道講師／写真)

費 1万円(全5回分／材料費を含む)

他 託児サービスあり(8月26日時点で満6か月～未就学児／1人につき1回1,000円／講座締切日までに要予約)



いずれも

場 九段生涯学習館(九段南1-5-10)

対 18歳以上の区内在住・在勤・在学者

申 8月5日(土) 21時までにHP、電話またはファクス(記入例参照)で問合せ先へ

問 九段生涯学習館

☎03-3234-2841

FAX03-3262-7460



たのしくフラダンス

時 8月13日～10月1日の毎週日曜(全8回) 13時30分～14時30分

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 20名(抽選／区内在住者を優先)

費 区内在住者4,000円、その他の方5,200円／すばすたちよだクラブ区内在住者2,800円、その他の方3,200円

申 7月31日(月)(必着)までにハガキ(1人1枚／記入例参照)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

卓球初心者講習会

時 8月28日(月)～9月1日(金)(全5回) 18時30分～20時30分

場 スポーツセンター卓球場(内神田2-1-8)

対 区内在住・在勤・在学で18歳以下の初心者 定 20名(申込順)

費 2,000円(傷害保険料、ボール代を含む)

申 8月8日(火)(必着)までに往復ハガキ(記入例参照／在勤者は勤務先名と勤務先住所を記入)で問合せ先へ

問 千代田区卓球連盟・榎本

☎080-1323-8089

〒101-0047内神田2-1-8

弓道初心者講習会

時 9月6日～22日の毎週水曜・金曜(全6回) 18時30分～20時30分

場 スポーツセンター弓道場(内神田2-1-8)

対 中学生以上の区内在住・在勤者

定 35名(抽選)

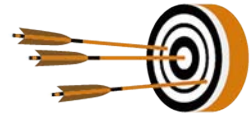
費 3,000円(保険料と教本代などを含む)

申 7月28日(金)までにEメール(記入例参照)で問合せ先へ

問 千代田区弓道連盟・高橋

☎080-6318-8960

✉2020Chiyoda.kyudo@gmail.com



確定申告書等の書類の郵送先が変わります

7月10日(月)から麹町税務署と神田税務署管内の方が、申告書や申請書などの書類を郵送などで提出する場合は、「東京国税局業務センター大手町分室(〒100-8156大手町1-3-3)」宛てに送付をお願いします。※書面の申告書、申請書などを業務センターへ直接持ち込み不可

問 麹町税務署☎03-3221-6011、
神田税務署☎03-4574-5596

34歳以下対象合同就職面接会

時 7月14日(金) 13時～16時30分(受付時間12時30分～15時30分)

場 ベルサール飯田橋駅前1階(飯田橋3-8-5)

内 正社員を募集する10社が参加

問 ハローワーク飯田橋
U-35☎03-5212-8609



中小企業者向け省エネ促進税制
法人事業税・個人事業税の減免

都は、都内の中小規模事業所などで、特定の省エネルギー設備などを取得した場合、法人事業税、個人事業税を減免しています。対象は「地球温暖化対策報告書」などを提出した中小企業者(資本金1億円以下の法人など、個人事業者)です。

問 千代田都税事務所法人事業税班・個人事業税班☎03-3252-7141

固定資産税・都市計画税
住宅の耐震化で減免

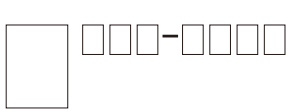
耐震化のための建て替え・改修を行った住宅で、一定の要件に当てはまる場合、固定資産税・都市計画税が減免されます(東京23区)。減免を受ける場合には申請が必要です。

減免対象

・建て替え＝昭和57年1月1日以前からある家屋を取り壊し、令和6年3月31日までに新築した住宅で、一定の要件を満たす場合(新築後新たに課税される年度から3年度分の居住部分の税額を全額減免)

※新築マンションを購入した場合も、要件を満たせば対象

・改修＝昭和57年1月1日以前からある家屋で令和6年3月31日までに現行の耐震基準に適合させるように一定の改修工事を行った住宅(改修工事完了日の翌年度分から一定期間、居住部分



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

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)。

で1戸あたり120㎡の床面積相当分まで耐震減額適用後の税額を全額減免)

問 千代田都税事務所固定資産税班

☎03-3252-7149



台風・大雨に備えよう
いざというときの行動のために

台風や局地的豪雨は大量の雨を短時間で降らせるため、河川の増水や堤防の決壊により、浸水や洪水が起こることがあります。治水事業が進み大河川の氾濫は少なくなりましたが、都市部では保水(遊水)機能が低下して被害の割合が増えています。いざというきのために水害への備えをしておきましょう。

事前の備え

- ・側溝や排水溝は掃除して水はけを良くする
- ・風で飛ばされそうな物は固定し家の中に格納する
- ・非常用品(懐中電灯、乾電池式ラジオ、救急薬品、衣類、非常食品、貴重品など)を用意する
- ・断水に備えて飲料水、浴槽に水を張るなど生活用水を確保する
- ・避難場所を家族で確認しておく

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

アウトドアレジャーを安全に!

野外での調理に使われるカセットコンロは、使い方を間違えると爆発事故が発生します。コンロを覆うような大型の鍋や鉄板などを乗せると、輻射熱でカセットボンベが加熱され、爆発につながります。取扱説明書を確認して正しく使いましょう。

また花火も注意が必要です。手持ち式の花火が噴射してやけどをしたり、打ち上げ花火が顔を直撃して失明したりする事故も発生しています。けがの多くは10歳未満の子どもです。花火をするときは、必ず大人が付き添い、消火用の水などを用意して、安全に楽しみましょう。

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

中小企業の福利厚生に活用を
(公社)ゆとりちよだ会員募集中

「ゆとりちよだ」は、区内の中小企業の事業所に対して福利厚生を手伝い、中小企業の発展を目指すための法人です。会員の皆さんの会費と区の補助金により運営し、さまざまなサービスを提供しています。一部のサービスは、会員以外の区内在住者も利用できます。

問 (公社)ゆとりちよだ

☎03-3294-8558



消費者だより

海産物の電話勧誘販売・送り付け
トラブルが増えています



カニなどの海産物の電話勧誘販売や送り付けトラブルに関する相談が急増しています。

■事例

販売業者から「新型コロナウイルスの影響で海産物が売れずに困っている。過去に利用した方に電話で詰め合せ1万9,800円の購入をお願いしている」と電話があった。聞き覚えのある会社だったため承諾し、商品は代引配達で届けられることになった。しかし、実際は契約したことのない会社であったため、商品を受け取りたくない。断りたいが販売業者に電話が繋がらない。どのようにしたらよいか。

■消費者へのアドバイス

・事業者は消費者の親切心や同情心につけ込み、断りにくい状況で契約を迫ります。勧誘の電話では、相手と話し込まずにきっぱりと断り、電話を切りましょう。

・事業者からの勧誘電話で契約したときは、クーリング・オフができます。特定商取引法に定める書面を受け取った日から8日以内であればクーリング・オフを行うことが可能です。

・電話で海産物の購入を承諾していないのに、一方的に商品を送り付けるケースがあります。送り主の名称や所在地などの事業者情報を控え、受け取りを拒否して代金を支払わないようにしてください。

トラブルにあったときは、すぐに消費者センターに相談してください。

問 消費生活センター☎03-5211-4314

お江戸かわら版 Vol.26

遊ぼう! 学ぼう! 卓球チャレンジ

6月10日、お茶の水小学校で授業の一環として卓球体験イベント「遊ぼう! 学ぼう! 卓球チャレンジ」が行われ、同校の5、6年生約90名が参加しました。本イベントは、卓球を通じて次世代を担う子どもたちの夢やチャレンジを応援する目的でニッタクが提供したもので、ゲストに東京オリンピック団体銀メダリストの石川佳純さんから世界で活躍するトップ選手が登場しました。

第一部は児童たちが各台に分かれてラケットの握り方や打ち方を直接教えてもらう卓球教室が行われ、第二部では選手たちが小学生からトップ選手となるまでの経験を交えて話すトークイベントが行われました。トークイベントで石川さんは、「競技生活で辛いことはありましたか」という質問に対し「辛い中にも楽しいことがある。常に良いイメージをもって、できそうなことから取り組んで自信をつけていくことで楽しくなる」と答え、児童たちの夢へのチャレンジを後押ししました。チャレンジし継続していく大切さを、遊びながら学んだ貴重な一日となりました。

児童たちを熱心に指導する石川佳純さん



楽しいと感じたことを続けてみてください

選手の球は低くて打ち返すのが少し難しかったけど、楽しかった

小西詠翔くん

オリンピックで応援していた選手とラリーができて嬉しかった! これからも児童館で卓球を楽しみたい

佐藤美羽さん

美術館・博物館などのお知らせ

催し物の詳しい内容や会期中の定期休館日以外の休館日は、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
- ※4 高校生以下の方、障がい者とその介助者(1名)、着物・浴衣など和装で来館された方は無料

館名	催し物	会期	定期休館日	一般料金	問合せ
相田みつを美術館	第81回企画展 「逢～出逢い いつどこで～」	～9/24(日)	月 ^{※3}	1,000円	☎03-6212-3200
イタリア文化会館	「イタリア玩具の世界」展	～8/23(水)	月	無料	☎03-3264-6011
出光美術館	尾形乾山生誕360年 琳派のやきもの－響きあう陶画の美	～7/23(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	7/10(月)～26(水)	土・日・祝	無料	☎03-5275-5739
科学技術館	青少年のための科学の祭典2023 全国大会	7/29(土)・30(日)	水 ^{※3}	無料 (常設展示は950円)	☎03-3212-8447
神田明神資料館	昭和の神田っ子展	～7/17(月・祝)	木 ^{※2}	500円	☎03-3254-0753
国立演芸場演芸資料展示室	企画展「口絵・挿絵でたどる演芸速記本」	～8/20(日)	—	無料	☎03-3265-7061
国立劇場伝統芸能情報館	企画展「怪談物のつくりかた ー役者の芸と仕掛けの世界ー」	～8/20(日)	—	無料	☎03-3265-7061
国立公文書館	特別展「大正時代 ー公文書でたどる100年前の日本ー」	7/22(土)～9/18(月・祝)	—	無料	☎03-3214-0621
JCIIフォトサロン	伊奈英次作品展「国の鎮め ーヤスクニーー」	～7/30(日)	月 ^{※2}	無料	☎03-3261-0300
衆議院憲政記念館	企画展示「議会政治の軌跡 ー(1期) 初期議会から隈板内閣成立までー」	～9/29(金)	毎月の末日	無料	☎03-3581-1651
しょうけい館	企画展「戦傷病者を支えた女性たち」	～7/30(日)	月 ^{※1}	無料	☎03-3234-7821
昭和館	特別企画展「歴史探偵 半藤一利展」	7/15(土)～9/3(日)	月 ^{※1}	無料 (常設展示室のみ有料)	☎03-3222-2577
静嘉堂文庫美術館 (静嘉堂@丸の内)	サムライのおしゃれ ー印籠・刀装具・風俗画ー	～7/30(日)	月 ^{※1}	1,500円、高校生・大学生1,000円 (中学生以下無料)	☎050-5541-8600
千秋文庫	館蔵 古地図展(前期)	～7/15(土)	日・月・祝	450円	☎03-3261-0075
東京国立近代美術館	ガウディとサグラダ・ファミリア展	～9/10(日)	月 ^{※1}	2,200円、大学生1,200円、高校生700円 (中学生以下無料)	☎050-5541-8600
東京ステーションギャラリー	甲斐荘楠音の全貌 絵画、演劇、映画を越境する個性	～8/27(日)	月 ^{※1}	1,400円	☎03-3212-2485
二松学舎 大学資料展示室	企画展「和本へのいざない」展	7/14(金)～9/16(土)	日・祝	無料	☎03-3263-6364
日本カメラ博物館	カメラあるある 12のはてな	～10/15(日)	月 ^{※1}	300円	☎03-3263-7110
半蔵門ミュージアム	堅山南風《大震災実写図巻》と近代の画家 大観・玉堂・青邨・蓬春	7/19(水)～11/5(日)	月・火	無料	☎03-3263-1752
HOSEIミュージアム	都市と大学 ー法政大学から東京を視るー	～8/25(金)	日・月・祝 ^{※3}	無料	☎03-3264-6501
丸紅ギャラリー	丸紅ギャラリー開館記念展Ⅳ 染織図案とあかね會 ーその思いを今につむぐー	～7/31(月)	日・祝	500円 ^{※4} (現金不可)	✉gallery@marubeni.com
明治大学博物館	東国の古墳文化の実像を求めて ー大塚初重と明大考古学ー	～8/7(月)	日・祝、8/5	無料	☎03-3296-4448
靖国神社遊就館	特別展「海鳴りのかなた ー波間より現れる戦中の記憶ー」 (後期展示)	～12/3(日)	—	300円 (中学生以下無料)	☎03-3261-8326

盛りだくさん！夏のイベントと講座

ちよだの未来を考えよう

■ちよだのまち活 23年夏 夏のイベント情報発信中！

図書館や博物館などの公共施設や公園、大学、地域など区内で数多くのイベントが開催されています。空いた時間や子どもと出かけたいとき、区の文化や歴史、イベントを知りたくなったときに情報が得られる便利なウェブサイトが7月10日(月)にオープンします。最新情報をチェックして出かけてみませんか。

■わたし発の千代田の楽しみ方を考えよう～アーバニスト会議#1開催

自分の関心や経験を活かして、区内で新しいことを始める人が増えています。個人発のまち活動(アーバニスト)を知り、どんな可能性があるか、自分は何ができそうか、一緒に考えてみませんか。やってみたいこと、できたらいいなと思うことを話し合います。活動紹介や仲間募集も歓迎です。

時 7月26日(水) 19時～20時45分

場 401会議室(区役所4階)、Zoom

定 会場20名、Zoom20名(いずれも申込順)

申 7月25日(火)までにHPで申し込み



いずれも

問 サイトに関すること＝エンパブリック ☎ 03-6303-3195、
事業に関すること＝コミュニティ総務課 ☎ 03-5211-3656

図書館の催し

日比谷カレッジ

■「東京音頭」という新民謡の発見ー地域振興曲の誕生90周年ー

時 8月4日(金) 19時～20時30分(18時30分開場)

内 今年は「日比谷公園丸の内音頭大盆踊り大会」が4年ぶりに開催される。丸の内音頭から東京音頭が誕生した歴史と、その後全国各地で作られたご当地音頭の歴史を知る

師 刑部芳則氏(日本大学商学部教授／写真) 費 1,000円

■上廣・日比谷ライブラリーレクチャー

「私のチャレンジ人生」第1回 人に喜んでもらえ自分も楽しい仕事をしたい

時 8月23日(水) 19時～20時30分(18時30分開場)

内 多様な分野で活躍する人々の経験や志に学ぶ講演シリーズ第1回。日本の芸術家を応援しながら自らも東京駅「銀の鈴」(4代目)など、創造性あふれる作品を作り続ける姿から学ぶ

師 宮田亮平氏(日展理事長／写真)

費 区内在住者・学生無料、その他の方500円

いずれも

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)

申 HP、電話または直接問合せ先へ

問 日比谷図書文化館 ☎ 03-3502-3340



日比谷公園でセミの羽化を見よう

時 7月28日(金)、8月9日(水) 18時30分～20時(小雨決行／両日とも同じ内容)

集合 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(日比谷公園1-4) 場 日比谷公園(日比谷公園1-4)

対 区内在住・在学の小学生(保護者の同伴が必要)

定 各回20組(抽選)

内 セミの羽化の観察や、セミ博士によるミニ講義を聞く

申 7月18日(火)までにHPまたはハガキ(消印有効／10面記入例参照／希望日、お子さんの氏名(ふりがな)、年齢、学校名、保護者の氏名、住所、連絡先の電話番号、メールアドレスも記入)で問合せ先へ※当選者のみ7月20日(木)に通知

問 (株)地域環境計画 ☎ 03-5450-3700

〒154-0015世田谷区桜新町2-22-3NDSビル

他 持ち物＝長袖・長ズボン・飲み物・虫よけ・懐中電灯・カメラなど。雨天や猛暑の場合は屋内で講習会を行う



生きものさがし自然塾

時 7月28日(金) 10時～12時

場 三井住友海上駿河台ビル屋上庭園(神田駿河台3) 対 小学生以上

定 20名(申込順)

内 自然観察指導員と一緒に葉を観察してフロッタージュ(押し書き)の図鑑を作る

申 7月21日(金)までに電話またはEメール(10面記入例参照／メールアドレス、緊急連絡先(保護者の携帯電話番号)、「広報千代田を見て」も記入)で問合せ先へ

問 三井住友海上ECOM駿河台

☎ 03-3259-3135

✉ kankyokoken@ms-ins.com



ECOM駿河台のHP▶

サマーランニング教室

初心者・中級者向け

時 8月10日(木) 9時～11時、24日(木) 19時～21時 場 スポーツセンター(内神田2-1-8)

対 16歳以上の方

定 15名(抽選／区内在住者を優先) 費 各回500円

申 7月31日(月)(必着)までにハガキ(1人1枚／10面記入例参照／希望の回も記入※両日も可)で問合せ先へ※当選者のみ8月4日(金)までに通知

他 持ち物＝ランニングができるシューズ・服装。開催内容が変更・中止の場合あり、室内講習になる場合あり

問 スポーツセンター ☎ 03-3256-8444

〒101-0047内神田2-1-8

