

CHIYODA CITY NEWS

Vol.1606

広  
報

千代田

令和5年(2023年)

12 / 20



# 箱根駅伝 2024

第100回東京箱根間往復大学駅伝競走

## Contents —今号の主な内容—

8 年末年始の休日応急診療とごみの収集・資源回収 12 第8回東京大回廊写真コンテスト入選作品決定 16・17 第61回千代田区民体育大会(結果)



# 箱根駅伝のはじまりの地 千代田区

1月2日(火)・3日(水)の新年を飾る伝統の戦い、箱根駅伝。東京・大手町の読売新聞社前から箱根・芦ノ湖間の往復10区間、合計217・1kmを走る、学生長距離界最長の駅伝競走です。



昭和24(1949)年、25回大会のスタート風景(写真/月刊陸上競技)

## マラソンの父、金栗四三氏が熱い想いで創設

箱根駅伝の誕生は大正9(1920)年ですが、実はそのルーツは3年前、大正6(1917)年にありました。読売新聞社が開催する大博覧会の協賛イベントとして行われた「東京奠都五十年奉祝・東海道駅伝徒歩競走」です。

京都の三条大橋から東京の上野不忍池までの51.6キロを23区間に分け、3日間、昼夜兼行で走り継ぐという壮大な襷(たすき)リレーでした。関東組と関西組の2チームに分かれ23人の選手が快走。関東組の最終ランナーは、マラソンの父として知られる金栗四三氏でした。スタートからおよそ44時間後に金栗氏が上野不忍池でゴールし、大盛況のうちに終了。このレースが、箱根駅伝の原型となったのです。

金栗氏は、「東京奠都五十年奉祝・東海道駅伝徒歩競走」を遡ること5年、明治45(1912)年のストックホルム五輪にマラソン代表として出場。とこ



読売新聞東京本社にある「絆」像。箱根駅伝の90回大会を記念して制作され、ランナーが歓喜の表情でゴールテープを切った瞬間を表現している。

ろが熱中症のために途中棄権し、失意のまま帰国していました。そのため、「オリンピックで活躍する選手を育てたい」という想いを強く持っていたのです。

そこで駅伝の構想を持ち、大学や師範学校、専門学校にその創設の意義を説き、箱根駅伝への参加を呼びかけました。その結果、早大、慶大、明大、東京高師(現筑波大)の4校が呼応。ついに第1回大会が「四大校駅伝競走」としてスタートしたのです。

現在は、「東京箱根間往復大学駅伝競走(正式名称)」として、例年21チームが参加する正月の風物詩にもなりました。

## 戦時中、靖国神社を拠点にすることで襷が繋がった

大正時代に始まった箱根駅伝でしたが、第2次世界大戦中、東京・箱根間を走ることができない年がありました。昭和15(1940)年開催の第21回大会の後、箱根駅伝のルートである国道1号線が軍需物資の輸送の動脈線となったため、使用許可が下りなかったのです。

明治神宮と青梅を結ぶ「東京青梅間大学専門学校鍛錬継走大会」を2度開催しましたが、「何とか箱根路を走れないか」との熱い想いを抱いた学生たちは知恵を絞り、陸軍に提案しました。それは「戦勝祈願」の大会とすること。靖国神社と箱根神社を結んで走る



同じく読売新聞東京本社にある銘板には歴代の優勝校名が刻まれている。

と提案したところ、受け入れられたのです。

昭和18(1943)年、学生たちは靖国神社に参拝し、大鳥居の前から出発。これが「戦時下の箱根駅伝」として知られる「関東学徒鍛錬継走大会」です。

戦争に翻弄された箱根駅伝でしたが、終戦後、再び箱根路は復活。これも学生たちの熱意によるものでした。復員したばかりの学生たちは、連合軍軍総司令部(GHQ)に熱心に掛け合います。そして昭和22(1947)年に10校が参加する第23回大会を開催することに成功。沿道には、多くの人々があふれ、平和を喜ぶと同時に学生たちに声援を送りました。

以来、学生らの熱意により繋がってきた箱根駅伝の襷。途切れることなく歴史を重ね、次の正月には100回大会の幕が切って落とされます。





挑戦し続ける法政オレンジ

# 法政大学

むなかた なおき  
**宗像 直輝**  
NAOKI MUNAKATA

社会学部社会政策科学科4年

世の中がコロナ禍前の姿を取り戻しつつある今、箱根駅伝がいに注目を浴びる存在か、我々がどれだけ多くの方々から支えていただいているかを日々実感しています。記念すべき第100回大会に出場できるチームのキャプテンとして、そして前回大会で8区区間賞を獲得した身として、期待に応えられるよう努力します。当日は熱いご声援をよろしくお願いします。



# 区内4大学が箱根駅伝に出場！

記念すべき100回大会の出場校23校のうち、なんと4校が区内の大学です。いずれも劣らぬ精銳がそろった4校の選手の代表とその意気込みを紹介します。駅伝当日は盛大に応援しましょう！

黄色の襷が舞う

# 城西大学

のむら はやと  
**野村 颯斗**  
HAYATO NOMURA

経営学部マネジメント総合学科4年

前回大会では総合9位でシード権を獲得することができました。その後、練習を重ね、チームとしてとても良い状態にあると思っています。第100回箱根駅伝では、総合3位が目標です。1年間の集大成として最高の結果を残せるように、そして応援して下さる皆さんに走りて恩返しできるようにチーム一丸となって頑張ります。ご声援よろしくお願いします！



紫紺カラーを走り継ぐ

# 明治大学

おざき けんとう  
**尾崎 健斗**  
KENTO OZAKI

商学部商学科3年

今年の箱根駅伝は大きな節目の大会であり、より一層身が引き締まる思いです。明治大学競走部の最大目標は8位、シード権獲得です。この目標に向かって恵まれた環境で練習に専念できているのも、多くの方々の支えがあってこそ。期待に応え、結果で恩返しをする、そして強い明治を取り戻せるよう、チーム一丸となって頑張ります！温かいご声援をよろしくお願いします！



桜の襷が咲く

# 日本大学

しも おゆうま  
**下尾 悠真**  
YUMA SHIMOO

文理学部体育学科4年

予選会を勝ち上がり、4年ぶりに箱根駅伝の出場権を獲得することができました。久々に皆さんに箱根路を走る姿を見ていただけることになり、部員一同嬉しい気持ちでいっぱいです。本戦ではこれまで練習した成果を発揮し、皆さんに感動を与える走りができるよう頑張ります。応援よろしくお願いします！



## 100回大会はココが違う！

**通常の大会** 関東学生陸上競技連盟加盟大学のうち、前年大会でシード権を獲得した上位10校、10月の予選会を通過した10校、予選会を通過しなかった大学の個人成績が優秀な選手で編成される関東学生連合の合計21チームが出場

**100回大会** 出場枠が20校から23校に拡大され、予選会からの出場校が13校になり、関東学生連合の出場はなし。予選会には全国の大学に門戸が開かれたが、出場権をつかみ取ったのは区内の明治大学や日本大学をはじめすべて関東勢

### 100回大会出場校

| シード校   | 予選会突破校 |
|--------|--------|
| 駒澤大学   | 大東文化大学 |
| 中央大学   | 明治大学   |
| 青山学院大学 | 帝京大学   |
| 國學院大学  | 日本体育大学 |
| 順天堂大学  | 日本大学   |
| 早稲田大学  | 立教大学   |
| 法政大学   | 神奈川大学  |
| 創価大学   | 国士舘大学  |
| 城西大学   | 中央学院大学 |
| 東洋大学   | 東海大学   |
|        | 東京農業大学 |
|        | 駿河台大学  |
|        | 山梨学院大学 |

## 同世代の「千代田区×区内12大学 魅力発信プロジェクト 令和5年度PRサポーターズ」も応援！

区内にキャンパスがあり、「千代田区内大学と千代田区の連携協力に関する基本協定」を結んでいる12大学から、今年度も38名の大学生が「千代田区×区内12大学 魅力発信プロジェクト 令和5年度PRサポーターズ」に登録しています。襷をつなぐ同世代の選手のように、サポーターズ自身にもあきらめなかったエピソードがあります。応援メッセージとともに紹介します。

### 私たちがあきらめない！

しろい みつば  
**白井 美羽** 大妻女子大学3年

#### 1つのパフォーマンスを上げる達成感

小学3年生で書道を始め、大学では書道部で書道パフォーマンスの練習に励んでいます。コロナ禍では学内での練習がままならず、公園で練習。墨を使うことができず不満を持ったこともありますが、部員同士で支え合って練習を重ね、パフォーマンスを上げました。



つだ あや  
**津田 あや** 上智大学2年

#### 後悔したくない！と自問して前向きに

高校1年生のとき、ニュースキャスターになりたいという夢をもちました。翌年病気を発症し、体力面、精神面ともにつらい思いをしました。葛藤しながらも夢を追うことをあきらめませんでした。厚い壁にぶつかっても突き進むという熱い意志を持つきっかけだったと感じます。



### 私たちが応援します！

わたなべ ひろあき  
**渡部 柁** 日本大学4年

#### プレッシャーを力に変えて！

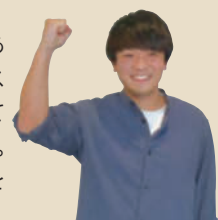
学生生活の中で陸上生活に全力を注いできた皆さんは本当にかっこいい！尊敬しています！予選会では1秒を削り出すその姿を目の当たりにして、チームのためにあきらめない気持ちと姿に感動しました。全身全霊で応援します！



むらかみ きよし  
**村頭 浄** 東京歯科大学4年

#### 沿道の声援を励みに走って！

駅伝は団体競技ですが、個人の戦いでもある点は、私が出場したオールデンタルのテニスの大会に似ていると思います。何度もきつくてあきらめそうになる瞬間があるかもしれない。でも、沿道の、そしてテレビの前からの声援を励みに、思いっきり走り抜けてください！





# 100回目の熱き戦いを

箱根駅伝共催の読売新聞社の解説をもとに  
これまでのレースの様子などと合わせて、コースを紹介します。  
この解説を見ながら観戦すれば、楽しさ倍増です!



▲読売新聞  
オンラインの  
箱根駅伝ルート・  
コースの紹介はこちら!



**9区 23.1km**

2区を逆走する最長区間で、復路のエース級が競います。スタートから3kmの下りでペースをつかめるかが肝。優勝争い、シード権争いの大逆転の舞台となることもあり、鶴見中継所では幾多ものドラマが生まれます。

**10区 23.0km**

途中までは1区を逆走しますが、馬場先門から京橋や日本橋を抜けて大歓声の声援を受けながら、仲間が待つフィニッシュへ。気負いと気温の上昇により、思わぬアクシデント、逆転劇が起こることも多い最終区間です。

**戸塚中継所**  
古谷商事前

海岸沿いの日ざしと追い風の影響で、過去には脱水症状を起こした選手もいる。16km付近からの遊行寺の坂はコース全体でも屈指の急な上りで、勝負の分かれ目となることも。そして、いよいよ終盤に近づき、優勝、シード権争いが見えてくる。

5km過ぎまで長い下り坂が続き、ハイスピードな展開になり、ペース配分が難しい。10kmを過ぎると海沿いのフラットなコースとなるが、天候によっては日ざしや向かい風が選手を苦しめる。

**2区 23.1km**

距離が長く、中盤の13kmからは「権太坂」、ラスト3kmには上り下りの繰り返しが待ち受け、体力、精神力、勝負勘、すべてが求められる、各校がエースを送り込む「花の2区」。1区で出遅れたチームによる「ごぼう抜き」が見られることもあります。

**3区 21.4km**

前半に約9kmの緩やかな下り坂が続きます。まちを抜けると、正面に富士山、左側に相模湾を臨む。箱根駅伝の中で一番の景勝地となりますが、時として自然との闘いとなることも多い区間です。







写真/月刊陸上競技

### 6区 20.8 km

朝8時、往路のタイムに合わせた時差でスタートします。朝の箱根山中は冷え込みが厳しく、朝の冷気による腹痛やけいれんにも注意が必要です。山下りはカーブが急でスピードが出るため、コース取りが重要になります。

### 7区 21.3 km

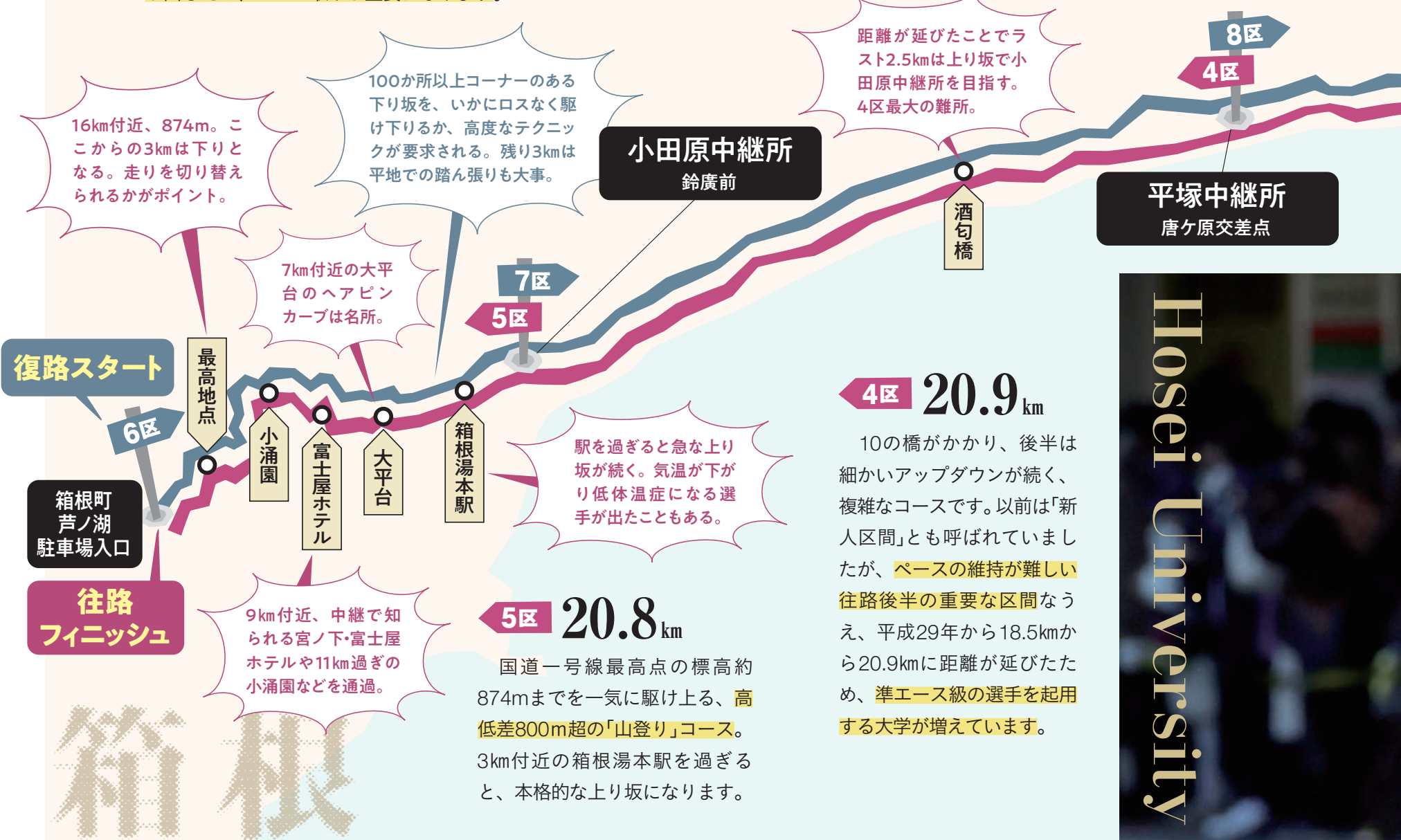
はじめは山おろしの風で冷え込み、太陽が高くなるにつれて正面からの日ざしが強くなるため、気象条件との闘いともいえる区間。下り基調の平坦な前半の後、細かなアップダウンが続きます。前半をオーバーペースで走ると、後半は気温の上昇もあり失速を招きかねない難しさがあります。

### 8区 21.4 km

このあたりの襷<sup>たすき</sup>リレーから、下位には繰り上げスタートが気になります。追い風が吹くと選手と追い風が同じスピードになって無風の中で走ることとなり、体感温度がさらに上がって選手たちの体力を奪います。後半のアップダウンの攻略が重要なコースです。



写真/月刊陸上競技



### 4区 20.9 km

10の橋がかかり、後半は細かいアップダウンが続く、複雑なコースです。以前は「新人区間」とも呼ばれていましたが、ペースの維持が難しい往路後半の重要な区間なうえ、平成29年から18.5kmから20.9kmに距離が延びたため、準エース級の選手を起用する大学が増えています。

### 5区 20.8 km

国道一号線最高点の標高約874mまでを一気に駆け上る、高低差800m超の「山登り」コース。3km付近の箱根湯本駅を過ぎると、本格的な上り坂になります。

# 箱根

# Hosei University

写真/月刊陸上競技





▲関東学連のHP

関東学生陸上競技連盟 幹事長  
法政大学経営学部4年

## 月岡葵梨香さんに聞く!



幼い頃から大好きな箱根駅伝に関われることが嬉しい。  
メンバー全員で大会を支えます。

### 箱根駅伝に関われるのは学生時代しかない!

関東学生陸上競技連盟(関東学連)は、大正8(1919)年に創立された国内最古の連盟組織です。学生競技者としての自覚と誇りを持ち、箱根駅伝をはじめとするさまざまな競技大会の運営や審判講習会などを行っています。現在は大学1年〜4年生の41名で運営しています。

私は幼い頃から箱根駅伝が好きで、毎年、家族でテレビ観戦していました。高校生の頃、主催が関東学連だと知り、私も運営に携わりたいと考え、自ら応募しました。「大学生のうちにはできない」と思ったからです。

小学生から高校生まではバスケットボール一筋でしたが、大学では陸上競技部に所属し、1年生から関東学連の活動に取り組んできました。

当連盟は、5月の関東インカレ(関東学生陸上競技対校選手権大会)や10月の箱根駅伝予選会などさまざまな大会を主催しています。なかでも箱根駅伝は100

回を迎えることもあり、さまざまな議論をし、参加資格の変更など多くのことを提案しました。安全な開催のために、警視庁や神奈川県警察、中継所周辺の方々などと調整することも大事な業務です。

### 100回大会をみんなで楽しみましょう!

関東インカレから声出し応援ができるようになり、ようやく通常の大会に戻ったと実感しています。箱根駅伝でも、沿道での声出しや各大学の応援などができるようにあります。直前まで精一杯準備をして、当日を迎えたいと思っています。

皆さんが普段通勤や通学で通っている道を選んでも走れるかもしれません。そういう楽しみ方も箱根駅伝の魅力の一つです。100回大会を千代田区の皆さんと楽しめたら嬉しいです。

# 私たちも、箱根駅伝を支える

箱根駅伝は、多くの人によって支えられ、100回大会を迎えました。その中で、箱根駅伝の運営に関わる関東学生陸上競技連盟(関東学連)の幹事長と、共催して箱根駅伝を盛り上げる読売新聞東京本社の編集委員にお話を伺いました。

### 大学時代、3度の箱根駅伝を経験

早大時代、箱根駅伝に3度、6区、8区、8区に出場しました。一番の思い出は、最初の6区です。実は当時は5区の補欠だったので6区の先輩の付き添いに回ったのですが、復路当日の朝にその先輩が発熱し、私に出番が回ってきたのです。監督は「5区の逆だから大丈夫」というのですが、私は下

りが苦手で、案の定、区間最下位に終わってしまいました。夢中だったのでほとんど覚えていないのですが、ブレーキをかける走りをしたため、1週間くらいは腿の前側がパンパンに張ってしまい、階段もまともに下りられない状況になって、難儀した思い出があります。

今も箱根では、風邪や故障などのため急ぎよ選手変更ということがありますが、その度にあの6区を思い出します。

### 2区と5区には特に注目してほしい

先日、弊紙の企画で箱根駅伝の10区を走る企画に挑みました。第100回

大会という節目に箱根駅伝のコースの魅力伝えたいと考えたからです。走る度、テレビで見ただけではわからない起伏や坂の傾斜、風景、風などを感じることもできました。

この経験から、全てのコースに注目して欲しいのですが、選ぶなら、やはり各校のエースが集う2区。全区間最長(9区と同じ)の23.1キロで、14キロ過ぎには権太坂、20キロからは「戸塚の壁」とも呼ばれる上り坂がある平地区間の最難関コースです。エースたちが高速で激突する姿は、迫力満点。

そして、箱根駅伝の象徴といえる山登りの5区。最初の3キロは緩やかな上りですが、そこから15キロ付近までは箱根の急峻で上りのスペシャリストたちが健脚を競います。近年、ここで快走するランナーが「山の神」と呼ばれますが爆発的な走りっぷりを見せるランナーが突如現れるのも5区の魅力です。

中継所としては、最後の中継所となる鶴見中継所ですね。駅伝は標を最後までつなぐことが最低限の目標ですが、トップから大きく離れすぎると繰り上げスタートの対象となってしまう

います。全チームがこの鶴見中継所を繰り上げなく、無事に標をつないでくれることを祈っています。

### 壮大なコースを絆の標で結ぶ

箱根駅伝の素晴らしさは、まずはその壮大にあるでしょう。東京から箱根の山を越え、再び東京に戻る往復10区間217.1キロというのは、現存する駅伝としては最大です。しかも、日本長距離界の父とも呼ばれる日本初のオリンピックの1人、金栗四三さんにより、世界を目指すという大きな思いから作られたのが箱根駅伝です。その思いを各大学の選手、指導者たちが脈々と受け継ぎ、ついに100回の歴史を積み上げてきた、そんな歴史的な壮大さも魅力の一つだと思います。

また、箱根駅伝は学生駅伝です。学生が仲間と切磋琢磨し、年に1度の大舞台で、絆の象徴となる一本の標をつなぐために全力を出し尽くす。そんな姿が、正月のお茶の間に感動を与えていることも魅力の一つなのかと思います。

OBとして、この歴史と魅力ある駅伝が継続して欲しい。そして、創設の理念「箱根から世界へ」を実現するべく世界に通じる選手を数多く輩出し、ぜひともオリンピックでメダルを獲得する選手を見たいと思っています。

箱根駅伝は、何より沿道の皆様のご理解とサポートによって成り立っています。スタート、ゴールという重要なパートのある千代田区の皆様には、往路はお正月の早朝、復路はお昼時をお騒がせして誠に恐縮です。しかし、現存する日本最古の駅伝を守り、育て、学生たちの夢、日本長距離界の夢を育むため、今後も千代田区発着の壮大な箱根駅伝を、温かい目で見守っていただければ幸いです。



応援が選手の力になります。全10区間の熱い真剣勝負を一緒に見守りましょう!

近藤さんの10区を走る企画の記事はこちら



読売新聞東京本社編集委員

## 近藤雄二さんに聞く!



# 箱根駅伝の聖地

The sacred place of Hakone Ekiden

# 箱根町



## 箱根駅伝ミュージアム

箱根駅伝の往路フィニッシュ・復路スタート地点の目の前に立っているのが、箱根駅伝ミュージアム。第1回大会から、各大会の名シーンを記録した貴重な写真や真剣勝負の裏側にあるさまざまなエピソードなどがテーマごとに展示され、見ごたえ抜群です。

**場** 箱根駅伝ミュージアム (神奈川県足柄下郡箱根町箱根167)  
**時** 10時～16時30分 (土曜・日曜・祝日9時30分～17時/無休)  
**費** 大人650円、小・中学生450円  
**問** 箱根駅伝ミュージアム ☎0460-83-7511



# Present

## 読者プレゼント

10組  
20名

### 入場券プレゼント

クイズに正解した方の中から抽選で10組20名に「箱根駅伝ミュージアム」の入場券をプレゼントします。

Q 「箱根駅伝」の正式名称はなんでしょう。

### 応募方法

1月10日(水)(必着)までに、ハガキまたはEメール(12面記入例参照/クイズの答えも記入)で問合せ先へ※当選者のみ通知

### 問合せ

広報広聴課広報広聴係 ☎03-5211-4175  
✉chiyoda@city.chiyoda.tokyo.jp  
〒102-8688九段南1-2-1

### ヒストリーゾーン



貴重な写真とともに、第1回から全大会を振り返ることができます。

### エピソードゾーン



箱根寄木細工の往路優勝記念トロフィーのレプリカなどの展示や真剣勝負の裏側にあるエピソードを紹介しています。

### ユニフォーム展示



シード権争いを制し、次回大会のシード権を獲得した大学のユニフォームと襪を展示するコーナーです。

### Close Up



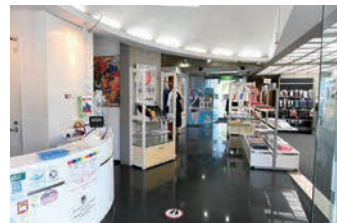
記憶に残る名ランナーが使用したグッズや大会初期の貴重な資料などを展示しています。

### 検索コーナー



第1回大会からの出場校・出場者・タイムなど、さまざまな記録が検索できます。

### ミュージアムショップ



箱根駅伝ミュージアムオリジナルグッズや、大会グッズ(数量限定)などを販売しています。

## 皆さんへのお願いです

### 応援マナー向上にご協力を

駅伝コースの国道1号は、例年交通規制のない対向車線も見物渋滞が発生します。選手や関係車両に接触するなど、事故にもつながりかねませんので、箱根駅伝を観戦される方は山間部の交通量の抑制と応援マナーのご協力をお願いします。

- 選手は歩道寄りギリギリを走りますので、歩道から手を出したり、体を乗り出したりしての応援は危険です。
- 沿道で脚立の使用や、車道上での応援は危険です。必ず歩道から応援してください。
- 横断幕、旗、のぼりなどをガードレールや橋などにくくりつける行為は道路交通法などに違反します。
- 自動車、自動二輪車、自転車などの車両による応援は危険です。
- ペットをお連れの方はペットが道路に出ないように、配慮してください。
- コース周辺での無人飛行機(ラジコン、ドローン)の操縦、飛行、自撮り棒の利用はできません。

## 箱根町役場から千代田区の皆さんへ

### 2023年冬季企画展

#### 「箱根駅伝100回記念箱根山を駆ける」

**時** ～1月28日(日)(毎週水曜、12月25日(月)、12月28日(木)～1月1日(月・祝)、1月4日(木)を除く)  
**場** 箱根町立郷土資料館(箱根町湯本266)  
**内** 学生駅伝の区間が箱根に選ばれた経緯、箱根区間の特徴やコースの変遷、箱根駅伝と箱根の住民の関わり方、印象的な出来事を中心に紹介。箱根駅伝と箱根町の関わりを振り返る  
**費** 大人300円、小・中学生150円  
**問** 箱根町立郷土資料館 ☎0460-85-7601

### 職員親和会陸上部「箱根駅伝展」

**時** ～1月5日(金)  
**場** 住民ホール(箱根町役場1階)  
**内** 第100回東京箱根間往復大学駅伝競走出場校のユニホームなどの展示  
**問** 箱根町職員親和会陸上部(箱根町湯本256) ☎0460-85-7111

箱根駅伝100回大会おめでとうございます。箱根町職員は、「箱根駅伝」を応援しています!!



箱根町役場 観光課の皆さん



100回大会当日、使い捨てカイロを配布します!

芦ノ湖の往路フィニッシュ・復路スタート地点の歩道側に記念プレートを設置します。





# 年末年始の休日応急診療

年始以外の1月の休日応急診療は15面参照

①診療所(千代田保健所以外) 受付時間 9時~17時  
診療科目 内科・小児科

問合せ 千代田保健所 ☎03-5211-8161

## 年末の休日応急診療

| とき        | 場所                   | 電話番号                                    | 所在地                     |
|-----------|----------------------|---|-------------------------|
| 12月29日(金) | 東京ビジネスクリニック 八重洲北口    | ☎03-6268-0079                           | 丸の内1-8-2 鉄鋼ビルディング 地下1階  |
|           | 千代田加賀クリニック           | (内科)☎03-3291-9951<br>(小児科)☎03-3291-9952 | 神田神保町1-35-14            |
| 12月30日(土) | 東京ビジネスクリニック グランスタ丸の内 | ☎03-6259-1605                           | 丸の内1-9-1JR東日本 東京駅構内地下1階 |
|           | 坪井医院                 | ☎03-3866-7815                           | 神田和泉町1-13-12            |
| 12月31日(日) | 東京ビジネスクリニック 八重洲北口    | ☎03-6268-0079                           | 丸の内1-8-2 鉄鋼ビルディング 地下1階  |
|           | 坪井医院                 | ☎03-3866-7815                           | 神田和泉町1-13-12            |

## 年始の休日応急診療

| とき        | 場所                   | 電話番号          | 所在地                     |
|-----------|----------------------|---------------|-------------------------|
| 1月1日(月・祝) | 東京ビジネスクリニック グランスタ丸の内 | ☎03-6259-1605 | 丸の内1-9-1JR東日本 東京駅構内地下1階 |
|           | 神田駅前クリニック内科          | ☎03-6285-2822 | 内神田3-13-2 松尾ビル5階        |
| 1月2日(火)   | 飯田橋西口クリニック           | ☎03-3265-0203 | 富士見2-13-16上田ビル          |
|           | ユアクリニック お茶の水         | ☎03-3259-1190 | 神田駿河台2-4 お茶の水日健ビル3階     |
| 1月3日(水)   | 九段下駅前 ココクリニック        | ☎03-5212-5551 | 九段北1-2-1 九段中央ビル3階       |
|           | ユアクリニック秋葉原           | ☎03-3256-1180 | 外神田4-9-2 千住ビル4階         |

②千代田保健所 とき 12月29日(金)~1月3日(水)  
場所 千代田保健所(九段北1-2-14)最寄り駅=九段下駅5番出口

| 診療科目   | 受付時間                            | 電話番号(開設日のみ)   |
|--------|---------------------------------|---------------|
| 内科・小児科 | 9時~12時30分、14時~17時30分、19時~21時30分 | ☎03-5211-8202 |
| 歯科     | 9時~16時30分                       | ☎03-5211-8203 |
| 調剤薬局   | 9時~21時30分                       | ☎03-5211-8197 |

※事前に電話で予約のうえ受診を  
 ※受診の際はマスクの着用を  
 ※健康保険証・こども医療証が必要  
 ※休日応急診療所は治療証明書・登校許可証の発行不可。  
 必要な方は、かかりつけ医、園医または校医に問い合わせを  
 ※調剤薬局は千代田保健所以外の薬局でも当番制で開設



▲区のHP

# 年末年始のごみの収集・資源回収

12月31日(日)~1月3日(水)はごみの収集・資源の回収は休みです。地域ごとの収集・回収日と品目は区のHP「資源とごみの収集カレンダー」をご覧ください。

問合せ 千代田清掃事務所 ☎03-3251-0566

▶区のHP



| ごみ・資源の種類  | 年末                 | 年始          |
|-----------|--------------------|-------------|
| 燃やすごみ     | 12月30日(土)まで通常どおり収集 | 1月4日(木)から収集 |
| 燃やさないごみ   | 12月28日(木)まで通常どおり収集 | 1月4日(木)から収集 |
| 資源・プラスチック | 12月30日(土)まで通常どおり回収 | 1月4日(木)から回収 |

## ■粗大ごみ(有料・事前申込制)

家庭から出るものに限り申し込みできます。

申込方法 HPまたは電話で粗大ごみ受付センター(☎03-6743-0603)へ

※回収申し込みは12月29日(金)~1月3日(水)は休み

※事務所やお店などから出る粗大ごみは、清掃事務所で処理業者を紹介



▲粗大ごみ受付センター

# 都市計画案の縦覧を行います

次の都市計画案の縦覧を行います。ご意見がある区民や利害関係人は、縦覧期間中、意見書を提出することができます。 ※縦覧期間、提出期間は予定のため、あらためて区のHPで周知

都市計画案の種類・名称 二番町地区地区計画の変更

縦覧期間 1月5日(金)~1月19日(金)8時30分~17時(土曜・日曜・祝日を除く)

縦覧場所 景観・都市計画課(区役所5階)

※都市計画案の資料は区のHP、麹町出張所でも閲覧可

## ■意見書の提出

提出期間 郵送=1月5日(金)~1月19日(金)(消印有効)、ファクス・Eメール・持参=1月19日(金)17時(必着)

提出方法 都市計画案の種類・名称、氏名・住所(法人その他の団体等は、団体名・代表者名・事業所の所在地)、電話番号、意見を記入のうえ郵送、ファクス、Eメールまたは直接問合せ先へ

※必要事項の漏れがある場合や、提出期間外に提出の場合は無効

問合せ 景観・都市計画課都市計画係(区役所5階)

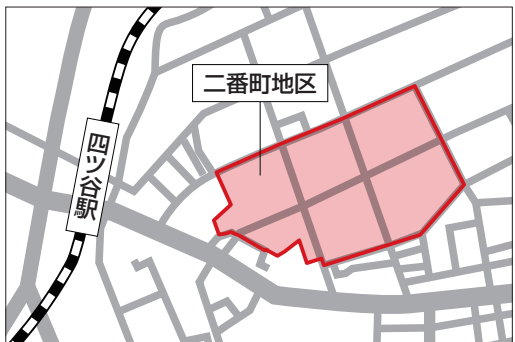
☎03-5211-3610

FAX03-3264-4792

✉ Nibanchou17@city.chiyoda.lg.jp

〒102-8688九段南

1-2-1



▲区のHP

# 皆さんの大切な意見をお待ちしています

▶区のHP



## 千代田区障害福祉プラン(素案)

本プラン(素案)は、「千代田区第4次基本構想」を上位計画とし、「千代田区地域福祉計画2022」で示された地域共生社会の理念に基づき、「障害等のあるなしに関わらず、その人らしさが尊重され、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられる千代田区の実現」を基本理念としています。

障害者基本法に基づく障害者計画の見直しによる改定(令和6年度~令和11年度)と、障害者総合支援法に基づく第7期障害福祉計画(令和6年度~令和8年度)及び児童福祉法に基づく第3期障害児福祉計画(令和6年度~令和8年度)との一体的な計画として策定します。

この素案に対する皆様のご意見を募集します。

## 主な内容

- ・計画策定の背景と趣旨、位置付け、計画期間、推進体制
- ・障害者・障害児福祉施策の基本理念、基本方針、基本目標、施策の方向性など

閲覧場所 区のHP、情報コーナー(区役所2階)、出張所、児童・家庭支援センター(神田司町2-16)、保健所(九段北1-2-14)、障害者福祉センターえみふる(神田駿河台2-5)、問合せ先

提出方法 1月10日(水)(必着・郵送の場合は消印有効)までに、氏名・住所・所属(区内在勤・在学者は勤務先・学校の名称、法人その他の団体は代表者の氏名、区内に事務所を有する方は事務所の名称)・ご意見を記入のうえ、HP、郵送、ファクス、Eメールまたは直接問合せ先へ

※電話・口頭での意見提出は不可

問合せ 障害者福祉課障害者福祉係(区役所3階) ☎03-5211-4214 FAX03-3556-1223

✉ shogaishafukushi@city.chiyoda.lg.jp 〒102-8688九段南1-2-1

## 第3期データヘルス計画及び第4期特定健康診査等実施計画(素案)

国民健康保険被保険者の健康寿命の延伸と医療費の適正化に取り組んで行くことを目的とした事業計画で、前計画の対象期間を終えることに伴い、計画の改定を行います。

データヘルス計画 レセプトデータ等の健康・医療情報(KDB)を活用し、PDCAサイクルに沿った保健事業を定めた計画

特定健康診査等実施計画 特定健康診査・特定保健指導の実施にあたり、被保険者の構成や実施体制・人材等のリソース等を考慮し、目標や実施方法を定めた計画

閲覧場所 区のHP、情報コーナー(区役所2階)、出張所、問合せ先

提出方法 1月10日(水)(必着・郵送の場合は消印有効)までに氏名(任意)、区との関係(在住・在勤・在学・その他)、意見を記入のうえ、HP、郵送、ファクス、Eメールまたは直接問合せ先へ

※電話・口頭での意見提出は不可

※提出された意見は、区の考え方とともに区のHPで公開

問合せ 保険年金課国民健康保険係(区役所2階) ☎03-5211-4205 FAX03-3264-4085

✉ hoken-nenkin@city.chiyoda.lg.jp 〒102-8688九段南1-2-1

麹町の「麴」の字は、文字つぶれなどを防ぐため、略字を使用しています。



いきいきライフ

### 特別障害給付金を 受けられる場合があります

国民年金未加入により障害基礎年金を受給していない方は、特別障害給付金を受けられる場合があります。来庁前にお問い合わせいただくとスムーズに窓口相談ができます。

**対象** 次の①または②に当てはまり、国民年金に任意加入していなかった期間中に負った疾病が原因で、現在障害基礎年金の1級・2級相当の障害がある方(身体・精神障害者手帳などの等級とは基準が異なる)

①平成3年3月以前に、国民年金の任意加入対象であった学生(夜間部・定時制・通信制は除く)

②昭和61年3月以前に国民年金の任意加入対象であった厚生年金・共済組合加入者の配偶者

**支給額(令和5年度・月額)** 障害基礎年金の1級に当てはまる方=5万3,650円、障害基礎年金の2級に当てはまる方=4万2,920円※所得制限などあり

**手続き先** 保険年金課国民年金係(区役所2階)

**手続き期限** 65歳に達する日の前日まで

**問合せ** 保険年金課国民年金係 ☎03-5211-4202

### ご存知ですか?障害基礎年金

障害基礎年金は国民年金加入中などに、病気やけがで一定の障害状態になり、日常生活に制限を受けようになったときに受給できます。支給要件などはお問い合わせください。来庁前にお問い合わせいただくとスムーズに窓口相談ができます。

**対象** 次のすべてに当てはまる方

- ・国民年金の加入期間内に初診日がある
- ・障害認定日現在、障害等級1

級か2級の状態にある(身体・精神障害者手帳などの等級とは基準が異なる)

・初診日の前日において、前々月までの納付済期間が加入期間の3分の2以上(免除期間を含む)または1年間保険料の未納がない(初診日に65歳未満)

**支給額(令和5年度・年額)** 1級=99万3,750円、2級=79万5,000円(障害基礎年金受給者に生計を維持する子がいる場合は加算あり)

**手続き先** ①初診日が第1号被保険者期間中にある場合=住所地の区市町村国民年金担当窓口  
②初診日が第3号被保険者期間中にある場合=住所地为管轄する年金事務所

### ■事後重症制度

障害認定日に2級または1級に当てはまらない場合でも、その後障害が重くなり、65歳に達する前に1級または2級に当てはまれば、65歳に達する日の前日までに請求すると障害基礎年金を受給できます。

### ■20歳前傷病による障害基礎年金

初診日が20歳前(国民年金の被保険者になる前)で、20歳になったとき(障害認定日が20歳以後のときは障害認定日)に、障害等級の1級または2級に当てはまる状態になった場合は、障害基礎年金を受給できます(所得制限あり)。

**問合せ** ①保険年金課国民年金係 ☎03-5211-4202 ②千代田年金事務所 ☎03-3265-4381



区政インフォメーション

政治家(候補者、候補者になろうとする者、現に公職にある者が、自分の選挙区内の人に金品を寄附することは禁止されています。また、有権者が、政治家に対して寄附を求めることも禁止されています。日頃から私たち一人ひとりが自覚し、違法な寄附をな



とりが自覚し、違法な寄附をなすように心がけましょう。

### ルールを守って明るい選挙 12月1月は「政治家の寄附禁止強化月間です」

グアム・サイパンに派遣した青少年が、現地で体験し学んだことを発表します。  
とき 1月19日(金) 18時30分～20時  
場所 401会議室(区役所4階)  
申込方法 電話またはEメール(12面記入例参照)で問合せ先へ  
問合せ 国際平和男女平等人権課国際平和担当  
☎03-5211-4165  
✉kokusaidanjo@city.chiyoda.jp

### グアム・サイパン国際交流 体験ツアー報告会を行います

### 千代田区低所得世帯に対する 価格高騰特別支援給付金(追加分)を支給します

区議会の議決を踏まえ、物価高騰による負担増に伴い、特に家計への影響が大きい低所得世帯へ、価格高騰特別支援給付金(追加分)として、一世帯当たり7万円を支給します。

区議会の議決を踏まえ、物価高騰による負担増に伴い、特に家計への影響が大きい低所得世帯へ、価格高騰特別支援給付金(追加分)として、一世帯当たり7万円を支給します。

区内に住民登録がある世帯  
**支給金額** 一世帯当たり7万円  
**支給方法** 指定の口座に振り込み  
**問合せ** 千代田区価格高騰特別支援給付金(追加分)支給担当 ☎03-5211-4231

無料デジタルブックアプリ・カタログポケット(カタポケ)で広報千代田を読むことができます。(※)また、区のHPに音声版を掲載、希望者には点字版・音声(CD)版を配布しています。\*アプリは無料。情報の受信なし

どこにかかる通信料は利用者負担  
**問合せ** 広報広聴課広報広聴係 ☎03-5211-4175、  
点字版・音声(CD)版 障害者福祉課給付・指導担当 ☎03-5211-4128



▲アプリの取得



▲ブラウザ版



### 選挙人名簿定時登録者数 (令和5年12月1日基準)

|    |               |
|----|---------------|
| 男  | 27,389人(+43人) |
| 女  | 27,583人(+16人) |
| 合計 | 54,972人(+59人) |

問合せ 選挙管理委員会事務局 ☎03-5211-4268 ※カッコ内は前年比較

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

### 未来を奏でる人になろう。 2024年度4月入室生募集

桐朋学園大学音楽学部附属 子供のための音楽教室 お茶の水教室



桐朋学園は、指揮者の小澤征爾やチェリストで元学長の堤剛、ピアニストの中村紘子や中道郁代など、世界的な演奏家を輩出してきた音楽大学です。お茶の水教室は、3歳児から大学受験生にいたるまで、初めて音楽を学ぶ方から専門の道を目指す方まで、多様なお子さまが集う教室です。ここでは世界を舞台に活躍する現役の音楽家たちと触れ合う機会をもつことができます。お子さまが無限の可能性に出会う場所、桐朋の「子供のための音楽教室」にいらしてみませんか?

ソルフェージュ ★未就学児 無料体験授業 ★小1以上 説明会  
2024年2月4日(日) 2024年2月25日(日)  
詳細・お申し込みはこちらから WEB志願書ご提出はこちらから

桐朋学園大学音楽学部附属 子供のための音楽教室 お茶の水教室 ☎03-3255-8588  
月~金10:00~21:00 土10:00~20:00 日10:00~18:00 祝休  
千代田区神田淡路町1-7 神田宮地ビル(宮地楽器 MUSIC JOY 神田内)  
東京メトロ丸の内線 淡路町駅・千代田線 新御茶ノ水駅・都営新大塚線 小川町駅(A5・A7出口)徒歩2分(B3出口)徒歩3分 JR御茶ノ水駅(聖橋口)徒歩6分

### 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)



新春おたのしみ会

とき 1月15日(月)午後1時~2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 60歳以上の区内在住者または高齢者活動センターの利用証をお持ちの方

定員 60名(申込順)
内容 新年らしい和楽器(箏・三味線・尺八)の演奏を楽しむ
申込方法 電話または直接問合せ先へ
問合せ かがやきプラザ高齢者活動センター(かがやきプラザ4階) ☎03-3265-1161

シルバー人材センター 入会説明会

とき 毎月第2・第4火曜午後2時~(当日直接会場へ)
会場 かがやきプラザ4階(九段南1-6-10)
対象 60歳以上の区内在住者
内容 事業概要や仕事内容、入

会手続きの説明
持ち物 筆記用具、印鑑、住所・年齢が分かる公的書類
問合せ シルバー人材センター ☎03-3265-1903



1月のはあとサロン

対象 60歳以上の区内在住者(申込順)※アキバみんなのサロンは60歳未満の区内在住者も可
申込方法 前日までに電話またはファクス(12面記入例参照)で
一番町/三崎町は社会福祉協議会(☎03-3265-1901/FAX03-3265-1902)
アキバ/和泉はアキバ分室(☎03-6285-2860/FAX03-6285-2861)へ

高齢者が気軽に立ち寄れる交流スペース。今月のおすすめを紹介します。※申し込みは12月25日(月)午前9時から受け付け

Table with 4 columns: 場所, とき, 内容, 定員・参加費. Rows include 一番町はあとサロン, 三崎町ふれあいサロン, アキバみんなのサロン, and 和泉はあとサロン.

※各サロンは週2日~3日開室。このほかにもいろいろなプログラムあり

1月のはあとカフェ

認知症の情報共有や交流ができるカフェ。専門スタッフとの個別相談もあり
対象 認知症に関心がある方
申込方法 電話で問合せ先へ

Table with 4 columns: 会場・問合せ, とき, 内容, 定員. Rows include いきいきはあとカフェ(九段南), いきいきはあとカフェ(一番町), 神田はあとカフェ(神田淡路町), and 神田はあとカフェ(岩本町).

※日時と内容は変更になる場合あり

1月のシルバートレーニングスタジオ

定員に達している会場もあります。新規登録希望者は必ずお問い合わせください。
対象 65歳以上の区内在住者※登録者は登録会場で毎週1回の参加可
問合せ 社会福祉協議会地域支援係 ☎03-3265-1901

Table with 3 columns: 会場, 曜日, とき. Lists various venues like 万世橋区民館, 富士見区民館, etc., and their respective days and times.

※1 2部制。どちらも同じ内容 ※2 指導員は不在。指導員の指導映像を投影して行う ※3 神田公園区民館改修工事のため ※4 和泉橋区民館改修工事のため
※1日(月)~3日(水)は年始のため、8日(月)は祝日のため休み。18日(木)はスポーツセンターの設備点検のため、スポーツセンターは休み

▲特殊詐欺注意▲◆ATMで還付金は受け取れません!◆区役所職員がキャッシュカードを預かることはありません!



のびのび子育て

図書館でおはなし会

時 1月14日(日)11時(当日直接会場へ)※混雑状況により参加制限あり
場 千代田図書館(区役所10階)
対 0歳~2歳くらいの乳幼児とその保護者
内 お子さんが本に親しめるような20分程度の読み聞かせ
問 千代田図書館☎03-5211-4290

親と子の絆プログラム
ベビママの会

お母さんは赤ちゃんの安全基地
時 1月19日(金)・26日(金)(全2回)10時~12時
場 富士見わんぱくひろば(富士見1-10-3富士見みらい館5館)

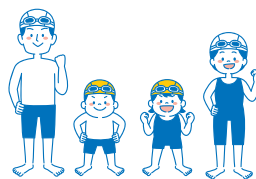
対 区内在住の令和5年6月20日~12月19日生まれの子どもの母(講座開催1週間前に定員の余裕があれば1歳未満も参加可)
定 20組(申込順/初めての方、2回参加可能な方を優先)
内 Baby(赤ちゃん)とMama(お母さん)が参加できる初めての交流会。おしゃべりしながら子育てを楽しく学ぶ
申 1月12日(金)までにポータルサイトまたは電話で問合せ先へ
問 富士見わんぱくひろば☎03-3263-1185



水泳教室

親子水泳教室
時 1月20日~3月9日の毎週土曜(全8回)9時10分~10時

対 3歳以上の就学前の幼児(おむつが取れていること)とその保護者
定 20組(抽選/区内在住者を優先)
内 親子で触れ合いながら水を克服する
小学生水泳教室
時 1月20日~3月9日の毎週土曜(全8回)10時20分~11時20分
対 小学生
定 30名(抽選/区内在住者を優先)
内 泳力レベル別の水泳教室。A=25mクロールで泳げる、B=10m以上泳げる、C=浮くことができる
いずれも
場 スポーツセンター(内神田2-1-8)
費 6,400円
申 1月9日(火)(必着)までに往復ハガキ(1人1枚/12面記入例参照/親子水泳教室は子どもの年齢、性別、小学生水泳教室は泳力も記入)で問合せ先へ
問 スポーツセンター☎03-3256-8444 千101-0047内神田2-1-8



スポーツセンターの教室

キッズダンスV
幼児・小学生クラス
時 1月23日~3月12日の毎週火曜(全8回)①幼児クラス15時~16時②小学生クラス16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 1月15日(月)(必着)
ちよだキッズスポーツ塾
時 1月31日~3月27日の毎週水曜(祝日を除く全8回)16時~17時
対 小学生
定 30名(抽選/区内在住者を優先)
内 跳び箱や鉄棒、マット運動を取り入れた運動教室
費 4,000円
締 1月22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/12面記入例参照/希望の教室名、ダンスは希望クラスも記入)で問合せ先へ
問 スポーツセンター☎03-3256-8444 千101-0047内神田2-1-8

ディスカバリーミュージアム for KIDS
東京国立近代美術館編

時 1月27日(土)10時30分~12時(受け付け10時~)
場 東京国立近代美術館(北の丸公園3-1)
対 区内在住・在学の小学3年生~6年生とその保護者
定 10組20名(抽選/区内在住者を優先)
内 東京国立近代美術館の研究者と一緒に親子で美術作品を楽しく鑑賞する
費 1組500円(保護者の展示室入場料)
申 1月10日(水)18時までにEメール(12面記入例参照/参加者の氏名、ふりがなを記入)で問合せ先へ
問 日比谷図書文化館文化財事務室☎03-3502-3348
bunkashinkou@city.chiyoda.lg.jp

恐竜絵本作家・黒川みつひろの
みんなで恐竜はかせになろう!

時 1月20日(土)14時~15時
場 区民ホール(区役所1階)
対 3歳~小学生(保護者同伴)
定 30組(抽選)
内 恐竜絵本作家の黒川みつひろ氏によるイベント。絵本の読み聞かせやクイズなどを楽しむ。終了後サイン会あり
申 1月4日(木)10時~6日(土)17時までに電話で問合せ先へ
問 四番町図書館☎03-3239-6357



1月の健康ちえっく(予約制)

会場 千代田保健所(九段北1-2-14)
問合せ ☎03-5211-8161 FAX03-3262-1160

咳・熱などで体調不良がある場合は、参加を控えてください。付き添いの際は来所時にはマスクの着用にご協力ください。

Table with 3 columns: 事業名, 対象など, とき. Rows include 栄養相談, アレルギー相談, 歯科保健相談, はみがき教室, 食べ方相談, ビーバー相談, 離乳食講習会, ままばば面談, 乳幼児健診 (3~4ヶ月, 1歳6ヶ月, 3歳, 5歳).

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

公開講演 『分断』のアメリカと国際社会
講師 ジャーナリスト(元朝日新聞記者)大妻女子大学元教授 五十嵐 浩司氏
開催日時: 2024年1月24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)
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: 「1/24 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。

司法書士による無料法律相談
相続・遺言 不動産売買・贈与 会社設立・企業法務
成年後見 クレジット・サラ金 債務整理・破産等
運営: 東京司法書士会千代田支部 会場: 神保町区民館 洋室A
日時: 令和6年1月31日(水)(完全予約制)
予約受付ダイヤル 080-3574-2525 (受付時間: 平日13:00~17:00 開催日2日前まで)
令和6年4月1日から相続登記の申請が義務化されます
ご相談は司法書士へどうぞ!



### あなたのお近くに日本語を勉強したい外国人はいませんか

時1月30日～4月2日の毎週火曜(全10回)、1月27日～3月30日の毎週土曜(全10回)各18時30分～20時30分(各曜日とも同じ内容) 場Zoom

対16歳以上で日本語での会話を楽しみたい外国人(初級から上級★)までレベルに応じて指導

★日本語能力検定において「幅広い場面で使われる日本語を理解することができる」とされるレベル

定各20名(申込順)

内日本語の学習を通じて参加者同士で交流を図る

費2,000円(全10回分/資料代など)

申HPから問合せ先へ

問C4JL事務局・中川

☎080-5513-1864

他日本語を教えるボランティアも募集中。資格・経験不問、希望者は問合せ先へ



### 集中治療の日 市民公開講座

命のために。生きるのそばに。

時2月3日(土)13時～15時(12時開場)

場全電通ホール(神田駿河台3-6)

定300名(申込順)

内演奏会や集中治療体験者の座談会・講演を通して、集中治療後症候群に備える方法を学ぶ

申1月18日(木)までにHPから問合せ先へ

問日本集中治療医学会事務局☎03-3815-0589



### 生涯学習団体1日公開講座 サークル体験会(1月)

区立施設で活動する区民サークルが「サークル体験会」を開催します。体験日などは、区立施設の掲示ポスターや問合せ先のHPをご覧ください。



#### 実施サークルなど

| サークル名     | ジャンル |
|-----------|------|
| 鼓鳳会       | 長唄囃子 |
| 混声合唱団謳歌   | 合唱   |
| ピアノッシモ    | 演奏   |
| らくらくストレッチ | 体操   |

※実施サークルは変更となる場合あり

問九段生涯学習館☎03-3234-2841

### 1本の棒で心身ストレッチ 16式太極鞭入門

時1月13日(土)14時～16時

場スポーツセンター剣道場(内神田2-1-8)

対18歳以上の方 定20名(申込順)

内木の棒を使った中国武術「鞭杆」を学ぶ 費500円

申1月6日(土)(必着)までにファクスまたはEメール(記入例参照)で問合せ先へ

問千代田区太極拳連盟・吉川

☎090-1542-4776 FAX03-6322-5312

✉chiyodakutaikyokuken@gmail.com

他持ち物=長さ120cm程度の木の丸棒

### 申し込みの記入例

□□□□-□□□□

- 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

■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
- ・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)。

## ちよだまち魅力探訪 丸紅コレクションを紐解く

「ふしみ殿御あつらへ」小袖裂と復元小袖 - 墨書と裂から分かる桃山時代の小袖制作 -

時2月6日(火)10時～12時

| 時間      | 内容       | 会場                      |
|---------|----------|-------------------------|
| 10時～    | レクチャー    | 九段生涯学習館(九段南1-5-10)      |
| 10時45分～ |          | 休憩・各自移動                 |
| 11時20分～ | ギャラリートーク | 丸紅ギャラリー(大手町1-4-2丸紅ビル3階) |

対18歳以上の方 定15名(抽選)

内丸紅コレクションの一つ「染分練緯地島取に柳模様小袖裂」と、3年余りの歳月をかけて復元した「ふしみ殿御あつらへ」小袖を鑑賞しながらギャラリートークを聞く

費区内在住者・すばすたちよだクラブ会員1,000円、その他の方1,500円※会場移動費は別途負担

申1月20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



紅萌黄練緯地片身替 洲浜取草花模様小袖 (丸紅(株)所蔵)



### 千代田の魅力発見!

## 第8回東京大回廊写真コンテスト 入選作品決定

今回の東京大回廊写真コンテストには911点の応募があり、厳正な審査を経て40点が入選しました。写真を通して千代田区の新たな魅力を発見してみませんか。

問千代田区観光協会

☎03-3556-0391

※全入選作品は観光協会HPで紹介



審査員特別賞 「江戸の歴史の上に」室谷岳さん



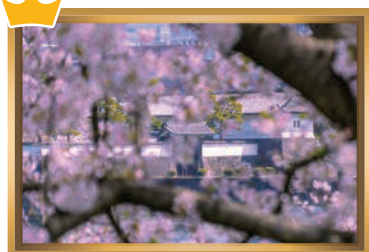
千代田区長賞 「東京駅前アイスショー」中根英治さん



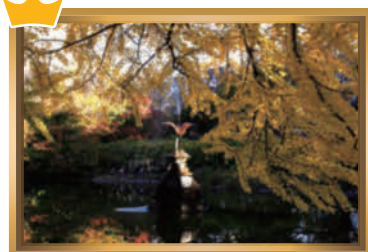
千代田区民賞 「あった!!」道信勝彦さん



グランプリ/千代田区観光協会会長賞 「4年振り神田祭のクライマックス!」藤井愉三さん



準グランプリ 「桜田門」櫻井清さん



準グランプリ 「紅葉に羽ばたく」塩田敏夫さん

### 男女共同参画センター MIWの催し

#### 1 この不調って更年期? 男性/女性ホルモンの変化を知って乗り越えよう!

時1月24日(水)19時～20時30分 場Zoom

定80名(申込順/区内在住・在勤・在学者を優先)

内更年期は男女問わず誰にでも訪れる。不調の原因を知り、更年期トータルケアインストラクターの講師から乗り越える方法を学ぶ

#### 2 LGBTQのためのほのぼのスポットRainbow

時1月25日(木)14時～16時 場MIWミーティングルーム(区役所10階)

定5名(申込順)

内「はじめたい! LGBTQの仲間づくり」をテーマにファシリテーターとともに、気軽におしゃべりしながらひと時を過ごす

#### 3 令和5年度千代田区男女共同参画社会推進事業 パパママのための育児クイズ大会&救命“幸”習

時2月3日(土)10時～12時 場MIW交流サロン(区役所10階)

対0～1歳くらいまでの子どもがいる夫婦、これから出産を迎える夫婦

定6組12名(申込順/区内在住・在勤・在学者を優先)

講高橋幸恵氏(保育士/写真)ほか

内育児中の「ヒヤリハット」を防ぐため、育児に役立つ知識を楽しく学ぶ。赤ちゃんのための救命講習つき

他主催=issho no ippo、託児サービスあり(2週間前までに要予約)



#### いずれも

申12はHPから、3はHP、電話またはファクス(記入例参照)で問合せ先へ

問男女共同参画センターMIW

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





生活ほっとライン

### 認知症本人ミーティング 出張型 実桜の会

認知症と診断されたご本人や、もの忘れでお悩みの方、その家族の方が日頃の想いや悩みを語りあいます(要事前予約)。

**時**1月10日(水)11時30分~13時  
**場**トブルホテル水道橋東京9階カフェ(飯田橋3-11-4)  
**費**飲食代は各自負担  
**問**在宅支援課地域包括ケア推進係 ☎03-6265-6485

### ふたばサービス支援会員募集

#### あなたの「できる」が誰かの笑顔に!

ひとり暮らしの高齢者や産前産後の母親の家事などを手伝える方を募集しています。説明会に参加後は支援会員として登録し、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**①1月18日(木)  
②1月24日(水)いずれも13時30分~15時(各回とも同じ内容)



**場**①アキバ分室(外神田1-1-13)②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**各10名(申込順)  
**申**1月15日(月)17時までに電話、ファクス、Eメール(12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  
✉futaba@chiyoda-cosw.jp

### 障害者就労支援センター 令和5年度就労支援フォーラム

**医療から就労の実践事例と近年の法制度を踏まえて**  
**時**1月19日(金)13時30分~17時(受け付け13時~)  
**場**会議室A・B(区役所4階)  
**対**当事者とその家族、医療従事者、就労支援関係者、企業人事に関わる方、教育現場の方、テーマに関心のある方  
**定**30名(申込順)  
**内**法制度を踏まえ、精神科デイケアや高次脳機能障害のリハビリ、福祉サービスなどの立場から障害者雇用を考える  
**申**1月10日(水)までに電話、ファクスまたはEメール(12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

### あなたのはなしを きかせてください

~悩んでいるのはあなただけじゃないから~  
**時**2月9日(金)14時~16時  
**場**かがやきプラザ4階研修室1・2(九段南1-6-10) **定**30名(申込順)  
**内**高次脳機能障害や発達障害の方、その家族の体験談などを聞く。参加者同士の座談会もあり  
**申**電話、ファクスまたはEメール(12面記入例参照)で問合せ先へ  
**問**障害者福祉センターえみふる ☎03-3291-0600 FAX03-3291-0608  
✉emifuru@chime.ocn.ne.jp  
**他**託児サービスあり(5名まで。2週間前までに要予約)

### 多世代交流ciao! ひだまり俳句くらぶ-新年-

**時**1月14日(日)10時~12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**区内在住者 **定**30名(申込順)  
**内**季語を一緒に探して俳句を読んで交流する **費**100円  
**申**HPから問合せ先へ  
**問**かがやきプラザ多世代交流担当(かがやきプラザ4階) ☎03-6265-6563



### 東京交通会館名店会 有楽祭2024冬

**時**1月12日(金)~16日(火)11~19時(当日直接会場へ)  
**場**東京交通会館(有楽町2-10-1)  
**内**抽選補助券(対象店舗で500円の利用で1枚配布)5枚ごとに参加でき、素敵な商品が多数当たるガラポン抽選会を行う。トッコちゃん回遊などもあり  
**問**有楽祭事務局 ☎03-5962-9948

### 高齢者活動センター 新年カラオケ交流会

**時**1月17日(水)12時~15時(当日直接会場へ/入退場自由)  
**場**かがやきプラザ4階研修室1・2(九段南1-6-10)  
**内**高齢者活動センターのカラオケ同好会や利用者がカラオケを披露。だれでも観覧可  
**問**かがやきプラザ高齢者活動センター ☎03-3265-1161

### 地域で私たちにできること 引きこもりの理解を深める学習会

**時**1月25日(木)14時~16時  
**場**かがやきプラザ4階研修室(九段南1-6-10) **定**30名(申込順)  
**内**区内の引きこもりの理解と状況や私たちにできることを学ぶ  
**申**1月23日(火)までにHP、電話、ファクス、Eメール(12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



### 千代田区文化芸術協会 フェスティバル2024

**時**①1月28日(日)~2月11日(日)11時~17時(当日直接会場へ)  
②1月28日(日)13時~14時30分  
**場**ちよだアートスクエア(外神田6-11-14※旧アーツ千代田 3331)※会期中のみ開館 **定**②50名(申込順)  
**内**①特別展「番町・麹町界隈の人々~千代田の知られざるまちの魅力を探る~」、みんなで唄おう「ちよだゆかりの音楽家たちの歌(会期中2日開催)」ほか、②講演会「私がトルコから学んだもの~イスタンブール生活40年を語る~」 **費**②500円  
**申**電話またはEメール(12面記入例参照)で問合せ先へ  
**問**千代田区文化芸術協会・安田 ☎090-3570-0644  
✉chiyoda.bungeikyo@gmail.com

### おはなしかいとペギーボール

**時**1月20日(土)13時~15時  
**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**シニアボランティアによる絵本の読み聞かせと、鬼ごっこの鬼役・ペギーマンを追いかけてボールをくっつけるペギーボールを体験する  
**申**HP、電話、ファクス(12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  
**他**小学生以下やサポートが必要な方は付添い者と一緒に参加も可。空きがあれば当日参加可



### 公開講座

#### 簡単・交差編みビーズの パールネックレスづくり

**時**1月28日(日)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**10名(抽選)  
**内**オフホワイトとゴールドで華やかな約60cmの長さのネックレスを作る  
**費**1,000円  
**申**1月18日(木)17時までにHP、電話、ファクス(12面記入例参照)または直接問合せ先へ※当選者のみ1月19日(金)に通知  
**問**障害者福祉センターえみふる ☎03-3291-0600 FAX03-3291-0608  
**他**金属アレルギーの方は注意



## ノロウイルスによる 食中毒 に注意しましょう

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、特に冬季に流行し、集団発生につながることもあります。特徴を知り、しっかり予防しましょう。

**特徴** 人の腸管内でのみ増殖し、症状が出なくても便に大量のウイルスを排出し、少量でもウイルスが体内に入ると感染・発病する

**症状** 感染すると1~2日の潜伏期間を経て、突発的に吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などの症状が現れる

**感染経路** ノロウイルスに汚染された食品(二枚貝など)や飲料水を生または加熱不十分の状態ですり取りするほか、手洗いが不十分な状態で調理され、手指を介して汚染された食品を食べる

#### 予防と対策

・石けんをよく泡立てて手をこすり洗いし、汚れと一緒にウイルスを洗い流す。日頃から正しい手洗いを心がけ、食品を扱う前やトイレの後には必ず手を洗う

・手が荒れている場合は、ハンドクリームなどで手を保湿する  
・中心温度が85℃~90℃で90秒以上の加熱調理で感染性はなくなると言われている。特に二枚貝は中心部まで十分な加熱をする

・感染者が室内で嘔吐した場合は、0.1%に希釈した次亜塩素酸ナトリウム溶液で拭きとり、十分な換気をする

**問**生活衛生課食品監視指導係

神田地区 ☎03-5211-8168、麹町地区 ☎03-5211-8169



## 図書館の催し

### 千代田区観光協会コラボ展示 「ちよだ歴史さんぽMAP」で第2弾「浮世絵名所」

**時**~3月15日(金)  
**休館日** 12月29日(金)~1月3日(水)・15日(月)、2月19日(月)

**場**日比谷図書文化館2階図書フロアパープルゾーン(日比谷公園1-4)

**内**千代田区観光協会発行の「ちよだ歴史さんぽMAP②ちよだ浮世絵名所めぐり」を取り上げ、関連書籍を紹介。より深く知ることのできる歴史や観光、さらに浮世絵を身近に感じることができる展示

**問**日比谷図書文化館 ☎03-3502-3340



## 冬至の日と年明けはゆず湯・朝湯

区内の公衆浴場では、冬至にちなんで「ゆず湯」を、お正月には「朝湯」を行います。小学生以下の入浴は無料です。家族そろって広いお風呂に入りませんか。

**時**公衆浴場によって異なる

**区内の公衆浴場** 梅の湯(神田神保町2-8-2) ☎03-3261-5897、  
稲荷湯(内神田1-7-3) ☎03-3294-0670、お玉湯(岩本町2-2-14) ☎03-3866-2306  
**問**地域保健課地域保健係 ☎03-5211-8164

|     | ゆず湯       | 朝湯      |
|-----|-----------|---------|
| 梅の湯 | 12月23日(土) | 1月3日(水) |
| 稲荷湯 | 12月22日(金) | 1月2日(火) |
| お玉湯 | 12月22日(金) | 1月2日(火) |



# 1月の各種相談(無料/受付時間は終了の30分~1時間前)

★家族、介護などの事業者も相談可  
日程が変更になる場合があります。事前にお問い合わせください。

| 名称                         | 対象             | 相談できること  | 日時・場所・問合せ   |
|----------------------------|----------------|--|---|
| 法律相談(予約制)                  | 区内在住・在勤・在学者    | 相続、婚姻関係、借地・借家など  | 時5(金)・10(水)・12(金)・17(水)・19(金)・24(水)・26(金)13時~15時45分※弁護士が対応  |
| 税務相談(予約制)                  |                | 確定申告、相続・贈与税など  | 時11(木)・25(木)13時~15時30分  |
| 司法書士相談(予約制)                |                | 遺言、相続、登記、借地・借家など   | 時11(木)13時~15時30分  |
| 不動産相談                      |                | 地代・家賃、賃貸、売買など  | 時18(木)13時~15時30分(先着順)<br>(受け付け12時30分~15時)   |
| 土地家屋調査士相談                  |                | 土地・建物の調査・測量、不動産登記など  | 時18(木)13時~15時30分(先着順)<br>(受け付け12時30分~15時)   |
| 行政書士相談                     |                | 相続、許認可手続き、外国人ビザなど  | 時16(火)13時~15時30分(先着順)<br>(受け付け12時30分~15時)   |
| 社会保険・労務相談                  |                | 社会保険、労働条件、仕事の悩みなど  | 時9(火)13時~15時30分(先着順)<br>(受け付け12時30分~15時)  |
| 行政相談                       |                | 国政などへの苦情・要望など  | 時9(火)13時~15時30分(先着順)<br>(受け付け12時30分~15時)  |
| 一般相談                       |                | 区政への問い合わせや日常生活のことなど  | 時平日8時30分~17時  |
| 消費生活相談                     |                | 商品の購入・契約など消費生活で困っていること   | 時平日9時~16時30分<br>※消費生活相談員が対応   |
| 多重債務相談(予約制)                |                | 債務整理、整理後の生活など  | 時22(月)13時~15時45分(受け付けは15時15分まで)※弁護士が対応<br>場区民相談室(区役所2階) 問消費生活センター☎03-5211-4314  |
| 経営相談(予約制)                  | 中小企業者<br>起業予定者 | 中小企業経営に関するさまざまな経営課題や創業に関することなど   | 時平日9時~17時※中小企業診断士が対応※訪問相談の場合、夜間や土曜の対応も応相談<br>場経営相談室(九段南1-6-17千代田会館8階)※訪問による相談も実施中(創業相談を除く)<br>問商工観光課経営相談・融資担当☎03-5211-4344  |
| 男女共同参画センターMIW(ミュウ)相談室(予約制) | 区内在住・在勤・在学者    | 一般相談 夫婦やパートナー・家族関係、子育て、人間関係、働き方、ハラスメント、DV、性に関すること、性暴力、犯罪被害などの悩み<br>法律相談 法律に関わる悩み<br>LGBTQ相談 性自認や性的指向に関する悩み | 時毎週月曜・水曜~土曜10時30分~15時30分、毎週火曜16時30分~20時30分(祝日を除く)<br>※託児サービスあり(有料・要予約)<br>時9(火)13時~15時30分<br>※女性限定/女性弁護士が対応<br>時11(木)・25(木)16時30分~19時30分<br>場MIW相談室(区役所10階)<br>問MIW相談室☎03-5211-4316<br>(予約専用電話/話し中の場合☎03-5211-8845) |
| ちよだDV相談ダイヤル                | 区内在住・在勤・在学者    | 配偶者やパートナー、恋人から受けている暴力(DV)のこと   | 時平日9時~17時<br>※DVで緊急を要する場合は、警察(110番)へ<br>問☎03-6272-3828  |
| 女性・ひとり親家庭相談                | 区内在住者          | 女性のさまざまな悩み、女性・母子が配偶者などから受けているDV、ひとり親家庭の生活全般(子育て、就労など)  | 時平日8時30分~17時※いずれも婦人相談員が対応し、必要な場合は緊急避難などの保護、公的制度や貸付金の案内など自立に向けた支援を実施<br>場生活支援課生活支援係(区役所3階)<br>問生活支援課生活支援係☎03-5211-4126   |
| くらしと仕事・家計に関する相談            | 区内在住者          | 生活の悩みごとや心配ごとの解決方法を考える。家族や身近な方の相談も受け付け  | 時平日8時30分~17時  |
| 人権身の上相談(予約制)               | 区内在住・在勤・在学者    | 人権の侵害や身の上の心配ごと(人権擁護委員が対応)  | <b>休み</b>   |
| 保健福祉オンブズパーソン相談(予約制)        | 区内在住者          | 保健福祉サービス全般への相談・苦情  | 時9(火)川崎裕彰氏(社会福祉士/主に高齢者・障害者関係)14時30分~16時30分、26(金)庄司ふき子氏(臨床心理士/主に子育て保育関係)14時~16時<br>場区役所会議室 問福祉総務課厚生係☎03-5211-4211(郵送での相談も受け付け可。郵送先=福祉総務課保健福祉オンブズパーソン事務局〒102-8688九段南1-2-1)  |
| 福祉専門法律相談(予約制)              | 区内在住・在勤・在学者    | 福祉や成年後見制度、消費者被害に関する悩み、相続や遺言の相談   | 時11(木)石坂氏(弁護士)、25(木)澄川氏(弁護士)いずれも14時~16時20分<br>※弁護士が対応/ちよだ成年後見センター職員も同席<br>場ちよだ成年後見センター(九段南1-6-10かがやきプラザ4階)<br>問ちよだ成年後見センター☎03-6265-6521   |
| 成年後見制度相談                   |                | 成年後見制度の利用、後見活動の悩みや不安   | 時平日8時30分~17時※来所前に電話で問合せ先へ   |
| かがやきカウンセリングルーム(予約制)        | 区内在住者          | 介護によって生じるストレス、認知症や若年性認知症のご本人や家族の心配ごと、介護職を担うなかでのストレスや不安など   | 時20(土)13時~17時、24(水)10時~14時 ※専門のカウンセラーが対応<br>場かがやきプラザ4階研修室(九段南1-6-10)<br>問かがやきプラザ研修センター☎03-6265-6560 FAX03-3265-1162   |
| 障害者相談                      |                | 地域活動支援センターの機能や障害者福祉に関すること、心身の健康に関することなど  | 時平日9時~17時 場障害者福祉センターえみふる(神田駿河台2-5)<br>問障害者福祉センターえみふる☎03-3291-0600 FAX03-3291-0608   |
| 障害者よろず相談                   | 区内在住・在勤・在学者    | 障害のある方やそのご家族、障害者手帳を持たない心の病や発達障害のある方などのあらゆる悩みや困りごと  | 時平日9時~19時、土曜10時~17時<br>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)<br>問障害者よろず相談MOFCA☎03-6269-9755 FAX03-6269-9754 ✉info@mofca.net  |
| 障害者就労相談室(予約制)              | 区内在住者          | 障害等のある方の就職活動や職業訓練のアドバイス、在職中で職業上の悩みなど(障害者手帳がなくても相談可)  | 時17(水)9時~16時 ※ジョブコーチ(職場適応援助者)が対応<br>場障害者就労支援センター(区役所3階)<br>問障害者就労支援センター☎03-3264-2153 FAX03-3556-1223<br>✉chiyoda.syuroushien@city.chiyoda.lg.jp   |
| デジタルサポート個別相談(予約制)          | 区内在住・在勤・在学者    | スマートフォンやタブレットなどIT機器の使い方  | 時①13(土)・17(水)13時~16時20分②11(木)・25(木)13時~16時20分③27(土)13時~15時※1人1時間、ボランティアが対応(内容により対応不可の場合あり)<br>場①かがやきプラザ4階(九段南1-6-10)②万世橋区民会館6階(外神田1-1-13)③区営東松下町住宅1階千桜ホール(神田東松下町22-1)<br>問ちよだボランティアセンター☎03-6265-6522                |

## 令和6年3月のスポーツ施設の利用申し込み(スポーツセンターのみ令和6年4月分)

| 施設名                            | 申込期間  | 抽選日      | 空き施設受け付け(申込順) | 問合せ・申込方法   |
|--------------------------------|---|----------|---------------|--|
| ①外濠公園(野球・サッカー・テニス)             | 1月10日(水)~20日(土)                               | 1月25日(木) | 2月1日(木)10時~   | 問九段生涯学習館(九段南1-5-10) ☎03-3234-2841※毎月第3月曜は休館(祝日の場合は翌平日)                       |
| ②花小金井運動施設(野球など)                | 1月4日(木)~20日(土)                                | 2月1日(木)  | 2月2日(金)10時~   | 申 事前に問合せ先で利用登録のうえ申し込みまたは申込書(問合せ先で配付)を問合せ先へ                                   |
| ③スポーツセンター(主競技場・プール・卓球場などの団体利用) | 1月4日(木)~20日(土)<br>(1月15日(月)~19日(金)は設備点検のため休館) |          |               | 問 スポーツセンター(内神田2-1-8) ☎03-3256-8444※毎月第3月曜は休館(祝日の場合は翌平日) 申 申込書(問合せ先で配付)を問合せ先へ |

利用できない日 ①野球・サッカー=3月3日(日)・17日(日)(少年野球優先抽選枠。抽選後の空き枠は利用可)③4月15日(月)(休館日)

※このほかにも区の事業などのため、利用できない場合あり。詳しくは各問合せ先へ

本紙の情報は変更となる場合があります。最新の情報は区のHPなどや問合せ先へご確認ください。



中高年のための水中エクササイズとリラクゼーション

時 1月13日～2月17日の毎週土曜(全6回)10時30分～11時30分(受け付け10時～)

場 いきいきプラザ一番町8階温水プール(一番町12)

対 65歳までの健康な方

定 30名(申込順)

内 水中での簡単な有酸素運動や体をほぐすストレッチを行う

費 区内在住者4,000円、その他の方6,000円(プール料金を含む)

申 1月11日(木)までに住所、年齢が確認できるもの、参加費を持参のうえ、直接問合せ先へ

問 いきいきプラザ一番町 ☎03-3265-6311

他 65才以上の方も待機枠で申し込みを受け付け、空きがあれば参加可。持ち物=水着

千代田区軟式野球連盟 令和6年度新規登録・更新受付

対 一般チーム=区内の同一オフィスの勤務者または区内在住・在勤者で編成、壮年チーム=40歳以上で編成※多数の場合は抽選あり

費 1チーム1万5,000円

申 1月17日(水)(必着)までに申込書(HPから入手)をEメール(12面記入例参照)で問合せ先へ※新規登録は事前に問合せ先へ要連絡

問 千代田区軟式野球連盟・会田 ☎090-9330-7723

✉ chiyoda-baseball@googlegroups.com



卓球教室Ⅵ

時 1月22日～3月4日の毎週月曜(2/12・19を除く全5回)①入門・初心者クラス=10時～12時②中級者クラス=13時～15時

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)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

定 各15名(抽選/区内在住者を優先)

費 7,500円

申 1月12日(金)(必着)までに往復ハガキ(1人1枚/12面記入例参照/希望クラスと性別も記入)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

年末年始の都税に関する窓口業務

都税事務所、都税支所・支庁、都税総合事務センター、自動車税事務所での都税の申告・納税・証明などの事務の取り扱いを休止します。休止期間中に申告書・申請書を提出する場合は、都税事務所、都税支所などに設置の申告書等受箱をご利用ください。

休止期間 12月29日(金)～1月3日(水)

問 千代田都税事務所 ☎03-3252-7141

確定申告はスマホが便利!

確定申告書等作成コーナー

国税庁HPの「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば、税額などが自動計算され申告書が簡単に作成できます。作成した申告書はe-Taxで送信できます。



▲確定申告書作成コーナー

マイナポータル連携

マイナンバーカードを利用し、マイナポータル連携を行えば、控除証明書などのデータが自動入力され、集計や入力の手間が不要で便利です。

詳しくはこちらから



▲マイナポータル連携特設ページ



▲マイナポータル連携の事前準備

確定申告作成会場

確定申告書作成会場は、2月16日(金)～3月15日(金)の平日、東京国税局1階に開設します。(ただし、2月25日(日)は確定申告の相談と受け付けを行う)

いずれも

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

ふれあいクラブ ボランティア募集

ふれあいクラブは、区内在住の65歳以上のひとり暮らしの方や、高齢者世帯の方を対象とした食事会です。ボランティアが昼食をつくり、利用者の皆さんと楽しく食事をします。ボランティア活動に興味のある方、料理が好きな方、お話が好きな方にぴったりの活動です。いつでも見学できます。気軽にお問い合わせください。

活動時間 3時間から応相談(実働9時～14時ごろまで)

場 区内6か所区民館や集会室など

問 かがやきプラザ高齢者活動センター(かがやきプラザ4階)

☎03-3265-1161



喉づまりに注意しましょう!



お正月は餅を食べる機会が多く、喉づまりを起こす人が増えます。特に高齢の方や小さな子どもは注意しましょう。YouTube東京消防庁公式チャンネルでは、窒息した場合の応急手当の方法を公開しています。この機会に正しい方法を学んでおきましょう。

事故を防ぐポイント

- 餅は小さく切って食べやすい大きさにする
餅を食べる前は、お茶などを飲んで喉を潤しておく
ゆっくりと噛んで飲み込む
乳幼児や高齢者が食事をしているときは、様子を見守る
万が一に備え、応急手当の方法を学んでおく

動画はこちらからご覧いただけます。



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



1月の休日応急診療

問合せ 千代田保健所(九段北1-2-14) ☎03-5211-8161 FAX03-5211-8190

場所 千代田保健所(九段北1-2-14) 最寄り駅=九段下駅5番出口

開設日 1日・2日・3日・7日・8日・14日・21日・28日

Table with 3 columns: 診療科目, 受付時間, 電話番号(開設日のみ)

※事前に電話で予約のうえ、担当者の指示に従って受診
※受診の際は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクを着用
※健康保険証・子ども医療証が必要
※調剤薬局は、千代田保健所以外の薬局でも当番制で開設。詳しくは、区のHP参照
※会計の取り扱いは現金のみ



▲区のHP

休日診療案内など

●消防署病院案内(24時間)=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

●消防庁救急相談センター(24時間) ☎#7119(ダイヤル回線からは ☎03-3212-2323)

●医療機関案内サービス「ひまわり」(24時間) ☎03-5272-0303

https://www.himawari.metro.tokyo.jp

▶医療機関案内サービス「ひまわり」



平日準夜間の小児科診療

とき 月曜～金曜19時～22時(受け付けは21時45分まで)

会場 日本大学病院・ちよだこども救急室(神田駿河台1-6)

対象 中学生以下

※受診するときは、事前に電話で日本大学病院(☎03-3293-1711)へ

※健康保険証・子ども医療証が必要



1月の保健ガイド(予約制)

問合せ 千代田保健所(九段北1-2-14) ☎03-5211-8161 FAX03-3262-1160

Table with 3 columns: 事業名・対象など, とき, 会場

1月の健康チェック(予約制)

会場 千代田保健所(九段北1-2-14) 問合せ ☎03-5211-8161 FAX03-3262-1160

Table with 2 columns: 事業名・対象など, とき



# 区民の総力、 7年ぶりに結集



**第61回  
千代田区民  
体育大会開催!**

11月12日、7年ぶりの区民体育大会が外濠公園総合グラウンドで開催されました。ちよだ5種競技や町会対抗の玉入れなど、さまざまなプログラムで大盛況!白熱した戦いを制し、神保町地区町会連合会が優勝しました。








ふあふあボルダリング

親子で作ろうエコバッグ



# 未来へ繋ぐ 希望のたすき

積み重ねた歴史と瞬間瞬間の感動。  
ついに、100回を迎える。  
一年の幕開けを、箱根駅伝と始めよう。  
千代田区から、  
あなたと一緒に。

*100th anniversary*  
*from CHIYODA CITY*

編集



後記

長いトンネルを抜けて、ようやく日常が戻ってきたと感じられた一年。取材などで、皆さんとお会いできることが、何より嬉しかったです。より楽しんでもらえるよう、さまざまなテーマから企画した特集。今年も広報千代田をご愛読いただき、本当にありがとうございました。来年も取材などでまちへ行きますので、その際は、どうぞよろしくお願ひします。よいお年を。(広報広聴課一同)



お知らせ

令和5年度千代田区分譲マンション実態調査

まちみらい千代田では「千代田区分譲マンション実態調査」を実施しています。この調査は区内の分譲マンションを対象に5年ごとに実施しているもので、マンションの実態を把握し、皆さまからのご意見・ご要望等をまちみらい千代田のマンション支援施策に反映するための大切な調査となります。  
10月中旬頃に管理組合へアンケート用紙を郵送しましたが、まだご返信をいた

だけではないマンションへご協力をお願いするため、順次調査員が訪問しています。アンケートの回答にご協力をお願いします。

■問合せ 住宅まちづくりグループ ☎3233-3223  
✉kyojyu@mm-chiyoda.or.jp



募集

ハイブリッド  
開催

第3回

マンション管理講座 開催

第3回マンション管理講座は「修繕積立金の値上げの進め方」をテーマに開催します。参加には事前の申し込みが必要です。

- 日 時 令和6年1月24日(水) 18時30分～20時30分(予定)  
※対面とオンライン(ZOOM)を併用して開催します
- 会 場 ちよだプラットフォームスクウェア4階会議室  
(千代田区神田錦町3-21)
- 受講料 無料
- 講師 渡邊素氏(一般社団法人東京都マンション管理士会都心支部/写真)
- 対象 千代田区内マンションの居住者、所有者、管理組合役員
- 定 員 対面20名・オンライン30名(先着順)
- 申込み ①氏名  
②住所(部屋番号を含む)  
③マンション名  
④電話番号  
⑤参加方法(対面・オンラインのいずれか)をご連絡ください。
- 問合せ 住宅まちづくりグループ  
✉kyojyu@mm-chiyoda.or.jp ☎3233-3223



イベント

都心の千代田区で“地方の逸品”に出会える場所  
「ちよだグルメショップ+A」

●シーズンフェア～ちよだグルメショップ+A  
～+A冬のあったか鍋フェア～(令和6年1月9日(火)～31日(水))  
温かい食べ物が恋しい季節です。そんな季節にはやっぱり鍋！今回はご当地の鍋の素や鍋にぴったりの食材を紹介します。

| 自治体     | 商品名          | コメント  |
|---------|--------------|---|
| 北海道鹿部町  | GARAKUカレー鍋の素 | 北海道で人気のスープカレー。鹿部町の白口浜真昆布が入ったカレー鍋の素。             |
|         | 白口浜真昆布だし     | お鍋にちょっと入れると風味が上品になる！白口浜真昆布の味はまさに一級品。            |
| 広島県東広島市 | 西条の日本酒       | 美酒鍋に使う東広島市の日本酒をご紹介します。美酒鍋はあっさりしていて素材本来の味を楽しめます。 |
| 岩手県二戸市  | 二戸市産地直送お野菜   | 鍋には欠かせない食材の野菜。岩手県二戸市の産地直送の野菜が楽しめる！              |



■問合せ ちよだグルメショップ+A  
千代田区神田錦町3-21 ちよだプラットフォームスクウェア1階  
☎5577-3846(12時～18時)  
✉chiyoda.gshop.plusA@gmail.com



イベント

まちサポ助成グループ主催イベント 参加者募集！

まちづくりサポート助成グループが主催するイベントに参加しませんか？

主催 ちよダン みんなで作ろう！ちよだのオリジナルダンス！「ちよダン！」

- 日 時 令和6年1月16日(火) 19時～20時30分
- 会 場 Belinda Nursery School(千代田区一番町22-3 アデックス一番町2階)
- 内 容 「ちよだ」が大好きな方々とオリジナルダンスについて意見交換会のほか、いろいろなダンスも体験できます。(見学もO.K.)
- 対象 区内在住、在勤、在学者
- 定 員 10名程度
- 参加費 500円(保険・ドリンク付)
- 締切り 令和6年1月14日(日)(予約制)
- 申込み 右記二次元コードから
- その他 土足厳禁、要予約、未就学児親子歓迎
- 問合せ ちよダン ✉escortdance@gmail.com ☎5776-2727(野口)



「ちよダン！」サポーター募集！

- 内容 ミーティングやイベントのお手伝い
- 対象 区内在住、在勤、在学者



主催 tea plant club 国産の紅茶5種飲み比べ～地域の特色ある紅茶(地紅茶)を知る～

- 日 時 令和6年2月3日(土) 13時～14時30分  
※状況により終了時間が若干ずれ込む可能性があります
- 会 場 パティア麹町(千代田区麹町3-12-11)
- 対象 区内在住者(高校生以上)
- 定 員 10名(抽選) 令和6年1月13日(土) 当選者のみ連絡
- 参加費 1,500円(ティーフード付)
- 申込み ①郵便番号・住所  
②氏名(ふりがな)  
③年齢(学年)  
④電話番号記入のうえ、下記メールアドレス(二次元コード)までご連絡ください。
- その他 応募時の個人情報は、厳重に管理し、当該催し開催のためだけに利用します。
- 問合せ ✉tea-plant-club@proton.me



主催 まちづくり・地域政策研究会 麹町で学ぶ「麹」の力 ～万能調味料の醤油麹を作りましょう～

- 日 時 令和6年1月20日(土) 14時～15時30分
- 会 場 一番町集会室(千代田区一番町10)
- 内 容 「醤油麹」づくりのワークショップ
- 定 員 13名(先着順) ■参加費 500円
- 申込み ①氏名(ふりがな)②連絡先(メールアドレス・電話番号)を記入のうえ、下記メールアドレスまでご連絡ください。
- その他 当団体ホームページ(右記二次元コード)もご参照ください。
- 問合せ まちづくり・地域政策研究会 ✉machi.chiiki@gmail.com





## お知らせ

『第15回千代田ビジネス大賞』  
エントリー企業紹介②

まちみらい千代田では、中小企業の成長発展の支援を目的として、経営刷新や経営基盤の強化に取り組んでいる企業を「千代田ビジネス大賞」で表彰しています。

## 1 株式会社mitsuki

代表取締役 高橋 昌希

## 業種 障がい福祉サービス

視覚障害者が外出する際にガイドヘルパーを派遣する福祉事業を行っています。視覚障害に関するメディア運営では、取材を通じた一次情報を中心に定期的に記事を更新しています。20代～30代中心の若くて活気ある組織です。

## 2 株式会社CoCon

代表取締役 洲崎 祐貴

## 業種 教育サービス

私達は全ての子どもに平等な教育機会を提供することを目的として、不登校児童への学習支援や保護者へ有益な情報やメンタルヘルスのサポートを行っています。不登校で悩むご家庭をなくすための活動を続けていきます！

## 3 HRラボ株式会社

代表取締役 塚田 亜弓

## 業種 キャリアカウンセリング

キャリアコンサルタントのプラットフォーム『キャリアサロン』を通じて、多様な働き方が実現する社会をつくるため活動しています。社会に適応する人をつくるのではなく、人に適応する社会と一緒に作りませんか？

## 4 AMMON TOKYO

代表者 横山 第悟

## 業種 美術品小売

AMMON TOKYOは多種多様な作家の作品を展示しているアートギャラリーです。最近では現役藝大生による個展や、和紙と色墨による大作などの展覧会を開催。様々な作家を応援していければと思っております。

## 5 株式会社リンクトゥモロー

代表取締役 男庭 照國

## 業種 人材サービス

「人と人とのつながりを明日へ」「出会った人と永いお付き合いを」リンクトゥモローはそんな人材派遣会社です！今注目されている働き方改革では独自に時給UP等に取り組み、働く皆さんから喜ばれ、求人者・クライアントから注目を頂いています。

## 6 ソホビービー株式会社

代表取締役 朱 力敏

## 業種 情報サービス

中国・日本をはじめとしたアジア各国の人材が集まり、お客様のビジネス発展支援を行っています。システム導入支援をはじめ、自社開発AIによる法人、自治体へのDX推進を行い、時代と共に進化をしていく会社です。

## 7 株式会社太子堂

代表取締役 浅倉 康雄

## 業種 菓子小売販売

創業60年になり、昔なつかしいお菓子商品を販売しています。お店は駅ビルテナントとして出店し、毎日お求めやすい商品を提供しています。

## 8 株式会社イガラシ

代表取締役社長 五十嵐 靖明

## 業種 製造

浮き輪やビニールプールなど、空気入れビニール製品を45年に亘り製造販売しております。近年災害対策用に繰り返し使えるエアーマットを開発し、特許を取得しました。

## 9 株式会社日広ピアール

代表取締役 井上 健

## 業種 総合広告代理

常に信頼に基づく経営を心がけ、決して目先の利益を追求するのではなく「全てのステークホルダーのために最善をつくして、常に社会への配慮を怠らない」こうした企業を社員全員で目指しています。

## 10 株式会社JOYボイス

代表取締役 武井 謙一

## 業種 情報通信サービス

最新クラウドサービス「JOYボイス」を活用し、VOC(顧客の声を活用)を主軸としたマーケティング、プロモーションを実施。顧客の商品・サービス力を高め、売上向上、お客様満足度の向上に貢献します。

## 11 株式会社ポラスト

代表取締役 渡部 英史

## 業種 情報処理サービス

当社はPOP事業とIT関連事業を柱にビジネスを展開しています。特にPOP事業は自社製品を持ちメーカーとして活動を行っております。既に大手企業を含め多数のお客様に当社POP専用製品が採用され、導入シェア拡大中です。

## 12 有限会社メカノトランスフォーマ

代表取締役社長 徐 世傑

## 業種 精密機械製造

メカノトランスフォーマ(MTC)は、ピエゾアクチュエータ(ピエゾ素子)およびその周辺回路を設計製造量産する専門メーカーです。2002年に設立した会社で、お客様に合わせた技術提案や生産ライン提案のできる会社です。

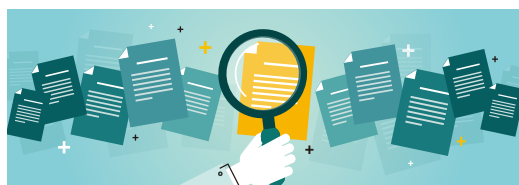
## お知らせ

マンション管理講座の  
アーカイブを公開しています

令和4年度実施分から、マンション管理講座のアーカイブを公開しています。マンションの理事会や専門委員会、有志の勉強会などで視聴いただき、マンションの適切な維持管理にお役立てください。

## 【テーマの例】

- ・大規模修繕に向けた資金計画
- ・マンションの水害対策



アーカイブの視聴には申し込みが必要です。申し込み方法はまちみらい千代田ウェブサイトをご覧ください。

■問合せ 住宅まちづくりグループ ☎3233-3223



## お知らせ

## ーウェブサイトをリニューアルしましたー

リニューアルにより、デザインやページ構成を見直し、ユーザーの皆さんがより見やすく、より快適にご利用いただくことができるよう、改善を図りました。

今後もより多くの皆さんにご利用いただけるよう、情報発信に努めます。



## 年末のご挨拶

今年も1年間、NEWSまちみらいをご覧になっていただき、ありがとうございました。

来年も職員一同、千代田区に住み、働き、集う人たちが心豊かに生活することができるよう、地域社会の発展に寄与してまいりますので、より一層のご支援を賜りますよう、お願い申し上げます。どうか皆さま、よいお年をお迎えください。

公益財団法人まちみらい千代田