



# 千代田

# 謹賀新年



**新年あけまして  
おめでとーございます**

区民の皆さまにおかれましては、新しい年を清々しく迎えられたこととお慶び申し上げます。

歴史の歩みが加速する時代に、私たちの日常も大きく影響を受けています。区民の皆さまのニーズが多様化する中、お一人おひとりに合ったサービスをお手元まで確実に届けるため、私たち行政は変わらなければなりません。先般、若手職員を中心に、区職員の「パーパス」存在意義を策定し、区役所の組織変革に着手いたしました。

まさに本年の干支は「巳」。皮を脱ぎ新たな姿に生まれ変わるさまは、再生の象徴とされ、古い考え方から抜け出し進歩することに喩えられてきました。

江戸由来の伝統や文化を大切にしつつも、先端技術を最大限活用し躍動する未来に向けて、明るい展望を抱いていただけるよう、区民、団体、企業、ボランティアの皆さまと手を携え、区政の次のステージに向けて、恐れず、怯まず力を尽くしてまいります。

この一年が皆さまにとりまして、希望に満ちた輝かしい年となりますよう、心より祈念申し上げます。

千代田区長 樋口 高顕

## Contents — 今号の主な内容 —

5 デジタルでもっと便利にIDX戦略(素案)への意見を募集 7 実録 桜田門外の変 11 すばすた会員新春入会キャンペーン

岐阜県 高山市

# こも豆腐

使用食材

豆腐

作り方

- 1 豆腐を軽く水切りする
- 2 豆腐を縦に4つに切って「こも」で巻き、たっぷりの湯で1時間ほどゆでる。
- 3 ス(細かい泡のような気泡)が豆腐に出てきたら取り出し、だし汁、うすくちしょうゆ、砂糖、みりん、塩で煮る。

わらを編んだ「こも」で豆腐を包んでゆでたものがこも豆腐です。ゆでるときにできた気泡にだし汁の味が染みて、口に含むとじゅわっと旨味が広がります。昔から正月やお盆など人が集まるときに食べられています。

巻きすでも代用可!



高山市総合政策課 山下由起子さん

わらの模様に注目!



福井県

# ごんじゃあえ・ぼっかけ

ごんじゃあえは打ち豆が決め手!

使用食材

大根、にんじん、打ち豆、うすあげ、豚ばら肉

作り方

- 1 大根とにんじん、うすあげを切り、打ち豆はゆでておく。
- 2 豚ばら肉を食べやすく切ってごま油で炒める。
- 3 火が通ったら①を入れて炒める。
- 4 全体に油がまわったらだし汁と酒、みりん、しょうゆを入れ、煮立ったら弱火で大根が柔らかくなるまで煮る。

使用食材

ご飯、にんじん、ごぼう、厚揚げ、糸こんにゃく、花かつお

作り方

- 1 にんじん、厚揚げを切り、ごぼうはさがきにする。
- 2 鍋にだし汁と①を入れ、酒、みりん、しょうゆを加える。
- 3 根菜類に火が通ったら糸こんにゃくを加え、再度煮立ったら、塩で味をととのえる。
- 4 ご飯に③をかけ、花かつおをのせる。



福井県未来戦略課 高山雄仁さん

ご飯に「ぶっかける」からぼっかけ



ごんじゃあえは打ち豆やにんじんなどの煮物です。打ち豆は水に浸して柔らかくした大豆をつぶして乾燥させた保存食で、郷土料理の食材として重宝されてきました。「ぼっかけ」はご飯に「ぶっかける」が転じたものです。

手軽に作れる名物料理



秋田県 五城目町

# だまご鍋

使用食材

ご飯、鶏肉、糸こんにゃく、ごぼう、ねぎ、まいたけ、せり

作り方

- 1 炊き立てのご飯をすりつぶし、ピンポン玉くらいの大きさに丸める。
- 2 鍋に鶏がらスープと調味料を合わせ、鶏肉、糸こんにゃく、ごぼうを入れる。
- 3 煮立ったところに①を入れる。
- 4 ひと煮立ちしたらねぎ、まいたけ、せりを入れる。

これがだまご!

炊いたご飯を丸めた団子の「だまご」が主役の郷土料理。だまごはもちっとした食感でスープをたっぷり吸い込み、まろやかな味わいです。鶏肉や地元産の野菜と一緒に煮込まれ、シンプルながらも深い旨味が感じられます。



五城目町農林振興課 石川咲桜さん

岩手県 大槌町

# ひつつみ

使用食材

ひつつみ粉、お好みの具材(鶏肉、ごぼう、にんじん、大根、長ねぎ、きのこ類、糸こんにゃくなど)

作り方

- 1 ひつつみ粉に水を加えて練る。
- 2 ①を2時間ほどねかせるとひつつみの完成!
- 3 具材を鍋で煮る。
- 4 しょうゆと塩で味つけする。
- 5 ひつつみを水で濡らし、ちぎりながら鍋に入れる。

具だくさんの汁物に浮かんだ、真っ白な生地、ひつつみ。小麦粉にでんぷんなどをブレンドしたひつつみ粉で作り、プルプルもちもちの食感です。「東北のショートパスタ」とも言われ、和洋中のさまざまな味付けにもよく合います。



大槌町 マスコットキャラクター「おおちゃん」

プルプルでもっちりもち!



ぷりぷりの身や皮、あん肝まで絶品!



# 新年のテーブルを彩る! 家庭料理紀行

新年を迎え、いかがお過ごしでしょうか。  
実家に帰って、思い出が詰まったふるさとの味を  
楽しんだ方もいらっしゃると思います。  
今回は区の姉妹提携都市・連携自治体で、  
新年に食べられている家庭料理をご紹介します。  
二次元コードから、自治体自慢の特産品や、  
東京にあるアンテナショップなどの  
情報をご覧いただけます。  
ぜひ、チェックしてみてください。



新潟県 糸魚川市

## あんこう汁

荒波にもまれ、  
コラーゲン  
たっぷりのあんこうの  
ぶつ切りを、それぞれの  
家庭に伝わる方法で調理。  
身だけでなく、  
皮やあん肝も絶品です!



糸魚川市商工観光課  
宮路省平さん

### 使用食材

あんこう、お好みの具材

### 作り方

- 1 あんこうを湯引きする。
- 2 鍋にお好みの具材を入れて煮る。
- 3 2に1を入れ、味噌で味付けする。
- 4 お好みであん肝を細かく溶いて入れる。

時間をかけてふっくら  
煮上がった花豆は格別で、  
大粒の花豆は食べ応えも満点です!

群馬県 嬬恋村

## 花豆の煮方・鮭の粕煮

大粒の花豆は食べ応え満点!



### 使用食材

花豆  
嬬恋村  
地域おこし協力隊  
来田裕介さん

### 作り方

- 1 花豆を洗い、鍋に3倍の水を入れて一晩おく。
- 2 鍋ごと火にかけ、沸騰したら30分弱火で煮る。(蓋は開けないこと)
- 3 豆をザルにあげ、汁は捨てる。  
2,3を3回繰り返し、最後に汁を捨てて鍋ごと豆を冷ます。
- 4 砂糖を加えて混ぜ、少し温めて一晩置く。  
塩で味をととのえる。



嬬恋村役場健康福祉課  
松本真実さん(左)、高橋彩海さん(右)

鮭を酒粕で煮るとふっくらと  
柔らかくなり、酒粕には  
鮭の塩気と旨みが加わって  
おいしいのです。

### 鮭がふっくら!



### 使用食材

塩鮭、酒粕

### 作り方

- 1 酒粕を細かく刻む。
- 2 鍋に1と水を入れて火にかけ、ほぐしながら溶かす。
- 3 沸騰したら鮭を入れて煮る。
- 4 鮭を皿に盛り、汁をかける。

静岡県 西伊豆町

## 潮かつお茶漬

### 使用食材

潮かつお、地のり、  
三つ葉、西伊豆産わさび

### 作り方

- 1 潮かつおの切り身を焼く。
- 2 1をほぐし、ご飯の上  
のせて熱いお茶を注ぐ。
- 3 調味料で味をととのえる。
- 4 地のり、三つ葉、西伊豆産  
のわさびのをせる

塩辛く、少量でも  
癖になる旨味が特徴的な  
潮かつお。地のりや三つ葉、  
わさびを加えたお茶漬は  
絶品です。



西伊豆町産業振興課  
土屋佑斗さん

潮かつおは正月魚とも言われ、  
正月に神棚に供える保存食品。  
飛鳥時代から食べられています。  
江戸時代に全国各地で作られましたが、  
現在は西伊豆町の田子地区だけで  
古来からの加工法で  
作り続けられています。



地元の稲わらでお飾りを作り、潮かつおを神様へお供えしている様子



深い旨味がやみつき!

## かつては宮廷料理!? お正月の味“おせち”の変遷

**皆** さんのお正月の味は何ですか。おせちを食べる方も多いのではないのでしょうか。

実は、おせちを食べる文化が庶民に広がったのは江戸時代でした。もともと、平安時代の宮廷でお正月を含む5つの節「五節会」に、おせちの語源となる「御節供」と呼ばれるものを神様に供え、その後御節供はお祝いの料理として食べられていました。

江戸時代に五節会が祝日となり、この習わしを庶民も取り入れ始めたことで、江戸の人々は年に5回、豪華な料理を食べるようになったと言われています。中でも、新年を迎える節日であるお正月は特に重要な日であるとされ、大みそかに正月料理を作り、お正月に家族で食べる習慣が完成しました。



これが食積。三方という台に、松竹梅や炒り米、昆布、伊勢海老などが載っています。左下にあるのが江戸後期に作られた重箱です



一陽斎豊国『風流役者地顔五節句正月之図』国立国会図書館デジタルコレクション (https://dl.ndl.go.jp/pid/1308617)

江戸初期には、江戸では「食積」、関西では「蓬菜飾り」と呼ばれるものが正月料理として食べられました。床の間に飾られたりしました。

三方に松竹梅と白米を敷き、その上に餅や干し柿、昆布、伊勢海老などの縁起が良いとされる食べ物を載せたものです。しかし、硬いものが多かったせいか、やがて飾るだけになりました。江戸後期になると、食積と並行して、数の子やごまめ、黒豆などの祝い肴を詰めた重箱も作られました。食材ごとに意味が込められるようになって、これらの祝い肴は現代に続く定番メニューになりました。これが現在のおせちの原型であるといわれています。ちなみに、正月料理が「おせち」と呼ばれるようになったのは、百貨店が重箱入りの正月料理を販売するようになった第二次世界大戦後でした。

## 江戸の新年をのぞいてみよう!

### 江戸っ子も 正月遊びで大はしゃぎ!



子どもたちが凧揚げをしています。凧は絵柄も形もさまざまなものがありました  
一交斎小芳盛『子供遊び凧の戯』彙かつ、明治1. 国立国会図書館デジタルコレクション (https://dl.ndl.go.jp/pid/1301420)



大奥でも羽根つきが流行していました  
楊洲周延『千代田之大奥 追ひ羽根』福田初次郎、明治29. 国立国会図書館デジタルコレクション (https://dl.ndl.go.jp/pid/1302647)

### 江

戸では、正月遊びを  
楽しむ子どもが多  
かったといわれてい  
ます。

男の子には凧揚げ、女の子には羽根つきやまりつきが人気でした。

#### 凧は「タコ」か「イカ」か

江戸時代、凧揚げは大人から子どもまで楽しまれました。もともと、凧の形がイカに似ていることから「いかのぼり」と呼ばれ、人々は夢中になつて凧を空に舞わせました。しかし、流行しすぎたため、凧が通行人の邪魔をしたり、大

名の行列に落下する事故を引き起こしたりするなどの問題が頻発しました。困った幕府は、「いかのぼり禁止令」を出すに至りました。しかし、反発した庶民は「これはイカじゃなくタコです」と、へ理屈を言つて遊び続け、「いかのぼり」が「たこあげ」になったと言われています(諸説あり)。

#### 羽根つきは蚊に刺されないおまじない!

羽根つきにはもともと厄払いの意味がありました。江戸時代には子どもを蚊から守るためのおまじないともされ

ました。当時、蚊から広がる疫病が頻繁に流行し、人々は蚊に困っていたのです。羽根つきで飛ばす羽根が蚊を食べるトンボに似ていると考えられ、人々は正月に羽根つきをすることで夏に蚊に刺されることのないと信じました。

現代では、女の子が生まれた家では初正月に羽子板を贈る習慣があります。これは、もともと武家の習慣が江戸時代に一般の人々にも広まったものです。羽根についている玉は「むくろじ」という大木の種で、「無患子」と書きます。この習慣には、「子どもが病気になるないように」という大人たちの願いが込められているのです。

区政インフォメーション

### インフルエンザの予防接種を無料で受けられるのは1月31日(金)までです

#### ■高齢者インフルエンザ予防接種

**対象** 接種日現在、区に住民登録があり、令和6年12月31日時点で次のいずれかに該当する方

- ・65歳以上
- ・60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器、免疫機能に障害があり、1級相当の身体障害者手帳を持っている

#### ■子どものインフルエンザ予防接種

**対象** 接種日現在、区に住民登録がある生後6か月～18歳高校生3年生相当の子どものみ

**接種場所** 区内の指定医療機関 ※区のHPを参照。指定医療機関以外の接種は対象外

**接種回数** 生後6か月～12歳は2回、13歳～18歳(高校生3年生相当)は1回

**接種方法** 区内の指定医療機関に予約をしたうえで、窓口にも医療証または高校生等医療証を提示し、指定医療機関に置いてある予約票を使い、接種を受けてください。

**接種料金が無料** になります。

**その他** 手元に予約票がない方はご連絡を

**問合せ** 健康推進課感染症対策係 ☎03-6256-9005



### 1月～3月は若者の悪質商法被害防止キャンペーン期間です

**LINE話、SMSメール** 思ったあなた、いいかもです！

最近の若者を狙う悪質商法で、SNSなどを悪用した手口が増加しています。区では、都が毎年1月～3月に実施している若者の悪質商法被害防止キャンペーンと連携して、若者への注意喚起や相談の呼びかけを行っています。期間中、ポスターを掲出するとともに、リーフレットの配布を行います。

また、区のHPで千代田区消費生活センターキャラクターのキックくんが、若者に多いトラブルを紹介する動画を公開しています。

誰もが悪質商法の被害に遭う可能性があります。被害に遭っても、恥ずかしがったり、自分に落ち度があると感じたりして、相談せずにあきらめてしまう人も多いようです。

困ったら、一人で悩まず、すぐお近くの消費生活センターへご相談ください。

**問合せ** 消費生活センター ☎03-5211-4314 (相談専用電話)



### 農林業センサスにご協力を

農林水産省は、令和7年2月1日を基準日として、農林業の生産構造や就業構造の実態を明らかにするため、農林業センサスを行います。調査結果は、国や地方公共団体の行政施策の立案や、企業・大学の調査研究などに広く利用されます。

**対象** 農林業を営むすべての世帯や組織

**調査方法** 1月中旬以降、農地や山林を保有する世帯や法人へ調査員が訪問し、実態を聞き取り確認。聞き取りの結果、調査対象と判明した方へ調査書類を配布

**回答方法** インターネットまたは調査員へ直接提出

**問合せ** 統計課統計調査係 ☎03-5211-4182

### 2月2日(日)7時～20時 千代田区長選挙・千代田区議会議員補欠選挙

任期満了に伴う千代田区長選挙および欠員に伴う千代田区議会議員補欠選挙が行われます。大切な一票を無駄にせず、必ず投票しましょう。

**郵便などによる不在者投票** 郵便等投票証明書の交付手続きには時間がかかります。早めにお問い合わせください。すでに郵便等投票証明書をお持ちの方に

**千代田区長選挙・千代田区議会議員補欠選挙** 方には、1月10日ごろ、投票用紙の請求書を郵送します。

**対象** 身体障害者手帳、戦傷病者手帳または介護保険被保険者手帳を持っていて、障害や要介護の程度が法令で定められた等級に当てはまる方(左表)

**問合せ** 選挙管理委員会事務局 ☎03-5211-4268

### 郵便などにより不在者投票ができる方

区分	対象となる方
身体障害者手帳をお持ちの方	両下肢、体幹、移動機能の障害 1級、2級
	心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障害 1級、3級
	免疫、肝臓の障害 1級、2級、3級
戦傷病者手帳をお持ちの方	両下肢、体幹の障害 特別項症、第1項症、第2項症
	心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓の障害 特別項症、第1項症、第2項症、第3項症
介護保険の被保険者証をお持ちの方	「要介護5」である者として記載されている方

### 施設内設備点検による休館

スポーツセンターの施設内設備点検のため、次の5日間は全館休館します。

1月20日(月)～24日(金)

**問合せ** スポーツセンター ☎03-3256-8444



### 文化財調査指導員(会計年度任用職員)を募集します

**職務内容** 文化財保護に係る資料の収集保存、調査研究または普及啓発に関すること

**任期** 4月1日(火)～令和8年3月31日(火)

**採用予定人数** 若干名(選考)

**対象** 次のいずれかの要件を満たす方

- ・博物館学芸員の資格を持ち実務経験が1年以上ある
- ・大学その他の教育機関において埋蔵文化財、史跡名勝天然記念物の分野を専攻し、大学院の博士課程または修士課程を修了して、実務経験が3年以上ある

**申込方法** 1月6日(月)～20日(月)(必着)に所定の申込用紙(区のHPからダウンロード)を簡易書留で郵送または直接問合せ先へ

**問合せ** 文化振興課文化財係(日比谷図書文化館4階文化財事務室) ☎03-3502-3348

〒100-0012 日比谷公園1-4

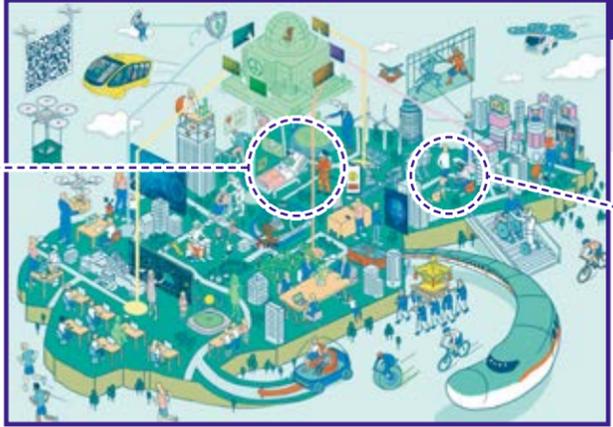


## 意見募集 さらにDXを加速

～デジタルでよりよい千代田の未来を一緒に作りましょう!～

### 令和6年度末に期間満了を迎える千代田区DX戦略を改定します

区民一人ひとりが未来に希望を抱き、住み続けたいと思える千代田区を目指して、デジタル活用の方向性と取り組みを素案としてまとめました。あなたの意見を聞かせてください。



#### 人とデジタルで創造する未来

中学生によるワークショップなどを行い、夢として、人とデジタルで創造する未来像をまとめました



**閲覧場所** 区のHP、区政情報コーナー(区役所2階)、出張所、デジタル政策課(区役所6階)

**提出方法** 1月20日(月)(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、ファクスまたはEメールで問合せ先へ

※個別の回答はしないが、検討結果は区のHPに掲載※意見や個人情報は戦略の検討のみに使用

**問合せ** デジタル政策課デジタル政策係 ☎03-5211-4298 FAX03-3264-1466

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

### ドッグランが

## 1月14日(火)13時オープンします!

多様化するニーズに応えるため、常設のドッグランを整備しました。入場ルールを守ってご利用ください。

**施設名** Dog Garden～飯田橋～(飯田橋3-9-17)

**利用時間** 5月～8月＝7時～18時30分、9月～4月＝7時～17時

※時間外は施設

**入場ルール**

- ・事前に区ポータルサイトで利用登録
- ・犬鑑札(マイクロチップでの登録の場合は除く)と狂犬病予防注射済票を着ける

**問合せ** 道路公園課維持係 ☎03-5211-4244



のびのび子育て

### 子育てサポートが受けられる 利用会員登録説明会

**時**1月17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**区内在住で、生後7日～小学6年の子どもの保護者 **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**1月16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)

### 小・中学校に入学予定の お子さんの保護者の皆さんへ

今年の4月に区立小・中学校に入学するお子さんの保護者宛に「入学通知書」と「新1年生保護者説明会案内」を、1月下旬までにお送りします。入学予定連絡票に必要事項を記入し、同封の返信用封筒で返送してください。

※この通知により、保護者に具体的な就学義務が発生

**対**小学校=平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれの方

中学校=平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれの方

**問**学務課学務係☎03-5211-4284

**他**区立以外(国公立・私立)の学校または九段中等教育学校に入学予定の方は、入学許可書などの写しを同封し、返送が必要

### 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めるよう20～30分程度の読み聞かせ

**問**四番町図書館☎03-3239-6357

### ベビーシッター利用料を補助 忘れずに申請ください

東京都が認定するベビーシッター事業者を利用した際の利用料の一部を補助します。利用前に区のHPで詳細をご確認ください。

**対**区内在住で満6歳になる年度の末日までの児童(未就学児)がいる家庭  
※18歳未満の障害者手帳を有する児童がいる世帯は小学3年生まで対象  
**補助金額(児童1人あたり)** 7時～22時の利用=上限1時間2,500円、22時～翌7時の利用=上限1時間3,500円  
**上限時間** 児童1人同一年度内144時間  
※多胎児は1人288時間、障害者手帳を有する児童がいる世帯は1人216時間  
**対象利用料** ベビーシッター事業者から請求される料金のうち、純然たる保育サービス提供単価(税込)  
※入会金、交通費などは対象外  
**交付スケジュール**

申請受付期間	補助金交付時期
～1月31日(金)	2月～3月
～4月18日(金)	5月

**申請方法** 区のHPを確認のうえ、ポータルサイトまたは郵送で問合せ先へ

**問**(株)パソナライフケア・千代田区ベビーシッター担当 ☎0120-212-115  
〒107-0062港区南青山3-1-30



### 親子で楽しもう! 心育む絵本の読み聞かせの時間

#### 家庭教育学級

**時**2月24日(月・振休)11時～12時

**場**Book House Cafe こどもの本専門店&カフェ(神田神保町2-5)

**対**区内在住・在勤・在学で子育てに関心のある方、または在学・在園の子どもとその保護者

**定**15組(抽選/大人のみの参加可、大人1名につき子ども2名まで)

**内**親子関係を育む読み聞かせ。プロによる実演と絵本の魅力や選び方のポイントを学ぶ

**師**聞かせ屋。けいたろう氏(読み聞かせ師/写真上)、今本義子氏(Book House Cafe こどもの本専門店&カフェ店主/写真下)

**費**大人1名600円、子ども1名400円

**申**2月5日(水)21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

**問**九段生涯学習館

☎03-3234-2841

FAX03-3262-7460



### 入居希望者募集

#### ケアハウスいわもと 単身用・2人用居室

自炊ができない程度の高齢者を対象とした共同食堂・共同浴室付き住まいです。

**利用できるサービス** 食事の提供(1日3食)、浴室の準備・提供、生活相談など

**定員** 20名・18室(単身者用居室16.8㎡・23.2㎡、2人用居室約36㎡)

**対象** 区内に1年以上在住の60歳以上で次のすべてに当てはまる方

- ・家族などによる援助が困難
- ・利用料が負担可能で、保証人を立てられる

**利用料金** 10万8,810円～20万3,810円(単身者用居室の目安)、19万6,620円～36万6,620円(2人用居室の目安)

※所得により変動あり。居住に要する費用+サービスの提供に要する費用+生活費(食事代を含む)。個人使用の光熱水費・日常生活費などは、別途個人負担  
**グループホーム いわもと**

認知症の高齢者が、日常生活の支援を受け、少人数で共同生活を送る施設です。

**定員** 9名

**対象** 65歳以上の区内在住で次のすべてに当てはまる方

- ・認知症の診断を受け、要支援2または要介護1以上
- ・共同生活を営むのに支障がない

- ・家族などの介護が困難である
- ・保証人を立てられる

**費用** 月額22万円程度  
利用料金(介護報酬の1割、2割、3割)+固定費(食費・家賃・共益費・光熱水費)

#### いずれも

**申込方法** 申込書(問合せ先で配布)を直接問合せ先へ

※随時入居希望者登録を受け付け(事前に入居希望を受け付け、空室が生じた場合に審査対象となる)

**問合せ** 岩本町ほほえみプラザ(岩本町2-15-3)☎03-5825-3407

### 精神障害者を対象にした 旅客運賃割引制度が始まります

4月1日(火)から、東日本旅客鉄道(株)などで精神障害者を対象にした旅客運賃の割引制度が始まります。割引を受けるには、精神障害者保健福祉手帳の「旅客鉄道株式会社等旅客運賃減額欄」に第一種精神障害者(障害等級1級)、または第二種精神障害者(障害等級2級・3級)区分の記載が必要です。割引区分が記載されたシールを貼付しますので、精神障害者保健福祉手帳を持って、障害者福祉課窓口(区役所3階)にお越しください。

※具体的な割引内容は、各旅客鉄道株式会社に問い合わせを

**対象** 区内在住で精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方

**問合せ** 障害者福祉課総合相談担当☎03-5211-4217

### フレイル測定会参加者募集

**とき** ①2月20日(木)②2月26日(水)いずれも午前9時30分～午後4時(各日とも同じ内容)

**会場** ①万世橋区民館8階(外神田1-1-13)②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

**定員** 各75名(申込順)

**内容** 体力測定や体組成分析、認知機能などを測定し、介護予防に役立つ個別アドバイスを受ける。栄養チェックやオーラルフレイルチェック(お口の機能チェック)もあり※所要時間は1時間程度

**申込方法** 1月6日(月)～2月5日(水)に電話またはEメール(8面記入例参照/会場・予約希望時間も記入)で問合せ先へ

**問合せ** 在宅支援課介護予防担当

☎03-5211-4223

✉zaitakushien@city.chiyoda.lg.jp



▲握力測定



▲オーラルフレイルチェック



▲体組成分析

### 恐竜絵本作家・黒川みつひろさんの 恐竜の絵を描こう!

**時**2月8日(土)14時～15時30分(13時30分開場)

**場**区民ホール(区役所1階)

**対**3歳～小学生(保護者同伴)

**定**15組(抽選)

**内**恐竜の絵を完成させるワークショップや化石の話、手品などが楽しめる

**師**黒川みつひろ氏(恐竜絵本作家/写真)

**申**1月6日(月)9時～13日(月・祝)16時までに電話で問合せ先へ

**問**四番町図書館☎03-3239-6357

**他**終了後はサイン会あり。希望者は黒川氏の著書を持参



▲黒川みつひろ作「恐竜かるた」原画

生活ほっとライン

### ふくし出張相談

時①2月10日(月)13時30分～15時30分(神田公園地区)②2月13日(木)13時30分～15時30分(和泉橋地区)  
 場①神田公園出張所4階洋室A(神田司町2-2)②和泉会館4階(神田和泉町1-5-10)

対区内在住者 定各6名(申込順)  
 内生活上の不安や心配、気になることなどの解決方法を相談(1人30分程度)  
 申1月10日(金)9時から電話、ファクスまたはEメール(8面記入例参照)で問合せ先へ  
 関社会福祉協議会アキバ分室  
 ☎03-6285-2860 FAX03-6285-2861  
 ✉akiba@chiyoda-cosw.jp

### 認知症本人ミーティング「実桜の会」

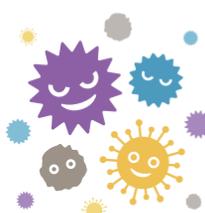
認知症と診断された本人やもの忘れでお悩みの方、その家族の方が日頃の

思いや悩みを語り合う場です(要事前予約)。

時2月12日(水)15時～16時  
 場デニーズ二番町店(二番町8-8)  
 費飲食代は各自負担  
 関在宅支援課地域包括ケア推進係  
 ☎03-6265-6485

### 暮らしのほけん室 九段坂

時1月25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、薬剤師に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予定  
 1月のミニ講座テーマ ノロウイルスに注意  
 関九段坂病院地域医療連携部・落合  
 ☎03-3262-9316



### 江戸情緒あふれる景観創出事業

## 江戸にひかり大丸有



かつて大名屋敷だった大手町・丸の内・有楽町エリア(通称:大丸有エリア)において、伝統的な江戸からの情緒あふれる景観を現代にアップデートしたイベントを展開する「江戸にひかり大丸有」を



開催します。1月17日(金)のセレモニーでは、和傘イルミネーションの点灯式や日本舞踊と和楽器で構成された若手演奏家集団「禮(REI)」によるパフォーマンスを行います。

時丸の内仲通り=1月9日(木)～31日(金)大名家紋・和柄フラッグ+行燈掲出、行幸通り(東京駅側)=1月17日(金)～19日(日)和傘イルミネーション・セレモニーイベント(セレモニーは17日(金)17時～17時25分、パフォーマンスは同日16時50分～17時、17時30分～17時50分の2回)  
 関大丸有江戸情緒創出推進協議会事務局☎03-3287-6181



### 千代田区立日比谷図書文化館 特別展

## 実録 桜田門外の変

江戸幕府の大老井伊直弼が攘夷過激派の浪士に襲撃された「桜田門外の変」は、江戸の社会を大きく揺るがしました。創作の中では脚色されることが多い事件ですが、本展では当時の史料をもとに事件の実像に迫ります。また、当時の人々が事件をどう記録し、どう伝えたかにも着目します。



月岡芳年画「安政五年三月三日水府ノ脱士等芝愛宕ノ山上へ集会ニ及ビ旧主ノ鬱憤ヲ散ゼン為大老彦根侯ヲ撃殺ト雪中ニ密計ヲ評定シ余波ノ宴ヲ催ス図」(区指定文化財「三谷家美術資料」、千代田区教育委員会寄託)

時2月8日(土)～3月24日(月)月曜～木曜・土曜10時～19時、金曜10時～20時、日曜・祝日10時～17時(入室は閉室各30分前まで)

休館日 2月17日(月)・3月17日(月)

場日比谷図書文化館1階 特別展示室(日比谷公園1-4)

料一般500円、大学・高校300円、区内在住者・中学生以下の方・障害者手帳などをお持ちの方とその付き添いの方1名は無料(各種確認できるものを提示)

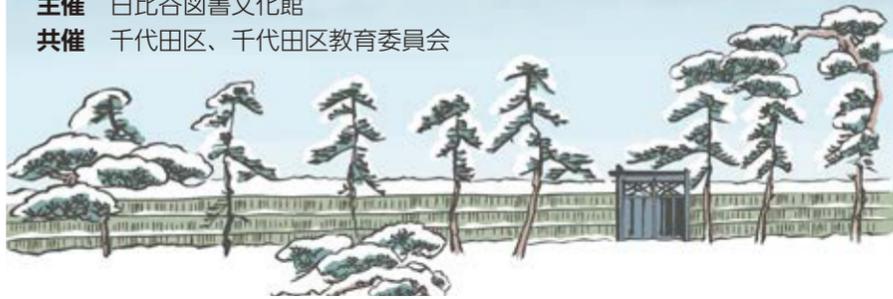
関日比谷図書文化館☎03-3502-3340

主催 日比谷図書文化館

共催 千代田区、千代田区教育委員会



▲展覧会特設ページ



## はじめての神保町街あるき

2025

### 千代田図書館コンシェルジュがご案内 個性豊かな古書店に立ち寄ります

時1月18日(土)11時(雨天決行/約60分)

場神保町駅付近～神保町古書店街

定10名(抽選/小学生以上)

※小学生は保護者同伴が必要

内「神保町の魅力発見」をコンセプトに、神田神保町の見どころや地域の歴史を知り、実際に古書店を巡る

費300円(傷害保険代/現金のみ/当日支払い)

申1月6日(月)10時～10日(金)18時にHPから問合せ先へ

※当選者のみ1月14日(火)以降にEメールで通知

関千代田図書館☎03-5211-4290



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

# 国産の牛乳、お肉、卵を食べてまもろう

畜産物を生産するためのコストが上昇しています。  
皆様に国産の畜産物を食べていただくことが生産者の応援に繋がります。

公益社団法人  
**中央畜産会**

中央畜産会 TEL.03-6206-0840

東京都千代田区外神田2-16-2 第2ディーアイシービル9F

全国の畜産会組織は地方競馬の売上の一部を活用して、日本の畜産振興に取り組んでいます。

### 国立情報学研究所 市民講座第3回 「10年後、同じデータを出せますか？」

時 1月16日(木) 18時30分～19時45分  
場 学術総合センター12階会議室(一ツ橋2-1-2) 定 100名(申込順)  
内 データ駆動科学の再現性と再利用性を考える  
申 HPから問合せ先へ  
問 国立情報学研究所市民講座担当 ☎03-4212-2145



### 多世代交流Ciao!

#### ■みんな笑顔になる

##### 「ほめ達!」×「どうぶつ占い」の魔法

時 1月25日(土) 10時～12時  
対 区内在住者 定 30名(申込順)  
内 どうぶつ占いのタイプ別に褒め言葉や褒め方を学び、親子や友人関係を円滑に進めるヒントを考える  
師 五十風雅子氏(一社)日本ほめる達人協会「ほめ達!」認定講師/写真



#### ■節分福まき会

時 2月1日(土) 13時30分～15時(開場13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 60名(申込順)  
内 東京大学奇術愛好会によるマジックを楽しみ、豆をまいて福を招く  
■ひだまり俳句教室～冬・春～  
時 2月9日(日) 10時～12時  
対 区内在住の小学生以上の方 定 30名(申込順)  
内 冬や春の季語を一緒に探して俳句を詠んで交流し、豆折本も作る  
費 100円

#### いずれも

場 かがやきプラザ1階ひだまりホール(九段南1-6-10)  
申 1月6日(月) 9時から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



### 公開講座 フラワーアレンジメント

時 2月7日(金) 18時30分～20時  
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 バレンタインをイメージした作品を作る 費 4,000円  
申 1月30日(木) 17時までに参加条件などを確認のうえ、HP、電話、ファクス(記入例参照)または直接問合せ先へ※当選者のみ1月31日ごろに通知。通知の際参加の意思確認を行い花材を発送。発送以降のキャンセルは4,000円必要  
問 障害者福祉センターえみふる ☎03-3291-0600 FAX03-3291-0608



### 第9回ちよだ認知症ケア講座

#### 認知症の診断後支援の 取り組みについて

時 2月7日(金) 18時～20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 認知症ケアに関心のある方 定 50名(申込順)  
内 認知症の診断後支援に長年にわたり携わる講師から、実際の取り組みを聞く  
師 大塚智丈氏(西香川病院院長/写真)  
申 2月6日(木)までにHP、電話、ファクスまたはEメール(記入例参照)で問合せ先へ  
問 かがやきプラザ研修センター ☎03-6265-6560 FAX03-3265-1162  
✉ jinzai@chiyoda-cosw.jp



## 図書館の催し

### 展覧会への入口講座 vol.43

#### 「柳宗悦と仏教美学」-「信と美」をめぐる柳思想の終着駅

時 1月24日(金) 19時～20時30分(18時30分開場)  
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 民藝運動の創始者で思想家の柳宗悦が晩年に提唱した仏教美学は、浄土思想に基づく美学の集大成であり、自らの美的体験に深く根ざすものであった。「茶と美」に関する考えに触れながら、「美の宗教」とも称される哲学を支えた仏教美学を紹介する 費 1,000円  
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



柳宗悦(1954年)©日本民藝館



▲柳宗悦と  
仏教美学



▲日比谷  
図書文化館

### 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

### 今から始める終活講座 生前整理 「人生を整える片付けの力」

時 1月25日(土) 10時～11時30分  
場 千代田万世会館6階(外神田1-1-7) ※万世橋区民館とは異なる 定 20名(申込順)  
内 現場のプロから生前整理のやり方を学ぶ  
申 1月23日(木)までに電話で問合せ先へ  
問 千代田万世会館(受付時間9時～17時) ☎03-5295-2831



### すぽすたちよだクラブ スタディ(文化学習)プログラム

■米粉100%で作るふわふわレシピ  
時 2月20日(木) 18時30分～20時30分 定 8名(申込順)  
内 シナモンの香り漂う甘いシナモンアップルソフトパンを作る 費 850円(非会員は2,350円)  
申 2月18日(火) 17時までに電話で問合せ先へ  
■健康な体づくり講座  
「寒い冬も毎日元気に! 免疫力を高める栄養学」  
時 2月27日(木) 19時～20時30分 定 20名(申込順)  
師 風間幸代氏(管理栄養士/写真)  
内 冬の運動後に不足しがちな栄養を補い、運動効果や免疫機能も高めてくれる栄養学とレシピを学ぶ  
費 無料(非会員1,500円) 申 2月25日(火) 17時までに電話で問合せ先へ



#### いずれも

場 スポーツセンター(内神田2-1-8) 問 九段生涯学習館 ☎03-3234-2841  
他 すぽすたちよだクラブ非会員は、1月10日(金) 10時から申し込みを受け付け。入会希望の方は、スポーツセンター(☎03-3256-8444)へ

### ちよだ まち魅力探訪

#### 写真機と古写真から見る 今昔ちよだ

時 2月19日(水) 14時～16時10分  
場 日本カメラ博物館(一番町25 JCI1 一番町ビル地下1階)  
対 18歳以上の方 定 16名(抽選)  
内 古写真や写真機を通し、社会が大きく変化する以前の新鮮で懐かしい千代田区の風景を振り返る。学芸員による貴重な写真機の撮影実演あり  
費 区内在住者・すぽすたちよだクラブ会員1,200円、その他の方1,700円(いずれも入館料を含む)  
申 2月5日(水) 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

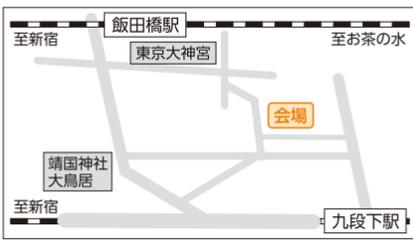


### 東京交通会館名店会 有楽祭2025冬

時 1月16日(木)～19日(日)11時～19時  
場 東京交通会館(有楽町2-10-1)  
内 対象店舗で500円の利用ごとにもらえる抽選補助券5枚で1回抽選でき、すてきな商品が当たるガラポン抽選会を行う。振る舞い酒もあり(16日12時～無くなり次第終了)  
問 有楽祭事務局 ☎03-5962-9948

### 千代田区連合作品展

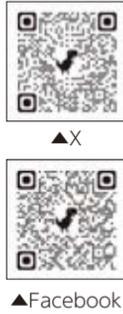
時 1月24日(金)～27日(月)9時30分～19時(土曜・日曜は17時、月曜は13時まで)  
場 富士見1-1-6  
内 幼児(保育園・こども園・幼稚園)から高校生(中等教育学校後期課程)、東京中華学校の子どもの造形・図画工作・美術・家庭科などの作品を展示  
問 学務課学校運営係 ☎03-5211-4357



### 千代田区文化芸術 フェスティバル2025

時 2月1日(土)～16日(日)11時～17時(最終日は16時まで)  
場 ちよだアートスクエア(旧アーツ千代田 3331) ※会期中のみ開館  
定 一部あり  
内 公開座談会「神田を語る」、展示「懐かしの日比谷・有楽町の劇場たち」、みんなで歌おう「校歌作者の作品の歌」、アマチュア無線体験ほか。詳しくは、

くは、二次元コードから確認を  
費 一部有料  
申 1月31日(金)までに申込フォームまたは電話で問合せ先へ  
問 千代田区文化芸術協会・安田  
☎090-3570-0644



### ファミリー・サポート・センター 支援会員説明会・養成講座

ファミリー・サポート・センターは、子育てのサポートをしてくれる方(支援会員)と子育てのサポートを必要としている方(依頼会員)で構成される、地域の力で子育てを支え合う会員制の組織です。支援会員には、1時間1,200円～1,400円(活動報酬と事務経費を合わせた金額)が支払われます。習い事や保育園の送迎の手伝いができる方を募集しています。  
時 説明会=1月29日(水)14時～15時30分、養成講座(必修科目)=2月3日(月)・10日(月)9時30分～17時 ※説明会のみ参加も可。詳しい時間割は問合せ先へ  
場 かがやきプラザ4階(九段南1-6-10)  
対 18歳以上の健康な区内在住・在勤・在学者(高校生を除く)  
定 20名(申込順)  
申 説明会=1月28日(火)、養成講座=1月31日(金)17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 社会福祉協議会 ☎03-3265-1901 FAX03-3265-1902  
✉ famisapo@chiyoda-cosw.jp  
他 活動前に必修科目をすべて修了する必要あり(必修科目の受講後2年以内に選択科目の受講が必要)

### いちご狩り食べ放題! 道の駅と酒造見学バスツアー

時 3月2日(日)7時30分～18時(雨天決行)  
場 区役所(集合)→原田農園(いちご狩り)→道の駅・川場田園プラザ→かやぶきの宿・悠湯里庵(昼食)→土田酒造(試飲・見学)→区役所(解散)  
対 区内在住・在勤者 定 20名(抽選)  
費 1万2,000円(昼食代含む)  
申 1月17日(金)(必着)までにハガキ、ファクスまたはEメール(8面記入例参照/参加者全員の氏名・年齢・日中の連絡先も記入)で問合せ先へ ※1月24日(金)ごろに当落を通知  
問 (株)アイネス ☎03-5340-3330(平日) FAX03-5340-3336  
✉ kato@iness.co.jp



〒164-0001中野区中野2-28-1プロスペア405  
他主催=(公社)ゆとりちよだ、他にゆとりちよだ会員も参加  
あなたのお近くに日本語を勉強したい外国人の方はいませんか

時 1月25日～3月29日の毎週土曜(全10回)、1月28日～4月1日の毎週火曜(全10回)18時30分～20時30分(各曜日同じ内容) 場 Zoom  
対 16歳以上で日本語の会話を楽しみたい外国人(初級から上級★)までレベルに応じた指導  
★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する  
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  
✉ c4jl.30@gmail.com  
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。講座の概要はHPを参照



## 2月国立演芸場寄席 区民ご招待

時 2月11日(火・祝)～15日(土)13～16時(12時30分開場) 場 内幸町ホール(内幸町1-5-1)  
定 各日3組6名(抽選)  
内 落語を中心とした演芸を楽しむ(途中休憩15分)  
申 1月19日(日)までにファクスまたはEメール(8面記入例参照/希望日を記入)で問合せ先へ ※1月31日(金)までに当選者へ郵送  
問 国立演芸場営業課 ☎03-3265-6584(平日10時～18時) FAX03-3265-9039 ✉ eigyo-eh@ntj.jac.go.jp



## ちよだ スマホ教室

区民館では、スマホの使い方を学べる講習会や相談会を開催しています。初心者でも気軽に参加できます。各回前日までにコールセンターからお申し込みください。

コールセンター ☎0120-313-089 平日10時～17時(年末年始を除く)

定 講習会=各回12名、相談会=各回8名、特別相談会=各回6名(申込順/要予約) 他 持ち物=スマートフォン(お持ちの方)

### 講習会

電話とカメラの基本操作や再起動、音声や二次元コードによる検索のコツなど、スマホの基本的な使い方を学ぶ

### 相談会

講習会での疑問点や困りごとなど最大30分マンツーマンで相談できる。予約が空いていれば、講習会の疑問もその日のうちに解決

### 特別相談会

最大45分マンツーマンで相談できる相談会。30分の相談では足りないとの声にお応えしてご用意しました!

通常の相談会より、じっくり相談できるね!

chiyodx(ちよだっくす)

### コールセンター

スマホの使い方が不安な方向けのコールセンターを開設※個別の製品情報や通信会社の照会などには答えられない場合あり



参加するには予約が必要です。飛び入り参加はできませんのでご注意ください

### 参加者の口コミ

講習会 分かりやすい説明とスタッフのサポートのおかげで理解しやすかったです



相談会 相談内容に合わせて、的確に説明してくれたので満足できました



### 視覚障害向けプログラム

#### スマートフォンプログラム

2月は視覚障害のある方が楽しみながらスマートフォンや各種アプリの活用を体験できる教室形式のプログラムを行います。詳しくは広報千代田12月20日号(3面)をご覧ください。

### 1～2月のスケジュール

場所	開催日	時間	内容
麹町区民館地下1階(麹町2-8)	1月15日(水)	10時～12時	講習会
		14時～16時	相談会
	2月19日(水)	10時～11時30分	特別相談会
富士見区民館3階(富士見1-6-7)	2月14日(金)	10時～12時	講習会
		14時～16時	相談会
神保町区民館2階(神田神保町2-40)	1月10日(金)	10時～11時30分	特別相談会
神田公園区民館5階(神田司町2-2)	1月24日(金)	10時～12時	講習会
		14時～16時	相談会
万世橋区民館7階(外神田1-1-13)	2月25日(火)	10時～12時	講習会
		14時～16時	相談会
和泉橋区民館2階(神田佐久間町1-11-7)	1月20日(月)	10時～11時30分	特別相談会

※内容変更の場合あり

# 1月10日は110番の日

- 緊急な対応を必要としない相談などで110番通報をすると、緊急の事件や事故への対応が遅れる原因になります。110番は緊急時のためのダイヤルです。緊急性のないときは#9110を利用してください。

**事件・事故は110番**

- 強盗
- 特殊詐欺
- 交通事故
- 児童への声かけ
- ストーカー

**お悩みごと 心配ごと #9110**

- 闇バイト相談
- 暴力団相談
- 悪質商法相談
- 家事相談

目黒警察署 ☎03-3234-0110、丸の内警察署 ☎03-3213-0110、  
神田警察署 ☎03-3295-0110、万世橋警察署 ☎03-3257-0110

街とともに。人とともに。 **けいしちよう**  
FOR MORE COMMUNICATION

## 消費者だより

### 原野商法被害に遭った土地を子どもに相続させたくない。処分方法を教えて!



**■相談事例**  
50年前に原野商法(※)の被害に遭い、購入した山林の売却を大手不動産会社に依頼したが「値が付かない」と断られた。将来、子どもたちに迷惑をかけたくないで、今のうちに土地を処分したいと思い、ネット検索をしたところ、「不要な土地や、原野商法で被害にあった土地を無料で譲り受ける」とHPでうたっている事業者を見つけたが、信用できるか。  
※値上がりの見込みがない山林などの土地を、将来値上がりするなど勧誘して、不当に購入させる商法



**■消費者へのアドバイス**  
・原野商法では、登記を調べた悪質な事業者が、過去に原野商法被害にあった人や相続した人をだまして、新たに土地を買わせたり、測量や整地の契約をさせる、土地の管理費を突然請求するといった二次被害も発生しています。今後、被害に遭わないためにも、「原野商法の被害に遭った」ことを家族の中で共有しておくことは重要です。  
・HP上で「不要な土地や、原野商法の被害に遭った土地などを処分する」「無料で譲り受ける」と謳っている事業者が存在します。条件として、「境界線を特定する費用、測量・整理をする費用、土地の維持管理費、登記移転費用」など、さまざまな名目で高額な費用負担が必要と掲載しています。他にも特約が盛り込まれる可能性もあり、契約内容が複雑で譲渡者にとってリスクの高い取り引きになると予測されます。一人で事業者と接触することは避け、弁護士や司法書士に相談し、窓口になってもらう、または契約前に内容を確認してもらうようにしましょう。  
**分からないことがあれば、消費生活センターにご相談ください。**  
☎消費生活センター ☎03-5211-4314

## 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休館日は、各館へお問合せください。

**大妻女子大学博物館**  
催し物 **特別展**  
長尾雨山とその交友-書画文墨趣味ネットワークの人々  
会期 1/14(火)~2/28(金) 問合せ ☎03-5275-5739

**科学技術館**  
催し物 **第28回全国児童生徒地図優秀作品展**  
会期 1/16(木)~1/20(月) 問合せ ☎03-3212-8544

**共立女子大学博物館**  
催し物 **コレクション展**  
「和と洋が出会う博物館 共立女子大学コレクション・10」  
会期 1/9(木)~3/22(土) 問合せ ☎03-3237-2665

**皇居三の丸尚蔵館**  
催し物 **瑞祥のかたち**  
会期 ~3/2(日) 問合せ ☎050-5541-8600

**国立公文書館**  
催し物 **第3回企画展「普選」と「婦選」-選挙権の拡大とその歴史-**  
会期 1/18(土)~2/24(月・振休) 問合せ ☎03-3214-0621

**JCIIフォトサロン**  
催し物 **榎並悦子作品展「裏から廻って三軒目・東京」**  
会期 1/6(月)~2/2(日) 問合せ ☎03-3261-0300

**衆議院憲政記念館**  
催し物 **企画展示「人物シリーズ『継』第2回 伊藤博文・山縣有朋」**  
会期 1/7(火)~3/30(日) 問合せ ☎03-3581-1651

**しょうけい館**  
催し物 **冬の企画展「漫画家 水木しげる(武良 茂)と戦争」**  
会期 ~3/2(日) 問合せ ☎03-3234-7821

**昭和館**  
催し物 **写真展「石川光陽写真展(第1期)昭和の幕開け・モダン東京」**  
会期 ~2/24(月・振休) 問合せ ☎03-3222-2577

**静嘉堂文庫美術館(静嘉堂@丸の内)**  
催し物 **豊原国周生誕190年 歌舞伎を描く-秘蔵の浮世絵初公開!**  
会期 1/25(土)~3/23(日) 問合せ ☎050-5541-8600

**千秋文庫**  
催し物 **佐竹家 狩野派絵師たち(前期)**  
会期 ~1/31(金) 問合せ ☎03-3261-0075

**東京ステーションギャラリー**  
催し物 **生誕120年 宮脇綾子の芸術**  
見た、切った、貼った  
会期 1/25(土)~3/16(日) 問合せ ☎03-3212-2485

**二松学舎 大学資料展示室**  
催し物 **平常展示**  
会期 ~1/28(火) 問合せ ☎03-3263-6364

**日本カメラ博物館**  
催し物 **19世紀から21世紀へ とびだす!ひろがる!**  
ステレオ&パノラマカメラの歴史  
会期 ~2/2(日) 問合せ ☎03-3263-7110

**半蔵門ミュージアム**  
催し物 **平山郁夫《想一想》と昭和期の日本画家たち**  
会期 ~3/30(日) 問合せ ☎03-3263-1752

**HOSEIミュージアム**  
催し物 **2024年度秋学期テーマ展示**  
「正岡子規文庫と図書館の戦後復興」  
会期 ~4/26(土) 問合せ ☎03-3264-6501

**三菱一号館美術館**  
催し物 **再開館記念「不在」**  
-トールーズ=ロートレックとソフィ・カル-  
会期 ~1/26(日)  
問合せ ☎050-5541-8600(ハローダイヤル)

**明治大学博物館**  
催し物 **発掘と発見の考古学・明大考古学の75年**  
会期 1/11(土)~3/15(土) 問合せ ☎03-3296-4448

**靖国神社遊就館**  
催し物 **新春特別企画「奉納新春刀剣展」**  
会期 ~1/12(日) 問合せ ☎03-3261-8326

**領土・主権展示館**  
催し物 **領土・主権展示館 巡回展 in首都圏 丸の内**  
会期 1/20(月)~1/27(月) 問合せ ☎03-6257-3715

### モルック体験会参加者募集

時 2月2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 24名(申込順)  
 内 初心者も楽しめるフィンランド生まれのスポーツ、モルックを体験する  
 申 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  
 他 小学生以下の方やサポートが必要な方は付添いの方と一緒に参加可。空きがあれば当日でも参加可



### 冬季テニス講習会

時 2月12日～3月12日の毎週水曜(全5回) 10時～12時  
 場 外濠公園総合グラウンドテニスコート(五番町先)  
 対 区内在住者 定 22名(抽選)  
 費 3,500円(傷害保険料・ボール代などを含む)  
 申 1月21日(火)(必着)までに往復ハガキ(1人1枚/8面記入例参照/性別・経験年数も記入)で問合せ先へ  
 問 千代田区テニス協会・川崎 ☎090-1760-2354  
 〒101-0032岩本町2-15-14-1003

### プロコーチから学ぶ! 冬のランニング教室

時 ①2月13日(木)9時30分～11時30分 ②2月27日(木)19時～21時(いずれも強化トレ・ビルドアップ走)  
 場 スポーツセンター(内神田2-1-8)  
 対 16歳以上の方  
 定 各15名(抽選/区内在住者を優先)  
 内 体の仕組みやトレーニング方法、マラソン大会へ向けての準備などを学ぶ。走る距離=①7～10km②8～12km  
 費 各回1,000円  
 申 1月27日(月)(必着)までに HPまたは往復ハガキ(1人1枚/8面記入例参照/性別・希望日(両日も可)も記入)で問合せ先へ※2月6日(木)までに当落を通知  
 問 スポーツセンター ☎03-3256-8444  
 〒101-0047内神田2-1-8  
 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・中止に



なる場合あり。天候によって室内講習になる場合あり

### 蔵王温泉スキー講習会

時 3月6日(木) 19時30分(スポーツセンター前(内神田2-1-8)出発)～9日(日)  
 場 蔵王温泉スキー場(山形県山形市/宿泊先=五感の湯つるや)  
 対 15歳以上の区内在住・在勤・在学者(中学生を除く) 定 70名(申込順)  
 費 4万4,000円(バス代・宿泊代・傷害保険料を含む)  
 申 1月12日(日)10時～2月21日(金)にHPから問合せ先へ  
 問 千代田区スキー協会・星野 ☎080-5011-1200(平日は18時以降)  
 他 希望者には級別テストを行う



### 20歳になった方は国民年金に加入されます

日本国内に住む20歳以上60歳未満のすべての方は、国籍に関係なく国民年金の加入と保険料納付の義務があります。20歳になったら、日本年金機構から「国民年金加入のお知らせ」と「基礎年金番号通知書」が届きます。※会社員や公務員(第2号被保険者)、第2号被保険者に扶養される20歳になった配偶者(第3号被保険者)は、勤務先が加入手続きを行うため個別手続きは不要

月額保険料 1万6,980円(令和6年度)

#### ■保険料の猶予・免除制度

所得・収入が少なく、保険料を納めることが困難な方などは、申請することで保険料の納付猶予や免除を受けられる場合があります。申請せず、保険料を未納のままにしておくと、障害年金や遺族年金を受け取れないことがあります。猶予・免除を希望する方は、手続きを行ってください。

#### ■学生納付特例制度

所得・収入が少なく、保険料を納めることが困難な学生が対象です。本人の所得が一定額以下の場合に国民年金の納付が猶予される制度です。納付の猶予を希望する学生の方は、手続きを行ってください。

いずれも

問 保険年金課国民年金係 ☎03-5211-4202

### 老齢年金を受けている方に源泉徴収票を送付

日本年金機構は、令和6年1月～12月に老齢年金を受給した方全員に「公的年金等の源泉徴収票」を1月に送付します。

源泉徴収票は、所得税などの確定申告をする際の添付書類として必要になりますので大切に保管してください。源泉徴収票が届かないときや紛失した場合は、再交付ができます。問合せ先へご連絡ください。

※障害年金や遺族年金は非課税のため、受給者への源泉徴収票送付はなし

#### ■確定申告に源泉徴収票が必要となるとき

- ・2つ以上の年金を受けている
  - ・年金以外に給与所得がある
  - ・源泉徴収の還付を受けられる
- ※老齢年金は所得税法上「雑所得」として課税の対象。このうち老齢年金の額が108万円以上(65歳以上の方は158

万円以上)の方は所得税が源泉徴収の対象

問 ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165 (IP電話の方は ☎03-6700-1165)、千代田年金事務所 ☎03-3265-4381

### 1月は固定資産税(償却資産)の申告月です

土地や家屋のほか償却資産(事業用資産)も課税の対象となります。期限間近になりますと、窓口が混み合いますので、早めに申告してください。また郵送や電子申告を利用するなど、混雑緩和にご協力ください。

対 1月1日現在、23区内に償却資産を所有している方

申告期限 1月31日(金)

申告先 資産が所在する区にある都税事務所

電子申告(eLTAX)も可能 eLTAXのHPをご覧ください

問 千代田都税事務所償却資産班 ☎03-3252-7153



## すぽすた会員 新春入会キャンペーン

# 今がチャンス!

新年を機に運動する習慣をつけませんか。期間中に申し込むと、1か月分の会費が無料になります。

時 ~1月31日(金) 対 15歳以上の方(中学生を除く)  
 費 区内在住者4,000円(60歳以上は3,000円)、その他の方5,000円  
 申 直接問合せ先へ  
 問 スポーツセンター ☎03-3256-8444  
 〒101-0047内神田2-1-8

詳しくは

すぽすた会員

検索





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



医療法人社団さわやか済世

## 健診プラザ日本橋

〒101-0041 東京都千代田区神田須田町2-7-3 VORT秋葉原BLD.7階

法人で年間約12万人の健診実績

毎週水曜\*と金曜\*はレディースデイ

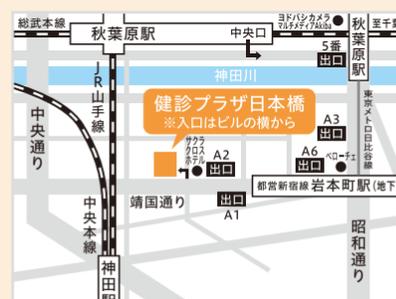
日本医科大学付属病院との医療連携

※時期とコースにより変更の場合があります。

当施設は、都営新宿線「岩本町」駅A2出口より徒歩1分のほか、東京メトロ日比谷線やJR山手線「秋葉原駅」からも近い立地にある医療法人社団さわやか済世の健診施設です。

健診後も日本医科大学付属病院を中心とした医療施設と強固な連携をとり、万全のアフターフォロー体制を整えております。

10月1日から秋葉原で新たにオープンしました!



詳しくはHPをご覧ください

健診プラザ日本橋 検索

https://nihombashi-mc.jp/



健康診断の予約・お申し込みはこちら ☎0120-489-231 【受付時間】9時～12時 / 13時～16時 月～金曜日(土日祝日除く)

平成7年、世界の恒久平和を実現するために  
区に集う人々の決意として発表した宣言

### 国際平和都市千代田区宣言

地球は 生命が息づく かけがえない星  
この地球を 平和と希望にみちた  
輝く星にしよう

過去 私たちは 戦争を経験した  
多くの人びとが傷つき 犠牲となった  
二度と戦争が起こることのないように  
かたく誓い いつまでも 後世に伝えていこう

現在 世界の各地で まだ争いがある  
飢えて 苦しんでいる人びとがいる  
地球環境の破壊が つづいている

今はもう自分たちだけの平和と安全を  
考える時代ではない

国際都市千代田区に住み 働き 学ぶ私たちは  
世界の人びとと 連帯して 核兵器をなくし  
平和な世界を築きあげよう

未来に向かって 世界の人びとと 友好を深め  
同じ地球の仲間として お互いを理解しあおう

私たちは 世界の恒久平和を 実現するために  
積極的に 行動することを  
ここに宣言する

平成7年3月15日 千代田区



国際平和都市  
千代田区宣言

# 30周年記念イベント

場所 とき

ヒューリックホール東京(有楽町2・5・1有楽町マリオン11階)

2月28日(金) 18時~(17時開場、20時終演予定)

事前申込  
抽選制

入場  
無料

## 第1部 式典・トークセッション

- 区の平和事業や平和使節団の紹介
- 平和トークライブ  
「平和について世代を超えて語り合おう！」
- 広島市長、長崎市長、日本原水爆被害者団体協議会代表委員からのビデオメッセージ

2024年ノーベル平和賞受賞



## 第2部 コンサート



### 横山だいすけ ミニコンサート

2006年に国立音楽大学音楽学部声楽学科を卒業。  
劇団四季時代は「ライオンキング」などの舞台に出演。  
NHK Eテレ「おかあさんといっしょ」では、番組史上歴代最長となる9年間、歌のお兄さんを務める

総合  
司会



藤井康生

NHKアナウンサーとして43年間、おもにスポーツ放送(大相撲、競馬、水泳など約30種)を担当



### STU48ライブ

STU48(左から石田千穂、岡田あずみ、尾崎世里花、高雄さやか、中村舞、原田青花)  
国内6番目のAKB48姉妹グループとして2017年3月に誕生。「瀬戸内」エリアを本拠地とし、「1つの海、7つの県」を中心に活動するAKB48グループ初の広域アイドルグループ。2022年に発表された「花は誰のもの?」という楽曲は世界の平和を祈るメッセージソング

### 申込方法

特設サイトからフォームで申し込み  
※1度に4名まで申し込み可能(同行者も含め、重複申し込み不可)。  
当選者のみチケット(ハガキ)を発送

申し込みはこちら▶



### 主催

国際平和・男女平等人権課国際平和係

### 問合せ

イベント事務局 ☎03-3261-6361(平日11時~18時)  
※上記サイトのフォームからも24時間受付

会場  
MAP



ヒューリックホール東京

編集後記

あけましておめでとうございます。今号では、新年の食をより楽しんでいただける特集を企画しました。皆さんはお正月に必ず食べるものはありますか。私は母の地元の慣習で、お赤飯にごま砂糖をかけて食べるのが小さい頃からの楽しみでした。ご紹介したご当地料理には自宅で作れるものもありますので、ぜひお試しください。それでは、今年もより一層楽しい紙面をお届けできるように精一杯頑張ります。よろしくお祈りいたします。(塩田)

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。