

今号は子育て支援に関する情報が満載です。1面のほか、12面ではさまざまな悩みをお持ちのご家庭に向けた子育て講座をご紹介。子どもと一緒に参加できる交流会も掲載しています。ぜひ、ご利用ください。

区独自 所得制限なし

新たに3つの子育て支援施策がスタートします!



1 出産費用助成

出産費用が出産育児一時金を超え、自己負担をした場合、自己負担分を助成します。助成を受けるには申請が必要です。



助成額 1度の出産につき最大**31万円**

対象 令和7年4月1日以後に出産をされた方※出産日以前から申請日まで継続して1年以上区内に居住している必要あり

申請方法 HPで必要書類を確認のうえ、HP、郵送、直接出張所、保健サービス課または問合せ先へ

申請期限 出産日から2年間(令和7年4月1日以後の出産に関する費用が対象)

問合せ 子育て推進課手当・医療係(区役所2階) ☎03-5211-4230 〒102-8688九段南1-2-1



ご注意ください

- ・ 出産に関する領収書などは申請に必要なので、大切に保管をお願いいたします。
- ・ 交通費など助成の対象とならない費用もあります。

2 中高生世代応援手当

中学生・高校生世代を養育する方は、「中高生世代応援手当」を受給できます。



令和7年4月1日時点で、区から児童手当の認定を受けている方は**申請不要**です。その他の方(4月1日より後に区から児童手当の認定を受けた方や公務員の方など)は**申請が必要**です。

支給額 対象児童1人につき月額**1万5,000円**

対象 12歳に達する日以後の最初の4月1日から18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある児童の保護者

申請方法 HPで必要書類を確認のうえ、HP、郵送、直接出張所または問合せ先へ

申請期限 9月30日(火)
※期限までに申請した場合、最大4月分まで遡って支給
※期限を過ぎた場合、申請した月の翌月分から支給

問合せ 子育て推進課手当・医療係(区役所2階) ☎03-5211-4230 〒102-8688九段南1-2-1

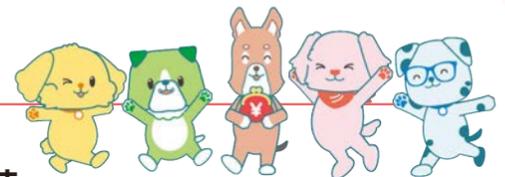


ご注意ください

この手当は雑所得に該当し、課税の対象となります。

3 給付型奨学金

学びへの意欲と、高い志を持つ子どもたちが安心して学業に専念できる環境を整え、将来社会で活躍する優秀な人材の育成を目的として、給付型奨学金の奨学生を募集します。



千代田区給付型奨学金PRキャラクター

給付金額 入学科実費相当額 上限**20万円**、
授業料等実費相当額 上限**80万円**(前期40万円・後期40万円)/年

対象 ①3年以上区内に居住している方
②大学などへ進学を予定している高校3年生～既卒2年目の方
※20歳に達する日以後の最初の3月31日を経過していないこと
③成績優良かつ学校長からの推薦が得られる方など
上記①～③の全ての要件を満たし、かつその他の要件もあるため詳しくはHPで要確認

募集人数 15名(選考で決定)

給付期間 大学などの正規の修学年限

申込方法 HPで募集要項を確認のうえ、本人がHPから
※推薦状などは原本を郵送または持参

問合せ 子ども総務課教育政策担当(区役所4階) ☎03-5211-4273 〒102-8688九段南1-2-1

その他 奨学生には毎年の成績審査や区政への協力などの責務あり



スケジュール(予定)

| | |
|-----------|-------------------|
| 申込期間 | 8月20日(水)まで |
| 受験票通知 | 9月5日(金)までに発送 |
| 一次選考 書類審査 | 8月21日(木)～9月下旬 |
| 筆記試験 | 9月20日(土)8時45分～12時 |
| 一次選考結果通知 | 10月上旬 |
| 二次選考 書類審査 | 10月上旬～11月上旬 |
| 面接試験 | 10月中旬～下旬(別途通知) |
| 最終選考結果通知 | 11月上旬 |

※いずれも現時点での予定。変更となる可能性あり

Contents —今号の主な内容—

4 デジタルものづくり体験会! 9 スポーツセンターへ行こう! 12 親と子の絆プログラム

区政インフォメーション

救急車の適時適切な利用にご協力をお願いします！

救急車の適時適切な利用にご協力をお願いします！



▲ソーラービール&揚げもちおつまみセット 1,100円 ▲大豆コーヒー(アイス・ホット) M400円 L 450円

千葉県匝瑳市と「脱炭素社会の実現に向けた再生可能エネルギーの活用等に関する連携協定」を締結

千葉県匝瑳市と「脱炭素社会の実現に向けた再生可能エネルギーの活用等に関する連携協定」を締結

2050年ゼロカーボン... 今後両自治体相互の地域活力を生かし、脱炭素社会の実現に向けた取り組みを推進します。

気温や湿度が高い時期は、室内でも熱中症リスクが高まります。水分補給や冷房の活用、風通しの良い環境づくりなどで熱中症を予防しましょう。



千代田区公式 YouTubeチャンネルをご覧ください! 千代田区公式YouTubeチャンネルでは、街ブラ散歩から、イベント情報、区の歴史、お料理レシピ、360度映像などバラエティに富んだ動画を放映中です。

ジェンダーに関する意識・実態調査を行います ジェンダーに関する意識や実態などを把握し、今後の施策の参考にするため、住民基本台帳から無作為抽出し、7月下旬に調査票を送ります。

神田駅第1・第2、市ヶ谷駅自転車駐車場利用者募集 申請方法と利用期間が変わります ●電子申請に変更 ●利用期間が短縮

千代田区第4次住宅基本計画(素案) ご意見をお聞かせください 良質な住宅の供給および良好な住環境の形成を図るため、千代田区住宅基本条例に基づき策定する住宅および住環境に関する基本的かつ総合的な計画です。

展示 2025年夏のブックトレイン

時~8月31日(日)(当日直接会場へ)
休館日 7月27日(日)、8月24日(日)
場千代田図書館9階第2展示ウォール、10階特設コーナー(区役所9階・10階)
内乳幼児・小学生・中高生の年齢(年齢)ごとのおすすめの本を展示
問千代田図書館☎03-5211-4290

薬物乱用防止ポスター・標語の作品募集

中学生を対象に「薬物乱用防止を訴えるもの」をテーマにした作品を募集します。千代田区地区会長賞に選出された作品は、その後東京都選考が行われます。また、区で作成する啓発資料のデザインに採用されます。
時~9月4日(木)

対 区内在住・在学の中学生
問 地域保健課地域保健係
☎03-5211-8164
他 副賞・参加賞あり

調べもの戦隊 レファレンジャー

子どもたちの調べものをサポートします。夏休みの自由研究や読書感想文などの資料探し、参考図書の使い方、読み聞かせ、年齢に応じた絵本の選び方など、気軽に相談してください。

時 8月1日(金)~10日(日)10時~17時、8月11日(月・祝)~31日(日)9時~17時(8/24の休館日を除く/当日直接会場へ)
場 千代田図書館10階児童書コーナー(区役所10階)
問 千代田図書館☎03-5211-4290



令和7年調べもの戦隊レファレンジャー

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!

気象キャスターと学ぶ お天気魔法教室

時 8月8日(金)10時~12時
内 天気を学び、「観天望気の本」を作る
師 澤井明子氏(気象予報士)



観天望気の本

あつまれ!未来のエジソン レモン電池を作ろう

時 8月8日(金)14時~16時
内 実験を通して電気の仕組みと正しい使い方を学ぶ
他 持ち物=レモン1個

関東電気保安協会 マスコットキャラクター「安全エレちゃん」



めざせお金博士! きみだけのワクワク貯金箱作り

時 8月25日(月)14時~16時
内 上手なお金の使い方をクイズ形式で学び、貯金箱を作る
師 吉田淳子氏(金融経済教育推進機構J-FLEC講師)



作成例

いずれも

場 区役所会議室
対 区内在住・在学の小学生の児童とその保護者 定 10組20名(申込順)
申 電話、ファクスまたはEメール(8面記入例参照)で
問 消費生活センター☎03-5211-4179 FAX03-3261-5908
shohi-c@city.chiyoda.lg.jp
他 小学3・4年生向け講座だが、他学年の方も参加可能

環境を守るために私たちにできることを考えてみよう

今年の夏は、地球環境学習のチャレンジ集に取り組んでみませんか。「生きものさがし」「省エネ・3R」「節水・環境保全」から1つを選んで、「取り組みシート」を提出してください。提出した方には参加賞をプレゼントします。

対 区内在住・在学の小学生

取組方法 地球環境学習のチャレンジ集の「取り組みシート」の結果を記入

配布場所 環境政策課(区役所5階)、出張所、児童館など※区のHPからダウンロードも可。区立小学校の2・4・6年生には学校を通じて配布

提出方法 9月30日(火)までに取り組みシートを直接問合せ先へ※提出時に参加賞をプレゼント(学校で取りまとめる場合は学校を通じてプレゼント)

問 環境政策課事業推進担当(区役所5階) ☎03-5211-4253



8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

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: アレルギー相談, 歯科保健相談(歯科健診), はみがき教室, 食べ方相談, ビーバー相談, 離乳食講習会, ままばあ面談(平日は予約不要), 乳幼児健診 (3~4か月, 1歳6か月, 3歳, 5歳).

図書館でおはなし会

時8月10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
内子ども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

児童扶養手当、特別児童扶養手当現況届の手続きを

児童扶養手当や特別児童扶養手当を受給している方が、引き続き手当を受給するには「現況届」の提出が必要です(一部支給停止適用除外事由届出書も必要な場合あり)。対象者には、8月上旬までに通知しますので手続きをしてください。手続きをしない場合は、手当が受給できなくなったり、減額されたりします。
締児童扶養手当=8月29日(金)

特別児童扶養手当=9月1日(月)
問子育て推進課手当・医療係
☎03-5211-4230

親子で楽しむ砂絵アート講習

時8月23日(土)10時~11時30分、14時~15時30分
場千代田万世会館(外神田1-1-7)※万世橋区民館とは異なる
対小学1年生~4年生までの子どもとその保護者
定8組16名(申込順)
費2,000円(材料費)
時8月15日(金)までに電話で
問千代田万世会館(受付時間9時~17時)☎03-5295-2831
他8月15日(金)以降のキャンセルは2,000円が必要。フレームは高さ約32cm、横約23cm(A4サイズ)
他定員に空きがあれば未就学児や小学5年生・6年生も可



▲イメージ

第20回ちよだジュニア文学賞書いてみよう!君にしか書けない物語

第20回を区切りに事業を終了することになり、今回が最後の機会です。奮ってご応募ください。
募集作品 未発表の物語
※ちよだジュニア文学賞のために書かれた原稿に限る
対次のいずれかに当てはまる小・中学生・区内在住・在学者
・区内在住・在勤・在学者の家族・知人
原稿の書式 手書き原稿=400字詰め縦書き原稿用紙を使用。パソコン原稿=A4判横長の用紙に40字×30行で縦書き
原稿枚数 手書き原稿=小学生は3枚~10枚程度、中学生は6枚~20枚程度、パソコン原稿=2枚以上6枚程度(必ずページ番号をふる)
表紙への記入事項 作品タイトル、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、学校名(学年)、電話番号、メールアドレス、100字程度のおらずじ

応募方法 9月4日(木)(必着)までに郵送または直接問合せ先へ
※応募原稿の返却と審査に関する問い合わせは不可
発表 10月下旬
受賞者数 12名程度
賞品 図書カード(優秀賞=2万円分/優良賞=3,000円分)
※受賞作品は冊子にまとめ、区内の学校や図書館で公開するほか、優秀賞作品は区のHPに掲載
問文化振興課「ちよだジュニア文学賞」係☎03-5211-3628
〒102-8688九段南1-2-1

明るい選挙啓発ポスターの作品を募集します

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(紙や布など、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12日(金)(必着)までに郵送(8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
※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
〒102-8688九段南1-2-1



▲昨年度の入選作品

未来のクリエイター、集まれ!

くらぼin千代田 デジタルものづくり体験会!



デジタルツールを使って創造性を育むデジタル創作体験を開催します。体験会では、ロボットプログラミングや3Dプリンタ、イラストデザインを通じて、デジタル技術でアイデアをカタチにする楽しさを学びます。小学生から中学生まで幅広い年代に対応し、難易度の異なる内容を選べます。また、初心者でもメンターが個別にサポートします。



■プログラム※いずれか1つを選択

ロボット制作とプログラミング体験
LEGOでロボットを組み立てたあと、小学校で必修化されたプログラミングを楽しみながら論理的思考力や創造力を身につける。

3Dモデル制作と3Dプリンタ体験
3Dモデリングソフトを使って自分でデザインした作品を3Dプリンタで出力する体験ができる。最新の技術に触れ、アイデアを形にする楽しさを味わい、創造力とデジタルスキルを育む。

デジタルイラストとトートバッグ制作体験
iPadとデザインアプリを使って、デジタルイラストの基本を学びながら、世界に一つだけのオリジナルトートバッグを作る楽しさを味わい、自由な発想や感性を育む。

時8月22日(金)10時30分~12時30分 場区民ホール(区役所1階)
対区内在住・在学の小・中学生 定20名(抽選) 申8月4日(月)までにHPから
問とうきょうこどもクリエイティブラボ事務局☎080-4147-8259(平日9時~17時)
他保護者の見学は可能、見学用の座席はなく、スペースに限りあり



親子食セミナー 第1回

ホッとひといき、日本の「おやつ」を学ぼう 甘いもしょっぱいも包みこむ「おやき」



おいしいおやきを作って楽しいお茶こしましょう♪

講師 小出陽子氏
ふきっ子おやき店主/信州おやき協議会会長
昔懐かしい定番から、新たな発想の現代版までさまざまなおやきを開発。長野の郷土食を伝える活動も積極的に行う



日本各地には長く愛されている「おやつ」があります。違う地域で生まれ、たまたま呼び名が同じもの、同じ地域で親しまれ時を経て変化していったものなどさまざまです。楽しい「おやつ」をテーマにおいしい学びの時間を過ごしましょう。

テーマ 長野県のおやつ「おやき」の始まりやこれから、本場の作り方を地域の講師に学ぼう

おやきはお盆に作る大切な行事食で、日常のおやつとしても親しまれています。もちっとした皮に小豆や野沢菜を包む定番から、果物やハムなどを入れる新感覚おやきまで、さまざまなバリエーションがあります。生地をこね、あんをくるんで焼く。シンプルな工程ながら、素材によって感触もコツも違います。今回は定番2種、アレンジ2種の違いを楽しみ、歴史を学びながら作ります。

時9月14日(日)13時~16時 場万世橋区民館(外神田1-1-13)
対区内在住の小学4年生~中学生とその保護者※親子参加必須
定8組16名(抽選) 費1組3,000円
申8月11日(月・祝)までにHPから
問ちよだ地方連携ネットワーク事務局
☎070-9233-9377(平日10時~17時)



「カチューシャとしっぽ」をつくる

時8月1日(金)15時~17時
場神田明神文化交流館(外神田2-16-2)
対区内在住・在学または保護者が区内在勤の小学生
定40名(先着順)
※保護者同伴必須
内コスプレイヤーでもあるプロの造形師(kipi氏)によるワークショップでウマ耳カチューシャとしっぽを作り、記念撮影をする 費500円(材料費)
申7月27日(日)までにHPから
問NPO法人秋葉原観光推進協会
☎03-6206-0305 FAX03-6206-0305
info@npo-akiba.com
他当日は、秋葉原のサブカルに関する特別講演・パネルディスカッション・秋葉原ツアー(無料)を予定。また、8月1日(金)~10日(日)は、秋葉原エリアで参加型クイズラリー(無料)も開催



いきいきライフ

東京都シルバーパス 更新手続きのお知らせ

今年度の更新も郵送方式で行います。シルバーパスをお持ちの方には、6月～8月に(一社)東京バス協会から「シルバーパス更新手続きのご案内」が届きます。更新希望の方は内容を確認のうえ、申請してください。

なお、非課税や令和7年度経過措置対象の方が1,000円でパスを更新される場合は、「介護保険料納入(決定)通知書」などの所得確認書類(コピー)を案内に沿って申請書に貼付のうえ、提出してください。申請完了後払込票が8月以降に届きます。払い込みが完了した方から、順次新しいパスが届きます。

また今年度から、早くて便利な「電子申請」も選択できます。詳しくは問合せ先へ。

問合せ (一社)東京バス協会・シルバーパス専用電話 ☎03-5308-6950(平日午前9時

～午後5時)

その他 2万510円の利用者負担額は、10月以降、制度見直しまでの措置として1万2,000円に引き下げ。新規購入(10月1日(水)から購入・使用可)の方法は、広報千代田9月20日号でお知らせ

第11回千代田区いきいき健康マージャン交流祭

とき 9月15日(月・祝)午前10時～午後4時

会場 KKR HOTEL TOKYO(大手町1-4-1)

対象 60歳以上の区内在住者
定員 100名(抽選)

内容 「賭けない、飲まない、吸わない」を守って楽しむ健康マージャンで、フレイル予防や仲間づくりができる交流イベント。認知症予防と健康推進のため、手先を使う手積みで行う

費用 3,000円(軽飲食代含む)
申込方法 8月20日(水)までに電話、Eメール(8面記入例参照)

または直接問合せ先へ

※締め切り後に当選者のみ通知
問合せ かがやきプラザ高齢者活動センター(九段南1-6-10)
☎03-3265-1161
✉kagayaki@chiyoda-cosw.jp



障害をお持ちの方へ 第63回区民体育大会にご招待

とき 10月5日(日)午前9時30分～午後3時30分

会場 外濠公園総合グラウンド(五番町先)

対象 身体障害者手帳、東京都愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかをお持ちの区内在住者

申込方法 8月5日(火)までに

電話、ファクスまたはEメール(8面記入例参照/手帳の種類、車いす使用の有無、付き添いが必要な場合は付添者の氏名と住所も記入)で

※決定した方のみ通知

問合せ 障害者福祉課障害者福祉係 ☎03-5211-4214

FAX03-3556-1223

✉shogaishafukushi@city.chiyoda.lg.jp

シルバー人材センター 入会説明会

とき 毎月第2火曜午後2時～、第2木曜午前10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、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

8月のはあとサロン

対象 一番町/アキバ=区内在住者、三崎町/和泉=60歳以上の区内在住者(いずれも申込順)

申込方法 前日までに電話またはファクス(8面記入例参照)で一番町/三崎は社会福祉協議会(☎03-3265-1901/FAX03-3265-1902)アキバ/和泉はアキバ分室(☎03-6285-2860/FAX03-6285-2861)へ

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7月25日(金)午前9時から受け付け



| 場所 | とき | 内容 | 定員・参加費 |
|------------------------|---------------------|--|---------|
| 一番町みんなのサロン(一番町12) | 26日(火)午後1時～3時 | 看護師さんに気になることをお話しできます 「健康相談と血圧測定」 | 4名 無料 |
| 三崎町はあとサロン(神田三崎町3-1-17) | 27日(水)午後1時30分～2時30分 | 香りや色をつけてオリジナルに! 「オリジナルせっけん作り」 | 4名 無料 |
| アキバみんなのサロン(外神田1-1-13) | 1日(金)午後2時～3時 | 夏らしい爽やかな入浴剤を作ります (株)バスクリンによる「入浴剤作り」 | 20名 無料 |
| 和泉はあとサロン(神田和泉町1-5-10) | 19日(火)午後1時30分～3時30分 | 季節を感じる絵手紙を作ってみませんか 「ビンとかガラスで出来たものを描く」 | 7名 100円 |

※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

8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

| 会場・問合せ | とき | 内容 | 定員 |
|---|---------------------------------|---|-----|
| いきいきはあとカフェ (一番町12番地いきいきプラザ一番町1階) 高齢者あんしんセンター麹町 ☎03-3265-6141 | 14日(木)午後2時～3時30分 (午後1時30分開場) | 「認知症サポーター養成講座」(講師/あんしんセンター職員) ピアノ演奏によるリラックスタイムあり (出演/メグ氏<アンサンブル・ポコポコ>) ※講師と出演は変更の可能性あり | 30名 |
| いきいきはあとカフェ (一番町12番地いきいきプラザ一番町1階) 高齢者あんしんセンター麹町 ☎03-3265-6141 | 23日(土)午後2時～3時30分 (午後1時30分開場) | 観て楽しい、踊って楽しいフラダンス♪ いきいきプラザでアロハ気分のお時間を♪ (出演/わらべファミリー) | 30名 |
| 神田はあとカフェ (神田淡路町2-8-1かんだ連雀1階) 高齢者あんしんセンター神田 ☎03-5297-2255 | 9日(土)午後2時～4時 | 「回想法のすゝめ」 ～夏が来れば思い出す♪昔を懐かしみながらほっと一息～ | 15名 |
| 神田はあとカフェ (岩本町2-15-3ほほえみプラザ1階多目的ホール) 高齢者あんしんセンター神田 ☎03-5297-2255 | 26日(火)午前10時～11時45分 | 「ネイルアートで毎日を豊かに♪」 ～“私らしい色”を見つけてみませんか?～ (講師/内海紀公子氏<福祉ネイルSarasa>) | 15名 |

※日時と内容は変更になる場合あり

大妻夏休み講座2025開催

小学生の自由研究のサポートと社会人対象の講座やワークショップを行います。大学生によるクラブ活動体験やスタンプラリー、不要になった子ども服や玩具を交換できる「お譲り交換会」、千代田区環境配慮行動宣言「ちよエコヒーロー宣言」の紹介などのイベントも開催します。



▲昨年度の様子

時 8月9日(土)10時～15時

場 大妻女子大学千代田キャンパス本館(三番町12)

申 HPから※一部予約不要
問 大妻女子大学・大妻女子大学短期大学部地域連携推進センター
☎03-5275-6877



▲大妻女子大学キャラクター「おーたん」



かがやきシネマ

時 別離＝8月4日(月)・6日(水)、奥様は魔女＝8月18日(月)・20日(水)、月曜日10時～・14時～、水曜日10時～



別離 画像提供：合同会社文輝堂



奥様は魔女 画像提供：合同会社文輝堂

場 かがやきプラザ4階和室(九段南1-6-10)

対 区内在住者 定 20名(先着順)
問 かがやきプラザ研修センター
☎03-6265-6560
他 14時の回のみ、おしゃべり可

Ciao!×高齢者活動センター かがやき納涼会&盆踊り

時 8月23日(土)13時～15時※盆踊りは14時～15時(当日直接会場へ)
場 かがやきプラザ1階ひだまりホール 他(九段南1-6-10) 対 区内在住者
内 子ども神輿作りやミニミニ縁日、かき氷、同好会バザー、盆踊りを楽しむ。材料・販売物がなくなりしだい終了 費 かき氷のみ100円
問 高齢者活動センター
☎03-3265-1161

法政大学チーム・オレンジ企画 多世代交流による防災「SONAE」

時 8月28日(木)13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 3歳以上の区内在住者
定 20名(申込順)
内 絵を書いて自分だけの非常持ち出し袋を考えたり、ランタン作りをしたりしながら防災を学ぶ 申 HPから
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
他 持ち物＝空のペットボトル(500ml)・懐中電灯



第4回誰でも囲碁フェスティバル

時 8月31日(日)9時30分～17時(受け付け9時～) 場 九段小学校(三番町16)
定 300名(申込順)
内 老若男女や障害の有無にかかわらず、入門講座や大会、アニメ、イラスト展などで囲碁を楽しむ。参加者全員へのお土産もあり。
費 一般1,000円、高校生以下500円(区内在住・在勤・在学者、その保護者・介護者は無料)
申 8月24日(日)までに申込フォームから
問 事務局・山中☎090-9390-4264、緊急☎080-7991-4761
他 区文化事業助成対象事業



見て・触って・感じよう 神田生まれの藍で染め体験

時 9月7日(日)10時30分～12時30分
場 九段生涯学習館(九段南1-5-10)
対 小学生以上の方 定 20名(抽選)
内 藍の歴史や文化を学び、生葉染めに挑戦する。色の変化や模様を楽しみながら、シルク素材をオリジナルの青に染める 費 1,500円(材料費を含む)
申 8月16日(土)21時までにHP、電話またはファクス(8面記入例参照)で
※申し込み時にハンカチまたはスカー

ルを選ぶ
問 九段生涯学習館☎03-3234-2841
FAX03-3262-7460
他 託児あり(9月7日(日)時点で満6か月～未就学児/1人1,000円/講座締切日までに要予約)



エコ・クッキングで作ろう

協定自治体産の野菜を使った料理教室を開きます

「ちよエコヒーロー宣言」にちなんで、環境に配慮した買い物・調理・食事・片づけを学びます。

孺恋村産キャベツと 匠塚市産有機味噌を使って、パスタセット(パスタ・豚ヒレ肉のピカタ・野菜のグリル)とプリホットビスケット&季節のジャムを作ります。



時 9月9日(火)10時30分～12時30分(受付開始10時15分～)
場 万世橋区民館(外神田1-1-13) 対 区内在住者(中学生以上)
定 16名(抽選/「ちよエコヒーロー宣言」登録者を優先)
申 8月19日(火)までにHPまたはHPで記入事項を確認のうえメールで
問 環境政策課ゼロカーボン推進担当☎03-5211-4255
☐ kankyouseisaku@city.chiyoda.lg.jp
他 持ち物＝エプロン・三角巾(バンダナ)・ハンドタオル/アレルギー情報は問合せ先へ確認を/東京ガス(株)共催※エコ・クッキングは東京ガス(株)の登録商標



▲ちよエコヒーロー宣言



▲区HP

8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 社会福祉協議会高齢者活動センター☎03-3265-1161

| 会場 | 曜日 | とき |
|--------------|-----------------|--|
| 万世橋区民館 | 月 ^{*1} | 4日・18日・25日 午前9時30分～10時30分、午前10時45分～11時45分 |
| | 金 | 1日・8日・22日・29日 午前10時30分～11時30分 |
| 旧九段中学校 | 月 ^{*1} | 4日・18日・25日 午後1時30分～2時30分、午後2時45分～3時45分 |
| | 火 ^{*1} | 5日・19日・26日 午前9時30分～10時30分、午前10時45分～11時45分 |
| 麹町区民館 | 火 | 5日・19日・26日 午後1時30分～2時30分 |
| | 水 ^{*1} | 6日・20日・27日 午後1時30分～2時30分、午後2時45分～3時45分 |
| ちよだパークサイドプラザ | 木 ^{*1} | 7日・21日・28日 午前9時30分～10時30分、午前10時45分～11時45分 |
| | 金 ^{*2} | 1日・8日・22日・29日 午前11時～正午 |
| いきいきプラザ一番町 | 水 ^{*1} | 6日・20日・27日 午前9時30分～10時30分、午前10時45分～11時45分 |
| | 水 ^{*1} | 6日・20日・27日 午後1時30分～2時30分、午後2時45分～3時45分 |
| 岩本町ほほえみプラザ | 木 ^{*2} | 7日・21日・28日 午前10時～11時 |
| | 木 ^{*1} | 7日・21日・28日 午後1時30分～2時30分、午後2時45分～3時45分 |
| 神保町区民館 | 金 ^{*1} | 1日・8日・22日・29日 午前9時30分～10時30分、午前10時45分～11時45分 |
| | 金 | 1日・8日・22日・29日 午後1時30分～2時30分 |
| 和泉橋区民館 | 金 | 1日・8日・22日・29日 午後1時30分～2時30分 |

※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

▲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!

生活ほっとライン

はあとサロンボランティア講座

時 8月6日(水) 13時30分～15時
 場 アキバ分室(外神田1-1-13万世橋出張所・区民館)
 対 ボランティアに関心のある中学生以上の方 定 15名(申込順)
 内 活動中の学生から経験談を聞き、「居場所」をテーマに話し合う
 申 8月5日(火)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 アキバ分室 ☎03-6285-2860 FAX03-6285-2861
 ✉akiba@chiyoda-cosw.jp



制作ボランティア募集

第23回ふれあい福祉まつりで社協オリジナルの絵本「にっこりのカギ」「にっこりのたび」を紹介するコーナーの準備・運営を行うボランティアを募集します。缶バッジや会場装飾物を制作します。
 時 準備=8月16日(土)・30日(土)、9月13日(土)いずれも10時～12時、本



番=10月11日(土)10時～14時※いずれか1回の参加可
 場 準備=アキバ分室(外神田1-1-13万世橋出張所・区民館)、本番=区民ホール(区役所1階)
 対 地域福祉に興味のある方
 定 各日10名(申込順)
 申 準備日の前日までに電話、ファクスまたはEメール(8面記入例参照)で
 問 アキバ分室 ☎03-6285-2860 FAX03-6285-2861
 ✉akiba@chiyoda-cosw.jp

映像上映×個別相談 千代田区ひきこもり支援イベント

ひきこもりに関する映画やドキュメンタリーなどの映像作品を上映し、専門の相談員によるひきこもり相談を受け付けるイベントを開催します。
 時 8月19日(火) 10時～15時30分
 場 ①映像上映=区民ホール(区役所1階) ②個別相談=区役所会議室
 対 ①どなたでも②千代田区・文京区・台東区在住のひきこもり当事者または家族 定 ①なし②4組(申込順)
 申 ①当日直接会場へ②8月12日(火)までにHPまたは電話で(空きがあれば当日参加可)※仮名での申し込みも可
 問 福祉総務課事業調整担当 ☎03-5211-3593



オリジナル入浴剤を作ろう

時 8月1日(金) 14時～15時
 場 アキバ分室(外神田1-1-13万世橋出張所・区民館)
 対 区内在住者 定 20名(申込順)
 内 区内にある企業「バスクリン」の研究者から入浴剤の豆知識などを聞き、オリジナルの入浴剤を作る
 申 7月25日(金)9時～30日(水)に電話、ファクスまたはEメール(8面記入例参照)で
 問 アキバ分室 ☎03-6285-2860 FAX03-6285-2861
 ✉akiba@chiyoda-cosw.jp

芝庭広場で打ち水 in 日比谷公園

昔からの納涼の知恵「打ち水」やSDGs、浴衣などの話を聞いたあと、みんなで打ち水します。浴衣での参加も大歓迎。打ち水のあと、環境意識の共有と地域交流を兼ね、みんなでダンスを楽しみます。
 時 8月1日(金) 16時30分～17時(当日直接会場へ)
 場 日比谷公園芝庭広場(日比谷公園1)
 問 日比谷公園サービスセンター ☎03-3501-6428
 他 雨天の場合、日比谷図書文化館で日比谷公園や打ち水の話の話を聞く

千代田区生きものさがし 2025夏編

今年度も、アプリ(Biome)を活用した生きものさがしを行います。アプリをダウンロードし、「千代田区生きものさがし2025夏編」で区内で見つけた生きものをスマートフォンで撮影し、投稿してください。5種投稿するとクエストラックとなり、アンケートに答えると、抽選でノベルティグッズのプレゼントあり。
 ※アプリ登録時に提供した情報・投稿した写真は、アプリ開発事業者(株)バイオームが適切に管理

調査期間 ～8月31日(日)
調査範囲 区全域(区以外は不可)
探す生きもの 区内に生息する動物・植物
他 「千代田区生きものさがし2025」チラシに添付のハガキでも提出可。8月31日(日)(消印有効)までに郵送で
チラシ配布場所 区政情報コーナー(区役所2階)、環境政策課(区役所5階)、出張所、区立図書館、児童館など
問 環境政策課事業推進担当 ☎03-5211-4253


 ▲Biome


 ▲区HP


 チラシ



男女共同参画センター MIWのお知らせ

1 ビデオサロン「風音」

時 8月15日(金) 14時30分～、18時30分～(当日直接会場へ/各回終了後に交流会あり) 定 各回20名(先着順)
 内 沖縄のとある浜辺の崖の中腹にある風葬場に置かれた頭蓋骨「泣き御頭」に海風が吹くと、不思議な音が聞こえる。守り神とされていたこの「泣き御頭」に、ある日少年たちがいたずらをしてしまう。終戦から80年、記憶を継承するために

2 親子上映会&読み聞かせ「はらぺこあおむし エリック・カールコレクション」

時 8月23日(土) 10時30分～11時30分、14時30分～15時30分(いずれも同じ内容) 対 子どもとその保護者
 定 各回4組(申込順/区内在住・在勤・在学者を優先)
 内 絵本作家エリック・カール氏の代表作「はらぺこあおむし」を含む全5作を上映し、絵本の読み聞かせを行う。上映会後に感想やおすすめの絵本・DVDなどを語り合う(10分程度)
 申 HP、電話、ファクスまたはEメール(8面記入例参照/希望の回も記入)で
 いずれも
 場 男女共同参画センターMIW(区役所10階)
 問 男女共同参画センターMIW ☎03-5211-8845 FAX03-5211-8846 ✉miw@city.chiyoda.tokyo.jp



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

FM93.1 AM1242 ニッポン放送 「ニッポン放送生活の窓口」セミナーのお知らせ

【無料資産運用セミナー】
投資信託の新常識
 ～「トランショック」を乗り越える資産運用の王道とは～
 2025年7月30日(水) 13:00～15:00
 講師: ファイナンシャルスタンダード株式会社 代表取締役 福田 猛

◆開催場所: ニッポン放送(東京都千代田区有楽町1-9-3)
 ◆定員: 各60名
 ◆応募締切: 7/28(月)

【無料終活セミナー】
高齢者施設の基礎知識と選び方
 ～種類や費用について～
 2025年7月31日(木) 13:30～15:00
 講師: 神奈川ロイヤル株式会社 神奈川エリアマネージャー 遠藤 成幸

詳細・お申込みは
 ホームページまたはお電話でどうぞ!
0120-734-899
 (平日10時～17時)

ハンセン病元患者のご家族へ

～対象となる方々に「補償金」を支給します。秘密は守られます。～

○秘密は守られますので、まずは、お電話でご相談ください。不安なお気持ちやご質問にも丁寧に答えます。
 ○この補償金は、国が、誤った隔離政策により、元患者のご家族の皆様にも多大の苦痛と苦難を強いてきたことを心からお詫びし、その精神的苦痛を慰謝するためのものです。

| | | | | |
|-----|---|---------------|---|---------------|
| 対象者 | (ア) 配偶者(事実婚も含む) (イ) 親、子 (ウ) 親・子の配偶者及び配偶者の親・子等 | 補償金額 180万円 | (エ) 兄弟姉妹 (オ) 祖父母・孫 (カ) 祖父母・兄弟姉妹・孫の配偶者及び配偶者の祖父母・兄弟姉妹・孫等 (キ) 曾祖父母、ひ孫、おじ、おば、おい、めい | 補償金額 130万円 |
|-----|---|---------------|---|---------------|

※ 同居など一定の要件が必要な場合があります。

厚生労働省 補償金相談窓口

電話番号 **03-3595-2262**

受付時間 10:00～16:00 (月曜日から金曜日、土日祝日、年末年始を除く。)

請求期限は、令和11年(2025年)11月21日まで



ハンセン病問題を正しく理解し、偏見や差別のない社会の実現を目指しましょう。

ひとくらし、みらいのために
厚生労働省
 Ministry of Health, Labour and Welfare

夏休み伝統文化 いけばな体験講座

時 8月9日(土)13時30分～15時(受け付け13時～)
 場 御茶ノ水池坊東京会館(神田駿河台2-3-12)
 定 15名(申込順/10名以上で開講)
 費 区内在住・在勤・在学者2,500円、その他の方3,000円(講習料・花材費・お茶代を含む)
 用 8月4日(月)までにHPまたはEメール(8面記入例参照)で
 問 花奏-kanade-池坊いけばな・深山
 ☎090-9145-4144
 ✉kanade.mm.087@gmail.com
 他 花鉢・花器などの貸し出しあり



第17回千代田ビジネス大賞 エントリー開始

中小企業の発展の支援を目的に、経営革新や経営基盤の強化に取り組んでいる企業、特徴ある優れた活動実績を上げている企業を表彰する「千代田ビジネス大賞」のエントリーを受け付けています。
 募集期間 ～9月12日(金)
 エントリー方法 (公財)まちみらい千代田のHPまたは、エントリー申込書(HPからダウンロード)をEメール(記入例参照)で
 問 (公財)まちみらい千代田・産業まちづくりグループ ☎03-3233-7558
 ✉biznet@mm-chiyoda.or.jp



高齢者施設と将来のハナシ

時 8月19日(火)14時～16時
 場 かがやきプラザ(九段南1-6-10)
 定 40名(申込順)
 内 将来の選択肢として考えておきたい「高齢者施設」。専門家から施設を選ぶ際のポイントを聞く。将来の備えに関する話もあり
 用 8月18日(月)までに電話、ファクスまたはEメール(記入例参照)で
 問 ちよだ成年後見センター
 ☎03-6265-6521 FAX03-3265-1902
 ✉kouken@chiyoda-cosw.jp

2年に1回の検査が必要 はかりの定期検査事前調査

取り引きや証明に使用する「はかり」は、計量法で2年に1回の定期検査が義務付けられており、都が使用場所を訪問して行います。使用状況などを事前に把握するため、調査書を送付します。使用中の「はかり」の種類と数量などを返信用ハガキで回答してください。
 調査書送付先 令和5年度に定期検査を受けた事業者と前回の事前調査以降

に開店した事業者
 返送期限 8月15日(金)
 定期検査の日程 11月25日(火)～令和8年1月30日(金)※都から事前に検査通知あり
 問 事前調査=消費生活センター
 ☎03-5211-4179、定期検査=(都)生活文化局計量検定所 ☎03-5617-6638

九段ギャラリー利用予約時期 変更のお知らせ

8月1日(金)から「九段ギャラリー」の利用予約時期を変更します。利用方法や空き状況はお問い合わせください。
 問 九段生涯学習館
 ☎03-3234-2841



| | 変更前 | 変更後 |
|-------------|-----------------------|-----------------------|
| 区民自主団体・一般団体 | 利用月3か月前の1日から、窓口または電話で | 利用月4か月前の1日から、窓口または電話で |
| 未登録団体・個人、区外 | 利用月2か月前の1日から、窓口または電話で | 利用月3か月前の1日から、窓口または電話で |

警視庁警察官・警察行政職員 採用案内

■警察官(Ⅰ・Ⅲ類)第二回試験日程
 第1次試験日 9月15日(月・祝)
 受験資格 Ⅰ類=大学卒業程度、Ⅲ類=高校卒業程度
 用 8月12日(火)～22日(金)に警視庁採用サイトから
 ■警察行政職員採用試験
 第1次試験日 9月14日(日)
 試験区分 Ⅱ類=保健師、Ⅲ類=事務・電気(設備・情報)、技能系=自転車整備・海技・電話交換・装てい・一般用務
 ■障害者を対象とするⅢ類
 用 31日(木)17時までに警視庁採用サイトから
 問 警視庁採用センター ☎0120-314-372



にせ都税メール・電話にご注意ください!

都税事務所の職員を装って、個人情報などを不正に取得し、金銭をだまし取ろうとする事例が発生しています。不審に感じたときは即答せず、問合せ先にご連絡ください。万が一被害に遭われた場合は、すぐに警察に連絡を。
 問 千代田都税事務所
 ☎03-3252-7141

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

アーティスト・イン・レジデンス CHIYODA ART WALL PROJECT ～ホジホジな大きな木～

時 ①10月11日(土)13時～15時
 ②10月12日(日)13時～15時(両日とも同じ内容/途中退室可)
 場 ①麹町小学校(麹町2-8)
 ②神田さくら館(神田司町2-16)
 定 各20名(抽選/区内在住・在勤・在学者を優先)
 内 障害の有無にかかわらず、アートでつながる創作ワークショップ。作品は工事休館中のちよだアートのスクエアの仮囲いに展示※仮囲いは令和7年冬ごろ設置
 用 9月26日(金)までにHPから
 問 (株)JTBコミュニケーションデザイン
 ✉chiyoda-info@jtbcom.co.jp、
 社会福祉法人愛成会 ☎03-5942-7259




図書館の催し

古書で紐解く近現代史セミナー第49回 遠東半島の要衝・旅順―歴史と観光地をたどる―

時 8月23日(土)14時～15時30分
 場 日比谷図書文化館(日比谷公園1-4) 定 200名(申込順)
 内 日露戦争後、多くの観光客が訪問した旅順の様子を当時の絵葉書や写真、映像、訪れた人々の手記から知る
 師 長谷川怜氏(皇學館大学准教授/写真)
 費 1,500円
 用 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




講演会「染め・織り・刺繍の技で読み解く 大奥の装い」

時 8月29日(金)18時30分～20時(開場18時)
 場 日比谷図書文化館(日比谷公園1-4)
 定 120名(事前申込制/申込順)
 内 染織作品の技に焦点を当て、卓越した織りや刺繍技法など、大奥の衣装の魅力を学ぶ
 師 沼沢ゆかり氏(東京国立博物館)
 用 8月1日(金)10時～28日(木)18時までにHPから
 問 千代田図書館事業企画
 ☎03-5211-4290



《撮取 紅綸子地流水花折枝模様》江戸時代 18世紀 貞恭院(種姫)所用 東京国立博物館蔵
 出典: ColBase (https://colbase.nich.go.jp/collection_items/tnm/l-1396?locale=ja)



学生向け 外濠ワークショップの参加者募集

区では外濠の水質改善に取り組んでいます。外濠の水質や環境を知り、「今後外濠で何をしたいか」を考えるワークショップを開催します。学生の皆さんの新しく楽しい発想をお聞かせください。
 時 8月21日(木)16時30分～19時
 場 法政大学(富士見2-17-1) 対 区内在住・在学の大学生など
 定 30名(抽選/「ちよエコヒーロー宣言」登録者を優先)
 用 8月4日(月)までにHPから
 問 環境政策課公害指導係 ☎03-5211-4254






スポーツセンターへ行こう!

場
スポーツ
センター
(内神田2-1-8)

ミス/ビクトリークリニック プレミアムスクール

オリンピックと一緒にスポーツ体験!

水泳



時 8月6日(水)・7日(木) いずれも10時~11時30分
対 50m以上泳げる小・中学生
定 15名(抽選/区内在住者優先/両日参加必須)
師 寺川綾氏(ロンドン五輪背泳ぎ・メドレーリレー銅メダリスト/写真)
費 20,000円
申 7月31日(木)17時までにHPから



空手



時 8月26日(火)・27日(水) いずれも①10時~11時②13時~14時
対 ①空手経験のある小・中学生(紫帯以上) ②15歳以上(中学生を除く)の方※未経験者も可
定 ①②いずれも20名(抽選/区内在住者を優先/両日参加必須)
師 清水希容氏(東京五輪空手女子形銀メダリスト/写真) **費** ①②いずれも20,000円
申 8月17日(日)17時までにHPから



小・中学生無料開放

時 7月23日(水)~8月31日(日) ※入場受け付けは終了1時間前まで
対 区内在住または区立学校在学の小・中学生
問 スポーツセンター ☎03-3256-8444

| 種目 | 実施日 | 時間 |
|------------|--|----------------|
| プール*1 | 毎日(8月18日(月)除く) | 9時~18時 |
| バレーボール*2 | 7月24日(木)・31日(木)、8月7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木) | 13時~17時 |
| バドミントン*3 | 7月29日(火)、8月5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火) | |
| バスケットボール*4 | 8月16日(土) | 9時~12時、13時~17時 |
| 卓球*5 | 8月13日(水)・27日(水) 7月25日(金)、8月8日(金)・22日(金) 7月26日(土)、8月2日(土)・16日(土)・23日(土) | |
| 剣道 | 7月26日(土)、8月2日(土)・16日(土)・23日(土) 7月27日(日)、8月3日(日)・24日(日) | 9時~12時、13時~17時 |
| 柔道 | 7月27日(日)、8月3日(日)・24日(日) | |
| 相撲 | 7月27日(日)、8月3日(日)・10日(日)・24日(日) | 13時~17時 |
| 空手道 | 7月26日(土)、8月2日(土)・16日(土)・23日(土) 8月2日(土) | |
| 弓道*6 | 7月27日(日)、8月24日(日) | 9時~12時、13時~17時 |
| アーチェリー*7 | 8月3日(日) 8月16日(土) | |

*1 18時以降に退場する場合は有料(1時間の超過につき150円)
 *2 小学5年生以上、小学生は保護者の同伴が必要
 *3 シャトルを持参、小学生は保護者の同伴が必要
 *4 中学生以上、ボールは持ち込み不可 ※5 室内シューズ、ラケット、ボールを持参
 *6 中学生以上 ※7 小学3年生以下は保護者の同伴が必要

■ピックルボール教室体験会

時 8月20日(水)14時~15時30分
対 15歳以上(中学生を除く)の方
定 16名(抽選/区内在住者を優先)
内 卓球、テニス、バドミントンを組み合わせたラケットを使うスポーツ「ピックルボール」を楽しむ
費 区内在住者500円、その他の方700円 **締** 8月6日(水) (必着)

■短期小学生水泳教室苦手克服

時 8月23日~9月13日の毎週土曜(全4回)9時~9時50分 **対** 小学1・2年生
定 15名(抽選/区内在住者を優先)
費 区内在住者2,000円、その他の方3,000円 **締** 8月8日(金) (必着)

■短期小学生水泳教室スキルアップ

時 8月23日~9月13日の毎週土曜(全4回)10時10分~11時
対 小学3年生~6年生
定 15名(抽選/区内在住者を優先)
費 区内在住者2,000円、その他の方3,000円 **締** 8月8日(金) (必着)

■キッズダンスⅢ期(幼児・小学生クラス)

時 9月2日~10月28日の毎週火曜(9/16、9/23を除く全7回)
 4歳以上の未就学児=15時~16時、小学生=16時15分~17時15分
定 各15名(抽選/区内在住者を優先)
費 区内在住者3,500円、その他の方4,550円 **締** 8月19日(火) (必着)

■ダンスエクササイズ

時 9月5日~10月24日の毎週金曜(全8回)18時30分~19時30分
対 15歳以上(中学生を除く)の方
定 20名(抽選/区内在住者を優先)
費 区内在住者4,800円、その他の方6,000円/すばすたちよだクラブ会員の区内在住者3,600円、その他の方4,000円 **締** 8月22日(金) (必着)

■成人水泳教室

時 9月8日~10月6日の毎週月曜(9/15を除く全4回)19時~19時50分
対 15歳以上(中学生を除く)でクロール・背泳ぎ・平泳ぎが25m以上泳げる方
定 15名(抽選/区内在住者を優先)
費 2,600円 **締** 8月25日(月) (必着)
他 持ち物=水着・キャップ

■卓球教室Ⅳ期

時 9月8日~10月27日の毎週月曜(9/15、10/13、10/20を除く全5回)

①入門・初心者クラス=10時~11時30分②中級者クラス=13時~14時30分 **対** 15歳以上(中学生を除く)の方
 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8名(抽選/区内在住者を優先)
費 7,500円 **締** 8月25日(月) (必着)

■いずれも

申 HPまたは往復ハガキ(1人1枚/8面記入例参照/キッズダンスは希望クラス、卓球教室は希望クラスと性別も記入)で
問 スポーツセンター ☎03-3256-8444 〒101-0047内神田2-1-8



■水泳講習会(第3クール)

時 9月3日~24日の毎週水曜(全4回)18時45分~20時15分(初日は18時30分~受け付け)
対 15歳以上(中学生を除く)の方
定 40名(申込順)
内 コース別/A=初心者・クロールで25m泳げない、B=クロールで25m泳げる、C=クロールで50m泳げる、D=クロールで50mを50秒以内で泳げる、E=クロールで50m×4を1分30秒以内(インターバル)で泳げる
費 2,800円(傷害保険料を含む)

申 8月20日(水) (必着)までにハガキまたはEメールで。詳しい記載事項などはHPまたはスポーツセンター配布の申込案内を参照
問 千代田区水泳連盟・安田 ☎080-1155-9915(SMSでの連絡に限る)
✉ yoichiro_yasuda@outlook.jp 〒135-0021江東区白河4-9-16-806



■千代田区オープン卓球大会

時 9月7日(日)9時30分~(年齢別男子・女子)、14時~(一般男子・女子)
内 種目=一般男子・女子、年齢別男子・女子(1人1種目まで)
費 1,500円(高校生以下は800円)
申 8月12日(火) (必着)までに所定の申込書(スポーツセンターで配布)を郵送で
問 千代田区卓球連盟・小川 ☎090-4931-7683

広報広聴課職員が行ってきました!

熱中症対策もお忘れなく!

区のひと涼みスポットでもあるスポーツセンター。熱中症対策として、入り口付近でうちわや塩あめなどを無料配布しています。
 広報千代田6月5日号に、熱中症になったときの対策や熱中症予防の5つの声かけなどの情報を掲載しています。ぜひ、ご覧ください。



広報千代田6月5日号はこちら!





小さくとも
魅力ある自治体の
A級グルメに会える



てしおちょう
北海道天塩町フェア

8/1(金)
～29(金)
定休日 土・日・祝

北海道北部の西海岸に位置する天塩町は北海道遺産に選定されている天塩川の河口にあり、利尻富士を一望できます。大ぶりのヤマトシジミの産地として名を馳せ、豊かな生態系が広がり、酪農も盛んで新鮮な乳製品も特産です。

| | |
|---|---|
| <p>天塩しじみラーメン あっさりした塩味ベースのタレと麺にこだわり、しじみの香りが食欲をそそる</p>  | <p>しじみ煮だしスープ 天然しじみをじっくり煮だし、あっさりした味わい。お茶漬や雑炊、お酒を飲んだ翌朝にも最適!</p>  |
| <p>マスカットサイダー 幅広い層に愛されてきた昔ながらの味。低炭酸で飲みやすく、ほどよい甘さが特徴</p>  | <p>しじみ潮汁(うしおじり) 特大サイズのしじみを使用したぜいたくな潮汁。お湯を注ぐだけで手軽に楽しめる</p>  |

場ちよだプラットフォームスクウェア1階(神田錦町3-21)
☎ちよだグルメショップ+A ☎03-5577-3846(12時～18時)



皇居千鳥ヶ淵

灯ろう流し2025 観覧のお知らせ

皇居千鳥ヶ淵を舞台に、千代田の風物詩「灯ろう流し」を開催します。平和への願いや感謝、希望などさまざまなメッセージを書き添えられた灯ろう2,000個が水辺に漂い、幻想的な光を創り出します。ご観覧ください。

時 7月30日(水)・31日(木) 19時～20時 ※雨天荒天中止
場 九段坂公園(九段南2-2-18)～千鳥ヶ淵緑道(三番町2先ポート場周辺まで) ☎商工観光課観光・地方連携担当 ☎03-5211-3650
他 ポート乗船券および灯ろうの当日販売はなし



2025年7月30日(水)・31日(木) 二夜




8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 3日・10日・11日・17日・24日・31日

| 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、担当者の指示に従って受診。受診の際は、マスクを着用
 持ち物 マイナンバーカード(マイナ保険証)、子ども医療証などの受給者証、お薬手帳(マイナンバーカードを健康保険証として利用するには事前の利用登録が必要)
 その他 会計の取り扱いは現金のみ。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を参照



▲区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)
- 医療情報ネット「ナビ」
- 医療機関案内サービス「ひまわり」(24時間) ☎03-5272-0303

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
 持ち物 マイナンバーカード(マイナ保険証)、子ども医療証などの受給者証、お薬手帳(マイナンバーカードを健康保険証として利用するには事前の利用登録が必要)
 ※受診するときは、事前に電話で日本大学病院(☎03-3293-1711)へ



▲医療情報ネット「ナビ」

マイナ保険証を基本とする仕組み

- 健康保険証は令和6年12月2日以降新たに発行されなくなり、「マイナ保険証」を基本とする仕組みに移行
- マイナ保険証をお持ちでない方は、加入する医療保険者から送付される資格確認書でも受診可能
- お手元の健康保険証は、有効期限までの間、最長1年間使用可能
- 各健康保険証の有効期限はご自身が加入されている医療保険者にご確認ください

8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 FAX03-5211-8192

| 事業名・対象など | とき |
|--|--|
| 骨密度測定会 16歳以上の区内在住者 ・骨密度測定(640円) ・結果は、医師または保健師が当日説明 ・測定は同一年度内1回まで ・3日前までに申し込み | 8(金)9時～12時 |
| 生活習慣病予防相談 20歳以上の区内在住者 ・栄養相談、運動相談、健康相談 ・3日前までに申し込み | 8(金)9時～12時 ※骨密度測定会と同時に申し込み可 |
| 心の相談室 区内在住で心の問題で悩んでいる方とその家族 | 14(木)・22(金) 13時30分～15時30分 ※14(木)はかがやきプラザ(九段南1-6-10)で行う |
| 肝炎ウイルス検査 16歳以上の区内在住で過去に区で行っている肝炎ウイルス検査を受けていない方 ・3日前までに申し込み ・結果は郵送 | 1(金)10時～10時30分 |
| HIV・性感染症(梅毒)相談・検査 | 1(金)9時30分～10時 |
| ふん便のノロウイルス検査 区内在住・在勤・在学者(6,000円) 事前に採便管を取りに来てください | 1(金)・5(火)・8(金) 12(火)・15(金)・19(火)・22(金)・26(火)・29(金) 10時～15時 |
| 細菌検査(赤痢菌・チフス菌・パラチフスA菌・サルモネラ・腸管出血性大腸菌O157の健康管理検便) 区内在住・在勤・在学者(480円) ・予約不要(事前に採便管を取りに来てください) ・腸管出血性大腸菌O26およびO111の検便は料金別途 | 1(金)・5(火)・8(金) 12(火)・15(金)・19(火)・22(金)・26(火)・29(金) 10時～16時 |

8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

| 事業名・対象など | とき | 会場 |
|--------------------------------|----------------------|--------------------|
| 精神デイケア 区内在住で心の病気のある方 | 8(金) 9時30分～11時30分 | えみふる (神田駿河台2-5) |

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。

8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 1(金)・6(水)・15(金)・20(水)・22(金)・27(水) 13時~15時45分※弁護士が応対 場 区民相談室(区役所2階) 問 区民相談室☎03-5211-4176 |
| 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 ※消費生活相談員が応対 場 消費生活センター(九段南1-6-17千代田会館8階) 問 消費生活センター☎03-5211-4314 |
| 多重債務相談(予約制) | | 債務整理、整理後の生活など | 時 25(月)13時~15時45分(受け付けは15時15分まで)※弁護士が応対 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 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※中小企業診断士が応対※訪問相談の場合、夜間や土曜の対応も応相談 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) 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、人間関係、働き方、ハラスメント、性に関すること、性暴力被害など | 時 毎週月曜・水曜・金曜10時~14時50分、毎週火曜13時~17時50分、毎週木曜・第1・第3土曜10時~12時50分(1回50分) ※託児サービスあり(有料・要予約) |
| | | 法律相談 上記の内容で特に法律に関わること | 時 12(火)10時~、11時~(1回45分) ※女性限定/女性弁護士が応対 |
| | | LGBTQ相談 性自認や性的指向に関すること | 時 14(木)・28(木)16時30分~、17時30分~、18時30分~(1回50分) |
| 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 ※DVで緊急を要する場合は、警察(110番)へ 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※いずれも女性相談員が応対し、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 場 生活支援課生活支援係(区役所3階) 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 |
| 子どもと家庭に関わる総合相談 | 区内在住者 | 育児・子育ての悩み、児童虐待など、妊娠期を含め、0歳~高校3年生相当の年齢の子どもとその家族に関するさまざまなこと | 時 24時間365日(夜間(17時~翌9時))、休日は委託事業者が応対し、継続相談の対応は不可。来所相談は平日9時~17時で要予約 場 児童・家庭支援センター(神田司町2-16神田さくら館6階) 問 児童・家庭支援センター☎03-3256-8150 |
| 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 13(水)小林有紀子氏(社会福祉士/主に高齢者・障害者関係)14時~16時、22(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 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 14(木)平澤氏(弁護士)、28(木)鈴木氏(弁護士)いずれも14時~16時20分 ※弁護士が応対/ちよだ成年後見センター職員も同席 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) 問 ちよだ成年後見センター☎03-6265-6521 |
| 成年後見制度相談 | 区内在住・在勤・在学者★ | 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・在勤・在学者★ | 家族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、福祉・介護現場で働くなかのストレスや不安など | 時 2(土)13時~16時、27(水)10時~13時※専門のカウンセラーが応対 場 かがやきプラザ4階研修室(九段南1-6-10) 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 | 区内在住・在勤・在学者★ | 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) 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Light(ライト) | 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 場 障害者よろず相談(一ツ橋1-1-1パレスサイドビル1階) 問 障害者よろず相談☎03-6269-9755 FAX03-6269-9754 ✉light@hirai-luminal.or.jp |
| 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 20(水)9時~16時※ジョブコーチ(職場適応援助者)が応対 場 障害者就労支援センター(区役所3階) 問 障害者就労支援センター☎03-3264-2153 FAX03-3556-1223 ✉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 | スマホやパソコンなどIT機器の使い方 | 時 ①9(土)・23(土)②7(木)・21(木)いずれも13時~13時50分、14時~14時50分、15時~15時50分 場 ①かがやきプラザ4階(九段下1-6-10)②こもれび千桜(神田東松下町22-1) 問 ちよだボランティアセンター☎03-6265-6522 |

令和7年10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7年11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) | 8月10日(日)~20日(水) | 8月25日(月) | 9月1日(月)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) 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 |
| ②花小金井運動施設(野球など) | 8月1日(金)~20日(水)(8月18日(月)は休館日) | 9月1日(月) | 9月2日(火)10時~ | 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 |
| 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) | | | | |

利用できない日 ①野球・サッカー=10月5日(日)・19日(日)(少年野球優先抽選枠。抽選後の空き枠は利用可)③11月17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

無料講座

親子の絆きずなプログラム

「子育てについて相談をする人が身近にいない」「仲間づくりをしたい」「子どもが言うことを聞いてくれない」など、さまざまな思いをお持ちの親のための子育て講座です。0歳～18歳の対象年齢に合わせて、親子の絆を深めたり、子どもとの良いコミュニケーションを身につけたりするための5つの講座があります。ぜひご参加ください。

- 対 区内在住の保護者(講座によって対象年齢が異なる)
- 定 各回20名(組)(申込順/初めての方を優先)
- 申 区ポータルサイトから(子どもの対象年齢や申込期間などはHPを参照)
- 問 児童・家庭支援センター子ども家庭相談係☎03-5298-5521
- 他 ベビママの会以外は託児サービスあり(詳しくはHPを参照)

申し込みは
こちら!



▲区HP



▲区ポータルサイト



ベビママの会 ～お母さんは赤ちゃんの安全基地～ 赤ちゃん和妈妈の交流会!

産後のお母さんたちが、おしゃべりを楽しみながら子育てを学びます。同じような悩みでも子どもや親の気質に合わせて対応する必要があることを学びます。

対 生後1か月～6か月の子どもとその保護者

同じ年頃の子どもを育てる親同士で出会えてよかったです。



| 日時 | 場所 |
|-----------------------------|---------------------------------|
| 9月9日(火)・16日(火) 10時～12時 | 四番町児童館(四番町5-8) |
| 11月27日(木)、12月4日(木) 10時～12時 | 神田児童館(外神田3-4-7昌平童夢館5階) |
| 令和8年1月16日(金)・23日(金) 10時～12時 | 富士見わんぱくひろば(富士見1-10-3富士見みらい館5階) |
| 令和8年2月17日(火)・24日(火) 10時～12時 | いずみこどもプラザ(神田和泉町1千代田パークサイドプラザ6階) |

ノーバディーズ・パーフェクト 完璧な親なんていない!子育ての不安や 日頃の悩みを解消しましょう!

カナダで発案された育児支援プログラムです。親が自分の長所に気づき、子どもを育てる前向きな方法を見つけられるよう、参加者同士で話し合いながら自分に合った子育てを学びます。食事での困りごと・自分の時間の使い方など、話し合いのテーマは、参加する皆さんで決めていきます。

対 生後3か月～3歳(4歳の誕生日の1日前まで)の子どもの保護者

ほかのママの経験談がとても役に立ちました。



| 日時 | 場所 |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| 9月30日、10月7日・14日・21日のいずれも火曜10時～12時 | いずみこどもプラザ(神田和泉町1千代田パークサイドプラザ6階) |
| 令和8年1月14日・21日・28日、2月4日のいずれも水曜10時～12時 | 一番町児童館(一番町10) |

ACTすこやか子育て講座 心理学の知恵がいっぱい! 頭だけではなく心で体験できます!

ACT(アクト)は、アメリカ心理学会が開発した育児支援プログラムです。心理の知恵を生かした日本語版講座で、子どもの発達や行動、親子それぞれの気持ちの理解、前向きなしつけ方などをさまざまなワークを通して体験的に学びます。

対 生後3か月～6歳(就学前)の子どもの保護者

「こうでなければならぬ」と分らないと分かり、安心しました。



| 日時 | 場所 |
|---|--------------------------------|
| 9月11日・18日・25日、10月2日・9日・16日のいずれも木曜10時～12時 | 神田児童館(外神田3-4-7昌平童夢館5階) |
| 11月7日・14日・21日・28日、12月5日・12日のいずれも金曜10時～12時 | 富士見わんぱくひろば(富士見1-10-3富士見みらい館5階) |

小学校低学年までを乗り切るスキル講座 ～イライラしない子育て術～

小学校入学に向けての準備講座としても受講いただけます!

小学校に入学すると、子どもの生活は大きく変わります。「スマホは」「ゲームは」「子どもの困りごとはどう対応する」など、同じ年代のお子さんがある保護者同士で情報交換し、子どもとの良いコミュニケーションを身につけましょう。

対 年少児～小学校3年生の子どもの保護者

子どもの成長に応じた子育てを具体的に学びました。



| 日時 | 場所 |
|------------------------------|-------------------------------|
| 10月14日・21日・28日のいずれも火曜10時～12時 | 西神田児童センター(西神田2-6-2西神田コスモス館3階) |

アンガーマネジメント講座

育児・生活のストレスはいっぱい!誰だって怒ってしまうことはあります!みんなで一緒に学びましょう!

子育てや人間関係でイライラを感じたことはありませんか。怒りの感情をコントロールして適切なコミュニケーションや問題解決へと導くアンガーマネジメントを学びます。

対 平成19年4月2日以降生まれの子どもの保護者

子育ての中で感じるイライラに共感しながら話ができ、楽しかったです。



| 日時 | 場所 |
|---------------------------------|-------------------------------|
| 9月10日・17日・24日のいずれも水曜10時～12時 | 一番町児童館(一番町10) |
| 令和8年1月15日・22日・29日のいずれも木曜10時～12時 | 西神田児童センター(西神田2-6-2西神田コスモス館3階) |



子どもたちは待ちに待った夏休みですね。家族旅行に行ったり、友達とプールに行ったり、なかには一生懸命、受験勉強や部活に励む方もいらっしゃると思います。私は子どもの頃は8月の終わりに宿題を慌ててやり終えるのが毎年の恒例でした。今年も猛暑が予想されますが、体調に気を配りながら充実した夏を過ごしましょう!(塩田)



この製品は、適切に管理された FSC® 認証林、再生資源およびその他の管理された供給源からの原材料で作られています。