



やっぱり水の備蓄は大切だね



## もういちど考える わたしの 防災



## 9月28日(日)は 千代田区防災フェスタへ!



Contents — 今号の主な内容 —

10・11 認知症とともにによりよく生きる 12・13 第63回千代田区民体育大会 18 国勢調査2025

# 守るためにできること

特に区では災害時、自宅が安全であれば、自宅で生活続ける「在宅避難」を推奨しており、自分で自分の命を守る準備が重要です。職員が紹介します。命を守る準備ができているか、もういちど見直してみませんか。

## ☑ 災害時に必要なものを再確認して備えておこう!

災害が起こると電気やガス、水道が使えなくなったり、道路が壊れて支援が遅れたりする可能性があります。備えておくべき物はそろっているか、食料の賞味期限は切れていないかを再確認し、それぞれの家庭で備えましょう。

3つの質問に答えるだけ!

### 東京備蓄ナビを活用!

一緒に住んでいる人の数や性別、年齢をもとに備えておくべき食料や日用品を確認できます。



▲東京都防災HP「東京備蓄ナビ」

### 防災用品を安く購入できます!

区内在住者・区内事業者を対象に、区では防災用品を定価より安く購入できる“あっせん”を行っています。商品や申込方法など、詳しくは区HPまたは「防災用品あっせんのご案内」(災害対策・危機管理課「区役所4階」または各出張所で配布)をご覧ください。



問合せ (福) 東京コロニー東京葛飾福祉工場  
☎03-3608-3541  
災害対策・危機管理課防災調整係  
☎03-5211-4343



## ☑ 千代田区防災アプリをダウンロード! 防災ポータルサイトをお気に入りに登録!

災害が起こると多くの情報が出回り、なかには誤った情報が含まれている恐れがあります。千代田区防災アプリ・ポータルサイトでは区が発信する情報が受け取れます。災害が起こったときのために、平常時から確認しておきましょう。



### [ 防災ポータルサイト ]



▲ポータルサイト

#### 平常時



区内の気象、交通、ライフラインの情報が分かる!

防災行政無線の放送内容を文字や音声で確認できる!

子ども向け防災クイズで楽しく学べる!

#### 災害時



避難指示を確認できる!

避難所や帰宅困難者一時受入施設の開設状況が分かる!

火災や建物の倒壊などの区内の状況をマップで確認できる!

### [ 防災アプリ ]



▲防災アプリ (iOS)



▲防災アプリ (Android)

#### この機能は防災アプリだけ!

★アプリを登録している人同士でグループを作って、安否を確認!

★PUSH通知で大事な情報が届くので、見逃さない!



千代田区DX推進キャラクター ちよだっくす (chiyodx)

#### 帰宅困難者になる可能性のある方向け

### キタコンDXを活用しましょう

東京都帰宅困難者対策オペレーションシステム(キタコンDX)はLINEの友だち登録を行い、防災時にトーク画面から自身の位置情報を送信することで、近隣で開設している帰宅困難者一時受入施設の情報を確認できます。都内で帰宅困難者になる可能性のある方は、ぜひ友だち登録をしてください。



もういちど考える  
わたしの防災

# 今、自分の命を

9月は防災月間。日頃からの備えやちょっとした知恵が災害時に自分を助けてくれます。今号では平常時に知っておきたい・備えておきたい3つのことを災害対策・危機管理課の

## 安全に避難する方法を知っておこう!

災害によって、適切な避難の方法が異なります。災害時に落ち着いて判断できるように、あらかじめ知っておきましょう。

### 水害が起こったら…

#### [ 垂直避難 ]

浸水が迫っているとき、夜間に見通しが悪いときなどは建物の中で**高い場所**に移動!



#### ○ 神田川の洪水

川幅が狭く、大雨が降ると急に水位が上がります。水があふれるまでに、浸水想定区域の外へ避難する時間がないため、垂直避難をしましょう。

#### [ 水平避難 ]

時間的な余裕があるとき、安全な場所に移動できるときなどは歩いたり車に乗ったりして、**安全な場所**に移動!



#### ○ 高潮

高潮の影響を受けて海面が上がり、神田川や日本橋川から水があふれる可能性があります。高潮は大型の台風の接近などで起き、前もって予測できるため、早い段階で避難しましょう。

#### ○ 荒川の洪水

あふれ出した水が区にたどり着くまで12~24時間ほどかかりますが、浸水が長い時間続くと想定されています。神田川の洪水に比べると、避難する時間に余裕がありますが、早めに避難しましょう。

#### ○ 土砂災害

土砂で木造住宅が流されたり、壊されたりするため、建物内が安全とは言えません。いち早く、土砂災害警戒区域の外へ逃げましょう。



ハザードマップでお住まいの地域の被害想定をご確認ください。HPでも確認できます!



▲風水害



▲土砂災害

### 地震が起こったら…

#### 在宅時に地震!

激しい揺れは最初の1分程度です。テーブルの下に入ってテーブルの脚をしっかりと持ち、落下物や倒れてくるものから身を守りましょう。



#### 揺れがおさまる

ガスの火を止めましょう。ただし、震度5以上の地震やガスが大量に流れたとき、ガスメーターは自動で止まります。この場合は、火の始末はガスメーターに任せ、身を守りましょう。

#### 倒壊のおそれなし

#### ○ 自宅にとどまりましょう

自宅が安全なら、避難所に行かずに自宅で生活を続ける「在宅避難」を推奨しています。プライバシーが守られ、感染症などのリスクも軽減できます。

#### 自宅が倒壊・焼失のおそれあり

#### ○ 避難所に避難しましょう

必要なものを持って避難しましょう。避難グッズはふだんから時々入れ替え、玄関に置いておきましょう。慌てず・落ち着いて・安全を最優先してください。



前もって**指定の避難所を確認**しておきましょう!

#### 就業時に地震!

オフィスには、落下の危険があるもの(書類・パソコンなど)や激しく移動するもの(コピー機・キャスター付きの什器など)が多くあります。机の下に隠れるなどで身を守りましょう。



#### 揺れがおさまる

#### 安全を確認

#### ○ むやみに移動せず、就業先にとどまりましょう

大勢の人が一斉に帰宅すると、「緊急車両の通行が妨げられる」「余震や混雑による被害に巻き込まれる」など二次災害発生のおそれがあり、危険です。発災後3日間は、むやみに移動せず、職場にとどまりましょう。職場に滞在するための食料や水、携帯トイレなどの備蓄を進めておきましょう。

#### 就業先が倒壊・焼失のおそれあり

#### ○ 近隣の「帰宅困難者一時受入施設」または「災害時退避場所」に避難を

災害時には帰宅困難者一時受入施設を開設します。開設には時間を要しますので、発災直後に避難できる施設があるとは限りません。その場合は、一時的に「災害時退避場所」に避難し、待機してください。一時受入施設の開設状況は千代田区防災アプリ・ポータルサイトやキタコンDXで確認できます。



▲帰宅困難者一時受入施設



▲災害時退避場所

近隣の**災害時退避場所、帰宅困難者一時受入施設**を確認しておきましょう

3つのことが見直せたら、次は**防災フェスタ**に行ってみよう!

### スタンプラリーもあります!

会場内のブースをまわって、スタンプを集めよう!クリアした方には景品をプレゼント!

### 備蓄物資を配布!

草地広場内で、避難所などに備蓄していた物資を無料で配布します。

## 草地広場周辺の園路

### 7 防災パーク

先端のバスケットに乗って高く上がります!



狭い道や災害現場に素早く行ける特別な乗り物です!



消防署によるブースでは、はしご車をはじめとした消防車両に乗ることができます!  
※はしご車は当日に整理券を配布



## 草地広場

### 8 防災パーク

水消火器を使って、消火体験に挑戦!

消防署による消火器体験や煙体験、その他さまざまな体験型防災コンテンツが登場!

初期消火



煙で前が見えない!? 火災の状況を体験!

煙体験ハウス



応急救護体験



人形を使って、応急救護を学ぼう!

### 9 地震体験

区の地震体験車が登場。車の中が実際の強さ(震度7)で揺れます。揺れを体験して、いざというときに備えよう!



## 芝庭広場

### 5 防災ストリート (関係機関・企業・団体)



約40の関係機関や企業・団体が、防災に関する知識や取り組みなどを紹介します。見て、体験して、防災を学びましょう!

### 5 防災ストリートに千代田区防災アプリのブースも出展します!

アプリをインストールしてクイズに挑戦!楽しみながら、アプリの使い方が学べます!クリアしたら災害時に役立つプレゼントがもらえます!



### 6 小学生防災絵画展示

区内の小学3・4年生が防災をテーマにした絵画を展示。応募作品の中から選ばれた約40点の作品が並びます。



## 日比谷図書文化館

### 3 防災講座

#### みらいの防災リーダー養成講座

「防災って何だろう」「地震があったときにどうしたらいいの」など、クイズや間違い探しなどで楽しく学びます!参加者には防災グッズをプレゼント!

対象 小学1年生~3年生、保護者 同伴可(事前抽選)

#### ベビーキッズ防災講座

助産師や消防士が講師で登場!0歳~2歳までの子どもがいる家庭の防災対策を学びます。参加者にはおむつをプレゼント!

対象 0歳~2歳までの子どもの保護者(事前抽選)

その他 託児室あり

### 4 防災ストリート (防災関係機関)

子どもに大人気の「はたらくるま」を展示。一緒に写真を撮ろう!



# 親子で千代田区 防災フェスタへ!

もういちど考える  
わたしの防災



▲区HP

9月28日(日)

10時~15時

日比谷公園・  
日比谷図書文化館

問合せ 災害対策・危機管理課  
☎03-5211-4343

皆さんに防災を自分ごととして考え、災害時はお互いに助け合う大切さを改めて感じていただく機会として、千代田区防災フェスタを開催します! 防災を身近に感じてもらえるような、楽しいコンテンツをご用意しています。ぜひ、家族そろってご来場ください!



## にれのき広場

### ① 防災ステージ

大人気テレビアニメ「パウ・パトロール」のマーシャル、チェイス、スカイ、ラブルと一緒に防災クイズに挑戦したり、パウパトダンスで元気に体を動かしたりしよう!

前方で座って観覧できる観覧座席エリアは事前抽選のため、申し込みが必要です。



#### [タイムテーブル]

©2025 &TM Spin Master Ltd.

10時~10時20分	オープニング+防災クイズ「日頃のそなえ」
11時30分~11時50分	防災クイズ「安全と防犯」+パウパトダンス
12時25分~12時45分	スカイ・ラブルと一緒に学ぼう!お天気教室
13時20分~13時40分	防災クイズ「火災から身を守ろう」+パウパトダンス
14時40分~15時	防災クイズ「地震がおきたら」+パウパトダンス

「スカイ・ラブルと一緒に学ぼう!お天気教室」には気象予報士の  
よなお 與猶 菜穂さんも登場!



©ウェザーマップ

### ② 防災フード(有料)



ピザーラ



リンガーハット



日比谷松本楼



すき家

実際に能登半島地震の際、被災地で炊き出し支援をした企業を中心にキッチンカーが出展。おいしいご飯を食べながら、災害時の食をみんなで考えましょう!

事前抽選のイベントは  
こちらから申し込みを!



HPから  
区ポータルサイトへ  
アクセスできます!

対象 ①防災ステージ③防災講座(みらいの防災リーダー養成講座、ベビーキッズ防災講座)

申込方法 注意事項を確認のうえ、9月15日(月・祝)までに区ポータルサイトから※登録が必要



# 災害時に 困ったら...

もういちど考える  
わたしの防災

十分な備えをしても、災害時にはさまざまな困りごとが発生します。こうした状況乗り越えるために役立つ情報を3つ紹介します。事前にマップで位置を確認しておくことで、ふだんから安心して生活を送ることができます。災害時にもぜひご活用ください。

## 備蓄していた水がなくなった!

### ⇒ 災害時給水ステーション

区内では東郷元帥記念公園、日比谷公園、一橋高等学校の3か所に開設します。地下の貯水槽を活用するため、断水時にも使用できます。このほか、各避難所でも1人3ℓを目安に飲料水を受け取れます。空のペットボトルとリュックサックなどをお持ちください。ただし、災害時、直ちに水の提供が行われるわけではありませんのでご注意ください。



このマークが目印!

各ステーションの開設状況は東京都水道局アプリや東京都水道局HP、千代田区防災アプリなどで確認できます。



▲東京都水道局HP



▲東京都水道局アプリ (iOS)



▲東京都水道局アプリ (Android)



- マンホールトイレ設置予定の避難所(15か所)  
※現在ちよだアートスクエア(旧アーツ千代田3331)は大規模改修工事により、避難所として使用不可
- 災害時給水ステーション(3か所)
- 緊急医療救護所(6か所)

## 自宅のトイレが使えない!

### ⇒ マンホールトイレ

下水管へ直接排せつするため、臭いも出にくく、衛生環境が悪化しにくいトイレです。排せつ物を流す水は、災害対策井戸や小中学校のプール水を利用します。各避難所に2~5基を設置する予定です。なお、マンホールトイレを設置するまでは、各避難所に備蓄する携帯トイレを避難所や家庭で使用できます。



## 避難をしているときにけがをしてしまった!

### ⇒ 緊急医療救護所

けが人が病院に集中する発災直後からおおむね72時間まで開設します。下の6か所の敷地内や隣接する場所に設け、トリアージ(治療を優先する傷病者の振り分け)と軽症者の治療を行います。けがをしたときはまず自分で応急手当てをし、自分での治療が困難な場合、緊急医療救護所で診療を受けましょう。なお重症・中等症者と診断された場合、災害拠点病院などで治療を受けられます。

日本大学病院  
神田駿河台1-6

三井記念病院  
神田和泉町1

東京通信病院  
富士見2-14-23

三楽病院  
神田駿河台2-5

九段坂病院  
九段南1-6-12

半蔵門病院  
麹町1-10

### 災害時医療救護活動従事者を知っていますか

災害が起こったときに開設する医療救護所で医療救護活動に従事できる方を募集しています。

**登録要件** 区内在住・在勤・在学者で、医師、歯科医師、薬剤師、看護師、歯科衛生士または柔道整復師などの医療系の国家資格を一つ以上有する

**活動内容** 傷病者のトリアージ、軽症者の治療や重症者への応急処置、避難所での被災者の健康管理などの医療救護活動

**登録期間** 5年間

**損害補償** 区の規定を適用

**登録方法** 事前に問い合わせのうえ、所定の申込書(問合せ先または区HPから入手)に資格を証明する書類の写しと顔写真を添付して、郵送または直接問合せ先へ



▲区HP

※登録者には登録証を発行

※区内の医師会・歯科医師会・薬剤師会に加入の方は、各機関の事務局へ問い合わせを

### 区民世論調査にご協力ください

9月24日(水)～10月中旬にかけて「千代田区民世論調査」を行います。皆さんの意識や生活実態などを把握し、今後の区政運営の参考とするための調査です。対象者には9月24日(水)に調査票を送ります。対象者は住民基本台帳から無作為抽出しますので、対象となった方はご協力をお願いします。なお、区の職員や調査員が訪問や電話をすることはありません。

**対象** 18歳以上の区内在住者 25000名

**回答方法** 郵送またはインターネット

**問合せ** 広報広聴課広報広聴係 ☎03-5211-4173

### 献血・ドナー登録会にご協力ください

献血と骨髄バンクドナー登録会を開催します。献血をした希望者には15項目の血液検査結果を送付します。

とき 9月17日(水)・18日(木) 11時30分～16時(当日直接会場へ)

※骨髄バンクドナー登録会は18日(木)～15時30分のみ開催

**場所** 区民ホール(区役所1階)

**問合せ** 献血に関すること⇒東京都赤十字血液センター ☎03-52272-3532、ドナー登録会に関すること⇒(公財)日本骨髄バンク ☎03-52280-1789

### 固定資産税・都市計画税(23区内) 第2期分の納期限は9月30日

6月にお送りした納付書で9月30日(火)までに納めてください。口座振替の申し込みは「都税Web」口座振替申込受付サービスが便利です。(都)主税局のHPでご確認ください。ダウンロード専用依頼書やハガキ式依頼書でも申し込みます。

**納付方法** スマートフォン決済アプリ、地方税お支払サイトからのクレジットカードの利用、口座振替、金融機関・郵便局の

**問合せ** 納税⇒千代田都税事務所 ☎03-3252-1714、口座振替の申し込み⇒主税局徴収部納税推進課 ☎03-3252-10955

### 昌平童夢館(コミュニティスクール)の貸し出しを中止します

昌平童夢館まちかど図書館受付の空調工事に伴い、次の期間は施設の貸し出しを中止します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

とき 11月9日(日)～14日(金)

**問合せ** 生涯学習・スポーツ課 管理係 ☎03-5211-3632

### 千代田区暮らし応援ギフトカードをお受け取りでない方へ

区は、物価高騰の支援として対象者にギフトカードを送付し、まだ受け取っていない方には8月末に再発送しました。再発送も含め、不在票の保管期限が過ぎた場合は、コールセンターへご相談ください。

**問合せ** 千代田区暮らし応援ギフトカード事業専用コールセンター ☎050-3818-1470 (平日9時～17時)

### 区職員を募集します

**職種と職務内容** 清掃事務所の作業員(技能VI(作業Ⅲ))・廃棄物収集作業など

**対象** 平成3年4月2日～平成20年4月1日に生まれた方

**採用予定日** 令和8年4月1日以降

**採用予定人数** 若干名

**第一次選考日** 10月19日(日)

**申込方法** 10月3日(金)までに区ポータルサイト(区HP)にリンクを掲載から

**採用選考案内** 区HPに掲載、情報コーナー(区役所2階)、人事課(区役所6階)などで配布

**問合せ** 人事課人事係 ☎03-5211-4149

### 区立図書館(室)の臨時休館

蔵書の特別整理などのため休館します。休館中の返却はブックポストをご利用ください(一部資料を除く)。



場所	とき
四番町図書館(三番町14-7) ☎03-3239-6357	10月5日(日)～7日(火)
昌平まちかど図書館(外神田3-4-7昌平童夢館内) ☎03-3251-5641	10月12日(日)～14日(火) 11月9日(日)～15日(土) ※空調設備工事のため。ブックポストも使用不可
ちよだパークサイドプラザ区民図書室(神田和泉町1) ☎03-3864-8931	10月18日(土)～19日(日)
神田まちかど図書館(神田司町2-16神田さくら館内) ☎03-3256-6061	10月19日(日)～21日(火)
千代田図書館(九段南1-2-1区役所9階・10階) ☎03-5211-4290	10月23日(木)～27日(月)
男女共同参画センターMIW情報ライブラリ(九段南1-2-1区役所10階) ☎03-5211-8845	10月28日(火)～29日(水) ※館内座席は利用可、資料の閲覧や貸出・返却は不可
日比谷図書文化館(日比谷公園1-4) ☎03-3502-3340	11月15日(土)～17日(月) ※17日(月)は文化財事務室のみ開室

# 区政インフォメーション

City Information

## 国際交流・協力ボランティアバンク 登録者/利用者募集

国籍や文化の違いを越えて地域で交流を図りたいという方々を登録し、言語に関する支援や国際交流・多文化共生イベントなどでの手伝いを必要とする個人や団体に紹介する制度です。

**対象** どなたでも無料で登録・利用可能(ただし区内で活動できる方)

**申込方法** 登録・利用フォームから

**問合せ** 国際平和・男女平等権課 ☎03-5211-4165

**その他** 詳しくは区HPで「ボランティアバンク」と検索

#### 登録申請



#### 利用申請



#### 過去の活動事例



外国人の専門学校で留学生クラスの補助

区民が地元で貢献できる素晴らしいマッチング制度だと思います。

区内大学の留学生と自宅で半日の交流



我が家の子どもたちにとっても実り多い時間でした。継続して参加したいです。

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

## スペイン語を学ぶなら、

### スペイン国営文化教育機関 インスティトゥト・セルバンテス!

千代田区に所在する、スペイン国営のスクールです。  
5億人が話す言語をいっしょに習得しませんか?

#### 多様なコース

秋のコースは  
2025年10月4日(土)よりスタート!

#### 大規模な図書館

数千冊のスペイン語関連の本・雑誌・新聞が読み放題!

### インスティトゥト・セルバンテス東京

千代田区六番町2-9 セルバンテスビル 03-5210-1706/infotok@cervantes.es

麴町の「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。

# のびのび子育て

## 私立幼稚園・国立大学法人附属幼稚園 保育料の補助申請受付期間中です

子育てのための施設等利用給付認定をお持ちで私立幼稚園・国立大学法人附属幼稚園に通園の方は、令和7年4月～8月分の月額保育料補助と負担軽減の申請ができます。※制度の詳細は区HP参照

**申** 区ポータルサイトの「月額保育料補助申請フォーム」・「負担軽減申請フォーム」から

※預かり保育料の補助も3か月ごとに受け付け

**問** 子ども支援課保育運営支援係 ☎03-5211-4117



▲月額保育料補助申請フォーム



▲負担軽減申請フォーム



▲区HP

## ママのための体リセットプログラム ストレッチで心も体もリフレッシュ!

**時** 9月22日(月)・29日(月)、10月6日(月) (全3回) 10時30分～11時30分

**場** 神田児童館(外神田3-4-7昌平童夢館5階)

**対** 区内在住の子育て中の保護者

**定** 12名(申込順)

**内** ヨガマットの上でテニスボールやキャンディボールを使って、筋膜リリースやストレッチをする

**申** 9月8日(月) 10時から電話または直接問合せ先へ

**問** 神田児童館 ☎03-3253-6021

**他** 託児サービスあり(定員あり(申込順)、要予約)

## 子育てサポートが受けられる 利用会員登録説明会

**時** 9月19日(金) 10時30分～11時30分

**場** 子育てひろば「あい・ぽーと」麹町(三番町7)

**対** 区内在住で、生後7日～小学6年生の子どもの保護者 **定** 20名(申込順)

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

**申** 9月18日(木)までに電話で

**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)

## 中高生世代応援手当の申請はお早めに!

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。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。

広報千代田7月20日号で掲載した「中高生世代応援手当」の遡り分の申請受付は9月30日(火)で終了します。期限までに申請の場合、最大4月分まで

遡りますが、期限を過ぎると、申請日の翌月分からの支給になります。早めに申請してください。なお、この手当は雑所得で課税の対象です。

**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

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



## こども医療証の年度の切り替え

区は、子どもの健やかな育成を図るため、18歳に達した日以降最初の3月31日までの間にある子どもに医療証を発行しています。医療証の年度の切り替えは、10月1日(水)です。対象の保護者宛てに9月30日(火)までに新しい医療証を郵送します。

**問** 子育て推進課手当・医療係 ☎03-5211-4230

## ふれあい福祉まつり なりきりキッズ募集

**■カフェ店員体験キッズ**

**時** 10月4日(土) 13時30分～14時30分

**内** 区役所10階のカフェ「桜日和」で配膳やドリンクカップメッセージ描きの体験を行うための事前準備や練習など

**■福祉ネイリストキッズ**

**時** 9月23日(火・祝) 14時～16時

**内** 福祉ネイリストとして来場者へネイルやハンドマッサージをするための事前準備や練習など

### いずれも

**場** 社会福祉協議会アキバ分室(外神田1-1-13)

**対** 区内在住の小学3年生以上※ふれあい福祉まつり当日(10月11日(土))の参加が必須 **定** 各6名(申込順)

**申** 9月12日(金)までに電話、ファクス、Eメールで

**問** 千代田区社会福祉協議会アキバ分室

☎03-6285-2860 FAX03-6285-2861

✉akiba@chiyoda-cosw.jp



## 親と子の絆プログラム

**小学校低学年までを乗り切るスキル講座**

スマホやゲーム、子どもの困りごとなど保護者同士で情報交換して子どもとの良いコミュニケーションを身につけます。第3回はアンガーマネジメントも学びます。

**時** 10月14日～28日の毎週火曜(全3回) 10時～12時

**場** 西神田児童センター(西神田2-6-2)

**対** 区内在住の年少児から小学3年生(平成28年4月2日～令和4年4月1日生まれ)の子どもがいる保護者

**定** 20名(申込順/初めての方と全回参加可能な方を優先)

**申** 10月7日(火)までに区ポータルサイトから

**問** 西神田児童センター ☎03-5215-9062

**他** 託児サービスあり(定員あり(申込順)要予約)



## 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2階児童室(三番町14-7) **対** 乳幼児～

**内** お子さんが本に親しめるよう20～

### 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)。

30分程度の読み聞かせ

**問** 四番町図書館 ☎03-3239-6357

## スポーツ大好きキッズ集まれ!

**■親子水泳教室**

**時** 10月4日～11月22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

**内** 親子で触れ合いながら水を克服する

**定** 25組(抽選/区内在住者を優先)

**費** 6,400円 締 9月19日(金) (必着)

**■小学生水泳教室**

**時** 10月4日～11月22日の毎週土曜(全8回) 10時15分～11時15分 **対** 小学生

**内** 泳力レベル/A=25mクロールで泳げる、B=10mぐらい泳げる、C=

浮くことができる

**定** 30名(抽選/区内在住者を優先)

**費** 6,400円 締 9月19日(金) (必着)

**■ちよだキッズスポーツ塾Ⅱ期**

**時** 10月22日～12月10日の毎週水曜(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** マットや鉄棒、跳び箱を中心に運動の基本動作などを行う

**費** 4,000円 締 10月8日(水) (必着)

————— **いずれも** —————

**場** スポーツセンター(内神田2-1-8)

**申** HPまたは往復ハガキ(1人1枚/記入例参照/希望の教室名、小学生水泳は泳力レベルも記入)で

**問** スポーツセンター

☎03-3256-8444

〒101-0047内神田2-1-8



## 就学時健康診断

令和8年4月に区立小学校へ入学予定の子どもは、入学前に各学校で健康診断を受ける必要があります。受診場所や日時などを記載した通知を9月中旬に発送しますので、ご確認ください。日程などの都合で入学予定の学校以外での受診を希望する方は、必ず10月10日(金) 17時までに問合せ先へご連絡ください。連絡がない場合、受診場所の変更はできません。

**時** 場下表

**対** 区内在住で平成31年4月2日から令和2年4月1日までに生まれた幼児

**問** 学務課学校運営係 ☎03-5211-4357

### 就学時健康診断日程

学校名	日時
麹町小学校(麹町2-8)	10月31日(金)
九段小学校(三番町16)	
番町小学校(六番町8)	10月29日(水)
富士見小学校(富士見1-10-3)	10月30日(木)
お茶の水小学校(神田猿楽町1-1-1)	11月11日(火)
千代田小学校(神田司町2-16)	10月21日(火)
昌平小学校(外神田3-4-7)	11月6日(木)
和泉小学校(神田和泉町1)	10月29日(水)

※入学予定の学校(通知書に記載)で受診

※受付時間などは通知書に記載

※区外へ転出する方、区立小学校以外に入学する方(予定を含む)は、問合せ先へ連絡

## 第75回「社会を明るくする運動」

### 標語・ポスターコンテスト入選作品の展示

犯罪や非行のない明るい社会を目指す「社会を明るくする運動」をより身近に感じてもらうため、区内の小・中学生から募集した標語・ポスターコンテストの入選作品を展示します。※小学生の部は広報千代田10月5日号で掲載予定

**時** 9月19日(金)～26日(金) 8時30分～20時(当日直接会場へ/土曜・日曜・祝日は17時まで。19日(金)は16時から、26日(金)は13時まで)

**場** 区民ホール(区役所1階)

**問** 福祉総務課厚生係 ☎03-5211-4211

**今年の受賞作(中学生の部)**

- ポスター**  
▶「あなたの生活 変えるのは自分から」  
水野梨々唯さん(神田一橋中学校1年)
- 標語**  
「あなたの生活 変えるのは自分から」  
中屋結楓さん(神田一橋中学校2年)

「差はわずか 一瞬の勇気に救われる」  
佐々木純葉さん(桜蔭中学校3年)



高齢者などの住み替え個別相談会

「高齢が理由で住まいが見つからない」「立ち退きにあって住まいを探している」などの悩みを抱えた方に賃貸住宅への住み替えのための個別相談会を行います。(公社)東京都宅地建物取引業協会第一ブロックが主催の不動産相談会と同時開催です。

とき 9月16日(火)午前11時～午後4時(最終受け付け午後3時30分/当日直接会場へ)
会場 区民ホール(区役所1階)
対象 原則65歳以上の区内在住者
問合せ 福祉総務課事業調整担当 ☎03-5211-4210

介護保険サポーター・ポイント制度登録説明会

人生が豊かになる傾聴力
とき 9月29日(月)午前10時30分～正午
会場 かがやきプラザ(九段南1-6-10)
対象 区内在住の65歳以上の方
定員 40名(申込順)
内容 日常生活やボランティア

活動で生かせる傾聴の基礎や相手が話しやすい聞き方などをロールプレイを交えて学ぶ
申込方法 9月26日(金)の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 ちよだボランティアセンター ☎03-6265-6522
FAX 03-3265-1902
☐volunteer@chiyoda-cosw.jp

令和7年度後期かがやき大学申し込み

かがやき大学は、健康と教養に関する魅力ある講座が多数あります。詳しくはパンフレットをご覧ください。
会場 高齢者活動センター(九段南1-6-10)

対象 60歳以上の区内在住者
定員 各講座で異なる(抽選)
費用 1講座500円(無料講座もあり)
申込方法 9月28日(日)までにパンフレットに付属の申込書を郵送、Eメール(8面記入例参照)または直接問合せ先へ※9月29日(月)以降は、定員に満たない講座を電話・窓口で受け付け。代理の申し込み不可
パンフレット・申込書配布場所 高齢者活動センター、出張所などの区立施設
問合せ 高齢者活動センター 〒102-0074九段南1-6-10 ☎03-3265-1161
FAX03-3265-1162
☐kagayaki@chiyoda-cosw.jp

ちよだスマホ教室

区内在住者を対象に区役所や各区民館で、スマホの使い方を学べる講習会や相談会、イベントを開催しています。初心者でも気軽に参加できます。参加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。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 (午前9時～午後5時(年末年始を除く))

固定電話 ☎0077-78-9033 携帯電話・スマホ・IP電話 ☎050-3163-9033

実施内容によっては、必要なアプリをダウンロードしていただく場合があります



講習会

スマホの基本的な使い方を学ぶ

- 9月
・ボタンの説明や画面操作などの基本操作
・予測変換やかな・英字の切り替えなどの文字入力
・文字のサイズ変更や音の設定などの便利な機能
10月
・インターネット検索の仕方やコツ
・写真の撮り方や見方、消し方

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。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

ステップアップ講習会

毎週1回、計4回にわたって、入門編、初級編、中級編、上級編を段階的に学ぶステップアップ形式の講習会
※すべての回に参加できる方に限る
入門編=スマホの基本操作、電話や電話帳の使い方
初級編=スマホで検索、アプリの使い方
中級編=LINEの基本操作
上級編=地図アプリなどの紹介

イベント

お出かけが楽しくなる便利なスマホ術

地図アプリの使い方や電車などの乗り換えの調べ方、インターネット検索をする方法を楽しく学ぶ

9月～10月のスケジュール(11月以降も順次開催)

定員 講習会=各回12名、相談会=各回12名、イベント=12名(申込順/要予約) その他 持ち物=スマートフォン※貸し出しもあり

Table with 4 columns: 場所, 開催日, 時間, 内容. Lists dates and times for various events and workshops.

相談窓口

スマホ操作の疑問点や講習会で分からなかった内容など、対面または電話(コールセンター)でお答えします。気軽にお問い合わせください。※個別の製品情報や通信会社の照会、個人情報を含む操作などは答えられない場合あり

会場(対面窓口) ソフマップAKIBA駅前館2階サービスサポートカウンター(外神田1-15-8)
※対面は事前予約制、午前11時～午後5時
申込方法 コールセンターで予約または相談

# を一緒に考えてみませんか



## 認知症の理解を深めるため、 九段坂病院の山田正仁院長にお話を伺いました。

### 認知症を簡単に ご説明いただけますか。

認知症とは、認知機能(記憶、判断力、物事を順序立てて実行する能力、言語能力など)が低下し、その結果として日常生活に支障をきたす状態を指します。また、認知機能が年相応と比べて下がっているけれども、日常生活にはほぼ支障がない状態を軽度認知障害(MCI)と呼びます。認知症にはさまざまな原因がありますが、約3分の2がアルツハイマー病です。

認知症とMCIとの違いは認知機能の低下による日常生活への支障の有無で決まります。「年相応の認知機能」とMCIの境目の決め方はなかなか難しく、認知機能テストで一定の数値を下回ったらという決め方になります。

### MCIから認知症への進行を防ぐ ため、できることはありますか。

MCIの人に対するアプローチは2つあります。1つは薬で、原因がアルツハイマー病の場合、最近出てきた新しい薬(抗アミロイド抗体薬)を使用すること。もう1つは生活習慣の改善です。高血圧や糖尿病などの生活習慣病のコントロール、運動、バランスの良い食事、社会的交流の維持が重要とされています。

特に食事面では、高齢者はやせすぎも良くなく、たんぱく質をしっかり取ることが大切です。また、歯の健康を保ち、20本以上使える歯を残すことも重要です。つまり、**食事<sup>\*1</sup>**、**運動<sup>\*2</sup>**、**社会的交流<sup>\*3</sup>**の3つが認知症予防の大きな柱となります。

### 若年性認知症について 教えてください。

**若年性認知症<sup>\*4</sup>**は65歳未満で発症する認知症です。認知症は高齢になるほど増えるため、若い人では少ないのですが、40代~60代前半でも見られ、それより若い層では遺伝的要素が大きくなります。調査によると発症者は10万人当たり約50人と推計されています。若年性認知症は通常認知症と比べ進行が早い傾向がありますが、他の疾患を併発していることが少ないため、認知症発症後の寿命自体は長くなる傾向にあります。また、介護者の多くが配偶者や本人の親であることや、経済的問題(働き盛りで子どもの養育費などの負担がある)など、高齢者の認知症とは異なる支援が必要です。

### 認知症と気付くための注意点、 接する際に心がけることは何ですか。

認知症を発症すると、今までできていたことができなくなります。複雑な仕事をされている人は、そこで気付かれることが多いと思います。以前と比べてちょっとおかしいという段階で、早期に診断をつけて対策を取っていく必要があります。

若年性認知症の場合、以前は若い人もアルツハイマー病の可能性があったという認識が十分でなかったため、うつ病などと勘違いされて、なかなか認知症の診断がつかないことがありましたが、現在は改善されています。また、多くの高齢者が働く時代になったため、職場における認

知症の認識はより身近なものになってきていると思います。

まず、認知症は病気であり、本人のせいではないことを理解してください。つい「しっかりしなさい」などと言ってしまいがちですが、それにより本人は落ち込んだり怒ったりしてしまいます。それを避けるため、介護のプロの力を借りるなど適切な支援を受けて対応しましょう。家族だけで抱え込まず、家族にしかできないことを行うという余裕を作ることが大切です。

### 今後の取り組みについて 教えてください。

早期診断と予防に力を入れていきたいです。MCIの段階で診断をつけ、進行を遅らせる薬による治療や生活習慣の改善を行うことが重要です。将来的には発症前の段階での予防を目指し、健康診断でアルツハイマー病などのリスクを見つけ、ワクチンなどを含めた予防的な方法が取れる体制を作りたいと考えています。

また、区の認知症をとりまく状況は比較的恵まれています。人口はそれほど多くなく、高齢化率も全国平均と比べて16.7%程度と低いからです。地方では高齢化が進み、対応は待ったなしですが、区はそういった状況を見ながら対策を考える時間的余裕があります。認知症対策をしっかり行うことで、他の地域のモデルになるポテンシャルは十分ありますので、協力して取り組んでいきたいと思っています。



山田正仁氏(九段坂病院院長)

### 区の認知症に関する 取り組みを紹介

#### ■「食事」に関する取り組み(※1)

高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施



#### ■「運動」に関する取り組み(※2)

認知症機能維持向上教室  
身体を使って脳トレいっき教室



#### ■「社会的交流」に関する取り組み(※3)

認知症カフェ



#### ■「若年性認知症」に関する取り組み(※4)

若年性認知症の相談窓口  
東京都若年性認知症総合支援センター☎03-3713-8205、千代田保健所保健サービス課保健相談係☎03-5211-8175

認知症本人ミーティング「実桜の会」  
在宅支援課地域包括ケア推進係☎03-6265-6485

## 補聴器購入費 助成を拡充

60歳以上の方を対象に補聴器購入費助成の拡充を行っています。難聴は認知症のリスク因子の1つとされています。そのため区では、住民税課税世帯は7万2,450円、非課税世帯は14万4,900円まで助成上限額を引き上げています。



## 世界アルツハイマー月間イベント ちよだはあとボックス

1994年「国際アルツハイマー病協会」(ADI)が、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、国や自治体でさまざまな取り組みが行われています。区では区内の書店および大学図書館などの協力を得て、「千代田区認知症ガイドブック(認知症ケアパス)」別冊「いまのわたしで生きていく」および認知症関連書籍を紹介するコーナーを配置し、認知症に関する普及啓発活動を行っています。

時 ~9月30日(火)

場 区内図書館(千代田図書館、日比谷図書文化館、四番町図書館)、大学図書館(専修大学、共立女子大学・共立女子短期大学、日本歯科大学、東京歯科大学、二松学舎大学、上智大学、明治大学)、書店(丸善お茶の水店、三省堂書店有楽町店)、他(RAKU SPA 1010 神田)

☎在宅支援課地域包括ケア推進係☎03-6265-6485



9月は世界アルツハイマー月間です

# 「認知症とともにによりよく生きる」



杉山美香氏  
(東京都健康長寿  
医療センター研究所)

## 参加型CHIYODAアートプログラムで“表現する喜び”を感じてみませんか。

「絵なんて描いたことがない」「自分には無理」と言っていた方が、自然と手を動かし、夢中になります。誰でも参加できる臨床美術アートプログラムです。認知症について語り、学び合いながら、正解がないからこそ輝ける表現の世界を体験していただけます。新たな気づきや発見に出会えるかもしれません。

千代田区、九段坂病院、東京都健康長寿医療センター研究所の共同で、このプログラムを検証します。アートの経験は必要ありません。ぜひ、ご参加ください。

認知症について学びながら楽しくアートを行うのが、参加型CHIYODAアートプログラムです。認知症への理解や生活の質の向上、アートによる気持ちの変化や効果の研究に協力して下さる方を募集します。協力いただいた方には、**1回の検査・インタビュー協力につき1,000円、最大5,000円のクオカードをお渡しします。**

場 かがやきプラザ(九段南1-6-10)

対 認知症や軽度認知障害(MCI)と診断を受けた方、物忘れが心配な方  
※研究の内容について文書による参加の同意が得られる場合に限る

定 60名(申込順)※応募状況により、定員に達する前でもお断りする場合あり 申 電話またはEメール(8面記入例参照)で。申込受付後連絡

問 在宅支援課地域包括ケア推進係 ☎03-6265-6485

✉ zaitakushien@city.chiyoda.lg.jp



アートプログラムの様子は  
こちら



▲区公式  
YouTube

### 研究協力の内容

#### ■ 検査(約2時間)

事前検査、中間検査、最終検査の全3回があります。検査では、身体測定、認知機能検査、ふだんの生活の様子やアートに関することなどをお伺いします。

#### 日程

- 1回目=11月4日(火)、5日(水)、7日(金)から1日
- 2回目=令和8年3月2日(月)、9日(月)、11日(水)から1日
- 3回目=令和8年8月(日程未定)

#### ■ 各プログラムの日程と内容(各2時間)

3か月間で全6回を1セットとするプログラムです。プログラム参加後に皆さんの状況や気持ちをお聞きします。コースについては抽選のため選択はできません。いずれかのコースへの参加となりますが、内容は同じです。抽選結果は10月21日(火)以降に郵送します。

#### 健康講話先行コース

##### 健康講話\*

- 1回目=12月16日(火)
- 2回目=令和8年1月6日(火)
- 3回目=令和8年1月20日(火)
- 4回目=令和8年2月3日(火)
- 5回目=令和8年2月17日(火)
- 6回目=令和8年3月3日(火)

##### アートプログラム

令和8年5月、6月、7月の3か月で  
合計6回(抽選後に日程を連絡)

#### アートプログラム先行コース

##### アートプログラム

- 1回目=12月17日(水)
- 2回目=令和8年1月7日(水)
- 3回目=令和8年1月14日(水)
- 4回目=令和8年1月21日(水)
- 5回目=令和8年2月4日(水)
- 6回目=令和8年2月18日(水)

##### 健康講話

令和8年5月、6月、7月の3か月で  
合計6回(抽選後に日程を連絡)

\*歯科、運動、栄養について、研究所の最先端の話が聞け、講師とも直接話せる会

## 認知症を知る・ともに語るイベントや講座に参加しませんか

### 区民認知症セミナー「認知症を学ぼう」

- 時 10月4日(土) 13時~14時20分(受け付け12時30分~/当日直接会場へ)
- 場 TKPガーデンシティPREMIUM秋葉原(外神田1-7-5フロントプレイス秋葉原2階) 定 120名(先着順)
- 内 軽度認知障害(MCI)や認知症を知り脳の健康と向き合う
- 師 中嶋義文氏(三井記念病院精神科部長)、富岡直氏(三井記念病院公認心理師) 問 エーザイ(株) ☎090-7635-5436

### 認知症本人ミーティング「実役の会」

- 認知症と診断された本人や物忘れでお悩みの方、その家族の方が、日頃の想いや悩みを語り合う場です。
- 時 10月8日(水) 14時~15時30分(当日直接会場へ)
- 場 かがやきプラザ1階ひだまりホール(九段南1-6-10)
- 問 在宅支援課地域包括ケア推進係 ☎03-6265-6485

### メモリーカフェ・メモリー 家族カフェで尿モレ勉強会開催

- 時 10月24日(金) ①尿モレ勉強会 14時30分~15時  
②メモリーカフェ 15時~16時(当日直接会場へ/出入り自由)
- 場 三井記念病院7階講堂(神田和泉町1)
- 対 ①尿モレについて知りたい方  
②認知症の方やご家族、認知症や物忘れが気になる方
- 内 ①尿モレに関する基礎知識と予防体操の勉強会  
②ご本人・ご家族同士の交流や認知症に関する情報提供、専門職による相談
- 問 三井記念病院認知症疾患医療センター(担当:中山・水上)  
☎03-3862-9133

### かがやきプラザの講座

- ①第3回 認知症サポーター養成講座  
時 10月2日(木) 14時~16時 対 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(申込順)  
内 地域で認知症の人とその家族を支えるため、基本的な知識や対応を学ぶ。講座終了後、全員に区オリジナルオレンジリングをお渡し 締 9月30日(火)
- ②認知症とともに生きる  
時 10月23日(木) 14時~16時  
対 認知症ケアに関心がある方 定 50名(申込順)  
内 若年性認知症当事者による講話を聴き、どのようなまちづくりが求められるのか、参加者によるグループディスカッションを行う  
師 丹野智文氏(おれんじドア代表/写真) 締 10月21日(火)
- ③コミュニケーション法を学ぼう! バリデーション国際セミナー  
時 10月21日(火) 入門編=10時~12時、実践編=14時~16時  
対 認知症ケアに関心がある方  
定 入門編=100名、実践編=80名(いずれも申込順)  
内 アルツハイマー型認知症の方の尊厳を回復し、引きこもらないように援助するコミュニケーション法を学ぶ  
師 Vicki de Klerk-Rubin氏(バリデーショントレーニング協会エグゼクティブディレクター/写真) 締 10月17日(金)



#### いずれも

- 場 かがやきプラザ(九段南1-6-10)
- 申 電話、HP、ファクス、Eメール(8面記入例参照)または直接問合せ先へ
- 問 ①2かがやきプラザ研修センター ☎03-6265-6560  
FAX03-3265-1162 ✉ jinzai@chiyoda-cosw.jp  
③(一社)公認日本バリデーション協会 ☎0995-48-8877  
FAX0995-48-8880 ✉ roman.nishi@chorus.ocn.ne.jp



▲①②

▲③

# 第63回の今年は何んだかすごいらしい!

## アトラクションに注目!

お昼休憩中

### ティラノサウルスレース

史上最速の着ぐるみ恐竜、千代田を駆ける!  
～全力疾走! 笑いと熱気の恐竜レース～

ティラノサウルスの着ぐるみを着て走る全国的にも人気のユニークな競技。子どもから大人まで楽しめる笑いと迫力満点のレースです。

※各連合町会有志らによるアトラクションレース



お昼休憩中 & リレー前

### 明治大学応援団

魂のエール、響け千代田!  
～迫力の演舞で会場のボルテージ最高潮!～

お昼休憩中、明治大学応援団が吹奏楽の生演奏とチアリーディングを披露。

さらに、最終種目「地区別対抗リレー」の直前には、大学応援団ならではの迫力な応援演舞を披露します。力強いエールが千代田の空に響き渡る瞬間をぜひ会場で体感してください!



## イベントブースも充実!

### 巨大ふわふわアスレチック

こえる! くぐる! 制覇を目指せ!  
～子どもたちの冒険心をくすぐる、ふわふわワールド!～

子ども向けの大型エア遊具で、体を動かして遊べるアクティビティ。家族連れに大人気のコーナーです。



### デフ射撃ブース

音じゃない、心で狙え!  
～誰でも楽しめる、デフスポーツを体感～

デフリンピック競技の射撃体験ができるブースも設置予定。誰でも気軽に体験できます。



### 東京都ブース(東京2025デフリンピックPR)

いよいよ今年!  
日本で初めてデフリンピックが東京で開催!

令和7(2025)年に東京で開催されるデフリンピックのPRブースを東京都が出展。やり投げの練習として使われている魚のような形をしたジャベリックボールの投てき体験ができます。選手への応援メッセージを書いてくださった方には、大会PRグッズを配布します。



### ワークショップ

親子で楽しむカンタン工作ワークショップ

大学生団体が企画する、親子で楽しめる工作ワークショップです! 紙コップや色紙など身近な素材を使って、かわいいおもちゃと一緒に作りましょう。大学生スタッフが優しくサポートします。



### 姉妹提携都市物産店ブース

五城目・孺恋の特産市!  
～千代田にいなながら、旅する気分～

区の姉妹提携都市、秋田県五城目町と群馬県孺恋村の特産品販売ブースを出展します。

### キッチンカーも来ます!

応援して、参加して、食べて満点!  
～千代田の味、ここに集結! グルメも主役の体育大会～

多彩なグルメが楽しめるキッチンカーが多数出店予定。会場にはキッチンカーで購入したものを食べながら観戦できる一般観覧席もあります。



●トルティーヤ



●クレープ



●韓国グルメソトック



●ローストポークサンド

### リストバンドクイズに挑戦!

知ってトクする千代田のヒミツ!  
～地域のことを楽しく学ぼう!～

地域交流を目的としたクイズ企画。リストバンドの二次元コードから参加し、地域のことを楽しく学べます。クイズ正解者には参加記念品をプレゼント!



※リストバンドは昨年のももの



誰でも楽しめる

それが

# 千代田区民体育大会

10月5日(日) 9時30分～15時30分

(雨天中止/当日直接会場へ)

外濠公園総合グラウンド  
(五番町先)

区HP



誰でも参加できる  
オープン種目あります!!



負けないぞ〜!

目指すはゴールだ!  
ボクが一番になるぞ!



いいぞ、  
その調子で  
まっすぐ転がして  
いこう!

バドミントンの  
ラケットにバスケット  
ボールを載せる!?  
簡単そうで難しい!



一緒に  
持ってきてね、  
パパ!

問合せ

生涯学習・スポーツ課 ☎03-5211-3627

※開催の可否は、当日の朝6時ごろに、区HP、区公式X(旧Twitter)などで案内  
※会場に駐車場がありませんので、公共交通機関のご利用を



展覧会への入口講座 Vol.45

版画家・棟方志功の誕生

民藝思想との出会いをめぐって

時 10月9日(木) 19時~20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 版画家・棟方志功の誕生秘話や代表作に触れながら、民藝をめぐる人々との縁を学ぶ



▲「観音経曼荼羅」より「自身の柵」1938年

師 杉山享司氏(日本民藝館常務理事・元学芸部長)

費 1,500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



問 共立女子大学・共立女子短期大学公開講座係

☎03-3512-9981

他 千代田区キャンパスコソンの共同公開リレー講座

第1回区民公開講座 「食べることは生きること」

時 9月27日(土) 15時~16時30分

場 いきいきプラザ一番町カスケードホール(一番町12) 定 80名(申込順)

内 「Jupiter」(平原綾香)の作詞を手がけた吉元由美氏から、歯の大切さを作詞家の目線から聞く

師 吉元由美氏(作詞家・淑徳大学客員教授/写真)

申 9月19日(金)までに電話で

問 麹町歯科医師会「区民公開講座係」 ☎03-3261-5361(平日12時~16時)



すばすたちよだクラブ 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 10月16日(木) 18時30分~20時30分 定 8名(申込順)

内 グルテンフリーの素材で香り高いアールグレイのシフォンケーキを作る

費 900円、非会員2,400円

申 10月14日(火)17時までに電話で



■デフリンピックを手話で 応援しよう!スポーツ×手話入門

時 10月2日(木) 19時~20時30分

定 10名(申込順)

内 スポーツに関する手話を学び、ろう者スポーツに親しむ

費 無料、非会員1,500円

申 9月30日(火)17時までに電話で

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 非会員は、9月10日(水)10時から申し込みを受け付け。すばすたちよだクラブに入会希望の方は、スポーツセンター(☎03-3256-8444)へ



半蔵門ミュージアム講演会 館長が運慶を語る

時 10月26日(日) 14時~15時30分

場 半蔵門ミュージアム3階ホール(一番町25) 定 60名(抽選)

内 東京国立博物館に展示の仏師・運慶作、興福寺北円堂の諸像の公開に合わせて日本仏像の造形世界を学ぶ

申 9月26日(金)までにHPから

問 イベント事務局 ☎090-9544-9572



共立女子大学・共立女子短期大学 公開講座2025

■動画配信

多文化共生を支える日本語教育

-外国にルーツを持つ児童生徒への

日本語支援を中心に-

配信期間 9月24日(水)~10月23日(木)

師 菅生早干江氏(文科教授)

■対面講座

子どもの発達と絵本の魅力

時 9月27日(土) 13時~15時

場 共立女子大学・共立女子短期大学 神田一ツ橋キャンパス(一ツ橋2-2-1)

定 200名(申込順)

内 白川佳子氏(家政学部教授)

※対面講座は事前に受講票兼会場案内を送付

いずれも

締 9月17日(水)までにHPから

公開講座

■テグスで作る小花と 3連ビーズの耳飾り

時 10月5日(日) 13時30分~15時30分 定 10名(抽選)

内 ビーズ編みの基本を学び、雪待ち小花と木の実色のビーズで冬の装いを彩る耳飾りを作る。イヤリングかピアス選択可 費 1,000円

締 9月25日(木)17時※当選者のみ9月26日(金)ごろに通知

他 金属アレルギーの方は注意を。小学生は保護者同伴で

■ポッチャ

時 10月13日(月・祝) 13時30分~15時30分 定 30名(申込順)

内 パラリンピックの種目であるポッチャを体験する

締 10月12日(日)17時

いずれも

場 障害者福祉センターえみふる(神田駿河台2-5)

申 HPで参加条件を確認のうえ、HP、電話、ファクスまたは直接問合せ先へ

問 障害者福祉センターえみふる

☎03-3291-0600 FAX03-3291-0608



楽しく学ぼう

教養講座

蔦屋重三郎 江戸の出版文化と千代田ゆかりの人物たち

時 10月19日(日)・26日(日)、11月9日(日)14時~16時(全3回)

場 九段生涯学習館(九段南1-5-10)

対 18歳以上 定 20名(抽選)

内 江戸の出版文化や区に縁のある滝沢馬琴や大田南畝を取り上げ、時代の移ろいや蔦屋重三郎の生き様を学ぶ 師 関一成氏(江戸楽アカデミー講師/写真)

費 1,000円(全3回分)

他 託児サービスあり(講座初回時点で満6か月~未就学児/1人につき1回1,000円/10月5日(日)までに要予約)



教養講座

JR時刻表入門 鉄道の旅を楽しもう

時 10月24日(金) 18時30分~20時30分

場 九段生涯学習館(九段南1-5-10)

対 18歳以上 定 18名(抽選)

内 「JR時刻表」の編集者と一緒に旅のプランを作る

費 1,500円



ちよだの地域資源を訪ねよう

アニメ「聖地巡礼」の引力と拡散力

時 ①10月27日(月)14時~16時

②11月10日(月)14時~15時30分※小雨決行

場 ①九段生涯学習館(九段南1-5-10)

②万世橋~神田明神(現地集合・現地解散)※変更の可能性あり

対 18歳以上 定 16名(抽選)

内 ①講義=アニメ聖地と人々のふるまい

②まち歩き=秋葉原周辺の聖地巡礼

師 北村弥生氏(共立女子大学教授/写真)

費 区内在住者・すばすたちよだクラブ会員2,800円、その他の方3,300円(全2回分/機材、施設利用料金含む)



いずれも

申 10月5日(日)21時までにHP、電話またはファクス(8面記入例参照)で

問 九段生涯学習館 ☎03-3234-2841 FAX03-3262-7460



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

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。新着動画は、区公式X(旧ツイッター)などのSNSで告知します。ぜひ、ご覧ください。



千代田区公式YouTubeチャンネルはこちらから



Advertisement for Hatmark Real Estate Association's free real estate consultation event on 9/16. Includes details about the event, location, and contact information.



番町麴町キャンペーン  
笑顔を守る歯の健康応援イベント

時 9月20日(土)13時~15時30分(荒天中止) 場 番町の庭(四番町5-9)  
内 歯科医が相談を受け付け。子ども向け歯磨き指導も開催。先着300名と抽選20名には景品をプレゼント。移動式子どもの遊び場も開催予定  
問 麴町歯科医師会 ☎03-3261-5361 (平日12時~16時)

暮らしのほけん室 九段坂

時 9月27日(土)10時~12時(当日直接会場へ/出入り自由)  
場 かがやきプラザ1階九段坂病院医療連携室(九段南1-6-10) 定 15名程度  
内 看護師、保健師、助産師、薬剤師への相談会。処方された薬や介護、子育てのことなど自由に相談。専門職によるミニ講座を開催  
9月のミニ講座テーマ 便秘薬について知ろう。  
問 九段坂病院地域医療連携部・落合 ☎03-3262-9316

東京交通会館名店会  
有楽祭2025

時 9月22日(月)~28日(日)11時~19時  
場 東京交通会館(有楽町2-10-1)

内 対象店舗でもらえる抽選補助券(500円で1枚)5枚で1回抽選できるガラポン抽選会を行う。9月27日(土)にはステージイベント、ゆるキャラファッションショーを予定  
問 有楽祭事務局 ☎03-5962-9948

ワテラス盆踊り

時 9月19日(金)17時~21時、9月20日(土)15時~20時  
※小雨決行・荒天中止

場 ワテラス広場(神田淡路町2-101)・淡路公園(神田淡路町2-27)  
問 ワテラスコモン ☎03-3254-2440 (平日11時~18時)



多世代交流 楽楽ひろば

ことばを声にのせて  
音読で詩の世界を楽しむ  
時 9月26日(金)14時~16時  
場 かがやきプラザ(九段南1-6-10) 定 20名(申込順)  
内 簡単でリズムカルな詩を読んで脳を活性化し、感情表現を豊かにする。写真を使ったしおりも作る  
申 9月23日(火・祝)までに電話で  
問 かがやきプラザ相談センター麴町 ☎03-3265-1165

多世代交流Ciao!ひだまりサロン  
日本人も外国人もみんな集まれ!

先取りハロウィンを楽しもう♪  
時 9月27日(土)10時~12時  
場 かがやきプラザ(九段南1-6-10)

対 区内在住の方 定 20名(申込順)  
内 多国籍のボランティアスタッフと一緒にハロウィンの飾りを作り、外国語を使ったビンゴゲームなどでハロウィンを楽しむ 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 FAX03-3265-1162  
✉ ciao@chiyoda-cosw.jp  
他 未就学児は保護者同伴



高齢者活動センター同好会  
演芸サークル発表会

時 9月30日(火)10時30分~14時(当日直接会場へ/出入り自由)  
場 かがやきプラザ1階ひだまりホール(九段南1-6-10)  
内 高齢者活動センターで活動する同好会の皆さんが歌や踊り、朗読、楽器演奏など日頃の成果を発表する  
問 かがやきプラザ高齢者活動センター ☎03-3265-1161

「多摩の森」活性化プロジェクト  
推進協議会現場体験事業

時 10月4日(土)・11日(土)(集合=8時東京駅、解散18時東京駅)※解散時刻が遅れる場合あり。両日も同じ内容  
場 東京都町田市  
対 小学5年生以上※1組3名まで 定 6名(抽選)  
内 ハイキングや間伐材を用いた焼き板作りを体験する  
費 2,500円(昼食代を含む)  
申 9月16日(火)までにHPまたは電話で  
問 多摩の森自然体験ツアー アーデスク京王観光(株) 東京第1支店 ☎03-5312-6540



レクイエムプロジェクト  
東京2025に抽選で区民50名ご招待

時 10月4日(土)14時(13時15分開場)  
場 第一生命ホール(中央区晴海1-8-9)  
内 終戦80年の節目に平和を願い、いのちを歌うコンサート。3つの合唱曲を3人の指揮者が振り、ソリスト4人に児童合唱が加わった歌を楽しむ  
申 9月15日(月・祝)(必着)までに往復ハガキまたはEメール(8面記入例参照)で  
問 レクイエムプロジェクト東京いのりのとき合唱団(上田) ☎080-5181-6692  
✉ tokyo.inori@gmail.com  
〒102-0083麴町4-3-3新麴町ビル9階片岡方  
他 区文化事業助成対象事業。前売り2,500円、当日3,000円

区内で活動する皆さんの発表会  
文化芸術の秋フェスティバル

オーケストラフェスティバルとコーラスフェスティバル  
時 オーケストラフェスティバル=10月18日(土)13時30分~、コーラスフェスティバル=10月19日(日)12時~(いずれも当日直接会場へ)  
場 日経ホール(大手町1-3-7日経ビル3階)  
問 文化振興課文化振興係 ☎03-5211-3628  
他 芸能のつどいと作品展=11月、囲碁・将棋大会は11月29日(土)・30日(日)に開催。広報千代田10月5日号でお知らせ



10月3日(金)  
4日(土)  
開催!

第13回 MIW祭り

「今」を超えよう!  
多様性が生み出す未来へ



時 10月3日(金)12時~20時、4日(土)10時~14時 場 区民ホール(区役所1階)、MIW(区役所10階)

MIW祭りは、地域で活動するMIWの登録団体が作るイベントです。世界や日本で「今」、さまざまな出来事が起こっています。「今」を超え、多様性が生み出す豊かな未来を目指して進むために、「誰もが生きやすい男女共同参画社会」について一緒に考えてみませんか。

問 男女共同参画センターMIW ☎03-5211-8845 FAX03-5211-8846 ✉ miw@city.chiyoda.tokyo.jp



MIW祭りオープニングイベント

時 10月3日(金)12時~  
場 区民ホール(区役所1階)  
内 ヘルマンハーブちよだによる演奏や男女共同参画川柳コンテスト大賞発表など



メインイベント なっちゃん考える!多様性が生み出す未来

ジェンダー平等に向けて少しずつ変わってきた社会。全国各地で「男女共同参画」に取り組んできた萩原なつ子氏とその歩みを振り返りながら、みんなで一緒に「未来」を考えます。  
時 10月3日(金)18時30分~20時 場 区民ホール(区役所1階)  
定 50名(申込順/区内在住・在勤・在学者を優先) 師 萩原なつ子氏(独立行政法人国立女性教育会館理事長/写真)  
申 HP、電話、ファクスまたはEメール(8面記入面参照)で  
他 託児サービスあり(2週間前までに要予約)



参加団体によるブース・ステージ

AEDやポッチャ体験、コーチング、カラーセラピー、健康に関するクイズ、キャリアや子育て・介護に関する相談、焼き菓子などの食品や小物雑貨の販売、団体活動紹介のブースを出展(一部有料)するほか、イベントスペースでも催し物あり

パネル・ポスター展示

MIWをはじめ、MIW登録団体(17団体)、企業などのCSRに関する取り組みを紹介したパネル・ポスターや、今年のテーマに各団体から寄せられたメッセージを展示。パートナーの呼び方を考えるコーナーもあり

クイズラリー

展示パネルやポスターの中からクイズの答えを見つけると、MIWマスコットキャラクター・みゅうじろうのイラスト入りトートバッグなどの景品がもらえる。ゴールはMIW(区役所10階)



みゅうじろうパンの販売

さくらベーカリー(区役所1階)では、「みゅうじろうパン」を期間限定で販売※営業時間内のみ(土曜は休み)

MIW(区役所10階)での催し

区にゆかりのある生誕150年の女性たちに関するミニ講座、がんや認知症の講演会、座談会のほか、毛糸で「ミニみゅうじろう」を作るワークショップ(先着5名)を開催



### 9月9日は救急の日です!

#### 9月7日(日)～13日(土)は救急医療週間

東京消防庁管内の令和6年中の救急出場数は過去最高を記録しました。救急要請が集中すると、到着が遅くなる場合があります。救急車が必要な人のもとに早く到着できるように、適切な利用をお願いします。また、病院へ行くか、救急車を呼ぶか迷ったときは、365日24時間対応の相談できる電話窓口「#7119」または、病气やけがの緊急度、医療機関の受診科目などが確認できる「東京版救急受診ガイド」をご利用ください。



▲東京版救急受診ガイド

命に関わるような場合は、迷わず119番に通報してください。

☎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

### 無料不動産相談会

時 9月16日(火) 11時～16時(当日直接会場へ/出入り自由)

場 区民ホール(区役所1階)

対 区内在住・在勤の方など

内 宅地建物取引士や弁護士、税理士、司法書士、建築士、不動産鑑定士などに不動産取引の相談ができる。住み替え融資、居住支援などの相談も可

☎(公社)東京都宅地建物取引業協会第一ブロック ☎03-3293-0878

### 令和7年度第2回地域交流会 障害者の就労支援

時 9月24日(水) 14時～16時(受け付け13時30分～)

場 区役所4階会議室またはオンライン  
 対 当事者・家族、就労支援関係者、企業人事に関わる方、テーマに関心のある方

定 会場35名、オンライン50名(いずれも申込順)

内 雇用における障害特性を学ぶ

用 9月19日(金)までに電話、ファクスまたはEメール(8面記入例参照)で

☎ 障害者就労支援センター

☎03-3264-2153 FAX03-3556-1223

✉ chiyoda.syuroushien@city.chiyoda.lg.jp

### 月500円で福利厚生が充実(公社)ゆとりちよだの会員を募集

ゆとりちよだは区内の中小企業の福利厚生をサポートしています。アルバイト・パート・契約社員も



入会可能で、1人月500円の会費でレジャー施設割引や健康診断助成、法人契約しているリソルライフサポート倶楽部の各種サービスなどが受けられます。※一部バスツアーやセミナーなどは、会員以外の在住・在勤者も利用可

☎(公社)ゆとりちよだ

☎03-3294-8558



### 消費者だより



## 住宅のリースバック契約にご注意!

近年、リースバックという不動産活用法が注目されています。自宅を売却して代金を受け取りますが、その後も家賃を払ってそのまま自宅として住み続けられる契約です。不動産の売買契約と賃貸借契約を同時に締結します。すぐにまとまったお金が必要などときには有効ですが、家賃が払えなくなって退去を迫られたり、賃貸借契約期間の満了時に更新できなかったりするリスクもあります。そして、リースバック契約は、クーリング・オフができません。

#### ■相談事例1

住宅のリースバック契約をしないかとしつこく電話勧誘を受け、仕方なく約2,000万円で契約した。しかし、家族から「売却価格が安い」と言われ、キャンセルしたいと伝えると400万円もの違約金を請求された。払わないといけぬか。

#### ■相談事例2

住宅を売却後も変わらず住み続けられると聞いてリースバック契約をした。賃貸借契約期間満了が近づいてきたため、さらに住み続けたいと申し出ると「定期借家契約だから、再契約できない」と言われ退去しなければならなくなった。

#### ■消費者へのアドバイス

- ・ 迷惑な勧誘はきっぱりと断る
- ・ 賃貸借期間や更新条件など契約内容をよく理解し、納得できないときは、絶対に契約しない
- ・ 家賃を払い続けられるかよく考える
- ・ 契約内容を十分に理解し、急いで契約せず、売却額が適正か他社で見積もりをとったり、家族に相談するなど慎重に検討する

分からないことがあれば、消費生活センターへ相談してください。

☎消費生活センター ☎03-5211-4314

# 動物愛護週間 ▶ 9月20日(土)～26日(金)

## 動物は責任と愛情をもって終生飼いましょう

動物愛護週間は、命ある動物を大切に、適切な飼育への関心や理解を深めるために、「動物の愛護及び管理に関する法律」に基づいて設けられました。飼っている動物や身近にいる動物たちとの関わりをもう一度考えてみましょう。

☎地域保健課動物愛護担当 ☎03-6256-8177

### 飼い主の方へ

#### ペットは正しく終生飼育を

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

#### 不妊・去勢手術を

繁殖を望まない場合は不妊・去勢手術を。性格の安定や生殖器系の病気の予防にも。

#### 身元の表示を

飼い主の責任の所在を明らかにし、迷子時に発見しやすくするため、犬と猫はマイクロチップを着けて、環境省の「犬と猫のマイクロチップ情報登録」サイトに登録を。その他のペットにも名札やマイクロチップを。

### 災害に備えて

飼い主が無事でなければ、動物は災害を乗り切れません。まずは身の安全を確保することが重要です。避難を余儀なくされた場合は、ペットと同行避難をしてください。

#### 災害に備えたしつけ

- ・ ふだんから人やほかの動物を怖がらないようにする
- ・ ケージなどに慣らす
- ・ 決められた場所で排泄できるようにする

#### ペットの防災用品の用意

ペット用に、5日以上以上の食事と水などを用意。



### 飼い主の方が一のために

突然の事故や病気などでペットとの暮らしが急転してしまうかもしれません。

#### 一時的な預け先を見つけておく

- ・ 親戚、近所、友人に頼む
- ・ ペットホテルを利用

#### 新しい飼い主に委ねることも考える

- ・ 新しい飼い主を自分で探す
- ・ 動物愛護ボランティアなどに相談
- ・ 老犬・老猫ホームに預ける

#### 遺言書を残す

- ・ 弁護士や行政書士などに相談して、法的に有効な遺言書を作る

#### ペットの特徴などを記入したメモなどを作る

- ・ ペットの名前や生年月日、ワクチン接種、かかりつけ医などを記し、第三者でも分かる場所に置く

### どうぶつ愛護フェスティバル

「人もどうぶつも守る防災術」をテーマとした講演やセレモニーなどが行われます。詳しくは、「どうぶつ愛護フェスティバル」のHPをご覧ください。

☎動物愛護週間中央行事

実行委員会事務局

☎03-3478-1886



### 犬や猫の飼い方相談会

ペットで困りごとはありませんか? 講習会(30分)と個別相談会(各15分)を行います。

時 9月22日(月) 14時～15時30分 場 千代田保健所(九段北1-2-14)

対 区内在住・在勤・在学者、介護事業者など 定 講習会30名、個別相談会12名(申込順)

用 9月19日(金)までにHPまたは電話で ☎NPO法人ちよだキャンとなる会 ☎070-8957-5840

他 犬や猫と一緒に参加不可。講習会のみ、個別相談会のみ参加可

※個別相談会は、待ち時間が発生する場合があります

# 図書館の催し

## ジェンダーについて考えようvol.3

### ■講演会 広告観察を通して考えるジェンダー表現とメディア ～「男らしさ」はどこからきたの？

時 10月17日(金) 19時～20時30分 定 60名(申込順)  
内 広告産業の構造やジェンダー表現のあり方について理解を深め、特に男性の描かれ方への違和感やジェンダーステレオタイプについての課題を語る



### ■ワークショップ ジェンダーの「らしさ」はどこからきたの？ 広告観察実践編

時 10月31日(金) 19時～20時30分  
対 10月17日(金)の講演会参加者 定 20名(申込順)  
内 身の周りにある広告を観察し、その表現の要素を分析する。特に「男らしさ」というジェンダーの「らしさ」が何に由来するのか講師と一緒に考える



#### いずれも

場 日比谷図書文化館4階スタジオプラス(小ホール)(日比谷公園1-4)  
師 小林美香氏(ライター/写真)  
費 500円(当日現金払い) 申 予約サイトPeatixから  
問 日比谷図書文化館 ☎03-3502-3340  
他 主催=日比谷図書文化館、男女共同参画センターMIW



## プロコーチから学ぶ! 秋のランニング教室

時 ①10月9日(木)②10月23日(木)いずれも19時～21時  
場 スポーツセンター(内神田2-1-8)  
対 16歳以上の方  
定 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、ランニングフォームの基本などを学ぶ  
①腕振り改善インターバル走=1.6km×3～4本またはジョギング②股関節・お尻を生かして走るペース走=5～8kmまたはジョギング  
費 各回2,000円  
申 9月25日(木)までにHPから(両日可)  
問 スポーツセンター☎03-3256-8444  
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・中止や天候により室内講習になる場合あり



## 卓球を楽しもう!

■卓球選手権大会  
時 ①ダブルス10月11日(土)②シングルス11月23日(日・祝)いずれも9時～  
対 区内在住・在勤・在学者、千代田区卓球連盟登録者  
内 一般、年齢別男子・女子(①は混合もあり)  
費 ①1組1種目2,000円(中高生で組む場合は1,000円)②1人1種目1,000円(中高生は500円)  
申 ①9月24日(水)(必着)②10月28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

### ■卓球初心者講習会

時 10月27日(月)～31日(金)(全5回) 18時30分～20時30分  
対 18歳未満で初心者の方  
定 20名(申込順)  
費 2,000円(傷害保険料、ボール代を含む/初日に支払い)  
申 10月15日(水)(必着)までに往復ハガキ(8面記入例参照/在勤者は勤務先名と勤務先住所を記入)で

#### いずれも

場 スポーツセンター(内神田2-1-8)  
問 千代田区卓球連盟・榎本 ☎080-1323-8089 〒101-0047内神田2-1-8

## 介護予防教室 LaLaLa Fit

時 10月17日～12月5日の毎週金曜(全8回) 13時30分～14時30分  
場 スポーツセンター(内神田2-1-8)  
対 60歳以上の方  
定 15名(抽選/区内在住者を優先) ※3名未満の場合は中止  
内 椅子を使った頭と体を動かす運動機能向上プログラム  
費 区内在住者4,000円、その他の方5,200円  
申 10月3日(金)(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/緊急連絡先も記入)で  
問 スポーツセンター☎03-3256-8444 〒101-0047内神田2-1-8



# 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 企画展「報恩・感謝・恥を知れ -創立者が語る大妻教育の原点-」  
会期 9/29(月)～11/28(金) 問合せ ☎03-5275-5739



### 科学技術館

催し物 製薬協 クスリウム研究室2025秋  
会期 9/14(日)・15(月・祝) 問合せ ☎03-3212-8544

### 神田明神資料館

催し物 あかりちゃん15歳記念展 神田明神と神のうま  
会期 9/6(土)～10/19(日) 問合せ ☎03-3254-0753



### 共立女子大学博物館

催し物 企画展「和モダン-銘仙着物の華やぎ-」  
会期 9/29(月)～11/30(日) 問合せ ☎03-3237-2665

### 国立公文書館

催し物 夏の特別展「終戦-戦争の終わりと戦後の始まり-」  
会期 ～9/15(月・祝) 問合せ ☎03-3214-0621



### JCIフォトサロン

催し物 -スポーツ報道写真- 水谷章人作品展「HERO」  
会期 ～9/28(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4回高橋是清・鈴木喜三郎」  
会期 ～9/29(月) 問合せ ☎03-3581-1651



### しょうけい館

催し物 特別企画展「武良茂(水木しげる)の戦争体験」  
会期 ～10/13(月・祝) 問合せ ☎03-3234-7821

### 昭和館

催し物 写真展「石川光陽写真展【第3期】終戦・復興する東京」  
会期 ～12/21(日) 問合せ ☎03-3222-2577



### 静嘉堂文庫美術館(静嘉堂@丸の内)

催し物 絵画入門 よくわかる神仏と人物のフシギ  
会期 ～9/23(火・祝) 問合せ ☎050-5541-8600



### 千秋文庫

催し物 「茶道と花鳥風月」(前期)  
会期 9/16(火)～10/18(土) 問合せ ☎03-3261-0075



### 東京国立近代美術館

催し物 コレクションを中心とした特集 記録をひらく 記憶をつむぐ  
会期 ～10/26(日) 問合せ ☎050-5541-8600



### 東京ステーションギャラリー

催し物 インド更紗 世界をめぐる物語  
会期 9/13(土)～11/9(日) 問合せ ☎03-3212-2485



### 二松学舎 大学資料展示室

催し物 「三島中洲と近代 其十一」展  
会期 9/16(火)～10/31(金) 問合せ ☎03-3263-6364



### 日本カメラ博物館

催し物 特別展「なにがスゴイのこのカメラ」  
会期 ～9/21(日) 問合せ ☎03-3263-7110



### 半蔵門ミュージアム

催し物 阿彌陀仏 -おわす・みちびく・あらわれる-  
会期 9/13(土)～12/28(日) 問合せ ☎03-3263-1752



### HOSEIミュージアム

催し物 法政大学と戦後80年-戦争と向き合い、平和を求め-  
会期 ～9/30(火) 問合せ ☎03-3264-6501



### 丸紅ギャラリー

催し物 華麗にして繊細 友禅染の神髄-丸紅コレクションの友禅染-  
会期 ～9/25(木) 問合せ gallery@marubeni.com



### 三菱一号館美術館

催し物 オランジュリー美術館 オルセー美術館 コレクションより ルノワール×セザンヌ -モダンを拓いた2人の巨匠  
会期 ～9/7(日) 問合せ ☎050-5541-8600(ハローダイヤル)



### 明治大学博物館

催し物 名刀繚乱-くろがねの美-  
会期 9/20(土)～11/4(火) 問合せ ☎03-3296-4448



### 靖国神社遊就館

催し物 終戦八十年戦跡写真展～今も残る英霊の足蹟～  
会期 ～12/7(日) 問合せ ☎03-3261-8326





# 令和7年 国勢調査を行います

## 回答はかんたん便利なインターネットで!

10月1日(水)を基準日として、国勢調査を行います。国勢調査は、統計法に基づき5年に一度行われる日本で最も重要な統計調査で、日本国内にふだん住んでいるすべての人と世帯が対象です。国勢調査が円滑かつ確実に進められるよう、ご協力をお願いします。

問合せ 統計課統計調査係 ☎03-5211-4182



## 調査方法

### 調査票の配布

9月20日(土)から、調査員が各世帯に調査書類を配布します。

### 回答期間

9月20日(土)～10月8日(水)

### 回答方法

スマートフォンやパソコンからインターネット回答ができます。郵送や調査員による回収も可能です。詳しくは、配布された調査書類をご確認ください。



### 個人情報厳格に保護されます

国勢調査に従事する者(調査員、区職員など)には、統計法による守秘義務が課せられています。また、インターネット回答中の通信は、すべて暗号化されています。

## 調査結果は広く活用されます

国勢調査から得られるさまざまな統計は、行政施策立案の基礎資料に用いられるほか、国民の共有財産として幅広い分野で活用されます。

### 防災対策・災害対策

都市部では、国勢調査で得られる「昼間人口(通勤・通学に伴う人口の流れと数を把握するもの)」が防災のための設備や機能などを考えるにあたり、欠かせません。



### コンビニの出店計画にも影響

コンビニエンスストアやスーパーマーケットなどの小売店舗の立地計画、支店開設の際のエリアマーケティングなどにも活用されています。



## インターネット回答

### 回答サイトにかんたんアクセス!

回答サイト「国勢調査オンライン」には二次元コードまたは検索から簡単にアクセスし、回答を入力できます。

### 24時間いつでも回答OK!

スマートフォンやパソコンからいつでもログインできます。スマートフォンからの回答は、二次元コードを読み取って簡単にログインできます。IDやパスワード(アクセスキー)の入力は不要です。パソコンの場合、ログインIDは配布された調査書類をご確認ください。



**!**

### 国勢調査を装った詐欺や不審な調査にご注意ください

国勢調査では、金銭を要求したり、銀行口座やクレジットカードの暗証番号をお聞きしたりすることはありません。調査員は、その身分を証明する「国勢調査員証」を携帯しています。国勢調査を装った不審な訪問者や、不審な電話・メール・ウェブサイトなどにご注意ください。

## 調査の内容、調査票の記入方法はこちらで確認を!

国勢調査コールセンター ☎0570-02-5901(ナビダイヤル)、IP電話の場合☎03-6628-2258  
設置期間 9月16日(火)～11月7日(金)9時～21時※土曜・日曜・祝日も利用可



国勢調査2025  
キャンペーン  
サイト



毎年恒例の防災特集。一人でも多くの方に災害への備えを見直していただくきっかけになればという思いで制作しました。千代田区防災フェスタではぜひご家族で楽しい思い出を作りながら、防災について考える時間を過ごしていただけたらうれしいです。表紙には多くの方に撮影をお願いし、登場していただきました。ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。(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。