

記録的な暑さも和らいできて、いよいよ秋を感じられる季節が来ますね。秋はイベントが多い季節です。今号ではふれあい福祉まつりやアンテナショップスタンプラリーなど楽しいイベントのお知らせを掲載しています。

つながる心
かがやく千代田!
第23回

会場は2か所!

場所

- 区役所(九段南1-2-1)
- かがやきプラザ(九段南1-6-10)

ふれあい福祉まつり

10月11日(土)
10時~15時

※荒天などにより中止、変更の場合あり

今回のサブテーマは「ひと・まち・こころがつながる日」。集まった人たちがまつりを通じてつながってほしいと願いが込められています。ぜひ遊びに来て下さい!



区役所

かがやきプラザ

おばあさん

くまじろうの近所に住んでいるおばあさん

- 年齢 ひみつ(想像してみてね)
- 好きな食べ物 甘いもの
- 性格 のんびり屋
- 特技 千代田区の昔のことをたくさん知っている

くまじろう

ちよだ社協オリジナル絵本キャラクター。区内在住

- 年齢 5歳
- 好きな食べ物 かにかま
- 性格 恥ずかしがり屋
- 特技 道を覚えること

主催 第23回ふれあい福祉まつり実行委員会 共催 千代田区連合長寿会/千代田区/千代田区社会福祉協議会 問合せ 千代田区社会福祉協議会 ☎03-3265-1901

Contents — 今号の主な内容 —

1~3 第23回ふれあい福祉まつり 7 予防接種のお知らせ 14 千代田区×中央区 アンテナショップスタンプラリー2025

かがやきプラザ

こんなにたくさんイベントがあるよ!



楽しそうね!

こころが つながる日

※各ブースの出展内容や場所は9月10日時点のものです。一部変更となる場合がございます

区役所&かがやきプラザ

クイズラリー

場 区役所1階・4階・かがやきプラザ1階・4階

くまじろうと一緒に福祉クイズに挑戦して、福祉や地域のことを学ぼう。クイズに全問回答すると景品がもらえ、巨大アート制作「願いの木」に参加できます!



景品のお菓子すくい

参加団体活動紹介コーナー

場 区役所1階・4階・かがやきプラザ1階・4階

区内でボランティア活動をする団体や福祉施設など60団体以上がブースを出展します! 活動の様子やまつりならではのクイズやゲームなど、楽しく学んで交流できるブースが盛りだくさんです。



なりきりキッズがいるよ! /

事前練習に参加し、さまざまな職業体験にチャレンジしている子どもたちがいます。会場で見ついたら「こんにちは」と声をかけてね。励みになります!

なりきりキッズの活動場所

- ・福祉ネイリスト体験/Nail Sarasa(かがやきプラザ4階)
- ・店員体験/ジロール麹町物品販売ショップ(区役所1階)
- ・カフェ店員体験/カフェ桜日和(区役所10階)
- ・アナウンサー体験/区役所、かがやきプラザ

小学生防災絵画展示

場 かがやきプラザ4階

区内の小学3・4年生が防災をテーマに描いた絵画を展示します。

子ども服おゆずり交換会

場 かがやきプラザ4階

家に眠っている子ども服はありませんか。小さくなった子ども服を地域で交換し合い、リサイクルしましょう。※転売目的はご遠慮ください。

対 ベビー服・子ども服・くつ・帽子・絵本・おもちゃ※下着は不可

他 手ぶらでの参加や、持ち込み・持ち帰りだけでもOK。持ち帰りは1人10点まで。持ち込みがない方は1人5点まで



▲詳細はこちら

フクシ☆チャレンジ

場 かがやきプラザ1階

「理解」は「気付く」ことから始まります。車いす体験やアイマスク体験、手話体験などで、福祉への理解を深めませんか。大人も子どもも大歓迎! 楽しく福祉への理解を深めましょう! 最新のマッスルスーツも体験できます!



はたらくくるまコーナー

場 かがやきプラザ1階

パトカーや白バイ、ごみ収集車など、まちで働くカッコいい車が大集合します! 活動の様子を聞き、乗車体験もできます。カッコいい記念写真を撮ろう!



模型サロン

場 かがやきプラザ4階

秋葉原の模型が大集合! 模型作りを通じて、ボランティアや地域の方と交流しませんか。作った模型は1人1個までお持ち帰りいただけます!



ネイル体験

場 かがやきプラザ4階

障害や高齢などで外出やおしゃれが難しい方々にもネイルの楽しさを届ける活動を行う団体によるネイル体験ブース。指先からおしゃれを楽しもう!

費 大人1,500円、子ども500円



ポッチャひろば

場 かがやきプラザ1階ひだまりホール

パリ2024パラリンピック実施競技として注目を集めたポッチャ。老若男女、障害のある方もない方も、誰もが体験するとハマってしまうのが魅力です。ふれあい福祉まつり特別ルールでポッチャをしてみませんか。



誰でも楽しめます!一緒にやりましょう!

あおぞらふれあい相談&フードドライブ

場 かがやきプラザ1階

問 千代田区清掃事務所事業企画担当☎03-3251-0566

区清掃事務所では、分かりにくいごみの出し方や分別の相談を受け付けます。また、区内施設と協力し、未利用食品を回収して区内で食の支援を行う団体に届けています。ふれあい福祉まつりでは特設窓口を開設。ご家庭で眠っている食品をお持ち寄りください。

受け取れる食品 2か月以上先の消費・賞味期限が明記されているもの(乾麺・米・缶詰・レトルト食品など)



▲詳細はこちら

お届け先からの声 (都立一橋高等学校)

ご提供いただいた食品を活用し、生徒向けのフードパントリーを行っています。活動を通じ、「フードロス削減に貢献できること」「困っているときには、助けを求めることが大切ということ」「お腹が満たされれば、困難を乗り越える力が湧くこと」を伝えています。



名産品販売

場 かがやきプラザ4階

姉妹都市である秋田県五城目町、群馬県嬬恋村の特産品、名産品を販売します。おいしいものが大集合!



はあとステージ

場 区役所1階

長寿会の民謡やゴスペル・カラオケ、ヘルマンハーブ演奏、フルートソロ、歌とダンス、ピアノ演奏、阿波踊り、マジックなどを披露！作業療法士・理学療法士による体操、区内で地域のために活動している方の活動報告もあります。



区役所



はあとプランカレー&くまじろうカレー

場 Dining九段・カフェ桜日和(区役所10階)

ちよだ社協のはあとプラン(地域福祉活動計画)にちなんだ「はあとプランカレー」とちよだ社協オリジナル絵本キャラクターくまじろうにちなんだ「くまじろうカレー」をご用意。

Dining九段=はあとプランカレー540円/カツカレー690円

カフェ桜日和=くまじろうカレー(甘口カレー+ミニゼリー+くまじろうオリジナル缶バッジ付)650円(限定60食)

かわいくて食べるのがもったいないけど、おいそうだね。



▲ボランティアお手製のくまじろうオリジナル缶バッジ付

くまじろうカレー

包丁をできるだけ使わず、誰でも作れる・誰でも食べられるをコンセプトに区内福祉施設で作られている「びかいちカレー」をアレンジ!



まつりみんなのサロン

場 区役所1階

さまざまな方が交流できる憩いの場所です。区内の地域福祉・ボランティア情報などが得られる展示もあり。クイズラリーのゴールもここです!

●巨大アートを完成させよう～願いの木～

場 まつりみんなのサロン内

事前に集めた地域の皆さんの手形アートと、当日クイズラリーに参加された方のカードを葉っぱとして巨大アート作品「願いの木」を作成・展示します。参加して、みんなの願いをかなえよう!まつり終了後には解体して新たなアート作品を創作し、区内施設で展示予定です。

事前の手形アート&切手の葉っぱづくり

汚れてもよい服装でご参加ください。

時 10月4日(土)10時~12時

場 アキバ分室(外神田1-1-13万世橋出張所・区民館6階)

申 10月3日(金)までにEメールまたは電話で

問 アキバ分室☎03-6285-2860 ✉akiba@chiyoda-cosw.jp

ぼくの特設コーナーもあるよ!遊びに来てね!



オリジナル絵本、販売します!

場 区役所1階

くまじろうとおばあさんが登場するちよだ社協オリジナル絵本「にっこりのカギ」「にっこりのたび」を販売します。くまじろうが活躍する絵本をぜひ楽しんでください!売上は、「車いすステーション」の車いすの購入・修理など、地域の福祉活動に活用されます。

にっこりのカギ500円/にっこりのたび600円



縁日コーナー

場 区役所1階ロータリー

区内の社会福祉法人が協力して出店♪スーパーボールすくい、ヨーヨー釣り、わなげに挑戦しよう!参加費は無料です。



ぼくもおばあさんと挑戦したいな!



ボーイスカウト肩たたき隊

場 区役所1階

ボーイスカウトのみんなが肩たたきをしてくれます♪終わったら「ありがとう」と温かい言葉をかけてね。



防災・減災コーナー

場 区役所1階・4階

万が一のときのためには、ふだんからの備えが大切です。出展ブースを回り、この機会に防災・減災を学びましょう。

●地震体験&消防訓練体験

場 区役所1階ロータリー

震度6強の世界を実際に体験できる地震体験車が登場。また、消防士と消火訓練体験もできます。体験を通じて、自分だけでなく、地域を守る力を身につけましょう!

協力 区災害対策・危機管理課、麴町消防署



区政インフォメーション

国民年金3号から1号へ切り替えの届け出を

会社員や公務員(国民年金第2号被保険者)に扶養されている配偶者(国民年金第3号被保険者)は、毎月の保険料を納める必要はありません。ただし、次の場合は3号から1号に切り替える届け出をして、保険料を納める必要があります。

会社員の夫妻 退職したとき、65歳に達し、老齢基礎年金を受ける資格が発生したとき、死亡したとき

扶養される妻(夫) 収入増のため扶養から外れたとき、離婚したとき

※届け出が遅れたため未納となった期間は、受給資格期間(10年)に算入可(平成25年6月までの期間に限る)

問合せ ねんきん加入者ダイヤル ☎0570-0003-0004、☎03-66630-2525、千代田年金事務所 ☎03-32265-4381

※問合せの際は、基礎年金番号が分かるものを用意

令和7年国勢調査を行っています 回答はかんたん便利なインターネットで!

国勢調査は、10月1日現在、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。調査員が各世帯に、調査書類を順次配布します。期限までに忘れずに回答をお願いします。スマホからの回答は二次元コードを読み取ることで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。

回答方法 インターネット、郵送または調査員による回収

回答期限 10月8日(水)

☎03-66628-2258 (設置期間 11月7日(金)まで 土曜・日曜・祝日も利用可) 受付時間 9時~21時、その他のこと 統計課統計調査係 ☎03-5211-4182

固定資産税・都市計画税を減免

都は、中小企業者などを税制面から支援するため、一定の要件を満たす非住宅用地に対する固定資産税・都市計画税の令和7年度分の税額を2割減免します。減免を受けるには申請が必要です。未申請の方で、小規模非住宅用地を所有していると思われる方には「固定資産税の減免手続きの

ご案内を送付しています。未申請の方は、要件を確認のうえ、12月26日(金)までに申請してください。前年度に減免を受けた方で用途を変更していない場合は、新たに申請する必要はありません。

問合せ (都)千代田都税事務所 固定資産税班 ☎03-32252-7149



特別区立幼稚園臨時的任用教員採用候補者を募集します

対象 幼稚園教諭普通免許状を現に有する者

申込方法 HPを参照

申込期間 10月選考 10月8日(水)~14日(火)、11月選考 10月24日(金)~31日(金)、12月選考 11月21日(金)~27日(木)、1月選考 1月6日(火)~13日(火)、2月選考 1月30日(金)~2月6日(金)、3月選考 2月27日(金)~3月6日(金)

勤務地 東京23区の区立幼稚園(大田区、足立区を除く)

選考方法 書類選考、面接

問合せ 特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課 ☎03-5210-9751

区道通称名「法大通り」が加わりました

地域の方や利用する方に愛着を持って呼んでもらい、まちのにぎわいにつなげるため、86か所の区道に通称名を付けています。今回、新たに「法大通り」が加わりました。

場所 富士見二丁目107番地先(富士見二丁目23番地先(約645m))

問合せ 環境まちづくり総務課 財産管理係 ☎03-5211-4234

教育支援資金の貸し付け相談

「教育支援資金」は、学校教育法に規定する高等学校、高等専門学校、短期大学、大学、専修学校に就学する際に必要な費用を貸し付けする制度です。資金を貸し付けることにより、進学や修学の継続を支援し、世帯の将来的な自立につなげることを目的としています。修学中から卒業後に就職して返済を終えるまで、継続的に相談支援します。資金貸付には、民生委員による面談があります。その他の貸し付け相談はHPから確認できます。

申込方法 電話で

問合せ 社会福祉協議会在宅サポート係 ☎03-32265-1901



9月24日~30日は

結核・呼吸器感染症予防週間です

結核は過去の病気ではありません。現在も毎年全国で約1万人、都で約1,200人が結核を発病しており、80代以上が新規患者数全体の約4割以上を占めています。区民健診なども活用して年1回は胸部エックス線検査を受け、咳やたん、発熱などの症状が続く場合は早めに受診しましょう。9月27日(土)には秋葉原で都と結核予防会の共催による無料結核健診(先着順)が行われますので、ご利用ください。また、冬に流行しやすい呼吸器感染症に備えて咳エチケットや手洗い、換気などの対策をして予防に努めましょう。



▲(都)無料結核健診HP



▲区HP

問合せ 健康推進課感染症対策係 ☎03-5211-8173

選挙人名簿定時登録者数(令和7年9月1日基準)

男	27,398人 (- 62人)	※カッコ内は前年比較
女	27,678人 (+ 4人)	
合計	55,076人 (- 58人)	

問合せ 選挙管理委員会事務局 ☎03-5211-4268

区民宿泊施設 メレーズ軽井沢 利用案内

繁忙期(年末年始)の予約 抽選申込方法はこちら

対象宿泊日 12月31日(水)・令和8年1月1日(木)の2泊、1月2日(金)・1月3日(土)の2泊のうちいずれかを選択
※対象宿泊日の前後との連泊申し込みは不可

申込対象 区内在住・在勤・在学者(1グループ2室まで)

申込方法 10月1日(水)~8日(水)(必着)に、専用ハガキに必要事項を記入のうえ郵送で ※1グループの申し込みは1枚まで(複数申し込みは無効)



専用ハガキの設置場所 総合案内カウンター横(区役所2階)、子ども施設課(区役所4階)、各出張所、ちよだパークサイドプラザ(神田和泉町1)、各図書館

抽選結果 当落にかかわらず、10月20日(月)以降に返信ハガキで結果を通知 ※抽選に申し込まなかった方や落選した方は、11月1日(土)10時30分から問合せ先で電話予約を受け付け

問合せ メレーズ軽井沢 ☎0267-45-2676、☎0120-45-2676(10時30分~17時(フリーダイヤルは東京23区内固定電話のみ))

その他 通常期の申込方法や利用料金などは区HPを参照。12月18日(木)まで施設照明のLED化・浴室改修工事のため休館し、12月19日(金)宿泊分から営業を再開。宿泊予約は、区内在住者は9月19日(金)から、区内在勤・在学者は10月19日(日)から受け付け



ご意見をお聞かせください

日比谷図書館文化館に関するアンケート

日比谷図書館文化館のサービス向上などを目的に、現在の利用状況や施設に対するご意見をお伺いします。

回答方法 10月20日(月)までに二次元コードから
問合せ 文化振興課図書館係 ☎03-5211-3629



ご意見ありがとうございました

神田錦町南部地区 まちづくりガイドライン策定

神田錦町南部地区におけるまちづくりの目標・指針、まちの将来像・整備イメージを示す、神田錦町南部地区まちづくりガイドラインを策定しました。皆さんからいただいたご意見とそれに対する区の考え方も区HPで公表しています。

意見募集期間 6月25日(水)~7月9日(水)

意見募集結果 意見者数20名、意見数29件

問合せ 地域まちづくり課まちづくり推進係 ☎03-5211-3619



新型コロナワクチンとインフルエンザの定期予防接種

10月1日(水)から対象者が新型コロナワクチンまたはインフルエンザの予防接種を受ける場合、費用の全額が助成されます。対象者には、9月末に予診票を送付します。

※期間中に対象になる方には誕生月の前月末に送付

対象 ①65歳以上②60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※助成期間中に65歳を迎える方、②に当てはまり60歳を迎える方は誕生日の前日から接種可

助成期間 新型コロナワクチン=10月1日(水)~令和8年3月31日(火)、インフルエンザ=10月1日(水)~令和8年1月31日(土)※医師が必要と認めた場合は同時接種も可

助成回数 各1回

助成方法 23区内の指定医療機関の窓口にて予診票を提示し、接種を受ける

問合せ 健康推進課 感染症対策係

☎03-5211-8172



▲高齢者インフルエンザHP



▲新型コロナワクチンHP

東京都シルバーパスを初めて購入される方へ

満70歳以上の都民の方には、申し込みにより都営交通(日暮里・舎人ライナーを含む)・都内民営バスなどが利用できる「東京都シルバーパス」が発行されます。

新規購入 10月1日(水)以降
有効期間 発行日~令和8年9月30日(水)

対象 70歳以上の都内在住の方

費用区分

対象者	費用
① 令和7年度の住民税が「課税」の方(③を除く)	1万2,000円
② 令和7年度の住民税が「非課税」の方	1,000円
③ 令和7年度の住民税が課税で、令和6年の合計所得金額(※)が135万円以下の方	

※不動産売却に係る特別控除額があれば、必要書類が異なる場合あり

申込方法 住所・氏名・生年月日が確認できるもの(マイナンバーカード、運転免許証など)を用意のうえ、バス営業所・都営地下鉄定期券発売所などのシルバーパス発行窓口へ(満70歳になる月の初日から申し込み可)

費用区分②に当てはまる方追加書類(次のいずれか1点)

- ・令和7年度介護保険料納入(決定)通知書の所得段階区分欄に「1」~「6」のいずれかの記載があるもの(※本決定のみ)
- ・令和7年度住民税非課税証明書
- ・令和7年4月以降発行の生活保護受給者証明書(生活扶助の記載があるもの)

費用区分③に当てはまる方追加書類

- ・令和7年度住民税課税証明書(令和6年の合計所得金額が135万円以下のもの)

問合せ 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)

年金生活者支援給付金制度(令和7年10月分~)

年金生活者支援給付金は、年金に上乗せして支給される給付金です。公的年金などの収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために行われます。

対象①

老齢基礎年金(※1)を受給し、次の要件を満たす方

- ・65歳以上かつ世帯全員の住民税が非課税の方で、前年の年金収入額(※2)とその他の所得額の合計額が下の範囲にある方

昭和31年4月2日以降生まれの方

- ・80万9,000円以下=老齢年金生活者支援給付金
- ・80万9,000円を超え90万9,000円以下=補足的老齢年金生活者支援給付金

昭和31年4月1日以前生まれの方

- ・80万6,700円以下=老齢年金生活者支援給付金
- ・80万6,700円を超え90万6,700円以下=補足的老齢年金生活者支援給付金

対象②

障害基礎年金(※3)または遺族基礎年金を受給し、前年の所得額(※2)が479万4,000円(※4)以下の方

- ※1 旧法の老齢年金、旧共済の退職年金、その他の老齢・退職を支給事由とする年金で、政令で定める年金も対象
- ※2 障害年金・遺族年金などの非課税収入は含まず
- ※3 旧法の障害年金、旧共済の障害年金で、政令で定める年金も対象
- ※4 同一生計配偶者のうち70歳以上または老人扶養親族の場合は48万円、特定扶養親族または16歳以上19歳未満の扶養親族の場合は63万円

請求手続きの方法

新たに年金生活者支援給付金を受給できる方

日本年金機構から9月以降に送られてくる案内に同封のハガキに必要事項を記入して提出

これから年金を受給し始める方

千代田年金事務所または保険年金課(区役所2階)で年金請求と併せて手続き

※過去に厚生年金や国民年金第3号被保険者に加入していた方は、年金事務所での手続き

※年度途中で世帯構成の変更や税額の変更などにより支給要件に当てはまる方は問合せ先へ

問合せ 給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092、☎03-5539-2216、千代田年金事務所 ☎03-3265-4381

10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}	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
	金	3日・10日・17日・24日・31日 午前10時30分~11時30分
旧九段中学校	月 ^{*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
	火 ^{*1}	7日・14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
ちよだパークサイドプラザ	火	7日・14日・21日・28日 午後1時30分~2時30分
	水 ^{*1}	1日・8日・15日・22日・29日 午後1時30分~2時30分、午後2時45分~3時45分
いきいきプラザ一番町	木 ^{*1}	2日・9日・16日・23日・30日 午前9時30分~10時30分、午前10時45分~11時45分
	金 ^{*2}	3日・10日・17日・24日・31日 午前11時~正午
岩本町ほほえみプラザ	水 ^{*1}	1日・8日・15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
	水 ^{*1}	1日・8日・15日・22日・29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	水 ^{*1}	1日・8日・15日・22日・29日 午後1時30分~2時30分、午後2時45分~3時45分
	木 ^{*2}	2日・9日・16日・23日・30日 午前10時~11時
アキバ分室 みりおん	木 ^{*2}	2日・9日・16日・23日・30日 午前10時~11時
	木 ^{*1}	2日・9日・16日・23日・30日 午後1時30分~2時30分、午後2時45分~3時45分
神田公園区民館	木 ^{*1}	2日・9日・16日・23日・30日 午後1時30分~2時30分、午後2時45分~3時45分
	金 ^{*1}	3日・10日・17日・24日・31日 午前9時30分~10時30分、午前10時45分~11時45分
かがやきプラザ	金 ^{*1}	3日・10日・17日・24日・31日 午前9時30分~10時30分、午前10時45分~11時45分
	金	3日・10日・17日・24日・31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!

障害がある方への 手当の所得制限が改定

障害がある方への特別障害者
手当・障害児福祉
手当・千代田区障
害者福祉手当は、8
月分より所得制限
限度額が引き上げ
られました。新た
に対象となる方は、
早めに申請してく
ださい。現在受給
中の方は、追加手



▲特別障害者
手当HP



▲障害児
福祉手当HP

続き不要です。

問合せ 障害者福
祉課 給付・指導
担当
☎03-5211-4128



▲千代田区障害者
福祉手当HP

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

神田一橋中学校 通信教育課程の生徒募集

とき 12月6日(土)
会場 神田一橋中学校(一ツ橋
2-6-14)
対象 ・昭和21年3月31日以前の尋常

小学校卒業か国民学校初等科
を修了したが、高等学校に入
学資格がない方
・都内在住または在勤の満65
歳以上で、戦後の混乱の影響
などにより中学校で十分に学
べなかった方
申込方法 10月6日(月)～11月
21日(金)に、出願書類(問い合
わせ先で入手)を郵送(消印有
効)または持参
問合せ 神田一橋中学校
☎03-3265-5961

10月のはあとサロン

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9月25日(木)午前9時から受け付け



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(10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

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)	3日(金)、10日(金) 午後1時15分～2時15分	全くの初心者でもテキストやビデオを使って丁寧に！ 「囲碁サロン」	各2名 無料
三崎町はあとサロン(神田三崎町3-1-17)	23日(木) 午後1時30分～2時30分	正しい足のケアと足裏の体操を行います 「足元から健康になろう！」	5名 無料
アキバみんなのサロン(外神田1-1-13)	29日(水) 午後1時30分～3時	大きな声で歌って、気分リフレッシュ！ 「カラオケサロン」	5名 無料
和泉はあとサロン(神田和泉町1-5-10)	9日(木) 午後1時30分～3時	ボランティアが丁寧に教えてくれます 「囲碁サロン」	6名 無料

※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

10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
出張はあとカフェ (北の丸公園) 高齢者あんしんセンター麹町☎03-3265-6141	9日(木)午後2時～ 3時30分 (午後1時40分集合)	北の丸公園で思いのままに写真撮影 参加希望者は10月7日(火)までに事前予約が必要 ※集合場所は予約時にお知らせ。カメラの貸し出しあり	15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	25日(土)午後2時～ 3時30分 (午後1時30分開場)	ミニ講話 高齢者の住まい選びとご相談 (講師/松島慶太氏(高齢者住宅相談センターえらび相談員))	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	11日(土) 午後2時～4時	「参加型CHIYODAアートプログラム」 ～臨床美術で誰でも楽しく作品づくり～ ※11月開催予定の区、九段坂病院、東京都健康長寿医療 センター三者共同研究・開発プログラムの体験会 (講師/東京都健康長寿医療センター職員、研究所・臨床美術士)	各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	28日(火) 午前10時～11時45分		



※日時と内容は変更になる場合あり

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

無料講座

“不動産を売るとき”って、どうしたらいいの？ 専門家に学ぶ「不動産の上手な売り方無料個別講座」開催

9月21日(日)～10月31日(金)
竹橋と大手町で開催!要予約

日本では相続財産の約4割を占めるのが不動産だそう。いざ、相続が発生してから不動産を売却しようとしても、思い通りにいかなかったり、時間がかかってしまうケースも。最近では、住む予定のない実家などの空き家や空き地の売却について悩んでいる人も多いそう。事前にできる準備で労力を軽減、早めの対策を考えておきたいものです。そこで、全国73店舗のネットワークで経験と実績とノウハウを蓄積している「三井住友トラスト不動産」では、9月21日(日)～10月31日(金)の期間中に、不

動産売買の悩みや不安を解決するための「不動産の上手な売り方無料個別講座」を竹橋駅と大手町駅すぐの駅チカ会場で開催します。

売買の基本から価格査定まで 将来を見据えた賢い不動産売却術

無料個別講座では、不動産売却の契約の流れ、進め方のポイントや注意点、売却にかかる諸経費など、不動産を売るときに事前に知っておきたい知識をわかりやすく解説。さまざまなケースを踏まえ、不動産売却の基礎からノウハウを伝授。今や土地や建物の売却は土地活用の選択肢のひとつ。不動産の売却につい

て悩んでいる人や知識を得たい人は、この機会に参加を。不動産の無料価格査定の相談にも応じてくれます。



▲参加者には不動産売買ガイドブックと住まいと暮らしの税金の本をプレゼント



場 ①NMF竹橋ビル9階会議室
千代田区神田錦町3-11-1
東京メトロ東西線「竹橋」駅徒歩2分
都営新宿線・東京メトロ半蔵門線「神保町」駅徒歩5分
②大手町ファーストスクエア
ウエストタワー9階会議室
千代田区大手町1-5-1(本社営業センター)
東京メトロ各線「大手町」駅直結
時 9月21日(日)～10月31日(金)
10時～17時
※希望日時の3日前までに申し込みを
※希望の会場を選んでください
※不動産の所在地を伝えてください
※場所により対応できない場合があります
定 各日・各回1組(水・祝定休)
申 無料講座事務局(9時30分～17時30分)
☎0120-225-238
※提供された個人情報は主催者が取得し、本講座の申し込み受け付け、運営の管理に利用します

のびのび子育て

児童育成手当の所得制限が改定

児童育成手当(ひとり親家庭の児童・障害を持った児童が対象)は、6月分より所得制限限度額が引き上げられました。新たに対象となる場合は、早めに申請してください。令和7年度の現

況届を提出済みの方は手続き不要です。所得制限限度額などはHPをご確認ください。
☎子育て推進課窓口(区役所2階) ※郵送や出張所での受け付け不可
☎子育て推進課手当・医療係 ☎03-5211-4230



▲児童育成手当HP

「多摩の森」活性化プロジェクト 推進協議会現場体験事業

多摩の森自然体験ツアー

時 ①10月26日(日)②11月1日(土) (集合=7時30分東京駅、解散=①17時30分②18時45分、いずれも東京駅)
※解散時刻が遅れる場合あり。両日とも同じ内容
場 東京都西多摩郡檜原村
対 区内在住の小学生とその保護者
※保護者1名につき小学生は2名まで
定 各日10名(抽選)
内 森林散策や山道ハイキング、木工体験などを行う
費 2,500円(昼食代を含む)
申 ①9月22日(月)~10月6日(月)②9月30日(火)~10月14日(火)にHPまたは電話で
問 多摩の森自然体験ツアーデスク 京王観光(株)東京第1支店 ☎03-5312-6540



キッズダンスⅣ期 幼児・小学生クラス

時 11月4日~12月23日の毎週火曜(全8回)①幼児クラス 15時~16時②小学生クラス16時15分~17時15分
場 スポーツセンター(内神田2-1-8)
対 ①4歳以上の未就学児②小学生
定 各15名(抽選/区内在住者を優先)
費 区内在住者4,000円、その他の方5,200円
申 10月21日(火)(必着)までにHPまたは往復ハ



ガキ(1人1枚/10面記入例参照)で
問 スポーツセンター☎03-3256-8444
〒101-0047内神田2-1-8

図書館でおはなし会

時 10月12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

親子の絆プログラム ACT(アクト)すこやか子育て講座

時 11月7日~12月12日の毎週金曜(全6回)10時~12時
場 富士見わんぱくひろば(富士見1-10-3富士見みらい館5階)
対 区内在住の平成31年4月2日~令和7年8月7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) ※参加者が5名未満の場合は中止
内 子どもの発達、行動、親子それぞれの気持ちの理解、電子メディアとの付き合い方、ポジティブなしつけの方法などを学ぶ
申 10月31日(金)までにポータルサイトから
問 富士見わんぱくひろば ☎03-3263-1185
他 託児サービスあり(申込順/要予約)



親子食セミナー 第3回

区内在住者限定

ホッとひといき、日本の「おやつ」を学ぼう
秋のおいしさ、ほっこりやさしい「くりきんとん」

講師 近藤薫氏
岐阜県恵那市で3代続く和菓子店良平堂の女将。くりきんとんのおいしさを広めるために奮闘中

テーマ 岐阜県のおやつ「くりきんとん」の歴史や東京のくりきんとんとの違いを知り、作り方を地域の講師に学ぼう

恵那のくりをこして茶巾で絞る「くりきんとん」をはじめ、柿とくりのコラボレーションお菓子も作ります。秋の味覚を楽しみましょう。

時 11月15日(土)13時~16時 場 万世橋区民館(外神田1-1-13)
対 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 一組3,000円
申 10月13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)

予防接種のお知らせ

子どもインフルエンザ予防接種

今年度から経鼻弱毒生ワクチンが助成対象に

区独自に、18歳(高校3年生相当)までを対象に接種費用を全額助成します。今年度から鼻に噴霧して接種する経鼻弱毒生インフルエンザワクチン「フルミスト点鼻液」も助成対象です。

対象 注射ワクチン=生後6か月~18歳、経鼻弱毒生ワクチン=2歳~18歳
※個別通知は行わない

助成期間 10月1日(水)~令和8年1月31日(土)
助成回数 注射ワクチン=6か月~12歳(2回)、13歳~18歳(1回)、経鼻弱毒生ワクチン=2歳~18歳(1回)

助成方法 区内の指定医療機関の窓口で、こども医療証または高校生等医療証を提示し、指定医療機関に設置の予診票を使い接種を受ける

接種場所 区内の指定医療機関
※指定医療機関は区HPを参照。指定医療機関以外での接種は助成対象外



男子HPV(ヒトパピローマウイルス)ワクチン

予診票の事前申請が不要になります

これまで男子HPVワクチンの予診票は、事前申請により発行していましたが、10月1日(水)から指定医療機関に備え置きます。接種希望の方は、指定医療機関に予約のうえ、当日医療機関にある予診票に記入してください。発行済みの予診票はそのまま使用できます。

接種場所 区内の指定医療機関 ※区HPを参照。指定医療機関以外での接種は助成対象外

対象 接種日現在、区に住居登録がある小学6年生~高校1年生相当年齢の男子

助成回数・助成額 3回接種まで全額助成



簡単にスケジュール管理ができます

予防接種と育児応援ナビ

誕生日に応じた予防接種スケジュールを自動作成し、接種予定日をメールでお知らせします。区内の予防接種指定医療機関の検索や子育てに役立つさまざまな情報もスマートフォンで確認できます。

登録方法 二次元コードから登録 ※登録料は無料、通信料は利用者負担



いずれも

問 健康推進課感染症対策係 ☎03-5211-8172

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 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
~資産運用で悩まない全ての人へ~
2025年10月2日(木) 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

【無料終活セミナー】 今から始めよう! 高齢者施設と相続の基礎知識
2025年10月3日(金) 13:00~15:00
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
1級ファイナンシャルプランニング技能士 土方 朋

◆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80名
◆応募締切: 9/30(火)

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)

【日時】 令和7年10月1日(水)10時~16時
【会場】 千代田区役所 1階区民ホール
【対象者】 千代田区の中小企業者の方
千代田区に在住・在勤・在学の方

遺言・相続 事業承継
 外国人の雇用 在留資格 労働問題

ご予約不要 お気軽にお越しください!

日本行政書士会連合会公式キャラクター ユキマサくん

行政書士による無料相談会 ☎03-6362-6715
主催: 東京都行政書士会 千代田支部

出店料無料(特非)いちごの会
フリーマーケット出店者募集

時 11月30日(日)10時~12時(雨天決行)
場 こもれび千桜1階千桜ホール(神田東松下町22-1)
対 区内在住・在勤・在学の個人またはグループ(1グループ1店舗/営利目的や食料品などの出店は不可)
定 15店舗程度(抽選)
出店スペース 1店舗約2.3㎡(約1.5m×1.5m)
申 10月31日(金)(必着)までにハガキまたはEメール(10面記入例参照/日中の連絡先・出店物も記入)で
問 (特非)いちごの会 ☎03-3252-1115
info@ichigonokai.com
〒101-0042神田東松下町22-1

花奏-kanade-展~響~
いけばな体験

時 展示=10月12日(日)・13日(月・祝)、
体験会=10月13日(月・祝)13時15分~14時15分、14時30分~15時30分
場 御茶ノ水ソラシティ(神田駿河台4-6) 定 体験会=各8名(申込順)
内 いけばな展示と体験会を通して日本の伝統文化にふれる
費 体験会=区内在住・在勤・在学者1,000円、その他の方1,500円(講習料・花材費を含む)
申 10月3日(金)までにHPまたはEメール(10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。生けた花は持ち帰り可



治療と仕事の両立支援セミナー

治療も仕事もあきらめない!~がんとともに働く人のための権利と会社の義務~
時 10月17日(金)18時30分~19時30分(開場18時)
場 三井記念病院(神田和泉町1)、Webex配信
対 がん患者とその家族、人事労務担当、産業保健スタッフ、その他関心のある方
内 がん治療をしながら働く労働者の権利と企業が行うべき安全配慮を学ぶ
師 中嶋義文氏(三井記念病院精神科部長/写真上)、近藤明美氏(特定社会保険労務士/写真下)
申 10月10日(金)までに申込フォームまたは電話で
問 三井記念病院がん相談支援センター
☎03-3862-9111(代)



図書館の催し

千代田図書館

■ナクソス・ミュージック・ライブラリー入門講座
演奏者によって変わる?クラシック音楽の聴き比べをしてみよう!

時 10月11日(土)14時~15時 場 千代田図書館(区役所9階)
定 12名(先着順)
内 パソコンでクラシック音楽を聴けるオンライン音楽図書館のサービス内容や楽しみ方を知る
申 9月22日(月)10時~10月10日(金)18時までにHP、電話または直接問合せ先へ
問 千代田図書館 ☎03-5211-4290(問合せ・来館の受け付けは平日10時~18時、祝日を除く)



日比谷図書文化館

■日比谷オペラ塾「名作オペラの魅力、再発見PART2」(全3回)
第2回ロシーニ「チェンレトラ」

時 11月20日(木)19時~20時30分(開場18時30分) 定 60名(申込順)
内 名作と言われるオペラの魅力をさまざまな角度から再発見するフェニーチェ劇場友の会主催による講座。11月は、オペラ・キュレーターの内美香氏からロシーニの「チェンレトラ」の魅力を知る
申 10月2日(木)からHP、電話または直接問合せ先へ



ジョアッキーノ・ロシーニ (1792年-1868年)



■星のソムリエ®星空教室 ~星空を描く、奏でる、読む
第2回「星空と音楽」

時 11月6日(木)19時~21時 定 200名(申込順)
内 星のソムリエ®みたかの皆川敏春氏、北崎直子氏を迎え、宇宙を体現させたピュタゴラス音楽の誕生、古代音楽から現代音楽の流れを天文とともに学ぶ
申 HP、電話または直接問合せ先へ



「天球の音楽」(ヨハネス・ケプラー)



■東京モダニズム建築の魅力を探る
~導入と展開、そして継承への課題~

時 11月7日(金)19時~20時30分 定 200名(申込順)
内 東京から姿を消しつつあるモダニズム建築の保存と記録を考える
師 大川三雄氏(元日本大学工学部建築学科教授・博士/写真)
申 HP、電話または直接問合せ先へ



いずれも

場 日比谷図書文化館(日比谷公園1-4) 費 1,500円
問 日比谷図書文化館 ☎03-3502-3340

第21回 お茶の水
アートピクニック

時 10月11日(土)10時~18時、12日(日)10時~17時(当日直接会場へ/雨天決行)
場 お茶の水茗溪通り、仲通り、新お茶の水ビルディング、JR御茶ノ水駅周辺など(神田駿河台2丁目周辺)
内 お茶の水の文化スポットを描く日本のスケッチ大会やお茶の水アートバザール、ワークショップ、音楽ライブを楽しむ



問 お茶の水アートピクニック担当 ☎03-6801-5171

10月の健康ちえっく(予約制)

会場 千代田保健所(九段北1-2-14)

問合せ ☎03-5211-8161 FAX03-3262-1160

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

事業名	対象など	とき	
アレルギー相談	対 0~15歳の区内在住者 内 小児科医のアレルギーに関する相談	14(火)・28(火)9時30分~10時	
歯科保健相談(歯科健診)	対 区内在住の妊産婦・乳幼児 内 歯科健診やむし歯予防のためのフッ素塗布など	4(土)・18(土)9時~11時30分 1(水)・8(水)・16(木)13時~16時	
はみがき教室	対 区内在住の乳幼児 内 歯磨きを嫌がってさせてくれない、磨けているかどうか自信がないなど、むし歯予防に関するお話・相談	15(水)9時~11時10分 3(金)・27(月)13時~15時40分	
食べ方相談	対 区内在住の乳幼児 内 食事に時間がかかる、丸飲みする、好き嫌いが多く、口にためて飲み込まないなど、子どもの食べ方に関する相談	21(火)13時30分~16時	
ビーバー相談	対 区内在住の1歳児(対象者に通知) 内 歯科健診とはみがき実習、歯とお口についての相談	20(月)13時~15時45分	
離乳食講習会	対 区内在住の6~7か月児の保護者(対象者に通知) 内 離乳中期への進め方や調理のポイント	21(火)13時30分~14時30分	
ままばあ面談(平日は予約不要)	対 区内で妊娠届を提出したすべての妊婦 内 保健師・看護師による、妊娠・出産・子育てのさまざまな相談やサービスの案内	平日=8時30分~17時(最終受け付け16時30分)、土曜=9時~12時、13時~16時	
乳幼児健診	3~4か月児健診	対 区内在住の3~4か月児(対象者に通知)	23(木)12時45分~14時
	1歳6か月児健診	対 区内在住の1歳6か月児(対象者に通知)	14(火)・28(火)9時15分~10時15分
	3歳児健診	対 区内在住の3歳児(対象者に通知)	9(木)12時30分~13時45分
	5歳児健診	対 区内在住の5歳児(対象者に通知)	7(火)12時45分~14時

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。

第2回

いざというとき役に立つ 命を守る着衣水泳

時 10月25日(土) 13時30分～15時(13時～受け付け) **場** いきいきプラザ一番町(一番町12)

定 25名(申込順) ※小学3年生以下の方は要保護者同伴 **対** 区内在住・在勤・在学者

内 身近な物を使って浮く練習や救命ボートに乗る練習を行う

申 10月17日(金) 17時までに住所と年齢が確認できるものを持参のうえ、直接問合せ先へ

問 いきいきプラザ一番町(9時～17時) ☎03-3265-6311

他 持ち物=水着・ゴーグル(必要な方)・タオル・衣服(長袖長ズボン)・ペットボトル(2ℓサイズ)・レジ袋



ウォーカブルな活動採択案件 神田錦町ご縁日2025

時 9月26日(金) 16時～21時(当日直接会場へ)

場 ちよだプラットフォームスクウェア(神田錦町3-21)周辺

内 神輿や半纏の展示、綱引き大会、地元の屋台、吹奏楽&ソングリーダーなどを楽しむ

問 神田錦町ご縁日実行委員会事務局 担当☎090-1143-1782

ゲームで多世代交流! みんなで楽しむeスポーツクラブ

時 10月4日(土)、11月15日(土) いずれも10時30分～12時 ※12月以降の開催日は問合せ先へ

場 かがやきプラザ(九段南1-6-10)

対 区内在住者

定 10名(申込順) ※未就学児は要保護者同伴

内 IVUSA 東京市ヶ谷クラブの大学生とeスポーツゲームを楽しむ **申** HPから

問 かがやきプラザ多世代交流担当 ☎03-6265-6563



かがやきシネマ

時 モロッコ = 10月6日(月)・8日(水)、ローマの休日 = 10月20日(月)・22日(水)、月曜10時～、水曜10時～(当日直接会場へ)

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



モロッコ 画像提供: 合同会社文輝堂



ローマの休日 画像提供: 合同会社文輝堂

2025秋のグルメフェス 神田駅東口一番街商店会

時 10月8日(水) 17時～21時(当日直接会場へ/雨天の場合は翌日に延期)

場 神田駅東口一番街商店会(鍛冶町2)

内 神田駅東口一番街商店会開催の食べ歩き・飲み歩きイベント

問 神田駅東口一番街商店街・小林 ☎090-3907-6310

千代田区健康づくり推進員活動 ストレッチ&ジャズダンス入門

若さを保ち、美と健康をめざして一緒に!

時 10月9日(木)・25日(土) (全2回) 14時30分～16時(受け付け14時～) ※1回のみ参加可

場 麹町区民館(麹町2-8)

対 区内在住・在勤・在学者

定 各25名程度(申込順)

内 1回目はストレッチと筋トレで体を整えてジャズダンスに挑戦、2回目は振り付けを復習しステップアップする

師 えまおゆう氏(元宝塚歌劇団雪組 トップスター/写真)

申 9月30日(火)までに電話またはEメールで

問 健康づくり推進員・荻 ☎080-5026-2316(10時～21時) ✉eee12rrr6@gmail.com

他 持ち物=バスタオルまたはヨガマット



秋のフラワーアレンジメント 講習

時 10月18日(土)

①10時～11時30分、
②13時30分～15時、
③16時～17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 ①8名②7名③6名(申込順)

費 4,000円(材料費)

申 10月10日(金)までに電話で

問 千代田万世会館(9時～17時) ☎03-5295-2831

他 花材などは変更になる場合あり。10月10日(金)以降のキャンセルには材料費分のキャンセル料が必要



高さ25cm×幅20cm 写真はイメージ

男女共同参画センター

MIWのお知らせ

1 ビデオサロン

「チャイルド・マリッジ 掠奪された花嫁」

時 10月17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)

場 男女共同参画センターMIW(区役所10階)

内 エチオピアで14歳の少女ヒルトが男たちに誘拐された。彼女は軟禁生活から逃亡を図るが、誤って男を射殺してしまう。若き女性弁護士がヒルトを弁護するために派遣されるが…。誘拐婚という因習によって自由を奪われた少女の権利を考える

2 MIWライブ러리・ライブ『叱る依存』がとまらない の著者にきく、「叱りたい欲求」との向き合い方

時 10月23日(木) 19時～20時30分 **場** Zoom開催

定 80名(申込順/区内在住・在勤・在学者を優先)

内 叱るというありふれた行為の本質を科学の知見や社会で起きている出来事を基に見つめ直し、「叱る依存」を回避するためのヒントを学ぶ

師 村中直人氏(臨床心理士・公認心理師/写真)

申 HPから

問 男女共同参画センターMIW ☎03-5211-8845



いずれも



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 歩いてまちの魅力を探る

時 ①10月4日(土)②10月18日(土) いずれも11時(雨天決行/約60分)

場 神保町駅付近～神保町古書店街

定 各10名(抽選/小学生以上) ※小学生は保護者の同伴が必要

内 「神保町の魅力発見」をコンセプトに、見どころや地域の歴史を知る

費 300円(傷害保険代/現金のみ/当日支払い)

申 ①9月22日(月) 10時～26日(金) 18時
②10月6日(月) 10時～10日(金) 18時までにHPから ※当選者のみ①9月29日(月)以降
②10月14日(火)以降にEメールで通知

問 千代田図書館 ☎03-5211-4290



ふらっとちよだ

みんなのセカンドリビング

地域の人が出会い、学びやおしゃべりを通じて、地域の情報を知ったり、交流を楽しめる場所です。

日にち	時間	場所	内容	費用
①10月16日(木)	11時～12時	JELLY JELLY CAFE 秋葉原店(神田佐久間町3-37-23)	ボードゲームをおしゃれなカフェで楽しむ	無料
②10月21日(火)	14時～15時30分	39 base (飯田橋3-9-7飯田橋丸ビル1階)	自分に似合う色を見つけるパーソナルカラー講座	無料
③10月23日(木)	13時30分～15時	Co-Creation Labo 平河町(平河町1-4-3平河町伏見ビル2階)	昭和のなつかしいものに囲まれて、クリームソーダを作って食べるなど楽しいひとときを過ごす	100円(クリームソーダを飲む方のみ)

申 各実施日3日前までに電話またはEメール(10面記入例参照)で

問 千代田区社会福祉協議会地域サポート係 ☎03-6265-6522 ✉chiiki@chiyoda-cosw.jp

他 ③のみ当日の出入り自由



秋葉原にぎわい広場2025

時 10月11日(土)13時~17時、12日(日)11時~17時
場 秋葉原UDXサボニウス広場(外神田4-14-1)
内 最新ロボットの操縦体験やメイド・VTuberとのバーチャル共演、メタバース体験など、最先端技術と秋葉原カルチャーを融合させたコラボイベント。EVトゥクトゥク試乗や英語ガイ

ド付きまち歩きミニツアー、カプセル型ラジオ工作、カード対戦コーナーなどを楽しむ
問 NPO法人秋葉原観光推進協会 ☎03-6206-0305
他 一部体験は事前予約制、混雑時は入場制限あり



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

交通ルールを守ろう!

秋の千代田区交通安全運動

世界一の交通安全都市TOKYOを目指して、一人ひとりが交通安全に関心を持ち、正しい交通ルールの遵守と実践を習慣づけましょう。
時 9月21日(日)~30日(火)

運動の重点

- ・歩行者の安全な道路横断方法などの実践と反射材用品や明るい目立つ色の衣服などの着用を促進
- ・ながらスマホや飲酒運転などの根絶と夕暮れ時の早めのライト点灯やハイビームの活用を促進
- ・自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解、遵守の徹底とヘルメットの着用を促進
- ・二輪車の交通事故防止

問 環境まちづくり総務課交通対策・監察係 ☎03-5211-4345

第42回 区内駅前放置自転車クリーンキャンペーン

「自転車の 代わりに置こう 思いやり」
 キャンペーン期間中、駅周辺を中心に放置自転車の撤去と、自転車利用者へのルール周知・マナー向上の取り組みを強化します。区内の駐輪場(一時利用)は下表をご覧ください。
時 10月1日(水)~31日(金) **問** 環境まちづくり総務課交通対策・監察係 ☎03-5211-4345

名称	場所	収容台数
秋葉原駅中央口高架下自転車駐輪場	神田花岡町1番地先	自転車120台
秋葉原駅西側高架下自転車駐輪場	神田相生町1番地先	自転車69台
秋葉原駅西側歩道橋下自転車駐輪場	外神田4-14-1号先	自転車35台
秋葉原駅東側駅前広場自転車駐輪場	神田花岡町1番地先	自転車126台
秋葉原駅東口第1自転車駐輪場	神田平河町4番地先	自転車30台
秋葉原公園自転車駐輪場	神田佐久間町1-18	自転車44台
神田花岡町自転車駐輪場	神田花岡町1番地先	自転車22台
和泉橋出張所横自転車駐輪場	神田佐久間町1-11番地先	自転車23台、原付2台
神田駅東自転車駐輪場	鍛冶町2-7	自転車11台
神田駅北自転車駐輪場	内神田3-21	自転車13台
神保町交差点自転車駐輪場	神田神保町2-3-10	自転車64台
水道橋駅東口自転車駐輪場	神田三崎町2-20番先	自転車62台
大手町自転車駐輪場(第1・第2・第3)	大手町2-2番先、5番先	自転車244台、原付5台
大手町高架下自転車駐輪場	大手町2-5-25号先	自転車70台、原付21台
鍛冶橋高架下自転車駐輪場	丸の内1-10番先、丸の内3-7番先	自転車134台
有楽町駅自転車駐輪場	丸の内3-6番先	自転車33台
神田駅南自転車駐輪場※9月末開設予定	鍛冶町2-14番先	自転車44台



◀区自転車駐輪場受付サイト



◀コインパーキング式(一時利用)自転車駐輪場の一覧と利用料金

災害時に「食中毒」から身を守るために、今できること

災害が起きると、水や衛生用品が不足し、衛生管理が難しくなります。過去の災害時の避難所では食中毒が発生し、多くの方が体調を崩しました。事前に備えておき、あなたと家族の健康を守りましょう。
問 千代田保健所生活衛生課食品監視指導係 神田 ☎03-5211-8168、麹町 ☎03-5211-8169



家にあるかチェック!

家庭で備えておきたい衛生用品

- 消毒用アルコール(手指や調理器具の消毒)
- 使い捨て手袋・ビニール袋(素手で食品に触れない)
- ウエットティッシュ(水が使えないときに手指の汚れを落とす)
- ラップ・アルミホイル(食品を包んで使い、洗い物を減らす)
- ペーパータオル(水が使えないときに汚れを拭き取る)
- カセットコンロ・ガスボンベ(加熱調理や湯を沸かす)

飲み水の備蓄、できていますか

災害時は、飲み水の確保が最優先です。最低3日分、1人あたり1日3ℓを目安に備えておきましょう。



食中毒予防の基本は「手洗い」 こんなときは、必ず手を洗いましょう

- ・調理前、なま物に触れたあと、盛り付け前、食事前
- ・トイレやおむつ交換のあと、外出後、動物に触れたあと



水が使えないとき

- ・ウエットティッシュでしっかり汚れを落とす
- ・アルコールスプレーを手全体に噴霧し、よくすり込む



自炊・炊き出しのときに気を付けること

- ・手を洗ってから調理を始める
- ・体調が悪い人は調理を控える
- ・調理場所はできるだけ清潔に保つ
- ・食材は加熱調理できるものを選び、しっかり火を通す

食べるときの注意ポイント

- ・食べる前に手を洗う
- ・味やにおいが「ちょっと変だな」と感じたら、無理をして食べない
- ・食べ残しや長時間放置された食品は、思い切って捨てる



冷蔵できないときの食材保存の工夫

- ・缶詰やレトルト食品、乾物など常温保存が可能な食品を備蓄
- ・開封後は密閉容器に入れ、できるだけ早く使い切る
- ・涼しい場所や日陰に保管し、直射日光を避ける
- ・保冷剤やクーラーボックスを活用して一時的に温度管理を



特に注意が必要な人への配慮

- ・子どもや高齢者は免疫力が弱く、食中毒のリスクが高いため、注意が必要
- ・加熱不十分な食品や、長時間放置された食品を食べさせない
- ・水分補給をこまめに行い、体調の変化に気を配る

今すぐできること

- ・家にある衛生用品をチェック
- ・飲み水の備蓄量を確認する
- ・家族と一緒に「災害時の衛生対策」を話し合う



避難所での衛生管理の工夫例

- ・共用スペースが多いため、手指消毒を徹底
- ・入り口にアルコール消毒を設置し、全員が入退場時に消毒を行うルールを設け、感染症の拡大を防ぐ
- ・清掃当番を住民で分担し、衛生状態を保つ



— 小さな備えが、大きな安心につながります。今日から、できることを1つずつ始めてみませんか。 —

★広報千代田を音声で聞くことができます。詳しくは、区のHPの「音声版広報千代田(広報紙)」をご覧ください★

公開講座 囲碁ボール体験会

時 10月18日(土) 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 碁盤を模した特製マットと白黒のボール、木製のスティックを使って五目並べを楽しむ
申 参加条件などをHPで確認のうえ、10月17日(金)17時までHP、電話、ファクス(10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



区民健康教室「白内障と緑内障 ~ご存知ですか、アイフレイル~」

時 10月22日(水) 18時30分~20時
場 かがやきプラザ(九段南1-6-10) 定 50名(申込順)
内 加齢に伴い視機能が衰えるアイフレイル。代表的な疾患である白内障・

緑内障を学び、その予防を考える
師 榎本暢子氏(東京通信病院・眼科部長)
申 電話またはEメール(10面記入例参照)で
問 千代田区医師会 ☎03-3264-5449
☐ chiyodai@rapid.ocn.ne.jp

アーチェリー大会

時 10月26日(日) 12時30分~(受け付け12時~)
場 中央区立総合スポーツセンター(中央区日本橋浜町2-59-1浜町公園内)
対 区内在住・在勤・在学者、千代田区アーチェリー協会会員
定 30名(申込順)
内 リカーブ初級10m・18m各36射、リカーブ中級18m・30m各36射、リカーブ一般30m・50m各36射、コンパウンド30m・50m各36射※競技距離と表彰の種類は参加人数で調整
費 1,000円(傷害保険料を含む)
申 10月10日(金)(必着)までにEメール

ル(10面記入例参照)または直接スポーツセンター弓道場へ
問 千代田区アーチェリー協会・児玉 ☎090-7440-9962
☐ chiyodaarchery@gmail.com

中国武術で心身ともに鍛える 秋の講習会

■太極拳の形や動きを理解する練習法 推手講習会
時 10月12日(日) 13時15分~14時45分 定 40名(申込順)
内 対人練習で太極拳の攻防理論を体験する
■1本の棒で心身ストレッチ 健康棒体操講習会
時 10月12日(日) 15時30分~17時 定 20名(申込順)
内 木の棒を使った中国武術「鞭杆」の基本を体験※木の棒は貸し出し可

いずれも

場 スポーツセンター(内神田2-1-8)
対 18歳以上の方
費 500円(当日会場で支払い)
申 10月3日(金)(必着)までにファクスまたはEメール(10面記入例参照/講習会名/木の棒の貸し出しの有無も記入)で
問 千代田区太極拳連盟・吉川 ☎090-1542-4776 FAX03-5997-3046
☐ chiyodakutaikyokuken@gmail.com

行政書士・社会保険労務士による 無料相談会

時 10月1日(水) 10時~16時(当日直接会場へ) 場 区民ホール(1階)
問 (都)行政書士会千代田支部 ☎03-6362-6715

赤い羽根共同募金にご協力ください

今年も赤い羽根共同募金が始まります。詳しくは赤い羽根共同募金のHPをご覧ください。
時 10月1日(水)~31日(金)
場 区役所・各出張所・社会福祉協議会の窓口に募金箱を設置予定
問 千代田区社会福祉協議会総務係 ☎03-3265-1901



スマホ・PC無料相談会

時 ①10月7日(火)②10月14日(火) 10時~17時※各回20分程度、12時~13時を除く毎時0分と30分に開始
場 大手町パークビルディング(大手町1-1-1) 対 区内在住者
定 各時間枠1名(申込順)
申 ①10月3日(金)②10月10日(金)までに電話で
問 (株)SEI CORPORATION ☎080-3368-0011

千代田グローバルセミナー2025

マレーシア・シンガポールを知ろう

マレーシア・シンガポールの歴史や多文化社会、環境科学技術をさまざまな視点から学びます。講座を通じて、貧困・環境・平和・人権など世界が抱える課題を一緒に考えてみませんか。

申 18時30分~20時(開場は18時) 場 区役所4階

Table with 4 columns: とき, 会場, 内容(予定), 講師・発表者. Rows include dates from 10/24 to 2/10 and topics like history, comparison, environment, and international exchange.

※希望回のみ受講可。講師や内容は変更になる場合あり

定 各回会場20名、オンライン50名(申込順)

※第4回は会場のみ 対 区内在住・在勤・在学者

申 各回3日前までにポータルサイトから

問 国際平和・男女平等 인권課国際平和係 ☎03-5211-4165



九段生涯学習館で学びを深める

生涯学習団体1日公開講座 サークル体験会(10月)

区立施設で活動する区民サークルの「サークル体験会」を開催します。日程・会場などは、区立施設の掲示ポスターやHPをご覧ください。



Table with 2 columns: サークル名, 体験内容. Lists activities like Tai Chi, singing, calligraphy, French songs, and dancing.

※一部は他の区立施設で行う。実施サークルなど、変更の場合あり

より良い、森とのかかわり方とは~絵本に学ぶ、先人たちの知恵~

■人材バンク活用講座

時 11月4日(火)・18日(火)、12月2日(火)(全3回) 14時~15時30分
場 九段生涯学習館(九段南1-5-10) 対 18歳以上の方 定 20名(抽選)
内 自然を守り、維持するために私たちができることは何か。「赤ずきん」や「一寸法師」などの9冊の絵本を中心に、森林と人々の在り方を考える
師 山下宏文氏(京都教育大学名誉教授/写真)
費 1,000円(全3回分)
申 10月21日(火)21時までにHP、電話またはファクス(10面記入例参照)で
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名につき1回1,000円/10月21日までに要予約)



いずれも

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



学校の助っ人募集中! ガクサポ始動

東京都教育支援機構(TEPRO)では、学校の先生たちの負担を少しでも軽くし、子供たちの学びをもっと充実させるために、先生と一緒に学校をサポートして下さる方を募集・育成しています。

教員免許等不要

受講料無料

学習活動サポーター研修事務局 (ガクサポ事務局) TEPRO 050-5526-9474

詳細はこちら



ウォーカブルな活動採択案件 ワクワク社会実験

地域の皆さんとアイデアを出し合い、屋外の空きスペースを使って、屋外上映会などの「やってみたいこと」をお試しで開催します。ぜひ気軽にお越しください。

時 10月6日(月)～10日(金)8時～19時(当日直接会場へ)

場 中央復建コンサルタンツ(株)(麹町2-10-13)周辺

問 中央復建コンサルタンツ(株)
☎03-3511-2030

共立講堂でプロの弦楽と「第九」! ちよだ芸術祭「第九合唱団員募集」

ウィーン在住の指揮者、大阪交響楽団のコンサートマスター、東京藝大卒業音楽博士らの指導を受け、「ちよだ芸術祭」に参加する合唱団員を募集します。



時 稽古＝11月2日(日)～(全15回)、本番＝令和8年3月1日(日)14時

場 稽古＝区内施設(主に万世橋出張所)本番＝共立講堂(一ツ橋2-2)

定 100名(申込順)

師 志田雄啓氏(合唱指導)、寺岡清高氏(指揮)、森下幸路氏(弦楽)、Stefan Buchenberger氏(独語指導)

費 2万1,000円(招待券2枚付き)

申 申込フォームから

問 かんだ歌宴 ☎070-8535-5238



東京都最低賃金改正のお知らせ

10月3日(金)から東京都最低賃金(地域別最低賃金)は時間額1,226円に改正されます。都内で働くすべての労働者に適用されます。

問 東京労働局労働基準部賃金課

☎03-3512-1614、
東京働き方改革推進支援センター
☎0120-232-865

高齢者の事故を未然に防ぐ!

東京消防庁管内の令和5年の年齢層別救急搬送人員は75歳以上が最多。65歳以上は40万3,813人で全体の52.1%を占めています。日常生活の思わぬけがの予防は本人や家族、地域で考えることが重要です。事故の実態や傾向を知り、それぞれができる事故防止対策を行いましょう。

東京消防庁HPでは、高齢者の日常生活事故を学ぶ電子学習室を公開しています。事故を未然に防ぐ対策を考えましょう!



問 丸の内消防署 ☎03-3215-0119、
麹町消防署 ☎03-3264-0119、
神田消防署 ☎03-3257-0119



小さくとも
魅力ある自治体の
A級グルメに会える

地方
連携

10/1水
～31金
定休日 土・日・祝

岐阜県恵那市フェア

岐阜県恵那市は、県の南東部に位置する自然に恵まれた地域です。中山道の宿場町「大井宿」や女城主で知られる「岩村城下町」があり、伝統も色濃く残ります。名産のくりや昔ながらの発酵文化が息づく味覚をお楽しみください!

<p>栗きんとん 蒸したくりをくりの形にたどったお菓子。素材本来の甘味と職人の手仕事が光る</p>	<p>栗福柿 ねっとり食感の干し柿とくりあんので令和元年日本ギフト大賞受賞品</p>
<p>塩麴 恵那産米の米麴と天日塩を使い、独自の製法で熟成。食材のうまみを引き出してくれる</p>	<p>甘麴 砂糖は一切使わず、恵那産米の米麴の甘みが特徴。離乳食や介護食の甘味料にも</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)

問 ちよだグルメショップ+A ☎03-5577-3846 (12時～18時)

10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 5日・12日・13日・19日・26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



▲区のHP

10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
<p>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</p>	10(金) 13時30分～16時30分
<p>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</p>	10(金) 13時30分～16時30分 ※骨密度測定会と同時に申し込み可
<p>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</p>	9(木)・24(金) 13時30分～15時30分 ※9(木)はかがやきプラザ(九段南1-6-10)で行う
<p>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</p>	3(金)10時～10時30分
<p>HIV・性感染症(梅毒)相談・検査</p>	3(金)9時30分～10時
<p>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</p>	3(金)・7(火)・10(金)・ 14(火)・17(金)・21(火)・ 24(金)・28(火)・31(金) 10時～15時
<p>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</p>	3(金)・7(火)・10(金)・ 14(火)・17(金)・21(火)・ 24(金)・28(火)・31(金) 10時～16時

10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
<p>精神デイケア 区内在住で心の病気のある方</p>	3(金)・17(金) 9時30分～11時30分	えみふる (神田駿河台2-5)

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「ナビイ」
- 医療機関案内サービス「ひまわり」(24時間) ☎03-5272-0303



▲医療情報ネット「ナビイ」

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

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

10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(水)・3(金)・8(水)・10(金)・15(水)・17(金)・ 22(水)・24(金) 13時~15時45分※弁護士が対応
税務相談(予約制)		確定申告、相続・贈与税など	時 9(木)・23(木) 13時~15時30分
司法書士相談(予約制)		遺言、相続、登記、借地・借家など	時 9(木) 13時~15時30分
不動産相談(予約制)		地代・家賃、賃貸、売買など	時 2(木)・16(木) 13時~15時30分
土地家屋調査士相談		土地・建物の調査・測量、不動産登記など	時 16(木) 13時~15時30分(先着順) (受け付け12時30分~15時)
行政書士相談		相続、許認可手続き、外国人ビザなど	時 7(火)・21(火) 13時~15時30分(先着順) (受け付け12時30分~15時)
社会保険・労務相談		社会保険、労働条件、仕事の悩みなど	時 14(火) 13時~15時30分(先着順) (受け付け12時30分~15時)
行政相談		国政などへの苦情・要望など	時 14(火) 13時~15時30分(先着順) (受け付け12時30分~15時)
一般相談		区政への問い合わせや日常生活のことなど	時 平日8時30分~17時
消費生活相談		商品の購入・契約など消費生活で困っていること	時 平日9時~16時30分 ※消費生活相談員が対応
多重債務相談(予約制)	債務整理、整理後の生活など	時 27(月) 13時~15時45分(受け付けは15時15分まで)※弁護士が対応 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※中小企業診断士が対応※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 法律相談 上記の内容で特に法律に関わる こと LGBTQ相談 性自認や性的指向に関すること	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) 時 14(火)10時~、11時~(1回45分) ※女性限定/女性弁護士が対応 時 9(木)・23(木)16時30分~、17時30分~、 18時30分~(1回50分) 場 MIW相談室(区役所10階) 問 MIW相談室☎03-5211-4316 (予約専用電話/話し中の場合 ☎03-5211-8845)
ちよだ DV相談ダイヤル	区内在住・ 在勤・在学者	配偶者やパートナー、恋人から受けている暴 力(DV)のこと	時 平日9時~17時 ※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~翌日9時))、 休日は委託事業者が対応し、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 8(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 24(金)高辻千恵氏(大学准教授/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 9(木)石川氏(弁護士)、23(木)石坂氏(弁護士) いずれも14時~16時20分 ※弁護士が対応/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でのストレスや不安 など	時 4(土)13時~16時、29(水)10時~13時※専門のカウンセラーが対応 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 15(水)9時~16時※ジョブコーチ(職場適応援助者)が対応 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 ①25(土)②2(木)・16(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12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8年1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)	10月10日(金) ~20日(月)	10月25日(土)	11月1日(土) 10時~	問 九段生涯学習館(九段南1-5-10) ☎03-3234-2841※毎月第3月曜 は休館(祝日の場合は翌平日)
②花小金井運動施設(野球など)	10月1日(水)~19日(日) (10月20日(月)は休館日)	11月1日(土)	11月2日(日) 10時~	申 事前に問合せ先で利用登録のうえ、申し込みまたは申込書(問合せ先で配付)を問合せ先へ
③スポーツセンター (主競技場・プール・卓球場などの団体利用)				問 スポーツセンター(内神田2-1-8) ☎03-3256-8444※毎月第3月曜 は休館(祝日の場合は翌平日) 申 申込書(問合せ先で配付)を問合せ先へ

利用できない日 ①野球・サッカー=12月7日(日)・21日(日)(少年野球優先抽選枠。抽選後の空き枠は利用可)③1月19日(月)~23日(金)(休館日および法定点検)
①~③12月29日(月)~1月3日(土)(年末年始休業)※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

日本全国の
魅力を体験!

千代田区 × 中央区

9月26日(金)～10月23日(木)

アンテナショップ スタンプラリー2025

日本全国の物産や情報が集まる千代田区と中央区は、有楽町、銀座、日本橋を中心に、日本全国のアンテナショップが立ち並んでいます。まちの散策に絶好のこの季節に、旅行気分を味わいませんか。



参加方法

アプリ「furari」の場合

- 1 スマートフォンでスタンプラリーアプリ「furari」にアクセス!
- 2 対象の千代田区・中央区のアンテナショップに行こう
- 3 各アンテナショップにある二次元コードを読み込んでスタンプをゲット!



▲furari

応募台紙の場合

- 1 対象の千代田区・中央区のアンテナショップに行こう
- 2 応募台紙をもらい、スタンプを押そう!

スタンプを集めると...

- 必要数のスタンプを集めると先着5,000名に福井県の塗箸をプレゼント!
塗箸のお渡し場所=中央区観光情報センター(中央区京橋2-2-1 京橋エドグラン地下1階)
- 抽選で地方名産品の詰め合わせなどの豪華賞品も当たる!



応募方法 「furari」=10月23日(木)までにアプリから
応募台紙=10月23日(木)までに郵送(当日消印有効)

ちよだスマホ教室

「furari」の操作方法の説明も行っています

- とき** 詳しくは広報千代田9月5日号で確認を
- 申し込み** 固定電話☎0077-78-9033
携帯電話・スマホ・IP電話☎050-3163-9033(9時～17時)
- その他** スマホの操作方法がメインとなり、「furari」の操作説明は10分程度(相談会を除く)

移動にはコミュニティサイクルが便利です!

コミュニティサイクルは各サイクルポート間であれば、どこでも貸し出し・返却ができる、自転車の共同利用サービスです。

ドコモ・バイクシェア



ハローサイクリング



同時開催イベント!

謎解き! 日本うまいものめぐり!

キャラクターと一緒に次々と出題される謎を解明して、クリアしよう!
※スマートフォンから参加



全国ふるさと うまいもの市in有楽町

姉妹提携自治体の群馬県嬭恋村や連携自治体の福井県をはじめ、さまざまな地方自治体、アンテナショップが出店し、特産品を販売します。旬の野菜や地酒、お菓子などその土地ならではのお土産が勢ぞろい!

とき 9月27日(土)12時～18時(荒天中止/HPでお知らせ)
場所 有楽町駅前広場(有楽町2-7-1)

一押しスイーツ人気投票!!

アンテナショップ自慢のスイーツをチェックして、お気に入りに投票しよう!※スマートフォンから参加

問合せ 商工観光課観光・地方連携担当☎03-5211-3650
主催 千代田区・中央区・(株)東京交通会館
全国連携プロジェクトへの助成金を活用

編集
後記

今号の制作にあたり、私が取材した記事が諸事情により急に掲載できないことになってしまったため、紙面調整にとっても苦労しました。しかしながら、制作メンバーと所管部署の頑張りにより、結果的にイベントの記事を大きく取り上げることができたので、その魅力をお伝えできる紙面になったかと思います。ぜひご来場いただけますと幸いです。(森永)



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。