

千代田

広報

Vol.1643

令和7年(2025年)

7月/5日



朝涼み

いつもより少し早く目を覚まし、
散歩がてら外の空気を吸いに

夕涼み

夕景から夜景へ変わるまちに、
夏ならではの音と景色が

と

Contents —今号の主な内容—

6 卵子凍結費用等助成事業の開始 7 ちよエコ未来企業・事業者宣言 8-9 参議院議員選挙 10 エコ・クッキング教室



朝6時30分スタート!
10分前には
来てね

「早起きは三文の徳」を実感しよう

千代田区ラジオ体操会場

とき 6時30分～10分間

詳しくは
各地域の掲示板を
ご確認ください。

★雨天中止
☆雨天決行

体操のあとの
おしゃべりは、
心も体もあわせての
リフレッシュ

夏の日が
爽やかに
照らしてくれますよ

大きな呼吸、
たくさんの元気な顔、
本当に気持ちがいい

朝から軽く動くと、
何かが整う気がするねえ

自分のペースで
ゆっくりと
はじめましょう

朝から
和気あいあいの
雑談も
元気が出ます

Dog Garden～飯田橋～は
ココだわん

皇居

千代田区役所

- 1 麹町小学校同窓会☆
7月19日(土)～8月6日(水)、無休
- 2 東郷元帥記念公園★
通年開催、無休
- 3 東郷元帥記念公園夏会場★
7月23日(水)～8月6日(水)、無休
- 4 靖国神社☆
通年開催、無休
- 5 番町小学校☆
8月25日(月)～30日(土)、無休
- 6 東京大神宮☆
7月21日(月・祝)～8月5日(火)、無休
- 7 神田三崎町★
7月21日(月・祝)～27日(日)
- 8 西神田公園★
7月19日(土)～26日(土)、日曜・祝日休
- 9 西神田三★
7月23日(水)～29日(火)、土曜・日曜休
- 10 神三★
7月22日(火)～31日(木)、日曜休
- 11 神西 愛全公園★
7月22日(火)～31日(木)、日曜休
- 12 神保町一丁目三井ビル西口広場★
7月22日(火)～8月2日(土)、日曜休
- 13 錦華公園★
7月22日(火)～31日(木)、土曜・日曜休
- 14 一神町会★
7月22日(火)～8月1日(金)、日曜休
- 15 錦町 キンキン広場★
7月22日(火)～8月1日(金)、土曜・日曜休
- 16 東松下町☆
7月19日(土)～31日(木)、日曜・祝日休
- 17 須田一南★
7月23日(水)～31日(木)、日曜休
- 18 須田二会場☆
7月22日(火)～30日(水)、土曜・日曜休
- 19 芳林公園☆
7月28日(月)～8月8日(金)、日曜休
- 20 須田町北部★
7月22日(火)～8月2日(土)、日曜・祝日休
- 21 須田中★
7月22日(火)～29日(火)、日曜休
- 22 ワテラス★
7月19日(土)～8月2日(土)、日曜・祝日休
- 23 練成公園★
7月22日(火)～8月5日(火)、日曜休
- 24 佐久間公園★
7月22日(火)～8月22日(金)、土曜・日曜・
8/13～17休
- 25 和泉公園★
7月22日(火)～8月22日(金)、
土曜・日曜・祝日・8/11～15休
- 26 岩本三★
7月22日(火)～8月1日(金)、土曜・日曜休
- 27 今小ラジオ体操会★
7月22日(火)～8月9日(土)、日曜・祝日休
- 28 東神田三★
7月22日(火)～8月8日(金)、土曜・日曜休
- 29 東神田豊島町★
7月22日(火)～8月1日(金)、土曜・日曜休

ラジオ体操会場を6つのブロックに分けて合同で楽しく体操します

夏期
合同ラジオ体操会
令和7年7月22日～29日

主催:千代田区体育協会
後援:千代田区
主管:千代田区ラジオ体操会連盟
問合せ:千代田区ラジオ体操会連盟
会長 高橋 純一郎

開催日	場所	
	晴天時	雨天時
7月22日(火)	西神田公園 (西神田2-3-11)	西神田児童センター4階 体育室(西神田2-6-2)
7月23日(水)	東郷元帥記念公園 (三番町18)	九段小学校体育館 (三番町16)
7月24日(木)	千代田小学校(神田司町2-16) ※晴天時は校庭、雨天時は体育館	
7月25日(金)	和泉公園 (神田和泉町1)	和泉小学校体育館 (神田和泉町1)
7月28日(月)	お茶の水小学校(神田猿樂町1-1-1) ※晴天時は校庭、雨天時は体育館	
7月29日(火)	芳林公園 (外神田3-5-18)	昌平小学校体育館 (外神田3-4-7)

とき 各会場とも6時10分までにお越しください

問合せ 千代田区ラジオ体操会連盟・高橋 ☎080-1117-1641 ※体育館の場合は上履きを持参

夏の朝のひとつき、涼しい空気を味わいませんか

朝涼み

夏の暑さも本格的になりました。ゆっくり眠って疲れを取るのも大切ですが、涼しい朝に体を動かし、一日の爽やかなスタートを切るのも格別です。

ラジオ体操のいいところはいろいろありますが、実は毎日同じ動きをすることで、その日の自分の体の調子を確認できるのがすごくいいんです。夏も本番となると、冷房に当たることが多くなり、一晩中冷房の中で寝ている方

日常の朝に

千代田区
ラジオ体操協会連盟

毎朝6時30分、ラジオから流れる、「あの音」にのって



以前令和4年9月5日号の広報千代田で特集をしたこともあり、区がラジオ体操会の発祥の地であることを知っている方も多いでしょう。実は区内では盛んにラジオ体操が行われています。ラジオ体操は、老若男女幅広い参加者同士がコミュニケーションをとりながら、頭も体も目覚めさせる朝涼みの極み。この草分け的なイベントが、今改めて見直されています。朝のラジオから流れる10分間のアレ、参加しない手はありません。

そこで通年雨天以外は毎日行われているという東郷元帥記念公園でのラジオ体操の様子をのぞいてみました。遠くから自転車で来る人、子どもの付き添いで始めた人、ベランダで聞こえてきた音に誘われた人、日本の文化を愛する人、通勤前に顔を出す人、そしてみんなに会いたい人。50名ほどが「朝」を楽しんでいました。

腕を上げ、体をそらし、腰をひねる。前に立つお手本のインストラクターをきちんと見つめ、自分なりに丁寧に動きをまねていきます。最高齢の参加者は「自分なりにできる範囲で動かしているだけで

最高齢は97歳、元気!

すよ」と話してくれましたが、年齢を感じさせない元気な動きです。この公園は自宅から歩いて15分ほど。10分くらいの休憩をはさみながら25分ほどかけて来ているそうです。「夏も、冬も、毎朝来ている。毎日ここの挨拶が一日の始まり」。欠かさず通うことがとても楽しいと話してくれました。

も多いと思いますが、せめて朝のひとつき、冷えた体をほぐして血の巡りを良くするために、日常的にこの運動をぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか。朝は体が硬めですが、体を動かすことによりリラックス。心も体もリフレッシュ。皆さん、よいことを考えるようになり、「心の健康」につながっているようです。



私たちの元気は「朝」に作られています

ラジオ体操の魅力はこちらから区公式YouTube



ラジオ体操を始めて20年近くに!

こんな時代もありました。でも、変わらないものがありますね



朝にゃん

朝with猫

散歩の習慣のない猫。日の出とともに朝ごはんが待ちきれず起こしに来ることも多いとか。猫のくつろぐ姿を横目に、読書やヨガ、ときには瞑想などをゆったりと楽しむのもおすすめ。窓を開けて夏の朝の空気をとりこみ、猫と気持ちよく始まる朝。よい一日をつくってくれそうですね。

特別な朝ごはんもあります

区役所10階に抜群に眺めのいい食堂あり。朝8時から350円の朝ごはんを提供しています。小鉢、納豆、味のり、生卵、そして味噌汁とごはん。窓越しには北の丸公園と千代田のまち並み。内緒にしたいくらい特別感のある朝ごはんです。



朝わん

こちら朝からにぎわっています Dog Garden ~飯田橋~

飯田橋駅から徒歩数分のところに今年1月にオープンしたドッグラン。7時には多くの犬が駆け回っています。この季節、暑さ対策から朝は早め、夜は遅めの散歩となります。飼い主の皆さんにとっても憩いのひとときとしての朝の散歩。長い時間の散歩も犬と一緒に苦にならないそうです。ご近所でない方もぜひ足を延ばして利用してみたいでしょうか。

利用時間 7時~18時30分(5月~8月)、7時~17時(9月~4月)
場所 飯田橋3-9-17
問合せ 道路公園課維持係 ☎03-5211-4243

ご利用には登録が必要です。詳しくはこちらから





ワイワイ楽しめる夏の恒例行事 ワテラスの夏祭り2025



スパリゾートハワイアンズによるフラダンスやファイヤーナイフダンスのステージは楽しさ満点。ワテラスモール店舗による屋台やキッチンカーなどもたくさん出店します。昔あそびが楽しめるワテラスキッズも16時～19時で開催します。

とき 7月31日(木)・8月1日(金)17時～21時※小雨決行・荒天中止
場所 ワテラス広場(神田淡路町2-101)、淡路公園(神田淡路町2-27)
問合せ ワテラスコモン☎03-3254-2440(平日11時～18時)

緑が多く夕涼みに抜群の境内へ 東京大神宮納涼盆踊

地元のお店の出店があり、大人気のイベント。浴衣姿はもちろん、参拝の方も会社帰りの方もそのままの服装で大丈夫。気軽に立ち寄れるのが魅力です。地元民謡会の指導で誰でも楽しく踊れます。威勢のよい富士見太鼓に合わせて、輪になって踊りましょう！



とき 8月6日(水)・7日(木) 18時30分～20時30分
場所 東京大神宮境内(富士見2-4-1)
問合せ 東京大神宮通り・飯田橋西口通り 商業連合会☎03-3264-0061



7月31日(木)・8月1日(金)

8月1日(金)・2日(土)

8月6日(水)・7日(木)

8月7日(木)～10日(日)

40年以上続く地域の盆踊り大会 日本テレビ通り振興会納涼盆踊り大会



なんと生歌・生演奏の盆踊りです！民謡歌手の根本美希さんの歌声と千藤社中の皆さんの生演奏のお囃子に合わせて、千代田区民踊連盟の皆さんと一緒に櫓を囲みます。会場には、かき氷、ラムネ、ポップコーン、生ビール、スーパーボールにお面などの夜店が並びます。

とき 8月1日(金)・2日(土)18時20分～(開場18時) ※荒天中止
場所 番町の森(二番町14、麴町駅6番出口横)
問合せ 日本テレビ通り振興会・諸☎090-6958-4590



みんなが暑さを吹き飛ばそう！ 神田明神納涼祭り



昔ながらの盆踊りや屋台を中心に展開する夏祭りとして2016年に始まりましたが、今では秋葉原の氏子ということもあり“アニソン盆踊り”を取り入れ、大人気になっています。境内でのさまざまな催し物やイベントなどもあり、老若男女を問わず楽しめます。

■ 盆踊り
とき 8月8日(金)16時30分～20時30分＝アニメソング盆踊り、9日(土)17時30分～20時30分＝千代田区民踊連盟盆踊り、10日(日)17時30分～20時30分＝浜町音頭保存会盆踊り※雨天中止

■ 境内 絶品グルメ☆ビール&日本酒祭り
とき 8月7日(木)17時～20時、8月8日(金)～10日(日)11時～21時

場所 神田明神境内(外神田2-16-2)
問合せ 神田明神納涼祭り実行委員会☎03-3254-0753

7月19日(土)～9月7日(日)の土曜・日曜いずれも18時～20時

好評の手持ち花火企画、今年も8か所で開催！

消火用のバケツを必ず持っていき、保護者と一緒に参加する、大人だけで利用はしない、この3つのルールを守って楽しみましょう。注意事項も含め、詳しくは区のHPで事前に確認をしてください。

場所 東郷元帥記念公園※下段広場のみ(三番町18)、芳林公園(外神田3-5-18)、錦華公園(神田猿樂町1-1-2)、西神田公園(西神田2-3-11)、神田児童公園(神田司町2-2)、富士見児童公園(富士見1-1-16)、和泉公園(神田和泉町1-300)、麴町こどもの広場(麴町6-2先)

対象 子どもとその保護者※保護者の同伴が必要
問合せ 道路公園課維持係☎03-5211-4244



日中の暑さを忘れたい夕暮れ時。涼しさを求めて出かけませんか

夕涼み

日中の暑さにめげそうになる夏本番、納涼イベントがあちこちで始まります。納涼とは、暑さを避けて涼しさを味わうこと。祭りや盆踊りなど夏の夕景で涼しさを。



すっきり九段の夏の顔 第78回みたまま祭り

昭和22年に戦没者のみたまを慰霊するために始まり、今年で78回目を迎えます。境内に掲げられる献灯は大小3万を超え、圧倒的な美しさが夜空に映えます。期間中は、みこし振りや富士見地区で発足した「北の御門連」による阿波踊りなどさまざまな奉納芸能もあり、夏の夜を彩ります。夜間、特別に実施される「夜間中庭参拝」では、本殿に最も近い神域でのお参りができます。



☆みたまま祭り/小池基夫



☆みたまま祭り/鈴木健之

とき 7月13日(日)～16日(水)
6時～21時30分(点灯は夕刻以降)

場所 靖国神社(九段北3-1-1)

問合せ 靖国神社社務所
☎03-3261-8326

願いを込めた短冊を結ぼう 第20回夢見る七夕イベント



敷地内にすがすがしい緑の笹を立てられます。七夕飾りに願いを込めて短冊を結びませんか。イベント当日は、冷たいビールなどを楽しめるビアガーデンも登場。音楽ライブや光と音のパフォーマンスを存分に楽しめます。

とき ①七夕飾り設置=7月中旬～8月上旬
②イベント=8月1日(金)17時50分～20時20分(当日直接会場へ)
※イベントは雨天中止

場所 ①お茶の水サクレール商店会通路(神田駿河台4-3 JR御茶ノ水駅聖橋口前)
②商店会地下1階サングガーデン広場

問合せ お茶の水サクレール商店会事務局(日販ビジネスパートナーズ(株)内)
☎03-3233-2306

7月13日(日)～16日(水)

7月上旬～8月上旬

7月25日(金)～8月1日(金)

今年も東京のお盆の初日に始まります 納涼民踊の集い



大村益次郎の銅像を囲むように檜が組み、大きな輪を描いて踊ります。例年たくさんの方が楽しみにしている盆踊りです。檜の上で千代田区民踊連盟の皆さんが踊るので、まねて踊ることができます。みたまま祭りと同時に開催されるので、参拝と併せて踊ってみませんか。

とき 7月13日(日)～16日(水)

場所 靖国神社大村益次郎銅像前(九段北3-1-1)

問合せ 生涯学習・スポーツ課スポーツ振興係
☎03-5211-3627

にぎやかで華やかな夏がニコに! 「大手町・丸の内・有楽町 夏祭り」2025

行幸通りでは「丸の内夏祭り」として東京駅舎をバックに盆踊りや打ち水体験を行います。また大手町仲通りを中心に「大手町縁日」を開催。屋台やすくい遊びなどが並び、夏の夜を彩ります。

■丸の内夏祭り

とき 7月25日(金)・26日(土)17時～21時
場所 行幸通り
※打ち水体験は25日のみ

■大手町縁日

とき 7月31日(木)・8月1日(金)17時～21時
場所 大手町仲通り他

いずれも

問合せ 丸の内コールセンター
☎03-5218-5100



浴衣は現代でいうサウナ着だった? バスローブだった時代も?

浴衣の語源は湯帷子。起源は平安時代に遡ります。貴族が蒸し風呂を楽しむ際に身に着けていたのが始まりと言われてます。水蒸気でのやけど防止が目的だったとされていますが、もちろん裸を隠すのにも役立ちました。今のサウナ着のようなものだったのかもしれない。

当時は麻素材が主流でしたが、その後綿素材に変わります。室町時代には湯上がりに着用され、肌の水分を吸い取らせたことから身拭いと言われてまし

た。風通しがよいことから寝巻きとしても重宝されたそうです。まるで今のバスローブのように活躍した時代といえるでしょう。

江戸時代には、町人文化の発展に伴い「浴衣」に進化。今の銭湯である風呂屋の普及により風呂屋の二階で着られていましたが、後にそのまま外に出られる外出着として便利かつ華やかに変貌したのです。

浴衣文化は庶民の間で広がり、盆踊りや花見などで浴衣を着用するようになります。そろいの浴衣で外出という流行も生まれました。町人が絹を着てはならないという掟が出されたことも、木綿の浴衣が愛用された理由だとか。

浴衣の歴史を見ると、とても便利な万能選手であると言えます。