

暑い夏も元気にスポーツ

■プロコーチから学ぶ！  
夏のランニング教室

時①体を速く動かす！俊敏性向上ドリル＝8月14日(木)②サーキットトレで全身を鍛える！＝8月28日(木)いずれも19時～21時 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。走る距離①インターバル走400m×6～10本またはジョギング②インターバル走1.6km×3～4本またはジョギング 費各回2,000円

申7月31日(木) (必着) までにHPから問合せ先へ(両日可)

他持ち物＝ランニングシューズ・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

■はじめてのピラティス

時8月21日～10月9日の毎週木曜(全8回) 13時30分～14時30分

対15歳以上の方(中学生を除く)

定30名(抽選／区内在住者優先)

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

申8月7日(木) (必着) までにHPまたは往復ハガキ(1人1枚／記入例参照)で問合せ先へ

いずれも

場スポーツセンター(内神田2-1-8)

問スポーツセンター

☎03-3256-8444

星陵アーツ&レクチャーシリーズ  
ダンスワークショップ参加者募集!

時①8月19日(火)～21日(木) 19時～②8月20日(水) 10時30分～③8月21日(木) 10時～

場星陵会館ホール(永田町2-16-2)

対①一般(高校生以上)②小学生③中学生・高校生

定各20名(7月6日から受け付け)

内①ドイツのピナバウシュ舞踊団で活躍するジャン・サスポータス氏(写真)による、体を解放して楽しむコンテンポラリーダンスワークショップ(通訳あり)②③想像力、表現力、コミュニケーション力を豊かにするダンスを踊る※いずれもダンス経験不問

費高校生以下500円、大学生1,000円、一般2,000円

申7月30日(水) までにHPまたは直接問合せ先へ

問(公財)星陵会事務局

☎03-3581-5650(平日・土曜10時～17時)

他ジャン・サスポータス振付作品に出演できる「クリエーションワークショップ」も同時開催。区文化事業助成対象事業

弓道初心者講習会

時9月3日～19日の毎週水曜・金曜(全6回) 18時30分～20時30分

場スポーツセンター(内神田2-1-8)

対15歳以上(中学生を除く)の区内在住・在勤者 定35名(抽選)

費3,000円(保険料と教本代などを含む)

申7月25日(金) までに申し込みフォームから申し込み

問千代田区弓道連盟・高橋

☎080-6318-8960(ショートメール可)

✉2020Chiyoda.kyudo@gmail.com

2025年度国税庁  
経験者採用試験

国税庁では、30歳以上の社会人経験者を対象に、「国税庁経験者採用試験(国税調査官級)」を行っています。国家公務員への転職を考えている方、国税の現場で力を発揮してみませんか。

申人事院のHPから問合せ先へ

問東京国税局総務部人事第二課試験係

☎03-3542-2111

自主的なまちづくり活動を応援する  
第25回千代田まちづくりサポート  
公開審査会

(公財)まちみらい千代田では、区を活気ある、住みよい魅力的なまちにしようとする市民提案型のまちづくり活動の経費の一部を助成しています。公開審査会では、応募グループの活動内容発表後、審査会委員による評価で助成対象グループと助成額を決定します。当日は、どなたでも自由に来場できます。

時7月27日(日) 9時30分～(当日直接会場へ)

場ちよだプラットフォームスクウェア5階(神田錦町3-21)

問(公財)まちみらい千代田協働まちづくり・総務グループ

☎03-3233-7556

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

行政書士の無料相談

第1・第3火曜日開催!

遺言・相続  
各種許認可  
外国人在留  
など

7月15日 9月2日  
9月16日10月7日

予約不要(直接お越しください)

場所: 区役所2階  
時間: 13時～15時  
年間の開催日ほか  
詳細は  
ホームページで!

☎03-6362-6715

東京都行政書士会千代田支部

検索

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

34歳以下対象合同就職面接会

時7月11日(金) 13時～16時30分(受け付け12時30分～15時30分)

場東京しごとセンター地下2階講堂(飯田橋3-10-3)

内正社員を募集する15社程度が参加

申7月10日(木) までに電話または直接問合せ先へ

問ハローワーク飯田橋U-35(東京しごとセンター3階)

☎03-5212-8609

中小企業者向け省エネ促進税制  
法人事業税・個人事業税の減免

都は、都内の中小規模事業所などで、特定の省エネルギー設備などを取得した場合、法人事業税、個人事業税を減免しています。対象は「地球温暖化対策報告書」などを提出した中小企業者(資本金1億円以下の法人など、個人事業者)です。詳しくは、(都)主税局HP内の「環境に関する都税の軽減制度」をご覧ください。

問千代田都税事務所法人事業税班・個人事業税班

☎03-3252-7141(代)

日比谷公園

ガーデニングショー2025  
ガーデンコンテスト作品募集

時開催期間10月18日(土)～26日(日)

場日比谷公園(日比谷公園1-6)

申8月1日(金) までにHP、応募用紙(HPからダウンロードも可)を郵送またはEメールで問合せ先へ

問日比谷公園ガーデニングショーコンテスト窓口

☎080-7002-2271 ✉hibiyags@land.ne.jp

〒136-0073江東区北砂6-27-14

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

●広報千代田をお読みいただきありがとうございます。読み終わり不要となった際は、「資源」として、回収日に出していただけますと幸いです●