



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

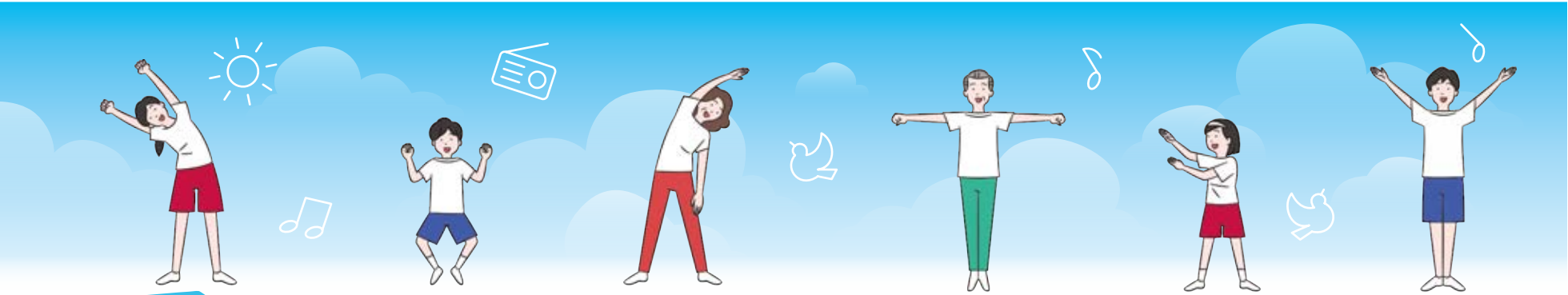
と

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

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



- 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



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。

日常の朝に

千代田区
ラジオ体操会連盟

ラジオ体操のいいところはいろいろとありますが、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、す。一晩中冷房の中で寝ている方

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

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。



最高齢は97歳、元気！

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

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。



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。

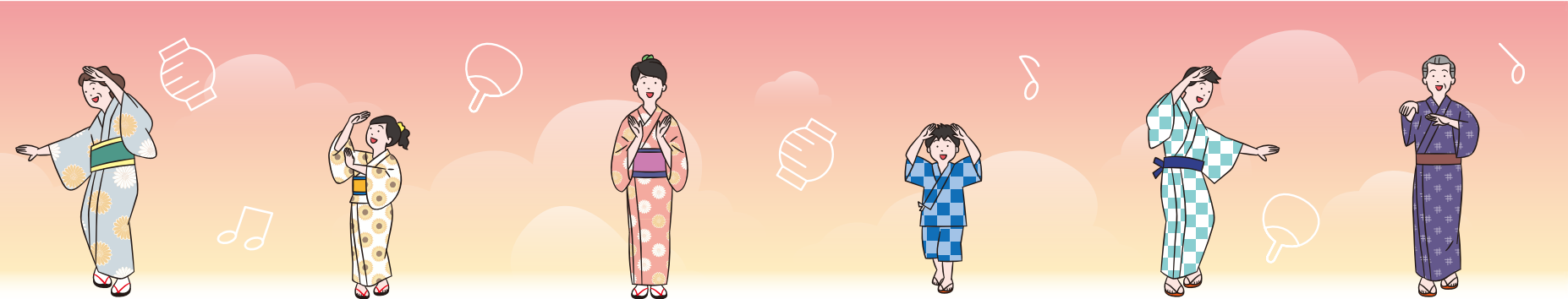
利用時間 7時～18時30分(5月～8月)、7時～17時(9月～4月)

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



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、麹町駅6番出口横)
問合せ 日本テレビ通り振興会・諸 ☎090-6958-4590



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、千代田区民謡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、スーパースポーツなど、お面などの夜店が並びます。

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)、麹町こどもの広場(麹町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



みんなで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＝千代田区民謡連盟盆踊り、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

いずれも

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

日中の暑さを忘れない夕暮れ時。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。



すっかり九段の夏の顔

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。

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



☆みたまま祭り／小池基夫



☆みたまま祭り／鈴木健之



願いを込めた短冊を結びほう

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階サングラデン広場

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櫓が組み、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。櫓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います。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ませんが。

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。

あなたの思いが地域の力に！ ホームタウンちよだ応援事業

ホームタウンちよだ応援事業は、ふるさと納税制度を活用した団体応援寄附金の制度です。区内の大学や公益法人などが行う事業から応援したいものを選んで寄附をすると、寄附金の一部が指定された団体へ区からの補助金として交付されます。

団体
公益活動の実施・
お礼状の送付・
活動内容の報告

寄附者
団体が実施する事業
の内容を確認したう
えで、応援したい団
体を選んで寄附

千代田区
寄附額の7割(上限)
を補助金で交付
※残りの3割は本事
業の事務経費や区
政全般の寄附とし
て活用

団体の活動内
容と寄附者へ
のメッセージ
を7月下旬に掲
載します。

▲ふるさと納税
ポータルサイト

▲区のHP

**地域社会の
持続的発展**

寄附期間 ～12月19日(金)

対象団体数 45

ポイント

- 区内在住者も、ふるさと納税ポータルサイトで、簡単に寄附ができます。
- 通常のふるさと納税と同様、税制優遇を受けることができます。寄附額のうち2,000円を超える部分について、所得税と住民税から原則として全額が控除されます(上限あり)。
- 共感した・応援したい事業を選んで団体に対して寄附ができるため、税金の使い道にご自身の意思を反映させることができます。

※補助金は、団体の「事業」に対して交付されます

問合せ 総務課ホームタウンちよだ応援事業担当 ☎03-3264-0799

旧優生保護法による 優生手術・人工妊娠中絶などを 受けた方へ補償金等が支給されます

対象者には請求により、国から補償金などが支給されます。

対象

- ・ 補償金Ⅱ旧優生保護法に基づく優生手術等を受けた本人とその配偶者(死亡している場合はその遺族)
- ・ 優生手術等一時金Ⅱ旧優生保護法に基づく優生手術等を受けた本人で生存している方
- ・ 人工妊娠中絶一時金Ⅱ旧優

請求期限 令和12年1月16日
問合せ 東京都旧優生保護法補償金等受付・相談窓口
☎03-5320-4206
(平日9時～17時)

通知に同封の「介護保険料のお知らせ」をご覧ください。

対象 65歳以上
問合せ 高齢介護課高齢介護係
☎03-5211-4224

介護保険料が決まりました

令和7年度住民税情報などに基つき、介護保険料額が決定しました。介護保険料決定通知を7月中旬に送付します。保険料の計算方法、納付方法は、決定

卵子凍結費用等助成事業が始まりました

加齢などによる妊娠機能の低下を考慮して行う卵子凍結に係る費用と、凍結した卵子を使用した生殖補助医療に係る費用の一部を助成します。

■卵子凍結費用助成

対象 都の卵子凍結に係る費用の助成承認を受けている方で、卵子凍結に係る医療行為を開始した日から申請日までの間、継続して区に住所を有している方

助成額 助成対象の費用から都の助成金額を差し引いた額。上限10万円※1人につき1回のみ

■凍結卵子を使用した生殖補助医療への助成

対象 都の凍結卵子を使用した生殖補助医療に係る費用の助成承認を受けている夫婦で、「1回の生殖補助医療」の開始日から申請日までの間、夫婦のいずれかが継続して区に住所を有している方

助成額 助成対象の費用から都の助成金額を差し引いた額。1回の生殖補助医療につき上限10万円※助成回数は都の助成回数に準じる

申請期間 都の助成決定日から1年以内

問合せ 保健サービス課保健サービス係 ☎03-6380-8552

その他 申請方法や必要書類などはHPで確認を

2025
7
5

区政インフォメーション

City Information

国民年金保険料免除・猶予制度をご利用ください

経済的な理由などで国民年金保険料の納付が困難で、免除基準対象者の前年の所得が一定基準以下の方は、免除・猶予申請ができます。また、学生の方は学生納付特例制度があります。

免除・猶予申請のメリット

- 老齢基礎年金の受給資格期間へ算入できる
- 障害・遺族基礎年金の受給資格期間へ算入できる
- 免除や猶予を受けた保険料は10年分以内はさかのぼって納付できる(③を除く／承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降に追納する場合、経過期間に応じて一定額が当時の保険料に加算)

承認期間 毎年7月(または国民年金加入月)～翌年6月※今年7月以降も引き続き、または新たに免除・猶予を希望する方は、申請手続きを。全額免除や納付猶予(失業や天災などを理由とした場合を除く)の該当者は、継続申請の制度もあり

基準となる月額保険料 令和7年度＝1万7,510円、令和6年度＝1万6,980円、令和5年度＝1万6,520円

問合せ 保険年金課国民年金係 ☎03-5211-4202、千代田年金事務所 ☎03-3265-4381

① 保険料免除制度(申請免除)

対象 被保険者、配偶者、世帯主の前年の収入が一定基準以下の方

内容 「全額免除」と、一部の保険料を納める「一部納付(一部免除)※」

※承認を受けた期間は保険料を納めないと全額未納扱い

免除基準対象者 本人、配偶者、世帯主

②退職(失業)による特例免除

対象 退職(失業)の事実がある方※天災などを理由とする特例免除制度もあり

免除基準対象者

本人、配偶者、世帯主(納付猶予は本人、配偶者)

※退職(失業)された方の前年の所得をゼロとして審査

③産前産後期間の免除

対象 国民年金加入者(第1号被保険者)で、出産日が平成31年2月1日以降の方※妊娠85日(4か月)以上の出産(死産、流産、早産を含む)

④保険料納付猶予制度

対象 50歳未満の被保険者・配偶者の前年の収入が一定基準以下の方

内容 申請した期間の保険料全額の納付を猶予

免除基準対象者 本人、配偶者

⑤学生納付特例制度

対象 学生

免除基準対象者 本人

⑥法定免除制度

対象 障害基礎年金の受給者や生活扶助を受けている方など

免除基準対象者 本人

国民年金の電子申請が利用できます

マイナポータルを利用した免除・納付猶予申請と学生納付特例申請、国民年金の資格取得(種別変更)の電子申請ができます。詳しくは日本年金機構HPをご覧ください。

問合せ ねんきん加入者ダイヤル ☎0570-003-004 (IP電話の方は ☎03-6630-2525)、千代田年金事務所 ☎03-3265-4381

▲日本年金機構のHP

打ち水用具を貸し出します

区では、毎年8月を「打ち水月間」と定めています。打ち水で「涼」を体感していただくため、打ち水用具を貸し出します。

対象 打ち水を行う町会・商店会・企業・学校などの団体または個人

打ち水用具 プラスチックバケツ・プラスチックひしゃく・ゾウさんじょうろ(大・ゾウさんじょうろ(小))

申込方法 所定の申込書(二次元コードからダウンロード可)をファクスまたはEメールで問い合わせ先へ

注意 貸し出しは、打ち水月間の期間内(8月1日～8月31日)に限ります。貸し出しは、打ち水月間の期間内(8月1日～8月31日)に限ります。貸し出しは、打ち水月間の期間内(8月1日～8月31日)に限ります。



暑さ対策の「おトク」な助成金をご利用ください

エアコンの購入・取り換え
都〓東京ゼロエミポイント
窓の断熱対策
区〓省エネルギー改修等助成制度
都〓既存住宅における省エネ改修促進事業
環境省〓先進的窓リノベ2025事業



各助成制度は利用条件があります。工事前にご確認ください。

問合せ
<区>各種助成金
☎03-5211-4256 (9時～17時)

<都>既存住宅における省エネ改修促進事業
☎03-6633-3822 (9時～17時)

<都>東京ゼロエミポイント
☎0120-083-255 (9時～17時)

<環境省>先進的窓リノベ2025事業
☎0570-022-004 (9時～17時)

東郷元帥記念公園の上段部広場の先行開放のお知らせ

平成29年10月からの改修工事に伴い閉鎖していた公園上段部の工事が完了しましたので先行開放します。中段部は引き続き工事を進めます。

問合せ 道路公園課
☎03-5211-4244

「旧軽井沢少年自然の家」の利活用に向けたサウンディング型市場調査の参加事業者を募集します

長野県軽井沢町にある区有財産「旧軽井沢少年自然の家」の利活用を検討しています。事業者の皆さんから活用アイデアなどを広く募集するため、サウンディング型市場調査を行います。自由な発想でのご提案・ご意見をお聞かせください。

対象施設 旧軽井沢少年自然の家(長野県北佐久郡軽井沢町大字長倉字横吹2-14-1)

対象者 対象施設の活用の実施主体となりうる法人または法人のグループ

申込方法 9月30日(火)までに所定のエントリーシート(HPからダウンロード)をHPから問合せ先へ

住民基本台帳の閲覧者を公表します

住民基本台帳制度の適正な運用のため、住民基本台帳法に基づき、令和6年度の住民基本台帳閲覧者を公表します。

とき 7月7日(月)～8月8日(金)

場所 区のHP、総合窓口課(区役所2階)、総合窓口課住民記録係

問合せ 総合窓口課住民記録係
☎03-5211-4200

特別区職員を募集します

①Ⅲ類 試験区分 事務(一般事務)
主な受験資格 日本国籍を有し平成16年4月2日～平成20年4月1日に生まれた方
②障害者を対象とする選考
選考区分 事務(一般事務Ⅲ類)
主な受験資格 日本国籍を有し昭和39年4月2日～平成20年4月1日に生まれ、人事委員会が定めた要件を満たす方
選考案内の配布場所 特別区人事委員会事務局、区役所2階(区政情報コーナー)、出張所など

試験日・選考日
①②9月14日(日)③9月7日(日)

※いずれも第1次
申込方法 7月17日(木)17時(受信有効)までに特別区人事委員会HPから問合せ先へ
※障害者対象の選考のみ郵送も可(7月16日(水)消印有効)
※詳しくは、特別区人事委員会HPを参照

問合せ 特別区人事委員会事務局
☎03-5210-9787、
(区)人事課
☎03-5211-4149



令和6年度千代田区食衛生監視指導計画の実施結果を公表しました

令和6年度千代田区食衛生監視指導計画の実施結果を公表しました。

公表場所 生活衛生課(千代田会館8階)、総合窓口課(千代田区役所2階)、区のHP

問合せ 生活衛生課食の衛生係
☎03-5211-8168・8169



令和4年度の区内のCO₂排出量

248万トン

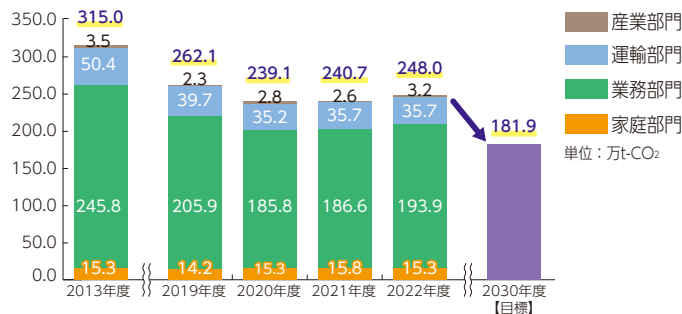
「2050ゼロカーボンちよだ」の実現のため、2030年度までに区内のCO₂(二酸化炭素)排出量を2013年度比で42.3%削減することを目指しています。

令和4年度のCO₂排出量は248万トンでした(当該年度のCO₂排出係数を使用した場合の数値)。引き続きCO₂排出量の削減に向け、省エネ行動や再生可能エネルギーの利用などに取り組みましょう。

排出係数 電気やガスなどのエネルギー消費時に発生するCO₂の量を算定するための値。電気の排出係数は、電気事業者の発電方法などの影響を受けるため、毎年変動(エコな発電方法が多くなると、値は小さくなる)。電気によるエネルギー使用量が同じでも、排出係数が異なるとCO₂排出量は変わる

問合せ 環境政策課企画調査係 ☎03-5211-4255

区内のCO₂排出量(当該年度のCO₂排出係数を使用)



環境配慮行動宣言制度 / ちよエコ未来企業宣言 / ちよエコ未来事業者宣言が始まりました



区は2050年までにゼロカーボンおよびゼロ・ウェイスト、2030年までにネイチャーポジティブの実現を目標に掲げています。この実現に向けて、区内事業者を対象に環境に配慮した行動を宣言していただく制度を開始しました。ぜひご参加ください。

対象 区内事業者(企業、団体、町会、教育機関、官公庁など)

宣言方法 区のHPから専用フォームを用いて宣言する項目を登録

宣言内容 環境配慮に関する行動の中で事業者としてできることを17項目のうち9つ以上選択し、実践する

宣言内容の例

- 電気を再生可能エネルギー由来のものに切り替えます。
- 省エネ診断を受診し、省エネ設備・高効率機器を導入します。
- 千代田エコシステムなどの環境マネジメントシステムに参加します。
- ヒートアイランド対策にもなる、緑化やレインガーデンの設置に努めます。

登録特典

- メルマガの定期配信(区の環境関連補助金やEサイクルちよだなどの情報)
- 宣言した事業者をリストにして掲載
- 宣言したことを証する宣言書の交付
- オリジナルロゴマークの配布

問合せ 環境政策課事業推進担当
☎03-5211-4253



▲事業者向け宣言の登録はこちら



▲個人向け宣言の登録はこちら

区オリジナル

投票済証を配付

本のしおりとして使用できる投票済証(区所蔵の竹久夢二の絵を使用)を配布します。希望される方は、投票を済ませてから、投票所を出る前に係員に申し出てください。



投票
お疲れ様でした!
この投票済証は、本のしおりとしてお使いいただけます。

投・開票速報

20時50分から区役所4階会議室で即日開票します。投票日の投・開票の速報は、区のHPで公表します。

期日前投票の利用

投票日当日に出張や旅行などで投票所へ行けない見込みの方は、期日前投票ができます。

千代田区期日前投票所

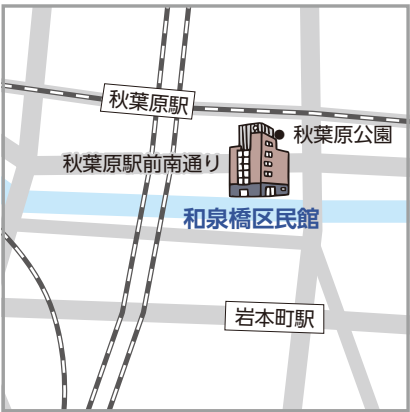
期日前投票の際は、投票所入場整理券に印字されている宣誓書(投票用紙請求書)を記入し、持参してください。



- ①選挙管理委員会室(区役所4階)
7月4日(金)～16日(水)
- ②区民ホール(区役所1階)
7月17日(木)～19日(土)



- ③麹町区民館地下1階洋室C(麹町2-8)
7月13日(日)～19日(土)



- ④和泉橋区民館2階洋室A(神田佐久間町1-11-7)
7月13日(日)～19日(土)

※いずれも8時30分～20時

ポスティングなどでお届けします!

- ポスティング(各世帯のポストへの直接投函)

7月9日(水)、7月10日(木)ごろ

※次の地域は郵送により配布

丸の内一～三丁目、大手町一・二丁目、内幸町一・二丁目、有楽町一・二丁目、霞が関一～三丁目、永田町一丁目、皇居外苑、日比谷公園、千代田

- 出張所などの区立施設

7月9日(水)～(予定)

- 都のHP

都選挙管理委員会のHPにPDFデータが掲載される予定です。

- 音声版「選挙のお知らせ」(CD版)

視覚に障害がある方にお送りします。ご希望の方は選挙管理委員会事務局へお問い合わせください。※選挙の公示日以降に作成されるため、お届けまでに時間がかかります。あらかじめご了承ください。

不在者投票など

詳しくは選挙管理委員会へお問い合わせください



- 出張や旅行などで区外に滞在の方

滞在先の選挙管理委員会
で不在者投票ができます。
事前に選挙管理委員会へ投票用紙などの請求が必要です。請求は、郵送またはマイナンバーカードを利用したオンライン申請で行えます。

- 指定病院などに入院・入所されている方

投票日当日に投票所に行けない方は、その病院や老人ホームなどで不在者投票ができます。早めに施設に申し出てください。区内の指定病院などは次のとおりです。

- 重度障害等や要介護5である方

「郵便等投票証明書」をお持ちの方は、お住まいの場所で投票用紙に記載し、郵便等で投票することができます。

- ・対象となる方 下表に当てはまる方

- ・郵便等投票証明書の取得方法 事前に選挙管理委員会に申請
※郵便等投票証明書の交付には日数がかかる場合がありますので、早めにお問い合わせを

	区分	対象となる方
身体障害者手帳をお持ちの方	両下肢、体幹、移動機能の障害	1級、2級
	心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障害	1級、3級
	免疫、肝臓の障害	1級、2級、3級
戦傷病者手帳をお持ちの方	両下肢、体幹の障害	特別項症、第1項症、第2項症
	心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓の障害	特別項症、第1項症、第2項症、第3項症
介護保険被保険者証をお持ちの方	「要介護5」と記載されている方	

- 在外選挙人名簿に登録されている方

千代田区の在外選挙人名簿に登録され、一時帰国中の方や国内に住所を移して3か月を経過していない方は、指定投票所*で投票ができます。投票の際は、必ず在外選挙人証をお持ちください。

※期日前投票は7月4日(金)～16日(水)は選挙管理委員会室(区役所4階)、7月17日(木)～19日(土)は区民ホール(区役所1階)、投票日当日は区民ホール(区役所1階)

九段坂病院(九段南1-6-12)、東京通信病院(富士見2-14-23)、杏雲堂病院(神田駿河台1-8)、日本大学病院(神田駿河台1-6)、三楽病院(神田駿河台2-5)、浜田病院(神田駿河台2-5)、明和病院(神田須田町1-18)、三井記念病院(神田和泉町1)、一番町特別養護老人ホーム(一番町12／いきいきプラザ一番町内)、特別養護老人ホームかんだ連雀(神田淡路町2-8-1)、小規模特別養護老人ホームジロール麹町(麹町2-14-3)、特別養護老人ホームザ番町ハウス(二番町7-6)

参議院議員選挙

明日の国政を託す人を選ぶ選挙です。
大切な一票を無駄にせず、必ず投票しましょう。

問合せ

選挙管理委員会事務局
☎03-5211-4268

7月20日(日)

7時～20時

1

投票所入場整理券が届く

有権者ごとに
7月2日(水) ごろ発送

投票できる方

平成19年7月21日以前に生まれ(投票日現在18歳以上)、令和7年4月2日までに千代田区に転入の届け出をし、千代田区の選挙人名簿に登録されている方

ご注意ください！

転入・転出した方

- 令和7年4月3日以降に千代田区に転入の届け出をした方
前住所地の選挙人名簿に登録されている場合は前住所地で投票できます
- 令和7年6月21日以降に区内転居の届け出をした方
転居前の投票所で投票してください



2

当日は指定の投票所で

投票日当日は、指定された投票所以外では投票できません。入場整理券で自分の投票所を確認してください。

投票区	投票所名	所在地	管轄区域
1	麹町中学校	平河町2-5-1	永田町1・2丁目、平河町1・2丁目、隼町、霞が関1～3丁目、紀尾井町(1～5番)
2	麹町区民館	麹町2-8	麹町1～4丁目、一番町、二番町
3	番町小学校	六番町8	麹町5・6丁目、紀尾井町(6・7番)、五番町、六番町
4	九段小学校	三番町16	三番町、四番町、九段南2～4丁目、九段北2～4丁目
5	富士見区民館	富士見1-6-7	飯田橋1～4丁目、富士見1・2丁目、九段北1丁目8～10・12(8～19号)・15番
6	千代田区役所	九段南1-2-1	大手町1・2丁目、丸の内1～3丁目、有楽町1・2丁目、内幸町1・2丁目、日比谷公園、皇居外苑、千代田、九段南1丁目、九段北1丁目1～7・11・12(1～7・20～30号)13・14番、北の丸公園、一ツ橋1丁目
7	神保町区民館(神保町ひまわり館)	神田神保町2-40	神田三崎町1～3丁目、西神田1～3丁目、神田神保町2丁目(偶数番地)、神田神保町3丁目
8	お茶の水小学校	神田猿楽町1-1-1	神田駿河台1・2丁目、神田猿楽町1・2丁目、神田神保町1丁目、神田神保町2丁目(奇数番地)、一ツ橋2丁目、神田小川町3丁目8・10・12・14・16・18・20・22
9	ちよだプラットフォームスクウェア	神田錦町3-21	神田駿河台3・4丁目、神田小川町1・2丁目、神田小川町3丁目1～7・9・11・13・15・17・19・21・23～28、神田錦町1～3丁目
10	神田保育園	神田淡路町2-109	神田須田町1丁目、神田淡路町1・2丁目
11	千代田小学校(神田さくら館)	神田司町2-16	神田鍛冶町3丁目、神田多町2丁目、神田司町2丁目、神田美土代町、内神田1～3丁目
12	旧今川中学校	鍛冶町2-4-2	鍛冶町1・2丁目、神田紺屋町、神田富山町、神田北乗物町、神田西福田町、神田美倉町、神田東紺屋町
13	区営東松下町住宅	神田東松下町22-1	神田須田町2丁目、神田岩本町、神田東松下町
14	岩本町ほほえみプラザ	岩本町2-15-3	東神田1・2丁目、岩本町1～3丁目
15	和泉小学校	神田和泉町1	神田平河町、神田和泉町、神田松永町、神田練塀町、神田花岡町、神田相生町、神田佐久間町1～4丁目、神田佐久間河岸、東神田3丁目
16	昌平小学校(昌平童夢館)	外神田3-4-7	外神田1～6丁目



3

投票の方法

投票には投票所入場整理券をお持ちください。ただし、入場整理券がなくても選挙人名簿に登録されていれば投票できます。入場整理券を持参しなかった場合は、投票所の相談係に申し出てください。

投票は次の順で行います。

① 選挙区選挙の投票を行います。

② 比例代表選挙の投票を行います。

投票用紙の色
薄い黄色

投票用紙の色
白色

●代理投票

手や腕のけがなどにより、投票用紙を記入することができない方には、投票所の係員が代理で投票用紙の記入を行います。

●点字投票

視覚が不自由な方で、点字の投票を記入される方には、点字用の投票用紙を交付します。

投票用紙記入補助器具

目が見えない方、見えにくい方への対応として、触ることで記入する位置が判別しやすい「投票用紙記入補助器具」を各投票所・期日前投票所へ備えます。

※代理投票、点字投票は期日前投票でも利用できます

夏の楽しい
課外授業2025

■夏の国立公文書館見学ツアー

時①7月28日(月)②8月4日(月)10時～12時、13時30分～15時30分(各回は同じ内容)

場国立公文書館(北の丸公園3-2)

対①小学生とその保護者
②中学生・高校生

定①各10組20名②各20名(いずれも抽選)

内公文書や古文書に触れ、ふだん見られない修復作業の様子を見学する

締①7月14日(月)②7月22日(火)

申HPから問合せ先へ

問国立公文書館展示・学習支援担当室学習支援担当☎03-3214-0621

■小学生ビブリオバトル・ワークショップ

時8月13日(水)13時～16時

場日比谷図書文化館(日比谷公園1-4)

対区内在住・在学の小学校5年生・6年生 定16名(申込順)

内おすすめの本を順番に発表し、投票で一番読みたくなった本を決める

師益井博史氏(ビブリオバトル普及委員会理事)

申Eメール(14面記入例参照)で問合せ先へ

問文化振興課図書館係☎03-5211-3629

✉bunkashinkou@city.chiyoda.lg.jp

他持ち物=おすすめの本1冊・筆記用具

■子ども一日図書館員

時7月29日(火)・30日(水)・31(木)、8月5日(火)・6日(水)・7日(木)10時～12時

場四番町図書館(三番町14-7)

対区内在住の小学3年生～6年生

定各日2名(抽選)

内公共図書館の役割や仕事を学び、図書館の仕事を体験する

申7月7日(月)～13日(日)に電話で問合せ先へ

他持ち物=飲み物・ハンカチ・筆記用具

問四番町図書館☎03-3239-6357

■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(三番町14-7)

対乳幼児～

内お子さんが本に親しめるよう20～30分程度の読み聞かせ

問四番町図書館☎03-3239-6357



子どもの自由研究のテーマにどうぞ！
エコ・クッキング教室

参加者募集

「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、片づけを学ぶ料理教室です。終了後、館内見学も行います。

■親子向け

時8月8日(金)10時30分～12時30分(受付開始10時15分～)

場がすてなーにガスの科学館(江東区豊洲6-1-1)

対小学1年生～6年生の子どもとその保護者

定区内在住の8組16名(抽選)※ちよエコヒーロー宣言登録による優先参加権あり

内婦産産キャベツを使ったエコノミ焼きときらきらフルーツゼリーを作る

申7月22日(火)までにHPまたはHPで記入事項を確認のうえ、Eメールで問合せ先へ※抽選結果はEメールで通知

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・マスク・三角巾(バンダナ)・ハンドタオル・上履き(保護者はスリッパ利用可)ノアレルギー情報は問合せ先へ確認をノ東京ガス(株)共催※エコ・クッキングは東京ガス(株)の登録商標



夏休みは
思い切り遊ぼう

■こどもの池オープン！

深さは30cm程度でトイレとシャワーの設備があります。毎日水を入れ替え、監視員が常駐しています。

時7月18日(金)～9月7日(日)10時～12時、13時～16時

場東郷元帥記念公園(三番町18)、千鳥ヶ淵公園(麹町1-2)、神田児童公園(神田司町2-2)、芳林公園(外神田3-5-18)、和泉公園(神田和泉町1-300)

対小学校入学前の子ども※保護者の付き添い、水着着用が必須(水着着用の場合は水遊び用オムツ使用可)

■外濠グラウンドと小川広場を開放！

夏休み期間中、ボール遊びができるように開放します。ボールなどはお持ちください。

時7月21日(月・祝)～8月29日(金)①外濠グラウンド(五番町)=平日のみ8時～12時②小川広場(神田小川町3-6)=平日・祝日のみ8時30分～12時30分

対①未就学児とその保護者、小・中・高校生
②未就学児とその保護者、小学生

他利用する際の注意事項はHPなどで事前に確認を

いずれも

問道路公園課維持係☎03-5211-4244

■夏休み期間中の小学校体育館開放

冷房の効いた快適な環境で体を動かすことができます。

時7月22日(火)～8月29日(金)9時～10時30分①九段小学校=土曜・日曜・祝日、8/1、4、18～20を除く②お茶の水小学校=土曜・日曜・祝日、8/20を除く

場①地下2階体育館(三番町16)※地域開放入口(昇降口の奥側入口)から入る②地下2階体育館(神田猿樂町1-1-1)※錦華公園側の入口から入る

対区内在住の小学生※小学3年生以下はグループに1人、大人の同伴が必要。通っている小学校以外の利用可

問子育て推進課子育て推進係☎03-5211-3653



区の最新情報を簡単にチェック！

千代田区LINE公式アカウント

災害情報や区内イベントなどの最新情報をお届けします。登録済みで受信設定がお済みでない方は、メニューアイコン【受信設定】から設定してください。必要な情報のジャンルなどを設定できます。

問合せ 広報広聴課報道担当☎03-5211-4172

登録方法

二次元コード読み取って登録

ここから受信設定ができます

千代田区LINE



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

無料相談会

わが家の相続への備え、本当に大丈夫？
「遺言・相続・贈与・不動産・税務の無料相談会」開催

7月21日(月・祝)無料・要予約
ちよだプラットフォームスクウェア

「相続の手続きはどうしたら?」「遺言を書いた方がいい?」「生前にできる節税対策はどういうもの?」など、気になる税金や法律の悩み。相続の悩みは多くの方が経験することとはいえ、専門家に相談できる機会は多くはありません。相続対策は、家庭ごとの相続人や資産などの事情が異なるため、必要な対策や有効な方法も人それぞれです。また、相続する資産には土地や家屋、現金や預金など様々な種類があります。日本の税制では相続財産が多くなると、それだけ税率も高くなります。万が一の時に備え慌てな

いためには、予め相続税の仕組みを理解し、より有効な対策を早めに講じられるよう、準備を進めることが大切です。

税理士・司法書士などが解説
相続対策、手続き、遺品整理まで

そこで「コルディアール税理士事務所」「上川司法書士法人」「大樹不動産」「トカノハート&ハート」では、7月21日(月・祝)に、相続や遺言、生前贈与、法律、税金などに関わる悩みや不安を解決するための無料個別相談会を開催。相談会では、不動産相続・遺産相続に関わる悩みやトラブル、相続税や贈与税、固定資産税、譲渡所得税など税務、生前贈

与や財産分与、非課税枠の活用、揉めな

いための遺言書の書き方や遺産分割対策、相続登記、生前に準備しておきたい土地の測量や空き家・空き地・遊休地などの財産整理、成年後見人制度や家族信託、遺品整理などについて相談できます。都合の良い時間に予約して、プロのアドバイスを聞いてみませんか。

場 ちよだプラットフォームスクウェア
本館5階会議室 504
千代田区神田錦町 3-21
竹橋駅(東西線)3b(KKR ホテル東京
玄関前出口)徒歩 2 分
神保町駅(三田線・新宿線・半蔵門線)
A9出口徒歩7分

時7月21日(月・祝)9時30分～18時
※希望の時間を伝えて申し込みを
※各回10分前から受付開始

師 税理士 木村聡子さん
司法書士・行政書士 上川信之さん
宅地建物取引士 三橋征直さん
遺品整理アドバイザー
認知症サポーター 松井麻律さん他

定 各回4組(参加無料・要予約)

申 ☎0120-661-339
相談会事務局(わかば企画内)
10時～17時
※応募者の個人情報は受付に利用

ちよだプラットフォームスクウェア

WEBの申し込みはこちら



おばけやしき

時 7月12日(土) 12時30分～16時(当日直接会場へ)

場 ちよだパークサイドプラザ6階多目的ホール(神田和泉町1)

対 区内在住・在学・在園の0歳～18歳までの子どもとその保護者

問 いずみこどもプラザ

☎ 03-3865-1461

子育てサポートが受けられる
利用会員登録説明会

時 7月25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を行う、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 7月24日(木)までに電話で問合せ先へ

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)

区立小学校入学予定者
指定校変更の相談を受け付け

時 7月22日(火)～8月29日(金) 9時～16時(土・日・祝日を除く)

場 学務課(区役所4階)

対 令和8年4月に区立小学校へ入学予定で、特別な事情があり指定された学校の変更を希望する方※通学区域に居住する児童の入学を優先するため、学区の児童数や小学校の教室数などの状況によって変更できない場合あり

7月から 産後ケア事業(宿泊型・通所型)の
実施施設が増えました

令和7年4月以降に出産された方は事前にシステムへの利用登録が必要です。利用方法や各施設の詳細はHPでご確認ください。

■ 宿泊型施設

新 日本大学病院(神田駿河台1-6)
聖路加助産院 マタニティークアホーム(中央区明石町1-24)
浜田病院(神田駿河台2-5)
八千代助産院 おとわバース(文京区音羽1-19-18 2階)
東都文京病院(文京区湯島3-5-7)

■ 通所型施設

新 日本大学病院(神田駿河台1-6)
聖路加助産院 マタニティークアホーム(中央区明石町1-24)
浜田病院(神田駿河台2-5)
八千代助産院 おとわバース(文京区音羽1-19-18 2階)
東峯サライ(江東区木場6-11-3)
スワンレディースクリニック(北区王子4-27-7)
荒木記念東京リバーサイド病院(荒川区南千住8-4-4)
とりこえ助産院(台東区鳥越2-12-2)

問 保健サービス課保健相談係 ☎ 03-5211-8175

申 事前に電話のうえ、直接問合せ先へ 問 学務課学務係 ☎ 03-5211-4284

体験型学習イベント開催
まなびフェス@千桜

時 8月2日(土) 9時40分～11時45分(受け付け9時15分～) ※雨天決行

場 千桜ホール(神田東松下町22-1)

対 未就学児(ひらがなが読める方)～小学6年生

定 ネイル体験15名、薬剤師体験10名(いずれも抽選)

内 ネイルもしくは薬剤師体験＋認知症キッズサポーターの養成講座

費 300円

申 7月22日(火)までにHPで注意事項を確認のうえ、Eメールで問合せ先へ 問 (特非) いちごの会 ☎ 03-3252-1115

✉ info@ichigonokai.com

他 参加者には千代田オレンジリング・認知症サポーターサコッシュプレゼント



日比谷公園で
セミの羽化を見よう

時 7月28日(月) 18時30分～20時(小雨決行)

場 日比谷図書文化館、日比谷公園(日比谷公園1-4)

対 区内在住・在学の小学生(保護者の同伴が必要)

定 30組(抽選) ※抽選結果は7月18日(金)に通知。ちよエコヒーロー宣言登録による優先参加権あり

内 セミ博士によるミニ講義を聞き、セミの羽化を観察する

申 7月15日(火)までにHPから問合せ先へ

問 (株)セルコ ☎ 03-3406-1724(平日のみ)

他 持ち物＝飲み物・虫よけ・懐中電灯・カメラなど。長袖・長ズボン着用。雨天や猛暑の場合は屋内で講習会



▲ちよエコヒーロー宣言



▲区のHP

生きものさがし自然塾

夏休み特別企画!
セミの羽化と夜の虫観察会

時 7月30日(水) 19時～20時30分

場 三井住友海上駿河台ビル屋上庭園(神田駿河台3-9)

対 小学生(保護者の同伴が必要)

定 20名(抽選)

申 7月18日(金)までに申し込みフォームから問合せ先へ

問 三井住友海上火災保険(株)ECOM駿河台

☎ 03-3259-3135



親子陶芸教室参加者募集

絵本専門店ブックハウスカフェ協賛

時 8月6日(水) 16時～17時30分

場 障害者福祉センターえみふる(神田駿河台2-5)

対 18才以下の区内在住・在学者とその家族(保護者の同伴が必要)

定 親子4組(抽選／1組につき子ども3名まで)

内 絵本のキャラクタースタンプでオリジナルの陶芸作品を作る

費 大人1,000円、児童1名は無料(2名以降1名につき500円)

締 7月25日(金) 17時まで

にHP、電話または直接問合せ先へ※当選者のみ

7月28日(月)ごろに通知

問 障害者福祉センターえみふる

☎ 03-3291-0600



児童育成手当現況届の提出を

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)を受給している方に現況届の用紙を送付しています。まだ提出していない方は、至急提出してください。6月分以降の手当を受給できなくなります。

問 子育て推進課手当・医療係

☎ 03-5211-4230

小児ぜんそく児に対する
プール施設利用費等助成

区内在住の小児ぜんそく治療の方を対象にプール施設を利用した際の利用費などを助成します。事前の申請が必要です。

対 小児ぜんそくの患者で次のすべてに当てはまる方

- ・区内に住所がある
- ・今年度、6歳に達する幼児～中学生
- ・主治医にプール施設で水泳を行ってよいことを確認済み
- ・診断書、診療明細書、お薬手帳など小児ぜんそくの治療を受けていることを証明する書類の写しを提出できる

助成内容・助成額 プール施設での利用料金または水泳指導の受講料金(上限1万9,200円／令和7年度中に支払った費用が対象)

申請できる方 18歳以上で対象者と同一世帯の方

問 地域保健課地域保健係

☎ 03-5211-8164



スポーツで暑い夏を乗り切ろう

■ 親子deうんどうあそび

時 7月30日(水) 14時30分～15時30分 対 3歳以上の未就学児と保護者

定 15組(抽選／区内在住者を優先)

内 ボール遊びやかけっこなどを親子で楽しむ 費 1,000円

■ ミズノ体操スクール

時 7月30日(水) 16時～17時 対 小学1年生～6年生

定 30名(抽選／区内在住者を優先)

内 マットやとび箱、ボール、なわとびで体の動かし方を学ぶ 費 500円

いずれも

場 スポーツセンター(内神田2-1-8)

申 7月19日(土)までにHPから問合せ先へ

問 スポーツセンター ☎ 03-3256-8444

他 持ち物＝室内履き・運動できる服装・飲み物・タオル

■ ジュニアカレッジ Let's try running ～現役トレーナーに学ぶ！駿足のコツ～

時 8月22日(金) ①10時30分～12時10分 ②14時～15時40分

場 スポーツセンター(内神田2-1-8)

対 ①区内在住・在学の小学1年生～3年生とその保護者 ※保護者は見学のみ ②区内在住・在学の小学4年生～6年生

定 ①10組20名(抽選) ※保護者1名につき、子ども2名まで ②20名(抽選)

内 正しいフォームや全身の使い方を聞き、バトンパス、タイム測定などを行い、速く走るコツを学ぶ ※対象年齢により内容が異なる

師 黒坂美玖氏(ミズノスポーツサービス(株)トレーナー／写真) 費 各回500円

申 8月1日(金) 12時までにHP、電話またはファクス(14面記入例参照)で問合せ先へ

他 ①のみ託児サービスあり(講座当日時点で満6か月～未就学児／1人につき1,000円／8月1日(金) 12時までに要予約)

関連展示開催 Let's try running ～現役トレーナーに学ぶ！駿足のコツ～ギャラリー展

時 9月13日(土)～20日(土) 10時～19時 ※最終日は15時まで

場 九段生涯学習館(九段南1-5-10)

内 講座の様子やタイム測定結果を展示する

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



介護保険負担割合証を送付

8月から翌年7月までの負担割合を示した「介護保険負担割合証」を7月中旬に送付します。「介護保険被保険者証」と一緒に保管し、介護サービス利用時は、必ず2枚一緒にサービス事業者に提出してください。
対象 要介護・要支援認定者
問合せ 高齢介護課高齢介護係 ☎03-5211-4224

後期高齢者医療保険料決定通知書を送付

令和7年度の保険料は、令和6年中の所得に基づいて決定し、7月下旬に送付します。
対象 後期高齢者医療保険の被保険者
保険料の納付方法
納付書で納める方＝通知書に同封する納付書で納付期限までに、金融機関やコンビニエンスストア、区役所、出張所で支払う。電子マネーなども利用可。年金または口座から引き落とされている方＝自動的に引き落とし。手続きの必要はなし
※支払いは口座振替が便利。希望する方は問合せ先へ
問合せ 保険年金課後期高齢者医療係 ☎03-5211-4206

元気なうちから始めるフレイル予防講座

とき 9月3日～11月5日の毎週水曜(全10回)午後2時～3時30分
会場 かがやきプラザ(九段南1-6-10)
定員 15名(抽選／初めて受講する方を優先)
対象 区内在住の60歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない方(定員に満たない場合は、60歳未満の介護認定を受けていない方も受講可)
内容 フレイルの講義と道具を用いた強度のある元気な高齢者向けの運動を行う
申込方法 8月15日(金)までにポータルサイト、電話ま



たはEメール(14面記入例参照)で問合せ先へ
問合せ 在宅支援課介護予防担当 ☎03-5211-4223
✉zaitakushien@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



ちよだスマホ教室

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申し込みください。

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



chiyodx (ちよだっくす)

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



講習会

文字入力や安全な利用方法、設定方法などの基本的な使い方を学ぶ

- 内容
- ・ 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



こんな方におすすめ

- ・ スマホデビューしてどんなことができるか知りたい
- ・ スマホを持っていないけど気になる

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



こんな方におすすめ

- ・ 1対1でスマホの操作が知りたい
- ・ スマホでできることをさらに増やしたい

講習会

わかりやすい説明とスタッフのサポートのおかげで理解しやすかったです。



相談会

相談内容に合わせて、的確に説明してくれたので満足できました。



7月～8月のスケジュール

(9月以降も順次開催)

定員 講習会＝各回12名、相談会＝各回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

場所	開催日	時間	内容
区役所4階会議室AB	7月15日(火)	午前10時～正午	相談会
麹町区民館地下1階(麹町2-8)	8月8日(金)	午前10時～正午	講習会
		午後1時30分～3時30分	相談会
神田公園区民館5階(神田司町2-2)	7月28日(月)	午前10時～正午	講習会
		午後1時30分～3時30分	相談会
万世橋区民館7階(外神田1-1-13)	8月25日(月)	午前10時～正午	講習会
		午後1時30分～3時30分	相談会

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



生活 ほっと ライン

かがやきプラザで障害について 理解を深めませんか

■かがやきプラザ研修センター
映画上映会「僕が跳びはねる理由」
時8月2日(土) 14時～15時45分
場かがやきプラザ(九段南1-6-10)
定80名(申込順)
内世界各国の5人の自閉症の少年少女
たちの姿やその家族たちの証言を追っ
たドキュメンタリー映画を見る。区内
の障害児事業所からの話もあり
締7月31日(木)
■ADHDを知ろう！
障害の理解と付き合い方
時8月9日(土) 14時～15時30分
場かがやきプラザ(九段南1-6-10)
定50名(申込順)
内現場で活躍する専門職員が障害特
性と支援を解説。ADHD特性のある
本人の経験や視点を共有するトーク
セッションもあり 締8月7日(木)

いずれも

申HP、電話、ファクス、Eメール(14
面記入例参照)または直接問合せ先へ
問かがやきプラザ研修センター
☎03-6265-6560
FAX03-3265-1162
✉jinzai@chiyoda-
cosw.jp



食と居場所の学習会

時8月5日(火) 13時30分～15時30分
場アキバ分室(外神田1-1-13万世橋出
張所・区民館6階)
対区の食をテーマにした居場所づく
りに興味がある方 定25名(申込順)
内子ども食堂など、食をテーマとし
た居場所づくりの学習会。千代田区
で子ども食堂に取り組むゲストの話
も聞く
申7月7日(月) 9時～8月4日(月) 17時
までに電話、ファクスまたはEメール
(14面記入例参照)で問合せ先へ
問社会福祉協議会アキバ分室
☎03-6285-2860 FAX03-6285-2861
✉akiba@chiyoda-cosw.jp

暮らしのほけん室 九段坂

時7月26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
7月のミニ講座テーマ お薬手帳を活
用しよう！
問九段坂病院地域医療連携部・落合
☎03-3262-9316

認知症本人ミーティング 「実桜の会」

認知症と診断された本人やもの忘れ
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8月13日(水) 14時～15時

場のん散歩(神保町3-1-2)
申電話で問合せ先へ
問在宅支援課地域包括ケア推進係
☎03-6265-6485

ヴァイオリン&ピアノ デュオ・コンサート

時8月9日(土) 14時(開場13時30分)
場いきいきプラザ一番町(一番町12)
定180名(申込順／自由席)
内世界で活躍する平真里音氏(ヴァイ
オリン／写真左)と井上ルークア－
サー龍太郎氏(ピアノ／
写真右)が奏でる名曲を
楽しむ
費区内在住者・学生
3,500円、その他の方
4,000円
申8月8日(金)までに電
話で問合せ先へ
問千代田歌劇団・富浦
☎090-3470-7671(10時～20時)



多世代交流Ciao!

■ひだまりサロン 手のひらのはじめまして
with二松学舎大学所属手話サークル
時7月26日(土) 10時～11時30分
対5歳以上の区内在住者
定20名(申込順)
内大学生と遊びながら手話を学び、
地域交流する
申HPから問合せ先へ
他二松学舎大学所属手話サークル～
架け橋～運営協力
■ひだまり俳句教室～夏～
時7月27日(日) 10時～12時
対区内在住の小学生以上の方
定30名(申込順)
内ひだまりホールのデッキから季語
を探して俳句を詠み、木簡作りや句会
を通して交流を深める 費100円
申7月5日(土) 9時から申し込みフォー
ムから申し込み

いずれも

場かがやきプラザ(九段南1-6-10)
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



食べて学ぶエシカル消費

マグロから変える海洋資源の未来

時7月18日(金) 18時30分～20時(受け付け18時～)
場カフェ&バー桜日和(区役所10階)
内持続可能な漁法で獲った産地直送の
「生まぐろ」を試食し、海洋資源を守るエ
シカル消費を学ぶ 定70名(申込順)
費1,000円(生まぐろ・1ドリ
ンク付き)
申7月15日(火)までにHPか
ら問合せ先へ
問さわかみ財団☎03-6380-9848(平日9時～17時)



はじめての 神保町街あるき

2025



「世界一の本の街」を支える 東京古書会館を見学する特別編！

時8月1日(金) 11時30分(雨天決行／約60分)
場神保町駅付近～神保町古書店街
定10名(抽選／小学生以上)※中学生以下は保
護者の同伴が必要
内神田神保町の見どころや地域の歴史を知り、
古書交換会が行われる東京古書会館を見学する
費300円(傷害保険代／現金のみ／当日支払い)
申7月18日(金) 10時～23日(水) 18時にHPから問合せ先へ※当選者のみ7
月25日(金)以降にEメールで通知 問千代田図書館☎03-5211-4290



男女共同参画センター

ミュー MIWのお知らせ

1 パパと「パシャッ」！ 親子で一緒にスマホカメラ達人になろう

時8月2日(土) 10時～12時 場MIW交流サロン(区役所10階)
定未就学児とパパ4～5組(申込順／区内在住・在勤・在学者を優先)
※家族での参加も可
内子どものかわいい表情を撮るコツや技術を自身のスマ
ホで撮影しながら学び、アプリによる写真の仕上げ方も
習う 師岡田祐一氏(eパ写カメラ教室代表／写真)
申HP、電話、ファクスまたはEメール(14面記入例参照)
で問合せ先へ



2 『なぜ理系に女性が少ないのか』の 著者と考える、「好き」から始まる進路選択

時8月4日(月) 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「女子だから理系分野は苦手」、「そもそも女子は数学が好きじゃない」
という思い込みはないだろうか。自分らしいキャリアを
手に入れるために、今知っておきたい“女子が理系に進
む魅力”を聞く
師横山広美氏(東京大学国際高等研究所カブリ数物連携
宇宙研究機構、学際情報学府教授／写真)
申HPから問合せ先へ



3 男女共同参画川柳コンテスト作品大募集！

内男女共同参画を題材にした川柳を募集。応募作品か
ら10点を入選作品として、10月3日(金)実施予定の
「MIW祭り」会場で大賞を発表。入賞者には記念品を
贈呈。入選作品は、MIW祭り会場内に展示し、祭り
終了後はMIW施設内に展示される
募集作品 男女共同参画をテーマにした川柳
応募方法 8月6日(水)(必着)までに郵送、ファクス、
Eメール(応募は1人1点／14面記入例参照／作品、作
品に関するコメントも記入)で問合せ先へ



令和6年度川柳大賞

いずれも

問男女共同参画センターMIW☎03-5211-8845
FAX03-5211-8846 ✉miw@city.chiyoda.tokyo.jp
〒102-8688九段南1-2-1



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、区を活力ある、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

帝京大学リカレントカレッジ

伝統×国際化
一つながる世界と交わる想像力

時7月31日(木)18時20分～21時
場帝京大学霞ヶ関キャンパス(平河町2-16-1平河町森タワー9階)
定60名(申込順／定員を超えても区内在住者は追加受け付け可)
内能・狂言、映画や漫画などを通じて再解釈・再創造される現代の伝統文化について学ぶ
申7月30日(水)までにHPまたは電話で問合せ先へ
問帝京大学沖永総合研究所
☎03-5213-4505(平日10時～17時)

すぽすたちよだクラブ
スタディ(文化学習)プログラム

マイケル先生と
楽しいサマーパーティー

時8月4日(月)19時～20時
場スポーツセンター(内神田2-1-8)
定20名(申込順)
内英会話講師のマイケル・グリーン氏と万博や世界の夏の行事にちなんだフリートークで特別レッスン(お菓子付き)。英会話のレベル不問
費300円(非会員1,800円)
申8月2日(土)17時までに電話で問合せ先へ

問九段生涯学習館☎03-3234-2841
他すぽすたちよだクラブ非会員は、7月10日(木)10時から申込受付。入会希望の方は、スポーツセンター(☎03-3256-8444)へ

マンガの原点に戻ろう
紙とペンで描くアナログマンガの魅力

人材バンク活用講座

時8月22日(金)、9月5日(金)・19日(金)(全3回)10時～12時
場九段生涯学習館(九段南1-5-10)
対10歳以上の方 定15名(抽選)
内長年アナログマンガのアシスタントを務めた講師がその技術を伝授。最終回ではキャラクター作りを通して、創造の楽しさを体験する

師空桜下アリス氏(写真)
費3,100円／18歳未満2,600円(材料費を含む)
申8月5日(火)21時までにHP、電話またはファクス(14面記入例参照)で問合せ先へ
問九段生涯学習館☎03-3234-2841
FAX03-3262-7460
他託児サービスあり(8月22日時点で満6か月～未就学児／1人につき1回1,000円／講座締切日までに要予約)

図書館の催し

夏の平和イベント
境界 戦争体験者の証言2025

時8月16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60名(申込順)
内東京大空襲の体験者とともに戦争の悲惨さに向き合い、平和を考える
師利光はる子氏(語り／写真)、平川智恵子氏(聞き手) 費1,000円(学生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

夏の平和イベント

戦後80年平和展示会

「国際平和都市千代田区宣言」に基づき、毎年平和イベントを開催しています。今年は終戦80年に関連した企画展示、担当学芸員による展示解説会などを行います。8月9日(土)～9日14日(日)は、区内のミュージアムをめぐる「シールラリー」も開催します。※各ミュージアムの休館日についてはHPなどで確認を
時8月9日(土)～17日(日)9時～17時(当日直接会場へ／出入り自由)
■展示解説会
時8月15日(金)14時～14時30分(当日直接会場へ)
いずれも
場区民ホール(区役所1階)
問国際平和・男女平等人権課国際平和係☎03-5211-4165

消費者だより

分電盤の点検商法に
注意してください

電力会社などを名乗る業者が、電話で分電盤やブレーカーの点検を持ち掛けて来訪した後、「すぐに交換しなければ漏電して火事になる」などと不安をあおり、高額な設備交換契約を迫る手口が増えています。

■相談事例
マンションに住んでいるが、業者から「分電盤の点検をします」と電話があり、来訪した担当者から「分電盤は自身で管理する設備です」とリーフレットを手渡された。「古くて漏電の可能性があります」と交換工事を勧められたので工事請負契約を結んだ。工事は1週間後だが、マンションの管理人に相談すると「分電盤交換工事の話は聞いていない。妙だ」と言われた。

■消費者へのアドバイス
・家庭の分電盤などの点検は、電力会社などが法令に基づき4年に1回以上の頻度で行い、その点検日時は書面で案内しています。点検日時を電話でお知らせしたり、点検に訪問した作業員が、その場で設備交換などの契約を持ち掛けたりすることはありません。
・電話で電力会社や受託業者を名乗って点検を持ち掛けられても、応じないでください。
・点検に来訪した業者が分電盤交換工事を持ち掛けたら、その場で契約せず、十分に比較・検討してください。
・訪問販売で契約したときには、クーリング・オフなどができる場合があります。
トラブルに遭ったときは、すぐに消費生活センターにご相談ください。
問消費生活センター☎03-5211-4314

アウトドアレジャーを
安全に！

アウトドアレジャーでは、多くの危険が潜んでいます。
野外の調理でカセットコンロを使った場合、調理器具からの輻射熱でカセットボンベが加熱され、ボンベ内の圧力が上昇して爆発事故が発生する危険があります。取扱説明書を確認し、正しい使用方法を守りましょう。
また、手持ち花火の噴射や打ち上げ花火の直撃などの事故も発生し、けが人の多くは10歳未満の子どもです。花火で遊ぶ際は必ず大人が付き添い、水バケツを用意しましょう。
さまざまな危険を理解して安全で楽しい夏を過ごしましょう！
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

▲バーベキューの危険性動画 ▲花火の危険性動画

夏のイベントに参加しよう!

夏の秋葉原電気街まつり2025

時～7月27日(日)
場秋葉原電気街振興会フェア参加店
内「夏の秋葉原電気街まつり」参加店で3,000円以上の買い物をした方に抽選くじを1枚配布(なくなりしだい終了)。参加店で使える1万円の商品券などが当たる。参加者全員に記念品(数量限定)をプレゼント
問秋葉原電気街振興会事務局
☎03-3257-0568

ミスアキバ2025
倉丸莉子さん

都会の真ん中で食と農業を楽しむベジフルまつり

時7月12日(土)10時～16時(当日直接会場へ／雨天決行、荒天中止)
場ワテラス広場(神田淡路町2-101)
内新鮮な野菜や果物が並ぶマルシェや販売体験、野菜や果物の簡単レシピが学べる料理教室など、楽しめるコンテンツが盛りだくさん。スタンプラリーの参加者はプチ収穫体験や夏休みの自由研究にも使えるベジフルブックを無料配布
問(公社)東京青年会議所千代田区委員会
☎03-6285-1515(平日10時30分～19時)

ラムラサマーフェスタ2025

時～7月31日(木) 場飯田橋ラムラ(新宿区神楽河岸1-1)
内サマーグルメや夏のバーゲン・クリアランス、七夕・竹回廊の装飾、スタンプラリーイベントなどが楽しめる
問ラムラ商店会事務局☎03-3235-0181

NHK『土スタ「べらぼう～」特集in千代田区』の公開生放送観覧者募集

NHK土スタが、大河ドラマ「べらぼう～蔦重栄華乃夢噺～」の放映にあわせて、旧江戸城のお膝元である千代田区で公開生放送を行います。

時8月30日(土)13時40分～15時(12時45分開場)
場共立講堂(一ツ橋2-2-1)
ゲスト 生田斗真さん(一橋徳川家2代当主一橋治済くひとつばしはるさだ)役／写真)
申NHKの専用フォームから申し込み
問NHKふれあいセンター
☎0570-066-066(9時～20時)

▲申込フォーム

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 特別展「大妻女子大学日本文学関係貴重書展示 江戸時代の本づくりーお伽草子から江戸戯作まで」
会期 ～7/19(土) 問合せ ☎03-5275-5739

科学技術館

催し物 科学技術館2025年夏休みイベント
会期 7/19(土)～8/24(日) 問合せ ☎03-3212-8544

神田明神資料館

催し物 特別展 おかしな浮世絵 変な絵巻物
会期 ～7/13(日) 問合せ ☎03-3254-0753

国立公文書館

催し物 夏の特別展「終戦ー戦争の終わりと戦後の始まりー」
会期 7/19(土)～9/15(月・祝) 問合せ ☎03-3214-0621

JCIフォトサロン

催し物 JTB旧蔵ストックフォトから見る日本「示威と宣揚 戦中の国策写真1」
会期 ～7/27(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 戦後80年特別企画展「社会を映す、動かすーポスターにあらわれる国策宣伝の姿ー」
7/19(土)～9/7(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 館蔵 古地図展〈後期〉
会期 ～8/9(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 7/15(火)～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 藤田嗣治 絵画と写真
会期 ～8/31(日) 問合せ ☎03-3212-2485

二松学舎 大学資料展示室

催し物 平常展
会期 7/21(月・祝)～8/22(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 ほとけに随侍するもの
会期 ～8/31(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年ー戦争と向き合い、平和を求めー
会期 ～8/30(土) 問合せ ☎03-3264-6501

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×セザンヌーモダンを拓いた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 瓦が語る歴史 前場幸治瓦コレクションの名品
会期 ～7/16(水) 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ー今も残る英霊の足蹟ー
会期 ～12/7(日) 問合せ ☎03-3261-8326