

秋季食品衛生講習会を開催します

飲食店でのねずみや害虫の苦情が増加しています。区内の発生状況を説明し、対策の基本を解説します。

時11月4日(火)14時30分～16時30分(受け付け14時～／当日直接会場へ)

場日本教育会館一ツ橋ホール(一ツ橋2-6-2 3階)

対区内の食品関連事業者、希望する区内在住者

定500名(先着順)

師谷川力氏(東京ペストコントロール協会副会長／写真)

問生活衛生課食品監視指導係 神田地域担当 ☎03-5211-8168 麹町地域担当 ☎03-5211-8169

他公共交通機関、徒歩で来場を



教養講座 食べて学ぶ、スパイスの国スリランカ

時12月12日(金)19時～20時50分

場九段生涯学習館(九段南1-5-10)

対18歳以上 定24名(抽選)

内現地で料理修業を積んだ講師から「スリランカ」の叡智を学ぶ。試食あり

師香取薫氏(インド・スリランカ料理研究家／写真)

費1,500円(材料費含む)

申11月20日(木)21時までにHP、電話またはファクス(記入例参照)で

問九段生涯学習館 ☎03-3234-2841 FAX03-3262-7460





区民スポーツ大会
ファミリーバレーボール大会

時11月30日(日)10時～

場スポーツセンター(内神田2-1-8)

対中学生以上の区内在住・在勤者で編成した女性5名以上を含む男女混合の8チーム(1チーム12名まで／申込順)

内千代田区ルールの9人制ソフトバレーボール

費1チーム2,700円と傷害保険料1人50円

申11月7日(金)までに所定の用紙(生涯学習・スポーツ課、スポーツセンターなどで配付)に必要事項を記入のうえ、ファクスまたはEメールで

問生涯学習・スポーツ課スポーツ振興係 ☎03-5211-3627 FAX03-3264-1466

✉shogaigakushuu@city.chiyoda.lg.jp

他代表者会議(11月12日(水)18時30分～／スポーツセンター)に参加チーム関係者1名の参加が必要

スポーツセンターで体を動かそう

■卓球教室V期

時12月1日～令和8年1月26日の毎週月曜(12/15、12/29、1/12、1/19を除く全5回)①入門・初心者＝10時～11時30分②中級者＝13時～14時30分

定各8名(抽選／区内在住者を優先)

費7,500円 締11月17日(月)

■お水でエクササイズ!

時12月5日～26日の毎週金曜(全4回)19時～19時50分

定15名(抽選／区内在住者を優先)

内有酸素運動を水中で行う

費すぽすたちよだクラブ会員の区内在住者1,400円(2,000円)、その他の方1,600円(2,600円)※カッコ内は非会員の金額 締11月21日(金)

■バレトン

時12月7日～令和8年1月25日の毎週日曜(全8回)15時～16時

定20名(抽選／区内在住者を優先)

内フィットネスやバレエ、ヨガの要

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)。

〇〇〇-〇〇〇〇

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

素を組み入れた運動を裸足で行う

費すぽすたちよだクラブ会員の区内在住者3,600円(4,800円)、その他の方4,000円(6,000円)※カッコ内は非会員の金額 締11月23日(日)

いづれも

場スポーツセンター(内神田2-1-8)

対15歳以上の方(中学生除く)※卓球は①初めての方から基本技術を学びたい経験者②フォア・バック・ツッツキのラリーが50本以上できる経験者 申HPから

問スポーツセンター ☎03-3256-8444



自筆証書遺言書保管制度をご利用ください。

自書した遺言書を法務局で保管する制度です。保管場所やトラブルが心配な方、遺言書の存在に相続人などが気付くか不安な方におすすめです。なお、法務局で保管されている遺言書は、家庭裁判所での検認が不要です。法務省HPをご覧ください。

問東京法務局供託第一課遺言書保管担当 ☎03-5213-1441



日大法学部法桜祭
行政なんでも相談開催

時11月3日(月・祝)・4日(火)10時30分～15時(最終受け付け14時30分／当日直接会場へ)

場日本大学法学部神田三崎町キャンパス(神田三崎町2)

内行政相談委員と日本大学の学生が秘密厳守で行政に関する相談に答える

問総務省東京行政評価事務所 ☎03-5331-1752

ちよだ災害ボランティアセンター
開設・運営訓練

時12月6日(土)13時30分～15時30分

場かがやきプラザ(九段南1-6-10)

定30名(申込順)※1団体から複数名の参加希望の場合は選考

申事前説明会の各前日までに電話またはEメール(記入例参照)で

問ちよだボランティアセンター ☎03-6265-6522

✉volunteer@chiyoda-cosw.jp

他11月25日(火)18時30分～19時30分、29日(土)13時30分～14時30分のいずれかの事前説明会への参加が必要



11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 2日・3日・9日・16日・23日・24日・30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)、こ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 会計の取り扱いはい現金のみ。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HPを参照



▲HP

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)、こ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を

●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●

11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
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	28(金)9時～12時
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	28(金)9時～12時 ※骨密度測定会と同時に申し込み可
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	13(木)・28(金) 13時30分～15時30分 ※13(木)はかがやきプラザ(九段南1-6-10)で行う
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	7(金)10時～10時30分
HIV・性感染症(梅毒)相談・検査	7(金)9時30分～10時
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	4(火)・7(金)・11(火)・14(金)・18(火)・21(金)・25(火)・28(金) 10時～15時
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	4(火)・7(金)・11(火)・14(金)・18(火)・21(金)・25(火)・28(金) 10時～16時

11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
精神デイケア 区内在住で心の病気のある方	7(金)・21(金) 9時30分～11時30分	えみふる(神田駿河台2-5)