

国家試験合格を目指そう!

■介護福祉士国家試験直前対策講座

時 12月14日(日) 10時～16時※1時間休憩あり

費 区内在住・在勤・在学者500円、それ以外の方1,000円 締 12月12日(金)

■社会福祉士国家試験直前対策講座

時 12月20日(土) 10時～16時※1時間休憩あり

費 区内在住・在勤・在学者1,000円、それ以外の方2,000円

締 12月18日(木)

いずれも

場 かがやきプラザ(九段南1-6-10)

定 20名(申込順)

申 HP、電話、ファクス、Eメール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

FAX 03-3265-1162

✉ jinzai@chiyoda-cosw.jp

□から始める健康づくり

□口腔細菌と全身の病気のお話し

時 12月6日(土) 13時30分～15時

場 日本大学歯学部創設百周年記念講堂(神田駿河台1-8-13)

定 200名(申込順)

内 お口の細菌が、虫歯や歯周病だけでなく、全身の病気に関わることを学ぶ 申 HPから

問 日本大学歯学部庶務課

☎ 03-3219-8001



すばすたちよだクラブ

スタディ(文化学習)プログラム

■今日からできる薬膳料理

時 12月14日(日) 10時30分～12時30分

定 8名(申込順)

内 自宅でできる薬膳を学び、もち米シューマイと鶏ロールを作る。完成品は持ち帰り



イメージ

プロコーチから学ぶ!

冬のランニング教室

時 ①12月11日(木)②12月25日(木)いずれも19時～21時

場 スポーツセンター(内神田2-1-8)

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

①体幹部強化で楽に走る。インターバル走＝1.6km×3～4本またはジョギング②お尻強化で楽に走る。ペース走＝5～8kmまたはジョギング

費 各回2,000円

申 11月27日(木)までにHPから(両日も可)

問 スポーツセンター☎03-3256-8444

他 持ち物＝ランニングができるシューズ・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



費 1,300円、非会員2,800円

締 12月12日(金) 17時

■学んで、作って、食べて健康に!

ボディメイクと美肌のための栄養学

時 12月18日(木) 18時30分～20時30分

定 24名(申込順)

内 タンパク質の働きなどを学び、アヒージョ、かぼちゃのサラダ、人参のマスタード和えを作り、試食する

費 700円、非会員2,200円

締 12月14日(日) 17時

いずれも

場 スポーツセンター(内神田2-1-8)

申 電話で

問 九段生涯学習館☎03-3234-2841

他 非会員は、11月10日(月)10時から申し込みを受け付け。すばすたちよだクラブに入会希望の方は、スポーツセンター(☎03-3256-8444)へ



イメージ

男女共同参画センター

ミュー

MIWのお知らせ

ガスライティングという支配

こころのケガの理解とケア

時 12月5日(金) 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 言葉や態度を使って相手を混乱させ「自分の考えや記憶がおかしいのかも」と思わせる心理的操作「ガスライティング」。その実態や被害からの回復について学ぶことを通じ、対人関係における「こころ」の問題に向き合う

師 野坂祐子氏(大阪大学大学院人間科学研究科教授/写真) 申 HPから

問 男女共同参画センターMIW☎03-5211-8845





図書館の催し

「遊女評判記」の世界ー吉原に生きた遊女たち

時 12月3日(水) 14時～15時30分

場 日比谷図書文化館(日比谷公園1-4)

師 高木まどか氏(東海大学文学部特任講師)

定 200名(申込順)

内 江戸の吉原遊郭に生きた遊女の生涯を、江戸前～中期に刊行された史料『遊女評判記』から学ぶ

費 1,500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



歌川広重「東都名所 新吉原朝桜之図」(メトロポリタン美術館)



→ 特別展 ←

昭和100年 THE SHOWA MUST GO ON

ー「昭和」という舞台を観に行こうー

時 12月6日(土)～令和8年2月23日(月・祝)

内 近代以降、区内に数多く作られた劇場を通じて昭和という時代と文化を追っていく特別展。区が所蔵する多様な劇場関連資料により時代を見することで、改めて昭和時代を理解する。詳しい紹介は広報千代田12月5日号で

①記念講演会「東京宝塚劇場の昭和」

時 12月13日(土) 14時～15時30分 定 60名(抽選/区民優先)

費 500円 師 鈴木国男氏(共立女子大学教授) 締 11月20日(木)(必着)

②記念講演会「日比谷公会堂-歴史が演出された舞台空間-」

時 令和8年1月24日(土) 14時～15時30分 定 60名(抽選/区民優先)

費 500円 師 新藤浩伸氏(東京大学准教授) 締 令和8年1月8日(木)(必着)

③関連講座「音楽と学ぶ昭和時代」

時 令和8年2月21日(土) 14時～15時30分 定 40名(抽選/区民優先)

費 無料 師 千代田区学芸員 締 令和8年2月5日(木)(必着)

④ギャラリートーク

時 12月25日(木) 18時～、令和8年1月7日(水) 18時～、令和8年2月21日(土) 16時～※いずれも30分程度(事前申込不要/当日直接会場へ)

費 無料(入場料は必要)

いずれも

場 日比谷図書文化館(日比谷公園1-4) ※特別展、④1階特別展示室/①～③4階スタジオプラス(小ホール)

申 ①～③は各締切日までに往復ハガキまたはEメール(12面記入例参照、講演会名または講座名も記入/1通につき応募は1名・1講座のみ)で

問 日比谷図書文化館文化財事務室☎03-3502-3348

✉ bunkashinkou_bunkazai@city.chiyoda.lg.jp

〒100-0012日比谷公園1-4





人権講演会

SNS時代の人権：誰もが加害者にも被害者にもなりうる時代に

SNSが広く普及し誰もが発信者となり、知らず知らずのうちに他人を傷つけたり、自らが傷つけられる可能性を持つ時代となりました。誹謗中傷、プライバシーの侵害、炎上など、インターネット上の人権課題は私たちのすぐそばにあります。講演会では、SNSの人権のあり方を考え、誰もが安心して暮らせる社会を目指し、一人ひとりができることを探ります。

時 12月5日(金) 18時20分～20時

場 区役所会議室、オンライン開催

定 会場50名、オンライン50名(申込順/区内在住・在勤・在学者を優先)

師 山口真一氏(国際大学グローバル・コミュニケーション・センター准教授/写真)

申 ポータルサイト、電話またはファクス(12面記入例参照)で

問 国際平和・男女平等人権課男女平等人権係

☎ 03-5211-4166 FAX 03-3264-1466

他 託児サービス・手話通訳・要約筆記あり(いずれも2週間前要予約)、人権週間の展示イベントなどは広報千代田11月20日号で紹介





