

# 千代田

Vol.1657

令和8年(2026年)

2月/5日



小学生記者が探る!



## 私たちの給食の秘密

Contents —今号の主な内容—

7 衆議院議員選挙 9 物価高対応子育て応援手当 14 特別展 ターシャ・チューダー人生の軌跡



「私たちは  
保健給食委員会の委員長と  
副委員長をしています。  
委員会活動で学んだことを生かして、  
私たちの給食の秘密を  
探っていきます。」



小学生記者が探る!



# 給食の秘密

子どもの頃に食べた給食。しかしながら、給食がどのような想いでどのように作られているかを知る機会はありません。そこで、今号の特集では、お茶の水小学校の給食と給食に携わる栄養士について、小学生記者とともに取材しました。



## 給食クイズ

昨年全校児童に向けて給食についてのクイズを行いました。  
クイズの答えは特集のどこかにあります。ぜひ探してみてください。

**Q1** 給食室では、毎日、何人分の給食を作っているでしょうか。

- 1** 250人分 **2** 360人分 **3** 420人分

**Q2** 給食室では、朝、何時から給食を作っているでしょうか。

- 1** 6時 **2** 7時 **3** 8時



**Q3** 給食のカレーやみそ汁は、どの大きさの「なべ」を使って作っているでしょうか。

- 1** 家庭で使う大きいなべ  
**2** 教室にとどく大きな入れ物(食缶)  
**3** 直径120cmの特別なとても大きいなべ

**Q4** 給食で残った食べ物は、どうなるのでしょうか。

- 1** ごみになる **2** 畑の肥料になる **3** 鳥や豚のえさになる

**Q5** 給食室には、手洗い場はいくつあるでしょうか。

- 1** 4個 **2** 7個 **3** 9個



お茶の水小学校 管理栄養士  
松本先生

「給食を作るついでいちばん大事なのは、安全である」と。そして決まった時間に食べられるようになります。そのためには安全な食材が毎日遅れずに納品される必要があります。できだけ区内の会社から仕入れています。」

**—どうして小学校の栄養士さんになられたのですか。**

「小学校からバレーボールを続けていて、体重の管理やBMIの測定をしていく中で、食べたものがすぐ体に直結することを感じました。そこでもっと栄養について、詳しく学びたいと思ったのがきっかけです。」

**—給食はすべて手作りですか。**

「今日のおみそ汁は昆布とかつお節からだしを取っています。カレールーも市販のものは使わずに、小麦粉とバターで作ります。化学調味料は使わず、素材の味を大切にしています。すべて手作りだからおいしいんですよ。」

## 栄養士さんを直撃!

お茶の水小学校で管理栄養士として働いている  
松本先生に気になる給食の  
あれこれについて聞いてみました。



**—献立のカロリーを見るとすべて500キロカロリー～600キロカロリーでまとめてありますか、どのように計算していますか。**

「低学年、中学年、高学年でそれぞれ必要なエネルギーが違うので、メニューは同じでも量を変えています。パンの大きさを変えたり、今日の献立で言えばししゃもは低学年は1本ですが、他の学年は2本にしたりです。献立表のカロリーは中学年の量で表示しています。」

**—献立を毎月考えるのは大変ですか。**

「献立作りはいろいろなことを考えなくてはいけません。給食には栄養価の基準があり、一食当たりのエネルギーやたんぱく質の量、塩の量も何グラム未満と決まっているのです。それに1食当たりの予算があるので、その金額に收めなくてはいけません。その他に旬のものを取り入れるようにしています。旬のものはおいしく、価格も抑えられますからね。学校や季節の行事とともに考えて、献立を組み立てています。たくさんのことを考えなくてはいけないので少し大変ですが、皆さんが楽しそうにおいしいって食べてくれることが何よりも励みです。」

**—食物アレルギーのある児童の献立はどうやって決めていますか。**

「食物アレルギーのある児童が安心・安全に学校生活を送ることができ、健やかな成長を支えることが前提です。そのついで食物アレルギーのある児童もなるべく同じものを食べられるように献立を考えています。小麦粉の代わりに米粉、牛乳の代わりに豆乳を使うなどの工夫をしています。それでもすべての献立でアレルギー原因食物を使用しない給食にするのは栄養バランスへの影響があるため、必要に応じた対応にしています。」

**—材料はどこから買っていますか。**

「給食を作るついでいちばん大事なのは、安全である」と。そして決まった時間に食べられるようになります。そのためには安全な食材が毎日遅れずに納品される必要があります。できだけ区内の会社から仕入れています。」

**—食物アレルギーのある児童の管理はどうしていますか。**

「児童ごとに食物アレルギーに関する書類を作り、管理職、担任、養護の先生方や調理員さんが事前に内容を確認します。対応食は黄色の専用食器に盛り付け、ラップをしてラベルを貼ります。確認記録簿を使用し、調理員さん、担任の先生が間違いない調理、盛り付けされているかチェックし、

担任の先生が配膳の前に本人へ渡します。」

**—ご飯を食べるときは普通はお茶などですか。**

「いい質問ですね。皆さん今は今がいちばんの成長期。成長期には骨や歯を健康に、丈夫にするためのカルシウムが必要なのです。カルシウムの吸収率がいちばん高いのが牛乳。もちろん他の食材にも入っていますが、小松菜からカルシウムをとる

となると、そんなにいっぱい食べられないでしょう。でも牛乳は手軽に必要なカルシウムをとることができます。毎日の牛乳で成長期に欠かせないカルシウムを摂取してほしいので、残さず飲んでほしいなと思います。」

**—これから挑戦したいことは。**

「アレルギーのある児童も食べられる行事食やイベント食の開発に力を入れたいです。また、日本の文化や伝統を子どもたちに学んでもらえるように、郷土料理の献立作りにも励んでいきたいです。」

**—これから挑戦したいことは。**

「私が小学生の頃、給食を当番が給食室まで並んで取りに行き、教室まで運んでいました。そのときに高学年だけ大きなポットに入った温かい牛乳（後に脱脂粉乳と判明）を見て羨ましく思っていました（私たちは瓶牛乳）。区でも瓶での牛乳提供が長く続きましたが、牛乳の紙蓋をうまく開けられない児童のために、プラスチック棒の先に針の付いた蓋開け用道具の提供をしたり、紙蓋から樹脂キャップへ切り替わりました。現在は紙容器での提供となり、直接飲んでもこぼれにくい容器を使用しています。」

## 学校給食の

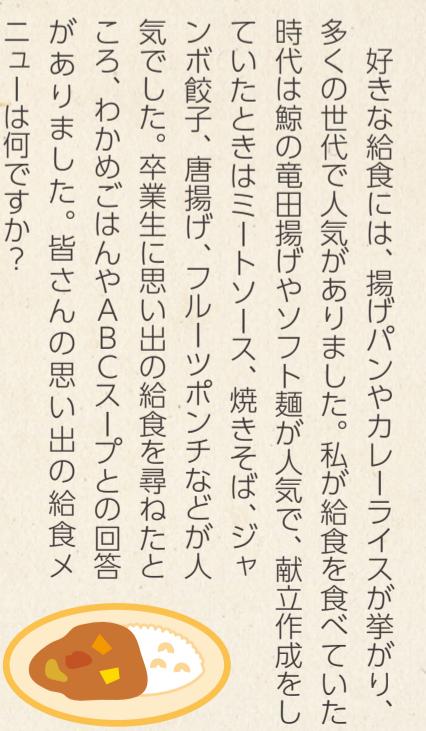
今昔

ベテラン栄養士の  
ひとりごと



学務課給食担当係長  
落合さん

好きな給食には、揚げパンやカレーライスが挙がり、多くの世代で人気がありました。私が給食を食べていた時代は鯨の竜田揚げやソフト麺が人気で、献立作成をしていたときはミートソース、焼きそば、ジャンボ餃子、唐揚げ、フルーツポンチなどが人気でした。卒業生に思い出の給食を尋ねたところ、わかめごはんやABCスープとの回答がありました。皆さんの思い出の給食メニューは何ですか？



## 06 味見＆アレルギー確認＆検食



注記：撮影日のメニューにアレルギー対応がなかったため、別メニューの写真

味見のあとはアレルギー対応食の確認をします。アレルギー対応食では、皿の色が異なり、他の給食と混じらないように、個別で盛りつけを行っています。最後に校長先生が味や火の通りなどをチェックします。

## 05 調理



安心しておいしく食べられるよう、心を込めて作られています。

420人分を作るため、直径120cmの大きな鍋とひしゃくで調理しています。だし汁は、用途別に削り節、厚削り節、昆布、煮干し、鶏ガラなど、洋風のだしは鶏ガラと野菜のかすなどを2時間以上煮出して丁寧に抽出し、素材の味を生かした調理を心がけています。塩分にも配慮し、素材のうまみを生かした味付けを工夫することで、健康的でおいしい食事を目指しています。

## 04 調理チーフとのミーティング



事前に調理方法や作業の流れなど細かい打ち合わせを行います。調理中も、衛生管理や進行状況を確認しながら、必要に応じて調整を行っています。

## 03 朝礼



給食作りでは、実際に食材を扱う7名の調理員さんとの連携がとても重要です。食缶や食器・食具の準備状況、アレルギー対応の確認を行い、変更点があればその場で共有します。全員が同じ認識で作業に入れるよう、丁寧な情報共有を心がけています。

# 私たちの給食が出来るまで

給食が出来るまでの1日をのぞいてみましょう。

## 今日のメニュー



\ START! /

## 01 納品



続々とやって来る食材を調理員さんが受け取り、入念にチェック。当日納品・当日調理を徹底し、鮮度の良い食材を使って安全でおいしい給食を提供しています。また、姉妹提携先である嬬恋村のキャベツなど関東近県のものも取り入れています。

## 02 下処理



大量の食材を洗ったり、皮をむいたりします。作業者ごとに使用するエプロンの色を分けて、異物やアレルギー物質の混入を防いでいます。また、給食室には手洗い場が9か所もあり、別作業に移るごとに手洗いを徹底しています。ラップは混入してもすぐに分かる青色のものを使っています。

## おうちでできる 簡単 給食レシピ

### おかしな目玉焼き



#### 材料(5人分)

粉寒天	2グラム
黄桃缶(ハーフ)	5個
A 水	50グラム
上白糖	35グラム
調理用牛乳	150グラム
生クリーム(乳脂肪)	30グラム
バニラエッセンス	0.15グラム

#### ポイント

黄桃の上からゼリーをかけると薄膜のようになります。卵らしい見た目になります。

### ジャンバラヤ～世界の料理 アメリカ～



#### 材料(5人分)

米	3合
サラダ油	5グラム
鶏ひき肉	50グラム
調理酒	10グラム
ワインナー(輪切り)	50グラム
たまねぎ(粗みじん切り)	50グラム
しめじ(粗みじん切り)	40グラム
赤ピーマン(0.8cm角切り)	20グラム
ピーマン(0.8cm角切り)	50グラム
トマト缶(ダイス)	50グラム
ウスターソース	10グラム
ケチャップ	30グラム
塩	2グラム
こしょう	少々

A カレー粉	1グラム～2グラム
パプリカパウダー	少々
チリパウダー	少々

#### 作り方

- ① 小鍋にAの材料を入れてよく混ぜる。
- ② ①に粉寒天を加えてよく混ぜる。
- ③ ②を弱火にかけて混ぜ続け、1分～2分ほど沸騰させる。
- ④ アルミ皿(または深さのある皿)に缶詰の黄桃を1つずつ入れる。
- ⑤ ④に③の寒天液を等分にかけ流し、冷やし固める。

#### ポイント

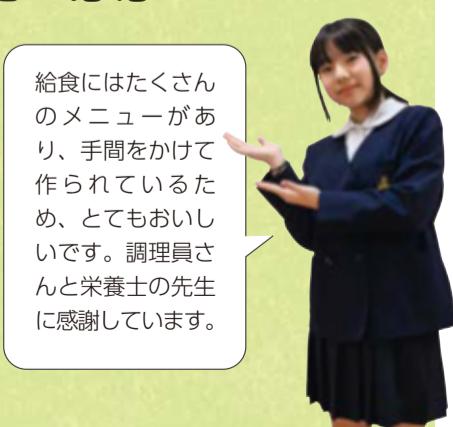
本来は材料と米を炒め合わせて作りますが、給食では炊き込めないため、具を別に作って混ぜ込んでいます。



## 小学生記者の感想



いつも清潔と安全に気を付けて給食を作ってくださっていることが、よく分かりました。安全・安心な給食をありがとうございます。



給食にはたくさんのメニューがあり、手間をかけて作られているため、とてもおいしいです。調理員さんと栄養士の先生に感謝しています。

## 07 完成：配缶・運搬



配缶表に従って配分し、各クラスの前まで運びます。アレルギーのある児童の給食は他と混じらないようにして、調理員さんから担任の先生へ手渡しされます。



温かい料理は温かく、冷たい料理は冷たく保ち、決められた時間に届けられます。



## 08 給食の時間



お茶の水小学校では、和食・米飯給食の推進を図っており、週に3.5回以上の米飯を提供しています。主食の割合は、米3.5回、パン1回、麺0.5回が目安です。また、さまざまな食品を使用し、バランスの良い献立になるようにしています。

指導は担任の先生が中心となって行いますが、栄養士も参画し、学校全体で教育活動を進めています。

## 09 教室巡回指導



松本先生は各クラスを巡回しながら5分間指導(給食の時間に行う教育活動)を行います。手洗いや配膳の仕方、食器の並べ方や箸の使い方、食事のマナーなど、食事に関する基本的なことを子どもたちが身につけられるように指導しています。



## 10 残菜確認・洗浄



給食が終わると、各クラスから返ってきた残菜の計量や食器の洗浄が行われます。給食で残った食べ物は、大田区にある工場に運び、鳥や豚などの餌に生まれ変わります。ごみとして捨てずに、地球に優しいリサイクルをしています。





## 高額介護合算療養費の申請をお忘れなく

医療保険と介護保険の両方を自己負担し、世帯で1年間に支払った医療保険と介護保険の自己負担額の合計額が、自己負担限度額(表1・2)を超えると、超えた額が申請により支給されます。基準日(令和7年7月31日)時点で加入していた医療保険者から、支給の対象となる世帯に国民健康保険分は2月下旬以降、後期高齢者医療保険分は3月中旬以降に「申請のお知らせ」を送ります。

**計算対象期間** 令和6年8月1日～令和7年7月31日の1年間  
**注意点**

- 同じ世帯で同じ医療保険に加入している方が複数名いる場合、自己負担額の合計は世帯で合算(ただし、同じ世帯でも異なる医療保険に加入している場合は合算しない)
- 医療保険、介護保険のいずれかの自己負担額が0円の世帯は対象外
- 超過額が500円以下の場合は支給なし

**問合せ** 国民健康保険に関すること=保険年金課国民健康保険係☎03-5211-4205、後期高齢者医療保険に関すること=保険年金課後期高齢者医療係☎03-5211-4206、介護保険に関すること=高齢介護課介護事業指定係☎03-5211-4336

表1 70歳以上の方の自己負担限度額(年額)

所得区分	限度額 (医療保険+介護保険)
現役並み所得Ⅲ(住民税課税所得※1690万円以上)	212万円
現役並みⅡ(住民税課税所得※1380万円以上)	141万円
現役並みⅠ(住民税課税所得※145万円以上)	67万円
一般※2(住民税課税所得※145万円未満)	56万円
区分Ⅱ(住民税非課税世帯であり、区分Ⅰに当てはまらない方)	31万円
区分Ⅰ(住民税非課税世帯であり、世帯全員の所得が0円の方)	19万円

※1 住民税課税所得=総所得金額-各種所得控除

※2 後期高齢者医療制度において自己負担割合が「2割」となる方を含む

表2 70歳未満の方の自己負担限度額(年額)

所得区分(基準総所得額※3)	限度額 (医療保険+介護保険)
901万円超	212万円
600万円超～901万円	141万円
210万円超～600万円	67万円
210万円以下	60万円
住民税非課税世帯	34万円

※3 基準総所得額=総所得金額-基礎控除額



## ちよだスマホ教室

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。



区内在住者を対象に、区役所や各区民館などで、スマホの使い方を学べる講習会や相談会、イベントを開催しています。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お申し込みください。

chiyodax  
(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

こんな方に  
おすすめ

- LINE(ライン)の基本操作などを学ぶ
- 友だちの追加、写真や動画の送り方
- スタンプの追加、送り方
- スマホで何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

こんな方に  
おすすめ

- 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できる。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
- 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

### イベント

#### ■今日から!スマホとはじめる健康習慣(屋内)

スマホの健康管理アプリの使い方を学び、歩数計やアラーム・リマインダーとしての使用方法も知る

#### ■カメラの使い方・お出かけ便利(屋外)

区役所周辺を散歩し、地図アプリやキャッシュレス決済の使い方、写真の撮り方を学ぶ  
※天候により、屋内に変更の場合あり

### 2月～3月のスケジュール

**定 員** 講習会=各回12名、相談会=各回12名、イベント(屋内)=12名、イベント(屋外)=8名(申込順／要予約)



**その他の** 持ち物=スマートフォン(貸し出しあり)、飲み物と折り畳み傘(屋外イベント／推奨)、上履きと下足袋(九段小学校)

場所	開催日	時間	内容
区役所4階401会議室	2月12日(木)	午前10時～正午	イベント(屋内)
	3月2日(月)		イベント(屋外)
九段小学校ランチルーム(三番町16)	3月14日(土)	午後1時30分～3時30分	相談会
	3月6日(金)		講習会
神保町区民館2階(神田神保町2-40)	2月17日(火)	午前10時～正午	相談会
	3月10日(火)		講習会
万世橋区民館7階(外神田1-1-13)	3月10日(火)	午後1時30分～3時30分	相談会
	3月10日(火)		講習会



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)※対面窓口は事前予約制、窓口開設時間は午前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

⚠ 特殊詐欺注意 ⚠ ◆ ATMで還付金は受け取れません！◆ 区役所職員がキャッシュカードを預かるることはありません！



### 子育てサポートが受けられる 利用会員登録説明会

時 2月20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)

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も行う、千代田子育てサポート事業の説明を聞く(説明会後、希望者は登録可)

申 2月19日(木)までに電話で  
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)

### 共立女子大学乳幼児親子グループ 「さくらんぼ」

#### 2026年度参加親子の募集

時 4月～令和9年1月の金曜または土曜(全10回) 10時～11時30分

場 共立女子大学(神田神保町3-27)  
対 6か月～3歳未満児(4月1日時点)とその保護者  
定 年齢別クラスで各10組程度(抽選)  
内 大学のキャンパスで大学生と一緒に遊ぶ  
費 5,000円(全回分を一括支払)  
申 2月25日(水)15時まで



に申込フォームから  
問 共立女子大学発達相談・支援センター ☎ 03-3237-6397  
他 千代田区地域子育て支援事業

### SDGsおゆずり交換会 in アキバ分室

時 3月7日(土) 13時～15時  
場 アキバ分室(外神田1-1-13万世橋出張所・区民館6階) 対 区内在住者  
内 成長とともに着れなくなったり子ども服を交換する

問 社会福祉協議会在宅サポート係 ☎ 03-3265-1901



### 令和8年度参加者募集 千代田区ジュニアテニスクラブ

時 4月～令和9年3月のいずれも土曜(月2回～3回／年24回) 10時～11時30分※7月・8月は休み

場 外濠公園総合グラウンド内テニスコート(五番町先)

対 区内在住の小学4年生～6年生  
定 40名(抽選／継続者を優先)  
費 1万2,000円(年間)

申 2月6日(金) 8時～19日(木)にHPで申込方法を確認のうえ、Eメール(10面記入例参照)で



問 千代田区ジュニアテニス事務局・川崎 ☎ 090-1760-2354  
✉ junior@chiyoda-tennis.jp

### 四番町図書館おはなし会

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～(未就学児は保護者同伴)

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



## 物価高対応子育て応援手当



物価高対応子育て応援手当の受給には申請が不要な方と申請が必要な方がいます。

児童手当を区から受給している方は申請不要です。申請が不要な方は区から支給に関する案内を送付しますので、ご確認ください。

児童手当を所属庁から支給されている公務員の方などは申請が必要です。詳細は区HPをご確認ください。

**対象児童** 平成19年4月2日～令和8年3月31までの間に生まれた、児童手当の支給対象となる児童

**支給対象者** ①令和7年9月分の児童手当を受給していた区内在住者(転出者含む)  
②出生などにより新たに児童手当を受給する方

**支給額** 対象児童1人につき2万円(一回限り／非課税)  
問 子育て推進課手当・医療係 ☎ 03-5211-4230



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

### 東京通信病院「公開講座」

日 時 2026年3月7日(土) 午後2時～午後3時30分  
場 所 東京通信病院 管理棟7階 講堂(千代田区富士見2-14-23)  
内 容 「認知症」及び「胆のうの病気」について当院医師、看護師が講演します。詳しくは当院ホームページをご覧ください。  
※事前申込制です。Web 視聴も可能です。  
担 当 東京通信病院 地域連携室 (TEL: 03-5214-7497)



### 入居希望者募集

#### ■ケアハウスいわもと (単身用・2人用居室)

自炊ができない程度の高齢者を対象とした共同食堂・共同浴室付き住居です。

食事の提供(1日3食)、浴室の準備・提供、生活相談などのサービスを利用できます。

**定員** 20名・18室(単身者用居室16.8m<sup>2</sup>・23.2m<sup>2</sup>、2人用居室約36m<sup>2</sup>)

**対象** 区内に1年以上在住の60歳以上で次のすべてに当てはまる方

- ・家族などによる援助が困難
- ・利用料が負担可能で、保証人を立てられる

**利用料金** 11万2,210円～20万7,210円(単身者用居室の目安)、20万3,420円～37万3,420円(2人用居室の目安)※所得により変動あり。居住に要する費用+サービスの提供に要する費用+生活費(食事代を含む)。個人使用の光熱水費・日常生活費などは、別途個人負担

#### ■グループホームいわもと

認知症の高齢者が、日常生活の支援を受け、家庭的な環境のもと、少人数で共同生活を送る施設です。

**定員** 9名

**対象** 65歳以上の区内在住で次のすべてに当てはまる方

- ・認知症の診断を受け、要支援2または要介護1以上
- ・共同生活に支障がない
- ・家族などの介護が困難である
- ・保証人を立てられる



**費用** 月額22万円程度 利用料金(介護報酬の1割、2割、3割)+固定費(食費・家賃・共益費・光熱水費)

#### いすれも

**申込方法** 申込書(問合せ先で配布)を直接問合せ先へ。随時入居希望者登録を受け付け(事前に入居希望を受け付け、空室が生じた際に審査対象となる)

**問合せ** 岩本町ほほえみプラザ(岩本町2-15-3) ☎ 03-5825-3407

#### 筋力向上教室(コースA) 参加者募集

週2回のマシントレーニングを中心に、栄養・口腔機能に関する知識を学び、3か月間継続して改善を目指します。



**とき** 4月3日～6月19日の毎週火曜・金曜(祝日を除く全22回)  
午前10時～正午

**会場** かがやきプラザ(九段南1-6-10)

**対象** 65歳以上の区内在住者で体力の低下が見られる方、要支援1・2の方

**定員** 12名(選考)

**申込方法** 3月18日(水)までに電話で

**問合せ** 高齢者あんしんセンター麹町 ☎ 03-3265-6141、神田 ☎ 03-5297-2255

#### 高齢者スマートフォン購入費等助成事業

初めてのスマホ購入費用や古い機種の買い替え(機種変更)費用を一部助成しています。機種変更の要件を緩和し、制度が利用しやすくなりました。

**対象** 3月31日時点で65歳以上の区内在住の方

**変更前** Android9未満の機種

**変更後** Android11未満の機種

※iOSは16未満のままで変更なし

**問合せ** デジタル政策課デジタル政策係 ☎ 03-5211-4298

#### スマホ操作に不安のある方向け

### スマホ遠隔相談窓口を開設しました



専用端末をご自身で操作していただき、画面越しにオペレーターへ基本操作を相談できます。スマホの画面を共有しながらの相談も可能です。

**とき** 平日午前9時～午後4時(最終受付／当日直接会場へ)  
※1人30分程度

**会場** かがやきプラザ1階(九段南1-6-10)

**対象** 区内在住者

**問合せ** デジタル政策課デジタル政策係 ☎ 03-5211-4298

**持ち物** スマートフォン

**障害者の権利擁護講座****安心を育てよう～成年後見制度～**

時 2月14日(土) 14時～16時  
場 よろず相談Light(一ツ橋1-1-1)  
内 障害のある方の権利擁護と虐待防止の基礎を知り、成年後見制度を学ぶ  
申 申込フォーム、電話またはEメール(記入例参照)で  
問 よろず相談Light ☎ 03-6269-9755  
✉ light@hirailuminal.or.jp

**帝京大学リカレントカレッジ****何処へ行くトランプのアメリカと世界どう向き合う日本の新政権**

時 2月19日(木) 14時～17時20分  
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 今後のアメリカと日本、世界情勢の変化を考える  
申 2月18日(水) 17時までにHPまたは電話で  
問 帝京大学冲永総合研究所 ☎ 03-5213-4505(平日10時～17時)

**千代田区の野鳥をスケッチする自然絵画教室**

時 2月21日(土) 9時～12時(雨天中止)  
場 集合=区役所1階ロビー、皇居外苑(北の丸公園1-1)  
定 10名(申込順／小学生以下は保護者の同伴が必要)  
内 無償配布の色鉛筆とスケッチブックでお豪のカモや小鳥をスケッチする  
費 500円(レジャー保険費)  
申 2月19日(木) までにEメール(記入例参照)で  
問 ツアイス野鳥の会・村上 ☎ 090-4392-4475  
✉ bino18461911@gmail.com  
他 区文化事業助成対象事業

**プログラミング教室 micro:bitでラジコンカーを作ろう!**

時 3月8日(日) 13時30分～15時30分  
場 障害者福祉センターえみふる(神田駿河台2-5)  
定 10名(抽選／小学生以下は保護者の同伴が必要)  
内 micro:bitで操縦できる車を作り、モーターの動かし方やセンサーの使い

**千代田区・千代田エコシステム推進協議会共催****千代田区経営戦略フォーラム2026**

「本物のサステナビリティ」の理解を深め、最新のトレンドと実践事例を学び、地域企業のネットワークを広げましょう。脱炭素を経営力強化や生産性向上など、ビジネスメリットの創出につなげるチャンスにしませんか。区内の経営者を交えたディスカッションやネットワーキングもあり。

時 3月12日(木) 14時～16時(開場13時30分)  
場 ワテラスコモンホール(神田淡路町2-101)  
対 区内中堅・中小企業の経営者など(担当役員、部長クラス含む)  
定 80名(申込順)  
師 山口周氏((株)ライピニッツ代表)、磯貝友紀氏((同)アースネスト代表)、長船美和子氏((株)三葉ホールディングス専務取締役)、上野象平氏(上野硝子工業(株)代表取締役社長)  
申 2月28日(土) までに申込フォームから  
問 (一社)千代田エコシステム推進協議会 ☎ 03-5211-5085  
✉ info@chiyoda-ces.jp



▲申込フォーム

方、通信の方法などを学ぶ  
費 8,000円(micro:bit6,000円<3,000円×2枚)、ラジコンカー2,000円  
申 HPで参加条件などを確認のうえ、2月25日(水)17時までにHP、ファックスまたは直接問合せ先へ※当選者のみ  
2月26日ごろ通知  
問 障害者福祉センターえみふる ☎ 03-3291-0600 FAX 3291-0608

**千代田区軟式野球連盟審判技術講習会**

時 2月22日(日) 9時～16時(受け付け8時30分～)  
場 花小金井運動施設(小平市花小金井南町3-2-7)

対 野球の好きな方・審判を体験してみたい方



申 2月16日(月) までに問合せフォームから

問 千代田区軟式野球連盟・菅野 ☎ 090-8476-5887

**多世代交流Ciao! 2月ひだまりサロン**

**みんなで学ぶ**  
**ゆるくて本気のお小遣いの増やし方**  
時 2月28日(土) 10時～12時(開場9時45分)



場 かがやきプラザ(九段南1-6-10)

対 小学生以上の方

定 30名(申込順)

**内 体験型ワークショップ**を通して、多世代で楽しみながらお金の仕組みを学ぶ

師 中道紗治子氏(ファイナンシャルプランナー) 申 申込フォームから

問 かがやきプラザ多世代交流担当

☎ 03-6265-6563

**春の消費者講座 カラダと暮らしのWケア!****■キッチンからシャットアウト!****今日から使える害虫対策**

時 3月4日(水) 14時～15時

師 貞森邦生氏(アース製薬(株)管理薬剤師)

**■牛乳のおいしい魅力**

時 3月6日(金) 14時～16時

師 (一社)日本乳業協会東京相談室相談員

**いずれも**

場 区役所会議室 定各30名(申込順)

申 電話、ファックスまたはEメール(記入例参照)で

問 消費生活センター ☎ 03-5211-4179  
FAX 03-3261-5908  
✉ shohi-c@city.chiyoda.lg.jp

**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)。

**もしもに備える成年後見制度**

時 3月12日(木) 14時～15時30分

場 かがやきプラザ(九段南1-6-10)

定 40名(申込順)

**内 ケアマネ資格取得者の真打から笑いを交えて分かりやすく成年後見制度を学ぶ**

師 柳家小志ん氏(落語家／イラスト)

申 3月10日(火) までに申込フォーム、電話、ファックス、Eメール(記入例参照)または直接問合せ先へ

問 かがやきプラザ高齢者活動センター

☎ 03-3265-1161 FAX 03-3265-1162

✉ kagayaki@chiyoda-cosw.jp

他 前期パンフレットは、3月2日(月)9時から配布。前期講座の申し込みは3月3日(火)から受け付け

**男女共同参画センター****ミュウ MIWのお知らせ****1 MIW国際女性デー2026**

3月8日(日)の国際女性デーに合わせて、イベントや展示を行います。

**■千代田で考える、ファッションとジェンダー**

時 3月6日(金) 18時30分～20時

場 MIW交流サロン(区役所10階)、オンライン(Zoomウェビナー)

定 会場15名、Zoom65名(いずれも申込順／区内在住・在勤・在学者を優先)

**内**自分を表現できるツールであるファッション。しかしこうあるべきとプレッシャーを感じることも。ジェンダーの視点を通してファッションを考える

師 高馬京子氏(明治大学情報コミュニケーション学部専任教授／写真)、トークゲスト=(株)クーゼス・法政大学公認学生組織SASH(SDGs Action Students of HOSEI)のメンバー

**■読書会 in 日本出版クラブ**

時 3月5日(木) 18時30分～20時30分 場 出版クラブビル(神田神保町1-32)

定 15名(申込順／区内在住・在勤・在学者を優先)

**内**スマホを置いて日常から離れ、本と向き合う時間を過ごす。国際女性デー関連展示図書の中から、気に入った本を選び、ファシリテーターのもと、感想を共有する

他 協力=(一財)日本出版クラブ

**■関連展示**

MIW交流サロン(区役所10階)や神保町の書店、区内の図書館・施設で、国際女性デーのパネルや関連本を展示。※詳しくはHP参照

**2 親子上映会&読み聞かせ****「うっかりペネロペ 楽しくて大忙し編」**

時 3月7日(土) 10時30分～11時30分、14時30分～15時30分(いずれも同じ内容)

場 MIW交流サロン(区役所10階)

定 各回親子4組(申込順／区内在住・在勤・在学者を優先)

**内**『リサとガスパール』で知られるフランスの絵本作家による『ペネロペ』シリーズのアニメ作品を鑑賞し、絵本の読み聞かせを聞く。上映後に交流会を行う(10分程度)

**いずれも**

申 HP、電話、ファックスまたはEメール(記入例参照)／**2**は希望の時間も記入)で※**1** Zoom希望者はHPから

問 男女共同参画センターMIW ☎ 03-5211-8845

✉ miw@city.chiyoda.tokyo.jp





## 区内のボランティア活動を応援!

## ■居場所型・介護型ふれあいサロン

## 活動助成金新規団体募集

要件を満たす登録団体で、審査を経て対象となった活動に助成します。

**対**ふれあいサロン登録団体

**募集要項** 問合せ先で配布。HPからダウンロード也可

**申**2月21日(土)(必着)までに所定の申込書を郵送またはEメールで

**他**ふれあいサロンへの登録の詳細は問合せ先へ

## ■令和8年度地域福祉活動提案

## 事業助成金新規団体募集

高齢者、子育て、障害者を対象とした区の福祉に貢献するボランティア、市民活動の経費の一部を助成します。

**対**次のすべてを満たす団体

・区内に活動拠点がある



## はじめての 神保町街あるき

2026

「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**2月13日(金)11時30分(雨天決行/約70分)

**場**神保町駅付近～神保町古書会館

**定**10名(抽選/小学生以上)※小学生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**2月5日(木)10時～9日(月)18時までにHPから

※当選者のみ2月10日(火)以降Eメールで通知

**問**千代田図書館 ☎ 03-5211-4290

富士見スポーツ・文化クラブ  
体験イベント

社交ダンス、少林寺拳法、健康マージャンに加え、4月から始まるけん玉の体験ができます。講師のデモンストレーションもあります。

**時**2月21日(土)13時30分～15時30分

**場**富士見みらい館(富士見1-10-3)

**対**区内在住・在勤・在学者(健康マージャンの子どもの参加は小学校3年生～中学生)

**定**健康マージャン=親子12組(申込順)、他は定員なし

**申**健康マージャン=2月13日(金)までに申込フォームまたはEメール(10面記入例参照/子どもの名前と年齢も記入)で、他は申込不要

**問**富士見スポーツ・文化クラブ事務局(区役所6階生涯学習・スポーツ課内) ☎ 03-5211-3627

✉ shogaigakushuu@city.chiyoda.lg.jp

**他**持ち物=運動できる服装・室内履き・飲み物・タオル



社交ダンス けん玉



少林寺拳法

▲健康マージャン  
申込フォーム

- ・区内在住者を3名以上含む
  - ・政治、宗教、営利を目的としない
- 助成額** 1団体(事業)あたり上限10万円
- 申**3月2日(月)～31日(火)(必着)までに所定の申込書(問合せ先で配布)を郵送またはEメールで

## いずれも

**問**社会福祉協議会ちよだボランティアセンター ☎ 03-6265-6522  
✉ volunteer@chiyoda-cosw.jp  
〒102-0074九段南1-6-10

## いきいき介護者教室(麹町)

歩く姿勢を動画で分析、特徴を知って転倒予防を学びます。

**時**2月26日(木)14時～15時

**場**いきいきプラザ一番町(一番町12)

**定**20名程度(申込順)

**申**2月24日(火)18時までに電話で

**問**あんしんセンター麹町

☎ 03-3265-6141

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物忘れでお悩みの方、その家族の方が、日頃の想いや悩みを語り合う場です。

**時**3月11日(水)15時～16時

**場**デニーズ二番町店(二番町8-8)

**申**電話で **費**飲食代は各自負担

**問**在宅支援課地域包括ケア推進係

☎ 03-6265-6485

## 暮らしのほけん室 九段坂

## 暮らしのほけん室 九段坂

処方された薬や介護、子育てのことなど自由に相談できます。専門職によるミニ講座もあり。

**時**2月28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

**2月のミニ講座テーマ** 痛み止めについて学ぼう。

**問**九段坂病院地域医療連携部・落合

☎ 03-3262-9316

## 令和7年度第4回地域交流会

**時**2月26日(木)14時～16時

**場**区役所会議室、オンライン

**対**障害のある当事者とその家族。就労支援関係者、企業人事に関わる方、テーマに関心のある方

**定**会場35名、オンライン50名(いずれも申込順)

**内**障害のある方の「働く」を考える

**申**2月19日(木)までに電話、ファックスまたはEメール(10面記入例参照)で

**問**障害者就労支援センター

☎ 03-3264-2153 FAX 03-3556-1223

✉ chiyoda.syuroushien@city.chiyoda.lg.jp

## えみふる新春のつどい

**時**2月11日(水・祝)13時30分～14時30分(当日直接会場へ)

**場**障害者福祉センターえみふる(神田駿河台2-5)

**対**区内在住の障害者とその家族

**内**曲芸やものまねショーを楽しむ

**問**障害者福祉センターえみふる

☎ 03-3291-0600

## 千代田区文化芸術フェスティバル2026

**時**2月28日(土)～3月14日(土)10時～17時

**場**麹町出張所(麹町2-8)、いきいきプラザ一番町(一番町12)

**内**展示「番町麹町の作家たち」、「番町麹町のSHOWA100」(フィールドワークあり)、アマチュア無線体験、「滝廉太郎と山田耕筰」などの参加型イベントが楽しめる

**費**一部有料

**申**申込フォームまたは電話で

**問**千代田区文化芸術協会・安川

☎ 080-8495-0894



## かがやきプラザ高齢者活動センター同好会作品展

**時**2月21日(土)～26日(木)10時～15時(当日直接会場へ/初日は13時から、最終日は12時まで)

**場**かがやきプラザ1階ひだまりホール(九段南1-6-10)

**問**かがやきプラザ高齢者活動センター ☎ 03-3265-1161

## 多世代ウエルネスマージャン体験会

**時**3月20日(金・祝)13時～16時

**場**かがやきプラザ(九段南1-6-10)

**対**小学生以上のマージャン未経験者

**定**30名(申込順)

**内**手積み卓で、基礎を学ぶ。各卓でスタッフが教えてくれる **費**500円

**申**2月28日(土)までに電話、Eメールまたは直接問合せ先へ

**問**かがやきプラザ高齢者活動センター ☎ 03-3265-1161

✉ kagayaki@chiyoda-cosw.jp



## 春の秋葉原電気街まつり2026

**時**～2月28日(土)

**場**秋葉原電気街振興会

キャンペーン参加店

**内**「春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)。参加店で利用できる1万円、3,000円のお買物券が抽選で当たる。参加者全員に記念品をプレゼント

**問**秋葉原電気街振興会事務局 ☎ 03-3257-0568



## ふらっとちよだ

## みんなのセカンドリビング

地域の人が気軽に出会い、学びやおしゃべりを通じて、地域の情報を知ったり、交流を楽しめる空間です。

タイトル	内容	とき	場所
昭和レトロなリビング	昭和レトロなものを持ち寄り、クリームソーダ(100円)を作り食べる	3月26日(木) 14時～15時30分(入り自由)	城西国際大学東京紀尾井町キャンパス3号棟(平河町2-3-20)
鉄道が見えるカフェで語ろう！鉄道交流会	鉄道が間近に見える特別な場所で鉄道の魅力を語り合う。区内大学の鉄道研究会も参加。参加費300円(ドリンク代)あり。模型の持ち寄りや聞くだけの参加も可	3月27日(金) 14時～15時30分	RESTAURANT PLATINUM FISH マーチエキュート神田万世橋店(神田須田町1-25-4 マーチエキュート神田万世橋2階)
スマホ写真教室～今より少しうまく撮れるようになろう～	日本カメラ博物館の講師から写真の撮り方を教わった後に、桜のフォトスポットで写真を撮る	3月30日(月) 10時～11時30分	サンキュー ベース 飯田橋39 base(飯田橋3-9-7飯田橋丸ビル1階)

**対**区内在住者(申込順)

**申**各実施日3日前までに電話またはEメール(10面記入例参照)で

**問**社会福祉協議会地域サポート係 ☎ 03-6265-6522

✉ chiiki@chiyoda-cosw.jp

**母から学んだ「その人らしさ」  
～認知症になんでも残る力～**

時 3月17日(火)14時～16時  
場 かがやきプラザ(九段南1-6-10)  
対 認知症ケアに関心のある方 定 80名



内 家族や脳科学者として認知症と出会った講師から、認知症の見方の変化を聞き、身近な人や自身が認知症になったときの受け止め方を考える

師 恩蔵絢子氏(脳科学者／写真)  
申 3月16日(月)までに申込フォーム、電話、ファックス、Eメール(10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 FAX 03-3265-1162

E-mail: jinrai@chiyoda-cosw.jp



**オペラ公演(コンサート形式)  
コーラス出演者募集**

6月20日(土)に公演予定の千代田歌劇団主催「オペラ名曲アリアコンサート」に向けて昨年の歌劇「カルメン」の様子  
コーラス団員を募集します。経験者歓



## 講座・講習会バウチャー制度

令和7年度の申請は3月15日(日)20時まで

講座・講習会バウチャー制度は、区内の大学やカルチャーセンターなどで講座や講習会を受講した場合に、受講料の一部を補助する制度です。申請がお済みでない方は、早めに申請してください。また、申請がお済みの方も、受講証明書兼確認書と補助金請求書の提出が必要です。

対 内在住者

対象受講期間 4月1日(火)～令和8年3月31日(火)

補助額 受講料の2分の1(年間1万円まで)/1,000円未満の端数は切り捨て

申請ガイドブック配布場所 問合せ先など

申 各書類(補助金交付申請書は申請ガイドブックに添付またはHPからダウンロード可)を郵送または直接問合せ先へ

締 補助金交付申請書=3月15日(日)20時(必着)、受講証明書兼確認書・補助金請求書=4月15日(水)20時(必着)

申請を受理できない場合 次のいずれかに当てはまる場合は、申請の受理不可

- ・受講者が区内在住ではない
- ・バウチャー対象講座ではない
- ・受講期間が年度内ではない
- ・申請期間を過ぎている

問 九段生涯学習館 ☎ 03-3234-2841 〒102-0074九段南1-5-10

迎・未経験も可。

時 稽古=参加者決定後に連絡(月1～2回程度)、本番=6月20日(土)13時30分  
場 稽古=区内公共施設、本番=いきいきプラザ一番町カスケードホール(一番町12) 定 若干名(申込順)  
費 1万5,000円(または公演入場券5,000円チケットを3枚購入)  
申 3月5日(木)までに電話で  
問 千代田歌劇団・富浦 ☎ 090-3470-7671

**プロコーチから学ぶ!  
春のランニング教室**

時 ①股関節強化エクササイズ=3月12日(木)②運動性向上ドリル=3月26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。走る距離=①インターバル走800m×5本～7本 or ジョギング②ビルドアップ走5km～8km or ジョギング 費 各回2,000円  
申 2月26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



**固定資産税・都市計画税(23区内)  
第4期分の納期は3月2日(月)**

6月に送付した納付書で、3月2日(月)までに納めてください。

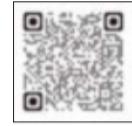
納付方法 スマートフォン決済アプリ、地方税お支払サイトからのクレジットカードの利用、口座振替、金融機関・郵便局のペイジー対応ATM、インターネットバンキングやモバイルバンキング、金融機関・郵便局・都税事務所などの窓口、指定のコンビニエンスストア

問 千代田都税事務所 ☎ 03-3252-7141

**■納税には安心・便利な口座振替のご利用を**

口座振替の申し込みは「都税Web口座振替申込受付サービス」が便利です。ダウンロード専用依頼書やハガキ式依頼書でも申し込みます。

問 主税局納税推進課 ☎ 03-3252-0955



**中学校夜間学級の生徒を募集**

小・中学校を卒業していない方や、諸事情により中学校で十分に学べなかつた方の入学相談に応じます。日本



**消費者だより**

## 巧妙化するフィッシング詐欺に注意!

実在するクレジットカード会社や大手通販会社などを装って電子メールなどを送りつけ、偽サイトに誘導し、クレジットカード情報やID・パスワードなどのアカウント情報、個人情報を盗み取るフィッシングによるトラブルが多発しています。

不正な盗み取りで二段階認証を突破する新たな手口の「リアルタイムフィッシング詐欺」も起こっています。利用者が偽サイトに個人情報を入力すると、犯罪者がその情報をを使って正規サイトに本人になりますしてログインします。さらに、正規サイトから利用者に送信されるワンタイムパスワードも偽サイトを通じて盗み取り、正規サイトで不正利用を行います。この場合、クレジットカードは本人の利用とみなされクレジットカード会社から補填されないため、注意が必要です。

**相談事例1**

「還付金のお知らせ」のメールが送られてきた。記載されたURLを開き、メールアドレスなどの個人情報をクレジットカード情報を入力し、SMSで送られてきたワンタイムパスワードも入力した。不審に思いすぐにカード会社に連絡をすると、高額な2件の覚えのない決済があった。

**消費者へのアドバイス**

- ・メールやSMSのURLリンクを安易にクリックしない
- ・不審なメールに添付されたファイルは安易に開封しない
- ・パスワードはできるだけ長く、複雑なものを設定する。複数のサービスでパスワードを使いまわさない
- ・ワンタイムパスワードを入力する際は、偽サイトでないことをよく確認し、不審な場合は認証しない
- ・スマートフォンの生体認証(顔認証や指紋認証)で所有者確認を行い、パスワードの代わりにスマートフォンで作成したパスキー「電子署名」を使用する

分からないことがありますれば、消費生活センターへ相談してください。

問 消費生活センター ☎ 03-5211-4314

原子力発電環境整備  
機構 理事長

山口 彰氏

区民の皆さんに無料公開「公益目的支出計画事業の講演会」のお知らせ

## 「原子力のナラティブ —持続的活用のために—」

開催日時：2026年2月17日(火)16:00～17:00 受付開始15:40  
開催場所：一般社団法人電気俱楽部(〒100-0011 千代田区内幸町2-2-3 日比谷国際ビルB2会議室)  
募集人数：定員10名(先着順・事前に申込みください)  
申込方法：「2/17 講演会 参加希望」と明記し、往復はがきに「住所/氏名/年齢/職業/電話番号」をご記入の上、開催2日前必着でお送りください。折り返しご連絡を差し上げます。(お申込みの無い方は入場不可) / [主催] 一般社団法人電気俱楽部 <http://www.denki-club.or.jp/>  
電気俱楽部では区民の皆さんに有益な公益目的支出計画の講演会や施設見学会を各種、開催しております。HPも併せてご覧ください。



# 美術館・博物館に<sub>出</sub>かけよう



各館の  
詳細はこちら

館名	展示	会期	問合せ
科学技術館	デジタルでみる東京自然いきもの展	～2月23日(月・祝)	☎ 03-3212-8544
衆議院憲政記念館	企画展示「女性と議会政治のあゆみ」通史編	～4月27日(月)	☎ 03-3581-1651
昭和館	資料公開コーナー 「新収蔵資料 愛児の家～「ママ」と戦災孤児の10年間～」	～3月31日(火) ※途中工事のため観覧できない場合あり	☎ 03-3222-2577
(一財)千秋文庫	佐竹古文書と城絵図展(前期)	～2月21日(土)	☎ 03-3261-0075
東京ステーションギャラリー	大西茂 写真と絵画	～3月29日(日)	☎ 03-3212-2485
日本カメラ博物館	特別展「昭和100年記念 昭和のカメラ物語 第二部: 1955-1989」	2月10日(火)～6月21日(日)	☎ 03-3263-7110
JCIIフォトサロン	「幕末・明治の古写真展 盛岡の収集家・村田明コレクション Part I」	～3月1日(日)	☎ 03-3261-0300
明治大学博物館	弥生時代の再葬墓	2月6日(金)～3月26日(木)	☎ 03-3296-4448
国立公文書館	令和7年度第3回企画展 「馬とまつりごと—神事と武芸からみる馬の日本史—」	～2月21日(土)	☎ 03-3214-0621
しょうけい館	特別企画展 「しょうけい館証言映像展 証言がつなぐあの日の記憶」	～3月1日(日)	☎ 03-3234-7821
明治大学中央図書館 ギャラリー	「江戸文藝文庫」展 一蒐書開始20周年記念一	～3月29日(日)	☎ 03-3296-4250
千代田図書館	展示 「おとなでも楽しめる! 役に立つ!! 1000冊の知恵」	～3月21日(土)	☎ 03-5211-4290
三菱一号館美術館	「トワイライト、新版画 一小林清親から川瀬巴水まで」	2月19日(木)～5月24日(日)	☎ 050-5541-8600 (ハローダイヤル)
大妻女子大学博物館	企画展「お姫様の装い Elegance of a Princess —鍋島家の復元ドレスを中心に—」	～3月19日(木)	☎ 03-5275-5739
靖國神社遊就館	いななき ~「軍馬」にみる英靈のご事績~	3月1日(日)～11月30日(月)	☎ 03-3261-8326
インターメディアテク	特別展示「メテオラプソディー隕石探査」	～3月29日(日)	☎ 050-5541-8600 (ハローダイヤル)
東京国立近代美術館	アンチ・アクション 彼女たち、それぞれの応答と挑戦	～2月8日(日)	☎ 050-5541-8600 (ハローダイヤル)
共立女子大学博物館	コレクション展「和と洋が出会う博物館 共立女子大学コレクション・11」	～3月14日(土)	☎ 03-3237-2665
半蔵門ミュージアム	富士山 花と雲と湖と	～5月10日(日)	☎ 03-3263-1752
HOSEIミュージアム	大江宏の建築を後世へ継承する 一小堀哲夫研究室の実測調査より—	～3月14日(土)	☎ 03-3264-6501
静嘉堂文庫美術館 (静嘉堂@丸の内)	たたかう仏像	～3月22日(日) ※会期中、展示替えあり	☎ 050-5541-8600 (ハローダイヤル)
和洋学園 研友社文庫	小特集「山田美妙」後期展示	～2月28日(土)	☎ 03-6261-4900
日比谷図書文化館	令和7年度特別展「THE SHOWA MUST GO ON —「昭和」という舞台を観に行こう—」	～2月23日(月・祝)	☎ 03-3502-3348

## すばすたちよだクラブ スタディ(文化学習)プログラム

健康な体づくり講座 ローズマリーの  
軟膏づくり 心身を整えるハーブの話

時 3月8日(日) 14時～16時

場 スポーツセンター(内神田2-1-8)

定 8名(申込順)

内 スキンケア  
に使える軟膏を作り、気候の変  
わり目に起こる不調やストレス



への植物の活用法を学び、ハーブ  
ティーも楽しむ※キク科・イネ科の  
ハーブを使う可能性あり

費 すばすたちよだクラブ会員850円、  
その他の方2,350円

申 3月6日(金) 17時までに電話で

問 九段生涯学習館 ☎ 03-3234-2841

他 非会員は、2月10日(火)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

## ボランティア活動を学ぶ

### ■災害ボランティアフォーラム2026

#### 「だれでも防災」を考える

時 3月7日(土) 13時30分～15時

定 50名(申込順)

内 災害時、避難や情報収集に困難を  
抱える人たちの命を守り、その人らしく過ご  
せる方法を学ぶ



師 鍵屋一氏(跡見学園  
女子大学観光コミュニティ学部まちづくり学科教授/写真)

締 3月5日(木)

■まちでサポートが必要な人を見かけたら?  
自分にできることを見つけよう

時 2月21日(土) 10時30分～12時

対 区内でボランティア活動している  
方、活動しようとしている方、個人ボ  
ランティア登録者 定 30名(申込順)

内 障害のある人が困っているときに  
できるサポートを実践を交えて学ぶ

師 内田裕美子氏((公財)日本ケア  
フィット共育機構)

#### —— いずれも ——

場 かがやきプラザ(九段南1-6-10)

申 電話、ファックスまたはEメール(10  
面記入例参照)で

問 ちよだボランティアセンター

☎ 03-6265-6522 FAX 03-3265-1902

✉ volunteer@chiyoda-cosw.jp

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

### 無料講座

## “不動産を売るとき”って、どうしたらいいの? 専門家に学ぶ「不動産の上手な売り方無料個別講座」開催

2月7日(土)～2月28日(土)  
竹橋と大手町で開催!要予約

日本では相続財産の約4割を占める  
のが不動産だそう。いざ、相続が発生して  
から不動産を売却しようとしても、思  
い通りにいかなかったり、時間がかかる  
てしまうケースも。最近では、住む予定の  
ない実家などの空き家や空き地の売却に  
ついて悩んでいる人も多いそう。事  
前にできる準備で労力を軽減、早めの対  
策を考えておきたいものです。

そこで、全国73店舗のネットワークで  
経験と実績とノウハウを蓄積している  
「三井住友トラスト不動産」では、2月7日  
(土)～2月28日(土)の期間中に、不動産

売買の悩みや不安を解決するための「不  
動産の上手な売り方無料個別講座」を竹  
橋駅と大手町駅すぐの駅チカ会場で開  
催します。

### 売買の基本から価格査定まで 将来を見据えた賢い不動産売却術

無料個別講座では、不動産売却の契  
約の流れ、進め方のポイントや注意点、  
売却にかかる諸経費など、不動産を売る  
ときに事前に知っておきたい知識をわ  
かりやすく解説。さまざまなかasesを踏  
まえ、不動産売却の基礎からノウハウを伝  
授。今や土地や建物の売却は土地活用  
の選択肢のひとつ。不動産の売却につい

て悩んでいる  
人や知識を得  
たい人は、この  
機会に参加を。  
不動産の無料  
価格査定の相  
談にも応じてく  
れます。



場 ①NMF竹橋ビル9階会議室

千代田区神田錦町3-11-1

東京メトロ東西線「竹橋」駅徒歩2分

都営新宿線・東京メトロ半蔵門線「神保町」駅徒歩5分

②大手町ファーストスクエア

ウエストタワー9階会議室

千代田区大手町1-5-1(本社営業センター)

東京メトロ各線「大手町」駅直結

時 2月7日(土)～2月28日(土)

10時～17時

※希望日時の3日前までに申し込みを

※希望の会場を選んでください

※不動産の所在地を伝えてください

※場所により対応できない場合があります

定 各日・各回1組(水・祝定休)

申 無料講座事務局(9時30分～17時30分)

☎ 0120-225-238

※提供された個人情報は主催者が取  
得し、本講座の申し込み受け付け、  
運営の管理に利用します

## 図書館の催し



### ちよだの歴史と文化の講座 発見された江戸城初期の石垣

時 3月12日(木) 19時～20時30分

定 200名(申込順)

内 江戸城の石垣や濠は、修理や濠さらいを繰り返して今日まで残ってきた。令和2年に皇居三の丸尚蔵館整備工事の最中に発見された石垣は、築造からわずか30年ほどで埋められたものだった。築城された当時の環境や築城技術を学ぶ

師 相場峻氏(日比谷図書文化館文化財事務室学芸員) 費 区内在住者無料、その他の方500円

二の丸濠(「旧江戸城写真帖」  
宮内庁宮内公文書館所蔵)

### 中学生・高校生対象講座 好きなことと生きていく ～東京藝大アーティスト編～

時 3月20日(金・祝) 14時～15時30分

対 美術大学進学に

興味のある中学  
生・高校生とそ  
の保護者

定 40名(申込順)

内 多様な素材と表  
現に挑む5名の  
東京藝術大学出  
身アーティスト

を例に、創作活動の原点などを紹介

師 伊藤久美子氏(美術作家)

講師個展「souvenir for someone」  
(B-gallery／池袋)  
Photo by Kenji Agata

いずれも

### ノルウェーを知る ノーベル賞2023作家 ヨン・フォッセ『朝と夕』を中心に

時 3月25日(水) 19時～20時30分

定 200名(申込順)

内 ノーベル文学賞を受賞し  
たヨン・フォッセ。人生  
の始まりと終わりの2日  
間を描いた小説『朝と夕』

を中心に、ノルウェーの  
文化や価値観を交えて紹介

師 伊達朱実氏(『朝と夕』翻訳者)

費 1,500円、学生1,000円(当日学生

証を提示)

他 ノルウェー大使館後援

場 日比谷図書文化館(日比谷公園1-4) 申 HP、電話または直接問合せ先へ 間 日比谷図書文化館 ☎ 03-3502-3340

## —夢は叶えるもの— ターシャ・チューダー人生の軌跡 ～自然とともに、絵本とともに歩んだ人生～

ターシャ・チューダー(1915年～2008年)は、アメリカの絵本作家・挿絵画家。自然に寄り添い、農業や手仕事を取り入れた19世紀風の暮らしをした彼女の姿は、時代を超えて多くの人の共感を集めました。絵本『パンプキン・ムーンシャイン』や『クリスマスのまえのばん』に描かれた、繊細で叙情的な水彩画と温かな物語は、日本でも長く愛されてきました。本展では、これまであまり紹介されてこなかったニューハンプシャー州での子育て時代の紹介とともに、絵本原画や愛用品、写真資料を通じてターシャの人生と作品世界をひもときます。

と き 4月11日(土)～6月14日(日) 4月20日(月)、5月18日(月)休館

10時～19時(金曜10時～20時、日曜・祝日10時～17時)※入室はいずれも閉室の30分前まで

場 所 日比谷図書文化館1階特別展示室(日比谷公園1-4)

費 用 一般500円、大学・高校生300円※区内在住者・中学生以下の方・障害者手帳などをお持ちの方とその付き添いの方1名は無料(確認できるものを提示)

「スズメの郵便局のバッグ」

### 特別展 関連講座 トークショー ターシャ・チューダー 暮らしと作品の魅力

と き 5月13日(水) 14時～15時30分(開場13時  
30分)

場 所 日比谷図書文化館

定 員 200名(申込順)

講 師 食野雅子氏(翻訳家)、清水能子氏((株)KADOKAWA  
編集者)、出原速夫氏(ブックデザイナー)

費 用 1,500円

申込方法 3月25日(水) 10時からHP、電話または直接問合せ先へ

『パンプキン・ムーンシャイン』  
(1938年)

『クリスマスのまえのばん』  
(1999年)

『コギビルのおいわいごと』(未刊)

「春の秘密の花園」

### 特別展 関連イベント めぐって集めて! しおり旅×ミニ図書展示

区の図書館を巡ってオリジナルしおりを集めま  
しょう!ミニ図書展示も同時開催します。

と き 4月4日(土)～6月14日(日) 開館時間中  
※しおり配布はなくなりしだい終了

場 所 千代田図書館(九段南1-2-1区役所9階・10階)、四番町図  
書館(三番町14-7)、日比谷図書文化館(日比谷公園1-4)

いずれも

問 合 せ 日比谷図書文化館 ☎ 03-3502-3340

編 集

今号は学校給食を特集。取材はいつもと違い映像広報と合同で行いました。人数制限の関係で私は給食室内に入れなかたため、給食を作る工程の素材は映像から抜粋しました。また、学校のカリキュラムの邪魔にならないよう各素材を1度の取材でそろえる必要があったため、なかなかハードでしたが、取材にご協力いただいた皆さんのおかげで無事完成しました。ありがとうございました。(森永)

この製品は、適切に管理された FSC®認証林、再生資源およびその他の管理された供給源からの原材料で作られています。