



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・テ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！



# 私たちの給食の秘密

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のでしょうか。

- 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のでしょうか。

- 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のでしょうか。

- 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のでしょうか。

- 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

——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、食べたものがすぐに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。



——材料はどこから買っていますか。

「給食を作るうえでいちばん大事なのは、安全であること。そして決まった時間に食べられるようにすることです。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。できるだけ区内の会社から仕入れています。」

——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が、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なりません。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ます。それに1食当たりの予算があるので、その金額に収めなくてはなりません。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かも考えて、献立を組み立てています。たくさんの方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食べている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。そのうえ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。」

——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よう調理、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。」

——ご飯を食べるときには普通はお茶などが、給食ではなぜ牛乳なのでしょう。

「いい質問ですね。皆さん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。」



区公式YouTube で  
『密着! 栄養士の1日』

栄養や食物アレルギーを考え、献立を作っている栄養士さんに密着取材を行いました!給食がどのように出来ているのか、栄養士さんがどんなことをし、どんな思いで働いているのか…。

ぜひ、「栄養士の1日」をのぞいてみてくださいね!



## 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

昔は、欠席をした子のパンをクラスの子が自宅へ届けていました。揚げパンの始まりは、給食の調理師が、風邪で休んだ児童に栄養をつけてもらうため、パンを持って行くときに保存がきき、かつ作ってから時間が経過して硬くなったパンをおいしく食べてもらうため、油で揚げ砂糖をまぶすことを考案したとされています。私が献立を担当していた時代は、砂糖だけの揚げパン提供だったのですが、現在では、ココア・抹茶・シナモン・きな粉などバリエーション豊富な揚げパンが提供されています。



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、牛乳の紙蓋をつ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ったりしました。現在は紙容器での提供となり、直接飲んでこぼれにくい容器を使用しています。



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

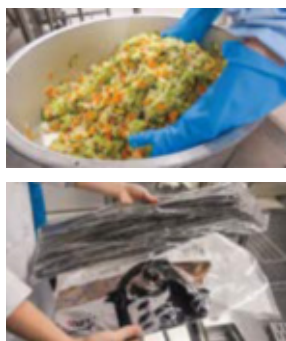


注釈：撮影日のメニューにアレルギー対応がなかったため、別メニューの写真



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用しています。



簡単

給食レシピ

おうちでできる

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、卵らしい見た目になります。

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て流し、冷やし固める。

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  
ウインナー(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

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、具を別にとって混ぜ込んでいます。

作り方

① 米を洗い、通常の水加減にAを加え、軽く混ぜて炊く。

② フライパンにサラダ油をひき、材料を上から順に加えて炒める。

③ 炊きあがった①に②を混ぜ合わせる。

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しています。

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。



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、学校全体で食育活動を進めています。

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。

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。





## ご意見ありがとうございました

お寄せいただいたご意見とそれに対する区の考え方は、HPで公開しています。

### 千代田区住宅宿泊事業の実施に関する条例及び千代田区旅館業法施行条例の一部改正について(素案)

意見募集期間 1月5日～19日

意見募集結果 意見者数6名、意見数12件

問合せ 生活衛生課環境衛生係 ☎03-5211-8166



### 千代田区留保財産の保有・活用に関する基本方針(素案)

意見募集期間 令和7年10月20日～12月19日

意見募集結果 意見者数17名、意見数25件

問合せ 施設経営課区有施設担当係 ☎03-5211-4160



### 旧永田町小学校関係資料の取扱い

意見募集期間 令和7年10月20日～12月19日

意見募集結果 意見者数107名、意見数107件

問合せ 施設経営課区有施設担当係 ☎03-5211-4160



### 和泉小学校・いずみこども園等施設と和泉公園との一体的整備構想(素案)

意見募集期間 令和7年12月5日～22日

意見募集結果 意見者数5名(うち団体1)、意見数33件

問合せ 子ども施設課施設係 ☎03-5211-4275



## 都営住宅の入居者募集

### 募集する住宅

家族向け、単身者向け、車いす使用者(単身・世帯)向け、シルバーピア(★)

の単身、二人世帯向け(居室内で病死などがあつた住宅を含む)

★手すりや緊急通報装置など、高齢者に配慮した設備の高齢

### 募集案内配布期間

～2月10日(火)

募集案内配布場所 情報コーナ(区役所2階)、住宅課区役所5階、出張所

申込方法 2月17日(火)(必着)

までに郵送募集案内に添付の

申込書などが必

要またはHPから

問合せ 東京都住宅供給公社都営住宅募集センター

☎0570-01010-810

(平日のみ) 2月17日(火)、

☎03-3498-8894

(平日のみ) 2月18日(水) まで



## 参加者募集 1分でできる訓練 千代田区三斉防災訓練(シェイクアウト訓練)

大震災の教訓を忘れず、地震

発災時の「自助」の大切さを啓発

するため、シェイクアウト訓練

を実施します。誰でも参加でき

る1分間の訓練です。家庭や学

校、職場などで行い、日頃の防

災対策を再点検しましょう。

とき 3月6日(金)10時

訓練方法 事前に参加登録のう

え、訓練当日の10時に震度6強

の地震が発生したと想定して

「3つの安全確保行動」を約1分

間行う

参加登録方法 3月5日(木)ま

で千代田区

シェイクアウト訓練登録ページ

から申し込み

※詳しくは、チラシ(出張所な

どで配布)やHP参照

問合せ 災害対策・危機管理課

☎03-5211-4187



## 令和7年第2回 区議会臨時会の報告

令和7年第2回区議会臨時会を、12月26日に開催しました。

この臨時会では、区長提出議案1件が審議されました。詳しくは、「ちよだ区議会だより」や区議会HPをご覧ください。

問合せ 総務課 ☎03-5211-4138、  
区議会事務局 ☎03-5211-4295

### 区長提出議案

■議案  
▶令和7年度千代田区一般会計補正予算第4号(可決)



## 令和8年度国民健康保険料均等割額の軽減を受けるには、住民税申告が必要です

令和7年中の所得がなく、令和8年度国民健康保険料均等割額の軽減を受けるには、住民税申告が必要です。令和8年1月1日に住民票のある自治体で住民税申告をお願いします。原則として、3月16日(月)までに住民税申告がないと、当初通知する保険料均等割額は軽減なしでのご案内となります。令和7年中の所得が一定基準額以下の世帯は、均等割額を軽減したうえ

で保険料を計算し、6月中旬以降に令和8年度国民健康保険料をお知らせします。

問合せ 国民健康保険料Ⅱ保険年金課国民健康保険係

☎03-5211-4204、

住民税申告Ⅱ税務課課税係

☎03-5211-4191、

4192

その他 令和8年1月1日の居住地在千代田区以外の場合、その自治体へ問い合わせを

## まとめて払うと割引に 国民年金保険料の口座振替・クレジットカード納付

口座振替やクレジットカードで前納すると保険料の割引があります。

申請方法 口座振替Ⅱ国民年金保険料口座振替納付(変更)申出書、クレジットカードⅡ国民年金保険料クレジットカード納付(変更)申出書を問合せ先または千代田年金事務所へ

※納付の種類や方法で割引額は異なります。詳しくは、日本年金機構HPをご覧ください

前納4月開始の申込期限

保険年金課国民年金係(区役所2階) 2月19日(木)、千代田年金事務所(三番町22) 2月

問合せ 保険年金課国民年金係

☎03-5211-4202

4202

問合せ 保険年金課国民年金係

☎03-5211-4202

4202

問合せ 保険年金課国民年金係

☎03-5211-4202

4202



## 特別区民税・都民税の申告は3月16日(月)まで

### ■個人住民税の寄附金税額控除

令和7年1月1日～12月31日に支払った寄附金のうち、2,000円を超える部分から一定限度額まで税額が控除されます。寄附金受領証明書などを添付して申告してください。

ワンストップ特例制度(★)を利用する方は、申告は不要ですが、医療費控除などのために申告する場合は、ワンストップ特例は無効になりますので、寄附金控除を忘れずに申告してください。

なお、個人住民税・所得税の両方で控除を受けるには、所得税の確定申告が必要です。申告書作成は、国税庁HPの「確定申告書等作成コーナー」が便利です。

★確定申告の不要な給与所得者などがふるさと納税を行う場合、確定申告を行わずにふるさと納税の寄附金税額控除を受けられる仕組み

### ■対象の寄附金

地方自治体(ふるさと納税)、住所地の都道府県共同募金会、日本赤十字社の支部、住所地の都道府県・区市町村の条例で指定する団体などに支払ったもの  
※条例で指定する団体などは、(都)主税局HPを参照  
問合せ 税務課課税係 ☎03-5211-4191・4192



▲主税局HP



▲国税庁HP

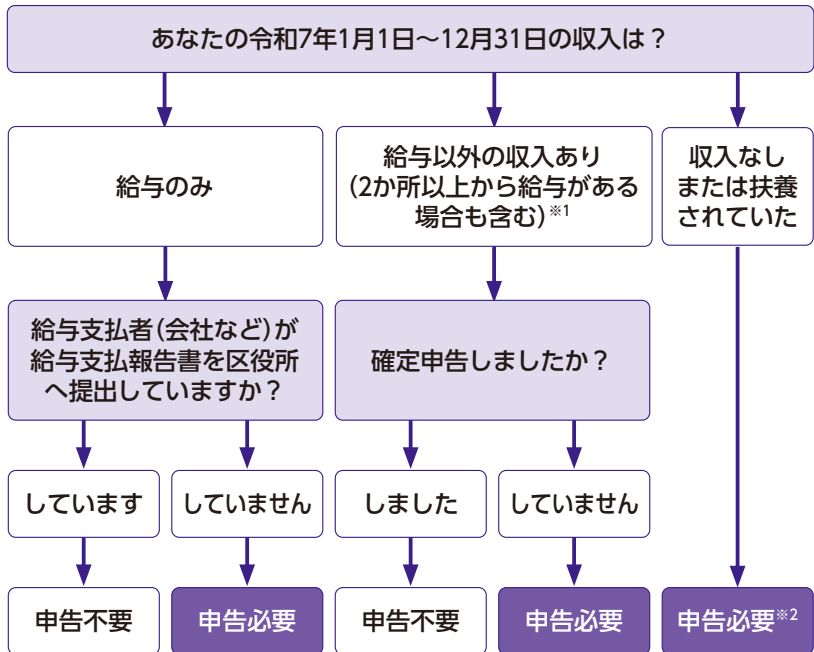
### ■電子申告がスタート!

令和8年度(令和7年中所得分)特別区民税・都民税申告から電子申告が利用できるようになりました。電子申告にはマイナンバーカードが必要です。詳しくは、区HPをご覧ください。



▲区HP

申告が必要か確認を!



※1 公的年金などの収入金額が400万円以下で、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下の方も申告が必要

※2 申告がないと課税(非課税)証明書の発行や国民健康保険料、区営住宅使用料などの正しい計算ができないので、忘れずに申告を



■改訂利用料金

利用時間	利用料金			
	区民		一般	
	通常期	観桜期	通常期	観桜期
30分	500円	800円	1,000円	1,500円
60分	1,000円	1,600円	2,000円	3,000円

※観桜期は、3月～4月で毎年別に定める期間



**千鳥ヶ淵ボート場の利用料金を改定します**

新料金は区民(区内在住者)と一般の方で金額が異なります。1隻のうち1人でも区内在住者が乗る場合は「区民料金」が適用されます。乗船するときは、住所が確認できる書類をご持参ください。詳しくは、HPをご覧ください。

**適用日** 3月1日(日)～

**場所** 千鳥ヶ淵ボート場(三番町2先)

**料金** 左表(1隻につき)

**問合せ** 商工観光課観光・地方連携担当

☎ 03-5211-4350

## 「食品ロス削減協力店」がスタート! 登録店を募集します!

食品ロスを減らすために「食品ロス削減協力店」の取り組みが始まります。食品ロスの削減を進める店舗を登録し、その活動内容を広く紹介します。現在、参加していただく登録店を募集しています。登録資格や申請方法など詳しくはHPをご覧ください。

**問合せ** 千代田清掃事務所事業企画担当 ☎ 03-3251-0566



### 登録店になると、こんなことが! //



「食品ロス削減協力店」のステッカーを掲示できます。

環境にやさしいお店として信頼と評価が高まります。

希望に応じてmottECO容器(持ち帰り容器)を配布します。



**都市計画案の縦覧を行います**

次の都市計画案の縦覧を行います。ご意見のある区内在住者や利害関係人は、縦覧期間中、区長宛てに意見書を提出することができます。

**都市計画案の種類・名称** 東京都市計画道路幹線街路補助線街路第64号線の変更

※都市計画案は道路を広げる計画をなくすためのもので道路工事や道路廃止を行うものではない

**縦覧期間** 2月18日(水)～3月4日(水) 8時30分～17時

※閉庁日を除く

**縦覧場所** 景観・都市計画課区役所5階

**意見書の提出方法** 2月18日(水)～3月4日(水) 17時までに必着/郵送の場合は消印有効に都市計画案の名称、氏名、住所、所属(区内在勤・在学者は勤務先・学校の名称、法人その他の団体は法人・団体名、代表者名、区



内に事務所を有する方は事業所の名称)、電話番号、意見を記入のうえ、郵送、ファクス、Eメールまたは直接問合せ先へ

※必要事項の漏れ、または提出期間前に提出された意見書は無効となる場合あり

**問合せ** 景観・都市計画課都市計画係

☎ 03-5211-3610

FAX 03-3264-4792

✉ toshikeikaku@city.chiyoda.lg.jp

〒102-8688 九段南1-2-1

# 衆議院議員選挙

2月8日(日) 7時～20時

衆議院の解散に伴い、2月8日(日)に衆議院議員選挙と最高裁判所裁判官国民審査が行われます。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

## 当日は指定の投票所で

投票所は区内16か所です。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。投票所入場整理券(選挙のハガキ)で自分の投票所を確認してください。



▲投票所一覧

### ご注意ください

#### 第5投票区投票所は変更になります

富士見区民館の改修工事に伴い、第5投票区投票所は富士見区民館から「富士見小学校(富士見みらい館)」に変更となります。なお、富士見区民館の利用再開後に富士見区民館に戻る予定です。

**場所** 富士見小学校(富士見1-10-3)

**対象** 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



入場は早稲田通り(暁星中学校・高等学校)側からとなります

## 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。期日前投票の際は、選挙のハガキを持って、期日前投票所で宣誓書(投票用紙請求書)を記入し、投票してください。

**日時** ～2月7日(土) 8時30分～20時



区民ホール(区役所1階)



麹町区民館地下1階洋室C



和泉橋区民館2階洋室A

## 投票の方法

投票には選挙のハガキをお持ちください。ただし、選挙のハガキ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。選挙のハガキ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。

### 投票は次の順序で行います

- ①【小選挙区選挙の投票】  
候補者氏名を記載

投票用紙の色  
あざぎ色
- ➡

②【比例代表選挙の投票】  
政党名を記載

投票用紙の色  
ピンク色
- ③【国民審査の投票】  
×を記載、または何も記載しない

投票用紙の色  
うぐいす色

### ●衆議院議員選挙小選挙区選挙

全国を289の選挙区に分け、1つの選挙区から1人を選出。千代田区は東京都第1区(千代田・新宿)です。

### ●衆議院議員選挙比例代表選挙

議員定数は176人で、政党の得票数に応じて当選者数が決まります。東京ブロックの定数は19人です。

### ●最高裁判所裁判官国民審査

任命後、または前回の審査から10年経過後、衆議院議員選挙の際に国民の審査に付されます。

### 次の方法を希望される方は投票所の係員にお申し出ください

- 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くなります。

# 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 <sup>※1</sup> 690万円以上)	212万円
現役並みⅡ(住民税課税所得 <sup>※1</sup> 380万円以上)	141万円
現役並みⅠ(住民税課税所得 <sup>※1</sup> 145万円以上)	67万円
一般 <sup>※2</sup> (住民税課税所得 <sup>※1</sup> 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 <sup>※3</sup> )	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。

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

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

こんな方におすすめ

- ・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

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

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

### 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** 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)	午前10時～正午 午後1時30分～3時30分	相談会
神保町区民館2階(神田神保町2-40)	3月6日(金)		講習会
万世橋区民館7階(外神田1-1-13)	2月17日(火)	午前10時～正午	講習会
和泉橋出張所2階(神田佐久間町1-11-7)	3月10日(火)	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





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も  
行う、千代田子育てサポート事業の  
説明を聞く(説明会后、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楽し  
く遊ぶ  
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



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16.8㎡・23.2㎡、2人用居室  
約36㎡)  
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)

いずれも

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

# 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  
に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日までの  
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)

## 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

☆毎月第2火曜午後2時・第2木曜午前10時からシルバー人材センター入会説明会を開催。詳しくはシルバー人材センター(☎03-3265-1903)へ☆



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濠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

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 FAX3291-0608

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1年生以上の区内在住者  
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  
FAX03-3261-5908  
✉ shohi-c@city.chiyoda.lg.jp

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)ライプニッツ代表)、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)。

令和8年度前期かがやき大学  
説明会・記念講演会

時 3月2日(月) 説明会＝10時～10時15分、記念講演会＝10時30分～12時  
場 かがやきプラザ(九段南1-6-10)  
対 60歳以上の区内在住者  
定 100名(申込順)  
内 講座の申込方法や、記念講演会「加齢と睡眠～よりよい睡眠をとるために」で睡眠時無呼吸症候群を学ぶ  
申 2月27日(金) までに電話、ファクス、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 FAX03-3265-1162  
✉ 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

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 かがやきプラザ研修センター☎03-6265-6560 FAX03-3265-1162  
✉ jinzai@chiyoda-cosw.jp

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)クーズス・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、ファクスまたはEメール(記入例参照)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  
FAX03-5211-8846 ✉ 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。

☒ ふれあいサロン登録団体

**募集要項** 問合せ先で配布。HPからダウンロードも可

☒ 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

☒ 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。

☒ 次のすべてを満たす団体  
・区内に活動拠点がある



- ・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  
☒ 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 —

☒ 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。

☒ 2月26日(木) 14時～15時  
☒ いきいきプラザ一番町(一番町12)  
☒ 20名程度(申込順)  
☒ 2月24日(火) 18時までに電話で  
☒ 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。

☒ 3月11日(水) 15時～16時  
☒ デニーズ二番町店(二番町8-8)  
☒ 電話で ☒ 飲食代は各自負担  
☒ 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

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。

☒ 2月28日(土) 10時～12時(当日直接会場へ／出入り自由)

☒ 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) ☒ 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。

☒ 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

☒ 2月26日(木) 14時～16時  
☒ 区役所会議室、オンライン

☒ 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

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

☒ 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

☒ 2月11日(水・祝) 13時30分～14時30分(当日直接会場へ)

☒ 障害者福祉センターえみふる(神田駿河台2-5)

☒ 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

☒ 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

☒ 2月28日(土)～3月14日(土) 10時～17時

☒ 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

☒ 申込フォームまたは電話で

☒ 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

☒ 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)

☒ かがやきプラザ1階ひだまりホール(九段南1-6-10)

☒ 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

☒ 3月20日(金・祝) 13時～16時

☒ かがやきプラザ(九段南1-6-10)

☒ 小学生以上のマージャン未経験者 ☒ 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 ☒ 500円

☒ 2月28日(土) までに電話、Eメールまたは直接問合せ先へ

☒ 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

☒ ～2月28日(土)

☒ 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

☒ 秋葉原電気街振興会事務局 ☎ 03-3257-0568



ミスアキバ2026 音瀬ミユさん



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!

☒ 2月13日(金) 11時30分(雨天決行／約70分)

☒ 神保町駅付近～神保町古書店街

☒ 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)

☒ 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

☒ 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。

☒ 2月21日(土) 13時30分～15時30分

☒ 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)

☒ 健康マージャン=親子12組(申込順)、他は定員なし

☒ 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

☒ 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

☒ 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

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 なりリビング	昭和レトロなものを持ち寄り、クリームソーダ(100円)を作って食べる	3月26日(木) 14時～15時 30分(出入り自由)	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 少しくま 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	飯田橋39 base (飯田橋3-9-7 飯田 橋丸ビル1階)

☒ 区内在住者(申込順)

☒ 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

☒ 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」  
～認知症になっても残る力～

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  
☐ jinzai@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、コーラス団員を募集します。経験者歓迎・未経験も可。



昨年の歌劇「カルメン」の様子

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



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 区内在住者  
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



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

MOONSHOT ムーンショット 目標2  
公開フォーラム 2026 治すから防ぐ医療へ  
日時 2026.3.28(土) 13:30～15:45 (受付 13:00)  
場所 日本科学未来館 7階 未来館ホール  
※日本科学未来館の常設展・ドームシアターへの入場には別途料金が必要です。  
参加費等 参加費無料(現地/オンライン)  
詳細 <https://www.jst.go.jp/moonshot/sympo/20260328/index.html>  
▶ 現地参加の場合は、できるだけ3月22日までに申し込みください。  
▶ 事前申込制で、当日空席がある場合に限り当日現地参加が可能です。  
問合せ先 国立研究開発法人科学技術振興機構 ムーンショット型研究開発事業部 目標2担当  
☐ e-mail: moonshot-goal2@jst.go.jp  
☎ 電話: 03-5214-8419  
詳細、申込はこちら <https://www.jst.go.jp/moonshot/sympo/20260328/index.html>

☆広報千代田では有料広告の掲載を募集しています。広告掲載希望は広報広聴課へ。☎ 03-5211-4175 ☆

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った方の入学相談に応じます。日本

語の勉強から始めるクラスもあります。入学条件や所在地など、詳しくはお問い合わせください。  
対 15歳以上の都内在住・在勤者  
問 墨田区立文花中学校夜間学級  
☎ 03-3617-1562(14時以降)

積雪時の事故防止に努めよう!

冬になると積雪や路面の凍結により、転倒などの事故が発生します。ゴム長靴などの滑りにくい靴を選び、凍結した路面や積雪している場所はできるだけ避けましょう。朝の通勤・通学の時間帯の事故が多いため、時間に余裕をもって行動を。建物のスプリンクラー設備や泡消火設備、連結送水管などは、凍結により配管の破損や誤作動が発生する可能性があります。管理する方は、東京消防庁のHPをご確認ください。冬に限らず、救急車の出動件数は年々増えています。救急車の適時適切な利用にご協力をお願いします。  
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



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使って正規サイトに本人になりすましてログインします。さらに、正規サイトから利用者へ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や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  
分らないことがあれば、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



区民の皆さまに無料公開「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ー 持続的活用のためにー」  
生涯学習の一環としてお役立てください 山口 彰氏  
原子力発電環境整備機構 理事長  
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: 一般社団法人電気倶楽部(〒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・事前にお申込みください)  
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] 一般社団法人電気倶楽部 <http://www.denki-club.or.jp/>  
電気倶楽部では区民の皆さま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・博物館に出かけよう



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 PartI」	～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 ―菟書開始20周年記念―	～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 ―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」にみる英霊のご事績～	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「メテオラブソディ ―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 ―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 硯友社文庫	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、気候の変わり目にかか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※クワ科・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 FAX03-3265-1902  
✉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、時間がかかってしまうケースも。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。

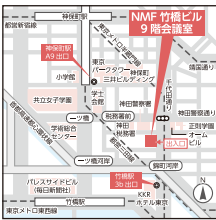
## 売買の基本から価格査定まで 将来を見据えた賢い不動産売却術

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。さまざまなケースを踏まえ、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



▲参加者には不動産売買ガイドブックと住まいと暮らしの税金の本をプレゼント



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、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

### 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



いずれも

**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 **問** 日比谷図書文化館 ☎ 03-3502-3340

— 夢は叶えるもの —

# ターシャ・テ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・テューダー(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)



#### 特別展 関連講座 トークショー ターシャ・テューダー 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



#### 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



『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)



『コーギビルのおいわいごと』(未刊)



「スズメの郵便局のバッグ」



「春の秘密の花園」

いずれもターシャ・テューダー ©Tasha Tudor and Family, Inc. 2024



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ったため、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。