

一人暮らしの精神障害者支援 夕食会&懇談会

とき 3月13日(金)午後6時~7時30分
会場 神保町区民館(神田神保町2-40)
対象 心の病があり、一人での食事が多い区内在住者
定員 10名(申込順)
内容 同じ悩みを持つ仲間と食事をしながら楽しく過ごす
費用 200円
申込方法 3月11日(水)までに電話で
問合せ 千代田保健所保健サービス課保健相談係
 ☎03-5211-8175

はり・きゅう・マッサージ 利用券交付申請書を交付

後期高齢者医療制度の被保険者(保険料の未納がない方)に、はり・きゅう・マッサージの利用券を交付しています(施術1

回につき2,000円を補助/年間12枚)。なお、区の国民健康保険に加入の40歳~74歳の方を対象とした利用券の申請方法は、広報千代田3月20日号でお知らせします。

令和7年度の利用券の交付を受けている方へ

令和8年度はり・きゅう・マッサージ利用券交付申請書を送付しました。3月中旬までに区役所に届いた方には、3月31日(火)までに特定記録郵便で利用券(薄橙色)を送付します。3月中旬以降に届いた方には、届きしだい順次発送します。令和7年度の利用券(うぐいす色)の有効期限は3月31日(火)です。

新たに令和8年度から利用券を希望する方へ

交付申請書を送付しますのでご連絡ください。

問合せ 保険年金課後期高齢者医療係 ☎03-5211-4206



子育てサポートが受けられる 利用会員登録説明会

時 3月13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年生の子どもを保護する方 **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(説明会后、希望者は登録可)
申 3月12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)

ご縁むすび食堂musubi

時 3月24日(火)、4月14日(火)いずれも17時~19時(食事提供は18時~)
場 社会福祉協議会アキバ分室(外神田1-1-13万世橋出張所・区民館6階)
対 区内在住の小学生とその保護者 **定** 各20名(申込順)
内 ボランティアの用意した夕食を食べながら過ごす **費** 各300円
申 各前日の17時までに電話、ファクスまたはEメール(記入例参照)で
問 社会福祉協議会アキバ分室 ☎03-6285-2860 FAX03-6285-2861
 ✉akiba@chiyoda-cosw.jp
他 当日の運営ボランティアも募集中。申し込みは問合せ先まで

中学生世代応援手当

4月から新たに中学生になる 児童を養育する方へ

中学生・高校生を養育する方は「中学生世代応援手当」を受給できます。受給には申請が不要な方と必要ながいいますので、ご注意ください。詳しくはHPをご確認ください。
対 12歳に達する日以後の最初の4月1日から18歳に達する日以後の最初の3

月31日までの間にある児童の保護者
支給額 対象児童1人につき月額1万5,000円
申請が不要な方=児童手当を区から受給している方(※申請不要の案内が届く)

申請が必要な方=公務員の方など
 ※新たに中学生となる児童が区内在住の場合は案内を発送済み
 ※新たに中学生になる児童が区外在住の場合でも支給の対象となる場合あり
 ※受給を辞退したい方や児童手当の受給口座以外の口座へ入金希望する場合は申請が不要な方でも手続きが必要
申 3月31日(火)までにHPから
問 子育て推進課手当・医療係 ☎03-5211-4230



大学生と宿題を進める会

時 3月28日(土)10時30分~12時、13時30分~15時、3月30日(月)13時30分~15時、3月31日(火)10時30分~12時
場 かがやきプラザ(九段南1-6-10)
対 区内在住・在学の小・中学生 **定** 各回20名(申込順)
内 大学生ボランティアと一緒に宿題をしながら交流を深める
申 各回当日までにHPから
問 ちよだボランティアセンター ☎03-6265-6522



キッズダンスI期 (幼児・小学生クラス)

時 4月7日~6月2日の毎週火曜(5/5を除く全8回)①幼児クラス15時~16時 ②小学生クラス16時15分~17時15分
場 スポーツセンター(内神田2-1-8)
対 ①4歳以上の未就学児②小学生 **定** 各15名(抽選/区内在住者を優先)
費 区内在住者4,400円、その他の方5,600円
申 3月24日(火)までにHPから
問 スポーツセンター ☎03-3256-8444



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

令和8年度 千代田区高齢者活動支援事業

会場 いきいきプラザ一番町(一番町12)
対象 65歳以上の区内在住者

内容	とき
①いきいき健康音楽運動=音楽に合わせたステップ運動	毎月第3水曜午後1時~2時30分(全12回)
②フェルデンクライスメソッド=マット上でゆっくり体を動かし脳を活性化させる	毎月第2・4水曜午後1時30分~3時(全24回)
③パステルアート教室=型紙を使って描くパステルアート体験	毎月第2火曜午後1時30分~3時(全12回)
④いきいきボイストレーニング=呼吸法を学び、オペラ曲や童謡を練習する	毎月第3土曜午後1時30分~3時(全12回)

※日程は変更の場合あり

定員 ①②15名③10名④40名(申込順)
費用 ③のみ毎回100円必要
申込方法 直接問合せ先へ※住所と年齢が確認できるものを持参、電話での申し込み不可
問合せ いきいきプラザ一番町1階受付(午前9時~午後5時) ☎03-3265-6311
持ち物 ①②動きやすい服装・靴③汚れても良い服装④A4クリアファイル

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 ■各種許可 ■外国人在留 など

3月17日 4月7日
4月21日 5月19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**

社会保険労務士の無料相談(予約不要)

年金、健康保険、労災失業給付、育児・介護休業、ハラスメント、テレワーク、残業、退職、有給休暇等

3/10・4/7・5/12 6/9
 日時: 毎月第2火曜日 午後1~3時
 場所: 区役所2階 区民相談室
 対象: 千代田区在住・在勤者(事業主含む)

東京都社会保険労務士会千代田支部・片野 ☎03-5212-4610

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

「人生終盤・これからを考える

— 法制度とサポートの活用(虎の子編) —

生涯学習の一環としてお役立てください

日本司法書士連合会 名誉会長 司法書士 齋木 賢二 氏

開催日時: 2026年3月11日(水)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: 「3/11 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。

司法書士による 無料法律相談

相続・遺言 不動産売買・贈与 会社設立・企業法務 成年後見制度 クレジット・サラ金 債務整理・破産

運営: 東京司法書士会千代田支部 会場: 神保町区民館 2階洋室A
 日時: 2026年3月19日(木)4月16日(木)いずれも18時~20時
 予約受付Eメール: soudan@chiyodashibu.com
 予約受付ダイヤル: 080-3574-2525 (受付時間: 平日13:00~17:00)
 ※電話が繋がらない場合は、時間を空けて改めてお掛け直してください。電話、メール共に開催日2日前まで受付いたします。