

# 千代田

Vol.1663

令和8年(2026年)

5月/5日

民生委員・児童委員



いつもあなたのそばにいます

### Contents —今号の主な内容—

5 「家主サポート保険事業」を行っています 6 旧永田町小学校校舎「思い出のアーカイブ」参加者募集 12 “暑熱順化”に取り組もう

いつもあなたのそばにいます

# 民生委員・児童委員

暮らしの中の困りごとや心配ごと。「これって誰に相談すればいいんだろう」と迷うことはありませんか。地域には皆さんの身近な相談相手として、**民生委員・児童委員**がいます。今号は暮らしの心強いパートナー、**民生委員・児童委員**をご紹介します。

福祉総務課厚生係 ☎ 03・5211・4211



東京都民生委員・児童委員  
キャラクター「ミンジ」

皆さんに寄り添い、  
必要に応じて専門機関とつながります

「民生委員」は民生委員法に基づいて、厚生労働大臣から委嘱を受けた非常勤の地方公務員です。地域に暮らす皆さんが必要な支援を受けられるように、生活や福祉全般に関する悩みや不安を聞き、内容に応じて行政や専門機関に、つなぐ役割を担っています。また、すべての民生委員が「児童委員」を兼ねており、子どもや家庭に関わる相談にも対応しています。

民生委員・児童委員は地域の活動に参加しながら皆さんを見守り、幅広い相談を受け付けています。民生委員・児童委員のなかでも、関



係機関と連携しながら、子どもや子育て支援を専門として地域を支えているのが「主任児童委員」です。

地域に根ざし、地域をよく知る  
50名が活動中

区では地域に根ざし、地域をよく知る50名の民生委員・児童委員が担当の地域で、皆さんを見守っています。お住まいの地域を担当する民生委員・児童委員はHPから確認できます。

「家庭内のことなので、自分で何とかしなきゃ」「こんな悩みを相談するのは恥ずかしい」など、相談を迷われるかもしれませんが、早期の相談が円滑な解決につながることも少なくありません。ご相談がある方は、問合せ先までご連絡ください。





# 私たちはこんな活動をしています!



高齢者宅への  
訪問・相談

## 相談・支援活動

生活や福祉全般など幅広い悩みや相談を受け、必要に応じて専門機関につないでいます。



## 見守り活動

高齢者の見守り訪問や子どもの登下校の見守りなどを行っています。



子どもの  
見守り

## 地域イベントなどへの参加

地域のイベントや学校行事などへの協力や参加を通じて、地域の皆さんとの交流を深めています。



ふれあい  
福祉まつり  
への参加



社会を  
明るくする  
運動への参加

## Q3

具体的に、どんなことを相談できるのですか。

**A** 介護、子育て、暮らしのこと、地域のことなどを相談できます。

### ⇒ 介護のこと

例えば…

- 家族の介護が大変で、どうしたらいいかわからない
- 介護サービスや制度を知りたい
- 区内に1人で暮らす高齢の家族が心配
- 最近、物忘れが増えてきた気がする

### ⇒ 子育てのこと

例えば…

- ワンオペで近くに相談できる相手がない
- 子どもの成長や発達で気になることがある
- 子どもとの関わり方に悩んでいる

### ⇒ 暮らしのこと

例えば…

- 1人暮らしで不安を感じている
- 生活が苦しい



### ⇒ 地域のこと

例えば…

- 近所に住む高齢の方の様子が気になっている
- 近所でいつも子どもの激しい泣き声が聞こえ、虐待が疑われる
- 友達が学校に来なくなり、心配している

## Q1

相談した内容はほかの人に知られないのでしょうか。

**A** 民生委員・児童委員は、活動で知り得た個人情報や相談の内容を外部に漏らさないことが法律で義務付けられています。行政や専門機関につなぐ場合も必要な範囲で情報を共有しますので、安心してご相談ください。

## Q2

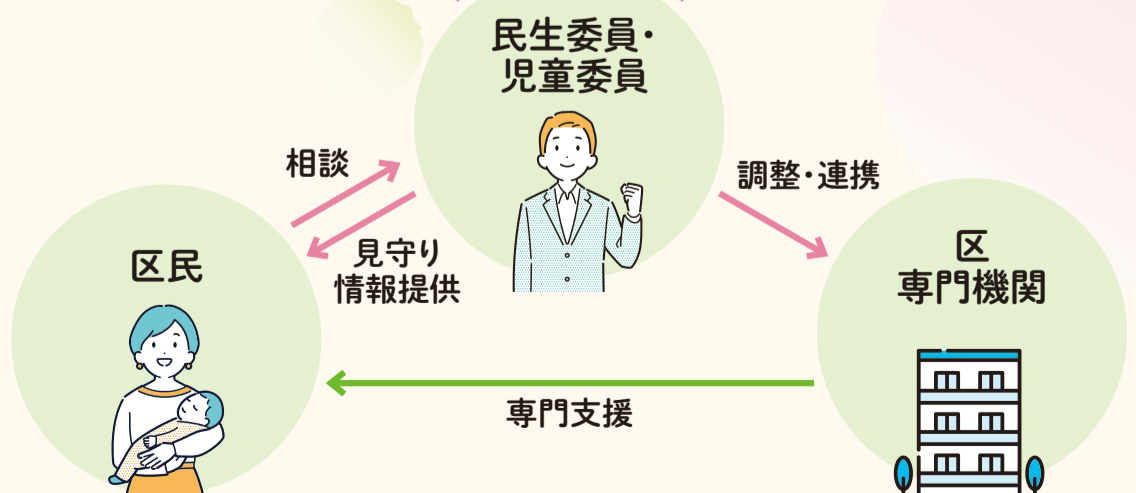
民生委員・児童委員は問題を解決してくれますか。

**A** 民生委員・児童委員は悩みや困りごとを1人で抱え込まないための身近な相談相手です。相談の内容に応じて、行政や専門機関などの適切な窓口につなぐ「つなぐ」橋渡し役として皆さんを支援しています。

もっと知りたい!  
民生委員・  
児童委員!



“つなぐ”役割を  
担っています!



# インタビュー

## 民生委員・児童委員として活躍しているお二人にお話を伺いました。



民生委員・児童委員(主任児童委員) 松永晴子さん

小・中学校のPTA活動や、地域の会議などに参加しているなかで、前任の方から「やってみませんか」と声をかけていただいたのがきっかけです。活動するようになって、現在は4年

——主任児童委員になったきっかけを教えてください。

子どもたちが元気で安心して過ごせるように役立ちたい



民生委員・児童委員 荻原弘樹さん

昔から消防団やお祭りなど、地域の町会活動に参加していたところ、町会長の叔父から勧められて活動を始めました。そこから十数年、続けていますね。

——民生委員・児童委員になったきっかけを教えてください。

皆さんにとって空気のような存在でありたい

なので、地域でお世話になっている方や子ども相手のお話をしっかり聞くことです。少し立ち話をするような感覚で、できるだけ話しかけやすい雰囲気心がけています。私も子育て中

——活動の中で大切にしていることはありますか。

私も癒されながらやっていますね。

妊婦さんや乳幼児、児童などの子育てに関する相談や援助を中心に活動しています。具体的には子どもに関わる会議や協議会に参加したり、児童・家庭支援センターや学校などと協力しながら、子どもたちに向けた催しを企画したりしています。ほかにも、子どもたちの登下校時の見守りや保健所の「にこにこ広場」で赤ちゃんと触れ合ったり、保護者の方のお話を聞いたりしています。子どもたちと直接会える活動は、

——どのような活動をされていますか。

目になります。

——印象的なエピソードはありますか。

高齢になった母親の介護が大変だという相談を受けたときのことが印象に残っています。専門機関である高齢者あんしんセンター麹町に話をしたところ、すぐに対応してもらったことができました。「助かりました」と言ってもらえてうれしかったですね。区民の方と専門機関をつ

ながぐつという民生委員の役割を果たせたかなと思っと思っています。

——相談を受けるときに大切にしていることはありますか。

——区民の方へのメッセージをお願いします。

皆さんにとって空気のような存在でありたいと思っと思っています。民生委員が具体的にどんな活動をしているのか知らない方が多いかと思っますが、なにか困りごとがあったときにふと存在を思い出してもらえればうれしいです。気兼ねなくお声がけください。

——区民の方へのメッセージをお願いします。

皆さんにとって空気のような存在でありたいと思っと思っています。民生委員が具体的にどんな活動をしているのか知らない方が多いかと思っますが、なにか困りごとがあったときにふと存在を思い出してもらえればうれしいです。気兼ねなくお声がけください。

皆さんにとって空気のような存在でありたいと思っと思っています。民生委員が具体的にどんな活動をしているのか知らない方が多いかと思っますが、なにか困りごとがあったときにふと存在を思い出してもらえればうれしいです。気兼ねなくお声がけください。

皆さんにとって空気のような存在でありたいと思っと思っています。民生委員が具体的にどんな活動をしているのか知らない方が多いかと思っますが、なにか困りごとがあったときにふと存在を思い出してもらえればうれしいです。気兼ねなくお声がけください。

民生委員・児童委員は地域の身近な相談相手として、必要な支援につなぐお手伝いをしています。何か困ったとき「そっいえば、あの人がいたな」と思い出していただけならうれしいです。5月15日(金)の活動強化イベント会場にいますので、お待ちしております。

——区民の方へメッセージをお願いします。

民生委員・児童委員は地域の身近な相談相手として、必要な支援につなぐお手伝いをしています。何か困ったとき「そっいえば、あの人がいたな」と思い出していただけならうれしいです。5月15日(金)の活動強化イベント会場にいますので、お待ちしております。

民生委員・児童委員は地域の身近な相談相手として、必要な支援につなぐお手伝いをしています。何か困ったとき「そっいえば、あの人がいたな」と思い出していただけならうれしいです。5月15日(金)の活動強化イベント会場にいますので、お待ちしております。

民生委員・児童委員は地域の身近な相談相手として、必要な支援につなぐお手伝いをしています。何か困ったとき「そっいえば、あの人がいたな」と思い出していただけならうれしいです。5月15日(金)の活動強化イベント会場にいますので、お待ちしております。

民生委員・児童委員は地域の身近な相談相手として、必要な支援につなぐお手伝いをしています。何か困ったとき「そっいえば、あの人がいたな」と思い出していただけならうれしいです。5月15日(金)の活動強化イベント会場にいますので、お待ちしております。

民生委員・児童委員は地域の身近な相談相手として、必要な支援につなぐお手伝いをしています。何か困ったとき「そっいえば、あの人がいたな」と思い出していただけならうれしいです。5月15日(金)の活動強化イベント会場にいますので、お待ちしております。

民生委員・児童委員は地域の身近な相談相手として、必要な支援につなぐお手伝いをしています。何か困ったとき「そっいえば、あの人がいたな」と思い出していただけならうれしいです。5月15日(金)の活動強化イベント会場にいますので、お待ちしております。

民生委員・児童委員は地域の身近な相談相手として、必要な支援につなぐお手伝いをしています。何か困ったとき「そっいえば、あの人がいたな」と思い出していただけならうれしいです。5月15日(金)の活動強化イベント会場にいますので、お待ちしております。

民生委員・児童委員は地域の身近な相談相手として、必要な支援につなぐお手伝いをしています。何か困ったとき「そっいえば、あの人がいたな」と思い出していただけならうれしいです。5月15日(金)の活動強化イベント会場にいますので、お待ちしております。

民生委員・児童委員は地域の身近な相談相手として、必要な支援につなぐお手伝いをしています。何か困ったとき「そっいえば、あの人がいたな」と思い出していただけならうれしいです。5月15日(金)の活動強化イベント会場にいますので、お待ちしております。

民生委員・児童委員は地域の身近な相談相手として、必要な支援につなぐお手伝いをしています。何か困ったとき「そっいえば、あの人がいたな」と思い出していただけならうれしいです。5月15日(金)の活動強化イベント会場にいますので、お待ちしております。

民生委員・児童委員は地域の身近な相談相手として、必要な支援につなぐお手伝いをしています。何か困ったとき「そっいえば、あの人がいたな」と思い出していただけならうれしいです。5月15日(金)の活動強化イベント会場にいますので、お待ちしております。

民生委員・児童委員は地域の身近な相談相手として、必要な支援につなぐお手伝いをしています。何か困ったとき「そっいえば、あの人がいたな」と思い出していただけならうれしいです。5月15日(金)の活動強化イベント会場にいますので、お待ちしております。

民生委員・児童委員は地域の身近な相談相手として、必要な支援につなぐお手伝いをしています。何か困ったとき「そっいえば、あの人がいたな」と思い出していただけならうれしいです。5月15日(金)の活動強化イベント会場にいますので、お待ちしております。

民生委員・児童委員は地域の身近な相談相手として、必要な支援につなぐお手伝いをしています。何か困ったとき「そっいえば、あの人がいたな」と思い出していただけならうれしいです。5月15日(金)の活動強化イベント会場にいますので、お待ちしております。

5月15日(金) 10時～15時 (当日直接会場へ)

### 5月12日(火)は「民生委員・児童委員の日」! / 「活動強化イベント」を開催します

先着200名限定 ミンジートバックをプレゼント!



- 区長1日民生委員・児童委員
- 民生委員・児童委員の活動紹介パネル展示
- 福祉サービス紹介コーナー
- ミニエクササイズ(10時10分～10時40分)
- ミニコンサート(12時5分～12時50分)
- ポッチャ体験(13時30分～14時30分)

年齢に関係なく参加できる体操やハーブの演奏によるミニコンサートも楽しめます。ぜひ、家族そろってご来場ください。

場 区民ホール(区役所1階) 問 福祉総務課厚生係 ☎03-5211-4211



### 繁殖期の カラスに注意を

親ガラスは、7月ごろまで卵やヒナを守るため、そばを通る人を威嚇・攻撃することがあります。威嚇・攻撃されたら、帽子やかばんなどで頭部を守ってください。腕をまっすぐ上げたり、傘など棒状のものを頭上に上げたりして、静かに離れましょう。巣を見つけても、被害がなければ撤去する必要はありません。困ったときはご相談を。

本籍地の自治体から送付された戸籍に記載されるフリガナの通知書のフリガナに誤りがある場合は、5月25日(月)までに届出してください。誤りが無い場合は、届出不要です。

### フリガナの届出は 5月25日(月)まで

### 神田川流域河川整備計画(変更原案)に 対する意見を募集します

閲覧・意見受付期間 5月15日(金)～6月15日(月)まで(閉庁時間除く)  
閲覧場所 道路公園課(都建設局河川部(都第一建設事務所(都建設局HP  
提出方法 専用フォーム、Eメール、郵送(消印有効)、または閲覧場所に設置の意見箱へ  
※電話による意見募集は行わない  
※詳しくは、(都建設局HPで確認を  
問合せ (都建設局河川部計画課 ☎03-5320-5414  
〒163-8001  
新宿区西新宿2-8-1  
☐S0000384@section.metro.tokyo.jp

## 4月から家賃の制限を廃止し、 対象を広げました！ 高齢者に部屋を貸している家主向け 「家主サポート保険事業」を行っています

家主の皆さんが安心して高齢者へ住宅を貸すことができるよう、住宅内での死亡事故により発生した損害を補償する保険を活用した事業を行っています。この事業の対象となる住宅の登録を家主から受け付けています(入居者からの申請は不要)。保険料は区が全額負担します。

**対象** 65歳以上の1人暮らしまたは65歳以上を含む60歳以上のみで構成する世帯が入居する区内民間賃貸住宅の家主

- 内容**
- ①家賃損失による損害(月額家賃×50%/上限額1か月10万円)
  - ②家賃減少損失による損害((月額家賃-値引後家賃)×50%/上限額1か月10万円)
  - ③原状回復費用(1事故100万円まで)
  - ④事故対応費用(1事故30万円まで)
  - ⑤事故再発防止費用(1事故10万円まで)

※詳しくはHPを参照  
**申込方法** 所定の申請書(HPからダウンロードも可)と必要書類を郵送または直接問合せ先へ  
※申請受付は申込順。上限に達した場合はHPに掲載  
**問合せ** 住宅課住宅管理係(区役所5階) ☎03-5211-4319 〒102-8688九段南1-2-1



# 区政インフォメーション

City Information

## ご意見をお聞かせください

### ①旧軽井沢少年自然の家跡地の活用に向けた方針(素案)

旧軽井沢少年自然の家は区立施設として主に区立学校生徒を対象に、夏季施設や移動教室などで利用されてきました。施設の老朽化などから利用を停止し、その後の活用の検討を重ねましたが、整備・運営上の課題などを踏まえ、教育目的での活用は終了しました。併せて庁内で活用需要が確認されなかったため、解体する方針を決定しました。解体後の土地の取り扱いの検討を進め、区が引き続き保有することを前提に民間事業者に貸し付けて活用することを想定した活用方針(素案)を作成しました。

**意見募集期間** 5月5日(火・祝)～5月18日(月)  
**締切** 5月18日(月)(必着/郵送の場合は消印有効)  
**問合せ** 施設経営課区有施設担当係(区役所6階) ☎03-5211-4160 FAX03-3264-1466  
☐shisetsukeiei@city.chiyoda.lg.jp 〒102-8688九段南1-2-1

### ②神田神保町地区街並み再生方針(案)

神保町地域では、地域の町会・商店会・古書店関係者・近隣大学などが参加してまちづくり協議会を設置し、地域のまちづくりを議論してきました。まちづくりの将来像とその実現に向けた方向性を示した「街並み再生方針(案)」を作成しました。

**意見募集期間** 5月8日(金)～22日(金)  
**締切** 5月22日(金)(必着/郵送の場合は消印有効)  
**問合せ** 地域まちづくり課まちづくり推進係(区役所5階) ☎03-5211-3617 FAX03-3264-4792  
☐chiiki-machi@city.chiyoda.lg.jp 〒102-8688九段南1-2-1



### いずれも

**掲載場所** HP、情報コーナー(区役所2階)、出張所(②は神保町出張所のみ)、問合せ先  
**意見の提出方法** 住所、氏名、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代表者の氏名、区内に事務所を有する者は事務所の名称)、案・素案の名称、ご意見を記入のうえ、HP、郵送、ファクス、Eメールまたは直接問合せ先へ

- ※意見の提出様式は自由
- ※口頭・電話での意見提出は不可
- ※意見は区の考え方とともにHPで公表
- ※意見や個人情報は当該案件の検討のみに使用
- ※個別の回答は不可



### 見解書の縦覧と意見を聴く会を開催し、 公述人の募集を行います

■「(仮称)後楽区・千代田地区第一種市街地再開発事業」に係る環境影響評価書に係る見解書の縦覧  
とき 5月7日(木)～26日(火)9時30分～16時30分(土曜・日曜を除く)  
縦覧場所 環境政策課(区役所5階)(都環境局総務部環境政策課(都庁第二本庁舎19階)、(都多摩環境事務所管理課(立川合同庁舎3階)  
縦覧場所 富士見出張所(富士見1-6-7)、神保町出張所

(神田神保町2-40)  
■都民の意見を聴く会  
とき 6月12日(金)14時30分(当日直接会場へ/傍聴券は14時から配布)  
場所 文京区民センター(文京区本郷4-15-14)  
※公述人の申し出がない場合は中止  
■公述人募集  
都民の意見を聞く会で1人15分以内で環境保全の見地から意見を述べる方を募集します。  
とき 5月13日(水)～27日(水)

(消印有効)  
**定員** 25名程度(抽選)  
**申込方法** 氏名、住所、電話番号、事業名、環境保全の見地からの意見を記載のうえ、提出フォーム、郵送または直接問合せ先へ  
**問合せ** (都環境局総務部環境政策課  
☎03-5388-3411  
〒163-8001  
新宿区西新宿2-8-1  
都庁第二本庁舎19階



### 区・消防 合同水防訓練を 行います

台風や集中豪雨の季節を前に消防機関と合同で水防訓練を行っています。  
当日は、消防職員、消防団員による水防工法訓練のほか、救出救助訓練などを行います。  
とき 5月28日(木)14時～15時45分ごろ  
場所 北の丸公園第3駐車場(北の丸公園1)  
**問合せ** 災害対策・危機管理課 防災調整係  
☎03-5211-4187

### 特別区民税・都民税・森林環境税 (特別徴収分)の税額決定通知書を送付します

5月14日(木)に、特別区民税・都民税・森林環境税(特別徴収分の税額決定通知書を給与の支払者特別徴収義務者宛てに発送します。同封の税額決定通知書(納税義務者用)は、各納税義務者にお渡しください。税額は、給与の支払いをする際に毎月徴収して、翌月10日までに納入してください。

出書提出していただく。電子データで受け取りも可。特別徴収義務者用と納税義務者用の税額決定通知書のそれぞれで、電子または書面での受取方法を選択できます。電子または書面のどちらかのみとなり、令和5年度まで選択できた書面(正本)と電子データ(副本)は選択できません。電子で受け取ることができるのは、eLTAX(エルタックス)で給与支払報告書を提出し、受取方法を「電子」と選択した事業所です。



▲eLTAX公式HP



▲区HP

eLTAXの操作方法はHPをご覧ください。また、受取方法を変更する場合は、区HPの「特別徴収税額決定通知書の受取方法変更届」を書面で提出してください。

問合せ 税務課課税係  
☎03-5211-4191・4192

### 第4回番町次世代シンポジウムの参加者を募集します

地域の方々とともに魅力ある楽しいまちにいくため、第4回「番町次世代シンポジウム」の参加者を募集します。

内容の説明します。とき 6月7日(日)15時~17時。場所 麹町小学校(麹町2-1-8)。対象 番町地域在住・在勤・在学で、番町次世代シンポジウムの進め方に関するルール(申込書に記載)に同意していただける方。

申込方法 5月27日(水)必着。申し込みはHPからダウンロードし、必要事項を記入のうえ、郵送またはEメールで。☎03-5211-3619



### 旧永田町小学校校舎「思い出のアーカイブ」参加者を募集します

長年、地域と教育の拠点として親しまれてきた旧永田町小学校校舎の記憶を、次世代へ引き継ぐため、「思い出のアーカイブ」制作します。校舎にゆかりのある皆さんの思い出やエピソードを募集します。応募内容は専門的な視点を踏まえて選定し、記録映像やデジタルアーカイブとして保存・公開する予定です。

募集内容 インタビュー出演(3名程度)、メッセージ寄稿(2000文字程度、20~30名程度)。

応募資格 旧永田町小学校の卒業生、元教職員、地域住民など、校舎にゆかりのある方。

応募方法 6月30日(火)必着。申し込みはHP、または所定の応募用紙(HP)から。☎03-5211-4160



### 露出吹付材 アスベスト対策の助成をしています

露出吹付材のアスベスト含有調査費用を助成します。対象 区内の民間建築物。

申請期限 12月28日(月)。限度額 1棟につき25万円。助成割合 工事費用の3分の2(消費税を除く)。

アスベスト除去工事助成。露出吹付材のアスベスト除去工事費用の一部を助成します。対象 次のいずれかの建築物。

申請期限 9月30日(水)。工事完了期限 12月28日(月)。問合せ 建築指導課安全対策担当 ☎03-5211-4315

### 中小企業での仕事と家庭の両立を支援します

仕事と子育て・介護を両立しやすい職場環境づくりに取り組んでいる中小企業者などに奨励金などを交付します。

申請方法 交付申請書類一式を郵送、Eメール、または直接問合せ先へ。☎03-5211-4166



### 第16期生涯学習推進委員を募集します

区の特性を生かした生涯学習施策の進め方に関して意見や提言を行う生涯学習推進委員を募集します。

申込方法 5月26日(火)消印有効までに応募動機、千代田区における生涯学習の推進について(4000文字程度)様式自由を郵送(10面記入例参照)または直接問合せ先へ。☎03-5211-3632

対象 区内在住で、年数回計10回程度)の平日で日中の会議に出席できる方。

定員 若手(1名)選考)

## 国民年金

当てはまる方は確認のうえ手続きをしてください



### 国民年金の任意加入制度 将来の年金受取額を増やせます

老齢基礎年金を満額で受けるには、20歳~60歳の40年間保険料を納める必要があります。納付済期間が40年未満の方または受給資格期間(10年)を満たしていない方は、任意加入することで将来の年金受取額を増やすことができます。

#### ■任意加入の条件

- ①高齡任意加入 日本国内に居住する60歳以上65歳未満の方※付加保険料の納付も可
- ②特例高齡任意加入 昭和50年4月1日以前に生まれ、次のいずれかに当てはまる方  
・日本国内に居住する65歳以上70歳未満の方  
・外国に居住する日本人で65歳以上70歳未満の方  
※付加保険料の納付は不可※すでに老齢基礎年金の受給資格を満たしている方は加入不可
- ③在外任意加入 外国に居住する日本人で20歳以上65歳未満の方  
※付加保険料の納付も可※国内に居住する親族が協力者となる必要あり

#### ■手続きに必要なもの

- ・基礎年金番号が分かるもの(基礎年金番号通知書や年金手帳など)
- ・金融機関などの通帳と、その届出印
- ※保険料の納付方法は原則口座振替※②の場合は、合算対象期間(カラ期間)を証明する書類も必要

#### ■任意加入の開始月

申し出のあった月から加入できます(時期をさかのぼっての加入は不可)

問合せ 保険年金課国民年金係 ☎03-5211-4202

③を希望し国内に協力者がいない場合=千代田年金事務所 ☎03-3265-4381

### 外国籍の方も国民年金への加入が必要

国民年金は、被用者年金(厚生年金や共済組合)に加入していない場合や、被用者年金加入者の被扶養配偶者でない場合、日本に住む20歳以上60歳未満の方が国籍にかかわらず加入する制度です。

※1 令和2年4月以降、日本国籍を有しない20歳以上60歳未満で、「医療滞在ビザ」や「観光保養等を目的とするロングステイビザ」で来日した方は、被保険者とはなりません

加入手続き 保険年金課国民年金係(区役所2階) ※マイナポータルからも手続き可。詳しくは、日本年金機構のHPを確認を

問合せ 保険年金課国民年金係 ☎03-5211-4202 ※1に当てはまる方=千代田年金事務所 ☎03-3265-4381



### 児童育成手当の所得控除額

#### 特定親族特別控除額が追加に

児童育成手当(ひとり親家庭の児童・障害を持った児童が対象)は、6月分から所得控除額に特定親族特別控除額が追加されました。所得制限限度額未満になり新たに対象となる場合は事前に問合せ先へ連絡のうえ、5月中旬に申請してください。現在児童育成手当を受給中の方は、手続き不要です。所得控除額、所得制限限度額はHPを確認を。



問 子育て推進課手当て・医療係 ☎03-5211-4230

他 郵送や出張所での受け付け不可

### 就学援助制度

#### 学用品費や修学旅行費などを援助

経済的な理由で学校に通うことが困難な児童・生徒の保護者に、学用品費や修学旅行費などを援助しています。

区立学校の通学者には、学校を通じてお知らせします。その他の方はHPまたは問合せ先へ確認を。



対 次のすべてに当てはまる方

- ・児童、生徒、保護者ともに区内在住
- ・小・中学校、義務教育学校、中等教育学校(前期課程)に通っている
- ・生活保護を受給している、またはこれに準ずる

問 学務課学務係 ☎03-5211-4284

### 子育てサポートが受けられる利用会員登録説明会

時 5月15日(金) 10時30分～11時30分  
場 子育てひろば「あい・ぽーと」(三番町7)

対 区内在住で、生後7日～小学6年生の子ども保護者 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 5月14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)

### ファミリーサロン

#### ペアレントメンターとお話しませんか?

時 5月16日(土) 10時～11時30分  
場 万世橋区民館(外神田1-1-13)  
対 区内の子育て中の親子  
定 8組(申込順)  
内 特別支援教室・学級・学校へ子どもを通わせた経験のある保護者にゆくりと相談できる  
申 電話、ファクスまたはEメール(10面記入例参照/子どもの名前、年齢も記入)で  
問 社会福祉協議会アキバ分室 ☎03-6285-2860  
FAX 03-6285-2861  
✉ akiba@chiyoda-cosw.jp



### 親と子の絆プログラム

#### ■アンガーマネジメント講座(第1期)

時 5月26日～6月9日の毎週火曜(全3回) 10時～12時  
場 グローバルキッズ飯田橋学童クラブ(富士見2-14-36富士見ウエスト4階)  
対 区内在住の0歳～18歳の子どもがいる保護者  
定 20名(申込順/初めての方と全日程参加可能な方を優先)  
内 怒りの感情をコントロールし、適切なコミュニケーションや問題解決へ導く手法を学ぶ 締 5月19日(火)  
問 グローバルキッズ飯田橋学童クラブ ☎03-3556-3331  
他 託児サービスあり(申込順/要予約)



### ■ベビママの会(第1期) お母さんは赤ちゃんの安全基地

時 6月8日(月)・15日(月)(全2回) 10時～12時  
場 一番町児童館(一番町10)  
対 区内在住の令和7年11月9日～令和8年5月8日生まれの子どもとその母親  
定 20名(申込順/初めての方と両日参加可能な方を優先)  
内 Baby(赤ちゃん)とMama(お母さん)が参加できる初めての交流会。おしゃべりしながら子育てを楽しむ学ぶ 締 6月1日(月)  
問 一番町児童館 ☎03-3230-0866  
他 申込期間終了後空きがあれば1歳未満の参加可



#### いずれも

申 ポータルサイトから

### ご縁むすび食堂musubi

時 6月9日(火) 17時～19時(食事提供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 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 300円  
申 6月8日(月) 17時までに電話、ファクスまたはEメール(10面記入例参照)で  
問 社会福祉協議会アキバ分室 ☎03-6285-2860 FAX 03-6285-2861  
✉ 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へ

### SDGsおゆずり交換会 in 共立女子大学「はるにれ」

時 6月20日(土) 13時～15時  
場 共立女子大学6号館「はるにれ」(神田神保町3-27)  
対 区内在住者  
内 サイズが合わ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



### 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

### 第1回親子ふれあいプール教室

時 6月6日～7月25日の毎週土曜(6/27を除く全7回) 10時30分～11時30分(受け付け10時)  
場 いきいきプラザ一番町(一番町12)  
対 4歳以上の未就学児とその保護者  
定 13組30名(申込順)  
内 スイムヘルパーを装着し、親子でゲームをしながら楽しく学ぶ  
費 親子各1名=区内在住者1万2,000円、その他の方1万3,000円、親子各2名=区内在住者1万5,000円、その他の方1万6,000円  
申 5月30日(土) 17時までに住所と年齢を確認できるものと参加費を持参し直接問合せ先へ  
問 いきいきプラザ一番町1階受付(9時～17時) ☎03-3265-6311

### キッズダンスⅡ期(幼児・小学生クラス)

時 6月9日～8月4日の毎週火曜(7/21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 5月26日(火)までにHPから  
問 スポーツセンター ☎03-3256-8444



所得制限なし・返済不要

## 千代田区給付型奨学金事業の申し込みを受け付けます

令和9年4月入学予定者向け

学びへの意欲と高い志を持つ子どもたちが安心して学業に専念できる環境を整え、将来社会で活躍する優秀な人材を育成するため、給付型奨学金の奨学生候補者を募集します。

#### ■給付金額

入学料実費相当額 = 上限20万円  
学費(授業料等)実費相当額 = 上限80万円(前期40万円・後期40万円) / 年

#### ■募集人数

15名以内(選考)

#### ■対象 次のすべてを満たす方

- ・3年以上継続して区内に居住
- ・これから大学などへ進学を予定している高校3年生～既卒2年目(20歳に達する日以後の最初の3月31日を経過していないこと)
- ・成績優良かつ学校長からの推薦が得られる

※既に大学などへ進学している方は対象外

※その他の要件など、詳しくはHPを確認を

#### ■給付期間

大学などの正規の修学年限

他 奨学生には毎年の成績審査や区政への協力などの責務あり

問 子ども総務課教育政策担当(区役所4階)

☎03-5211-4273 〒102-8688九段南1-2-1

#### 選考の流れ

- ①HPで募集要項を確認
- ②必要書類を用意
  - ・学校長の推薦状
  - ・1年次～2年次までの成績表※既卒は高校3年分
  - ・学習計画レポートなど
- ③区ポータルサイトから本人が申請(7月6日(月)まで)
  - ※一部書類は郵送または持参
- ④受験票発送(7月24日(金)まで)
- ⑤一次選考 書類審査(7月7日(火)～9月上旬)
  - 筆記試験(8月8日(土) 8時45分～12時)
- ⑥二次選考 レポート審査(9月上旬～11月上旬)
  - 個別面接(9月～10月)※別途通知
- ⑦奨学生候補者として決定(最終選考結果通知(11月上旬))
- ⑧その後進学先が決定し、奨学生として認定





シルバー人材センター  
入会説明会

とき 毎月第2火曜午後2時～、

第2木曜午前  
10時～(当日  
直接会場へ)



会場 かがやきプラザ4階(九段南1-6-10)

対象 60歳以上の区内在住者

内容 事業概要や仕事内容、入会手続きの説明

持ち物 筆記用具、住所・年齢が分かる公的書類

問合せ シルバー人材センター ☎03-3265-1903

筋力向上教室(コースB)  
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 7月7日～9月25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みられる方や要支援1・2の方  
定員 12名(選考)

申込方法 6月10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



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、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

基本的な操作から文字入力の方法や電話の使い方などを学ぶ

- ・電源の入れ方やボタン操作など
- ・フリック入力や音声入力など
- ・電話や電話帳の使い方など



6月のスケジュール(7月以降も順次開催)

定員 講習会=各回12名、相談会=各回12名、イベント=各回12名(申込順/要予約)  
その他 持ち物=スマートフォン※貸し出しもあり

場所	開催日	時間	内容
区役所4階401会議室	6月3日(水)	午前10時～正午	ステップアップ講習会 第1回
区役所4階402・403会議室	6月10日(水)		ステップアップ講習会 第2回
区役所4階401会議室	6月17日(水)		ステップアップ講習会 第3回
区役所4階402・403会議室	6月24日(水)		ステップアップ講習会 第4回
区役所4階401会議室	6月19日(金)	午後1時30分～3時30分	イベント
神田公園区民館5階洋室B(神田司町2-2)	6月8日(月)		講習会
万世橋区民館7階洋室A(外神田1-1-13)	6月27日(土)		相談会
		午前10時～正午	講習会
		午後1時30分～3時30分	相談会

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

ステップアップ講習会

毎週1回、入門編、初級編、中級編、上級編を段階的に学ぶステップアップ形式の講習会。  
※すべての回に参加できる方に限る

- ・入門編=スマホの基本操作、電話や電話帳の使い方
- ・初級編=スマホでの検索、アプリ・カメラの使い方
- ・中級編=LINEの基本操作
- ・上級編=地図アプリ・乗換案内の紹介

イベント

東京都公式アプリ(東京アプリ)の登録方法やスマホを安全に使うための方法(詐欺対策、セキュリティなど)を屋内で学ぶ

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に関する質問、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

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
- 各種許認可
- 外国人在留など

5月19日 6月2日  
6月16日 7月7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

5/12・6/9・7/14 9/8

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

▲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ことはありません!

# 生活ほっとライン

## ファミリー・サポート・センター 支援会員養成講座

ファミリー・サポート・センターは、子育てのサポートをする方(支援会員・準支援会員)と子育てのサポートを必要としている方(依頼会員)で構成される、地域の組織です。支援会員には、1時間1,200円～1,400円(活動報酬と事務経費を合わせた金額)が支払われます。

時 必修科目=6月6日・13日、選択科目=6月20日・27日(いずれも土曜/各科目全2回)9時30分～17時40分  
※詳しい時間割は問合せ先へ

場 かがやきプラザ(九段南1-6-10)

対 18歳以上(高校生を除く)の健康な方 定 20名(申込順)

申 5月22日(金)17時までに電話、ファクスまたはEメール(10面記入例参照)で

問 社会福祉協議会 ☎03-3265-1901  
FAX03-3265-1902  
✉ famisapo@chiyoda-cosw.jp

他 活動前に全必修科目の修了が必要。必修科目の受講後2年以内に選択科目の受講が必要

## 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。5月のテーマは「OTC医薬品を知ろう。」

時 5月30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

問 九段坂病院地域医療連携部・落合 ☎03-3262-9316

## 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、日頃の思いや悩みを語り合う場です。

時 6月10日(水)15時～16時

場 デニーズ二番町店(二番町8-8)

申 電話で(要事前予約)

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

## フレイル予防講演会

時 6月6日(土)10時～12時(開場9時30分)

場 かがやきプラザ(九段南1-6-10)

定 会場60名、録画配信100名(いずれも申込順)

師 本川佳子氏(東京都健康長寿医療センター研究所/写真)



申 6月5日(金)までにポータルサイト、電話またはEメール(10面記入例参照/会場または録画配信かを記入)で

問 在宅支援課介護予防担当 ☎03-5211-4223  
✉ zaitakushien@city.chiyoda.lg.jp

他 会場参加者にクリアボトルをプレゼント。録画配信は後日URL送付後2か月間視聴可



## 2026神田駅東口一番街商店会 春のグルメフェス

神田駅東口一番街商店会が開催する、食べ歩き・飲み歩きイベント。自慢のドリンクや料理を提供します。

時 5月20日(水)17時～21時(雨天の場合は21日(木))

場 神田駅東口一番街(鍛冶町2)

問 神田駅東口一番街商店会・小林 ☎090-3907-6310

## 飯田橋ブックフリマ

時 5月22日(金)・23日(土)11時～17時(当日直接会場へ)

場 ジー・ビー本社(飯田橋4-1-5)、39base(飯田橋3-9-7)、東京創元社本社(新宿区新小川町1-5)

内 出版社を巡り、本の販売や展示、トーク、スタンプラリーなどを楽しむ。ふだん入れない社屋の見学もあり

問 (株)ジー・ビー ☎03-3221-8013

## 黄金(ゴールデン)ライブ2026

時 5月30日(土)11時30分～16時30分(雨天中止)

場 サンクレールお茶の水駅前広場(神田駿河台4-3)

内 「お茶の水」を音楽で楽しむ。ワークショップもあり

出演 宇崎竜童、かなぶん(TOKYO MUSIC RISE2026 SpringのFinalist)、進藤洋樹&山村いつか、東京科学大学tic tac ♪、Tres Voquenas、BTF48

問 ちよだ音楽連合会 ☎03-3292-2781

他 協力=明大町づくり道場



## 第37回 本の街神田すずらんまつり

ワゴンセールでは飲食店や古書販売などが出店。近隣の小・中学校のマーチングバンドや吹奏楽、子どもたちが楽しめるゆびぶえ俱樂部、ニューオーリンズジャズバンドなどのステージ、抽選会もあり。

時 5月23日(土)11時～17時(小雨決行)

場 神田すずらん通り(神保町1-1先)

問 神田すずらん通りインフォメーション ☎03-5298-4553



## 第35回千代田区文化連盟展 関連企画 子どもの遊び場

文化連盟展会場で子どもたちが作品制作を体験できるコーナーを開催します。

時 実技書道=6月7日(日)・13日(土)・14日(日)13時～15時、葉っぱ絵・絵手紙=6月7日(日)・14日(日)13時～15時

場 九段生涯学習館(九段南1-5-10)

費 500円(材料費込み)

申 参加希望日の前日までに電話で(当日枠あり)

問 千代田区文化連盟・野田 ☎090-8047-9967

## はじめての 神保町街あるき

2026



## 千代田図書館コンシェルジュがご案内 歩いてまちの魅力を探る!

時 5月23日(土)①11時～②15時～(雨天決行/各回約60分)

場 神保町駅付近～神保町古書店街

定 各回10名(抽選/小学生以上)※小学生は保護者の同伴が必要

内 「神保町の魅力発見」をコンセプトに、見どころや地域の歴史を知り、古書店を巡る 費 300円(傷害保険代/現金のみ/当日支払い)

申 5月11日(月)10時～15日(金)18時にHPから※当選者のみ5月19日(火)以降にEメールで通知 問 千代田図書館 ☎03-5211-4290



## ふらっとちよだ

## みんなのセカンドリビング

地域の人々が気軽に出会い、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
ひとり時間の楽しみ方	「ひとりをこれから楽しみたい」方必見!!ひとり時間の楽しみ方を学び、体験し、深めるイベントを行う	6月6日(土) 13時30分～15時	神保町ブックセンター(神田神保町2-3-1)
昭和レトロなリビング	昭和のレトロなものを持ち寄り、クリームソーダ(100円)を作って食べるなど楽しいひとときを過ごす	6月25日(木) 14時～15時30分	城西大学 東京紀尾井町キャンパス 3号棟(平河町2-3-20)

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

## 多世代交流Ciao!

## 5/30(土) 「ちよだで多世代交流 チュニジアデー」



Chiyoda Tunisia Day by Chiyoda Council of Social Welfare

場 かがやきプラザ1階ひだまりホール・4階活動室1(九段南1-6-10)

対 講演会および事前申込のワークショップは、区内在住者のみ

申 申し込みが必要なものは5月7日(木)9時～申込フォームで

問 かがやきプラザ多世代交流担当 ☎03-6265-6563

他 未就学児は同伴者が必要

### ●チュニジア大使館職員による講演会

※かがやき大学コラボ

時 10時～12時

定 20名(申込順/かがやき大学抽選に落選した方も申込可)

### ●ひだまりサロン

時 13時～15時

### ●チュニジアダンスショー&いっしょに踊ろう

時 13時～(当日直接会場へ) 師 バスマ・ラリビ氏&ダンスチーム

### ●チュニジアのデザインとアラビア語

時 13時35分～(当日直接会場へ) 師 西谷拓海氏

### ●チュニジアアロマワークショップ

時 ①13時30分②13時50分③14時10分④14時30分(費 1,000円)

師 ケミリー園子氏

定 事前申込各5名、当日参加5名、整理券配布(予定)12時45分

### ●カリグラフィ(アラビア書道)

時 14時～ 師 バスマ・ラリビ氏

定 15名(申込順)

### ●チュニジアクラフトワークショップ

師 西浦サナ氏、佐野朱美氏

### ●チュニジアの特産品の販売

時 10時～15時(当日直接会場へ)

チュニジアの衣装などの展示やお菓子試食コーナー、遊びコーナーもあり



### 5月は自動車税の納期です

5月1日に令和8年度の納税通知書を発送しました。6月1日(月)までに納付してください。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、ペイジー対応のインターネットバンキング・モバイルバンキング・金融機関・郵便局のATMで納付できます。詳しくは(都)主税局HPを確認を。



### 子どもを事故から守ろう!

東京消防庁管内では、年間、14歳以下の子どもの約1万4,000人が救急車で医療機関に運ばれています。特に1歳児～2歳児が多く、転落・墜落や窒息・誤飲、やけどなどが繰り返し起きています。過去の事故を知り、予防策や応急手当ての方法を知ること大切です。身近な危険から子どもたちを守り、安全に楽しく過ごしましょう。詳しくは東京消防庁のHPを確認を。



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

### 都営住宅の入居者募集

**募集住宅** 世帯向(一般募集住宅)、若年夫婦・子育て世帯向(定期使用住宅)、居室内で病死などがあつた住宅など  
**募集案内配布期間** 5月7日(木)～15日(金)

**募集案内配布場所** 情報コーナー(区役所2階)、住宅課(区役所5階)、出張所

☎5月21日(木)までにHPまたは所定の申込書(募集案内に添付)などを郵送(必着)で

問(都)住宅供給公社都営住宅募集センター(平日のみ)☎0570-010-810

(5月7日(木)～21日(木))  
 ☎03-3498-8894(その他の期間)



### コロナ特例貸付を利用した方のための「くらしの相談会」

時5月21日(木)16時～19時40分  
 場かがやきプラザ(九段南1-6-10)

対区内在住で、コロナ特例貸付を利用した方 定5名(申込順)

内返済や生活のことなど、総合的に相談できる

申HPまたは電話で  
 問社会福祉協議会在宅サポート係☎03-3265-1901



### 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)。

□□□-□□□□

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

### 図書館の催し

#### アートイラストレーター杉全美帆子が語るvol.5 ゴッホ兄弟物語～画家と画商の挑戦



©SUGIMATA MIHOKO

時6月6日(土)14時～15時30分 定200名(申込順)

内画家・ゴッホの誕生を支えた弟テオ。画家と画商として信頼を寄せ合うビジネスパートナーでもあった兄弟の物語を聞く

師杉全美帆子氏(イラストレーター)



#### 流動する台湾夜市-都市のなかで生き延びる夜の生活空間の形成史



三文字昌也氏

時6月13日(土)14時～15時30分

定200名(申込順)

内台湾各都市の夜市の人や空間、時間の流動性から都市のあり方を学ぶ 師三文字昌也氏(都市デザイナー/写真)



#### 日比谷オペラ塾 名作オペラの魅力、再発見PART2(全3回) 第3回 ドニゼッティ『ランメルモールのルチア』



ガエターノ・ドニゼッティ (1797年-1848年)

時6月18日(木)19時～20時30分

定60名(申込順)

内日本ロッシェニ協会会長の水谷彰良氏からドニゼッティの魅力を学ぶ



いずれも

場日比谷図書文化館(日比谷公園1-4) 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



### 消費者だより

## ネットで検索したロードサービスのトラブルに注意してください



運転中に自動車が故障したとき、インターネット検索で見つけたロードサービス業者に依頼したところ、高額な費用を請求されたという相談が多く寄せられています。

#### ■相談事例

ドライブ中にタイヤがパンクした。スマホでロードサービスを検索して「基本料金1,980円」とうたっている業者に電話で依頼したが、作業員からパンク修理代は20万円と言われた。その場でキャンセルしようとしたが、キャンセル料が3万円と言われて仕方なく修理を依頼した

#### ■消費者へのアドバイス

- ・自動車保険にロードサービスが付帯していることが多いので、契約している損害保険会社や保険代理店などに問い合わせを。日頃から契約している自動車保険の内容を確認し、連絡先を控えておく
- ・極端に安い料金を表示するウェブサイトには注意が必要。「基本料金××円」などと表示されていても、その料金で依頼できるとは限らない
- ・契約内容や料金、キャンセル料を事前に必ず確認する
- ・ウェブサイトに表示の料金と実際の請求金額が大きく異なる場合や依頼したサービス以外の契約を勧誘された場合などはクーリング・オフが適用できる可能性がある

#### ■参考

レンタカー利用中の場合は、借主は善管注意義務を負うので、トラブルが発生したらすぐにレンタカー会社に連絡を。事故・故障の場合は、自走の可否にかかわらず、必ず指示に従うこと。借主の負担は貸渡約款などで事前に確認を

トラブルに遭ったときは、すぐに消費生活センターにご相談ください。

問消費生活センター☎03-5211-4314

### 男女共同参画センター

## MIWのお知らせ

### ALLYになりたい! 知ることからはじまるLGBTQ

時6月13日(土)14時～16時 場MIW交流サロン(区役所10階)

定15名(申込順)

内ALLY(アライ=LGBTQの人の支援者や仲間)として活動する講師やALLYを増やす活動に取り組むゲストのお話を通して、ALLYとしての一歩を踏み出す。最後には交流会あり。

師小島あゆみ氏(『ALLYになりたい』著者/写真)、ゲスト=新生光氏(ALLYES代表)

申HP、電話、ファクスまたはEメール(記入例参照)で

問男女共同参画センターMIW☎03-5211-8845

FAX03-5211-8846 ✉miw@city.chiyoda.tokyo.jp

他託児サービスあり(2週間前までに要予約)



### 区内在住者対象

## みんなで一緒に! 田んぼでお米を育てよう★ 農業体験&地域交流ツアー



田植えから収穫まで体験! 里山の自然に触れ、地域の皆さんとの交流も楽しめます。収穫したお米(約1kg)はお持ち帰りいただけます。

時①6月14日(日)田植え②7月11日(土)草取り③10月24日(土)稲刈り④11月28日(土)交流会(新米持ち帰り)(いずれも区内集合9時、区内解散18時予定) 場①～③埼玉県神川町④群馬県藤岡市

対小学1年生以上で全日程参加可能な方(小学生は保護者同伴必須)

定30名程度(抽選) 費2万円(全4回/諸経費込み)

申5月31日(日)までにHPから

問ちよだ地方連携ネットワーク事務局☎070-9233-9377

✉localnet@yamori.jp



### 生涯学習団体1日公開講座事業 区内生涯学習団体(サークル)の 体験企画募集と説明会



区内の生涯学習団体が新規会員募集のために9月～令和9年2月に行うサークル体験企画に講師謝礼金を助成します。詳しくは募集要項(区立施設で配布)または九段生涯学習館HPをご覧ください。募集説明会にご参加ください。※サークルの応募は要件あり

**助成額** 1団体1万円以内(50団体まで/審査・抽選あり)

**日** 6月5日(金)21時(必着)までに企画書(募集要項に添付)を郵送、Eメールまたは直接問合せ先へ

#### ■企画募集説明会

**時** ①5月13日(水)19時～20時②5月16日(土)10時～11時

**場** 九段生涯学習館(九段南1-5-10) **申** 前日までに電話またはHPから

**問** 九段生涯学習館 ☎03-3234-2841 **✉** kudan-front@shopro.co.jp



### 「多摩の森」活性化プロジェクト 推進協議会現場体験事業

#### 多摩の森自然体験ツアー

**時** ①6月13日(土)9時～16時②14日(日)9時～17時、集合・解散=武蔵五日市駅※交通状況などにより、解散時刻が遅れる場合あり

**場** フレア五日市・新宿の森(②あきる野ふるさと工房(別館)も見学)

**対** 小学5年生以上の方

**定** 5名(申込多数の場合は抽選)

**内** 伐採見学とワークショップ

**費** 2,500円(昼食代含む)

**申** 5月11日(月)～25日(月)に希望日を選択のうえ、HPまたは電話で

**問** (株)日本旅行 ☎080-7017-7664

**他** 詳しくはHP参照



### 伊豆のメロン狩りバスツアー

**時** 6月14日(日)7時20分～17時15分(雨天決行)

**場** 区役所(集合)

→伊豆フルーツ

パーク(メロン

狩り1/4個試

食・1玉持ち帰

り)→大仙家(昼

食)→三嶋大社

(自由参拝)→沼

津港(買物)→区

役所(解散)

**対** 区内在住・在勤者 **定** 20名(抽選)

**費** 1万700円(昼食代含む)

**申** 5月13日(水)(必着)までにハガキ、

ファクスまたはEメール(10面記入例

参照/参加者全員の氏名・年齢・日中

の連絡先を記入)で

※5月22日(金)ごろに当落を発送予定

**問** (株)縁トラベル(旅行企画・実施)

☎03-6380-1615(平日)

FAX03-6380-1616

✉k-nishimura@entravel.co.jp

〒160-0017新宿区左門町3-1左門イレ

ブンビル1階

**他** 主催=(公社)ゆとりちよだ。ゆとり

ちよだ会員も参加



※いずれもイメージ

### プロコーチから学ぶ! 初夏のランニング教室

**時** ①6月11日(木)②6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連動性・タイミング向上ドリル=イン

ターバル走800m×5本～7本または

ジョギング②体を速く動かす!俊敏性

向上ドリル=ペース走5km～8kmまた

はジョギング

**費** 各回2,000円

**申** 5月28日(木)までに

HPから※両日とも

**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



### 34歳以下対象合同就職面接会

**時** 5月22日(金)13時～16時30分(受け付け12時30分～15時30分)

**場** 東京しごとセンター(飯田橋3-10-

3) **内** 10社程度が参加

**申** 5月21日(木)までに電

話または直接問合せ先へ

**問** ハローワーク飯田橋

U-35 ☎03-5212-8609



### すぽすたちよだクラブ スタディ(文化学習)プログラム

#### Let's study「金継ぎ」

**時** 6月19日(金)14時～16時、18時～20時、20日(土)10時～12時、14時～16時

**場** 九段生涯学習

館(九段南1-5-10)

**定** 各回10名(申込

順)

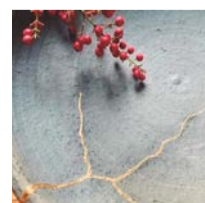
**師** 金継ぎ暮らし

**費** 4,400円(非会員は5,900円)

**申** 6月17日(水)17時までに電話で問

合せ先へ

**問** 九段生涯学習館 ☎03-3234-2841



## 美術館・博物館に出かけよう



各館の  
詳細はこちら

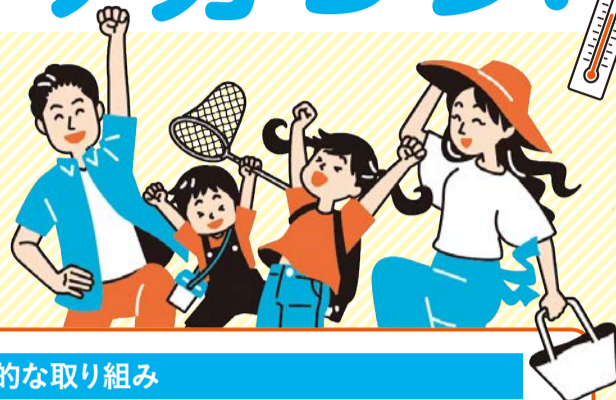
館名	展示	会期	問合せ
科学技術館	科学技術館オリジナル謎解きイベント [科学技術館 ■■修復管理室]	～5月末ごろ	☎03-3212-8544
衆議院憲政記念館	企画展示「女性と議会政治のあゆみ」人物編	～8月27日(木)	☎03-3581-1651
昭和館	資料公開コーナー [第18回 昭和館中学生・高校生ポスターコンクール]入賞作品展	～6月30日(火)	☎03-3222-2577
(一財)千秋文庫	戦いのしるし-古戦場絵図・武器図展<前期>	5月26日(火)～ 6月27日(土)	☎03-3261-0075
東京ステーション ギャラリー	スイス絵画の異才 カール・ヴァルザー 世紀末の昏き残照	～6月21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」	～6月21日(日)	☎03-3263-7110
JCIIフォトサロン	本橋成一・広川泰士作品展「原点-若き写真家がとらえた筑豊」	～5月31日(日)	☎03-3261-0300
明治大学博物館	近代の柿右衛門と鍋島	～5月23日(土)	☎03-3296-4448
国立公文書館	昭和100年記念特別展 「昭和の日本人とフロンティア-南極・深海・宇宙への挑戦-」	～5月24日(日)	☎03-3214-0621
しょうけい館	春の企画展「戦傷病者と結核 -軍隊での罹患から戦後の闘病生活まで-」	～5月31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-	～5月28日(木)	☎03-3296-4250
千代田図書館	知っているようで意外と知らない!?!お金のお話!!	～7月25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」	～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「ジャワ更紗(仮)」	5月31日(日)～ 7月12日(日)	☎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～	～11月30日(月)	☎03-3261-8326
インターメディアテク	特別公開「JP IN CONSTRUCTION」	～6月27日(土)	☎050-5541-8600 (ハローダイヤル)
東京国立近代美術館	下村観山展	～5月10日(日)	☎050-5541-8600 (ハローダイヤル)
共立女子大学博物館	開館10周年記念展I 「きらめく時代のドレスたち-西洋服飾コレクションより-」	～6月20日(土)	☎03-3237-2665
二松学舎 大学資料展示室	「資料で辿る二松学舎」展	5月25日(月)～ 7月11日(土)	☎03-3263-6364
天理ギャラリー	第185回展「古今和歌集と伊勢物語」	5月17日(日)～ 6月14日(日)	☎03-3292-7025
半蔵門ミュージアム	ガンダーラの仏像と仏伝 -釈尊のすがた-	5月23日(土)～ 9月27日(日)	☎03-3263-1752
HOSEIミュージアム	鄧南光の視界 -台湾から法政大学へ	5月19日(火)～ 8月28日(金)	☎03-3264-6501
静嘉堂文庫美術館 (静嘉堂@丸の内)	美を味わう-懐石のうつわと茶の湯	～6月14日(日) ※会期中、展示 替えあり	☎050-5541-8600 (ハローダイヤル)
丸紅ギャラリー	マックス・トゥーレ:知られざるポスト印象派の画家	～5月23日(土)	✉gallery@ marubeni.com
和洋学園 硯友社文庫	小特集 川上眉山(2026年度前期)	～7月18日(土)	☎03-6261-4900
日比谷図書文化館	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～	～6月14日(日)	☎03-3502-3340

# 5月から“暑熱順化”に取り組んで夏の暑さを乗り切ろう!



近年の気温上昇に伴い、夏の暑さが深刻化しています。熱中症は、本格的に暑くなる前から注意が必要です。体が暑さに慣れていないため、急な温度変化によって5月でも熱中症になることがあります。夏日や蒸し暑い梅雨の時期は特に注意しましょう。

問合せ 地域保健課健康企画係 ☎ 03-5211-8163



## 暑熱順化とは

本格的な夏を前に体を暑さに慣らすことを「暑熱順化」といいます。日常生活の中で無理なく運動や入浴を取り入れて汗をかき、暑さに強い体を作りましょう。

### 効果的な取り組み

#### ウォーキング

帰宅時に一駅分歩くなど



#### サイクリング

買い物に行くなど



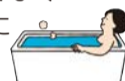
#### 適度な運動

筋トレやストレッチなど



#### 入浴

シャワーだけでなく2日に1回湯船につかるなど



## 熱中症にならないために

### こまめな水分・塩分補給

1日当たり1.2ℓを目安に水分を補給しましょう。暑い所に行くときやのどが渇く前に意識して飲むことが大切です。併せて塩あめなどで塩分もとりましょう。



### 服装の工夫

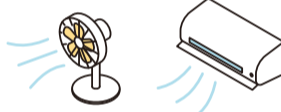
ゆったりした涼しい服装を心がけ、帽子や日傘で暑さを避けましょう。



### 温度、湿度に気を配る

エアコンや扇風機、すだれなどを使い、適切な室温を保ちましょう。外出時は暑さ指数(WBGT)を参考に、時間帯や涼しい場所を選んで歩きましょう。

※WBGT数値は環境省「熱中症予防情報サイト」でご確認を



▲熱中症予防情報サイト

### 休息を取る

屋外では木陰などを活用して休息を取りましょう。また、睡眠不足は熱中症リスクを高めます。質の良い睡眠を確保しましょう。



## 熱中症かなと思ったら

### 応急手当のポイント

涼しい場所へ移動して、体を冷やす

服をゆるめて安静に



わきの下、足の付け根を氷水などで冷やす

水分・塩分補給を

※回復しない場合や自力で水分がとれない場合は**急いで病院**へ  
※救急車を呼ぶ方がいいか迷ったら**#7119**へ

## 区での取り組み

### ひと涼みスポット

暑さによる体力の消耗や熱中症を予防するため、休憩などができるひと涼みスポットを6月上旬から設置します。のぼりやポスターが目印です。詳しくはHPをご確認を。



### クーリングシェルター

熱中症特別警戒アラートが発表されると、クーリングシェルターに指定された区の施設などを一般に開放します。詳しくはHPをご確認を。



### 安全・安心メール、千代田区防災アプリ

アラート発表時には、安全・安心メールや防災アプリでお知らせします。詳しくは二次元コードからご確認を。  
※防災アプリでは熱中症特別警戒アラートのみお知らせ



▲安全・安心メール



▲防災アプリ (Android用)



▲防災アプリ (iOS用)

### 熱中症対策キットの貸し出し

出張所に1セットずつ熱中症対策キットを設置します。6月上旬以降、地域のイベントで貸し出し可能です。各出張所へ電話でお申し込みください。



### 高齢者熱中症予防訪問

看護師が、介護保険サービスを利用していない85歳以上の方を戸別訪問し、体調確認や注意喚起、啓発品の配布を行います。

### エアコン購入費を助成します!

区内の低所得世帯および生活保護受給世帯の熱中症対策を強化するため、エアコン購入費用を助成します。申請方法など詳しくは、区HPまたは広報千代田5月20日号でご確認を。



5月12日の「民生委員・児童委員の日」に合わせて、特集を制作しました。区内で活動する5名の民生委員・児童委員にお会いし、日頃の活動や地域に暮らす方々に寄り添い続ける思いに触れました。今号の特集が、地域の方々と民生委員・児童委員を“つなぐ”きっかけになればうれしいです。制作にご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。(塩田)



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。