

お役立ち情報やイベントが目白押し!

今号のピックアップは、職員が施設を案内する「区内福祉施設ラリーウィーク」、江戸文化の魅力を体感できる「Edo Tokyo キャンペーン」の2本立て。このほかにも、多くのイベントを掲載しています。5月病を吹き飛ばし、楽しい夏を迎えるためにもぜひご来場ください。

区内福祉施設ラリーウィーク

を開催します。

詳しくは6面をご覧ください。



いきいきプラザ一番町に

麴町地域の相談拠点として千代田区社会福祉協議会番町分室を開設します。開設にあたり、オープニングイベントを開催します。ぜひご参加ください。

会番町分室 03-6272-4357



身体障害者手帳などをお持ちの方は

6月1日(月)が自動車税の減免申請期限(新規取得の場合は登録(取得)日から1か月以内)までに都税

事務所、都税総合事務センターまたは自動車税事務所に申請してください。 問合せ 東京都自動車税コールセンター 03-3525-4066

環境月間イベントを行います

6月は環境問題について考える「環境月間」です。区が行う環境政策の展示やワークショップを開催します。アンケート回答者にはノベルティをプレゼント。さくらペーカーでは「エコにゃぱん」を販売します。

10時~16時(8日(月)11時~、12日(金)15時) 場所 区民ホール(区役所1階) 問合せ 環境政策課 03-5211-4253



ゴーヤの苗配布を終了します

これまでヒートアイランド対策でゴーヤの苗を育てていただく「緑のカーテン事業」を行ってきました。一定の役割を果たしたことや、35℃を超える猛暑日が増加しゴーヤの育成が難しくなっていることから、昨年

度をもって終了することになりました。多くの方にご参加いただき、ありがとうございました。今後ともさまざまなヒートアイランド対策を進めてまいります。 問合せ 環境政策課 03-5211-4253

区民宿泊施設 メリーズ軽井沢

お盆の利用案内

- 対象期間 8月8日(土)泊~15日(土)泊 ※2泊まで連泊可能(対象期間の前後との連泊申し込みは不可)
申込対象 区内在住・在勤・在学者(1グループ2室まで)
申込方法 6月1日(月)~8日(月)(必着)に、専用ハガキに必要事項を記入のうえ郵送で ※1グループの申し込みは1枚まで(複数申し込みは無効)



- 専用ハガキの設置場所 総合案内カウンター横(区役所2階)、子ども施設課(区役所4階)、出張所、ちよだパークサイドプラザ(神田和泉町1)、区立図書館
抽選結果 当落にかかわらず、6月22日(月)以降に返信ハガキで結果を通知 ※落選した方でも、7月1日(水)10時30分から施設で電話予約を受け付け
利用料金 区内在住者は客室の使用料に区民料金を適用 ※区内在住の代表者は住所を確認できる書類(免許証、マイナンバーカードなど)の提示が必要。詳しくはHPで確認を
問合せ メリーズ軽井沢 0267-45-2676 0120-45-2676 (10時30分~17時(フリーダイヤルは東京23区内固定電話のみ))
その他 LED化・内装改修工事のため、9月28日(月)~12月3日(木)は休館。12月4日(金)宿泊分から予約を再開



計画を策定しました

千代田区自転車活用推進計画

自転車活用推進法に基づき、区の実績に応じた自転車の活用推進に関する施策を定めたものです。計画全文やお寄せいただいたご意見とそれに対する区の考え方は、区HPで公表しています。

意見募集期間 令和7年11月20日~12月4日
意見募集の結果 提出件数10件、意見者数10名
問合せ 環境まちづくり総務課 交通対策・監察係 03-5211-4345



暮らし応援ギフトカードを発送しました



物価高騰の影響を受けている皆さんを応援するため、対象者へプリペイド型ギフトカードを発送しました。6月1日(月)になっても届かない場合はコールセンターへお問い合わせを。

事業全般 千代田区暮らし応援ギフトカード事業専用コールセンター 050-3818-1470(平日9時~17時) ※8月19日(水)まで
利用方法など バニラVisa専用ダイヤル 0570-077-096(平日9時~18時)もしくは、動画で確認を
※再配達のご依頼は、不在票に記載の郵便局コールセンターへ
※詳しくはHPで確認を



本カードは将来的に公共施設などで提示いただくことで特典が受けられる仕組みを検討しています。捨てずにお手元で保管ください。6月開催のイベントで交換できるグッズは10面で確認を。

Contents 今号の主な内容

- 1 暮らし応援ギフトカードを発送しました 2 生活困窮者自立支援制度をご活用ください 10 Edo Tokyo キャンペーン 丸の内江戸文化の魅力を体感しよう



5月31日は世界禁煙デー

5月31日(日)～6月6日(土)は禁煙週間

WHO(世界保健機関)は、5月31日を「世界禁煙デー」に定め、日本では5月31日～6月6日を禁煙週間としています。たばこを吸う人も吸わない人も禁煙について、考えてみませんか。

問合せ

受動喫煙防止に関すること = 生活衛生課環境衛生係 ☎03-5211-4122、禁煙相談に関すること = 健康推進課健康推進係 ☎03-5211-8171



喫煙による健康影響

喫煙は、肺がん・心筋梗塞・脳梗塞などの病気に深く関係しており、非喫煙者と比較すると余命が10年程度短くなると言われています。また妊娠中の喫煙は、早産や低出生体重などのリスクを高めます。

加熱式たばこ・電子たばこへの移行は禁煙ではありません

加熱式たばこの喫煙・受動喫煙による健康影響の程度はまだ明らかではありませんが、加熱式たばこにもニコチン・タールなどが含まれています。日本ではニコチンを含む電子たばこは販売されていませんが、ニコチン以外の発がん性物質発生のおそれがあり、健康への影響が懸念されます。新型たばこも含めて禁煙を推奨します。

飲食店を経営されている方へ

健康増進法と東京都受動喫煙防止条例により飲食店では「禁煙店」、「喫煙専用室がある」、「喫煙可能店」など店内の喫煙状況を表示する義務があります。店頭などの見えやすいところに掲示してください。



たばこ病とも呼ばれるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)

COPDは有害物質を長い間吸い込むことで、肺が壊れる進行性の病気です。主な原因はたばこの煙で、患者の9割が喫煙者です。罹患してもありふれた症状のため見過ごしてしまいがち。重症化を防ぐためには、早期発見・早期治療が重要です。

●主な症状など

1日に何度もせきが出る、階段の上り下りなどで息切れしやすい、呼吸をするとゼイゼイ・ヒューヒューと音が出る、黄色や粘り気のあるたんが出る、長期間喫煙している・していた。

●受動喫煙もCOPDの危険因子のひとつ

非喫煙者でも受動喫煙がCOPDの危険因子となります。受動喫煙をなくすため、喫煙場所を考えるなど周囲の方へ配慮をお願いします。

●COPD予防と治療の基本は禁煙!

たばこに含まれる有害物質は、がん、心臓病、脳卒中なども引き起こすといわれています。たばこには依存性があり、禁煙にはサポートが必要。まずはスタート地点に立ってみませんか。

禁煙に取り組みましょう

POINT1 行動を切り替える!

吸いたくなったらコップ1杯の水を飲む、食後すぐに歯磨きをするなどの工夫で喫煙習慣を変えてみましょう。

POINT2 卒煙宣言をする!

意思を強く持ち、たばこ仲間からの“ちょっと一服”の誘いをきちんと断るため、周囲の人に宣言するのもよい方法です。

POINT3 薬や禁煙治療を上手に活用する!

ニコチン依存から脱するには、ニコチンパッチやニコチンガムを使う、禁煙外来に通うなどの方法があります。一定の要件を満たせば、保険適用の禁煙治療を受けることもできます。

POINT4 禁煙相談を利用する!

区内の禁煙支援薬局で千代田区薬剤師会の薬剤師による禁煙相談が無料で受けられます。全29か所、ステッカーが目印、一覧はHPに掲載。

6月の休日応急診療

問合せ 千代田保健所(九段北1-2-14) ☎03-5211-8161 FAX03-5211-8190

場所 千代田保健所(九段北1-2-14) 最寄り駅=九段下駅5番出口 開設日 7日・14日・21日・28日

Table with 3 columns: 診療科目 (内科・小児科, 歯科, 調剤薬局), 受付時間, 電話番号(開設日のみ)

※事前に電話で予約のうえ、担当者の指示に従って受診。受診の際は、マスクを着用 持ち物 マイナンバーカード(マイナ保険証)、子ども医療証などの受給者証、お薬手帳... ほか HP

休日診療案内など

- 消防署病院案内(24時間)=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... 医療情報ネット「ナビ」

平日準夜間の小児科診療

とき 月曜～金曜19時～22時(受け付けは21時45分まで) 会場 日本大学病院・ちよだこども救急室(神田駿河台1-6) 対象 中学生以下... 医療情報ネット「ナビ」

6月の健康チェック(予約制)

会場 千代田保健所(九段北1-2-14) 問合せ ☎03-5211-8161 FAX03-5211-8192

Table with 2 columns: 事業名・対象など, とき. Includes: 骨密度測定会, 生活習慣病予防相談, 心の相談室, 肝炎ウイルス検査, HIV・性感染症(梅毒)相談・検査, ふん便のノロウイルス検査, 細菌検査(赤痢菌・チフス菌・パラチフスA菌・サルモネラ・腸管出血性大腸菌O157の健康管理検便)

のびのび子育て

### 親と子の絆プログラム

小学校低学年までを乗り切る

#### スキル講座

スマホやゲーム、子どもの困りごとなど保護者同士で情報交換して、子どもとの良いコミュニケーションを身につけます。第3回にはアンガーマネジメントも学びます。

時 6月23日～7月7日の毎週火曜(全3回) 10時～12時

場 四番町児童館(四番町5-8)

対 区内在住の年少児から小学3年生(平成29年4月2日～令和5年4月1日生まれ)の子どもがいる保護者

定 20名(申込順/初めての方と全回参加可能な方を優先)

申 6月16日(火)までにポータルサイトから

問 四番町児童館 ☎03-3234-3084

他 託児サービスあり(定員あり(申込順)要予約)



### 区の最新情報を簡単にチェック!

#### 千代田区LINE公式アカウント

災害情報や区内イベントなどの最新情報をお届けします。登録済みで受信設定がお済みでない方は、メニューアイコン【受信設定】から設定してください。必要な情報のジャンルなどを設定できます。

問合せ 広報広聴課報道担当 ☎03-5211-4172

#### 登録方法

二次元コード読み取って登録



ここから受信設定ができます

## 6月の健康ちえっく(予約制)

会場 千代田保健所(九段北1-2-14) 問合せ ☎03-5211-8161 FAX03-3262-1160

咳・熱などで体調不良がある場合は、参加を控えてください。付き添いの際はマスクの着用にご協力ください。

事業名	対象など	とき	
アレルギー相談	対 0～15歳の区内在住者 内 小児科医のアレルギーに関する相談	2(火)・16(火)9時30分～10時	
歯科保健相談(歯科健診)	対 区内在住の妊産婦・乳幼児 内 歯科健診やむし歯予防のためのフッ素塗布など	6(土)・20(土)9時～11時30分 4(木)・10(水)・17(水)13時～16時	
はみがき教室	対 区内在住の乳幼児 内 はみがきを嫌がってさせてくれない、磨けているかどうか自信がないなど、むし歯予防に関するお話・相談	8(月)9時～11時10分 5(金)・22(月)13時～15時40分	
食べ方相談	対 区内在住の乳幼児 内 食事に時間がかかる、丸飲みする、好き嫌が多い、口にためて飲み込まないなど、子どもの食べ方に関する相談	23(火)13時30分～16時	
ビーバー相談	対 区内在住の1歳児(対象者に通知) 内 歯科健診とはみがき実習、歯とお口についての相談	15(月)13時～15時45分	
離乳食講習会	対 区内在住の6～7か月児の保護者(対象者に通知) 内 離乳中期への進め方や調理のポイント	23(火)13時30分～14時30分	
ママぱぱ面談(平日は予約不要)	対 区内で妊娠届を提出したすべての妊婦 内 保健師・看護師による、妊娠・出産・子育てのさまざまな相談やサービスの案内	平日=9時～12時・13時～16時30分 土曜=予約制	
乳幼児健診	3～4か月児健診	対 区内在住の3～4か月児(対象者に通知)	11(木)・25(木)12時45分～14時
	1歳6か月児健診	対 区内在住の1歳6か月児(対象者に通知)	2(火)・16(火)9時15分～10時15分
	3歳児健診	対 区内在住の3歳児(対象者に通知)	18(木)12時30分～13時45分
	5歳児健診	対 区内在住の5歳児(対象者に通知)	9(火)12時45分～14時

定員に達している会場もあります。新規登録希望者は必ずお問い合わせください。

対象 会場まで1人で来ることができ、自立して体操に参加できる65歳以上の区内在住者

問合せ 社会福祉協議会高齢者活動センター ☎03-3265-1161

## 6月のシルバートレーニングスタジオ

会場	曜日	とき
万世橋区民館	月 <sup>*1</sup>	1日・8日・15日・22日・29日 午前9時30分～10時30分、午前10時45分～11時45分
	金	5日・12日・19日・26日 午前10時30分～11時30分
富士見区民館	月 <sup>*1</sup>	1日・8日・15日・22日・29日 午後1時30分～2時30分、午後2時45分～3時45分
	月	1日・8日・15日・22日・29日 午前10時30分～11時30分
麴町区民館	火 <sup>*1</sup>	2日・9日・16日・23日・30日 午前9時30分～10時30分、午前10時45分～11時45分
	火	2日・9日・16日・23日・30日 午後1時30分～2時30分
ちよだパークサイドプラザ	火	2日・9日・16日・23日・30日 午前10時30分～11時30分
	水 <sup>*1</sup>	3日・10日・17日・24日 午前9時30分～10時30分、午前10時45分～11時45分
神保町区民館	水 <sup>*1</sup>	3日・10日・17日・24日 午後1時30分～2時30分、午後2時45分～3時45分
	水 <sup>*1</sup>	3日・10日・17日・24日 午後1時30分～2時30分、午後2時45分～3時45分
いきいきプラザ一番町	木 <sup>*1</sup>	4日・11日・18日・25日 午前9時30分～10時30分、午前10時45分～11時45分
	金 <sup>*2</sup>	5日・12日・19日・26日 午前11時～正午
アキバ分室 みりおん	木 <sup>*2</sup>	4日・11日・18日・25日 午前10時～11時
	木 <sup>*1</sup>	4日・11日・18日・25日 午後1時30分～2時30分、午後2時45分～3時45分
神田公園区民館	金 <sup>*1</sup>	5日・12日・19日・26日 午前9時30分～10時30分、午前10時45分～11時45分
	金	5日・12日・19日・26日 午後1時30分～2時30分

\*1 2部制。どちらも同じ内容 \*2 指導員は不在。指導員の指導映像を投影して行う \* 登録者は登録会場で毎週1回の参加可

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

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

### 「ゴルフから学ぶ心技体のマネジメント」

生涯学習の一環としてお役立てください

(公社)日本プロゴルフ協会 ティーチングプロ 内藤 雄士 氏

開催日時: 2026年5月27日(水) 15:00～16:00 受付開始14:40  
 開催場所: 東京會館(必ず事前にお申し込みください)  
 募集人数: 定員10名(先着順・事前にお申し込みください)  
 申込方法: 「5/27 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。

### 東京通信病院 「公開講座」

日時: 2026年6月13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: 「ひざの痛み～なぜ?どうする?～」及び「防げる脳の病気と治せる脳の病気」について当院医師が講演します。  
 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)

いきいきライフ

### ここからからだのすこやかチェック

4月下旬に送付した健康調査票に協力いただける方は同封の返信用封筒で返送してください。回答者には心身の健康状態の「個別アドバイス表」を送ります。

**対象** 区内在住の65歳以上の10月～3月生まれで介護認定を受けていない方

**締め切り** 5月29日(金)

**問合せ** 在宅支援課地域包括ケア推進係介護予防担当 ☎03-5211-4223



### 元気なうちから始めるフレイル予防講座

**とき** 7月15日～9月16日の毎週水曜(全10回)午後2時～3時30分

**会場** かがやきプラザ(九段南1-6-10)

**対象** 区内在住の60歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない方

**定員** 15名(抽選/新規の方優先)

**内容** 元気な高齢者向けにフレイルについての講義と強度の高い運動を行う

**申込方法** 6月26日(金)までに

ポータルサイト、電話またはEメール(8面記入例参照)で**問合せ** 在宅支援課介護予防担当 ☎03-5211-4223  
✉zaitakushien@city.chiyoda.lg.jp



### シルバー人材センター入会説明会

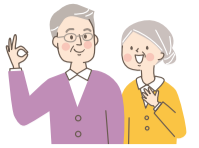
**とき** 毎月第2火曜午後2時～、第2木曜午前10時～(当日直接会場へ)

**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

### 高齢者熱中症予防訪問

熱中症予防を目的に、看護師や社会福祉士などが訪問し、体調や住まいの状況を伺います。

**とき** 5月下旬～8月  
**対象** 区内在住の85歳以上で介護保険サービスを利用していない方

**問合せ** 保健福祉部在宅支援課相談係 ☎03-6265-6483

## 6月のはあとサロン

**対象** 一番町/アキバ=区内在住者、三崎町/和泉=60歳以上の区内在住者(いずれも申込順)  
**申込方法** 前日までに電話またはファクス(8面記入例参照)で一番町/三崎町は社会福祉協議会(☎03-3265-1901/FAX03-3265-1902)、アキバ/和泉はアキバ分室(☎03-6285-2860/FAX03-6285-2861)へ



気軽に立ち寄れる交流スペース。今月のおすすめを紹介します。※申し込みは5月25日(月)午前9時から受け付け

会場	とき	内容	定員
一番町みんなのサロン(一番町12)	5日(金)午後1時30分～2時15分、午後2時30分～3時15分	小物づくりや洋服直しを楽しむ「ミシンの時間」	各回2名/要予約
三崎町はあとサロン(神田三崎町3-1-17)	11日(木)午後1時30分～3時	中国武術の要素を取り入れた運動で体をほぐす「健康教室」	3名/要予約
アキバみんなのサロン(外神田1-1-13)	24日(水)午後1時30分～3時	みんなで歌って楽しむ「カラオケサロン」	15名
和泉はあとサロン(神田和泉町1-5-10)	18日(木)午後1時30分～2時30分	学生ボランティアも参加「ゆるゆるスマホ相談」	5名

\*各サロンは週2日～3日開室。このほかにもいろいろなプログラムあり

## 6月のはあとカフェ

認知症の情報共有や交流ができるカフェ。専門スタッフとの個別相談もあり  
**対象** 認知症に関心がある方 **申込方法** 電話で

会場・問合せ	とき	内容	定員
いきいきはあとカフェ(一番町12番地いきいきプラザ一番町1階) 高齢者あんしんセンター麹町 ☎03-3265-6141	11日(木) 午後2時～3時30分 (開場午後1時30分)	熱中症を防ごう!～猛暑に備えて今からできること～ 講師/(株)大塚製薬工場 ミニ音楽会(演奏/アンサンブルポコポコ)	30名
いきいきはあとカフェ(一番町12番地いきいきプラザ一番町1階) 高齢者あんしんセンター麹町 ☎03-3265-6141	27日(土) 午後2時～3時30分 (開場午後1時30分)	食中毒に気を付けよう!～食中毒の予防策～ 講師/株式会社ベネッセスタイルケア ミニ音楽会(フルート演奏/福地万太郎氏)	30名
神田はあとカフェ(神田淡路町2-8-1かんだ連雀1階) 高齢者あんしんセンター神田 ☎03-5297-2255	13日(土) 午後2時～4時	「私の好きな、あの歌♪」 ～お気に入りの歌を口ずさんで、楽しいひとときを～	15名
神田はあとカフェ(岩本町2-15-3 ほほえみプラザ1階多目的ホール) 高齢者あんしんセンター神田 ☎03-5297-2255	23日(火) 午前10時～11時45分	「私の好きな、あの歌♪」 ～お気に入りの歌を口ずさんで、楽しいひとときを～	15名

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

5月23日(土)～6月30日(火) 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74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、5月23日(土)～6月30日(火)の期間中に、不

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。

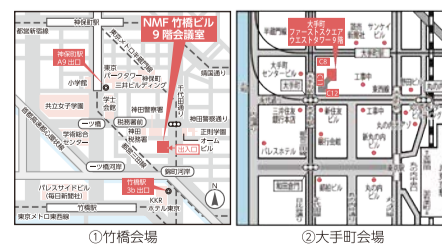
### 売買の基本から価格査定まで 将来を見据えた賢い不動産売却術

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相談にも応じてくれます。



▲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** 5月23日(土)～6月30日(火) 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

福祉施設を知ろう!

# 区内福祉施設 ラリーウィーク

6月15日(月)  
~19日(金)

職員が分かりやすく  
説明します。  
ぜひ、ご参加ください!



区内の社会福祉法人による地域貢献  
活動を目的としたネットワークです

区内の福祉施設を開放し、職員が施設内を案内します。特別養護老人ホームやデイサービス、ショートステイやグループホーム、さらには通所施設や相談機関まで、皆さんの生活に密接する施設・事業所ばかりです。区の福祉施設への理解を深めませんか。

**対象** 区内在住者

**定員** 施設ごとに異なるため、下の表を参照(申込順) / 複数施設申込可

**申込方法** 日時と施設を選び、開催前日までに電話またはEメールで  
※取得した個人情報は問合せ先と受入施設でのみ共有し、それ以外には使用しない

**問合せ** 千代田区地域支援ネットワーク連絡会(事務局:千代田区社会福祉協議会) ☎03-3265-1901 ✉chiiki@chiyoda-cosw.jp

## 6月15日(月)

## 6月16日(火)

高齢者



**10時** [定員]10名  
**高齢者あんしんセンター  
神田/かんだ連雀**  
(神田淡路町2-8-1)  
介護予防ケアマネジメント・総合相談支援ほか/特別養護老人ホーム

高齢者



**10時** [定員]15名  
**高齢者あんしんセンター麴町/  
いきいきプラザ一番町**  
(一番町12)  
介護予防ケアマネジメント・総合相談支援ほか/  
特別養護老人ホーム、デイサービス、ショートステイほか



高齢者



**14時** [定員]15名  
**岩本町ほほえみプラザ**  
(岩本町2-15-3)  
デイサービス、ショートステイ、健康回復支援ショートステイ、グループホーム、ケアハウス

高齢者



**14時** [定員]10名  
**ジロール麴町**  
(麴町2-14-3)  
小規模特別養護老人ホーム、グループホーム、小規模多機能型居宅介護

障害者



**14時** [定員]5名  
**区立障害者福祉センターえみふる**  
(神田駿河台2-5)  
地域活動支援センター、グループホーム、ショートステイほか

## 6月17日(水)

## 6月18日(木)

## 6月19日(金)

高齢者



**10時** [定員]15名  
**THE BANCHO**  
(二番町7-6)  
特別養護老人ホーム、ショートステイ、グループホーム

障害者



**10時** [定員]10名  
**障害者よろず相談Light**  
(一ツ橋1-1-1パレスサイドビル1階)  
総合相談、相談支援のネットワーク作り、居場所支援ほか

高齢者



**10時** [定員]10名  
**ジロール  
神田佐久間町**  
(神田佐久間町3-16-6)  
グループホーム、地域密着型通所介護

高齢者



**14時** [定員]10名  
**高齢者活動センター**  
(千代田区社会福祉協議会)  
(九段南1-6-10  
かがやきプラザ4階・5階)  
高齢者総合サポートセンター

高齢者



**14時** [定員]10名  
**淡路にここ  
フォーユープラザ**  
(神田淡路町2-109)  
デイサービス、ショートステイほか

障害者



**14時** [定員]5名  
**ジョブ・サポート・プラザちよだ**  
(九段南1-2-1区役所3階)  
障害者就労支援施設

高齢者



**14時** [定員]10名  
**ケアハウス  
神田紺屋町**  
(神田紺屋町37)  
ケアハウス(都市型軽費老人ホーム)

子ども



**14時** [定員]5名  
**アフタースクール  
さくら**  
(神田司町2-16  
神田さくら館7階)  
学童クラブ

所要時間は60分~90分程度です。当日の施設などの利用状況により見学が制限される場合があります。あらかじめご了承ください。

生活ほっとライン

### 岩本町・東神田 ファミリーバザール

時 5月30日(土)・31日(日)、6月6日(土)・7日(日)9時～16時30分(当日直接会場へ)

場 岩本町3丁目、東神田2丁目一帯

内 繊維製品や日用品などの販売のほか、お買物券などが当たる「わくわくスクラッチ」が楽しめる

問 岩本町・東神田ファミリーバザール実行委員会 ☎090-7842-6071



### オペラ名曲アリア・コンサート

時 6月20日(土)13時30分(開場13時)

場 いきいきプラザ一番町(一番町12) 定 180名(申込順)

費 区内在住者4,500円、その他の方5,000円 申 6月19日(金)までに電話で

問 千代田歌劇団・富浦 ☎090-3470-7671



### かがやきシネマ

時 青い山脈 = 6月8日(月)・22日(月)、  
帰らざる河 = 6月10日(水)・24日(水)いずれも10時～(当日直接会場へ)

場 かがやきプラザ4階和室(九段南1-6-10)

内 青い山脈 画像提供:(同)文輝社  
帰らざる河 画像提供:(同)文輝社

対 区内在住者 定 20名(先着順)

問 かがやきプラザ研修センター ☎03-6265-6560



### 初心者囲碁教室 ～自信を持って対局するために～

異世代交流事業

時 7月12日・26日、8月9日・23日、9月

6日のいずれも日曜(全5回)10時～12時 場 九段生涯学習館(九段南1-5-10)

対 小学生以上※小学3年生以下は保護者同伴 定 30名(抽選)

内 プロ棋士からルールやマナーを学び、誰でも自信を持って対局できる方法を身につける

費 3,000円(全5回分(保護者も必要))

申 6月20日(土)21時までにHP、電話またはファクス(8面記入例参照)で

問 九段生涯学習館 ☎03-3234-2841 FAX03-3262-7460

他 託児サービスあり(講座初回日時時点で満6か月～未就学児/1人1回1,500円/講座締切日までに要予約)



### 簡化24式太極拳 入門講習会

時 6月5日(金)・12日(金)(全2回)14時～16時

場 スポーツセンター(内神田2-1-8)

対 18歳以上(高校生を除く)の方 定 16名(申込順)

内 太極拳の基本動作を体験する

費 1,000円(全2回分/初日に一括払い)

申 6月1日(月)までにファクスまたはEメール(8面記入例参照)で

問 千代田区太極拳連盟・大場 ☎080-4185-2822 FAX03-5997-3046

chiyodakutaiyokuken@gmail.com

### 一般の人のためのAED講習会

時 6月6日(土)14時～15時30分

場 千代田保健所(九段北1-2-14)

定 30名(申込順)

内 AEDが必要な理由や使用方法を学び、模擬器で体験する

申 電話またはEメール(8面記入例参照)で

問 千代田区医師会 ☎03-3264-5449

chiyodai@rapid.ocn.ne.jp

他 受講後、受講証を発行

### やってみよう!バリアフリー体験

時 6月28日(日)10時30分～14時(当日直接会場へ)

場 かがやきプラザ1階ひだまりホール(九段南1-6-10)

内 車いす体験やアイマスク体験、手話、妊婦・高齢者疑似体験などを通し、バリアフリーを学ぶ。ハーモニカ演奏やアートコーナーもあり

問 かがやきプラザ研修センター ☎03-6265-6560



### たのしくフラダンス

時 6月14日～8月2日の毎週日曜(全8回)13時30分～14時30分

場 スポーツセンター(内神田2-1-8)

対 15歳以上(中学生を除く)の方 定 15名(抽選/区内在住者を優先)

費 区内在住者5,200円、その他の方6,400円/すばすたちよだクラブ会員の区内在住者4,000円、その他の方4,400円

申 6月3日(水)までにHPから

問 スポーツセンター ☎03-3256-8444



## 図書館の催し

### この映画にこそ、このテーマ曲! ～映像と音楽の素晴らしきマリアージュについて～

時 7月3日(金)19時～20時30分 定 200名(申込順)

内 名作映画で「この映画にはこのテーマ曲!」「この監督にはこの作曲家!」と言えるマリアージュを、ノンストップのDJスタイルで楽しむ 師 志田一穂氏(文筆家/写真)

費 1,500円



### 上廣・日比谷ライブラリーレクチャー わが道を拓く(第3回) 日本のマンガはどうやって発展してきたか

時 7月8日(水)19時～20時30分 定 200名(申込順)

内 豊かな発想でさまざまなテーマやジャンルに挑戦した講師の体験を通し、日本マンガの発展の背景を聞く

師 里中満智子氏(マンガ家/写真)

費 500円(区内在住者・学生は無料)



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

## 第2回 春のお茶の水アートピクニック

時 6月6日(土)10時～17時(雨天時は7日(日)/当日直接会場へ)

場 お茶の水茗溪通り、新お茶の水ビルディング、JR御茶ノ水駅周辺など

内 アートバザールやワークショップ、落書き大会、キッチンカー、ニコライ堂などを講師とともに描くスケッチ講習会などを楽しむ

問 お茶の水アートピクニック ☎03-6801-5171

## 健康な歯でいきいきと!

### 6月は歯と口腔の健康づくり普及月間

☎ 保健所無料歯科健診

時 6月3日(水)10時～16時 場 千代田保健所(九段北1-2-14)

定 30名(申込順)

内 虫歯や歯周病の検査など、お口に関する相談ができる

申 6月1日(月)までに電話で

問 千代田区歯科医師会 ☎03-3251-8148(平日11時～15時)

☎ 講演会「オーラルフレイルから始める生活機能障害予防」

時 6月3日(水)13時～14時15分 場 千代田保健所(九段北1-2-14)

定 30名(申込順)

内 口腔機能の軽度な衰えのオーラルフレイルの予防や知識を学ぶ 申 6月2日(火)までに電話で

師 尾崎哲則氏(日本大学客員教授/写真)

問 地域保健課健康企画係 ☎03-5211-8163

☎ ワテラスキャンペーン


時 6月6日(土)13時～16時(当日直接会場へ)

場 ワテラスコモン1階サロン(神田淡路町2-101)

内 お口に関する相談ができる

問 千代田区歯科医師会 ☎03-3251-8148(平日11時～15時)

他 主催 = 千代田区歯科医師会



## 男女共同参画センター MIWのお知らせ

### 6月23日(火)～29日(月)は男女共同参画週間

#### 1 講演会「今、立ち止まって問う! 今日よりもっと、いい明日のために」

時 6月29日(月)18時30分～20時 場 401会議室(区役所4階)、Zoom

定 会場50名、Zoom80名(いずれも申込順)

内 NHK連続テレビ小説「虎に翼」の脚本家で、社会で見過ごされがちな弱者・マイノリティに光を当ててきた吉田氏と、自分の思いや考えを周囲(社会)に問いかける大切さを考える

師 吉田恵里香氏(脚本家/写真)

申 HP、電話、ファクスまたはEメール(8面記入例参照)で問合せ先へ

※Zoom希望者はHPから 他 託児サービスあり(2週間前までに要予約)

#### 2 企画展示「意識・実態調査からみる、千代田区のジェンダー平等意識」

時 6月22日(月)～29日(月)9時～20時※27日(土)は17時まで(当日直接会場へ) 場 MIW交流サロン(区役所10階)

内 令和7年に行った「千代田区ジェンダーに関する意識・実態調査」の中からピックアップしたパネルを見て学ぶ

#### 3 ビデオサロン「あしたの Pasta はアルデンテ」

時 6月19日(金)14時30分～、18時30分～(当日直接会場へ/1回目終了後に交流会あり) 定 各20名(先着順)


場 男女共同参画センターMIW(区役所10階)

内 自分に正直に生きたいと願う人々を描いたコメディ作品

いずれも

問 男女共同参画センターMIW ☎03-5211-8845 FAX03-5211-8846

miw@city.chiyoda.tokyo.jp



公開講座  
アクセサリ作り

シンプルな装いが華やぐ

涼やかなネックレス

時6月7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5名(抽選)※小学生は保護者同伴  
内ビーズ編みの基本、金具パーツの取り扱い方やテクニックを学び、パールレースのネックレスを作る 費1,000円  
申5月28日(木)17時までにHPで参加条件を確認  
のうえ、HP、電話、ファクス(記入例参照)、または直接問合せ先へ  
※当選者のみ5月29日(金)に通知  
問障害者福祉センターえみふる  
☎03-3291-0600 FAX03-3291-0608  
他金属アレルギーがある方は注意を



「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20日(土)・21日(日)いずれも7時30分~18時②6月27日(土)、7月4日(土)いずれも8時~18時、集合・解散=東京駅  
場①檜原都民の森・檜原温泉センター数馬の湯②山のふるさと村  
対①区内在学・在住の小学生とその保護者②小学5年生以上の方  
定①8名②6名(いずれも抽選)  
内森林体験とワークショップ  
費2,500円(昼食代含む)  
申①~6月1日(月)②5月25日(月)~6月8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



当事者の主体性を奪わない  
教育・ケアとは

時6月27日(土)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がある方  
定80名(申込順)  
内認知症ケアと教育の専門家による対談で学ぶ  
師加藤忠相氏((株)あおいけあ 代表取締役)、工藤勇一氏(教育アドバイザー)  
申6月19日(金)までに申込フォーム、電話、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  
✉jinzai@chiyoda-cosw.jp



グリーンケア・傾聴講座

大切な人を失った心に  
そっと寄り添う力を  
時①6月26日(金)②7月3日(金)③7月10日(金)(全3回/①のみの受講可)いずれも14時~16時  
場かがやきプラザ(九段南1-6-10)  
定30名(申込順)  
内①基礎知識を学ぶ②話を聴くときのポイントを学ぶ③実際のグリーンケア体験談を通して、寄り添い方を考える  
師高本真左子氏((一社)セルフケア・ネットワーク/写真)  
申6月24日(水)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



いざというとき役に立つ  
命を守る着衣水泳

時6月27日(土)13時30分~(受け付け13時~)  
場いきいきプラザ一番町(一番町12)  
定25名(申込順)  
※小学3年生以下の方は保護者同伴  
申6月26日(金)17時までに住所と年

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)。

年齢が確認できるものを持参のうえ、直接問合せ先へ  
問いきいきプラザ一番町(9時~17時)  
☎03-3265-6311  
他持ち物=水着、タオル、衣服(長袖長ズボン)、ペットボトル(2ℓサイズ)、レジ袋



教養講座 秀吉と秀長  
~豊臣政権の繁栄と崩壊~

時7月17日(金)18時30分~20時30分  
場九段生涯学習館(九段南1-5-10)  
対18歳以上の方 定30名(抽選)  
内豊臣政権の大名支配や次世代構想を新たな視点から考える  
費1,000円  
申6月20日(土) 春岳寺・高台寺蔵  
21時までにHP、電話またはファクス(記入例参照)で  
問九段生涯学習館  
☎03-3234-2841 FAX03-3262-7460



6月1日~30日は  
東京都HIV検査・相談月間です

東京都ではHIV/エイズへの理解と関心を深め、早期検査の重要性を認識してもらうため、「東京都HIV検査・相談月間」を定めています。今年度のテーマは「ねえ、知ってる? HIVのこと」です。検査は無料、匿名で申し込みます。期間中、千代田保健所では検査を受けられる人数を拡充しています。

■千代田保健所  
時原則毎月第1金曜日9時30分~10時  
場千代田保健所(九段北1-2-14)  
内HIV・性感染症検査  
申検査日の前月1日からメールまたは電話で  
問健康推進課感染症対策係☎03-5211-8173  
✉kansenshou@city.chiyoda.lg.jp  
■東京都新宿東口検査・相談室  
時平日15時~20時、土曜・日曜13時~17時※水曜は女性検査日  
場東京都新宿東口検査・相談室(新宿区歌舞伎町2-46-3SIL新宿ビル2階)  
内HIV抗体検査・梅毒抗体検査※期間中は淋菌・性器クラミジア検査も行う  
申検査日の2週間前からHPまたは電話で(☎050-3801-5309)  
問(都)保健医療局エイズ対策担当☎03-5320-4487



熱中症対策を心がけて!

熱中症は重症化すると命の危険を伴います。熱中症が疑われたら涼しい場所に移動し、水分補給や体の冷却を。意識障害など重症が疑われる場合は、119番通報をお願いします。夏は気温の上昇とともに救急要請が増加します。熱中症対策は自分の命を守り、救急車を必要とする他の人の命を救うことにもつながります。詳しい対策は東京消防庁HPから確認を  
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



光化学スモッグにご注意ください  
光化学スモッグは、大気汚染物質が太陽の紫外線を受けて発生します。気温が高い5月~9月の日中は特に発生しやすく、注意報が発令されたら区役所・出張所・学校などに掲示、SNSでも発信し、濃度が高いときは防災行政無線でお知らせします。大気汚染の原因のひとつは、自動車交通量の増加です。徒歩や自転車、公共交通機関での移動を心がけましょう。  
●健康への影響  
・目がチカチカしたり痛み、涙が出る  
・のどの痛み、せき、息苦しさ  
・吐き気、頭痛など  
●対処方法  
・注意報などが発令したときは、屋外へ出ない  
・症状が出たときは、涼しく風通しがよい屋内で、安静に  
・症状が変わらないときや、症状がひどくなったときは、医療機関へ相談  
■健康被害の連絡先  
保健サービス課保健サービス係☎03-6256-8477(8時30分~17時15分)、(都)医療機関案内サービス「ひまわり」☎03-5272-0303(24時間受け付け)  
■光化学スモッグ注意報の発令状況の確認先  
(都)大気汚染情報テレホンサービス☎03-5640-6880、(都)環境局のHP  
問環境政策課公害指導係☎03-5211-4254



ちよだ ちよだグルメ  
小さくとも 魅力ある自治体の A級グルメに会える  
6/1月 ~ 30火 定休日 土・日・祝  
北海道天塩町フェア  
北海道北部の天塩町は対岸に利尻富士を望み、大ぶりな大和じみみの産地として有名です。6月はしじみ漁が始まる時期。ぶりぶりのしじみを味わいに来てください。  
天塩しじみラーメン  
しじみの濃厚エキスが汁に溶け、麺によく絡む。しじみの香りが食欲をそそる  
しじみ煮だしスープ  
しじみを煮出したやさしい味わいでお茶漬けや雑炊などにも使える  
天塩しじみ貝「潮汁」  
お湯を注ぐだけで特大のしじみを使用したぜいたくな潮汁が楽しめる  
てしおキムチ工房 手作りキムチ  
濃厚なうまみと甘さがあり、後味すっきりなオリジナルキムチ  
場ちよだプラットフォームスクウェア1階(神田錦町3-21)  
問ちよだグルメショップ+A☎03-5577-3846(12時~18時)



# 6月の各種相談(無料/受付時間は終了の30分~1時間前)

●家族、教育、企業関係者、支援者も相談可  
★家族、介護などの事業者も相談可  
日程が変更になる場合があります。事前にお問い合わせください。

名称	対象	相談できること	日時・場所・問合せ
法律相談(予約制)	区内在住・在勤・在学者	相続、婚姻関係、借地・借家など※弁護士が応対	時 3(水)・5(金)・10(水)・12(金)・17(水)・19(金)・24(水)・26(金) 13時~15時45分
税務相談(予約制)		確定申告、相続・贈与税など	時 11(木)・25(木) 13時~15時30分
司法書士相談(予約制)		遺言、相続、登記、借地・借家など	時 11(木) 13時~15時30分
不動産相談(予約制)		地代・家賃、賃貸、売買など	時 4(木)・18(木) 13時~15時30分
土地家屋調査士相談		土地・建物の調査・測量、不動産登記など	時 18(木) 13時~15時30分(先着順) (受け付け12時30分~15時)
行政書士相談		相続、許認可手続き、外国人ビザなど	時 2(火)・16(火) 13時~15時30分(先着順) (受け付け12時30分~15時)
社会保険・労務相談		社会保険、労働条件、仕事の悩みなど	時 9(火) 13時~15時30分(先着順) (受け付け12時30分~15時)
行政相談		国政などへの苦情・要望など	時 9(火) 13時~15時30分(先着順) (受け付け12時30分~15時)
一般相談		区政への問い合わせや日常生活のことなど	時 平日8時30分~17時
消費生活相談		商品の購入・契約など消費生活の困りごと ※消費生活相談員が応対	時 平日9時~16時30分 場 消費生活センター(九段南1-6-17千代田会館8階) 問 消費生活センター☎03-5211-4314
多重債務相談(予約制)	債務整理、整理後の生活など※弁護士が応対	時 22(月) 13時~15時45分(受け付けは15時15分まで) 場 区民相談室(区役所2階) 問 消費生活センター☎03-5211-4314	
経営相談(予約制)	中小企業者 起業予定者	中小企業経営に関するさまざまな経営課題や創業に関することなど※中小企業診断士が応対	時 平日9時~17時 ※訪問相談の場合、夜間や土曜の対応も応相談/オンライン・訪問での相談も実施中 場 経営相談室(九段南1-6-17千代田会館8階) 問 商工観光課経営相談・融資担当☎03-5211-4344※予約は区HPから
男女共同参画センターMIW(ミュウ)相談室(予約制)	区内在住・在勤・在学者	一般相談 夫婦やパートナー、家族関係、人間関係、働き方、ハラスメント、性に関すること、性暴力被害など	時 毎週月曜・水曜・金曜10時~14時50分、毎週火曜13時~17時50分、毎週木曜・第1・第3土曜10時~12時50分(1回50分) ※託児サービスあり(有料・2週間前予約)
	区内在住・在勤・在学者●	LGBTQ相談 性自認や性的指向に関すること	時 9(火) 10時~、11時~(1回45分) 時 11(木)・25(木) 16時30分~、17時30分~、18時30分~(1回50分)
ちよだDV相談ダイヤル	区内在住・在勤・在学者	配偶者やパートナー、恋人から受けている暴力(DV・デートDV)のこと ※DVで緊急を要する場合は、警察(110番)へ	時 平日9時~17時 問 ☎03-6272-3828
女性・ひとり親家庭相談	区内在住者	女性の悩み、女性・母子が配偶者などから受けているDV、ひとり親家庭の生活全般 ※女性相談員が応対/必要な場合は自立に向けた支援を実施	時 平日8時30分~17時 場 生活支援課生活支援係(区役所3階) 問 生活支援課生活支援係☎03-5211-4126
くらしと仕事・家計に関する相談	区内在住者	生活の悩みごとや心配ごとの解決方法を考える。家族や身近な方の相談も受け付け	時 平日8時30分~17時
児童・家庭支援センター相談窓口	区内在住者	日々の悩みや不安、どこに相談していいのか分からないことなど、子ども・子育てに関すること	時 平日8時30分~17時 場 子ども相談窓口(区役所2階) 問 子ども相談窓口☎03-5211-4116
		育児・子育ての悩み、児童虐待など、妊娠期を含め、0歳~高校3年生相当の年齢の子どもとその家族に関すること※夜間・休日は委託事業者が応対/継続相談の対応は不可	時 24時間365日、来所相談は平日9時~17時で要予約 場 児童・家庭支援センター(神田司町2-16神田さくら館6階) 問 児童・家庭支援センター☎03-3256-8150
人権身の上相談(予約制)	区内在住・在勤・在学者	人権の侵害や身の上の心配ごと ※人権擁護委員が応対	時 8(月) 13時~15時(予約は前週金曜17時まで) 問 国際平和・男女平等人権課男女平等人権係☎03-5211-4166
保健福祉オンブズパーソン相談(予約制)	区内在住者	保健福祉サービス全般への相談・苦情	時 10(水)小林氏、26(金)高辻氏いずれも14時~16時 場 区役所会議室 問 福祉総務課厚生係☎03-5211-4211(郵送での相談も受け付け可。郵送先=福祉総務課保健福祉オンブズパーソン事務局〒102-8688九段南1-2-1)
福祉専門法律相談(予約制)	区内在住・在勤・在学者★	福祉や成年後見制度、消費者被害に関する悩み、相続や遺言の相談※弁護士が応対/ちよだ成年後見センター職員も同席	時 11(木)佐野氏、25(木)鈴木氏いずれも14時~16時20分 場 ちよだ成年後見センター(九段南1-6-10かがやきプラザ4階) 問 ちよだ成年後見センター☎03-6265-6521
成年後見制度相談	区内在住・在勤・在学者★	成年後見制度の利用、後見活動の悩みや不安	時 平日8時30分~17時 ※来所前に電話で問合せ先へ
かがやきカウンセリングルーム(予約制)	区内在住・在勤・在学者★	家族介護によって生じるストレス、認知症や若年性認知症のご本人や家族の心配ごと、福祉・介護現場で働くなかでのストレスや不安など※専門のカウンセラーが応対	時 6(土)13時~16時、24(水)10時~13時 場 かがやきプラザ4階研修室(九段南1-6-10) 問 かがやきプラザ研修センター☎03-6265-6560
障害者相談	区内在住・在勤・在学者★	地域活動支援センターの機能や障害者福祉に関すること、心身の健康に関することなど	時 平日9時~17時 場 障害者福祉センターえみふる(神田駿河台2-5) 問 障害者福祉センターえみふる☎03-3291-0600
障害者よろず相談Light(ライト)	区内在住・在勤・在学者	障害のある方やそのご家族、障害者手帳を持たない心の病や発達障害のある方などのあらゆる悩みや困りごと	時 平日9時~19時、土曜10時~17時 場 障害者よろず相談(一ツ橋1-1-1パレスサイドビル1階) 問 障害者よろず相談☎03-6269-9755
障害者就労相談室(予約制)	区内在住者★	障害等のある方の就職活動や職業訓練の助言、職業上の悩みなど(障害者手帳がなくても相談可)※ジョブコーチ(職場適応援助者)が応対	時 17(水)9時~16時 場 障害者就労支援センター(区役所3階) 問 障害者就労支援センター☎03-3264-2153
デジタルサポート個別相談(予約制)	区内在住・在勤・在学者	スマホやパソコンなどIT機器の使い方	時 ①4(木)・18(木)②13(土)・27(土)いずれも13時~13時50分、14時~14時50分、15時~15時50分 場 ①こもれび千桜(神田東松下町22-1)②かがやきプラザ4階(九段南1-6-10) 問 ちよだボランティアセンター☎03-6265-6522

# 8月のスポーツ施設の利用申し込み(③のみ9月分)

施設名	申込期間	抽選日	空き施設受け付け(申込順)	問合せ・申込方法
①外濠公園(野球・サッカー・テニス)	6月10日(水)~20日(土)	6月25日(木)	7月1日(水) 10時~	問 九段生涯学習館(九段南1-5-10) ☎03-3234-2841 ※毎月第3月曜は休館(祝日の場合は翌平日) 申 事前に問合せ先で利用登録のうえ、申し込みまたは申込書(問合せ先で配付)を問合せ先へ
②花小金井運動施設(野球など)	6月1日(月)~20日(土) (6月15日(月)は休館日)	7月1日(水)	7月2日(木) 10時~	問 スポーツセンター(内神田2-1-8) ☎03-3256-8444 ※毎月第3月曜は休館(祝日の場合は翌平日) 申 申込書(問合せ先で配付)を問合せ先へ
③スポーツセンター(主競技場・プール・卓球場などの団体利用)				

利用できない日 ①野球・サッカー= 8月2日(日)・16日(日)(少年野球優先抽選枠。抽選後の空き枠は利用可)③9月24日(木)(休館日)

※このほかにも区の事業などのため、利用できない場合あり。詳しくは問合せ先へ

江戸文化の魅力を体感しよう!

# Edo Tokyo

## Spring 2026

特別展  
入場無料



6月12日(金)~14日(日) ◀山王祭と同日開催!

Edo Tokyo キャンペーンの第一弾として、江戸文化の魅力を体感できるイベントを開催します。ぜひご来場ください。

とき 6月12日(金)12時~20時、13日(土)11時~19時、14日(日)11時~18時(いずれも当日直接会場へ)

場所 丸の内ビルディングマルキューブ(丸の内2-4-1)

江戸型山車・ツナグルマが  
やってくる!

### ツナグルマ

「伝統×未来」をテーマに、檜原産杉を活用した檜と環境負荷に配慮したEVアシストを組み合わせた、伝統技術と最新技術が融合した「未来の山車」。当日は搭乗体験もあり。



### 江戸型山車「静御前」

江戸時代末期に、実際に山王祭で使われていた山車。人形や装飾が上下に動くからくり構造には、江戸の高度な職人技と遊び心が感じられます。



そのほかにもイベントが盛りだくさん

#### 体験できる!

##### お囃子体験

太鼓をたたいて、江戸の音を奏でてみませんか。子どもも安心して楽しめます。

とき 6月14日(日)①12時30分~14時②16時30分~17時



#### 学べる!

##### パネル展示

江戸時代の千代田区域の特色や天下祭、山車などのパネルを展示します。

##### お囃子団体演奏

千代田区・栃木市のお囃子団体による演奏が楽しめます。※当日の状況で変更する場合あり

とき 栃木市=6月13日(土)12時~、14時~、15時~、16時~、18時~※30分程度  
千代田区=6月14日(日)12時~、14時~※15分程度

#### もらえる!

##### オリジナルグッズ

アンケートや体験会の参加、「暮らし応援ギフトカード」(→1面へ)の提示でゲット!



ぶくっとした立体シール



アクリルキーホルダー



ハンカチ

詳しくはHPへ

その他に区内では、丸の内ビルディングマルキューブでのイベントのほか、国立公文書館では企画展「ワッショイ! 天下祭 一目でみて楽しむ江戸城と山王祭」、半蔵門ミュージアムでは江戸歴史文化講座「大名でも旗本でもない殿様」が開催されています。

問合せ 特別展に関すること=コミュニティ総務課コミュニティ政策担当☎03-5211-4181  
Edo Tokyo キャンペーン事業に関すること=東京都生活文化局企画調整課☎03-5000-7733

#### Edo Tokyoキャンペーンとは

東京に息づく有形・無形の江戸文化などの魅力を発信する、東京都の取り組みです。春夏秋冬の年4回に渡り、現在の東京の礎を築いた江戸の歴史や文化の魅力を発信します。

編集後記

大型連休が終わってしまいました。みなさんは、お家でゆっくり休息を取れたでしょうか。お出かけや旅行をした方も多いことでしょう。私は泥のようにだらだらと過ごしましたが、私が休んでいる間にも、当たり前のようにコンビニが開き、電気も使える状況に、改めて感謝しながら休みたいと思いました。連休でなくても千代田区では、これからもイベントが盛りだくさんです。ぜひ広報紙で気になるイベントをチェックしてみてくださいね。(原)