

生活ほっとライン

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7月23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)
 内都からの通知や返済方法、生活のことなどを相談できる
 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



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。7月のテーマは「体組成測定をしてみよう。」
 時7月25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

ひだまりサロン

夏を彩るクラフト
 ～ベトナムランタンと花火～
 時7月25日(土)10時～11時30分(開場9時45分)
 場かがやきプラザ(九段南1-6-10)
 対区内在住の方(未就学児は保護者の同伴が必要) 定20名(申込順)
 内ランタンと花火のペーパークラフトを楽しみながら、多世代で国際交流する
 申7月6日(月)9時から申込フォームから
 問かがやきプラザ多世代交流担当☎03-6265-6563



人材バンク活用講座

■やさしいスパイス入門
 ～いつもの料理に新しい発見を～
 時8月26日(水)、9月16日(水)・30日(水)(全3回)10時30分～11時30分
 対18歳以上の方
 定15名(抽選)

内日本の家庭料理になじむスパイスを使い、いつもの料理をさらに楽しくする方法を学ぶ
 費3,700円(材料費含む)
 他託児サービスあり(8月26日時点で満6か月～未就学児/1人につき1回1,250円/8月5日(水)までに要予約)



■お洒落に楽しむ日本酒講座
 時8月28日(金)、9月25日(金)、10月23日(金)(全3回)19時～20時30分
 対20歳以上で、お酒が飲める体質の方 定20名(抽選)

内日本酒の基礎やテイastingグラスの扱い方、自分好みの日本酒の選び方を学ぶ
 師藤代あゆみ(国際唎酒師/写真)
 費4,700円(材料費含む)



いづれも
 場九段生涯学習館(九段南1-5-10)
 申8月5日(水)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



劇団演奏舞台 公演88

太鼓 一僕は現在を生きていたかったー
 時7月23日(木)～26日(日)(全5回)
 ※公演時間など詳しくはHPで確認を
 場演奏舞台アトリエ/九段下GEKIBA(九段北1-10-2タイパビル5階)
 定各30名(申込順)
 内木谷茂生氏が描く「戦争」。圧倒的な臨場感と生演奏、迫真の芝居のアンサンブルを体感する
 費前売り=区内在住者2,800円、学生2,500円、



その他の方3,000円、当日=3,500円
 申各前日までにHP、電話、ファクスまたはEメール(8面記入例参照/希望日時、人数、券種を記入)で
 問劇団演奏舞台☎FAX03-3222-1018
 contact@ensoubutai.com
 他土足厳禁、エレベーターなし

多世代交流ciao!

■ひだまり俳句教室～夏/木簡を作ろう
 時7月26日(日)10時～12時
 対区内在住の小学生以上の方
 内季語を探して俳句を詠み、木簡作りやグループ会で交流を深める
 費100円
 申7月6日(月)9時から申込フォームから

■かがやきポッチャひろば
 時8月1日(土)13時30分～15時
 申7月6日(月)から申込フォームから

いづれも
 場かがやきプラザ(九段南1-6-10)
 定30名(申込順)
 問かがやきプラザ多世代交流担当☎03-6265-6563



日比谷公園ガーデニングショー2026 ガーデンコンテスト作品募集

時10月17日(土)～25日(日)
 場日比谷公園(日比谷公園1-6)
 申7月31日(金)までにHP、応募用紙(HPからダウンロードも可)を郵送またはEメールで
 問日比谷公園ガーデニングショーコンテスト窓口☎080-7002-2271
 hibiyags@land.ne.jp
 〒136-0073江東区北砂6-27-14



夏の平和イベント 平和展示会・シールラリー

「国際平和都市千代田区宣言」に基づき、毎年平和イベントを開催しています。今年は、ヒロシマ・ナガサキ原爆写真ポスターの展示などを行います。

時8月4日(火)～16日(日)9時～17時(当日直接会場へ/出入り自由)
 場区民ホール(区役所1階)
 問国際平和・男女平等国際平和係☎03-5211-4165
 他8月4日(火)～9月30日(水)は区内のミュージアムなどを巡るシールラリーも開催。参加賞など詳しくはHPで確認を



広島平和記念資料館(所蔵・提供)



夏休み伝統文化 いけばな体験講座

時8月8日(土)14時～15時30分(受け付け13時30分～)
 場御茶ノ水池坊東京会館(神田駿河台2-3-12)
 定15名(申込順/10名以上で開講)
 内いけばなを床の間に飾り、日本の伝統文化にふれる
 費区内在住・在勤・在学者3,000円、その他の方3,500円(講習料・花材費・お茶代を含む)
 申7月31日(金)までにEメールまたはショートメール(8面記入例参照)で
 問花奏-kanade-池坊いけばな・深山☎090-9145-4144
 kanade.mm087@gmail.com
 他花ばさみ・花器などの貸し出しあり



身体を使って脳トレ いきいき教室

時8月21日、9月4日・18日、10月2日・16日、11月6日・20日のいずれも金曜(全7回)14時～15時30分
 場かがやきプラザ(九段南1-6-10)
 対区内在住で、認知症や軽度認知障害(MCI)の方、物忘れが心配な方(60歳以上を優先) 定15名(申込順)
 内脳トレや軽い運動などで認知機能の維持・向上や仲間づくりをする
 申8月13日(木)までにポータルサイトまたは電話から
 問在宅支援課地域包括ケア推進係☎03-6265-6485
 他講座開始後も申し込み可



第4回 FESコンテストワークショップ

お金の知識を楽しく学ぶ!

デジタル技術を使って、自分だけの金融教育動画作りに挑戦します。動画制作を通じて、表現する楽しさや、考える力を自然と身につけられます。完成した動画を第4回FESコンテストへ応募することで参加証明書を発行します。ぜひご参加ください。
 時8月18日(火)14時～16時30分
 場専修大学10号館教室(神田神保町3-4-4)
 対中学生・高校生 定30名(申込順) 申HPから
 問(一社)日本金融教育支援機構☎03-6674-1435(平日9時～17時)



フォーラム女性と漢方2026

どこに診てもらえばいい?心と体のサインをひもとく

時7月12日(日)14時30分～16時30分
 場星陵会館(永田町2-16-2) 定250名(申込順)
 内女性ホルモンの揺らぎを整えるヒントを探そう。来場記念品あり 申申込フォームから
 問NHK文化センター法人事業部☎03-5738-8608(平日10時～17時)



詳しい出演者情報などはチラシで確認を

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
地球の歴史に触れるドキドキワクワク化石～城西大学水田記念博物館大石化石ギャラリーツアー～	約1億7000万年前の貴重な化石の標本を鑑賞する	8月5日(水)10時～11時	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)
好きがにつながる推し活シェア会～語ってOK・聞くだけOK～	推し活の魅力や心の健康との関わりを学んだあと、参加者同士で推しを共有する	8月7日(金)13時30分～15時	ワテラス1階サロン(神田淡路町2-101)
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	8月27日(木)13時30分～15時	いきいきプラザ一番町(一番町12)

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(8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