

省エネ・再エネ化を通じた「攻め」の経営改善セミナー

時8月27日(木)14時～16時
場区役所会議室
対区内中堅・中小企業者など
定40名(申込順)
内省エネ・再エネ化による経費削減・企業価値向上・人材確保などの経営改善の解決策や事例を学ぶ

プログラム

①区の政策・地域連携②再エネ切り替えで電気代削減!Eサイクルちよだ③中小企業の省エネ対策・補助金活用④企業間ディスカッション・発表
申8月21日(金)17時まで
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



「わたしと年金」エッセイ募集

対中学生以上の方
テーマ 公的年金の大切さ、応募者自身や家族との公的年金のかかわりなど
形式 日本語で1,000字～2,000字程度(400字詰め原稿用紙の場合3枚～5枚、Word文書形式の場合はA4判横書き(40字×35行)1枚～2枚)

※本人が創作した未発表の作品に限る
申9月7日(月)(消印有効)までに郵送で
問日本年金機構事業推進統括部地域年金事業グループ「わたしと年金」担当☎03-5344-1100
〒168-8505杉並区高井戸西3-5-24
他優秀作品には表彰状と記念品を贈呈



8月の各種相談(無料／受付時間は終了の30分～1時間前)

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5(水)・7(金)・19(水)・21(金)・26(水)・28(金)13時～15時45分	場 区民相談室(区役所2階) 問 区民相談室☎03-5211-4176
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 24(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週間前要予約)	場 MIW相談室(区役所10階) 問 MIW相談室☎03-5211-4316 (予約専用電話／話し中の場合☎03-5211-8845)
	区内在住・在勤・在学者●	法律相談 一般相談の内容で特に法律に関わること※女性限定／女性弁護士が応対	時 4(火)10時～、11時～(1回45分)	
		LGBTQ相談 性自認や性的指向に関すること	時 13(木)・27(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わからないことなど、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 10(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 12(水)小林氏、21(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 13(木)石川氏、27(木)澄川氏いずれも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・介護現場で動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 8(土)13時～16時、26(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 19(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 ①6(木)・20(木)②8(土)・22(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	

10月のスポーツ施設の利用申し込み(③のみ11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)	8月10日(月)～20日(木)	8月25日(火)	9月1日(火)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)	8月1日(土)～20日(木) (8月17日(月)は休館日)	9月1日(火)	9月2日(水)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＝ 10月4日(日)・18日(日)(少年野球優先抽選枠。抽選後の空き枠は利用可)③11月16日(月)(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