



CHIYODA CITY NEWS

広
報

千代田

Vol.1669

令和8年(2026年)

8月/5日

いつまでも自分らしく年齢を重ねる

フレイル予防

Contents —今号の主な内容—

4 高齢者等安心居住支援家賃助成を行っています 4 エアコン購入費用助成の申請はお早めに 8・9 国際交流フェア2026

いつまでも自分らしく年齢を重ねる フレイル予防



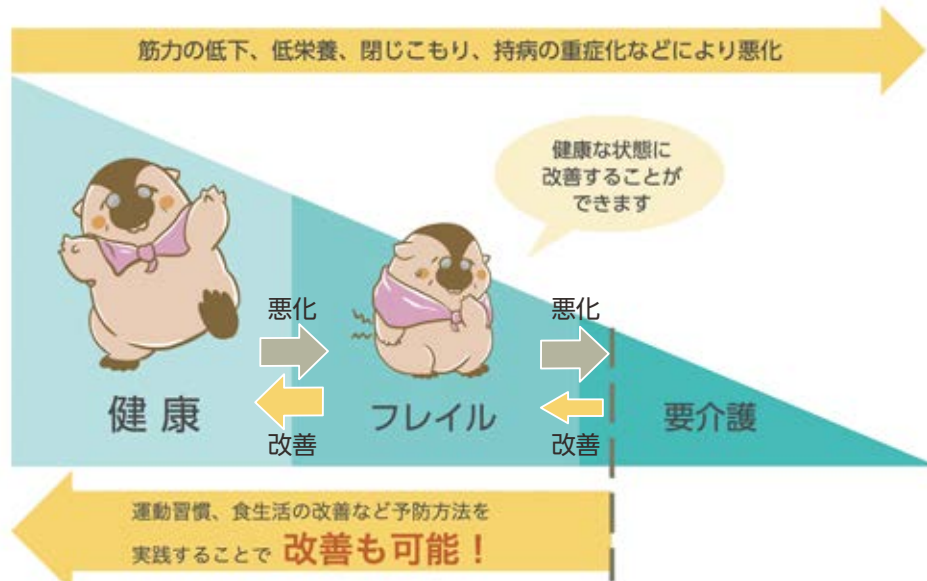
千代田区一体的実施事業
公式キャラクター
もっとくん まーもちゃん

年齢を重ねると“カラダ”や“ココロ”に変化が起きるものです。変化を受け入れつつ、いつまでも元気でいられたら、もっと自分らしく、もっと楽しく人生を過ごすことができるのではないのでしょうか。最近よく耳にする「フレイル予防」は、健康を維持するために効果的とされています。誰にでもいつかは訪れる、みんなで知っておきたいフレイルの予防についてご紹介します。

図 保険年金課後期高齢者医療係 ☎ 03-5211-4206

フレイルとは？

高齢期に体力や気力、認知機能など、体と心の機能が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている、「健康」と「要介護」の“中間の状態”です。早く気付いて予防することで心身の状態の維持、改善が期待できます。フレイル予防は、健康寿命の延伸につながります。



■一体的実施事業

区では令和6年度から、保健事業部門と介護予防部門が一体となり、「フレイルを予防し、健康寿命を延伸する!」という共通目的に向かって、一体的実施事業を推進しています。

■「千代田区 健康増進のための高齢者支援事業」

「フレイルを予防する」「フレイルになっても健康な状態に戻る」ために役立つ事業を紹介している冊子です。区役所2階の保険年金課窓口や、各出張所で配布しています。



おうちや地域で気軽にできるフレイル予防

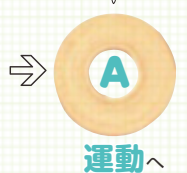
私は大丈夫？

✓ フレイルチェック

フレイル予防のポイントは「運動」「栄養+口腔ケア」「社会参加」です。フレイルチェックで、自分に必要な予防ポイントを知りましょう。

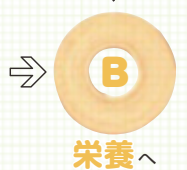
運 動		
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか。	はい	いいえ
この1年間に転んだことがありますか。	はい	いいえ
ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか。	はい	いいえ

ひとつでも黄色にチェックのついた方は



栄養+口腔ケア		
1日3食きちんと食べていますか。	はい	いいえ
半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。	はい	いいえ
お茶や汁物でむせることがありますか。	はい	いいえ
6か月間で2kg～3kg以上の体重減少がありましたか。	はい	いいえ

ひとつでも黄色にチェックのついた方は



社会参加		
週に1回以上は外出していますか。	はい	いいえ
ふだんから家族や友人と付き合いがありますか。	はい	いいえ

ひとつでも黄色にチェックのついた方は



いくつになっても筋力は若返りが可能です。「少しきついな」と感じる程度のゆっくりした運動が効果的です。

おうちで実践 ♪ スロースクワット



- ① 椅子の背もたれを持ち、足を平行に肩幅に開いて立つ
- ② 1. 2. 3. 4で上半身を前傾させ、膝を曲げて、腰を落とす
- ③ 5. 6. 7. 8で元に戻す
1日10回×3セットを目安に行いましょう

ちょフル体操



ちょフル体操は、九段坂病院の理学療法士が監修した、気軽にできる体操です。安全に注意して、痛みなどが無い範囲で行ってください。



図 在宅支援課介護予防担当 ☎ 03-5211-4223

B

栄養+口腔ケア

毎日、おいしくバランスよく食べることが心身の健康につながります。特にたんぱく質の摂取を心掛けましょう。

図 保健サービス課保健サービス係 ☎03-5211-8177



渡邊さん



井川さん

いつもの食事はここに注意！

保健サービス課栄養士の渡邊さん、井川さんにたんぱく質の摂り方と暑い夏でも火を使わずに作れるレシピを聞きました。

足りていますか？たんぱく質

フレイル予防のために1日に必要なたんぱく質の量(g)は、体重(kg)に1.2をかけた値です。表のように、1日3食でごはんなどの主食、肉や魚を使った主菜、牛乳や納豆などを組み合わせると必要量が摂れます。

㊤=含有たんぱく質量

 豚肉ロース70g (目安／しょうが焼き用2枚)㊤約13g	 鮭80g (目安／1切れ)㊤約18g	
 卵50g (目安／Mサイズ1個)㊤約6g	 牛乳180g (目安／コップ1杯)㊤約6g	
 納豆50g (目安／1パック)㊤約8g	 わかりやすい！ 片手にのる量が 目安	
 食パン60g (目安／6枚切1枚)㊤約5g	 蒸し中華麺150g (目安／1袋)㊤約7g	 ごはん(白米)150g (目安／茶わん1杯)㊤約4g

すべて合わせると約67g

体重50kgの人が必要なたんぱく質(60g)が摂れます

バランスよく
食べる合言葉

さ

(かな)



あ

(ぶら)



に

(く)



ぎ

(ゆうにゆう)



や

(さい)



か

(いそう)



い

(も)



た

(まご)



だ

(いず)



く

(だもの)



東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です

C

社会参加

イベント事業の参加や仲間と趣味活動を楽しむことも社会参加につながります。社会貢献活動などへの参加もおすすめです。

図 かがやきプラザ高齢者活動センター ☎03-3265-1161



社会とのつながりを豊かにするために

高齢者活動センターでは、いつまでも元気に楽しく暮らしていけるよう、「仲間づくり」、「健康づくり」、「生きがいづくり」の活動をサポートしています。見学も大歓迎です。ぜひ一度お越しください。

自分も、地域も“うれしい”活動で、楽しくフレイル予防

フレイル予防には、人との交流や社会とのつながりを持つこと(社会参加)が大切です。社会参加にはさまざまな形がありますが、地域で役割を持ち、誰かの役に立つ活動は、外出のきっかけになり、人との会話が増えるなど、心と体の健康につながります。かがやきプラザ高齢者活動センターには、あなたの「好き」や「できる」を生かした、地域に貢献できる活動があります。



「花がら摘みボランティア」は、見晴らしのよいテラスでゆったり活動



「麻雀交流で新規day」では、初心者の方に麻雀を丁寧にアドバイス

終戦から81年
黙とうで平和への祈りを

終戦から81年を迎えます。原爆による死没者と戦争の犠牲者のご冥福を祈り、世界の恒久平和の実現を祈念して、1分間の黙とうを捧げましょう。

広島市原爆の日
8月6日(木)8時15分(広島への原爆投下時刻)

問合せ 国際平和・男女平等人権課国際平和係
☎03-5211-4165

長崎市原爆の日
8月9日(日)11時2分(長崎への原爆投下時刻)

終戦の日
8月15日(土)12時

問合せ 国際平和・男女平等人権課国際平和係
☎03-5211-4165

国民年金保険料が割引に 区役所での
半年前納の申し込みは8月20日(木)まで

国民年金保険料には、事前にまとめて納めると割引になる「前納制度」があります。

前納方法 ①口座振替②現金、クレジットカード払い

半年前納の割引額
①1220円
(前納額10万6300円)
②870円
(前納額10万6650円)
※毎月払い(月額保険料1万7920円×6か月＝10万7520円)との比較

後期(10月)令和9年3月分の
半年前納の申込期限
・保険年金課国民年金係(区役所2階)8月20日(木)
・千代田年金事務所(三番町22番町22)
8月28日(金)

申込方法 基礎年金番号通知書(年金手帳)、通帳またはクレジットカード、通帳届出印を持参のうえ金融機関、保険年金課または問合せ先へ

問合せ 千代田年金事務所(三番町22)
☎03-3265-4381

原爆被爆者に見舞金を支給します

対象 8月1日現在、区内在住で被爆者健康手帳をお持ちの方

見舞金 2万円

申請方法 申請書(対象者に送付)を郵送または直接問合せ先へ

問合せ 生活支援課管理係区役所3階
☎03-5211-4215

日比谷図書文化館に関する
アンケートにご協力ください

日比谷図書文化館は、施設・設備の見直しに向け、改築を軸とした検討を進めています。今後のサービス向上に生かすため、利用状況やご意見をお聞かせください。

回答方法 8月12日(水)までに二次元コードから

問合せ 文化振興課施設整備担当
☎03-5211-3628

2026
8
5

区政インフォメーション
City Information

区の独自事業

高齢者等安心居住支援
家賃助成を行っています

区内の持ち家に居住する方で、バリアフリー改修が困難などの理由で日常生活に支障が生じ、緊急に代替住宅の確保が必要と認められる要介護高齢者等世帯(要介護または要支援と認定された者および同等の状態の者を含む世帯)に、民間賃貸住宅の家賃の一部を助成しています。

対象 要介護高齢者等世帯のうち、次のすべてに該当する世帯
・区内に引き続き1年以上居住している
・年間所得が1,000万円以下
・世帯全員(住民税が課税されている方)が住民税を滞納していない
・区内の民間賃貸住宅に転居する
・生活保護法による住宅扶助や他の公的制度による家賃補助などを受けていない

助成額 2年間、月額5万円(家賃が5万円未満の場合は、家賃相当額)

申請方法 原則住み替え前に問合せ先で確認

問合せ 住宅課住宅管理係☎03-5211-4319

戸籍証明書コンビニ
交付サービスの
休止日があります

戸籍への振り仮名記載作業のため、戸籍証明書のコンビニ交付サービスを休止します。

戸籍以外の証明書は、通常どおり利用できます。戸籍以外の証明書発行時にエラーが生じた場合、時間をおいて再度お試しください。

とき 8月29日、9月5日・12日いずれも土曜
※システム再開は翌月曜9時を予定

停止対象 戸籍全部(個人)事項証明書、附票全部(個人)事項証明書、利用登録申請

問合せ 総合窓口課戸籍証明係
☎03-5211-4201

低所得世帯の方へ

エアコン購入費用助成の
申請はお早めに

経済的な理由などによりエアコンの購入が難しい世帯に、購入費用の助成を行っています。申請期限は10月31日(土)です。事前の相談や訪問による確認を行うため、手続きに一定の期間を要します。早めに相談を。

対象 低所得世帯(住民税非課税世帯、住民税均等割のみ課税世帯、児童扶養手当受給世帯)で、次のいずれかに該当する方
・エアコンを設置していない
・エアコンを設置しているが、故障などで冷房機能を利用できるエアコンを一台も保有していない※製造から10年が経過している場合は故障の有無にかかわらず

上限額 10万円

申請方法 10月16日(金)までに電話で。相談内容・訪問日時を確認のうえ、職員が自宅を訪問。申請書は自宅訪問時に受け取り

問合せ先 エアコン助成相談窓口☎03-5211-4231

その他 生活保護受給世帯は申請手続きなどが異なるため、生活支援課相談・保護係(☎03-5211-4216)へ

令和8年第2回 区議会定例会の報告

令和8年第2回区議会定例会を、6月24日から7月10日まで開催しました。区長提出議案14件、議員提出議案1件、請願1件が審議され、報告が4件ありました。

詳しくは、「ちよだ区議会だより」やHPで確認を。

問合せ 区長提出議案に関すること＝総務課文書係☎03-5211-4138、議員提出議案に関すること＝区議会事務局調査担当☎03-5211-4297

区長提出議案

議案
▶令和8年度千代田区一般会計補正予算第2号(可決)
▶千代田区特別区税条例の一部を改正する条例(可決)
▶千代田区印鑑条例の一部を改正する条例(可決)
▶千代田区立神田錦町福祉施設条例(可決)
▶三崎橋補修等工事請負契約について(可決)
▶災害対策用備蓄物資(食料)の購入について(可決)
▶電子黒板等の購入について(可決)
▶避難所環境整備に係る物資の購入について(可決)
▶区立内幸町ホール改修舞台照明設備工事請負契約の一部変更について(可決)
▶区立内幸町ホール改修舞台音響設備工事請負契約の一部変更について(可決)
▶特別区道千第578号(多町大通り南)及び周辺路線における電線類地中化事業の施行に伴う道路整備工事の委託に関する施行協定の締結について(可決)
▶清洲橋通り南歩道拡幅工事請負契約について(可決)
▶五十通り歩道拡幅工事請負契約について(可決)
▶モバイルバッテリー等の購入について(可決)

報告
▶令和7年度千代田区一般会計予算の繰越明許費に係る歳出予算の繰越しについて
▶区立内幸町ホール改修工事請負契約の一部を専決処分により変更した件について
▶区立内幸町ホール改修電気設備工事請負契約の一部を専決処分により変更した件について
▶専決処分により損害賠償額の決定をした件について

議員提出議案
▶千代田区議会政務活動費の交付に関する条例の一部を改正する条例(可決)

請願
▶非核三原則の堅持を求める意見書提出を求める請願(不採択)

のびのび
子育て

**千代田図書館
夏祭りおはなし会**

時 8月15日(土)・16日(日)・22日(土)・29日(土) 10時～11時(当日直接会場へ／いずれも同じ内容)

場 千代田図書館(区役所10階)

対 乳幼児～(未就学児は保護者の同伴が必要)

内 読み聞かせやはさみ不使用のおめん作りなどを楽しむ。フォトスポットもあり

問 千代田図書館 ☎ 03-5211-4290

他 汚れてもよい服装で参加

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分～30分程度の読み聞かせ

問 四番町図書館 ☎ 03-3239-6357

大学生と宿題を進める会

時 8月17日(月) 10時30分～12時、13時30分～15時、8月21日(金) 13時30分～15時、8月25日(火) 10時30分～12時、13時30分～15時、8月29日(土) 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宿題や勉強などをしながら交流する

申 各回当日までに申込フォームから

問 社会福祉協議会ちよだボランティアセンター ☎ 03-6265-6522

**8月ファミリーサロン
保護者向け勉強会**

子どもも自分も褒めて伸ばそう

時 8月29日(土) 10時～11時30分

場 万世橋区民館7階(外神田1-1-13)

対 区内在住の親子 定 8組(申込順)

内 子どもや家族、日々頑張っている自分自身を褒める方法を専門職の講師から学ぶ。子どもは別室で見守りボランティアと過ごす

申 8月5日(水)から電話、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

ママのためのリラックスヨガ

時 9月7日(月) 10時～11時

場 神田児童館(外神田3-4-7)

対 区内在住の子育て中の保護者※親子での参加も可

定 15名(申込順)

内 育児による腰痛や骨盤の歪みをケアしてリフレッシュする

申 8月24日(月) 9時～9月4日(金) 17時にポータルサイトから

問 神田児童館 ☎ 03-3253-6021

他 申込期間終了後も空きがあれば電話で申し込み可

親と子の絆プログラム

ベビママの会(第3期)

お母さんは赤ちゃんの安全基地

時 9月8日(火)・15日(火)(全2回) 10時～12時

場 四番町児童館(四番町5-8)

対 区内在住の令和8年2月9日～8月8日生まれの子どもの母親

定 20組(申込順／初めての方と全回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く学ぶ

申 9月1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 申込期間終了後も空きがあれば1歳未満も参加可

**運動会必勝塾
かけっこ・走り方教室**

時 9月21日(月・祝) ①9時10分～10時 ②10時15分～11時15分 ③11時30分～12時30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 ②③小学生

定 各20名(申込順)

費 区内在住者500円、その他の方700円

申 区内在住者8月5日から、その他の方8月12日から直接問合せ先へ

問 スポーツセンター ☎ 03-3256-8444

10/10(土)ふれあい福祉まつり

なりきりキッズ
事前活動者募集！

時 ①9月19日(土) ②9月26日(土) いずれも10時～12時

場 ①障害者福祉センターえみふる(神田駿河台2-5) ②ジロール麹町きのこカフェ(麹町2-4-3 1階)

対 区内在住の①小学4年生～高校3年生 ②小学1年生～高校3年生 ※ふれあい福祉まつり当日(10/10(土))の参加必須

定 ①4名 ②6名(いずれも申込順)

内 ふれあい福祉まつりの「なりきりキッズ」の事前活動を行う ①クッキー屋体験＝当日販売するクッキーの販売・準備を行う ②販売サポート体験＝当日に販売する品物の袋詰めをしたり、値段を貼り付けたりする

申 9月11日(金)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

子どもの
定期
予防接種

予防接種は進んでいますか

定期予防接種は予防接種法で定められており、対象時期を過ぎると自己負担になります。また、規定の回数を接種しないと免疫がつかない場合があります。予診票の有効期間内に余裕をもって接種しましょう。接種状況が確認できない、予診票が手元にないという方はお問い合わせください。

■接種履歴の確認方法

母子健康手帳の予防接種履歴または問合せ先まで

■予診票の送付

標準的な接種時期が近づいたら、区から個別に送付
※HPに予防接種ごとの予診票の発送時期などを掲載

問 健康推進課感染症対策係(予診票専用ダイヤル) ☎ 03-6256-9005

ウェブ・アプリでスケジュール管理ができます

「予防接種と育児応援ナビ」は、誕生日に合わせて予防接種スケジュールを作成し、接種予定日をメールで知らせるウェブ・アプリのサービスです。区内の予防接種指定医療機関の検索や、子育てに役立つさまざまな情報も確認できます。定期予防接種を忘れずに受けるため、ご活用ください。

■登録方法

HPから(登録料無料。通信料は利用者負担)

問 健康推進課感染症対策係 ☎ 03-5211-8172

■予防接種の種類と接種対象時期

予防接種の種類	公費(無料)で接種できる年齢	回数
小児用肺炎球菌	生後2か月～5歳の誕生日の前日まで	4回 ^{※1}
B型肝炎	1歳の誕生日の前日まで	3回
ロタウイルス	(1価) 出生6週～24週	2回
	(5価) 出生6週～32週	3回
五種混合	生後2か月～7歳6か月となる日の前日まで	4回
水ぼうそう	1歳～3歳の誕生日の前日まで	2回
MR (麻しん風しん)	1期 1歳～2歳の誕生日の前日まで	1回
	2期 小学校入学前の1年間(年長児)	1回
BCG(結核)	1歳の誕生日の前日まで	1回
日本脳炎	1期 生後6か月～7歳6か月となる日の前日まで	3回
	2期 9歳～13歳の誕生日の前日まで ^{※2}	1回
DT(二種混合)	11歳～13歳の誕生日の前日まで	1回
HPV	小学6年生～高校1年生相当の女性	3回 ^{※1}
RSウイルス (母子免疫)	妊娠28週0日～36週6日の妊婦	1回

※1 接種開始時期によって、接種回数異なる
※2 平成19年4月1日までの生まれで20歳未満の方は特例対象者として接種が可能

心身障害者医療費助成制度
(障受給者証)

心身障害者医療費助成制度は、心身に障害がある一定の所得以下の方が、健康保険を利用して診察・投薬を受けたときなどに支払う自己負担分の一部に対し助成が受けられる都の制度です。※健康保険の適用外の場合は助成対象外

対象 次のいずれかに該当する方

・身体障害者手帳1・2級(内部障害は3級まで)

・愛の手帳1・2度

・精神障害者保健福祉手帳1級(有効期限内のものに限る)

対象とならない方 次のいずれかに該当する方

・生活保護を受けている

・65歳以上で対象の障害になった

・65歳までに申請していない

・後期高齢者医療制度の被保険者で住民税が課税されている

■8月末までに新しい受給者証(黄色)を送付

受給者証(水色)の有効期限は

8月31日(月)です。引き続き対象となる方には、9月1日(火)から使える受給者証(黄色)をお送りします。

問合せ 障害者福祉課総合相談担当☎03-5211-4217

麹町いきいき教室

とき 8月27日(木)午後2時～3時

会場 いきいきプラザ一番町(一番町12)

定員 20名程度(申込順)

内容 つえや歩行器、車いすなどの福祉用具を体験できる

申込方法 8月26日(水)18時までに電話で

問合せ 高齢者あんしんセンター麹町☎03-3265-6141

えみふる日帰りバスハイク参加者募集

とき 9月26日(土)午前8時30分～午後4時

対象 区内在住の18歳以上で、身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳、自立支援医療受給者証、難病医療券の

いずれかをお持ちの方※1名同行可

定員 60名程度(抽選)

申込方法 8月28日(金)17時までにHPまたは直接問合せ先へ

問合せ 障害者福祉センターえみふる☎03-3291-0600

その他 行き先・費用など詳しくはHPまたは問合せ先で確認を



シニア就職1dayトライ面接会 in 秋葉原

とき 9月10日(木)正午～午後3時、午後2時～5時(いずれも同じ内容)

会場 秋葉原UDXギャラリー(外神田4-14-1)

対象 55歳以上の求職者で東京しごとセンターへ登録している方

定員 各40名(申込順)

内容 シニアの採用に積極的な企業との合同就職面接会。就職支援セミナー受講後、企業の担当者と書類選考なしで面接ができる。未経験歓迎、経験を生かせる求人あり

申込方法 HPまたは電話で

問合せ イベント事務局☎03-4565-5996(平日午前9時～午後6時)



スマホで毎日をもっと便利に
購入費を最大3万円助成します!

「東京都公式アプリ」に対応したスマートフォン(スマホ)を初めて購入する65歳以上の方を対象に、購入などの費用を助成します。

申請期間 ～令和9年3月31日(水)※早期終了の場合あり

対象 令和9年3月31日時点で満65歳以上かつ購入日時点で区内に住民登録がある方

助成上限額 1人3万円(助成率10/10／1台まで／1回限り)

助成対象経費

・通信契約を行ったスマートフォン本体購入費

・契約事務手数料など

申請方法

・指定店舗(HP参照／事前予約制)でスマートフォンを購入し、通信契約を行う

・指定店舗で講習を受ける

・「東京都公式アプリ」の登録と「東京都LINE公式アカウント」の友だち追加を行う

・購入日当日に「千代田区ポータルサイト」から申請

※ガラケーや、iOS16未満・Android11未満のスマホからの機種変更も対象

持ち物

・本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)、本人名義の通帳やキャッシュカード

問合せ

デジタル政策課デジタル政策係☎03-5211-4298



更新希望の方は手続きをしてください

東京都シルバーパスがICカードに

令和8年度の一斉更新に合わせ、ICカード(PASMO)に移行します。IC化により、タッチ乗車や自動精算などがスムーズになります。現在シルバーパスをお持ちの方には、すでに東京バス協会が「シルバーパス更新手続きのご案内」を送付しています。更新を希望される方は案内の手順に従って手続きしてください。

問合せ (一社)東京バス協会・シルバーパス専用電話☎03-5308-6950(午前8時30分～午後5時※10月以降平日のみ午前9時～午後5時)

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

国産の牛乳、お肉、卵を食べてまもろう

畜産物を生産するためのコストが上昇しています。

皆様に国産の畜産物を食べていただくことが生産者の応援に繋がります。

公益社団法人

中央畜産会

TEL.03-6206-0840

東京都千代田区外神田2-16-2 第2ディーアイシービル9F

全国の畜産会組織は地方競馬の売上の一部を活用して、日本の畜産振興に取り組んでいます。



地域デビューでいきいきライフ！
シニアボランティア入門

とき 8月20日(木)午前10時～12時
会場 かがやきプラザ(九段南1-6-10)
対象 区内在住の65歳以上の方
定員 30名(申込順)
内容 地域でのボランティアへの参加方法を学ぶ。介護保険サポーター・ポイント制度の説明、活動先へのミニツアーもあり

申込方法 8月17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
問合せ ちよだボランティアセンター☎03-6265-6522
FAX 03-3265-1902
✉volunteer@chiyoda-cosw.jp

敬老会入場券を送付します

9月7日(月)・8日(火)の敬老会の入場券を8月下旬ごろに送ります。バス乗車予約をした方にはバス乗車券を同封。グループで申し込んだ場合も各参加者宛てに送付。8月27日(木)までに届かない場合はお問い合わせを。
問合せ 福祉総務課福祉総務係☎03-5211-4209
その他 敬老会当日に配布するお菓子が残った場合、敬老会開

催後に数日間、区役所にて先着順で配布予定。詳しくは広報千代田9月5日号で。敬老会の様子は10月上旬ごろに区公式YouTubeに期間限定で公開予定。詳しくは同時期にHPへ掲載



筋力向上教室(コースC)
参加者募集

とき 10月2日～12月18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 区内在住者65歳以上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／事前に専門



相談員との面談あり)
内容 週2回のマシントレーニングで栄養・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す
申込方法 9月16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

扶養親族等申告書の提出を

老齢または退職を理由に支給される年金には所得税がかかります。所得税の課税対象となる方には、日本年金機構から「扶養親族等申告書」を送ります。必要事項を記入し、日本年金機構に提出してください。
問合せ 千代田年金事務所☎03-3265-4381

ちよだスマホ教室

区内在住者を対象に、区役所や各区民館などで、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。

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。

chiyodx(ちよだっくす)

今年度初めて参加された方には
東京ポイント500ptをプレゼント！
※一人1回のみ、相談会は対象外

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

ネット検索の方法やアプリ・カメラの使い方などを学ぶ

- インターネット検索方法
- アプリのインストール方法
- 写真や動画の撮り方

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

イベント

「今日からスマホと始める健康習慣(屋内)」

- スマホの健康管理アプリの使い方を学ぶ
- 歩数計や緊急SOSなどの使い方も習う

こんな方におすすめ

- スマホでできることを知りたい
- スマホを持っていないけど気になる

こんな方におすすめ

- 1対1でスマホの操作が知りたい
- スマホでできることをさらに増やしたい

こんな方におすすめ

- 楽しみながらスマホ操作を学びたい
- スマホをさらに使いこなしたい

8月～9月のスケジュール(10月以降も順次開催)

場所	開催日	時間	内容
区役所6階601会議室	9月1日(火)	午前10時～正午	相談会
区役所4階401会議室	9月28日(月)		イベント
いきいきプラザ一番町1階(一番町12)	8月28日(金)		相談会
九段小学校ランチルーム(三番町16)	9月12日(土)	午前10時～正午 午後1時30分～3時30分	講習会
神保町区民館2階洋室A(神田神保町2-40)	9月7日(月)		相談会
神田公園区民館5階洋室B(神田司町 2-2)	8月24日(月)		講習会
			相談会

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

🌟 ステージパフォーマンスプログラム 🌟

- 10時 オープニング
- 10時30分 書道パフォーマンス(日本)
- 11時 クラシックギターと口笛で奏でるナポリ古典歌曲コンサート(イタリア)
- 12時 伝統的な音楽やリズムでダンス(ドミニカ)
- 12時55分 北インド舞踊のカタックダンスほか(インド)
- 13時50分 音楽ライブ(モルディブ)
- 14時35分 アルパ(パラグアイハーブ)の演奏(パラグアイ)
- 15時20分 人気シンガーによる音楽ライブ(南アフリカ)

日本

Japan

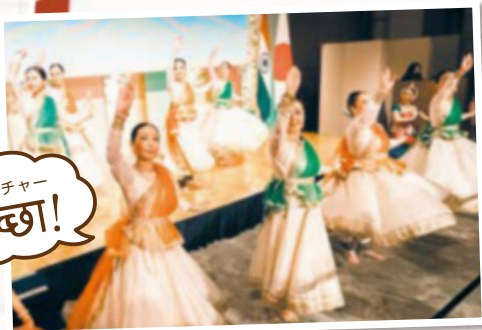
- 書道体験(10分程度)
- 明治大学書道研究部による書道パフォーマンス
- 紙芝居制作体験
- 折り紙・切り絵制作



いっしょ! 🍵

👍 ケ・ブエノ
¡Qué bueno!インド
India

- 特産品、伝統工芸品、手工芸品などの展示
- 北インド舞踊のカタックダンスほか
- ヨガ体験(要事前申込／詳しくはHPへ)

👍 アッチャ
अच्छा!

東ティモール

East Timor

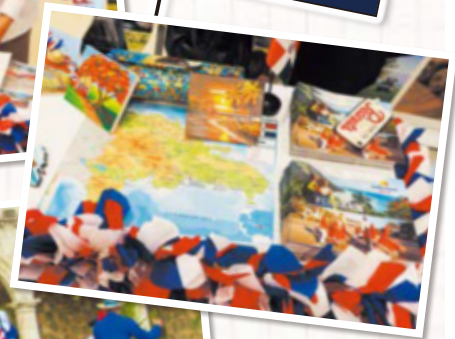
- 伝統衣装「タイス」の試着体験
- コーヒー・アクセサリーの販売
- アクセサリー制作(40分／午後に開催)

ディアク
Diak! 🍵

ドミニカ

Dominican Republic

- カーニバル衣装・チラシなどの展示
- ドミニカ共和国発祥の音楽「メレンゲ」
「バチャータ」のダンス



パラグアイ

Paraguay

- 伝統工芸品「ニヤンドゥティレース」のアクセサリー販売
- パラグアイのハーブ「アルパ・パラグアジャ」の演奏
- ニヤンドゥティレースのストラップ制作(60分程度)

ンバエイチャパ
¡Mba'eichapa! 🍵

国際交流フェア 2026

区内の大使館や文化機関と連携し、各国の文化を発信するイベントです。多彩なブースやワークショップ、ステージパフォーマンスが集結し、世界の文化や音楽を五感で楽しめます。ぜひご来場ください。



入場無料 ※参加費が必要な場合あり

とき

9月5日(土)

10時～16時 (当日直接会場へ)

場所

区民ホール(区役所1階)

※イタリア語体験レッスン、ヨガ体験、紙芝居体験、折り紙・切り絵制作は区役所4階会議室

問合せ

国際平和・男女平等人権課国際平和係 ☎ 03-5211-4165

世界を旅するシールラリー

各国のブースを回ってシールを集めよう。7か国以上のシールを集めた、先着600名にミニサコッシュをプレゼント！



イタリア Italy

- チラシ・本などの展示や配布
- クラシックギターと口笛で奏でる、ナポリ古典歌曲コンサート
- イタリア語体験レッスン



ブオーノ
Buono!

チュニジア Tunisia

- 伝統工芸品などの展示



バーヒ!
باهي!

モルディブ Maldives

- 伝統衣装の試着体験と写真撮影
- ディベヒ語でのコンサート
- 海の生き物をテーマにした塗り絵



ランガルフ
Rangalhu!

南アフリカ South Africa

- 伝統工芸品や楽器、パンフレットなどの展示
- ルイボスティーや雑貨、アクセサリーなどの販売
- 南アフリカの歌手、プリスカさんによるステージ
- ビーズアクセサリー、アフリカ布のヘアアクセサリー制作(10分～20分)



レッカー
Lekker!

区民ご優待
新内仲三郎九月公演

時9月12日(土) 15時～17時
場三越劇場(中央区日本橋室町1-4-1)
内人間国宝、新内仲三郎らによる新作三題を含む新内節の公演を楽しむ
出演 新内仲三郎ほか
費区内在住者4,000円
申9月5日(土)までにハガキまたはファクス(10面記入例参照)で
問新内仲三郎後援会・角田
☎03-3261-8002 FAX03-3261-8002
〒101-0065西神田2-3-3-901

親族後見人のための
お役立ちセミナー

時9月2日(水) 14時～16時
場かがやきプラザ(九段南1-6-10)
定20名(申込順)
内後見制度利用の申し立て書類や定期報告書類の作成のポイントを学ぶ
師大森謙治氏(行政書士)
申9月1日(火)までに電話、ファクスまたはEメール(記入例参照)で
問社会福祉協議会ちよだ成年後見センター☎03-6265-6521
FAX03-3265-1902
☐kouken@chiyoda-cosw.jp

ファミリー・サポート・センター
支援会員養成講座参加者募集

ファミリー・サポート・センターは、子育てのサポートをしてくれる方(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＝9月3日・10日、選択科

目＝9月17日・24日(いずれも木曜／各科目全2回) 9時30分～17時40分
※日程により終了時間変動あり。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8月27日(木) 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
☎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

はじめて踊る
楽しいクラシックバレエ!

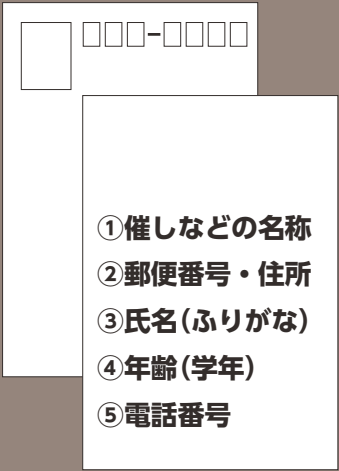
人材バンク活用講座
時10月1日(木)・15日(木)・29日(木)(全3回) 19時～20時40分
場九段生涯学習館(九段南1-5-10)
対15歳以上(中学生除く・未経験者)の女性 定20名(抽選)
内バレエシューズの履き方や基本姿勢、バーレッスン、ワルツのステップを学ぶ。2回目以降はピアノの生伴奏で踊る
師彩戸美佐氏(ビューティーバランスクリエイター／写真)
費1,000円(全3回)※バレエシューズ購入希望者には用意あり(22cm～25cm5,000円、25.5cm～27cm6,000円)
申9月5日(土) 21時までにHP、電話またはファクス(記入例参照)で
問九段生涯学習館
☎03-3234-2841 FAX03-3262-7460



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



苔玉作り セミナー

時10月2日(金) 18時30分～20時30分
場九段生涯学習館(九段南1-5-10)
対区内在住・在勤者
定10名(抽選)
師川島紫氏 費4,000円


イメージ

申8月16日(日)(必着)までに往復ハガキまたはEメール(記入例参照)で※8月25日(火)までに当落を通知、事前振り込みが必要
問(公社)ゆとりちよだ☎03-3294-8558
☐info@yutori-chiyoda.net
〒101-0054神田錦町3-21
他持ち物＝エプロン・ペンチ・はさみ(工作用またはキッチン用)※ゆとりちよだ会員も参加

シャインマスカット狩りと大谷資料館見学 /
栃木県日帰りバスツアー

時9月27日(日) 7時15分～17時15分(雨天決行)
場区役所(集合)→大谷資料館・大谷石採掘場跡(見学)→割烹仲乃家(昼食)→いわふねフルーツパーク／シャインマスカット狩り(1房狩取り+試食付き・買物)→区役所(解散)
対区内在住・在勤者 定15名(抽選)
費1万2,000円(バス代・入館料・昼食代含む)
申8月14日(金)(必着)までにハガキ、ファクスまたはEメール(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※8月28日(金)ごろに当落を通知
問(株)アイネス☎03-5340-3330(平日) FAX03-5340-3336
☐kato@iness.co.jp 〒164-0001中野区中野2-28-1-405
他主催＝(公社)ゆとりちよだ※ゆとりちよだ会員も参加


シャインマスカット

大谷資料館館内

区公式YouTubeで
山王祭を振り返る!

6月7日から日枝神社で行われた山王祭は今年も大盛り上がりで幕を閉じました。区公式YouTubeでは2年前の山王祭を紹介している映像を公開中。お祭りの雰囲気を振り返ってみてください。
今年の山王祭の映像も鋭意制作中です。ぜひ「チャンネル登録」をしてお待ちください。



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
童謡でめぐる あの日、あの頃～ 歌って、知って、 おしゃべりを楽しむ	懐かしい童謡を歌ったり、講師から解説を聞いたり、参加者同士で童謡に関する思い出話をする	9月15日(火) 10時～11時30分	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ったり、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	9月24日(木) 14時～15時30分	番町分室(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(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

区内在住者対象
福井の食・文化・暮らしにふれる3日間
福井県親子体験ツアー

区連携自治体である福井県を訪れ、地域の方との交流や体験を通じて、歴史・文化・産業・食を学ぶ親子向け体験ツアーです。越前和紙の見学やまち歩き、越前そばや郷土料理づくりなどの体験を予定。また、永平寺での座禅体験を通じて、旅を振り返る時間も設けます。

福井県北部
日本海と里山に囲まれた自然豊かな地域。しょうゆや塩づくりなどの食文化、1500年以上の歴史を受け継ぐ越前和紙などの伝統工芸、永平寺に代表される禅文化など、多彩な地域資源が息づいています。

時10月10日(土) 8時30分(東京駅集合)～12日(月・祝) 18時30分(解散予定)
場福井市、越前市、南越前町、永平寺町
宿泊先 花はす温泉そまやま(福井県南条郡南越前町中小屋60-1)
対小学4年生～6年生とその保護者(小学生1名につき保護者1名必須)
定5組10名(抽選) 費1組5万円 申8月31日(月)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(平日10時～17時)


越前和紙すき体験

打ち刃物工場見学

塩づくり体験


永平寺

しょうゆづくり体験

生活
ほっと
ライン

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
想いや悩みを語り合う場です。
時9月9日(水) 15時～16時
場デニーズ二番町店(二番町8-8)
費飲食代は各自負担 申電話で
問在宅支援課地域包括ケア推進係
☎03-6265-6485

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。8月のテーマは「心
電図検査を知ろう」。
時8月29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

第4回認知症ケア講座

認知症希望大使と考える認知症のこと
時9月17日(木) 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)
内認知症の方々の経験や
思いを聞き、自分らしく
暮らし続けるために必要なことを考える
申9月15日(火)までにHP、電話また
はファクス(10面記入例参照)で
問かがやきプラザ研修センター
☎03-6265-6560 FAX03-3265-1162



すばすたちよだクラブスタディ
(文化学習)プログラム

健康な体づくり講座
眼の健康寿命を延ばす知識
時9月3日(木) 18時30分～20時
場スポーツセンター(内神田2-1-8)
定24名(申込順)
内「一生見え続ける」眼を保
つための知識を専門医から
学ぶ。ドライアイや老眼な
ど個別の相談可(申し込み時に質問可)
師市川一夫氏(ブランドセントラルタ
ワーTokyoアイクリニック主任執刀
医／写真) 費無料(非会員1,500円)
申9月1日(火) 17時までに電話で
ハッピーハンドメイド
自分色の羊毛フェルトミニポーチ
時9月10日(木) 18時30分～20時30分



場九段生涯学習館(九段南1-5-10)
定10名(申込順)
内羊毛を固める縮
絨技法でカードサ
イズのポーチを作
る(色は当日選ぶ)
費1,500円(非会員3,000円)
申9月8日(火) 17時までに電話で



いずれも
問九段生涯学習館☎03-3234-2841
他非会員も参加可で申し込みは8月10
日(月) 10時から。入会希望の方はス
ポーツセンター(☎03-3256-8444)へ

外濠の水辺を探検!
水生生物調査体験会

水質改善事業の紹介や外濠の水を
使った簡易水質実験、水辺の生きもの
の観察調査など自然にふれながら、楽
しく学びます。
時9月26日(土) 10時～12時(小雨決行)
場外濠公園総合グラウンド・市ヶ谷
濠(五番町先)
対小学生以上の方※水面近くまで降
りるため、自分で移動できる方。小学
生は保護者の同伴が必要
定40名(抽選)※ちよエコヒーロー宣
言登録による優先あり
申9月6日(日)までに
ポータルサイトから
問環境政策課公害指導係
☎03-5211-4254



クラシック楽器と巡る冒険の音楽会
-ミステリーツアーコンサート-

生演奏
を聴きな
がら、当
日配布の
プログラ
ムの曲名を埋めていく謎解きコンサ
ート。子ども用の席もあります。
時8月27日(木) 12時～13時(開場11時
45分／当日直接会場へ)
場区民ホール(区役所1階)
曲目 クラシックに加え、ディズニ
ーやジブリの曲などを演奏予定
出演 Neo Classica(泉野有香氏〈フ
ルード〉、宮崎純花氏〈ヴァイオリン〉、
加藤菜生氏〈チェロ〉、水川紗希氏〈ピ
アノ・編曲〉／写真)
問文化振興課文化振興係
☎03-5211-3628



第29回昌平音楽祭

時8月30日(日) 13時～(開場12時30分
／当日直接会場へ)
場昌平童夢館(外神
田3-4-7)
内コーラス・金管バンドの演奏、音楽
パフォーマンスなどが楽しめる
問生涯学習・スポーツ課管理係
☎03-5211-3632



AKIBAサブカルサミット
@神田明神2026

マナーを守って楽しく遊ぼう!
親子で楽しめるトレーディングカードゲーム体験

時8月15日(土)①13時～14時(受け付け30分前から)②14時30分～15時
30分③16時～17時(②③受け付け15分前から)
場神田明神文化交流館EDOCCO(外神田2-16-2)
対小学生以上の方※区内在住・在学者優先枠あり、
小学校低学年の参加者は保護者の同伴が必須
定各回96名(先着順)
内初心者も楽しめるトレーディングカードゲー
ムを体験。スタッフによる丁寧な遊び方の説明や、ゲー
ムを健全に楽しむためのマナー講演もあり
申8月11日(火・祝) 20時までにHPから
問NPO法人秋葉原観光推進協会☎03-6206-0305
他秋葉原のまちを楽しむ無料ガイドツアー(事前申込制)も開催予定。ま
た、8月15日(土)～24日(月)は秋葉原エリアを巡る無料の「謎解きク
イズラリー」を開催※ゲームタイトルは参加回ごとに異なる



8月は 食品衛生月間です

気温や湿度が高くなる夏は、細菌による食中毒が起こりやすくなります。
家庭でできる「食中毒予防3原則」で食中毒を予防しましょう。

菌をつけない

- ▶手洗い
・石けんを使い、親指の付け根や指先、
爪の間も忘れずに30秒かけて洗う
※2回繰り返すと効果的
・特に調理前、トイレ後、肉や魚を取
り扱ったあと、盛り付け前、食べる前はよく洗う
- ▶洗淨
・洗える食材は流水でしっかり洗い、汚れを落とす
・包丁やまな板は毎回洗淨するか、用途で使い分ける



菌を増やさない

- ▶食品購入後の持ち帰り
・傷みややすい食品は、保冷剤や保冷バッグで、
早めに持ち帰って冷蔵庫で保存
- ▶食品の保存
・調理品は粗熱を取り、すぐに冷蔵庫で保管する
・冷蔵庫内は10℃以下、冷凍庫内は-15℃以下を目安に
温度管理する
・宅配やテイクアウトした食品は、保存温度・時間を守
り、早めに食べる



菌をやっつける

- ▶加熱
・食材は中心部まで
75℃で1分以上加
熱。肉類は生焼け
に気を付け、十分火を通す
- ▶消毒
・布巾や調理器具は、洗淨後、
塩素系漂白剤や熱湯(火傷に注
意)で消毒し、よく乾燥させる



問千代田保健所生活衛生課食品監視指導係☎03-5211-8168(神田地域)、☎03-5211-8169(麹町地域)

外出時の救世主！
クーリングシェルター

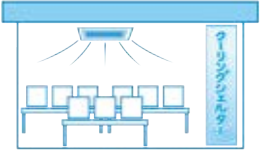
TOKYOクーリングシェアスポット

昨年の都内の熱中症救急搬送者は過去最多を記録しました。危険な猛暑から身を守るために知っておきたいのが、一時的に暑さをしのげる避難場所です。熱中症特別警戒アラートが発令された区域では、誰でも無料で涼むことができるクーリングシェルターやTOKYOクーリングシェアスポットが開放されます。「東京消防庁公式アプリ」や東京消防庁のウェブサイトから検索できます。危険な暑さを賢く乗り切りましょう！

☎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



東京消防庁
マップ



みんなのおうちに太陽光 つくる ためる つかう

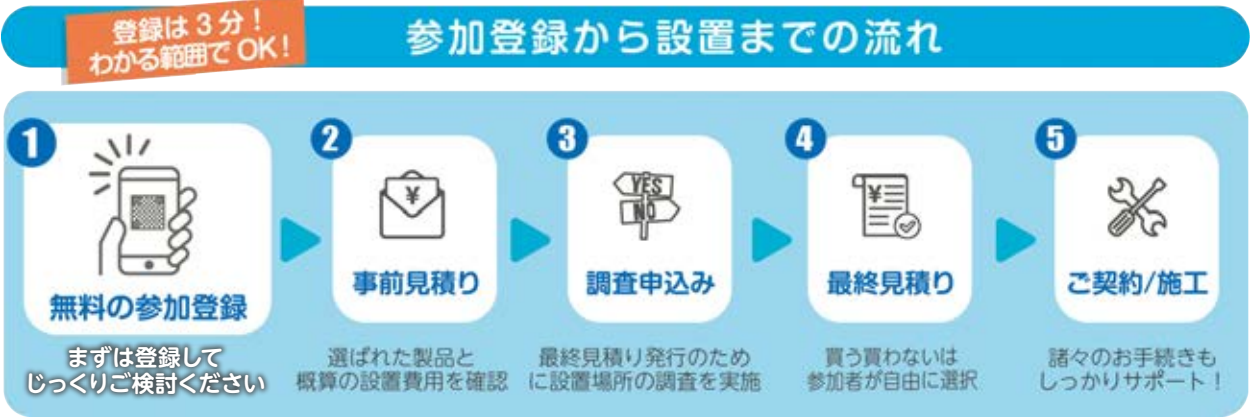
共同購入で賢く導入、家計を助けるエコライフ

太陽光パネルの設置が「電気代の大幅な節約」につながることをご存じでしょうか。都では、みんなで集まって安心・おトクに購入できる太陽光パネル・蓄電池の共同購入事業を開始しています。まずはHPで確認を。

☎第2次募集＝～11月30日(月) 予定、第3次募集＝12月1日(火)～令和9年3月31日(水) 予定
📍東京都みんなのおうちに太陽光事務局 ☎0120-723-100 (受け付け10時～18時)



みんなの
おうちに
太陽光



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	2026年科学技術館夏休み	～8月31日(月)	☎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	昭和100年記念 特別企画展「めくるめく紙芝居 -館蔵印刷紙芝居コレクション-」	～9月6日(日)	☎03-3222-2577
(一財)千秋文庫	戦いのしるし-古戦場絵図・武具図展(後期)	～8月15日(土)	☎03-3261-0075
東京ステーションギャラリー	生誕130年 前田寛治 ポエジイとレアリズム 一九三〇年協会設立100年	～8月30日(日)	☎03-3212-2485
日本カメラ博物館	特別展「カメラと写真のしくみと歴史」	～10月18日(日)	☎03-3263-7110
JCIIフォトサロン	幕末・明治の古写真展 盛岡の収集家・村田明コレクション Part II	～8月30日(日)	☎03-3261-0300
明治大学博物館	明治大学と山の上ホテル	～10月25日(日)	☎03-3296-4448
国立公文書館	令和8年夏の特別展「旅人は東を目指す -古典文学が描いた魅惑の東日本-」	～9月23日(水・祝)	☎03-3214-0622
しょうけい館	夏の企画展「傷ついた身体でつかんだ仕事 -戦傷病者 就労への道-」	～8月30日(日)	☎03-3234-7821
明治大学中央図書館ギャラリー	新収貴重書展(2018年度～2020年度収蔵)	～9月23日(水・祝)	☎03-3296-4250
千代田図書館	人間を読む	～9月26日(土)	☎03-5211-4290
三菱一号館美術館	“カフェ”に集う芸術家 -印象派からゴッホ、ロートレック、ピカソまで	～9月23日(水・祝)	☎050-5541-8600 (ハローダイヤル)
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	特別展示「JP IN CONSTRUCTION 2 -写真家鈴木弘之に魅えた東京中央郵便局」	～10月4日(日)	☎050-5541-8600 (ハローダイヤル)
東京国立近代美術館	杉本博司 絶滅写真	～9月13日(日)	☎050-5541-8600 (ハローダイヤル)
領土・主権展示館	領土・主権展示館 キッズサマーフェス 2026	～9月1日(火)	☎03-6257-3715
二松学舎 大学資料展示室	「三島中洲と近代 其十二」展	～10月17日(土)	☎03-3263-6364
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-	～9月27日(日)	☎03-3263-1752
HOSEIミュージアム	写真家・鄧南光の視界 -台湾から法政大学へ	～8月28日(金)	☎03-3264-6501
静嘉堂文庫美術館 (静嘉堂@丸の内)	元禄！師宣劇場 十二ヶ月風俗図巻大公開	～8月23日(日)	☎050-5541-8600 (ハローダイヤル)
丸紅ギャラリー	日伊修好通商条約締結160周年&シモネッタ歿後550年記念特別展 イタリアと日本の文芸作品に描かれた美しきシモネッタ	8月6日(木)～9月30日(水)	✉gallery@marubeni.com
防災専門図書館	記録をたどり、未来に備える -防災専門図書館70年の歩みと災害史-	～令和9年7月30日(金)	☎03-5216-8716

手話を学びませんか

■初級手話講習会受講者募集

時 10月～令和9年9月毎週火曜（祝日と一部日程を除く全40回）18時45分～20時45分

対 中学生以上で次に該当する方

・手話経験がなく修了後に全国手話検定試験4級を目指す

・1年間継続して学ぶことが可能

定 16名（抽選／区内在住者、新規受講者優先） 費 3,300円

■中級手話講習会受講者募集

時 10月～令和9年9月毎週火曜（祝日と一部日程を除く全40回）18時45分～20時45分

対 中学生以上で次に該当する方

・初級手話講習会などの修了者で受講後に全国手話検定試験3級を目指す

・全国手話検定試験4級合格程度の知識を有する

・1年間継続して学ぶことが可能

定 10名（抽選／区内在住者、新規受講者優先） 費 3,080円

■上級手話講習会受講者募集

時 10月～令和9年9月毎週木曜（祝日と一部日程を除く全40回）18時45分～20時45分

対 中学生以上で次に該当する方

・中級手話講習会の受講を修了

・手話レベルが全国手話検定試験3級以上

・区内で手話通訳活動ができる

・1年間継続して学ぶことが可能

定 10名（抽選／区内在住者、新規受講者優先） 費 5,060円

いずれも

場 障害者福祉センターえみふる（神田駿河台2-5）

申 9月4日（金）までにHPで参加条件を確認のう



え、HP、電話、ファクス（10面記入例参照）または直接問合せ先へ※参加の可否は9月末日までに郵便で通知

☎ 03-3291-0600 FAX 03-3291-0608

他 7割以上の出席で修了証を授与

都営住宅の入居者募集

募集する住宅

家族向け、単身者向け、車いす使用者（単身・世帯）向け、シルバーピア（※）の単身、二人世帯向け（居室内で病死などがあつた住宅を含む）※手すりや緊急通報装置など、高齢者に配慮した設備のある高齢者集合住宅

募集案内の配布期間

～8月12日（水）

募集案内の配布場所

情報コーナー（区役所2階）、住宅課（区役所5階）、出張所

申 8月18日（火）（必着）までにHPまたは所定の申込書など（募集案内に添付）を郵送で

※ポイント方式による募集は、18日（火）18時（必着）までに問合せ先へ

場 東京都住宅供給公社都営住宅募集センター ☎ 0570-010-810（平日のみ～8月18日（火））、☎ 03-3498-8894（平日のみ／8月19日（水）～）



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 8月20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

場 社会福祉協議会在宅サポート係 ☎ 03-3265-1901



個人事業税第1期分納付期限は8月31日（月）

キャッシュレス納税（口座振替、ペイジー、スマホアプリ、地方税お支払いサイトからのクレジットカード納付など）の活用をお願いします。また、特定の省エネルギー設備などを取得した場合に、個人事業税を減免する省エネ促進税制に係る申請も受け付けています。

場 千代田都税事務所 ☎ 03-3252-7141



第24回ふれあい福祉まつりは10月10日（土）に行います

■事前の制作ボランティアを募集します

時 8月26日（水）・28日（金）いずれも13時～16時※1回の参加可

場 アキバ分室（外神田1-1-13万世橋出張所・区民館6階）

定 各日10名程度（申込順）

内 当日会場へ掲示する集合アートの制作とその他会場の装飾物の準備

申 各日の前日までに電話、ファクスまたはEメール（10面記入例参照）で

場 社会福祉協議会アキバ分室 ☎ 03-6285-2860 FAX 03-6285-2861

✉ akiba@chiyoda-cosw.jp

■当日の運営ボランティア説明会

時 8月28日（金）19時～20時30分、9月5日（土）10時30分～12時※どちらか一方に参加

場 かがやきプラザ（九段南1-6-10）

定 各回30名（申込順）

当日の主な活動内容 ふれあい福祉まつりの準備や片づけ、会場整理、各ブース運営のサポートなど

申 各日の前日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

場 ちよだボランティアセンター

☎ 03-6265-6522 FAX 03-3265-1902

✉ volunteer@chiyoda-cosw.jp

令和8年度後期 かがやき大学説明会・記念講演会

江戸の食文化に学ぶ－日本人の知恵と美意識－

時 9月14日（月）説明会＝10時～10時15分、記念講演会＝10時30分～11時30分

場 かがやきプラザ（九段南1-6-10）

定 100名（申込順）

内 令和8年度後期の講座の申込方法の説明と講師による記念講演会を聞く

師 柳原尚之氏（懐石近茶流宗家／写真）

申 8月5日（水）9時から電話、Eメール（10面記入例参照）または直接問合せ先へ

場 高齢者活動センター ☎ 03-3265-1161

✉ kagayaki@chiyoda-cosw.jp

他 後期パンフレットの配布は9月14日（月）9時から問合せ先の窓口で。後期講座の申し込みは9月15日（火）～



消費者だより

「お試し」のはずが「定期購入」に！

お試し購入のつもりが、注文途中で「今だけ」「さらにお得」といったクーポンが表示されてクリックしたら定期購入に変更されていた、といった相談が増えていす。通信販売の勧誘手口が巧妙化しています！



■相談事例

・SNS広告で「定期縛りなし」と表示されていた化粧品を注文した。後日2回目が届き定期購入と気づいた。返品を伝えると初回解約の場合は、通常価格との差額8,000円のキャンセル料を払うように言われた

・インフルエンサーが「1回限りの購入もできる」と勧める化粧クリームを申し込んだ。注文時に割引クーポンが表示され「利用する」のボタンを押したら、最終確認画面になった。注文完了メールを確認すると4回購入が必要な定期コースになっていた

・SNS広告を見てしわ改善クリームを注文した。注文後「まだ画面を閉じないで!!」の表示が出た。内容を見たいと思いボタンを押したところ、洗顔クリームを定期コースで追加購入したことになっていた

■消費者へのアドバイス

・「定期縛りなし」の表示は「購入回数の指定がない定期購入」の可能性もあります。また「いつでも解約できる」と書いてあっても、実際には解約期限（●日前まで）があったり、手続き方法が電話のみなどと限定されていたりするなど、すぐに解約できない場合があります。公式サイトや商品購入画面の内容をよく確認しましょう

・「今だけ使える」「さらにお得」などのクーポンのボタン押すと、いつの間にか定期購入に変更されていたり、関連商品の追加購入画面に切り替わったりすることがあります。購入ボタンを押す前には、必ず「最終確認画面」に表示された契約内容を、最後までよく読んでから購入しましょう

・「最終確認画面」は解約申請の際の証拠になるので、スクリーンショットで保存し、購入時に業者とやりとりしたメールも保存しましょう

トラブルに遭ったときは、消費生活センターへ相談してください。

場 消費生活センター ☎ 03-5211-4314

図書館の催し

小説『モナ・リザのニスを剥ぐ』から考える美術館・名画・現代社会－私たちは何を見ているのか

時 9月16日（水）19時～21時 場 日比谷図書文化館（日比谷公園1-4）

定 200名（申込順）

内 ルーヴル美術館を舞台にやり手の新館長が打ち出した「モナ・リザ」修復計画を描いた小説を入口に、美術館・名画・現代社会を考える

師 高橋明也氏（東京都美術館館長）、野村昌代氏（フランス文学書評）、吉田洋之氏（『モナ・リザのニスを剥ぐ』訳者）

費 2,000円 申 HP、電話または直接問合せ先へ

場 日比谷図書文化館 ☎ 03-3502-3340





新潮社、2024

男女共同参画センターMIWのお知らせ

女の子たちの「居場所」から見えるもの～大人たちができることは？

令和8年度千代田区男女共同参画センターMIW・千代田保健所共催企画

9月10日～16日は自殺予防週間です。

若い女性たちが共通して感じている「孤独」。若い女性たちの居場所「わたカフェ」を運営している講師から、その孤独の背景と実態、支援のあり方を聞き、できることを考えます。

時 9月10日（木）18時30分～20時

場 会議室（区役所4階）、オンライン（Zoomウェビナー）

定会場40名、オンライン80名（申込順／区内在住・在勤・在学者を優先）

師 福田愛氏（（公財）プラン・インターナショナル・ジャパン国内支援事業グループリーダー／写真）

申 HP、電話、ファクスまたはEメール（10面記入例参照）で

※Zoom希望者はHPから申し込み

場 男女共同参画センターMIW ☎ 03-5211-8845 FAX 03-5211-8846 ✉ miw@city.chiyoda.tokyo.jp

他 託児サービスあり（2週間前までに要予約）





