

認知症サポーター
ステップアップ講座

場9月29日、10月6日、11月24日
いずれも火曜13時30分～16時30分
場かがやきプラザ(九段南1-6-10)
定20名(申込順)
対認知症サポーター養成講座を受講済みの方
内認知症の理解を深める講義を聞き、集いの場でボランティアを体験する
申9月25日(金)までに申込フォーム、電話、ファクス(6面記入例参照)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

水泳講習会(第4クール)

時9月30日～10月21日の毎週水曜(全4回) 18時45分～20時15分(9/30は受

け付け18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40名(申込順)
内コース別の練習／A＝初心者、クロール25m泳げない方、B＝クロール25m泳げる方(クロール・平泳ぎ)、C＝クロール25m泳げる方(クロール・背泳ぎ)、D＝クロール50m泳げる方(クロール・バタフライ)、E＝4泳法全て25m以上泳げる方(マスターズ)
費2,800円(傷害保険料を含む)
申9月16日(水)(必着)までにハガキまたはEメールで※詳しい記載事項などはHPまたはスポーツセンター配布の申込案内参照
問千代田区水泳連盟・安田☎080-1155-9915(ショートメールでの連絡に限る)
✉yoichiro_yasuda@outlook.jp〒135-0021江東区白河4-9-16-806

図書館の催し

古書で紐解く近現代史セミナー
第51回 満鉄で旅する満洲

時10月3日(土) 14時～15時30分
内観光案内や絵葉書、写真、映像などから当時の鉄道旅行を知る
師長谷川怜氏(皇學館大学文学部国史学科准教授) 費1,500円

星のソムリエ® 星空教室～日本人が見上げた星空
第2回「月と暦と日本人」

時10月8日(木) 19時～21時(途中休憩あり)
内星のソムリエ®から暦や信仰、文芸の題材にもなる「月」との関わりを学ぶ
師皆川敏春氏、北崎直子氏(いずれも星のソムリエ®みたか) 費1,500円

探究はどこから生まれるのか 風が吹けば桶屋が
儲かる?ー遊び心がイノベーションになるまで

時10月22日(木) 19時～20時30分
内効率化やAIによる最短ルートが重視される今、イグ・ノーベル賞心理学賞受賞者の渡邊茂氏と「本屋大賞」立ち上げに参画した嶋浩一郎氏の対談を通じて、発見が価値へとつながる道筋とそのヒントに迫る
師渡邊茂氏(慶應義塾大学名誉教授)、嶋浩一郎氏(博報堂 エグゼクティブクリエイティブディレクター)
費学生1,000円、その他の方2,000円
他協力＝東京都立大学オープンユニバーシティ

いずれも

場日比谷図書文化館(日比谷公園1-4) 定200名(申込順)
申HP、電話または直接問合せ先へ※10月22日(木)開催分のみ9月3日(木)10時から 問日比谷図書文化館☎03-3502-3340

区公式YouTubeで
特別展をより面白く!

特別展がより楽しめる映像を公開中。区の地形がどう出来たのか、分かりやすく学べます。
ー特別展 発見された東京の化石ー
時8月29日(土)～10月18日(日)※詳しくはHPで確認を
場日比谷図書文化館1階特別展示室(日比谷公園1-4)
問日比谷図書文化館☎03-3502-3340

区公式
YouTube

日比谷
図書文化館
HP

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

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

9/8・10/13・11/10・12/8
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

スポーツセンターで
元気に体づくりを!

■アクアビクス教室
時10月2日～11月20日の毎週金曜(全8回) 18時30分～19時30分
場神田さくら館(神田司町2-16)
定30名(抽選／区内在住者を優先)
内水中で楽しく運動する 費2,000円
締9月18日(金)
他持ち物＝水着、スイムキャップ、ロッカー代(100円)、スリッパ
■はじめてのバレエエクササイズ
時10月4日～11月22日の毎週日曜(全8回) 15時～16時
定20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 締9月20日(日)
■エアロビクスⅡ期
時10月7日～11月25日の毎週水曜(全8回) 10時～11時15分
定30名(抽選／区内在住者を優先)
費2,000円 締9月23日(水・祝)
■リズムシェイプアップ＆チビッコ体操Ⅱ期
時10月7日～12月9日の毎週水曜(全10回) 14時30分～15時45分
対①リズムシェイプアップ＝15歳以上(中学生を除く)の方②チビッコ体操＝リズムシェイプアップ参加者同伴の3歳以上の未就学児※リズムシェイプアップのみの参加可
定各15名(抽選／区内在住者を優先)
費①2,000円②1,000円
締9月23日(水・祝)
他託児サービスあり(1歳児～未就学児／1回500円／希望者はその旨を記載)
■やさしいヨガ
時10月9日～11月27日の毎週金曜(全8回) 18時30分～19時30分
場スポーツセンター(内神田2-1-8)
定30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 締9月25日(金)
――― いずれも ―――
場スポーツセンター(内神田2-1-8)
※アクアビクス教室を除く
対15歳以上(中学生を除く)の方
※リズムシェイプアップ＆チビッコ体操を除く 申HPから
問スポーツセンター
☎03-3256-8444

「敬老の日」に合わせ
敬老祝金・祝品を贈呈

対象 令和9年3月31日に下表の年齢の方※対象者にはお知らせ済み
敬老祝金

	対象年齢	贈呈額
百歳祝金	100歳以上	6万円
長寿祝金	95歳	5万円
ことぶき 祝金	88歳・90歳	2万円
	77歳・80歳	1万5,000円
	96歳～99歳 91歳～94歳 75歳・85歳	1万円

敬老祝品

対象年齢	贈呈品
100歳	百歳祝品 (金杯三つ重ね)
95歳	長寿祝品 (銀杯三つ重ね)

問合せ 高齢介護課高齢介護係
☎03-5211-4321

スマホ遠隔相談窓口

オペレーターがスマートフォン(スマホ)の使い方や困りごとをサポートします。申し込みは不要です。気軽に相談を。

■相談できること

- 音量調整の仕方、電源の入れ方、文字入力など
- インターネット検索
- LINE、メール(メッセージ)、カメラの使い方

※製品情報や通信会社に関する質問、個人情報を含む操作には対応できない場合あり

とき 午前9時～午後4時(最終受付)※1人30分程度

会場 かがやきプラザ1階風ぐるま待合スペース(九段南1-6-10)

対象 区内在住者

その他 持ち物＝スマートフォン

問合せ デジタル政策課デジタル政策係☎03-5211-4298

入場無料の講演会です どなたでも参加できます

第36回 一病息災の時代を生きる
「国民の健康会議」 ～ その時、その後 ～

日時： 令和8年10月2日(金) 午後1時～5時(開場：12:00)
会場：日本教育会館「一ツ橋ホール」 神保町駅から徒歩5分

13:05～13:50 講演： 田中菊雄 さん

がんを克服し71歳でエージシュートを達成。その後も記録を伸ばし続けエージシュート1,800回超を成し遂げた昭和10年生まれの日本アマチュアゴルフ界の至宝です。

14:00～15:30 講演： 萬田緑平 さん

1964年生まれの在宅ケア医。群馬県で萬田診療所を開き自宅で最期を迎えたいと願う人たちに寄り添いながら、その人らしい時間を大切にすると看取りを続けています。

15:40～16:40 対談： 富司純子 さん

1963年映画デビュー。結婚を機に引退するも、1989年富司純子と改名し映画、ドラマ、舞台など幅広い分野で活躍。2007年紫綬褒章、2016年旭日小授章を受章。

※ 定員になり次第締め切ります。参加申込方法は全国公私病院連盟のホームページをご覧ください。

― 主 催 ―

一般社団法人
全国公私病院連盟

〒111-0042 台東区寿4-15-7 食品衛生センター7階
TEL 03-6284-7180 FAX 03-6284-7181
e-mail info@byo-ren.com

☆広報千代田では有料広告の掲載を募集しています。広告掲載希望は広報広聴課へ。☎03-5211-4175 ☆