

公開講座
プログラミング教室

時 10月4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 8名(抽選／幼児・児童は保護者の同伴が必要)
内 micro:bitで歩くロボットを作る **費** 6,000円
申 9月24日(木) 17時まで
にHPで参加条件を確認のうえ、HP、ファクス(10面記入例参照)または直接問合せ先へ※当選された方のみ9月25日(金) ごろ通知
問 障害者福祉センターえみふる
☎03-3291-0600 **FAX** 03-3291-0608



千代田区健康づくり講座

おいしくかしこく、
食からはじめる健康習慣

時 10月5日(月) 14時～15時30分(受け付け13時30分～)
場 千代田保健所(九段北1-2-14)
定 30名(申込順)
内 健康的な食生活の実践につなげるため、たんぱく質の大切さと食事摂取のタイミングなどを学ぶ
師 本田有子氏(一財)明治安田健康開発財団健康増進支援センター・管理栄養士／写真)
申 9月30日(水) 17時までにポータルサイトまたは電話で
問 地域保健課健康企画係
☎03-5211-8163



第5回認知症ケア講座

認知症とともに生きる

時 10月15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 認知症とともに自分らしく生きるために求められる地域や社会とは何か、私たちはどうすればよいかを当事者の経験をヒントに考える
師 丹野智文氏(おれんじドア代表)
申 10月13日(火) までに申込フォーム、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 **FAX** 03-3265-1162



健康料理教室 無理なく
続けられる減塩で高血圧予防

時 10月16日(金) 11時～13時30分(受け付け10時50分～)
場 万世橋区民館(外神田1-1-13)
対 区内在住・在勤者 **定** 15名(申込順)
内 高血圧予防のための減塩の必要性や調理の工夫を学ぶ。講師による調理の実演を見学後、簡単な調理、試食あり
申 9月7日(月) 9時からポータルサイトまたはEメール(10面記入例参照)で
問 保健サービス課保健サービス係
☎03-5211-8177
✉hoken-service@city.chiyoda.lg.jp



歌川広重『名所江戸百景』と巡る、
千代田の風景

時 ①レクチャー＝10月18日(日) 14時～16時②まち歩き＝10月25日(日) 14時～15時30分(小雨決行)
場 ①九段生涯学習館(九段南1-5-10)②半蔵門～日比谷(現地集合・現地解散)
対 18歳以上の方 **定** 18名(抽選)
内 ①歌川広重の作品に描かれた江戸の景色や生活文化を学ぶ②実際にまちを歩きながら、その面影をたどる
師 関一成氏(江戸楽アカデミー講師／写真)
費 区内在住者・すぽすたちよだクラブ会員2,600円、その他の方3,100円(全2回分、機材費含む)
申 10月5日(月) 21時までにHP、電話またはファクス(10面記入例参照)で
問 九段生涯学習館☎03-3234-2841 **FAX** 03-3262-7460



人材バンク活用講座

私という物語を振り返る。
はじめての自分史づくり

時 10月20日、11月17日、12月15日いずれも火曜(全3回) 10時～11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** 20名(抽選)
内 自らの価値観を再発見するために、参加者同士で対話をしながら人生を振り返り、自分史をつくる
師 加藤綾子氏(写真右)、白石まみ氏(自分史活用アドバイザー／写真左)



費 1,500円(全3回分、材料費含む)

申 10月5日(月) 21時までにHP、電話またはファクス(10面記入例参照)で



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

他 託児サービスあり(10月20日(火) 時点で満6か月～未就学児／1人につき1回1,250円／講座締切日までに要申し込み)

プロコーチから学ぶ!
秋のランニング教室

時 ①10月8日(木) 19時～21時②10月22日(木) 19時～21時
場 スポーツセンター(内神田2-1-8)
対 16歳以上の方 **定** 各15名(申込順)
内 ①体の連動性を学びインターバル走(800m×5本～7本)またはジョギングをする②体を速く動かす方法を学びペース走(5km～8km)またはジョギングをする **費** 各回2,000円
申 区内在住者9月5日(土)～、その他の方9月12日(土)～直接問合せ先へ※両日参加可
問 スポーツセンター☎03-3256-8444
他 持ち物＝ランニングができる服装・靴

9月9日は「救急の日」
救急医療週間がはじまります!

9月9日の「救急の日」を中心とした救急医療週間は、救急医療や応急手当てを考える大切な機会です。東京では救急の出動件数が増加し、必要な救急車の到着が遅れてしまうことがあります。いざというときに落ち着いて行動できるよう、心肺蘇生法やAEDの使い方を知り、家族や身近な人と「もしものとき」の備えを話し合い、応急手当てを学んでみませんか。



▲救急医療週間

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

9月10日(木)～16日(水)は
自殺予防週間です

気分が落ち込む、夜眠れない、これまで楽しめていたことが楽しめないなどの心の不調は、誰にでも起こりうるサインです。一人で抱え込まず早めに相談しませんか。保健所では、保健師による電話や来所相談、精神科医による面接相談(予約制)を無料で行っています。また、期間中は保健所1階ロビーに啓発ブースを設置しますので、ぜひお立ち寄りください。
問 保健サービス課保健相談係
☎03-5211-8175

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 9月17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



月500円で福利厚生が充実
(公社)ゆとりちよだの会員を募集

ゆとりちよだは、区内中小企業に勤務する方、区外中小企業に勤務する区内にお住まいの方の福利厚生を応援します。レジャー施設割引やチケットあっせん、宿泊施設の宿泊補助、健康診断助成のほか、民間ライフサポート倶楽部のサービスなどが利用できます。契約社員やアルバイト、パートの方も入会できます。
問 (公社)ゆとりちよだ
☎03-3294-8558



中小企業者向け!

千代田Co-Creation Challenge
共創入門セミナーを開催

地域産業の担い手である区内中小企業者の課題解決を他事業者との共創や協働により支援する事業を行っています。今回は「なぜ共創が必要なのか」、「共創によってどんな効果が生まれるのか」といった基本的な内容のセミナーと共創への理解を深めるワークショップを行います。課題解決に取り組みたい中小企業者や他事業者との共創に関心のある方はぜひご参加ください。



時 10月19日(月) 18時～19時30分
場 ちよだプラットフォームスクウェア(神田錦町3-21) **対** 区内の中小企業者など



▲HP



▲申込フォーム

申 10月14日(水) までに申込フォームから
問 千代田Co-Creation Challenge事務局☎050-1726-1050

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

令和8年度
日本習字文化講演会
講演
金澤泰子氏
「ダウン症の娘と生きて」
席上揮毫
金澤翔子氏
Photo ©atelier shoko
●主催:公益財団法人日本習字教育財団 ●お問い合わせ:日本習字 企画課 ns_kikaku@nihon-shuji.or.jp

日時 令和8年 **11月1日(日)**
開場13:30／開演14:00 (16:00終演予定)
会場 **星陵会館** 2Fホール
〒100-0014 東京都千代田区永田町2丁目16-2
東京メトロ
有楽町線・半蔵門線・南北線「永田町駅」6番出口より 徒歩3分
千代田線「国会議事堂前駅」5番出口より 徒歩5分
銀座線・丸の内線「赤坂見附駅」11番出口より 徒歩7分
定員 **300名(参加費無料)**
※申込者多数の場合は抽選、当選者のみ連絡。
お申込み
お申込み方法・イベント詳細は右記の日本習字公式サイトをご覧ください。
応募期間
令和8年 **8.1(土)～9.30(水) 17:00まで**

行政書士の無料相談 第1・第3火曜日開催!
■遺言・相続 ■各種許認可 ■外国人在留 など
9月15日 10月6日
10月20日 11月17日
予約不要(直接お越しください)
場所:区役所2階
時間:13時～15時
年間の開催日ほか詳細はホームページで!
☎03-6362-6715
東京都行政書士会千代田支部 検索