

秋の
消費者
講座

今日からはじめる
暮らしの中のセルフケア

東京ポイント付与対象

講座受講後アンケートに答えると500ポイント付与

● おうちでできる！
クリーニングの基礎知識と簡単テクニック

時 11月4日(水) 14時～16時

内 家で簡単にできる衣類の手入れやクリーニングに出す際の注意点などを学ぶ

● 脳を休めるセルフヘッドケア
心地よい眠りとすっきりした目覚めのために

時 11月4日(水) 18時～19時30分

内 自分でできるセルフヘッドケアを学ぶ

師 円山カヨリ氏(頭皮ストレス診断士/写真)

いずれも

場 区役所会議室 定 30名(申込順)

申 電話、ファクスまたはEメール(12面記入例参照)で

問 消費生活センター☎03-5211-4179 FAX 03-3261-5908

✉ shohi-c@city.chiyoda.lg.jp

「多摩の森」活性化プロジェクト
推進協議会現場体験事業

多摩の森自然体験ツアー

時 ①11月28日(土)・12月5日(土)②12月6日(日)・13日(日)(いずれも同じ内容)、集合(東京駅)=①8時30分②7時30分、解散(東京駅)=①17時②18時30分

場 ①ヨリドコ小野路宿(町田市小野路町892-1)②教育の森(フジの森)(檜原村南郷5990-1)

対 ①小学5年生以上②区内在住・在学の小学生とその保護者

定 ①5名②8名(いずれも抽選)

費 2,500円(昼食代含む)

申 ①10月26日(月)～11月9日(月)②11月2日(月)～16日(月)にHPまたは電話で

問 (株)日本旅行

☎080-7017-7664

秋季食品衛生講習会

時 11月5日(木) 14時30分～16時30分(受け付け14時～/当日直接会場へ)

場 日本教育会館一ツ橋ホール(一ツ橋2-6-2 3階)

対 区内の食品関連事業者の方、希望する区内在住者 定 500名(先着順)

内 飲食店などの外国人従業者に対する言語や習慣の違いを踏まえた実践的な衛生教育の手法を学ぶ

問 生活衛生課食品監視指導係神田地域担当☎03-5211-8168、麹町地域担当☎03-5211-8169

他 公共交通機関、徒歩で来場

＼ちよだのまちをもっと楽しもう！／
ウォーカブルな活動採択案件

犬がつなぐ、麹町まちなか縁側実証

麹町エリアの道路に椅子やテーブルを設置し、立ち止まって犬と一緒に過ごせる空間を設けます。麹町エリアのまち歩きマップも用意します。

時 11月14日(土) 13時30分～17時(雨天時は21日(土))

場 神浦麹町ビル前の道路(麹町3-10-3)

JIMBOCHO STREET SPORTS & CULTURE DAY

道路に本棚を備えたストリートファニチャーを設置。読書や休憩ができる空間を設け、周辺店舗によるおすすめの本や書評を楽しめます。モルックを体験できるスペースも。

時 10月31日(土)、11月3日(火・祝) 11時～16時

場 神田すずらん通り(神田神保町1-1～1-21)

いずれも

問 景観・都市計画課計画推進担当☎03-5211-3612

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

区民の皆さまに無料公開「公益目的支出計画事業の講演会」のお知らせ

「囲碁界とAI」

生涯学習の一環としてお役立てください

囲碁棋士
東京大学
客員准教授
吉原由香里

開催日時：2026年11月13日(金) 15:00～16:00 受付開始14:40

開催場所：東京會館(必ず事前にお申し込みください)

募集人数：定員10名(先着順・事前にお申し込みください)

申込方法：「11/13 講演会 参加希望」と明記し、往復はがきに「住所/氏名/年齢/職業/電話番号」をご記入の上、開催2日前必着でお送りください。折り返しご連絡を差し上げます。(お申込みの無い方は入場不可)／【主催】一般社団法人電気倶楽部 <http://www.denki-club.or.jp/>

電気倶楽部では区民の皆さまに有益な公益目的支出計画の講演会や施設見学会を各種、開催しております。HPも併せてご覧ください。

【日時】令和8年10月30日(金) 10時～16時

【会場】千代田区役所 1階区民ホール

【対象者】千代田区の中小企業者の方
千代田区に在住・在勤・在学の方

ご予約不要 お気軽にお越しください！

日本行政書士会連合会公式キャラクター ユキマサくん

行政書士による無料相談会

☎ 03-6362-6715
主催：東京都行政書士会 千代田支部

遺言・相続
事業承継

外国人の雇用
在留資格
労働問題

「多摩の森」活性化プロジェクト
推進協議会現場体験事業

多摩の森自然体験ツアー

時 ①11月28日(土)・12月5日(土)②12月6日(日)・13日(日)(いずれも同じ内容)、集合(東京駅)=①8時30分②7時30分、解散(東京駅)=①17時②18時30分

場 ①ヨリドコ小野路宿(町田市小野路町892-1)②教育の森(フジの森)(檜原村南郷5990-1)

対 ①小学5年生以上②区内在住・在学の小学生とその保護者

定 ①5名②8名(いずれも抽選)

費 2,500円(昼食代含む)

申 ①10月26日(月)～11月9日(月)②11月2日(月)～16日(月)にHPまたは電話で

問 (株)日本旅行

☎080-7017-7664

秋季食品衛生講習会

時 11月5日(木) 14時30分～16時30分(受け付け14時～/当日直接会場へ)

場 日本教育会館一ツ橋ホール(一ツ橋2-6-2 3階)

対 区内の食品関連事業者の方、希望する区内在住者 定 500名(先着順)

内 飲食店などの外国人従業者に対する言語や習慣の違いを踏まえた実践的な衛生教育の手法を学ぶ

問 生活衛生課食品監視指導係神田地域担当☎03-5211-8168、麹町地域担当☎03-5211-8169

他 公共交通機関、徒歩で来場

健康づくり推進員活動

パーソナルトレーナーが教える
運動初心者のための体チェック講座

時 11月8日(日) 14時～15時

場 ピークコンディショニング(富士見2-6-12AMビル2階)

対 50歳～65歳ぐらいの方で医師に運動を止められていない方 定 10名程度(申込順)

内 体の状態や動作をチェックし、エクササイズで一緒に体を動かす

師 西村洋一氏(健康づくり推進員/写真)

申 11月1日(日)までに申込フォーム、電話またはEメール(12面記入例参照)で

問 健康づくり推進員・西村

☎080-3243-0519

✉ info@peak-conditioning.com

千代田図書館情報探索講習会

Japan Knowledge Libの使い方講座
—確かな情報を探してみよう—

時 11月15日(日) 14時～15時

場 千代田図書館(区役所9階)

定 10名(申込順)

内 オンラインデータベース「Japan Knowledge Lib」を使った辞書・事典などの検索方法を学ぶ

申 電話または直接問合せ先(10階カウンター<平日18時以降>、9階カウンター<土曜・日曜・祝日>)へ

問 千代田図書館☎03-5211-4290

障害者サポーター ハートフル
養成講座・ボランティア活動

時 ①養成講座=11月9日(月) 13時30分～16時②ボランティア活動=11月16日(月)～12月18日(金)(土曜・日曜・祝日を除く)のうち1回16時30分～18時30分

場 ①区役所会議室②障害者福祉センターえみふる(神田駿河台2-5)

対 養成講座を受講したことがない方

定 15名(申込順/①②の両方に参加できる方優先)

2027年2月23日[火祝]
東京国際フォーラム ホールC

①12:00開演/②16:30開演

SS席 9,800円 / S席 8,800円 / A席 7,800円
※税込 ※6歳未満入場不可

公演の詳細・お問い合わせ TAO事務局
TEL.03-6278-8513 (平日10:00～18:30)

チケット好評発売中！

☆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 ☆