

今号も情報を盛りだくさんにお届けします。「平和使節団の報告」「千代田区虐待等防止強化期間」「特殊詐欺防止」「骨活始めてみませんか?」、そして6面・7面では11月1日(日)に行われる「東京都議会議員補欠選挙」を案内しています。ご確認ください。

詳しくは8面・9面をご覧ください。

小・中・高校生
による

平和使節団の報告



広島



沖縄



長崎

国民年金保険料

全額が社会保険料控除の対象です！

日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が対象者に送付されます。年末調整や確定申告に使用してください。

e-Taxで利用できる電子版の交付も行っています。郵送よりも早く受け取り、簡単に確定申告ができます。マイナポータルから「ねんきんネット」にログインし、電子送付希望の登録をすると、マイナポータルの「お知らせ」を電子版で受け取ることができます。なお、登録すると郵送されなくなります。

対象	送付方法	送付時期(予定)
①1月1日～9月30日の間に国民年金保険料を納付した方	電子	10月中旬～下旬にかけて順次
	郵送	10月下旬～11月上旬にかけて順次
②10月1日～12月31日の間に国民年金保険料を納付した方※①の対象者を除く	電子	令和9年1月下旬から順次
	郵送	令和9年2月上旬

納め忘れた国民年金保険料はねんきんネットで納付できます！

■インターネットバンキングを利用している方

「ねんきんネット」からインターネットバンキングに、Pay-eazy^{ペイジー}納付に必要な情報が連携されるので、納付書がなくてもPay-eazy納付できます。

■インターネットバンキングを利用していない方

「ねんきんネット」上に表示される情報(収納機関番号、納付番号、確認番号)を金融機関などに設置されたPay-eazy対応のATMに入力することで納付できます。詳しくは、日本年金機構のHPまたは問合せ先へ。

※前納など、当月分以降の保険料の納付は不可

※免除などが承認された期間の保険料は、追納申込が済んでいる場合でも納付不可

※その他一定の条件に該当した場合に納付できない場合あり

いずれも

問合せ ねんきん加入者ダイヤル☎0570-003-004(ナビダイヤル)
※IP電話(050で始まる電話番号)の場合は、☎03-6630-2525へ(「03」を省かない)



調査にご協力ください

区職員が、調査員証を身に付けて訪問します。
偽調査員にご注意ください。

● 全国ひとり親世帯等調査 ●

11月中に「全国ひとり親世帯等調査」を行います。調査員が被調査世帯を訪問して調査票を手渡しするかポストへ投函し、郵送またはオンライン調査システムでの回答により調査票を回収します。この調査は国が全国の母子世帯、父子世帯、父母のいない児童のいる世帯の生活の実態を把握し、福祉対策の充実を図るための基礎資料を得ることを目的としています。

対象 区内在住の母子世帯、父子世帯および養育者世帯
※令和2年国勢調査により設定された調査区から無作為抽出

問合せ 生活支援課生活支援係☎03-5211-4126

● 全国在宅障害児・者等実態調査 ●

11月中に「生活のしづらさなどに関する調査(全国在宅障害児・者等実態調査)」を行います。調査地区内の全世帯に調査のご案内と返信用封筒を郵送します。返信用封筒で回答のあった世帯を調査員が訪問し、調査の趣旨などを説明のうえ、調査票を配布します。調査票は記入後、郵送により返送していただきます。

この調査は、国が全国の在宅の障害児・者や難病患者などの生活実態とニーズを把握することを目的としています。

対象 区内在住で次に該当する方
・障害者手帳をお持ちの方
・難病と診断された方
・慢性疾患などの長引く病気やけがにより日常生活のしづらさがある方
※令和2年国勢調査により設定された調査区から無作為抽出

問合せ 障害者福祉課障害者福祉係☎03-5211-4214

Contents — 今号の主な内容 —

6・7 東京都議会議員補欠選挙 8・9 小・中・高校生による平和使節団の報告 16・17 千代田区虐待等防止強化期間 18 特殊詐欺に注意

福祉の専門家に相談しませんか

保健福祉オンブズパーソンが、保健福祉サービス全般の不満や疑問をお持ちの方からの相談・申し立てを受け、公正中立な立場で調査を行います。必要に応じて、区や事業者に見解を説明やサービスの是正を勧告します。

※個人のプライバシーは厳守
※相談内容例
・契約とサービス内容が違う気がする
・区への対応に不満がある
・事業者によるサービス提供時の対応や接遇に問題がある

保健福祉オンブズパーソン

小林有紀子氏(社会福祉士)
高辻千恵氏(大学准教授)
長尾愛女氏(弁護士)

相談日・相談員

第2水曜 小林有紀子氏(14時～16時)
第4金曜 高辻千恵氏(14時～16時)

※相談日時は広報千代田の毎月20日号各種相談面に掲載

相談方法

面談 相談日の前開庁日の16時30分までに電話で(要予約)
※相談日以外でも調整可

郵送 所定の用紙に必要事項を記入し、問合せ先へ

所定の用紙の設置施設

保健福祉部窓口(区役所3階)、千代田保健所、児童・家庭支援センター、児童館、保育園、子ども園、認証保育所、ジョブ・サポート・プラザちよだ、障害者福祉センターえみふる、千代田区社会福祉協議会、高齢者福祉施設など(HPからダウンロード可)

問合せ 福祉総務課厚生係



☎03-5211-4211

商工融資あっせん制度

年末特別資金の受け付けを開始

区内中小企業者を対象に年末に必要な運転資金の融資あっせんを行います。

対象 次の条件をすべて満たす中小企業者

・法人は区内に本店(本店登記かつ営業実態が同一場所)を有し、個人事業主は区内に主たる事業所を有している(いずれもバーチャルオフィスは不可)

・区内で引き続き1年以上事業を営んでいる

・最近1年間に納付すべき事業税・住民税を完納している

・東京信用保証協会の保証対象業種を営んでいる

受付期限 11月25日(水)

申込方法 事前

にHPで予約のうえ、直接問合せ先へ



問合せ 商工観光課経営相談・融資担当

☎03-5211-4344

〒102-0074 九段南1-6-17 千代田会館8階

年末特別資金の内容

資金名	資金使途	融資限度額	融資期間
年末特別資金	運転資金	1,000万円	11か月以内(据置期間2か月以内を含む)

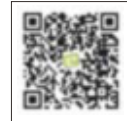
代表者区分*	利子補給率	本人負担利率	信用保証料補助
区民	1.7%	0.5%以下	全額補助
一般	0.7%	1.5%以下	—

*代表者区分の「区民」は、個人事業主で住所も区の場合、または法人で代表者の住所が区の場合で、それ以外の事業者は「一般」

11月11日(水)～17日(火)は税を考える週間です

国税庁の取り組みを紹介

国税庁では、Xの国税庁公式アカウントやYouTubeのアカウント動画チャンネルなどを開設し、申告・納税に関するお知らせや国税庁の取り組み、イベント情報などを随時発信しています。



問合せ

麹町税務署

☎03-3221-6011、神田税務署

☎03-4574-5596

■税の作文・標語・絵はがき

税への関心と正しい理解を深めてもらうために募集した「税の作文・標語・絵はがき」(小・中学生・高校生)の優秀作品を展示します。

とき 11月11日(水)～17日(火)

9時～20時(土曜・日曜は17時まで/当日直接会場へ)

場所 区民ホール(区役所1階)

問合せ 税務課管理係

☎03-5211-4190

■税理士による無料税務相談を行います

東京税理士会麹町支部の税理士が税金の悩みに答える無料税務相談を行います。お待ちいただく場合がありますので、事前予約が便利です。

とき 11月17日(火)10時～15時

場所 区民ホール(区役所1階)

定員 20名(申込順/事前予約を優先)

申込方法 11月13日(金)までに電話で

問合せ 東京税理士会麹町支部事務局

☎03-3264-0049

二十歳のつどいは事前参加申し込みが必要です

とき 令和9年1月11日(月・祝)12時30分～15時

場所 ホテルニューオータニ(紀尾井町4-1)

対象 平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれの①区内在住者②区内在住以外で、区立の小・中学校、中等教育学校のいずれかを卒業した方

内容 式典、講演、企画運営委員会によるアトラクション、食事のご提供を伴うフリータイムなど

申込方法 11月19日(木)までにポータルサイトから。①の方には申込案内を個別に通知

※記入内容はHPをご覧ください

※申し込み多数の場合は②で申し込みのあった方から抽選

問合せ 生涯学習・スポーツ課管理係

☎03-5211-3632



区の最新情報を簡単にチェック! /

千代田区LINE公式アカウント

災害情報や区内イベントなどの最新情報をお届けします。登録済みで受信設定がお済みでない方は、メニューアイコン【受信設定】から設定してください。必要な情報のジャンルなどを設定できます。

問合せ 広報広聴課報道担当 ☎03-5211-4172

登録方法

二次元コード読み取って登録



いきいきライフ

11月のはあとサロン

対象 一番町／アキバ＝区内在住者、三崎町／和泉＝60歳以上の区内在住者(いずれも申込順)
申込方法 前日までに電話またはファクス(12面記入例参照)で
一番町は番町分室(☎03-6272-4357／**FAX**03-6272-4358)、
三崎町は社会福祉協議会(☎03-3265-1901／**FAX**03-3265-1902)、
アキバ／和泉はアキバ分室(☎03-6285-2860／**FAX**03-6285-2861)へ



気軽に立ち寄れる交流スペース。今月のおすすめを紹介します。※申し込みは10月26日(月)午前9時から受け付け

会場	とき	内容	定員
一番町みんなのサロン(一番町12)	27日(金) 午後1時30分～3時	ふくし出張相談もできる 「エンディングノートのミニ講座」	10名
三崎町はあとサロン(神田三崎町3-1-17)	25日(水) 午後1時30分～2時30分	椅子に座ってやさしい体操をしながら呼吸法を学ぶ 「椅子体操＆呼吸法」	5名
アキバみんなのサロン(外神田1-1-13)	11日(水) 午後1時30分～2時30分	9月に一番町サロンで行った特別ミニ講座のアンコール 「今回で5周年！ 特別ミニ講座－自分のスマホをもっと知る－」	10名
和泉はあとサロン(神田和泉町1-5-10)	5日(木) 午後1時30分～2時30分	耳つぼを使った免疫サポートを学ぶ※10月30日(金)までに申し込みが必要 「耳つぼセルフケア」	6名

※各サロンは週2日～3日開室。このほかにもいろいろなプログラムあり

11月のはあとカフェ

事前申込不要で、認知症の情報共有や交流ができるカフェ。専門スタッフとの個別相談もあり
対象 認知症に関心がある方

会場・問合せ	とき	内容
いきいきはあとカフェ (一番町12番地いきいきプラザ一番町1階) 高齢者あんしんセンター麹町☎03-3265-6141	12日(木)午後2時～3時30分 (開場午後1時30分)	上手な栄養の摂り方 講師／梅田史織氏(ベネッセスタイルケア管理栄養士) ミニ音楽会 (演奏／アンサンブル・ポコポコ、ピアノ／メグ、ヴァイオリン／ナオ)
いきいきはあとカフェ (一番町12番地いきいきプラザ一番町1階) 高齢者あんしんセンター麹町☎03-3265-6141	28日(土)午後2時～3時30分 (開場午後1時30分)	高岩寺(巣鴨)住職による講話 講師／来馬明規氏(高岩寺住職)
神田はあとカフェ (神田淡路町2-8-1かんだ連雀1階) 高齢者あんしんセンター神田☎03-5297-2255	14日(土)午後2時～4時	「自分らしく歩く、自分らしく生きる」 ～いつまでも自分の足で歩くためのフットケア講座～ 講師／内海紀公子氏(福祉ネイルSarasa)
神田はあとカフェ (岩本町2-15-3 ほほえみプラザ1階多目的ホール) 高齢者あんしんセンター神田☎03-5297-2255	24日(火) 午前10時～11時45分	「オレンジドクターのおはなし」 講師／辻彼南雄氏(水道橋東口クリニック医師)

11月のシルバー トレーニングスタジオ

登録者は登録会場で毎週1回の参加ができます。
定員に達している会場もあるため、新規登録希望者は必ずお問い合わせください。
対象 会場まで1人で来ることができ、自立して体操に参加できる65歳以上の区内在住者
問合せ 社会福祉協議会高齢者活動センター☎03-3265-1161

会場	曜日	とき
万世橋区民館	月 ^{※1}	2日・9日・16日・30日 午前9時30分～10時30分、午前10時45分～11時45分
	金	6日・13日・20日・27日 午前10時30分～11時30分
富士見区民館	月 ^{※1}	2日・9日・16日・30日 午後1時30分～2時30分、午後2時45分～3時45分
ザ番町ハウス	月	2日・9日・16日・30日 午前10時30分～11時30分
麹町区民館	火 ^{※1}	10日・17日・24日 午前9時30分～10時30分、午前10時45分～11時45分
ちよだパークサイドプラザ	火	10日・17日・24日 午後1時30分～2時30分
かんだ連雀	火	10日・17日・24日 午前10時30分～11時30分
岩本町ほほえみプラザ	水 ^{※1}	4日・11日・18日・25日 午前9時30分～10時30分、午前10時45分～11時45分
神保町区民館	水 ^{※1}	4日・11日・18日・25日 午後1時30分～2時30分、午後2時45分～3時45分
	水 ^{※1}	4日・11日・18日・25日 午後1時30分～2時30分、午後2時45分～3時45分
いきいきプラザ一番町	木 ^{※1}	5日・12日・19日・26日 午前9時30分～10時30分、午前10時45分～11時45分
	金 ^{※2}	6日・13日・20日・27日 午前11時～正午
アキバ分室 みりおん	木 ^{※2}	5日・12日・19日・26日 午前10時～11時
神田公園区民館	木 ^{※1}	5日・12日・19日・26日 午後1時30分～2時30分、午後2時45分～3時45分
かがやきプラザ	金 ^{※1}	6日・13日・20日・27日 午前9時30分～10時30分、午前10時45分～11時45分
和泉橋区民館	金	6日・13日・20日・27日 午後1時30分～2時30分

※1 各回同じ内容 ※2 指導員は不在。指導員の指導映像を投影して行う

☆毎月第2火曜午後2時・第2木曜午前10時からシルバー人材センター入会説明会を開催。詳しくはシルバー人材センター(☎03-3265-1903)へ☆

第30回記念
東京都障害者ダンス大会

ドレミファダンスコンサート

とき 11月1日(日)午後1時～3時30分(開場正午)

会場 J：COMホール八王子(八王子市子安町4-7-1)

対象 障害のある方とその家族、施設関係者

定員 2,000名(申込順)

内容 音楽やダンスを楽しめる参加型コンサート

申込方法 10月25日(日)20時までに申込フォームまたはファクスで

問合せ (特非) アヴァ ☎03-5410-5578 FAX03-5413-5579



元気なうちから始める
フレイル予防講座

とき 11月26日～令和9年2月4日の毎週木曜(12/31を除く全10回)午前10時～11時30分

会場 富士見区民館(富士見1-6-7)

対象 区内在住の60歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない方

定員 15名(抽選／新規の方優先)

内容 元気な高齢者向けのフレイルの講義(30分程度)と強度の高い運動(60分程度)を行う

申込方法 11月13日(金)までにポータルサイト、電話またはEメール(12面記入例参照)で

問合せ 在宅支援課介護予防担当 ☎03-5211-4223 ✉zaitakushien@city.chiyoda.lg.jp



身体を使って
脳トレいきいき教室

とき 12月4日・18日、令和9年1月8日・22日、2月5日・19日、3月12日のいずれも金曜(全7回)午後2時～3時30分

会場 かがやきプラザ(九段南1-6-10)

対象 60歳以上の区内在住で、認知症や軽度認知障害(MCI)の方、物忘れが心配な方

定員 15名(申込順)

内容 脳トレや軽い運動などで認知機能の維持・向上や仲間づくりをする

申込方法 11月26日(木)までにポータルサイトまたは電話から

問合せ 在宅支援課地域包括ケア推進係 ☎03-6265-6485



その他 定員に満たない場合は60歳未満も可、講座開始後も申し込み可

女性のための体操教室
尿漏れ予防体操

とき 12月2日～令和9年1月27日の毎週水曜(12/30を除く全8回)午後2時～3時30分

会場 かがやきプラザ(九段南1-6-10)

定員 20名(抽選／新規の方優先)

対象 65歳以上の区内在住で、自立して参加できる女性。教室終了後も仲間と継続して運動したい方

内容 効果的な骨盤底筋体操をはじめ、リズム体操などを行う

申込方法 11月13日(金)までにポータルサイト、電話またはEメール(12面記入例参照)で

問合せ 在宅支援課介護予防担当 ☎03-5211-4223 ✉zaitakushien@city.chiyoda.lg.jp





千代田区安心生活見守り台帳
にご登録を!

「千代田区安心生活見守り台帳」は高齢者や障害をお持ちの方などが氏名、住所、緊急連絡先などを登録し、日常的な見守り支援を受けられる制度です。対象の方に11月上旬に登録票を郵送します。③～⑥に該当する方は登録済みの方にのみ郵送します。12月18日(金)(必着)までに、同封の返信用封筒で返送してください。

対象 区内在住の次のいずれかに該当する方

①65歳以上

②介護保険の要介護・要支援の認定を受けている

③身体障害者手帳を持っている

④愛の手帳を持っている

⑤精神障害者保健福祉手帳、または自立支援医療(精神通院医療)受給者証を持っている

⑥東京都難病患者等に係る医療費等の助成を受けている

問合せ 在宅支援課相談係 ☎03-6265-6483



11月の健康ちえっく(予約制)

会場 千代田保健所(九段北1-2-14)
問合せ ☎03-5211-8161 FAX03-3262-1160

咳・熱などで体調不良がある場合は、参加を控えてください。付き添いの際はマスクの着用にご協力ください。

事業名		対象など	とき
アレルギー相談		対 0歳～15歳の区内在住者 内 小児科医のアレルギーに関する相談	17(火)9時30分～10時
歯科保健相談(歯科健診)		対 区内在住の妊産婦・乳幼児 内 歯科健診やむし歯予防のためのフッ素塗布など	4(水)・7(土)9時～11時30分 11(水)・18(水)13時～16時
はみがき教室		対 区内在住の乳幼児 内 はみがきを嫌がってさせてくれない、磨けているかどうか自信がないなど、むし歯予防に関するお話・相談	9(月)9時～11時10分 6(金)・12(木)13時～15時40分
食べ方相談		対 区内在住の乳幼児 内 食事に時間がかかる、丸飲みする、好き嫌いが多く、口にためて飲み込まないなど、子どもの食べ方に関する相談	24(火)13時30分～16時
ビーバー相談		対 区内在住の1歳児(対象者に通知) 内 歯科健診とはみがき実習、歯とお口についての相談	16(月)13時～15時45分
離乳食講習会		対 区内在住の6～7か月児の保護者(対象者に通知) 内 離乳中期への進め方や調理のポイント	27(金)13時30分～14時30分
ままばば面談 (平日は予約不要)		対 区内で妊娠届を提出したすべての妊婦 内 保健師・看護師による、妊娠・出産・子育てのさまざまな相談やサービスの案内	平日＝9時～12時・13時～16時15分 土曜＝9時～12時・13時～16時
乳幼児健診	3～4か月児健診	対 区内在住の3～4か月児(対象者に通知)	19(木)12時45分～14時
	1歳6か月児健診	対 区内在住の1歳6か月児(対象者に通知)	17(火)9時15分～10時15分
	3歳児健診	対 区内在住の3歳児(対象者に通知)	5(木)・26(木)12時30分～13時45分
	5歳児健診	対 区内在住の5歳児(対象者に通知)	10(火)12時45分～14時

⚠️特殊詐欺注意⚠️◆ATMで還付金は受け取れません!◆区役所職員がキャッシュカードを預かることはありません!

ポニー乗馬会

時 11月8日(日) 10時～12時、13時30分～15時30分(荒天中止)
場 和泉小学校校庭(神田和泉町1)
対 小学生以下の区内在住・在学者(サポートを必要とする方も参加可)
定 1時間あたり100名(申込順)

内 ポニーの乗馬体験ができる。モルモットなどの触れ合いもあり
申 10月25日(日) 10時からHPから
問 子ども総務課事業担当 ☎03-5211-4274
他 中止の場合は、当日8時以降に青少年委員会HPで告知



図書館でおはなし会

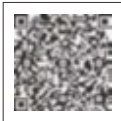
時 11月8日(日) 11時～(当日直接会場へ) ※混雑状況により参加制限あり
場 千代田図書館(区役所10階)
対 0歳～2歳くらいの乳幼児とその保護者
内 子どもが本に親しめるような20分程度の読み聞かせ
問 千代田図書館 ☎03-5211-4290

親と子の絆プログラム ベビママの会(第4期)

お母さんは赤ちゃんの安全基地
時 11月26日(木)、12月3日(木)(全2回) 10時～12時
場 神田児童館(外神田3-4-7)
対 区内在住の令和8年4月27日～10月26日生まれの子どもとその母親
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 11月19日(木)までにポータルサイトから
問 神田児童館 ☎03-3253-6021
他 申込期間終了後空きがあれば1歳未満も参加可



ファミリーサロン

時 11月28日(土) 10時～11時30分
場 万世橋区民館(外神田1-1-13)
対 区内の親子8組(申込順)
内 ペアレントメンターと子育て中のお父さん、お母さんがコーヒーを飲みながらおしゃべりする
申 10月26日(月)から電話、ファクスまたはEメール(12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 FAX03-6285-2861
✉ akiba@chiyoda-cosw.jp



受験生チャレンジ支援 貸付事業

区独自 大学などの受験料を上乗せ助成
進学支援のため、所得合計額が一定基準以下の世帯に学習塾などの費用や高校・大学などの受験費用を貸し付けます。高校・大学に入学した場合などは貸付金の返済が免除されます。また、区独自で大学などの受験に貸付上限額以上負担した区内在住の対象者に受験料の一部を助成します。
対 次のすべてを満たす方
・ 中学3年生・高校3年生またはこれに準じる子ども(令和8年4月1日時点で20歳未満)を養育している
・ 世帯の生計中心者(18歳以上)
・ 世帯収入(父母など養育者)の総収入または合計所得金額を合算した金額が一定の基準以下(詳しくは問合せ先へ)
・ 預貯金など資産の保有額が世帯全体で600万円以下

・ 土地・建物を所有していない(自己居住用を除く)
・ 区で住民登録している
・ 生活保護受給世帯の世帯主または世帯員でない
・ 暴力団員が属する世帯の構成員でない
※高卒認定合格者や既卒者で大学入学を目指している方(浪人生)も、令和8年4月1日時点で20歳未満なら1回限り貸し付けの対象
貸付限度額 学習塾など受講料＝30万円、高校受験料＝2万7,400円、大学など受験料＝12万円
区独自助成 大学など受験料＝7万円
申込期限 令和9年1月15日(金)
※申込方法などは、パンフレットまたは問合せ先へ
パンフレットの配布場所 問合せ先(HPからダウンロードも可)
問 生活支援課生活支援係 ☎03-5211-4126



ワクチン接種をお忘れなく！

■HPV(ヒトパピローマウイルス)ワクチン接種はお済みですか

定期接種最終年度の方の接種は令和9年3月31日(水)まで

今年度高校1年生相当年齢の女性はHPVワクチン定期接種の最終年度です。全3回の接種完了までには約半年の期間を要します。まだ接種が済んでいない方は早めに接種しましょう。
対 令和8年度に高校1年生相当年齢の女性(平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれの女性)
接種場所 23区内の指定医療機関※区内の指定医療機関はHPを参照
※指定医療機関以外の接種は対象外
予診票 令和5年3月下旬に発送済み※転入した方、届いていない方はポータルサイトまたは電話で申請を



▲HP

■MR(麻しん風しん混合)ワクチン第2期接種回数は足りていますか

麻しん(はしか)・風しんのワクチンは、1回の接種では免疫がつかない場合があります。2回の接種で十分に免疫をつけることが必要です。早めに接種をしましょう。
対 令和8年度に幼稚園・保育園年長相当の子ども(令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれ)
接種期間 令和9年3月31日(水)まで
予診票 幼稚園・保育園年長相当年齢の方に、3月下旬に予診票を発送済み※転入した方、届いていない方はポータルサイトまたは電話で申請を



▲定期予防接種の予診票発行申請

いずれも

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

見て、聞いて、体験して！ 出張ちよだ学びフェスを開催

大学や企業、官公庁などが集まる地域特性を活用し、子どもたちが、さまざまな職業や出前授業を体験できるイベントを開催します。今回は、ふだんは入ることのできない企業や施設を訪れて、働く人との交流や体験活動を通じ、学びを深め、夢や興味、関心を広げる機会を創出します。

時 11月14日(土) 13時～16時 場 プログラムにより異なる
対 区内在住の小・中学生(区立九段中等教育学校前期課程の生徒は在学者も可) 定 プログラムにより異なる(抽選)
申 11月3日(火・祝)までにHPから 問 子ども総務課教育政策担当 ☎03-5211-4273
他 内容や場所など詳しくはHPを確認を



昨年の「ちよだ学びフェス」や今年9月開催の「ちよだ学びフェスmini」の様子

参加団体・プログラム

東日本旅客鉄道(株) (JR東日本)



運転士・車掌になってみよう！
シミュレータ体験と、ふだんは入れない乗務員オフィスを特別見学する

(株)三井住友銀行 (金融ミュージアム Otemachi)



金融の世界をのぞいてみよう！
VRやゲームを楽しみながら、お金や銀行について学ぶ

三菱重工業(株) (三菱みなとみらい技術館)



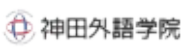
ロケットのひみつを学ぼう！
三菱重工グループの事業や、工作実験を通じロケット打ち上げの仕組みを学ぶ

TOTO(株) (TOTOギャラリー・間)



建築の魅力を発見！
建築展覧会の舞台裏を学び、「水」をテーマにした展覧会のガイドツアーを楽しむ

専門学校 神田外語学院



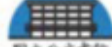
3時間で世界を旅してみませんか？
さまざまな楽しいミッションをクリアしながら、自分だけのワールドパスポートをゲットする

宮内庁



皇居ってどんなところ？
皇室や皇居について学びながら、宮内庁庁舎や宮殿の東庭、二重橋を見学する

(独)国立公文書館



国立公文書館ってどんなところ？
傷んだ資料を直して未来へ残す「修復」の仕事を学び、常設展「日本のあゆみ」を見学する

令和9年1月7日(木)に区役所で、「ちよだ学びフェス」の本祭を開催します。小・中学生を対象に学びや体験の場をご提供いただける区内企業・団体のご出展を募集します。詳しくはHPで確認を



選挙
公報

ポスティングなどでお届けします！

■ポスティング
(各世帯のポストへの直接投函)
10月26日(月)ごろ
※次の地域は郵送により配布
丸の内一～三丁目、大手町一・二丁目、
内幸町一・二丁目、有楽町一・二丁目、
霞が関一～三丁目、永田町一丁目、
皇居外苑、日比谷公園、千代田

■出張所などの区立施設 10月26日(月)ごろ
■都のHP 都選挙管理委員会のHPにPDFデータが掲載される予定です。
■音声版「選挙のお知らせ」(CD版)
視覚に障害がある方にお送りします。ご希望の方は選挙管理委員会事務局へお問い合わせください。
※選挙の告示日以降に作成されるため、お届けまでに時間がかかります。あらかじめご了承ください。

投・開票速報

20時50分から区役所4階会議室で即日開票します。投票日の投・開票の速報は、区のHPで公表します。

期日前投票の利用

投票日当日に出張や旅行などで投票所へ行けない見込みの方は、期日前投票ができます。

千代田区期日前投票所

期日前投票の際は、投票所入場整理券に印字されている宣誓書(投票用紙請求書)を記入し、持参してください。

①選挙管理委員会室(区役所4階)
10月24日(土)～28日(水)

②区民ホール(区役所1階)
10月29日(木)～31日(土)

③麹町区民館地下1階洋室C(麹町2-8)
10月25日(日)～31日(土)

④和泉橋区民館2階洋室A(神田佐久間町1-11-7)
10月25日(日)～31日(土)

※いずれも8時30分～20時

不在者投票など

詳しくは千代田区選挙管理委員会へお問い合わせください

●出張や旅行などで区外に滞在の方
滞在先の選挙管理委員会
で不在者投票ができます。
事前に選挙管理委員会へ投票用紙などの請求が必要です。請求は郵送またはマイナンバーカードを利用したオンライン申請で行えます。

●指定病院などに入院・入所されている方
投票日当日に投票所に行けない方は、その病院や老人ホームなどで不在者投票ができます。早めに施設に申し出てください。区内の指定病院などは次のとおりです。

- 重度障害等や要介護5である方
「郵便等投票証明書」をお持ちの方は、お住まいの場所で投票用紙に記載し、郵便等で投票することができます。
- ・対象となる方 下表に該当する方
- ・郵便等投票証明書の取得方法 事前に選挙管理委員会に申請
※郵便等投票証明書の交付には日数がかかる場合がありますので、早めにお問い合わせを

	区分	対象となる方
身体障害者手帳をお持ちの方	両下肢、体幹、移動機能の障害	1級、2級
	心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障害	1級、3級
	免疫、肝臓の障害	1級、2級、3級
戦傷病者手帳をお持ちの方	両下肢、体幹の障害	特別項症、第1項症、第2項症
	心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓の障害	特別項症、第1項症、第2項症、第3項症
介護保険被保険者証をお持ちの方	「要介護5」と記載されている方	

九段坂病院(九段南1-6-12)、東京通信病院(富士見2-14-23)、杏雲堂病院(神田駿河台1-8)、日本大学病院(神田駿河台1-6)、三楽病院(神田駿河台2-5)、浜田病院(神田駿河台2-5-1)、明和病院(神田須田町1-18)、三井記念病院(神田和泉町1)、一番町特別養護老人ホーム(一番町12/いきいきプラザ一番町内)、特別養護老人ホームかんだ連雀(神田淡路町2-8-1)、小規模特別養護老人ホームジロール麹町(麹町2-14-3)、特別養護老人ホームザ番町ハウス(二番町7-6)

東京都議会議員補欠選挙

明日の都政を託す人を選ぶ選挙です。
大切な一票を無駄にせず、必ず投票しましょう。

【問合せ】 千代田区選挙管理委員会事務局 ☎03-5211-4268

11月1日(日) 7時～20時

告示日 10月23日(金)

1

投票所入場整理券が届く

有権者ごとに
10月23日(金) ごろ郵送



入場整理券は
圧着ハガキで
届きます。

投票できる方

平成20年11月2日以前に生まれ(投票日現在18歳以上)、令和8年7月22日以前に転入の届け出をし、投票日まで引き続き千代田区に住所を有している方

ご注意ください！

転入・転出した方

- 7月23日以降に転入の届け出をした方、都外へ転出された方
投票することができません。
- 7月2日以降に都内の区市町村へ転出した方(またはこれから転出予定の方)
千代田区の選挙人名簿に登録されている方で、新住所地の選挙人名簿に登録されていない方は、千代田区で投票ができます。
※投票の際、マイナンバーカード、運転免許証(いずれも住所書き換え済みのもの)または、選挙用住民票をお持ちください。選挙用住民票の取得はお住まいの自治体にお問い合わせを
※転出した日から4か月が経過した場合は、選挙人名簿から登録がなくなります。転出した日とは、届け出をした日ではなく「実際に引っ越した日」です

2

当日は指定の投票所で

投票日当日は、指定された投票所以外では投票できません。入場整理券で自分の投票所を確認してください。

投票区	投票所名	所在地	管轄区域
1	麹町中学校	平河町2-5-1	永田町1・2丁目、平河町1・2丁目、隼町、霞が関1～3丁目、紀尾井町(1～5番)
2	麹町区民館	麹町2-8	麹町1～4丁目、一番町、二番町
3	番町小学校	六番町8	麹町5・6丁目、紀尾井町(6・7番)、五番町、六番町
4	九段小学校	三番町16	三番町、四番町、九段南2～4丁目、九段北2～4丁目
5	富士見区民館	富士見1-6-7	飯田橋1～4丁目、富士見1・2丁目、九段北1丁目8～10・12(8～19号)・15番
6	千代田区役所	九段南1-2-1	大手町1・2丁目、丸の内1～3丁目、有楽町1・2丁目、内幸町1・2丁目、日比谷公園、皇居外苑、千代田、九段南1丁目、九段北1丁目1～7・11・12(1～7・20～30号)13・14番、北の丸公園、一ツ橋1丁目
7	神保町区民館(神保町ひまわり館)	神田神保町2-40	神田三崎町1～3丁目、西神田1～3丁目、神田神保町2丁目(偶数番地)、神田神保町3丁目
8	お茶の水小学校	神田猿樂町1-1-1	神田駿河台1・2丁目、神田猿樂町1・2丁目、神田神保町1丁目、神田神保町2丁目(奇数番地)、一ツ橋2丁目、神田小川町3丁目8・10・12・14・16・18・20・22
9	ちよだプラットフォームスクウェア	神田錦町3-21	神田駿河台3・4丁目、神田小川町1・2丁目、神田小川町3丁目1～7・9・11・13・15・17・19・21・23～28、神田錦町1～3丁目
10	神田保育園	神田淡路町2-109	神田須田町1丁目、神田淡路町1・2丁目
11	千代田小学校(神田さくら館)	神田司町2-16	神田鍛冶町3丁目、神田多町2丁目、神田司町2丁目、神田美土代町、内神田1～3丁目
12	旧今川中学校	鍛冶町2-4-2	鍛冶町1・2丁目、神田紺屋町、神田富山町、神田北乗物町、神田西福田町、神田美倉町、神田東紺屋町
13	区営東松下町住宅	神田東松下町22-1	神田須田町2丁目、神田岩本町、神田東松下町
14	岩本町ほほえみプラザ	岩本町2-15-3	東神田1・2丁目、岩本町1～3丁目
15	和泉小学校	神田和泉町1	神田平河町、神田和泉町、神田松永町、神田練塀町、神田花岡町、神田相生町、神田佐久間町1～4丁目、神田佐久間河岸、東神田3丁目
16	昌平小学校(昌平童夢館)	外神田3-4-7	外神田1～6丁目



3

投票の方法

投票には投票所入場整理券をお持ちください。入場整理券がなくても、選挙人名簿に登録されていれば投票できます。投票所の相談係に申し出てください。

当日は係員が案内します。通常の投票方法のほか次のような投票もできます。希望される方は投票所の係員に申し出てください。

- 代理投票 手や腕のけがなどにより、投票用紙を記入することができない方には、投票所の係員が代理で投票用紙の記入を行います。
- 点字投票 視覚が不自由な方で、点字の投票を記入される方には、点字用の投票用紙を交付します。

投票用紙記入補助器具

目が見えない方、見えにくい方への対応として、触ることで記入する位置が判別しやすくなる「投票用紙記入補助器具」を各投票所・期日前投票所へ備えます。

※代理投票、点字投票は期日前投票でも利用できます



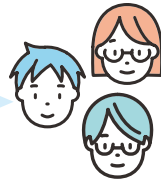
小・中・高校生
による

平和使節団の報告

戦後81年が経過し、戦争・被爆を経験された方々の声を聞く機会は、年々貴重なものとなっています。
平和について自ら学び、その大切さを周りの人に伝えたいと考えた児童・生徒を
平和使節団として沖縄、広島、長崎へ派遣しました。

〒国際平和・男女平等 인권課国際平和係 ☎ 03-5211-4165

各訪問先での学びや
体験について、団員から
寄せられたコメントを紹介。



沖縄班 OKINAWA

派遣期間

7月23日～25日

戦争体験講話、平和の礎、沖縄県平和祈念資料館、宜野湾市平和大使の皆さんとの平和学習会@宜野湾市立博物館、フトッキアブ洞窟、嘉数高台、ひめゆりの塔、ひめゆり平和祈念資料館、対馬丸記念館 ほか



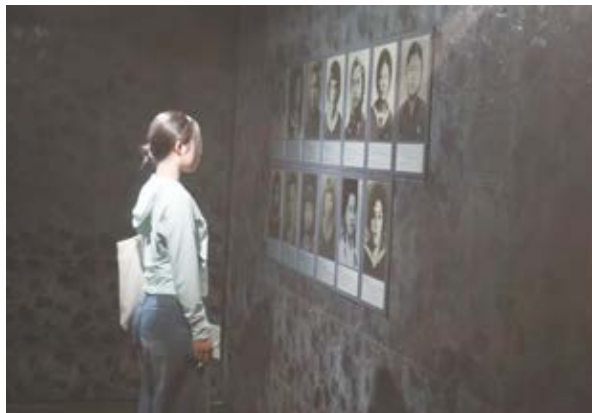
フトッキアブ洞窟

フトッキアブは自然洞窟(ガマ)であり、戦時中は集落の人々の避難壕として利用されました。実際に洞窟へ入り当時の生活を知ること、戦争の悲惨さや恐怖を感じるとともに、そのような状況の中を生き抜いた方々の強さを感じました。



宜野湾市平和大使との平和学習 @宜野湾市立博物館

宜野湾市平和大使の皆さんとの平和学習では、平和について意見交換を行いました。マインドマップを使って「平和とは何か」を考え、それぞれの考え方を共有することができました。さまざまな意見に触れ、平和について改めて考える良い機会になりました。



ひめゆりの塔・ひめゆり平和祈念資料館

ひめゆり学徒隊の生徒や先生方の紹介が特に印象に残りました。「明るい」「やさしい」など、一人ひとりの人柄が紹介されることで、戦争の犠牲となったのが私たちと変わらない普通の少女たちだと実感しました。戦争を経験していない私たちにとって、戦争の恐ろしさを強く感じさせる場所だと思いました。

広島班 HIROSHIMA

派遣期間

8月5日～7日

広島市役所旧庁舎資料展示室、全国平和学習の集い(被爆体験講話・ディスカッション)、平和記念式典、本川小学校平和資料館、広島平和記念資料館、平和記念公園(原爆の子の像、動員学徒慰霊塔、平和の鐘、原爆ドームなど) ほか



全国平和学習の集い

全国平和学習の集いでは被爆者の方から戦中の悲しい記憶を聞かせていただいたり、全国各地から集まった中高生の方々と意見を出し合い、平和な世界の実現につながるための一歩を踏み出すことができました。



原爆ドーム

原爆ドームは、広島市の平和記念公園にある建物で、もともとは「広島県産業奨励館」という名前で使われていましたが、1945年8月6日に原子爆弾が投下され、建物は大きな被害を受けました。爆心地に近い場所にありながら、建物の一部が残ったことから、今では、原爆の恐ろしさや戦争の悲惨さを伝え、平和の大切さを考える場所として、世界中の人々が訪れています。



広島平和記念資料館

被爆者の方々の思いや当時の悲惨な状況を知ることができました。そして、戦争をしてはいけないという思いを強くするとともに、多くの人に伝えていきたいと思いました。

長崎班 NAGASAKI

派遣期間

8月8日～10日

山里小学校、青少年ピースフォーラム(被爆体験講話・ディスカッション)、平和祈念式典、未来を生きる子らの像、平和を祈る子の像、長崎大学医学部(旧・長崎医科大学)、長崎原爆資料館、長崎平和公園、永井隆記念館 ほか



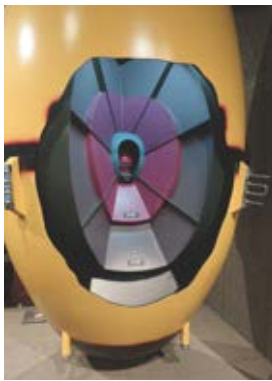
山里小学校(被爆遺構)

原爆の被害は知っていましたが、実際に訪れると、写真や映像を見るだけでは分からない多くのことを感じました。この体験を通して、二度とこのような悲惨な出来事が起こらないことを願う気持ちが強くなりました。



長崎原爆資料館

原爆による被害や被爆者への救護活動について学びました。戦争は遠い過去の出来事だと思っていましたが、世界には現在も多くの核兵器が存在し、平和な暮らしは決して当たり前ではないことを実感しました。今回の学びを通して、これからも平和について考えていきたいと思いました。



青少年ピースフォーラム

青少年ピースフォーラムでは、戦争体験者のお話を聞き、戦争疑似体験をして、戦争について学びました。戦争によって苦しい目に遭うのは戦争中だけではなく、終わった後でも苦しめられ、心も傷つくものだとなりました。

平和は、
みんなが笑顔で幸せに暮ら
ること、一人一人が大切にされ
ることだと思います。
2026.8.18
FAN ZIXIN



FAN ZIXINさん

1人、1人がそれぞれを認め合う
ことが大切



佐々木悠凜さん

佐々木
悠凜

悲劇を過去で終わらせない、
互いを知り築く平和の絆で
新美結子



新美結子さん

沖縄

Okinawa



(左から) 田近千翔さん(高1)、太田優月さん(中1)、佐々木悠凜さん(中3)、
塩谷緒橙さん(高3)、齊藤璃奈さん(高3)、FAN ZIXINさん(小6)

広島

Hiroshima



(左から) 金成美々嘉さん(高1)、神崎佳子さん(中3)、荒生夢夏さん(中3)、
神悠貴さん(中2)、新美結子さん(小6)、日高真実さん(中2)

平和への メッセージ

派遣を通じて感じた平和の大切さを胸に、
団員たちが平和への願いを寄せ書きにしました。

長崎

Nagasaki



(左から) 三浦木々奈さん(中3)、丸田伊緒さん(中2)、石上夏凜さん(中1)、
下条りかさん(中3)、齊藤和志さん(小6)

平和な日々を当たり前だと
思わず、相手と支え合う気持ち
を大切にして、笑顔で過ごす
未来を作っていきたいです
神悠貴



神悠貴さん

全ての生物が毎日平和に
生きている世界が大事
である。
齊藤和志



齊藤和志さん

平和とは、安心して楽しい生活
を送れること、人と争いがない
ことだと思います。
石上夏凜



石上夏凜さん

10月20日は世界骨粗鬆症デー

骨活 始めてみませんか？

“骨粗しょう症”は、骨の強度が低下して、骨折しやすくなる病気です。国内では、推計1,590万人の患者がおり、そのうち1,180万人が女性といわれています。骨粗しょう症は痛みがなく、自覚のないまま進行し、転ぶなどのちょっとしたはずみで骨折しやすくなります。骨粗しょう症を予防する「骨活」、今日から始めませんか。

問合せ 健康推進課健康推進係 ☎ 03-5211-8171

世界骨粗鬆症デー(WOD)とは

1998年に国際骨粗鬆症財団(IOF)と世界保健機関(WHO)の共同により骨粗しょう症と骨代謝障害の啓発を目的として制定されました。「世界中から骨粗しょう症による骨折をなくす」ことを目標に世界規模でキャンペーンを展開しています。

骨折から寝たきり 認知症につながることも

骨粗しょう症は、認知症のリスクや死亡リスクが高くなるといわれています。骨量が減ると、背骨、橈骨(手首を支える骨)、大腿骨(足のつけ根)が骨折しやすくなります。特に、大腿骨を骨折すると、入院や安静を強いられ、運動機能や内臓機能が低下して寝たきりにつながりやすい傾向にあります。寝たきりになると認知症が進行する可能性もあり、死亡リスクも高くなります。

なぜ女性の方が 骨粗しょう症のリスクが高いのか？

健康な骨では、骨吸収(古い骨を壊す)と骨形成(新しい骨を作る)が釣り合っていますが、骨粗しょう症になると骨吸収のスピードが骨形成を上回り、骨量が減って骨がもろくなります。

女性ホルモンの一種であるエストロゲンには骨吸収をゆるやかにする働きがありますが、閉経を迎えるとエストロゲンの分泌が低下するため、骨粗しょう症のリスクが高くなります。

チェックポイント

骨粗しょう症のリスクをセルフチェック！

骨粗しょう症ワン・ツーチェック

チェック 1

壁に体をつけて
立ったとき、
後頭部を壁に
つけられない



チェック 2

若い頃と比べて
身長が
2cm以上低く
なっている



どちらか一つでも該当すれば、背骨の圧迫骨折が起きている可能性があります。骨粗しょう症による骨折が背骨で起きた場合、痛みを感じないため気づきにくいという特徴があります。早めに医療機関を受診しましょう。

今日から始める骨活！

● 骨を元気にする栄養素をとろう！

カルシウムの摂取推奨量：男性750mg／日、女性650mg／日(年齢によって異なる)

カルシウム	ビタミンD	ビタミンK	たんぱく質
骨の主成分	カルシウムの吸収を助ける	カルシウムを骨に定着させる	骨の質を高める
牛乳・小魚 豆腐 小松菜	鮭の切り身 キノコ類	ほうれん草 納豆	肉 魚 豆

カルシウムを多く含む食材(カルシウム量は目安)

牛乳1杯(200g)	▶ 220mg	小松菜(80g)	▶ 136mg
ヨーグルト(100g)	▶ 120mg	納豆1パック(50g)	▶ 45mg
プロセスチーズ(15g)	▶ 94mg		

● 骨を強くする簡単運動！

骨は運動によって強くすることができます。簡単な運動で骨に刺激を与えましょう！体調などに合わせ無理のない範囲で行ってください。

かかと落とし運動



つま先立ちになった後、かかとを音を鳴らすように床に落とします。歯磨きをするときなどに取り入れてみましょう！

階段の上り下り



いつもエスカレーターを使っているところを階段に変えてみましょう！

ウォーキング

自転車などで出かける買い物を徒歩に変えてみましょう！

● 自分の骨の状態を知ろう！

千代田保健所では骨密度測定会を行っています。16歳以上の方は年1回、骨密度測定会にお越しください。今号は14面をご覧ください。

■ 骨密度測定会(1回640円)

対象年齢：16歳～

検査内容：超音波法による骨密度測定、体成分測定(妊娠中やペースメーカーなどを使用している方を除く)

生活習慣病予防相談も同時実施中！

20歳以上の方は、骨密度測定会と合わせて管理栄養士による栄養相談と健康運動指導士による運動相談を受けることができます。

買い物支援付きの衣類などの出張販売

時 11月27日(金) 14時～16時の希望時間 **場** ワテラス(神田淡路町2-101)
対 区内在住者で体の不調などの理由で1人での買い物に不安がある方
定 7名(申込順)
内 (株)しまむらが衣類や下着類を出張販売する。荷物運びやタクシーの乗り降りに不安がある場合はお買い物見守りボランティアのサポートのもと、買い物ができる
費 無料※買い物料金とボランティアの往復交通費は実費
申 11月16日(月) 17時までに電話またはEメール(12面記入例参照)で
問 社会福祉協議会アキバ分室 ☎03-6285-2860
✉akiba@chiyoda-cosw.jp
他 専門的な介助や身体介助は不可。事前訪問・打ち合わせあり。買い物は現金のみ

心のサポーター養成研修

時 11月30日(月) 10時～12時
場 千代田保健所 **定** 30名(申込順)
内 身近な人の心の不調に気づき、耳を傾け、適切な手当てをする「心のサポーター」。メンタルヘルスの基礎知識や人の悩みを聴くスキルを学ぶ
申 10月26日(月)～11月20日(金)にEメール(12面記入例参照／区内在住・在勤・在学のいずれかも記入)で
問 保健サービス課保健相談係 ☎03-5211-8175
✉hokensoudan@city.chiyoda.lg.jp

番町麹町キャンペーン 笑顔を守る歯の健康応援イベント

時 10月31日(土) 13時～15時30分(荒天中止) **場** 番町の庭(四番町5-9)
内 歯科医への相談や子どもの歯磨き指導、矯正相談などを受けられる。先着300名と抽選で20名に豪華景品あり
問 麹町歯科医師会 ☎03-3261-5361(平日12時～16時)

手作りPOPの展示ラリー

時 10月24日(土)・25日(日) 各書店の営業時間(当日直接会場へ／しおりの引き換えは13時～16時)
場 手作りPOPの設置場所＝神保町地域の5書店、しおり引換場所＝子ども1日書店長ブース(神保町ブックフェスティバルこどもの本ひろば／神田神保町1-105)
内 子どもの手作りPOPが設置された書店をめぐってキーワードを集め、メッセージを完成させると各日先着50名にオリジナルのしおりをプレゼント
問 子ども1日書店長・手作りPOPの展示ラリー事務局・岩井 ☎090-7255-9056(平日9時～17時)



ワテラスハロウィン収穫祭

時 10月24日(土) 11時～、13時～、15時～(小雨決行、荒天中止)
場 ワテラス広場(神田淡路町2-101)、淡路公園(神田淡路町2-27)
内 ワテラスモールで当日発行されたレシート1,000円以上を持参すると、当日合計100名限定で、野菜収穫体験またはウナギつかみ取りに参加できる
問 ワテラスコモン ☎03-3254-2440(平日11時～18時)

来年の干支「未」を切る

時 11月12日(木) 18時30分～21時
場 東方学会(西神田2-4-1) **定** 20名(申込順)
内 「未」の型紙を使った切り絵で年賀状を作る
費 700円
申 11月11日(水)までに電話またはファクス(12面記入例参照)で
問 日中友好協会千代田支部 ☎03-3261-0433 FAX03-3261-1788



対談 AIにモ負ケズ…? 日英／英日翻訳のベテランが語る

時 11月7日(土) 14時～15時40分(開場13時30分)
場 星陵会館ホール(永田町2-16-2) **定** 200名(申込順)
内 宮沢賢治や井上ひさしの英訳に関わるパルバース氏と、現代アメリカ文学の邦訳で知られる柴田氏から、AI時代に外国語を学ぶ楽しさや翻訳の意義を聞く
師 ロジャー・パルバース(作家／写真左)、柴田元幸(翻訳家／写真右)
費 高校生以下無料(当日学生証提示)、大学生1,000円、その他の方2,500円
申 11月6日(金)までにHPまたは直接問合せ先へ
問 (公財)星陵会事務局(永田町2-16-2) ☎03-3581-5650(平日・土曜10時～17時)



かがやきシネマ

時 安宅家の人々＝11月2日(月)・18日(水)、黒水仙＝11月4日(水)・16日(月) いずれも10時～、14時～(当日直接会場へ)
場 かがやきプラザ4階閲覧室(九段南1-6-10) **定** 20名(先着順)
問 かがやきプラザ研修センター ☎03-6265-6560



劇団演奏舞台 公演89

難波津に咲くやこの花ー近松拾遺ー
時 11月20日(金) 19時～・21日(土) 14時～、18時～・22日(日) 14時～、18時～・23日(月・祝) 14時～(上演時間は

1時間30分程度(途中休憩なし)、開場各回30分前)
場 演奏舞台アトリエ／九段下GEKIBA(九段北1-10-2タイヤビル5階)
定 各30名(申込順)
内 近松門左衛門の『曾根崎心中』を現代劇化した作品を再演。岸田國土戯曲賞受賞作家・川俣晃自氏の書き下ろしで、圧倒的な臨場感と生演奏、迫真の芝居を体感できる
費 前売＝区内在住者(住所を確認できるものを用意)3,300円、その他の方3,500円、当日＝4,000円
申 各前日までにHP、電話、ファクスまたはEメール(12面記入例参照／希望日時、人数、券種を記入)で
問 劇団演奏舞台 ☎・FAX03-3222-1018
✉contact@ensoubutai.com
他 未就学児不可、土足厳禁、エレベーターなし



唐沢萌加&藤田槇葉 声楽コンサート

時 11月28日(土) 18時30分～(開場18時10分)
場 いきいきプラザ(一番町12) **定** 100名(申込順)
内 東京芸大卒の声楽家によるコンサートで名曲を楽しむ
出演 唐沢萌加氏(ソプラノ／写真左)・藤田槇葉氏(アルト／写真右)・河崎恵氏(ピアノ)
費 区内在住者・学生4,000円、その他の方4,500円
申 11月27日(金)までに電話で
問 千代田歌劇団・富浦 ☎090-3470-7671



千代田区立図書館へ行こう!



ライブラリークイズ&スタンプラリー



区立図書館にあるヒントを手に入れ、「出版」に関する全10問に答えるクイズラリーと、3館以上を巡るスタンプラリーを開催。クイズの全問解答やスタンプの入手で、数量限定の景品がもらえます。

時 10月27日(火)～11月9日(月) 各図書館の開館日時に準ずる

用紙配布場所 千代田図書館9階第2展示ウォール、日比谷図書文化館1階エレベーター前、四番町図書館1階カウンター、昌平まちかど図書館カウンター、神田まちかど図書館カウンター、千代田区男女共同参画センターMIW受付カウンター、九段生涯学習館1階受付カウンター(スタンプラリーのみ)

景品引換場所 千代田図書館9階コンシェルジュブース、日比谷図書文化館1階受付・コンシェルジュカウンター、四番町図書館1階カウンター

問 千代田図書館 ☎03-5211-4290

他 クイズラリーとスタンプラリーは同時に参加可能



OPEN CITY MARUNOUCHI 2026

大手町・丸の内・有楽町地区を舞台に、ふだんは立ち入れない施設や空間を巡り、まちの新たな魅力を体験できます。オフィスやホテルなどを解説員と回るガイドプログラム(有料)や、区内20か所の自由見学スポットを巡るデジタルスタンプラリー企画(無料)を開催します。

時 10月23日(金)～11月8日(日) ※ガイドプログラムは10月29日(木)～31日(土) **場** 大手町・丸の内・有楽町エリア周辺施設など

申 ガイドプログラムのみ10月27日(火) 12時までにHPから(申込順)

問 OPEN CITY MARUNOUCHI事務局

☎03-3287-6181(受け付け平日10時～17時)



各ガイドプログラムや自由見学スポットなどの詳細はHPで確認を



食品ロス削減 絵画・標語展

時 10月22日(木)～31日(土)9時～17時
場 かがやきプラザ4階(九段南1-6-10)
内 「食食べ物を大切にするために、私たちができること」をテーマに区内在住・在学の小・中学生から公募した作品の中から、受賞作品(最優秀賞、優秀賞、佳作)を鑑賞できる
問 千代田清掃事務所☎03-3251-0566
他 最優秀作品は一定期間、ごみ収集車にラッピングまたはマグネットシートで掲出

まちの声から見つける
千代田の魅力!

地域を知る・伝える新しいメディア
ポッドキャスト入門講座

時 11月12日(木)19時～21時
場 麹町区民館(麹町2-8)
対 区の地域活動に関心ある方、活動の情報発信を考えている方
定 30名(申込順)
内 身近な活動を知りたいがハードルを感じる方へ、区内で手作りネットラジオ「ポッドキャスト」に取り組む方から魅力や活動の活性化、つながりに生かす方法を学ぶ
申 11月12日(木)12時までにHPから
問 プログラムに関すること＝(株)エンパブリック ☎03-6303-3195、事業に関すること＝コミュニティ総務課コミュニティ調整担当☎03-5211-3656



多世代交流ciao!
かがやきポッチャひろば

時 11月22日(日)13時30分～15時
場 かがやきプラザ(九段南1-6-10)
定 30名(申込順／未就学児は保護者同伴が必要)
申 申込フォームから
問 かがやきプラザ多世代交流担当☎03-6265-6563



バレトン

時 12月6日～令和9年1月31日の毎週日曜(1/3を除く全8回)15時～16時
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 15名(抽選／区内在住者を優先)
内 フィットネスやバレエ、ヨガの要素を取り入れた運動を行う
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

申 11月22日(日)までにHPから
問 スポーツセンター
☎03-3256-8444



ちよだ災害ボランティアセンター
開設・運営訓練

時 12月19日(土)13時30分～15時30分
場 かがやきプラザ(九段南1-6-10)
定 30名(申込順)※1団体から複数名の参加希望の場合は選考
内 シミュレーション訓練で災害時の支え合いの仕組みを学ぶ
申 各事前説明会の前日までに電話またはEメール(記入例参照)で
問 ちよだボランティアセンター ☎03-6265-6522
✉volunteer@chiyoda-cosw.jp
他 11月28日(土)14時～15時、12月10日(木)18時30分～19時30分のいずれかの事前説明会への参加が必要



こんな居場所、あったらいいな!

千代田でつくる、
みんなの居場所のカタチ

時 ①11月26日②12月3日③12月10日④12月17日いずれも木曜①13時30分～15時30分②③④13時30分～16時
場 アキバ分室(外神田1-1-13万世橋出張所・区民館6階)
対 全回参加できる方 定 15名(申込順)
内 ①居場所の必要性を学び、居場所の運営者の経験談を聞く②運営の楽しさと方法を学び、作りたい居場所を考える③継続的な居場所作りの準備やチーム運営を学ぶ④作りたい居場所を発表し、ブラッシュアップする
申 11月24日(火)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

秋の火災予防運動が
始まります!

11月9日(月)～15日(日)に秋の火災予防運動を行います。コンロの消し忘れや電気コードの劣化、たばこの火などが火災の原因に。近年は、モバイルバッテリーなどのリチウムイオン電池による火災も増えています。「見えぬ火を見抜く心で 守る家」。今日からできる備えを始めましょう。
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

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

千代田区公式
YouTubeチャンネルを
ご覧ください!

千代田区公式YouTubeチャンネルでは、街ブラ散歩から、イベント情報、区の歴史、お料理レシピ、360度映像などバラエティに富んだ動画を放映中です。新着動画は、区公式X(旧ツイッター)などのSNSで告知します。ぜひ、ご覧ください。

千代田区公式YouTube
チャンネルはこちらから ▶



九段生涯学習館へ行こう!

● 生涯学習団体1日公開講座
サークル体験会(11月)
区立施設で活動する区民サークルの体験会を開催します。

開催内容

日にち	サークル名	内容
5日(木)	ふれあいサロン「リモート体操サロン」※	Zoom利用支援と体操体験
7日(土)	鼓鳳会※ コーロ・セフィーロ	邦楽囃子体験 ミサ曲を女声合唱で楽しむ
17日(火)	ものがたりと森の会 歌声サロン 明星の会※	絵本を通して森との関わりを学ぶ ボイストレーニングと合唱体験
19日(木)	あやめ会※	生け花体験
23日(月・祝)	空手道 高田道場※	基本稽古と板割り体験

※場所は他施設

● 教養講座 はじめての漢方 すこやかな心身を保つ知恵

時 12月4日(金)19時～20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 30名(抽選)
内 漢方の基本的な考え方や西洋医学との違いを学び、生薬の香り体験を通じて、日常生活への取り入れ方を知る
師 吉田淳子氏(若草漢方薬局管理薬剤師／写真) 費 1,000円
申 11月20日(金)21時までにHP、電話またはファクス(記入例参照)で



● 家庭教育学級 事件はスマホ画面の中で起こっている!?
保護者のためのネットリテラシー教室

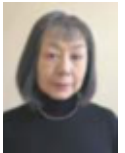
時 12月6日(日)13時30分～15時 場 九段生涯学習館(九段南1-5-10)
対 子育てに関心のある方または区内在学・在園の子どもの保護者
定 30名(抽選)
内 子どものスマホデビューに向け、トラブル事例を踏まえたルール作りや安全に利用するための機能や設定方法を学ぶ
師 鈴木朋子氏(ITジャーナリスト／写真) 費 500円
申 11月20日(金)21時までにHP、電話またはファクス(記入例参照)で
他 託児サービスあり(講座当日時点で満6か月～未就学児／11月20日(金)までに要予約)



図書館の催し

本の姿の歴史
内田嘉吉文庫所蔵本の製本形態さまざま

時 12月5日(土)14時～15時30分 場 日比谷図書文化館(日比谷公園1-4)
定 40名(申込順)
内 内田嘉吉文庫の洋古書や和漢書から、製本の歴史や形態を学ぶ
師 藤井敬子氏(東京製本倶楽部代表／写真)
費 1,500円 申 HP、電話または直接問合せ先へ
問 日比谷図書文化館☎03-3502-3340



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 円山カヲリ氏(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

＼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

「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

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)

内 障害のある方の気持ちに寄り添ってサポートできる心のバリアフリーを推進する「ハートフル」として車椅子の操作や声かけ、障害体験などで障害への理解を深め、サポート方法を学ぶ。「スマイルちよだ」でボランティアも行う

申 11月1日(日)までにポータルサイト、ファクスまたはEメール(12面記入例参照)で

問 障害者福祉課障害者福祉係

☎ 03-5211-4214 FAX 03-3556-1223

✉ shogaishafukushi@city.chiyoda.lg.jp

他 (公財)日本ケアフィット
ト共育機構サービス助
基礎研修準拠。修了者には基礎研修修了証書とバッジを贈呈。
東京ポイント付与対象事業＝講座とボランティアの両方に参加し、ボランティア活動報告書を提出した方に、1名につき1,000ポイント付与。ボランティア保険加入あり(保険料は区負担)

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

手作りクリスマス
ウォールツリー教室

時 11月28日(土) 10時～11時30分、14時～15時30分

場 千代田万世会館6階(外神田1-1-7)

※万世橋区民館とは異なる

対 小学生(高学年以外は保護者の同伴が必要) 定 各8名(申込順)

費 2,000円

申 11月20日(金)までに電話で

問 千代田万世会館(受け付け9時～17時)

☎ 03-5295-2831

他 高さ約30cm
横約30cm。11月20日(金)以降のキャンセルは材料費分の2,000円が必要

写真はイメージ

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

DRUM TAO

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！

自動車税の減免更新申立書の提出をお忘れなく!

自動車税の減免を受けている自動車の利用状況を確認するため「自動車税減免の更新手続きについて」をお送りしています。減免の継続に必要な手続きですので、「減免更新申立書」に必要事項を記入して11月2日(月)までに提出してください。なお、提出のない場合は減免が受けられなくなります。
📍(都) 自動車税コールセンター
☎03-3525-4066(平日9時～17時)

日大法学部法桜祭
行政なんでも相談開催

🕒10月31日(土)、11月1日(日)10時30分～15時(最終受け付け14時30分／当日直接会場へ)
📍日本大学法学部2号館1階(神田三崎町2)
🏠行政相談委員と日本大学の学生に秘密厳守で行政に関する相談ができる
📍総務省東京行政評価事務所
☎03-5331-1752

犬を飼っている方へ

犬の登録・狂犬病予防注射は済んでいますか

犬の飼い主には、次のことが法律で義務付けられています。違反すると20万円以下の罰金が科せられます。病気で注射ができない場合は猶予の手続きが必要です。犬の登録と今年度の予防注射が済んでいない方は、早めに手続きをしてください。

飼い犬の登録

・犬鑑札の交付を受け、犬に装着する。
・マイクロチップが装着された犬を購入した場合は、「犬と猫のマイクロチップ情報登録」サイトで所有者変更を行う

狂犬病予防注射

・毎年1回、狂犬病予防注射を受けさせる
・注射済票交付の手続きをし、犬に装着する

手数料

・犬の登録=3,000円(マイクロチップが装着されていない場合)
・狂犬病予防注射済票の交付=550円(注射済証明書を提出)

受付窓口 千代田保健所(九段北1-2-14)、出張所、総合窓口課(区役所2階)
📍地域保健課動物愛護担当☎03-6256-8177

ちよだ

小さくとも
魅力ある自治体の
A級グルメに会える

山形県中山町フェア

11/2月
～30月
定休日 土・日・祝

山形県中山町は、江戸時代に最上川を利用した北前舟の舟運で栄えた町で、芋煮会発祥の地と言われています。また、東北一のすももの産地で、さくらんぼや桃、りんごなどの果物が豊富です。

北前いも煮

江戸時代の「棒だら芋煮」を現代風に再現

どだれいも土垂芋

小ぶりでねっとりホクホクした食感が特徴

りんご「ふじ」

完熟でたっぷりのあめ色の蜜が味わえる

すももワイン

甘みと酸味のバランスがよいソルダムと、さわやかな風味の大石早生の2種

📍ちよだプラットフォームスクウェア1階(神田錦町3-21)
📍ちよだグルメショップ+A☎03-5577-3846(12時～18時)

11月の休日応急診療

📞03-5211-8161 FAX03-5211-8190

📍千代田保健所(九段北1-2-14) 最寄り駅=九段下駅5番出口

📅1日・3日・8日・15日・22日・23日・29日

診療科目	受付時間	電話番号(開設日のみ)
内科・小児科	9時～12時30分、14時～17時30分、19時～21時30分	☎03-5211-8202
歯科	9時～16時30分	☎03-5211-8203
調剤薬局	9時～21時30分	☎03-5211-8197

※事前に電話で予約のうえ、担当者の指示に従って受診。受診の際は、マスクを着用
持ち物 マイナンバーカード(マイナ保険証)、こども医療証などの受給者証、お薬手帳
※マイナンバーカードを健康保険証として利用するには事前の利用登録が必要。マイナ保険証をお持ちでない場合、加入する医療保険者から送付される資格確認書でも受診可能。詳しくは加入している医療保険者に確認を
その他 会計の取り扱いは現金のみ。調剤薬局は、千代田保健所以外の薬局でも当番制で開設。詳しくはHPを参照

休日診療案内など

●消防署病院案内(24時間)=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
●消防庁救急相談センター(24時間) ☎ #7119(ダイヤル回線からは☎03-3212-2323)
●医療情報ネット「ナビイ」
●医療機関案内サービス「ひまわり」(24時間) ☎03-5272-0303

平日準夜間の小児科診療

🕒月曜～金曜19時～22時(受け付けは21時45分まで)
📍日本大学病院・ちよだこども救急室(神田駿河台1-6)
👤中学生以下
持ち物 マイナンバーカード(マイナ保険証)、こども医療証などの受給者証、お薬手帳
※マイナンバーカードを健康保険証として利用するには事前の利用登録が必要。マイナ保険証をお持ちでない場合、加入する医療保険者から送付される資格確認書でも受診可能。詳しくは加入している医療保険者に確認を
※受診するときは、事前に電話で日本大学病院(☎03-3293-1711)へ

11月の健康チェック(予約制)

📞03-5211-8161 FAX03-5211-8192

事業名・対象など	とき
骨密度測定会 16歳以上の区内在住者 ・骨密度測定(640円) ・結果は、医師または保健師が当日説明 ・測定は同一年度内1回まで ・3日前までにHPから申し込み	13(金)9時～12時
生活習慣病予防相談 20歳以上の区内在住者 ・栄養相談、運動相談、健康相談 ・3日前までにHPから申し込み	13(金)9時～12時 ※骨密度測定会と同時に申し込み可
心の相談室 区内在住で心の問題で悩んでいる方とその家族	12(木)・20(金) 13時30分～15時30分 ※12(木)はかがやきプラザ(九段南1-6-10)で行う
肝炎ウイルス検査 16歳以上の区内在住で過去に区で行っている肝炎ウイルス検査を受けていない方 ・3日前までに申し込み ・結果は郵送	6(金) 10時～10時30分
HIV・性感染症(梅毒)相談・検査	6(金)9時30分～10時
ふん便のノロウイルス検査 区内在住・在勤・在学者(6,000円) 事前に採便管を取りに来てください	6(金)・10(火)・13(金)・17(火)・20(金)・24(火)・27(金) 10時～15時
細菌検査(赤痢菌・チフス菌・パラチフスA菌・サルモネラ・腸管出血性大腸菌O157の健康管理検便) 区内在住・在勤・在学者(480円) ・予約不要(事前に採便管を取りに来てください) ・腸管出血性大腸菌O26およびO111の検便は料金別途	6(金)・10(火)・13(金)・17(火)・20(金)・24(火)・27(金) 10時～16時

●広報千代田をお読みいただきありがとうございます。読み終わり不要となった際は、「資源」として、回収日に出していただけますと幸いです●

11月の各種相談(無料／受付時間は終了の30分～1時間前)

●家族、教育、企業関係者、支援者も相談可
★家族、介護などの事業者も相談可
日程が変更になる場合があります。事前にお問い合わせください。

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 4(水)・6(金)・11(水)・13(金)・18(水)・20(金)・25(水)・27(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
税務相談(予約制)		確定申告、相続・贈与税など	時 12(木)・26(木) 13時～15時30分	
司法書士相談(予約制)		遺言、相続、登記、借地・借家など	時 12(木) 13時～15時30分	
不動産相談(予約制)		地代・家賃、賃貸、売買など	時 5(木)・19(木) 13時～15時30分	
土地家屋調査士相談		土地・建物の調査・測量、不動産登記など	時 19(木) 13時～15時30分(先着順) (受け付け12時30分～15時)	
行政書士相談		相続、許認可手続き、外国人ビザなど	時 17(火) 13時～15時30分(先着順) (受け付け12時30分～15時)	
社会保険・労務相談		社会保険、労働条件、仕事の悩みなど	時 10(火) 13時～15時30分(先着順) (受け付け12時30分～15時)	
行政相談		国政などへの苦情・要望など	時 10(火) 13時～15時30分(先着順) (受け付け12時30分～15時)	
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 16(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 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 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) 時 10(火) 10時～、11時～(1回45分)	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●	LGBTQ相談 性自認や性的指向に関すること	時 12(木)・26(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分からないことなど、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 9(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 11(水)小林氏、27(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 12(木)平澤氏、26(木)石川氏 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・介護現場で働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 7(土)13時～16時、25(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 18(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	

令和9年1月のスポーツ施設の利用申し込み(③のみ令和9年2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)	11月10日(火)～20日(金)	11月25日(水)	12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)
②花小金井運動施設(野球など)	11月1日(日)～20日(金) (11月16日(月)は休館日)	12月1日(火)	12月2日(水) 10時～	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
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)				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

利用できない日 ①野球・サッカー＝ 令和9年1月17日(日)(少年野球優先抽選枠。抽選後の空き枠は利用可) ③令和9年2月15日(月)(休館日)、①～③12月29日(火)～令和9年1月3日(日)(年末年始休業)※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

これっておかしい?と思ったら

～虐待・DVに気付くために～

虐待やDVは、身体的な暴力だけでなく、暴言や無視、経済的な支配、性的な強要なども含まれます。被害を受けている本人が気付いていない場合もあり、身近な人の気付きが支援につながることもあります。「これっておかしい?」「もしかして虐待やDVかもしれない」と感じたら、家庭内の問題と抱え込まず、まずはご相談ください。

11月1日～12月10日は

千代田区虐待等

防止強化期間です

身体的暴力(虐待)

- 殴る
- 蹴る
- 首を絞める
- 物を投げつける
- 髪を引っ張るなど

精神的暴力(心理的虐待)

- 大声でどなる
- 無視する
- 命令口調でものを言う
- 行動を制限する
- スマートフォンを監視するなど

ネグレクト

- 食事を与えない
- ひどく不潔なままにする
- 病院に連れて行かない
- 子どもを残して外出するなど

経済的暴力(虐待)

- 生活費を渡さない
- 教育費などを「払わない」と脅す
- 金銭を管理するなど

性的暴力(虐待)

- 性行為や中絶を強要する
- 避妊に協力しない
- 子どもの性器を触る・触らせるなど

DVは子どもの心にも傷を負わせます

パートナーへの暴力や暴言を子どもに見せることは、「面前DV」と呼ばれる児童虐待の一つです。子どもは恐怖や不安を感じたり、人との信頼関係を築きにくくなったりするなど、心身に影響を受けることがあります。

また、DVが起きている家庭では、子どもへの虐待が同時に行われている場合もあります。

1人で抱え込まないで 虐待・DVは相談できます

ご相談窓口はこちらへ

※いずれも緊急の場合は警察へ(110番)
相談先に出向いたり、電話での相談ができない場合は、LINEやEメールなどの方法もあります。

子どもへの虐待に気付いたら、子育てに悩んでいたら…

千代田区児童・家庭支援センター 千代田っこホットライン
☎03-3256-8150(24時間365日)

親子のための相談LINE(こども家庭庁)
平日9時～23時(受け付けは22時30分まで／土曜・日曜・祝日・年末年始は9時～17時)※二次元コードから「友だち登録」をして利用
問合せ 児童・家庭支援センター子ども家庭相談係☎03-5298-5521
FAX03-5298-0240 ✉jidousoudan@city.chiyoda.lg.jp

高齢者への虐待に気付いたら、介護や支援に悩んだら…

高齢者あんしんセンター(地域包括支援センター)
麹町☎03-3265-6141、神田☎03-5297-2255(月曜～土曜9時～18時／1/1～3を除く)

かがやきプラザ相談センター
☎03-3265-1165(24時間365日)
問合せ 在宅支援課相談係☎03-6265-6483 FAX03-3265-1163
✉zaitakushien@city.chiyoda.lg.jp

障害者への虐待に気付いたら、介護や支援に悩んだら…

千代田区障害者虐待防止センター
☎03-5226-7373(24時間365日)

千代田区障害者よろず相談Light(ライト)
☎03-6269-9755(平日9時～19時、土曜10時～17時／日曜・祝日を除く)
✉light@hirai-luminal.or.jp
問合せ 障害者福祉課総合相談担当☎03-5211-4217 FAX03-3556-1223
✉shogaishafukushi@city.chiyoda.lg.jp

DVやパートナーとの関係に悩んだら…

ちよだDV相談ダイヤル
☎03-6272-3828(平日9時～17時／祝日・年末年始を除く)

DV相談+ (プラス) (内閣府)
☎0120-279-889(メール・電話＝24時間365日、チャット＝12時～22時)
問合せ 国際平和・男女平等人権課男女平等人権係☎03-5211-4166
FAX03-3264-1466 ✉kokusaidanjo@city.chiyoda.lg.jp

▲DV相談+

性暴力に悩んだら…

東京都性犯罪・性暴力被害者ワンストップ支援センター(SARC東京)
全国共通フリーダイヤル#8891
性暴力救援ダイヤルNaNa☎03-5577-3899(24時間365日)

SNS相談 Cure time(内閣府・性暴力に関するSNS相談／毎日17時～21時)
二次元コードからアクセス

▲Cure time

ダブル Wリボンキャンペーンを行います！



パープルリボンは、女性に対する暴力のない世界を望む気持ちを表すシンボル、オレンジリボンは、子どもへの虐待防止を目指すシンボルです。オレンジ・パープルのリボンをシンボルとして、あらゆる暴力の根絶を願うキャンペーンを行います。

問合せ 児童・家庭支援センター☎03-5298-5521、国際平和・男女平等人権課☎03-5211-4166

Wリボンツリーが待っている！

オレンジとパープルのリボンで装飾したツリーを展示します。

とき 11月2日(月)～12月10日(木)

場所 区役所エントランス(区役所1階)、男女共同参画センターMIW(区役所10階)、児童・家庭支援センター(神田司町2-16)、かがやきプラザ4階(九段南1-6-10)、障害者よろず相談Light(一ツ橋1-1-1パレスサイドビル1階)



風ぐるま車内にデジタルサイネージ広告を投影

地域福祉交通「風ぐるま」の車内広告で、Wリボンキャンペーンを紹介します。風ぐるまを見かけたら、ぜひチェックしてください。

とき 11月1日(日)～12月10日(木)



虐待・DV防止啓発ウェットティッシュ・カードの配布

虐待・DV防止啓発用ウェットティッシュと相談先を記載したカードを区役所窓口などで配布します。会社や病院などでカードの配布にご協力いただける場合はご連絡ください。



男女共同参画センターMIW

パープルリボンプロジェクト2026 ～私たちが暴力のない世界をつくる一員～



11月12日(木)～25日(水)は、DVをはじめ、性犯罪、ストーカー行為、ハラスメントなど、あらゆる暴力防止のための「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。期間中、MIWパープルリボンプロジェクトを行います。展示やワークショップに参加し、あらゆる暴力のない世界の実現について考えてみませんか。詳しくは、HPを確認を。

問合せ 男女共同参画センターMIW(区役所10階)
☎03-5211-8845 FAX03-5211-8846 ✉miw@city.chiyoda.tokyo.jp



▲HP



▲Facebook



▲Instagram

パープルリボン運動

子どもや女性の暴力被害者にとって、世界をより安全なものとするために、1994年、アメリカ・ニューハンプシャー州の町で始まったと言われています。パープルリボンは、女性に対する暴力根絶運動のシンボルとして世界中に広がっています。

区民ホールでもパープルリボンプロジェクト展示！

MIW交流サロンのほか、区民ホールでもパープルリボンプロジェクトを展開します。パープルリボンキルト、パープルリボンツリーのほか、映像やパネルなどを使って、女性への暴力防止の重要性を伝えます。



とき ①11月12日(木)～28日(土)②11月19日(木)・20日(金)、24日(火)～27日(金)9時～17時※①は土曜は17時まで 日曜・祝日は休館②は27日(金)のみ13時まで

場所 ①MIW交流サロン(区役所10階)②区民ホール(区役所1階)

参加無料

ワークショップ ボンボンみゅうじろうでパープルリボンリースをつくろう

むらさき色の毛糸を使い、暴力のない社会への願いを込めて、パープルリボンリースを作成します。作成したリースはお持ち帰りいただけます。材料はありますので気軽にご参加ください。

とき 11月20日(金)16時30分～17時30分(途中退席も可)

定員 5名程度(申込順)

場所 区民ホール(区役所1階)

申込方法 HP、電話、ファクスまたはEメール(12面記入例参照)で



あなたの撮ったむらさき色の写真を募集！

女性への暴力防止のイメージカラーのむらさき色の画像を募集。むらさき色ならどんな画像もOKです。集まった画像はSNSで紹介するほか、展示でも映像で紹介します。

募集期間 10月20日(火)～11月7日(土)

応募方法 Eメールに画像を添付し、名前またはペンネームを必ず明記して問合せ先へ。



参加無料

講座 学生たちと考える!『対等な関係』って何だろう?

「恋愛」をはじめとした他者との関係についてのモヤモヤを共有しながら、暴力のない、対等な関係を築くにはどうしたらよいのか。U-30の人たちと一緒に考えます。

とき 11月20日(金)18時30分～20時

場所 区民ホール(区役所1階) 対象 30歳以下の方

定員 20名程度(申込順)

講師 幸崎若菜氏(出張専門助産所ひらく代表)

トークゲスト 区内学生団体など

申込方法 HP、電話、ファクスまたはEメール(12面記入例参照)で



区内施設で関連図書展示

女性への暴力防止やハラスメントなどの関連図書を展示します。MIWのマスコットのみゅうじろうも一緒に暴力防止をアピールします！

とき MIWのHPでお知らせ

場所 千代田図書館(九段南1-2-1)、日比谷図書文化館(日比谷公園1-4)、四番町図書館(三番町14-7)、専修大学図書館(Knowledge Base/神田神保町3-8)、日本大学法学部図書館(神田三崎町2-3-1)

いま
知って
おきたい!

特殊詐欺に注意

特殊詐欺は、電話やSNSなどを利用して言葉巧みに金銭をだまし取る犯罪です。4月から、「SNS型投資詐欺」が新たに特殊詐欺の統計対象となりました。被害に遭うと、資産が返ってくることはほぼありません。

今、「SNS型投資詐欺」が急増しています。その手口を知って、大切な資産を守りましょう。

問合せ 麹町警察署 ☎03-3234-0110 丸の内警察署 ☎03-3213-0110
神田警察署 ☎03-3295-0110 万世橋警察署 ☎03-3257-0110



神田警察署の
清村さんに聞きました!

Q1 区内でも特殊詐欺は発生していますか。

A1 今年8月時点で、神田警察署管内で18件の特殊詐欺が確認されています。18件のうち、7件がSNS型投資詐欺で、被害額が約2億1,000万円に上ります。ついで、ニセ警察詐欺が多く、被害額は約4億2,000万円となっています。

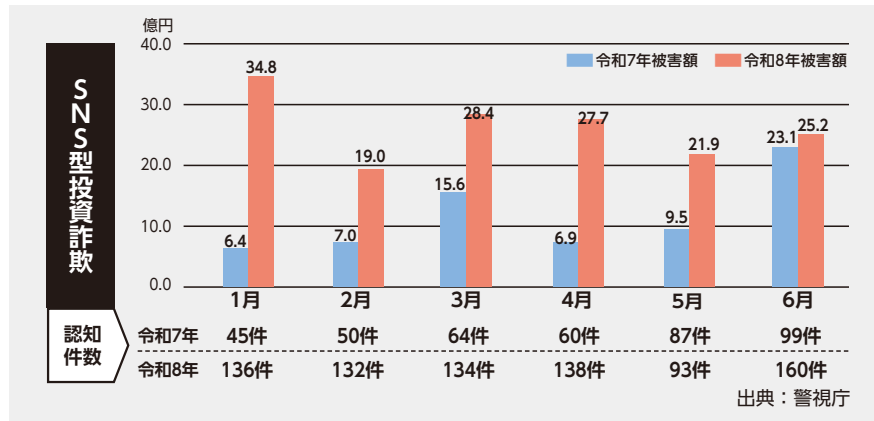
Q3 SNS型投資詐欺の被害を防ぐポイントを教えてください。

A3 ① 振込先を確認

お金を振り込む前に、振込先が実在する証券会社や投資会社の口座かどうかを公式HPなどで確認しましょう。

② 「画面上の利益」をうのみにしない

犯人は偽の投資サイトやアプリで利益が出ているように見せかけます。「利益が出ている画面」は簡単に作ることができるため、画面上の利益を信用してはいけません。実際には出金できないケースが多くあります。



Q2 SNS型投資詐欺とは何ですか。

A2

SNSやインターネット広告を通じて投資を勧誘し、利益が出ているように見せかけて送金させる詐欺です。有名投資家やその関係者を名乗る人物が接触し、メッセージアプリなどで個別のやり取りに誘導するケースが多く確認されています。



ちよこさんはインターネットで見つけた投資のグループチャットに参加し、10万円を振り込みました。後日、アプリ上で利益が出ているように見えたため、「本当にもうかっている」と信じました。しかし、それは犯人が作った偽の画面。後日、お金を引き出そうとしましたが、引き出せず、連絡も取れなくなっていました。(イラスト：広報広聴課 制作)

自分と大切な人を守るために**便利なアプリ**をご活用ください

警視庁防犯アプリ 「デジポリス」

日常の防犯に役立つ機能を利用でき、特殊詐欺の被害防止にも活用できます。

主な機能

- 国際電話番号のブロック機能「デジポリス」アプリの設定で特殊詐欺に使われている国際電話番号からの着信通知を遮断
- 犯罪発生情報の確認／防犯ブザー機能／防犯情報の受信

ダウンロードはこちらから



▲Android版



▲iOS版



警察庁推奨アプリ 「特殊詐欺対策アプリ」

危険な電話番号への警告や防犯情報の提供で、特殊詐欺の被害防止に活用できます。

主な機能

- 特殊詐欺などの犯行に利用された番号(国際電話番号を含む)の発着信をブロック、警告
- 国際電話番号の発着信を一括ブロック、警告
- ※Android版のみ
- 特殊詐欺に関する防犯情報の受信

ダウンロードはこちらから



▲警察庁HP



警察相談専用電話 #9110

緊急の場合は110番してください

SNS型投資詐欺は、投資への関心や「資産を増やしたい」という気持ちにつけ込む犯罪です。SNSで知り合った相手を安易に信用せず、少しでも不審に感じたら、すぐに警察へ相談しましょう。



編集
後記

皆さんは、SNS型投資詐欺をご存じでしょうか。SNSやインターネットが情報収集の主な手段となった今、便利さの一方で、思いもよらない犯罪に巻き込まれる危険も身近になっています。被害を防ぐためには、まず手口を知ることが第一歩です。ご自身や大切なご家族を守るきっかけとして、お読みいただけますと幸いです。(塩田)



この製品は、適切に管理された FSC® 認証林、再生資源およびその他の管理された供給源からの原材料で作られています。