CHIYODA CITY NEWS
広報 千代田
Vol.1551
令和3年(2021年)
9月5日

正しく知って備えましょう

知っているようで知らない認知症。自分や家族がなったらどうしよう?と不安に思う方も多いのではないでしょうか。原因によっては薬やリハビリなど治療法もあり、区もさまざまな支援をしています。病気のこと、困った時の相談先など知っておき、前向きに将来を考えてみましょう。

医療はどんどん**進化**しています!

地域の**サポート**も進んでいます!

特集 「認知症」の現在(いま)

正しく知って未来の「私」を考えよう

知れば変わる 認知症のホント

認知症というと、いわゆる「もの忘れ」の進んだ状態を思い浮かべる人が多いと思います。しかし、認知症になっても、何も分からなくなるわけではありません。多くはすぐに進行するわけでもなく、早期診断や治療によって進行を遅らせることもできます。できることは自分で、苦手なことは周りのサポートを受け、今の自分を受け入れ、自分らしく生きている先輩たちがたくさんいます。
高齢化の進んだ現代社会では、誰もが「いつか」かかるかもしれない認知症。
当事者・医師・行政の3つの視点から認知症の「いま」を知り、いつかではなく具体的な「未来」のこととして考え、認知症に備える一歩を踏み出してみませんか?

認知症サポーターのロバ隊長

認知症を支えるまちづくりに向けて、認知症サポーターキャラバンの先頭をゆっくり着実に歩いています。

Contents —今号の主な内容—

5 新型コロナウイルスワクチン接種について 6 PayPayキャンペーン in 千代田 開催中 9 MIW祭り 10月1日(金)・2日(土)に開催

発行=千代田区 編集=広報広聴課 〒102-8688九段南1-2-1☎3264-2111(代表) FAX3239-8604 区HP:https://www.city.chiyoda.lg.jp

特集

「認知症」の現在

ひと足先に認知症になった私の日常

高齢化の進展に伴い増加している認知症。区でも75歳以上の後期高齢者人口は伸び続けており、団塊の世代が75歳以上になる２０２５年には高齢者の５人に１人が認知症になるとも言われています。

では、認知症と診断された当事者はどのように過ごしていらっしゃるのでしょうか。区で開催する認知症の本人・家族のミーティング「実桜（みお）の会」に参加されている岩田裕之さん、佐藤雅彦さんのお二人に話を聞きました。お二人は、若年性認知症と診断されましたが、ご自身の病気を受け止め、新たなことに挑戦し続けています。

岩田さんの活力
～外に出て人と繋がる～

病気に気付いたきっかけは、会社員だった48歳の頃。当時、徹夜や残業続きだった岩田さんは、自覚症状がないものの他部署から言動の変化を指摘され、次第にミスも増えてきたそうです。同僚の付き添いで病院を受診し、はじめはうつ病と診断されたものの、休職してもよくならず、検査を重ねて最終的にアルツハイマー型認知症と診断されました。会社に診断書を提出した翌日には退職を勧められ、20年勤めた会社を退職することになりました。

岩田裕之さん

その後心配した元上司の住む地域に引っ越しましたが、家に引きこもる生活をしていました。そんなある時、「同じ病気の人がどのように暮らし、治療しているのか知りたい」と思い、福祉事務所から若年性認知症の会を紹介してもらいイベントに参加しました。この時３年ぶりに人と笑って話すことができたそうです。このきっかけで、会の仲間とのイベント参加や講演会で自身の体験を話すようになり、知り合いも増えていきました。今は得意な料理のボランティアもしていて、自分の作った料理を食べにきてくださる方々がいることが励みになっているそうです。

また、別の病院であらためて精密検査を受け、行動異常型前頭側頭型認知症と診断されました。ご自身の病気のこともきちんと受け止めています。

現在55歳の岩田さん。「実桜の会」では、ファシリテーターとして皆さんが居心地よく過ごせるよう、話題を振ったり話を引き出したりと活躍しています。

「皆さんが外に出て社会とつながり、いろいろな人と出会って笑顔で話したり、好きなことをして前向きに楽しく生活することが大切だと思います」と話してくれました。

佐藤さんの挑戦
～能力を信じて楽しく過ごす～

佐藤さんは現在67歳。７年前に認知症当事者として初の全国組織「日本認知症ワーキンググループ」を立ち上げ、共同代表に。今は後継団体の「日本認知症本人ワーキンググループ」の理事に就任し、全国で１００回以上こなした講演ではご自身の体験などを伝えています。

違和感を感じたのは45歳のとき。当時勤めていた会社で、難なくこなしていた文書作成やパソコン入力などの事務ができなくなりました。始めは過労による神経衰弱状態と言われ、精神科を受診しながら休職や配置転換で折り合いをつけてきましたが、出かけ先からの帰り道がわからなくなるなど症状は悪化して不安が募る中、51歳の時にアルツハイマー型認知症と診断されました。突然のことに、告知を受けても医師に何も質問できなかったそうです。その後、病気のことを調べ、知識が増えるにつれて「生きる力がなくなっていった」と言います。

人生をもっと楽しもうと退職した佐藤さんでしたが、同じ頃に重なった親御さんの死をきっかけに将来への不安が増し、不眠などの症状に苦しみました。そんな中、「どんな人も尊い存在なのだ」ということに思い至り、徐々に立ち直ったそうです。

日頃は、健康のための日記や散歩、毎朝のフェイスブックの投稿が日課です。

57歳から始めた臨床美術（★）の絵は数えきれないほど。画集も出版しました。

「きれいな絵が描けたり、美味しいものを食べたり…６月は20万歩歩きました！」と、最近の楽しいことを話してくださる佐藤さんは、とても穏やかで楽しそうでした。

時には眠れなかったり大切な薬の服用がわからなくなったりしますが、「不便であっても不幸ではない」「自分の能力を信じて楽しいことをして過ごす」と、力強いメッセージをくださいました。発症して20年以上経ちますが、病状の大きな変化なく過ごしているそうです。

佐藤雅彦さん

佐藤さん作　令和3年7月7日「宇宙」

ともに暮らし、見守る地域づくり　実桜（みお）の会

認知症や物忘れが気になる方、その家族が日頃の思いを語り合い、交流を通して不安や悩みの解決の糸口を見つけたり、安心できる居場所と感じてもらうための場です。区の相談員や区内の病院のスタッフも参加し、ここから発信されたさまざまな意見を、今後のサービスや地域づくりに活かしていきます。

参加者の方は、「皆さんのお話を聞かせてもらい、楽しい時間を過ごして元気をもらっています」「お友達感覚でお話しています」などと素敵な笑顔をくださいました。

スタッフも、「当事者の方々の気持ちを直に聞ける貴重な場です。始めは緊張気味だった参加者の方たちも、だんだんと自分の言葉が増えてきて楽しそうにしていると嬉しいです」「気持ちの分かり合えるご家族同士、普段なかなか話せない支える立場としての工夫や苦悩など、共感できる瞬間があって盛り上がっています」などと話していました。

多職種から成るスタッフたち

趣味の話などで盛り上がります

問合せ　在宅支援課地域包括ケア推進係☎6265-6485

実桜の会は、毎月第2水曜日に開催しています。

★絵などの作品を作ることによって認知症の予防・病状改善に効果が期待できるとする芸術療法

認知症は予防する時代へ

認知症の治療の「いま」について、認知症治療の専門医山田正仁医師にお話を伺いました。山田医師は、認知症の治療には他の病気と同様、まず正確な診断が必要で、早期発見、早期治療で認知症への進行を予防するという考えが主流になってくるといいます。

「おかしいな?」と感じたらまずは受診

認知症は、様々な原因で脳の神経細胞が壊れて特有の症状が出る病気です。一度壊れてしまった神経細胞は元には戻らず、認知機能も戻りにくくなります。そのため、早く受診して今できる有効な治療を受けることが重要です。もの忘れなど、「アレ?おかしいな?」と感じたらすぐに専門の医療機関を受診し、症状や原因をしっかり診断してもらいましょう。

ほとんどの場合、正常な人が突然認知症になることはありません。認知機能が徐々に低下し、正常と認知症の間である軽度認知障害（★）になっていきます。このグレーゾーンの判断は難しく、一人ひとり違う生活をしている人間の「アレ?おかしいな?」と感じる程度は全く違うので、一律の尺度で判断することは困難です。しかし、専門医を受診すれば、症状や検査などで認知症ばかりでなく軽度認知障害も診断できます。検査したら「単なる年齢相応のもの忘れだった」でもいいので、年だからこんなものだろうと思わずに早めに受診するようにしてください。

九段坂病院副院長／内科（脳神経内科）／東京医科歯科大学特命教授／金沢大学名誉教授　山田正仁先生

★日常生活に支障なく、自立して生活できるがもの忘れが目立つ状態

治療のカギを握る原因

認知症というとアルツハイマー病と思う人も多いですが、これは原因の1つです。認知症全体のおよそ3分の2を占めますが、それ以外にも脳梗塞などが原因の血管性認知症、神経細胞に出来るレビー小体という特殊なタンパク質の蓄積が原因のレビー小体型、同じく特殊なタンパク質によって脳の前頭葉や側頭葉の神経細胞が壊れるために発症する前頭側頭型などいろいろあり、症状や治療、経過も違います。治療をするためには、この原因を特定することが非常に大切です。

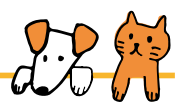
変わりつつある治療法

認知症の治療は、頻度の高いアルツハイマー病で言えば、私が医師になったばかりの1980年代には薬はひとつもなく、「なったらしょうがない」という風潮がありました。それが、1999年後半に初めて薬が出てから大きく変わりました。薬が1つでもできれば病院に行こう、治療しようということになります。

さらに、今年の6月に米国では新薬が承認され、そう遠くない未来に日本でも新薬を使った治療の開始が期待されています。従来の薬は、症状を改善しますが進行自体は止められず、効果が限定的です。新薬では、脳の神経細胞に障害を与えるアミロイドというたんぱく質を取り除くという、より根本的な治療が可能なため、薬が合えば病気の進行の予防が期待できます。ただし、軽度認知障害と初期の認知症の人が対象であり、進行してしまった段階では効きません。

「年のせいだから仕方ない」から「病気として治療をする」さらに「早期発見して認知症への進行を予防する」時代になってきています。兆候を見逃さず、早めに受診するようにしましょう。

▶▶▶認知症の方を地域で支える取組み



警察庁の集計によると、令和2年中に認知症やその疑いで行方不明となった方は1万7,565人（前年比86人増）と過去最多を更新しています。なお、行方不明者の総数は統計開始以降最少でした。これは、高齢化やそれに伴う認知症患者の増加に社会や周囲のサポートが不足していることを示しているともとれます。

区は、認知症の当事者やご家族が安心して住み続けられるよう、相談、支援の取組みを進めると同時に、地域の方へ認知症を正しく理解していただき、備えるための取組みを進めています。

気軽にご相談ください！ 相談窓口

❶高齢者あんしんセンター麹町☎3265-6141
❷高齢者あんしんセンター神田☎5297-2255

認知症の専門的な相談に対応する「認知症地域支援推進員」のいる、高齢者のよろず相談窓口です。認知症の人ができる限り住み慣れた良い環境で過ごせるよう、医療、介護機関と連携しながら相談に乗ります。その他、介護のこと、健康上の不安などなんでもご相談ください。

❸かがやきプラザ相談センター☎3265-1165

高齢者の生活や介護など、様々な相談に24時間365日ワンストップで適時・適切に対応します。「一人暮らしで急な体調不良が心配」など、気になることはいつでもご相談ください。

❹在宅支援課地域包括ケア推進係☎6265-6485

「認知症にやさしいまち千代田」を目指し、関係機関と連携しながら認知症に関する施策を一体的に進めています。認知症に関する全般的な質問がありましたらお気軽にお問い合わせください。

地域で支える取組み

認知症の発症・重症化の予防と、認知症になっても希望をもって日常を送れる環境づくりに取り組んでいます
問合せ　在宅支援課地域包括ケア推進係☎6265-6485

- **認知症の理解促進**：認知症に関する情報をまとめた「千代田区認知症ケアの手引き（認知症ケアパス）」、「知って安心認知症」を広く配布しています
- **認知症サポーター養成講座**：区民向け養成講座を開き、認知症を正しく理解し、あたたかく見守る認知症サポーターを増やし、地域で支えるまちづくりを目指します
- **脳活ウォーキング講座**：認知症予防のために有効なウォーキングと継続方法について学びます
- **オンラインフレイル予防**：早めの対策で予防ができるといわれるフレイル（加齢に伴い筋力や認知機能が低下した状態）。オンラインで学ぶ1か月間の講座です。タブレット貸し出しや使い方の説明会も行います。
- **ちよだはあとチーム**：医療・介護・福祉の専門職がチームとなり、認知症の方が住み慣れた場所で自立生活が送れるよう早い時期から集中的に支援します。
- **認知症カフェ**：認知症に関心のある全ての方を対象とした地域の交流の場です。認知症の知識のある専門スタッフによる相談ブースもあります。

ちよだはあとカフェのお知らせ

日時　9月17日（金）午後1時30分～4時（当日直接会場へ）
会場　かがやきプラザ1階ひだまりホール（九段南1-6-10）
対象　認知症に関心のある方　**定員**　30名程度（出入り自由）
内容　オンライン交流や演奏会、その他認知症に関する活動紹介のパネル展示

緊急事態宣言が発出されているため、本紙の情報は変更となる場合があります。最新の情報は区のHPでご確認ください。

マンションコミュニティ・ゼミ「ちょうどいい関係」のマンション・コミュニティをデザインしよう

区内でマンション暮らしをする中で、つながりや関係性をつくるための視点や方法などを学び、参加者同士で「マンション内でのちょうどいい関係」を考えます。また、関係づくりの第一歩として、住民の考えを知るためのアンケートの実施方法なども学べます。

対象　マンション住まいの区内在住者、区内のマンション管理組合の役員など

とき　９月22日（水）20時～21時30分

※オンライン開催。セキュリティのため、参加登録をした方に視聴方法をお伝え。事前に登録した方は後日視聴可

定員　30名(申込順)

申込方法　９月21日（火）までにちよだコミュニティラボのＨＰ（https://chiyolab.jp）で申し込み

※内容・スケジュール、視聴・参加の方法・相談、事前登録など、詳しくはＨＰ参照

問合せ　コミュニティ総務課コミュニティ係　☎5211−3656

令和3年秋の千代田区交通安全運動

一人ひとりが交通安全に関心を持ち、交通ルールの遵守と正しい交通マナーを実践し、習慣づけましょう。

とき　9月21日(火)～30日(木)

スローガン

世界一の交通安全都市TOKYOを目指して

重点項目

・子供と高齢者を始めとする歩行者の安全の確保

・夕暮れ時と夜間の事故防止と歩行者等の保護など安全運転意識の向上

・自転車の安全確保と交通ルール遵守の徹底

・飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶

問合せ　道路公園課管理係☎5211-4239

麹町小学校コミュニティスクールプールの休館

麹町小学校の改修工事に伴い、次の期間はプールを終日休館します。

期間　9月21日(火)～10月30日(土)

問合せ　生涯学習・スポーツ課管理係☎5211-3632

2021 9 5

区政インフォメーション

City Information

健康通信　9月は健康増進普及月間　1に運動　2に食事　しっかり禁煙　最後にクスリ～健康寿命の延伸～

生活習慣病は、日常生活と深く関連しています。健康の保持・増進のため、この機会に運動習慣や食生活の改善、喫煙習慣の見直しを心がけましょう。

今より多く体を動かそう

運動には、生活習慣病の予防や改善、寝たきりを予防する効果があります。運動する時間がとりにくい方は、通勤・買い物で歩く、階段を利用するなど、日常生活の中で意識的に体を動かす工夫をしましょう。

食生活改善普及運動同時実施中

食事をおいしく、バランスよく

バランスの良い食事は健康の基本です。区は、「毎日プラス１皿の野菜」「おいしく減塩１日マイナス２ｇ」「毎日のくらしにｗｉｔｈミルク」の３つを目標に取り組みを実施しています。

毎日プラス１皿の野菜

成人の野菜の摂取目標量は１日３５０ｇ以上ですが、平均摂取量は１日約２８０ｇです。野菜を使った常備菜の作り置きや具沢山の汁物で野菜を１皿プラスしましょう。

おいしく減塩１日マイナス２ｇ

１日の食塩摂取量の平均は男性約１１ｇ、女性約９ｇです。だし・柑橘類・香辛料などを上手く使っておいしく減塩しましょう。

毎日のくらしにｗｉｔｈミルク

カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる牛乳・乳製品をとりましょう。

問合せ　健康推進課健康推進係☎５２１１−８１７１、５２１１−８１７７

家族で楽しむバーベキューや焼肉での注意点！～肉の食中毒～

コロナ禍は、私たちの生活様式を変化させ、家庭内で食事をする機会が増えてきました。バーベキューや焼肉料理などによる家庭内での食中毒を防ぐために、生肉を取り扱う際には注意が必要です。

生肉は、新鮮であっても、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などの食中毒菌が付いていることがあります。これらの細菌による食中毒は、一過性の胃腸炎症状だけでなく、重症になり、後遺症ができる、死亡する場合もあります。肉を生や半生など加熱不十分な調理で食べることは大変危険です。

■生肉はしっかり加熱する

十分な加熱により細菌は死滅します。肉は中心部までよく加熱しましょう。厚くて中心部まで火の通りにくい肉は事前に薄くスライスするか、時間をかけてじっくり焼きましょう。

■トングや箸は使い分ける

生肉を扱ったトングや取り箸などは、細菌に汚染されます。焼きあがった肉やサラダなどを食べるときには使わないようにしましょう。

これら３つのポイントを実行し、美味しく楽しい食事にしましょう。

問合せ　生活衛生課食品監視指導係☎５２１１−８１６８・８１６９

ＦＡＸ５２１１−８１９３

■生肉は焼く直前まで冷蔵する

細菌をできるだけ増やさないよう生肉を焼く直前まで冷蔵保存、屋外でのバーベキュー時はクーラーボックスや保冷剤を使い、できるだけ低い温度を保つようにしましょう。また、肉汁が他の食材や器具に触れないようにすることも大切です。

千代田区納税案内センターからのご案内

千代田区納税案内センターでは、特別区民税・都民税の納期ごとの督促状に記載した納付期限を過ぎた方に専門のオペレーターから電話で納付状況の確認をしています。

すでに金融機関などで支払った場合でも、納付済みの連絡が区に届くまでに日数がかかるため、行き違いで電話をする場合があります。

■振り込め詐欺に注意

千代田区納税案内センターから電話で振込口座を指定したり、ＡＴＭでの払込みを指示したりすることはありません。また、同センターの従事者が直接現金を取り扱うこともありません。不審に思われた際は、お問い合わせください。なお、税金は区が発行した納付書でお支払いください。

問合せ　税務課特別整理係　☎５２１１−４１９５

千代田区職員の募集

❶土木事務所等の作業員

職務内容　道路・河川・公園の維持作業等

❷清掃事務所の作業員

職務内容　廃棄物収集作業等

❶❷いずれも

対象　昭和62年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた方

採用予定人数　若干名　**第一次選考日**　10月30日(土)

申込方法　9月30日(木)(必着)までに採用選考案内に添付の申込用紙を郵送(簡易書留)

採用予定日　令和4年4月1日以降

採用選考案内の配布　情報コーナー(区役所2階)、人事課(区役所6階)、出張所、区立図書館など

問合せ　人事課人事係☎5211-4149

区民世論調査にご協力ください

9月下旬から10月中旬にかけて「千代田区民世論調査」を実施します。対象者には9月下旬に調査票を送付します。

この調査は、区民の皆さんの意識や生活実態などを把握し、今後の区政運営の参考とするための調査です。

対象　18歳以上の区内在住者2,000名

※住民基本台帳から無作為抽出しますので、対象となった方はご協力をお願いします

回答方法　郵送またはインターネット

問合せ　広報広聴課☎5211-4173

動物は責任と愛情をもって終生飼いましょう
9月20日(月・祝)～26日(日)は動物愛護週間

動物愛護週間は、命ある動物を大切にし、適切な飼育への関心や理解を深めるために、「動物の愛護及び管理に関する法律」に基づいて設けられたものです。

この機会に、飼っている動物や身近にいる動物たちとの関わりをもう一度考えてみましょう。

問合せ　地域保健課動物愛護担当☎6256−8177

■飼い主の方へ

動物は正しく終生飼育を

飼い主には、動物を飼育するうえで、その習性や生理をよく理解し、愛情をもって終生飼育する責任があります。

不妊・去勢手術を

繁殖を望まない場合は不妊・去勢手術をしましょう。性格の安定や生殖器系の病気の予防にもなります。

身元の表示を

迷子になり飼い主のもとに戻ることができない動物がよくいます。飼い主の責任の所在を明らかにし、迷子の時に発見しやすくするためにも、犬には鑑札と注射済票を着け、猫やその他の動物には名札やマイクロチップなどを着けましょう。

■災害に備えて

災害発生時は自分の身を守ることが第一

災害が発生した場合は、まずは身の安全を確保することが重要です。飼い主が無事でなければ、動物は災害を乗り切れません。避難の際は、できる限り動物を同行して避難してください。

災害に備えたしつけ

・普段から人やほかの動物を怖がらないようにする
・嫌がらずにケージに入れるようにする
・決められた場所でトイレをできるようにする

動物の防災用品の用意

動物用に、5日分以上の食事と水などを用意しましょう

■猫を飼っている方へ

猫の飼育は室内で

現在の交通・住宅事情を踏まえ、都会で飼う場合は屋内で飼育しましょう。

屋内飼育のコツ

・上下運動ができる工夫をする
・専用のトイレやつめとぎなどを用意する

■犬を飼っている方へ

犬の散歩はルールを守って

・リードできちんとつなぐ
・尿はすぐに水で流す
・袋やスコップなどを携帯し、フンは家まで持ち帰る

生きものさがし2021中間報告
モンシロチョウ・アゲハチョウが第1位

6月から始まった「千代田区生きものさがし2021」。皆さんからたくさんの報告が寄せられ、7月31日現在でモンシロチョウ・アゲハチョウが一番多く発見されています。

夏が過ぎ、秋の生きものも動き出しています。千代田区にいる生きものを探し、自然の豊かさに触れましょう。

調査期間　～10月31日（日）
調査範囲　区内全域
参加方法　11月15日（月）（消印有効）までに見つけた生きものを「千代田区生きものさがし2021」ガイドに添付の専用ハガキ、Eメールまたはファクス（10面記入例参照／見つけた生きもの、発見日、場所も記入）で問合せ先へ

生きものさがし2021ガイドの配布場所

情報コーナー（区役所2階）、環境政策課（区役所5階）、出張所など
※区のHPからダウンロードも可

問合せ　環境政策課事業推進担当☎5211−4253
FAX3264−8956
kankyouseisaku@city.chiyoda.lg.jp

生きもの発見ランキング（7／31時点）

順位	生きもの	発見数
1	モンシロチョウ	26
1	アゲハチョウ	26
3	トンボ	23

新型コロナウイルスワクチン接種について

千代田区　集団接種会場

区の集団接種会場の予約は、コールセンターまたは予約サイト(LINE、Web)からできます。

予約サイト　千代田区LINE公式アカウントの登録

■区内の医療機関での接種

約70の医療機関で接種を受けられます。
詳しくは、二次元コードからご確認ください。

予約方法　各医療機関へ直接問い合わせ
ワクチンの種類　ファイザー

当日の持ち物(全会場共通)

・接種券　・予診票(記入済みのもの)　・本人確認書類

ワクチンパスポートに関して

ワクチン接種の証明書として、ワクチンパスポートを発行しています。これは諸外国に提示を求められた際の利用を想定したものになり、日本語と英語が併記されています。
国内の場合は、接種券付属の接種済証をご利用ください。
必要書類など、詳しくは区のHPをご覧ください。

千代田区新型コロナウイルスワクチン接種相談窓口

副反応に関する相談　東京都新型コロナウイルスワクチン副反応相談センター　☎03-6258-5802

問合せ　千代田区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター　☎03-5211-4114（平日9時～17時）

集団接種会場での託児スペースの設置について

千代田区役所区民ホールで、接種される親御さんのための託児スペースを設置しています。利用にはご予約が必要です。詳しくは、区のHPをご確認ください。

自然災害等に伴う集団接種会場の中止について

地震や風水害、大規模事故により区民の安全の確保ができないと判断される際には、新型コロナウイルスワクチンの集団接種を中止することがあります。事前の判断が可能な場合は、区のHPでお知らせしますのでご確認ください。

リラックマグッズを配布しています！

若年層のワクチン接種を促進するため、区の集団接種会場では、接種を受けられた30代以下の方を対象にリラックマのクリアホルダーを配布します。

千代田区役所区民ホール・万世橋区民館では9月12日(日)から配布します。
※無くなり次第終了

麹町の「麹」の字は、文字つぶれなどを防ぐため、略字を使用しています。

開催中!

9月30日まで PayPayキャンペーン in千代田

～ちよだのお店でお得に買い物～

区内の中小店舗を利用の際に、PayPayで決済するとPayPayボーナスを最大20%付与するキャンペーンを実施中です。千代田に縁のある多くの個店などで利用できます。これを機会にちよだのお店の魅力を再発見してみませんか。

対象店舗　区内中小店舗(チェーン店、フランチャイズ店など一部店舗を除く)

対象店舗の確認方法　PayPayアプリ内のマップ上に「応援」マークがついている店舗が対象です。「近くのお店」を選択し、「おトク」をONにすると対象の店舗だけが地図上に表示されます。

対象となる決済方法
PayPay決済で次の方法で決済した場合に、PayPayボーナスの対象となります。

PayPay残高 ヤフーカード PayPayあと払い(一括のみ)	20%付与
その他のクレジットカード	対象外
付与上限	1,000円相当/回 ・ 10,000円相当/期間

付与予定日　支払いの翌日から起算して30日後に付与されます。PayPayボーナスは、PayPayでの決済時に利用することができます。なじみのお店やキャンペーン中に見つけたお気に入りのお店などでご利用ください。

登録支援窓口　スマートフォンの扱いに不慣れな方やPayPayのダウンロード方法が分からないなど、困りごとを解決します。窓口でスタッフがPayPayの導入を支援します。

とき　8時30分～17時(土曜・日曜・祝日を除く)

会場　区役所2階リフレッシュコーナー(九段南1-2-1)

問合せ　商工観光課商工振興係☎5211-4124

■PayPayの登録方法

消費者だより

便利なQRコード決済 ～トラブルに気を付けて!～

事前に銀行口座やクレジットカードからお金をチャージして、スマートフォンやタブレットで、QRコードを読み取り決済するQRコード決済(○○Pay)が新たなキャッシュレス決済方式として急速に広まっています。

■QRコード決済(○○Payなど)トラブル事例

大手コンビニエンスストアで、QRコード決済のセキュリティ対策の脆弱性から、大量の不正アクセス事件が発生しています。アカウントに不正にログインされ登録したクレジットカードが不正利用され、身に覚えのない取引が発生しているなど、知らない間に勝手に商品が購入されたケースが報告されています。

■メリット・デメリット

スマートフォンやタブレットがあれば、誰でも簡単に導入でき、現金の受け渡しがないため1回の会計時間が短くなり急いでいるときに便利です。キャッシュバックやポイント還元などのサービスや個人間での送金や公共料金の支払いに対応しているなど、各社さまざまなサービスがあります。便利な反面、使いすぎてしまう恐れもあるため、利用上限金額を設定のうえ、注意してご利用ください。

■利用上の注意点

QR決済の仕組みや利用規約などは導入する前に確認しましょう。スマートフォンには必ずロックをかけIDやパスワードの使いまわしを避け、決済利用明細を定期的に確認するようにしましょう。

また、複数のQRコード決済の利用は避け、必要ないと思ったら速やかに解約して、アプリは削除しましょう。毎月の利用状況を把握したうえで、自分に必要なサービスを便利に利用しましょう。

困ったことがあれば、消費生活センターへ相談してください。　**問合せ**　消費生活センター☎5211-4314

新型コロナウイルス感染症の相談窓口

症状のある方

かかりつけ医等
かかりつけ医等、地域の身近な医療機関にお電話ください。

受診相談窓口
かかりつけ医がいないなど、受診する医療機関に迷う方
■東京都発熱相談センター
☎5320-4592(24時間365日)

予防・検査・医療に関すること

一般相談窓口(コールセンター)
■千代田区電話相談窓口(コールセンター)
☎5211-4111(平日8時30分～17時)
■東京都新型コロナコールセンター
☎0570-550571(多言語・ナビダイヤル)
FAX5388-1396(聴覚障害がある方など)
(毎日9時～22時)
■厚生労働省電話相談窓口(コールセンター)
0120-565653
(9時～21時)
■外国人旅行者向け(観光庁)
☎050-3816-2787
(24時間365日)

ワクチンについて

■千代田区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター
☎5211-4114
(平日9時～17時)
■厚生労働省新型コロナウイルスワクチンコールセンター
0120-761-770
(毎日9時～21時)

※広報千代田では区民の皆さんの表情をご紹介するため、飛沫(ひまつ)防止に努めたうえで、マスク無しの写真も撮影・掲載させていただいています

いきいきライフ

脳活! ウォーキング講座

認知症予防に効果的なウォーキングを生活の中に取り入れてみませんか

散歩や買い物など毎日の行動に取り込みやすいウォーキング。最近は、認知症予防効果にも注目されています。認知症について学び、歩く、楽しむ、発見するウォーキングを一緒に始めてみませんか。

とき　10月7日・14日・21日、11月4日・25日、令和4年2月24日（全6回）いずれも木曜午前10時～正午
会場　高齢者総合サポートセンター（九段南1-6-10かがやきプラザ1階）
対象　65歳以上の区内在住者で、講座終了後もウォーキングを続けたい方
定員　15名（抽選）
申込方法　9月27日（月）までに電話で問合せ先へ
問合せ　在宅支援課介護予防担当☎5211-4223
持ち物　動きやすい服装、飲み物、タオル、筆記用具

神田で元気にながいき教室 コロナに負けない生活のススメ

とき　9月13日（月）午後1時30分～3時
会場　かがやきプラザ4階会議室（九段南1-6-10）
対象　区内在住の65歳以上の方とその家族
定員　20名（申込順）
内容　正しい手洗いができているか手洗いチェッカーで確認。作業療法士が実演・指導する自宅でできる運動を学ぶ
申込方法　9月10日（金）までに電話またはファクス（10面記入例参照）で問合せ先へ
問合せ　高齢者あんしんセンター神田
☎5297-2255 **FAX**5297-2256

障害者就労支援センター 令和3年度第2回地域交流会

障害のある方の「働く」を考えるパート6～共生社会と企業経営～

とき　9月22日（水）午後2時30分～4時30分（受付午後2時）
会場　区役所4階401会議室（九段南1-2-1）またはオンライン開催
対象　当事者・家族、企業人事に関わる方、就労支援関係者、テーマに関心のある方
定員　会場＝10名、オンライン＝30名（いずれも申込順）
内容　第12回千代田ビジネス大賞で大賞を受賞した企業から、働く障害のある方の共生社会の在り方や、障害のある方とともに働くことを企業経営の視点から学ぶ
申込方法　9月16日（木）までに電話、ファクスまたはEメール（10面記入例参照）で問合せ先へ
問合せ　障害者就労支援センター
☎3264-2153 **FAX**3556-1223
chiyoda.syuroushien@city-chiyoda.lg.jp

のびのび子育て

子育てサポートが受けられる利用会員登録説明会

時 9月24日（金）10時30分～11時30分
場 子育てひろば「あい・ぽーと」麹町2階「にじ」（三番町7）
対 区内在住の生後7日～小学6年の子どもの保護者
定 20名（申込順）
内 自宅へ子育て・家族支援者を派遣し、宿泊を伴う保育や病後児の保育なども行う、千代田子育てサポート事業の説明（説明会後、希望者は登録可）
申 9月23日（木）までに電話で問合せ先へ
問 NPO法人あい・ぽーとステーション☎3556-8473
他 託児サービスあり（10名まで〈申込順〉／要予約）

親と子の絆プログラム アンガーマネジメントを学ぼう

年長から小学校低学年を乗り切るスキル講座

小学校入学により子どもの生活は大きく変わります。スマホは？ゲームは？子どもの困りごとは？など、保護者同士で情報交換して子どもとの良いコミュニケーションを身につけます。
時 10月5日～19日の毎週火曜（全3回）10時～12時
場 西神田児童センター（西神田2-6-2西神田コスモス館3階）
対 区内在住の平成24年4月2日～平成28年4月1日生まれの年長児～小学3年生の子どもとその保護者（開催日1週間前時点で定員に余裕があれば年中児も参加可）
定 10名（申込順／初めての方と全回参加可能な方を優先）
申 電話または直接問合せ先へ
問 西神田児童センター☎5215-9062
他 弟・妹の託児サービスあり（定員あり〈申込順〉／要予約）

就学時健康診断

令和4年4月に区立小学校へ入学予定の子どもは、入学前に各学校で健康診断を受ける必要があります。

受診場所・日時などを記載した通知を9月中旬に発送しますので、ご確認ください。

日程などの都合で入学予定の学校以外での受診を希望する方は、受診場所・日時を調整するため、必ず10月1日（金）までに問合せ先へご連絡ください。連絡がなかった場合、受診場所の変更をすることができませんので、あらかじめご了承ください。

時 場 ＝下表
対 区内在住で令和4年3月31日までに満6歳に達する幼児
問 学務課学校運営係☎5211-4357

▼就学時健康診断日程

学校名	とき
麹町小学校(麹町2-8)	10月7日(木)
九段小学校(三番町16)	10月29日(金)
番町小学校(六番町8)	10月20日(水)
富士見小学校(1-10-3)	11月11日(木)
お茶の水小学校（富士見1-1-6〈仮校舎〉）	10月22日(金)
千代田小学校(神田司町2-16)	11月2日(火)
昌平小学校(外神田3-4-7)	10月25日(月)
和泉小学校(神田和泉町1)	10月20日(水)

※入学予定の学校(通知書に記載)で受診してください。受付時間などは、通知書に記載しています。区外へ転出する方、区立小学校以外に入学する方(予定を含む)は、問合せ先へご連絡ください

私立幼稚園等 幼児教育無償化による利用費などの請求

令和3年度前期（4月～9月）分の利用費の申請を受け付けます。申請書類は、幼稚園を通じて配付しますが、転入した方や園から申請書を受け取っていない方はお問い合わせください。

対 区内在住で、お子さんが私立幼稚園などに通園している保護者
種類　施設等利用費（入園料・保育料対象／月額上限25,700円まで／国立大学付属幼稚園は月額上限8,700円まで）、保護者負担軽減事業（保護者が負担した保育料などの補助／月額2,800円～7,200円まで〈世帯年収による〉）、補足給付事業（副食材料費対象／月額上限4,500円まで〈所得制限あり〉）
申 10月1日（金）～29日（金）に申請書を在籍園へ
※問合せ先へ郵送または持参も可
問 子ども支援課入園支援係（区役所2階）☎5211-4119

令和4年4月より富士見小学校に特別支援学級（知的障害）を新設

区内の小学校では、千代田小学校にのみ設置している特別支援学級を、令和4年4月より富士見小学校にも設置します。令和4年4月から特別支援学級へ入級・転学を希望する場合は、9月30日（木）までに、小学校入学前の方は児童・家庭支援センター発達支援係へ、現在通常の学級に在籍している方は在籍校へご相談ください。

問 新設について＝指導課特別支援教育担当☎5211-3666、就学前の相談について＝児童・家庭支援センター発達支援係☎5296-9281

こども医療証の年度切り替え

区は、次代を担う子どもの健やかな育成を図るため、乳幼児・義務教育就学児に加え、独自に高校生等まで医療証を発行しています。

こども医療証（乳幼児・義務教育就学児・高校生等）の年度切り替えは10月1日（金）です。対象のお子さんの保護者あてに9月30日（木）までに新しい医療証を郵送します。

問 子育て推進課手当・医療係☎5211-4230

☆毎月第２・第４火曜にシルバー人材センター入会説明を開催。詳しくはシルバー人材センター（☎3265-1903）へ☆

中級手話講習会 受講者募集

時10月4日～令和4年9月26日の毎週月曜（祝日・一部日程を除く全40回）18時～20時
場障害者福祉センターえみふる（神田駿河台2-5）
対中学生以上の区内在住・在勤・在学者で、次の①または②に該当する方（いずれも全国手話検定試験4級合格程度の方）①初級手話講習会などの修了者で検定試験3級を目指す方②えみふる中級手話講習会の再受講希望者で検定試験3級を目指す方
定15名（新規受講者、区内在住者優先／抽選）
費3,080円（全40回分）
申9月17日（金）までにHP、電話、ファクス、Eメール（10面記入例参照）または直接問合せ先へ
問障害者福祉センターえみふる
☎3291-0600 **FAX**3291-0608
emifuru@chime.ocn.ne.jphttps://emifuru.com
他前年度と開催曜日に変更あり

図書館の催し

恐竜博士になろう!

「恐竜かるた」（小峰書店）より
絵:黒川みつひろ

時9月18日（土）14時～15時※終了後サイン会あり
場ブックハウスカフェ2階ひふみ座（神田神保町2-5北沢ビル）　定15組（抽選／3歳～小学生 保護者同伴）
内恐竜絵本作家・黒川みつひろさんによる絵本の読み聞かせ＆トークイベント。トリケラトプスやティラノサウルスをはじめいろいろな恐竜の楽しいおはなしが飛び出す
申9月5日（日）～7日（火）に電話で問合せ先へ　問四番町図書館☎3239-6357

2020年代のフェミニズムに向けて メディア文化に見るジェンダーの問題

時10月10日（日）14時～15時30分（開場13時30分）
場日比谷図書文化館地下1階日比谷コンベンションホール（大ホール）（日比谷公園1-4）　定60名（申込順）
内2020年代のフェミニズムにとって、メディア文化におけるジェンダー問題の課題と分析方法を具体的な題材で学ぶ
師田中東子氏（大妻女子大学文学部教授／写真）　費1,000円
申HPまたは電話で問合せ先へ　問日比谷図書文化館☎3502-3340
https://www.library.chiyoda.tokyo.jp/hibiya
他7月16日（金）開催予定から変更

のびのび子育て

四番町図書館 おはなし会

お子さんが本に親しむよう15分程度の読み聞かせを実施します。
時毎週土曜11時～（9月18日を除く）
場四番町図書館（三番町14-7）
対乳幼児以上
問四番町図書館☎3239-6357

土曜まま・ぱぱ学級

時10月2日（土）9時20分～、10時50分～
場千代田保健所3階多目的ルーム（九段北1-2-14）
対初めて「まま」「ぱぱ」になる区内在住の妊娠20週～32週未満の妊婦とそのパートナー　定各回8組（抽選）
内ぱぱのためのお湯をはらない沐浴（もくよく）実習・講義（赤ちゃんとの生活）
申9月6日（月）～17日（金）（必着）にHPまたは往復ハガキ（10面記入例参照／出産予定日、実施日現在の妊娠週数も記入）で問合せ先へ
問（株）つつみ式　千代田区「土曜まま・ぱぱ学級」係☎3388-8565
〒165-0026 中野区新井2-5-4
http://www.tsutsumishiki.com/mamapapa
他持ち物＝母子健康手帳、筆記用具、フェイスタオル、マスク、エプロン。37.5度以上の発熱など、体調が悪い方は参加不可

キッズダンス 幼児・小学生クラス

時10月26日～12月21日の毎週火曜（11/23を除く全8回）
①幼児クラス＝15時～15時50分
②小学生クラス＝16時15分～17時5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②小学生
定各9名（抽選）
費区内在住者4,000円、その他の方5,200円
申10月8日（金）（必着）までに往復ハガキ（1人1枚／10面記入例参照）で問合せ先へ
問スポーツセンター☎3256-8444
〒101-0047 内神田2-1-8

2022年ちよだ環境カレンダーに掲載する絵画を募集

対区内在住・在学の小学生・中学生・高校生
募集テーマ　未来に残したい大切な自然（動植物や風景）
※八つ切りまたはB4サイズ（原則）の画用紙を横向きに、画材は水彩絵の具、クレヨンなどを使用すること
※応募条件など詳しくは、区のHP（二次元コードからアクセス可）または直接問合せ先へ
申9月30日（木）までに所定の応募シート（区のHPからダウンロード）を作品の裏面に貼り付けたうえで、郵送または直接問合せ先へ
問環境政策課事業推進担当（区役所5階）☎5211-4253

「社会を明るくする運動」標語・ポスターコンテスト 入選作品の展示

第71回

犯罪や非行のない明るい社会を目指す「社会を明るくする運動」をもっと身近に感じてもらうため、区内の小・中学生から募集した標語・ポスターコンテストの入選作品を展示します。
時9月24日(金)～30日(木)9時～17時　※24日は13時から30日は12時まで
場九段生涯学習館（九段南1-5-10）　問福祉総務課厚生係☎5211-4211

今年度の受賞作

ポスターの部

「その言葉が、どれくらい傷つくか、分かってますか?」
吉原 永久さん（富士見小学校 6年）

「あなたの見る目があなたを変える」
畔上 心映さん（神田一橋中学校 1年）

標語の部

「未来をね　創っていくのは　自分達」
長谷川 大輔さん（和泉小学校 5年）

「忘れるな　君の人生　みなのもの」
阿部 俊太郎さん（麹町中学校 3年）

地域の課題解決に取り組む 令和3年度ふれあいサロン活動助成

区の身近な場所で交流や仲間づくりなどを行う自主運営のサロン活動を助成支援します。助成には介護予防型と居場所型があります。※要件など詳しくはお問い合わせください
対非営利な公益活動を行う、3人以上のグループ（新規グループも可）
①介護予防型＝原則月3回以上、65歳以上の区内在住者が平均10名以上参加し、介護予防を目的とした体操などを行う活動②居場所型＝原則月1回以上、高齢者や障がい者、子育て中の方など、参加者同士の交流やつながり作りの促進に取り組む活動

助成額　①立ち上げ助成＝上限10万円※かかる経費の半額は団体負担、活動助成＝下半期上限12万円②活動助成＝下半期上限5万円
助成対象期間　10月1日（金）～令和4年3月31日（木）
申9月20日（月・祝）（必着）までに所定の申込用紙（問合せ先のHPからダウンロード可）に記入のうえ、必要書類を添えて、直接問合せ先へ
問社会福祉協議会地域支援課ボランティア係
☎6265-6522 **FAX**3265-1902
〒102-0074 九段南1-6-10かがやきプラザ4階

▲①介護予防型　▲②居場所型

本紙の情報は新型コロナウイルス感染症の状況により変更となる場合があります。最新の情報は区のHPでご確認ください。

生活ほっとライン

初めてでも安心!!誰もが安心して人と接する関係づくり〜“エスコートダンス”を体験してみよう

時10月13日(水)18時30分〜20時
場障害者福祉センターえみふる(神田駿河台2-5)
対区内在住・在勤・在学者(障がいの有無は問いません)
定12名(抽選)
内お互いに距離を取りながらも心を通わせながら踊る方法で経験や年齢問わずどなたでも楽しめるダンスを学ぶ
申10月1日(金)17時までにHP、電話、ファクス(10面記入例参照)または直接問合せ先へ　※当選者にのみ10月5日ころに通知
問障害者福祉センターえみふる
☎3291-0600 **FAX**3291-0608
https://emifuru.com
他動きやすい服装で参加

昭和史の証言 建築家・半澤重信が語る　国立劇場・東京国立近代美術館工芸館の建築秘話

時10月10日(日)14時〜16時
場九段生涯学習館6階レクホール(九段南1-5-10)
定70名(抽選)
内国立劇場・東京国立近代美術館工芸館の建築秘話を聞く講演会
費1,000円
申9月27日(月)(必着)までに往復ハガキ(10面記入例参照)で問合せ先へ
問文化芸術協会事務局
☎090-3570-0644
〒102-0074 九段南1-5-10九段生涯学習館内

日本語講座(初級)

あなたのお近くに日本語を勉強したい外国人の方はいませんか

時9月28日〜12月7日の毎週火曜(祝日を除く全10回)18時30分〜20時30分
※Zoom(ズーム)によるオンライン講座。途中からの参加も可
対16歳以上で初歩的な日本語を学びたい区内在住・在勤・在学の外国人
定30名(申込順)
内日本語の学習を通じて参加者相互の交流を図る
師千代田日本語学習支援グループ(C4JL)所属ボランティア
費2,000 円(全10回分／資料代など)
申Eメール(10面記入例参照／出身国も記入)で問合せ先へ
問C4JL 事務局・中川
☎ 080-5513-1864
✉c4jl.30@gmail.com

初級手話講習会 受講者募集

時10月1日〜令和4年9月30日の毎週金曜(祝日・一部日程を除く全37回)18時30分〜20時
場障害者福祉センターえみふる(神田駿河台2-5)
対中学生以上の区内在住・在勤・在学者で、手話経験がなく検定試験5級、4級を目指す方
定15名(区内在住者、新規受講者優先／抽選)
費3,800 円(全37回分)
申9月17日(金)までにHP、電話、ファクス、Eメール(10面記入例参照)または直接問合せ先へ
問障害者福祉センターえみふる
☎3291-0600 **FAX**3291-0608
✉emifuru@chime.ocn.ne.jphttps://emifuru.com
他前年度と開催曜日に変更あり

第9回 MIW タスキ

MIW(ミュウ)祭り

10月1日(金)・2日(土) 開催!

なんか変?“フツー”って何?
〜それが未来を拓くカギ〜

MIW祭りは、地域で活動するMIWの登録団体が作るイベントです。今年のテーマは「なんか変?“フツー”って何?〜それが未来を拓くカギ〜」。日常の中にある違和感に気づき、当たり前に疑問を抱くことから、「誰もが生きやすい男女共同参画社会」を考えてみませんか。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、会場での実施を中止する場合あり

時10月1日(金)12時〜20時、2日(土)10時〜14時　場九段生涯学習館(九段南1-5-10)
パンフレットの配布場所　MIW、区立図書館、出張所など区内の施設
※区のHP(右の二次元コードからアクセス可)からのダウンロードも可
問MIW☎5211-8845 **FAX**5211-8846　✉miw@city.chiyoda.tokyo.jp
※区のHPからは「暮らし・手続き」→「男女平等・人権」→「男女共同参画センターMIW」でアクセス可

おうちでもMIW祭り!

今年度も会場での実施に加え、インターネットで参加できる企画も用意しています。9月5日より区HPのMIWページにMIW祭り特設ページが開設されますので、詳しくは区のHPをご覧ください。

MIW祭り講演会▶ event② を参照。要申し込み
登録団体パネル展示▶ 区のHPのMIWページに掲載
登録団体や区内大学団体の活動紹介動画
▶ MIWのFacebookに掲載
男女共同参画川柳コンテスト
▶ 区HPのMIWページ、Facebookで入選作品を掲載

event 1 MIW祭りオープニングイベント

時10月1日(金)12時〜　場九段生涯学習館3階第1学習室
内正則学園高等学校花いけ男子部による花いけLIVE、MIW祭り実行委員企画である男女共同参画川柳コンテストの大賞の発表と表彰式

event 2 MIW祭り講演会「2021年のTOKYOから考えるスポーツとダイバーシティ」

時10月1日(金)18時30分〜20時
場九段生涯学習館3階第1学習室(九段下駅下車6番出口前)またはオンライン受講
内「スポーツとダイバーシティ」をテーマに、スポーツ文化ジャーナリストである講師の経験を交えた講演
定会場20名、オンライン(Zoom)60名(申込順／区内在住・在勤・在学者を優先)
師宮嶋泰子氏(スポーツ文化ジャーナリスト／写真)
申電話、ファクスまたはEメール(10面記入例参照)で問合せ先へ
※オンライン希望の場合はEメールで申し込み
他会場参加の場合、託児サービスあり(有料／区内在住・在勤・在学者の生後6か月以上の未就学児のみ／定員あり／2週間前までに要予約)

event 3 MIW登録団体によるブース・ステージ

各団体の活動紹介のブースや動画での紹介、ビデオ上映会、カードゲーム、サークルズプログラム(性教育)や女性向け護身術動画紹介、朗読、パパ・ママの対談ステージ企画などを実施します。

event 4 パネル・ポスター展示

MIWをはじめ、MIW登録団体(19団体)、区内大学から男女共同参画に関する活動内容、区内企業のCSRの取り組みを紹介したパネルを展示するほか、「千代田区ゆかりの音楽家」や今年のテーマについて各団体が考えたことを展示します。

event 5 クイズラリー

展示パネルの中からクイズの答えを見つけて景品をゲットしましょう。タオルハンカチのほか、さまざまな景品があります。

event 6 みゅうじろうパンの販売

さくらベーカリー(区役所1階)では、MIWのマスコットキャラクター「みゅうじろう」をかたどった「みゅうじろうパン」を期間限定で販売しています。

時＝日時　場＝会場　対＝対象　定＝定員　内＝内容　師＝講師　費＝費用・料金(記載のない場合は無料)　締＝締切り　申＝申込方法　問＝問合せ　他＝その他　HP＝ホームページ

「日本橋一丁目東地区第一種市街地再開発事業」に係る環境影響評価書案の縦覧・閲覧・説明会

■環境影響評価書案の縦覧・閲覧

時9月15日（水）～10月14日（木）9時30分～16時30分（土曜・日曜・祝日を除く）

縦覧場所　（区）環境政策課（区役所5階）、中央区環境土木部環境政策課（中央区築地1-1-1）、（都）環境局環境政策課（新宿区西新宿2-8-1）、（都）多摩環境事務所管理課（立川市錦町4-6-3）

閲覧場所　麹町出張所（麹町2-8）、神田公園出張所（神田司町2-2）、和泉橋出張所（神田佐久間町1-11-7）

■意見書の提出方法

9月15日（水）～10月29日（金）（消印有効）にEメール、郵送または直接、事業名、氏名、住所、環境保全の見地からの意見を記載したものを問合せ先へ

※法人その他の団体は、名称、代表者氏名、都内事業所などの所在地も記入。Eメールアドレス、送付先、件名など詳しくは、（都）環境局のHPへ

問（都）環境局環境政策課
☎5388-3406
〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1
https://www.kankyo.metro.tokyo.lg.jp/assessment/reading_guide/index.html

■環境影響評価書案説明会

時9月26日（日）10時～11時30分、27日（月）18時～19時30分（両日とも開催時間30分前から受け付け）

場コングレスクエア日本橋2階ホールA・B（中央区日本橋1-3-13東京建物日本橋ビル）

問日本橋一丁目東地区市街地再開発準備組合
☎6262-7071（平日10時～17時）

9月9日は救急の日です!

9月5日（日）～9月11日（土）
救急医療週間
まず行動 救える命 あなたから
（令和３年度東京消防庁救急標語／作者＝岡本純一さん〈府中市在勤〉）

令和2年中、東京消防庁管内の救急出場件数は、72万965件で、救急車は44秒に1回の頻度で出動しています。

軽症者による救急車の利用が増えると、命の危険が迫っている人への救急車の対応が遅れることが心配されます。

救急車を呼ぶか迷ったときは電話で「東京消防庁救急相談センター（＃7119）」にご相談ください。ここには、看護師や救急資格者が24時間常駐し必要があれば、119番に転送します。

HPや冊子で確認できる「東京版救急受診ガイド」もあります。

■救命講習を受講した方で令和2年2月1日から令和3年12月30日の間に有効期間が満了する皆さんへ

認定証有効期限は一律令和3年12月31日まで延長されます。詳しくは最寄りの消防署にお問合せください。

問丸の内消防署☎3215-0119、麹町消防署☎3264-0119、神田消防署☎3257-0119

固定資産税・都市計画税（23区内）第2期分の納期限は9月30日（木）

6月に送付した納付書により、納期限までにクレジットカードやスマートフォン決済アプリ、口座振替、金融機関・郵便局のペイジー対応のＡＴＭ、インターネットバンキングやモバイルバンキングで納付してください。金融機関・郵便局・都税事務所などの窓口や指定のコンビニエンスストアでも納付できます。

なお、新型コロナウイルス感染症の影響により納税が困難な場合には、申請により納税を猶予する制度があります。詳しくは（都）主税局のHP（https://www.tax.metro.tokyo.lg.jp）をご確認ください。

■納税は安心・便利な口座振替で

口座振替の申し込みは「都税Ｗｅｂ口座振替申込受付サービス」が便利です。

詳しくは、（都）主税局のHP（二次元コードからアクセス可）または（都）主税局納税推進課（☎3252-0955）へお問い合わせください。

問千代田都税事務所☎3252-7141

申し込みの記入例

□□□−□□□□

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

■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）。

男女共同参画センター MIW（ミュウ）の催し

LGBTQs（エルジービーティーキューズ）のための ほのぼのスポットRainbow

時10月14日（木）14時～16時　場MIW（区役所10階）
定5名（申込順）
内ありのままの自分を受け入れる癒やしの場で、ファシリテーターと一緒に気軽におしゃべりをしながらひとときを過ごす。LGBTQsの理解者の方もどうぞ　師鈴木茂義氏（公立小学校非常勤講師）
申電話、ファクスまたはEメール（10面記入例参照）で問合せ先へ
問MIW☎5211-8845 **FAX**5211-8846
miw@city.chiyoda.tokyo.jp

区役所や年金事務所の職員をかたった詐欺にご注意を

区や年金事務所の職員をかたり お金をだまし取る詐欺が発生しています。

■事例
・年金事務所職員を名乗る者が自宅を訪れ「滞納している国民年金保険料を支払わないと差し押さえする」と言われたため、支払ってしまった。後日送付されると言われた領収書が届かず、詐欺であったと発覚した
・区役所の委託業者を名乗る者が自宅を毎月訪問し、国民年金保険料を集金していたため、毎月支払っていた

■次の点にご注意ください
・区職員や日本年金機構が業務委託した民間業者が国民年金保険料を集金することはありません

問千代田年金事務所☎3265-4381

広　告

生活ほっとライン

すぽすたちよだクラブ スタディ（文化学習）プログラム

■米粉100％で作るふわふわレシピ

時10月22日（金）18時30分～20時30分
場スポーツセンター（内神田2-1-8）
定6名（申込順）
実習　くるみのショコラクッキー
　初めてでも簡単に食卓に取り入れられるグルテンフリーの米粉レシピをご紹介。ハロウィンからホリデーシーズンにぴったりのクッキーを作る
費600円（材料費）※非会員は、材料費以外に1,500円の参加費が必要
申10月20日（水）17時までに電話で問合せ先へ
問九段生涯学習館☎3234-2841
他非会員は、9月10日（金）10時から申し込みを受け付け。「すぽすたちよだクラブ」に入会希望の方は、電話でスポーツセンター（☎3256-8444）へ

内幸町ホール文化祭 参加団体募集

文化団体活動支援事業

　区内の文化芸術活動活性化のため、活動成果を発表する場としてホールを無料で提供します。ご応募をお待ちしています。
※詳しくは問合せ先HP「内幸町ホール文化祭応募要項」を参照
対無料公演を行うことができる千代田区を主たる活動場所とする団体・サークル・グループ
定応募状況により調整
募集単位 半日または1日
※1日2団体、合計14団体を上限
申10月31日（日）までに応募用紙（問合せ先で配布）を郵送またはEメールで問合せ先へ
問内幸町ホール管理事務所
☎3500-5578 **FAX**3500-5579
〒100-0011 内幸町1-5-1
✉uchisaiwai@c-linkage.co.jp
https://www.uchisaiwai-hall.jp
■文化祭概要
時令和4年3月7日（月）～13日（日）
場内幸町ホール（内幸町1-5-1）

卓球教室V期

時10月25日～11月29日の毎週月曜（11/15を除く全5回）
入門・初心者クラス（★1）＝10時～11時30分、中級者クラス（★2）＝13時～14時30分
※新型コロナウイルス感染防止策として実施時間を短縮して開催
★1初めてラケットを持つ方から基本技術を学びたい経験者
★2フォア・バック・ツッツキのラリーが50本以上できる経験者
場スポーツセンター（内神田2-1-8）
対15歳以上の方（中学生を除く）
定各8名（抽選）　費7,500円
申10月8日（金）（必着）までに往復ハガキ（1人1枚／10面記入例参照、性別も記入）で問合せ先へ
問スポーツセンター☎3256-8444
〒101-0047 内神田2-1-8

弓道大会

時10月10日（日）13時～
場スポーツセンター弓道場（内神田2-1-8）
対区内在住・在勤者　費500円
申9月22日（水）（必着）までに所定の申込書（スポーツセンターで配布）を郵送で問合せ先へ
問千代田区弓道連盟・高橋
☎ 080-5512-0369

暮らしのほけん室　九段坂

時9月25日（土）10時～12時（当日直接会場へ）
場千代田保健所3階多目的ホール（九段北1-2-14）　定15名程度（出入り自由）
内看護師、保健師、助産師、歯科医師、薬剤師への相談会。処方された薬のこと・介護や子育てのことなどを自由に相談。専門職によるミニ講座も開催予定
9月のミニ講座テーマ　オーラルフレイルって何?!
※体験コーナーもあり
問九段坂病院地域医療連携部・高橋
☎3262-9316

千代田区のボランティア活動を応援!令和3年度地域福祉活動提案事業助成金～新規団体募集

　高齢者、子育て、障がい者を対象とした区の福祉に貢献するボランティア・市民活動に対して、その経費の一部を助成します。
対次の①～③すべてにあてはまる団体
①区内に活動拠点がある
②区内在住者を含む3名以上からなる
③政治、宗教、営利を目的としない
助成額　1団体（事業）あたり上限10万円
申9月20日（月・祝）（必着）までに所定の申込書（問合せ先で配布）を郵送またはEメール（10面記入例参照）で問合せ先へ
問ちよだボランティアセンター
☎6265-6522
✉volunteer@chiyoda-cosw.jp
〒102-0074 九段南1-6-10かがやきプラザ4階

9月は高齢者悪質商法被害防止キャンペーン月間

　都は毎年9月を高齢者悪質商法被害防止キャンペーン月間と定めています。今年も高齢者への注意喚起と相談の呼びかけ、さらに周囲の人々へ見守りの大切さを知ってもらう取り組みを展開します。区も都と連携し、期間中にはリーフレットの配布や特別電話相談を行います。
■高齢者被害特別相談
時9月13日（月）・14日（火）・15日（水）9時～16時30分
対契約当事者が60歳以上の区内在住・在勤・在学者
問消費生活センター☎5211-4314

9月は都の自殺対策強化月間「自殺防止!東京キャンペーン」

■特別相談　相談名・とき 下表

相談名	とき	問合せ
自殺予防いのちの電話	9月10日（金）8時～11日（土）8時 それ以外 16時～21時	（一社）日本いのちの電話連盟 ☎ 0120-783-556
東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほっとライン～	9月16日（木）～20日（月・祝） 24時間受け付け	（NPO法人）メンタルケア協議会 ☎0570-087478
有終支援いのちの山彦電話 －傾聴電話－	～9月30日（木） 12時～20時 （月曜・木曜を除く）	（NPO法人）有終支援 いのちの山彦電話☎3842-5311
自死遺族相談ダイヤル	9月23日（木・祝）～25日（土）10時～20時	（NPO法人）全国自死遺族総合支援センター☎3261-4350
自死遺族傾聴電話	9月7日（火）～10日（金）12時～16時	（NPO法人）グリーフケア・サポートプラザ☎3796-5453

■学生向けこころといのちの講演会（オンライン開催）
時9月29日（水）15時30分～18時　対都内在住または在学者
講演名「10代の「死にたい」気持ちに向き合う」
内10代の自殺を予防するための基礎知識や支援のヒントを学ぶ
申9月10日（金）17時までにメール（10面記入例参照/件名に「学生向けこころといのちの講演会」と記入）で問合せ先へ
師山登敬之氏（明治大学子どものこころクリニック院長）
問（都）福祉保健局健康推進課☎5320-4329
✉S0000289@section.metro.tokyo.jp
■心の相談室（区事業）
時原則毎月第2木曜・第4金曜13時30分～15時30分（予約制）
場千代田保健所（九段北1-2-14）　内精神科医による相談
申電話で問合せ先へ　問健康推進課保健相談係☎5211-8175

広告

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
■外国人ビザなど
9月7日　9月21日
10月5日　10月19日
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!
東京都行政書士会千代田支部　検索
☎6362-6715

公開講演　参加無料
「AIの進歩の現状・今後および人間社会のかかわり方」
講師　工学博士　一橋大学大学院講師　(株)オンギガンツ 代表取締役　松田 雄馬 氏
開催日時：2021年9月29日（水）開演16:00～17:00　受付開始15:40
場　　所：一般社団法人電気倶楽部（下記住所にて）
募集人数：定員10名（先着順・事前にお申込みください）
申込方法：「9/29 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、お送りください。折り返しご連絡を差し上げます。
※申込時の個人情報は当講演会の連絡・受付のみに使用します。※検温、手指消毒、マスク着用をお願いします。※状況により中止になる場合があります。
［主催］一般社団法人電気倶楽部 http://www.denki-club.or.jp/ 〒100-0011 千代田区内幸町2-2-3 日比谷国際ビルB2会議室

特集展示

［常設］重要文化財　推定運慶作　大日如来坐像　鎌倉時代初期

みほとけの姿

―如来・菩薩・明王・天・羅漢―

The Buddhist Pantheon
Tathāgata, Bodhisattva, Vidyārāja, Dharmapāla and Arhat

“ほとけ”にはさまざまな種類があることを知っていますか。
種類によって表情や服装だけでなく、
それぞれの内証や誓願も異なります。
本展では、多様な“ほとけ”をご紹介します。

2021. 9/4（土）~12/19（日）

開館時間　10時～17時30分（入館は17時まで）
休館日　月曜・火曜　**入館**　無料
場所　半蔵門ミュージアム（〒102-0082 一番町25）
問合せ　半蔵門ミュージアム☎3263-1752
https://www.hanzomonmuseum.jp
※開館時間など変更の場合もありますので
最新情報はHPをご確認ください。

不動明王像　南北朝～室町時代（14～15世紀）　部分

美術館・博物館などのお知らせ

新型コロナウイルス感染症予防対策のため、休館日などが変更となる場合があります。詳しくは各館へお問い合わせください

・定期休館日「※1」：祝日は開館し、翌日を休館します／「※2」：祝日は開館し、翌日も開館します
「※3」：開館日あり。詳しくは展覧会サイトを確認してください

館名	催し物	会期	定期休館日	一般料金	問合せ
アーツ千代田 3331	石場文子 個展「不在（ない）と存在（ある）」	9/17（金）～10/17（日）	―	無料	☎6803-2441
科学技術館	国際競技大会サイバスロン（CYBATHLON）特別展	～9/7（火）	水	880円（入館料）	☎3212-8544
神田明神資料館	絵獅匡　VS　エサカマサミ原画展	～9/30（木）	―	300円	☎3254-0753
国立演芸場演芸資料展示室	演芸資料展「江戸の名どころ噺（はなし）めぐり」	～11/23（火・祝）	―	無料	☎3265-7061
国立劇場伝統芸能情報館	企画展示「躍動（やくどう）する歌舞伎－歌舞伎役者はアスリート!? －」	～9/21（火）	―	無料	☎3265-7061
国立公文書館	企画展「おしゃべりな本たち －謎解き!紙と文字から探る内閣文庫－」	9/25（土）～11/28（日）	―	無料	☎3214-0621
JCIIフォトサロン	野水正朔作品展「淡國写眞帖」	～9/26（日）	月※2	無料	☎3261-0300
衆議院憲政記念館	企画展示「憲政記念館ふりかえり展」	～未定	毎月の末日	無料	☎3581-1651
しょうけい館	定期上映会 「戦傷病者の証言～収録地域別⑥近畿地方編～」	9/14（火）～10/5（火）	月※1	無料	☎3234-7821
昭和館	写真展「1946　明日へ」	9/11（土）～12/19（日）	月※1	無料 （常設展示室のみ有料）	☎3222-2577
千秋文庫	佐竹氏の秋田開発〈前期〉	～9/18（土）	日・月・祝	450円	☎3261-0075
東京国立近代美術館	隈研吾展　新しい公共性をつくるための猫（ネコ）の5原則	～9/26（日）	月※1	1,300円	☎050-5541-8600
東京ステーションギャラリー	木彫り熊の申し子 藤戸竹喜 アイヌであればこそ	～9/26（日）	月※1	1,200円	☎3212-2485
日本カメラ博物館	カメラとスポーツ スポーツ写真と技術の進歩	～10/10（日）	月※1	300円	☎3263-7110
半蔵門ミュージアム	みほとけの姿　－如来・菩薩・明王・天・羅漢－	～12/19（日）	月・火	無料	☎3263-1752
HOSEIミュージアム	〈人・場所・物語〉－ "Intangible"なもので継承する 江戸東京のアイデンティティ	9/7（火）～10/3（日） （一部会場は9/30まで）	月 （※9/20は開館）	無料	☎3264-6501
三菱一号館美術館	三菱創業150周年記念　三菱の至宝展	～9/12（日）	月※3	1,900円	☎050-5541-8600
明治大学博物館	特別展 校友山脈 －明治大学の教育と人材－	～11/3（水・祝）	日・祝 （※11/3は開館）	無料	☎3296-4448
靖國神社遊就館	特別展「靖國神社と刀剣 所蔵刀にみる大和魂 ～特別公開 神宝刀剣と靖國刀の神秘～」	～12/5（日）	―	500円 中学生以下無料	☎3261-8326

編集後記

楽しみを見つけながら前向きに過ごしている当事者の方々、新しい薬が期待されている認知症治療のことなど、知らなかった認知症の姿を知ることができました。認知症専門医の先生が「未来は明るい」と言われていたのが印象的でした。今号をきっかけに、自分のこととして認知症に向き合い、ご自身や家族のため、そして地域の中で今できることを考えていただければ幸いです。（宮越）