

令和5年(2023年)  
Vol.1599

# Chiyoda

広報 千代田

9月  
5日

特集 認知症

## 私にできること

出会える機会は、すぐそこに

細かいことは  
話してくれなくてもいい。  
少しずつ近づければ。

料理をするのも好き。  
そして食べてくれるの  
見るのも好き。

被写体は、無機質な建築物から  
自然へと変わった。  
変わらなかったのは、  
カメラへの愛着。

絵を描き、ピアノを弾き、  
講演もする。  
どれも、いまの自分。

ひと足先に認知症になった、私たちの日常をお伝えします

### Contents —今号の主な内容—

8 地域主導のウォークアブルな活動 10 スマートフォン体験会・相談会 11 親子料理教室「どうする江戸食」





デニーズ 二番町店 / 他の方と同じように、気軽に外出し、楽しい時間を過ごしていただく機会を創出したいとの思いに賛同いただき、客席を提供いただいています。

特集

### 認知症 私にできること

パフェでも食べながら、好きな話をしませんか？

## 出会える「機会」は、すぐそこに

#### 認知症当事者への全国アンケート

買い物に行く機会が減った  
**67.8%**

友人や知人と会う機会が減った  
**69.2%**

データ出典元: 「認知症の人にやさしいまちづくりガイド」  
国際大学 グローバル・コミュニケーション・センター  
認知症フレンドリージャパン・イニシアチブ

2025年、高齢者の5人に1人が認知症になると言われています(厚生労働省研究班 推計)。

認知症になると「何もできない」と自信を失い、仕事も趣味もあきらめ、ひきこもってしまう。そして周囲も「何もできないだろう」と思いがちになります。

確かに、認知症になると、居場所もなかなか無くなるし、外出もしづらいという状況があるのも現実です。実際に多くの方が、「さまざまな機会が減った」と感じているようです。

認知症になっても何もできなくなる訳ではありません。

「これからも自分らしく生きていける機会に出会えたら」すべてのご本人、ご家族の願いです。

そうした皆さんへの“機会”のひとつに、ありのままの自分でいられる“ある集まり”があります。気軽に外出し、楽しい時間を過ごす場所。いま、そんな機会づくりの輪が広がっています。



「歩いた歩数をメモしているんですよ。1万歩はなかなか難しいね」と健康づくりの話もはずむ。



佐藤さんデザインのTシャツを見て「私も欲しい」と話す参加者。お洒落から旅行まで、話題には事欠がない。



「あの時は、びっくりしたよね」と24時間対応の相談センター職員。訪問看護師と談笑。

千代田区で行われている実例の会は、認知症の本人やご家族が互いの近況を語りながら、楽しい時間を過ごす場として、毎月開催されています。3会場の内、2つはまちの飲食店。「他の方と同じように気軽に外出し、過ごしていただく機会を作りたかったから」と区の担当者。この会を機会に、新たな交流も生まれているのだそうです。





### 撮るだけじゃなくて、見てもらえるのも楽しい

一昨年、認知症だとわかり、入院して手術もしました。もともとは、旅が好きで歩いてどこまででも行ってしまような活動的な性格でしたが、病気がわかってからは、いろいろと億劫になりましたねえ。建築物の構造設計の仕事では、新しい技術を使いながらワイワイやってましたが、こちらも在宅に変わり外出する機会はどんどん減っていきました。

好きな写真は続けています。仕事柄マンションなどの大型建築物や超高層ビルを趣味で撮っていましたが、近所の散歩をするようになると植物などに目がいくようになりました。今年の2月には、入院していた病院で写真を展示してもらい、「癒されます」などの声をいただきました。嬉しいですね。こういう言葉、励みになります。

この写真は「アオサギ、梢に立つ」と命名。キリリと頭を上げている姿に、前向きに生きなきゃと勇気をもらいました。いろいろな経験を積んだ方が参加している実桜の会も、とてもいい刺激になっています。

飯塚 正義 さん  
Masayoshi Iizuka



### 57歳から描き始めた絵で、世界が開けた

45歳のときに違和感を覚えて、受診したところ、51歳のときにアルツハイマー型認知症と診断されました。当時は病気のことを調べるたびに「生きる力がなくなっていく」のを感じました。

その後、すべての認知症の方が、もっと前向きな人生を送ることができないかなと考えていく中で、少しずつ「不便であっても不幸ではない」と思うようになりました。

いまは認知症の講演を行うなど、さまざまな機会があるなかの一つに実桜の会があります。今日、着ているTシャツの絵は「大輪のバラ」、私の作品です。臨床美術といって、認知症の進行を遅らせる効果があるそうで、本当に楽しく描いています。

これからも、皆さんと一緒に「希望もって人生を送る」ということを考えていきたいと思っています。



佐藤 雅彦 さん  
Masahiko Sato



### 認知症本人ミーティング

認知症の本人が集い、本人同士が主になって、自らの体験や希望、必要としていることを語り合い、自分たちのこれからのよりよい暮らし、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場です。  
厚生労働省HPより

### 「今」を大切に、できることを楽しむ、広げる

会社員だった48歳の頃、自覚症状がないものの周囲から言動の変化を指摘され、次第にミスも増えていきました。その後、若年性認知症と診断され、家に引きこもる生活をしていましたが、「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、さまざまな集まりに参加するようになりました。

実桜の会は認知症の本人だけでなく、家族も外にでる機会となり、前向きになれる場所だと思っています。家族は先のことを心配しがちですが、それよりも「今」本人が楽しいこと、好きなことに取り組むほうがずっといい。

私は料理が得意で、高齢者施設や子ども食堂などでボランティアとして「腕」を振るっています。好きなことだから楽しいし、喜んでもらえるから嬉しいです。皆さんも、パフェでも食べながら、私たちと好きな話をしませんか。

岩田 裕之 さん  
Hiroyuki Iwata



### 本人ミーティングのお知らせ

- 時 毎月第2水曜14時～16時（デニース二番町店のみ15時～16時）
- 場 かがやきプラザひだまりホール、デニース二番町店、カフェのん散歩での交互開催
- 問 在宅支援課地域包括ケア推進係 ☎ 03-6265-6485

### 実桜の会 スタート

訪れたのは、台風の接近で雨予報が出ていた八月のある日の午後。

「雨大丈夫でよかった。でも蒸し暑いわ」。お互いに肩が触れ合うくらい近い距離で、挨拶が交わされます。参加者の一人ひとりが訪れるたびに、温かい雰囲気が増していきます。

これが、区内で月に1回開かれていく実桜の会の「いつも」の様子。

「本人」だけでなく、付き添いの「家族」も参加されますが、実はブースをあえて分けているとのこと。これは、それぞれが自分の気持ちを伝えやすくするためだそうです。

どちらも情報交換といった堅苦しさは無く、とにかく次から次へと楽しく会話をされています。

そんな傍らには、福祉や医療職、認知症の講座を終えた区民サポーターの皆さんなども顔を揃えています。本人にとっても家族にとっても、頼もしい存在です。

### ありのままの自分で

令和2年の冬に第1回がはじまり、現在38回になるこの会。参加者のひとは「だんだんと会の厚みが増してきた気がします。熟してきたっていうんですかねえ」と笑顔で過去を振り返ります。

「他の人の想いを聞きましょう」

「他の人の想いを受け止めましょう」

「この場所で話したこと、聞いたことはここにおいて帰りましょう」

みんなが揃うと、ゆったり届けられる3つの約束事。「いつも」のこと、いたってシンプル。でも、この言葉の大切さを誰よりも知る皆さん。

さあ、身近な出来事や趣味の話など、ありのままの時間が始まります。

次回は9月13日「のん散歩」で会いましょう。



たどりついた答えは「自分は介護をするのではなく、サポートをする」サポートの基本は、「焦らず・無理なく」決してすべて自分でやるのではなく、今までどおりの生活をふたりで続け、何かできないこと、困っていることがあれば、ほんのちょっとした助けをするようにしています。

何かもうひとつアドバイスをと言われれば、不安にさせない、「いつも一緒にそばにいるよ」とよく言うようにしてるくらいかな。

この先いつか、プロの介護の人の手を借りるときが来るまでは、1日でも長く、この生活ができればと思っています。

実桜の会 参加ご家族の手記より

ご家族



認知症  
地域支援  
推進員

研究員

### できることを楽しんだほうがいい

飯塚道代さん

実桜の会はソーシャルワーカーさんに教えてもらって、去年の9月から参加しています。当事者同士、家族同士で話せるのがいいと思っています。

主人は病気が見つかった当初は戸惑い、不安になっていたと思います。でも、できないことを数えるのではなく、できることを楽しんだほうがいいと伝え、「写真が得意なんだから、撮ってみたら」と勧めました。最近は近所の緑道公園などを散歩しながら身近な植物や動物を撮ることが増えました。

実桜の会には毎回お気に入りの写真を持ってきます。ほめてもらえることもあって嬉しいようです。

### 認知症受診の間口を広げる

松永秀幸さん(高齢者あんしんセンター神田)

認知症地域支援推進員として認知症の啓発やサポーター養成講座、認知症カフェの運営などを行っています。私たちの役割は3つ。「啓発」「受診支援」「地域のネットワーク作り」です。

実桜の会は1番目と3番目を実現する機会です。この2つはもちろん、2番目の「受診支援」も重要な課題。家族が認知症かもしれないと思ったとき、どこに行けばよいかわからない方、あるいは受診を躊躇してしまう方へ間口を広げる必要があります。認知症カフェや実桜の会がハードルを下げる場所の一つになればと思っています。

### 顔なじみがいる“居場所”づくり

杉山美香さん

((地独)東京都健康長寿医療センター研究所)

私は、「認知症の方が地域で暮らしやすくなるために何が必要か」を研究しています。区とは研究事業で関わり、実桜の会では立ち上げから連携してきました。ご本人が通える範囲で、興味のある活動に参加できることが望ましいと考えます。また、顔なじみの人がいて、話ができる“居場所”がいくつもできるといいと思います。実桜の会のように、もしも、前に言ったことを忘れてしまっても、「あ、そうなんだね」と受け止めてくれるような場所がもっと増えるといいですね。

## 認知症カフェでお会いしましょう

認知症カフェは、認知症のある・なしにかかわらず、「認知症」について皆さんで情報共有しながら交流ができる場です。専門スタッフに個別に相談できるので、ご家族の方も安心してお越しください。

### 自分の未来につながる「機会」をつくりたい

きのこカフェは、誰もが自由に入れる介護職が運営するカフェ。日曜日以外は、毎日営業しており、幅広い方が来られています。高齢者施設が持つある種の入りにくさはまったくありません。“ひとつふたつ敷居を下げて、みなさんを笑顔で迎えたい”という思いが随所に感じられます。

「今日はこれから甘いものを食べる時間だから、買うのは一つだけにしようか」スタッフから声を掛けられた女性は、穏やかに「そうだね」と。そんな店内には、全国の福祉作業所からの品物が並んでいます。これもまた魅力です。



認知症カフェは、まだまだ知られていませんが、こうしたちょっとした触れ合いがあることを知ってほしい。認知症はひとつごとではありません。未来を案じながらも、これなら安心と思ってもらえる機会が増えることを願っています。

きのこカフェ  
鈴木裕太さん



#### A いきいきはあとカフェ

時①毎月第2木曜14時～15時30分  
②毎月第4土曜14時～15時30分  
場①かがやきプラザ(九段南1-6-10)  
②いきいきプラザ一番町(一番町12)  
間高齢者あんしんセンター麹町  
☎03-3265-6141

#### B 神田はあとカフェ

時①毎月第2土曜14時～16時②毎月第4火曜10時～11時45分  
場①高齢者あんしんセンター神田(神田淡路町2-8-1かんだ連雀1階)②岩本町ほほえみプラザ1階(岩本町2-15-3)  
間高齢者あんしんセンター神田  
☎03-5297-2255

#### C メモリーカフェ

時毎月第4金曜15時～16時30分  
場三井記念病院1階クロワッサン(神田和泉町1)  
間三井記念病院 認知症疾患医療センター地域福祉相談室  
☎03-3862-9133

#### D きのこカフェ

時平日14時～16時、毎週土曜・祝日11時～16時  
場ジロール麹町(麹町2-14-3)  
間(福)新生寿会 ジロール麹町  
☎03-3222-8750



### 交流の場を提供できることが喜び 伊勢田誠司さん

実桜の会に参加する皆さんが、お互いに顔を見合わせたときの笑顔が印象的です。地域の皆さんが交流できる場を提供することで、安心して暮らせるまちづくりをお手伝いができるのはとても嬉しいです。

実桜の会で対応しているのは、社内で認知症サポーター養成講座を受講した従業員です。知識をもち、十分に理解をしたうえで接客をしています。勤務中に社会貢献ができる機会であり、携わる従業員自身のやりがいや充実感にもつながっています。

### バラエティ豊かな活動の場を増やしたい 柴山延子さん(福) 新生寿会

普段はきのこカフェのスタッフ、区の認知症ケア研修の企画、認知症当事者発信のお手伝いなどを行っています。実桜の会には初回から参加していますが、皆さんと話しているといろいろな気づきがあり、困難にぶつかったときの乗り越え方みたいなものを教わっているように感じています。

実際の活動では、仲間として一緒にやることを心がけています。最近のブームはボーリング。楽しみながら、やってみたいことを話し合ったり実現したりする場が増えたらいいですね。

### 外出を後押しする人とのつながりを 初澤美千代さん

認知症サポーター養成講座の受講後ステップアップ研修を受けて、今年からオレンジサポーターとして活動しています。身近で認知症になる人が増えてきて、きちんと勉強したいと思ったことがきっかけ。

実桜の会には毎月参加、絵や写真などの作品を見せてもらったり、私のほうが刺激を受けているんですよ。実は、認知症に関するイベントって、いろいろとあるんですよ。ご家族同伴の参加しやすいものも多くあります。ボランティアも含め、いろいろな意味でプラスの後押しをする人とつながると、少し世界が広がる気がします。

ともに支え合い、助け合う

# 私たちもいつもそばにいる



デニーズ  
二番町店  
店長

きのこ  
地域連携室  
専門職員

オレンジ  
サポーター

## 新しい機会に出会えるカレンダー “秋編”

9/9(土) 14時～16時

神田  
はあと  
カフェ

まちの防災、あれこれ

場 高齢者あんしんセンター神田(神田淡路町2-8-1かんだ連雀1階)  
内 高齢者あんしんセンター神田  
☎03-5297-2255

9/13(水) 14時～16時

実桜の会

場 カフェのん散歩(神田神保町3-1-2)  
内 在宅支援課地域包括ケア推進係  
☎03-6265-6485

9/14(木) 14時～15時30分

いきいきはあとカフェ

場 かがやきプラザ(九段南1-6-10)  
内 認知症サポート医師の話をきく  
内 高齢者あんしんセンター麹町  
☎03-3265-6141

9/22(金) 15時～16時

メモリーはあとカフェ

場 和泉公園(神田和泉町1-300)※雨天中止  
内 地域で認知症を支えるサービスを知る  
内 三井記念病院認知症疾患医療センター  
☎03-3862-9133

9/23(土・祝) 14時～15時30分

いきいきはあとカフェ

場 かがやきプラザ(九段南1-6-10)  
内 メニューから好きな曲をリクエストして音楽カフェを楽しむ  
内 高齢者あんしんセンター麹町  
☎03-3265-6141

9/26(火) 10時～11時45分

まちの防災、あれこれ

場 岩本町ほほえみプラザ(岩本町2-15-3)  
内 高齢者あんしんセンター神田  
☎03-5297-2255

神田  
はあと  
カフェ

9/28(木) 14時～16時

第5回認知症ケア講座

場 かがやきプラザ(九段南1-6-10)  
内 認知症本人と家族の「声」から始まる地域のかたちを考える  
内 かがやきプラザ研修センター  
☎03-6265-6560

10/5(木) 14時～16時

出張!はあとカフェ

場 清水谷公園(紀尾井町2-1)  
内 デジカメですてきな紅葉の写真を撮る  
内 高齢者あんしんセンター麹町  
☎03-3265-6141

定員15名  
申し込みは  
当日12時まで

10/5(木) 14時～16時

第2回認知症サポーター養成講座

場 かがやきプラザ(九段南1-6-10)  
内 認知症の人と家族を支えるための基本的な知識や対応を学ぶ  
内 かがやきプラザ研修センター  
☎03-6265-6560

10/7(土) 10時～12時

親子で学ぶ! 認知症ってなんだろう

場 かがやきプラザ(九段南1-6-10)  
内 VR体験をする※小学4年生以上  
内 かがやきプラザ多世代交流担当  
☎03-6265-6563

10/11(水) 14時～16時

実桜の会

場 かがやきプラザ(九段南1-6-10)  
内 在宅支援課地域包括ケア推進係  
☎03-6265-6485

10/14(土) 14時～16時

歯医者さんから学ぶ! 口腔セルフケア

場 かんだ連雀(神田淡路町2-8-1)  
内 高齢者あんしんセンター神田  
☎03-5297-2255

神田  
はあと  
カフェ

10/22(日) 13時～15時

チャオのスマイルカフェ

場 かがやきプラザ(九段南1-6-10)  
内 おいしいコーヒーなどを飲みながらピアノの演奏をきく  
内 かがやきプラザ多世代交流担当  
☎03-6265-6563

10/24(火) 10時～11時45分

歯医者さんから学ぶ! 口腔セルフケア

場 岩本町ほほえみプラザ(岩本町2-15-3)  
内 高齢者あんしんセンター神田  
☎03-5297-2255

神田  
はあと  
カフェ

10/27(金) 15時～16時30分

メモリーカフェ・メモリー家族カフェ

場 三井記念病院(神田和泉町1)  
内 参加者同士で交流し情報交換する  
内 三井記念病院認知症疾患医療センター  
☎03-3862-9133

10/28(土) 14時～15時30分

いきいきはあとカフェ

場 いかいプラザ一番町(一番町12)  
内 フラダンスを踊る  
内 高齢者あんしんセンター麹町  
☎03-3265-6141



# 正しい知識と理解で、 今日からあなたもサポーターに

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のでしょうか。

ご家族や身近で大切な人のため、正しい知識と理解で心のサポートの輪を広げていきませんか。

## 取材を通じて 皆さんに伝えたいこと

広報広聴課 伊藤



当事者の声も盛り込まれた「認知症基本法」が6月14日に成立し、認知症への理解が進んでいくことが期待されています。私は、認知症の基礎知識を学びたいと思い、全国で1451万人が受講した認知症サポーター養成講座に参加しました。講師は、在宅支援課の富山さん。「病气としての認知症」「認知症の方やその家族の気持ち」「認知症の人への接し方」を中心とした90分の講座です。まず、認知症の種類の説明がありました。アルツハイマー病は聞いたことがありましたが、「レビー小体型認知症」「前頭側頭型認知症」など認知症を引き起こす病気はさまざまとのこと。それぞれ症状の現れ方や特徴が異なることを学び、知識を深めることができました。富山さんは「認知症の症状であっても治療可能な場合があり、きめつけによって他の病気を見落としてしまう危うさ」に注意して欲しい」と強調しました。

## 社内サポーターを増やしています

認知症サポーター養成講座は、市区町村の施設などで開かれるほか、企業や団体、学校への出前講座なども行われています。今回、認知症サポーター養成講座を企業のCSR(企業の社会的責任)の一環として開催した(株)真和の担当者にお話を伺いました。

私たちは、医療用医薬品専門の広告代理店です。医療従事者や患者さん向けのコンテンツを企画・制作する際、より当事者視点に立った提案ができるよう、講座を開催しました。受講後には参加者同士でグループディスカッションを行い、「認知症のご本人やご家族のために、自分の住む地域において、また会社として何ができるか」を話し合い、「私たちが地域の皆さんのためにできること」を見つける良い機会となりました。



中田菜摘さん

## グループディスカッションの声

「知る、学ぶことの大切さを感じました。子どもたちに対しても正しい知識を伝えて認知症の方と出会った際に温かい目で見守る意識を育てていきたいです」

「親世代が年齢的に認知症に近づく中で、発症後にどうしたいのか話すきっかけになり、心構えができそうです」

「優しく穏やかに接することは、急には難しいと思うので、日頃周囲と接する時から意識したいです」



「企業として、長生きの喜びを伝える手助けをしていけたらと思いました」

## 次回 この機会にぜひ参加しませんか/ 第2回認知症サポーター養成講座

地域で認知症の人とその家族を支えるために、基本的な知識や対応を学びます。

時 10月5日(木)14時~16時

場 かがやきプラザ4階研修室(九段南1-6-10)

申 HPから問合せ先へ

問 かがやきプラザ研修センター ☎03-6265-6560



**大切なのは気づくこと**  
早くから現れる症状は2つ。目の前にいる人が誰なのか、約束したこと自体を忘れてしまう「記憶障害」と、夏にセーターを着たり、予定の時間に合わせて準備するのが難しくなったりする「見当識障害」です。  
具体的な症状を知るのは、認知症の方が暮らしやすい環境を調えるための第一歩だと感じました。また、周囲が「あれ、おかしいな」とちょっとした違和感に気づけることが早期発見につながるのだと実感しました。



(株)真和での開催の様子。80名規模の会社で30名ほどが対面やオンラインで受講しました

**他人事ではなく自分事**  
「誰もが年をとるので、認知症は他人事ではありません。当事者になったときにどんな社会であってほしいかを考えましょう」という言葉が講座の締めくくりでした。  
受講して感じたことは、基礎知識を正しく学ぶことが自分事として意識することにつながるということです。皆さんもぜひ、認知症サポーター養成講座に参加して、認知症の方やその家族の応援者になってみませんか。

## 認知症キッズサポーター養成講座 子どもたちも 楽しく学べる

一般向けの認知症サポーター養成講座を小学生用のカリキュラムに編集し、アニメやクイズで学びます。  
8月5日の講座では、新たに16名の小学生が認知症キッズサポーターになりました。参加者の岡野珠巳さんは、「祖母が同じ話をして話が進まないことがありました。少し待ってあげることで大切だと分かったので、これからは優しく接していきたいです」と話してくれました。

## 認知症 キッズサポーターに なりました!



認知症のイメージカラー「オレンジ色」のアロマキャンドルを装飾しました



風間陽菜さん

岡野珠巳さん

## 区の担当者の想い さまざまな 機会をつくりたい



在宅支援課 富山貴子さん

2・3面で紹介した「実桜の会」は、まちの飲食店を活用することで、気軽に外出し、楽しい時間を過ごしていただく「機会」を創出できればとの思いから始めました。そして、認知症になっても自分らしく過ごされている姿を発信するため、実桜の会に参加しているご本人やご家族の意見も取り入れて認知症ガイドブックを作成しました。  
認知症は誰しもがなる可能性があります。また、認知症に対する誤った知識を持っている方にも多く出会うことがあります。今回の広報紙を見るとき「機会」を通じて、認知症への正しい理解が世の中に浸透していくことに期待しています。「認知症になったら終わり」という古い常識ではなく、「認知症になっても自分らしく生きていける」という新しい常識が世に広がるよう、私たちは、さまざまな「機会」を創出し、さまざまな「機会」に出会っていただけるよう力を尽くしていきます。

## ちよだはあとブックス

9月は世界アルツハイマー月間です。書店や大学図書館などの協力を得て、認知症ガイドブックや関連書籍などの普及啓発コーナーを設置します。

時 ~9月30日(土)

場 千代田図書館(九段南1-2-1)、四番町図書館(三番町14-7)、共立女子大学・共立女子短期大学(一ツ橋2-6-1)、丸善お茶の水店(神田駿河台2-8瀬川ビル1・2階)など



## 千代田区認知症サポート企業・大学認証制度

正しい理解を持ち、認知症の人を支える取り組みを積極的に行う企業・大学を「千代田区認知症サポート企業・大学」として認証しています。

## 認知症サポート企業・大学になりませんか?

一人ひとりが地域でいきいきと過ごすためには、相互の助け合いが不可欠です。さまざまな立場の方の創意工夫を取り入れ、支援の輪を広げていくため、ぜひ力をお貸しください!



これから



本の街 千代田区だからこそ

# ほっこり学ぶ 認知症



千代田図書館の蔵書のなかから、認知症との出会いがほっこり学べる一冊を紹介しします。その名も「ほけ日<sup>びより</sup>和」。マンガで始まりマンガで終わる本書は、多世代で共有でき、読後もみんなで認知症について話せる、温かな入門書です。

特集に合わせ、図書館に10冊を用意しました。機会があれば、ぜひ一読ください。

ゆっくり...

幻覚の秋



認知症専門医の長谷川嘉哉氏の実話をもとに、3つの家族の視点を通じて認知症患者の日常を矢部太郎さんが、ほっこりしたタッチでていねいに描いています。認知症の症状の進行具合を、四季(春・夏・秋・冬)に分けており、それぞれの時期にどんな変化が起こり、介護者はどう対応すればよいかかわかる構成です。

そうじゃな、そうじゃな、  
それでいいんじゃないや。  
そんな本に出会えると、少しそうになれる。  
そうか！それで良かったのかあ！  
こんな本に出会えると、少しそれがわかる。

千代田区の皆さんへ



**矢部太郎氏**  
1977年生まれ。芸人・マンガ家。舞台やドラマ、映画で俳優としても活躍している。初めて描いた漫画『大家さんと僕』(新潮社)で第22回手塚治虫文化賞短編賞を受賞。

「マンガほけ日 和」の原案となる長谷川先生の「ほけ日 和」の装画を描かせもらったので、「その時の絵が好評だったのかな！ほほほ！」と嬉しい気持ちで描きました。  
長谷川先生の本を読んで、認知症や老いに対して不安な気持ちが少し軽くなる思いがあって、大人から子どもまでたくさんの人に読んでもらえたら嬉しいと思いました。専門的な知識も介護の経験もない中で描いていく手掛かりとなったのは、長谷川先生の「認知症の原因の最も大きなものは老い、老化の一貫」という言葉でした。特別なことでなく、誰もが年をとっていく、そしていつか亡くなる。その中で起きることだと思ふことから、自分ごととしてスタートしました。  
病気の知識を持つことの大事さも感じました。認知症は不安で怖くて、考えたくないと思ってしまうところがあるかもしれないけれど、知ることでも少しでも気持ちが楽になったらと思います。  
先生のところに行った時に、ケアマネジャーさんから聞いたのは、ある三人兄弟のお母さんは、息子さんだと言って、寝る時にぬいぐるみ3体と寝るといってお話でした。昔のように息子さん達と寝ているのでしょうか。どんな世界が見えているのか、うまく言えないのですが、本当かウソかよりも大事なことがある気がしました。  
飛行機が車輪を出してスピードを落としてふわっとソフトランディングするように、人生も着地できたらなと思います。介護に携わる方は本当に大変で厳しいことが多いと思います。そんな中でも少しずつでも読めるようにやさしい漫画にできたらと思っています。  
お笑いを始めたのは、同級生だった相方に誘われたからです。機会の積み重ねで今があるような気がします。僕も誰かにそんな良い「機会」を差し上げられたらと思います。

## はじめての相談

心配ごとや不安があるなら、一緒に考えていきます。小さなことでも気軽にご相談ください。

- 相談先
- ・高齢者あんしんセンター-麹町 ☎03-3265-6141 (月曜～土曜9時～18時)
  - ・高齢者あんしんセンター-神田 ☎03-5297-2255 (月曜～土曜9時～18時)
  - ・かがやきプラザ相談センター ☎03-3265-1165 (24時間対応)





地域主導の  
ウォーカブルな  
活動

# 5つの活動が決まりました

“ウォーカブルなまちづくり＝居心地が良く歩きたくなるまちなかづくり”を推進するため、道路などのパブリック空間を活用した“プレイスメイキング＝居心地の良い場所づくり”の実証実験として行う活動を募集した結果、7件の応募があり、5つの活動が決まりました。

パブリック空間を活用した活動により、地域の居心地をよくなり、地域に住み、働き、学び、訪れる人たちの生活の質(QOL)が向上するまちへと変えていくためのきっかけとしていきます。



## 決めた活動

### 1 防災プレイストリート 神田富山町2023

とき 9月23日(土・祝) 12時～15時  
場所 神田富山町

道路を子どもたちの遊び場に変身させるプレイストリートと防災イベントを同時開催します。子どもから高齢者の方まで、遊びを楽しみながら防災について学びましょう！

### 2 まちのうらにわプロジェクト

とき 11月  
場所 麹町1

道路の活用を促すために、自然を感じられる質の高い空間を創出します。時間帯によってレイアウトを変えることで、道路空間の変化を演出するとともに、自然を感じながら地域交流を促します。

### 3 Belinda Loungeと ウォーカブルキッズマップを作る

とき 10月以降  
場所 番町地域内の公園・広場

保育士が乳幼児を対象とした「あそびのひろば」を開設します。子育て中のパパ、ママ向けの講座も開設します。参加する親子と一緒に「ウォーカブルキッズマップ」を作成し、子どもが安全で楽しく遊べる環境を創出します。

### 4 なんだかんだ2

とき 11月3日(金・祝)  
場所 神田錦町3

道路空間を活用し、神田内外の人々が交流し、文化を体験できるイベントを開催します。地域の魅力を発信し、交流とコミュニティを育む公共空間の活用を通じて、神田の居心地の良さを促進します。

### 5 草の根の市民活動をつなぐ、 創造性があふれる屋外コミュニティ・スペース

とき 10月以降  
場所 区内の公園など

さまざまな地域のニーズや課題を解決するために、公共空間を活用して、コミュニティ活動団体が継続的に活動できる環境を構築します。子育て、文化、福祉などそれぞれの専門性や分野をいかし、交流や協働を推進します。

問合せ 景観・都市計画課  
都市計画係 ☎03-5211-3612

その他 活動の  
提案は区のHP  
に掲載



※写真はイメージ。提案段階の内容のため、実施までに一部変更する場合あり

2023  
9  
5

# 区政インフォメーション

City Information

## 都市計画案の縦覧を行います

次の都市計画案の縦覧を9月20日(水)から行います。ご意見がある区民や利害関係人は、縦覧期間中、意見書を提出することができます。

**都市計画案の種類・名称** 有楽町・銀座・新橋周辺地区地区計画の変更  
**縦覧期間** 9月20日(水)～10月4日(水)9時～17時(土曜・日曜を除く)  
**縦覧場所** 都市計画課(都庁第二本庁舎12階北側)、景観・都市計画課(区役所5階)

### ■意見書の提出

**提出期間** 郵送＝9月20日(水)～10月4日(水)(消印有効)、持参＝10月4日(水)17時(必着)

**提出方法** 都市計画案の種類・名称、氏名・住所(法人その他の団体は、法人その他の団体名・代表者名・事業所の所在地)、電話番号、意見を記入のうえ、郵送または直接(都)の問合せ先へ

### ■説明会

**とき** 9月19日(火)19時～(受け付け18時30分～)  
**場所** 東京交通会館12階第一会議室A(有楽町2-10-1)  
**定員** 120名(申込順)

**申込方法** 9月15日(金)までに地区名称(有楽町・銀座・新橋周辺地区)、氏名・住所・電話番号またはEメールアドレスを電話、ファクスまたはEメールで申込先へ

**申込先** (都)土地利用計画課 ☎03-5388-3318 FAX03-5388-1351

✉S0000175@section.metro.tokyo.jp

**問合せ** (都)都市整備局都市計画課 ☎03-5388-3225  
〒163-8001新宿区西新宿2-8-1

**その他** 縦覧期間中、説明会資料は(都)のHPで公開



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。



### 神田公園区民館の 利用を 一部休止します

神田公園出張所・区民館の改修工事を行うため、3階和室、4階洋室A、5階洋室Bの利用を一時休止します。

とき 3階和室 11月1日(水) ~ 令和6年1月31日(水)、4階洋室A 11月1日(水) ~ 12月28日(木)、5階洋室B 11月1日(水) ~ 令和6年2月29日(木)

※休止期間は変更の場合あり

問合せ 神田公園出張所  
☎ 03-32652-7691

### 平和使節団の 役員による報告会

平和使節団員が沖繩・鹿児島、広島、長崎で体験し、学んだことを報告します。

とき 9月8日(金) 18時30分 ~ 19時30分(当日直接会場へ)

場所 会議室A(B) (区役所4階)

問合せ 国際平和男女平等人権課国際平和担当  
☎ 03-5211-4165



### 受け取りがないマイナンバーカードは 一定期間後に廃棄します

マイナンバーカードは一定期間保管後に廃棄しますので、まだ受け取っていない方は早めにお受け取りください。廃棄後は、再度申請する必要があります。

なお、マイナンバーの申請期限は9月30日(土)までです。

■廃棄になるケース

- ・カード申請日から6か月以上経過しても受け取りがない
- ・勤奨通知送付後、3か月以内に受け取りがない
- ・受け取り前にカードの有効期限となる
- ・受け取り前に区外に転出

問合せ 総合窓口課住民記録係  
☎ 03-5211-4200

### 中小企業者向け 脱炭素経営セミナー

### 2050年ゼロカーボン に向けた脱炭素経営セミナー

2050年ゼロカーボンに向けた脱炭素経営セミナーを開催します。脱炭素についての基本的な情報や区の事業などの紹介を行います。ゼロカーボンを推進するため何から始めればよいかなどのヒントになると思いますのでぜひご応募ください。

とき 9月28日(木) 18時 ~ 19時30分(当日直接会場へ)

場所 区役所4階会議室

対象 区内の中小企業者など

定員 40名(先着順)

講師 (二財省エネルギーセンター職員ほか)

申込方法 9月22日(金)までに企業名、住所、氏名、電話番号、メールアドレスを記入のうえ、Eメールで問合せ先へ

問合せ 環境政策課企画調査係  
☎ 03-5211-4255

☐ kankyouseisaku@city.chiyoda.lg.jp



▲区HP

## 皆さんの大切な意見をお待ちしています

### (仮称)千代田区債権管理条例(素案)

債権管理事務の適正化を図るため、「(仮称)千代田区債権管理条例」を定めます。この条例素案に対する皆さんのご意見を募集します。

**主な内容** 区は、法令の規定に基づいて債権回収に取り組んでいます。一方で、相手方の破産や失踪など、徴収努力を継続しても回収が見込めない債権が一定数あります。このような債権を管理し続けることは、適正な債権管理を妨げる要因となります。この条例により、要件を限定して、徴収困難な債権を放棄できるようにします。また、地方自治法やその他法令で規定されていない台帳の整備について定めるなど、債権管理に関する事務手続のさらなる適正化を図ります。

**閲覧場所** 区のHP、情報コーナー(区役所2階)、出張所、問合せ先

**提出方法** 9月19日(火)(必着・郵送の場合は消印有効)までに、氏名・住所・所属(区内在勤・在学者は勤務先・学校の名称、法人その他の団体は代表者の氏名、区内に事務所を有する方は事務所の名称)・ご意見を記入のうえ、区のHP、郵送、ファクス、Eメールまたは直接問合せ先へ

※口頭・電話での意見提出は不可 ※提出された意見は、区の方針とともに、区のHPで公開  
※意見や個人情報は条例の検討以外の目的には使用しない

**問合せ** 施設経営課施設経営係(区役所6階) ☎ 03-5211-4160 FAX 03-3264-1466  
☐ shisetsukeiei@city.chiyoda.lg.jp 〒102-8688九段南1-2-1

### 国指定史跡常盤橋門跡保存活用計画(素案)

国指定史跡常盤橋門跡を将来にわたって保存・活用を図り、次世代へ継承するため、「国指定史跡常盤橋門跡保存活用計画」を策定します。素案を作成しましたので、ご意見を募集します。

**閲覧場所** 区のHP、情報コーナー(区役所2階)、出張所、問合せ先  
※素案と概要を閲覧可

**閲覧・意見募集期間** ~9月19日(火)

**提出方法** 9月19日(火)(必着)までに、氏名・住所・ご意見を記入のうえ、HP、郵送、ファクス、Eメール(件名は、国指定史跡常盤橋門跡保存活用計画(素案)に対する意見)または直接問合せ先へ(様式は自由)

※口頭・電話での意見は不可

**問合せ** 文化振興課文化財係 ☎ 03-3502-3348(平日10時~18時)  
FAX 03-3502-3361

☐ bunkashinkou@city.chiyoda.lg.jp

〒100-0012日比谷公園1-4日比谷図書文化館4階文化財事務室

## 新型コロナウイルスワクチン 令和5年秋の接種が始まります

■追加接種 下表のとおり行います。

65歳以上の方や基礎疾患のある方など、重症化リスクの高い方はご検討ください。その他の方も接種できます。最新情報は区のHPをご確認ください。  
※8月24日時点の情報



接種対象	初回接種を終了した生後6か月以上の方
接種期間	9月20日(水)~令和6年3月31日(日)
接種回数	上の接種期間で1回
接種費用	無料(自己負担なし)
ワクチン	オミクロン株XBB.1.5対応1価ワクチン
接種券	接種間隔と年齢の要件を満たす月の上旬に順次発送 ※手元の接種券をすでに使用済みの方に送付。今まで配付した接種券も未使用なら引き続き使用可

■初回接種 お持ちの接種券を使ってオミクロン株XBB.1.5対応1価ワクチンを接種できます。

#### 接種券発行の申請

転入や紛失などにより千代田区の接種券が手元がない方は接種券の発行申請をお願いします。秋開始接種の受け付けも開始しています。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コールセンターにお問い合わせください。



▲接種券の発行申請

#### 接種会場

##### ■集団接種会場

下表のとおり行います。

会場名	所在地
三楽病院	神田駿河台2-5
東京通信病院	富士見2-14-23
総合健診推進センター	神田三崎町1-3-12



▲区HP

※各接種会場での取り扱いワクチンは、順次区のHPでお知らせ  
※集団接種会場は重症化リスクが高い方の往来が多いため、会場にお越しの際にはマスク着用にご協力

実施期間は次のとおりです。

12歳以上 9月20日(水)~11月17日(金)  
生後6か月~11歳 ~令和6年3月末

##### ■個別医療機関

接種会場の一覧などは、区のHPをご確認ください。



個別医療機関一覧▶

令和5年春開始接種は9月19日(火)までです。  
詳しい情報は、区のHPをご確認ください。



区HP▶

副反応の相談 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(24時間対応)

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)





### いきいき健康ボイストレーニング

**とき** 9月23日～令和6年3月9日の毎月土曜(全7回/不定期)午後2時30分～4時15分

**会場** いきいきプラザ一番町1階庭園口ビー(一番町12)

**対象** 区内在住で65歳以上の健康な方

**定員** 30名(申込順)

**内容** 志田雄啓氏(オペラ歌手)の発声法を学び、唱歌や名曲を歌う

**申込方法** 住所と年齢が確認できる物を持参のうえ、直接問合せ先へ

**問合せ** いきいきプラザ一番町 ☎03-3265-6311

### 敬老会入場チケットを参加申し込みをした方へ送付

9月25日(月)・26日(火)の敬老会入場チケットを9月上旬にお送りします。

※バス乗車予約の方にはバス乗車券を同封。グループで申し込んだ場合にも個人宛てに送付。

9月12日(火)までに届かない場合は、問い合わせを

**問合せ** 福祉総務課福祉総務係 ☎03-5211-4209



### かがやきビリヤード講習会

**とき** 初心者コース=9月30日(土)①午前11時～正午②午後1時～2時③午後2時30分～3時30分、中・上級コース=10月7日(土)④午前11時～正午⑤午後1時～2時⑥午後2時30分～3時30分

**会場** かがやきプラザ高齢者活動センター5階娯楽室3(九段南1-6-10)

**対象** 60歳以上の区内在住者(高

### 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)。

齢者活動センター利用登録者)

**内容** 初心者は基礎から、経験者はステップアップを目指す

**定員** 各回6名(申込順)

**申込方法** 電話、ファクス(記入例参照/希望の回①～⑥)も1つ記入)または直接問合せ先へ

**問合せ** 高齢者活動センター ☎03-3265-1161

**FAX** 03-3265-1162

**その他** 住所が確認できるもの(利用登録用)とお薬手帳(任意)を持参。簡単な健康チェックもあり

ます。キットには、医療情報記録用紙(自身で記入)、顔写真、健康保険証・診察券・お薬手帳のコピーを入れ、冷蔵庫に保管します。希望者は、配付場所で申請書に必要事項を記入のうえ、受け取ってください。

すでにキットをお持ちの方は、定期的な医療情報の更新をお願いします。新しい医療情報記録用紙は、区のHPからダウンロードまたは配付場所でお渡しします。

**対象** 65歳以上の区内在住者

**配付場所** 相談センター(九段南1-6-10)かがやきプラザ1階、高齢者あんしんセンター麹町(一番町12)、高齢者あんしんセンター神田(神田淡路町2-8-1)、出張所

**問合せ** 在宅支援課在宅支援係 ☎03-6265-6482

### 一命のバトン 救急医療情報キットを無料で配付します

医療情報を入れる容器(救急医療情報キット)を無料で配付しています。自宅で救急車を呼んだとき、救急隊員が情報を確認し、適切で迅速な処置ができ

### スマートフォン体験会・相談会



基本操作から応用まで4回に分けて学ぶ体験会や、スマートフォンに関する疑問などに答える相談会を開催します。

#### ■スマホ体験会(全4回)

**とき** 10月2日(月)・4日(水)・10日(火)・12日(木)午前9時～正午

**定員** 20名(抽選)

**申込方法** 開催日の1週間前までに、電話またはファクス(記入例参照/希望日・会場名・性別・ファクス・スマートフォン所持の有無(所持の方は機種)・試用希望の有無(※)も記入)で問合せ先へ

※スマートフォンをお持ちでない方を対象に、試用申し込みを受け付け。期間は、体験会期間中と終了後の約1か月。希望者多数の場合は抽選

**その他** 受講時、配慮が必要な場合は備考に記載を

#### ■スマホ相談会

**とき** 10月2日(月)・4日(水)・10日(火)・12日(木)午後2時～5時(当日直接会場へ)

#### いずれも

**対象** スマートフォンの使用に不安のある60歳以上の方

**会場** 区民ホール(区役所1階)

**問合せ** 東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎050-5536-6049(平日午前9時～午後5時) FAX050-3588-6337

### 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。

**医療機関の案内・自宅療養者の健康相談**  
■東京都新型コロナ相談センター  
☎0120-670-440(24時間365日)

#### 予防・検査・医療に関すること

**一般相談窓口**  
■千代田保健所健康推進課感染症対策係 ☎03-5211-8173(平日8時30分～17時15分)  
■東京都新型コロナ相談センター ☎0120-670-440(24時間365日)  
■外国人旅行者向け(観光庁) ☎050-3816-2787(24時間365日)

#### ワクチンに関すること

■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)

■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)

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

### 東京通信病院「公開講座」

**日時** 2023年10月21日(土) 午後2時～午後3時30分

**場所** 東京通信病院(千代田区富士見2-14-23)管理棟7階 講堂(予定)

**内容** 「肺がん」及び「慢性腎臓病」について、当院医師が講演しますので是非ご参加ください。Web視聴も可能です。

※事前申込制です。詳しくは当院ホームページをご覧ください。  
<https://www.hospital.japanpost.jp/tokyo/>

**担当** 東京通信病院 地域連携室(TEL:03-5214-7497)



### 山倉水上メガソーラー発電所(市原市)見学会

**募集要項** ○開催日 2023年10月24日(火)(日帰りバス見学会)  
○東京駅八重洲 鍛冶橋駐車場集合8:15 出発8:45 帰着予定16:40  
※800メートルの遊歩道往復あり。見学会後、昼食、京成パラボ園。全行程同一行動。  
○参加費 3,000円(昼食・旅行傷害保険等。当日申し受けます。)  
○募集人数 8名(先着順) ○締切日 2023年9月29日

**申込方法** 往復はがき又はメールに、住所・氏名・年齢・職業・電話番号、「メガソーラー見学会参加希望」と明記し、お送りください。<メール宛先> infoten@denki-club.or.jp

**ご注意** 携帯電話番号又は緊急連絡先を必ず明記してください。バス内マスク着用とします。

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3F

### 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5日 9月19日  
10月3日 10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!

東京都行政書士会千代田支部 検索 ☎03-6362-6715

**公開講演** 「日本のEV充電インフラの現状、課題、今後の展望」

講師 (株)e-Mobility Power 代表取締役社長 四ツ柳 尚子 氏

開催日時: 2023年9月20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)

参加無料 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: 「9/20 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



# のびのび子育て

**対** 区内在住の生後7日～小学6年生の子どもの保護者 **定** 20名(申込順)  
**内** 子育て・家族支援者を自宅へ派遣し、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(説明会后、希望者は登録可)  
**申** 9月21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 ☎03-3556-8473  
**他** 託児サービスあり(10名まで(申込順))

## 観劇会 劇団風の子公演「風の一座」

**時** 9月20日(水) 14時30分～15時30分(当日直接会場へ)  
**場** 四番町児童館(四番町5-8)  
**対** 幼児親子～小学生  
**問** 四番町児童館 ☎03-3234-3084

## 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22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)

## 次世代育成手当(区独自制度) の申請を忘れずに

高校生相当までの年齢の児童のうち、国の手当の支給対象外の児童を養育している方に対し、独自に次世代育成手当を支給しています。  
**問** 子育て推進課手当・医療係 ☎03-5211-4230



## 陶芸教室「ココロノホンダナ」

**時** 10月4日(水) 16時～17時30分  
**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・在学の18歳以下の子どもの保護者  
**定** 親子4組(抽選/親1名につき子ども3名まで可)  
**内** 親子で楽しく陶芸体験を楽しむ  
**費** 1,000円(大人のみ)  
**申** 9月26日(火) 17時までHP、電話または直接問合せ先へ※当選者のみ9月

27日(水)に通知  
**問** 障害者福祉センターえみふる ☎03-3291-0600  
**FAX** 03-3291-0608



## アレルギー予防教室を 開催します

**最新のアレルギーに関する知識を小児アレルギーの専門家から学ぼう**  
**時** 10月4日(水) 13時～14時30分  
**場** オンライン(Microsoft Teams)  
**対** 区内在住・在学・在園の乳幼児～中学生とその保護者、妊婦  
**定** 60名(申込順)  
**内** 最新の食物アレルギーの予防・治療(アトピー性皮膚炎も含む)を学ぶ  
**申** 9月27日(水)までにHPまたはEメール(10面記入例参照/件名を「アレルギー予防教室申し込み」と記入)で問合せ先へ  
**問** 健康推進課保健相談係 ☎03-5211-8175  
**✉** hokensoudan@city.chiyoda.lg.jp



# ちよだ地方連携ネットワーク 親子料理教室「どうする江戸食」

江戸時代、区は江戸の真ん中に位置し、江戸城は千代田城とも呼ばれていました。区と縁の深い江戸時代に注目し「江戸時代×食×地域の産品」を共通テーマに、当時から伝わる江戸の食とそれを支えてきた地域の食材や料理法を4回にわたり学びます。



## 第2回「はじめてのそば打ち」

そばが現在のよう食べ方になったのは江戸時代です。お殿様から庶民まで、江戸っ子はそば好きでした。今回は家庭にある道具を使って、親子で楽しみながらそばを打ちます。試食タイムには、先生が打ったそばを極上のつゆと本物のわさびで味わい、完成したそばはお土産として持ち帰ります。



粉をこねる時のそば粉の香りがたまりません。楽しくそばを打ちましょう。

**時** 9月30日(土) 12時～15時  
**場** 万世橋区民館3階調理室(外神田1-1-13)  
**定** 8組16名(抽選)  
**対** 区内在住の小学4年生～中学生とその保護者  
**費** 3,000円(1組)  
**申** 9月15日(金)までにHPから問合せ先へ  
**問** ちよだ地方連携ネットワーク事務局 ☎03-3233-1511(平日10時～17時)



▲申込フォーム

林幸子氏  
(料理研究家)



## 第1回リポート

8月6日に行われた第1回は「江戸にまつわる料理のきほん」。コンロなどない江戸時代ならではの調理の工夫を、親子で楽しみながら学びました。講師の井上祐子氏も「緊張する」と話すたまご焼きでは、きれいに巻けるか皆さんの表情も真剣。それぞれの調理で昼食を楽しんだ後は、食材にまつわる講座パート。江戸時代には、全国各地から江戸に食材が寄せられていたとのこと。同じくさまざまな地域から食材が寄せられたこの料理教室を通じて、それぞれ江戸時代に思いを馳せました。



井上祐子氏  
(管理栄養士)



当日の献立

親子で分担して  
手際よく調理



きゅうりのさいの目切りに挑戦！お父さんの見守る中、慎重に切り進めます



食事の後は、使用した食材のことを深掘り。中には家康の愛した食材も



卵を落とす緊張の瞬間！果たしてうまく焼けるか…？

万世橋区民館ならではの調理室直結テラスでおいしくいただきました！





初心者でも作れるビーズ  
アクセサリーづくり

時 10月7日(土)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 10名(抽選) 費 1,000円  
申 9月28日(木)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※当選者のみ9月29日  
(金)に通知  
問 障害者福祉センターえみふる  
☎03-3291-0600 FAX03-3291-0608  
他 金属アレルギーの方は注意



ゲートボール大会

時 10月1日(日)8時30分~  
場 外濠公園総合グラウンド(五番町  
先) 定 12チーム(申込順)  
費 1チーム4,000円  
申 9月15日(金)(必着)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 千代田区ゲートボール協会・隠岐  
☎・FAX03-3256-4186

秋季テニス講習会

時 10月4日~11月1日の毎週水曜(全5  
回)10時~12時  
場 外濠公園総合グラウンドテニス  
コート(五番町先)  
対 区内在住者 定 22名(抽選)  
費 3,000円(傷害保険料・ボール代な  
どを含む)  
申 9月14日(木)(必着)までに往復ハガ  
キ(1人1枚/10面記入例参照/性別/  
経験年数も記入)で問合せ先へ  
問 千代田区テニス協会・川崎  
☎090-1760-2354  
〒101-0032岩本町2-15-14-1003

ランニングシーズン到来  
女性限定秋のランニング教室

時 10月5日(木)9時~11時、10月19  
日(木)19時~21時  
場 スポーツセンター(内神田2-1-8)  
対 16歳以上の女性(中学生を除く)  
定 15名(抽選/区内在住者を優先)  
費 各回500円  
申 9月26日(火)(必着)までに往復ハガ  
キ(1人1枚/10面記入例参照/希望日  
も記入※両日も可)で問合せ先へ※当  
選者のみ10月2日(月)までに通知  
問 スポーツセンター☎03-3256-8444  
〒101-0047内神田2-1-8  
他 持ち物=ランニングができるシュー  
ズ・服装※天候によって室内講習にな  
る場合あり

スポーツセンターで  
エクササイズ

■やさしいヨガ  
時 10月6日~12月1日の毎週金曜(11/3  
を除く全8回)18時15分~19時15分  
定 30名(抽選/区内在住者を優先)  
内 ヨガのポーズで心身をリフレッ  
シュする  
費 区内在住者4,000円、その他の方  
5,200円/すばすたちよだクラブ会員  
の区内在住者2,800円、その他の方  
3,200円  
■はじめてのパレエクスサイズⅡ期  
時 10月8日~11月26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)  
内 基本を練習し振り付けて踊る  
費 区内在住者4,000円、その他の方  
5,000円/すばすたちよだクラブ会員  
の区内在住者2,800円、その他の方  
3,200円  
—— いずれも ——  
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)  
申 9月25日(月)(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☎03-3256-8444  
〒101-0047内神田2-1-8

第73回柔道大会  
個人戦・団体戦

時 10月15日(日)9時~  
場 講道館7階大道場(文京区春日1-16-  
30)  
費 1人1,000円(小・中学  
生は無料)  
申 9月10日(日)(必着)ま  
でにEメール(10面記入例  
参照)で問合せ先へ(折り返しフォームを  
送信)  
問 千代田区柔道会・鈴木  
☎090-3500-3005  
✉chiyodakujudokai@gmail.com



ポッチャ講習会参加者募集  
(秋季/ポッチャ)

時 10月22日(日)10時~12時  
場 スポーツセンター(内神田2-1-8)  
費 1人500円(保険料を含む)  
定 24名(申込順)  
申 10月6日(金)17時(必着)までに申  
込書(出張所、スポーツセンターなど  
で配布/問合せ先のHPからダウン  
ロードも可)をファクスまたはEメー  
ルで問合せ先へ  
問 生涯学習・スポーツ課スポーツ振  
興係☎03-5211-3627  
FAX03-3264-1466  
✉shogaigakushuu@city.chiyoda.lg.jp

子育て中のママ&パパのための  
concert series vol.6 パッパの秋

時 10月6日(金)11時~、13時~、15  
時~(各回40分)  
場 ブックハウスカフェ「ひふみ」(神田  
神保町2-5) 定 各回15名(申込順)  
内 0歳からの赤ちゃんと一緒に楽しめ  
る弦楽三重奏のクラシックコンサ  
ート。赤ちゃんが泣いてもぐずっても大  
丈夫。コーヒー券付き  
田 中村尚子氏(コントラバス/MONA  
MUSIC代表/写真右)、畠中元子氏  
(ヴィオラ/写真中央)、福澤里泉氏  
(ヴァイオリン/写真左)  
費 大人2,000円、子ども1,000円(親の  
膝上とベビーカーの子どもは無料)  
申 二次元コードから問合  
せ先へ  
問 MONA MUSIC  
☎042-379-8879



親子の絆プログラム

年長から小学校低学年を乗り切る  
スキル講座

小学校入学で子どもの生活は大きく  
変わります。スマホ、ゲーム、困りご  
となど、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17日~31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 区内在住の年長児から小学3年生の  
子ども(平成26年4月2日~平成30年4  
月1日生まれ)がいる保護者(講座開催  
1週間前に定員の余裕があれば年中児  
も参加可)  
定 20名(申込順/初めての方と全回参  
加できる方を優先)  
申 10月10日(火)までに電話または直  
接問合せ先へ  
問 西神田児童センター  
☎03-5215-9062  
他 託児サービスあり(定員あり(申込  
順))

就学時健康診断

令和6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、必ず10  
月20日(金)17時までに問合せ先へご  
連絡ください。連絡がない場合、受診  
場所の変更はできません。  
時 場 下表  
対 区内在住で令和6年3月31日(日)ま  
でに満6歳に達する幼児  
問 学務課学校運営係☎03-5211-4357

▼就学時健康診断日程

学校名	日時
麴町小学校(麴町2-8)	11月10日(金)
九段小学校(三番町16)	10月27日(金)
番町小学校(六番町8)	10月25日(水)
富士見小学校(1-10-3)	10月26日(木)
お茶の水小学校 (富士見1-1-6(仮校舎))	10月31日(火)
千代田小学校 (神田司町2-16)	10月31日(火)
昌平小学校 (外神田3-4-7)	10月26日(木)
和泉小学校 (神田和泉町1)	10月25日(水)

※入学予定の学校(通知書に記載)で受  
診を  
※受付時間などは通知書に記載  
※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  
先へ連絡を

四番町図書館 おはなし会

時 毎週土曜11時~(当日直接会場へ)  
場 四番町図書館(三番町14-7)  
対 乳幼児~  
内 お子さんが本に親しめるよう20~  
30分程度の読み聞かせ  
問 四番町図書館☎03-3239-6357

千代田学・産前のパパ向け育児講座

出産前に考えるパパの役割

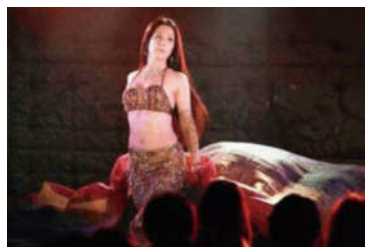
時 10月29日(日)13時~15時(受け付け12時45分~)  
場 上智大学四谷キャンパス(紀尾井町7-1)、オンライン開催  
対 区内在住・在勤の出産予定日が令和6年10月  
1日以降の父親  
定 会場20名、オンライン30名(いずれも申込順)  
内 学習編=産後のママの心と体の変化・赤ちゃんの成長発達を学ぶ、体験編=抱っこやオムツ  
交換、お風呂入れを学ぶ、交流編=先輩パパと  
の交流  
申 9月30日(土)まで  
にHPから問合せ先へ  
問 上智大学総合人間  
科学部看護学科  
✉ikujikouza2023@gmail.com



祝祭の舞

ベリーダンスで元気になろう!

時 10月17日(火)・24日(火)、11月7日(火)(全3回)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 20名(抽選)  
内 年齢や経験に関係なく楽しめるベ  
リーダンス。オリエンタルな曲に合わ  
せて踊り、心身をリフレッシュする  
師 ナルミヤ氏(ベリーダンス教室主宰  
/写真) 費 1,000円(全3回分)  
申 10月5日(木)21時までにHP、電話またはファクス(10面  
記入例参照)で問合せ先へ  
問 九段生涯学習館☎03-3234-2841 FAX03-3262-7460  
他 人材バンク活用講座







は直接問合せ先へ
☎かがやきプラザ研修センター☎03-6265-6560
FAX☎03-3265-1162
✉jinzai@chiyoda-cosw.jp



ひだまりサロン

見て、知って、体験！
インドってどんなところ？
時 9月30日(土)10時～12時
場 かがやきプラザ1階ひだまりホール(九段南1-6-10)
対 区内在住者 定 30名(申込順)
内 インド大使館の方と一緒にインドの文化に触れながら交流する。ヨガとダンスの体験も行う
申 HPから問合せ先へ
☎かがやきプラザ多世代交流担当(かがやきプラザ4階)☎03-6265-6563



講演「第1回島村抱月を学ぶ」

時 10月1日(日)14時～15時(受け付け13時30分～)、16時～17時(受け付け15時30分～)
場 日比谷しまね館(有楽町1-2-2日比谷シャンテ地下1階)
定 各回10名(申込順)
内 大正3(1914)年発表の歌謡曲「カチューシャの唄」を歌った松井須磨子氏の養家子孫から島村抱月を学ぶ
申 9月29日(金)までにEメール(10面記入例参照)またはHPから問合せ先へ
☎(一社)松井須磨子協会
✉matsui.association@gmail.com



御茶ノ水FPフォーラム2023

時 10月7日(土)10時～15時30分
場 損保会館5階(神田淡路町2-9)
内 副業希望者やフリーランス必見のセミナー。ファイナンシャルプランナーの相談会も同時に開催

定 無料セミナー各40名(申込順/全4回/各60分)、無料体験相談28組(事前予約/50分)
申 HPまたは電話で問合せ先へ
☎NPO法人日本FP協会 東京支部
☎03-5403-9590(平日10時～16時)
他「くらしとお金のワークブック」をプレゼント(先着100名)



三井記念病院主催 メモリーカフェ・メモリー家族カフェ

時 10月27日(金)15時～16時30分(当日直接会場へ/出入り自由)
場 三井記念病院7階講堂(神田和泉町1番地)
対 認知症の方とその家族、認知症や物忘れが気になる方
内 認知症を学び、参加者同士で交流。専門職(医師・公認心理師・精神保健福祉士・看護師など)への相談もできる
☎三井記念病院認知症疾患医療センター・水上☎03-3862-9133

図書館の催し

日比谷図書文化館 図書展示

「新しい」フランス
時～10月13日(金) 休館日 9月18日(月・祝)
場 日比谷図書文化館3階図書フロアブルーゾーン(日比谷公園1-4)
内 日本とフランスの交流が始まって今年で165年。政治、哲学、ファッションなど、さまざまなテーマからフランスに関する資料を紹介する



都市開発と保存～日比谷通りの昔・今・これから～
時～11月17日(金) 休館日 9月18日(月・祝)、10月16日(月)
場 日比谷図書文化館2階図書フロアパープルゾーン(日比谷公園1-4)
内 再開発事業が行われている日比谷通り沿いの変遷を、建物に注目して関連本を紹介。建て替えて新しく変わるものと、保存して変えないものに目を向ける



日比谷カレッジ 日本社会と睡眠(全2回)

時 ①睡眠の謎に挑む～基礎研究から社会実装まで～10月6日(金)②日本人はなぜ眠らないのか：日本の睡眠意識から未来を考える。10月27日(金)各回19時～20時30分(18時30分開場)
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 各回200名(申込順)
内 睡眠不足による経済損失は15～18兆円ともいわれる。睡眠を医学と文化の面から学び、眠れる社会を考える
師 ①柳沢正史氏(筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構機構長)②豊田由貴夫氏(立教大学名誉教授) 費 各回1,000円
申 HP、電話または直接問合せ先へ
☎日比谷図書文化館☎03-3502-3340



第73回「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

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15日(金)～22日(金)8時30分～20時(当日直接会場へ/土曜・日曜・祝日は17時まで、15日(金)は13時から、22日(金)は13時まで)
場 区民ホール(区役所1階) ☎福祉総務課厚生係☎03-5211-4211

今年度の受賞作

ポスターの部



▲「人のためにやさしくなろう」吉村愛里さん(昌平小学校3年)

標語の部

たすけ合い つながる未来 明るいよ
久保田果歩さん(昌平小学校3年)



きっとある 一人一人が輝ける場所
遠竹日菜子さん(九段中等教育学校1年)

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

Advertisement for 'Great Earthquake Real Photo Scroll and Modern Artists' exhibition at Hanzon Museum. Includes details about the scroll, artists (Katayama Nanpu, Taikan, Gyokudo, Selson, Hoshun), dates (Nov 5, 2023), and location (Hanzon Museum, Chiyoda-ku, Tokyo).



### 9月9日は救急の日です

#### 9月3日(日)～9日(土)は救急医療週間

AEDは心臓に電気ショックを与えて、元の正しいリズムに戻す機械です。電源を入れると流れる音声メッセージに従えば、誰でも簡単に使うことができます。現在、駅や空港、市・区役所、学校、交番、商業施設などへの設置が進んでいます。身近にある場所を確認して、いざという時に備えましょう。AEDの使い方や心肺蘇生の方法、けがの手当てなどは救命講習で学ぶことができます。



☎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

### 2年に1回の検査が必要 はかりの定期検査事前調査

取り引きや証明に使用する「はかり」は、計量法で2年に1度の検査が義務付けられており、東京都計量検定所が使用場所を訪問して行います。使用状況などを事前に把握するため、調査書を送付しますので、使用中の「はかり」の種類と数量などを返信用ハガキで回答してください。

**調査書送付先** 令和3年度に定期検査を受けた事業者と前回の事前調査以降に開店した事業者

**返送期限** 9月15日(金)

**定期検査の日程** 12月1日(金)～令和6年1月31日(水) ※都から事前に検査通知あり

**事前調査=消費生活センター**

☎03-5211-4179、

**定期検査=(都)生活文化局計量検定所**

☎03-5617-6638

### 暮らしのほけん室 九段坂

時 9月30日(土) 10時～12時(当日直接会場へ/出入り自由)

場 かがやきプラザ1階九段坂病院医療連携室(九段南1-6-10)

定 15名程度(先着順)

内 看護師、保健師、助産師、薬剤師に、処方された薬や介護、子育てのことなど自由に相談。専門職によるミニ講座も開催

**9月のミニ講座テーマ** お薬の相談承ります!

☎九段坂病院地域医療連携部・落合

☎03-3262-9316

### 内幸町ホール文化祭 参加団体を募集します

区内の文化芸術活動を行う団体に成果を発表する場としてホールを無料開放し、公演制作をバックアップします。**対** 無料公演を行うことができ、区内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(書類選考)

**募集単位** 半日または一日※一日2団体の公演を目安

**申** 10月1日(日)～31日(火)に応募用紙(問合せ先で配布)と団体の活動概要がわかる資料を郵送、ファクスまたはEメールで問合せ先へ

**問** 内幸町ホール管理事務所(内幸町1-5-1)

☎03-3500-5578 FAX03-3500-5579

✉uchisaiwai@c-linkage.co.jp

#### 文化祭概要

**時** 令和6年3月4日(月)～10日(日)

**場** 内幸町ホール(内幸町1-5-1)



### 地域の課題解決に取り組む ふれあいサロン活動助成金

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。助成は介護予防型と居場所型があります。**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。ふれあいサロンの登録が必要)

**助成要件** ①介護予防型=原則30分以上の運動などを月3回以上、65歳以上の区内在住者が平均10名以上参加する活動②居場所型=原則月1回以上、高齢者や障害者、子育て中の方など参加者同士の健康・交流促進に取り組む活動

**助成額** ①立ち上げ助成=10万円(経費の半額は団体の負担)、活動助成=今年度下期上限12万円②活動助成=下期上限5万円。期間途中の申し込みの場合、活動の月割り額(1,000円未満切り上げ)。2年度目以降は初年度の参加人数実績に基づいて決定

**助成対象期間** 10月1日(日)～令和6年3月31日(日)

**申** 9月19日(火) (必着)までに所定の申込用紙(HPからダウンロード)に必要な書類を添えて、直接問合せ先へ

**問** 社会福祉協議会ボランティア係

☎03-6265-6522

### ちよだ Weekend Artist フェス

時 10月7日(土)・8日(日) 10時～17時

場 ちよだアーツスクエア(外神田6-11-14 旧アーツ千代田 3331) ※フェス開催日のみ開催

**内** 個人で文化芸術活動を楽しむ方が集うアートフェス。区にゆかりのあるアーティストによる各種ワークショップは誰でも参加可能  
**費** 500円(小学生以上)  
**申** 10月1日(日)までにEメールまたは電話で問合せ先へ  
**問** ちよだ Weekend Artist Caravan  
 ✉chiyoda1wac@gmail.com  
 ☎090-4826-5521  
**他** 区文化事業助成対象事業

### 千代田区民オペラ

#### 「蝶々夫人」に出演しませんか

衣装を着けて舞台上で歌い、演技するオペラの出演者を募集します。



**時** 12月15日(金) 18時(17時30分開場)、12月16日(土)・17日(日) 15時30分(15時開場)

**場** 内幸町ホール(内幸町1-5-1)

**対** 区内在住者 **定** 若干名

**内** ①芸者コース=合唱経験者(18～50歳)②下男役=黙役(どなたでも)③子役=身長1mくらいまでの簡単な演技ができる子ども(男女問わず)

**費** ①2万円②1万円(いずれも指導費・衣装費)③無料

**申** 9月20日(水)までに電話で問合せ先へ

**問** オペラ・ディ・東京・富浦

☎090-3470-7671

**他** 練習場所・日程などは申し込み後に調整

### おはなしかいとフラダンス

時 10月9日(月・祝) 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** 30名(申込順)

**内** シニアボランティアによる絵本の読み聞かせとフラダンスを体験する

**申** HP、電話またはファクス(10面記入例参照)で問合せ先へ



**問** 障害者福祉センター えみふる

☎03-3291-0600 FAX03-3291-0608

**他** 空きがあれば当日でも参加可。小学生以下の方やサポートが必要な方は付き添いの方と一緒に参加可

### 秋の花を楽しむ お月見 フラワーアレンジメント講習

時 9月16日(土) 10時～12時、13時～15時(各回とも同じ内容)

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

**定** 各回8名(申込順)

**内** ピンポン菊を満月に見立て、リンドウなど秋の花を使ったフラワーアレンジメントを作る



※写真はイメージ

**費** 3,500円(材料費)

**申** 9月14日(木)までに電話またはファクス(10面記入例参照/希望時間も記入)で問合せ先へ

**問** 千代田万世会館(9時～17時)

☎03-5295-2831 FAX03-5295-2820

**他** 9月14日(木)以降のキャンセルは、材料費3,500円が必要。花材などは変更になる場合あり。制作物は高さ約30cm、幅約30cm

### 手話講習会を行います

#### ■初級手話講習会

時 10月～令和6年9月毎週金曜(祝日と一部日程を除く全40回) 19時～20時30分

**対** 中学生以上で手話経験がなく、検定試験5級と4級を目指す方。1年間継続して受講ができる方

**定** 16名(抽選/区内在住者、新規受講者を優先) **費** 3,300円

#### ■中級手話講習会

場 10月～令和6年9月の毎週火曜(祝日と一部日程を除く全40回) 19時～20時30分

**対** 中学生以上で次に当てはまる方  
 ・全国手話検定試験4級合格程度  
 ・初級手話講習会などの修了者で検定試験3級を目指す

・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

**定** 10名(抽選/区内在住者、新規受講者を優先) **費** 3,080円

#### ■上級手話講習会

場 10月～令和6年9月の毎週木曜(祝日と一部日程を除く全40回) 19時～20時30分

**対** 中学生以上で次に当てはまる方  
 ・中級手話講習会の受講を完了  
 ・手話のレベルが全国手話検定試験3級以上

・区内で手話通訳活動ができる

**定** 10名(抽選/区内在住者、新規受講者を優先) **費** 5,060円

#### — いずれも —

場 障害者福祉センターえみふる(神田駿河台2-5)

**申** 9月20日(水)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 ※当落通知は9月30日(土)までに郵便で連絡



**問** 障害者福祉センターえみふる

☎03-3291-0600 FAX03-3291-0608

### 消費者だより

## 7億円当選!? 心当たりのないメールは無視

申し込んでいないのに、宝くじや懸賞などに当選することはありません。当選メールやSMSが来ても、うのみにせず、すぐに削除して相手には絶対に連絡しないようにしましょう。

#### ■事例

スマホのSMSに「7億円当選した」という通知が届いた。受けとるためにさまざまな名目の費用を請求され、電子マネーで150万円ほど支払ったが、いつまで経っても当選金が振り込まれない。「コンビニの端末機で購入した電子マネーの払込票が残っていると当選金が支払えなくなる」と言われていたので、全て捨ててしまった。姉から借金もした。お金を取り返したい。

#### ■消費者へのアドバイス

・メッセージには、「お金を受け取るためにはこちら」とURLが添付されていま

す。お金を受け取るための手続きと見せかけ、手数料などと称してお金を請求したり、個人情報やクレジットカード番号を盗み取ったりする手口の可能性があります。

・「当選金を受け取るため」などと事前にお金を請求されたら、詐欺です。絶対にお金を支払わないでください。支払うと取り戻すことは難しいです。

・このようなメッセージは無視して返信せず、関わらないようにしましょう。メールがしつこく送られてくる場合は、各種サービス会社が提供しているメールブロックサービスの利用や、メールアドレスの変更を検討しましょう。

**1人で悩まず消費者生活センターにご相談ください。**

**問** 消費生活センター ☎03-5211-4314







# 第11回 MIW祭り

わたしはわたし 心地よく生きていく

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。第11回のテーマは「わたしはわたし 心地よく生きていく」。参加を通して、「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。

時 10月6日(金)12時～20時、7日(土)10時～14時  
場 区民ホール(区役所1階)、MIW(区役所10階)  
問 男女共同参画センターMIW ☎03-5211-8845  
FAX03-5211-8846 ✉miw@city.chiyoda.tokyo.jp



▲HPはこちら

10月6日(金)  
・7日(土)  
開催!

## MIW祭り オープニングイベント

時 10月6日(金)12時～  
場 区民ホール(区役所1階)  
内 正則学園高等学校花いけ男子部による花いけLIVE、男女共同参画川柳コンテスト大賞発表と表彰式

オープニングでは、今年の第6回全国高校生花いけバトル全国大会に出場した正則学園高等学校の「花いけ男子部」が、花を通して自分を表現することの楽しさを伝えます。



## MIW祭りメインイベント

神田神保町から世界へ発信! はばたく女性監督  
～映画上映&トーク～

有志の方々が始め、今や海外にも知られている東京神田神保町映画祭。過去の女性監督によるノミネート作品である「虹色はちみつ」(30分/2022年)上映と監督のトーク、映画祭実行委員会の取り組みも紹介します。

時 10月6日(金)18時30分～20時  
場 区民ホール(区役所1階)

定 50名(申込順/区内在住・在勤・在学者を優先)

申 HP、電話またはファクス(10面記入例参照)で問合せ先へ

他 託児サービス・手話通訳・要約筆記あり(2週間前までに要予約)



### ■参加団体によるブース・ステージ

コーチング体験やAED、ポッチャ体験、カラーセラピー、労働などに関する相談、折り鶴の箸置きづくり、手作り小物などの販売や団体活動紹介のブースを出展(一部有料)。ステージでは朗読発表もあり

### ■パネル・ポスター展示

MIW、MIW登録団体(17団体)、区内学校や地域団体の男女共同参画に関する活動、企業などのCSRに関する取り組みを紹介したパネル・ポスターや第11回のテーマに関するメッセージを展示。団体活動紹介動画も随時上映

### ■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ると景品がもらえる。ゴールはMIW(区役所10階)



▲景品イメージ

### ■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、「みゅうじろうパン」を期間限定で販売 ※金曜の営業時間内のみ



### ■MIW(区役所10階)での催し

区にゆかりのある留学した女性に関するミニ講座や不同意性交の刑法改正をテーマとした座談会、ミニ「みゅうじろう」をつくるワークショップ(各日先着5名)を開催



# 動物愛護週間

9月20日(水)～26日(火)

## 動物は責任と愛情をもって終生飼いましょう

動物愛護週間は、命ある動物を大切に、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ました。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 地域保健課動物愛護担当 ☎03-6256-8177



### どうぶつ愛護フェスティバルに参加しませんか

「子ども大人も一緒に考えよう、私たちと動物」をテーマとした講演やセレモニーなどが開催されます。詳しくは、「どうぶつ愛護フェスティバル」のHPをご覧ください。  
問 動物愛護週間中央行事実行委員会事務局 ☎03-3478-1886



### 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、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。性格の安定や生殖器系の病気の予防にも

#### 身元の表示を

飼い主の責任の所在を明らかにし、迷子時に発見しやすくするため、犬と猫はマイクロチップを着けて、「犬と猫のマイクロチップ情報登録」サイトに登録を。その他の動物にも名札やマイクロチップを

#### 災害に備えて

飼い主が無事でなければ、動物は災害を乗り切れません。まずは身の安全を確保することが重要です。避難を余儀なくされた場合は、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
- ・ケージなどに慣らす
- ・決められた場所で排泄できるようにする

#### 動物の防災用品

動物用に、5日分以上の食事と水などを用意

### 飼い主の方が一のために

突然の事故や病気などでペットとの暮らしが急転してしまうかもしれません。

#### 一時的な預け先を見つけておく

- ・親戚、近所、友人に頼む
- ・ペットホテルを利用

#### 新しい飼い主にゆだねることも考える

- ・新しい飼い主を自分で探す
- ・動物愛護ボランティアなどに相談
- ・老犬・老猫ホームに預ける

#### 遺言を残しておく

・弁護士や行政書士などに相談して、法的に有効な遺言書を作っておく

#### ペットの特徴などを記入したメモなどを作っておく

- ・ペットの名前や生年月日、ワクチン接種、かかりつけ医などを記し、第三者でも分かるような場所に置いておく

### 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
- ・トイレやつめとぎなどを用意する

### 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、排泄物は家まで持ち帰る

千代田区のとくみ

### 保護猫

#### ～いのちの赤い糸をつなげ～

千代田区公式YouTubeチャンネルでは、猫殺処分ゼロに関する区の取り組みを紹介しています。

区は、平成23年に全国で初めて猫の殺処分ゼロを実現し、11年連続で猫殺処分ゼロを継続しています。それでも、保護される猫が後を絶たないのはなぜか、保護猫はどこへ行くのか。ドキュメンタリー形式で紹介しています。





# Family Day こどもまっと

子どもと一緒に美術館に訪れてみたいけれど、周りの目が気になって連れて行きにくいという方のために、気兼ねなく美術館を楽しめる「Family Day こどもまっと」を9月24日(日)に開催します。お子さんと一緒に「MOMATコレクション」を楽しみませんか。



**とき** 9月24日(日) 10時～17時(当日直接会場へ)

**場所** 東京国立近代美術館(北の丸公園3-1)

**対象展覧会** 所蔵作品展「MOMATコレクション」

**対象** 小学生以下の子どもとその保護者

**費用** 500円(大学生250円、高校生以下・65歳以上無料)

**問合せ** 東京国立近代美術館 ☎050-5541-8600



館内の休憩エリアでひと休み

## 美術館・博物館などのお知らせ

催し物の詳しい内容や会期中の定期休館日以外の休館日は、各館へお問い合わせください。

- ※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
- ※4 障がい者とその介助者(1名)、着物・浴衣など和装で来館された方は無料

館名	催し物	会期	定期休館日	一般料金	問合せ
相田みつを美術館	第81回企画展 「逢～出逢い いつどこで～」	～9/24(日)	月 <sup>※3</sup>	1,000円	☎03-6212-3200
イタリア文化会館	TOKYO ARTE POP トーキョー・アルテ・ポップ —江口寿史×ルカ・ティエリ展	～10/29(日)	月	無料	☎03-3264-6011
出光美術館	江戸時代の美術—「軽み」の誕生	9/16(土)～10/22(日)	月 <sup>※1</sup>	1,200円	☎050-5541-8600
大妻女子大学博物館	特集展 教える道は多かれど—掛軸から見た大妻の教育—	10/2(月)～12/21(木)	土・日・祝	無料	☎03-5275-5739
神田明神資料館	日本の食文化～神様の食事・神饌から屋台まで	～10/15(日)	木 <sup>※2</sup>	500円、学生300円 (中学生以下無料)	☎03-3254-0753
共立女子大学博物館	企画展「La Moda: Fortuny e Gallenga —ふたりのファッション・デザイナー—」	10/2(月)～12/2(土)	日・祝 <sup>※3</sup>	無料	☎03-3237-2665
国立演芸場演芸資料展示室	国立劇場所蔵芸能資料展	～10/25(水)	—	無料	☎03-3265-7061
国立劇場伝統芸能情報館	国立劇場所蔵芸能資料展	～10/26(木)	—	無料	☎03-3265-7061
国立公文書館	特別展「大正時代—公文書でたどる100年前の日本—」	～9/18(月・祝)	—	無料	☎03-3214-0621
JCIIフォトサロン	田所美恵子作品展「パリ ふたつの静物」	～10/1(日)	月 <sup>※2</sup>	無料	☎03-3261-0300
衆議院憲政記念館	企画展示「議会政治の軌跡—(1期) 初期議会から隈板内閣成立まで—」	～9/29(金)	毎月の末日	無料	☎03-3581-1651
昭和館	資料公開コーナー 「大野修—撮影写真～復興へ 岐阜・愛知～」	～9/30(土)	月 <sup>※1</sup>	無料 (常設展示室のみ有料)	☎03-3222-2577
静嘉堂文庫美術館 (静嘉堂@丸の内)	あの世の探検—地獄の十王勢ぞろい—	～9/24(日)	月 <sup>※1</sup>	1,500円	☎050-5541-8600
東京国立近代美術館	ガウディとサグラダ・ファミリア展	～9/10(日)	—	2,200円、大学生1,200円、 高校生700円(中学生以下無料)	☎050-5541-8600
東京ステーションギャラリー	春陽会誕生100年 それぞれの闘い 岸田劉生、中川一政から岡鹿之助へ	9/16(土)～11/12(日)	月 <sup>※1</sup>	1,300円	☎03-3212-2485
二松学舎 大学資料展示室	企画展「和本へのいざない」展	～9/16(土)	日・祝	無料	☎03-3263-6364
日本カメラ博物館	カメラあるある 12のはてな	～10/15(日)	月 <sup>※1</sup>	300円	☎03-3263-7110
半蔵門ミュージアム	堅山南風《大震災実写図巻》と近代の画家 大観・玉堂・青邨・蓬春	～11/5(日)	月・火	無料	☎03-3263-1752
HOSEIミュージアム	社会を記録する(法政大学大原社会問題研究所企画)	～12/23(土)	日・月・祝 <sup>※3</sup>	無料	☎03-3264-6501
丸紅ギャラリー	濱野年宏 伝統と現代のハーモニー 聖徳太子絵伝四季図大屏風(中宮寺蔵)と新作	9/12(火)～10/14(土)	日・祝	500円 <sup>※4</sup>	✉gallery@marubeni.com
明治大学博物館	メディアにのった資料たち—知っている資料を見つけよう!—	～10/14(土)	日・祝・土 <sup>※3</sup>	無料	☎03-3296-4448
靖国神社遊就館	特別展「海鳴りのかなた～波間より現れる戦中の記憶～」 (後期展示)	～12/3(日)	—	300円 (中学生以下無料)	☎03-3261-8326
領土・主権展示館	企画展「日本の島と海と空を守る仕事」	～9/24(日)	月 <sup>※1</sup>	無料	☎03-6257-3715



認知症のご本人やご家族など多くの方に協力いただき、本特集を制作することができました。実桜の会では、日常のちょっとしたエピソードをお話しできる居場所にとっても温かい気持ちになりました。今号をきっかけに、認知症を知り、自分事として捉えていただければ幸いです。(伊藤)スマホの中の画像、手帳の文字、絵や写真、生の言葉、変わる表情などなど。手段は違えど、何かしらの情報が互いに伝わる機会があるのはいいなあと、単純に思えた制作過程でした。今日も伝わる日和なり。(豊泉)

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などや問合せ先へご確認ください。