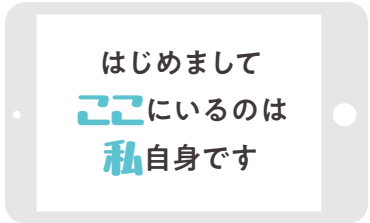




さまざまな働き方を支援する取り組みとして、分身ロボットを活用した事業がスタート。どこからでも操作できるこのロボットは雇用にとどまらず、学校に通えなくても友達と遊んだり、寝たきりになっても縁側で一緒に囲碁をしたりと、限りない夢を見せてくれます。「その場にいるようなかわり」が、皆さんの想いを叶えてくれる日もそう遠くはないかもしれません。



もうひとつの体 分身ロボットでの「かかわり」



「その場にいるようなかかわり」を実現する 分身ロボット「OriHime」

もうひとつの体を目指して開発された分身ロボット。カメラ・マイク・スピーカーが搭載され、パソコンやスマートフォンなどからインターネットを通じて人間が遠隔操作で動かすことができる。操作する人のことをパイロットと呼び、北海道から東京のロボットを動かして働くなど、移動困難者でも動く自由を感じることができるので、「分身ロボット」と呼ばれている。ロボットの視野はかなり広く、周りの環境や風景も、操作するパイロットの意思でとらえることができ、「その場にいるようなかかわり」を実現している。

社会と関わるための

分身ロボットチャレンジ

「移動困難者」という言葉を耳にしたことはあるだろうか。全国で何十万人とも何百万人ともいわれ、さまざまな理由から、自力で外出することや公共交通機関などを利用することが困難なため、社会との関わりが狭くなりがちな生活をしている。

今年6月、障害者福祉センター「えみふる」で受付に新しい顔が増えた。テクノロジによって産まれた新しいコミュニケーションの選択肢「分身ロボット」がチャレンジするのは「その人がその場にいる」ようなやりとり。AIではなく移動困難者が遠隔操作で接客を行う分身ロボットが、社会との関わりにひとつの解決策を見せてくれる。

自動ドアが開くと 一番に「こんにちは」

御茶ノ水駅から歩いて5分ほどのところにある「えみふる」は、知的身体精神の3障害を対象に福祉サービスを一元化した施設。支援サービスはもちろん、いろいろな講座やアクティビティを企画することにより、さまざまな出会いを生んでいる。

「こんにちは」

入口の自動ドアを抜けると、まっすぐにこちらを見ている「分身ロボット」が一番に声をかけてくれる。なんだろうといった表情をする来館者にも、続けて声をかけている姿はもはや立派なスタッフである。すでに、顔なじみになっている方々とはさまざまな話に花が咲くこともある。

小さなロボットが担う

「こころ」を運ぶ移動手段

20センチほどの高さの丸くて白いロボットは、人と人がふれあうことを後押しする温かい未来へのチャレンジ。開発コンセプトは「体が運べなくてもこころを運ぶ移動手段」。カメラ・マイク・スピーカーなどを通して操作する「パイロット」は、離れた場所から「えみふる」の利用者やスタッフとコミュニケーションをとることができる。背格好や顔かたちをシンブルなフォルムにし、あえて余計な情報がないようにしているのは、先入観なく誰でも受け入れやすい「分身」にするため。そのニュートラルなロボットにはパイロットの心が宿る。「こころの車いすってこういうことなのか」と来館者に感じさせる。

同じ悩みを持つ来館者も

「かかわり」は自然な流れ

えみふるの利用者には、パイロットと同じ悩みを持つ人も多い。この分身ロボットがなかったら、関わることもなかった二つの心が、笑い合ったり励まし合ったりしてひとつのシーンを作っている。人間の「こころ」を宿すロボット。そのやりとりは、至って自然な生活の中のワンシーンに見える。

「ミティマイミライ」

活用の広がる分身ロボット

分身ロボットは企業や病院の受付案内業務などでも活用され、訪れた人との「かかわり」が広がっている。キャリアを活かした雇用も生まれ、新たな可能性をみせている。活躍の場は雇用だけにとどまらない。娘の結婚式に病院から分身ロボットで参加したり、分身ロボット越しに旅行や観劇、スポーツを楽しんだり「こころ」を連れて駆け回っているのだ。未来に向けて、一人ひとりに合った活躍の場が広がるのも夢ではないのかもしれない。表紙に描かれているような「ミティマイミライ」がさまざまな共生を可能にする力となるだろう。

開発者に聞く

寝たきりの先のキャリア 「かかわりたい」という気持ち

自身も不登校や引きこもりの過去を持ち、周囲との関わりが無い世界の狭さを味わってきた開発者の吉藤氏。容姿にもコンプレックスを持ち、孤独感から折り紙をすることが唯一の楽しみであったという。「オリィ」という名前もこのことが由来だとか。

そんな体験から「人間はなぜ体がひとつしかないのか」「テクノロジーで解決できることはないのか」と問い続けた。「かかわりたい」を叶えるもうひとつの自分、これが今の分身ロボットの原点となる。

自分に合ったコミュニケーションを選べれば、働き続ける、社会と関わり続けることが可能になると考えた吉藤氏。平成24年に立ち上げた会社では、頸椎損傷で20年以上寝たきりであった秘書が、分身ロボットで働いた。親友でもある彼は、悲しくも世を去ってしまったが、それは「寝たきりの先のキャリア」の実現でもあった。

「動かすのは、あくまで人間。関わっているのは人間そのものの」。ここに大きな意味があると続けた。人とロボットのパイプを築いてきたからこそその言葉だ。

分身ロボットと“だるまさんがころんだ”をする子どもたちの話もしてくれた。とても楽しそうですばらしい光景だったと振り返りながら笑った。そのとき操作していたのは、50歳になるパイロット。「普通じゃ、なかなか遊んでもらえないですからね」と笑っていたという。分身ロボットは、世代や境遇に関係なく関われるのも大きな利点。「かかわりたい」という気持ちを叶えるエピソードは、思ったより多様で温かく、そして新しい。



株式会社オリィ研究所
代表取締役所長CVO

吉藤オリィ氏

分身ロボットOriHimeの生みの親。たとえ寝たきりでも働ける常設実験カフェ「DAWN ver.β」などで、共生社会の実現を目指す取り組みをしている

■分身ロボットOriHimeに関するご案内はこちらをご覧ください



えみふるでのワンシーン



ロボットの視線



少し見上げると、エレベーターが見えるように設置してあるミラーがある。乗り降りする来館者を見て、対応すること多い。



分身ロボットからいつも見えている、えみふるのエントランス。地域福祉交通の風ぐるまが行き来し、来館者に「バスが来ましたよ」と声をかけるのもおなじみになってきた。



分身ロボットが顔を横に向けると、受付台が見える。来館者が受付票に記入するとき話しかけ、「いってらっしゃいませ」と送り出す。その声は、人それぞれで、おもしろい。

働くことの新しい選択肢です

働くことは生きがいや自己実現、社会参加につながる重要な要素です。在宅勤務や短時間雇用などの就労方法が多様化するなかで、障害などをお持ちの方の働き方にも新しい選択肢があるということを知ってもらいたくて、事業を始めました。

働く意欲がありながらも、外出困難が理由で就労に結びつかない方に、分身ロボットを通じた「その人がその場にいるようなやりとり」をしてもらい、人やものごとに関わってもらうことで、生きがいや社会参加につながる働き方を実現していただきたいと思います。



障害者福祉課 林良太さん

障害者福祉課 係長 加山健太郎さん

コミュニケーションが豊かに

導入当初は、多くの方が「どこから声が聞こえるの」と不思議そうに周りを見渡していました。でも、パイロットの皆さんが優しく声をかけてくださって、徐々に存在を知っていただけるようになりました。今では分身ロボットに話しかける方が増え、会話を楽しむために受付のいすに座る方もいらっしゃいます。

分身ロボットがいることで受付に和やかな雰囲気が生まれました。単なる案内役を超えて、利用者とのコミュニケーションを深める役割を果たしています。これからも分身ロボットがもたらす心温まる交流が、皆さんの日常をより豊かにすることを願っています。



千代田区立障害者福祉センターえみふる 堀田徹さん

くれるとうれしいです

なかなか手に入らなかった
二つのこと。
動く「自由」と、働ける「喜び」



くわさん
パイロット歴4年

働くことと車いすが
つながらなかった。
でも、今は「手段を変えること」
を知った



まろさん
パイロット歴1年

パイロットとして
働く
私たち

障害とは何か、
自分の中にもまだ答えがない。
でも、それぞれが
考えてくれるとうれしい



ことのほさん
パイロット歴3年

進行性の筋ジストロフィー症で、小学生のころまでは歩くことができていたのに、中学生のときには歩けなくなっていました。30代半ばで人工呼吸器が外せなくなり、今では指先と顔が少し動かせるだけ。印刷会社の版下の文字データを打つ仕事に就いたこともありましたが、障害者雇用はフルタイム勤務の募集が多く、長時間の作業は体力的に厳しくなり、退社しました。その後、コロナ禍の影響で出かける機会が極端に減ってしまいました。

そんなこともあり、分身ロボットの仕事についたときは、ぱあっと世界が広がったと感じました。その場になくとも活躍できる自由が本当にうれしく、感動しました。

そして、この活動を続ける私を支えるひとつの言葉があります。「将来は分身ロボットになりたい」。これは、福祉のイベントで、障害を持つ小さな女の子からもらった言葉です。お母さんと来てくれたその子の将来の夢が、その日から分身ロボットになりました。意味のある活動であることを、改めて感じた瞬間でした。

高校1年のときに神経性の疾患を発症し、しだいに階段を使うときの体の動きが難しくなりました。さまざまな仕事を考えましたが、実際に車いすで働くことのイメージができませんでした。

大学生のときにつくば市での実証実験の研修生として初めて分身ロボットのパイロット操作をしたことが、今の仕事につながっています。今は、大学の研究生として心理学を学び、この仕事は実践的な臨床分野の面から見てもとてもいい経験になっていると感じます。例えば、自身を振り返ると「何かしたいという気持ちが強いのかなあ」とか。

車いす生活になってしまった当初は、できないことに対して一生懸命になる自分がいましたが、分身ロボットの仕事を始めてから「こういう手段にすればできる」と考える方向が変わって、人との関わりが大きく広がるようになりました。コロナ禍と病気の悪化が重なったこともあり、関わることの大切さをより強く感じました。

自治体は多様な人とさまざまな関わり方をしていますから、分身ロボットの活躍が少しずつ広がってほしいです。

うつ病の影響で、5～6年前から満員電車など人ごみにいるとめまいが起こることが多くなりました。偏頭痛の症状もありますが、不安障害も併発しています。症状がひどくなるにつれて「自分が働ける場所がない」と思っていたところ、分身パイロットの求人を見つけました。

初めの研修で「無理をしない」「体調第一」「何かあったらサポートする」「サポートに気を遣わない」という話がありました。今も話しているときには気づかないけれど、急にガクッと疲れがくることがあって、そういったときに気兼ねなくカバーし合える環境というのは本当に助かります。今では先輩パイロットとして新人パイロットの研修をさせていただくこともあります。

この仕事をきっかけに障害平等研修のファシリテーターなど仲間と自分の特性を生かした活動をしています。障害がどこにあって、それが何なのか。障害者のことももっと知ってもらいたいし、知らないことが恐れにつながっていることも多いので、これからも「お互いを知る」活動を続けていきたいです。

働くことで変わる
自分、仕事が
できるってうれしい！



分身ロボットは多くの人に可能性をプラスします。移動が困難でも可能な働き方があり、見える景色が変わって、いろいろなことに興味を持つようになります。

障害を持つ方だけでなく、介護や子育てなどを理由にパイロットとして活躍している人もいます。

若い障害者が家族に勧めたり、障害を持つパイロットが看護する家族にこの仕事を勧めたりすることもあるようです。

短時間のシフト制だから続けやすく、自分の予定の合間を縫って行うことができます。体調に合わせてソファに横になることも可能です。チームとして運営され、都合が悪いときは他の人が代わってくれることもあり、安心してエントリできるのも魅力といえます。対価をもらえることも役に立っている実感と重なり、大きな喜びとなっているそうです。

分身ロボットの動きは、分かりやすく繊細です。うなずいたり、首を傾けたり、ときには泣いている赤ちゃんを「いないいないばあ」で笑わせたり。くだけた会話のなかでは「なんでやねん」といったツッコミをしたり、リクエストがあれば「あっち向いてホイ」に応えたりもします。どの動きもパイロットしだいです。



大学生のときに筋痛性脳脊髄炎を発症して中退しました。全身の痛みがあり、車いすでの生活をしていますが、分身ロボットの仕事を始めて、誰かの助けが必要な気が引けるばかりの生活から大きく変わりました。自由も感じ、ゆとりも出てきて、家族を食事に招待することもできました。家族の喜んだ姿に、認めてもらったと素直に感じる事ができ、本当にうれしかったです。

発症しても働けると思っていたのに現実には厳しい。定期的な通院があるだけで求人サイトの登録もできませんでした。でも、分身ロボットはリハビリや訪問介護の対応がある生活でも、少しの時間があれば働けます。私は脱水症状になりやすい体質なので、自宅点滴をしながらパイロットをしています。

さまざまな「かかわり」を持てるのも分身ロボットの魅力です。えみふるの手話講座に参加した方が手話で話してくれることも。手話を勉強しているのでうれしい「かかわり」の場になっています。

今後は、病院での「話し相手」をやりたいなと思っています。寂しい入院生活の中でちょっとしたおしゃべりをしてそばにいてくれる、そんな関係も素敵だなあ、って。

身体表現性障害で一日中吐き気やめまいがあり、外に出てさまざまな音や光に触れるとさらにその症状は強くなります。10年以上ひきこもる生活が続けていました。今でも、外出はとても難しいのですが、平成30年に立ち上がった分身ロボットの実験カフェでの仕事で、それまでの日常は少しずつ変わっていききました。

この仕事は、一番の理解者である夫が「外に出られなくても仕事ができるよ」とインターネットで見つけてきてくれたのがきっかけです。働くことで生まれる“疲れる気持ち”も含めて、夫と働くことの実感を分かち合っています。給料でおいしいケーキを食べられるのも、すべては働くことができる「今」があるから。

お客さまや仕事仲間との「かかわり」から学ぶことは多く、ひきこもっていたときとは違い、社会への見方も変わりました。何より、さまざまなことを「想像する」力がつきました。ちょっとした自分の変化で、人は幅広く想像する力を持つことができるのではないのでしょうか。

いつか「絵本の読み聞かせ」や「大人向けの朗読会」などを通じて、全国の図書館を旅してみたいですね。

6年前に突然、脊髄小脳変性症^{けいせいつい ま ひ}で痙性対麻痺を発症、だんだん足に力が入らなくなり、歩けない生活になりました。障害者雇用でいくつかの企業で働きましたが、「障害者にいろんなことをさせるわけにはいかない」という社会風潮から、手応えのある仕事につけず、いつも0.5人前の扱いだったと感じていました。そこで、出会ったのが分身ロボットカフェの接客業。すぐに応募し、かなり早い段階からこのプロジェクトに関わっています。そのときは、もう「水を得た魚」になった気分。自分にとって最高のキャリアマッチングだったと思います。

今は分身ロボットのパイロットのほか、もともと携わっていたカメラの仕事と趣味で始めたタロットで占い師をしています。実は、始めたときからロボット越しの占いが夢だったんです。日本橋のロボットカフェでは、ロボット越しに人生や仕事の相談に乗り、占いもしています。

カメラで仲間のポートレートを撮るのも楽しみのひとつ。楽しい交流の時間にもなっています。

幼少期から体の筋肉が壊れていく病気を患っていて、電動車いすで生活しています。昔から自分に何ができるのか、何がしたいのか、分からずにいました。7年前に初めて分身ロボットを操作したとき、衝撃を受けました。いつか働きたいと思っていて、昨年10月に分身ロボットの仕事を始めたら、そんな自分がガラッと変わりました。役割ができたんです。本当にうれしいです。

実はコミュニケーション力が低くて、人と話すのは得意ではありません。でも、首の動く分身ロボットは目を見て話せるので、大きな安心につながっています。先日は、えみふるの納涼祭でたくさんの方が来てくださり、いろいろなお話ができてとても楽しかったです。これからも笑顔がもっともっと増えていくお手伝いがしたいと思っています。

気軽に声をかけて



あーりんさん
パイロット歴3年

点滴をしながらもできるパイロット。
とにかく人と関わるのが大好き



さえちゃんさん
パイロット歴5年

仕事仲間やお客さまとの
「かかわり」は
社会の見方を変えてくれた



優羽さん
パイロット歴3年

「役に立ちたいのに
立てない」を経験後、
パイロットになり、
仲間との交流も始まった



みんていーさん
パイロット歴1年

目を見て話ができることは
自分にとって、とても大きなこと

表紙のイラストを担当しました！

今回、初めて分身ロボットの存在を知りました。そのあとニュースで見たり、調べたりし、ロボットを操作しているのではなく、言葉どおりパイロットの分身として活躍しているのだと分かり視野が広がりました。

表紙のイラストでは私が分身ロボットを知ったときに感じた未来への可能性を少しでも感じてもらえればうれしいです。



ねっ
根津しおりさん
明治大学漫画研究会



場 平河町2-3-10ライオンズマンション
平河町110 (1階)
時 13時～18時(土曜・日曜・祝日休み)
間 ☎070-5570-6406

期間限定9月2日(月)～27日(金)

活躍の場が“えみふる”から
“ちよだんごカフェ”へ

ちよだんごカフェは、今年4月オープンしたばかり。「人・地域・社会」を表現した団子が一本の串でひとつになることを目指しています。旬の味わいを加えた串団子やおいしいコーヒー、こだわりのお茶を提供、分身ロボットが期間限定で接客しています。ぜひ足を運んでみてください。

のびのび
子育て

観劇会 劇団かかし座
「おむすびころりん」他

時 9月18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 幼児とその親子～小学生
内 影絵劇を楽しむ
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20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

みりおん家(ち)
ごはんもあるよ



時 9月30日(月) 15時～19時(食事提供17時30分～)
場 アキバ分室開放スペースみりおん(外神田1-1-13万世橋出張所・区民館6階) 対 区内在住・在学の未就学児～高校生とその保護者
定 20名(申込順)
内 ボランティアが用意した夕食(カレー)を食べながら過ごす 費 200円
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 社会福祉協議会アキバ分室 ☎ 03-6285-2860 FAX 03-6285-2861
✉ akiba@chiyoda-cosw.jp

ジュニア
カレッジ

バナナペーパーから
SDGsについて考えよう!



時 ①10月19日(土) 10時～11時30分 ②10月19日(土) 14時～15時30分 場 九段生涯学習館(九段南1-5-10)
対 ①区内在住・在学または保護者が在勤の小学1年生～3年生とその保護者 ②区内在住・在学または保護者が在勤の小学4年生～6年生
定 ①10組(抽選)※保護者1名につき子ども2名まで ②20名(抽選)
内 バナナの茎からできた紙ハンガーをデザインしながら、環境や貧困問題を解決するヒントを見つける
費 ①1組1,800円(子ども2名参加の場合、3,100円) ②1人1,300円
申 10月5日(土) 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 FAX 03-3262-7460
他 ①のみ託児サービスあり(当日満6か月～未就学児/1人1,000円/10月5日(土)までに要予約)

の説明(説明会后、希望者は登録可)
申 9月19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〉、要予約)

子育てひろば 児童・家庭支援
センターのご案内

時 9月26日(木)～令和7年3月27日(木) 毎週火曜・水曜・木曜 10時～16時(当日直接会場へ)。オープニングイベント・リズムで遊ぼう＝9月26日(木) 10時30分・11時(いずれも同じ内容)
場 児童・家庭支援センター神田さくら館7階(神田司町2-16)
対 区内在住の0～2歳児の親子
定 オープニングイベントは各回15組(先着順)
問 児童・家庭支援センター子育て事業係
☎ 03-5298-2424



水泳を楽しもう!

■親子水泳教室
時 10月5日～11月30日の毎週土曜(11/23を除く全8回) 9時10分～10時
対 3歳以上の就学前の幼児(おむつが取れていること)とその保護者
内 親子で触れ合いながら水に親しむ
定 20組(抽選/区内在住者を優先)
■小学生水泳教室
時 10月5日～11月30日の毎週土曜(11/23を除く全8回) 10時15分～11時15分 対 小学生
内 泳力レベル別の教室。A＝25mクロールで泳げる、B＝10mぐらい泳げる、C＝浮くことができる
定 30名(抽選/区内在住者を優先)

■いずれも
場 スポーツセンター(内神田2-1-8) 費 6,400円
申 9月20日(金)(必着)までにHPまたは往復ハガキ(1人1枚/10面記入例参照/小学生水泳教室は泳力も記入)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

親と子の絆プログラム

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、子どもの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。第3回にはアンガーマネジメントも学びます。
時 10月15日～29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(平成27年4月2日～平成31年4月1日生まれ)の子どもがいる保護者(申し込み期間終了後定員に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可能な方を優先)
申 10月8日(火)までにポータルサイトから問合せ先へ
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〉要予約)

ちよだキッズスポーツ塾Ⅱ期

時 10月23日～12月11日の毎週水曜(全8回) 16時～17時
場 スポーツセンター(内神田2-1-8)
対 小学生
定 30名(抽選/区内在住者を優先)
内 マット、鉄棒、跳び箱などを取り入れた運動教室 費 4,000円
申 10月9日(水)(必着)までにHPまたは往復ハガキ(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
☎ 03-3256-8444 〒101-0047内神田2-1-8

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

就学時健康診断

令和7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。受診場所や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11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7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 ☎ 03-5211-4357

就学時健康診断日程

学校名	日時
麹町小学校(麹町2-8)	11月1日(金)
九段小学校(三番町16)	11月1日(金)
番町小学校(六番町8)	10月23日(水)
富士見小学校(富士見1-10-3)	10月24日(木)
お茶の水小学校(神田猿樂町1-1-1)	10月25日(金)
千代田小学校(神田司町2-16)	10月22日(火)
昌平小学校(外神田3-4-7)	10月24日(木)
和泉小学校(神田和泉町1)	10月30日(水)

※入学予定の学校(通知書に記載)で受診
※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

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

共立アカデミー

(共立女子大学・共立女子短期大学 生涯学習講座)
どなたでも受講いただけます。
※要会費

後期講座 受付中 おすすめ

- ・[対面]向田邦子文学講座～「阿修羅のごとく」～
- ・[対面]英字新聞を読もう!
- ・[対面]わたしに寄り添うアロマセラピー
- ・[Web]認知症を知ろう・学ぼう・支えよう
- ・[Web]対人スキルアップに役立つ コーチングスキル

その他、資格系講座などもご用意しております。

共立アカデミー
〒101-8437千代田区一ツ橋2-2-1 共立女子学園4号館
ka-info@kyoritsu-wu.ac.jp 03-3512-9981

東京通信病院 「公開講座」

日 時: 2024年10月5日(土) 午後2時～午後3時30分
場 所: 東京通信病院 管理棟7階 講堂(千代田区富士見2-14-23)
内 容: 「子宮がん、卵巣がん」及び「ロコモ対策」について当院医師が講演します。詳しくは当院ホームページをご覧ください。
※事前申込制です。Web 視聴も可能です。
担 当: 東京通信病院 地域連携室 (TEL: 03-5214-7497)

歯から口から歯ッピーライフ!!

食べることは生きること
健康寿命はお口から、お口の健康体操

時 9月28日(土) 15時～16時30分
場 いきいきプラザ一番町カスケードホール(一番町12) 定 80名(申込順)
内 健康寿命の延伸に深く関わるお口の機能の維持・向上に役立つ「お口の健康体操」のやり方を学ぶ
師 山田陽子先生(デンタルサロン麹町院長／写真)
申 9月27日(金) 16時までに電話で問合せ先へ
問 麹町歯科医師会区民公開講座係 ☎03-3261-5361 (12時～16時)

すばすたちよだクラブ
スタディ(文化学習)プログラム

おうちでアジアごはん
「グリーンカレーと大根のタイ風サラダ」

時 10月20日(日) 10時30分～12時30分
場 スポーツセンター(内神田2-1-8) 定 8名(申込順)
内 タイ直輸入の本格的な食材でグリーンカレーを作る
費 1,500円(非会員は3,000円)
申 10月18日(金) 17時までに電話で問合せ先へ
問 九段生涯学習館 ☎03-3234-2841
他 すばすたちよだクラブ非会員は9月10日(火) 10時から申し込みを受け付け。入会希望の方は、スポーツセンター(☎03-3256-8444)へ

第2回かがやき介護スクール
家族介護者のセルフケア

時 10月5日(土) 10時30分～12時30分
場 かがやきプラザ研修室1・2(九段南1-6-10)
対 区内で家族を介護している方、介護を予定している方
定 15名(申込順)
内 介護者が抱えるストレスをセルフケアする方法を学ぶ
申 10月3日(木)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 かがやきプラザ研修センター ☎03-6265-6560
FAX03-3265-1162
✉ jinzai@chiyoda-cosw.jp

2024千代田区健康づくり講座
こころと身体健康講座

時 10月7日(月) 13時30分～15時
場 千代田保健所3階多目的ルーム(九段北1-2-14) 対 区内在住・在勤者
定 30名(申込順)
内 肩こりや腰の張りのメカニズムを知り、ふだんの姿勢や生活習慣を振り返って予防のエクササイズを行う
申 10月4日(金) 17時までに電話またはEメール(10面記入例参照)で問合せ先へ
問 地域保健課健康企画係 ☎03-5211-8163 (平日9時～17時)
✉ chiikihoken@city.chiyoda.lg.jp
他 明治安田生命保険相互会社と連携して健康講座を開催

いきいき
ライフ

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17日(火)・18日(水)の敬老会入場チケットを送ります。
※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は、代表者宛てに送付。
9月10日(火)までに届いていない場合は、問い合わせを
問合せ 福祉総務課福祉総務係 ☎03-5211-4209

高齢者の
住み替え個別相談会

「高齢が理由で住まいが見つからない」「立ち退きにあって住まいを探している」などの悩みを抱えた高齢者の方を対象に賃貸住宅への住み替えのための個別相談会を行います。(公社)東

京都宅地建物取引業協会第一ブロック主催の不動産相談会と同時開催です。
とき 9月19日(木)午前11時～午後4時(最終受け付け午後3時30分／当日直接会場へ)
会場 区民ホール(区役所1階)
対象 原則65歳以上の区内在住者
問合せ 福祉総務課事業調整担当 ☎03-5211-4210

ふたばサービス
「ちょこっとサポート」をご存じですか

日常のちょっとした困りごとがあれば、気軽にお問い合わせください。電球交換、軽い荷物の移動など専門的技術が必要なく、30分程度でできることをお手伝いします。※家事支援など内容によって受けられない場合あり
対象 区内在住の高齢者や障害者でひとり暮らしの方、高齢者だけの世帯
費用 650円(30分以内)※30分～1時間未満1,300円、以降30分ごとに650円の追加料金が発生
申込方法 電話で問合せ先へ
問合せ 社会福祉協議会ふたばサービス ☎03-3265-1901
その他 支援会員も募集中

図書館の催し

地盤の専門家に教わる
地面の下の不思議となぜ

時 10月11日(金) 19時～20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 200名(申込順)
内 建設や地盤災害調査で豊富な経験を持つ専門家から、地震時の液状化や地盤沈下、地名との関係や地震・大雨による斜面崩壊など「地盤」の正しい知識を学ぶ
師 杉本隆男氏(早稲田大学理工学術院総合研究所招聘研究員／写真) 費 1,000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

介護保険サポーター・
ポイント制度に登録しませんか

登録したボランティアが区の指定の活動を行うことでポイントが貯まり、その数に応じて翌年度に現金(交付金)を受け取ることができる制度です。65歳以上の方が地域活動に参加することで、健康づくり、生きがいづくり、介護保険料の負担の軽減を目的としています。
対象 65歳以上
問合せ 千代田区社会福祉協議会ちよだボランティアセンター ☎03-6265-6522

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

TEPRO Supporter Bank

学校現場に
あなたの力を

登録料・紹介料無料 充実したサポート体制

TEPRO Supporter Bank
子供たちの未来を豊かにするために、学校活動に参加してみませんか?
さまざまなサポート活動があります

学習支援
授業中や放課後等の学習支援

部活動支援
技術指導や校外活動の引率支援

教職員の事務支援
資料作成や授業準備の支援等

特別支援教育
特別な配慮を必要とする児童生徒への支援等

日本語指導
日本語指導が必要な児童生徒への支援

ICTの支援
情報環境の整備、情報モラル教育等

心理・福祉の支援
児童生徒への心理・福祉の支援

その他の支援
キャリア教育、知識・経験を活かした講座等

活動形態 >> 有期労働・パートタイム、有償ボランティア、無償ボランティア

(公財)東京都教育支援機構 TEPRO
☎ 0120-389-055 受付時間 9:00～17:00(土日祝日を除く)
まずは登録を!

ハトマーク
宅建協会の

弁護士・税理士・建築士
宅建士・不動産鑑定士
専門的なご質問に
お答えいたします。

後援
千代田区・国土交通省
東京都・警視庁

無料
不動産相談会

高齢者住み替え相談も同時開催!!

日時 9/19(木) AM11時～PM4時 (最終受付 PM3時30分)
場所 千代田区役所 1階区民ホール

主催 公益社団法人
東京都宅地建物取引業協会
東京都宅建協同組合
TEL 03-3293-0878 (電話番号のおかけ間違いにご注意ください)
宅建協会 第一ブロック 検索

第一ブロック
第一支所

生活
ほっと
ライン

認知症本人ミーティング
「実桜の会」

認知症と診断された本人やもの忘れでお悩みの方、その家族の方が、日頃の想いや悩みを語り合う場です。

時 10月9日(水) 14時～15時30分(当日直接会場へ)

場 かがやきプラザ1階ひだまりホール(九段南1-6-10)

問 在宅支援課地域包括ケア推進係 ☎03-6265-6485

オータムフラワー
アレンジメント講習

時 9月28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 バスケットに色鮮やかな赤系の秋の花で素敵なアレンジメントを作る

費 3,500円(材料費)

申 9月26日(木)までに電話またはファクス(10面記入例参照／希望の時間も記入)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26日(木)以降のキャンセルには材料費分のキャンセル料が必要。花材などは変更になる場合あり。制作物は高さ約18cm、直径18cm



日本大学図書館主催
肉筆と幻の本で読む永井荷風

時 9月19日(木)～11月11日(月) 10時～18時(日曜は10時～17時) ※開館日はHPを参照

場 日本大学図書館法学部分館1階展示ギャラリー(神田三崎町2-3-1)

内 日本大学図書館収蔵の永井荷風の「ふらんす物語」初版を中心に、肉筆原稿や書簡などのコレクションを展示

問 日本大学学術情報管理課 ☎03-5275-9436



暮らしのほけん室 九段坂

時 9月28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

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 防災を考えよう

問 九段坂病院地域医療連携部・落合 ☎03-3262-9316

10月国立演芸場寄席 区民ご招待

時 10月11日(金)～15日(火) 13時～16時(開場12時30分予定) 場 内幸町ホール(内幸町1-5-1)

定 各日3組6名(抽選)

内 落語を中心とした演芸を楽しむ(途中休憩約15分)

申 9月19日(木)までにファクスまたはEメール(10面記入例参照／希望日も記入)で問合せ先へ ※10月1日(火)までに当選者へ郵送

問 国立演芸場営業課 ☎03-3265-6584(平日10～18時) FAX03-3265-9039 ✉eigyoh-eh@ntj.jac.go.jp



お弁当の食中毒を防ぐポイント

秋は運動会や遠足など、屋外活動が活発になる季節です。昼食のお弁当は、作り方や保管方法を間違えると食中毒を起こしかねません。安心して食べるには、衛生的な調理と適切な保管が大切です。

お弁当作りの注意点

重要なのは食中毒菌を付けないことです。調理前にしっかりと手を洗い、手指に傷などがある際は、使い捨て手袋を使いましょう。

おかずは、しっかりと火を通します。特に肉や魚介は中心部まで十分に加熱しましょう。おかずを温かいまま弁当箱に詰めると食中毒菌が増えるリスクが高まるため、十分に冷ましてから仕切りやカップを活用し、菜箸などを使って詰めます。

生野菜は水分が多く菌が増えやすいため、しっかり洗ったあと、ペーパータオルなどで水分を取り除きましょう。

保管温度の管理について

真夏より涼しく感じても、秋はまだ気温が高く食中毒菌が増えやすいので、保管中の工夫が必要です。保冷剤と一緒に持ち運ぶと、菌の増殖を防ぐことができます。コンビニエンスストアなどで買ったお弁当もすぐに食べない場合は、保冷剤を準備して保管すると良いでしょう。

問 千代田保健所生活衛生課食品監視指導係 神田 ☎03-5211-8168、麹町 ☎03-5211-8169



ちよだ
スマホ教室の
お知らせ

9月～令和7年2月に区役所や各地域の区民館で、スマホの講習会や相談会、イベントを定期的に行います。予約してご参加ください。 ※個別の製品情報や通信会社の照会などは答えられない場合あり

参加には予約が必要だよ。 先着順だから注意してね!

LINEとアプリを使えるようになるとすごく便利だよ!

脳にも体にも刺激があって、健康面でプラスだね!

参加者の口コミ

講習会 「初心者でも分かりやすい内容だった」「音声検索機能に感動した」「LINEの説明をしてほしい」

相談会 「初めて相談したけど親切に説明してくれて分かりやすかった」「いつでも相談できるようになってほしい」

イベント 「初めてのゲーム、おもしろかった」「楽しく理解できた」「30分くらい増やしてほしい」

スマホ教室の申し込みはこちらから! スマホの使い方も相談OK

講習会や相談会、イベントの申し込みやスマホの悩みごと、基本操作などを相談できます。

コールセンター

☎0120-313-089 平日10時～17時(年末年始を除く)

講習会

LINEの使い方やアプリのインストール方法を学ぶ!

9月は引き続き基礎編。10月と11月の講習会は応用編です。LINEの友だち登録やコミュニケーションの取り方を学び、災害などの緊急情報が分かる区の公式LINEを紹介します。 さらに自宅で復習できるアプリを提供します。

相談会

マンツーマンでじっくり相談できる!

講習会での疑問点や日常のスマホの困りごとなど、1人最大30分まで相談できます。講習会と同日開催なので、予約が空いていれば講習会で分からなかったこともその日のうちに相談できます。10月と11月は区役所でも相談会を開催します!

イベント

散歩をしながら、スマホの便利な機能を体験してみよう!

9月は引き続き、アプリのゲームで遊びながら、画面を指でタッチするコツや、滑らかに操作する方法を体験します。

10月と11月は、北の丸公園周辺を散歩しながら地図アプリ・カメラ・キャッシュレス決済などの便利な機能を体験するイベントです。飲み物・折り畳み傘のご用意がおすすめです。 ※天候により中止・屋内での講習会への変更の可能性あり

9月～11月の開催スケジュール(12月以降も順次開催)

場所	日時	内容
区役所(九段南1-2-1)	10月9日(水)・18日(金)・30日(水)・11月11日(月)・19日(火)・29日(金)	9時30分～12時 イベント(ちよっと散歩) 14時～16時 相談会
麹町区民館地下1階(麹町2-8)	10月25日(金) 10時～12時 10月25日(金) 14時～16時	講習会(応用編) 相談会
富士見区民館3階(富士見1-6-7)	9月20日(金) 10時～12時 11月25日(月) 10時～12時 11月25日(月) 14時～16時	イベント(ゲームで操作体験) 講習会(応用編) 相談会
神保町区民館2階(神田神保町2-40)	9月13日(金) 10時～12時 9月13日(金) 14時～16時 11月5日(火) 10時～12時 11月5日(火) 14時～16時	講習会(基礎編) 相談会 講習会(応用編) 相談会
神田公園区民館5階(神田司町2-2)	10月15日(火) 10時～12時 10月15日(火) 14時～16時	講習会(応用編) 相談会
万世橋区民館7階(外神田1-1-13)	9月10日(火) 10時～12時 11月15日(金) 10時～12時 11月15日(金) 14時～16時	イベント(ゲームで操作体験) 講習会(応用編) 相談会
和泉橋区民館2階(神田佐久間町1-11-7)	9月25日(水) 10時～12時 9月25日(水) 14時～16時 10月4日(金) 10時～12時 10月4日(金) 14時～16時	講習会(基礎編) 相談会 講習会(応用編) 相談会

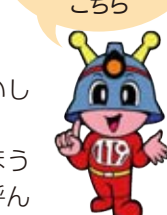
9月9日は救急の日です!

9月8日(日)～14日(土)は救急医療週間

東京消防庁では、救急要請が増加した場合のひっ迫度をHPやSNSを使って「救急車ひっ迫アラート」を発信しています。必要な人のもとへ早く到着できるよう、適切な利用をお願いします。

今すぐ病院に行ったほうがいいのか、救急車を呼んだほうがいいのか迷った際には東京消防庁救急相談センター「#7119」へご相談ください。

救急車ひっ迫アラートの発表状況はこちら





命に関わる状況のときは、迷わず119番に通報してください。

☎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

中小企業の福利厚生に活用を(公社)ゆとりちよだ会員募集中

ゆとりちよだは区内の中小企業事業所の福利厚生を手伝い、中小企業の発展を目指す法人です。アルバイトやパート、契約社員も入会可能で、1人月500円の会費でレジャー施設利用や健康管理、法人契約しているリソル・ライフ・サポート倶楽部の各種サービスなどが利用できます。※一部のサービスは、会員以外の区内在住者も利用可

☎(公社)ゆとりちよだ☎03-3294-8558



〇〇〇-〇〇〇〇

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)。

消費者だより

非純正バッテリーによる事故に注意

繰り返し充電できる「リチウムイオン電池」を搭載した製品で、安価で入手しやすい「非純正バッテリー」の発火事故が発生しています。バッテリーには可燃性の電解液が含まれており、火災に発展するおそれがあります。過去10年間でNITE(※1)に報告された「非純正バッテリーによる事故」は235件で、そのうち227件が火災になりました。発生はバッテリー充電中が約8割でした。

※1(独)製品評価技術基盤機構

■相談事例

・ネット通販で買った非純正電動アシスト自転車用バッテリーを充電していたら、バッテリーから出火した

・ネット通販で買った非純正充電式掃除機用バッテリーを掃除機に取り付けたまま保管していたら、突然出火した

■消費者へのアドバイス

・非純正バッテリーは純正品に比べて低価格ですが、安全対策や品質管理が不十分で事故のリスクが高いものがあります。

・機器本体のメーカーのHPに非純正品に関する注意喚起がないか確認してください。

・使用しているバッテリーがリコール対象製品ではないか確認してください。リコール対象の場合は、不具合がなくても直ちに使用を中止して販売店や製造・輸入事業者に相談してください。

・消費者庁リコール情報サイトでは、消費者向け商品のリコール情報を掲載しています。

トラブルがあった場合は、消費生活センターに相談してください。☎消費生活センター☎03-5211-4314





▲消費者庁リコール情報サイト

公演「イサドラのコロス」参加者、スタッフ、協力者募集

時 オリエンテーション(対話の場)=9月21日(土)・22日(日)13時～16時、
公演=令和7年3月1日(土)

場 アート空間シジジー(三番町22-7 1階)

対 区内在住・在勤・在学で演劇、舞踊、音楽、歌、制作、地域活動・交流などに興味がある方

内 古代ギリシアの舞台芸術を探り、舞踊の原点を呼び覚まし表現する現代舞踊劇の創作

申 9月20日(金)までに電話またはEメール(記入例参照)で問合せ先へ

問 アート空間シジジー☎080-6596-5390 ✉syzygytokyo@gmail.com

他 区文化事業助成対象事業



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

6月にお送りした納付書で9月30日(月)までに納めてください。

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。(都)主税局のHPでご確認ください。ダウンロード専用依頼書やハガキ式依頼書でも申し込みます。

納付方法 スマートフォン決済アプリ、地方税お支払サイトからのクレジットカードの利用、口座振替、金融

機関・郵便局のペイジー対応ATM、インターネットバンキングやモバイルバンキング。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可

☎納税=千代田都税事務所☎03-3252-7141、
口座振替の申し込み=主税局徴収部納税推進課☎03-3252-0955

共立講堂でプロの弦楽と「第九」!ちよだ芸術祭「第九合唱団員募集」

ウィーン在住の指揮者、大阪交響楽団のコンサートマスター、東京芸大卒音楽博士らの指導を受け、「ちよだ芸術祭」に参加する合唱団員を募集します。

時 稽古=11月3日(日)～(全15回)、本番=令和7年2月23日(日)14時

場 稽古=区内各施設、本番=共立講堂(一ツ橋2-2) 定 100名(申込順)

曲目 交響曲第9番第4楽章(ベートーヴェン)

師 志田雄啓氏(合唱指導)、寺岡清高氏(指揮者)、森下幸路氏(弦楽)

費 2万1,000円(チケット2枚の販売協力を含む)

申 HPから問合せ先へ

※定員(女性70名、男性30名)到達で終了

問 かねだ歌宴 ☎070-8535-5238





動物愛護週間 9月20日(金)～26日(木)

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。

☎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

「子どもも大人も一緒に考えよう、私たちと動物」をテーマの講演やセレモニーなどが行われます。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。

☎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

ペットは正しく終生飼育を

飼い主には、動物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。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、環境省の「犬と猫のマイクロチップ情報登録」サイトに登録を。その他のペット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、ペット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、できるかぎりペットと同行避難をしてください。

災害に備えたしつけ

・ふだん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

ペットの防災用品の用意

ペット用に、5日分以上の食事と水などを用意

飼い主の万が一のために

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

遺言を残す

・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る

ペットの特徴などを記入したメモなどを作る

・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、第三者でも分かる場所に置く

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

・専用の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



区民自主企画運営講座

歌で歴史探訪 本格シャンソン入門
Chansonsd' Histoire

時 10月23日・30日、11月20日、12月4日・11日のいずれも水曜(全5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 フランスで活躍する音楽家の解説でフランス文化を感じる歌を楽しむ

師 フィリップ・マルシャン氏(シャンソン歌手／写真)

費 5,500円(全5回分／材料費含む)

申 10月5日(土)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



人材バンク活用講座

俳句入門 季節を詠んで、わかちあう

時 10月29日、11月19日、12月3日のいずれも火曜(全3回) 10時～11時30分

場 九段生涯学習館(九段南1-5-10)

対 18歳以上の方 定 20名(抽選)

内 日常の感動や発見を俳句に詠み、参加者同士で想いを共有する句会に挑戦する

師 清水和代氏(俳句結社「春塘」主宰／写真)

費 1,000円(全3回分)

申 10月5日(土)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 託児サービスあり(講座初日時点で満6か月～未就学児／1人につき1回1,000円／10月5日(土)21時までに申し込み)

アレルギー予防教室を開催

時 10月21日(月)13時～14時30分(オンライン入室可能時間12時45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(先着順)

内 食物アレルギーの予防や治療(アトピー性皮膚炎も含む)を専門家から学ぶ

申 9月10日(火)～10月10日(木)までにポータルサイトから問合せ先へ

問 保健サービス課保健相談係

☎03-5211-8175



モルック体験会参加者募集

時 10月6日(日)13時30分～15時30分

場 障害者福祉センターえみふる(神田駿河台2-5) 定 24名(申込順)

内 初心者も楽しめるフィンランド生まれのスポーツ、モルックを体験する

申 HP、電話、ファクス(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

☎03-3291-0600 FAX03-3291-0608

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



プロコーチから学ぶ！
秋のランニング教室

時 ①10月10日(木)9時30分～11時30分②10月24日(木)19時～21時

場 スポーツセンター(内神田2-1-8)

対 16歳以上の方①ビルドアップ走にチャレンジする方②強化トレーニング・インターバル走をする方

定 各15名(抽選／区内在住者を優先)

内 体の仕組みやトレーニング方法、マラソン大会へ向けての準備などを学ぶ。走る距離＝①6～8km②7～10km

費 各回1,000円

申 9月19日(木)(必着)までにHPまたは往復ハガキ(1人1枚／10面記入例参照／性別・希望日(両日も可)も記入)で問合せ先へ※10月1日(火)までに当選を通知

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。開催内容が変更・中止になる場合あり。天候によって室内講習になる場合あり



第74回柔道大会
(個人戦・団体戦)

時 10月13日(日)10時～

場 講道館7階大道場(文京区春日1-16-30) 費 1人1,000円

申 9月13日(金)(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



介護予防教室 LaLaLa Fit

時 10月18日～12月6日の毎週金曜(全8回)13時30分～14時30分

場 スポーツセンター(内神田2-1-8)

対 60歳以上の方

定 15名(抽選／区内在住者を優先)※3名未満の場合は中止

内 椅子を使った頭と体を動かす運動

機能向上プログラム

費 区内在住者4,000円、その他の方5,200円

申 10月4日(金)(必着)までにHPまたは往復ハガキ(1人1枚／10面記入例参照／緊急連絡先も記入)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



ニュースポーツ講習会(モルック)参加者募集

時 10月27日(日)10時～12時30分

場 スポーツセンター(内神田2-1-8)

定 24名(申込順)

費 1人500円(保険料を含む)

申 10月10日(木)17時(必着)までに所定の申込書(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

卓球初心者講習会

時 10月28日(月)～11月1日(金)(全5回)18時30分～20時30分

場 スポーツセンター卓球場(内神田2-1-8) 対 18歳以下で初心者の方

定 20名(申込順)

費 2,000円(傷害保険料、ボール代を含む／初日に支払い)

申 10月15日(火)(必着)までに往復ハガキ(10面記入例参照／在勤者は勤務先名と勤務先住所を記入)で問合せ先へ

問 千代田区卓球連盟・榎本

☎080-1323-8089

〒101-0047内神田2-1-8

10月4日(金)5日(土)開催！

第12回 MIW祭り

世界は変化を待っている～今、「ちよだ」から

時 10月4日(金)12時～20時、5日(土)10時～14時 場 区民ホール(区役所1階)、MIW(区役所10階)

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。今回のテーマは、「世界は変化を待っている～今、「ちよだ」から」。イベントに参加して「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。

問 男女共同参画センターMIW☎03-5211-8845 FAX03-5211-8846 ✉miw@city.chiyoda.tokyo.jp



MIW祭りオープニングイベント

時 10月4日(金)12時～

場 区民ホール(区役所1階)

内 明治大学マンドリン倶楽部による演奏や男女共同参画川柳コンテスト大賞発表と表彰式

メインイベント 道を切り拓いた女性法曹家たち

女性法曹家の生涯を描くNHK連続テレビ小説『虎に翼』に関連して、千葉県第一号の女性弁護士に話を聞きます。またドラマで法律考証を担当している明治大学史資料センター長の法学部教授をゲストに迎え、展示や大学の歴史などを紹介します。

時 10月4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)

師 渥美雅子氏(弁護士／写真) 申 HP、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

他 託児サービスあり(2週間前までに要予約)

参加団体によるブース・ステージ

AEDやポッチャ体験、コーチング、カラーセラピー、キャリア相談、子育てカルタ作り、お菓子や珈琲豆、手作り小物や本の販売、団体活動紹介のブース出展(一部有料)など。ステージ発表もあり

パネル・ポスター展示

MIWをはじめ、MIW登録団体(16団体)、区内大学や地域団体の男女共同参画に関する活動内容、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、今年のテーマへの各団体から寄せられたメッセージを展示。団体活動紹介動画も随時上映

クイズラリー

展示パネルやポスター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)

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

区にゆかりのある画家に関するミニ講座、落語や純文学の朗読発表、幻聴や妄想をテーマにしたカルタ体験のほか、ワークショップ「ボンボンみゅうじろう」を作ろう(先着5名)を開催



・区内最大級のスポーツイベントを今年も開催します！・

第62回

千代田区民体育大会



▲区のHP

はじめて参加する方
大歓迎！10月6日(日)
9時30分～15時30分
(雨天中止／当日直接会場へ)※開催の可否は、当日の午前6時ごろに
AMラジオニッポン放送(1242kHz)、区の
HP、区の公式X(旧ツイッター)などで案内

場所

外濠公園総合
グラウンド
(五番町先)事前申込
不要！飛び入り
参加
できます！

※会場に駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用ください

簡単な競技に
参加して、
記念品を
ゲット！みんな集まれ
ふれあい玉入れ

1 競技会場

ゴルフでナイス
アプローチ

まとあて競争



めざせワールドカップ



ちよだ五種競技

アトラクションもお楽しみに！

ダンスパフォーマンス
(九段中等教育学校ダンス部)総勢62名の九段中等教育学
校ダンス部員がみなさんを
ハッピーにするダンスをお
届けします！お楽しみに！チアリーディング
(法政大学応援団)法政大学応援団が千代田
区にちなんだ応援歌や迫
力のあるチアリーディン
グ、演舞を披露します！※競技の時間や集合場所
など詳しくは、区のHPへ

楽しいイベントが盛りだくさん！

2 イベント
ブース

ボルダリング

インストラクターがついた
本格的なボルダリングを体
験！

トランポリン

子どもから大人まで、幅広
い年齢の方に楽しんでいた
だけます！親子向け
ワークショップ明治大学公認学生団体
「明大町づくり道場」が、
親子で一緒に楽しめる工
作ブースを出展します！

グルメエリア開催！キッチンカーがやって来ます

3 キッチン
カーなど

たこやき山ちゃん

たこやきのメニューは全10
種類！若鶏の唐揚げやロン
グポテトもご用意！

KANPARIS

国産そば粉100%のガレッ
ト。パリパリもちもちの香
ばしい生地を楽しめます。

ファーマーズ

キッチンカー東京

自家農園の野菜を使用した
オリジナルホットドックな
どをご提供！

Mrs.Charlotte

オリジナルのラベ
ンダー色アイスは、
濃厚なミルク味。
かわいいお花も一
緒に食べられます。

Snow drop

生フルーツ中心
の手作りシロップ
をトッピング
したふわふわか
き氷をお楽しみ
ください。

問合せ 生涯学習・スポーツ課 ☎ 03-5211-3627

●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●



Family Day こどもまっと

子どもと一緒に
美術館デビューしませんか

好評の「Family Day こどもまっと」が今年も開催されます。大きな声で笑ったり、声をあげて泣いたりしてもOK。授乳室やおむつ替えスペースも拡充し、子どもと一緒に安心して美術館を楽しめます。

🕒
9月21日(土)10時～20時
(最終入場19時30分)

🕒
22日(日)10時～17時
(最終入場16時30分)

※専用ページから日時指定で要事前予約

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」
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(ハローダイヤル)



▲Family Day
こどもまっと



▲予約ページ

ベビーカー置き場や
休憩エリアもあります!



楽しいプログラムも開催!

事前予約不要、追加料金なしで参加できます
※開催時間などはHPを参照

こども向け対話鑑賞プログラム
MOMAT
コレクション発見隊
ガイドスタッフと一緒に、作品をよく見て感じたことや考えたことを話します。



ファミリー向け体験プログラム
MOMAT
まるごと探検隊
色やかたちなどをテーマに、スタッフがナビゲーターとなって東京国立近代美術館内を探検します。



子ども向け鑑賞ツール
みつけてビンゴ!
作品の中に描かれた形や色、展示室のイスなどからビンゴのイラストに描かれたものをみつけましょう。



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休館日は、各館へお問合せください。

出光美術館
催し物 出光美術館の軌跡 ここから、さきへⅣ
物、ものを呼ぶ一伴大納言絵巻から若冲へ
会 期 9/7(土)～10/20(日) 問合せ ☎050-5541-8600





大妻女子大学博物館
催し物 企画展「瓶細工 大妻の至宝」
会 期 9/30(月)～12/13(金) 問合せ ☎03-5275-5739

科学技術館
催し物 科学技術館開館60周年記念スタンプラリー
会 期 ～12/27(金) 問合せ ☎03-3212-8544





神田明神資料館
催し物 特別展 平将門公と歴史偉人展～市川白狼が描く錦絵の世界
会 期 9/21(土)～10/27(日) 問合せ ☎03-3254-0753

共立女子大学博物館
催し物 企画展「滑稽にして洒脱－狂言装束の魅力－」
会 期 9/30(月)～11/30(土) 問合せ ☎03-3237-2665





皇居三の丸尚蔵館
催し物 花鳥風月－水の情景・月の風景
会 期 9/10(火)～10/20(日) 問合せ ☎050-5541-8600

国立公文書館
催し物 夏の特別展
「お札に描かれた人物－公文書で見る紙幣の歴史－」
会 期 ～9/16(月・祝) 問合せ ☎03-3214-0621





JCIIフォトサロン
催し物 清岡惣一の世界「都会風景」
会 期 ～9/29(日) 問合せ ☎03-3261-0300

衆議院憲政記念館
催し物 企画展示「議会政治の軌跡－(5期)戦時下の議会－」
会 期 ～9/29(日) 問合せ ☎03-3581-1651





しょうけい館
催し物 秋の企画展「青年 武良茂(水木しげる)と戦争」
会 期 ～12/1(日) 問合せ ☎03-3234-7821

昭和館
催し物 昭和館開館25周年記念 写真展
「写真家たちがみつめた戦前・戦中」
会 期 ～10/27(日) 問合せ ☎03-3222-2577



静嘉堂文庫美術館(静嘉堂@丸の内)
催し物 特別展「眼福－大名家旧蔵、静嘉堂茶道具の粹」
会 期 9/10(火)～11/4(月・振休) 問合せ ☎050-5541-8600





千秋文庫
催し物 江戸の風景－町絵図を中心に<前期>
会 期 ～9/14(土) 問合せ ☎03-3261-0075

東京国立近代美術館
催し物 ハニワと土偶の近代
会 期 10/1(火)～12/22(日) 問合せ ☎050-5541-8600





東京ステーションギャラリー
催し物 空想旅行案内人 ジャン＝ミッシェル・フォロン
会 期 ～9/23(月・振休) 問合せ ☎03-3212-2485

二松学舎 大学資料展示室
催し物 企画展「和本の世界」展
会 期 ～9/7(土) 問合せ ☎03-3263-6364





日本カメラ博物館
催し物 Camera・Made in TOKYO
会 期 ～10/20(日) 問合せ ☎03-3263-7110

半蔵門ミュージアム
催し物 特別展 「小川晴陽と飛鳥園 一〇〇年の旅」
会 期 9/11(水)～11/24(日) 問合せ ☎03-3263-1752





HOSEIミュージアム
催し物 法政大学文学部日本文学科の100年と「法政文芸」の20年
会 期 ～9/28(土) 問合せ ☎03-3264-6501

丸紅ギャラリー
催し物 格式の美－丸紅コレクションの能装束－
会 期 9/25(水)～10/26(土) 問合せ ✉gallery@marubeni.com





明治大学博物館
催し物 女性法曹養成機関のパイオニア 連続テレビ小説「虎に翼」展
会 期 ～10/28(月) 問合せ ☎03-3296-4448

靖国神社遊就館
催し物 特別展「兵食 陸海軍の食事から、英霊に捧げる『神饌』まで」
会 期 ～11/16(土) 問合せ ☎03-3261-8326



つど

♡はあとステージ

ヘルマンハーブによる生演奏や、
長寿会による発表。その他区内学
生によるステージなどがあります。



ささえ

♡区役所⇄かがやきプラザを
「JINRIKI」で移動！

区役所とかがやきプラザの間を、JINRIKIをつけた
車いすに乗って移動できます。

♡多世代交流Ciao!×えみふる

ボッチャひろば

パラリンピックでも注目のボッチャ。
ふれあい福祉まつり特別ルールで体
験してみませんか。

当日直接会場へ

10月12日(土)10時～15時

つながる心 かがやく千代田
第22回ふれあい
福祉まつり

ふれあい福祉まつりは、区に住み、働き、学
ぶ、多くの人たちが出会いを通じてともに支え
合うイベントです。詳しい内容などはHPをご
確認ください。(荒天時変更する場合あり)

場所 区役所(九段南1-2-1)
かがやきプラザ(九段南1-6-10)
問合せ 千代田区社会福祉協議会(九段南
1-6-10かがやきプラザ4階) ☎03-3265-1901
✉info@chiyoda-cosw.jp

▲詳細は
こちら♡支え合い
物販コーナー

姉妹都市である秋田県五城
目町と群馬県嬬恋村特産品
をはじめ、各参加団体の小
物などを購入できます。

♡防災・災害
応援コーナー

防災対策を学べるコー
ナー、能登半島地震で
の支援状況を知るコー
ナーなどがあります



会場1階受付でカードを
もらったらいろんな企画に
参加してスタンプをもらおう！
スタンプカードは1人2枚まで。

1枚目がいっぱいになったら
緑のTシャツのスタッフに
2枚目のカードをもらってね。

♡昔なつかし
駄菓子屋さん

まつり内の各ブースをまわっ
てスタンプを集めると、駄菓
子の詰め放題または福引に参
加できます。

♡参加団体
活動紹介コーナー

区内でボランティア活動をする団
体が、この日のためにさまざま
楽しく学べるブースを用意します。



気づく



♡フクシ☆チャレンジ

車いすやアイマスクなどを体験し
て福祉の学びを深めませんか。
ノルディックポールを使った歩行
や手話の体験もできます。



♡のりものコーナー(屋外)

白バイやコミュニティバスの風ぐるま、
ごみ収集車などのりものを展示し、活動
を紹介します。グッズ販売もあります。

つなぐ

♡子ども・子育て応援広場

絵本こうかん会

持ち込み、持ち帰りだけでも
OK！絵本にメッセージを添え
て次の人につなごう。



▲詳細はこちら

模型作りコーナー

秋葉原の模型が大集
合！模型作りを通じ
て、地域のお友だち
と交流しませんか。



社協オリジナル絵本第2弾
「にっこりのたび」の
くまじろうとおばあさん

くまじろうの
「にっこりのたび」紹介

社協オリジナル絵本第2弾
「にっこりのたび」の販売や
パペットミニシアター、カ
チューシャ・お
面づくり、くま
じろうグリー
ティング会を行
います。

▲「にっこりの
たび」紹介動画編集
後記

本号の特集を組むにあたり、編集会議ではどんなことを伝えるかで大討論がありました。分身ロボットの叶えるものは、障害者雇用にとどまらず、人間の「関わりながら生きていきたい」という本質に及ぶもの。今回の特集では、その奥まったところまで表現しきれなかったかもしれませんが、多様な関わり方のひとつに触れていただけたかなと思っています。えみふるやちよだんごカフェでぜひ一度分身ロボットと関わってみてください。何とも言えない「近い」感覚にびっくりするかもしれません。(豊泉)