



### 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物忘れでお悩みの方、その家族の方が、日頃の想いや悩みを語り合う場です。  
時 4月8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

### 暮らしのほけん室 九段坂

処方された薬や介護、子育てのことなど自由に相談できます。専門職によるミニ講座もあり。  
時 3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  
3月のミニ講座テーマ 介護について話そう。  
問 九段坂病院地域医療連携部・落合 ☎03-3262-9316

### 第2回区民公開講座 『口から始まる健康長寿』

歯から口から歯ッピーライフ!!  
食べることは生きること  
時 3月14日(土) 10時～11時  
場 千代田保健所(九段北1-2-14)  
定 20名(申込順)  
内 いつまでも健康でいきいきと過ごすため、口腔内の健康の大切さを学ぶ  
師 餌取恵美氏(東京都歯科衛生士会)  
申 3月6日(金)までに電話で  
問 丸の内歯科医師会区民公開講座係 ☎03-3287-2888(平日10時30分～17時)

### Wikipediaの裏側を覗く ～情報リテラシー講座～

時 3月28日(土) 14時～15時30分(開場13時40分)  
場 四番町図書館(三番町14-7)  
対 中学生以上 定 10名(申込順)  
内 信頼性の高い情報を得るために、

Wikipediaの仕組みを知り、情報の見極め方を学ぶ  
師 海瀬(らっこ)氏  
申 3月6日(金)9時～18日(水)17時まで電話で  
問 四番町図書館 ☎03-3239-6357



### 多世代交流Ciao!

■ひだまりサロン  
日本人も外国人もみんな集まれ!  
～みんなで咲かせる～サクラプロジェクト

時 3月21日(土) 10時30分～12時  
場 万世橋出張所・区民館(外神田1-1-13)  
対 区内在住者(未就学児は保護者同伴) 定 20名(申込順)  
内 多国籍のボランティアと紙や布でサクラを作り、アキバ分室を飾る  
申 申込フォームから

■ひだまり俳句教室～春～  
時 3月29日(日) 10時～12時  
場 かがやきプラザ(九段南1-6-10)  
対 小学生以上の区内在住者 定 30名(申込順)

内 ひだまりホールのデッキから季節を探して俳句を詠み、俳句手帳作りや句会を通して交流する 費 100円  
申 3月5日(木)9時～申込フォームから

### いずれも

問 かがやきプラザ多世代交流担当 ☎03-6265-6563 FAX03-3265-1162  
✉ ciao@chiyoda-cosw.jp



### すばすたちよだクラブ スタディ(文化学習)プログラム

■Let's study「つまみ細工」  
時 4月16日(木) 18時30分～20時30分

内 伝統工芸品であるつまみ細工の基本を学び、春色のバラをモチーフにヘアクリップを作る  
費 2,500円、非会員4,000円  
申 4月14日(火)17時までに電話で



■米粉100%でつくるふわふわレシピ  
時 4月23日(木) 18時30分～20時30分

内 春の香りを閉じ込めたアスパラと香ばしいベーコンのソフトパンを作る  
費 950円、非会員2,450円  
申 4月21日(火)17時までに電話で



### いずれも

場 スポーツセンター(内神田2-1-8) 定 8名(申込順)  
問 九段生涯学習館 ☎03-3234-2841  
他 非会員は、3月10日(火)10時から申し込みを受け付け。すばすたちよだクラブに入会希望の方は、スポーツセンター(☎03-3256-8444)へ

### 弓道大会

時 4月11日(土) 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 3月25日(水)までに所定の申込書をEメールで※所定の申込書はEメール(8面記入例参照)で問合せ先へ請求  
問 千代田区弓道連盟・高橋 ☎080-6318-8960  
✉ 2020Chiyoda.kyudo@gmail.com

### はじめての太極拳 春の初心者講習会

時 4月8日・22日、5月13日・27日、6月10日・24日のいずれも水曜(全6回) 18時～19時30分  
場 スポーツセンター(内神田2-1-8)  
対 18歳以上の区内在住・在勤・在学者 定 20名(申込順)  
内 ゆったり動く太極拳で足腰の筋力を鍛える  
費 3,000円(全6回分/初日に一括払い)  
申 4月2日(木)(必着)までにファクスまたはEメール(8面記入例参照)で  
問 千代田区太極拳連盟・大場 ☎080-4185-2822 FAX03-5997-3046  
✉ chiyoudakutaikyokuken@gmail.com

### 次世代区相撲指導者講習会

時 4月～令和9年3月の毎月第2土曜(全12回) 14時～17時  
場 スポーツセンター相撲場(内神田2-1-8)  
対 アマチュア相撲選手、千代田区相撲連盟所属者または所属希望者  
申 3月31日(火)までにHP、Eメール(8面記入例参照)または直接相撲場へ  
問 千代田区相撲連盟事務局・清水 ☎090-3044-5584  
✉ chiyouda.sumo@gmail.com



### みんな元気に歩こう会

時 4月5日(日) 10時～(受け付け9時15分～/当日直接会場へ)  
場 区民ホール(区役所1階)(集合)→四谷ほか経由→清水谷公園(解散)  
対 区内在住・在勤者(幼児は保護者同伴)  
問 千代田区ラジオ体操会連盟・高橋 ☎080-1117-1641

### 第1回大人のための 水中エクササイズ&リラクゼーション

時 4月11日～5月23日の毎週土曜(5/2を除く全6回) 10時30分～11時30分(受け付け10時～)  
場 いきいきプラザ一番町(一番町12)  
対 40歳～80歳までの健康な方 定 28名(申込順)  
内 浮き具も使った水中での全身運動  
費 区内在住者4,000円、その他の方6,000円  
申 3月28日(土)17時までに住所と年齢を確認できるものと参加費を持参のうえ、直接問合せ先へ  
問 いきいきプラザ一番町1階受付 ☎03-3265-6311(9時～17時)

### ゲートボール講習会

時 ①4月11日～5月9日の毎週土曜(全5回)9時30分～②5月14日、7月9日、8月13日、10月8日いずれも木曜18時～  
場 ①西神田公園(西神田2-3-11)②外濠公園総合グラウンド(五番町先)  
対 区内在住・在勤者 定 各20名(申込順)  
費 ①1,000円(全5回分)②1回500円  
申 ①4月4日(土)まで②各回1週間前までに電話またはファクス(8面記入例参照)で  
問 ゲートボール協会・隠岐 ☎03-3256-4186 FAX03-3256-4186

## 男女共同参画センター

## MIWのお知らせ

### 1 4月1日(水)から男女共同参画センターMIWの 開館時間が変わります!

【現在】平日9時～21時 【変更後】平日9時～20時  
※土曜は9時～17時、日曜・祝日は休館

### 2 MIWで活動する団体(登録団体)を募集!

MIWの登録団体として、男女共同参画(ワークライフバランス、子育て、LGBTQなど)をテーマに活動する団体・グループを募集します。

#### 登録要件

活動目的=男女共同参画社会の実現を目指す

代表者=区内在住・在勤・在学者のいずれか

構成員=区内在住・在勤・在学者を主な構成員とした5人以上

#### MIWの支援内容(一部抜粋)

- ・MIWミーティングルーム・グループロッカーの貸し出し
- ・男女共同参画やジェンダー平等に関する活動・研修などの情報提供

提出書類 申請書(問合せ先で配布、HPからダウンロードも可)、団体規約、会員名簿、年間活動計画、活動報告、これまでの成果物など

申 提出書類を直接問合せ先へ

問 男女共同参画センターMIW(区役所10階) ☎03-5211-8845



### 3 男女共同参画センターMIW相談室

夫婦やパートナー、家族との関係、人間関係、働き方、ハラスメント、性暴力被害、LGBTQに関することなど、あなたが抱えている悩みや困りごとの問題解決の糸口を見つけるお手伝いをしています。性別、年齢を問わず、どなたでもご利用いただけます。まずは電話でご予約ください。

時 下表※毎月20日号の広報千代田に翌月の相談日を掲載

①一般相談	②女性弁護士による法律相談	③LGBTQ相談
月曜・水曜・金曜10時～14時50分 火曜13時～17時50分 木曜、第1・3土曜10時～12時50分 1回50分	第2火曜10時～11時45分	第2・4木曜 16時30分～19時20分
初回相談は電話、2回目以降面接	電話または面接(継続不可)	初回相談は電話、2回目以降電話または面接

※面接はMIW(区役所10階)で※②は女性のみ※③は1回限り匿名での相談も可  
※③は当事者だけでなく、家族や教育・企業関係者・支援者の相談も可

対 区内在住・在勤・在学者

問 男女共同参画センターMIW ☎03-5211-4316(予約専用電話)

他 託児サービスあり(2週間前予約/詳しくは問合せ先へ)