

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9月9日(水) 15時～16時
場デニーズ二番町店(二番町8-8)
費飲食代は各自負担 申電話で
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。8月のテーマは「心
電図検査を知ろう」。
時8月29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
問九段坂病院地域医療連携部・落合
☎03-3262-9316

第4回認知症ケア講座

認知症希望大使と考える認知症のこと
時9月17日(木) 14時～16時
場かがやきプラザ(九段南1-6-10)
対認知症ケアに関心があ
る方 定80名(申込順)
内認知症の方々の経験や
思いを聞き、自分らしく
暮らし続けるために必要なことを考える
申9月15日(火)までにHP、電話また
はファクス(10面記入例参照)で
問かがやきプラザ研修センター
☎03-6265-6560 FAX03-3265-1162



すばすたちよだクラブスタディ
(文化学習)プログラム

健康な体づくり講座
眼の健康寿命を延ばす知識
時9月3日(木) 18時30分～20時
場スポーツセンター(内神田2-1-8)
定24名(申込順)
内「一生見え続ける」眼を保
つための知識を専門医から
学ぶ。ドライアイや老眼な
ど個別の相談可(申し込み時に質問可)
師市川一夫氏(ブランドセントラルタ
ワーTokyoアイクリニック主任執刀
医／写真) 費無料(非会員1,500円)
申9月1日(火) 17時までに電話で
ハッピーハンドメイド
自分色の羊毛フェルトミニポーチ
時9月10日(木) 18時30分～20時30分



場九段生涯学習館(九段南1-5-10)
定10名(申込順)
内羊毛を固める縮
絨技法でカードサ
イズのポーチを作
る(色は当日選ぶ)
費1,500円(非会員3,000円)
申9月8日(火) 17時までに電話で



いずれも
問九段生涯学習館☎03-3234-2841
他非会員も参加可で申し込みは8月10
日(月) 10時から。入会希望の方はス
ポーツセンター(☎03-3256-8444)へ

外濠の水辺を探検!
水生生物調査体験会

水質改善事業の紹介や外濠の水を
使った簡易水質実験、水辺の生きもの
の観察調査など自然にふれながら、楽
しく学びます。
時9月26日(土) 10時～12時(小雨決行)
場外濠公園総合グラウンド・市ヶ谷
濠(五番町先)
対小学生以上の方※水面近くまで降
りるため、自分で移動できる方。小学
生は保護者の同伴が必要
定40名(抽選)※ちよエコヒーロー宣
言登録による優先あり
申9月6日(日)までに
ポータルサイトから
問環境政策課公害指導係
☎03-5211-4254



クラシック楽器と巡る冒険の音楽会
-ミステリーツアーコンサート-

生演奏
を聴きな
がら、当
日配布の
プログラ
ムの曲名を埋めていく謎解きコンサ
ート。子ども用の席もあります。
時8月27日(木) 12時～13時(開場11時
45分／当日直接会場へ)
場区民ホール(区役所1階)
曲目 クラシックに加え、ディズニー
やジブリの曲などを演奏予定
出演 Neo Classica(泉野有香氏〈フル
ート〉、宮崎純花氏〈ヴァイオリン〉、
加藤菜生氏〈チェロ〉、水川紗希氏〈ピ
アノ・編曲〉／写真)
問文化振興課文化振興係
☎03-5211-3628



第29回昌平音楽祭

時8月30日(日) 13時～(開場12時30分
／当日直接会場へ)
場昌平童夢館(外神
田3-4-7)
内コーラス・金管バンドの演奏、音楽
パフォーマンスなどが楽しめる
問生涯学習・スポーツ課管理係
☎03-5211-3632



AKIBAサブカルサミット
@神田明神2026

マナーを守って楽しく遊ぼう!
親子で楽しめるトレーディングカードゲーム体験

時8月15日(土)①13時～14時(受け付け30分前から)②14時30分～15時
30分③16時～17時(②③受け付け15分前から)
場神田明神文化交流館EDOCCO(外神田2-16-2)
対小学生以上の方※区内在住・在学者優先枠あり、
小学校低学年の参加者は保護者の同伴が必須
定各回96名(先着順)
内初心者も楽しめるトレーディングカードゲー
ムを体験。スタッフによる丁寧な遊び方の説明や、ゲー
ムを健全に楽しむためのマナー講演もあり
申8月11日(火・祝) 20時までにHPから
問NPO法人秋葉原観光推進協会☎03-6206-0305
他秋葉原のまちを楽しむ無料ガイドツアー(事前申込制)も開催予定。ま
た、8月15日(土)～24日(月)は秋葉原エリアを巡る無料の「謎解きク
イズラリー」を開催※ゲームタイトルは参加回ごとに異なる



8月は 食品衛生月間です

気温や湿度が高くなる夏は、細菌による食中毒が起こりやすくなります。
家庭でできる「食中毒予防3原則」で食中毒を予防しましょう。

菌をつけない

- ▶手洗い
・石けんを使い、親指の付け根や指先、
爪の間も忘れずに30秒かけて洗う
※2回繰り返すと効果的
・特に調理前、トイレ後、肉や魚を取
り扱ったあと、盛り付け前、食べる前はよく洗う
- ▶洗淨
・洗える食材は流水でしっかり洗い、汚れを落とす
・包丁やまな板は毎回洗淨するか、用途で使い分ける



菌を増やさない

- ▶食品購入後の持ち帰り
・傷みややすい食品は、保冷剤や保冷バッグで、
早めに持ち帰って冷蔵庫で保存
- ▶食品の保存
・調理品は粗熱を取り、すぐに冷蔵庫で保管する
・冷蔵庫内は10℃以下、冷凍庫内は-15℃以下を目安に
温度管理する
・宅配やテイクアウトした食品は、保存温度・時間を守
り、早めに食べる



菌をやっつける

- ▶加熱
・食材は中心部まで
75℃で1分以上加
熱。肉類は生焼け
に気を付け、十分火を通す
- ▶消毒
・布巾や調理器具は、洗淨後、
塩素系漂白剤や熱湯(火傷に注
意)で消毒し、よく乾燥させる



問千代田保健所生活衛生課食品監視指導係☎03-5211-8168(神田地域)、☎03-5211-8169(麹町地域)