生活ほっとライン

認知症の人と家族の暮らしを支える社会資源を知ろう!

時12月8日（火）14時～15時45分
場かがやきプラザ（九段南1-6-10）
対認知症や介護に関心がある方
定20名（申込順）
内認知症の人と家族が住み慣れた地域で健やかに暮らし続けるための、社会資源や専門医療機関を知る
申12月7日（月）までに申込フォーム、電話、ファクス（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 **FAX**03-3265-1162

認知症本人ミーティング「実桜（みお）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（おも）いや悩みを語り合う場です。
時12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12月7日（月）までに電話で
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。11月のテーマは「ハンドベル演奏を体験しよう。」
時11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
問九段坂病院地域医療連携部・落合
☎03-3262-9316

11月8日は「いい歯の日」



歯周病予防が健康づくりの第一歩!!



歯周病は歯ぐきや歯を支える骨に炎症が起こる病気です。近年、歯周病による炎症や細菌が、心臓病や脳血管疾患、糖尿病など全身の病気に関わることが分かってきました。

歯みがきでの出血や歯ぐきの腫れ、口臭などは、歯周病のサインである可能性があります。症状に気付いた場合は、歯科医療機関を受診しましょう。また、定期的な歯科健診を受けて予防・早期発見することも大切です。19歳以上の区内在住者には無料で歯科健診が受けられる受診券を6月上旬に送付しています。ぜひご利用ください。

問保健サービス課保健サービス係☎03-5211-8178

はじめての神保町街あるき 2026

「世界一の本の街」をつくる出版社特別編



時11月27日（金）16時15分～17時30分
場神保町周辺　定10名（抽選）
内千代田図書館コンシェルジュの案内で出版・編集文化をテーマに、神保町界隈を巡る
費500円（傷害保険料／現金のみ／当日支払い）
申11月9日（月）10時～16日（月）12時にHPから※当選者のみ11月17日（火）以降にEメールで通知　問千代田図書館☎03-5211-4290

有楽町ブック・ウォーク開催！



有楽町駅東口広場および東京交通会館前の区道を活用し、書籍に関連したイベントを開催します。駅前空間にはステージを設け、多彩なプログラムを行います。さらに今年は夜間まで開催し、読書や語らいを楽しめる心地よい空間を提供します。秋の有楽町で、本と、まちと、人との新たな出会いをお楽しみください。

時11月15日（日）11時30分～23時、11月16日（月）11時30分～21時
場有楽町駅東口広場と区道122号、123号（有楽町2-9-18他）
問「有楽町駅東口広場社会実験」実行委員会事務局（ニッポン放送）
☎03-3287-7543（平日10時～17時）

健康づくり推進員活動 ヨガ体験で心も体もリフレッシュ

～初めてのヨガ体験～

時12月4日（金）9時30分～11時30分
場麹町区民館（麹町2-8-2）
対区内在住者　定30名（申込順）
内自然な呼吸法と無理のないポーズで全身の筋肉を鍛える
師國塚早苗氏（ヨガインストラクター／写真）



申12月1日（火）までに電話またはEメール（10面記入例参照）で
問健康づくり推進員・星野・張
☎090-1560-7975（9時～20時）
✉chicahoshino@gmail.com

神田の街を描き続ける会 第42回作品展

時11月17日（火）～22日（日）11時～17時（当日直接会場へ／最終日は16時まで）
場九段生涯学習館2階ギャラリー（九段南1-5-10）
内区内各所を描いた作品を観覧してまちの魅力を再発見する
問神田の街を描き続ける会・片野
☎090-3816-0863

カラオケ交流会

時11月21日（土）11時～15時30分（当日直接会場へ／出入り自由）
場かがやきプラザ4階研修室1・2（九段南1-6-10）
内高齢者活動センターのカラオケ同好会や利用者が名曲の数々を披露。誰でも観覧可
問かがやきプラザ高齢者活動センター☎03-3265-1161

神田SOBART2026

～蕎麦とアートが織りなす、神田のまち歩き文化体験！～

時～11月27日（金）（当日直接会場へ）
場神田地域の蕎麦店10店舗（HP参照）



内神田の蕎麦店で多彩なアーティストによる作品を観覧し、伝統ある蕎麦とアートの融合を楽しむ。蕎麦の魅力の紹介動画や、食事券が当たるスタンプラリーもあり
問東京都麺類協同組合神田支部長（神田猿楽町浅野屋）☎090-4379-9297

ふれあいバザー&いちごフリーマーケット

時11月29日（日）10時～12時（当日直接会場へ／雨天決行）
場こもれび千桜1階千桜ホール（神田東松下町22-1）
内約15店舗が出店、衣類や食器、おもちゃ、日用品などが購入できる
問（特非）いちごの会☎03-3252-1115
他持ち物＝買い物袋

ウォーカブルな活動

エリアマネジメント認定モデル団体 どんとこい！ちよだ

●BOOK&CAFÉ LOOP 千代田2026



飯田橋・九段下・神保町の「カフェ・本・紙」文化の発信をテーマに学生たちが企画・運営する、3エリアを巡るイベント。

時11月14日（土）10時～16時（当日直接会場へ）
場39base（飯田橋3-9-7）、九段坂公園（九段南2-2-18）、ブックハウスカフェ（神田神保町2-5）、神保町ブックセンター（神田神保町2-3-1）

●「このまちの、わたしの好きな場所」フォトコンテスト

飯田橋～神保町エリアの景色の写真を募集します。応募写真は、11月14日（土）に39base（飯田橋3-9-7）、九段坂公園（九段南2-2-18）に展示し、投票会を行います。

申11月11日（水）までにHPから

いずれも

問どんとこい!ちよだ事務局（39base運営チーム）山下・鹿島
☎070-2912-4115

ウォーカブルな活動採択案件「すきまキッズラボ」を開催！



川に見立てた長いシートに、マスキングテープを使って自由に魚を描く子ども向けのイベント。作品は後日、まちの掲示板など各所で展示されます。

時11月21日（土）11時～16時30分（当日直接会場へ／雨天時は22日（日）または23日（月・祝日））
場岩本町1-14と東神田1-1に挟まれた隙間の道
問ポンドデザイン研究所☎080-2349-2979