

ちよだには、あなたを待っている機会がたくさんある

公開講座

ちよだコミュニティラボ
マンション・コミュニティ・ゼミ発
プロジェクトの紹介！

マンション住民 の高齢化に備え、 千代田区民のできること

2/8 (木) 18:30～ @ かがやきプラザ
(九段下)

高齢化が本格化する前から備え、孤立死がなく、
認知症を予防できるマンション・コミュニティ
を実現するにはどうしたらいいか？
在宅医師と区民の話し合いから考えます。

キックオフ
勉強会

遊び・仕事・社会貢献で 人生100年時代を楽しむ 生き方を富士見から共に始めませんか？

プレミアムエイジを「3X3型」で楽しむ会

2/10 (土) 10:00～ @ 飯田橋 CST 2 F大会議室
ブティックピエス

退職後の第3ステージを、遊び・仕事・社会貢献の
3つで充実した過ごし方を、どう実現するか考え、
トライする会の立ち上げメンバー募集中！

公開会議

親子でつくる 四番町防災とまちの歴史

情報誌制作プロジェクト企画会議

2/10 (土) 14:00～ @ 都営四番町第3
アパート集会室

2011年に作成した情報誌「防災とまちの歴史」
を、四番町の新しい住民の方、特に親子世帯の
方たちと作成したいと考えています。制作プロ
ジェクトの進め方の企画から参加しませんか？

子連れ
まちあるき

神田・秋葉原エリアに住む・来る 子育て世帯が休日をもっと楽しめるように！

Kanda & Kids
Baby

休日の秋葉原に
子どもと出かけてみよう

2/12 (月・祝) 14:00～
集合：JR秋葉原駅

日曜祝日に秋葉原地域にいる・来る子育て世帯同士で、
子連れでの街歩きをしながら、育児情報も共有し、
知り合うイベントです。

研究会

ちよだ広報部 ⑧ 作戦会議

地域の情報が伝わる広報を考えよう

3/16 (金) 19:30～ @ 千代田区役所
401会議室

区などの行う活動、イベント、講座等の情報は、
新しいマンション住民に十分に伝わってませ
ん。みなさんの経験を活かし、伝わる広報活動
とは？を考えませんか？

交流イベント

自分の実現したいことを持ち寄り、
どうしたらできるか、考えよう！

ちよだコミュニティ

ラボライブ！

千代田での活動の可能性を、共に探る100人会議
3/10 (土) 13:00～ @ 千代田区役所

それぞれの詳細・参加申し込みは

ちよだコミュニティラボ <http://chiyolab.jp>

主催：千代田区地域コミュニティ醸成支援事業（千代田区コミュニティ総務課、(株)エンパブリック）



マンション住民の高齢化に 備え、千代田区民のできること

～孤立死がなく、認知症を予防する理想的なマンション・
コミュニティを実現するには？

平成30年 **2月8日(木)**

18:30～20:30

会場：高齢者総合サポートセンター
かがやきプラザ
ひだまりホール（九段下）

1. 基調講演

「在宅医療の経験から考える住民高齢化のリスク
と、千代田区発のマンション・コミュニティ・
モデルへの期待」

伊藤憲祐（あやめ診療所院長 在宅医師）

2. パネルトーク

「マンション生活者の視点から高齢化を考える」

及川早苗（富士見在住）、岡村さち子（内神田在住）、
伊藤憲祐（一番町在住）

* ファシリテーター：広石拓司（(株)エンパブリック）

3. 意見交換会 「マンション住民の高齢化時代に 向けて、今、始めることは？」

参加費：無料

対象：千代田区民の方、区内地域福祉関係者の方
区内マンション管理会社、デイベロッパーの方

定員：40名（申し込み多数の場合、抽選）

千代田区民は、約9割がマンション
住民です。区民にとって「**マンション
で老いること**」にどう備えるかは、大
きな関心ごとです。

マンションに暮らすメリットのひと
つにプライバシー重視があります。健
康寿命や認知症の最新の研究から、ラ
イフスタイルや社会性が介護や病気の
予防に大きな影響を与えることがわ
かってきています。

住民の取り組み方次第で、孤立や孤
独死を防ぎ、老年性うつや介護や認知
症を予防できる可能性もあるのです。

一方で、高齢者の孤立はうつ発症や
認知症になりやすい、とも言われてい
ます。また、大規模な災害の時などは、
孤独死のリスクが高まります。

団塊の世代が後期高齢者となり、
後期高齢者の人口が都心で一気に増え
るのが2025年。そこに向けて住民の高
齢化にどう備えるか。健康でいきいき
と暮らす居住高齢者を増やすには、何
が必要なのか。地域医療の実践経験、
区内の取り組み事例を紹介し、そこ
から対応すべき課題、テーマを一緒
に考えたいと思います。

マンション・コミュニティ・ゼミ

平成29年4月にスタートし、千代田区のマンション在住者が地域のつながりやコミュニティづくりの
理論と手法を学んできました。今回のイベントは、ゼミでの学びを活かした実践の場として開催します。

イベント詳細、参加申し込み、ゼミについては・・・

ちよだコミュニティラボ

<http://chiyolab.jp/>





遊び・仕事・社会貢献で 人生100年時代を楽しむ生き方を 富士見から共に始めませんか？

プレミアムエイジを「3x3型」で楽しむ会（通称サンサン会）
キックオフ・メンバーを募集しています！

プレミアムエイジとは？

60歳～75歳の会社に頼らず自由で輝く世代

「3x3型」とは？

教育→仕事→退職後の第3ステージに、
①遊び ②仕事 ③社会貢献(地域活動等)の
3つをバランスよく楽しむライフスタイル

ロンドン・ビジネススクール教授リンダ・グラットン氏は、著書「LIFE SHIFT」で、
人生100年時代が来ることを宣言しました。

人生100年なら、60～75歳は未だ人生半ば。
会社から解放された自由な時間を、どう充実
するか、新しい発想で新しい生き方を拓くの
は、今のプレミアムエイジの使命です！

「サンサン会」の趣旨：会社生活で積み重ねてきた多種多彩な経験と知見を活かしながら、
定年後の理想的な3分割ライフスタイルを語り合い、それぞれの理想の実現を応援しあう
プレミアムエイジの地域ネットワークを作ります。

第1回 キックオフ会

日時：2018年**2月10日**（土）10:00～11:30

場所：飯田橋 CST 2F大会議室 プティットピエス（富士見2-3-14）

会費：¥1,500（スターバックスのコーヒー付き）

募集：20名 男女問わず50歳～

※お申込多数の場合は、抽選とさせていただきます



テーマ

「自分の理想とする第3ステージの3分割ライフスタイルとは？」

ゲスト 広石拓司氏（慶応義塾大学総合政策学部、立教大学大学院非常勤講師、(株)エンパブリック代表）

3月以降も月1回 土曜午前に開催予定

第2回 **3月17日（土）10:00～11:30**

テーマ 必要な人的地域ネットワークは？

第3回 **4月14日（土）10:00～11:30**

テーマ 理想の3x3ライフをどう実現する？

「会社の定年後を、どう生きるか？」
私自身が考えている中で出会ったのが、
遊び、仕事、社会貢献の3つのバランス
という考え方でした。

同世代で、ご近所の人が集うことで、
会社以外の時も気軽に会える仲間ができ、
それぞれの理想の実現を応援しあってい
ければと考えています。（発起人 及川）

神田・秋葉原エリアにいる・来る 未就学児子育て世帯が休日をもっと楽しむための

Kanda & Kids Baby

平成30年 2月12日(月・祝) 14時～16時
～ 休日の秋葉原に子どもと出かけてみよう ～

平日に仕事をしていて、休日に子どもと出かけようとしたとき、
子連れで秋葉原を歩くのに必要なベビー休憩室や子どもと遊べる
場所が、どこにあるかご存じでしょうか？ また、この地域に子ど
もの年齢が近いママ・パパの知り合いはいるでしょうか？
同じ課題を持つ方で一緒に出かけてみましょう。

親子で休日に秋葉原に出かける時のお勧めを、実際に町を歩きな
がら紹介する「親子で秋葉原まちあるき」と「地域育児情報の交
換会」を開催します。

こんな思いを持つ方たちで出会いませんか？

秋葉原に子連れで
出かけたけれど、
ベビー休憩室や子どもと
遊べる場所ってある？

保育園(幼稚園、こど
も園)が離れていて、
近所に同じ世代の親子
の知り合いがない・・・

仕事で、平日の
子育てイベント
になかなか参加
できない・・・

新しく住み始めた人
と長く住んでいる人、
休日に来てる人が
知り合うには？

休日のお出かけ、どこか
いいところないかな？
一緒に行こうと誘える人
もいたらいいのに

参加費 : 無料

集合場所 : JR 秋葉原駅 電気街口北側広場

対 象 : 神田・秋葉原エリアにいる・よく来る未就学児子育て世帯
(プレママ・プレパパ・区外在住の方も参加いただけます)

定 員 : 10組(申し込み多数の場合、抽選)

主 催 : 樋口 文仁(外神田在住)、木村 真弓(神田東松下町在住)
(ちよだマンション・コミュニティ・ゼミ生)

協 力 : Akiba Deep Travel (Akiba.TV株式会社)

詳細・申し込みは
こちらからも

ちよだマンション・コミュニティ・ゼミ・・・平成29年6月から区内マンション在住者が地域のつながりやコミュニティ
づくりの理論と手法を学んできました。今回のイベントは、ゼミでの学びを活かした実践の場として開催します。



イベント詳細、参加申し込み、ゼミについては・・・

ちよだコミュニティラボ

<http://chiyolab.jp/kandababy>

お問合せは、ちよだコミュニティラボ事務局まで、メール info@empublic.jp でお願います

親子でつくる

情報誌 四番町防災とまちの歴史

プロジェクト・メンバー募集中!

四番町では、2011年に地域の歴史と防災のための情報誌を制作しました。それから6年が経ち、四番町には新しく住む人も増えました。新しいニーズへの対応や防災情報の更新が必要となっています。

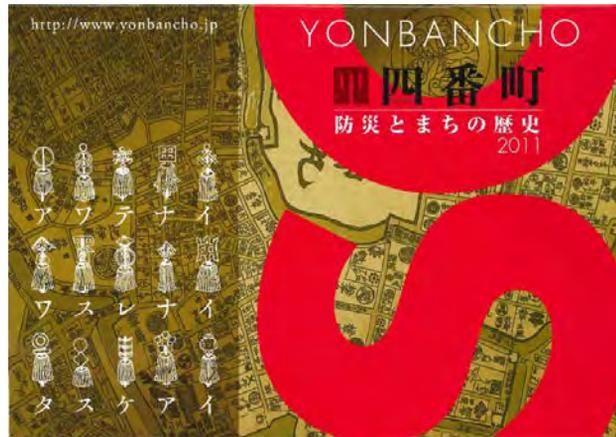
そこで、四番町に新しく住み始めた方の視点から、2018年改訂版の制作を考えています。親子で一緒に街の歴史や防災を調べたり、住む方・通う方の経験を活かして編集、情報発信を進めようと考えています。

自分の経験やスキルを
安心して楽しく暮らせる町を
実現するために活かしませんか？

- 新しく地域に住むファミリー向けの内容の企画、編集
- 親子での街の歴史、防災を調べ、情報をまとめるイベントの実施
- デジタル情報アーカイブ、web、SNSでの発信
- 英語版の作成 など

プロジェクト企画会議を
2/10(土)に開催!

2018年版に載せたい内容は何か、どう制作すればいいか、新しい世帯や親子が参加しやすい活動は?などについて、意見交換します。お気軽にご参加ください。



2011年版 四番町防災とまちの歴史



※ 防災情報に加え、四番町今昔マップなど地域を知る情報も豊富に掲載しました。

2011年版の編集の時は、地域の歴史や防災の最新情報を調べ、新しい発見や見落としていたことの気づきがたくさんありました。地域に住む経験豊富な方とのミーティングも充実していました。新しい方と新しい版を作るのを楽しみにしています。



杉田宗一
四番町町会会長

開催日：2月10日(土) 14時～16時

会場：都営四番町第3アパート集会所
千代田区四番町6-3 * ルクセンブルクハウス隣

参加申込：ちよだコミュニティラボWEB
四番町ページよりご連絡ください。
<http://chiyolab.jp>

主催：四番町町会

