

熱中症に気をつけましょう



▲水分をとり、エアコンや扇風機を利用し室温を28℃以下に保つことが、熱中症を予防し、夏を快適に過ごすポイント

昨年の夏は、猛暑が続き、熱中症による緊急搬送者数が前年の6倍以上に急増しました。8面右上。気象庁によると、今年の夏の平均気温は、平年並または高い確率とともに40%となっており、引き続き注意が必要です。

また、区民の皆さんには節電をお願いしていますが、エアコンは28℃に設定すれば節電に効果的であり、熱中症予防にもなるので、利用を過度に抑制しないようお願いいたします。特に、高齢の方は体温調節機能が低下しているため、室温が28℃以下になるよう、エアコンを活用してください。

今回は、熱中症の予防法・対処法などについてお知らせしますので、対応をお願いします。

熱中症とは

私たちの体は、体温が上昇したときに「汗をかくことにより体温を下げる」機能が働いて体温を一定に保っています。しかし、高温の環境下や運動時など、体が大量に熱を産出してしまつと、汗による熱の放出とのバランスが崩れてしまい、体温が著しく上昇してしまうことがあります。この状態が熱中症です。

熱中症の予防法

- ・熱中症は死に至ることもある病気で、適切な予防により防ぐことが出来ます。
- ・炎天下や暑い場所での長時間の作業や運動を避ける
- ・のどが渇く前から、水分をこまめに補給する
- ・通気性の良い服を着て、外出時には帽子や日傘を使用する
- ・体調が悪い時は無理をしない

高齢者や子どもは特に注意を

- ・室内に居るときも涼しくして、高温多湿を避ける
- ・エアコンをつける
- ・高齢者や子どもは身体的特徴から熱中症になりやすい上、暑さや脱水などの症状を自覚しづらいことが特徴です。
- ・そこで、周囲の方は、熱中症を予防するために、水分をこまめにとっているか、涼しい環境下にいるか十分な目配りをお願いします。

放射線量等を測定

区は、福島第1原子力発電所の事故発生に伴い、特に、こどもの安全・安心についてより確実なものとするために、区内の放射線量等の測定を実施しています。

問合せ 教育施設の測定について=学務課学校運営係 ☎5211-4357
 その他の測定について=安全生活課公害指導係 ☎5211-4254

▼放射線量等の測定実施内容・測定場所

測定実施内容	測定場所
屋外プールの放射能濃度	・九段小学校 ・お茶の水小学校 ・番町小学校
園庭土壌中の放射能濃度	・九段幼稚園 ・西神田保育園 ・昌平幼稚園 ・ふじみこども園
栽培野菜の放射能濃度	・麹町幼稚園 ・お茶の水幼稚園 ・昌平幼稚園 ・いずみこども園 ・番町幼稚園 ・千代田幼稚園 ・富士見小学校
芝生校庭の放射能濃度	・富士見小学校
校庭・園庭の空間放射線量	・麹町幼稚園 ・お茶の水小学校 ・和泉小学校 ・四番町保育園 ・番町小学校 ・千代田小学校 ・神田一橋中学校
空間放射線量を測定(定期的に実施)(*)	・区役所本庁舎 ・富士見出張所 ・芳林公園 ・東郷公園 ・錦華公園 ・神田児童公園

※測定は、専門の調査機関に委託して実施しました。
 ※測定結果・測定方法等は、随時区のホームページ (http://www.city.chiyoda.lg.jp) などでお知らせしています。

■今後の測定について

- ※状況により、測定を拡大していきます。
- ※線量計を購入し、区が測定出来るよう、準備を進めていきます。

熱中症の症状・対処法

症状

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・こむら返り
- ・大量に汗をかく
- ・吐き気
- ・頭痛
- ・全身倦怠感

対処法

- ・風通しのいい日陰や、クーラーの効いた室内に移動
- ・衣服をゆるめる
- ・脇の下や足の付け根を氷水などで冷やす
- ・スポーツドリンクなどで水分・塩分の補給

こんな時には

こんな時には

- ・高熱
- ・意識がなくなる
- ・痙攣を起こす

水分がとれない場合や病状が改善しない場合は、急いで病院に行きましょう。

次の場合は、救急相談センター(☎7119)へ

- ・救急車を呼んだほうがいいのか迷っている
- ・病院に行ったほうがいいのか迷っている

エアコン未設置等の高齢者へ

熱中症指数計や冷却マット等を配付

熱中症予防対策の一環として、区は、次の方に訪問健康相談を行い、熱中症の危険を知らせる熱中症指数計や就寝中の体温を下げる冷却マット、体温を下げる冷却タオルを配付します。該当する方はお問い合わせください。

対象 次の①②いずれにも該当する方
 ①自宅にエアコンがない、または故障等によりエアコンが利用できない
 ②65歳以上の高齢者のみの世帯(ひとり暮らしを含む)
 または、日中や夜間に家族

が不在で、65歳以上のみになる世帯
問合せ 高齢介護課相談係
 ☎5211-4221
 高齢者あんしんセンター麹町
 ☎3265-6141
 高齢者あんしんセンター神田
 ☎5297-2255

東日本大震災で 被災された方へ 災害援護資金を貸付

東日本大震災の被災者に関して震災特例法が制定され、災害

援護資金の貸付制度が利用できます(所得制限あり)。詳しくは、お問い合わせください。

対象 区内在住で、東日本大震災の影響により現在住んでいる住宅(半壊以上)・家財(全体の3分の1以上の損失)等が被害を受け、当面生活の立直しに資金を必要とする世帯

※事業所は対象となりません。
※今年の3月11日から適用されません。

問合せ 福祉総務課厚生係
☎5211-4211

東日本大震災の被災地で ボランティア活動をする方へ

東日本大震災の発生を受け、多くの方が被災地でボランティア活動をしており、今後活動を考えている方も多いと思います。被災地でボランティア活動を考えている方は、次の点に注意してください。

- ①被災地の正確な情報の入手
被災地のボランティア情報は日々変わります。出かける前に、被災地の災害ボランティアセンターのホームページなどで正確な情報を入手してください。
- ②十分な準備
食料・水、宿泊先、現地への交通手段等は、自分自身で確保することが原則です。また、活動によってはゴム手袋、防塵マスク、長靴、ゴーグル、スコップなどの装備が必要になります。
- ③ボランティア保険への加入
事前に、居住地の社会福祉協議会へ加入してください。余震や津波、熱中症などの事故も対象となる「天災プラン」(600円+1千400円)がおすすです。自宅から被災地までの移動中の事故も対象になります。

ちよだボランティアセンター

10月16日(日) 区民体育大会を開催 プログラムの広告を募集

今年の区民体育大会は、10月16日(日)に外濠公園総合グラウンドで開催します。詳しくは広報千代田9月20日号でお知らせします。

▼プログラムの広告募集

区民体育大会のプログラムに掲載する広告を募集します。プログラムは、9月中旬に町会を通じて各戸に配布(約8千部)します。掲載広告の規格 プログラム表

(仮称)昌平幼保一体施設を整備 認可外保育施設の運営事業者を募集

区は、昌平重夢館内に、幼保一体施設を整備します。今回は、昌平幼稚園に併設する、0歳児(2歳児を対象とした認可外保育施設)の運営事業者を募集します。

開設場所 昌平重夢館1階(外神田3-4-7)

開設時期 平成24年4月1日(日)

施設定員 25名(予定)

設置基準等 保育室の面積、職員配置、保育内容等の基準は、児童福祉法の児童福祉施設最低基準に準じます。

募集方法 千代田区公募型ポータル方式に準じます。

応募資格 ①平成23年7月1日現在、都内で認可保育所または認証保育所を1所以上運営している事業者。または区と連携協力に

関する基本協定を締結した大企業を運営する学校法人

②東京都認証保育所事業実施要綱の「5設置者の要件」を満たす事業者

③その他、区が規定する項目に該当しない事業者

※詳しくは、募集要項をご覧ください。

応募方法 7月19日(火)(必着)までに募集要項に添付の所定の申込書を郵送または直接子ども支援課(〒102-8889 南1-2-1区役所2階 ☎5211-4229)へ。

募集要項は、子ども支援課の窓口で配布するほか区のホームページ(<http://www.city.chiyoda.lg.jp>)からダウンロードできます。

紙裏下ほか、カラー印刷、縦50mm×横80mm程度

掲載料 1万円、掲載できないもの

印刷物の公共性および品位を損なう恐れのあるもの

政治活動、宗教活動、意見広告および個人的宣伝にかかわるもの

公の秩序または善良な風俗に反する恐れのあるもの

その他掲載するにふさわしくないもの

掲載の決定 内容を審査し、掲載の可否を通知します。

申込み 7月22日(金)(必着)までに申込書(文化スポーツ課(区役所2階)で配布)に広告の原稿を添えて、郵送または直接文化スポーツ課または振興係(〒102-8889 南1-2-1区役所2階 ☎5211-3619)へ。

消費者だより

インターンシップ留学に注意を

留学をするには、留学先や滞在先、交通手段の手配など、さまざまな手続きが必要です。これらのサポートを行うサービスがありますが、その中でも最近では「インターンシップ留学」についての相談が増えています。

「インターンシップで月千ドル稼げる」と説明されて留学したが、ほとんど収入を得られず、途中で帰国せざるを得なかった。

(例)海外で就業体験をしながら生活したいと思いい、有給のインターンシップ留学の契約をした。インターンシップ先は見つかったが、ビザが下りないので解約し返金してほしい。

■契約の注意点
生活資金を補うために現地で働くことを認めている公的

制度の「ワーキングホリデー」とは違い、インターンシップ留学では生活費等の収入を得ることとは難しいのが現状です。さらに、留学あつせんサービスを包括的に規制する法律もありません。このため、契約前には、次の点に注意してください。

*ワーキング・ホリデーとは、二国の政府間協定に基づいて若者に海外で休暇を過ごすしながら就労を認める制度です。

①どんな留学がしたいのかを明確に
留学先の学校やインターンシップなどの情報は、極力事前に収集しましょう。留学先の生活に必要な知識や習慣等を、十分理解しておくことも必要です。

②業者に提供してもらうサービスを明確に
自分でできることと留学先が提供するサービスを把握し、業

者に依頼するサービスの範囲を明確にしてください。

③契約前に比較検討を
見積書で契約の内容と料金の内訳を把握し、為替レートの変動に関わる取扱いにも注意が必要。また、複数の業者の見積りを比較検討した上で選んでください。

④契約の際は書面での確認を
事前に契約書を手入力して、必ず読みましょう。契約内容や料金体系、解約条件などの事項を記載した契約書を作成してもらい、よく理解した上で契約してください。

問合せ 消費生活センター
☎5211-4314



千代田区2010消費生活センターイメージキャラクター「キックくん」

千代田みらいくる会議 委員を募集

区は、かけがえない地球環境を守り、将来の世代に引き継いでいくため「資源循環型都市千代田」の構築に向けて取り組んでいます。

その1つとして、区民や事業者の皆さんが参加する「一般廃棄物の減量及び処理に関する区民

会議」(通称「千代田みらいくる会議」)を設置し、ごみの減量や資源化の施策の検討、普及啓発の実践活動などを行っています。

今回、第5期の委員を募集します。関心のある方はご応募ください。

「みらいくる」とは「未来がくるリサイクル」という意味

で、リサイクル意識の向上を図るための、区のシンボルマーク



みらいくる

対象 18歳以上の区内在住者で、ごみ問題やリサイクルに関心がある方

募集人数 若干名(選考)

任期 おおむね2年間

開催時間 年4回程度、平日昼間に開催します。

申込み 7月29日(金)(必着)までに、郵送またはEメール(7面参照)に、応募動機と「ごみや3R(リデュース、リユース、リサイクル)再生利用」発生抑制、リユース、再生利用、リサイクルの考え(様式自由)についての考え(様式自由)について

400字程度をまとめ、千代田清掃事務所(〒101-0021 外神田1-1-1 ☎5225-1100)へ

0566 seisoujinhusho@city.chiyoda.lg.jp

行政書士の無料相談

毎月2回開催!

場所: 区役所2階 時間: 13時~15時

第1水曜日 7月6日

第3火曜日 7月19日

毎月の開催日及び詳細はホームページで!

http://www.chiyoda-gyousei.jp/ ☎5823-6811

遺言・相続許認可手続 法人設立 外国人ビザについてなど

公開講演 (参加無料)

地中熱利用、人検知制御、環境格付けなどの環境・省エネルギーへの取り組み

講師: 嶋村和行氏 大成建設(株)環境本部理事 副本部長

募集要項 定員80名 (先着順・定員になり次第、締め切りいたします) ※未就学児の入場をお断りしております。

申し込み方法 メール (infoten@denki-club.or.jp) または、往復はがきに(住所・氏名・年齢・職業・電話番号)、「嶋村和行氏講演会・参加希望」と明記し、お送りください。折り返しご連絡を差し上げます。

場所・時間 社団法人 電気倶楽部 平成23年7月29日(金) 下記住所にて 受付開始 15:40 開演 16:00~17:00

主催: (株) 電気倶楽部 <http://www.denki-club.or.jp> 〒100-0006 千代田区有楽町1丁目12番1号 新有楽町ビル10階

いきいき ライフ



▲環境・リサイクル祭り(区民ホール)

神田で元気にながいき教室

歩くって大事～足腰が弱くなる前にできること

もしもの時に困らないように、今から心づもりを始めましょう。

とき 7月16日(土)午後1時30分～3時

会場 かねだ連雀1階ホール(神田淡路町2-8-1)

講師 森倉三男(高齢介護課介護予防係長)

申込み 前日までに電話または

ファクシミリ(7面参照)で高齢者あんしんセンター神田(☎5297-2255 FAX)5297-2256)へ。

高齢者センター

■囲碁大会

実力別で囲碁を楽しみます。

とき 7月19日(火)午前11時～午後4時

会場 高齢者センター

対象 60歳以上の区内在住者32名(申込順)

参加費 500円(昼食代を含む)

申込み 7月14日(木)までに電話または直接高齢者センター窓口へ。

■原典平家物語 上映・演奏会



▲岩佐鶴丈さん

NPO法人原典「平家物語」を聴く会の協力による上映・演奏会です。当日直接会場へ。

とき 7月28日(木)午後1時～2時

30分

会場 高齢者センター

対象 60歳以上の区内在住者

演目 ①原典平家物語DVD上映「祇園精舎」「殿上闇討」/②薩摩琵琶演奏会(奏者=岩佐鶴丈さん)「那須与一」「耳切れ芳一」

—いずれも—

問合せ 高齢者センター(神田神保町2-20 ☎3265-3981)

介護保険料が決定

今年度の住民税課税に基づいて、介護保険料を決定しました。決定通知書は7月上旬に送ります。なお、保険料の支払方法(年金からの天引き・納付書での支払い)についても、この通知の中でお知らせします。詳しくは、保険料の決定通知書に同封する「お知らせ」をご覧ください。

※納付書でお支払いの方は、納め忘れのない口座振替が便利です。

問合せ 高齢介護課介護保険係 ☎5211-4224

後期高齢者医療保険料決定通知書と納付書を送付

後期高齢者医療保険料が年金引落し扱いになっていない方に、

後期高齢者医療保険料決定通知書と納付書を7月20日(水)ごろに送ります。保険料は、平成22年中の所得をもとに東京都後期高齢者医療広域連合が計算しています。

納付書等が届いた方は、お近くの金融機関・コンビニ・区役所・出張所等でお支払いください。支払いは、口座振替が便利です。

問合せ 保険年金課後期高齢者医療係 ☎5211-4206

リハビリ盆踊り大会

リハビリ盆踊りや模擬店などを楽しみませんか。どなたでも参加できます。当日直接会場へ。

とき 7月23日(土)午前10時45分～12時

会場 障害者福祉センター「えみふる」(神田駿河台2-5)

対象 区内在住者

講師 高澤爽さん(リハビリ舞踊家)

※7月22日(金)午後1時30分から事前練習を行います。当日直接会場へ。

※模擬店を利用する場合は、費用がかかります。

問合せ 障害者福祉センター「えみふる」 ☎3291-0600

美術館・博物館等の催し 主に企画展・特別展を掲載しています

※印の施設は、月曜が祝日のとき開館し、翌火曜を休館します。

館名	催し物	会期	休館日	展示内容等	料金	電話
アーツ千代田3331	THE TOKYO ART BOOK FAIR 2011	7/16(土)～18(祝)	—	毎年開催されるアジア最大のアートブックフェアです。第3回となる今年も、国内外からアート出版社、ギャラリー、アーティストが一堂に集まります。	無料	☎6803-2441
相田みつを美術館	第48回企画展 夏休み特集 「子どもへのまなざしトマトとメロン」	～9/11(日)	月(祝日は除く) 7/12～9/4は 休まず開館	子どもたちが「それぞれに自分のいのちを百点満点に生きる」ためにはどうしたらよいか?相田みつをの書や詩の中に、ヒントとなるものが見つかるはず。	800円	☎6212-3200
イタリア文化会館	世界におけるイタリアのアーティスト展 ヴェネツィア・ビエンナーレ2011	～7/8(金)	日	第54回ヴェネツィア・ビエンナーレの関連企画として世界で活躍するイタリア人の現代アーティストに焦点をあてた展覧会を開催します。	無料	☎3264-6011 内線14・20
出光美術館	明・清陶磁の名品 一官窯の洗練、民窯の創造	～9/4(日)	月 7/18は開館	出光コレクションの明・清陶磁の名品を一堂に展覧し、中国陶磁の究極の成就を紹介します。	1,000円	☎5777-8600 (ハローダイヤル)
科学技術館	「青少年のための科学の祭典」2011 全国大会	7/30(土)・31(日)	7/6・13	全国各地から集まった講演講師による数多くのブース、ステージ、ワークショップがあります。様々な実験や工作をお楽しみください。http://www.kagakunosaiten.jp/	無料 (博物館・常設展示は有料)	☎5777-8600 (ハローダイヤル)
国立劇場 伝統芸能情報館	企画展示「歌舞伎入門～義経千本桜の世界～」	～9/19(祝)	7/31、8/31	人形浄瑠璃全盛期の作品で、後に「三大名作」と呼ばれる歌舞伎義太夫の一つである「義経千本桜」を題材にとり、歌舞伎ならではの約束事や小道具を紹介します。	無料	☎3265-7061
国立演芸場 展示室	演芸資料展「怪談」	～9/20(火)	7/21・22・27 ・29・31、 8/22～26・31	夏の風物詩でもある「怪談」は演芸のなかにも多く登場します。三遊亭圓朝とその代表作を中心に国立劇場の所蔵資料および公演記録から「怪談」の流れをたどります。	無料	☎3265-7061
国立公文書館	創立40周年記念 連続企画展Ⅲ 東アジアからみた日本—漢籍と写本	7/12(火)～8/12(金)	土・日・祝日	「海東諸国紀」など、中近世以降に著された漢籍とその写本を通して、当時の日本が東アジアにはどのように映っていたのかを紹介します。	無料	☎3214-0621
JCI フォトサロン	タカオカ邦彦作品展 「オンシアター自由劇場」	～7/31(日)	月 祝日は開館	1979年から85年にかけて、演劇グループ「オンシアター自由劇場」の稽古に毎日通い続けて撮影した未発表の作品約80点(すべてモノクロ)を展示・紹介。	無料	☎3261-0300
衆議院憲政記念館	永年在職表彰元議員肖像画展12	～9/29(木)	月の末日	国会議員の在職期間が25年に達した者は、院議をもって永年在職の表彰決議が行われる。戦後、表彰された議員を順次紹介する。	無料	☎3581-1651
しょうけい館	企画展「戦盲」～失明戦傷病者がたどった戦中・戦後～	7/13(水)～9/25(日)	月※	日中戦争で両眼を失明した原田末一さん(1896～1999)を中心に、戦争により失明した戦傷病者がたどった戦中・戦後の労苦を紹介します。	無料	☎3234-7821
昭和館	戦後復興までの道のり —配給制度と人々の暮らし—	7/23(土)～8/28(日)	月 8/15は開館	戦争の影響を受けながらも人々が物資不足のなか、さまざまな工夫をし暮らしをやりくりしたが、また戦争直後の混乱期を生きぬき、いかに復興をなしたかを紹介。	無料 (常設展示室は有料)	☎3222-2577
千秋文庫	佐竹家所蔵 古地図展	～8/11(木)	日・祝日	マテオリッチ万国輿地図、世界地図、日本地図のほか、初代歌川広重の「名所江戸百景」(初摺り平成復刻版)の中から、夏の景16点も併せて展示します。	400円	☎3261-0075
東京国立近代美術館	パウル・クレー —おわらないアトリエ	～7/31(日)	月 7/18は開館	スイスのパウル・クレー・センターが所蔵する作品を中心に、日本初公開作品を数多く含む約170点で構成。	1,500円	☎5777-8600 (ハローダイヤル)
東京国立近代美術館 工芸	所蔵作品展 しまシマ工芸館	～8/31(水)	月 7/18は開館	伝統的な編模様を受け継ぐ染織作品、自然の作った縞というべき木目を生かした木工作品、練上手という技法で色を重ねた陶磁器などを展示。	200円	☎5777-8600 (ハローダイヤル)
日本カメラ博物館	技術のルーツをたどる カメラはじめて物語	7/12(火)～10/23(日)	月※	写真やカメラに関する「はじめて」をテーマに、カメラの機構や構造のルーツをたどることができる展示をし、現在に至る写真やカメラの歴史をやさしく紹介。	300円	☎3263-7110
ニューオータニ美術館	開館20周年記念展第2弾 大谷孝吉コレクション「相撲錦絵の世界」	7/16(土)～8/28(日)	月※	歌舞伎と並ぶ人気を背景に、勇壮な力士の版画が売り出されました。江戸時代の勝川春章から、鮮やかな色彩の明治時代の版画までの約60点を展示します。	500円 (宿泊客は無料)	☎3221-4111
自然環境情報ひろば 丸の内さえずり館	東京で自然発見! ～身近な自然を守ろう～	～7/28(木)	土・日・祝日	東京にも多くの動植物が存在します。23区を中心に東京で観察できる希少な動植物を紹介し、都市における自然環境のあり方について考える企画展示。	無料	☎3283-3536
三菱一号館美術館	もてなす悦び—ジャポニスムのうつわで楽しむお茶会	～8/21(日)	月 7/18・8/15は開館	19世紀後半、欧米でジャポニスム旋風が巻き起こった時代ティファニー、ミントン他の陶磁器、銀器、ガラス作品などを展示。	1,200円	☎5777-8600 (ハローダイヤル)
明治大学博物館	特別展 漆器 JAPANWARE	～7/31(日)	—	明治大学が関わる漆に関する研究—「縄文時代の漆文化」「現代商品としての漆器」「次世代高性能材料としての漆開発」の成果について紹介。	300円	☎3296-4448
文部科学省 情報ひろば	国立大学の研究展示 (山形大学、福井大学)	～9/30(金)	土・日・祝日	全国の国立大学の研究を紹介しています。山形大学「地域に根ざし世界をめざす有機エレクトロニクス」、福井大学「宇宙エネルギー利用システムSSPS」	無料	☎6734-2170

※震災の影響により、日程などが変更になる催し物もあります。事前に確認の上お出かけください。

児童館等

■四番町児童館「楽しい親子遊びをしましょう！」

表現遊び研究家の中澤淑江さんと、親子のふれあい遊び・リズム遊びなどをします。

7月11日(月)10時45分～11時45分、区内在住の0歳～2歳児親子25名程度(申込順)、電話または直接児童館へ。

■親と子のふれあい促進事業「バスハイク」

自然との出会い、川遊びを体験しよう。7月28日(木)8時15分～17時、埼玉県飯能河原(雨天時は横浜こども科学館)、区内在住・在学の小学生親子40組80名(申込順)、直接児童館へ。

※小学生だけでも申込みができます。※雨天時は入館料がかかります。

—いづれも—

四番町 11 ☎3234 - 3084

■神田児童館「親子でリズム1・2・3」

和光大学現代人間学部准教授の後藤紀子さんと一緒に、親子でリズム遊びやふれあい遊びをしませんか。

7月22日(金)・27日(水)・8月2日～30日の毎週火曜(全7回)10時45分～11時15分(1・2歳児親子)／11時30分～12時(0歳児親子)、区内在住の0歳～2歳児親子20組(申込順)、前日までに電話または直接児童館(外神田3-4-7 ☎3253-6021)へ。

■いづみこどもプラザ「みんなでバザー」

東日本大震災の復興支援として、収益のすべてを、日本赤十字社を通じて被災地へ寄付します。当日直接会場へ。

7月30日(土)10時～16時、ちよだパークサイドプラザ6階(神田和泉町1 ☎3865-1461)

児童・家庭支援センター

■就学相談を開始

お子さんの発育や発達に心配で、就学に不安のある方を対象に就学相談を行います。一人ひとりの状況に応じた教育環境を考え、必要な支援の調整を行います。

来年度に区立の小・中学校へ入学予定の児童の保護者、児童・家庭支援センター(神田司町2-16 神田さくら館

秋田五城目町・千代田区こども交流会 IN 千代田

秋田県五城目町の小学生と一緒に、遊び、学び、友達になろう。



Table with 2 columns: とき (Date) and 内容 (Content). Dates include 8月5日(金), 6日(土), 7日(日). Content includes 開会式, 皇居馬場見学, 明治大学で懇親会, etc.

6階)、電話で予約の上センターへ。

■就労支援説明会・見学会

発達支援・特別支援教育に関心がある区内在住・在学の児童の保護者を対象に、現在の就労支援についての説明会とジョブ・サポート・プラザちよだの見学会を行います。

7月13日(水)10時～12時、区役所4階教育委員会室、電話でセンターへ。

—いづれも—

児童・家庭支援センター ☎5298 - 2424

夏休み親子施設見学会 参加者募集

区で出された燃えるごみなどのように処理されるか、清掃工場を見学します。また、東日本大震災の経験から、防災体験学習施設で学び、体験し、災害時の行動を改めて確認しましょう。

8月10日(水)9時20分千代田清掃事務所前集合・16時解散(予定)、見学施設＝中央清掃工場(中央区晴海)／防災体験学習施設(江東区有明・東京臨海広域防災公園内)、区内在住・在学の小学4年生～6年生とその保護者30名(区内在住者優先で抽選／子ども1人につき同伴者は1名まで・子どものみの参加は不可)、持ち物＝弁当・飲み物、7月

予防接種

■日本脳炎

日本脳炎の予防接種後に重い病気になった事例があったため、平成17年度～平成21年度は、予防接種の案内を控えていました。その後、新たなワクチンが開発され、予防接種を通常通り受けられるようになりました。

平成7年6月1日～平成19年4月1日生まれの方は、予防接種回数が不足している場合がありますので、母子健康手帳を確認してください。予防接種は2期(1期初回＝2回・1期追加＝1回／2期＝1回)で完了です。今年度以降の対応は、

▼日本脳炎予防接種対象者

Table with 3 columns: 誕生日(平成23年度の学年), 第1期, 第2期. It details vaccination schedules for different birth dates and age groups.

とき 8月5日(金)～7日(日)

対象 区内在住・在学の小学4年生～6年生15名(抽選)

参加費 6,000円(交通費・宿泊費・食事代・保険代を含む)

申込み 7月15日(金)(必着)までに往復ハガキまたはEメール(7面参照)で「秋田五城目町・千代田区こども交流会」事務局・金刺(〒101-0062 神田駿河台3-7 ☎hanabom@nifty.com)へ。

問合せ 支援員・津田(☎080 - 3095 - 0325)

22日(金)(必着)までに往復ハガキ(7面参照)に学校名・学年・昼間の連絡先を記入し千代田清掃事務所ごみ減量係(〒101-0021 外神田1-1-6 ☎3251-0566)へ。

※清掃工場等の見学のため、サンダル、ハイヒールでの参加は不可

九段中等教育学校

■学校説明会

区内在住の小学生の保護者を対象に学校説明会を行います。千代田区在住者枠で、本校受験を考えている方はご参加ください。

7月16日(土)14時～16時、九段中等教育学校九段校舎4階多目的ホール(九段北2-2-1)、区内在住の小学生の保護者および6年生児童

※区立小学校在学の児童は、小学校で申し込んでください。それ以外の方は学校のホームページで申込方法をご覧ください。

■小学生授業体験

授業の雰囲気を感じてもらうために、授業体験の参加者を募集します。6年生向けにミニ説明会も行います。

8月20日(土)1回目＝9時30分～10時15分／2回目＝11時～11時45分／3回目＝13時45分～14時30分のうち1講座、九段中等教育学校九段校舎、都内在住の小学5・6年生(申込順)、7月13日(水)(必着)までに往復ハガキ(7面参照)に希望回・学年・性別・ミニ説明会参加の希望の旨(6年生のみ)を記入し九段中等教育学校「小学生授業体験」係(〒102-



▲バスケットボールクリニック (西神田児童センター)

0073九段北2-2-1)へ。

※講座内容・申込方法など詳しくは、学校のホームページをご覧ください。

—いづれも—

九段中等教育学校 ☎3263 - 7190 URL http://www.kudan.ed.jp

次世代育成手当等の手続きを

■現況届の提出を

次世代育成手当・児童育成手当の現況届を提出していない方は、至急提出してください。提出がない場合は10月からの手当を受給できません。

■次世代育成手当の申請を

区内在住者で平成23年3月に中学校を卒業されたお子さんがいる公務員は、区の次世代育成手当が受給できます。8月15日(月)までに子ども支援課(区役所2階)の窓口で申請手続きを行うと、4月にさかのぼって次世代育成手当が支給されます。

—いづれも—

問合せ 子ども支援課手当・医療係 ☎5211 - 4230

※次世代育成手当は、特別区民税・住民税・国民健康保険料・保育料などが未納の場合は受給できませんので、ご注意ください。

指定学校変更の相談受付

来年4月に区立小学校へ入学予定で、特別な事情があり指定された学校の変更を希望する方の相談を受け付けます。

7月6日(水)～8月31日(水)9時～17時、電話または直接学務課学務係(区役所4階 ☎5211-4284)へ。

子どものための文化祭

「あらしのよるに」へ無料招待



アニメ映画にもなったベストセラーの絵本「あらしのよるに」を、俳優・金田明夫さんが語り・歌い・演じます。友情とは、生きるとは、子どもだけでなく大人の心にも強く響くテーマを、原作の絵をバックに音楽と朗読で感動的に語りかける舞台です。

とき 8月7日(日)16時～17時30分(開

場は15時30分) 会場 内幸町ホール 対象 区内在住・在学の児童(4歳～小学6年生)／在勤・在学者の児童も可)とその保護者170名(抽選) ※中学生の兄弟も保護者として参加できます。

申込み 7月31日(日)(必着)までに往復ハガキ・ファクシミリまたはEメール(7面参照)に希望者全員(最大4名まで)の氏名・年齢・連絡先(勤務先または学校名)を記入し内幸町ホール(〒100-0011 内幸町1-5-1 ☎3500-5578 FAX 3500-5579) ☎uchisaiwai@c-linkage.co.jp URL http://www.uchisaiwai-hall.jp)へ。

生活ほっとライン

募集

千代田区の職員を募集

■福祉（保育士）の募集

対象 昭和57年4月2日から平成4年4月1日までに生まれ、保育士資格を有し、都道府県知事の登録を受けている方

採用予定人数 9名

採用予定日 平成24年4月1日以降

第一次選考日 8月28日(日)

申込み 8月5日(金)（必着）までに採用選考案内に添付の申込書を郵送（簡易書留）または直接人事担当課（〒102-8688 九段南1-2-1 区役所6階）へ。

■技能Ⅵ（作業Ⅲ）の募集

勤務内容 廃棄物の収集作業等

対象 昭和51年10月2日から平成5年10月1日までに生まれた方

採用予定人数 2名

採用予定日 10月1日以降

第一次選考日 8月7日(日)

申込み 7月25日(月)・26日(火)9時～17時に採用選考案内に添付の申込書を直接区役所4階研修室へ。

※郵送での申込みはできません。

—いづれも—

詳しくは、選考案内をご覧ください。

採用選考案内の配布 情報コーナー（区役所2階）、人事担当課（区役所6階）、出張所、区立図書館等で配布します。

問合せ (区)人事担当課 ☎5211-4151

一般の人のためのAED講習会

AED（自動体外式除細動器）が必要とされる理由から実際の使用法までを講習し、模擬器を使って参加者の皆さんでAEDを実体験します。

7月23日(土)14時～15時30分、麴町区民館1階和室（麴町2-8 ☎3263-3831）、定員30名（申込順）、講師＝千代田区医師会会員、電話またはEメール（7面参照）で千代田区医師会（☎3264-5449 ☒chiyodai@rapid.ocn.ne.jp）へ。

※受講者には受講証を発行します。

ソーパークーピング講習会



素材にきれいな色と香り、せっけんを使ったクーピング（彫刻）の講習会を開催します。今回は花のダリア等を彫ります。親子での参加も可能です。

7月30日(土)10時30分～12時30分、ちよだプラットフォームスクウェア5

階会議室（神田錦町3-21）、ゆとりちよだの会員および区内在住・在勤者とその家族（小学生は保護者同伴）20名（抽選）、参加費＝ゆとりちよだ会員1,000円／区内在住・在勤者2,000円、7月20日(木)までに電話でゆとりちよだ（☎3294-8558）へ。

※ゆとりちよだは、中小企業の福利厚生を応援しています。月500円の会費で多様なサービスが受けられます。この機会にぜひご入会ください。

サービスの内容・入会方法など詳しくは、お問い合わせください。
☒http://www.yutori-chiyoda.net

千代田図書館の催し

■ミニ展示

出版検閲へのアプローチ 2009・2010年度「内務省委託本」調査報告

高橋是清著「随想録」（千倉書房、昭和11年3月）の見返し



戦前期の日本では、内務省があらゆる出版物の検閲を行っていました。その実態を解明する上で、千代田図書館が所蔵する内務省委託本は、きわめて貴重な資料です。

この展示では、内務省委託本の特徴および実際に扱った調査の事例として、高橋是清の著作「随想録」や「女優情史」「探偵常識」などに残された傍線やコメントへの考察を紹介します。

6月27日(月)～8月27日(土)、千代田図書館ミニ展示コーナー（区役所9階）

問合せ 千代田図書館 ☎5211-4289

■情報探索講習会

「信頼のできる情報の調べ方～はじめでの『ジャパンナレッジプラスNR』検索法～」

効率的な情報入手に役立つ「ジャパンナレッジ」をご存知ですか。

百科事典、各国語辞典や「イミダス」「会社四季報」等さまざまなジャンルの事典類をはじめ、関連するインターネット情報まで、一度に調べることができるオンラインデータベースです。

この講習会では、基本的な検索方法を紹介します。その活用例として「街歩きの下調べをする」をテーマに、東京の地名を調べたり、江戸時代の名所と現在の地図を見比べたりします。オンラインデータベースを初めて利用する方にも分かりやすく紹介します。

7月27日(木)15時～16時30分、千代田図書館情報探索コーナー（区役所9階）、定員12名（申込順）、講師＝ネットアドバンス データベース担当者、電話または直接千代田図書館カウンター（区役所10階 ☎5211-4289〈月～金曜9時～17時〉）へ。

※基本的なパソコン操作ができる方（実習あり）

ひと まち ふれあい

スタントマンが交通事故を再現



6月15日に九段中等教育学校で「スケアード・ストレート方式」による自転車安全教室を開催しました。この方式は「恐怖を直視させる」ことで、結果の恐怖を実感させ、それにつながる危険行為などを行わせないようにする教育手法です。今回の教室は、生徒に日常利用している自転車の危険性を認識させ、安全運転の意識を高めるとともに、交通安全の指導を通じて生命の大切さについて考えてもらうことを目的に行いました。

まず、麴町警察署から「自転車安

全利用5則」についての説明がありました。その後、プロのスタントマンが、ヘッドホンで音楽を聴きながらの運転や二人乗り、傘差し運転など6種類の交通事故をスタントで再現しました。

参加した生徒たちは、あまりの迫力に、目の前で発生した事故の再現を真剣に見つめ「今日は演技だから良いけれど、実際に目の前で事故が起きたら怖いです。」などと話していました。



こども園

■いずみこども園「いずみキッズ・子育てほっとステーション」

未就園児の身長・体重を測ったり、みんなで遊んだりします。育児相談もあり、お母さん同士の交流もできます。7月13日(木)10時30分～11時40分、神田和泉町1 ☎3866-9938、当日直接こども園へ。

■ふじみこども園「ふじみランド（子育て支援）一緒に夕涼み会を楽しみましょう」

ゲームや盆踊りなどを楽しめます。7月22日(金)16時30分～18時、未就園児の親子10組（申込順）、7月20日(木)までに電話でこども園（富士見1-10-3 ☎3263-1009）へ。

ジュニア水泳大会

■中学・高校の男女別対抗戦

9月25日(日)10時～、スポーツセンター、区内在住・在学の中学・高校生、参加費＝100円（保険料を含む）、9月5

日(月)14時30分～18時30分に所定の申込書（スポーツセンターで配布）に参加費を添えて直接スポーツセンター（内神田2-1-8）へ。

千代田区水泳連盟・丸山

☎090-8848-3686

おはなし会

千代田区立図書館では、お子さんが本に親しめるように、定期的に絵本の読み聞かせ（30分程度）を行っています。

■千代田図書館 ☎5211-4289

7月16日(土)15時～（幼児以上向け）／7月21日(木)11時～（乳幼児向け）

■四番町図書館 ☎3239-6357

7月24日(日)14時～15時（幼児以上向け）

四番町図書館 こども一日図書館員を募集

7月27日(木)・28日(金)①10時～12時 ②14時～16時、小学3年生～6年生各回4名（申込順）、電話または直接四番町図書館（四番町1 ☎3239-6357）へ。

夏休みはスポーツセンターへ

■小・中学生無料開放

区内在住の小・中学生、区立小・中学校の在学者は、夏休み中スポーツセ

ンター（内神田2-1-8）の施設を無料で利用できます。

とき 7月20日(木)～8月31日(水)

種目・曜日等 下図表のとおり

▼スポーツセンター夏休み無料開放

種目	曜日	時間帯
水泳	毎日	9時～18時
バレーボール	木曜、8月27日(土)	午後
バドミントン	火曜、第1土曜	午後
バスケットボール	第3土曜	午後
卓球	火・木曜、第1・3・4土曜	午後
	第1・4日曜	午前・午後
剣道	第1・3・4土曜	午後
	第1・4日曜	午前・午後
相撲	第1・4日曜	午前
柔道	第1・4日曜	午前・午後
空手道	第1・3・4土曜	午後
弓道	第1・4土曜	午後
	第4日曜	午前・午後
アーチェリー	第3土曜	午後
	第1日曜	午前・午後

※アーチェリーは小学3年生以上、バドミントンは小学4年生以上、バレーボール・バスケットボールは小学5年生以上、弓道は身長145cm以上の方に限ります。

※プールを利用する方で、18時以降に退場する場合は有料になります。

※7月20日(木)～22日(金)は12時からの利用になります。

休館日 8月15日(月)
問合せ スポーツセンター ☎3256-8444

午前＝9時～12時／午後＝13時～17時

のびのび子育て

7月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

8月						
日	月	火	水	木	金	土
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

募集

中級手話講習会

7月29日～3月23日の毎週金曜(8/12・9/23・12/23・12/30を除く全31回)19時～20時30分、障害者福祉センター「えみふる」(神田駿河台2-5)、区内在住・在勤・在学者(高校生以上)20名(申込順)、講師=山本実代さん(手話通訳士)、参加費=1,470円(教材費)、7月15日(金)までに電話またはファクシミリで「えみふる」・相澤(☎3291-0600 FAX 3291-0608)へ。
※対象は、手話の勉強を1～2年している方、社会福祉協議会等が主催する手話講習会初級を修了した方、昨年度の中級手話講習会に参加した方

です。

日本大学通信教育部 公開シンポジウム

■**チャイナ・インパクト—現代中国を考へる—**
現代中国の都市・環境・ジェンダー・民主化等の諸問題を、専門家の冷静な分析を通して理解し、今の中国に対する認識を深めていきます。
7月31日(日)14時～17時30分、日本大学通信教育部3号館300講堂(三崎町2-2-3)、定員90名(申込順)、電話・ファクシミリまたはホームページの申込専用ページで日本大学通信教育部研究事務課(☎5275-8890 FAX 5275-8887 URL http://cd-nihon-u.ac.jp)へ。

区民自主企画運営講座

「プリザーブドフラワーを楽しむ」



最近、人気のある「プリザーブド」(加工された花)を使って、ヨーロッパスタイルのアレンジメントを毎回1つ作ります。

①8月27日=スイーツデコアレンジメント②9月17日=Boxアレンジメント=写真(見本)③10月22日=ラウンドアレンジメント④11月26日=リースアレンジメント⑤12月10日=プチブーケアレンジメント(いずれも土曜の14時～16時・全5回)、九段生涯学習館、講師=幸英さん(英国フラワーアレンジメント講師)、18歳以上の区内在住・在勤・在学者(高校生不可)20名(抽選)、参加費=15,000円(材料費含む)、8月3日(水)17時までに電話またはホームページで九段生涯学習館(☎3234-2841 URL http://www.kudan-ll(エルエル).info)へ。

東日本大震災で被害を受けた方へ 一税金のお知らせ

■**所得税等**
東日本大震災により被害を受けた方は、所得税の軽減・免除が受けられ、税務署で手続きを行うことで、所得税が還付となる場合があります。そのほか、源泉所得税の徴収猶予や還付、廃車となった自動車の自動車重量税の還付などの特例があります。詳しくは最寄りの税務署にお問い合わせいただくか、国税庁のホームページ(http://www.nta.go.jp)をご覧ください。
問合せ 麴町税務署 ☎3221-6011 神田税務署 ☎3294-4811

■**特別区税**
■**個人住民税** 東日本大震災により住宅・家財・自家用車などに被害を受けた方は、所得税と同様に、損害金額に基づき計算した金額を所

得から控除することで、個人住民税の軽減を受けることができます。所得税で申告した方は、原則として手続は不要です。
■**軽自動車税** 東日本大震災により滅失・損壊した自動車・軽自動車に代わる軽自動車を取得し、取得した軽自動車を主に定置する市町村の認定を受けた場合、平成23年度から平成25年度までの各年度分の軽自動車税が非課税となります。また、2輪のバイクを2輪のバイクに買い換えた場合も対象です。なお、大震災により滅失または損壊した軽自動車には、軽自動車税は課されません。
※詳しくはお問い合わせください。
問合せ 個人住民税=税務課課税係 ☎5211-4191 軽自動車税=税務課納税促進係

■**耐震化住宅への固定資産税・都市計画税の減免(東京23区内)**
■**耐震化のための建替え** 昭和57年1月1日以前からある家屋を取り壊し、平成21年1月2日から平成27年12月31日までに新築した一定要件を満たす耐震化住宅について、新築後新たに課税される年度から3年度分全額減免されます(新築マンション購入も要件に該当すれば

対象)
■**耐震化のための改修** 昭和57年1月1日以前からある家屋を、平成20年1月2日から平成27年12月31日までに、建築基準法に基づく現行の耐震基準に適合させるために一定の改修工事を行った場合、改修工事完了年の翌年度から一定期間、住宅1戸あたり120㎡の床面積相当分まで全額減免されます。

アナログ放送終了まで20日切る 地デジ未対応の方は至急に対応を



7月24日(日)で地上アナログ放送が終了します。テレビ画面右上に「アナログ」=写真=&表示されている場合は、そのままではテレビ放送を見ることができなくなります。お使いのテレビ、アンテナなどが、地上デジタル放送に対応しているか確認してください。
まだ対応していない場合は、至急対応するか、お問い合わせください。
問合せ デジサポ東京中央(総務省

東京都中央テレビ受診者支援センター) ☎6743-0500
※受付時間=9時～21時(土・日・祝日は18時まで)
■**テレビの廃棄方法に注意を**
テレビは、家電リサイクル法に基づいてリサイクルが義務付けられているため、区では収集していません。
テレビの地上デジタル放送に対応するためなどで、テレビを買い換える場合は、販売店にご相談ください。また、不要になったテレビを廃棄する場合は、家電リサイクル受付センターへ申し込んでください。
※収集・運搬料金とリサイクル料金などが必要になります。
申込先 家電リサイクル受付センター ☎5296-7200(月～土曜8時～17時)
問合せ 千代田清掃事務所 ☎3251-0566

小口需要家向け 節電行動計画説明会

電力需要のピークを迎える7月から9月の平日9時から20時は、特に節電が必要です。政府の「夏期電力需給対策」では、電力需要の抑制目標を15%としています。今回、具体的な「節電行動計画」策定のための説明会を開催します。
7月11日(月)14時30分～16時、学士会館320号室(神田錦町3-28)、定員80名(申込順)、内容=電力需給の見通し/具体的な節電行動計画の策定/節電サポート事業説明など、電話で東京商工会議所千代田支部(☎5275-7286)へ。

日本腎臓学会学術総会 「市民公開講座」

社団法人日本腎臓学会の主催で市民講座を開催します。

7月17日(日)14時～16時10分(13時30分開場)、東京医科歯科大学M&Dタワー2階鈴木章夫記念講堂(文京区湯島1-5-45)、テーマ「もっと知ろう新たな国民病「腎臓病」8人に1人が腎臓病」、内容・講師=「本当は怖い腎臓病 だから知って守ろう」塚本雄介さん(板橋中央総合病院副院長) / 「今日から実践 腎臓を守る食事」小野寺公枝さん(東京医科歯科大学医学部栄養管理室)、パネルディスカッション=医師が「腎臓についてあなたの疑問、不安にお答えします」
東京医科歯科大学腎臓内科・岡戸 ☎5803-5214

お知らせ

体感する「ロシア音楽の魅力」～区民ホールコンサート～

「ロマンス」とよばれるロシア歌曲の紹介を交えながら披露します。お昼のひととき、珠玉のピアノと美しい歌声をお楽しみください。
7月12日(火)12時～13時、区民ホール(区役所1階)、出演=ミハイル・カンディンスキーさん(ピアニスト) / 奥野純子さん(ソプラノ)、曲目=「歌わないでおくれ、美しい人よ」(作詞プーシキン / 作曲ラフマニノフ)、「私は素晴らしいあの一瞬を忘れない」(作詞プーシキン / 作曲グリンカ)ほか、当日直接会場へ。
文化スポーツ課文化振興係 ☎5211-3628

プール全日個人開放

スポーツセンター(内神田2-1-8)のプールは、休館日と区の事業があるときを除き、全日個人開放しています。
開放時間 7月～8月の9時～21時(2時間フリータイム制)
※7月20日(水)～22日(金)は12時からの利用になります。
※毎月第3日曜は、区内在住者は無料で利用できます。初めて利用する方は、区民利用カードを発行しますので、住所を確認できるもの(運転免許証・健康保険証等)をお持ちください。
問合せ スポーツセンター ☎3256-8444

生活ほっとライン

生活ほっとライン 募集

「二楽劇場」に
区民10名を招待

林家二楽独演会「二楽劇場」



紙切りでおなじみの林家二楽さんの独演会に、区民の皆さん10名(抽選)を招待します。40代の二楽師匠と同年代の方を意識したノスタルジックな独演会です。

8月5日(金)18時30分～(18時開場)、内幸町ホール、7月31日(日)(必着)までにハガキ・ファクシミリまたはEメール(記入例参照)で内幸町ホール(〒100-0011内幸町1-5-1 ☎3500-5578 FAX3500-5579 ✉uchisaiwai@c-linkage.co.jp)へ。
※チケット購入希望の方は電話で申し込んでください。

千代田区オープン卓球大会

8月14日(日)9時～、スポーツセンター、種目=シングルス①一般(男子・女子)②年齢別(男子・女子)、参加費=1人1種目1,000円/高校生以下800円、7月19日(火)(必着)までに所定の申込書(スポーツセンターで配布)に必要事項を記入し千代田区卓球連盟(〒101-0047内神田2-1-8スポーツセンター内千代田区体育協会気付)

申込書の記入例

- 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
- ⑤電話番号

※託児サービス(満1歳～小学校就学前が対象)を希望する方は記入⑥お子さんの氏名(ふりがな)⑦生年月日
 ※託児サービスは本文に表示がある場合
 ※往復ハガキの場合は返信側にも住所・氏名を忘れずに。
 ※在勤・在学の方は勤務先(学校名)、所在地、電話番号を追記
 ※費用の記載の無いものは原則無料

— 個人情報について —

■ 区主催
 応募時の個人情報は厳重に管理し、その催し物のためだけに利用します。
 ■ 区以外
 応募時の個人情報はその催し物のためだけに利用しますが、詳しくは、主催者にお問い合わせください。

夏の平和イベント (映画会・朗読劇・平和展示会)

区は「国際平和都市千代田区宣言」に基づき、毎年平和イベントを開催しています。今年は映画会・朗読劇・平和展示会を行います。

■映画会「Dr.ジュノー」

1945年8月9日、赤十字国際委員会首席代表であったジュノー博士は、広島原爆被災の惨状を知り、占領軍にヒロシマ救済を要請するとともに、自らも被爆治療に当たり多くの被爆者を救いました。国を超え、



▲「Dr.ジュノー」の1シーン

または直接スポーツセンター2階卓球場(火・木曜18時～20時)へ。

千代田区卓球連盟・多々良 ☎090-7838-2548

アンチ・メタボプログラム & アンチ・マスター〔Ⅲ期〕

■ゴムチューブを使って、お腹周りを引き締めるメタボ予防プログラム

8月24日～10月12日の毎週水曜(全8回)、①アンチ・メタボマスター=18時20分～19時20分②アンチ・メタボプログラム=19時30分～20時30分、スポーツセンター、16歳以上の方各15名(抽選)、指導=ハルススポーツピレツジ公認インストラクター、参加費=区内在住者8,000円/その他の方=10,000円、7月31日(日)(必着)までに往復ハガキ(1人1枚・記入例参照)に性別を記入しスポーツセンター(〒101-0047内神田2-1-8 ☎3256-8444)

人種を超え、無償の愛に満ちたジュノー博士の姿をアニメーションで紹介します。

とき 8月4日(木)①13時20分～(高校生以下対象)②15時30分～(高校生以下を含む一般対象)

■第1部「平和メッセージ」/第2部朗読劇「試される夏・セツちゃん&ミッチャんの場合」

漫才の練習を終えた2人は、突然1945年にタイムスリップ。1人は広島、もう1人はテニアン島へ。お互いの目の前で繰り広げられる光景に2人は愕然と…。昨年、一昨年と上映され好評だった「ワタルの場合」に続く第2弾です。

とき 8月2日(火)14時～
— いずれも —

会場 いきいきプラザ一番町カスケードホール(一番町12)

定員 120名(申込順)
申込み 7月26日(火)までに電話またはEメール(記入例参照)で国際平和・男女平等人権課(☎5211-4165 ✉kokusaidanjo@city.chiyoda.lg.jp)へ。

■平和展示会

広島平和記念資料館から借りた「市民が描いた原爆の絵」「ヒロシマ・ナガサキ原爆写真ポスター」等を展示します。

とき・会場 7月21日(木)～31日(日)9時～17時(7/24(日)休館)、区民ホール(区役所1階)

8月2日(火)～8月11日(日)9時～17時、いきいきプラザ一番町区民ギャラリー(一番町12)

問合せ 国際平和・男女平等人権課 ☎5211-4165

いきいきリーダー養成講座

いきいきリーダーは、介護予防のための体操教室で利用者の世話などのボランティア活動を行っています。この活動に参加する人を養成する研修を開催します。テーマや介護予防に興味のある方は、気軽にご参加ください。

7月29日(金)10時～11時30分、区役所4階401会議室、定員30名、テーマ=社会参加は「元気の源」いつまでも元気な脳と元気な身体を、講師=荒木邦子さん(早稲田大学スポーツ科学学術院非常勤講師)、7月26日(火)までに電話で高齢介護課介護予防係(☎5211-4222)へ。

※実技がありますので動きやすい服装でお越しください。

国民年金保険料の免除・猶予

平成23年度の国民年金保険料の免除・猶予申請の受付が、7月から始まっています。経済的な理由等で、保険料の納付が困難な場合には、ご利用ください。

■免除・猶予制度の概要

- ① **保険料免除制度** 被保険者・配偶者・世帯主の前年の収入が一定基準以下の場合、申請により免除が受けられます。「全額免除」と一部の保険料を納める「一部納付(一部免除)」があります(一部納付の承認を受けた期間は、保険料を納めないで未納扱いになります)。
- ② **若年者納付猶予制度** 30歳未満の被保険者・配偶者前年の収入が一定基準以下の場合、申請によりその期

間の保険料全額が納付猶予されます。

③ **その他** 学生が対象の「学生納付特例制度」や、障害基礎年金の受給者や生活扶助を受けている人などのための「法定免除制度」もあります。

承認期間 申請免除・若年者納付猶予の承認期間は、毎年7月～翌年6月まで(申請月が1月～6月の場合その年の6月まで)です。7月以降も引き続き、または新たに免除・猶予を希望する方は、申請手続きを行ってください。

※平成22年7月から平成23年6月までの期間については、平成23年7月29日(金)が申請期限です。

※全額免除(失業や天災等を理由とし

た場合を除く)・若年者納付猶予の該当者は、継続申請の制度もあります。

免除・猶予と未納の違い

下図表のとおり
退職(失業)による特例免除 申請する年度または前年度に退職(失業)の事実がある場合、通常審査の対象となる本人所得を除外して審査を行う特例免除(猶予)制度があります。また、天災等を理由とする特例免除制度もあります。手続きの方法など詳しくは、お問い合わせください。

— いずれも —

(区) 保険年金課国民年金係 ☎5211-4202
千代田年金事務所 ☎3265-4381

▼免除・猶予と未納の違い

	承認期間	月額保険料	老齢基礎年金の受給資格期間に	免除期間の年金額への反映	障害・遺族基礎年金の受給資格期間に	追納	免除基準対象者	所得基準の目安(単身者の場合)
法定免除	免除基準該当期間	なし	入ります	1/2(※1)	入ります	免除を受けた保険料は10年分以内はさかのぼって追納できます(※2)	本人	—
全額免除	7月～翌年6月	なし		1/2(※1)			本人・配偶者世帯主	57万円
3/4免除		3,760円		5/8(※1)				78万円
半額免除		7,510円		3/4(※1)				118万円
1/4免除		11,270円		7/8(※1)				158万円
若年者納付猶予		なし		入りません				57万円
学生納付特例	4月～翌年3月	なし	入りません	本人	118万円			
未納		15,020円(平成23年度) 15,100円(平成22年度) 14,660円(平成21年度)	入りません	入りません	入りません	納期限から2年経過すると納められません		

※1 平成20年度分までは法定免除・全額免除法=「3分の1」、4分の3免除=「2分の1」、半額免除=「3分の2」、4分の1免除=「6分の5」です。
※2 承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降に追納する場合、経過期間により当時の保険料に一定額が加算されます。

水分のとりかたが熱中症予防のカギ

水分をとり過ぎると、汗をかき過ぎたり体がバテてしまったりするのでよくないと考えていませんか。

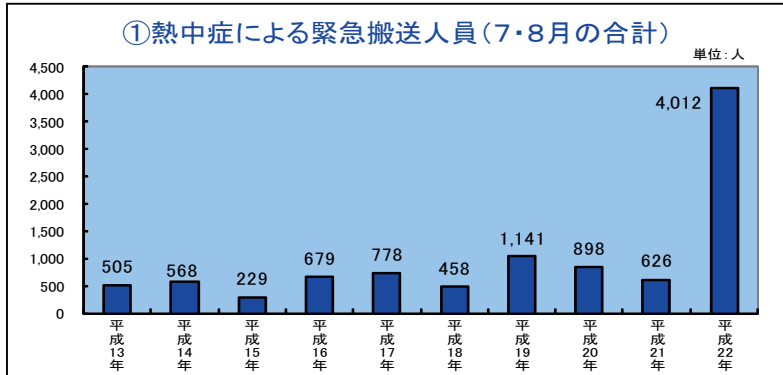
体温を下げるためには、汗をかくことが重要です。また、汗をかくと、体内の水分・塩分を失うため、これらを適切に補給する必要があります。

体重の2%の水分が失われると脱水状態となり、のどの渇きを激しく感じ始めます。暑い日には、知らず知らず汗をかき、汗をかいて蒸発しにくく、汗の量も多くなるため、十分な水分補給が必要です。

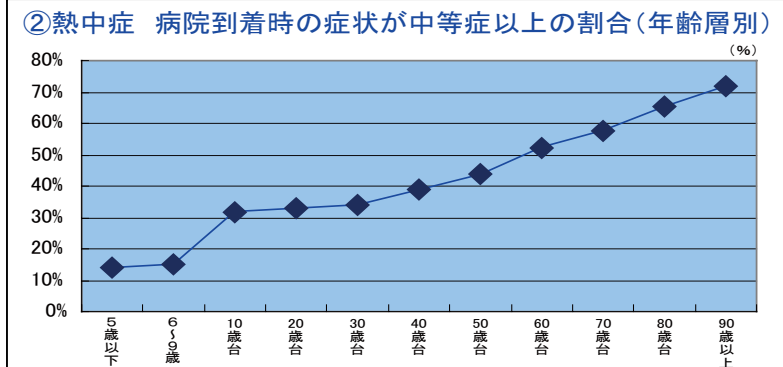
■日常時の水分補給
一度にたくさん飲むと消化不良をおこすことがあります。1回コップ一杯(約200ml)の水や清涼飲料を、起床時、毎食時、

水分のとりかたが熱中症予防のカギ

数字で見る熱中症



※昨年は異常気象の影響もあり、真夏日や猛暑日が続いたことから、7・8月だけでも、平成21年の同時期と比べて、救急搬送人員が6倍以上となっています。



※年齢が上がることに、中等症以上の割合が増加しています。60歳台以上では実に半数以上が中等症以上となっています。

※中等症=生命の危険はないが、入院の必要があるもの
①②いずれも

※東京消防庁管内の数値・割合です。
出典：東京消防庁ホームページ (http://www.tfd.metro.tokyo.jp)

■運動時・労働時の水分補給
運動時・労働時などたくさん汗をかき、塩分を含んだ飲料等を取りましょう。0.1%〜0.2%の食塩水やナトリウム40〜80mg/100mlのスポーツドリンク

熱中症の危険性が高いときは

気温と湿度等から、熱中症の危険性が高いときは、安全・安心メールでお知らせします。登録していない方は、パソコン・携帯電話から次のアドレスに空メールを送り、登録してください。

メールでお知らせ

なお、携帯電話の場合、下のQRコードを利用すると、簡単にメールを送付できます。登録方法については防災課(☎5211-4187)



chiyodal.jp
panzen@bousai.city.chiyodal.jp

http://www.bousai.city.chiyodal.jp/disaster/

夏は涼しくプールへGO!



▲昨年の和泉公園こどもの池



暑い夏を、涼しくプールで楽しく過ごしませんか。未就学児を対象とした「こどもの池」もオープンします。

なお、今年の夏の開館日等は、東日本大震災の影響で節電を実施しており、通常とは異なります。事前に確認の上、お出かけください。

節電等により休止中のプール

- ⑥富士見みらい館(富士見小学校) 富士見1-10-3 ☎3263-1180 (施設総合受付)
- ⑦神田さくら館(千代田小学校) 神田司町2-16 ☎3256-6061 (神田まちかど図書館)
- ⑧ちよだパークサイドプラザ(和泉小学校) 神田和泉町1 ☎3864-8931

- ①いきいきプラザ一番町 一番町12 ☎3265-6311
時間 10時〜17時
休館日 毎月最終日曜
設備 プール=18m×7m、水深0.85〜1m/ジャグジー
※4歳未満の乳幼児は利用できません。水曜と一部の土曜は、利用できない時間帯があります。
- ②麴町小学校 麴町2-8 ☎3263-3831 (麴町出張所)
時間 月〜金曜(学校休業日を除く)=18時〜21時/学校休業日=10時〜21時
休館日=第2日曜、臨時休館(8月5日(金)・8日(月)・10日(水)・16日(火)・19日(金)・24日(水)・9月1日(木)・9日(金)・12日(月)・20日(火)・28日(水))
設備 プール=25m×9m、水深1.2m(学校休業日の14時までは0.8m)/幼児用プール=5m×3.5m、水深0.7m
- ③昌平童夢館(昌平小学校) 外神田3-4-7 ☎3251-5641 (昌平まちかど図書館)
時間 月〜金曜(学校休業日を除く)=18時〜21時/学校休業日=10時〜21時
休館日 第2日曜、臨時休館(8月4日(木)・10日(水))
設備 プール=25m×9m、水深1.2m(学校休業日の14時までは0.9m)/幼児用プール=5m×4m(楕円)、水深0.5m

- ④スポーツセンター 内神田2-1-8 ☎3256-8444
時間 9時〜21時
※夏期(7・8月)以外は、利用できない時間帯があります。
※毎月第3日曜は、区内在住者は無料で利用できます。
休館日 第3月曜(祝日の場合は翌日)、7月19日(火)、8月15日(月)・9月20日(火)
全日個人開放
7・8月は、スポーツセンターのプールを全日個人開放しています(休館日と区の事業があるときを除く)。個人開放中は、初心者のための無料指導コーナーを設けています(12時〜毎日6回程度)。
設備 プール=25m×12.5m、水深1.3〜1.6m
※幼児は利用できません。
- ⑤神田アクアビクスプール(水中ウォーキング専用) 神田淡路町2-9-9 ☎3258-2611
URL http://www.aquabics.com
時間 火曜=17時30分〜20時/水曜=16時30分〜20時/木・土曜=17時30分〜19時30分/金曜=16時30分〜19時30分/日曜・祝日=14時〜17時
※受付は終了の1時間前まで
休館日 月曜、8月9日(火)〜16日(水)
設備 プール=12.5m×5m、水深1.1m/ジャグジー
※②④⑤は学校休業日でも利用できない日があります。各施設にお問い合わせください。

5公園に「こどもの池」

7月16日(土)からオープン

区内の公園5か所に「こどもの池」を開設します。池の深さは30cm程度で、トイレとシャワーの設備があり、毎日水を入れ替えています。清潔で安全ですので、幼児も安心して遊べます。

開設期間 7月16日(土)〜8月31日(水)10時〜16時(12時〜13時を除く)

対象 小学校入学前の幼児(保護者の付添いが必要) ※水着の着用をお願いします(オムツ・裸などによる入水はご遠慮ください)。

こどもの池のある公園 ⑨東郷公園(三番町18) ⑩千鳥ヶ淵公園(麴町1-2半蔵門そば) ⑪神田児童公園(神田司町2-2) ⑫芳林公園(外神田3-5-18) ⑬和泉公園(神田和泉町1)

問合せ 道路公園課都市施設主査 ☎5211-4243

■打ち水を実施
こどもの池の水を使って打ち水を行います。
とき 8月31日(水)までの毎日15時45分〜(15分程度)
問合せ 環境・温暖化対策課普及啓発係 ☎5211-4253