



### 主な内容

- 千代田区生き物さがし2019 ……4
- 私立認可保育所の開設 ……6
- ちよだ環境まつり 2019 ……7
- 男女共同参画週間のイベント ……8
- 歯と口腔の健康づくり  
普及月間のイベント ……9



## 6月は食育月間

# 5つの食習慣で 毎日をもっと元気に

毎日の食事、ちゃんととれていますか。私たちのからだは、食べたもので作られています。食事は生活習慣病をはじめ多くの病気と関係が深く、健康で幸せな生活を送るには、バランスのよい食事が不可欠です。毎日をもっと元気に過ごすために、日々の暮らしに5つの食習慣を取り入れてみませんか。

問合せ 健康推進課栄養食育係 5211-8177

### 1 主食・主菜・副菜 3つのお皿をそろえよう

「健康のためにはバランスよく食べることが大事」そう分かっているけど、忙しい毎日の中で毎食バランスのよい食事を用意するのは難しいですね。皿数をそろえるのが大変であれば、汁物や丼ものを具たくさんにするなど、自分に合った方法で構いません。1食の中に主食・主菜・副菜が入るように意識してみましょう。

<b>主食</b> ご飯、パン、 麺 からだを動かすエネルギーになる	<b>主菜</b> 肉、魚、卵、 大豆製品 からだを構成する血液や筋肉を作る	<b>副菜</b> 野菜、きのこ、 いも、海藻 ビタミン、ミネラルなどを含み、からだの調子を整える
--	--	---

### 2 1日 350g 以上の野菜をとろう

野菜を1日350g以上とることで、生活習慣病にかかる確率を低下させることができるといわれています。350gの野菜は、おおよそ両手山盛り一杯が目安です。日本人が1日にとっている野菜は、平均約290g。普段の食事に副菜をあと1皿追加して、野菜をしっかりとりましょう。

#### 野菜をとるポイント

- ・加熱してかさを減らし、食べやすくする
- ・カット野菜や冷凍野菜を利用する
- ・外食では、なるべく野菜の多いメニューを選ぶ



野菜をとるためのお手軽副菜レシピは12面をご覧ください

### 3 自分のBMIと適正体重をチェックしよう

BMIとは、成人の肥満度を示す体格指数です。日々の活動量と食べる量のバランスが、健康な体格の維持につながります。自分の体型を知り、適正体重を目指しましょう。

あなたのBMIは…

体重  kg ÷ 身長  m ÷ 身長  m = BMI

#### 年齢別 BMI 目標

- ・18歳～49歳…18.5～24.9
- ・50歳～69歳…20.0～24.9
- ・70歳以上…21.5～24.9

あなたの適正体重は…(成人の場合)

身長  m × 身長  m × 22 =  kg

最も疾病の少ないBMI22を基準としています

あなたのBMIや体重は、目標値・適正体重と比べていかがでしたか。適正体重に近づけるよう、食事や運動習慣を見直しましょう



### 4 食品の表示をみて買い物をしよう

食品表示は、食品を購入するときの重要な情報源です。食品をかごに入れる前に、どのくらいのエネルギー(カロリー)や食塩が入っているかなどを確認し、適正量の摂取を心がけましょう。適正量の詳細は、ちよだて(12面参照)で確認できます。



1日当たりの食塩相当量の目標値は、成人男性8.0g未満、成人女性7.0g未満です。とりすぎに注意しましょう

### 5 千代田区「健康づくり協力店」を活用しよう

「健康づくり協力店」では、野菜たっぷりメニューなど、健康に配慮したメニューが食べられます。右の登録証が目印です。「最近野菜をとれていないな」と感じたときは、健康づくり協力店に足を運んでみてはいかがでしょうか。登録店の一覧は、区のHPでご覧いただけます(右の二次元コードからアクセス可)。



### 光化学スモッグにご注意を

光化学スモッグは、自動車や工場などから排出された大気汚染物質が、太陽の紫外線を受けると発生します。

気温が高くなる5月～9月の日中は特に発生しやすくなり、

光化学スモッグ注意報が発令されたときは、区役所、出張所、学校などに掲示してお知らせします。特に濃度が高いときは防

災行政無線でお知らせします。**光化学スモッグによる健康への影響**

・目がチカチカする、涙が出る、目の痛み  
・のどの痛み、せき、息苦しさ  
・吐き気、頭痛 など

**対処方法**  
・注意報などが発令されたときは、屋外へ出ないようにする  
・症状が出たときは、涼しく風通しがよい屋内で、安静を保つ  
・症状が変わらないときや、症

### 住宅転用助成制度

既存ビルの事務所・店舗などで使用している部分を住宅に改修する際、工事費の一部を助成します。

**募集人数** 1～2棟(申込順)

**対象** 個人または中小企業法人で、次のすべてに該当する場合  
住宅専用面積が50㎡以上  
居住家(寝室など)が3室以上  
転用後の建物が建築基準法などに適合している

既存建物の竣工時に検査済証が交付されている  
工事完了後は住宅居住者が住民登録を行う  
対象に該当するか、事前に問

状がひどくなったときは、医療機関へ相談する  
**健康被害の連絡先**  
健康推進課保健相談係(平日の昼間) 5211・8175  
(都)医療機関案内サービス(まわり) 24時間受け付け) 5272・0303

**光化学スモッグ注意報の発令状況の確認先**  
(都)環境局のHP  
<http://www.ox.kankyo.metro.tokyo.jp>  
(都)大気汚染情報テレホンサービス 5320・7800

**問合せ** 環境政策課公害指導係 5211・4254

**その他** 空気が汚れる理由の一つに、自動車交通量の増加があります。移動の際は、徒歩や自転車、公共交通機関の使用を心がけましょう

合せ先へ確認を申請方法の案内もあり)

**助成額(上限額)**  
自己居住か、親族が住む場合「工事費の15%以内(上限額150万円)」  
賃貸する場合「工事費の10%以内(1戸あたりの上限額100万円/3戸以上300万円)」

耐震改修工事を併せて行う場合は別途加算あり。詳しくは問合せ先へ

**申込期限** 12月27日(金)

**問合せ** 住宅課住環境整備係 5211・4312

### 6月1日は人権擁護委員の日です

人権擁護委員は、法務大臣から委嘱され、人権を尊重することの大切さを皆さんに広めるために地域で活動しています。

皆さんの人権に関する困りごとの相談を受けたり、区立学校などで「思いやり」の大切さを伝える人権教室を開いたりしています。

千代田区では、8名の委員が活動しています。

#### 人権の上相談

いじめ、体罰、差別、ハラスメントなど、人権に関する相談ができます。

**とき** 毎月第2火曜 8月・2月のを除く(13時～15時予約制)  
**相談場所** 区民相談室(区役所2階)

**問合せ** 国際平和・男女平等人権課男女平等人権係 5211・4166

### 住民票リストの閲覧者を公表

住民基本台帳法に基づき、平成30年度の住民票リスト閲覧者を公表しています。これは、住民基本台帳の閲覧制度の適正な運営のために進んでいるものです。

**公表期間** 6月1日(土)～30日(日)  
**公表場所** 区役所2階(総合窓口課区役所2階)でも縦覧可能  
**公表対象** 平成30年4月1日～平成31年3月31日に住民票リストの閲覧を行った団体など

**問合せ** 総合窓口課住民記録係 5211・4200

### 千代田区議会議員選挙の投・開票結果

4月21日、千代田区議会議員選挙が行われ、投票率は48.06%でした。即日開票の結果、当選者、各候補者別の得票数などは、下表のとおりです。

**問合せ** 選挙管理委員会事務局 5211-4268

**千代田区議会議員選挙候補者別得票数(得票順、敬称略)**

= 当選者

- (自)=自由民主党 (立)=立憲民主党 (無)=無所属
- (公)=公明党 (都)=都民ファーストの会
- (共)=日本共産党 (土)=土日夜間議会改革
- (維)=日本維新の会 (N)=NHKから国民を守る党
- (国)=国民民主党

候補者名	得票数	候補者名	得票数
◎林 則行(自)	1,770	◎うがい 友義(自)	589
◎岩佐 りょう子(立)	986	◎牛尾 こうじろう(共)	587
◎西岡 めぐみ(自)	906	◎たかざわ 秀行(自)	538
◎秋谷 こうき(無)	841	◎永田 そういち(自)	524
◎小林 たかや(自)	836.284	◎長谷川 みえこ(無)	523
◎内田 直之(自)	830	◎木村 正明(共)	522
◎はやお 恭一(自)	828	はまもり かおり(土)	518
◎米田 かずや(公)	776	大坂 たかひろ(自)	510
◎小野 なりこ(都)	770	角谷 みきお(自)	473
◎小枝 すみ子(無)	754	かんの としやす(自)	470
◎大串 ひろやす(公)	737	いわさき 孝太郎(土)	454
◎桜井 ただし(自)	732	青木 りゅうま(無)	449
◎飯島 和子(共)	732	磯部 らん(無)	449
◎しまぎき 秀彦(自)	727	山田 ちひろ(維)	447
◎池田 とものり(自)	726	牧原 慶一郎(N)	405
◎河合 良郎(自)	690	きたしろ 照二郎(国)	331
◎山田 たけお(自)	644	高橋 司(無)	80
◎小林 やすお(自)	627.715	古田 真(無)	37
◎岩田 かずひと(立)	597		

**当日有権者数** 49,442人(男24,476人、女24,966人)

**投票者数** 23,760人(男11,350人、女12,410人)

**投票率** 48.06%(男46.37%、女49.71%)

### 5月31日～6月6日は禁煙週間 喫煙習慣を見直して、 自分も周囲も健康に

たばこは喫煙者だけでなく、周囲の人の健康にも大きな影響を及ぼします。喫煙習慣を見直し、自分も周囲も健康になりましょう。

**問合せ** 健康推進課保健予防係 5211・8172

**受動喫煙とは**  
喫煙者と同じ空間にいる人が、他人のたばこの煙を吸い込むことを言います。たばこから出る煙(副流煙)は、喫煙者が吸い込む煙(主流煙)に比べ、有害物質が多く含まれています。

**喫煙マナーを守りましょう**  
喫煙者は、受動喫煙による影響を正しく理解し、周囲にいる人が、たばこの煙にさらされることのないようお願いします。特に妊婦や子どもの近くでは喫煙しないようお願いします。

**禁煙支援薬局で禁煙相談が受けられます**  
千代田区薬剤師会の協力により、区内の禁煙支援薬局全17か所では、薬剤師による禁煙

相談が無料で受けられます。たばこをやめたいのにやめられない「以前、禁煙に失敗したという方も、この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか。禁煙支援薬局は、左のステッカーが目印です。一覧は区のHPに掲載しています(左の二次元コードからアクセス可)。

**7月1日(月)改正健康増進法の一部が施行**  
これに伴い、国・地方公共団体の行政機関の庁舎(一部)、学校、病院、児童福祉施設などは、屋内禁煙になります。区は、対象となる区立施設の屋内禁煙を平成29年12月から実施しています。



### 無料 司法書士による法律相談会

相続・遺言 不動産売買・贈与 会社設立・企業法務  
成年後見 クレジット・サラ金 債務整理・破産 等

運営：東京司法書士会千代田支部 会場：神保町区民館2階洋室A(神田神保町2-40)  
日時：平成31年5月31日(金)、平成31年6月28日(金) 18:00～20:00  
問合せ：司法書士 佐原大介 080-3574-2525 ※予約優先  
<千代田区役所でも開催中 毎月第2木曜日 13:00～15:00>

### 公開講演 「国際エネルギー情勢の展望と課題 ～エネルギー地政学と米・中・露・中東の相互関係～」

講師 (一財)日本エネルギー経済研究所 常務理事 首席研究員 小山 堅 氏  
開催日時：2019年6月19日(水) 開演16:00～17:00 受付開始15:40  
場所：一般社団法人電気倶楽部(下記住所にて)  
募集人数：定員20名(先着順・事前にお申込みください)  
申込方法：「6/19 講演会 参加希望」と明記し、往復はがきに「住所/氏名/年齢/職業/電話番号」をご記入の上、お送りください。折り返しご連絡を差し上げます。

※お申込時の個人情報は当講演会の連絡・受付のみに使用します。※未就学児の入場はお断りしております。  
【主催】一般社団法人電気倶楽部 <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

# 協定宿泊施設・指定宿泊施設を利用してみませんか

区内在住者が民間の宿泊施設を一般料金より安価に利用できるよう、区は施設運営事業者と協定や契約を結んでいます。宿泊日の利用料金、サービスの詳細や空室状況は、施設に直接お問い合わせください。

**施設のパンフレット配布場所** 情報コーナー(区役所2階) 各出張所、神田まちかど図書館(神田司町2-16) 昌平まちかど図書館(外神田3-4-7)

**問合せ** コミュニティ総務課管理係 5211-4181

- 各施設共通事項**
- ・各料金は区民割引後の、1泊2食大人1人あたりの料金(消費税・サービス料を含む)です。12歳以上は別途入湯税(150円)が必要です
  - ・小人(小学生)・幼児(未就学)料金・シーズン料金などは、各施設などへお問い合わせください
  - ・一人利用は、料金や予約時期が異なるため、施設へお問い合わせください
  - ・利用料金は平成31年4月1日現在のもので、10月に予定されている消費税改定で変更される場合があります
  - ・ゴールデンウィーク、お盆、年末年始は特別日となり、通常の日と料金が異なります

## 協定宿泊施設

**予約方法** の施設は、利用日の属する6か月前の1日から施設へ電話。～の施設は利用日の属する6か月前の同日から宿泊を希望する施設へ電話


**区民確認方法** の施設は、予約後に施設から送付される予約確認書を施設で提出。～の施設は利用の都度、氏名・住所・生年月日が証明できる書類をお持ちのうえフロントで提示(区内在住が確認できない場合は一般料金となります)

### ① 孀恋の宿あいさい

**交通** JR 吾妻線万座鹿沢口駅より送迎あり

**協定料金** 7,000円～13,000円(部屋タイプ・利用人数により異なる)

**問合せ** 0279-96-1280




### ② ゆがわら水の香里

**交通** JR 湯河原駅からバス「温泉場中央」下車徒歩0分

**協定料金(かっこ内は区内在住者以外の同行者)** 平日6,640円(8,640円) 休前日7,936円(9,936円) 特別日9,016円(11,016円)

**問合せ** 0465-62-1830




### ③ 湯の里杉菜

**交通** JR 湯河原駅からバス「理想郷」下車徒歩3分。駅から無料送迎バスあり

**協定料金(かっこ内は区内在住者以外の同行者)** 平日6,640円(8,640円) 休前日8,800円(10,800円) 特別日13,120円(15,120円)

**問合せ** 0465-62-4805




### ④ ゆがわら万葉荘

**交通** JR 湯河原駅から徒歩13分。駅から無料送迎バスあり

**協定料金(かっこ内は区内在住者以外の同行者)** 平日6,640円(8,640円) 休前日8,800円(10,800円) 特別日13,120円(15,120円)

**問合せ** 0465-62-3755




### ⑤ ホテル城山

**交通** JR 湯河原駅から徒歩2分

**協定料金(かっこ内は区内在住者以外の同行者)** 平日8,800円(10,800円) 休前日12,040円(14,040円) 特別日19,600円～22,840円(21,600円～24,840円)

**問合せ** 0465-63-0151



協定宿泊施設について詳しくは、各施設のHP(各施設名の右にある二次元コードからアクセス可)参照

## 指定宿泊施設

**予約開始日** 宿泊する6か月前の月の1日

**初めて申し込む場合** 指定店舗窓口に区内在住を確認できる書類(運転免許証、健康保険証、マイナンバーカードなど)をお持ちのうえ申し込んでください。店舗で利用カードを交付します。

**2回目以降の申込方法** 指定店舗窓口、店舗電話、JTBコールセンターで予約申し込みができます(区民確認のため利用カードが必要)

- 指定店舗**
- ・JTB トラベルゲート有楽町(有楽町2-4-10 JR高架下 / 6212-2792 / 受け付け時間=11時～19時30分 休日は19時まで / 休業日12月30日～1月3日)
  - ・JTB 神保町店(神田神保町2-2 共同ビル神保町2階 / 6732-8951 / 受け付け時間=11時～19時 平日のみ)
  - ・JTB コールセンター(☎0120-034-315 / 受け付け時間=9時～20時30分 休業日12月30日～1月3日)
- 利用料金** 6,500円～36,000円(利用施設、利用時期、部屋タイプ、宿泊人数、プランの内容により異なる)
- 割引額** 利用料金から1名1泊あたり3,000円(年度内10泊まで)

### ① 箱根強羅温泉 季の湯 雪月花

**交通** 箱根登山鉄道強羅駅下車徒歩1分

**契約料金** 17,000円～36,000円

### ② 箱根小涌谷温泉 水の音

**交通** 箱根登山鉄道小涌谷駅下車徒歩12分。駅から送迎あり

**契約料金** 12,000円～22,000円

### ③ ホテルリゾーピア箱根

**交通** 箱根登山ケーブルカー中強羅駅下車徒歩2分

**契約料金** 10,500円～29,000円

### ④ 箱根強羅 深山 (旧: 紀州鉄道箱根強羅ホテル)

**交通** 箱根登山ケーブルカー中強羅駅下車徒歩3分

**契約料金** 7,500円～28,500円

### ⑤ ホテルマロウド箱根

**交通** 箱根登山ケーブルカー公園上駅下車徒歩5分


**契約料金** 6,500円～22,000円

各宿泊施設について詳しくは、千代田区指定宿泊施設のHP(<http://www.shiteisyukuhaku-chiyoda.com/index> / 右の二次元コードからアクセス可)参照

## 区民宿泊施設メリーズ軽井沢 繁忙期(8月のお盆)の 予約申し込み方法のご案内



### 対象期間 8月10日(土)泊～15日(木)泊

- ※2泊まで連泊可
  - ※対象期間の前後との連泊申し込みは不可
  - 対象** 区内在住・在勤・在学者(1グループ2室まで)
  - 申込方法** 6月1日(土)～8日(土)(施設必着)に専用ハガキを郵送
  - ※1グループの申し込みは1枚まで(複数申し込みは無効)
  - 専用ハガキの設置場所** 総合案内カウンター横(区役所2階)、子ども施設課(区役所4階)、各出張所、ちよだパークサイドプラザ(神田和泉町1)、各図書館
  - 抽選結果** 当落に関わらず、6月20日(木)ごろに返信ハガキで結果を通知
  - ※抽選を申し込まなかった方や落選した方は、7月1日(月)10時30分から施設で電話予約を受け付け
  - 問合せ** メリーズ軽井沢 ☎ 0267-45-2676 ☎ 0120-45-2676
  - ※フリーダイヤルは区内の固定電話のみ
  - その他** 通常期の申し込み方法や、利用料金など詳しくは、区のHPをご覧ください(右の二次元コードからアクセス可)
- 

**6月のはあとカフェ** コーヒーを飲みながら「認知症」の情報共有や交流ができるカフェ。専門スタッフとの個別相談もあり。当日直接会場へ  
対象 認知症に関心のある方

会場	とき	内容
いきいきはあとカフェ (一番町12) ☎3265-6141	①13日(木)②22日(土) 午後2時～3時30分	①認知症サポート医のお話+ミニ音楽会 ②フラダンスで初夏を感じてみよう
連雀はあとカフェ (神田淡路町2-8-1) ☎5297-2255	①4日(火)②21日(金) 午後1時30分～3時	①認知症サポート医のお話 ②アロマの香りで認知症予防

※日時と内容は変更になる場合あり

**6月のはあとサロン** 対象 60歳以上の区内在住者(申込順)  
申込方法 前日までに電話またはファクス(10面記入例参照)で問合せ先へ  
問合せ 社会福祉協議会 ☎3265-1901 FAX3265-1902

高齢者が気軽に立ち寄れる交流スペース。6月のオススメを紹介

会場	とき	内容	定員・参加費
一番町はあとサロン (一番町12)	28日(金) 午前11時30分～午後1時	健康は日ごろのケアから!「ボディアケア」	8名 無料
三崎町ふれあいサロン (神田三崎町3-1-17)	17日(月) 午後2時～3時	コーヒーのプロに、いろんな知識を教わりましょう!「コーヒー教室」	15名 無料
かんだ連雀はあとサロン (神田淡路町2-8-1)	1日(土) 午後2時～3時	大学生による本格的な生演奏に酔いしれましょう!「ジャズ演奏会」	15名 無料
和泉はあとサロン (神田和泉町1-5-10)	18日(火) 午後1時30分～3時30分	すてきな絵手紙で気持ちを伝えましょう!「絵手紙づくり」	5名 100円

※各サロンは週2日～5日開室。このほかにもいろいろなプログラムを実施

**6月のシルバートレーニングスタジオ** 対象 65歳以上の区内在住者(当日直接会場へ)  
※1週間に1回までの参加です  
問合せ 在宅支援課介護予防係 ☎5211-4223

快適な生活を送るための体力アップトレーニング

会場	曜日	とき
かんだ連雀(神田淡路町2-8-1)	月	3・10・17・24 午前10時～11時30分
富士見区民館(富士見1-6-7)	月	3・10・17・24 午後2時～3時30分
麹町区民館(麹町2-8)	火	4・11・18・25 午前10時～11時30分
いきいきプラザ一番町(一番町12)※1	火	4・11・18・25 第1部=午後1時30分～2時30分 第2部=午後2時45分～3時45分
岩本町ほほえみプラザ(岩本町2-15-3)	水	5・12・19・26 午前10時～11時30分
神保町区民館(神田神保町2-40)	水	5・12・19・26 午後1時30分～3時
ちよだパークサイドプラザ(神田和泉町1)	第1・3水	5・19 午後1時30分～3時
神田児童館(外神田3-4-7)	木	6・13・20・27 午前10時～11時30分
神田公園区民館(神田司町2-2)	木	6・13・20・27 午後1時30分～3時
四番町集会室(四番町11)	第1・3木	6・20 午前10時～11時30分
かがやきプラザ(九段南1-6-10)	金	7・14・21・28 午前10時～11時30分
アーツ千代田3331(外神田6-11-14)	第2・4金	14・28 午前10時30分～11時30分
和泉橋区民館(神田佐久間町1-11-7)	第2・4金	14・28 午後1時30分～3時

※1 第1部または第2部のいずれかにご参加ください

**まだまだ働きたい方へ  
シルバー人材センター入会説明会**

とき 毎月第2・第4火曜午後2時～(当日直接会場へ)  
会場 シルバー人材センター(九段南1-6-10 かがやきプラザ4階)  
対象 60歳以上の健康で働く意欲のある区内在住者  
内容 事業概要や仕事内容の説明、入会申込書の書き方など  
講師 シルバー人材センター職員  
問合せ シルバー人材センター 3265-1903  
持ち物 筆記用具、印鑑、住所・年齢が確認できる公的書類

**無料 6月1日(土)開始  
区民歯科健診**

対象 19歳以上の区内在住者  
受診期間 6月1日(土)～令和2年2月29日(土)  
受診券の郵送時期 5月下旬  
受診方法 受診券内に掲載された歯科医療機関に、直接予約のうえ受診  
受診の際は、必ず受診券をお持ちください  
問合せ 健康推進課健康推進係 5211・8171

**区内事業所の皆様へ  
経済センサス・基礎調査にご協力ください**

総務省は、全国の事業所の活動状態を明らかにするため、経済センサス・基礎調査を実施します。調査結果は、国や地方公共団体の行政施策の立案や、企業・大学の調査研究などに広く利用されます。  
調査票の内容は、統計法に基づき秘密が厳守されます。正確な記入をお願いします。  
対象 すべての事業所

調査期間 6月1日(土)～令和2年3月31日(火)  
調査方法 期間中、調査員が外観や聞き取りから事業所の活動状態を確認、今回の調査で新たに把握した事業所には調査書類を配布郵送またはインターネットで回答可能)  
問合せ 統計課 5211・4182

**生きものに優しい活動を表彰  
「ちよだ生物多様性大賞」  
募集開始**

生きものに優しい活動を表彰する「ちよだ生物多様性大賞」の活動を募集します。  
募集期間 6月3日(月)～9月30日(月)(消印有効)  
対象 区内で生物多様性の保全活動などを行っている個人・団体

事業者など(自薦 他薦を問いません)  
表彰発表・表彰式 12月頃予定)  
申込方法 応募用紙を、郵送Eメールまたは直接問合せ先へ  
応募用紙は、区のHP(左の二次元コードからアクセス可)からダウンロード  
問合せ 環境政策課企画調査係 5211・4255

昨年度の入賞者  
田村善晴さん  
活動名 千代田区内における希少な自生植物の探索  
東京ステーションシティ運営協議会(株)鉄道会館  
活動名 東京駅高架下における日本の身近な植物植栽


**街の生きものを探してレポートを送ろう!  
千代田区生きものさがし 2019**

ビルが多い千代田区ですが、ふと木や水辺に目を向けると、意外にたくさんの生きものがいます。  
今年も生きものを探すヒントや注意点をまとめたガイドを作成しました。身近な生きものを探しに出かけて、見つけた生きものの情報を「生きものレポート」として送ってください。  
レポートの集計結果は、令和2年1月頃公表予定です。

調査期間 6月1日(土)～10月31日(木)  
調査範囲 区内全域  
探す生きもの セミ、モンシロチョウ、アゲハチョウ、トカゲ、トンボ、カエル、サギの仲間、ススキ  
レポートの提出方法 11月15日(金)(消印有効)までに「千代田区生きものさがし」ガイドに添付のハガキ、HPの投稿フォーム、ファクスまたはEメール(10面記入例参照/見つけた生きもの、発見日、場所も記入)で問合せ先へ  
ガイド配布場所 情報コーナー(区役所2階)環境政策課(区役所5階)出張所、区立図書館、児童館、ECOM駿河台(神田駿河台3-11-1)3×3Lab Future(大手町1-1-2 大手門タワー・JXビル1階)  
区のHPからダウンロードも可

生きものさがしの目的 区は、区内の生物多様性の保全に努め、皇居を中心とした生きものネットワークづくりを進めています。この「生きものさがし」は、区内に生息する生きもの現状確認と、生物多様性への関心を高めることを目的として行っています。

問合せ 環境政策課事業推進係 5211-4253 FAX3264-8956  
✉ kankyouseisaku@city.chiyoda.lg.jp



# のびのび子育て

## 四番町図書館ラウンジセミナー パパのための読み聞かせ講座

**時**6月8日(土)14時～15時30分  
**場**四番町図書館ラウンジ(四番町1)  
**定**20名(申込順/家族での参加も可)  
**内**絵本の力を使って、子どもたちに生きた言葉で楽しさを伝える体験  
**師**神保和子氏(株)ヴィアックステクニカルサポート室/写真)  
**申**5月22日(水)から電話または直接問合せ先へ  
**問**四番町図書館 3239-6357



## キッズ・ダンス (幼児・小学生クラス)

**時**6月18日～8月20日の毎週火曜(7/16、8/13を除く全8回)幼児(4歳以上の未就学児)クラス=15時～16時、小学生クラス=16時15分～17時15分  
**場**スポーツセンター(内神田2-1-8)  
**定**各クラス15名(抽選)  
**師**ミズノグループインストラクター  
**費**区内在住者4,000円、その他の方5,200円  
**申**6月4日(火)必着までに往復ハガキ(1人1枚/10面記入例参照)で問合せ先へ  
**問**スポーツセンター 3256-8444 〒101-0047 内神田2-1-8



## 子ども合同交かん会

**時**7月7日(日) **場**小松沢レジャー農園(埼玉県秩父郡横瀬町大字横瀬)  
**対**区内在住・在学の幼児・小学生とその保護者300名(抽選)  
**内**昆虫とりやマスのつかみどり、バーベキュー  
**費**子ども(4歳～小学生)3,700円、大人4,700円(バス代、入場料、昼食代を含む)3歳以下の幼児は無料  
 幼児には昆虫とり、マスつかみ、昼食はつきません  
**申**5月29日(水)消印有効までに往復ハガキ(10面記入例参照/学校園名、学年も記入 参加者全員分)で千代田区少年少女指導者協議会・川原(〒101-0021 外神田5-4-11)へ  
**問**同協議会・松本 090-8857-0275

## 6月の健康ちえっく(予約制)

事業名・対象など	とき	
栄養相談 バランスの取れた食事、離乳食など食に関する相談	9時～17時(随時受け付け)	
ママ・パパ学級(食生活編) ※予約不要 区内在住の妊婦とそのパートナー ・妊娠期(中期～後期)の食生活と栄養のお話	10(月)13時15分～15時	
アレルギー相談 0歳～15歳の区内在住者 ・小児科医のアレルギーに関する相談	18(火)・25(火)9時30分～10時	
歯科保健相談(歯科健診) 区内在住の妊産婦・乳幼児とその保護者 ・歯科健診やむし歯予防のためのフッ素塗布など	1(土)・15(土)8時45分～11時15分 13(木)・19(水)・26(水)12時45分～16時	
はみがき教室 区内在住の乳幼児とその保護者 ・歯磨きを嫌がってさせたくない、磨けているかどうか自信がないなど、むし歯予防に関するお話・相談	5(水)9時～14時 14(金)・17(月)11時～16時	
食べ方相談室 区内在住の乳幼児とその保護者 ・食事に時間がかかる、丸飲みする、好き嫌いが多く、口に入れて飲み込まないなど、子どもの食べ方に関する相談	25(火)13時30分～16時	
ビーバー教室 区内在住の11か月～1歳3か月児とその保護者(対象者には生後11か月に通知) ・離乳完了期のお口の機能に合わせた食べ方やむし歯予防のポイント、離乳の完了と間食のとり方について	10(月)10時30分～12時	
離乳食講習会 区内在住の6か月児とその保護者(対象者には通知) ・7～8か月児を中心とした離乳食について	28(金)13時30分～15時	
ちよ♥ママ面談 ※平日は予約不要 区内で妊娠届を提出したすべての妊婦 ・保健師・看護師による、妊娠・出産・子育てのさまざまな相談やサービスの案内(出産準備手当の申請もできます)	平日=8時30分～最終受け付け16時30分 土曜=1(土)・15(土)9時～、10時～、11時～(3枠)	
乳幼児健診(対象者には通知します)	3～4か月児健診 区内在住の ①平成31年1月21日～2月10日生まれのお子さん ②平成31年2月11日～28日生まれのお子さん	①6(木)12時45分～14時 ②27(木)12時45分～14時
	1歳6か月児健診 区内在住の ①平成29年11月1日～20日生まれのお子さん ②平成29年11月21日～12月10日生まれのお子さん	①18(火)9時15分～10時 ②25(火)9時15分～10時
	3歳児健診 区内在住の平成28年5月1日～20日生まれのお子さん	20(木)12時45分～14時
	5歳児健診 区内在住の平成26年6月11日～30日生まれのお子さん	11(火)12時45分～14時

# いきいきライフ

## こころとからだのすこやかチェック

4月下旬に、健康調査用紙を送付しています。返送した方には、生活機能やこころの健康、口腔・栄養などの判定結果と、それに応じたアドバイスを掲載した個人アドバイス票を送付します。  
**対象** 65歳以上で区内在住の、要介護または要支援認定を受けていない4月～9月生まれの方  
**締切り** 5月31日(金)  
**問合せ** 在宅支援課介護予防係 5211-4223

## スポーツウエルネス吹矢 体験会・交流大会

**1体験会**  
**とき** 6月9日(日)午後1時30分～3時30分  
**2交流大会**  
**とき** 6月16日(日)午後1時30分～3時30分  
**—いづれも—**  
**会場** かがやきプラザ1階ひだまりホール(九段南1-6-10)  
**対象** 60歳以上の区内在住者(高

齢者活動センターの利用登録が必要)

**定員** 20名(申込順)  
**内容** 腹式呼吸を使った吹き矢で、1ラウンド5本、4ラウンドの総合得点を競う  
**申込方法** ①6月7日(金)②6月14日(金)までに電話、ファクス(10面記入例参照)または直接問合せ先へ

**問合せ** 高齢者活動センター(かがやきプラザ4階)  
 3265-1161 FAX3265-1162



障害者手帳などをお持ちの方へ  
自動車税の減免申請は5月中に

障害者手帳などをお持ちで一定の要件に該当する方は、自動車税・自動車取得税の減免が受けられます。5月31日(金)の納期限(新規取得の場合は登録取得日から1か月以内)までに、都税事務所または都税総合事務センターなどに申請してください。

詳しくは(都)主税局のHP(<http://www.tax.metro.tokyo.jp>)をご覧ください。

**問合せ** 東京都自動車税コールセンター 3525-4066

## 2019年度高齢者活動センター 利用登録の更新を受け付け

高齢者活動センターの、2019年度の利用証の更新を受け付けています。

**とき** 休館日(第1日曜)を除く、午前9時～午後4時  
**会場** かがやきプラザ5階健康相談室(九段南1-6-10)  
**対象** 60歳以上の区内在住者

**更新方法** 必要書類を直接問合せ先へ  
**必要書類** 2019年度利用登録申請書(その場で記入可) 平成30年度高齢者活動センター利用証(ピンク色) 住所と生年月日が分かる公的な証明書(保険証、運転免許証、マイナンバーカードなど) 緊急連絡先のメモ(氏名、住所、電話番号)  
**問合せ** 高齢者活動センター(かがやきプラザ4階) 3265-1161

## 書いてみよう! きみにしかかけない物語 第14回「ちよだジュニア文学賞」の作品を募集

第14回「ちよだジュニア文学賞」の作品を募集します(未発表の物語に限る)。受賞作品は冊子にまとめ、区内の学校や図書館で公開します。応募方法など詳しくは、区のHPをご覧ください。ただか、お問い合わせください。

**対象** 次のいずれかに該当する小・中学生  
 区内在住・在学である  
 区内在住・在学・在勤者の家族・知人である  
**締** 9月6日(金)  
**受賞者数** 4名程度  
**賞品** 図書カード(小学生=1万円分、中学生=3万円分)  
**問** 文化振興課文化振興係 5211-3628



# のびのび子育て

## 1・2歳児親子体操クラブ 第1期

時6月13日(木)・20日(木)・27日(木)  
(全3回)1歳半～2歳児クラス=10時15分～10時55分、1歳～1歳半クラス=11時5分～11時45分  
場神田児童館5階遊戯室(外神田3-4-7)  
対区内在住で開始日に満1歳～2歳児の親子  
定各クラス20組(申込順)  
内発達に応じた運動遊びを親子で楽しむ  
師石田奈奈氏(公財)児童育成協会子どもの城元講師)  
申5月23日(木)9時～電話または直接問合せ先へ  
問神田児童館 3253-6021



## 子育てサポートが受けられる 利用会員登録説明会

時6月14日(金)10時30分～11時30分  
場子育てひろば「あい・ぼーと」麹町2階「にじ」(三番町7)  
対区内在住の生後7日～小学6年のお子さんの保護者 定20名(申込順)  
内自宅へ子育て・家族支援者を派遣し、宿泊を伴う保育や病後児の保育なども行う、千代田子育てサポート事業の説明(説明会后、希望者は登録可)  
申6月13日(木)までに電話で問合せ先へ  
問NPO法人あい・ぼーとステーション 3556-8473  
他託児サービスあり(10名まで、要予約)

## パパとママのための ベビーダンス講習会

時6月15日(土)10時15分～11時45分  
場一番町児童館(一番町10)  
対区内在住の、首がすわっている赤ちゃんから抱っこができるお子さんまでの乳幼児親子  
定25組(申込順)  
内赤ちゃんを抱っこしながらダンスを楽しむ  
申電話または直接問合せ先へ  
問一番町児童館 3230-0866

## 親と子の絆プログラム ベビママの会

お母さんは赤ちゃんの安全基地  
時6月21日(金)・28日(金)(全2回)10時～12時  
場グローバルキッズ飯田橋学童クラブ(富士見2-14-36)  
対区内在住の平成30年6月22日～令和元年5月21日生まれの子どもとその母親  
定20組(申込順/初めての方と2回参加可能な方を優先)  
内Baby(赤ちゃん)とMama(お母さん)が参加できる初めての交流会。「育

児本にはいろいろ書いてあるけれども、うまくいかない」など、育児の不安や悩みの解決法を参加型で学ぶ  
師高橋利恵子氏、佐藤由香理氏(ACTファシリテーター)  
申6月14日(金)までに電話または直接問合せ先へ  
問グローバルキッズ飯田橋学童クラブ 3556-3331



## 私立認可 (仮称)あい・あい保育園三番町園 保育所を開設 (仮称)平河町ちとせ保育園

■(仮称)あい・あい保育園三番町園  
所在地 三番町14-6  
定50名(0歳児6名、1歳児8名、2歳～5歳児各9名)  
運営事業者 (株)global bridge  
■(仮称)平河町ちとせ保育園  
所在地 平河町2-10-2  
定75名(0歳児9名、1・2歳児各12名、3歳～5歳児各14名)  
運営事業者 (福)ちとせ交友会  
—いずれも—  
開設日 令和2年4月1日(水)  
対生後57日以上未就学児  
開所日時 月曜～土曜(祝日・年末年始を除く)  
基本保育時間 7時30分～18時30分  
延長保育時間 18時30分～20時30分  
費0円～57,500円(保育料/世帯の住民税所得割額を基に算定)  
問子育て推進課子育て推進係 5211-3653  
他入園申し込み方法や、保育所の概要の説明会(入園受付期間前に開催予定)は、後日区のHPなどで案内します

# 楽しい夏休み！ 子ども向け宿泊イベント



## 名水の里くろべこども自然体験村

時8月5日(月)～8日(木)(3泊4日)  
場黒部市ふれあい交流館(富山県黒部市) 集合・解散は東京駅  
対区内在住・在学の小学4年生～6年生(参加者説明会への参加が必要)  
定30名(抽選)  
内北陸新幹線に乗って富山県黒部市へ。地元の子どもたちと、峡谷のトロッコ乗車、牧場で酪農体験(下表)  
費27,000円(交通費を含む)  
申6月16日(日)(必着)までにハガキ(10面記入例参照/学校名、性別、保護者名も記入)で問合せ先へ  
■参加者説明会  
時7月13日(土)14時～15時30分  
場九段生涯学習館(九段南1-5-10)  
—いずれも—  
問スポーツセンター 3256-8444  
〒101-0047 内神田2-1-8



## 至大荘「親子の臨海体験」

時8月8日(木)～10日(土) 8月10日(土)～12日(月・休) 8月12日(月・休)～14日(水)(いずれも2泊3日/現地集合・解散)  
場至大荘(千葉県勝浦市)  
対区内在住・在学の小学4年生～6年生とその家族(兄弟姉妹・幼児も同行可/ペット不可) 定各回10組(申込順)  
内国立天文台の日下部博士の研修プログラムを使用した天体観測や地層の観察など  
師専門講師  
費小学生以上11,340円、3歳以上の未就学児6,480円(いずれも2泊5食/保険料を含む)  
車を利用する場合は駐車料金(1台1,080円/2泊3日分)が必要  
申6月3日(月)～14日(金)に所定の申込書(問合せ先に請求)をファクスで問合せ先へ  
ファクスがない場合は電話で相談のうえ郵送可  
問(公社)九段事務局 042-377-7446(月曜～金曜10時～16時)  
FAX042-379-9003  
http://kudan.or.jp



## 子ども自然アドベンチャーキャンプ

時8月17日(土)～19日(月)(2泊3日)  
場国際自然大学校日野春校(山梨県北杜市)  
対区内在住・在学の小学4年生～中学3年生  
定若干名(抽選/準備会・保護者説明会への参加が必要)  
内仲間と一緒に自然の中で冒険  
費10,000円(準備会参加費、交通費、保険料を含む)  
支払いは振り込みとなります。別途振込手数料が必要です  
申6月19日(水)17時までに電話で問合せ先へ  
■準備会・保護者説明会  
時6月30日(日)準備会=10時～15時(予定)、保護者説明会=13時30分～14時45分(予定)  
場九段生涯学習館(九段南1-5-10)  
—いずれも—  
問申し込みなど=(株)ハロートラベル 5906-5490  
活動内容に関すること=スポーツセンター 3256-8444



日程	活動内容
8月5日(月)	開村式、野外調理、ふれあいのつどい(予定)
6日(火)	黒部峡谷トロッコ電車に乗車、星空観察(予定)
7日(水)	海釣り、生地まちあるき、細工かまぼこ作り、キャンプファイヤー(予定)
8日(木)	離村式、「くろべ牧場まきばの風」で酪農体験

※天候などによりプログラムを変更する場合あり

☆保育園・こども園の催しなどは、区のHPまたは各園にお問い合わせください。☆



君の一步からはじまる地球のミライ

# ちよだ環境まつり2019



**とき** 6月7日(金)10時～15時  
**会場** 区民ホール(区役所1階)

地球温暖化などが問題となる中、一人ひとりが地球環境を守るために何ができるのかを考え、行動に移すことが求められています。

今、地球環境で何が起きているのかを学び、地球にやさしい生活を送るきっかけづくりのために、イベントに参加しませんか。

**問合せ** ①②⑥⑦⑨ = 環境政策課事業推進係 ☎ 5211-4253  
③④⑤⑧ = 千代田清掃事務所 ☎ 3251-0566

## 1 展示・紹介コーナー

- ・海ごみ問題のパネル展示
- ・「CES 養蜂プロジェクト」PR
- ・23 区の清掃工場の紹介
- ・電球で省エネ比較
- ・食品から考える環境問題
- ・3R 啓発展示



## 5 再生家具の無料抽選会

粗大ごみとして出された家具のうち、まだ使用可能なものを修理して、抽選で無料配布します。

**受け付け** 10時～14時

**抽選** 14時30分～

抽選時に会場にいない場合は当選無効。当選した方は、各自で持ち帰り



## 2 工作・体験コーナー

- ・おえかき万華鏡作り
- ・エコサシェ(匂い袋)作り
- ・浄水装置のろ過実験
- ・いろいろな音の体験
- ・便利なチラシの「ゴミ箱」を作ろう
- ・カッター折り



## 6 クイズラリー

各ブースを巡って、クイズに正解してスタンプを集めた方に、エコグッズをプレゼント。



## 3 紙パックの回収

1リットルの紙パック6枚でトイレトーパー1ロールと交換します(1人60枚まで/トイレトーパーがなくなり次第終了)

## 4 家庭用園芸土・使用済小型家電の回収

園芸土は自然物のためごみとして出せませんが、区で特別に回収します。園芸土は小枝や小石を取り除いてお持ちください。小型家電製品は30cm x 15cm以下の大きさに限ります。

## 7 区内大学によるエコ活動紹介

- ・レトロなおしゃれコラージュノートの制作体験
- ・学生活動紹介ポスター

## 8 包丁とぎ

切れ味が悪くなった包丁を、ボランティアの方がよみがえらせます。

定 60本(先着順/1人2本まで) 費 1本300円

タオルや新聞紙などに包み、取り扱いに注意してお持ちください

## 9 水素自動車乗車会

**受け付け** 10時～14時30分(出発は20分ごと、乗車時間約10分)

定 各回3名(申込順) 運転はできません

### 緑のカーテンで節電！ ゴーヤ・ツルムラサキ苗などの無料配布

夏の節電やヒートアイランド対策として「区内の緑化」を推進するために、行っていきます。受け取った方は、育成状況の報告をお願いします(報告した方には記念品をプレゼント)。

対象 区内在住者・事業者(先着順)

**配布物** ゴーヤの苗とツルムラサキの苗各1株 ゴーヤの苗2株のうち、どちらか1セットを配布。セットには固形の肥料、育成の手引き、取り組みレポート、返信用封筒が含まれています

日付	会場	数量
5月30日(木)	麹町出張所(麹町2-8)	50セット
5月31日(金)	和泉橋出張所(神田佐久間町1-11-7)	40セット
6月1日(土)	401会議室(区役所4階)	100セット
6月3日(月)	神田公園出張所(神田司町2-2)	30セット
6月4日(火)	神保町出張所(神田神保町2-40)	40セット
6月5日(水)	富士見出張所(富士見1-6-7)	40セット
6月6日(木)	万世橋出張所(外神田1-1-11)	30セット
6月7日(金)	区民ホール(環境まつり会場内)	130セット

配布時間は10時～12時(6月7日(金)のみ10時～15時)いずれも無くなり次第終了)

### 海の生きものを危険にさらす 海ごみの問題を考えよう

海面や海中を漂っている「漂流ごみ」、海底に沈んでいる「海底ごみ」、海岸に流れ着いたり捨てられたりしている「漂着ごみ」を総称して「海ごみ」と呼びます。海ごみは、直接海に捨てられたもの以外にも、河川敷から海に運ばれたものや、街中から風に飛ばされ、川などを通じて海に運ばれるものがあります。これらのごみを、海の生き物が食べ物と間違えて食べてしまい、結果として命を落としてしまうこともあります。

#### ■海ごみの多くはプラスチック

海ごみの多くは、「レジ袋などのポリ袋」や「ペットボトル」など、私たちの生活の中から発生している「生活系のごみ」です。この大半はプラスチックで、自然にはほとんど分解されず、環境中に長い時間残留してしまいます。

#### ■海ごみを減らすために、私たちができること

次の身近な取り組みを始めることで、海ごみを減らすことができます。

- ・マイバッグを使う(レジ袋を受け取らない)
- ・マイボトルを持ち歩く(ペットボトルのごみを出さない)
- ・日々の生活から出るごみを減らす
- ・外で出たごみはポイ捨てせず、家に持ち帰って捨てる

展示・紹介コーナーで海ごみに関する展示を行っています



### 国立演芸場のチケットを特別価格で販売 「7月上旬 落語芸術協会真打昇進披露公演」

**公演日** 7月4日(木) 7月7日(日)いずれも13時開演)

**販売枚数** 7枚 2枚(1人2枚まで/申込順)

**対区内在住者**

**費**1,000円(定価2,200円)

**直接九段生涯学習館(九段南1-5-10)**  
運転免許証、健康保険証など区内在住が証明できるものが必要  
座席指定、電話予約はできません

**文化振興課文化振興係** 5211-3628



### ～都心千代田のまち・未来トーク～ Chiyoda City View Lightning Talk

「令和」の時代を迎え、千代田区は1998年に描いたまちづくりビジョン「千代田区都市計画マスタープラン( )」をリニューアルします。また、新たな都市景観形成の方針「景観まちづくり計画」を作っていきます。

このまちづくりの節目を多くの方々と共有するため、都市を知る最先端の研究者、都心千代田のライフスタイルを楽しみ、まちづくりで活躍する区民を招き、千代田のまちの明日を語るトークセッションを開催します。

千代田区を「こんなまちにしたい」という想いを具現化した、区民・企業・行政の協力によるまちづくりを進めるための指針(根拠法=都市計画法)

**時**6月11日(火)18時30分～20時 **場**第一委員会室(区役所8階)

**定**40名(申込順)

#### プログラム

- ・「データでみる千代田区の都市の変容と現状」まちづくりビジョンの「リニューアル」をテーマに区からショートプレゼンテーション
- ・登壇者4人から「都心千代田のポテンシャルと未来」をテーマにショートプレゼンテーション
- ・登壇者4人によるフリートーク

**登壇者** 村木美貴氏(千葉大学大学院教授) 福井恒明氏(法政大学教授) 田熊清徳氏(内神田鎌倉町会副会長) 香取章子氏(一財)ちよだニャンとなる会代表理事)

**申**6月7日(金)までに電話またはEメール(10面記入例参照)で問合せ先へ

**場**景観・都市計画課都市計画係 5211-3612

**✉**keikan-toshikeikaku@city.chiyoda.lg.jp



### 映像広報 図解で発見!千代田区

#### 千代田区のまちづくりを図解

映像広報「図解で発見!千代田区」ではさまざまな情報をアニメーションでお伝えしています。今回のテーマは「千代田区のまちづくり」。この20年間で千代田区はどう変化してきたのでしょうか。

映像は、千代田区公式YouTubeチャンネルでご覧いただけます(<https://www.youtube.com/user/chiyodacity> または左下の二次元コードでアクセス)

**場**広報広聴課 5211-4174



### 6月23日～29日 男女共同参画週間

## 知る 学ぶ 考える 私の人生 私がつくる

性別による不平等がなく、職場、学校、地域、家庭に関係なく、それぞれの個性や能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、一人ひとりの取り組みが必要です。

平成11年6月23日に「男女共同参画社会基本法」が公布・施行されたことにちなみ、制定された男女共同参画週間。さまざまなイベントを通して、自分ができることを考えてみませんか。

**場**男女共同参画センター MIW(区役所10階) 5211-8845 **FAX**5211-8846  
**✉**miw@city.chiyoda.tokyo.jp

**他**各イベント、託児サービスあり(有料、区内在住・在勤・在学の生後6か月以上の未就学児のみ、定員あり) 手話通訳・要約筆記あり(いずれも2週間前までに要予約)

#### 企画展示 絵本に見る「じぶんらしくいきるせかい」

**時**6月17日(月)～22日(土)

**場**MIW(区役所10階)

**内**MIW 所蔵の絵本から男女共同参画社会を考える

#### ビデオサロン&カフェ「六月燈の三姉妹」

**時**6月21日(金)14時30分～、18時30分～(当日直接会場へ/各回終了後カフェあり)

**場**MIW(区役所10階)

**内**老舗和菓子屋の三姉妹が、家族崩壊の危機と和菓子屋廃業の危機を抱えながら、起死回生の新作和菓子大作戦を決行する、家族とは何かを問いかけるハートフルコメディ

#### 講演会

#### 『『魔女の宅急便』キキにみる女性像』

**時**6月24日(月)18時30分～20時

**場**日比谷コンベンションホール(日比谷公園1-4)

**定**200名(申込順/区内在住・在勤・在学者を優先)

**内**『魔女の宅急便』の著者・角野栄子さん(作家)が、ご自身の生き方や、キキに込めた思いなどを紹介  
**申**電話、ファクスまたはEメール(10面記入例参照)で問合せ先へ

#### 「角野栄子作品展」

**時**～6月21日(金)

**場**千代田図書館9階

**内**『魔女の宅急便』など角野栄子さんの作品を展示



▲福音館書店刊

#### 企画展示「震災の経験を語り語り継ぐ」とトークライブ

**時** 展示=6月25日(火)～29日(土) トークライブ=6月27日(木)1部=12時～13時30分、2部=19時～20時30分

**場**区民ホール(区役所1階)

**定**25名(申込順/区内在住・在勤・在学者を優先)

**内**被災女性の撮影した写真と撮影者のコメントを展示 撮影者をゲストに迎えたトークライブ

**申**のみ電話、ファクスまたはEメール(10面記入例参照/希望の部も記入)で問合せ先へ

### 男女共同参画をテーマにした事業を募集 みなさんの企画を形にしませんか?

「男女共同参画社会」を目指し、MIWと共催する事業を募集します。応募要項など詳しくは、パンフレット(MIWで配布)や区のHPをご覧ください。

**応募対象** 区内で活動している5名以上の団体(区内在住・在勤・在学者を含むこと)

**企画の実施期間** 12月～令和2年2月

**募集テーマ** 女性のキャリアアップ ワーク・ライフ・バランスの推進 男

性の家事・育児・介護への参画 配偶者等暴力(DV)の防止 LGBTsへの理解 など

**支援内容** 事業経費の一部を助成(上限78,000円)、会場の確保(区立施設を利用する場合)、広報に関すること(ポスター印刷・配布など)

**申**事前に電話予約のうえ6月20日(木)17時までに申請書を直接問合せ先へ(応募書類は返却しません)

**申請書の配布場所** MIW、出張所など(区のHPからダウンロードも可)



# 生活ほっとライオン

## 教科書展示会

時6月4日(火)~28日(金)23日(日)は休館)10時~22時(土曜は19時まで/日曜、28日(金)は17時まで)  
 場千代田図書館第3研修室(区役所9階)  
**展示内容** 小学校教科書見本(平成32年度使用)、中学校・中等教育学校前期課程教科書見本(平成28年度~32年度使用)、中等教育学校後期課程教科書採択用見本(平成32年度使用)、今年度に採択を行う中学校の道徳の教科書見本  
 問指導課事務係 5211-4283  
 他教育研究所(神田司町2-16 神田さくら館7階)でも閲覧可能(通年)



父の日に感謝をこめてプレゼント!  
 オリジナルのうちわと風鈴作り



時6月8日(土)10時30分~12時、13時30分~15時  
 場千代田万世会館6階(外神田1-1-7) 万世橋区民会館とは異なる  
 定各回10名(申込順)  
 内すてきな絵を描いてデザインする、うちわと風鈴作り  
 師相州雅屋 費700円(材料費)  
 申5月21日(火)~6月6日(木)に電

話またはファクス(10面記入例参照)で問合せ先へ  
 問千代田万世会館 5295-2831  
 FAX5295-2820

## お茶のお点前体験 リフレッシュタイム茶道

時6月19日(水)11時30分~14時(当日直接会場へ)  
 場障害者よろず相談 MOFCA(一ツ橋1-1-1パレスサイドビル1階)  
 内立礼席にて行う簡単な茶道体験  
 師鈴木仙美氏(茶雅馬茶道教室)  
 問障害者よろず相談 MOFCA 6269-9755 info@mofca.net

## 岩本町・東神田ファミリーバザール

時5月25日(土)・26日(日)、6月1日(土)・2日(日)いずれも9時~17時(当日直接会場へ)  
 内繊維製品や日用品などの販売のほか、「晴海&豊洲ベイエリアクルーズ」お買物券などが当たる「わくわくスクラッチ」を実施。各地物産展やネオ屋台村キッチンカーもあり。詳しくは、問合せ先のHP参照  
 問岩本町・東神田ファミリーバザール実行委員会事務局 3865-5951  
<http://www.family-bazar.com>



## ホテルグランドパレスの産直市場 第26回ホテ市「鹿児島マルシェ」

時6月13日(木)11時30分~20時(当日直接会場へ)  
 場ホテルグランドパレス地下1階(飯田橋1-1-1)  
 対区内在住・在勤者  
 内カンパチの漬け井やかごしま黒豚カレー、焼酎など、鹿児島のおいしいグルメやドリンクをお手頃価格で提供(20時まで) 全国の名産品を販売(19時まで)  
 問ホテルグランドパレス宴会予約課 3264-1166

## アフリカへ毛布を送る運動

1984年から、貧困や災害に苦しむアフリカの人々へ毛布を送る運動を始めています。昨年皆さんの協力で送られた毛布は約27,000枚。毛布は、寒さしのぎや赤ちゃんの産着、じゅうたんなど広く使われています。ぜひ毛布をお持ち寄りください。  
 時5月26日(日)10時~15時(当日直接会場へ)  
 場和泉公園(神田和泉町1)  
 問千代田明るい社会づくりの会・奥田 090-3516-3151  
 他 使用した毛布は、必ず洗濯 破損したものやサイズの小さいもの、綿毛布は不可 輸送費(1,000円/枚)の協力も受け付け



## はじめてのキック&パンチ

時7月3日~24日の毎週水曜(全4回)10時~11時  
 場スポーツセンター(内神田2-1-8)  
 対15歳以上の方(中学生を除く)  
 定15名(抽選)  
 師ミズノグループインストラクター  
 費区内在住者2,000円、その他の方2,600円/すばすちよだクラブ会員の区内在住者1,400円、その他の方1,600円  
 申6月19日(水)必着)までに往復ハガキ(1人1枚/10面記入例参照)で問合せ先へ  
 問スポーツセンター 3256-8444  
 〒101-0047 内神田2-1-8

## ラージボール卓球大会

時6月30日(日)9時~  
 場スポーツセンター(内神田2-1-8)  
 対区内在住・在勤者、千代田区卓球連盟登録者  
 費シングルス1,500円、混合ダブルス2,500円  
 申6月5日(水)必着)までに所定の申込書(スポーツセンターで配布)を郵送  
 問千代田区卓球連盟・榎本 080-1323-8089

## 図書館の催し

問1日比谷図書文化館 3502-3340  
 2千代田図書館 5211-4289

### 日比谷図書文化館図書フロア企画展示「豊かな暮らし」

時~6月14日(金)  
 場日比谷図書文化館3階グリーンゾーン(日比谷公園1-4)  
 内衣食住、健康、仕事、お金、人間関係など、「豊かな暮らし」の物差しは人それぞれ。あなたにとっての「満ち足りた暮らし」を探る図書展示



### 千代田図書館企画展示「おとなもハマる!! こどもの新書」

時5月27日(月)~8月24日(土)  
 場千代田図書館展示ウォール(区役所9階)  
 内意外と難しいおとな用入門書。それよりも、丁寧に説明されている「こども用新書」は、おとなの学び直しに最適なツール。著名人もお薦めする「こども用新書」を紹介するとともに、読み比べられるように、おとな用の関連書籍も展示



## 講演会『元気で長生きは口腔の健康から』 健康長寿の秘訣、教えます

時6月4日(火)13時30分~15時  
 場区民ホール(区役所1階) 定50名(申込順)  
 内健康長寿には、好きなものが何でも食べられる状態を維持することが大事。口腔の健康が健康長寿につながる仕組みを分かりやすく紹介。来場者には歯ブラシをプレゼント  
 師矢島安朝氏(東京歯科大学水道橋病院院長/写真)  
 申6月3日(月)までに電話で問合せ先へ



## 保健所無料歯科健診 歯科医師会と共催)

時6月4日(火)10時~16時(当日直接会場へ)  
 場千代田保健所2階休日応急歯科診療所(九段北1-2-14)  
 内簡単なむし歯と歯周病の検査や、お口の中の気になることの相談。参加者にはプレゼントあり  
 他例年12時~13時は混雑するため、時間がかかることがあります



## アキバキャンペーン(歯科医師会と共催)

時6月8日(土)13時~15時(当日直接会場へ)  
 場JR秋葉原駅電気街口正面広場  
 内特設テント内で口臭測定、歯周病検査、かむ力の検査。参加者にはプレゼントあり



## 健康な歯でいきいきと! 歯と口腔の健康づくり普及月間のイベント

6月は歯と口腔の健康づくり普及月間です。これに合わせ、区と区内の歯科医師会は、歯と口の健康を促進するためのさまざまなイベントを開催します。

乳幼児期から高齢期まで、歯と口の健康づくりに取り組み、元気でいきいきとした生活を送りましょう。

問地域保健課健康企画係 ☎ 5211-8163

## 健口けんこうチェック

時6月4日(火)10時~15時 10時~15時30分(当日直接会場へ)  
 場千代田保健所1階情報発信コーナー(九段北1-2-14) 区民ホール(区役所1階)  
 内パネル展示、そしゃく力判定ガムテスト、口臭測定、クイズなど。来場者にはプレゼントあり



千代田区・区内三消防署 合同水防訓練

5月29日(水)14時~15時40分(当日直接会場へ)

北の丸公園第3駐車場(北の丸公園1) 台風や集中豪雨の季節を前に、区と区内三消防署が合同で水防訓練( )を実施。消防隊による救出救助訓練なども実施予定

改良積土の工法や地下への浸水防止工法など

災害対策・危機管理課 5211-4187

6月2日(日)~8日(土) 危険物安全週間

知っておこう 暮らしの中の 危険物 (令和元年度東京消防庁危険物安全標語/作者=鈴木太佳雄さん 羽村市在勤)

日常生活で使用するものには、危険物の入った製品が多く存在します。

どの製品が危険物に該当するかは、容器の表示で確認することができます。

危険物の取り扱いを誤ると、事故の原因となります。身の回りにある危険物の知識を高め、安全な使用方法・保管方法を確認しましょう。

危険物の例 ガソリン、灯油、高濃度アルコール飲料、消毒用アルコール、アロマオイル、防水スプレーなど

危険物の表示例 火気厳禁、第四石油類、危険投球 など

丸の内消防署 3215-0119 麹町消防署 3264-0119 神田消防署 3257-0119

6月は浸水対策強化月間 浸水への備えをしましょう

(都)下水道局は、毎年6月を「浸水対策強化月間」と定め、浸水への備えを呼びかけています。

家庭でできる浸水への備えと注意

- 家屋内の排水溝を点検する
豪雨時は地下室や半地下に入らない
道路上の雨水ますの中にごみを入れない、上に物を置かない

降雨時は東京アメッシュの確認を

(都)下水道局の東京アメッシュ(https://tokyo-ame.jwa.or.jp/右下の二次元コードからアクセス可)では、こまかな降雨状況をリアルタイムで配信しています。スマートフォン版には、GPSを使った現在地表示などの機能を追加しています。お出かけの際や、豪雨などによる浸水への備えとして、ぜひご利用ください。

期間中の都の取り組み

- 下水道管の清掃や雨水貯留施設などの総点検
浸水被害が発生しやすい地域の半地下家屋への個別訪問時に、備えを呼びかけるリーフレットを配布

(都)下水道局中部下水道事務所千代田出張所 3270-7325



申し込みの記入例
注意事項
往復ハガキの場合は、返信側にも住所、氏名を記入
Eメールの場合は、件名に催しなどの名称を記入
申し込み先からメールを受信できるように設定を
消せるペンは使用不可
託児サービスを希望する方へ(本文中に記載がある場合のみ)
子どもの氏名(ふりがな)、生年月日も記入を
在勤・在学の方へ
勤務先(学校名)とその所在地、電話番号も記入を
応募時の個人情報について
厳重に管理し、当該催しなどの開催のためだけに利用します(区以外が主催のものは、このように取り扱うように主催者へ要請しています)。

8月のスポーツ施設の利用申し込み (スポーツセンターのみ9月分)

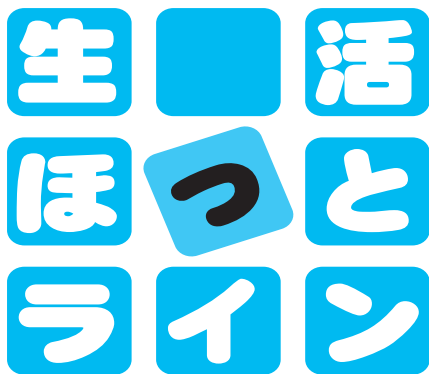
Table with 3 columns: 施設名, 申込期間(抽選日), 空き施設受け付け
外濠公園(野球・テニス) 6/10(月)~20(木)(6/25(火)) 7/1(月)10時~
②花小金井運動施設(野球など) 6/1(土)~20(木)(7/1(月)) ※6/17(月)は休館 7/2(火)10時~(申込順)
スポーツセンター(主競技場・プール・卓球場などの団体利用) 6/1(土)~20(木)(7/1(月)) ※6/17(月)は休館 7/2(火)10時~(申込順)

申込方法 事前に九段生涯学習館(九段南1-5-10)で利用登録し、申し込み申込書(各問合せ先で配布)を問合せ先へ
利用できない日 野球のみ8月4日(日)・18日(日)(少年野球のため)毎週月曜の午前中(グラウンド整備のため)9月17日(火)(休館日)
このほかにも区の事業などのため、利用できない場合あり。詳しくは各問合せ先へ
問合せ ①外濠公園(五番町先) 3341-1731 九段生涯学習館(九段南1-5-10) 3234-2841 スポーツセンター(内神田2-1-8) 3256-8444

6月の各種相談(無料/受付時間は終了の30分~1時間前) 日程が変更になる場合があります。事前にお問い合わせください。

Table with 4 columns: 名称, 対象, 相談内容・相談日時, 相談場所, 問合せ
法律相談(予約制) 区内在住・在勤・在学者 相続、婚姻関係、借地・借家など(弁護士が対応) 13時~15時30分(先着順)(受け付け12時30分~15時) 区民相談室(区役所2階) 区民相談室☎5211-4176
消費生活相談 区内在住・在勤・在学者 商品の購入・契約など消費生活で困っていること(消費生活相談員が対応) 消費生活センター(区役所2階) 消費生活センター☎5211-4314
経営相談(予約制) 中小企業者 起業予定者 中小企業経営に関するさまざまな経営課題や創業に関することなど(中小企業診断士が対応)。出張相談も可能 経営相談室(区役所2階) 商工観光課商工融資係☎5211-4344
ミュウ MIV 相談室(予約制) 区内在住・在勤・在学者 夫婦やパートナー・家族関係、子育て、人間関係、働き方、ハラスメント、DV、性に関すること、性暴力、犯罪被害などの悩み(託児サービスあり(有料・要予約)/※は英語での相談も可能) MIV相談室(区役所10階) MIW相談室☎5211-4316(予約専用電話/話し中の場合☎5211-8845)
人権の上相談(予約制) 区内在住・在勤・在学者 人権の侵害や身の上の心配ごと(人権擁護委員が対応/相談日前日の17時までに要予約) 区民相談室(区役所2階) 国際平和・男女平等人権課男女平等人権係☎5211-4166
LGBTs 相談(予約制) 区内在住・在勤・在学者 性自認や性的指向に関する悩み。家族などの相談も受け付け(LGBTsの相談支援経験が豊かな相談員が対応) MIW相談室(区役所10階)
女性・ひとり親家庭相談 区内在住者 女性のさまざまな悩み、女性・母子が配偶者などから受けているDV、ひとり親家庭の生活全般(子育て、就労など/いずれも婦人相談員が対応し必要場合は緊急避難などの保護、公的制度や貸付金の案内など自立に向けた支援を実施) 生活支援課生活支援係(区役所3階) 生活支援課生活支援係☎5211-4126
保健福祉オンズパーソン相談(予約制) 区内在住者 ★ 保健福祉サービス全般への相談・苦情(郵送での相談も受け付け可。郵送の場合は、福祉総務課保健福祉オンズパーソン事務局〒102-8688 九段南1-2-1) 区役所会議室 福祉総務課厚生係☎5211-4211
福祉専門法律相談(予約制) 区内在住・在勤・在学者 ★ 福祉や成年後見制度、消費者被害に関する悩み、相続や遺言の相談(弁護士が対応/ちよだ成年後見センター職員も同席) ちよだ成年後見センター(九段南1-6-10かがやきプラザ4階) ちよだ成年後見センター☎6265-6521
成年後見制度相談 区内在住者 ★ 成年後見制度の利用、後見活動の悩みや不安 かがやきプラザ1階相談室(九段南1-6-10) かがやきプラザ研修センター☎6265-6560
介護カウンセリング(予約制) 区内在住者 ★ 介護によって生じるストレスに関すること(介護ストレス、高齢者虐待、ターミナル期の家族の心のケア、死後の家族の心のケアなど/専門のカウンセラーが対応) 障害者就労支援センター(区役所3階) 障害者就労支援センター☎3264-2153 FAX3556-1223
障害者就労相談室(予約制) 区内在住者 ★ 障害のある方の就職活動や職業訓練のアドバイス、在職中で職業上の悩みなど(ジョブコーチ(職場適応援助者)が対応/障害者手帳がなくとも相談可) 生活支援課生活支援係(区役所3階) 生活支援課生活支援係☎5211-4126
暮らしと仕事・家計に関する相談 区内在住者 生活の悩みごとや心配ごとの解決方法を考える。家族や身近な方の相談も受け付け

★家族、介護などの事業者も相談可



補助犬よろず相談

障害者よろず相談 MOFCA は、「補助犬受け入れ拒否ゼロ」を目指して、補助犬に関するあらゆる相談に答える「相談窓口」を、毎月最終水曜日に開設します。専門スタッフが常駐し、利用者はもちろん受け入れ側の飲食店や施設管理者などの相談にも対応します。

開設日 5月29日(水)
毎月最終水曜 12時～18時(当日直接会場へ)
場 障害者よろず相談 MOFCA(一ツ橋1-1-1パレスサイドビル1階)
橋爪智子氏(NPO法人日本補助犬情報センター)
障害者よろず相談 MOFCA
6269-9755 info@mofca.net

いずみサロン

6月12日(水)14時～15時30分(当日直接会場へ)
場 三井記念病院外来棟7階講堂(神田和泉町1)
対 がん患者とその家族
内容 第1部=抗がん剤治療による吐き気、皮膚症状、脱毛の症状と上手に付き合うための対処方法を学ぶ。第2部=おしゃべり会
場 三井記念病院がん支援センター
3862-9252

WHO 世界禁煙デー記念シンポジウム 働く人の新たな「タバコ問題」

5月26日(日)13時45分～16時30分(当日直接会場へ)
場 東京しごとセンター講堂(飯田橋3-10-3) 定 200名(先着順)
内容 受動喫煙防止条例、加熱式タバコの本質についての講演とパネルディスカッション。詳しくは、問合せ先のHP参照
岡本光樹氏(東京都議会議員)、稲葉洋平氏(国立保健医療科学院)、望月友美子氏(公財)日本対がん協会、野上純子氏(東京都議会議員)、宮崎恭一氏((一社)日本禁煙学会)
タバコ問題首都圏協議会
3222-6781
http://nosmoke-shutoken.org



かがやきプラザ研修センター映画会 「毎日がアルツハイマー」

6月15日(土)13時30分～15時30分(開場13時/上映時間93分)
場 かがやきプラザ1階ひだまりホール(九段南1-6-10)
定 60名(申込順)
内容 映画監督の娘が、アルツハイマー病の母と過ごす毎日を撮影したドキュメンタリー。家族のあり方や人間の尊厳について考える。認知症の方を地域で支えるための講話もあり
6月14日(金)までに電話、ファクス、Eメール(10面記入例参照)または直接問合せ先へ
場 かがやきプラザ研修センター(かがやきプラザ4階)
6265-6560 FAX3265-1162
jinzai@chiyoda-cosw.or.jp

雇用主研修会(企業向け人権啓発)

6月10日(月)・11日(火)13時30分～16時
要申し込み。詳しくは問合せ先へ
場 銀座プロッサム中央会館(中央区銀座2-15-6) 対 事業所と業界団体
内容 講演「企業と人権～りそな銀行の人権啓発の取り組み～」 講義「公正な採用選考について」
岡根昭之氏(りそな銀行人材サービス部上席マスターマネージャー)
場 八ローワーク飯田橋 3812-8781

環境影響評価書案の縦覧・閲覧・説明会

八重洲一丁目北地区第一種市街地再開発事業

環境影響評価書案の縦覧・閲覧
6月18日(火)9時30分～16時30分(土曜・日曜を除く)
縦覧場所 (区)環境政策課(区役所5階) 中央区環境政策課(中央区築地1-1-1) (都)環境局環境政策課(新宿区西新宿2-8-1) (都)多摩環境事務所管理課(立川市錦町4-6-3)
閲覧場所 麹町出張所(麹町2-8)
意見書の提出方法 7月3日(水)消印有効)までに郵送または直接、事業名、氏名、住所、環境保全の見地からの意見を記載したものを問合せ先へ(法人その他の団体は、名称、代表者氏名、都内事務所などの所在地も記入)
都 環境局環境政策課 5388-3406 千163-8001 新宿区西新宿2-8-1
環境影響評価書案説明会
6月7日(金)19時～20時30分、6月8日(土)10時～11時30分(当日直接会場へ)
場 ステーションコンファレンス東京602ABCD(丸の内1-7-12)
場 八重洲一丁目北地区再開発準備組合事務局 3274-0950

東京都戦没者追悼式 参列者募集

8月15日(木)11時45分～13時30分
場 文京シビックホール(文京区春日1-16-21)
対 東京都に居住する戦没者の遺族
定 200名(申込順)
内容 第二次世界大戦で戦没したすべての御霊を慰めるとともに、遺族をいたわり、平和を願う都民の決意を表す
6月3日(月)～14日(金)に電話で問合せ先へ
都 福祉保健局計画課援護恩給担当 5320-4076
千代田区の戦没者追悼式は7月13日(土)に実施。詳しくは、広報千代田6月20日号でお知らせ

防災セミナー 地域防災力の向上を考える

6月16日(日)10時～12時(開場9時30分)
場 区役所4階会議室
対 区内在住・在勤・在学者
定 100名(申込順)
内容 大規模災害から命を守るために、地域防災組織や事業所、家庭、個人の視点で行うべき「事前防災行動計画(タイムライン)」の概要や作成方法などを紹介
詳しくは、チラシ(問合せ先、出張所などで配布)参照
松尾一郎氏(東京大学大学院情報学環総合防災情報研究センター客員教授/写真)
6月7日(金)までにファクスまたはEメール(10面記入例参照)で問合せ先へ
場 災害対策・危機管理課(区役所4階)
5211-4187
FAX3264-1673
saigaitaisaku@city.chiyoda.lg.jp

Table with 3 columns: 事業名・対象など, とき, 会場. Includes '6月の保健ガイド(予約制)' with details for mental care and rehab classes.

Table with 2 columns: 事業名・対象など, とき. Includes '6月の健康チェック(予約制)' with details for bone density, lifestyle, and various medical checks.

Table with 5 columns: 開設日, 診療科目, 受付時間, 電話番号(開設日のみ), 実施場所. Includes '6月の休日応急診療' details for various clinics.

平日準夜間の小児科診療
とき 月曜～金曜 19時～22時(受け付けは21時45分まで)
会場 日本大学病院・ちよだこども救急室(神田駿河台1-6 3293-1711) 対象 中学生以下
受診するときは、事前に電話で問合せ先へ 健康保険証・こども医療証が必要

休日診療案内等
消防署病院案内(24時間)=丸の内消防署 3215-0119 麹町消防署 3264-0119 神田消防署 3257-0119
消防庁救急・相談センター(24時間)=7119(ダイヤル回線からは3212-2323)
医療機関案内サービス「ひまわり」(24時間)=5272-0303 http://www.himawari.metro.tokyo.jp

# 副菜をプラスして野菜をとろう!

問合せ  
健康推進課栄養食育係(千代田保健所5階)  
5211-8177

野菜には、食物繊維、ビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれています。これらの栄養素をしっかり摂ることが、肥満、糖尿病、メタボリックシンドローム、がんなどの生活習慣病全体の予防・対策につながります。副菜を1皿追加して、野菜をしっかりとりましょう。



## ねばねばトリオで夏場もさらっと食べやすく ぬるぬる野菜の和え物

**材料(2人分)** モロヘイヤなど...4分の1束、  
おくら...4本、納豆...1パック、ポン酢しょうゆ...  
小さじ2、かつお節...少々

**作り方** 器に、納豆とゆでて小さく切った野菜  
を入れ、ポン酢しょうゆとかつお節をかけたら、  
あっという間にほらできた!



### ポイント

夏バテなどで食欲が落ちやすい季節には、のど越しのよいものや香辛料などを使って食欲がわく工夫を。ビタミン豊富な夏野菜と良質なたんぱく質源の納豆で、体の調子を整えましょう。



## お手軽食材で彩りと食物繊維をプラス

### にんじんとえのきたけのきんぴら

**材料(2人分)** にんじん...2分の1本、えのきたけ...  
小1パック、砂糖...大さじ1、しょうゆ...  
小さじ2、酒...大さじ1、白ごま...少々、サ  
ラダ油...少々

**作り方** にんじんを千切りに、えのきたけを2  
分の1に切ったら、油でいため砂糖・しょうゆ・  
酒で味付け。最後にごまを振ったらできあがり!



### ポイント

にんじんにはカロテンが豊富に含まれます。脂溶性のため、油と一緒にとると吸収率がアップするので、炒め物や揚げ物などがおすすめです。きのこや海藻も食物繊維が豊富なので、上手に取り入れましょう。



## 貝たくさんみそ汁に牛乳ちょい足してカルシウムUP

### 牛乳みそ汁

**材料(2人分)** 大根...60g、にんじん...30g、小ね  
ぎ...2本、油揚げ...2分の1枚、だし汁...200ml、  
酒...小さじ1、牛乳...150ml、みそ...小さじ2

**作り方** 食材を食べやすいサイズに切り、だし  
汁で柔らかくなるまで煮る。あとは、酒・みそ・  
牛乳を加えてひと煮たち。お椀に盛って小ねぎ  
を散らせばさあ完成!



### ポイント

汁物で野菜がたっぷりとれる一品です。乳製品はカルシウムが豊富で、体内への吸収率も高いので、毎日とるように心がけましょう。みそと乳製品を組み合わせるとうまみが凝縮されるため、減塩効果も期待できます。

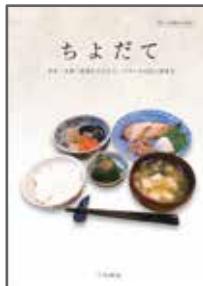


## 今日の献立はこの2冊におまかせ!

配布場所 千代田保健所1階・5階(区のHPからダウンロードも可)

### ちよだて

栄養バランスのよい献立を立てたいあなたにおすすめします。春・夏・秋・冬の旬の食材を味わえる献立のほか、七夕など季節の行事を楽しめる献立、ライフステージごとのおすすめ献立など、さまざまなテーマでバランスのよい献立を掲載しています。そのほかにも、だしとり方や食品表示の見方など、食生活に役立つ情報が満載の1冊です。



### 家族みんなの簡単おかず

「何かあと1品加えたい...」そんなときにおすすめします。約30ページにわたって主食・主菜・副菜のレシピを紹介するこの1冊があれば、もう献立に迷うことはありません! その日の気分に合わせて、冷蔵庫の残り食材に合わせて、あなたの作りたい料理がきっと見つかる1冊です。



## みんなで健康な食生活を!

### ちよだ食育ネットワークに参加しませんか

家庭や地域での食育活動の活性化を図るため、食育に関心のある個人や団体(保育園、学校、地域団体、飲食店など)でちよだ食育ネットワークをつくっています。

ちよだ食育ネットワークの活用例

- ・出前講座の講師として、食に関する知識を広める
- ・出前講座を利用して、学習グループやPTAの集まり、町会活動などで料理を楽しむ



/親子料理教室に参加してみて/  
 ・先生方の教え方が大変分かりやすく今後の参考になりました。母に教わったらこんな感じなのかな、なんてふるさとも思い出しました(保護者より)  
 ・いっぱいおりょうりをおぼえて、いもうとやおとうとに食べさせたいです(児童より)

一番町児童館での親子料理教室の様子

## 映像広報

### 健康は食事から! 管理栄養士が解説します!

栄養バランスをアップさせる方法などを紹介する映像です。区役所の新入職員のお昼休みに突撃し、昼食のバランスをチェック! 管理栄養士によるお手軽レシピの実践調理もあります。ぜひご覧ください。

映像は、千代田区公式YouTubeチャンネル(<https://www.youtube.com/user/chiyodacity> または右のQRコードでアクセス)でご覧いただけます。

問広報広聴課 5211-4174



管理栄養士が、区の職員に昼食のバランスをアドバイス





千代田区長賞  
**株式会社ゲネシスコンマース**  
 代表取締役社長 あんざい たかひこ 安齋 誉彦

～世界最先端のデジタル映像鮮明化装置の技術～

株式会社ユニフォームネットは、企業用ユニフォームの卸売会社として1975年に福島県郡山市で創業しました。東京に本社を構え10年という節目の年にこのような賞をいただき、光栄であるとともに、ようやく東京の会社として千代田区に根付けたのではと感じています。

2006年の東京進出以降、リーマンショックによる業績の悪化や東日本大震災、福島原発事故などの困難にも全社挙げて立ち向かい、何とか難局を乗り越えることができました。

そして、2012年3月に35歳で2代目社長として事業承継をし、新しいユニフォームネットを創るためにさまざまなことに取り組んできました。

弊社では営業社員がお客様の元に足を運び、ニーズに合わせた最適なユニフォームを提案するという創業時から変わらない営業スタイルを貫きながらも、一部の優秀な人だけができる営業手法ではなく、「誰でもで

きる科学的な営業」を目指しています。営業支援システム(SFA)の導入や、社員の実績やお客様の声を「見える化」するなど社内改革を進めることで、社長就任以来7年連続過去最高売上高を更新中です。

私たちのミッションは、企業が抱える「差別化ができない」「効率が上がらない」「人材が育たない」といった課題をユニフォームで解決することです。日本の中小企業を応援し豊かな地域社会を実現するため、社員にも、お客様にも「信頼感」+「期待感」を持っていただけるような会社であり続けたいと思います。

株式会社ユニフォームネット  
 ☎5207-3191  
 http://www.uniform-net.jp



株式会社ゲネシスコンマースは、画像・映像の鮮明化や解析、強固な暗号化データ通信・保存などセキュリティ関連製品・システムを取り扱う会社です。また今年4月で創立20周年を迎え、節目の年にこのような素晴らしい賞をいただきましたことを心より感謝いたします。

今回の受賞で高く評価いただきましたリアルタイムデジタル映像鮮明化技術は、東日本大震災の報道番組において30キロ圏外からの原発映像の鮮明化に採用され、テレビ画面の「映像を鮮明化しています」というテロップを驚きをもってご覧になられた方も多いと伺っています。

この鮮明化技術は継続的に研究開発・機能追加を行っており、例えば、かすんだ色を本来の色に再現できるディヘイズ機能の追加は、お客様より「購入の決め手になりました」とのお言葉を頂戴するなど、防災や防犯の各分野でご好評いただいています。

またデータ暗号化を応用した製品・システムでは、情報漏洩抑止やサイバー攻撃からの情報保護等のセキュリティ対策として、東京2020オリンピック・パラリンピックの開催準備等も含め、お問い合わせを多くいただいています。

これらの事業を通し安心安全な社会に貢献することで、地域のさらなる発展に寄与できますよう、経営者・社員一同、この受賞を励みに今後も精進して参ります。

株式会社ゲネシスコンマース  
 ☎6205-7268  
 http://www.gcs-tokyo.co.jp



広告

人と企業と社会をつなぐユニフォーム専門商社

# UNIFORM-NET®

株式会社ユニフォームネット

◎本社  
 〒101-0044 東京都千代田区鍛冶町2丁目4番地5号  
 TEL : 03(5207)3191 FAX : 03(5207)3194

◎東京支店 ◎高崎支店  
 ◎川越営業所 ◎郡山支店  
 ◎水戸支店 ◎福島営業所  
 ◎つくば営業所 ◎会津営業所  
 ◎宇都宮支店 ◎いわき営業所

http://www.uniform-net.jp/ info@uniform-net.jp

不鮮明な映像をリアルタイムに可視化する

## RTEV®

デジタル映像鮮明化装置

スマートカード+パスワードによる二重の暗号化で大切なデータを守る

## サイファーX®

暗号化モバイルストレージ

株式会社ゲネシスコンマース  
 Genesis Commerce Corporation

SGS ISMS-RC

