

絵本作家として数多くの作品を発表された香川元太郎氏は、昨年12月に65歳で逝去されました。今回、日比谷図書文化館では香川氏が歴史考証をしながら描きためた日本の城の原画を展示します。詳しくは12面をご覧ください。

5月26日(月)

改正戸籍法の
施行

本籍地の自治体より

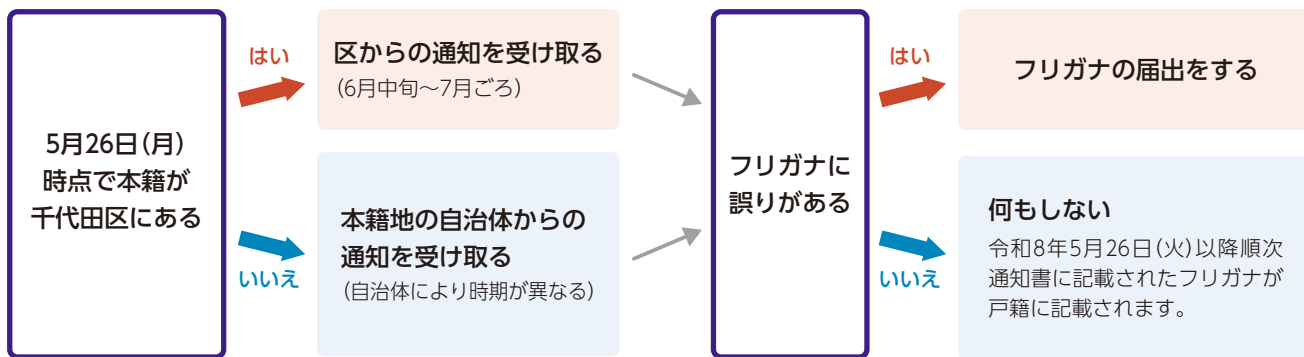
戸籍に記載予定の
フリガナの通知が届きます。通知が届いたら
必ず内容を確認
してください

今まで、氏名のフリガナは戸籍に記載されておらず、法律上の根拠がありませんでしたが、5月26日(月)からの改正戸籍法の施行により、新たに戸籍に氏名のフリガナが記載されることとなりました。

戸籍に氏名のフリガナが記載されることで、本人確認資料として利用することができるなどのメリットが期待されます。

▲詳しくは動画
で確認できます

通知書のフリガナが正しい場合は、届出は不要です



フリガナの届出方法

- 1 マイナポータル
- 2 最寄りの区市町村窓口
- 3 郵送

の3種類の方法があります。各届出方法については、区のHPをご確認ください。



ご注意ください

フリガナが一般的な読み方ではない場合は、届け出る際にその読み方が使われていることを示す資料(パスポート、預貯金通帳、健康保険証など)が必要となる場合があります。一般的な読み方かどうかご不明な場合は、念のため、その資料をお持ちください。マイナポータルで届け出される場合、資料の添付はできませんので、審査のうえ提示を求める場合があります。

戸籍制度マスコットキャラクター コセキツネ

住民票に旧氏が
記載されている方

住民基本台帳法施行令の一部改正(5月26日施行)により、住民票に旧氏が記載されている方は旧氏のフリガナも住民票に記載されます。対象者の方には、6月～7月ごろに通知を郵送しますので、通知された旧氏のフリガナをご確認ください。

- 誤りがあれば、届出をしてください。
- 誤りがなければ、届出の必要はありません。

詳しくは、通知をご確認ください。

問合せ 総合窓口課住民記録係 ☎03-3264-2111(代表)

戸籍にフリガナが記載されると、住民票にも
同じフリガナが記載されます。

詳しく知りたい方向け

説明会

今回の制度に関する説明会を行います。事前予約は不要です。制度の趣旨、届出方法など、2時間程度説明します。当日はマイナポータルアプリの登録サポートも行いますので、お気軽にご参加ください。



場所	とき
麹町区民館(麹町2-8)	7月2日(水)、14日(月)10時～12時
富士見区民館(富士見1-6-7)	7月3日(木)、15日(火)10時～12時
神保町区民館(神田神保町2-40)	7月4日(金)、16日(水)10時～12時
神田公園区民館(神田司町2-2)	7月7日(月)、17日(木)10時～12時
万世橋区民館(外神田1-1-13)	7月8日(火)10時～12時、 7月18日(金)14時～16時
和泉橋区民館(神田佐久間町1-11-7)	7月9日(水)、22日(火)10時～12時

問合せ

制度に関する質問＝法務省戸籍振り仮名通知コールセンター ☎0570-05-0310、

通知書に関する質問＝自身の本籍地の戸籍窓口、千代田区に本籍を置いている方は総合窓口課戸籍振り仮名担当 ☎03-6272-8541

Contents — 今号の主な内容 —

3 5月31日は世界禁煙デー 4 6月は環境月間です 7 西伊豆自然体験学習ツアー 12 日本の城イラスト原画展

東京都議会議員選挙

任期満了に伴う東京都議会議員選挙が行われます。大切な一票を無駄にせず、必ず投票しましょう。

とき 6月22日(日)7時～20時

郵便等による不在者投票

対象 身体障害者手帳、戦傷病者手帳または介護保険被保険者証を持っている、障害や要介護の程度が法令で定められた等級に当てはまる方(下表)

※郵便等投票証明書の交付には時間がかかるため早めにお問い合わせを。郵便等投票証明書をお持ちの方には、5月14日(水)ごろ投票用紙の請求書を郵送

問合せ 選挙管理委員会事務局 ☎03-5211-4268

昌平童夢館体育館(コミュニティスクール)貸し出し中止のお知らせ

昌平童夢館体育館での照明改修工事に伴い、次の期間は貸し出しを中止します。ご不便をおかけしますことをお詫び申し上げます。

とき 7月28日(月)～8月29日(金)

問合せ 生涯学習・スポーツ課 ☎03-5211-3632

Jアラートの全国二斉情報伝達試験を行います

地震・津波や武力攻撃などに備え、防災行政無線などを使用した情報伝達試験を行います。戸別受信機(一部対象者に配付)と防災ラジオのほか、安全・安心メールやLINEなどでも送信します。Jアラートのサイレンは放送しません。

とき 5月28日(水)11時ごろ。中止の場合は予備日に実施します。

予備日 6月25日(水)

放送内容 「これは、Jアラートのテストです」(3回繰り返し)

「いざというときの行動」を区のHPでご確認ください

問合せ 災害対策・危機管理課 ☎03-5211-4187

区分		対象となる方
身体障害者手帳をお持ちの方	両下肢、体幹、移動機能の障害	1級、2級
	心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障害	1級、3級
	免疫、肝臓の障害	1級、2級、3級
戦傷病者手帳をお持ちの方	両下肢、体幹の障害	特別項症、第1項症、第2項症
	心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓の障害	特別項症、第1項症、第2項症、第3項症
介護保険の被保険者証をお持ちの方		「要介護5」である者として記載されている方

区民宿泊施設メレーズ軽井沢 / お盆の利用案内

対象期間 8月9日(土)泊～16日(土)泊 ※2泊まで連泊可能(対象期間の前後との連泊申し込みは不可) ※宿泊は1グループ2室まで

申込対象 区内在住・在勤・在学の方

申込方法 6月1日(日)～8日(日)(必着)に、専用ハガキを問合せ先へ※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)、出張所、ちよだパークサイドプラザ(神田和泉町1)、区立図書館

抽選結果 6月20日(金)以降、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(火)10時30分から施設で電話予約を受け付け

利用料金 区内在住者は客室の使用料に区民料金を適用※区内在住の代表者は住所を確認できる書類(免許証、保険証など)の提示が必要

問合せ メレーズ軽井沢 ☎0267-45-2676、 ☎0120-45-2676(フリーダイヤルは東京23区内固定電話のみ。10時30分～17時)

その他 LED化・浴室改修工事のため、9月16日(火)～12月18日(木)は休館。12月19日(金)宿泊分から予約を再開

ご意見ありがとうございました

計画を策定しました

千代田区災害対策事業計画

区の災害対策を着実に推進するため、必要と判断した予防・応急・復興対策までを視野に入れた総合的な計画です。前計画の期間満了に伴い、改定を行いました。

計画期間 令和7年度～11年度

意見募集期間 1月20日～2月7日

意見募集の結果 意見者数5名、意見数7件

問合せ 災害対策・危機管理課防災調整係 ☎03-5211-4187

新規事業 高齢者に部屋を貸している家主向けの「家主サポート保険事業」が始まります

家主の皆さんに安心して高齢者へ住宅を貸していただけるよう、住宅内での死亡事故により発生した損害を補償する保険を活用した事業を行います。この事業の対象となる住宅の登録を家主の方から受け付けます(入居者の方からの申請は不要)。保険料は区が全額負担します。

登録受付 5月20日(火) ※申請受付は申込順。上限に達した場合は区のHPに掲載

保険適用 7月1日(火)～

対象 65歳以上の1人暮らしまたは65歳以上を含む60歳以上のみで構成する世帯が入居する、家賃20万円以下の区内民間賃貸住宅の家主

内容 ①家賃損失による損害(月額家賃×50%) ②家賃減少損失による損害(月額家賃×値引後家賃×50%) ③原状回復費用(1事故100万円まで) ④事故対応費用(1事故30万円まで)

⑤事故再発防止費用(1事故10万円まで) ※詳しくは区のHPを参照

申込方法 所定の申請書(区のHPからダウンロードも可)と必要書類を郵送または直接問合せ先へ

問合せ 住宅課住宅管理係(区役所5階) ☎03-5211-3607

生活困窮者自立支援制度を利用しませんか

早めの相談が早期解決につながります。一緒に問題解決の方法を考えましょう。

自立相談支援事業

あなただけの支援プランを作ります

生活、仕事などでお困りの方からのご相談を受け付けます。ご本人とともに課題を整理し、問題解決に向けた支援を計画的・継続的にを行います。

生活困窮者の支援制度として、生活全般にわたるお困りごとの相談窓口が全国に設置されています。物価高騰の影響などにより家計が苦しいなど、生活のことでお悩みはありませんか。相談窓口では一人ひとりの状況に合わせた支援プランを作成し、専門の支援員が相談者に寄り添いながら、他の専門機関と連携して解決に向けた支援を行います。

令和6年4月に生活困窮者自立支援法が改正され、令和7年4月から新たな支援が追加されました。全て無料でご相談いただけますので、お気軽にお問い合わせください。

問合せ 生活支援課生活支援係 ☎03-5211-4126

住居確保給付金の支給

【家賃相当額を支給】

原則として3か月間(最大9か月)の家賃相当額(上限あり)を支給。住宅の貸主の口座へ振り込み

対象 離職・廃業・休業などによる収入減少で住宅を喪失、または喪失するおそれのある方

要件 就職に向けた求職活動をする。その他、収入・金融資産などの要件あり

【転居費用を支給】(追加されました)

引っ越し代や礼金、仲介手数料など転居のための初期費用(上限あり)を支給。引っ越し業者や貸主、仲介業者の口座へ振り込み

対象 著しく収入が減少し、家計改善のために低廉な家賃の住宅への転居が必要と認められる方

要件 収入・金融資産の要件あり※求職活動は求めない

家計改善支援事業

家計状況の「見える化」と根本的な課題を把握し、相談者が自ら家計を管理できるように、支援計画の作成・相

談支援、関係機関へのつなぎなどを行い、早期の生活再生を支援

対象 家計にお困りの方

居住支援事業

一定期間、宿泊場所や食事を提供

対象 住まいのない方

要件 収入・金融資産の要件あり

子どもの学習・生活支援事業

個別指導型(講師1人につき児童1～3名程度)の学習支援のほか、進路相談や生活習慣・社会性への助言、保護者を対象とした生活・仕事・家計に関する相談も可

対象 経済的にお困りのご家庭の子ども(小学4年生～高校3年生)

要件 収入要件あり

就労準備支援事業

6か月～1年の間、日常生活のリズムの調整や就職に必要なスキル習得のための各種講座、作業訓練など一般就労に向けた前段階の支援を行う

対象 直ちに仕事へ就くことが難しい方

「太陽光パネル・蓄電池」みんなが集まるからおトク

安心・便利な共同購入で、環境に、家計にやさしい暮らし

太陽光パネルの設置が「電気代の大幅な節約」につながることをご存じでしょうか。都では、太陽光パネル・蓄電池の共同購入事業を開始しています。まずは、数分の無料参加登録で設置費用をご確認ください。

申込期限 第1回＝～9月4日
(木) (予定)、第2回＝10月15日
(水)～令和8年1月28日(水)
(予定)

問合せ 東京都 みんなのうちに太陽光事務局
☎0120-723-100
(受付時間10時～18時)



みんなの
うちに
太陽光

登録は3分！
わかる範囲でOK！

参加登録から設置までの流れ



「Eサイクルちよだ」連携地域の茨城県神栖市からEV車の無償貸与を受けました

「Eサイクルちよだ」の連携地域である神栖市から、4月16日にEV車(電気自動車)の無償貸与を受けました。

「Eサイクルちよだ」は、連携協定等を結ぶ地域で発電された再生電力を区内事業者が利用できる仕組みで、連携地域には売電益の一部が還元されます。今後は道路公園課の土木作業車

として運用しつつ、クリーンエネルギー自動車と「Eサイクルちよだ」による再生電力を普及啓発していきます。

問合せ 環境政策課ゼロカーボン推進担当 ☎03-5211-4255



暑い季節を迎える前から熱中症対策を行いましょう

熱中症は重症化すると命の危険を伴います。熱中症が疑われたら涼しい場所に移動し、水分補給や体の冷却を行いましょう。意識障害など重症が疑われる場合は、速やかに119番通報をお願いします。

熱中症対策

- 日頃からウォーキングなどの運動を行い、汗をかく習慣を身につける
- 屋外では、帽子や日傘を使い直射日光を避ける
- 屋内では、エアコンや扇風機を活用し部屋の温度を下げる
- 水分と塩分をこまめに補給する

問合せ 丸の内消防署 ☎03-3215-0119、
麹町消防署 ☎03-3264-0119、
神田消防署 ☎03-3257-0119



身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳等をお持ちで一定の要件に該当する方は、自動車税種別割の減免が受けられます。6月2日(月)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

身体障害者手帳等をお持ちの方へ自動車税種別割の減免申請期限迫る

身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳等をお持ちで一定の要件に該当する方は、自動車税種別割の減免が受けられます。6月2日(月)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

とき 6月1日(日)～

問合せ 保健福祉部福祉総務課 ☎03-5211-4209、
日立自動車交通(株)千代田営業所 ☎03-3222-1997

地域福祉交通「風ぐるまのダイヤ」を改正します(6月1日)

改正内容

いつも千代田区地域福祉交通「風ぐるま」をご利用いただきありがとうございます。サービス維持のため運転手の確保に努めてきましたが、深刻化する運転手不足の影響により、風ぐるまの運転手も年々減少しています。現行ダイヤのままでは運行継続が困難となるため、ダイヤ改正を行います。大変ご不便をおかけしますことを深くお詫び申し上げます。



5月31日(土)は世界禁煙デー

5月31日(土)～6月6日(金)は禁煙週間

WHO(世界保健機関)は、5月31日を「世界禁煙デー」に定め、日本では5月31日～6月6日の1週間を禁煙週間としています。この機会に、たばこを吸っている人も、そうでない人も、喫煙や受動喫煙による健康への悪影響を、今一度考えてみませんか。

たばこの煙には発がん性物質が約70種類！

たばこの煙には200種類以上の有害物質が含まれており、そのうち70種類以上に発がん性があるとされています。喫煙によって、これらの物質が喉・肺など煙に直接触れる場所に影響があるだけでなく、血液を通じ全身に運ばれ、がん・COPD(慢性閉塞性肺疾患)・虚血性心疾患・脳卒中などの原因となります。

また、たばこの先から出る煙は副流煙といい、フィルターを通した主流煙よりも発がん性物質や有害物質が数倍多く含まれ、受動喫煙による周囲の方への健康に影響があります。

加熱式たばこは安全ではありません！

加熱式たばこは煙が少なく害が少ないと思われがちですが、主流煙にはニコチンなどが紙巻きたばこことほぼ同量含まれ、有害物質も含まれています。加熱式たばこで禁煙できることはありません。

禁煙を始めましょう！

千代田区薬剤師会の協力により、区内の禁煙支援薬局で薬剤師による禁煙相談が無料で受けられます。(全25か所/ステッカーが目印／一覧は区のHPに掲載)。「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。



飲食店を経営されている方へ

健康増進法と東京都受動喫煙防止条例により飲食店では「禁煙店」、「喫煙専用室がある」、「喫煙可能店」など店内の喫煙状況を表示する義務があります。店の分かりやすいところに掲示してください。



▲禁煙標識



▲喫煙専用室あり標識



▲喫煙可能店標識

問合せ 受動喫煙防止に関すること＝生活衛生課環境衛生係 ☎03-5211-4122、禁煙相談に関すること＝健康推進課健康推進係 ☎03-5211-8171



環境月間です

1972年6月5日にストックホルムで国連人間環境会議が開催されたことを記念し、日本では6月5日を「環境の日」、6月を「環境月間」と定め、全国でさまざまな取り組みが行われています。
環境月間をきっかけに地球環境に思いをはせ、環境保全のためにできることを行いましょう。



ちょエコヒーロー宣言

4月24日から「ちょエコヒーロー宣言」を開始しました。環境保全に関する13項目から7つ以上選んで区のポータルサイトで登録します。

項目の例

- 電気を再生可能エネルギー由来のものに切り替える
- 環境に配慮した製品を選んで買う（エシカル消費）
- 物を大切に使い、ごみを減らし、分別する
- 食品ロスをなくす
- マイバッグやマイボトルを持ち歩く



エコにゃレンジャー



環境啓発品などを配布します

とき 6月6日(金) 10時～15時
場所 区民ホール前スペース(区役所1階) ※先着140名(なくなりしだい終了)
問合せ 環境政策課事業推進担当 ☎03-5211-4253



「エコにゃパン」を販売します



エコにゃ先生

区役所1階のさくらベーカリーで区の環境キャラクター「エコにゃ先生」のパンを販売します。ぜひご賞味ください！
とき 6月2日(月)～13日(金)



ゴーヤ苗とツルムラサキ苗の配布を行います

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、ゴーヤ苗とツルムラサキ苗に固形肥料、育成手引き、取り組みレポート、返信用封筒をセットにして差し上げます。育成状況の報告をしていただいた方には、記念品をプレゼントします。配布最終日は、環境啓発品などを併せて配布します。

対象 区内在住者・区内事業者(先着順)

配布物

- ① りーの苗1株、ツルムラサキの苗1株
- ② りーの苗2株

※いずれも先着順／予約不可／なくなりしだい終了

日程	時間	会場	数量①②
5月29日(木)	10時～12時	和泉橋出張所2階洋室A(神田佐久間町1-11-7)	各30
5月30日(金)		神保町出張所1階ホール(神田神保町2-40)	各30
6月2日(月)		万世橋出張所1階(外神田1-1-13)	各15
6月3日(火)		富士見出張所 地下1階洋室E(富士見1-6-7)	各30
6月4日(水)		神田公園出張所2階ギャラリー(神田司町2-2)	各15
6月5日(木)		麹町出張所地下1階洋室D(麹町2-8)	各40
6月6日(金)	10時～15時	区役所1階区民ホール(九段南1-2-1)	各70
合 計			各230

問合せ 環境政策課事業推進担当 ☎03-5211-4253

ほかにもさまざまなイベントを予定しています。ぜひご参加ください

イベント名	内容	対象	時期
生きものさがし	区内で見つけた生きものを「Biome」アプリやハガキにより区へ報告	どなたでも	春編：～5月31日(土) 夏編：7月20日(日)～8月31日(日)
ちよだ生物多様性大賞	生物多様性に関する活動を応募。優れた活動は表彰	どなたでも(団体や事業者も可)	5月～11月
セミ羽化観察会	セミに関する講義、区内の公園でセミの羽化を観察	区内在住・在学の小学生	7月～8月
打ち水月間	「打ち水月間」である8月は区内各所で打ち水を実施(打ち水用具の貸し出しあり)	どなたでも	8月
外濠水質改善見学会	区で行っている対策の説明、簡単な水質実験、乗船によるお濠の見学	区内在住・在学・在勤(小学生以上)	9月
外濠ワークショップ	外濠の歴史や水質、生物環境を学び、外濠の新たな取り組みを検討するワークショップ	区内在住・在学の大学生	9月ごろ
環境絵画展	区内の小・中学生が環境をテーマに描いた作品を展示	どなたでも	10月
秋の観察会	秋の生きものや植物に関する講義、区内の公園における観察や工作など	区内在住・在学の小学生	10月～11月
中小企業者向けセミナー	企業向けの脱炭素や生物多様性に関する取り組み・事例などを紹介	区内中小企業者	秋ごろ
ちよだ環境フェア	環境に関する講演、ブース出展、ワークショップなど	どなたでも	11月

※変更の可能性あり

区との協働事業をご提案ください

事業者の皆さん



●次世代型ソーラーセル(ペロブスカイト太陽電池)実証実験の提案を募集します

次世代型ソーラーセルは、軽量で柔軟性があり、従来のシリコン系太陽電池に代わる新たな技術として注目されています。従来型の太陽光発電の適地が限られる都市部で「2050ゼロカーボンちよだ」の目標達成にはこの新技術の普及拡大が不可欠です。そこで、今後の実用化を見据えて企業の技術開発を後押しすることや、多くの区民や来訪者の皆さんに見て知っていただくことを目的に、実証実験の提案を募集します。

対象 民間事業者、団体など

委託料 実証事業に要する経費(上限1,000万円)

申込方法 7月18日(金)(必着)までに提案様式に必要な事項を記入のうえ、Eメールで問合せ先へ

※提案様式など詳しくは区のHPで確認を

問合せ 環境政策課ゼロカーボン推進担当

☎03-5211-4255

筋力向上教室(コースB)
参加者募集

週2回のマシントレーニングを中心に、栄養・口腔機能に関する知識を学び、3か月間継続して改善を目指します。



とき 7月8日～9月19日の毎週火曜・金曜(全22回)午前10時～正午
会場 かがやきプラザ(九段南1-6-10)
対象 65歳以上の区内在住者で体力の低下がみられる方や要支援1・2の方
定員 12名(選考)
申込方法 6月18日(水)までに電話で問合せ先へ
問合せ 高齢者あんしんセンター麹町 ☎03-3265-6141、神田 ☎03-5297-2255

居場所事業始めました!
ビッグエコーdeふらっとカラオケ

カラオケボックス「ビッグエコー」と協定を結びました。週に2回カラオケを通じて交流できます。健康づくりと仲間づく

りをしませんか。
とき 6月から毎週火曜・木曜(祝日、8月、年末年始を除く)午前9時～午後2時(当日直接会場へ／出入り自由)
会場 ビッグエコー秋葉原電気街口駅前店(外神田1-18-19 BiTO AKIBA 7階)
対象 60歳以上の区内在住者(高齢者活動センター利用登録が必要)
費用 1人1回1,000円(歌い放題、ドリンクバー付き、食事の持ち込み可)
申込方法 当日受付で高齢者活動センターの利用登録証を提示
問合せ 高齢者活動センター ☎03-6265-6560

高齢者熱中症予防訪問

熱中症予防を目的に、看護師や社会福祉士などの専門職員が訪問し、体調などを伺います。
とき 5月下旬～8月
対象 区内在住の85歳以上で介護保険サービスを利用していない方
問合せ 在宅支援課相談係 ☎03-6265-6483

こことからだの
すこやかチェック

4月に送付した健康調査票に協力いただける方は同封の返信用封筒で返送してください。回答者に心身の健康状態の「個別アドバイス表」を送ります。
対象 区内在住の65歳以上の4月～9月生まれで、介護認定を受けていない方、または要支援と要介護1・2の方
締め切り 5月30日(金)
問合せ 在宅支援課地域包括ケア推進係 ☎03-5211-4223



フレイル予防講演会

とき 7月5日(土)午前10時～正午(開場午前9時30分)
会場 かがやきプラザ(九段南1-6-10)
定員 会場60名、録画配信100名(いずれも申込順)
講師 山田実氏(筑波大学人間系教授／写真)
申込方法 7月2日(水)までにポータルサイト、電話またはEメール(6面記入例参照／会場または録画配信も記入)で問合せ先へ
問合せ 在宅支援課介護予防担当 ☎03-5211-4223
✉zaitakushien@city.chiyoda.lg.jp
その他 会場参加者にクリアボトルをプレゼント。録画配信はURL送付後2か月間、視聴可



ご新規day 初心者大歓迎

ビリヤードや卓球、ゴルフ、麻雀をボランティアから習います。
■ビリヤード
とき 6月6日(金)・27日(金)午前10時～正午(毎月第1・第4金曜開催)
定員 各回6名(申込順／参加5回以下の方優先／両日申し込み可)
■卓球
とき 6月7日(土)午前9時～10時30分(毎月第1土曜開催)
定員 4名(申込順／参加4回以下の方優先)
■ゴルフ
とき 6月7日(土)・21日(土)午前9時～9時50分、午前10時～10時50分、午前11時～11時50分(毎月第1・第3土曜開催)
定員 各回1名(申込順／参加5回以下の方優先／両日申し込み可)
■麻雀
とき 6月12日(木)・26日(木)午後1時～3時(毎月第2・第4木曜開催)
定員 各回12名(申込順／参加5回未満の方優先／両日申し込み可)

いずれも

会場 かがやきプラザ(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利用登録が必要)
申込方法 電話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) ☎03-3265-1161
その他 高齢者活動センター利用登録は公的な身分証明書とお薬手帳(任意)を持参。簡単な健康チェックあり

区の最新情報を簡単にチェック! /

千代田区LINE公式アカウント

災害情報や区内イベントなどの最新情報をお届けします。登録済みで受信設定がお済みでない方は、メニューアイコン【受信設定】から設定してください。必要な情報のジャンルなどを設定できます。

問合せ 広報広聴課報道担当 ☎03-5211-4172

登録方法

二次元コード
読み取って登録



ここから受信設定
ができます



6月のシルバートレーニングスタジオ

定員に達している会場もあります。新規登録希望者は必ずお問い合わせください。
対象 65歳以上の区内在住者※登録者は登録会場で毎週1回の参加可
問合せ 社会福祉協議会高齢者活動センター ☎03-3265-1161

会場	曜日	とき
万世橋区民館	月 ^{※2}	2日・9日・16日・23日・30日 午前9時30分～10時30分、午前10時45分～11時45分
富士見区民館 ^{※1}	金	6日・13日・20日・27日 午前10時30分～11時30分
麹町区民館	月 ^{※2}	2日・9日・16日・23日・30日 午後1時30分～2時30分、午後2時45分～3時45分
ちよだパークサイドプラザ	火 ^{※2}	3日・10日・17日・24日 午前9時30分～10時30分、午前10時45分～11時45分
	火	3日・10日・17日・24日 午後1時30分～2時30分
	水 ^{※2}	4日・11日・18日・25日 午後1時30分～2時30分、午後2時45分～3時45分
いきいきプラザ一番町	木 ^{※2}	5日・12日・19日・26日 午前9時30分～10時30分、午前10時45分～11時45分
	金 ^{※3}	6日・13日・20日・27日 午前11時～正午
岩本町ほほえみプラザ	水 ^{※2}	4日・11日・18日・25日 午前9時30分～10時30分、午前10時45分～11時45分
神保町区民館	水 ^{※2}	4日・11日・18日・25日 午後1時30分～2時30分、午後2時45分～3時45分
アキバ分室 みりおん	木 ^{※3}	5日・12日・19日・26日 午前10時～11時
神田公園区民館	木 ^{※2}	5日・12日・19日・26日 午後1時30分～2時30分、午後2時45分～3時45分
かがやきプラザ	金 ^{※2}	6日・13日・20日・27日 午前9時30分～10時30分、午前10時45分～11時45分
和泉橋区民館	金	6日・13日・20日・27日 午後1時30分～2時30分

※1 年度途中で会場変更あり(改修工事のため) ※2 2部制。どちらも同じ内容 ※3 指導員は不在。指導員の指導映像を投影して行う

☆毎月第2火曜午後2時・第2木曜午前10時からシルバー人材センター入会説明会を開催。詳しくはシルバー人材センター(☎03-3265-1903)へ☆

図書館でおはなし会

時6月8日(日)11時～(当日直接会場へ)※混雑状況により参加制限あり

場千代田図書館(区役所10階)

対0歳～2歳くらいの乳幼児とその保護者

内子どもが本に親しめるような20分程度の読み聞かせ

問千代田図書館☎03-5211-4290

教科書展示会

時6月13日(金)～27日(金)10時～22時(土曜～19時、日曜と27日(金)～17時、22日(日)は休館)

場千代田図書館第3研修室(区役所9階)

内小学校教科書見本(令和7年度使用)、中学校・中等教育学校前期課程教科書見本(令和7年度使用)、中等教育学校後期課程教科書採択用見本(令和8年度使用)を展示

問指導課管理係☎03-5211-4283

他教育研究所(神田須田町1-4-4PMO神田須田町2階)でも通年閲覧可(平日9時30分～16時30分)

親と子の絆プログラム

小学校低学年までを乗り切るスキル講座

スマホやゲーム、子どもの困りごとなど保護者同士で情報交換して子どもとの良いコミュニケーションを身につけます。第3回にはアンガーマネジメントも学びます。

時6月24日～7月8日の毎週火曜(全3回)10時～12時

場四番町児童館(四番町5-8)

対区内在住の年少児から小学3年生(平成28年4月2日～令和4年4月1日生まれ)の子どもがいる保護者

定20名(申込順／初めての方と全回参加可能な方を優先)

申6月17日(火)までに

ポータルサイトから問合せ先へ

問四番町児童館☎03-3234-3084

他託児サービスあり(定員あり<申込順>要予約)

認知症キッズサポーター養成講座

時6月21日(土)13時～14時

場かがやきプラザ1階ひだまりホール

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

■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

■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)。

や発達

の課題がある0歳～18歳(18歳になって最初の3月31日まで)の児童

申請月 2月・6月・10月

問児童・家庭支援センター

☎03-5296-9281

作品募集

第20回「ちよだジュニア文学賞」

書いてみよう！きみにしかかけない物語

区内の小・中学生を対象に「ちよだジュニア文学賞」の作品を募集します。自分らしい作品を書いてみませんか。

募集作品 未発表の物語※ちよだジュニア文学賞のために書かれた原稿に限る

対次のいずれかに当てはまる小・中学生

・区内在住・在学者

・区内在住・在学・在勤者の家族・知人

締9月4日(木)

申応募方法など詳しくはHPまたは問合せ先へ

問文化振興課文化振興係☎03-5211-3628

第20回「ちよだジュニア文学賞」

書いてみよう！きみにしかかけない物語

区内の小・中学生を対象に「ちよだジュニア文学賞」の作品を募集します。自分らしい作品を書いてみませんか。

募集作品 未発表の物語※ちよだジュニア文学賞のために書かれた原稿に限る

対次のいずれかに当てはまる小・中学生

・区内在住・在学者

・区内在住・在学・在勤者の家族・知人

締9月4日(木)

申応募方法など詳しくはHPまたは問合せ先へ

問文化振興課文化振興係☎03-5211-3628

6月のはあとサロン

対象 一番町／アキバ＝区内在住者、三崎町／和泉＝60歳以上の区内在住者(いずれも申込順)

申込方法 前日までに電話またはファクス(記入例参照)で一番町／三崎は社会福祉協議会(☎03-3265-1901／FAX03-3265-1902)アキバ／和泉はアキバ分室(☎03-6285-2860／FAX03-6285-2861)へ

気軽に立ち寄れる交流スペース。今月のおすすめを紹介します。※申し込みは5月23日(金)午前9時から受け付け

6月のはあとサロン

対象 一番町／アキバ＝区内在住者、三崎町／和泉＝60歳以上の区内在住者(いずれも申込順)

申込方法 前日までに電話またはファクス(記入例参照)で一番町／三崎は社会福祉協議会(☎03-3265-1901／FAX03-3265-1902)アキバ／和泉はアキバ分室(☎03-6285-2860／FAX03-6285-2861)へ

気軽に立ち寄れる交流スペース。今月のおすすめを紹介します。※申し込みは5月23日(金)午前9時から受け付け

場所	とき	内容	定員・参加費
一番町みんなのサロン(一番町12)	13日(金)午後2時～3時	簡単にできるので、誰でも参加できます！「ブレスレットを作ろう」	15名 無料
三崎町はあとサロン(神田三崎町3-1-17)	2日(月)・23日(月)午後2時30分～3時30分	口腔内をこの機会にチェックしよう！両日参加必須「かむカム歯ッピー」	7名 無料
アキバみんなのサロン(外神田1-1-13)	18日(水)午後1時30分～2時30分	百マス計算を解いたり、おもしろい数学のテーマに沿って話しましょう！「数学カフェ」	8名 無料
和泉はあとサロン(神田和泉町1-5-10)	12日(木)午後1時30分～3時	初めての方も大歓迎！「囲碁サロン」	6名 無料

※各サロンは週2日～3日開室。このほかにもいろいろなプログラムあり

6月のはあとカフェ

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

対象 認知症に関心がある方

申込方法 電話で問合せ先へ

6月のはあとカフェ

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

対象 認知症に関心がある方

申込方法 電話で問合せ先へ

会場・問合せ	とき	内容	定員
いきいきはあとカフェ(一番町12番地いきいきプラザ一番町1階)高齢者あんしんセンター麹町☎03-3265-6141	12日(木)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)	熱中症を防ごう！～猛暑に備えて今からできること～((株)大塚製薬工場)ミニ音楽会(アンサンブルポコポコ)	30名
いきいきはあとカフェ(一番町12番地いきいきプラザ一番町1階)高齢者あんしんセンター麹町☎03-3265-6141	28日(土)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)	食中毒に気を付けよう！～食中毒への予防策～((株)ベネッセスタイルケア)ミニ音楽会(福地万太郎氏<フルート奏者>)	30名
神田はあとカフェ(神田淡路町2-8-1かんだ連雀1階)高齢者あんしんセンター神田☎03-5297-2255	14日(土)午後2時～4時	『私の好きな、あの歌♪』～お気に入りの歌を口ずさみながら、楽しいひとときを～	15名
神田はあとカフェ(岩本町2-15-3ほほえみプラザ1階多目的ホール)高齢者あんしんセンター神田☎03-5297-2255	24日(火)午前10時～11時45分	『私の好きな、あの歌♪』～お気に入りの歌を口ずさみながら、楽しいひとときを～	15名

⚠️特殊詐欺注意⚠️◆ATMで還付金は受け取れません！◆区役所職員がキャッシュカードを預かることはありません！

のびのび子育て

連携自治体

青い海! 緑の森! 黄金に染まる夕日!

夏の西伊豆自然体験学習ツアー

区内
在住者
限定

★

西伊豆だからできる自然体験、地域の人との交流を親子で楽しもう!

島と陸との間に限られたタイミングにだけ道ができる「トンボロ」で生き物観察、海底火山時代の地層の観察、ワサビ収穫体験、かつお節工場見学、郷土料理教室など、心に残る体験と発見の2日間。事前学習では、水を育む森林の役割の実験、ワサビやかつお節を味わう調理実習を通して、西伊豆について学びます。夏の伊豆半島を親子で楽しみましょう。

時①事前学習=7月5日(土)10時30分~14時30分②体験学習=7月25日(金)9時(静岡県三島駅集合)~26日(土)18時(現地解散) 場①万世橋出張所(外神田1-1-13)②静岡県西伊豆町

宿泊先 海辺のかくれ湯清流(静岡県賀茂郡西伊豆町仁科2941)

対①②いずれも参加できる小学4年生~6年生とその保護者(小学生1名につき保護者1名必須)

定10組20名(抽選) 費1組4万円 申6月8日(日)までにHPから問合せ先へ

問ちよだ地方連携ネットワーク事務局☎070-9233-9377(平日10時~17時)

静岡県西伊豆町

静岡県伊豆半島に位置する町。沖あいの島に干潮時の一定時間にだけ歩いて渡れるトンボロや貴重な海底火山の噴出物、水平線へ沈む黄金の夕日を見ることができます。日本の伝統食文化に欠かせないワサビやかつお節が名産です。

伊豆は不思議で面白いよ。たくさんの生き物や石を見つけよう。

伊豆半島認定ジオガイド 土屋晴樹さん

元校長先生。現在は西伊豆エリアの小・中学校でのジオ教育に精力的に取り組む。楽しく学べるツアーが人気。

事前学習

ワサビ井作り

体験学習

ワサビ収穫体験

体験学習

ところてん突き体験

体験学習

トンボロ生き物観察

体験学習

かつお節削り体験

体験学習

郷土料理教室

6月の健康ちえっく(予約制)

会場 千代田保健所(九段北1-2-14)
問合せ ☎03-5211-8161 FAX03-3262-1160

咳・熱などで体調不良がある場合は、参加を控えてください。
付き添いの際は来所時にはマスクの着用にご協力ください。

事業名		対象など	とき
アレルギー相談		対0~15歳の区内在住者 内小児科医のアレルギーに関する相談	3(火)・17(火)9時30分~10時
歯科保健相談(歯科健診)		対区内在住の妊産婦・乳幼児 内歯科健診やむし歯予防のためのフッ素塗布など	7(土)・21(土)9時~11時30分 4(水)・11(水)・19(木)13時~16時
はみがき教室		対区内在住の乳幼児 内歯磨きを嫌がってさせてくれない、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	18(水)9時~11時10分 13(金)・23(月)13時~15時40分
食べ方相談		対区内在住の乳幼児 内食事に時間がかかる、丸飲みする、好き嫌いが多く、口にためて飲み込まないなど、子どもの食べ方に関する相談	24(火)13時30分~16時
ビーバー相談		対区内在住の1歳児(対象者に通知) 内歯科健診とはみがき実習、歯とお口についての相談	16(月)13時~15時45分
離乳食講習会		対区内在住の6~7か月児の保護者(対象者に通知) 内離乳中期への進め方や調理のポイント	24(火)13時30分~14時30分
ままばぱ面談(平日は予約不要)		対区内で妊娠届を提出したすべての妊婦 内保健師・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	平日=8時30分~17時(最終受け付け16時30分)、土曜=9時~12時、13時~16時
乳幼児健診	3~4か月児健診	対区内在住の3~4か月児(対象者に通知)	5(木)・26(木)12時45分~14時
	1歳6か月児健診	対区内在住の1歳6か月児(対象者に通知)	3(火)・17(火)9時15分~10時15分
	3歳児健診	対区内在住の3歳児(対象者に通知)	12(木)12時30分~13時45分
	5歳児健診	対区内在住の5歳児(対象者に通知)	10(火)12時45分~14時

この下は広告スペースです。内容は広告主にお問い合わせください

小学生のヴォーカルグループレッスン

歌が好きな小学生、集まれ! 発声練習で声の使い方や呼吸法を学び、最新のポップスやアニソンを楽しく歌おう。仲間と一緒にハーモニーを作り上げる楽しさと協調性も育めるグループレッスンです。

コース概要 1回60分 | 年40回 | 月謝12,430円 | 定員8名

体験当日入会で入会金(11,000円)が4,000円OFF!

無料体験 要予約 5/27,6/3・10(火) 16:30~17:30

宮地楽器 MUSIC JOY 市ヶ谷

千代田区九段北4-2-29 セブリアネックスビル5階

03-6261-7221

営業時間 月12:00~20:00 火~金10:00~21:00 土10:00~20:00 日9:30~13:00 祝休

2025.4.1 New Open

学習塾サードプレイス

~千代田区内神田に開校~

学習塾サードプレイスとは?

千代田区内神田にある個別指導を中心とした学習塾です。生徒一人ひとりに寄り添った指導を通じて、着実な学力向上をサポートします。地域に根差し、小さな頃から長く通い続けられる、生徒一人ひとりにとっての『サードプレイス』となる塾を目指しています。

学習塾サードプレイスの特徴

特に算数・数学の力を伸ばし得意教科にやる気にあわせて先取り学習が可能

塾が開いている時間は自習席が使い放題

保護者・生徒と相談し学習内容を決定

ぜひ無料体験学習にお越しください!!

教室の様子や学習の雰囲気を感じていただくため、無料体験学習を随時実施しています。ご予約・ご質問などはこちらから

学習塾サードプレイス

千代田区神田2-13-8 BMビル3階302号室

https://thirdplace-gakushujuku.com

thirdplace.gakushujuku@gmail.com

070-8475-6141

「多摩の森」活性化プロジェクト
推進協議会現場体験事業

時6月28日(土)、7月5日(土) (集合＝8時東京駅、解散＝18時東京駅)※解散時刻が遅れる場合があります。両日とも同じ内容 **場**東京都西多摩郡奥多摩町 **対**小学校5年生以上 **定**7名(抽選) **内**山のふるさと村で森林セラピーや鹿角ストラップ作り、そば打ちを体験 **費**2,500円(昼食代を含む) **申**5月26日(月)～6月9日(月)にHPまたは電話で問合せ先へ※希望日を連絡 **問**多摩の森自然体験ツアーデスク 京王観光(株)東京第1支店内 ☎03-5312-6540

民謡講習会

時6月6日(金)、7月4日(金) 19時～20時30分 (いずれも当日直接会場へ) **場**スポーツセンター3階主競技場(内神田2-1-8) **費**200円 **問**生涯学習・スポーツ課スポーツ振興係 ☎03-5211-3627

一般の人のためのAED講習会

時6月7日(土) 14時～15時30分 **場**千代田保健所(九段北1-2-14) **定**30名(申込順) **申**6月6日(金)までに電話またはEメール(6面記入例参照)で問合せ先へ **問**千代田区医師会 ☎03-3264-5449 **✉**chiyodai@rapid.ocn.ne.jp **他**受講者に受講証を発行

夏の消費者講座

たまった疲れをスッキリ流そう

■いいことづくめ！入浴博士が教える「お風呂」の力

時6月17日(火) 14時～15時30分 **内**安全で体に良い入浴の知識を学ぶ **師**古谷暢基氏(日本入浴協会理事・医学博士／写真)

■カラダの中から流れを整える
自分でできる経絡リンパマッサージ

時6月17日(火) 18時30分～20時 **内**経絡リンパマッサージによるセルフケアの正しい知識や方法を学ぶ **師**廣澤幸恵氏((一社)経絡リンパマッサージ協会認定インストラクター／写真)

いずれも

場401会議室(区役所4階) **定**各30名(申込順)

申電話、ファクスまたはEメール(6面記入例参照)で問合せ先へ

問消費生活センター☎03-5211-4179 FAX03-3261-5908 **✉**shohi-c@city.chiyoda.lg.jp

この下は広告スペースです。内容は広告主にお問い合わせください

区民の皆さまに無料公開「公益目的支出計画事業の講演会」のお知らせ

「電力産業が作る日本経済再興戦略」

生涯学習の一環としてお役立てください

常葉大学名誉教授
NPO法人国際環境経済研究所 副理事長 兼 所長
山本 隆三 氏

開催日時：2025年5月27日(火) 15:00～16:00 受付開始14:40
場 所：東京會館(必ず事前にお申し込みください)
募集人数：定員10名(先着順・事前にお申し込みください)
申込方法：「5/27 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、開催2日前必着でお送りください。折り返しご連絡を差し上げます。(お申込みの無い方は入場不可)／【主催】一般社団法人電気倶楽部 <http://www.denki-club.or.jp/>
電気倶楽部では区民の皆さまに有益な公益目的支出計画の講演会や施設見学会を各種、開催しております。HPも併せてご覧ください。

公開講座

■囲碁ボール体験会

時6月21日(土) 13時30分～15時30分 **定**24名(申込順) **内**碁盤を模した人工芝の特製マットと白黒のボール、木製のスティックを使って五目並べを楽しむ **締**6月20日(金) 17時

■クリスタルビーズで編み込む
爽やかリング

時6月22日(日) 13時30分～15時30分

定10名(抽選) **費**1,000円

締6月12日(木) 17時※当選者のみ6月13日ごろに通知

他 金属アレルギーをお持ちの方は注意

いずれも

場 障害者福祉センターえみふる(神田駿河台2-5)

申 参加条件などを確認のうえ、HP、電話、ファクス(6面記入例参照)または直接問合せ先へ

問 障害者福祉センターえみふる ☎03-3291-0600 FAX03-3291-0608

図書館の催し

星のソムリエ® 星空教室～星空を描く、奏でる、読む
第1回「星空と美術」

時6月26日(木) 19時～21時 **場**日比谷図書文化館地下1階 日比谷コンベンションホール(大ホール)(日比谷公園1-4) **定**200名(申込順) **内**講師に星のソムリエ®みたかの皆川敏春氏、北崎直子氏を迎え、天体・宇宙を題材にした絵画作品をはじめ、星座神話、天文学から影響を受けた美術作品を通して、芸術家たちが想いを馳せた星の世界を知る **費**1,500円 **申**イベント予約サイト「Peatix」、電話または直接問合せ先へ **問**日比谷図書文化館 ☎03-3502-3340

男女共同参画センター
ミュウ
MIWのお知らせ

6月23日(月)～29日(日)は男女共同参画週間 /

1 講演会「多様化する個の時代～“あたりまえ”ってなに？」

時6月25日(水) 18時30分～20時 **場**401会議室(区役所4階)、Zoom開催 **定**会場50名、Zoom80名(いずれも申込順／区内在住・在勤・在学者を優先) **内**女性の生き方や地方出身者の日常をリアルに描いてきた講師と“あたりまえ”を問い直し、新しい世界の扉を開く **師**山内マリコ氏(小説家／写真) **他**託児サービスあり(2週間前要予約) **申**HP、電話、ファクスまたはEメール(6面記入例参照)で問合せ先へ※Zoom希望者はHPから申し込み

企画展示「わたしに響いた山内マリコのことばたち」

時6月16日(月)～28日(土) 9時～21時、21日(土)・28日(土) 9時～17時※22日(日)休館 **場**MIW交流サロン(区役所10階) **内**山内マリコ氏の著作の中で、MIWスタッフが出会った印象的な言葉やフレーズをパネル展示する

2 ビデオサロン「ハッシュ！」

時6月20日(金) 14時30分～、18時30分～(当日直接会場へ／1回目終了後に交流会あり) **場**男女共同参画センターMIW(区役所10階) **定**各回20名(先着順) **内**2丁目で出会い交際を始めた直也と勝裕。対照的なゲイライフを送る2人の前に、ある日、朝子という女性が現れる。彼女は、勝裕がゲイであることを知りながら、彼の子を妊娠したいと相談を持ちかけてきた。ゲイカップルと女性との間で芽生える新しい家族の物語

いずれも

問 男女共同参画センターMIW ☎03-5211-8845 FAX03-5211-8846 **✉**miw@city.chiyoda.tokyo.jp

☆広報千代田では有料広告の掲載を募集しています。広告掲載希望は広報広聴課へ。☎ 03-5211-4175 ☆

生活ほっとライン

いずみサロン
がん患者さんとご家族が語り合う

時6月11日(水)14時～15時(当日直接会場へ／出入り自由)

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

申HPから問合せ先へ(予約なしでも参加可)

問三井記念病院がん相談支援センター☎03-3862-9252

岩本町・東神田
ファミリーバザール

時5月31日(土)、6月1日(日)・7日(土)・8日(日)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、お買物券などが当たる「わくわくスクラッチ」が楽しめる

問岩本町・東神田ファミリーバザール実行委員会☎03-3865-5951

MONA MUSIC
concert series vol.9

文化事業助成対象事業

時6月25日(水)11時～、13時～、15時～(各回40分)

場ブックハウスカフェ「ひふみ」(神田神保町2-5)

定各回約20席(申込順)

内弦楽アンサンブルのクラシックコンサート。絵本や事前募集した子どもの名付けエピソードと映像のコラボ演奏もあり。0歳から入場可。ベビーカー可

費区内在住者1,000円、その他の方2,500円、子ども1,000円(親の膝上とベビーカーの際は無料)

申HPからチケットを購入またはteket mona musicで検索

問MONA MUSIC☎042-379-8879

かがやきシネマ

時シャレード＝6月2日(月)・4日(水)、雨に唄えば＝6月16日(月)・18日(水)、月曜10時～、14時～、水曜10時～(当日直接会場へ)

場かがやきプラザ4階和室(九段南1-6-10)

対区内在住者定20名(先着順)

問かがやきプラザ研修センター☎03-6265-6560

他14時の回のみ、おしゃべり可

ワイルドフラワーとグリーンで作る
フラワーアレンジメント講習

時6月21日(土)①10時～11時30分
②13時30分～15時③16時～17時30分

場千代田万世会館6階(外神田1-1-7)※万世橋区民館とは異なる

定①8名②7名③6名 写真はイメージ

(申込順) 費4,000円(材料費)

申6月13日(金)までに電話で問合せ先へ

問千代田万世会館(9時～17時)☎03-5295-2831

他花材などは変更になる場合あり。6月13日(金)以降のキャンセルは材料費分のキャンセル料が必要

春のお茶の水
アートピクニック

時5月31日(土)10時～17時(雨天翌日順延／当日直接会場へ)

場お茶の水茗溪通り、仲通り、新お茶の水ビルディング、JR御茶ノ水駅周辺など

内お茶の水アートバザールやワークショップ、落書き大会、キッチンカー、お茶の水の文化スポットを描いたストリートギャラリーなどを楽しむ

問お茶の水アートピクニック☎03-6801-5171

はじめての神保町街あるき

2025

千代田図書館コンシェルジュがご案内
歩いてまちの魅力を探る!

時5月31日(土)11時(雨天決行／約60分)

場神保町駅付近～神保町古書店街

定10名(抽選／小学生以上)※中学生以下は保護者の同伴が必要

内「神保町の魅力発見」をコンセプトに、神田神保町の見どころや地域の歴史を知る 費300円(傷害保険代／現金のみ／当日支払い)

申5月20日(火)10時～24日(土)18時にHPから問合せ先へ※当選者のみ5月27日(火)以降Eメールで通知 問千代田図書館☎03-5211-4290

6月は 健康な歯でいきいきと!

歯と口腔の健康づくり
普及月間イベント

保健所無料歯科健診(歯科医師会と共催)

虫歯や歯周病の簡単な検査など、お口に関する相談を受け付けます。詳しくは問合せ先へ。

時6月4日(水)10時～16時

場千代田保健所2階休日応急歯科診療所(九段北1-2-14)

定30名(申込順) 申5月30日(金)までに電話で問合せ先へ

問千代田区歯科医師会☎03-3251-8148(平日11時～15時)

講演会「非常時のためにこそ重要な日頃の口腔ケア」

地震などの災害時、水や物資が限られるなか、どのようにすれば口腔環境を清潔に保つことができるのか、日頃からできる口腔ケアとあわせて学びましょう。

時6月4日(水)13時～14時15分

場千代田保健所(九段北1-2-14)

定30名(申込順)

師羽村章氏(日本歯科大学生命歯学部特任教授／写真)

申6月3日(火)までに電話で問合せ先へ

問地域保健課健康企画係☎03-5211-8163

ワテラスキャンペーン(歯科医師会主催)

歯科医が、お口に関する相談を受け付けます。詳しくは問合せ先へ。当日は会場となりの淡路公園にて「移動式あそび場」も開催されます。ぜひ親子そろってご来場ください。

時6月7日(土)13時～16時(当日直接会場へ)

場ワテラスコモン1階サロン(神田淡路町2-101)

問千代田区歯科医師会☎03-3251-8148(平日11時～15時)

ちよだ

小さくとも
魅力ある自治体の
A級グルメに会える

地方連携

島根県邑南町フェア

6/2月
～30月
定休日 土・日・祝

島根県邑南町は、「A級グルメ」発祥のまちです。自然豊かな高原地帯では、豊富な水と寒暖差によって、米や野菜、果物などが元気に育ち石見和牛や石見ポークなどのブランド肉の生産も盛んです。

有機あまざけ
島根県産有機米を醸した甘酒。豆乳や牛乳で割ってもおいしい。ホットでもアイスでも!

玄米もち
邑南町の玄米もち。玄米ならではの香り、黒豆の食感、あっさりした塩味がおいしさを引き立てる

くまとっくり
くまの絵柄がかわいい! 伝統的な生飴仕込みで造った純米酒のにごり酒。燗で楽しむのがおすすめ

菊芋飴
邑南町で栽培された紫菊芋を使ったやさしい甘さのキャンディ。菊芋にはイヌリンとカリウムが豊富

場所 ちよだプラットフォームスクウェア1階(神田錦町3-21)

問 ちよだグルメショップ+A☎03-5577-3846(12時～18時)

時=日時 場=会場 対=対象 定=定員 内=内容 師=講師 費=費用・料金(記載のない場合は無料) 縮=縮切り 申=申込方法 問=問合せ 他=その他 HP=ホームページ

オープニングは楽しい楽器演奏
バリアフリー体験

時6月21日(土) 10時30分～15時(当日
直接会場へ)

場かがやきプラザ1階ひだまりホール
(九段南1-6-10)

内車いす体験やアイマスク体験、手
話、妊婦・高齢者疑似体
験など

間かがやきプラザ研修セ
ンター☎03-6265-6560



ゆかたを自分で着付けてみよう
ゆかた教室

時7月10日(木) 13時30分～15時30
分、7月24日(木) 18時30分～20時30
分(各日とも同じ内容)

場かがやきプラザ4階(九段南1-6-10)

対女性 定各コース6名(申込順)

費2,000円

申6月30日(月)までに電話で問合せ先へ

間シルバー人材センター
☎03-3265-1903

他持ち物=ゆかた・半巾帯・小物一
式 ※貸し出し(小物含む)の場合、別
途1,800円が必要

オープンペアマッチ卓球大会

時7月21日(月・祝) 9時30分～(青年
男子・女子／壮年男子・女子)、13時
30分～(一般男子・女子)

場スポーツセンター(内神田2-1-8)

費1ペア3,000円(高校生以下のペアは
2,000円)

申6月17日(火)(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
で問合せ先へ

間千代田区卓球連盟・小川
☎090-4931-7683

楽しく交流しよう
かがやきボッチャひろば

時6月29日(日) 13時30分～15時

場かがやきプラザ1階ひだまりホール
(九段南1-6-10) 定30名(申込順)

申6月28日(土)までにHP
から問合せ先へ

間かがやきプラザ多世代
交流担当☎03-6265-6563



モルック講習会・大会参加者募集

■ニュースポーツ(モルック)講習会

時6月15日(日) 10時～12時(受け付け
9時30分～)

場スポーツセンター卓球場(内神田
2-1-8)

対区内在住・在勤・在学者(チームでも
個人でも参加可) 定24名(申込順)

■区民スポーツ大会

第37回ニュースポーツ大会(モルック)

時6月29日(日) 10時～12時(受け付け
9時30分～)

場スポーツセンター主競技場(内神田
2-1-8)

対区内在住・在勤・在学者で編成した
4人1組のチーム(3人以下、5人以上、
個人参加希望は応相談)

定最大6チームまで(申込順)

いづれも

費1人500円(保険料を含む)

申6月9日(月) 17時(必着)所定の申込
書(問合せ先、スポーツセンター、出
張所などで配布、HPからダウンロードも可)をファクスまたはEメールで
問合せ先へ

間生涯学習・スポーツ課スポーツ振
興係☎03-5211-3627

FAX03-3264-1466

☐shogaigakushuu@
city.chiyoda.lg.jp



繁殖期のカラスに注意を

親カラスは、7月ごろまで、卵やヒナを守るため、
そばを通る人を威嚇したり襲ったりすることがあり
ます。そのような場面を目撃したらご連絡ください。

⚠カラスに威嚇・攻撃されたら

・帽子や傘、かばんなどで頭部を守る

・腕をまっすぐ上げたり、つえや傘など棒状のものを頭上に上げたりし
て、その場から静かに離れる

⚠カラスが巣作りや子育てをしていたら

カラスの巣を見つけても、被害のないときは、巣を撤去する必要はあ
りません。困ったときはご相談ください。

間環境政策課公害指導係☎03-5211-4254、
民有地の場合=(公社)東京都ペストコントロール協会☎03-3254-0014



光化学スモッグにご注意ください

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
陽の紫外線を受けて発生します。気温が高くなる5月～9月の日中は特に発
生しやすくなります。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・学校などに提示、SNSでも発信しています。特に濃度が高いとき
は防災行政無線でお知らせします。大気汚染の原因には、自動車交通量の
増加があります。徒歩や自転車、公共交通機関での移動を心がけましょう。

健康への影響

●目がチカチカしたり
痛む、涙が出る

●のどの痛み、せき、
息苦しさ

●吐き気、頭痛など

対処方法

●注意報などが発令したときは、屋外へ出ない

●症状が出たときは、涼しく風通しがよい屋内
で、安静に

●症状が変わらないときや、症状がひどくなっ
たときは、医療機関へ相談

■健康被害の連絡先

保健サービス課保健サービス係☎03-6380-8552(8時30分～17時15分)、
(都)医療機関案内サービス「ひまわり」☎03-5272-0303(24時間受け付け)

■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、(都)大気汚染情報テレホンサービス
☎03-5640-6880

間環境政策課公害指導係☎03-5211-4254



6月の休日応急診療

問合せ 千代田保健所(九段北1-2-14) ☎03-5211-8161 FAX03-5211-8190

場所 千代田保健所(九段北1-2-14) 最寄り駅=九段下駅5番出口

開設日 1日・8日・15日・22日・29日

診療科目	受付時間	電話番号(開設日のみ)
内科・小児科	9時～12時30分、14時～17時30分、 19時～21時30分	☎03-5211-8202
歯科	9時～16時30分	☎03-5211-8203
調剤薬局	9時～21時30分	☎03-5211-8197

※事前に電話で予約のうえ、担当者の指示に従って受診。受診の際は、マスクを着用

持ち物 マイナンバーカード(マイナ保険証)、こども医療証などの受給者証、お薬手帳(マイ
ナンバーカードを健康保険証として利用するには事前の利用登録が必要)

その他 会計の取り扱いはい現金のみ。調剤薬局は、千代田保健所以外の薬局
でも当番制で開設。詳しくは、区のHPを参照



▲区のHP

休日診療案内など

●消防署病院案内(24時間)=丸の内消防署☎03-3215-0119、麹町消防署☎03-3264-0119、
神田消防署☎03-3257-0119

●消防庁救急相談センター(24時間) ☎＃7119(ダイヤル回線からは☎03-3212-2323)

●医療情報ネット「ナビイ」

●医療機関案内サービス「ひまわり」(24時間) ☎03-5272-0303

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)

対象 中学生以下

持ち物 マイナンバーカード(マイナ保険証)、こども医療証などの受給者証、お薬手
帳(マイナンバーカードを健康保険証として利用するには事前の利用登録が必要)

※受診するときは、事前に電話で日本大学病院(☎03-3293-1711)へ





▲医療情報
ネット
「ナビイ」

マイナ保険証を基本とする仕組み

●健康保険証は令和6年12月2日以降新たに発行されなくなり、「マイナ保険証」を基本と
する仕組みに移行

●マイナ保険証をお持ちでない方は、加入する医療保険者から送付される資格確認書
でも受診可能

●お手元の健康保険証は、有効期限までの間、最長1年間使用可能

●各健康保険証の有効期限はご自身が加入されている医療保険者にご確認を

6月の健康チェック(予約制)

会場 千代田保健所(九段北1-2-14) 問合せ ☎03-5211-8161 FAX03-5211-8192

事業名・対象など	とき
骨密度測定会 16歳以上の区内在住者 ・骨密度測定(640円) ・結果は、医師または保健師が当日説明 ・測定は同一年度内1回まで ・3日前までに申し込み	13(金)9時～12時 18(水)13時30分～ 16時30分
生活習慣病予防相談 20歳以上の区内在住者 ・栄養相談、運動相談、健康相談 ・3日前までに申し込み	13(金)9時～12時 18(水)13時30分～ 16時30分 ※骨密度測定会と同時に 申し込み可
心の相談室 区内在住で心の問題で悩んでいる方とその家族	12(木)・27(金) 13時30分～15時30分 ※12(木)はかがやきプラザ (九段南1-6-10)で行う
肝炎ウイルス検査 16歳以上の区内在住で過去に肝炎ウイルス検査を 受けていない方 ・3日前までに申し込み ・結果は郵送	6(金)10時～10時30分
HIV・性感染症(梅毒)相談・検査	6(金)9時30分～10時
ふん便のノロウイルス検査 区内在住・在勤・在学者(6,000円) 事前に採便管を取りに来てください	3(火)・6(金)・10(火)・ 13(金)・17(火)・20(金)・ 24(火)・27(金) 10時～15時
細菌検査(赤痢菌・チフス菌・パラチフスA菌・ サルモネラ・腸管出血性大腸菌O157の健康管理検便) 区内在住・在勤・在学者(480円) ・予約不要(事前に採便管を取りに来てください) ・腸管出血性大腸菌O26およびO111の検便は料金別途	3(火)・6(金)・10(火)・ 13(金)・17(火)・20(金)・ 24(火)・27(金) 10時～16時

6月の保健ガイド(予約制)

問合せ 千代田保健所(九段北1-2-14) ☎03-5211-8161 FAX03-3262-1160

事業名・対象など	とき	会場
精神デイケア 区内在住で心の病気のある方	6(金)・20(金) 9時30分～11時30分	えみふる (神田駿河台2-5)

6月の各種相談(無料／受付時間は終了の30分～1時間前)

★家族、介護などの事業者も相談可
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。

名称	対象	相談できること	日時・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	時 4(水)・6(金)・11(水)・13(金)・18(水)・20(金)・25(水)・27(金)13時～15時45分※弁護士が応対	場 区民相談室(区役所2階) 問 区民相談室☎03-5211-4176
税務相談(予約制)		確定申告、相続・贈与税など	時 12(木)・26(木)13時～15時30分	
司法書士相談(予約制)		遺言、相続、登記、借地・借家など	時 12(木)13時～15時30分	
不動産相談(予約制)		地代・家賃、賃貸、売買など	時 5(木)・19(木)13時～15時30分	
土地家屋調査士相談		土地・建物の調査・測量、不動産登記など	時 19(木)13時～15時30分(先着順) (受け付け12時30分～15時)	
行政書士相談		相続、許認可手続き、外国人ビザなど	時 3(火)・17(火)13時～15時30分(先着順) (受け付け12時30分～15時)	
社会保険・労務相談		社会保険、労働条件、仕事の悩みなど	時 10(火)13時～15時30分(先着順) (受け付け12時30分～15時)	
行政相談		国政などへの苦情・要望など	時 10(火)13時～15時30分(先着順) (受け付け12時30分～15時)	
一般相談		区政への問い合わせや日常生活のことなど	時 平日8時30分～17時	
消費生活相談		商品の購入・契約など消費生活で困っていること	時 平日9時～16時30分 ※消費生活相談員が応対	場 消費生活センター (九段南1-6-17千代田会館8階) 問 消費生活センター☎03-5211-4314
多重債務相談(予約制)		債務整理、整理後の生活など	時 23(月)13時～15時45分(受け付けは15時15分まで)※弁護士が応対 場 区民相談室(区役所2階) 問 消費生活センター☎03-5211-4314	
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	時 平日9時～17時※中小企業診断士が応対※訪問相談の場合、夜間や土曜の対応も応相談 場 経営相談室(九段南1-6-17千代田会館8階)※訪問による相談も実施中(創業相談を除く) 問 商工観光課経営相談・融資担当☎03-5211-4344	
男女共同参画センター MIW(ミュウ) 相談室(予約制)	区内在住・ 在勤・在学者	一般相談 夫婦やパートナー・家族関係、人間関係、働き方、ハラスメント、性に関すること、性暴力被害など	時 毎週月曜・水曜・金曜10時～14時50分、毎週火曜13時～17時50分、毎週木曜・第1・第3土曜10時～12時50分(1回50分) ※託児サービスあり(有料・要予約)	場 MIW相談室(区役所10階) 問 MIW相談室☎03-5211-4316 (予約専用電話／話し中の場合 ☎03-5211-8845)
		法律相談 上記の内容で特に法律に関わること	時 10(火)10時～、11時～(1回45分) ※女性限定／女性弁護士が応対	
		LGBTQ相談 性自認や性的指向に関すること	時 12(木)・26(木)16時30分～、17時30分～、18時30分～(1回50分)	
ちよだ DV相談ダイヤル	区内在住・ 在勤・在学者	配偶者やパートナー、恋人から受けている暴力(DV)のこと	時 平日9時～17時 ※DVで緊急を要する場合は、警察(110番)へ	問 ☎03-6272-3828
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)	時 平日8時30分～17時※いずれも女性相談員が応対し、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	場 生活支援課生活支援係 (区役所3階) 問 生活支援課生活支援係 ☎03-5211-4126
くらしと仕事・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	時 平日8時30分～17時	
子どもと家庭に関わる 総合相談	区内在住者	育児・子育ての悩み、児童虐待など、妊娠期を含め、0歳～高校3年生相当の年齢の子どもとその家族に関するさまざまなこと	時 24時間365日(夜間〈17時～翌日9時〉)、 休日は委託事業者が応対し、継続相談の対応は不可。 来所相談は平日9時～17時で要予約	場 児童・家庭支援センター(神田司町2-16神田さくら館6階) 問 児童・家庭支援センター ☎03-3256-8150
人権身の上相談(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(人権擁護委員が応対)	時 9(月)13時～15時(予約は前週金曜17時まで) 問 国際平和・男女平等人権課男女平等人権係☎03-5211-4166	
保健福祉 オンブズパーソン 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	時 11(水)小林有紀子氏(社会福祉士／主に高齢者・障害者関係)14時～16時、 27(金)庄司ふき子氏(臨床心理士／主に子育て保育関係)14時～16時 場 区役所会議室 問 福祉総務課厚生係☎03-5211-4211(郵送での相談も受け付け可。 郵送先＝福祉総務課保健福祉オンブズパーソン事務局〒102-8688九段南1-2-1)	
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	時 12(木)石川氏(弁護士)、26(木)澄川氏(弁護士) いずれも14時～16時20分 ※弁護士が応対／ちよだ成年後見センター職員も同席	場 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) 問 ちよだ成年後見センター ☎03-6265-6521
成年後見制度相談	区内在住・ 在勤・在学者★	成年後見制度の利用、後見活動の悩みや不安	時 平日8時30分～17時※来所前に電話で問合せ先へ	
かがやき カウンセリングルーム (予約制)	区内在住・ 在勤・在学者★	家族介護によって生じるストレス、認知症や若年性認知症のご本人や家族の心配ごと、福祉・介護現場で働くなかでのストレスや不安など	時 7(土)13時～16時、25(水)10時～13時※専門のカウンセラーが応対 場 かがやきプラザ4階研修室(九段南1-6-10) 問 かがやきプラザ研修センター☎03-6265-6560 FAX03-3265-1162	
障害者相談	区内在住・ 在勤・在学者★	地域活動支援センターの機能や障害者福祉に関すること、心身の健康に関することなど	時 平日9時～17時 場 障害者福祉センターえみふる(神田駿河台2-5) 問 障害者福祉センターえみふる☎03-3291-0600 FAX03-3291-0608	
障害者よろず相談 Light(ライト)	区内在住・ 在勤・在学者	障害のある方やそのご家族、障害者手帳を持たない心の病や発達障害のある方などのあらゆる悩みや困りごと	時 平日9時～19時、土曜10時～17時 場 障害者よろず相談(一ツ橋1-1-1パレスサイドビル1階) 問 障害者よろず相談☎03-6269-9755 FAX03-6269-9754 ✉light@hirai-luminal.or.jp	
障害者就労相談室 (予約制)	区内在住者★	障害等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(障害者手帳がなくても相談可)	時 18(水)9時～16時※ジョブコーチ(職場適応援助者)が応対 場 障害者就労支援センター(区役所3階) 問 障害者就労支援センター☎03-3264-2153 FAX03-3556-1223 ✉chiyoda.syuroushien@city.chiyoda.lg.jp	
デジタルサポート 個別相談(予約制)	区内在住・ 在勤・在学者	スマートフォンやタブレットなどIT機器の使い方	時 ①14(土)・28(土)②5(木)・19(木)いずれも13時～13時50分、14時～14時50分、15時～15時50分 場 ①かがやきプラザ4階(九段下1-6-10)②こもれび千桜(神田東松下町22-1) 問 ちよだボランティアセンター☎03-6265-6522	

令和7年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令和7年9月分)

施設名	申込期間	抽選日	空き施設受け付け(申込順)	問合せ・申込方法
①外濠公園 (野球・サッカー・テニス)	6月10日(火) ～20日(金)	6月25日(水)	7月1日(火) 10時～	問 九段生涯学習館(九段南1-5-10) ☎03-3234-2841※毎月第3月曜 は休館(祝日の場合は翌平日) 申 事前に問合せ先で利用登録のうえ、申し込みまたは申込書(問合せ 先で配付)を問合せ先へ
②花小金井運動施設(野球など)	6月1日(日)～20日(金) (6月16日(月)は休館日)	7月1日(火)	7月2日(水) 10時～	
③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)				問 スポーツセンター(内神田2-1-8) ☎03-3256-8444※毎月第3月曜 は休館(祝日の場合は翌平日) 申 申込書(問合せ先で配付)を問合せ 先へ

利用できない日 ①野球・サッカー＝8月3日(日)・17日(日)(少年野球優先抽選枠。抽選後の空き枠は利用可)③9月16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

日比谷図書文化館 特別展

香川元太郎 日本の城 イラスト原画展

7/5^土 ▶▶ 8/31^日

全国お城巡り@日比谷

『迷路絵本』シリーズの作者として知られる香川元太郎氏(1959年-2024年)は、歴史考証イラストの第一人者で、多数の城郭の復元イラストを制作しました。歴史学の研究成果を踏まえて描かれたイラストには、生活の場としてのリアルな雰囲気も表現され、専門家とも考証を加えながら描いた作品は、歴史教科書などにも多数掲載されています。本展では、香川元太郎氏が描いた城郭の復元イラスト作品約100点を展示します。



時間 月曜～木曜・土曜10時～19時、金曜10時～20時、
日曜・祝日10時～17時(入室は閉室の30分前まで)

休館日 7月21日(月・祝)、8月18日(月)

場所 日比谷図書文化館 1階 特別展示室(日比谷公園1-4)

費用 一般500円、大学・高校生300円、区内在住者・中学生以下の方・障害者手帳などをお持ちの方とその付き添いの方1名は無料(確認できるものを提示)

問合せ 日比谷図書文化館 ☎03-3502-3340



特別展関連講座

関連講座①

べらぼうな江戸城と江戸城下町
～香川元太郎氏のイラストで楽しむ日本の城～

時 7月24日(木)19時～20時30分(18時30分開場)

受付開始日 6月5日(木)10時

師 萩原さちこ氏(城郭ライター)



関連講座②

香川元太郎氏の城郭イラストの考証について
～遠江久野城を中心に～

時 8月3日(日)14時～15時30分(13時30分開場)

受付開始日 6月15日(日)10時

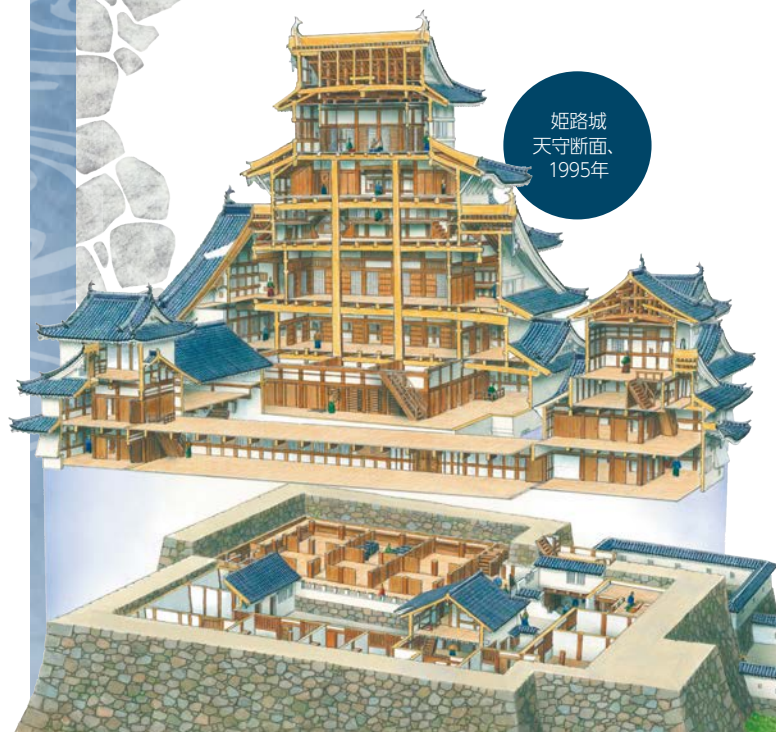
師 加藤理文氏((公財)日本城郭協会理事)



いずれも

場 日比谷図書文化館地下 1階 日比谷コンベンションホール(大ホール) **定** 200名(申込順、定員に達ししだい締め切り)

費 1,500円 **申** 予約サイト「Peatix」、電話または直接問合せ先へ



※いずれも香川元太郎 作

編集後記

来た。今年も蒸し蒸しする時期がやって来た。これが始まると、爽やかな季節はいつやって来るのかと思ってしまう、せっかちに。私はモチモチした食感が大好きで、何かと電子レンジよりも蒸し器を使ってしまおうし、なんならサウナも好きだし。そのため「蒸し蒸し」が決して嫌いではないのですが…。脱温暖化で軽減できるのか→環境への配慮→できることはやろう！できないことは考えよう！（豊泉）