

令和8年度雇用主研修会

時6月23日(火)・24日(水)13時30分～16時(受け付け12時30分～)
場銀座ブロッサム中央会館(中央区銀座2-15-6)
対事業主または人事担当責任者
定1,300名(申込順)
内人権問題の正しい理解と認識を深める
申6月16日(火)までにHPから
問ハローワーク飯田橋雇用指導部門 ☎03-3812-8781



夏期ラジオ体操講習会

時7月4日(土)18時～(受け付け17時30分～/当日直接会場へ)
場お茶の水小学校(神田猿樂町1-1-1)
対区内在住・在勤者

問千代田区ラジオ体操会連盟・高橋 ☎080-1117-1641
他持ち物=上履き・動きやすい服装

新しい自分に出会える はじめてのキックエクササイズ

区民自主企画運営講座
時7月22日・29日、8月5日・19日・26日いずれも水曜(全5回)19時～20時45分
場九段生涯学習館(九段南1-5-10)
対18歳以上の方 定20名(抽選)
内未経験の方も、音楽に合わせた本格的なキック、パンチのエクササイズやストレッチで汗を流す
費2,500円(全5回分)
申7月5日(日)21時までにHP、電話またはファクス(12面記入例参照)から
問九段生涯学習館 ☎03-3234-2841 FAX03-3262-7460



区民スポーツ大会 第37回ボウリング大会

時6月28日(日)10時～12時
場東京ドームボウリングセンター(文京区後楽1-3-61)
対3人1組のチーム(代表者は区内在住・在勤・在学のいずれか)
定最大10チーム(申込順)
内チーム対抗で2ゲームの合計得点を競う(高齢者や女性などへのハンデあり)
費1チーム3,000円(貸靴代と傷害保険料を含む)
申6月5日(金)10時～6月22日(月)17時にポータルサイトから申請または申込書をEメールまたはファクス(申込書はHPからダウンロードまたは区内各施設で配布)
問生涯学習・スポーツ課スポーツ振興係 ☎03-5211-3627 FAX03-3264-1466
shogaigakushuu@city.chiyoda.lg.jp



▲ポータルサイト

▲HP

費各2,000円
締6月25日(木)(両日可)
他持ち物=ランニングができる靴・服装
卓球教室Ⅲ期
時7月13日～8月24日の毎週月曜(7/20、8/17を除く全5回)①入門・初心者クラス10時～11時30分②中級者クラス13時～14時30分
対15歳以上(中学生除く)で、①初めてラケットを持つ方から基本技術を学びたい経験者②フォア・バック・ツッツキのラリーが50本以上できる経験者
定各8名(抽選/区内在住者を優先)
費6,400円 締6月29日(月)

いずれも

場スポーツセンター(内神田2-1-8) 申HPから
問スポーツセンター ☎03-3256-8444



危険物安全週間

面倒くさいが大ごとに
6月7日(日)～13日(土)は危険物安全週間です。生活の中には、中身が残ったままのスプレー缶や、使わなくなったモバイルバッテリーなど火災の発生につながるものがあります。正しい使用や廃棄の方法を知ることによって火災を防げます。安全な取り扱いを再確認しましょう。詳しくは東京消防庁HPへ。
問丸の内消防署 ☎03-3215-0119、麹町消防署 ☎03-3264-0119、神田消防署 ☎03-3257-0119



スポーツセンターで汗を流す

プロコーチから学ぶ! 夏のランニング教室
時①7月9日(木)②7月23日(木)いずれも19時～21時 対16歳以上の方
定各15名(抽選/区内在住者を優先)
内①体幹部強化で楽に走る! =インターバル走1.6km×3本～4本またはジョギング②足部の機能改善で安定して立つ、走る! =インターバル走400m×6本～10本またはジョギング

男女共同参画センター MIWのお知らせ
講座「わたしの世界の拓き方～どん底書店員が本屋を開くまで」
時7月11日(土)14時～15時30分
場MIW交流サロン(区役所10階)、オンライン(Zoomウェビナー)
定会場15名、Zoom65名(いずれも申込順)
内人や本との出会いを描いたエッセイが国内外で話題の講師に、自分の「好き」を突き挑戦してきた経験や、自分らしく生きるためのヒントを聞く 師花田菜々子氏(蟹ブックス店主)
申HP、電話、ファクスまたはEメール(12面記入例参照)で
※Zoom希望者はHPから
問男女共同参画センターMIW ☎03-5211-8845 FAX03-5211-8846 miw@city.chiyoda.tokyo.jp
他託児サービスあり(2週間前までに要予約)



消費者だより
電子レンジの使い方を再チェックしよう!
電子レンジは忙しい毎日の食事づくりに欠かせない、便利な家電ですが、自己流で使うと思わぬトラブルにつながる可能性があります。
■事故事例
・サツマイモをオートモードで加熱していたら、大量の白煙が発生した
・ゆで卵を加熱したら、庫内で破裂し、底面のガラスプレートが割れた
・庫内の壁や天井に付着していた食品かすが加熱され発火した
・インターネットで見た「便利な使い方」を真似したらスパークした
■消費者へのアドバイス
加熱時間の確認
食品を加熱し過ぎると、発煙・発火の恐れがある。特に殻や薄い皮膜で包まれている卵やウィンナー、ぎんなんなどの食品は、レンジで加熱すると内部の圧力が高まり、破裂する危険がある。卵は割りほぐし、殻や薄皮があるものはむいてから加熱するなどの工夫が必要
庫内をこまめに掃除
庫内やドアに、吹きこぼれた食品かすなどの汚れが残ったまま使用すると、繰り返し加熱されて汚れが燃えるおそれがある
取扱説明書を事前に確認
アルミホイルや金属類は、電子レンジでは使用不可。インターネットの便利な情報は、すべての製品や状況に有用とは限らない
庫内で発煙・発火したときは
・扉を開けずに電源プラグを抜いて、電源を遮断する
・扉を閉めたまま、慌てずに庫内の様子を見る。扉を開けると、酸素が流入し燃え広がる危険が高い
・火が消えなければ、扉を閉めたまま消火器などを準備する。万が一、火災が発生したときは119番通報する
分からないことがあれば、消費生活センターへ相談してください。
問消費生活センター ☎03-5211-4314



図書館の催し
日比谷オペラ塾「名作オペラの魅力、再発見PART2」(全3回) 第1回 ワグナー『タンホイザー』
時7月16日(木)19時～20時30分(開場18時30分)
場日比谷図書文化館(日比谷公園1-4) 定60名(申込順)
内名作と言われるオペラの魅力を、さまざまな角度から再発見する 師北川千香子氏(慶應義塾大学教授)
費1,500円 申HP、電話または直接問合せ先へ
問日比谷図書文化館 ☎03-3502-3340
他主催=フェニーチェ劇場友の会



リヒャルト・ワグナー (1813年～1883年)



高山市森林体験等ツアー
時8月1日(土)～3日(月)集合7時、解散18時=区役所前/雨天決行
対小学生以上※中学生以下は保護者同伴
定30名(抽選/1組2名～5名)※「ちよエコヒーロー宣言」登録による優先あり
内1日目=平湯自然探勝路で自然散策、2日目=ちよだ・たかやまの森での林業体験、木工クラフト体験(スツールづくり)など、3日目=市街地、朝市などを散策(自由時間)
※雨天時は内容を変更する場合あり
宿泊先 高山グリーンホテル(高山市西之一色町)
費中学生以上=3万円、小学生=1万5,000円(いずれも食費を含む(1日目=昼・夜、2日目=朝・昼・夜、3日目=朝))
申6月25日(木)17時までにHPから
問東武トップツアーズ(株)・諸橋・丸山 ☎050-9000-9361



▲高山市森林体験等ツアー



▲ちよエコヒーロー宣言