



### 主な内容

- いきいきプラザ一番町「る・ぴあの」営業終了のご案内…2
- 建築物の各種耐震化助成…3
- 蚊が媒介する感染症にご注意を…4
- 財政状況をお知らせします…6・7
- 熱中症にご注意…13
- 令和元年 神田祭…14



令和元年度の区民健診(検診)が6月15日(土)から始まります。千代田区の区民健診は今年度からすべて0円!!生活習慣病やがんの症状は、初期の段階では自覚症状がないことがほとんどです。「自分は大丈夫」と思っている方も、この機会に健診(検診)を受けましょう!

## 受診は簡単!とてもお得です!

- ✉ 対象者にもれなく通知!  
区民健診(検診)の案内が届きます!  
受診案内は6月上旬に届きます。届かない方や転入された方は、問合せ先までご連絡ください。
- 送付対象者 各健診(検診)の受診対象者  
※いずれか一つでも受診対象になる方にはお送りします
- 送付するもの ①受診券②問診・記録票③千代田区区民健診のご案内

- 📞 区内最大 74 医療機関で受診可能!  
医療機関に予約します  
受診案内に記載されている区内の指定医療機関に直接予約してください。受診する際は、区が送付する受診券と問診・記録票、健康保険証を忘れずに。

- 💰 すべての健診(検診)が無料で受診可能!  
無料でお得に受診します  
今年度からがん検診を含め、すべての健診(検診)が無料で受診できます。

- 👨 早期発見で速やかな治療を!  
健診結果の説明を受けます (一部医療機関は郵送で結果を通知)  
結果が「要医療・要精密検査」の方は、速やかに医療機関で診察を受けましょう。

問合せ 健康推進課健康推進係 ☎5211-8171

健診(検診)内容や、自分がどの健診(検診)対象になるのかは2面をチェック!!

## 今年度から、がん検診が全部無料!

種類	費用
胃がん検診(胃部X線検査)	平均 7,103 円 → <b>無料!</b>
胃がん検診(胃内視鏡検査)	平均 14,005 円 → <b>無料!</b>
肺がん検診(胸部X線検査)	平均 2,483 円 → <b>無料!</b>
肺がん検診(胸部X線検査、喀痰細胞診)	平均 5,129 円 → <b>無料!</b>
大腸がん検診	平均 2,366 円 → <b>無料!</b>
乳がん検診(視触診、乳房X線検査)	平均 7,471 円 → <b>無料!</b>
子宮頸がん検診	平均 6,752 円 → <b>無料!</b>

※各検診の費用は、平成27年度「市区町村におけるがん検診の事業費に関する調査」厚生労働省健康局がん・疾病対策課調べ

## 「自分は大丈夫」ってホントに言える?

がんは早期の治療でほとんど治癒します。しかし、進行すると生存率はかなり下がってしまいます。

### がん発見後の5年生存率

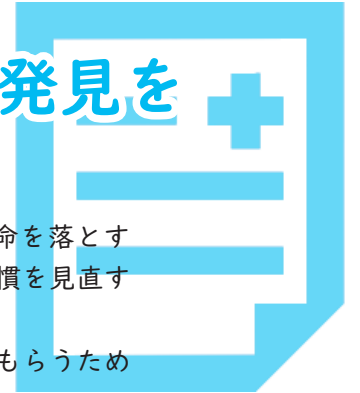
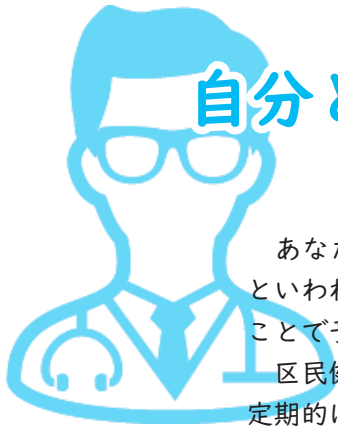
乳がん	100% 38.5%	子宮頸がん	93.0% 29.2%
大腸がん	98.5% 22.0%	胃がん	97.4% 6.9%
肺がん	82.0% 4.9%		

青字…早期発見できた場合の5年相対生存率  
赤字…早期発見できなかった場合の5年相対生存率

※全がん協加盟施設の生存率共同調査より(2008~2010年全症例)

# 令和元年度区民健診がはじまります

## 自分と大切な人のために健診で病気の早期発見を



受診期間 6月15日(土)～令和2年2月29日(土)

あなたのカラダは「本当に健康」だと言えますか。現在、**2人に1人**ががんにかかり、**3人に1人**が命を落とすといわれています。がんは、誰でも遭遇する可能性のある身近な病気となっていますが、日頃の生活習慣を見直すことで予防ができることが分かってきました。

区民健診なら1年に1回無料で検査が受けられます。ご自身の健康を守るため、大切な人に安心してもらうため定期的に区民健診を受診しましょう。

問合せ 健康推進課健康推進係 ☎5211-8171

種類	受診対象者(※1)	検査項目
国保健診	千代田区国民健康保険に加入する40歳から74歳までの方	診察、問診、血圧測定、身体計測、腹囲計測、尿検査、血液検査、心電図検査、胸部X線検査 ※2 ※3
長寿健診	後期高齢者医療制度に加入する方	診察、問診、血圧測定、身体計測、尿検査、血液検査、心電図検査、胸部X線検査 ※2 ※3
成人健診	協会けんぽ、健康保険組合、共済組合などの保険に加入する40歳から74歳までの方	問診、尿潜血、血液検査、心電図検査、胸部X線検査 ※2 ※3
若年節目健診	20歳、25歳、30歳、35歳の方	診察、問診、血圧測定、身体計測、腹囲計測、尿検査、血液検査、心電図検査
肺がん検診※4	国保健診、長寿健診、成人健診の対象者	①胸部X線検査 ②胸部X線検査、喀痰細胞診検査 ※3
胃がん検診※4	国保健診、長寿健診、成人健診の対象者	バリウム検査または経鼻・経口内視鏡検査
大腸がん検診※4	国保健診、長寿健診、成人健診の対象者	免疫学的便潜血検査(2日法)
子宮がん検診	20歳以上で偶数年齢の女性	問診、視診、内診、子宮頸部の細胞診
乳がん検診	40歳以上で偶数年齢の女性	問診、視触診、マンモグラフィ検査

※1 年齢は令和2年3月31日時点の満年齢

※2 医師が必要と判断した場合は、追加で尿沈渣、眼底検査、眼圧検査を実施

※3 65歳以上の方に実施する胸部X線検査、肺がん検診胸部X線検査は、結核健診を兼ねる

※4 国保健診・長寿健診・成人健診と同時に受診可。健診予約時に申し込みが必要

## 区民歯科健診実施中!

受診期間 ~令和2年2月29日(土)

対象 区内在住の19歳以上の方

検査内容 問診、現在歯・喪失歯・歯肉の状況、義歯・口腔清掃の状況、歯科保健指導

※費用は無料。検査の結果、治療などを行った場合は実費負担

※寝たきりなど通院ができない方は、訪問歯科健診も実施

※今年度から区民健診と区民歯科健診の受診期間が異なっています

## 閉店日 7月31日(水)

いきいきプラザ一番町の1階にあるレストラン「る・ぴあの」は、平成14年度から17年間の長きにわたり、ワンコインランチなどで地域に親しまれ、ご利用いただいております。この度、運営事業者の事情により、令和元年7月末で営業を終了することになりました。

問合せ 高齢介護課高齢者施設担当 ☎5211-3625

長い間ご利用いただきありがとうございました

## いきいきプラザ一番町 「る・ぴあの」営業終了のご案内

広告

## (公社)全日本不動産協会 東京都本部 千代田支部の 不動産街頭無料相談会

日時/令和元年6月6日(木) 10:00~16:00

会場/東京交通会館 1階イベントスペース 東京都千代田区有楽町2-10-1 有楽町駅前

不動産に関する悩み相談 売買・賃貸相談

相続・贈与の税金相談 法律に関する相談

主催/(公社)全日本不動産協会 東京都本部 千代田支部

後援/国土交通省・東京都・千代田区

【お問い合わせ】

(公社)全日本不動産協会 東京都本部 千代田支部

TEL:03(3515)7238 FAX:03(3515)7240

※予約不要(上記会場に直接お越し下さい) ※相談内容やプライバシーに関する秘密は厳守します



## 行政書士の無料相談 第1・第3 火曜日開催!

- 遺言・相続
- 各種許認可
- 外国人ビザなど

6月4日 6月18日  
7月2日 7月16日

場所:区役所2階  
時間:13時~15時  
年間の開催日ほか!  
詳細は  
ホームページで

東京都行政書士会千代田支部 検索 ☎6362-6715

## 四谷どうぶつ病院

午前9:30~12:00 午後16:00~19:00  
日曜・祝日も診察(水曜休診)

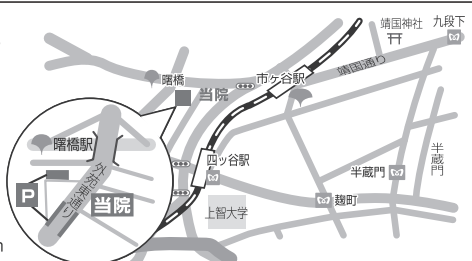
診察動物 ※ペットホテル、トリミング要予約  
犬・猫・亀・うさぎ・ハリネズミ・ハムスター  
フェレット・モルモット・その他小動物

〒160-0007 東京都新宿区荒木町18-7

●外苑東通り沿い 四谷三丁目交差点を早稲田方面へ500m

●都営新宿線 曙橋駅 A4 出口 徒歩2分

☎03-5363-5593 http://www.yotsuya-pet.com ※詳しくはホームページをご覧ください

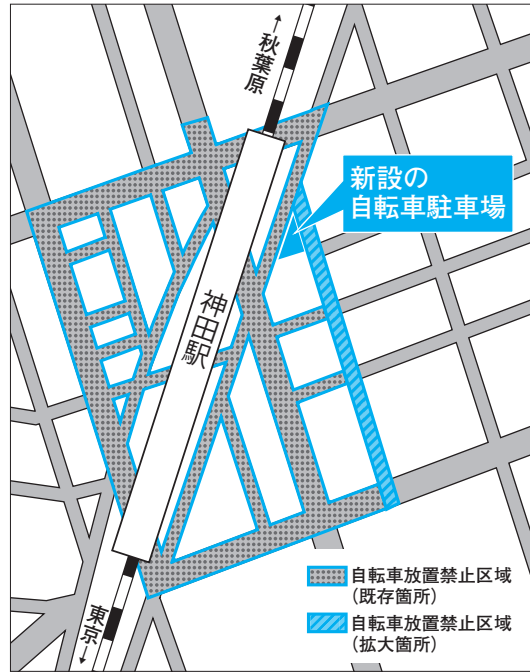


### 神田駅東口にコインパーキング式の自転車駐車を新設 〜神田駅自転車等放置禁止区域を拡大します〜

神田駅東口近くに、神田駅東自転車駐車を開設しました(図)。  
開設日 6月3日  
設置場所 鍛冶町2-1-7  
駐車台数 11台  
料金 2時間まで無料、10時間まで100円、以降5時間ごとに100円  
問合せ 環境まちづくり総務課  
交通対策・監察係  
☎5211-4345

#### 神田駅自転車等放置禁止区域を拡大

自転車駐車の新設に伴い、7月1日(月)から神田駅周辺の自転車等放置禁止区域を拡大します(図)。自転車は放置せずに自転車駐車を利用ください。



### 昭和37年4月2日〜昭和54年4月1日生まれの男性の方へ 風しん抗体検査・予防接種クーポン券を発行

風しん抗体保有率の低い世代の男性を対象に、風しん抗体検査・予防接種を無料で受けられるクーポン券を発行します。風しんは、感染者のせきやくしゃみのしぶきを吸い込むことで感染することが多く、家族以外の人からもうつる可能性があります。そして、妊婦が妊娠初期に風しんにかかると胎児にも感染し、先天性心疾患や難聴など重症となる先天性風しん症候群を引き起こす可能性があります。妊婦への感染を防止するため、風しんの抗体検査・予防接種を受けましょう。  
対象 昭和37年4月2日〜昭和54年4月1日生まれの区内在住の男性  
※昭和47年4月2日〜昭和54年4月1日生まれの方には、5月末にクーポン券を送付済み  
※昭和37年4月2日〜昭和47年4月1日生まれの方は、申し込みによりクーポン券の発行が可能です。申込方法など詳しくは、区のHPをご覧ください。お問い合わせください。  
クーポンの有効期間 令和4年3月31日(木)  
問合せ 健康推進課保健予防係  
☎5211-8172

### 図書館評議会委員の募集

区立図書館の運営方針や運営実績の評価、運営改善の検討を行う図書館評議会委員を募集します。  
図書館評議会は、学識経験者や教育関係者、公募区民などで構成されています。  
任期 令和3年3月31日(水)まで  
対象 区内在住で年3回程度の会議に出席できる方  
募集人数 2名程度(選考/初めの方を優先)  
申込方法 6月25日(火)(必着)までに応募書類(12面記入例参照)応募の動機、区立図書館についての考え(800字程度)も記入(様式自由)を郵送、Eメール  
☎5211-3629  
☎bunkashinkou@city.chiyoda.lg.jp  
〒102-8688 九段南1-2-11

## 特定緊急輸送道路沿道建築物の耐震化促進助成の助成率がすべて6分の5に！ 建築物の各種耐震化助成のご案内

各種建築物の耐震診断・補強設計・耐震改修工事などの費用の一部を助成します。これは、地震発生時における建築物の安全性の向上を図り、建築物などの倒壊による道路の閉塞を防止するとともに道路利用者の安全を確保して、災害に強いまちづくりを実現するためです。各種助成の受付期限や必要書類、助成要件など詳しくは、区のHPやパンフレット(問合せ先で配布/区のHPからダウンロードも可)をご覧ください。

#### —いずれも—

申請方法 事前に問合せ先にご相談のうえ、必要書類を直接問合せ先へ  
※必ず契約前に申請が必要  
※建築基準法上の違反がある場合は、是正が条件となる場合あり  
問 建築指導課構造審査係 ☎5211-4310

他 ①助成額は、1,000円未満切り捨て ②助成対象費用は税抜き(木造住宅の耐震化促進助成のみ税込み) ③実際の費用が助成対象費用の限度額以下の場合、助成対象費用は実際の費用 ④緊急輸送道路図は、東京都耐震ポータルサイト参照(<http://www.taishin.metro.tokyo.jp> / 右の二次元コードからアクセス可)



#### 特定緊急輸送道路沿道建築物の耐震化促進助成【令和元年度拡充】

今年度から、店舗や事務所などの耐震改修などの助成率を、3分の1からマンションと同じ6分の5に引き上げました。

対象 特定緊急輸送道路に面し、建築物の高さが特定緊急輸送道路の幅の2分の1を超える建築物の所有者など

助成項目 ①補強設計②マンションの耐震改修・除却・建て替え③マンション以外の耐震改修・除却・建て替え

助成額 助成対象費用の6分の5(ただし、②③は、5,000㎡を超える部分は2分の1)

助成対象費用の限度額 ①床面積に応じた単価(★)の合計額②49,300円/㎡かつ4億9,300万円③50,300円/㎡かつ5億300万円

★ 1,000㎡以下の部分=5,000円/㎡、1,000㎡~2,000㎡の部分=3,500円/㎡、2,000㎡超の部分=2,000円/㎡

#### 要除却ブロック塀等の改善工事助成【平成30年度新設】

対象 ブロック塀などの所有者で、個人または中小企業基本法に規定される中小企業者など

助成対象となる塀など 道路などに面する高さ1メートル以上のブロック塀などで、地震時に倒壊するおそれのあるもの

助成項目 ①撤去工事②撤去工事後の設置工事

助成額 助成対象費用の①100%②50%

限度額 ①40万円②30万円

#### マンションの耐震化促進助成

対象 マンションの所有者(管理組合や区分所有者の代表者)など

助成項目 ①耐震診断(分譲マンション)②耐震診断(賃貸マンション)③補強設計④耐震改修、除却、建て替え

※このほかに、アドバイザー派遣助成もあり(助成額=助成対象費用の100%、派遣回数=耐震診断3回、耐震改修1回まで)

##### ■緊急輸送道路沿道の場合

助成額 ①助成対象費用の100%②助成対象費用の80%③助成対象費用(上限2,000円/㎡)の100%④助成対象費用(上限49,300円/㎡)の3分の2(5,000㎡~10,000㎡の部分は3分の1)

限度額 ①700万円②560万円③750万円④2億4,650万円

##### ■一般道路沿道の場合

助成額 ①助成対象費用の100%②助成対象費用の75%③助成対象費用(上限2,000円/㎡)の3分の2④助成対象費用(上限49,300円/㎡)の23%

限度額 ①600万円②450万円③500万円④1億1,339万円

#### 建築物の耐震化促進助成

対象 建築物の所有者で、個人または中小企業基本法に規定される中小企業者など

助成項目 ①耐震診断②補強設計

##### ■緊急輸送道路沿道の場合

助成額 ①助成対象費用の80%②助成対象費用(上限2,000円/㎡)の3分の2

限度額 ①400万円②500万円

##### ■一般道路沿道の場合

助成額 ①助成対象費用の3分の2②助成対象費用(上限2,000円/㎡)の3分の1

限度額 ①265万円②250万円

#### 住宅付建築物の耐震化促進助成

対象 住宅付建築物(過半の用途が住宅以外の建築物で、建築物の所有者が居住する住戸のある建築物)の所有者など

助成項目 耐震改修、建て替え

##### ■緊急輸送道路沿道の場合

助成額 助成対象費用(上限50,300円/㎡)のうち、住宅部分の3分の2

限度額 430万円

##### ■一般道路沿道の場合

助成額 助成対象費用(上限50,300円/㎡)のうち、住宅部分の23%

限度額 150万円

#### 木造住宅の耐震化促進助成

対象 木造住宅の所有者など

助成内容 ①耐震診断②耐震改修③除却④耐震シェルター・ベッドの設置

助成額 助成対象費用の①100%②100%③3分の2④100%

限度額 ①15万円②120万円③80万円④40万円

# 千代田区立内幸町ホールの 指定管理者を募集

が令和2年3月末に終了する  
ため、第4期目の指定管理者を募  
集します。

**施設名** 内幸町ホール(内幸町  
1-5-1)

**施設の機能** 文化芸術活動施設

**指定期間** 令和2年4月1日  
(水)～令和7年3月31日(月)  
(5年間)

**申請受付期間** 7月1日(月)  
～5日(金)

※応募資格や申込方法など詳し  
くは、募集要領(区のHPから  
ダウンロード)参照

**現地説明会を開催**

**とき** 6月19日(水)10時～11  
時、14時～15時(いずれも同じ  
内容)

**申込方法** 6月14日(金)17時ま  
でにアクセスまたはEメール  
(12面記入例参照/会社名、代  
表者名、業種、出席人数2名

内幸町ホールは、指定管理者  
制度を導入して施設運営をして  
います。第3期指定管理期間

## CO<sub>2</sub>削減/ライトダウンキャンペーン ～一斉消灯にご協力を～

区は、地球温暖化防止のため、  
事業所や家庭などの消灯を呼び  
かけるライトダウンキャンペーン  
を行います。

**実施期間** 6月22日(土)～7月  
7日(日)

### 一斉消灯の特別実施

事業所や各家庭で、照明の一  
斉消灯への協力をお願いしま

## CO<sub>2</sub>削減普及啓発のための活動費用を助成 CES環境活動普及助成制度

CO<sub>2</sub>削減の意識向上のため  
の活動を行う団体などに対し、  
その活動費用を助成します。

### 助成対象

個人または団体が行  
う、12月までに終了するCO<sub>2</sub>  
削減普及啓発のための学習会、  
講習会、講座、イベント、体験  
学習など

### 助成額

1活動につき上限10万  
円

**募集期間** ～8月31日(土)

※申し込み方法など詳しくは、  
令和元年度CES環境活動普及  
助成事業応募の手引き(問合せ  
先のHPからダウンロード)を  
ご覧ください

### 問合せ

(一社)千代田エコシス  
テム推進協議会事務局  
☎5211-5085  
<https://chiyoda-ces.jp>

までも記入で問合せ先へ  
**問合せ** 文化振興課文化振興係  
☎5211-3628  
FAX3264-11466  
bunkashinkou@city.  
chiyoda.jp



(金)20時～22時  
**問合せ** 環境政策課事業推進係  
☎5211-4253



# 蚊が媒介する感染症にご注意を！

デング熱やチクングニア熱、ジカウイルス感染症は、ヒトスジシマカなどの蚊に刺されることによってウイルスに感染する、蚊媒介感染症です。暑くなり蚊が多くなるこれからの季節、しっかり対策して蚊に刺されないように注意しましょう。

デング熱などの蚊媒介感染症でご不明な点がありましたら、問合せ先へご相談ください。

**問合せ** 蚊の調査や対策＝生活衛生課環境衛生係☎5211-8166、デング熱などに関する健康相談など＝健康推進課感染症対策係☎5211-8173

## デング熱などに感染しないために

### 蚊に刺されないための対策

- ・蚊の成虫の隠れ場所になる草むらややぶを定期的に刈り取り、風通しを良くする
- ・公園などに出かける際は、長袖長ズボンを着用し、虫よけ剤を使用する

### 蚊を減らすための対策

- ・ボウフラが発生する植木鉢の受け皿、空き缶や古タイヤのくぼみなどのたまり水を撤去する
- ・撤去できないたまり水は、週1回程度清掃し、水を入れ替える

## 海外へ出かける際はご注意を

熱帯・亜熱帯気候の国々では、ヒトスジシマカだけでなく、デング熱などの媒介能力がより高いネッタイシマカという蚊も広く分布しています。

デング熱などの流行地域へ出かける際は、なるべく肌を露出せず、虫よけ剤を使用するなど、蚊に刺されないよう注意してください。

## 妊婦の方、妊娠の可能性のある方へ

妊娠中にジカウイルスに感染すると、小頭症の子どもが生まれるおそれがあると言われています。妊婦と妊娠の可能性のある方は特に注意し、可能な限り流行地域への渡航を控えてください。

## 区の蚊媒介感染症対策

### 発生状況の調査

蚊が増える6月から9月までの間、区内の公園などで蚊を捕獲し、発生状況を調査します。

また、蚊の最盛期には、保健所検査室でデングウイルス4種とジカウイルス、チクングニアウイルスの検査を行います。結果は区のHPで公開します。

※昨年の検査では、区内でのウイルス保有は確認されませんでした

**問合せ** 生活衛生課環境衛生係☎5211-8166

### 健康相談・患者調査

デング熱などの健康相談に対応します。感染が疑われる患者が発生した際は、迅速に疫学調査を行い拡大防止を図ります。

**問合せ** 健康推進課感染症対策係☎5211-8173

### 公園・児童遊園への対策

#### ・IGR(脱皮阻害剤)(★)の投入

外濠公園総合グラウンド、東郷元帥記念公園、清水谷公園、国会通り、代官町通り、千鳥ヶ淵緑道など約400か所の公園・道路(区道)の雨水ますへIGRを投入します。

※6月～9月の期間に適時実施

★昆虫成長制御剤ともいい、昆虫の脱皮や羽化を阻害します

**問合せ** 道路公園課維持係☎5211-4243

### 学校・幼稚園・保育園などの対応

- ・児童や保護者などへの注意喚起
- ・雨水ますにIGRを定期的に投入
- ・屋外に雨水がたまる物は置かないことなどを徹底
- ・千代田保健所と連携した予防と発生抑止に取り組む

**問合せ** 子ども総務課子ども総務係☎5211-4273



蚊をなくして安全・安心！

## デング熱、ジカウイルス感染症 Q&A

- Q** デング熱やチクングニア熱、ジカウイルス感染症はどんな病気ですか？
- A** ウイルスに感染して発症する急性の熱性感染症です。どちらも、感染すると主に発熱や頭痛、筋肉痛、皮膚の発疹などの症状が出ます。
- Q** どうやって感染するのですか？
- A** ウイルスに感染した患者をヒトスジシマカやネッタイシマカが吸血すると、蚊の体内でウイルスが増殖します。その蚊が他の人を吸血することでウイルスが感染します(蚊媒介性)。なお、ジカウイルスは性行為でも感染することがあります。

- Q** 重い病気なのですか？
- A** ほとんどは1週間ほどで解熱し、症状は治まります。まれに重症化して、出血やショック症状が見られることがありますが、治療によって多くの人は回復します。
- Q** 治療薬はありますか？
- A** 特異的な治療法はなく、対処療法になります。ほとんどの方は、この治療で後遺症もなく回復します。



# 令和元年度 国民健康保険料決定通知書と 納付書を送ります

令和元年度の国民健康保険料決定通知書と納付書(1年間分)を6月17日(月)に送ります。

現在、国民健康保険の資格が無い方でも、4月・5月に加入していた場合は、その月の保険料を納める必要があります。

保険料の計算方法、納付方法は、決定通知書に同封している「国保たより」をご覧ください。

### 保険料の軽減措置

①所得が一定基準以下の世帯は、保険料の均等割額が軽減されます(軽減を受けるためには、所得の申告(確定申告など)が必要)

②解雇・雇い止めなど非自発的失業者が国民健康保険に加入した場合、申請により保険料が軽減されます

問合せ 保険年金課国民健康保険係 ☎5211-4204

# 付加保険料の納付で 受給する年金額を 増やせます

### 受けられる付加年金額

200円×付加保険料を納付した月数

※付加年金は定額。物価スライド(増額、減額)なし

上乗せされる年金額の例(2年間9千600円納付した場合)

200円×24月÷4千800円(年額)÷2年で元がとれる計算)

### 注意

・申し出をした月からの開始となり、さかのぼっての加入はできません

・国民年金保険料を納めていない月は、付加保険料の納付ができません(産前産後期間の免除を除く)

・第3号被保険者や、免除・猶予制度を受けている方、国民年金基金の加入者は納付できません

申請方法 直接問合せ先へ

問合せ 保険年金課国民年金係(区役所2階) ☎5211-4202

付加保険料の月額 400円

# ちよだ生涯学習ガイド ブック2019を配布

2019」を6月中旬から配布します。生涯学習の手引きとして活用してください。

配布場所 情報コーナー(区役所2階)、出張所、九段生涯学習館(九段南1-5-10)、スポーツセンター(内神田2-1-8)など

※九段生涯学習館のHP (<http://www.kudan-jl.info/>)からダウンロードも可

問合せ 九段生涯学習館 ☎3234-2841



# 生命に危険がおよぶことも... お肉の生食はやめましょう!

お肉には、いろいろな微生物が潜んでいます。必ず中心まで加熱してから食べてください。

### 保管時の注意

購入後はなるべく早く冷蔵庫に保管しましょう。お肉のドリップ(汁)がほかの食品にかからないよう、袋に包んで冷蔵庫の下の段で保管してください。

### 料理時の注意

大きな塊肉を調理する際は、竹串などを刺して肉汁が透明になる程度まで加熱しましょう。焼肉やバーベキューでは、生肉を触る箸やトングと食べる箸を使い分け、生肉を触った箸などで食べないようにしてください。

### お肉の種類と食中毒

●牛肉はよく焼く  
生や加熱不十分の牛肉が原因の食中毒のうち、腸管出血性大腸菌による食中毒は、症状が重くなると、溶血性貧血や血小板

# 繁殖期のカラスに注意を

親カラスは、繁殖期の7月頃まで、卵やヒナを守るために、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。そのようなところを目撃したら、問合せ先へご連絡をお願いします。

カラスに威嚇・攻撃されたら  
①帽子や傘、かばんなどで頭部を守る  
②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

問合せ 環境政策課公害指導係 ☎5211-4254



減少、急性腎障害を特徴とする溶血性尿毒症症候群を発症することがあります。

「生食用」以外の牛肉を加熱不十分で食べるのはやめましょう。なお、牛レバーの生食用はありません。

### 鶏肉の食中毒が多発中

とり刺しや鶏たたき(半生)によるカンピロバクター食中毒が毎年多く発生しています。食中毒後に、手足のまひや呼吸困難などを引き起こすギラン・バレー症候群を発症する事例もあります。

### 豚肉に生食用はありません

加熱不十分で食べると肝炎など重病にかかることがあります。また、妊娠中の女性が加熱不十分の豚肉を食べると、トキソプラズマに感染して流産した

問合せ 生活衛生課 麹町地域食糧衛生係 ☎5211-8168  
神田地域食糧衛生係 ☎5211-8169

# 納付を忘れずに 特別区民税・都民税(第一期分)

納税通知書(普通徴収分)を6月4日に送付しました。令和元年度の税額は平成30年中の所得金額を基準に計算しています。

第1期分納期 7月1日(月)  
納付方法 納税通知書に同封の案内または区のHP参照

その他 非課税の方には納税通知書は送付していません。住民税の証明書(特別徴収のみの方を含む)を発行しています

問合せ 課税に関すること||税務課係 ☎5211-4192  
納税に関すること||税務課納税促進係 ☎5211-4193



# 消費者だより

## 新元号への改元に乗じた詐欺に注意しましょう

新元号の発表直後から、改元に乗じた消費者被害が発生しています。

今後改元に乗じた電話や迷惑メールが多発するおそれがあります。被害に遭わないように十分に注意しましょう。

また、不審な電話やメールがあった場合は、すぐに消費生活センターにご相談ください。

### 被害事例

①銀行から「元号が変わるのでキャッシュカードを新しくする必要があります」と連絡があった。自宅に来た男性にカードを渡し、暗証番号も教えた。その後、預金引き出されていた。

②携帯電話会社から「新元号キャッシュバック」というタイトルのメールが届いた。応募者全員に1万円をキャッシュバックするという内容で、URLリンクが表示され

ていた。クリックすると、偽サイトに誘導され、個人情報流出する可能性があります。安易に本文中のURLリンクをクリックしないようにしましょう。

③「天皇陛下の退位記念アルバムを購入しないか」と電話があり、記念になると思い注文した。よく考えると4万円は高額なのでキャンセルしたいが、販売会社名や連絡先が分からない。

④電話を留守番設定にする電話は、常に留守番電話に設定しておく、要件を録音しておく、詐欺対策になりやすい。留守番電話で相手の声や要件などを確認してから電話に出しましょう。

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」

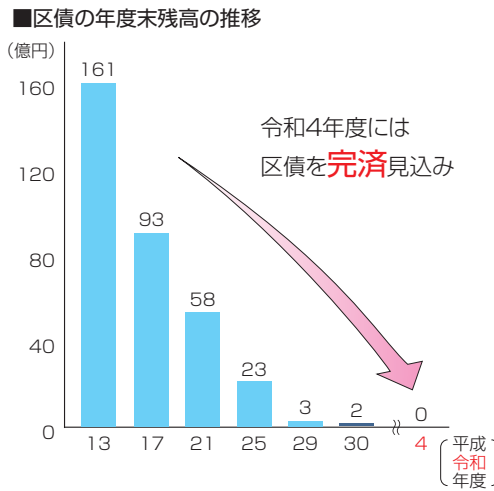
# 財政運営上の効率化の取り組み

これまで区は、質の高い行政サービスを、継続的かつ安定的に提供していくために、総人件費の削減をはじめとする厳しい内部努力に取り組んできました。そして、これにより生み出した財源を重点施策に効果的に配分してきました。今後も不断の努力を続け、できる限り次世代に負担を残さない財政運営に取り組めます。

## 区債

**区債とは** 家計で例えると「借金」です。公共施設の整備資金の一部を借り入れるためなどに発行する債券です。

区は平成12年度以降、20年連続で新たな区債を発行せず、次世代に負担を残さない財政運営に努めています。平成13年度末に161億円あった区債残高は、30年度末で2億円と大幅に減少しており、令和4年度には完済できる見込みです。



また、平成30年度末の区民1人当たりの区債残高も0.3万円と、13年度末の39万円と比べ大幅に減少しています。

### ■区民・国民1人当たりの区債・国債残高

区民1人当たりの区債残高	平成13年度 39万円	大幅減	平成30年度 0.3万円
国民1人当たりの国債残高(参考)	308万円	約3倍	870万円

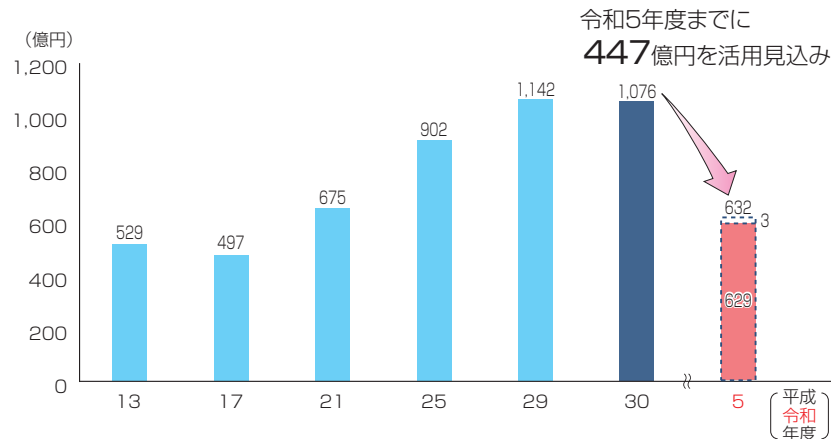
## 基金

**基金とは** 家計で例えると「貯金」です。将来の多額の出費などに備え、あらかじめ用意しておくお金です。

区はこれまで、不断の内部努力により計画的に基金を積み立ててきました。これにより、平成30年度末の基金残高は13年度末の約2倍となる1,076億円となる見込みです。

基金は今後5年間で子育て支援や高齢者施策、施設整備などに447億円を活用する見込みです。

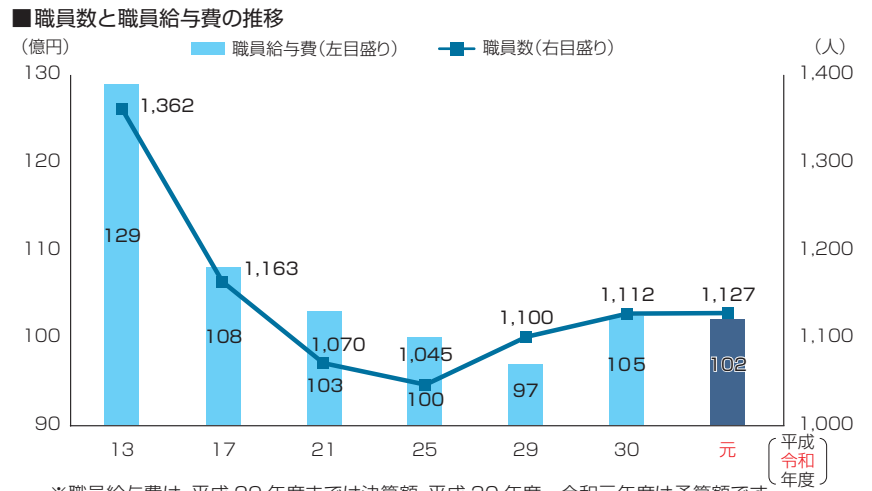
### ■基金の年度末残高の推移



※平成30年度末の基金残高は、平成30年度の積立額(49億円)・活用額(114億円)を含めた見込額です  
※令和5年度末の基金残高は、令和5年度までの利子積立額(3億円)・活用額(447億円)を含めた見込額です

## 職員数と職員給与費の推移

平成13年度の職員数は1,362人でしたが、令和元年度は1,127人となっており、職員給与費も令和元年度は13年度比で27億円削減し、102億円となっています。

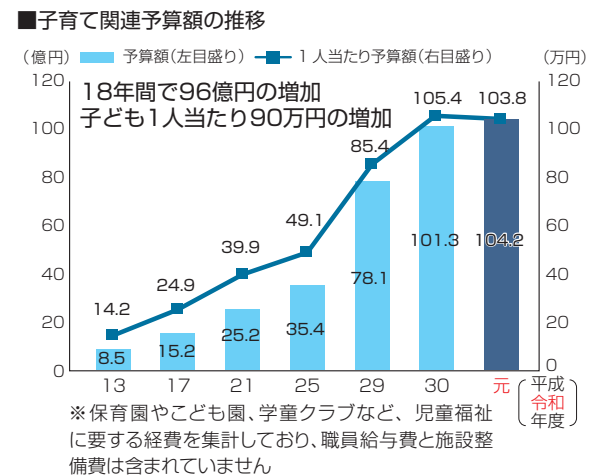


※職員給与費は、平成29年度までは決算額、平成30年度・令和元年度は予算額です  
※職員給与費には退職手当も含まれており、退職者数に応じて、各年度の金額が異なります  
※職員数は、各年度4月1日現在の人数です

## 子育て・教育・高齢者施策の充実

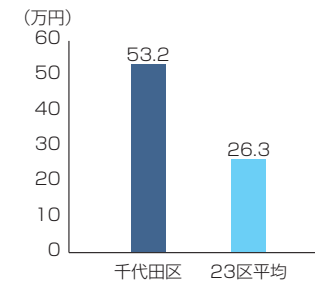
子育て関連施策の予算額(教育に関する経費を除く)は、平成13年度と比較し令和元年度は96億円の増加、子ども1人当たり90万円の増加となっています。主な要因は、私立保育所や私立学童クラブへの補助の増加によるものです。

また、児童・生徒1人当たりの小中学校費の平成29年度決算額も、23区平均と比較し約2倍となる53.2万円となっています。高齢者1人当たりの老人福祉費についても、23区平均と比較して、約2倍となる25.2万円となっています。



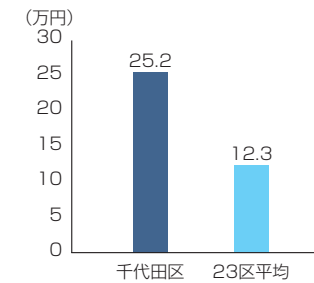
※保育園やこども園、学童クラブなど、児童福祉に要する経費を集計しており、職員給与と施設整備費は含まれていません

### ■児童・生徒1人当たりの小中学校費決算額(平成29年度決算)



※積立金および施設整備費などの投資的経費は含まれていません

### ■高齢者1人当たりの老人福祉費決算額(平成29年度決算)



※積立金および施設整備費などの投資的経費は含まれていません  
※介護保険特別会計や後期高齢者医療特別会計は含まれていません

## 不合理な税制改正等による区への影響

国は、「日本全体が人口減少局面にあり、東京一極集中の傾向が加速している」として「地方創生」を実現するという名のもと、特別区の貴重な税源を一方的に奪っています。

直近の税制改正でも、東京都の財源を地方へ再配分する偏在是正措置の導入が決定され、東京都の収入に大幅な減収が見込まれています。

23区においては、消費税率が10%になる際には、東京都と23区および23区間の財政調整(財政調整交付金)の財源となっている法人住民税の国税化の拡大がすでに決まっています。この結果、千代田区だけで年間13億円、23区全体で1,012億円の減収が見込まれています。

### ■法人住民税国税化の影響額

	8%段階(現行)	10%段階(見込み)
千代田区	△8億円	△13億円
23区	△628億円	△1,012億円

減収額拡大

※特別区長会事務局の試算をもとに千代田区および23区の影響額を算出しています

財政状況をお知らせします

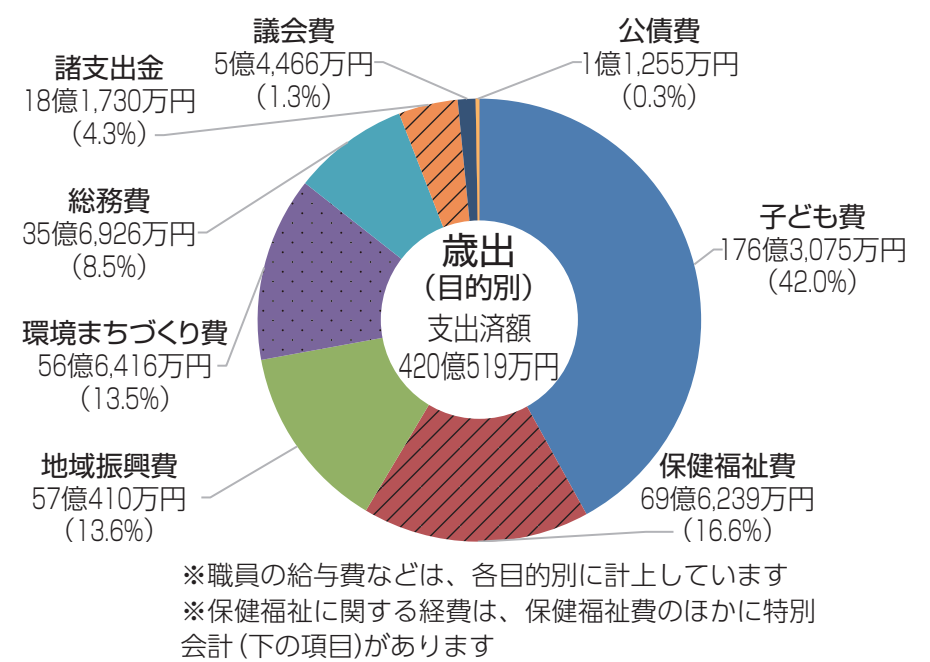
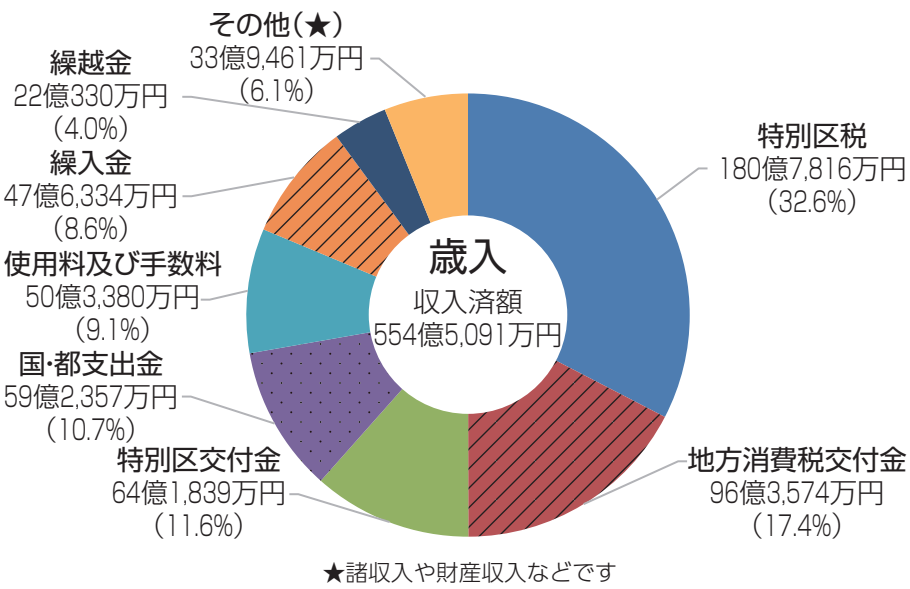
# 👛 財政状況をお知らせします

区は、区民の皆さんの納めた税金がどのように使われているか、また、区の財政がどのような状況にあるかをお知らせするために、毎年 2 回(6 月・12 月)財政状況を公表しています。今回は、「平成 30 年度予算の執行状況(平成 31 年 3 月 31 日現在)」などをお知らせします。これからも区民の目線に立った行政サービスの提供に努め、区民満足度の高い区政を推進していきます。 **問合せ** 財政課 ☎ 5211-4143

## 一般会計予算の執行状況 (平成 31 年 3 月 31 日現在)

**一般会計とは** 地方公共団体の基本的な行政サービスに要する収支を経理するもので、区にとって根幹となる会計です。

平成 30 年度の一般会計予算は、当初予算 619 億 6,459 万円、補正予算 32 億 7,956 万円、平成 29 年度からの繰り越し 15 億 2,639 万円となり、予算総額は 667 億 7,054 万円となります。歳入と歳出の執行状況は、歳入では収入済額が 554 億 5,091 万円(予算額の 83.0%)、歳出では支出済額が 420 億 519 万円(予算額の 62.9%)です。  
※収入・支出済額は平成 31 年 3 月 31 日現在のもので、出納整理期間(4 月 1 日～5 月 31 日)の額は含まれていないため、最終的な決算額とは異なります

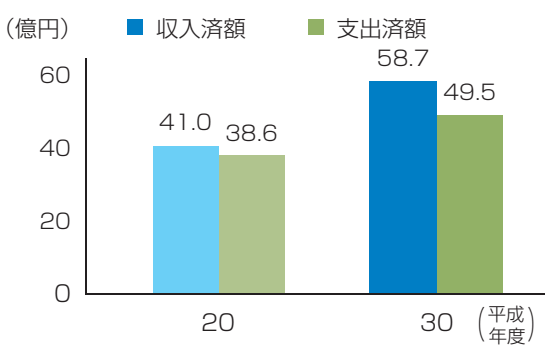


## 特別会計予算の執行状況 (平成 31 年 3 月 31 日現在)

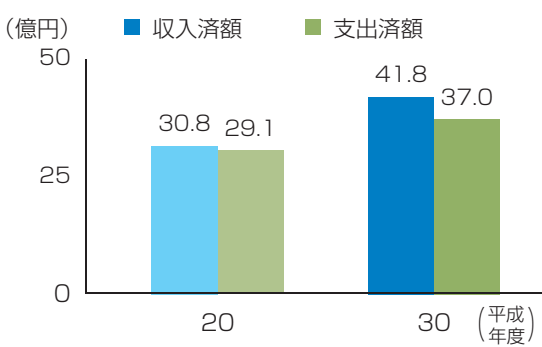
**特別会計とは** 特定の事業や資金などについて、その収支を明確にするために一般会計と分けて経理するための会計です。区は、下表の 3 つの特別会計を設置しています。

医療の高度化や急速な高齢化などの影響に伴い、医療費や介護給付費などの保険給付費が増加しています。区は、これらの適正化や健康寿命の延伸に向けて、保健事業の実施や介護予防の充実などに取り組んでいます。  
※収入・支出済額は、平成 20 年度は決算額、平成 30 年度は平成 31 年 3 月 31 日現在のものです

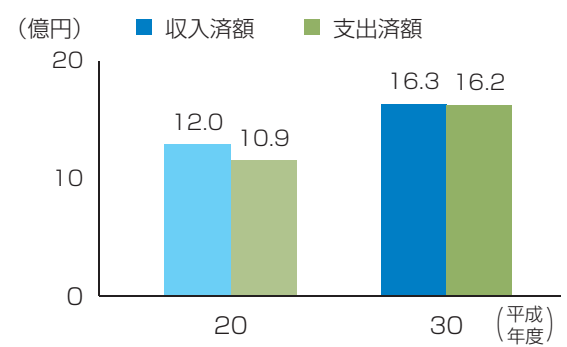
■国民健康保険事業会計



■介護保険特別会計



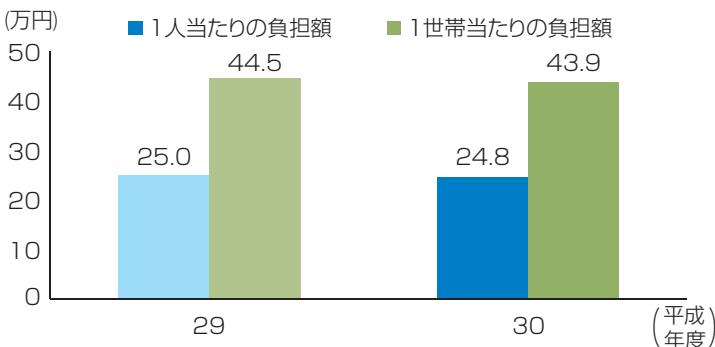
■後期高齢者医療特別会計



## 区民負担

平成 31 年 3 月 31 日現在の平成 30 年度特別区民税額(区がその年に収入すべき金額)は約 160 億円、人口は 64,584 人、世帯数は 36,409 世帯です。区民 1 人当たり、1 世帯当たりの特別区民税の負担額の推移は、下のグラフのとおりです。

■区民負担の推移



※特別区民税額は、各年度3月31日現在の現年課税現年度分調定額です  
※人口および世帯数は、各年度3月31日現在のもので、外国人を含みます

## 区の財産

基金を除いた公有財産の状況は、次のとおりです。土地は、有楽町一丁目地区土地区画整理事業により道路の一部が広場に付け替えられたことなどにより 2,109.39㎡の増、建物は九段小学校・幼稚園の竣工などにより 4,746.87㎡の増となっています。

	土地	建物	有価証券等 (株券・出資資金等)
平成 31 年 3 月末の現在高	232,375.80㎡	374,251.05㎡	61 億 8,516 万円
平成 30 年 3 月末の現在高	230,266.41㎡	369,504.18㎡	61 億 8,516 万円
差引増減	2,109.39㎡	4,746.87㎡	0 万円

※工作物と物品は除きます

誰もが介護保険のサービスを利用できるように

# 介護保険利用者負担額軽減制度

所得の低い方も安心して介護保険のサービスを利用できるように、利用者負担額の各種軽減制度があります。制度の利用には、事前の申請が必要です。詳しくは、お問い合わせください。

**問合せ** 高齢介護課介護事業指定係 ☎ 5211-4336

## 特定入所者介護サービス費(食費・居住費)軽減(介護保険負担限度額認定)

**対象** 次のすべてに該当する方

- ①世帯全員の住民税が非課税(世帯を分離している配偶者を含む)住民税を未申告の方は申告が必要)
- ②現金、預貯金、有価証券ほか、これらに類する資産の額が1,000万円以下(夫婦で2,000万円以下)

**対象サービス** 次の介護保険施設などの利用時の食費、居住費(滞在費)

- (1)介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)
- (2)介護老人保健施設
- (3)介護療養型医療施設
- (4)介護医療院
- (5)短期入所生活介護(ショートステイ)

**軽減内容** 対象となる方の所得状況などに応じて負担段階が区分され、その負担段階の区分ごとに、食費と居住費の負担限度額(施設に支払う1日あたりの金額)が決定

(参考例)特別養護老人ホーム入所者または短期入所生活介護利用者が「従来型個室」を利用した場合の負担限度額(日額)

- ・第1段階の方=食費300円、居住費320円
- ・第2段階の方=食費390円、居住費420円
- ・第3段階の方=食費650円、居住費820円

※標準的な利用料の目安(日額)=食費1,380円、居住費1,150円

## 居宅サービスなどの利用者負担額軽減【区独自制度】

**対象** 次のすべてに該当する方

- ①世帯全員の住民税が非課税
- ②年間収入(仕送りや年金、非課税収入などを含む)が単身世帯で150万円(世帯員1名増すごとに50万円を加算した額)以下
- ③預貯金などの額が単身世帯で350万円(世帯員1名増すごとに100万円を加算した額)以下
- ④日常生活のために必要な資産以外の資産が無い
- ⑤負担能力のある親族などに扶養されていない
- ⑥介護保険料を滞納していない ⑦生活保護受給者でない

**対象サービス** 介護保険居宅サービス(介護予防を含む)と介護予防・生活支援サービス事業

(例)訪問介護、訪問入浴介護、通所介護(デイサービス)、福祉用具貸与、住宅改修費、予防訪問サービス、予防通所サービスなど

**軽減内容** サービス利用料(10%の自己負担分)を3%に軽減

※高額介護(予防)サービス費または高額総合事業サービス費の支給を受けた場合は、その額を差し引いた額

## 社会福祉法人などによる利用者負担額軽減

**対象** 次のすべてに該当する方

- ①世帯全員の住民税が非課税
- ②年間収入(仕送りや年金、非課税収入などを含む)が単身世帯で150万円(世帯員1名増すごとに50万円を加算した額)以下
- ③預貯金などの額が単身世帯で350万円(世帯員1名増すごとに100万円を加算した額)以下
- ④日常生活のために必要な資産以外の資産が無い
- ⑤負担能力のある親族などに扶養されていない
- ⑥介護保険料を滞納していない

**対象サービス** 軽減事業の実施を都に申し出た社会福祉法人などが提供する次のサービス

- (1)指定介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)の施設サービス
- (2)指定地域密着型介護老人福祉施設(小規模特別養護老人ホーム)の施設サービス

**軽減内容** サービス利用料(10%の自己負担分)、食費、居住費(滞在費)の合計額の25%を軽減(老齢福祉年金受給者は50%)

※食費と居住費(滞在費)の軽減は、特定入所者介護(予防)サービス費の支給対象者である場合に限る(利用者負担段階により軽減内容が異なります)

※生活保護受給者は、個室の居住費に係る利用者負担額の全額を軽減

## 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。

※印は、休館日が祝日のとき開館し、翌日を休館します。休館日は原則として会期中までのものです。

館名	催し物	会期	休館日	展示内容など	料金	電話
衆議院憲政記念館	企画展示「憲政記念館のカメラが見た平成の国会」	～6/27(木)	—	憲政記念館所蔵の貴重な国会記録写真を中心に、平成30年間の国会の歩みを振り返り、所蔵資料とともに紹介	無料	☎3581-1651
しょうけい館	定期上映会「戦傷病者の証言～収録地域別①北海道・東北地方編～」	～7/15(月・祝)	月※	当館がこれまでに収録してきた証言映像を収録地域別に上映。先の大戦によって傷病を負い、労苦を重ねてきた方々の思いを紹介	無料	☎3234-7821
昭和館	資料公開コーナー「歌詞カードにみる戦後歌謡」	7/2(火)～9/23(月・祝)	月※	昭和館で所蔵する流行歌・歌謡曲の歌詞カードとSPレコードの一部を紹介	無料(常設展示室は有料)	☎3222-2577
東京国立近代美術館	所蔵作品展 MOMAT コレクション	6/4(火)～10/20(日)	月※	13,000点を超えるコレクションから約200点を厳選。明治から現代までの日本美術の流れを海外作家の作品とともにたどる日本で唯一の展示	500円	☎5777-8600 (ハローダイヤル)
東京国立近代美術館工芸館	所蔵作品展-デザインの(居)場所	～6/30(日)	月	デザイン・工芸作品を合わせた約120点を通して、「デザインの居場所はどこ」という問いに対する答えを国境、領域、時間の3つの視点から考える	250円	☎5777-8600 (ハローダイヤル)
東京ステーションギャラリー	メスキータ	6/29(土)～8/18(日)	月※(8/12は開館)	オランダで活躍したユダヤ人アーティスト。強制収容所で死去した後、エッシャーや友人らによって守られた彼の作品を日本で初めて本格的に紹介	1,100円	☎3212-2485
日本カメラ博物館	平成のカメラ展	～6/30(日)	月※	平成に発売されたフィルムカメラやデジタルカメラなどを展示し、カメラにとって平成の30年間はどのような時代であったのか、技術の発展を振り返る	300円	☎3263-7110
三菱一号館美術館	ラスキン生誕200年記念 ラファエル前派の軌跡展	～6/9(日)	月	偉大な風景画家ターナー、ラファエル前派、バーン＝ジョーンズやウィリアム・モリスらの約150点の作品から、19世紀英国の豊かな成果を展覧	1,700円	☎5777-8600 (ハローダイヤル)
明治大学博物館	素晴らしき古墳との出会い-大塚初重スケッチ絵画展	～6/16(日)	—	考古学者・大塚初重氏が1986年から四半世紀にわたって描きつづけた665点にのぼる全国各地の古墳のスケッチの中から、約30点を紹介	無料	☎3296-4448
文部科学省情報ひろば	企画展示(筑波大学・東京家政学院大学・国立女性教育会館)	～8/23(金)	土・日・祝	スポーツ芸術表現入門～リボン・アートボールって何だろう?、目指せ!「パーフェクト栄養型の食事」、江戸時代の食文化を今に活かす、女性アーカイブ資料と日本の男女共同参画の歩み	無料	☎6734-2170
靖国神社遊就館	靖国神社 御創立百五十年展 後編 -御創建～現在-	～12/8(日)	6/25～27	後編では、明治2年の創建から今日に至る、靖国神社150年の歩みについての史資料を展示	300円	☎3261-8326
二松学舎大学附属図書館	「レオン・ド・ロニーと19世紀欧州の東洋学」展	6/27(木)～8/19(月)	日・祝、8/10・12～17	レオン・ド・ロニーは欧州日本学の草分け的な存在。ド・ロニーが作った教科書・辞書、彼と交流のあった欧州東洋学者や日本人の資料を展示	無料	☎3263-6364

くまがみライフ





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7月10日(水)・17日(水)(全2回) 10～12時

場西神田児童センター(西神田 2-6-2)

対区内在住の平成30年7月11日～令和元年6月10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、育児の不安や悩みの解決方法を参加型で学ぶ

師新井美恵子氏、伊藤晶子氏(いずれもACTファシリテータ)

申7月3日(水)までに電話または直接問合せ先へ

問西神田児童センター☎5215-9062

親子はぜ釣り教室

時①7月6日(土)②8月24日(土)いずれも7時区役所前集合・出発

場千葉県木更津市周辺

対区内在住・在学の小学3年生～中学3年生の親子

定35名(抽選/小学生を優先)/子どものみの参加も可

師千代田区釣友連盟

費1人1,500円(往復バス代、餌代、傷害保険料を含む)

締①6月18日(火)②7月25日(木)

申締切日(必着)までに往復ハガキ(1組1枚/12面記入例参照/希望日、学校名、参加者全員の必要事項も記入)で問合せ先へ

問千代田区釣友連盟・林

☎090-7221-1402

〒131-0041 墨田区八広 3-38-20

他持ち物=釣りざお(※)、餌箱、ビク、弁当、水筒、タオル、帽子など ※貸し出しあり(数に限りあり)

運動会必勝塾  
～走り方・かけっこ教室～

時7月15日(月・祝)①かけっこ教室=9時15分～10時15分②走り方教室=10時30分～12時

場スポーツセンター(内神田 2-1-8)

対①幼児(年少～年長/未就園児を除く)②小学生 定各30名(抽選)

内速く走るためのコツを伝授

師ミズノグループインストラクター

費区内在住者500円、その他の方700円

申7月1日(月)(必着)までに往復ハガキ(1人1枚/12面記入例参照/性別も記入)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

夏休み伝統文化親子教室

時7月28日(日)～8月25日(日)

※期間内に10回程度の稽古を予定。詳しくは、問合せ先のHP参照

場紫山会館(六番町 7-5)

対区内在住・在学の小学生～高校生とその保護者 定30名(申込順)

内能楽・三味線・茶道の体験教室(希望受講内容を選択/複数選択可)。最終日に成果を発表

師関直美氏(能楽シテ方宝生流・茶道裏千家教授)、吉住小三友氏(長唄吉住流)

費小学生～高校生7,000円、保護者13,000円

申HP、ファクスまたはEメール(12面記入例参照/学校名、保護者参加の有無、希望受講科目も記入)で問合せ先へ

問伝統の橋がかり☎090-4021-8313

FAX3818-1868

☐dentou@hashigakari.org

http://hashigakari.org



初心者もチャレンジ!  
ビリヤード実力測定会

とき 6月22日(土)午前10時～11時40分、午後1時～2時40分(いずれも同じ内容)

会場 かがやきプラザ5階娯楽室3(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 各回8名(申込順)

内容 初心者でもできる、10の的玉を落とす配置に挑戦

講師 宮ノ前博文氏(日本プロポケットビリヤード連盟)

申込方法 6月17日(月)までに電話、ファクス(12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



プライベート栄養レッスン  
食事を見直し、元気に長生きしましょう

とき 次のいずれかの利用月を選び、各月任意の1日を指定(全3回)

①7月～9月②8月～10月③9月～11月

会場 利用者の自宅

対象 区内在住の65歳以上で栄養改善指導を希望し、自身で栄養改善を実施できる方(未受講者に限る)

内容 管理栄養士または栄養士が自宅に訪問して行う栄養改善指導。希望者は栄養バランスが良い食事を体験できる配食サービスを利用可(レッスン期間中の昼食・夕食)

講師 東京都栄養士会

費用 配食サービスのみ弁当代実費分(1食につき300円の補助あり)

締切り ①6月17日(月)②7月16日(火)③8月15日(木)

申込方法 希望する利用月の締切日までに利用申込書を提出

利用申込書の配布場所 かがやきプラザ相談センター(九段南 1-6-10)、高齢者あんしんセンター麹町(一番町 12)、高齢者あんしんセンター神田(神田 淡路町 2-8-1)

問合せ 在宅支援課 介護予防係 ☎5211-4223



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。

※印は、休館日が祝日のとき開館し、翌日を休館します。休館日は原則として会期中までのものです。

館名	催し物	会期	休館日	展示内容など	料金	電話
アーツ千代田 3331	片岡純也+岩竹理恵 個展「二つの心臓の大きな川」	～6/16(日)	—	紙や本や電球など、見慣れた物を用いたキネティックな作品や繊細なコラージュ作品を制作するアーティストデュオ片岡純也+岩竹理恵による個展	無料	☎6803-2441
相田みつを美術館	生誕95周年記念 特別企画展 「一生勉強 一生青春」	～10/6(日)	月	「一生勉強 一生青春」を旗印に駆け抜けた67年。相田みつを生誕95周年を記念する本展は、初めての試みとして10年単位で時系列ごとに作品を展示	800円	☎6212-3200
出光美術館	唐三彩—シルクロードの至宝	6/22(土)～8/25(日)	月(7/15、8/12は開館)	唐時代の王侯貴族の墓を彩る副葬品であり、シルクロードを通じた東西文化交流を象徴する美術作品でもある唐三彩を中心に、国際色あふれる美の世界を紹介	1,000円	☎5777-8600 (ハローダイヤル)
大妻女子大学博物館	東南アジア狩猟採集民の生活と子どもの発育発達	～8/4(日)	水・日(6/9、7/14、8/4は開館)	人間生活文化研究所長、専任教員らが科学研究費助成事業により実施してきた研究によって得た成果、収集資料(模型、写真、絵画など)を展示	無料	☎5275-5739
科学技術館	理研DAY: 研究者と話そう	6/16(日)	水	理化学研究所の研究者と話ができるイベント。どうやって研究をしているの? 普段はどんな生活をしているの? など、直接質問をしてみましょう	720円	☎3212-8544
宮内庁三の丸尚蔵館	慶びの花々	～6/30(日)	月※・金	御慶事の折の献上品や、宮殿の室内装飾のために制作された作品の中から、花を意匠とした、慶祝の気分に満ちた華やかな絵画や工芸の品々を紹介	無料	☎5208-1063
国立劇場 伝統芸能情報館	企画展示「かぶき入門」	～9/23(月・祝)	7/1	歌舞伎を初めて観劇される方などに、舞台上で使用される衣裳や小道具、国立劇場所蔵の錦絵などの資料を通して、分かりやすく歌舞伎を紹介	無料	☎3265-7061
国立演芸場展示室	演芸資料展 国立演芸場開場四十周年記念 「国立演芸場 40年の歩み」	～7/21(日)	6/21・24・25・27、7/1	国立演芸場開場40周年を記念して、国立演芸場の高座を彩った名人たちゆかりの資料や当時の記録写真から、これまでの40年の歩みを振り返る	無料	☎3265-7061
国立公文書館	令和元年度第1回企画展 紙に願いを—建白・請願の歴史—	～7/7(日)	—	建白・請願に関する制度の変遷とともに、時代を映し出す建白書や請願書から、当時の人びとが紙にこめた願いを紹介	無料	☎3214-0621
JCII フォトサロン	真継不二夫作品展「美の生態」	～6/30(日)	月(祝日は開館)	占領期に刊行された写真集「美の生態」などに収録のヌード作品を中心に、オリジナルプリント40点を含む54点(すべてモノクロ)を展示・紹介	無料	☎3261-0300

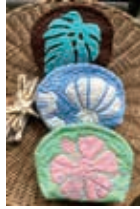
第12回七夕まつりパレスサイドビル

時～7月6日(土)9時～23時
場毎日新聞社ビル地下1階～1階中央アーケード(一ツ橋1-1-1)
内①来街者の願いを込めた短冊を装飾②景品が当たる抽選会を実施(名店会加盟店を利用すると押されるスタンプをためて参加)③名店会加盟店を利用した方に記念品をプレゼント
間毎日新聞社内パレスサイドビル名店会事務局・島田☎5219-3055

はじめてでもできる！
ハワイアンキルトでポーチを作ろう

区民自主企画運営講座
時7月20日、8月3日・24日、9月7日・21日いずれも土曜(全5回)14時～16時
場九段生涯学習館(九段南1-5-10)
対18歳以上の区内在住・在勤・在学者(高校生を除く) 定20名(抽選)
内ハワイアンキルトの歴史や特徴などを学びながら、初心者でも作れるポーチを作る
師早川綾子氏(ハワイアンキルト教室Maikai Kapa Kuiki O Hawaii 代表)
費5,500円(材料費を含む)
申7月5日(金)17時までにHP、電話またはファクス(12面記入例参照/希望のキルト(★)も一つ記入)で問合せ先へ
★モンステラ(茶色/写真上)、サンライズシェル(ブルー/写真中央)、ハイ

ビスカス(ピンク/写真下)
間九段生涯学習館
☎3234-2841 FAX3262-7460
http://www.kudan-ll.info
他託児サービスあり(7月5日時点で満6か月以上の未就学児、1人1回1,000円、講座締切日までに要申し込み)



暮らしに役立つ書道
少しのコツで美文字に変身

人材バンク活用講座
時7月24日(水)、8月7日(水)・21日(水)(全3回)19時～20時30分
場九段生涯学習館(九段南1-5-10)
対18歳以上の区内在住・在勤・在学者(高校生を除く) 定20名(抽選)
内自分の名前などが見違えるような、文字の美しさがワンランクあがる書き方を伝授。ひらがな50音から、のし袋、手紙文まで、毛筆で美しく書くコツを学ぶ
師豊田九華氏(日本書道教育学会認定書道師範)
費3,000円(書道道具代を含む)
申7月5日(金)17時までにHP、電話またはファクス(12面記入例参照)で問合せ先へ
間九段生涯学習館
☎3234-2841 FAX3262-7460
http://www.kudan-ll.info

納涼の夕べ 乗船者募集

ボートに乗って灯ろうを浮かべる乗船者を募集します。600個の灯ろうが湖に浮かび、光と音が織りなす幻想的な千鳥ヶ淵で、夏の夜を過ごしませんか。
時7月26日(金)19時～(荒天の場合は27日(土)に延期)
場区宮千鳥ヶ淵ボート場(三番町2先)
対80組(1組3名まで(乳幼児を含む)/抽選)
費乗船1人2,000円(小学生以下1,000円)
※ボート使用料(1艘500円)が別途必要
申6月28日(金)(必着)までにHPまたは往復ハガキ(12面記入例参照/参加者全員の必要事項を記入)で問合せ先へ
間千代田区観光協会☎3556-0391
https://visit-chiyoda.tokyo
〒102-0074 九段南1-6-17
他①同一者の複数枚の応募は無効②駐車場・駐輪場はありません



図書館の催し

間1千代田図書館☎5211-4289
2日比谷図書文化館☎3502-3340
https://www.library.chiyoda.tokyo.jp/hibiya

1千代田図書館 令和元年度第1回千代田 Web 図書館
「電子書籍を活用しよう!【入門編】」

時7月12日(金)19時～20時30分
場千代田図書館第1・2研修室(区役所9階)
対パソコンの操作ができる方 定10名(申込順)
内パソコンやタブレットでいつでもどこでも電子書籍が閲覧できる千代田Web図書館の利用方法や、電子書籍を紹介。端末を操作するワークもあり
師千代田図書館職員
申6月12日(水)から電話または直接10階カウンターへ(受け付け時間=平日の10時～18時)

2日比谷図書文化館 怖いぞ!怒る鬼平、叱る鬼平
-「鬼平お名前帖」を作った編集者が語る池波正太郎-

時6月26日(水)19時～20時30分(開場18時30分)
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)
内池波正太郎の代表作『鬼平犯科帳』の登場人物をまとめた「お名前帖」から池波の生前を振り返る
師名女川勝彦氏(元(株)文藝春秋取締役)
費区内在住者500円(住所を確認できるものを提示)、その他の方1000円
申HP、電話または直接1階受付へ



おはなし会

内お子さんが本に親しむよう30分程度の読み聞かせを実施
千代田図書館☎5211-4289
時6月13日(木)11時～
対0歳～2歳くらいの乳幼児
四番町図書館☎3239-6357
時6月23日(日)14時～、毎週金曜16時～・16時30分～
対乳幼児～小学生

エコゲーム会

時6月19日(水)①神田児童館=14時～15時②四番町児童館=15時～16時(いずれも当日直接会場へ)
場①神田児童館5階遊戯室(外神田3-4-7)②四番町児童館(四番町5-8)
対①幼児(保護者同伴で3歳以上の未就学児)～小学生②3歳児以上の幼児親子、小学生
内①いろいろなゲームを楽しむ②楽しいクイズやゲームでエコについて考える
間①神田児童館☎3253-6021
②四番町児童館☎3234-3084

思春期のふたごの個性の発達

時6月22日(土)13時30分～
場飯田橋セントラルプラザ10階東京ボランティアセンターA会議室(新宿区神楽河岸1-1)
定50名(申込順)
※託児サービスなし。子連れでの参加不可
内ツインの長期縦断研究のなかでも、思春期のふたごにスポットをあてた研

究を紹介
師菅原ますみ氏(お茶の水女子大学教授)
費1,000円(ツインマザーズクラブ会員は無料)
申6月21日(金)までに電話で問合せ先へ
間ツインマザーズクラブ事務局
☎5337-0766

ここにこ広場
育児の情報交換と体重測定

時6月24日(月)10時～11時30分(受け付け9時40分～)
場千代田保健所3階多目的ルーム(九段北1-2-14)
対平成31年4月生まれの子の赤ちゃんとお父さん、お母さん(予約制)
内①育児に関する情報交換②体重測定と育児相談③助産師による母乳相談
師保健師、助産師など
申6月21日(金)までに電話で健康推進課保健予防係(☎5211-8172)へ
間健康推進課保健相談係
☎5211-8175

土曜ママ・ぱぱ学級

時7月6日(土)9時30分～11時50分(受け付け9時15分～)
場千代田保健所3階多目的ルーム(九段北1-2-14)
対初めて「ママ」「ぱぱ」になる区内在住の妊娠20週～32週未満の妊婦とそのパートナー 定16組(抽選)
内ぱぱのための沐浴実習・妊婦体験、座談会(赤ちゃんとの生活)
師助産師など
申6月21日(金)(必着)までにHPまたはハガキ(12面記入例参照/出産予定日も記入)で問合せ先へ
間(株)ポピンズ「千代田区土曜ママ・ぱぱ学級」係☎3447-5826
https://www.poppins.co.jp/parentsclass\_chiyoda
〒150-0012 渋谷区広尾5-6-6 広尾プラザ5階

第69回「社会を明るくする運動」
標語・ポスターの募集

対区内在住・在学の小・中学生
応募作品 標語・ポスターともに、日常の家庭生活、学校生活の中で「犯罪や非行のない明るい社会づくり」に関連する内容
・標語=A4縦二つ折り程度の大きさの紙に、本人自筆で縦書き(鉛筆不可)
・ポスター=画用紙四つ切(392mm×542mm)程度の大きさでクレヨン・水彩など
申7月4日(木)(必着)までに標語は表面に、ポスターは裏面に、学校名、学年、氏名(ふりがな)を記入し、郵送または直接提出
※区立小・中・中等教育学校(前期課程)の方は、学校で取りまとめています
間福祉総務課厚生係(区役所3階)☎5211-4211 〒102-8688 九段南1-2-1

昨年度(第68回)の受賞作(学校、学年は受賞時のもの)

ポスターの部



▲「一人一人がつながる未来へ」
安田 りくさん(富士見小学校6年)



▲「犯罪のないまちづくり」
木村奈津子さん(神田一橋中学校1年)

標語の部

- ・やさしくね みんなのこころ たいせつに 福井 隆太さん(番町小学校2年)
・君の声 友を導く 道しるべ 成瀬 潮音さん(九段中等教育学校1年)

# 生活ほっとライン

## 献血・ドナー登録会にご協力を

時6月21日(金)10時～16時(当日直接会場へ)  
 場区民ホール(区役所1階)  
 内東京都赤十字血液センターによる献血と骨髄バンクドナー登録会を同時開催。献血を受けた希望者には15項目の血液検査結果を送付。協力していただいた方にプレゼントあり  
 問献血に関すること=東京都赤十字血液センター☎5272-3523

ドナー登録会に関すること=(公財)日本骨髄バンク☎5280-1789



## 東京交通会館名店会有楽祭2019

時6月27日(木)～7月6日(土)11時～19時  
 場東京交通会館(有楽町2-10-1)  
 内豪華賞品が当たるガラポン大抽選会(★)を実施。全国の日本酒とライブが楽しめるイベントや七夕イベントなど

もあり  
 ★対象店舗にて500円の利用ごとにもらえる抽選補助券5枚で1回抽選  
 問(株)アド・ウォーク(有楽祭事務局)☎6407-9207(6月17日(月)以降)

## 消費者講座 表示をよく見て安全に食べよう

時7月3日(水)14時～16時  
 場千代田保健所3階(九段北1-2-14)  
 定40名(申込順)  
 内表示の見方など、注意すべきポイントをクイズと講話で分かりやすく解説  
 師平谷優子氏(東京都食品衛生協会食品衛生コンサルタント)  
 申電話、ファクスまたはEメール(12面記入例参照)で問合せ先へ  
 問消費生活センター☎5211-4179 FAX3264-7989  
 問shohi-c@city.chiyoda.lg.jp

## ゆかた教室

時7月4日(木)昼コース=13時30分～15時30分、夜コース=18時～20時  
 場かがやきプラザ4階(九段南1-6-10)  
 対女性 定各コース7名(申込順)  
 内ゆかたの着方と半巾帯の結び方  
 師シルバー人材センター会員  
 費1,500円  
 申6月28日(金)までに電話で問合せ先へ  
 問シルバー人材センター☎3265-1903  
 他持ち物=ゆかた、半巾帯、小物一式(一部貸し出しあり)

## 第40回昌平童夢寄席

時6月29日(土)18時～(開場17時30分/当日直接会場へ)  
 場昌平幼稚園遊戯室(外神田3-4-7)  
 師三遊亭歌武蔵ほか1名(いずれも落語家)、林家楽一(紙切り)  
 費500円(木戸銭(入場料))  
 問昌平評議会・久保田☎3831-6082

## 公開講座「いけばな」

時7月7日(日)13時30分～15時30分  
 場障害者福祉センターえみふる(神田駿河台2-5)  
 対区内在住・在勤・在学者(障害の有無は問いません)  
 定20名(申込順)  
 内初心者でもできる七夕のいけばな  
 師小山由美子氏((一財)池坊華道会中央委員)  
 費1,500円(材料費)  
 申7月1日(月)17時までにHP、電話、ファクス、Eメール(12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☎3291-0600 FAX3291-0608  
 問emifuru@chime.ocn.ne.jp  
<https://emifuru.com>



## 食農体験セミナー 第7回「あんずジャム作り教室」

時7月6日(土)14時30分～17時  
 場ちよだプラットフォームスクウェア1階しまゆし(神田錦町3-21)  
 対区内在住者 定30名(申込順)  
 内長野市松代町の農家さんを講師に招き、松代町の生のあんずからジャムを作って試食。ジャムとあんず(生果)は持ち帰り  
 費小学生以上1,000円(材料費、体験料を含む)  
 申6月21日(金)までにファクスまたはEメール(12面記入例参照)で問合せ先へ  
 問ちよだフードバレーネットワーク事務局・大塚☎090-1106-0182  
 FAX5259-8097  
 問otsuka@npo-noshokorenkei.jp

## 日比谷公園ガーデニングショー2019 ガーデンコンテスト作品募集

募集部門 ガーデン部門、ライフスタイルガーデン部門、コンテナガーデン部門、ハンギングバスケット部門  
 開催期間 10月19日(土)～27日(日)  
 場日比谷公園(日比谷公園1-6)  
 申8月2日(金)までに応募用紙(問合せ先のHPからダウンロード)を郵送またはEメールで問合せ先へ  
 問日比谷公園ガーデニングショーガーデンコンテスト専用窓口☎080-7002-2271 <https://www.hibiya-gardening-show.com>



## 区民スポーツ大会 第31回ボウリング大会



時7月21日(日)10時～  
 場東京ドームボウリングセンター(文京区後楽1-3-61)  
 対区内在住で女性1人以上を含む3人組 定10チーム(申込順)  
 内2ゲームの合計で勝敗を争う  
 費1チーム3,000円(傷害保険料を含む/貸し靴は別途自己負担)  
 申7月11日(木)までに所定の申込書(問合せ先、出張所などで配布)をファクスまたはEメールで問合せ先へ  
 問生涯学習・スポーツ課スポーツ振興係(区役所6階)☎5211-3627

## サマーコンサート おまつりクラシック 小さなお子さんも一緒に楽しめるコンサート

時7月7日(日)13時30分～(当日直接会場へ)  
 場日本教育会館一ツ橋ホール(一ツ橋2-6-2)  
 内世界各地の「おまつり」の音楽を巡るコンサート。1分間の指揮者体験もあり(当日、開演前までに受付で申し込み/希望者多数の場合は抽選)  
 出演 千代田フィルハーモニー管弦楽団  
 指揮 角岳史氏  
 問文化振興課文化振興係☎5211-3628



## 嬬恋村・五城目町だより

### 第3号 嬬恋村といえば キャベツ！

群馬県嬬恋村は、キャベツの名産地として全国的にその名を知られています。今回は、特産の「嬬恋高原キャベツ」とそれに関わるユニークなイベントをご紹介します。

#### 日本一の出荷量！

夏から秋にかけて出荷される嬬恋高原キャベツは、その時期における全国の出荷量の約半分を占めています。キャベツは高温や干ばつに弱く、適温は15～20度と言われています。夏の降水量が多く、昼夜の寒暖差が大きい嬬恋村は、キャベツの成育にぴったりの環境に恵まれているため、おいしいキャベツができるのです。

#### キャベツ畑の中心で愛を叫ぶ！「キャベチュー」

「愛妻の聖地」としても有名な嬬恋村では、妻への愛を叫ぶイベント「キャベチュー」を毎年9月に「愛妻の丘」で開催しています。日頃は言えない想いや感謝の言葉を、嬬恋村で伝えてみませんか。

#### 高原野菜のパノラマロード！

##### 嬬恋高原キャベツマラソン

名峰浅間山や草津白根山の絶景を望みながら、キャベツ畑の真ただ中を走る、嬬恋村が誇る名物マラソンです。長めの上り坂や繰り返しアップダウンのある激しいコースのため、日本一ハードなロードレースと言われています。  
 ※今年度(6月30日(日)開催分)のエントリーは終了しています。



キャベチュー



嬬恋高原キャベツマラソン

次回の掲載は広報8月5日号です。お楽しみに！

問合せ 商工観光課観光・地方連携係☎5211-3650

都市計画案の縦覧、意見書の提出

縦覧

都市計画案の種類・名称 ①都市高速道路第4号線都市計画変更②都市高速道路第4号線分岐線都市計画変更③都市高速道路第6号線都市計画変更④補助線街路第96号線都市計画変更

縦覧・意見書の提出期間 ~6月18日(火)(土曜・日曜を除く)

縦覧場所 (区)景観・都市計画課(区役所5階)、(都)都市整備局都市計画課(新宿区西新宿2-8-1都庁第二本庁舎12階北側)

意見書の提出

6月18日(火)(消印有効)までに、都市計画案の種類・名称、氏名・住所、意見を記載したものを郵送または直接問合せ先へ

☎(都)都市整備局都市計画課

☎5388-3225

〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1

環境影響評価書案の縦覧・閲覧

都心環状線の地下化(神田橋JCT~江戸橋JCT)

時~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)

☎(都)環境局環境政策課☎5388-3406

6月は固定資産税・都市計画税第1期分の納期です(23区内)

今年度の納税通知書を6月3日に発送しました。

7月1日(月)までに、金融機関、郵便局、都税事務所などの窓口や指定のコンビニエンスストアで納付してください(クレジットカードでも納付可)。

納税には口座振替が大変便利です

口座振替での納付を希望する方は、納税通知書に同封の案内チラシをご

覧ください。「都税 Web 口座振替申込受付サービス」が始まっています。詳しくは、(都)主税局納税推進課(☎3252-0955)へお問い合わせください。

☎千代田都税事務所☎3252-7141

動産・自動車のインターネット公売

公売参加申込期間 ~6月11日(火)23時

せり売り期間 6月17日(月)13時~19日(水)23時

※公売物件の変更や、公売が中止になる場合あり

※詳しくは、問合せ先のHP参照

☎(都)主税局機動整理課公売班

☎5388-2986

http://www.tax.metro.tokyo.jp/kobai

都民住宅の入居者募集

中堅所得者向け賃貸住宅です。仲介手数料、礼金、更新料は不要です。

※申し込みの条件など、詳しくは募集案内参照

募集案内の配布 6月11日(火)まで

都庁(新宿区西新宿2-8-1)、東京都住宅供給公社(都営住宅募集センター<渋谷区神宮前5-53-67>、各窓口センター)、情報コーナー(区役所2階)、住宅課(区役所5階)、出張所で配布

※6月11日(火)18時まで問合せ先のHPからダウンロードも可

☎6月14日(金)(必着)までに所定の申込書・封筒(募集案内に添付)で郵送

☎東京都住宅供給公社都営住宅募集センター☎3498-8894

https://www.to-kousya.or.jp

☎あき家が発生した場合に問合せ先のHPに情報が公開される「先着順募集」の都民住宅もあり

年金受給者が亡くなったときは未支給年金の請求を

年金は亡くなった日の属する月まで支払われます。年金受給者が亡くなって、未支給の年金がある場合は「未支給(年金・保険給付)請求書」を提出してください。

また、受給資格を満たし手続きをすれば年金を受けられる人が、手続きをしないで死亡した場合は、遺族が年金

すぽすたちよだクラブ スタディ(文化学習)プログラム
季節の彩りワンプレートごはん
時7月1日(月)19時~20時50分
内簡単に作れて、夜遅くに食べてもヘルシーな、身体に優しいワンプレートごはんを4人1組で作り、一緒に食べる
献立 甘くてシャキシャキとうもろこしご飯、豚肉とキャベツの梅肉蒸し、ひじきとにんじんの和風ナムル
米粉100%で作るふわふわレシピ
時7月18日(木)18時30分~20時30分
内グルテンフリーで注目の米粉を使い、パンを作る
献立 ココナッツミルクソフトパン
場スポーツセンター(内神田2-1-8)
費800円(材料費/非会員は別途1,500円の参加費が必要)
各開催日の2日前の17時までに電話で問合せ先へ
☎九段生涯学習館☎3234-2841
他①非会員は、6月10日(月)10時から申し込みを受け付け(月内1コマまで)②開催日3日前の17時以降のキャンセルは、材料費分のキャンセル料が発生③「すぽすたちよだクラブ」に入会希望の方は電話でスポーツセンター(☎3256-8444)へ



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)。

請求と未支給請求を同時に行い、未支給年金を受けることとなります。

未支給の年金を請求できる遺族の範囲

年金受給者の死亡当時生計を同じくしていた配偶者、子、父母、孫、祖父母、兄弟姉妹、それ以外の3親等内の親族(おい、めい、おじ、おば、子の配偶者など)

提出先 請求する遺族の住所を管轄する年金事務所

☎千代田年金事務所☎3265-4381

国民年金保険料 民間事業者が納付案内をしています

日本年金機構は、国民年金保険料が未納の方に対する納付案内(電話、文書、戸別訪問)と収納業務を民間事業者者に委託しています。

事業者名 アイヴィジット・東洋紙業共同企業体

振り込み詐欺などにご注意を

事業者は、顔写真入りの身分証明書を必ず携帯しています。また、日本年金機構が発行した納付書を使い、金融機関などでお支払いいただくように案

花植えでまちに潤いを 地域で取り組む環境美化活動

花壇への花植えを通して、広場の環境美化の向上や地域の皆さんのコミュニケーションを深めます。

麹町こどもの広場(タイヤ公園)

時6月17日(月)10時~12時(小雨決行/当日直接会場へ)

場麹町こどもの広場(麹町6-2先)

☎麹町地区環境整備協議会☎3261-7301

清水谷公園

時6月22日(土)10時~11時30分(小雨決行/雨天の場合翌日に順延/当日直接会場へ)

場清水谷公園(紀尾井町2-1)

☎緑キャンピーズ&平河・隼・紀尾井町環境整備協議会☎090-4070-1326



男女共同参画センターMIWの催し
ファッションで性の垣根を超える
時7月9日(火)18時30分~20時
場MIW(区役所10階) 定25名(申込順)
内女性・男性という性別ではなく、自分らしい服装をしたいという声に応えて動き始めたジェンダーレスファッション。ファッションを切り口に、性の多様性と、誰もが生きやすい社会を考える
師井上道博氏((株)丸井グループサステナビリティ部ダイバーシティ&インクルージョン推進担当課長)、宮武恵子氏(共立女子大学家政学部被服学科教授)
申電話、ファクスまたはEメール(記入例参照)で問合せ先へ
☎MIW☎5211-8845 FAX5211-8846 ✉miw@city.chiyoda.tokyo.jp
他託児サービスあり(有料、区内在住・在勤・在学者の生後6か月以上の未就学児のみ、定員あり)、手話通訳・要約筆記などあり(いずれも2週間前までに要予約)

生活ほっとライン



第 1 回生活習慣病予防教室

時 ① 7 月 9 日(火) ② 7 月 18 日(木) 13 時 30 分～ 15 時
場 いきいきプラザ一番町地下 1 階カスケードホール(一番町 12)
対 20 歳以上の区内在住・在勤・在学者 定 各 50 名(申込順)
内 講演会①加齢に伴う目の病気～白内障・緑内障～②眼にやさしい食事
師 ①井上賢治氏(井上眼科病院院長/写真)②篠原絵里佳氏(管理栄養士)
申 7 月 5 日(金)までに電話または E メール(12 面記入例参照)で問合せ先へ
関 健康推進課健康推進係
☎5211-8171
kenkousuishin@city.chiyoda.lg.jp



こうじまちいきいき教室 睡眠セミナー

これからも健康に暮らすために良質な睡眠を・・・
時 6 月 27 日(木)13 時 30 分～ 15 時 30 分
場 いきいきプラザ一番町 1 階正面ホール(一番町 12)
対 区内在住・在勤者
定 35 名(申込順)
内 健康維持のために大事な睡眠。睡眠の質が落ちるこれからの時期に、専門家が良質な睡眠をとる方法を紹介
師 臼杵礼司氏(東洋羽毛工業(株))
申 6 月 25 日(火)までに電話またはファクス(12 面記入例参照)で問合せ先へ
関 高齢者あんしんセンター麹町
☎3265-6141 FAX3265-6138

一般の人のための AED 講習会

時 6 月 22 日(土)14 時～ 15 時 30 分
場 麹町区民館 1 階和室 A(麹町 2-8)
定 30 名(申込順)
内 AED(自動体外式除細動器)が必要な理由や使用法を学ぶ。模擬器を使った体験もあり
師 千代田区医師会会員
申 電話または E メール(12 面記入例参照)で問合せ先へ
関 千代田区医師会 ☎3264-5449
☐chiyodai@rapid.ocn.ne.jp
他 受講者に受講証を発行

乳がんの早期発見と治療の現状

時 6 月 29 日(土)13 時 30 分～14 時 30 分(受け付け 13 時～/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)
内 健康増進や病気予防に役立つ情報を説明
師 太田大介氏(乳腺内分泌外科部長)
関 三井記念病院教育研修部
☎3862-9111

認知症の基本的理解と 具体的対応法

認知症になってもいいと思えるまちづくりをめざして
時 6 月 20 日(木)14 時 30 分～ 16 時 30 分
場 ジロール麹町 1 階きのこカフェ(麹町 2-14-3)
対 家族を介護する方、地域で見守り活動に参加する方、認知症ケアに関心のある方など 定 30 名(申込順)
内 認知症の基本的な知識や、「徘徊」「暴力」などの周辺症状に対する基本的な関わり方や対応の仕方を学ぶ。また、地域での支え方を一緒に考える
師 西谷達也氏((福)新生寿会相談役)
費 区内在住者無料、その他の方 500 円
申 6 月 19 日(水)までに電話、ファクス、E メール(12 面記入例参照)または直接問合せ先へ
関 かがやきプラザ研修センター(九段南 1-6-10 かがやきプラザ 4 階)

☎6265-6560 FAX3265-1162
☐jinzai@chiyoda-cosw.or.jp

MOFCA 健康相談 ミニ講座「便秘」も実施

時 6 月 17 日(月)11 時 30 分～ 15 時 30 分(ミニ講座は 13 時 30 分から 30 分程度実施/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 健康に関する個別相談と「便秘」がテーマのミニ講座
師 土屋宏人氏(東京都立小児総合医療センター小児科医)
関 MOFCA ☎6269-9755
☐info@mofca.net
他 MOFCA が実施するイベント情報を Twitter (@MOFCA\_chiyodaku) や Facebook (https://www.facebook.com/MOFCA.chiyoda) で発信中

女性のための無料ホットライン

男女共同参画週間にあわせ、女性に対する暴力(DV、ストーカー)、離婚、労働問題などの電話相談を受け付けます。必要に応じて初回無料の面談も受け付けます。
時 6 月 29 日(土)10 時～ 16 時
相談電話 ☎3503-3161
相談担当者 女性問題に詳しい弁護士など
関 第一東京弁護士会人権法制課
☎3595-8583

熱中症にご注意を

暑い季節がもうすぐやってきます。ここ数年、全国的に猛暑が続き、熱中症で多くの方が緊急搬送されています。熱中症は、高温環境下や運動時などに体が大量に熱を出し、体温調節機能が低下して、体温が著しく上昇してしまう状態になることです。熱中症は蒸し暑い梅雨の時期から発症者が増えます。特に暑さに慣れていない梅雨明け直後は注意が必要です。熱中症は死に至ることもありますので、ご注意ください。

関 健康推進課保健相談係 ☎5211-8175

熱中症をおこしやすい人

- ・高齢者や小さい子ども ・暑さに慣れていない人
・普段運動をしていない人 ・体調の悪い人や病気にかかっている人

高齢者や子どもは特に注意を

高齢者や子どもは、暑さやのどの渴きを感じにくく、熱中症になりやすいのが特徴です。

周囲の方は、水分をこまめにとっているかなど、十分な目配りをお願いします。また、短時間でも車内に子どもだけを置いて離れることは絶対にやめてください。

こんなときは注意が必要

- ・気温、湿度が高い ・風が弱い
・日差しが強い ・急に暑くなった日
・アスファルトの照り返しや近くに熱を発生するものがある

熱中症の予防法

- ・服装の工夫 通気性の良い服を着て、外出時には帽子や日傘を着用しましょう。
・暑さを避ける 炎天下や暑い場所での長時間の作業や運動は避けてください。
・部屋を快適に 室内でも、エアコンや扇風機を活用し、高温多湿を避けてください。
・こまめな水分補給 のどが渇いてなくても、水分や塩分をこまめに補給しましょう。



熱中症の対処法

熱中症と思われる症状が、自分または一緒にいる人にあらわれたら、次のように対応してください。

Table with 2 columns: 症状 (Symptoms) and 対処法 (First Aid). Rows include symptoms like dizziness, nausea, and high fever, with corresponding actions like moving to a cool place and seeking medical help.

区の職員や看護師が高齢者のお宅を訪問

保健師や看護師、出張所の職員などが、熱中症のリスクが高い高齢者のお宅を戸別訪問し、熱中症の予防法や対処法をアドバイスします。状況に応じて、電話や訪問により見守りを継続します。訪問の際は、身分証明書を携帯します。

対 介護保険サービスを利用していない 85 歳以上の高齢者のみの世帯(ひとり暮らしを含む)

※対象外でも不安のある方は、お問い合わせください

関 地域保健課健康企画係 ☎5211-8163

熱中症の危険をメールでお知らせ

熱中症を発症する危険が高いときに、安全・安心メールでお知らせします。希望者は、パソコン・携帯電話から ☐p-anzen@bousai.city.chiyoda.lg.jp に空メールを送り登録してください。

関 災害対策・危機管理課 ☎5211-4187



# 神田祭

奉祝 令和元年～変わる時代 受け継がれる伝統～



令和最初の神田祭。  
各町会の神輿が神田の街を練り歩き、街中が祭の熱気と奉祝ムードに包まれました。

区のHPの「ちよだ写真館」では、期間限定でほかにも写真が見られます(7月5日(金)まで/左の二次元コードからアクセス可)。

また、アプリ「カタログポケット」で写真をタップしてもほかの写真が見られます。

問合せ 広報広聴課  
☎5211-8172