

今号の主な内容

- 2頁 住民税の公的年金からの特別徴収制度について
- 3頁 介護保険サービスをご利用の皆さんへ
- 4頁 平成25年度国民健康保険料納入通知書の送付
- 7~5頁 保健・医療・福祉／講座／スポーツ／催し物／税／国保・年金／その他

区のおしらせ



中央

6/1

中央区ホームページ <http://www.city.chuo.lg.jp> (「区のおしらせ 中央」もご覧いただけます)

今月は食育月間

毎年6月は「食育月間」  
毎月19日は「食育の日」

家族と一緒に

きょう しょく

“共食”っていいね!

この機会に家族そろって食卓を囲む「共食」を見直してみませんか?

トマトサン ビーマンゴー にんじんマル



中央区食育野菜キャラクター

「共食」とは、誰かと食事を共にすることです。なかでも、家族と共に食事をとりながら楽しくコミュニケーションを図る「共食」は食育の原点であり、特に子どもへの食育を推進する大切な時間と場になります。

そこで区では、日常生活の基盤である家庭において、家族と一緒に楽しく食べる機会をサポートするための取り組みを推進していきます。共食をすすめるためには、家庭や地域社会での工夫と努力が必要ですが、それぞれの家庭で比較的家族が集まりやすい休日や朝の時間を家族と一緒に食事をする機会にしてみたいかがでしょうか。

どうして“共食”なの?

共食は、国が策定した「第2次食育推進基本計画」の重点課題や「健康日本21(第二次)」(第二次国民健康づくり運動)の栄養・食生活の改善目標であり、食育のキーワードになっています。

区でも、区民の健康維持・増進のための行動指針として策定した「中央区健康・食育プラン2013」において、“家庭における共食の推進”を重点課題にあげ、家族との共食頻度を増やすための取り組みを行っていきます。

▼共食の良いところ

- 家族とコミュニケーションが図れ、楽しく食べることができる。  
家族と一緒に食事は、おいしく楽しいものです。また、会話を通して、子どもの様子を知ることでもでき、お互いに理解が深まります。
- 食について学べる機会となる。  
食事のマナーや食に対する感謝の気持ちなど、大人が子どもに伝えることで、良い習慣や正しい知識を身につけることができます。
- 規則正しい時間に食べることができる。
- 栄養バランスの良い食事ができる。



始めよう!「家族そろって朝ごはん」

✓朝ごはんは、家族と一緒に

1日3回の食事の中で、朝食の時間は、多くの家庭において、家族がそろいやすいと考えられます。“一緒に”食べることができる機会として、まずは朝ごはんから、家族で食卓を囲み、1日の始まりを元気にスタートしてみませんか?

✓早寝早起きで良い生活リズムを

1日の食事を規則的にとり、生活リズムをつくっていくことは、健康的な生活習慣につながります。朝ごはんを食べるためには、早寝早起きの規則正しい生活習慣を身につけることが重要です。

✓朝ごはんは、簡単に作れるメニューで

忙しい朝は、時間をかけずに用意できるメニューがおすすです。そこで、実践しやすい、簡単!朝食メニュー集を作成しましたので、ぜひご活用ください。



簡単で、おいしいメニューを紹介しています。

朝ごはんは、1日のパワーの源です。朝ごはんにも、主食・主菜・副菜を組み合わせることを意識すると、栄養バランスの良い食事になります。



中央区保健所、日本橋・月島保健センターの窓口で配布しています。

☎問合せ先 中央区保健所健康推進課栄養担当 ☎(3541)4260

6月30日(日)区役所1階の窓口はお休みします

毎週日曜日に開庁している区役所1階の窓口は6月30日(日)は月末にあたるため開庁しません。ご注意ください。

鑑登録証明書の交付を受けることができます。  
利用時間  
午前7時～午後9時30分

※問合せ先  
・区民生活課総合窓口係 ☎(3546)5321  
・区民生活課戸籍係 ☎(3546)5317  
・保険年金課資格係 ☎(3546)5362

自動交付機の利用

「印鑑登録証・区民カード」をお持ちの方(暗証番号の登録をしている方に限ります)は、区役所と日本橋・月島区民センターに設置されている「自動交付機」を利用することにより、住民票の写しと印

鑑登録証明書の交付を受けることができます。  
利用時間  
午前7時～午後9時30分

交付日時  
・月・金曜日  
午後5時15分～9時30分  
・土曜日、日曜開庁していない日曜日、祝日  
午前9時～午後9時30分  
◎詳しくはお問合せください。

人口と世帯 5月1日現在(前年同期)	
人口	住民基本台帳130,168(121,858)
	〔うち外国人4,845( - )〕
男	62,017(57,826)
	〔うち外国人2,494( - )〕
女	68,151(64,032)
	〔うち外国人2,351( - )〕
世帯	75,331(70,456)
屋間人口(平成22年国勢調査)	605,926

このほど、生涯学習の柱である中央区民カレッジの入学式が、記念講演に日野原重明・聖路加国際病院名誉院長をお迎えして盛大に開かれました。カレッジは基本の講座、趣味の講座、連携講座から成る「まなびのコース」、60歳以上の同世代の仲間と楽しく学べる「シニアコース」、さらに学習の成果を地域にいかすための「生涯学習サポーター養成コース」で構成されています。3年間の単位制となっており、前期・後期合わせて約80の講座があり、必要単位の取得者には「修了証」が授与されます。講座には子どもと本との出会いや地域と図書館をつなぐ活動を目指す「よみかかせボランティア養成講座」や慶應義塾大学の「くすりを上手に使うための薬学入門」などもあります。本年度の新入生は233名で、在籍者は607名となりました。今年10月4日、102歳になられる日野原先生は講演で「自分の運命は自分でデザインできる」という哲学をベルグソンの言葉を紹介しながら、自分の運命は自分で挑戦することをつくっていくと呼び掛けました。



中央区長 山田 昌彦  
こんにちは 正長です

