

**主な内容**

- 飼い犬の登録と狂犬病予防集合注射…2
- 平成27年度の区内のCO<sub>2</sub>排出量…2
- 人材バンク登録者を募集……………3
- 講座・講習会バウチャー制度………3
- かがやき大学の受講説明会……………6



～生涯にわたり健やかで心豊かに生活できるまちを目指して～

## 第二次健康千代田21 ライフステージ別に健康チェック☑



区は、区民の皆さんが心身ともに健やかに過ごせるように「健康千代田 21」を策定し、健康づくりに取り組んでいます。

この計画は、区民の皆さんへのアンケート結果などを基に作成した健康増進計画です。健康に関する区の現状と課題を分析し、その課題に対する区の基本的な考え方や目標、方向性を示しています。

問合せ 地域保健課健康企画係 ☎ 5211 - 8163

### 3月16日(木) 新計画記念イベントを開催

計画の目標である健康寿命の延伸を目指して、健康づくりを推進するイベントです。

とき 3月16日(木)

会場 区民ホール(区役所1階)

問合せ 地域保健課健康企画係 ☎ 5211 - 8163

**1 講演会「つながりで心も体も元気になろう」**

～運動・栄養・社会参加でのばす健康寿命～

人間関係が豊かな地域に住む人ほど、健康で長生きできることが分かってきました。地域でのつながりが薄れている昨今、人のつながりが健康に与える影響を分かりやすくお伝えします。また、「地域のつながり」を実践する取り組みを紹介いたします。

とき ①講演会 = 13時30分～

②取り組みの紹介 = 15時～

定員 各50名(申込順)

講師 ①村山洋史氏(東京大学高齢社会総合研究機構特任講師) = 写真

申込み 前日までに電話で問合せ先へ。

**2 健康づくり啓発コーナー**

介護予防のためのタッチパネル式健康チェックなどを行います。

とき 10時～16時(当日直接会場へ)



### 新計画のポイント

- 総合目標として①健康寿命の延伸②早世の減少を掲げました
- 65歳健康寿命(\*)を男性83.4歳、女性86.3歳まで延ばすことを目指します(平成26年時点で男性82.91歳、女性85.64歳)
- 65歳未満の死亡率(人口10万対)は、80.0以下を目指します(平成27年時点で89.7)
- 区の取り組みだけでなく、関係団体や区民の皆さんに取り組んでほしいことを記載しました
- ライフステージ別に取り組みを整理しました。健康づくりのチェックリストとしても活用できます
- 食や環境、医療の安全安心に関する分野を含めました
- 食育推進計画を分かりやすく記載しています
- \* 65歳以上の人が、何らかの障害のために日常生活動作が制限されるまでの年齢を平均的に表したものです



ライフステージ別の取り組みなど、詳しくは4・5面へ

### 飼い犬の登録と狂犬病予防集合注射を忘れずに 今年度から集合注射の日程と場所が変更

生後91日以上の飼い犬は、飼  
い始めて30日以内に飼い犬の登  
録と、毎年1回の狂犬病予防注  
射の接種が法律で義務付けられ  
ています。

#### 飼い犬の登録

**会場** 千代田保健所(九段北 1  
1-2-14)・出張所または総  
合窓口課(区役所2階)  
**費用** 3千円

#### 狂犬病予防注射集合注射

**とき・会場** 下表  
※飼い犬の登録者へ事前に送付  
する予診表を記入のうえ、お  
持ちください。

**費用** 1頭につき3千500円(注  
射3千100円+注射済票550円)  
※期間中に来られない方は、動  
物病院で注射を受けた後、千

### 3月は東京都の自殺対策強化月間 気づいてください！体と心の限界サイン

東京都は「自殺防止！東京  
キャンペーン」の一環として特  
別電話相談を行います。  
また、千代田保健所でも精神  
科医が「心の相談室」を月2回実  
施しています(予約制)。  
※掲載している日程は、強化月  
間の日程です。掲載日以外も  
通年で相談を受け付けていま  
す(5は土・日・祝日は休み)。

#### 特別電話相談

**1 自殺予防の電話**  
☎0120-7783-5566  
とき 3月10日(金)・11日(土)8時  
〜(24時間受け付け)

**2 自死遺族傾聴電話**  
☎3796-5453  
とき 3月14日(火)・17日(金)10  
時〜22時

**3 自死遺族相談ダイヤル**  
☎2691-4350  
とき 3月20日(祝)・22日(水)  
(11時〜19時)

**4 東京都自殺相談ダイヤル**  
☎0570-087478  
とき 3月27日(月)〜31日(金)24  
時間受け付け

**5 有終支援の山彦電話**  
☎6842-5311  
一傾聴電話

#### 犬の散歩時の注意

代田保健所・出張所または総  
合窓口課に注射済証のコピー  
をお持ちのうえ、手続きをし  
てください。  
※病気などで接種できない場合  
は、お問い合わせください。

最近、犬のフン尿被害が増え  
ています。特に麹町エリアでの  
被害報告が後をたちません。排  
せつは、散歩する前に済ませて  
おき、もし外でフンをした場合  
は、必ず持ち帰りましょう。  
皆さんでマナーを守ること  
で、犬も人も住みやすい街にな  
ります。

#### いづれも

**問合せ** 地域保健課地域保健  
係 ☎5211-8164

#### 集合注射のとき・会場

とき	会場
4月11日(火)	いきいきプラザ一番町(一番町12)
12日(水)	神田児童公園(神田司町2-2)
13日(木)	和泉橋出張所(神田佐久間町1-11)
14日(金)	千代田保健所(九段北1-2-14)

※いづれも14時〜15時(当日直接会場へ/雨天実施)



### 千代田区敬老事業 検討会委員を募集

敬老3事業(敬老会、敬老祝  
金・祝品、敬老入浴券)をより  
利用しやすい事業にするため  
に、敬老事業のあり方や利用の  
しやすさなどについて、区民の  
皆さんの意見を聞く「千代田区  
敬老事業検討会」の委員を募集  
します。若い世代の方の応募も  
お待ちしております。

**対象** 平成29年4月1日時点  
で、18歳以上の区内在住で敬  
老事業などの高齢者施策に関  
心のある方若十名(選考)

**任期** 4月〜9月

**検討会開催回数** 4回程度(平  
日夜開催)

**申込み** 3月24日(金)(必着)まで  
に応募の動機(400字程度/様  
式自由)と必要事項(8面記  
入例参照)を記入したものを、  
郵送または直接問合せ先へ。

**問合せ** 高齢介護課高齢介護係  
(区役所3階)  
☎5211-4224  
〒102-8688 九段南1-2-1

### 3月20日(月・祝)のごみ収集・資源回収



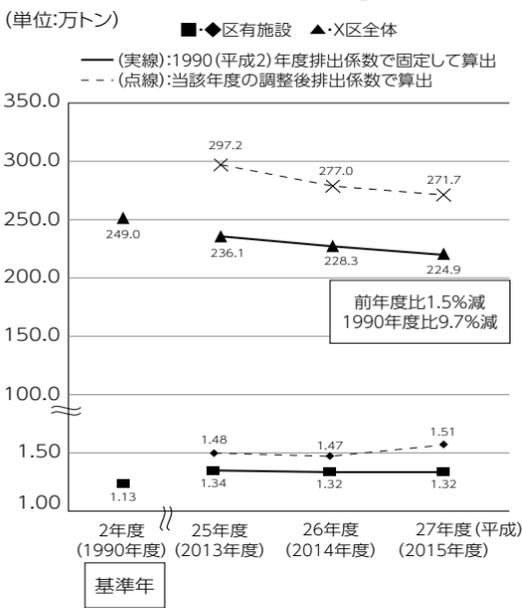
3月20日(月・祝)「春分の日」も、ごみ収集・  
資源回収を行います。当日の朝、決められた  
排出時間までに出してください。

**問合せ** 千代田清掃事務所 ☎3251-0566

### 平成27年度の区内の CO<sub>2</sub> 排出量 224.9万トン ～前年度比1.5%減～

区は、2020年までに区内  
のCO<sub>2</sub>(二酸化炭素)排出量を  
1990年比25%削減すること  
を目標に掲げ、CO<sub>2</sub>排出量の  
削減に取り組んでいます。  
平成27年度のCO<sub>2</sub>排出量は  
224.9万トンで、前年度比1.5%減と  
なりました。区有施設全体の  
CO<sub>2</sub>排出量は132万トンで、前  
年度とほぼ同じでした。(※)  
今後も引き続きCO<sub>2</sub>排出量  
削減に向け、取り組みを進めて

#### 区全体と区有施設におけるCO<sub>2</sub>排出量



区は、電気事業者の発電方法な  
どの影響を受けるため、毎年  
変動します(エコな発電方  
法が多くなると、値は小さく  
なります)。そのため、電気  
によるエネルギー使用量が同  
じでも、排出係数が異なる  
CO<sub>2</sub>排出量は変わります。

**排出係数とは** 電気やガスなど  
のエネルギー消費時に発生す  
るCO<sub>2</sub>の量を算定するため  
の値です。電気の排出係数

**問合せ** 環境政策課企画調査係  
☎5211-4255

### ヤマハ春の新入会生募集中!

各クラス 無料体験レッスン受付中!

- ヤマハ音楽教室**
  - 1〜2歳 らっきークラス 3/13(月) 10:50〜(見学) 3/14(火) 10:00〜(見学)
  - 2〜3歳 ぷっぷるクラス 3/13(月) 11:40〜
  - 年少 おんがくなかよしコース 3/11(土) 11:00〜 3/21(火) 14:00〜 3/29(水) 13:00〜
  - 年中・年長 幼児科 3/16・30(木) 15:30〜 3/21(火) 15:00〜
- ヤマハ英語教室**
  - 1歳 えいごでいっしょ 3/11(土) 14:00〜 3/15(水) 10:10〜 4/1(土) 10:30〜 4/5(水) 10:10〜
  - 2歳 リズムポケット 3/15(水) 11:10〜 3/25(土) 10:30〜 4/1(土) 11:30〜 4/5(水) 11:10〜
  - 年少 ポップコーントーク 3/15、4/5(水) 13:30〜
  - 年中・年長 トーキッズ 3/25(土) 14:00〜 4/1(土) 12:45〜

子供から大人まで無料体験・見学実施中!  
ピアノ・ヴァイオリン・フルート・サクソフーン・声楽・ギター 他

宮地楽器 飯田橋 MUSIC JOY  
〒102-0071 東京都千代田区富士見2-10-2  
飯田橋グラン・ブルーム サクラテラス1階  
☎03-6261-5455  
月〜土 10:00〜21:30 日 10:00〜18:00 祝日休み

### 行政書士の無料相談

毎月2回開催!

遺言・相続  
許認可手続  
法人設立  
外国人ビザに  
ついてなど

場所: 区役所2階 時間: 13時〜15時

**第1火曜日** 3月7日 4月4日  
**第3火曜日** 3月21日

毎月の開催日及び  
詳細は  
ホームページで!

http://www.chiyoda-gyosei.jp/ ☎6362-6715

### 世界で活躍する子供たちを育てる英会話スクール MBB

- ★ 東急プラザ赤坂3階にOPEN!!
- ★ 0歳〜92歳まで ネイティブ+日本人講師
- ★ インターナショナルスクール開講!!
- ★ 時間: 10:00〜20:00

**メガブルーバード英会話スクール 赤坂校**  
HP: http://www.megabluebird.co.jp / TEL:03-6268-8065  
e-mail:tokyoffice@megabluebird.co.jp

# 人材バンク登録者を募集 あなたの経験を生かしてみませんか

人材バンク登録制度は、専門的知識や技能を持つ方を登録し、指導者や講師を必要とするサークルなどに紹介する制度です。登録者は、自身の経験を区内で効果的に発揮できます。

**対象** 20歳以上の区内在住・在勤・在学で各指導者の要件を満たす方

**登録方法** 事前に電話で提出日時を連絡のうえ、所定の申込書区または九段生涯学習館のホームページからダウンロードを直接各問合せ先へ。

## スポーツ指導者

**要件** 次の内容のいずれかに該当する方

- ①日本体育協会が認定するスポーツ指導者(スポーツ指導員・トレーナー・コーチなど)の資格を持っている
- ②小学校教員免許状や、中学・高校の体育科目の教員免許状を持っており、学校などでの教員の経験がある
- ③その他、公的機関が認定したスポーツ指導者としての資格を持っている
- ④区・区体育協会・区スポーツ推進委員協議会などが実施したスポーツ講習会などで、指導的立場で活動実績がある

**問合せ** 生涯学習・スポーツ課  
スポーツ振興係(区役所6階)  
☎5211-3627

**問合せ** 生涯学習・スポーツ課  
☎3234-2841  
<http://www.kudan-l.info>

## 文化芸術講師

**要件** 20歳以上の区内在住・在勤・在学で次の内容を満たす方

- ①健康で生涯学習活動に深い理解と熱意がある
- ②文化・芸術・レクリエーションなどの特技学識を持ち、団体やサークルの生涯学習活動の育成に指導や助力ができる

**講座・講習会バウチャー制度**  
平成28年度の申請は3月15日(水)20時まで

講座・講習会バウチャー制度は、区内の大学やカルチャーセンターなどで講座や講習会を受講した場合に、受講料の一部を補助する制度です。

申請がお済みでない方は、早め申請してください。また、申請がお済みの方も、受講修了証明書と補助金請求書の提出が必要となります。

手続き方法など詳しくは、申請ガイドブック問合せ先などで配布(または問合せ先のホームページ)をご覧ください。

**対象** 区内在住者  
**対象受講期間** 平成28年4月1日(金)～平成29年3月31日(金)  
**補助額** 受講料の2分の1(年間1万円まで)

# 消費者被害の解決を持ちかける探偵業者に注意

## 消費者だより

アダルトサイトのワンクリック請求\*の被害を、インターネットで見つけた窓口にご相談したところ、探偵業者と不要な調査契約を結ばされてしまったという相談が寄せられています。

\*アダルトサイトにアクセスすると、突然「登録完了」の画面が表示され、会員登録料など高額な料金を請求される手口です。

**相談事例**  
タブレットでアダルトサイトにアクセスし、動画再生ボタンを押しただけで会員登録され、9万9千円を請求された。

キャンセルしようとサイトに電話したが、応じてもらえ

ない。不安になってネットで見た「365日24時間対応」の相談窓口で電話してみると、「悪質な違法サイトなので早急に対応しないといけない」と勧められ、調査を依頼した。

届いた契約書を見て、探偵が調査する必要があるのか疑問に思い、解約を申し出たが、探偵業者は「契約から3日経過しており、既に調査に着手して人件費が発生している」と主張し、解約手数料を請求された。

**消費生活センターに似た名称を名乗っていることも**  
「消費生活センター」は全国の自治体が住民向けに設置している公的な機関です。

しかし、ワンクリック詐欺やアダルトサイト詐欺などの単語

でネット検索したところ、上位にあったのが消費生活センターに似た名前の探偵業者だったという相談例もあります。

**探偵業者が行うのは実地調査**  
消費者は「アダルトサイト業者の請求を止めたい」と契約しています。一方、探偵業者が調査し、消費者に報告するのは、サイト業者の所在地の住所表記や建物の外観写真などであり、トラブルの解決に必ずしも役立つものではありません。

**消費者へのアドバイス**  
アダルトサイトのトラブルでは、慌ててサイト業者に連絡したり、お金を支払ったりし

ないようにはしましょう。一度探偵業者に調査を依頼するとすぐに調査が始まり、解約手数料が必要となるケースが多いので注意しましょう。



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」

# 区の計画・方針に対する 意見募集の結果公表

区は、千代田区地域福祉計画(素案)、第二次健康千代田21(健康増進計画)(素案)、千代田区公共施設等総合管理方針(素案)について公表し、意見を募集した結果、区民などの皆様から貴重なご意見をいただきました。ご協力ありがとうございました。意見公募の実施結果は次のとおりです。

- 千代田区地域福祉計画(素案)**  
意見の提出件数 10件  
問合せ 福祉総務課事業調整室  
☎5211-4210
- 第二次健康千代田21(健康増進計画)(素案)**  
意見の提出件数 10件  
問合せ 地域保健課健康企画係  
☎5211-8163
- 千代田区公共施設等総合管理方針(素案)**  
意見の提出件数 20件  
問合せ 企画調整課  
☎5211-4141
- 意見公募期間** 1月5日～18日  
いずれも



いつでも・どこでも・簡単に  
広報千代田をアプリで!



無料の行政情報アプリ「マチイロ」を利用すると、スマートフォンやタブレット端末で「広報千代田」が読めます。下のQRコードからアクセスし、ご利用ください。

千代田区地域福祉計画(素案)のQRコードからアクセス可をご覧ください。

問合せ 福祉総務課事業調整室  
☎5211-4210

**バウチャー制度適用講座多数!!**  
2017年度上智大学春期講座 4月10日(月)開講

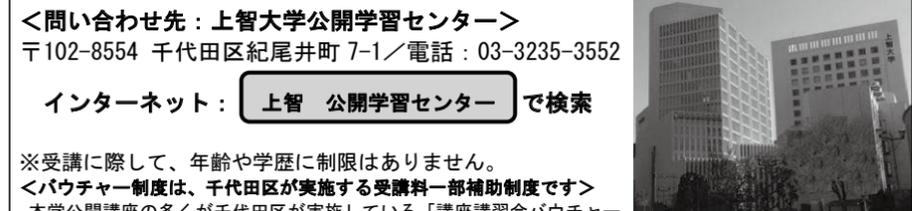
<教養・実務講座: 話題のテーマを本学教授陣が解説>  
★4月22日(土)スタート  
NO.0135 『古書画で読む漢詩文』(全4回) / 講師 国文学科教授 長尾直茂  
★5月11日(木)スタート ノーベル文学賞受賞記念  
NO.0133 『ポップ・ディランとアメリカ文化』(全3回) 講師 英文学科教授 飯野友幸 他

<語学: 11言語 106講座におよぶ充実のラインナップ!>  
★語学講座初回講義見学サービスが始まります!(要事前申込)  
定例(90分)講座、および集中(135分)の初回講義を30分見学できますので、受講を検討いただいている方は、是非ご利用ください。

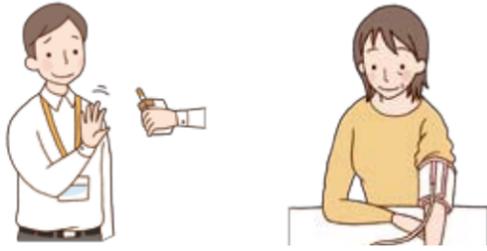
<問い合わせ先: 上智大学公開学習センター>  
〒102-8554 千代田区紀尾井町7-1 / 電話: 03-3235-3552  
インターネット: <http://www.wis.ac.jp> で検索

※受講に際して、年齢や学歴に制限はありません。  
<バウチャー制度は、千代田区が実施する受講料一部補助制度です>  
本学公開講座の多くが千代田区が実施している「講座講習会バウチャー制度」に指定されていますので、千代田区に住民登録のある方は、該当する講座受講料の半額(上限1万円)が補助されます。

ソフィアタワー(建物左)が2017年1月に竣工



# ライフステージごとの取り組みで いつまでも元気に



**青年期 (19歳～39歳)** **Point** 青年期は睡眠不足やストレスを感じやすい世代です  
仕事などの負担が増し睡眠不足やストレスを感じやすい世代のため、心の健康づくりが大切です。

**円熟期 (65歳～74歳)** **Point** 介護予防には適度な運動や食事が大切です  
自立した生活を送るうえで、ロコモティブシンドローム(\*)の予防は大切です。

具体的な取り組み	目的	区の取り組み
<input type="checkbox"/> 定期的に健診を受け結果に留意する	生活習慣病の予防	①⑤⑥
<input type="checkbox"/> 3食バランス良く食べ、女性はやせ過ぎに注意し、適正体重を維持する	栄養・食生活の改善	①⑤⑥
<input type="checkbox"/> 適度な運動を継続する	運動の習慣化	-
<input type="checkbox"/> 睡眠時間を十分に確保するように努める	休養時間の確保	-
<input type="checkbox"/> 過度な飲酒はしないようにする	飲酒の抑制	⑤⑥
<input type="checkbox"/> 喫煙・受動喫煙が及ぼす影響について知る	受動喫煙の防止	⑤⑥
<input type="checkbox"/> 禁煙希望者は、禁煙に挑戦する	禁煙の推進	⑤⑥
<input type="checkbox"/> 悩みは一人で抱え込まずに、身近な人や相談窓口にご相談する	こころの健康の維持	⑦⑧

具体的な取り組み	目的	区の取り組み
<input type="checkbox"/> やせ過ぎに注意し、適正体重を維持する	栄養・食生活の改善	⑦
<input type="checkbox"/> 積極的に体を動かしたり、歩いたりすることを心がける	筋力の維持	⑦⑧⑨⑩
<input type="checkbox"/> かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受ける	歯・口腔の健康の維持・向上	④⑫
<input type="checkbox"/> 積極的に外出し、人と交流する	人との交流	-
<input type="checkbox"/> 自分の住む地域とつながりを持ち、地域に仲間をつくる	地域との交流	-
<input type="checkbox"/> 今までできたことができなくなったなど、心配なことがあったら相談窓口にご相談する	相談先の確保	-
<input type="checkbox"/> 入浴時などの急な温度変化(ヒートショック)に気をつける	循環器疾患の予防	①⑤⑥
<input type="checkbox"/> かかりつけ医を持ち、定期的に健診を受ける	医療機関などの効果的な活用	①③

**壮年期 (40歳～64歳)** **Point** 要介護状態の主な原因となる生活習慣病への対策が大切な時期です  
定期的に健診を受け、結果に留意して生活習慣を見直すとともに、精密検査が必要になった場合は必ず受診することが大切です。

**高齢期 (75歳以上)** **Point** 地域とかかわりを持つことで健康に良い効果があります  
外出は身体活動量が増加するとともに、社会参加や地域の活動など人との交流は認知症予防にも効果的で、心身機能の維持につながります。

具体的な取り組み	目的	区の取り組み
<input type="checkbox"/> 定期的に健診・がん検診を受け、結果に留意する	生活習慣病の予防	②③⑤⑥
<input type="checkbox"/> 3食バランス良く食べ、太り過ぎに注意し、適正体重を維持する	栄養・食生活の改善	②⑤⑥
<input type="checkbox"/> 適度な運動を継続する	運動の習慣化	-
<input type="checkbox"/> 睡眠時間を十分に確保するように努める	休養時間の確保	-
<input type="checkbox"/> 過度な飲酒はしないようにする	飲酒の抑制	⑤⑥
<input type="checkbox"/> 喫煙・受動喫煙が及ぼす影響について知る	受動喫煙の防止	⑤⑥
<input type="checkbox"/> 禁煙希望者は、禁煙に挑戦する	禁煙の推進	⑤⑥
<input type="checkbox"/> 悩みは一人で抱え込まずに、身近な人や相談窓口にご相談する	こころの健康の維持	⑦⑧

具体的な取り組み	目的	区の取り組み
<input type="checkbox"/> やせ過ぎに注意し、適正体重を維持する	栄養・食生活の改善	⑦
<input type="checkbox"/> 積極的に体を動かしたり、歩いたりすることを心がける	筋力の維持	⑦⑧⑨⑩
<input type="checkbox"/> 歯が少ない人は入れ歯を使う	歯・口腔の健康の維持・向上	④⑫⑬
<input type="checkbox"/> 積極的に外出し、人と交流する	人との交流	-
<input type="checkbox"/> 自分の住む地域とつながりを持ち、地域に仲間をつくる	地域との交流	-
<input type="checkbox"/> 今までできたことができなくなったなど、心配なことがあったら相談窓口にご相談する	相談先の確保	-
<input type="checkbox"/> 入浴時などの急な温度変化(ヒートショック)に気をつける	循環器疾患の予防	①⑤⑥
<input type="checkbox"/> かかりつけ医・かかりつけ薬局を持つ	医療機関などの効果的な活用	-

- 主な区の取り組み**
- ①若年節目健診
  - ②国保健診
  - ③がん検診
  - ④区民歯科健診
  - ⑤生活習慣病予防教室
  - ⑥生活習慣病予防相談
  - ⑦心の相談室
  - ⑧男女共同参画センター MIW 心理相談
- 

- 主な区の取り組み**
- ①国保健診
  - ②長寿健診
  - ③がん検診
  - ④区民歯科健診
  - ⑤生活習慣病予防教室
  - ⑥生活習慣病予防相談
  - ⑦体操・マシン・栄養総合プログラム
  - ⑧ちよだ元気アップ運動教室
  - ⑨シルバートレーニングスタジオ
  - ⑩運動習慣支援事業
  - ⑪認知症予防教室
  - ⑫口腔機能向上プログラム
  - ⑬8020表彰事業
  - ⑭在宅療養支援普及推進事業

# 健康千代田21

生涯にわたり健やかで心豊かに生活できるまちを目指すにあたり、ライフステージごとに、特に取り組むべきことがあります。ライフステージを下図のように7つに分け、各ライフステージで区民のみなさんに自身や家族のために取り組んでもらいたい項目を挙げています。チェック項目に回答して自身や家族の生活習慣を振り返ってみましょう。

問合せ 地域保健課健康企画係 ☎ 5211 - 8163

**乳幼児期 (5歳以下)** **Point** 乳幼児期は口腔機能を育てる上で重要な時期です  
 食べる・話すなどの機能は、歯や口の成長に伴って発達します。子どもの歯や口腔の健康に気を配ることが大切です。

具体的な取り組み(保護者)	目的	区の取り組み
<input type="checkbox"/> 授乳中はお酒を飲まないようにする	子どもの健康保護	①②
<input type="checkbox"/> 子どもの近くでの喫煙はやめる	受動喫煙の防止	①②
<input type="checkbox"/> 子どもと一緒に3食規則正しく食べる習慣をつける	栄養・食生活の改善	⑤
<input type="checkbox"/> 子どもに運動や外遊びの習慣をつける	運動の習慣化	⑦
<input type="checkbox"/> 子どもに早寝早起きの習慣をつける	よい睡眠の習慣化	-
<input type="checkbox"/> 正しい口腔ケアの知識を身につけ、子どもに歯みがきの習慣をつける	歯・口腔の健康の維持・向上	④⑤⑥
<input type="checkbox"/> 悩みは一人で抱え込まずに、身近な人や相談窓口相談する	こころの健康の維持	⑩
<input type="checkbox"/> 子どもに予防接種を受けさせる	感染症予防	③

**思春期 (13歳~18歳)** **Point** 未成年者の飲酒や喫煙は多くの悪影響があります  
 未成年者の飲酒や喫煙は脳の発達への影響など心身に悪影響を与えます。飲酒や喫煙の害を知り、興味本位に手を出してはいけません。

具体的な取り組み	目的	区の取り組み
<input type="checkbox"/> 規則正しい生活と、バランスのよい食事を心がける	肥満・生活習慣病の予防	⑧
<input type="checkbox"/> 女性はやせ過ぎに注意し、適正体重を維持する	栄養・食生活の改善	⑧⑫
<input type="checkbox"/> 日常生活における身体活動量を増やす	運動の習慣化	-
<input type="checkbox"/> 睡眠時間を十分に確保するように努める	休養時間の確保	-
<input type="checkbox"/> お酒を飲まない	飲酒の防止	⑪
<input type="checkbox"/> たばこを吸わない	喫煙の防止	⑪
<input type="checkbox"/> 悩みは一人で抱え込まずに、身近な人や相談窓口相談する	こころの健康の維持	⑩
<input type="checkbox"/> 地域の活動に参加する	地域との交流	-

**学童期 (6歳~12歳)** **Point** 学童期は良い生活習慣を身につける上で大切な時期です  
 規則正しい生活とバランスの良い食事や運動は、将来的な生活習慣病の予防につながります。

具体的な取り組み(保護者)	目的	区の取り組み
<input type="checkbox"/> 3食規則正しくバランスのよい食事を心がける	肥満・生活習慣病の予防	⑪⑫
<input type="checkbox"/> 積極的に運動や外遊びの習慣をつける	運動の習慣化	⑬⑭
<input type="checkbox"/> 子どもに早寝早起きの習慣をつける	よい睡眠の習慣化	-
<input type="checkbox"/> お酒を子どもに飲ませない	飲酒の防止	-
<input type="checkbox"/> 子どもの近くでの喫煙はやめる	受動喫煙の防止	-
<input type="checkbox"/> 子どもに歯みがきの習慣をつける	歯・口腔の健康の維持・向上	⑧⑨
<input type="checkbox"/> 子どもに手洗いの習慣をつける	感染症予防	-
<input type="checkbox"/> 地域活動に、子どもと一緒に参加する	地域との交流	-

- 主な区の取り組み**
- ①乳児家庭訪問指導
  - ②乳幼児健康診査
  - ③子どもの予防接種
  - ④歯科保健相談・フッ素塗布
  - ⑤乳幼児歯科健診
  - ⑥食べ方相談
  - ⑦代替園庭の確保
  - ⑧定期健康診断
  - ⑨「歯と口の健康週間」表彰
  - ⑩いじめ悩み相談ホットライン
  - ⑪特色ある教育活動
  - ⑫食育出前講座
  - ⑬子どもの遊び場事業
  - ⑭放課後子ども教室「遊び」



## データで見る千代田区の健康

生活習慣病予防の現状		高齢者の状況	歯・口腔
<b>メタボリックシンドローム該当率</b> 国・東京都より低い、男性の該当率が高い <b>14.4%</b> (平成27年) 男性: 28.4% 女性: 5.7%	<b>がんによる75歳未満年齢調整死亡率</b> 75歳未満年齢調整死亡率(人口10万対)は国よりも低い <b>71.7</b> (平成26年) 男性: 71.7 女性: 57.3 国: 84.3	<b>要介護認定率</b> 東京都や国よりも高い <b>20.2%</b> (平成28年) 東京都: 18.0% 国: 17.9%	<b>むし歯のない3歳児の割合</b> 特別区の中で1番高い <b>92.9%</b> (平成27年) 東京都: 88.5%
<b>喫煙率</b> 喫煙率は国よりも低く、国の目標値(12.0%)に近い <b>12.7%</b> (平成28年) 国: 19.5%	<b>運動習慣がある人の割合</b> 4割半ばの人が運動習慣があり、国よりも多い <b>46.2%</b> (平成28年) 国: 30%	<b>地域とのつながり</b> <b>地域でつきあいがいない人</b> 東京都よりも地域とのつながりが希薄な傾向である <b>33.6%</b> (平成28年) 男性: 33.6% 女性: 27.7% 東京都男性: 17.8% 東京都女性: 10.8%	<b>こころの健康</b> <b>睡眠不足を感じる人の割合</b> 東京都より睡眠不足を感じる人が多い <b>41.6%</b> (平成28年) 東京都: 33.3% 国: 22.3%

※区のデータは区民向けアンケートなどから得られたものです。都・国のデータは、都・国が作成した各種報告書などから引用しています。



はり・きゅう・マッサージ  
利用券の交付

区は後期高齢者医療制度の被保険者(保険料の未納がない方)に、はり・きゅう・マッサージの利用券を交付しています(施術1回につき2,000円を補助/年間12枚)。

■平成28年度の利用券の交付を受けている方

平成29年度はり・きゅう・マッサージ利用券交付申請書を送付しました。申請書を提出した方には、3月末日までに簡易書留郵便で利

用券(紫色)を送付します。  
※平成28年度の利用券(黄色)の有効期限は3月31日(金)です。ご注意ください。

■新たに平成29年度から利用券を希望する方

問合せ先へご連絡ください。交付申請書を送付します。

問合せ 保険年金課後期高齢者医療係 ☎5211-4206

区の国民健康保険に加入している40歳～74歳の方を対象とした利用券の受け付けは、広報千代田3月20日号でお知らせします。



家の中の安全チェック！  
家具の転倒防止器具を無料で取り付け

区は平成8年度から、家具の転倒防止器具の一部無料取り付けを行っています(これまでの実績=1,589件)。

地震で家具などが転倒すると、大けがを負う原因となります。家具転倒防止器具を取り付け、身を守る備えをしましょう。

対象 区内在住の65歳以上または障害者などで次のいずれかに該当する方

- ①ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯
- ②要介護3以上と認定された高齢者を介護している世帯
- ③身体障害者手帳1～4級、愛の手帳1～3度、精神障害者保健福祉手帳1・2級の方がいる世帯

費用 3組(1組2個)まで、器具お

よび取り付けが無料(4組目以降は自己負担)

※身体障害者手帳3・4級、愛の手帳3度の方がいる世帯は、3組まで半額自己負担となります。

問合せ ①・②に該当する方=高齢介護課高齢者サービス係 ☎5211-4223

③に該当する方=障害者福祉課相談支援係 ☎5211-4217



高齢者活動センターの催し

■かがやき社交ダンス同好会体験会



とき 3月15日(水)午前10時15分～11時30分

会場 かがやきプラザ1階ひだまりホール(九段南1-6-10)

定員 15名(申込順)

内容 大きなホールで楽しく踊る、社交ダンスの体験会。  
※ヒールカバーを着用してください(金具付きの靴は不可)。

講師 小暮恭久氏、小暮葉子氏(いずれもY・Yダンスクラブ)=写真

■おりがみ講習会

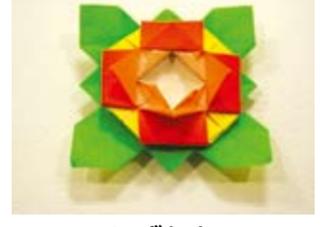
とき 3月16日(木)午前10時30分～11時30分

会場 かがやきプラザ4階活動室4-2

定員 24名(申込順)

内容 2枚の折り紙でばらを作る。

費用 100円



—いづれも—

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)

申込み 電話・ファクス・Eメール(8面記入例参照)または直接問合せ先へ。  
※代理申し込みはできません。

問合せ 高齢者活動センター(九段南1-6-10 かがやきプラザ4階)  
☎3265-1161  
FAX 3265-1162

かがやき大学の受講説明会

かがやき大学は、年間(前期・後期)を通じて、次の5つの学科から講座を選択して学ぶプログラムです。4月から開講する平成29年度の講座の受講説明会を実施します。

5つの学科 文学歴史学科・音楽学科・美術学科・健康長寿学科・くらし学科

とき 3月24日(金)午後1時30分～2時30分(当日直接会場へ)

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 120名(先着順)

内容 かがやき大学の年間予定や申し込み方法などを説明。

問合せ 高齢者活動センター(九段南1-6-10 かがやきプラザ4階) ☎3265-1161



▲音楽学科 初級ジャズ講座(28年度)

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、月曜が祝日のとき開館し、翌火曜を休館します。休館日は4/15(土)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
しょうけい館	春の企画展「戦傷をのり越えて描いた日々～水木しげる・上田毅八郎の軌跡～」	3/7(水)～5/7(日)	月※	漫画家・水木しげると海洋船舶画家・上田毅八郎の、戦傷病者としての戦争体験を知ることができる資料を展示。	無料	☎3234-7821
昭和館	特別企画展「ポスターに描かれた昭和～高橋春人の仕事～」	3/11(土)～5/7(日)	月※	戦中・戦後に多くの公共ポスターを手がけた、黎明期の公共広報デザインの第一人者である高橋春人のポスターを中心に、写真や関連資料をあわせて紹介。	無料	☎3222-2577
千秋文庫	千秋文庫 名品展	～4/8(土)	日・月・祝	当館が所蔵する古地図・町絵図・古戦場図・武具図・日本画・中国画・古文書など、各ジャンルからえりすぐりの作品約80点を一挙に展示。	450円	☎3261-0075
東京国立近代美術館	茶碗の中の宇宙 樂家一子相伝の芸術	3/14(水)～5/21(日)	月※ (3/27、4/3は開館)	初代長次郎や本阿弥光悦の作品をはじめ、千利休が愛した名碗をそろえ、樂家450年の伝統と技を紹介。	1,400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 動物集合	～5/21(日)	月※ (3/27、4/3は開館)	犬や猫など身近な動物から空想の珍獣まで、工芸で表現された動物の作品約120点を紹介。	210円	☎5777-8600 (ハローダイヤル)
東京ステーションギャラリー	パロディ、二重の声 —日本の一九七〇年代前後左右	～4/16(日)	月※	1970年代に流行したパロディに関する絵画・マンガ・グラフィックを中心に、出品作品・資料総数約300点の豊富な内容で、その形式と内容を振り返る。	900円	☎3212-2485
日本カメラ博物館	日本カメラ博物館コレクション 世界のカメラ100選	～3/26(日)	月※	当館が誇るカメラコレクションから、特にカメラ技術の発展に寄与した世界のカメラ100点を厳選し、展示・紹介。	300円	☎3263-7110
三菱一号館美術館	オルセーのナビ派展：美の預言者たち —ささやきとざわめき	～5/21(日)	月 (祝日は開館)	19世紀末パリで活動した若き芸術家グループ「ナビ派」。オルセー美術館が誇るコレクションから、革新的なナビ派芸術を日本で初めて本格的に紹介。	1,700円	☎5777-8600 (ハローダイヤル)
明治大学博物館	新収蔵資料展 20世紀前期の陶磁資料群	～4/9(日)	—	近代に入った後、鍋島焼を継承した製品や第2次大戦後における柿右衛門様式復興初期の製品など、将来美術史上で貴重な遺産となりえる資料群を紹介。	無料	☎3296-4448
文部科学省情報ひろば	企画展示(京都大学・沖縄科学技術大学院大学・秋田県立大学・弘前大学)	～3/21(水)(予定)	土・日・祝	「教室で使えるデジタル立体地球儀」「DNA解析で珊瑚保全を目指すなど」「ものづくりコンテスト」「被ばく医療教育・研究及び福島復興」	無料	☎6734-2170
靖国神社遊就館	平成29年遊就館特別展 遊就館所蔵「甲冑武具展—戦国時代から江戸時代—」	3/18(土)～12/10(日)	—	当館が所蔵する戦国時代から江戸時代までの貴重な甲冑武具類約60点を広く展示。	500円	☎3261-8326

# のびのび子育て

## いっしょにあそぼう！キッズスプリングコンサート

時 3月11日(出)13時～14時(当日直接会場へ)  
 場 西神田児童センター(西神田2-6-2)  
 対 区内在住・在学・在園のお子さんとその保護者  
 内 子どもから大人までが一緒に楽しめる、チェロ・ピアノ・パーカッションのコンサート。指揮者体験や楽器紹介もあり。  
 問 西神田児童センター ☎ 5215-9062

## 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 3月9日(休)11時～(赤ちゃん向け)

■四番町図書館 ☎ 3239-6357  
 時①3月26日(日)15時～(幼児以上向け)②毎週金曜16時～16時30分～(乳幼児～小学生向け)



## にこにこ広場 育児の情報交換と体重測定



時 3月27日(月)10時～11時30分(受け付け9時45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29年1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

師 保健師など  
 申 3月24日(金)までに電話で健康推進課保健予防係(☎5211-8172)へ。  
 問 健康推進課保健相談係 ☎5211-8175

## 土曜ママ・ぱぱ学級



時 4月8日(出)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16組(抽選)  
 内 ①沐浴実習②ぱぱの妊婦体験③座談会(赤ちゃんとの生活)  
 師 助産師など  
 申 3月6日(月)9時30分～24日(金)18時(必着)にハガキ(8面記入例参照/出産予定日も記入)またはホームページで問合せ先へ。  
 問 (株)ポピンズ「千代田区土曜ママ・ぱぱ学級」係 ☎ 3447-5826

〒150-0012 渋谷区広尾5-6-6 広尾プラザ5階  
 URL [https://www.poppins.co.jp/parentsclass\\_chiyoda](https://www.poppins.co.jp/parentsclass_chiyoda)

## キッズダンス (幼児・小学生クラス)

時 4月11日～5月30日の毎週火曜(全8回)①幼児クラス=15時～16時②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)  
 対 ①4歳以上の未就学児②小学生各15名(いずれも抽選)  
 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5,000円  
 申 3月28日(火)(必着)までに往復ハガキ(1人1枚/8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



## 九段中等教育学校の催し

■3月の九段天体観望会  
 時 3月25日(出)17時30分～19時30分  
 場 九段中等教育学校九段校舎屋上天体ドーム(九段北2-2-1)  
 対 都内在住の小学4～6年生とその保護者10組(抽選)  
 内 星座の見つけ方、毎月の星空・火星・金星の観望、九段中等屋上大型望遠鏡の操作方法など。  
 申 3月17日(金)(必着)までに往復ハガキ(8面記入例参照(子どもの情報を記入)/学年、学校名、保護者の連絡先(日中連絡のとれるもの)、同伴の保護者氏名も記入)で問合せ先へ。

※抽選結果は郵送で通知します。  
 ■九段中等教育学校吹奏楽部 第9回定期演奏会  
 時 3月26日(日)13時30分～(開演14時/当日直接会場へ)  
 場 大田区民ホール・アプリコ大ホール(大田区蒲田5-37-3)  
 定 1,477名(先着順/立ち見不可)  
 内 曲目「アルメニアン・ダンスパートI」など。  
 ーいづれもー  
 問 九段中等教育学校 天体観望会担当、吹奏楽部顧問 ☎ 3263-7190 〒102-0073 九段北2-2-1

## 春のひだまり市場

時 3月25日(出)10時30分～15時  
 場 子育てひろば「あい・ぽーと」麴町2階(三番町7旧麴町保育園仮園舎)  
 対 子育てひろば「あい・ぽーと」麴町会員とその家族。  
 ※申し込み時点で会員でない方も、当日会員申し込みをすることで参加できます。  
 内 子育てグッズを出品したり、お得に買ったりできる市場。出品された品物をあい・ぽーと麴町のスタッフが販売し、売り上げの半額は出品者へ。工作やミニコンサートなどのお楽しみコーナーもあり。  
 出品方法 出品時の注意点などを問合

せ先のホームページでご確認のうえ、3月16日(休)～18日(出)・21日(火)13時～16時に直接問合せ先へ。  
 問 あい・ぽーと麴町(三番町7旧麴町保育園仮園舎) ☎ 3556-8471  
 URL <http://www.ai-port.jp/kojimachi>



## 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、月曜が祝日のとき開館し、翌火曜を休館します。休館日は4/15(土)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	第4回3.11映画祭 見えないものをみる力	3/11(土)～12(日)	-	映画を通じて復興の今を考える映画祭。関連企画として「復興リーダーインタビュー映像展示」(3/10(金)～26(日))も開催。	1,000～1,500円 ※内容により異なる	☎6803-2441
相田みつを美術館	第66回企画展 開館20周年記念企画第3弾「花は見えても」	3/14(火)～6/11(日)	月(祝日は開館)	花は見えても根は見えない。相田みつをの作品に出てくる、目に見える花と地中の根の対比。「花」と「根」、二つの視点から改めて作品を紹介。	800円	☎6212-3200
イタリア文化会館	ラウラ・リヴェラーニ写真展 アイヌの現在	～3/18(土)	日	写真を通して現代社会におけるアイデンティティの意味を問い続けているリヴェラーニ。彼女が、今を生きるアイヌの人々や彼らが暮らす土地の風景などを撮影した作品44点を展示。	無料	☎3264-6011 (内線24・10)
出光美術館	開館50周年記念 古唐津-大いなるやきもの時代	～3/26(日)	月(祝日は開館)	出光コレクションの原点の一つである、古唐津。代表的作品が一堂に会する本展で、その魅力のすべてを紹介。	1,000円	☎5777-8600 (ハローダイヤル)
科学技術館	春休み特別展 「たからのうみと うみのたから展」	3/18(土)～4/9(日)	3/8・15、4/12	日本をとりまく「海」と、そこに眠る貴重な資源。それらを調査・開発するための科学と技術を、展示やワークショップでわかりやすく紹介。	720円	☎3212-8544
神田明神資料館	神田祭展	3/25(土)～7/30(日)	平日	江戸時代に天下祭と称され、日本三大祭や江戸三大祭の一つにも数えられる。神田明神の2年に一度の祭礼・神田祭。江戸の華・神田祭に関する絵巻物、浮世絵、古写真などを展示。	300円	☎3254-0753
宮内庁三の丸尚蔵館	名所絵から風景画へー情景との対話(仮称)	前期:3/25(土)～4/23(日) 中期:4/29(土)～5/21(日) 後期:5/27(土)～6/25(日)	月※・金 3/14～23	日本人の自然観と深く関わる名所絵から身近な光景に景趣を見いだした風景画まで、景色を描くというテーマのもとに、近世・近代の絵画を時代を超えて紹介。	無料	☎5208-1063
国立劇場伝統芸能情報館	国立劇場開場50周年記念 「国立劇場50年の歩み展」	後期:～3/27(月)	3/11	国立劇場の三つの主要事業である「公演」「調査研究・資料の収集と活用」「伝統芸能の伝承者養成」をテーマに、さまざまな資料から50年の歩みを振り返る。	無料	☎3265-7061
国立演芸場展示室	演芸資料展「一大衆芸能を彩った女性-魔術の女王 松旭斎天勝」	～3/25(土)	3/23・24・26～31	明治末から昭和初期にかけて「魔術の女王」と呼ばれ、あでやかな舞台姿で万人を魅了し、国際的にも活躍した奇術師・松旭斎天勝を資料で紹介。	無料	☎3265-7061
国立公文書館	平成28年度第4回企画展 「漂流ものがたり」	～3/11(土)	日・祝	江戸時代に異国に漂流した人々が見聞した風俗、さまざまな出来事や苦難の様子などを、大黒屋光太夫のロシアへの漂流記録「北槎聞略」(重要文化財)を中心に紹介。	無料	☎3214-0621
JCIIフォトサロン	吉岡専造作品展「眼と感情」	～3/26(日)	月(祝日は開館)	戦後グラフィック・ジャズリズムの写真家として活躍した吉岡専造の代表作といえる作品約60点(全作品モノクロ)を展示・紹介。	無料	☎3261-0300
衆議院憲政記念館	企画展示 「竣工80年 議事堂の歩み展」	～4月中旬(予定)	3/31	永田町に議事堂が完成して80年を記念し、仮議事堂からの歴史を所蔵絵画や写真などで紹介。	無料	☎3581-1651

☆保育園・こども園の催しなどは、区のホームページまたは各園にお問い合わせください。☆

### 平成29年度ボランティア保険加入・更新を

ちよだボランティアセンターは、安心してボランティア活動ができるよう、活動中にけがが賠償責任を負った場合の補償をする「平成29年度ボランティア保険」の加入・更新手続きを受け付けています。

現在保険に加入している方も3月31日で補償期間が終了します。4月1日以降も活動を継続する方は、更新手続きが必要です。

詳しくは、(都)社会福祉協議会のホームページ(<http://www.tcsw.tvac.or.jp>)をご覧ください。

☎直接問合せ先へ(随時受け付け)。  
☒ちよだボランティアセンター(九段南1-6-10 かがやきプラザ4階) ☎6265-6522

### 「介護のホンネ」座談会

☎3月28日(火)13時30分～15時  
☒かがやきプラザ4階研修室(九段南1-6-10)  
☒区内在住で、家族の介護を行っている方や家族の介護に関心のある方30名程度(申込順)

☎講師による家族介護の経験談を聞き、家族による介護を考える座談会。

☎石川牧子氏(元日本テレビアナウンサー)

☎前日までに電話・ファクス・Eメール(記入例参照)または直接問合せ先へ。

☒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 ☎3265-1162  
☒jinzai@chiyoda-cosw.or.jp

### 三井記念病院公開セミナー 生活習慣病の予防と治療

～お薬はなるべく飲まない方が良いの?～

☎3月25日(土)13時30分～14時30分(当日直接会場へ)

☒三井記念病院外来棟7階講堂(神田和泉町1)

☎定100名(先着順)  
☎医師が生活習慣病の予防と治療を解説。

☎五十川陽洋氏(三井記念病院糖尿病代謝内科部長)

☎三井記念病院教育研修部 ☎3862-9111

## 平成29年度の国民年金保険料は月額16,490円

平成29年度の国民年金保険料は、月額16,490円です。保険料の納付書は、4月上旬に日本年金機構から郵送されます。現金で保険料を納付する場合は、納付書をお持ちのうえ、最寄りの金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで納付してください。

### 現金納付の場合、前納制度がお得

前納(まとめて前払い)を希望する月から平成30年3月分までの保険料は、指定の納付期限内であれば前納ができます。前納する期間に応じた保険料の割引制度がありお得です。

☎納付期限 4月末日  
☎1年前納・半年前納用の納付書は、毎月納付用の納付書とあわせて4

月上旬に郵送されます。  
☎前納する期間によって割引額などが異なります。詳しくは、お問い合わせください。  
☎口座振替・クレジットカード払いによる2年前納・1年前納・半年前納(前期分)の申し込みは、2月末日で終了しました。

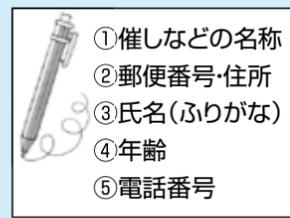
☒千代田年金事務所 ☎3265-4381

### 現金納付による前納額の一例

	前納額	割引額
1年前納	194,370円	3,510円
半年前納(4月～9月)	98,140円	800円

## 申込書の記入例

記事の中の申し込み「記入例参照」と記載されている場合の記入方法です。



- ①催しなどの名称
- ②郵便番号・住所
- ③氏名(ふりがな)
- ④年齢
- ⑤電話番号

※本文中に「託児サービス」の記載があり希望する方は⑥お子さんの氏名(ふりがな)⑦生年月日も記入を。  
※往復ハガキの場合は、返信側にも住所・氏名を忘れずに。  
※Eメールの場合は、件名にも催しなどの名称を。また、申し込みからのメールを受信できるよう設定を。  
※在勤・在学の方は勤務先(学校名)、所在地、電話番号も記入を。  
※摩擦や熱で消えるインクのペンや鉛筆は、文字が見えづらくなるおそれがあるため使用不可。

### 個人情報について

- 区主催：応募時の個人情報は厳重に管理し、当該催し物などの開催のためだけに利用します。
- 区以外：応募時の個人情報は、区と同様に取り扱うように主催者に要請しています。詳しくは、主催者へお問い合わせください。

## 平成29年度特別区職員の採用試験

平成29年度の特別区(東京23区)職員採用試験の日程などが決まりました。募集する試験区分や受験資格など詳しくは、採用試験・選考告示日に発表される「試験・選考案内」(人事課(区役所6階)・出張所で配布)をご覧ください。

☒特別区人事委員会事務局任用課採用係 ☎5210-9787  
☒<http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm>  
(区)人事課人事係 ☎5211-4149

## 3月10日 東京都平和の日

都は3月10日を「東京都平和の日」と定めています。昭和20年のこの日の未明、大空襲により一夜にして10万人ともいわれる尊い命が失われました。

この日を忘れることなく、先の大戦で亡くなられた方々を追悼するとともに、世界の恒久平和を願い、1分間の黙とうを捧げましょう。

☎3月10日(金)14時から約1分間  
☒(都)生活文化局文化事業課 ☎5388-3141

## 平成29年度学習・生活支援員(臨時職員)の募集

☎職種 学習・生活支援員(臨時職員)  
☎職務内容 特別に教育的支援が必要な子どもに対する、状況に応じた学習や生活の支援  
☎任期 原則、採用から6か月まで(更新あり(連続して最長12か月まで))  
☎勤務地 区立幼稚園・こども園・小学校・中学校・中等教育学校  
☎勤務形態 月20日以内/原則1日当たり5時間45分(休憩時間除く)  
☎報酬 教員免許状を所持する方=1日8,500円、その他の方=1日6,800円

※いずれも交通費を含みます。社会保険加入はなく、雇用保険は勤務日数に応じて適用します。  
☎登録申込書(区のホームページからダウンロードまたは問合せ先で配付)を郵送または直接問合せ先へ。  
※随時登録の募集です(平成29年度内有効)。  
※登録者には、募集する学校および園から連絡します。登録したすべての方に連絡・面接があるとは限りません。  
☒指導課指導主事(区役所4階) ☎5211-4286  
〒102-8688 九段南1-2-1

## 税金のお知らせ

### 個人事業税・事業所税申告は3月15日(水)まで

☎個人事業税の課税対象  
平成28年中に事業所得などのある東京都内の個人事業者(弁護士業・不動産貸付業・駐車場業・医業・歯科医業・飲食店業など)

☎所得税の確定申告や住民税の申告書を提出した方は、申告不要です。

### 事業所税(個人・23区内)の課税対象

①東京23区内で使用する事業所などの合計床面積が1,000㎡超の場合(資産割)

②東京23区内の事業所などの合計従業員数が100人を超える場合(従業員割)

☎前年に納税義務があった場合、事業所などの合計床面積が800㎡を超える場合または合計従業員数が80人を超える場合も申告が必要です。

### －いずれも－

☎申告方法 3月15日(水)までに申告書を主たる事務所または事業所が所在する区の所管の都税事務所へ(千代田区の場合は問合せ先)。

☒千代田都税事務所 ☎3252-7141

### 特別区民税・都民税の納付はお済みですか

平成28年度の住民税(特別区民税・都民税)第1期～第4期分が未納の方に、督促状や催告書などをお送りしています。

未納の方は、金融機関・郵便局・指定のコンビニエンスストアなどで早めに納めてください。なお、延滞金(※)が発生している場合は、別途請求します。

延滞金は納期限の翌日より計算されます。計算の方法など詳しくは、区のホームページをご覧ください。

☎延滞金は、納期限までに納めた方との公平を保つために、税額に加算して徴収するものです。

☒税務課納税促進係 ☎5211-4193

### 納付でお困りの際は必ず相談を

病気や事業の廃止など、やむを得ない事情により住民税の納付が困難な方は、放置せず早めにご相談ください。詳しい事情を伺い、納付方法などの相談に応じます。

☎相談なく納付がない場合は、納付の

意思がないと判断し、財産調査を進め、差し押さえなどの滞納処分を行う事があります。

☒税務課特別整理係 ☎5211-4194

### 自動車・オートバイ・軽自動車をお持ちの方へ

自動車税・軽自動車税は、4月1日現在の所有者(割賦販売の場合は使用者)に課税されます。譲渡、廃車、定置場の変更、名義人や住所変更などがあつた場合は手続きをしてください。手続きをしないと、所有していないのに課税される場合があります。

☎自動車・オートバイ(125cc超) 手続き先・☒東京運輸支局(品川区東大井1-12-17) ☎050-5540-2030

☎軽自動車(排気量660cc以下の四輪車・三輪車) 手続き先・☒軽自動車検査協会東京主管事務所(港区港南3-3-7) ☎050-3816-3100

☎オートバイ(125cc以下)・小型特殊自動車 手続き先・☒税務課納税促進係(区役所2階) ☎5211-4193

☎平成29年度は、四輪車の税率が一部変わります。詳しくは、区のホームページをご覧ください。

### たばこ税の引き上げに伴う手持品課税の申告

たばこ税関係法令の改正により、平成28年4月1日から紙巻たばこ三級品に係るたばこ税の税率が、国・地方ともに引き上げられました。次に該当する販売業者は、申告が必要です。

☎対象事業所 4月1日0時現在、紙巻たばこ三級品を、販売用に5,000本以上所持する小売販売業者など

☎対象銘柄 わかば・エコー・しんせい・ゴールデンバット・ウルマ・バイオレット

☎申告期限 5月1日(月)  
☎納付期限 10月2日(月)

☒麴町税務署 ☎3221-6011  
☒神田税務署 ☎3294-4811  
☒千代田都税事務所 ☎3252-7144  
☒税務課納税促進係 ☎5211-4193

☎この改正は、平成28年～平成31年の期間に4段階に分けて実施されます。今回、申告が必要になるのは29年度の申告です。

# 生活ほっとライン

## 公開講座「三原色画」参加者募集

時 3月18日(出)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 区内在住者10名(申込順/障害の有無は問いません)  
 内 三原色から自分だけの色を作り、いちごを本物そっくりに描く。  
 師 田中くみ氏(松本キミ子方式公認講師)  
 費 110円程度(教材費を含む)  
 申 前日までに電話またはファクス(8面記入例参照)で問合せ先へ。  
 問 障害者福祉センターえみふる  
 ☎ 3291-0600  
 FAX 3291-0608



## 中高年のための水中エクササイズとリラクゼーション

時 4月1日～5月27日毎週土曜日(全9回)10時30分～11時30分(受け付け10時～)  
 場 いきいきプラザ一番町(一番町12)  
 対 65歳以下の健康な方25名(申込順)  
 内 水中での足腰の強化やリラクゼーション、メタボ対策。  
 師 千葉紘一氏(千代田区水泳連盟)  
 費 区内在住者4,500円、その他の方7,500円(プール料金を含む)  
 申 3月31日(金)までに住所・年齢が確認できる物と参加費を直接問合せ先へ。  
 問 いきいきプラザ一番町  
 ☎ 3265-6311



## みんな元気で歩こう会

時 4月2日(日)10時～(受け付け9時～/当日直接会場へ)  
 場 区役所前(集合)→市ヶ谷→四ツ谷→清水谷公園(解散)  
 対 区内在住・在勤の幼児から高齢者(幼児の場合は保護者同伴)  
 問 千代田区ラジオ体操会連盟・森田  
 ☎ 090-1257-9314

## 区民スポーツ大会「ボウリング大会」

時 4月8日(出)13時～15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20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 3月31日(金)までに所定の申込書(生涯学習・スポーツ課(区役所6階)・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  
 ☎ 5211-3627 FAX 3264-1466  
 E shogaigakushuu@city.chiyoda.lg.jp

## ふな釣り大会

時 4月9日(日)5時40分区役所前集合・出発/6時10分JR秋葉原駅電気街口広場(アトレ秋葉原1側)集合・出発(雨天決行)  
 場 千葉県香取市周辺  
 対 区内在住・在勤者90名(申込順)  
 師 千代田区釣友連盟  
 費 3,500円(往復バス代などを含む)  
 申 3月24日(金)までに電話で問合せ先へ。  
 問 千代田区釣友連盟・持斉  
 ☎ 3888-5001  
 他 持ち物=エサ・昼食

## アクアビクス教室

時 4月11日(火)～6月23日(金)(各コース全10回/6/20・休日を除く)  
 火曜コース(65歳以上)14時～15時  
 水曜コース(65歳以上)14時～15時  
 木曜コース(64歳以下)16時～17時



## 日比谷図書文化館(日比谷公園1-4)の催し

■ 躍動するクラシック～心と身体の鼓動から生まれた舞曲たち～「ラ・フォル・ジュルネ・オ・ジャポン2017」を前に～  
 時 ①4月5日(火)②12日(水)19時～20時30分(開場18時30分)  
 場 地下1階日比谷コンベンションホール(大ホール)  
 定 各日200名(申込順)  
 内 長いクラシックの中で、民族音楽の影響を受け斬新なリズムを生み出すなど、重要な位置を占めている躍動的な「舞曲(ダンス)」の魅力を紹介。講演①クラシック音楽を

多様化させてきた多くの舞曲たち  
 ②今年の「ラ・フォル・ジュルネ・オ・ジャポン」はリズムに満ちている  
 師 オヤマダアツシ氏(音楽ライター) =写真  
 費 各回500円  
 申 電話またはEメール(8面記入例参照)で問合せ先へ。  
 問 日比谷図書文化館  
 ☎ 3502-3340  
 E college@hibiyal.jp



金曜コース(64歳以下)14時～15時  
 場 神田アクアビクスプール(神田淡路町2-9-9)  
 対 医師から運動制限を受けていない区内在住者各コース15名(抽選/初めての方を優先)  
 内 若い人から高齢者まで、健康づくりのための水中ウォーキングなど。  
 費 2,000円  
 申 3月12日(日)(消印有効)までに往復ハガキ(1人1枚/8面記入例参照/希望コース・既往歴・服薬も記入)で問合せ先へ。  
 問 神田アクアハウス江戸遊  
 ☎ 3258-2611  
 〒101-0063 神田淡路町2-9-9  
 他 ①持ち物=水着・水泳帽・タオル  
 ②健康に不安のある方は、必ず主治医と相談のうえ参加すること  
 ③運動に支障があると判断される場合は、参加を中止にする場合あり  
 ④落選した場合、他の定員に満たないコース(曜日)での再抽選を希望する方は、ハガキに「再抽選希望」と記入  
 ⑤途中でのコース変更不可



## ゲートボール講習会

時 4月15日～5月13日の毎週土曜(全5回)9時30分～15時  
 場 西神田公園(西神田2-3-11)  
 対 区内在住・在勤者15名(申込順)  
 費 1,000円(保険料を含む)  
 申 4月3日(月)(必着)までにハガキ(8面記入例参照)で問合せ先へ。  
 問 千代田区ゲートボール協会・隠岐  
 ☎ 3256-4186  
 〒101-0044 鍛冶町2-3-9

## 次世代区相撲指導者講習会

時 4月～平成30年3月の毎月第2土曜(全12回)14時～17時  
 場 スポーツセンター相撲場(内神田2-1-8)  
 対 アマチュア相撲選手、千代田区相撲連盟所属者または所属希望者  
 申 3月31日(金)までにEメール(8面記入例参照)・ホームページまたは直接問合せ先へ。  
 問 千代田区相撲連盟事務局・隈部(内神田2-1-8スポーツセンター内)  
 ☎ 3255-0005  
 E chiyoda.sumo@gmail.com  
 URL https://sites.google.com/site/chiyodasumo



## 清水谷公園をきれいに

時 3月25日(出)10時～11時30分(小雨決行、雨天時は翌日に順延/当日直接会場へ)  
 場 清水谷公園(紀尾井町2-1)  
 内 花壇の手入れや清掃を通し、公園の環境美化向上や地域の皆さんのコミュニケーションを深める。  
 問 緑キャピノーズ&平河・隼・紀尾井町環境整備協議会  
 ☎ 090-4070-1326  
 他 区は、アダプトシステムの一環として公園や道路の環境美化活動に努めています。公園では清水谷公園を含めて10か所です。道路では番町学園通りなど13か所で行っています。公園や道路の環境美化活動に興味をお持ちの方は、道路公園課都市施設主査(☎5211-4243)へお問い合わせください。



## スポーツセンターの催し

### 各催し共通

場 スポーツセンター(内神田2-1-8)  
 師 ミズノグループインストラクター  
 申 締切日までに往復ハガキ(1人1枚/8面記入例参照/②は性別も記入)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

### ①はじめてのバレエエクササイズ

時 4月16日～6月4日の毎週日曜(全8回)14時～15時  
 対 15歳以上(中学生を除く)の方各20名(抽選)  
 費 区内在住者4,000円、その他の方5,200円(すばすたちよだクラブ会員は無料)  
 締 4月2日(日)(必着)

### ②やさしいヨガ

時 4月10日～6月12日の毎週月曜(4/17、5/15を除く全8回)19時～20時  
 対 15歳以上(中学生を除く)の方30名(抽選)  
 費 区内在住者4,000円、その他の方5,000円/すばすたちよだクラブ会員の区内在住者2,800円、その他の方3,200円  
 締 3月27日(月)(必着)

### ③卓球教室

時 4月10日～5月22日の毎週月曜(4/17、5/15を除く全5回)  
 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=10時～12時  
 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=13時～15時  
 対 15歳以上(中学生を除く)の方各8名(抽選)  
 費 7,500円  
 締 3月27日(月)(必着)  
 他 ①持ち物=内履き②定員に満たない場合は1回2,000円で参加可(参加日前日までに電話予約)



# 生活ほっとライン

## 丸の内警察署・丸の内消防署有楽町出張所 仮庁舎へ移転

丸の内警察署と丸の内消防署有楽町出張所は、庁舎建て替えのため、3月21日(火)～平成32年秋頃(予定)の期間、仮庁舎(丸の内3-8-1旧住友不動産丸の内ビル)に移転し業務を行います。移転期間など詳しくは、お問い合わせください。

問丸の内警察署警務課警務係 ☎3213-0110  
丸の内消防署総務課管理係 ☎3215-0119

## 文化人、歴史をテーマに交流 文人通りギャラリーカフェ

番町・麹町地域のマンション居住者向けの企画として、地域の文化人や歴史をテーマに月1回程度コミュニティカフェを開催しています。マンション居住者に限らず、どなたでも参加できます。

時 3月19日(日)13時30分～15時30分

場 カフェ・アマルフィー(六番町5-5) 定 30名(申込順)

内 講師の方が四ツ谷駅再開発に伴う埋蔵文化財の発掘調査の経験を講演。その後は、講師も交え、参加者同士で交流会を行う。

師 武笠多恵子氏(東京都埋蔵文化財センター調査研究員)

費 800円(お茶とお菓子付き)

申 前日までに電話またはEメール(8面記入例参照)で問合せ先へ。

問 カフェ・アマルフィー担当・飯田・芦澤 ☎3238-0333

☎netshop@amarphie.com

## 内神田を面白がる会

内神田を面白がる会は、(公財)まちみらい千代田が実施する「千代田まちづくりサポート事業」の「ちよだマンション・カフェ部門」の助成を受けて月1回程度開催する、地域のマンション・シェアハウス居住の在住・在勤者などを対象とした交流会です。

時 3月15日(水)19時30分～22時30分

場 シェア型複合施設「theC」地下1階

## すぽすたちよだクラブ スタディ(文化学習)プログラム

-12月いづれも-

場 スポーツセンター(内神田2-1-8)

費 非会員は、材料費以外に1,500円の参加費が必要

申 各開催日の2日前の17時までに、電話で問合せ先へ。

問 九段生涯学習館 ☎3234-2841

他 ①非会員は、3月10日(金)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、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。

「すぽすたちよだクラブ」はスポーツとスタディ(文化学習)を融合した月会費の会員制クラブです。会員でない方も参加でき、1回のみでも楽しめるプログラムを実施しています。

### 1 ワンプレートのかんたん夜おそごはん「いわしのパン粉焼き地中海風・パプリカの塩麹炒め」

時 4月3日(月)19時～20時50分

定 12名(申込順)

内 忙しくても簡単に作れて、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飯を作る。4人1組で作り、一緒に食べる。

師 渥美真由美氏(管理栄養士)

費 800円(材料費)

### 2 グルテンフリー! 米粉100%クッキング「クランベリー米粉パン」

時 4月13日(木)18時30分～20時30分

定 12名(申込順)

内 グルテンフリーで注目の米粉を食卓に。クランベリーを使った基本的な米粉パンを作る。

師 米粉ハウス

費 800円(材料費)



▲「いわしのパン粉焼き地中海風・パプリカの塩麹炒め」

## 映像広報

## 「ちよくる」の魅力を英語で紹介!

今回の映像広報「親しみやすい千代田区」は、「ちよくる」。海外からの旅行者にも使ってもらえるよう、その魅力や使い方を英語で紹介します。

映像は、千代田区公式YouTubeチャンネル(<http://www.youtube.com/user/chiyodacity>)または下の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



## 写真で振り返る千代田ニュース

区内で行われたイベントなどを写真で紹介。区内のイベントなどは、区公式フェイスブック(<https://www.facebook.com/chiyodacity>)または右のQRコードからアクセス)でも随時紹介しています。問合せ 広報広聴課報道主査 ☎5211-4172



1月19日、千代田幼稚園では、幼稚園児57人と長寿会13人の皆さんが交流しました。こま回し、あや取り、すごろく。楽しい「昔遊び」でたくさんの笑顔が咲いていました。



1月27日～30日の3日間、区役所区民ホールで「連合作品展」が催されました。工夫を凝らした工作や絵画、書道や裁縫など、力作が訪れた人の目を楽しませました。



おには～そとっ! 2月2日、節分を前に、かがやきプラザひだまりホールで、西神田保育園の園児とシニアの皆さんが鬼の面を作ったり豆まきをしたりして交流しました。



2月4日、大妻女子大学は、地域貢献事業として多肉植物やハーブを使って食卓を彩る「オアシス」作りイベントを催しました。およそ60人もの参加者が交流を楽しみました。



2月8日、区役所会議室で「国際交流体験ツアー(2月5日号で紹介)」の報告会が行われました。参加者の1人は「同じ世代の人に、ぜひ現地に足を運んで直接知ってほしい」と話しました。



2月18日・19日の2日間、飼い主のいない猫への取り組みを知ってもらったり、猫の正しい飼育知識や動物愛護を再認識したりするチャリティイベント「ちよだ猫まつり2017」が区役所で催され、13,500人が参加しました。