



▲ちよだ環境カレンダー (12/5(金) 新聞折込み) をご活用ください

自転車は決められた場所に 困ります 自転車置きざり 知らんぷり



区内では、J・Rの駅を中心に8か所の自転車放置禁止区域を定めています。この

放置禁止区域は8か所 年間6千台を撤去

区域内で放置されている自転車等は、警告し直ちに撤去します。また、それ以外の区域でも長時間放置されている場合は、警告し撤去します。昨年度に撤去した自転車等の総数は、約6千台になりました。

放置自転車は保管場所に

区が撤去した自転車等は、次の場所に移送します。引取りには、返還料が必要になりますので、ご注意ください。

■猿楽町保管場所
業務時間 毎週水・金曜9時30分～12時・13時～16時30分／第2・4土曜10時～12時(祝日・年末年始を除く)
場所 猿楽町1-6-9
電話 ☎3219-5303
最寄りの駅 御茶ノ水

■常盤橋保管場所
業務時間 毎週火・木曜9時30分～12時・13時～16時30分／第1・3土曜10時～12時(祝日・年末年始を除く)
場所 大手町2-7-6
電話 ☎5202-2450
最寄りの駅 大手町駅B6出口徒歩7分／日本橋駅A1出口徒歩10分／三越前駅B1出口徒歩5分

■時間貸しの駐輪場
秋葉原駅周辺には、これらの駐輪場のほかに、コインパーキング式の駐輪場があります。最初の2時間までは無料で利用できます。

■年間登録制の駐輪場
駐輪場の場所は、上図表のとおりです。利用するには、登録が必要です。利用期間は1年です。それぞれの駐輪場で利用開始時期が異なります。

■秋葉原駅周辺
秋葉原駅周辺には、これらの駐輪場のほかに、コインパーキング式の駐輪場があります。最初の2時間までは無料で利用できます。

返還の際に必要なもの
・返還料(自転車4千円／原付6千円)
・自転車等の鍵
・住所・氏名を確認できるもの(免許証・保険証等)

秋葉原駅周辺には、これらの駐輪場のほかに、コインパーキング式の駐輪場があります。最初の2時間までは無料で利用できます。

秋葉原駅周辺には、これらの駐輪場のほかに、コインパーキング式の駐輪場があります。最初の2時間までは無料で利用できます。

秋葉原駅周辺には、これらの駐輪場のほかに、コインパーキング式の駐輪場があります。最初の2時間までは無料で利用できます。

認証保育所開設計画が決定

来年4月、飯田橋と神保町に

区は、増大する保育需要に対応するため認証保育所を公募し、次の2事業者の開設計画を選定しました。

開設計画1
開設予定日 4月1日(水)
場所 飯田橋4-6-5
定員 28名(0～2歳児各6名、3歳児5名、4歳児以上5名)

開設計画2
開設予定日 4月1日(水)
場所 神田神保町2-20
定員 30名(0～2歳児各9名、3歳児以上3名)

事業者 (株)ピーコーポレーション
問合せ こども支援課運営係
☎5211-4229

14か所の駐輪場と3か所のコインパーキング

■年間登録制の駐輪場
駐輪場の場所は、上図表のとおりです。利用するには、登録が必要です。利用期間は1年です。それぞれの駐輪場で利用開始時期が異なります。

■時間貸しの駐輪場
秋葉原駅周辺には、これらの駐輪場のほかに、コインパーキング式の駐輪場があります。最初の2時間までは無料で利用できます。

■年間登録制の駐輪場
駐輪場の場所は、上図表のとおりです。利用するには、登録が必要です。利用期間は1年です。それぞれの駐輪場で利用開始時期が異なります。

■時間貸しの駐輪場
秋葉原駅周辺には、これらの駐輪場のほかに、コインパーキング式の駐輪場があります。最初の2時間までは無料で利用できます。

■年間登録制の駐輪場
駐輪場の場所は、上図表のとおりです。利用するには、登録が必要です。利用期間は1年です。それぞれの駐輪場で利用開始時期が異なります。

■時間貸しの駐輪場
秋葉原駅周辺には、これらの駐輪場のほかに、コインパーキング式の駐輪場があります。最初の2時間までは無料で利用できます。

■年間登録制の駐輪場
駐輪場の場所は、上図表のとおりです。利用するには、登録が必要です。利用期間は1年です。それぞれの駐輪場で利用開始時期が異なります。

■時間貸しの駐輪場
秋葉原駅周辺には、これらの駐輪場のほかに、コインパーキング式の駐輪場があります。最初の2時間までは無料で利用できます。

■年間登録制の駐輪場
駐輪場の場所は、上図表のとおりです。利用するには、登録が必要です。利用期間は1年です。それぞれの駐輪場で利用開始時期が異なります。

■時間貸しの駐輪場
秋葉原駅周辺には、これらの駐輪場のほかに、コインパーキング式の駐輪場があります。最初の2時間までは無料で利用できます。

■年間登録制の駐輪場
駐輪場の場所は、上図表のとおりです。利用するには、登録が必要です。利用期間は1年です。それぞれの駐輪場で利用開始時期が異なります。

■時間貸しの駐輪場
秋葉原駅周辺には、これらの駐輪場のほかに、コインパーキング式の駐輪場があります。最初の2時間までは無料で利用できます。

■年間登録制の駐輪場
駐輪場の場所は、上図表のとおりです。利用するには、登録が必要です。利用期間は1年です。それぞれの駐輪場で利用開始時期が異なります。

■時間貸しの駐輪場
秋葉原駅周辺には、これらの駐輪場のほかに、コインパーキング式の駐輪場があります。最初の2時間までは無料で利用できます。

■年間登録制の駐輪場
駐輪場の場所は、上図表のとおりです。利用するには、登録が必要です。利用期間は1年です。それぞれの駐輪場で利用開始時期が異なります。

■時間貸しの駐輪場
秋葉原駅周辺には、これらの駐輪場のほかに、コインパーキング式の駐輪場があります。最初の2時間までは無料で利用できます。

■年間登録制の駐輪場
駐輪場の場所は、上図表のとおりです。利用するには、登録が必要です。利用期間は1年です。それぞれの駐輪場で利用開始時期が異なります。

■時間貸しの駐輪場
秋葉原駅周辺には、これらの駐輪場のほかに、コインパーキング式の駐輪場があります。最初の2時間までは無料で利用できます。

■年間登録制の駐輪場
駐輪場の場所は、上図表のとおりです。利用するには、登録が必要です。利用期間は1年です。それぞれの駐輪場で利用開始時期が異なります。

■時間貸しの駐輪場
秋葉原駅周辺には、これらの駐輪場のほかに、コインパーキング式の駐輪場があります。最初の2時間までは無料で利用できます。

■年間登録制の駐輪場
駐輪場の場所は、上図表のとおりです。利用するには、登録が必要です。利用期間は1年です。それぞれの駐輪場で利用開始時期が異なります。

身近な温暖化対策

20

冬の定番「鍋」6か条

年の瀬も押し迫り、寒い日が続いています。そこで、今回は、冬の定番である鍋を楽しむときにできる温暖化対策を紹介します。

① 買出しにはマイバッグを
材料の買出しにはマイバ
ッグや風呂敷を利用しまし
よう。レジ袋を断り、省包
装の商品を選ぶだけでも
CO₂削減に効果がありま
す。

② 効率の良い調理を
鍋は、ふたをして効率良
く調理することを心がけま
しょう。

③ 火加減に気をつけて
鍋を火にかけるときは、
鍋底から炎がはみ出さない
ように気をつけましょう。

④ 調理器具にもこだわりを
底が平らで大きく保温効
果の高い鍋を使えば、省エ
ネに効果があります。

⑤ 暖房の設定温度は控えめ
に
鍋料理は体が温まります。
暖房の設定温度は控えめに
しましょう。

⑥ 鍋はみんなで
一家団らんで鍋を楽しめ
ば、無駄な電気の使用を控

えることにもつながります。
寒い冬はおいしい鍋料理
で、身体も心も温まりまし
よう。

問合せ 環境・温暖化対策
課地球温暖化対策係
☎5211-4253



☆冬は鍋で、身体も心も温まりましょう！

年末年始のごみ収集・資源回収

●12月24日(水)～1月10日(土)のごみ・資源は、当日の朝8時までに出してください。また、1月4日(日)は、プラスチック製容器包装を除く資源回収・ごみ収集を行います。

●12月28日(日)・31日(水)～1月3日(土)は、ごみ収集・資源回収を行いません。

問合せ 千代田清掃事務所☎3251-0566

ごみ・資源の種類	年 末	年 始	備 考			
集積所での収集・回収						
プラスチック製容器包装	12月30日(火)までは曜日ごと回収 資源(古紙・びん・缶・紙パック・発泡スチロールトレイ・ペットボトル)	1月5日(月)から曜日ごと回収	※1月4日(日)は回収しません。			
資 源		1月4日(日)は水曜日地区 1月5日(月)から曜日ごと回収	1月4日(日)回収分の資源回収用コンテナ等は、1月3日(土)午後に配布			
可燃ごみ		1月4日(日)は水・土曜日地区 1月5日(月)から曜日ごと回収	—			
不燃ごみ		1月4日(日)は水曜日地区 1月5日(月)から曜日ごと回収				
ストックヤード等での拠点回収						
資 源 (紙パック・古布・発泡スチロールトレイ・ペットボトル・廃食用油・廃乾電池)	年末年始の各施設の開館日に合わせてお持ちください。 ※年末年始の休館日等一覧＝右図表＝をご覧ください。	家庭から出る資源が対象 ※ストックヤードでは、古紙・びん・缶も回収				
粗大ごみ						
粗大ごみは、事前申込制で有料です。 収集は、年末は12月27日(土)まで。年始は1月5日(月)からになります。 【申込み】粗大ごみ受付センター ☎5296-7000 🌐http://sodai.tokyokankyo.or.jp 申込みは電話・インターネットともに12月29日(月)～1月3日(土)を除く。 ※オフィスの粗大ごみの処理は、清掃事務所で処理業者を紹介します。						

※町会・マンション等が実施している有価物集団回収の年末年始の回収は、各回収業者にお問い合わせください。

祝日(12月23日・1月12日)もごみ収集・資源回収を行います。ごみ・資源は当日の朝8時までに出してください。

ストックヤード利用の注意

年末年始のストックヤードの利用は、各施設の「年末年始の休館日等一覧」＝右図表＝をご覧ください。

リサイクルセンター鎌倉橋は、12月26日(金)～1月5日(月)は利用できません。また、区役所は、12月26日(金)17時～1月4日(日)は回収容器を撤去します。

スポーツセンター休館のお知らせ

1月19日(月)は定例休館日です。

1月20日(火)～23日(金)は設備工事のため全館臨時休館します。また、1月24日(土)はプールのみ休館します。

※受付業務の営業は、1月19日(月)～23日(金)は9時～17時、24日(土)は通常どおりです。

大切な一票

杉野有咲さん(九段小学校)

教育委員会委員長賞受賞作品

政治家(候補者、候補者になろうとする者および現に公職にある者)が、自分の選挙区内の人に金品を寄附することは禁止されています。

また、有権者が、政治家に対して寄附を求めることも禁止されています。

日ごろから私たち一人ひとりが自覚して違法な寄附をなくすように心がけましょう。

千代田区長選挙を実施

2月1日(日)に、任期満了による「千代田区長選挙」を行います。大切な一票を無駄にせず、必ず投票しましょう。

告示日 1月25日(日)

投・開票日 2月1日(日)

問合せ 選挙管理委員会事務局 ☎5211-4268

年末年始の休館日等一覧

年末年始の区立施設の休館日等は下図表のとおりです。総合窓口課は、12月29日(月)も開庁します。

問合せ 総務職員課☎3264-2111

と き	12月											1月				
	22 (月)	23 (祝)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)	28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)	1 (祝)	2 (金)	3 (土)	4 (日)	5 (月)	
施設名																
区役所(総合窓口課を除く)・出張所																
区 役 所 2 階 総 合 窓 口 課						①		①								
区 民 (会) 館 ・ 集 会 室																
ちよだプラットフォームスクウェア・会議室																
男女共同参画センター(MIW)																
千 代 田 万 世 会 館																
九 段 生 涯 学 習 館																
ス ポ ー ツ セ ン タ ー														②		
外濠公園総合グラウンド(テニスコート)																
神田さくら館・昌平童夢館																
ちよだパークサイドプラザ								③	③							
い す み こ ど も プ ラ ザ																
地域福祉タクシー「風ぐるま(乗合)」																
西神田児童センター・児童館																
児童・家庭支援センター(神田さくら館内)						④										
富 士 見 福 祉 会 館																
ジョブ・サポート・プラザ ちよだ																
高 齢 者 セ ン タ ー																
い き い き プ ラ ザ ー 番 町										⑤	⑤	⑤	⑤			
岩 本 町 ほ ほ え み プ ラ ザ																
麴町地域包括支援センター																
神田地域包括支援センター																
保 健 所																
リサイクルセンター鎌倉橋																
千代田清掃事務所・飯田橋車庫																
千 代 田 図 書 館		☆				★		☆	☆	☆					☆	
四 番 町 図 書 館		△				▲		△	△	△						
昌平・神田まちかど図書館								△	△							
四 番 町 歴 史 民 俗 資 料 館		⑥△				⑥▲	⑥△	⑥△	⑥△							

☆印＝開館時間は10時～17時 ★印＝開館時間は10時～19時 △印＝開館時間は9時～17時
▲印＝開館時間は9時～19時 無印＝通常の開館時間

①総合窓口課＝開庁時間は8時30分～17時 取扱事務は次のとおりです。

証明書などの発行(住民基本台帳カードは、即日発行できない場合がありますので、お問い合わせください)

○住民票の写し、戸籍証明書、外国人登録証明書、印鑑登録証明書、住民基本台帳カード、住民税課税・納税証明書

(注)住民票の広域交付と公的個人認証(電子証明書の発行)の取扱いはできません。

届出・登録などの受付および受理

○住民異動届・外国人登録の届出(他の自治体に確認が必要な場合は預かりになります)

○印鑑登録(即日登録できない場合もありますので、お問い合わせください)

○住民基本台帳カードの申請

各種公金の収納業務(住民税、軽自動車税、国民健康保険料、介護保険料など)

※次の事務は、お預かりして、1月5日(月)以降の事務処理になります。

・戸籍の届出

・異動に伴う各種届出など総合窓口課の所管外の事務

②スポーツセンター＝スタジオ・プールの各プログラムは休講。

③ちよだパークサイドプラザ＝会議室等の受付業務およびプールは休止。

④児童・家庭支援センター＝相談業務のみ実施。

⑤いきいきプラザー番町【カスケードホール、地下会議室】9時～17時【8階プール】10時～18時

⑥四番町歴史民俗資料館＝展示室のみ開館。

中小企業の皆さんへ 原材料価格高騰対応等 緊急保証制度の認定を受付

対象 指定業種に属する中小企業者で次のいずれかに該当

・最近3か月間の平均売上高等が前年同期と比較して3%以上減少

・製品等の原価のうち20%を占める原油等の仕入れ価格が20%以上、上昇しているが、価格に転嫁できていない
・最近3か月間の平均売上総利益率または平均営業利益率が前年同期と比較して3%以上減少

保証内容

・一般保証と別枠で特別保証枠が利用可
・信用保証協会の10割保証
・信用保証料が0.8%以下

申込期間 平成22年3月31日まで

申込場所 区役所2階緊急保証受付場所

申込方法

認定申請書および申請に必要な書類は、区民商工課(区役所2階または区のホームページ「セーフティネット保証制度」(<http://www.city.chiyoda.lg.jp/service/00012/d0001247.html>))を確認ください。
※認定書の交付は、受付日の2日後(土・日・祝日・年末年始を除く)になります。

指定業種 中小企業庁のホームページ(http://www.chusho.meti.go.jp/kinyu/sefu_net_5gon.htm)

「保養施設のあり方検討会」

委員募集

区の保養施設箱根千代田荘・湯河原千代田荘・嬉恋自然休養村)の今後の運営方法などを確認・検討するために「保養施設のあり方検討会」を設置します。

対象 区内在住で、任期中4、5回程度の会議(平日2時間程度)に出席できる方2名(選考)

検討会では、幅広い方々から

任期 1月～7月(予定)

1月16日(金) 帰宅困難者避難訓練

参加者とボランティアを募集

首都直下地震が発生した場合、千代田区では約57万人が帰宅困難者になると想定されています。

区は、毎年防災関係機関や交通機関、帰宅困難者対策地域協力会の協力で、避難訓練を行っています。

今年には四ツ谷駅周辺地区を主会場に行いますので、近隣の皆さんの参加をお待ちしています。

▼一般参加者募集

とき 1月16日(金) 9時～14時
会場 四ツ谷駅周辺地区(上智大学真田堀グラウンドほか)

・東京駅・有楽町駅周辺地区(行幸地下通路ほか)
・富士見・飯田橋駅周辺地区

(アイガーデンエアほか)

申込み 1月9日(金)(必着)までにファクシミリまたはEメール(記入事項はホームページまたは防災課(☎3264-1673)☎bousai@city.chiyoda.lg.jp <http://www.bousai.city.chiyoda.lg.jp/disaster/5211-4343>)へ。

会場 上智大学聖イグナチオ教会(紀尾井町7-1)

内容

①救援物資の搬送、提供
②帰宅困難者、要援護者の避難誘導
③仮避難所での聞き取り調査、救護訓練、炊出し訓練

申込み 1月9日(金)(必着)までに電話・ファクシミリまたはEメール(8面参照)でちよだボランティアセンター

たはEメール(8面参照)でちよだボランティアセンター
1 ☎5282-3716 ☎5282-3718
volunteer@chiyoda-cosw.or.jp)へ。

くらしの安全・安心

ふぐの調理は専門家に

ふぐ料理の美味しい季節になりました。しかし、素人が生半可な知識で調理したことで、過去に多くのふぐ中毒がおきています。

ふぐはさまざまな部位にテトロドトキシンという食中毒の原因物質を持っています。

テトロドトキシンは肝臓や卵巣などの内臓のほか、ふぐの種類によっては皮、筋肉にも含まれます。この物質は通常の加熱では壊れず、毒の強さは青酸カリの1千倍以上ともいわれます。

サバフグやコモンフグは食べられる種類のふぐですが、ドクサバフグ、コモンタマシ



起こしたことがあります。

外見が似ていて間違えやすいふぐはそのほかにもいろいろあり、有毒な部位が異なります。ふぐの種類鑑別ができなければきわめて危険です。また、毒の強さは、季節による変動や個体差があり、食用にするには専門的な知識と技術が不可欠です。

このようにふぐの取扱いは危険な上、難しいので、素人料理は絶対にしてはいけません。釣ったフグも「持ち帰らない、料理しない、食べない、人にあげない」ようにしましょう。

問合せ 生活衛生課

☎3291-3645

麴町庁舎生活衛生課

☎3221-1311

ビストロ コロンブス

www.bistro-columbus.com
JR神田駅西口商店街通り沿いセブンイレブン前
tel 0120-35-3638

2階：30席
1階：20席
B1：30席

ランチは通常1階のみ
予約及び人数により
2階フロアーも利用可

■ポイントで
商品と交換精算■

《メニュー例》
ヒューガルデン樽白生ビール
100ポイント(100円相当)

生活観光
サービス
“開始します”

日本語と英語で書かれた一冊の本。あなたの自分史を作りますか？VanBee

www.vanbee.co.jp

パソコンもワープロも必要ありません。ゆっくりと思い出をお話し下さい。
私たちが日本語と英語で文書を作り、あなただけの素敵な本をお作り致します。

Tel.03-5215-1678
株式会社ヴァンビー

102-0083 東京都千代田区麹町1-8-8-1004

詳しくは、ホームページをご覧ください。
vanbee 検索

広報千代田 有料広告募集

広告掲載号 毎月5・20日号
発行部数 5万3,000部
掲載料 3万円(この大きさ)～12万円
問合せ 広報広聴課 ☎5211-4174

千代田区入院サポート事業

障害者に家事援助や付き添いを

障害者手帳等をお持ちの方が入院したとき、家事援助や付き添いをするヘルパーを派遣します。

対象者 次の要件をすべて満たす方

- ①区内在住でひとり暮らし②身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳などを持っている③親族などの世話が受けられない
- ※65歳以上または介護保険の第2号被保険者の方は「入院生活支援事業」をご利用ください(問合せ＝高齢介護課☎5211-4220)。

対象病院 千代田区・中央

区・港区・新宿区・文京区・台東区・墨田区・江東区・渋谷区のいずれかにあり、ヘルパーの派遣が可能な病院

サービス内容 入院中の家事援助や入退院時の付き添いなど

※病院内での身体介護はできません。

派遣回数 週2回、年間24回まで(1回あたり午前8時～午後6時の間の3時間以内)

自己負担 1割(金額は時間帯により変わります)

問合せ 生活福祉課障害者支援主査 ☎5211-4217

長寿(後期高齢者)医療制度
1月から基準が見直しに

■現役並み所得者の判定基準が変わります

一部負担金の割合が3割である方のうち、次の基準に当てはまる方は、申請により1割負担になります。該当する方に「基準収入額適用申請書」を送付しています。

基準 被保険者の前年の収入＋同じ世帯で70歳～74歳の方の前年の収入合計＝520万円未満であること

問合せ 保険年金課後期高齢者医療係 ☎5211-4206

■高額療養費の自己負担限度額の特例

月の途中で75歳に達して長寿医療制度に加入した方の、誕生

月の自己負担限度額は、長寿医療加入前の健康保険(国保など)と長寿医療制度で半額ずつに分かれます。

具体例 74歳まで国保に加入し、誕生月が5月で自己負担限度額が44,400円の方の場合

4月＝国保44,400円

5月＝国保および長寿医療それぞれ22,200円

6月＝長寿医療44,400円

問合せ 広域連合お問合せセンター☎0570-086-519(祝日を除く月～金曜の午前9時～午後5時)

国民年金

裁定請求書(初めて年金を受けるとき
の請求書)を事前送付しています

社会保険庁は、皆さんの年金

加入記録をもとに、老齢年金の受給権がある方へ裁定請求書を送付しています。請求書が届いたら、必要書類を用意し請求してください。誕生日の前日から受け付けます。

対象者 ①60歳で受給権が発生する方②65歳で受給権が発生する方③受給権がある60歳～64歳の方で、請求していない方

送付の時期 ①の方＝60歳に達する3か月前

②および③の方＝65歳に達する3か月前

問合せ 千代田社会保険事務所 ☎3265-4385

高齢者大学講演会

今年度最後の講演会は、著名な作家と作品を取り上げる「文学散歩道」です。

とき・内容

- ①1月9日＝「宮尾登美子と篤姫」
- ②1月16日＝「山本周五郎の世界」
- ③1月23日＝「山崎豊子と大地の子」

※いずれも金曜午後1時30分～2時30分

会場 高齢者センター4階集會室

定員 各回30名(申込順)

講師 清原康正さん(文芸評論家)

申込み 希望する講演会前日までに、電話または直接高齢者センター窓口(神田神保町2-20☎3265-3981)へ。

緊急介護人助成

ふだん介護している方に緊急



▲コーラスフェスティバル
(日本大学カザルスホール)

の用事ができて、代わりの方が介護する場合、介護時間に応じ費用の一部を助成します。

※代わりの介護人は事前登録が必要です。

対象 区内在住で在宅の、次のいずれかに当てはまる方

- ・身体障害者手帳1・2級
- ・愛の手帳1～3度
- ・精神障害者保健福祉手帳1～3級

・脳性まひ・発達障害・高次脳機能障害・難病患者

※介護保険が利用できる方および障害者自立支援法の介護給付を利用している方は対象外。

利用日数の上限 1回あたり7日以内、年間20日まで

自己負担 費用の1割

問合せ 生活福祉課障害者支援主査 ☎5211-4217

シルバー人材センター ご利用を

■会員募集

仕事を通じていきいきと生活を送りたい方や、健康で働く意欲のある方、会員になって働きませんか。

※毎週火曜午後2時から事務局で入会説明会を開催しています。詳しくは、お問い合わせください。

■パソコン教室受講生を募集

パソコンが苦手な方に、丁寧に教えます。

とき 下表のとおり

会場 西神田庁舎5階(西神田1-3-4)

内容 **A＝入門コース**①マウス・キーボード操作②ホームページ検索③メール送受信／**B＝ワード初級コース**①ワー

ド基礎②文書入力③デジカメ

操作／**C＝エクセル初級コース**①エクセル基礎②データ入力・編集③表作成④グラフ作成／**D＝エクセル中級コース**

①いろいろなグラフ作成②住所録等データベース作成③家計簿の作成

費用 3,150円(教材費)

申込み 1月6日(火)(必着)までに往復ハガキ(8面参照)にコース名を記入しシルバー人材センター(〒101-0065西神田1-3-4)へ。

—いずれも—

対象 55歳以上の区内在住者

問合せ シルバー人材センター ☎5282-3721

▼パソコン教室の日程表

コース	とき		定員
A	1月14日・21日・28日・2月4日	午前10時～正午	各コース5名 (申込順)
B	いずれも水曜(全4回)	午後2時～4時	
C	1月16日・23日・30日・2月6日	午前10時～正午	
D	いずれも金曜(全4回)	午後2時～4時	

保健ガイド(予約制)

問合せ
千代田保健所 ☎3291-3641 ㊟3291-3650

事業名・対象など	と き	実施場所
一般精神デイクア 区内在住で心の病気のある方	1/9(金)・16(金)・23(金) 午前9時30分～午後2時30分	千代田 保健所
機能訓練 要介護認定を受けていない20歳 以上の区内在住で身体の機能維持・回復を必要としている方	1/7(水)・14(水)・21(水)・28(水) 午前9時30分～11時／午後1時30分～3時 ※28(水)は午前のみ	麴 町 庁 舎
難病リハビリ教室(相談・指導)	1/28(水)午後1時30分～3時	
在宅療養者訪問指導 (保健師・理学療法士)	随時実施	

シルバートレーニングスタジオ

高齢介護課介護予防係
☎5211-4222
※当日直接会場へ。

会場	毎週	とき
かんだ連雀(神田淡路町2-8-1)	月	1/19・26 午前10時～正午
富士見区民館(富士見1-6-7)	月	1/19・26 午後2時～4時
麴町区民館(麴町2-8)	火	1/13・20・27 午前10時～正午
いきいきプラザ一番町(一番町12)	火	1/13・20・27 午後1時30分～3時30分
岩本町ほえみプラザ(岩本町2-15-3)	水	1/14・21・28 午前10時～正午
高齢者センター(神田神保町2-20)	水	1/14・21・28 午後1時30分～3時30分
神田児童館(外神田3-4-7昌平童夢館5階)	木	1/15・22・29 午前10時～正午
神田公園区民館(神田司町2-2)	木	1/15・22・29 午後1時30分～3時30分

※1/5(月)～8(木)はお休みです。

のびのび
子育て



▲明治大学生による環境授業
(昌平小学校)

保育園・こども園

■**麴町保育園「マザーズドリーム」**
妊婦さんの保育園見学体験です。園児との交流、給食の試食あり。1月7日(水)10時～11時30分、三番町7 ☎3261-7960、12月26日(金)までに要予約

■**神田保育園「お正月遊びをいっしょに」**
羽根つきやコマ回しを園児と一緒に楽しめます。1月9日(金)10時～11時、1・2歳児クラスの親子3組、神田淡路町2-15 ☎3253-6258、要予約

■**西神田保育園「0歳の赤ちゃんいっしょに」**
子どもの発達に合わせた働きかけや遊びを紹介。身体測定や育児相談もあり。1月14日(水)10時～11時、2か月～6か月児の親子、西神田2-6-2 ☎5215-9060、要予約

■**四番町保育園「おおきくなったかな」**
身長・体重測定や育児相談など。1月14日(水)9時20分～14時30分、就学前の親子、四番町11 ☎3234-2269、要予約

■**いずみこども園「新年お楽しみ会に参加しませんか」**
1月7日(水)10時～11時、1・2歳児クラスの親子3組、神田和泉町1 ☎3866-9938、要予約

おはなし会・絵本コーナー

千代田区立図書館は、お子さんが本に親しめるように、定期的に絵本の読み聞かせ(30分程度)を行っています。

■**千代田図書館 ☎5211-4289**
1月15日(木)11時～(乳幼児向け)／17日(土)15時～(幼児以上向け)



■**四番町図書館 ☎3239-6357**
絵本コーナー(ミニおはなし会)
1月11日・18日のいずれも日曜14時～(幼児以上向け)

青少年の健全育成 講演会



千代田区青少年対策地区委員会は「心を育てる」をテーマに講演会を行います。
1月17日(土)14時～16時、区民ホール(区役所1階)、区内在住・在勤者および在学者の保護

生活安定化総合対策事業
要件緩和で借りがやすく

低所得の方が、正規雇用のための就職支援を受けたり、お子さんの学習塾代・大学受験費用の一部を無利子で借りられたりする「生活安定化総合対策事業」の要件が緩和されました。

主な変更点 ①年間総収入(所得ではありません)が扶養家族の人数により次の金額以下であること
扶養なし＝176万円／1人＝260万円／2人＝320万円／3人＝380万円／4人＝440万円
※賃貸住宅に住んでいる方は年間84万

円(月7万円)を限度に家賃支払額を収入から差し引くことができます。
※扶養人数が5人以上の方はお問い合わせください。
②持ち家(現住所の土地・建物を所有)がある方も利用できるようになりました
※このほかにも要件があります。詳しくは、お問い合わせください。
問合せ 福祉総務課事業調整主査 ☎5211-4210

1月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

親子のためのコンサート

親子で聴く、笛の魔法教室
5組10名を招待

木管トリオ^{エフエー}(リコーダー・オーボエ・ファゴットのトリオ)による音楽劇「魔法使いの弟子」を上演します。ストロー笛体験もできます。
1月17日(土)14時～(13時30分開場)、内幸町ホール、区内在住・在勤の親子5組10名(抽選)、1月9日(金)(必着)までに往復ハガキ(8面参照)で内幸町ホール(〒100-0011内幸町1-5-1 ☎3500-5578)へ。
※チケットは内幸町ホールで販売中です(一般2,500円／小学生以下500円)。

藤村理子さん
(オーボエ)

江崎浩司さん
(リコーダー)

永谷陽子さん
(ファゴット)

者100名(申込順)、講師＝小倉充倭子さん(生き方研究家)＝写真＝、1月5日(月)(必着)までにハガキ・電話・ファクシミリまたはEメール(8面参照)でこども総務課事業主査(〒102-8688九段南1-2-1 ☎5211-4274 ㉻3288-3420 ㊚kodomosoumu@city.chiyoda.lg.jp)へ。

私立高校等入学支度金の貸付事業

都内在住で、都内の私立高校・高等専門学校・専修学校高等課程(3年制課程)に入学する生徒の保護者は、入学時の初期費用のうち20万円を無利子で借りられます。申込みや返還など詳しくは、入学する学校にお問い合わせください。
※この貸付は、入学支度金制度のある学校に入学する場合に利用できます。
東京都私学財団 ☎5206-7926

冬至にはゆず湯 正月は朝湯へ



区内の公衆浴場では、冬至に「ゆず湯」を、正月に「朝湯」を行います。小学生以下は無料です。家族そろって、広い風呂でゆったりしませんか。
ゆず湯 12月21日(日)＝お玉湯／22日(月)＝バン・ドゥーシュ・梅の湯・稲荷湯
朝湯 1月2日(金)・3日(土)
※営業時間や朝湯の実施日は、それぞれの公衆浴場にお問い合わせください。
区内の公衆浴場 バン・ドゥーシュ(麴町1-5-4 ☎3263-4944)・梅の湯(神田神保町2-8 ☎3261-5897)・稲

荷湯(内神田1-7-3 ☎3294-0670)・お玉湯(岩本町2-2-14 ☎3866-2306)
生活衛生課生活衛生係 ☎3291-3643

めざせ25m
小・中学生水泳教室

2月1日・8日・22日・3月1日・8日のいずれも日曜(全5回)9時50分～10時50分、スポーツセンター、区内在住・在学の小・中学生20名(抽選)、参加費＝3,000円、指導＝ミズノグループ専属インストラクター、1月18日(日)(必着)までに往復ハガキ(8面参照・1人1枚)に学校名と学年を記入しスポーツセンター(〒101-0047内神田2-1-8 ☎3256-8444)へ。
※館内への入場は開始15分前から。

親子水泳教室

2月7日～3月7日の毎週土曜(全5回)10時～10時50分、スポーツセンター、区内在住・在勤・在園で3歳以上就学前の幼児とその保護者10組(抽選)、参加費＝1組4,800円、指導＝ミズノグループ専属インストラクター、1月24日(土)(必着)までに往復ハガキ(8面参照・1組1枚)に性別を記入しスポーツセンター(〒101-0047内神田2-1-8 ☎3256-8444)へ。

九段中等教育学校の入学者選考

来年4月に入学を希望する児童を対象に入学者選考を行います。出願など詳しくは、広報千代田12月5日号11面をご覧ください。
出願日 1月20日(火)・21日(水)の10時～15時、富士見校舎(富士見1-10-14)
応募状況の発表 1月22日(木)9時
適性検査 2月3日(火)9時～12時
合格発表 2月6日(金)9時
九段中等教育学校 ☎3263-2091
㉚http://www.kudan.ed.jp

掲載した写真を差し上げます。詳しくは、広報広聴課へ。

ご利用ください

国際交流・協力ボランティアバンク

区は、区民の皆さんの自主的なボランティア活動で、国際交流・国際協力の輪を広げています。

■ボランティアに登録を

ボランティア活動には、通訳、日本語支援、日本文化紹介、地域交流の補助、ガイド等があります。個人でもグループでも随時登録できます。国際平和・男女平等人権課(区役所6階)へ。

■こんなときにご利用を

外国の方や地域の国際交流などで語学ボランティア等が必要な方

は、いつでも気軽にお問い合わせください。

- ・地元のイベントに外国人を招待したが、外国語を話せる人が少なく、語学ボランティアを探している。
 - ・地域の行事に参加したいが上手に日本語が話せない。
 - ・保育園の面接に行きたいが、日本語が話せず不安である。
- 国際平和・男女平等人権課

☎5211-4165

お知らせ

国保健診・長寿健診の受診はお早めに

今年4月から「誕生月健診」に代わり、40歳以上の国民健康保険加入の方には「国保健診」、75歳以上等の長寿医療制度加入の方には「長寿健診」を実施しています。

まだ受診していない方は、来年の1月末まで受診できますので早めに受診してください。

期限切れ、紛失等で1月31日期限の受診券が無い方は再発行します。

なお、今年度は健診自体の終了日を1月末日にしています。2月以降は受診できなくなりますので、医療機関への予約は早めにしてください。

保険年金課国民健康保険係

☎5211-4205

保険年金課後期高齢者医療係

☎5211-4206

募 集

第2回ハルモニア杯音楽コンクール出場者募集



来年の5月に東京国際フォーラムで開催するクラシックの祭典ラ・フォル・ジュルネ「熱狂の日」音楽祭への出場をかけた音楽コンクールです。

参加資格 音楽ジャンルや編成・プロアマを問いません

応募方法 必要事項を記入した応募用紙、課題曲の演奏映像(DVD)または演奏音源(CD)と演奏時の写真のセットを事務局へ送付

賞・表彰 ハルモニア賞＝賞状および賞金30万円ほか、入賞団体は、ラ・フォル・ジュルネ「熱狂の日」音楽祭2009無料公演への出場権を獲得

申込み 1月7日(水)(必着)までに東京国際フォーラムハルモニア杯音楽コンクール事務局(〒100-0005丸の内3-5-1 ☎3451-5953 ☎く平日10時~17時)へ。

※詳しい情報や応募用紙は東京国際フォーラムのホームページ(<http://www.t-i-forum.co.jp/harmonia>)をご覧ください。

3月のスポーツ施設の利用申込み スポーツセンターのみ4月分

施 設 名		申込期間	抽選	空施設受付	利用できない日
外 濠 公 園 ☎3341-1731	野 球	1月~5月は芝張り工事のため休場します。			
	テニス	往復ハガキで、1/10(土)~20(火)(消印有効) ※1	1/26(月)九段生涯学習館	2/20(金)8時30分~(申込順) ※2	—— ※3
花 小 金 井 運 動 施 設 (野 球)		1月~3月は休場します。			
スポーツセンター ☎3256-8444		所定の用紙で、1/5(月)~20(火)(必着) ※4	2/2(月)スポーツセンター	2/3(火)10時~(申込順)	4/20(月) ※5

- ※1 往復ハガキ(8面参照)で九段生涯学習館(〒102-0074九段南1-5-10)へ。
※2 外濠公園の空き状況は外濠公園管理事務所へお問い合わせください。
※3 外濠公園は、利用できる日でも時間帯によっては利用できない場合があります。詳しくは、お問い合わせください。
※4 所定の用紙をスポーツセンター(〒101-0047内神田2-1-8)へ。
※5 スポーツセンターは団体利用・個人利用の区別があります。詳しくは、お問い合わせください。

*外濠公園の利用申込みで、ハガキに名前貸しなどの不正行為が多数出ています。実際に利用する方の名前で責任を持って申し込んでください。

新型インフルエンザQ&A

新型インフルエンザ発生の危険性とその対策が問題になっています。

Q. 新型インフルエンザとは

- A. 毎冬流行するインフルエンザとは異なる新しいウィルスによるインフルエンザです。
新型インフルエンザウィルスはまだ出現していないため、今まで人が感染したことがなく、だれも免疫を持っていません。また、今あるワクチンも効果がないので、いったん発生すれば、世界的な大流行になる恐れがあります。
新ウィルスは鳥インフルエンザウィルスが変異して発生するといわれています。症状は、発熱やせき

に加えて、肺炎から呼吸器不全などをおこす危険度の極めて高い感染症になる恐れがあります。

Q. 新型インフルエンザの感染を予防するためには

- A. 新型インフルエンザも、毎年流行するインフルエンザも感染のしかたは同じです。したがって、通常のインフルエンザの予防法を心がけることが大切です。
具体的には①十分に休養をとり、体力や抵抗力を高め、日ごろからバランスよく栄養をとる②帰宅後はよく手を洗う③せきなどの症状のある人はマスクをする④不要な外出を控え、人混みを避けるなどです。

Q. 流行に備えて、家庭で準備しておくことは

- A. 流行したときには、不要不急の外出を控えるのが予防の基本です。流行時に備え、生活に必要なものをそろえておきましょう。
災害時のように、家族の2週間分程度の食料品や日常必需品を、備蓄しておくことが望めます。
また、日ごろから正確な情報源を確認しておくことも心がけたい点です。
詳しくは、区のホームページ(<http://www.city.chiyoda.lg.jp>)等をご覧ください。

問合せ 健康推進課保健相談主査

☎3291-3652

1月の各種相談(無料)

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	場 所	対 象	内 容	と き	問 合 せ
区 民 相 談	区 民 相 談 室 (区役所2階)	区内在住・在勤者	法律相談(予約制)	7(水)・9(金)・14(水)・16(金)・21(水)・23(金)・28(水)13時~15時30分	区民相談室 ☎5211-4176
			税務相談	8(木)・22(木)13時~15時	
			司法書士相談	8(木)13時~15時	
			人権身の上・行政・社会保険労務相談	13(火)13時~15時	
			行政書士相談	7(水)・20(火)13時~15時	
			不動産相談	8(木)・15(木)・22(木)13時~15時	
			一般相談	毎日(土・日・祝日を除く)8時30分~17時	
ミュー MIW相談室 (予約制)	男女共同参画センター MIW相談室 (区役所10階)	区内在住・在勤・在学者	夫婦関係・子育て・セクシュアルハラスメント・ドメスティックバイオレンスなどの悩みに女性カウンセラーが応じます。託児サービス(有料・要予約)あり。	7(水)・8(木)・16(金)・21(水)・22(木)・30(金)10時30分~15時30分	MIW相談室 ☎5211-4316 ※話し中の場合 ☎5211-8845へ。
				9(金)・14(水)・15(木)・23(金)・28(水)・29(木)17時~21時	
保 健 福 祉 オ ン ブ ズ パーソン相談 (予約制)	301会議室 (区役所3階)	どなたでも	区や事業者が提供する保健福祉サービス全般への不満・苦情を受け付けます。郵送での相談も受け付けます。 〒102-8688九段南1-2-1福祉総務課保健福祉オンブズパーソンへ。	9(金)冷水豊委員(上智大学教授) 27(火)高山由美子委員(ルーテル学院大学准教授) 14時~16時 ※上記日程以外ご相談ください。	福祉総務課 ☎5211-4210
福 祉 専 門 法 律 相 談 (予約制)	西神田庁舎3階 (西神田1-3-4)	区内在住者とその家族、在勤・在学者	福祉に関する悩みごとのほか、消費者被害や契約、相続や遺言の相談に弁護士が応じます。	12/25(木)岡部喜代子弁護士 1/8(木)澄川洋子弁護士 1/22(木)八杖友一弁護士 14時~16時20分 ※上記日程以外ご相談ください。	社会福祉協議会 ちよだ成年後見センター ☎5282-3100
成 年 後 見 制 度 相 談			成年後見制度の利用相談のほか、後見活動の悩みや不安にお答えします。	毎日(日曜・祝日を除く)8時30分~17時	
メ ン タ ル ヘ ル ス 相 談 室			仕事や家庭での心の悩みなどの相談に専門家や体験者が電話または面接で応じます。	7(水)・21(水)13時~15時=北村裕華さん(相談員) 14(水)・28(水)17時30分~19時30分=宮澤秀一さん(ピア・カウンセラー=体験者)	
介 護 者 の た め の カウセリング (予約制)	男女共同参画センター MIW相談室 (区役所10階)	高齢者を介護している区内在住者 区内在住の高齢者を介護している方	介護をすることから生じるストレスに関すること(介護ストレス・家族間不仲・家族間暴力・高齢者虐待等)に専門カウンセラーが応じます。	毎週火曜10時~14時	高齢介護課在宅支援係 ☎5211-4220
親 と 子 の 心 理 相 談	児 童 ・ 家 庭 支援センター (神田さくら館6階)	18歳未満で区内在住・在学のお子さんがいる家庭	子どもや家庭の相談に臨床心理士がお答えします。	6(火)10時30分~12時 神村富美子さん(臨床心理士)	児童・家庭支援センター 予約相談専用電話 ☎3256-8150



お知らせ

非常勤職員を募集
(保育士・栄養士)

応募資格 保育士・栄養士の資格を有する方
募集人数 保育士15名程度、栄養士若干名
雇用期間 4月1日～平成22年3月31日
勤務場所 区立保育園、こども園
勤務形態 月16日(土曜勤務あり)、保育士＝7時～20時30分のうち7時間45分、栄養士＝8時30分～17時15分(7時間45分)
月額報酬 182,600円(交通費別途支給、雇用・社会保険あり)
※勤務条件は改定する場合があります

4月の保養施設の利用申込み			
予約申込み	4月28日～5月6日泊 (GW期間中)	区内在住・在勤・在学の方は抽選(2月実施)の申込みができます。 詳しくは、1月20日号の広報千代田でお知らせします。 抽選後の4月1日(水)から電話での申込みを受け付けます。	
	4月の上記日程以外の利用	区内在住の方は3か月前の同日(休館の場合は前日)の10時30分から受付 (例＝4/5泊の場合は1/5)	利用したい施設へ電話で申し込んでください。 ・ファクシミリやインターネットでも申し込めますが、電話が優先です。確実に予約を取りたい場合は電話で申し込んでください。 ・箱根・湯河原のインターネットの受付開始は左記の電話受付開始のおおむね3日後になります。
		区内在住以外の方は2か月前の同日(休館の場合は前日)の10時30分から受付 (例＝4/5泊の場合は2/5)	
	4月の利用できない日	箱 根	4/14(火)～15(水)・23(木)～24(金)
湯河原		4/1(水)～3(金)・7(火)～8(水)・16(木)～17(金)・21(火)～22(水)	
嬬 恋		4/15(水)・20(月)～23(木)	
軽井沢		4/7(火)～8(水)・13(月)～14(火)	

○保養施設の予約は各施設のみで受け付けています。
○インターネットで空室状況の確認や予約をする場合は〔千代田区のホームページ→施設案内→家族やグループ旅行に→各施設のホームページ〕をご覧ください。
○箱根千代田荘・湯河原千代田荘・嬬恋自然休養村は、どなたでも利用できます。
○電話での申込みは10時30分～18時。フリーダイヤルは区内の固定電話からのみ通話可能です。

箱根千代田荘	☎0460-86-1150	☎0120-05-4150	FAX 0460-86-1151
湯河原千代田荘	☎0465-63-1153	☎0120-008-267	FAX 0465-63-3014
嬬恋自然休養村	☎0279-96-1280	☎0120-26-1280	FAX 0279-96-1282
メレーズ軽井沢	☎0267-45-2676	☎0120-45-2676	FAX 0267-45-0920

健康チェック(予約制)			問合せ 千代田保健所 ☎3291-3641 FAX 3291-3650
事業名・対象など		と き	実施場所
若年節目健診(ちょびっく21若葉) 区内在住で20・25・30・35歳になる方 ・血液検査・骨密度測定等の健康診査のほか、栄養・保健指導などを行います。		1月～3月生まれの方 1/7(水) 8時45分～10時 1/26(月) 13時15分～14時30分	千代田保健所
成人健康相談 区内在住で16歳以上の方 ・血液・骨密度等の健診を有料で行います。なお、身体計測は無料。診断書は発行しません。		1/7(水) 9時～10時 1/26(月) 13時30分～14時30分	
生活習慣病予防相談(栄養・運動・その他) 区内在住で20歳以上の方 ・血管年齢を測定します。		1/19(月) 9時～16時	
エイズ・性感染症(梅毒・クラミジア・淋菌)相談・検査		1/9(金) 9時～9時30分	
心の相談 心の問題で悩んでいる方		1/8(木)・22(木) 13時30分～15時30分	
細菌検査(赤痢・腸チフス・パラチフス・サルモネラ・O157の健康管理検便)(有料) 区内在住・在勤・在学者 ・予約不要(事前に採便管を取りに来てください)		1/9(金)・16(金)・23(金)・30(金) 13時～16時	
肝炎ウイルス検査 区内在住で過去に肝炎ウイルス検査を受けていない方		1/7(水) 9時～10時 1/26(月) 13時30分～14時30分	区内指定医療機関
		区内指定医療機関の定める時間	

す。
選考方法 面接
申込み 1月16日(金)(必着)までに履歴書(市販の様式)と保育士証・栄養士免許証の写しを郵送または直接こども支援課運営係(〒102-8688九段南1-2-1区役所2階☎5211-4229)へ。

500円ワンコイン・ドリーム
スタンプカードは12月31日まで



スタンプカードへの押印と、スタンプが20個になったカードの金券利用は12月31日(水)までです。お持ちのスタンプカードを確認の上、加盟店でご利用ください。また、懸賞ハガキキャンペーンの当選者発表は、今月下旬にまちみらい千代田のホームページ(千代田day's)でお知らせします。
なお、広報千代田9月20日号に掲載した当選者への通知は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。
(財)まちみらい千代田商工振興グループ ☎3233-7558
[URL](http://www.chiyoda-days.jp) http://www.chiyoda-days.jp

工業統計調査にご協力を

経済産業省の工業統計調査は、平成20年12月31日を調査日として実施します。製造業を対象に、その活動実態を明らかにすることを目的に調査します。
調査結果は、国や地方公共団体の行政施策の重要な基礎資料として利用されるほか、企業や大学の研究資料などにも広く利用されています。
調査票の内容は、統計法に基づき秘密が厳守されますので、正確に記入してください。1月初旬から調査員が伺いますので、ご協力をお願いします。

1月の休日応急診療当番医等

■内科・小児科■ 診療時間：午前9時～午後10時			
1日	滝西 医院 神田診療所	☎3264-3101 ☎3262-5362	九段南4-3-1 西神田2-3-2
2日	大森胃腸科 加賀 医院	☎3234-6226 ☎3291-9951	隼町2-15 神田神保町1-35
3日	半蔵門病院 石川 医院	☎3239-3355 ☎3866-0326	麹町1-10-5 東神田2-4-15
4日	小池内科 水道橋メディカルクリニック	☎3265-0203 ☎3518-6127	富士見2-13-16 上田ビル 西神田1-4-11 サンボウ水道橋ビル301号
11日	半蔵門病院 奥田 医院	☎3239-3355 ☎3254-0701	麹町1-10-5 神田多町2-9
12日	市ヶ谷駅前診療所 駿河台診療所	☎3234-5021 ☎3219-1121	五番町2 横山ビル1F 神田駿河台2-1-45
18日	麹町クリニック めら米良クリニック	☎3238-7654 ☎3252-1801	麹町3-4-7 啓ビル5F 神田鍛冶町3-3
25日	山岡クリニック 藤ノ木 医院	☎3264-5160 ☎3256-6844	麹町4-3 麹町富士ビル2F 神田東松下町34
■歯科■ 診療時間：午前9時～午後5時			
1日	岡口歯科クリニック	☎3239-5139	麹町2-12-1 グランアクス麹町201
2日	歯科・矢田クリニック	☎3239-2757	二番町11-9 花ビル1F
3日	したう設楽歯科医院	☎3288-3751	麹町4-3-4 宮ビル1F
4日	柴山歯科診療所	☎3262-2073	飯田橋4-7-11 カクタス飯田橋ビル1F
11日	熊谷歯科医院	☎3511-4181	九段南3-8-13 丸中ビル2F
12日	大山 歯科	☎3265-7587	紀尾井町4-1 ホテルニューオータニ内
18日	グリーンデンタルクリニック	☎3261-0418	五番町5-6 ビラカーサ五番町1F
25日	田中 歯科 医院	☎3261-6996	九段南4-3-7
■調剤薬局■ 営業時間：午前9時～午後5時			
1日	ゆりの木薬局お茶の水店 池田 薬局	☎5282-8113 ☎3265-0051	神田駿河台2-10-2 九段南4-6-1
2日	コトブキ調剤薬局 いちご薬局神保町店 小西三誠堂薬局	☎3291-0380 ☎3296-7415 ☎3262-5291	神田駿河台2-10-1 神田神保町1-35-1 だるま達磨ビル1F 麹町2-4-10
3日	あつみ調剤薬局 お茶の水調剤薬局本店	☎5687-8526 ☎3295-8641	神田平河町1 神田駿河台2-2-5 井口ビル1F
4日	キク調剤薬局 水道橋薬局西神田店	☎3293-2397 ☎3259-2635	神田駿河台2-2-29 西神田1-4-11 サンボウ水道橋ビル101
11日	三崎調剤薬局	☎3296-1210	神田駿河台2-2
12日	かけん加健調剤薬局	☎5280-1421	神田駿河台2-10-6
18日	お茶の水調剤薬局本店 ゆう有美薬局	☎3295-8641 ☎3254-6006	神田駿河台2-2-5 井口ビル1F 内神田3-21-7 有田ビル1F
25日	お茶の水調剤薬局本店	☎3295-8641	神田駿河台2-2-5 井口ビル1F

*受診するときは、あらかじめ電話でお問い合わせください。*健康保険証を必ずお持ちください。

休日診療案内等	●消防署病院案内(24時間) 丸の内☎3215-0119 麹町☎3264-0119 神田☎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☎3212-2323) ●医療機関案内サービス「ひまわり」(24時間) ☎5272-0303 URL http://www.himawari.metro.tokyo.jp

■平日準夜間の小児科診療(月～金曜19時～22時、中学生以下)
ちよだこども救急室・駿河台日本大学病院(☎3293-1711神田駿河台1-8-13)

生活ほっとライン

募 集

新春 家族そろって江戸しぐさ



「江戸しぐさ」は、気持ちよく人が暮らしていく上での処世術です。「江戸しぐさ」を身につけ、新しい1年、家族そろって心豊かに過ごしましょう。

1月25日(日)10時～12時、九段生涯学習館(九段南1-5-10)、区内在住・在勤・在学者とその家族50名(申込順)、内容＝講演「江戸しぐさってなあに」／ワークショップ「現代版江戸しぐさ川柳をつくろう」、参加費＝区内在住・在勤・在学者およびすばすた会員の方は大人1,000円・小人(小学生)500円／その他大人1,500円・小人(小学生)750円、講師＝越川禮子さん(NPO法人江戸しぐさ事務局理事長)・藤井敬三さん(NPO法人シニア大楽副理事長)、電話またはホームページで九段生涯学習館(☎3234-2841 URL <http://www.kudan-ll<エルエル>.info>)へ。

ミユウ MIWビデオサロン&カフェ

「ガイサンシーとその姉妹たち」

幼くして人生のすべてを日中戦争によって奪われた中国の女性たちを取材したドキュメンタリー。監督＝班忠義

1月16日(金)①14時30分②18時30分(②の回終了後ビデオサロン・カフェあり)、男女共同参画センターMIW(区役所10階)、電話またはファクシミリ(記入例参照)に希望日時を記入しMIW(☎5211-8845 FAX5211-8846)へ。
※託児サービス(有料・要予約)あり。

情報交流会・ミユウ千夜一夜

自分の町で手づくり映画祭一見て、感じて、話して、ネットワーク

ドキュメンタリー映画を制作しながら、見る機会の少ない作品の上映会を

行っているゲストを迎え、映画の面白さ、制作の楽しさについてお話を聞きます。

2月4日(水)18時30分～20時30分、男女共同参画センターMIW(区役所10階)、講師＝F&V連連影展、定員20名(申込順)、電話またはファクシミリ(記入例参照)でMIW(☎5211-8845 FAX5211-8846)へ。

フリーマーケットを開催

■着物フリマ・eco創作フリマ
1月10日(土)・11日(日)10時～16時、JR飯田橋駅セントラルプラザラムラ1階(飯田橋4-10)
■出店者も募集

区内在住・在勤・在学の個人またはグループ(営利目的の出店不可)、出店料＝1日1,000円、1月3日(土)までにファクシミリ(記入例参照)で神田薬市坐「ecoフリマ」(☎5281-7820 FAX5281-7611)へ。

レッツ・ゴウ・ダンス

2月20日～3月13日の毎週金曜(全4回)19時～20時30分、スポーツセンター、区内在住・在勤者30名(抽選)、内容＝2月20日クラシックバレエ／27日フラダンス／3月6日ジャズダンス／13日ベリーダンス、参加費＝区内在住者2,000円／区外2,300円(すばすたちよだ会員＝区内在住者1,500円／区外1,800円)、指導＝スポーツセンター・スタジオインストラクター、1月25日(日)(必着)までに往復ハガキ(記入例参照・1人1枚)に性別を記入しスポーツセンター(〒101-0047内神田2-1-8 ☎3256-8444)へ。

区民自主企画運営講座

発明家養成講座～アイデアを商品にする方法～

アイデア発想法から商品化までのノウハウや特許の基礎知識まで幅広く扱う講座です。

2月5日・19日・3月5日・19日のいずれも木曜(全4回)13時30分～15時30分、九段生涯学習館(九段南1-5-10)、区内在住・在勤・在学者25名(抽選)、講師＝下村正さん(知的財産・発明アドバイザー)、参加費＝2,000円、1月15日(木)17時までに電話またはホームページで九段生涯学習館(☎3234-2841 URL <http://www.kudan-ll<エルエル>.info>)へ。



▲糸くずネット

申込書の記入例

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

※託児サービス(満1歳～小学校就学前が対象)を希望する方は記入⑥お子さんの氏名(ふりがな)⑦生年月日
※託児サービスは本文に表示がある場合。
※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。
※在勤・在学の方は勤務先(学校名)、所在地、電話番号も記入。
※費用の記載の無いものは原則無料。

—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、その催し物のためだけに利用します。
- 区以外
応募時の個人情報はその催し物のためだけに利用しますが、詳しくは、主催者にお問い合わせください。

内幸町ホールオーサービジット ねじめ正一さん講演会「言葉の力を贈りたい」 5組10名無料招待



さん(作家)＝写真＝、内容＝「おやじの俳句・ベースボールはポエム

1月24日(土)19時～(18時30分開場)、内幸町ホール、区内在住・在勤者5組10名、講師＝ねじめ正一さん

だ・言葉の力」、1月16日(金)(必着)までに往復ハガキ(記入例参照)に人数を記入し内幸町ホール(〒100-0011内幸町1-5-1 ☎3500-5578)へ。
※チケット販売(料金3,000円全席自由)も内幸町ホールで受け付けてます。

人材バンク活用講座

大人が読む「伊勢物語」～現代にも通ずる恋愛、友情～

昔も今も変わらない恋物語をたのしみましょう。

2月12日・26日・3月12日のいずれも木曜(全3回)19時～20時30分、九段生涯学習館(九段南1-5-10)、区内在住・在勤・在学者20名(抽選)、講師＝丸山輝さん(元高校古典教師)、参加費＝1,000円、1月19日(月)17時までに電話またはホームページで九段生涯学習館(☎3234-2841 URL <http://www.kudan-ll<エルエル>.info>)へ。



▲伊勢物語(京都大学附属図書館所蔵)

水泳教室

苦手な泳法を楽しく学びます

2月1日(日)～3月22日(日)(2/11・15・3/15を除く)の各6回コース(各1時間)、スポーツセンタープール、区内在住・在勤者各15名(抽選)、指導＝ミズノ専属インストラクター、参加費＝区内在住者800円／区外1,200円、1月18日(日)(必着)までに往復ハガキ(記入例参照・1人1枚)に性別を記入しスポーツセンター(〒101-0047内神田2-1-8 ☎3256-8444)へ。
▶日曜14時50分 がんばれクロール・

背泳ぎ

▶火曜18時50分 がんばれクロール
▶水曜18時50分 がんばれ4種目
がんばれ4種目は、クロールが25m泳げる方に限ります。
※プール入場料金(区内在住者400円／区外600円)が毎回、別途かかります。
※すばすたちよだ会員の参加費(プール入場料は無料)＝区内在住者600円／区外900円
※館内の入場は、開始15分前から。

生活習慣病予防教室(2日制)

認知症は、脳こうそくなどの疾患によって起こる「脳血管性認知症」と脳の老化による「アルツハイマー病」に大別され、認知症全体の約8割をアルツハイマー病が占めています。認知症を予防し、脳を若く保つための新しい事実について楽しく学びましょう。

とき・内容 下図表のとおり
会場 いきいきプラザ一番町(一番町

12)
対象 20歳以上の区内在住者50名(申込順)
申込み 電話で健康推進課健康推進係(☎3291-3646)へ。
※栄養相談票等を送ります。記入の上、1日目にお持ちください。



と き (場 所)	内 容	講師等
1月23日(金) 13時30分～15時30分 (地下1階カスケードホール)	最新の脳科学からみた脳が若返る方法	よねやまきみひろ 米山公啓さん(米山公啓事務所)＝写真＝
1月30日(金) 13時30分～16時 (1階庭園ロビー)	栄養バランスのよい食事	管理栄養士
	初心者のための自宅でできる ①正しい姿勢 ②ストレッチ ③筋肉トレーニングの実際	門屋悠香さん(運動指導員)
	指で測る血管年齢の測定	保健師