CHIYODA Yes, We love.
教育と文化のまち千代田区

広報 千代田

2/20 NO.770
平成元年(1989年)
発行：東京都千代田区
〒102千代田区九段南1-6-11
編集：千代田区企画部広報課
(毎月5日・20日に発行)

区役所の代表電話は
☎264-0151

ビューティフル千代田 ロマンを呼ぶまちに

――木村茂新区長 就任あいさつ――

初登庁する木村区長

木村茂 区長の経歴

現住所　千代田区三番町3－1
生年月日　大正14年10月23日

◇

昭和22年11月　衆議院議員秘書（48・2まで）
昭和25年3月　早稲田大学政経学部卒業
昭和48年7月　東京都議会議員当選（四期）

このたびの区長選挙におきまして、区民の皆さんから温かいご支援をいただき、栄えある千代田区長に就任し、感激と緊張感を新たにしております。

千代田区に生まれ、育ち、暮している私にとって、区の発展、区民の幸福を願う気持は誰にも負けません。

格式高い千代田区の首長として、常に自らに厳しく、清廉、公正を第一としながら、誠実、勉強、奉仕をモットーに、区民の皆さんの厚い信頼に応えていきたいと思っています。

歴史と伝統に育まれた私達のまち千代田区は、世界都市東京の中心として発展してきました。しかしその反面、この都心地区への企業の集中などが進み夜間人口が減少し続けるなど、この「ふるさと千代田」は危機を迎えてもいます。

私は、千代田区を構成するすべての方々と手を携えて、こうした現状に歯止めをかけ、都市機能と居住環境とが調和のとれた魅力あるまちの再生を進めてまいる決意です。

そしてまた、千代田区は、世界に誇れる都市として〝ビューティフル〟でありたいと考えております。首都東京の顔にふさわしい美しい環境を守ることはもちろん、ここに住み、働き、集う全ての人達が、ふれあいを大切にしたゆとりとうるおいのあるまちと感じることができるようなまち――それには住みよく、福祉のいき届いた温かみのあるビューティフル千代田、ロマンを呼ぶまちを目指していきます。

私はこの「ビューティフル千代田」を基本に置き、これまでの経験を生かし国や都とも緊密な関係を築きながら、常にフレッシュで生き生きとした活力に満ちた区政運営を心掛け、「千代田に住んでいて良かった」といえるようなまちづくりのため全力を傾けてまいります。

言うまでもなく、千代田区政の主役は区民の皆さんにほかなりません。「一人の幸せはみんなの幸せ」「一人の楽しみはみんなの楽しみ」、一人の安心は千代田区民全体の安心につながるという気持ちで区政に取り組んでまいります。皆さんのご理解とご協力をお願いいたしまして、就任のご挨拶といたします。

千代田区長選挙
東京都議会議員補欠選挙
千代田区議会議員補欠選挙

投開票結果

千代田区長選挙、東京都議会議員補欠選挙、千代田区議会議員補欠選挙が、2月5日に行われました。

投票率は、千代田区長選挙で39・63％（男39・12％、女40・09％）でした。

翌6日の開票の結果、区長に木村茂氏、都議会議員に内田茂氏、区議会議員に紙谷武氏、木村正明氏が当選しました。投・開票結果は、別表のとおりです。

千代田区長選挙

当日有権者数	37,895人
男	18,076人
女	19,819人
投票者総数	15,017人
男	7,072人
女	7,945人
投票率	39.63%
男	39.12%
女	40.09%

▼都議会議員補欠選挙結果（得票順、敬称略）

候補者名	党派名	得票数
㊫ 内田　茂	自由民主党	10,528
臼田　ゆきお	日本共産党	3,218

▼千代田区長選挙結果（得票順、敬称略）

候補者名	党派名	得票数
㊫ 木村　茂	無所属	11,161
白石　しゅんいちろう	無所属	2,220
福田　撫子	社会を明るく住み良くする全国婦人の会	459
南　俊夫	世界連邦政府創設委員会	169
及川　美千子	日本国民権利擁護連盟	159

▼区議会議員補欠選挙結果（得票順、敬称略）

候補者名	党派名	得票数
㊫ 紙谷　武	自由民主党	4,423
㊫ 木村　正明	日本共産党	2,850
たちばな　まさお	無所属	2,407
おかの　いわぞう	自由民主党	2,311
安斉　靖彦	無所属	1,913

麹町小学校での投票風景

今回行われた千代田区長選挙、東京都議会議員補欠選挙、千代田区議会議員補欠選挙につきましては、区民の皆さんをはじめ、関係各機関のご協力により無事終了いたしました。
ここに厚くお礼申しあげます。

平成元年2月
千代田区選挙管理委員会

4月から第2・4土曜日を閉庁に
23区の方針受け実施案まとまる

週休二日制が社会の大きな流れとなっている中で、23区では、4月から毎月第2、第4土曜日を閉庁とする方針を決め、各区は、どの部門の仕事について閉庁できるのか、区長会できめた基本方針をふまえ、具体案を作成することになりました。

これを受け千代田区では、このほど開・閉庁する部門の振り分け案を別表のとおりまとめ、3月開会される第一回区議会定例会に条例案として提案する予定です。

◇

一般的に、日本人の労働時間は欧米に比べ、200～500時間も長いと言われています。

今や労働時間の短縮は、健康的な生活を実現するためにも、経済摩擦の解消という国際協調推進の視点からも、そして、内需拡大の経済効果を得る方法としても、我が国における重要な課題となっています。

そこで、昭和62年9月、さまざまな産業分野における完全週休二日制の実現を目指して労働基準法が改正、1週間の労働時間が40時間に短縮され、徐々にその実現を図ることとしています。

国においては、昨年12月一部を除く国の行政機関を毎月第2、第4土曜日に休みとする「行政機関の休日に関する法律」が成立し、1月から実施されています。

地方公共団体についても、国に合わせて地方自治法の一部が改正され、東京都や特別区でも4月から毎月第2、第4土曜日を閉庁とする方針を決め、具体的な検討に入りました。

◇

千代田区をはじめ23区では、区民に密着した窓口業務や、身近に利用される施設などが数多くあり、土曜日閉庁を実施するにしても、行政サービスのあり方や、地域の実情に応じた区民サービスに配慮する必要があります。

区長会では、こうした観点もふまえて円滑な土曜閉庁の実施について協議を重ねた結果、基本方針を決定しました。そのあらましはつぎのとおりです。

①土曜日・日曜日の利用が多く、かつ休日の利用機会を確保する施設や、24時間利用されている施設は開庁する。

②土曜閉庁の導入にあたっては、行政サービスの改善に努めるとともに、各区の実情に即した方法をとる。

③具体的な開・閉庁部門の振分けについては、国、都および他団体との均衡を図り決定する。

◇

千代田区では、区長会によって決定された基本方針を受け、毎月第2、第4土曜日に開閉庁する窓口や、施設の振り分けなどについて、具体的に検討を重ねてきましたが、このほど別表の実施案をまとめ、3月開会される第一回区議会定例会に条例案として提出する予定です。区民の皆さんのご理解とご協力を得られるよう、今後とも広報活動を行いますので、よろしくお願いします。

問合せ　総務部職員課

▲土曜日も開庁する総合体育館

土曜開閉庁の振り分け案

土曜開庁する部門

各出張所の区民会館、ちよだパークサイドプラザ、産業会館、区公会堂、高齢者センター、富士見いこいの家、富士見福祉会館、福祉バス、九段社会教育会館、内神田社会教育会館、四番町歴史民俗資料館、千代田図書館、四番町図書館、総合体育館、七生体育施設、外濠公園総合グラウンド・テニスコート、千鳥ヶ淵ボート場、箱根・湯河原千代田荘、嬬恋自然休養村、軽井沢少年自然の家、幼稚園、小学校、中学校、保育園、児童館（学童保育クラブ含む）保田臨海学園、花小金井学園、鎌倉臨海学園、本庁舎の日直者による受付（出生、死亡、婚姻等戸籍関係届出の受領）

土曜閉庁する部門

区役所本庁舎、各出張所（区民会館を除く）、番町出張所丸の内分室・区民集会室、福祉作業所、麹町保健所、神田保健所、土木詰所、教育研究所、箱根高原学校

特別区民税・都民税の申告は3月15日(水)までに

特別区民税・都民税（住民税）は、前年の所得に課税されますので、昭和63年中の所得について申告することになります。昭和64年1月1日現在千代田区に住所があったひとは、原則として住民税の申告書を提出しなければなりません。

ただし、つぎのひとは申告の必要はありません。

①税務署に所得税の確定申告書を提出するひと。

②給与所得のみのひとで、住民税が給与から天引きされることになっているひと。

③誰かに扶養されていたひと。

▽つぎのひとは、申告してください。

①給与所得者で、給与以外の所得のあったひと。

②所得税で、源泉分離課税を選択した株式等の配当所得のあったひと。

③利子所得のあったひと。ただし、普通預金の利子、所得税で源泉分離課税を選択した利子、マル優の適用のある利子は課税されません。

また、昭和63年4月1日以降国内で支払われた利子は申告の必要はありません。

④昭和63年中に退職したひと。

※住民税の申告書は、3月15日(水)までに提出してください。

提出先・問合せ先　税務課課税第一係

小規模事業者の方の無料申告相談

東京税理士会麹町・神田両支部では、無料の確定申告相談をつぎの日程で行います。お気軽にご相談ください。

日程・会場　3月1日(水)＝神保町区民会館（☎263－0741）、3月1日(水)～3日(金)＝万世橋区民会館（☎251－4691）、3月1日(水)～8日(水)＝麹町税務経営指導所（☎264－0049一番町3－7カーサ一番町202）

時間　各会場とも午前9時30分～午後4時（土・日曜日は休み）

問合せ　東京税理士会麹町支部☎264－0049、同神田支部☎291－1345へ。

消費税のご相談は麹町・神田税務署へ

消費税のご相談は、左記までお尋ねください。

問合せ

麹町税務署☎221－6011　神田税務署☎294－4811　東京国税局税務相談室☎216－0511へ。

国民健康保険国民年金の保険料は所得控除の対象に

昭和63年中に納めた国民健康保険、国民年金の保険料は、所得税の確定申告のとき、「社会保険料控除」の対象となります。

忘れずに申告してください。

問合せ

国民健康保険課収納係
国民年金課保険料係

高校進学 在学中の方へ　奨学資金

高校に在学中のひとや、今年の4月に高校に進学するひとを対象に、奨学資金をお貸しします。

申込みが受けられるひと

①保護者と同居し、区内に1年以上居住のこと。

②経済的理由で修学が困難であること。

③高校在学中か、今年入学予定者であること。

④同種の奨学資金を他から受けていないこと。

利率　無利子

返済方法　高校を卒業し1年据置後、10年以内の年賦、半年賦、月賦のいずれか。

申込期限　3月4日(土)

申込み・問合せ　福祉部管理課厚生係

街づくりコミュニケーションスポット「市街地再開発事業」のパネル展示

区役所4階にある、街づくりコミュニケーションスポットに、市街地再開発事業の概要をパネル化し、展示しています。

現在進行中の麹町4丁目の再開発事業を紹介しながら、その進め方などを説明しています。

ぜひ、ご覧ください。

問合せ　都市計画課

『千代田区街づくり推進公社』が移転

千代田区街づくり推進公社の事務所が左記の所に移転しました。

新住所　千代田区神田神保町2－23アセンド神保町5階

電話　262－0211

FAX　262－0213

金融機関は毎週土曜日休業

銀行や郵便局などの金融機関は、2月から毎週土曜日が休業となりました。

このため、区税等の納入や各種支払金は、各金融機関の窓口で取扱いができませんので、ご了承ください。

なお、区への払込については、区役所（出張所を含む）の各窓口で取扱っています。何かとご不便をおかけすることがありますので、できるだけ平日をご利用ください。

問合せ　収入役室出納係

★所得税の確定申告は３月15日(水)までに★

健康ガイド

麹町保健所 ☎221-1311
〒102 平河町2-7-4
神田保健所 ☎291-3641
〒101 神田錦町3-10

■**療育相談**（予約制）
とき 3月16日(木)午後2時～3時
会場 麹町保健所
対象 先天性股関節脱臼や斜頸など身体に障害があるまたはおそれのある乳幼児
内容 専門医による相談、診察
申込み 麹町保健所予防課

■**食事相談**（予約制）
とき 3月24日(金)午前10時～午後4時
会場 麹町保健所
対象 区内在住・在勤者で、食事療法を必要とするひとやその家族
申込み 麹町保健所予防課

■**精神保健相談**（予約制）
とき 3月24日(金)午後1時30分～3時
会場 麹町保健所
対象 心の問題で悩み、生活に支障をきたしている方
申込み 麹町保健所予防課

■**食事相談**（予約制）
とき 3月8日(水)午前10時～午後4時
会場 神田保健所
対象 区内在住、在勤者で、食事療法を必要としている方やその家族
申込み 神田保健所予防課

麹町保健所で 機能訓練

参加者募集

機能訓練は、脳卒中、交通事故、老化などにより身体的機能が低下している方に対して、医療終了後も継続して、日常動作の維持・回復を図り、社会参加を促すための必要な訓練です。

対象 区内に住んでいて、つぎに該当する方
①医療終了後も継続して訓練が必要な方
②病気や老化などで心身の機能が著しく低下している方
訓練日 毎週月・水曜日
訓練時間 いずれも午後1時～3時30分
会場 麹町保健所機能訓練室
申込み・問合せ 麹町保健所予防課

身体の不自由な方へ 理髪サービスを

区では、下肢・体幹が不自由なため、理髪店で調髪を受けることが困難な方に、年3回自宅で調髪・顔そりが受けられるサービスをしています。
対象 区内に住んでいる①重度心身障害者(児)手当を受けている方②身体障害者手帳1級の下肢・体幹障害の方③愛の手帳1度の方
問合せ 福祉課障害者福祉係

「福祉手当」を受けている方へ

福祉手当（国制度）11月～1月分を指定の金融機関に振込みました。左記の手当を受けている方は、入金の確認をお願いします。
・**特別障害者手当** 6万2千850円
・**障害児福祉手当** 3万5千100円
・**福祉手当（経過措置）** 3万5千100円
問合せ 福祉課障害者福祉係

敬老入浴券の希望調査

区では、区内に住んでいる満65歳以上の方を対象に、4月から利用できる敬老入浴券の希望調査を行います。
対象となる方には、アンケートハガキを郵送しますので、希望の有無にかかわらず**3月8日(水)**までにご回答ください。
なお、現在お手持ちの入浴券は、3月31日(金)を過ぎると利用できなくなります。無駄にならないように利用してください。
問合せ 高齢者福祉課高齢者福祉係

ねたきり痴呆性高齢者の 緊急時のお世話は

区では、ねたきりおよび痴呆性の高齢者を自宅で介護している方が、一時的に介護できない場合、「緊急一時保護」・「痴呆性老人短期保護」を行っています。（原則として7日以内）
対象となるとき 介護にあたる家族が疾病、出産、冠婚葬祭、出張、介護疲れ等の理由により一時的に介護ができない場合。
対象となる方
▽**ねたきりの高齢者**＝常時ねたきりあるいはこれに準じる状態で、介護を必要とする60歳以上の方
▽**痴呆性の高齢者**＝常時介護を必要とする痴呆のある方
保護する病院・施設
▽**ねたきりの高齢者**＝財団法人同和病院（神田淡路町2－8）
▽**痴呆性の高齢者**＝都内の特別養護老人ホーム
申込み・問合せ 高齢者福祉課相談係

お年寄りの昼食づくり ボランティア募集

ひとりぐらしの高齢者や、身体の弱い高齢者などに昼食をつくっていただく、ボランティアを募集します。
栄養のバランスがとれたお年寄り向けの料理をつくって、いっしょに食卓を囲みます。
無償の活動ですが、食事代については、区で負担します。料理好きな方、ご参加ください。
申込み・問合せ 千代田区社会福祉協議会ボランティアコーナー（☎265－0882）へ。

ふれあいクラブ
ひとりぐらしの方に、講習会、手づくりの昼食を通じて、生きがいのある生活をしていただくクラブです。
活動日 4月から来年3月までの金曜か土曜日、午前10時～午後2時（月1～2回）
活動場所 一番町・内神田・神保町婦人教養実習室

さわやかクラブ
高齢や身体が弱い方で、家にひきこもりがちな方に、健康づくり、レクリエーション、手づくり昼食を通じて、生きがいのある生活をしていただくクラブです。
活動日 5月から来年3月までの水曜日、午前10時～午後2時（月1～2回）
活動場所 神保町婦人教養実習室

健康メモ

成人病予防③ 休養と運動

今回は、成人病の一つの循環器病の予防について、休養と運動面からお話します。
循環器病で重要な動脈硬化は、時間をかけて徐々に進行してくるため、習慣病ともいわれ、毎日の生活習慣が大変関わりを持っています。その中でも休養、運動が重要といわれています。
では、休養はなぜ必要でしょうか。
仕事が忙しかったり、急に生活様式が変ったり、睡眠不足などで疲れを感じます。この疲れは、身体が病気になる前の注意信号で、無理を続けると病気になるときもあります。働いた後やスポーツをした後の身体の疲れには、充分な睡眠、入浴、軽い体操などが有効です。また、腹がたったり、イライラしたり、人間関係によって起る精神的な疲れには、おしゃべりや、お酒を飲んで気分転換をしたり、買物、趣味、好きなスポーツなどが休養にもなります。
つぎは運動です。身体を動かすと筋肉や心臓、肺などの働きが活発になり、循環器病の予防になります。しかし、今は、電機製品や交通機関の発達により、身体を動かすことが極端に減りました。そこで、意識して身体を動かす習慣が必要になります。
運動の第1歩は歩くことです。歩くと足の筋肉だけでなく腕、腰を中心に全身の筋肉が働き、心臓、肺を活発にします。若くて元気なひとは、ジョギングでも良いのですが、やや体力に自信が無くなってきたひとには、ウォーキング（さっさと歩く）が良いと言われています。しかし、運動している時は、血圧が上がり、脈拍が増え、心臓や肺が普段より多く働くため、自分かってに行なうのは危険です。運動を始める前には、心電図等の検査をうけ、医師や運動指導員に運動の種類や強さ、回数などを相談することが必要です。
動脈硬化は、がんと違って歳をとると誰でも起きますが、予防ができ、進行を遅らせることができます。毎日の生活スタイルを点検してみてはいかがですか。

まちの話題'89

心の鬼を退治して!! 節・分・風・景

2月3日の節分に、区内各所で恒例の豆まきが行われました。
区立番町小学校では、「豆まき集会」が行われ、校長先生の「心の鬼を退治してみんな良い子になりましょう」とのあいさつで、日頃、児童たちが良くないこと（授業中おしゃべりしていたり、規則を守れないことなど）を題材にした鬼の仮面をつくって、豆まきしました。

番町小学校での豆まき集会

一方、日枝神社の「節分祭」には、伊勢ヶ浜、三保ヶ関両親方、ミス東京などが年男、年女とともに豆まきをしました。
また、神田神社でも、多数の年男、年女がそろいのかみしも姿で、豆やみかんなどをまきました。
当日は、北風が強く吹くなかでしたが、縁起物の豆をとろうとするひとたちで、たいへんにぎわい、熱気につつまれた節分風景でした。

日枝神社では有名人が豆まき

神田神社では鬼を先頭に豆まきを

施設だより

ちよだパークサイドプラザ ☎864－8931

■**ダイナミックゲーム会**
3月4日(土)午後2時30分～でっかいゲームでおもいっきりあそぼう。

■**映画会＋ゲーム会**
3月25日(土)午後2時～「親バカちゃんりん」おとうさん、おかあさんもぜひごらんください。

児童館

●**一番町児童館☎230－0866**
☆**映画会**　3月24日(金)午後2時30分～。「ちびっ子カムの大冒険」

●**富士見児童館☎262－1040**
☆**ふじみ発表会**　3月18日(土)午後2時30分～。各部屋、クラブから劇や歌などを発表。ただいま実行委員募集中！くわしくは児童館へ。

●**西神田児童館☎294－0631**
☆**わくわく発表会**　3月4日(土)午後2時30分～。楽しい劇やオペレッタ。ゲームや映画もあるよ！

●**神田児童館☎253－6021**
☆**料理会**「洋風ちらしずしをつくろう！」3月4日(土)午後2時～小学校3年生以上15名まで。

高齢者センター ☎265－3981

■**浪曲寄席**
とき　3月19日(日)午後1時30分～
内容　「寛永三馬術」
出演　木村忠明ほか愛浪会

■**映画会**
とき　3月22日(水)午前10時30分と午後1時30分の2回
作品　「男はつらいよ、寅次郎真実一路」(渥美清、大原麗子他)

富士見福祉会館 ☎262－1045

■**福祉講座**
とき　3月12日(日)午後1時
テーマ　これからの福祉のあり方
講師　特別養護老人ホーム誉田園園長　木村　茂雄氏
対象　心身障害者と家族、一般区民で希望する方

保養施設

■**箱根・湯河原千代田荘の土曜日地区別割当て**
4月＝神保町・和泉橋地区
5月＝番町・神田公園地区
6月＝富士見・万世橋地区
9月＝神保町・和泉橋地区
10月＝番町・神田公園地区
11月＝富士見・万世橋地区
12月＝神保町・和泉橋地区
平成2年1月＝番町・神田公園地区
2月＝富士見・万世橋地区
※3・7月と、区の事業で使用する土曜は除きます。

■**4～6月の利用できない日**
左表のとおり

保養施設名	4月	5月	6月
箱根千代田荘	12日(水)、18日(火) 25日(火)～27日(木)	11日(木)、17日(水)、23日(火)、 29日(月)～31日(水)	8日(木)、14日(水)、20日(火)、 27日(火)～29日(木)
湯河原千代田荘	4日(火)～6日(木) 13日(木)、19日(水)	9日(火)～11日(木)、20日(土)、 24日(水)	6日(火)～8日(木)、21日(水)
嬬恋自然休養村	12日(水)、25日(火) ～27日(木)	10日(水)、23日(火)～25日(木)	14日(水)、27日(火)～29日(木)
軽井沢少年自然の家	5日(水)、18日(火) ～20日(木)、26日(水)	7日(日)～20日(土)、 23日(火)～25日(木)	7日(水)、20日(火)～22日(木)

■**空室の予約は**
各保養施設とも、利用日の2か月前から区民課の窓口か電話で受付（22日が土・日曜日のときは月曜日）。時間は、箱根・湯河原千代田荘＝午前9時から。嬬恋自然休養村・軽井沢少年自然の家＝午後1時30分から
申込み・問合せ　区民課保養施設係

千代田図書館 ☎264－0151

■**土曜映画会**
とき　3月4日(土)午後1時30分
会場　区役所10階会議室
作品　「時代屋の女房」

■**こども映画会**
とき　3月25日(土)午後2時
会場　図書館4階視聴覚ホール
作品　「一休さん」「ピューマの子守唄」

四番町図書館 ☎239－6357

■**映画会**
とき　3月5日(日)午後2時
作品　「卒業」

楽しい遊びがいっぱい 学童クラブ 募集

区内の5つの児童館とちよだパークサイドプラザには、「学童クラブ」があります。

学童クラブでは、両親が働いていたり、どちらかが病気などの事情で、学校から帰っても世話をしてもらえないお子さんを、預かっています。

楽しい遊びを中心に、保護者の方に代って生活指導なども行います。

くわしくは、各児童館か、ちよだパークサイドプラザへ。

申込みができるひと　小学校1年生から6年生の児童
学童クラブの日と時間　月曜日から土曜日までの下校時から午後5時まで。ただし祝日と年末年始は休み。また、春、夏、冬休み中は、午前9時から。
費用　月額千500円（おやつ代としての実費）
申込み受付期間　2月25日(土)～3月10日(金)

3月11日 児童館 こどもげきじょう

とき　3月11日(土)、開演＝午後2時30分
ところ　千代田区公会堂
内容　劇団〝風の子〟「チワンの星」
※入場整理券は各児童館、ちよだパークサイドプラザへ。

学童クラブ こども劇場の問合せは

一番町児童館☎230－0866
四番町児童館☎234－3084
富士見児童館☎262－1040
西神田児童館☎294－0631
神田児童館☎253－6021
ちよだパークサイドプラザ☎864－8931

みんなでスポーツを

区民スポーツ大会 第3回 健康マラソン大会

とき　3月21日(祝)午前10時
集合場所　区役所前
コース　区役所前―靖国通り―千鳥ヶ淵―竹橋―区役所前
対象　区内在住者100名
参加費　傷害保険料として1人190円
申込み・問合せ　3月4日(土)までに直接、または電話で社会体育課体育係へ。

■**第25回千代田区民踊大会**
とき　3月19日(日)正午開演
会場　千代田区立公会堂
問合せ　社会体育課体育係

■**硬式卓球選手権大会**
とき　3月25日(土)午後1時～26日(日)午前9時～
会場　区立総合体育館
対象　区内在住、在勤(学)者
種目　シングルス＝男女共小学生、中学生、一般、壮年、ダブルス＝男子、女子混合
参加費　小中高生1種目300円、一般400円、複1組800円（小中高生は600円）
申込み・問合せ　所定の申込書に記入のうえ、3月13日(月)、14日(火)の両日に社会体育課体育係へ。

■**子供水泳教室**
とき　3月23日(木)、24日(金)、28日(火)、29日(水)、30日(木)の計5日間、正午から午後2時
会場　区立総合体育館プール
対象　区内在住・在学の小学校1年生～6年生で、全く泳げないか、10m程度しか泳げない初心者
定員　100名
参加費　無料
申込み・問合せ　往復ハガキに「子供水泳教室希望」と明示し、住所、氏名、性別、年齢、学校名、学年、電話番号を記入し、3月13日(月)までに千代田区教育委員会社会体育課体育係（〒102千代田区九段南1－6－11）へ郵送してください。多数の場合は抽選。

■**室内ゲート・ボールの集い**
とき　3月29日(水)午前9時～正午
会場　総合体育館
対象　区内在住者で編成した（5～7名）、16チーム
申込み・問合せ　3月25日(土)までに社会体育課体育係へ。

■**日比谷高校グラウンド使用の新規登録を受付**
日比谷高校では、グラウンド（ソフトボール）を一般開放しています。利用希望される方は、登録（平成元・2年度）をしてください。
種目　ソフトボール
資格　都内在住者で構成されている団体
使用料　無料
登録方法　3月31日(金)までに、所定の登録用紙で申込みを。
問合せ　都立日比谷高校（永田町2－16－1☎581－0808）へ。

ごあんない

■**消費者グループ助成**
日常生活のなかの、身近な消費者問題を学習するときに、区が講師を派遣します。
助成対象　①区内で、3年以上消費者問題を学習しているグループ・団体。または、②10名以上で消費者問題を学習し、今後も続けていく意志のあるグループ・団体。
助成内容　テーマに沿った講師を区が派遣します。
申込み・問合せ　学習日の20日以上前に、生活勤労課生活勤労係へ。

■**私立幼稚園児のいる保護者の方に補助を**
対象　区内に住み、3歳～5歳のお子さんを私立幼稚園に通園させている保護者
補助金　3歳児（昭和59年4月2日～60年4月1日生）・4歳児（昭和58年4月2日～59年4月1日生）・5歳児（昭和57年4月2日～58年4月1日生）に、それぞれ月額3千700円
申請期間　2月28日(火)まで
申請先・問合せ　総務課総務係

■**工事の請負いなどの〝入札参加願い〟を受付中**
受付期間　2月28日(火)まで
問合せ　経理課契約係へ。

いんふぉめーしょん

■**国民金融公庫の〝進学ローン〟を受付**
対象　高校、大学、専門学校などに進学をする方。
融資額　100万円以内
返済期間　5年以内（交通遺児、母子家庭の方は6年）
利率　年5・7％
返済方法　毎月元利均等返済
問合せ　国民金融公庫大手町支店（☎270－1300）へ。

土地・家屋、相続、税金 区政、交通事故など 移動相談

3月3日 午後1時～4時 和泉橋出張所

とき　3月3日(金)午後1時～4時（受付は3時まで）
会場　和泉橋出張所（神田岩本町15☎253－4931）
相談内容　皆さんの悩みごとの解決に、区から直接地域に出向いて行います。相談は、**弁護士、税理士、交通相談員**などの専門家が応じます。
問合せ　広報課区民相談係

千鳥ヶ淵 ボート場

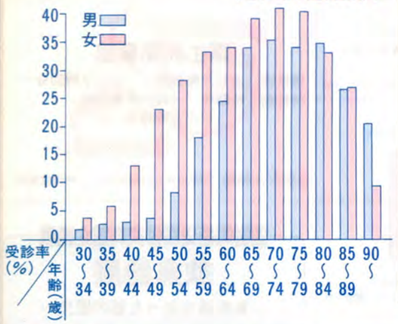
3月1日オープン

利用できる時間　午前9時30分～午後4時30分（乗艇券発売は午後4時まで）
利用料金　30分＝200円、1時間＝400円
問合せ　商工振興課観光係

健康は 年に一度は必ずチェック 人生の良きパートナー

◎区民健診の受診率

（昭和62年度実施分）

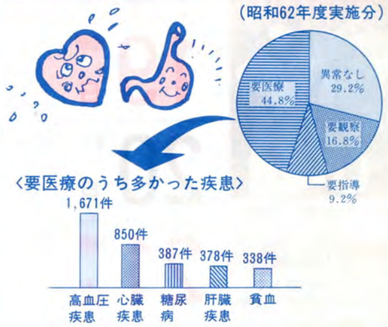


「健診こわ～い」と首をすくめて逃げまわっているひとはいませんか？受診しないために、手遅れになってしまうほうがもっとこわ～いのです。また健康診査（以下、健診という）は、隠れている病気の発見だけが目的ではありません。年齢とともに変わる体の機能を調べ、適切な健康管理指導を受けることも必要なのです。

健康は、あなた自身のためだけでなく、あなたの家族や周囲の人々のためのものでもあることを忘れずに♡

◎区民健診を受けた結果は？

（昭和62年度実施分）



区で行なっている健康診査

健診名		実施場所	対象者	内容	実施日	費用	備考
区民健診	成人健診	区指定の医療機関98ヶ所	30歳～64歳で区内在住の方	問診、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図、眼検査、胸部レントゲン検査他	9月～10月中旬	無料	男性52歳、女性42歳以上の方には、受診券を郵送します。その他の方で希望される方は申込みを！
	誕生日健診		65歳以上で区内在住の方		各自の誕生月	無料	誕生月の前月末までに受診券を郵送します。
	女性健診（子宮がん検診）	区指定の医療機関12ヶ所	30歳以上で区内在住の女性	問診、内診、細胞診、顕微鏡検査	9月～10月	無料	40歳・45歳・50歳の方には受診券を郵送します。その他の方で希望される方は申込みを！
一般健康相談		麹町・神田保健所	区内在住・在勤者など	問診、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図、胸部レントゲン検査	麹町は月曜・金曜日 神田は月曜・水曜日 9時～10時30分	無料 ※区民以外の方は有料	申込みは各保健所へ
乳がん検診		麹町・神田保健所	30歳以上で区内在住の女性	1次：問診、触診 2次：問診、胸部レントゲン検査、細胞診	麹町は偶数月の第1金曜日 神田は奇数月の第1月曜日 13時30分～14時30分	無料	申込みは、各保健所へ
肺がん検診		麹町・神田保健所	35歳以上で区内在住の方	1次：問診、胸部レントゲン検査、細胞診 2次：1次の検査に気管支鏡検査が加わる	麹町は奇数月の第1か3金曜日 神田は偶数月の第2月曜日 13時30分～14時30分	無料	

「区民健診」については
千代田区役所保健衛生部保健課
☎(264)0151 内線558・559

「一般健康相談」、「乳がん検診」、「肺がん検診」については 麹町保健所 ☎(221)1311
神田保健所 ☎(291)3641

区民健診を受けましょう！

- **成人健診**……元気な体があってこそ、仕事も遊びもハッスルできます。健康チェックは積極的に！（30歳～64歳対象）
- **誕生日健診**……セカンドライフを楽しむために、まず体に誕生日プレゼントを！（65歳以上対象）
- **女性健診**……子宮がんを初めとする女性特有の疾病の早期発見に努めます！（30歳以上の女性対象）

▶受診される方、全員に行なわれる検査

問診・身体計測

生活習慣・自覚症状などを聞く他、太りすぎ・やせすぎをみます。特に肥満は、高血圧・動脈硬化・糖尿病の元凶です。

血圧測定

高血圧・低血圧を調べます。特に高血圧は、脳卒中など重い病気をひきおこします。

尿検査

腎臓・ぼう胱・尿道の病気の有無など調べます。糖尿病の発見の手がかりとなります。

血液検査（生化学的検査）

GPT（肝機能）・総コレステロール・血糖・中性脂肪・尿酸など分析し、肝臓・心臓・動脈硬化などの病気の有無を調べます。

▶お医者さんの判断で行なわれる検査（下記の他に、尿検査・眼科学的検査・糖常用負荷試験があります。）

血液検査（血液学的検査）

赤血球・白血球数、ヘマトクリット、赤沈などから、貧血度を調べます。

心電図検査

心筋異常、不整脈、心臓肥大等の有無を調べます。

肺機能・胸部レントゲン検査

肺結核、肺がん、肺炎の発見につながります。

消化管検査

胃かいよう、胃がん等の発見につながります。

受診後は……

自分のカルテとしてお使いください、健康手帳

健診結果を医師からよく聞き、把握して、『健康手帳』に記載しておきましょう。その後の健康管理に役立ちます。

※健康手帳とは？

区民健診等の結果を何年かにわたって記入でき、また健康に関する知識や、区内保健所の事業内容が掲載されています。60歳以上の方には、5年に一度郵送していますが、30歳以上で希望される方は、お申し出ください。

異常が認められたら……

①医師から適切な指導を受け精密検査をする。
②日常生活を注意しながら、定期的に検査を受け経過をみる。
③治療が必要な場合は、自分の体の状態をよく医師に伝え、指導のもと、健康回復に努めてください。

早期発見・早期治療が健康への近道であることを忘れずに!!また、保健所でも健康に関する相談を受けていますので、お気軽におこしください。

成人病を予防する日常生活10か条

一、腹八分目を守る
食べすぎは肥満を招きます。

二、野菜を十分にとる
野菜には、血圧を安定させるカリウムのほか、食物繊維など成人病予防効果の高い成分がたくさん含まれています。

三、塩分を減らす
塩分は高血圧の最大の敵。1日10g以下を目標にしてください。
◎昭和62年度に行なわれた「国民栄養調査」で全国と千代田区を比較すると、全国平均値11.7gに比べ、千代田区は4.4g多い16.1gという数値がでています。塩分の多い食品をさける、調理は薄味にするなど塩分を減らす工夫をしましょう。

四、動物性脂肪をとりすぎない
血液中のコレステロールを上昇させ、動脈硬化の原因になります。

五、お酒・タバコは控えめに

六、ストレスをためない
精神的な緊張は血圧を高め、心臓の負担を大きくします。

七、適度な運動を

八、睡眠を十分に
睡眠は1日の正しい生活リズムをつくる基本です。
睡眠不足は老化を早めること、ご存じですか。

九、肥満をさける
太りすぎは心臓に負担をかける、動脈硬化を招くなど、成人病を育てる"温床"となります。

十、定期的な健康診断を受ける

3 March 平成元年弥生 千代田区 区民カレンダー Calendar

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				

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
23/30	24	25	26	27	28	29

歳時記・メモ / 行事 / 健康

1 水 赤口
千鳥ヶ淵ボート場開場（利用時間 9時30分～16時）

- ●平成2年3月分千代田区公会堂使用申込受付開始 9時～ ：千代田区公会堂
- ●ゲートボール教室(4・8・11・15・18・22・25日の計8回) 9時～12時 ：総合体育館
- ●七生体育施設5月分利用受付(テニス、バレーボール) ～25日まで、所定のハガキにて ：社会体育課
- ●無料申告相談 9時30分～16時 ：麹町税務経営指導所、神保町区民会館、万世橋区民会館
- ●移動献血 10時～15時(昼を除く) ：秋葉原駅西口広場

健康：
西神田児童館
4日(土) わくわく発表会 ごご2時30分～
17日(金) 青空ゲーム会 ごご3時～ ：西神田公園
22日(水) 映画会「北極のムーシカミーシカ」 ごご2時30分～

2 木 先勝

- ●青果物消費者サービスデー(青いノボリの八百屋さんで)
- ●無料申告相談 9時30分～16時 ：麹町税務経営指導所(六番町布江ビル1階)、万世橋区民会館
- ●移動献血 12時～16時 ：東京駅八重洲北口

3 金 友引 ひな祭り 耳の日

- ●無料申告相談 9時30分～16時 ：麹町税務経営指導所(六番町布江ビル1階)、万世橋区民会館
- ●蠕恋村との冬季青年交流(～5日) ：蠕恋自然体養村
- ●移動区民相談 13時～16時 ：和泉橋出張所
- ●千代田ヤング・フォーラム'89「もっと楽しく生きてみないか」開講 (10・17日の計3回) 18時30分～20時30分 ：九段社会教育会館

健康：
●健康増進コーナー 13時～ ：神田保健所

4 土 先負 金融機関休業日

- ●地区別防災訓練(神田公園出張所管轄区域) 13時～15時30分 ：神田小学校
- ●土曜映画会「時代屋の女房」 13時30分～ ：区役所10階会議室

5 日 仏滅 啓蟄

- ●広報千代田3月5日号発行
- ●移動献血 9時～13時 ：聖イグナチオ教会
- ●都民体育大会(スキー競技会) ：石打丸山スキー場
- ●四番町図書館・映画会「卒業」 14時～ ：四番町図書館

健康：
神田児童館
4日(土) 料理会「洋風ちらしずしをつくろう」 ごご2時～
18日(土) 人形劇「すすめ森のなかまたち」―劇団クレヨンカンパニー ごご2時30分～
23日(木) 映画会「ロビンフッド」～ディズニーアニメ ごご2時30分～

6 月 大安

- ●無料申告相談 9時30分～16時 ：麹町税務経営指導所(六番町布江ビル1階)
- ●移動献血 10時～15時(昼を除く) ：丸善お茶の水店前

7 火 赤口

- ●無料申告相談 9時30分～16時 ：麹町税務経営指導所(六番町布江ビル1階)

健康：
◉1歳6か月児健診(2日制1回目) ＝昭和62年7～8月生 13時～14時30分 ：神田保健所
◉3～4か月児健診(2日制1回目) ＝昭和63年11月生 13時30分～14時30分 ：麹町保健所

8 水 友引

所得税の確定申告（3月15日まで）

- ●魚介類消費者サービスデー(濃紺のノボリの魚屋さんで)
- ●無料申告相談 9時30分～16時 ：麹町税務経営指導所(六番町布江ビル1階)
- ●移動献血 10時～15時(昼を除く) ：秋葉原駅西口広場
  12時～16時 ：飯田橋セントラルプラザ

健康：
●食事相談 10時～16時 ：神田保健所

9 木 先負

- ●移動献血 12時～16時 ：東京駅八重洲北口
- ●蔵王スキー講習会(～12日) 22時30分区役所前集合 ：山形県蔵王温泉スキー場

健康：
◉3～4か月児健診(2日制2回目) ＝昭和63年11月生 13時30分～14時30分 ：麹町保健所

10 金 仏滅

- ●豚肉消費者サービスデー(赤いノボリの肉屋さんで)

健康：
●健康増進コーナー 13時～ ：神田保健所
◉1歳6か月児健診(2日制2回目) ＝昭和62年7～8月生 13時～14時30分 ：神田保健所
●肺がん検診 13時30分～14時30分 ：麹町保健所
●精神保健相談 13時30分～15時 ：麹町保健所

11 土 大安 金融機関休業日

- ●第5回千代田区児童館こども劇場「チワンの星」＝劇団風の子 14時30分～ ：千代田区公会堂

健康：
四番町児童館
15日(水) ラケットベースをしよう！ ごご3時30分～ ：東郷公園
25日(土) 映画会「北極のムーシカミーシカ」 ごご3時～

12 日 赤口

- ●TEPCO杯ママさんバレーボール大会 9時～ ：総合体育館
- ●心身障害者日曜青年教室閉講式・10周年記念式典 11時～ ：九段社会教育会館
- 福祉講座「これからの福祉のあり方」 13時～ ：富士見福祉会館

13 月 先勝

- ●移動献血 10時～15時(昼を除く) ：丸善お茶の水店前
- ●七生体育施設4月分利用先着受付(テニス、バレーボール) 10時～ ：社会体育課

健康：
◉育児学級＝昭和63年6～7月生対象 13時30分～16時 ：麹町保健所

14 火 友引

お知らせ
●特別区民税・都民税・個人事業税・所得税・贈与税申告期限は3月15日(水)です

健康：
◉3歳児健診(2日制1回目)＝昭和61年1～2月生 13時～14時 ：麹町保健所
◉3～4か月児健診(2日制1回目)＝ ＝昭和63年11月生 13時～14時30分 ：神田保健所

15 水 先負 区制記念日

- ●移動献血 10時～15時(昼を除く) ：秋原葉駅西口広場
- ●千代田区42周年記念式 13時～ ：千代田区公会堂

16 木 仏滅

- ●青果物消費者サービスデー(青いノボリの八百屋さんで)
- ●移動献血 10時～15時(昼を除く) ：ニチレイ前
  12時～16時 ：東京駅八重洲北口
- ●第42回優良従業員表彰式 13時30分～ ：千代田区公会堂

健康：
◉3歳児健診(2日制2回目)＝昭和61年1～2月生 13時～14時 ：麹町保健所
◉3～4か月児健診(2日制2回目) ＝昭和63年11月生 13時30分 ：神田保健所
●療育相談 14時～15時 ：麹町保健所

★都民劇場春の会員募集（入会金割引中）……申込みは☎(572)4311へ。

CHI
We
教育と文化

かわいいおひな

3月の休日診

診療時間：午前9時～午

5日	飯田橋診療所
	聖十字診療所
12日	滝医院
	昼 赤松内科医院
	夜 同和病院
19日	野田医院
	鈴木医院
21日	船津診療所
	昼 中沢医院
	夜 同和病院
26日	浅井医院
	田崎医院

3月の休日

診療時間：午

5日	小林歯科医院
12日	大串歯科医院
19日	佐藤歯科医院
21日	長島歯科医院
26日	五番町歯科医院

◎健康保険証と健康手帳(70歳
◎受診するときは、あらかじめ
◎休日診療についての問合せは

夜間・休日の

消防庁テレホンサー
東京都衛生局 夜間・休日案内所 夜間(午 休日(午

65歳以上の方を対象
誕生日健康
★今月は、3月生
問合せ：保健衛

23 TOKYO 自立し
特別区制度の改

今月の区

▶法律相談（毎週水
1・8・15
▶税務相談（毎週木
2・9・16
▶人権身の上、行政
◎交通事故・区政・
祝日を除く）9時

ODA
&
ove.
千代田区

まができました

当番医(内科 小児科)

昼印は午後5時まで
夜印は午後5時～10時

(30)1800	飯田橋3-9-6
(293)0667	内神田1-17-9
(264)3101	九段南4-3-1
(256)2907	鍛冶町2-2-9
(251)2141	神田淡路町2-8
(261)4117	一番町10-6
(256)0607	鍛冶町2-8-5
(263)3569	麹町4-5 第7麹町ビル6階
(251)2683	外神田3-10-8
(251)2141	神田淡路町2-8
(261)0453	麹町4-2 万力屋ビル
(366)3058	神田佐久間町2-13

科診療当番医

時～午後5時

(264)1826	五番町5
(230)2075	二番町5
(30)2286	六番町7-20
(39)4181	五番町10 長島ビル
(234)5730	五番町6

方など)を必ずお待ちください。
で問合せてください。
役所か出張所へ。

、歯科診療は

☎212-2323
時～翌朝9時)☎216-4828
時～午後5時)☎216-4820

診査

の方が受診を。
保健課保健係

明日をきずく
者さんとともに実現しましょう。

相談日

受付時間 13時～15時

相談は、毎日（休・
相談に応じます。
：広報課区民相談係

ちよだまちの秋田 ビデオ広報

主な内容
第108号（平成元年3月号）3月15日放映予定
●1年間に1万人が地震体験!? ―起震車「ししん号」―
●食生活を彩った器の歴史 ―四番町歴史民俗資料館―
●春よ来い来い「ひなまつり」

3月中に募集・開始・締切られるものなど

- ～4日(土)…奨学資金申込期限。 ：福祉部管理課厚生係
- ～4日(土)…第3回区民健康マラソン大会(⅔実施)参加申込期限。 ：社会体育課
- ～13日(月)…子ども水泳教室(⅔実施)参加申込期限。往復ハガキで！ ：社会体育課
- 13日(月)・14日(火)…千代田区硬式卓球選手権大会(⅔、⅜実施)参加申込受付 ：社会体育課
- ～25日(土)…室内ゲートボールの集い(⅔実施)参加申込期限 ：社会体育課

歳時記・メモ / 行事 / 健康

17 金 大安

18 土 赤口
彼岸入り
金融機関休業日
区立幼稚園修了式

行事：
ちよだパークサイドプラザ
4日(土) ダイナミックゲーム会 ごご2時30分～
25日(土) 映画会「親バカちゃんりん」＋ゲーム会 ごご2時～
区民図書室は、点検・整理のため、19日(日)～4月2日(日)まで休室します。

健康：
●健康増進コーナー 13時～ ：神田保健所
一番町児童館
10日(金) 小さな映画会「トビウオのぼうやはびょうきです」他 ごご2時30分～
16日(木) 発表会と映画会 ごご3時～
17日(金) 公園で遊ぼう「おにごっこ」 ごご2時30分～

19 日 先勝

- ●総合体育館区民無料開放日 9時～21時
- ●第25回千代田区民踊大会 12時～ ：千代田区公会堂
- 浪曲寄席「寛永三馬術」13時30分～ ：高齢者センター
- ●区民文化祭日本芸能の集い 13時30分～16時30分 ：九段社会教育会館

健康：
富士見児童館
18日(土) ふじみ発表会 ごご2時30分～
24日(金) 映画会「一五少年漂流記」 ごご2時30分～
●乳がん検診 13時30分～14時30分 ：神田保健所

20 月 友引
区立中学校卒業式

- ●広報千代田3月20日号発行
- ●移動献血 10時～15時(昼を除く) ：丸善お茶の水店前

16ミリ映写機の一斉登録(検定)
22日(水)～24日(金)
：千代田図書館4階視聴覚ホール

21 火 先負
春分の日

- ●第3回区民健康マラソン大会 10時区役所前集合
- ●魚介類消費者サービスデー(濃紺のノボリの魚屋さんで)
- ●保養施設5月分空室予約受付開始 ：区役所区民課
  ①9時～(箱根・湯河原千代田荘)
  ②13時30分～(蠕恋自然体養村、軽井沢少年自然の家)
- ●移動献血 10時～15時(昼を除く) ：秋葉原駅西口広場
- 映画会「男はつらいよ、寅次郎真実一路」 ①10時30分～②13時30分～ ：高齢者センター

健康：
四番町歴史民俗資料館企画展
飲食器展
～食生活を彩った器の歴史～
6月17日(土)まで
：四番町歴史民俗資料館（市ヶ谷駅下車徒歩5分）
☎(238) 1139

22 水 仏滅

- ●移動献血 10時～15時(昼を除く) ：秋葉原駅西口広場
  12時～16時 ：東京駅八重洲北口
- ●子ども水泳教室(24・28・29・30日の計5回) 12時～14時 ：総合体育館

健康：
●食事相談 10時～16時 ：麹町保健所
●健康増進コーナー 13時～ ：神田保健所
●精神保健相談 13時30分～15時 ：麹町保健所

23 木 大安

24 金 赤口
彼岸明け
区立小学校修了式

25 土 先勝
金融機関休業日
区立小学校卒業式
区立中学校修了式

- ●移動献血 12時～16時 ：日比谷映画館街
- ●硬式卓球選手権大会(～26日) 13時～(26日は9時から) ：総合体育館
- ●こども映画会「一休さん」、「ビューマの子守唄」 14時～ ：千代田図書館4階視聴覚ホール

健康：
高齢者センター文化祭
2日(木)～5日(日)作品展 12時～16時
2日(木)…バンバー大会 10時～12時30分
輪踊りとフォークダンスのつどい 12時30分～15時30分
ダンスパーティ 13時～16時
：九段社会教育会館
3日(金)…ゲートボール大会 9時～11時
：西神田公園
卓球大会 12時30分～16時
お茶会 13時～15時
健康サークル発表会 13時～15時30分
4日(土)…グループ演芸発表会 12時～16時
5日(日)…カラオケ発表会 10時～16時
モギ店 11時30分～13時30分
囲碁・将棋・オセロ大会 12時～16時

26 日 友引
風呂の日

27 月 先負

- ●移動献血 10時～15時(昼を除く) ：丸善お茶の水店前

28 火 仏滅

- マッサージ・サービス(～29日) 10時～16時 ：高齢者センター

29 水 大安

- ●室内ゲートボールの集い 9時～12時 ：総合体育館
- ●移動献血 10時～15時(昼を除く) ：秋葉原駅西口広場

30 木 赤口

- ●移動献血 12時～16時 ：東京駅八重洲北口

31 金 先勝

健康：
●健康増進コーナー 13時～ ：神田保健所

カレンダーの見方 ●印は申込みの必要なものですので詳細は広報「千代田」をご覧ください。
印は高齢者センターの行事です。
印は富士見福祉会館の行事です。

※「区民カレンダー」は毎月20日号の広報「千代田」に折込みます。 発行・編集：東京都千代田区企画部広報課 〒102千代田区九段南1-6-11 ☎264-0151(代)