CHIYODA Yes, We love.
教育と文化のまち千代田区

広報 千代田

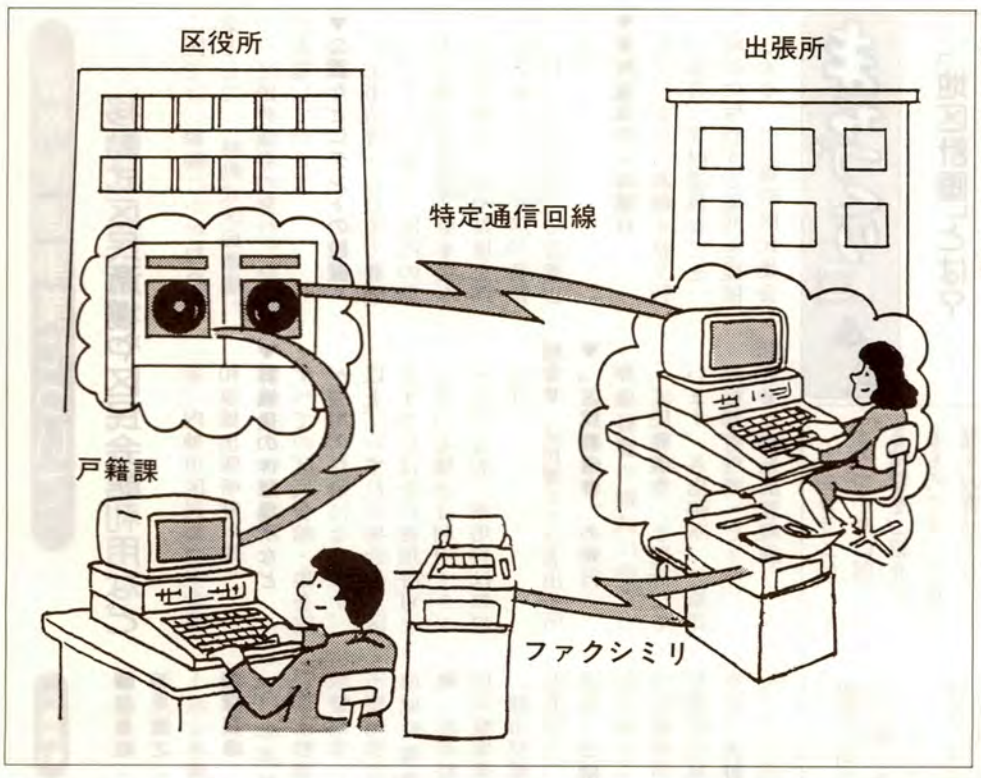
2/20 NO.746
昭和63年（毎月5日・20日に発行）
発行：東京都千代田区
〒102千代田区九段南1-6-11☎264-0151(代)
編集：千代田区企画部広報課

千代田区のいま
▶昭和63年1月1日現在の住民基本台帳による人口

番町出張所	15,606
富士見出張所	9,666
神保町出張所	7,544
神田公園出張所	5,177
万世橋出張所	6,257
和泉橋出張所	7,534
総数	51,784

住民情報オンラインシステム

――2月29日(月)からスタート――



▶庁舎内のコンピュータ室

区役所・出張所どこでも 住民票 印鑑証明 手続きができます

区では、区民サービスの向上と事務の効率化をめざし、住民情報オンラインシステム導入の準備を進めてきました。

このシステムは、2月29日(月)から開始、これまで手作業によっていた住民票や印鑑登録関係事務等がコンピュータ処理されます。

これにより今まで区民のみなさんが、最寄りの出張所でしかできなかった住民票や印鑑に関する届出の受付、証明の発行などが、区役所の戸籍課やどこの出張所でもできるようになります。

問合せ　情報システム準備室・戸籍課

▶窓口の端末機

今回コンピュータ処理される事務

○転入、転出、転居、世帯主変更等の異動届出
○住民票の写しの交付
○印鑑の登録、廃止、改印などの届出
○印鑑証明書の交付

住民票の閲覧は

住民票の「閲覧」については、戸籍課では区内全域を閲覧できるようになりますが、各出張所では今までどおり、それぞれの管轄区域分だけしか、閲覧できません。

「戸籍謄抄本」は、出張所でも即日交付に

戸籍事務についてはコンピュータ処理化はしませんが、新たに設置する戸籍課と出張所を結ぶファクシミリを活用して、千代田区に本籍のある方は、多少時間はかかりますが出張所でも即日交付できるようになります。

※出張所で謄抄本を請求できるひとは、プライバシー保護のため、その戸籍に記載されている本人、夫、妻、子、孫、父母、祖父母に限られますので、ご注意ください。

手続き、料金などは変わりません

このシステムを導入することによって、住民票発行などの際の手続きの方法や、料金を変更するようなことはありません。

区民税、国民健康保険などは65年以降に

区では、昭和65年以降に区民税や国民健康保険などの事務も住民情報オンラインシステムに組み入れていくなど、より総合的な行政情報システムとして有効に活用していく計画です。

プライバシーを守るために

区では、区民の皆さんに関するさまざまな情報を保有しています。

これらの個人情報を、コンピュータにより処理するに当たっては、その保護に、万全の措置を考えておかねばなりません。

そこで区では、「電子計算組織に係る個人情報の保護に関する条例」を制定するとともに、個人情報保護審議会を設置し、個人情報をコンピュータで処理する際に守るべき保護措置について、公正な立場から審議し、システムの運用にあたりプライバシーの侵害などが起こることのないよう、十分な措置を講じています。また、今後とも必要な事項については、審議会にはかってまいります。

●プライバシーを守る「五つの原則」

◇収集制限の原則
記録する個人情報は、必要かつ最小限のものとします。

◇利用制限の原則
記録された個人情報は区の仕事の範囲で利用します。

◇個人参加の原則
コンピュータに入っている個人情報について、本人の請求があればこれを開示、誤りが判明した場合は修正します。

◇適正管理の原則
個人情報がもれたり、改ざんなどが行われないように、情報の管理を適切に行います。

◇責任明確化の原則
情報の取扱いに当っては責任を明らかにします。

●記録する内容は

住民情報オンラインシステムには、おもに現在の、住民基本台帳と印鑑台帳に、記載されている個人情報を記録します。

特別区民税・都民税の申告は3月15日までに

特別区民税・都民税（住民税）は、前年の所得について課税されますので、62年中の所得について申告していただくことになります。昭和63年1月1日現在千代田区に住所があった人は、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、つぎの人は申告の必要はありません。

(1)所得税の確定申告をされる人

(2)給与所得のみの人で住民税が給与から天引きされる人

※つぎの人は、住民税の申告の必要があります。

(1)給与所得者で給与以外の所得のあった人

(2)配当所得のあった人

所得税で源泉分離課税を選択した場合でも住民税では課税されます。また、1回に支払を受ける金額が5万円（年1回決算の場合は10万円）を超える場合はすべて課税されます。

(3)利子所得のあった人

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。

(4)62年中に退職した人

住民税の申告書は、3月15日㈫までに提出してください。

提出先・問合せ先　税務課課税第1係

小規模事業者のかたの無料申告相談

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下表の日程で行います。お気軽にご相談ください。

時間　各会場とも午前9時30分～午後4時（土曜日は正午まで、日曜日は休み）

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

▼申告相談の日程と会場

月　日	会　場
3月2日㈫	神保町区民会館
3月2日㈫～4日㈭	万世橋区民会館
3月1日㈫～7日㈪	麹町税務経営指導所（一番町3-7カーサー番町2階）

所得税の確定申告は正しくお早めに

昭和62年分の所得税の確定申告の期限は、3月15日㈫までです。期限間近になりますと大変混雑し、落ち着いて相談できなかったりします。

確定申告は、できるだけ早めにお済ませください。

問合せ
・麹町税務署（☎221－6011）
・神田税務署（☎294－4811）

葬祭関連事業について

移動式区民斎場や区民会館利用など

区では、葬儀にかかわる事業として、「移動式区民斎場」や「区民葬儀券の発行」などを実施しています。

▼公園などにテントの設置

住宅事情等から自宅で葬儀ができない場合、区内の都市公園・児童遊園、駐車場などの空地に、柩や祭壇を祭るためのテントを区の負担（19・8㎡以内）で設置します。

▼家財道具の一時預り

自宅において葬儀を執り行う場合、家財道具などを一時的に保管する場所を提供します。（一番町区民集会室、内神田区民集会室倉庫、和泉橋出張所駐車場）

▼葬儀後の休憩場所など

すべての区民会館・集会室が利用の対象になります。以上、いずれの場合も、区がすでにほかに使用許可をしている場合は利用できません。なお、使用料は無料です。

問合せ　区民課または各出張所

▼「区民葬儀券」の発行

葬儀経費の軽減に役立つ「区民葬儀券」を発行しています。各出張所、戸籍課、福祉部管理課へどうぞ。

問合せ　福祉部管理課

人事異動

【2月1日付（　）内は旧職（　）は担当事務

■**部長級**　都市整備部参事＝**瀧見浩之**（企画部第三セクター設立準備室長）

■**課長級**　都市整備部副主幹［計画調整担当］＝**幡本裕**（都市整備部副参事）同部地域整備第一課長＝**鈴木勉**（都市整備部住宅整備課長）同部地域整備第二課長＝**片岸秀幸**（都市整備部副参事）同部地域整備第三課長＝**青木治道**（都市整備部副主幹地域整備促進担当）同部地域整備第四課長＝**三柳鉄雄**（都市整備部副主幹まちづくり推進担当）同部副参事＝**森田紘一**（都市整備部地域整備課長）同部副参事＝**大野正實**（企画部第三セクター設立準備室副参事）

まちづくりQ&A

「地区計画」とは？

このコラムは、まちづくりに関する情報をご紹介するものです。ご意見をお寄せ下さい。

問　まちづくりの新しい手法の一つ「地区計画制度」とは？

答　この制度は、住民と行政が共同して身近なまちづくりの計画をつくるもので、都市計画法と建築基準法に盛りこまれている制度です。

〝まちづくり〟は、地域に生活している人々が中心になって、「こういうまちに整備していこう」という目標を立て、そしてさまざまなまちづくりのための建築手法などを活用、みんなで力を合わせていかなければ実現できません。

問　地域ぐるみですすめることが条件になる？

答　それぞれの建築主は、建築基準法や用途地域の制限などのワク内であれば、自由に建物を建て、使うことができます。

しかし、それでは、その地域の人々が考えるまちづくりができない――という場合、地域ぐるみで目標をつくり、土地や建物の使い方について細かいルールを定め、さらにそれを法的に担保していこうというのが「地区計画」制度です。

問　具体的な例を一、二あげてください。

答　たとえば、〝魅力ある商店街〟をつくるために――「1階部分は店舗にし、前面の歩道を広げ、建物の高さ、色など街並みの統一をはかる」とか、〝良い住宅地を保全〟するために――「建物を高層化し一定の階以上を住宅として使う、また住環境確保のためのルールをつくる」など、いろいろなケースが考えられます。くわしくは、都市整備部地域整備第一課へ問合せください。

まちの話題'88

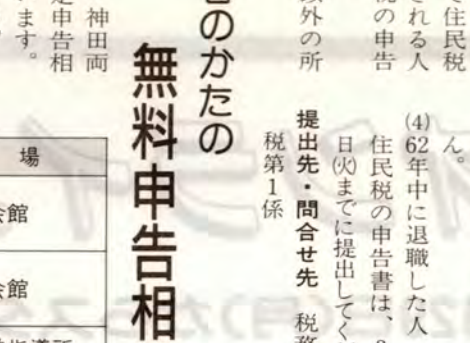
冬から春への節分模様

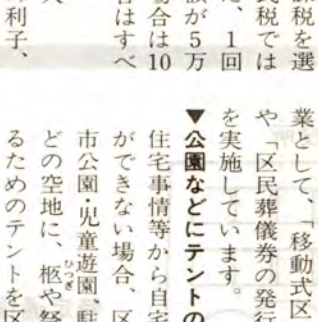
2月3日は節分。この日は区内各所で恒例の豆まきが行われました。

日枝神社の「節分祭」には、さきの大相撲初場所で見事初優勝をとげた旭富士や北天祐、琴稲妻などの力士たちが、年男・年女とともに勢いよく「鬼はそと、福はうち」と声をかけ、豆まきをしました。

一方、神田神社には加藤区長も参加。多数の年男・年女がそろいのかみしもを着て、「鬼はそと、福はうち」。

立春の一日前とはいえ、当日はぐっと冷え込みました。それでも豆まきが始まるにつれて、豆をとろうとする人達の熱気につつまれた節分模様でした。





今年も楽しく「お買物懇談会」

「お買物懇談会」が去る1月29日、内神田社会教育会館で行われました。

まず、当日の講師、米穀小売商組合千代田支部長の矢口敏文氏が「お米をおいしく炊くには、良くとぎ、そして良くむすこと」だ、などお米の話しあれこれをわかりやすく講演。

このあとはいよいよ料理の実習に。50名の参加者が、8グループに分かれ、どこから切っても花紋様があらわれる〝フラワー太巻ずし〟や〝カキピラフ〟に挑戦。家庭料理はお手の物の奥さんたちも、この日ばかりは悪戦苦闘？（失礼）しながらなごやかに料理づくりの一日を楽しんでいました。

のびゆくこどもたち

「立春式」今川中学校

2月3日、区立今川中学校で、「立春式」が行われました。これは昭和21年から続いていて、「中学生も昔なら大人の年齢」。立春の日に元服式が行われた故事にならい、生徒が人生の目標を考える機会を作っては」と始められたもの。

毎回、各界の著名人を招いての記念講演では、さまざまな人生における体験談などを語ってもらっています。

今回は、オペラ歌手の田谷力三さんが、得意のノドをおりまぜながら、歌手を志ざした少年時代からの歩み、人生への思いなどを、明るい調子でわかりやすく語りかけていました。

健康ガイド

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

■精神衛生相談（予約制）
とき 3月11日、25日いずれも㈮午後1時30分～3時
会場 麹町保健所
対象 心の問題で悩み、生活に支障をきたされている方2名（先着順）
申込み 麹町保健所予防課
■療育相談（予約制）
とき 3月17日㈭午後2時～3時
会場 麹町保健所
対象 先天性こ関節脱臼や斜けいなど身体に障害があるかそのおそれがある乳幼児
申込み 麹町保健所予防課
■肺がん検診（予約制）
とき 3月18日㈮午後1時30分～2時30分
会場 麹町保健所
対象 区内在住の35歳以上の方、25名（先着順）
申込み 麹町保健所予防課
■栄養相談（予約制）
とき 3月25日㈮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、食事療法を必要とする人やその家族、5名（先着順）
申込み 神田保健所予防課

健康メモ

耳の話

一口に耳といいますが、耳は外耳、中耳、内耳と分かれていて、外からの音をこの順序に伝えます。内耳からは聴神経を通じて、大脳の中枢で音の種類を認知します。したがって、これらの器官のどこがおかされても、音の認知が困難かまたは出来なくなります。

外耳は、音の通過する細い管でもっぱら音を集めて、その奥の鼓膜に伝えます。鼓膜は振動して中耳にある耳小骨に音を伝えていきます。中耳炎を起こし、これがひどくなると鼓膜に孔があいたり、耳小骨が破壊されて、伝音性の難聴を起こしてきます。

子供さんに多い滲出性中耳炎は、中耳腔に粘調性の液体がにじみ出てたまったものです。中耳は耳管をとおして咽頭と通じているので、咽や鼻の病気で異常を起しやすく、声をかけても振り向かないなどの難聴を伴うことがあります。

内耳は蝸牛管と三半規管に分かれていて、音の伝達と平衡感覚をつかさどります。三半規管に障害が生じると、体の平衡感覚が失なわれ、まわりが回転するめまいを感じます。たとえば、メヌエール氏病による難聴・めまい・耳鳴り、ストレプトマイシンによる難聴、騒音性難聴などは、鋭敏に反応する耳の繊細さを物語っています。

耳は視覚、触覚等と一緒に五感のひとつです。人は見て、聞いて、しゃべって自分の意志を伝達しますから、聞く事が出来なければ、会話は不自由になります。

先天性風疹症候群のお子さんは、生まれつき耳がきこえないため、言葉の認識ができません。このようなお子さんの出生を予防するために、結婚前の女性（主として中学2・3年生）に風疹の予防接種が実施されています。

目は、心の窓だとすると、耳は、心のアンテナです。日常生活に勤務生活に、耳は、貴方の伴侶として一生つきあってくれるので大切にしましょう。

麹町保健所「機能訓練」の参加者募集

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機能の維持・回復を図るための必要な訓練を行っています。

対象となる方
区内に住んでいて、つぎに該当する方です。
①医療終了後も継続して訓練を行う必要のある方
②身体の機能に支障があるにもかかわらず、必要な訓練を受けていない方
③老化などで身体の機能が著しく低下している方
訓練日 毎週月曜日・水曜日
訓練時間 いずれも午後1時30分～3時30分
会場 麹町保健所機能訓練室
募集人員 5名
申込み・問合せ 麹町保健所予防課☎221－1311

健康ヘリフレッシュ！ エアロビクス

とき 5月13日から7月15日までの毎週金曜日午後1時30分～3時30分
会場 麹町保健所運動指導室
講師 元NHKテレビ体操指導員 高木 東子先生
対象 区内在住、在勤者で先着30名
※受講者は、健康チェックを4月20日、27日のいずれかに受けてください。時間はいずれも午前9時から
申込み 3月31日㈭までに電話または直接麹町保健所予防課へ。☎221－1311

敬老入浴券の希望調査を行います

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必ず記入のうえ、**3月8日㈫**までにご返送ください。

なお、現在お手持ちの入浴券の有効期間は、3月31日㈭までですので、無駄にならないようにご利用ください。

問合せ 高齢者福祉課高齢者福祉係

老人保健法 医療受給者証

お持ちの方に「医療費通知」を送付

高齢者にとっては健康がなにより。毎日を元気に過すためには、健康への認識を深め、自分がどのような診療を受けたかを知ることが必要となります。

そこで、「老人保健法医療受給者証」をお持ちの方に、昭和62年9月受診された方で、医療費の額などをお知らせすることになりました。

2月の下旬に封書で通知しますが、**この通知を受けとられても、特に手続きを行う必要はありません。**

問合せ 高齢者福祉課医療助成係

「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** 6万2千700円
- **障害児福祉手当** 3万4千950円
- **福祉手当（経過措置）** 3万4千950円

問合せ 福祉課障害者福祉係

4月1日から 児童手当の支給対象が変ります

4月1日から、昭和57年4月2日以降に生まれた児童を含む18歳未満の児童を2人以上養育しているひとが、児童手当の受給資格者になります。

（現行①2人目は、昭和58年4月2日以降に生れた児童②3人目以降は、昭和53年4月2日以降に生れた児童）

新しく対象となるひとは、3月31日までに手続きをしてください。

手当額 第2子 月額2千500円 第3子以降 児童1人につき5千円

※なお、所得が一定額以上のひとは、手当が受けられませんのでご注意を

問合せ 児童課児童係

高校進学の方 在学中の方に 奨学資金

高校に在学中のひとや、こどもの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。

貸付金額
・国公立高校生＝月額1万3千円以内
・私立高校生＝月額2万2千円以内
・入学準備金 国公立＝9万円、私立＝15万円以内
利率 無利子
申込みができるひと
①保護者と同居し、区内に1年以上住んでいるひと。
②経済的理由で修学が困難なひと。
③高校在学者かことしの4月に入学するひと。
④同種の奨学資金をほかから受けていないひと。
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、または月賦のいずれか。
申込期限 3月5日㈯
申込み・問合せ 福祉部管理課厚生係

園児募集 体力・気力の育つ 鎌倉臨海学園

区では、全寮制の学園を鎌倉に開設しています。

この施設は、からだが弱くて病気にかかりやすい児童や、ふとりぎみの児童などが、健康の回復と体力の増進に努めながら、楽しく学習をすることができます。

また、ここでは、全員が寮に泊まり、規則正しい生活をしますので、体力の向上だけでなく、自立心や、社会性等を身につけることなどに役立ちます。

学習内容は、区内の小学校と全く同じです。少人数の学級で、ひとりひとりに応じた、きめ細かな学習指導ができます。つぎのいずれかに該当する児童をお持ちの方で、ご心配の方は、一度ご相談ください。

対象 63年度区内の小学校3年生以上6年生までの児童で
○からだが弱くて病気にかかりやすい子
○やせすぎ、ふとりすぎの子
○食べもののすききらいが、はげしい子
○集団生活の中で自立心を育てたい子
○ぜん息（軽度）がある子
問合せ 学務課学事係

500万円で大きな保障 交通災害共済 万一に備え加入を

加入できる方 23区内に住所のある方
掛金 1口につき1万円～150万円まで（2口は倍額）
見舞金 災害の程度により、掛金1口につき1万円～150万円まで（2口は倍額）
有効期間 加入日の翌日から1年間
加入方法 区役所3階の交通災害共済窓口か、区内金融機関へ（除く郵便局）

お子さんについての心配ごとは

教育相談☎256－8140
千代田区立教育研究所 教育相談室（内神田2－1－8）
※事前に電話で申込みを

女性のための講演会

いま、女にとって〝しあわせ〟とは

一見はなやか、一見しあわせそうな時代だけれど……いま、ほんの少し立ち止まって考えたい、女のしあわせ、そして生き方。

女性記者が、自ら見た女性をかたります。

とき　3月4日㈮　午後6時30分～8時30分

会場　九段社会教育会館

講師　朝日新聞社学芸部記者　佐藤　洋子氏

対象　区内在住、在勤者の女性100名（託児室有）

申込み・問合せ　電話で社会教育課事業係☎234－2841

失われていく江戸を考える

江戸文化講座

100万と言われる人口を抱えた江戸。そこで生きた庶民や武士の生活様式、武家屋敷や町屋の構造、町人や武士の文化などは、いったいどのようなものだったのでしょうか。

今回の講座では、「町割と町屋」について考えてみます。

とき　3月10日㈭、17日㈭、24日㈭の午後6時30分～8時30分

会場　九段社会教育会館

講師　千葉大学工学部建築学科助教授　玉井　哲雄氏

教材費　千500円

対象　区内在住、在勤者45名

申込み・問合せ　3月5日㈯までに電話で歴史民俗資料館（☎238－1139）へ。

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㈭～3月10日㈭

3月19日

第4回 児童館こどもげきじょう

とき　3月19日㈯、開演＝午後2時30分

ところ　千代田区公会堂

ないよう　人形劇団プーク公演「11ぴきのネコ」

対象　区内の幼児（年少組以上で保護者のつきそいが必要）、小学生、中学生

学童クラブ、こども劇場の問合せは

神田児童館☎253－6021
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
ちよだパークサイドプラザ☎864－8931

施設だより

ちよだパークサイドプラザ　☎864－8931

●プラザゲーム村　3月12日㈯午後2時～迷路や楽しいゲームがいっぱい。

児童館

■四番町児童館☎234－3084

●映画会　3月5日㈯午後3時30分～4時40分「ちから太郎」

●ラケットベースをしよう！　3月16日㈬午後3時30分～4時30分東郷元帥記念公園

●クラブ発表会　3月17日㈭午後3時30分から　ジャズダンス、演劇クラブの発表ほか

■富士見児童館☎262－1040

●映画会　2月27日㈯午後2時30分～「美しい森の物語」

●ふじみ発表会　3月12日㈯午後2時30分から　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☎262－1040

●発表会　3月5日㈯午後2時30分～　音楽、学童クラブの発表。ただいま実行委員募集中！

●青空ゲーム会　3月12日㈯午後2時～3時30分　西神田公園（雨天は児童館）幼児（つきそい必要）、小学生以上参加可。

■神田児童館☎253－6021

●映画会　3月5日㈯午後2時～「瀬戸内少年野球団」

●こども会「体力ギネス会」　3月8日㈫午後3時～4時　神田公園

高齢者センター　☎265－3981

■マッサージサービス

60歳以上の区民の方に。

とき　3月14日㈪、15日㈫午前10時～午後4時

申込み　3月8日㈫からセンター窓口で整理券をお渡しします。先着140名（1人1回）

富士見福祉会館　☎262－1045

日曜日の午後のひとときを、ダンスでお楽しみください。

とき　3月6日㈰午後1時30分～

対象　心身障害者と家族、また区民の方で、会館利用者と踊ってくださる方。

※特に男性の方大歓迎。当日は、生バンド「ブルートレイン」による演奏です。音楽を聴かれる方もどうぞ。

千代田荘

■4月の利用できない日

・箱根＝12日㈫、13日㈬、19日㈫、26日㈫～28日㈭
・湯河原＝5日㈫～7日㈭、20日㈬

■5月の利用できない日

・箱根＝11日㈬、14日㈯、19日㈭、24日㈫～26日㈭、31日㈫
・湯河原＝6日㈮、17日㈫～19日㈭

■5月の土曜日地区別割当て

富士見地区と万世橋地区

■空室の予約は

毎月22日から翌々月の空室について電話で受付けます。

申込み・問合せ　区民課区民係

千代田図書館　☎264－0151

■土曜映画会

とき　3月5日㈯午後1時30分

会場　区役所10階会議室

作品　「雪国」

■こども映画会

とき　3月26日㈯午後2時

会場　図書館4階視聴覚ホール

作品　「しあわせの王子」「おば捨て山の月」

■16ミリ映写機の一斉検査（登録）

16ミリ映写機を所有する企業や団体などで、公共ライブラリーのフィルムを使用する場合には、年1回映写機の定期検査を受けないとフィルムの使用はできません。ぜひ検査を受けてください。

とき・会場　3月23日㈬～25日㈮の午前9時～午後3時　千代田図書館4階視聴覚室

問合せ　千代田図書館視聴覚係

みんなでスポーツを

■子供水泳教室

とき　3月24日㈭・25日㈮・26日㈯・29日㈫・30日㈬の計5日間。時間は正午から午後2時まで

会場　区立総合体育館プール

参加資格　区内在住・在学の小学生（現1年生～5年生）で、全く泳げないか、10m程度しか泳げない児童、100名（多数のときは抽選）

申込み・問合せ　往復ハガキに講習会名、住所、氏名、年齢、学校名、学年、電話番号を記入し、3月15日㈫までに届くよう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。

ごあんない

■消費者グループに講師を派遣

区内の消費者グループ・団体が、自主的に消費者問題の学習をするとき、また、新しくグループをつくり学習するとき、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。（同一年度内1グループ・団体＝1回）

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。

■私立幼稚園児の保護者に補助金を差上げます

2月27日㈯まで、申請を受付けています。まだ、手続きを済ませてない方は、忘れずに申請してください。

申請・問合せ先　総務課総務係

■あなたの街で区民相談

みなさんの心配ごと、悩みごとなどの相談に応じます。

ひとりで悩まず、相談を！

とき　3月4日㈮午後1時～4時（受付は午後3時まで）

会場　和泉橋区民会館

相談内容　法律・税務・人権身の上・行政・交通事故・一般相談など、弁護士などが相談に応じます（無料）

問合せ　広報課区民相談室

お年寄りの昼食づくりのボランティア募集

「さわやかクラブ」と「ふれあいクラブ」の昼食を作っていただく、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り、いっしょに食卓を囲んでいただきます。

無償の活動ですが、食事代については、区で負担します。健康で料理好きな方、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か☎261－2279）へ。

▼さわやかクラブ

高齢や体が弱い方で、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、手作り昼食を通じて、生きがい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

▼ふれあいクラブ

ひとりぐらしの方、講習会、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　4月から来年3月の金曜日か土曜日、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

いんふぉめーしょん

■山形県朝日町へ長期山村留学児童募集

山形県朝日町では、小学校1年生から5年生までの男女児童を、1学期以上預かる山村留学児童を募集しています。

問合せ　山形県朝日町東京連絡事務所（☎666－7002）へ。

3月1日㈫オープン

千鳥ヶ淵ボート場

問合せ　商工振興課観光係

区民図書室休室のお知らせ

ちよだパークサイドプラザ区民図書室は、3月14日㈪から31日㈭まで、資料の総点検、整理およびコンピュータ点検のため特別休室します。

問合せ　ちよだパークサイドプラザ☎864－8931

★春の火災予防運動　2月29日㈪から3月13日㈰まで。★

胸を張って『健康宣言』できますか？

「病気になって、はじめて健康のありがたさを知った」という話をよく耳にしますが、みなさんは普段の健康管理をどのようにしていますか？ 自己判断だけにまかせていませんか？「自分の体は自分がよく知っている！」とおっしゃるのはもっともですが、時々最寄りの保健所で健康チェックを受けることをお勧めします。個人個人の体に合った健康管理指導や、また、知らぬまに潜伏していた病気が発見される例が多々あるからです。
「これも仕事の１つ！」とわりきって、暮らしの中に、「体を守る時間」をつくってみてください。

健康づくり麹町保健所編

なぜ成人病予防が大切なのでしょうか？

現代人は何が原因で死ぬのでしょうか？ 図１は、死因を分類して年別にみたものです。昭和10年は、４割ぐらいが伝染性の細菌によるもので死んでいましたが、昭和60年は、７割近くの人が成人病で死んでいます。ここで、成人病とは主に、脳卒中、がん、心臓病をさします。図２は、年齢階級別にこの３大成人病の死亡率をみたものです。比較的若い世代ではがんが死因のトップを占めていますが、75歳をすぎると脳卒中が多くなります。これら成人病の特徴は、

①若い世代でもかかる可能性がある。
②一度かかると治りにくい。
③特効薬がないので薬にはたよれない。
④遺伝というより、日頃の生活（食事・運動・休養）の悪さが原因する。
⑤一種の老化現象。

などです。このような特徴からみて、やはり成人病はかかる前から、注意することが大切です。予防はあなた自身にかかっています。健康教育をとり入れた積極的な運動を実践しましょう。

図１ 年別死因群の構成割合

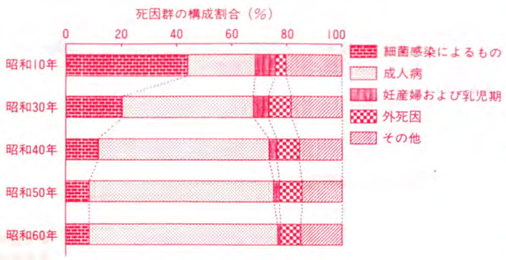


図２ 年齢階級別３大成人病による死亡率

〔資料〕厚生省「人口動態統計」昭和60

麹町保健所健康づくりコーナー事業内容

質・内容を充実させました

成人病予防のために、一人ひとりが積極的な行動をどのようにとったらよいかを専門スタッフ（医師・保健婦・栄養士等）といっしょに考え、やってみることを目的としています。

項　目	内　　容	目　　的	回　数
健康診査	問診、身体計測（身長・体重・皮脂厚）、内科診察（血圧・採血）、検尿、肺機能、胸部X線、安静時心電図、食事記録など	○今の体の状態と生活（食事・運動・休養）のあり方を知る ○運動実技を行う際の事故防止のためのチェック	1
健康相談	健康診査結果をもとに、医師、保健婦、栄養士が個別に相談に応じ、アドバイスを受ける。	○個人に合った日常生活で実行できる具体的な行動目標をつかむ	1
健康教育	講演会や学習会	○正しい健康知識の修得、質疑応答	1
運動実施	エアロビクス運動など （運動効果が高く、個人に合い無理のないもの） 5月13日から始まります。受講希望される方は、「広報千代田」２月20日号の紙面をご覧ください。	○日頃、運動になじみのない方にも、体を動かし、汗を流す楽しさを知ってもらう。 ○正しい運動方法に基づき家庭でも実行でき、長続きするものを身につける	9（週1）
意識調査	コース終了時に、各項目について簡単な質問に答えてもらう	○住民のニーズに合った、より質の高く内容の充実した効果の上る事業展開のため	1

この他、姉妹事業として、健康セミナーを約３～６か月後に実施しています。
（健康づくり事業参加者を中心に、成人病予防のための学習と調理実習を主な内容として２日間コースで経過観察を行っています。）

健康づくり神田保健所編

あなたも健康増進コーナーを受けてみませんか。

――運動不足をふきとばせ――

かつては職場での労働や家事労働などによって、ごく自然に生活の中に運動がとりいれられていました。しかし、最近では、電化製品や自動車の発達など日常生活でからだを動かすことが少なくなってきました。

運動不足は体力の低下や成人病をおこしやすく、しかも体力は一度低下すると、もとにもどすことは容易ではありません。私たちが幸福な生活を営むには何よりもまず健康でなければなりません。

体力低下や成人病を予防するために、もう一度食事や休養を見なおし、日々の暮らしの中に積極的に運動をとりいれていきましょう。

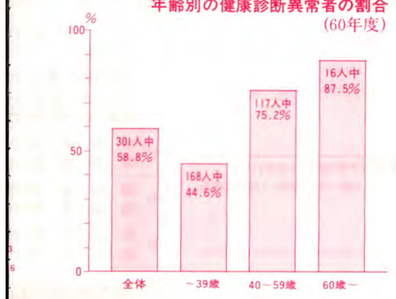
〈６ヶ月後のテスト〉

２日間の健診を受けた後、それぞれが日常生活の中で自分の合った運動を続けた方には、６ヶ月後にどのくらい効果があったかを見るために、問診、運動負荷テスト、体力テストをしていただきます。

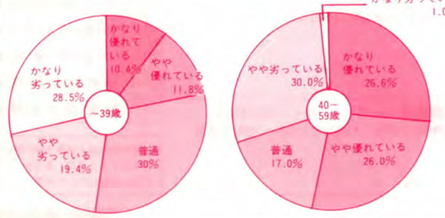
〈健康増進セミナー〉

年に２回、日常生活の中での健康づくりのために、講演会とエアロビクスのような運動のやり方など講習会を開催しています。

年齢別の健康診断異常者の割合
（60年度）



年齢別体力テストの結果（60年度）



健康増進コーナーのながれ

予約 ☎(291)3641 神田保健所予防課へ／

※受診料　区　民　2000円
　　在勤者　3000円

１次健診（１日目）　金曜日　午後１時～

検尿・身体測定

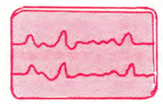
糖尿病・腎臓・肥満などを調べます。

血液生化学・貧血検査

血液を分析して、肝臓、腎臓、動脈硬化、貧血などを調べます。

生活・栄養調査

生活・食事の指導に役立てます。

心電図・血圧測定診察

心臓の働きを調べます。

肺機能・胸部Ｘ線検査

呼吸器の病気や心臓の形などを調べます。

眼底検査

脳血管の動脈硬化の程度を目を通して調べます。

２次健診（２日目）　水曜日　午後１時～

総合判定

１日目の健診内容を判定します。

体を動かしている時と同じ状態で、心臓の働きを調べます。

▼トレッドミルによる運動負荷テスト

太極拳とスキーが趣味という、山下さん。

総合的にみてもらえるので安心です。健康状態は？良好でした。

▼最大酸素摂取量測定

自転車をこいで、運動持久力を推定します。健康度を知るうえで欠かせない値です。

▼体力テスト（体前屈、垂直とび、上体おこし、反復横とび）

柔軟性、瞬発力、持久力を調べます。

専門の先生によるアドバイス

▼生活指導・栄養指導・運動処方

食事、生活をみなおしてみましょう。また、あなたに合った運動の種類や方法をお話しします。

はげましあって障害にたちむかいます

――麹町保健所機能訓練――

この事業は、「老人保健法」の各種保健事業の一環として行われているものです。病気・事故・高齢などで身の回りの動作が不自由になったり、障害により話し相手や外出の機会が乏しくなりがちな方に、参加を呼びかけています。これらの方に心身の機能維持・改善、寝たきり防止、身の回り動作の自立促進、生活の活発化――などをめざして、種々の訓練や活動を共にすすめていきます。その中でご家族の励ましや手助けに少しでもなることができればよいと考えています。

▼対象となる方

①医療終了後も継続して機能維持訓練の必要な方。②心身に障害を持ちながら暮らしている方で、この間、身の回りの動作が依存的になりがちで、人との交流も不活発になりやすい方。③高齢などで心身の機能が低下していく傾向にある方。

▼通所者の声

現在50歳から90歳に近い方まで十数名が通っています。「友だちができた」、「生活が規則的になった」、「少し元気が出てきた」などの声が聞かれます。それぞれの持ち味を発揮して、明るい笑い声を響かせながらすすめています。

▼訓練の実施

保健所の通所機能訓練は本人とご家族が主体です。保健所ではさまざまな要望にこたえするため専門スタッフがチームを組んで援助・指導にあたっています。

期間……原則として6ヶ月間
訓練日…毎週月・水曜日（週2回）
会場……麹町保健所機能訓練室
詳しい問い合わせは麹町保健所予防課
☎（221）1311まで。

3 March 区民カレンダー Calendar

昭和63年弥生（やよい）

千代田区

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	・	・	・	・	・

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

歳時記・メモ	行　事	健　康
1 先勝 火	●昭和64年３月分千代田区公会堂使用申込受付開始日 9時～：千代田区公会堂 ●千鳥ヶ淵ボート場開場　9時30分～16時 ●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：東京税理士会麹町支部	●1歳6か月児健診（2日制1回目）＝61年7～8月生 13時～14時30分：神田保健所 ●3～4か月児健診（2回制1回目）＝62年11月生 13時30分～２時30分：麹町保健所
2 友引 水	●移動献血　10時～15時（昼を除く）：秋葉原駅西口広場 ●無料申告相談　9時30分～16時：東京税理士会麹町支部、神保町区民会館、万世橋区民会館	
3 先負 木 ひな祭 耳の日	 ●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：東京税理士会麹町支部、万世橋区民会館 ●移動献血　12時～16時：東京駅八重洲北口 ●体操クラブ　14時30分～16時30分：ちよだパークサイドプラザ6階	●糖尿病教室　11時30分～15時：神田保健所 ●3～4か月児健診（2回制2回目）＝以下１日と同じ
4 仏滅 大 金 満月	●無料申告相談　9時30分～16時：東京税理士会麹町支部、万世橋区民会館 ●移動区民相談　13時～16時：和泉橋出張所 ●女性のための講演会「いま、女にとって幸せとは何か ～女性記者の目から～」　18時30分～20時30分：九段社会教育会館 ●少年スポーツ指導者講習会　19時～：区役所６階会議室	●1歳6か月児健診（2日制2回目）＝以下1日と同じ ●健康増進コーナー　13時～：神田保健所
5 大安 土 啓蟄	 ●広報千代田３月５日号発行 ●無料申告相談　9時30分～12時：東京税理士会麹町支部 ●千代田図書館・土曜映画会　13時30分～：区役所10階	神田児童館 5日(土)　えいが会「瀬戸内少年野球団」 ごご２時～ 8日(火)　こども会「体力ギネス会」 ごご３時～：神田公園
6 赤口 日	●陽だまりハイキング会 ６時30分お茶の水駅集合出発：箱根十国峠 ダンスパーティー　13時30分～：富士見福祉会館	
7 先勝 月	●無料申告相談　9時30分～16時：東京税理士会麹町支部 ●移動献血　10時～15時（昼を除く）：丸善お茶の水店前	●育児学級＝62年6～7月生 13時30分～16時：麹町保健所
8 友引 火	62年分の確定申告は、15日(火)までに！ ：麹町・神田税務署	●3～4か月児健診（2日制1回目）＝62年11月生 13時～14時30分：神田保健所
9 先負 水	●魚介類消費者サービスデー（農組のノボリの魚屋さんで） ●移動献血　10時～15時（昼を除く）：秋葉原駅西口広場	
10 仏滅 木	●移動献血　12時～16時：東京駅八重洲北口 ●体操クラブ　14時30分～16時30分：ちよだパークサイドプラザ6階 ●蔵王スキー講習会（～13日）23時出発：山形県蔵王温泉スキー場 ●江戸文化講座「町割と町屋」（17、24日の計３回） 18時30分～20時30分：九段社会教育会館	●3～4か月児健診（2日制2回目）＝以下8日と同じ
11 大安 金	●豚肉消費者サービスデー（赤いノボリの肉屋さんで） ●プラザゲーム村「ゲームと迷路」 14時～：ちよだパークサイドプラザ６階	●健康増進コーナー　13時～：神田保健所 ●精神衛生相談　13時30分～15時：麹町保健所
12 赤口 土 金融機関休業日	●移動献血　9時30分～13時（昼を除く）：聖イグナチオ教会 福祉講座「福祉会館10年のあゆみと今後の進路」 13時～：富士見福祉会館	西神田児童館 5日(土)　発表会　ごご２時30分～ 12日(土)　青空ゲーム会　ごご２時～：西神田公園
13 先勝 日	●七生体育施設4月分先着受付（テニス・バレーボール） 10時～：社会体育課 マッサージサービス　10時～16時：高齢者センター	
14 友引 月	マッサージサービス　10時～16時：高齢者センター ●千代田区41周年記念式　13時～：千代田区公会堂	●3歳児健診（2日制1回目）＝60年1～2月生 13時～14時：麹町保健所
15 先負 火 区制記念日	●千代田荘５月分予約会　9時～：区役所10階会議室 ●移動献血　10時～15時（昼を除く）：ニチレイ前（三崎町） ●第41回優良従業員表彰式　13時30分～：千代田区公会堂	●乳がん検診　13時30分～：神田保健所
16 仏滅 水		

3月の休日診療

診療時間：午前9時～午後5時

6日	柳下医院 ☎ 神田司町クリニック ☎
13日	飯田橋診療所 ☎ 昼中沢医院 ☎ 夜同和病院 ☎
20日	中島医院 ☎ 同和病院 ☎
21日	福田医院 ☎ 田崎医院 ☎
27日	野田医院 ☎ 鈴木医院 ☎

3月の休日歯

診療時間：午

6日	田中歯科医院 ☎
13日	小林歯科クリニック ☎
20日	小笠原歯科 ☎
21日	中村歯科医院 ☎
27日	朝倉歯科医院 ☎

◎健康保険証と健康手帳（70歳以
◎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・休日の急

消防庁テレホンサービ
東京都衛生局　夜間（午
夜間・休日案内所　休日（午

65歳以上の方を対象に

誕生日健康

★今月は、３月
問合せ：保健衛

自立して
TOKYO　特別区制度の改革を皆

震度６を体験してみ
起震車
じしん号のシンボルマーク

CHIY
Y
We
教育と文化の

当番医（内科・小児科）

0時　昼印は午後5時まで　夜印は午後5時～10時

(261)1261	平河町1-7
(295)2513	神田司町2-21-10
(230)1800	飯田橋3-9-6
(251)2683	外神田3-10-8
(251)2141	神田淡路町2-8
(261)9319	隼町3-11
(251)2141	神田淡路町2-8
(261)8727	五番町6
(866)3058	神田佐久間町2-13
(261)4117	一番町10-16
(256)0607	鍛冶町2-8-5

科診療当番医

9時～午後5時

(261)6996	九段南4-3-5
(239)5933	四番町8 東郷パークビル5階
(239)6489	九段南4-6-1 九段シルバーパレス102
(265)7679	富士見1-2-24
(261)1450	富士見2-1-9

の方など）を必ずお持ちください。
話で問合せてください。
区役所か出張所へ。

病、歯科診療は

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

明日をきずく
んとともに実現しましょう。

せんか
じしん号
申込みは防災課まで

ビデオ広報 千代田
主な内容
第96号（３月号）３月10日放映予定
●住民情報システム、スタート！
●魅力あふれる街へ！ ―神田中央通りカラー舗装完成―
●春よこいこい ―ひなまつり―

３月中に募集・開始・締切られるものなど

- ～５日(土)……江戸文化講座（3/6～実施）受講申込み期限：四番町歴史民俗資料館
- ～10日(木)……「児童館学童クラブ」申込み期限：各児童館、ちよだパークサイドプラザ
- ～15日(火)……こども水泳教室（5/6～30日実施）参加申込み期限 往復ハガキで：社会体育課体育係
- ～22日(火)……春の青年講座（茶道・日本料理・西洋料理）受講申込み期限：社会教育課
- ～31日(木)……エアロビクス教室（5/6～実施）参加申込み期限：麹町保健所予防課

歳時記・メモ	行　事	健　康
17 大安 木 彼岸入り	●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　12時～16時：東京駅八重洲北口、飯田橋セントラルプラザ ●体操クラブ　14時30分～16時30分：ちよだパークサイドプラザ6階	●3歳児健診（2日制2回目）＝以下15日と同じ ●療育相談　14時～15時：麹町保健所
18 友引 金	第４回 児童館こども劇場 「11ぴきのネコ」～人形劇団ブーク～ 19日(土)　ごご２時～：千代田区公会堂	●健康増進コーナー　13時～：神田保健所 ●肺がん検診　13時30分～：麹町保健所
19 先負 土 金融機関休業日 区立幼稚園修了式 区立中学校卒業式	講演会「芸界の裏表」　13時30分～：高齢者センター	富士見児童館 12日(土)　ふじみ発表会 ごご２時30分～
20 仏滅 日 春分の日	●広報千代田３月20日号発行 ●総合体育館区民無料開放日　9時～21時	四番町児童館 5日(土)　えいが会「ちから太郎」 ごご３時30分～ 16日(水)　ラケットベースをしよう！ ごご３時30分～：東郷公園 17日(木)　クラブ発表会 ごご３時30分～
21 大安 月 振替休日	ちよだパークサイドプラザ区民図書室は 点検・整理のため、14日(月)～31日(木)まで休室します！	
22 赤口 火	●千代田荘５月分（空室）電話予約受付開始　9時～：区役所区民課	
23 先勝 水	●魚介類消費者サービスデー（農組のノボリの魚屋さんで） ●16ミリ映写機の一斉検査（登録）＝～25日まで　9時～15時：千代田図書館 ●移動献血　10時～15時（昼を除く）：秋葉原駅西口広場	
24 友引 木	●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 ●こども水泳教室（25、26、29、30日の計5回）　12時～14時：総合体育館 ●体操クラブ　14時30分～16時30分：ちよだパークサイドプラザ6階	
25 先負 金 区立小学校卒業式	●外濠公園総合グラウンド４月分申込み抽選　10時～（野球場）、13時30分～（テニスコート）：千代田区公会堂	●栄養相談　10時～16時：神田保健所 ●健康増進コーナー　13時～：神田保健所 ●精神衛生相談　13時30分～15時：麹町保健所
26 仏滅 土 風呂の日	 土曜映画鑑賞会　10時～：富士見福祉会館 ●千代田図書館・こども映画会　14時～：千代田図書館４階視聴覚ホール	一番町児童館 12日(土)　えいが会「大漂流記」 ごご２時30分～ 17日(木)　発表会とえいが会「トムとジェリー」 ごご３時～ 24日(木)　春休みだ！えいが会「ピーターパン」 ごご２時30分～
27 大安 日	●地区別防災訓練（富士見地区）　10時～：富士見小学校	
28 赤口 月	高齢者センター文化祭 3日(木)　バンバー大会　10時～12時30分 輪おどりとレクダンスのつどい　13時～16時 ダンスパーティー（九段社会教育会館）　13時～16時 4日(金)　ゲートボール大会　9時～11時 お茶会　13時～16時 卓球大会　13時～16時 健康サークル発表会　13時～16時 5日(土)　グループ演芸発表会　12時30分～16時 6日(日)　カラオケ大会、囲碁・将棋大会　12時～16時 モギ店　13時～15時 ※３日(木)～６日(日)　作品展　12時～16時	
29 先勝 火		申告のお知らせ ●特別区民税・都民税・個人事業税・所得税・贈与税の申告期限は3月15日(火)です
30 友引 水		
31 先負 木	●移動献血　12時～16時：東京駅八重洲北口 ●体操クラブ　14時30分～16時30分：ちよだパークサイドプラザ6階	

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㈹