CHIYODA
Yes,
We love.
教育と文化のまち千代田区

広報 千代田

9/5 NO.687
昭和60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

今年は
国際青年年
INTERNATIONAL YOUTH YEAR 1985
アイドル・キャラクター

1985, こどもたちの夏

朝夕、風に秋を感じる候となりました。

暑さの厳しかった今年の夏、皆様どうお過しになられたでしょうか。

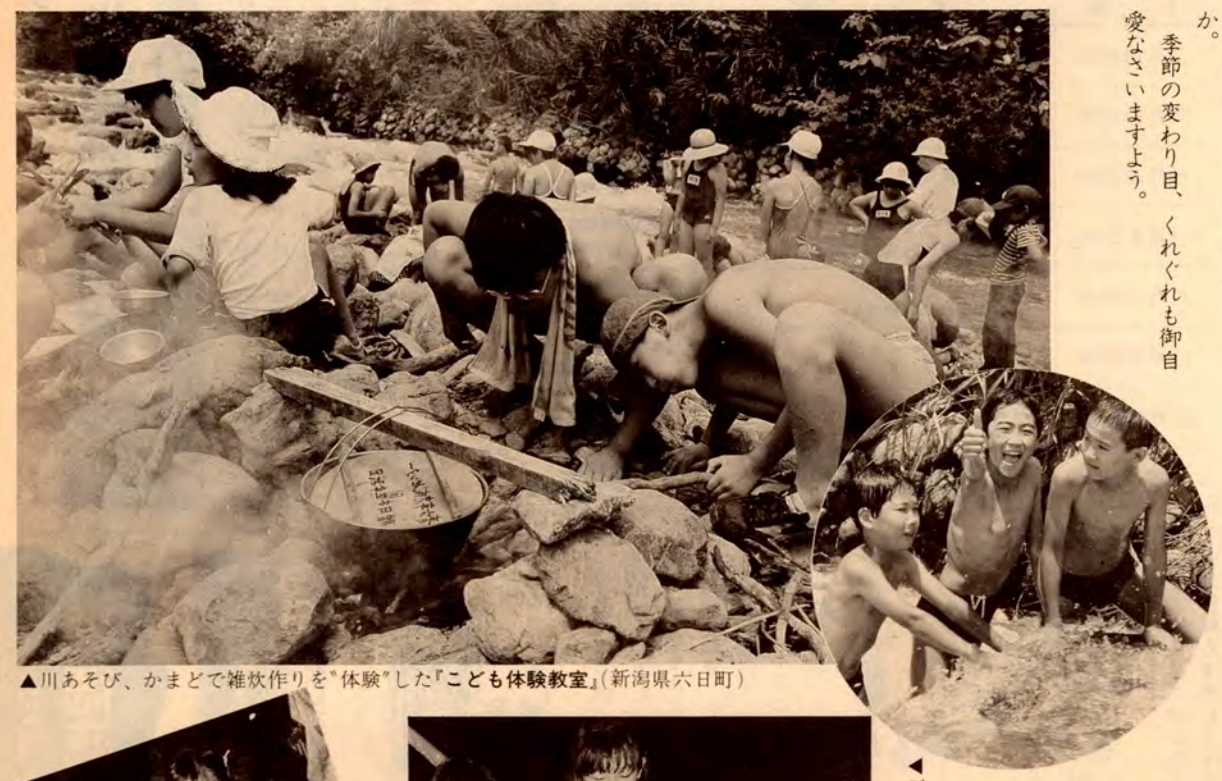
〝わがまち千代田〟のこどもたちは、いろいろな所で楽しい夏を過ごしました。

海に、山に、川に元気に遊んだこどもたちの姿。炎天下の中、熱心にプレイした少年野球大会など、こどもたちは夏の思い出でいっぱいです。

その楽しかった思い出を、皆さんにお伝えします。題して「'85こどもたちの夏」。

皆さんもごいっしょに今年の夏を振りかえってみてはいかがでしょうか。

季節の変わり目、くれぐれも御自愛なさいますよう。



▲川あそび、かまどで雑炊作りを〝体験〟した『こども体験教室』（新潟県六日町）

▲『納涼民踊のつどい』（靖国神社）

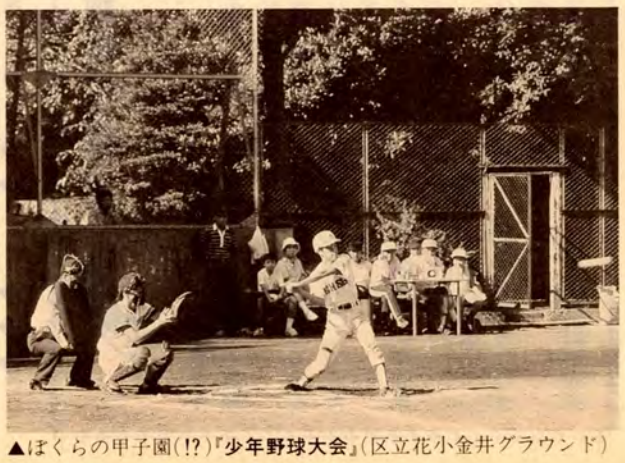
◀ご存じ、夏の風物詩『納涼灯ろう流し』（千鳥ケ淵ボート場）

▲今日はこどもがコック長『親子料理教室』（内神田社会教育会館）

▲さわやかな夏の高原散歩『軽井沢高原学校』（一橋中学校2年生）

▲3000mの稜線で、一足お先に秋を感じる（？）『区民キャンプ会』（木曽駒ケ岳）

▲学園バックに〝はいポーズ〟『保田臨海学園』（練成中学校1年生）



▲ぼくらの甲子園（!?）『少年野球大会』（区立花小金井グラウンド）

日大芸術学部の先生をまねき
秋の区民大学講座を開催
「近代芸術の展望」

芸術の秋。今回、区民大学講座では、初めて「芸術」をとりあげます。

日本大学芸術学部の各学科の先生をまねき、音楽、ドラマ、写真など多彩な講義をおおくりします。

秋の夜、芸術とともに過す2時間。あなたもいかがですか。

とき　10月16日から12月4日までの毎週水曜日(延8回)午後6時30分～午後8時30分(10月16日は午後6時から)

ところ　日本大学会館(市ヶ谷)

対象　区内在住・在勤者で100名

受講料　無料

申込み・問合せ　往復ハガキに①区民大学講座希望と書き②住所・電話番号③氏名④性別⑤年齢⑥勤務先(名称・住所・電話番号)を記入して9月30日(月)までに(必着)千代田区教育委員会社会教育課事業係(〒102千代田区九段南1—5—10☎234—2841)へ。

▲春の区民大学講座から

▶区民大学講座・日程など　共通テーマ「近代芸術の展望」

日程	演題	講師
10月16日(水)	音楽療法の魔術	音楽科講師 桜林　仁氏
10月23日(木)	古きよき「大正文士」	文芸学科講師 尾高修也氏
10月30日(水)	現代演劇入門	演劇学科講師 茨木　憲氏
11月6日(水)	テレビドラマ作法 —春の坂道から宮本武蔵まで—	映画学科講師 杉山義法氏
11月13日(水)	わたくしと写真 —もうひとつの出逢い—	写真学科助教授 小泉定弘氏
11月20日(水)	生活と芸術	美術学科教授 徳橋昭三氏
11月27日(水)	言葉とデザイン —詩とメルヘン—	放送学科教授 横山隆治氏
12月4日(水)	伝統を破壊した芸術家たち —第一次世界大戦とダダの芸術—	芸術学部教授 吉崎道夫氏

テレビセミナー
「日本人の自画像」

みなさん「テレビセミナー」ってご存じですか？

これは、ご家庭で指定された番組を見ていただき、疑問点などを月一回講師をまじえてスクーリング(講義と質疑)を行うものです。

今回は、「日本人の自画像」をテーマに、日本人の考え方感じ方の特質、日本人と外国人の比較などについて考え、「日本人とは何か」を探ります。

指定番組　NHK市民大学「日本人の自画像」

放送時間　10月から12月までの毎週火曜日、午後10時15分～11時(再放送水曜日午前8時～8時45分)

スクーリング(全3回)

・とき　10月19日(土)・11月16日(土)・12月14日(土)の午後2時から4時まで

・ところ　九段社会教育会館

・講師　白梅学園短期大学助教授、樽川典子氏

・対象　区内在住・在勤者等で40名

・受講料　無料

スクーリングの申込み・問合せ　往復ハガキに①テレビセミナー希望と書いて②住所・電話番号③氏名④性別⑤年齢⑥勤務先(名称・所在地電話番号)を記入して9月30日(月)までに(必着)千代田区教育委員会社会教育課事業係(〒102千代田区九段南1—5—10☎234—2841)へ。

シリーズ③ ひとごとではありません
悪徳商法にご注意を

これが現物まがい商法の手口

1、親切顔をして近づく

手みやげを持ってきたり、世間話をおもしろおかしく聞かせ、肩をもんだり、身の回りの世話も焼き、仏壇まで拝む。何度も訪れるうち相手に、「この人、本当に身内のよう」と思い込ませてしまう。

2、巧みな話術で長っ話

誘いかけ、一方で余分な貯金は「税金で取られる」とか、「生活保護がもらえなくなる」など、お年寄りがギョッとするような話を座り込んでしゃべりまくる。

とにかく巧妙で、ときにはおどし文句も使います。

3、現物を渡さない言い分

「金はお買いになっても、お宅に置くのは盗難や火災の心配があるでしょ。それより当社に預けておけば絶対安全だし、しかも一年間預けると、代金の一割を利息として前渡しします」などと言って、現物を受けとらない方が得だと思わせます。

4、預り証を押しつけて

最後にセールスマンは、預り証を渡すだけ。期限がきてもほとんどの人が金を手にすることができず、さらに契約を強引に続けさせられる。

かりに解約に応じた場合にも、高い違約金などを請求されることもある。

現物まがい商法と同じ手口の会員権商法

ゴルフ、テニス、ゲートボールなどスポーツ施設の会員権を「老後の投資にうってつけだ」といって、実際にはほとんど利用することができないお年寄りに売り込んでいます。

そして売った会員権を高率の借料で業者が預るという手口は、現物まがい商法と同じです。

業者はそのカラクリを「預った会員権を他の人に貸して料金を取り、それを会員権の所有者に利息として支払う」と説明しています。

しかし、利用できない施設だったり、交通不便な場所にあったりするので、会員権は値打ちのないものが多いのです。

おかしいなと思ったら
生活勤労課生活勤労係へ

第3回消費者講座
悪徳商法を考える

—消費者啓発落語「旅はみちづれ」—

とき　9月18日(水)、午後2時から4時まで

ところ　九段社会教育会館

定員　30名(先着順)

はなし　中央大学落語研究会ふられ亭色苦

東京都消費者センター宮沢友子氏

申込み・問合せ　9月6日(金)から電話で生活勤労課生活勤労係へ。

金のセールスマンなら、いま金を買えば大もうけすると

「金はお買いになっても、お宅に置くのは盗難や火災の心配があるでしょ。それより当社に預けておけば絶対安全だし、しかも一年間預けると、代金の一割を利息として前渡しします」などと言って、現物を受けとらない方が得だと思わせます。

国勢調査にご協力を

9月下旬から調査員がおうかがいします

国の最も基本的な統計調査である国勢調査。10日1日全国いっせいにこの国勢調査が行われます。

大正9年から5年ごとに実施され、今回で14回目となります。

この調査結果は、福祉や雇用・住宅・教育などの行政施策の貴重な基礎資料となります。

9月下旬から、調査員が調査票の配布と記入のお願いにうかがいます。

お宅にふだん住んでいる方を漏れなく記入してください。

その後、調査員が調査票を回収します。

調査票の記入方法については、次号でお知らせします。

問合せ　区民課統計調査係

中小企業に働くみなさんへ
千代田区勤労福利共済会に加入を

ワイドな特典

—勧誘員が事業所におうかがいします—

4月に発足した「千代田区勤労福利共済会」。この会は、区内の中小企業に働く事業主・従業員の方々の生活の安定、福利厚生の向上を図るため、区、事業主、従業員が一体となって設立されたもの。

695事業所3,315人の方が入会されていますが、現在も会員を募集しています。

なお、今月から区で委託した高齢者事業団の方方が、各事業所へ入会の勧誘にうかがいますので、ご協力をお願いします。

◉会員になると ワイド な特典

◆祝金や見舞金を

会員やご家族の方に、お祝いやご不幸があった場合に祝金・見舞金が給付されます。

◆指定宿泊施設の割引利用

◆海の家・山の家の開設

◆各種レジャー施設の割引利用

都内近郊の遊園地・ゴルフ場・ゴルフ練習場などが割引料金で利用できます。

◆健康管理施設（ヘルスクラブ）の割引利用

◆区内の医療施設で健康診断・人間ドックが割引料金で

◆レクリエーション

バスハイキングや大相撲、プロ野球観戦など楽しい行事を企画しています。

◉入会できるひと

①区内の中小企業（従業員300人以下）の事業所や商店に勤務する従業員と事業主。

②区内に居住し、区外の中小企業(従業員300人以下）の事業所や商店に勤務する従業員と事業主。

◉入会金・会費

入会金　会員1人につき200円

会費　会員1人につき月額500円

◉申込み・問合せ

千代田区役所内「千代田区勤労福利共済会」(☎264—0151内線624)

特別区の制度改革をめざして

はじめに

私たちの住むまち、千代田区をはじめ東京23区の地域は、「特別区」と呼ばれ、普通の「市」と区別され、いろいろな面で自治権に制約があります。

そこで「特別区」が名実ともに自立した基礎的自治体になるため、23区は自治権の拡充運動を進めてきました。

こうした中で、昭和50年の地方自治法の改正では、区議会や住民運動を中心とした、自治権拡充運動により、区長公選制が復活するなど、特別区は原則として「市」並みの自治体となりました。

しかし、現行制度では、いまだ都が広域自治体であると同時に基礎的自治体とされており、特別区は都の内部的団体にとどまっております。

憲法で保障された地方自治を23区の存する区域に実現し、特別区を自立した基礎的自治体に改めるため特別区制度改革を進めております。

この特別区制度改革についての動きについては、すでに昨年11月5日号で紹介しましたが、本年5月に区長会と議長会の合同会議がもたれ、改革の基本的方向が確認されました。また、都・区間の協議も事務配分や税財政関係の改善で大詰を迎えています。

今回は、このような新たな段階にある特別区制度改革について、区民のみなさんに、その内容をお知らせし、みなさんと一緒に考えていきたいと思います。

制度改正がめざしているものは？「特別区を基礎的自治体に」

問 現行制度は、どこに問題がありますか。

答 特別区は、住民の選挙によって選ばれる長と議会を持ち、実質的に市と同じ役割を果たしています。

しかし、地方自治法上は普通地方公共団体である市町村とは異なり、特別地方公共団体とされています。つまり、特別区と都の間には、府県と市にはみられない関係があります。

事務事業の面ではゴミの収集・運搬など、区民に身近な仕事が都に留保されていたり、都と区の役割分担が必ずしも明確になっていません。

また、財政上も都区財政調整制度があり、都が23区の財源配分を行っています。

このことは、特別区が都の内部的団体とする色彩が法制度上強く残されているからです。

これらの問題点を解決し、特別区が住民に最も身近な基礎的自治体として、責任ある行政を展開しうる権限と能力をそなえることが必要となっています。

問 今回の制度改革は、何をめざしているのですか。

答 特別区が名実ともに自立した基礎的自治体になることが今回の制度改革のめざす目標です。

そのためには、都の内部的団体であり、特別地方公共団体となっている現在の位置づけを改め、市町村と同じ独立した基礎的自治体として、法律上の区分も普通地方公共団体に改めるという、特別区の基本的性格の改革が必要です。

さらに、住民に身近な事務は極力都から区へ移し、都区財政調整制度を改革するなど、特別区の自主的な行財政権能を拡充強化することが必要です。

制度改革によりどのような事務が？「ゴミの収集・運搬などは区の仕事に」

問 今回の制度改革で、特別区にはどのような事務が増え、そのことは区民サービスの向上につながりますか。

答 基本的には、住民の日常生活に密着した事務は区が処理し、広域的で統一的に処理した方がよい事務は都が受け持つということです。

現在、特別区へ移管される方向で検討されている事務は、

①特定街区に係る都市計画の決定
②大規模建築物の建築確認事務
③屋外広告物規制
④ビル衛生管理法に基づく特定建築物への立ち入り検査等
⑤児童相談所に関する事務
⑥ゴミの収集・運搬
⑦特例都道の設置・管理

などです。

これらの区民の日常生活に密着した事務は、都が分担するより、地域の実情を踏まえて、区がきめ細かく対応した方が、区民サービスの向上になる点からもメリットがあります。

そして、特別区の自治権限の拡充の方向のなかで、地域のまちづくりに、積極的に取り組んで行かなければならないと考えます。

問 東京23区以外では、府県・市町村の二層制になっていますが、制度改革によって都と特別区の関係はどうなるのですか。

答 わが国の地方自治制度は市町村を包括する広域自治体である都道府県と、最も住民に身近な基礎的自治体である市町村との二層制がとられています。都道府県と市町村はともに完全自治体（普通地方公共団体）であり、基本的には対等の関係です。

しかし、特別区の区域では、都が基礎的自治体とされ、都は府県と市の性格を併せ持っています。

このため特別区は法制度上は都の内部的団体とされており、都と特別区の関係は、一般の府県と市町村にみられる二層制とはなっていません。

今回の制度改革は、都を広域自治体として位置づけ特別区を市町村と同様な基礎的自治体に改めるものです。

改革後の都と特別区の関係は、基本的に府県・市町村と同じ二層制になると考えています。

制度改正で特別区の財政制度は？「財政自主権の拡充強化を」

問 現行の特別区の財政調整制度は、どこに問題がありますか。

答 特別区の財政のしくみには、一般の市にはない「都区財政調整制度」というものがあります。

これは、本来市町村がやらなければならない、清掃消防などの事務を都で処理していることから、都と特別区の間で財源の配分を行っています（垂直調整）。

また、各特別区の間に著しい税収の格差があることから、区相互間の財源の調整を行う（水平調整）という2つの意義をもった制度です。

この制度は、市町村税のうち市町村民税法人分、固定資産税、特別土地保有税の三税を都税として徴収し、特別区の財源不足額に応じ、その一定額（現行44%）を特別区に配分するものです。

23区に対しては、一定の行政水準を保つために、その配分された財源をもとにして、都が調整を行うしくみになっています。

しかし、この方法は、毎年度、必要経費の算定方法や、配分率をめぐって、都区間の争いを生じ易く、財源配分が不安定になるとともに、都区の財政責任も不明確になるという問題があります。

問 財政調整制度についてどのような改革をしようとしているのですか。

答 現在行われている、特別区の需要額積み上げ方式による都区間の財政調整を廃止し、新たな事務配分に応じて、明確で安定的な財源配分をすることが必要です。

次に、特別区相互間では、23区が一定の行政水準を維持するために水平的な調整が必要と考えられますが、その具体的方法については、制度改革後の特別区にふさわしいものとなるよう、現在検討しているところです。

問 制度改革により、特別区の財政自主権は強化されるのですか。

答 現在の都と特別区の財源配分は、毎年度、特別区の基準的な需要額と収入額を算定し、その不足額をもとにして財源が配分されます。

しかし、今後は、都と特別区の財源をあらかじめ定めて、税目により明確に配分し制度的に固定化しようとするものです。

これは、都区間の財源配分の安定化と財政責任の明確化を図ろうとするもので、特別区にとっては、これまでに比べ財政自主権の強化につながるものと考えます。

問 特別区の制度改革のなかで納付金はどのように考えられているのですか

答 現在の検討素案では、納付金は極力ださないようにすることとされているが、制度としては残されています。

しかし、基礎的普通地方公共団体を目指す理念からも、財政自主権の強化のためにも千代田区としては、この制度を残さないよう、他の納付区とも協力し、改善にむけて努力をしています。

㊟ 納付金は区の基準的な経費に比して、区税収入等が上廻った場合に生ずるもので、23区の調整財源の一部に組込まれるものです。

なお、基準的経費は区の特性に見合った特別の必要経費（まちづくり等）が算入されず、区の行政需要のすべてを表わしていません。

これからの制度改革のステップは？「都区間の早期合意と国への働きかけ」

問 今後どのようなステップで制度改革は進んでいくのですか。

答 いま、地方行政をとりまく環境は大きく変わろうとしています。高度情報化、人口の高齢化、価値観の多様化等、その動きは21世紀社会に向けての大きなうねりとでもいえるものです。

そのような中で、これからの自治行政に求められているものは、各々の地域が自主的な創造力と主体性を十分に発揮して、社会経済の変動に的確に対応し、個性的で活力ある地域社会を実現することです。

そのためにも、特別区が真に自立した基礎的自治体になることによって、はじめて大都市東京の自治に将来への展望が開けるのだと考えます。

さて、今回の制度改革は、特別区の性格を特別地方公共団体から普通地方公共団体へ変えるという、現行地方自治制度の根幹に係る問題を含んでおり国の「地方制度調査会」の審議が必要です。

従って、都区合意後に地方制度調査会へ諮問し、その答申を得た後に、関係法令を改正するなどの手続が今後必要となります。

このため、制度改革を実現するには、国の十分な理解が欠かせません。区民のみなさんの支持を背景に都区協同して、国に積極的に働きかける必要があります。

※　※　※

以上、特別区制度改革の動きについて説明してきましたが、制度改革には、区民のみなさんの協力が必要です。区長公選にみせた、区民のみなさんの強い運動の盛り上りを基礎とし、区、区議会と三位一体で制度改革の運動を推進していきましょう。区民のみなさんのご理解とご協力をお願いいたします。

▽特別区制度改革についてのご意見、ご質問は企画課へ。

特別区制度改革の方向

	現行		改革の方向
特別区の性格	・特別地方公共団体 ・都の内部的団体	➡	・普通地方公共団体 ・住民に身近な基礎的自治体
事務事業の配分	都に留保されている主な事務 ・一般市の事務 水道、下水道、消防、清掃、都市計画建築基準、教育行政、福祉 ・保健所設置市の事務 狂犬病予防、食品・環境衛生 ・政令指定都市の事務 児童福祉、屋外広告物	➡	・ゴミの処理・処分、上下水道、消防・救急など広域的で一元的処地が必要な事務は都に ・住民に身近な事務は、できる限り特別区に 〔ゴミの収集・運搬、都市計画・建築基準法関係事務 児童相談所、教育行政など〕
財政制度	・調整三税（固定資産税・市町村民税法人分・特別土地保有税）を調整率（現行44%）で都区に按分（垂直調整） ・特別区相互間の水平的な財政調整 ・起債の許可権者（自治大臣）	➡	・垂直調整を廃止し、都区間の新しい役割分担に、対応して、明確に税目で配分 ・水平的財政調整は、特別区の自主性がいかされるような調整方式に ・起債の許可権者（都知事）

秋の千代田まつり

千代田まつりで心のふれあい……

行事	日時・会場	問合せ
第20回　区民囲碁大会	10月5日(土)午前9時～九段社会教育会館	社会教育課事業係（☎234—2841）
第19回　区民将棋大会	10月6日(日)午前9時～九段社会教育会館	
皇居参観	10月9日(水)午前9時30分～（予定）皇居内	区民部　区民課
第23回　区民体育大会	10月10日(木)午前9時～（雨天は13日(月)）外濠公園総合グラウンド	総務部　総務課
千代田区民文化祭	▶作品展示＝九段社会教育会館（茶道・香道を含む）10月23日(水)～27日(日)午前10時～午後7時 ▶発表会＝千代田区公会堂 ・オーケストラ　10月19日(土)午後6時30分 ・日本芸能の夕べ10月26日(土)午後2時～ ・コーラス　10月27日(日)正午～	社会教育課事業係（☎234—2841）
菊花大会	10月16日(水)～11月5日(火)　靖国神社境内	商工振興課観光係

※このほか、神田とくの市、古本まつりが予定されています（**問合せ商工振興課商工振興係**）

区民文化祭の展示作品募集

区民文化祭の展示作品を募集中です。書道や陶芸、写真や、洋画などあなたの作品を展示しませんか。

申込受付期限＝9月20日(金)

申込み・問合せ　募集する作品の種類・規定などくわしくは、社会教育課事業係へ（☎234—2841）

区民囲碁・将棋大会出場者募集中！

第19回区民将棋大会、第20回区民囲碁大会の参加者を募集しています。ふるってご参加を！

・将棋大会審判長
　日本将棋連盟九段　芹沢博文先生

・囲碁大会審判長
　日本棋院九段　小林光一先生

区民囲碁・将棋大会とも、1部（有段者）32名、2部（1級以下）32名を募集中です。

※区内在住・在勤のひとが参加できます。（アマチュアに限る）

▶**申込み・問合せ**
出場資格などくわしくは、社会教育課事業係（☎234—2841）へ。

健康ガイド

▶麹町保健所
〒100 丸の内3-5-1 ☎212-7814

▶神田保健所
〒101 神田錦町3-10 ☎291-3641

■女性教室（4日間・予約制）
とき・内容　10月2日(水)「血液検査、オリエンテーション、女性の体と病気」／9日(水)「食品衛生、歯の衛生、歯科検診」／16日(水)「映画女性と法律、栄養相談」／23日(水)「貧血・遺伝、家族計画」。時間は午後6時～8時30分
会場　麹町保健所
対象　区内在住、在勤の未婚または新婚の女性で50名
申込み　麹町保健所予防課

■乳がん検診（予約制）
とき　10月7日(月)午後1時30分～3時
会場　麹町保健所
対象　区内に住む30歳以上の女性で20名
申込み　麹町保健所予防課

■業態者検診（無料）
とき　10月8日(火)、9日(水)、16日(水)の午後1時30分～3時
会場　麹町保健所
対象　管内の飲食業、理容、美容、クリーニング業の従事者
検査項目　胸部X線撮影、血圧測定、尿検査
申込み　当日直接麹町保健所へおいでください。

■精神衛生相談（予約制）
とき　10月11日(金)午後1時30分～3時
会場　麹町保健所
対象　常日頃、心の問題で悩み、日常生活や仕事、対人関係で支障をきたされている方、またはそのおそれのある方などで2名
申込み　麹町保健所予防課

■肺がん検診（予約制）
とき　10月14日(月)午後1時30分～2時30分
会場　神田保健所
対象　35歳以上の区民で20名
申込み　神田保健所予防課

■胃の集団検診（予約制）
とき　10月17日(木)午前9時
会場　東京都がん検診センター
対象　35歳以上の区民で26名
申込み　神田保健所予防課

■秋の定期予防接種
三種混合ワクチン（ジフテリア、百日せき、破傷風）、小児まひ生ワクチンの秋の定期予防接種をつぎの2つの会場で行います。
▼一番町区民集会室で実施
とき・対象　左表のとおり
時間は午後2時～3時30分
問合せ　麹町保健所
▼神田保健所で実施
とき・対象　左表のとおり
時間は午後1時30分～3時
問合せ　神田保健所

▼秋の定期予防接種の日程

種別			実施日 一番町区民集会室	実施日 神田保健所	対象者
三種混合	第1期	1回目	9/25(水)・10/23(水)・11/20(水)	9/27(金)	58年4月1日～9月30日の出生者
		2回目	10/23(水)・11/20(水)・12/18(水)	10/25(金)	
		3回目	11/20(水)・12/18(水)	11/22(金)	
		予備日	——	12/13(金)	上記の日に受けられなかったひと
	第2期		9/25(水)・10/23(水) 11/20(水)・12/18(水)	12/20(金)	57年4月1日～9月30日の出生者で第1期完了後12か月～18か月のひと
小児まひ	1回目		11/11(月)	12/20(金)	60年1月1日～6月30日の出生者
	2回目		11/25(月)	11/15(金)	59年7月1日～12月31日の出生者
	予備日		——	12/20(金)	上記の日に受けられなかったひと

健康メモ

"あなたの健康 あなたがコーディネーター"

健康づくりという言葉は、いまや至る所で耳にします。そして、成人病にならないため、みなさんの健康に対する関心も高まってきています。

ところが、実際に生活の場での"健康な状態"となるとなかなかぴんとこないもの。

この程、厚生省は食生活のガイドを打ち出し、「健康づくりのための食生活指針」の5か条を示しました。それは、

1多様な食品で栄養のバランスを
・1日30食品を目標に。
・主食、主菜、副菜をとりそろえて。

2日常の生活活動に見合ったエネルギーを
・食べ過ぎに気をつけて、肥満を予防。
・減食するよりは体をよく動かし、食事内容も適量で。

3脂肪は量と質を考えてとりましょう
・脂肪をとりすぎないように。
・動物性より植物性脂肪を多めに。

4食塩をとり過ぎない
・食塩は1日10g以下を目標に。
・調理の工夫で無理なく減塩。（香辛料や酢などで味付けを）

5こころのふれあう楽しい食生活を
・食卓を家族のふれあいの場に。
・家庭の味、手づくりの心を大切に。

以上の5か条は、食べ過ぎや偏食に注意すると同時に、適度な運動や食生活の精神面での大切さを、私たちに示しています。

さあ、言うは易しおこなうは難し！

残暑厳しき折ですが、みなさん方もきょうから実行されてみてはいかがですか。

あなたの健康は"あなたがコーディネーター"ですヨ。

食生活指針についての詳細は、保健所の栄養士さんまでお気軽にご相談を。

◆心臓病の疑いのある未就学児を対象に心臓病検診　10月20日(日)、麹町保健所で。申込み・問合せ　都衛生局公衆衛生部母子衛生課（☎212―5111内28―251）へ、9月25日(水)まで。

健康なときこそ"健康点検"

千代田区民健康診査　10月12日まで

区では、がん、脳卒中、心臓病など成人病の予防を目的とした「千代田区民健康診査」を、千代田区・神田両医師会の協力を得て、10月12日(土)まで実施しています。

ふだん病気をしないひとは、自分の健康に自信を持って、あまり定期健診をしていないのではないでしょうか？

体の調子がいいとか、仕事が忙しいから、などの理由で"健康点検"をしないあなた！

手後になってから後悔しても時すでに遅し、ですよ。

年1回のこの定期健診を受診して、安心な毎日を過ごしましょう。

★それぞれの受診は指定の医療機関で！

受診の際は、みなさんの都合のいい医療機関を「指定医療機関」（受診券と一緒に郵送）のなかから選んで受診を。

★65歳以上の方は？

ことしの6月から、65歳以上の方を対象に「誕生日健康診査」を実施しています。

この健診は、誕生日の月に受診していただくもんで、受診券は誕生日の前月末までにお送りしますので、年1回の健康点検を心掛けましょう。

★健康管理に役立てよう「健康手帳」

健康手帳は、健康診査の結果を記入する欄や成人病予防のための知識などが記載されていて、手帳一冊あれば、みなさんの健康管理にいつまでも役立ちます。

30歳以上の希望する方にお渡ししていますので、くわしいことは保健課へ問合せを。

30歳～64歳の区民を対象に
区民健康診査
〔循環器、消化器などの検診〕
10月12日(土)まで

30歳以上の女性を対象に
女性健康診査
〔子宮がん検診など〕
9月9日(月)～10月12日(土)

★受診の際は受診券と健康手帳を忘れずに！

受診券は、申込みをした方も含めて、すべて郵送します。

受診の際は、この受診券と健康手帳を持参してください。

受診券が届いていない方や区民健康診査、健康手帳については、保健衛生部保健課成人保健係へお気軽に。

ご存じですか？ 在宅重度心身障害者福祉手当

この福祉手当は、月額1万1千250円で、つぎのいずれかに該当する方が受けられます。

手当を受けられるひと
・「身体障害者手帳」がおおむね1級および2級の一部の方
・「愛の手帳」がおおむね1級および2級の一部の方
・常時介護を必要とする状態にある疾病・精神障害の方

※なお、支給制限（施設入所、障害年金受給、所得制限）がありますので、くわしいことは問合せを。

申請先・問合先　福祉課障害者福祉係

9月1日から 新しくなりました 障 心身障害者医療費受給者証

9月1日から「障心身障害者医療費受給者証」が新しくなりました。

継続して治療を受けているひとは、新しい受給者証を保険証と一緒に、病院などの窓口に提示してください。

また、65歳以上で老人保健法の対象となっているひとは、「（老人保健法）医療受給者証」も一緒に提示してください。

なお、いままで使用していた障受給者証は、お手数ですが出張所または福祉課まで返却を。

◎制度の対象となるひと
医療費の助成が受けられるひとはつぎのとおりです。
・身体障害者手帳1・2級のひと
・心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸に障害のある障害者手帳3級のひと
・愛の手帳1・2度のひと

◎制度の対象とならないひと
・所得が制限基準額（左表）を超えているひと
・所得が不明のひと
・健康保険に未加入または不明のひと
・生活保護を受けているひと

◎つぎのようなときは連絡を
・加入している健康保険の種類や内容に変更があったとき

問合せ　福祉課医療助成係

▼所得制限基準額

扶養親族等の数	所得制限基準額
0人	3,998,000円
1人以上	扶養親族等1人増すごとに30万8千円を加算した額〔老人扶養親族等があるときは、その額に当該老人扶養親族1人につき6万円を加算した額〕

※20歳以上のひとは本人の所得を、20歳未満のひとは世帯主の所得を基準にします。

9月9日は「救急の日」

9月8日(日)～14日(土)＝救急医療週間

もし、休日や夜間に急病人がでた時は
区内の休日診療・休日歯科診療当番医へ
▶内科・小児科　午前9時～午後10時
▶歯科　午前9時～午後5時
※当番医は、毎月の「区民カレンダー」（「広報千代田」の20日号に折込み）に掲載してあります。

当番医がわからないときや内科、小児科、歯科以外のとき、または深夜などのときは、下記へ電話してください。

▶常時　☎212-2323
消防庁テレホンサービス
▶夜間（午後5時～翌朝9時）☎216-4828
▶休日（午前9時～午後5時）☎216-4820
東京都衛生局夜間休日案内所

施設だより

児童館

■**一番町児童館**☎230—0866
●**ハイキング**　飯能河原であそぼう　10月1日(火)、小学生以上60名参加できます。9月17日(火)から申込み受付ます、くわしくは児童館へ。

■**四番町児童館**☎234—3084
●**高尾山ハイキング**　10月1日(火)　申込みは9月10日(火)から受付。小学生以上50名まで募集しています。くわしくは児童館へ。

■**西神田児童館**☎294—0631
●**海辺で遊ぼう！**　10月1日(火)、鎌倉市材木座海岸でたこあげや砂あそび、貝ひろいをしよう。小学生以上40名参加できます。9月2日(月)から申込受付ます。

■**神田児童館**☎253—6021
●**奥武蔵ハイキング**　10月1日(火)　小学生以上40名まで参加できます。9月17日(火)から申込を受付ます。くわしくは児童館へ。

10月1日(火)各児童館はハイキングのためお休みです。雨で中止のときは、児童館であそべます。

■**富士見児童館**☎262—1040
●**秋のハイキング　鎌倉で江の電に乗ろう！**　10月1日(火)、小学生以上50名募集しています。くわしくは児童館へ。

富士見福祉会館 ☎262—1045

■**機能回復訓練室のご利用を**
富士見福祉会館には、脳卒中などの後遺症で、からだに障害のある方のための機能回復訓練室があります。
いろいろな訓練用具を備え、専門医による訓練指導と相談も行っています。
一日も早い回復のためにお気軽にご利用を。

利用できる時間
訓練は、休館日を除く毎日午前9時から午後4時まで。療浴も利用できます。

相談が受けられる日
・整形医師の相談　第3火曜日
・理学療法士の相談指導　第1・2・3・4火曜日
時間はともに午後2時から午後3時30分まで

ごあんない

■**私立幼稚園児のいる家庭に補助金を差上げます**
区では、私立幼稚園に通う園児の保護者の方に補助金を差上げています。
今回は、昭和60年度上半期分（4月から9月までの6か月分）の申請を受付ます。

対象　区内に住み、3歳、4歳、5歳のお子さんを私立幼稚園に通園させているひと

補助金（月額）
・3歳児(昭和56年4月2日～57年4月1日生れ)2千700円
・4歳児(昭和55年4月2日～56年4月1日生れ)3千200円
・5歳児(昭和54年4月2日～55年4月1日生れ)3千200円

申請期限　9月21日(土)まで

申請先・問合先　総務課

みんなでスポーツを

■**千代田区中学・高等学校卓球選手権大会**（千代田区卓球連盟主催）
とき　9月29日(日)、午前9時
ところ　総合体育館
参加資格　区内在住・在学の中学生と高校生
種目　団体の部と個人の部
参加費　団体の部1チーム1千500円　個人の部1名300円
申込み・問合せ　申込書に記入のうえ9月17日(火)、18日(水)の両日午後5時までに、参加費を添えて社会体育課体育係へ。

■**秋季テニス大会**
とき　10月6日(日)・13日(日)(予備日10月20日(日))　午前8時30分集合
ところ　都立有明テニスの森公園
参加資格　区内在住、在勤者で千代田区庭球連盟に登録を済ませたひと
種目　男子ダブルス・女子ダブルス・ベテランダブルス（50歳以上のひと）
申込み・問合せ　9月28日(土)正午までに社会体育課体育係へ申込みを。

■**弓道大会**（団体戦）
とき　10月13日(日)、午前9時
ところ　総合体育館弓道場
参加資格　区内在住・在勤者
チーム編成　1チーム3名(ただしチーム数の制限なし)
競技方法　1人8射で3人の合計、的中数によって順位を決定
申込み・問合せ　9月28日(土)の正午までに社会体育課体育係へ。

■**霧降高原で区民ハイキング**
都会ではきびしい残暑。でも、山はもう秋。
すがすがしい高原の秋を、あなたも味わってみませんか。
とき　10月20日(日)、午前6時
国電御茶の水駅聖橋口集合
ところ　日光霧降高原（往復バス利用）
対象　区内在住・在勤者で100名（先着順）
参加費　4千300円
申込み・問合せ　9月24日(火)から参加費を添えて社会体育課体育係へ。

ことしも「敬老会」で逢いましょう

満75歳以上の方に招待状を

9月13日(金)九段会館にて

とき　9月13日(金)、午後1時
会場　九段会館ホール
内容
①記念式典
②西神田小学校児童によるわらべ歌と楽器演奏
③演芸＝漫才（名人競演）
▼獅子てんや・瀬戸わんや
▼内海桂子・好子
招待者　満75歳以上の方（明治43年9月16日以前に生まれたひと）
問合せ　福祉課老人福祉係
※なお、今年の敬老祝品は、75歳以上の方全員にライト付拡大鏡とねりあん、ゆであずきのセットをさしあげます。

国民年金

■**国民年金に加入しましょう**
国民年金は、厚生年金や共済年金に加入していない20歳以上60歳未満の自営業、自由業のひとが加入する制度です。
この制度に加入すると、歳をとったとき老齢年金が支給されるほか、障害者になったり、母子家庭になったりしたときも年金が受けられるしくみになっています。
また、現在サラリーマンの奥さんは、希望すれば国民年金に加入できるようになっています。
来年4月1日から国民年金は新らしい制度に変わりますが、現在の加入期間は、新制度にそのまま引きつかれます。将来はその加入期間にみあった年金が支給されます。
まだ加入の手続がすんでいないひとは、お早めに国民年金課へ。
なお、新らしい年金制度については、区役所・出張所カウンターにある広報「千代田」7月5日号折込の年金特集号をご覧ください。

国民健康保険

■**国民健康保険の保養施設**
国民健康保険の保養施設は、東京近県の行楽地、温泉地などの旅館を、国民健康保険に入っているひとが割安な料金で利用できるものです。
利用できる施設（旅館）については、国民健康保険課にパンフレットを請求してください。

利用方法　国民健康保険課の窓口か、旅館へ直接電話で申込んでください。利用するときは、保養施設利用券（昭和60年4月発行の「国保だより」に添付）を利用施設に提示するか、国民健康保険証を提示してください。

問合せ　国民健康保険課保険管理係

いんふぉめーしょん

■**お子さんについての悩みごとは少年相談所へ**
少年相談所を出張開設します。夜遊びや無断外泊をするようになった、親に乱暴する、等お子さんのことについて心配事のある方は、お気軽にご利用ください。

とき　9月28日(土)～30日(月)の午前10時～5時
ところ　西武百貨店渋谷店B館8階お客様相談室
問合せ　警視庁少年第1課(少年相談室)☎581—4321内線5732～5734

秋の千代田区交通安全運動

9月21日(土)～30日(月)

高めよう交通マナー

どうして減らない交通事故

昭和40年代中ごろ、1日に40人以上ものひとが交通事故で命を奪われていました。
「交通戦争」、そう呼ばれたころでした。
その後、昭和50年代前半にかけて「交通戦争」は少し静まりかけました。
しかし、ここ数年、発生件数などは増加傾向にあります。
特に二輪車による事故が急増しています。また、お年寄りやこどもの犠牲も目立ちます。
みんなで交通安全についてもう一度考えてみましょう。

★交通安全運動の主な行事★

丸の内警察署(☎231-0110)管内
▶交通安全パレードとつどい(丸の内中通り)
とき：9月20日(金)午前11時30分～午後1時
タレントによる1日署長など

万世橋警察署(☎257-0110)管内
▶運転者講習会午後6時30分から
・9月9日(月)　今川小学校講堂
・9月12日(木)　千桜小学校講堂
・9月18日(水)　芳林小学校講堂

神田警察署(☎263-0110)管内
▶交通安全若人のつどい
とき：9月21日(土)午後1時～
ところ：共立講堂
▶ファミリー自転車教室
9月29日(日)午前10時～正午すずらん通り

シートベルト　いつも乗るたび　乗せるたび

道路交通法の一部が変わりました

先の国会で道路交通法の一部が改正されました。
今回は、シートベルトの着用義務と、原付車の右折方法の変更についてお知らせします。
ルールを守って、安全運転ぜひ、お願いします。

シートベルトは必ずしめる
60年9月1日から施行

●自動車を運転するときは、運転者はシートベルトを着用しなければなりません。
また、助手席の人にもシートベルトを着用させなければなりません。

違反をすると　↓点数1（高速道路のみ）

原付車の右折方法が変更
（61年1月1日から施行）

●原付車は、片側3車線以上道路や、標識などによって右折方法が指定されている2車線以下の道路の交差点（交通整理が行われているところ）では、自転車と同じ方法で右折します。
〈標識〉
2段階に右折をしなければならない（片側2車線以下の道路）
片側3車線以上の道路で2段階に右折しなくてもよい