昭和58年10月5日 641号

千代田区のおしらせ

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 企画部広報課〈毎月5日・20日発行〉

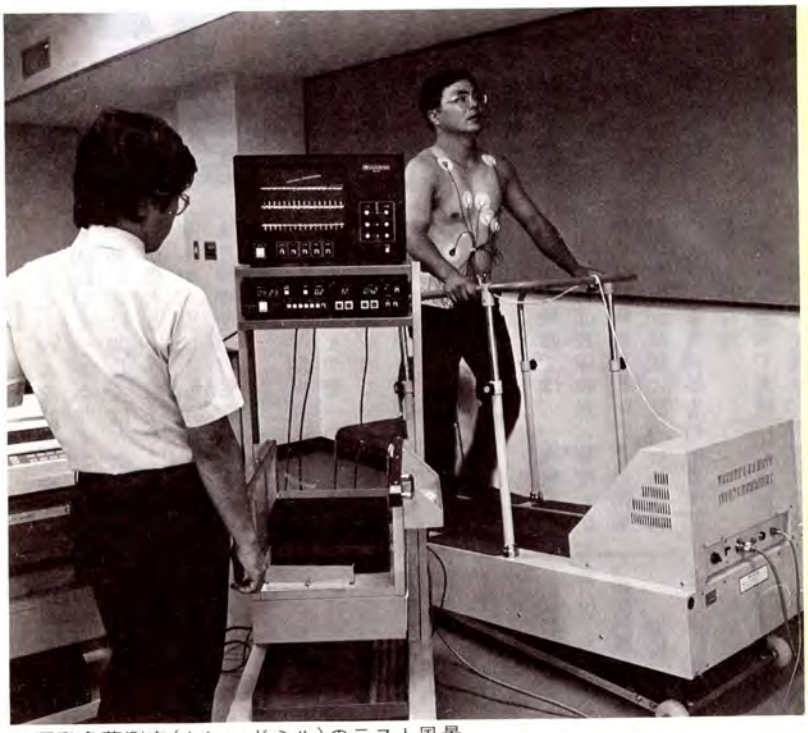
あなたの"健康度"をチェックします

「健康増進コーナー」神田保健所に新設

区では、区民のみなさんの健康づくりをお手伝いするため、神田保健所に『健康増進コーナー』を新設し、10月21日㈮から業務を開始します。

特に中高年の方は、ぜひこのコーナーを利用して、ご自分の"健康度"をチェックしてみてください。

申込受付開始



▲運動負荷測定(トレッドミル)のテスト風景

自分の健康度を知って 正しい体力づくりを！

▼運動することの意義

若いころに運動したからといって、歳をとってやめてしまっては、体によくありません。中年以後も、自分の体に合った適度な運動をすることが大切です。

運動することは、精神の緊張をときほぐし、体の老化を防ぎ、さらに、成人病などの予防にも役立つといわれています。

▼自分に合った体力づくりを

しかし、その運動の量や方法は、個人個人の健康状態や体力の程度に合った、適切な運動でなければ思わぬ事故につながることもあります。

そこで、すでに体力づくりに励んでいる方や、これから始めようとする方、あるいはまったく体力づくりをしていない方など、すべての方々が、ご自分の健康状態や体力度をチェックしておく必要があります。

そうして、自分の"健康度"を知ったうえで、自分に合った正しい体力づくりに励み、さらには、食生活や日々の生活にも気を配りたいものです。

そうすれば、いつまでも健康な体で毎日の生活を楽しく過せることでしょう。

『健康増進コーナー』のあらましや、申込方法などは本紙2ページをご覧ください。

10月から

あなたはこれでもたばこを吸いますか！

肺がん検診を新たに実施

申込みは麹町・神田両保健所へ

区では、がんの早期発見、早期治療に努めるため現在、胃がん、子宮がん、乳がん検診を保健所で実施していますが、10月から、新たに「肺がん検診」も実施します。

肺がん予防は、なによりも〝たばこの禁煙〟ですが、さらに、今後は定期的な「肺がん検診」を必ず受けるようにしましょう。

●がん死、2年連続1位！

ここ数年来、がんによる死者が増加し、「昭和57年人口動態統計」によると、死因の1位は、がんで、2年連続のトップとなっています。なかでも、肺がんの増加が目立ち、特に中高年男性の肺がんが激増しています。

●たばこを吸えば危険率上昇！

肺がんの増加した背景には、大気汚染、遺伝的要素や食生活の変化などの原因があげられますが、各種の調査によれば、喫煙が大きな原因の一つといえます。

特に長期にわたる喫煙は、注意が必要です。

●40歳代で危険期突入！

肺がんにかかりやすいひとは、年齢的には40歳代で危険期に入り、55歳から65歳、特に60歳代が全体の40%を占めています。

●初期には全く無症状？

発見の遅れは即寿命を短縮！

肺がんは、初期には全く無症状の場合もあり、大変怖い病気です。

しかし、ほかのがんの場合と同様、早期発見・早期治療に努めることが大切です。

発見が遅ればそれだけ全治させることが困難で、反対に、早期発見・早期治療によっては100%近く治るといわれています。

●定期的な検診を！

早期発見には、自覚症状の有無にかかわらず、定期的に検診を受ける必要があり、これはすべてのひとにあてはまります。

●〝禁煙〟こそが最大の防衛！

肺がんに限らず、すべてのがんの原因が分らない以上、確実な予防手段はまだありません。

しかし、がんを誘発しやすい要因はいくつかあります。

肺がんに関しては、喫煙者のみが患者というわけではありませんが、少しでも肺がんにかかる危険率を下げるなら、まず、禁煙をすることが第一です。

そして、早期発見・早期治療に努めることが唯一の対策です。

自覚症状が出てからでは、遅すぎます。ぜひ、「肺がん検診」を受けるようにしましょう。

★肺がん検診（無料）

肺がん検診では、一次検診で問診や胸部X線検査、*喀痰（かくたん）検査を行い、その結果、精密検査が必要と認められる場合には、2次検診を行います。

とき・ところ

・麹町保健所で実施 10月31日(月)。なお、今後は、偶数月の第3月曜日に実施

・神田保健所で実施 11月14日(月)。なお、今後は、奇数月の第2月曜日に実施

※時間は午後1時30分から3時

受診できるひと 区内に住む35歳以上のひと

定員 各20名（先着順）

申込み・問合せ 電話で左記へ。

・麹町保健所 ☎212—7814

・神田保健所 ☎291—3641

※喀痰検査＝痰に含まれるがん細胞の有無を調べるもの

『健康増進コーナー』のあらまし

申込みは神田保健所へ

健康増進コーナーでは、必要最少限の医学的検査と体力測定、栄養価の計算を行い、年代に合わせた〝健康度〟を判定します。

さらに、みなさんが日常生活において、栄養、運動、休養を考え、健康づくりに心掛けいつまでも若さを保てるように、医師や栄養士などが、それぞれ専門の立場から分かりやすくアドバイスをします。

なお、コーナーの具体的な内容は、左図のとおりです。

〝健康度〟測定の実施方法と申込方法

とき 実施日は2日制で、開始日は10月21日(水)（2日目は10月26日(水)となります）です。以降、毎週金曜日が1日目、翌週の水曜日が2日目となって実施。受付時間は午後1時から1時30分まで

ところ 神田保健所

利用できるひと 区内在住・在勤者（在住者優先）

募集定員 1回につき10名（予約制）

料金

・区内に住所を有する方…2千円

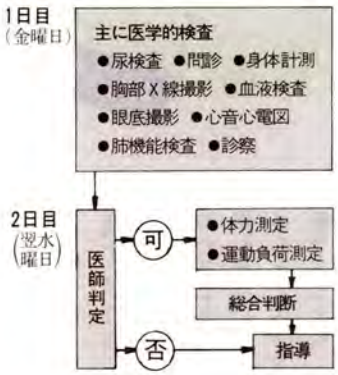
・右記以外のひと……3千円

申込方法 神田保健所予防課へ直接または電話で申込みを。なお、申込み後、保健所から「問診調査表」をお送りしますので、記入後、受診日の1日目にお持ちください。

申込開始日 10月5日(水)から

申込先・問合先 神田保健所予防課 ☎291—3641

健康増進コーナーのあらまし



受診に要する日数は2日間。

1日目は主に医学的検査、2日目は1日目の検査結果を基に、医師が運動負荷測定（注）と体力測定の可否を判定。

判定の結果が「可」の場合にはそれぞれの測定を行い総合判定を行います。また、「否」の場合は、前記の測定を行えない状態ということなので、それらは行わず、生活・栄養指導などを行います。

注：運動負荷測定＝トレッドミルという機器を使い、心臓がどの程度の負担に耐えられるかを測定するもの

〝みんなで築こう　ふるさと千代田〟

区政懇談会開催

あなたの意見を区政に生かす

区民のみなさんの区政における関心事や要望は、何でしょうか？――

老人対策ですか、あるいは、住宅対策か防災対策ですか。

区民のみなさんの区政に対する意見や要望は、職業や年齢、住んでいる地域などによってさまざまです。

ちなみに、前記の老人、住宅、防災対策といった要望は、昨年実施した第9回千代田区民世論調査のなかの、「区政への要望」における上位3つのものです。

区では、こうしたみなさんの要望や意見を直接お聴きするため、10月18日(火)から出張所ごとに「区政懇談会」を開催します。

この区政懇談会は、区長と幹部職員が各地区に出かけ、直接みなさんの意見、要望、提案を一緒に考えていくものです。

〝ふるさと千代田〟の区政をみなさんで築いていくため、あなたの意見、提案などを懇談会の会場で、直接お聴かせください。

どなたでも参加できますので、ふるってご参加ください。

各地区の日程　左表のとおり

時間　午後6時30分から午後8時30分まで（ただし、丸の内分室地区は、午後2時から4時まで）

問合せ　広報課広聴係

●区政懇談会の日程

地域	月日	時間	会場
番町出張所地区（丸の内分室地区を除く）	10月18日(火)	午後6時30分～午後8時30分	番町区民会館
富士見出張所地区	10月19日(水)		富士見区民会館
神保町出張所地区	10月24日(月)		神保町区民会館
神田公園出張所地区	10月25日(火)		神田公園区民会館
丸の内分室地区	10月26日(水)	午後2時～4時	丸の内分室集会室
万世橋出張所地区	10月27日(木)	午後6時30分～午後8時30分	万世橋区民会館
和泉橋出張所地区	10月28日(金)		和泉橋区民会館

〝高齢者の実態と意向の調査〟にご協力ください

10月下旬から11月上旬に実施

〔1万572人。これは、ことしの1月1日現在の千代田区の60歳以上の人口です。〕

千代田区も本格的な〝高齢化社会〟を迎えます。

そこで、区では今後の老人福祉対策を充実させるために、高齢者自身の要望や生活実態に関する調査を実施します。

この調査は、区内に住む60歳以上の方のなかから、任意に千300名を抽出して行うものと、ひとり暮らしの方150名と寝たきりの方150名を対象に行うものとがあります。

なお、調査した内容については、老人福祉施策をすすめるうえでの基礎資料以外には使用しませんので、ご迷惑をかけることは一切ありません。

ご協力をお願いします。

調査の実施内容　対象となられた方に調査票を郵送します。数日後（1週間位）に調査員が調査票を回収に行きます。

問合せ　福祉課老人福祉係

■千代田区選挙人名簿登録者数

昭和58年9月2日現在

投票区	投票所名	男	女	計
1	番町出張所丸の内分室	165	72	237
2	永田町小学校	1,101	1,126	2,227
3	麹町小学校	2,413	2,778	5,191
4	九段小学校	2,202	2,744	4,946
5	富士見小学校	1,920	2,389	4,309
6	千代田区役所	886	546	1,432
7	西神田小学校	1,780	1,920	3,700
8	錦華小学校	1,802	1,760	3,562
9	小川小学校	965	1,119	2,084
10	淡路小学校	765	878	1,643
11	神田小学校	1,376	1,570	2,946
12	今川中学校	605	643	1,248
13	千桜小学校	434	484	918
14	今川小学校	1,239	1,481	2,720
15	佐久間小学校	979	1,047	2,026
16	芳林小学校	1,704	1,898	3,602
17	番町小学校	796	1,112	1,908
	計	21,132	23,567	44,699

●9月2日現在の、千代田区の選挙人名簿登録者数は、44,699人です。

●この数字は昨年と比較して、男性が308人減り、女性が144人増え、合計で164人減少しています。

●各投票区別の登録者数は、表のとおりです。

問合せ　千代田区選挙管理委員会事務局☎264-0151（内線441）

お子さんについての心配ごとは

教育相談　☎256-8140

お気軽に、ご利用を。

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。

赤い羽根募金にご協力を

10月1日から

この募金運動で集まったお金は、恵まれないひとびとの福祉に役立てられます。

ご協力をお願いします。

本日開店

"わが家の小料理屋"

男性と女性の料理教室を開催

ペアでの参加大歓迎

いままでの料理教室を一新！簡単で気の利いた料理を、女性だけではなく、男性の方もご一緒に作ってみませんか。

題して『男性と女性の料理教室』です。

不意の来客の接待に、あるいは、手軽にできる酒の肴づくりを、覚えておいて損はありません。

明日からあなたも"小料理屋"の主人です。ふるってご参加ください。カップルでの参加大歓迎！

とき　11月11日から12月9日までの毎週金曜日（延5回）、午後6時から8時30分まで

ところ　内神田社会教育会館（内神田2－1－8）

受講できるひと　区内に在住・在勤する成人男女

定員　40名

受講料　無料（教材費自己負担）

申込み・問合せ　往復ハガキに①成人料理教室希望②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号⑦勤務先（名称・所在地・電話番号）を記入して、10月18日(火)までに届くように、千代田区教育委員会社会教育課（〒102千代田区九段南1－5－10 ☎234－2841）へ。なお、申込多数の場合は区民を優先。

みんなで始めよう
"緑あふれる"街づくり

秋の植木市

とき・ところ

・10月25日(火)
　東郷元帥記念公園
・10月26日(水)
　和泉公園

時間はいずれも午前10時から午後3時まで

雨天の場合は、東郷元帥記念公園は27日(木)に、和泉公園は28日(金)に実施します。

［小雨決行。ただし、予備日も雨の場合は中止します］

●園芸相談コーナーを開設しますので、なんでもご相談ください。

●高齢者事業団で作成した腐葉土を安く販売します。

問合せ　環境課環境係

第5回 千代田区消費生活展

テーマ『私にもできるくらしのくふう』

11月4日・5日

毎日の消費生活を見直し、一人ひとりのちょっとした工夫をより豊かなものにしていくための「第5回千代田区消費生活展」を開催します。

参加グループの自主的な調査、研究をパネルや実物で展示・発表します。

また、毎日の暮しのなかで抱くさまざまな疑問や問題についての相談も受付ます。

とき　11月4日(金)、5日(土)、午前10時から午後4時まで

ところ　産業会館（神田錦町3－21）

問合せ　商工課消費経済係（☎233－1461）

展示内容

●インスタントラーメンについて考えよう

●災害時の飲料水確保の方法は？
－風呂の残り湯から飲料水
－簡易水ろ過器の展示etc

●包丁とはさみのとぎ方の実演
－はさみの無料とぎを実施（はさみをご持参ください）

●お米のコーナーでは
－お米をプレゼント（先着順）

●電気コーナーでは
－電気器具の無料修理（アイロン・ドライヤーなど）を実施

●その他、ガス・水道・電気・計量・商品テスト・貯蓄・消費者相談の各コーナーや、楽しいリフォーム、安全な化粧品などについて

第4回 経営講習会

中小企業経営者や従業員を対象とした「経営講習会」（無料）を開催します。

とき　10月26日(水)、午後2時から4時まで

ところ　産業会館（神田錦町3－21）

テーマ　資金繰りセミナー＝正常な資金繰りを考えよう＝

講師　中小企業診断士　中山喜三郎氏

定員　50名

申込み・問合せ　区民部商工課へ（電話で受付ます）

ビル管理者のための 環境衛生講習会

建物の良好な衛生管理をするため、延床面積300平方㍍以上の建築物の管理者と衛生面を担当している方々を対象に、害虫の防除と給排水の管理についての環境衛生講習会を開催します。

とき　10月24日(月)、午後1時20分から4時10分まで

ところ　千代田区公会堂

内容・講師

・「建築物におけるねずみとダニの防除について」
　(社)日本ペストコントロール協会学術委員
　医学博士　池田安之助氏

・「ビルの給排水の管理について」
　千代田区保健衛生部
　環境衛生主査　神沼英雄氏

受講料　無料

問合せ　保健衛生部管理課衛生係

★10月11日(火)～20日(木)　全国防犯運動　"カギかけは家族みんなの合言葉"

HAPPY LIFE

おめでとう!! 届出をお忘れなく

♥ご結婚ですか♥ 届出は挙式の日に

秋の"結婚シーズン"もたけなわですね。

ところで、結婚式をあげても婚姻の届出をしなければ、法律のうえでは夫婦とはいえません。結婚したら婚姻届を忘れずにしてください。

区では、結婚の日を記念するにふさわしい「婚姻届受理証明書」を発行していますので、これから結婚される方は、挙式の日に届出をされてはいかがですか。証明書は1通につき上質千円、並質200円です。

式の日どりが決ったら、戸籍課に届出方法をご相談ください。

お祝い電報は3日前までに！

電話による結婚式のお祝い電報は、10日前から受付けています。3日前までですと割引きがあります。また、月曜日から木曜日の午後が比較的すいているそうです。電話は局番なしの115。

―電電公社より―

♥赤ちゃん誕生♥ 記念アルバム差上げます

出生届は、赤ちゃんが生まれてから14日以内にしてください。

区では、赤ちゃんのすこやかな成長を願って記念の写真アルバムを区民に差上げています。

なお、千代田区以外の区市町村に出生届を出したときは、母子手帳を戸籍課にお持ちください。

問合せ　婚姻届や出生届などについてのくわしいことは、戸籍課戸籍係へどうぞ。

内職相談

事業主の方へ 校正の仕事はありませんか

区では、校正の講習会を現在開講しています。

10月下旬にこの講習会が終りますが、終了時には、簡単な校正の仕事ができるようになります。

お役に立てる仕事がありましたら、ぜひご連絡ください。

連絡・問合せ　商工課内職相談

からだが不自由な方の 福祉総合相談

心身障害者のための福祉総合相談を10月13日(木)に行います。

当日は、医師による無料診察をはじめ身体障害者手帳や愛の手帳、車椅子、補装具の申請もできます。このほか都営交通無料乗車券の交付、税金・年金・就労相談なども行いますので、どうぞご利用ください。

とき　10月13日(木)　午後1時から4時まで（受付は午後3時まで）

ところ　富士見福祉会館（富士見2－3－6☎262－1045）

費用　無料

問合せ　福祉事務所相談係

ご存じですか 身体障害者 精神薄弱者 相談員

区内には、現在身体障害者相談員2名、精神薄弱者相談員4名がいます。

これら相談員の方々は、都知事から仕事を委託され、からだの不自由な方やそのご家族の相談に応じ、必要な援助を行っています。

同時にからだの不自由な方に対する認識と理解を深めるためのいろいろな活動もしています。お気軽にご相談ください。

相談員の方々は、つぎのとおりです。

身体障害者相談員（2名）
上本　将（神田神保町1－42 ☎293－8311）
飯田　元春（平河町1－9－6 ☎261－5927）

精神薄弱者相談員（4名）
市村　道徳（神田司町2－19 ☎291－8810）
久保　忠義（飯田橋3－7－4 ☎234－3939）
水野　カキワ（麹町5－6－2 ☎261－6888）
大野　喜久江（神田淡路町2－2 ☎251－1844）

問合せ　福祉課障害者福祉係

江戸・東京博物館を千代田へ!!

「区民の会」の代表が変りました。

「千代田区へ江戸・東京博物館を誘致する区民の会」では、9月17日午前11時から区役所で会議を開きました。

この会議で空席となっていた区民関係団体の代表者として、千代田区観光協会会長西郷之厚氏が選任されました。

今後、誘致運動を積極的に進めることを決め、閉会しました。

「成人の日のつどい」実行委員を募集します

来年の1月15日に、区内で約千400名のひとが新成人となり、これを祝う「成人の日のつどい」が行われます。

この催しを一層意義あるものとするため、新成人による交歓会を計画し、これを運営する実行委員を募集します。

応募資格　昭和38年4月2日から同39年4月1日までに生まれたひと

募集人員　おおむね15名

応募方法　はがきに「実行委員応募」と書いて、住所、氏名、電話番号、職業を記入して申込みを。

応募期限　10月20日(木)

申込先・問合先　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。

ことしの利子は、ソフトオール。申込みはりめにね。

千代田区『区民スポーツ大会』参加チーム募集中!!

おしらせ

保健所だより

栄養相談（予約制）
とき　11月25日(金)、12月23日(金)、午前10時～午後4時
ところ　麹町保健所分室（富士見2—2—14）
対象　高血圧や糖尿病などで食事療法を必要とするひとやその家族で5名
申込み　麹町保健所☎212—7814

インフルエンザ予防接種
とき・ところ
区役所10階会議室で実施
11月7日(月)と14日(月)の午後1時30分～3時
麹町保健所分室（富士見2—2—14）で実施
11月21～12月12日までの毎週月曜日、午後1時30分～3時
神田保健所で実施
11月2日から12月21日までの毎週水曜日（11月23日(水)を除く）、午後1時30分～3時
対象　保育園、幼稚園、小・中学校で実施する予防接種を受けられなかったひとや、都内に住所を有するひとで希望するひと
接種間隔　1回目と2回目の間隔は、1週間から4週間（最終日は2回目のひとが対象となりますので、最終日に1回目は受けられません）
料金　中学生以下は無料、大人は1回につき850円（2回式）
問合せ
麹町保健所　☎212—7814
神田保健所　☎291—3641

児童館だより

一番町児童館☎230—0866
映画会　10月15日(土)午後2時30分から「ピッピの新しい冒険88分」

四番町児童館☎234—3084
観劇会　10月22日(土)午後3時から「ぬいぐるみ劇「天狗になった狼」そのほかゲームなど　劇団しらかば公演

サッカー大会（野外こども会）
10月15日(土)午後3時から　東郷元帥記念公園で（雨天中止）
小学校1年生以上

富士見児童館☎262—1040
映画会　10月22日(土)午後3時から「アリババと40匹の盗賊」

西神田児童館☎294—0631
秋の写生会　10月16日(日)（雨天は23日(日)）　対象は小学校1年生以上で15名まで、場所は「根津神社」

公園であそぼう「へんしんゲーム会」　10月21日(金)午後3時30分～4時30分、錦華公園で（雨天中止）

映画会　10月22日(土)午後2時30分から「モスラ対ゴジラ」

神田児童館☎253—6021
ミニ運動会（野外こども会）
10月11日(火)＝神田児童公園
18日(火)＝芳林公園、時間は午後3時30分～4時30分。雨天中止。

とおのす山ハイキング　10月16日(日)（雨天中止）　小学校1年生以上で40名まで。
親子で卓球が楽しめます！
毎日曜日の午前中（最終の日曜日を除く）　ラケットなどは用意してあります。（無料）

休館のおしらせ

総合体育館と内神田社会教育会館は、ボイラーや機械器具などの点検のため、10月17日(月)～24日(月)の8日間、休館します。
なお、プールについては、17日(月)～31日(月)の15日間、利用できませんのでご注意ください。

総合体育館第3日曜日は区民無料開放日
10月は16日です。

富士見福祉会館

☎262—1045

映画鑑賞会
とき　10月16日(日)午後2時から
上映作品　「星の王子さま」
対象　心身障害者と家族

老人福祉センター

☎265—3981

和泉橋地区センターのつどい
とき　10月22日(土)午後1時30分
ところ　和泉橋区民会館
なお、長寿会に入っていない方は、10月16日(日)までにセンターへ申込みを。

映画会
とき　10月29日(土)午前10時30分からと午後1時30分からの2回上映
上映時間　「一本刀土俵入」（主演勝新太郎）

利用案内
とき　10月29日(土)午後3時
内容　スライドによる活動紹介、館内見学など

浪曲寄席
とき　11月6日(日)午後1時30分
演目　裸祭りほか
出演　木村忠明氏ほか愛浪会

指圧サービス
日本指圧協会千代田支部と日本指圧奉仕会員の無料奉仕です。
とき　11月6日(日)正午～午後3時30分
定員　100名（先着順）
申込み　11月1日(火)からセンター窓口で整理券を発行します。

休館のおしらせ
センターでは、9月15日(木)の祝日を開館したため、10月18日(火)を休館としますので、ご了承ください。

ハイキング
とき　11月2日(水)午前8時30分～午後5時
ところ　御嶽山（往復貸切バス）
対象・定員　60歳以上の区民で健康なひと80名
費用　800円程度（往復のケーブルカー代）
申込み　10月19日(水)の午後1時30分から説明会を行いますので、必ず出席を。なお、説明会終了後に会場で申込みを受付ます。説明会に来られない方は、センターへ連絡を。
※事前に健康診断を受けていただきます。

★まず検診！　元気にみえてもがん年齢★

ごあんない

秋の狂犬病予防注射
昭和58年度の第2回秋の一斉狂犬病予防注射をつぎのとおり行います。
犬の登録は毎年4月から翌年3月までの年1回、予防注射は春と秋の年2回必ず受けなければなりません。
今回注射を受けられなかった犬は、最寄りの動物病院などで注射を受け、注射済票の交付手続きをしてください。
時間　各会場とも午後1時30分から3時まで（雨天実施）
手数料　予防注射＝千600円、注射済票＝360円の合計千960円
問合せ　保健衛生部管理課衛生係

●秋の狂犬病予防注射の日程

実施日	実施会場
10月11日(火)	番町出張所
10月12日(水)	麹町社会保険事務所
10月13日(木)	富士見出張所
10月18日(火)	和泉橋出張所
10月19日(水)	神保町出張所
10月20日(木)	神田保健所

募集します

16ミリ映写機操作講習会
とき　11月2日(水)、4日(金)、8日(火)～12日(土)の全7日間、時間は午後6時～8時30分、ただし、12日(土)はテスト日で午後1時（早番）または午後2時30分（遅番）のどちらか
ところ　区役所10階会議室
対象・定員　16歳以上の区内在住・在勤・在学者で30名
申込方法　10月17日(月)～19日(水)の3日間、午前9時～午後5時、千代田図書館4階事務室で直接受付ます。
問合せ　必要書類などがありますので、詳細は必ず千代田図書館視聴覚係（☎264—0151内線449）へ問合せを。

みんなでスポーツを

区民ハイキング会
～奥秩父・小楢山～
とき　10月30日(日)午前6時国電お茶の水駅聖橋口集合
ところ　山梨県小楢山
参加資格　区内在住・在勤者
募集人員　100名（先着順）
参加費　4千300円（往復バス代、保険料など、昼食代は含まず）
申込み・問合せ　10月6日(木)から参加費を添えて、社会体育課体育係へ。

弓道大会（団体戦）
とき　10月30日(日)午前9時30分
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
申込み・問合せ　10月17日(月)の正午までに社会体育課体育係へ。

アーチェリー大会
とき　11月13日(日)午前10時開始
ところ　総合体育館弓道場
参加資格　区内在住・在勤者
種目　インドアラウンドと18級
申込み・問合せ　電話で社会体育課体育係へ。（当日会場でも受付）

スポーツ教室
卓球初心者講習会＝定員40名
とき　11月4日(金)、9日(水)、11日(金)、12日(土)、16日(水)の午後6時30分～8時30分（12日(土)は午後1時30分～4時30分）
バドミントン初心者講習会＝定員80名
とき　11月8日(火)、11日(金)、12日(土)、15日(火)の午後6時～8時30分（12日(土)は午後1時～4時30分）
※**参加資格**　区内在住・在勤者
※**ところ**　総合体育館
※**申込み・問合せ**　往復ハガキに希望講習会名と住所、氏名、年齢、電話番号、勤務先（電話番号も）を記入して、10月21日(金)までに届くように、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☎264—0151）へ。

国民年金

年金の街頭相談を行います
年金についてのなんでも相談をお受けします。お気軽にどうぞ。
とき　10月18日(火)と19日(水)（雨天のときは20日(木)）、午前10時～午後3時
ところ　国電秋葉原駅万世橋口（電気街広場）
問合せ　社会保険事務所☎263—2161、区役所国民年金課

納期のおしらせ
特別区民税・都民税　第3期分
納期限は10月31日(月)です。

青果物消費者サービスデー
10月6日(木)・20日(木)
青いノボリの八百屋さんで

豚肉消費者サービスデー
10月14日(金)
赤いノボリの肉屋さんで

魚の消費者サービスデー
10月12日(水)・26日(水)
濃紺のノボリの魚屋さんで

10月の休日診療当番医（内科 小児科）

診療時間：午前9時～午後10時　昼印は午後5時まで　夜印は午後5時～10時

9日	井関医院	☎261-3641	九段南2-3-26
	同和病院	☎251-2141	神田淡路町2-8
10日	桑沢クリニック	☎262-0011	麹町4-4 パシフィックビル
	中央診療所	☎251-7069	内神田2-4-14
16日	野田医院	☎261-4117	一番町10-6
	昼中沢医院	☎251-2683	外神田3-10-8
	夜同和病院	☎251-2141	神田淡路町2-8
23日	小川医院	☎261-1413	飯田橋1-10-7
	渡部内科	☎262-5977	神田神保町3-2
30日	浅井医院	☎261-0453	麹町4-2 万力屋ビル
	昼内神田診療所	☎292-7992	内神田1-16-1
	夜同和病院	☎251-2141	神田淡路町2-8

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

訂正　前号の「10月の休日診療当番医」の一覧表のなかで、10日が同和病院となっていましたが中央診療所の誤りでした。

千代田まつり始まる

●千代田まつり行事一覧

行事名	日時	場所	問合せ
第21回区民体育大会	10月9日(日)　午前9時～午後3時 （雨天の場合は10月10日(月)に延期）	外濠公園総合グラウンド	総務課総務係
皇居参加	10月13日(木)　午前9時30分～	皇居内（皇居桔梗門前集合）	区民課区民係
第4回区民文化祭	▶作品展示＝10月26日(水)～30日(日) 午前10時～午後7時 （30日は午後4時まで） ▶発表会 日本芸能＝10月26日(水)　午後6時～ コーラス＝10月29日(土)　午後2時～ オーケストラ＝11月5日(土)　午後6時30分～ 茶道＝10月26日(水)～30日(日)　午前11時～	作品展示 九段社会教育会館 発表会 千代田区公会堂 （茶道については、九段社会教育会館）	社会教育課事業係 （☎234-2841）
菊花大会	10月16日(日)～11月5日(土)	靖国神社境内	商工課観光係
神田とくの市	10月17日(月)～31(月)	神田専門店会各店頭	商工課商工係
古本まつり	▶第1・第2会場＝10月27日(木)～11月3日(木) ▶特選会場＝10月28日(金)～30日(日) どちらも時間は午前10時～午後6時	第1会場＝神保町交差点 第2会場＝三省堂けやきの広場 特選会場＝古書会館	

※次号の「区のおしらせ」は、区民体育大会の模様を掲載する予定です。そのため、発行が遅れますのでご了承ください。

千代田区ビデオ広報

10月のビデオ広報は、第43号のほかに、区民体育大会の特集号を放映する予定です。あなたの奮戦が画面に登場します。どうぞ、お楽しみに！

わがまち千代田

第43号（10月号）10月7日放映開始

主な内容
- いつまでもお元気で ―敬老会―
- 町にひびけ鼓笛の音 ―麹町小110年記念パレード―
- 今にしのぶ滝廉太郎
- 秋の交通安全運動

第21回　千代田区民体育大会

と　き：10月9日(日)午前9時～午後3時
ところ：外濠公園総合グラウンド

雨天のときは10日(月)に延期します。なお10日も雨のときは中止となります。

千代田区の文化財

坂

千代田区には、いままでに紹介したような文化財のほかにも、歴史を語るうえで欠かすことのできない坂なども数多くあります。

マスコミの発達していなかった頃、坂、あるいは橋は、情報の交換、交易など、生活の中にしめる位置は非常に大きなものがあったといわれています。

そして、これらには庶民から多くの愛称が付けられ、親しまれてきました。

そこで、今号からは、これらの坂を紹介していきます。

なお、これらの坂には、その名前や由来の書かれた標柱がたてられています。

●梅林坂

平河門（皇居東御苑）を入り、平河濠と天神濠の間をぬけるところ、書陵部の建物の前に出る上り坂である。

〝東京市史稿・皇城編〟には『権現様　小田原表より御城に御移り遊ばされ候節……小坂の上に梅の木数多植廻し　其内に宮立両社これあるを御覧遊ばされ　道灌は歌人ゆへ天神社を建置きたると仰せにて　残る一社の額をご覧遊ばされ候……御普請の節　北の丸にこれあり候山王の社をば紅葉山へ引移し候様にと仰せつけられ　右両社の跡　梅の木あまたこれあり　今以て梅林坂と申しふれ候なり』と書かれている。

●汐見坂

梅林坂のあるところから南、白鳥濠の北わきを旧本丸の方へ上る坂である。

〝紫の一本・1683〟には『塩見坂　梅林坂の上切手御内の内なり　此所より海よく見え汐のさしくる時は波ただ麦元へ寄るような故塩見坂という　今は家居にかくされて見へず』とあり、下町方面が埋立てられて海岸線がとおくなり、市街地のさかえていくありさまがしのばれる。

汐見坂