昭和54年11月5日 547号

千代田区のおしらせ

東京都千代田区役所(九段南一丁目6番11号)電話(264)0151(大代表)郵便番号102

浪越先生から手ほどき

健康づくりと指圧教室

「肩こりに効目がある指圧は、ツボをこうおして……」

区では初めての試みとして、浪越徳治郎先生を講師に招き〝区民健康づくりと指圧教室〟を番町・神保町区民会館で、それぞれ開催しています。

健康について区民の関心は高く、100名の受講生を募集したところ、300名近くの応募があり、抽せんで受講生を決めました。

区民会館のよりよい運営に
利用者懇談会

区民会館は、地域のひとたちの会合やだんらんの場として各出張所に併設されています。

区民会館には、地域によって多少ちがいますが、区民集会室、婦人集会室、婦人教養実習室、老人娯楽室、商工青少年ホールなどが設けられています。

この区民会館を、より利用しやすくするため、区民のみなさんと区民会館の利用についての問題点などを話合い、区民会館運営の参考にする「利用者懇談会」を各出張所ごとに開催します。

ふるってご参加ください。

●利用者懇談会日程

会　　場	月　日
番町出張所　☎263―3831	11月16日(金)
富士見出張所　☎263―3841	11月16日(金)
神保町出張所　☎263―0741	11月16日(金)
神田公園出張所　☎252―7691	11月14日(水)
万世橋出張所　☎251―4691	11月14日(水)
和泉橋出張所　☎253―4931	11月16日(金)

時間はいずれの会場も午後6時30分から8時30分まで

主婦・学生も利用できます
商工青少年ホール

午前9時 ↓ 午後5時

区民会館にある「商工青少年ホール」は、区内在住・在勤の中小企業に働く勤労青少年と経営者のための施設ですが、勤労青少年の利用を妨げない範囲で、区内に住んでいる主婦や学生の方も利用できます。

利用できるひと

区内に住んでいるひと

一般のひとが利用できる時間

午前九時から午後五時まで（午後五時以降の利用は、勤労青少年だけです）

利用方法

①個人利用　はじめて利用するひとには利用登録証を発行します。二回目からは備えつけの利用簿に記入するだけで利用できます。

②団体利用　あらかじめ申込書を提出し、利用承認を受けてください。

なお、老人娯楽室、婦人集会室も本来の利用に支障のない範囲で一般のひとにも使えるようになっています。

くわしいことは、各区民会館に問合せてください。

●商工青少年ホール一覧

会館名	施設	電話番号
番町区民会館	音楽鑑賞室、読書室、ホール	☎ 263―3831
神田公園区民会館	音楽鑑賞室、読書室、ホール	☎ 252―7691
万世橋区民会館	音楽鑑賞室、読書室	☎ 251―4691
和泉橋区民会館	音楽鑑賞室、読書室、ホール、談話室	☎ 253―4931

区長にひとこと　電話でどうぞ

「ハイ！区長です」

☎264-0151　毎月1日と15日 午前10時～正午

区政に対する意見・要望・提案などがありましたら、お気軽にダイヤルしてください。

年末調整の説明会

区と麹町・神田両税務署では、源泉所得税の年末調整の方法と、給与支払報告書、法定調書の作成についての説明会を開催します。

なお給与支払報告書、法定調書、扶養控除申告書などの用紙を十一月十五日(木)、十六日(金)に麹町・神田両税務署一階ロビーで交付します。

くわしいことはつぎのところへ問合せてください。

年末調整・法定調書のことは
麹町税務署☎294―四五五一
神田税務署☎294―四八一一

給与支払報告書・特別徴収のことは
区役所税務課課税第一係
☎264―〇一五一　内線253

●麹町地域　午前の部:9時30分～正午　午後の部:1時30分～4時

日時		対象地域	会場
11月20日(火)	午前	飯田橋、番町、富士見、北の丸公園	千代田区公会堂（九段南1―6―17）
	午後	官公庁、九段南、九段北、一ツ橋	
11月22日(木)	午前	平河町、永田町、紀尾井町	東條会館（麹町1―4）
	午後	麹町、隼町	
11月28日(水)	午前	丸の内2丁目	日本工業倶楽部（丸の内1―4―6）
	午後	有楽町	
11月29日(木)	午前	丸の内3丁目、日比谷公園、千代田	
	午後	内幸町、霞が関1～2丁目	
11月30日(金)	午前	丸の内1丁目、霞が関3丁目	
	午後	大手町	

●神田地域　午前の部:9時30分～正午　午後の部:1時30分～4時

日時		対象地域	会場
11月27日(火)	午前	小川町、猿楽町、神保町	千代田区公会堂（九段南1―6―17）
	午後	岩本町、和泉町、鍛冶町、北乗物町、紺屋町	
11月28日(水)	午前	駿河台、西神田、錦町、一ツ橋、美土代町、三崎町	
	午後	外神田、東神田	
11月29日(木)	午前	淡路町、内神田、多町、司町	
	午後	上記以外の地域	

中小企業年末資金と勤労者生活資金

個人でほかの保証付融資を受けていないときは、保証人がいなくても融資が受けられる場合もあります。

必要書類

①申込書一部
②事業税・住民税の納税証明書一部
③前年度の決算書一部
④決算期以降最近までの試算表一部
⑤登記簿謄本一部

受付期間 十一月二十日(火)まで

中小企業年末融資

貸付額 二百万円まで

年末は、企業を経営するうえで何かとお金が必要になる時期です。そこで区では、区内で営業している中小企業者が、経営上、年末に必要とする資金のあっせんをする「中小企業年末資金」の融資あっせんを行っています。

申込期間は、十一月二十日(火)までですので、お早めにどうぞ。

なお、現在、区の商工融資を受けているひとでも申込みができます。

貸付額 二百万円以内

利　率 年四・三五%(本人負担分)

返済期間 一か月据置後、十か月以内の均等返済

融資を受けられるひと

①区内に住所または営業の本拠があり、同一場所で同一事業を引続き一年以上経営していること
②東京信用保証協会の保証対象業種を経営していること
③最近一年間の事業税または住民税を納めていること
④区内(やむを得ない場合は都内)に住む連帯保証人がいること(法人の場合は代表者個人に)。なお、上勤務し、今後も引続き勤務するひと
③前年度の住民税を納めていること
④満二十歳以上のひと
⑤連帯保証人がいること
⑥すでに資金の貸付を受けているときは、その全額を返済していること

この融資のほかにも、営業資金、設備資金、公害防止資金、従業員独立開業資金、小規模企業特別資金があります。

どうぞご利用ください。

勤労者生活資金

貸付額 三十万円まで

中小企業に働くひとで、病気にかかったり、結婚をするため、あるいは生活に必要な品物を購入するために、お金が必要になったときご利用ください。

常時受付けています。

貸付額 三十万円以内

利　率 年五・一九%(本人負担分)

返済期間 一か月据置後、三十三か月以内の均等返済

融資を受けられるひと

①区内に住み中小企業に勤務するひと、あるいは、区内の中小企業に勤務するひと
②現在勤務している企業に一年以上勤務し、今後も引続き勤務するひと

●融資の種類

資金の種類	貸付限度額	利子(本人負担分)	据置期間	返済期間(据置後)
中小企業年末資金	200万円	年4.35%	1か月	10か月以内
営業資金	400万円	年6.1%	4か月	42か月以内
設備資金	500万円	年6.1%	6か月	48か月以内
公害防止資金	500万円	年2.35%	6か月	48か月以内
従業員独立開業資金	500万円	年6.1%	6か月	54か月以内
小規模企業特別資金	200万円	年5.35%	4か月	42か月以内
勤労者生活資金	30万円	年5.29%	1か月	33か月以内

申込みから融資まで

融資の申込みは、商工課で受付けています。融資の申込みがあると商工課では書類を審査して、区の指定金融機関へのあっせん書をお渡ししますので、利用する指定金融機関に持参してください。貸付が決まると金融機関から申込者本人に連絡があります。

申込み・問合せ 商工課融資係へ

ご利用ください 婦人福祉資金

就職・就学・結婚など

「婦人福祉資金」は、婦人を対象としたもので、就職、結婚、病気療養、住宅の増改築、商売を始めるときなどでお金が必要になった場合、資金をお貸しするものです。どうぞご利用ください。

借りられるひと

・二十歳以上で、区内に六か月以上住んでいる寡婦または未婚の女性で、つぎのいずれかに該当するひと
・家族を扶養しているひと
・家族は扶養していないが、月収が十八万二千円以下のひと

申込み

申請書に必要事項を記入し、つぎの書類を添えて区役所二階の福祉事務所に申込んでください。

・戸籍謄本
・住民票
・収入を証明するもの(源泉徴収票、住民税課税証明書など)
・資金の種類に応じて必要な書類

なお、保証人が一名必要です。

問合せ 福祉事務所相談係

●婦人福祉資金の種類

資金の種類	貸付限度額	据置期間	返済期間(据置期間含む)	利子(年)
事業開始資金	800,000円	1年	7年	3%
技能習得資金	月額6,000円(習得期間中)	6か月	10年6か月(習得期間後)	無利子
就職支度資金	40,000円	1年	6年	3%
住宅資金	700,000円	6か月	6年6か月	3%
療養資金	100,000円(150,000円特別の場合)	6か月	5年6か月(療養期間後)	3%
結婚資金	90,000円	6か月	5年6か月	3%
修学資金	月額3,000円～11,000円	6か月	20年6か月(卒業後)	無利子

このほか、事業継続資金(400,000円)、転宅資金(30,000円)、生活資金(月額38,000円)があります。

私もひとこと
区政モニターの研究会から
“防災について”

去る九月二十日、地震に対する不安が高まっているおりから防災対策をテーマに「区政モニター研究会」が開かれました。

この日は、まず区政モニターで希望者の方に、大地震の揺れを体験できる起震車〝じしん号〟で震度六を体験してもらい、防災課の職員の指導で消火器の使い方や三角きんを使った応急救護を実際にやってもらいました。

そして、〝じしん号〟などの感想をもとに、地震に対する日ごろの心構えや、いざというときにはどうするかなど活発な意見をとりかわしました。

そこで、今回の〝私もひとこと〟では、区政モニターのかたがたから出された防災対策についての意見をご紹介します。

起震車で改めてこわさを知る

鈴木正子さん　「震度六という揺れは、頭では分っていても、実際にはどのくらい揺れるものなのか分らなかった。〝じしん号〟で震度六を体験し、激しい揺れを体で知ることができ、いざというときのために、大変良い経験ができた」

末広公子さん　「〝じしん号〟は、あらかじめ揺れることが分っているのでそれほどこわくはなかった。しかし、実際に地震が起きたとき、激しく揺れている中で、まず火を消すという行動を取ることは至難の技だと改めて感じた。大地震の揺れを実際に体験できたことは大いに参考になった」

大橋桃子さん　「常日ごろから、地震が起きたら火を消すこと、食糧はいつも絶やさないようにしておくこと、と言われてきた。地震はいつ起るか分らないので、ふだんからの心構えが大切だと思う」

近藤勝さん　「関東大震災のような大地震が実際に起きたら、どれだけ沈着冷静に行動できるか疑問に思う。〝じしん号〟で震度六のこわさを知り、いざというときに備え、倒れやすいものや、たなの上にある落ちやすいものなどを片付ける必要があることを痛感した」

菅原恭子さん　「私の家では、地震にそなえ日ごろから家族が取るべき行動について話合っている。そして、実際に地震が起きても、各自があわてずに責任をもって行動をとることにしている。〝じしん号〟に乗ってみて改めてその必要性を感じた」

まず火の始末と身の安全を

関よしさん　「地震が起きたとき、ビルの窓ガラスのかけらなどが落ちてくる可能性があり、大変危険だと思う。防災頭きんやヘルメットなど落下物から身を守るものを用意しておく必要があると思う」

岩野真雄さん　「関東大震災のとき、避難する途中で煙にまかれ、酸素欠乏のため死んだひとが多かった。煙にまかれないようにするには体を低くし、はうようにして避難するとよい。避難するときの心得なども知っておく必要がある」

森和夫さん　「九月一日に行われた震災訓練は、区役所、警察、消防署がそれぞれの分担で行動し、大変スムーズに行われた。しかし、実際に地震が発生したら、果してあのようにうまくはいかないのではないかという不安がある。各自が責任のある行動を取って、混乱をまねかないようにしたい」

＊

区政モニターのかたがたの感想や意見を聞いて、区の防災課では防災対策について、つぎのように述べました。

突然地面が揺れ出したとき、ひとびとはどんな行動をとるかといえば、「どうしてよいか分らなかった」とか、「立っているのがやっとだった」という表現で示されています。

大地震といわれるようなものでも、立っていられないのは初めの一分ぐらいです。

あわてずに、タンスやたなのものが頭上に落ちてこないかを確め、ガスの元せんを締め、石油ストーブなどを消すことです。

地震による被害を最小限度に食い止めるには、グラッときたら〝まず火の始末〟つぎに身の安全を守るということが落着いて行われなければなりません。

火の始末をし、身の安全を心がけていたら、関東大震災のときに東京市の三割に当る死亡者を出さずにすんだはずです。

いざというときに、落着いて行動を取るには、ふだんからの心構えと、十分な備えが大切です。

多数の区民が参加しました

千代田まつり

〝千代田まつり〟は、十月十日体育の日の千代田区民体育大会を皮切りに、皇居参観、菊花大会、神田とくの市や、二十周年目を迎えた古本まつりなどが行われ、多数の区民が参加しました。

十月十二日、十三日には、区民囲碁・将棋大会が開かれ、アマチュア棋士が腕をきそい合いました。入賞された方は、つぎのとおりです。

●区民囲碁大会

・第一部（有段者）

優　勝　山田　繁さん
外神田一―八―十三

第二位　風間清吉さん
神田神保町三―十七

第三位　安藤和彦さん
神田多町二―五

第四位　山口　忠さん
内神田二―一―十二

・第二部

優　勝　古館　明さん
富士見一―十二―十一

第二位　曽根幸三郎さん
大手町一―三―四

第三位　神山敏雄さん
神田錦町三―一

第四位　高井　武さん
神田佐久間町三―二十一

●区民将棋大会

・第一部（有段者）

優　勝　伊藤彰和さん
内神田三―十二―二

第二位　出田和成さん
神田神保町一―三十二

第三位　箭野亀三郎さん
岩本町三―六―十二

第四位　金子　鉱さん
神田神保町二―四十八

・第二部

優　勝　浜野　武さん
九段南三―五―十

第二位　石坂一夫さん
外神田三―十五―二

第三位　佐藤勝男さん
内神田二―三―四

第四位　黒川　仁さん
神田神保町三―六

区民体育大会スナップ各出張所で展示中

十月十日に行われた、区民体育大会のスナップ集を各出張所で展示しています。

この展示写真は、希望するひとに差上げますので、出張所で申込んでください。

申込みは、十一月十五日(木)まで受けています。

問合せ　広報課広報係

指圧のコツを覚える

健康づくりと指圧教室

区では、新しい試みとして健康管理に必要な知識を学びながら、手軽にできる指圧のコツを覚えてもらう〝区民健康づくりと指圧教室〟を開催しています。

講師には、日本指圧学校校長で、おなじみの浪越徳治郎先生です。

この指圧教室は麹町地区は番町区民会館で、神田地区は神保町区民会館に分けて、それぞれ、十一月十五日までの毎週火・木曜日に行っているものです。

十月二十三日の開講日には、遠山区長も出席しあいさつを述べた後、講師の浪越徳治郎先生から指圧についての講義がありました。

先生の話によれば、「指圧は、読んで字のごとく、指でおすもので、道具や器械を使わずに、どこでも、簡単に、しかも覚えたその日からすぐに役立つもの。肩こりや神経痛、頭痛、さらに胃弱などさまざまな症状に効果がある。何ごとでもそうだが、とくに指圧は、長く続けることで、より一層のききめがある」ということです。

そして、受講生が二人一組になって実技に入り、「肩こりにきく指圧は、ツボはここで、こうして…」「胃ケイレンが起きたときは、背中のツボをこうおして…」「頭痛のときはこうやって…」など、症状による指圧の手ほどきを受けました。

初めは、こわごわとツボをおしていた受講生たちも、先生が手を取って指導するにつれ、ツボをおす手つきも少しづつなれて行くようでした。

「この分なら、家に帰って直ぐに主人に試してあげられそう」とある奥さんはつぶやいていました。

約一時間三十分の実技指導のあと、先生から「大切な健康を保つには、快眠、快食、快便それに快動、快笑が大切です。毎日指圧を行えば、おいしく食事ができ、よく眠れ、規則的な排便ができます。さらに、気持ちよく体を動かすことと、心の健康のために大きな声で『ハッハッハッ』と笑うことを心がけましょう」と話されました。

みんなの協力で
ネズミ退治を

11月24日→30日
いっせい駆除週間

ネズミは物によじ登る働きが著しく、雨といやパイプをつたわってビルの三階ぐらいまではいっきに登ってしまいます。また、電線をつたわって隣りから隣りへと移ることもします。

これから冬に向い屋外で活動していたネズミは、暖かい家の中へと活動場所を移します。

このような時期に当り区では、衛生的な環境をつくるため、十一月二十四日(土)から三十日(金)までの期間を〝ネズミのいっせい駆除週間〟とし、町会を通じてネズミを殺す薬剤を各家庭に配布します。

ネズミ退治は、町全体で行うことが効果的です。隣り近所の方と協力していっせいに行いましょう。

また、ネズミが薬剤をよく食べるように設置場所を考えたり、食用油をまぶしたりいろいろと工夫してみてください。

くすりを置くときの注意

- 食物を近くに置かないこと
- 部屋のすみや物かげなど一定の場所に置くこと
- 家具の位置を変更したりして、平常の状態をくずさないこと
- たなに置くときは、板の中央に置かず、壁ぎわに置くこと

なお、くわしい使用方法については、薬剤といっしょに説明書を配布しますので、よく読んでから使用してください。

また、ネズミ取器も無料で貸出していますので、利用したいひとは、いつでもご連絡ください。

くわしいことは、保健衛生部管理課衛生係に問合せてください。

老人世帯の畳を新しく

区では、おとしよりに新しい畳の上で新年を迎えていただこうと、ことしも畳替えを区内の畳組合の協力で実施します。

対象となるのは、六十五歳以上で、ひとりぐらしか、老人世帯の方、あるいは、六十歳以上で病弱の方です。

なお、所得制限がありますので、希望する方は、福祉課老人福祉係かお近くの民生委員に問合せてください。

省エネルギーは　あなたの手から
電気は　こまめに　消しましょう
ガスの種火は　その都度　消そう
一滴の水も　大切に

紀尾井町の新住居表示説明会

昭和五十五年一月一日から、紀尾井町が新しい住居表示になります。

そこで、この地域のみなさんを対象に、登記関係の諸手続きについての説明会を開催します。

ふるってご参加ください。

とき　十一月二十二日(木)、午後一時三十分から四時まで
ところ　剛堂会館六階会議室（紀尾井町三番地・☎263－六〇二〇）
問合せ　区民部住居表示課

これくらいと思う油断を
火が狙う
11月26日から12月2日まで
秋の全国火災予防運動

重度心身障害者に日常生活用具を…

身体または精神に重度の障害がある方に、日常生活を少しでも快適に過せるように浴場の設備を改善したり、テープレコーダーや時計、タイプライターなどの給付を行っています。

どうぞご利用ください。

受けられるひと
- 身体障害者手帳一・二級
- 愛の手帳一度・二度

用具の種類
浴槽、湯沸器、便器、訓練イス、タイプライター、時計、便所・浴場の設備改善など

なお、障害の程度、種別、年齢により受けられる用具が異りますのでくわしいことは福祉事務所相談係に問合せてください。

青果物消費者サービスデー
11月15日(木)
青いノボリの八百屋さんで

豚肉の産地直送販売
11月9日(金)
黄色のノボリの肉屋さんで

魚の消費者サービスデー
11月14日(水)・28日(水)
濃紺のノボリの魚屋さんで

11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

11日	小川医院	☎261-1413	飯田橋1－10－7
	（昼）小田医院	☎251-3834	神田練塀町3
	（夜）神保院	☎261-0072	神田神保町2－8
18日	桑沢クリニック	☎262-0011	麹町4－4 パシフィックビル
	坪井医院	☎866-7815	神田和泉町1
23日	山梨医院	☎261-2809	九段北1－7－7
	武田医院	☎866-1656	神田和泉町1
25日	野田医院	☎261-4117	一番町10
	長竹医院	☎251-3136	外神田3－4－15

- 健康保険証は必ずお持ちください。
- 受診するときは、あらかじめ電話で問合せてください。
- 休日診療についての問合せは、いつでも区役所か出張所へどうぞ。

救急　**夜間・休日の急病は**

夜間や休日に急病になったときは、つぎのところへ連絡してください。病院などを紹介します。

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

熊の湯・菅平でスキー講習会

●志賀高原熊の湯（一般の部）

とき　昭和五十五年一月二日(水)から七日(月)まで（二日(水)午後十一時区役所前出発）

ところ　志賀高原熊の湯スキー場

参加できるひと　区内在住・在勤者

募集人員　百三十名

参加費　二万五千五百円

（少年の部）

とき　昭和五十五年一月二日(水)から六日(日)まで（二日(水)午後十一時区役所前出発）

ところ　志賀高原熊の湯スキー場

参加できるひと　小学校三年生から中学校三年生まで

募集人員　四十名

参加費　二万四千五百円

●菅平青年スキーのつどい

とき　昭和五十五年一月十八日(金)から二十日(日)まで（十八日(金)午後七時区役所前出発）

ところ　長野県菅平スキー場

参加できるひと　区内在住・在勤者

募集人員　百三十名

参加費　一万四千円（三食付）

申込みは、いずれも往復ハガキ（一枚のハガキに四人まで連記できます）に住所、氏名、年齢、性別、電話、勤務先（名称、所在地、電話）、職業と参加するスキー場（熊の湯または菅平）を記入して、十二月一日(土)までに到着するよう社会教育課体育係に申込んでください。

なお、申込み多数の場合は、区内在住者を優先して抽せんします。

問合せ　社会教育課体育係（千代田区九段南一―六―十一）

家計簿記帳から学ぶくらしのアイデア　家計簿記帳講習会

家計簿の記帳は、家庭経済の交通整理といわれ、わが家のくらしを知る手がかりになります。

この講習会では、家計簿の記帳をもとに、くらしの中でちょっとしたアイデアを生かし、より豊かな生活ができるように考えてみようというものです。

とき　十一月二十一日(水)、午後一時三十分から三時三十分まで

ところ　富士見区民会館

テーマ　「くらしにアイデアを」

講師　家庭経済評論家　藤本正夫氏

定員　五十名（先着順）

参加費　無料

申込み・問合せ　十一月十七日(土)までに商工課消費経済係に電話か直接窓口へ申込んでください。

心身障害者と家族の激励慰安会

とき　十一月十八日(日)、正午から午後三時まで

ところ　富士見福祉会館（富士見二―三―六　☎262―一〇四五）

内容

・司会と落語　立川談之助

・奇術　花島世津子

・ミュージカルコント　アラン・ドロン

参加費　無料

問合せ　富士見福祉会館

民踊大会

千代田区の民踊連盟の方が、日頃の練習の成果を発表します。

ご覧になりたい方は、直接会場においでください。

とき　十一月十八日(日)　午後〇時三十分から

ところ　千代田区公会堂

入場料　無料

問合せ　社会教育課体育係

麹町こども会

幼児と小学生を対象に、十一月二十二日(木)、午後一時三十分から、番町区民会館区民集会室で。映画「七羽のカラス」「王様の耳はロバの耳」を上映します。

テレビ番組「メイコのくらしと税金」

この番組は、私たちの生活にいろいろな面でかかわりのある税金問題を取りあげ、そのしくみや使われ方をわかりやすく解説した番組です。

放送日　十月六日から昭和五十五年三月二十九日までの毎週土曜日、フジテレビ（第八チャンネル）

放送時間　午前十一時十五分から十一時二十分まで

総合体育館からのおしらせ

区立総合体育館では，区民のみなさんが家族で楽しめるよう毎月第３日曜日を「区民無料開放日」にしています。

11月の区民無料開放日は、18日の第３日曜日です。

水泳、卓球、トランポリンなど全種目無料で利用できますので、お気軽においでください。

児童館だより

●富士見児童館

ガラクタ展

十一月十七日(土)午後一時から、十八日(日)午前九時から作品展示、お店やさん、映画などを行います。

いま、お店やさんになりたいひとを募集しています。

●神田児童館

映画会　十一月十七日(土)　午後一時から

あらいぐまラスカル・シリーズ

①はじめての探険

②ラスカルの冒険

老人福祉センターの行事

●第十回ことぶき学級

今回は「おとしよりの生活と健康」をテーマに講義や実技指導、施設見学を行います。

ご家族の方もご参加ください。

とき　十一月二十日(火)、二十二日(木)、二十四日(土)、二十七日(火)、二十八日(水)、二十九日(木)、午後一時三十分から三時まで

●年賀状のための版画教室

とき　十二月四日(火)、六日(木)、十日(月)、十二日(水)　午後一時から四時まで

講師　九段小学校教諭　平田俊一氏

申込方法などくわしいことは、直接センターに問合せてください。

保健所だより

麹町保健所 丸の内3-5-1
☎212-7814
麹町保健所分室 富士見2-2-14 森山ビル内

神田保健所 神田錦町3－10
☎291-3641

食事療法の相談

十一月三十日(金)、午前十時から午後四時まで、麹町保健所分室で。

相談を受けられるひとは、高血圧、糖尿病、心臓病などで食事療法を必要とするひとととその家族です。

希望するひとは、電話で麹町保健所予防課業務係に申込んでください。

子宮がん検診

●麹町保健所で募集

十二月十三日(木)、午前九時、東京都がん検診センターで。

検診を受けられるひとは、区内に住む三十歳以上の女性で、定員は二十五名（先着順）です。

希望するひとは、電話で麹町保健所予防課業務係に申込んでください。

●神田保健所で募集

十二月十八日(火)、午前九時から十時まで、東京都がん検診センターで。

検診を受けられるひとは、区内に住む三十歳以上の女性で、定員は二十五名（先着順）です。

希望するひとは、電話で神田保健所予防課業務係に申込んでください。

乳幼児健康相談

乳幼児の身体測定、保健指導、栄養指導を行います。（会場が麹町保健所のときは診察も行います）

とき・ところ

●麹町保健所　十一月二十二日(木)、十二月二十日(木)、午後一時三十分から三時まで

●麹町保健所分室　毎週月・金曜日、午前十時から午後四時まで、希望するひとは、当日会場においでください。

糖尿病のひとのための料理教室

糖尿病は、日常生活の中で正しい治療を続けていれば、健康なひととかわらない毎日が過せます。

神田保健所では、糖尿病の治療方法のひとつである栄養のとり方を中心とした料理教室を開催します。

ふるってご参加ください。

なお、受講される方は、主治医の必要栄養量指示書を持参してください。

日程と内容は下表のとおりです。時間はいづれも午後一時から四時まで、会場は神田保健所です。

受講できるひとは、区内に住むひとで、定員は二十名（先着順）です。

希望するひとは、電話で神田保健所予防課業務係に申込んでください。

●糖尿病のひとのための料理教室日程

回	月　日	内　　容
1	11月16日(金)	・受講者の検診と話 ・食品交換表について
2	11月28日(水)	・基礎食と付加食について ・調理実習
3	12月5日(水)	・日常生活での注意について ・調理実習
4	12月19日(水)	・献立と栄養診断の方法について ・調理実習

改正されました保健所の営業許可手数料など

十一月一日から喫茶店などの営業許可申請の手数料と理髪店などの検査手数料が改正されました。

保健所で行っているこれらの仕事は、国や東京都から委任されているものですすでに国や都の手数料が改正されたことに伴ない、区の手数料を改正したものです。

手数料についてのくわしいことは保健所に問合せてください。

麹町保健所（〒100千代田区丸の内三－五－一　☎212－七八一四）

神田保健所（〒101千代田区神田錦町三－十　☎291－三六四一）

●改正された保健所の手数料の主なもの

項　　目		新料金	旧料金
菓子製造業許可申請		7,000円	6,000円
豆腐製造業許可申請	新規	7,000円	6,000円
	更新	3,500円	3,000円
乳類販売業許可申請	新規	5,000円	4,000円
	更新	2,500円	2,000円
食肉販売業許可申請	新規	5,000円	4,000円
	更新	2,500円	2,000円
魚介類販売業許可申請	新規	5,000円	4,000円
	更新	2,500円	2,000円
喫茶店営業許可申請	新規	5,000円	4,000円
	更新	2,500円	2,000円
旅館営業許可申請		11,000円	9,000円
理容所・美容所検査		8,000円	6,000円
クリーニング所検査		8,000円	6,000円

国民年金ご存じですか　通算年金制度

二十歳になるとわたしたちは、その職業に応じていずれかの年金制度に加入することになっています。会社や工場に勤めるひとは厚生年金保険、官公庁や公共団体の職員は共済組合、自営業を営むひとは国民年金に加入します。

年金制度にはいろいろの給付がありますが、その中でも老後の生活保障を目的とした老齢（退職）年金が年金給付の中心です。

国民年金は二十五年、厚生年金は二十年というように、各年金により加入しなければならない期間（最低限度の保険料を納める期間）があります。しかし、現実には職業が変わることがよくあります。

転職などをして、いくつかの年金に加入したことのあるひとは、それぞれの加入期間を合せて一定の加入期間（二十年から二十五年）に達すれば、各制度から加入期間に応じて年金が支給されます。これを年金の通算制度といいます。

くわしいことは、国民年金課に問合せてください。