

03 みなと区民まつり

10月11日(土) 正午～午後5時
12日(日) 午前10時～午後4時

人と人との交流を深め、ふれあいの輪を広げることを目的とした
手作りのおまつりです。22回目のみなと区民まつりに
ご家族やお友達とぜひ遊びに来てください。

M計画のキックオフイベントを11日(土)午後7時から開催します

計画、動きだす。

選ばれつづけるまちであるために、
港区の良さを、世界に発信しよう。
詳しくは、2ページをご覧ください。

区立芝公園会場

子どもの広場がやってきました。広い公園内には、子どもたちに大人気の遊びが集まっています。ミニSLや乗馬、はたらく車コーナーでは、普段は乗れない車に乗ることもできます。
港区民交流ガーデンやイベント広場もこちらです。



光摂殿大広間
天井画120点
特別公開
午前10時～午後4時

記念バッジ
抽せん会場

東京プリンスホテル会場

世界の食文化を紹介する「世界のお酒とお菓子の散歩道」が皆さんをお待ちしています。



増上寺会場

生活・文化・福祉のコーナー
無料相談や体験コーナーなど、暮らしに役立つ情報が満載。ステージでは氷の彫刻や豪華賞品が当たる記念バッジの抽せん会も行われます。
増上寺会館内では、芸術作品がずらりと並ぶ大ギャラリーが、そして増上寺会館前広場では、福祉の広場が皆さんをお待ちしています。
光摂殿大広間に描かれた120枚の天井画は、今年も区民まつりにあわせて特別公開されます。
11日(土)午後7時からM計画キックオフイベントを開催します(2ページ上段参照)



芝公園会場

見ているだけでも飽きないみんなの広場
模擬店やリサイクルバザーなど、いろいろなものが集まるにぎやかな会場です。
2つのステージでは伝統芸能から最新のダンスまで催し物がめじろ押しです。

区役所前会場

各地の名物や掘り出し物がたくさん
福祉バザーや植木市、ふるさと物産展など、気になる一品に出会えます。

みなと区民スポーツ・体育祭

2ページをご覧ください。

パレード

12日(日)正午～午後2時

華やかなおまつりの一大イベント
第一京浜国道大門交差点付近から趣向を凝らしたパレードがスタートします。

- 本部 区民まつり本部
- 救護所
- 案内所 記念品引換所・抽せん券授与所
- トイレ
- 車いす用トイレ
- 公衆電話

問い合わせ
みなと区民まつり
実行委員会事務局
☎57706837

記念バッジを販売しています
昨年からの記念バッジのデザインをシリーズ化しました。第2弾は開通10周年を迎えたレインボーブリッジ！
区役所・各支所・区民センターで好評発売中です(10月10日(金)まで)。特典は、東京タワーや六本木ヒルズ大展望台東京シテイビュー、美術館など、11の施設の割引に加え、豪華賞品が当たる抽せん会、記念品の引換券と盛りだくさん。大変お得なバッジです。
まつり当日は、まつり本部と会場案内所で記念バッジを販売します。抽せん会はまつり当日、増上寺大広間ステージで行います。抽せん会には、記念バッジを購入したときにお渡しする抽せん券が必要です。

港区の人口
平成15年9月1日現在
人口 166,764人(前月比82人増)
(男77,640人 女89,124人)
出生等 143人 死亡等 96人
転入 1,270人 転出 1,235人
世帯数 91,550世帯
(前月比124世帯増)
外国人登録人口 16,975人
(前月比115人増)
(男8,928人 女8,047人)
人口には外国人登録人口は含みません。

主な内容
M計画、動き出す……
いきいきと働くことで
生きがいの充実を……
コミュニティバスの
運行方針を定めました……
港区社会福祉協議会は
創立50周年を迎えます……
支援費制度について……
見つめよう自分の将来 国民年金……
地球のためにできること……
健診を受けただけで
安心していませんか……

【六本木男声合唱団】

1999年9月、「第7回エイズチャリティ・コンサート」において「元美少年合唱団」として設立し、その後改名。財界人、文化人、タレントなど各界の著名人約250人で構成される異色の合唱団。

団長に三枝成彰氏、コーラスマスターに日本テノール界の第一人者小林一男氏、桂冠指揮者に大友直人氏を擁し、サントリーホールでのリサイタルや子供地球基金でのボランティアコンサートなど多彩なメンバーと活動で大きな反響と話題を呼んでいる。



【トークセッション出演者】

大石 静氏

脚本家。港区在住。NHK連続テレビ小説「ふたりっ子」で向田邦子賞と橋田壽賀子賞をダブル受賞。代表作として、テレビシナリオ「オーディー」「長男の嫁」「アフリカの夜」「First Love」やエッセイ「わたしってブスだったの?」「男こそ顔だ!」など。10月に単行本「ボンボンしてる?」を出版予定。



三枝 成彰氏

作曲家。六本木男声合唱団団長としては港区を拠点に活動中。東京音楽大学、神戸女子大学客員教授。代表作 オラトリオ「ヤマトタケル」、NHK大河ドラマ「太平記」「花の乱」等多数の作品を手がけ、著書も多数。現在は、オペラ「Jr.バタフライ」を作曲中。



港区長 原田 敬美

コーディネーター

残間 里江子氏

プロデューサー。港区在住。1980年(株)キャンディッド・コミュニケーションズ設立。現在同グループCEO。出版、映像、文化イベント等を多数企画・開催。近年は、企業、学校、地域のコミュニケーション戦略やPR戦略に多く関わる。内閣府「都市再生戦略チーム」委員等、行政機関の委員も数多く務めている。



「M計画」とは! 港区の持つさまざまな有形・無形の資産(ブランド)を有効活用し、地域の魅力を発信していきます。 区民・企業・NPO等、多様な主体と協働し、新しい港区の魅力と価値を創造していきます。 「選ばれつつあるまちであるために」、港区の良さを世界に発信するために、「M計画」です。 取り組みが「M計画」です。



MINATO ブランド創造・発信事業

区では昨年、区政運営の羅針盤となる港区基本構想を策定しました。そして今年、基本構想の具体的な実現に向けて、港区基本計画・港区実施計画を策定しました。 この港区基本計画のなかで、緊急的・重点的・戦略的に取り組む課題のひとつに「MINATOブランド」の発信があります。

「M計画」取り組みの第1弾として、キックオフイベントを開催します。 10月11日(土)午後7時~9時(午後6時30分開場) 荒天の場合は中止します。 増上寺内特設ステージ 内容 プログラムをご覧ください。 申し込み 当日直接会場へ(入場無料)。来場される人には、「M計画」オリジナルオペラグラスを差し上げます。混雑が予想される場合は入場制限することもあります。

M計画のキックオフイベント開催

キックオフイベントプログラム

Table with 3 columns: 時間 (Time), プログラム (Program), 内容等 (Content etc.). Rows include: 午後6時30分 開場, 午後7時00分 オープニング, 午後7時25分 トークセッション, 午後8時05分 コンサート.

問い合わせ 事業推進課 ☎内線2091

スポーツでさわやかな汗をかこう! 2003年 みなと区民スポーツ・体育祭

開会式 10月13日(月・祝)午前9時~10時 芝浦小学校校庭 スポーツまつり 10月13日(月・祝)午前10時~午後4時 スポーツセンター一帯

体育祭 10月13日(月・祝)~11月28日(金)の期間に各競技場で開催されます。《スポーツまつり》は人気のスポーツから、各種入門教室・思わずチャレンジしたくなるニュースポーツまで盛りだくさん。誰でも気軽に参加できて、楽しめます。おなががすいたら模擬店コーナーでホッと一息ついてはいかがでしょうか?

問い合わせ 港区スポーツセンター ☎3452-4151 生涯学習推進課スポーツ振興係 ☎内線2752

いきいきと働くことで 生きがいの充実を

〔社〕港区シルバー人材センター

設立25周年になりました

主に従事している仕事

事業所などからの仕事

社団法人港区シルバー人材センターは、高齢者の増加に対応するため昭和53年に港区高齢者事業団として設立され、今年で25年になります。 会員は1390人を超えています。

センターでの働き方

センターでの仕事は就職ではありません。仕事は、企業や個人家庭、公共団体などから、高齢者にふさわしい仕事をセンターが引き受け、会員の希望・能力などに合わせてグループなどの形で働いています。 会員は、最長5年で単年度ごとの年限制により働きます。共に働き共に助け合え、共働共助の理念でワークシェアリング(分かち合い)しています。

一般家庭からの仕事

植木のせん定・除草、ふすまや障子の張り替え、屋内の簡単な修繕・塗装、網戸の張り替え、階段などの手すりの取り付け、洋服のサイズ直し・リフォーム縫製小物の作成、掃除・洗濯などの家事援助、食事の下ごしらえ、高齢者の身の回りの世話

港区からの仕事

児童館やスポーツ施設など公 共施設の受付管理および清掃、福祉会館の受付管理、駅前の放



センターの自主事業

小学生のための学習教室・パソコン教室の講師、各種カルチャークラスの講師、リサイクル自転車の作製・販売

センター会員募集中

定年後の人生をより有意義にするため、これまでの経験や知識を生かして働くことを希望する人の入会(会員登録)を受け付けています。 会員は、区内に住むおおむね60歳以上の健康で働く意欲のある人なら、誰でも入会できます。

毎月第3木曜日の入会説明会に年度会費1000円と、証明用の写真(2枚)等をご持参ください。詳しくは、お問い合わせください。

問い合わせ (社)港区シルバー人材センター (南麻布1 5 26) (南麻布3階) (月)金曜日(午前9時~午後5時) FAX 522332 ☎ 522332 96880

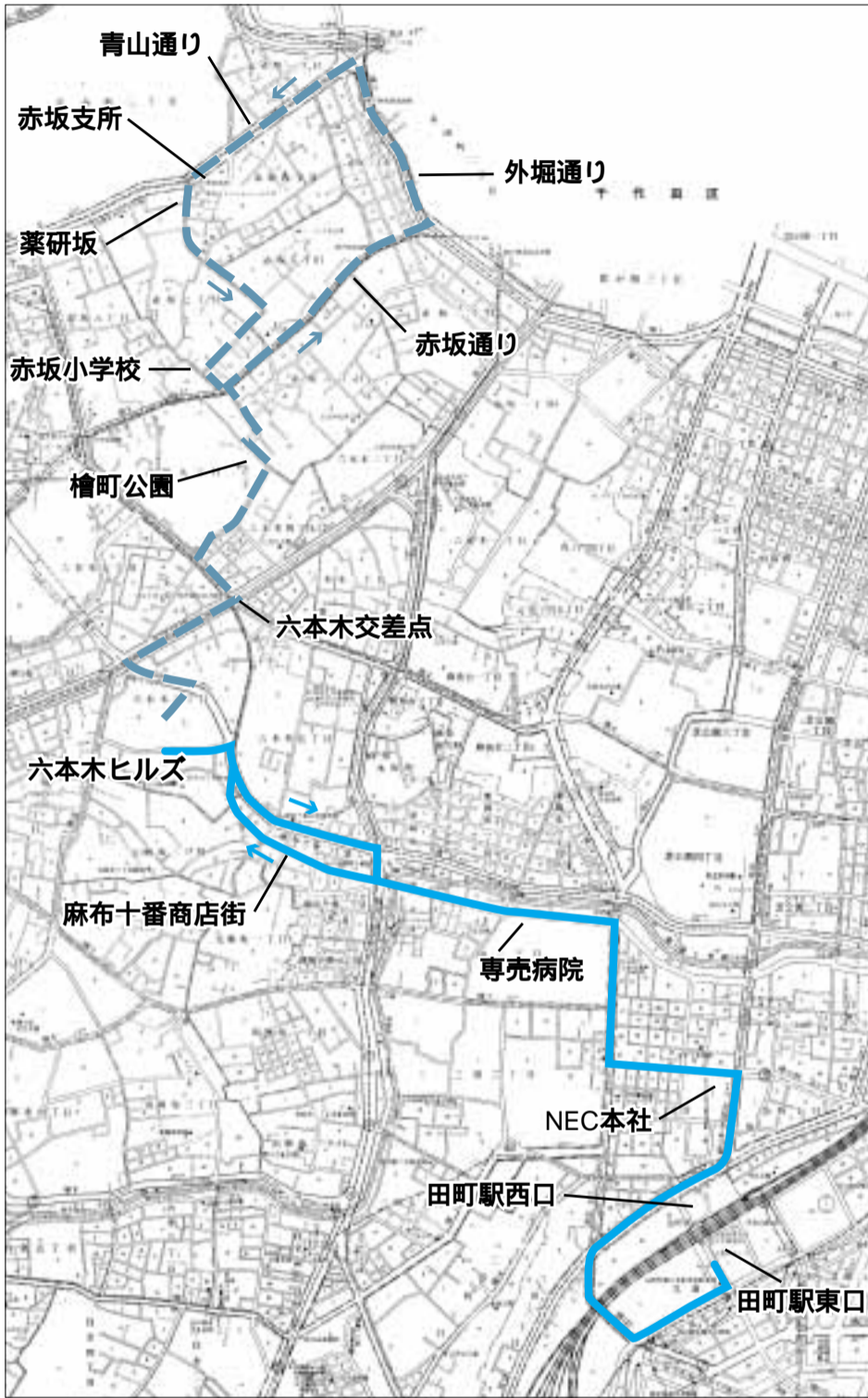
ルートA

田町駅東口～田町駅西口～NEC本社～専売病院～麻布十番商店街～六本木ヒルズ(片道約4.0km)

ルートB

六本木ヒルズ～六本木交差点～檜町公園～赤坂通り～外堀通り～青山通り～赤坂支所～薬研坂～赤坂小学校～六本木ヒルズ(循環約5.7km)

運行ルート



コミュニティバスの運行方針を定めました

区では、昨年度実施した「地域交通に関する区民アンケート」等の調査に基づき、「コミュニティバスの運行方針」を定めました。運行方針では、2ルート(図)のコミュニティバスを運行するとともに、海岸、芝浦、港南地域については、区内での人口増などを踏まえ、バス路線の拡充等を交通局に對し要請していくこととしています。

問い合わせ

都市計画課交通計画担当
☎内線2212
FAX 3578 2239



港区社会福祉協議会は創立50周年を迎えます

港区社会福祉協議会は昭和28年10月に設立されました。今年には創立50周年を記念して、さまざまな事業を行っています。今後予定している記念式典および祝賀会等の主な事業は次のとおりです。

福祉バザー
とき 10月12日(日)
ところ みなと区民まつり(区役所前会場)
台場高齢者在宅サービスセンター利用者外出事業
とき 10月16日(木)、17日(金)、22日(水)
サポーターみなと講演会
とき 11月14日(金)
ところ 芝公園福祉会館

募集等詳しくは、広報みなと10月11号に掲載する予定です。
三宅島島民支援レクリエーション
とき 11月29・30日(土・日)
パネル展「ボランティアとNPO」ほか
とき 平成16年1月
ところ 港区役所ほか

記念式典および祝賀会
社会福祉関係団体等をお招きして開催します(会費制)。また地域福祉推進に尽力された個人・団体を表彰します。
とき 11月6日(木)
午前11時～午後1時
東京プリンスホテル 鳳凰の間

問い合わせ

港区社会福祉協議会50周年記念事業実行委員会事務局
☎3438 2200

講演・映画の集い

とき 12月10日(水)
午後1時30分から
ところ 麻布区民センター
講師 毒蝮三太夫
テーマ 「ママシ流」ころこから
ただの健康法あれこれ
映画 『ボコアポ』
募集等詳しくは、広報みなと11月11日号に掲載する予定です。

用途地域等の都市計画変更に関する東京都素案がまとまりました

区では、用途地域等の見直しについて、都からの原案作成依頼を受け、区の用途地域等の見直しに関する基本的考え方に基づき素案を作成し、今年3月17日発行の「広報みなと」素案特集号でお知らせするとともに、説明会を開催し、皆さんのご意見・ご要望をお聴きしました。その後、ご意見や都市計画審議会での審議を踏まえ、素案の修正を行い、審議会の答申を得て、区原案としてまとめ、7月に都へ提出しました。原案については、8月25日発行の「広報みなと」原案特集号と9月11日号でお知らせしました。

都素案の内容
都では、各区の原案をもとに調整を行い、都の素案としてまとめました。
また、用途地域とともに、市街化区域および市街化調整区域に関する区域区分の素案も作成しました。

1用途地域に関する都素案
都の素案では、区原案の一部が修正されました。修正内容は、都市計画公園区域内の容積率の修正で図のとおりです。

2区域区分に関する都素案
港区内の市街化区域および市街化調整区域の変更はありませんでした。

都では用途地域ならびに区域区分市街化区域および市街化調整区域に関する都市計画変更の素案をまとめ、縦覧し、公聴会を行います。今後、高度地区などその他の地域地区とともに、都市計画手続きを経て、平成16年6・7月ごろに都市計画の決定・告示(施行)を行う予定です。

公聴会の日程等
港区関係は11月10日(月)に都庁第二庁舎で行われます。公述の申し出
都市計画の案(都素案)の区域内に住所または利害関係のある人は、公述ができます。公述申出書を10月7日(火)～20日(月)までに東京都都市計画局総務部都市計画課へ提出してください。申出書は素案の縦覧場所にて配布しています。

縦覧期間および縦覧場所
期間 9月30日(火)～10月20日(月)まで
ところ 都市計画課(区役所6階)・東京都都市計画局総務部都市計画課

都市計画の案(都素案)に関する縦覧および公聴会に関する縦覧および公聴会

都市計画公園区域内の修正箇所

修正箇所	虎ノ門二丁目地内(豊南坂公園)	用途地域	建ぺい率	容積率
都素案	商業地域	80%	600%	
	第二種住居地域	60%	400%	
区原案	商業地域	80%	200%	
	第二種住居地域	60%	200%	
現行	商業地域	80%	600%	
	第二種住居地域	60%	400%	

都市計画課都市計画係
☎内線2214～6

支援費制度 (障害者福祉サービス) について

支援費制度は、障害のある人が必要なサービスを「自ら選び、契約を結んでサービスを利用する」という制度です。昨年度までの措置制度では、障害のある人がサービスを利用する場合、サービスを提供する事業者やサービスの内容を区が決定し、区がサービスを提供するものでした。新しい支援費制度では、利用者が指定を受けたサービス提供事業者の中から自分にあったサービスを利用するというものです。

対象サービス

表のとおりです。

申請のできる人

身体障害のある人(身体障害者手帳の交付を受けている人)
知的障害のある人(愛の手帳の交付を受けている人)
身体障害または知的障害のある児童(18歳未満)の保護者
本人、保護者に代わって代理申請もできます。
来庁が難しい場合は障害者福祉課までご連絡ください。
65歳以上の人は、原則として介護保険のサービスが優先されます。

申請・問い合わせ

障害者福祉課(区役所2階)
障害者支援係
☎内線2670-4
知的障害者担当
☎内線2677
FAX 3578 2678

表

	身体障害のある人	知的障害のある人	障害のある児童
居宅サービス	居宅介護 ・身体介護(ホームヘルプサービス) ・家事援助(ホームヘルプサービス) ・移動介護(ガイドヘルプサービス) ・日常生活支援 (全身性障害者(1)に対する身体介護や見守りなど) デイサービス 短期入所	居宅介護 ・身体介護(ホームヘルプサービス) ・家事援助(ホームヘルプサービス) ・移動介護(ガイドヘルプサービス) デイサービス 短期入所 グループホーム	居宅介護 ・身体介護(ホームヘルプサービス) ・家事援助(ホームヘルプサービス) ・移動介護(ガイドヘルプサービス) デイサービス 短期入所
施設サービス	更生施設 療護施設 授産施設	更生施設 授産施設 通働寮 国立コロニー	障害のある児童の施設サービスは、これまでどおり「措置制度」で行われます。

1 全身性障害者とは両上肢、両下肢のいずれにも障害が認められる肢体不自由1級の人およびこれと同等のサービスが必要であると区市町村が認める人

支援費制度 質疑応答(Q&A)

- Q1** 支援費を申請する前にどのようなサービスを受けたいか相談できるところはありますか。
A1 障害者福祉課(区役所2階)にご相談ください。区役所まで来られない人は、連絡をしていただければ、障害者福祉課の職員がご自宅を訪問して相談を受けます。
- Q2** 支援費に関する情報は、どのように入手するのですか。
A2 制度に関する情報は、障害者福祉課および障害保健福祉センターの窓口にあるリーフレットをご覧ください。また、障害者福祉課にご連絡いただければ、担当がご説明します。
 指定事業者に関する情報は、東京都ホームページ <http://www.fukushi.metro.tokyo.jp/> や、社会福祉・医療事業団のホームページ「WAM-NET」 <http://www.wam.go.jp/>、東京福祉ナビゲーション(東京都福祉サービス評価推進機構ホームページ) <http://www.fukunavi.or.jp/> に掲載されています。障害者福祉課の窓口でもお知らせしています。
- Q3** 申請は毎年するのですか。
A3 居宅生活支援(グループホームを除く)の支給決定期間は1年以内となっており、毎年申請が必要です。グループホームと施設訓練等支援の支給決定期間は3年以内で、原則として、申請は3年に1回となります。引き続きサービスを受けたい場合は、調査、審査、決定、契約の期間を考慮し、受給者証の支給期間終了月の2か月くらい前には更新申請をしてください。
- Q4** 障害の状況により、障害者本人が申請書を書くことができないとき、あるいは意思表示ができない場合はどうするのですか。
A4 本人の意思が確認できれば本人が信頼する家族・知人・施設や区の職員などが代わって申請書を書くことができます。18歳未満の障害者については保護者が申請者となります。なお、判断能力を欠く状態にある人の場合は、成年後見制度や社会福祉協議会の地域福祉権利擁護事業などを利用することができます。
- Q5** 申請から決定まではおおよそ何日かかりますか。
A5 標準的な処理期間は30日です。ただし、急な利用のときはご相談ください。
- Q6** 申請した後はどのようにサービスが決定されるのですか。
A6 勘案事項(身体状況・生活の状況・家族の状況・住宅の状況、施設の状況等)の調査のために区の職員が訪問調査を行います。その後支援費制度審査会を経て支援費支給決定をします。決定後は、決定通知および受給者証を送ります。
- Q7** 親などの介護者が緊急入院や死亡し、緊急にサービスを利用したいときはどうなりますか。
A7 基本的には支援費申請をしてサービスを利用することになります。ただし、本人あるいは代行者が申請できない状態かつ緊急性が高い場合は、措置によりサービスが提供されます。できるだけ早く支援費サービスの利用の申請をしていただくことになっています。

- Q8** 今はサービスを利用するつもりはないが、必要になる可能性がある場合はどうしたらいいですか。
A8 事前に申請していただいたほうがよい場合もありますので、障害者福祉課にご相談ください。
- Q9** 障害などのため、本人が契約を行うことが難しい場合はどうしたらいいですか。
A9 本人が信頼する家族等が代行して契約することができます。判断能力を欠く状態にある場合は、成年後見制度や地域福祉権利擁護事業などを利用することができます。
- Q10** 施設訓練等支援の支給決定期間は3年と聞きましたが、その後の施設の利用の継続はできないのでしょうか。
A10 支給期間は一定期間経過後にサービスの見直しを行うためのもので、支給期間の終了とともにサービスが受けられなくなるわけではありません。あらためて支援費支給決定を受ければ、施設と契約を結び、引き続きサービスを受けられます。施設・事業者には応諾義務があります。
- Q11** 障害者本人の希望と決定された支給量が違った場合、不服申し立てはできますか。
A11 支給決定に不服がある場合は、行政不服審査法に基づき不服申し立てを行うことができます。
- Q12** サービスを提供する事業者のサービス内容に不満があるときの苦情はどこに言えばよいのですか。
A12 基本的には、事業者の苦情担当窓口ですが、障害者福祉課の窓口でも相談を受けます。解決が困難な場合は、東京都社会福祉協議会の運営適正化委員会で適切な解決を図ることになります。
- Q13** サービスを受けているときに事故にあったときはどこが補償してくれるのですか。
A13 事業者に対して損害賠償を請求することになります。国が定める指定事業者の基準では、事故発生時の対応が規定されており、事業者には賠償すべき事故が発生したときには、速やかに損害賠償を行う義務があります。
- Q14** 利用者負担額の決め方を教えてください。
A14 まず利用者本人が負担能力に応じて負担します。その額が支援費基準により算定した額に満たない場合は、その不足分として主たる扶養義務者がその負担能力に応じて負担することになっています。負担額は、国が示す基準を上回らない範囲で区が定めます。
- Q15** 利用者負担額は毎年変わりますか。
A15 施設訓練等支援の利用者負担額は、毎年7月に利用者本人の前年分の対象収入額および扶養義務者の前年分の税額等に基づき決定します。
 居宅生活支援の利用者負担額は、支給決定時の利用者本人および扶養義務者の税額等に基づき決定し、支給期間中は原則として見直しを行いません。
- Q16** 65歳になり介護保険制度の対象となる場合はどうなりますか。
A16 介護保険に同種のサービスがある場合は、これまでと同様に介護保険サービスの利用が優先になります。40歳以上で介護保険の特殊疾病に該当する人も同様です。

問い合わせ

保健予防課精神保健福祉担当
☎3455 4702

点となる施設です。)

区の取り組み

区では、昨年度の試行実施を経て、本年度から**精神障害者ホームヘルプサービス**を実施しています。また、平成17年度には、精神障害者地域生活支援センターを設置する予定です。(支援センターは、地域で暮らす精神障害者の相談を受けたり、地域交流や活動の場を用意し、精神障害のある人が医療を受けながら、在宅で暮らしていけるよう応援していく拠点となる施設です。)

精神障害者福祉の流れ

精神障害者の福祉施策の歴史は浅く、平成5年12月に障害者基本法が成立し、身体障害者、知的障害者に加えて、ようやく精神障害者も障害者として、福祉制度を利用できるようになりました。他の障害に比べて大変遅いスタートをきったわけですが、また、平成14年度からは、区市町村が精神障害者への福祉施策を進めていくことになりました。

「精神障害ってどんな障害? 地域生活支援って、何をやるの?」
こんな疑問をもつ人が多いのではないかと思います。そこで、精神障害者支援の経験豊富な講師からお話を伺いながら、精神障害のある人は、地域で生活する上でどんな支援を必要としているのか、家族や地域の人々、また区はどんな手助けができるのか、一緒に考えていきます。多くの人のご参加をお待ちしています。

第一回精神障害のある人の
地域生活支援を考える集い

とき 10月28日(火)午後2時30分
ところ みなとコミュニティハウス 講師 伊澤雄一氏(福はらからの家福祉会)

情報アンテナ

杉浦日向子さん麻布十番で『お江戸』を語る
 とき 10月5日(日)午後2時開場、午後2時30分開演 ところ 十番会館2階(麻布十番2-3-10) 内容 NHK「お江戸でござる」でおなじみの杉浦さんが、いつものやさしい語り口で、江戸っ子たちの暮らしぶり、十番の様子をいきいきと解説してください。参加費 無料(整理券が必要です。)
 問い合わせ 麻布十番商店街振興組合 ☎3451-5812
 行政書士街頭無料相談
 とき 10月10日(金)午前10時~午後4時 ところ 区役所1階ロビー 内容 営業に必要な許認可相談・遺言・相続その他一般法律相談 相談員 行政書士会支部会員
 問い合わせ 東京都行政書士会港支部 ☎3501-8821
 司法書士街頭無料法律相談
 とき 10月10日(金)午後5時~7時 ところ JR田町駅西口2階広場 内容 相続・遺言・登記等法律相談、クレジット・サラ金等裁判事務相談 相談員 東京司法書士会第一支部ブロック会会員
 問い合わせ 東京司法書士会港支部 ☎3501-6551
 みなと区民まつり「特設行政相談所」の開設
 行政相談委員と総務省職員が、国の仕事や公庫・公団などの特殊法人の仕事に関する苦情・要望等に応じます。
 とき 10月11日(土)正午~午後5時、12日(日)午前10時~午後4時 ところ 増上寺(区民まつり会場内)
 問い合わせ 総務省東京行政評価事務所 ☎3363-1100
 都立広尾看護専門学校公開講座「介護疲れの貴方へ」~日ごろの疲れを癒してみませんか~
 とき 10月25日(土)午前10時~11時30分(受付開始午前9時40分) ところ 都立広尾看護専門学校 対象 都民 定員 20人(抽せん)
 応募方法 往復はがきの往信用裏面に、住所・氏名・年齢・電話番号・相談したいこと等を、返信用あて先に、郵便番号・住所・氏名を書いて10月10日(金・必着)までに、〒150-0013 渋谷区恵比寿2-34-10 都立広尾看護専門学校教務係へ。 ☎3443-0642

見つめよう 自分の将来 国民年金

国民年金は、厚生年金・共済年金とともに、国が責任をもって運営する公的年金制度です。

どんな人が、加入するのですか？

必ず加入しなければならない人
第1号被保険者
 20歳以上60歳未満の日本国内に住所のある、自営業者、学生、アルバイト、無職の人など
第2号被保険者
 会社員・公務員など(厚生年金・共済組合の加入者)
第3号被保険者
 会社員・公務員など(第2号被保険者)に扶養されている配偶者
希望すれば加入できる人
 海外に住んでいる20歳以上65歳未満の日本人
 年金を受けるために必要な支給資格期間の足りない人や、過去に、未納期間などがあり満額の老齢基礎年金を受けられない60歳以上65歳未満の日本国内に住んでいる人
 60歳未満で厚生年金保険または共済組合の老齢(退職)年金を受けられる日本国内に住んでいる人
 昭和30年4月1日以前に生まれた人で、支給資格期間を満たしていない65歳以上70歳未満の日本国内に住んでいる人

または日本人で海外に住んでいる人(ただし、支給資格期間を満たすまで)
 詳しくは、お問い合わせください。
外国籍の人も加入対象です
 20歳以上60歳未満の日本国内に住所のある外国人も加入対象者です。将来外国に住んでいても支給資格を満たしていれば日本の年金を受け取ることができます。

いつ、どんな手続きが必要ですか？

表1のような届け出が必要です。
 届け出が遅れると、将来年金が受けられなくなる場合がありますのでご注意ください。
年金の種類をおしえて
表2のような、給付制度があります。

納め忘れない口座振替をご利用ください。
付加保険料
 1か月あたり400円上積みして納めると、将来、支給する時に「納付月数×200円」が加算されます。

保険料の納付が難しいときは？

保険料のお支払いが困難なときには、**免除制度**があります。
 免除には、保険料の全額を免除する全額免除と保険料の半額を免除する半額免除があります。
申請することにより免除制度が適用される人
 申請者本人、配偶者世帯主の前年所得が一定額以下の人
 法律で定められた事由(失業・事業の廃止・天災)に該当する人
免除が認められると
 年金を受けるための資格期間(25年)に含まれます。
 免除期間の年金額の計算は、全額免除の場合、納めた場合の3分の1で、半額免除の場合、3分の2で計算されます。
 免除期間の保険料は、過去10年以内であれば、さかのぼって納めることができます(追納)。
学生納付特例制度
 大学・専修学校等(夜間・通信制も含む)には、本人の前年の所得が一定額以下の場合、届け出により在学期間の保険料の納付が猶予されます。
 なお、免除申請制度・学生納付特例制度とも毎年申請が必要です。

完全自動物価スライド制により年金の実質的価値が守られています。
 保険料の全額が社会保険料控除の対象になります。
 年金の3分の1は国が負担しています。
 住宅資金、教育資金などの貸し付けが受けられます。

問い合わせ
 国民年金課国民年金係
 ☎内線2661~6
 国民年金保険料の納付・厚生年金の相談については
 港社会保険事務所
 ☎5401 3211

表1 こんな時には届け出を

港区でする届け出	職場でする届け出
・20歳になったとき(厚生年金や共済組合に加入している人は除く)	・60歳前に就職して厚生年金や共済組合に加入したとき
・60歳になる前に、会社などを退職したとき	・配偶者が就職し、会社員や公務員などの被扶養配偶者になったとき
・勤めをやめて、自営業者の配偶者になったとき	・勤めをやめて、会社員や公務員などの被扶養配偶者になったとき
・配偶者が退職し、会社員や公務員などの被扶養配偶者でなくなったとき	・被扶養配偶者の人が、60歳前に就職し、厚生年金や共済組合に加入したとき
・収入が増え(年収130万円以上)、被扶養配偶者でなくなったとき	・被扶養配偶者になっている人の配偶者が転職し、厚生年金から共済組合、または、共済組合から厚生年金にかわったとき
・海外へ転出し、引き続き国民年金に加入するとき、国内に親族(協力者)がいない場合は、国民年金協会ですべての手続きをください。	

手続きには、印かん・年金手帳のほか健康保険証、離職証明書などの書類が必要ですので、手続きする前にお問い合わせください。

表2 このような年金が受けられます

年金の種類	受給の要件	年金額
老齢基礎年金	次の期間を合算した年数が25年以上ある人が原則として65歳から受けることができます。 保険料の納付済期間 保険料免除期間 合算対象となる期間(通称:カラ期間)	保険料納付月数に応じ、次の式により算出されます。 797,000円× 加入可能年数を全期間納付したとき 797,000円 +(全額免除月数×1/3) (納付済月数)+ (半額免除月数×2/3) 加入可能年数×12
障害基礎年金	国民年金の加入中に初診日のある病気やけがで重い障害が残った人が次のいずれかの要件を満たしているとき受けることができます。 保険料納付済期間と免除期間が加入期間の2/3以上あること 直近の1年間、保険料が納付済であること 20歳前の病気やけがで障害が残った人は、20歳になると受けることができます。	国民年金法の障害等級 1級 996,300円 2級 797,000円 子どもがいるときは子どもの加算額を加えます。
遺族基礎年金	国民年金の加入者または老齢基礎年金を受ける資格のある人が死亡したとき、その人が、次のいずれかの要件を満たしているとき 保険料納付済期間と免除期間が加入期間の2/3以上あること 直近の1年間、保険料が納付済であること その人によって生計を維持されていた、次の人が受けることができます 子どものある妻 子どもだけのときは、その子ども	妻が受けるとき 797,000円+子どもの加算額 子どもが受けるとき 797,000円+2人目からの加算額
子どもの要件(障害・遺族基礎年金)	18歳に達する年度の末日までの子ども 20歳未満で1級・2級の障害の状態のある子ども	子どもの加算 1人目、2人目の子は 229,300円 3人目からは1人につき 76,400円
寡婦年金	老齢基礎年金を受ける資格期間のある夫(婚姻期間10年以上)が死亡したとき、妻が60歳から65歳の間受けられます。	夫の老齢基礎年金額の4分の3
死亡一時金	保険料を36月以上納めた人が、年金を受けずに死亡したとき生計を同じにしていた遺族に支給されます。	保険料を納めた月数により 120,000円~320,000円(付加年金は8,500円)
脱退一時金	保険料を6月以上納めた外国人が、外国に移住や帰国したとき本人の請求により支給されます。	保険料を納めた月数により 39,900円~239,400円

合算対象期間(通称:カラ期間)=年金を受けるために必要な期間として計算されますが、年金額の計算には反映されません。
 合算対象期間はその人の事情によりさまざまなケースがありますので、詳しくは、お問い合わせください。

地球のためにできること みんなで行おう 3R

「循環型社会」と「3R」

皆さんは「循環型社会」という言葉を知っていますか？

「循環型社会」とは、ごみの発生を抑え、資源として使えるものはリサイクルし、残りはきちんと処分する、環境に負荷をかけない社会のことです。そして「循環型社会」を実現するためのキーワードが「3R」です。

3R その1 リデュース(減量)

リデュース(減量)の一番簡単な方法は「ごみになるものを買わない・もらわない」ことです。



必要な量を見極めよう！

物を買うときは、本当に必要かどうかを考えましょう。安さにつられて、不要な物や必要以上の量を買っていませんか？

過剰な包装は断ろう！

普段の買い物なら、簡単な包装で十分です。レジ袋は、本当に必要ですか？ マイバッグを持って買い物に行きましょう。

港区マイバッグ販売中！



価格 250円(税込) サイスタテ36 ×ヨコ33 (マチ15) 色 黒・茶・緑・ベ

図1

PETボトルリサイクル推奨マーク
グリーンマーク
エコマーク
R100 再生紙使用マーク (数字は古紙配合率)
牛乳パック再利用マーク

図2

紙製の容器包装 (段ボール・アルミニウム未使用の紙パック以外)
PET PETボトル (飲用・酒類・しょうゆ用のペットボトル以外)
プラスチック製の容器包装 (飲用・酒類・しょうゆ用のペットボトル以外)
アルミ 段ボール
紙パック
スチール缶 (飲料用)

問い合わせ
清掃課リサイクル推進係
☎内線2507

なった物は、友だちにあげる、フリーマーケットに参加する、リサイクルショップに売る...などリユースできます！
リフォームしよう！

壊れてしまった物は、修理できませんか？ タンスで眠っている服も、リフォームすると、もう一度着たくなりますね。

3R その3 リサイクル(再生利用)

「リサイクル(再生利用)」とは、「資源」を捨てないで物を作るための原料等として、再び利用するものです。



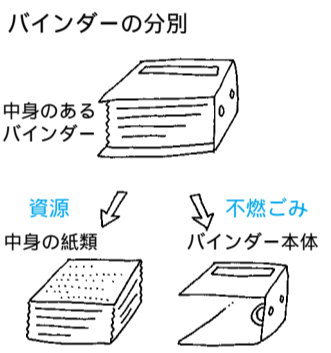
きちんと分別しよう！

資源はルールを守って分別することが大切です。他のごみと一緒に捨ててしまえば、貴重な資源がごみになってしまいます。

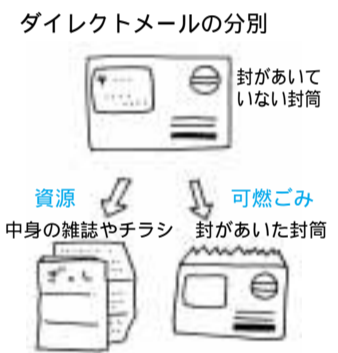
資源を出すときのポイント

びんやペットボトルなどのキヤップは外して、不燃ごみへ。汚れた物はリサイクルできません！ びん・缶などは軽くすすいでください。古紙は、粘着テープや金具を

外し、回収品目ごとに、ひもで束ねてください。
バインダーを出すとき
中の紙部分と、バインダーを分けられ、紙部分は資源になります。



ダイレクトメールを出すとき
封筒や中身の素材によって資源にならない場合もあるので、中を確認し分別してください。



再生品を使おう！

資源回収に出すだけでなく、再生品を選び、使わなければリサイクルの輪は完成しません！ 皆さんのリサイクルの輪は途中で切れていませんか？

知っていますか？ いろいろなマーク

「環境にやさしいものを選び、再生品を使う」目安になるマークは、**図1**のとおりです。「分別」の目安になる、材質を表すマークは、**図2**のとおりです。

1月1日から 家庭系パソコンの リサイクルが 始まりました！

10月1日から、メーカー等による家庭系パソコンのリサイクルが始まりました。区では、メーカーのリサイクルを促進するため、パソコンの粗大ごみ収集を行います。

申し込み

各メーカーに直接申し込みをしてください。

費用

パソコンの使用者が回収・再資源化料金を負担します。回収・再資源化料金は、メーカー・機器により異なります。(おおむね、3000円～7000円程度)

対象機器

デスクトップ本体・ディスプレイ・ノートパソコン・購入時の付属品(キーボード、マウス等を含む)
各メーカーの問い合わせ・回収・再資源化料金は、<http://www.pcsr.jp>で確認するか、清掃課事業係へお問い合わせください。

問い合わせ
清掃課事業係
☎内線2510～2
(社)電子情報技術産業協会
(JEITA) 広報グループ
☎3518 6424

費用の表記がないものは、すべて無料です。
区役所への郵便は、郵便番号と宛て先(〒105 8511 港区役所課)で届きます。
講師等の氏名の敬称は、省略させていただきます。
ファックスでのお問い合わせは、FAX 3578 2034へ。

講座・催し物

ランチタイムフリーマーケット
とき 10月10日(金) 午前11時～午後2時
ところ エコプラザ
出店数 30店舗
なお、10月11日(土)のエコプラザフリーマーケットは、お休みです。

放置自転車のリサイクル
問い合わせ 清掃課リサイクル推進係 ☎内線2507
とき 10月11日(土) 午前10時から10時30分まで受け付け、その後抽せん
ところ エコプラザ
価格等詳しくは、お問い合わせください。

問合わせ
(社)港区シルバー人材センター ☎5232 9681
都市施設管理課交通安全係 ☎内線2260～3
アクアオーキング教室
参加者募集
専門のインストラクターの指導により、高齢者の歩行浴を習得します。
とき 10月16・23・30日(木)か、11月11・18・25日(火)のいずれか(各3回) 午前9時30分～11時
対象 60歳以上の区民 定員 各18人(電話で先着順)
ところ 港南健康福祉館(ゆとりむ)

申し込み 電話で、港南健康福祉館へ。 ☎3450 9915

七・五・三着付け講習会
とき 10月18日(土) 午後1時～3時
ところ 白金台福祉会館
内容 7・5・3歳の着付け実技 講師 福島君枝(白金鈴の会)
対象 区内在住・在勤の親子 定員 15組(電話で先着順) 費用 1000円
持参するもの 衣装一式
申し込み 電話で、白金台福祉会館へ。 ☎3440 4627

親子学習会
見て・さわって・学ぼう！
「泥面子を作ろう！」
「江戸時代の遊び体験」

とき	内容
10/18(土) 午前10時～正午	江戸時代のおもちゃを作ろう(泥面子作り)
10/18(土) 午前10時～正午	江戸時代の遊びを体験しよう

江戸時代の遊び道具である泥面子を製作し、実際に遊んでみることで港区の歴史や文化を学びます。

ところ 三田図書館3階集会室・地下視聴覚室
対象 区内在住・在学の小学4・5・6年生と保護者 定員 15組30人(抽せん)

申し込み・問合わせ 往復はがきに「親子学習会希望」・住所・氏名(子どもと保護者)・学校名・学年・連絡先電話番号を書いて10月7日(火)必着までに、〒108 0014 港区芝5-28 4 港郷土資料館へ。
☎3452 4966

バスで行く史跡めぐり
とき 10月30日(木) 午前9時～午後5時
コース 横浜ランドマークタワー～横浜赤レンガ倉庫～旧新橋停車場等～六本木ヒルズ・東京シティービュー
対象 区内在住・在勤者 定員 76人(抽せん) 費用 1人3500円(昼食代等)

申し込み 往復はがき(1枚につき2人まで記入可)に「史跡

めぐり申し込み・参加者全員
の住所(在勤者は会社名・所在地
も記入)・氏名・生年月日・
電話番号を書いて10月10日
(金・必着)までに、〒105 8511
港区役所商工課商工観光担当
へ。
☎内線2554

お誘い体験型交流会

とき 11月1日(土)午前7時
30分集合、午後5時ごろ解散
集合・解散場所 生涯学習セン
ター前 **目的地** 千葉県立体験
博物館「房総のむら」 **内容**
伝統的な江戸後期以降の街並み
や、職人芸の見学、千代紙口
ソク作り体験 **対象** 区内在
住・在勤・在学者 **定員** 45人
(申し込み先着順) **費用** 会
員3000円、一般3500円
中高校生2500円(バス代、保
険料、入館体験料、昼食代含む)
申し込み 電話またはファック
スで港ユネスコ協会へ。費用
は申し込み後、郵便払い込みを
してください。

お知らせ

区役所外壁工事のお知らせ
区役所庁舎(行政棟および議
会棟)維持補修のため外壁工事
を行います。
区役所をご利用の皆さんには
ご迷惑をお掛けしますが、ご協
力をお願いします。
工事期間 10月1日(水)～平
成16年3月19日(金)
問い合わせ 契約管財課庁舎管
理係 ☎内線2146

**10月8日(水)は公衆浴場
区民無料開放デーです**

浴場名	ところ	芝	5	23	16
万才湯	三田	1	11	2	
小山菊湯	白金	3	2	3	
玉越湯	白金	5	12	16	
三越湯	高輪	2	6	2	
高輪湯	南麻布	1	15	12	
竹の湯	麻布十番	1	5	22	
越の湯	南青山	3	12	3	
清水湯	南青山	3	12	3	
ふれあいの湯	芝	2	2	18	

**「身体障害者補助犬法」につ
いてのお知らせ**

昨年10月から「身体障害者補
助犬法」が施行されました。身
体障害者補助犬とは、盲導犬、
介助犬および聴導犬のことをい
います。この法律のうち、「不
特定多数の人が利用する施設へ
の補助犬の同伴を拒んではなら
ない」との条項が、今年10月1
日から施行されました。詳しく
は、お問い合わせください。

児童扶養手当の額改定

	改定後 (10月以降の額)	改定前 (9月までの額)
全部支給	42,000円	42,370円
一部支給	41,900円～ 9,910円	42,360円～ 10,000円

表中は児童1人当たりの手当額
児童2人目は5,000円、3人目以降
は3,000円を加算

**五浦温泉・御宿)の12月利
用分抽せん**

対象 区民 **利用人数** みなと
荘は2人以上、暖香園・冬季区民
保養施設は2人以上5人まで。
ご希望の施設を1つだけ選ん
でお申し込みください。
冬季区民保養施設は12月23日
(火・祝)からご利用いただ
けます(河口湖は24日(水)
から)。

印の問い合わせ

JTBベネフィット予約セン
ター ☎5646 6302
地域活動支援課地域振興係
☎内線2530 3

第20回フランス料理昼食会
司厨士協会のボランティア活
動として、昼食会を開きます。
とき 11月11日(火)午前11時
30分 **ところ** 男女平等参画セ
ンター **対象** ひとり暮らしで
70歳以上の区民 **定員** 50人
(抽せん)
申し込み 往復はがきに住所・
氏名(ふりがな)・年齢・電話
番号を書いて10月20日(月・必
着)までに、〒105 0011港区芝公
園2-7-3 港区ボランティア
アセンターへ。
☎3431 2081

**第7回港区長杯争奪
高齢者いきいき麻雀大会**

とき 11月2日(日)午後1時
(正午受付)と10月30日(新
橋2-16-1 ニュー新橋ビル
4階) **対象** 60歳以上の区民
定員 88人(はがきで先着順)
費用 1000円 **共催** 港区
麻雀組合連絡協議会

「ほのぼの作品展」作品募集

10月22・23日(水・木)の2
日間、各地区の福祉会館・愛宕
敬老館・港南健康福祉館で開か
れる「ほのぼの作品展」(同時開
催 港区・北京市朝陽区高齢者
書画交流展)の作品を募集し
ます。

郷土資料館の臨時休館

施設保守作業のため、10月6
日(月)臨時休館します。
なお、文化財についての相談

**「身体障害者補助犬法」につ
いてのお知らせ**

昨年10月から「身体障害者補
助犬法」が施行されました。身
体障害者補助犬とは、盲導犬、
介助犬および聴導犬のことをい
います。この法律のうち、「不
特定多数の人が利用する施設へ
の補助犬の同伴を拒んではなら
ない」との条項が、今年10月1
日から施行されました。詳しく
は、お問い合わせください。

児童扶養手当の額改定

	改定後 (10月以降の額)	改定前 (9月までの額)
全部支給	42,000円	42,370円
一部支給	41,900円～ 9,910円	42,360円～ 10,000円

表中は児童1人当たりの手当額
児童2人目は5,000円、3人目以降
は3,000円を加算

**五浦温泉・御宿)の12月利
用分抽せん**

対象 区民 **利用人数** みなと
荘は2人以上、暖香園・冬季区民
保養施設は2人以上5人まで。
ご希望の施設を1つだけ選ん
でお申し込みください。
冬季区民保養施設は12月23日
(火・祝)からご利用いただ
けます(河口湖は24日(水)
から)。

印の問い合わせ

JTBベネフィット予約セン
ター ☎5646 6302
地域活動支援課地域振興係
☎内線2530 3

**シルバークラブ(高齢者集
住宅)生活協力員の募集**

区が業務委託している社会
福祉法人では、住み込みで高
齢者の緊急時対応や安否確認
を行う生活協力員を募集して
います。契約先は社会福祉法
人となります。
住宅名 都営北青山一丁目ア
パート(北青山1-6-3、
平成12年築) **住宅の面積**
72
使用料(家賃) 半額負担
給与 月額上限6万円 **入居**
開始日 11月1日以降 **管理**
世帯数 13世帯 **生活協力員**
の要件 主たる生計者の配
偶者等 20歳から55歳までで、
高齢者福祉に理解のある人
都民住宅の入居条件を満たす
こと 世帯の所得に対する収
入基準等の条件があります。
申し込み 電話で、10月10日
(金)までに福鈴の音会へ。
☎3499 2823

郷土資料館の臨時休館

施設保守作業のため、10月6
日(月)臨時休館します。
なお、文化財についての相談

**「身体障害者補助犬法」につ
いてのお知らせ**

昨年10月から「身体障害者補
助犬法」が施行されました。身
体障害者補助犬とは、盲導犬、
介助犬および聴導犬のことをい
います。この法律のうち、「不
特定多数の人が利用する施設へ
の補助犬の同伴を拒んではなら
ない」との条項が、今年10月1
日から施行されました。詳しく
は、お問い合わせください。

児童扶養手当の額改定

	改定後 (10月以降の額)	改定前 (9月までの額)
全部支給	42,000円	42,370円
一部支給	41,900円～ 9,910円	42,360円～ 10,000円

表中は児童1人当たりの手当額
児童2人目は5,000円、3人目以降
は3,000円を加算

保健だより

〈みなと保健所
各センターの所在地〉
生活衛生センター 六本木 5-16-45
保健サービスセンター 三田 1-4-10
健診センター(健診時のみ開場) 赤坂 4-18-13

休日診療

診療時間 □ は午前9時~午後5時
診療時間 ■ は午後5時~午後10時

10月5日(日)	青山診療所(内)	南青山5-17-13	3406-5370
	西原病院(外・内)	白金1-3-2	3440-2531
	小林歯科医院(歯)	西麻布3-2-11 第2谷沢ビル2階	3404-8489
	小崎歯科クリニック(歯)	新橋3-13-5 新橋カシマビル5階	3435-1363
	横尾内科医院(内)	高輪3-5-20 グランドメゾン高輪台1階	3441-0435
	港区休日歯科応急診療所	三田1-4-10 保健サービスセンター3階	3455-4927

電話不通の場合は、下記の診療案内へ

診療案内	東京消防庁テレホンサービス	☎ 3212-2323 (毎日24時間) 短縮ダイヤル「7119」
	東京都保健医療情報センター	☎ 5272-0303 (毎日24時間)

薬の相談

港区休日くすり何でもテレホン対応時間：午前9時~午後2時

10月5日(日)	北村薬局	南青山5-1-25	3400-2091
----------	------	-----------	-----------

電話不通の場合は ☎ 090-9378-7915
《夜間対応当番薬局》 ☎ 090-3690-3102 午後8時~午前8時(毎日)

みなと区民健診

健診日	11月10日(月)	11月17日(月)	11月22日(水)
	受付時間 午前9時~10時30分		
結果説明日	12月8日(月)	12月15日(月)	12月20日(水)
	受付時間 午後1時15分~2時30分		
ところ	保健サービスセンター		健診センター
内容	全受診者：診察、尿検査、胸部X線撮影、血圧測定、血液検査 一部受診者：心電図、眼底検査		
対象	30歳以上45歳以下の区民で、11月に生まれた人 (勤務先等で受診できる人は、ご連絡ください。)		
定員	各日 50人		
併診(希望者)	骨粗しょう症検診を併診(みなと区民健診を受診した人で女性のみ)：各結果説明日		
申し込み	電話で、10月1日(水)から健康推進課健康づくり係へ。 (保健サービスセンター) ☎ 3455-4928 受付時間：午前9時~午後5時 定員になり次第締め切らせていただきますので、ご了承ください。		

これまで、区民健診の対象者であった46~50歳の人ににつきましては、今年度から医療機関で直接受診する「成人健康診査」の対象者となりました。詳しくは、7月中旬にお送りしている受診通知をご覧ください。

対象年齢の変更点は次のとおりです。

対象年齢	変更前 50歳以下の区民	平成15年4月から 30歳以上45歳以下の区民
------	-----------------	----------------------------

歯科衛生相談(予約制)

とき	水曜日	木曜日	金曜日
	初めての人：午後1時10分または2時45分 2回目以降の人：午後1時30分~2時30分		
ところ	保健サービスセンター	生活衛生センター	健診センター
内容	歯科健診・歯科保健相談および歯ブラシの使い方等		
対象	区内在住の5歳未満の乳幼児と妊産婦		
申し込み	電話で、健康推進課地域保健係へ。 (保健サービスセンター) ☎ 3455-4772		

精神保健福祉相談【予約制】

とき	毎月第1金曜日・第2・4水曜日・第4月曜日 午後2時~4時(面接または訪問)
ところ	保健サービスセンター
内容	こころの病気(アルコール依存症、思春期等を含む)や痴ほう症の早期発見・早期治療への援助などについて、専門医が相談に応じています。
対象	区内在住・在勤者
申し込み・問い合わせ	電話で、健康推進課地域保健係へ。(保健サービスセンター) ☎ 3455-4772

港区広報番組ガイド 10月

港区タイム(60分番組：区政の動きは日本語・英語の音声多重)	
特集番組(20分番組)	身近なふるさと ~西日本編~
区政の動き(20分番組)	みなとタバコールについて特集します。また、1枚の古い写真を手にリポーターが区内のいろいろな場所を歩きます。
特集番組(再放送 20分番組)	港区伝統文化 矢師 長谷川英一 ~飛びの高性能と美を求めて~ 毎日 11:00、18:00、22:00(特集番組 毎日11:00、18:00、22:00)
区政の動き	毎日11:20、18:20、22:20 特集番組(再放送) 毎日11:40、18:40、22:40

みなとケーブルインフォメーション(文字情報・15分番組：後半5分は英語)	
区からのお知らせや区主催の行事、催し物などの日時、内容等を音楽にあわせて、文字情報で案内します。	
毎日 10:00、15:00、17:00、23:00	

みなとあの時あの番組(毎週土曜日更新・45分番組)			
港区の桜 MINATO CITY FACE	長唄 人間国宝 杵屋喜三郎 港区伝統文化 ~琵琶 石田不識~	リサイクルの鉄人 食中毒にご用心	文学作品に描かれた 港区の姿 銭湯パンザイ
4日(土)~	11日(土)~	18日(土)~	25日(土)~
毎日 13:00、20:00			

番組内容について 港区区民広報課 ☎3578 2036
番組は、放送月の翌月からビデオテープで貸し出します。
都市型CATVについて みなとケーブル(株)ケーブルテレビジョン東京 ☎0120-371049

「区政の動き」・「区長対談」・「特集番組(再放送は除く)」は、港区ホームページの **みなとチャンネル動画サービス** でもご覧になれます。

あなたのまちの幸せのために 平成15年度 赤い羽根共同募金のお願い



昨年度、赤い羽根共同募金に寄せられた募金額は、363万8,840円でした。
これらの寄付金は、港区社会福祉協議会をはじめ、地域の福祉施設や団体、NPO、福祉ボランティアなどの活動を支援するために役立てられます。



これからも皆さんの温かいご支援、ご協力をお願いします。

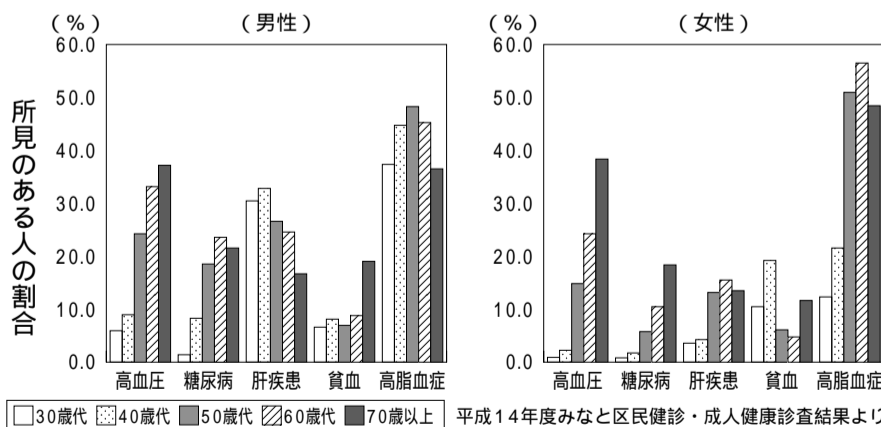
問い合わせ 保健福祉管理課活動推進係

☎内線2380・1

健診を受けただけで安心していませんか

14年度に健診を受けた区民の皆さんの結果は...

男女とも高血圧・糖尿病・高脂血症は40歳代から50歳代にかけて大きく増加していることがわかります。30~40歳代からの生活習慣病予防が大切です。



健診結果に注意しましょう

- 要医療** なるべく早い時期に医療機関の受診が必要です。
- 要指導** 日常生活全般を見直しましょう。どのように改善するかは健診を受けた医師・保健師・栄養士に相談しましょう。
- 異常なし** 一安心。でもそれだけでは不十分です。前回の結果と比べて数値はどのように変化していますか。数値の良くなっている人も悪くなっている人も今の生活を見直して、より良い生活習慣を身に付ける機会としていきましょう。

保健所では生活習慣病予防のための健康講座、健康・栄養相談を実施しています。気軽にご利用ください。

なぜ健診が必要なのでしょう

高血圧・糖尿病などの生活習慣病は症状が現れたときには、病気が進行していることが少なくありません。そこで港区では、次のように区民の皆さんに健診の機会を準備しています。

健診種別	対象年齢	お知らせ	実施時期	実施場所
区民健康診査	30~39歳	広報みなと1日号	誕生日	保健サービスセンター・健診センター
成人健康診査	40~45歳	個別通知		
成人健康診査	46歳以上	広報みなとまたは個別通知	7~11月	区内指定医療機関

成人健康診査のお知らせは、昨年受診した人と5歳ごとの節目年齢の人にお送りしています。

日常生活チェックリスト

朝食を毎日とらない	朝食は1日の出発に必要な原動力になります。また、朝食重視の食事にとらないとされています。毎日朝食をとるようにしましょう。
食事時間がきまっていない	食事時間をきめると、生活リズムが整い、食べ過ぎも防げます。
野菜量が不足している	生や火を通して毎食たっぷりの野菜を食べましょう。野菜は1日350g以上(きざんで両手山盛り3杯)を目標にとりましょう。
アルコールを飲み過ぎている	適量(ビール中瓶1本・日本酒1合・ワイン2杯・ウイスキーダブル1杯のいずれか1種類以下)の飲酒にしましょう。
週6日以上アルコールを飲んでいる	毎日の飲酒は肝臓に負担をかけています。休肝日は週2日以上つくりましょう。
定期的に運動をしていない	通勤時、駅の階段を利用したり、買い物には歩いて出かけたリするなど生活の中に運動を取り入れましょう。
タバコを吸っている	がんや心筋梗塞などの危険が増加します。禁煙・節煙を心がけましょう。
いつも睡眠不足と感じている	入浴等で心身をリラックスさせたり、余暇を楽しく過ごしましょう。

問い合わせ 健康推進課健康づくり係(保健サービスセンター) ☎3455 4928