

## 平成16年度 区立幼稚園3・4歳児募集

区立幼稚園では、表のとおり3歳児(中之町幼稚園のみ)・4歳児の募集を行います。

### 応募資格

保護者とともに港区内に住んでいて、保護者等が送り迎え可能な3・4歳児

### 対象

**3歳児**  
平成12年4月2日～平成13年4月1日に生まれた幼児

**4歳児**  
平成11年4月2日～平成12年4月1日に生まれた幼児

### 募集要項・願書の配布

とき 11月21日(金)～12月4日(木) 土・日・祝日を除く

ところ 各幼稚園・学務課(区役所7階)・各支所・台場分室

### 願書受付

とき 12月2日(火)～4日(木) 幼稚園 午前9時～午後4時 30分  
学務課 午前8時30分～午後6時

ところ 希望する幼稚園または学務課

### 抽せん

定員を超える応募があった幼稚園は抽せんを行います。

### 健康診断

とき 12月10日(水) 午後2時～午後2時30分  
ところ 各幼稚園

### 入園決定

12月22日(月) 午後2時に各幼稚園で発表します。  
入園決定後、定員に空きのある場合は、各幼稚園で随時入園を受け付けます。

### 保育料等

入園料 1000円  
保育料 月額5万7200円  
(月額4800円 3月は4400円)

### 募集の特例

平成13年3月の「区立幼稚園配置計画の見直しについて」に基づき、応募した園児数によって、学級編制に特例があります。  
平成15年度の募集(平成14年12月募集)に引き続き、今回、4歳児の応募人数が15人未満の幼稚園は、原則として平成16年度は4歳児の学級編制をしません。また、その後の募集を停止します。

表 区立幼稚園募集一覧

幼稚園名	募集定員(人)		所在地	電話番号	最寄駅・バス停
	3歳児	4歳児			
芝		20	芝 2-21-3	3456-3073	地下鉄・芝公園
赤羽		25	三田 1-4-52	3452-0246	地下鉄・赤羽橋
芝浦		40	芝浦 3-1-20	3452-0574	JR・田町、地下鉄・三田
高輪		40	高輪 2-12-31	3447-3356	都バス・高輪警察署前、高輪北町
白金台		40	白金台 3-7-1	3443-5666	地下鉄・白金台、都バス・白金小前
三光		40	白金 3-13-8	3444-4233	都バス・三光坂下、光林寺前
神応		20	白金 6-9-5	3446-1550	都バス・北里研究所前
港南		20	港南 4-3-29	3471-7347	JR・品川
麻布		40	麻布台 1-5-15	3583-1858	地下鉄・六本木一丁目、都バス・麻布台
南山		20	元麻布 3-8-15	3408-4785	地下鉄・麻布十番、都バス・一の橋
本村		25	南麻布 3-9-33	3446-3677	都バス・光林寺、四の橋、仙台坂上
弁		20	西麻布 3-11-16	3408-7788	地下鉄・広尾、都バス・日赤医療センター下
中之町	15	5	赤坂 9-3-24	3405-7619	地下鉄・赤坂、乃木坂
青南		40	南青山 4-18-17	3402-0758	地下鉄・表参道
にじのはし		42	台場 1-1-5	5500-2577	ゆりかもめ・お台場海浜公園

**子育てサポート保育**  
通常の保育時間以降も幼稚園で園児をお預かりする子育てサポート保育を実施しています。  
実施幼稚園：高輪幼稚園・にじのはし幼稚園  
対象園児：実施する幼稚園に在籍する園児のうち希望者  
実施時期：月曜日から金曜日

**問い合わせ**  
各幼稚園または学務課事務係  
☎内線2726～9

日まで(幼稚園の休業日を除きます)。  
保育時間：通常の保育終了時から午後4時30分まで  
保育料等：年間利用 月額5万7200円  
一時利用(1日単位) 日額500円  
その他おやつ代(実費)  
詳しくは、募集要項をご覧ください。

## 「高齢者筋力向上トレーニング」参加者を募集します



高齢者向けのトレーニング機器を使って筋力の向上と日常生活活動の改善を図ります。

とき 平成16年1月8日～3月30日(毎週火・木曜全24回) 午後1時30分～3時30分

ところ 生活衛生センター機能訓練室

対象 60歳以上で体力が低下し、外出の機会が少ない区民。(ただし、会場まで自力で通え、医師から運動制限を受けていない人。)

かかりつけ医の意見書が必要な場合があります。

定員 10人(抽せん)

費用 2000円

申し込み 高齢者支援課在宅支援係(区役所2階)・保健サービスセンター・各支所で配布する参加申込書を書いて、12月5日(金)までに高齢者支援課在宅支援係へ。

**問い合わせ**  
高齢者支援課在宅支援係  
☎内線2407～9

## 子ども虐待防止セミナー ネットワーキング事業講演会

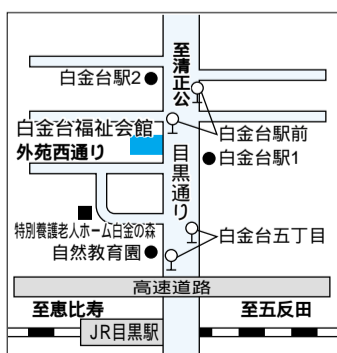
絵本作家 五味太郎氏をお招きし、独自の子ども論をユニークかつ鋭い視点で、お話しいただきます。どなたでもご参加いただけます。多くの皆さんの来場をお待ちしています。(入場無料)

とき 12月13日(土) 午後2時～4時

ところ 白金台福祉会館 地下ホール

講師 絵本作家 五味太郎氏

テーマ 「大人問題」(仮題)  
定員 100人(先着順)  
申し込み 当日直接会場へ



**交通機関** 都営三田線・営団南北線「白金台駅」徒歩1分  
駐車場はありません。  
当日、併設の児童館はご利用いただけませんが、保育はありませぬ。詳しくは、お問い合わせください。

**問い合わせ**  
子育て推進課子ども家庭支援係  
☎内線2437

### 港区議会定例会

平成15年第4回定例会は、11月26日(水)から開かれます。  
議案については、区政資料室(区役所3階)で閲覧できます。  
**問い合わせ** 区議会事務局  
☎内線 2915～7

# おいしく食べて健康に

## 健康づくりは食生活から

健康づくりや生活習慣病予防には、栄養バランスを考えて食べるのが大切です。日常的に手作りバランスの良い食事がとれば良いのですが、そのようにできない人は外食など(飲食店での食事・お惣菜やお弁当を買い、家や学校、職場で食べる)に頼る機会が多くなります。外食などは、個人の健康状態に配慮しているとは限りませんが、健康や栄養を考えて選ぶようにしたいものです。

脂肪が多い。  
塩分をとりすぎる。  
エネルギー(カロリー)を過剰に摂取しがち。

### 健康を考えたら賢い食べ方のヒント

野菜のあるメニューを選ぶのがコツ。1回に最低100g以上を目標に食べるようにしましょう。



野菜を両手で安んずる。ざき杯が一目。

### 外食についてのクイズです。はい、いいえで答えてください。

- Q1 昼食に外食などを利用する都民は2人に1人である。
  - Q2 外食などの利用が多い人ほど野菜をとる量が少ない。
  - Q3 1回にとりたい野菜の量は100g以上である。
- (答えはこのあとの記事の中にあります。)

### 都民の昼食は半数が外食

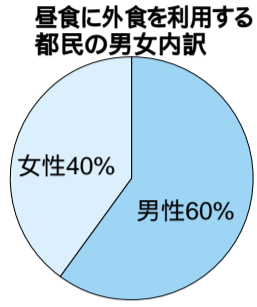
東京都民の栄養状況調査(昼食)で次のようなことがわかりました。

都民の2人に1人の昼食は外食などで、性別では男性がやや多い状況です。また、都民の外食率は全国に比べると高い傾向となっています(グラフ1)。

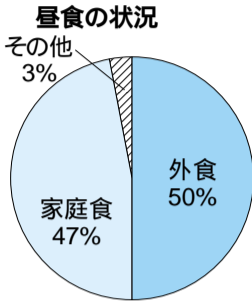
### 外食料理の傾向

野菜の量が少ない。

グラフ2



グラフ1



塩分はできるだけ控えてめん類の汁は残す。しょうゆ・ソースは料理の味をみてから使いましょう。

単品料理よりは、定食を栄養バランスを考えて野菜や

### 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

おいしく食べて健康になるために「食を通じて健康づくり」に参加してみませんか。保健所では外食のとり方も含めた栄養相談を実施しています。詳しくは、お問い合わせください。

「食を通じて健康づくり」がスタートします。港区は区内でも飲食店の数が一番多いのが特徴です。食を通じて健康づくりを進めるために、栄養・健康情報を発信する区内の飲食店を「(仮称)元氣 食MINATO」店と呼び、区民の皆さんにお知らせしていく事業を来年4月から始めます。

「(仮称)元氣 食MINATO」店では、バランスの良い野菜たっぷり・低カロリー・脂肪控えめ・塩分控えめなど健康を意識した港区推奨健康メニューを提供できるように準備を進めています。

海苔などがある料理を選びましょう。

例えば、和食はカロリーは低いが塩分が多め。洋食は脂肪が多くカロリーが高いが、たんぱく質がとれます。中華は脂肪が多いが栄養のバランスが良いなど、それぞれの特徴を上手にいかしましょう。

カロリーや塩分・脂肪などの栄養成分表示されたメニューを参考にしましょう。(社員食堂や一部の飲食店やコンビニエンスストアの弁当などでは、栄養成分表示がされています。)

### ちょっと教えて 緑の相談から

**A** ケイラン (蕙蘭)とは、中国・台湾

**Q** ケイランとはどのような草でしょうか。

**東洋蘭**



天草小蘭(アマクサコラン)

「細葉ケイラン」雄蘭(建蘭)・駿河蘭とも言う。雌蘭(漳蘭とも言う)、玉花蘭、素心蘭、小蘭、鳳蘭、焼葉蘭など。

### 高齢者がいきいきと暮らせる社会に

みんなの力で人権の世紀に

「俺だよ。おれ。」と親しげに電話をかけてきて、息子や身内だと思わせ、お金をだまし取る「おれおれ詐欺」があらわらちで発生しています。その他にも高額の商品を売りつけられるなどの悪徳商法の犠牲になるなど、高齢者をめくつての事件は後を絶ちません。また、高齢者に対する虐待が深刻になる者に対する虐待が深刻になる者に対する虐待が深刻になる者に対する虐待が深刻になる...

清掃だより (10月の資源とごみ) 速報値

種類	収集量(t)	対前年同月比
資源	289	1%増
びん・缶	783	16%減
古紙	4,078	6%減
可燃ごみ	1,189	1%増
不燃ごみ	157	23%増
粗大ごみ	246	2%増
*管路ごみ	6,742	5%減
合計		

\*台場地区で行われている管路収集方式により収集したごみです。

新しい助成制度が始まります。詳しくは、土木事業課緑化推進係へ。

問い合わせ  
総務課人権・男女共同推進係  
FAX 3578  
☎内線 2027

緑化基準が改定されます。区内で建物を建築する際に提出していただく、緑化計画書の基準が新しくなります。対象敷地面積が250㎡以上となり、基準緑化面積の算定方法も変わります。

樹木の伐採届が新設されます。次に該当する樹木を伐採する際は、事前に届け出が必要になります。

地上1.2mの高さの幹の周長が1.0m以上の樹木面積が100㎡以上の一群の樹林  
長さ20m以上の生垣  
新しい助成制度が始まります  
屋上等、建築物上の緑化の助成制度が始まります。

問い合わせ  
土木事業課緑化推進係  
☎内線 2331

問い合わせ

芝消防署	☎ 3431
麻布消防署	☎ 3470
赤坂消防署	☎ 3478
高輪消防署	☎ 3446
防災課防災係	☎ 2541



### ぼうさい みなと

防災訓練で活躍している起震車(地震体験車)が新しくなりました。

起震車とは、地震の揺れを体験できる車です。地震の揺れを体験することで、地震発生時に慌てずに行動できる力を身につけることができます。

昭和63年7月に導入して以来およそ15年が経過し、老朽化が進んだこと、ディーゼル車の排出ガス規制の対象となったことなどから環境にやさしい天然ガス車にリニューアルしました。

各町会・自治会・防災会や事業所等の防災訓練で地震の揺れを体験したい人は、各消防署へお問い合わせください。地震の揺れを体験し、いざというときの行動力を身につけましょう。

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

**「イスラエルの食文化にふれよう」〜お話と調理実習**  
イスラエルの家庭料理

とき 12月6日(土) 午後0時30分〜4時 **ところ** 男女平等参画センター **内容** イスラエルの家庭料理・ハヌカ祭料理 **講師** 野田ドリット(日本・イスラエル親善協会理事) **対象** 区内在住・在勤・在学者 **定員** 30人(電話またはファックスで先着順) **費用** 会員1500円・非会員2000円(材料費・保険料等) 費用は申し込み後、郵便払い込みをしてください。  
**申し込み** 電話またはファックスで、港ユネスコ協会へ。  
**問い合わせ** 港ユネスコ協会(火・金曜日) ☎3434 2300 FAX3434 2233

**六本木ヒルズ森美術館への「ペーパーギッター」**  
美術館の案内で、乳幼児と一緒に安心して美術鑑賞ができます。マイクロバスで往復し、バギーも持ち込めます。児童館に戻ったらみんなで弁当を食べて遊びましょう。  
とき 12月16日(火) 午前10時〜午後1時(新橋児童館集合・解散) **定員** 区内在住の親子

10組(申し込み先着順) **持ち物** 昼食 **費用** 大人1500円、小人4歳以上500円、4歳未満無料(入館料)  
**申し込み** 11月25日(火)から、直接または電話で、新橋児童館へ。 ☎3433 4005

### お知らせ

**港区環境影響調査実施要綱に基づく事後調査報告書の閲覧**  
とき 12月4・5日(木・金) 午後1時30分〜4時 **ところ** 男女平等参画センター **講師** 桜井廉(日本園芸協会普及委員長) **対象** 区民 **定員** 各日30人(抽せん) **費用** 1000円(教材費の一部)  
**申し込み** はがきに「園芸講座参加希望」・希望日(4日または5日どちらか1日)・住所・氏名・年齢・電話番号を書いて(記入漏れは無効) 11月27日(木・必着)までに、〒105 8511 港区役所土木事業課緑化推進係へ。 ☎内線2330

**港区地域福祉活動計画「中間のまとめ」**  
港区社会福祉協議会は、このたび第二次港区地域福祉活動計画「中間のまとめ」を作成し、発表しました。  
この計画では、4つの目標、4つの基本方針のもと、138の事業を計上し、このうち新規事業28、拡充事業15、廃止・縮小事業5、見直し事業7となつていきます(平成21年までの6か年の計画)。  
新規事業は、区内6か所に地区ボランティアコーナーの設置、子育てサロン推進など、廃止・縮小事業は、台場高齢者住宅サービスセンターの施設受託運営、訪問介護事業の縮小から廃止などで、民間事業者との競合や対等平等な競争条件となつていない介護保険事業からすべて撤退し、社協らしい事業に機軸をすえ展開することになっています。  
そして、経営改革として、

**「初心者のための園芸講座」**  
とき 12月4・5日(木・金) 午後1時30分〜4時 **ところ** 男女平等参画センター **講師** 桜井廉(日本園芸協会普及委員長) **対象** 区民 **定員** 各日30人(抽せん) **費用** 1000円(教材費の一部)  
**申し込み** はがきに「園芸講座参加希望」・希望日(4日または5日どちらか1日)・住所・氏名・年齢・電話番号を書いて(記入漏れは無効) 11月27日(木・必着)までに、〒105 8511 港区役所土木事業課緑化推進係へ。 ☎内線2330

**「中間のまとめ」**  
港区社会福祉協議会は、このたび第二次港区地域福祉活動計画「中間のまとめ」を作成し、発表しました。  
この計画では、4つの目標、4つの基本方針のもと、138の事業を計上し、このうち新規事業28、拡充事業15、廃止・縮小事業5、見直し事業7となつていきます(平成21年までの6か年の計画)。  
新規事業は、区内6か所に地区ボランティアコーナーの設置、子育てサロン推進など、廃止・縮小事業は、台場高齢者住宅サービスセンターの施設受託運営、訪問介護事業の縮小から廃止などで、民間事業者との競合や対等平等な競争条件となつていない介護保険事業からすべて撤退し、社協らしい事業に機軸をすえ展開することになっています。  
そして、経営改革として、

**勤労者対象日帰りバスツアー**  
とき 平成16年1月18日(日) 午前7時15分出発 午後7時帰着予定(港勤労福祉会館前集合・解散) **コース** 田町・館山・ファミリアパーク・たてやま・日海岸ホテル(昼食)・いちご狩り・金谷(フェリー)・田町 **対象** 区内中小企業勤労者または中小企業に勤務する区民 同居家族(配偶者・父母・未成年の子)の同伴も可。ただし3歳未満の参加は不可 **定員** 44人(抽せん) **費用** 4500円(バス・昼食・保険料等を含む) **申し込み** 往復はがきに「いちご狩り」・参加者全員(6人以上)の住所・氏名・年齢・自宅電話番号・勤務先住所および電話番号を書いて12月5日(金・必着)までに、〒108 004 港区区芝 5 18 2 (財)港区勤労者サ-

**「経営健全化と財政計画」**を大きな柱とし、資産(内部留保財源)の有効活用、職員配置計画や財政計画を盛り込むなど、自立した財政運営をめざします。  
この計画は、来年3月に決定します。詳しくは、「みなと社協」12月1日号に掲載します。  
**問い合わせ** 港区社会福祉協議会企画経営課 ☎3438 2200

とき	ところ	回数	費用
毎週 火曜日	豊岡 福祉会館	全10回	2800円
毎週 木曜日	本村 福祉会館	全10回	2800円
毎週 木曜日	赤坂 福祉会館	全10回	2800円
毎週 木曜日	芝公園 福祉会館	全11回	3080円

**高年齢者学校給食サービス**  
小学校で調理した給食を福祉会館に運び会食をし、高齢者相互の交流を行います。期間中、学校での会食も実施します。  
とき 12月15日(月) 午後6時30分〜8時 **ところ** 区役所9階会議室 **対象** 日本語で会話ができる区内在住外国人 **定員** 10人(初めて参加する人を優先し、抽せん)  
保育を必要とする人は、事前にご相談ください。  
**申し込み** 郵便またはファックスで住所・氏名・年齢・電話番号・「外国人にとって住みやすい街にするための提案」などを書いて12月5日(金・必着)までに、〒105 8511 港区役所区民広報課区民の声担当へ。 ☎内線2050・1

**「外国人にとって住みやすい区」として住む会**  
区内在住外国人の皆さんが考える、より良い区政のあり方について区長と話し合ってみませんか。  
とき 12月15日(月) 午後6時30分〜8時 **ところ** 区役所9階会議室 **対象** 日本語で会話ができる区内在住外国人 **定員** 10人(初めて参加する人を優先し、抽せん)  
保育を必要とする人は、事前にご相談ください。  
**申し込み** 郵便またはファックスで住所・氏名・年齢・電話番号・「外国人にとって住みやすい街にするための提案」などを書いて12月5日(金・必着)までに、〒105 8511 港区役所区民広報課区民の声担当へ。 ☎内線2050・1

**平成16年度港区奨学生募集**  
対象 貸付日の6か月前から保護者が港区に居住し、都内または隣接県内の高等学校、高等専門学校、専修学校の高等課程、各種学校の高等課程に準ずる課程に進学予定または在学している人で、経済的理由により進学または修学が困難な人  
**貸付金額**  
公立 1万4千円以内  
私立 3万円以内  
**入学金** 8万円以内  
25万円以内  
**募集人数** 30人程度 **募集期間** 12月1日(月)〜15日(月)  
**申し込み・問い合わせ** 教育委員会庶務課庶務係 ☎内線2712

件名	東京都決定	港区決定
	地区計画の変更(汐留地区)	市街地再開発事業の変更(白金一丁目東地区)
縦覧期間	11月28日(金)〜12月12日(金) 閉庁日は除く	
縦覧場所	港区都市計画課(区役所6階)および東京都都市計画課(都庁第二庁舎21階)	港区都市計画課(区役所6階)
意見書の提出先(郵送または持参)	〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1 東京都都市計画局総務部都市計画課	〒105-8511 港区都市計画課

**都市計画案の縦覧**  
次のとおり都市計画案を縦覧します。意見のある人は、期間内に意見書を提出してください。

**情報アンテナ**  
NHKデジタルテレビ新時代展  
12月1日から放送を開始する地上デジタル放送と、BSデジタル放送を、わかりやすく紹介します。  
とき 12月1日(月)〜28日(日) 午前9時30分〜午後4時30分 12月8日(月)は休館です。12月1日(月)は、生中継や大型ハイビジョンカーによる受信公開もあります。 **ところ** NHK放送博物館(愛宕2-1-1) **問い合わせ** 電話でNHK放送博物館へ。 ☎5400-6900

11月11日号1ページに掲載の「小・中学生の環境に関する自主研究」入賞者発表の記事中、受賞者のお名前に誤りがありました。  
お詫びして訂正します。  
(正) 小学生個人部 佳作 榊 薫

**申し込み** 郵送、ファックスまたはEメールで、住所・氏名・年齢・性別・職業・電話番号・ファックス番号・論文を書いて11月28日(金・必着)までに、〒105 8511 港区役所庶務課庶務係へ。  
Eメールは区のホームページ <http://www.city.minato.tokyo.jp> から受け付けます。  
**問い合わせ** 庶務課庶務係 ☎内線2016〜8 FAX3578 2976

### 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

11月23日(日・祝)	有馬クリニック(内)	南麻布1-3-6-202	3451-5408
	古川橋病院(内・外)	南麻布2-10-21	3453-5011
	鈴木歯科(歯)	赤坂1-1-18 大成ビル3階	3585-6045
	劉内科整形外科(内)	南麻布2-2-13 麻布ハイプラザ205	5476-5489
11月24日(月・振休)	天野医院(小)	北青山3-3-7 第一青山ビル1階	3404-8770
	西原病院(外・内)	白金1-3-2	3440-2531
	外苑デンタルクリニック(歯)	南青山2-11-15 セピア絵画館3階	3405-4271
	品川東口歯科(歯)	港南2-4-7 石橋ビル2階	5479-8241
	麻布医院(内)	麻布十番1-11-16	3583-8177
11月30日(日)	神谷町クリニック(内)	虎ノ門3-17-1 藤田観光虎ノ門ビル1階	3433-0343
	鈴木胃腸病院(外・内)	芝5-27-1	3455-6121
	(医)歯周会 豊田歯科(歯)	六本木3-3-7 NKビル3階	3582-4731
	古川医院(内・小)	東麻布3-7-13 MD麻布2階	3583-2837
	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

11月23日(日・祝)	東麻布薬局	東麻布2-5-1	3583-1783
11月24日(月・振休)	大高薬局	赤坂7-10-8	3583-1748
11月30日(日)	中川薬局	三田2-7-9	5427-6728

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)

## ミニガイド 12月

- 1(月) おもちゃの病院 午前10時~午後3時 白金台児童館
- 2(火) ランチタイムコンサート 午後0時10分 障害保健福祉センター
- 3(水) おはなし会「クルマわりにんぎょう」ほか 午後3時 三田図書館
- 6(土) 子ども映画会「アリババと40人の盗賊」 午後2時 麻布図書館
- 7(日) 港区スポーツセンター区民無料公開日

- 午前9時~午後9時 8(月) おもちゃの病院 午前10時~午後3時 豊岡児童館
- 10(水) 交通安全日 おはなし会「ゆきおとこのパカンス」ほか 午後3時 赤坂図書館
- 12(金) DVDコンサート「せせらぎの情景~アダージョ集」 午後6時 みなと図書館
- 13(土) さき布からぞうり作り (先着10人。当日会場で受付。材料となるTシャツ2枚程度をお持ちください。) 午前10時~午後1時 エコプラザ
- おはなし会「子うさぎましろのお話」ほか 午前11時 みなと図書館
- みなとシネクラブ「銭形平次捕物控 美人蜘蛛」解説 水野晴郎 午後1時 みなと図書館
- 子ども映画会「ハリーポッターと賢者の石」 午後2時 赤坂図書館
- 子ども映画会「オズの魔法使い」

### 新米ママ健康相談

対象	港区在住で、妊娠中および出産後1年以内の人
相談内容	妊娠・出産・産後の体調、母乳、乳房管理等について
相談方法	助産師による家庭訪問
相談回数	2回まで(産前産後を通じて)
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

### 健康講座「アレルギー性鼻炎について」

とき	平成16年1月21日(水) 午後2時~4時
ところ	保健サービスセンター
講師	虎の門病院 耳鼻咽喉科 医師 高橋優宏
対象	区内在住・在勤者
定員	50人(電話で先着順)
申し込み	電話で、健康推進課健康づくり係へ。 (保健サービスセンター) ☎ 3455-4928

### 精神障害者社会復帰援助事業(デイケア)

とき	毎週金曜日 午前9時30分~正午
ところ	保健サービスセンター
内容	こころの病気になる人が、社会や家庭でより自立した生活を送れるように、社会復帰の援助をしています。創作活動・各種教室・レクリエーション・スポーツなどを通じた集団生活指導を行っています。
対象	区内在住で、こころの病気になる人
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 地区担当保健師を通して申し込みください。

### 成人健康診査はお済みですか?

成人健康診査(46歳以上の区民対象)の実施は11月末で終了します。これから受診する人は早めに指定医療機関に受診できる日を確認のうえ、お出かけください。受診票がないと受診できません。受診票をお持ちでない人は下記窓口へお越しください。(受付時間：午前8時45分~午後5時15分)

受診票の申し込み 港区三田1-4-10 保健サービスセンター2階 健康推進課健康づくり係 ☎ 3455-4928

午後2時	高輪図書館	午前10時30分	港南図書館
おやおはなし会		26(金)	DVDコンサート「ディス・イズ・トム・ジョーンズ/トム・ジョーンズ」
「きしゃぼっぼ(ボランティア)おはなし会」		午後2時	高輪図書館
午後2時	高輪図書館	14(日)	正午
映画会「幌馬車」		20(土)	おもちゃの病院
午後2時	麻布図書館	21(日)	午前10時~午後3時
映画会「マディソン郡の橋」		22(月)	赤坂子ども中高生プラザ
午後2時	三田図書館	24(水)	ミニガイド問い合わせ(12月)
映画会「第三の男」		21(日)	みなと図書館 ☎ 3437-6621
午後2時	高輪図書館	22(月)	三田図書館 ☎ 3452-4951
映画会「逃亡者」		24(水)	麻布図書館 ☎ 3585-9225
午後2時	港南図書館		赤坂図書館 ☎ 3408-5090
港区スポーツセンター区民無料公開日			高輪図書館 ☎ 5421-7617
午前9時~午後9時			港南図書館 ☎ 3458-1085
港南健康福祉館区民無料公開日			白金台児童館 ☎ 3444-1899
午前9時~午後5時			豊岡児童館 ☎ 3453-1592
22(月)			赤坂子ども中高生プラザ ☎ 5561-7830
港南健康福祉館館内整理日			障害保健福祉センター ☎ 5439-2511
24(水)			港南健康福祉館 ☎ 3450-9915
おやおはなし会「ほしのクリスマス」ほか			エコプラザ ☎ 5404-7764
			港区スポーツセンター ☎ 3452-4151

### 図書館のクリスマス子ども会

とき	ところ	内容	対象	申し込み	問い合わせ
12/3(水) 午後2時30分	赤坂図書館 2階視聴覚ホール	人形劇 「つるのおんがえし」ほか	小学生以下の児童とその保護者	当日、直接会場へ	赤坂図書館 ☎ 3408-5090
12/3(水) 午後3時	高輪区民センター 2階第2創作室	工作会 「木の実のクリスマスリースを作ろう」	小学生	高輪図書館カウンターで受付中です(電話申し込みはできません)	高輪図書館 ☎ 5421-7617
12/10(水) 午後1時30分	港南図書館 3階ホール	手品と人形劇 「ポチのゆかいなおべんぎょう」	乳幼児・未就学児童とその保護者	当日、直接会場へ	港南図書館 ☎ 3458-1085
12/10(水) 午後3時		手品と人形劇 「おにぎり太郎」	小学生		
12/17(水) 午後2時	三田図書館 地下視聴覚ホール	人形劇 「びんぼう神とふくの神」ほか	小学生以下の児童とその保護者	11月21日(金)から三田図書館カウンターで受付(電話申し込みはできません)	三田図書館 ☎ 3452-4951
12/17(水) 午後2時	高輪区民センター 1階区民ホール	演奏と人形劇 「三びきのやぎのがらがらどん」ほか	小学校低学年以下の児童とその保護者	11月21日(金)から高輪図書館カウンターで受付(電話申し込みはできません)	高輪図書館 ☎ 5421-7617
12/19(金) 午後2時30分	みなと図書館 地下視聴覚ホール	劇と映画 「シンデレラ姫」ほか	小学生以下の児童	当日、直接会場へ	みなと図書館 ☎ 3437-6621
12/20(土) 午後2時30分	麻布図書館 3階視聴覚ホール	おはなしかい 「てぶくろをかいに」ほか	小学校低学年以下の児童とその保護者	当日、直接会場へ	麻布図書館 ☎ 3585-9225

### ボランティア講座

この講座は、港区NPO活動助成事業で、発達障害児の教育的支援の基礎知識を学べます。

この講座は、港区NPO活動助成事業で、発達障害児の教育的支援の基礎知識を学べます。

対象：ボランティア希望者  
定員：80人(申し込み先着順)  
費用：2000円(全4回分)  
主催：NPOテクノシップ  
後援：港区社会福祉協議会/NPO協働事業・学務課

申し込み：電話またはファックスで、NPOテクノシップへ。  
☎ 3478 8565  
FAX 3478 8565  
ホームページ <http://www.npo-technoship.com/>

でもご覧になれます。