



2015年(平成27年)9月10日 第1717号

□発行/足立区  
□編集/報道広報課  
〒120-8510 足立区中央本町1-17-1  
代表番号/3880-5111  
区長へのファクス/3880-5678  
区長へのメール/voice@city.adachi.tokyo.jp  
足立区ホームページ  
<http://www.city.adachi.tokyo.jp/>

f 足立区公式フェイスブックページ  
[www.facebook.com/adachi.city](http://www.facebook.com/adachi.city)

# あだち

## 広報



いつまでも元気な  
「幸齢者」でいよう

9月21日は敬老の日

今号では「生涯学習」「健康づくり」「仲間づくり」の3つのポイントから、高齢者の方がいつまでも元気で過ごせるための教室を12面で紹介します。

■問い合わせ先=広報係 ☎3880-5815

8月12日、千住本町住区センターで行われた「納涼祭」。地域の高齢者の方と子どもたちが盆踊りの振り付け練習を通して交流しました。

葺立ち

ある教授が露天風呂に入っている、後から入ってきた学生が湯船につかるなり「ヤッペ〜」と口々に。それを聞いて初めて、最近「やばい」が肯定的な意味にも使われることを知ったと書かれていました。表現が困難なくらい気持ちが良い状態が「ヤッペ〜」では、日本語の将来に一抹の不安を覚えます◆さすがに「ヤッペ〜」は使わない私も、「日本の大和言葉」を美しく話すという本の中に、「感動した」の一言で済ませるのではなく、「胸に迫る」「胸にしみる」「胸を打つ」など、普段からその時の気持ちにに応じて使い分けするような努力をしていないと、言葉はどんどん貧弱になる」とあるのを読んで、耳が痛い思いをしました。安易に使い慣れた言葉を多用し、外国語表現に頼りがちな日ごろの自分を言い当てられたように感じたからです◆その昔、江戸では「世辞が言えたら一人前と言われたそうです。ここの「世辞」は「おべっか」ではなく、「こんにち」は「こんばんは」の後に続く「機嫌伺い」の言葉のこと。現代でも特に年配の方と行き交うと、「だいがしのぎやすくありませんか」など時候の一言を添えてくださるのはその名残かと◆発する一言で人間関係をよりスムーズに。かつての日本人は日常生活の中で、常にコミュニケーション力に磨きをかけていたのですね。何事も日々の心掛け次第ということでしょうか。

足立区長 近藤やよい

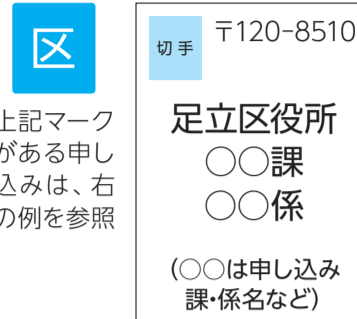
今号の主な内容

2面 あだちのおいしい給食「自慢の献立」

6・7面 小規模保育・家庭的保育(保育ママ)の魅力に迫る!

9面 震災への備え、万全ですか?

郵送申し込み記入例



学・通級している/特別支援学校の基準に該当し、通常学級に通学している ※就学援助受給者は対象外 ■内容=世帯全員の所得に応じて経済的負担を軽減 ■申込等=▷区内在学の方…通学校で申請書を受け取り、通学校へ提出 ▷区外通学の方…学務課 助成係窓口 ※1月2日以降、区へ転入した方は27年度住民税課税証明書の原本が必要。区で定める所得基準により審査 ■期限=10月2日(金) ■問先=助成係 ☎3880-5977

認可保育所・区立認定こども園(長時間利用)・小規模保育・家庭的保育 保育料の減額制度

■減額事由等=表1 ■減額金額=減額事由や児童の年齢によって異なる。2つ以上の減額事由に当てはまる場合は、最も減額されるものを適用 ※表1★を除く ■申込=申請書と必要書類を区へ郵送または持参 ※申請書は子ども・子

育て支援課 入園事務係、区内認可保育所、区立認定こども園で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可。適用期間など、くわしくはお問い合わせください。  
■申・問先=▷認可保育所・区立認定こども園…子ども・子育て支援課 入園事務係 ☎3880-5263  
▷小規模保育・家庭的保育…子ども・子育て施設課 保育支援係 ☎3880-5428

表1 保育料の減額事由等

減額事由	申請に必要な書類
生活保護を受けるようになった	なし
出産などにより、扶養家族(働けない世帯員)が増えた	出生児童の健康保険証または母子手帳の写し
26年度または27年度の特別区民税の徴収を猶予された、または納期を延期された	納税課からの通知書(写し可)
主たる働き手(世帯内の最多収入者)が失業した	離職証明または雇用保険受給証明と退職金源泉徴収票(写し可)
母子および父子世帯で現に児童を扶養している ※D4階層以上または同居の祖父母の住民税で保育料を決定している場合を除く	なし
世帯の直近3カ月の平均収入(賞与を除く)が保育料算定の基となる年の平均収入月額(賞与を除く)よりも1割以上低額になった	直近3カ月分の世帯給与明細および保育料算定の基となる年の収入が分かるもの(源泉徴収票など)と賞与明細(写し可)
同一世帯の児童を、有償で認証保育所などに預けている	受託(通所)証明書(原本)
同一世帯に、身体障害者手帳(1・2級)または愛の手帳(1~3度)または精神障害者保健福祉手帳(1・2級)を持っている方がいる	手帳の写し
同一世帯の年長の児童(就学前)が、有償で幼稚園または特別支援学校幼稚部、障がい児施設に通所している★	受託(通所)証明書(原本)
高額な医療費がかかった、災害・盗難にあったなど	医療費の領収書など、くわしくはお問い合わせください。

※保育料減額が適用される場合は、一部を除き申請した月の翌月から適用(月の初日に申請した場合を除く)  
※申請手続きが遅れた場合、申請月以前に遡っての適用不可(★を除く)

子育て・教育

28年度中学校使用教科用図書の採択結果

■内容=▷国語/英語…光村図書出版(株) ▷書写…学校図書(株) ▷社会(地理的分野)/地図…(株)帝国書院 ▷社会(歴史的分野)/社会(公民的分野)/美術…日本文教出版(株)▷数学/理科/保健体育/技術・家庭(技術分野)/技術・家庭(家庭分野)…東京書籍(株)▷音楽(一般)/音楽(器楽合奏)…(株)教育芸術社  
■閲覧場所=こども支援センターげんき ■問先=教育指導係 ☎3880-5974

27年度就学奨励制度

■対象=次のいずれかに当てはまる方の保護者…特別支援学級に通

講演「子どものことがわからない 親子の関心の折り合いのつけ方」

■日時=10月14日(水)、午後2時~3時30分 ■対象=区内在住・在勤の方 ■内容=思春期の子どもへの対応を学ぶ ■定員=50人(9月11日から先着順) ■申込=電話または窓口 ■場・申・問先=竹の塚保健総合センター地域保健係 ☎3855-5093

あそびのフリアイン アリオ西新井

■日時=9月12日(出)、午後1時~4時 ■場所=アリオ西新井(西新井栄町1-20-1) ■対象=小学生以下の方 ■内容=工作や遊び、子ども護身術などの体験 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=青少年教育担当 ☎3880-5273

栄養士が教える

あだちのおいしい給食「自慢の献立」

■問先=おいしい給食担当 ☎3880-5427

インタビュー

「栄養バランス以外も考えた献立づくり」

◆組み合わせは味のバランスを考えて

今日の献立は「ナスとジャガイモのミートグラタン」です。こってりした味なので、あっさりした味のスープとシンプルなパンを組み合わせると味のバランスをとっています。ナスは苦手な子が多い野菜ですが、人気のグラタンに入れることで食べやすくなっています。また、見た目が苦手という子が多い豆類を、みじん切りにして入れています。こうするとひき肉のように見えるので、豆類が苦手な子も食べやすくなります。

◆配膳のしやすさも考慮しています

給食は子どもたち自身が配膳をするので、献立は配膳のしやすさも考慮しています。たとえば、1年生が給食に慣れるまでや短縮授業の日は簡単に配膳できるものにしてあります。また、休日気分が抜け切れていない月曜日は配膳が簡単なもの、体が慣れてきた週の後半は配膳の行程が多い献立にするなど、週単位、年単位で献立を考えています。



綾瀬小学校 竹野 友未さん

今日の献立

- パン
- ナスとジャガイモのミートグラタン
- 小松菜のスープ
- 冷凍ミカン
- 牛乳



献立の中から

※紹介できなかったメニューは、区のホームページで公開中

ナスとジャガイモのミートグラタンを紹介

エネルギー196kcal 野菜量65g 塩分1.1g 調理時間35分 材料費約97円 ※エネルギー、材料費などは1人あたりの目安

■材料(4人分)

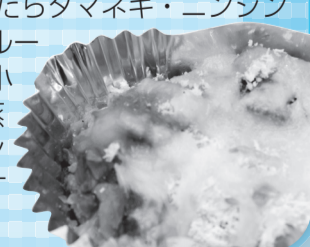
豚ひき肉: 60g ジャガイモ: 中2個 タマネギ: 中2分の1個 ニンジン: 中4分の1本 ナス: 中1個 マッシュルーム: 2個 大豆(水煮): 25g ニンニク: 少々 油: 小さじ2分の1 小麦粉: 小さじ3分の2 パン粉: 適量 ピザチーズ: 60g ~調味料~

トマトケチャップ: 大さじ2と3分の2 ウスターソース: 大さじ2分の1 トマトピューレ: 大さじ2と3分の2 塩: 小さじ5分の1 こしょう: 少々

料理のポイント 大豆はみじん切りにすると豆類が苦手な子も食べやすくなります。

■作り方

- ①ジャガイモを1cm厚のいちょう切りにし、蒸しておく(電子レンジを使用する場合は、600Wで3分加熱)
- ②タマネギ・ニンジン・大豆・ニンニクをみじん切り、ナスはいちょう切り、マッシュルームは薄切りにする
- ③鍋に油をひき、ニンニクを炒め、香りが出てきたらひき肉を加える。肉に火が通ったらタマネギ・ニンジンを入れ、しんなりしたら、ナス・マッシュルームを入れて炒める
- ④大豆を入れた後、小麦粉を振り入れ、調味料を入れる
- ⑤蒸したジャガイモを混ぜ合わせて、グラタン皿に盛り、チーズをのせ、パン粉を散らす
- ⑥250℃のオーブンで12~15分焼く



放射線量の調査 (雨天時を除く、平日)

日付(8/17~31)	17	18	19	20	21	24	25	26	27	28	31
測定値(マイクロシーベルト/時)	—	0.06	0.07	—	0.06	0.07	0.07	—	0.07	0.06	—

■計測場所=区役所前中央公園(地上から高さ50cm)

■問先=足立保健所生活衛生課 生活衛生係 ☎3880-5374

左記マークがある  
申し込みは、  
P2左上を参照

足立区ホームページアドレス  
<http://www.city.adachi.tokyo.jp/>

**栄養教室「離乳食から幼児食へのステップアップ」**

■日時=9月30日(水)、午前10時30分～11時30分 ■場所=千住保健総合センター ■対象=26年5月31日～10月30日生まれの子どもと保護者 ■内容=1歳児の食生活の話/レシピ紹介 ■定員=20組(9月11日から先着順) ■申込=電話 ■申・問先=お問い合わせコールあだち(毎日、午前8時～午後8時) ☎3880-0039

**9月30日で水痘任意予防接種費用の助成受け付けが終了**

■対象=区内在住で、26年9月30日までに水痘ワクチンを1歳のときに接種した子ども ※接種日から1年以内 ■内容=水痘予防接種費用の一部を、1回に限り区内共通商品券(額面500円)で助成 ■助成金額=上限5,000円 ■持ち物=医療機関が発行した領収書の写し/領収書と同日の接種記録が記載してある母子健康手帳/印鑑 ■

申込=窓口 ■期限=9月30日(水) ■申先=中央本町地域・保健総合支援課、保健総合センター ■申・問先=保健予防係 ☎3880-5892

※当日直接会場へ ■問先=お問い合わせコールあだち(毎日、午前8時～午後8時) ☎3880-0039

**親子サロン(10月分)**

■日時=8日(木)・29日(木)、午前9時～正午 ■場所=エル・ソフィア ■対象=就学前の子どもと保護者 ■内容=子どもを連れた保護者が気軽に立ち寄れる休憩場所 ※8日(木)は絵本の読み語りや手遊び会、29日(木)はおりがみ教室などを午前10時30分から開催 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=男女参画プラザ ☎3880-5222

**母子講演会「脳とこころの子育て」**

■日時=10月7日(水)、午前10時～11時30分 ■対象=区内在住で就学前の子どもの保護者 ■内容=子どもの脳とこころを健やかに育てるための生活についての講演 ■定員=30人(9月11日から先着順) ※保育あり(要予約、先着20人) ■申込=電話または窓口 ■場・申・問先=竹の塚保健総合センター地域保健係 ☎3855-5093

**9月は自殺対策強化月間**

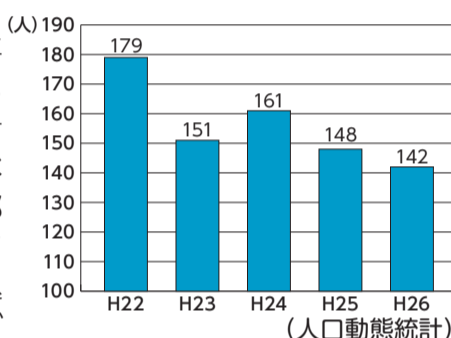
～気づく つながる いのちを守る～

**区内の自殺者数は減少傾向**

区は、自殺対策という「生きる支援」に取り組んでいます。ゲートキーパー(※)の活動や支援の輪が広がった結果、22年10月から自殺者数は減少傾向となり、若干の増減はあるものの、26年は142人、前年比6人減(4.1%減)となりました(図1)。自殺者が急増した10年と25年を比べると足立区23.3%減、東京都4.7%減、全国18%減となっています。今後とも自殺に追い込まれない社会づくりにご理解ご

協力をお願いします。 ■問先=こころとからだの健康づくり課 ところといのち支援係 ☎3880-5432

図1 区内の年間自殺者数の推移



※…「いのちの門番」として、相談者の顔色や態度から自殺のサインに気づき、問題解決につなげる人材

**大切な方を自死(自殺)でなくされた方の集い**

「分かちあいの会 とまり木」

■日時=10月2日(金)、午後6時30分～8時30分 ※原則毎月第1金曜日開催 ■場所=エル・ソフィア ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=こころとからだの健康づくり課 ところといのち支援係 ☎3880-5432

**あだちくらしとしごとの相談室**

■日時=月～金曜日、午前9時～午後5時 ※祝日を除く ■場所=区役所 ■内容=生活サポート相談員による生活や仕事の悩み相談 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=生活支援課 生活相談係 ☎3880-5705

**つらい気持ちを話してください**

▷よりそいホットライン(24時間年中無休) ☎0120-279-338  
▷都・自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～(午後2時～午前5時30分 ※年中無休) ☎0570-087478

**講演会「思春期の親はつらいよ」(2日制)**

■日時=10月1日(木)・15日(木)、午後2時～3時30分 ■対象=10～20歳代の方の家族 ■内容=医師による「思春期に起きやすい病気と病気未満」/心理士による「子どもとの心の距離を感じたら」 ■定員=30人(9月11日から先着順) ■場・申・問先=中央本町地域・保健総合支援課 地域保健係 ☎3880-5352

**ふれあいキッズデー**

■日時=10月18日(日)、午前10時～午後1時 ■場所=区役所庁舎ホール・1階区民ロビー ■対象=就学前の子どもと保護者 ■内容=運動あそび・音楽あそびコーナー/作ってあそぼうコーナー/絵本・ミニシアター/やさいもりもり給食コーナーなど ■申込=不要

**健康・衛生**

**40歳前の健康づくり健診**

■日時等=表2 ■対象=区内に住民登録があり、健診の機会がない18～39歳の方 ※年齢は28年3月31日現在 ■内容=健康チェック(血圧測定、血液検査、尿検査、歯肉の健康チェック、体組成測定、胃がんハイリスク検査(対象にならない場合あり))など/健康教室(保健・栄養・歯科の学習) ※年度につき1回のみ受診可 ■申込=電話 ■申・問先=お問い合わせコールあだち(毎日、午前8時～午後8時) ☎3880-0039

健康・衛生は、4面に続きます

表2 40歳前の健康づくり健診日時等

場所(保健総合センター)	実施日・受付時間	結果日・受付時間	定員
江北	10/8(木)、午前9時～9時30分	異常がなければ結果を自宅に送付	40人(9/11から先着順)
千住(2日制)★	10/14(水)、午前9時～9時30分	11/4(水)、午前9時～9時15分	各40人(9/14から先着順)
竹の塚	10/15(木)、午前9時～10時	異常がなければ結果を自宅に送付	50人(9/11から先着順)
中央本町地域・保健総合支援課(2日制)★	10/9(金)、午前9時～9時30分	11/6(金)、午前9時～9時15分	50人(9/11から先着順)

★…保育あり。定員など、くわしくはお問い合わせください。

**健康カレンダー(10月・11月分)**

専門医・専門家による保健相談などを受けられます

相談名/保健総合センター	江北 ☎3896-4004	千住 ☎3888-4277	竹の塚 ☎3855-5082	中央本町地域・保健総合支援課 ☎3880-5351	東和 ☎3606-4171
心の健康相談★ ※不眠・不安・物忘れなど	10/16(金)、11/12(木)、午後	10/13(水)、午前/11/30(月)、午後	10/27(水)、11/10(水)・26(木)、午後	10/26(月)、11/11(水)、午後	10/6(水)、11/19(木)、午後
うつ相談★	-	11/26(木)、午後	11/5(木)、午後	-	-
酒害グループミーティング	-	-	10/22(木)、11/26(木)、午後	-	-
思春期相談★ ※ひきこもり・不登校など	-	-	11/24(水)、午後	-	10/28(水)、11/25(水)、午後
マタニティ歯科相談★ ※妊娠中の方の歯科健診と相談	10/29(木)、午後	11/24(水)、午後	10/6(水)、午後	11/20(金)、午後	10/22(木)、午後
こんにち歯ひろば★ ※9カ月～1歳2カ月の子どもと親の歯科健診・相談	10/14・28、11/4・25、いずれも水曜日、午後	10/6・20、11/17、いずれも火曜日、午後	10/1(木)・15(木)、11/10(水)・12(木)・26(木)、午後	10/5(月)・15(木)・22(木)、11/9(月)・19(木)、午後	10/7・21・28、11/4・18・25、いずれも水曜日、午後
子育てと栄養相談 ※乳幼児の身長体重測定・歯の相談あり	10/9(金)、11/13(金)、午前9時15分～10時	10/7(水)、11/4(水)、午後1時～2時	10/20(水)、11/17(水)、午後1時～2時	10/27(水)、11/24(水)、午前9時15分～10時15分	10/7(水)、11/4(水)、午前9時15分～10時15分
HIV抗体検査(匿名)	10/8(木)、11/12(木)、午後1時30分～2時…HIV(ヒト免疫不全ウイルス)のみの即日検査(当日結果を説明(判定保留は別途説明)) 10/22(木)、11/26(木)、午後1時30分～2時…HIVと感染症(梅毒、クラミジア)の検査(結果は翌月第2木曜日の来所時に説明) ※いずれも場所は中央本町地域・保健総合支援課のみ。エイズ相談は保健総合センターで随時受け付け	-	-	-	-

☎電話予約が必要 ★…専門医による相談 ※いずれも、保健師、栄養士、歯科衛生士が随時相談を受け付け。東和保健総合センターは大谷田3-11-13に一時移転しています。電話番号は変更なし

このマークは、野菜を食べやすい環境をつくり、糖尿病予防を進める「あだちベジタライフ～そうだ、野菜を食べよう～」関連事業です。

そのほかの関連事業など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■問先=健康づくり係 ☎3880-5433

健康・衛生は、  
3面からの続きです

健康・衛生

ウォーキング教室  
(9月～11月分)

■日時等=▷9月27日(日)…舎人公園1周コース(8km・舎人公園集合)▷10月11日(日)…千住・墨田・浅草コース(10km・千住ほんちょう公園集合)▷10月25日(日)…六町公園・ハト公園コース(9km・六町公園集合)▷11月8日(日)…旧水戸街道(千住・金町)コース(9km・千住ほんちょう公園集合) ※いずれも午前8時30分集合。雨天中止 ■対象=区内または近郊に在住の方 ■内容=ウォーキング専門指導員による歩き方の指導、ストレッチなど ■定員=各50人(9月11日から先着順) ■申込=電話または住所、氏

名、年齢、電話番号、希望コース(1人3コースまで)、「ウォーキング教室」をファクス ■申・問先=振興係 ☎3880-5826 ☎3880-6028

歯と口の健康セミナー  
「さわやかな息で  
ステキな笑顔」(2日制)

■日時=10月6日(火)・15日(木)、午前10時～正午 ■対象=区内在住・在勤の方 ■内容=専門医による歯周病と全身の健康についての講演/「スマイルアップあだちちゅうりっぴ体操」の効果 ■定員=40人(9月11日から先着順) ■申込=電話 ■場・申・問先=江北保健総合センター歯科保健担当 ☎3896-4004

講演会「がんであることを  
どう乗りこえるか」

■日時=9月28日(月)、午後2時～4時 ■対象=区内在住・在勤でがんを患った方 ■内容=保坂隆氏(聖路加国際病院精神腫瘍科医師)に

よる講演「がん患者の心の健康」 ■定員=80人(9月11日から先着順)

胃を切った人の交流会「胃交会」

■日時=偶数月の第3水曜日、午後1時30分～3時30分 ■対象=胃を切除した方や胃がんについて不安を抱えている方 ■内容=手術後の経過や体調などの情報交換

乳がんを体験された方の交流会  
「たんぽぽの会」

■日時=毎月第2木曜日、午後1時～3時30分 ■対象=区内在住で手術後間もない方や乳がんについて不安を抱えている方 ■内容=体験者との交流や情報交換

—いずれも—

■申込=電話 ■場・申・問先=▷講演会、胃交会…竹の塚保健総合センター地域保健係 ☎3855-5093

▷たんぽぽの会…千住保健総合センター地域保健係 ☎3888-4277

福祉・高齢医療

障がい者週間記念事業  
「障がい者アート展」参加者募集

アート作品展

■日程=12月4日(金)～9日(水) ■場所=区役所1階区民ロビー ■内容=絵画/書道/工芸/手芸など

ふれあい発表会

■日時=12月5日(土)、午前10時～午後2時 ■場所=区役所庁舎ホール ■内容=合唱/合奏/ダンスなど ※定員あり

—いずれも—

■対象=区内在住・在勤・在学の

☎3870-8400

仕事・産業

起業家支援塾  
「無料ツールで売上アップ  
ソーシャルメディア活用法」

■日時=10月14日(水)、午後7時～9時 ■場所=あだち産業センター ■対象=ソーシャルメディアを活かして売上向上を考えている起業予定者など ■内容=ブログや

Facebook、Twitterなどの無料で使えるソーシャルメディアを販売促進に活かす方法/ソーシャルメディア活用での重要なコンセプトなどを学ぶ ■定員=25人(9月11日から先着順) ※区内在住の方優先

■申込=ホームページまたは住所、氏名、電話番号、「ソーシャルメディア」をファクス・Eメール ■申先=エキスパート・リンク(株)(区委託事業者)

☎6450-2891 ☎6450-2892  
✉adachi@ex-link.co.jp  
🌐http://ex-link.co.jp/

■問先=区・創業支援係(あだち産業センター内)

☎3870-8400

75歳からも元気に楽しくあなたの趣味を「再発見」

長寿健康増進事業

地域学習センターでは75歳以上の後期高齢者医療被保険者が受講できる様々な講座を用意しています。あなたにぴったりの講座を見つけて、楽しみながら心も体も健康になりましょう。

■問先=高齢医療係 ☎3880-5874

27年度の講座をお楽しみに

これから後期高齢者医療の被保険者になる方に、受けてみたい講座のアンケートを行いました。その結果を参考に企画した講座が10月からはじまります。

受けてたい人気講座

1番人気 寄席

※新春講座として実施予定

そのほか人気講座

体操・ウォーキング/料理教室/  
フラワーアレンジメント/  
パソコンの使い方 など

長寿健康増進事業(10月分)

■対象=区内在住で75歳以上の後期高齢者医療被保険者 ■内容=表1  
■申込=電話または窓口 ※窓口の場合は後期高齢者医療被保険者証を持参

表1 長寿健康増進事業内容等

申・場・問先 (地域学習センター)	日時	内容	定員
梅田 ☎3880-5322	10/26(月)、11/2(月)、 午前10時～11時30分	楽しくなる歩き方教室 (2日制)	30人
興本 ☎3889-0370	10/5(月)、 午前10時～11時30分	スポーツ吹矢体験教室	20人
佐野 ☎3628-3273	10/19(月)、 午後1時～3時	シニアのためのすてきな フラワーアレンジメント	16人
生涯学習センター ☎5813-3730	10/8・15・22・29、 いずれも木曜日、 午前10時～11時30分	そろばんで鍛える 脳トレーニング(4日制)	30人
竹の塚 ☎3850-3107	10/17(土)、 午前10時/10時45分/ 11時30分/午後0時15分/ 1時/1時45分開始	古民家「昭和の家」で 楽しむ日本茶のつどい	各 18人
花畑 ☎3850-2618	10/1(木)、 午前10時30分～ 午後0時30分 10/15(木)、 午前10時～正午	季節の料理「秋」 お化粧教室	16人 10人
保塚 ☎3858-1502	10/29(木)、11/5(木)、 午後1時30分～3時 10/30(金)、11/6(金)、 午後1時30分～3時	いきいき脳トレ&らくら くイス体操(2日制) 歌声喫茶ほつか(2日制)	12人 15人

※いずれも9月11日から先着順

わが家のワンダフルライフ「犬の飼い方教室」

■申・問先=足立保健所生活衛生課 庶務係 ☎3880-5375

■日程=10月17日(土) ■時間等=表2 ■場所=ギャラクシティ ■対象=犬を飼っている方、これから飼う予定の方 ※猫を飼っている方も可

時間	内容等
午後1時～ 2時30分	講演「ペットの防災対策」 定員=90人 申込=電話または区のホームページ内の専用フォームに入力
午後2時40分～ 3時30分	獣医師による個別相談(1人10分、3項目まで) 定員=10人 申込=電話

※いずれも先着順。犬・猫の同伴不可

9月20日～26日は動物愛護週間

動物の虐待や遺棄は法律で禁止されています。飼い主は責任と愛情を持って最期まで飼育しましょう。

犬を飼っている方へ

散歩時の注意点  
・フン処理の道具を用意し、フンは必ず持ち帰りましょう。  
・尿はペットボトルに入れた水などで洗い流しましょう。  
・リードでつないで散歩しましょう。

猫を飼っている方へ

猫は屋内での飼育をおすすめします。また、望まない繁殖を防ぐためにも不妊・去勢手術をしましょう。  
屋内飼育のメリット  
・フン尿などによる近隣の方とのトラブルが未然に防げます。  
・感染症や交通事故などの危険を避けられます。

マル乳・マル子医療証は  
10月に更新

受給者には新しい医療証(淡いオレンジ色)を9月下旬に送付 ※世帯ごとに同一封筒で送付。現在の医療証(若草色)の有効期限は9月30日。期限切れの医療証は要返却。保険証や家族の状況に変更がある方は要連絡 ■問先=児童給付係 ☎3880-6492



左記マークがある  
申し込みは、  
P2左上を参照

足立区ホームページアドレス

<http://www.city.adachi.tokyo.jp/>

**マイナンバー対策セミナー**

■日時=10月16日(金)、午後2時～4時 ■場所=エル・ソフィア ■対象=企業などの経営者・人事労務担当者 ■内容=マイナンバー制度の概要と中小企業における対策を解説 ■定員=40人(9月11日から**先着順**) ■申込=電話または区のホームページ内の専用フォームに入力または住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話・ファクス番号、「マイナンバー」をファクス ■申・問先=男女参画プラザ ☎3880-5222 FAX3880-0133

**就労支援セミナー**

■日時=10月7日(水)、午後2時～4時 ■場所=シアター1010・11階視聴覚室 ■対象=求職活動中の方 ■内容=就職活動の現状を理解し、応募書類作成の方法と面接対策のポイントを学ぶ ■定員=50人(9月11日から**先着順**) ■申込=電話または氏名(フリガナ)、年齢、電話番号をファクス ■申・問先=お問い合わせコールあだち(毎日、午前8時～午後8時) ☎3880-0039 FAX3880-5605

**介護の仕事をしてみませんか**

■勤務場所=区内の特別養護老人ホームなど、介護に関する職場 ■対象=求職中の方 ■内容=希望を確認のうえ、職場を紹介。約3カ月の派遣後、その職場に就職 ※ヘルパーの資格がない場合は期間内に介護職員初任者研修を区の負担で受講 ■定員=40人(先着順) ■申込=電話 ■申先=(株)ツクイ(区委託事業者) ☎04-7160-1020 ■問先=区・高齢調整係 ☎3880-5886

**休日納税・納付相談(9月分)**

■日時=27日(日) 午前9時～午後4時 ■場所=区役所 ■問先=納税課 納税相談係 ☎3880-5236 納税課 徴収推進係 ☎3880-5237 納税課 特別整理係 ☎3880-5235 国民健康保険課 滞納整理第一係 ☎3880-5243 国民健康保険課 滞納整理第二係 ☎3880-5244 高齢医療・年金課 資格収納係 ☎3880-6041 介護保険課 資格保険料係 ☎3880-5744

**公募・ボランティア**

**子育てホームサポーター養成講座(7日制)**

■日時=11月5日(木)・10日(火)・12日(木)・16日(月)・18日(水)・20日(金)・26日(木)、午前9時30分～午後4時30分 ■場所=生涯学習センター(学びピア21内) ■対象=受講後、子育てホームサポーターとして活動できる方 ■内容=一時保育などを行う子育てホームサポーターとしての知識や技術を身につける ■定員=50人(9月11日から**先着順**) ■申込=申込書をファクス・郵送・Eメール ※申込書は電話・ファクス・Eメールで請求 ■申先=NPO法人ぷらちなくらぶ(区委託法人)(平日、午前9時～午後5時) 〒121-0055加平1-8-23 ☎5697-9204 FAX5697-9020 ✉kosodate@platina-club.org ■問先=区・こども総合相談担当(こども支援センターげんき内) ☎3852-3535

**紙芝居・紙人形劇ボランティア講座**

■日時=11月17日(火)・19日(木)、午前9時30分～正午 ■場所=東京芸術センター9階・会議室 ■対象=高校卒業以上の方 ■内容=紙芝居・紙人形劇の基本と演じ方をプロの俳優から学ぶ ※受講後、保育園で「安全」をテーマにした作品を演じる機会あり。くわしくは講座当日に案内 ■定員=各15人(9月11日から**先着順**) ■申込=区のホームページ内の専用フォームに入力または

住所、氏名、年齢、希望日、「紙芝居・紙人形劇ボランティア」をファクス ■申・問先=青少年教育担当 ☎3880-5273 FAX3880-5641

**精神保健福祉ボランティア養成講座「精神障がい者を地域で支える」(6日制)**

■日時=10月6日(火)・13日(火)・22日(木)・28日(水)、11月上旬、18日(水)、午後2時～4時 ※10月6日は午後1時45分開始 ■対象=区内で精神福祉ボランティアとして活動できる方 ■内容=講座「精神障がいの理解と接し方」/ボランティアセンター職員・施設職員による体験談/区内精神科病院見学など ■定員=20人(抽選) ■費用=300円(保険料) ■申込=電話または窓口 ■期限=9月25日(金) ■場・申・問先=地域活動支援センターふれんどりい ☎3883-7405

**暮らし・まちづくり**

**選挙権年齢が「満18歳以上」に引き下げ**

施行日(28年6月19日)後に公示される国政選挙から「満18歳以上」の方が投票可能になります。18歳になった高校3年生も投票できることになり、足立区では約1万2,000人が新たに選挙権を得ます。また、28年6月19日時点で18歳以上の方は事前に登録申請を行うことで、海外で投票する在外選挙制度も利用可能になります。 ■問先=選挙係 ☎3880-5531

**ユニバーサルデザインのまちづくり講演会**

■日時=10月19日(月)、午後3時～4時30分 ■場所=区役所庁舎ホール ■内容=ユニバーサルデザイン(※)先進自治体の取り組みについての講演 ※…障がいの有無、年齢、性別、国籍にかかわらず、すべての人が自由に移動、活動、参画できるデザイン ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=総務係 ☎3880-5821

**CO<sub>2</sub>ゼロの清掃車が走っています**

区では、区内を走る清掃車が排出する二酸化炭素を数字上ゼロにする「カーボン・オフセット」に取り組んでいます。この取り組みは、二酸化炭素を吸収する森林整備を支援し、地球温暖化対策と森林保全に貢献するものです。くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■問先=環境政策課 計画推進係 ☎3880-6049

**12月ごろ裁判員候補者予定者を選定**

裁判員候補者予定者は選挙人名簿をもとに無作為に選ばれます。選ばれた方には、12月ごろ東京地方裁判所から通知があります。くわしくは裁判所ホームページ「裁判員制度」(<http://www.saibanin.courts.go.jp/>)をご覧ください。 ■問先=選挙係 ☎3880-5531

暮らし・まちづくりは、8面に続きます

おかげさまで  
町会・自治会実施率  
**79%達成!** **孤立ゼロプロジェクト**

～ちょっとしたやさしさから始める絆づくり～

**あいさつ・声かけだけでもOK!**

日ごろのちょっとした「あいさつ」や「声かけ」などから絆づくりをはじめましょう



◆「絆のあんしん協力員」として、地域を見守りませんか? 地域の高齢者に気を配り、気になる方に対して、見守りや声かけ、定期訪問による寄り添い支援を行う方を募集しています。申し込み方法など、くわしくはお問い合わせください。

このポスターは、高齢者の実態調査や見守り活動など区内全域で取り組みが進んでいる孤立ゼロプロジェクトのポスターです。今号では誰でも簡単にできる取り組みの一部をご紹介します。 ■問先=絆づくり担当 ☎3880-5184

**何度も顔を合わせて生まれる絆**

夫の両親の介護が終わってまもなく、地域包括支援センターの職員に誘われて 絆のあんしん協力員協力員になりました。主に 千田好栄さん 高齢者の見守り活動や傾聴ボランティアを行っています。高齢者に寄り添って話をすると、興味深い昔話も聞けますし、思いやりの大切さを教えてもらえます。その気づきのおかげで、周りの人にも自然と優しくなれるようになりました。なにより、わたしの訪問を心待ちにしてくれるのがうれしいです。今後も一人ひとりにじっくりと耳を傾け、信頼の絆を作っていきたいです。



**9月24日～30日は結核予防週間**

結核は国内最大の感染症です。26年は全国で1万9,615人、区で153人が新たに結核と診断されています。結核は抗結核薬を6カ月以上服用することで治ります。2週間以上「せきが続く」「たんが出る」方は医療機関を受診してください。 ■問先=感染症対策係 ☎3880-5747



# 28年度保育サービスを申し込む前に **小規模保育・家庭的保育(保育ママ)** の魅力に迫る!

10月26日から28年度の保育施設利用申込案内の配布が開始されます。今号では申し込み先を決めるこの時期に、あまり知られていない小規模保育・家庭的保育(保育ママ)の魅力をご紹介します。

### 保育サービスの利用申し込み

■対象=22年4月2日~28年2月3日生まれの子ども ■案内書配布開始日=10月26日(月) ■案内書配布場所=子ども・子育て支援課 入園事務係、足立福祉事務所(区役所内を除く各福祉課)、区立・私立認可保育所、区立認定こども園 ※くわしくはあだち広報10月25号でお知らせします。

◀保育ママと子どもたち

## 学ぶ 気になる! 保育の内容は?

小規模保育・家庭的保育(保育ママ)は…

- 少人数なので、
  - ・保育者の目が行き届きやすく、子どもの様子をくわしく教えてもらえる
  - ・風邪などの感染症のリスクが低い
- 区内各地にあるので、自宅や勤務先の近所で見つかる

### 小規模保育

#### 家庭と施設のいいところ

少人数の集団保育のため、家庭的な保育の雰囲気を残しつつ、社会性を身につけることができます。給食があるので、忙しい朝でも、お弁当を作る必要がありません。また、親子遠足などのイベントもあるので、親子の思い出作りができます。

- 年齢 0歳児~2歳児
- 受入人数 19人まで
- 受入日 月~土曜日
- 受入時間 午前7時30分~午後6時30分
- 保育料 収入などに応じて決定



小規模保育では年齢を超えて、幅広い友だちができます

### 家庭的保育(保育ママ)

#### まるでもう一人のママのよう

保育ママの自宅で保育を行うので、日中も家庭的な環境の中で育てたいという保護者の希望に応えることができます。実際に子育てを経験している保育ママは、親の目線で育児の悩みに答えてくれます。子どもにとっても保護者にとっても、もう一人のママのような存在です。

- 年齢 0歳児~2歳児
- 受入人数 3人まで ※保育ママにより5人の場合あり
- 受入日 月~金曜日 ※一部土曜日可
- 受入時間 午前8時~午後5時 ※保育ママにより異なる
- 保育料 収入などに応じて決定 ※お弁当とおやつは持参

保育ママでは子どもたちが兄弟姉妹のように一緒に育ちます



## 聞く 選んだ**決め手**はどこにあった? 利用者の声

### 小規模保育を利用

#### 細かいところまで伝えてくれる**安心感**

仕事を再開するために、認可保育所に申し込んだのですが空きがありませんでした。そこで預け先を通勤経路の近くで探したところ、見つけたのが小規模保育でした。小規模保育については分からない



▲木原沙也香さんと楓ちゃん

ことばかりで、預けることに不安を感じていましたが、少人数だからこそ、先生が子ども同士の会話まで覚えていて教えてくれるので、安心できました。

#### 子どもの成長を実感

0~2歳までの年齢が違う子どもも関われるからか、積極性が出てきました。私が洗濯物を畳んでいる際に「やる」と言って見よう見まねで手伝ってくれたのはうれしかったです。子どもの成長を感じられました。

### 家庭的保育(保育ママ)を利用

#### 子どもにとことん向き合ってくれる**満足感**

家庭的な環境で育てたいという思いがあったので、認可保育所に子どもを預けて仕事をすることに迷ってしまいました。保育ママを見学したところ、保育施設に劣るところはなく、私の理想そのものでした。パートタイムで働くことが可能な受入時間であったこともあり、預けることに決めました。



▲山口知未さんと凛太郎くん

のです。保育ママは少人数だからこそ、子どもの好きなことや興味があることを見極めてそれを伸ばしてくれるので、感謝しています。また、育児相談にものってくれるので、仕事と子育てを両立させるコツが身につきました。

#### 子どもの興味を伸ばしてくれる

仕事や日々の生活の中で、毎日子どものやりたいことに向き合う時間は取りにくいも

## ? よくある**質問**

### Q 保育の様子を見たい。どうすればいいの?

各施設で日常の保育の様子を見学することができます。まずは預けたい施設に電話で見学希望と伝えましょう。各施設の連絡先は「あだち子育てガイドブック」や「保育施設利用申込案内」などに掲載しています。

### Q 保育料は認可保育所と比べて高いの?

小規模保育の保育料は、認可保育所の保育料よりおおむね1割低く設定されています。家庭的保育(保育ママ)では、給食を行っていないため、おおむね2割低くなります。なお、金額は世帯の収入などにより異なります。

### 【例】共働きで1歳の子どもの小規模保育に預けた場合

父 年収350万円(正社員)  
母 年収130万円(パートタイム)  
→保育料は月額22,200円  
※認可保育所の場合は24,700円

New

相談しよう



困ったこと、わからないこと、何でも

## 保育コンシェルジュ(専門相談員)に相談

保育施設の紹介や預け先の相談に専門の相談員が応じる「保育コンシェルジュ」が10月から始まります。区役所だけではなく、子育てサロンや各保健総合センターなどで出張相談も行う予定です。出張相談の日時や場所など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

できました

### 27年度版 あだち子育てガイドブック

あだち子育てガイドブックが新しくなりました。地域ごとの子育て施設ガイドマップも掲載。区のホームページからダウンロードできます。

#### お詫びと訂正

27年度版あだち子育てガイドブックの記事内に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。85ページ【申込み先】表中「女性を応援するシャイン」電話番号【正】☎3856-0076 そのほかの訂正についてはホームページをご覧ください。

### 27年度版 足立区待機児童解消アクション・プラン



### 27年度版 足立区待機児童解消アクション・プラン

8月に改定し、これまでの2カ年計画を3カ年計画に改めました。30年4月の保育所等入所待機児童ゼロを目指します。くわしくは区のホームページをご覧ください。



▲あだち子育てガイドブック

▶足立区待機児童解消アクション・プラン

問い合わせ先

- ▶保育サービスの利用申し込み…子ども・子育て支援課 入園事務係 ☎3880-5263
- ▶小規模保育、家庭的保育(保育ママ)…子ども・子育て施設課 保育支援係 ☎3880-5428
- ▶保育コンシェルジュ…お問い合わせコールあだち(毎日、午前8時~午後8時) ☎3880-0039
- ▶あだち子育てガイドブック…子ども家庭課 子ども家庭係 ☎3880-5445
- ▶足立区待機児童解消アクション・プラン…待機児童ゼロ対策担当課 待機児ゼロ対策担当 ☎3880-5759

■申込…申し込み方法 ■期限…申込期限  
■場・申・問先…場所・申込先・問い合わせ先  
※費用の記載がないものは無料

☎…電話番号 FAX…ファクス番号  
🌐…ホームページアドレス  
✉…Eメールアドレス

暮らし・まちづくりは、  
5面からの続きです



暮らし・まちづくり

ご存じですか 検察審査会制度

検察審査会は、選挙権を有する国民の中から無作為に選ばれた11人の検察審査員で構成され、事件が不起訴になったことが適切であったかを審査します。任期は6カ月。審査の申し立てや相談は無料で、秘密は固く守られます。くわしくは裁判所ホームページ「検察審査会」(http://www.courts.go.jp/kensin/) をご覧になるか、お問い合わせください。■問先=選挙係 ☎3880-5531

都市計画案の縦覧

区決定の都市計画

■内容等=▷東京都市計画地区計画補助第138・140号線弘道二丁目周辺地区地区計画の決定…青井三丁目、弘道二丁目、西綾瀬三・四丁目各地内 ▷東京都市計画高度地区の変更…青井三丁目、弘道二丁目、西綾瀬三・四丁目各地内 ▷東京都市計画防火地域及び準防火地域の変更…青井三丁目、弘道二丁目各地内 ▷東京都市計画生産緑地地区の変更…入谷二丁目、扇二丁目、佐野一丁目、皿沼三丁目、西伊興一丁目、六木三丁目各地内

都決定の都市計画

■内容等=▷東京都市計画用途地域(容積率等)の変更…青井三丁目、弘道二丁目、西綾瀬三・四丁目各地内 ▷東京都市計画用途地域(建ぺい率)の変更…足立一〜四丁目、梅田一〜八丁目、興野一・二丁目、関原一〜三丁目、千住三〜五丁目、千住旭町、千住大川町、千住寿町、

千住龍田町、千住中居町、千住東一・二丁目、千住元町、千住柳町、西新井栄町一〜三丁目、西新井本町一・四・五丁目、本木一・二丁目、本木北町、本木西町、本木東町、本木南町、柳原一・二丁目各地内  
—いずれも—

■公告日=9月24日(木) ■縦覧・意見書提出期間=9月24日~10月8日 ■縦覧場所=区・都市計画係 ※区のホームページでも閲覧可 ■意見書提出先・問先=▷区決定…区・都市計画係 ☎3880-5280 ▷都決定…都・都市計画課 ☎5388-3225

形態規制の緩和

■内容等=▷前面道路幅員による容積率の低減係数の変更…梅田五・七・八丁目、興野二丁目、千住三〜五丁目、千住旭町、千住大川町、千住寿町、千住龍田町、千住中居町、千住元町、千住柳町、西新井栄町一〜三丁目、西新井本町一・四・五丁目各地内 ▷道路斜線制限の勾配の変更…梅田五・七・八丁目、千住三〜五丁目、千住旭町、千住大川町、千住寿町、千住龍田町、千住中居町、千住元町、千住柳町、西新井栄町一〜三丁目、西新井本町一・四・五丁目各地内  
—いずれも—

■公告日=9月24日(木) ■縦覧・意見書提出期間=9月24日~10月8日 ※区のホームページでも閲覧可 ■縦覧場所・意見書提出先・問先=都市計画係 ☎3880-5280

総合住宅相談会

■日時=10月24日(土)、午前10時~午後4時 ■場所=区役所庁舎ホール ■内容=建築、不動産、税金、法律、マンション管理などの専門家による総合的な住宅相談 ■申込=電話または住所、氏名、電話番号、

相談内容をファクス ■期限=10月16日(金) ■申・問先=住宅計画係 ☎3880-5963 FAX3880-5605

住居表示再整備を実施

■実施日=11月5日(木) ■対象地域=江北3-23・34~38、江北4-24~27、江北5-2~18 ■内容=住居表示実施済み区域で、区画整理事業終了により、街区の形状が変わったため、町区域の変更および住所の振り直しを実施 ※対象地域在住の方の一部は住民票上の住所が変更

区の委託作業員が作業のため訪問 ▷住所変更対象世帯…「住所変更にとまなう各種手続き案内」などの配布、新しい住所の「町名表示板」「住居番号表示板」の建物への取り付け ▷対象地域全域…古くなったり変色したりした街区表示板(縦長の緑色の住所を示したプレート)の取り付け・取り換え  
—いずれも—

■問先=住居表示担当 ☎3880-5725

講座「働くあなたのための時間管理術」(2日制)

■日時=10月17日(土)・31日(土)、午前10時~正午 ■場所=エル・ソフィア ■対象=区内在住・在勤・

在学の方 ■内容=仕事とプライベートをより充実したものにするため、業務の進め方やプライベートの過ごし方を見直し、時間管理の方法を学ぶ ■定員=30人(9月11日から先着順) ※保育あり(要予約、6カ月~就学前の子ども、先着10人) ■申込=電話または区のホームページ内の専用フォームに入力または住所(町名まで)、氏名(フリガナ)、年齢、電話・ファクス番号、保育希望の有無(希望の場合は子どもの氏名(フリガナ)・年齢)、「時間管理術」をファクス ■申・問先=男女参画プラザ ☎3880-5222 FAX3880-0133

催し物

足立区音楽祭  
ホールコンサート

■日時=9月27日(日)、午後1時30分開演 ※午後1時開場 ■場所=西新井文化ホール ■内容=足立シニアアンサンブル/ウクレレ・マカニ/チームHIIO/ミュージカルもみの木/服部櫻絲/大前恵子/足立吹奏楽団/コーロ・フェニーチェ/武内良太郎/田口芳子・足立五色桜合唱団による演奏会 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=文化団体支援係 ☎3880-5986

第3回区議会定例会

■日時等=表1 ※本会議・委員会の傍聴は、区議会事務局で受け付け。開会予定の1時間前から整理券を発行し、定員を超えた場合は30分前に抽選。磁気ループ(難聴者補助設備)の利用を希望する場合は、傍聴する会議の前日(前日が閉庁日の場合は、直前の開庁日)の午後5時までに連絡

日時など、予告なく変更する場合がありますので、お問い合わせください。 ■問先=議事係 ☎3880-5797

表1 第3回区議会定例会日時等

日時	会議名
9/24(木) 午前10時	議会運営委員会
25(金)	
28(月) 午後1時	本会議
29(火)	
30(水) 午前10時	総務委員会
10/1(木) 午前10時	文教委員会
2(金) 午前10時	議会運営委員会
午後1時	本会議
5(月) 午前9時30分/午後1時	
6(火)	
8(木)	
9(金) 午前10時/午後1時	決算特別委員会
13(火)	
14(水)	
15(木) 午前10時	区民委員会
午後1時30分	産業環境委員会
16(金) 午前10時	厚生委員会
19(月) 午前10時	建設委員会
20(火) 午前10時	待機児童・子どもの貧困対策調査特別委員会
午後1時30分	交通網・都市基盤整備調査特別委員会
21(水) 午前10時	災害・オウム対策調査特別委員会
午後1時30分	エリアデザイン調査特別委員会
22(木) 午前10時	議会運営委員会
23(金) 午後1時	本会議

※本会議はJ:COM足立で生中継を予定(10月2日を除く)

9月21日~30日は秋の交通安全運動期間

■問先=交通対策課 推進係 ☎3880-5912

区内では、今年105人の方が交通事故で亡くなっています。(8月23日現在) 以下の注意事項を守り、特に子どもや高齢者は注意しましょう。少し遠回りでも横断歩道を渡りましょう/信号が青でも必ず左右を確認しましょう/夕暮れや夜間に外出するときは明るい服を着て反射材を身につけましょう/自転車はライトを早めにつけましょう

交通安全パネル展

■期間=9月19日~30日 ■内容=交通安全に関するパネルや写真の展示 ※9月28日(月)、午後2時に交通安全クイズを実施。回答者先着100人にビューティフル・ウィンドウズ運動キャラクター「ビュー坊」の反射材をプレゼント ■場所=区役所1階区民ロビー ■申込=不要 ※当日直接会場へ

自転車運転者講習制度

6月1日から施行された改正道路交通法に伴い、信号無視や傘差し運転、携帯電話・スマートフォンを利用しながらの運転など、特定の危険行為を過去3年以内に2回以上繰り返すと、「自転車運転者講習」の受講が命じられます。

広告

介護のことならゆいま〜る

ヘルパーさん(2級修了者)大募集。(3881)5600(代)担当:石鍋  
本社:足立区千住仲町16-4(本木北町・江北7丁目・堀切7丁目にも事業所あり)

左記マークがある  
申し込みは、  
P2左上を参照

足立区ホームページアドレス  
<http://www.city.adachi.tokyo.jp/>

えんチャレ公演

◆第2回歌笑定食

■日時=9月21日(祝)、午後5時開演  
■内容=つっちよ、ハシグチカナデリヤなどのミュージシャンによる歌とお笑いのショー

◆あだちSING A SONG 2015

■日時=9月22日(休)、午後3時開演  
■内容=cheekcolorなどのミュージシャンによる音楽ライブ

◆天空寄席

■日時=9月28日(月)、午後6時開演  
■内容=漫才協会若手会による漫才

◆北千住大道芸

■日時=9月20日(日)、10月10日(土)、午後1時開演 ※雨天中止  
■内容=劇団東京人形夜若手会による屋外パントマイム

◆天空スマイル

■日時=10月5日(月)、午後6時開演  
■内容=お笑いプロジェクトAによる漫才・コントのお笑いライブ  
——いづれも——

※30分前開場 ■場所=東京芸術センター21階・天空劇場 ※北千住大道芸は東京芸術センター前広場 ■定員=400人(先着順) ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=お問い合わせコールあだち(毎日、午前8時~午後8時)

☎3880-0039

あだち皆援隊講座

「自分らしい活動を見つける」

■日時=10月17日(土)、午後1時30分~4時30分 ■場所=エル・

ソフィア ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=地域での活動や仲間づくりの楽しさ、魅力を学び、自分にあったスタイルを探す ■定員=50人(9月11日から先着順)

■申込=電話または区のホームページ内の専用フォームに入力または住所、氏名、年齢、電話番号、Eメールアドレス、「自分らしい活動を見つける」をファクス ■期限=10月16日(金) ■申・問先=区民参画支援係

☎3880-5020 FAX3880-0133

あだちNPOフェスティバル

■日時=10月4日(日)、午前11時~午後3時30分 ■場所=区役所1

階区民口ビー・庁舎ホール ■内容=区内のNPOによる音楽ステージ/第九を歌おう in あだち/コミュニティカフェ/親子で参加体験コーナー/健康づくりコーナー/展示や体験で活動を紹介するブースなど、50を超える団体による区民交流イベント ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=NPO活動支援センター(日・月曜日、祝日を除く、午前9時~午後8時)

☎3840-2331

書道の力×和太鼓の響き  
「若きニッポンの技」

■日時=12月20日(日)、午後3時30分開演 ※午後3時開場 ■場所

=西新井文化ホール ■内容=書道家・武田双雲によるパフォーマンス/和太鼓兄弟ユニットは・とによる演奏など ■定員=902人(先着順) ■費用=3,300円 ※友の会会員は2,800円。高校生以下の方は1,800円。就学前の子どもは入場不可。全席指定 ■申込=ホームページ内の専用フォームに入力または窓口 ■申先=ギャラクシティ、地域学習センターなど ■問先=ギャラクシティ

☎5242-8161  
☎http://galaxcity.jp/

催し物は、  
10面に続きます

液状化対策アドバイザー制度をご利用ください

区内の多くの地域は大地震による液状化の可能性が高く、液状化に対する理解が大切です。建物被害の備えを検討する方はアドバイザー制度をぜひご利用ください。



▲東日本大震災当日の液状化被害の様子(写真提供:浦安市)

◆液状化対策アドバイザー制度(予約制)

■日時=毎週月曜日、午後1時~4時30分 ※祝日を除く ■場所=東京建築士会無料相談室(中央区晴海1-8-12オフィスタワー24階) ■対象=建築物の建て主や所有者など ■申込=電話

■申・問先=東京建築士会

☎3536-7711

■問先=区・構造係

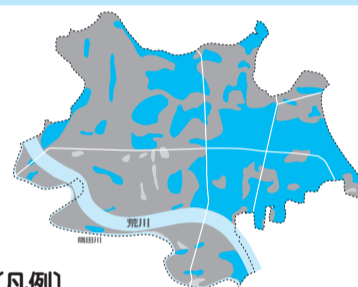
☎3880-5279

◆建物の液状化対策に関する相談・資料閲覧

■内容=液状化による建物被害に備えるための相談や、液状化の可能性を調べるための地盤調査データ、年代ごとの地形図などの閲覧 ■閲覧場所=区のホームページまたは区・建築審査課構造係 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=区・構造係

☎3880-5279

区内の液状化予測図などを記載したパンフレットを、区・建築審査課 構造係、各区民事務所で配布しています。 ※区のホームページからも閲覧可



(凡例)

- 液状化の可能性が高い地域
- 液状化の可能性のある地域
- 液状化の可能性が低い地域

この予測図は都が作成した「東京の液状化予測」から、足立区部分を切り取ったものです。収集したボーリング資料の分布を基に描画したものであり、明確な境界線を示したものではありません。

28年3月末まで!

復興税活用により各助成金が増額中

震災への備え、  
万全ですか?

都が公表しているマグニチュード7クラス首都直下型地震の被害想定によると、約30万棟が全壊・焼失し、約9,700人が死亡するとされています。

区では、18年から耐震診断助成制度を開始し、現在は特定地域内で復興税を活用した改修工事・解体除却工事の助成金増額を行っています。助成金増額の期限は28年3月末までです。早めに申請しましょう。

◆耐震助成制度

■対象=昭和56年5月以前に建築された平屋または2階建ての木造住宅 ■内容等=表2 ■申込=窓口 ■期限=28年3月31日 ※工事完了決定通知書の発行が必要。4月以降、解体除却や耐震改修の助成額は元の金額に戻る予定 ■申・問先=建築防災係 ☎3880-5317

表2 耐震助成制度内容等

助成対象	対象地域	助成内容(28年3月末まで)
耐震診断		助成上限額10万円
解体除却	区内全域	対象工事費の9割以下(助成上限額100万円)
耐震改修	特定地域(※1)	対象工事費の2分の1以下(助成上限額▷一般世帯…120万円▷特例世帯(※2)…150万円)
	上記以外の地域	対象工事費の2分の1以下(助成上限額▷一般世帯…80万円▷特例世帯(※2)…100万円)

※1…大地震発生時に建物が倒壊する危険性が高い地域。対象地域など、くわしくは問い合わせください。  
※2…60歳以上の方がいる世帯、障がいのある方がいる世帯、住民税非課税世帯

◆家具転倒防止助成制度

■対象=60歳以上の方または身体障がい(1~4級)、精神障がい(1・2級)、知的障がいの方がいる世帯/住民税非課税世帯 ■内容=転倒のおそれのある家具の固定工事費用などを助成 ■助成金額=上限3万円 ※転倒防止器具のみの購入は助成対象外 ■問先=建築防災係 ☎3880-5317

◆老朽危険家屋対策

建物の所有者は、建築基準法により所有建物の適正な管理が義務付けられています。劣化や破損が進んだ老朽家屋は、住んで

いる方以外にも、倒壊や崩落、飛散などで、周囲に危険をおよぼす可能性があります。また、空き家として適切な管理がされていない場合、不審者の侵入や不審火などの事件を起こす可能性があります。

老朽危険家屋による危険を解消するため、解体助成を行っています(表3)。 ※助成制度の適用は老朽家屋審議会での承認などの手続きが必要。申し込み方法など、くわしくはお問い合わせください。 ■問先=建築安全係 ☎3880-6497

表3 老朽危険家屋の解体助成制度内容等

期間	助成内容
復興税適用期間(28年3月まで)	▷木造…対象工事費の10分の9以下▷そのほか…対象工事費の2分の1以下 ※いずれも助成上限額100万円
復興税適用期間終了後(28年4以降)	▷木造…対象工事費の2分の1以下(助成上限額50万円)▷そのほか…対象工事費の2分の1以下(助成上限額100万円)

そのほか、非木造住宅(鉄筋コンクリート、鉄骨造)の耐震助成や耐震シェルター・ベッド助成の制度あり。くわしくはお問い合わせください。 ■問先=建築防災係 ☎3880-5317

広告

(有)加島看護婦家政婦紹介所

家政婦さん大募集。長時間滞在、夜間見守りサービス、ご相談ください。未経験者は指導します。 足立区千住仲町16-4 (3888) 4652 担当:片野



# 10 お知らせ・情報コーナー

凡例

■申込…申し込み方法 ■期限…申込期限  
■場・申・問先…場所・申込先・問い合わせ先  
※費用の記載がないものは無料

☎…電話番号 FAX…ファクス番号  
🌐…ホームページアドレス  
✉…Eメールアドレス

催し物は、  
9面からの続きです

## 催し物

### あだちプラスバンド フェスティバル

■日時=10月11日(日)、午前10時30分開演 ※午前10時開場 ■場所=西新井文化ホール ■内容=区内小・中学生、高校生、社会人楽団など全24団体による吹奏楽の祭典 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=文化団体支援係 ☎3880-5986

### みどりのカフェ(10月・11月分)

◆ぶらっと寄せ植え(交流会)  
■日程等=表1 ■時間=午前10時~11時30分 ■定員=各24人(先着順) ■費用=1,000円程度(鉢、苗代) ※鉢(直径24cm×深さ15cm程度)持参の方は苗代のみ ■申込=不要 ※当日直接会場へ

◆みどりのレッスン(講習会)  
■日程等=表1 ■時間=午後1時30分~3時30分 ■定員=各30人(抽選) ■費用=1,500円(材料費) ■申込=みどりのねっと(http://a-midorinet.jp/)内の専用フォームに入力または住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、講座名を ☎へ

表1 みどりのカフェ(10月・11月分)日程等

日程	ぶらっと寄せ植え	みどりのレッスン
10/26(月)	秋の寄せ植えづくり	ベランダで楽しむコンテナガーデンづくり
11/25(水)	クリスマスの寄せ植えづくり	ハーブでクリスマスを飾ろう



表2 あだち自然体験デー内容等

プログラム名	内容等
荒川基地づくり	流木、刈り草などを使って秘密基地を作る
川のようにえん in 新田	浅い池で水辺の遊びを体験
ミズノスポーツチャレンジ	ランニングクリニック/小学生向け「ミズノ」による運動会必勝塾など ※一部有料
チャレンジ魚釣り	貸し釣りざおを使って、荒川本流で釣りを体験 ※有料
荒川今昔カルタ大会	荒川の昔をテーマにした「巨大カルタ」の大会
自然を楽しもうアウトドア体験	テントの張り方講習会など、親子で自然の遊びの魅力を体験
ふれあい移動水族館	生き物タッチプールやカニ釣りを体験
ソーラークッキング体験	電気やガスでなく、太陽光を使った調理体験

#### そのほかのプログラム

地元商店街による軽食コーナー/生き物大調査/クイズラリー/自然工房/Eポート体験会/ハイパーレスキュー体験など ※そのほかのプログラムなど、くわしくは区または荒川ビジターセンターのホームページ(http://ces-net.jp/ara-vc/)をご覧ください。

#### 虫にさされに注意

虫にさされにくい服装、虫よけスプレーなどを準備してください。

往復ハガキで送付 ※往復ハガキは返信面にも宛名を記入 ■期限=各月1日必着

——いづれも——

■場所=区役所庁舎ホール前 ■対象=緑のサポーター ※緑のサポーター未登録の方は当日登録が必要(登録・会費無料) ■申・問先=みどり推進課 みどり事業係 ☎3880-5919

### 出張みどりのカフェ

■日時=10月21日(水)、午前10時~11時30分 ■場所=ギャラクシティ ■内容=季節の花の寄せ植えづくり/多肉植物やエアプランツのインテリア ※就学前の子どもに「木のペンダント」をプレゼント ■定員=30人程度(先着順) ■費用=700円~1,000円(材料費) ■申込=不要 ※当日直接会場へ。寄せ植えづくりを希望の場合のみ、電話またはみどりのねっと(http://a-midorinet.jp/)内の専用フォームに入力 ■期限=10月1日(木) ■申・問先=みどり事業係 ☎3880-5919

### ブロッケン妖怪

■日程=10月30日(金)~11月1日(日) ※時間は日によって異なる ■場所=シアター1010・11階劇場 ■内容=倉持裕 作・演出、竹中直人、生瀬勝久ほか出演のホラーコメディ ■定員=各701人(先着順)

■費用=9,000円 ※フレンズ会員は8,100円。就学前の子どもは入場不可。全席指定 ■申込=電話・窓口またはホームページ内の専用フォームに入力 ■申・問先=シアター1010 ☎5244-1011 🌐http://www.t1010.jp/

### リサイクル体験講座 「廃油からエコせっけん作り」

■日時=10月6日(火)、午後1時~3時 ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=不用になった油で石けんを作る方法を学ぶ ■定員=10人(抽選) ■費用=200円(材料費など) ■申込=電話・窓口または住所、氏名(フリガナ)、電話番号、「エコせっけん」をファクス・ハガキで送付 ■期限=9月29日(火)必着 ■場・申・問先=あだち再生館(月曜日、祝日休館) 〒120-0011中央本町2-9-1 ☎3880-9800 FAX3880-9801

### パソコン講座(10月分)

■日時等=表3 ■場所=あだち産業センターIT支援室 ■申込=電話またはホームページ ■申・問先=ランディック(株)IT事業部(区協働事業者) ☎6802-7829 🌐http://www.landic.co.jp/ ■問先=区・創業支援係(あだち産業センター) ☎3870-8400

表3 パソコン講座(10月分)日時等

コース名等	日時	費用 (テキスト代除く)
フォトショップ Photoshop初級コース2 「写真画像加工編集、Webパーツ・バナー作成など」(5日制)	2(金)・6(火)・9(金)・13(火)・16(金)、午後7時~9時	23,500円
エクセル Excel2013基本コース 「Excel基礎、データ編集オートフィル、表作成、グラフ、データベース」	3(土)、午前10時~午後5時	8,100円
Word 楽々簡単ホームページ作成セミナー1日コース「WordPress操作体験」(1日制)	3(土)・17(土)、午後7時~9時	無料
アクセス Access2013基本コース 「Accessって何?から概要とデータベースの基本」	4(日)、午前10時~午後5時	9,720円 (テキスト代含む)
イラストレーター Illustrator初級コース2 「ペンツール、パスとアンカーポイント、ロゴ作成など」(6日制)	8(木)・15(木)・19(月)・22(木)・26(月)・29(木)、午後7時~9時	28,200円
Access2013応用2日間コース 「テーブルとクエリの活用、参照整合性、アクション不一致クエリ、メインサブフォーム、レポート作成」(2日制)	10(土)・17(土)、午前10時~午後5時	16,500円
タグ・CSS初級編ホームページ作成アップロードコース(2日制)	11(日)・12(祝)、午前10時~午後5時	19,800円
Excel2013「ゼロからマクロ、仕事で使う関数、ピボット分析」	18(日)、午前10時~午後5時	8,100円
Word Word2013基本コース「Word基礎知識から文字の編集、文書作成、画像写真・表の挿入、グラフィック機能の利用」	24(土)、午前10時~午後5時	8,100円
パワーポイント PowerPoint2013基本コース 「スライド・図・表・グラフ挿入、アニメーション・プレゼンテーション」	25(日)、午前10時~午後5時	8,100円
Wordで差し込み印刷(シール・ハガキ・QRコード付き名刺作成)	28(水)、午後7時~9時	3,780円
WordPress1日速習コース 「サーバー、ドメイン、ホームページ構築、更新、画像挿入、プラグイン」	31(土)、午前10時~午後5時	12,960円 (テキスト代含む)

※いづれも定員あり(9月11日から先着順)。講座の内容など、くわしくはホームページをご覧ください。

## 官公庁

### 第4回東京拘置所矯正展

■日時=10月3日(土)、午前9時30分~午後3時 ■内容=高橋みなみ(AKB48)氏によるテープカット/ちびっこ刑務官制服試着・撮影/刑務所作業製品の販売/各種バザー/性格検査など ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=東京拘置所(葛飾区小菅1-35-1) ☎3690-6681

## 区民のひろば

=催し物=

☆60歳以上の易しい旅行英会話 9月17日(木)・24日(木)、午前10時~11時/エル・ソフィア/60歳以上の英会話初心者対象/日本語の話せる外国人講師と英会話を体験/無料/電話/小川 ☎080-5863-6884

=サークル会員募集=

☆オカリナ やよいオカリナ 毎月第1・3水曜日、午前10時~11時30分/中央本町地域学習センターなど/月額2,000円 ※別途入会金1,000円/電話/絹川善治 ☎3852-1261

広告

相続手続・遺言・離婚協議書

女性行政書士 行政書士 さくら法務事務所

相談予約:平日9時~17時 初回相談30分無料  
TEL 03-5647-8117

東京都行政書士会所属 13081297 事務所代表/石川みゆき 足立区本木2-7-2

左記マークがある  
申し込みは、  
P2左上を参照

足立区ホームページアドレス  
<http://www.city.adachi.tokyo.jp/>

# あだちの遊び場

## 9月・10月の催し

### 桑袋ビオトープ公園 〒121-0061花畑8-2-2

☎3884-1021 ㊟3884-1041 ㊢http://ces-net.jp/biotop/

#### イチオシ 泥んこハス掘り体験

■日時=10月18日(日)、午前10時～正午  
■内容=ハス田に入り、泥の中からオオガハスの根っこ(レンコン)を掘り出す  
■定員=30人(抽選) ※小学2年生以下の方は保護者の申し込みも必要  
■申込=窓口または全員の住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話・ファクス番号、「泥んこハス掘り体験」をファクス・往復ハガキで送付 ※往復ハガキは返信面にも宛名を記入  
■期限=10月6日(火)必着



▲長いレンコンが掘れるかな?

#### ハスの花托でけん玉作り

■日時=9月23日(祝)、午後2時～3時 ※午後1時45分受け付け開始  
■内容=ハスの花托(種ができる部分)の穴を使って、オリジナルのけん玉を作る  
■定員=20人(先着順) ※就学前の子どもは保護者の参加が必要  
■申込=不要 ※当日直接会場へ

### 都市農業公園 〒123-0864鹿浜2-44-1

☎3853-4114 ㊟3853-3729 ㊢http://www.seibu-la.co.jp/adachi-agri/

#### イチオシ 農を体験してみよう「稲刈り体験」

■日時=10月11日(日)、午後1時30分～3時30分 ■場所=ボランティアルーム、田んぼ  
■内容=園内の田んぼで稲の収穫を体験  
■定員=40人(抽選) ※小学3年生以下の方は保護者同伴  
■費用=200円 ■期限=9月28日(月)必着

#### ハーブ教室「ハーブリース作り」

■日時=10月24日(土)、午前10時30分～正午/午後1時30分～3時  
■場所=工房棟 ■内容=プリザーブドフラワーを使ってリースを作る  
■定員=各20人(抽選) ※小学2年生以下の方は保護者同伴  
■費用=1,500円(材料費) ■期限=10月12日(祝)必着

—いずれも—

※場所は都市農業公園内 ■申込=窓口・ホームページまたは全員の住所、氏名(フリガナ)、年齢(学年)、電話番号、イベント名、希望時間(ハーブ教室のみ)をファクス・往復ハガキで送付 ※往復ハガキは返信面にも宛名を記入。1通で2人まで。重複申し込み不可

### 荒川ビジターセンター 〒120-0034千住5-13-5 「学びピア21」4階

☎5813-3753 ㊢http://ces-net.jp/ara-vc/

#### イチオシ 川あるきの日

■日時=10月4日(日)、午前10時～正午 ※午前9時50分から西新井橋下右岸で参加証配布  
■場所=西新井橋～扇大橋右岸 ■内容=草花や昆虫などを観察しながら荒川河川敷を歩く  
■定員=20人(先着順)

#### あらかわ自然スタンド「荒川生きもの紹介と昔あそび」

■日時=10月10日(土)・11日(日)、午前10時～午後4時 ■内容=荒川の植物を利用した昔あそびや荒川にすむ生き物を触って観察

—いずれも—

※就学前の子どもは保護者同伴 ■申込=不要 ※当日直接会場へ

### ギャラクシティ 〒123-0842栗原1-3-1

☎5242-8161 (午前9時～午後8時) ㊢http://galaxcity.jp/

#### イチオシ まるちたいけんドーム特別講演会「明るさを変える星をさがして天の川の地図を作る」

■日時=10月12日(祝)、午後2時30分～3時30分 ■内容=東京大学大学院助教・松永典之氏による最新の宇宙についての話  
■定員=▷事前…100人(9月12日から先着順) ▷当日…70人(先着順) ■申込=▷事前…電話 ▷当日…不要 ※午前9時から整理券を配布

#### オドロキ落語体験「こども寄席 in ギャラクシティ」

■日時=10月12日(祝)、午前11時～正午/午後1時30分～2時30分  
■対象=小・中学生 ■内容=落語家の遊興亭福し満氏から手ぬぐいや扇子の使い方、落語の楽しみ方を学び、実際に落語を楽しむ  
■定員=各20人(9月19日から先着順) ■申込=電話

### 生物園 〒121-0064保木間2-17-1

☎3884-5577 ㊢http://www.seibutuen.jp/

#### イチオシ 解体スズメバチの巣

ハチの部屋の中をのぞいてみよう

■日時=10月25日(日)、午後1時30分～3時30分 ■対象=小学3年生以上の方  
■内容=昆虫界の建築名人・スズメバチの巣を解体しながら、巣の構造を観察 ※スズメバチの標本付き  
■定員=20人(抽選) ■費用=500円 ■期限=10月10日(土)必着



#### ヒツジの毛でクラフト

■日時=10月18日(日)、午後1時30分～2時30分 ■内容=生物園の羊の毛を使って、フェルト人形を作る  
■定員=20人(抽選) ※就学前の子どもは保護者同伴  
■費用=300円 ■期限=10月2日(金)必着

—いずれも—

※別途入園料が必要 ■申込=全員の住所、氏名、年齢(学年)、電話番号、イベント名を往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入

この下は広告スペースです。内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは、報道広報課へ ☎3880-5815

## 地元で安心 結婚相談

より良い結婚をするために(体験者説明有)  
NPO「婚活セミナー」9月27日(日)午前10時  
北千住芸術センター9階の5(先着15名無料)

### 結婚の話題、出た時が適齢期

早過ぎる事はありません  
迷ったらお気軽にお電話下さい。

地元密着の「地域一番店」を目指して創業15年。成婚実績多数。親子でも、お一人でも、内緒でも…親御さんのご相談が増えています。

- 秘密厳守 ●明朗会計 ●安心システム
- 『当社が信頼される理由がわかる資料』無料発送
- ご自宅でお相手探しができます

Eメール sawai@1-p-1.com URL http://www.1-p-1.com

東京商工会議所会員 (公益法人) 足立法人会会員

ワンプラスワン ☎0120-79-4150  
足立区平野3-26-14



代表 澤井利雄  
(読売新聞社社員)  
カウンセラー 澤井良枝  
(結婚47年です)

遺言や相続に関する事、土地・家屋の名義変更  
その他暮らしの相談は何でも聞いてしまおう!

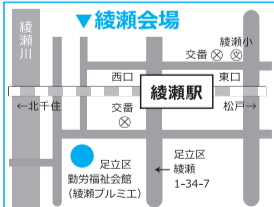
### 竹ノ塚 2会場同時開催 綾瀬

## 総合無料相談会

平成27年9月26日(土) 午前10時～午後4時30分

シェア・プラザ (ピーくん plaza 2F)

足立区勤労福祉会館 2F (綾瀬ブルミエ) 第5洋室



代表理事・山田博和 理事・岡野達朗、小高大輔 ▼予約制

行政書士、司法書士、税理士、弁護士、社労士等がサポートするから安心  
ご予約・お問い合わせ (受付9時～17時)  
一般社団法人 えがお ☎03-5284-8041  
http://www.egao-1010.org

## そろそろ涼しくなります 健診を受けましょう!

- ◆何をしても良い季節になります。
- ◆10月からは医療機関も混み合いますので、早めに健診を受けましょう!



メタボ先生

平成26年度「特定健診受診勧奨の標語キャンペーン」優秀作品

### 大切な人といつまでもつづく旅 『そうだ、健診 行こう』

千寿桜堤中学校3年 平原 和弥

### 足立区医師会

〒121-0011 足立区中央本町 3-4-4

TEL:03(3840)2111 (平日9:00～17:00)

広告

## 雨漏検査!!

## 原因をピンポイント解明! 検査・修繕 見積無料

## 株式会社 サーベイ 葛飾区堀切2-60-9 TEL 03-5875-6633

12

9月21日は敬老の日

# 「幸齢者」でいるための 3つのポイント

「生涯学習」「健康づくり」「仲間づくり」の3つのポイントから、  
幸齢者でいるための3つの教室を紹介します。



## 1 生涯学習 長寿健康増進事業

趣味・生きがい・仲間づくりで  
イキイキ健康に

寄せ植えや脳トレエクササイズなど、様々な催しが開催される「長寿健康増進事業」。自分の趣味を磨いたり、新たな趣味を見つけて生涯学習を充実させてみませんか。

**対象** 区内在住で75歳以上の後期高齢者医療被保険者 ※日時など、くわしくは4面をご覧ください。**問い合わせ先** 高齢医療・年金課 高齢医療係 ☎3880-5874

今日こそ  
最高点を  
とるぞ



## リズム体操などで腰痛解消

月2回程度、各地域学習センターなどで行われる「はつらつ教室」。リズムに合わせた軽体操など、ちょっとした運動を始めてみませんか。

**対象** 区内在住の65歳以上で、介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない方 ※日時など、くわしくはあだち広報9月25日号などでお知らせします。**問い合わせ先** 高齢サービス課 介護予防係 ☎3880-5885

## 2 健康づくり 介護予防「はつらつ教室」

体を動かすって気持ちいいわあ



## ご飯と一緒に食べて 仲間づくり

月2回程度、区内48カ所にある悠々館(住区センター内)で行われている「住区de団らん」。集まる仲間と一緒にゲームをしたり、夕食を食べて団らんしてみませんか。※悠々館の登録が必要

### 悠々館利用案内(登録無料)

**開館日時** 月～土曜日、午前9時～午後5時  
**対象** 区内在住で60歳以上の方 **利用方法** 入館票を提示 **入館票の申請場所** 悠々館  
※入館票は区内各館共通。住区de団らんの日時や悠々館の場所など、くわしくはお問い合わせください。**問い合わせ先** 住区推進課 指導相談係 ☎3880-5868

## 3 仲間づくり 住区de団らん(悠々館)



当たれ～

ペットボトルを使ったボウリング



## 敬老の日は銭湯へ!

9/21 祝

■場所=区内の各銭湯 ■費用=▷65歳以上の方…230円 ▷そのほかの方…通常料金 ■申し込み=当日、番台かフロントで年齢を告げる ※証明書不要 ■問い合わせ先=衛生管理課 衛生管理係 ☎3880-5891

この下は広告スペースです。内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは、報道広報課へ ☎3880-5815

**庭木1本からOKです!**  
早く、キレイに、お得にお手入れします!

の1に伝あ  
と、まえるだ  
こ、通ち  
ころ常と  
半生先  
額2生報  
!002を  
円00見  
幅0定と  
様0円幅様

庭木1本でも気軽に頼み、スピーディな対応で納得料金のお庭お手入れサービス会社「ガーデンエクスプレス」  
★庭木1本だけでもOKです! ★土日でもOKです!  
★お茶等はいりません! ★トイレはお借りしません!

**株式会社ガーデンエクスプレス**  
東京支店 03-5838-0117 見積無料  
足立区入谷8-6-1 年中無休

東武スカイツリーライン「谷塚」駅より徒歩13分

サービス付き  
高齢者  
向け住宅

**グランメゾン迎賓館  
～足立水神～**

リハビリ型デイサービス併設/デイサービスのみの利用可

看護師日中常駐・介護師24時間常駐

車椅子や寝たきりの方も生活して頂けます。

月額(要介護の方)(お一人様でのご入居) **137,360円**～  
(税込)  
家賃・共益費・サービス支援費+食費 ●別途 水道光熱費、介護保険1割負担分 (2015年8月現在)

全室浴室付  
一人部屋も  
あります!

グランメゾン迎賓館～足立水神への送迎付  
ご見学・ご相談・ご予約は ☎0120-058-165  
東京都足立区保木間5-34-4 ●広告有効期限/平成27年10月末日

**散歩だけでは筋力低下は  
食い止められない?**

「最近ながく歩けない...」  
「階段をのぼるのがきつい...」  
「つまずくことが増えてきた...」  
「寝たきりにはなりたくない...」

**フィットネジムのようなデイサービスが  
竹の塚にあるのをご存じですか?**

1回 **約500円**～(介護保険1割負担分)で  
※金額は認定により異なります

**3時間、インストラクターが指導!!!**  
**送迎付きだから続く!!**  
**9月限定!! 見学のお申込みで  
「歩数計」をプレゼント!!**  
期間限定のキャンペーンです。今すぐお電話下さい。

**☎03-5242-7767**

2nd Gym フィットネス型デイサービス セカンドジム竹の塚 (株)プレジデントガーデン  
営業時間: 9:00-18:00 住所: 足立区竹ノ塚4-4-1 http://www.2-gym.com/

休日 9月27日(日)、午前9時～午後4時  
開庁日

転入・転出届、住民票の発行、各種保険料・税金の納付・相談のほか、保育園に  
関する相談などを行っています。

再生紙を  
使用しています  
327,700