



2014年(平成26年)12月10日 第1698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/>

あだち ち 広報

夜はメラトニンじゃやになろう

「メラトニンじゃキッズ」
を募集します!

子どものかわいい・おもしろい
寝相写真を大募集!
くわしくは2面をご覧ください。



メラトニンじゃ
子どもたちを眠りに
いざなう夜の忍者

早寝・早起き・朝ごはん

子どもの生活は「早寝・早起き・朝ご
はん」が大原則。「メラトニン」や「セロ
トニン」といった心や体の成長に欠かせ
ない脳内ホルモンの分泌のためには、
規則正しい生活習慣を身につけることが
大切です。

■問い合わせ先=子ども施策推進担当
☎3880-5266

メラトニンとセロトニンのお話は2面へ

足立のモノづくり展

12/15月・16火
18木・19金

午前10時
~午後6時



くわしくは
9面へ

葦立ち

臨済宗全生庵の住職の著書「花のように、生きる。」は、禅の考え方に触れるとてもいきつけになりました。中でも心に残った言葉は「昨日にこだわり、明日を夢み、今日を忘れる」。過去の失敗を引きずり、「今度こそ」と先のことは考えるけれど、意外と足元はおろそかになりがち。未来につながる今この一瞬が勝負だ。わが身を振り返りハッとさせられた◆元ヤンキースの松井選手の座右の銘は「二日一生」と読んだ記憶があります。これも同様の発想に基づくものだと思います。ただし禅には「これ」の上をいく「息が生きるといふ言葉もあるそうです。」「こまでいくとさすがに私としては「とても無理」と尻込みしてしまいますが、限りある人生であれば、その覚悟を持つのは当然というのが禅の教えなのでしょう◆普段とは少々異なるこのような思いにかられるのも、今年も残すところわずかとなり、あれこれせわしなくなってきたが故かもしれません。年末は今年と来年、つまり過去と未来をつなぐ結節点。今の立ち位置、足元をしっかりと見つめ直すには絶好の機会とも言えそうです◆「葦立ち」も年内は今回が最後に。稚拙であっても、自分の言葉で考えを伝えようと、締め切りと格闘しながら、今年もなんとかここまでたどり着きました。どうぞ皆様、風邪などお召しにならないよう、清々しく新年をお迎えください。

足立区長 近藤やよい



『早寝・早起き・朝ごはん』で心も体も健やかに 夜はメラトニンじゃ 昼はセロトニンじゃになろう



眠りを誘うメラトニン

メラトニンは、体温を下げて眠りを誘う、細胞を守るなど様々な役割があります。一生のうちで1~5歳ごろが、最も分泌される時期です。しかし、周りが明るいとは分泌されにくいので、夜は部屋を暗くして寝ましょう。

睡眠時にたくさん出る成長ホルモン

成長ホルモンは骨・筋肉の成長を促し、疲労回復など代謝をコントロールする働きがあります。4~6歳ごろは寝入って最初の深い睡眠時、特に午後10時~午前2時の間に活発に分泌されます。子どもの成長のためにも午後9時ごろには就寝させるように心がけましょう。

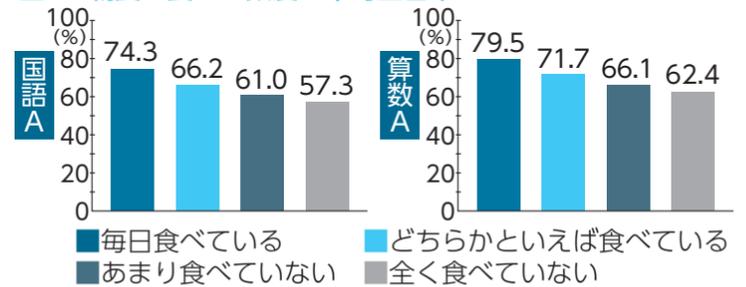
朝ごはんを食べて頭も体もスッキリ!

私たちは寝ている間にもエネルギーを使っている、朝には体の栄養が不足した状態になっています。朝ごはんを食べることで、全身にエネルギーがいきわたり体を目覚めさせることができます。食べないと午前中は頭が働かず、昼ごはんの後からエンジンがかかることになってしまいます。

さらに! 朝ごはんを食べると頭がよくなる!?

26年度の学力調査から、朝ごはんを毎日食べている子どもほど平均正答率が高いことがわかりました(図1)。午前中からしっかり頭を働かせるには、朝ごはんは欠かせません。

図1 朝食を食べる頻度と平均正答率



出典:26年度全国学力・学習状況調査(小学6年生対象)

昼夜のサイクルが大事!

早起きをして「セロトニン」パワーをもらおう

朝の光を浴びて体を動かすことで分泌されるセロトニン。心に安定感や満足感をもたらす、ポジティブな思考回路を作る働きがあります。また、メラトニンを作る材料にもなります。夜ぐっすり眠るために、日中たくさん太陽の光を浴びて体を動かしましょう。

朝日を浴びて生体リズムをリセット

人の生体リズム(睡眠、体温、ホルモンなど)はおおよそ25時間サイクルで刻まれています。しかし地球の周期は24時間なので、1日1時間のズレが生じます。このズレをリセットしてくれるのが朝の光です。朝、太陽の光をあびることで、毎日同じ時間に眠くなり、同じ時間に起きるようにしてくれるのです。

メラトニンじゃキッズ大募集!

■対象=就学前の子ども ■内容=子どものかわいい・おもしろい寝顔や寝相の写真を募集 ※写真は区のホームページに掲載する場合あり。優秀作品は区が発行する「早寝・早起き・朝ごはんパンフレット」、あだち広報などに使用予定 ■申し込み方法=ニックネーム、画像(5MB以下・未加工)、アピールポイントをEメール ■申込期限=27年1月16日(金) ■申込・問い合わせ先=広報係 ☎3880-5815

✉website-koho@city.adachi.tokyo.jp

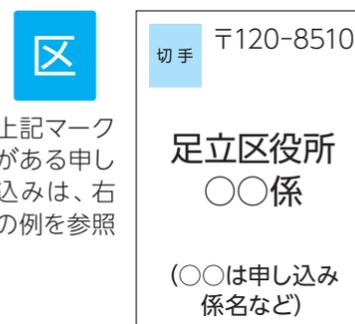
お知らせ・情報コーナー

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 ☎…ファクス番号
🌐…ホームページアドレス
✉…Eメールアドレス

郵送申し込み記入例



請書を持参 ※登録申請書は区立保育園・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。定員など、くわしくはお問い合わせください。 ■問先=子ども施策推進担当 ☎3880-5266

小児慢性特定疾患医療費助成の受給者の方へ

■対象=有効期限が12月31日の医療券をお持ちの方 ■内容=制度改正に伴い更新手続きが必要 ※必要書類など、くわしくはお問い合わせください。 ■申込=窓口 ■期限=12月26日(金) ※期限内に提出ができない場合は要連絡 ■申先=各保健総合センター ■申・問先=保健予防係 ☎3880-5892

マタニティ栄養教室

◆江北保健総合センター ■日時=27年1月23日(金)、午後1時30分~3時 ■対象=開催日現在、妊娠5~7カ月の方 ■内容=妊娠期を健やかに過ごすための食事のバランス・注意点 ■定員=30人(12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保健栄養担当 ☎3896-4004

◆東和保健総合センター ■日時=27年1月29日(木)、午前10時~11時30分 ■対象=妊娠中の方 ■内容=妊娠中に気をつけたい食生活のポイント/簡単レシピ紹介 ■定員=20人(12月11日から先着順) ■申込=電話または窓口 ■場・申・問先=東和保健総合センター保健栄養担当 ☎3606-4171

思春期家族教室「親の対応でかわる子どもの心の成長と思春期」

■日時=27年1月9日(金)、午後2時~3時30分 ■場所=江北保健総合センター ■対象=10~20歳代の方の家族など ■内容=思春期の子どもとの上手な向き合い方などの学習/意見交換 ■定員=15人(12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(27年1月1日(祝)~3日(土)を除く毎日、午前8時~午後8時) ☎3880-0039

健康・衛生

冬至にはゆず湯へ

■日程=12月22日(月) ■場所=区内の銭湯 ■費用=▷就学前の子ども…50円 ▷小学生…100円 ▷65歳以上の方…230円 ▷そのほかの方…460円(通常料金) ■申込=不要 ※当日、番台かフロントで年齢を告げる。証明書は不要 ■問先=衛生管理係 ☎3880-5891

こころの健康セミナー「心地よく眠るためのヒケツとは」

■日時=27年1月26日(月)、午後2時~4時 ■場所=江北保健総合センター ■対象=区内在住・在勤の方 ■内容=精神科医による講演 ■定員=50人(12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(27年1月1日(祝)~3日(土)を除く毎日、午前8時~午後8時) ☎3880-0039

◆放射線量の調査 (雨天時を除く、平日)

日付(11/17~28)	17	18	19	20	21	25	26	27	28
測定値(マイクロシーベルト/時)	0.09	0.08	0.08	0.08	0.07	-	-	0.08	0.07

■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左中を参照

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

40歳前の健康づくり健診

■日時等=表1 ■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27年3月31日現在。受診は1年度に1回のみ
■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、体組成測定など)／健康教室(保健・栄養・歯科の学習) ※保育あり。くわしくはお問い合わせください。
■定員=各40人(12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(27年1月1日(祝)~3日(土)を除く毎日、午前8時~午後8時) ☎3880-0039

表1 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
江北	27年1/17(土)、午前9時~9時30分	異常がなければ、検査結果を自宅に郵送
千住(2日制)	27年1/19(月)、午前9時~9時30分	27年2/9(月)、午前9時~9時15分

食生活講演会「女子栄養大学によるダイエット成功のヒケツとは」

■日時=27年1月15日(木)、午後2時~4時 ■場所=竹の塚保健総合センター ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=女子栄養大学クリニックの専門家からダイエットのコツを学ぶ ■定員=70人(12月11日から先着順) ■申込=電話 ■申・問先=江北保健総合センター保健栄養担当 ☎3896-4004

福祉・高齢医療

認知症介護者教室「わかってほしい認知症」

■日時=27年1月23日(金)、午前10時~11時30分 ■対象=認知症の方を介護する家族など ■内容=認知症疾患医療センター医師から認知症の基礎知識と最新の治療方法を学ぶ ■定員=30人(12月11日から先着順) ■申込=電話 ■場・申・問先=中央本町保健総合センター地域保健係 ☎3880-5352

臨時福祉給付金、子育て世帯臨時特例給付金の申請は27年1月28日(水)まで

■対象=▷臨時福祉給付金…26年1月1日時点で区内に住民登録があり、26年度分の住民税非課税の方 ※課税されている方の扶養親族や生活保護受給者などは対象外 ▷子育て世帯臨時特例給付金…次のすべてに当てはまる方、26年1月1日時点で区内に住民登録がある／26年1月分の児童手当(特例給付を含む)を受給している／25年中の所得が児童手当の所得制限限度額未満 ※臨時福祉給付金の対象者、生活保護受給者などは対象外。対象となる可能性がある方へ、区から申請書類を送付済み。まだ申請が済んでいない方はお早めに申請し

てください。審査の結果、支給対象とならない場合があります。

公務員の子育て世帯臨時特例給付金の申請

■申込=勤務先から交付された申請書、受給状況証明書、振込口座が確認できる書類を区へ郵送 ※必要書類など、くわしくは区のホームページをご覧ください。
■申先=臨時福祉給付金担当 公務員受付

—いずれも—
■問先=給付金についての厚生労働省の相談専用ダイヤル ☎0570-037-192
区・臨時福祉給付金担当 ☎3880-9901

きこえの相談

■日程=毎週月・火・木・金曜日 ■内容=言語聴覚士による相談／聴力検査／補聴器体験など ■申込=電話または住所、氏名、年齢、電話・ファクス番号、希望の曜日、相談内容、「きこえの相談」をファクス ■申・問先=障がい福祉センターあしすと自立生活支援室 ☎5681-0132 ☎5681-0137

仕事・産業

27年度国民健康保険加入世帯に発送する封筒広告募集

■規格等=表2 ※内容審査あり

■申込=広告原稿、申込書を区へ郵送または持参 ※申込書は国民健康保険課 資格賦課係で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可 ■期限=27年1月9日(金)必着 ■申・問先=資格賦課係 ☎3880-5240

表2 規格等

掲載場所	規格(cm)	印刷予定枚数	掲載最低料金
決定・変更通知封筒裏面全面	7.5×20	23万枚	25万円
保険証用封筒裏面全面	7×15	4万枚	7万円
更新保険証用封筒裏面全面		13万枚	15万円

女性のための就労支援セミナー

■日時=27年1月16日(金)、午後2時~4時 ■場所=エル・ソフィア ■対象=求職中の女性 ■内容=就職活動の心構えや書類の書き方、面接のポイントを学ぶ ■定員=50人(12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5人) ■申込=電話または氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、保育希望の有無(希望の場合は住所、子どもの名前・年齢)、「女性就労支援セミナー」をファクス ■申・問先=お問い合わせコールあだち(27年1月1日(祝)~3日(土)を除く毎日、午前8時~午後8時) ☎3880-0039 ☎3880-5605

仕事・産業は、4面に続きます

そうだ、野菜を食べよう

野菜のプロが集う北足立市場の協力により、毎月、旬の野菜情報を紹介していきます

問先=健康づくり係 ☎3880-5433



「八百屋の匠」が教える

知ってトクする旬の野菜の選び方 ⑩

12月~2月の野菜 コマツナ

江戸時代から食べられている東京を代表する野菜

江戸時代から栽培されてきたコマツナは、東京を代表する伝統野菜で、足立区での収穫量は都内2位となっています。選ぶポイントは茎の太さ。寒さから身を守るため糖をため込み、茎が太くなるので、茎が太いものほど甘みが強くなります。また、葉が変色するなど霜焼けした露地ものは、見た目は良くありませんが寒さに耐えた分、糖度が高くとてもおいしいのです。

お正月にはコマツナを使った雑煮を

コマツナは味が淡白なので、煮浸しや味噌汁など濃い味つけで食べるのがおすすめです。油との相性も抜群なので、油揚げとコマツナの炒め物も良いですね。

お正月には、コマツナを使った雑煮などはいかがでしょう。焼いた餅に軽く茹でたコマツナとかまぼこ、煮た鶏肉をのせた雑煮は東京でよく食べられる組み合わせです。味わい深くとてもおいしいですよ。

解説:杉本晃章さん
東京都青果物商業協同組合理事
北足立支所副支所長。「八百屋の匠」として著作物・マスコミ出演多数

旬の野菜を使ったレシピを紹介

野菜たっぷり低カロリー コマツナとナメコのみぞれ和え

エネルギー33kcal 野菜量175g 塩分0.5g
調理時間20分 材料費165円 ※材料費は目安

材料(1人分)

- ・コマツナ:100g
- ・ナメコ:2分の1袋
- ・ダイコン:50g
- ・ユズのしぼり汁:大きじ1★
- ・ポン酢しょうゆ(市販):小さじ1★
- ・ユズの皮(飾り用):少々

作り方

- ①コマツナは茹でて冷まし、よく水分をしぼって3cmに切る
- ②ナメコはさっと茹でてざるにとっておく
- ③ダイコンをすりおろす
- ④★を合わせておく
- ⑤④に①~③を加えて和え、器に盛る
- ⑥せん切りにしたユズの皮を天盛りにする



仕事・産業は、
3面からの続きです

仕事・産業

医療従事者は「年末届」の提出を

■対象等=▷すべての医師・歯科医師・薬剤師…住所または就業地を管轄する保健所へ郵送または持参▷業務に従事している保健師・助産師・看護師・准看護師・歯科衛生士・歯科技工士…就業地を管轄する保健所へ郵送または持参※いずれも12月31日現在■内容=医療従事者の分布および就業実態把握のための調査(2年に1度実施)■期限=27年1月15日(木)必着※年末届は足立保健所、保健総合センターで配布。医療関係施設には12月中に年末届を送付■提出・問先=足立保健所生活衛生課 医薬衛生係 〒120-0011中央本町1-5-3 ☎3880-5362

人材募集

東京23区職員採用試験合同説明会

■日時=27年3月1日(日)、午前10時～午後4時 ※午前9時開場■場所=早稲田大学 早稲田キャンパス(新宿区西早稲田1-6-1)■対象=27年度以降の特別区(東京23区)職員採用試験受験希望者※受験資格は特別区人事委員会

のホームページなどをご覧ください。■内容=各区・組合の紹介/技術・専門職の個別相談/採用試験概要説明など■申込=不要 ※当日直接会場へ■問先=特別区人事委員会事務局 任用課採用係 ☎5210-9787 🌐http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm

高齢医療相談員(非常勤)

■対象=区内または近郊に在住で、高校卒業程度の学力を有し、パソコンの基本操作ができる方■勤務場所=区役所■勤務内容=後期高齢者医療制度に関する相談・受け付け事務など■勤務条件=週4日・30時間(午前8時30分～午後5時) ※社会保険・有給休暇あり■雇用期間=27年4月1日～28年3月31日 ※勤務実績などにより更新あり。27年3月に臨時職員としての雇用期間あり(時給930円)■報酬=月額18万6,000円程度 ※交通費あり■募集人数=1人■選考=▷1次…書類 ▷2次…面接(27年1月23日(金))■申込=履歴書(J I S様式推奨、自筆、写真貼付、志望動機を記載)、作文「私が考える高齢者窓口の役割について」(400字詰め原稿用紙に800字程度、自筆)を区へ郵送または持参 ※応募書類は返却不可■期限=12月24日(水)必着■募集案内配布場所=高齢医療・年金課 高齢医療係 ※区のホームページからもダウンロード可■申・問先=高齢医療係 ☎3880-5874

栄養士(非常勤)

■対象=栄養士の資格を有する方■勤務場所=区役所■勤務内容=給食に関する専門的業務■勤務条件=週4日・30時間(午前8時45分～午後5時15分) ※社会保険・有給休暇あり■雇用期間=27年2月24日～3月31日 ※勤務実績などにより更新あり■報酬=月額19万3,000円 ※27年3月分から交通費あり■募集人数=1人■選考=▷1次…書類 ▷2次…面接(27年1月20日(火)、午前)■申込=履歴書(自筆・写真貼付)と資格証明書の写しを区へ郵送または持参 ※応募書類は返却不可■期限=27年1月8日(木)必着■申・問先=子ども施設管理係 ☎3880-5888

学校栄養士(非常勤)

■対象=栄養士の資格を有する方(27年3月31日までに取得見込みの方を含む)■勤務場所=区立小・中学校など■勤務内容=区立小・中学校の給食の献立作成など■勤務条件=週5日以内(年間205日)・1日7時間 ※社会保険・有給休暇あり■雇用期間=27年4月1日～28年3月31日 ※勤務実績などにより更新あり■報酬=月額19万3,000円 ※交通費あり(上限月額3万3,000円)■募集人数=5人程度■選考=▷1次…書類 ▷2次…面接(27年1月27日(火)または28日(水))■申込=履歴書(J I S様式推奨、自筆、写真貼付)、作文「学校給食についての私の考え」(800字程度、自筆)を区へ郵送または持参 ※応募書類は返却不可■期限=27年1月6日(火)必着■申・問先=学校給食係 ☎3880-5975

小学校外国語活動アドバイザー、学校図書館支援員(非常勤)

■対象等=表3■雇用期間=27年4月1日～28年3月31日 ※勤務実績などにより更新あり■募集人数=若干名■選考=▷1次…書類 ▷2次…面接■申込=申込書(自

筆、写真貼付)を区へ郵送または持参 ※申込書は教職員課 事業推進係で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可。応募書類は返却不可■期限=27年1月14日(水)必着■申・問先=教職員課 事業推進係 ☎3880-5964

学校事務専門員(非常勤)

■対象=パソコン操作(Word・Excelなど)を含む事務ができる方■勤務場所=区立小・中学校、区役所■勤務内容=学校事務全般■勤務条件=週5日・30時間 ※社会保険・有給休暇あり■雇用期間=27年4月1日～28年3月31日 ※勤務実績などにより更新あり■報酬=月額18万6,000円 ※交通費あり(上限月額3万3,000円)■募集人数=3人程度■選考=▷1次…書類 ▷2次…面接■申込=履歴書(J I S様式、自筆、写真貼付)、作文「学校と私」(800字程度、自筆、様式自由)を区へ郵送または持参 ※応募書類は返却不可■期限=27年1月14日(水)必着■申・問先=教職員係 ☎3880-5972

就学相談員(非常勤)

■対象=小・中学校の教員免許を有するまたは心理学などの学科を履修し、子どもの教育に関する専門知識を有する方■勤務場所=区役所■勤務内容=入学にかかわる事務、就学相談など■勤務条件=週4日・30時間、1日7時間30分(午前8時30分～午後5時) ※社会保険・有給休暇あり■雇用期間=27年2月1日～28年3月31日 ※勤務実績などにより更新あり■報酬=月額23万円 ※交通費あり■募集人数=1人■選考=書類・面接■申込=履歴書(J I S様式推奨、自筆、写真貼付、志望動機を記入)、資格証明書の写し、作文「子どもの就学にかかわる就学相談員としてどう取り組むか」(800字以内)を区へ郵送または持参 ※応募書類は返却不可■期限=12月25日(木)必着■申・問先=就学係 ☎3880-5969

難病新制度により対象疾病が拡大
27年1月から難病医療費助成制度が変わります

難病医療費助成

■申込=申請書類を持参 ※必要書類など、くわしくはお問い合わせください。難病新制度の相談を受け付けています。新たに対象となる疾病など、くわしくはお問い合わせください。■相談・申・問先=保健予防係 ☎3880-5892 保健総合センター(表1)

表1 保健総合センター一覧

保健総合センター	電話番号
江北	3896-4004
千住	3888-4277
竹の塚	3855-5082
中央本町	3880-5351
東和	3606-4171

難病患者福祉手当

■対象=新たに対象となった疾病で難病医療費助成制度の認定を受けた64歳以下の方■支給額=月額1万5,000円 ※併給不可の手当あり。対象疾病や申し込み方法など、くわしくはお問い合わせください。■申先=足立福祉事務所(表2)■申・問先=障がい給付係 ☎3880-5472

表2 足立福祉事務所一覧

足立福祉事務所	電話番号
援護課(区役所内)	3880-5881
西部福祉課	3897-5011
千住福祉課	3888-3141
東部福祉課	3605-7105
北部福祉課	3883-6800

表3 小学校外国語活動アドバイザー、学校図書館支援員対象等

職種	小学校外国語活動アドバイザー	学校図書館支援員
対象	小学校学習指導要領に基づく外国語活動の指導ができる英語力(実用英語技能検定準1級またはTOEIC730点程度)があり、指導計画作成および授業の実施に関して助言ができる知識または経験がある方	司書または司書教諭の資格を有する方
勤務内容	小学校外国語活動での授業支援など	中学校の図書館の管理運営補助など
勤務時間	年間205日、原則週5日、1日7時間(午前8時30分～午後4時30分)	年間205日、原則週5日、1日5時間(午後)
報酬	月額20万円 ※交通費あり(上限あり)	月額14万2,000円

※いずれも有給休暇あり。一部社会保険などあり。くわしくは区のホームページをご覧ください。

27年1月から使用する(親)医療証を
12月16日(火)に発送

■対象=(親)医療証を受給し、26年度の現況届の内容が受給要件に当てはまる方 ※受給資格が消滅した方には消滅通知を発送。現在受給していない方で、受給対象になると思われる方は要連絡■問先=親子支援係 ☎3880-5883

左記マークがある
申し込みは、
P2左中を参照

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

融資調査員(非常勤)

■対象=中小企業に対する金融業務の知識および経験または足立区中小企業制度融資事業の実務経験がある方 ■勤務場所=あだち産業センター ■勤務内容=中小企業支援に係る資金調達全般の相談業務/中小企業融資あっせん申請の受け付けおよび紹介書発行事務など ■勤務条件=週4日、月～金曜日(午前9時～午後5時) ※社会保険あり ■雇用期間=27年4月1日～28年3月31日 ※勤務実績などにより更新あり ■報酬=月額21万円 ※通勤手当あり ■募集人数=1人 ■選考=▷1次…書類 ▷2次…面接 ■申込=申込書、履歴書(JIS様式推奨、自筆、写真貼付)を郵送または持参 ※申込書は中小企業支援課 経営支援係で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可。応募書類は返却不可 ■期限=12月18日(木)必着 ■申・問先=経営支援係(あだち産業センター内) 〒120-0034千住1-5-7

☎3870-8404

マッチングクリエイター (区内中小企業訪問相談員 (非常勤))

■対象=中小企業診断士、経営コンサルティング経験者または産業

関連行政機関の推薦がある方 ■勤務場所=あだち産業センター ■勤務内容=区内中小企業訪問/主に製造事業者などの受発注案件の紹介/中小企業向け公的制度の紹介/販路開拓・経営全般に係る相談および指導など ■勤務条件=週3日、月～金曜日(午前9時30分～午後4時30分) ■雇用期間=27年4月1日～28年3月31日 ※勤務実績などにより更新あり ■報酬=日額1万7,000円 ■募集人数=1人 ■選考=▷1次…書類 ▷2次…面接 ■申込=申込書、履歴書(JIS様式推奨、自筆、写真貼付、専門分野を記載)、職務経歴書(様式自由)、資格のわかるもの(資格証明書など)の写しなどを郵送または持参 ※申込書は中小企業支援課 創業支援係で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可。応募書類は返却不可 ■期限=12月19日(金)必着 ■申・問先=創業支援係(あだち産業センター内) 〒120-0034千住1-5-7

☎3870-8400



暮らし・まちづくり

アートボランティア講座 (2日制)

■日時=27年1月19日(月)・26日(月)

午後7時～9時 ■場所=東京未来大学(千住曙町34-12) ■対象=高校生以上の方 ■内容=美術教育の専門家の指導により、様々な素材に簡単に描くことができる特殊な絵の具やクレヨンなどを使って絵を描く手法を体験/美術を通して子どもに接する際に大切なことを学ぶ ※子ども向けのイベントを企画・開催する機会あり(▷企画会…27年2月5日(木) ▷開催…2月11日(祝)) ■定員=15人(12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、「アートボランティア」をファクス ■申・問先=青少年教育担当

☎3880-5273 ☎3880-5641

一般競争入札による区有地の売却

■内容等=物件番号6/伊興二丁目3005番5外(392.69㎡) ■最低売却価格=6,910万円 ■案内書配布期間=12月10日～27年1月26日 ■開札日=27年2月5日(木) ■案内書配布場所=資産管理課 用地事業係 ※区のホームページからもダウンロード可。申し込み方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■問先=用地事業係

☎3880-5842

3カ所の区営自転車駐車で コミュニティサイクル(自転車の1日貸し出し)を開始

■開始日=12月20日(土) ■場所=竹の塚西自転車駐車場(西竹の塚2-12-2)/舎人公園駅下自転車駐車場(舎人公園1-10)/大師前自転車駐車場(西新井1-16-15) ■対象=26年3月31日現在、15歳以上の方 ■内容=対象の自転車駐車で相互乗り入れ可能なコミュニティサイクルを試行的に開始 ■費用=200円 ■申込=利用日当日、自転車駐車場へ申請 ■申先=各自転車駐車場 ■問先=自転車係 ☎3880-5914

消費者講座「知って安心 お葬式の基礎知識」

■日時=27年1月20日(火)、午後1時30分～3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=お葬式の流れや進行・費用、事前のこころづもりをプロから学ぶ ■定員=60人(12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 ■申・問先=消費者センター ☎3880-5385

暮らし・まちづくりは、
8面に続きます

「区民の視点」で区政を評価 ～区民評価委員会設置から10年 節目の年～

■申・問先=経営管理担当 ☎3880-5811

区は、事業を一定の基準・視点で定期的に評価(行政評価)し、次の計画や事業改善に生かしています。評価制度は、各部および庁内評価委員会による内部評価と、区民評価委員会(学識経験者委員5人と区民公募委員12人の合計17人で構成)による外部評価で成り立っています。※区民評価委員会の報告書は区政資料室、区立図書館、区のホームページで閲覧可

重点プロジェクト事業の全体評価は前年度から0.24ポイント上昇

区にとって優先度の高い「重点プロジェクト事業(61事業)」と、それ以外の事務事業の一部(14事業)を評価しました。重点プロジェクト事業の全体評価平均は4.18点(5段階評価)で、前年度から0.24ポイント上昇しました。

重点プロジェクト事業の一部を紹介します。



最高評価(全評価項目5点満点)の事業例

生活安全支援事務

事業の概要

治安・防犯キャンペーンの実施による地域住民団体の自主的防犯活動の活性化や防犯・防

災意識の向上、街角防犯カメラの設置助成などにより、安全で安心な地域社会を実現。



ココが高評価! 委員会の声

刑法犯認知件数が41年ぶりに9,000件を下回り(25年実績)、統計史上初めて都内ワースト3を脱却したことは、高く評価します。

あなたの意見を区政に反映させてみませんか 「区民評価委員会公募委員」募集

■対象=区内在住・在勤・在学の20歳以上の方 ■内容=区が指定する事業の費用対効果や事業の手法などを点検し、事業の達成度や方向性などを評価 ■任期=2年 ※4月～9月に14回程度の会議を予定(平日の日中) ■報酬=1回8,000円 ■募集人数=6人程度 ■選考=▷1次…書類 ▷2次…面接 ■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(フリガナ)、年齢、性別、電話番号、Eメールアドレス、作文「区政に対する考え」(400～800字、様式自由)を区へ郵送または持参 ※募集案内は政策経営課、区民事務所、地域学習センターで配布するほか、区のホームページからもダウンロード可。応募書類は返却不可 ■期限=27年1月9日(金)必着



区民評価委員会の評価・提案から事業を改善、 評価が上昇した事業例

子育てサロン事業(4点→5点)

事業の概要

子育てサロンイベント開催による親子同士の交流の活発化や

相談事業により、子育てに伴う不安や負担を和らげ在宅での子育てを支援。

前年度のこの評価・提案を取り入れました



「リピーター率を提案指標に加えては？」

⇒成果指標にリピーター率を追加し、サロンの利用状況をわかりやすくしました。



「新規利用者数の減少要因のひとつとして、周知不足を課題とした分析は的確である」

⇒前年の評価を受け、さらに分析を進め、事業の周知方法にSNS(Twitter、Facebook)を取り入れて情報発信を充実させました。



12月は「オール東京滞納STOP 強化月間」です

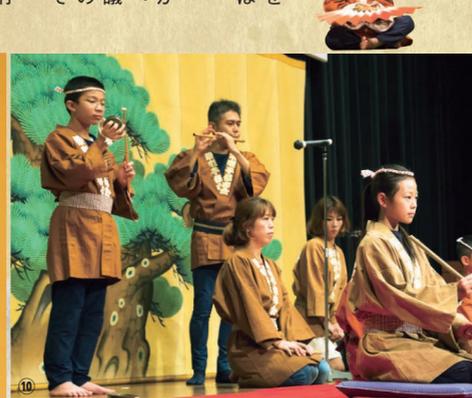
安定した税収と納税の公平性確保をめざし、12月を「オール東京滞納STOP強化月間」として、都と区市町村が連携し、夜間・休日の電話催告や差押え、タイヤロックなどの滞納対策を強化します。■問先=納税計画係 ☎3880-5850



12カメラに向かって「ばあ〜」。お面はいくつもあり表情が異なる 13向かいの子どもたちに合わせて親も練習 14本番前の練習に熱が入る 15子どもたちは主に「もどき」として参加 16獅子を抱える翔麻君



◆郷土芸能保存会の団体を紹介します
「お雛子をやってみたい」「練習に参加したい」という方はお問い合わせください。
■問い合わせ先 郷土博物館 (0292)69663



伝統をつなぐ子ども 伝統で育つ子ども

五反野祭囃子保存会に参加している子どもは24人。「親子体験教室に参加してそのままた始めました」「お祭りを見て、子どもにやりたいたせがまわりました」「小学校の友達が始めてからやっていたり誘われました」など、始めた理由は様々だ。面白いのは、「子どもが始めたので、私も始めました」という、子どもも影響を受ける親もいることだ。子どもも親の興味は「子ども→子ども」「子ども→親」の友達のように波及していくのだ。

会の会長を務める野尻和良さんも、孫とお雛子をとしなむ「お雛子一家」。孫の翔麻くんは、お姉さんがやっている姿を見て始めたという。練習に参加するようになってから約6年。今では、太鼓、もどき(※2)、獅子と何でもこなすようになっている。一番好きなのは、激しい動きや眠る動きなど、独特の仕草がある獅子です。翔麻君、舞台上に立つときは、子ども用の小ぶりな獅子をまわって演じる。小ぶりとはいえず、決して楽なものではない。「獅子は大人でも数分演じる汗ひっしょりになります」と大きい獅子を演じる伊藤純子さん。一方、翔麻君は「楽しいから疲れないです」と頼もしい言葉だ。



文化の小さな守り手たち

区内には、お雛子などの団体が郷土芸能保存会(※1)に登録されているだけで33ある。これだけ聞くと多くあるように思われるかもしれないが、どの団体も後継者不足の悩みを抱え、「文化の継承」に苦心している。その中で、会の約半数が中学生以下の子どもたちで構成されているのが、「五反野祭囃子保存会」である。子どもたちを中心とした踊りや太鼓を得意とする彼らの「文化の継承」取材した。

夜7時、五反野祭囃子保存会が練習場所としている西之宮稲荷神社。薄暗くなった境内から「テンテン、ツク、テンドントン」と気持ちのよい太鼓の音が聞こえてくる。

この「締太鼓」と呼ばれる平たく小ぶりの太鼓を叩くところから練習は始まる。練習場には20人ほどが集まっている。驚くべきところは、小学校高学年の児童や大人に混じって3〜5歳くらいの子どもも数人が、一丁前に太鼓を叩いているところだ。数年前に親子体験教室を開催してから幼稚園くらいの子どもの数が増え、個人差はありますが、半年もまじめに練習すればそこそこ叩けるようになり「ますよ」と太鼓を教えている三好登与子さんは話す。

※1:区の郷土民俗芸能の保護・伝承のために設立された会



文化を受け継ぐ子どもたち

1週2回の練習が行われる西之宮稲荷神社 2動きに合わせた手の角度がポイント 3シールなどでめかしをする子もいる 4真剣な表情で太鼓に向かう 5締太鼓を息の合ったリズムで叩く 6練習では、太鼓→もどき→獅子と一連の流れをこなす 7野尻会長も練習に参加。笛は難しく、吹ける人を育てることが継承のうえで重要になる 82体の獅子が舞台上で舞う 9本番の演奏には大人も参加 10「お面をかぶる踊りのポイントは、いかに表情に命を与えるか」とおかめを担当した小林孝夫さん

■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 ☎…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

関原の森広場・愛恵まちづくり記念館・まちづくり工房館会議室の利用

■内容=イベントやサークル活動などに利用できる施設の貸し出し
■利用料金等=表1
■休館日=月曜日 ※年末年始の休館日は12月28日~27年1月5日
■申込=電話
■申・問先=愛恵まちづくり記念館(関原の森内)

☎3889-7520

表1 施設利用料金等

施設名	利用料金		
	午前9時~午後5時 30分	午後5時30分~9時30分	午前9時~午後9時 30分
関原の森広場(約1,200㎡)	1時間 700円	1時間 1,200円	1日 9,000円
愛恵まちづくり記念館(会議室1(約80㎡)/会議室2(約30㎡)/談話室(約50㎡))	1時間 500円	1時間 1,000円	1日 7,000円
まちづくり工房館(会議室(約45㎡))			

※関原の森広場、愛恵まちづくり記念館の談話室は、貸し切り利用がない場合は無料(記念館の談話室の無料利用は午後5時まで)

27年2月末で店頭でのペットボトル行政回収が終了

コンビニやスーパー、酒屋などの一部店舗の店頭で行っているペットボトルの行政回収は、集積所での回収が定着してきたため終了します。27年3月からは、家庭から出たペットボトルは資源の回収日に集積所へ出してください。 ※ペットボトル自動回収機は引き続き利用可
■問先=清掃計画係
☎3880-5813

区議・区長選挙の投票日は27年5月17日(日)

任期満了に伴う区議・区長選挙の投票日が決定しました。
■日程=▷投票日…27年5月17日(日)▷告示日・立候補届出日…5月10日(日)

◆標語を募集

■対象=区内在住の方 ■内容=区議・区長選挙の関心を高め、投票率向上のための標語を募集 ※入選作品は区議・区長選挙の標語として啓発活動に活用。入選者(1人・氏名発表)には、5,000円相当の賞品を贈呈。入選作品の著作権は区に帰属
■募集内容=区議・区長選挙に

地域のコミュニティ事業が助成を受けました

(財)自治総合センターは宝くじの社会貢献広報のために、文化振興事業やコミュニティ助成事業を行っています。今年度はこの宝くじの助成金制度を活用し、梅田正和町会が神輿などの修繕を行いました。
■問先=地域調整係
☎3880-5864

耐震助成制度・耐震事業説明会(木造住宅対象)

■日時等=表2 ■内容=昭和56年5月以前に建築された木造住宅への耐震助成制度の説明・相談会
■申込=▷説明会…不要 ※当日直接会場へ▷相談会…電話
■申・問先=建築防災係
☎3880-5317

表2 耐震事業説明・相談会日時等

場所	日時
区役所	27年1/16(金)、2/9(月)、午前10時~正午/午後2時~4時
	27年2/23(月)、午後6時30分~8時30分
千住庁舎	12/15(月)、27年1/9(金)、午後3時~5時
	27年1/19(月)、午後6時30分~8時30分

※2月23日で今年度の説明会は終了

催し物

ブロックくらぶ(ジュニア・大人)(3日制)

■日程=27年1月25日、2月15日、3月15日 ※いずれも日曜日
■時間等=▷ジュニア(小学4年生~中学生)…午後1時~3時▷大人(高校生以上の方)…午後3時~5時
■場所=ギャラクシティ
■内容=力学や工学の基礎を理解できるレゴ®サイエンス&テクノロジーシリーズを使い、オ

使用できる/投票参加を呼びかける/若者にもアピールできる ※記号を含めて20字以内。自作で未発表のものに限る。1人3点まで
■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(フリガナ)、年齢、電話番号、標語をファクスまたはハガキで区へ送付
■期限=27年1月9日(金)必着
■申・問先=選挙管理委員会事務局
☎3880-5581/3880-5531
☎3880-5661
衆議院議員選挙は12面へ

リジナルの動く仕組みをつくる
■定員=各10人(12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(学年)、コース名、「ブロックくらぶ」をファクス
■申・問先=青少年教育担当
☎3880-5273 ☎3880-5641

東京足立少年少女合唱団アトリウムコンサート

■日時=12月26日(金)、午後0時10分~0時45分
■場所=区役所1階区民ロビー
■内容=おしえて/夜明けの歌/若草の髪飾りなど
■申込=不要 ※当日直接会場へ
■問先=文化団体支援係
☎3880-5986

環境講座「デジカメの撮り方を学ぶ」(2日制)

■日時=27年1月17日(土)・31日(土)、午前10時30分~午後2時30分
■対象=区内在住・在勤・在

表3 パソコン講座(27年1月分)日時等

コース名等	日時	費用(テキスト代を除く)
イラストレーター・Illustrator入門コース「基本図形の描画からペンツールやレイアウトまで」(6日制)	6(火)・8(木)・13(火)・15(木)・20(火)・22(木)、午後7時~9時	26,000円
パソコンスタートビギナーコース「OS・インターネット・メール・入力とWord基礎概要・パソコンの基礎知識」	7(水)、午前10時~午後4時	5,500円
Wordで作るお店のPOPチラシ・ポスター 対象=Wordの基礎スキルがある方	9(金)、午後1時~5時	4,500円
Photoshop入門コース「写真画像の色補正・調整・加工・ロゴ作成などの基本操作など」(5日制)	9(金)・16(金)・23(金)・27(火)・30(金)、午後7時~9時	20,600円
エクセルExcel2010ビギナーコース	10(土)、午前10時~午後5時	6,500円
楽々簡単HP作成セミナー「簡単にホームページ作成導入を体験」(1日制)	10・17・24、いずれも土曜日、午後7時~9時	無料
Excel2010入門から基礎コース(2日制)	12(祝)・17(土)、午前10時~午後5時	14,500円
Excel&Word作成初級編「図・写真の挿入、関数を使用し永久カレンダー作成」	14(水)、午後1時~7時	6,500円
Word2010ビギナー	19(月)、午前10時~午後5時	6,500円
アクセスAccess2010応用コース(2日制)	21(水)・28(水)、午前10時~午後5時	16,500円
Wordで差し込み印刷「シール・ハガキ・名刺、エクセルで差込むデータ作成」(2日制)	21(水)・28(水)、午後7時~9時	5,500円
Word入門から基礎「効果的な文字変換や修正・表作成・写真挿入・ファイルの作り方など」(2日制)	24(土)・31(土)、午前10時~午後5時	14,500円
Excel関数で請求書・住所録作成「使用頻度の高い関数IF・VLOOKUPなどを使用した請求書・住所録を作成」	26(月)、午前10時~午後5時	7,500円
iPhoneとiPadの無料体験セミナー	26(月)、午後7時~9時	無料
ExcelVBAとマクロ中級コース	27(火)、午前10時~午後5時	7,500円
GoogleアナリティクスでWeb解析「自社のHPアクセスの傾向と分析を行い、販売UPに繋げる方法を学ぶ」 対象=HPをお持ちの方	30(金)、午後1時~6時	7,560円

※いずれも定員あり(12月11日から先着順)。くわしくはお問い合わせください。

飲酒運転は絶対にやめましょう 車を運転することを知らぬがらお酒を飲めること、飲酒している人に車を貸すこと、飲酒運転の車に同乗すること
は犯罪です。また、二日酔いで運転することも飲酒運転に該当します。■問先=交通対策課 推進係 ☎3880-5912

工業統計調査にご協力をお願いします。 ■基準日=12月31日 ■内容=現在の製造業の実態を明らかにし、結果を国や都・区が行う行政施策の基礎資料とする調査 ※調査対象の事業所には12月中旬から調査員が訪問 ■問先=統計係 ☎3880-5251

左記マークがある
申し込みは、
P2左中を参照

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

犯罪抑止・交通事故防止 「北千住駅コンサート」

■日時=12月17日(水)、午後2時開始 ■場所=北千住駅南口コンコース ■内容=警視庁音楽隊・カラーガードによる演奏・演技／犯罪抑止・交通事故防止を働きかけるコンサート／年末に増加する犯罪の抑止・交通事故防止などの啓発 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=生活安全推進担当 ☎3880-5838

つくって、あげよう 荒川でたこあげ

■日時=12月23日(祝)、午後1時30分～3時30分 ※午前9時から荒川ビジターセンターで参加

証配布 ■場所=生涯学習センター(学びピア21内) ■内容=自分でこま(だこ)を作り、河川敷で揚げる ※就学前の子どもは保護者同伴 ■定員=20人(先着順) ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=荒川ビジターセンター ☎5813-3753

まるちたいけんドーム 大人のためのくつろぎタイム 「星空リクエスト拡大版」

■日時=12月24日(水)、午後7時30分～8時10分 ※午後6時からチケット販売 ■対象=18歳以上の方 ■内容=クリスマスの曲とともに、希望する時間・場所の星空を投影する「星空リクエスト」を中心とした特別プログラム ■

定員=▷一般席…80人 ▷カップル・グループシート…6組(1組4人まで) ※いずれも先着順。星空リクエストは抽選 ■費用=500円 ■申込=▷鑑賞…不要 ※当日直接会場へ ▷星空リクエスト…窓口 ※当日、午後6時～7時に受け付け ■場・申・問先=ギャラクシティ(午前9時～午後8時) ☎5242-8161

イカ墨で書き初め

■日時=27年1月18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=イカを解剖してイカ墨を取り出し、書き初めをする ■定員=20人(抽選) ■費用=500円 ※別途入園料が必要 ■申込=全員の住所、氏名(フリガナ)、年齢(学年)、電話番号、「イカ墨」を往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入 ■期限=27年1月5日(月)必着 ■場・申・問先=生物園 〒121-0064保木間2-17-1 ☎3884-5577

鳥の足型マグネットづくり

■日時=27年1月25日(日)、午前10時～午後3時 ■対象=小学生以上の方 ※小学2年生以下の方は保護者の申し込みも必要 ■内容=野鳥の足跡から型をとって、足の形のマグネットを作る ■定

員=20人(抽選) ■費用=200円(材料費) ■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、「鳥の足型マグネットづくり」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=27年1月14日(水)必着 ■場・申・問先=桑袋ビオトープ公園 〒121-0061花畑8-2-2 ☎3884-1021 ☎3884-1041

植物観察入門5「身近な樹木の見分け方(常葉樹)」

■日時=27年1月16日(金)、午前10時～正午 ■場所=人と自然の共生館(都市農業公園内) ■対象=20歳以上の方 ■内容=葉の形に着目し、クスノキ科やシイ・カシ類などの常葉樹の調べ方や見分け方のポイントなどをプロから学ぶ ■定員=15人(抽選) ■費用=300円(材料費) ■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、「植物観察」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 ■期限=27年1月5日(月)必着 ■申・問先=都市農業公園 〒123-0864鹿浜2-44-1 ☎3853-4114 ☎3853-3729

ご注意ください! ついっかかりが思わぬ事故に 暖房器具による火災・やけど

■問先=消費者センター ☎3880-5385
相談専用(平日、午前9時～午後4時45分) ☎3880-5380
本格的な冬に向け、暖房器具の使用頻度が高くなり、誤使用などによる事故が多くなります。事故を防止するためには、取扱説明書をよく読み、正しく使用することが大切です。

【事例1】

石油ストーブに洗濯物が落下し、火災が発生
洗濯物を早く乾かそうと石油ストーブの上に干したまま外出したところ、洗濯物が落下して火災が発生した。

【アドバイス】

ストーブの上や周辺で洗濯物を乾かさないうでください。洗濯物が乾燥して軽くなると、熱気による上昇気流にあおられてストーブに落下することがあります。

【事例2】

湯たんぽで低温やけど
夜、寒かったので布団の中に湯たんぽを入れたまま床についた。足がひりひりするの目覚め、低温やけどに気づいた。

【アドバイス】

湯たんぽや電気あんかは厚手のタオルや専用のカバーなどで包んでも低温やけどをおこすことがあります。就寝前に布団から出し、スイッチを切ってください。

◆コードの劣化による事故にも注意

コードが熱い、変なにおいがする、コードに触れると電気が入ったり切れたりするなどの異常があった場合は、コードがショートする可能性があるため、機器の使用を直ちに中止してください。

足立のモノづくり展

ホンモノ 良いモノ 区役所でお買い物

入場無料

■場所=区役所庁舎ホール ■問先=お問い合わせコールあだち(27年1月1日(祝)～3日(土)を除く毎日、午前8時～午後8時) ☎3880-0039

◆第15回あだち地場工業製品フェア

■日時=12月15日(月)・16日(火)、午前10時～午後6時 ■出品=かばん/革小物/健康食品など

◆第22回足立伝統工芸品展

■日時=12月18日(木)・19日(金)、午前10時～午後6時 ■出品=東京銀器/東京手植ブラシ/東京彫金など

▼カラーバリエーション豊富な長財布



▲毎年好評、食べるカラーゲン



▼職人による演奏も

◀ワンランク上の身だしなみに

足立 エンタメインフォ

えんチャレ公演

◆天空寄席

■日時=12月22日(月)、午後6時開演 ■内容=漫才協会若手会による漫才

◆第1回歌笑定食

■日時=12月26日(金)、午後5時20分開演 ■内容=つつちょ、ハシグチカナデリヤほかミュージシャンと漫才協会若手会のコラボレーションイベント
—いずれも—

※開演の30分前開場 ■場所=東京芸術センター21階・天空劇場 ■定員=400人(先着順) ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=地域文化課 調整係 ☎3880-5985

東京足立少年少女合唱団 クリスマス・チャリティーコンサート

■日時=12月23日(祝)、午後2時開演 ※午後1時30分開場 ■場所=西新井文化ホール ■内容=いざうたえ/もろびとこぞりて/おしえて ※上沼田小学校合唱団のゲスト出演

あり ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=文化団体支援係 ☎3880-5986

歓喜の演Vol.14「合唱」参加者募集

■日程=▷練習…27年2月1日～12月20日の毎週日曜日と12月16日(水)・25日(金) ▷本番…12月26日(土) ■時間=午後6時～8時30分 ■場所=ギャラクシティなど ■対象=18歳以上の方 ■内容=フォーレ作曲「レクイエム」などを東京シティ・フィルハーモニック管弦楽団とともに歌う ■定員=120人程度(選考) ■費用=3万円(学生は1万5,000円)。分納可 ※楽譜代(実費)、演奏会参加費(1万円程度)が別途必要 ■申込=住所、氏名、年齢、性別、電話・ファクス番号、「歓喜の演Vol.14」をファクス・ハガキで送付 ■期限=27年1月25日(日)必着 ■申・問先=ギャラクシティ「合唱参加希望」係 〒123-0842栗原1-3-1 ☎5242-8161 ☎5242-8165

屋外広告物には許可が必要

都・屋外広告物条例により、屋外で公衆に表示される看板などを掲示するには許可が必要です。看板などが無秩序・大量に掲示されると、まちの美観を損ねるだけでなく、落下や倒壊などの危険があります。許可申請の方法など、くわしくはお問い合わせください。■問先=占用係 ☎3880-5907

10 年末年始の開庁(館)情報

■問先 = お問い合わせコールあだち(27年1月1日(祝)~3日(土)を除く毎日、午前8時~午後8時) ☎3880-0039

窓口業務や施設の休業日

区役所の窓口業務や施設の年末年始の休業日は表1の通りです。ただし、戸籍に関する届出(婚姻・出生・死亡など)は年末年始も区役所地下1階の夜間・休日窓口で受け付けます。各施設の電話番号は、区のホームページをご覧ください。

表1 区の年末年始窓口業務や施設の休業日(○は開庁(館)日、×は休庁(館)日)

	12月						27年1月							12月						27年1月					
	26(金)	27(土)	28(日)	29(月)	30(火)	31(水)	1(祝)	2(金)	3(土)	4(日)	5(月)	6(火)		26(金)	27(土)	28(日)	29(月)	30(火)	31(水)	1(祝)	2(金)	3(土)	4(日)	5(月)	6(火)
区役所内	窓口業務	○	×	○ (※1)	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	
	1階喫茶コーナー／展望レストラン	○ (※2)	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	
	2階喫茶室	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	
	お問い合わせコールあだち	○	○	○	○	○	○	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	区民ロビー	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	駐車場	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	庁舎ホール	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
生活関連施設	区民事務所(※3)	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	鹿浜いきいき館	○	○	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	住区センター	○	○	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	保健総合センター	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
福祉施設	障がい福祉センター	○	○ (※4)	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	地域包括支援センター	○	○	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	足立福祉事務所	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
産業・就労支援施設	あだち産業センター(※5)	○	○	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	勤労福祉会館(綾瀬ブルミエ内)	○	○	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	就労相談室／あだち若者サポートステーション	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	消費者センター	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	セーフティネットあだち	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
文化・教養施設	あだち再生館	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	足立清掃事務所	○	○	×	○	○	○	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	NPO活動支援センター	○	○ (※6)	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	お休み処 千住街の駅(※7)	○	×	×	×	×	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	
	ギャラクシティ(※8)(※9)	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	郷土博物館・東洲江庭園	○	○	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	区立図書館(※10)	○	○	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	シアター1010(※11)	○	○	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	生涯学習センター(学びピア21内)(※9)	○	○	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
地域学習センター(体育館を含む)(※9)	○	○	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
男女参画プラザ	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
公園	荒川ビジターセンター	○	○	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	伊興遺跡公園展示館(※12)	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	花畑記念庭園・桜花亭	○	○	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

※1… 12/28(日)は休日開庁日(午前9時~午後4時)。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、子ども・子育て支援新制度、保育園に関する相談などを実施
 ※2… いずれも12/26(金)の営業は午後2時30分まで
 ※3… 12/26(金)の千住区民事務所の窓口業務は午後5時まで。住民票の取次交付は12/26午後4時までに戸籍住民課 窓口サービス係に申し込むと区役所地下1階夜間・休日窓口で、西新井区民事務所に申し込むとギャラクシティで、それぞれ12/27(土)・28(日)に受け取り可。そのほかの区民事務所(伊興・江南・中川を除く)に申し込んだ場合、12/27(土)のみそれぞれの交付場所にて受け取り可。12/29(月)~27年1/3(土)はコンビニエンスストアでの各種証明書交付サービス利用不可
 ※4… 12/27(土)は、自立生活支援室の相談、発達支援係は予約の方のみ対応。通所は休み
 ※5… 2階中小企業支援課は、12/26(金)午後5時まで。1階産業情報室は、12/27(土)午後5時まで開館
 ※6… 12/27(土)は午後5時まで開館
 ※7… 27年1/1(祝)~3(土)の開館時間は午前10時~午後4時
 ※8… 12/28(日)~27年1/4(日)は他施設の予約などは受け付け不可
 ※9… 屋外スポーツ施設(テニスコート、野球場、運動場)の抽選申し込み受け付け(2月分)は、27年1/5(月)午前0時(インターネット)、午前9時(窓口)開始
 ※10… 12/28(日)~27年1/4(日)は全館休館。宮城コミュニティ図書館のみ1/5(月)も休館
 ※11… 劇場のみ27年1/3(土)から開館
 ※12… 伊興遺跡公園展示館および伊興遺跡公園は、施設改修により27年1/4(日)まで休館・休園
 ※13… 通常は土・日曜日、祝日のみ開館
 ※14… 千住温水プールは改修工事のため、27年2月末(予定)まで休館
 ※15… 子育てサロン西新井はギャラクシティの休業日に準ずる(一時預りは通常の子育てサロンの休業日と同様)。子育てサロン綾瀬・東保木間は12/27(土)も開業。子育てサロン北鹿浜は27年1/5(月)・6(火)も休業

年末年始の「はるかぜ」運行ダイヤ

コミュニティバス「はるかぜ」は、12月30日(火)~27年1月4日(日)の間、休日・臨時ダイヤで運行します。くわしくは各バス会社(表2)へお問い合わせください。
 ■問先 = 交通計画係 ☎3880-5718

表2 バス会社一覧

はるかぜ路線名	問先
1号(西新井・綾瀬線)／9号(青井・亀有線)／10号(西新井・高野線)／12号(西新井・亀有線)	日立自動車交通(株) ☎5682-1122
2号(綾瀬・六木線)	朝日自動車(株)越谷営業所 ☎048-970-5170
3号(西新井・舎人線)	国際興業(株)川口営業所 ☎048-280-0571
4号(区役所・鹿浜線)	東武バスセントラル(株)足立営業事務所 ☎3899-0801
5号(北千住駅西側地域循環)／6号(北千住・鹿浜線)／8号(小台・宮城循環)／11号(堀之内・椿循環)	株新日本観光自動車 ☎5691-3783
7号(西新井・六木線)	東武バスセントラル(株)葛飾営業所 ☎5699-1310

休日納税・納付相談(12月分)

■日時 = 28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 滞納整理係 ☎3880-5243
 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

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

☎…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

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

11

具合が悪くなったときは…

☑休日応急診療所、休日応急歯科診療所を開設

■日程=12月30日(火)~27年1月4日(日) ※年末年始以外も日曜日、祝日は開設
■問先=▷診療…各診療所(表3) ▷制度…健診事業係

表3 休日応急診療所、休日応急歯科診療所一覧 ☎3880-5121

診療所	所在地	電話番号	受付時間
足立区医師会館(内科・小児科)	中央本町3-4-4	3880-1866	午前10時~11時30分/ 午後1時~3時30分/ 午後5時~9時
東和(内科・小児科)	東和3-12-9(東和保健総合センター内)	3629-7881	午前10時~11時30分/ 午後1時~3時30分
竹の塚(内科・小児科)	西竹の塚1-11-2 エミエルタワー竹の塚2階(竹の塚保健総合センター内)	3855-5016	午前10時~11時30分/ 午後1時~3時30分/ 午後5時~9時
竹の塚(歯科)		3855-5017	午前10時~11時30分/ 午後1時~3時30分
江北(内科・小児科)	西新井本町2-30-40(江北保健総合センター内)	3896-4010	午前10時~11時30分/ 午後1時~3時30分

※受診のときは「健康保険証」を持参。(乳)医療証・(子)医療証がある方は持参
※治療費については、保険診療の休日加算あり
※応急診療のため、薬を出す場合は原則として当日のみ

◆夜間・休日診療機関を知りたいときは

■問先=東京都医療機関案内サービス「ひまわり」(24時間受け付け) ☎5272-0303

🌐<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

◆救急病院を知りたいときは

■問先=東京消防庁救急相談センター(24時間受け付け)
(携帯電話、PHS、プッシュ回線) #7119
(ダイヤル電話) ☎3212-2323

◆休日接骨院当番所

骨折や脱臼、ねんざ・打撲などの応急施術を当番制で行っています(表4)。■問先=▷施術…各当番所(表4) ▷制度…健診事業係

表4 休日接骨院当番所(年末年始分)日程等 ☎3880-5121

日程	当番所名(所在地)	電話番号
12/28(日)	梅田名倉岡村接骨院(梅田6-20-6)	5888-7717
	和田接骨院(日ノ出町12-3)	3879-3206
12/29(月)	原田接骨院(綾瀬5-14-5)	3628-1037
	星接骨院(栗原3-2-11)	3886-3328
12/30(火)	澤田接骨院(梅島1-10-6)	3852-3395
	千住原島接骨院(千住3-25-49)	3888-0144
12/31(水)	大師接骨院(西新井6-1-2)	3890-2270
	田村接骨院(六木4-5-24)	3628-3914
27年1/1(木)	伊勢谷接骨院(大谷田4-10-11)	3606-5898
	加藤接骨院(西新井4-37-13)	3857-9277
1/2(金)	加平接骨院(加平3-7-7)	5697-9366
	武笠接骨院(江北4-9-2)	3890-0346
1/3(土)	金子接骨院(加賀2-9-15)	3857-8688
	おさかべ接骨院(西綾瀬2-21-2)	3880-4880
1/4(日)	片山接骨院(江北6-21-15)	3896-1308
	玉沢接骨院(中央本町3-13-15-102)	3852-2403

※いずれも時間は午前9時~午後5時
※年始分を除く1月分はあだち広報12月25日号に掲載予定

ごみ・資源収集

年末年始は、ごみや資源の量が増えるため、収集時間が変わる場合があります。必ず収集日の午前8時までにしてください。

また、27年1月4日(日)は、例外的に燃やすごみを収集する地域があります(表5)。くわしくは各集積所の看板をご覧ください。 ※ごみの収集日や分別方法が確認できるアンドロイド端末アプリ「足立区ごみ出しアプリ」のダウンロード方法は区のホームページをご覧ください。

■問先=足立清掃事務所 ☎3853-2141
清掃計画係 ☎3880-5813

表5 年末年始のごみ・資源などの収集日一覧

種類	年末	年始
燃やすごみ	12/31(火)まで曜日通り収集	27年1/4(日)は、火・木・土曜日の収集地域を収集 1/5(月)から曜日通り収集 ※火・木・土曜日の収集地域の方はなるべく1/4(日)にごみを出してください。
燃やさないごみ	12/27(土)まで曜日通り収集	27年1/5(月)から曜日通り収集 ※1/4(日)の収集は行いません
資源	12/30(火)まで曜日通り収集	
粗大ごみ	事前予約制 予約方法=電話またはホームページ 予約先=粗大ごみ受付センター(12/28(日)~27年1/4(日)を除く月~土曜日、午前8時~午後7時) 🌐 http://sodai.tokyokankyo.or.jp/ (ホームページは24時間受け付け。12/29(月)~27年1/3(土)は受け付け不可) ※年末年始は電話が大変混み合いますので、なるべくホームページから申し込んでください。	☎5296-7000
し尿	12/30(火)まで収集	27年1/5(月)から曜日通り収集 ※1/4(日)の収集は行いません

◆家電リサイクル法対象品目(エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機)の収集申し込み、持ち込み施設の営業

■問先=▷収集…家電リサイクル受付センター(年末は12月27日(土)の午後5時まで、年始は1月5日(月)の午前8時から) ☎5296-7200

▷持ち込み…白井エコセンター(入谷5-16-28、年末は12月29日(月)の午後5時まで、年始は1月5日(月)の午前9時から) ☎3857-0236

▷持ち込み…MDロジス東日本サービス(花畑6-18-6、年末は12月30日(火)の午後4時30分まで、年始は1月5日(月)の午前9時から) ☎5851-3091

◆家庭系パソコンの持ち込み施設の営業

■場所=要興業鹿浜リサイクルセンター(堀之内1-14-15、年末は12月30日(火)の午後4時まで、年始は1月5日(月)の午前9時から) ※住所を確認できる顔写真付きの身分証が必要 ☎5837-5341



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

足立生まれの商品をお年賀に!!

東京本染め手ぬぐい、手づくり金平糖や新発売のブリュレバウムなど
足立区生まれの魅力的な商品を取り揃えています。



東京足立 手しごとや

キャンペーン期間
12月10日(水)
12月21日(日)
まで

500円(税抜)以上お買い上げいただいたお客様で
先着300名の方に手しごとやオリジナルの木曾檜
栢をプレゼント。※なくなり次第終了とさせていただきます。

TEL.03-5856-8131

〒123-0841 足立区西新井1-5-9 門前華永路1F
営業時間 9時~17時(火曜定休)

運営 特定非営利活動法人やるネ

「足立区国民健康保険」に加入されている40歳から74歳までの皆さん

特定健診を年内に受けて 健やかな新年を迎えましょう!

◆1年に1度の健診機会です。
必ず、特定健診を受けましょう!
※万一、『受診券』を廃棄・紛失した場合
でも、再発行を受けられます。



メタボ先生

平成25年度「特定健診受診勧奨の標語キャンペーン」優秀作品

さあ行こう!!
家族のためにも、特定健診

東伊興小学校6年 守屋 実由華

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>

地元で安心 結婚相談 秘密は厳守

より良い結婚をするために
NPO「婚活セミナー」12月21日(日)午後2時
北千住芸術センター9階の1 先着30名無料

探しています。

- ◎本気の方
- ◎マジメな方
- ◎真剣な方

◎お子様の結婚に悩む親御さん!

地元密着の『地域一番店』を目指して創業14年。
成婚実績多数。親子でも、お一人でも、内緒でも…
まずはお気軽にご連絡ください。

- 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@l-p-l.com URL <http://www.l-p-l.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46年です)

広告

シアター1010
〒120-0034 東京都足立区千住3-92 千住ミルティス1番館10-11F

年会費が2,000円から1,000円になり、よりご利用頂きやすくなりました!
シアター1010フレンズ会員募集中!
チケット割引販売、先行予約特典あり

☎03-5244-1011 (10:00~18:00)
Q <http://www.t1010.jp>

12 成人式 「繋(つながる) ~人と、社会と、そして未来へ~」

成人の新たな門出を祝う、成人式(成人の日の集い)を開催します。新成人の皆さんはぜひご参加ください。

成人の日の集い
実行委員会の皆さん



日程 27年1月12日(祝)
受付開始 午前10時 **式典開始** 午前11時
場所 東京武道館(綾瀬3-20-1)
対象 6年4月2日~7年4月1日生まれの方
 ※対象の方には12月中旬に案内状を送付
問い合わせ先 青少年課 管理調整係 ☎3880-5264

注目ポイント

足立区ゆかりの有名人からビデオレター

誰が登場するかは、**当日までのお楽しみ**

豪華景品が当たる! 新春大抽選会

東京ディズニーランドペアチケットや高級レストランの食事券など、多数の景品を用意

「足立吹奏楽団」による吹奏楽演奏

新成人の門出を祝し、**過去20年の思い出の曲**を演奏

新成人へのプレゼント

参加者全員に**オリジナルマグカップ**をプレゼント

そのほかにも 懐かしい恩師からのメッセージが入った記念誌をプレゼント

協賛企業: (株)三井住友銀行、ルミネ北千住

衆議院議員選挙・最高裁判所裁判官国民審査

投票日時 12月14日(日)
 午前7時~午後8時(即日開票)

■問い合わせ先=選挙管理委員会事務局 ☎3880-5581/3880-5531
 投票方法などは選挙特報を、候補者などは選挙公報をご覧ください。
 ※いずれも全戸配布

投票所入場整理券を持参してください

投票を円滑に行うため、投票する際には投票所入場整理券を持参してください。 ※投票所入場整理券がなくても、選挙人名簿と照合し、本人確認ができれば投票できます。

一部地域の投票所を変更します

対象地域の方は、投票所を変更します(表1)。変更後の投票所は投票所入場整理券でご確認ください。

表1 対象地域等

対象地域	変更後の投票所
足立二・三丁目	足立小学校
足立四丁目	弥生小学校
梅田一丁目	梅島第二小学校
関原三丁目	第七中学校
本木東町/本木西町/本木南町/本木北町/本木一丁目/本木二丁目1~28番	本木小学校

投票日当日に投票できない方は期日前投票へ

投票日当日、投票できない方は区内8カ所で期日前投票ができます(表2)。

表2 期日前投票所(受付時間は午前8時30分~午後8時)

期日前投票所	衆議院議員	国民審査
区役所1階区民ロビー	12/3~13	
シアター1010・アトリエ(北千住マルイ10階)/竹の塚地域学習センター/西新井区民事務所/勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内)/佐野地域学習センター(東京都第13区の区域の方のみ)/押皿谷住居センター/鹿浜いきいき館	12/7~13	12/7~13

※区役所以外の施設には、投票来場者用の駐車スペースはありません。

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!

1に、伝あ
 とm、えだ
 当通、ち
 ころ常、と
 半2生、先
 額0垣、着
 !0剪、10
 0定、名
 円幅、様

庭木1本でも気軽に頼め、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
 東京都支店 03-5838-0117 **見積無料**
 足立区入谷8-6-1 年中無休

新築 サービス付き高齢者向け賃貸住宅 **リリィ竹ノ塚**
入居者募集中

- 梅田病院グループの運営で毎日安心
- 糖尿病専門資格をもった、医師、看護師、薬剤師、理学療法士等がそろっている梅田病院がバックアップ
- お薬・栄養状況・体調等を看護師がチェック
- 病院リハビリ専門スタッフによる、お部屋でのリハビリの提供

自立の方から介護の方まで入居できます。

入居一時金・礼金・更新料なし

12月13日(土)14日(日)開催!

竹ノ塚駅 徒歩8分・1K **63,000円~**

訪問介護事業所・ヘルパーステーション「すみれ」併設

■特定優良賃貸住宅指定法人 ■国土交通大臣免許(3)第6263号 〒162-0066
株式会社 パワーズアンリミテッド 東京都新宿区市谷台町8-8

お問い合わせ **0120-182-082**

リリィパワーズレジデンス 検索 URL▶<http://lilypowers.com/>

所在地: 東京都足立区東伊興3丁目3番10号

物件概要
 ■交通: 東武スカイツリーライン「竹ノ塚」駅下車 徒歩8分
 ■構造・規模: 鉄筋コンクリート造9階70戸 ■敷金: 2ヶ月
 ■専有面積: 25.02㎡~50.04㎡(1K~2DK) ■サービス費: 15,000円(税別)/人
 ■賃料: 63,000円~146,000円 ■管理費: 20,000円~30,000円
 ■入居条件: 60歳以上・当社基準の入居審査有 ■取引態様: 貸主

10年後も自分の足で
友達と旅行に行きたいあなたへ

「最近がく歩けない...」
 「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...」

フィットネス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(自己負担分)で
3時間、インストラクターが指導!!!
送迎付きだから続く!!
12月限定!! 見学のお申込みで
「赤外線サポーター」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

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

休日 12月28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、子ども・子育て支援新制度・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
 323,100