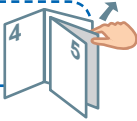




2014年(平成26年)8月10日 第1690号

□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/>

5~8面は健康診断特集です。  
紙面を引き抜いてご利用ください。



# あだち 広報



**野菜から食べて糖尿病予防**

**出張野菜市** in 足立区役所

北足立市場の新鮮野菜

毎朝、全国各地の野菜が取り寄せられる北足立市場。その市場から、野菜のプロが選んだ新鮮野菜を区役所に直送する出張野菜市が始まります。野菜は糖尿病を予防するなど、健康な体づくりには欠かせません。栄養たっぷりの新鮮野菜を食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

■問い合わせ先=お問い合わせコールあだち  
(毎日、午前8時~午後8時) ☎3880-0039

**8月27日(水)**  
**午前11時開始**

※午前10時から整理券配付。(先着600人)  
売り切れ次第終了

**場所** 区役所庁舎ホール  
**内容** 北足立市場による、新鮮野菜の販売

※写真はイメージです

## 葺立ち

報道番組が千住周辺の特集を組むに当たり取材を受けました。「若者が増え、長い間借り手が付かなかつた物件もおしゃれに変身。今千住がホット」という切り口で構成された千住界限の映像が、約20分流れました。番組担当者から「最近の千住は視聴率が取れるまち」と伺い、うれしい驚きがありました。◆ひとつの契機となったのは大学の進出です。「若者が多い」ということは人々に活気溢れるまちとの印象を与え、レトロなものと、新しいものが共存する「面白みのあるまち」と認識されつつあるのでしよう。◆実は東京電機大学の進出が決定する直前まで、北千住駅東口の開発は、高層マンション建設を中心に進めることではぼ決定していません。たまたまJ-T(日本たばこ産業株)の社宅などの跡地が電大関係者の目に留まり、話はそこから急展開。もし2週間大学からの話が遅ければ、今の東口の賑わいはなかったことでしょう。◆区では現在、今後の発展を牽引する拠点地域として綾瀬・六町・花畑・江北のまちづくり計画(エリアデザイン)を策定しています。各地域が持つ強みや個性を引き出し、そこに新たな魅力を付加することで、人や消費を呼び込むことが基本です。民間との協働は当然のことながら、あらゆる可能性や方法を探ります。区の更なる飛躍に向けた重要プロジェクトが動き出しました。

足立区長 近藤やよい

今号の主な内容

3面

知ってトクする旬の野菜の選び方

5~8面

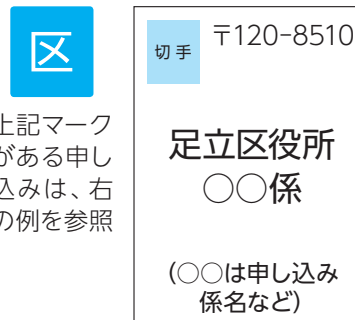
健康診断特集

12面

無接道家屋



郵送申し込み記入例



子育て・教育

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5日(金)、午前10時30分～11時30分 ■対象=25年5月6日～10月5日生まれの子どもと保護者 ■内容=1歳児の食生活の話/レシピ紹介など ■定員=15組 (8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保健栄養担当 ☎3880-5355

赤ちゃんが教えてくれた糖尿病予備群

■日時=8月25日(月)、午後1時～3時 ■対象=次のいずれかに当てはまる女性…妊娠糖尿病だった/妊婦健診で血糖が高いまたは尿糖(+)以上が複数回あった/赤ちゃんの出生体重が3,800g以上だった/糖尿病の家族がいる/肥満 ■内容=医師による講演/簡易血糖測定 ■定員=40人 (8月11日から先着順) ※保育あり。定員など、くわしくはお問い合わせください。 ■申込=電話 ■場・申・問先=江北保健総合センター地域保健係 ☎3896-4004

赤ちゃんが教えてくれた高血圧予備群(2日制)

■日時=9月3日(水)・16日(火)、午前10時～正午 ■対象=次のいずれかに当てはまる女性…妊娠高血圧症候群だった/妊娠中に血圧が高くなった/妊婦健診で尿蛋白(+)以上が出た/高血圧の家族がいる ■内容=医師による講演/食事の学習 ■定員=30人 (8月11日から先着順) ■申込=電話 ■場・申・問先=竹の塚保健総合センター地域保健係 ☎3855-5082

親ができる子どものむし歯・歯肉炎の予防と対策(2日制)

■日時=▷1日目…8月27日(水)、午後1時30分～3時30分 ▷2日目…8月28日(木)または9月4日(木)、午前10時～11時30分 ■対象=区内在住・在勤の方 ※子どもの同席受講可 ■内容=専門医による講話/ブラッシング練習 ※8月27日のみ子どもの歯型作りと歯の記念撮影あり(4歳以上の方が対象。歯型と写真の引き渡しは8月28日または9月4日) ■定員=40人 (8月12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歯科保健担当 ☎3855-5082

健康・衛生

食生活講演会「家族で楽しむ野菜生活」

■日時=9月24日(水)、午後2時～4時 ■場所=エル・ソフィア ■対象=区内在住・在勤の方 ■内容=林芙美氏(千葉県立保健医療大学

健康科学部栄養学科講師)から、野菜の必要性や働き、より多く摂取するために心がけることなどを学ぶ ■定員=150人 (8月11日から先着順) ■申込=電話または窓口 ■申・問先=中央本町保健総合センター保健栄養担当 ☎3880-5355

思春期家族教室「親の対応でかわる、子どものこころの成長と思春期」

■日時=9月12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 (8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

40歳前の健康づくり健診

■日程等=表1 ■対象=区内在住の18～39歳で、健診の機会がない方 ※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。定員など、くわしくはお問い合わせください。 ■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

関連記事あり。くわしくは5面へ

表1 40歳前の健康づくり健診日程等

場所(保健総合センター)	実施日	結果日	定員
江北	9/9(水)	10/7(水)	各40人(8月11日から先着順)
千住	9/8(月)	9/29(月)	
中央本町	9/11(木)	10/2(木)	50人(8月12日から先着順)
東和	9/30(水)	10/28(水)	40人(8月12日から先着順)

※いずれも午前中に実施

国民健康保険の各種届出などのご案内

◆引越しや退職などの場合は届出が必要

■対象事由=表2 ※自動切り替えなし。対象事由に該当してから14日以内に手続きが必要。届出が遅れた場合、保険料は最長2年遡って発生。届出日より前の医療給付は原則として受給不可

◆保険料の減免措置

■対象=災害や経営不振などによる事業の休業・廃止、または自己の都合によらない失業などで収入が極端に少なくなり、保険金・預貯金などの資産を活用しても保険料の納付ができない世帯 ※通常の退職による収入減などは対象外 ■減免期間=申請月以降分から3カ月単位で減免。6カ月を限度 ■申込=事前に電話連絡し、納期限の7日前までに窓口へ

◆社会保険の扶養家族に当てはまる方は勤務先で加入の手続きを

■対象=家族が社会保険に加入し、その扶養家族として社会保険に加入できる方 ※社会保険に加入したときは、国民健康保険をやめる手続きが必要

◆国民健康保険における「世帯主」の取り扱いの変更

■対象=世帯主が会社の健康保険などに加入し、世帯員は国民健康保険に加入している世帯(擬制世帯主) ■内容=届出により被保険者を国保制度上の世帯主(国保主)に変更可 ※保険料の滞納がある場合は除く。保険料通知書などの送付先を「擬制世帯主」から「国保主」に変更可。住民票上の世帯主は変更なし

—いずれも—

※必要書類など、くわしくはお問い合わせください。 ■申・問先=資格課係 ☎3880-5240

表2 国民健康保険で届出が必要な対象事由

届出の種類	対象事由
加入	区へ転入してきた/職場の健康保険をやめた(被扶養者でなくなった)/社会保険に加入していた方が後期高齢者医療制度へ移行したときに被扶養者だった/生活保護を受けなくなった/子どもが生まれた
脱退	区外へ転出する/職場の健康保険に加入した(被扶養者になった)/生活保護を受けようになった/死亡した
その他	区内で住所が変わった/世帯主や氏名が変わった/世帯を分けたまたは一緒になった/保険証をなくした

9月13日(土) わが家のワンダフルライフ 「犬の飼い方教室」

■場所=ギャラクシティ ■申・問先=足立保健所生活衛生課 庶務係 ☎3880-5375

■対象=犬を飼っている方、これから飼う予定の方 ※犬の同伴不可

◆講演「犬の困った行動」

■時間=午後1時～2時30分 ■定員=90人 (8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

◆獣医師による個別相談

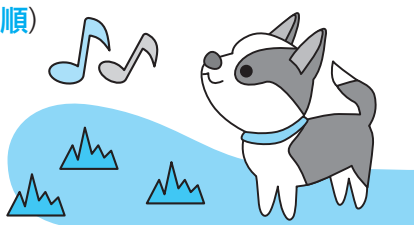
■時間=午後2時40分～3時30分 (1人10分、3項目まで)

■定員=10人 (8月11日から先着順)

■申込=電話

フンの放置による苦情・相談が多く寄せられています

散歩の際は、処理袋を所持し、フンを持ち帰りましょう。



◆放射線量の調査 (雨天時を除く、平日)

日付(7/16~31)	16	17	18	22	23	24	25	28	29	30	31
測定値(マイクロシーベルト/時)	0.08	0.08	0.08	0.07	0.09	0.09	0.08	0.08	0.08	0.08	0.08

■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/>

**福祉・高齢医療**

**高次脳機能障がいセミナー「在宅リハビリテーションの方法」**

■日時=9月13日(土)、午後1時～4時  
■対象=高次脳機能障がい者や家族など  
■内容=中島恵子氏(帝京平成大学大学院教授)による講演/交流会  
■定員=100人(8月11日から先着順)  
■申込=電話または住所、氏名、電話番号、「高次脳」をファクス  
■場・申・問先=障がい福祉センター自立生活支援室  
☎5681-0132 ㊟5681-0137

**いっしょにつくろう  
みなはな(5日制)**

■日時=9月27日、10月4日・25日、11月15日・29日 ※いずれも土曜日、午前10時～正午  
■対象=都内在住・在勤・在学中、特別支援学校高等部を卒業した知的障がい者と保護者/都内在住・在勤・在学の18歳以上の方  
■内容=陶芸や調理などを通し、相互の理解を深める  
■定員=40人(抽選)  
■費用=1,000円(材料費など)  
■申込=電話または全員の住所、氏名、電話番号、「いっしょにつくろうみなはな」をファクス  
■期限=9月5日(金)  
■場・申・問先=都立南花畑特別支援学校  
☎5242-2371 ㊟3883-1889  
■問先=区・学習事業係  
☎3880-5467

**認知症サポーター  
フォローアップ研修**

■日時=9月5日(金)、午後2時～4時  
■場所=こども支援センターげんき  
■対象=認知症サポーター養成講座を受けたことがある方  
■内容=認知症に対する知識を深める  
■定員=40人(8月12日から先着順)  
■申込=電話または窓口  
■申・問先=地域包括支援センター中川 ☎3605-4985  
地域包括支援センター西新井 ☎3898-8391  
地域包括支援センター西新井本町 ☎3856-6511  
地域包括支援センター保木間 ☎3859-3965

**65～74歳で一定の障がいのある方は後期高齢者医療制度の加入申請ができます**

■対象=65～74歳で、次のいずれかに当てはまる方…身体障害者手帳1～3級(4級の一部を含む)/愛の手帳1・2度/精神障害者保健福祉手帳1・2級/国民年金障害年金1・2級など ※75歳以上の方など、すでに後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方は申請不要  
■内容=申請により、受診時の自己負担割合が1割または3割になる被保険者証を交付 ※東京都後期高齢者医療広域連合の認定日から使用可。申し込み方法など、くわしくはお問い合わせください。  
■申・問先=資格収納係  
☎3880-6041

**税金・国保・年金**

**国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者の葬祭費を支給**

■内容等=国民健康保険または後期高齢者医療制度の加入者が亡くなった場合、葬儀を行った方に7万円を支給 ※交通事故・傷害などの第三者行為や公害病などが原因で死亡した場合は原則支給不可  
■申込=次のすべてを持参…死亡者の医療保険証/葬儀の領収書/申請者(喪主)の印鑑/申請者(喪主)名義の預金通帳  
■期限=葬儀を行った日の翌日から2年間  
■申・問先=▷国民健康保険加入者…給付係 ☎3880-5241  
▷後期高齢者医療制度加入者…高齢医療係 ☎3880-5874

**若年者正規雇用マッチングプログラム(あだち仕事発見塾)第5期**

■期間=9月6日～10月25日  
■時間=午前10時～午後6時の間で調整  
■場所=北千住駅近辺の研修会場  
■対象=正規雇用での就職をめざす39歳以下の方  
■内容=社会人としてのスキル向上を目的とする研修/正社員を募集する企業とのマッチング  
■定員=12人(選考)  
■申込=電話 ※日程など、くわしくはお問い合わせください。  
■申・問先=メディケアシグマ(株)(区委託事業者) ☎5284-7418  
■問先=区・就労支援係 ☎3880-5469

仕事・産業は、  
4面に続きます

**仕事・産業**

**就職面接・相談会  
(保育のお仕事)**

■日時=8月18日(月)、午後1時～4時  
■場所=ハローワーク足立(東京芸術センター7階・大会議室)  
■持ち物=履歴書(写真貼付)、職務経歴書  
■申込=不要 ※当日直接会場へ  
■問先=ハローワーク足立 ハートフルワークコーナー ☎3870-8614  
区・就労支援係 ☎3880-5469

**休日納税・納付相談(8月分)**

■日時=24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

**そうだ、野菜を食べよう** 糖尿病を予防するために

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

「八百屋の匠」が教える  
**知ってトクする旬の野菜の選び方⑥**  
7月～9月の野菜 ゴーヤ

新鮮なものほどイボイボが硬い  
ゴーヤは夏の暑さや強い紫外線で消費されがちなビタミンCを補給するにはぴったりの野菜です。区内で買うなら群馬県赤城山周辺など近県産のゴーヤがおすすめ。イボイボが硬いものほど新鮮なので、実際に手にとって選びましょう。

苦みをやわらげるにはチャンプルーに  
ゴーヤの苦みが苦手という人には、豆腐や卵と一緒に炒めるチャンプルーが、苦みを軽減できるのでおすすめです。ワタをきれいに取り除くことも苦みを消すのに効果的です。苦みが平気な人には、栄養そのままのゴーヤジュースはいかがでしょう。蜂蜜やバナナ、牛乳などを加えると味がまるやかになり、苦みが苦手な人にも飲みやすくなります。

旬の野菜を使ったレシピを紹介  
**ゴーヤのそぼろ炒め**

エネルギー80kcal  
野菜量70g 塩分0.7g  
調理時間10分

■材料(1人分)  
・ゴーヤ:4分の1本(50g)  
・タマネギ:8分の1個(20g)  
・豚ひき肉:10g  
・酒、砂糖、すりゴマ:各小さじ1  
・しょうゆ、みそ:各小さじ2分の1

■作り方  
①ゴーヤは種とワタを取って薄切りにし、タマネギはみじん切りにする ②フライパンで豚ひき肉とタマネギに酒、砂糖を加えて炒める ③②にゴーヤを加えてさらに炒め、すりゴマ、しょうゆ、みそで味付けをする

問先=健康づくり係 ☎3880-5433

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



仕事・産業は、  
3面からの続きです

女性のための就労支援  
セミナー

■日時=9月10日(水)、午後2時～4時  
■場所=シアター1010・アトリエ(千住ミルディスI番館内)  
■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(8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(毎日、午前8時～午後8時)  
☎3880-0039 ☎3880-5605

あだち産業センター「産業展示室」展示企業の募集

■展示期間=10月1日～12月26日  
■展示対象品=区伝統工芸品/地場産品/区内発技術製品  
■募集数=▷展示ブース…8社 ▷ショーケース…20社 ※審査あり  
■申込=申込書を郵送または持参 ※申込書はあだち産業センター産業情報室で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可  
■期限=9月19日(金)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

セミナー「起業は甘くない  
成功への七つの扉の開け方」

■日時=9月6日(土)、午後2時～4時30分  
■場所=あだち産業センター  
■対象=起業を検討中の方/

起業して間もない方  
■内容=税理士から、起業に対する基本的な心構えや考え方、起業して3年以上続く起業家の経営の秘訣などを学ぶ  
■定員=30人(8月11日から先着順)  
■申込=電話または会社名、業種、氏名、電話番号をファクス  
■申・問先=産業情報室(あだち産業センター内。毎日、午前9時～午後9時)  
☎3870-1221 ☎3882-0886

講座「好感度をアップして再就職しよう」

■日時等=▷8月26日(火)…好感度アップの身だしなみメイク術 ▷9月3日(水)…面接の際の立ち居振る舞いを身につける ※いずれも午前10時～正午  
■場所=エル・ソフィア  
■対象=女性  
■定員=各30人(8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、先着各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、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名前(フリガナ)・年齢)、希望日、「再就職」をファクス  
■申・問先=男女参画プラザ  
☎3880-5222 ☎3880-0133

人材募集

保育園・こども園栄養士(非常勤)

■対象=栄養士資格を有する方  
■勤務内容=給食に関する専門的業務  
■勤務場所=区立保育園・認定こども園  
■勤務条件=午前8時30分～午後3時30分(月～金曜日)の週5日、週30時間) ※社会

保険・有給休暇あり  
■雇用期間=10月1日～27年3月31日(9月中旬から事前研修あり) ※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  
■募集人数=3人  
■選考=書類(作文)/面接(9月3日(水))  
■申込=申込書(自筆・写真貼付)、作文を☎へ郵送または持参 ※応募書類は返却不可。申込書と作文用紙は子ども・子育て施設課 子ども施設管理係、区立保育園・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  
■期限=8月28日(木)必着  
■申・問先=子ども施設管理係  
☎3880-5888

特別区(東京23区)職員(身体障がい者(Ⅲ類・事務))

■受験資格等=次のすべてに当てはまる方…日本国籍を有する/身体障害者福祉法第15条に定める身体障害者手帳の交付を受けている/昭和62年4月2日～平成9年4月1日生まれ/自力で通勤ができ

る/介護者なしに職務の遂行ができる/通常の勤務時間(週38時間45分、1日7時間45分)に対応できる/活字印刷文による出題に対応できる ※そのほかの資格・要件などは選考案内参照  
■採用予定人数=24人  
■第1次選考日=9月28日(日)  
■採用予定日=27年4月1日以降  
■選考案内・申込書配布場所=区役所1階総合案内/人事課 人事係/区民事務所(中央本町区民事務所を除く)/中央図書館/総合スポーツセンター/足立福祉事務所各課(区役所内を除く)/障がい福祉センター/特別区人事委員会事務局任用課  
■期限等=▷ホームページ…9月3日(水)▷申込書を郵送…9月1日(月)消印有効  
■申・問先=特別区人事委員会事務局任用課 〒102-0072千代田区飯田橋3-5-1  
☎5210-9787

🌐http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm  
■問先=区・人事係  
☎3880-5831

8月の区議会

■日時等=表3 ※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

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

表3 8月の区議会会議日時等

日時	会議名
18(月) 午前10時	総務委員会
	区民委員会
19(火) 午後1時30分	産業環境委員会
20(水) 午前10時	厚生委員会
	建設委員会
21(木) 午前10時	文教委員会
22(金) 午前9時30分	交通網・都市基盤整備調査特別委員会
	子ども施策調査特別委員会
28(木) 午前10時	災害・オウム対策調査特別委員会
	生活保護・高齢者生きがい対策調査特別委員会
29(金) 午前10時	議会運営委員会

「情報公開制度・個人情報保護制度」  
25年度運用状況

区では、皆さんの生活にかかわる様々な情報を取り扱っています。その基本的なルールとして、公正で透明な区政を実現する「情報公開制度」とプライバシーなど個人の権利利益を守る「個人情報保護制度」があります。

◆情報公開制度

■運用状況=表1 ■主な請求内容=指定管理者に関する情報の開示/区で行う工事契約に

関する情報の開示 ※区が財政支出などをする団体(公社など)は、区の情報公開条例の趣旨にのっとり、各団体が独自に情報を公開

◆個人情報保護制度

■運用状況=表2 ■主な請求内容=住民票や戸籍関係交付申請書の開示/診療報酬明細書の開示

表1 情報公開制度の運用状況

	請求件数(A)	取り下げ件数(B)	却下件数(C)	決定の内容				開示の方法		開示率 (D+E)/(A-B-G-H)	
				開示(D)	一部開示(E)	非開示(F)	不存在(G)	存否非開示(H)	閲覧(再掲)		写し(再掲)
25年度実績	426	7	1	112	202	13	82	9	69	245	95.7%
24年度実績	385	16	0	110	215	1	42	1	89	236	99.7%

表2 個人情報保護制度の運用状況

	請求件数(A)	取り下げ件数(B)	開示(C)	開示請求に対する決定内容				開示請求以外に対する決定内容(H)				開示の方法			開示率 (C+D)/(A-B-F-G-H)	
				開示(D)	一部開示(E)	非開示(F)	不存在(G)	存否非開示(H)	請求に応じられない	訂正	削除	目的外利用中止	外部提供中止	閲覧(再掲)		視聴(再掲)
25年度実績	180	2	62	34	0	69	8	5	0	0	0	0	9	0	87	100.0%
24年度実績	168	2	52	38	0	67	9	0	0	0	0	0	3	0	87	100.0%

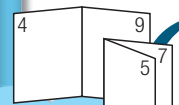
■問先=情報公開担当 ☎3880-5225

保存版

# いま、受けたい健診特集

あなたが受けられる  
健診一覧 ※26年8月1日現在

■問い合わせ先=健診事業係 ☎3880-5121



5~8面は  
引き抜いて  
ご利用ください

区で実施している健診を一覧にまとめました。5~8面を引き抜いて保管しておけば、年齢ごとに自分が受けられる健診をすぐに把握できます。

## 各健診の内容と対象は？

※年齢はすべて各年度の3月31日を基準に掲載

### ① 特定健診

「メタボ健診」とも呼ばれる、生活習慣病予防のための健診です。  
◆40~74歳(年度末に75歳で10月1日以降に生まれた方を含む)で足立区国民健康保険に加入している方

### ② 後期高齢者健診

特定健診とほぼ同内容の健診です。  
◆75歳以上(75歳の場合、9月30日以前に生まれた方)で後期高齢者医療制度に加入している方

### ③ 35歳(若年者)健診

基本的な健診に加え、胃がんハイリスク検査・歯科健診を受診できます。  
◆35歳の方

### ④ 40歳前の健康づくり健診

若い年代をターゲットにした、生活習慣病予防のための健診です。  
◆18~39歳の方

### ⑤ 成人歯科健診

歯周病の予防などのために行う、総合的な歯科チェックです。  
◆40~80歳の方

### ⑥ 乳がん検診

乳房の中にある乳腺にできる悪性腫瘍の有無をチェックします。  
◆40歳以上で前年度未受診の女性

### ⑦ 子宮頸(けい)がん検診

子宮の入り口にできるがんや、がんになる前の正常でない細胞の有無を調べます。  
◆20歳以上で前年度未受診の女性

### ⑧ 大腸がん検診

大腸の最も内側の粘膜にできるがんを調べます。男女ともにかかる確率の高いがんです。  
◆40歳以上の方

### ⑨ 肺がん検診

喫煙者は特に注意が必要な、肺の細胞にできるがんを検査します。  
◆40歳以上の方 ※喫煙者などのみを対象とした、かく痰検査あり。くわしい対象はお問い合わせください。

### ⑩ 胃がんハイリスク検診

血液検査で胃がんになりやすい状態になっていないかを調べます。  
◆40~74歳で過去に胃がんハイリスク検診やピロリ菌除菌治療を受けていない方 ※くわしい対象はお問い合わせください。

### ⑪ 前立腺がん検診

加齢とともに多くなる、前立腺がんになっていないかを調べます。  
◆60~64歳の男性

### ⑫ 肝炎ウイルス検査

肝硬変や肝がんになる可能性もある肝炎ウイルスに感染していないかを調べます。  
◆過去に肝炎ウイルス検査を受けていない方

自分の受けられる健診を瞬時に把握。「健診年齢早見表」は8面(左)へ

## くわしい申し込み方法は？

### ① 特定健診 ② 後期高齢者健診

自宅に届いた受診券などを確認し、区内の指定医療機関に予約を取る

### ③ 35歳(若年者)健診

自宅に届いた申し込みハガキに必要事項を記入し、区へ送付  
※ハガキの送付時期など、くわしくはあだち広報や区のホームページをご覧ください。

### ④ 40歳前の健康づくり健診

お問い合わせコールあだち(毎日、午前8時~午後8時) ☎3880-0039へ電話  
※日程など、くわしくはあだち広報や区のホームページをご覧ください。

### ⑤ 成人歯科健診 ⑥~⑩がん検診 ⑫肝炎ウイルス検査

#### A 窓口申し込み ※⑫は窓口申し込みのみ

下記の窓口にお越しください。

申し込み先	所在地	電話番号
区役所 健診事業係	中央本町1-17-1 区役所南館2階	3880-5121
江北保健総合センター	西新井本町2-30-40	3896-4004
千住保健総合センター	千住仲町19-3	3888-4277
竹の塚保健総合センター	西竹の塚1-11-2 エミエルタワー竹の塚2階	3855-5082
中央本町保健総合センター	中央本町1-5-3	3880-5351
東和保健総合センター	東和3-12-9	3606-4171

#### B 電子申請

区のホームページのトップページ (<http://www.city.adachi.tokyo.jp/>)から、福祉・健康⇒健康⇒健康診査⇒各健診説明ページ内の「申込方法」から電子申請ができます。

#### C ハガキ

下記を参考に記入し、区役所へ郵送

表 切手 〒120-8510	裏 〇〇健(検)診申込 ※複数の健(検)診名を記入することもできます 住所 氏名(フリガナ) 生年月日 電話番号
----------------------	--



受けられる健診がいくつかあるけどどれがオススメ? 重要度が高い健診は6・7面(中)をチェック



まずはこの健診から。

# 私だけは大丈夫と安心していません

## ◆早期発見が治療の鍵

症状が出てから発見されるがんは、進行した段階のことが多く、治療が難しい場合があります。日ごろから健診を定期的に受け、早期に発見することが重要です。

## ◆年間6万8,000人が乳がん

日本では、1年間に約6万8,000人が乳がんと診断され、特に40～50歳代に多く見られます。乳がん死亡者は年間約1万2,000人。40～50歳代の女性にとっては最も多いがん死亡原因です。乳がんは治療できることが多く、「治りやすいがん」ともされています。定期的な検診で早期発見を心掛けましょう。

## ◆子宮頸がんは20歳代の女性に急増中

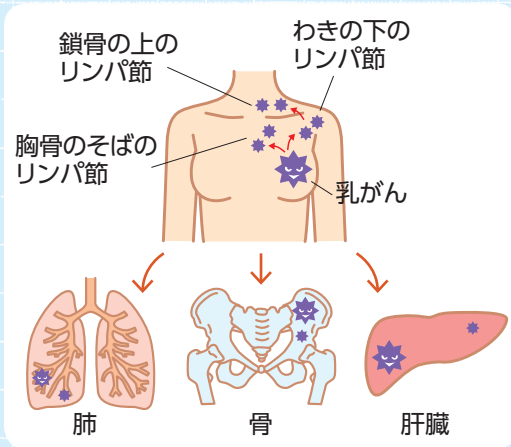
子宮頸がん検診では、早期からがんを発見することができ、進行がんの予防に非常に効果的です。近年では、20歳代の女性に急激に増加していますが、早期に発見して治療をすれば、その後の出産も可能です。20歳からは子宮頸がん検診を受けましょう。

問い合わせ先 健診事業係 ☎(3880)5121

## 女性のがん検診

# 日本人の3人に1人が がんで死ぬ

### がんの怖さの1つ「転移」



▲思いもよらぬ臓器にまで転移することもある

## Q&A

Q 検査の時間はどのくらいですか？  
また、痛みなどはありますか？

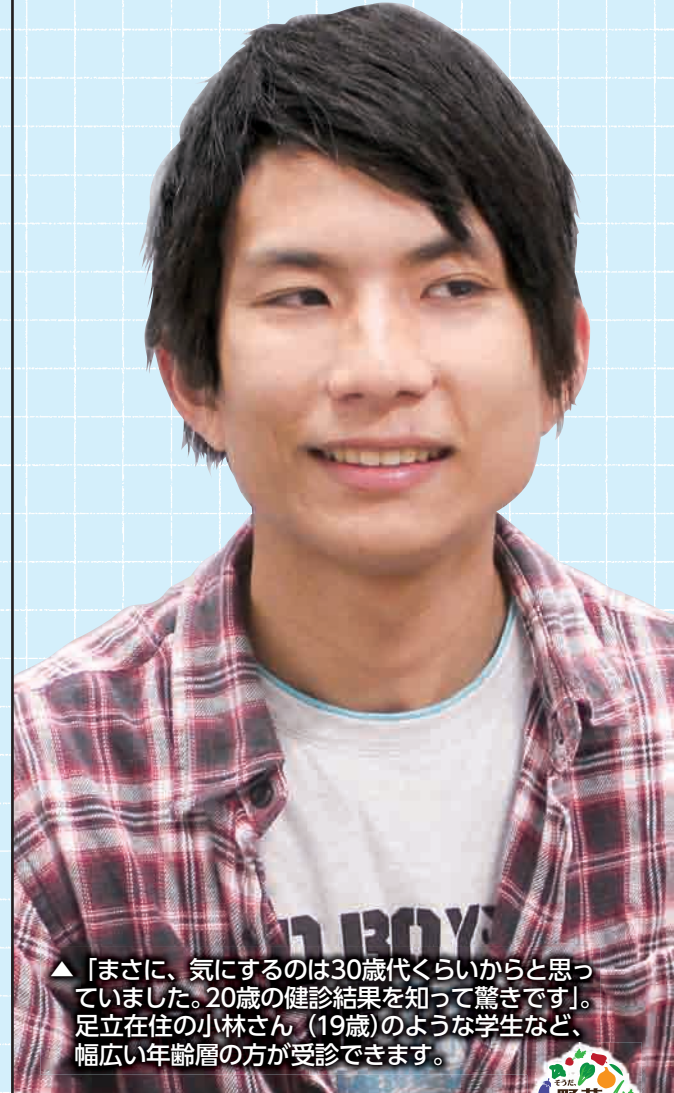
A 検査そのものに要する時間は、いずれも10～20分程度ですが、場合によっては長くなることもあります。また、検査によっては、多少の痛みや不快感を伴うこともあります。

Q 検診を受けるのに予約を取りづらい時期はありますか？

A 年末から年明けにかけて検診希望が多くなり、予約が取りづらくなります。検診は早めに受けるようにしましょう。



▲「対象の年齢になっていましたが、まだ受けていませんでした。この機会に受けようと思います」。梅島在住の檜垣さん(41歳)のように、この記事が目止まった方は対象になっているかチェックを。



▲「まさに、気にするのは30歳代くらいからと思っていました。20歳の健診結果を知って驚きです」。足立在住の小林さん(19歳)のような学生など、幅広い年齢層の方が受診できます。

## 糖尿病予防なら

## あなたの結果は大丈夫？ 注目は「HbA1c」

### ◆あなたは大丈夫？ 予備群？

健診を受けても、「結果のどこを見たらよいかかわからない」という方も多いのでは。健康づくりにはすべての項目が重要ですが、特に注目すべきは「HbA1c」の値。糖尿病やその予備群かどうかを教えてくれる大切な数値です。

### ◆合言葉は「HbA1cは7未満！」

HbA1cは過去1～2カ月の血糖値の状態を示す数値です。区で特定健診を受けた方の約5人に1人は6.0%以上で、糖尿病が疑われる状態でした。さらにこの数値は7.0%以上になると合併症の危険性が高まります(図3)。そこで区では、「あだち糖尿病対策プロジェクト

図3 HbA1cの値の区分

5.6～6.4%	6.5～6.9%	7.0%以上
糖尿病予備群	糖尿病と診断	合併症の危険

アンダーゾーンU\_7]を行っています。これは、HbA1cを7%未満に保つことで、糖尿病を重症化させない取り組みです。重症化の危険がある方へ、区の保健師が直接訪問して治療勧奨や健康相談、継続した治療のフォローを行います。



### ◆糖尿

足立区国民健康になってい慣の見直毎食1皿以抑え血管体の状態

## 戦没者を追悼し平和を 祈念する黙とうを

8月15日は「戦没者を追悼し平和を祈念する日」です。当日、日本武道館で行われる全国戦没者追悼式では、正午から1分間の黙とうを行います。これに合わせ、家庭や職場でも黙とうをしましょう。■問い合わせ先=人権推進係 ☎3880-5497



# か? いま、受けたい健診 BEST3 保存版

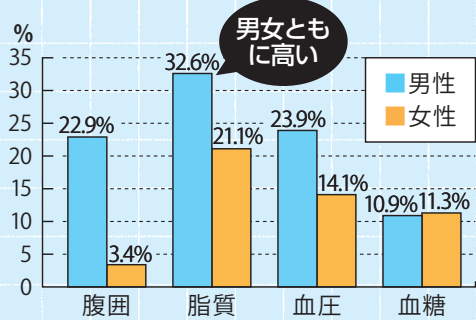
受けられる健診をチェックしてみると、いくつか当てはまるという方もいたのではないのでしょうか? 「どれから受ければいいのか分からない」という方のために、重要性や危険度、受けやすさなどから選んだ「いま、受けたい健診BEST3」を紹介します。

問い合わせ先 保健事業係 ☎(3880)5121

40歳前の健康づくり健診

## 若い健康

図1 区が20歳の方を対象に行った健康チェック(2月・3月実施)での主な検査結果の「異常あり」の割合



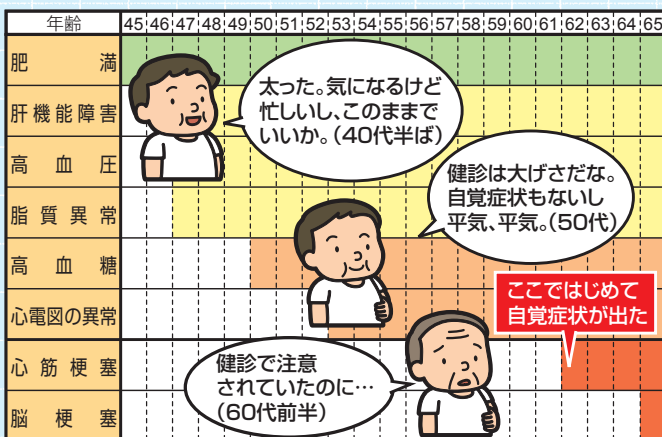
### Q&A

- ◎健診はどのような流れで行いますか?  
 A 1日目は健診で、2日目は健診結果の説明や歯科・栄養の話、個別相談などを行います。2日目は2日間とも参加することが条件となっています。1日制の場合は検査結果を自宅へ送付しますが、結果によっては保健総合センターへ来ていただく場合もあります。
- ◎時間はどのくらいかかりますか?  
 A 両日(実施日・結果日)とも2~3時間程度です。ただし、受診者が多い場合や健診結果によってはもう少しかかる場合があります。

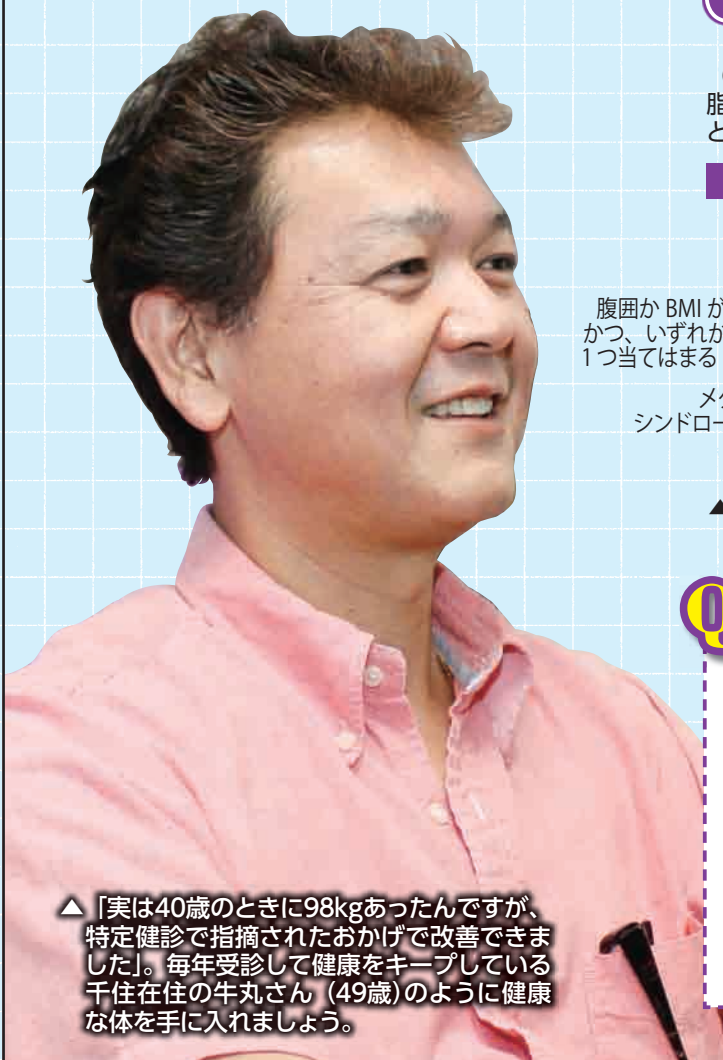
### ◆特定健診=生活習慣病の早期発見・予防

特定健診で検査をする生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質異常)のほとんどは自覚症状がありません。進行途中では痛くもかゆくもないため発見しにくく、発見されても放置されがちです。特定健診を受けてあらためて自分の健康を見直し、早期発見・予防で今の生活を守りましょう。

区の糖尿病重症化予防対策で話を伺ったAさんの健診の経過



▲色がついた年齢から、各種異常を健診で指摘されていました。しかし、放置し続け、60代前半で心筋梗塞を発症。初めてそこで症状を自覚しました。本当に症状がないからといって大丈夫ですか?



▲「実は40歳のときに98kgあったんですが、特定健診で指摘されたおかげで改善できました」。毎年受診して健康をキープしている千住在住の牛丸さん(49歳)のように健康な体を手に入れましょう。

### 特定健診

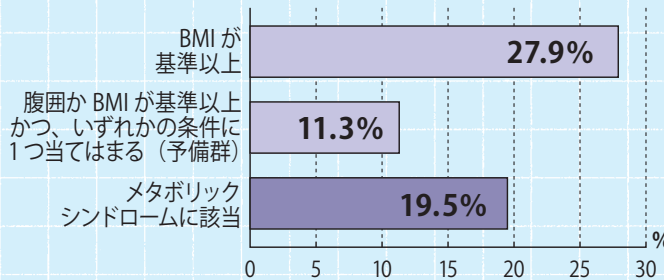
「異常なし」は10人にたった1人

問い合わせ先 保健事業担当 ☎(3880)5018

### メタボリックシンドロームの割合

メタボリックシンドロームとは腹囲またはBMI(体格指数)が基準以上、かつ高血圧・糖尿病・脂質異常のうち2つ以上を合併している状態のことをいいます。

図2 25年度足立区特定健診結果



▲区内の特定健診受診者のメタボリックシンドロームに該当する割合は予備群よりも高い

### Q&A

- ◎受診するメリットは?  
 A 毎年受診することで経年的な変化を見ることが出来ます。どこが悪くなってきているかも一目瞭然。症状がほとんどない生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質異常)の早期発見に役立ちます。
- ◎土・日曜日に受診できますか?  
 A 受診券に同封している「特定健診のご案内」の医療機関一覧に、土・日曜日に受診が可能な医療機関を載せています。

### 区の健診事情

特定健診の受診はお得です!

足立区国民健康保険の特定健診として、無料で受けられる検査は、自分で負担すると約1万2,000円もかかります。また、生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質異常)の検査だけでなく、腎臓機能や心電図も診てもらえることがで

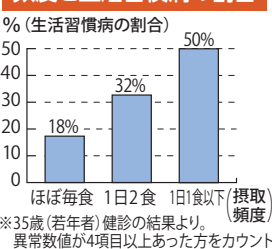
ます。さらに、26年度は9月末までに受診するとカタログギフトが当たる足立区医師会のキャンペーンにも応募できます。「自分の健康は自分が一番かかっている」かもしれませんが、一度医療機関で専門家による健診を受けましょう。

自分が受けられる健診を5・8面(裏)でもう一度チェック

### 病予防は「野菜」と「健診」

糖尿病患者数が23区でも上位で、保険の医療費を圧迫する要因になります。健康を長く保つには、生活習慣も欠かせません。そのためには、以上野菜を食べて血糖値の急上昇をを守ること、健診を活用して自分のを把握することが重要です。

図4 1日の野菜の摂取頻度と生活習慣病の割合



児童手当現況届の提出はお済みですか

■対象=26年5月まで児童手当を受給していて、引き続き6月以降も子どもを養育している方 ※提出がない場合は10月期の支払いができません。また、提出が遅れると手当の支払いも遅れますのでご注意ください。■問い合わせ先=児童給付係 ☎3880-6492

8

# 健診年齢早見表

(26年8月1日現在)

内容等	① 特定健診	② 後期高齢者健診	③ 35歳(若年者)健診	④ 40歳前の健康づくり健診	⑤ 成人歯科健診	女性のみ				男性のみ		
	区内指定医療機関で受診		各保健総合センターで受診			⑥ 乳がん検診	⑦ 子宮頸がん検診	⑧ 大腸がん検診	⑨ 肺がん検診	⑩ 胃がんハイリスク検診	⑪ 前立腺がん検診	⑫ 肝炎ウイルス検査
	無料		無料			2,500円	2,000円	300円	800円	1,000円	800円	無料
対象等	身体計測、血圧測定、血液検査(脂質、血糖、肝機能)など		身体計測、血圧測定、血液検査(脂質、血糖、肝機能)、歯科健診、胃がんハイリスク検査など		むし歯・歯周病チェック	問診、マンモグラフィ撮影、視触診	問診、ちつ腔鏡診、頸部細胞診検査	問診、便潜血反応検査	問診、胸部X線検査、かく痰検査(費用300円増)	問診、血液検査(ピロリ菌抗体、ペプシノゲン)	問診、血液検査(前立腺特異抗原)	血液検査(B型・C型肝炎ウイルス)
17歳以下												□
18・19				△								□
20				△			●					□
21～34				△			☆					□
35			▼	△			☆					□
36～39				△			☆					□
40	●				●	●	☆	●	△	●		□
41～44	●				△	☆	☆	◎	△	□		□
45	●				△	☆	☆	●	△	□		□
46～49	●				△	☆	☆	◎	△	□		□
50	●				●	☆	☆	●	△	●		□
51～54	●				△	☆	☆	◎	△	□		□
55	●				△	☆	☆	●	△	□		□
56～59	●				△	☆	☆	◎	△	□		□
60	●				●	☆	☆	●	△	□	△	□
61～64	●				△	☆	☆	◎	△	□	△	□
65～74	●				△	☆	☆	◎	△	□		□
75～80		●			△	☆	☆	◎	△			□
81歳以上		●				☆	☆	◎	△			□

□…申し込みが必要 ※過去に受診した方は受診不可 △…申し込みが必要 ●…受診券または受診票を区から送付  
 ▼…申し込みハガキを区から送付 ☆…申し込みが必要。前々年度に受診した方には受診票などを区から送付 ※前年度に受診した方は受診不可(2年度に1回) ◎…申し込みが必要。前年度に受診した方には受診票などを区から送付  
 ※受診券などが送付されるものは、誕生月などにより、同じ年齢の方でも送付の時期が異なる場合あり

受診可能な健診をチェックしたら、6・7面(中)もチェック！

心身障害者福祉手当(区制度)・難病患者福祉手当の定例払い
■内容=4月～7月分の手当を届け出先の口座に8月15日ごろ振り込み ■問い合わせ先=障がい給付係 ☎3880-5472
お盆期間中の「はるかぜ」は土曜・休日ダイヤで運行します
■期間=8月13日(水)～16日(土) ■問い合わせ先=交通計画係 ☎3880-5718



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/>

**暮らし・まちづくり**

**分譲マンション維持管理セミナー**

■日時=9月6日(土)、午後1時~5時 ■場所=エル・ソフィア ■対象=区内分譲マンション居住者や管理組合の方など ■内容=管理委託契約書の見方と管理費・修繕積立金をテーマにした講演/テーマ別交流会(管理組合の運営、建物の維持管理、管理会社との関係) ■定員=60人(8月11日から**先着順**) ■申込=電話または住所、氏名、電話番号、参加人数、交流会の参加有無(参加の場合は希望テーマ)をファクス ■申・問先=建築防災係  
☎3880-5317 ☎3880-5615

**区営シルバーピア(65歳以上単身者向け高齢者集合住宅)入居者募集**

■募集のしおり配布期間=8月21日~29日 ※土・日曜日を除く ■配布場所=住宅・都市計画課住宅管理係、区民事務所 ※なくなり次第配布終了。入居には、区内に引き続き3年以上居住していることや所得制限などの要件あり。申し込み方法など、くわしくは「募集のしおり」をご覧ください。 ■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

**あだち環境ゼミナール(7日制)**

■日時=9月~27年3月の毎月第3水曜日、午後7時~9時 ■場所=区役所 ■対象=区内在住・在勤・在学で、高校生以上の方 ■内容=専門家の講演や意見交換を通じて、様々な角度から環境について学ぶ ※修了者を「あだち環境マイスター」に認定し、自主的な環境活動の場を区から提供 ■定員=20人(抽選) ■申込=窓口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、

性別、電話番号、Eメールアドレスを☎へハガキで送付 ■期限=9月1日(月)必着 ■申・問先=環境政策課 計画推進係 ☎3880-6049

**弁護士による多重債務無料相談**

■日時=9月1日(月)・2日(火)、午後2時~4時 ■場所=エル・ソフィア ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=借金の整理についての指導や助言 ※相談は1人30分程度 ■定員=各3人(8月11日から**先着順**) ■申込=電話または住所、氏名、希望日、「多重債務相談」をファクス ■申・問先=消費者センター  
☎3880-5380 ☎3880-0133

**「あだち国際まつり」出店・出演者募集**

■日時=11月3日(祝)、午前10時~午後4時 ■場所=ベルモント公園  
◆テントの出店 ■内容=外国料理や民芸雑貨の販売 ※韓国・日本料理を除く ■募集数=▷料理屋台(幅3.6m×奥行2.7m)…14テント ▷民芸雑貨(幅1.8m×奥行2.7m)…4区画  
◆ステージへの出演 ■内容=様々な外国の踊りや演奏などを披露 ※出演時間15分以内 —いづれも—  
※選考あり ■申込=窓口 ■期限=9月12日(金) ■申・問先=多文化共生係 ☎3880-5177

**夜の消費者講座「食の安全を守る」(2日制)**

■日時=9月3日(水)・17日(水)、午後7時~8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=テレビでは言えない、生鮮食品や加工食品の食品表示の裏話 ■定員=70人(8月11日から**先着順**) ■申込=電話・窓口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

**みちがえるほどきれいにプロが教える洗濯のワザ**

■日時=9月11日(木)、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=家庭での洗濯がランクアップするワザ(シミ抜き、アイロンのかけ方など)をクリーニングのプロに学ぶ ■定員=60人(8月11日から**先着順**) ※保育あり(要電話予約、6カ月~就学前の子ども、**先着8人**) ■申込=電話・窓口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

**環境スペシャリストになろう(5日制)**

■日時等=表1 ■対象=区内在住・在学の中学生 ■内容=環境に関する施設の見学、実験・講演など ※内容などくわしくは区のホームページをご覧ください。 ■定員=30人(抽選) ■申込=電話または住所、氏名、中学校名、学年、電話番号をファクス ■期限=8月14日(木) ■申・問先=環境学習係  
☎3880-6263 ☎3880-5604

表1 環境スペシャリスト日時等

日程	時間	場所
8/19(火)	午前8時30分~午後5時	かわさきエコ暮らし未来館(神奈川県川崎市川崎区浮島町509-1)/東京ガス根岸工場(神奈川県横浜市磯子区新磯子町34)
9/6(土)	午後2時~4時	ギャラクシティ
10/11(土)	午後2時~4時	
11/9(日)	午前10時~正午	エル・ソフィア
12/6(土)	午後2時~4時	

**催し物**

**リサイクル体験講座「ハワイアンキルトのトートバッグ」(2日制)**

■日時=8月21日(木)・28日(木)、午前10時~正午 ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=不要になった布を再利用してハワイアンキルトのトートバッグを作る ■定員=10人(抽選) ■費用=100円 ■申込=電話・窓口または住所、氏名(フリガナ)、電話番号、「ハワイアンキルト」をファクス・ハガキで送付 ■期限=8月14日(木)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 ☎3880-9801

**足立区民合唱団定期演奏会**

■日時=8月24日(日)、午後2時開演 ※午後1時30分開場 ■場所=西新井文化ホール ■演奏曲目=團伊玖磨作曲混声合唱組曲「筑後川」、中田喜直作曲「日本の四季の歌」、小品集「星に願いを」[Stand Alone]など ■定員=902人(**先着順**) ■費用=1,200円(高校生以下の方は600円) ※全席自由 ■申込=ギャラクシティホームページ(<http://galaxcity.jp/>)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=文化団体支援係 ☎3880-5986

催し物は、10面に続きます

**千住街歩き 「富嶽三十六景千住浮世絵とパワースポットめぐり」**

■日時=9月20日(土)、午前9時~正午 ■場所=千住地域 ■内容=葛飾北斎が描いた3枚の千住浮世絵の謎を知り、千住のパワースポットをめぐり ■定員=40人(抽選) ■申込=電話または住所、氏名、電話番号、  
「千住街歩き」をファクス ■申込期間=8月10日~16日 ■申先=NPO法人千住文化普及会 ☎☎3888-2343 ■問先=区・観光交流協会(観光交流課内) ☎3880-5853

**足立 エンタメインフォ**

**えんチャレ公演**

■日程等=▷Oh! 上手ですね…8月20日(水) ▷天空スマイル…9月9日(火) ■内容=「Oh! 上手ですね」による漫才・コントのお笑いライブ —いづれも— ■時間=午後6時開演 ※午後5時30分開場 ■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

**西新井寄席 秋「柳家小三治 独演会」**

■日時=10月22日(水)、午後6時30分開演 ※午後6時開場 ■場所=西新井文化ホール ■内容=落語家・柳家小三治による落語会 ■定員=902人(**先着順**) ■費用=3,900円 ※友の会会員は3,600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/>



# 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 ☎…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

## ■アトリウムコンサート

■日時=9月1日(月)、午後0時10分～0時45分 ■場所=区役所1階区民ロビー ■内容=足立区音楽祭実行委員会によるオカリナとギターのデュオ演奏(「コンドルは飛んでいく」「オー・シャンゼリゼ」「アメイジング・グレイス」など) ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=文化団体支援係 ☎3880-5986

## ■パソコン講座(9月分)

■日時等=表1 ■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内) ☎3870-8400

## ■ふれんどりい祭

■日時=8月23日(土)、正午～午後3時30分 ■内容=模擬店/作品展示など ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=精神障がい者自立支援センターふれんどりい ☎3883-7177

## ■「セカンドライフの成功術」(スターティングノート講座)

■日時=9月6日(土)、午前10時～正午 ■場所=エル・ソフィア ■対象=おおむね50歳以上の方 ■内容=退職後の充実したセカンドライフを考えるために、これからのプラン(スターティングノート)を作成する/地域デビュー・セカンドライフ指導専門の講師が、いきいきした退職後の生活を提案 ■定員=40人(8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(あれば)をファクス ■期限=9月5日(金) ■申・問先=区民参画支援係 ☎3880-5020 ☎3880-0133

## ■「ぎげ川夏の自然観察会」 「ぎげ川生きもの大調査」

■日程=9月7日(日) ※荒天中止 ■場所=神明水の森公園(虹の広場および周辺緑道)

## ■水辺の生きもの調査・森の生きもの調査

■時間=午前10時～正午 ■内容=解説員と一緒にぎげ川に住む魚類やエビの仲間を捕獲/樹林で昆虫採集など ■定員=50人(8月11日から先着順) ■申込=電話または氏名、年齢、電話番号、「生きもの調査」をファクス ■期限=9月4日(木)

## ■タッチプール・ぎげ川に暮らす生きもの展

■時間=正午～午後3時 ■内容=捕獲した生き物の展示、解説など ■申込=不要 ※当日直接会場へ —いづれも—

※小学生以下の方は保護者同伴 ■申・問先=環境学習係 ☎3880-6263 ☎3880-5604

## ■陶芸体験教室

■日時=9月10日(水)、午前10時～11時30分/午後1時～2時30分 ■場所=都市農業公園内工房棟 ■対象=区内在住・在勤・在

学の方 ■内容=自由作品を1人1点作る ※作品の引き渡しは11月中旬以降 ■定員=各16人(抽選) ■費用=500円(材料費) ■申込=全員の住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、希望時間、「9月10日陶芸体験教室」を往復ハガキで送付 ※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=8月24日(日)必着 ■申・問先=障がい福祉センター社会リハビリテーション室 〒121-0816梅島3-31-19 ☎5681-0131

## ■あだちを元気に あなたのアイデア発表会

■日時=9月21日(日)、午後1時～2時20分 ■場所=区役所1階区民ロビー ■対象=おおむね50歳以下の方 ■内容=足立区を元気にする企画をプレゼンテーション形式で発表 ※事前審査あり ■定員=5人(選考) ■申込=[足立区を元気にする企画](400字以内)を区のホームページ内の専用フォームに入力または申込用紙をファクス ※申込用紙はNPO活動支援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 ■期限=8月27日(水) ■申・問先=NPO活動支援センター(午前9時～午後8時。日・月曜日、祝日休館) ☎3840-2331 ☎3840-2333

表1 パソコン講座(9月分)日時等

コース名等	日時	費用 (テキスト代含む)
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」(5日制)	1月・5(金)・8月・12(金)・19(金)、午後7時～9時	23,500円
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)	2(火)・4(木)・9(火)・11(木)・16(火)・18(木)、午後7時～9時	33,300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」	3(水)、午前10時～午後4時	6,500円
Excel2010ビギナーコース「Excelって何? から簡単な表計算まで」	6(土)、午前10時～午後5時	7,500円
楽々簡単HP作成セミナー「CMS・ワードプレスによる雛形が豊富なソフトを使用し、簡単にホームページ作成の導入を体験」(1日制)	6(土)・23(祝)・29(月)、午後7時～9時	無料
Access VBAスタートコース「VBAはじめての方向け・VBAの概念と基礎」(3日制)	7(日)・21(日)・28(日)、午前10時～午後5時	45,000円
タグ・CSS初級編ホームページ作成アップロードコース「タグを使ってホームページを作成・環境を選ばずソフト不要」(2日制)	10(水)・17(水)、午前10時～午後5時	21,000円
Word2010ビギナー「Wordって何? から文字入力&修正・図形挿入まで」	13(土)、午前10時～午後5時	7,500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)	14(日)・15(祝)、午前10時～午後5時	16,500円
ビジネスシーンで役立つ訴求力のあるPowerPoint応用編「訴求力、説得力あるプレゼンをするための講座」(3日制) 対象=PowerPointの基礎スキルがある方	14(日)・15(祝)・21(日)、午後6時～9時	17,000円
Excel2010入門から基礎コース「初歩から簡単な関数、絶対参照、グラフ、データベースまで」(2日制)	20(土)・27(土)、午前10時～午後5時	16,500円
WordPress導入・HP作成(ビギナーコース)「WordPressソフトの導入から設定の基礎を学び、用意された雛形を利用して、どのPCからでも更新が簡単なHPを作成」(2日制) 対象=インターネット利用者またはWordPress初心者	20(土)・27(土)、午後6時～9時	10,800円
Excel関数で請求書・住所録作成	23(祝)、午前10時～午後5時	6,300円
Excel&Wordカレンダー作成編「図・写真の挿入関数を使用し永久カレンダー作成」	24(水)、午前10時～午後5時	7,500円
Wordで作るお店のPOPチラシ・ポスター(2日制) 対象=Wordの基礎スキルがある方	25(木)・26(金)、午後7時～9時	4,500円
初めてのスマートフォン(アイフォン)「アイフォンで、基本的な操作や用語説明と便利なアプリ体験」	30(火)、午後7時～8時30分	無料

※いづれも定員あり(8月11日から先着順)。くわしくはお問い合わせください。

## 官公庁

### 東京税理士会による相続税無料相談会

■日時=9月7日(日)、午後1時～4時 ■場所=シアター1010・アトリエ(千住ミルディス1番館内) ■対象=都内在住・在勤の方 ■内容=27年度以降の相続税の基礎控除引き下げに伴う、相続税申告の疑問点を解決する相談会 ■定員=30人(先着順) ■申込=電話 ■申込期間=9月5日(金)までの月～金曜日、午前9時～午後5時 ※8月12日(火)～15日(金)を除く ■申・問先=東京税理士会 ☎0120-170-049

### 被災建築物応急危険度判定員の養成講習会

■日時等=▷9月24日(水)…都庁第一本庁舎(新宿区西新宿2-8-1) ▷10月14日(火)…たましんR1SURUホール(立川市錦町3-3-20) ※いづれも午後1時40分～5時 ■対象=都内在住・在勤で、建築士(1級・2級・木造)のいずれかの資格を有する方 ■定員=各500人(先着順) ■申込=申込書を郵送または持参 ※申込書は都・都市整備局建築企画課、区・建築安全課で配布するほか、(-社)東京建築士会ホームページ、都・都市整備局ホームページからもダウンロード可 ■期限=9月10日(水)必着 ■申・問先=(-社)東京建築士会 〒104-6204中央区晴海1-8-12 Z棟4階 ☎3536-7711 🌐http://www.tokyokenchikushikai.or.jp/ ■問先=都・都市整備局建築企画課 ☎5388-3362 🌐http://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/

広告

介護のことならゆいま～る  
(3881) 5600 (代) 担当:石鍋

ヘルパーさん(2級修了者)大募集。未経験者は指導します。  
本社:足立区千住仲町16-4(本木北町・椿2丁目・堀切7丁目に事業所あり)



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/>

# あだちの遊び場

## 8月・9月の催し

**都市農業公園** 夏期は日傘を貸し出してあります。〒123-0864鹿浜2-44-1  
☎3853-4114 ☎3853-3729 ☎http://www.seibu-la.co.jp/adachi-agri/

**イチオシ** みんな1時間で弾ける 風と緑のウクレレ教室  
■日時=9月13日(土)▷初級…午前10時~11時30分/午後1時30分~3時▷中級…午前10時30分~正午/午後2時~3時30分■場所=都市農業交流館■対象=小学生以上の方 ※小学2年生以下の方は保護者同伴■内容=初・中級者向けのウクレレ教室■定員=各15人(抽選)■費用=1,500円 ※ウクレレ持参の方は1,000円

◆農業体験教室・後期(5日制)  
■日時=9月13日(土)・20日(土)、10月12日(日)、11月1日(土)・30日(日)、午前10時~正午■場所=ボランティアルーム、畑■対象=18歳以上の方■内容=農作業のプロと一緒に、無農薬有機栽培で秋野菜の作付けから収穫までを体験■定員=20人(抽選)■費用=1,000円(材料費)——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(ウクレレ教室は希望コース・時間も)をファクスまたは往復ハガキで送付 ※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=9月1日(月)必着

**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** ちょこっとシアター特別番組「足立の花火」  
■日時=8月13日(水)~17日(日)、午後3時開始■内容=7月に開催した「第36回足立の花火」の映像をドームで観覧 ※ちょこっとシアターの通常番組「イルカとあそぼ 御蔵島たいけん」との同時上映■定員=各170人(先着順)■申込=不要 ※当日直接会場へ

◆夏休み宿題応援企画「星座早見盤を作ろう」  
■日時=8月18日(月)~22日(金)、午後1時30分~2時■対象=小学生■内容=星座早見盤を作る■申込=不要 ※当日直接会場へ

◆うちのアートフルガレージ  
「ひらけ、とびだせ、夢の図工室」秋ターム(4日制)  
■日時=9月20日、10月18日、11月15日、12月20日 ※いずれも土曜日、午後2時~4時■対象=小・中学生■内容=図画工作家・内野務氏と一緒に毎回様々なテーマでユニークな工作をする■定員=20人(抽選)■費用=3,000円(材料費)■申込=住所、氏名、学年、電話番号、「アートフルガレージ秋ターム」を往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入■期限=8月31日(日)消印有効

### 生物園

〒121-0064保木間2-17-1

☎3884-5577 ☎3884-8996 ☎http://www.seibutuen.jp/

**イチオシ** 生物園に泊まろう(1泊2日)

■日時=9月14日(日)、午後5時~15日(祝)、午前9時■対象=小学3~6年生■内容=生物園に泊まって、生き物の夜の行動を観察する■定員=20人(抽選)■費用=500円■申込=全員の住所、氏名(フリガナ)、年齢(学年)、電話番号、「生物園に泊まろう」を往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入■期限=9月1日(月)必着

◆ホテル飼育教室

■日時=8月23日(土)、午後2時~3時■対象=小学生以上の方■内容=当日ふ化したゲンジボタルの飼育を体験 ※入園料が必要■定員=20人(先着順)■申込=不要 ※当日直接会場へ

### 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://www1.adachi.ne.jp/ara-vc/

**イチオシ** 荒川で虫とり in 千住新橋

■日時=8月24日(日)、午前10時~11時30分 ※午前9時から荒川ビジターセンターで参加証配付■場所=荒川河川敷■内容=河川敷にいる虫を捕まえて観察する

◆川あるきの日

■日時=9月7日(日)、午前10時~正午 ※午前9時50分から荒川ビジターセンターで参加証配付■場所=荒川河川敷(わんど広場)■内容=荒川土手の草花や野鳥などを歩きながら観察——いずれも——

■定員=20人(先着順) ※就学前の子どもは保護者同伴■申込=不要 ※当日直接会場へ

### 桑袋ビオトープ公園

〒121-0061花畑8-2-2

☎3884-1021 ☎3884-1041 ☎http://www1.adachi.ne.jp/biotope/

**イチオシ** ため池のかい掘り体験

■日時=9月14日(日)、午前10時~正午■内容=水を抜いた「ため池」の中に入って生き物を網で捕まえる/ヘドロのかき出し体験■定員=50人(抽選) ※小学2年生以下の方は保護者の申し込み・参加が必要■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、「ため池のかい掘り」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=9月2日(火)必着

◆自然のあそび屋台

■日時=8月24日(日)、午後2時~2時30分■内容=夏ならではの自然の見どころや遊びを園内に出す屋台で紹介■申込=不要 ※当日直接会場へ

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

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!

## 無料相談会

予約制

会場  
足立区勤労福祉会館(綾瀬プルミエ) 第5洋室

開催日時  
平成26年9月6日(土) 午前10時~午後5時

アクセス  
千代田線 綾瀬駅  
西口より徒歩3分

ご来場特典  
ご来場頂いた方には  
自筆証書遺言書作成まで  
サポート致します。

代表理事・山田博和  
理事・岡野達朗、小高大輔

行政書士と協力先の司法書士・弁護士等がサポートするから安心!

一般社団法人 **えがお**  
http://www.ega-o-1010.org

ご予約・お問い合わせ(受付9時~17時)  
**03-5284-8041**

## 「夏休み」を利用して 健診を受けましょう!

◆7~8月は比較的空いており、  
健診が受けやすい時期です。

※健診を実施する医療機関も随時に休診する  
場合がありますので、事前に受付時間等をご確認ください。

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

### 健診は、命の要の、一つです 病気を防ぐ、一つの魔法

東洲江小学校6年 清水 健

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 秘密は厳守 結婚相談

NPO「婚活セミナー」8月19日(火)午後1時  
北千住芸術センター9階の2 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-1.com URL http://www.l-p-1.com

東京商工会議所会員 (公益法人) 足立法人会会員

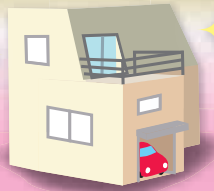
## ワンプラスワン

足立区平野3-26-14 ☎0120-79-4150



12

# 建て替え不可能だった家が



# 建て替え可能に

※条件を満たしたうえで建築審査会の同意が必要

■申込・問い合わせ先＝市街地建築係 ☎3880-5944

区では、今まで建て替えができず老朽化が懸念されていた無接道家屋の、建て替えに関する新しい基準を整備しました。今号では、その内容をご紹介します。

## ◆無接道家屋とは？

建築基準法で定める道路（幅員4m以上など）に建物敷地が2m以上接していない家屋のことです（図1）。このような家屋は、原則として建て替えができませんでした。

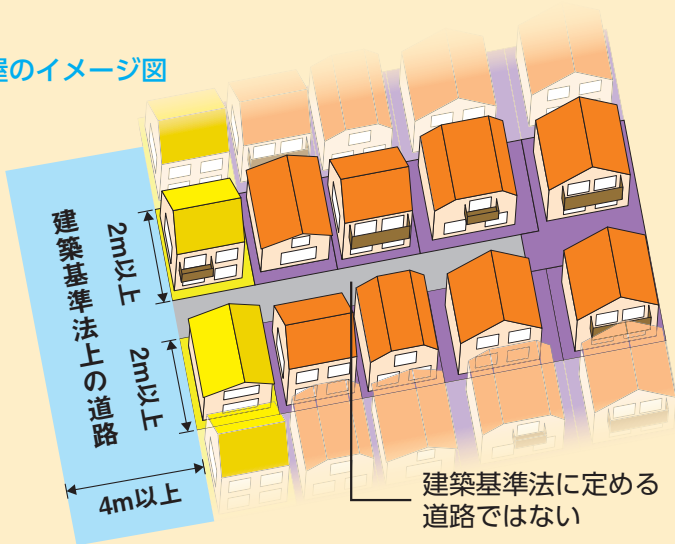
図1 無接道家屋のイメージ図

### 通常の家屋

※建築基準法上の道路に2m以上接している

### 無接道家屋

※建築基準法上の道路に接していない



## ◆危険な地域ほど建て替えが進まないという矛盾を解消

これまでの基準では、木造家屋が密集する危険な地域ほど建て替えが進みませんでした。今回、新たに基準を整備したことにより、区内に存在する無接道家屋のうち、およそ6割が建て替え可能となりました。

区内に  
無接道家屋は  
7,963棟存在

新しい基準  
を整備

新たに6割  
(4,847棟)が  
建て替え  
可能に

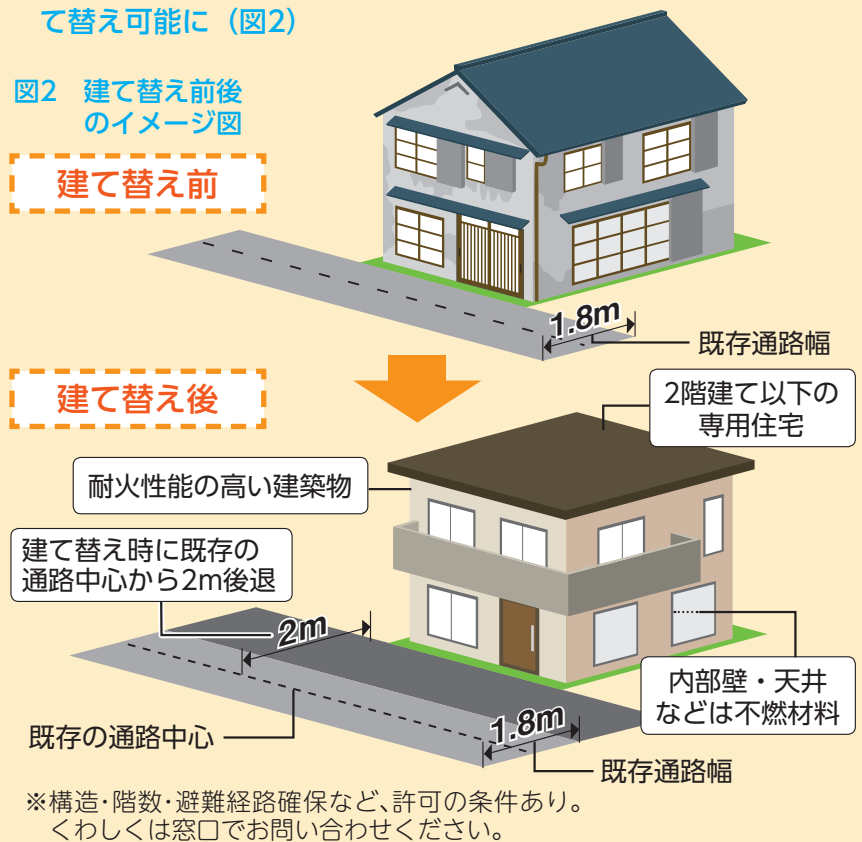
解体工事の助成も行っています。申請方法など、くわしくはお問い合わせください。

◆区内全域を対象に条件を満たせば幅員1.8mの通路でも建て替え可能に（図2）

図2 建て替え前後のイメージ図

建て替え前

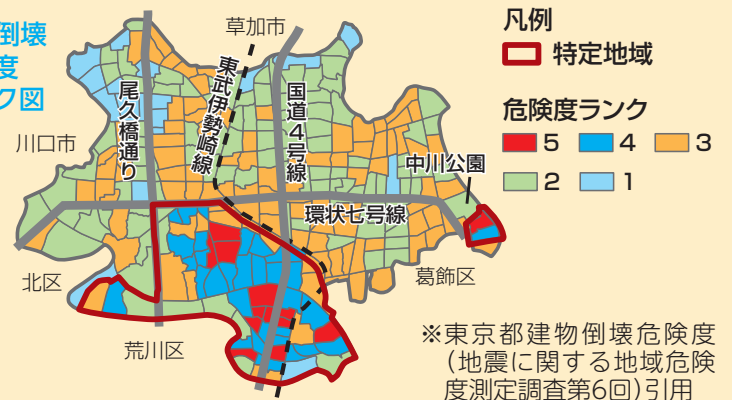
建て替え後



※構造・階数・避難経路確保など、許可の条件あり。くわしくは窓口でお問い合わせください。

◆さらに、建物倒壊危険度が高い特に危険な地域（特定地域）では、幅員1.2mの通路でも建て替え可能に（図3）

図3 建物倒壊危険度ランク図



※東京都建物倒壊危険度（地震に関する地域危険度測定調査第6回）引用

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

**相続 遺言 遺産調査** 初回相談30分 **無料**

売買・贈与・財産分与登記・担保設定  
抹消・離婚協議書・相続放棄・会社設立  
定款変更・敷金返還・成年後見・許認可  
司法書士法人 行政書士

**ふたば事務所**  
☎03-6273-1757  
FAX 03-6273-1797

代表 渡辺 隆之  
司法書士 松岡 誠

どこよりも話しやすい  
事務所が目標です  
自宅出張・平日夜8時迄、  
土日祝日も予約可能!

「北千住 司法書士」でHP・ブログが検索できます!  
☐ info@futaba-office.com  
足立区千住4-26-3 北千住駅西口徒歩3分

女性用 男性用 医療用 7月25日～8月31日迄

**ウィッグ専門店**

お手入れ簡単 10歳若返ります

男性かつら 修理1万円～  
他社製品歓迎

「あだち広報をみた!」で  
通常価格より3000円off!  
または10%off!

株式会社 洋かつらセンター  
両面テープ 540円  
大特価

**ルミアン北千住店**  
定休日:月・祝  
☎3870・2662  
足立区千住1-39-7  
(千住警察のそば・常盤線線路きわ)

**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m、えだ  
ころ当通ち  
半り常と  
額02生先  
!00垣着  
0剪10見  
円定名て  
幅幅様と

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**  
東東京支店 ☎03-5838-0117 見積無料  
足立区入谷8-6-1 年中無休  
http://www.garden-express.co.jp

休日 8月24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や届出の受け付けなどを行っています。

再生紙を使用しています  
322,900