



郵送申し込み記入例

区
切手 〒120-8510
足立区役所
〇〇課
〇〇係
(〇〇は申し込み
課・係名など)

上記マーク
がある申し
込みは、右
の例を参照

各記事の情報を区のホームページで
ご覧になるには検索バーが便利です

トップ画面の検索バーにタイトルなどを
入力することで、簡単にアクセスできます。

〇〇〇講座 検索

子育て・教育

子ども予防接種週間(3月1日 ~7日)の3月6日(日)に予防接種 外来を実施

■時間=午前10時~正午/午後1
時~4時 ※終了時間の30分前ま
で受け付け。感染症対策を行って

いますが、中止になる場合があり
ます。■場所=足立保健所■対象
=ロタウイルス、BCG、HPVを除
く各定期予防接種の法定年齢内の
子ども ※保護者同伴。当日、予
防接種相談も受け付け。病児の診
療は不可■内容=ワクチン8種■
持ち物=母子健康手帳/予防接種
予診票/体温計■申込=不要 ※
当日直接会場へ■問先=足立区医
師会(当日時間内のみ)

☎3840-2111

(区)保健予防係 ☎3880-5892

幼児食への ステップアップ相談会

■日時等=▶中央本町地域・保健総
合支援課(足立保健所内)…3月11
日(金)、午前9時30分~正午▶千
住保健センター…15日(火)、午前9
時30分~午後3時30分 ※いづれ
も1人30分程度。感染症対策を行っ
ていますが、中止になる場合があり
ます。■対象=開催日現在、区内
在住で11カ月以上の子どもの保護
者 ※子ども同伴可■内容=個々
に応じた、離乳食から幼児食へのス

ムズな移行■申込=電話/氏名、
子どもの氏名・生年月日、電話・ファ
クス番号、希望日、「幼児食相談会」
をファクス■申・問先=中央本町地

域・保健総合支援課(足立保健所内)
☎3880-5351 ☎3880-6998
千住保健センター
☎3888-4277 ☎3888-5396

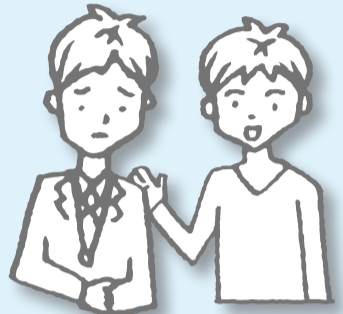
3月は自殺対策強化月間

身近な人の「ちょっとした変化」に 気づいたら、声をかけてください

■問先=(区)こころといのち支援係

☎3880-5432

家族、友人、職場の仲間といった
身近な人の「笑顔が減った」「反応が
遅い」など、いつもと違う様子に気づ
くことはありませんか? 特に3月は、
卒業や異動、転居など、環境の変化
に不安を抱えやすい時期です。ひと
りで悩みを抱えた状況は、ストレス
を強めて心や体の不調を招きます。



あなたの声かけで救われる人がいます。

① 変化に気づいたら、声をかける

例:「無理してない?」「力になれることはありますか?」
「元気がないように見えるけど、大丈夫?」

② 相談に乗ることを伝え、話を受け止める

例:「もし良かったら、少し話を聞かせて」

③ 必要に応じて、相談先を紹介する

区のホームページでは、相談内容の分野別に、区や
都の相談窓口を紹介しています。ぜひご覧ください。

くわしくは
コチラ▼



自分の不安や悩みを話してみませんか?

◆「相談ほっとLINE@東京」で相談を受け付け

■相談時間=午後3時~11時 ※10時30分受け付け終了

■問先=(都)健康推進課

☎5320-4310



◆つらい気持ちを電話で話してください

▶よりそいホットライン(年中無休、24時間) ☎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(年中無休、
正午~午前5時30分(3月27日(日)~31日(木)は24時間))

☎0570-087478

子どもと一緒に参加できる保護者の学び場 「風の子カルチャー」(4月~6月分)

■日程等=表1 ※感染症対策
を行っていますが、中止になる
場合があります。■対象=2カ月
~中学生の保護者 ※子ども同
伴で受講可■定員=各10人程度
(抽選)■申込=区のホームペ
ージから専用フォームに入力/住
所、氏名(フリガナ)、子どもの
年齢、電話番号、場所、講座名
を往復ハガキで送付 ※返信面
にも宛名を記入。1通につき1講

座、1人3講座まで。同一講座
へは1人1回のみ申し込み可■期
限=3月4日(金)消印有効■申・問
先=(区)こども支援センターげ
んき こども家庭支援課 事業係
〒121-0816梅島3-28-8

☎3852-2863

■問先=ボランティアグループ
風の子カルチャー事務局(月~土
曜日、午前10時~午後5時)

☎080-1242-3553

表1 風の子カルチャー(4月~6月分) 日程等

場所	曜日	時間	講座名	日程	費用
A	木	午前	ヨガ(8日制)	4/14・21・28、5/12・26、 6/2・9・16	各 4,000円
			バレエストレッチ (8日制)	4/15・22、5/6・13・27、 6/3・10・17	
	金	午後	こそだて英語(6日制)	4/15・22、5/13・27、 6/10・24	3,000円
			ピラティス(8日制)	4/15・22、5/6・13・27、 6/3・10・17	4,000円
B	火	午前	フラワーアレンジメント (3日制)	4/12、5/17、6/28	1,500円
			親子体操*(5日制)	4/26、5/10・31、6/7・21	2,500円
C	火	午前	ヨガエクサ(6日制)	4/12・26、5/10・24、 6/7・21	各 3,000円
			編みましょ う 藤クラフト(6日制)	4/1・15、5/6・20、6/3・17	
D	水	午前	ベビーダンス(3日制)	4/20、5/18、6/15	1,500円
			親子体操*(5日制)	4/7・21、5/12・26、6/2	2,500円

★…ひとりで歩ける1歳以上の子どもが対象

※駐車場は使用不可。別途材料費が必要な場合あり。場所の「A」は東和地
域学習センター、「B」はこども支援センターげんき、「C」は愛恵まちづ
くり記念館(関原の森内)、「D」は綾瀬岡崎ビル(綾瀬5-20-3)。時間の「午
前」は10時30分~正午、「午後」は1時15分~2時45分

休日接骨院当番所(3月分)

骨折や脱きゅう、ねんざ・打撲などの応急施術を当番制で行っています。

日程	当番所名(所在地)	電話番号
6日	くまひげ整骨院(竹の塚1-32-1-102)	3860-6376
	羽鳥整骨院(青井2-7-14)	3840-3623
13日	金内接骨院(六木1-1-13)	3629-8571
	金子接骨院(加賀2-9-15)	3857-8688
20日	鹿浜久松接骨院(鹿浜1-12-16)	3853-1537
	多田接骨院(青井3-37-19 セザール五反野マンション102)	3886-4152
21日(祝)	加藤接骨院(花畑6-23-8)	3883-8525
	森山接骨院(梅島2-3-16)	3849-4747
27日	あやせ駅前鍼灸接骨院(綾瀬3-6-6)	3629-3227
	加藤接骨院(西新井4-37-13)	3857-9277

■時間=午前9時~午後5時

■問先=▶施術…各当番所▶制度…(区)衛生管理係

☎3880-5891

献血(3月分)

体調などの条件により、献血できない場合があります。

日程	場所	時間
8日(火)	ライフ竹の塚店(西伊興4-1-22)	午前9時30分~11時45分/午後1時15分~4時

※運転免許証や健康保険証など、本人確認ができるものを持参

■問先=▶献血の条件…東京都赤十字血液センター

☎5272-3523

▶実施場所など…(区)衛生管理係

☎3880-5891



福祉・高齢医療

後期高齢者 医療制度の見直し

◆4・5年度の後期高齢者医療保険料

■内容=▷均等割額…年間4万6,400円 ▷所得割率…9.49%▷限度額…66万円

◆医療費の自己負担割合(窓口負担割合)

■内容=2割区分を追加 ※10月1日開始

—いずれも—

※保険料の算定方法など、くわしくは3月上旬に被保険者へ送付する「あだち長寿医療だより」を参照 ■問先=資格収納係 ☎3880-6041

家族介護慰労金の支給

■対象=一定期間内で次のすべて

に当てはまる方を主に介護している家族…継続して要介護4・5に認定/介護保険サービスの利用がない(介護負担軽減のための7日以内のショートステイ、住宅改修、福祉用具購入を除く)/通算12カ月在宅で生活している(3カ月以上入院した場合、在宅期間から除く)/介護保険料を滞納していない/本人、家族ともに住民税非課税世帯 ■支給額(年額)=10万円 ※申請方法など、くわしくはお問い合わせください。 ■問先=保険給付係 ☎3880-5743

認知症交流会

◆若年性認知症本人・家族交流会

■日時=3月12日(土)、午後1時30分~3時 ■場所=総合ボランティアセンター ■対象=区内在住で若年性認知症と診断を受けた方と家族介

護者 ■内容=日々のもの忘れについての情報交換や悩みなどを気軽に話せる交流会 ■定員=20人 ■申込=電話/窓口 ■申先=(区)地域包括ケア推進課 認知症施策推進担当 ☎3880-5953

◆認知症本人・家族の会

■日時=3月26日(土)、午後2時~4時 ■場所=シアター1010・10階アトリエ ■対象=区内在住で認知症と診断を受けた方と家族介護者 ■内容=専門職による講義や参加者同士で悩みなどを気軽に話せる交流会 ■定員=30人 ■申込=電話 ■申先=大内病院(東京都認知症疾患医療センター) ☎5691-0592

—いずれも—

※2月28日から先着順。感染症対策を行っていますが、中止になる場合があります。 ■問先=(区)地域包括ケア推進課 認知症施策推進担当 ☎3880-5953

介護保険住宅改修費・福祉用具購入費を支給

◆住宅改修費

■対象工事=手すりの取り付け/段差の解消/床材の変更(滑り防止など)/引き戸などへの扉の取り替え/洋式便器などへの便器の取り替え/そのほか対象工事の付帯工事など ※畳敷・板製床材などが

ら畳敷(転倒時の衝撃緩和機能が付加されたもの)への変更も対象になる場合あり ■支給額(上限)=改修費用の9割(18万円)・8割(16万円)・7割(14万円) ※申請前にケアマネジャーに要相談。工事前の申請が必要。改修後に転居した場合は再度支給可

◆福祉用具購入費

■対象品目=都道府県指定の特定福祉用具販売事業者から購入した次の品目…腰掛便座(ポータブルトイレなど)/自動排せつ処理装置の交換部品/入浴補助用具(入浴用いす、すのこなど)/簡易浴槽/移動用リフトのつり具の部分 ※以前に購入した用具と同一品目は原則対象外 ■支給額(上限・年度内)=購入費用の9割(9万円)・8割(8万円)・7割(7万円)

—いずれも—

■対象=要介護・要支援の認定を受け、在宅で生活している方 ※申請方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■問先=保険給付係 ☎3880-5743

福祉・高齢医療は、6面に続きます

あなたも特別区(東京23区)職員をめざしませんか?

■対象=4年度特別区(東京23区)職員採用試験・選考受験希望者 ■申込期間等=表2 ■試験案内配布場所=特別区の区役所/特別区人事委員会事務局 任用課(千代田区飯田橋3-5-1) ※4年度から試験案内は障害者採用選考のみ配布。そのほかはホームページからダウンロード。受験資格など、くわしくはホームページをご覧ください。 ■問先=特別区人事委員会事務局 任用課 採用係 ☎5210-9787 (区)人事係 ☎3880-5831

足立区の魅力、この1冊でまるわかり! 職員採用案内

おすすめ施設やイベント情報などが満載。誰でも楽しめる1冊です!



特別区人事委員会 ホームページはコチラ

表2 4年度 特別区職員採用試験 申込期間等

試験職種	申込期間
I類/I類(土木・建築新方式)	▷ホームページ…3/18~4/4 ▷郵送…6/23~7/13消印有効
Ⅲ類/経験者/障害者/就職氷河期世代	※障害者採用選考のみ ▷ホームページ…6/23~7/14

宿泊施設インフォメーション(6月分)

◆鋸南自然の家、日光林間学園(区・宿泊施設)

■利用日等=表3 ■対象=区内在住・在勤の方、その同伴の方 など ※1人のみや、未成年のみでの利用不可 ■利用料金=大人1泊2食3,650円など ■申込=ホームページから専用フォームに入力/抽選申し込みハガキを利用施設に郵送 ※抽選申し込みハガキは区民事務所、地域学習センターなどで配布 ■申込期間=3月1日~10日消印有効 ※3月15日以降に抽選結果を通知。抽選の結果空室がある場合は、4月1日~利用希望日の3日前までに電話または代表者の住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・ファクス番号、利用人数、希望日をファクスにて申し込み(先着順)

表3 宿泊施設利用日等(6月分)

利用施設	利用できる日	受付時間
鋸南自然の家(予約専用) ☎0470-55-4770 ☎0470-55-4720 🌐http://www.adachiku-kyonan.com/	4・11・18・25	平日、午前9時~午後5時
日光林間学園(予約専用) ☎0288-53-3681 ☎0288-54-1661 🌐http://www.adachiku-nikko.com/		

※学校などの利用により、空室が少ない場合や体育館の使用ができない場合があります。くわしくは、各施設にお問い合わせください。

3月1日からはマイナンバーカードの新規交付手続きが5カ所での実施となります

■問先=(区)マイナンバーダイヤル ☎5888-7707

- 場所
- ① イオン西新井4階 特設会場 (梅島3-22-7) ※会場ごとの予約可能日時は、申請後に郵送される交付通知書に同封の「マイナンバーカード交付のご案内」をご覧ください。3月1日以降、これまで実施していた各区民事務所での交付手続きは行いません(千住区民事務所を除く)。
 - ② 区役所本庁舎別館
 - ③ 区役所南館
 - ④ 千住区民事務所
 - ⑤ マイナンバーカード交付センター(中央本町2-9-3)

マイナポイント第2弾を実施しています

■申込期間=実施中~5年2月28日 ■対象=4年9月30日までにマイナンバーカードを申請した方 ※期間以前に取得した方で、ポイントを上限まで付与されていない場合も対象。ポイント付与は、条件を満たしたうえで所定の手続きが必要

条件	付与ポイント	ポイント付与時期
新規取得	5,000	実施中
保険証の登録 公金受取口座の登録	7,500	6月(予定)

審議会等の公開(3月分)

日時など、変更になる場合があります。傍聴方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

審議会等	日程	時間	場所	問先
足立区ユニバーサルデザイン推進会議	1(火)	午前10時~11時30分	区役所	都市計画課 ユニバーサルデザイン担当 ☎3880-5768
足立区居住支援協議会	15(火)	午後2時~4時		住宅課 住宅計画係 ☎3880-5963
足立区建築審査会	16(水)	午後2時30分~4時30分		建築調整課 用途照会係 ☎3880-5943
足立区都市計画審議会	17(木)	午後2時~3時30分		都市計画課 都市計画係 ☎3880-5280
足立区情報公開・個人情報保護審議会	28(月)	午前10時~正午		区政情報課 情報公開担当 ☎3880-5225

困ったことがあったら「ホウカツ」へ 孤立ゼロプロジェクト展開中



ホウカツ(地域包括支援センター)は、介護や医療の相談などの支援を行う「高齢者の総合相談窓口」です。地域で気がかりな高齢者にお気づきの方は、お近くのホウカツにご連絡ください。 ■問先=絆づくり事業調整担当 ☎3880-5184