



2016年（平成28年）10月10日 第1743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

あだち



広報



「今日も、安全運転で
行ってきます！」
ごみ収集の現場から

「ありがとう」の声が、原動力に

ごみ収集従事者のうち、女性は約10%。女性にとっては、高さがある洗う面積も広いごみ収集車の洗車は重労働ですね。夏場は塩あめを持参するなど、熱中症対策をしています。

集積所を回るうちに地域の方と仲良くなって、感謝の言葉をもらうことがあります。また、ごみの分別の相談を受け

ることも少なくありませんね。朝からごみの収集を行うので、音を響かせないなど、細かい部分にも配慮しています。

■問い合わせ先＝清掃計画係

☎3880-5813

石丸さんが活躍する
区のごみ収集とは？

くわしくは12面へ



▲ドライバー
いしまる りか
石丸利嘉さん

前区長 鈴木恒年氏逝去

前区長の鈴木恒年氏が、10月4日、午前3時20分、ご逝去されました。享年84歳でした。

鈴木氏は、足立区職員、助役を経て平成11年6月区長に就任。その後2期8年にわたり、足立区政発展のため尽力されました。

ここに、謹んで哀悼の意を表し、ご冥福をお祈りいたします。なお、11月19日(土)、午後1時から区役所庁舎ホールにて

「鈴木前区長を偲ぶ会」の開催を予定しています。

■問い合わせ先＝総務係

☎3880-5821

【鈴木前区長略歴】 昭和8年2月11日生

▷平成元年4月1日～平成8年10月14日 足立区助役

▷平成11年6月20日～平成19年6月19日 足立区長(2期)

▷平成18年3月2日～平成26年3月1日 社会福祉法人足立区社会福祉協議会会長



28年度足立区功労者

10月3日に28年度足立区功労者表彰式を区役所庁舎ホールで行いました。自治功労、社会福祉功労など11分野で、区に永年大きな功績のあった140人(団体含む)の方々を表彰しました(順不同・敬称略)。
■問い合わせ先＝総務係 ☎3880-5822

自治功労

《行政委員》小川正人、桑原勉、花岡恵三、小金井寛、菅原良和、長塩英治、宮原進、荒井喜一郎
《町会・自治会長》赤城敏之、新井慧次、出井桂子、大島誠、大谷勝好、岡本和雄、笠井達夫、加藤賢一、加藤清二、川田昌孝、北村親良、佐々木修二、高村哲、福島光信、藤井幸、皆川紘一
《投票管理者・投票立会人》清水千鶴

《消防団員》浅香鈴彦、阿佐美清孝、井出野幸子、太田悦夫、小川雅代、折本代志子、金杉武夫、狩野順一、倉持智光、栗名一徳、古宇田健二、清水明広、清水邦彦、志水高広、菅谷能之、溜井義弘、圓谷和弘、内藤太士、野口富次郎、野口博之、樋渡真輝、布施田正、矢部道子

社会福祉功労

《社会福祉事業功労者》原木慶子
《民生委員・児童委員》池田信江、

石川祥江、岩井正行、宇田川幸栄、江方頌江、北川富美子、清水佳子、末松廣子、藤波孝、増田良寛
《保護司》礪谷則義、大澤輝子、岡田裕久、木村則子、鈴木正則、滝澤美枝子、名取恵、福田茂、藤井建治、峯岸茂隆、横山修平

社会生活功労

《社会生活事業功労者》鈴木圭子
《交通安全事業功労者》市川信、田代昌明、樽澤正人
《環境保全功労者》山本勇吉
《人権擁護委員》浅香孝子、近藤悦子

公衆衛生功労

《保健医療事業功労者》伊勢谷道義
《学校保健衛生功労者》倉沢洋一、黒子光雄、中島啓雄、中村実、三宅嘉雄

社会教育功労

《社会教育事業功労者》北島一弘、

下川佐智子
《PTA会長》猪狩直樹、井門明洋、岡田浩明、河本孝美、解良淳一、鈴木昌友、田中則聡、中嶋由紀、西村真海、三木仁子

産業功労

《実業精励功労者》飯島弘

建設功労

《土木建設事業功労者》船木洋
《土地区画整理事業功労者》西山敏雄

統計功労

阿出川武夫、稲垣一雄、大川勇、仙田和子、中久喜正幸、長谷川浩平、藤木實、前田四郎、柳田重行

税務功労

青木正勝、荒井正行、伊藤孝司、置栖みどり、鈴木トラ、高際保夫、成田一司、福井英泰、藤澤真一、牧野孝司、渡邊榮、渡邊豊子、渡邊喜一郎

文化功労

《文化事業功労者》安東壽美子、上村健司、野口節子、増田義雄、松村久八

徳行者

足立区民生・児童委員協議会こころの健康フェスティバルバザー実行委員会、栗田恵美子、内野正雄、株式会社アイプロエース従業員一同、株式会社要興業代表取締役社長藤居秀三、株式会社くるまやラーメン代表取締役大西宏禧、株式会社三浦工務店代表取締役社長三浦敏男、公益社団法人東京青年会議所足立区委員会委員長下山田敬介、十一面観世音賤銭代表者市村二郎、東京足立ライオンズクラブ会長山本鑛一、中里建設株式会社、中村光雄、花畑東部土地区画整理組合、安澤テル、立正佼成会足立教会

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

郵送申し込み記入例

区

上記マークがある申し込みは、右の例を参照

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)

子育て・教育

思春期家族教室「親ができる心の通う言葉がけと接し方」

■日時＝11月11日(金)、午後2時～3時30分 ■対象＝10～20歳代の方の家族など ■内容＝思春期の子どものとの上手な向き合い方などの学習／意見交換 ■定員＝15人(10月11日から先着順) ■申込＝電話 ■場・申・問先＝江北保健センター 地域保健係 ☎3896-4004

怒鳴らない子育て講座(入門編)

■日時等＝▷11月30日(水)…佐野地域学習センター ▷12月21日(水)…生涯学習センター(学びピア21内) ※いずれも午前10時～

正午 ■対象＝3歳～小学生の保護者 ■内容＝より良い親子関係のために具体的なしつけのポイントを学ぶ ■定員＝各20人(抽選) ※保育あり(要予約、1歳～就学前の子ども、定員あり) ■申込＝住所、氏名、子どもの名前・年齢、電話番号、保育希望の有無、希望日、「怒鳴らない子育て講座」をハガキで送付 ■期限＝▷11月分…11月9日(水)必着 ▷12月分…11月30日(水)必着 ■申・問先＝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

思春期講演会「思春期の心の中をのぞいてみよう」

■日時等＝▷11月7日(月)…医師による講演会 ▷11月30日(水)…心理士との座談会 ※いずれも午後2時～3時30分 ■対象＝10～20歳代の方の家族 ■定員＝各30人(10月12日から先着順) ■申込＝電話 ■場・申・問先＝中央本町地域・保健総合支援課 地域保健係(足立保健所内) ☎3880-5352

就学相談の受け付け

■日時＝平日、午前8時30分～午後5時15分 ■対象＝就学時健診などで特別な教育的配慮が必要と考えられた子どもと保護者 ■内容＝相

談員による就学に関する相談 ■申込＝申込書を郵送または持参 ※申込書はこども支援センターげんきで配布するほか、区のホームページからもダウンロード可 ■場・申・問先＝こども支援センターげんき支援管理課 特別支援係 〒121-0816梅島3-28-8 ☎3852-2875

児童虐待を防ぎましょう

児童虐待は実態がわかりづらく、近所からの通告や子どものけがなどにより表面化します。虐待の心配がある子どもに心当たりがあったら、迷わず相談してください。区では11月の児童虐待防止推進月間に合わせ、展示や講演会などを行います(表1)。 ■相

談・申・問先＝こども支援センターげんき こども家庭支援課 家庭支援第一・第二係 ☎3852-3535

新田中学校特別支援学級新設に伴う保護者説明会

■日時＝10月17日(月)、午後3時45分開始(予定) ■場所＝新田学園第二校舎 ■対象＝29年度以降、新田中学校の特別支援学級(知的障がい固定学級)へ就学・転学を希望する子どもの保護者 ■内容＝29年度から新たに開設する新田中学校の特別支援学級(知的障がい固定学級)の説明会 ■申込＝不要 ※当日直接会場へ ■問先＝こども支援センターげんき 支援管理課 特別支援係 ☎3852-2875

表1 児童虐待防止推進月間事業日時等

日時	場所	内容等
11/5(土)、午後2時～3時	綾瀬駅／梅島駅／北千住駅／五反野駅／竹ノ塚駅／西新井駅	「児童虐待防止オレンジリボンキャンペーンinあだち2016」(チラシとマスクの配布)
11/19(土)、午前10時～正午	こども支援センターげんき	児童虐待防止講演会「子どものほめ方・叱り方」 ■定員＝70人(10/11から先着順) ※保育あり(要予約、1歳～就学前の子ども、先着15人) ■申込＝電話
11/21(月)、午後1時～11/25(金)、午後2時	区役所1階区民ロビー	養育家庭PRパネル展示
11/27(日)、午後2時～4時	こども支援センターげんき	養育家庭体験発表会(養育家庭への理解を広め、登録家庭を募る) ■定員＝70人(10/11から先着順) ■申込＝電話

※「■申込＝」の記載がないものは申し込み不要。当日直接会場へ

放射線量の調査(雨天時を除く、平日)

日付(9/16～30)	16	20	21	23	26	27	28	29	30
測定値(マイクロシーベルト／時)	—	—	0.06	—	0.06	0.06	0.06	—	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/>

子どもと一緒に保護者が
気軽に立ち寄れる休憩場所
親子サロン(11月分)

■日時等＝10日(木)・24日(木)、午
前9時30分～正午 ※いずれも午
前10時30分から絵本の読み語り
や手遊び会などを開催■場所＝エ
ル・ソフィア■対象＝就学前の子
どもと保護者■申込＝不要 ※当
日直接会場へ■問先＝男女参画プ
ラザ ☎3880-5222

健康・衛生

食中毒予防に関する
出張講習会

■日時＝平日、午前10時～午後4
時の間で30分程度 ※場所は申
込者が用意■対象＝区内在住・在
勤・在学の方で構成された10人
以上のグループ■内容＝食中毒予
防に関する講習会(食中毒予防や
食品を衛生的に取り扱う方法、手
洗いで汚れが落ちているかチェッ
クする手洗い体験など)に講師を
派遣■申込＝電話■期限＝希望日
の2週間前

食中毒予防に関するパンフレッ
トを配布中

■配布場所＝足立保健所
——いづれも——

■申・問先＝足立保健所生活衛生
課 食品保健係 ☎3880-5363

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29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<ペプシノゲン・ピロリ菌

抗体)検査<対象にならない場合あ
り)など) ※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

表2 40歳前の健康づくり健診日時等

場所 (保健センター)	日時	定員
江北	11/17(木)、 午前9時～ 9時30分	各40人
竹の塚	11/17(木)、 午前9時～ 10時	
中央本町地域・ 保健総合支援課 (足立保健所内)	11/11(金)、 午前9時～ 9時30分	
東部	11/11(金)、 午前9時～ 9時30分	35人

※いずれも10月12日から先着順。異常
がなければ検査結果を自宅に郵送

歯と口の健康セミナー
「いい歯でよく噛みおいしく
安全に食べよう」(2日制)

■日時＝10月31日(月)、11月16
日(水)、午前10時～正午■対象＝
区内在住・在勤の方■内容＝専門
医によるよく噛む効能と誤嚥を防
ぐ食べ方の講演／体験学習「さわ
やかブラッシング・あだちちゅう
りっぷ体操」■定員＝40人(10月
11日から先着順)■申込＝電話■
場・申・問先＝江北保健センター
歯科保健担当 ☎3896-4004

猫の飼い方教室
「猫と楽しく暮らす知恵」

■日時＝11月12日(土)、午後1時～2
時30分 ※個別相談あり(午後2時
40分～3時30分)■場所＝帝京科
学大学千住キャンパス本館(千住
桜木2-2-1)■対象＝区内在住・在
勤・在学の方■内容＝講演「猫の気
持ちを理解しましょう&猫の困っ
た行動」／獣医師による個別相談
※ペットの同伴、車両での来場不

可■定員＝80人(10月12日から先
着順) ※個別相談は10人。1人10
分、3項目まで■申込＝電話または
区のホームページから専用フォー
ムに入力 ※個別相談は電話のみ
◆飼い主の皆さんへ

事故や感染症などの危険から猫
を守るためにも室内飼育に心がけ
ましょう。

◆飼い主のいない猫に対して

無責任な餌やりは、近所トラブ
ルの原因となります。餌をあげる
場合は、食べ残しはすぐに片付け、
フンなど周囲の清掃を行いましょ
う。また、不幸な猫を増やさない
ために不妊去勢手術をしてあげま
しょう。 ※不妊去勢手術の助成
金制度あり。助成額など、くわし
くは区のホームページをご覧にな
るか、お問い合わせください。

——いづれも——

■申・問先＝足立保健所生活衛生
課 庶務係 ☎3880-5375

税金・国保・年金

29年度から特別徴収完全実施
「個人住民税は特別徴収で納税を」

■対象＝原則、常時勤務する従業
員が3人以上の事業所■内容＝給
与支払者が従業員の毎月の給与か
ら個人住民税を差し引き、区に納
入する制度 ※制度の内容など、
くわしくは区のホームページをご
覧になるか、お問い合わせくださ
い。■問先＝課税第一係～四係

☎3880-5418

☎3880-5230～5232

国民健康保険料の年金から
の特別徴収(天引き)

■対象＝次のすべてに当てはまる

方…世帯主が国民健康保険被保険
者／世帯内の国民健康保険加入者
が全員65～74歳／年金の年額が
18万円以上／介護保険料の特別
徴収分と合わせた額が、年金額の
2分の1を超えない／口座振替の
手続きをしていない ※対象者に
は、6月の国民健康保険料決定(変
更)通知書にてお知らせ済み。一
部、特別徴収にならない場合あり。
日本年金機構から年金振込通知書
も送付予定

◆保険料は口座振替ができます

年金からの特別徴収は口座振替
に変更することで止めることがで
きます。手続き方法などくわしく
はお問い合わせください。

——いづれも——

■問先＝資格賦課担当
☎3880-5240

休日納税・納付相談(10月分)

■日時＝23日(日)
午前9時～午後4時
■場所＝区役所
■問先＝納税課 滞納整理第一係
☎3880-5236
納税課 滞納整理第二係
☎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

健康増進健診

■期間＝11月1日～29年1月31日■
場所＝区内指定医療機関■対象等＝
表3 ※職場などで同等の健診の機
会がある方などは対象外■内容＝特
定健診に準じた健診(身体・血圧測定、
血液・尿検査など)■期限＝12月28
日(水)必着■申・問先＝衛生管理課 健
診保健サービス係 ☎3880-5121

表3 健康増進健診の対象者等

対象	申込
平成28年12/1以降に区内に転入ま たは障がい認定により後期高齢者医 療制度に加入した方	窓口または住所、氏名(フリガナ)、 生年月日、電話番号、「健康増進健診」 を☒へハガキで送付
昭和16年10/1～昭和17年3/31生 まれで足立区国民健康保険以外の医 療保険に加入中の方	
平成29年3/31現在40歳以上で、生 活保護受給中の方	管轄の足立福祉事務所に問い合わせ (表4)
平成29年3/31現在40歳以上で、中 国残留邦人等支援給付受給中の方	高齢福祉課 中国帰国者等支援担当 に問い合わせ(☎3880-5204)

表4 足立福祉事務所各福祉課
一覧

足立福祉事務所 各福祉課	電話番号
西部	3897-5011
千住	3888-3141
中部第一・第二	3880-5880
東部	3605-7105
北部	3883-6800

返却して
下さい!!

至急

10月は
図書館
マナー
月間です

アップ
UP

年間約3,000冊の本が返却されません!

●借りたら返す
長期未返却の本がある間は、新たに本を貸し出すことができません。

●長期未返却者の自宅に訪問します
5月から8月にかけて、未返却の利用者をのべ2,400
回訪問し、約2,000冊の返却につなげました。

図書館の本は区民共通の大切な財産です。大事に
扱い、期日を守って返却してください!

■問先＝中央図書館 ☎5813-3740

休日接骨院当番所
(10月30日(日分)の変更

あだち広報9月25日号3面掲載の休日接骨院当番所に変更がありました。【変更後】伊勢谷整骨院(大谷田
4-10-11) ☎3606-5898 【変更前】多田接骨院■問先＝区・衛生管理係 ☎3880-5891

4

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

福祉・高齢医療

やすらぎ支援員の派遣

■対象=65歳以上の認知症の方を介護している家族 ※重度認知症の場合は対象外 ■内容=介護者が家を留守にする間や介護疲れで休息が必要なときに、家族に代わって見守りや話し相手を行うボランティア(やすらぎ支援員)を派遣 ■派遣時間=午前9時～午後5時(日曜日、祝日、年末年始を除く) ※1回につき2～8時間、年間96時間が限度。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=地域包括ケアシステム推進担当 ☎3880-5885

軽費老人ホーム入居者(登録)募集

■施設名=ケアハウス六月／ケアハウスはごろも ■対象=60歳以上の方 ■内容=食事の提供や生活相談などのサービスを受けながら、自立した生活を送る ■費用(月額)=▷ケアハウス六月…11万8,710円以下 ▷ケアハウスはごろも…11万7,610円以下 ※いずれも収入に応じて変動。光熱水費などが別途必要 ■申込=入居を希望する施設へ申込書を郵送または持参 ※申込書は「募集のしおり」に添付。入居要件など、くわしくはしおりを参照。しおりは各施設、高齢福祉課 施設係で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可 ■申・問先=ケアハウス六月 〒121-0814 六月1-6-1 ☎5242-0305 ケアハウスはごろも 〒123-0841 西新井5-34-1 ☎5837-8910 ■問先=区・施設係 ☎3880-5498

仕事・産業

シニア向け就労支援セミナー

■日時=11月9日(水)、午後2時～

4時 ■場所=エル・ソフィア ■対象=おおむね50歳以上で求職活動中の方 ■内容=就職活動のコツや履歴書の書き方、面接のポイントなどを学ぶ ■定員=50人(10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、「シニア向けセミナー」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 FAX3880-5605

初心者向け 無料で作れるパソコン・スマートフォンで簡単ネットショップ

■日時=11月2日(水)、午後2時～4時30分 ■場所=あだち産業センター ■内容=無料でできるネットショップサービスの作成方法や販売の仕方を学ぶ ■定員=30人(10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、「簡単ネットショップセミナー」をファクス ■申・問先=産業情報室(あだち産業センター内。10月15日(土)・16日(日)を除く毎日、午前9時～午後9時) ☎3870-1221 FAX3882-0886

「あだち子育てパスポート事業」協賛店募集

■内容=区内在住の中学生以下の子どもや妊娠中の方がいる世帯に、各店舗独自の割引・優待サービスを行う「あだち子育てパスポート事業」の協賛店を募集 ※協賛店には専用のステッカーを送付し、区のホームページに掲載 ■申込=区のホームページから専用フォームに入力または申込書を持参 ※申込書は産業振興課 商業係で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可 ■申・問先=商業係 ☎3880-5865

区内工業製品の展示募集

■期間=12月1日～29年3月31日 ■場所=区役所1階区民ロビー ■対

象=区内に工場・事業所がある企業または団体 ■展示品=自社で製造または開発した製品 ※食品・生物は不可 ■展示スペース=幅80cm×奥行35cm×高さ35cm以内 ※重さ10kg以下 ■定員=6団体(抽選) ■申込=申込書をファクスまたは区へ郵送 ※申込書は産業振興課 工業係で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可 ■期限=11月10日(木)必着 ■申・問先=産業振興課 工業係 ☎3880-5869 FAX3880-5605

旧千寿第五小学校用地活用に係るサウンディング型市場調査参加法人の募集

■対象=法人および法人のグループ ■内容=該当用地(足立1-13)の市場性を調査するため、サウンディング型市場調査(事業者対話)に参加する法人を募集 ※申し込み方法など、くわしくは10月12日(水)以降に区のホームページをご覧ください。 ■問先=資産活用担当 ☎3880-5939

納税通知書等送付用封筒の広告募集

■内容=29年度の特別区民税・都民税や軽自動車税の納税通知書送付用封筒などに掲載する広告 ※内容審査あり。版下は申込者が作成 ■規格等=表1 ■申込=広告原稿、申込書を区へ郵送または持参 ※申込書は課税課 庶務係で配布するほか、区のホーム

表1 広告規格・掲載料等一覧

募集種別		掲載位置・規格 (縦×横(cm))	予定印刷 枚数	掲載最低 料金
普通徴収	納付書送付用封筒	裏面2分の1面の左側または右側(6×9)	15万枚	23万円
	税額通知書送付用封筒	裏面2分の1面の上側または下側(9.5×16)	各7万枚	15万円
特別徴収	給与支払報告書総括表送付用封筒	裏面2分の1面の左側または右側(6×8)		5万円
軽自動車税	納付書送付用封筒	裏面2分の1面の左側または右側(8×9.5)	8万枚	10万円

ページからもダウンロード可 ■申込期間=10月11日～31日必着 ■申・問先=課税課 庶務係 ☎3880-5847

公募・ボランティア

都・区共催 外国人おもてなし語学(英語)ボランティア育成講座(3日制)

■日時=12月3日(土)、午後1時～4時30分／12月10日(土)・17日(土)、午前10時～午後3時 ■場所=勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内) ■対象=区内在住・在勤・在学で15歳以上の方 ※中学生または同講座に参加したことがある方は不可 ■内容=外国人とのコミュニケーション方法や外国の基礎知識を学び、最終的に中学校で学習する英語を使った道案内などができるようになることをめざす ■定員=36人(抽選) ※保育あり(1歳～就学前の子ども) ■申込=区のホームページから専用フォームに入力または住所(在勤・在学の場合は名称、所在地)、氏名(漢字とローマ字)、年齢、性別、電話番号、「東京オリンピック・パラリンピックにどのように関わりたいか」を区へ往復ハガキで送付 ※往復ハガキは返信面にも宛名を記入 ■期限=10月31日(月)消印有効 ■申・問先=政策経営課 経営管理担当 ☎3880-5811

人権

一人ひとりを大切にする社会をめざして

犯罪被害者や家族の気持ちを理解しよう

新聞やテレビでは、毎日様々な事件が報道されています。それは決して他人ごとではなく、ある日突然、自分や大切な人が犯罪に巻き込まれることがあります。

犯罪がおよぼす影響

ひとたび犯罪が起きると、その影響は家族・遺族にもおよびます。例えば、稼ぎ手が失われることで一家の収入が途絶えてしまう財産的被害が発生したり、メディアの過剰取材や

周囲の人々の心ないうわさ・偏見により、精神的苦痛を受けたりすることがあります。

犯罪による被害を受けた方のためにできること

犯罪被害者と周囲の人々の負担を減らすために、警察や関係機関・団体などでは、電話・面接相談、病院・裁判所への付き添い、経済的負担に対する給付金制度などの支援を行っています。様々な被害に苦しむ人々の存在を理解するとともに、その声に耳を傾けましょう。

11月21日～30日は犯罪被害者支援推進期間

■内容=区内4警察署で犯罪被害者相談所を設置 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=千住警察署 ☎3879-0110 西新井警察署 ☎3852-0110 竹の塚警察署 ☎3850-0110 綾瀬警察署 ☎3620-0110

——いづれも——

■問先=区・人権推進係 ☎3880-5497

ネズミ駆除のポイント

ネズミはわずかな隙間でも侵入できます。金属たわしや金網などで侵入口を塞ぎましょう。食べ物や石けんなど餌となるものは密閉容器に入れ、巢の材料となるちり紙やレジ袋は片付けましょう。 ■問先=足立保健所生活衛生係 ☎3880-5374

区 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/>

紙芝居・紙人形劇ボランティア講座

■日時等＝▷11月15日(火)…花畑地域学習センター ▷11月17日(木)…東京芸術センター9階・会議室 ※いずれも午前9時30分～11時30分 ■対象＝高校生以上の方 ■内容＝紙芝居・紙人形劇の基本と演技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 ■定員＝各10人(10月13日から先着順) ■申込＝区のホームページから専用フォームに入力または氏名、電話番号、希望日をファクス ※インターネット環境とファクスがない方のみ、窓口で受け付け可(10月13日(木)、午前9時から受け付け) ■申・問先＝青少年教育担当 ☎3880-5273 ☎3880-5641

統計調査員の登録

■対象＝20～75歳の方 ■勤務内容＝調査票の配布、回収、書類審査など ※従事回数は調査の実施状況により異なる(毎回調査に従事できる訳ではありません) ■報酬＝おおむね2万円～5万円 ※調査規模・対象件数によって異なる ■申込＝事前に電話し、履歴書(JIS様式推奨、写真貼付)を持参 ■申・問先＝統計係 ☎3880-5251

暮らし・まちづくり

行政評価報告会

■日時＝10月19日(火)、午前10時

～正午 ■場所＝区役所庁舎ホール ■対象＝区内在住・在勤・在学の方 ■内容＝区が実施した施策や事業を、区民や学識経験者の視点から評価する区民評価委員会の評価結果(27年度事業実施分)の概要など ■定員＝60人(先着順) ■申込＝不要 ※当日直接会場へ ■問先＝経営管理担当 ☎3880-5811

保護者向けセミナー
「20代・30代ひきこもり
そのまま待っていいんですか」

■日時＝11月18日(金)、午後6時～8時 ■場所＝シアター1010・10階講義室2 ■対象＝39歳以下でひきこもりまたは就労していない方の保護者 ■内容＝ひきこもり・ニートについてや、家族がとるべき対応・支援機関を学ぶ ■定員＝45人(10月11日から先着順) ■申込＝電話 ■申・問先＝セーフティネットあだち(月～土曜日、午前11時～午後7時) ☎6807-2762 ■問先＝就労支援係 ☎3880-5469

夜の消費者講座
「充実した人生を送るために、お金について学ぶ」

■日時等＝▷11月9日(水)…将来に備えたライフプラン・マネープラン ▷11月17日(木)…金融商品トラブルから身を守る基礎知識／資産運用と金融商品の選び方、資産作りの支援制度など ■場所＝あだち産業センター ■対象＝区内在住・在勤・在学の方 ■定員＝各50人(10月11日から先着順) ■申

込＝電話または区のホームページから専用フォームに入力または氏名、電話・ファクス番号、希望日(両日可)、「消費者講座」をファクス ■申・問先＝消費者センター ☎3880-5385 ☎3880-0133

木造住宅の耐震助成制度
耐震事業説明会・個別相談

■日時等＝表2 ■内容＝昭和56年以前に建築された木造住宅の耐震費用などの助成制度の説明、個別相談 ■申込＝▷説明会…不要 ※当日直接会場へ ▷個別相談…電話 ■申・問先＝建築防災係 ☎3880-5317

表2 木造住宅の耐震助成制度耐震事業説明会・個別相談日時等

場所	日時
エル・ソフィア	10/11(火)、11/8(火)、12/22(木)、午後6時30分～8時30分
千住庁舎	10/17(月)、11/14(月)、12/16(金)、午後3時～5時 10/25(火)、11/25(金)、12/9(金)、午後6時30分～8時30分
区役所	11/2(水)、午前10時～正午 12/2(金)、午後2時～4時

教えて「あなたのおすすめ本」

■内容＝新社会人に読んでほしいおすすめの本を募集 ■申込＝区のホームページから専用フォームに入力 ※中央図書館に設置の応募用紙回収ボックスからも応募可。応募用紙は中央図書館で配布 ■申込期間＝10月1日～11月30日 ■申・問先＝中央図書館管理係 ☎5813-3740

自動通話録音機の
無料貸し出し

■対象＝次のすべてに当てはまる世帯…区内に住民登録がある／65歳以上の方がいる／機器の取り付けを行える ■内容＝電話による詐欺などの未然防止に効果的な自動通話録音機を無料で貸し出し ※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＝生活安全推進担当 ☎3880-5838

屋外広告物には許可が必要です

東京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

雇用・生活・ところと法律の
総合相談会

■日時＝11月7日(月)～12日(土)、午前10時～午後3時 ※8日(火)・11日(金)は午後5時終了 ■場所＝東京芸術センター9階・会議室 ■内容＝仕事が見つからない、働く自信がない、多重債務がある、眠れないなどの悩みに専門相談員が応じる ■申込＝不要 ※当日直接会場へ ■問先＝くらしとしごとの相談センター ☎3880-5705

暮らし・まちづくりは、
8面に続きます

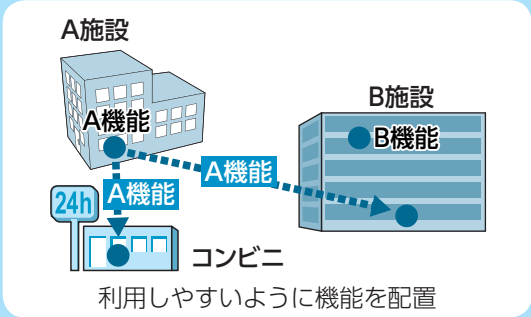
施設や道路・橋などの維持管理の方向性となる基本的な方針を決めました

■問先＝施設再編整備計画担当 ☎3880-5946

3つの方針で「戦略的な公共施設マネジメントを推進」

1 サービスに応じた
施設の適正配置

今までは、施設のハード面を中心に考えてきましたが、これからはサービスなどソフト面を重視した、使いやすい施設配置をめざします。また、ニーズやサービスの変化に応じて施設の機能を見直すことで施設の数や面積を適正化していきます。



2 ライフサイクルコスト(※)を意識した
施設・インフラ管理

施設が壊れてから直すのではなく、前もって計画的に補修することで、施設を長く使用していきます。また、すべての施設の情報や管理を一元化し、効率的に管理していきます。(※)…施設などの設計から維持管理、解体までにかかるコスト

3 資産の有効活用

区が持っている資産を有効に活用することで、財源を確保していきます。また、民間事業者の資金やノウハウを活用するなど効果的な資産活用をめざします。



区民説明会を開催します

■日時等＝表3 ■定員＝各50人(先着順) ■申込＝不要 ※当日直接会場へ

表3 区民説明会日時等

日時	場所
11/5(土)、午前10時～11時30分	区役所
11/7(月)、午後7時～8時30分	勤労福祉会館(綾瀬ブルミエ内)
11/8(火)、午後7時～8時30分	東京芸術センター21階・天空劇場
11/11(金)、午後7時～8時30分	竹の塚地域学習センター

基本的な方針に基づき、パブリックコメント(区民意見募集制度)などを経て「公共施設等総合管理計画」を策定していきます。

ベジ・ファーストは脱・メタボ 脱・生活習慣病 スゴかった!

区では、糖尿病予防のために食事のときは野菜から食べる「ベジ・ファースト」を推奨しています。
今回は、区の調査結果から、その効果が改めて確認されました。■問い合わせ先=健康づくり係 ☎3880-5433



野菜ジュースは補足的に

野菜ジュースには食物繊維が少なく、糖分が含まれているものもあり、野菜と比べて食後の血糖値の急上昇を抑える効果は少ないと言われています。野菜ジュースは補足的に利用しましょう。

1 肥満傾向が3割少ない※

野菜から先に食べている子どもは、そうでない子と比べて肥満傾向にある割合が3割少ない。

野菜からよく噛んで食べることで、満腹感が得られ肥満を防ぎます。

2 5本以上のむし歯が3割少ない※

野菜から先に食べている子どもは、そうでない子と比べてむし歯が5本以上ある割合が3割少ない。

規則正しい食習慣でむし歯の重症化を防ぎます。

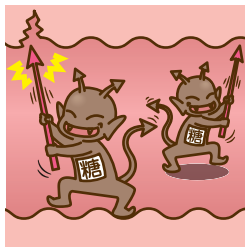
※…区立小学校に在籍する小学1年生を対象に行った「27年度子どもの健康・生活実態調査」より(東京医科歯科大学分析)

3 糖尿病予防

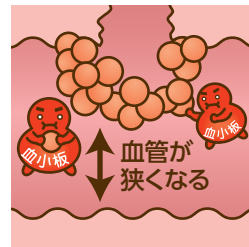
- 野菜から先に食べることで、食物繊維が炭水化物(糖分など)の吸収をゆっくりにし、食後の血糖値の急上昇を抑えて血管を守ります。
- 脳卒中や心筋梗塞、認知症など、糖尿病が引き起こす合併症の予防にもつながります。

Q 糖尿病ってどんな病気?

血糖値が高い状態が続いて血管が傷つき、体に様々な異常をもたらす病気です。



▲高血糖状態によって血管が傷つけられる。



▲傷ついた血管を補修する過程で血管が狭くなり、血流が流れにくくなる。

様々な疾患の原因に

レンジでチンするだけ!

朝も簡単♪ ベジ・ファースト レシピ

1日の野菜目標量は350g以上

区の調査では、区民が1日に摂取している推定野菜量は約233g。1日の野菜目標量350gに、約120g足りていません。

朝食に野菜料理を一品プラスして、野菜を1日350g食べることをめざしましょう。

足立区民はあと…
120g野菜が足りない!

きのこのポン酢マリネ



ワンポイントアドバイス

きのこの石づきをキッチンバサミで切れば、包丁いらずの一品に

エネルギー:45kcal
塩分:1.4g
野菜量:100g
調理時間:10分
材料費:約90円

材料(1人分)

お好みのきのこ(しめじなど):100g ポン酢:大さじ1
砂糖:小さじ3分の1 オリーブ油(サラダ油でも可):小さじ3分の1

作り方

- きのこの石づきを取り、食べやすい大きさにほぐす、または切る
- 耐熱皿に①を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で約2分加熱する
- ボウルにポン酢、砂糖、オリーブ油をよく混ぜ合わせ、②を加えて和える
- 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす

とろけるチーズのホットベジ



ワンポイントアドバイス

冷凍野菜の代わりに、市販のカット野菜や、家庭にある野菜を使ってもおいしくできます

エネルギー:180kcal
塩分:0.8g
野菜量:80g
調理時間:10分
材料費:約95円

材料(1人分)

冷凍ブロッコリー:5個(60g) ミックスベジタブル:大さじ2(20g)
マヨネーズ:大さじ1 スライスチーズ:1枚

作り方

- 耐熱皿に冷凍ブロッコリーとミックスベジタブルをのせ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分加熱する
- ①にマヨネーズと、スライスチーズをちぎってのせ、ラップをかけて電子レンジでさらに1分加熱する



11月は 糖尿病月間

イベントに参加しよう!



世界糖尿病デー「測定会」

栄養の体験コーナー
もあります

■日時=11月14日(月)、午前10時~正午/午後1時~3時 ■場所=区役所1階区民ロビー ■対象=区内在住で、59歳以下の糖尿病と診断されていない方 ■内容=指先での血糖・HbA1c測定と体組成測定 ■定員=100人(先着順) ■申し込み方法=不要 ※当日直接会場へ ■問い合わせ先=健康づくり係 ☎3880-5433

赤ちゃんが教えてくれた 糖尿病予備群の方へ(2日制)

■日時等=表1 ■対象=次のいずれかに当てはまる子育て中の女性…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=簡易血糖検査/糖尿病専門医・栄養士・歯科衛生士(中央本町のみ)による講演/体操など ■定員=各20人(10月12日から先着順) ■申し込み方法=電話

表1 赤ちゃんが教えてくれた糖尿病予備群の方へ日時等

場・申・問先	日 時
竹の塚保健センター ☎3855-5093	11/16(水)、午前9時30分~正午/ 12/1(木)、午前9時30分~11時30分
中央本町地域・保健総合 支援課(足立保健所内) ☎3880-5352	11/29(火)、12/13(火)、 午前9時30分~11時30分

食生活講演会 「野菜を美味しく、減塩で食べる調理術」

■日時=11月29日(火)、午後2時~4時 ■場所=足立保健所 ■対象=区内在住・在勤の方 ■内容=減塩でおいしく調理するコツや野菜料理の実演 ■定員=80人(10月13日から先着順) ■申し込み方法=電話 ■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

11/14(月)~18(金) あだちベジタバライフ協力店に ヘルシーメニューを食べにいこう! (500kcal台、野菜120g以上、塩分3g未満)

場所	時間	メニュー名等
区役所展望レストラン 「シーフードレストランメヒコ」	午前11時~午後3時	彩り野菜定食 (780円、先着20食)
区役所地下1階食堂	午前11時~午後2時	ベジタベ日替わりヘルシーランチ 小鉢付(550円、先着100食)
イタリアン・トマト カフェ ジュニア 東京電機大学店 (千住旭町5) ※11/20日まで実施	午前8時~午後9時 (日曜日は午前9時から)	たっぷり野菜のサラダ& 小海老とツナのサンドセット (880円、数量に限りあり)
和食屋 赤兵衛 綾瀬西口店(綾瀬1-38-1)	午前11時30分~午後2時30分 午後4時30分~11時	秋野菜のヘルシー御膳 (950円、昼夜各先着10食)
Whole Food Cafe Soja (東和2-21-1)	午前10時~午後4時30分	季節変りデリバレードリンク付 (1,000円、先着8食)
via salice(江北7-24-15)	午前11時30分~午後2時	ベジタベヘルシーランチ (880円)
カフェ コペ(江北3-29-9)	午前11時30分~午後6時	ヘルシーランチセット(ポークジンジャー) (880円、先着10食)

■問い合わせ先=健康づくり係 ☎3880-5433

8

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

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

コミュニティビジネス入門講座

■日時=11月12日(土)、午前10時～正午 ■内容=地域に必要とされ、自分のやりがいにもなる仕事の創り方を事例を通して学ぶ ■定員=15人(10月11日から先着順) ■申込=電話または区のホームページから専用フォームへ入力または住所、氏名、電話・ファクス番号、Eメールアドレス、「CB入門」をファクス ■期限=11月9日(水) ■場・申・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 📠3840-2333

公益信託あだちまちづくりトラス
ト助成活動団体成果報告会

■日時=10月22日(土)、午後1時30分～4時30分 ■場所=東京電機大学東京千住キャンパス(千住旭町5) ■内容=公益信託あだちまちづくりトラスの助成を受けた団体が活動成果を発表 ■定員=100人(先着順) ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=三菱UFJ信託銀行(株)リテール受託業務部公益信託課 ☎0120-622-372 区・まちづくり課 管理調整係 ☎3880-5915

10月17日～23日は
「行政相談週間」

道路、河川、年金などの国の行政全般に関する意見や苦情、要望などの相談に行政相談委員(※)が応じます。 ※…行政と住民との

パイプ役として総務大臣から委嘱を受けた有識者

◆特設相談窓口
■日時=10月18日(火)・19日(水)、午後1時～4時 ■場所=区役所1階区民ロビー ■申込=不要 ※当日直接会場へ
◆定例の行政相談(予約制)
■日時=毎月第3金曜日、午後1時～4時 ■場所=区役所 ■申込=電話
——いづれも——
■申・問先=相談係 ☎3880-5359

「光の祭典2016」
ステージ出演者募集

■日時=12月10日(土)・11日(日)、午前11時～午後6時 ■場所=元渚江公園 ■対象=区内のアマチュア団体 ■内容=歌やダンス、楽器演奏などの発表 ※1団体20分以内 ■定員=15団体程度(抽選) ■申込=団体名、代表者住所・氏名(フリガナ)・電話番号、参加人数、出演内容、「光の祭典」を区へハガキで送付 ※重複申し込み・出演不可 ■期限=10月21日(金)必着 ■申・問先=(-財)足立区観光交流協会 ☎3880-5853

👉

あだちの遊び場

自然素材でお花炭をつくろう

■日時=11月20日(日)、午前10時～午後2時30分 ■内容=ドングリなどの園内で集めた自然素材を使って、インテリアとして飾って楽しむ炭(お花炭)を作る ■定員=20人(抽選) ※小学生以下の方は保護者の申し込みも必要 ■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・電話番号・ファクス番号、「自然素材でお花炭をつくろう」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 ■期限=11月8日(火)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

ギャラクシティの催し

◆オドロキ落語体験「こども寄席 in ギャラクシティ」
■日時=11月3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=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んだ後、実際に落語を鑑賞 ■定員=各20人(10月15日から先着順)
◆特別講演会「すばる望遠鏡ハワイの『白い山』から宇宙を望む2」
■日時=11月19日(土)、午後2時30分～3時30分 ■内容=プラネタリウムでハワイの映像を観賞/国立天文台ハワイ観測所研究員・藤原氏による「すばる望遠鏡」での天文学の研究に関する話 ※ハワイからの生中継あり ■定員=▷事前…120人(10月15日から先着順) ▷当日…50人(先着順) ——いづれも——
■申込=▷すばる望遠鏡当日分…不要 ※当日直接会場へ ▷そのほか…電話 ■場・申・問先=ギャラクシティ(午前9時～午後8時) ☎5242-8161

荒川ビジターセンターの催し

◆荒川文化祭「きょうはいちにちあらかわアートフェス」
■日時=10月29日(土)、午前10時～午後4時 ■場所=生涯学習センター・講堂(学びピア21内) ■内容=演奏とガイドウォーク/荒川の

素材でアクセサリー作り/荒川今昔写真展/荒川スマイル写真展/足立小学校発表会など ※就学前の子どもは保護者同伴 ■申込=不要 ※当日直接会場へ

やってみよう 荒川で秋の魚つり

■日時=11月3日(祝)、午前10時～午後3時 ※雨天時は11月13日(日)に延期 ■場所=荒川ビジターセンター、荒川河川敷 ■対象=小学生以上の方 ※小学生は保護者同伴 ■内容=荒川の環境を学び、魚つりを体験する ■定員=30人(抽選) ■費用=200円(エサ代など) ■申込=全員の住所・氏名(フリガナ)・年齢(学年)・電話番号、「荒川で魚つり」を往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。1通で5人まで ■期限=10月25日(火)必着 ——いづれも——

■申・問先=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

金魚展

■期間=9月28日～11月6日 ■内容=金魚にまつわる文化の紹介/様々な品種の金魚の展示 ※入園料が必要 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=生物園 ☎3884-5577

ミニプラネタリウムで
星空と映像を楽しもう

■日時=10月30日(日)、午前11時～午後4時 ※約15分の映像を30分ごとに放映(正午～午後1時を除く) ■場所=都市農業公園内都市農業交流館 ■内容=ミニプラネタリウムで美しい映像と解説を楽しむ ■定員=各25人(先着順) ※小学2年生以下の方は保護者同伴 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=都市農業公園 ☎3853-4114

10月30日(日)

足立区

総合防災訓練

■申・問先=災害対策係 ☎3880-5836

■時間等=▷区内5カ所の学校(第一次避難所)…午前中 ▷都立舎人公園…午前9時30分～正午 ■場所=図1 ■内容=避難所の開設訓練や初期消火、応急救護などの防災訓練 ※参加者には記念品を贈呈。舎人公園では関係機関による防災普及啓発や車両展示など、体験しながら災害への備えを学ぶプログラムのほか震災演習も実施 ■申込=不要 ※当日直接会場へ。集合時間など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

図1 当日参加OK! 防災訓練場所一覧



地域・関係機関・区が協力し、区全域で災害への備えを考える最大の機会です。下記のほか、区役所、第二次避難所(福祉避難所)、西新井病院(医療救護所)、生物園・都市農業公園(動物救護所)でも訓練を行います。

みんなで
参加してね!



※地図は簡略図

今年も
やります!

◆ミニかまど作り体験

■時間=午前9時30分～正午 ■場所=都立舎人公園 ■内容=ライフラインが止まったときでも使用できるかまどを左官職人と一緒に作る ※かまどの持ち帰り可。釜、固形燃料はつきません。かまどは7日程度乾燥が必要。壁塗り体験(申し込み不要)も実施 ■定員=15人(10月14日から先着順) ※小学生以下の方は保護者同伴 ■申込=電話



▲オリジナルのかまどを作ろう

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/>

 催し物

**みどりのカフェ
(11月・12月分)**

◆**ぷらっと寄せ植え(交流会)**
■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(径24cm×深15cm)を持参の方は鉢代200円程度を割り引き ■申込＝不要 ※当日直接会場へ
◆**みどりのレッスン(講習会)**
■時間＝午後1時30分～3時30分 ■定員＝各40人程度(抽選) ■費用＝1,500円程度(鉢、苗代) ■申込＝みどりのねっと(<http://a-midorinet.jp/>)から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、講座名を区へ往復ハガキで送付 ※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——
※作品は要持ち帰り ■日程等＝表1 ■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

■**アトリウムコンサート**
■日時＝10月28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＝ポジティブオルガン(小型のパイプオルガン)、バロックヴァイオリンなどの古楽器の演奏(「G線上のアリア」「フォリアス」ほか) ■申込＝不要 ※当日直接会場へ ■問先＝文化団体支援係 ☎3880-5986

■**野鳥観察会**
■日時＝11月27日(日)、午前9時～11時 ※荒天中止 ■場所＝都立舎人公園 ■対象＝区内在住・在勤・在学の方 ※小学3年生以下の方は保護者同伴 ■内容＝講師や野鳥モニターと一緒に区の野鳥を観察 ※双眼鏡の貸し出しあり ■定員＝20人(10月11日から先着順) ■申込＝電話 ■期限＝11月11日(金) ■申・問先＝環境事業係 ☎3880-5860

■**消費者講座「初心者向け旬の魚のおろし方」**
■日時＝11月25日(金)、午後1時～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＝魚のおろし方、盛り付け方を魚のプロから学ぶ ※実習、試食あり ■定員＝28人(10月11日から先着順) ■費用＝1,000円(材料費) ■申込＝電話・窓口または区のホームページから専用フォームに入力または氏名(フリガナ)、電話番号、「旬の魚

のおろし方」をファクス ■申・問先＝消費者センター ☎3880-5385 ☎3880-0133

■**キャンプの達人になろう**
■日時＝10月30日(日)、午前10時～午後4時 ■場所＝宮城ゆうゆう公園 ■対象＝中学生以上の方 ■内容＝テント設営、炊事、安全管理などを学ぶ ※20歳以上の方のみ宮城ゆうゆう公園少年キャンプ場の利用に必要な修了証を取得可(3年更新制) ■定員＝20人(10月11日から先着順) ■費用＝500円(材料費) ■申込＝電話 ■申・問先＝青少年事業係 ☎3880-5275

■**公園まるごとおもちゃ箱**
■日時＝10月30日(日)、午前10時～午後3時 ※開始時間はプログラムによって異なる。雨天中止 ■場所＝元洲江公園 ■内容＝ロープで綱渡りノスーパー竹とんぼ作り(100円)ノポニー乗馬体験(小学1年生以下の方対象。200円)など ※天候により内容を変更する場合あり。一部、なくなり次第終了 ■申込＝不要 ※当日直接会場へ ■問先＝みどり事業係 ☎3880-5919

■**千住街歩き「特別拝観 千住のお宝」**
■日時＝11月26日(土)、午前9時

～正午 ■内容＝勝専寺の「木造千手観音立像」や仲町氷川神社の「社宝」の特別拝観など ■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＝10月10日(祝)～14日(金) ■申・問先＝NPO法人千住文化普及会 ☎・☎3888-2343 ■問先＝(-財)足立区観光交流協会 ☎3880-5853

催し物は、
10面に続きます

官公庁
専門家合同よろず無料相談会(予約制)
■日時＝11月5日(土)、午後1時～5時15分 ■場所＝勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内) ■内容＝行政書士、建築士、司法書士、社会保険労務士、税理士、土地家屋調査士、不動産鑑定士、弁護士による暮らしや経営に関することなどの相談会 ■申込＝電話 ■申込期間＝10月17日～11月2日(平日、午前10時～午後4時) ■申・問先＝弁護士法人北千住パブリック法律事務所 ☎5284-2101

表1 みどりのカフェ(11月・12月分)日程等

日程	ぷらっと寄せ植え	みどりのレッスン
11/22(火)	クリスマスの寄せ植え	ハーバルセラピストが教える「ハーブで飾るクリスマス」
12/21(水)	新春の寄せ植え	ガーデンデザイナーが教える「お正月を飾る」

1日まるごとフットサル。体験会もあるよ!

関東女子フットサルリーグ in 足立

■日程＝11月12日(土) ■場所＝総合スポーツセンター ■問先＝スポーツ振興課 振興係 ☎3880-5826

◆**観戦**
■時間＝午前11時／午後0時50分／午後4時10分キックオフ ※観戦者に抽選で選手サイン入りボール・特製タオルをプレゼント
◆**関東女子フットサルリーグ所属選手・コーチによる体験会**
■時間＝午後2時20分～3時50分 ■対象＝小学1～4年生と高校生以上の保護者 ■定員＝50組(抽選) ■申込＝電話または区のホームページから専用フォームに入力 ■申込期間＝10月12日～19日 ■申先＝お問い合わせコールあだち(毎日、午前8時～午後8時) ☎3880-0039

足立区出身 **VEEX TOKYO LADIES** 小出夏美選手インタビュー

私は新田小学校(現：新田学園)在学中にサッカーを始め、大学生の時にフットサルと出会いました。その後、仲間と一生懸命練習した結果、日本代表にも選ばれました。

攻守の切り替えが早く、得点がたくさん入ることがフットサルの魅力のひとつです。ぜひ、会場でフットサルの生の魅力を体感してください!

▶小出選手も試合に出場し、体験会ではコーチとして参加

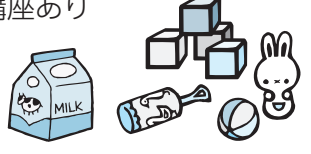


くらしフェスタ (消費生活展)

10月29日(土)・30日(日) 午前10時～午後3時
場所 エル・ソフィア 申込 不要 ※当日直接会場へ
問先 消費者センター ☎3880-5385

◆**クイズラリー**
宮城県名取市ゆりあげ港朝市の商品(各日150人)や、くらしに役立つ景品が必ず当たる
◆**篠原羽型 レザープラネット「指で作るレザーアニマル」**
費用 500円(材料費)
◆**子育てカフェeatocoおしゃれな古着の交換会 x Change**
持ち物 着なくなった衣類、バッグ、服飾品など
◆**牛乳パックでくるまを作ろう**
費用 100円(牛乳パック持参の方は無料)
◆**段ボールで工作体験**
費用 100円
◆**どんぐりを使ったアクセサリーづくり**
費用 1,000円
◆**足立区産野菜の販売**
時間 午前11時～午後0時30分

◆**おもちゃトレード**
持ち物 電気またはぜんまいで動くおもちゃ
◆**そのほかのイベント**
指編みで作るアクリルたわしノ身近な素材でオリジナルプランキーホルダーをつくろうノ牛乳パックでハロウィンかぼちゃづくりノポリエチレン素材の廃材で工作教室ノフリーマーケットノ「悪質商法未然防止」寸劇ミニステージノ消費者啓発漫才・落語ノ鉢花の販売ノバザー、物品販売ノ子どもの広場ノ廃食油リサイクル(回収)ノ第九中学校による演奏ノ喫茶ゆうあいランチ ※そのほか事前申し込みが必要な講座あり



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

パソコン講座(11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=▷パソコン講座について…ランディック(株)IT事業部 ▷協働事業について…区・創業支援係(あだち産業センター内) ☎3870-8400

姉妹都市ベルモント市・区民交流体験ツアー写真展

■日時=11月12日～20日、午前10時～正午/午後1時～3時 ■場所=ベルモント公園陳列館 ■内容

=姉妹都市のオーストラリア・ベルモント市へ訪問した区使節団の活動や、西オーストラリア州パース近郊の風景を紹介 ※期間中は公園内の陳列館を臨時開館 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=(-財)足立区観光交流協会 ☎3880-5853

荒川クリーンエイドあだち2016

■日時=10月23日(日)、午前8時30分～10時 ※雨天中止 ■場所=荒川河川敷左岸わんど広場 ※公園管理詰所前集合 ■内容=河川敷のごみ拾い ■申込=電話 ■申・問先=荒川利用担当 ☎3880-5898

講座「わたしのバランスを見つけよう」

■日時=11月19日(土)、午前10時～正午 ■場所=エル・ソフィア ■対象=区内在住・在勤・在学の女性 ■内容=現状のライフスタイルを見つめ直し、自分らしいワーク・ライフ・バランスを見つけるため

表1 パソコン講座(11月分)日時等

コース名	日時	費用 (別途テキスト代が必要な場合あり)
フォトショップ 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」(6日制)	1(火)・4(金)・8(火)・11(金)・15(火)・18(金)、 午後7時～9時	23,500円
ワード Word2013基本1日コース 「Word基礎、文字の編集、文書作成、表、グラフィック機能の利用」	3(祝)、 午前10時～午後5時	8,100円
ホームページ ショッピングカート設定・作成 「会社・自分のHPに買い物かごを設定し、売上UP販促に繋げる」	3(祝)、 午後7時～9時	3,240円
エクセル Excel2013基本1日コース 「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」	5(土)、 午前10時～午後5時	8,100円
JavaScript・jQuery JavaScript・jQuery基礎3日間コース 「JavaScriptの基礎とjQueryの仕組みを理解し、動きのあるサイトを作成」(3日制)	6(日)・12(土)・26(土)、 午前10時～午後5時	32,400円
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文字画像レイアウト」(6日制)	10(木)・14(月)・17(木)・21(月)・24(木)・28(月)、 午後7時～9時	28,200円
WordPress 楽々簡単HP作成導入セミナー1日コース (WordPress操作体験)(1日制)	12(土)、午後7時～9時/ 23(祝)、午後3時～5時	無料
ゼロから始めるExcelマクロ&VBA スタートコース「マクロVBAって何? から、マクロVBAの概要と簡単なプログラム構文記述方法」	13(日)、 午前10時～午後5時	9,720円
Wordで差し込み印刷 「ハガキ・宛名ラベル作成・QRコード付き名刺作成」	16(火)、 午後7時～9時	3,500円
パワーポイント PowerPoint2013基本・演習1日コース 「PowerPoint概要からスライド作成、図や写真挿入、アニメーション実行」	19(土)、 午前10時～午後5時	8,100円
アクセス Access2013基本1日コース 「Accessって何? から概要とデータベースの基本・クエリー、フォームの作り方」	20(日)、 午前10時～午後5時	9,720円
ウェブ アマゾンWeb登録セミナー 「アマゾンの買取り仕入れサービスを利用したオンライン販促、SEO対策、売上を伸ばす方法」	23(祝)、 午後1時～2時30分	無料
WordPressで作るホームページ1日速習コース 「WordPressの導入・設定・サーバ申込・ドメイン取得・更新・プラグイン・ひな形利用の基本を学びHP作成」	27(日)、 午前10時～午後5時	10,800円

※いずれも定員あり(10月11日から先着順)。くわしくはお問い合わせください。

に必要なことを学ぶ ■定員=30人(10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から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名前<フリガナ>、年齢)、「バランス講座」をファクス ■申・問先=男女参画プラザ ☎3880-5222 FAX3880-0133

環境講座「デジカメの撮り方を学ぶ」(2日制)

■日時=11月5日(土)・19日(土)、午前10時30分～午後2時30分 ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=自分のデジカメを使って撮り方を初歩から学び、今までと

違った環境写真を撮影する ※要取扱説明書。一眼レフカメラ不可 ■定員=15人(抽選) ■費用=400円 ■申込=電話・窓口または住所、氏名(フリガナ)、電話番号、「デジカメ」をファクスまたはハガキで送付 ■期限=10月29日(土)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

あだち国際まつり2016

■日時=11月3日(祝)、午前10時～午後4時 ■場所=ベルモント公園 ■内容=ステージ(世界の音楽と踊り)/各国の料理・雑貨販売/外国人のための無料相談コーナー・防災体験など ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=多文化共生係 ☎3880-5177

絵本作家はたこうろうさんと「絵本の世界で自由に遊ぼう」

■日時=11月5日(土)、午後2時～4時 ■場所=生涯学習センター(学びピア21内) ■対象=3歳～小学生 ※就学前の子どもは保護者同伴 ■内容=絵本作家・はたこうろうさんと一緒に絵本の世界

を自由に遊びながら、帽子を作る ■定員=150人(10月11日、午前9時から先着順) ■申込=電話または窓口 ■申・問先=中央図書館子ども読書推進係(10月17日(月)・31日(月)を除く) ☎5813-3745



大学連携の催し

帝京科学大学千住キャンパス大学祭「第6回桜科祭」

■日時=10月29日(土)・30日(日)、午前9時～午後5時 ※30日は午後3時終了 ■場所=帝京科学大学千住キャンパス本館(千住桜木2-2-1) ■内容=学術企画/ダンス・音楽演奏などのステージ/模擬店/お化け屋敷など

※催し物の開催時間など、くわしくはホームページをご覧ください。 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=帝京科学大学千住キャンパス ☎6910-3790 🌐http://www.oukasai.net/

東京電機大学学園祭「第5回旭祭」

■日時=10月29日(土)・30日(日)、午前10時～午後5時 ※30日は午後4時終了 ■場所=東京電機大学東京千住キャンパス(千住旭町5) ■内容=学生による研究・活動成果の発表/模擬店/ステージ/大道芸/子ども向け広場など ※催し物の開催時間

など、くわしくはホームページをご覧ください。 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=旭祭実行委員会 ☎5284-5358 🌐http://www.sg.dendai.ac.jp/s1j-asahisai/

東京藝術大学アウトリーチ・コンサート「サクソ五重奏コンサートvol.2」

■日時=11月19日(土)、午後3時～4時 ■場所=花畑地域学習センター ■対象=区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 ■内容=藝大卒業生を中心としたメンバーによるサクソ五重奏のコンサート ■定員=50人(抽選) ■申込=住所、氏名、電話番号、

参加人数(1通で4人まで)、「サクソ五重奏コンサート」を往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入 ■期限=11月8日(火)必着 ■申・問先=東京藝術大学アートリエゾンセンター(平日、午前11時～午後4時) 〒120-0034千住1-25-1 ☎050-5525-2744

大学連携の問い合わせ先=区・大学連携担当 ☎3880-5840

広告



公開講座「首都圏直下型地震に備えて あなたは地震から家族を守れますか？」日時 10月26日(水)18:30～20:30 於 シアター1010 アトリエ(北千住マルイ10階) 講師 細川顕司氏(元消防庁)定員80名 申込先 東京代協 ☎(3253)8291 千代田区神田淡路町1-19-5-401 HP http://www.tokyodaikyo.or.jp 後援 東京都 足立区 日本損害保険協会

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/>

11

足立区合唱祭

■日時＝10月16日(日)、午後1時開演 ※午後0時30分開場■場所＝西新井文化ホール■内容＝区内などで活動中の25団体による年に一度の合唱の祭典■申込＝不要※当日直接会場へ■問先＝文化団体支援係 ☎3880-5986

区立小・中学校連合行事

■日時等＝表2■申込＝不要 ※当日直接会場へ■問先＝学校検査担当 ☎3880-5183

あだワン シネマカレッジ

◆映画監督が教える1DAY講座
■日時等＝▷映像制作初心者…11月13日(日)、午後1時開始▷映像制作経験者…11月27日(日)、午後1時開始■場所＝生涯学習センター(学びピア21内)■内容＝映画監督向井氏から映像制作のコツやテクニックなどを学び、あだワンCMグランプリ(区の魅力を

発信するCMのコンテスト)出品をめざす■定員＝各20人(抽選)◆トリック動画をつくってみよう■日時＝12月3日(土)、正午開始■場所＝ギャラクシティ■対象＝小学4・5年生と保護者■内容＝カメラやスマホを使ってトリック動画を作る■定員＝15組(2人1組。抽選)

——いづれも——
※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。■申・問先＝広報係 ☎3880-5514

音まち千住の縁「第1回だじゃれ音楽研究大会」

■日時＝10月22日(土)、午後2時～5時 ※午後1時30分開場■場所＝東京藝術大学千住キャンパス(千住1-25-1)■内容＝楽器作り、即興演奏、だじゃれかるた作りなど■定員＝100人(10月12日から先着順)■申込＝電話または

ホームページ■申先＝「アートアクセスあだち音まち千住の縁」事務局(火・木曜日を除く、午後1時～6時) ☎6806-1740
☎http://aaa-senju.com/■問先＝区・プロモーション係 ☎3880-5803

陶芸体験教室

■日時＝11月19日(土)、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29年1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、「11月19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＝10月24日(月)必着■申・問先＝障がい福祉センターあしすと社会リハビリテーション

室 ☎121-0816梅島3-31-19 ☎5681-0131

区民のひろば

＝サークル会員募集＝

☆タヒチアンダンス・メラ・フラ 月3回(金曜日)、午後5時～7時／ギャラクシティなど／女性対象／初心者歓迎／月額3,000円／電話／草野 ☎080-1151-0132

☆社交ダンスサークルドリーム 毎週土曜日、午後3時30分～5時30分／千住スポーツ公園など／経験者対象／ベーシック中心／月額4,000円／電話／和田 ☎090-8102-0442

＝催し物＝

☆はなさくまつり 10月16日(日)、午前10時～午後2時／東六月町5-20／ミニバザー、新鮮野菜販売、そのほか模擬店など／当日直接会場へ／花畑共同作業所 ☎6684-3990

表2 区立小・中学校連合行事日時等

	内容	日時	場所
小学校連合行事	連合音楽会	11/30(水)～12/2(金)、午前10時～午後2時30分	西新井文化ホール
	展覧会(図工科)	12/7～13(12月を除く)、午前10時～午後7時 ※13日は正午終了	ギャラクシティ
	展覧会(家庭科)	12/14(水)～17(土)、午前10時～午後5時 ※17日は午後0時30分終了	
中学校連合行事	英語学芸会	10/20(木)、午前9時25分～午後5時	西新井文化ホール
	音楽会	11/7(月)、午前10時～午後4時／11/8(火)、午前9時45分～午後4時	
	演劇発表会	11/9(水)、午前9時～午後6時／11/10(木)、午前9時～午後5時	
	展覧会(足立区展)	11/11～20(14月を除く)、午前9時～午後6時	ギャラクシティ
	席書大会(※)	29年1/17(火)、午後2時～4時30分	総合スポーツセンター
	席書展覧会	29年1/18～24、午前9時～午後7時 ※18日は午後2時開始、24日は午後2時終了	ギャラクシティ

※…集会などで書画を書くこと

足立 エンタメインフォ

えんチャレ公演 マスク パフォーミングアーツ「MASK」

■日時＝11月12日(土)、午後1時～4時 ※時間内数回開催。各15分程度。荒天中止■場所＝東京芸術センター前広場■内容＝劇団東京人形夜若手会による屋外パントマイム■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

蘭田憲一とデキシークングス

■日時＝11月22日(火)、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＝デキシークングス、毒蝋三太夫、FUMIKAによるデキシークラウド・ジャズのコンサート■定員＝902人(先着順)■費用＝4,500円 ※友の会会員は3,800円。区内在住・在勤・在学の方は4,200円。高校生以下の方は1,000円。就学前の子どもは入場不可。全席指定■申込＝窓口またはホームページから専用フォームに入力■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/

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

寒くなる前に
健診を受けましょう！

◆10月から「インフルエンザ予防接種」が始まりました。
◆まだ健診を受けていない方は、インフルエンザが流行する前に健診を受けましょう！

メタボ先生
平成27年度「特定健診受診勧奨の標語キャンペーン」優秀作品

特定健診で、
健康なカラダを手に入れましょう！

第一中学校3年 藤井 航

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〉

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！

北千住 2会場同時開催 綾瀬

総合無料相談会

平成28年10月20日(木) 午前10時～午後4時30分

北千住会場 東京芸術センター 9F 会議室 5
綾瀬会場 足立区勤労福祉会館 2F 第3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～18時)

一般社団法人 えがお
東京都足立区柳原 2-12-5 キマイラビル 203

03-5284-8041

相続・遺言作成・成年後見はお任せください！

お客様の一番のために

間中司法書士事務所

当事務所は、相続・遺言・成年後見・不動産商業登記を専門的に扱っている司法書士事務所です！

相続 遺言 成年後見 不動産 商業登記

ご相談は無料です

まずはご連絡ください！(土日祝日対応)

03-5888-6516 司法書士 間中啓之
間裁代理権認定 第1101259号

http://www.manaka-office.com/
〒123-0842 足立区栗原 3-9-2 オリエント第2ビル502

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)

12密着! ごみ収集の1日

区では1日に、127台のごみ収集車が約2万5,000カ所のごみ集積所を回っています。ごみは午前8時までにし出して、収集にご協力ください。■問い合わせ先=清掃計画係 ☎3880-5813



収集日をお知らせする
プッシュ通知が充実!
足立区ごみ出しアプリ
※中国語版もあり

◀「足立区ごみ出しアプリ」
ダウンロードはコチラから



1 安全を確保するためにしっかり点検



動作確認

7:00

2 順路に従って集積所を回る

ごみ収集へ出発

8:00 ※順路により、
出発時間は異なる

2・3を約6回
繰り返して、

計622t



ドライバーも
モニターで
チェック

手際よく
ごみを収集車へ

足立清掃工場へ向かう



洗車

16:00

業務終了



ごみバンカ(★)
に投入

計量

★…一時的にごみをためる場所

4 汚れを洗い落とし、明日に備える

3 足立清掃工場にごみを搬入

ごみの収集だけではない!

インタビュー

ふれあい指導班

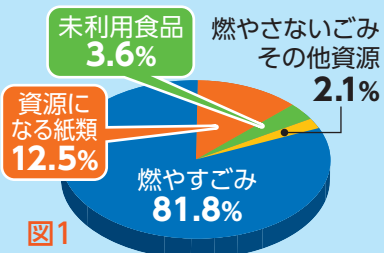


ごみの分別の徹底を

ごみの収集には危険が伴います。誤った分別により、ごみ収集車内で火災が発生することもあります。私たちの仕事は分別ができていない集積所に赴き、現地で調査を行うことです。家庭訪問をして分別の仕方などを指導することもあります。実際に、資源となる段ボールを燃やすごみとして出していた方に分別方法を説明したところ、その集積所ではきちんと分別されるようになったのでうれしかったですね。

ごみの分別で節約できる経費はなんと年間4億円! (28年度組成調査結果報告)

区内の家庭から出される燃やすごみの12.5%が資源になる紙類であることがわかりました(図1)。資源になる紙類がきちんと分別されれば、年間4億円の経費節約につながります。■問い合わせ先=清掃計画係 ☎3880-5813



年間5,000tの食品が無駄に

区では家庭から出される燃やすごみの3.6%に当たる、約5,000tもの未利用食品が捨てられています。まだ食べられるのに捨てられる食品のことを「食品ロス」と呼びます。食品ロスを防ぐために、食材を「買い過ぎない」「使い切る」「食べ切る」ことを心がけましょう。■問い合わせ先=資源化推進係 ☎3880-5027

10月は3R推進月間

◆10月10日～31日は3Rキャンペーン

「Rのお店(ごみ減量・リサイクル推進店)」登録店の一部で、各店舗の3Rキャンペーンに協力した方に景品を進呈(なくなり次第終了)。実施店など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

◆10月11日～16日は3Rパネル展示

■場所=区役所1階区民ロビー ■申し込み方法=不要 ※当日直接会場へ ■問い合わせ先=資源化推進係 ☎3880-5027

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

広告 サービス付き高齢者向け住宅

リリィ竹ノ塚 入居者募集中

東武スカイツリーライン竹ノ塚駅徒歩8分

東伊興クリニックとの連携による充実の医療環境が整っておりますので、自立の方から要介護の方まで安心してご入居頂けます。

月額利用料(家賃・管理費・サービス費含む)
99,200円～

入居金一時金・礼金・更新料0円

●その他料金:
口座振替手数料(216円/月・税込み)・水道光熱費・食費・介護サービスを受ける時の介護保険サービスは自己負担が必要です。

●所在地:東京都足立区東伊興3丁目3-10
●構造・規模:鉄筋コンクリート造9階69戸
●専有面積:25.02㎡～50.04㎡(1K～2DK)
●敷金:2ヶ月
●入居条件:60歳以上・当社基準の入居審査有
●取引形態:貸主 ●竣工年月:平成26年4月

無料食事付き **内覧会開催!** 要予約 **10/22(土)・23(日)**
内覧時間10:00～16:00

03-5647-9800 URL▶<http://lilypowers.com/>
リリィパワーズレジデンス 検索

ペットの同居も可能。株式会社 **パワーズ アンリミテッド**
〒162-0066 東京都新宿区市谷台町8-8 TEL.03-3356-0808
■宅地建物取引業者免許(3)第6263号 ■公正取引協議会加盟

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!

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**
足立区入谷8-6-1 年中無休
<http://www.gex4128.co.jp> 見積無料

あだち広報を見て伝えると先着10名様
に、通常生垣剪定幅
1m当り2000円
のところ半額!

女性用 男性用 医療用

ウィッグ専門店

10月10日～10月31日 月々

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

両面テープ **540円** 大特価

「あだち広報をみた!」で
通常価格より **3000円off!**
または **10%off!** 一部商品を除く

株式会社 洋かつらセンター
ルミアン北千住店
年中無休
☎3870・2662
足立区千住1-39-7
(千住警察のそば・常磐線線路さわ)

地下鉄1番出口下丸井
北千住駅歩0分
丸井西口広場
丸井北千住店
千住警察

休日 10月23日(日)、午前9時～午後4時
開庁日

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

再生紙を
使用しています
331,200