



2016年（平成28年）5月10日 第1733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/>



足立区公式フェイスブックページ

www.facebook.com/adachi.city

あだち ち 広報



地域の声に耳を傾け、
人と人を笑顔でつなぐ

足立区民生・児童委員協議会会長 第七合同会長 東栗原地区会長
民生委員・児童委員 宮崎 十三さん

5月12日は民生委員・児童委員の日 ～ 民生委員は来年で制度創設100周年～

皆さんは、地域住民の立場に立って相談に応じ、見守りや支援を行う「民生委員・児童委員」をご存じですか。
今号では、地域で大切な役割を担う委員の活動を紹介します。■問い合わせ先＝民生係 ☎3880-5870

くわしくは2面へ



子どもから高齢者まで、
誰もが気軽に話せる相談相手

足立区民生・児童委員協議会 第七合同 花畑地区
民生委員・児童委員 鈴木 由美子さん

今号の
主な内容

3面 アダチキッチン

9面 地球環境フェア2016

5面 人権コラム

11面 あだちの遊び場

6・7面 6月は食育月間

12面 消防団活動中

2 暮らしの ことで 困ったら…

民生委員・児童委員に ご相談ください

民生委員・児童委員(以下、「民生委員」)は、小さな
悩みでも相談にのり、必要な支援へつなげます。一人
で抱え込まずに、まずはご相談ください。

■問い合わせ先=民生係

☎3880-5870



Q1 民生委員とは?

A 地域を支えるボランティア

民生委員は厚生労働大臣から委嘱され、地域住民の立場に立って相談に応じ、見守りや支援を行うボランティアです。また、子どもの抱える様々な問題を担当する児童委員を兼ねています。

区内では大きく7つの合同地区に分かれ、現在540人の委員がそれぞれの担当地区で活動しています。

Q2 どんな活動をしているの?

A 行政や専門機関とつなぐパイプ役

地域の声に耳を傾け、その笑顔で人と人をつなげるために、主に次のような活動をしています。

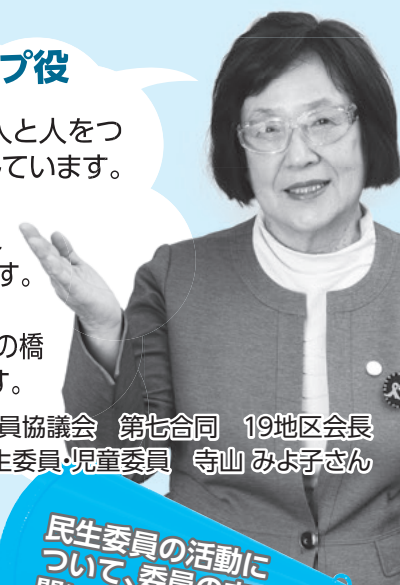
◆見守り、相談

高齢者宅への訪問や子育て相談など、それぞれの悩みに応じて、必要な支援を行います。

◆つなぐ

支援が必要な人と、行政などの関係機関との橋渡しをする「パイプ役」として解決を図ります。

足立区民生・児童委員協議会 第七合同 19地区会長
民生委員・児童委員 寺山 みよ子さん



民生委員の活動について、委員の方々に聞いてみました。

教えて! 民生委員Q&A



Q3 誰でも相談できるの?

A 子どもから高齢者まで誰でも相談できます

暮らしのことで悩みや不安があれば、気軽にご相談ください。ちょっとした世間話でも大丈夫です。

民生委員には守秘義務があります。皆さんの相談内容が他人に知られてしまうことはありません。

◆様々な相談、待っています!

- 高齢になり、一人暮らしが心配
- 介護が心配
- 子育ての相談相手が欲しい
- 悩みを聞いてくれる相手が欲しい など

Q4 民生委員はどれくらい歴史があるの?

A 来年で制度創設100周年を迎えます

民生委員は、1917(大正6)年に岡山県で始まった貧困者援助制度が起源とされています。活動の内容も時代とともに変化し、戦前は一貫して生活困窮者の支援に取り組んでいましたが、戦後は地域の福祉増進のために幅広い活動を行っています。



▲民生委員制度創設
100周年シンボルマーク

足立区民生・児童委員協議会 第七合同 17地区
民生委員・児童委員 桑名 一徳さん



活動の内容をもっと知りたい方は
「民生委員・児童委員 PR週間イベント」へ!

■申し込み方法=不要 ※当日直接会場へ

■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

◆活動パネル展示/民生委員・児童委員による相談コーナー

■期間=5月9日(月)～14日(土)、午前10時～午後4時 ■場所=区役所1階区民ロビー

◆民生委員・児童委員PR週間イベント

■日時=5月14日(土)、午前10時～午後4時 ※ステージは午後2時開始

■場所=▷販売・キッズコーナーなど…区役所1階区民ロビー

ビー ▷ステージ…区役所庁舎ホール

■内容=東日本大震災復興応援市場(福島県相馬市特産品、相馬の米、福島県産の新鮮野菜の販売など)/福祉作業所によるお菓子、雑貨の販売/昔遊び、ミニ消防車やミニバイク乗車体験などのキッズコーナー/アンケート(記念品あり。なくなり次第終了)/ステージ(のこぎり音楽演奏)

▲東京都民生委員・児童委員キャラクター「ミンジー」も登場

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	切手 ¥120-8510
上記マークがある申し込みは、右の例を参照	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

ひとり親家庭支援員への相談

■日時=平日、午前9時～午後4時

■対象=ひとり親家庭の方 ■内容=自分のことや、子どものことなど

生活の不安や困っていることの相談 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=ひとり親家庭支援担当 ☎3880-5932

怒鳴らない子育て講座(入門編)

■日時=6月25日(土)、7月20日(水)、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(入門編)」をハガキで送付 ■期限=▷6月25日(土)…6月13日(月)必着 ▷7月20日(水)…7月5日(火)必着 ■場・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

子どもを連れた保護者が気軽に立ち寄れる休憩場所親子サロン(6月分)

■日時等=9日(木)・23日(木)、午前9時30分～正午 ※午前10時30分から絵本の読み語りや手遊び会(9日のみ)、親子リズム遊び(23日のみ)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

パーキンソン病交流会

■日時=5月18日(水)、午後1時

30分～3時 ※月1回水曜日に実施(1月・8月を除く) ■対象=区内在住でパーキンソン病の方と家族 ■内容=パーキンソン病の学習や情報交換 ■申込=電話 ■場・申・問先=竹の塚保健センター地域保健係 ☎3855-5082

講演会「思春期の荒波をどうのりこえる?」

■日時=6月1日(水)・29日(水)、午後2時～3時30分 ■対象=10～20歳代の方の家族 ■内容=心理士による講演/心理士を囲んだ座談会 ■定員=▷1日(水)…30人(5月11日から先着順) ▷29日(水)…15人(1日(水)に参加した方の中から先着順) ■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

放射線量の調査 (雨天時を除く、平日)

日付(4/18～26)	18	19	20	21	22	25	26
測定値(マイクロシーベルト/時)	0.07	0.07	0.07	0.06	0.07	0.07	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左下を参照

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

母子講演会「知っておきたい
予防接種の大切さと優先順位」

■日時＝6月20日(月)、午後2時～3時30分
■対象＝区内在住の1歳未満の子ども
の保護者または妊娠中の方
■内容＝小児科医による子どもの
予防接種の必要性和優先順位
についての講演
■定員＝35人(5月11日から
先着順) ※保育あり(要予約、
おおむね3歳以下の子ども、
先着20人)
■申込＝電話または窓口
■場・申・問先＝竹の塚保健セン
ター地域保健係 ☎3855-5082

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
ハイリスク検査(過去に受診済
みの方などは対象にならない
場合あり)など) ※1年度に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

「パークで筋トレ」保木間公園でスタート

■開始日時＝5月23日(月)、午前9

時～10時(毎月第2・4月曜日開催)
※5月28日(土)、午前10時～11時に
特別開催あり
■場所＝保木間公園
※そのほかの開催場所など、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。

■対象＝おおむね65歳以上の方
■内容＝安全・気軽に楽しみながら
健康体力づくり
■定員＝30人程度
■申込＝不要 ※当日直接会場へ
■問先＝振興係 ☎3880-5826



福祉・高齢医療

障がいのある方の相談窓口
あしすと自立生活支援室

■受付時間＝▷月・水・金・土曜日
…午前8時30分～午後5時 ▷火・
木曜日…午前8時30分～午後6時
※いずれも祝日を除く
■対象＝身体障がい・知的障がい・発達障がい・
高次脳機能障がいのある方や家族
■内容＝専門スタッフや、障がい
のある当事者相談員による相談(福
祉サービスなどの情報提供、日常
生活の工夫、きこえの相談、補装
具の相談) ※相談には予約が必要
な場合あり
■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

表1 40歳前の健康づくり健診日時等

場所(保健センター)	実施日・受付時間	定員
江北	6/18(土)、午前9時～9時30分	各 40人
竹の塚	6/16(木)、午前9時～10時	
中央本町地域・保健総合支援課	6/9(木)、午前9時～9時30分	35人
東部	6/3(金)、午前9時～9時30分	

※いずれも5月11日から先着順。異常がなければ検査結果を自宅に郵送

アダチキッチン

旬の味覚と旬の話題をお届けする月1コラム

5分で簡単調理

チンゲン菜の美肌スープ

今回のメニューに使用するチンゲン菜は、カロテン、ビタミンが豊富な緑黄色野菜です。シミのもとになるメラニンの生成を抑制するなど美肌効果があります。

シミや肌老化の原因のひとつである紫外線は5月ごろから増えるといわれ、7月・8月に最も多くなります。そんなこれからの季節にピッタリな一品です。

料理のポイント

仕上げのこしょうを粗びき黒こしょうにすると、より香りが楽しめるスープになります。

材料(1人分)

チンゲン菜：2分の1株 冷凍ミックスベジタブル：4分の1カップ
固形チキンスープの素：2分の1個 水：1カップ こしょう：少々
水溶き片栗粉(片栗粉：大さじ4分の1 水：大さじ2分の1)

作り方

①チンゲン菜は水洗いし、3cmの長さに切る。冷凍ミックスベジタブルはサッと熱湯をかけて水気を切る ②鍋に固形チキンスープの素と水を入れ強火にかけ、固形チキンスープの素が溶けたら、①を加える ③チンゲン菜がしんなりしたら、水溶き片栗粉を回し入れて火を止め、こしょうで味をととのえて器に注ぐ

問先

▷レシピ…こことからだの健康づくり課 健康づくり係 ☎3880-5433
▷コラム…報道広報課 広報係 ☎3880-5815

児童育成手当・児童扶養手当・特別児童扶養手当の支給

■対象等＝表2 ※申し込み方法など、くわしくはお問い合わせください。

◆児童扶養手当・特別児童扶養手当額の変更

■変更額等＝表3 ※4月分から変更(支払いは8月) ーいずれもー

■問先＝親子支援係 ☎3880-5883
表2 各手当対象等

表3 児童扶養手当・特別児童扶養手当変更額等

種類	種別	現行	改定後
児童扶養手当	全額支給	4万2,000円	4万2,330円
	一部支給	9,910円～4万1,990円	9,990円～4万2,320円
特別児童扶養手当	重度障がい児	5万1,100円	5万1,500円
	中度障がい児	3万4,030円	3万4,300円

※いずれも児童1人あたりの金額。児童扶養手当の児童2人目以降の加算額は変更なし

手当名		対象	手当月額
児童育成手当	育成手当	次のいずれかに当てはまり、18歳に達した後、最初の3月31日までの児童を養育している方…父母が離婚／父または母が死亡／父または母が生死不明／父または母に1年以上遺棄されている／父または母が裁判所からのDV保護命令を受けた／父または母が法令により1年以上拘禁されている／婚姻(内縁・事実婚を含む)によらないで生まれた／父または母に重度の障がいがある	児童1人につき1万3,500円
	障害手当	次のいずれかに当てはまる20歳未満の児童を養育している方…愛の手帳1～3度／知的障がい／特別児童扶養手当該当者／身体障害者手帳1・2級／脳性まひ／進行性筋萎縮症／身体障害者手帳未申請で特別児童扶養手当1級に当てはまる ※診断書での判定が必要になる場合あり	児童1人につき1万5,500円
児童扶養手当		次のいずれかに当てはまる18歳に達した後、最初の3月31日まで(中度以上の障がいのある児童は20歳未満)の児童を養育している方…父母が離婚／父または母が死亡／父または母が生死不明／父または母に1年以上遺棄されている／父または母が裁判所からのDV保護命令を受けた／父または母が法令により1年以上拘禁されている／婚姻(内縁・事実婚を含む)によらないで生まれた／父または母に重度の障がいがある	▷全部支給対象者の1人目の児童…4万2,330円 ▷一部支給対象者の1人目の児童…9,990円～4万2,320円 ※所得に応じて10円単位で算出 ▷2人目…5,000円を加算 ▷3人目以降…1人につき3,000円を加算
特別児童扶養手当		次のいずれかに当てはまる20歳未満の児童を扶養している方…愛の手帳1～3度程度／身体障害者手帳1～3級程度 ※手帳のない方でも、同様の障がい状態にある場合は申請可。内部障がいの方、愛の手帳3度以下の方は診断書による判定が必要。児童が障がいを理由とする公的年金を受給している場合は支給不可	▷重度…5万1,500円 ▷中度…3万4,300円

※手当ごとに所得制限あり。くわしくはお問い合わせください。
※児童が児童福祉施設などに入所している場合は対象外
※児童扶養手当では、監護する児童の父または母から養育費として受け取る金品の額の8割を所得に加算

ハチの活動
季節です

巣を見つけたら、近づいたり刺激したりせず、冷静に対処しましょう。困った場合はご相談ください。

光化学スモッグに注意

光化学スモッグ注意報・警報が発令されたら、屋外の運動や外出は控えましょう。

いずれも、■問先＝足立保健所生活衛生課 生活衛生係 ☎3880-5374

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

仕事・産業

女性のための
就労支援セミナー

■日時＝6月1日(水)、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（5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（毎日、午前8時～午後8時）

☎3880-0039 FAX3880-5605

看護職員&介護職員就職
フェアinあだち

■日時＝6月18日(土)、午前10時30分～午後3時

■場所＝区役所庁舎ホール

■内容＝看護師・准看護師・介護福祉士・ヘルパー・保健師・助産師の求人医療機関の紹介

※求人票・各種イベント内容など、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＝▷イベント内容…足立区医師会 ☎3840-2111

🌐http://www.adachiku-med.or.jp/

▷そのほか…区・衛生管理係 ☎3880-5891

保育所などの整備・運営
事業者の募集

◆民設民営による認可保育所

■対象＝認可保育所、幼保連携型認定こども園、保育所型認定こども園を1年以上、または東京都認証保育所を3年以上運営している法人

■内容＝募集地域のいずれかに自ら認可保育所を整備し、30年4月1日までに開設・運営

■募集地域＝扇地域／北綾瀬駅周辺地域／江北地域／東和・中川地域／舎人駅周辺地域／西新井地域／六

町駅周辺地域

◆東京都認証保育所(A型)

■対象＝認可保育所、幼保連携型認定こども園、保育所型認定こども園、東京都認証保育所、小規模保育事業(C型を除く)または足立区以外の区市町村で認証または認定を受けている保育室を1年以上運営している法人

■内容＝募集地域に自ら東京都認証保育所(A型)を整備し、29年4月1日までに開設・運営

■募集地域＝西新井駅周辺地域

◆小規模保育事業(A型・B型)

■対象＝認可保育所、幼保連携型認定こども園、保育所型認定こども園、東京都認証保育所、小規模保育事業(C型を除く)または足立区以外の区市町村で認証または認定を受けている保育室を1年以上運営している法人

■内容＝募集地域のいずれかに自ら小規模保育事業(A型・B型)を整備し、29年4月1日までに開設・運営

■募集地域＝足立小台駅周辺地域／綾瀬地域／千住地域／竹の塚地域／中央本町地域

——いづれも——

※対象は28年4月1日現在。各地域ごとに1施設をプロポーザル方式で選定(小規模保育事業は5地域の中で2施設程度)。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＝施設整備推進係 ☎3880-5713

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＝6月20日(月)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「POPで学ぶ販促
デザイン講座」

■日時＝6月22日(水)、午後2時～4時30分

■場所＝あだち産業センター

■対象＝店頭用のPOPを作成する方

■内容＝集客力や販促効果に優れたPOPなどの販促物を作成する方法を解説 ※演習あり

■定員＝40人（5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、「POP作成術セミナー」をファクス

■申・問先＝産業情報室(あだち産業センター内。毎日、午前9時～午後9時)

☎3870-1221 FAX3882-0886

休日納税・納付相談(5月分)

■日時＝22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



5月31日は世界禁煙デー

5月31日～6月6日は厚生労働省が定める禁煙週間です。

■問先＝健康づくり係 ☎3880-5433

◆たばこの煙は糖尿病発症のリスクを高めます

たばこの煙には約4,000種類の化学物質が含まれ、それらが身体の中で炎症や酸化ストレスを引き起こし、血糖をコントロールしているインスリンの働きを弱めます。加えて交感神経が緊張して、血圧や血糖値が上昇し、糖尿病発生のリスクを高めます。さらに心筋梗塞や脳卒中などの引き金になります。受動喫煙でも同様の影響があるといわれています。

◆喫煙習慣がある方の多くはニコチン依存症であるといわれています

4月から20～34歳の方への禁煙治療の保険適応範囲が広がり、禁煙に挑戦できる環境が整いました。禁煙を考えている方はご活用ください。

たばこの先から出る煙は、本人が吸い込む煙より高い濃度の有害物質が含まれています。この機会に自分のためだけでなく、まわりにいる人のためにも禁煙を考えてみましょう。

健康カレンダー(6月・7月分)

専門医・専門家による保健相談などを受けられます

相談名／保健センター	江北 ☎3896-4004	千住 ☎3888-4277	竹の塚 ☎3855-5082	中央本町地域・保健総合支援課（足立保健所内） ☎3880-5351	東部 ☎3606-4171
心の健康相談📞★ ※不眠・不安・物忘れなど	6/24(金)、7/28(木)、午後	6/14(火)、午前／7/25(月)、午後	6/21(火)・23(木)、7/19(火)・21(木)、午後	6/8(水)、7/11(月)、午後	6/29(水)、7/21(木)、午後
うつ相談📞★	—	7/28(木)、午後	7/7(木)、午後	—	—
酒害グループミーティング📞	—	—	6/23(木)、7/28(木)、午後	—	—
思春期相談📞★ ※ひきこもり・不登校など	—	—	7/25(月)、午後	—	6/22(水)、7/27(水)、午後
マタニティ歯科相談📞★ ※妊娠中の方の歯科健診と相談	6/23(木)、午後	7/26(火)、午後	6/21(火)、午後	7/29(金)、午後	6/1(水)、午後
こんにち歯ひろば📞★ ※9カ月～1歳2カ月の子どもの親の歯科健診・相談	6/1・15・29、7/6・20、いずれも水曜日、午後	6/14・28、7/5・12、いずれも火曜日、午後	6/9(木)・16(木)・28(火)、午後／7/7(木)、午前／7/12(火)・21(木)、午後	6/6(月)・16(木)・30(木)、7/4(月)・21(木)、午後	6/9(木)・22(水)・29(水)、7/6(水)・20(水)・27(水)、午後
子育てと栄養相談 ※乳幼児の身長体重測定・歯の相談あり	6/10(金)、7/15(金)、午前9時15分～10時	6/8(水)、7/6(水)、午後1時～2時	6/14(火)、7/19(火)、午後1時～2時	6/21(火)、7/19(火)、午前9時15分～10時15分	6/1(水)、7/6(水)、午前9時15分～10時15分
HIV抗体検査📞（匿名）	6/9(木)、7/14(木)、午後1時30分～2時…HIV(ヒト免疫不全ウイルス)のみの即日検査(当日結果を説明〈判定保留は別途説明〉) 6/23(木)、7/28(木)、午後1時30分～2時…HIVと性感染症(梅毒、クラミジア)の検査(結果は来所時に説明〈▷6月分…7/14(木)▷7月分…8/18(木)〉) ※いずれも場所は中央本町地域・保健総合支援課（足立保健所内）でのみ。エイズ相談は保健センターで随時受け付け				

📞電話予約が必要 ★…専門医による相談 ※いずれも、保健師、栄養士、歯科衛生士が随時相談を受け付け

※東部保健センターは大谷田3-11-13に一時移転しています。電話番号は変更なし

28年度課税証明書の
発行開始日

■日程＝▷特別徴収(給与天引き)のみの方…5月10日(火)▷普通徴収(納付書払い)の方またはすべての被扶養者の方…6月8日(水)

※普通徴収の方へは納税通知書を6月8日(水)に発送。非課税の方を除く

■問先＝課税第一係～四係 ☎3880-5230～2、3880-5418

区 左記マークがある
申し込みは、
P2左下を参照

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

5

人材募集

特別区立幼稚園妊娠出産休暇・ 育児休業補助教員採用候補者 (臨時的任用教員)

■対象＝次のすべてに当てはまる方…昭和31年4月2日以降生まれ／幼稚園教諭の資格がある（免許状の提出あり）／国公立幼稚園の正規任用教員（東京23区の区立幼稚園臨時的任用教員を含む。非常勤講師不可）として1年以上の経験がある■勤務地＝足立区、大田区を除く東京21区の区立幼稚園■選考＝書類および面接■申込＝募集案内に添付の申込書類を持参 ※過去5年間に区立幼稚園の臨時的任用教員として勤務実績があり、更新を希望する方は郵送も可■期限等＝▷郵送…5月25日(水)消印有効 ▷持参…6月1日(水)・2日(木)■募集案内配布場所＝区・子ども政策課 保育人事計画担当／特別区人事・厚生事務組合教育委員会■申・問先＝特別区人事・厚生事務組合教育委員会 〒102-0072千代田区飯田橋3-5-1 東京区政会館 ☎5210-9751 ■問先＝区・保育人事計画担当 ☎3880-5445

公募・ボランティア

情報公開・個人情報保護 審議会委員

■対象＝区内在住・在勤・在学で20歳以上の方■内容＝情報公開制度と個人情報保護制度を適正、円滑に運営するための会議への出席(年5回程度)■任期＝7月～30年6月■報酬＝1回8,000円■募集人数＝3人以内■選考＝▷1次…書類 ▷2次…面接■申込＝住所、氏名、年齢、職業、電話番号、情報公開や個人情報保護に関する活動実績や専門知識、応募理由、論文「個

人情報の適正な管理について」(800字程度)を区へ郵送または持参 ※応募書類はいずれも様式自由。返却不可■期限＝5月31日(火)必着■申・問先＝区政情報課 情報公開担当 ☎3880-5225

子育てホームサポーター 養成講座(6日制)

■日時＝6月29日(水)、7月4日(月)・6日(水)・13日(水)～15日(金) ※いずれも午前9時～午後5時■対象＝受講後、子育てホームサポーターとして活動できる方■内容＝一時保育などを行う子育てホームサポーターとしての知識や技術を身につける■定員＝100人(5月11日から先着順)■費用＝1,400円(救命講習受講料)■申込＝申込書をファクスまたは郵送 ※申込書は電話またはファクスで請求■期限＝6月10日(金)必着■申・問先＝NPO法人ぷらちなくらぶ(区委託法人)(平日、午前9時～午後5時)〒121-0055加平1-8-23 ☎5697-9204 ☎5697-9020 ■場・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 ☎3852-2863

学習支援ボランティア

■対象＝社会人または大学・短期大学・専門学校に在学中の方■内容＝区の小・中学校で授業や放課後補習のサポート ※教科は国語／算数・数学／理科／社会／英語■申込＝申請書を区へ郵送または持参 ※申請書は、学力定着推進課 学校支援人材係で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可■申・問先＝学力定着推進課 学校支援人材係 ☎3880-5964

暮らし・まちづくり

「消費生活力向上講座」 受講生募集

■日時等＝▷6月10日(金)…「電力

自由化で私たちの暮らしはどうなるの 消費者の果たす役割も考えよう」▷7月14日(木)…「これだけは聴いておきたい相続税」※いずれも午後2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■定員＝各60人(5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から専用フォームに入力または氏名、電話・ファクス番号、「消費生活力向上」をファクス■申・問先＝消費者センター ☎3880-5385 ☎3880-0133

あだち環境ゼミナール 第三期生(9日制)

■日時＝7月13日～29年3月8日の第2水曜日、午後7時～9時■場所＝区役所など■対象＝区内在住・在勤・在学で、高校生以上の方■内容＝地域や職場でエコ活動を実践・普及するため、専門家の講義やグループワークを通じて環境問題を学ぶ ※修了者を、「あだち環境マイスター」に認定■定員＝20人程度(抽選)■申込＝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住所、氏名、年齢、性別、電話番号、Eメールアドレスを区へハガキで送付■期限＝6月13日(月)必着■申・問先＝環境政策課 計画推進係 ☎3880-6049

不燃化促進のための 建築費助成

■対象＝不燃化促進区域(表1)内で、整備基準を満たす燃えない建築物を建てる方■内容＝都市計画道路沿道で不燃建築物を建築す

る際に、建築費や除却費の一部などを助成 ※対象区域や申し込み方法など、くわしくはお問い合わせください。■問先＝不燃化推進係 ☎3880-6269

家族向け都営住宅地元割り 当て・家族向け区営住宅 入居者募集

■募集のしおり配布期間＝5月20日～31日 ※土・日曜日を除く■配布場所＝住宅課 住宅管理係、区民事務所 ※なくなり次第配布終了。対象など、くわしくは募集のしおりまたは区のホームページをご覧ください。■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

NPO団体設立講座「個人のボ ランティアから組織づくりへ」

■日時＝6月4日(土)、午前10時～正午■対象＝地域の課題解決のために活動する団体を設立するまたは検討している方■内容＝NPO団体を立ち上げて活動するために必要な基礎知識や、会則の作り方、法人格取得のメリット・デメリットなどを解説■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、氏名、電話・ファクス番号、Eメールアドレス、「設立講座」をファクス■期限＝6月1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

暮らし・まちづくりは、
8面に続きます

表1 不燃化促進区域等

不燃化促進区域	助成期限
補助136号線関原・梅田地区	30年3/31
補助136号線扇・本木地区	32年3/31
補助138号線西新井駅西口その1工区地区	33年3/31
補助138号線西新井駅西口その2工区地区	36年3/31
補助138号線興野・本木地区	37年3/31

※災害発生時の避難路を確保するため、特に整備を急ぐ必要がある道路からおおむね30m以内の範囲が対象

一人ひとりを大切にする社会をめざして

6月1日は「人権擁護委員の日」

人権擁護委員をご存じですか。人権擁護委員は、法務大臣が委嘱した方で、人権に関する相談相手として問題解決のお手伝いをしています。また、子どもたちを中心に人権尊重の大切さを広めるための様々な啓発活動を行っています。

例えば、児童が協力し合って花を育てる「人権の花運動」では、種から花を育てることで、命を大切に作る心や、相手を思いやる気持ちを育ててもらいます。また、人権擁護委員が小学校に出向

いて行う「人権教室」では、いじめなど様々な問題をテーマに、人権の大切さを伝えています。

◆一人で悩まず相談を「人権身の上相談」 (事前予約制)

■日時＝6月14日(火)、午後1時～4時 ※1人1時間以内■場所＝区役所■内容＝人権擁護委員による人権に関する困りごとの相談■申込＝電話■申先＝区民の声相談課 相談係 ☎3880-5359 ■問先＝総務課 人権推進係 ☎3880-5497



▲花を育てる子どもたち(保木間小学校)

施設・講座・チケットシステムのインター
ネット予約・コンビニ支払いができません

■日程＝5月23日(月)■問先＝地域学習
センター支援係 ☎3880-5468

図書館資料長期未返却者
への訪問を行います

区内の長期未返却者を訪問し、図書館資料の督促を行います。 ※訪問
時の図書館資料返却不可■問先＝中央図書館調査係 ☎5813-3742

知っていますか…?

野菜ジュースは野菜の代わりにならない?

野菜ジュースは、加工の過程で一部のビタミンや食物繊維が少なくなっていたり、果汁入りのものには糖分が多く入っていたりする場合があります。

野菜を食事として食べ、しっかり噛むことで、食べすぎを防ぐ効果もあります。野菜ジュースは補助的に利用しましょう。

野菜には、血糖値の急上昇を抑える効果があり、糖尿病の予防につながります

27年11月の区の独自調査では、区民が1日に摂取する推定野菜量は233g。

1日の目標量350g以上に、**120g**足りていません。

120gはおおよそ、 プチトマト2個 +  きゅうり1本

また、27年度の40歳前健診結果から、朝食に野菜を食べていない人が

約**70%**いることもわかりました。

今日からできる「朝ベジ」!

まずは野菜から食べること、そして朝、野菜をちよい増しすることで、野菜1日**350g**食べることをめざしましょう!

朝も忘れずにね!

野菜LOVEは、家族LOVE。

ちよい増野菜 6月は食育月間

■問い合わせ先=健康づくり係 ☎3880-5433

教室で学べる「朝ベジ」!&外食でもできる「朝ベジ」!

料理が好きなあなたにオススメ!

4教室+1講演

日…日時 場…場所 対…対象
定…定員 費…費用 問…申込・問い合わせ先
※いずれも申し込み方法は電話。記載のないものは5月11日から先着順

特別朝向け「家族でつくろう」野菜たっぷりカラフルサンド教室

日6月11日(土)、午前10時～10時45分/午後0時30分～1時15分/午後2時30分～3時15分 対3歳～小学生と保護者 定各8組(2人1組。5月21日から先着順) 費無料 場岡ギャラクシティ ☎5242-8161

「学んで食べよう!」ベジタベ教室(2コース)

北足立市場協会協力 ※野菜の食べ比べとお土産あり

日6月25日(土) ▷親子ベジタベ料理教室…午前10時～午後1時30分、4歳～小学3年生と保護者、12組(2人1組)、500円 ▷プロから学ぶ野菜の話…午前10時～11時30分、区内在住の方、10人、200円 場北足立市場(入谷6-3-1) 場江北保健センター ☎3896-4004

特別朝向け簡単朝ベジ教室「イクメン応援!包丁いらずの野菜レシピ」

日場▷6月18日(土)…東部保健センター▷6月25日(土)…竹の塚保健センター ※いずれも正午～午後1時 対妊娠中の方とパートナー ※1人でも参加可 定各12組 費無料 問東部保健センター ☎3606-4171 / 竹の塚保健センター ☎3855-5046

お父さんと一緒に野菜を使ったお料理教室

日6月18日(土)、午前10時～午後0時30分 場エル・ソフィア 対小学生と父親 定8組 費500円 問男女参画プラザ ☎3880-5222

特別朝向け乳幼児保護者向け講演会「野菜が好きになる!簡単幼児食」

日6月10日(金)、午前10時～11時30分 対1・2歳の子どもの保護者 定30人 ※保育あり(要予約、先着10人) 費無料 場岡竹の塚保健センター ☎3855-5046

外食派のあなたにオススメ!

あだちベジタベライフ協力店で50円引き!



▲カフェ エターブル サクラ「野菜たっぷりパスタ」

区内26店(予定)のベジタベライフ協力店で、アンケートに答えると野菜メニューを50円引き。実施店の紹介など、くわしい情報は区のホームページか、リーフレットで!

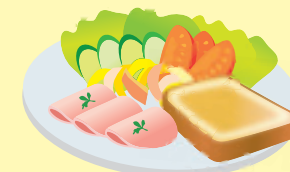
ほかにも、11店(予定)で朝から野菜を取れる「ベジタベモーニング」メニューを提供します。

料理が苦手なあなたにもオススメ!

3つの朝ベジ「○○だけ」で野菜をちよい増し!

①組み合わせるだけ

市販のカット野菜、ハム、パンをオシャレにお皿に盛り付けるだけ!



②ちょっと多めに作るだけ

夕食用のスープやみそ汁に野菜を入れて、翌朝の分までちょっと多めに作るだけ! 朝は卵を入れれば、味も変わり、栄養バランスもアップ!



③電子レンジでチンするだけ

マグカップに冷凍野菜を入れて電子レンジで温めてから、カップスープの素とお湯を注ぐだけ!



クックパッドの足立区公式キッチン「東京あだち食堂」でも、朝ベジ実践レシピを掲載予定!

東京あだち食堂で検索

50円引きメニューを食べたり、教室に参加したりした方の中から抽選で合計20人にプレゼント

- 野菜詰め合わせ (北足立市場協会協力) 10人
- シリコンスチーマー 5人
- 野菜のミニ栽培キット 5人



くわしく知りたいあなたにオススメ!

リーフレットを5月25日ごろから配布開始

保健センター、地域学習センター、ギャラクシティ、あだちベジタベライフ協力店の一部などで配布予定



▲イメージ

リーフレットやイベント内容は区のホームページでも公開中



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

🌿

緑化工事費用の一部を助成
(28年4月制度改正)

■内容＝道路に接する場所や、建物の屋上・壁面の緑化工事費用の一部を助成 ※工事前に申請が必要。制度の改正内容や申請方法など、くわしくはお問い合わせください。■問先＝緑化推進係 ☎3880-5188

📄

建築物の点検・調査と報告書の提出

共同住宅・飲食店・診療所・病院など多数の人が利用する建物で一定規模以上の建物の所有者や管理者は、毎年または3年ごとに定期調査と報告書の提出(特殊建築物定期調査)が義務付けられています。また、毎年建築設備(換気設備・排煙設備・非常用の照明装置・給排水設備・昇降機など)も定期検査を行い、報告書の提出が義務付けられています。

28年6月の定期報告制度の改正に伴い、対象建築物の規模および点検対象設備が追加されます(区のホームページなどに掲載予定)。くわしくはお問い合わせください。■提出・問先＝▷特殊建築物定期調査報告…(公財)東京都防災・建築まちづくりセンター 渋谷区渋谷2-17-5 シオノギ渋谷ビル8階 ☎5466-2001

▷建築設備定期検査報告…(一財)日本建築設備・昇降機センター 港区西新橋1-15-5 内幸町ケイズビル2階 ☎3591-2421

▷昇降機等定期検査報告…(一社)東京都昇降機安全協議会 渋谷区代々木1-35-4 代々木クリスタルビル2階 ☎6304-2225 ■問先＝区・設備係 ☎3880-5278

🏠

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1 ■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

👨‍⚕️

今聴きたい 健康寿命の
延ばし方、医者のかかり方

■日時＝6月9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＝健康寿命の延ばし方／少子超高齢化社会の医療事情／医者のかかり方(診療報酬改定など最新情報)などをプロから学ぶ ■定員＝60人(5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から専用フォームに入力または氏名(フリガナ)、電話番号、「健康寿命の延ばし方」をファクス ■申・問先＝消費者センター ☎3880-5385 FAX3880-0133

🚦

地域防犯団体活動費・青色回
転灯装備費の助成

🔍

地域防犯団体活動費助成

■対象＝防犯・防火パトロールなどの自主的な活動を継続して行う町会・自治会など ■内容＝活動に必要なベスト、懐中電灯などの購入費の一部を助成 ■助成限度額＝1団体10万円 ■申込＝申請書を区へ郵送または持参 ※申請書類は危機管理課 生活安全推進担当で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可 ■申込期間＝6月1日～12月22日

🚦

青色回転灯の装備費助成

■対象＝次のすべてに当てはまる団体…区内在住・在勤の方で結成／防犯活動を行っている／青色回転灯を装備し、防犯パトロールを行う団体である証明書を警察から交付されている(交付見込みを含む) ■内容＝青色回転灯、パトロール表示板などの購入費の助成 ■助成限度額＝車両1台につき10万円 ※申し込み方法など、くわしくはお問い合わせください。 —いづれも— ■申・問先＝危機管理課 生活安全推進担当 ☎3880-5838

📊

第44回足立区政に関する
世論調査結果の報告

■内容＝27年9月に行った世論調査の報告書を発行 ※報告書の概要版を区政資料室で配布。くわし

い集計結果は区政資料室、区立図書館、区のホームページで閲覧可 ■問先＝区政情報係 ☎3880-5830

👥

「公益信託あだちまちづくり
トラスト」団体・個人募集

■対象＝区内に活動拠点があり、まちづくり活動を行う団体または個人 ■内容＝自主的なまちづくりの活動に助成金を支給 ※審査あり ■申込期間＝5月10日～6月10日 ※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＝まちづくり課 管理調整係 ☎3880-5915

🛡️

命を守るために 東日本大
震災の教訓を生かし、防災・
減災への備え

■日時＝6月13日(月)、午後2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＝東日本大震災のような震災が起きたとき、どのように行動するべきなのか、防災の方法などを学ぶ ■定員＝200人(5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から専用フォームに入力または氏名(フリガナ)、電話番号、「命を守るために」をファクス ■申・問先＝消費者センター ☎3880-5385 FAX3880-0133

🏛️

行政相談委員による特設相談

■日時＝5月20日(金)、午後1時～4時 ■場所＝区役所1階区民ロビー ■内容＝国の仕事への意見や相談(道路、河川、福祉、年金など) ■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＝区民の声相談課相談係 ■申込＝電話 —いづれも— ■申・問先＝区民の声相談課 相談係 ☎3880-5359

🎨

六町エリアデザイン「検討素
材」および六町駅前区有地
「活用アイデア」説明会

■日時等＝表2 ■内容＝六町エリアの地域経済の活性化や駅前区有地の活用アイデアを説明 ※説明

資料など、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＝▷六町エリアデザイン…経営戦略推進担当課 ☎3880-5812
▷六町駅前区有地の活用…資産活用担当課 ☎3880-5939

👤

雇用・生活・こころと
法律の総合相談会

■日時＝6月6日(月)～11日(土)、午前10時～午後3時 ※火・金曜日は午後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

📷

催し物

🎓

はじめます「学びピアの縁側」

5月から毎月第3土曜日(8月は第2土曜日)に、荒川ビジターセンター・生涯学習センター・放送大学など、「学びピア21」の各施設からのプログラムを一カ所に持ち寄った「学びピアの縁側」を開催します。 ※内容など、くわしくはお問い合わせください。 ■問先＝荒川ビジターセンター ☎5813-3753
生涯学習センター ☎5813-3730

🎭

あそびのフリマ
inアリオ西新井

■日時＝5月21日(土)、午後1時～4時 ■場所＝アリオ西新井(西新井栄町1-20-1) ■対象＝小学生以下の方 ■内容＝工作やあそびの体験コーナーなど ■申込＝不要 ※当日直接会場へ ■問先＝青少年教育担当 ☎3880-5273

🎵

アトリウムコンサート

■日時＝5月30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＝プリランテによる演奏(日本の歌夏メドレー、春の声、ロマンチストの豚 ほか) ■申込＝不要 ※当日直接会場へ ■問先＝文化団体支援係 ☎3880-5986

表1 木造住宅耐震事業説明会・相談会実施会場

日時	場所
6/2(木)、午後2時～4時	区役所
6/14(火)、午後3時～5時	千住庁舎
6/21(火)、午後6時30分～8時30分	
6/28(火)、午後6時30分～8時30分	エル・ソフィア
7/5(火)、午後2時～4時	区役所

表2 六町エリアデザイン「検討素材」および「活用アイデア」説明会日時等

説明会名	日時	場所
区民説明会	5/24(火)、午後7時～8時30分	加平小学校
街頭説明会 (オープンハウス 型※)説明会)	5/27(金)、午後3時～8時	つくばエクスプレス 六町駅改札口横
	5/28(土)、午前11時～午後4時	
	5/29(日)、午前11時～午後4時	
	5/30(月)、午後3時～8時	保塚地域学習センター

※…参加者に対話形式で説明

👥

男女共同参画に関する
苦情の申し出状況

男女参画プラザでは、区の男女共同参画社会の推進に関する施策の苦情を受け付けています。27年度は苦情の申し出やそれに伴う審査はありませんでした。 ※制度の概要など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■問先＝男女参画プラザ ☎3880-5222

区 左記マークがある
申し込みは、
P2左下を参照

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

9

パソコン講座(6月分)

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

桜花亭 ホタル観賞会

■日時=5月31日(火)~6月5日(日)、午後7時45分~9時45分 ※各30分程度。15分ごとに出発。天候などにより中止の場合あり■内容=庭園の水辺に放流したゲンジボタルの観賞 ※スタッフによるガイド付き。期間中は桜花亭カフェの夜間営業あり■定員=各日130人(抽選)■費用=▷中学生以上の方...300円 ▷小学生...150円 ※就学前の子どもは無料。小学生以下の方は保護者同伴■申込=住所、氏名、電話番号、希望日、参加人数、全員の年齢(学年)、「ホタル観賞会」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。重複申し込み・時間指定不可■期限=5月21日(土)必着■

場・申・問先=花畑記念庭園・桜花亭 〒121-0061花畑4-40-1 ☎3885-9795

絵本作家・高島那生さんと「はではでチーターを描こう」

■日時=6月4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・高島那生さんとチーターの絵に絵の具で色を塗る■定員=150人(5月11日から先着順)■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(5月31日(火)、6月13日(月)を除く、午前9時~午後5時) ☎5813-3745

リサイクル体験講座「野菜くずでたい肥づくり」

■日時=6月11日(土)、午後1時~3時■対象=区内在住・在勤・在学の方■内容=不用な野菜くずを捨てずにたい肥にする方法を学ぶ■定員=20人(抽選)■費用=200円■申込=電話・窓口または住所、氏名(フリガナ)、電話番号、「たい肥づくり」をファクス・ハガキで送付■期限=6月4日(土)必着■

表3 パソコン講座(6月分)日時等

コース名等	日時	費用 (別途テキスト代が必要な場合あり)
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」(3日制または6日制)	▷3日制...1(火)・8(水)・15(水)、午前10時~午後3時 ▷6日制...6(月)・9(木)・13(月)・16(木)・20(月)・23(木)、午後7時~9時	28,200円
Windows10 パソコンスタートビギナー コース「パソコンの基礎知識(OS・インターネット・メール・入力など)」(1日制)	3(金)・17(金)、午前10時~午後5時	6,500円
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」(2日制または5日制)	▷5日制...3(金)・7(火)・10(金)・14(火)・17(金)、午後7時~9時 ▷2日制...6(月)・13(月)、午前10時~午後4時	23,500円
エクセル Excel2013基本コース 「Excel基礎、データ編集オートフィル、表作成、グラフ、データベース」(1日制)	4(土)・24(金)、午前10時~午後5時	8,100円
ワード Word2013基本コース(1日制)	5(日)・21(火)、午前10時~午後5時	8,100円
Excel2013「ゼロからマクロ・仕事で使う関数・ピボット分析」(1日制)	10(金)・22(水)、午前10時~午後5時	8,100円
Excel2013中級コース	11(土)、午前10時~午後5時	10,800円
楽々簡単HP作成セミナーコース ワードプレス 「WordPress操作体験」(1日制)	11(土)・25(土)、午後7時~9時	無料
Word2013中級コース	12(日)、午前10時~午後5時	10,800円
パワーポイント PowerPoint2013基本コース	18(土)、午前10時~午後5時	8,100円
PowerPoint2013中級コース	19(日)、午前10時~午後5時	10,800円
Wordで差し込み印刷 「ハガキ・宛名ラベル作成」	22(水)、午後7時~9時	2,700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」	25(土)、午前10時~午後5時	9,720円
Access2013中級コース	26(日)、午前10時~午後5時	10,800円

※いずれも定員あり(5月11日から先着順)。くわしくはお問い合わせください。

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

区民ボランティアによる小型プラネタリウムを使った星空解説と星空クイズ

■日時=5月28日、6月25日、7月9日、8月27日 ※いずれも土曜日、午前10時~正午/午後1時~5時(プラネタリウムは20分間隔で上映。クイズは随時実施)■場所=ギャラクシティ■内容=▷プラネタリウム...今日の星空や宇宙旅行などの番組上映▷星空クイズ...太陽系の星に関するクイズ■

申込=不要 ※当日直接会場へ■問先=青少年教育担当 ☎3880-5273

ノルディックウォーキング(保木間公園コース)

■日時=5月28日(土)、午前10時~11時15分 ※保木間公園集合。雨天中止■対象=区内または近郊に在住の方■内容=ノルディックウォーキングの指導、体験など ※道具の無料貸し出しあり■定員=30人(5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、「ノルディックウォーキング」をファクス■申・問先=振興係 ☎3880-5826 ☎3880-6028

ふれる、芽生える、エコごころ。
地球環境フェア
2016

5月28日(土)・29日(日)
午前10時~午後4時



注目!

オープニングセレモニー

■日時=28日(土)、午前10時30分~11時■内容=中島根小学校コーラス部の合唱など

注目!

野菜・花の販売

■日時=28日(土)、午前10時~正午■内容=区内で生産された小松菜やキュウリ、ナスなどの野菜や、花の直売会 ※なくなり次第終了

ほかにも楽しい
両日開催イベント

▷地球環境展...地球環境問題の現状をパネルや体験型の展示物で学ぶ▷特設ステージ...出展団体の活動PR、クイズなど▷ミニプラネタリウム▷こどもフリーマーケット(午前10時~午後2時)▷エコカー試乗・展示▷人力発電体験コーナー...エコ電車/おみくじマシーン/エコリンピック▷飲食ブース▷スタンプラリー...スタンプを集めた方に抽選でエコグッズなどをプレゼント ※スタンプ台の設置は午後3時30分まで

——いづれも——

■場所=区役所■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

葛西臨海水族園・移動水族館

■日時=28日(土)、午前10時~午後4時■内容=サンゴ礁にくらす色とりどりの魚や、東京湾にくらす生き物たちを観察

ふれあい動物園

■日時=29日(日)、午前10時30分~午後0時30分/午後1時30分~3時30分■内容=ポニー、ヤギ、モルモットなどの動物たちとふれあう

注目!

フードドライブを実施します
(未利用食品の回収)

■対象食品=次のすべてに当てはまる缶詰・インスタント食品・レトルト食品・調味料・飲料・嗜好品(コーヒーやお茶など)・乾物・乳児用食品など(アルコール飲料不可)...未開封/賞味期限(要明記)が6月29日以降/包装や外装が破損していない/瓶詰め食品でない■内容=家庭で余った食品を持ち寄り、食事に不自由している方々へ寄付するボランティア活動 ※取り扱い食品など、くわしくはお問い合わせください。

広告

相続手続・遺言・離婚協議書

女性行政書士 行政書士さくら法務事務所

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

10

お知らせ・情報コーナー

凡例

(一財)足立区観光交流協会
イベント情報

◆千住街歩き「千住の謎巡り
千住ミステリーツアー」
■日時＝6月18日(土)、午前9時～
正午 ■内容＝金蔵寺の「そば闇
魔」やおばけ煙突跡地など、知ら
れていない千住に伝わるミステ
リーな場所を巡る ■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＝5月10日(火)
～14日(土) ■申先＝NPO法人千住

文化普及会 ☎・☎3888-2343
■問先＝(一財)足立区観光交流協会
☎3880-5853

区民のひろば

＝サークル会員募集＝
☆社交ダンス初級・中級(モダン・ラテン・2部制) 毎週水曜日、午後1時～4時／スイムスポーツセンター(うきうき館)など／入会金1,000円、月謝4,000円／電話／杉本 ☎090-7738-3833

足立

エンタメインフォ

えんチャレ公演
◆ふしぎ、たのし、パントマイム
■日時＝5月15日(日)、午後2時開演 ※午後1時30分開場 ■内容＝劇団東京人形夜若手会が表現する独創的なパントマイムの舞台
◆北千住大道芸
■日時＝5月22日(日)、6月5日(日)、正午開演 ※荒天中止 ■内容＝劇団東京人形夜若手会による屋外パントマイム
◆天空寄席
■日時＝5月23日(月)、午後6時開演 ※午後5時30分開場 ■内容＝漫才協会若手会による漫才——いずれも——
■場所＝東京芸術センター21階・天空劇場 ※北千住大道芸は東京芸術センター前広場 ■定員＝400人 (先着順) ■申込＝不要 ※当日直接会場へ ■問先＝お問い合わせコールあだち(毎日、午前8時～午後8時) ☎3880-0039

COWCOW presents
こどもフェス「お笑い秘密基地」
■日時＝8月17日(水)、午前11時30分開演 ※午前10時開場 ■内容＝よしもと所属の芸人によるお笑いステージ／親子で楽しめるワークショップ ■定員＝902人 (5月21日から先着順) ■費用＝▷前売り…3,900円 ※高校生以下の方は3,000円。▷当日…4,400円 ※高校生以下の方は3,500円。いずれも、4歳以下の子どもは保護者と同じ席に座る場合は無料

秋川雅史コンサート
「聴いてよく分かるクラシック」
■日時＝8月20日(土)、午後2時開演 ※午後1時30分開場 ■内容＝テノール歌手・秋川雅史の解説付きクラシックコンサート(千

の風になって〈新井満〉／カロ・ミオ・ベン 〈イタリア古典歌曲〉／最後の歌 〈トスティ〉／カタリ・カタリ 〈カンツォーネ〉ほかを予定) ■定員＝902人 (5月12日から先着順) ■費用＝5,500円 ※友の会会員は4,800円。区内在住・在勤・在学の方は5,300円。就学前の子どもは入場不可

中川ひろたか&ケロポンズ
ファミリーコンサート
■日時＝8月21日(日)、午後1時30分開演 ※午後1時開場 ■内容＝絵本作家でシンガーソングライターの中川ひろたかとケロポンズによる、0歳から親子で楽しめるファミリーコンサート ■定員＝902人 (5月19日から先着順) ■費用＝2,500円 ※区内在住・在勤・在学の方は2,000円。友の会会員は1,500円。小学生以下の方は1,000円。2歳以下の子どもは保護者と同じ席に座る場合は無料

稲垣潤一コンサート2016
■日時＝8月27日(土)、午後5時開演 ※午後4時30分開場 ■内容＝歌手・稲垣潤一によるコンサート ■定員＝902人 (5月17日から先着順。友の会会員は先行販売あり) ■費用＝S席5,500円、A席4,000円 ※就学前の子どもは入場不可。

——いずれも(えんチャレ公演を除く)——
■場所＝西新井文化ホール ※全席指定 ■申込＝ホームページから専用フォームに入力または窓口(こどもフェス「お笑い秘密基地」の当日は窓口〈ギャラクシティ〉のみ) ■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/

タートルマラソン国際大会
in足立兼バリアフリータートルマラソン大会

■日時＝10月16日(日)、午前8時～午後2時 ※マラソンスタートは午前10時。雨天決行 ■場所＝荒川河川敷・虹の広場など
◆参加者募集
■対象＝15歳以上の方 ※中学生を除く。体の不自由な方や電動車いすの方なども参加可。ハーフマラソンへの参加は3時間30分以内で完走できる方。親子ペアは小学生と保護者 ■内容＝▷マラソンの部…ハーフ／10km／5km ▷ウォーキングの部…10km／5km ▷親子ペアの部…1.6km ■定員＝1万2,000人(先着順) ■費用＝▷マラソンの部(ハーフ)…5,000円 ▷マラソンの部(10km)…3,500円 ▷マラソン(5km)・ウォーキングの部…3,000円 ▷親子ペアの部…2,000円 ※障がいのある方は全種目2,000円。定員に達した場合は、手数料を差し引いた金額を返金 ■申込＝ホームページまたは申込用紙兼振込用紙を郵便局に持参し、参加費を振り込み ※申込用紙は地域学習センター、スポーツ施設、区民事務所で配布。ゼッケン・計測チップは事前に参加者へ郵送 ■期限＝7月20日(水) ■申・問先＝(公社)日本タートル協会(平日、午前9時30分～午後5時) ☎3363-5331
http://www.turtle.or.jp/
◆ボランティア募集
■対象＝16歳以上の方 ■内容＝給水所・荷物置き場・会場案内係員などの大会運営補助 ■定員＝200人程度(5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住所、氏名、年齢、電話番号をファクス ■期限＝7月20日(水) ■申・問先＝区・振興係 ☎3880-5826 ☎3880-6028

みどりのカフェ (6月・7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(苗、鉢代) ※7月27日(水)は鉢(直径24cm×深15cm程度)を持参の方は苗代のみ ■申込＝不要 ※当日直接会場へ
◆みどりのレッスン(講習会)
■時間＝午後1時30分～3時30分 ■定員＝各30人(抽選) ■費用＝1,500円程度(材料費) ■申込＝みどりのねっと(http://a-midorinet.jp/)から専用フォーム
表1 みどりのカフェ(6月・7月分)日程等

日程	ぷらっと寄せ植え	みどりのレッスン
6/29(水)	苔玉づくり	ガーデンデザイナーが教える「玄関周りの植栽」
7/27(水)	夏の寄せ植えづくり 子どもも楽しめる植物クラフト	ハーバルセラピストが教える「おいしいハーブ」

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——いずれも——
※作品は持ち帰り可 ■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(登録無料・会費なし) ■申・問先＝みど里推進課 みど里事業係 ☎3880-5919

東京未来大学の催し

東京未来大学こどもみらい園「えんぴつあそび親子講座と座談会」
■日時＝5月21日、6月18日、7月16日、9月17日、10月15日、11月19日、29年2月18日 ※いずれも土曜日、午後1時30分～3時 ■場所＝東京未来大学こどもみらい園(綾瀬2-30-6) ■対象＝5歳～小学2年生と保護者 ■内容＝えんぴつで書くことが好きになり、読み書きが楽しくなる講座／専門家が保護者の日々の悩みに答える座談会 ■定員＝各10組(5月11日から先着順) ■費用＝各1,000円 ※7回分を一括で支払う場合は5,000円。いずれも教材費など ■申込＝ホームページから専用フォームに入力または電話 ■申・問先＝東京未来大学こどもみらい園 ☎5629-3789
http://miraien.tokyoumirai.ac.jp/
大学連携の問い合わせ先＝区・大学連携担当 ☎3880-5840



左記マークがある
申し込みは、
P2左下を参照

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

11

あだちの遊び場

5月・6月の催し

※開館(園)時間などは各施設によって異なる

都市農業公園

〒123-0864 鹿浜2-44-1

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

イチ
オシ

農を体験してみよう「あんずジャム作り」

■日時=6月24日(金)、午前10時～11時30分 ■場所=工房棟 ■内容
=園内で収穫されたあんずを使用して、ジャムを作る ■費用=1,000
円(材料費) ■期限=6月13日(月)必着

田んぼの生き物を探そう

■日時=6月19日(日)、午前10時～11時30分 ■場所=田んぼ、人と自然の共生館 ■内容=田んぼの生き物をみんなで捕って観察 ■費用=100円(材料費) ■期限=6月6日(月)必着

——いづれも——

※場所は都市農業公園内 ■定員=20人(抽選) ※小学2年生以下の方は保護者同伴 ■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、イベント名をファクス・往復ハガキで送付 ※往復ハガキは返信面にも宛名を記入。1通で2人まで。重複申し込み不可

荒川ビジターセンター

〒120-0034 千住5-13-5
「学びピア21」4階

☎5813-3753 ㊟<http://ces-net.jp/ara-vc/>

イチ
オシ

学びピアの縁側「野草アレンジメント」

■日時=5月21日(土)、午前10時／10時30分／11時／11時30分開
始 ※いづれも午前9時30分から参加証配布 ■場所=学びピア
21・講堂ロビー ■内容=荒川の野草を生けてアレンジメントを作る ■定員=各10人(先着順)

川あるきの日

■日時=5月22日(日)、午前10時～正午
※午前9時50分から江北橋下左岸で参加
証配布 ■場所=荒川河川敷(江北橋～扇
大橋左岸) ■内容=草花や昆虫などを観察
しながら歩く ■定員=20人(先着順)

——いづれも——

※就学前の子どもは保護者同伴 ■申込=不要 ※当日直接会場へ



▲生き物を見つけてじっくり観察

生物園

〒121-0064 保木間2-17-1

☎3884-5577 ㊟<http://www.seibutuen.jp/>

イチ
オシ

ヒツジの毛刈り

■日時=5月15日(日)、午後1時10分～1時30分 ■内容=夏に向けて、もこもこの毛を刈り取る様子を見学

水辺の生きもの展

■期間=5月18日～7月10日 ■内容=区に生息する身近な水辺の生き物を展示

——いづれも——

※入園料が必要 ■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://ces-net.jp/biotop/>

イチ
オシ

自然のあそび屋台

■日時=5月29日(日)、午後2時～2時30分 ■内容=園内に出す屋台で紹介するその時季の自然体験プログラム(「生き物観察」など)の中から、好きなものを選んで体験

ちびっこ自然体験

■日時=6月1日(休)、午前10時～10時50分 ※午前9時45分受け付け開始 ■対象=就学前の子どもと保護者 ■内容=生き物や草花など、園内の自然と親しむ遊びを体験 ■定員=10組(先着順)

——いづれも——

■申込=不要 ※当日直接会場へ

ギャラクシティ

〒123-0842 栗原1-3-1

☎5242-8161 ㊟<http://galaxcity.jp/>

イチ
オシ

放課後ガレージ特別編「はじめてのプログラミング体験」

■日時=5月13日(金)、午後2時30分～4
時30分 ※時間内随時受け付け。毎月
第2金曜日実施 ■対象=5歳～小学生 ■
内容=子ども向けプログラミングアプリ
[Scratch Jr][Hour of Code]などを
使用したプログラミング言語体験 ■定
員=20人(先着順) ■申込=不要 ※当
日直接会場へ



▲ちびっこプログラマーをめぐらそう

映像制作ワークショップ「生々流転画 完成しない絵を描こう」

■日時=6月11日(土)、午後1時～3時 ■対象=小学生 ※小学3年生以下の方は保護者同伴 ■内容=さまざまな性質の液体や素材を使って絶えず変化していく絵を描く ■定員=10人(5月14日から先着順) ■申込=電話

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

地元で安心 秘密は厳守 結婚相談

より良い結婚をするために(体験者談好評)
「婚活セミナー」5月29日(日)13:00
東京芸術センター9階の5(千住警察署から西へ200m)

今から始める婚活で
X'masにはデートが可能かも

ご結婚でお困りでしたら
お気軽にお電話下さい。

地元密着の「地域一番店」を目指して創業16年。
成婚実績多数。親子でも、お一人でも、内緒でも…
親御さんのご相談が増えています。

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

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

東京商工会議所会員 (公益法人) 足立法人会会員

ワンプラスワン ☎0120-79-4150
足立区平野3-26-14



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

ご自宅に「受診券」が届いたら 早めに健診を受けましょう!

◆5月の連休明けから5月末に
かけて、以下①～③の順番
で「受診券」が発送されます。

- ① 足立区国保特定健診(40～65歳)
- ② 足立区国保特定健診(66～74歳)
- ③ 後期高齢者医療健診(75歳～)



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

「受診券」それは健康への切符
届いたら 受けよう 特定健診!!

東綾瀬中学校3年 坂田 珠乃

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>

無料相談

暮らしの相談の専門家が
解決のお手伝いをします

相続手続 遺言執行代理 遺言書作成 終活支援 不動産名義変更

《要予約》

(受付 9時～17時)

03-5284-8041

〒120-0022 足立区柳原 2-12-5 キマイラビル 203

<http://www.egao-1010.org/>

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

一般社団法人 えがお

代表理事・山田博和 理事・岡野達朗、小高大輔、奈良井達

広告

(有)加島看護婦家政婦紹介所

家政婦さん大募集。長時間滞在、夜間見守りサービス、ご相談ください。

未経験者は指導します。 足立区千住仲町16-4 (3888) 4652 担当: 片野

12

区内の3消防団では、救助活動や消火活動など、さまざまな災害を想定して訓練を実施しています。

消防団の訓練は、休日や平日の夜間に地域の公園などで行います。訓練時に音などが発生する場合があります。ご理解とご協力をお願いします。



見学自由

日ごろの訓練の成果を披露！
28年度 消防団操法大会

■日時等＝▷千住消防団…5月29日(日)、午前9時～11時30分(中央卸売市場足立市場)
▷西新井消防団…6月5日(日)、午後1時～4時30分(北足立市場)▷足立消防団…6月12日(日)、午前9時～午後0時30分(城北特別支援学校)

災害時

災害時は自宅や勤務先から現場へ駆け付けて活動します。その地域で暮らしている消防団員は、消防隊員よりも早く現場に到着する場合もあり、初期消火など重要な役割を担います。

訓練

消防団の活躍

地域活動

施設などを訪問し、防火指導などの啓発活動を行っています。また、地域内で災害時に支援が必要な方の把握も行っています。

地域を守るヒーローたち

消防団活動中！

仕事や子育てなどの日常生活を送りながら、災害時には消火・救助活動などで地域を守る消防団。区内では1,000人以上の団員が活動しています。

■問い合わせ先＝▷千住消防署 ☎3882-0119▷足立消防署 ☎3852-0119▷西新井消防署 ☎3853-0119▷区・災害対策課 ☎3880-5836

消防団員インタビュー

火事はいつ起こるか
わかりません

団員歴15年。工務店を経営しながら活動しています。元日の未明に火事が起こり駆け付けたことも。大変ですが、やりがいがありますね。



金子隆史さん
(西新井消防団第八分団 部長)

機械操作が得意です

臨床検査技師として働いています。たまたま検査した患者さんが分団長で、スカウトされました。夫も団員なので災害時には夫婦で駆け付けます。



圓谷ありささん
(足立消防団第十二分団 班長)

親子2代で
まちを守ります

母も消防団員です。現在、消防士をめざして勉強中。若い仲間の入団を待っています。自分たちの大切なまちをみんなで守っていきましょう！



加藤淳さん
(千住消防団第一分団)

28年度 足立区・消防署総合水防訓練

見学自由

■日時＝5月21日(土)、午前9時30分～11時30分■場所＝荒川右岸大川町緑地(千住大川町32番先)
■内容＝各消防署、消防団、町会、区などが合同で台風接近や集中豪雨を想定した訓練を実施

梅雨目前 水害対策は情報収集から！

\\ 避難場所などを地図で確認 //
洪水ハザードマップ
※区のホームページで閲覧可。冊子版は区役所で販売(100円)■問い合わせ先＝企画調整担当 ☎3880-5349

\\ リアルタイムで降雨状況を確認 //
東京アメッシュ(都・下水道局)
☎http://tokyo-ame.jwa.or.jp/
※そのほか、A-メール(区のメール配信サービス)などでも災害情報を配信中。登録方法など、くわしくは報道広報課(☎3880-5815)までお問い合わせください。

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

あなたは1年後の筋力低下を
食い止められる自信はありますか？

「最近短距離も歩けない…」
「立ち上がれなくなった…」
「1人でトイレに行けなくなった…」
「寝たきりにはなりたくない…」

しっかり運動がしたい!!
そして食事も入浴もしたい!!
そんなサービスを求めている方必見!!
車いすの方も多数ご利用頂いています。



2nd Gym+

ご見学を頂いた方に、もちろん
「今治タオル」
プレゼント!!

まずはお電話ください
03-5647-5600

フィットネス型 デイサービス セカンドジムプラス西新井 2nd Gym+
営業時間：9:00-18:00 住所：足立区西新井4-31-14 (株)プレジデントガーデン

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

良い街には、良い劇場がある。

極楽町一丁目
出演：浜木綿子・加藤茶・前川清 他
6月3日(金)～5日(日)
全席指定(税込) 9,000円
足立区民割引 8,500円
チケット好評発売中！ 製作：東宝



8月27日(土) 18時
28日(日) 15時
全席指定(税込) 5,000円
5/27(金) 発売開始!
※窓口販売・予約引取開始 5/29～



白石加代子「百物語」シリーズ
アンコール上演

創造文化のターミナル
シアター1010
東京都足立区千住3-92 千住ミルディス1番館10階
お問合せ：TEL.03-5244-1010 http://www.t1010.jp
足立区シアター1010指定管理者(共立・キョードー東京・大星ビル管理共同事業体)

休日 5月22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
330,300