



2015年(平成27年)5月10日 第1709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/>



聞くのがいちばん(毎日、午前8時～午後8時)

お問い合わせコールあだち ☎3880-0039

あだち

広報

人とつながり 人をつなぐ

民生委員・児童委員

5月12日は
民生委員・
児童委員の日

民生委員・児童委員に寄せられる相談は、日常の困りごとから深刻な悩みごとまで実に様々。今号では、人々に寄り添い、地域を支える民生委員・児童委員の活動を紹介します。■問い合わせ先=民生係 ☎3880-5870



左前：坂田誠さん 藤波孝さん
左後：小島千恵子さん 毛利静代さん
右前：飯泉節子さん 阿部美代子さん 谷古宇真由美さん
右後：小金井堅治さん 山本祥一さん
マスコット：東京都民生委員・児童委員キャラクター「ミンジー」

イベント情報など
くわしくは
2面へ →

| | | | | | | |
|-------------|------|----------------------------|-----|-------------------|-----|-------------|
| 今号の 主な内容 | 2面 | 民生委員・児童委員レポート | 3面 | あだちのおいしい給食「自慢の献立」 | 5面 | 地球環境フェア2015 |
| | 6・7面 | 野菜LOVEは、家族LOVE。 ちよいまし野菜 | 11面 | あだちの遊び場5月・6月の催し | 12面 | パークで筋トレ |

2 人とつながり 人をつなぐ 民生委員・児童委員

子どもから高齢者までが抱える生活の悩みや相談ごとを、相談者の立場に立って解決への道筋をつくるのが民生委員・児童委員の役割です。■問い合わせ先=民生係 ☎3880-5870

民生委員はどんな活動をしているの? 民生委員・児童委員レポート

民生委員として活躍するお2人に、日ごろの活動内容についてお話を伺いました。

問題解決のため適切な機関に つなぐことも役目の一つ

民生委員・児童委員は、地域住民の様々な問題の解決をめざして活動していますが、すべて私たちだけで解決できるわけではありません。相談を受けて問題を検討した上で、社会福祉協議会や地域包括支援センターなど適切な関係機関へ橋渡しをするのも、私たちの大切な役目です。



地域の協力と共に
相談者に寄り添う存在で
ありたい。

ですから、民生委員・児童委員が問題解決の主役というわけではないんですね。関係機関はもちろんのこと、何より地域の方々の協力なくしては、解決どころか問題の発見すらできないでしょう。その意味では、民生委員・児童委員は常に地域に信頼される存在でなければいけないと考えています。

相談者に寄り添い、生きがいや地域の絆につなげていく

最近では、高齢者の財産にまつわる問題など、昔と比べて扱う内容も難しくなっています。そうした中で、「秘密厳守」などと共に私たちが一貫して持ち続けているモットーがあります。それは、「相手を傷つせず、相手に寄り添う」こと。相談者の立場になってお話を伺い、生きがいや地域の絆につなげていくことがとても大切なことなのです。

民生委員・児童委員
第六合同会長 山本 祥一さん

災害時を想定し高齢者などを 支援する活動も実施

近年、竹の塚地区でも単身高齢者が増え、災害時の支援が課題になっています。そこで、昨年に行われた防災訓練では、地域の皆さんの協力を得て、災害時に支援を必要とする方々にご参加いただいて避難訓練を実施しました。実際の災害時にもスムーズなサポートができるよう、今後も地域の方とのコミュニケーションを密にしていきたいですね。

地域子どもたちと高齢者の ふれあひも演出

年4回、六月中学校のボランティア部と協力して、地域の高齢者と中学生とのふれあひの機会をつくっています。始まってから今年で14年目になり、「子どもたちが挨拶してくれるよう

民生委員・児童委員
竹の塚地区会長 飯泉 節子さん

になった」とうれしそうに話してくれた高齢者もいるんですよ。

最近ではプライバシーの問題を重視する方や、外国出身の方からの相談も増えるなど、取り扱う問題も幅広く複雑なものになっています。まだまだ勉強すべきことが少なくありませんが、地域や町会の方々の協力を大事にしながら活動していきたいですね。

高齢者や子どもたちの
安全・安心の暮らしのために。



5月18日 活動の内容をもっと知りたい方は
~23日 「民生委員・児童委員 PR週間イベント」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18日(月)~23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 つながるひろば

■日時=5月23日(土)、午前10時~午後4時 ※プラスバンド演奏は午後0時45分、ゴスペルミニコンサートは午後3時20分開始 ■場所=▷販売・キッズコーナーなど…区役

所1階区民ロビー ▷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・足立区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。無くなり次第終了)/ステージ(東島根中学校によるプラスバンド演奏、ゴスペルミニコンサート)



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 ☎…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



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

東栗原学童保育室(仮称)が開室

■日程=7月1日(水) ■場所=東栗原小学校内 ■対象=小学生 ■定員

=40人 ※審査あり ■申込期間=5月11日~29日 ※申し込み方法など、くわしくは東栗原小学校近隣の小学校、学童保育室で配布するチラシまたは区のホームページをご覧ください。 ■問先=学童保育係 ☎3880-5863

座談会「子育てのつらさから解放されるには」

■日時=5月26日(火)、午前10時~正午 ■対象=乳幼児の母親または妊娠中の方 ■内容=子育ての大変さを減らすために、自分自身を見つめ、まわりとの付き合い方を考える ■定員=20人(5月11日から先着順) ※保育あり(要予約、先着10人) ■申込=電話・窓口 ■場・申・問先=東和保健総合センター地域保健係 ☎3606-4171

健康・衛生

呼吸筋ストレッチ体操「息苦しさとうまくつきあうコツ」

■日時=6月11日(木)、午後2時~4時 ■場所=区役所庁舎ホール ■対象=ぜん息などの呼吸器疾患で療養中の方など ■内容=理学療法士から息苦しさを和らげるための呼吸筋のストレッチ体操を学ぶ ■定員=50人(5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

パーキンソン病交流会

■日時=5月20日(水)、午後1時30

分~3時 ■対象=区内在住でパーキンソン病の方と家族 ■内容=パーキンソン病についての情報交換や学習 ■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

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=5月25日(月)、午後2時~3時30分 ■対象=区内在住で1歳未満の子ども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=30人(5月11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地域保健係 ☎3855-5082

放射線量の調査 (雨天時を除く、平日)

| 日付(4/16~30) | 16 | 17 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 27 | 28 | 30 |
|------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 測定値(マイクロシーベルト/時) | 0.07 | 0.07 | 0.07 | 0.07 | 0.07 | 0.08 | 0.07 | 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/>

40歳前の健康づくり健診 (2日制)

■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28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とならない場合あり)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

表1 40歳前の健康づくり健診日時等

| 場所 | 実施日・受付時間 | 結果日・受付時間 | 定員 | 受け付け開始日 |
|----------------|--------------------|-----------------------|-----|---------|
| 竹の塚保健総合センター | 6/18(木)、午前9時～10時 | 7/23(木)、午前9時10分～9時30分 | 37人 | 5/13(水) |
| 中央本町地域・保健総合支援課 | 6/19(金)、午前9時～9時30分 | 7/10(金)、午前9時10分～9時15分 | 50人 | |
| 東和保健総合センター | 6/5(金)、午前9時～9時30分 | 7/3(金)、午前9時15分～9時30分 | 35人 | |

※いずれも先着順

栄養教室「離乳食から幼児食へのステップアップ」

■日時=5月28日(木)、午前10時30分～11時30分 ■場所=江北保健総合センター ■対象=26年1

月29日～6月28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 ■定員=20組(5月12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

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 ■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

仕事・産業

■女性のための就労支援セミナー ■日時=6月10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 ☎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=7月1日～9月30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=6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

起業家支援塾「選ばれるプロフィール作成セミナー」

■日時=6月10日(水)、午後7時～


9時 ■場所=あだち産業センター ■対象=起業を検討し、ビジネスプランを有している方など ■内容=誰にでもできる「共感を呼ぶ」プロフィール作成のコツなどを学ぶ ■定員=25人(5月11日から先着順) ■申込=ホームページまたは住所、氏名、電話番号、「プロフィール作成セミナー」をファクス・Eメール ■申先=エキスパート・リンク(区委託事業者) ☎6450-2891 ☎6450-2892 ☎adachi@ex-link.co.jp ☎http://ex-link.co.jp/ ■問先=区・創業支援係(あだち産業センター内) ☎3870-8400

セミナー「創業計画書を作成しよう」

■日時=6月13日(土)、午後2時～4時30分 ■場所=あだち産業センター ■対象=起業を考えている方または起業に対して不安を抱えている方 ■内容=起業を円滑に進め成功させるための「創業計画書」の作成方法を、7つのポイントをもとに中小企業診断士が解説 ■定員=30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、「創業計画セミナー」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 ☎3882-0886

栄養士が教える あだちのおいしい給食「自慢の献立」

■問先=おいしい給食担当 ☎3880-5427



栗島中学校
阿部まり子さん

◆今日の給食は、春が旬のキャベツを使ったスパゲッティ

春のキャベツは葉がみずみずしくてやわらかく、きれいな黄緑色をしています。キャベツの黄緑色とニンジンのオレンジ色が合わさると色合いが春らしく、見た目にもおいしい1品です。

給食では同じキャベツでも、春のキャベツは食感や色合いを生かせる料理に、冬のキャベツは葉がしっかりしているので煮込み料理にするなどの工夫をしています。

◆自然の食材を使うからこそその苦労も

給食では、野菜や果物など自然の食材を、おいしくて栄養価が高い旬の時期に使うようにしています。しかし、天候不順などの影響で予定していた食材が届かなくなってしまうことも。そうすると栄養士の腕の見せ所ですね。色合いや味のバランスだけでなく、全生徒分の給食を時間内に作るための調理工程も考えて代替の食材を探します。大変な作業になりますが、それでも旬の食材にこだわるのは、どの時期にどんな野菜がおいしいのかを子どもたちに舌で覚えてもらうためでもあります。

◆今日の献立

- 春キャベツのスパゲッティ
- オニオングラタンスープ
- フルーツミックス
- 牛乳

献立の中から

春キャベツのスパゲッティ を紹介

エネルギー401kcal 野菜量85g 塩分1.1g
調理時間30分 材料費約156円
※エネルギー、材料費などは1人あたりの目安

■材料(4人分)

- ・スパゲッティ:320g
- ・ゆで塩:適量
- ・オリーブ油:大さじ1
- ・ニンニク:1片
- ・新タマネギ:中1個
- ・ニンジン:中3分の1本
- ・春キャベツ:中4分の1個
- ・塩:小さじ2分の1
- ・こしょう:少々
- ・白ワイン:大さじ1
- ・薄口しょう油:大さじ1
- ・バター:大さじ1

料理のポイント 新タマネギから水分が出るので、麺はかためにゆでましょう。

■作り方

- ①ニンニクはみじん切り、新タマネギは薄切り、ニンジンはせん切り、春キャベツは短冊切りにする
- ②オリーブ油をフライパンに熱し、①を炒めて塩、こしょう、白ワイン、薄口しょう油で味をととのえる
- ③スパゲッティをかためにゆであげる
- ④②と③を合わせて炒め、バターを入れる

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

■対象=次のすべてに当てはまる方…昭和30年4月2日以降生まれ／幼稚園教諭普通免許状を持っている／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=大田区、足立区を除く東京21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26日(火)消印有効▷持参…6月1日(月)・2日(火) ■募集案内配布場所=区・子ども家庭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事務局 ■申・問先=特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局 〒102-0072千代田区飯田橋3-5-1東京区政会館17階 ☎5210-9857 ■問先=区・保育人事計画担当 ☎3880-5445

公募・ボランティア

子育てサポーター養成講座(7日制)

■日時=7月1日(水)・3日(金)・7日(火)・8日(水)・13日(月)・15日(水)・17日(金) ※いずれも午前9時30分～午後4時30分 ■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=50人(5月11日から先着順) ■費用=1,400円(救急救命受講料) ■申込=申込書をファクス・郵送・Eメール ※申込書は電話・

ファクス・Eメールで請求 ■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 ✉kosodate@platina-club.org

■場・問先=区・こども総合相談担当(こども支援センターげんき内) ☎3852-3535

学習支援ボランティア

■対象=大学・短期大学・専門学校に在学中の方または社会人 ■内容=区の小・中学校で授業や放課後補習のサポートをする ※教科は国語/算数・数学/理科/社会/英語 ■申込=申請書を☎へ郵送または持参 ※申請書は教職員課 事業推進係で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可 ■申・問先=教職員課 事業推進係 ☎3880-5964

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1 ※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2 ※4月分から変更(支払いは8月)

—いずれも—

■問先=親子支援係 ☎3880-5883

表2 児童扶養手当・特別児童扶養手当変更額等

Table with 4 columns: 種類, 種別, 現行, 改定後. Rows include 児童扶養手当 (全額支給, 一部支給) and 特別児童扶養手当 (重度障がい児, 中度障がい児).

※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

表1 各手当対象等

Table with 3 columns: 手当名, 対象, 手当月額. Rows include 児童育成手当 (育成手当, 障害手当), 児童扶養手当, and 特別児童扶養手当.

※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

休日納税・納付相談(5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

健康カレンダー(6月・7月分) 専門医・専門家による保健相談を受けられます

Table with 6 columns: 相談名/保健総合センター, 江北保健総合センター, 千住保健総合センター, 竹の塚保健総合センター, 中央本町地域・保健総合支援課, 東和保健総合センター. Rows include 心の健康相談, うつ相談, 酒害グループミーティング, 思春期相談, マタニティ歯科相談, こんにち歯ひろば, 子育てと栄養相談, and HIV抗体検査.

☎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 ※東和保健総合センターは7月21日(火)から大谷田3-11-13に一時移転予定。電話番号は変更なし

27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11日(月) ▷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(月) ※普通徴収の方へ納税通知書を6月8日(月)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

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/>

暮らし・まちづくり

ビュー坊テレビの追加設置

■内容=災害時、すぐに情報を配信するための災害用電子看板(ビュー坊テレビ)7台を追加設置
※普段は地域のお役立ち情報を表示
■追加設置場所=区役所本庁舎前/東京芸術センター前/大橋公園/関屋の里プチテラス/綾瀬駅西口/東綾瀬公園(ハト公園西側)/北綾瀬駅前
■問先=施設管理係 ☎3880-5837

ペットボトルキャップ回収支援事業に関するお詫び

区は、ペットボトルキャップの売却益の一部をエコキャップ推進協会を通して寄付し、世界の子どもたちにワクチンを届ける活動に協力してきました。この度、同協会からの寄付が滞っているとの報道を受け、調べた結果、25年9月以降の寄付が障がい者の雇用支援に使われていたことが判明しました。区は寄付がワクチンになっていなかった事実を把握できておりませんでした。皆様の信頼を裏切ることとなり誠に申し訳ありません。深くお詫びいたします。今後は寄付が確実にワクチンとして活用されるようワクチン支援団体へ直接寄付してまいります。
■問先=資源化推進係 ☎3880-5027

くらしとしごとの相談会

■日時=5月30日(土)~6月5日(金)、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室 ☎3880-5705

第43回足立区政に関する世論調査結果の報告

■内容=26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役所2階区政資料室、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

春のごみゼロ地域清掃活動

区ではビューティフル・ウィンドウズ運動の一環として、5月30日の前後2カ月間を「春のごみゼロ地域清掃活動~あなたのまちをあなたのちからで~」と題し、まちなかの美化活動を全区的に推進します。皆さんも、この機会にご自宅の前や周辺の清掃活動を行いましょう。

◆主要駅周辺で清掃活動を開催

■内容=期間中に北千住駅、綾瀬駅、西新井駅、竹ノ塚駅、梅島駅、五反野駅周辺で自由に参加可能な清掃活動を開催 ※日時など、くわしくはお問い合わせください。当日会場で、地域ごとに清掃活動を行っている美化推進協議会に加入可

—いずれも—

■問先=美化推進係

☎3880-5856

不燃化促進のための建築費助成

■対象=不燃化促進区域(表3)内で、整備基準を満たす燃えにく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 ※申し込み方法や対象区域など、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

表3 不燃化促進区域・助成期限

| 不燃化促進区域 | 助成期限 |
|---------------------|----------|
| 補助136号線扇・本木地区 | 32年3/31 |
| 補助136号線関原・梅田地区 | 30年3/31 |
| 補助138号線興野・本木地区 | 37年3/31 |
| 補助138号線西新井駅西口その1区地区 | 33年3/31 |
| 補助138号線西新井駅西口その2区地区 | 36年3/31 |
| 補助138号線西新井駅西口その3区地区 | 28年3/31★ |

★…今年度で助成終了

※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

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21日~29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

コミュニティビジネス講座「ひらめき」から始めるまちづくり

■日時=6月6日(土)、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=コミュニティビジネスの第一人者・永沢映氏がまちづくりや地域貢献活動をするためのポイントを、活動事例を通してわかりやすく紹介
■定員=45人(5月12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、「コミュニティビジネス講座」をファクス
■期限=6月4日(木)
■申・問先=NP〇活動支援センター(日・月曜日、祝日を除く、午前9時~午後8時)
☎3840-2331 FAX3840-2333

暮らし・まちづくりは、8面に続きます

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

◆たばこの煙には有害な化学物質が含まれています
たばこの煙にはニコチンやタールなどだけでなく、ヒ素やカドミウム、トルエンなどの化学物質も含まれていることはご存じでしょうか。
たばこに含まれるこれらの物質の影響で、肺の炎症性疾患であるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)発症のリスクが高まります。
◆COPDは受動喫煙でも発症します
たばこを吸う本人はもちろん、周囲で煙を吸う人にも

COPDが発症する場合があります。たばこの先から出る煙(副流煙)には本人が口から吸い込む煙よりも高い濃度の有害物質が含まれています。
◆ニコチン依存症は治療できます
たばこが習慣になっている方の多くは、ニコチン依存症という病気であるといわれています。禁煙外来で治療ができますのでご相談ください。
この機会に、自分のためだけでなくまわりにも禁煙を考えてみましょう。

地球環境フェア2015
5月30日(土)・31日(日)
午前10時~午後4時 場所: 区役所

オープニングセレモニー
■日時=5月30日(土)、午前10時30分~11時15分
■内容=中島根小学校コーラス部の合唱/東京電機大学コーストジャズオーケストラの演奏 ※プレゼントあり

ふれあい動物園
■日時=5月31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、モルモットなどのかわいい動物たちとふれあう

映画「北極のナヌー」
■日時=5月30日(土)、午後2時開始/5月31日(日)、午前10時30分開始 ※各84分
■内容=地球温暖化の影響を受け、様子が変わりつつある北極で誕生した白クマ「ナヌー」の姿をとらえたドキュメンタリードラマの上映

ほかにも楽しいイベントの数々(両日開催)
▷環境に関する体験型アトラクション・出展ブース
▷ミニステージ
▷人力発電アトラクション…エコ電車/おみくじマシーン/プラズマ発生実験
▷スタンプラリー…スタンプを集めた方に記念品をプレゼント ※スタンプの設置は午後3時30分まで
▷飲食ブース…焼きそば、クレープなどの販売

—いずれも—
■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

野菜LOVEは、 家族LOVE。



ちょいまし 野菜



レタス1枚
ちょいまし!

6月は食育月間

26年11月に実施した区独自調査では、足立区民が1日に摂取する野菜量は1人あたり220g。国が推奨する野菜の目標摂取量1日350gに130g足りていないことがわかりました。

6月の食育月間では、いつもの食事に野菜を「ちょいまし」してみませんか? 問健康づくり係 ☎3880-5433

130gの目安

プチトマト3個
と
キュウリ1本



ちょいましの野菜を「ちょいまし」!



区の栄養士が
今すぐできる
「ちょいまし」のコツを
お伝えします!

いつもの食事に野菜料理を
もう1品「ちょいまし」!

ちょいましの目安
にぎりこぼし1個分の野菜

野菜をおいしく食べられる「早うま! かんたんベジレシピ」を区のホームページで公開中!

足立区 ベジレシピ

検索



マリネ、サラダ
おひたし、スープ
炒め物などの野菜料理

いつものメニューに「ちょいまし」!

ちょいましアイテム「ネギの小口切り」「乾燥ワカメ」を活用!



たまご焼き 納豆 みそ汁

ちょいまし野菜料理教室

親子でつくろう! パンDEサンド

日場▷東和地域学習センター…6月13日(出)▷竹の塚保健総合センター…6月27日(出)
※いずれも午前10時30分~午後0時30分
対5歳~小学3年生と保護者 内容型抜きを使ってサンドイッチとニンジンのキラキラスープを作る 定各12組 費500円(材料費)
申場▷6月13日…東和保健総合センター保健栄養担当 ☎3606-4171
▷6月27日…竹の塚保健総合センター保健栄養担当 ☎3855-5046



妊娠中の方とパートナーをお助け! 包丁いらすのズボラ野菜レシピ

日6月20日(出)、午後0時30分~1時30分 対妊娠中の方とパートナー ※1人での参加も可
内容包丁いらすの野菜レシピを学び、妊娠期の食生活のバランスをアップ 定各8組
申場甲冑千住保健総合センター保健栄養担当 ☎3888-4277
中央本町地域・保健総合支援課 保健栄養担当 ☎3880-5355
※内容は2会場とも同一

ギャラクシティ

サラダクラブpresents 家族でつくろう! にがお絵サラダ麺

日6月14日(日)、午前10時/正午/午後2時開始 ※各45分 対3歳~小学生と保護者
内容野菜や具材をトッピングして家族の「にがお絵サラダ麺」を作る 定各8組



ギャラクシティ

シェフに学ぼう! パパとつくろう! 野菜たっぷりラタトゥイユ

日6月28日(日)、午前11時~午後1時30分 対小学生と父親
内容南フランスの家庭料理「ラタトゥイユ」を親子で作る 定8組 費500円(材料費)
— いずれも —
場申場ギャラクシティ ☎5242-8161



北足立市場協力

学んで食べよう! 親子ベジタベ教室

日6月13日(日)、午前10時~午後1時 場北足立市場 対4歳~小学3年生と保護者
内容野菜のプロから野菜の選び方と食べ方を学ぶ/調理実習(サラダ風ツナスパゲッティ/レタススープ) 定12組 費500円(材料費)
申場甲冑江北保健総合センター ☎3896-4004

わたしたちにもできるメニューがいっぱい!

そのほかにもイベントがもりだくさん。くわしくは、食育月間リーフレットをご覧ください。

講演会

食生活講演会

野菜を「かんたんに」おいしく食べる秘訣

日6月24日(水)、午後2時~4時 実演とレシピの提供あり 定80人
場竹の塚保健総合センター 内容申場お問い合わせコールあだち(毎日、午前8時~午後8時)
野菜の持ち味を引き出し簡単に楽しく食べる方法の紹介 ※料理の ☎3880-0039

食育講演会

なんでもおいしく食べる子を育てるヒント

日6月19日(金)、午前10時~11時30分 対おおむね1歳6カ月~3歳の子どもの保護者
内容子どもの成長に応じた幼児食のポイントを学ぶ 定30人 ※保育あり。要予約、おおむね6カ月~就学前の子ども、先着10人
場申場甲冑千住保健総合センター保健栄養担当 ☎3888-4277

各イベントはいずれも電話申し込み(先着順)

申し込み開始日▷野菜を「かんたんに」おいしく食べる秘訣…5月12日▷サラダ麺…5月16日▷野菜たっぷりラタトゥイユ…5月23日▷その他…5月11日

市場の新鮮野菜をゲット!

ベジタベ健康野菜まつり in 北足立市場

日6月27日(土)、午前11時開始 ※なくなり次第終了 場北足立市場(入谷6-3-1) 内容新鮮野菜の直販/果物の販売/フラワーアレンジメント/からだ元気度テスト 入場無料
問お問い合わせコールあだち(毎日、午前8時~午後8時) ☎3880-0039



ベジタベメニューを食べに行こう

6月の食育月間中は特別にお得な野菜メニューや割引サービスがあるほか、区・栄養士考案の野菜料理が食べられるお店もあります。対象店舗など、くわしくは食育月間リーフレットや区のホームページをご覧ください。

足立区 ちょいまし野菜 で 検索

食育月間リーフレット

5月25日(月)ごろから保健総合センター、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
※今号で紹介した「野菜料理教室」のほか、「ちょいまし」野菜情報が満載!
▲イメージ



そのほかにも、「あだちベジタベライフ協力店」では「野菜たっぷりメニュー」や「ベジ・ファーストメニュー」の提供など、野菜を食べる取り組みを実施しています。くわしくは区のホームページをご覧ください。

抽選で やさいをプレゼント!

広報紙やリーフレットに掲載されているイベント・教室に参加、または店舗でベジタベメニューを注文した方にアンケートを実施。回答者の中から抽選で下記のプレゼント

- やコース やさいの収穫体験参加券【都市農業公園協力】…10組20人
- さコース 野菜のミニさい培キット…5人
- いコース いろいろ野菜詰め合わせ【北足立市場協力】…10人

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

都市計画案の縦覧

■内容=東京都市計画地区計画
花畑五丁目地区地区計画の変更
■区域=花畑3~6各地内 ■公告

日=5月20日(水) ■縦覧・意見書
提出期間=5月20日~6月3日
※区のホームページでも閲覧可
■縦覧場所・意見書提出先・問
先=都市計画係 ☎3880-5280

建物の定期報告を

共同住宅・飲食店・診療所・病
院など多数の人が利用する一定
規模以上の建物の所有者や管理
者は、毎年または3年ごとに建物

の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)
の定期検査を行い、報告書を提出
することも定められています。
※報告対象や報告時期など、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。
■提出先=▷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 ▷
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
▷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 ■問先=区・設備係
☎3880-5278

江北地区の中学校の新しい
校名を募集

■内容=上沼田中学校と江北中学
校の統合新校名を募集 ■期限=6
月5日(金) ※応募方法など、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=適正配置担当
☎3880-5426

消費者講座「後悔しない老後
の住まいの選び方」

■日時=6月24日(水)、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=有料老人ホーム
などの高齢者向け住まいの賢い選
び方、種類、設備、サービス、費
用、トラブル防止のポイントに加
えて、介護保険の使い方を学ぶ ■
定員=60人(5月11日から先着
順) ■申込=電話・窓口または区
のホームページ内の専用フォーム
に入力または氏名(フリガナ)、電
話番号、「老後の住まい」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二
期生(9日制)

■日時=7月9日(水)、8月~28年3
月の毎月第2水曜日 ※いずれも
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=専門
家の講演や意見交換、環境施設の
見学を通じて、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が提
供 ■定員=20人程度(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=6月15日(月)必
着 ■申・問先=環境政策課 計画
推進係 ☎3880-6049

まちづくり活動を支援「公益
信託あだちまちづくりトラ
スト」募集

■対象等=区内に活動拠点があり、
まちづくり活動を行う個人ま
たは団体 ■内容=自主的なまち
づくりの活動に助成金を支給 ■
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になる
か、お問い合わせください。 ■問
先=まちづくり課 管理調整係
☎3880-5915

消費生活力向上講座

■日時等=▷6月8日(月)…最新の
消費者トラブルの事例紹介と対
処方法 ▷7月2日(水)…新食品表
示と機能性表示食品を知ろう
※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30人(5月11日から先着
順) ■申込=電話または窓口 ■
申・問先=消費者センター
☎3880-5385

ご注意ください! 通信端末の安易な契約



新生活にあわせて、通信端末
を新しく契約する方が増える季
節です。消費者センターには通
信端末の契約に関するトラブル
が数多く寄せられています。通
信端末は契約内容も料金体系も

複雑なので、契約する際には注
意が必要です。

■問先=消費者センター
☎3880-5385
相談専用(平日、午前9時~午
後4時45分) ☎3880-5380

事例1 割引につられて端末を購入したが…

タブレット端末を購入しよう
と商品を選んでいたら、「モ
バイルWi-Fiルーターと一緒に契約
すれば100円で購入できるうえ
に、月額料金も割引」と説
明を受けた。そして、映画・映
像配信コンテンツなど様々なオ

プションサービスも加えた契約
をした。ところが、後日届いた
請求書を見ると説明されていた
利用料より高額だった。説明と
異なることを理由に解約を申し
出ると、解約条件としてタブレッ
トを買い取るよう要求された。

事例2 通信サービスと同時加入の割引を利用したが…

モバイルWi-Fiルーターを契約
するとパソコンを割引で購入で
きると勧められ契約をした。そ
のWi-Fiルーターを自宅で使っ
てみたところ、通信状況が不安定
であることがわかった。通信事

業者に電波状況を調査しても
らったが「改善できない」との回
答だった。インターネット接続
がほとんどできないため解約を
申し出ると、パソコンの割引代
金の支払いを解約条件とされた。

アドバイス

必要かよく考えて契約を

一度契約をしてしまうと、解
約する際に違約金や端末代金の
支払いを求められる場合があり
ます。本当に必要か十分に考え
たうえで契約しましょう。

通信サービスの性質に注意

通信サービスは使用可能なエ
リアや通信速度が、場所だけ
なく時間帯などによって変化す
るのが実情です。「つながりや
すさ」「通信速度の速さ」を強調
されても、広告や説明通りの通
信品質が保証されているわけ
はありません。



一人ひとりを大切に社会をめざして

人権擁護委員をご存じですか

「言われてうれくなる言葉は？」の問い
かけに「ありがとう」や「いっしょだよ」と元
気に答える子どもたち。これは人権擁護委
員が学校で行う「人権教室」での一場面
です。このように、人権擁護委員は子ども
たちを中心に、気づきを大切にしたいや
りの心を育む啓発活動を行うとともに、地
域の皆さんの身近な相談相手として活動
しています。

6月1日は、昭和24年の人権擁護委員法

施行を記念する「人権擁護委員の日」です。
毎年この日を中心に、全国で委員制度の周
知と人権尊重思想の普及に努めています。

1人で悩まず相談を「人権身の上相談」
(事前予約制)

■日時=6月9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 ■予約先=相談係
☎3880-5359
■問先=人権推進係 ☎3880-5497



▲人権教室で人権の大切さを学ぶ(保木間小学校)

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。26年度は申し出および審査などはありません
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になるか、お問い合わせください。 ■問先=男女参画プラザ ☎3880-5222

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/>

日本現代美術館東京分館が 5月20日(水)に新規オープン

■開館時間=午前10時～午後5時
※5月23日(土)以降、正午～午後7時
■場所=東京芸術センター2階
■内容=日本芸術センター主催の
絵画・彫刻コンクールに入賞した
一流作家の作品を展示する美術館
がオープン ※オープン記念イベ
ントも同時開催。休館日やイベ
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=東京芸術
センター ☎0570-010161
(平日、午前9時30分～午後6時)
☞<http://www.art-center.jp/>

戦後70周年特集で掲載可能 な体験談・写真募集

■対象=戦時中(1945年ごろ)区
内に在住していた、または当時の
写真をお持ちの方■内容=あだち

広報などで掲載予定の「戦後70周
年特集」で掲載可能な、当時の体
験談や区内の写真を募集 ※後
日、取材を行う場合あり■期限=
6月12日(金)■申込=電話・窓口ま
たは住所、氏名、年齢、電話・ファ
クス番号、体験談、写真の有無、「戦
後70周年特集」をファクスで送付
■申・問先=広報係
☎3880-5815 ☎3880-5610

📷 催し物

パソコン講座(6月分)

■日時等=表1 ■場所=あだち産
業センター I T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) I T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

千住街歩き「千住宿散策と魚 河岸食堂」

■日時=6月20日(土)、午前9時～
正午■内容=南千住から千住地域
の史跡を歩き、魚河岸食堂で食事
をする■定員=40人(抽選)■費
用=1,000円程度(昼食代)■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(日)～14日(木)■
申・問先=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

催し物は、
10面に続きます

表1 パソコン講座(6月分)日時等

| コース名等 | 日時 | 費用 (テキスト代除く) |
|--|---|-----------------|
| Wordで作るお店のPOPチラシ・ポスター(2日制) 対象=Wordの基本操作ができる方 | 1月・8月、 午後7時～9時 | 4,500円 |
| Dreamweaverホームページ作成基礎コース (5日制) | 2・9・16・23・30、 いずれも火曜日、 午後7時～9時 | 19,500円 |
| Wordで差し込み印刷「シール・ハガキ・名刺、 Excelで差し込むデータ作成」(2日制) | 4月・11月、 午後7時～9時 | 4,968円 |
| PowerPoint2013基本コース「スライド作成から 図・表・グラフ挿入、アニメーション・プレゼン 設定まで」(3日制) | 5・12・19、 いずれも金曜日、 午後7時～9時 | 8,100円 |
| Excel2013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 | 6,500円 |
| 楽々簡単HP作成セミナー「簡単なホームページ作 成導入」(1日制) | 6(土)・17(水)、午後 7時～9時 | 無料 |
| 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、データベースまで」 対象=Excelの基本操作ができる方 | 7(日)、午前10時～ 午後5時 | 8,100円 |
| Word2013基本コース「Wordの基礎知識から文字 の編集、文書作成、表、グラフィック機能の利用」 対象=Wordの基本操作ができる方 | 14(日)、午前10時 ～午後5時 | 8,100円 |
| ExcelVBAスタートコース「VBAの概念と基礎」 (5日制) | 15(月)・18(木)・22 (月)・25(木)・29(月)、 午後7時～9時 | 18,900円 |
| Windows8の基本操作「Windows8で何ができ、 以前のWindowsと何処が違う?」 | 21(日)、午前10時 ～午後5時 | 6,500円 |
| 仕事に役立つiPad操作、無料体験セミナー | 24(水)、午後7時～ 9時 | 無料 |
| ネットのデータ・Excelの表をピボットテーブルで 簡単に集計・分析 | 26(金)、午後7時～ 9時 | 3,890円 |
| 仕事に役立つ使用頻度の高いExcelピンポイント関 数編 | 27(土)、午前10時 ～午後5時 | 8,100円 |
| Access2013基礎1日コース「Accessって何?か ら概要とデータベースの基本」 | 28(日)、午前10時 ～午後5時 | 9,720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。

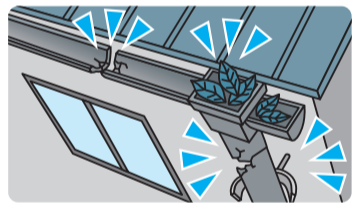
夏に備えて 水害への対策を!

春から夏にかけて梅雨前線が停滞し、雨量が多くなります。区
内でも23年に、1時間に70mm以上の降雨を観測し、31軒で床
下浸水がありました。日ごろから、水害への備えを心がけましょう。

■問先=災害対策係 ☎3880-5836

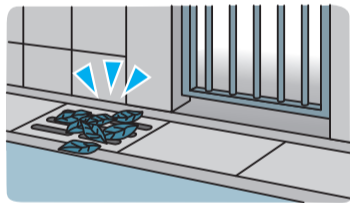
水害における“自助”

1 雨どいなどが傷んで いないかを確認



▲降雨時に修繕やつまりの解消を行うのは危険です。事前に手入れをしましょう。

2 家の前の排水口や雨水ますが枯れ 葉などでつまっていないか確認



3 情報収集

東京アメッシュ

都・下水道局の「東
京アメッシュ」([http://
tokyo-ame.jwa.
or.jp/](http://tokyo-ame.jwa.or.jp/))は、リアルタ
イムで降雨状況が確認
できます。

洪水ハザードマップ

■販売場所=区役所2階・区政資料室
■内容=河川が氾濫した場合の被害想定や
避難場所などの案内■販売価格=100円
※企画調整課、区政情報課または区
ホームページで無料で閲覧可■問先=企
画調整担当 ☎3880-5349

いつごろから雨が強く降り出すのか事前に情報を収集しまし
ょう。また、大雨により河川の水があふれた場合などに備え、自分が
住んでいる地域の被害想定や避難場所などを、事前に洪水ハザード
マップで確認しておきましょう。

27年度 足立区・第六消防方面 合同総合水防訓練

■日時=5月23日(土)、午前9時30分～
11時30分■場所=荒川右岸大川町緑
地■内容=台風接近を想定した水防
活動や救出救助活動訓練の見学■申
込=不要 ※当日直接会場へ



▲26年度訓練の様子

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(材料費)■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(材料費)■申込=みど
りのねっと([http://a-midorinet.
jp/](http://a-midorinet.jp/))内の専用フォームに入力ま
たは住所、氏名(フリガナ)、年
齢、電話番号、希望日を区へ往

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2■場所=区役所庁舎ホー
ル前■対象=緑のサポーター
※緑のサポーターに未登録の方
は当日登録が必要(登録無料・
会費なし)■申・問先=みどり
推進課 みどり事業係
☎3880-5919

表2 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 |
|---------|-------------|-----------------|
| 6/24(水) | 苳玉づくり | 暑さに負けない植物を飾ろう |
| 7/22(水) | 夏の観葉植物を楽しもう | 涼を楽しむコンテナガーデニング |

広告



介護付有料老人ホーム
足立ケアコミュニティそよ風

こんな事でお悩みの方、施設をお探しの方
●一人暮らしに不安を感じはじめた ●視を近くに呼び寄せたい
●日常的に介護が必要である ●家族に心配をかけたくない



お問い合わせ・入居相談・資料請求はこちらから
見学随時
受付中
☎03-5888-9260
〒121-4816 東京都足立区梅島2-31-11

全国264施設の介護施設運営実績
株式会社 ユニソフトそよ風
本社 東京都港区南青山2-12-14 ユニソフト青山ビル8階
Tel:03-5413-8228

■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

催し物

リサイクル体験講座「野菜くずでたい肥づくり」

■日時=6月13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6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 ☎3880-9801

植林体験で環境を考える旅

■日時=6月7日(日)、午前7時～

午後6時 ※区役所集合・解散 ■場所=栃木県鹿沼市 ■対象=区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 ※小学生は保護者同伴 ■内容=区の友好自治体である鹿沼市で、コナラの植林と木工体験を通じて環境を学ぶ ■定員=30人(抽選) ■費用=5,000円(中学生以下の方は3,000円) ※昼食付き ■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、電話番号、全員の氏名・年齢・性別を☎へハガキで送付 ※1通で4人まで ■期限=5月20日(水)必着 ■申・問先=環境政策課 計画推進係 ☎3880-6049

絵本作家 山口マオさんと「みんなでかこう きょだいなわにわに」

■日時=5月30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=小学生以下の方 ※就学前の子どもは

保護者同伴 ■内容=絵本作家と一緒に、巨大な「わにわに」の絵に絵の具で色を塗る ■定員=150人(5月12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11日(月)・29日(金)を除く、午前9時～午後5時) ☎5813-3745

舎人公園でネイチャーゲーム(自然遊び)体験

■日時=6月7日(日)、午前10時～正午 ■場所=舎人公園 ■内容=子どもから大人まで一緒に、身近な公園をいつもと違った遊びで楽しむ ■定員=30人(5月12日から先着順) ※就学前の子どもは保護者同伴 ■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全員の住所、氏名、年齢、電話番号をファクス ■期限=6月2日(火) ■申・問先=環境学習係 ☎3880-6263 ☎3880-5604

区民のひろば

=催し物=

☆家庭倫理講演会「生きぬく力」 5月24日(日)、午前10時～11時50分/西新井文化ホール(ギャラクシティ)/定員900人(先着順)/1,000円/当日直接会場へ/正畑弘子 ☎3880-2554

☆講演会「ストレスとの上手なつき合い方」 5月26日(火)、午前10時～正午/綾瀬住区センター/区内在住の方対象/ストレスと上手につき合うことの大切さを学ぶ/定員50人(先着順)/無料/当日直接会場へ/勝本正實 ☎5682-9988

=サークル会員募集=

☆初心者向け英会話 オリンピックめざしてGO! 月3回水曜日、午後2時30分～3時30分/エル・ソフィアなど/50歳以上の方対象/定員10人(先着順)/月額4,000円/電話/柏木 ☎080-5192-3340

足立 エンタメインフォ

えんチャレ公演

◆天空寄席

■日時=5月18日(月)、午後6時開演 ■内容=漫才協会若手会による漫才

◆ソログリスタンゴカンパニー

■日時=5月24日(日)、午後2時～7時 ■内容等=アルゼンチンタンゴのレッスン(午後2時30分、午後3時30分開始)/ソログリスタンゴカンパニーの実演(午後5時開始)

◆天空パントマイム劇場

■日時=6月3日(水)、午後7時30分開演 ■内容=劇団東京人形夜若手会によるパントマイムとダンス

◆天空スマイル

■日時=6月16日(火)、午後6時開演 ■内容=お笑いプロジェクトAによる漫才・コントのお笑いライブ

—いづれも—

※開演の30分前開場 ■場所=東京芸術センター21階・天空劇場 ■定員=400人(先着順) ※タンゴのみ220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

和太鼓グループ彩 第1回彩フェス

■日時=▷6月6日(土)…午後1時30分/午後5時30分開演 ▷6月7日(日)…午後1時30分開演 ■場所=シアター1010・10階ミ

ニシアター ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=和太鼓グループ彩のイベントに無料招待 ※内容は回ごとに異なる ■定員=各5組(抽選) ■申込=住所、氏名、会社名または学校名(区外在住の方のみ)、希望日時、人数(2人まで)を往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。重複申し込み不可 ■期限=5月25日(月)消印有効 ■申・問先=シアター1010「彩フェス」係 〒120-0034千住3-92 ☎5244-1011

足立吹奏楽団 スプリングコンサート

■日時=6月7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 ■内容=林紀人氏、酒井達哉氏の指揮による、歌劇「運命の力」序曲(G.ヴェルディ)、「トランペット吹きの休日」(L.アンダーソン)などの演奏 ■定員=902人(先着順) ■費用=800円 ※高校生以下の方は500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

足立シティオーケストラ 室内楽演奏会2015

■日時=6月14日(日)、午後2時開演 ※午後1時30分開場 ■

場所=東京芸術センター21階・天空劇場 ■内容=「リュートのための古い舞曲とアリア第3組曲(弦楽合奏)」(O.レスピーギ)などの管楽、弦楽のアンサンブル ■定員=400人(先着順) ※全席自由 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=文化団体支援係 ☎3880-5986

西新井寄席 夏「円楽・たい平 二人会」

■日時=8月8日(土)、午後4時開演 ※午後3時30分開場 ■場所=西新井文化ホール ■内容=落語家の三遊亭円楽と林家たい平による落語会 ■定員=902人(先着順) ■費用=3,600円 ※友の会会員は3,300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/

きかんしゃトーマス ファミリーミュージカル「ソドー島のたからもの」

■日時=▷8月29日(土)…午後0時30分/午後3時開演 ▷8月30日(日)…午前11時30分/午後2時開演 ※開演の30分前開場 ■場所=シアター1010・11階劇場 ■内容=トーマス誕生(原作出版)70周年記念のオリジナルストーリーのファミリーミュージカル ■定員=各

701人(先着順) ■費用=2,800円 ※フレンズ会員は2,520円。区内在住・在勤の方は2階席の電話・窓口販売のみ2,520円で購入可。1歳以下の子どもは保護者と同じ席に座る場合は無料(1人まで)。全席指定 ■申込=電話・窓口またはホームページ内の専用フォームに入力 ■申・問先=シアター1010 ☎5244-1011 ☎http://www.t1010.jp/

オリタノボッタ× シエナ・ウインド・オーケストラ Let's Enjoy 吹奏楽

■日時=9月5日(土)、午後2時開演 ※午後1時30分開場 ■場所=西新井文化ホール ■内容=米米CLUBメンバーのオリタノボッタ氏の指揮による、日本を代表する吹奏楽バンド、シエナ・ウインド・オーケストラのコンサート(「宝島」「アナと雪の女王」メドレー)など/楽器持参で参加できる大合奏(「星条旗よ永遠なれ」) ■定員=902人(5月27日から先着順) ■費用=4,000円 ※友の会会員は3,800円。高校生以下の方は2,800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/

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/>

あだちの遊び場

5月・6月の催し

生物園 〒121-0064保木間2-17-1
☎3884-5577 <http://www.seibutuen.jp/>

イチョシ ホタルの光キャンペーン!

■期間=6月5日~21日の毎週金・土・日曜日

◆夜間特別開園「ホタル見night!」

■時間=午後6時~9時 ※午後5時に閉園後、午後6時に再開園。最終入園は午後8時30分まで
■内容=ホタルの生体展示/ホタルの生態の解説/屋内通常展示の夜間開園

◆ホタルのガイドツアー

■時間=午後7時開始 ※20分間隔で全5回、各30分程度
■内容=飼育の裏側や、羽化したばかりのホタルの光を見学
—いづれも—

※入園料が必要。通常開園の退園後の再入園は無料。小学生以下の方は保護者同伴 ■申込=不要 ※当日直接会場へ



▲あたたかみのあるホタルの光

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/>

イチョシ 身近な外来種を食べよう

■日時=6月21日(日)、午前10時~午後1時30分
■対象=小学生以上の方 ※小学2年生以下の方は保護者の申し込みも必要
■内容=身近な水辺で見られる外来種のアメリカザリガニやウシガエルを調理して食べる
■定員=20人(抽選) ■費用=300円(食材費)
■申込=窓口または全員の住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話・ファクス番号、「外来種を食べよう」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=6月9日(火)必着



▲アメリカザリガニはどんな味?

◆自然のあそび屋台

■日時=5月24日(日)、午後2時~2時30分
■内容=その時季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

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/>

イチョシ Let's おやこ☆ビクス

■日時=6月9日(火)、午後1時30分~2時30分
■対象=1~2歳の子どもと保護者 ※妊娠中の方は不可
■内容=親子で音楽に合わせて楽しくエクササイズをし、リズム感覚やバランス感覚を養う
■定員=12組(5月16日から先着順) ■申込=電話

◆ギャラクシティ×NTT東日本共催「親子ネット安全教室」

■日時=5月23日(土)、午前10時30分~正午
■対象=小学4~6年生と保護者
■内容=インターネットを安全に利用し、情報社会をトラブルなく生きるために、コミュニケーションのマナーや注意点を親子で学ぶ
■定員=35組(先着順) ■申込=電話

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/>

イチョシ 川あるきの日

■日時=5月17日(日)、6月7日(日)、午前10時~正午 ※午前9時50分から集合場所で参加証配布
■場所=▷5月17日…西新井橋~扇大橋左岸(西新井橋下左岸集合) ▷6月7日…虹の広場(荒川ビジターセンター集合)
■内容=初夏の草花や昆虫などを観察しながら河川敷を歩く
■定員=各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

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/>

イチョシ 田んぼの生き物を探そう

■日時=6月21日(日)、午前10時~11時30分
■場所=人と自然の共生館(都市農業公園内)
■内容=田んぼの生き物を捕って、観察
■定員=20人(抽選)
※小学2年生以下の方は保護者同伴
■費用=100円(材料費) ■申込=窓口・ホームページまたは全員の住所、氏名(フリガナ)、年齢(学年)、電話番号、「田んぼの生き物」をファクス・往復ハガキで送付 ※往復ハガキは返信面にも宛名を記入。1通で2人まで。重複申し込み不可
■期限=6月8日(月)必着



▲いろんな生き物が隠れているよ

◆さつき展(東京さつき愛好会)

■日時=5月21日(木)~24日(日)、午前9時~午後5時
■場所=都市農業交流館(都市農業公園内)
■内容=20~30種類のさつきを展示
■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

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~)



特定健診は未来を写す鏡
早めに受けて未来明るく!

西伊興小学校6年 大竹 優那

足立区医師会

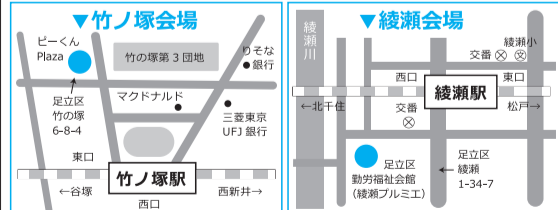
〒121-0011 足立区中央本町 3-4-4
TEL: 03 (3840) 2111 (平日9:00~17:00)

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!

竹ノ塚 2会場同時開催 綾瀬 総合無料相談会

平成27年5月30日(土) 午前10時~午後4時30分

シェア・プラザ (ピーくん plaza 2F) 足立区勤労福祉会館 2F (綾瀬ブルミエ) 第5洋室



代表理事・山田博和 理事・岡野達朗、小高大輔

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~17時)
一般社団法人 えがお <http://www.egao-1010.org> 03-5284-8041

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(無料)
NPO「婚活セミナー」5月24日(日)午後1時
北千住芸術センター9階の3(要事前ご連絡)



結婚の話題、 出た時が適齢期

早過ぎる事はありません
迷っ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15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@l-p-l.com URL <http://www.l-p-l.com>

東京商工会議所会員 (公益法人) 足立法人会会員
ワンプラスワン ☎0120-79-4150
足立区平野3-26-14

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 1時間で笑顔元気健康 //

いつまでも若々しく パークで筋トレ!

初夏のポカポカ陽気の中、外で体を動かしてみませんか。簡単なストレッチなどを行う「パークで筋トレ」はおおむね65歳以上の方なら誰でも無料で参加できます。近くの開催場所へ気軽にお越しください。■申込・問い合わせ先=振興係 ☎3880-5826

たくさん仲間ができて楽しいわ!

歩幅が広がって以前より背すじが伸びたわ!

指導員オリジナルプログラムが楽しい!

5月15日(金)
特別イベント
 エンジョイ
園児とenjoy!
 in 新田さくら公園

■時間=午前10時~11時
 ■対象=おおむね65歳以上の方
 ■内容=園児たちと交流しながら一緒に運動
 ■費用=無料
 ■申し込み=不要 ※当日直接会場へ

6月27日(土)
子育てにも役立つ!
「サポママ」コーチングセミナー

■時間=午後1時~2時30分 ■場所=新田地域学習センター
 ■対象=子育て中の方 ※保育あり(就学前の子ども)
 ■内容=頭と身体を効果的に使う運動方法や、子育てに役立つ子どもとの対話方法を学ぶ ※受講後、パークで筋トレの指導員として活動可
 ■定員=80人(5月11日から先着順)
 ■費用=無料 ■申し込み=電話または区のホームページ内の専用フォームに入力

新田地域に増えました!
開催場所
 ※申し込み不要、当日直接会場へ
 ※時間はいずれも開始時間

新設
新田さくら公園(新田3-34-1)
 毎月第1・3金曜日、午前9時
新田一丁目アパート内広場(新田1-14-8)
 毎月第4金曜日、午前9時

- 石塚公園(栗原2-3-1) 毎週金曜日(定休日あり)、午前10時30分
- 扇中央公園(扇1-47-35) 毎月第1・3土曜日、午後2時
- 大谷田公園(大谷田4-4-1) 毎月第1・3火曜日、午前9時

- 佐野公園(六木1-7-1) 毎月第1・3水曜日、午前9時
- 千住スポーツ公園(千住緑町2-1-1) 毎月第1・3火曜日、午前10時 ※7・8月は午前9時
- 総合スポーツセンター(東保木間2-27-1) 毎週木曜日、午後4時 ※11月~2月は午後3時30分
- 中央公園(中央本町1-17-4) 毎月第1・3土曜日、午前10時
- 中央本町三丁目 のびのび広場(中央本町3-8) 毎週金曜日(定休日あり)、午後1時30分

- 都市農業公園・芝生広場(鹿浜2-44-1) 毎月第2・4土曜日、午前10時
- 舎人公園(古千谷1-17) 毎月第2・4水曜日、午前9時
- 西新井さかえ公園(西新井栄町1-19-1) 毎月第2・4火曜日、午前9時/午前10時30分 毎月第1・3水曜日、午前9時
- 花畑公園(花畑4-40-1) 毎週土曜日、午前10時
- 東綾瀬公園・温水プール前(東綾瀬3-4) 毎月第1・3日曜日、午前10時
- 一ツ家第一公園(一ツ家4-16-1) 毎月第1・3火曜日、午前10時
- 谷在家公園(谷在家2-13-1) 日曜日、午前9時30分 ※不定期開催

あだち元気本
 5月中旬に完成!

ウォーキングマップ付き!

健康増進のための情報がギュッとつまった「あだち元気本」を5月中旬からスポーツ振興課や地域包括支援センターなどで配布します。配布時期など、くわしくは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

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
 東京都支店 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>

サービス付き高齢者向け住宅

リリィ竹ノ塚

入居一時金・礼金・更新料なし
 東武スカイツリーライン竹ノ塚駅徒歩8分

入居者募集中

自立の方から要介護の方まで入居可能

- 糖尿病の専門資格を持った医師・看護師・薬剤師・理学療法士等が揃っている、梅田病院グループが運営する安心な環境。

月額利用料 **99,200円**~
 (家賃・管理費・サービス費含む)

- その他料金: 口座振替手数料(216円/月・税込)、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70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
- 取引態様: 貸主

内覧会開催! **5/16(土)・17(日)**
 内覧時間 10:00~16:00 要予約

ペットの同居も可能です。

0120-182-082
 URL▶ <http://lilypowers.com/> リリィパワーズレジデンス 株式会社

株式会社 **パワーズ アソシエーツ**
 〒162-0066 東京都新宿区市台町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

10年後も自宅で暮らし続けたいあなたへ

「最近なかく歩けない...」「階段をのぼるのがきつい...」「階段を増やしてきいた...」「つまずくことが増えてきた...」「寝たきりにはなりたくない...」

フィットネスジムのようなデイサービスが竹の塚にあるのをご存知ですか?

1回 **約500円**(自己負担分)で
3時間、インストラクターが指導!!!
送迎付きだから続く!!
5月限定!! 見学のお申込みで「歩数計」をプレゼント!!

期間限定のキャンペーンです。今すぐお電話下さい。

03-5242-7767

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