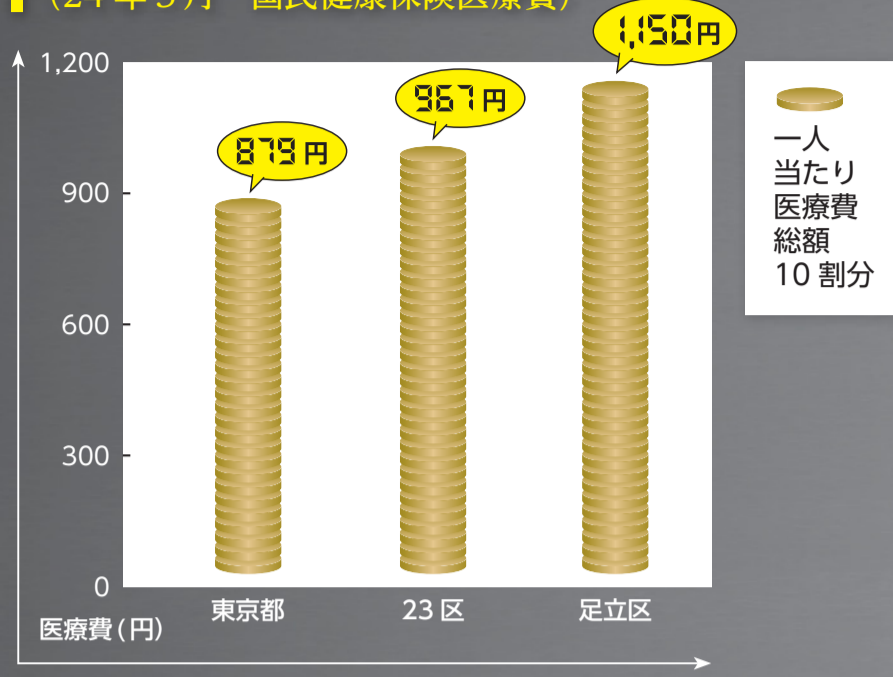


足立区は 糖尿病 ワーストワン

足立区の一人あたりの1カ月の医療費(※1)は14,680円で23区中16位です。しかし糖尿病に関わる医療費(表1)についてみると1,150円で、これは23区で最も多く東京都の平均の約1.3倍に当たります。足立区民の健康寿命を短くしている一因はこの糖尿病なのです。(※1)足立区の40~74歳の国民健康保険全加入者の医療費総額を40~74歳の加入者数で割った数

また、足立区の国民健康保険総医療費(歯科・調剤を除く)の疾患別内訳を見ると、1位:腎不全、2位:高血圧性疾患、3位:糖尿病の順で、糖尿病とその関連疾患が上位を占めています。

(表1)糖尿病の治療にかかる医療費の比較
(24年5月 国民健康保険医療費)



それでも自分には関係ないと思っ ていませんか?

糖尿病 チェック リスト

【食生活について】

- 1日に、男性で2,650キロカロリー以上、女性で2,000キロカロリー以上食べる
- お酒を多く飲む(適量はビールで1日あたり500ml未満)
- 野菜や海藻の摂取量が1日350グラム以下(トマト1個で約200グラム、きゅうり1本で約100グラム)
- 夕食の時間が午後9時以降
- 食事の時間が不規則、または朝食を摂らない
- 脂っこい物や甘い物が好き
- 間食を欠かさない

【その他】

- 40歳以上
- BMI値(体重[kg]÷身長[m]÷身長[m])が25以上
- 家族や親戚に糖尿病の人がいる
- 睡眠時間が6時間以下
- 妊婦健診で尿糖が(2+)以上または(+)2回以上または3,800グラム以上の子どもを出産した(女性のみ)
- 1日30分程度の運動の習慣が無い
- ストレスが多い

いずれも標準的な体格・運動量の30~49歳の方を想定。区のホームページ内のチェックリストの解説も併せてご覧ください。

※のどが渇く、尿量が多い、頻尿、食べているのにやせる、などの症状がある方はすでに発症している可能性あり。医療機関での診察が必要です。

自分や家族がこの中に一つでも当てはまる人は、6・7面へ



2013年9月10日 第1668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 広報



なぜ

足立区民の健康寿命は 都平均より 約2歳短いのか

その理由は
最終面に

自覚症状は 無かった

若い頃からスポーツをやっていたので健康には自信がありました。だから健診の結果を軽く受け止めていたんです…(区内在住Tさん、40歳代)

足立区民の健康寿命は都民の平均より約2歳短いことをご存じでしたか? 区では、偏った食生活が引き起こす生活習慣病が、その大きな原因であると分析しています。今後10年をかけて、区はその解決に向けて取り組んでいきます。今号では生活習慣病の恐ろしさとその予防する食生活について紹介します。

問い合わせ先 健康づくり係
☎(3880)5433

撮影協力: 足立区医師会

【職員の懲戒処分公表とおわび】

8月28日付で、懲戒処分を行いました。職員の不祥事につき心からおわび申し上げます。今後、区民の皆様の信頼を回復できるよう、再発防止に全力で取り組んでまいります。▷欠勤(5日間) 環境部主事…戒告 ▣問い合わせ先=人事課調査担当 ☎3880-5831

今号の主な内容 2面 スポーツ祭東京2013

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

最終販売 受付中!

パーソナルタイプ(個人用) 年間維持費 10,000円 **48万円**

ファミリータイプ(家族用) 年間維持費 10,000円 **80万円**

東京メトロ千代田線「町屋駅」京成本線「町屋駅」より徒歩1分

東京御廟

開館時間/午前10時~午後6時
www.tokyogobyjo.jp Tel.03-5810-5050

0120-570-750

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!

あだち広報を見て伝えると先着10名様1m当り2000円のところ半額!

庭木1本でも気軽に頼め、スピーディー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
東京支店 03-5838-0117 見積無料
足立区入谷8-6-1 年中無休

お葬式とお墓の心配が同時に解決!
“花で送る家族葬”とお墓のセットプラン 197万円~

9月16日(祝)・17日(火) 参加無料・要予約

会場 舎人浄苑 足立区古千谷本町2-22-20
時間 11:00~13:00(予定)
定員 1日20名様(要予約)

参加費 無料

内容 セットプランの説明
花祭壇の展示
料理の試食会
舎人浄苑の見学

※参加者に下記の書籍をプレゼント

参加者に、「なるほど!それっていいんだお葬式・法要のQ&Aハンドブック」プレゼント!

舎人浄苑 概要 ■経営主体/宗教学法人全學寺
■墓地許可年月日/平成22年9月3日 ■許可番号/22足立生収第463号

お問い合わせ 大野屋テレホンセンター ☎0120-02-8888

休日 9月22日(日)、午前9時~午後4時 転入・転出届、住民票の発行、各種保険料の納付・相談のほか保育園入園申込などの受付を行っています。

再生紙を使用しています 319,950

毎月10日・25日発行(1月は1日・25日)あだち広報は全戸配布です。配布もれは、10日号…足立区シルバー人材センター(☎3855-3322)、25日号…宣昭(☎3849-8831)へ

第68回 国民体育大会を応援しよう!!



東京で54年ぶりに国体が開かれます。足立区では正式競技の剣道と柔道に加え、デモンストレーションとしてのスポーツ行事トランポリンが行われます。みんなで国体を応援しよう！

問先 お問い合わせコールあだち ☎3880-0039
場所 東京武道館(綾瀬3-20-1)

区の国体競技日程

剣道日程等

日程等	9/29(日) 少年女子・男子 ／成年女子	9/30(月) 少年女子・男子 ／成年男子	10/1(火) 成年男子
競技	午前8時10分 ～午後7時	午前8時30分 ～午後6時	午前8時30分 ～午後2時15分

※9月29日は開始式あり。いずれも午前7時30分開場

柔道日程等

日程等	10/5(土) 少年・成年女子 ／少年男子	10/6(日) 少年・成年男子	10/7(月) 成年男子
競技	午前9時～ 午後4時8分	午前9時～ 午後4時16分	午前9時～ 午後2時30分

※いずれも午前8時開場

当日、競技結果を知りたい方は…



◆パブリックビューイング

みんなで試合を応援！

試合の様子を60インチのテレビで生中継。国体グッズなどの販売も！

■場所=ハト広場(都立東綾瀬公園内)



◆ホームページ・ユーストリーム

試合結果を掲載&ユーストリームで生中継！

足立区国体



▶トーナメント表、動画
配信ページへアクセス



◆Twitter

試合結果や混雑状況をツイート！

アカウント名

@adachi_kokutai

URL

https://twitter.com/
adachi_kokutai

※Twitterに登録して
いない方も閲覧可



東京武道館会場周辺地図



交通規制
 月5日(土)～9月29日(日) 9時～10月1日(火) 7時～10時

当日、競技会場で観覧したい方は…

◆一般観覧席

■申込=不要 ※当日直接会場へ。入場可能人数約1,500人

◆区民優先席

■時間=開場～午前11時 ※開始式、競技開始までに入場
 ■対象=区内在住・在勤・在学の方
 ■定員=各75人(抽選) ■申込=全員の住所、氏名、代表者の電話番号、観覧希望日を往復ハガキ ※返信面にも宛名を記入。1通で2人まで
 ■期限=9月18日(水)必着 ※結果は9月20日に発送
 ■申先=国体準備担当 〒121-0816梅島2-1-20NTTビル1階
 ※いずれも来場者用の駐車場なし

9月23日(祝) トランポリン

場所 総合スポーツセンター

◆競技会観覧

■時間=午前9時30分～午後7時30分 ※午前9時開場
 ■定員=300人

◆トランポリン体験コーナー

■時間=午前10時/11時/午後1時/2時/3時 ※いずれも開始時間。各50分程度。午前の部は午前9時、午後の部は正午に受け付け開始
 ■対象=3歳以上の方 ※靴下を必ず着用
 ■定員=各60人(先着順)
 —いづれも—

■申込=不要 ※当日直接会場へ



いずれも、混雑状況により入場規制の場合あり

9月29日(日)(全日)・30日(月)(午前中)は特に混雑が予想されます。なお、10月1日(火)・7日(月)は席に余裕が見込まれます。

お知らせ・情報コーナー

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
○○係

(○○は申し込み係名など)

子育て・教育

◆専門医による乳児アレルギー予防教室

■日時等=表1 ■対象=アレルギーが心配な1歳未満の子どもの家族
 ■定員=各30人(9月11日から先着順) ※保育あり(要予約)。保育の定員など、くわしくはお問い合わせください。 ■申込=電話

表1 専門医による乳児アレルギー予防教室日時等

場・申・問先 (保健総合センター地域保健係)	日時
江北 ☎3896-4004	10/4(金)、午前9時30分～11時30分
千住 ☎3888-4277	12/12(木)、午前10時～正午
竹の塚 ☎3855-5082	10/17(木)、午後2時～3時30分
中央本町 ☎3880-5351	10/3(木)、午後2時～4時
東和 ☎3606-4171	10/18(金)、午前10時～正午

◆教室「離乳食から幼児食へのステップアップ」

■日時=10月11日(金)、午前10時30分～11時30分
 ■対象=24年7月12日～11月11日生まれの子どもと保護者
 ■内容=1歳児の食生活/レシピ紹介
 ■定員=15組(9月11日から先着順)
 ■申込=電話
 ■場・申・問先=竹の塚保健総合センター保健栄養担当

☎3855-5046

◆放射線量の調査 (8/16～30の平日)

日付	16	19	20	21	22	23	26	27	28	29	30
測定値(マイクロシーベルト/時)	0.09	0.10	0.09	0.09	0.09	0.09	0.09	0.09	0.09	0.08	0.08

■計測場所=区役所前中央公園(高さ地上から50cm) ■問先=環境対策係 ☎3880-5367

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

3

土曜プレパパ・ママ学級

■日時=10月19日(土)、午前9時30分～正午 ■場所=新田地域学習センター ■対象=妊娠中の方と家族 ■内容=沐浴体験/パパの妊婦体験/お産の経過と母乳育児など ■定員=20組(9月11日から先着順) ■申込=電話 ■申・問先=江北保健総合センター地域保健係 ☎3896-4004

マタニティ栄養教室

■日時=10月10日(木)、午後1時30分～3時 ■対象=妊娠中の方 ■内容=妊娠中に気を付けたい食生活のポイントと簡単レシピ紹介 ■定員=20人(9月11日から先着順) ■申込=電話 ■場・申・問先=千住保健総合センター保健栄養担当 ☎3888-4277

講演「赤ちゃんが教えてくれた糖尿病予備群」

■日時=10月10日(木)、午前10時～11時30分 ■対象=次のいずれかに当てはまる方…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=産婦人科医師による講演/簡易血糖測定 ■定員=40人(9月11日から先着順) ■申込=電話 ■場・申・問先=江北保健総合センター地域保健係 ☎3896-4004

25年度就学奨励制度

■対象=次のいずれかに当てはまる方の保護者…特別支援学級に通学・通級している/特別支援学校

の基準に該当し、通常学級に通学している ※就学援助受給者は対象外 ■内容=世帯全員の所得に応じ、経済的負担を軽減 ■申込等=▷区内在学の方…通学校で申請書を受け取り、通学校へ提出 ▷区外通学の方…学務課助成係窓口 ※1月2日以降、区へ転入した方は25年度住民税課税証明書の原本が必要。区で定める所得基準により審査。認定・援助は申請書の提出月から開始。就学援助の申請も随時受け付け ■問先=助成係 ☎3880-5977

健康・衛生

健康大学「女性のカラダ気になるところ」(2日制)

■日時=10月9日(水)・30日(水)、午後2時～4時 ■対象=区内在住・在勤の方 ■内容=乳がんの早期発見と最新治療/関節周囲の問題と対処法 ■定員=100人(9月11日から先着順) ■申込=電話 ■場・申・問先=竹の塚保健総合センター地域保健担当 ☎3855-5082

歯科なるほどホント学「もしかして味覚異常?」(2日制)

■日時=10月7日(月)・16日(水)、午後1時30分～3時30分 ■対象=区内在住・在勤の方 ■内容=歯周病と生活習慣病・歯の健康とアンチエイジングに関する講演/楽しく続ける歯みがき実習 ■定員=40人(9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歯科保健担当 ☎3855-5082

秋の呼吸器機能障がいセミナー

■日時=10月26日(土)、午後1時30分～4時 ■対象=呼吸器機能障がいのある方と家族など ■内容=呼吸器内科の専門医による肺がん診療の現況 ■定員=100人(9月11日から先着順) ■申込

=電話または住所、氏名、電話番号、「呼吸器機能障がいセミナー」をファクス ■場・申・問先=障がい福祉センター自立生活支援室 ☎5681-0132 FAX5681-0137

健康・衛生は、4面に続きます

住区で健康づくり(9月・10月分)

場所	日時	内容等	申・問先
綾瀬住区センター	9/27(金)、午後2時～3時30分	「糖尿病を防いで血管を守ろう」 定員=40人(9月11日から先着順) 申込=電話	綾瀬住区センター ☎3628-9908
入谷住区センター	9/18(水)、午後1時30分～3時30分	健康講座「血圧のメカニズム体への影響」 定員=100人(9月11日から先着順) 申込=電話	入谷住区センター ☎3855-1050
江南住区センター	9/25(水)、午後1時30分～3時	「みんなで歌おう」 講師とともにみんなで楽しく歌う	千住保健総合センター ☎3888-4277
江北コミュニティセンター	9/27(金)、午前10時～11時30分	健康講座「知っておきたいサプリメント・ジェネリックの知識」	江北コミュニティセンター ☎3890-6224
鹿浜住区センター	10/9(水)、午後1時～3時30分	体力測定/腰痛・ひざの痛みについての話	鹿浜住区センター ☎3857-6550
千住あずま住区センター分室	9/21(土)、午後2時～4時	健康講座「糖尿病予防について」 定員=40人(9月11日から先着順) 申込=電話または窓口	千住あずま住区センター ☎3882-1218
千住本町住区センター	9/17(水)、午後1時30分～3時	簡単 バランス食生活で糖尿病を予防しよう	千住保健総合センター ☎3888-4277
西新井本町住区センター	9/26(木)、午後1時30分～3時15分	健康講座「認知症の予防について」	江北保健総合センター ☎3896-4004
	10/8(水)、午後1時30分～3時15分	健康講座「笑い与健康」 専門医による笑い認知症の関係について	
東綾瀬住区センター	9/26(木)、10/3(木)、午前9時30分～11時30分	「転倒予防体操、血圧測定」(2日制) 定員=30人(先着順) 申込=電話	東綾瀬住区センター ☎5697-3370
六木住区センター	10/3(木)、午後1時30分～3時30分	「糖尿病予防の食事」 血圧・体組成測定あり 定員=40人(9月11日から先着順) 申込=電話	六木住区センター ☎3629-1716

※「申込=」の記載がないものは申し込み不要。当日直接会場へ

健康カレンダー(10月・11月分) 専門医・専門家による保健相談を受けられます

相談名/保健総合センター	江北 ☎3896-4004	千住 ☎3888-4277	竹の塚 ☎3855-5082	中央本町 ☎3880-5351	東和 ☎3606-4171
健康相談 ※中学生以上の方(肺がん検診は40歳以上)、検査は有料	10/1(水)、11/5(水)、午前9時～10時	10/7(月)、11/11(月)、午前9時～10時	10/7(月)、11/11(月)、午前9時～10時	10/10(木)、11/14(木)、午前9時～10時	10/8(水)、11/12(水)、午前9時～10時30分
心の健康相談 ☎	10/18(金)、11/22(金)、午後	10/28(月)、11/25(月)、午後	10/15・29、11/19 いずれも火曜日、午後	10/23(水)、11/27(水)、午後	10/1(水)、11/21(水)、午後
うつ相談 ☎★	-	11/28(木)、午後	10/8(水)、午後	-	-
酒害グループミーティング ☎	-	-	10/24(木)、11/28(木)、午後	-	-
思春期相談 ☎★ ※ひきこもり・不登校など	-	-	10/7(月)、11/25(月)、午後	-	10/23(水)、11/27(水)、午後
もの忘れ相談 ☎★ ※もの忘れ(認知症)について	10/16(水)、午後	10/1(水)、午前	10/24(木)、11/28(木)、午後	10/21(月)、午後	11/11(月)、午前
マタニティ歯科相談 ☎★ ※妊娠中の方の歯科健診と相談	10/24(木)、午後	11/26(水)、午後	11/28(木)、午後	11/15(金)、午後	10/24(木)、午後
こんにち歯ひろば ☎★ ※10カ月～1歳2カ月の親子歯科相談	10/9・23、11/13・27 いずれも水曜日、午後	10/8・22、11/19 いずれも火曜日、午後	10/24(木)、午前/29(水)、午後/11/14(木)、午前/26(水)、午後	10/7(月)・17(水)、11/11(月)・21(水)、午後	10/2・16・30、11/6・20 いずれも水曜日、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	10/11(金)、11/8(金)、午前9時15分～10時	10/2(水)、11/6(水)、午後1時30分～2時30分	10/15(水)、11/19(水)、午後1時～2時	10/22(水)、11/19(水)、午前9時15分～10時15分	10/2(水)、11/6(水)、午前9時15分～10時15分
HIV抗体検査 ☎(匿名可)	10/10(木)、11/14(木)、午後1時30分～2時20分…H I V(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) 10/24(木)、11/28(木)、午後1時30分～2時…H I Vと性感染症(梅毒、クラミジア)の検査 ※結果は2週間後の来所時に説明。いずれも場所は中央本町保健総合センターのみ。なお、エイズ相談はすべての保健総合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ています。
＜注＞中央本町の健康相談:26年3月までの間、中央本町保健総合センターは仮施設へ移転のため肺がん検診など検査できない項目あり。くわしくはお問い合わせください。

乳子医療証は10月に更新

受給者には新しい医療証(淡いオレンジ色)を9月下旬に送付 ※現在の医療証(若草色)の有効期限は9月30日。期限切れの医療証は要返却。保険証や家族の状況に変更がある方は要連絡 ■問先=児童給付係 ☎3880-6492

健康・衛生は、
3面からの続きです

9月30日で男性の風しん予
防接種費用助成を終了

■対象 = 妻が妊娠している19歳以上の男性 ■接種期限 = 9月30日(月) ■申込 = 窓口(胎児の母子健康手帳を持参) ■申先 = 保健予防係または各保健総合センター ■問先 = 保健予防係 ☎3880-5892

女性の健康づくり(2日制)

■日時等 = 表1 ■対象 = 区内在住で18~39歳の女性 ■内容 = 健康チェック(血圧測定、糖尿病などの血液検査、尿検査、歯肉の健康チェック、体組成測定など) / 健康教室(保健、栄養、歯科の学習) ■定員 = 各30人(9月11日から先着順) ■申込 = 電話 ※保育など、くわしくはお問い合わせください。

表1 女性の健康づくり(2日制)日時等

Table with 3 columns: 場・申・問先 (保健総合センター地域保健係), 実施日・受付時間, 結果日・受付時間. Rows include 竹の塚, 中央本町, 東和.

始めよう 楽しい口腔ケア

■日時等 = 表2 ■対象 = 区内在住で65歳以上の方 ■内容 = 歯科医師による講話 / 口の若さを保つための体操「スマイルアップあだち☆ちゅうりっぷ体操」 / 顕微鏡による口の中の細菌観察など ■定員 = 各30人(9月11日から先着順) ■申込 = 電話または窓口

表2 始めよう 楽しい口腔ケア日時等

Table with 2 columns: 場・申・問先 (保健総合センター), 日時. Rows include 江北, 千住, 竹の塚, 東和.

敬老の日は銭湯へ

■日程 = 9月16日(祝) ■場所 = 区内の銭湯 ■費用 = ▷65歳以上の方…220円 ▷そのほかの方…通常料金 ■申込 = 当日、番台かフロントで年齢を申告 ※証明書は不要 ■問先 = 衛生管理係 ☎3880-5891

胃を切った人と家族のための
相談会・交流会

■日時 = 10月16日(水)、午後1時30分~3時30分 ■内容 = 胃切除後の生活について医師を囲んでの相談 / 胃切除経験者との交流会 ■定員 = 30人(9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

歯の体験教室
「親子デンタルクラス」

■日時等 = 表3 ■対象 = 区内在住で4歳~就学前の子どもと保護者 ■内容 = 子どもの歯型作り / 歯科健診・相談 / 顕微鏡で口の中の細菌観察など ■定員 = 各25組(9月11日から先着順) ■申込 = 電話または窓口

表3 親子デンタルクラス日程等

Table with 3 columns: 場・申・問先 (保健総合センター), 日程. Rows include 江北, 千住, 竹の塚, 中央本町, 東和.

※受付時間はいずれも午後2時30分~3時30分

休日納税・納付相談(9月分)

■日時 = 22日(日) 午前9時~午後4時 納税課特別整理係 ☎3880-5235
■場所 = 区役所 国民健康保険課納付相談係 ☎3880-5243
■問先 = 納税課納税相談係 ☎3880-5236 高齢医療・年金課資格収納係 ☎3880-6041
納税課徴収推進係 ☎3880-5237 介護保険課資格保険料係 ☎3880-5744

心身障害者福祉手当(区制度)・
難病患者福祉手当

■対象等 = 表4・7 ※所得制限あり(表5)。申し込み方法など、くわしくはお問い合わせください。 ■申・問先 = 障がい給付係 ☎3880-5472 ☎3880-5754 福祉事務所(表6)

表4 心身障害者福祉手当(区制度)対象等

Table with 2 columns: 対象, 手当額(月額). Rows include 20~64歳で障がいがある方, 20~64歳で身体障害者手帳3級の方.

Table with 2 columns: 申請に必要なもの, 備考. Content includes 身体障害者手帳または愛の手帳 / 本人名義の預金通帳 / 印鑑 / 本人の課税証明書(1月1日現在、区内在住でなかった方のみ) and 施設入所者、児童育成手当(障害手当)の受給対象となる児童、難病患者福祉手当受給者は対象外.

表5 心身障害者福祉手当(区制度)・難病患者福祉手当所得制限

Table with 2 columns: 扶養人数, 所得基準額. Rows include 0人, 1人, 2人以上.

※税の所得額の計算とは若干異なる

表6 福祉事務所一覧

Table with 2 columns: 福祉事務所, 電話番号. Rows include 西部, 千住, 中部, 東部, 北部.

表7 難病患者福祉手当対象等

Table with 3 columns: 対象, 手当額(月額), 申請に必要なもの. Content includes 64歳以下の方 ※施設入所者、児童育成手当(障害手当)の受給対象となる児童、心身障害者福祉手当受給者は対象外.

Table with 2 columns: 対象疾病, 申請に必要なもの. Rows include ア行, カ行, サ行, タ行, ナ行, ハ行, マ行, ラ行. Content includes 各種難病疾患のリスト.

※対象疾病の別称については、障がい給付係へお問い合わせください。

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/>

介護予防セミナー 「咀嚼で脳を元気にする」

■日時=10月1日(火)、午後2時～4時 ■対象=区内在住の方や関係機関職員など ■内容=小野塚實氏(咀嚼と脳の研究所長)による噛むことと認知症・肥満予防についての講演/ガムを使った認知テスト体験 ■定員=100人 (9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歯科保健担当
☎3855-5082

福祉・高齢医療

障がい福祉センター社会リハビリテーション室の利用者募集

■対象=18～64歳で、障がい福祉センターの通所訓練を利用したことがない次のいずれかに当てはまる方…脳血管障害や事故などで身体障害者手帳取得または取得見込み/高次脳機能障害診断書などを取得または取得見込み ■内容=運動療法・作業療法・言語療法などの活動を主に集団で行うことにより、利用者の生活力の維持・向上を目指す ■利用日数=週1～2日 ■利用期間=12カ月または18カ月 ■費用=障害者総合支援法の負担あり ■申込=電話または住所、氏名、電話番号、「社会リハビリテーション室利用」をファクス ■場・申・問先=障がい福祉センター社会リハビリテーション室
☎5681-0131 ☎5681-0138

障がい者週間記念事業 展示作品・参加者募集

◆アイデア作品展
■日程=12月3日(火)～9日(月) ■場所=区役所1階区民ロビー ■募集内容=絵画/書道/工芸/手芸などの作品
◆ふれあい発表会
■日時=12月7日(土)、午前10時15分～午後0時30分 ■場所=区役所庁舎ホール ■募集内容=合唱

地震体験車(震太くん)が 新しくなりました

■内容=震度7まで再現でき、東北地方太平洋沖地震の揺れも体験できる新型地震体験車を導入。地域で行う避難所運営訓練や、学校の避難訓練、町会・自治会の防災訓練などで運行可。予約は訓練日の6カ月前から(避難所運営訓練は1年前から)

／合奏／舞踏などを行う団体

—いずれも—

■対象=区内在住・在勤・在学の障がい者(児) ■申込=申込用紙を郵送 ※申込用紙は電話・ファクス・ハガキにて事前請求 ■期限=10月11日(金)必着 ■申・問先=障がい福祉センターあしすと自立生活支援室 〒121-0816梅島3-31-19
☎5681-0132 ☎5681-0137

仕事・産業

一般向け就労支援セミナー

■日時=10月16日(水)、午後2時～4時 ■場所=シアター1010アトリエ(千住ミルディスI番館内) ■対象=求職活動中の方 ■内容=就職活動の現状を理解し、応募書類の作成と面接のポイントを学ぶ ■定員=50人 (9月11日から先着順) ■申込=電話または氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、「一般向け就労支援セミナー」をファクス ■申・問先=お問い合わせコールあだち
☎3880-0039 ☎3880-5605

合同就職面接会 in 北千住

■日時=10月7日(月)、午後1時30分～4時30分 ■場所=シアター1010ギャラリー(千住ミルディスI番館内) ※参加予定企業は30社 ■対象=求職活動中の方 ■持ち物=履歴書(写真貼付)、職務経歴書 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=都立城東職業能力開発センター人材育成課
☎3683-0341
区・就労支援係 ☎3880-5469

起業家支援塾 「実践 Web戦略セミナー」

■日時=10月16日(水)、午後7時～9時 ■場所=あだち産業センター ■対象=経営者、起業予定者など ■内容=売り上げにつながるホームページの活用術など ※パソコンの操作なし ■定員=25人

※予約方法など、くわしくはお問い合わせください。 ■問先=災害対策係 ☎3880-5836



▲区民まつりや総合防災訓練などでも運行予定

(9月11日から先着順) ■申込=ホームページ内の専用フォームに入力または住所、氏名、電話番号、「Web戦略」をファクス ■申先=エキスパート・リンク(株)(区委託事業者) ☎045-342-7172 ☎045-342-7173

☎http://www.ex-link.co.jp/ ■問先=区・創業支援係(あだち産業センター内) ☎3870-8400

マッチングクリエイター(MC)をご活用ください

■対象=区内中小企業経営者 ■内容=中小企業を訪問して、企業と公的機関や企業同士のマッチングの支援、区の産業施策などを紹介。そのほか様々な経営に関する悩みの相談も行う ※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=創業支援係
☎3870-8400

「イクメンのススメ」標語募集

■内容=子育てを楽しみ、積極的に育児にかかわる男性(イクメン)を増やすため、イクメンやイクメンを目指す方を応援する標語を募集 ※優秀作品は11月9日(土)・10日(日)の「女性フェスティ

バル2013あだち」で表彰し、記念品を贈呈。作品の著作権は区に属し、ワーク・ライフ・バランスの啓発や区のホームページなどで使用 ■申込=区のホームページ内の専用フォームに入力または住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話・ファクス番号、考えた標語、補足説明のコメント、「イクメン標語」をファクス ※1人2作品まで ■期限=9月27日(金) ■申・問先=男女参画プラザ
☎3880-5222 ☎3880-0133

講座「家族のいまを残すワンランク上のカメラ術」

■日時=10月16日(水)、午後6時30分～8時30分 ■場所=シアター1010(千住ミルディスI番館内) ■対象=男性 ■内容=プロのカメラマンから家族の思い出をきれいに残すための撮影技術を学ぶ ■定員=15人 (9月11日から先着順) ■申込=電話または区のホームページ内の専用フォームに入力または住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話・ファクス番号、「カメラ術」をファクス ■申・問先=男女参画プラザ
☎3880-5222 ☎3880-0133

秋の交通安全運動 9月21日～30日

区内では、今年6人の方が交通事故で亡くなっています(8月25日現在)。特に子どもや高齢者は、以下のことに注意が必要です。
■問先=交通対策課推進係 ☎3880-5912

交通事故に遭わないために

◆必ず安全確認を
自宅近くの道で事故が多くみられます。慣れ親しんだ道でも、必ず左右を確認しましょう。

◆無理のない行動を
少し遠回りでも横断歩道を渡り、信号が点滅したら次の青信号を待ちましょう。



日没が早くなる秋口は、夜道に注意

◆反射材を忘れずに
反射材は、車のライトが当たると光を反射します。反射材を身につけている人の姿は、夜間でも約57m離れた場所から確認できます。

◆自転車のライトを点灯する
夜間の無灯火での自転車乗車は法律で禁止されています。例年10月～12月は自転車による死亡事故が増加する傾向にあります。日が暮れてきたら、早めにライトを点灯しましょう。



秋の交通安全運動行事

◆交通安全パネル展
■日程=9月21日～30日
◆歩行者シミュレーター体験、反射材普及キャンペーン
■日時=9月27日(金)、午後2時開始 ■場所=区役所1階区民ロビー ■内容=スクリーンの映像を見ながら道路に見立てたマットを模擬横断/反射材の効果照明灯を使って説明/交通安全クイズ解答者にビュー坊反射材をプレゼント ※1人1個。なくなり次第終了 ■申込=不要 ※当日直接会場へ



▲ビューティフル・ウィンドウズ運動キャラクター「ビュー坊」の反射材。車のライトなどを反射して光ります

9月20日～26日は 動物愛護週間です

散歩時は犬のふんを必ず持ち帰る/猫はなるべく屋内で飼育するなど、飼い方のマナーを守り、責任と愛情をもって最後まで飼育しましょう。動物の虐待や遺棄は法律で禁止されています。 ■問先=足立保健所生活衛生課庶務係 ☎3880-5375

6 糖尿病は静かにあなたを蝕んでいく

■問い合わせ先=健康づくり係 ☎3880-5433

30代のあの頃に食生活を変えていれば...

30代の頃に糖尿病を発症し、現在週3回の人工透析を受けている東和在住の北島二郎さんが糖尿病の怖さを話してくれました。

30代の頃から医者に警告されていたが...

30代の頃に高血糖を指摘され、糖尿病と診断されました。医師には「このままだったら大変なことになる」と言われ、そのときは好きな日本酒をやめました。ですが、痛くもかゆくもないので、数値が良くならなかった元々の食生活に逆戻り。つき合いが多く、お酒を飲んだ後にラーメン屋や焼き肉店に寄って、ということもしばしばでした。

家族や友人と食事や旅行の約束をできない生活に

薬は飲んでいたのでしたが、病院へは行ったり行かなかったり。あるとき倒れ、初めて強く糖尿病を自覚するようになりました。それからまもなくです、人工透析の宣告を受けたのは、一生続くことですから大変なショックでした。

日々の生活では、透析のために週3回、1回につき4時間という時間的なしほりを受け、食事面では食べ物だけでなく水分の摂取量も制限されるように。こうした制約や体調の不安から、気軽に食事に行ったり、旅行を楽しむことはできなくなってしまいました。



▲「自分と同じ境遇になる人が1人でも少なくなるように」という思いから、自身の経験を語る北島さん。

取り返しのつかないことにならないように...

今は健康診断、専門家による改善のための指導プログラムなどが充実しています。こうした機会を利用して健康管理を行えば、取り返しのつかないことにはなりにくいと思います。そして大切なのは、医師に言われたことはきちんと守ること。若い世代の方には私と同じ失敗はしないで欲しいです。

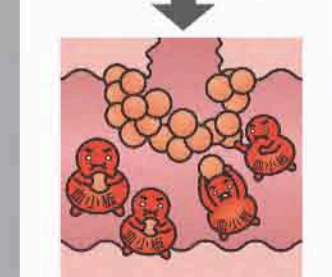


3分で分かる 糖尿病の仕組み

食から摂取された炭水化物はブドウ糖に姿を変え、血液に乗って各細胞に運ばれ、エネルギー源として使われます。体質やストレス、食生活の偏りなどの理由により、このブドウ糖が血液中に慢性的に多くなり、血管が傷つけられ全身が蝕まれていくのが糖尿病です。



▲高血糖状態によって血管壁が傷つけられる。



▲血小板が補修する過程で血管が狭くなり、血液が流れにくくなる。

様々な疾患の原因に

壊えそ 疔

末梢血管がつまり新鮮な血液が流れにくくなると、皮下組織の細胞が死滅して足が腐ってしまいます。

糖尿病を発症しても、医療機関を受診し血糖値を管理すれば、これらの合併症などを防ぐこともできます。

怖いのは合併症

失明

網膜の血管がもろくなることにより失明する場合があります。

心筋梗塞、脳梗塞

血流が妨げられ、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。

腎不全

血管の集合体であるため、高血糖状態が続くと機能が低下。進行すると老廃物を尿に出すことができなくなり、人工透析を受け続けなければならないります。

足立区では糖尿病患者の16%が人工透析を受けています(都平均は14%)
※足立区国民健康保険に加入して、年間200万円以上の医療費(10割分)がかかった患者を身元としています(23年度都民健康調査より)

あだちにはあと100グラム 野菜が足りません

区の独自調査で、足立区民の1日の野菜の摂取量は、長寿で知られる長野県より約100グラム少ないことがわかりました。

3つのポイントから食事を見直してみましょう。

■問い合わせ先=健康づくり係 ☎3880-5433

POINT 1

野菜から食べよう ベジ・ファースト

■胃を糖の少ないもので上げ底し、食べ過ぎ防止!
■野菜に含まれる食物繊維が糖から血管をガード!

POINT 3

よく噛んで食べる

■よく噛むと満腹中枢が刺激され、「おなかいっぱい」と感じるので食べ過ぎ防止!
■「ひと口の量を少なめに」、「ひと口30回を意識して噛む」ことを心がけましょう。

POINT 2

炭水化物・脂質の摂り過ぎに注意

■これらは健康のために必要な栄養素ですが、意識しないと偏りがちになります。



望ましい摂取の比率
厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2010年版)」より

- ※30~49歳の男性の場合
- ・炭水化物…総エネルギーの50~70%
- ・脂質…総エネルギーの20%

偏った食事の例

- ・ラーメンライス(約770キロカロリー)…炭水化物が約75% 炭水化物過多
- ・ハンバーガーとポテトフライ(約730キロカロリー)…脂質が約45% 脂質過多

Q1

どれくらい野菜を食べればいいのか?

A1

成人で1日350グラム以上です。生野菜で食べるのが難しいときは、温野菜にしたり、汁物の具に入れたりして摂ることをお勧めします。



▲野菜350グラムの目安

Q2

野菜なら何でもいいのか?

A2

糖分を多く含むイモ類やカボチャは、摂り過ぎに注意。野菜ジュースも野菜より繊維が不足しやすい傾向があり、糖分が多く含まれるものもあるので、摂り方に気をつけましょう。



Q3

子どものうちは気にしなくても大丈夫?

A3

食生活習慣は、成人しても変わりにくいことが指摘されています。また子どものころの糖の過剰摂取は肥満の原因になり、将来糖尿病になるリスクを高めます。



good!

Q4

忙しくて夕食をコンビニで買うことが多いのですが、気をつける点は?

A4

「炭水化物・塩分を少なめにする」「単品のサラダなどを買い足す」「揚げ物は控える」などを心がけてください。



コンビニで1食当たり約500円でそろえた夕食の一例。野菜を約200g含み、全部で約700キロカロリー

野菜中心の食習慣は将来への素敵なプレゼント▶

無料

35歳健診

■対象=本年度35歳になる方(年度内3回に分けて通知を発送)。昨年度受けられなかった方も空き状況により受診可
■内容=各種検査や問診など ※くわしくはあだち広報10月10日号でお知らせします
■問い合わせ先=健診事業係 ☎3880-5121

各保健総合センターの健康相談

■内容=血液検査など ※3面の「健康カレンダー」参照

自分の体のこと 知っていますか?

無料

区民まつりで血糖値簡易測定を実施

■日時=10月12日(土)・13日(日)、午前11時~午後4時
■場所=荒川河川敷の広場
■内容=「こころからだの健康ひろば」にて血糖値を測定
■申し込み方法=不要 ※当日直接会場へ

あだち ベジタベライフ

~そうだ、野菜をたべよう~ スタート

区では、「あだちベジタベライフ」と題し、「あだち食の健康応援店」などと協力し、野菜を食べやすい環境づくりを始めとした様々な取り組みを行っています。 ※3面で糖尿病対策の講座を紹介

あだち食の健康応援店についてくわしくは、あだち食の健康応援店 検索



公募・ボランティア

授業支援員 (ボランティア)

■対象=大学・短期大学・専門学校に在学中の学生または社会人 ■活動場所=区立小・中学校 ■活動内容=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☎へ郵送・ファクスまたは持参 ※申請書は、学校支援課で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可 ■申・問先=学校支援担当 ☎3880-5737 ☎3880-5641

地域保健福祉推進協議会「子ども支援専門部会」特別部会員

■対象=任期中、区内在住で、子どもが幼稚園または認可保育園・認可外保育所に在園、または3歳未満の保育サービスを利用していない方 ■内容=27年度から開始する幼児期の教育・保育、地域の子ども・子育て支援を総合的に推進する仕組み「子ども・子育て新制度」について2カ月に1回程度行う会議に出席 ■任期=2年 ■募集人数=3人(選考) ■選考=▷1次…小論文「子育て体験を踏まえたあなたの考える子ども・子育て支援のあり方について」▷2次…面接 ■申込=履歴書(JIS様式推奨、自筆、写真貼付)、小論文(800~1,200字程度、様式自由、自筆)を持参 ■期限=9月20日(金)必着 ■申・問先=子ども施策推進担当 ☎3880-5266



暮らし・まちづくり

資源ごみを買取ります

■持ち込み日時等=表1 ■内容=家庭の資源を持ち込むと、実施事業者が市況に応じて買取り ※区内在住の方以外の持ち込み、事業者による持ち込み、持去り資源の持ち込み、集団回収で回収されたものは対象外 ■買取り品目=

表1 資源ごみの持ち込み日時等

日時	場所
毎月第1日曜日、午前9時~正午	関原の森(関原1-21)
毎月第1日曜日、午前9時~午後1時	グリーンリサイクル(株)(宮城1-4-8)
毎月第2日曜日、午前9時~午後3時	(株)新井商店(北加平町8-26) (株)トベ商事(入谷8-13-1)
毎月第3日曜日、午前9時~午後3時	飛鳥興産(株)(江北2-3-18) (株)遠藤商店(花畑1-19-1)
毎月第4日曜日、午前9時~午後1時	白井エコセンター(株)(鹿浜3-28-7) (株)増田商店(東和5-2-20)

※ごみは当日直接持ち込み場所へ持ち込み。くわしくは区のホームページをご覧ください。

古紙(新聞・雑誌・段ボール)、缶(アルミ缶・スチール缶)、ペットボトル、廃食用油(植物性油脂)

■持ち物=本人確認ができるもの(免許証・保険証など) ■問先=資源化推進係 ☎3880-5027

不燃化促進のための建築費助成

■対象=不燃化促進区域(表2)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=建築費の一部を助成 ※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=密集地域整備課事業調整係 ☎3880-5463

表2 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	27年 3/31
補助136号線 関原・梅田地区	30年 3/31
補助138号線西新井駅西口 その1工区地区	28年 3/31
補助138号線西新井駅西口 その3工区地区	

※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の沿道を指定。いずれも道路からおおむね30mの範囲

総合住宅相談会

■日時=10月26日(土)、午前10時~午後4時 ■場所=勤労福祉会館(綾瀬ブルミエ内) ■内容=建築、不動産、税金、法律、マンション管理などの専門家による総合的な住宅相談 ■申込=電話または住所、氏名、電話番号、相談内容をファクス ■期限=10月18日(金) ■申・問先=建築防災係 ☎3880-5317 ☎3880-5615

「足立区総合防災訓練」出展者募集

■日時=11月17日(日)、午前9時~正午(予定) ■場所=西新井さかえ公園 ■対象=防災に関連した活動や商品を取り扱っていて、区民向けに普及啓発が可能な団体・事業者・企業 ■内容=パネル展示・体験コーナーなど ■出展スペース=3.6m×2.7m(テント半張りを予定) ■定員=20団体程度(抽選) ■期限=9月30日(月) ※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=災害対策係 ☎3880-5836

ご存じですか 検察審査会制度

検察審査会は、選挙権を有する国民の中から無作為に選ばれた11人の検察審査員で構成され、事件が不起訴になったことが適切だったかを審査します。任期は6カ月。審査の申し立てや相談は無料で、秘密は固く守られます。くわしくは裁判所ホームページ「検察審査会」(http://www.courts.go.jp/kensin/)をご覧ください。 ■問先=選挙係 ☎3880-5531

12月ごろ裁判員候補者予定者を選定

裁判員候補者予定者は選挙人名簿をもとに無作為に選ばれます。選ばれた方には、12月ごろ東京地方裁判所から連絡があります。くわしくは裁判所ホームページ「裁判員制度」(http://www.saibanin.courts.go.jp/)をご覧ください。 ■問先=選挙係 ☎3880-5531

千住地域の秋のイベント情報募集

■対象=10月~12月に千住地域で企画しているイベント情報 ■内容=区のホームページやリーフレットでイベント情報を紹介 ※件数・内容などにより掲載できない場合あり ■申込=電話 ■期限=9月17日(火) ■申・問先=シティセールス担当 ☎3880-5803

音まち千住の縁「イミグレーション・ミュージアム・東京」参加者募集

■対象=16歳以上で月1回程度のミーティングに参加できる方 ■内容=外国人が語る日本での色々な経験を材料に、自由に作品をつくる ※申し込み方法など、くわしくはFace bookをご覧ください。 ■期限=9月30日(月) ■問先=「アートアクセスあだち 音まち千住の縁」事務局(火・木曜日除く午後1時~6時) ☎6806-1740 🌐https://www.facebook.com/otomachi.senju 区・プロモーション係 ☎3880-5803

秋の剪定講習会

■日時等=▷11月5日(火)…講習(江北地域学習センター)/実習(神領堀ハーブプラテラス、江北3-54) ▷11月6日(水)…講習(区役所)/実習(区役所前中央公園) ※いずれも午前10時~午後4時 ■対象=区内在住・在勤の方 ■内容=庭木などの剪定方法 ■定員=各15人(抽選) ■申込=住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、希望日、場所を☎へ往復ハガキまたはみどりのねっと(http://a-midorinet.jp/)または区のホームページ内の専用フォームに入力 ※往復ハガキは返信面にも宛名を記入 ■期限=10月10日(木)必着 ■申・問先=みどり事業係 ☎3880-5919

第3回区議会定例会

■日時等=表3 ※本会議・委員会の傍聴は、区議会事務局で受け付け。開会予定の1時間前から整理券を発行し、定員を超えた場合は30分前に抽選

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

表3 第3回区議会定例会日時等

日時	会議名	日時	会議名	
9/13(金) 午前10時	議会運営委員会	10/9(水) 午前9時30分/午後1時	決算特別委員会	
17(火)	本会議			
18(水)				午後10時/午後1時
19(木)				
20(金)				
24(火) 午前10時	総務委員会			
25(水) 午後1時30分	区民委員会	21(月) 午前10時	交通網・都市基盤整備調査特別委員会	
	産業環境委員会			
26(木) 午前9時	建設委員会	22(火) 午後1時30分	子ども施策調査特別委員会	
				文教委員会
27(金) 午前10時	議会運営委員会	23(水) 午前10時	生活保護・高齢者生きがい対策調査特別委員会	
				午後1時 本会議

※本会議はJCN足立で生中継を予定(9月27日を除く)

広告

『高齢者の生活指導』どなたでも無料参加可能 9月15日(日曜) 10:00~ 場所:77-1010 講義室1 NPO法人ADMS http://www.adms.or.jp/ 連絡先:3840-2111(医師会内)⇒アダムス事務局まで 足立区中央本町3-4-4

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/>

催し物

あだちNPOフェスティバル

■日時=9月29日(日)、午前11時～午後3時 ■場所=区役所1階区民ロビー ■内容=NPO体験・展示ブース/トークセッション「NPOがつくるつながり」/音楽・演劇ステージ/親子で楽しむキッズスペース/コミュニケーションフェなど、区内のNPO約40団体が一堂に会する区民との交流イベント ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=NPO活動支援センター(午前9時～午後8時。日・月曜日、祝日休館) ☎3840-2331

足立区文化祭

■日時等=表4 ■内容=文化・芸術作品を分野ごとに発表・展示
◆文化祭合同セレモニー
■日時=9月29日(日)、午後1時30分～4時 ■場所=区役所庁舎ホール ■内容=文化団体連合会の舞台部門による合同発表
——いづれも——
■申込=不要 ※当日直接会場へ
■問先=文化団体支援係 ☎3880-5986

陶芸体験教室

■日時=10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 ※引き渡しは12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、「陶芸体験教室」、希望時間を往復ハガキ ※返信面にも宛名を記入。1通で2人まで。重複申し込み不可 ■期限=9月30日(月)必着 ■申・問先=障がい福祉センター社会リハビリテーション室 〒121-0816梅島3-31-19 ☎5681-0131

足立シティオーケストラ 第50回記念定期演奏会

■日時=9月29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=ベートーヴェン・交響曲第2番/シャブリエ・狂詩曲「スペイン」/ストラヴィンスキー・組曲「火の鳥」1919Ver. ■定員=902人(先着順) ※全席自由 ■費用=▷前売…1,000円 ▷当日…1,200円 ※高校生以下の方は半額。就学前の子どもは入場不可 ■申込=窓口 ■申先=ギャラクシティ、各地域学習センターなど ■問先=文化団体支援係 ☎3880-5986

千住街歩き「千住大橋歴史探訪と魚河岸食堂」

■日時=10月12日(土)、午前8時30分～11時30分 ■内容=千住大橋周辺を散策しながら「千住大橋伝説」をひもとき、足立市場食堂

で食事 ■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=9月10日～17日 ■申先=NPO法人千住文化普及会 ☎・☎3888-2343 ■問先=観光交流協会(観光交流課内) ☎3880-5853

えんチャレ「天空寄席」

■日時=9月24日(火)、午後6時開演 ※午後5時30分開場 ■場所=東京芸術センター21階・天空劇場 ■内容=漫才協会若手会による漫才 ■定員=400人(先着順) ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=文化振興係 ☎3880-5985

パソコン講座(10月分)

■日時等=表5 ■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

表5 パソコン講座(10月分)日時等

コース名	日時	費用
ドリームワイバー Dreamweaverによるホームページ作成(5日制)	1(火)・3(木)・8(火)・10(木)・15(火) 午後7時～9時	17,900円
ウェブ Webクリエイター初級資格試験対策講座「ホームページ構成を学びながら資格取得」(3日制)	2(水)・9(水)・16(水) 午前10時～午後5時	21,000円
タグ・CSS初級編ホームページ作成アップロードコース「タグを使ってホームページ作成」(6日制)	2(水)・4(金)・7(月)・9(水)・11(金)・22(火) 午後7時～9時	19,800円
エクセル Excel2010ビギナーコース「Excelって何?から簡単な表計算まで」	5(土) 午前10時～午後5時	6,300円
楽々簡単HP作成セミナー「CMS、ワードプレスによる雛形が豊富なソフトを使用し、簡単にHPを作成」(1日制)	5(土)・19(土)・30(水) 午後7時～9時	無料
Excel2010入門から基礎コース「初歩から簡単な関数、絶対参照、グラフ、データベースまで」(2日制)	12(土)・19(土) 午前10時～午後5時	15,100円
ExcelVBAスタートコース「VBA初めての方向け・VBAの概念と基礎」(3日制)	13(日) 午前10時～午後5時 / 17(木)・24(木) 午後7時～9時	18,900円
パソコンスタートビギナーコース「OS・インターネット・メール・IME入力とWord基礎概要」	14(祝) 午前10時～午後5時	6,300円
PhotoshopElements入門コース「写真画像の色補正・調整・加工・ロゴ作成の基本操作を習得」(6日制)	14(祝)・16(水)・18(金)・21(月)・23(水)・25(金) 午後7時～9時	35,000円(学割28,000円)
Word2010ビギナーコース「Wordって何?から文字入力&修正・図形挿入まで」	26(土) 午前10時～午後5時	6,300円
Wordで差し込み印刷(シールやハガキ・エクセルで差し込むデータ作成)(2日制)	28(月)・31(木) 午後7時～9時	5,630円
初めてのスマートフォン(アイフォン)「アイフォンで、基本的な操作や用語説明と便利なアプリ体験」	29(火) 午後7時～9時	無料
Excel(関数)で作る簡単給与台帳フォーマット	30(水) 午後1時～4時	3,500円

※いづれも定員あり(9月11日から先着順)。くわしくはお問い合わせください。

表4 足立区文化祭日時等

場所	日程	開演時間	内容
エル・ソフィア	9/16(祝)	午前11時	川柳★ 謡曲
勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内)	11/3(祝)	午前10時	俳句★
区役所庁舎ホール	11/23(祝)	午前9時30分	吟剣 歌謡
竹の塚地域学習センター	11/3(祝)	午後10時30分	舞踊芸能
	11/17(日)	午前11時30分	日本舞踊
	11/23(祝)	午後1時	三曲
中央本町地域学習センター	9/22(日)	午前9時20分	囲碁★
西新井大師書院	11/3(祝)	午前10時	茶道★
西新井文化ホール	9/14(土)・15(日)	午前9時30分	民謡★
	9/15(日)	午後0時30分	相撲甚句
	10/27(日)	午後2時30分	バレエ
	11/2(土)	午後1時	大正琴
	11/4(休)	午前10時	民舞
	11/10(日)	午前10時30分	和太鼓

場所	期間	内容
ギャラクシティ	10/22(火)～27(日)	洋画★
区役所1階区民ロビー	10/8(火)～11(金)	俳画
シアター1010ギャラリー(千住ミルディスI番館)	10/17(木)～20(日)	書道★
	10/19(土)・20(日)	いけばな
	10/22(火)～27(日)	写真★
	11/1(金)～5(火)	拓本
シアター1010ギャラリー ※共同企画展	10/21(月)～27(日)	手芸★
	※21日は午後2時から、27日は午後3時まで	川柳・俳画・拓本 魚拓・盆景
	10/21(月)～23(水)	フラワーデザイン
	10/24(木)～26(土)	さつき

★については一般参加可(要事前申し込み。実費負担あり)。申し込み方法など、くわしくはお問い合わせください。
※展示部門の時間はいづれも午前10時～午後6時(最終日は午後5時まで)

広告

河口湖オルゴールの森 ☎0555(20)4111

感動の富士山に出逢う庭園美術館【河口湖オルゴールの森美術館】
この区報をチケット売場で提示すると入館料200円引き! (2013年12月31日まで有効)

10 お知らせ・情報コーナー

凡例 ■申込…申し込み方法 ■期限…申込期限
■場・申・問先…場所・申込先・問い合わせ先
※費用の記載がないものは無料

☎…電話番号 ☎…ファクス番号
🌐…ホームページアドレス
✉…Eメールアドレス

大千住展プレ展示 「山車の装飾」

■期間=9月29日～10月20日
■内容=11月6日から始まる特別展「大千住展」に先駆けて、大正時代の千住の大祭や祇園祭宵山の会所飾りになり、山車の装飾品を紹介
■申込=不要 ※当日直接会場へ
■場・問先=郷土博物館
☎3620-9393



▲山車を飾る化粧幕

新田わくわく♡水辺広場 9月22日(日)
午前10時～午後4時

あだち自然体験デー

■申込=不要 ※当日直接会場へ 荒天中止

新田わくわく♡水辺広場で思い切り自然を楽しめるイベントです。荒川についての展示や飲食コーナーもあり、心もお腹も満たされます。休憩スペースやベビーコーナーもあるので、幼い子ども連れでも安心して楽しめます。

主なプログラム	対象	内容
池いけ！水辺たんけん隊	小学生以上の方★	広場の池の中に入って生き物を探す
川のようにえん in 新田	小学2年生以下の方●	竹水鉄砲などを使って水深の浅い池で水遊び
ガマの草っ原探検	なし●	草の生い茂る草原にあるドーム型の秘密基地を駆け巡る
荒川生きもの大調査	なし★	干潟でカニやハゼなどの水辺の生き物を探す
チャレンジさかな釣り	なし(小学生以下の方は保護者同伴)	誰でも魚釣りができるプログラム。貸し竿あり

★小学3年生以下の方は保護者同伴 ●就学前の子どもは保護者同伴



問先
お問い合わせコールあだち ☎3880-0039
荒川ビジターセンター ☎5813-3753

◆そのほかのプログラムや展示

荒川バルーンに絵を描こう／荒川Eポート体験会／荒川流域団体紹介／自然工房／あだち自然の遊び場紹介／新田わくわく♡水辺広場紹介／足立の荒川紹介／荒川今昔写真展／荒川クイズ大会／荒川運動会／荒川水質実験室／荒川環境展示館／ハイパーレスキュー隊による暴風体験ほか ※就学前の子どもは保護者同伴

持ち物や対象はプログラムにより異なる場合あり。くわしくはホームページ(<http://www1.adachi.ne.jp/ara-vc/>)をご覧ください。

ギャラクシティのイベント

■場・申・問先=ギャラクシティ
🌐<http://www.galaxcity.jp/>
☎5242-8161

9月9日(月)～13日(金) 休館

一押しイベント

◆アリアナ・セイユによるフラ・ワークショップ

■日時=10月12日(土)、午前11時～午後0時30分
■対象=小学生以上の方 ※中学生以下の方は保護者同伴
■定員=80人(抽選)
■費用=3,000円
■申込=全員の住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、「フラ・ワークショップ」を往復ハガキ ※返信面にも宛名を記入。1通で4人まで
■期限=9月20日(金)必着
■申先=ギャラクシティ 西新井文化ホール事業担当 ☎123-0842 栗原1-3-1



さらに!

西新井文化ホールでもアリアナ氏によるフラ・ショー開催

■日時=10月19日(土)、午後5時開演
■費用=3,500円

◀フラ界のプリンセス アリアナ・セイユ氏

ほかにも!

ホールでは、ピタゴラスイッチの音楽で有名な栗コーダーカルテットによるファミリーコンサート(9月16日(祝)公演、好評発売中)や落語など、子どもから大人まで楽しめる催しがたくさん。

星の物語

9月の星

ギャラクシティのプラネタリウムから、星にまつわる素敵な話をご紹介します。

問先=ギャラクシティ
☎5242-8161

アンドロメダ座を見てみよう

9月の下旬。午後8時ごろの東の空には、そろそろ秋の星座の代表・アンドロメダ座が昇り始めます。

古代エチオピア王国のお姫様の姿と言われるアンドロメダ座には、アンドロメダ銀河という数千億個もの星の大集団があります。見た目の大きさは満月の5倍ほどもあり、まち明かりの少ない広い公園などでは、ぼんやり光るちぎれ雲のように見ることができます。

ハワイのマウナケア山頂にある国立天文台のすばる望遠鏡では、世界でもっとも広い視野を持つ高性能巨大デジタルカメラを使い、アンドロメダ銀河を鮮明に撮影しました。ギャラクシティには国立天文台の協力により、マウナケア山頂の星空映像が届けられています。

現地の星空をほぼリアルタイムで見ることができるのは、ギャラクシティだけです。生解説番組で楽しむことが



▲アンドロメダ銀河

できるので、ぜひギャラクシティに足をお運びください。

まるちたいけん
ドーム天文解説員
高橋強志

生物園とのコラボプログラム

「しぼりたてのハチミツを食べてみよう」

■日時=9月23日(祝)、午後1時～3時30分
■対象=小・中学生 ※小学3年生以下の方は保護者同伴
■内容=生物園で飼育しているミツバチの巣からハチミツを搾り、パンケーキにかけて食べる
■定員=20人(9月14日から先着順)
■費用=300円(材料費)
■申込=電話



◀ハチミツ搾りを通し、食と自然のつながりを学ぶ

◆こども・ゆめ・クラブ(10月分)

■日時等=表1 ■対象=小・中学生 ※小学3年生以下の方と観望会は保護者同伴
■申込=電話

表1 こども・ゆめ・クラブ(10月分)日時等

日時	内容	定員
6日、午後2時～4時	2Dアニメ(タブレット型パソコンで自分の絵をアニメにする)	15人
19日、午後6時～7時30分	観望会(秋の四辺形を探す) ※雨天曇天時はクイズや工作など	20人
20日、午後2時～4時	ロボット(ブロックでロボットを組み立ててパソコンで動かす)	各10人
26日、午後2時～4時	ものづくり(ハロウィングッズを作る)	15人
27日、午後2時～4時	クレイアニメ(粘土でフィギュアを作り、アニメにする)	

※いずれも先着順(9月14日から開催日の3日前まで受け付け)

◆こどもサポーター認証対象講座「地域で遊んで子どもが育つために」

■日時等=表2 ■対象=高校生以上の方
■定員=各20人(9月11日から先着順)
■申込=区のホームページ内の専用フォームに入力または住所、氏名(フリガナ)、年齢(学年)、希望日時、「こどもサポーター認証対象講座」をファクス
■申・問先=青少年教育担当 ☎3880-5273
☎3880-5641

表2 こどもサポーター認証対象講座日時等

日時	場所	内容
10/5(土)、午後1時30分～4時	ギャラクシティ	古地図や古挿図を利用し、身近な地域の変化を知る手法を習得し、遊びに生かす
11/8(金)、午後7時～9時	生涯学習センター(学びピア21内)	実際に遊ぶ体験をしながら、地域で子どもが遊び・育つために大人ができることを考える

※こどもサポーター認証取得には、ほかに受講や実践活動が必要。くわしくは、講座で案内

広告

(有)加島看護婦家政婦紹介所
(3888) 4652 担当:石鍋

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 ゆいま〜るビル

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/>



身近で
自然を
体感!

「あだち自然の遊び場」9月・10月の催し



桑袋ビオトープ公園

〒121-0061花畑8-2-2
☎3884-1021 FAX3884-1041
✉bio-park@adachi.ne.jp

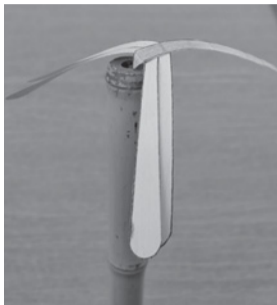


◆自然のあそび屋台

■日時=9月22日(日)・23日(祝)、10月1日(火)、午後2時~2時30分
■内容=自然解説員が、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

◆ゆらゆら紙トンボづくり

■日時=9月29日(日)、午後2時~3時 ※午後1時45分受け付け開始
■内容=園内でつかまえたトンボをじっくり観察して紙トンボを工作
■定員=20人 (先着順)
※就学前の子どもは保護者同伴
■申込=不要 ※当日直接会場へ



▲トンボの色や形に注目

イチオシ! どんこハス掘り体験

■日時=10月20日(日)、午前10時~正午
■内容=ハス田に入って、泥の中からオオガハスを掘り出す
■定員=30人 (抽選) ※小学2年生以下の方は保護者同伴
■申込=窓口または全員の住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話・ファクス番号をファクス・往復ハガキ ※同伴の保護者も申し込みが必要。往復ハガキは返信面にも宛名を記入
■期限=10月8日(火)必着



▲大きなハスが掘れるかな?

荒川ビクターセンター

〒120-0034千住5-13-5
「学びピア21」4階
☎5813-3753 ✉ara-vc@adachi.ne.jp



イチオシ! 遊びの学校出張版 本木わんどで生きもの探偵団

■日時=10月6日(日)、午前10時~11時30分 ※午前9時30分から現地にて受け付け。小雨決行
■場所=荒川左岸本木わんど(本木一丁目先)
■対象=小学生 ※小学3年生以下の方は保護者同伴
■内容=本木わんどで生き物探し
■持ち物=長靴



▲隠れているカニなどを見つけよう

◆川あるきの日

■日時=10月6日(日)、午前10時~正午 ※西新井橋下右岸で午前9時50分受け付け開始
■場所=西新井橋~扇大橋右岸
■内容=荒川土手の草花や野鳥などを歩きながら観察
※就学前の子どもは保護者同伴



▲実を結んだ草花も見どころ

■定員=20人 (先着順) ■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 FAX3853-3729
✉adachi-toshino@seibu-la.co.jp

◆ノルディックウオーキング教室

■日時=10月11日(金)、午前10時30分~正午
■場所=都市農業交流館
■内容=全身を使って歩くノルディックウオーキングで、公園内をウオーキング
■定員=30人 (抽選) ※小学2年生以下の方は保護者同伴
■費用=500円(参加費) ■期限=9月30日(月)必着



▲ポールを使って公園内をウオーキング

イチオシ! 家庭で楽しむワイン講座 「花火大会とワインのタベ」

■日時=10月12日(土)、午後6時~7時30分 ※花火中止の場合は中止
■場所=レストハウス「みはらし茶屋」
■対象=20歳以上の方
■内容=北区花火会を観ながら料理とワインを楽しむ
■定員=30人(抽選) ※車での来場不可
■費用=3,500円(材料費など) ■期限=9月30日(月)必着



▲ワインで花火の夜を楽しむ

◆満月の美魔女入門講座

■日時=10月13日(日)、午後5時~6時30分
■場所=古民家
■対象=小学生以上の方 ※小学生は保護者同伴
■内容=満月の日に使用すると美容効果が高まるフェイスオイル作り/ハーブティーを飲みながらのお月見
■定員=20人(抽選) ■費用=1,500円(材料費) ■期限=9月30日(月)必着

※場所は都市農業公園内 ■申込=窓口または希望者の住所、氏名(フリガナ)、年齢(学年)、電話番号、イベント名を往復ハガキ・ファクス・ホームページ(<http://www.seibu-la.co.jp/adachi-agri/>) ※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

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

探しています。

大卒40歳迄男性入会金無料(9月のみ)

- ◎本気の方
- ◎マジメな方
- ◎真剣な方
- ◎お子様の結婚に悩む親御さん!

地元密着の『地域一番店』を目指して創業13年。成婚実績多数。親子でも、お一人でも、内緒でも...まずはお気軽にご連絡ください。

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

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

東京商工会議所会員 (社)足立法人会会員

(株)ワンプラスワン ☎0120-79-4150
足立区平野3-26-14

そろそろ涼しくなります 健診を受けましょう!

- ◆何をやるにも良い季節になります。
- ◆10月から医療機関が混み合いますので、早めに健診を受けましょう!

メタボ先生

平成24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 受けよう
自分のため、家族のため

西新井第一小学校6年 阿部 佑希乃

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>

難解な雨漏りを即解決 雨漏り検査!

特殊検査液で雨漏りをピンポイント解明
修繕費の無駄はカット

地震による壁の亀裂補修等
何でもお気軽にお問合せ下さい

tel 03-5875-6633

見積り無料 信頼と実績の
株式会社サーベイ
TEL: 03-5875-6633
東京都葛飾区堀切 2-60-9

広告

介護のことならゆいま〜る
(3881) 5600 (代) 担当: 石川

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