



2011年  
(平成23年)  
8/25  
第1618号

# あだち 広報

●発行/足立区 足立区中央本町1-17-1  
〒120-8510 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アドレス http://www.city.adachi.tokyo.jp/

足立区ホームページ携帯向け  
サイトへの二次元コードです



ビューティフル・ウィンドウズ運動の取り組みに関する記事にはビュー坊のイラストがっています

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…(社)足立区シルバー人材センター  
(☎3855-3322)、25日号…(株)トーカン  
エクスプレス(☎0120-812-559)へ



ビュー坊「美しいまち」は「安全なまち」ビューティフル・ウィンドウズ運動展開中!

今号の 主な内容	2 5 面	近所deまなボー☆(生涯学習 施設・スポーツ施設の催し)ス ペシャルメニュー	6 9 面	認可保育園保育料の減額制度、こころの 声、聞かせてください(自殺対策)…6面 /地域で家庭でしっかり、防災!…8・9面	10 15 面	都営交通無料乗車券の更新…11面/ あだち自然の遊び場…13面/催し物 …14・15面/区の放射線測定…15面	16 面	携帯deあだち「携帯de節電」「携帯 deおすすめスポット」/あだち5大学イ ンフォメーション「おとあそび」親子教室
-------------	-------------	--	-------------	---	---------------	---	---------	--

## 近所deまなボー☆ スペシャルメニュー

### 親子



スキンシップと手遊びで大満足!  
ベビマとサインでおいしいとこどり  
育児教室【4日制】

(興本地域学習センター。3面参照)

4,000円

親密度  
100  
まな  
ボー

### スポーツ



ストレス解消×ダイエット効果  
ボクシングエクササイズ

(総合スポーツセンター。4面参照)

430円

心身の爽快感  
100  
まな  
ボー



作って食べて、親子の仲も深まる  
親子でお菓子作り

(梅田地域学習センター。「和菓子DEスイーツ」。写真は別メニューのもの。3面参照)

2,020円

携帯電話で仲間作り  
仲良しケータイ広場  
(伊興地域学習センター。3面参照)

300円



初心者から上級者まで  
水泳教室

(スイムスポーツセンター、千住温水プール、東綾瀬公園温水プール。4面参照)

1,920円～5,600円



体のバランスを整える  
きれいに歩こう  
【5日制】

(スイムスポーツセンター。5面参照)

3,200円



- まだ  
まだ  
ある  
よ
- ▷ガーデニングボランティア入門セミナー秋【4日制】(生涯学習センター。3面参照)……………無料
  - ▷キッズサッカー【10日制】(総合スポーツセンター。4面参照)………2,100円
  - ▷パパもいっしょにベビーエクササイズ(舎地域学習センター。5面参照)……………420円
  - ▷アンニョンハセヨ! 初めての韓国語会話【8日制】(東和地域学習センター。5面参照)……………4,400円

今号は、区で行っている講座などを紹介する「近所deまなボー☆」を特集します。  
くわしくは2～5面へ。講座の問い合わせは各施設へ

ご注文は?

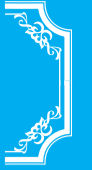
### 葺立ち

震災直後、携帯電話やパソコンをお持ちでない方々に対して、計画停電などの情報を伝達する手段として私たちが頼りにしたのは、町会・自治会の掲示板と回覧板でした。一刻を争う中、各町会・自治会に配布した張り紙を、役員さん方はその日の内に区内に約5千200力所ある掲示板に張り出すため、駆け回ってくださいました◆地域力が取りざたされるとき、必ず引き合いに出されるのが町会・自治会の加入率です。当区でも平成9年の72%を頂点に、現在では58%まで下がってきています◆「町会・自治会に入会してもメリットがないのでは?」と疑問視する方が増えていると聞きます。確かに高齢者やお子さんがいないご家庭の場合、町会・自治会との接点が乏しいことも事実で、そんな思いもやむを得ないのかもしれない◆けれど、陰になり日なたになり地域のことをあれこれお世話して下さっているのが町会・自治会の皆さんなのです。また、地域の声を行政に届ける役割も担っており、区長になってその活動領域の広さに、改めて驚かされました◆問題はそれが実感として区民の皆さんに伝わっていないことです。今後は町会・自治会が果たしている役割などをより具体的に伝えていくことで、ご理解を深めていただけるよう努めます。

足立区長 近藤やよい



近所の生涯学習施設やスポーツ施設では、「近所deまなボ-☆」として、たくさんの教室や講座、イベントをご用意しています。今号は、食欲・スポーツ・芸術など秋にぴったりのスペシャルメニューが盛りだくさん。自分にあったものを探してみませんか。



2.5面まで「近所deまなボ-☆」を「スペシャルメニュー」を紹介。

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
<b>興地域学習センター</b> 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370				
楽しくヨガサロン	9/30(金) 午後1時30分~2時40分	30人	500円	<b>当日</b>
英語大好キッズになろう (10月分) (3日制) ◆A: 1歳6カ月以下の子 と保護者 ◆B: 1歳7カ月~3歳未 満の子と保護者	10/3~31の毎週水曜 日(10/10・17を除く) A: 午前10時~10時50分 B: 午前11時10分~正 午	各15組	2,265円	<b>事前</b>
プレ保育に通う子の プレプレ教室(6日制) ◆2~4歳の子と保護者	10/5~12/14の毎週水曜 日(10/12・26、11/9・23、 12/7を除く) 午前10時30分~11時30分	15組	4,500円	
空手教室! 強い心身を作ろう 「護身術と組み手」(7日制) ◆小学生以上の方	10/5~28の毎週水・金 曜日(10/14を除く) 午後7時~8時30分	20人	2,275円	<b>当日</b>
子どものための クラシックバレエA・B(10日制) ◆A: 3歳~小学1年生 ◆B: 小学2~6年生	10/6~12/22の毎週木 曜日(10/13、11/3を除 く) A: 午後3時45分~4時45分 B: 午後5時~6時	A: 25人 B: 20人	各7,555円	
ホンネでつくる興野・本木周 辺「子育てマママップ」 ◆中学生以下の子どもの保護者	10/12(水) 午前10時~正午	20人	200円	<b>事前</b>
<b>江北地域学習センター</b> 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522				
江北囲碁サロン ◆小学生以上の方	9/3(土)・17(土) 午後2時~4時	各10人	1回100円	<b>当日</b>
フルートコンサート ◆どなたでも	9/24(土) 午後1時30分~2時	30人	無料	<b>事前</b>
オシャレなエコライフが始まる いろいろな風呂敷(ふるしき) の包み方教室	9/29(木) 午前10時~正午	20人	1,050円	
柳さんが教える実践中国語 (5日制)	9/30~11/4の毎週金 曜日(10/14を除く) 午後7時~8時	15人	2,100円	<b>事前</b>
職人直伝! フォーク持ち上 げパスタの食品サンプル作り 教室	10/2(日) 午前10時~午後1時	20人	3,500円	
元気はつらつスポーツ 吹矢教室(4日制)	10/5~26の毎週水曜日 午後1時30分~3時30分	24人	2,090円	<b>事前</b>
「入門太極拳教室」 しなやかな身体と若さ を保とう(10日制)	10/5~12/14の毎週水 曜日(11/23を除く) 午後1時30分~3時	28人	4,100円	
「育児不安を解消」ベ ビーマッサージサロン (10月分) ◆2カ月~1歳未 満の子と保護者	10/7(金)・21(金) 午前10時~正午	各14組	1回1,100円	<b>当日</b>
天ぷら廃油を洗剤に 自分で簡単にサイクル教室 ◆どなたでも(小学3年生以 下の方は保護者同伴)	10/8(土) 午後1時~3時	20人	無料	
<b>佐野地域学習センター</b> 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273				
家族ふれあいの日 親子で 「とんぼ凧(だこ)」作りに挑戦 ◆小学生と保護者	9/17(土) 午後1時30分~4時30分	12組	無料	<b>事前</b>
親子トランポリン(7 日制) ◆2歳~就学前の子 と保護者	9/26~11/21の毎週月曜 日(10/10、11/14を除く) 午後3時30分~4時30分	15組	4,900円	
楽しむハンドメイド初めて 編み物「カギ針で編む ミニバックなど」(6日制)	9/27、10/11・25、11/8・ 22、12/6 いずれも火曜 日 午前10時30分~正午	20人	3,200円	<b>事前</b>
楽しくつなごう! おりがみの輪(5日制)	9/30~10/28の毎週金 曜日 午前10時30分~ 午後0時30分	20人	3,150円	
初心者も歓迎「パドミ ントン教室」基礎から ゲームまで(4日制)	10/6~27の毎週木曜日 午前10時~正午	20人	1,040円	<b>事前</b>
<b>鹿浜地域学習センター</b> 〒123-0864 鹿浜6-8-1 ☎3857-6551				
ドキドキ! まなぼ一体験 「焼かないかんたん陶芸」 ◆小学生	9/24(土) 午後1時30分~2時30分	15人	200円	<b>事前</b>

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
<b>鹿浜地域学習センター</b> 〒123-0864 鹿浜6-8-1 ☎3857-6551				
初級者バレーボール教室 (5日制) ◆18歳以上の女性	9/28~10/26の毎週水 曜日 午前10時~正午	40人	2,000円	<b>事前</b>
親子で楽しくベビーヨガ & マッサージ(6日制) ◆3~7カ月の子と と母親	10/4~11/8の毎週火曜日 A: 午前10時~11時 B: 午前11時15分~午後0時 15分	各15組	3,720円	
楽々をはじめのエアロビ体験 (3日制)	10/5~19の毎週水曜日 午後7時15分~8時30分	30人	30円	<b>事前</b>
身体にやさしい太極拳 (12日制)	10/6~12/22の毎週木 曜日 午後1時30分~3時	20人	4,920円	
「鹿浜うたごえサロン」みんな で懐かしい叙情歌を歌おう	10/12(水)・26(水) 午後1時30分~3時30分	各50人	1回100円	<b>当日</b>
家族で鹿浜大運動会 ◆3歳~小学生の 子どもと保護者	10/22(土) 午前10時~午後3時	50組	大人160円 子ども110 円	
AED普通救命講習会	10/29(土) 午後1時~5時	20人	1,400円	<b>事前</b>
<b>新田地域学習センター</b> 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931				
普通救命講習会	9/20(火) 午後1時~5時	20人	1,400円	<b>事前</b>
くるくるまいて! ロールサンドイッチ作り ◆小学生	10/3(月) 午前10時30分~午後1時	10人	410円	
手づくりパン教室 「こしあんかつぶあんの アンドーナツ」	10/13(木) 午前10時~午後1時	20人	1,800円	<b>事前</b>
体力測定で新しい スポーツにチャレンジ ◆小学生以上の方	10/15(土) 午前10時~正午	30人	10円	
<b>竹の塚地域学習センター</b> 〒121-0813 竹の塚2-25-17 ☎3850-3107				
たけのつがニコニコパバママ サロン A: ベビーマッサージ B: パバが始めるベビーマッ サージ ◆A: 1カ月~1歳未 満の子と母親 ◆B: 1カ月~1歳未 満の子と父親	A: 9/9(金) B: 9/23(祝) 午前10時30分~11時30分	各12組	520円	<b>事前</b>
楽しく親子体操(3日制) ◆2・3歳の子と 保護者	9/13~27の毎週火曜日 午前10時30分~11時30分	15組	1,635円	
聞いて・体験して学ぼう! 防災講座 ◆小学1~3年生と保護者	9/19(祝) 午後1時~3時	20組	無料	<b>当日</b>
はじめてのピース教室「バラ をモチーフにした指輪」	9/30(金) 午後1時~4時	20人	1,600円	
ギター弾き語りコンサート ◆どなたでも	10/8(土) 午後2時~3時30分	306人	1,000円	竹の塚地 域学習セン ターでチケッ ト販売

## 来て!見て!話して! ITサロン(9月分)

日程等=表1 時間=午後2時~4時(保塚地域学習センターのみ、午前10時~正午) 対象=中学生以上の方 内容=パソコンを囲んだ地域交流の場 ※1人1台のパソコンを使った講習会ではありません。費用=1回200円(70歳以上の方・障がいのある方は140円。証明書の提示が必要) 申し込み方法=不要 ※当日直接会場へ

表1 ITサロン(9月分)日程等

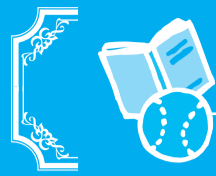
場所・問い合わせ先		日程
生涯学習センター	☎5813-3730	4(日)・7(水)・14(水)・21(水)・28(水)
地域学習センター	舎人	☎3857-0008 1(木)・24(土)
	竹の塚	☎3850-3107 3(土)・9(金)・15(木)
	新田	☎3912-3931 3(土)・11(日)
	花畑	☎3850-2618 3(土)・16(金)
	佐野	☎3628-3273 3(土)・17(土)
	梅田	☎3880-5322 4(日)・17(土)
	鹿浜	☎3857-6551 7(水)・11(日)
	保塚	☎3858-1502 8(木)
	東和	☎3628-6201 8(木)・22(木)
	伊興	☎3857-6537 10(土)・17(土)
江北	☎3890-4522 10(土)・24(土)	
中央本町	☎3852-1431	
興本	☎3889-0370 11(日)・25(日)	

### 放射線量の調査(8/1~15の平日)

日付	1	2	3	4	5	8	9	10	11	12	15
測定値(マイクロシーベルト/時)	0.16	0.17	0.17	0.16	0.15	0.16	0.16	0.16	0.17	0.16	0.16

計測場所=区役所前中央公園(高さ地上から1m)  
問い合わせ先=環境保全課調査係 ☎3880-5367





# 近所deまなボー☆スペシャルメニュー



生涯学習施設・スポーツ施設の催し(9月・10月分) ※講座の問い合わせは各施設へ

## 9月1日(木)午前9時から先着順で受付開始

※特に記載がある場合を除く。受け付け開始日の午前9時～午後1時は催しの開催施設のみで受け付け

### ■講座の申し込み共通事項

受付時間=午前9時～午後8時

※庁舎ホール(平日のみ)・平野運動場でも、午前9時～午後5時に受け付け可

《対象(◆マーク)》特に記載がない講座の対象は、「16歳以上の方」

《定員》往復ハガキ申し込みは抽選。それ以外は先着順

《費用》費用は合計金額(保険料・教材費などを含む)。70歳以上の方・障がいのある方は費用が割引となる講座あり(支払い時に証明書を提示)

《申込》事前…窓口または電話で事前申し込み

当日…当日直接会場で申し込み

☑…往復ハガキで開催会場へ郵送による申し込み(講座名<希望コース名>・住所・氏名<フリガナ>・電話番号・生年月日<年齢>、返信面に住所・氏名を明記)

※マークの下の日付必着。1人1通。親子講座は、親子の氏名(フリガナ)・性別・生年月日を明記。きょうだいで同じ講座に申し込みをする場合は、1枚のハガキで申し込み可。定員に達しなかった場合は9月25日、午前9時から電話受け付け開始

《持ち物など(申し込み方法欄に記載)》持…運動着・運動靴持参(プールは水着・水泳帽子持参) / 用…用具貸し出しあり

### ■講座の参加上の注意

- ・中学生以下の方が午後6時以降に参加する場合は、保護者の同伴が必要
- ・妊娠中の方はスポーツ系の催しへの参加不可
- ・高血圧・心疾患の方はプールで開催する催しへの参加不可

くわしくは、あだち学び情報館『まなボー☆』(<http://www.kousya.jp/manabi/>)をご覧ください。

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
<b>生涯学習センター 〒120-0034 千住5-13-5(学びピア21内) ☎5813-3730</b>				
生涯学習ボランティア養成講座(6日制)	10/1~11/5の毎週土曜日(10/8を除く)、10/10(祝) いずれも午後2時~4時	60人	無料	
ワンコインコンサート・アンデス音楽のタペ「ケーナの音色再び」	10/1(土) 午後7時~8時30分	180人	500円	
ワンコインコンサート・女性ボーカルによるジャズのタペ	10/2(日) 午後7時~8時30分	180人	500円	
デジタルカメラの撮影法と画像編集講座(2日制)	10/8(土)・9(日) 午前10時~正午	20人	1,000円	
グリーンのある暮らし「ハイドロカルチャー寄せ植え講座」	10/9(日) 午後3時~4時30分	20人	3,200円	
ガーデニングボランティア入門セミナー秋(4日制)	10/14・21、11/4・18 いずれも金曜日 午前9時30分~正午	20人	無料	
あだちシニア元気大学(10日制) ◆おおむね60歳以上の方	10/14~12/16の毎週金曜日 午後1時30分~5時	30人	4,290円	
あだちゴスペラース・地域の元気づくりパワー(10日制) ◆小学生以上の方(15歳以下の方は保護者同伴)	10/22・29、11/5、12/3・10、24年1/7、2/11・25、3/10・31 いずれも土曜日 午後6時30分~8時10分	80人	5,000円	
高齢者のための携帯電話の使い方教室(2日制) ◆おおむね60歳以上の方	10/23(日)・24(月) 午前10時~午後0時30分	20人	無料	
はじめてのパソコン入門(5日制)	10/24(月)~28(金) 午前10時~正午	20人	8,515円	
パソコン「初級エクセル・ワード入門」(5日制)	10/24(月)~28(金) 午後1時30分~3時30分	20人	8,900円	
★声を出して詠む万葉集(4日制)	10/4~25の毎週火曜日 午後2時~4時	30人	2,000円	☑ 9/20 必着
★一葉の生涯と本郷(2日制)	10/14(金) 午後2時~4時 10/21(金) 午後1時30分~3時30分	50人	1,000円	☑ 10/1 必着

※★マークのついている講座のハガキ申し込みの宛名(あてな)は「あだち区民大学塾事務局(生涯学習センター内)」(所在地は生涯学習センターと同じ)。問い合わせ先は☎5813-3759(月~金曜日、午後1時~5時)

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
<b>伊興地域学習センター 〒121-0823 伊興2-4-22 ☎3857-6537</b>				
仲良しケータイ広場(9月分) ◆おおむね60歳以上の方	9/13(火) 午前10時~正午	10人	300円	
ラクに楽しく! ランニングをはじめよう(6日制)	9/28、10/5・19、11/2・16・30 いずれも水曜日 午後7時30分~9時	20人	3,060円	
育児のお悩み解決! 効き目別ベビーマッサージA・B(3日制) ◆2カ月~1歳未満の子どもの保護者	9/29~10/13の毎週木曜日 A: 午前9時45分~11時15分 B: 午前11時30分~午後1時	各10組	3,000円	
天然石で作る世界で一つのMY(マイ)念珠A・B	A: 9/30(金) 午前10時30分~正午 B: 10/1(土) 午後1時~2時30分	各15人	2,800円	事前
家族と友人のための「うつ」この優しいつきあい方	10/1(土) 午前10時~11時30分	20人	無料	
心と体をつなぐ親子の「チェアーズ・ダンス!」(5日制) ◆0歳~就学前の肢体に障がいがある子どもと保護者	10/5・19、11/2・16・30 いずれも水曜日 午後1時~2時	10組	2,600円	
<b>梅田地域学習センター 〒123-0851 梅田7-33-1 ☎3880-5322</b>				
親子de(で)ABC(6日制) ◆1歳6カ月~3歳の子どもの保護者	9/20~10/25の毎週火曜日 午前10時30分~11時20分	15組	4,320円	
手作りケーキサロン「シークワサータルトなど3種」(3日制)	9/27、10/11・25 いずれも火曜日 午後1時30分~4時30分	16人	7,830円	
ママ&乳幼児のびよびよ講座(4日制) ◆A: 6カ月~1歳未満の子どもの母親 ◆B: 1歳の子どもの母親	9/28~10/19の毎週水曜日 A: 午前10時55分~正午 B: 午前10時~11時05分	各15組	3,280円	
日商簿記3級講座(14日制)	10/4~24年1/17の毎週火曜日(11/15、24年1/3を除く) 午後6時~9時	25人	7,350円	
食医食のお料理「鶏とキノコの釜飯、健康蒸しなど3品」 ◆16歳以上の方または小・中学生と保護者	10/9(日) 午後2時~4時	32人	1,500円(小・中学生は1,000円)	事前
梅田歌声ひろば「一緒に楽しく歌おう」	10/11(火) 午後7時~8時50分	50人	500円	
お喜楽ランチ会でお友達作り ◆65歳以上の方	10/14(金) 午後0時30分~2時30分	40人	500円	
和菓子DE(で)スイーツ「米粉の蒸しケーキ、きなこ州浜」 ◆小学生と保護者	10/16(日) 午後1時30分~4時30分	16組	2,020円	
今月の料理「常備菜アラカルト・作り置きのおかず」に挑戦	10/21(金) 午前10時30分~午後1時30分	32人	1,500円	
わいわいエアロビクス(6日制)	10/22~12/17の毎週土曜日(10/29・11/12・26を除く) 午前9時30分~10時40分	30人	2,580円	
楽しく親子体操パパ編(6日制) ◆2・3歳の子どもの父親	10/22~12/17の毎週土曜日(10/29、11/12・26を除く) 午前11時~正午	23組	3,270円	
<b>興本地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370</b>				
楽しくエアロビクス体験(3日制)	9/8~29の毎週木曜日(9/15を除く) 午前10時~11時30分	15人	30円	
50歳からの楽しいコーラス入門体験(3日制) ◆おおむね50歳以上の方	9/21~10/5の毎週水曜日 午後1時~3時	10人	無料	
ベビマとサインでおいしいところり育児教室「中級編」(4日制) ◆1歳未満の子どもの母親	9/22~10/20の毎週木曜日(10/13を除く) 午前10時30分~11時30分	12組	4,000円	事前
あおちゃんのヒップホップダンス教室(7日制) ◆小学生	9/27~11/8の毎週火曜日 午後4時45分~6時	30人	2,275円	
モノは大切に! フリマ初めての出店講座	9/28(水) 午前10時~11時30分	15人	150円	

申し込み方法などは3面をご覧ください。



マーク…健康づくりスタンプラリー対象事業です。賞品の応募期限は、24年1月10日(火)消印有効です。くわしくは区のホームページをご覧ください。健康づくり係(☎3880-5433)へお問い合わせください。



ABC  今号は「近所deまなボー☆ スペシャルメニュー」。あなたはどの講座を選びますか。

2〜5面で「近所deまなボー☆ スペシャルメニュー」を紹介。

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
<b>スイムスポーツセンター(うきうき館) 〒121-0812 西保木間4-10-1 ☎3850-1133</b>				
ゆったりヨガ(6日制) ◆18歳以上の方	10/19~11/30の毎週水曜日(11/23を除く) 午前10時30分~正午	30人	3,000円	<b>事前</b>
4泳法シリーズ「クロール」(4日制) ◆18歳以上の方	10/19~11/9の毎週水曜日 午後1時30分~2時20分	20人	3,200円	
はじめヨガ(6日制) ◆18歳以上の方	10/20~12/1の毎週木曜日(11/3を除く) 午前10時30分~正午	30人	3,000円	<b>9/15 必着</b>
ママピクス(5日制) ◆A:6カ月~1歳未満の子どもと母親 ◆B:1歳の子どものと母親	10/24~11/28の毎週月曜日(11/21を除く) A:午後0時30分~1時30分 B:午後1時40分~2時40分	A:28組 B:35組	2,725円	
 元気いきいき体操(5日制) ◆おおむね60歳以上の方	10/26~11/30の毎週水曜日(11/23を除く) 午後1時30分~3時	50人	2,150円	<b>事前</b>
 親子水遊びA・B(5日制) ◆2歳~就学前の子どもと保護者	10/30~12/4の毎週日曜日(11/13を除く) A:午前11時30分~午後0時20分 B:午後0時30分~1時20分	各20組	4,200円	
 親子水泳(5日制) ◆小学1~3年生と保護者	10/30~12/4の毎週日曜日(11/13を除く) 午後1時30分~2時20分	20組	4,200円	<b>当日持</b>
しっかりエアロ	毎週日曜日(9/4を除く) 午前10時30分~11時40分	各40人	1回430円	
<b>千住温水プール(スイミー) 〒120-0034 千住3-30(千寿本町小学校地下) ☎3882-2601</b>				
はじめて平泳ぎ(10日制) ◆クロールが泳げる小学1~3年生	9/27~12/6の毎週火曜日(10/18を除く) 午後4時30分~5時20分	20人	5,600円	<b>9/15 必着</b>
たのしい水泳(10日制) ◆5歳~就学前の子ども	9/29~12/15の毎週木曜日(10/20、11/3を除く) 午後4時30分~5時20分	20人	5,600円	
はじめてクロール(10日制) ◆小学1~3年生	9/29~12/15の毎週木曜日(10/20、11/3を除く) 午後5時30分~6時20分	20人	5,600円	<b>事前</b>
水中ウォーキング教室A・B(6日制) ◆おおむね50歳以上の方	10/6~11/24の毎週木曜日(10/20、11/3を除く) A:午後1時30分~2時20分 B:午後2時30分~3時20分	各30人	3,960円	
初・中級水泳教室(5日制)	10/7~11/11の毎週金曜日(10/21を除く) 午前10時30分~11時20分	40人	3,300円	<b>事前</b>
<b>千住スポーツ公園 〒120-0044 千住緑町2-1-1 ☎3879-7643</b> ※千住スポーツ公園の催しの申し込みは総合スポーツセンター(下記参照)へ				
わいわいエアロピクス(8日制)	10/28~12/16の毎週金曜日 午後1時~2時10分	35人	3,440円	<b>9/15 必着</b>
親子ピクス(8日制) ◆2・3歳の子どもと保護者	10/28~12/16の毎週金曜日 午後2時30分~3時30分	30組	4,360円	
ママピクスB(8日制) ◆1歳の子どものと母親	10/28~12/16の毎週金曜日 午後3時45分~4時45分	30組	4,360円	<b>事前</b>
<b>総合スポーツセンター 〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211</b>				
障がい者ちびっこトランポリン(10日制) ◆障がいのある3歳~小学生	9/14~11/16の毎週水曜日 午後1時30分~3時	15人	1,970円	<b>事前</b>

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
<b>総合スポーツセンター 〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211</b>				
チア&バトンA・B(11日制) ◆小・中学生	9/22~12/8の毎週木曜日(11/3を除く) A:午後4時~5時 B:午後5時~6時	各40人	2,310円(初めての方は教材費2,000円が別途必要)	<b>事前</b>
体幹ポール・ベーシック編(5日制)	9/26~10/31の毎週月曜日(10/10を除く) 午後1時15分~2時15分	35人	2,150円	
キッズサッカー(10日制) ◆小学1・2年生	9/26~12/19の毎週月曜日(10/10、11/14、12/12を除く) 午後4時~5時30分	50人	2,100円	<b>当日用</b>
あだちシニア元気大学(10日制) ◆おおむね60歳以上の方	10/25~12/27の毎週火曜日 午後1時30分~5時	30人	4,300円	
 三世代アーチェリー ◆小学2年生以上の方(小学2・3年生は保護者同伴、初めて参加する方は要問い合わせ)	毎週日曜日 午前10時~正午	各12人	1回535円(小・中学生は325円)	<b>当日持</b>
ステップエアロ	毎週日曜日(9/25を除く) 午前11時~午後0時10分	各35人	1回430円	
ソフトピラティス	毎週月曜日(9/12を除く) 午前11時~午後0時10分	各45人	1回430円	<b>当日持</b>
ボクシングエクササイズ	毎週月曜日(9/12を除く) 午後3時30分~4時40分	各40人	1回430円	
しっかりエアロ	毎週土曜日(9/17を除く) 午前11時~午後0時10分	各50人	1回430円	<b>当日持</b>
<b>東綾瀬公園温水プール(すいすいらんど綾瀬) 〒120-0004 東綾瀬3-4-1 ☎5616-2500</b>				
 アクアエクササイズ	9/8~29の毎週木曜日 午前11時20分~午後0時20分	各30人	1回640円	<b>事前</b>
ベビーマッサージ&リトミックA・B(4日制) ◆4カ月~1歳6カ月の子どもと保護者	10/5~26の毎週水曜日 A:午前10時~10時30分 B:午前10時45分~11時15分	各15組	4,200円	
子どもリトミック・水曜(4日制) ◆1歳3カ月~3歳未満の子どもと保護者	10/5~26の毎週水曜日 午前11時30分~午後0時15分	12組	4,200円	<b>事前</b>
50歳からの筋力体操・金曜A・B(4日制) ◆おおむね50歳以上の方	10/28~11/18の毎週金曜日 A:午前10時20分~11時10分 B:午前11時20分~午後0時10分	各13人	1,720円	
クロール初級(4日制)	10/18~11/8の毎週火曜日 午後0時30分~1時20分	15人	2,560円	<b>事前</b>
はじめてクロール(4日制)	10/18~11/8の毎週火曜日 午後1時30分~2時20分	15人	2,560円	
はじめて平泳ぎ(3日制) ◆クロールで15m以上泳げる方	10/28~11/11の毎週金曜日 午後1時30分~2時20分	15人	1,920円	<b>事前</b>
子どもリトミック・月曜A・B(4日制) ◆1歳3カ月~3歳未満の子どもと保護者	10/31~11/28の毎週月曜日(11/14を除く) A:午前10時30分~11時15分 B:午前11時30分~午後0時15分	各12組	4,200円	

**ふれあいまつり&あだちサークルフェア**

**ふれあいまつり**

日時等=表1 内容=地域学習センターなどで活躍中のサークルや利用者による手作りのお祭り ※くわしい内容はセンター(2~5面の「センター名」欄参照)にお問い合わせください。  
申し込み方法=不要 ※当日直接会場へ

表1 ふれあいまつり日時等(9月・10月上旬分)

場所	日時	内容
保塚地域学習センター	9/24(土) 午前10時~午後4時 25(日) 午前9時~午後3時	登録団体の作品展示と学習発表/保塚図書館によるスペシャルおはなし会 ※25(日)は住区まつりと合同開催
スイムスポーツセンター	10/10(祝) 午前9時~午後5時	スポーツ体験・発表会/フリーマーケット/模擬店/ゲーム/クイズラリーなど



◀◀自慢の作品展示や舞台発表、趣向を凝らしたイベントの数々をぜひお楽しみください

**あだちサークルフェア**

日時=10月8日(土)・9日(日) 午前10時~午後4時  
内容=区内サークルや施設、学校の踊りや楽器演奏などのステージ発表、展示ブースなど  
申し込み方法=不要 ※当日直接会場へ 場所・問い合わせ先=生涯学習センター(学びピア21内) ☎5813-3730

▶様々なイベントが行われます。地域の力や魅力を見つけに行こう



◀観客の皆さんと出演者が一体となれるゴスペルのステージ



# 2・3面からの続き 近所deまなボー☆スペシャルメニュー

生涯学習施設・スポーツ施設の催し(9月・10月分) ※講座の問い合わせは各施設へ

**9月1日(木)、午前9時から先着順で受付開始(一部を除く)**  
**申し込み方法などは3面参照**

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法	
<b>中央本町地域学習センター 〒121-0011 中央本町3-15-1 ☎3852-1431</b>					
「大人のためのおはなし会」心に染(し)みる絵本や詩、短編小説A・B	A:9/15(木) 午前10時30分～11時30分 B:9/23(祝) 午後7時～8時	各20人	無料	事前	
TOTOのショールームへ行って節水と節電を学ぼうA・B ◆小学生と保護者	A:9/18(日) B:9/19(祝) いずれも午後2時～3時30分 ※場所は一ツ家	各8組	無料		
ママピクス「0歳」A・B(9日制) ◆6カ月～1歳未満の子どもと母親	9/26～12/5の毎週月曜日(10/10、11/14を除く) A:午前9時45分～10時45分 B:午後0時30分～1時30分	各20組	4,905円		
ママピクス「1歳」A・B(9日制) ◆1歳の子と母親	9/26～12/5の毎週月曜日(10/10、11/14を除く) A:午前11時～正午 B:午後1時45分～2時45分	各30組	4,905円		
はじめて学ぶ中国語(10日制)	9/26～12/19の毎週月曜日(10/10、11/14、12/12を除く) 午後7時～8時30分	30人	6,000円		
スポーツ吹矢をやってみよう ◆小学生以上の方	10/1(土) 午前10時～正午	25人	300円		
こども向け英会話A・B(5日制) ◆3歳～就学前の子ども	10/1～11/5の毎週土曜日(10/8を除く) A:午前9時30分～10時20分 B:午前10時30分～11時20分	各10人	3,800円		
こども向け英会話C(5日制) ◆小学1～3年生	10/1～11/5の毎週土曜日(10/8を除く) 午前11時30分～午後0時20分	10人	4,300円		
はじめて学ぶ韓国語(10日制)	10/1～12/10の毎週土曜日(11/12を除く) 午前10時30分～正午	30人	6,000円		
掃除のコツはプロに聞け	10/5(水) 午前10時30分～正午	20人	無料		
<b>東和地域学習センター 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201</b>					
東和将棋サロン ◆4歳以上の方(小学3年生以下の方は保護者同伴)	9/3(土)・17(土) 午後1時～5時	各16人	1回200円(中学生以下は無料)	当日	
東和将棋大会	9/11(日) 午前10時～午後4時	50人	500円	事前	
健康美! 初めてのヨガ(5日制)	10/6～11/10の毎週木曜日(11/3を除く) 午前10時30分～正午	14人	4,050円		
はじめてのホームメイドおやつ「クリームチーズマフィン」	9/30(金) 午前10時～午後0時30分	16人	1,200円		
ピースステッチ基本から「ベヨータステッチ」(3日制)	10/4・18、11/1 いずれも火曜日 午後1時～3時	20人	5,400円		
アンニョンハセヨ! 初めての韓国語会話(8日制)	10/5～12/7の毎週水曜日(10/26、11/23を除く) 午後7時～8時30分	20人	4,400円		
綾瀬・東和地域の歴史を学ぶ! 「江戸の開府から幕末まで」(3日制)	10/6～27の毎週木曜日(10/20を除く) 午前10時～11時30分	15人	310円		
料理に挑戦「洋食をつくってみよう」 ◆中学生以上の方	10/16(日) 午前10時30分～午後1時30分	16人	1,300円		
救命救急講習で資格取得	10/22(土) 午前9時～正午	30人	1,400円		
<b>舎人地域学習センター 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008</b>					
英会話サークル体験(2日制) A:ステップアップコース B:ゆっくりコース	9/21(水)・28(水) A:午後1時30分～3時 B:午後3時30分～5時	各20人	60円		事前
マタニティママのためのリラクゼーションエクササイズ(9月分) ◆現在妊娠中の方 託児:6カ月～就学前の子ども	9/24(土) 午前11時～正午	6人(託児4人)	110円(託児付き520円)		

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
<b>舎人地域学習センター 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008</b>				
パパもいっしょにベビーエクササイズ(9月分) ◆7カ月～1歳6カ月の子どもと保護者	9/24(土) 午後1時～2時30分	20組	420円	事前
ベランダ菜園「万能ねぎ」 ◆16歳以上の方(3歳以上の親子参加可)	10/1(土) 午前10時～11時30分	10人	1,500円(プランター持参の方は1,000円)	
のびのびベビー体操「パパもいっしょ」(10月分) ◆1歳7カ月～3歳未満の子どもと保護者	10/1(土) 午後1時～2時30分	20組	420円	
若さはつらつ健康体操サークル体験(2日制) ◆おおむね40歳以上の女性	10/4(火)・11(火) 午後3時30分～5時	20人	20円	
初歩の初歩の中国語(9日制) ◆中学生以上の方(中学生は保護者同伴)	10/5～12/14の毎週水曜日(10/26、11/30を除く) 午後7時～8時30分	16人	1,800円	
ベランダ菜園「春菊」 ◆16歳以上の方(3歳以上の親子参加可)	10/8(土) 午前10時～11時30分	10人	1,500円(プランター持参の方は1,000円)	
わくわくサイエンスA「さかさコップを作ろう」 ◆小学1～3年生(小学1年生は保護者同伴)	10/9(日) 午後1時～2時30分	30人	400円	
わくわくサイエンスB「牛乳パックでカメラを作ろう」 ◆小学3～6年生	10/9(日) 午後3時～4時30分	30人	400円	
舎人公園で季節を感じよう! はつらつウォーキング・秋	10/20(休) 午前10時～11時30分	20人	310円	
のびのびまなぼー体験ひろば「プロペラ飛行機を作ろう」 ◆小学生と保護者	10/23(日) 午前10時～正午	20組	400円	
<b>花畑地域学習センター 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618</b>				
チャオ! アルバ先生の楽しいイタリア語会話(8日制)	9/28～11/16の毎週水曜日 午前10時30分～11時30分	10人	6,400円	9/15必着
コーラス入門「歌って笑って楽しく健康に」(8日制)	10/5～11/30の毎週水曜日(11/23を除く) 午前10時30分～正午	20人	4,200円	事前
ポナセーラ! 初めてのやさしいイタリア語入門(8日制)	10/5～12/7の毎週水曜日(10/26、11/23を除く) 午後7時30分～8時30分	10人	6,400円	9/15必着
ハワイアンキルト・初級「タペストリー作り」(5日制)	10/8～12/10の第2・4土曜日 午前10時～正午	10人	4,800円	事前
ハワイアンキルト・中級「バッグ作り」(5日制)	10/8～12/10の第2・4土曜日 午前10時～正午	5人	5,500円	
ハワイアンキルト・上級「ソーイングケース作り」(5日制)	10/8～12/10の第2・4土曜日 午前10時～正午	5人	6,500円	
<b>保塚地域学習センター 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502</b>				
みんなの将棋ひろば ◆おおむね小学生以上の方	9/18(日) 午前10時～正午	20人	200円(小学生は初回100円)	当日
アロマとハーブで残暑のベビー肌を優しくケア ◆就学前の子どもがいる女性、または妊娠中の方	9/21(水) 午前10時30分～正午	15人	1,600円	事前
ベビーリトミックサロン ◆A:2～6カ月の子どもと保護者 ◆B:7カ月～1歳未満の子どもと保護者	9/26(月) A:午後1時～1時45分 B:午後2時～2時45分	各10組	500円	
少年少女のための空手道サークル体験(4日制) ◆5歳～小学6年生	10/5～26の毎週水曜日 午後7時～8時	20人	40円	
ちよこつと体操「姿勢改善で全身のコリ解消へ」(2日制)	10/10(祝)・24(月) 午後1時～2時30分	15人	820円	
保塚こども将棋大会 ◆おおむね小学生	10/16(日) 午前10時～正午	20人	無料	事前
<b>スィムスポーツセンター(うきうき館) 〒121-0812 西保木間4-10-1 ☎3850-1133</b>				
きれいに歩こう(5日制) ◆おおむね30歳以上の方	10/3～11/14の毎週月曜日(10/10・17を除く) 午後0時30分～1時30分	20人	3,200円	事前
ラテンエアロde(で)ボディシェイプ(6日制)	10/14～11/25の毎週金曜日(11/4を除く) 午前11時30分～午後0時30分	15人	2,460円	

申し込み方法などは3面をご覧ください。

**国民健康保険加入者に22年10月～23年3月の医療費を通知します** 発送日=8月31日 対象=1つの医療機関で1カ月の医療費総額が5,000円を超えた方 問い合わせ先=給付係 ☎3880-5241



西新井小学校の新校舎が完成

8月末に完成する新校舎は、校舎棟と体育館棟で構成され、屋上にプールを設けています。自然通風・自然採光の活用や太陽光発電設備の設置、屋上緑化をすると共に、児童が安全に、安心して学校生活を送れるように配慮しています。また、災害時におけるトイレ設備、備蓄倉庫の併設など、防災拠点としての整備の充実も図っています。

学校見学会

日時=9月10日(土) 午後1時~4時
場所=西新井小学校 対象=区内在住の方
申込=不要 ※当日直接会場へ。上履き持参。車での来場不可

— いずれも —

問先=学校改築係 ☎3880-5978

子育て・教育
子育て交流講座
「完璧な親なんていない」(6日制)
日時=10月6日~11月17日の毎週木曜日(11月3日を除く)
午前10時~正午 場所=鹿浜いきいき館 対象=1~2歳の第一子を在宅で育児している方
内容=子育て中の仲間と交流し、自分に合った子育ての仕方を探す
定員=12人(抽選) ※保育あり(要予約)
費用=300円(茶菓子代)
申込=ハガキまたはEメールで住所、氏名、子どもの年齢、電話番号、保育希望の有無、「交流講座」を連絡
期限=9月22日(木)必着
申・問先=こども家庭支援センター
〒120-0004 東綾瀬1-5-17
☎(3906) 1333
kazenoko@city.adachi.tokyo.jp

風の子まつり「忍者!合言葉であそぼう!」
日時=9月11日(日) 午前10時~午後2時
対象=小学生以下の子どもと保護者
内容=ボランティア団体による、忍者をテーマにした親子で参加できる催し(合言葉遊び/芝居・お話会など)
申込=不要 ※当日直接会場へ
場・要=こども家庭支援センター
〒120-0004 東綾瀬1-5-17
☎(3606) 1333

郵送申し込み記入例
切手 〒120-8510
足立区役所
〇〇係
(〇〇は申し込み係名など)

区のホームページアドレスは
http://www.city.adachi.tokyo.jp/

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
HP...ホームページアドレス
Eメール...Eメールアドレス
※費用の記載がないものは無料

表1 認可保育園保育料の減額事由等

Table with 3 columns: 減額事由 (Reduction Reason), 適用期間 (Applicable Period), 添付書類 (Attachments). Rows include reasons like '生活保護を受けるようになった', '今年度の住民税が減額', '出産などにより扶養家族が増えた', etc.

※保育料の減額が適用される場合は一部を除き、申請した月の翌月から適用(月の初日にした場合を除く)

認可保育園保育料の減額制度
減額事由等=表1
減額金額
※申請書は保育課入園事務係、区内認可保育園で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可。くわしくはお問い合わせください。
申・問先=入園事務係
☎(3880) 5263

こころの声、聞かせてください。
9月は自殺対策強化月間
いのち支える
悩み事があったら、一人で抱え込まず、自分の気持ちをだれかに話してみましょう
小さな悩みでも、いくつも重なると自分でも気付かないうちに、体調を崩したり、こころが苦しくなったりすることがあります。一人で抱え込まず、遠慮せず、ご相談ください。区は、あなたの悩みを解決できるよう一緒に考えていきます。
あなたの大切な人の様子がいつもと違うとき...
「眠れていますか」「元気なさそうだから心配していたんだ...」と声を掛けてみましょう。いつもと違う状態が、2週間以上続く場合は、こころが疲れているサインです。専門相談(7面健康カレンダー参照)や相談会があることを伝えてください。

無料・予約不要 雇用・生活・こころと法律の総合相談会
日時=9月5日(月)~9日(金) 午前10時~午後4時 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、ローンが返済できない、眠れないなどの悩みに専門相談員、保健師、弁護士などが応じる
申込=不要 ※当日直接会場へ 問先=区・お問い合わせコールあだち ☎3880-0039
弁護士による多重債務無料相談
日時=9月5日(月)・6日(火) 午後2時~4時 場所=梅田地域学習センター(エル・ソフィア内)
対象=区内在住・在勤・在学の方
内容=借金整理の指導や助言 ※相談は1人30分程度 定員=各3人(8月26日から先着順)
申込=電話 申・問先=区・消費者センター ☎3880-5385
大切な方を亡くした方へ 分かちあいの会「とまり木」
日時=9月2日(金) 午後6時30分~8時30分 ※原則毎月第1金曜日に開催
場所=梅田地域学習センター(エル・ソフィア内)
対象=自殺により大切な方を亡くした方
内容=悲しみを分かち合うための集い
申込=不要 ※当日直接会場へ 問先=区・こころといのち支援担当 ☎3880-5432
夜間対応 都・自殺相談ダイヤル「こころといのちのホットライン」
年中無休
午後2時~翌日午前6時 ☎0570-087478
気づく つながる いのちを守る
足立区は「生きる支援」に取り組んでいます。
問先=区・こころといのち支援担当 ☎3880-5432

国保被保険者証を9月末までに郵送 保険料未納世帯は短期証の郵送や保険証が更新されない場合あり。 ※住民登録・外国人登録住所に送付。表札がない方や郵便局に転送願を出している方などは届かない場合あり 問先=>保険証の更新など...資格賦課係 ☎3880-5240 >保険料未納、短期証...納付相談係 ☎3880-5243



## 子連れで参加できる親の学び場 「風の子カルチャー」(10月~12月分)

日時等=表2 対象=生後2カ月~就学前の子どもの保護者 ※子ども同伴で受講可 定員=各10人程度(抽選) 費用=1回500円 ※材料費は別途必要 申込=往復ハガキに住所、氏名、電話番号、希望講座名、場所を明記し郵送 ※ハガキ1枚につき1講座、1人3枚まで、同一講座への複数申し込みは不可 期限=9月2日(金)消印有効 申・問先=こども家庭支援センター 〒120-0004東綾瀬1-5-17 ☎3606-1333 問先=ボランティアグループ風の子カルチャー事務局(午前10時~午後5時) ☎080-1242-3553

表2 風の子カルチャー講座(10~12月分)日時等

曜日	場所	講座名	日程	時間
月	A	リズム&ストレッチ体操	10/3~12/26(10/10を除く)	午前
		チャレンジ着付け	10/3・17、11/7・21、12/5・19	
		アロマテラピー	10/17・31、11/14・28、12/12・26	
		エアロビクスA	10/3~12/26(10/10を除く)	
火	A	フラダンス入門A	10/4・11・18、11/1・8・15、12/6・13・20	午前
		作って演じる人形劇	10/4・18、11/1・15、12/6・20	
		フラワーアレンジメント	10/11、11/8、12/13	
		楽しい陶器上絵付け	10/25、11/29、12/20	
水	A	ヨガ教室A	10/5~12/21(11/23を除く)	午前
		英語で子育てA	10/5・19、11/2・16・30、12/14	
		フットマッサージ	10/12・26、11/9・30、12/14・21	
		パッチワーク教室B	10/5・19、11/2・16、12/7・21	
木	A	俳句で育児記録	10/6・20、11/10・17、12/1・15	午後
		初めてのミシン教室	10/6・20、11/10・24、12/1・15	
		ペンで描く透明水彩講座(初級)	10/13・27、11/10・24、12/1・15	
		手作り縫い物教室	10/6・13・20、11/10・24、12/1・8・15	
金	A	エアロビクスB	10/6~12/22(11/3を除く)	午前
		実用書道	10/7・14、11/4・11、12/2・9	
		バレエ教室	10/7・14・21・28、11/4・11・18・25、12/2・9・16	
		パッチワーク教室A	10/7・21、11/4・18、12/2・16	
		基礎からの編み物(棒針)	10/7・21、11/4・18、12/2・16	
		基礎からの編み物(かぎ針)	10/14・28、11/11・25、12/9	
	B	ピラティスA	10/14~12/16	午後
		フラダンス入門B	10/7・14、11/4・11・18・25、12/2・9・16	
		編みましよう! 藤クラフト	10/7・21、11/4・18、12/2・16	
		うたを楽しむ(童謡など)	10/14・28、11/11・25、12/2・9	
		ヨガ教室B	10/7~12/16	
		太極拳	10/15・22・29、11/5・12・19、12/3・10・17	
土	A	お琴を楽しむ(生田流)	10/15・29、11/12・26、12/10・24	午前

※場所の「A」はこども家庭支援センター、場所の「B」は愛恵まちづくり記念館(関原の森内)  
※時間の「午前」は10時30分~正午、「午後」は1時30分~3時  
※愛恵まちづくり記念館の駐車場は使用不可

### 特別支援教育懇談会

日時 9月13日(火) 午後2時~4時 対象 特別支援教育に関わる教員・保育士、中学生以下の障がいのある子どもの保護者など 内容 区立中学校の特別支援学級(固定学級)の紹介/日常の悩みや子どもの進路についての懇談・意見交換 申込 不要 ※当日直接会場へ。保育あり(要予約、4~8歳の子ども、先着10人。フアックスで保護者の氏名、住所、電話番号、子どもの氏名・年齢、「特別支援教育懇談会保育希望」を連絡) 保育申込先 特別支援教育懇談会保育担当

### 中学校卒業程度認定試験

試験日 11月2日(水) 場所 東京都教職員研修センター(文京区本郷1-3-3) 内容 文部科学省が行う中学校卒業程度の学力認定試験。合格者は高等学校の入学資格を取得 申込 願書を持参または郵送 ※対象など、くわしくは受験案内参照。受験案内は都・義務教育課小中学校係で配布 願書受付期間 9月8日~28日消印有効 申込先 文部科学省生涯学習推進課 〒100-8959千代田区霞ヶ関3-2-2 問先 都・義務教育課小中学校係

### 健康・衛生

#### 食と健康教室「食物繊維をたっぷり」とって快腸ライフ」(2日制)

日時 9月16日(金)・27日(火) 午前10時~正午 内容 便秘予防やダイエットのための食生活の工夫/ストレッチ体操など 定員 25人(8月26日から先着順) 申込 電話 ☎(3880) 4004

▽相談: 内科/外科/眼科/耳鼻咽喉科/皮膚科/泌尿器科/産婦人科/歯科/柔道接骨/ジェネリック医薬品など 検査・体験: 心電図(検査人数に限りあり)・血糖・尿検査/口腔年齢・血糖・体組成測定/転倒防止体操など 展示: 児童・生徒の各種ポスターコンクール作品/有害薬物の見本など 申込 不要 ※当日直接会場へ 問先 衛生管理係 ☎(3880) 5891

#### 食から始める「シニアライフ」(2日制)

日時 9月30日(金)、10月5日(水) 午後1時30分~3時30分 対象 おおむね65歳以下の方 内容 体をすっきりさせるための食生活のポイント/自宅でする簡単エクササイズ 定員 25人(8月26日から先着順) 申込 電話 ☎(3855) 5046

#### 足立区民健康まつり



日時 9月17日(土) 午後2時~4時 場所 区役所庁舎ホール・1階区民ロビー 内容

#### 講座「美と健康のヒ・ケ・ツ」(2日制)



日時 9月8日(木) 午後2時~3時30分、29日(木) 午後1時30分~3時30分 対象 50歳代の女性 内容 骨盤のゆがみをとって姿勢美人をめざす実技、講話/体組成測定

健康・衛生は、10面に続きます

健康カレンダー(9月・10月分)	相談名/保健総合センター	中央本町 ☎3880-5351	竹の塚 ☎3855-5082	千住 ☎3888-4277	江北 ☎3896-4004	東和 ☎3606-4171
健康相談 ※中学生以上(肺がん検診は40歳以上)、検査は有料		9/8(木)、10/13(木) 午前9時~10時	9/5(月)、10/17(月) 午前9時~10時30分	9/12(月)、10/3(月) 午前9時~10時	9/13(火)、10/4(火) 午前9時~10時	9/13(火)、10/11(火) 午前9時~10時30分
心の健康相談★		9/28(水)、10/26(水) 午後	9/20(火)、10/18(火) 午後	9/9(金)、10/14(金) 午後	9/26(月)、10/24(月) 午後	9/5(月)、10/3(月) 午後
うつ相談★		-	10/11(火) 午後	9/22(木) 午後	-	-
酒害グループミーティング		-	9/28(水)、10/26(水) 午後	-	-	-
思春期相談★ ※ひきこもり・不登校など		-	9/26(月)、10/24(月) 午前	-	-	9/28(水)、10/26(水) 午後
もの忘れ相談★ ※もの忘れ(認知症)について		10/17(月) 午後	9/22(木)、10/27(木) 午後	10/19(水) 午後	10/19(水) 午後	9/7(水) 午後2時~4時
マタニティ歯科相談★ ※妊娠中の方の歯科検診と相談		9/6(火)、10/11(火) 午後	9/29(木) 午後	9/6(火) 午後	9/30(金) 午後	10/12(水) 午後
こんにち歯むろば★ ※10カ月~1歳2カ月の親子歯科相談		9/5(月)・22(木) 午後 10/3(月)・20(木) 午後	9/15(木) 午前・27(火) 午後 10/25(火) 午後・27(木) 午前	9/27(火)、10/4・25(火) 午後	9/14(水)・28(水) 午後 10/5(水)・19(水) 午後	9/7(水)・21(水) 午後 10/5(水)・19(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		9/16(金)、10/21(金) 午前9時15分~10時15分	9/20(火)、10/18(火) 午後1時~2時	9/7(水)、10/5(水) 午後1時30分~2時30分	9/9(金)、10/14(金) 午前9時15分~10時	9/7(水)、10/5(水) 午前9時15分~10時15分
HIV抗体検査★(匿名可)		9/8(木)、10/13(木) 午後1時30分~2時20分 9/22(木)、10/27(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) HIVと感染症(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。

### 敬老祝い品(米寿)を贈呈

対象=大正12年4月2日~13年4月1日生まれの方 内容=足立区商店街振興組合連合会発行の共通商品券(500円券20枚) ※9月19日(敬老の日)ごろに民生委員の訪問などにより本人確認の上贈呈。申請不要 問先=高齢調整係 ☎3880-5886

上記マークがある申し込みは、6面右上の記入例参照



# 地域で

## 避難所運営訓練の内容を見直し、実際の災害への対応力を強化!

谷中中学校 避難所運営訓練

### 中学生も参加して新しい訓練に挑戦

谷中中学校では東日本大震災発生以降で初めて、避難所運営訓練が行われました。この訓練は、内容をより実用的なものに改めたもの。6つの町会・自治会合同で運営される避難所運営本部の部員約80人のほか、谷中中学校の生徒約70人も参加し、熱の入った訓練が行われました。

### 初動に重点を

災害時、避難所の運営は、地域の人の手によって行われます。しかし、東日本大震災の発生直後、多くの自治体では十分に機能しませんでした。谷中中学校の避難所運営会議ではその反省を生かし、それまでの初期消火や起震車を用いた実演的な訓練から、地震発生後の初動に重点を置いた訓練に変更。部員一人ひとりの役割を明確にし、災害時を想定しながら進める方式にしました。

こんな活動をしました

集まった部員が部ごとに分かれ、災害時の役割を想定して訓練を行いました



▲中学生が被災者役になり、避難所受け付けの訓練を実施



▲マンホールトイレを実際に設置



▲食料品や毛布は十分にあるか、備蓄倉庫の場所や物資の内容を確認

訓練の反省会から各部の意見(一部)

- 自分たちの避難所に特化したマニュアルがあると動きやすい(庶務部)
- 救護のための備蓄物資がもっと必要(救護衛生部)
- 夜に備え、照明器具が必要(物資部)

地域の中学生も参加しました

▶足立消防署の署員からAED(自動体外式除細動器)の講習を受け、人の模型を使って実践

ボランティアや模擬被災者の体験をしました



トイレの設置を手伝いました。プライバシーやにおいなど、日常では気付かない問題があると実感しました。  
野崎亮太さん(谷中中学校3年生)

いざというときに備え、訓練に参加を!

区立小・中学校などの各避難所では、それぞれに避難所運営訓練を行っています。一般参加できる訓練もあります。日程・場所など、くわしくは区のホームページをご覧ください。



# 地域で

# 家庭で

# 防災! しっかり、

東日本大震災発生以降、地域や家庭での災害対策がますます重視されてきています。皆さんの地域や家庭では十分に対策が取れているのでしょうか? 区内の地域や家庭で行われている取り組みについて紹介します。

問い合わせ先⇒避難所運営訓練・災害対策の見直し…災害対策課災害対策係 ☎3880-5836  
▷耐震助成…建築調整課建築防災係 ☎3880-5317  
区のホームページアドレス  
<http://www.city.adachi.tokyo.jp/>



▲⑭19年能登半島地震で倒壊した家屋  
⑯谷中中学校の避難所運営訓練で、炊き出しが行われた

# 家庭で

## 耐震工事後に来た東日本大震災。非常時の中にも安心感が

市川英雄さん(東和一丁目在住)

### 築32年の家を1カ月掛けて補強

22年10月に自宅の耐震工事をした市川英雄さん(67)。雨戸や玄関の修理を工務店に依頼したところ、耐震診断と区の助成制度のことで、「診断だけでも受けてみよう」と決めた」といいます。

診断結果は「倒壊する可能性が高い」という判定。「築32年の家ですし、92歳の母もいますから、耐震工事をすることに決めました」。工事には1カ月ほど掛かりましたが、引っ越しをせずに普段通りの生活を続けられたそうです。

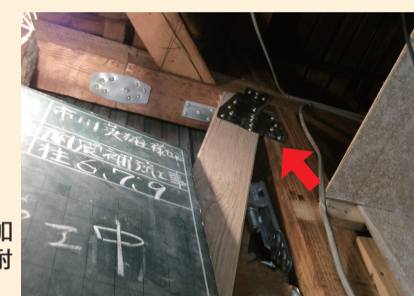
### 強い揺れにも動じない頑強な家に

「3月11日の地震当日は、私は勤めに出ていました。自宅には妻と母だけ。今まで経験したことのない強い揺れで心配でしたが、同時に『耐震工事をしたのだから大丈夫だ』という安心感もありました。実際、



▲「耐震工事をしておいて本当に良かった」と市川さん

被害はなく、写真立てが倒れたくらいでした。工事をしてよかったです」と市川さん。「区の助成制度を使えばお得ですし、専門家の目で見てもらおうと、いざというとき安心です」



▶金具や筋交い柱を加えることで確実に耐震性が上がる

### 旧耐震基準の家は、倒壊する危険も

昭和56年5月以前の旧耐震基準で建てられたお宅は、ほぼ「震度6強以上の地震で倒壊する可能性が高い」という診断結果が出ます。耐震工事は建て替えの必要はありません。家の弱い箇所の補強なので、住みながら工事できます。まずは専門家への相談をお勧めします。(市川さん宅に耐震工事を施工した岩本工務店・岩本政人代表の話)

## まずは耐震説明会へ

区では、昭和56年5月以前の旧耐震基準で建てられた建築物の耐震化を進めるため、住宅の「耐震診断」と「耐震改修工事」の費用の一部を助成しています。

### 耐震助成の額

- ❖ 昭和56年5月以前の木造戸建て住宅  
耐震診断……………上限10万円  
耐震改修工事……………工事費用の2分の1(上限100万円)
- ❖ 昭和56年5月以前の木造以外の戸建て住宅  
耐震診断……………上限30万円  
耐震改修工事……………工事費用の2分の1(上限120万円)

※助成には条件があります。くわしくは区のホームページをご覧ください。

### 耐震説明会・個別相談を行います

日時等=表1 費用=無料 申し込み方法=▷説明会…不要 ※当日直接会場へ ▷個別相談…電話 申込先=建築調整課建築防災係 ☎3880-5317

### 表1 木造住宅耐震説明会・個別相談日時等

日程	時間	場所
9/2(金)	午後1時30分~3時30分	舎人地域学習センター
9/6(火)	午後6時30分~8時30分	鹿浜地域学習センター
9/13(火)	午後6時30分~8時30分	伊興区センター
9/16(金)	午後1時30分~3時30分	伊興地域学習センター
9/20(火)	午後6時30分~8時30分	
9/27(火)	午後6時30分~8時30分	

※開始から約1時間は説明会、その後個別相談。相談時間は1人あたり20~30分程度。10月以降の日程は、区のホームページをご覧ください。

## 災害対策の見直しを進めています

東日本大震災で明らかになった問題に対応するため、区では現在、計画やマニュアルをはじめ、様々な災害対策の見直しを行っています。主な緊急対策として、以下のものを進めています。

- 避難所での通信手段の確保**  
携帯・固定電話の不通に対応するため、無線ファクス183台を新たに配備し、通信設備を強化しています。
- 避難所備蓄物資の拡充**  
ガソリン・電気の供給不足に対応するため、避難所などに130セットのカセットガス式発電機とLPガス式発電機を新たに配備し、電源設備を強化しています。
- 建築物耐震化の促進**  
耐震説明会(8面参照)の開催数を30回から50回に増やし、耐震化制度の周知を進めています。
- 復旧作業に必要な資格取得を促進**  
がれき処理などに対応するため、区の職員の特殊車両運転資格取得などを進めています。

## 区と大学で協力して防災を

問い合わせ先=新都心構想推進課構想推進担当 ☎3880-5840

7月6日、「防災行政と大学の役割」をテーマに、区内にある放送大学、東京藝術大学、東京未来大学、帝京科学大学、東京電機大学(24年4月開設)の学長・副学長と区長による五大学学長会議が開かれました。会議では、各大学が東日本大震災当日の状況や今後の防災計画などについて報告。「命に関わることで学生が安易に被災地に行くのは引き留めた」「学科の授業にボランティアを取り入れることも検討したい」などの報告とともに、教職員の行動マニュアルの整備や訓練の重要性を訴える声も聞かれました。

また、東日本大震災で問題となった駅前滞留の対応策も含め、今後の防災にあたり、区と大学のより具体的な協力関係強化の必要性を確認し合い、閉会となりました。

▶区と大学の協力関係が不可欠であることを確認し合った



放置自転車の撤去にはたくさんの税金が使われます

放置自転車の撤去は道路の安全を確保するための処置ですが、1台撤去するためには約9,000円かかります。税金を有効に使うためにも、自転車は駐輪場に止めましょう。問い合わせ先=自転車係 ☎3880-5914

エコネットポイントカードのポイント移行は9月30日で終了

内容=旧カードから新カードへの有効ポイントの移行が9月30日(金)で終了 申込=窓口へ旧カードを持参 申込・問い合わせ先=計画課資源化推進係 ☎3880-5027



### 献血(9月分)

条件により受けられない場合があります。

日程	場所	時間
6(火)	ライフ竹の塚店駐車場 (西伊興4-1-22)	午前9時30分~午後4時
28(水)	西友青井店駐車場 (青井3-1-1)	午前10時~11時30分/ 午後0時45分~4時
30(金)	西新井駅西口	午前10時~11時30分/ 午後0時45分~4時

※運転免許証や保険証など、本人確認ができるものを持参  
問先=>献血の条件...都・赤十字血液センター

☎5534-7550

▷実施場所等...区・衛生管理係 ☎3880-5891

### 休日接骨院当番所(9月分)

骨折や脱ぎゅう、ねんざ・打撲などの応急施術を当番制で行っています。

日程	施術所名(所在地)	電話番号
4(日)	田口接骨院(東和4-9-8)	5682-2682
	みやかわ整骨院(伊興5-21-9)	5647-9739
11(日)	木村接骨院(本木北町3-7)	3854-1084
	よしみつ整骨院(千住旭町19-7 7シティハイムスズキ1F)	3881-6855
18(日)	三豊接骨院(西新井栄町2-5-12)	3880-6886
	誠真接骨院(綾瀬2-18-6-105)	5680-5516
19(祝)	大久保接骨院(東綾瀬3-12-5)	3606-8550
	大師接骨院(西新井6-1-2)	3890-2270
23(祝)	庄司接骨院(谷中3-4-6)	3629-7216
	福田接骨院(西保木間1-21-7)	3850-1675
25(日)	大高接骨院(一ツ家3-27-13 新宅コーポ104)	3884-9856
	水野接骨院(西新井3-4-1)	3855-3569

※いずれも時間は午前9時~午後5時  
問先=>施術...各施術所 ▷制度...健診事業係  
☎3880-5121

### 表2 福祉事務所一覧

問先(福祉事務所)	電話番号
中部(区役所内)	3880-5880
千住	3888-3141
東部	3605-7105
西部	3897-5011
北部	3883-6800

**視覚障がい者向け  
「ドヘルプサービス」  
度が10月1日に変更**

内容 区の要綱に基づき視覚障がい者を対象とした「移動支援事業(ガイドヘルプサービス)」が、障害者自立支援法に基づき「同行支援」に変更。それに伴い、自己負担金額に一部変更あり ※「同行支援」を利用するには、現在移動支援事業を利用している方も申請手続きが必要。新規に申請を希望する方はお問い合わせください。問先 福祉事務所(表2)

**知的障がい者介護技術  
養成セミナー(4日制)**

日時 11月9日(水)~11日(金) 午後1時~6時30分、12日(土) 午前9時~午後5時 対象 区内在住の方 内容 講義と屋内での演習を通じた知的障がい者への移動支援従事者の養成 ※受講により、区内で知的障がい者の移動支援に従事する要件を取得 定員 10人(選考) 申込 往復ハガキに住所、氏名、年齢、電話番号、勤務先または学校名、志望動機を明記し郵送 期限 9月16日(金)必着 会場 申請先 障がい福祉センター 生活体験室 〒121-0816 梅島3-31-19 ☎(5681)0131

### もの忘れ相談(9月分)

日程等=表3 対象=65歳以上の方と家族 申込=電話または窓口 問先=介護予防係 ☎3880-5885

表3 もの忘れ相談(9月分)日程等

日程	申・問先(地域包括支援センター)	電話番号
8(木)	本木関原	☎5845-3330
	西新井本町	☎3856-6511
10(土)	江北	☎5839-3640
	千住西	☎5244-0248
13(火)	関原	☎3889-1487
	西新井	☎3898-8391
14(水)	東和	☎5613-1200
	保木間	☎3859-3965
22(木)	六月	☎5242-0302
	千住本町	☎3888-1510
27(火)	中川	☎3605-4985
28(水)	扇	☎3856-7007

## 健康・衛生

健康・衛生は、7面からの続きです

### 講演「がんのひみつ」

日時 9月12日(月) 午前11時~正午 場所 区役所庁舎ホール 内容 がんについて知っておくべきことなど、がんを正しく理解するための話を講師 中川恵一氏(東京大学医学部付属病院放射線科准教授) 定員 500人(先着順) 申込 不要 ※当日直接会場

### わが家のワンダフルライフ

日時等 表1 対象 犬を飼っている方、これから犬を飼う方 申込 電話 ※個別相

### 講座「ひざ痛・腰痛・肩痛の予防のために」

日時 9月6日(火) 午前10時~11時30分 対象 区内在住の方 内容 ひざ・腰・肩痛の予防に関する講演と実技 定員 30人(8月26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

### アレルギー教室「知って安心、乳幼児のぜん息」

日時 9月27日(火) 午後2時~3時30分 場所 梅田地域学習センター 対象 3歳以下の子どもの保護者など 内容 小児科医による講話(ぜん息の予防法から検査、診

## 福祉

断、治療まで/日常生活で気を付けるポイント) 定員 30人(8月26日から先着順) ※保育あり(要予約、生後6カ月~3歳の子ども、先着20人) 申込 電話 申・問先 公害保健係 ☎(3880)5893

表1 わが家のワンダフルライフ日時等

日程・場所	時間	内容等
9/25(日) 足立保健所	午後1時~2時30分	講演「犬の気持ちを知らう」 講師=加隈良枝氏(帝京科学大学講師) 定員=100人(先着順)
	午後2時40分~4時	講演「愛犬を感染症から守る」 講師=羽原弦史氏(東京獣医科学院院長) 定員=100人(先着順)
	午後1時~4時	▷臨時畜犬登録の受付費用=新規登録手数料...3,000円/注射済票交付手数料...550円 ▷獣医師による愛犬の悩み個別相談
10/1(土) 帝京科学大学 千住キャンパス (千住桜木2-2-1)	午後2時~4時	▷講演「犬のしつけのコツを知る」 定員=70人(先着順) ▷獣医師による愛犬の悩み個別相談

※先着順は8月26日から受け付け開始

## 歯と口から始める健康づくり

### ◆始めよう 楽しい口腔ケア

日時等=>9月1日(木)...中央本町保健総合センター ▷9月8日(木)...竹の塚保健総合センター ※いずれも午前10時~11時30分 対象=区内在住で65歳以上の方 内容=歯科医師による講話/おいしく安全に食べるための口の体操/顕微鏡で自分の口の中の細菌を観察など 定員=30人(8月26日から先着順) 申込=電話 申・問先=中央本町保健総合センター-歯科保健担当 ☎3880-5351 竹の塚保健総合センター-歯科保健担当 ☎3855-5082

### ◆歯と口の健康アップセミナー(2日制)

日時=9月7日(水)・14日(水) 午前10時~11時30分 対象=区内在住・在勤の方 内容=歯周病専門医による講義「歯周病予防から始める全身疾患予防」/体験「100%歯みがきにチャレンジ」 定員=30人(8月26日から先着順) 申込=電話または窓口 場・申・問先=江北保健総合センター-歯科保健担当 ☎3896-4004

### ◆健口アップ講座「だ液の力でアンチエイジング」(2日制)

日時等=>9月21日(水)...講演「お口の若さを保って健康アップ」/体験学習「お口のうるおい度の測定」「だ液が出るマッサージ」など ▷9月28日(水)...体験学習「お口のうるおい度の再測定」「歯みがき実習」など ※いずれも午前10時~11時30分 対象=区内在住で20歳以上の方 定員=35人(8月26日から先着順) 申込=電話または窓口 場・申・問先=東和保健総合センター-歯科保健担当 ☎3606-4171

### ◆歯の体験教室「親子デンタルクラス」

日時等=>9月21日(水)...江北保健総合センター ▷9月28日(水)、10月26日(水)...東和保健総合センター ▷10月21日(金)...千住保健総合センター ※いずれも受付時間は午後2時30分~3時30分 対象=4歳~就学前の子どもの保護者 内容=子どもの歯型作りと歯科健診・相談/顕微鏡で口の中の細菌観察など 定員=各25組(8月26日から先着順) 申込=電話または窓口 申・問先=江北保健総合センター-歯科保健担当 ☎3896-4004 東和保健総合センター-歯科保健担当 ☎3606-4171 千住保健総合センター-歯科保健担当 ☎3888-4277



表4 介護予防「らくらく教室」日時等

Table with 4 columns: 日時等, 内容, 申込期間, 場・申・問先. Rows include activities like posture improvement and strength training at various community centers.

※いずれも、定員=20人(選考) 申込=電話

表5 講座「ブランクなんて怖くない私をを活かす再就職」日時等

Table with 2 columns: 日程, 内容. Rows list dates from 9/24 to 10/22 and topics like resume and job interviews.

※いずれも土曜日、午前10時～正午

介護予防「らくらく教室」日時等表4 対象区内在住で、介護保険の要介護・要

区内には17カ所(千739床)の特別養護老人ホームが整備されています。現在の待機者数は約4千人です。特に緊急度の高い方に対応するため、現

特別養護老人ホームに入所を希望する方へ 区内の施設の待機状況と今後の計画

仕事・経営 講座「ブランクなんて怖くない私をを活かす再就職」日時等表5 場所エル・ソフィア 対象区内在住・在勤・在学的女性 定員各30人(8月26日から先着順) ※保育あり(要予約、生後6

地域包括支援センター介護(予防)教室(9月分)

Table with 3 columns: 日時, 内容等, 申・問先(地域包括支援センター). Lists various workshops and seminars across different centers.

※先着順は8月26日から受け付け開始 ※「場所」の記載がないものは問先の地域包括支援センターが会場 ※「申込」の記載がないものは申し込み不要。当日直接会場へ

セミナー&個別相談 会「働きやすい職場環境づくり」 日時9月28日(水) 午後3時～5時 場所あだち産業センター 対象中小企業経営者、人事・労務担当者、起業

plaza-koza@city.adachi.tokyo.jp FAX(3880)0133 3 (3880)5222 女参画プラザ 希望日を連絡 申・問先男

plaza-koza@city.adachi.tokyo.jp FAX(3880)0133 3 (3880)5222 女参画プラザ 希望日を連絡 申・問先男

9月12日から開始 都営交通無料乗車券の更新

対象等=表6 ※シルバーパス(15面「掲示板」参照)を持っている方は対象外 内容=「本券通用23年9月30日」と券面に記載されている都電、都バス、都営地下鉄、日暮里・舎人ライナーの無料乗車券の更新 ※9月12日から受け付け開始。新規の申請は随時受け付け 申込=必要書類を持参 申・問先=福祉事務所(表2)

表6 都営交通無料乗車券対象等

Table with 3 columns: 対象, 必要書類, 通用期間. Details eligibility criteria for free transit passes.

※昨年の更新時から、有効期限が交付対象者の誕生月の月末に変更

北千住駅西口前「あだちシティビジョン」の節電対応状況と災害時の緊急放映 節電のため時間を短縮して放映中です。電力状況により放映を中止します。災害時には交通状況などを知らせる緊急放映に切り替えます。 短縮放映時間=>平日…午前7時～午後1時、午後5時～9時 >土・日曜日、祝日…午前10時～午後9時 問先=広報係 3880-5815

上記マークがある申し込みは、10面右上の記入例参照



**【郵送申し込み記入例】**

切手 120-8510

**足立区役所**  
〇〇係

(〇〇は申し込み係名など)

上記マークがある申し込みは、右の例を参照

区のホームページアドレスは  
<http://www.city.adachi.tokyo.jp/>

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  
 HP…ホームページアドレス  
 E…Eメールアドレス  
 ※費用の記載がないものは無料

### 高齢医療・年金

### 後期高齢者医療制度出張相談会

日時等表1 内容後期高齢者医療制度の説明、保険料の納付方法などの個別相談 ※くわしい保険料額などを知りたい方は、保険料額決定通知書、保険料額決定(変更)通知書、納付書などを持参 申込不要 ※当日直接会場へ 問先 高齢医療係 (3880) 5874

### 土地・建物・道路

### 都市計画の告示

内容 区決定の都市計画: 東京都都市計画地区計画花畑五丁目地区地区計画の決定(花畑三丁目各目各地内) 都決定の都市計画: 東京都都市計画用途地域の変更(花畑五丁目内)・東京都都市計画一団地の住宅施設の変更(花畑三・五・六丁目各目各地内) ※都市計画の内容は区のホームページ

表1 後期高齢者医療制度出張相談会日時等

日程	場所
9/21(水)	鹿浜地域学習センター
9/22(木)	佐野地域学習センター
9/27(火)	千住区民事務所
9/28(水)	新田地域学習センター
9/29(木)	花畑地域学習センター

※いずれも午後1時30分~4時30分

### 細街路整備費の助成

内容 細街路に指定された路線の拡幅整備などに関する協議後、区と申請者で締結した整備協定により工事を終了した場合に整備費用などを助成。既に協定を締結・工事を終了し、助成金を請求していない方は至急要相談。また、20年度以前に整備協定を締結して工事を終了していない方は、再度の申請が必要 ※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 細街路係 (3880) 5286

### 暮らし

### 外国人のための無料行政書士夜間相談会

日時 9月28日(水) 午後6時30分~8時30分 場所 エル・ソフィア 対象 外国人 内容 在留資格、永住許可・帰化申請などの相談 ※通訳あり。秘密厳守 定員 8人 (8月26日から先着順) 申込 電話または窓口 申・問先 多文化共生係 (3880) 5177

### 園芸相談

日時等 9月26日(月) 午前10時~午後4時: 区役所1階区民ロビー、花や緑の相談 午後1時30分~2時30分: 区役所北館屋上エコガーデン、秋の寄せ植え講習(作った寄せ植えは庁舎内に飾る予定) 問先 園芸係 (3880) 5188

### 足立区政に関する世論調査にご協力を

調査方法 区内に住民登録がある20歳以上の方から無作為に選んだ3,000人に、区が委託した調査会社から、9月中旬にアンケート用紙を郵便で送ります。設問の指示に従って回答し、同封の返信用封筒に入れて、調査票に記載された期限までに郵便ポストに投函してください。

調査内容 区と区政について、毎年聞く質問と、その年の特集テーマの質問があります。アンケートは一部の設問を除いて選択式です。

回答内容が特定されることはありません 回答は無記名です。また、すべての回答は調査会社が統計的に処理し、結果を区が報告書としてまとめます。そのため回答の有無をはじめ、回答内容が特定されることはありません。

世論調査の結果は今後の区政に活用します。ぜひご協力ください。 問先=お問い合わせコールあだち ☎3880-0039

### 図書館・スポーツ施設の休館(9月分)

図書館の休館 日程=表2 問先=中央図書館 ☎5813-3740

表2 図書館の休館(9月分)日程

図書館名	日程
梅田/江北	1(木)~5(月)・20(火)・30(金)
新田	4(日)・30(金)
保塚	5(月)~9(金)・12(月)・30(金)
宮城	5(月)・12(月)~17(土)・19(祝)・26(月)・30(金)
常東	5(月)・12(月)・19(祝)・20(火)・23(祝)・26(月)・30(金)
興本	12(月)~16(金)・20(火)・30(金)
鹿浜	12(月)・25(日)~30(金)
佐野/竹の塚/中央/やよい	12(月)・30(金)
伊興/東和/舎人/花畑	20(火)・30(金)

スポーツ施設の休館 日程=表3 問先=スポーツ施設支援係 ☎3880-5989

表3 スポーツ施設の休館・プールの利用休止(9月分)日程

施設名	休館・利用休止日程
千住温水プール	2(金) 午前9時30分~午後4時30分★/20(火)
総合スポーツセンター	12(月)
東綾瀬公園温水プール	12(月)
スイムスポーツセンター	20(火)/21(水)~24(土)★
千住スポーツ公園	20(火)

※★はプールの利用休止

### アートアクセスあだち大友英「チーム・アンサンブルズ」メンバー募集

日時 9月14日(水) 場所 北千住駅周辺 内容 10月以降展開予定のアートイベントを企画する「チーム・アンサンブルズ」のメンバー募集のため、大友英氏と一緒にまち歩きをしながらイベントのアイデアを出し合う 申込 郵送またはEメールで住所、氏名、年齢、電話番号、志望動機やイベントでやりたいことを書いたレポート(字数制限なし)を連絡 ※書類選考あり 期限 9月5日(月)必着 申・問先 アートアクセスあだち2011「音まち千住の緑」事務局 〒120-0034 千住5-13-5学びピア21内 ☎(68006) 1740 問先 info@aaa-seiju.com 当 ☎(3880) 5803

### 区とタッグを組んで足立区を緑いっぱいにする「緑の協定制度」

内容 地域の緑を増やす団体と区が結ぶ協定。協定を結んだ団体に緑化に関する相談受け付けや苗、土、肥料、園芸道具などの物品を支援 ※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 緑化推進係 (3880) 5188

### 審議会等の公開(9月分)

会議は公開です。傍聴方法など、くわしくはお問い合わせください。

審議会等	日程	時間	場所	問先
環境審議会	7(水)	午後3時30分~5時	区役所	温暖化対策課計画担当 ☎3880-6049
地域保健福祉推進協議会健康あだち21専門部会	9(金)	午後2時~4時		健康づくり課事業調整担当 ☎3880-5433
建築審査会	13(火)	午前10時~正午	区役所	建築調整課用途照会係 ☎3880-5943
成年後見制度審査会	27(火)	午後1時30分~3時30分		福祉管理課調整担当 ☎3880-5732
男女共同参画推進委員会	27(火)	午後6時30分~8時30分	エル・ソフィア	男女共同参画推進課行動計画担当 ☎3880-5222

### パブリックコメント(9月分)

区民の方から意見を募集します。くわしくはお問い合わせください。

件名	日程	問先
都市計画公園・緑地の整備方針	9/20~10/19	みどり推進課公共緑化担当 ☎3880-5423

上記マークがある申し込みは、12面右上の記入例参照



# 身近で自然を体感! 「あだち自然の遊び場」9月の催し



日…日時 場…場所 対…対象 内…内容 持…持ち物 定…定員 料…費用、入館・入園料(記載がない場合は無料)

申…申し込み方法 締…申込期限 問…申込・問い合わせ先

★…イベント手帳対象イベント(24年3月までの対象イベントで、4園すべてのスタンプを集めた方先着100人にプレゼントあり)

## 荒川ビジターセンター 荒川を楽しもう

### ◆あらかわ自然たんけん「わくわく夕暮れじかんをすごそう」★

日11日(日) 午後5時～6時30分 場荒川千住新橋緑地右岸 内虫の声を聞きながら、荒川で夕暮れ時を過ごす ※小学生以下の方は保護者同伴

### ◆自分たちでつくる川のようにえん 生きものいっぱい★

日17日(土) 午前10時～11時30分 場荒川千住新橋緑地右岸 対就学前の子どもと保護者 内荒川河川敷で生き物を探するなどして遊ぶ



▲河川敷には虫など小さな生き物がいっぱい。うまく見つけられるかな

### ◆川あるきの日★

日18日(日) 午前10時～正午 場荒川河川敷右岸(鹿浜橋～江北橋右岸) ※鹿浜橋下右岸集合。就学前の子どもは保護者同伴 内草花や昆虫、野鳥などを観察しながら河川敷を歩く

—いずれも—

持水筒/タオル 定20人(先着順) 申▷わくわく夕暮れじかん…電話・Eメール(携帯メール不可)・窓口で希望者全員の住所、氏名、年齢、電話番号、「わくわく夕暮れじかん」を連絡。8月26日(金)から受け付け開始 ▷その他…不要 ※当日直接会場へ。「川のようにえん」は荒川ビジターセンターで午前9時から受け付け開始。「川あるきの日」は午前9時50分から受け付け開始。小雨決行 問荒川ビジターセンター ☎5813-3753

## 生物園 様々な生物の姿に学ぶ

### ◆生物園ちびっこプログラム

日7日～10月26日の毎週水曜日 午前11時～11時30分 ※午前9時30分から受け付け開始 対就学前の子どもと保護者 内絵本の読み語りや生き物との触れ合い 定10組(先着順)

### ◆ニシキヘビと一緒に記念撮影

日10日(土) 午後3時～4時 ※午後2時50分から受け付け開始 内ニシキヘビと記念撮影 持カメラ 定20組(先着順) ※グループで参加。ヘビの状態に応じて変更あり

### ◆生物園うらがわ探検ツアー★

日11日(日) 午前11時～正午 ※午前9時30分から受け付け開始 内いつもは見られない生物園の裏側を見学 定15人(先着順)

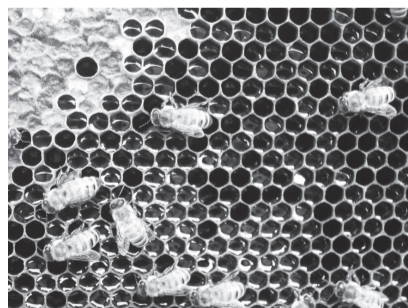
※就学前の子どもは保護者同伴

### ◆東京らんちゅう倶楽部品評会

日18日(日) 午後1時～4時30分 内金魚の品種「らんちゅう」の品評会

### ◆ミツバチからの贈り物「はちみつ搾り」★

日23日(祝) 午前10時～正午 対高校生以上の方 内生物園で飼育しているミツバチの巣からはちみつを搾って試食 定25人(抽選) 料200円 締9月10日(土)必着



▲巣から搾ったはちみつはどんな味?

—いずれも—

※別途入園料が必要 申▷はちみつ搾り…往復ハガキに希望者全員の住所、氏名

(フリガナ)、年齢(学年)、電話番号、「はちみつ搾り」を明記し郵送 ※返信面にも宛名を記入 ▷その他…不要 ※当日直接会場へ 場問生物園 〒121-0064保木間2-17-1

☎3884-5577

## 桑袋ビオトープ公園 生き物のつながりを感じる

### ◆生き物の落とし物さがし★

日11日(日) 午後2時～3時 内生き物が残すフンや足跡などを探して調べる 定20人(先着順) ※就学前の子どもは保護者同伴 申不要 ※当日直接会場へ 場問あやせ川清流館(桑袋ビオトープ公園内、月曜日休館) ☎3884-1021



▲園内では色々な生き物の「落とし物」が見つかるよ

## 都市農業公園 土や草木の手触りを実感

### ◆植物観察会「秋の七草を楽しむ」

日3日(土) 午後1時30分～3時 内秋の七草を観察

### ◆ハーブミニ講座「レモングラスについて」

日10日(土) 午後1時30分～3時 内レモングラスの育て方や利用方法を学ぶ

### ◆園芸教室「秋の庭木・鉢物の管理」

日20日(火) 午後1時30分～3時 内秋の樹木の移植や剪定などの管理方法を学ぶ

—いずれも—

場緑の相談所(都市農業公園内) 定20人(先着順) ※小学3年生以下の方は保護者同伴 申不要 ※当日直接会場へ

### ◆ハーブ教室「ハーブ化粧水づくり」

日24日(土) 午前10時～正午/午後1時30分～3時30分 場緑の相談所 対区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 ※小学3年生以下の方は保護者同伴 内乾燥したハーブをウオツカで抽出して化粧水を作る 定各20人(抽選) 料1,000円 申往復ハガキまたはEメール(携帯メール不可)で希望者全員の住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、「ハーブ化粧水づくり」、希望時間を連絡 ※同伴の保護者も申し込みが必要。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 締9月2日(金)必着



▲ウオツカにローズマリー、ローズなどのハーブをすりつぶして化粧水を作ります

### ◆「都市農業公園写真展」作品募集

内10月23日～11月6日に都市農業公園で行う写真展に展示する写真(都市農業公園内で植物や生き物、風景などを撮影したもの) 申申込用紙を裏に貼った写真を持参または郵送 ※1人1点。サイズ不問。申込用紙は都市農業公園で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可 締10月16日(日)必着 ※応募作品は展示期間終了後、来園して引き取り

問都市農業公園 〒123-0864鹿浜2-44-1

☎3853-4114

✉toshinou@city.adachi.tokyo.jp

### ◆自然環境館の催し★

#### ▷都市農業公園みどころガイド

日8月27日(土)(夏野菜を見に行こう)、9月3日(土)(My 秋の七草を見つけよう) 午後2時～2時30分 場自然環境館(都市農業公園内) 内園内を解説員と一緒に観察 定各15人(先着順)

#### ▷重陽の節句を体験

日9月4日(日) 午後1時30分～2時30分 場古民家(都市農業公園内) 内紙芝居/食用の菊を味わう 定20人(先着順)

—いずれも—

※就学前の子どもは保護者同伴 申不要 ※当日直接会場へ 問自然環境館(都市農業公園内、水曜日休館) ☎3853-8010

## 広告

◆自衛官(防衛大学校学生・防衛医科大学校学生・看護学生)募集 ■受付期間=9月5日～9月30日 ●受験資格・試験日 ▽防衛大学校学生(高卒(見込含)21歳未満の者)・11月5日・6日 ▽防衛医科大学校学生(高卒(見込含)21歳未満の者)・10月29日・30日 ▽看護学生(高卒(見込含)24歳未満の者)・10月22日 申・問先=自衛隊足立地域事務所 足立区千住中居町3-3-3 TEL03(3881)8096 ✉tokyo.pco.adachi@rct.gsd.f.mod.go.jp



# 宿泊施設 インフォメーション(11月分)

## ◆利用案内

申込＝「わたしの便利帳」または区のホームページを参照 利用日等＝表1 ※鋸南自然の家は空調設備などの更新工事のため、11月～24年3月は休館 問先＝体験学習係 ☎3880-5970

表1 宿泊施設利用案内(11月分)

利用施設・問先	11月の利用できる日	受付時間
鹿沼野外レクリエーションセンター ☎0289-64-8085 (予約専用)	▷宿泊棟…14、17～28 ▷常設バンガロー・テント・幕 ▷地…なし	午前9時～午後5時 ※土・日・祝日、祝日を除く
日光林間学園 ☎0288-53-3681 (予約専用)	3～5、12、19、26	

※各施設の利用できる日も学校などが利用するため、空室が少ない場合や体育館の使用ができない場合があります

### 催し物

**タートルマラソン国際大会記念講演「いきいき生活と健康マラソン」**  
日時 9月19日(祝) 午後2時～4時30分 場所 梅田地域学習センター(エル・ソフィア内) 対象 18歳以上の方  
内容等 1.「足にまつわるおもしろいお話」…古藤高良氏(社)日本タートル協会会長  
2.「ソクラテスになって走ろう」…山西哲郎氏(社)日本タートル協会理事 定員 250人(8月26日から先着順)

### ウオーキング教室

日時等 9月11日(日)：北千住駅西口方面七福神めぐりコース(約6km) 10月9日(日)：北千住駅東口方面名所めぐりコース(約7km) ※いずれも午前8時30分～正午。千住ほんちよう公園集合。雨天中止 対象 区内または区隣接地域在住の方 内容 ウ

### 暮らしっくスクール公開講座(6日制)

日時等 表2 場所 エル・ソフィア 対象 区内在住・在勤・在学の方 定員 50人(8月26日から先着順) ※希望日のみの受講可 申込 電話または窓口 申・問先 ☎(3880) 5989 係 ☎(3880) 6028 FAX (3880) 6028

### あだちNPOカレッジ「NPO入門講座」

日時 9月10日(土) 午前10時～正午 内容 地域を元気にするNPO活動を解説 定員 15人(8月26日から先着順) 申込 電話・ファックス・Eメールで住所、氏名、Eメール番号、Eメールアドレス、Eメールを連絡 期限 9月8日(木)必着 場・申・問先 NPO活動支援センター(日・月曜日、祝日休館) ☎(3840) 2331 FAX (3840) 2333

【郵送申し込み記入例】

切手 〒120-8510

足立区役所 ○○係

(○○は申し込み係名など)

上記マークがある申し込みは、右の例を参照

区のホームページアドレスは <http://www.city.adachi.tokyo.jp/>

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  
HP…ホームページアドレス  
E…Eメールアドレス  
※費用の記載がないものは無料

### あしだち大学「わたしたちの町あだちを学ぼう」(5日制)

日時等 表3 対象 区内在住で60歳以上の方 定員 50人(抽選) 申込 往復ハガキで住所、氏名、年齢、電話番号、「あだちを学ぼう」を

### 足立区音楽祭実行委員会アトリウムコンサート

日時 9月5日(月) 午後0時10分～45分 場所 区役所1階区民ロビー 内容 箏・琵琶・フルート・声楽の演奏 曲目 タヤケ小やけ変奏曲など 申込 不要 ※当日直接会場へ 問先 地域文化支援係 ☎(3880) 5986 FAX (3880) 0133 plaza-koza@city.adachi.tokyo.jp

### あだち再生館「バスで行く秋の施設見学会」

日時 9月17日(土) 午前8時30分～午後4時30分、足立東清掃事務所前集合 場所 茨城県つくば市(サイエンス・スクエアつくば) 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 定員 80人(抽選) 費用 千300円(小

### 親子体験キャンプ

日時 9月23日(祝) 午前10時～午後3時 場所 都立舎人公園キャンプ場 対象 小学生と保護者 内容 野外遊びや野外炊事など 定員 40人(8月26日から先着順) 費用 1人500円(材料費) 申込 電話 申・問先 青少年事業係 ☎(3880) 5275

### あだち再生館「バスで行く秋の施設見学会」

日時 9月17日(土) 午前8時30分～午後4時30分、足立東清掃事務所前集合 場所 茨城県つくば市(サイエンス・スクエアつくば) 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 定員 80人(抽選) 費用 千300円(小

### あだち再生館「バスで行く秋の施設見学会」

日時 9月17日(土) 午前8時30分～午後4時30分、足立東清掃事務所前集合 場所 茨城県つくば市(サイエンス・スクエアつくば) 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 定員 80人(抽選) 費用 千300円(小

### あだち再生館「バスで行く秋の施設見学会」

日時 9月17日(土) 午前8時30分～午後4時30分、足立東清掃事務所前集合 場所 茨城県つくば市(サイエンス・スクエアつくば) 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 定員 80人(抽選) 費用 千300円(小

表2 暮らしっくスクール公開講座日時等

日程	内容
10/1(土)	最新契約トラブルあれこれ(震災関連・未公開株など)
15(土)	あなたを守る契約法(契約トラブルに巻き込まれたら)
22(土)	本当に大丈夫? 食の安全①(放射線の影響、食肉、健康食品)
11/5(土)	本当に大丈夫? 食の安全②(生鮮食品・加工食品、表示の裏側)
20(日)	原発災害と温暖化問題を考えよう
27(日)	自然エネルギーへの転換と私たちにできること

※いずれも時間は午後7時～8時30分

### あだち再生館「バスで行く秋の施設見学会」

日時 9月17日(土) 午前8時30分～午後4時30分、足立東清掃事務所前集合 場所 茨城県つくば市(サイエンス・スクエアつくば) 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 定員 80人(抽選) 費用 千300円(小

### あだち再生館「バスで行く秋の施設見学会」

日時 9月17日(土) 午前8時30分～午後4時30分、足立東清掃事務所前集合 場所 茨城県つくば市(サイエンス・スクエアつくば) 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 定員 80人(抽選) 費用 千300円(小

表3 あしだち大学「わたしたちの町あだちを学ぼう」日時等

日程	内容
9/29(木)	あだちの江戸時代から現代の変遷
10/5(水)	千住の森鷗外を尋ねて
13(木)	あだちの誇りの五色桜と江北村
20(木)	「江北村」を歩いて学ぼう
27(木)	あだちの交通発展秘話

※いずれも時間は午後1時30分～4時

表3 あしだち大学「わたしたちの町あだちを学ぼう」日時等

日程	内容
9/29(木)	あだちの江戸時代から現代の変遷
10/5(水)	千住の森鷗外を尋ねて
13(木)	あだちの誇りの五色桜と江北村
20(木)	「江北村」を歩いて学ぼう
27(木)	あだちの交通発展秘話

※いずれも時間は午後1時30分～4時

### あだち再生館「バスで行く秋の施設見学会」

日時 9月17日(土) 午前8時30分～午後4時30分、足立東清掃事務所前集合 場所 茨城県つくば市(サイエンス・スクエアつくば) 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 定員 80人(抽選) 費用 千300円(小

### あだち再生館「バスで行く秋の施設見学会」

日時 9月17日(土) 午前8時30分～午後4時30分、足立東清掃事務所前集合 場所 茨城県つくば市(サイエンス・スクエアつくば) 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 定員 80人(抽選) 費用 千300円(小

図書館子ども映画会(9月分) 申込＝不要 ※当日直接会場へ

場・問先(図書館)	日時	内容
中央 ☎5813-3745	4(日) 午後2時～2時30分	「耳なし芳一」「月見の枝」
	11(日) 午後2時～2時30分	「蜘蛛の糸」
	18(日) 午後2時～2時30分	「梨山の太蛇」「念仏の花」
	25(日) 午後2時～2時30分	「八郎湯の八郎」「猿の恩返し」
鹿浜 ☎3857-6551	10(土) 午後2時～2時45分	「北風とおひさま」「小公女セーラ」
梅田 ☎3840-4646	17(土) 午後3時～3時50分	「なし売り仙人」「めがねうさぎ」「おばけのてんぷら」
興本 ☎3889-0370	25(日) 午後2時～2時30分	「熊の皮をきた男」
花畑 ☎3850-2601	28(水) 午後3時～3時30分	「めがねうさぎ」「おばけのてんぷら」
やよい ☎3852-1433	28(水) 午後4時～4時20分	「ぼくは王様②」
佐野 ☎3628-3275	28(水) 午後3時30分～4時	「とうふこぞう」「ゆうれいのたまご」「ばけものつかい」



中学生ものづくりフェア

日時 10月1日(土) 午前10時～午後5時 場所 千寿桜堤中学校 内容 中学生によるロボット・木工製作の見学...

ジュニアリーダーズスーパー研修会(12日制)

日程 9月19日～24年3月24日 場所 中央本町地域学習センター 対象 中学生、ジュニアリーダー研修会に参加...

掲示板

東京都シルバークラスの更新手続きは9月30日までに 対象 有効期限が9月30日のシルバークラスを持っている方...

要 23年度の住民税が非課税の方... 非課税を証明する書類のうち、22年度の合計所得金額が25万円以下の方...

郷土博物館の催し

映画会 日時 10日(土) 午前11時～正午 ※無料公開日 内容 「えんぴつの王国」...

おはなし会 日時 10日(土) 午後6時～7時30分 対象 小・中学生と保護者...

ひるば

赤ちゃん大会 8月28日(日) 午前10時～午後3時 22年生まれの子供たち...

ひるば 柳町5-1-1 電話 3881-0137 足立ハゼ釣り大会 9月18日(日)...

区の放射線測定

区では、放射線への不安を解消するため、区内の放射線の測定を行っています。原発事故以前に比べると、放射線量の増加は認められませんが、放射線を意識しないで生活できるレベルです。

砂場の放射性物質の測定結果と対策

区では、保育園、幼稚園、小・中学校および公園など各施設の屋外プールの水や砂場の放射性物質の検査を行いました。プールでは放射性物質は検出されませんでした。

食品や大気からの放射性物質の影響と対策 4月以降、放射性物質は水道水や大気中でほとんど検出されていません。

今後の国や都道府県が中心となり、これから収穫期を迎える米なども含め、規制値を超える食品が市場に出回らないように検査体制の強化を図っています。

表4 放射線に関する問い合わせ先. Table with 2 columns: 内容 (放射線による健康相談, Q&A, 測定方法, 測定場所) and 問先 (独立行政法人放射線医学総合研究所, 足立保健所生活衛生課, etc.)

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

おめでとう七五三. 3才・5才のとってもお得なレンタルプラン. 須賀写真館. 8月1日～10月15日. 六切1ポーズ ¥13,650～

債務整理 ご相談は何度でも無料. にしかた法務司法書士事務所. 相談専用ダイヤル 0120-218-187. 東京都荒川区西日暮里5-34-2

区外の病院で定期的に検査している方も、足立区国保 特定健診をぜひ受けてください! 社団法人 足立区医師会. TEL: 03-3840-2111 (9:00～17:00)



みんなで応募しよう

# 携帯deあだち!

あだち広報7月25日号で募集した、携帯電話で撮影した皆さんの作品を紹介します。 ※紙面で紹介できなかった写真は、区のホームページと携帯サイトで紹介。携帯電話の充電は、早朝など電力需要のピーク外で行ってください。

問い合わせ先=広報係  
 区のホームページアドレス <http://www.city.adachi.tokyo.jp/>  
 区の携帯サイトアドレス <http://www.city.adachi.tokyo.jp/mobile/>

☎3880-5815

▶右の二次元コードから携帯サイトにアクセスも可



## 携帯deおすすめスポット

随時募集している区内のおすすめスポットの携帯写真です。

交通ルールを学べて乗り物も乗れる!(北鹿浜公園)



乗るとずっと外を見て喜んでいきます(日暮里・舎人ライナー)

## 残暑に負けるな 携帯de節電

暑さも吹き飛びそうな笑顔ね!



暑かったので、お友達の家で一緒にプール☆最初はちょっと冷たくてブルブル(>\_<)

残った水は、打ち水や植木の水やりに使ってね



足立区節電キャラクター「節子」ちゃん

ゴーヤーは地植えじゃなくても、プランターでも育つよ



うちでは4、5年前からゴーヤーで涼しく、おいしく夏を過ごしてます♪



手ぬぐいを冷たい水に濡らし、頭と首を冷やして暑さ対策万全。家にいるより外遊びが一番の節電!

熱中症に注意して、無理なく節電してください。



### 区民のみなさんが参加できる区内の大学の催しなどを紹介するコーナーです

## 東京藝術大学 連携事業 「おとあそび」親子教室(5日制)

日程=10月6日(木)・20日(木)、11月3日(祝)・17日(木)、12月1日(木) 対象等=▷区内在住で2~3歳の子どもと保護者…午前11時~正午 ▷区内在住で4~5歳の子どもと保護者…午後3時30分~4時30分 場所=東京藝術大学千住キャンパス(千住1-25-1) 内容=音楽を楽しみながら親子のコミュニケーションを深める 定員=各10組(抽選) 申し込み方法=申込書をファクスまたは郵送 ※申込書は東京藝術大学アトリエゾンセンター、地域学習センター、図書館で配布するほか、東京藝術大学アトリエゾンセンターのホームページからもダウンロード可 申込期限=9月6日(火)必着 申込・問い合わせ先=東京藝術大学アトリエゾンセンター(午前10時30分~午後5時) 〒120-0034千住1-25-1 ☎050-5525-2744 FAX 5284-1578



あ! 触ったら音が止まったよ!

HP <http://www.geidai.ac.jp/labs/alc/>  
 問い合わせ先=区・構想推進担当 ☎3880-5840

### 講演内容の変更

あだち広報8月10日号9面掲載の「放送大学東京足立学習センター特別講演会」の9月11日(日)の講演内容などが主催者の事情により次の通り変更となります。  
**【変更前】**講演名=子どものウソは「嘘」か? 内容=子どもの言葉の受け止め方や会話での留意点などを解説 講師=内田伸子氏(お茶の水女子大学名誉教授)  
**【変更後】**講演名=子どもの発達と保育・教育の質 内容=乳幼児期からの保育や教育の大切さ、質の高め方などを解説 講師=秋田喜代美氏(東京大学大学院教育学研究科教授)  
 問い合わせ先=放送大学東京足立学習センター ☎5244-2760  
 区・構想推進担当 ☎3880-5840

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

会社の未来が“分かる!” “見える!”

## 事業再生診断パック

診断時間 2時間 52,500円(税込)・要予約

専門の弁護士が御社の決算書類等から会社の経営状態を調査し、財務状況や経営危険度を診断します。その後、売上減少や資金繰り悪化を引き起こしている根本的な問題を探し出します。会社規模や業種に関係なくお問合せください。

電話受付時間:平日9:30~18:00  
 ☎03-3238-9370

事業再生110番 検索

MATSUMURA KOKUSAI LAW OFFICE  
 松村国際法律事務所  
 〒102-0076 東京都千代田区五番町2-13 林五ビル2階  
 代表弁護士 第二東京弁護士会所属 大村 扶美枝

## 首都直下地震

に備えて…

### 耐震診断、承ります。

足立区の登録診断士による判定なので、安心してお任せ下さい。

ご存じですか?  
 足立区では耐震診断のための助成金があることを。  
 昭和56年5月以前の建物にお住まいの方はご相談下さい

東京都足立区梅島3-31-13

まずはご連絡を! ☎03-3849-0182

松崎建設 検索 <http://www.matuzaki.com/>

足立区登録耐震診断士 第1号 松崎建設株式会社  
 足立区登録耐震施工者 第1号

## 借金の返済で困って 利息を払いすぎていませんか?

毎月の返済を減らしたい…  
 完済したけど利息を払い過ぎていたかも…

### 安心の相談実績

大手法人で1,000件を超える相談実績のある専門家が対応します。

阿部 廣一郎

北千住駅より徒歩5分  
 クラオリーガル司法書士事務所  
 あだち産業センター トボス  
 東京芸術大学 千住校  
 東京芸術センター

ご相談無料です  
 ☎03-5244-7658

AM9:00-PM10:00 クラオリーガル司法書士事務所  
 土曜日曜も対応 認定司法書士 阿部 廣一郎  
 東京都足立区千住1-4-1  
 東京芸術センター10階  
 東京司法書士会会員番号 4990  
 簡裁訴訟代理認定番号 701045