



2011年  
(平成23年)  
7/25  
第1616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ついています

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	区の放射線測定…2面/牛レバー を生で食べないでください…3面 /災害援護資金の貸し付け…4面	6 9 面	足立区のおいしい給食…7面 /節電! 夏の陣…8・9面	10 5 15 面	あだち自然の遊び場…10面/クール街に涼 みに行こう!…11面/近所deまなボー(生涯 学習施設・スポーツ施設の催し)…12~15面	16 面	みんなで応募しよう 携帯deあだち! (携帯deイクメン・しょうぶまつり・おす めスポットの紹介/携帯de節電の募集)
-------------	-------------	---	-------------	--------------------------------	--------------------	--	---------	---



## 夏本番!

暑い夏がやってきました。  
今年の夏は「節電」がキーワード。  
熱中症に気を付けながら無理のない範囲で節電し、  
夏を過ごしましょう。  
節電に関する特集は8・9面に続く

問い合わせ先=温暖化対策課事業推進係  
☎3880-5860

「暑い日にはかき氷が一番」と語る男子高校生たち。足立区新田二丁目にあるかき氷屋にて

### 教育委員会委員(教育長)が 決まりました

23年第2回区議会定例会で、  
教育委員会委員任命の同意があり、  
7月13日付けで新しく就任しました。  
問い合わせ先=教育  
政策課庶務係 ☎3880-5961



教育委員会委員  
(教育長)  
青木光夫

足立区長 近藤 やよい

今夏各ご家庭に地元町会自治会経由で「オウム真理教(アレフ・ひかりの輪)に対する『無差別大量殺人行為を行った団体の規制に関する法律』に基づく『観察処分』の更新を求める署名」をお願いすることになりました。来年1月にアレフとひかりの輪(オウム真理教から分かれた2つのグループ)に対する観察処分の期限が切れることに伴い、その更新を国に求めて実施するものです◆足立区入谷にアレフが土地と建物を取得して活動拠点とし、住民票の異動が始まったのは今年2月のことでした。この間、地域の方々に組織した「足立入谷地域オウム真理教(アレフ)対策住民協議会」の皆様を中心に、反対集会やデモ行進を行うとともに、区独自に条例も制定するなど、あらゆる手段を講じてきました◆地下鉄サリン事件から16年が経過し、残念ながら事件そのものが風化しつつあります。その証拠に、大学生など若い信者が新たに増えていると聞き、危機感を募らせています◆実効性ある法律が整備されていない現在、「観察処分の対象団体」であることがアレフに対する唯一の縛りであると言っても過言ではありません。アレフに対して、足立区民が「ノー!」を突きつける署名活動に、一人でも多くの皆様のご協力を切にお願い申し上げます。

葺立ち

放射線セシウムを含む稲わらを与えられていた肉牛の販売状況の調査 現在、区内を調査しています。くわしくは区のホームページをご覧ください。お問い合わせ先=食品保健係 ☎3880-5363

### 献血(8月分)

受付時に、運転免許証や保険証など、本人確認ができるものを提示してください。

日程	場所	時間
3(水)	西新井税務署 (栗原3-10-16)	午後1時30分~4時
5(金)	コモディイイタ鹿浜店 (鹿浜7-2)	午前10時~11時30分 午後0時45分~4時
9(火)~12(金)	区役所	午前9時30分~11時30分 午後0時45分~4時
20(土)	朝日信用金庫足立支店 (関原3-39-3)	午前10時~11時30分 午後0時45分~4時
28(日)	西新井第二小学校	午後0時15分~3時

問先=都・赤十字血液センター ☎5534-7550  
区・衛生管理係 ☎3880-5891

### 休日接骨院当番所(8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。

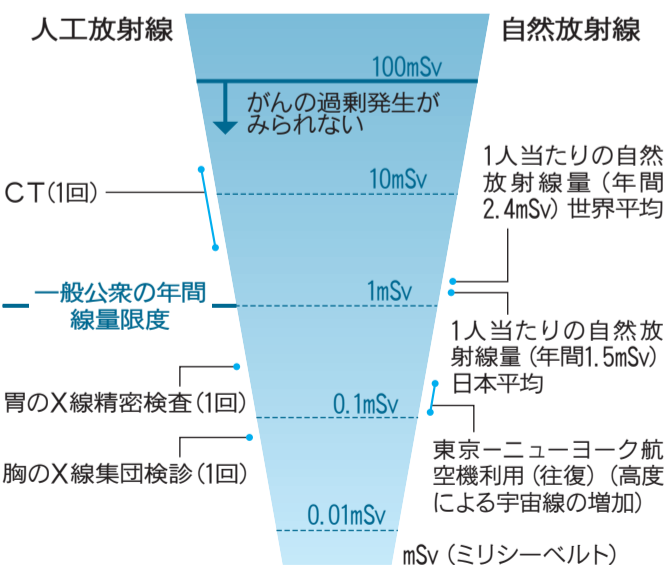
日程	施術所名(所在地)	電話番号
7(日)	関橋接骨院(南花畑2-9-4)	3859-4501
	山口接骨院(西新井栄町1-4-11)	3840-5034
14(日)	さくら整骨院(花畑4-39-11)	3884-7118
	清水整骨院(江北7-23-1)	3896-9778
21(日)	白川接骨院(大谷田5-8-4)	5697-0325
	すまいる整骨院(伊興本町1-13-5)	3896-1544
28(日)	飯塚接骨院(興野2-31-5)	3854-2353
	横山接骨院(神明2-10-14)	5697-6990

※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1 放射線に関する問い合わせ先

内容	問先
放射線による健康相談	独立行政法人放射線医学総合研究所(午前9時~午後5時) ☎043-290-4003
	中央本町保健総合センター ☎3880-5351
	竹の塚保健総合センター ☎3855-5082
	江北保健総合センター ☎3896-4004
	千住保健総合センター ☎3888-4277
東和保健総合センター ☎3606-4171	
Q&A、水・食品に関する放射線の影響	足立保健所生活衛生課生活衛生係 ☎3880-5374
測定方法	環境保全課調査係 ☎3880-5367
測定場所・測定日	保育園・認証保育所 保育課保育管理係 ☎3880-5872
	幼稚園・幼保園 子ども家庭課子ども家庭係 ☎3880-5445
	小・中学校 教育政策課庶務係 ☎3880-5961
	児童館 住区推進課事業調整係 ☎3880-5858
公園	公園管理課公園管理係 ☎3880-5918

図2 日常生活で受ける放射線量



※目盛(点線)がひとつ上がるごとに10倍となります(対数表示)  
 ※数値は有効数字などを考慮した概数  
 出典:放射線医学総合研究所(http://www.nirs.go.jp/data/pdf/hayamizu/j/0407-hi.pdf)を元に作成。一部省略・改変)

**◆一斉休校**  
 夏期の電力消費軽減のため、区立小・中学校の全109校を8月15日から17日の3日間、一斉休校します。この期間は学校施設の利用はできません。

**◆節電策**  
 教室、昇降口、廊下などの照明の部分消灯/エアコンを設定温度28℃で運転/使用していない電気機器の電源を切る

**区立小・中学校の節電と一斉休校**

### 子育て・教育

**子育て・孫育て講座「どうする!?世代間ギャップ」**  
 日時=8月27日(土) 午前10時~正午 場所=エル・ソフィア 対象=区内在住・在勤・在学の方 内容=現代の育児情報や昔と現在の育児の違いを知り、世代間ギャップの解消を図る 定員=50人(7月26日から先着順) ※保育あり(要予約、生後6カ月~就学前の子ども、先着15人) 申込=電話・ファクス・Eメール ☎(3880)5965

せん。

いずれも

**講演「赤ちゃんが教えてくれた 高血圧予備軍」**  
 日時=9月14日(水) 午前10時~正午 対象=妊娠中に妊娠高血圧症候群や最高血圧140最低血圧90以上、尿蛋白が(+)以上になった方/高血圧の家族がいる方 内容=妊娠中の高血圧の問題の意味、将来の高血圧を予防するための生活様式など 講師=泉玄太郎氏(東京大学医学部付属病院女性診療科・産科医師) 定員=100人(7月26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 地域保健係 ☎(3855)5082

**【郵送申し込み記入例】**

一区

切手 〒120-8510

足立区役所 ○○係

(○○は申し込み係名など)

上の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

plaza-koza@city.adachi.tokyo.jp

区職員により、保育園、認定保育所、幼稚園、幼保園、小・中学校、児童館の測定を行いました(公園は、7月19日から開始し、8月18日まで完了予定)。測定の結果、指標値「毎時0.25マイクロシーベルト」(注1)以上となった場所は、専門検査機関による再測定を行っています。指標値を継続的に上回った場合は、土壌入れ替えなどの放射線量を減らす措置を行います。

## 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。

**◆区内各施設の空間放射線量の測定と対策**

**◆砂場の砂の放射性物質の測定と対策**

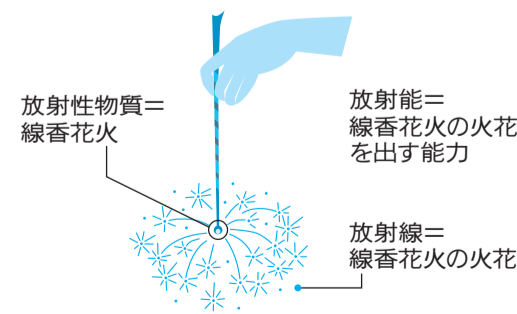
**◆屋外プールの放射性物質測定と対策**

各施設の測定結果など、くわしくは区のホームページをご覧ください(表1)。

### 放射線の基礎知識

**Q1 放射性物質、放射線、放射能の違いは?**  
 A1 放射性物質は放射線を出している物質で、放射線は放射性物質から出る小さな粒子や電磁波です。この放射線を出す能力を放射能といいますが、線香花火に例えると図1のようになります。

図1 放射性物質を線香花火に例えると



**Q2 日常の場面でも放射線を受けているの?**

**A2 私たちは、日常の様々な場面で、一定量の自然放射線や医療用の人工放射線を受けています(図2)。**

**Q3 雨に放射性物質が含まれていますか?**

**A3 東京都健康安全研究センターが都内の降下物(塵や雨)を調査しています。その調査では、3月を中心に放射性物質が雨に含まれていた時期がありました(5月中旬から調査では検出されていません(7月15日現在))。**

◆放射線量の調査(7/1~15の平日)

日付	1	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15
測定値(マイクロシーベルト/時)	0.18	0.16	0.15	0.16	0.15	0.17	0.17	0.17	0.17	0.17	0.16

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

地域包括支援センター介護(予防)教室(8月分)

Table with 3 columns: 日時, 内容等, 申・問先(地域包括支援センター). Rows include activities like 'スロー・トレーニング', '脳を鍛えて認知症予防', 'ストレッチとリズム体操'.

※先着順は7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

ママパパクラブ
メンバー募集
活動期間 9月5日〜24年3月5日の毎月1〜2回程度、午前10時〜11時30分 対象 1〜2歳未満の子どもと保護者

夏休み親子実験教室
「ペットボトルで顕微鏡を作ってみよう」
日時 8月18日(木) 午後1時30分〜3時30分 場所 梅田地域学習センター 対象 区内在住・在勤で小学生以上の方と保護者 ※小学4年生以上の方は単独参加可 内容 自分で顕微鏡を作り、様々な物を観察する 定員 15組(抽選) 申込 往復ハガキに住所、参加者全員の氏名(1家族3人まで)、電話番号、「夏休み親子実験教室」

鹿浜いきいき館の催し(8月分)
冒険遊び場
日時 6日(土) 午前11時〜午後4時 内容 水遊び、段ボール遊びなど 持ち物 昼食/飲み物/着替え/ビーチサンダル
障がいのある子もいない子も一緒にあそぼう
日時 9日(火)・10日(水)・13日(土) 午前10時〜正午 内容 ボールを使った遊び、お菓子作り、水で書く書道など ※内容は日替わり
おぼけやしき
日時 19日(金)・20日(土) 午後1時30分開始 内容 いきいき館のこともスタッフがおぼ

あだち再生館「親子エコ料理教室」
日時 8月7日(日) 午前10時30分〜午後2時 場所 エル・ソフィア 対象 区内在住の小学生と保護者 内容 フライパンを使ってピザなどを作る 定員 15組(抽選) 費用 1人300円 申込 電話 またはハガキで住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、「親子エコ料理教室」を連絡 期限 7月30日(土)必着 申・問先 あだち再生館(月曜・祝日休館) 〒120・0011中央本町2-9-1 ☎(3880)9800

夏休み親子実験教室
「ペットボトルで顕微鏡を作ってみよう」
日時 8月18日(木) 午後1時30分〜3時30分 場所 梅田地域学習センター 対象 区内在住・在勤で小学生以上の方と保護者 ※小学4年生以上の方は単独参加可 内容 自分で顕微鏡を作り、様々な物を観察する 定員 15組(抽選) 申込 往復ハガキに住所、参加者全員の氏名(1家族3人まで)、電話番号、「夏休み親子実験教室」

鹿浜いきいき館の催し(8月分)
冒険遊び場
日時 6日(土) 午前11時〜午後4時 内容 水遊び、段ボール遊びなど 持ち物 昼食/飲み物/着替え/ビーチサンダル
障がいのある子もいない子も一緒にあそぼう
日時 9日(火)・10日(水)・13日(土) 午前10時〜正午 内容 ボールを使った遊び、お菓子作り、水で書く書道など ※内容は日替わり
おぼけやしき
日時 19日(金)・20日(土) 午後1時30分開始 内容 いきいき館のこともスタッフがおぼ

あだち再生館「親子エコ料理教室」
日時 8月7日(日) 午前10時30分〜午後2時 場所 エル・ソフィア 対象 区内在住の小学生と保護者 内容 フライパンを使ってピザなどを作る 定員 15組(抽選) 費用 1人300円 申込 電話 またはハガキで住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、「親子エコ料理教室」を連絡 期限 7月30日(土)必着 申・問先 あだち再生館(月曜・祝日休館) 〒120・0011中央本町2-9-1 ☎(3880)9800

夏休み親子実験教室
「ペットボトルで顕微鏡を作ってみよう」
日時 8月18日(木) 午後1時30分〜3時30分 場所 梅田地域学習センター 対象 区内在住・在勤で小学生以上の方と保護者 ※小学4年生以上の方は単独参加可 内容 自分で顕微鏡を作り、様々な物を観察する 定員 15組(抽選) 申込 往復ハガキに住所、参加者全員の氏名(1家族3人まで)、電話番号、「夏休み親子実験教室」

鹿浜いきいき館の催し(8月分)
冒険遊び場
日時 6日(土) 午前11時〜午後4時 内容 水遊び、段ボール遊びなど 持ち物 昼食/飲み物/着替え/ビーチサンダル
障がいのある子もいない子も一緒にあそぼう
日時 9日(火)・10日(水)・13日(土) 午前10時〜正午 内容 ボールを使った遊び、お菓子作り、水で書く書道など ※内容は日替わり
おぼけやしき
日時 19日(金)・20日(土) 午後1時30分開始 内容 いきいき館のこともスタッフがおぼ

上記マークがある申し込みは、2面右上の記入例参照
け役のおぼけやしき
対象 18歳未満の方 ※就学前の子どもの保護者同伴 申込 不要 ※当日直接会場へ 申・問先 鹿浜いきいき館 ☎(3880)5385

牛レバーを生で食べないでください
全国で、平成10年から22年の間に、生食用牛レバーを原因とする食中毒が116件発生しています。こうした状況を受け、7月6日、厚生労働省から生食用牛レバーを飲食店などで提供しないよう通知が出されました。
区では、生食用牛レバーを提供している飲食店に対して緊急監視を行い、通知の内容と生食用牛レバーの危険性の周知および指導を行っています。
生食用牛レバーは、食中毒菌の腸管出血性大腸菌やカンピロバクターに汚染されている場合があります。これらの菌により食中毒となつた場合、腹痛、下痢、血便などの症状を起し、重症になると最悪死に至ることもありますので、牛レバーを生で食べることはやめてください。 問先=食品保健係 ☎3880-5363

健康・衛生
専門医による子どものアレルギー・ぜん息の個別相談
日時 8月29日(月) 午前9時30分〜11時30分 ※相談時間は1人10分程度 場所 区役所
ピロリ検診(9・10月分)
日時等 表2 対象 区内在住で、24年3月31日現在35歳以上の方 ※次のいずれかに当てはまる方は受診不可: 胃・十二指腸の病気で治療中・経過観察中(特に胃酸をおさえるプロトンポンプ阻害薬を服用)/摘出など手術歴がある/腎不全・腎機能障がいがある/胃がんにかかったことがある/妊娠中または授乳中/過去にピロリ検診・除菌を受診した 内容 血液検査(ピロリ菌抗体検査とペプシノゲン法による胃の状態検査)/検便による大腸がん検査 定員 各85人(7月26日

健康・衛生
専門医による子どものアレルギー・ぜん息の個別相談
日時 8月29日(月) 午前9時30分〜11時30分 ※相談時間は1人10分程度 場所 区役所
ピロリ検診(9・10月分)
日時等 表2 対象 区内在住で、24年3月31日現在35歳以上の方 ※次のいずれかに当てはまる方は受診不可: 胃・十二指腸の病気で治療中・経過観察中(特に胃酸をおさえるプロトンポンプ阻害薬を服用)/摘出など手術歴がある/腎不全・腎機能障がいがある/胃がんにかかったことがある/妊娠中または授乳中/過去にピロリ検診・除菌を受診した 内容 血液検査(ピロリ菌抗体検査とペプシノゲン法による胃の状態検査)/検便による大腸がん検査 定員 各85人(7月26日

健康・衛生
専門医による子どものアレルギー・ぜん息の個別相談
日時 8月29日(月) 午前9時30分〜11時30分 ※相談時間は1人10分程度 場所 区役所
ピロリ検診(9・10月分)
日時等 表2 対象 区内在住で、24年3月31日現在35歳以上の方 ※次のいずれかに当てはまる方は受診不可: 胃・十二指腸の病気で治療中・経過観察中(特に胃酸をおさえるプロトンポンプ阻害薬を服用)/摘出など手術歴がある/腎不全・腎機能障がいがある/胃がんにかかったことがある/妊娠中または授乳中/過去にピロリ検診・除菌を受診した 内容 血液検査(ピロリ菌抗体検査とペプシノゲン法による胃の状態検査)/検便による大腸がん検査 定員 各85人(7月26日

から先着順) 費用 500円
※精密検査などは別途費用が必要。生活保護などの受給者は免除制度あり 申込 ハガキに住所、氏名(フリガナ)、生年月日、電話番号、第3希望までの検診日と受診場所(表2)、「ピロリ検診」を明記し へ郵送 期限 検診希望日前月の15日必着 申・問先 健診事業係 ☎(3880)5121

表2 ピロリ検診(9・10月分)日時等

Table with 5 columns: 受診場所(保健総合センター), 中央本町, 竹の塚, 江北, 千住, 東和. Rows for 9月分 and 10月分 with columns for 検診日 and 結果日.

福祉
視覚障がいセミナー
日時 10月6日(木) 午後1時30分〜3時30分 対象 新規に身体障害者手帳を取得した中途視覚障がい者と家族 内容 誘導歩行や白杖使用/福祉用具や便利グッズの紹介 定員 7人(7月26日から先着順) 申込 電話 場 申・問先 障がい福祉センター 自立生活支援室 ☎(5681)0132

福祉
補装具セミナー
日時 8月24日(水) 午後1時〜4時 対象 障がいのため下肢装具を使用している方と家族など 内容 下肢装具の役割/補装具に関する手続き方法 定員 40人(7月26日から先着順) 申込 電話・ファクスで住所、氏名、電話番号を連絡 期限 8月10日(水) 場 申・問先 障がい福祉センター 自立生活支援室 ☎(5681)0132 (FAX) (5681)0137

から先着順) 費用 500円
※精密検査などは別途費用が必要。生活保護などの受給者は免除制度あり 申込 ハガキに住所、氏名(フリガナ)、生年月日、電話番号、第3希望までの検診日と受診場所(表2)、「ピロリ検診」を明記し へ郵送 期限 検診希望日前月の15日必着 申・問先 健診事業係 ☎(3880)5121

福祉は、4面に続きます
表3 もの忘れ相談(8月分)日程等
日程 申・問先(地域包括支援センター)
4(木) 新田 ☎3927-7288
12(金) 日の出 ☎3870-1184
17(水) はなはた ☎3883-0048
18(木) 伊興 ☎5837-1280
19(金) 千寿の郷 ☎3881-1691
24(水) 入谷 ☎3855-6362
25(木) 西綾瀬 ☎5681-7650

福祉
もの忘れ相談(8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

福祉
補装具セミナー
日時 8月24日(水) 午後1時〜4時 対象 障がいのため下肢装具を使用している方と家族など 内容 下肢装具の役割/補装具に関する手続き方法 定員 40人(7月26日から先着順) 申込 電話・ファクスで住所、氏名、電話番号を連絡 期限 8月10日(水) 場 申・問先 障がい福祉センター 自立生活支援室 ☎(5681)0132 (FAX) (5681)0137

福祉
補装具セミナー
日時 8月24日(水) 午後1時〜4時 対象 障がいのため下肢装具を使用している方と家族など 内容 下肢装具の役割/補装具に関する手続き方法 定員 40人(7月26日から先着順) 申込 電話・ファクスで住所、氏名、電話番号を連絡 期限 8月10日(水) 場 申・問先 障がい福祉センター 自立生活支援室 ☎(5681)0132 (FAX) (5681)0137

から先着順) 費用 500円
※精密検査などは別途費用が必要。生活保護などの受給者は免除制度あり 申込 ハガキに住所、氏名(フリガナ)、生年月日、電話番号、第3希望までの検診日と受診場所(表2)、「ピロリ検診」を明記し へ郵送 期限 検診希望日前月の15日必着 申・問先 健診事業係 ☎(3880)5121

表1 介護予防「らくらく教室」日時等

日時等	内容	申込	申込期間	場・申・問先
9/5・26、10/3・24・31 いずれも月曜日 午後3時30分～4時30分(5日制)	椅子に座ったままできるストレッチエクササイズや軽い筋トレ	電話	7/26～8/1	興本地域学習センター ☎3889-0370
9/12～10/10の毎週月曜日 午前10時～11時(5日制)	椅子に座ってもできる軽い体操と脳トレ		8/1～29	梅田地域学習センター ☎3880-5322
9/15～11/24の毎週木曜日(11/3を除く) 午後1時15分～2時45分(10日制)	マシンを利用した筋力トレーニング		7/26～8/5	カーブス北千住(千住2-61) ビックリヤ北千住西口ビル地下1階 ☎3870-6605
9/30～12/16の毎週金曜日 午後1時～2時30分(12日制)	水中でできる手軽な運動・ウォーキングなど		7/26～9/11 必着	スイムスポーツセンター(〒121-0812西保木 間4-10-1) ☎3850-1133

※いずれも定員=20人(選考)  
 ※申込書はスイムスポーツセンターで配布するほか、区のホームページからもダウンロード可

**介護予防「らくらく教室」**  
 日時等表1 対象区内在住の65歳以上で、介護保険の

**福祉**  
 福祉は、3面からの続きです

**足立区役所**  
 〒120-8510  
 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/>

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

**◆受給者証は9月1日に切り替え**  
 対象心身障害者医療費助成を受けていて、9月1日以降も要件に当てはまる方 内容8月下旬に新しい受給者証を郵送 ※簡易書留での郵送を希望する方は8月5日までに電話連絡(郵送料実費負担)。所得基準額(表2)を超えた方には消滅通知を送付

**◆生活に困ったことがあつたら福祉事務所へ**  
 生活に困ったことがあつたら福祉事務所へ

**◆生活に困ったことがあつたら福祉事務所へ**  
 生活に困ったことがあつたら福祉事務所へ

表2 心身障害者医療費助成所得基準額

扶養人数	所得基準額(9月1日以降の金額)
0人	360万4,000円
1人	398万4,000円

※以降、1人増えるごとに38万円加算

表3 心身障害者医療費助成自己負担額等

自己負担割合	自己負担額の有無	
	一般	低所得者
外来 1割負担(上限は月額12,000円)	あり	なし(支払い免除)
入院 1割負担(上限は月額44,400円) 食事代(1食260円)		あり

※低所得区分は対象者の住民税が非課税

**◆母子家庭の方**  
 支援内容 20歳未満の子ども

**◆高齢の方**  
 支援内容 在宅で介護が必要な高齢者(おおむね65歳以上)の介護保険や介護保険以外の高齢者サービスの相談

**◆生活に困ったことがあつたら福祉事務所へ**  
 生活に困ったことがあつたら福祉事務所へ

表4 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

**高齢者集合住宅の生活援助員**  
 対象 65歳以下で同居家族がいる方 ※特定公賃貸住宅入居資格要件あり

**◆女性の方**  
 支援内容 夫や親しい男性からの暴力などで悩んでいる方の相談

**◆家庭内の問題でお困りの方**  
 支援内容 子どもの養育や家族関係など、家庭内の問題の相談

**東日本大震災で全・半壊などの被害を受けた区民の方に災害援護資金を貸し付け**

対象等=表5 ※5月2日に公布・施行される法律による特例措置での実施 31日 申請書配布場所・申・問先=返済期間=13年以内(うち据置期間 民生係 ☎3880-5870 6年) 申込=窓口 期限=30年3月

表5 東日本大震災による災害援護資金貸し付けの対象等

資金種類	貸付対象者	貸付上限額	利子	申込時必要書類
法令および区条例による災害援護資金(国制度)	次のいずれかに当てはまる世帯…①居住の住居が全壊または半壊した世帯(※1) ②世帯主がおおむね1カ月以上の療養を有した世帯など	150万～350万円(※2)	▷保証人あり…無利子 ▷保証人なし…年1.5%(区の利子補給あり)	災害証明書/21年中の世帯員すべての収入を証明する書類/②の場合は医師の診断書(※3)
都要綱による災害援護資金(都制度)	上記、国制度での貸し付けを受けた世帯の中で、更に資金を必要とする世帯	150万円	▷保証人あり…無利子 ▷保証人なし…年0.5%(区の利子補給あり)	

※1…被災証明書上の「一部損壊」の住居は対象外  
 ※2…世帯主の療養の状況および住居の状況(全壊・半壊)などにより、貸付上限額は異なる  
 ※3…ほかに書類が必要な場合あり。くわしくはお問い合わせください。

**8月上旬に児童扶養手当・特別児童扶養手当の現況届を送付します** 現況届が届いたら、必要事項を記入して持参または郵送してください。 ※提出がない場合、8月分からの手当を支給停止 期限=8月31日(必着) 問先=親子支援係 ☎3880-5883

税金・国保

国民健康保険の各種届け出など

このようなききは届け出が必要で

対象事由は表6 ※自動的に切り替えはされません。対象事由に当てはまってから14日以内に手続きをしてください。届け出が遅れた場合、保険料は最長2年さかのぼってかかりますが、届出日より前の医療給付は原則として受けられません。

保険料の減免措置

対象は災害や経営不振などによる事業の休・廃止または自己の都合によらない失業などで収入が極端に少なくなり、保険金・預貯金などの資産を活用しても保険料の納付ができなくなった世帯 ※通常の退職による収入減などは対象外 減免期間 申請月以降分

から3カ月単位で減免。6カ月を限度 申込 事前に電話連絡し窓口

社会保険の扶養家族に当てはまる方は切り替えを

家族が社会保険に加入して、その扶養家族として社会保険に加入できる方は、勤務先で加入の手続きをしてください。また社会保険に加入したときは、国民健康保険(以下、国保)をやめる手続きをしてください。

国民健康保険における「世帯主」の取り扱い

世帯主が会社の健康保険などに加入している場合でも国保制度上、世帯員に国保に加入している方(被保険者)がいると、国保制度上「被保険者でない世帯主」(以下「擬制世帯主」と表示されます。届け出により被保険者を国保制度上の世帯主(以下「国保主」)に変更できます。 ※保険料通知書などの送付先を「擬制世帯主」から「国保主」に変更できます。住民票

表6 国民健康保険で届け出が必要な対象事由

Table with 2 columns: 届け出の種類 (届出の種類), 具体的内容 (具体的内容). Rows include: 入るとき (区へ転入してきた/職場の健康保険をやめた...), やめるとき (区外へ転出する/職場の健康保険に加入した...), その他 (区内で住所が変わった/世帯主や氏名が変わった...)

上記マークがある申し込みは、4面右上の記入例参照

上の世帯主は変わりません。いずれも必要書類など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 必要書類など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 必要書類など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

納付相談を行っています

保険料を滞納すると、法律に基づいて財産の差し押さえなどの滞納処分を行うことがあります。保険料の納付が困難な場合は早めにご相談ください。 ※22年度滞納処分数は94件 問先 納付相談係 (3880) 5243 特別整理係 (3880) 5244

仕事・経営

民営自転車等駐車場の設置に対する補助制度を9月1日に変更

主な変更内容 申請時期は駐車場整備を始める前まで/助成対象から近隣の自転車等駐車場の収容台数に余裕がある

地域は除く ※対象など、くわしくはお問い合わせください。 申・問先 駐車場推進担当 (3880) 5291

指定管理者募集 「あだち再生館」

応募資格 次のいずれかに当てはまる事業者または団体: 都内で公共的な環境啓発施設の窓口や運営などで健全な業務実績を有する/都または区の入札参加資格の登録がある ※法人格の有無は不問、共同企業体も可。個人は不可 管理期間 24年4月1日~29年3月31日 応募書類等配付期間 7月25日~8月12日 ※温暖化対策環境計画係で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可 申込 必要書類を持参 ※以下の募集説明会への参加必須 期限 8月31日(水)

募集説明会

日時 8月12日(金) 午後2時開始 場所 あだち再生館 申込 フォクス・Eメールで事業者(団体)名、担当者氏名、電話番号、「指定管理者募集説明会」を連絡 期限 8月10日(水) いずれも

国民健康保険・後期高齢者医療制度加入の方に 葬祭費を支給

内容等 国民健康保険または後期高齢者医療制度の加入者が亡くなった場合、葬儀を行った方に7万円を支給 ※交通事故・傷害などの第三者行為や公害病などが原因で死亡した場合は、原則支給不可 申込 次のすべてを持参...死亡者の医療保険証/葬儀の領収書/申請者(喪主)の印鑑/申請者(喪主)名義の預金通帳 期限 葬儀を行った日の翌日から2年間 申・問先 国民健康保険加入者...国民健康保険課給付係 (3880) 5241 後期高齢者医療制度加入者...高齢医療・年金課高齢医療係 (3880) 5874

訪問介護員養成研修 日程等 平日コース: 10月3日~12月16日 午前9時~午後5時 平日夜間土曜日コース: 9月24日~12月24日 ※いずれも通学130時間。くわしい日時などはお問い合わせください。 対象 区内在住で訪問介護員として働く意思があり、全日程出席できる方 定員 各40人 選考 作文費用 各3万円 申込 申込書は高齢サービス課高齢調整係、福祉事務所、社会福祉協議会ホームページからダウンロード可 費用 申込書は高齢サービス課高齢調整係、福祉事務所、社会福祉協議会ホームページからダウンロード可 期限 8月10日(水) 必着 場 申先 社会福祉協議会ホームページからダウンロード可 申込 フォクス・Eメールで事業者(団体)名、担当者氏名、電話番号、「指定管理者募集説明会」を連絡 期限 8月10日(水) いずれも

訪問介護員養成研修

日程等 平日コース: 10月3日~12月16日 午前9時~午後5時 平日夜間土曜日コース: 9月24日~12月24日 ※いずれも通学130時間。くわしい日時などはお問い合わせください。 対象 区内在住で訪問介護員として働く意思があり、全日程出席できる方 定員 各40人 選考 作文費用 各3万円 申込 申込書は高齢サービス課高齢調整係、福祉事務所、社会福祉協議会ホームページからダウンロード可 費用 申込書は高齢サービス課高齢調整係、福祉事務所、社会福祉協議会ホームページからダウンロード可 期限 8月10日(水) 必着 場 申先 社会福祉協議会ホームページからダウンロード可 申込 フォクス・Eメールで事業者(団体)名、担当者氏名、電話番号、「指定管理者募集説明会」を連絡 期限 8月10日(水) いずれも

生活の相談と就労支援 シニア生活設計・就労準備 個別相談 日時 8月3日・17日、9月7日・21日、10月5日・19日 ※いずれも水曜日 午後1時30分~4時30分。1回50分 対象 区内在住・在勤でおおむね50歳以上の方 内容 退職後の生活設計・転職・再就職についての個別相談 定員 各3人(7月26日から先着順) 申込 電話 場 申先 就労相談室(東京芸術センター8階) (3882) 6436

若者向け出張就労支援セミナー・個別相談 日時等 8月18日(木): 江北地域学習センター 9月15日(木): 保塚地域学習センター ※いずれもセミナーは午後2時~3時。個別相談は午後3時~4時。1回30分 対象 就労をめざす39歳以下の方と家族など 内容 就職活動に必要な技術・知識/家族からの支援方法など 定員 各20人 申込 電話 申・問先 就労支援係 (3880) 5443

雇用・生活出張総合相談 日時 8月18日(木) 午前10時~午後4時30分 ※午後4時受け付け終了。1回30分 場所 江北地域学習センター 内容 就職に関する悩みや仕事が見つからないことによる生活不安の相談など 定員 20人(7月26日から先着順) ※定員に空きがある場合、当日参加も可 申込 電話 申・問先 就労支援係 (3880) 5443

審議会等の公開(8月分)

Table with 5 columns: 審議会等, 日程, 時間, 場所, 問先. Rows include: 建築審査会, 区民評価委員会第3回全体会, 第1回青少年問題協議会, 区民評価委員会第4回全体会.

パブリックコメント(8月分)

Table with 3 columns: 件名, 日程, 問先. Row: 総合交通計画, 8/22~9/21, 交通対策課交通計画係 (3880) 5718

特別障害者手当(国制度) 23年5月分~7月分の特別障害者手当・障害児福祉手当・福祉手当(経過措置)を届け出先の口座へ8月1日ごろに振り込みます。 ※3カ月以上入院または施設入所した場合は要連絡 問先 障がい給付係 (3880) 5472

**【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

## 住宅

### 都営住宅入居者募集

内容▽ポイント方式…ひとり親、高齢者、心身障がい者、多子世帯など ▽抽選方式…家族向け、単身者、シルバーピア、事業再建者向け定期使用住宅 ※所得や年齢制限あり。対象など、くわしくは募集案内を参照 案内配布期間▽8月1日～10日(土・日曜日を除く) 案内配布場所▽住宅・都市計画課住宅管理係/区民事務所 ※なくなら次第配布終了。事業再建者向け定期使用住宅は、住宅管理係でのみ配布 問先▽お問い合わせコールあだち ☎(3880)0039

## 催し物

### ギャラクシティの催し(8月分)

◆おはなし会  
日時▽13日(土)・20日(日) 午前11時～11時30分 対象▽就学

前の子どもと保護者 内容▽絵本の読み語りやパネルシアター

### 子どもかわるイベントのスタッフ募集

日時▽21日(日) 午前10時～午後4時 対象▽中学生以上の方 内容▽帝京科学大学、東京未来大学が行う親子遊びのイベントの運営補助 定員▽30人(7月26日から先着順) 申込▽ファクス・Eメールで住所、氏名、年齢、電話番号、Eメールアドレス、「スタッフ募集」を連絡

### ゆめ広場

日時▽28日(日) 午後2時～4時 対象▽中学生以下の方 ※小学3年生以下の方は保護者同伴。材料がなくなり次第終了 内容▽ネイチャークラフト作り

### 中高生スペース

日時等▽▽ふらっとスペース  
ス・ギャラク：毎週月～金曜日 午後2時～8時、こども科学館・分館(ギャラクシティ内) ▽ふらっとスペース  
ス・新田：毎週火～金曜日 午後2時～8時、新田地域学習センター ▽ふらっとスペース・綾瀬：毎週水～金曜日 午後2時～8時、こども



▲写真は昨年度の様子

## 区民まつり A-Festa2011 出演・出店者募集

日程=10月8日(土)・9日(日)  
場所=荒川河川敷(虹の広場)

### ◆ステージ

日時=9日 午前10時～午後3時 対象=区内で活動するアマチュア団体 内容=歌やダンスなど ※出演時間は約15分 定員=10団体程度(抽選) 費用=2,000円

### ◆リバーサイドバザー

日時=8日 午前11時～午後7時/9日 午前10時～午後4時 対象=地域活動を目的とする区内の非営利団体 内容=営利を目的としない即

売会 ※1区画は幅2.7m×奥行3.6m 定員=24団体(抽選) 費用=30,000円  
—いずれも—

申込=ハガキ(ステージは往復ハガキ)に住所、氏名、代表者または団体名、電話番号、参加人数、イベント名を明記し区へ郵送 期限=8月12日(金)必着 申・問先=観光交流協会(観光交流課内) ☎3880-5853

家庭支援センター別館 ▽ふらっとスペース・舎人：毎週月・水・土曜日 午後2時～8時、舎人地域学習センター ▽ふらっとスペース・関原：毎週月～土曜日 午後2時～8時、関原3-6-14 レジデンスコアコトブキ1階 ▽青少年の居場所ほつか：7日(日)・21日(日) 午後1時～5時、保塚地域学習センター ※11日～15日を除く。中学生は午後6時終了 対象▽中学・高校生 内容▽おしゃべり、レクリエーションなどをしながら自由に過ごす —いずれも—

「中高生スペース」以外の催しはギャラクシティで実施。「申込」の記載がないものは申し込み不要 ※当日直接会場へ 申・問先▽青少年教育担当 ☎(3880)5273 FAX (3880)5606 seishounen@city.adachi.tokyo.jp

## すけ坊の消費者おたすけ通信

### 扇風機の発煙・発火に注意

今年の夏は家庭で行う節電として、無理のない範囲でエアコンを消して、扇風機を使うことが呼び掛けられています。しかし、長年使用して古くなった扇風機は、熱や湿気、ホコリなどの影響により内部の部品が劣化し、発煙や発火などの事故が起こりやすくなっています。実際に、扇風機の発煙・発火・過熱などによる事故が、22年6月以降の1年間に全国で数十件報告されています。

家庭での扇風機の使用に当たっては、次の点を確認・注意してください。

#### ◆使用前の確認点

- ▷羽根や羽根カバーが破損していないか
- ▷電源コードが折れ曲がったり、破損したりしていないか

#### ◆使用を中止すべき扇風機の異常

- ▷スイッチを入れても動かない
- ▷モーター部分が異常に熱くなる
- ▷モーター部分から焦げくさい臭いがしたり、煙が出たりする
- ▷羽根が回転するときに異常な音や振動がする
- ▷羽根の回転が不規則になる
- ▷電源コードを触ると羽根が回ったり停止したりする

このような異常があった場合は、すぐに使用を中止して電源プラグを抜き、製造者や販売店に連絡するか、適切に廃棄してください。

—いずれも—

問先=消費者センター ☎3880-5385  
相談専用電話番号(平日 午前9時～午後4時45分) ☎3880-5380

## コミュニティバス「はるかぜ」の路線名を8月1日から変更

内容=コミュニティバス「はるかぜ」の運行区域を分かりやすくするため、路線名を表1のように変更 ※経路やダイヤなどの運行内容は変更なし 問先=交通計画係 ☎3880-5718

表1 コミュニティバス「はるかぜ」路線名の変更

路線名(変更前)	路線名(変更後)	運行経路(変更なし)
はるかぜ第1弾	はるかぜ1号(西新井・綾瀬線)	西新井駅東口～足立区役所～青井駅～綾瀬駅東口～こども家庭支援センター
はるかぜ第2弾	はるかぜ2号(綾瀬・六木線)	綾瀬駅～六ツ木都住～八潮駅南口
はるかぜ第3弾	はるかぜ3号(西新井・舎人線)	西新井駅～舎人公団駅～見沼代親水公園駅
はるかぜ第4弾	はるかぜ4号(区役所・鹿浜線)	足立区役所～梅島駅入口～西新井駅東口～鹿浜都市農業公園
はるかぜ第5弾	はるかぜ5号(北千住駅西側地域循環)	北千住駅西側地域(循環)
はるかぜ第6弾	はるかぜ6号(北千住・鹿浜線)	北千住駅西口～江北～加賀～鹿浜五丁目団地
はるかぜ第7弾	はるかぜ7号(梅島・六木線)	梅島駅入口～足立区役所～六町駅～六ツ木都住～八潮駅北口
はるかぜ第8弾	はるかぜ8号(小台・宮城循環)	北千住駅西口～小台・宮城(循環)
はるかぜ第9弾	はるかぜ9号(青井・亀有線)	青井駅～綾瀬駅東口～亀有駅南口
はるかぜ第10弾	はるかぜ10号(西新井・高野線)	西新井駅西口～扇大橋駅～高野駅
はるかぜ第11弾	はるかぜ11号(堀之内・椿循環)	北千住駅西口～堀之内・椿(循環)
はるかぜ第12弾	はるかぜ12号(西新井・亀有線)	西新井駅東口～足立区役所～五反野駅～綾瀬駅東口～亀有駅南口

## 休業 区役所(庁舎ホール・駐車場・展望レストランなど)

日程=8月13日(土)・14日(日) 内容=消防設備点検のため区役所全館を閉館 問先=本庁舎管理係 ☎3880-5824

上記マークがある申し込みは、6面右上の記入例参照



# 東京藝術大学連携事業

## ◆サロンコンサート「パミーナ・トリオ (Pamina Trio)」

日時＝9月1日(木) 午後7時～8時30分 対象＝区内在住・在勤・在学で小学生以上の方  
 内容＝ヨーロッパを中心に活躍するパミーナ・トリオ(バイオリン、クラリネット、ピアノで構成された女性トリオ)の演奏や話 曲目＝ストラビンスキー「兵士の物語」など 定員＝150人(抽選) 申込＝往復ハガキに住所、氏名、電話番号、参加人数(1枚につき4人まで)、「9月1日サロンコンサート」を明記し郵送 ※返信面にも宛名を記入

## ◆文化講座「ドイツの詩と音楽」(3日制)

日時＝9月3日・24日、10月1日 いずれも土曜日 午後2時～4時 対象＝区内在住・在



▲国内外で演奏活動を展開するパミーナ・トリオ

勤・在学の方  
 内容＝生演奏を交えながらドイツ語の詩と歌曲をめぐる 定員＝60人(抽選) 申込＝往復ハガキに住所、氏名、電話番号、「ドイツの詩と音楽」を明記し郵送 ※返信面にも宛名を記入

— いずれも —  
 場所＝東京藝術大学千住キャンパス(千住1-25-1) 期限＝8月9日(火)必着 申・問先＝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 問先＝区・構想推進担当 ☎3880-5840

## 外国人交流サロン

日時＝8月4日(木) 午後1時  
 正午開演 内容＝関東地方の

日時＝8月13日(土) 午前11時～正午 ※無料公開日 内容＝「二見の綱引き」(旧暦8月15日に行われる熊本県八代市の綱引き儀礼の記録)／「八代宮地の手漉和紙」(大名家の保護のもと発展した肥後の手漉和紙の記録) 申込＝不要 ※当日直接会場へ 場・問先＝郷土博物館 ☎(3620) 9393

## 関東高校演劇サマーフェスティバル

日時＝8月10日(水)・11日(木) 正午開演 内容＝関東地方の

30分～3時30分 場所＝エル・ソフィア 対象＝区内在住・在勤・在学の外国人 内容＝地域の外国人のための出会いと交流の場。自分の出身国の文化を紹介し、会話を楽しみながら交流する 持ち物＝自国の文化を紹介できる物(写真や音楽など) 申込＝不要 ※当日直接会場へ 問先＝多文化共生係 ☎(3880) 5177

8校の高校生が参加する演劇フェスティバル。区立中学校の合同チームも参加 申込＝窓口または高校演劇サマーフェスティバルのホームページ(<http://st.koko-engeki.info/>)の入力フォームで入場券を請求 期限＝8月9日(火) 場・申・問先＝シアター1010 ☎(5244) 1010

◆原爆・平和・戦争を考える展示会  
 日時＝8月9日(火)～11日(木) 午前9時～午後5時 ※9日は午前11時開始、11日は午後4時終了 場所＝区役所1階区民ロビー 内容＝被爆写真・パネル・ポスター展示／区内被爆者の体験証言ビデオの上映など 問先＝足立区原爆被害者の会 ☎(3887) 5805

## ひらば

☆第9回灯笼流しと音楽会  
 8月6日(土)／小雨決行／午後3時開始：各種体験教室(ポト・工作・消防など)、健康踊り、フランスバンド 午後6時開始：灯笼流しと音楽会／東日本大震災追悼・復興支援／露店あり／荒川河川敷虹の広場／千住三丁目会館 ☎(3882) 9242

## 給食の現場は、笑顔がいっぱい!

青井中学校

青井中学校では、給食の時間には明るい色のテーブルクロスを敷き、陶器の器で配膳をします。みんなそろって「いただきます!」と食事を始めた後には、献立を作っている渡邊栄養士が教室に訪問に来ることも。「今日の給食、どう?」と気さくに話しかけ、生徒たちの声に耳を傾けます。

この日の給食は、七夕にちなんだ七夕寿司、ししゃも焼き、お星様ゼリーなど。生徒たちからは、「給食の時間が楽しみ」

「デザートがおいしい」「ごはんもののメニューが好き」「お代わりもよくする」などの声が聞かれました。



▶おいしいものを食べると自然に笑顔になれます

## 足立区のおいしい給食

みんな大好き!

おいしいのは当たり前、栄養バランスとカロリー計算もばっちり。何より給食の時間が楽しみ! 区では、そんな理想の給食をめざしています。今号では、その取り組みの一部を紹介します。

問先＝おいしい給食担当 ☎3880-5427

足立区がめざす「おいしい給食」って?  
 からだにおいしい給食 体に必要な栄養素をバランスよく取り入れています  
 ころにおいしい給食 自然の恵みを感じ、作り手への感謝の気持ちを持つことができます  
 味がおいしい給食 各学校の栄養士が献立を考案。残さず楽しんで食べるための工夫が詰まっています

## 「苦手なものも食べられた」の声がうれしい

青井中学校 渡邊絵里子栄養士

給食の献立を考える際、最も気を使うのは、「おいしく食べられ、安全・安心であること」。食材はできるだけ地場産のものを使うなどしています。

また、同じ給食を出していても生徒一人ひとりの反応が違うため、感想を直接聞いたり、箸の進み方などを見るなどして、苦手な食材もできるだけ食べてもらえるよう工夫をしています。「今まで食べられなかったものを食べられるようになった」という声を聞くと、とてもうれしいですね。

メニューのリクエストをしてくれる生徒もいて、張り合いを感じます。食べる機会が少ない食材も多く取り入れ、いろいろな食べ物の味を知ってもらって健康で豊かな食生活を送ってほしいと思います。



▶渡邊栄養士は、生徒たちととても仲良し

## 足立区の「おいしい給食」が本になりました!

担当編集者の株式会社アース・スター エンターテイメント中島大輔さんにお話を聞きました。

### 東京・足立区の給食室

毎日食べたい12栄養素バランスごはん

足立区の給食を家庭用にアレンジした76種類のレシピを紹介 書店で7月31日から発売!(8面に一部のレシピを紹介) 価格/1,200円(税別) 発売元/株式会社アース・スター エンターテイメント ☎5424-8801



▲足立区の給食にいち早く着目した中島大輔さん

— 足立区の給食に着目したきっかけは? —  
 近年の料理本で、定食などが注目されている流れもあり、「定食って何だろう?」と考えていたなかで、「栄養バランスのいい「給食」にたどり着きました。調べていると、足立区では各校で栄養士の方が独自のメニューを作っていて、食に関するイベントにも熱心。これはいいと思いました。本作りで苦労したことは? 家庭で作やすいものにするため、給食のコンセプトはそのままに、レシピで使う食材や料理の見た目を専門家と相談しながらアレンジしました。栄養バランスやカロリーなどをきちんと守って完成させるのがパズルのように難しく、足立区の栄養士の方も日々大変な仕事をしているのだと感じました。

— 読者へのメッセージは? —  
 この本を家族みんなの健康づくりに役立てていただきたいと思います。親子で給食の話で盛り上がりつつも、さらにもううれいですね。

# 節電! 夏の陣

あだち夏千エンジ大作戦

暑い夏。家計にも体にも負担をかけることなく、節電したいですよね。この特集では、楽しく快適に節電している人たちなどを紹介します。

問い合わせ先⇒節電…温暖化対策課事業推進係 ☎3880-5860  
取材記事…報道広報課広報係 ☎3880-5815  
区のホームページアドレス <http://www.city.adachi.tokyo.jp/>

熱中症に注意して、無理なく節電してください。



あだち夏千エンジ大作戦キャラクター「節子ちゃん」

## まちの部

### 「明るすぎず、暗すぎず」がまちに優しい



▲1灯につき2個ある電球の1個を消灯

「商店街の街路灯を明るくしようと電球の取り替えを業者に依頼していたところに、東日本大震災が起きました」と五反野ふれあい通り商店街・街路灯管理委員会会長の市江義治さんと副会長の古郡英昭さん。この商店街には99本の街路灯が設置されており、1灯につき80Wと20Wの2個の電球がついています。2個とも80Wに変更する予定でしたが、節電のため取り替えは中止。歩道側にある20Wの電球を消灯し、1灯につき1個で使うことにしました。これが街路灯電気料金の節約にもつながりました。

### 「明るさ」への気配りを大切に

市江さんは、自身が営む服飾用品店でも一部の明かりを消灯するなど、節電を心掛けています。「商店街はいろんな方が利用されますから、街路灯を控えめにしていると『暗いのでは、明るい店があると『節電しなくてもいいの?』など、いただく声は様々です。でも、しばらくは商店街としても個人としても、節電できることは協力したいですね。『明るすぎない程度』がちょうどよいのでは」

ほんの少しの明るさの違いが、人の心も左右するもの。明るさへの気配りをしながらの節電生活が続きます。



▲「想像したほど暗くならなかったと思います」と市江さん(左)と古郡さん(右)



## 家庭の部 子ども編

### 「小さな努力の積み重ね」がポイント。意外な効果も!

小学6年生の楡井里奈さんは、昨年、学校の課題で「バーディ大作戦」(環境のために家庭の電気使用量を減らす実践)にチャレンジ。優秀な取り組みをした児童10人に贈られた「バーディ賞」を見事受賞しました。「小さなことの積み重ねが大切」と里奈さん。節電には、家族全員に協力してもらい、「照明やテレビはこまめに消す」などの基本的なことから取り組みました。また、エアコンを使う場合は、リビングルームの1台だけをつけ、みんなが集まって過ごすようにしました。冷蔵庫の開閉回数を減らすために、開ける前には声掛けをするなど、小さなアイデアも実践。結果、3日間で約400円分の電気料金を削減できました(1kWh=20円と仮定して算出)。



▲少しの暑さならうちわが活躍。⑥は妹の杏奈さん

### 節電が家族の潤滑油に

さらに、節電への取り組みにより、家族関係により変化が。みんなが一室に集まって過ごす機会が増えたことで自然に会話が多くなり、冷蔵庫の飲み物を出す際などに声を掛け合うことがコミュニケーションのきっかけにもなりました。「節電は、家族をつなぐ役割を果たしていたんですね」。意外な効果にお母さんも感心。里奈さんは「今後も楽しく取り組んでいきたいです」と語りました。



▲テレビもエアコンもこまめにスイッチオフ。「節電の習慣がだいふ身につけてきました」

## 家庭の部 大人編

### LED照明の明るい光で生活が快適にチェンジ!

以前からLED照明に関心があった中村正一さん。区の補助金制度を利用して屋内の様々な場所にLED照明を取り入れました。「屋白色のLED照明を使っていますが、光の色自体が明るく、照らす範囲も広い。消費電力が同程度の明るさの電球の約10分の1で済むため、必要箇所に複数の照明を設置することもできます。今まで暗く見にくかったものがちゃんと見えるようになり、ずいぶん便利になりました」と顔をほころばせます。奥行きのある台所には、調理台やコンロなどを照らせるよう2カ所にLED照明を設置。明るく照らしたい廊下や階段の照明もLEDに替えたところ、夜間の移動が楽になったといいます。



▲購入したLED照明の箱がスラリ。中村さんは今は大のLEDファンだ



▲台所では調理台やコンロにきちんと光が届いて作業がしやすくなった。消費電力はこれまで以下

### 「エコで快適」一石二鳥!

中村さんが今後の電気料金を試算してみたところ、区で半額以上の補助を受けられたため、1年半程で購入費用の元を取れそうとのこと。LED照明の寿命は約40,000時間あるため、25年~30年は買い換えずに済みそうということです。「節電効果はもちろんのこと、家の中を明るく快適にしたいという人にもおすすめ」と満足げな中村さん。LED照明を取り入れた生活を心から楽しんでいるようです。

もっと楽しく夏の節電!

### エアコンを止めて「クール街」へ行こう!

区では、木陰の多い公園やエアコンが効いた店舗などの涼しい場所を「クール街」と名付けました。家で我慢しながら節電するのではなく、クール街に足を運んだり、外出時の熱中症予防のための一時避難先としたり。この夏はクール街で涼みませんか? ※11面でクール街の一部を紹介しています。そのほかの場所などは、区のホームページをご覧ください。

**住区センターの大広間を開放**

高齢者の熱中症予防策として、住区センターの大広間を開放しています。近くの住区センターへ出掛けて、くつろいでみませんか。

足立区 クール街

「足立区 クール街」で検索してください。かわいい案内をご覧になれます。  
問い合わせ先=温暖化対策課事業推進係 ☎3880-5860

足立区 足立区 足立区  
▲足立区  
▲クール街協力店には、このステッカーが貼ってあります  
▲住区センターにはこののぼり旗を掲示しています

### 夏のスタミナメニューで暑さを乗り切ろう!

足立区の給食が家庭用レシピになって登場します!

日本一おいしい給食をめざしている足立区の給食を家庭用にアレンジしたレシピ集が発売されます(くわしくは7面)。  
掲載された中から、夏におすすめのレシピを紹介いたします。

問い合わせ先=おいしい給食担当 ☎3880-5427

### レバーの変わり揚げ

1人分196kcal

材料(2人分)  
豚レバー…150g  
しょうが汁…小さじ2  
しょうゆ…小さじ1  
片栗粉…大さじ1と1/2  
揚げ油…適量

作り方  
①豚レバーは塩水でよく洗い、水気をしっかりと拭く。一口大の削ぎ切りにしてAをからめる。  
②レタスは食べやすく一口大にちぎり、根を切り落とした貝割菜とさつと混ぜ、器に盛り付ける。  
③フライパンに揚げ油を2~3cmの深さに注いで170℃に熱する。レバーに片栗粉を一切れずつまぶし、フライパンに並べ入れる。時々返しながらかき混ぜ、仕上げに油の温度を180℃に上げて30秒ほどカラリと揚げ、中に火が通ったら油を切る。  
④ボウルにBを混ぜ合わせ、③を熱いうちに加えてからめる。②の器に盛り付ける。

### かむカムサラダ

1人分121kcal

材料(2人分)  
スルメイカ…10g  
切干大根…30g  
にんじん…1/5本  
きゅうり…1/2本  
もやし…1/2袋

酒…小さじ1  
しょうゆ…小さじ1  
ごま油…小さじ2  
練り辛子、砂糖、塩、こしょう…各少々

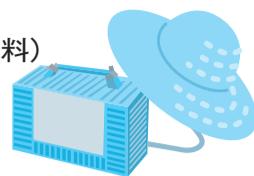
作り方  
①切干大根は水で戻し、熱湯でさつとゆでる。スルメイカは耐熱皿にのせ、酒を振り、ラップをふんわりとかけ、電子レンジ(600W)で20秒加熱し、食べやすく切る。にんじんは細めの短冊切り、きゅうりは縦半分は切って薄い斜め切りにする。もやし、にんじんはさつと茹でる。  
②ボウルにAを混ぜ合わせ、切干大根、スルメイカ、にんじん、きゅうり、もやしを加え、さつと混ぜる。



# 身近で自然を体感! 「あだち自然の遊び場」8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

★…スタンプ手帳対象イベント(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

### ◆川あるきの日★

日7日(日) 午前10時～正午 場荒川河川敷右岸(千住新橋～西新井橋右岸) 内草花や昆虫などを観察しながら荒川河川敷を歩く 持帽子/水筒 定20人(先着順)

### ◆あらかわ自然たんけん「夏休み自由研究」★

日▷あらかわの水辺で生きもの探しをしよう…14日(日) 午前10時～11時30分、石の裏や砂の中に隠れている生き物を探す ▷河川敷の草原で生きもの探しをしよう…21日(日) 午前10時～11時30分、河川敷にすむバッタやカマキリ、カニなどを探す 場荒川千住新橋緑地左岸(わんど広場) 定30人(先着順)



▲解説員と一緒に荒川周辺を探検。どんな生き物がいるのでしょうか?

—いずれも—  
※就学前の子どもは保護者同伴。荒川ビジターセンターで午前9時から受け付け開始。小雨決行 申不要 ※当日直接会場へ 問荒川ビジターセンター

☎5813-3753

## 桑袋ビオトープ公園 生き物のつながりを感じる

### ◆すごいぞ貝の力「水をきれいにする選手権」★

日14日(日) 午後2時～3時 内水を浄化する生き物を探して浄化能力を実験 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

### ◆ザリガニを食べてみよう★

日21日(日) 午前10時～午後1時30分 対小学生以上の方 ※小学3年生以下の方は保護者同伴 内食用のザリガニを様々な方法で調理して試食/ザリガニの捕獲と生態の勉強 定30人(抽選) 料300円(食材代) 申往復ハガキ・ファクス・Eメール(携帯メール不可)または窓口で希望者全員の住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話・ファクス番号、「ザリガニを食べてみよう」を連絡 締8月9日(火) 必着



▲ザリガニはどんな味がするのでしょうか?

—いずれも—  
場問あやせ川清流館(桑袋ビオトープ公園内、月曜日休館) 〒121-0061花畑8-2-2  
☎3884-1021  
FAX3884-1041

✉bio-park@adachi.ne.jp

## 生物園 様々な生物の姿に学ぶ

### ◆金魚展「夏の金魚まつり」

日▷1日～31日…ワキンやデメキンなど、様々な金魚を展示 ▷13日(土)・14日(日) 午前10時～正午/午後1時～3時30分…金魚すくい(1回100円。持ち帰りは5匹まで)



▲金魚すくいに品評会、様々な金魚に出合えます

▷21日(日) 午後1時～4時30分…らんちゅう(金魚)の愛好会である東京らんちゅう倶楽部の品評会を見学

### ◆ニシキヘビといっしょに記念撮影

日13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。ヘビの状況により変更あり

### ◆秋の「鳴く虫」展示

日13日～9月19日 内マツムシやスズムシなど晩夏から鳴き出す秋の虫を展示

### ◆生物園うらがわ探検ツアー★

日14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

### ◆やってみよう「魚拓」づくり★

日21日(日) 午前10時～正午 対小学生 ※小学3年生以下の方は保護者同伴 内様々な魚の魚拓を取って図鑑を作る 定20人(抽選) 料300円(材料代) 締8月8日(月)必着

—いずれも—  
※別途入園料が必要 申▷やってみよう「魚拓」づくり…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、「魚拓づくり」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

## 都市農業公園 土や草木の手触りを実感

### ◆植物観察会「帰化植物について」

日6日(土) 午後1時30分～3時 内帰化植物の花の解説 定20人(先着順)

### ◆ハーブミニ講座「バジルについて」

日13日(土) 午後1時30分～3時 内バジルの栽培方法や利用方法など 定20人(先着順)

### ◆園芸教室「ペランダ菜園づくり」

日16日(火) 午後1時30分～3時 内つり鉢やインスタント花壇の管理方法 定20人(先着順)

### ◆ハーブ教室「バジルペーストづくり」

日27日(土) 午前10時～正午/午後1時30分～3時30分 対区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 内バジルとオリーブオイルなどでペーストを作る 定各20人(抽選) 料500円 締8月5日(金)必着



▲作ったバジルペーストは料理などに使えます

—いずれも—  
※小学3年生以下の方は保護者同伴 場緑の相談所(都市農業公園内)  
申▷ハーブ教室…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、「バジルペースト」、希望時間を連絡 ※同伴の保護者も申し込みが必要。1通で2人まで。重複申し込み不可。返信面にも宛名を記入▷その他…不要 ※当日直接会場へ 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★

#### ▷麦茶と麦ストローづくり

日7日(日) 午前11時～正午 内園内で収穫した麦からストローと麦茶を作って試飲

#### ▷赤シソジュースづくり

日14日(日) 午前11時～正午 内赤シソからジュースを作って試飲

—いずれも—  
場工房棟(都市農業公園内) 定25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 問自然環境館(都市農業公園内、水曜日休館)  
☎3853-8010

## 二輪車の事故防止

バイクに乗るときは、できるだけ厚手の長袖の上着や長ズボンを着用してけがの防止に努めましょう。また、車の間のすり抜け運転は、思わぬ大事故につながる危険性があるので、絶対にやめましょう。事故に備え、任意保険に加入することも大切です。 問い合わせ先=交通対策推進係 ☎3880-5912

クール街  
家のエアコンも  
とめてクール街で  
過ごそう

# クール街に 涼みに行こう!

問い合わせ先=温暖化対策課事業推進係  
☎3880-5860



地図は簡略図

※クール街については9面参照。紹介しているのは一部です。そのほかの施設は、区のホームページ(<http://www.city.adachi.tokyo.jp/>)をご覧ください。

### 屋内スポット



③お休み処 千住街の駅  
千住3-69/午前9時~午後6時

**お勧めポイント** 街歩きマップやグルメマップ、区を知ることのできるパネル展示あり。



④東京ガスライフル 竹の塚店  
竹の塚5-3-1/午前10時~午後5時(水曜日休み)

**お勧めポイント** 住まいの最新機器を展示したショールームで、省エネ・節水を実感できます。

### 屋外スポット



①葛西用水親水水路  
六木3-38~中川4-1

**お勧めポイント** 水辺を散歩でき、途中にベンチなどもあります。



②舎人緑道公園  
入谷9-10先、入谷3-11先、舎人6-13先

**お勧めポイント** 毛長川沿いに、木のトンネルのような散歩道が続きます。



⑤パサージオ  
西新井栄町1-17-1/午前10時~午後9時(店舗により異なる)

**お勧めポイント** 西新井駅西口にあるショッピングモール。夏祭りなど、イベントも盛りだくさん!



⑥関三いいい広場  
関原3-15-6/午前11時~午後6時(土・日曜日、祝日休み)

**お勧めポイント** 関三通り商店街にあるお休み処。バリアフリートイレやオムツ替え・授乳スペースあり。

表1 宿泊施設利用案内(10月分)

利用施設	10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・1~10、13~18、21~31 ▷バンガロー・常設テント・幕営地・1~10、13~31	午前9時~午後5時 ※土・日曜日、祝日を除く
日光林間学園 ☎0288-53-3681(予約専用)	1、8~9、15、22、29	
鋸南自然の家 ☎0470-55-4770(予約専用)	1、8~9、15、22、29	

※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。くわしくは、各施設にお問い合わせください。

利用施設	受付時間
ゆがわら 水の香里 ☎0120-543-405 受付時間=午前9時~午後8時 HP <a href="http://www.mizunokaori.com/">http://www.mizunokaori.com/</a>	利用希望日の6カ月前の同日から電話受け付け ※65歳以上または身体障がい者に割引あり ※大人1人7,200円(1泊2食付き) ※9月の平日はプラス500円で夕食にミニ鮑の踊り焼きを追加。8月はなし。10月は未定
四季倶楽部 ベルフォーレ那須(予約センター) ☎5695-2500 受付時間=午前9時~午後5時 HP <a href="http://www.shikiresorts.com/p">http://www.shikiresorts.com/p</a>	▷在住の方・利用希望月の2カ月前の1日から電話受け付け ▷在勤・在学の方・利用希望日の2カ月前の同日から電話受け付け ※大人1人5,250円(1泊朝食付き)などのプランあり ※23年12月1日~22日(土曜日を除く)は1,050円引きの優待プランあり

※予約の際、足立区在住・在勤・在学を連絡。フロントで住所、勤務(通学)先の分かる物の提示が必要  
※施設・料金については、利用施設の予約番号にお問い合わせるか、区民事務所・生涯学習関連施設で配布しているチラシまたは区のホームページを参照

## 宿泊施設インフォメーション(10月分)

◆利用案内  
申し込み方法「わたしの便利帳」または区のホームページ(<http://www.city.adachi.tokyo.jp/>)を参照

休館日等=表1  
宿泊に関する問い合わせは、各施設予約電話へ(表1)

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

## 債務整理 ご相談は何度でも無料

あなたの立場に立って一緒に考えます

返済のことで辛い思いを抱えている方は、まず電話・メールで相談してください。匿名でも結構です。皆さんの状況と気持ちを理解するために、ゆっくりと丁寧に相談を承ります。一緒に解決に向けての一步を踏み出しましょう。

相談専用ダイヤル **0120-218-187**  
(相談は時間制限無し。何度でも無料です)

にしかた法務司法書士事務所  
東京都荒川区西日暮里 5-34-2 日金ビル3・6F 西日暮里駅徒歩1分  
司法書士 西方順郎 東京司法書士会第2307号 簡裁訴訟代理等関係業務認定会員 201308号  
PC・モバイルサイト [にしかた法務](http://nishikatahoumu.jp/) 検索  
<http://nishikatahoumu.jp/> mail [all@nishikatahoumu.jp](mailto:all@nishikatahoumu.jp)

## 埼玉の海においでよ!

### しらこぼと水上公園

大人 700円 小人 200円  
ファミリー券 1600円 (大人2人 小人2人)

8月31日(水)まで営業  
〒343-0802 越谷市大字小曾川985番地  
テレホンサービス 048-977-5151  
[http://www.parks.or.jp/koen\\_main/shirakobato-suijo.html](http://www.parks.or.jp/koen_main/shirakobato-suijo.html)  
財団法人 埼玉県公園緑地協会

しらこぼと水上公園プールでは、暴力団関係者、入れ墨・タトゥー(シールを含む)をされた方の入場は固くお断りいたします。なお、ご入場後に判明した場合は、速やかに退場していただきます。また、お断り、退場に伴う一切の補償、返金はいたしません。

入れ墨・タトゥーのある方お断り! KEEP OUT TATTOO!

## 「特定健診」を受けて、「スタンプ」をもらおう!

◆足立区国保特定健診、後期高齢者医療健診を受診すると、スタンプが1つもらえます。  
◆区の健康に関する事業・イベントに参加してスタンプを3つ集めて応募すると、抽選で約300名の皆さまにステキな賞品が当たります(※詳しくは、足立区のホームページ等をご参照ください)。

受診券はオレンジ色の封筒で自宅に送付されています!  
メタボ先生

足立区医師会は「健康づくりスタンプラリー」を後援・協賛しています。

社団法人 足立区医師会  
〒121-0011 足立区中央本町 3-4-4  
TEL: 03-3840-2111 (9:00~17:00)

夏休みの子どもの交通事故防止 子どもの交通事故で一番多い原因は「飛び出し」です。子どもの行動特性をよく理解して、交通事故に遭わないように十分注意して行動しましょう。また、家庭では交通ルールやマナーについて繰り返し教えましょう。問い合わせ先=交通対策推進係 ☎3880-5912

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法	
<b>梅田地域学習センター</b> 〒123-0851 梅田7-33-1 ☎3880-5322					
食医食のお料理「炒(いた)めピーマン、豆腐チーズケーキなど3品」 ◆16歳以上の方または小・中学生と保護者	9/11(日) 午後2時~4時	32人	1,500円(小・中学生は1,000円)	<b>事前</b>	
梅田歌声ひろば「一緒に楽しく歌おう」	9/13(火) 午後7時~8時50分	50人	500円		
今月の料理教室「自家製手打ちパスタ(ラビオリ)」	9/16(金) 午前10時30分~午後1時30分	32人	1,500円		
宅建資格取得対策講座「総まとめコース」(3日制)	9/25、10/2・9 いずれも日曜日 午後1時~4時	45人	14,000円		
行政書士資格取得対策講座「総まとめコース」(3日制)	10/16・23、11/6 いずれも日曜日 午後1時~4時	45人	14,000円		
<b>興地域学習センター</b> 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370					
ピアノと歌のミニコンサート ◆どなたでも	8/7(日) 午後0時30分~1時	50人	無料	<b>当日</b>	
夏休み! 子どもバスケットボール体験(3日制) ◆小学3~6年生	8/7~21の毎週日曜日 午後3時30分~5時30分	30人	660円	<b>事前</b>	
夏休み! 親子で学ぶ交通あんぜん ◆3歳~小学6年生と保護者	8/19(金) 午後1時30分~2時30分	20組	無料		
新聞紙で紙のバッグを作ってエコ活動 ◆小学1年生以上の方(小学生は保護者同伴)	8/20(土) 午前10時30分~正午	15人	105円		
キッズマッサージ「ママはセラピスト」足編 ◆4歳~小学6年生と母親	8/23(火) 午前10時30分~11時30分	10組	1,000円		
楽しく親子体操A・B(7日制) ◆2・3歳の子どもと保護者	8/26~10/28の毎週金曜日(9/16・23、10/14を除く) A:午前9時30分~10時30分 B:午前10時45分~11時45分	各15組	3,815円		
こどもミュージカル入門教室(7日制) ◆小学生	8/27~10/8の毎週土曜日 午後1時30分~3時	30人	3,010円		
大学生の図書館員体験(2日制) ◆大学生	9/5(月)・6(火) 午後1時~5時	2人	無料		
親子トランポリン(7日制) ◆3~6歳の子どもと保護者	9/6~10/25の毎週火曜日(9/20を除く) 午後3時30分~4時30分	15組	4,900円		
<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	8/6(土)・20(土) 午後2時~4時	各10人	1回100円		<b>当日</b>
水出し煎茶(せんちゃ)と抹茶かき氷を楽しむ「親子の食育セミナー」 ◆小学生と保護者	8/9(火) 午後1時30分~3時	10組	無料	<b>事前</b>	
親子で作って飛ばそう! 竹トンボ作り教室 ◆小学4~6年生と保護者	8/11(木) 午後1時~3時	10組	無料		
普通救命AED講習会	8/18(木) 午後1時~4時	30人	1,400円		
「竹材を使ったマイ箸(はし)作り」自分だけのオリジナルを作ろう ◆小学4~6年生	8/19(金) 午後3時~5時	20人	無料		
司書をめざす大人のための図書館員体験講座(2日制)	8/23(火)・24(水) 午前9時~午後3時30分	4人	無料		
フルーツミニコンサート ◆どなたでも	8/27(土) 午後1時30分~2時	30人	無料		<b>当日</b>
「中国語入門講座」日常会話を楽しく学ぼう(5日制)	8/29~10/3の毎週月曜日(9/19を除く) 午後7時~8時30分	15人	3,990円		
「こどもクラシックバレエ」柔軟体操から楽しくリズムステップ(7日制) ◆5歳~小学6年生	9/2~10/28の毎週金曜日(9/23、10/14を除く) 午後4時30分~5時30分	15人	3,745円		
古新聞を再利用した「新聞紙バッグ作り」教室	9/6(火) 午後1時~3時	15人	無料		
こどもヒップホップダンス教室(7日制) ◆小学生	9/6~10/25の毎週火曜日(9/20を除く) 午後4時45分~6時	30人	2,275円		
江北英語クラブ(12日制) ◆小学1~3年生	9/15~12/8の毎週木曜日(11/3を除く) 午後4時~4時45分	15人	5,040円		
<b>佐野地域学習センター</b> 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273					
夏休みふしぎ体験工作! 万華鏡を作ろう ◆小学生	8/20(土) 午後2時~4時	20人	1,000円	<b>事前</b>	

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法	
<b>佐野地域学習センター</b> 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273					
演歌ピクス 陽気な健康体操(7日制) ◆おおむね50歳以上の方	9/1~10/13の毎週木曜日 午後1時~2時30分	25人	3,010円	<b>事前</b>	
楽しく親子体操(12日制) ◆2・3歳の子どもと保護者	9/2~11/25の毎週金曜日(9/23を除く) 午前9時30分~10時30分	25組	6,540円		
元気いきいき体操A・B(7日制) ◆おおむね60歳以上の方	9/2~10/21の毎週金曜日(9/23を除く) A:午前11時~午後0時30分 B:午後1時30分~3時	A:20人 B:50人	3,010円		
アロハー! 初めてわくわくフラダンス(4日制)	9/2~30の毎週金曜日(9/23を除く) 午前11時~正午	15人	2,840円		
障がい者こどもトランポリン(9日制) ◆知的障がいのある小・中学生	9/27~11/22の毎週火曜日 午後4時30分~6時	20人	1,773円		
<b>鹿浜地域学習センター</b> 〒123-0864 鹿浜6-8-1 ☎3857-6551					
はじめてでも大丈夫! かんたん ラテン骨盤コアエクササイズ(5日制) ◆16歳以上の女性 託児:1歳6カ月~3歳の子ども	9/2~10/7の毎週金曜日(9/23を除く) 午後3時30分~4時30分	20人(託児5人)	3,550円(託児付き4,450円)		<b>事前</b>
ボディシェイプ(6日制) ◆16歳以上の女性 託児:1歳6カ月~3歳の子ども	9/5~10/31の毎週月曜日(9/12・19、10/10を除く) 午前10時15分~11時45分	40人(託児10人)	2,580円(託児付き3,900円)		
元気いきいき体操(7日制) ◆おおむね60歳以上の方	9/7~10/19の毎週水曜日 午前10時~11時30分	20人	3,010円		
「敬老の日」記念日講座 ◆おおむね60歳以上の方	9/10(土) 午後2時~4時	50人	無料		
「鹿浜うたごえサロン」みんなで懐かしい叙情歌を歌おう	9/14(水)・28(水) 午後1時30分~3時30分	各50人	1回100円		
楽しく親子体操(6日制) ◆2・3歳の子どもと保護者	9/16~10/28の毎週金曜日(9/23を除く) 午前10時~11時	35組	3,270円		
わんぱく体操「幼児コース」(6日制) ◆4歳~就学前の子ども	9/16~10/28の毎週金曜日(9/23を除く) 午後3時30分~4時30分	45人	1,950円		
わんぱく体操「小学生コース」(6日制) ◆小学生	9/16~10/28の毎週金曜日(9/23を除く) 午後4時40分~5時40分	45人	1,950円		
鹿浜ぶらり歴史探訪&マップ作り挑戦しよう(3日制)	9/17・24、10/1 いずれも土曜日 午後1時~4時	15人	100円		
チャレンジ! キッズバスケットボール(6日制) ◆A:小学1~3年生 ◆B:小学4~6年生	9/21~10/26の毎週水曜日 A:午後3時30分~4時30分 B:午後4時40分~5時40分	各25人	1,950円		

### 来て!見て!話して! ITサロン(8月分)

日程等=表2 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。証明書提示) 申し込み方法=不要 ※当日直接会場へ

表2 ITサロン(8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	3(水)・7(日)・10(水)・17(水)・24(水)・31(水)
地域学習センター	鹿浜	☎3857-6551 3(水)・21(日)
	舎人	☎3857-0008 4(木)・27(土)
	竹の塚	☎3850-3107 6(土)・12(金)・18(木)
	新田	☎3912-3931 6(土)・14(日)
	花畑	☎3850-2618 6(土)・19(金)
	佐野	☎3628-3273 6(土)・20(土)
	梅田	☎3880-5322 7(日)・20(土)
	東和	☎3628-6201 11(木)・25(木)
	保塚	☎3858-1502
	伊興	☎3857-6537 13(土)・20(土)
江北	☎3890-4522 13(土)・27(土)	
中央本町	☎3852-1431	
興本	☎3889-0370 14(日)・28(日)	

### 千住温水プールの利用休止日(8月分)

日時=1日(月)・29日(月)~31日(水) いずれも午前9時30分~午後4時30分 内容=学校利用のための休止。15日(月)は定期休館 問い合わせ先=スポーツ施設支援係 ☎3880-5989

# 近所deまなボー☆

生涯学習施設・スポーツ施設の催し(8月・9月分)

## 8月1日(月)、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時で受け付け可

《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8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。

※8・9月開催予定の講座は、各施設の開設状況により、変更または中止になる場合があります。

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>				
楽しく遊ぼう! はじめての韓国語A・B(16日制)	9/2~12/23の毎週金曜日(10/7を除く) A:午後1時~3時 B:午後3時30分~5時30分	各16人	10,400円	事前
マイケルダンスを踊ろう(4日制) ◆16歳以上の男性	9/2(金)・16(金)・30(金) 午後7時~9時 10/8(土) 午後1時~3時	30人	3,040円	
ステージボランティア入門セミナー(2日制)	9/3(土) 午前10時~午後3時 9/4(日) 午前10時~午後0時30分	20人	無料	
パソコン整備士3級資格取得応援(5日制)	9/4~10/2の毎週日曜日 午後2時~5時	20人	12,800円	
幼稚園擬似体験とミニ運動会(6日制) ◆20年4/2~22年4/1生まれの子どもと保護者	9/7~10/26の毎週水曜日(9/14、10/12を除く) 午前10時30分~11時45分	25組	3,870円	
「福祉住環境コーディネーター2級」資格取得応援(8日制)	9/10~11/5の毎週土曜日(10/8を除く) 午後1時~5時30分	30人	10,725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	9/18(日)・19(祝) 午前10時~午後0時30分	20人	無料	

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>				
初心者のための山歩き入門	9/17(土) 午後1時~3時	25人	700円	事前
学習情報サポーター養成講座	9/18(日) 午後1時30分~5時30分	20人	無料	
★眠くならない「論語」の学習 楽しく学ぶ「論語」100章(3日制)	9/14・21・28 いずれも水曜日 午後2時~4時	50人	2,000円	☑ 8/31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)				
<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(8月分) ◆おおむね60歳以上の方	8/9(火) 午前10時~正午	10人	300円	事前
夏の夜の怪談と琵琶(びわ)の音色 ◆どなたでも(中学生以下の方は保護者同伴)	8/20(土) 午後5時30分~7時	80人	無料	
こども手作り石けんとエコ ◆小学3~6年生	8/22(月) 午後1時30分~3時30分	20人	300円	
「災害に備える! 普通救命講習会」AEDの使い方や止血法を学ぶ	8/29(月) 午後1時~4時	20人	1,400円	☑ 8/15必着
ママといっしょ「わくわく体操」A・B(7日制) ◆2・3歳の子どもと母親	9/7~10/19の毎週水曜日 A:午前9時30分~10時30分 B:午前10時45分~11時45分	各15組(双子は各2組)	3,815円	
コーディネーションキッズ(7日制) ◆4歳~就学前の子ども	9/13~11/1の毎週火曜日(9/20を除く) 午後3時30分~4時30分	45人	2,275円	
コーディネーションキッズ「小学生コース」(7日制) ◆小学生	9/13~11/1の毎週火曜日(9/20を除く) 午後4時40分~5時40分	40人	2,275円	
<b>梅田地域学習センター 〒123-0851 梅田7-33-1 ☎3880-5322</b>				
わんぱく体操「幼児コース」(8日制) ◆4歳~就学前の子ども	9/1~10/20の毎週木曜日 午後3時30分~4時30分	45人	2,600円	☑ 8/15必着
わんぱく体操「小学生コース」(8日制) ◆小学生	9/1~10/20の毎週木曜日 午後4時40分~5時40分	45人	2,600円	
わいわいエアロピクス(6日制)	9/3~10/8の毎週土曜日 午前9時30分~10時40分	30人	2,580円	事前
楽しく親子体操「パパ編」(6日制) ◆2・3歳の子どもと父親	9/3~10/8の毎週土曜日 午前11時~正午	23組	3,270円	
和菓子DE(で)スイーツ「郷土菓子いきなり団子・ちんすこう」 ◆小学生と保護者	9/4(日) 午後1時30分~4時30分	16組	2,020円	
モザイクちぎり絵(4日制)	9/5~10/3の毎週月曜日(9/19を除く) 午後1時~3時	20人	3,050円	
楽しく親子体操A・B(8日制) ◆2・3歳の子どもと保護者 託児:6カ月~就学前の子ども	9/6~10/25の毎週火曜日 A:午前9時30分~10時30分 B:午前10時45分~11時45分	各20組(託児各5組)	4,360円(託児付き7,560円)	

## 図書館子ども映画会(8月分)

費用=無料 申し込み方法=不要 ※当日直接会場へ

場所・問い合わせ先(図書館)	日時	内容
中央 ☎5813-3745	7(日) 午後2時~2時30分	「10びきのかえるのなつまつり」
	14(日) 午後2時~2時30分	「ちいちゃんのかげおくり」
	21(日) 午後2時~2時30分	「一つの花」
	28(日) 午後2時~2時30分	「ロビン・フットのぼうけん」「洋服がごはんをたべた話」
伊興 ☎3857-6537	7(日) 午後2時~2時30分	「ジャックとまめの木」「おしゃべりなたまごやき(『ぼくは王さま』より)」
竹の塚 ☎3859-9966	7(日) 午後2時~3時	「ぞくぞく村のオバケたち ちびっこおばけグー・スー・ピー」「はんしろうがわらった」「きれいなはこ」「こわーいはなし」「ねないこだれだ」
鹿浜 ☎3857-6551	13(土) 午後2時~2時50分	「とうふごろう」「ゆうれいのたまご」「ばけものつかい」「金太郎」「おむすびころりん」
東和 ☎3628-6203	17(水) 午後3時~4時	「死神の名づけ親」「おいてけ堀」「河童のくれた妙薬」
江北 ☎3890-4488	20(土) 午後2時30分~3時	「ちびねこチョコビ」
梅田 ☎3840-4646	20(土) 午後3時~3時50分	「アリとセミ」「10びきのかえるのなつまつり」
花畑 ☎3850-2601	24(水) 午後3時~3時30分	「はんしろうがわらった」「きれいなはこ」「こわーいはなし」「ねないこだれだ」
佐野 ☎3628-3275	24(水) 午後3時30分~4時	「ちきゅうはおおきなどうぶつえん」
やよい ☎3852-1433	24(水) 午後4時~4時30分	「夏のスペシャル」
興本 ☎3889-0370	28(日) 午後2時~2時30分	「とうふごろう」「ゆうれいのたまご」「ばけものつかい」

## 図書館の休館(8月分)

日程等=表1 問い合わせ先=中央図書館 ☎5813-3740

表1 図書館の休館日程(8月分)一覽

図書館名	日程
常東/宮城	1(月)・8(月)・15(月)・22(月)・29(月)・31(水)
佐野/鹿浜/新田/竹の塚/中央/保塚/やよい	8(月)・31(水)
伊興/梅田/興本/江北/東和/舎人/花畑	15(月)・31(水)

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
<b>花畑地域学習センター 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618</b>				
親子トランポリン(6日制) ◆2歳~就学前の子どもと保護者	9/8~10/13の毎週木曜日 午後3時30分~4時30分	15組	親1人子1人…4,200円 親1人子2人…5,700円	☎ 8/15必着
<b>保塚地域学習センター 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502</b>				
夏休み工作! 英会話でパーログハウス作り ◆小学生	8/19(金) A:午後1時30分~3時 B:午後3時20分~4時50分	各15人	1,250円	事前
みんなの将棋ひろば ◆小学生以上の方	8/21(日) 午前10時~正午	20人	200円 (小学生は初回100円)	当日
楽しく続ける健康太極拳(5日制) ◆おおむね60歳以上の方	9/13~11/22の第2・4火曜日(10/11を除く) 午前10時~11時30分	20人	2,050円	事前
<b>スミススポーツセンター(うきうき館) 〒121-0812 西保木間4-10-1 ☎3850-1133</b>				
親子トランポリン(5日制) ◆2歳~就学前の子どもと保護者	9/2~10/7の毎週金曜日(9/23を除く) 午後3時30分~4時30分	15組	3,500円	☎ 8/15必着
ヘルシーエクササイズ(9日制)	9/5~11/28の毎週月曜日(9/19、10/10・17、11/21を除く) 午前10時~11時30分	50人	3,870円	事前
ママピクス(4日制) ◆A:6カ月~1歳未満の子どもと母親 ◆B:1歳の子どもの母親	9/5~10/3の毎週月曜日(9/19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	2,180円	☎ 8/15必着
初級・中級水泳(5日制)	9/5~10/24の毎週月曜日(9/19、10/10・17を除く) 午後1時30分~2時20分	40人	3,300円	
元気いきいき体操(7日制) ◆おおむね60歳以上の方	9/7~10/19の毎週水曜日 午後1時30分~3時	50人	3,010円	事前
楽しく親子体操A(パパ編)・B(8日制) ◆A:2・3歳の子どもと父親 ◆B:2・3歳の子どもと保護者	9/10~12/3の毎週土曜日(9/17、10/1・15・29、11/19を除く) A:午前9時40分~10時40分 B:午前10時50分~11時50分	各35組	4,360円	
わんぱく体操「小学生コース」(8日制) ◆A:4歳~就学前の子ども ◆B:小学生	9/10~12/3の毎週土曜日(9/17、10/1・15・29、11/19を除く) A:午後0時40分~1時40分 B:午後1時50分~2時50分	各35人	2,600円	☎ 8/15必着
水中ウォーキング(5日制)	9/10~11/5の毎週土曜日(9/17・24、10/1・15を除く) 午後1時30分~2時20分	40人	3,300円	
親子水遊びA・B(5日制) ◆2歳~就学前の子どもと保護者	9/11~10/16の毎週日曜日(9/25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	事前
親子水泳(5日制) ◆小学1~3年生と保護者	9/11~10/16の毎週日曜日(9/25を除く) 午後1時30分~2時20分	20組	4,200円	
<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				
フットセラピーピクス(9日制)	9/1~10/27の毎週木曜日 午後3時30分~4時30分	35人	3,870円	事前
楽しく体を動かそう「わいわいエアロピクス」(7日制)	9/2~10/21の毎週金曜日(9/23を除く) 午後1時~2時10分	35人	3,010円	
ママピクス(7日制) ◆A:6カ月~1歳未満の子どもと母親 ◆B:1歳の子どもの母親	9/2~10/21の毎週金曜日(9/23を除く) A:午後2時30分~3時30分 B:午後3時45分~4時45分	各30組	3,815円	☎ 8/15必着
楽々からだ調整(10日制)	9/5~12/5の毎週月曜日(9/19、10/10・17、11/21を除く) 午後3時30分~4時40分	35人	4,300円	事前
<b>総合スポーツセンター 〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211</b>				
わいわいエアロピクス(9日制)	9/1~10/27の毎週木曜日 午後7時15分~8時25分	35人	3,870円	
体幹ポール・シェイプアップ編A・B(8日制)	9/2~10/28の毎週金曜日(9/23を除く) A:午後1時15分~2時15分 B:午後7時15分~8時15分	各35人	3,440円	事前
元気いきいき体操(8日制)	9/2~10/28の毎週金曜日(9/23を除く) 午後1時30分~3時	50人	3,440円	

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>				
ヘルシーエクササイズ(8日制)	9/2~10/28の毎週金曜日(9/23を除く) 午後1時30分~3時	40人	3,440円	事前
幼児サッカー(8日制) ◆4歳~就学前の子ども	9/2~10/28の毎週金曜日(9/23を除く) 午後3時~4時15分	50人	1,680円	
コーディネーションキッズ(8日制) ◆4歳~就学前の子ども	9/2~10/28の毎週金曜日(9/23を除く) 午後3時30分~4時30分	40人	2,600円	☎ 8/15必着
コーディネーションキッズ小学生コース(8日制) ◆小学生	9/2~10/28の毎週金曜日(9/23を除く) 午後4時40分~5時40分	40人	2,600円	
ボディシェイプ(8日制) 託児:1歳6カ月~2歳6カ月の子ども	9/6~11/1の毎週火曜日(10/11を除く) 午前11時~午後0時30分	40人 (託児15人)	3,440円 (託児付き5,200円)	
体幹ポール・コンディショニング編(7日制)	9/6~10/25の毎週火曜日(10/11を除く) 午後1時15分~2時15分	35人	3,010円	事前
楽しくストレッチ体操(8日制)	9/7~10/26の毎週水曜日 午前10時30分~11時40分	20人	3,440円	
コロココロ柔道(12日制) ◆5歳~小学生	9/7~11/30の毎週水曜日(11/23を除く) 午後4時~5時	30人	2,640円	
小学生柔道(12日制) ◆受け身ができる小学生	9/7~11/30の毎週水曜日(11/23を除く) 午後5時~6時	30人	2,640円	
楽しく親子体操A・B(8日制) ◆2・3歳の子どもと保護者	9/8~10/27の毎週木曜日 A:午前9時30分~10時30分 B:午前10時45分~11時45分	各28組	4,360円	☎ 8/15必着
小学生合気道(13日制) ◆小学生	9/9~12/9の毎週金曜日(9/23を除く) 午後4時30分~5時30分	30人	2,860円	事前
親子トランポリン(8日制) ◆2歳~就学前の子どもと保護者	9/28~11/16の毎週水曜日 午前10時30分~11時30分	15組	5,600円	☎ 8/15必着
<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>				
はじめて教室 A:フロール B:背泳ぎ(5日制)	9/6~10/4の毎週火曜日 A:午後1時30分~2時20分 B:午後2時30分~3時20分	各15人	3,200円	
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	9/7~28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	事前
親子水遊び(5日制) ◆就学前の子どもと保護者	9/10~10/29の毎週土曜日(9/17、10/1・15を除く) 午前11時30分~午後0時20分	20組	4,200円	
3・4歳の水泳教室(水慣れ) ◆おむつが取れた3・4歳の子ども	9/10~10/29の毎週土曜日(9/17、10/1・15を除く) 午後0時30分~1時20分	15人	4,000円	☎ 8/15必着
小学生水泳教室(5日制) ◆小学1~3年生	9/10~10/29の毎週土曜日(9/17、10/1・15を除く) 午後1時30分~2時20分	20人	2,550円	事前
4歳から6歳の水泳教室(5日制) A:水慣れ B:浮きパタ足 ◆4歳~就学前の子ども	9/10~10/29の毎週土曜日(9/17、10/1・15を除く) 午後2時30分~3時20分	A:15人 B:10人	4,000円	☎ 8/15必着
小学生水泳教室(5日制) A:水慣れコース B:呼吸なしフロール ◆小学生	9/10~10/29の毎週土曜日(9/17、10/1・15を除く) 午後3時30分~4時20分	各15人	4,000円	
小学生水泳教室(5日制) A:呼吸付きフロール・背泳ぎ B:パタフライ・平泳ぎ ◆小学生	9/10~10/29の毎週土曜日(9/17、10/1・15を除く) 午後5時30分~6時20分	各15人	4,000円	
水中ウォーキング(6日制)	9/13~10/25の毎週火曜日(10/11を除く) 午前11時30分~午後0時20分	40人	3,960円	事前
泳法別水泳教室「平泳ぎ初級・中級」(5日制)	9/21~10/19の毎週水曜日 午前11時30分~午後0時20分	40人	3,300円	
子どもリトミックA・B(4日制) ◆1歳3カ月~3歳未満の子どもと保護者	9/26~10/24の毎週月曜日(10/10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	
5歳から小学1年生の水泳教室(5日制) A:呼吸なしフロール B:呼吸付きフロール・背泳ぎ ◆5歳~小学1年生	9/26~10/31の毎週月曜日(10/10を除く) 午後3時30分~4時20分	各12人	4,000円	

告 告

ADMS「生活習慣病指導員」認定研修【8月28日(日)要予約】・糖尿病患者会「あだちDMクラブ」会員募集中!  
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

# 12・13面からの続き 近所deまなボ-☆

生涯学習施設・スポーツ施設の催し(8月・9月分)

**8月1日(月)、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13面参照**  
 ※8・9月開催予定の講座は、各施設の開設状況により、変更または中止になる場合があります。

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
<b>新田地域学習センター 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931</b>				
小麦粉ねんどで作るお弁当 工作教室 ◆4歳以上の方(就学前の子どもは保護者同伴)	8/21(日) 午後1時30分~3時30分	30人	800円	<b>事前</b>
新田名曲コンサート ◆どなたでも	8/28(日) 午後2時~4時	50人	2,000円	<b>当日</b>
皮・紙・布で作る「手のひらサイズおとなの人形ブローチ」	9/2(金) 午後2時~4時	20人	800円	
教えて! 近所先生! 竹でちえの輪とけん玉を作 て遊ぼう ◆小学生と保護者	9/3(土) 午前10時~正午	30組	720円	
コーディネーション キッズ「小学生コース」 (7日制) ◆小学生	9/6~10/25の毎週火 曜日(10/11を除く) 午後4時40分~5時40分	20人	2,275円	<b>事前</b>
お部屋で楽しめる ハイドロ カルチャーで作るインドアク リリン	9/13(火) 午後1時30分~3時	15人	2,800円	
<b>竹の塚地域学習センター 〒121-0813 竹の塚2-25-17 ☎3850-3107</b>				
楽しくストレッチ体操 (8日制)	9/1~10/20の毎週木 曜日 午後1時30分~2時40分	35人	3,440円	<b>事前</b>
元気いきいき体操 (8日制) ◆おおむね60歳以上の方	9/1~10/20の毎週木 曜日 午後3時30分~5時	30人	3,440円	
<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>				
元Jリーグユースコーチ 浅野寛文の「少年サッ カークリニック」 ◆小学生	8/28(日) 午前9時30分~正午	30人	300円	
ピアノの演奏にあわせて親子 リトミック ◆A:1~3歳の子どもと保護者 ◆B:3歳~就学前の子どもと 保護者	8/29(月) A:午前10時~11時 B:午前11時15分~午後0時 15分	各30組	500円	
ヘルシーエクササイズ (7日制)	8/29~10/31の毎週月 曜日(9/12・19、10/10 を除く) 午前10時~11時30分	50人	3,010円	
元気いきいき体操 (7日制) ◆おおむね60歳以上 の方	8/29~10/31の毎週月 曜日(9/12・19、10/10 を除く) 午後3時30分~5時	50人	3,010円	<b>事前</b>
楽しく親子体操A・B (7日制) ◆2・3歳の子どもと 保護者	9/2~10/21の毎週金 曜日(9/23を除く) A:午前9時30分~10時 30分 B:午前10時45分 ~11時45分	各35組	3,815円	
キッズピクス(10日制) ◆A:4歳~就学前の 子ども ◆B:小学生	9/3~12/24の毎週土 曜日(9/17、10/1・15、 11/5・12・19、12/17を 除く) A:午後0時50 分~1時50分 B:午後2 時~3時	各40人	3,100円	
女性のコーラスサークル体験 「ピアノと一緒に」(2日制) ◆16歳以上の女性	9/6(火)、10/4(水) 午前10時~正午	20人	200円	
わんぱく体操「幼児 コース」(8日制) ◆4歳~就学前の子ども	9/6~10/25の毎週火 曜日 午後3時30分~4時30分	40人	2,600円	<b>8/15必着</b>
わんぱく体操「小学生 コース」(8日制) ◆小学生	9/6~10/25の毎週火 曜日 午後4時40分~5時40分	40人	2,600円	
わいわいエアロピクス A・B(7日制)	9/7~10/19の毎週水 曜日 A:午前9時30分 ~10時40分 B:午前10 時50分~正午	各25人	3,010円	<b>事前</b>
パパピクス(8日制) ◆2・3歳の子どもと父親	9/10・24、10/8・22・ 29、11/5・26、12/10 いずれも土曜日 午前10時30分~11時30分	25組	4,360円	
<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	8/6(土)・20(土) 午後1時~5時	各16人	1回200円 (中学生以 下は無料)	<b>当日</b>

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
<b>東和地域学習センター 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201</b>				
「スノードーム作り」KIDS (キッズ)ワークショップ ◆小学生	8/20(土) 午前10時~正午	20人	1,700円	
東和クッキング 「インド料理」	8/28(日) 午前10時30分 ~午後1時30分	16人	1,700円	
元気いきいき体操 (8日制) ◆おおむね60歳以上 の方	9/2~10/28の毎週金 曜日(9/23を除く) 午後1時30分~3時	50人	3,440円	<b>事前</b>
ヘルシーエクササイズ (7日制)	9/6~10/25の毎週火 曜日(9/20を除く) 午後3時40分~5時10分	30人	3,010円	
親子体操A・B(6日制) ◆2・3歳の子どもと 保護者	9/13~10/25の毎週火曜日 (9/20を除く) A:午前 9時30分~10時30分 B: 午前10時45分~11時45分	各30組	親1人子1人 ...3,270円 親1人子2人 ...3,960円	
親子トランポリン(8日制) ◆3歳~就学前の子どもと 保護者	10/4~11/22の毎週火 曜日 午後3時30分~4時30分	15組	親1人子1人 ...5,600円 親1人子2人 ...7,600円	<b>8/15必着</b>
<b>舎人地域学習センター 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008</b>				
マタニティママのリラ クゼーションエクサ サイズ ◆現在妊娠中の方 託児:6カ月~就学前 の子ども	8/27(土) 午前11時~正午	6人 (託児 4人)	110円 (託児付き 520円)	
パパもいっしょにベビ ーエクササイズ(8月分) ◆7カ月~1歳6カ月の 子どもと保護者	8/27(土) 午後1時~2時30分	20組	420円	
日曜寄席 (古今亭駿菊、林家たけ平) ◆小学生以上の方	8/28(日) 午後2時~3時30分	20人	1,000円 (小・中学生 は500円)	
のびのびベビー体操 「パパもいっしょ」 ◆1歳7カ月~3歳未満の 子どもと保護者	9/3(土) 午後1時~2時30分	20組	420円	
のびのびキッズ体操 (12日制) ◆A:4・5歳の子ども ◆B:5・6歳の就学前の 子ども	9/5~12/12の毎週月 曜日(9/19、10/10・17 を除く) A:午後3時30分~4時30分 B:午後4時40分~5時40分	各15人	3,900円	
子ども英会話(6日制) ◆A:小学1・2年生 ◆B:小学3~6年生	9/7~10/19の毎週水 曜日(9/28を除く) A:午後3時30分~4時30分 B:午後4時40分~5時40分	各20人	3,600円	
無理なく楽しく ウォーキング(6日制)	9/8~10/13の毎週木曜 日 午前10時~11時30分	20人	1,860円	<b>事前</b>
舎人フィットネス サークル体験(2日制)	9/9(金)・16(金) 午前10時30分~正午	15人	20円	
わくわくサイエンス「試験管の 中に雪を降らせよう」 ◆A:小学1~3年生(1年生は 保護者同伴) ◆B:小学3~6年生	9/11(日) A:午後1時~2時30分 B:午後3時~4時30分	各20人	400円	
ベビーマッサージA・B (5日制) ◆2~7カ月未満の 子どもと保護者	9/13~10/25の毎週火 曜日(9/20、10/4を除 く) A:午前10時~11 時 B:午前11時30分~ 午後0時30分	各15組	3,500円	
子育てひろば 「手作りビーズでアクセサリ ーを作ろう」 ◆0~3歳の子どもと保護者	9/14(水) 午前10時~11時30分	20組	300円	
ベランダ菜園「大根」 ◆16歳以上の方(3歳 以上の親子参加可)	9/17(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)	
ベランダ菜園3点セット 「大根・万能ねぎ・ 春菊」(3日制) ◆16歳以上の方(3歳 以上の親子参加可)	9/17、10/1・8 いずれも土曜日 午前10時~11時30分	10人	4,000円 (プランター 持参の方は 2,500円)	
<b>花畑地域学習センター 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618</b>				
夏休み親子で体験フェスティ バル ◆どなたでも	8/7(日) 午前10時~午後3時	なし	無料	<b>当日</b>
元気いきいき体操 (8日制) ◆おおむね60歳以上 の方	9/7~10/26の毎週水 曜日 午後1時30分~3時	40人	3,440円	
こどもヒップホップダンス (8日制) ◆小学生	9/7~10/26の毎週水 曜日 午後5時30分~6時45分	15人	3,440円	<b>事前</b>
ヒップホップシェイプ (8日制)	9/7~10/26の毎週水 曜日 午後7時30分~8時45分	15人	4,280円	

広告

野口歯科医院  
東京都足立区梅島1-34-5

インプラント

基本料金35万円  
(公的保険は適用されません)

03-3889-1180

みんなで応募しよう

# 携帯deあだち!

携帯電話で撮影した写真を投稿してもらう企画「携帯deあだち」で皆さんから寄せられた作品を、一言コメントと共に紹介します。ご応募ありがとうございました。 ※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

問い合わせ先⇒携帯deイクメン…男女共同参画推進課事業推進係 ☎3880-5222 ▷その他…報道広報課広報係 ☎3880-5815  
 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/>

## 携帯deイクメン

5月25日号などで募集したパパと子どもの携帯写真の優秀作品です。

娘が大大好きなお父さん。かわいさのあまりに思わずチューしてしまったところをうまく写真に撮れました



わが家のパパは3人のパパ。上から小学校6年生、5年生、0歳8カ月のキビたち。年頃だけどみんなパパが大好き。お休みの日のお風呂はパパの取り合いで順番×2で入ってます(笑)



娘ゆうひが生まれてから、お父さんが育児休暇を1カ月間、取得してくれました。生後8カ月たった今でも、育児に家事にと協力的なお父さんに、日々感謝です(^-^)



舎人公園でパパとチュー!



いつも無口なお父さん、子供と遊ぶときはハイテンションの貴重な姿が見られます!



## 携帯deしょうぶまつり

6月11日・12日のしょうぶまつりを撮影した携帯写真です。



自分の名前と同じだったの、うれしくて

お花を見ているとなぜか心が和みます。スッピンなのにこんなに色気があります



## 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。



田舎に来たような…子どももののびのび気持ちがいい(舎人公園)

色々な動物とふれあいができます。怖がりながらも抱っこして喜んでいました(生物園)



## 「携帯de節電」募集!

「携帯deおすすめスポット」も募集中

皆さんが節電している様子の写真を募集します。家庭で行っている節電の取り組みなどを携帯電話で撮影し、応募してください。また、まちで見つけた区内のおすすめスポットの写真も随時募集しています。募集した写真はあだち広報や区のホームページなどに掲載する予定です。 **申し込み方法**=区の携帯サイトまたは右の二次元コードからアクセスして「携帯deあだち」のページに入り、携帯メールを送信 ※携帯電話の充電は電力需要のピーク時を避けて行いましょう。 **期限**=8月2日(火) **申込・問い合わせ先**=広報係 ☎3880-5815



▲上の二次元コードからアクセスも可



こまめに「スイッチオフ」で節電



打ち水でまち全体に涼しさを

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

西新井駅前

# パサージオの夏まつり 開催中

- サマークリアランスストリート ... 8/6(土)・7(日) : 1階
- モンペレ・アウトレットフェア ... 8/5(金)~7(日) : 3階特設
- Sunset Party ... 8/20(土)・27(土) : 1階 ☆夕涼みライブ

ほかイベント盛りだくさんにご留意! 詳しくは館内ポスターをご覧ください。

パサージオ 4F 運営管理室: TEL 3887-8003 足立区西新井栄町 1-17-1

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

## 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

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