



2010年
(平成22年)
8/25
第1594号

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

あだち 広報



●発行/足立区 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

「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	耐震化で家族を守る、足立区総合防 災訓練…2面/認可保育園保育料の 減額制度…3面/動物愛護週間…4面	6 9 面	都営交通無料乗車券の更新…6面/人材募 集…7面/あなたの大切な人眠れています か?(9月は自殺対策強化月間)…8・9面	10 15 面	催し物…10・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	ママ友・パパ友作るなら「子育 てサロン」へ
-------------	-------------	---	-------------	--	---------------	---	---------	--------------------------



震災に備える

南関東では、今後30年間に約70%の確率で大地
震が起こると予測されています。更に足立区は、17
年度に内閣府(防災担当)が発表した「全国の表層地
盤のゆれやすさマップ」で、「大変ゆれやすい」地域と
指摘され、木造住宅が密集する地域も多いため、より
注意が必要です。皆さんは震災に備えていますか?

問い合わせ先=▷震災への対策・総合防災訓練
…災害対策課災害対策係 ☎3880-5836
▷耐震工事…建築調整課耐震助成係
☎3880-5317

特集「耐震工事、総合防災訓練」は2面へ続きます。

まずは耐震診断 と家具の固定を

NPO法人暮らしと耐震
協議会理事長
木谷正道さん



17年に政府が発表した直下型地震被害予測
では、都内とその周辺地域で最大1万3,000人の
死者が出るとされています。

足立区の木造家屋密集地域では、家屋の倒
壊と延焼によって今まで起きたことがないくらい大き
な被害が出るのが考えられます。昭和56年5月以
前に建てられた家屋は、古い建築基準が適応され
ているので耐震性が低く、震度6強クラスの地震が
起こった場合、「あ、揺れたな」と感じた10数秒後に

は倒壊します。逃げる時間はありません。まずは、家
屋の耐震化を行うことが重要です。

人間の健康診断と同じで、家屋も現状を知るこ
とが大切なので、耐震診断をしましょう。自らだけで
なく家族の命を守るため、診断結果によっては即座
に補強工事をしてください。

L型金具などを使った家具の固定は、費用も手
間もかからないわりに効果が高いので、すぐにでも
行いましょう。

葺立ち

先日、特別区職員向けシン
ポジウム「自殺予防のために
できること」にパネリストの
1人として参加し、区の取り
組みを紹介する機会をいただ
きました◆平成10年から21
年までの12年間、区内で自殺
により命を絶たれた方は千950
人。中規模の町会が丸々1つ
消滅したことになると聞くと、
その多さに愕然とされる
と思います◆自殺に至るまで
には多重債務、失業、健康問
題など平均して4つの危険要
因が複合的に絡み、この負の
連鎖を断ち切ることが対策の
要と言われています。保健衛
生部門だけで解決できる問題
ではなく、区では「このところ
のちの支援」担当者を中心
に庁内13課からなる連絡会を立
ち上げ、ネットワークの強化
を図っています◆シンポジウ
ム企画者によると自殺対策に
正面から取り組んでいる自治
体はまだ少ないそうです。そ
の理由は、ついこの前までの
私がそうであったように、自
殺を単に個人の問題と受け止
める考えが根強いことにある
と思います。しかしながら、
10年以上の間、毎年3万人
を超える人が自殺に追い込
まれているという日本の現実
は、既に「個人の問題」とし
て片付けられる域を大きく超
えているのではないでしょ
うか◆「まさか」を「もしや」
の視点に変えるゲートキー
パー研修などを通じて、多く
の区民の皆様にも関わって
いただきたい深刻な問題です。

足立区長 近藤 やよい

今なら間に合う

耐震化で家族を守る

問い合わせ先=耐震助成係
区のホームページアドレス

☎3880-5317

http://www.city.adachi.tokyo.jp/

平成7年に発生した阪神・淡路大震災の犠牲者の多くは、建物の倒壊・落下物などにより、亡くなっています。

8月30日から9月5日は、「秋の全国一斉建築物防災週間」です。地震が起きてからでは遅いので、これを機に建物やブロック塀などを点検し、地震対策を行いましょう。

区内耐震化率はいまだ74%

21年末現在、区内の住宅の総戸数(戸建住宅・マンションなど)は約27万戸で、耐震化率は約74%です。約7万戸が耐震化が済んでいません。まだ耐震化をしていない住宅に住んでいる方は、ぜひ耐震化を進めてください。

昭和56年5月以前に建てられた建物は要注意!

昭和56年5月以前の旧耐震基準で建てられた建物、特に木造住宅にお住まいの方は、ぜひ耐震性を確認し、いざというときの備えをしましょう。

耐震助成制度の活用を

区では、昭和56年5月以前の旧耐震基準の建

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。(図1)

図1 耐震助成の額

昭和56年5月以前の木造戸建住宅

耐震診断……………最大10万円
耐震改修工事……………最大100万円

昭和56年5月以前の木造以外の戸建住宅

耐震診断……………最大30万円
耐震改修工事……………最大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。

木造住宅の耐震の悩みを解決 耐震説明会・個別相談を行います

日時等=表1 申し込み方法=▷説明会…不要 ※当日直接会場へ ▷個別相談…要予約 ※予約など、くわしくはお問い合わせください。

表1 木造住宅耐震説明会・個別相談日時等

日程	時間	場所
9/9(木)	午後6時30分～8時30分	西新井本町住区センター
9/13(月)	午後6時30分～8時30分	興本地域学習センター
11/29(月)	午前10時～正午	区役所
11/30(火)	午後2時～4時	

※各回、約1時間程度の説明会を行ったあと、個別相談会を行います。区役所は会場で個別相談を随時実施

耐震改修工事体験者
石川隆三さん(江北在住)
相談と助成が決め手
住み続けながら
工事もできた



自宅が築48年になり、増改築もしているのですが、耐震のことがずっと気になっていました。耐震についての説明会・相談会があることを知り、背中を押されたような気がして参加しました。耐震改修工事をした決め手は2つあります。相談

会で専門家と話せたこと、区から助成が出ることで。しかも、自宅に住み続けながら工事ができたので、特に不便はありませんでした。安心して暮らせるようになり、思い切って工事をしてよかったと妻と話しています。

ライフセーブあだち2010 連携・協働でつくる 災害に強いまち 足立区 総合防災訓練

日時 9月5日(日)、午前9時～正午 費用=無料
場所 荒川河川敷千住新橋緑地 申し込み方法=不要
※当日直接会場へ

問い合わせ先=災害対策係 ☎3880-5836

災害に強いまちを作るには、自分で自分の身を助ける「自助」、お互いに助け合う「共助」、区などの助け「公助」の連携が重要です。9月5日に行う「足立区総合防災訓練」に参加して、防災について考えてみませんか。



▲救出訓練(左上)や放水訓練(右)の見学のほか、起震車(左下)などの体験もできます

防災訓練で体験しよう

いざというときに役立つ展示・体験コーナーや自衛隊による炊事訓練(整理券あり)などもありますので、ぜひご参加ください。

中学生消火隊も総合防災訓練で活躍

将来の地域防災のリーダーとなるよう、訓練を行っている中学生消火隊が総合防災訓練でD級ポンプの操法を披露します。昨年度の千寿青葉・新田・洲江・西新井中学校に加え、今年は東綾瀬・第十四中学校の2校が新たに加わりました。中学生の勇姿をぜひご覧ください。



▲年数回の訓練を行っています

まずは家庭の備蓄から

区では非常食などの備蓄品を整備していますが、備蓄量には限界があります。また、すぐには皆さんの手元に行き届かない場合もあります。特に、乳幼児や

食物アレルギーの方などの備蓄品は、手元に届くまで時間がかかります。家庭での備蓄をお願いします。

◆救出用にボールやロープなどの備蓄も必要

自分や家族の命を守るためには、家具などの下敷きになってしまった場合に備え、ボールやロープなども必要です。また、笛があると、いざというときに居場所を知らせるのに役立ちます。

自衛することが、周りの命も救う

新潟県中越沖地震をはじめとする近年の大地震では、家具類の転倒や落下物での負傷が全体の約4割を占めています。家具の転倒防止を行って無事に避難することは、救出活動や医療救護への負担を減らし、ほかの重傷者の命を救うことにもつながります。耐震化と合わせ、家具の転倒防止も行いましょう。

また、無事に避難するため、近隣同士の助け合いや安否確認についても協力できる関係を構築しておきましょう。

家具の転倒防止の方法など、くわしくはお問い合わせください。



▲実際の地震を想定した訓練を行います

◆消防ヘリコプターの緊急離着陸場を開設 救急患者の迅速な搬送と、大規模災害への対応を強化するため、都立舎人公園と荒川左岸(北側)西新井橋緑地上流側に消防ヘリコプターの緊急離着陸場を開設しました。問い合わせ先=災害対策係 ☎3880-5836

東京藝術大学連携事業 『おとあそび』親子教室(6日制)

日時等=▷区内在住の2~3歳の子どもとその保護者...9月30日、10月14日・28日、11月11日・25日、12月9日、いずれも木曜日、午後2時~3時 ▷区内在住の4~5歳の子どもとその保護者...10月7日・21日、11月4日・18日、12月2日・16日、いずれも木曜日、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 講師=東京藝術大学教員など 定員=各10組(抽選) 申込=申込書を郵送またはファクス ※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、区立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 期限=9月13日(月)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 FAX5284-1578 HP<http://www.geidai.ac.jp/labs/alc/> 問先=区・文化振興担当 ☎3880-5730

子育て・教育
親子で体験「不思議なお菓子づくり」
日時=9月4日(土)、午後2時~3時30分/10月1日(日)、午後10時~11時30分 場所=梅田地域学習センター(エル・ソフィア内) 対象=小学1~3年生の子どもとその保護者 内容=食生活コンダクターと一緒にヨーグルトゼリー、マシュマロを使ったお菓子を作る 持ち物=エプロン/三角さん/ふきん/上履き ※上履きは子どものみ必要 定員=各16組(8月26日から先着順) 費用=1組250円 申込=電話 申・問先=東和保健総合センター保健栄養担当 ☎(3606)4171

一区
上記マークがある申し込みは、右の例を参照

【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)

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メールアドレス
※費用の記載がないものは無料

3年生の子どもとその保護者 内容=食生活コンダクターと一緒にヨーグルトゼリー、マシュマロを使ったお菓子を作る 持ち物=エプロン/三角さん/ふきん/上履き ※上履きは子どものみ必要 定員=各16組(8月26日から先着順) 費用=1組250円 申込=電話 申・問先=東和保健総合センター保健栄養担当 ☎(3606)4171

風の子まつり「忍者整いました」

日時=9月12日(日)、午前10時~午後2時 対象=小学生以下の子どもの保護者 内容=ボランティア団体による親子で楽しめる忍者をテーマとした催し/お芝居/お話会など 申込=不要 ※当日直接会場へ 場・問先=こども家庭支援センター ☎(3606)1333

「障がいがある子もいない子も」みんなであそぼう

日時=8月28日(土)、午後2時~4時 内容=踊りと縁日などの夏のついで ※障がいのある子どもも楽しめるようにボランティアが支援 申込=不要 ※当日直接会場へ 場・問先=西保木間児童館 ☎(3884)1114

親子体験キャンプ

日時=9月26日(日)、午前10時~午後4時 場所=都立舎人公園(舎人公園1-1) 対象=小・中学生とその保護者 内容=野外遊び、野外炊事など 持ち物=飲み物/食器/軍手/雨具 講師=足立区ボーイスカウト・ガールスカウト協議会指導者 定員=40人(8月26日から先着順) 費用=1人500円(材料費・保険料) 申込=電話 申・問先=ギャラクシティ ☎(5242)8161

子育て・教育は、4面に続きます

子連れで参加できる親の学び場「風の子カルチャー」(10~12月分)

日時等=表2 対象=0歳~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×回数 ※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3日(金)消印有効 申・問先=区・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(10月~12月分) 日時等

曜日	場所	講座名	日程	時間
月	A	チャレンジ着付け	10/18・25、11/8・22、12/13・20	午前
		リズム&ストレッチ体操	11/1・8・15・22・29、12/6・13・20・27	午後
		エアロピクスA	11/1・8・15・29、12/6・13・20	午後
火	A	フラダンス入門A	10/5・19・26、11/2・9・16・30、12/7・14・21	午前
		アロマテラピー	10/5・19、11/2・16、12/7・21	午後
		フラワーアレンジメント	10/12、11/9、12/7	午後
水	A	生け花を楽しむ	10/26、11/16、12/21	午後
		英語で子育てA	10/6・20、11/2・17、12/1・15 ※11/2は火曜日	午前
		フットマッサージ	10/13・27、11/10・24、12/8・22	午後
木	A	ヨーガ教室A	11/10・17・24、12/1・8・15・22	午前
		パッチワーク教室B	10/6・20、11/10・24、12/1・15	午後
		英語で子育てB	10/13・27、11/10・24、12/8・22	午後
金	A	ピラティスB	10/13・20・27、11/10・17・24、12/1・8・15・22	午後
		俳句で育児記録	10/7・21、11/4・18、12/2・16	午前
		初めてのミシン教室	10/7・21、11/4・18、12/2・16	午後
土	A	手作り縫い物教室	10/7・14・21、11/4・18、12/2・9・16	午後
		ペンで描く透明水彩講座(初級)	10/14・28、11/11・25、12/9・16	午前
		エアロピクスB	10/7・14・21・28、11/4・11・18・25、12/2・9・16	午後
日	A	パッチワーク教室A	10/1・15、11/5・19、12/3・17	午前
		初心者の編み物(基本)	10/1・22、11/12、12/3	午後
		編み物教室	10/8・15・29、11/5・19・26、12/10・17	午後
月	A	実用書道	10/15・29、11/5・19、12/3・24	午後
		バレエ教室	11/5・12・19・26、12/3・10・17・24	午後
		ピラティスA	11/5・12・19・26、12/3・10・17・24	午後
火	B	編みましよう 藤クラフト	10/1・15、11/5・19、12/3・17	午前
		フラダンス入門B	10/8・15・22・29、11/5・12・19・26、12/3・10・17・24	午後
		うたを楽しむ(童謡など)	10/8・22、11/12・26、12/10・24	午後
水	B	ヨーガ教室B	10/1・8・15・22・29、11/5・12・19・26、12/3・10・17・24	午後
		お琴を楽しむ(生田流)	10/9・23、11/6・20、12/4・18	午前
木	A	太極拳	11/6・20、12/4・18	午後

※場所の「A」はこども家庭支援センター、「B」は愛恵まちづくり記念館(関原の森)
※時間の「午前」は午前10時30分~正午、「午後」は午後1時30分~3時

認可保育園保育料の減額制度

減額事由等=表3 減額金額=減額事由や児童の年齢によって異なる。2つ以上の減額事由に当てはまる場合は、最も減額されるものを適用 申込=申請書と添付書類(表3)を持参 ※申請書は、保育課入園事務係、区内認可保育園で配布。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

表3 認可保育園保育料の減額事由等

減額事由	適用期間	添付書類
生活保護を受けるようになったとき	年度内(ただし、その事情がやむまで)	生活保護受給証明書
今年度の住民税が減額(均等割額以下)、免除、または徴収が猶予された/前年度の同税が均等割額以下に減額されたとき	年度内	課税課からの通知または課税(非課税)証明書
出産などにより、扶養家族(今年中に働けない世帯員)が増えたとき	年度内	健康保険被保険者証または母子手帳の写し
今年中に主たる働き手(世帯内の最多収入者)が失業したとき	3カ月間	離職証明または雇用保険受給証明と退職金源泉徴収票(コピー可)
世帯の直近3カ月の平均収入(賞与を除く)が前年の平均収入月額(賞与を除く)よりも1割以上低額と認められるとき	3カ月間	直近3カ月分の世帯給与明細および前年分の賞与明細(コピー可)
保育園入園児と同一世帯の児童を、有償で認証保育所、認定保育室、家庭福祉員(保育ママ)などに預けているとき	預けている期間(最長で年度内)	受託(通所)証明書(原本のみ)
保育園入園児と同一世帯に、身体障害者手帳(1~2級)または愛の手帳(1~3度)を持っている方がいるとき	年度内	身体障害者手帳または愛の手帳のコピー
保育園入園児と同一世帯の年長の児童(就学前)が、有償で幼稚園、認定こども園または特別支援学校幼稚部、障がい児施設に通所しているとき	通所している期間(最長で年度内)	受託(通所)証明書(原本のみ)
今年中に、前年の所得額の10分の1を超える災害または盗難、横領による損失を生じたとき(保険金などによる補填金額を除く)	年度内(1~3月中に損失があり、その期間中に申請があった場合は、翌年度末まで)	医療費の領収証など ※くわしくはお問い合わせください。
今年中に、前年の所得額の100分の5または所得税法に定める最高限度額を超える医療費(保険金などによる補填金額を除く)を支出したとき	年度内(1~3月中に損失があり、その期間中に申請があった場合は、翌年度末まで)	医療費の領収証など ※くわしくはお問い合わせください。

※保育料減額が適用される場合は、一部を除き、申請があった月の翌月から適用(月の初日に申請した場合を除く)

【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/>

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

子育て・教育

土曜予防接種外来 (9月分)

日時 9月18日(土)、午後3時～5時 ※受付は午後4時30分まで 対象 BCG、ポリオを除く各予防接種の法定年齢内の子ども ※麻疹はMRワクチンでの接種となる場合あり。当日、予防接種相談も受付 申込 母子健康手帳、予防接種予診票、体温計を持参し、保護者同伴で直接会場へ 場・問先 足立区医師会(中央本町3-4-4) 当日、午後3時～5時

特別支援教育懇談会

日時 9月21日(火)、午後2時～4時 対象 特別支援教育にかかわる教員・保育士、中学生以下の障がいのある子ども、保護者など 内容 区立

小学校の特別支援学級(固定学級)の紹介/日常の悩みや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(4～8歳の子ども、8月26日から先着10人、ファ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

講座「完璧な親なんていない」(6日制)

日時 10月1日～11月5日の毎週金曜日、午前10時～正午 場所 鹿浜いきいき館 対象 0～2歳の第1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ながら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 費用 300円(茶菓代) 申込 ハガキに住所、氏名、子どもの年齢、電話番号、保育希望の有無を明記し郵送 期限 9月18日(出消印) 申・問先 ことも家庭

講座「子どもとの遊び方・ふれ合い方」(2日制)

日時 9月22日(水)・29日(水)、午後7時～9時 場所 ことばも科学館(ギヤラクシティ内) 対象 18歳以上の方 内容 子どもとの遊び方を実際に体験しながら、遊びプログラムを作り方を学ぶ 講師 羽藤雄次氏(全国子ども会連合会専門委員) 定員 40人(8月26日から先着順)

ペットや身近な動物のことを考えてみませんか 9月20日～26日は動物愛護週間

申・問先=足立保健所住居衛生係 〒120-0011中央本町1-5-3 ☎3880-5375
✉seikatueisei@city.adachi.tokyo.jp

◆犬の飼育ルールを守って
リードを付けないと、人にかみついたり、犬同士のトラブルや交通事故の原因になります。屋外での飼育や散歩には、リードを付けることが条例で義務付けられています。犬をコントロールできるよう、適切な長さを心掛け、犬の体格に合った材質や種類のリードと首輪を選びましょう。また、かみ癖や無駄吠えをなくするため、適切なコミュニケーションをとり、犬がストレスをためないように、しつけをしましょう。

◆フンの始末は飼い主の責任
尿と同様に、犬のフンによるニオイや汚れも不快なものです。散歩にはフン処理の道具を携帯し、フンは必ず持ち帰って始末することも条例で義務付けられています。他人の家の玄関先や壁に尿をさせないようにし、万が一の場合に備えて、ペットボトルなどに水を入れて持ち歩き、尿を洗い流すなどの気配りもしましょう。

◆猫の飼育も正しいルールで
現在の交通・住宅事情を考え、猫は室内飼いを心掛けましょう。やむを得ず、外で世話をする場合、フンや毛、鳴き声などで近隣に迷惑を掛けられないよう、十分配慮しましょう。また、猫は非常に繁殖しやすい

ため、子猫を産ませる予定がなければ、不妊去勢手術を行いましょう。

◆命ある動物だから
動物の虐待や遺棄は法律で禁止されています。飼い主は愛情を持って最期まで飼育しましょう。また、万が一ペットとはぐれてしまった場合に備え、犬には鑑札・注射済票を、猫などには名札をつけましょう。

犬の飼い方教室

日時等=表1 場所=生物園・元洲江公園 定員=各40人(抽選) 申込=往復ハガキ・Eメールで、希望者全員の住所、氏名、年齢、電話番号、「犬の飼い方教室」、参加希望日(午前・午後)を連絡 ※1通につき4人まで申し込み可。犬の同伴は不可

日時	対象	内容	期限(必着)
9/26、午前10時～正午	区内在住の小学生とその保護者	親子で学ぶ犬の飼い方	9/10(金)
9/26、午後2時～4時	区内在住の方	幼犬の飼い方	10/8(金)
10/31、午前10時～正午	区内在住の方	成犬の飼い方	
10/31、午後2時～4時			

※いずれも、日曜日

健康・衛生

足立区民健康まつり
日時 9月18日(土)、午後2時～4時 場所 区役所庁舎

申込 電話・ファクス・Eメールで住所、氏名、電話番号、年齢を連絡 申・問先 吉ヤラクシティ
☎(5242) 8161
FAX(5242) 8165
✉seishounen@city.adachi.tokyo.jp

内容 1階区民ロビー
▽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(先着42人)・血圧・尿検査/歯周病・虫歯の感受性テスト/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

相談名	対象・内容	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	千住保健総合センター ☎3888-4277	江北保健総合センター ☎3896-4004	東和保健総合センター ☎3606-4171	申込・費用等
健康相談	中学生以上の方のための保健相談(肺がん検診は40歳以上の方)	9(木)、午前9時～10時	6(月)、午前9時～10時30分	13(月)、午前9時～10時	14(火)、午前9時～10時	14(火)、午前9時～10時30分	予約不要 検査は有料
心の健康相談	不眠、いらいらなど心の悩みについて、専門医による相談	22(水)、午後	21(火)、午後	-	7(火)、午前	13(月)、午後	電話予約 ※左記日程以外にも保健師による相談を随時受付
うつ相談	うつかもしれない方への専門医による相談	-	-	16(木)、午後	-	-	
アルコール相談	お酒がやめられない方への専門医による相談	-	22(水)、午後	-	-	-	
思春期相談	ひきこもり・対人恐怖症・不登校など専門医による相談	-	9(木)、午前	-	-	22(水)、午後	
もの忘れ相談	高齢者のもの忘れ(認知症)について、専門医による相談	-	30(木)、午後	-	-	8(水)、午後	
マタニティ歯科相談	妊娠中の方の歯科健診と相談	14(火)、午後	30(木)、午後	-	-	8(水)、午後	電話予約
こんにち歯・ひろは	10カ月～1歳2カ月の子どもの親子歯科相談と歯みがき準備の話	6(月)・16(木)、午後	16(木)、午前28(火)、午後	28(火)、午後	15(水)・29(水)、午後	1(水)・15(水)、午後	
子育てと栄養相談	育児・栄養・歯の相談 乳幼児の身長・体重測定	17(金)、午前9時15分～10時15分	21(火)、午後1時～2時	8(水)、午後1時30分～2時30分	10(金)、午前9時15分～10時15分	1(水)、午前9時15分～10時15分	予約不要
HIV抗体検査	9(木)、午後1時30分～2時20分…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) 30(木)、午後1時30分～2時…HIVと性感染症(梅毒、クラミジア)の検査 ※結果は2週間後の来所時に説明 ※中央本町保健総合センターでのみ行っています。なお、エイズ相談は、保健総合センターで随時受付						電話予約 ※匿名可

マーク…健康づくりスタンプラリー対象事業です。スタンプラリーについて、くわしくは区のホームページをご覧ください。なるか、健康づくり係(☎3880-5433)へお問い合わせください。

献血(9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。

Table with columns: 日程, 場所, 時間. Includes dates like 2(木), 4(土), 28(火), 29(水), 30(木) and locations like ライフ竹の塚店, 谷中中学校, 足立成和信用金庫.

休日接骨院当番所(9月分)

骨折や脱臼、ねんざ・打撲などの応急施術を当番制で行っています。《健康づくり課》

Table with columns: 日程, 施術所名, 所在地, 電話番号. Lists various clinics like 大久保整骨院, 陣内接骨院, etc.

※いずれも時間は午前9時～午後5時

地域包括支援センター介護(予防)教室(9月分)

Table with columns: 日時, 内容等, 問先. Lists various classes like 講習会「悪質商法とその対処方法」, 講習会「楽しく認知症予防」.

※「先着順」は8月26日から受付開始
※「申込=」の記載がないものは申し込み不要。当日直接会場へ
※「場所=」の記載がないものは、問先の地域包括支援センターへ

中高年のアンチエイジング「わくわく体操」

日時 9月7日(火)、午前10時～11時30分 対象 区内在住・在勤・在学の方
内容 ボールを使った運動 講師 大澤卓也氏(運動指導士)

専門医による乳児アレルギー予防教室

日時等 表2 対象 アレルギ―が心配な乳児の家族など
定員 各30人(8月26日から先着順) ※保育あり(要予約)

呼吸法を学ぶ「はじめての気功」

日時 9月24日(金)、午前10時～正午
場所 区役所庁舎ホール 対象 ぜん息などの呼吸器疾患で治療中の方

認知症予防講演会

日時 9月30日(木)、午後3時～4時
内容 認知症の予防と生活習慣

歯周病予防から考える全身の健康(2日制)

日時等 9月9日(木)、午後1時30分～3時30分
内容 歯周病と全身疾患の関係

楽しい口腔ケア

日時 9月16日(木)、午後1時30分～3時
内容 高齢者の口腔ケア

あんしん協力員(ボランティア)募集

対象 区内在住の方
内容 高齢者の見守りや声掛けなど

福祉

成年後見制度・相続・遺言無料相談会

聴覚障がいセミナー「難聴と補聴器」

福祉は、6面に続きます

表2 専門医による乳児アレルギー予防教室日時等

Table with columns: 日時, 場所・申・問先, 問先番号. Lists dates and locations for allergy prevention classes.

上記マークがある申し込みは、4面右上の記入例参照

病の深い関係(須田玲子氏)
昭和大学歯学部講師
内容 認知症の症状と予防
講師 木内健二郎氏(成仁病院副院長)
定員 50人(8月26日から先着順)
申込 電話 場・申・問先 東和保健総合センター 地域保健係
(3606) 4171

必要約筆記、手話通訳あり
講師 小山悟氏(こやま耳鼻咽喉科・アレルギー科クリニック院長)
定員 30人(8月26日から先着順)
申込 電話・ファクス・ハガキで住所、氏名、電話番号を連絡
場・申・問先 障がい福祉センター 自立生活支援室
〒121-0816 梅島3-31-19
(5681) 0132
FAX (5681) 0137

もの忘れ相談(9月分)

日程等=表1 対象=65歳以上の方とその家族 申込=電話または窓口 問先=介護予防係 ☎3880-5885

表1 もの忘れ相談(9月分)日程等

日程	場・申・問先(地域包括支援センター)	電話番号
3(金)	さの	☎5682-0157
	中央本町	☎3852-0006
8(水)	千住本町	☎3888-1510
9(木)	江北	☎5839-3640
10(金)	西新井本町	☎3856-6511
13(月)	一ツ家	☎3850-0300
14(火)	保木間	☎3859-3965
15(水)	伊興	☎5837-1280
25(土)	西新井	☎3898-8391
30(木)	扇	☎3856-7007

拡大後の対象▽知的障がい者:愛の手帳1度から4度で頻繁に転倒する方▽精神障がい者:精神障害者保健福祉手帳の交付を受け、頻繁に転倒する方▽身体障がい者:転倒の危険性がある方※くわしくはお問い合わせください。問先▽知的・身体障がい者:中部福祉事務所 ☎(3880) 5881

敬老祝い品(米寿)の贈呈 対象▽大正11年4月2日〜12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) ※敬老の日の9月20日前後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

福祉

福祉は、5面からの続きです

【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

日常生活用具「頭部保護帽」の対象を9月1日から拡大

▽精神障がい者:保健予防課 保健医療係 ☎(3880) 5358

- 千住福祉事務所 ☎(3888) 3141
- 東部福祉事務所 ☎(3605) 7105
- 西部福祉事務所 ☎(3897) 5011
- 北部福祉事務所 ☎(3883) 6800

後期高齢者医療制度の障害認定を受けるために届け出が必要 対象▽65歳以上75歳未満で、次のいずれかに当てはまる方:身体障害者手帳1〜3級(4級の一部を含む) / 愛の

高齢医療・年金

73歳以上の区民に無料マッサージ(9月分) 日程等▽3日(金)・17日(金):千住あすま住区センター1分室▽14日(火)・28日(火):竹の塚障がい福祉館 受付時間▽午前9時10分〜午後3時10分 定員▽48人(先着順) 申込不要 ※当日直接会場へ問先▽障がい福祉計画係 ☎(3880) 5255

これだけは押さえた「就業規則入門セミナー&個別相談会」 日時▽9月28日(火)、午後3時

仕事・経営

手帳1・2度 / 精神障害者保健福祉手帳1・2級 / 国民年金障害年金1・2級など 内容▽就業規則作成・変更時のポイント / 企業に合った労働条件策定の解説 / 就業規則・労働契約などに関する個別相談会 講師▽石上均氏(特定社会保険労務士) 定員▽20人 申込不要 個別相談会:5社 ※いずれも8月26日から先着順 申込電話・Eメールで氏名、電話番号、会社名、業種、参加人数、個別相談希望の有無を連絡 場・申先▽産業情報室(あだち産業センター内) ☎(3870) 1221

Info@air.jp 問先▽区・創業支援係(あだち産業センター内) ☎(3870) 8400

9月13日から開始 都営交通 無料乗車券の更新

有効期限が交付対象者の誕生月の月末に変更

対象等=表2 ※シルバーパスを持っている方は対象外(シルバーパスについては11面参照) 内容=9月30日に有効期限が切れる都電、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 ※新規の申請は、随時受付。くわしくは、お問い合わせください。 申込=必要書類を持参

表2 都営交通無料乗車券交付対象者等

項目	対象	必要書類	通用期間	申・問先
1	次のいずれかに当てはまる方…身体障害者手帳(1〜6級)の交付を受けている / 愛の手帳(療育手帳)の交付を受けている / 戦傷病者手帳の交付を受けていて、恩給法の特別項症〜第6項症および第1款症〜第5款症までに当てはまる	各手帳	3年(★)	中部福祉事務所 ☎3880-5875 千住福祉事務所 ☎3888-3141 東部福祉事務所 ☎3605-7105 西部福祉事務所 ☎3897-5011 北部福祉事務所 ☎3883-6800
2	次のすべてに当てはまる方…原子爆弾被爆者の医療などに関する法律により被爆者健康手帳の交付を受けている / 同法第11条に規定する厚生労働大臣の認可を受けている / 健康管理手当の支給を受けている	手帳または厚生労働大臣の認定書または手当証書		
3	生活保護を受けている世帯の世帯員のうち1人	生活保護のしおり	1年(★)	中部福祉事務所 ☎3880-5204 西部福祉事務所 ☎3897-5011 子ども家庭課家庭支援係 ☎3880-5883
4	中国帰国者等支援給付を受けている世帯の世帯員のうち1人	支援給付決定通知書		
5	児童扶養手当受給世帯の世帯員のうち1人	児童扶養手当証書		

※同一世帯で重複して交付を受けられる場合あり。ただし、項目3と5の両方に当てはまる場合は、3が優先され、重複して交付は不可
※新規の方は旧乗車券は不要
★今回の更新時から、有効期限が交付対象者の誕生月の月末に変更

暮らし

公益活動げんき応援助成

対象団体▽協働パートナー基金に登録済みの足立区内のNPO法人・ボランティア団体 対象事業▽区民のための公益活動事業 助成限度額▽▽げんき応援コース:5万円▽ステップアップコース:50万円 事前相談期間▽8月16日〜9月17日 ※22年度は今回が最後の募集。募集案内などは、区民課NPO活動支援係、NPO活動支援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。申し込み方法など、くわ

外国人のための無料行政書士夜間相談会

日時▽9月29日(水)、午後7時〜9時 場所▽エル・ソフィア 対象▽外国人の方 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) ※保育あり(要予約、生後6カ月〜就学前の子ども) 申込電話または窓口 ※くわしくはお問い合わせください。 申・問先▽多文化共生係 ☎(3880) 5177

☎電話番号は、よく確認してから掛けてください 各施設と間違えられて電話が掛かり、迷惑をしている区民の方がいます。電話番号をよく確認の上、掛けてください。また、必ず相手を確認してから用件を話してください。

第39回 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3,000人を選びます。

対象となった方には区が委託した調査会社から、9月上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、通知または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ので、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

子育てホームサポーターの募集

内容 小学生以下の子どもがいる利用者の自宅またはサポーター宅で、一時保育・病後児保育・産前産後家事支援などを行う 報酬 平日、午前8時～午後6時：時給千円▽平日、午前6時～8時：午後6時～10時/土・日曜日、祝日、午前6時～午後10時：時給千300円 申込 子育てホームサポーター養成講座へ参加

対象 保健師または歯科衛生士の資格を有する方 勤務内容 母子・成人の健診や相談など 勤務条件 週4日、午前8時30分～午後5時 ※有給休暇、社会保険などあり 雇用期間 保健師：11月1日～23年10月31日 ▼歯科衛生士：11月1日～23年12月16日 報酬 ▼保健師：月額21万円 ▼歯科衛生士：月額19万3千円 ※いずれも交通費あり 募集人数 各1人 選考 書類・面接(日時は後日連絡) 申込 履歴書(JIS様式推奨、写真貼付)、資格証明書の写しを郵送または持参 期限 9月8日(水)必着

人材募集

9月～10月の夕焼け放送 放送時間 午後5時 問先 青少年センター管理調整係 ☎(5242) 8162

養成講座(8日制) 日時 10月3日(日)・10日(日)・11日(祝)・24日(日)・31日(日)・11月3日(祝)・14日(日)・21日(日)、いずれも午前9時30分～午後4時30分 場所 ことば科学館(ギャラクシיתי内) 定員 50人(8月26日から先着順) 費用 千400円(救急救命受講料) 申込 申込書を郵送・ファクス・Eメールで送付 ※申込書は、電話・ファクス・Eメールで住所、氏名を連絡して請求

保健師・歯科衛生士(非常勤) 対象 保健師または歯科衛生士の資格を有する方 勤務内容 母子・成人の健診や相談など 勤務条件 週4日、午前8時30分～午後5時 ※有給休暇、社会保険などあり 雇用期間 保健師：11月1日～23年10月31日 ▼歯科衛生士：11月1日～23年12月16日 報酬 ▼保健師：月額21万円 ▼歯科衛生士：月額19万3千円 ※いずれも交通費あり 募集人数 各1人 選考 書類・面接(日時は後日連絡) 申込 履歴書(JIS様式推奨、写真貼付)、資格証明書の写しを郵送または持参 期限 9月8日(水)必着

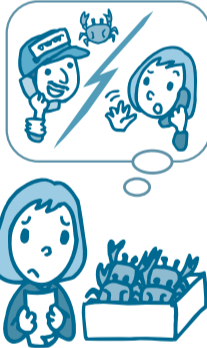
井護士による多重債務無料相談 日時 9月6日(月)・7日(火)、午後1時30分～3時30分 場所 梅田地域学習センター(エル・ソフィア内) 対象 区内在住・在勤・在学の方 内容 借金の整理についての指導や助言 ※相談は1人30分程度 定員 各6人(8月26日から先着順) 申込 電話 期限 9月3日(金) 申・問先 消費者センター ☎(3880) 5385

上記マークがある申し込みは、6面右上の記入例参照

すけ坊の消費者おたすけ通信 「送りつけ商法にご注意」

◆事例1

突然、水産業者を名乗る電話があり、「カニは好きか」と聞かれたので「はい」と答えた。すると、「それならばカニを送る」と言われた。「いらない」と断ったのに、数日後宅配便で商品と請求書が届いた。



てきた場合、頼んだ覚えがない商品が届き代金を請求されても、商品が届いただけでは売買契約が成立しているとは言えません。

事例1の場合、電話勧誘販売として契約書が届いてから8日以内にクーリング・オフが可能です。事例2の場合は、商品を受け取ってしまった場合、商品を受け取ってしまっても、商品を保管しておき、商品到着後14日(事業者に取り取りを請求した場合はその日から7日)を経過すれば自由に処分できるようになります。

◆センターからのアドバイス

- ▷電話であいまいな返事をせずきっぱりと断る。
- ▷商品が届いても、絶対に代金を支払わない。
- ▷頼んだ覚えのない宅配便は受け取り拒否して返送してもらう。
- ▷代金引換の場合は、購入したことが確実でない商品は受け取りを保留して、受取人に確認してから受け取る。

トラブルに遭った場合は、すぐに消費者センターまでご連絡ください。

問先=▷相談…消費者センター相談専用電話(相談受付時間は月～金曜日、午前9時～午後4時45分) ☎3880-5380
▷この記事…消費者センター ☎3880-5385

◆事例2

自宅に父あての荷物が届いた。父に確認したところ、頼んだ覚えがないとのことであったが、開けてみると中に書籍と請求書が入っていた。



◆頼んでいない商品が届く

最近、電話で一方向的に契約したように言われて商品と請求書が送られたり、突然頼んでもいないものが送りつけられ、中に請求書が入っていたりする事例が起きています。ここに挙げた事例以外にも、皇族の写真やカレンダー、数珠などが送られてくる場合があります。請求方法も、福祉団体の寄付を装っていることもあります。

◆商品が届いたらどうする?

いらないと伝えたのに商品を送っ

特別区職員職種別相談会 日時 10月11日(祝)、午前10時～正午 ※午前9時30分開場 場所 特別区職員研修所(千代田区九段北1-1-4) 対象 23年度以降の採用試験受験資格があり、土木造園(土木・造園)、建築、機械、電気の職種での受験を希望する方 ※受験資格は特別区人事委員会ホームページを参照するかお問い合わせください 内容 特別区の技術職

勤務場所・申・問先 竹の塚保健総合センター庶務係 〒121-0822西竹の塚1-11 2階 ☎(3855) 5082 日、午前9時～午後5時) ☎(3856) 1584 (FAX) (3856) 1598 ☐ohisama-kaaru@roukyou.or.jp 問先 区(こども家庭支援センター) ☎(3606) 1333

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
区民評価委員会	2(木)	午前9時30分～正午		政策課政策担当 ☎3880-5811
建築審査会	14(火)	午後3時～4時30分		建築調整課建築防災係 ☎3880-5952
環境審議会	22(水)	午後3時30分～5時	区役所	温暖化対策課計画担当 ☎3880-6049
成年後見制度審査会(一部、非公開となる場合あり)	27(月)	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	28(火)	午後6時30分～8時30分	男女参画プラザ	男女共同参画推進課行動計画担当 ☎3880-5222

疲れているのに 2週間以上眠れない...

それは、「うつ」かもしれないかも

ストレスにさらされる30歳代

区では30歳代男性の自殺者が目立ってきています。21年には26人と、およそ2週間に1人が命を絶っています。若年層がなかなか仕事につけない雇用状況、また働き盛りゆえの過重な仕事、家族を支えていかなければならないプレッシャー…。日々を過ごすのに精いっぱい、体調などにかまっていられないという人も多いでしょう。しかしそんな時こそ、自らや家族などの周りの人が、心と体の状態にしっかりと目を配ることが大切です。

※区では、約2千700人が対象となる若年者健診の受診者に、全国で初めて「眠れていないか」との問いかけを設け、必要とする方の相談に応じるなど、30歳代の心と体の健康への支援を行っています。対象の方はぜひ受診してください。

密接に関わり合う、アルコールとうつ病、自殺

近年最も自殺者が多い30〜64歳までの男性について、遺族からの聞き取りをする中で、最も気になったのがアルコール摂取の問題です。仕事のトラブルや借金問題で自殺した人は、ストレスによる不眠を飲酒で紛らわしていたり、逆に過度の飲酒で家庭崩壊を招き、更に窮地に陥っていたりと、その多くが飲酒について何らかの関連性を持っていました。

世界保健機関(WHO)のガイドラインなどでは、アルコール乱用・依存と自殺との関連性が指摘されています。実際には、①不眠症を悪化させる、また睡眠薬よりも依存性が高いの思考の幅を狭め、自暴自棄になりやすい②うつ病を引き起こす、または悪化させる③などの作用が明らかになっています。また、継続的な飲酒が絶望感や孤独感を強めたり、自殺願望を持つ人が増えたりと、自殺行動を促進させてしまったりする面もあります。

「自分は大丈夫」と思う人も、自己診断を

- 今までに酒量を減らさなければと感じたことがある
- 周囲の人に自分の飲酒を批判されたことがある
- 自分の飲酒に罪悪感を持ったことがある
- 朝酒や迎え酒を飲んだことがある

4つのうち2項目以上に当てはまる場合は要注意です。アルコール摂取について少しでも不安を感じた人は、専門医を受診することが大切です。対処が遅れてしまうとアルコールへの依存度が高くなり、周囲からのサポートも失われてしまいます。病院に行きづらいという場合は、まずは、保健総合センターなどの相談機関を訪れるのもよいでしょう。

※4面健康カレンダーでアルコール相談などの紹介をしています



国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所自殺予防総合対策センター副センター長 松本俊彦医学博士

あなたの大切な人 眠れていますか?

日本の年間自殺者は、3万人超。21年の足立区の自殺者数は168人で残念ながら全国でも高いレベルでした。生活苦、失業、健康不安など原因は様々です。自殺は特別な人がするのではなく、環境の変化などにより、だれもがそれに至る可能性を抱えています。しかし、家族や地域の支援により自殺を食い止めることは可能なのです。あなたの大切な人が追い込まれないよう、自殺対策について真剣に考えてみませんか。

9月は自殺対策強化月間です

問い合わせ先=こころといのち支援担当 ☎3880-5432

大丈夫、一人で悩まないで

表1 保健総合センター

保健総合センター	電話番号
中央本町	3880-5351
竹の塚	3855-5082
千住	3888-4277
江北	3896-4004
東和	3606-4171

- 眠れているのに2週間以上眠れない日が続いている(すぐに目が覚めてしまう、眠った気がしない、などの症状も含みます)
- 食欲がなく、体重が減っている
- だるくて意欲がわかない

うつ病の兆候を見逃さない

不眠などが続く場合は、注意が必要なのが「うつ」。過労などからも発症しやすく、自殺との関連がとて深いことがよく知られています。「うつ」は、初期段階から心身に様々な症状が現れます。次の状態に心当たりはありませんか？

家族のために正しい知識を うつ病家族教室(4日制)

日時=10月4日・25日、11月8日・29日(いずれも月曜日、午後6時30分~8時30分) 対象=家族のうつ病で悩んでいる方 内容=病気の理解/家族の心得など 講師=山口律子氏(うつ・気分障害協会代表) 定員=40人(8月26日から先着順) 費用=無料 申込=電話 場・申込・問い合わせ先=竹の塚保健総合センター ☎3855-5082

多分野の専門家が集結 雇用・生活・こころと法律の 出張総合相談会

日程=9月16日(木) 受付時間=午前10時~午後4時 場所=江北地域学習センター 内容=仕事が見つからない、ローン返済ができない、眠れない、体がだるい、多重債務があるなどの相談に専門相談員、保健師、弁護士などが応じる 費用=無料 申込=不要 ※当日直接会場へ 問い合わせ先=お問い合わせコールあだち ☎3880-0039

大切な人がストレスを アルコールでごまかしていませんか?

アルコールは自殺のリスクを高めます

出張講義「自分を大切にしよう」



潤徳女子高校での出張講義では、生徒たちが真剣に話に聞き入りま

区では、高校生に向けて、「自分を大切にしよう」の授業を始めました。授業では、リストカットなど10代の若者の多くが自分を自分で傷つけているという現状を示しながら、「苦しいときは助けを求めてもいいんだよ」などのメッセージを伝えています。

大切な人の命の門番になるために ゲートキーパー手帳を配布

周りに心配な人がいるけれども、どう接したらいいか、だれに相談したらいいかわからない...、そんな方に、区役所のこころといのち支援担当窓口と保健総合センターでゲートキーパー手帳を配布しています。区職員向け研修でも教材としているこの手帳では、自殺直前のサインの見分け方や相談者へ



の接し方、相談者の悩みに応じた相談窓口などを案内しています。 ※ゲートキーパー手帳は区のホームページ(<http://www.city.adachi.tokyo.jp/>)からもダウンロード可

忙しくて相談に行けない人も

東京都自殺相談ダイヤル 特別相談 ~こころといのちのほっとライン~

日時=9月6日(月)~12日(日)、午後2時~翌日午前6時 内容=自殺の悩みを抱える方の相談 ※通話料が掛かります ☎0570-087478

シンポジウム 悩める三〇代、悩めぬ三〇代。

日時=11月6日(土)、午後1時30分~4時30分 場所=シアター1010(千住ミルディスI番館内) 内容=悩める世代である30歳代の今を生き抜くヒントを探る パネリスト=平野啓一郎氏(作家)/江川紹子氏(ジャーナリスト)/清水康之氏(NPO法人ライフリンク代表) 定員=500人(8月26日から先着順) 申込=電話 申込・問い合わせ=お問い合わせコールあだち ☎3880-0039



平野啓一郎氏



江川紹子氏



清水康之氏

子宮がん検診できます

第3土曜日を除く、毎週土曜日の午後「子宮がん検診」を実施しています
★ご予約・お問い合わせ ⇒ 03-3840-7111 (代) 西新井病院 健診健康増進センター

広告

「ハートセンター」新築・開業に伴い
看護師及びスタッフ募集 !!

保育士、独身寮、家族費完備(即入居可能) 「子育て」しながら安心して働けます!
★お気軽にお電話ください ⇒ 03-3840-7111 (代) 西新井病院事務局 採用担当

【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

税金・国保

国民健康保険被保険者証で臓器提供の意思表示ができます

臓器移植法が改正され、国民健康保険被保険者証で臓器提供の意思表示ができるようになります。対象は国民健康保険被保険者証を持っている方。内容として9月1日から国民健康保険被保険者証の裏面に貼ることができる臓器提供の意思表示シール付きリーフレットを配布。臓器移植・臓器提供の内容やシールの記入方法なども掲載。申込は窓口。申先は区民事務所または国民健康保険課資格課係。問先は資格課係。☎(3880)5240

土地・建物・道路

倒木対策を行っています

街路樹健全度調査結果(倒木対策)

調査期間は6月1日～8月15日。調査対象は区が管理する街路樹2万2千865本(4月1日現在)のうち、おおむね樹齢30年以上の街路樹4千516本。調査内容は街路樹診断協会マ

特別区民税・都民税の第2期納期限は8月31日

納付書で納める方は、銀行や郵便局などの金融機関、または区・納税課、区民事務所の窓口で納期限までに納めてください。口座振替を利用している方は、8月31日に引き

表1 街路樹健全度調査結果

健全度・処置方法	本数
A(健全<処置不要)	2,139
B1(健全に近い<通常処置不要)	1,130
B2(おおむね健全<観察を要する)	723
B3(不健全に近い<適切な処置)	300
C(不健全<撤去)	224

シアター1010開館6周年記念 区民無料鑑賞舞台公演「ジョアンナ」

日時=10月20日(水)、午後6時30分/21日(木)、午後1時/22日(金)、午後1時および午後6時30分/23日(土)、正午および午後5時 ※いずれも開始時間 対象=区内在住・在勤・在学の2人組 ※就学前の子ども不可 内容=9世紀イタリアに実在したと言われる女教皇ジョアンナの物語。安寿ミラと葛山信吾ほか出演 定員=600組1,200人(抽選) 申込=往復ハガキに申込者の氏名(フリガナ)、住所、電話番号、希望公演日時(第3希望まで)を明記し郵送 ※返信面に住所、氏名を記入 期限=9月20日(祝)消印有効 場・申・問先=シアター1010 〒120-0034千住3-92千住ミルディスI番館10階 ☎5244-1011 問先=区・文化支援係 ☎3880-5986

▲安寿ミラ氏 ▲葛山信吾氏

催し物

アトリウムコンサート
 日時=9月6日(月)、午後0時10分～0時45分 場所=区役所1階区民ロビー 内容=足立区音楽祭実行委員会による等・錦琵琶・フルート・声楽の演奏 曲目=アメージング

リーダーの基本を学ぼう「ジュニアリーダーズ」

「ジュニアリーダーズ」
 パー研修会(13日制)
 日程=9月18日～23日(3月19日) 対象=中学生 内容=スポーツゲームやレクリエーション

街路樹の異常に気付いたらお問い合わせください

葉に勢いがなく、枝が折れているなど、街路樹の異常に気付いたら、お問い合わせください。お問い合わせ先は、区役所庶務課。☎(3880)5008

モンゴルの伝統音楽に触れてみよう

日時=9月26日(日)、午後2時～3時30分 場所=区立千寿常東小学校 対象=小学校3年生以上の方 ※小学生は保護者同伴 内容=ホーミー(モンゴル民謡特有の歌唱法)や馬頭琴(モンゴルの民族楽器)などの演奏体験 講師=尾引浩志氏(倍音Sメンバー) / シマカワコウチ氏(コスミックソウル店主) 定員=40人(抽選) 申込=電話またはファクスで住所、氏名、年齢、電話番号、「倍音」を連絡 期限=9月14日 申・問先=観光交流協会(観光交流課内) ☎(3880)5853 FAX(3880)5603

あだち再生館「生み取りサイクル講座」

日時=9月25日(土)、午後1時30分～4時 対象=区内在住・在勤・在学の方 内容=たい肥を使い、秋の花や野菜を植える 持ち物=筆記用具 / 軍手 ※汚れてもよい服装 講師=蓮沼浩子氏(生ごみリサイクル全国ネットワーク板橋代表) 定員=35人(抽選) 申込=電話またはハガキで住所、氏名(フリガナ)、電話番号、「生ごみリサイクル講座希望」を連絡 期限=9月10日(金)必着 場・申・問先=あだち再生館(月曜日・祝日休館) 〒120-0011中央本町2-9-1 ☎(3880)9800

表2 宿泊施設利用案内

利用施設	対象	11月の利用できない日	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)	区内在住・在勤の方とその同伴者・区内の社会教育団体	▷宿泊棟…9・10、17・18、24・25 ▷パンガロー・常設テント・幕営地…1～30	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)		11月から来年3月まで、設備更新工事を行うため利用不可	
鋸南自然の家 ☎0470-55-4770 (予約専用)		1～5、7～12、14～19、21～26、28～30	

※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	対象	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 http://www.mizunokaori.com/	区内在住・在勤・在学の方	利用希望日の6カ月前の同日から電話受付 ※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円で夕食に伊勢海老の鬼がら焼きを追加▷在住の方…利用希望月の2カ月前の1日から電話受付▷在勤・在学の方…利用希望日の2カ月前の同日から電話受付 ※大人1人5,250円(1泊朝食付き)などのプランあり ※布団の上げ下ろしはセルフサービス ※歯ブラシ、ひげそり、シャワーキャップはついていません
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 http://www.shikiresorts.com/p		

※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)先のわかる物の提示が必要 ※施設・料金については、各提携旅館の予約番号に問い合わせるか、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

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 休館日等=表2 ※宿泊に関する問い合わせは、各施設予約電話へ(表2)

日光林間学園1泊2日バスツアー
 日程=10月9日(土)・10日(日) 対象=区内在住・在勤の方とその家族 内容=大猷院・家光公御尊像特別公開/ビール工場見学(試飲あり) / 日光ゆば作り体験 定員=40人(8月26日から先着順) ※参加者が20人に満たない場合は中止 費用=1万5千700円(小学生以下の方は1万3千700円) ※いずれも宿泊費など。くわしくはお問い合わせください。申込=電話 場・申・問先=日光林間学園 ☎0288(53)3681

原付死亡事故多発中! 交通ルール・マナーを守り、確実な安全確認を徹底しましょう《交通対策推進係》

上記マークがある申し込みは、10面右上の記入例参照

ギャラクシティの催し(9月分)

◆プラネタリウムの催し

▽星空CDコンサート

日時等▽4日・11日:嵐

▽18日・25日:日本の昔話

※いずれも土曜日、午後6時

開演 内容IIプラネタリウムの

星空の下でCDによる音楽

鑑賞 申込II当日午前9時か

ら発売のチケットを購入 ※

中学生以下の方は保護者同伴

▽プラネタリウムクラブ

日時II12日(日)、午前10時~10

時25分 ※午前9時45分受付

開始 内容II中秋の名月の話

定員II200人(先着順) 申込II

不要 ※当日直接会場へ

▽星空観望会「中秋の名月を

見よう」

日時II22日(水)、午後6時30分

~8時 対象II小学生以上の

方 内容II月や木星などの話

と星空観望 ※雨天・曇天時

はプラネタリウムでの星の話

のみ 定員II50人(8月26日

から先着順) ※中学生以下の

方は保護者同伴 申込II電話

◆おはなし会

日時II11日(土)・18日(土)、午前

11時~11時30分 対象II就学

前の子どもとその保護者 内



催し物II

☆定立ハゼ釣り大会 9月19

日(日)、午前6時、北千住駅西

口集合(雨天決行) / 木更津

方面 / 初心者歓迎 / 大人: 3

千500円、中学生以下の方: 千

円(バス代) / 電話 / 清水市

郎 ☎(3897) 6687

容II絵本の読み聞かせやパネ

ルシアター 申込II不要 ※

当日直接会場へ

◆ゆめ広場

日時等II11日(土): ビーズ工

作 18日(土): バルーンア

ト 26日(日): ポンポン船を

作る ※いずれも午後2時~

4時 対象II中学生以下の方

※小学3年生以下の方は保護

者同伴 申込II不要 ※当日

直接会場へ

—いずれも—

費用II▽星空CDコンサ

ト・星空観望会: 200円(中学

生以下の方、就学前の子ども

の座席使用は100円。11日、18

日は区民無料) ▽その他:

無料 場・申・問先IIギャラ

クシティ

☎(5242) 8161

◆中高生すべし(9月分)

◆つくって語って考えよう

日時II11日(土)、午後2時~5

時 場所IIこども科学館(ギ

ャラクシティ内) 内容II中

学・高校生が企画したテーマ

☎(3620) 9393



◆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II有効期限が9月30日の

シルバークラスをお持ちの方

内容II8月下旬に東京バス協

会から「シルバークラス更新申

込書」などを郵送。更新希望

者は手続きが必要。くわしく

は申込書参照 持ち物IIシル

バークラス更新申込書 / 使用中

のシルバークラス / 本人確認で

きる書類 ※次に当てはまる

方は追加で書類が必要 ▽22

でフリートーク 講師II中尾

根美沙子氏(青山学院大学研

究員)

◆青少年の居場所ほづか

日時等II5日(日)・19日(日)、

午後1時30分~5時: 保塚地

域学習センター ▽26日(日)、

午後2時~5時: 花保小学校

内容IIおしゃべり、音楽、ダ

ンス、レクリエーションなど

しながら、自由に過ごす

—いずれも—

対象II中学・高校生 申込II

不要 ※当日直接会場へ 問

先IIギャラクシティ

☎(5242) 8161

◆郷土博物館の映画会

(9月分)

日時II11日(土)、午前11時~正

午 ※無料公開日 内容II

「吹筒花火 赤松神社」(56

分): 手作りの吹筒花火が各

集落から奉納される祭礼(徳

島県美波町) 申込II不要

※当日直接会場へ 場・問先

II郷土博物館

☎(3620) 9393

年度の住民税が非課税の方:

非課税を証明する書類 ▽22

年度経過措置対象のうち、21

年の合計所得金額が125万円以

下の方: 介護保険料決定通知

書など合計所得金額が確認で

きるもの 費用II▽22年度の

住民税が非課税の方: 22年度

経過措置の対象の方: 千円

▽22年度の住民税が課税の方

: 2万500円 ※くわしくはお

問い合わせください。 問先

II東京バス協会シルバークラス

専用電話(土・日曜日、祝日

を除く、午前9時~午後5時)

☎(5308) 6950



都市農業公園の催し

◆植物観察会・ハーブミニ講座・園芸教室

日時等=>植物観察会「秋の七草を楽しむ」...

9月4日(土)、午後1時30分~3時、万葉集の時代から愛でられた七草の由来や植生の紹介

▷ハーブミニ講座「タイムについて」...9月11日(土)、午後1時30分~3時、スパイスとして有名なタイムの育て方や利用方法の紹介

▷園芸教室「秋の庭木・鉢物管理」...9月21日(火)、午後1時30分~3時、秋の樹木の移植・植え付け・剪定など管理方法や要点の紹介 定員=20人(先着順) ※小学3年生以下の方は保護者同伴

申込=不要 ※当日直接会場へ

◆ハーブ教室「ハーブ石鹸づくり」

日時=9月25日(土)、午前10時~正午/午後1時30分~3時30分 対象=区内在住・在勤・在学で小学1年生以上の方 ※小学1~3年生は保護者も申し込みが必要 内容=ラベンダーやカモミールなどのハーブを使い、オリジナルの石鹸を作る 定員=各20人(抽選) 費用=1人500円 申込=往復ハガキまたはEメール(携帯不可)で希望者全員の住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、「ハーブ教室」、午前・午後の別を連絡 ※1通で2人まで 期限=9月3日(金)必着

—いずれも—

場・申・問先=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

▷麦わらのしおりづくり

日時=8月29日(日)、午後1時30分~2時30分 内容=畑で収穫した麦を使ってしおりをつくる

▷都市農業公園ガイドツアー

日時=9月12日(日)、午後1時30分~2時30分 内

容=園内の見どころを解説員が紹介 —いずれも—

定員=20人(先着順) ※就学前の子どもは保護者同伴 申込=不要 ※当日直接会場へ

場・問先=自然環境館(都市農業公園内、水曜日休館) ☎3853-8010

桑袋ビオトープ公園の催し

◆コオロギをつかまえよう

日時=9月5日(日)、午後2時~3時 内容=園内で様々な種類のコオロギを捕まえて観察する

◆ビオトープミニ観察会

日時=9月4日~25日の毎週土曜日、午後1時30分~2時 内容=園内の自然を解説員と観察する

◆絵本の読み聞かせ

日時=9月5日~26日の毎週日曜日、午前10時~10時30分 内容=生き物に関する絵本を楽しく読み解く

—いずれも—

定員=20人(先着順) 申込=不要 ※当日直接会場へ 場・問先=あやせ川清流館(桑袋ビオトープ公園内(月曜日休園))

☎3884-1021

生物園の催し

◆特別展「みんな生きているんだ東京の野生生物展」

期間=9月4日~11月7日 内容=都内に生息する様々な生き物から生物多様性を考える 申込=不要 ※当日直接会場へ

◆ミツバチのお世話をしてみよう

日時=9月5日(日)、午後1時30分~2時30分 内容=生物園で飼育しているミツバチの巣箱をのぞき、女王バチや働きバチを観察する 定員=

20人(先着順) ※小学生以下の方は保護者同伴 申込=不要 ※当日直接会場へ

◆ミツバチからの贈り物

日時=9月23日(木)、午前10時~正午 対象=高校生以上の方 内容=ミツバチの巣からハチミツを搾って試食する 定員=25人(抽選) 費用=200円 申込=往復ハガキに希望者全員の住所、氏名(フリガナ)、電話番号、年齢(学年)、「ミツバチからの贈り物」を明記し郵送 ※返信面にも住所・氏名を明記 期限=9月10日(金)必着

—いずれも—

※別途入園料が必要 場・申・問先=生物園 〒121-0064 保木間2-17-1 ☎3884-5577

荒川ビジターセンター

「あらかわ自然たんけん 家族で楽しもう あらかわで魚つり」

日時=9月12日(日)、午前10時~正午 ※午前9時30分受付開始、荒天中止 場所=荒川河川敷

内容=エサをつけるところからの釣り体験 ※釣り竿は貸し出し 持ち物=帽子/水筒/タオル ※汚れてもよい服装 定員=30人(先着順) ※小学3年生以下の方は保護者同伴 費用=100円(エサ代) 申込=不要 ※当日直接会場へ 受付場所・問先=荒川ビジターセンター ☎5813-3753

園芸相談会

日時=9月21日(火)・10月18日(月)、午前10時~午後4時 場所=区役所1階区民ロビー 対象=区内在住・在勤の方 内容=花や緑に関する相談 ※午後1時30分からハンギングバスケットの寄せ植えなどの実演あり 申込=不要 ※当日直接会場へ 問先=緑化推進係 ☎3880-5188



講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
梅田地域学習センター 〒123-0851 梅田7-33-1 ☎3880-5322				
わいわいエアロビクス(7日制)	10/23~12/18の毎週土曜日(10/30、11/13を除く)、午前9時30分~10時40分	30人	2,800円	事前
楽しく親子体操パパ編(7日制)◆2~4歳の子どもの父親	10/23~12/18の毎週土曜日(10/30、11/13を除く)、午前11時~正午	23組	2,800円	
楽しく親子体操A・B(7日制)◆2・3歳の子どもの保護者 託児:6カ月~就学前の子ども	10/26~12/14の毎週火曜日(11/23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20組(託児:各5組)	2,800円(託児付きは5,600円)	
興本地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370				
基礎から一緒に「ヒップホップダンス体験」(3日制)	9/7・14・28、いずれも火曜日、午後7時30分~9時	10人	30円	事前
普通救命AED講習会	9/11(土)、午後1時~5時	20人	1,400円	
お家で読んであげよう絵本&手遊び(2日制)◆託児:6カ月~2歳の子どもの	9/14(火)・28(火)、午前10時~11時30分	20人(託児6人)	210円(託児付き1,210円)	
ロビーコンサート◆どなたでも	9/23(祝)、正午~午後1時	50人	無料	当日
わくわく介護予防教室(9日制)◆おおむね65歳以上の方	9/27~12/13の毎週月曜日(10/11・18、11/15を除く)、午後3時30分~4時40分	25人	3,600円	事前
初心者も踊れる「楽しいフラダンス」(3日制)	9/29~10/20の毎週水曜日(10/13を除く)、午後7時15分~8時15分	20人	30円	
たのしいかわいい「カントリーダンス」(2日制)	10/1(金)・8(金)、午後2時~5時	10人	3,150円	
リラックスヨガ(8日制)	10/4~12/13の毎週月曜日(10/11・18、11/15を除く)、午後1時30分~2時40分	30人	4,000円	
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	10/7~12/16の毎週木曜日(10/14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	7,555円	
江北地域学習センター 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522				
親子トランポリン(8日制)◆2歳~就学前の子どもとその保護者	9/10~11/12の毎週金曜日(10/1・15を除く)、午後3時30分~4時30分	15組	5,600円	事前
心と体を癒すハタヨガ(ヨガの一種)(3日制)	9/28~10/12の毎週火曜日、午前10時30分~11時30分	25人	1,500円	
楽しい日本茶・利き茶入門講座(3日制)	9/29~10/13の毎週水曜日、午後2時~3時30分	40人	1,470円	
入門太極拳(10日制)	10/6~12/15の毎週水曜日(11/3を除く)、午後1時30分~3時	28人	4,100円	

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
鹿浜地域学習センター 〒123-0864 鹿浜6-8-1 ☎3857-6551				
しかはま将棋道場 しかはま囲碁道場 ◆小学生以上の方	▷将棋...9/5(日)、10/3(日)▷囲碁...9/26(日)、10/24(日) ※いずれも午後2時~4時	各15人	1回200円(小・中学生は50円)	当日
鹿浜寄席(9月:古今亭駿菊ほか)◆小学生以上の方	9/12(日)、10/17(日)、午後2時~3時30分	20人	1回1,000円(小・中学生は500円)	事前
鹿浜びんぴんクラブ(7日制)◆おおむね60歳以上の方	10/4~11/29(10/11、11/8を除く)の毎週月曜日、午後1時~2時30分	20人	2,870円	
身体にやさしい太極拳(12日制)	10/7~12/23の毎週木曜日、午後1時30分~3時	20人	4,920円	
ルーシーダットン(タイ式ヨガ)(4日制)◆16歳以上の女性	10/7~28の毎週木曜日、午後7時30分~8時30分	15人	2,980円	事前
秋の読み語りスペシャル◆幼児~小学3年生(就学前の子どもは保護者同伴)	10/11(祝)、午後2時~2時45分	50人	無料	
鹿浜いきいき寄席◆75歳以上の方	10/17(日)、午後2時~3時30分	10人	無料	
新田地域学習センター 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931				
ボーカルグループ「和音」と昭和歌謡を歌おう	9/19(日)、午後2時~3時	30人	500円	事前
みんなでニイハオ「中国語おはなし会」◆3歳~小学3年生(就学前の子どもは保護者同伴)	10/2(土)、午前10時30分~11時30分	30人	無料	
10・11月の手作りパン「秋を楽しむパン」(2日制)	10/5(火)、11/16(火)、午前10時~午後1時	20人	4,000円	
ハイドロカルチャーで作るインドアグリーン	10/18(月)、午後1時30分~3時	15人	2,800円	
気功体操サークル体験「気の流れと腹式呼吸」(2日制)	10/19(火)・26(火)、午前10時~11時30分	20人	無料	
家族みんなで体力測定◆小学生以上の方	10/23(土)、午前10時~正午	30人	10円	
竹の塚地域学習センター 〒121-0813 竹の塚2-25-17 ☎3850-3107				
秋を感じるラクラク寄せ植え	9/17(金)、午後1時30分~3時	15人	2,800円	事前
はじめよう「スクラップブック」	9/18(土)、午後1時30分~3時30分	10人	1,000円	
めざせ健康美 ボクササイズで代謝力アップ(4日制)	9/24~10/15の毎週金曜日、午後7時~8時30分	20人	2,640円	
ボーカルグループ「和音」と青春の日々を歌おう(コンサート)	10/2(土)、午前10時30分~正午	306人	500円	窓口でチケット販売
中央本町地域学習センター 〒121-0011 中央本町3-15-1 ☎3852-1431				
中央本町将棋サロン	9/9・30、10/14・28のいずれも木曜日、午後7時~9時	16人	1回200円	当日
ジュニア将棋サロン◆小学生~高校生	9/12(日)、10/17(日)、午後2時~4時	16人	小・中学生は1回50円 高校生は1回100円	
ママビクスA(9日制)◆6カ月~1歳未満の子どもとその母親	9/27~12/6の毎週月曜日(10/11、11/8を除く)、①午前9時45分~10時45分、②午後0時30分~1時30分	各20組	3,600円	
ママビクスB(9日制)◆1歳の子どもの母親	9/27~12/6の毎週月曜日(10/11、11/8を除く)、①午前11時~正午、②午後1時45分~2時45分	各30組	3,600円	事前
子供向け英会話A・B(5日制)◆3歳~就学前の子ども	9/27~11/10の毎週月曜日(10/11を除く)、A:午後3時~3時40分、B:午後3時50分~4時30分	各8人	3,800円	
子供向け英会話C(5日制)◆小学1~3年生	9/27~11/10の毎週月曜日(10/11を除く)、午後4時40分~5時20分	8人	4,300円	
ヘルシーエクササイズ(9日制)	10/4~12/20の毎週月曜日(10/11、11/8、12/13を除く)、午前10時~11時30分	50人	3,600円	事前
書の基本を体験しよう(3日制)	10/5~19の毎週火曜日、午後1~4時	15人	無料	
パドルテニスを体験してみよう(2日制)	10/7(木)・21(木)、午後4~6時	15人	20円	

来て!見て!話して! ITサロン(9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=パソコンについての疑問・質問にボランティアが答える ※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・障がいがある方は140円。証明書を提示) 申込=不要 ※当日直接会場へ

表2 ITサロン日程等

場所・問い合わせ先	日程
生涯学習センター ☎5813-3730	1(水)・5(日)・8(水)・15(水)・19(日)・22(水)・29(水)
鹿浜 ☎3857-6551	1(水)・19(日)
舎人 ☎3857-0008	2(木)・25(土)
新田 ☎3912-3931	4(土)
竹の塚 ☎3850-3107	4(土)・10(金)・16(木)
花畑 ☎3850-2618	4(土)・17(金)
梅田 ☎3880-5322	5(日)・18(土)
保塚 ☎3858-1502	9(木)
東和 ☎3628-6201	9(木)・26(日)
江北 ☎3890-4522	11(土)
中央本町 ☎3852-1431	11(土)・25(土)
伊興 ☎3857-6537	11(土)・18(土)
興本 ☎3889-0370	12(日)・26(日)

※佐野地域学習センターは23年3月末まで休館



近所deまなボー☆

生涯学習施設・スポーツ施設の催し

9月1日(水)、午前9時から受付開始(一部を除く)

■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時で受付可

《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・住所・氏名(フリガナ)・電話番号・生年月日(年齢)、返信面に住所・氏名を明記く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時から電話受付開始(先着順)

《持ち物》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/>) をご覧になるが、各センターへお問い合わせください。

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
生涯学習センター 〒120-0034 千住5-13-5 (学びピア21内) ☎5813-3730				
おかえり教室「中国語倶楽部」 ◆中国語で簡単な日常会話ができる方	9/1~29の毎週水曜日、午後7時~9時	15人	1回510円	当日
おかえり教室「韓国語サロン」 ◆韓国語で簡単な日常会話ができる方	9/2~23の毎週木曜日、午後7時~9時	15人	1回500円	
おかえり教室「レクリエーション倶楽部」	9/3(金)、午後6時30分~8時30分	15人	500円	
おかえり教室「小・中学生学習応援塾」 ◆小・中学生	9/14(火)・28(火)、午後3時~6時	15人	1回200円	事前
幼稚園疑似体験(4日制) ◆2歳児と保護者	10/6・20、11/10・17、いずれも水曜日、午前10時30分~11時45分	25組	2,580円	
国際協力・あなたのチョットが世界を変える	10/9(土)、午後1時~3時	20人	無料	
獨協大学連携講座「知的財産・それは〇? ×?」(3日制)	10/12~26の毎週火曜日、午後7時~9時	20人	無料	

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
生涯学習センター 〒120-0034 千住5-13-5 (学びピア21内) ☎5813-3730				
リズムでリンパ「健康快足運動」(8日制)	10/6~12/8の毎週水曜日(11/3・17を除く)、午後2時~4時	20人	3,280円	事前
初心者向けパソコン教室A・B(5日制)	10/22(金)~26(火)、A:午前10時~正午 B:午後1時30分~3時30分	各20人	8,515円	
コンドルが飛ぶ ケーナが響く 南米の魅力コンサート	10/30(土)、午後2時~3時30分	180人	500円	
伊興地域学習センター 〒121-0823 伊興2-4-22 ☎3857-6537				
仲良しケータイ広場9月 ◆おむね60歳以上の方	9/14(火)、午前10時~正午	10人	300円	当日
認知症サポーター養成講座	9/27(月)、午後1時30分~3時	20人	無料	事前
健康太極拳(11日制)	10/5~12/21の毎週火曜日(11/23を除く)、午前10時~11時30分	35人	4,070円	
梅田地域学習センター 〒123-0851 梅田7-33-1 ☎3880-5322				
手作りケーキサロン「シュークリームなど」(3日制)	9/28、10/12・26の毎週火曜日、午後1時30分~4時30分	16人	7,830円	事前
ママ&乳児のびびよ講座(4日制) ◆A:6カ月~12カ月の子どもとその保護者 B:13カ月~24カ月の子どもとその保護者	9/29~10/20の毎週水曜日、A:午前11時10分~正午、B:午前10時~10時50分	各15組	3,280円	
武術太極拳(10日制)	10/1~12/17の毎週金曜日(10/29、11/12を除く)、午前10時~11時30分	30人	4,100円	
ヘルシーストレッチA・B(10日制)	10/5~12/14の毎週火曜日(11/23を除く)、A:午前9時20分~10時30分、B:午前10時50分~正午	各50人	4,000円	〒 9/15必着
ヘルシーレシピ無料配布	9/30~10/6、午前9時~午後6時	なし	無料	当日
ころばぬ体操「ゆっくりコース」「しっかりコース」(7日制) ◆65歳以上の方	10/6~12/8の毎週水曜日(10/27、11/3・24を除く)、ゆっくりコース:午前9時30分~10時30分、しっかりコース:午前10時45分~11時45分	各15人	3,570円	事前
健康スポーツ吹き矢(3日制)	10/7~21の毎週木曜日、午前10時~正午	20人	2,330円	
食医食のお料理10月「ヒレポークピカタ・サフランライス」 ◆小学生以上の方(小・中学生は保護者同伴)	10/10(日)、午後2時~4時	32人	1,500円(小・中学生は1,000円)	
防犯講座	10/14(木)、午後2時~4時	200人	無料	
南米ペルー料理「ペルー風鶏の炊込みご飯・魚介類のマリネ」	10/15(金)、午前10時30分~午後1時30分	32人	1,500円	事前
お喜楽ランチ会 ◆65歳以上で一人暮らしの方	10/22(金)、午後0時30分~2時30分	40人	500円	

あだちサークルフェア2010

日時=10月9日(土)・10日(日)、午前10時~午後4時30分 場所・問い合わせ先=生涯学習センター(学びピア21内) ☎5813-3730

◆パワフルステージ

演劇・演奏・合唱など、日ごろの活動成果を発表

◆魅力の作品展示

工芸、陶芸、写真や絵画などの展示

◆お祭り青空市場

飲食関連や地域産業や屋台などの出店。スプレーアートファイターによるパフォーマンスあり

◆事前申し込みが必要なイベント内容等

講座名	日時	内容	費用	申し込み方法
千住川面寄席	9(土)、午後3時30分~4時45分	古今亭駿菊独演会	500円	窓口または電話(9/1(水)、午前9時受付開始)
パソコン体験「ペイントで遊ぼう」	9(土)・10(日)、午前10時~午後1時/午後2時~5時	ハガキやチラシなどに活用できるイラストを描く	300円	
JAZZコンサート	10(日)、午前10時~11時30分	実力派バンドによるJAZZコンサート	500円	
大淵澄夫と絵を楽しもう	9(土)、午後2時~4時30分	7階レストランで町のスケッチと語り合い	800円(飲み物代含む)	

※そのほかにも多数のイベントあり

◆チャレンジ教室

フラワーアレンジメントや折り紙教室、気功教室、パソコン体験など

◆生涯学習情報コーナー

学習施設のほか、地域で活動されている団体、区内大学などの情報、生涯学習に関する相談コーナー、スタンプラリー

▲サークルの皆さんによるわくわくイベントがいっぱいです



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の皆さんによる手作りの祭り ※くわしい内容は、各センター(12~15面の「センター名」欄参照)にお問い合わせください。

表1 9月に開催するセンター

場所	日時
保塚地域学習センター	9/25(土)、午前10時~午後4時 9/26(日)、午前9時~午後3時
新田地域学習センター	9/25(土)、午後6時~9時(前夜祭) 9/26(日)、午前10時~午後4時



お楽しみください
発表などの作品展示や舞臺をら

マーク…健康づくりスタンプラリー対象事業です。スタンプラリーについて、くわしくは区のホームページをご覧になるか、健康づくり係(☎3880-5433)へお問い合わせください。

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
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				
アクアエクササイズ	毎週水曜日(9/22・29を除く)、午前11時20分～午後0時20分	40人	1回640円	当日持
エアロピクス	毎週金曜日(9/24を除く)、午後7時30分～8時40分	40人	1回430円	
水泳ワンポイントレッスン(水中ウオーキング)	9/7(火)・14(火)、午後0時20分～1時20分	40人	入場料のみ	
水泳ワンポイントレッスン(4泳法) ◆どなたでも(小学3年生以下の方は保護者同伴)	▷9/7(火)・14(火)…午前11時30分～午後0時20分 ▷9/11(土)…午後2時30分～4時20分	15人	入場料のみ	事前
きれいに歩こう ◆おおむね30歳以上の方	10/25(月)、午前11時30分～午後0時30分	25人	640円	
4泳法シリーズ第2弾「背泳ぎ」(4日制) ◆18歳以上の方	10/27～11/24の毎週水曜日(11/3を除く)、午後1時30分～2時20分	20人	3,200円	
元気いきいき体操(7日制) ◆おおむね60歳以上の方	10/27～12/15の毎週水曜日(11/3を除く)、午後1時30分～3時	50人	2,800円	
【プールの利用休止日(9月分)】 日時=22日(水)～30日(木) ※プール以外の施設・総合窓口は営業				
千住温水プール(スイマー) 〒120-0034 千住3-30(千寿本町小学校地下) ☎3882-2601				
水泳ワンポイントレッスン	▷9/1～29の毎週水曜日…午後1時30分～2時20分 ▷9/3～24の毎週金曜日…午後7時30分～8時20分 ▷9/4・11・25、いずれも土曜日…午前10時30分～11時20分	なし	入場料のみ	当日
たのしい水泳(10日制) ◆5歳～就学前の子ども	10/7～12/16の毎週木曜日(10/21を除く)、午後4時30分～5時20分	20人	5,600円	事前
初めてクロール(10日制) ◆小学1～3年生	10/7～12/16の毎週木曜日(10/21を除く)、午後5時30分～6時20分	20人	5,600円	
初・中級水泳教室(5日制)	10/8～11/12の毎週金曜日(10/22を除く)、午前10時30分～11時20分	40人	3,300円	
【利用休止日(9月分)】 日時=3日(金)・6日(月)・7日(火)、午前9時30分～午後4時30分/14日(火)、午後1時30分～4時30分				
千住スポーツ公園 〒120-0044 千住緑町2-1-1 ☎3879-7643 ※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(9日制)	10/29～12/24の毎週金曜日、午後1時～2時10分	35人	3,600円	事前
親子ピクス(9日制) ◆2・3歳の子どもとその母親	10/29～12/24の毎週金曜日、午後2時30分～3時30分	30組	3,600円	9/15必着
ママピクスB(9日制) ◆1歳の子どもとその母親	10/29～12/24の毎週金曜日、午後3時45分～4時45分	30組	3,600円	
総合スポーツセンター 〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211				
三世代アーチェリー ◆小学2年生以上の方は要問い合わせ	毎週日曜日(9/19を除く)、午前10時～正午	20人	1回510円(小・中学生は310円)	当日用
ステップエアロ	毎週日曜日(9/26を除く)、午前11時～午後0時10分	35人	1回430円	当日持
ゆっくりエアロ	毎週月曜日(9/13を除く)、毎週水曜日(9/15を除く)、毎週土曜日(9/18を除く)、毎週日曜日(9/26を除く)、午前9時30分～10時40分	50人(毎週水曜日は60人)	1回430円	

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
総合スポーツセンター 〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211				
ソフトピラティス	毎週月曜日(9/13を除く)、午前11時～午後0時10分	45人	1回430円	当日持
ボクシングエクササイズ	毎週月曜日(9/13を除く)、午後3時30分～4時40分	40人	1回430円	
サーキットエアロ	毎週水曜日(9/15を除く)、午前11時～午後0時10分	50人	1回430円	
パークでウオーキング&筋トレ	毎週木曜日、午後4時～5時	なし	無料	当日
しっかりエアロ	毎週土曜日(9/18を除く)、午前11時～午後0時10分	50人	1回430円	当日持
あだちシニア元気大学(10日制) ◆おおむね60歳以上の方	10/19～12/21の毎週火曜日と12/27(月)(11/23を除く)、午後1時30分～5時	30人	4,300円	事前
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				
ベビーマッサージ&リトミックA・B(4日制) ◆生後4カ月～1歳6カ月の子どもとその保護者	10/6～27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
子どもリトミック(4日制) ◆1歳3カ月～3歳未満の子どもとその保護者	10/6～27の毎週水曜日、午前11時30分～正午	12組	4,200円	
腰痛肩こり改善教室(5日制)	10/19～11/30の毎週火曜日(11/9・23を除く)、午前11時～11時50分	13人	2,150円	
健康ストレッチ(5日制)	10/15～11/19の毎週金曜日(11/12を除く)、午前11時30分～午後0時20分	13人	2,150円	
はじめて平泳ぎ(5日制)	10/15～11/19の毎週金曜日(11/12を除く)、午後1時30分～2時20分	15人	3,200円	
水中ウオーキング(6日制)	10/26～12/14の毎週火曜日(11/9・23を除く)、午前11時30分～午後0時20分	40人	3,960円	
成人水泳教室(中・上級コース)(6日制)	10/26～12/14の毎週火曜日(11/9・23を除く)、午後0時30分～1時20分	15人	3,840円	
はじめてクロール(6日制)	10/26～12/14の毎週火曜日(11/9・23を除く)、午後1時30分～2時20分	15人	3,840円	
3・4歳児の水泳教室(5日制) ◆3・4歳の子ども	10/30～12/4の毎週土曜日(11/20を除く)、午後0時30分～1時20分	15人	4,000円	
4～6歳児の水泳教室(5日制) ◆4歳～就学前の子ども	10/30～12/4の毎週土曜日(11/20を除く)、午後2時30分～3時20分	15人	4,000円	
小学生水慣れコース(5日制) ◆小学生	10/30～12/4の毎週土曜日(11/20を除く)、午後3時30分～4時20分	15人	4,000円	
小学生呼吸なしクロール(5日制) ◆小学生	10/30～12/4の毎週土曜日(11/20を除く)、午後3時30分～4時20分	15人	4,000円	
小学生呼吸付きクロール・背泳ぎ(5日制) ◆小学生	10/30～12/4の毎週土曜日(11/20を除く)、午後4時30分～5時20分	15人	4,000円	
小学生バタフライ・平泳ぎ(5日制) ◆小学生	10/30～12/4の毎週土曜日(11/20を除く)、午後5時30分～6時20分	15人	4,000円	

図書館子ども映画会(9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 ☎5813-3740	5日、午後2時～2時30分	「ぞくぞく村のオバケたち ミイラのラムさん」
	12日、午後2時～2時30分	「みにくいあひるの子」「まほうのソーセージ」
	19日、午後2時～2時30分	「山ねずみロッキーチャック じいさまがえるの旅」
	26日、午後2時～2時30分	「河童の雨ごい」「イワナの怪」
鹿浜 ☎3857-6551	11(土)、午後2時～2時45分	「うしろのせきのオチアイくん うしろのせきは、コワイ!」「14ひきのかぼちゃ」
梅田 ☎3840-4646	18(土)、午後3時～3時50分	「うらしま太郎・ねずみの嫁入り」「14ひきのおつきみ」
花畑 ☎3850-2601	22(水)、午後3時～3時30分	「うしろのせきのオチアイくん ドッジボールたいけつ」
やよい ☎3852-1433	22(水)、午後3時30分～4時	「14ひきのあきまつり」
興本 ☎3889-0370	26(日)、午後2時～2時25分	「耳なし芳一」「月見の枝」

図書館の休館(9月分)

日程等=表1 問い合わせ先=中央図書館 ☎5813-3740

表1 図書館の休館日程一覧

図書館名	日程
梅田	2(木)～8(水)、21(火)、30(木)
新田	5(日)～12(日)、30(木)
常東	6(月)、13(月)、20(祝)、21(火)、23(祝)、27(月)、30(木)
宮城	6(月)、13(月)、18(土)～20(祝)、27(月)、30(木)
保塚	6(月)～13(月)、30(木)
中央/竹の塚/やよい/鹿浜	13(月)、30(木)
花畑/東和/舎人/江北/興本/伊興	21(火)、30(木)

※佐野図書館は、佐野センターの大規模改修工事のため、23年3月25日まで休館

近所deまなボ一☆

生涯学習施設・スポーツ施設の催し

申し込み方法などは13面参照

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
東和地域学習センター 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201				
東和将棋サロン ◆4歳以上の方	9/4・18、10/2・16、い ずれも土曜日、午後1時～ 5時	16人	1回200円 (中学生以下 の方は無料)	当日
東和寄席(9月:古今亭駿菊ほ か) ◆小学生以上の方	9/12(日)、午前10時30分 ～正午	20人	一般1,000円 (小・中学生 は500円)	事前
普通救命講習で資格取得	10/17(日)、午前9時～正午	30人	1,400円	
舎人地域学習センター 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008				
マタニティママのための の体操とアドバイス A・B ◆妊娠している方 託児:6カ月～就学前 の子ども	A:9/4(出)、午後2時40 分～3時40分、B:10/2 (出)、午前11時～正午	各16人 (託児 各4組)	110円 (託児付き 520円)	事前
舎人将棋・囲碁ひろば(9月・ 10月)	▷将棋…9/5(日)、10/3 (日) ▷将棋・囲碁…9/ 12(日)、10/10(日) ▷囲碁 …9/19(日) ※いずれも 午後1時～5時	14人	200円	当日
子育てひろば「絵本講座こん な絵本はいかがでしょう」 ◆2・3歳の子どもの保護者	9/22(水)、午前10時～11 時30分	20組	300円	
日曜寄席(9月:林家たけ平ほ か) ◆小学生以上の方	9/26(日)・10/31(日)、午 後2時～3時30分	20人	1,000円 (小・中学生 は500円)	
琵琶で味わう平家物語(3日制)	10/2・9・23、いずれも土 曜日、午後2時～3時30分	60人	2,500円	
舎人のへえ～「舎人地域の文 化財探訪」	10/3(日)、午後1時30分～ 4時	20人	10円	
すくすく子育てひろば「ハロ ウィンパーティー」 ◆満1歳～2歳の子どもの保護者	10/6(水)、午前10時～11 時30分	20組	100円	
「藤工芸」サークル体験教室 (2日制)	10/7(木)・21(木)、午後1時 30分～4時30分	15人	1,500円	事前
シニアのための「はじめての 携帯電話」 ◆75歳以上の方	10/8(金)、午後1時30分～ 3時30分	30人	無料	
子育てひろば「野菜のはんこ と風呂敷あそび」 ◆2・3歳の子どもの保護者	10/13(水)、午前10時～11 時30分	20組	300円	
はじめての離乳食 ゴックン期からモグモ グ期(親子参加可)	10/15(金)、午前10時～正 午	30人	無料	
のびのび体験「ブックカバー が大変身」 ◆小学生とその保護者	10/24(日)、午後2時～4 時	20組	100円	

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
花畑地域学習センター 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618				
認知症を予防する食 事は	9/25(出)、午後1時30分 ～3時30分	20人	110円	
天使の音色「はじめてのハン ドベル」(4日制) ◆女性優先	9/29～10/20の毎週水 曜日、午後7時30分～9 時	15人	4,200円	
自分でこねて実りの秋 の美味しいパン作り ◆小学生	10/1(金)、午前10時～午 後1時30分	16人	2,100円	
親子で秋のごちそう「サ ンマの蒲焼丼」を作る ◆小学生とその保護者	10/3(日)、午前10時～午 後1時	12組	1,520円	
季節を味わう日本料理 ◆75歳以上の方	10/5(火)、午前10時30分 ～午後1時30分	16人	無料	事前
ハワイアンキルトでタペスト リー作り・初級(5日制)	10/9～12/11の第2・4 土曜日、午前10時～正午	10人	4,800円	
ハワイアンキルトでバッグ作 り・中級(5日制)	10/9～12/11の第2・4 土曜日、午前10時～正午	5人	5,500円	
ハワイアンキルトでバッグ作 り・上級(5日制)	10/9～12/11の第2・4 土曜日、午前10時～正午	5人	7,000円	
男の料理イタリアン 「手作りピザなど」 ◆16歳以上の男性	10/16(出)、午前11時～午 後1時30分	16人	2,410円	
保塚地域学習センター 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502				
アロマと植物オイルベビーマ ッサージA・B ◆2カ月～1歳歩きできる前 の子どもの保護者	9/28(火)、A:午前10時～ 10時45分、B:午前11時 ～11時45分	各9組	1,575円	
はじめてでも簡単やさしい携 帯電話A・B ◆おおむね60歳以上の方	9/28(火)、A:午前10時～ 正午、B:午後1時30分～ 3時30分	各30人	無料	
文字をきれいに「こども書 道」(5日制) ◆小学生	9/30～11/4の毎週木 曜日(10/21を除く)、午 後4時30分～5時30分	15人	2,000円	
アロマでお腹をマッサージ 「冷え性の人必見」	10/1(金)、午前10時30分 ～正午	20人	2,100円	
ボクシング流エクササ イズ(5日制)	10/2～30の毎週土曜 日、午後7時～8時30分	20人	3,300円	
パパ・ママ応援「すく すく離乳食」	10/8(金)、午前10時～10 時45分	25人	無料	事前
誰でも話せる手話「初級」(7 日制)	10/8～11/19の毎週金 曜日、午後1時～3時	25人	2,900円	
親子で楽しくリズム体 操A・B(3日制) ◆A:1歳の子どものそ の保護者 B:2・3歳の子どもの その保護者	10/14・28、11/11、い ずれも木曜日、A:午前 10時～10時45分、B:午 前11時～11時45分	各12組	1,260円	
古典のすすめ「万葉の秋」	10/16(出)、午後1時30分 ～3時	20人	300円	
からだバランス体操 (7日制) ◆おおむね60歳以上 の方	10/18～11/29の毎週 月曜日、午後1時～2時30 分	20人	2,800円	
普通救命講習会認定証をも らおう	10/21(木)、午前9時～正 午	30人	1400円	
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				
しっかりエアロ	毎週日曜日(9/5を除く)、 午前10時30分～11時40分	40人	1回430円	当日持

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

ZENROSAI NEWS 共済ショップ 北千住店

保障のことならなんでもお気軽にご相談ください。

2010年2月1日移転OPEN!

●東京芸術センター 入口 広瀬ビル1F ●TSUTAYA ●本町通り ●千住二丁目交差点 ●トボス ●りそな銀行 ●きたろーど ●みずほ銀行 ●丸井 ●北千住駅(北千住線) ●至日暮里 ●至松戸

●東武伊勢崎線 ●千住駅西口より徒歩7分 ●住所/足立区千住1-24-4 広瀬ビル1F

家族に合わせて選べる保障 **こくみん共済**

TEL.03-3870-6310

◆営業時間/月～金10時～18時 土10時～17時 ◆定休日/日・祝日

保障のことなら **全労済 東京都本部**

全労済は、営利を目的としない保障の生協として共済事業を営み、組合員の皆さまの安心とゆとりある暮らしをめざしています。出資金をお支払いいただいている組合員になれば、各種共済をご利用いただけます。

13092048

「夏休み」を利用して 健診を受けましょう!

◆ご自身の健康管理のために夏休みの1日を有効利用しませんか?
◆実施機関も臨時に休診する場合があります。事前に受付時間等をご確認ください!

メタボ先生

足立区が実施している各種がん検診・ピロリ検診・歯周病検診も受けましょう!

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)

★ **ご相談無料**
★ **着手金不要**

まずはお電話ください

借入金の返済額の減額
過払利息の取り戻し

認定司法書士が
誠実・丁寧に
ご相談に乗ります

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4階
東京芸術センター
東京芸術センター

03-5244-7658

AM9:00-PM10:00
土曜日曜も対応

クラオ・リーガル司法書士事務所
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
http://www.klao.jp/
東京司法書士会会員 登録番号 4990
簡易訴訟代理関係業務認定番号 701045

