



2010年
(平成22年)
5/25
第1588号



あだち 広報

●発行/足立区 ●編集/報道広報課
〒120-8510 足立区中央本町1-17-1
代表番号 ☎3880-5111
区長へのファクス ☎3880-5678
区長へのメール voice@city.adachi.tokyo.jp
足立区ホームページアドレス http://www.city.adachi.tokyo.jp/

足立区ホームページ携帯向け
サイトへの二次元コードです



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

毎月10日・25日発行(1月は1日・25日)
あだち広報は全戸配布です。配布もれ
は、報道広報課へ(☎3880-5815)

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 主要内容	2 5 面	子連れで参加できる親の学び場「風の子カ ルチャー」・子ども手当の支給日…2面/電 子申請サービスが新しくなりました…5面	6 9 面	区議会臨時会・定例会…6面/ワーク・ライ フ・バランスを考えよう…7面/みんなで始め よう 健康づくりスタンプラリー…8・9面	10 12 面	あだち食育フェスタに出掛けよう…10面/しよ ぶまつり&健康ウォーキングラリー…11面 /ピックアップ「近所deまなボ-☆」…12面	13 16 面	近所deまなボ-☆…13~15面/みんな でつくる 安全な足立 ~「治安再生ア クションプログラム」スタート…16面
-------------	-------------	--	-------------	---	---------------	--	---------------	--

LOVE ラブ 健康生活

~健康づくりスタンプラリーが始まります~

お父さん、早く早く……。息子に手を引かれて、必死に走る父。その姿にほ
ほえむ娘と母。日曜日の公園で見られた、和やかな光景です。
いきいきとした毎日を送るために、健康は不可欠。運動不足の身にはこ
たえるけれども、愛する家族が健康的な生活を送れるよう、みんなで体を
動かしてみよう。
区では、区民の皆さんの健康づくりを応援するため、健康づくりスタ
ンプラリーを始めます。くわしくは8・9面をご覧ください。

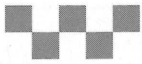
問い合わせ先=健康づくり係 ☎3880-5433



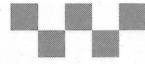
葦立ち

なくして初めて初めその大
切さが実感できるものの一つ
が「健康」ではないでしょう
か。20歳・30歳代は健康であ
ることが当たり前で特別な意
識はありませんでしたが、身
体に年齢からくる衰えを感じ
始めた昨今、健康のありがた
みを日々噛み締めつつあり
ます◆足立区では「健康あ
だち21」の取り組みなどを通
じ、男女とも徐々に寿命が延
びてきています。しかし、生
活習慣病の患者数や35歳の若
年者健診の結果(特に男性)
などをみると、決して望まし
い状況にあるとはいえませ
ん。そこで今回の健康づくり
スタンプラリーを計画しまし
た◆毎日の生活の中で健康の
ために役立つことを続けてい
る方も多いでしょうが、「な
かなかきつかけがなくて…」
という方もまた多いのが実状
です。そんな方の背中をそっ
と押してみようというのがス
タンプラリーのねらいです。
ポイント集めを楽しみなが
ら、健康について考える機会
にしたいだければ幸いです
◆区内5カ所(6月から1カ
所追加)で開催している「パ
ークで筋トレ」にも毎週大勢
の方がお集まりいただいで
います。「一人だと長続きし
ないけれど、仲間がいるから
楽しんで身体を動かせる」とい
う声も聞こえてきます。今回
はラリー参加者全員が仲間で
す。身近で気軽に、お金をか
けずに、身体にいいこと始め
ませんか?
足立区長 近藤やよい

区のイベント、手続き等の案内は、お問い合わせコールあだちへ(毎日・午前8時~午後7時) ☎3880-0039 ☎3880-0041



ピロリ検診



日時等=表5 対象=区内在住で、23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中)／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／昨年度以前に区のピロリ検診を受

診した 定員=各85人(5月26日から先着順) 費用=500円(精密検査などは別) ※生活保護等受給者は免除制度あり 申込=ハガキに「ピロリ検診」、氏名(フリガナ)、生年月日、住所、電話番号、第3希望までの受診日と受診場所(表5)を明記し へ郵送 期限=希望日の前月15日必着 申・問先=健診事業係 ☎3880-5121

表5 ピロリ検診日時等(7月・8月分)

月	保健総合センター									
	中央本町		竹の塚		江北		千住		東和	
	検診日(午前)	結果日(午前)	検診日(午後)	結果日(午後)	検診日(午前)	結果日(午前)	検診日(午前)	結果日(午前)	検診日(午前)	結果日(午前)
7月	5月	26月	12月	8/10月	1月	29月	15月	8/5月	15月	8/19月
8月	2月	23月	-	-	5月	9/2月	26月	9/16月	5月	9/2月

※大腸がん検診も同時に行います

6月の献血

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持参してください。

日程	場所	時間
8日	中川北小学校	午前10時～11時45分 午後1時～4時
10日	花畑小学校	午前10時～11時30分 午後0時45分～4時
11日	舎人小学校	午前10時～午後4時
15日	足立税務署(千住旭町4-21)	午前10時～11時30分 午後0時45分～3時45分
17日	本木小学校	午前9時30分～11時30分 午後0時45分～4時

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

6月の休日接骨院当番所

骨折や脱きゅう、ねんざ・打撲などの応急施術を当番制で行って《健康づくり課》

日程	施術所名	所在地	電話番号
6日	野村整骨院	南花畑3-33-24	3884-2461
	タツヤ接骨院	島根2-13-18-1-D	5242-6004
13日	庄司接骨院	谷中3-4-6	3629-7216
	武笠接骨院	江北4-9-2	3890-0346
20日	小池接骨院	興野1-10-6	3889-2171
	田村接骨院	六木4-5-24	3628-3914
27日	足立名倉堂接骨院	大谷田3-12-28	3606-0880
	川村接骨院	梅田3-14-7	3840-7187

※いずれも時間は午前9時～午後5時

相談名	対象等	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	中学生以上のための保健相談(肺がん検診は40歳以上)	10月、午前9時～10時	21月、午前9時～10時30分	14月、午前9時～10時	1日、午前9時～10時	15日、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	23日、午後	15日、午後	11日、午後	8日、午前	14日、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	うつがもれない方への専門医による相談	-	1日、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	-	23日、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	-	10月、午前	-	-	23日、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	1日、午後	24日、午後	23日、午後	16日、午後	-	
マタニティ歯科相談	妊娠中の方の歯科健診と相談	-	-	15日、午後	25日、午後	23日、午後	電話予約
こんにち歯・ひろば	10カ月～1歳2カ月児の親子歯科相談と歯みがき準備の話	7月・17日、午後	24日、午前29日、午後	8日・22日、午後	9日・23日、午後	2日・16日、午後	
子育て栄養相談	育児・栄養・歯の相談 乳幼児の身長・体重測定	18日、午前9時15分～10時15分	15日、午後1時～2時	2日、午後1時30分～2時30分	11日、午前9時15分～10時15分	2日、午前9時15分～10時15分	予約不要
HIV抗体検査	10月、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) 24日、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け付けています。						電話予約 ※匿名可

マーク…健康づくりスタンプラリー(くわしくは8・9面参照)、マーク…ビューティフル・ウィンドウズ対象事業です。

「さわやかに過ごす 高齢期の食事」
日時=6月17日(木)、午後1時30分～3時 対象=65歳以上の方 内容=高齢期の食生活の工夫 定員=25人(5月26日から先着順) 申込=電話 場所=申・問先=竹の塚保健総合センター 保健栄養担当 ☎(3855) 5046

「1歳児の親子栄養教室(2日制)」
日時=6月2日(水)・9日(水)、午前10時30分～11時30分 対象=1歳～1歳6カ月の子
日時=6月19日(土)、午後1時～4時 場所=竹の塚障がい福祉館 対象=区内在住で網膜色素変性症の方 内容=病気の悩みなどを話し、励まし合う 申込=電話 申・問先=保健栄養担当 ☎(3888) 4277

「広げよう「歯む」から始まる健康づくり」
6月4日から10日までは歯の衛生週間です。22年度の標語は、「広げよう『歯む』から始まる健康づくり」です。よくかむことは、肥満予防や脳の活性化など身体に良い効果をもたらすことが知られています。定期的に歯の健診や指導を受けるなどして歯や口の健康を保ち、しっかりとかむことを意識して味わって食事を楽しみましょう。
◆年齢別歯周病健診(23年3月末現在)
▽20～39歳の方
▽40～80歳の方
場所等=保健総合センター(表6) ※日時など、くわしくは今後のあだち広報でお知らせする予定です
場所=区内の指定医療機関
日時=6月10日(木)、午後1時

表6 保健総合センター一覧

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

「HIV検査・相談を受けましょう」
都のエイズ患者・HIV感染者の報告数は昨年1年間で7割増した。これは全国の報告数の約3割を占めます。区では、中央本町保健総合センターで、匿名・無料で受けられるHIV抗体検査を毎月行っています。日程など、くわしくはあだち広報25日号の健康カレンダー(下記参照)をご覧ください。 問先=中央本町保健総合センター庶務係 ☎(3880) 5351

空き地は定期的に草刈りをしましょう

区内で空き地を所有している方は、定期的に草刈りを行い、適正な管理をしましょう。自分で草刈りができない方は、費用は所有者の負担となりますが、区が代わりに草刈りを行います。金額など、くわしくはお問い合わせください。問先⇒みどり推進課 計画係

☎(3880) 5422

土地・建物・道路

区内で空き地を所有している方は、定期的に草刈りを行い、適正な管理をしましょう。自分で草刈りができない方は、費用は所有者の負担となりますが、区が代わりに草刈りを行います。金額など、くわしくはお問い合わせください。問先⇒みどり推進課 計画係

☎(3880) 5422

【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

建築設備の定期報告をしましょう

対象⇒共同住宅・飲食店・診療所・病院など、多数の人が利用する建物で一定規模以上の建物に設置されている建築設備(換気設備・排煙設備・非常用の照明装置・給排水設備) ※対象建築物の所有者または管理者は、毎年の定期検査報告が定められています。報告が必要な建築物のくわしい内容は区のホームページを閲覧するか、お問い合わせ

☎(3880) 5422

人材募集

地域保健福祉推進協議会子ども支援専門部会特別部会員

対象⇒区内在住で子育て中の方、保育園・幼稚園の利用者など 内容⇒「第2期あだち次世代育成支援行動計画」の進行管理や評価、会議への出席(年2〜3回程度)

☎(3880) 5278

介護保険

介護保険利用者の利用負担を軽減

対象⇒生計困難者の利用負担軽減 対象⇒次のすべてに当てはまる方:住民税非課税世帯/日常生活上必要な資産以外に資産を所有していない/負担能力のある方に扶養されていない/介護保険料を滞納していない/単身の場合は、年間収入額150万円以下(一人増えるごとに50万円を加算)、預貯

☎(3880) 6147

人材募集

地域保健福祉推進協議会子ども支援専門部会特別部会員

対象⇒区内在住で子育て中の方、保育園・幼稚園の利用者など 内容⇒「第2期あだち次世代育成支援行動計画」の進行管理や評価、会議への出席(年2〜3回程度)

☎(3880) 5278

介護保険

介護保険利用者の利用負担を軽減

対象⇒生計困難者の利用負担軽減 対象⇒次のすべてに当てはまる方:住民税非課税世帯/日常生活上必要な資産以外に資産を所有していない/負担能力のある方に扶養されていない/介護保険料を滞納していない/単身の場合は、年間収入額150万円以下(一人増えるごとに50万円を加算)、預貯

☎(3880) 6147

介護保険

介護保険利用者の利用負担を軽減

対象⇒生計困難者の利用負担軽減 対象⇒次のすべてに当てはまる方:住民税非課税世帯/日常生活上必要な資産以外に資産を所有していない/負担能力のある方に扶養されていない/介護保険料を滞納していない/単身の場合は、年間収入額150万円以下(一人増えるごとに50万円を加算)、預貯

☎(3880) 6147

福祉

戦没者等の遺族の方へ

慰霊巡拝 日程⇒8月〜23年3月 対象⇒原則80歳以下で、慰霊巡拝を行う戦域における戦没者の遺族 内容⇒厚生労働省が行う慰霊巡拝 実施地域⇒旧ソ連/アフガニスタン/イラク/アフガニスタン/中国東北地区/インドネシア/東部ニューギニア/ミャンマー/マリアナ諸島/トラック諸島/フィリ

☎(3880) 5743

福祉

戦没者等の遺族の方へ

慰霊巡拝 日程⇒8月〜23年3月 対象⇒原則80歳以下で、慰霊巡拝を行う戦域における戦没者の遺族 内容⇒厚生労働省が行う慰霊巡拝 実施地域⇒旧ソ連/アフガニスタン/イラク/アフガニスタン/中国東北地区/インドネシア/東部ニューギニア/ミャンマー/マリアナ諸島/トラック諸島/フィリ

☎(3880) 5743

福祉

戦没者等の遺族の方へ

慰霊巡拝 日程⇒8月〜23年3月 対象⇒原則80歳以下で、慰霊巡拝を行う戦域における戦没者の遺族 内容⇒厚生労働省が行う慰霊巡拝 実施地域⇒旧ソ連/アフガニスタン/イラク/アフガニスタン/中国東北地区/インドネシア/東部ニューギニア/ミャンマー/マリアナ諸島/トラック諸島/フィリ

☎(3880) 5743

福祉

戦没者等の遺族の方へ

慰霊巡拝 日程⇒8月〜23年3月 対象⇒原則80歳以下で、慰霊巡拝を行う戦域における戦没者の遺族 内容⇒厚生労働省が行う慰霊巡拝 実施地域⇒旧ソ連/アフガニスタン/イラク/アフガニスタン/中国東北地区/インドネシア/東部ニューギニア/ミャンマー/マリアナ諸島/トラック諸島/フィリ

☎(3880) 5743

障がいのある方の相談窓口

相談日時⇒▽月・水・金・土曜日:午前8時30分〜午後5時30分 〓火・木曜日:午前8時30分〜午後8時 対象⇒身体障がい・知的障がいの方とその家族 内容⇒専門スタッフや同じ障がいのある当事者による相談/福祉サービスなどの情報提供/日常生活の工夫/きこえの相談/補装具の相談など ※申し込み方法など、くわしくはお問い合わせください。場・問先⇒障がい福祉センター自立生活支援室

☎(56881) 0132 (FAX) (56881) 0137

障がいのある方の相談窓口

相談日時⇒▽月・水・金・土曜日:午前8時30分〜午後5時30分 〓火・木曜日:午前8時30分〜午後8時 対象⇒身体障がい・知的障がいの方とその家族 内容⇒専門スタッフや同じ障がいのある当事者による相談/福祉サービスなどの情報提供/日常生活の工夫/きこえの相談/補装具の相談など ※申し込み方法など、くわしくはお問い合わせください。場・問先⇒障がい福祉センター自立生活支援室

☎(56881) 0132 (FAX) (56881) 0137

22年第2回区議会臨時会・第2回区議会定例会

日時等=表1・2 ※本会議・委員会の傍聴は、区議会事務局で受付。開会予定の1時間前から整理券を発行し、定員を超えた場合は30分前に抽選

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

表1 22年第2回区議会臨時会日時等

日時	会議名
5/28(金) 午前10時	議会運営委員会
31(月) 午後1時	臨時会

表2 22年第2回区議会定例会日時等

日時	会議名	
6/10(木) 午前10時	議会運営委員会	
11(金) 午後1時	本会議	
14(月)	午前10時	総務委員会
	午後1時30分	区民委員会
15(火)	午前10時	産業環境委員会
	午後1時30分	厚生委員会
16(水)	午前10時	予算委員会
	午後1時30分	建設委員会
17(木)	午前10時	文教委員会
	午後1時30分	文教委
18(金)	午前10時	交通網・都市基盤整備調査特別委員会
	午後1時30分	公共財産調査特別委員会
21(月)	午前10時	子ども施策調査特別委員会
	午後1時30分	子ども施策調査特別委員会
22(火)	午前10時	議会運営委員会
	午後1時	本会議
23(水)	午後1時	本会議

※臨時会および本会議はケーブルテレビで生中継される予定

地域防犯団体活動費・青色回転灯整備費の助成

地域防犯団体活動費助成
対象=防犯・防火パトロールなどの自主的な活動を継続して行う町会・自治会など
内容=活動に必要なベスト、懐中電灯などの購入費の一部を

助成 助成限度額=1団体10万円
募集期間=6月1日～30日
※申請書類は、区民事務所、危機管理課生活安全推進担当で配布
対象=区内在住・在勤の方で、結成した防犯活動団体で、青色回転灯を装備し、防犯パトロールを行う団体である証明書を警察から交付された団体(交付見込みを含む)
内容=青色回転灯、パトロール表示板などの購入費の助成
助成限度額=車両1台10万円

クールビズ実施中

区の施設では、省エネにより地球温暖化の原因とされる二酸化炭素の排出を減らすために、9月30日までクールビズを行っています。期間中は、冷房の設定温度を28℃にしています。そのため、施設内が暑く感じる場合があります。

暮らしは、5面からの続きです

くはお問い合わせください。
問先=生活安全推進担当 ☎(3880) 5838

【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…Eメールアドレス
※費用の記載がないものは無料

「愛恵まちづくり記念館」の長期休館

期間=7月1日～9月30日 内容=耐震改修工事のための休館 ※予約受付可。また、関原の森広場(一部使えない場所あり)とまちづくり工房館の会議室は使用可 申・問先=愛恵まちづくり記念館(月曜日休館。午前9時～午後5時) ☎3889-7520

審議会等の公開(6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
建築審査会	8(火)	午後3時～4時30分	区役所	建築調整課建築防災係 ☎3880-5952
環境基金審査会	22(火)	午後1時～5時	区役所	計画課環境政策担当 ☎3880-5310
男女共同参画推進委員会	22(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
社会教育委員会	30(水)	午後3時30分～5時30分	東京芸術センター	生涯学習課生涯学習担当 ☎3880-5988

自転車を安全に利用しましょう

今月は「2010自転車安全全利用TOOKYOキャンペーン」月間です。自転車は手軽で便利な乗り物です。自転車の暴走行為をはじめ、歩道上の通行、交通ルール、マナー違反が問題となっています。一人ひとりが思いやりの心を持って自転車を運転しましょう。問先=交通安全推進係 ☎(3880) 5912

休館・休業

区庁舎ホール・駐車場・展望レストランなど
日程=6月12日(土)・13日(日) 内容=衛生害虫駆除のため、区役所全館を閉館 ※庁舎ホール・区民ロビー・駐車場・展望レストランの利用も不可 問先=施設保全課本庁舎管理係 ☎3880-5824

図書館(6月分)
日程等=表3 問先=中央図書館管理係 ☎5813-3749

表3 図書館休館日一覧(6月分)

日程	図書館名
1(火)	常東コミュニティ、宮城コミュニティ
1(火)～7(月)	やよい、伊興
7(月)	常東コミュニティ、宮城コミュニティ
7(月)～13(日)	花畑
13(日)・14(月)	宮城コミュニティ
13(日)～20(日)	東和
14(月)	中央、竹の塚、やよい、佐野、保塚、鹿浜、新田コミュニティ
14(月)～22(火)	常東コミュニティ
20(日)	江北、梅田
21(月)	舎人、興本、伊興、花畑、宮城コミュニティ
28(月)	常東コミュニティ、宮城コミュニティ
30(水)	全館

表4 宿泊施設利用案内

利用施設	対象	8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	バンガロー・常設テント…1～6、8 ／幕営地…1～6	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)	区民の同伴者・区内の社会教育団体	25～27、29～31	
鋸南自然の家 ☎0470-55-4770 (予約専用)		2～4、15～20、29～31	

※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

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は割引あり ※大人1人7,200円(1泊2食付き) ※6月の平日はプラス500円で夕食にアスパラの茶碗蒸しを追加
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/		▷在在の方…利用希望月の2カ月前の1日から ▷在勤・在学の方…利用希望日の2カ月前の同日から ※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、ひげそりは持参

※予約の際、区内在住・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、各提携旅館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

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4 ※宿泊に関する問い合わせは、各施設予約電話(表4)
日光林間学園1泊2日バスツアー
日程=7月10日(土)・11日(日)
対象=区内在住・在勤の方とその家族 内容=輪王寺散策／家光公御尊像特別公開/ゆがわら水の香里

ば作り体験 定員40人(6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=1万4千800円(小学生以下の方は1万2千800円) ※宿泊費、食事4回分など、くわしくはお問い合わせください。申込=電話 ☎0288(53) 3681

区内全域での歩行喫煙・ごみのポイ捨て・犬のフンの放置は禁止です! 地域活動支援係 ☎3880-5856

催し物

6月の楽しさいっぱいギャラクシティ

おはなし会

日時12日(土)・19日(土)、午前11時30分 対象就学前の子どもの保護者 内容絵本の読み聞かせやパネルシアター

日時等12日(土)：七夕飾りを作る 19日(土)：カレンターを作る 27日(日)：気球で遊ぶ ※いずれも午後2時〜4時 対象中学生以下の小学生3年生以下の方は保護者同伴

ゆめ広場

日時等12日(土)：七夕飾りを作る 19日(土)：カレンターを作る 27日(日)：気球で遊ぶ ※いずれも午後2時〜4時 対象中学生以下の小学生3年生以下の方は保護者同伴

日時等12日(土)：七夕飾りを作る 19日(土)：カレンターを作る 27日(日)：気球で遊ぶ ※いずれも午後2時〜4時 対象中学生以下の小学生3年生以下の方は保護者同伴

日時等12日(土)：七夕飾りを作る 19日(土)：カレンターを作る 27日(日)：気球で遊ぶ ※いずれも午後2時〜4時 対象中学生以下の小学生3年生以下の方は保護者同伴

日時等12日(土)：七夕飾りを作る 19日(土)：カレンターを作る 27日(日)：気球で遊ぶ ※いずれも午後2時〜4時 対象中学生以下の小学生3年生以下の方は保護者同伴

日時等12日(土)：七夕飾りを作る 19日(土)：カレンターを作る 27日(日)：気球で遊ぶ ※いずれも午後2時〜4時 対象中学生以下の小学生3年生以下の方は保護者同伴

日時等12日(土)：七夕飾りを作る 19日(土)：カレンターを作る 27日(日)：気球で遊ぶ ※いずれも午後2時〜4時 対象中学生以下の小学生3年生以下の方は保護者同伴

日時等12日(土)：七夕飾りを作る 19日(土)：カレンターを作る 27日(日)：気球で遊ぶ ※いずれも午後2時〜4時 対象中学生以下の小学生3年生以下の方は保護者同伴

日時等12日(土)：七夕飾りを作る 19日(土)：カレンターを作る 27日(日)：気球で遊ぶ ※いずれも午後2時〜4時 対象中学生以下の小学生3年生以下の方は保護者同伴

「足立市場めぐり」千住街歩き第1弾

日時=6月19日(土)、午前9時〜午後1時 場所=足立市場と千住地域 内容=足立市場とその周辺を見学し、市場食堂で食事 ※昼食代(1,000円程度)は自己負担 定員=30人(抽選) 申込=電話またはファクスで住所、氏名、電話番号「千住街歩き」を連絡 期限=6月4日(金)必着 申込=NPO法人千住文化普及会 ☎3888-2343 問先=観光交流協会(観光交流課内) ☎3880-5853

生物園夜間特別開園「ホタル見night!」

日時=6月4日(金)〜6日(日)・11日(金)〜13日(日)・18日(金)〜20日(日) 時間=午後6時〜9時(入園は午後8時30分まで) 内容=ホタル展示、夜のガイドツアーなど ※昼の部は午後5時で終了、夜のガイドツアーは午後7時〜7時30分。ホタルの発生状況により日程変更あり 費用=入園料のみ 申込=不要 ※当日直接会場へ。ガイドツアーのみ定員あり(先着20人) 場・問先=生物園 ☎3884-5577

日時=6月6日(日)、午後2時〜3時 内容=綾瀬川の水質調査

日時=6月9日(水)、午後1時〜5時 内容=夏花品評展示会

日時=6月19日(土)、午前10時30分〜11時30分 内容=あきびんごさんと動物を描いて遊ぼう!

日時=6月13日(日)、午後7時〜9時 内容=紙芝居の演じ方

日時=6月13日(日)、午後1時〜5時 内容=都立東綾瀬公園(園内参照)に出席

日時=6月19日(土)、午後6時30分〜8時30分 内容=高校生・高校生のキャンパスを企画してみよう

日時=6月15日(火)、午後1時30分〜3時30分 内容=消費者講座「もっと簡単に!らくらく家計管理術」

日時=6月25日(日)、午後2時〜4時15分 内容=ワーク・ライフ・バランス企業認定式と講演会

日時=6月26日(日)、午後2時15分〜4時 内容=男と女のホンネでふぉーらむ

日時=6月27日(日)、午前9時30分〜正午 内容=子育て世代の料理教室「パパが作るお子様ランチ」

日時=6月27日(日)、午前9時30分〜正午 内容=子育て世代の料理教室「ママが作るお子様ランチ」

日時=6月27日(日)、午前9時30分〜正午 内容=子育て世代の料理教室「ママが作るお子様ランチ」

日時=6月27日(日)、午前9時30分〜正午 内容=子育て世代の料理教室「ママが作るお子様ランチ」

日時=6月27日(日)、午前9時30分〜正午 内容=子育て世代の料理教室「ママが作るお子様ランチ」

日時=6月27日(日)、午前9時30分〜正午 内容=子育て世代の料理教室「ママが作るお子様ランチ」

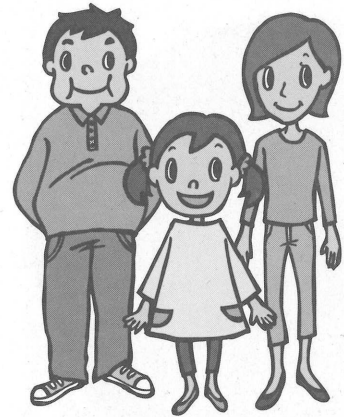
日時=6月27日(日)、午前9時30分〜正午 内容=子育て世代の料理教室「ママが作るお子様ランチ」

上記マークがある申し込みは、6面右上の記入例参照

「6月23日〜29日は『足立区ワーク・ライフ・バランス週間』です」 ワーク・ライフ・バランスを考えよう

ワーク・ライフ・バランス企業認定式と講演会 日時=6月25日(日)、午後2時〜4時15分 場所=ギャラクシティ 対象=区内企業経営者・在勤・在任・在学の方 内容=ワーク・ライフ・バランス企業認定式/ワーク・ライフ・バランス取り組み企業の事例報告/講演会「働く幸せを大切にしたい企業経営」(大山泰弘氏(日本理化学工業(株)取締役会長)) 定員=200人(先着順) 申込=電話・ファクス・Eメールで会社名、会社所在地、参加人数、氏名、住所、電話・ファクス番号を連絡

※先着順は5月26日から受付開始 申・問先=男女参画プラザ 〒123-0851梅田7-33-1 ☎3880-5222 ☎3880-0133 danjo@city.adachi.tokyo.jp



みんなで始めよう 健康づくりスタンプラリー

対象の事業・イベントに参加してスタンプを集めて応募すると、抽選で賞品が当たる「健康づくりスタンプラリー」が、あだち食育フェスタ(10面参照)から11月27日の健康あだち21フォーラムまで、保健総合センターや地域学習センター、様々な事業・イベントが対象です。くわしくは区のホームページ(<http://www.city.adachi.tokyo.jp/>)をご覧ください。

スタンプラリーの仕組み



1 スタンプ帳をもらう

スタンプラリーで使うスタンプ帳は、区役所窓口(健康づくり課、国民健康保険課)、保健総合センター、地域学習センター、総合スポーツセンター、スイムスポーツセンター、住区センター、地域包括支援センターの区内各施設の窓口においてあります。 ※配布は6月6日から



2 参加する

対象の事業やイベントに参加して事業ごとに異なった番号が入ったスタンプを集める。

3 スタンプたまる



番号の異なるスタンプが5つ集まったら応募する ※同じ番号のスタンプを集めても無効です

4 総額約100万円の賞品が抽選で当たる



12月15日の公開大抽選会で約300人の方に賞品が当たる

足立区医師会賞の50,000円相当のデジタルカメラ(2本)やミズノ賞のウォーキングシューズ交換券(5本)をはじめ、各協賛企業から提供された200本を超える3,000円相当以上の賞品が当たります。

【協賛企業等】
足立区医師会、北足立市場協会、ミズノ(株)、オリジン東秀(株)、明治乳業(株)、LOTTE、東京ガス(株)、(株)キャラバン、城北ヤクルト販売(株)、日本ハム(株)、セイコースポーツライフ(株)、(株)にんべん、ネスレ日本(株)、ハウス食品(株)、山崎製パン(株)、ヤマハ(株)、らでいっしょぽーや(株)、理研ビタミン(株)、雪印メグミルク(株)

足立区民の健康事情はどうなっているの? | 区民1人当たりの平均医療費は、都平均の約1.08倍です。 ※国民健康保険団体連合会の一般被保険者分(退職者・老人保健を除いた調査)

35歳が健康の曲がり角?

まだ35歳だから健康の心配はないだろう?

あなたくらいの年齢の人が運動不足気味で、特に男性は5人に1人がメタボリックシンドローム予備軍らしいわ

仲間と酒を飲んだ後のラーメンは最高だな

若い人の方が食に気を使わないらしいわ。あなたも正しい知識を持たないと

足立区の子どもは生活習慣病予備軍が多い?

生活習慣病って子どもには関係ないでしょ?

区の中学2年生の小児生活習慣病予防健診では、脂質は4人に1人、血圧は男子の5人に1人が生活習慣の見直しが必要な結果だったのよ。それに、小・中学校の全学年で都の平均より肥満傾向が高いのよ

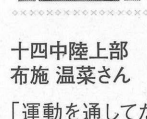
へーそうなんだ。たまにはテレビゲームをやめて運動しないとイケないのかな

運動するって楽しいよ

「区内の中学生に運動について聞いてみたよ」



東綾瀬中陸上部 大越 泰人さん
「運動をがんばると集中力がつき勉強もはかどります」



十四中陸上部 布施 温菜さん
「運動を通してたくさんの友だちができました。お父さんたちも運動しようよ」

※3月に開催された第1回中学生「東京駅伝」で2人がキャプテンを務めた足立区の選抜チームが男女共に準優勝しました。

6月6日(日)スタート!

スタンプラリー

」を始めます。期間は、6月6日のあだち食育フェスタ、総合スポーツセンターなどで行うお問い合わせ先は健康づくり係 ☎3880-5433

お問い合わせ先=健康づくり係 ☎3880-5433



▲運動は、ストレス解消にもぴったり。夫婦で取り組むのも楽しいです

▼正しい食事でも健康づくりには欠かせません



スタンプを集めて、賞品をあてよう



こんなイベントがスタンプラリーの対象

対象事業は大きく分けて

①運動系 ②健診系 ③講座系

の3つがあるよ。下に紹介した以外にもイベントがいっぱい。スタンプ帳の中やあだち広報、区のホームページでもお知らせしていくよ。今号のあだち広報から、左のマークを目印にしてね。くわしくは問い合わせしてね。

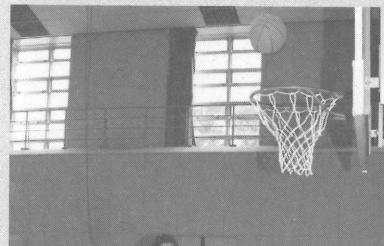
たくさんあるよ!



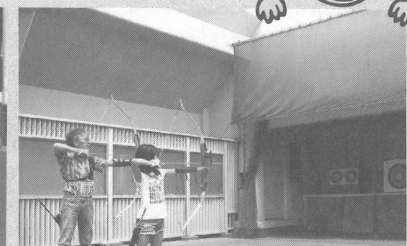
① 運動系

高齢者を対象とした軽い運動から、ダイエット目的の運動や、家族で楽しめる体験型のイベントまでを用意しています。

どれも楽しそうで、わくわくするね!



キッズバスケット (小学生)



三世代アーチェリー (小学2年生以上の方)

これら以外にも1人でも家族でも楽しめるたくさんのイベントがあります



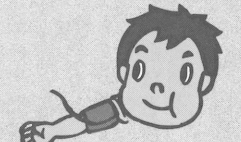
アクアエクササイズ (16歳以上の方)

【対象事業】

ウォーキング教室/ボディシェイプ(16歳以上の方)/楽しく親子体操(2~3歳児とその保護者)/パークで筋トレ(おおむね65歳以上の方)/らくらく教室(65歳以上の方)/太極拳(16歳以上の方)/ファミリーテニス(小学生以上の方)/ソフトテニス(中学生以上の方)など

② 健診系

皆さんが普段受けている各種健診・検診もスタンプラリーの対象です。受診結果票を区の健康づくり課、国民健康保険課窓口、または「あだち食育フェスタ」(6/6)、「いい歯のイベント(仮称)」(11/8)、「健康あだち21フォーラム」(11/27)のイベントに持参すると、スタンプがもらえます。

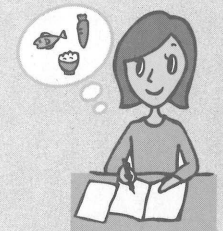


【対象事業】

国民健康保険特定健診/後期高齢者医療健診/各種がん検診/歯周病健診/若年者健診

③ 講座系

健康に関する知識を高める講座やイベントもスタンプラリーの対象です。



【対象事業】

あだち食育フェスタ(10面参照)/女性の健康づくり(18~39歳の女性)/食と健康教室(一般成人の方)/生活リズムリレー講演会(乳幼児・小学生の保護者)/こんにち歯ひろば(乳幼児と親)/健康増進教室(一般成人の方)など

広告 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12時から「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、家族寮完備(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

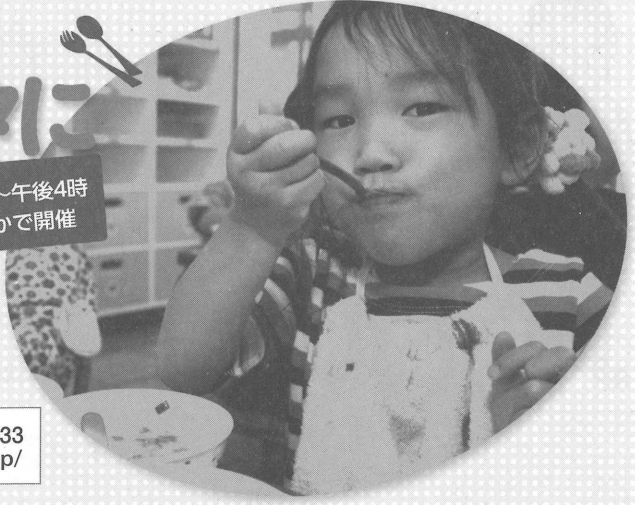
見て! 触れて! 楽しめる!

あだち食育フェスタに出掛けよう

6月6日(日) 午前10時~午後4時
足立区役所庁舎ホールほかで開催

あだち食育フェスタは大人も子どもも楽しめる食のイベントがいっぱい。「健康づくりスタンプラリー」(8・9面参照)のスタートイベントです。ぜひ家族そろって参加しましょう。 ※各ブースでの販売などを除き、イベントはすべて無料。申し込み不要。当日直接会場へ

問い合わせ先=健康づくり係 3880-5433
区のホームページアドレス <http://www.city.adachi.tokyo.jp/>



楽しいイベントが盛りだくさん!

親子で見て、参加しよう! ミニステージで食育ショー

時間=午前10時~11時/午後2時~4時
内容=食レジャショー/紙芝居/食育クイズ/ママの親子リズム遊び
定員=各50人(先着順)



山崎パンの「自分で作ろう! 朝ごはんサンドイッチ教室」

時間=午前10時30分~11時15分/午後0時30分~1時15分/午後2時30分~3時15分
対象=保護者同伴の4歳の子ども~小学3年生
※各回開始30分前に受付開始 定員=各20人(先着順)



つのだりょうこさん スペシャルコンサート ~おいしい顔は、笑顔がいっぱい~

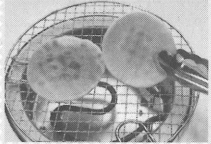
時間=午前11時30分~正午/午後1時30分~2時
場所=区役所庁舎ホール
定員=各450人(先着順)
※コンサート開始30分前よりコーディネーショントレーニングのビデオ放映と体験あり



「おかあさんといっしょ」の18代目歌のお姉さん・つのだりょうこさん ※現在NHK「すくすく子育て」に出演中

食の体験コーナー・おいしい給食コーナーで食を学ぼう

チャレンジ! せんべい焼き体験



せんべいを焼いて、しょうゆの色、味、香りを体験しよう。新しいおいしさを発見できるかな?
(キックマン(株))

ジュースの糖分を測ってみよう



ジュースや炭酸飲料、スポーツドリンクなどにどれくらい糖分が入っているかを測定します。
(足立区)

おいしい給食の取り組み紹介



給食メニューコンクールやもりもり給食ウィークの紹介をします。コンクール優秀作品の展示も行います。
(足立区)

簡単電子レンジクッキング実演

電子レンジでできる簡単でバランスのよいレシピを栄養士が実演しながら紹介します。
(足立フリー栄養士会)

おなかニッコリ健康家族

肌年齢チェックや腸内年齢チェック、子ども向けには乳酸菌を顕微鏡で観察するコーナーもあります。(城北ヤクルト販売(株))

そのほかにも、食育ビンゴ(オリジン東秀(株))、食育ゲーム(ネスレ日本(株))、牛乳博士になろう(明治乳業(株))、かしこく食べよう夏野菜(北足立市場・北足立市場協会)、おいしい日本茶ミニ講座(東京都茶協同組合足立支部)など、体験コーナーが盛りだくさん。くわしくは区のホームページをご覧ください。

6月は食育月間、毎月19日は食育の日です

もっく身近に!

区政Q&A

考えるよ!

たばこの害

5月31日は世界禁煙デー

世界禁煙デーの5月31日から6月6日までは禁煙週間です。これを機に、たばこの害について考えてみませんか。

☆たばこの基礎知識☆

Q たばこに入っているニコチンって毒なの?

A 法律で毒物に指定されています。依存性があるほか、血圧を上げたり、吐き気・下痢・頭痛・不眠などの症状を起したり、誤飲・誤食をして死亡したりすることもあるのに注意しましょう。

Q ニコチン以外にも有害物質が入っているの?

A その数は約250種類以上とも言われていて、中には発がん性物質も含まれています。ベンゼン・ヒ素・クロム・ホルムアルデヒド・ジメチルニトロソアミンなどがあります。

Q たばこを吸っている人の周り(1メートル以内)にも危険はあつた?

A たばこのフィルターを通じた主流煙より副流煙のほうが有害物質が多く含まれています。そのため近年は受動喫煙が問題になっていいます。3月には「公共的空間については原則として全面禁煙であるべき」という通知を国が出しました。

休煙会で禁煙にチャレンジ

日時=6月7日(月)、午前10時~11時30分 ※以降、原則各数月の第1月曜日に開催 内容=呼吸器一酸化炭素濃度測定/禁煙に向けての学習・話し合い/体験談 費用=無料 申し込み方法=電話

場所=申込先・問い合わせ先=江北保健総合センター(地域保健係) 4004 (3896)

☆足立区のたばこの現状☆

Q 足立区ではどのくらいの人たばこを吸っているの?

A 40歳以上74歳以下の男性では34%、女性では13%の人がたばこを吸っています(平成20年特定健康診査より)。日本全体の喫煙率は男性では37%、女性では9%です(平成20年厚生労働省国民健康保険栄養調査より)。

Q 受動喫煙対策は進んでいるのかな?

A 区では受動喫煙防止対策実施施設の登録制度を行っています。区内の飲食店の20%が全面禁煙、23%が分煙で対応しています(受動喫煙防止対策実施施設調査より)。協力店についてくわしくは区のホームページ(<http://www.city.adachi.tokyo.jp/>)をご覧ください。お問い合わせください。

問い合わせ先=健康づくり係 3880-5433

☎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。

【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…Eメールアドレス
 ※費用の記載がないものは無料

催し物は、7面からの
続きです

あだちNPOカレッジ

千客万来のチラシ講座(3日制)

日時=6月9日・16日・23日、
いずれも水曜日、午後6時30分~8時 対象=区内で活動する団体の方 内容=チラシ作りの極意を学び、実際に作成 ※専門家の添削あり 講師=東一邦氏(編集者)/大工原潤氏(デザイナー) 期限=6月5日(出)必着

地域を幸せにするCJ講座(2日制)

日時=6月12日(出)・19日(出)、
午前10時~正午 対象=区内在住・在勤・在学の方 内容=コミュニティビジネス(CB)について学び、ビジネスプランを作る 講師=宮本論氏(NPO法人コミュニティビジネスサポートセンタースタッフ) 期限=6月9日(出)必着

定員=15人(先着順) 申込
電話=ファクス・Eメール
住所、氏名、団体名(所属しているときののみ)、電話番号

いずれも 申込
電話=ファクス・Eメール
住所、氏名、団体名(所属しているときののみ)、電話番号

号、Eメールアドレス、希望する講座名を連絡 場・申・問先=NPO活動支援センター(月曜日休館)

03-8040-2331
03-8040-2333
npo-se@adachi.np

あだち再生館の催し

生ごみリサイクル講座
日時=6月25日(金)、午後1時30分~4時 対象=区内在住・在勤・在学の方 内容=生ごみから有機肥料を作る 持ち物=筆記用具、軍手 講師=運沼浩子氏(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・ハガキで住所、氏名、電話番号、「生ごみリサイクル講座希望」を連絡 期限=6月10日(出)必着

再生家具の廉価販売
日時=6月1日(火)~6日(月)、
午前10時~午後3時 内容=タンス、テーブル、小物家具などの販売 ※売り切れ次第終了 申込=不要 ※当日直接会場へ

いずれも 申込
電話=ファクス・Eメール
住所、氏名、団体名(所属しているときののみ)、電話番号

いずれも 申込
電話=ファクス・Eメール
住所、氏名、団体名(所属しているときののみ)、電話番号

荒川ビクターセンターの催し

春のあらかわクリーンアップ作戦
日時=5月30日(日)、午後1時30分~3時 場所=千住新橋近くの河川敷 内容=荒川のゴミ拾い/草花遊びの達人と自然体験(未就学児は保護者同伴) ※汚れてもよい服装で 定員=30人(先着順)

川あるきの日
日時=6月6日(日)、午前10時~正午(雨天決行) 場所=千住新橋~西新井橋右岸 内容=荒川の河川敷を解説員と一緒に自然観察(就学前までの子どもは保護者同伴) 定員=20人(先着順)

いずれも 申込
電話=ファクス・Eメール
住所、氏名、団体名(所属しているときののみ)、電話番号

いずれも 申込
電話=ファクス・Eメール
住所、氏名、団体名(所属しているときののみ)、電話番号

都市農業公園の催し

田んぼ探検隊「カニコのお世話体験」
日時=5月30日(日)、午後1時30分~2時30分 内容=都市農業公園の古民家でカニコの世話を体験。エサを河川敷に取りに行く(就学前までの子どもは保護者同伴) 定員=20人(先着順) 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

植物観察会
「水辺の植物」
日時=6月5日(土)、
午後1時30分~3時 内容=湿地を好む植物を観察 定員=20人(先着順) 申込=不要 ※当日直接会場へ

園芸教室「緑のカーテンで夏を涼しく」
日時=6月15日(火)、午後1時30分~3時 内容=夏の暑い日差しをささげる「つる性植物」の花や野菜について学ぶ 定員=20人(先着順) 申込=不要 ※当日直接会場へ

「ハッピー」講座「セントジョンスワート」
日時=6月19日(土)、午後1時30分~3時 内容=ストレスに効くハーブとして有名なセントジョンスワートの育て方と利用法 定員=20人(先着順) 申込=不要 ※当日直接会場へ

いずれも 申込
電話=ファクス・Eメール
住所、氏名、団体名(所属しているときののみ)、電話番号

しょうぶまつり&健康ウォーキングラリー

日時=6月12日(土)・13日(日)、午前10時~午後4時

問先=>しょうぶ沼公園での催し…公園整備課活用係 3880-5897
>シャッターボランティア/東綾瀬公園での催し/健康ウォーキングラリー…観光交流協会(観光交流課内) 3880-5853



▲(上) ハナショウブが訪れる人の目を惹かせてくれます/ (下) 毎年5月中旬からハナショウブが咲き始め、6月初旬から中旬にかけて見頃を迎えます(写真はいずれも昨年の様子)

しょうぶ沼公園の催し
内容=ハナショウブ展示/模擬店/花と緑の即売会/俳句教室/チップたい肥の配布など ※江戸系を中心に約100種、約6,500株のハナショウブを間近で観賞できるよう、5月下旬から約1カ月間、木道を設置・開放。当日、皆さんのカメラで記念撮影を行う「シャッターボランティア」(黄緑色のベスト着用)が登場

都立東綾瀬公園の催し
内容=地元商店街による模擬店/友好自治体の物産展/環境や健康関連などのPRブースの出演

健康ウォーキングラリー(東綾瀬公園~しょうぶ沼公園)
内容=都立東綾瀬公園を中心に、ウォーキングラリーコース内に設置されたポイントを歩いてめぐりながら公園散策と健康づくりを楽しむ ※すべてのスタンプを集めた方には完歩賞進呈。スタンプの設置・完歩賞の交換は、両日共午後4時で終了。パンフレット兼ラリー台紙は、ハト公園(都立東綾瀬公園内)・しょうぶ沼公園で配布 ※配布は午後3時まで

6月のハーブ教室「ラベンダースティックとハーブケーキづくり」
日時=6月26日(土)、午前10時~正午/午後1時30分~3時 対象=区内在住・在勤・在学の方 内容=小学4年生以上の方 内容=園内で育てたハーブを使い、小さな香りの花束(ハーブブーケ)とリボンでラベンダーを編み込んだスティックを作る 定員=各20人(抽選) 費用=500円 申込=往復ハガキ・Eメール(携帯不可)で希望者全員の住所、氏名、年齢、電話番号、2千円 ※初回に支払い

「6月のハーブ教室」を連絡 ※ハガキ返信面のあて名も記入、1通に2人まで。重複申し込み不可 期限=6月4日(必着)

園芸講座「四季のベランダ園芸」(5日制)
日時=6月27日・8月22日・10月17日・12月12日・23年2月27日 ※いずれも日曜日、午後1時30分~3時 対象=区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方 内容=庭がなくても楽しめるベランダ園芸 ※苗や挿し穂の土産あり 定員=20人(抽選) 費用=2千円 ※初回に支払い

いずれも 申込
電話=ファクス・Eメール
住所、氏名、団体名(所属しているときののみ)、電話番号

6月 図書館子ども映画会

申込=不要 ※当日直接会場へ

場・問先(図書館)	日時	内容
中央 ☎5813-3740	6・13・20・27、 いずれも日曜日、 午後2時～2時30分	「長くつをはいたねこ」「おやゆび姫」 「ハツ化け頭巾」「クラゲの骨なし」 「アラジンとまほうのランプ」「さるのきも」 「ぞくぞく村のおバケたち」「子鬼のゴブリン」
鹿浜 ☎3857-6551	12(土)、午後2時～2時40分	「ウサギとカメ」「バッグスパンニ」
梅田 ☎3840-4646	19(土)、午後3時～3時50分	「かえるの王さま」「あるはれたひこ」
佐野 ☎3628-3275	23(水)、午後3時30分～4時	「10びきのかえる」
花畑 ☎3850-2601	23(水)、午後3時～3時30分	せなけいこおばけシリーズ 「とうふごぞう」「ゆうれいのたまご」「ばけものつかい」
やよい ☎3852-1433	23(水)、午後3時30分～4時	「ねずみくんのチョコッキ」
興本 ☎3889-0370	27(日)、午後2時～2時25分	「七夕さま」「トロイの木馬」

博物館の映画会
日時 6月12日(土)、午前11時
※無料公開日 内容 五料の
水神祭り(群馬県玉村町) / (27分) / 「利根川中
流域の漁具・漁法」(15分)
「玉村町の夏祭り」(15分)
分) 申込=不要 ※当日直

催し物は、11面からの
続きです

読み語り入門講座
日時 6月22日(火)、29日(火)、
日時 6月22日(火)、29日(火)、
午前10時～正午 場所 生涯
学習センター(学ビア21
内) 内容 乳幼児向けの読
み語りなど 講師 児玉ひろ
美氏(JPIC読書アドバイザー)
ザイ) 定員 各90人(5月

接会場へ 場・問先 郷土博
物館
☎(3620) 9393

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

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

申込・申し込み方法
期限・申込期限
場・申・問先・場所・申込先・問い合わせ先
HP…ホームページアドレス
E…Eメールアドレス
※費用の記載がないものは無料

食文化を学ぶ会「韓国料理教室」
日時 6月29日(火)、午前11時
期間 6月5日～9月5日の
土・日曜日、祝日/夏休み期
間中の平日 内容等 ①「風
にきいたはなし」: 午前11時
/ 午後2時15分 ②「ロケッ
トくんと小さな探査機タンサ
ちゃん」: 午後1時/午後3
時30分 ※夏休み期間の平日
は午後1時と午後2時15分の
み 費用 200円(小・中学生
は100円) ※就学前までの子
どもの座席使用はチケットが
ら発売 申込 当日午前9時か
ら発売のチケットを購入
★星空観望会「部分月食を
見よう」

26日から先着順) 申込 電
話 申・問先 中央図書館子
ども読書推進係
☎(5813) 3745

**生活の科学教室「人
工イクラをつくって
みよう」**
日時 6月24日(水)、午後1時
30分～3時 場所 エル・ソ
フィア 対象 区内在住・在
勤・在学の方 内容 人工イ
クラ作りなどの体験を通して
食品の加工技術について考え
る 持ち物 1.ふきん2枚 定
員 30人(5月26日から先着
順) 申込 電話または窓口
期間 6月18日(金) 申・問先
消費者センター
☎(3880) 5385

く午後2時 場所 エル・ソ
フィア 対象 区内在住・在
勤の方 内容 韓国料理を作
りながら韓国の生活や文化に
ついて学ぶ 持ち物 エプロ
ン、三角きん、ふきん、台ふ
きん 講師 金明真氏(韓国
出身) 定員 30人(抽選
出身) 費用 800円(材料代) 申込
1.往復ハガキに住所、氏名
(フリガナ)、電話番号、
「料理教室」を明記し 2.ハ
ガキに貼るハガキ1枚につき1
人申込可。後日申込者全員に
結果を送付。参加決定後のキ
ャンセル不可 期限 6月18
日(金)必着 申・問先 多文化
共生係
☎(3880) 5177

**6月のプラネタリウ
ムの催し**
夏の新番組
期間 6月5日～9月5日の
土・日曜日、祝日/夏休み期
間中の平日 内容等 ①「風
にきいたはなし」: 午前11時
/ 午後2時15分 ②「ロケッ
トくんと小さな探査機タンサ
ちゃん」: 午後1時/午後3
時30分 ※夏休み期間の平日
は午後1時と午後2時15分の
み 費用 200円(小・中学生
は100円) ※就学前までの子
どもの座席使用はチケットが
ら発売 申込 当日午前9時か
ら発売のチケットを購入
★星空観望会「部分月食を
見よう」

日時 6月26日(土)、午後7時
30分～9時 対象 小学生以上
の方 ※中学生以下は保護
者同伴 内容 月食や土星の
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 70人(5
月26日から先着順) 費用 100
円(小・中学生は50円) ※
大人200円(小・中学生は100
円) 申込 電話
☎(3880) 5177

ピックアップ 近所deまなボー☆
あだち広報毎月25日号でお知らせしている「近所deまなボー☆」(13～15面参照)の中から、オ
ススメ講座を紹介する新コーナーです。

手作りパン教室
「パンは本だけ見てはできない」と講師。パン作りを通して、初対面の方でもすぐに打ち解けられるような和やかな雰囲気のある教室です。
日時 6月13日(日)、午前10時～10時25分 ※受付開始は午前9時45分 内容 プラネタリウムで月食の話の話を聞く 定員 200人(先着順) 申込 不要 ※当日直接会場へ
場・申・問先 キヤラクシテ
イ ☎(5242) 8161



元気いきいき体操
「ひざ痛なし! 脂肪燃焼! 若返る!」と参加者一同満面の笑み。リズムカルな音楽で皆さんも楽しく体操しませんか。
日時 5月26日(水) 28日(金) 区役所1階区民ロビー
▽カムイノミ(アイヌ民族の儀式) : 6月6日(日)、午後4時、荒川河川敷「虹の広場」
▽古式舞踊公演 : 6月6日(日)、午後7時 : 生涯学習センター 申・問先 ケウトム・ピリカ実行委員会
☎(6012) 0903

先住民アイヌからのメッセージ
展示会 : 5月26日(水)～28日(金) : 区役所1階区民ロビー
▽カムイノミ(アイヌ民族の儀式) : 6月6日(日)、午後4時、荒川河川敷「虹の広場」
▽古式舞踊公演 : 6月6日(日)、午後7時 : 生涯学習センター 申・問先 ケウトム・ピリカ実行委員会
☎(6012) 0903

ひるば
★大極拳体験教室 6月1日(火) 午後1時～2時45分 / 千住スポーツ公園(千住大橋駅から徒歩5分) / 初心者優しく指導(上級指導員による指導。模範演技あり) / 上履き持参/無料/太極拳を学ぶ会 ☎(3824) 0036
☆お葬式セミナー 5月29日(土)、午後2時～4時 / 東京芸術センター9階会議室(北千住駅から徒歩5分) / 賢い消費者になるためのお葬式セミナー「家族葬ってどんなお葬式?」/ 鎌田明(NPO法人全国葬送支援協議会副理事長) / 30人(先着順) / 無料 / 電話/タイセイテレモニ ☎0120(151)101



近所deまなボー☆

生涯学習施設・スポーツ施設の催し

6月1日(火)、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》**前**…窓口または電話で事前申し込み

当日…当日直接会場申し込み

印…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・氏名クフリガナ・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。さよ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6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施設の催しへの参加不可
- ・高血圧・心疾患の方はプールで開催する催しへの参加不可

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

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
生涯学習センター 〒120-0034 千住5-13-5(学びピア内) ☎5813-3730				
ITサロン ◆中学生以上の方	6/6(日)・20(日)と毎週水曜日、午後2時~4時	6人	1回200円	当日
ビデオ編集体験会	6/20(日)、午前10時~正午	4人	無料	事前 6/2から
はじめてのポタニカルアート(5日制)	6/25~7/23の毎週金曜日、午後6時30分~8時30分	20人	2,700円	事前
★池波正太郎の世界を探る(3日制)	7/3・10・17、いずれも土曜日、午後2時~4時	30人	1,500円	前 6/19
Let's English ◆小学3~6年生	7/4~9/26の毎週日曜日(7/25、8/1・15を除く)、午後1時~2時	20人	3,000円	事前
★外国人のための日本語講座(3日制)	7/7・14・21、いずれも水曜日、午後6時30分~8時30分	30人	1,500円	前 6/23
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	7/7・14・21、いずれも水曜日、午後7時~9時	各15人	1回510円	当日
漢方シリーズ(女性と漢方)	7/8(木)、午後1時30分~3時	60人	無料	
山本竹勇による津軽三味線の真髄と魅力	7/10(土)、午後2時~3時30分	180人	500円	
はじめてのパソコン入門A・Bコース(4日制)	7/16(金)~19(祝)、A:午前10時~正午、B:午後1時30分~3時30分	各20人	9,344円	事前
太陽と水を学ぶ親子エコロジー教室(2日制) ◆小学生とその保護者	7/17(土)・18(日)、午前10時~正午	20組	1,100円	
※★マークのついている講座のハガキ申し込みのあて名は「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(平日、午後1時~5時)です。				
伊興地域学習センター 〒121-0823 伊興2-4-22 ☎3857-6537				
ITサロン ◆中学生以上の方	6/12(土)・19(日)、午後2時~4時	6人	1回200円	当日
学びのサポートボランティア養成講座	6/13(日)、午後1時30分~3時	20人	無料	
携帯電話インストラクター養成講座(2日制)	6/22(火)・29(火)、午後1時30分~3時30分	15人		事前
健康増進! スポーツ吹矢を始めよう(5日制)	6/25~7/30の毎週金曜日(7/16を除く)、午後1時~2時30分	15人	3,990円	
仲良しケータイ広場6月 ◆おおむね60歳以上の方	6/29(火)、午前10時~正午	10人	300円	当日
梅田地域学習センター 〒123-0851 梅田7-33-1 ☎3880-5322				
梅田寄席 ◆小学生以上の方	6/3(木)・7/1(木)、午後7時~8時30分	34人	1回1,000円(小・中学生は500円、70歳以上の方は700円)	当日

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
ITサロン ◆中学生以上の方	6/6(日)・19(日)、午後2時~4時	6人	1回200円	
梅田囲碁サロン ◆小学生以上の方	6/13(日)・7/11(日)、午後2時~4時30分	20人	1回200円(小学生は無料)	当日
梅田将棋サロン ◆小学生以上の方	6/27(日)・7/25(日)、午後2時~4時30分	20人		
武術太極拳(12日制)	7/2~9/24の毎週金曜日(8/13を除く)、午前10時~11時30分	30人	4,920円	
介護予防事業 らくら教室(5日制) ◆65歳以上の方	7/5~8/9の毎週月曜日(7/19を除く)、午前10時~11時	20人	無料	事前
食医食のお料理7月(健康バーガーなど) ◆小学生以上の方(小・中学生は保護者同伴)	7/11(日)、午後2時~4時	32人	1,500円(小・中学生は1,000円)	
夏ののりきる薬膳料理(7月の料理)	7/16(金)、午前10時30分~午後1時30分	32人	1,500円	
興本地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370				
囲碁のつとめ	6/4(金)・18(金)、午後6時~8時	20人	1回100円	当日
ピアノリサイタルコンサート	6/6(日)、午後0時30分~1時	50人	無料	
明るくいきいき! スポーツ吹矢(3日制)	6/7・14・28、いずれも月曜日、午後1時30分~3時30分	24人	1,670円	
元気いきいき体操(6日制)	6/7~7/26の毎週月曜日(6/21、7/19を除く)、午後1時30分~3時	35人	2,400円	事前
初心者歓迎! バドミントン体験会(2日制)	6/12(土)・26(土)、午前10時~正午	20人	20円	
ITサロン ◆中学生以上の方	6/13(日)・27(日)、午後2時~4時	6人	1回200円	当日
福祉環境コーディネーター3級試験対策	6/19(土)、午後1時30分~5時30分	20人	510円	
父の日にお父さんと淹れよう 美味しい冷茶 ◆小学3年生~中学生の方とその保護者	6/20(日)、午後2時~3時30分	10組	305円	
はじめての写経(4日制)	7/5~8/2の毎週月曜日(7/19を除く)、午前10時30分~午後0時30分	20人	2,300円	事前
女性限定! はじめてのピラティス(4日制) ◆女性	7/7~28の毎週水曜日、午後1時30分~2時30分	25人	2,000円	
子どものためのクラシッククワレA・B(10日制) ◆A:3歳~小学1年生の方 B:小学2~6年生の方	7/8~9/30の毎週木曜日(8/12、9/16・23を除く)、A:午後3時45分~4時45分、B:午後5時~6時	各20人	7,555円	
リラックスヨガ(8日制)	7/12~9/13の毎週月曜日(7/19、8/16を除く)、午後1時30分~2時40分	30人	4,000円	
江北地域学習センター 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522				
ITサロン ◆中学生以上の方	6/12(土)、午後2時~4時	6人	200円	当日
入門太極拳(11日制)	7/14~9/29の毎週水曜日(8/25を除く)、午後1時30分~3時	28人	4,510円	事前
佐野地域学習センター 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273				
ITサロン ◆中学生以上の方	6/5(土)・19(日)、午後2時~4時	6人	1回200円	当日
さの団塊世代サロン ◆おおむね60歳代の方	6/19(日)、午後2時~4時	20人	100円	
高齢者向け「これで安心」携帯電話の基本操作(2日制)	6/21(月)・28(日)、午前10時~正午	30人	無料	事前
3時間で身に付ける ゆかた着付け体験(2日制)	7/9(金)・16(金)、午前10時30分~正午	10人	1,000円	
鹿浜地域学習センター 〒123-0864 鹿浜6-8-1 ☎3857-6551				
ITサロン ◆中学生以上の方	6/2(木)・20(日)、午後2時~4時	6人	1回200円	当日
しかはま将棋道場 ◆小学生以上の方	将棋6/6・7/4、囲碁6/27・7/25、いずれも日曜日、午後2時~4時	各15人	1回200円(小・中学生は50円)	
鹿浜寄席(瀧川鯉朝、三遊亭兼好) ◆小学生以上の方	6/13(日)、午後2時~3時30分	20人	1回1,000円(小・中学生は500円)	
おしやれで快適! 布ぞうり作り	6/15(火)、午後1時30分~4時	25人	2,700円	
からだ身体にやさしい太極拳(13日制)	7/1~9/30の毎週木曜日(9/23を除く)、午後1時30分~3時	20人	5,330円	事前
親子で楽しくベビーヨガマッサージ(4日制) ◆3カ月~1歳未満の子どもとその母親	7/6~27の毎週水曜日、午後1時~2時	10組	2,480円	
遊遊シェイプアップ体験(3日制)	7/7・14・21、いずれも水曜日、午後7時15分~8時30分	30人	30円	
普通救命講習会	7/26(月)、午後1時~5時	15人	1,400円	

上記マークがある申し込みは、12面右上の記入例参照

マーク…健康づくりスタンプラリー(くわしくは8・9面参照)対象事業です。

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
日曜寄席(瀧川鯉朝・五街道弥助) ◆小学生以上の方	6/27(日)、午後2時~3時30分	20人	1,000円 (小・中学生は500円)	
柴原保佳先生と楽しく学ぶ俳句入門(6日制)	7/2~12/3の毎月第1金曜日、午後1時30分~4時	20人	4,910円	
パパも一緒にベビーエクスサイズA・B ◆7カ月以上1歳6カ月以下の子どもの保護者	7/3(土)、A:午後0時30分~1時30分 B:午後2時~3時	各20組	270円	事前
セルフ・リンパセラピー(3日制) ◆16歳以上の女性 託児:6カ月~3歳の子ども	7/6・13・27、いずれも火曜日、午前10時~11時30分	20人 (託児4人)	3,150円 (託児付き4,380円)	
花畑地域学習センター 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618				
ITサロン ◆中学生以上の方	6/5(土)・18(日)、午後2時~4時	6人	1回200円	当日
認知症について(関連する病気とは)	6/19(土)、午後1時30分~3時30分	50人	無料	
夏に向けて浴衣着付け一から学ぶ帯結び(3日制)	6/24、7/1・8、いずれも木曜日、午後3時30分~9時	20人	900円	
親子クッキング オムライスを作ろう! ◆5歳~小学生とその保護者	6/26(土)、午前11時~午後2時	12組	1,300円	事前
乳製品を使ったカルシウムたっぷり料理	7/8(木)、午前10時30分~午後1時30分	20人	610円	
保塚地域学習センター 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502				
ITサロン ◆中学生以上の方	6/10(木)・24(木)、午前10時~正午	6人	1回200円	当日
キッズHIP・HOPサークル体験A・B(2日制) ◆A:5歳~小学3年生の方 B:小学4~6年生の方	6/17(木)・24(木)、A:午後4時~4時55分、B:午後5時~5時55分	A:20人 B:30人	20円	事前
みんなの将棋ひろば ◆小学生以上の方	6/20(日)・7/18(日)、午前10時~正午	20人	小学生は初回100円、中学生以上の方は1回200円	当日
自分で読む相撲漫画 あ〜どすこい!(2日制)	6/21(月)・28(月)、午後1時30分~3時	15人	1,000円	
楽しく続ける健康太極拳(7日制)	6/22~9/28の第2・4火曜日、午前10時~11時30分	20人	2,870円	
美白・シミ取りクレイバック&スッカリ小顔	6/25(金)、午前10時30分~正午	20人	2,100円	
サツキのミニ盆栽 剪定にチャレンジ	6/27(日)、午後1時30分~3時30分	15人	2,500円	
水分補給をして夏を元気に過ごそう!	6/30(水)、午前10時30分~正午	30人	無料	事前
プリザーブドフラワーで楽しむ夏のアレンジ	7/9(金)、午前10時~正午	20人	2,600円	
介護の疲れにアロマで首のマッサージ体験	7/10(土)、午後1時30分~2時30分	20人	300円	
普通救命講習会認定証をもらおう	7/15(木)、午前9時~正午	35人	1,400円	
タニエルと英語で夏休み工作A・B(2日制) ◆小学生	7/22(木)・29(木)、A:午後1時30分~3時、B:午後3時20分~4時50分	各12人	2,150円	
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				
ウォーキング	毎週火曜日(6/29を除く)、午後0時30分~1時20分	40人		
水泳ワンポイントレッスン 4泳法	▷毎週火曜日(6/29を除く)~午前11時30分~午後0時30分 ▷6/12(土)~午後2時30分~4時20分 ▷6/26(土)~午後6時30分~8時30分	各15人	入場料のみ	当日
アクアエクササイズ	毎週水曜日(6/30を除く)、午前11時20分~午後0時20分	40人	1回640円	
エアロピクス	毎週金曜日(6/25を除く)、午後7時30分~8時40分	40人		
しゃかりエアロピクス	毎週日曜日(6/6を除く)、午前10時30分~11時40分	40人	1回430円	
マスターズ水泳トレーニング ◆18歳以上(中上級者)の方	6/5(土)、午後5時~8時30分	25人	800円	
体すっきり! 益踊り(3日制)	7/23・30・8/6、いずれも金曜日、午前11時30分~午後0時30分	20人	1,500円	事前
きれいに歩こう ◆おおむね30歳以上の方	7/28(水)、午前11時30分~午後0時30分	25人	640円	
千住温水プール(スイミー) 〒120-0034 千住3-30(千寿本町小学校地下) ☎3882-2601				
アクアピクスタイル	毎週火曜日、午後7時30分~8時20分	-	入場料のみ	当日

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
水泳ワンポイントレッスン	▷毎週水曜日~午後1時30分~2時20分 ▷毎週金曜日~午後7時30分~8時20分 ▷毎週土曜日(6/19を除く)~午前10時30分~11時20分	-	入場料のみ	当日
成人初めて水泳A・B(5日制)	6/16~7/14の毎週水曜日、A:午後6時30分~7時20分、B:午後7時30分~8時20分	各10人	3,250円	事前
着衣水泳体験講座 ◆小学生以上の方	7/9(金)、午後6時30分~8時30分	50人	510円	
総合スポーツセンター 〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211				
ゆっくりエアロピクス	毎週月曜日(6/14を除く)、毎週水曜日(6/16を除く)、毎週土曜日(6/19を除く)、毎週日曜日(6/27を除く)、午前9時30分~10時40分	50人		
ソフトピラティス	毎週月曜日(6/14を除く)、午前11時~午後0時10分	45人		
ボクシングエクササイズ	毎週月曜日(6/14を除く)、午後3時30分~4時40分	40人	1回430円	当日
サーキットエアロピクス	毎週水曜日(6/16を除く)、午前11時~午後0時10分	50人		
しゃかりエアロピクス	毎週土曜日(6/19を除く)、午前11時~午後0時10分	50人		
ステップエアロピクス	毎週日曜日(6/27を除く)、午前11時~午後0時10分	35人		
三世代アーチェリー ◆小学2年生以上の方	毎週日曜日、午前10時~正午	20人	1回510円 (小・中学生は310円)	当日
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				
マスターズ水泳コース ◆25m以上泳げる16歳以上の方	毎週月曜日(6/14を除く)、午後7時30分~8時30分	20人	1回640円	
水泳ワンポイントレッスン ◆小学生以上の方	毎週木・金曜日、午前10時~11時20分	-	入場料のみ	当日
アクアエクササイズ	毎週木曜日、午前11時30分~午後0時20分	30人	1回640円	
小学生バタフライ・平泳ぎキック(5日制) ◆クロールで25m以上泳げる小学生の方	6/5~7/10の毎週土曜日(6/19を除く)、午後5時30分~6時20分	15人	4,000円	
成人水泳(中級・上級)(6日制) ◆16歳以上の方	6/8~7/13の毎週火曜日、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)	6/8~7/13の毎週火曜日、午後1時30分~2時20分	15人		
ベビーマッサージ&リトミックA・B(4日制) ◆4カ月~1歳6カ月の子どもとその保護者	6/23~7/14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10組	4,200円	
健康ストレッチ(5日制)	6/25~7/23の毎週金曜日、午前11時30分~午後0時20分	10人	2,150円	事前
やさしいアクア(4日制)	6/25~7/16の毎週金曜日、午後0時30分~1時20分	30人	2,560円	
はじめて平泳ぎ(4日制)	6/25~7/16の毎週金曜日、午後1時30分~2時20分	15人		
50歳からの筋力体操(金曜日・5日制) ◆50歳以上の方	6/25~7/23の毎週金曜日、午前10時30分~11時20分	10人	2,150円	
50歳からの筋力体操(火曜日・5日制) ◆50歳以上の方	6/29~7/27の毎週火曜日、午前10時30分~11時20分	10人		

屋外プール団体貸し出し受付開始

貸し出し期間=7月15日~8月31日 場所等=表1 申込=窓口または電話 受付開始日=▷窓口…6月5日(土) ▷電話…6月12日(土)

表1 屋外プール貸し出し場所等

場・申・問先	内容	利用時間	費用
総合スポーツセンタープール ☎3859-8211	一般用50m	午後6時~8時	全面…33,900円/ 3分の1面(3コース)… 11,300円
中央本町プール ☎3852-1431	一般用25m /幼児用	月~金曜日…午前9時30分~11時30分、 午後6時~8時/土曜日…午後6時~8時	一般用…11,400円/ 幼児用…4,300円

※申し込みは利用日の7日前まで
※貸し出し条件など、くわしくはお問い合わせください。

区役所へは電車やバスを利用してください

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
新田地域学習センター 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931				
ITサロン ◆中学生以上の方	6/5(出)、午後2時~4時	6人	200円	当日
新田ミニコンサート ソプラノの名曲を聴く	6/13(日)、午後2時~3時	30人	500円	事前
水曜夜のおさらい英会話(4日制) ◆中学英語を修了した方	6/16~7/7の毎週水曜日、午後7時30分~9時	15人	3,000円	
親子のふれあいベビーマッサージ(3日制) ◆1歳未満の子どもの保護者	6/17~7/1の毎週木曜日、午前10時30分~11時30分	12組	2,300円	
気軽に育てられる寄せ植え	6/21(月)、午後1時30分~3時	15人	2,800円	
クラフトバンドでオリジナルバッグを作ろう	6/25(金)、午後1時30分~3時30分	20人	1,800円	
童謡唱歌サークル体験 セタコンサート	6/26(出)、午後2時~4時	50人	無料	
親子で楽しく、歌やおはなしの英語あそび(4日制) ◆就学前までの子どもとその保護者	7/8~29の毎週水曜日、午前10時30分~11時15分	15組	3,700円	
7月の手作りパン	7/13(火)、午前10時~午後1時	20人	2,000円	
スポーツ吹矢でカラダもココロも健康に!	7/17(出)、午後1時30分~3時	15人	350円	
竹の塚地域学習センター 〒121-0813 竹の塚2-25-17 ☎3850-3107				
ITサロン ◆中学生以上の方	6/11(金)・17(木)、午後2時~4時	6人	1回200円	当日
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	6/10・24、7/8・22、いずれも木曜日、午後7時~9時	16人	1回200円	当日
ITサロン ◆中学生以上の方	6/12(出)・26(出)、午後2時~4時	6人		
ジュニア将棋サロン ◆小学生~高校生	6/13(日)、7/11(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	事前
元気いきいき体操(5日制) ◆おおむね60歳以上の方	6/21~8/2の毎週月曜日(7/12・19を除く)、午後3時30分~5時	50人	2,000円	
ゆったり体操(フェルデン) (7日制)	6/30~8/18の毎週水曜日(7/28を除く)、午後3時30分~5時	30人	4,270円	
愛情いっぱいベビーマッサージA・B(4日制) ◆A:2カ月~6カ月までの子どもとその保護者、B:7カ月~10カ月の子どもとその保護者	7/2~23の毎週金曜日、A:午前9時45分~10時45分、B:午前11時15分~午後0時15分	各10組	3,000円	

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法	
いざという時の着衣水泳 ◆小学生以上の方(小学1~3年生は保護者同伴)	7/10(出)、午後1時~2時	20人	10円	事前	
高齢者水中ウォーキング(4日制) ◆おおむね60歳以上の方	7/20(火)~23(金)、午前10時~11時30分	20人	1,600円		
わいわいエアロビクス(5日制)	7/21~8/25の毎週水曜日(8/11を除く)、午前10時~11時10分	25人	2,000円		
1歳から参加できる親子コンサートA・B ◆1歳~就学前までの子どもとその保護者	7/24(出)、A:午前10時~11時、B:午前11時30分~午後0時30分	各60組	500円	当日	
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	6/5・19、7/3・17、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)		
ITサロン ◆中学生以上の方	6/10(木)・27(日)、午後2時~4時	6人	1回200円		
東和日曜寄席 ◆小学生以上の方	6/13(日)・7/11(日)、午前10時30分~正午	20人	1回1,000円(中学生以下の方は500円)		
花火大会に行こう! 浴衣の着付け(3日制)	7/15・22・29、いずれも木曜日、午後7時30分~9時	20人	1,500円		
本で学ぼう! 科学の力でアイス作り! ◆4歳~小学生の方	7/24(出)、午後1時30分~2時30分	20人	400円		
舎人地域学習センター 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008					
こども英会話 工作と歌で話す・聞く・書く(6日制) ◆A:小学1・2年生の方 B:小学3年生以上の方	6/2~7/14の毎週水曜日(6/23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		事前
ITサロン ◆中学生以上の方	6/3(木)・15(火)・26(出)、午後2時~4時	6人	1回200円		当日
わくわくまなぼ一広場「しゃぼん玉作り実験」	6/5(出)、午後2時~3時	12人	無料		
舎人将棋・囲碁ひろば ◆小学生以上の方	将棋:6/6・7/4、将棋・囲碁:6/13・7/11、囲碁:6/20・7/18、いずれも日曜日、午後1時~5時	14人	1回200円(小・中学生は無料)	事前	
助産師が教えるお産の呼吸法と体操A・B ◆妊娠28~40週までの方で医師の了承を得ている方 託児:6カ月~就学前の子ども	A:6/12(出)、B:6/26(出)、いずれも午後2時~3時	各20人(託児各4人)	410円(託児付き820円)		
青春時代をもう一度! 歌声ひろばA・B	6/12(出)、7/10(出)、A:午後0時30分~1時30分、B:午後2時~3時	各80人	1回100円		
のびのびまなぼ体験「立体カードを作ろう」 ◆小学生とその保護者	6/19(出)、午後1時~3時	20組	320円		
若さはつらつ健康体操サークル体験(2日制) ◆おおむね40歳以上の女性	6/22(火)・29(火)、午後3時30分~5時	20人	20円		
土を使わない観葉植物 ハイドリカルチャー	6/26(出)、午前10時~正午	20人	2,075円		

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

古い桐たんすが新品同様綺麗になります

桐たんす

削り直し再生修理

どのこ仕上げ ¥35,000より
焼き時代仕上げ ¥60,000より

ケヤキ、杉、柾等の漆仕上げ
形、寸法により価格が異なりますので下記へお問い合わせ下さい

お見積無料です。お気軽にご相談ください

0120-937-914

または03-5691-6805

山崎工芸 本社 東京都足立区鹿浜1-11-20
川口店 埼玉県川口市芝1-8-5
ホームページ http://www.w6.onn.ne.jp/~kiri/tansu/

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。

特定健診・がん検診
を受診した方は
スタンプがもらえます!

※スタンプは健診実施機関では交付できません。
⇒区の指定場所に「結果票」を持参するともらえます。

★「健康づくりスタンプラリー」は区が主催するイベントです。

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)

カワイ音楽教室 KAWAI MUSIC SCHOOL

リニューアル ミュージックスクール新田 GRAND OPEN

ハートアイランド新田 セブンイレブン隣り

3月にプレオープンしたミュージックスクール新田。5月の大改装を経て、ついに完全オープンしました! 個室も充実の3部屋に増え、ゆったりした待合室もご用意! 新しくなった教室で、新しいレッスンを、始めてみませんか?

子どものコース	ジュニアピアノコース 楽しいレッスンでピアノを大好きに! 表現力を養ってあげたい! 楽しいレッスン!	まずは3回おためし! ♪ピアノチャレンジ♪ 入学金・教材費・管理費無料 お月謝のみの有料体験 *(正課生は別途入学金・管理費を申し込めます)
おとなのコース	♪ピアノ♪ ♪ヴァイオリン♪ ♪フルート♪	どの楽器から始めてみませんか? まずは4回おためしレッスンから! レッスン料金 10,500円

Music School 新田 足立区新田3-3-5-20

入会お申込み
体験レッスンの
ご予約は(火・土・日・祝)

カワイ音楽教室 城東事務所
TEL 03-3849-8361
E-MAIL adachi@music.kawai.co.jp

動画 de あだち <http://adachi.channel.yahoo.co.jp/>

※広報番組や区内のニュース動画がご覧になれます。

区公式HPで検索して

動画 de あだち 検索

みんなで作ろう 安全な足立

～「治安再生アクションプログラム」スタート～

「美しいまち」は「安全なまち」



※ビューティフル・ウィンドウズ運動キャラクター「ビュー坊」
ビューティフル・ウィンドウズ運動展開中

問い合わせ先＝危機管理課 ☎ 3880-5838

警察OBなど、犯罪の専門家が集まる。足立区は、都内刑法犯認知件数ワースト1から脱却し、美しいまち・安全なまちをめざして「ビューティフル・ウィンドウズ運動」を進めています。このたび、警視庁と連携して進める「治安再生のための具体的な作戦をまとめた「アクションプログラム」ができましたので紹介します。

365日・24時間「ビューティフル・キーパー」駅周辺では、放置自転車の街頭指導、迷惑喫煙パトロールなど、様々なパトロールを行っています。まず、これらのパトロールに従事する職員を、犯罪の芽を摘む「ビューティフル・キーパー」と位置付けます。職員だけでなく、地域の防犯パトロール活動などを行う区民の皆さんもビューティフル・キーパーとして、活動の輪を広げていきます。

さらに、今までそれぞれで行っていたパトロールの体制を整え、365日・24時間ビューティフル・キーパーがパトロールする体制を整えます。

「ボランテアに参加しなくても機会がない」関心はあるけど、どこで何をすればいいかわからない。こうした声を受け、希望者が地域の防犯活動に参加できるよう区が調整します。



▲駅前での清掃など、すでにビューティフル・キーパーの活動は始まっています

今号で紹介した防犯診断や防犯ボランティアの公募は、今後のあだち広報などでお知らせする予定です。今後も、区のワースト1脱却への取り組みはまだ続きます。ぜひ皆さんのご協力をお願いします。

今号でも着々と進行！

ポイントがたまる！みんなで参加「公募型ボランテア」

拡大。犯罪者を寄せ付けないうちをつくることをめざします。

すでに効果のきざしが！ 足立区内刑法犯認知件数が約1割減

1～4月の認知件数が、前年同期比で約1割減少しました(表1)。特に、認知件数の中で最も多い自転車盗件数は、215件減少し、都内で最も減少している自治体となっています。

表1 足立区内犯罪件数の比較(警視庁暫定値)

22年4月	828件
前月比	+23件
前年同月比	-71件
1～4月累計	3,169件
前年同期比	-323件

足立区防犯専門アドバイザー 出口保行教授(東京未来大学)インタビュー

「犯罪者への『嫌がらせ』が安全なまちをつくる」

犯罪の分析を行うと、犯罪者が犯罪をしようと思ってから実際の犯行までの間には、必ず何段階かの意思決定と行動化の過程があります。その過程の中で、1つでも犯行をためらわせる「No」があれば、犯罪を断念します。犯罪者に積極的に「嫌がらせ」をし、「No」を選択させることで、犯罪につなげさせないことが重要です。

犯罪心理から見ると、今回のアクションプログラムの1つ1つは、犯罪者にとっては大きな嫌がらせになっています。これだけやられると、犯罪の減少が大きく期待できます。どんな小さなことでも、犯罪者にとって嫌なことはいっぱいあります。区民単位でできることはたくさんあるので、ぜひご協力ください。



出口保行氏プロフィール

犯罪心理学が専門。法務省少年鑑別所首席専門官として非行・犯罪を心理学的に分析する資質鑑別に従事。現東京未来大学教授

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

知りたい!! 参加無料・要予約
『都立霊園』相談会
6月13日(日)・20日(日)
時間 / 10:00～16:00
場所 / 東京芸術センター9階

※北千住駅1番出口より徒歩5分

◇都立霊園ってどこにある?
◇どうやって申し込むの?
◇申込に必要な資格は?

ご来場のお客様にもれなく「都立霊園ハンドブック」プレゼント!
※当社は東京都と直轄の関係はありません

お電話にてご予約ください。(受付時間/9:00～20:00)

大野屋 0120-02-8888

借金問題
払い過ぎた利息は取り戻せること、ご存知ですか?
完済していても大丈夫!!

過払 破産 整理 再生

お金がかかるの? → 相談は無料です。

受付時間:平日9:30～22:00
東所時間に関しては、ご相談に応じます。

0120-316-347

インターネットでのお問合せ サイム サヨナラ ドットコム

316347.com 検索

松村国際法律事務所
MATSUMURA KOKUSAI LAW OFFICE 代表弁護士 第二東京弁護士会所属 大村 扶雄

★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

03-5244-7658

AM9:00-PM10:00
土曜日曜も対応
東京都足立区千住1-4-1
東京芸術センター10階
http://www.kiso.jp/

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
東京司法書士会会員 登録番号 4990
清島訴訟代理関係業務認定番号 701045