



2009年
(平成21年)
5/25
第1563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…(株)足立区シルバー人材センター(☎3855-3322)、25日号…(株)フットワークス(☎5389-0787)へ

あだち 広報

●発行/足立区 ●編集/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



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

今号の 主要内容	2 5 5 面 児童手当・児童育成手当、小・中学校の公開・説明会…3面/子ども専用相談フリーダイヤル、特別養護老人ホーム入所者募集…4面	6 7 7 面 しょうぶまつり&スタンプラリー/郷土博物館の企画展/奥の細道紀行320年記念事業	8 5 11 面 区立保育園の運営法人募集、人材募集…9面/輝けあだち人(薬師神武夫氏)、区政Q&A(食と栄養)…11面	12 面 レシピ集 元気をつくる「クイック料理」
-------------	--	--	--	--------------------------------

若い世代もきちんと食事!

食から始まる 元気生活

ここ数年でよく聞かれるようになった「食育」という言葉。「食を通して子どもの心と体を育てる」という意味で使われがちですが、「食」は子どもだけでなく、すべての世代に必要なことです。今回は、特に20歳～30歳代の方を中心に「食」について考えてみましょう。



問い合わせ先=成人保健係

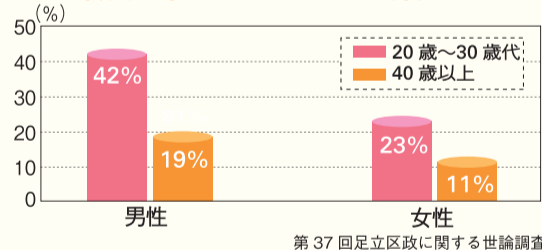
☎3880-5121

▲3食をすることが、元気生活の第一歩

若い世代に危険信号!

20年に行った足立区世論調査によると、20歳～30歳代と40歳代以上とを比較したときに、若い世代ほど朝食を取っていない人が多いということが分かりました(図1)。また、同調査のほかの結果からも、性別にかかわらず、若い年代は食生活が乱れがちになる傾向が出ています。朝食をきちんと取ることはもちろん、朝・昼・晩共にバランスの良い食事を取って、規則正しい生活を送ることが重要です。

図1 朝食を取っていない人の割合



乱れた食生活には、こんな危険が…

◆30歳以上の男性の3人に1人は肥満

「平成19年国民健康・栄養調査」によると、男性の30歳以上の3人に1人は肥満という結果が出ています。食生活の乱れを原因とする肥満は、心臓病や脳卒中

の発症リスクを高める可能性があります。

◆20歳代の女性の5人に1人はやせ

近年の若い女性はやせたい願望が強い人が多く、20歳～30歳代の女性のやせの比率は20年前と比べて約2倍になっています。偏った食事や過度のダイエットによるやせ過ぎは、貧血などの健康障害や、骨粗鬆症を招きやすくなります。また、出産や赤ちゃんの成長への影響があることも明らかになっています。

できることから始めよう

3食のうち1食でも抜くと、空腹でいる時間が長くなります。そうすると、体はエネルギー源である脂肪を蓄えようとします。そのため、かえって太りやすい体質を作ってしまう。また、食事を抜いたり、菓子などだけで食事を簡単に済ませたりすると、体に必要な栄養素が十分に取れず、疲れやすい、風邪を引きやすいなど、体調を崩す恐れがあります。

2・11・12面でも、食に関する教室や区の事業について紹介しています。区では栄養バランスの取れた料理のレシピ集も作成していますので、それを参考に、3回の食事をしっかり食べましょう。

新型インフルエンザ発熱相談

感染した方と接触した心配のある方や新型インフルエンザの感染が確認された国から7日以内に帰国した方などで、38℃以上の熱がある方は、医療機関で受診する前に下記の相談窓口にご連絡してください。

◆新型インフルエンザ発熱相談

▷午前9時～午後5時…区・発熱相談センター ☎3880-5446

▷午後5時～翌日午前9時…都・発熱相談センター ☎5320-4509

◆英語、中国語、韓国語、スペイン語、タイ語での問い合わせ先

▷午前9時～午後8時…東京都保健医療情報センター「ひまわり」

☎5285-8181

◆家庭での新型インフルエンザ対策

テレビや新聞、インターネットから国や都、区が発信する最新で正確な情報入手する/手洗い・マスクの着用を徹底する/不要不急の外出は自粛する

—いずれも—

問い合わせ先=区・健康推進係

☎3880-5892

葺立ち

区には、「区外の人たちから、足立は治安が悪いというイメージを持たれ、住む者として心が痛い」、「住民のマナーが悪いので、行政として強く指導してほしい」といった意見・ご要望が寄せられることがあります。これらは、ビューティフル・ウィンドウズ運動を通じて既にお呼び掛けしているように、区民の皆様との協働でなんとかして乗り越えていかなくてはならない区の最重要課題の一つだと思っています。◆「足立区民だけがマナーが悪いわけではない。言いたい人には言わせておけば」という人もいますが、「マナーが悪い区民が生活する危険なまち」というイメージで語られかねないことに、私たちはもっと危機感や恥じる心を持つべきなのではないでしょうか?◆公園の多さや豊かな水辺環境など、区の持つ本来の良さは多くあります。それらを着実に整えていくことは行政の大きな責任だと考えています。けれども、まず先に来てください。負のイメージを払拭しないことには、いつまでたっても「住みたいまち」「住み続けたいまち」「誇れるふるさと」には変わってはいかないのです。◆歩行喫煙やごみのポイ捨て、信号無視など、子どもの目の前で平気でマナー違反を繰り返していませんか?身近なところから、まず大人が手本を示していきましょう。

足立区長 近藤やよい

東京都24時間医療機関案内「ひまわり」 ☎5272-0303

※医療機関・診療時間などの情報をいつでもお知らせしています。

(HP) <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

(携帯) <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/kt/>

たくさんあります 食育関連 イベント

区では、すべての世代に対して、正しい食の知識を付けるための事業を進めています。皆さんが楽しく食事について学べる多くの教室やイベントを行っています。

生活の科学教室「食品添加物の検出」

日時 6月25日(木)、午後1時30分～3時30分 場所 エル・ソフィア 対象 区内在住・在勤・在学の方 内容 ハムやたらこなどに使われている発色剤やカット野菜の殺菌料の簡易テスト/食品添加物の使用目的と安全性の説明 持ち物 布きん2枚 定員 30人(5月26日から先着順) 費用 無料 申し込み方法 電話または窓口 申込・問い合わせ

食と健康教室「見て聞いて! 夏に向けて体験・体感ダイエット」(2回制)

日時 6月10日(水)・22日(月)、午後1時30分～3時30分 対象 区内在住・在勤で体重・体脂肪・へそ回りが気になる方 内容 しっかり食べてスリムになるコツ/手軽にできる体脂肪を減らす運動 定員 25人(5月26日から先着順) 費用 無料 申し込み方法 電話または窓口 申込・問い合わせ

楽しく親子でクッキング

日時 6月27日(土)、午前11時～午後2時 場所 エル・ソフィア 対象 小学1～3年生の方とその保護者 内容 食生活コンタクターと作る妊婦向け簡単料理 持ち物 エプロン、三角きん、布きん 定員 20人(5月26日から先着順) 費用 300円(材料費) 申し込み方法 電話 申込・問い合わせ 先 東和保健総合センター保健栄養担当

プレママのための「H1」ジョイクッキング

日時 6月12日(金)、午前11時～午後1時 場所 東和地域学習センター 対象 妊娠中の方 内容 食生活コンタクターと作る妊婦向け簡単料理 持ち物 エプロン、三角きん、布きん、筆記用具、上履き(子どものみ) 定員 15組(5月26日から先着順) 費用 1人300円(材料費など) 申し込み方法 電話 申込・問い合わせ 先 江北保健総合センター保健栄養担当

地域栄養士講習会

日時 6月29日(月)、午後2時～4時 場所 千住保健総合センター 対象 区内在住・在勤の管理栄養士・栄養士 内容 給食を通じた地域別栄養指導のポイント 講師 白石弘美氏(人間総合科学大学健康栄養学教授) 定員 60人(5月26日から先着順) 費用 無料 申し込み方法 電話またはファクスで住所、氏名、電話番号、「地域栄養士講習会」を連絡 申込・問い合わせ 先 江北保健総合センター保健栄養担当

食生活コンタクター(栄養改善推進員)養成講習会(10回制)

日時等 表1 対象 食育に興味があるおおむね60歳までの方 ※修了後、地域でのボランティア活動あり 定員 30人(5月26日から先着順) 費用 無料 申し込み方法 ハガキまたはファクスで住所、氏名、生年月日、電話番号、参加の動機、ファクス番号、参加の動機、

食育イベント 親子で食育! 笑顔がいっぱい

日時 6月20日(土)、午前11時～午後4時 場所 千住ミルディスI番館・シアター1010ギャラリー 費用 無料 申し込み方法 不要 ※当日直接会場へ

◆プログラム

▷特別公演「早起きリズムコンサート」

時間 午後2時～3時
内容 親子で楽しく歌って、踊って、生活リズムの大切さを身に付ける
出演 カムジー先生・歌子さん・じゅんちゃん
定員 250人(先着順)



▲カムジー先生(写真左)を中心に、みんなで笑顔満開になろう

▷体験・展示「親子で楽しむ食育ひろば」

時間 午前11時～午後4時 内容 食育ウルトラクイズ/食育かるた/食育人形劇/精米体験/あだちの農業など ※一部コーナーは、上記特別公演中は休止

▷ミニステージ

時間 午前11時30分～正午 内容 東京未来大学学生サークルによる手遊びのなかで、旬の野菜を歌に合わせて楽しく覚える

— いずれも —

問い合わせ先 成人保健係

☎3880-5121

表1 食生活コンタクター養成講習会日時等

回	日時	場所	内容等
1	7/1(水)、午後1時30分～4時	竹の塚保健総合センター	オリエンテーション、足立区の保健衛生行政(区・医師/区・管理栄養士)
2	7/17(金)、午前10時～正午		身近な食品衛生、健康づくりと食生活(区・食品衛生監視員/区・管理栄養士)
3	7/17(金)、午後1時～4時		栄養素の基礎知識(区・管理栄養士)
4	7/31(金)、午後1時30分～4時		調理の基本、デモンストレーションの心得(田口道子氏<東京製菓学校講師>)
5	8/28(金)、午後1時30分～4時	エル・ソフィア	調理体験を通じた食育(実習)(小池澄子氏<カナ食べもの塾主宰>)
6	9/7(月)、午前10時～正午	竹の塚保健総合センター	地域で伝える食育とは、楽しい食育の伝え方(浅見いづみ氏<どんぐり主宰>)
7	9/7(月)、午後1時～4時		食育学習発表会修了式、地域活動の実際(区・医師/区・管理栄養士)
8	10/1(木)、午後1時30分～4時		

※上記以外に自主活動を2日間実施。上記8回のうち、2回程度、自主活動を行うことで振り替え可

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	中学生以上のための保健相談(肺がん検診は40歳以上)	11(木) 午前9時～10時	15(月) 午前9時～10時30分	8(月) 午前9時～10時	2(火) 午前9時～10時	9(火) 午前9時～10時30分	予約不要 検査は有料	
	障がい者のための保健相談	-	-	-	-	-		
心の健康相談	一般相談	24(水) 午後	16(火) 午後	5(金) 午後	12(金) 午前	12(金) 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け付け	
	うつ相談	-	2(火) 午後	-	-	-		
	アルコール相談	-	24(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	-	11(木) 午前	-	-	24(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	-	25(木) 午後	24(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	-	4(木) 午後	24(水) 午後	18(木) 午後	-		
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	4(木)・25(木) 午後	25(木)、午前30(火)、午後	2(火)・16(火) 午後	3(水)・17(水) 午後	3(水)・17(水) 午後	電話予約	
親子デンタルクラス	4歳～5歳児の歯科健診と相談・歯型作り体験	30(火) 午後	9(火) 午後	26(金) 午後	24(水) 午後	24(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	12(金) 午前9時15分～10時15分	16(火) 午後1時～2時	3(水) 午後1時30分～2時30分	12(金) 午前9時15分～10時15分	3(水) 午前9時30分～10時30分	予約不要	
エイズ相談	エイズ相談	随時受け付け						
HIV抗体検査	11(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) 25(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							電話予約 ※匿名可

※麻しん(はしか)の抗体価検査を、有料で健康相談日に行っています。くわしくは保健総合センターにお問い合わせください。

◆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。

健康カレンダー 6月の予定

表2 風の子カルチャー日時等

Table with columns: 曜日 (Day), 場所 (Location), 講座名 (Course Name), 日程 (Schedule), 時間 (Time). Lists various cultural activities like dance, pottery, and language classes.

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

子育て・教育
子連れで参加できる親の学び場「風の子カルチャー」
日時等表2 対象乳幼児を育てる親 ※乳幼児同伴で

子育て・教育

受講 定員各講座10人程度(抽選) 費用一回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 期限6月5日(金)消印有効 申・問先区・こども

足立区役所 〇〇係
【郵送申し込み記入例】
切手 120-8510
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メールアドレス
※費用の記載がないものは無料

家庭支援センター 〒120-0004 東綾瀬1-5-17
(3606) 13333
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
児童手当・児童育成手当
◆現況届の提出期限は6月30日
内容6月上旬に、21年度分(6月以降)の手当受給資格を確認するため現況届を送付 ※6月30日までに提出がない場合、6月分からの手当支給は停止。厚生年金などの被用者年金加入者の児童手当の現況届は、勤務先で証明を受けてから提出または受給者(保

6月の献血

受け付け時に、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 (Date), 場所 (Location), 時間 (Time). Lists blood donation events on 10th, 15th, and 26th.

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います。 <<健康推進課>>

Table with columns: 日程 (Date), 施術所名 (Clinic Name), 所在地 (Address). Lists clinics like 白川接骨院, 森山接骨院, etc.

※いずれも日曜日、時間は午前9時~午後5時

区立小・中学校の学校公開と学校説明会

日時▽小学校: 6月8日(月) 12日(金)、午前9時30分~11時30分/午後1時30分~3時30分
▽中学校: 6月22日(月) 26日(金)、午前9時30分~11時30分/午後1時30分~5時
※いずれも学校行事などによる変更あり

子育てホームサポーター養成講座(8日制)

日時7月3日(金)・7日(火)・10日(金)・14日(火)・17日(金)・23日(火)・24日(金)・28日(火)、午前10時~午後4時
内容▽子育ての援助を受けた方(利用会員)を対象として、子育ての応援をする方(提供会員)による保育施設などへの送迎や預かりなどの支援 ※利用・提供会員になるには会員登録が必要

ファミリー・サポート・センター会員登録説明会日時等

日時5/27(水) 午前10時~正午 生涯学習センター(学びピア21内)
午後2時~4時 梅田地域学習センター
6/12(金) 午前10時~正午 佐野地域学習センター
午後2時~4時 綾瀬プルミエ
6/29(月) 午前10時~午後4時30分 総合ボランティアセンター
※提供会員になるにはいずれかの説明会1回と、講義への参加が必要

子育てホームサポーターの募集

内容▽小学生までの子どもがいる利用者の自宅へ訪問し、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時および午後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
お問い合わせ先: info@platina-club.org
区・子育て推進係 3606(1)3333

ファミリー・サポート・センター会員登録説明会日時等

日時5/27(水) 午前10時~正午 生涯学習センター(学びピア21内)
午後2時~4時 梅田地域学習センター
6/12(金) 午前10時~正午 佐野地域学習センター
午後2時~4時 綾瀬プルミエ
6/29(月) 午前10時~午後4時30分 総合ボランティアセンター
※提供会員になるにはいずれかの説明会1回と、講義への参加が必要

子育て・教育

子育て・教育
子連れで参加できる親の学び場「風の子カルチャー」
日時等表2 対象乳幼児を育てる親 ※乳幼児同伴で

子育てホームサポーターの募集

内容▽小学生までの子どもがいる利用者の自宅へ訪問し、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時および午後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
お問い合わせ先: info@platina-club.org
区・子育て推進係 3606(1)3333

ファミリー・サポート・センター会員登録説明会日時等

日時5/27(水) 午前10時~正午 生涯学習センター(学びピア21内)
午後2時~4時 梅田地域学習センター
6/12(金) 午前10時~正午 佐野地域学習センター
午後2時~4時 綾瀬プルミエ
6/29(月) 午前10時~午後4時30分 総合ボランティアセンター
※提供会員になるにはいずれかの説明会1回と、講義への参加が必要

子育て・教育は、4面へ続きます

表3 ファミリー・サポート・センター提供会員登録説明会日時等

Table with columns: 区分 (Category), 日程 (Date), 時間 (Time), 場所 (Location). Lists registration events for family support centers.

※提供会員になるにはいずれかの説明会1回と、講義への参加が必要

「定額給付金・子育て応援特別手当通知書」は届きましたか?
定額給付金・子育て応援特別手当専用電話(月~金曜日、午前9時~午後5時) 3880-5539

上記マークがある申し込みは、3面右上の記入例参照

子ども専用相談
フリーダイヤル
月～土曜日
午前8時30分
～午後5時15分

風の子キッズコール
0120-30-0736

対象＝小・中学生 ※携帯電話、公衆電話からも可。匿名可 問先＝こども家庭支援センター
☎3606-1333

土曜予防接種外来
日時＝6月20日(土)、午後3時～午後5時 ※受け付けは午後4時30分まで 場所＝足立区医師会館(中央本町3-4-4) 対象＝BCG、ポリオを除く各予防接種の法定年齢内の子ども ※麻しんについてはMRワクチンでの接種

子育て・教育は、3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
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

対象＝小・中学生 ※携帯電話、公衆電話からも可。匿名可 問先＝こども家庭支援センター ☎3606-1333

奨学生の募集
対象＝次のすべてに当てはまる方：22年4月1日現在、区内に引き続き1年以上居住している／経済的理由により修学が困難で、同種の修学資金をほかから借り受けていない／都内または通学可能な近県にある大学・高等学校・高等専門学校・専修学校(修業年限2年以上の専門課程および大学入学資格を得られる修業年限3年以上の高等課程)に入学を予定(在学中も可)／学業成績が良好／連帯保証人を2人立てられる 募集人数等＝表1 申込＝申請書を持

となる場合あり。当日、予防接種相談も受け付け 申込＝母子健康手帳、予防接種予診票、体温計を持参の上、保護者同伴で当日直接会場へ 問先＝足立区医師会(当日、午後3時～5時のみ)
☎(3880) 1866
☎(3880) 5892

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

表1 奨学生の募集人数等

入学予定校		高等・高等専門・専修学校(高等課程)	大学・短期大学・専修学校(専門課程)
募集予定人員		35人程度(選考)	35人程度(選考)
貸付金額	修学資金(月額)	国・公立	13,000円
		私立	30,000円
	入学資金	国・公立	70,000円
		私立	15万円

ほかの方：学務課助成係へ持参
◆区・育英資金に寄付をいただきました(20年12月～21年3月。敬称略)
足立区文化祭フリーステージ vol.12実行委員会/足立区社会づくりの会/社団法人

11月開設予定の特別養護老人ホーム 入所者募集

募集施設＝竹の塚翔裕園(竹の塚7-19) 施設内容＝ユニット型個室 対象＝介護保険の要介護認定が1以上の方 定員＝100人(選考) 申込＝▶特別養護老人ホームへの入所を申し込み済みで「特別養護老人ホームが、新しくできた場合入所を希望する」としている方…不要 ▶特別養護老人ホームへの入所を申し込み済みで「特別養護老人ホームが、新しくできた場合入所を希望する」としていない方…第1希望としている施設に変更届を提出 ▶新たに竹の塚翔裕園を第1希望とする方…申込書を持参 ※申込書は特別養護老人ホーム、地域包括支援センター、高齢サービス課介護予防係などで配布するほか、区のホームページからもダウンロード可 申先＝特別養護老人ホーム足立翔裕園内「竹の塚翔裕園開設準備室」(入谷9-15-18) 問先＝▶申し込み状況、負担金額など…特別養護老人ホーム足立翔裕園内「竹の塚翔裕園開設準備室」 ☎3855-6363
▶そのほか…区・介護予防係 ☎3880-5885

受動喫煙防止の標語募集
区内でタバコを吸う人は年々減っていますが、依然として多くの方が喫煙が原因で亡くなっています。最近では、周囲の方の健康にも害を及ぼす受動喫煙も問題になっていきます。毎年の5月31日の世界禁煙デーを機会に、皆さんが健康

健康・衛生

会/ぐるぐふあい/第十一町会自治会連合会 青少年対策第十一地区委員会
区・育英資金では、1人でも多くの奨学生を支援するため、善意の寄付を募っています。ご協力をお願いします。
— いずれも —
問先＝助成係 ☎(3880) 5977

乳がん手術後間もない方の交流会
日時＝6月4日(木)、午後1時30分～3時30分 対象＝区内在住で、乳がん手術後間もない方や、手術後に不安のある方 内容＝同じ立場の方との

受動喫煙防止標語募集
対象＝区内の高校生 募集内容＝日ごろ感じている受動喫煙への思い(標語形式) 申込＝ハガキに受動喫煙標語、住所、氏名、電話番号、学校名、学年・組、標語に込めた想いを明記し 区へ郵送期限＝6月30日(火)消印有効
— いずれも —
申・問先＝健康づくり担当 ☎(3880) 5121

で快適な生活を過ごせるよう、喫煙の害と受動喫煙に対する知識を身に付けましょう。
◆区・受動喫煙防止標語募集
対象＝区内の高校生 募集内容＝日ごろ感じている受動喫煙への思い(標語形式) 申込＝ハガキに受動喫煙標語、住所、氏名、電話番号、学校名、学年・組、標語に込めた想いを明記し 区へ郵送期限＝6月30日(火)消印有効
— いずれも —
申・問先＝健康づくり担当 ☎(3880) 5121

大学連携
◆第2回 東京未来大学 学生が区の子育て事業を支援
東京未来大学は、19年4月、旧区立第二中学校の跡地に開学した4年制の大学です。子ども心理学部子ども心理学科に、子ども心理専攻と子ども保育専攻のほか、通信教育課程があります。
東京未来大学は、地域との連携プロジェクトとして、学生ボランティアや教育相談などの研修の支援、地域への公開講座などの様々な地域連携を行っています。

胃を手術した人の懇談会
日時＝6月17日(水)、午後1時30分～3時30分 内容＝胃を手術した人の手術後の生活と後遺症の悩みを話し合う 講

認知症予防講演会
日時＝6月11日(水)、午後1時30分～3時30分 対象＝定年退職した男性とその家族 内容＝脳の活性化を図る 講師＝天沼満氏(天沼医院院長) 定員＝40人(5月26日から先着順) 申込＝電話 場・申・問先＝中央本町保健総合センター 地域保健係 ☎(3880) 5352

情報交換や交流 定員＝15人(5月26日から先着順) 申込＝電話 場・申・問先＝千住保健総合センター 地域保健係 ☎(3880) 4277

保育士や幼稚園教諭をめざす学生が多いこともあり、保育園や小学校でのボランティア活動が積極的に行われています。第二日ノ出町保育園で行われた体験保育では「大学1年生のうちから、保育園の現場で様々な体験ができています。『子どもが好き』だけでは務まらない、保育士の責任とやりがい、体験保育を通じて段々と実感できるようになりまし」と語る学生がいます。ボランティア活動は地域の皆さんだけでなく、その大学に通う学生にも大きなメリットがあります。このほかにも、保健総合センターでの手遊びや読み聞かせ、食育イベント(2面参照)

HIVの検査を受けましょう
東京都のエイズ患者・HIV感染者の報告数は昨年54件あり、1年の報告数が過去最多となりました。6月は都のHIV検査・相談月間です。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(2面参照)をご覧ください。問先＝中央本町保健総合センター ☎(3880) 5351

などこの活動を行っている学生もいます。若い力で区の子育てを力強く支援してくれている東京未来大学。区は更に連携を強化して、様々な取り組みを進めていきます。《政策課》

師＝小沢昭司氏(小沢内科胃腸科医師) 定員＝50人(5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 ☎(3880) 5082



地域包括支援センター 6月のもの忘れ相談・介護(予防)教室

Table with 3 columns: 日時 (Date/Time), 内容等 (Content), 申・問先 (Inquiry/Contact). Lists various community support events for June, including dementia consultations and care classes.

※「先着順」は5月26日から受け付け開始
※「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

表2 長寿(後期高齢者)医療制度相談会日時等

Table with 2 columns: 日程 (Schedule), 場所 (Location). Lists dates and locations for long-term care medical system consultation sessions.

※いずれも午後1時30分～4時30分

高齢医療・年金

長寿(後期高齢者)医療制度相談会

日時等 表2 内容 長寿

(後期高齢者)医療制度の保険料軽減策、保険料納付方法などの個別相談 ※くわしい金額などを知りたい方は、暫定保険料額決定通知書、仮徴収額決定通知書などを持参 申込 不要 ※当日直接会場へ 問先 高齢医療係

☎(38800)5874

介護保険

介護保険利用者の利用負担を軽減

生計困難者の利用負担軽減 対象 次のすべての当てはまる方: 住民税非課税世帯/日

73歳以上の区民に無料マッサージ

対象 住民税非課税世帯で介護保険施設に入所する方 ※ ショートステイを含む 内容

所得に応じて食費・居住費

福祉

介護予防「筋力トレーニング」

日時 6月30日～8月4日の毎週火曜日、午後1時30分～2時30分 ※7月21日を除く 対象 65歳以上で、要支援または要介護の認定を受けていない方 内容 ストレッチなど

対象 65歳以上で、要支援または要介護の認定を受けていない方 内容 ストレッチなど

戦没者等の遺族の方へ

慰霊巡拝の申し込み 日程 7月～22年3月の間 ※実施地域によって巡拝日は異なる 対象 原則80歳以下

対象 65歳以上で、要支援または要介護の認定を受けていない方 内容 ストレッチなど

「もの忘れ相談」始めました

対象=65歳以上の方とその家族 内容=医師による、もの忘れや認知症に関する相談 ※ 日程・申し込み方法など、くわしくはあだち広報25日号の「地域包括支援センターもの忘れ相談・介護(予防)教室」(上記)を参照 問先=介護予防係 ☎3880-5885

特別用慰金の請求 対象 戦没者の遺族年金などを受給し、17年4月1日から

たは窓口 場・申・問先 花畑地域学習センター ☎(38550)2618 問先 介護予防係 ☎(38800)5885

表3 語らいパートナー養成講習会日時等

Table with 3 columns: 日時 (Date/Time), 内容等 (Content), 場所 (Location). Lists dates and locations for partner training sessions.

※いずれも火曜日

対象 65歳以上で、要支援または要介護の認定を受けていない方 内容 ストレッチなど

語らいパートナー養成講習会(5日制) 日時等 表3 対象 次のすべての当てはまる方: 区内在住/55歳～75歳で心身に健康/足立あんしんネットワー

21年3月31日までの間に死亡した方の遺族 内容 戦没者の死亡当時の遺族のうち、支給順位が高い方への特別用慰金の支給 支給額 額面24万円の国債 ※6年償還 申請期限 24年4月2日(月)

申し込み方法など、くわしくはお問い合わせください。 問先 民生係 ☎(38800)5870

21年度歯の衛生週間標語

かみしめる 生きる喜び 歯とともに

6月4日から10日までは歯の衛生週間です。歯の健康づくりに関する正しい知識や、むし歯・歯周病などの歯科疾患を予防するための生活習慣を身に付けましょう。

8020運動

「80歳で20本の歯を保ち、健康で過ごしましょう」という歯の健康づくり国民運動(8020運動)が進められています。歯は加齢と共に自然に失うものでなく、「歯を丁寧に磨く」

「よく噛んで食べる」など、適切な生活習慣を保つことで寿命が延ばされます。保健総合センターでは、親子向けの歯の健康教室や、子どもの歯科相談(2面健康カレンダー参照)、成人向けの歯周病予防教室などを行っています。

歯周病健診

区では、年齢に応じて口腔診査や歯周ポケットの測定などを行っています。

20歳～39歳(22年3月31日現在)

年6回実施。くわしい日程などは今後のあだち広報などでお知らせする予定です。問い合わせ先=保健総合センター(表1)

40歳～80歳(22年3月31日現在)

年1回に限り健診を受けられます。場所=区内の指定歯科医療機関 申し込み方法

歯の衛生週間特別企画 「むし歯菌はどこからくるの？」

日時=6月11日(木)、午前10時～正午 対象=子育て中の保護者およびその家族 ※子ども同伴可 内容=大人から子どもにうつるむし歯とその対策/むし歯菌量簡易測定テスト

＝窓口またはハガキに住所、氏名(フリガナ)、生年月日、電話番号、「歯周病健診申込」を明記し郵送。約2週間後に受診票と案内を送付 申し込み先=▷窓口…保健総合センターまたは成人保健係 ▷郵送…成人保健係(〒120-8510 中央本町1-17-1) 問い合わせ先=保健総合センター(表1) または成人保健係

Table with 2 columns: 保健総合センター (電話番号) and 電話番号. Includes addresses for Chuo, Tama, and Higashi areas.

ト 講師=三木隆寛氏(足立区歯科医師会会員) 定員=30組(5月26日から先着順) 費用=無料 申し込み方法=電話または窓口 場所・申込・問い合わせ先=竹の塚保健総合センター-歯科保健担当

芭蕉の足跡を千住を訪ねて 「奥の細道紀行 320年記念事業」

今年、松尾芭蕉が奥の細道に旅立ってから320年。足立区、荒川区、岐阜県大垣市が全国の芭蕉ゆかりの自治体に呼び掛け、「奥の細道紀行320年記念事業」を全国的に行います。

区でも、芭蕉が奥の細道の第一歩を踏み出した千住地域を中心に、様々な催しを展開します。今後のイベントは、あだち広報などでお知らせする予定です。

奥の細道紀行320年記念カードラリー

内容=イベントに参加している全国自治体で記念のポストカードを配布。5枚以上集めると、大垣市で認定証と記念品を贈呈 ※足立区もしくは荒川区のポストカードと大垣市のポストカードは必須。足立区のポストカードは観光交流協会(区・観光交流課内)、JT B北千住支店、マルイ北千住店受付で配布

千住地域スタンプラリー

内容=千住地域4カ所(千住ミルディス1番館・シアター1010、生涯学習センター<学びピア21内>、足立市場、矢立初ノ碑<区立大橋公園>)を回るスタンプラリー。カードラリー台紙に4カ所のスタンプを押した方に記念品を贈呈 記念品引換場所=観光交流協会(区・観光交流課内)、マルイ北千住店受付 ※用紙配布・記念品引換時間は場所により異なる。くわしくはお問い合わせください。

足立のポストカードを集めよう

内容=区のポストカード全3種類をそろえた方に記念品を贈呈(先着100人)。※2カ月ごとにデザインが変わり、3枚並べると千住大橋の浮世絵になる。くわしくは今後のあだち広報などでお知らせする予定です

日程=開催中～10月18日 費用=無料 申し込み方法=不要 ※当日直接会場へ 問い合わせ先=観光交流協会(区・観光交流課内) ☎3880-5853



歌川広重「名所江戸百景『綾瀬川鐘か淵』」



歌川広重「名所江戸百景『堀ぎり花菖蒲』」

郷土博物館の企画展 浮世絵展 「江戸のおでかけ」

足立区を含む江戸東京の東郊各地には、季節に応じた名所や行楽地がありました。今回の企画展では、その名所や行楽地を描いた作品を郷土博物館浮世絵コレクションの中から公開します。日時=6月7日～7月26日、午前9時～午後5時 ※毎週月曜日および7月6日～10日は休館

交通=亀有駅から東武バス「八潮駅北口」行き「足立郷土博物館」下車徒歩1分 / 亀有駅、綾瀬駅から東武バス「六ツ木都立」行き「東武バスセンター」下車徒歩4分など ※駐車場あり 問い合わせ先=郷土博物館 ☎(03)3880-6003

郷土博物館の映画会

日時=6月13日(土)、午前11時～11時40分 内容=魔気神社のお田植祭り...京都府南丹市(旧園部町)で行われる早乙女のお田植祭りと、早苗に見立てたまきを階段において田植になぞらえ、豊作を大地に祈る祭りの様子 費用=無料 申し込み方法=不要 ※当日直接会場へ

しょうぶまつり & スタンプラリー

6月13日(土)・14日(日)、午前10時～午後4時 申し込み方法=不要 ※当日直接会場へ

品が当たる抽選会に参加できます。※スタンプの設置・完歩賞の交換、抽選会は、両日とも午後4時で終了。パンフレット兼スタンプラリーの台紙は、ハト公園・しょうぶ沼公園・綾瀬アルミエで配布。綾瀬駅周辺で大道芸もあり

問い合わせ先=しょうぶ沼公園での催し:公園整備課公園活用係 ☎(3880)5897 / シャンターボランティア/ハト公園での催し/スタンプラリー:観光交流協会(観光交流課内) ☎(3880)5893



色鮮やかなしょうぶが見る人の目を楽ませます(昨年の様子)

J-ALERT 6月1日(月)開始

区では、国が発信した緊急情報を受信し、防災行政無線を使って区民の皆さんにお知らせするシステムを6月1日から始めます。

放送に従って、テレビやラジオでその後の情報を収集したり、避難したりするなどの対応をしましょう。

J-ALERTとは

国(総務省消防庁)が発信した緊急地震速報や武力攻撃情報など、対処に時間的余裕のない緊急情報を区が受信し、防災行政無線の屋外スピーカーから瞬時に放送するシステムです



表2 裁判員制度家族支援事業(乳幼児・児童がいる保護者向け支援)

Table with 4 columns: 区分, 対象, 支援内容, 申し込み方法. Details support for family members of jurors.

表3 裁判員制度家族支援事業(要介護高齢者・障がい者・精神障がい者がいる家族向け支援)

Table with 4 columns: 区分, 対象, 支援内容, 申し込み方法. Details support for family members of jurors with care needs.

サポートします! 裁判員制度への参加

裁判員制度が5月21日から始まりました。区では、育児や家族の介護を行っている方が安心して裁判員として参加できるよう支援を始めています。

裁判員制度とはどんな制度ですか?

国民の皆さんが裁判員として、刑事手続のうち地方裁判所で行われる刑事裁判に参加して、被告人が有罪かどうか、有罪の場合にどのような刑にするのかを裁判官と一緒に決める制度です。

どんな人が裁判員に選ばれるのですか?

衆議院議員の選挙権がある方(有権者)であれば、原則としてだれでも裁判員になることができます。

21年第1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、区議会事務局で受け付け。開会予定の1時間前から整理券を発行し、定員を超えた場合は30分前に抽選

日程など、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 21年第1回区議会臨時会日時等

日程	開始時間	会議名
5/28(木)	午前10時	議会運営委員会
29(金)	午後1時	臨時会

表2 21年第2回区議会定例会日時等

日程	開始時間	会議名
6/8(月)	午前10時	議会運営委員会
9(火)	午後1時	本会議
10(水)	午前10時	総務委員会
11(木)	午前10時	区民委員会
15(月)	午前10時	産業環境委員会
	午後1時30分	厚生委員会
16(火)	午前10時	建設委員会
17(水)	午前10時	文教委員会
19(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	公共施設更新・再配置調査特別委員会
22(月)	午前10時	観光振興調査特別委員会
	午後1時30分	温暖化対策調査特別委員会
23(火)	午前10時	議会運営委員会
24(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足立で生中継される予定

日本語ボランティア支援講座(10日)

日程 7月2日(木)・9日(木)・16日(木)・24日(金)・31日(金)・8月7日(金)・21日(金)・27日(木)・9月3日(木)・10日(木)、いずれも午後1時30分～3時30分

場所 保塚地域学習センター
対象 受講後、区内の日本語ボランティアとして活動できる方
内容 日本語を母語としない区内在住の外国人に、日本語の学習支援を通じて日本の生活や習慣を理解してもらうためのボランティア支援講座 定員 40人(選考)
※6月中旬に受講決定通知を送付 費用 2千円 申込 住所、氏名、電話番号を記載した作文(「私は日本語ボラ

ティアとしてこう活動したい」：自筆、400字程度、様式自由)を持参 ※簡単な面接あり。応募書類は返却不可
期限 6月10日(木)必着 申・問先 多文化共生係 ☎(3880)5177

暮らし

【郵送申し込み記入例】

一区
〒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

地域防犯団体活動費・青色回転灯装備費の助成

◆地域防犯団体活動費
対象 地域の安全を守る防犯・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 助成額 1団体上限10万円 募集成期間 6月1日～30日 ※申請書類は、区民事務所および危機管理課で配布
◆青色回転灯の装備費
対象 区内在住・在勤の方で結成した防犯活動団体で、警

都市交通マスタープラン検討委員会委員募集

任期 9月1日～23年10月31日(予定) 対象 区内在住で20歳以上の方 内容 将来の区内の公共交通がどうあるべきかを検討 ※計6～8回を予定 報酬 検討委員会1回につき7千円 募集人員 5人程度(選考) 申込 住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、職業、電話番号を記載した作文(「足立区とこれか

土地・建物・道路

くはお問い合わせください。問先 生活安全推進担当 ☎(3880)5838

休館

◆庁舎ホール・駐車場・展望レストランなど
衛生害虫駆除のため、区役所全館を閉館します。 ※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 日程 6月13日(土)・14日(日) 問先 本庁舎管理係 ☎3880-5824

緑化計画書の届出と緑化基準の改正

改正日 7月1日(水) 内容 千以上の敷地に建物を建築および駐車場を設置する際の緑化計画書の受け付けと審査先を、区に一本化(都への届出不要) / 緑化基準の変更 ※緑化基準の内容など、くわしくは区のホームページをご覧ください。問先 緑化推進係 ☎(3880)5188

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	9(火)	午後3時30分～5時	区役所	建築防災係 ☎3880-5952

宿泊施設インフォメーション

◆利用案内
申込等 「わたしの便利帳」15ページを参照 休館日等 宿泊に関する問い合わせは、各施設予約電話へ(表3)
◆山中湖林間学園の夏休み中の開放
開放日 8月13日(木)～15日(土) 対象 区内在住・在勤の方とその同伴者 申込 電話 受付 ☎(3880)5970

表3 宿泊施設利用案内

利用施設	利用対象	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・在勤の方とその同伴者	宿泊棟・バンガロー・常設テント・幕営地…2～7	午前9時～午後5時 ※土・日曜日、祝日および休館日を除く
日光林間学園 ☎0288-53-3681(予約専用)		1、16・17、23～28、30・31	午前9時～午後5時 ※土・日曜日、祝日を除く
鋸南自然の家 ☎0470-55-4770(予約専用)		1～13、16～21、23、30・31	

※日光林間学園、鹿沼野外レクリエーションセンターは、利用できる日も学校などが利用するために空室が少ない場合や体育館の使用ができない場合あり

提携旅館	優遇対象	予約受付開始日
ゆがわら 水の香里 ☎0120-543-405 受付時間=午前9時～午後8時 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け付け ※65歳以上の方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)
四季倶楽部 バルフォーレ那須 ☎5695-2500(予約センター) 受付時間=午前9時～午後5時 http://www.shikiresorts.com/p		▷在在…利用希望月の2カ月前の1日から ▷在勤・在学…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、シャワーキャップは持参

※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)先のわかる物の提示が必要
※施設・料金は、各提携旅館の予約番号にお問い合わせるか、区民事務所・公社窓口で配布しているチラシまたは区のホームページを参照

7月12日(日)は、東京都議会議員選挙です。問先=選挙管理委員会事務局管理係 ☎3880-5581

空き地などの管理は適切に

区内で空き地を所有している方は、近隣に迷惑が掛からないように定期的に雑草などの草刈りを行い、適正な管理をしてください。なお、自分で草刈りができない場合、所有者が費用を負担すれば、区が代わって草刈りを行います。費用など、くわしくはお問い合わせください。問先...

仕事・経営

「創業支援館はばたき・かがやき」入居者募集

募集数にはばたき3室(いずれも23・8畳) / かがやき1室(21・8畳) 対象は創業を予定または創業後3年未満

クールビズを行います

区役所では、省エネにより二酸化炭素の排出を減らすために、6月1日から9月30日までクールビズを行います。期間中は、冷房の設定温度を28℃にしています。そのため、区役所内が暑く感じる場合があります。また、職員はネクタイや上着を着用していません。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

区立保育園の運営法人募集

民営化時期=23年4月1日 民営化予定園=栗原保育園、西綾瀬保育園 対象=現在、都内または近隣自治体で認可保育園を3年以上運営している社会福祉法人

募集要項説明会と施設見学会

日時等=>西綾瀬保育園の説明会・見学会...6月11日(木)・12日(金)、区役所 栗原保育園の説明会・見学会...6月16日(火)・18日(木)、こども科学館(ギャラクシティ内) ※いずれも午前9時15分開始 申込=電話 期限=6月9日(火) ※くわしくは区のホームページをご覧ください。

申・問先=保育計画推進担当 3880-5899

人材募集

対象は心理の資格を有する方 勤務内容=乳幼児の発達検査および個別指導 勤務条件=週4日、1日7時間30分 ※有給休暇・社会保険あり 雇用期間=6月25日~22年3月31日 ※更新あり 報酬=月額21万円 募集人員=1人

歯科衛生士(非常勤)

対象は歯科衛生士の資格を有し、パソコンの基本操作ができる方 勤務内容=保健総合センターの歯科衛生指導業務 ※応募書類は返却不可 期限=面接後は後日連絡 申込=市販の履歴書(写真貼付)、心理資格証明書(写し)を郵送

育児休業代替職員(専門非常勤)

対象は心理の資格を有する方 勤務内容=乳幼児の発達検査および個別指導 勤務条件=週4日、1日7時間30分 ※有給休暇・社会保険あり 雇用期間=6月25日~22年3月31日 ※更新あり 報酬=月額21万円 募集人員=1人

催し物

6月5日(金)必着 申・問先=障害がい福祉センター幼児発達支援係 121・0816 梅島3-31-19 5681-0136

あだちNPOカレッジ「団体活動プレゼンテーション講座」(2日制)

日時=6月13日(土)・20日(日) 午後5時~7時 対象=区内で活動する団体の方 内容=区民に活動をPRするツール作り ※7月中旬開催の講座で区民向けに活動をプレゼンテーションできる機会あり

あだち再生館の催し

再生家具の販売 日時=5月26日(火)~31日(日) 午前10時~午後3時 内容=たんす、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

子どもみりサイクル講座

日時=6月28日(日)、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=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、電話番号、「生ごみ

児童劇「3びきの」ぶた

日時等=7月25日(土)、午前11時~午後1時30分 7月26日(日)、午前11時~午後1時30分 ※いずれも開場は30分前 場所=千住ミルデイスI番館・シアター1010劇場 対象=区内在住で4歳~就学前までの子どもとその保護者 内容=ミュージカル ※上演時間約70分、途中休憩なし 定員=各50人(抽選) 申込=往復ハガキで住所、鑑賞者全員の氏名、年齢、電話番号、参加人数、鑑賞希望日時(第2希望まで)、「児童劇希望」を明記し区へ郵送 ※

男と女のホンネでふぉーらむ

日時=6月13日(土)、午後2時~4時 場所=エル・ソフィア 内容=講演「ワーク・ライフ・バランスただ今実践中『イクメン』はモテる!」/質疑応答 ※「イクメン」とは、育児をする男性のこと 講師=渥美由喜氏(株式会社富士通総研主任研究員) 定員=250人(先着順) ※保育あり(要電話予約) 生後6カ月~就学前の子ども、5月26日から先着15人 申込=不要 ※当日直接会場へ 申・問先=男女参画プラザ 3880-5222

中小企業向けの環境経営システム

エコアクション21(以下EA21)とは、環境省が策定した事業者向けの環境経営システム認定登録制度です。環境に関する取り組みの現状把握から、目的・目標の設定、管理、改善までの総合的な運用を図ることができます。 EA21導入セミナー 日時=6月4日(木)、午後1時~4時 対象=中小企業経営者または従業員 内容=EA21の説明/取得事例紹介/個別相談 定員=50人(5月26日から先着順) 申込=電話 EA21認証取得セミナー(5日制) 日時等=原則7月~12月の第1木曜日、午後1時~4時 ※11月は除く。登録申請および審査は別途個別実施 対象=区内に本店または支店のある中小企業 ※定数に空きがある場合は6月8日以降、区

外中小企業も受け付け 内容=EA21認証取得への取り組み・実践/EA21の登録申請前までのセミナープログラム(認証取得に必要な集合研修や個別指導も含む) 定数=30社(5月26日から先着順) 費用=認証取得にかかる経費(登録申請料・認証発行料など) ※助成金あり(左記参照) 申込=電話 EA21認証取得助成金 対象=EA21の認証を取得し、次のすべてに当てはまる中小企業:区内に本社または認証を取得した事業所がある/認証取得日から1年以内/ほかで同様の公的助成を受け

催し物は、10面に続きます

申し込みは1家族につきハガキ1枚まで 期限=6月24日(必着) 申・問先=文化支援係 3880-5986



【郵送申し込み記入例】

〒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

催し物

催し物は、9面からの続きです

日豪ワイン講座「再発見! オーストラリアワインの魅力」

日時 6月24日(水)、午後6時30分〜8時 場所 20歳以上の方

子どもと遊ぶための大人向け催し

地域で子どもを育てるための井戸端スペース

日時等 6月16日(火)、午後7時〜9時 紙芝居作り

夏花品評展示会

展示会

日時 6月10日(水)、午後1時〜5時 6月11日(木)、午前8時30分〜正午

展示品のチャリティー販売

日時 6月11日(木)、午後2時30分開始 申込等 当日午前11時から区役所1階区民ロビー

先着約170人 出品数によって変更あり

講座「知っておきたいクリーニングの賢い活用術」

日時 6月17日(水)、午後1時30分〜3時30分 場所 エル・ソフィア

キャンプ大好き

少年キャンプ場(宮城ゆうゆう公園内)の利用 対象 区内の少年団体など

キャンプの達人になろう! 日時 6月21日(日)、午前10時〜午後4時 場所 宮城ゆうゆう公園

プラネタリウムの催し

新番組

期間 6月6日〜8月31日の平日 内容等 7月21日〜8月31日の平日

おはなし会

6月のギャラクシティ

日時 6月13日(土)・20日(土)、午前11時〜11時30分

知ろう!学ぼう!参画しよう! 足立区をもっと知り、参画するための講座(7日制)

日時等 表1 場所 エル・ソフィア 対象 区内在住・在勤・在学の女性

Table with 3 columns: 日程, 内容等, 講師. Rows include dates like 6/18, 7/2, 9, 16, 23, 30 and topics like 'オリエンテーション/グループ編成'.

※いずれも木曜日、午前10時〜正午

講座「離婚をめぐる法と経済」

日時 6月20日(土)、午後2時〜4時 場所 エル・ソフィア

家庭倫理講演会

日時 6月6日(土)、午後1時〜4時 場所 西新井文化ホール



雨漏り検査

雨漏りや漏水は大切な家やビルの大敵!! 見積無料! 雨漏りや、壁、天井のシミを見つけたら先ずご一報ください。

株式会社 サーベイ 葛飾区青戸6-27-7 TEL 03-5875-6633

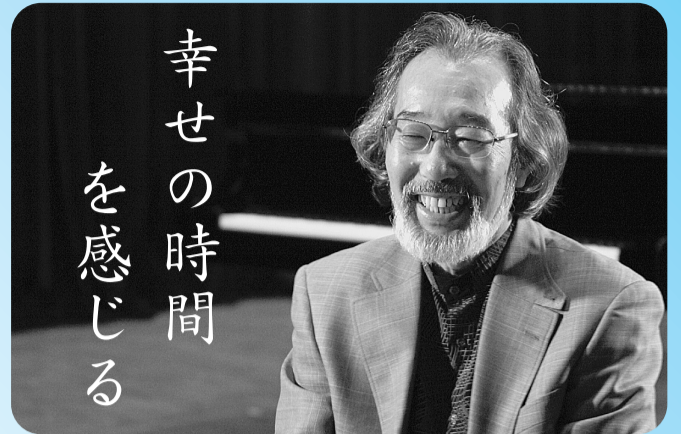
広告

上記マークがある申し込みは、10面右上の記入例参照

◆**歌は心を豊かにする勉強**
薬師神氏は、歌う楽しさを教えてきた。技術的な上手い、下手は関係ない。歌う楽しさを学んでもらい、音楽が心を豊かにする勉強だと知っても

◆**きっかけは教える一言**
合唱団を設立したのは、江戸小学校で音楽の教師をしていた時のことだった。卒業を間近に控えた教員から「先生の授業が受けられなくなるから卒業したくない」と言われた。その一言に心を打たれた。そんなに一緒に音楽をしたのなら、卒業してからも集まるかい」と言ってきたのが、江戸少年少女合唱団だった。いつしか団員も区内全域から集まり始め、名前を東京足立少年少女合唱団と変えた。

◆**「幸せの時間」というプレゼント**
数年前、学校の部活動が忙しくなり、合唱団の練習を休みがちだった団員がいた。その団員に「君にとって合唱団は何なんだ」と聞くと「私にとって合唱団はオアシスです」と言ったのだ。それを聞いた薬師神氏は、「みんな心を合わせて一生懸命やっているんだ。君のような軽い考えでは困る」と怒鳴った。しかし、よくよく考えてみると、「合唱団は子どもたちが作り上げるもの。子どもたちの疲れた心を癒し、心の休まる『オアシス』でいいじゃないか」ということに改めて気付かされた。そして、自分はその「オアシス」という空間から「幸せの時間」というプレゼントをもらっているんだとも気付いた。



幸せの時間
を感じる

東京足立少年少女合唱団指揮者
薬師神武夫氏 (足立区在住)

問い合わせ先=広報係 ☎3880-5815



▲子どもたちの心をついにさせ、感動のハーモニーをつくる

◆**「幸せの時間」というプレゼント**
数年前、学校の部活動が忙しくなり、合唱団の練習を休みがちだった団員がいた。その団員に「君にとって合唱団は何なんだ」と聞くと「私にとって合唱団はオアシスです」と言ったのだ。それを聞いた薬師神氏は、「みんな心を合わせて一生懸命やっているんだ。君のような軽い考えでは困る」と怒鳴った。しかし、よくよく考えてみると、「合唱団は子どもたちが作り上げるもの。子どもたちの疲れた心を癒し、心の休まる『オアシス』でいいじゃないか」ということに改めて気付かされた。そして、自分はその「オアシス」という空間から「幸せの時間」というプレゼントをもらっているんだとも気付いた。

◆**「幸せの時間」というプレゼント**
数年前、学校の部活動が忙しくなり、合唱団の練習を休みがちだった団員がいた。その団員に「君にとって合唱団は何なんだ」と聞くと「私にとって合唱団はオアシスです」と言ったのだ。それを聞いた薬師神氏は、「みんな心を合わせて一生懸命やっているんだ。君のような軽い考えでは困る」と怒鳴った。しかし、よくよく考えてみると、「合唱団は子どもたちが作り上げるもの。子どもたちの疲れた心を癒し、心の休まる『オアシス』でいいじゃないか」ということに改めて気付かされた。そして、自分はその「オアシス」という空間から「幸せの時間」というプレゼントをもらっているんだとも気付いた。

◆◆◆
5月10日、西新井文化ホールで定例演奏会が行われた。歌を歌う子どもたちの顔ぶれは変わったが、子どもたちの前で指揮を執る薬師神氏の姿は40年前と変わらない。演奏会終了後、薬師神氏は優しく笑ってこう言った。「歌い終わった後の子どもたちの顔を見ましたか。：最高ですよ！」

「輝けあだち人(動画版)」放映中!



北千住駅西口にある大型ビジョン「あだちシティビジョン」では、「輝けあだち人」の動画版を放映しています。また、区公式動画サイト「動画deあだち」(http://adachi.channel.yahoo.co.jp/)でもご覧いただけます。

お問い合わせ先=広報係 ☎3880-5815

◆**栄養のバランスをとるには、どうすればいいの?**
区では、食に関するパンフレットを作成し、保健

◆**食を噛むことによる効果**
食の残菜が減るなどの成果が出たため、今年度は、6月15日から19日と、給食週間である22年1月25日から29日に「もりもり給食ウィーク」と題して、同様の取り組みを引き続き行います。また、給食時間には給食放送やお便りなどで、献立の内容や食材などを分かりやすく伝え、子どもたちに食への関心を持ってもらえるような取り組みを行っています。

◆**学校ではどんな食育をやっているの?**
学校では、子どもの思い出に残るような「おいしい給食」の実現をめざした取り組みを行っています。その一例として、子どもが楽しみにしながら給食を食べられる適正な時間を確保するため、今年1月、小・中学校で食べる時間を5分間延長する取り組みを行いました。その結果、給食の残菜が減るなどの成果が出たため、今年度は、6月15日から19日と、給食週間である22年1月25日から29日に「もりもり給食ウィーク」と題して、同様の取り組みを引き続き行います。また、給食時間には給食放送やお便りなどで、献立の内容や食材などを分かりやすく伝え、子どもたちに食への関心を持ってもらえるような取り組みを行っています。

◆**知っているようで知らない「食と栄養」**
お問い合わせ先=成人保健係 ☎(3880) 5121

もつと身近に! 区政Q&A



◆**知っているようで知らない「食と栄養」**
お問い合わせ先=成人保健係 ☎(3880) 5121

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、広報課へ ☎3880-5815

ZENROSAL NEWS
全労済 共済ショップ北千住店
保障に関することならお気軽にご相談ください。
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

全講座《完全通学制》資格取得から就業までサポート。充実した講師陣!
●『第12回介護支援専門員ケアマネジャー』受験対策講座受付中
●『第22回介護福祉士』受験対策講座 6月開講 申込み受付中
●ホームヘルパー2級講座(短期・平常毎月開講)
●ホームヘルパー1級講座(隔月開講)

平成21年度の「特定健康診査」「後期高齢者医療健康診査」がスタートします!
ご自宅に「受診券」が送付されてきたら、必ず健診を受けましょう!
「窓口での自己負担」はありません。
愛する家族のためにも自分を大切に!
TEL:03-3840-2111 (9:00~17:00)

区のホームページからダウンロードできる

レシピ集

元気をつくる「クイック料理」

1面で特集したように、健康な生活を送るには、3食をきちんと食べることが大切です。12面では、皆さんが正しい食生活を送ってもらうために区が作成したレシピ集と、その中に掲載されている一部の料理を紹介します。 ※分量とカロリーはすべて1人分

問い合わせ先=成人保健係 ☎3880-5121
区のホームページアドレス
<http://www.city.adachi.tokyo.jp/>

区では、1人暮らしの人や忙しい人にも、充実した食生活を送ってもらうよう、様々な支援や教室を行っています。その一つとして区の栄養士と足立フリー栄養士会が協働し作ったのが、レシピ集「元気をつくるクイック料理」です。今回紹介する3品以外にも、栄養バランスに優れ、手軽に作れるメニューが満載です。ぜひご利用ください。

レシピ集は区のホームページからダウンロードができます。



▲「ごはん編」、「おかず編」、「やさい編」、「スープ&パン編」の4種類があります

区のホームページでのレシピ集の見方
トップページのくらしのガイド「福祉・健康」→食育→楽しく遊んで！簡単に学べる！食育ツール



スピードピラフ (428kcal)

これ一品で栄養バランスOK

材料

- ごはん …………… 150g
- バター …………… 5g
- トマトケチャップ …… 大さじ1
- ミックスベジタブル …… 大さじ4
- 水 …………… 大さじ1
- 卵 …………… 1個
- 塩/こしょう …… 少々

電子レンジで加熱する

調理時間 約8分

作り方

- ① カレー皿などにごはん、バター、ケチャップ、ミックスベジタブルを入れて混ぜ、真ん中をくぼませて卵を割り入れる。
- ② ラップなどでフタをして、電子レンジで3分位加熱する。
- ③ 塩・こしょうをして、混ぜながら形を整える。



簡単パングラタン (305kcal)

スープの素で手軽にグラタン

材料

- カップスープの素 …… 1人分 (ポタージュタイプ)
- 牛乳 …………… 1/2カップ
- バゲットまたは食パン …… 1人分(一口大)
- 好みの具材 …………… 適宜 (きのこ・ツナ・ソーセージなど。硬い野菜は電子レンジなどで加熱しておく)
- 粉チーズ …………… 適宜 (ビザ用チーズでも可)

作り方

- ① 牛乳を熱し、スープの素を加えてよく混ぜる。
- ② 耐熱の器にパンと食べやすい大きさにした具を入れ、①をかけてチーズをふる。
- ③ オーブントースターでこんがりとなるまで焼く。

調理時間 約10分



冷凍野菜のミルクスープ (141kcal)

包丁いらずで簡単スープ

材料

- 冷凍かぼちゃ …………… 2個
- 冷凍野菜ミックス …… 約70g (ブロッコリー・人参・アスパラ・カリフラワー)
- 牛乳 …………… 1/2カップ
- 湯 …………… 1/4カップ (かきゅう)
- 顆粒コンソメ/塩 …… 適宜

作り方

- ① 耐熱の器に材料をすべて入れ、レンジで約3分加熱する。
※好みでカレー粉などを加えると味のバリエーションが増えます。

調理時間 約5分

キリトリ線Vの 切り取ってお使いください

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、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14日(日)・15日(月)
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!
※当社は東京都と直接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)
大野屋テレホンセンター
☎0120-02-8888

結婚相談
地域一番店を目指して

・ご両親のお問合せが急増中です・
日本仲人連盟 成婚ランキソグ 平成21年も上位で躍進

地元で安心「結婚相談」出前いたします

迷っておられる方は資料をご覧になってご家族と一緒に説明をお聞き下さい。
● 資料をお送りします(無料)。ご希望の日時にお伺いして、ご説明も致します(一都三県は無料)。
● ご自宅でお相手探しが出来ます。
● 明朗安心料金システムです。

代表取締役/ 澤井利雄(読売新聞社社員) お気軽にご相談ください
カウンセラー/ 澤井良枝

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

(株)ワンプラスワン ☎0120-79-4150
足立区平野3-26-14

由紀さおり・安田祥子
Songs With Your Life Concert ~ふるさとを遠く離れて~
7/26(日)サンパール荒川大ホール
午後3時開演(午後2時30分開場)
入場料 S席5,000円 A席4,000円【全席指定】 ACC友の会 会員500円引

町屋文化センター ☎03-3802-7111
サンパール荒川 ☎03-3806-6531
日暮里サニーホール ☎03-3807-3211

荒川区地域振興公社 ☎03-3802-7111