



2008年  
(平成20年)  
8/25  
第1543号

毎月10日・25日発行(1月は5日・25日)  
あだち広報は全戸配布です。配布もれは  
シルバー人材センター(☎3855-3322)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 主な内容	2 5 5 面	ひきこもり相談窓口の開設…4 面/家庭福祉員・子育てホーム サポーターの募集…5面	6 7 面	避難所運営訓練/災害時要援 護者をご存じですか/あなた にもできます 消防団活動	8 5 11 面	催し物…8～10面/見どころナビ…10面/ 輝けあだち人(足立新田高校硬式野球部)、 区政Q&A(元気応援ポイント)…11面	12 面	あの感動をもう一度 五輪競 技を体感しよう!
-------------	------------------	---	-------------	--	-------------------	--	---------	---------------------------

## 総合防災訓練を行います

日時=9月7日(日)、午前9時～正午 ※小雨決行、荒天時中止  
場所=荒川河川敷日ノ出町緑地

問い合わせ先=災害対策係 ☎3880-5836

岩手県の奥州市などに大きな被害をもたらした、岩手県内陸南部を震源とするマグニチュード7.2の地震(岩手・宮城内陸地震)のほか、最近、各地で大規模な地震災害が相次いで発生しています。今後、足立区を含む南関東地域でも、いつ大きな地震が発生してもおかしくありません。

区では、地震に備えて総合防災訓練や避難所運営訓練(7面参照)を行っています。皆さん訓練に参加して、地震に万全な備えをしましょう。

図1 総合防災訓練会場案内図



※北千住駅東口から徒歩約15分、堀切駅から徒歩約8分  
※車でのご来場はご遠慮ください

### 本番さながらの訓練が見学可能

地震発生から住民の方々を中心とした初期活動、そして防災関係機関を中心とした災害対応、最後に復旧へ向けた取り組みといった一連の流れに沿った実際の災害に即した訓練を行います(表1・図1)。

また、これまで近隣の小・中学校で行っていた避難所の訓練などを、会場内で行

い、会場に来るだけで避難所の訓練を見学できるようにしました。

なお、ヘリコプターを使った訓練では、隊員と警備犬が上空から降下し、行方不明者を捜索する訓練や火災家屋にいる要救助者を上空へつり上げ救出する訓練、空路から物資を搬送する訓練などを行います。※ヘリコプターの飛来などで騒音が生じる可能性があります。訓練会場周辺の皆さん

には大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

### 役立つ展示・体験のコーナーを用意

会場では、各機関が行う訓練を見学できるだけでなく、展示・体験コーナーで様々な防災対策を体験したり、防災用品に触れたりすることができます(表2)。

表1 総合防災訓練の内容等

実施機関	内容
陸上自衛隊	炊き出し
東京消防庁	応急手当訓練/リ災証明発行訓練/家具転倒防止用具・住宅用火災警報器・パネルなどの展示
警視庁	震災パネルの展示
都・水道局	パネル展示/震災対策のパンフレット配布/応急給水車による給水試験体験
都・下水道局	耐震工法のパネル展示/簡易テレビカメラによる管内調査/マンホールトイレの展示
NTT東日本(株)	災害時伝言ダイヤル「171」の説明および体験/衛星通信車の設置
株NTTドコモ	災害用伝言板サービスの体験
東京ガス(株)	ポリエチレン製ガス管の展示/マイコンメーターの復帰操作体験
東京電力(株)	電気安全のPR/分電盤の模型展示
東京都獣医師会足立支部	人と動物の共通感染症などのパネルおよびIDチップの展示
LPガス協会	安全安心コンロの展示/プロパンガスで沸かす風呂の展示
足立区赤十字奉仕団	炊き出し
足立区フリー栄養士会	買い置き食品でつくる災害時メニューの実演・試食/そろえておきたい食品・グッズの展示
日本防災士会足立支部	パネル展示/防災士制度の紹介/パンフレットの配布
総合生活環境センター	手作りトイレ・浄水器の展示
足立区	マンホールトイレの展示/復興まちづくり訓練模様案内/新潟県中越沖地震などにおける被害状況のパネル展示/耐震診断・耐震補強の展示/リ災証明発行訓練/耐震相談コーナー

表2 展示・体験コーナー

実施機関	内容
発生時の初期活動	メインエリア 地域住民による救出救助/初期消火活動 救護所エリア 救護所の立ち上げ/負傷者受け入れ/応急手当/医薬品の管理など
全エリア	情報収集
災害対応	メインエリア 各機関が連携した救出救助/救護所等への搬送/不明者捜索/消火活動/応急危険度判定/漏水復旧 避難所エリア 第一次避難所の開設/炊き出し/避難所へ至る路上の車両撤去/仮設トイレの設置/無線車の配置、仮設電話の設置/応急給水車による飲料水の確保/避難所内ろう者への支援/避難所内知的障害者などへの支援/応急燃料搬送/避難所ペット対策 救護所エリア 救護所におけるトリアージ/救急車やヘリコプターによる後方搬送/応急危険度判定/医療用酸素の搬入/医薬品の管理/不足薬剤の搬入
復旧への取り組み	メインエリア 倒壊家屋の撤去/ライフライン復旧活動/応急仮設住宅の設置/がれきの回収/薬剤散布 避難所エリア 第二次避難所の開設/第一次避難所内の要援護者の搬送/応急物資搬送/ゴミの回収/薬剤散布/し尿回収

※内容は変更になる場合があります

※内容は変更になる場合があります

梅田南公園の土壌汚染調査結果をお知らせします

梅田南公園の土壌汚染について、全19調査地点のくわしい調査を行いました。そのうち4地点からシアン・鉛・ヒ素・ほう素・シス1,2ジクロロエチレンの汚染が確認されました。

区では汚染の程度は、身体への影響が心配されるものではないと判断しましたが、土壌汚染対策工事が行われるまでの間、公園の閉鎖と表層のシートによる養生を継続します。また、都の条例に定める適正な方法による土壌汚染の拡散防止措置を講じていきます。

皆様にはご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。問い合わせ先

公園建設係  
☎(38800)5896

恒例の総合防災訓練。「少々形骸化している面もあるのではないだろうか」と感じているのは私だけでしょうか? 確かに警察・消防・自衛隊や町会・自治会をはじめとする、多数の区民組織にも毎年大変な協力を頂いていることは十分承知しているわけですが、いくら危機意識を持っていても、毎年同じパターンの訓練の繰り返しでは、参加する方も士気が低下するのでは? との思いから、今年はいくつか工夫をさせて頂きました。◆昨年は会場を分散して避難所である学校も訓練場所として利用していましたが、今回は、全体的な流れを確認する意味でも、河川敷に特設会場を設けて一カ所集中で行います。また、各団体がばらばらに訓練するのはなく、災害発生時からの時間を追って、各団体が協力し合い、訓練するようにします。◆災害にかかわらず、区内で事故などが発生した場合に、緊急の連絡は基本的にはメールを通じて直ちに第一報が入ることになっていきます。初動体制の確立がその後の被害を最小限に食い止める絶対条件。「事象の全体を把握してから連絡」では対処が後手に回りかねません。職員それぞれが「いざというとき、速やかに的確な判断を下せるよう、日ごろから様々な場面での訓練を積み上げて、区民の皆様に対する責任を果たして参ります。」

足立区長 近藤やよい

表1 風の子カルチャー日時表(10月~12月分)

Table with columns: 曜日, 場所, 講座名, 日程, 時間. Lists various cultural activities like 'トリム体操A', '編み物教室', 'チャレンジ着付け' etc.

※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)
※表中の午前は午前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」(10月~12月)
日時等表1 対象乳幼児を育てる親(乳幼児同伴で受

講 定員各10人程度(抽選)
費用1回500円×回数(材料費別途)
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 9月5日(金)消印有効
申込先 区・こども家庭支援センター 120-0004 東綾

足立区役所
〒120-8510
(〇〇は申し込み係名など)

区のホームページアドレスは
http://www.city.adachi.tokyo.jp/
申込...申し込み方法
期限...申込期限
場・申・問先...場所・申込先・問い合わせ先
HP...ホームページアドレス
Eメール...Eメールアドレス
※費用の記載がないものは無料

講座「みんなでつくろ! あだちママ友マップ」(7日制)
日時等表2 場所エル・ソフィア
対象妊娠中の方または就学前の子どものいる区内在住の女性
内容子育て支援策や地域資源などの情報を収集・取材し、参加者同士の交流を深めながら母親自身にとって役立つマップ(地図)を作成
定員30人(8月26日から先着順)
※保育あり(要予約、6カ月~就学前の子ども、先着15人)
申込先 3606-1333

風の子まつり
忍びでグー!!
日時 9月23日(例)、午前10時~午後2時
対象 幼児~小学生とその保護者
内容 忍者道場や忍者屋敷での修業体験やお話し会・芝居など
申込 当日直接会場へ 場・問

9月の土曜予防接種外来
日時 9月20日(土)、午後3時~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
※麻疹についてはMRワクチンでの接種となる場合あり。当日、予防接種相談も受け付け
申込 母子健康手帳、予防接種予診票を持参の上、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)
区健康推進係
3880-5892

これから社会に出る若者を支える家族・関係者向け講演会
日時 9月13日(土)、午後2時~4時
場所 千住ミルデイス1番館・シアター11010
対象 これから就職をめざす若者がいる保護者や教育関係者など
内容 若者の働きたい気持ちをかなえるために、今どきの雇用状況を考える
講師 下村英雄氏(労働政策研究・研修機構副主任研究員)
定員 60人(8月26日から先着順)
※空きがある場合は当日参加も可
申込 電話・ファクス・Eメールで氏名、電話番号、講演会名を連絡
申・問先 就労支援係
3880-5469
syurou@city.adachi.tokyo.jp

表2 講座「みんなでつくろ! あだちママ友マップ」日時等

Table with columns: 日程, 内容, 講師. Lists dates and topics for the 'ママ友マップ' workshop.

※いずれも木曜日、午前10時~正午

健康カレンダー 9月の予定
Table with columns: 相談名, 対象・内容, 中央本町保健総合センター, 竹の塚保健総合センター, 千住保健総合センター, 江北保健総合センター, 東和保健総合センター, 申込・費用等.



# 認可保育園保育料の減額制度があります

減額事由等=表3 減額される金額=減額事由や児童の年齢によって異なります。 ※2つ以上の減額事由に該当する場合は、最も減額されるものを適用 申込=保育料減額申請書に必要事項を記入

し、添付書類(表3)と共に提出 ※申請書は、入園事務係および区内各認可保育園で配布。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	適用される期間	申請に必要な添付書類
生活保護を受けるようになった	年度内 ※生活保護を受けなくなるまで	生活保護受給証明書
今年度中の区市町村民税が減額(均等割額以下)、免除、または納期の延期がされた	年度内	課税課からの通知または非課税証明書
今年中に出産などの理由により、扶養家族が増えた	年度内	健康保険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	3カ月間	離職証明書または雇用保険受給証明書、および退職金源泉徴収票
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	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、保育料を支払って認証保育所、認定保育室、家庭福祉員(保育ママ)に預けている	預けている期間(最长で年度内)	受託証明書(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)を交付されている方がいる	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を、保育料を支払って幼稚園または認定こども園に預けている	預けている期間(最长で年度内)	受託証明書(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(保険金などによる補填金額を除く)	年度内	入園事務係に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(保険金等による補填金額を除く)を支出した		

※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分から適用(月の初日に申請した場合を除く)されます

## 「創業支援館はばたき」かがやき「入居者募集」

入居場所▽はばたき…3室(23・8㎡)▽2室…21・9㎡(1室)▽かがやき…3室(いずれも21・8㎡) 対象=創業を予定または創業後3年未満(17年11月1日以降創業)の法人または個人 内容=区内・区外を問わず意欲ある起業家の経営活動を支援する賃貸オフィス ※経営ノウハウの提供などを行う「インキュベーションマネージャー」による相談あり(予約)

制) 入居予定日=11月1日 (出) 入居期間=2年間(審査により1年に限り延長可) 申込=必要書類を持参または郵送 ※申込用紙・募集要項は、中小企業支援課で配布するほか、区のホームページからダウンロード可。施設見学は、募集要項または区のホームページを参照 期限=9月25日(木)必着 申・問先=創業支援係(あだち産業センター内) 〒120・0034 千住1-5-7 ☎(3870) 8400

## 起業者のためのビジネスプラン講座(3日制)

日時=9月28日(日)、10月5日(日)、13日(祝)、いずれも午前10時~午後5時 場所=あだち産業センター ※10月5日のみ千住仲町創業支援館「はばたき」対象=区内で起業を予定・検討している方 内容=グループでのビジネスプラン作成を通じて、起業への思いやアイデアを形にしていけるためのプロセスを学ぶ/ディスカッションを通して起業を成功へ導く「気づき」を学ぶ

上記マークがある申し込みは、2面右上の記入例参照

## 9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。

日程	場所	時間
4(木)	ライフ竹の塚店(西伊興4-1-22)	午前9時30分~11時30分 午後0時50分~4時
6(土)	谷中中学校(谷中3-14-1)	午前9時30分~午後0時15分 午後1時30分~3時30分
19(金)	区役所1階区民ロビー(中央本町1-17-1)	正午~午後4時30分
26(金)	西新井駅西口(西新井栄町2-1-1)	午前10時~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 ☎3880-5891 区・衛生管理係

## 「産業展示室」への展示企業募集

期間=10月1日~12月28日 場所=あだち産業センター 対象品=区伝統工芸品、地場産品、区発新技術製品 内容=等▽展示ブース:8台▽ショーケース:20台(選考) 申込=申込書を持参または郵送 ※申込書は、あだち産業センター産業情報室で配布、

講師=岩岡博徳氏(中小企業診断士) / 先輩起業家 定員=20人(8月26日から先着順) 費用=4千円 申込=ハガキ・ファクス・Eメールで住所、氏名、電話番号、起業の有無、業種、受講の動機、Eメールアドレスもしくはファクス番号(持っている方のみ)、「ビジネスプラン講座」を連絡 期限=9月19日(金) 申先=ビジネススクリエイション株式会社事務局 〒151・0053 渋谷区代々木2-1-1 新宿マインスタワー18階PBC(区委託事業者) ☎(5843) 1782 info@b-creation.co.jp 問先=区・創業支援係(あだち産業センター内) ☎(3870) 8400

## 健康・衛生

または区のホームページからのダウンロード可。くわしくはお問い合わせください。 申・問先=経営支援係(あだち産業センター内) 〒120・0034 千住1-5-7 ☎(3870) 8404

## 食と健康教室「秋から始める快腸ライフ」(2日制)

日時=9月2日(火)・10日(水)、午後1時30分~3時30分 対象=便秘予防・ダイエットをしたい方 内容=腸のお掃除作戦(五穀の整腸作用・大豆の力を知る) / 野菜をたくさんとするコツ / 便秘を解消できる筋力トレーニング / 手軽にできるストレッチ体操 定員=25人(8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保健栄養担当 ☎(3855) 5046

## 講習会「始めよう! 楽しい口腔ケア」

日時=9月11日(木)、午後1時

## 9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>>

日程	施術所名	所在地・電話番号
7(日)	かぶと整骨院	東綾瀬1-23-3 パシ綾瀬102 ☎6410-5735
	まきの整骨院	梅島1-8-4-101 ☎3852-4900
14(日)	大久保整骨院	東綾瀬3-12-5 ☎3606-8550
	金子接骨院	加賀2-9-15 ☎3857-8688
15(祝)	松原接骨院	花畑4-14-12 ☎3885-5338
	片山接骨院	江北6-21-15 ☎3896-1308
21(日)	さくら整骨院	花畑4-39-11 ☎3884-7118
	牛込接骨院	栗原1-25-1 ☎3883-0987
23(祝)	北綾瀬名倉岡村接骨院	加平3-16-7 ☎5697-7266
	岡村接骨院	西新井本町3-11-9 ☎3898-5696
28(日)	野村整骨院	南花畑3-33-24 ☎3884-2461
	北沢接骨院	古千谷本町1-7-23 ☎3855-5860

※いずれも時間は、午前9時~午後5時

## 福祉

敬老(米寿)祝い品を贈呈します 対象=大正9年4月2日~大正10年4月1日生まれの方 内容=9月1日現在、区内在住で米寿(88歳)を迎える方に、長寿の祝い品を贈呈 祝い品=足立区商店街振興組合連合会発行の共通商品券(500円券を20枚) ※9月15日(敬老の日)以降に民生委員の訪問などにより贈呈。申請不要 問先=高齢調整係 ☎(3880) 5886

福祉は4面に続きます

## 聴覚障害者セミナー

日時=9月17日(水)、午前10時~午後0時30分 対象=区内在住で、きこえに不安がある方および補聴器のことで困っている方とその家族、関係機関の方 内容=講演「難聴と補聴器」 ※要約筆記、手話通訳あり 講師=平野浩二氏(北千住西口のみみ・はなのどくりニック院長) 定員=30人(8月26日から先着順) 申込=電話・ハガキ・ファクスで住所、氏名、電話番号、「聴覚障害者セミナー」を連絡 場・申・問先=障害福祉センター自立生活支援室 〒121・0816 梅島3-31-19 ☎(5681) 0132 ☎(5681) 0137 ☎(5681) 0137

胃を手術した人の懇談会 日時=9月17日(水)、午後1時30分~3時30分 内容=胃を手術した人の術後の生活と後遺症の悩みを話し合う 講師=小沢昭司氏(小沢内科胃腸科医師) 定員=50人(8月26日から先着順) 申込=電話 場・申・問先=竹の塚保健総合センター地域保健係 ☎(3855) 5082

表1 介護予防教室日時等

日程	時間	内容等
9/9(火)	午後2時30分～4時	認知症予防講演(上田諭氏<日本医科大学医師>)
16(火)		生活習慣病予防と介護予防の取り組み
10/3(金)	午後1時30分～3時30分	あります、認知症になっても自分らしく過ごせる場
14(火)		フォーラム「見守っています。大事なあなたと千住の町」

**介護予防教室「認知症の見守りネットワークについて考えてみよう」(4日制)**  
日時等表1 対象区内在住・在勤・在学の方 定員60人(8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 地域係

# 福祉

福祉は3面からの続きです

**【郵送申し込み記入例】**

〒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メール…Eメールアドレス  
※費用の記載がないものは無料

**国民健康保険**  
このようなときは手続きが必要です  
次に当てはまる方は、14日以内に手続きをしてください。

◆国民健康保険の加入手続きが必要な場合  
該当事由区内に転入した／勤め先の健康保険をやめた(扶養認定を取り消された)／生活保護を受けなくなった／子どもが生まれた／外国人

# 税金・国保

**73歳以上の区民に無料マッサージ**  
日程等▽9月5日(金)・19日(金) 千住あずま住区センター分室 9月9日(火)・16日(火) 竹の塚障害福祉館 受付時間 午前9時10分～午後3時10分 ※1回40分 定員各日48人(先着順) 申込当日直接会場へ 問先 障害福祉計画係  
☎(38880) 52555

**特別区民税・都民税の第2期納期限は9月1日です**  
納付書をお持ちの方は、お近くの銀行や郵便局などの金融機関、または区・納税課、

# 暮らし

**女性相談室の臨時休業日**  
休業日 9月3日(水) ※相談の予約も休業します。場・問先 男女参画プラザ女性相談室  
☎(38880) 52233

**ひきこもり相談窓口の開設**

9月1日から「ひきこもりセーフティネットあだち」でひきこもり相談を始めます。周りになかなか相談できないひきこもりの悩みについて、本人や家族だけで抱え込まず、気軽にご相談ください。対象＝ひきこもり状態にある方またはその家族 内容＝電話などによる相談、家庭訪問、支援機関の紹介 申込＝電話・ファクス 申先＝ひきこもりセーフティネットあだち  
☎5242-9634  
FAX5242-9635  
問先＝就労支援係  
☎3880-5469

**住民票の写しの広域交付ができない日があります**  
全国の区市町村で、21年1月までに、住民基本台帳ネットワークシステムの機器更新作業を順次予定しています。住民登録地以外の区市町村で、自身または同じ世帯の方の住民票を請求しても、作業日に当たる区市町村では、住

# 健康

**世論調査にご協力ください**  
区民の皆さんの声を区政に活かすため、「足立区政に関する世論調査」を行います。今年の特集テーマは「食育」です。調査票が届いた方は、ご協力をお願いします。※回答は統計的にのみ処理を行い、個人を特定するものではありません。対象＝無作為に選んだ20歳以上の区民3千人 調査方法 調査会社から郵送された調査票に回答を記入し、同封の返信用封筒で返送 調査会社 ㈱総合企画 期限 9月30日(火)消印有効 問先 区民の声係  
☎(38880) 58339

**みんなであつくる健康あだち21**

～高血圧と高脂血症を予防して、脳卒中と心筋梗塞を減らそう～

循環器病の代表的なものとして、脳血管疾患(脳梗塞、脳出血など)、虚血性心疾患(心筋梗塞、狭心症など)があります。これらは発症すると、生命にかかわる場合が多く、後遺症もある深刻な病気です。

循環器病は、血管の異常が原因で起きます。特に、動脈硬化(全身に酸素と栄養を届けるための血管である「動脈」の壁の弾力性がなくなり、血管が狭くなった状態)が進行することによって起こる高血圧症は、循環器病を引き起こす大きな原因となります。

この動脈硬化を防ぐには、メタボリックシンドロームを改善すること、すなわち内臓脂肪を減らす生活を送ることが大切です。

最近、「お腹が出てきた」「血圧が高め」「血糖値が高め」「中性脂肪が高め」など思い当たることはありませんか? それらは今のところ自覚症状もなく、特に生活に支障がないので、つい軽い気持ちで済ませますが、注意が必要です。

「肥満」「脂質異常症(高中性脂肪・低HDLコレステロール)」「高血糖」「高血圧」の危険因子に3つ以上当てはまる場合、全くない人に比べて虚血性心疾患の発症リスクは35・8倍に高まるという研究結果も出ています。

自分の生活を振り返って、日々食事を工夫したり、体を動かす事を積み重ねたりするなど、内臓脂肪を減らす対策を始めてみましょう。また定期的に健康診断を受けて努力の成果を確認しましょう。

健康な生活スタイルを実践し、元気で生き生きとした人生を送りませんか。

《健康づくり担当》

**外国人交流サロン**  
日時＝9月3日(水曜日)、午後6時30分～8時30分  
場所＝エル・ソフィア(梅田7-33-1)  
対象＝区内在住・在勤の外国人の方  
内容＝区内にお住まいの外国人の方が集まり、新しい友達をつくらったり、参加者同士で会話を楽しんだりする会 ※保育室あり。くわしくはお問い合わせください。  
費用＝無料  
申し込み方法＝当日直接会場へ  
お問い合わせ先＝多文化共生係  
電話番号＝☎03-3880-5177

**Friendship Lounge for Foreigners**  
This is a place where foreigners living in Adachi-ku can meet one another, make new friends and enjoy free conversation.  
Date: September 3rd, (Wed) 6:30pm - 8:30pm  
Place: "L. Sophia" Building (7-33-1 Umeda Adachi-ku)  
Participation: Only foreign residents living/working in Adachi-ku.  
Fee: Free  
Application: No appointment necessary. Just walk in. A free childcare service is available.  
For Inquiries: Contact the Multicultural Society Subsection  
Tel: 03-3880-5177

**外国人交流沙龙 안내**  
아다치구에 사는 외국사람들의 좌담회입니다. 일본에서의 생활을 보다 즐겁게 하기 위한 모임입니다. 여러분들의 많은 참석 바랍니다.  
시일: 9월3일(수) 오후6시30분 ~ 8시30분  
장소: L 소피아 (우메다7-33-1)  
신청: 불요(직접 회장으로). 아다치구내에 재주. 재근하는 외국인에 한합니다.  
비용: 무료(무료 보육실 있음).  
문의처: 다문화공생계  
전화: 03-3880-5177

**外国人交流沙龙**  
交流沙龙是为了让住在区内的外国人能集聚在一起, 互交新朋友, 参加者各位还可以在这里愉快的交谈.  
时间: 9月3日(星期三) 从下午6:30到8:30  
场所: L. 소피아(梅田7-33-1)  
费用: 免费  
申请: 不要(请直接来会场) 参加者仅限于住在区内及在区内工作的外国人.  
有保育室: 照看小孩子.  
询问处: 多文化共生係  
电话: 03-3880-5177

地域包括支援センター(フォーユー「包YOU」)9月の介護教室

Table with 3 columns: 日時 (Date/Time), 内容等 (Content), 問先 (Contact). Lists various care classes such as 'Bedside Accident Prevention', 'Urinary Incontinence Prevention', and 'Cooking' with dates, times, and contact info.

※先着順は、8月26日から受け付け開始
※「申込=」の記載がないものは、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

東澁江庭園・臨瀟亭の休園

郷土博物館の敷地内にある東澁江庭園と臨瀟亭を、郷土博物館内殺虫消毒作業のため臨時休園します。休園期間 9月21日(日)〜24日(水) ※郷土博物館は改修のため8月25日から21年3月14日まで休館 問先 郷土博物館 (3620) 93993

夕焼け放送の時間変更

夕焼け放送は、9月1日から10月31日まで午後5時になります。問先 青少年センター

人材募集

特別区職員(身体障害者へⅢ類事務)

対象 以下のすべてに当てはまる方: 日本国籍を有する/身体障害者福祉法第15条に定められている/選考申し込み時および採用時において、引き続き特別区の区域内に住所を有する/昭和56年4月2日から平成3年4月1日までに出生/自力により通勤ができ、かつ介護者なしに職務の遂行ができる/通常の勤務時間に対応できる/活字印刷文による出題に対応できる 採用予定日 21年4月1日以降 採用予定人数 15人 第一次選考日 10月13日(祝) 申込 申込用紙を郵送、持参またはインターネット ※申込用紙は区役所1階総合案内、人事課、区民事務所(中央本町区民事務所を除く)、中央図書館、総合スポーツセンター、福祉事務所(中部福祉事務所を除く)、障害福祉センター、特

別区人事委員会事務局任用課 配布 期限 9月12日(金)消印有効 9月16日(火)・17日(水) ※受け付けは、午前8時30分〜午後5時 9月12日(金)受信有効 申・問先 9月12日(金)インターネット 9月12日(金)郵送・持参・インターネット 特別区人事委員会事務局 任用課 〒102-0072 千代田区飯田橋3-5-1 (5210) 9787 (3880) 5831

上記マークがある申し込みは、4面右上の記入例参照

「成人の日の集い」実行委員募集

21年1月12日(例)に行われる「成人の日の集い」に向けて、すでに新成人の実行委員が企画や準備を行っています。さらに下記の実行委員と共に、一緒に活動したい方を募集しています。対象=区内在住で昭和63年4月2日〜平成元年4月1日生まれの方 申込=電話 申・問先=青少年センター管理調整係 (5242) 8162 ◆実行委員(五十音順・敬称略) 飯田智史、金沢未来、川口佑麻、川島萌夢、小嶋大樹、近藤智幸、藤田徹、松井要、村本淳一

窓口封筒広告の募集

対象=区内商工業の発展に寄与するもの/政治・宗教活動、意見広告、個人宣伝にかかわらないもの/公の秩序、善良な風俗に反しないもの 内容=区民事務所で使用する封筒(53万枚印刷予定)に載せる広告 広告サイズ(1枚)=縦4cm×横8cm ※表面に4枚、裏面に4枚掲載予定 費用(1枚)=▷表面…20万円 ▷裏面…10万円 申込=窓口 期限=9月30日(火) 申・問先=住民記録係 (3880) 5724

集まれ! 地域の子育て応援者

あなたの資格を生かしませんか! 家庭福祉員(保育ママ)募集

保護者の方が働いているなど、家庭での養育が困難な生後57日目から3歳未満の子どもを、自宅などの家庭的な環境で育てる方を募集します。対象=次のすべてに当てはまる方…保育士資格または子育て経験があり幼稚園教諭免許がある/自宅または区が適当と認めた場所において、保育専用の9.9㎡(6畳)以上の部屋がある/研修などを受講できる(研修時間の短縮あり)など 受け入れ人数=2~3人 保育日等=月~金曜日の午前8時~午後5時および土曜日の午前8時~午後2時 ※延長あり 報酬=▷基本保育料(保護者)…1人につき24,500円 ▷補助金(区)…1人につき81,200円 ※いずれも月額。雑費含む 申込=申込書を持参 ※申込書は保育課で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可 期限=9月25日(木) 申・問先=保育計画係 (3880) 5873

家庭福祉員の川島千明さん。子どもたちの日々の成長を感じることが楽しみです



資格がなくても大丈夫 子育てホームサポーター

小学生までの子育てをしている対象の利用者宅に訪問し、一時保育・病後児保育・産前産後家事支援など、子育て支援活動を行う方を募集します。活動報酬=▷平日、午前8時~午後6時…時給1,000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1,300円

◆子育てホームサポーター養成講座(8日制) 日程等=▷生涯学習センター(学びピア21内)…9月28日・10月5日・19日・26日・11月2日・9日・16日・30日 ※いずれも日曜日 ▷新田地域学習センター…10月2日(木)・5日(日)・9日(木)・16日(木)・20日(月)・23日(木)・27日(月)・30日(木) 時間=いずれも午前9時30分~午後4時30分の時間内 対象=全日程が出席可能で、受講後、子育てホームサポーターとして支援活動ができる方 定員=30人(8月26日から先着順) 費用=1,400円(テキスト代) 申込=電話で資料請求後、郵送またはファクスで申込書を送付 申・問先=子ども家庭支援センター (3606) 1333

# 地域の団結が、被災時の力に

災害により自宅生活ができない状況になった場合には、避難所が開設されます。阪神・淡路大震災のように、長期にわたって避難生活を余儀なくされる場合、その運営にあたってさまざまな困難が予想されます。

避難所運営訓練の体験を通して、近隣の町会・自治会を中心とした避難所の役割を明確にし、地域住民が一丸となって避難所運営を円滑に行うことができるよう準備が必要です。ぜひ、訓練に参加して自分や家族の命を守りましょう。

問い合わせ先=災害対策係  
区のホームページアドレス

☎3880-5836  
<http://www.city.adachi.tokyo.jp/>

## 避難所が一時的な生活の場に

避難所は、震災などの災害時に自宅が倒壊するなど、引き続き自宅での生活が困難な状況になった場合に、一時的に避難生活を送るための場所です。

区では、区内の小・中学校や都立高校などを第一次避難所に指定しています。

各避難所では、避難所に近い町会・自治会などの方々を中心に、避難所運営会議が組織されています。いざというときには、その方々が中心となって、避難所が運営されます。

## 避難所を確認してください

各家庭で避難する避難所を、区のホームページや全戸配布されている防災マップなどで確認しましょう。あわせて、自宅などから避難所まで安全に避難するための経路を日ごろから確認しておきましょう。また、町会・自治会ごとに、集団で避難するための一時集合場所(公園や神社など)が指定されています。一時集合場所も区のホームページなどで確認してください。



▲起震車に乗って実際あった地震の揺れを体験

▶千寿第五小学校の校庭での仮設トイレ設置訓練の様子

## 避難所運営訓練への参加がいざというときに役立ちます

平成7年に発生した阪神・淡路大震災では、避難所が設置されても、住民の方々がどこへ行けばよいか、どうすればよいかの情報がなかなか分からず十分な機能を果たすことができませんでした。それをきっかけに、区ではそれぞれの避難所で管理・運営訓練を行うようになりました。

訓練の内容は各避難所で異なりますが、炊き出しや仮設トイレの設置、避難者台帳の作成といった避難所開設・設置訓練のほか、初期消火や応急手当てなどの防災訓練を行っています。また、新たな取り組みとして、災害時要援護者避難支援訓練やペット対策訓練なども行う予定です。

万が一、災害に遭い、避難所生活を送ることになって、避難所や近所の方々の顔を知っていると、そうでないとは安心感が違います。あわてないで落ちついて避難生活を送ることができるように、積極的に訓練に参加しましょう(表1)。

## 8月30日～9月5日は建築物防災週間

6月14日に発生した岩手・宮城内陸地震では、建物などが倒壊し、多くの犠牲者が出ました。この機会に、自分の住んでいる建物など、身の回りの点検を行い、古い住宅や事務所などの耐震診断、耐震補強などを行い、災害時の被害を最小限に防ぐよう心掛けましょう。

区では、「耐震診断」「耐震改修工事」「家具等の耐震工事」について、その費用の一部を助成しています。くわしくはお問い合わせください。 ※総合防災訓練当日も、出張耐震相談コーナーあり

問い合わせ先=建築防災係  
☎3880-5952

表1 20年度避難所運営訓練一覧(12月までに予定されているもの)

日程	避難所	日程	避難所	日程	避難所
8/31(日)	(旧)入谷南小学校	10/19(日)	扇小学校	11/16(日)	第十三中学校
9/14(日)	竹の塚小学校		青井小学校		扇中学校(興本扇学園)
21(日)	北三谷小学校		栗島中学校	六月中学校	
	西保木間小学校		江北高校	弘道小学校	
27(土)	東京未来大学	千寿常東小学校	鹿浜小学校	23(日)	鹿浜小学校
	第十四中学校	五反野小学校	梅島小学校	24(祝)	梅島小学校
28(日)	高野小学校	26(日)	江北中学校	30(日)	千寿双葉小学校
	鹿浜第一小学校	(旧)第十六中学校	千寿第五小学校		
	六木小学校	弘道第一小学校	花畑中学校		
10/5(日)	第四中学校	11/2(日)	本木小学校	12/6(土)	花畑北中学校
	西新井小学校	梅島第二小学校	7(日)	谷中中学校	
	第一中学校	伊興小学校	14(日)	花保中学校	
12(日)	東伊興小学校	8(土)	新江小学校	※荒天などにより中止になることがあります ※訓練の予定が変更になることがあります。 最新の訓練予定および詳しい訓練の開始時間などについては、区のホームページをご覧ください	
	青井高校		新田小学校		
13(祝)	亀田小学校	9(日)	花畑西小学校		
	上沼田中学校		第五中学校		
	中島根小学校		第九中学校		



▲体育館で避難生活を送る場合の状況を実際に体験(避難所運営訓練の一部)

## 被災者に聞く ～2度の地震災害の経験から得たもの～

区内に在住している豊岡徹さんは、仕事のために単身赴任していた新潟県柏崎市で2度の大地震を体験されました。その経験を語っていただきました。



▲豊岡徹さん

被災者宅の復旧作業に長期間の応援に行きましたが、そこでは救助するにも、炊き出しするにもすべて地域の方との共同作業でした。いざというときは、人と人とのきずなの強さが災害に負けない一番重要な要素だと感じました。

### 被災地を実際に目の当たりにして、家庭でやっておいたほうがよい防災準備とは?

一般家庭では、やはり家具の転倒防止です。特に軒家や木造アパートでは耐震処置をしていないところでは、家具などはほとんど転倒し、棚の中の物はすべて放出されていました。

ですから、棚は鎖などで天井や壁に固定するだけでなく、扉には開放防止処置をしたり、ガラス部分には飛散防止フィルムをはったりするとよいでしょう。これらの処置をするだけで、相当な被害の抑制ができると思います。

### 災害対策で大切なことは何ですか?

何よりも備え。災害が起きた場合、電気・ガス・上下水道などが長期間停止することも考えられるので、食品のほか、簡易トイレなど衛生面の備えも十分にしたいほうがよいでしょう。

また、自分や家族の命を守るためにも、防災訓練に行って、防災の知識など身に付けることも大変役立ちます。

## 災害に備えて、家庭で用意しておきましょう!

### 備蓄は最低3日分 ～家庭での備蓄品リスト～

- 食料品…米、もち、缶詰、レトルト食品など
- 飲料水…最低1人1日3リットル×3日分
- 卓上用こんろ…予備のボンベ
- 携帯ラジオ…予備の電池
- 工具…のこぎり、パール、ロープなど

### 非常持出品の用意を

- 食料品関係…水、レトルト食品や缶詰、粉ミルクとほ乳瓶、ナイフと缶切、鍋や水筒
- 救急・安全…救急医薬品、常備薬、予備の眼鏡
- 貴重品…小銭や現金、預金通帳や健康保険証の写し、認め印、身分証明
- 衣類…下着、寝袋、雨具
- 日用品…携帯ラジオ、懐中電灯、電池、軍手、ロープ、マッチ・ライター、使い捨てカイロ、マスク、生理用品、紙オムツ、ウェットティッシュ、ラップ、筆記用具、ビニール袋、ごみ袋、粘着テープなど

# 災害時要援護者をご存じですか?

# 地域の助け合いが命を守ります

## 助けが必要な災害時要援護者

災害が起きた場合、すべての方が自力で安全な場所へ避難できるとは限りません。

地震などの災害発生時に、安全な場所へ避難したり、災害から身を守るための行動を取ったりするために、周りの方々の支援を必要とする方(災害時要援護者)がいます。

一般的には、高齢者や障害者、乳幼児や日本語に不慣れな外国人などがこの災害時要援護者に当たります。これらの方々は、実際に災害が発生した際に周りの援助がないと、被害に遭う可能性が高いとされています。

区では、災害時要援護者とその支援者が日ごろ行っておくべきことや、災害時に安全に避難する方法などをまとめた「災害時要援護者防災行動マニュアル」を作成し、地域における災害時要援護者支援対策の推進に取り組んでいます。

## 「共助」が重要です

災害による被害を未然に防止するためには、日ごろの防災対策が大切です。特に、災害時要援護者の方にとっては、町会・自治会や近隣住民などの地域における支援活動、いわゆる「共助」が非常に重要となってきます。

この共助の取り組みを進めるために、要援護者とその家族の方は、日ごろから防災訓練や避難所訓練、行事などに積極的に参加し、地域交流を図

り、緊急時に連絡を取り合える関係を築きましょう。また、地域の方々も、地域の中に災害時に支援が必要な方がいることを理解し、そのときに備えた支援体制を整えましょう。

## あなたから優しい行動を

災害時要援護者の方々は、様々なハンディキャップを抱えており、災害時の見掛けただけでは適切な支援ができるよう、対応を知っておきましょう。

### 目ที่ไม่自由な方への対応

誘導するときは、声かけの後ひじをつかみ、階段などの段差に気を配り、ゆっくり歩きましょう

行き先や方向など、時計の文字盤の位置を想定して伝えながら、安全な方法で誘導しましょう

### 耳の不自由な方への対応

音声による情報が伝わりにくいため、筆談などで適切な情報を伝えましょう

口の動きで言葉を理解できる場合もあります。話をするときは、顔を相手にまっすぐ向け、できるだけ大きく口を開け、情報を伝えましょう

### 肢体の不自由な方への対応

1人での援助が難しいときは、近くの人に協力を求めましょう  
行き先などを伝えながら、安全な方法で誘導しましょう

### 高齢や病氣により介護が必要な方への対応

できるだけ複数の人で対応しましょう

避難の際は、背負ったり、担架を使ったりして安全な場所へ避難しましょう

### 知的障害のある方への対応

一人で判断することが難しい場合があります。災害時に支援が必要なことが記載された「防災手帳」などを携帯しているか確認してください

家族などの緊急連絡先が分かる場合は、連絡をしてあげましょう

努めて冷静な態度で接し、分かりやすい言葉で話しかけ、本人を安心させて、安全な場所へ誘導しましょう

環境の変化による精神的な動揺が見られる場合があります。精神的に不安定にならないよう気遣いしましょう

避難所において支援の申し出などの意思表示ができなかったり、孤立したりする場合があります。そのような様子に気づいたら、話しかけて、支援が必要かどうか確認しましょう

問い合わせ先=災害対策係  
☎3880-5836



## あなたにもできます 消防団の活動

災害時に重要な役割を担っている消防団の一員である堀越幾男さん(足立消防団)に、消防団の活動について語っていただきました。

消防団に入るきっかけは? 消防団の活動は「お互いの精神だ」と思っています。特に我が家には子どもがおり、通学時の見守りやクラブ活動など、多くの場面で地域の方々に大変お世話になってます。そこで、わたしも消防団員になって、少しでも地域のために役立ちたいと思い入りました。

消防団ではどんな活動を行っていますか? 消防署から出動命令がある時、可搬ポンプを引いて現場に行き、消防署員と連携して消火作業などを行います。現在はさらに活動範囲も広がっており、万が一災害が起きたときに備えた救助訓練を行ったり、避難所運営訓練での救命のための応急救護法の普及・啓発などを行ったりしています。

消防団の魅力とは何ですか? 「自分たちの生命と財産は自分たちで守っていく」という使命感の下、地域のために貢献できることはとてもやりがいがあります。また、地域に様々な職業の方が集まるので、色々な情報や考え方を聞くことができるのも魅力です。

消防団員として区民の方に一言お願いします 安全・安心な生活を送るためには、家庭の中でも最低限の防災準備は必要です。それと共に、地域で行う防災

区内には千住・足立・西新井の3つの消防団があります。18歳以上で、区内在住・在勤・在学の方であれば誰でも入団できます。最寄りの消防署で随時入団を受け付けていますので、お問い合わせください。問い合わせ先



▲消防操法の訓練の様子

**【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)

上のマークがある申し込みは、右の例を参照

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

**凡例**

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

**催し物**

**消費者力検定講座  
「契約・悪質商法」**

日時 10月1日(水)、午後7時～9時  
場所 エル・ソフィア  
対象 区内在住・在勤・在学の方  
内容 賢い消費者になるための正しい知識を学ぶ  
講師 財団法人日本消費者協会  
派遣講師 定員40人(8月26日から先着順)  
申込 電話 申・問先 消費者センター  
☎(38800) 55805

**あだち再生館講演会**

日時 10月1日(水)、午後6時30分  
※開場は午後6時  
場所 ギャラクシティ・西新井文化ホール  
対象 区内在住・在勤・在学の小学生以上の方  
※小学生は保護者同伴  
内容 ラッシュウィンド・サクソフォン・クアルテットによるサクソ演奏／講演「旅の空の下・エコ」  
講師 関口知宏氏(俳優・旅人) 定員800人(抽選)  
※来場者に抽選でプレゼントあり 申込

申込 往復ハガキに希望者(2人まで)の住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、「講演会希望」を明記し郵送  
期 限 9月10日(水)必着  
申・問先 あだち再生館(月曜・祝日休館)  
〒120-0011 中央本町2-9-1  
☎(38800) 9800

**区民企画講座「読書の喜びを子どもたちに」**

日時 9月27日(土)、午後2時～4時  
場所 エル・ソフィア  
対象 区内在住・在勤で子育てや読書指導などに関心がある方  
内容 子どもが本を好きになる方法の学習と体験  
講師 岩辺泰史氏(日本読書アニマシオン研究会代表)  
定員 30人(8月26日から先着順)  
※保育あり(要予約、生後6カ月～就学前の子ども、先着15人)  
企画運営 女性団体連合会教育部会  
申込 電話 申・問先 男女参画プラザ  
☎(38800) 5222

**定年後を考える いきがい発掘講座**

日時 表1 対象 区内在住・在勤の55歳～65歳の方

表1 定年後を考えるいきがい発掘講座日時等

講座名	日時	内容
円熟世代のいきがい探し、自分探しボランティア&NPO活動で地域デビュー!	9/6(土) 午後1時30分～4時	これまでの知識や経験を社会のために活かしてみたいと考えている人が、基礎知識や心得、最新の一步を踏み出す極意を学ぶ
地域貢献しながら、セカンド・ワーキング	9/13(土) 午後1時30分～4時	「まち」と「ひと」の両方が元気になる一石二鳥のNPOコミュニティ・ビジネスの手法を学ぶ
NPO早わかりガイド・入門編	9/20(土) 午前10時～午後4時	NPO法人をつくる時に、知っている役立つノウハウを学ぶ/NPOでやりたいことを実現するコツを学ぶ
NPO早わかりガイド・お金のやりくり編	9/27(土) 午前10時～午後4時	活動を長く続けるために必要な資金の集め方や活かし方などの具体的な事例を参考に学ぶ

※いずれも、場所はこども家庭支援センター。定員は各50人(8月26日から先着順)

**子どもたちの人権メッセージ発表会**

日時 9月13日(土)、午後1時～4時  
※受け付け開始は正午  
場所 ギャラクシティ・西新井文化ホール  
内容 区内の小学生が身近にある人権問題について自分の考えを発表/音楽朗読劇「星の王子さま」  
※司会や講師も小学生が行う。  
定員 900人(先着順)  
申込 当日直接会場へ 問先 子どもたちの人権メッセージ adachi@iva.jp  
☎(38800) 5020

**あだちNPOカレッジ**

日時 9月10日(水)・17日(水)、午後6時～8時  
対象 NPOや住民による地域ビジネスに関心がある方  
内容 福祉、環境、まちづくりなど地域を豊かにするNPO活動や市民が展開する地域事業「コミュニティビジネス(CB)」についての説明  
講師 佐藤瑞恵氏(NPO法人コミュニティビジネスサポートセンター)  
定員 15人(8月26日から先着順)

**日光林間学園1泊2日バスツアー**

日程 10月4日(土)・5日(日)  
場所 日光林間学園  
対象 小学生以下は1万3千800円

**審議会等の公開(9月分)**

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
地域保健福祉推進協議会 介護保険・障害福祉専門部会	5(金)	午後2時～4時	区役所	介護保険課 介護保険係 ☎3880-5887
建築審査会	9(火)	午後3時30分～5時	区役所	建築防災課 建築防災係 ☎3880-5952
男女共同参画推進委員会	30(火)	午後6時30分～8時30分	エル・ソフィア	男女共同参画推進課 行動計画担当 ☎3880-5222

**宿泊施設インフォメーション(11月分)**

11月分の利用案内  
申込方法等 各家庭に配布してある「わたしの便利帳」15ページをご覧ください。  
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)

表2 宿泊施設利用案内(11月分)

宿泊施設	対象	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…4～6、8、11、12、17～20、26、27 バンガロー・常設テント・幕営地は利用できません	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)		3～7、9～14、16～21、24～28、30	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)		4～7、9～14、16～21、25～28、30	
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 <a href="http://www.mizunokaori.com/">http://www.mizunokaori.com/</a>	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歳以上または身体障害者の方の割引引きがあります ※大人1人7,200円(1泊2食付き)などのプランあり	
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7時(9月1日から午後5時まで) <a href="http://www.shikiresorts.com/p">http://www.shikiresorts.com/p</a>		在住…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)などのプランあり ※布団の上げ下ろしはセルフサービスです	

※予約の際、区内在住・在勤・在学とお伝えください。また、フロントで住所、勤務(通学)先のわかる物の提示が必要です。  
※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・公社窓口で配布しているチラシ、区のホームページをご覧ください。

### 家庭教育講演会「江戸しぐさから見える大切な心得・尊重する心」

日時 9月20日(土)、午後2時～4時 場所 学びピア21  
 対象 区内在住の方 内容 家庭教育に活かせる「江戸しぐさ」を学ぶ 講師 越川禮子氏(NPO法人江戸しぐさ理事長) 定員 190人(8月26日から先着順) 申込 電話 期限 9月12日(金) 申 問先 教育改革推進課調整係 ☎(38880) 56881

### 「江戸しぐさ」に学ぶイキな計らい

日時 9月27日(土)、午後2時～4時 場所 エル・ソフィア 対象 区内在住・在勤・在学の方 内容 江戸商人が築いた人づきあいの知恵「江戸しぐさ」を通して、自分も相手も尊重する心を学ぶ 講師 桐山勝氏(NPO法人江戸しぐさ) 定員 40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、先着15人) 申込 電話・ファクス・Eメールで住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話・ファクス番号、保育希望の有無(希望の場合は子どもの氏名、年齢)、「江戸しぐさ」を連絡 申・問先 男女参画プラザ ☎(38880) 52222 (FAX) (38880) 01333

### 成年後見制度無料相談会

日時 9月13日(土)、午前10時～午後4時 場所 エル・ソフィア 内容 司法書士や社会福祉協議会職員による成年後見制度の利用、相続、遺言などに関する相談会 定員 24人(8月26日から先着順) ☎(5242) 8162 (FAX) (5242) 8165

### 宇宙教室「日本の宇宙開発ってすごい」

日時 9月21日(日)、午後2時～4時 場所 ギャラクシティ 対象 小学4年生以上 内容 講師の話とプラネタリウム観賞 講師 度會英教氏(宇宙航空研究開発機構職員) 定員 200人(8月26日から先着順) 申込 電話またはファクスで住所、氏名、年齢、電話番号「宇宙教室希望」を連絡 申・問先 青少年センター管理調整係 ☎(5242) 8162 (FAX) (5242) 8165

## 上記マークがある申し込みは、8面右上の記入例参照

申込 電話 申先 権利擁護センターあだち 問先 相談会について: 権利擁護センターあだち ☎(5813) 3551

▽成年後見制度の施策について: 高齢支援係 ☎(38880) 5269



### 「触れる地球儀」で世界を実感

「環境サミットin足立」では、ツバルという国を紹介して、地球温暖化が与える悪い影響についてみんなに考えてもらったんだけど、実際にはツバルだけじゃなくて、世界中でその影響が出ているんだ。でも、日本はまだまだ地球温暖化の影響が小さいから、地球温暖化で大変な思いをしている人がいることを忘

れてしまいがちだよ。そこで、みんなに世界で起きている現状をもっと知ってもらうために「触れる地球儀」を紹介するよ。これは、世界初のデジタル地球儀で、太陽から受ける光の動きや雲の動きが映し出されたり、森林破壊や温暖化による水不足による地形の変化がわかったりする優れもので「生きた地球」を身近に感じることができるとだ。

実はこの「触れる地球儀」、区役所1階区民ロビーで展示中なんだ。みんなが「生きた地球」を実感して、もっと環境問題について考えてくれたらいいな。ぜひ来てみてね。日時 9月30日(火)まで、午前8時30分～午後5時15分 ※土・日曜日、祝日を除く 申込 当日直接会場へ 問先 環境計画係 ☎(38880) 5935



▲直径1.28mもある「触れる地球儀」(Pヒア-ク提供)

### プラネタリウムの催し

◆新番組 期間 9月6日～11月30日の土・日曜日、祝日、10月1日(区民の日) 内容等 さまざまなおつきみ: 午前11時～午後2時15分 星に夢をのせて: 宇宙、遙かなる挑戦... 午後1時～午後3時30分

◆9月の星空CDコンサート 日時等 9月6日: スキマスイッチ 9月13日: Queen

▽20日: 童謡詩人・金子みすゞ作品集 27日: Enya ※いずれも土曜日、午後6時開演 内容 プラネタリウムを見ながらCDによる音楽鑑賞 ※中学生以下は保護者同伴。13日・20日は区民無料

## 足立区文化祭

申・問先 文化事業推進担当 ☎(38880) 5934 (FAX) (38880) 5641

### 足立区文化祭

日時等 表3・4 申込 見学: 当日直接会場へ 加希望: 下記参照

### 文化祭合同セレモニー

日時 9月28日(日)、午後1時～4時40分 場所 千住ミルデイス1番館・シアター10 当日直接会場へ

表3 足立区文化祭日時等(舞台・大会部門)

場所	日程	開演時間	内容
中央本町地域学習センター	9/7(日)	午前9時30分	囲碁★
ギャラクシティ・西新井文化ホール	9/7(日)	午前10時	民謡
	9/15(祝)	午前10時	民謡★
	10/18(土)	午後1時30分	バレエ
	11/3(祝)	午前10時30分	民舞
梅田地域学習センター	11/16(日)	午後1時	大正琴
	9/20(土)	正午	川柳★
区役所庁舎ホール	10/26(日)	午前11時	日本舞踊
	11/2(日)	午前9時30分	歌謡
	11/3(祝)	午前10時	吟剣
竹の塚地域学習センター	11/16(日)	午前10時30分	太鼓
	11/2(日)	午前10時30分	舞踊芸能
	11/3(祝)	午前10時	謡曲
	11/30(日)	正午	三曲
12/13(土)・14(日)	午後2時	フリーステージ	
ギャラクシティ・こども科学館	11/3(祝)	午前10時	俳句★
西新井大師書院・光明殿	11/3(祝)	午前10時	茶会★

表4 足立区文化祭日時等(展示部門)

場所	日程	内容
区役所1階区民ロビー	9/7(日)～12(金)	俳画
	9/8(月)～13(土)	陶芸
	10/3(金)～6(月)	卓月
	10/31(金)～11/3(月)	魚拓
	10/31(金)～11/2(日)	フラワーデザイン★
	11/4(火)～9(日)	盆景・園芸
	11/10(月)～13(木)	川柳
千住ミルデイス1番館・シアター1010	9/28(月)	扇
	10/4(土)・5(日)	生け花
	10/15(水)～21(火)	写真★
ギャラクシティ・青少年センター	10/7(火)～12(日)	書道★
	10/15(水)～19(日)	美術★
	10/21(火)～26(日)	手芸★
千住宿歴史プラザ	10/21(火)～26(日)	拓本

※いずれも午前10時～午後6時(最終日はいずれも午後5時まで)

クシティ・こども科学館 ☎(5242) 8161

### 楽しさいっぱいギャラクシティ

◆おはなし会 日時 9月13日(土)・20日(日)、午前11時～11時30分 場所 ギャラクシティ・青少年センター 内容 絵本の読み語りやパネルシアター

◆ゆめ広場 日時等 9月13日(土): 風車

10 参加団体(出演順) 足立大正琴連盟/東京歌謡連盟 足立支部/足立和太鼓連盟 /足立区三曲協会/足立区舞踊芸能連盟/足立区民舞連盟 /足立区日本舞踊邦楽連盟 /足立区民謡団体連盟 申込 当日直接会場へ

### 舞台・展示などの参加者募集

表3・4の内容に★印のあるもののみ一般参加できます。申込 電話またはファクスで住所、氏名、電話番号、希望内容を連絡 ※くわしくはお問い合わせください。

催し物は、10面に続きます

ゴマ・ぶんぶんゴマを作って遊ぶ 20日(土): 縁日 ※いずれも午後2時～4時 場所 区民センター・こども科学館 対象 中学生以下(小学3年生以下は保護者同伴) 申込 当日直接会場へ 問先 青少年センター管理調整係 ☎(5242) 8162

**【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

**催し物**

**指導者ワークショップ**

◆めざせ！ キャンプの達人！  
日時⇒9月27日(土)、午前10時～28日(日)、午後3時 場所⇒宮城ゆうゆう公園 対象⇒キャンプ経験のある中学生以上の方(中学生は保護者同伴)  
内容⇒炊事、木製テーブル作り

**あだちのまちづくり**

～災害に強くなろう～  
日本は地震の原因となるプレートや活断層が多く存在するため、地震が発生しやすい環境にあります。そして、地震はいつ起きるかわからないだけでなく、発生そのものを防ぐことはできません。  
区では、地震による被害を最小限に食い止めるために、

ティ・青少年センター 対象 高校生以上 講師⇒仁平勝己氏(シンガーソングライター) 定員⇒30人(8月26日から先着順) 申込⇒電話・ファクス・Eメールで氏名、年齢、電話番号、「歌ワークショップ希望」を連絡  
◆地域で子どもを育てるための井戸端スペース  
日時等⇒9月16日(火)、午後7時～9時：子どもの安全を守るための話し合い 25日(木)、午後7時～9時：子どもとかわるためのネタや活動内容についての情報交換 28日(日)、午前9時～正午：子どもたちと公園の自然で遊ぶための準備 場所⇒ギヤラクシティ・子ども科学館 対象⇒高校生以上 申込⇒当日直接会場へ

製、キャンプファイヤーなどを実践しながら指導方法を学ぶ 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⇒20人(8月26日から先着順) 費用⇒2千500円(保険料など) 申込⇒電話・ファクス・Eメールで氏名、年齢、電話番号、住所、「宿泊キャンプ希望」を連絡  
◆子どもと歌で遊ぶためのワークショップ  
日時等⇒9月19日(金)：歌遊びや手作り楽器の紹介と体験 26日(金)：リズムやコーラスを楽しむ ※いずれも午後7時～9時 場所⇒ギヤラクシティ  
shounen@city.adachi.tokyo.jp

「足立区防災まちづくり基本計画」を作り、災害に強いまちづくりに取り組んでいます。  
例えば、大規模地震による火災の延焼を防ぐための広い道路を作ったり、避難所や緊急車両が通れる道路などの整備をしたりしています。また、特に古い建物が密集している地域では、地域の実情に合った防災対策を行っています。現在は、関原一丁目など4つの地区で地域に合った取り組みを行っています。

しかし、防災対策は皆さん一人ひとりの協力が必要となります。具体的には、火災に強い家を建てることや建物の耐震補強を行うことはもちろんですが、ブロック塀の変わりに生け垣に変えることで、倒壊による被害を少なくすることもできます。  
区民の皆さんと区が一緒に、災害に強いまちを作っていくようにしましょう。皆さんのご協力をお願いします。 問先 都市計画課管理係 (38880) 59932

上記マークがある申し込みは、10面右上の記入例参照

**総合スポーツセンター**

北京五輪や高校野球など、スポーツに接する機会が多かった8月。区内で最も大きい総合スポーツセンターでは、様々なスポーツを体験できる施設があり、初心者向けの教室などを行っています。



◆多目的広場(屋外施設)  
広い敷地を利用して、サッカーなどが行えます。また、照明も完備されているので、午後9時まで利用できます。さらに、そのグラウンドを囲むように整備されているのが、ウォーキング・ジョギングコース。1周が約421・95m



◆アスレチックルーム  
登録制で、ランニングマシンなどを利用した有酸素運動や、ウエイトマシンなどを利用した筋力トレーニングができます。  
ここでは、自分に合ったトレーニングメニューを、インストラクターと一緒に作成します。

◆柔道場/剣道場  
柔らかい畳が敷き詰められた柔道場と、2面の試合場がある剣道場。道着や防具を身に付けて、裸足で足を踏み入れた瞬間に身も心も引き締まります。



◆アーチェリー場  
初心者の方でも一から教えられるアーチェリー教室などがあります。指導者がいるので、個人でも気軽に参加できます。

◆このほかに、体育館やテニスコート、3 on 3コートやエアライフル場などの施設もあります。  
観戦だけではなく、ぜひこの機会にスポーツを始めてみてはいかがでしょうか? ※12面に北京五輪競技特集があります。

◆利用方法や費用など、くわしくは区のホームページをご覧ください。お問い合わせ先は、総合スポーツセンター(東保木間2-27-1) (38859) 82111

◆交通 竹ノ塚駅東口から東武バス「六町駅」行き「足立総合スポーツセンター」下車など



**ひまわり**

◆催し物◆  
☆無料太極拳体験講習 9月2日(火)・9日(火)、午後1時～2時45分/千住スポーツ公園相撲場(千住大橋駅徒歩5分) /元全日本チャンピオンの模範演技と指導あり。上履き持参/太極拳を学ぶ会・平山 (38888) 5684  
☆足立ハゼ釣り大会 9月21日(日)、午前6時北千住駅西口集合(雨天決行) /木更津方面でハゼ釣り。初心者大歓迎 /大人：3千500円、中学生以下：千円(バス代・保険料) /足立新釣会・清水 (38897) 66887

**掲示板**

◆「ねんきん特別便」には必ず回答してください  
現役の年金加入者へ、8月中旬から10月下旬までに「ねんきん特別便」を送付します。「年金加入記録回答票」に必要事項を記入し、返信用封筒に入れて回答してください。※加入記録に訂正がない場合でも回答が必要。回答方法⇒勤務先から受け取った方：勤務先に提出 ※勤務先で取りまとめない場合は郵送 ▼直接自宅に届いた方：郵送 問先⇒足立区社会保険事務局 (3604) 0111 東京社会保険事務局ホームページ <http://www.sia.go.jp/> /tokyo/

◆**ナインに力を与えるスタンドからの応援**  
 足立新田高校硬式野球部には88人の部員がいる。しかし、大会でベンチ入りできる人数は、そのうちたったの20人。共に汗を流した約60人の仲間たちはスタンドから熱い声援を送る。

「スタンドからの声援が背中を押してくれた」と投手の丸山くん。今大会、先取点を取られる試合が多く何度もピンチに立たされた。その度、

甲子園。それは高校球児たちの「夢の舞台」。その「夢の舞台」をめざして繰り広げられた、都立足立新田高校硬式野球部の熱き戦いを追った。

◆**3年連続ベスト8進出**  
 7月21日、東京大会5回戦。神宮第二球場では笑顔で喜ぶ足立新田高校ナインがいた。甲子園に出場経験がある強豪校を破り、ベスト8進出を決めた瞬間だ。

一昨年(ベスト4)、昨年(ベスト8)と連続で好成績を収め、今では「都立の星」として、強豪校の一つに数えられる。今大会のベスト8進出で、3年連続、さらに都立高校唯一となる快挙を達成した。



**輝けあだち人**

都立足立新田高校硬式野球部

**夢の舞台 甲子園への道**

問い合わせ先=広報係 ☎3880-5815



▲スタンドからエールを送る部員たち

◆**新たなスタート**  
 準々決勝では、甲子園に春夏合わせ8回出場している強豪校の前に敗れた。今年が最後となる3年生たち。試合後には、相手チームへ自分たちの夢と想いを乗せた千羽鶴を渡す姿があった。その表情は「精一杯戦った」そんな清々しさが伝わってくる、この夏最高の笑顔だった。

数日後、足立新田高校グラ



▲投手の津山くんを励ます捕手の鈴木くん

**広報番組「情報キャッチ!! 好きです。あだち」で彼らに密着!**  
 紙面では語り尽くせなかった彼らの記録。グラウンドに立つ選手や裏で支える部員たちの思いとは…。放送日=8月25日(月)~31日(日) 放送局=ケーブルテレビ足立 放送時間=午前9時/午後0時30分/午後6時 ※9月1日から区のホームページで配信予定

ウンドでは、声を張り上げ練習する1・2年生部員がいた。「甲子園をめざして先輩たちの分までがんばります。」と言った新主将の猪越くん。今夏の甲子園出場はならなかったものの、記録そして記憶にも残る先輩たちの姿は、着実に後輩たちへと受け継がれていた。

◆◆◆  
 甲子園という目標へ新たなスタートを切った都立足立新田高校硬式野球部。これからは輝き続ける。甲子園という夢の舞台をめざして…。

**ボランティアで**

ボランティア活動で、介護保険料が安くなると聞いたのですが、本当ですか?  
 はい。実質的に安くなります。ただし、対象は介護保険の被保険者で、介護サービスを受けていない区内在住の65歳以上の高齢者です。介護保険施設などのボランティア活動で、元気応援ポイントがためられます。ためたポイントに応じて、翌年度に現金が支給されます。

**なぜ対象は65歳以上なのですか?**  
 元気応援ポイント事業は、介護予防に重点を置いているからです。高齢者の皆さんがいつまでも元気で暮らせるようにと始めました。保険料の軽減と共に、ボランティア活動をすることで介護予防の効果も期待できます。

**いくら支給されるのですか?**  
 ボランティア活動をすると、1時間で1スタンプ(1日2スタンプまで)を押しもらえます。1スタンプは100ポイント(100円)になります。4月から翌年3月まで

**元気応援ポイントをためよう!**  
 ボランティアで介護保険料を軽減  
 問い合わせ先||介護保険係 ☎(38800) 58007

「区政Q&A」に取り上げたいテーマを募集中!  
 広報係 ☎120-85100 中央本町1-17-1へ

**ポイントがたまる**

に得たポイント(年5千ポイントが最大)に応じて、翌年度に現金が支給されます。

**活動はどのようなことをするのですか?**  
 ボランティアの受け入れ施設によって様々です。施設が募集している活動から自分で選びます。例えば、入所している人の話し相手になる、散歩の手伝いをする、洗濯物をたたむなどのほか、特技の披露なども大歓迎です。受け入れ施設は介護保険係で紹介しますので、お問い合わせください。

**申し込みの方法は?**  
 はじめに、介護保険係でボランティア登録(介護保険被保険者証を持参)をし、「元気応援ポイント手帳」をもらいます。次に、ボランティアの受け入れ施設の中から希望施設を選びます。その後、実際に施設で介護支援ボランティア活動を行って、手帳にスタンプを押しもらいます。皆さんも、元気応援ポイントを集めて、健康を保ちませんか。

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

**住宅型有料老人ホーム**

**聖蹟プライムコート東大宮**  
 埼玉県を代表するワンランク上の住宅型有料老人ホーム

資料請求・お問合せは  
 フリーダイヤル **0120-658-517**  
<http://www.seisekiprime.com>

【聖蹟プライムコート東大宮】概要 ●居室の権利形態/利用方式●利用料の支払い方式/一時金方式●入居一時金/2,462万円~6,087万円●類型/住宅型有料老人ホーム●介護保険/在宅サービス利用可●居室区分/全室個室●居室数/151室(定員278名)●居室面積/39.16㎡~83.33㎡●入居時条件/自立●事業主体/株式会社フォープロス●広告有効期限/平成20年9月末日

JR宇都宮線 上野駅より85分 → JR東大宮駅下車 バスにて約10分(約2.8km) → バス停下車 目の前(約10m)

聖蹟プライムコート東大宮 所在地  
 〒337-0002 埼玉県さいたま市見沼区聖野2-10-25  
 TEL 048-682-2040 FAX 048-682-2045  
 事業主・運営 株式会社フォープロス

**カワイ音楽教室 予約受付中**  
**2008秋の無料体験レッスン会**

人数限定 各教室8名  
 ※定員になり次第、しめ切ります

お問合せ・お申込先 <b>03-3849-8361</b>	1歳からの <b>クーちゃんランド</b> 親子でふれあい リトミック	2歳からの <b>くるくるクラブ</b> 親子でリトミック& タイトルのある活動
<b>北綾瀬 教室</b> 足立区谷中2-9-3	9/10(水) 開講 9/17(水) 水10時 9/24(水) 開講	9/22(月) 開講 9/29(月) 水10時 9/30(火) 開講
<b>竹の塚 教室</b> 足立区竹の塚 6-15-14(2F)	9/17(水) 開講 9/24(水) 水10時 9/30(火) 開講	9/16(火) 開講 9/26(金) 水11時 9/30(火) 開講
<b>五反野 教室</b> 足立区西綾瀬2-23-8 寿グランドマンション1F	9/18(木) 開講 9/24(水) 水10時 9/25(木) 開講	9/ 8(月) 開講 9/22(月) 水10時 9/29(月) 開講
<b>西新井 教室</b> 足立区西新井栄町 2-5-18吉田ビル3F	9/18(木) 開講 9/25(木) 水10時 9/26(金) 開講	9/11(木) 開講 9/18(木) 水11時 9/25(木) 開講

AM 11:00-OPEN

**大島ラーメン**  
 新規開店!

手作りの新鮮な本物を食べよう!

切り取ってお持ち下さい 種類をご注文のお客様に限り、大島餃子を皿、無料でサービスさせていただきます。※おみやげにはできません。有効期限:9月末日まで千住本店でご使用になれます。

**餃子無料券**  
 大島ラーメン 千住本店 TEL 03-3870-6865  
 足立区千住仲町18-6(東京芸術センター前) 大島ラーメンビル 1-2F

あの感動をもう一度

# 五輪競技を体感しよう!

様々な感動と興奮をもたらしてくれた北京五輪。日本人選手の活躍に声援を送ったり、外国人選手の記録に驚かされたり、国境を越えてスポーツのすばらしさを改めて感じた17日間でした。

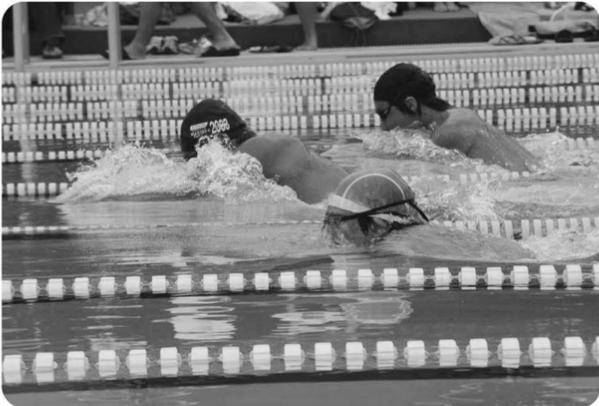
区内には37カ所の区のスポーツ施設があり、様々なスポーツが体感できます(表1)。今度は皆さんが実際に体感してみませんか?

問い合わせ先=>この記事について...広報係

☎3880-5815

>スポーツ振興・施設案内など...振興係

☎3859-3422



### ▲競泳

足立区出身の藤野選手が個人メドレーで出場。バタフライ→背泳ぎ→平泳ぎ→自由形の順で泳ぎます



### ▲バドミントン

プロの試合では時速300kmを超える速度でラリーが展開されます。ラケットとシャトルをそろえれば、気軽に始められます



### ▲卓球

親しみがあり、気軽に楽しめるスポーツの1つ。実際には動体視力や反射神経、持久力も必要



### ▲アーチェリー

精神を集中させて呼吸を整え、指を開いた瞬間に飛び放たれる矢。中心を捕えた瞬間は快感そのもの



### ▲野球

五輪や高校野球など、今年は観戦する機会が多かった野球。チームプレーもさることながら、緻密な駆け引きも魅力

表1 スポーツ施設一覧(一部)

施設名	所在地	電話番号	施設名	所在地	電話番号
総合スポーツセンター	東保木間 2-27-1	3859-8211	花畑地域体育館	花畑 4-16-8	3850-2618
中央本町地域体育館	中央本町 3-15-1	3852-1431	総合スポーツセンタープール	東保木間 2-27-1	3859-8211
東和地域体育館	東和 3-12-9	3628-6201	スイムスポーツセンター・うきうき館	西保木間 4-10-1	3850-1133
佐野地域体育館	佐野 2-43-5	3628-3273	東綾瀬公園プール・すいすいらんと綾瀬	東綾瀬 3-4-1	5616-2500
江北地域体育館	江北 3-39-4	3890-4522	千住温水プール・スイミー	千住 3-30	3882-2601
興本地域体育館	興野 1-18-38	3889-0370	中央本町プール	中央本町 3-14-22	3852-1437
伊興地域体育館	伊興 2-4-22	3857-6537	千住スポーツ公園	千住緑町 2-1-1	3879-7643
鹿浜地域体育館	鹿浜 6-8-1	3857-6551	鹿浜校趾公園プール	鹿浜 3-14-1	3853-5383
梅田地域体育館	梅田 7-33-1	3880-5322			
竹の塚地域体育館	西保木間 4-10-1	3850-1133			

※このほかにも野球場やテニスコートがあります。利用方法や費用など、くわしくは各施設または振興係までお問い合わせください。

## 一人からでも始められます!

多人数の競技だと人が集められずに苦勞したり、試合がしたくても相手が見つからなかったりなどの経験をしたことはありませんか? 振興係では、地域で様々なスポーツを行っている約1,600の団体やクラブを紹介しています。気軽にご相談ください。

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

**お得意サマーキャンペーン**

ケーブルテレビ + インターネット 新規で同時加入いただくと、特典がいっぱい!

この機会に地上デジタル対策をしませんか?

テレビ・インターネット **ダンゼン** 安い!

さらに! 選べる3つのオプション

- 緊急地震速報端末が **安い!**
- BSアップコンバーターが **安い!**
- 3ヶ月間13Ch多く見られる! **お得!**

ケーブルテレビの特徴

- ①映画・スポーツ・ドラマなど全部で約260の専門チャンネル
- ②地上(デジタル・アナログ)、BSデジタル放送に対応
- ③高速・定額・お得なインターネットサービス
- ④テレビ+インターネットセットで月額6,800円〜

※ご視聴いただくには、テレビなど各放送に対応したチューナー内蔵機能が必要です。

例えば通常57,750円の標準工事が、今なら何と **10,000円!**

加入受付・お問い合わせ専用ダイヤル ●定休日:木曜日・祝日 ●受付時間:9:00~18:00

**0120-300-219**

ケーブルテレビ足立 検索

足立区初!! 公益事業の認証を得ました!

**『竹の塚霊園』相談会**

9月6日(土)、7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

◇ 公益事業とは?  
◇ 『竹の塚霊園』の概要  
◇ お墓の基礎知識  
◇ お墓の引越・永代供養・継承者のお悩み等

この他、お墓に関する疑問・質問何でもご相談ください。

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**