



2008年  
(平成20年)  
5/25  
第1536号

あだち広報は毎月2回、10日・25日発行  
(1月は5日・25日発行)  
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

☎3880-5111(代)

区長へのファクス ☎3880-5678

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



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

今号の 主な内容	2 5 5 面	区立小・中学校の学校公開と学校説明会… 2面/児童手当・児童育成手当…3面/元 気高齢者に記念品を贈呈します…5面	6 7 7 面	うつ病を予防しよう/「環境サミットin足立」プ レイメント/しょうぶまつり&スタンプラリー /2008自転車安全利用TOKYOキャンペーン	8 5 11 面	戸籍窓口での本人確認が義務化 …8面/催し物…9・10面/区政 Q & A (長寿医療制度)…11面	12 面	区の宿泊施設・提携旅館に泊 まってみませんか/公園の金 属製品盗難がありました
-------------	------------------	---	------------------	---	-------------------	--	---------	---

藤野選手(右)は、笑顔で北京オリンピックの抱負を区長に語ってくれた



## がんばれ藤野舞子選手 北京オリンピック 出場決定!!

### 「強いレースをしてきます」

花畑在住の藤野舞子選手が、競泳女子400m個人メドレーで、北京オリンピック出場を決めた。激励会出席のため、忙しい練習の合間を縫って区役所を訪れ、幼少期の思い出や抱負などを語ってくれた。

#### ◆「やったあー」とガッツポーズ

激励会では、北京オリンピックの出場を決めた日本選手権水泳競技大会での模様を、区長たちとビデオ観戦した。前半は苦手な種目が続き、一位の選手に離されてしま

う。「分かっていったこと。これ以上離されないように我慢しました」と、冷静に自己分析。後半は得意の平泳ぎとクロールで一気に追い上げ、見事2位でゴール。派遣標準記録も上回り、記録を表示する電光掲示板に映し出されたのは「五輪決定」の文字。

「やったあー!」の一言とガッツポーズでした」とその時の心境を語る藤野選手。その笑顔は、喜びと達成感に満ちあふれていた。

しかし、藤野選手にとってこの4年間は、順風満帆ではなかった。

#### ◆辛い4年間

4年前のアテネオリンピックの選考大会。本来の力を発揮できずに、4位という不本意な結果に終わった。その後、練習に使用していたプールの閉鎖などが続き、練習環境が整わない状況が続く。しかし、負けず嫌いな性格と泳ぐことが大好きな気持ちを抑えることができなかったとい

う。「4年前は軽い気持ちで練習していた結果、とても悔し



▲堂々とした受け答えはさすがオリンピック選手

と、当時のエピソードや「給食の時間が好きでした。いつもおかわりしていました」という、花畑中学校での思い出を笑顔で語ってくれた。

現在も食べることが大好きで、ケーキや焼き肉がお気に入りと話し、練習場まで自転車を通うなど、庶民的で気さくな雰囲気伝わってきた。

#### ◆強いレースをします!

最後に、区内でがんばっている子どもたちへのメッセージと北京オリンピックへの抱負を聞いた。

「夢を持つことは恥ずかしいことではないので、夢や目標に向かって毎日がんばってください。北京オリンピックでは、最高のパフォーマンスをして決勝に残り、メダル争いができるぐらい強いレースをしたいと思っています」

区では、垂れ幕を作るなどして応援。ぜひ皆さんも一緒に「がんばれ藤野選手!」

この記事に関するお問い合わせは、広報係へ  
☎(38800) 58115

※「見どころナレ」(5面参照)で、1年中楽しめる藤野さんも通った温水プールなどを紹介しています。

#### 藤野舞子さんプロフィール

1983年5月25日  
足立区生まれ  
FBインターナショナル所属



#### 【2005年主要大会成績】

国民体育大会(成年)  
200m個人メドレー 1位  
ワールドカップ大田大会  
200m個人メドレー 1位  
400m個人メドレー 1位

#### 【2006年主要大会成績】

ワールドカップストックホルム大会  
400m個人メドレー 1位  
ワールドカップベルリン大会  
200m個人メドレー 1位  
(短水路日本新)  
400m個人メドレー 1位  
(短水路日本新)  
ジャパンオープン  
400m個人メドレー 1位  
(短水路日本新)  
ジャパンスイム(日本選手権)  
400m個人メドレー 1位



▲藤野選手のお母さんをお交えて記念撮影

菅 立 ち  
スポーツはテレビ観戦専門の私にとって、オリンピックとは遠い世界の話。ところが藤野舞子選手にお目にかかってからは、何か急に身近な話題になった気がします◆お母様と二人で役所を訪ねてくださり、その明るく美しい笑顔に引き込まれました。その上、一つ一つの質問に対して丁寧でも若々しい的確な答えが返ってきて、反応の良さにさすが!と心の中で思わず唸りました◆高校までは記録が伸びず悩んでいたこともあったけれど、それでも自分を見捨てないで指導してくださった先生に対してとても感謝していること、そして何より、どんなところにも応援に駆けつけてくれる家族があったからこそ、ここまでがんばってこられたとの話が心に残りました◆周りの方々が大きな愛情で藤野さんを包み、また藤野さんも最大限の努力で応えてきた。それが今回大きく実を結んだと思うと、人と人の触れ合いの尊さ、素晴らしい改め実感しました◆「出場する以上は金メダルをねらう気持ちで最高の泳ぎを」という彼女にぜひ大きな拍手とご声援を!

表1 風の子カルチャー講座日程等(7~9月分)

Table with columns: 曜日, 場所, 講座名, 日時, 時間. Lists various cultural and educational activities across different days and times.

※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)」
※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」
日程等表1 対象乳幼児を育てる親 ※保育あり 定

員各講座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、希望する講座名、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6日(金)消印有効 問先 ボランティアグループ・風の子ども事務局(午前10時~午後5時)

足立区役所
【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/
申込・申し込み方法
期限・申し込み期限
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

21年度足立区奨学生募集
募集期間 6月9日~30日
対象 次のすべてに当てはまる方:
21年4月1日現在、区内に引き続き一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)に入学を予定している(在学中も可)
学業成績が良好/連

21年度足立区奨学生募集
募集期間 6月9日~30日
対象 次のすべてに当てはまる方:
21年4月1日現在、区内に引き続き一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)に入学を予定している(在学中も可)
学業成績が良好/連

プレママのためのエンジョイックッキング
日時 6月12日(木)・25日(水)、午後1時30分~3時30分
場所 25日:竹の塚保健総合センター
25日:東和地域学習センター
対象 妊娠中の方
内容 食生活コンダクターと作る、妊娠中の方向けの鉄分・カルシウムが手軽に取れる簡単クッキング
持ち物 エプロン、三角きん、ふきん
定員 20人(5月26日から先着順)
費用 300円(材料費)
申込 電話 申・問先 25日:竹の塚保健総合センター 保健係
3606 5046
25日:東和保健総合センター 保健係
3606 4171

時(午後5時)
080(1242)3553
申・問先 こども家庭支援センター
120-0004 東綾瀬1-5-17
3606 1333

21年4月に小学校へ入学を予定している障害があると
思われる子どもの就学相談
日時 月~金曜日(祝日を除く)
36080 5977

21年4月に小学校へ入学を予定している障害があると
思われる子どもの就学相談
日時 月~金曜日(祝日を除く)
36080 5977

区・育英資金に寄付をいただきました(敬称略・順不同)
足立区文化祭フリーステージvol.11実行委員会/株式会社伸明ハウジング/第十一町会自治会連合会青少年対策第一地区委員会/社団法人東京青年会議所/ぐるぐぶあい株式会社日本典札
区では、一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。ご協力をお願いいたします。
いすれも
問先 学務課助成係
36080 5977

第1回区立小・中学校の学校公開と学校説明会
21年度新入学のために、学校を選択する参考に、学校公開を行います。期間中、新入学生を対象に学校説明会も開催します。
日時 小学校:6月9日(月)~13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23日(月)~27日(金)、午前9時30分~11時30分/午後1時30分~3時30分
※学校行事などにより、期間中であつても公開できない日がありま

Table 2 区奨学生募集予定人員と21年度貸付額
区分: 高校生・高等専修生・専修生(高等課程) 35人(選考); 大学生・短大生・専修生(専門課程) 35人(選考)
貸付金額: 修学資金(月額) 国立公立 13,000円, 私立 30,000円; 入学準備金 国立公立 70,000円, 私立 15万円

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。
日程 場所 時間
13日 本木小学校(本木北町7-1) 午前10時~11時30分, 午後0時45分~4時
27日 舎人小学校(舎人1-25-32) 午前10時~午後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
13日 本木小学校(本木北町7-1) 午前10時~11時30分, 午後0時45分~4時
27日 舎人小学校(舎人1-25-32) 午前10時~午後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
13日 本木小学校(本木北町7-1) 午前10時~11時30分, 午後0時45分~4時
27日 舎人小学校(舎人1-25-32) 午前10時~午後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
13日 本木小学校(本木北町7-1) 午前10時~11時30分, 午後0時45分~4時
27日 舎人小学校(舎人1-25-32) 午前10時~午後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
13日 本木小学校(本木北町7-1) 午前10時~11時30分, 午後0時45分~4時
27日 舎人小学校(舎人1-25-32) 午前10時~午後4時
問先=都・赤十字血液センター
5534-7550
区・衛生管理係 3880-5891

健康カレンダー6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, 千代田保健総合センター, 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. Lists various health consultation services and their schedules.

6月の休日接骨院当番所
骨折や脱臼、なんざ、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, 施術所名, 所在地・電話番号. Lists on-call chiropractors for weekends.

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。

地域包括支援センター(フォーユー「包YOU」)6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 dementia prevention, health exercises, and financial planning.

※「先着順」の場合は、5月26日から受け付け
※「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

22年4月に民営化予定の保育園を運営する法人と指定管理者を募集します

募集園 伊興大境保育園、西新井本町保育園 対象 伊興大境保育園、現在、都内ならびに近隣自治体で認可保育園、東京都認証保育所、認定こども園のいずれかを運営している社会福祉法人、学校法人、医療法人、西新井本町保育園：認可保育園を運営している社会福祉法人

施設見学会と募集要項説明会

日時 伊興大境保育園：6月4日(水)・5日(木) 西新井本町保育園：6月13日(金)・16日(月) ※いずれも午前9時に区役所集合 申込 電話またはファクスで法人名、電話番号、希望日を連絡 ※くわし

使用教科書展示会

日時 6月6日(土)・7月3日(日) 午前9時～午後7時 場所 教育相談センター/東京芸術センター 内容 来年度、区内小学校で採択対象の教科書、現在中学校で使用している教科書の展示 申込 当日直接会場へ 問先 教育相談センター 教育相談係 電話 (38850) 8801

児童手当・児童育成手当

現況届を6月上旬に送付します(提出期限は6月30日) 20年度(6月以降)分の手

6月期の振り込み

児童手当・児童育成手当(2～5月分)の振り込みは、6月3日(土)です。児童手当の受給資格がある方には、6月上旬に支払通知書を送付します。 ※振り込み

上記マークがある申し込みは、2面右上の記入例参照

当受給資格を確認するために、現況届の提出が必要です。提出がないと、6月分からの手当支給が止まるのでご注意ください。現況届提出後、結果については手当ごとに通知します。

子育てママの学習会

日時 6月9日(月)、午前10時～正午 対象 就学前の幼児の保護者、子育て関係者 内容 乳幼児期から伝えたい食育、幼児にできるお手伝いや料理 ※日本茶インストラクターによる、おいしいお茶の入れ方の実演あり 講師 上記

子育てママの学習会

日時 6月9日(月)、午前10時～正午 対象 就学前の幼児の保護者、子育て関係者 内容 乳幼児期から伝えたい食育、幼児にできるお手伝いや料理 ※日本茶インストラクターによる、おいしいお茶の入れ方の実演あり 講師 上記

子育てママの学習会

日時 6月9日(月)、午前10時～正午 対象 就学前の幼児の保護者、子育て関係者 内容 乳幼児期から伝えたい食育、幼児にできるお手伝いや料理 ※日本茶インストラクターによる、おいしいお茶の入れ方の実演あり 講師 上記

子育てママの学習会

日時 6月9日(月)、午前10時～正午 対象 就学前の幼児の保護者、子育て関係者 内容 乳幼児期から伝えたい食育、幼児にできるお手伝いや料理 ※日本茶インストラクターによる、おいしいお茶の入れ方の実演あり 講師 上記

子育てママの学習会

日時 6月9日(月)、午前10時～正午 対象 就学前の幼児の保護者、子育て関係者 内容 乳幼児期から伝えたい食育、幼児にできるお手伝いや料理 ※日本茶インストラクターによる、おいしいお茶の入れ方の実演あり 講師 上記

子育てママの学習会

日時 6月9日(月)、午前10時～正午 対象 就学前の幼児の保護者、子育て関係者 内容 乳幼児期から伝えたい食育、幼児にできるお手伝いや料理 ※日本茶インストラクターによる、おいしいお茶の入れ方の実演あり 講師 上記

子育てママの学習会

日時 6月9日(月)、午前10時～正午 対象 就学前の幼児の保護者、子育て関係者 内容 乳幼児期から伝えたい食育、幼児にできるお手伝いや料理 ※日本茶インストラクターによる、おいしいお茶の入れ方の実演あり 講師 上記

子育てママの学習会

日時 6月9日(月)、午前10時～正午 対象 就学前の幼児の保護者、子育て関係者 内容 乳幼児期から伝えたい食育、幼児にできるお手伝いや料理 ※日本茶インストラクターによる、おいしいお茶の入れ方の実演あり 講師 上記

子育てママの学習会

日時 6月9日(月)、午前10時～正午 対象 就学前の幼児の保護者、子育て関係者 内容 乳幼児期から伝えたい食育、幼児にできるお手伝いや料理 ※日本茶インストラクターによる、おいしいお茶の入れ方の実演あり 講師 上記

子育てママの学習会

日時 6月9日(月)、午前10時～正午 対象 就学前の幼児の保護者、子育て関係者 内容 乳幼児期から伝えたい食育、幼児にできるお手伝いや料理 ※日本茶インストラクターによる、おいしいお茶の入れ方の実演あり 講師 上記

子育てママの学習会

日時 6月9日(月)、午前10時～正午 対象 就学前の幼児の保護者、子育て関係者 内容 乳幼児期から伝えたい食育、幼児にできるお手伝いや料理 ※日本茶インストラクターによる、おいしいお茶の入れ方の実演あり 講師 上記

子育てママの学習会

日時 6月9日(月)、午前10時～正午 対象 就学前の幼児の保護者、子育て関係者 内容 乳幼児期から伝えたい食育、幼児にできるお手伝いや料理 ※日本茶インストラクターによる、おいしいお茶の入れ方の実演あり 講師 上記

子育てママの学習会

日時 6月9日(月)、午前10時～正午 対象 就学前の幼児の保護者、子育て関係者 内容 乳幼児期から伝えたい食育、幼児にできるお手伝いや料理 ※日本茶インストラクターによる、おいしいお茶の入れ方の実演あり 講師 上記

子育てママの学習会

日時 6月9日(月)、午前10時～正午 対象 就学前の幼児の保護者、子育て関係者 内容 乳幼児期から伝えたい食育、幼児にできるお手伝いや料理 ※日本茶インストラクターによる、おいしいお茶の入れ方の実演あり 講師 上記

子育てママの学習会

日時 6月9日(月)、午前10時～正午 対象 就学前の幼児の保護者、子育て関係者 内容 乳幼児期から伝えたい食育、幼児にできるお手伝いや料理 ※日本茶インストラクターによる、おいしいお茶の入れ方の実演あり 講師 上記

仕事・経営

創業支援館はばたき、かがやき 入居者募集
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です。安い家賃に加え、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」が、入居者の相談に応じます(予約制)。募集室等 電話 (38800) 5222

仕事・経営は、4面に続きます

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 電話 3880-5856

**【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…申し込み期限  
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

**仕事・経営**

**ハローワーク足立にマザーズコーナーを開設しました**

子育てをしながら早期に就職したい方を対象に、マザーズコーナーを開設しました。相談者には担当がつき、それぞれの希望・状況に応じた就職実現プランを作成し、一貫したサポートを行います。相談窓口にはベビーカーもあり、親子一緒に安心して相談できます。また、区の子育て支援サービスに関する情報も提供しています。利用時間▽平日：午前8時30分～午後7時 ▽土曜日：午前10時～午後5時 ※相談日時予約も可能 場・問先Ⅱハローワーク足立(東京芸術センター6階)

☎(38870) 8921  
☎(38880) 5469

**健康・衛生**

**尿失禁予防講座**

日時Ⅱ6月10日(火)、午後1時30分～3時30分 対象Ⅱ区内在住の女性で尿失禁を予防したい方 内容Ⅱ講演および尿失禁予防体操 講師Ⅱ佐藤むつみ氏(東京都老人総合研究所理学療法士) 定員Ⅱ20人(5月26日から先着順) 申込Ⅱ電話 場・申・問先Ⅱ千住保健総合センター

☎(38888) 4277

**食生活コンダクター(栄養改善推進員)ボランティア養成講習会(8回制)**

日時等Ⅱ表1 対象Ⅱ食育、食を通じた健康づくりに熱意ある方または栄養士の資格を有する方(60歳まで) ※講習会修了後、地域でボランティア活動ができる方 定員Ⅱ30人(抽選) 申込Ⅱハガキまたはファクスで住所、氏名、年齢、生年月日、電話番号、ファクス番号、参加動機、「食生活コンダクターボランティア養成講習会希望」を連絡

期限Ⅱ6月13日(金)必着 ※抽選結果は、6月19日以降に連絡 申・問先Ⅱ江北保健総合センター 〒123・084 5西新井本町2-30-40

☎(38996) 4004  
FAX(38856) 5529

表1 食生活コンダクター養成講習会日時等

日時	内容	講師	場所
7/2(水) 午後1時30分～4時	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	竹の塚保健総合センター
25(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	
25(金) 午後1時～4時	栄養素の基礎知識	区・管理栄養士	
30(水) 午後1時30分～4時	調理の基本デモンストラーションの心得	田口道子氏(東京製菓学校)	エル・ソフィア
8/29(金) 午後1時30分～4時	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)	
9/16(火) 午前10時～正午 16(火) 午後1時～4時	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)	
10/2(木) 午後1時30分～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	竹の塚保健総合センター

※上記以外に自主活動を2日間行います。

**6月の土曜予防接種外来**

日時Ⅱ6月21日(土)、午後3時～5時 ※受け付けは午後4時30分まで 場所Ⅱ足立区医師会館(中央本町3-4-4) 対象ⅡBCG、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Ⅱ母子健康手帳、予防接種予診票

**6月は東京都H1V検査・相談月間です**

東京都のH1V感染者は、20年1月1日現在、4千96人となり、現在も増え続けています。区では、匿名かつ無料で、少量の採血だけで即日結果が分かる検査を行っています。くわしくは2面健康カレンダーをご覧ください。問い合わせ先

☎(38880) 1866  
☎(38880) 5892

**食と健康教室「夏に向けてポジティブ・ダイエット」(2日制)**

日時Ⅱ6月3日(火)・11日(水)、午後1時30分～3時30分 対象Ⅱ健康的に体重をコントロールし、体脂肪を減らしたい方 内容Ⅱしっかり食べ、自分に合うダイエット/時間節約クッキングのコツ/体脂肪を燃やす運動 定員Ⅱ25人(5月26日から先着順) 申込Ⅱ電話 場・申・問先Ⅱ竹の塚保健総合センター

☎(38855) 5046

**介護保険を利用している方の利用負担を軽減します**

◆生計困難者の利用者負担軽減 対象Ⅱ次のすべてに当てはまる方：住民税非課税世帯/年間収入額が単身の場合150万円以下(1人増えるごとに50万円を加算)/預貯金額などが、単身の場合350万円以下(1人増えるごとに100万円を加算)/日常生活に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

☎(38880) 5743

**福祉**

**20年度歯の衛生週間標語 「ありがとう いつもはたらく 歯に感謝」**

6月4日から10日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。また、「かかりつけ歯科医」を持ち、定期的に歯科健診を受けることや、早期発見・早期治療を心掛け、歯の寿命を延ばし、健康を守りましょう。

**8020運動**

「80歳になっても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はなく、適切な生活習慣によって寿命を延ばすことができるものです。この機会に、歯の健康につながる生活習慣を身に付けてみませんか。保健総合センターでは、親子で体験できる歯の健康教室(2面健康カレンダー参照)や、子ども向けの歯科相談、成人向けの歯周病予防教室などを開催しています。

**歯周病健診** ※対象年齢を80歳までに拡大しました

区では、年齢に応じて口腔健診や歯周ポケットの測定などを行っています。

◆20～39歳(21年3月末現在) 保健総合センターで、年6回行っています。 ※くわしくはお問い合わせください。 場・申・問先=保健総合センター(表2)

◆40～80歳(21年3月末現在) 年1回に限り健診を受けられます。 ※くわしくはお問い合わせください。 場所=区内指定歯科医療機関 申込=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、区へ郵送 ※随時受け付け。約2週間後に受診票と案内を送付 申込=▷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 問先=保健総合センター(表2)または成人保健係 ☎3880-5121

表2 保健総合センター一覧

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



表3 障害者相談日程等

相談名	内容	日時等
総合相談	障害に関する総合相談	▷月・水・金・土曜日…午前8時30分～午後5時 ▷火・木曜日…午前8時30分～午後8時
ピアサポート	障害当事者によるサポート	▷聴覚障害…火曜日 ▷肢体障害…水曜日 ▷視覚障害…木曜日 ※いずれも午前10時～午後3時
きこえの相談	聴力で困りの方	▷月・火・木・金曜日…午前10時～午後3時 ※第3木曜日は、医師による耳鼻科相談もあります。
精神科相談	眠れない、落ち着かないなど	毎月第2金曜日、午後2時～4時

※予約が必要な相談もあるので、事前にお問い合わせください。

73歳以上の区民に無料マツサージ

日程等 6月6日(金)・20日(金) : 千住あずま住区センター1分室 / 6月10日(火)・24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 (当日先着順) 申込 当日直接会場へ 問先 障害福祉計画係  
☎(3880) 5255

障害がある方の相談を行っています

身体障害や知的障害がある方の地域生活を支援するため、専門スタッフが相談を行っています。日時等 表3 対象 身体や知的に障害がある方とその家族 申込 電話またはファクス 場・申・問

表4 区有地売却入札物件

物件番号	土地所在地番	地目	実測面積(m <sup>2</sup> )	最低売却価格
1	足立区佐野一丁目502番2	宅地	435.09	1億399万円
2	足立区花畑町3768番1外5筆(仮換地64街区55)	宅地	604.00	1億7,655万円

土地・建物・道路 一般競争入札による区有地売却

区が定めた価格以上で、最

元氣高齢者に記念品を贈呈します

対象 20年4月1日現在、区内在住で19年中に介護保険サービスを受けておらず、20年度に90歳以上になる方(大正8年4月1日以前に生まれた方) ※19年中に家族介護慰労金の支給を受けた方 / 6月1日現在、3カ月以上入院している方を除く 内容 区内共通商品券(1万円相当) 申込 申出書(6月上旬に発送) 必要事項を記入して区へ郵送 期限 6月25日(必着) ※贈呈は7月上旬を予定 申・問先 高齢調整係 ☎(3880) 5886

表5 報告対象になる主な区分

主な対象建物	対象規模
共同住宅・寄宿舎・下宿	5階以上で延べ床面積が1,000㎡を超える建物
料理店・飲食店・公衆浴場・遊技場・ダンスホールなど	地階若しくは3階以上または延べ床面積が500㎡を超える建物
百貨店・マーケットなど	3階以上または延べ床面積が500㎡を超える建物
旅館・ホテル・病院・児童福祉施設・老人福祉施設・診療所(患者の入院施設のあるもの)など	3階以上または延べ床面積が300㎡を超える建物(平屋建てで、500㎡未満は除きます。)
事務所を含む複合建物	5階以上で延べ床面積が2,000㎡を超える建物のうち、事務所部分が3階床以上であり、その部分の延べ床面積が1,000㎡を超えるもの
学校・体育館	3階以上または延べ床面積が2,000㎡を超える建物
集会場・観覧場・公会堂	3階以上または延べ床面積が200㎡を超える建物(平屋建て集会場で、400㎡未満は除きます)

年に一度は建築設備の定期報告を

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)の所有者または管理者は、毎年定期的に検査資格者の検査を受け、その結果を報告する

空き地を所有している方へ

区内で空き地を所有している方は、定期的な草刈りを行い、適正な管理をお願いします。また、自分で草刈りができない方は、区が所有者に代わって草刈りを行っています。費用は所有者の負担になります。金額など、くわしくはお問い合わせください。 問先 みのりのまちづくり係 ☎(3880) 5188

上記マークがある申し込みは、4面右上の記入例参照



区内温水プール

藤野選手の北京オリンピック出場(1面参照)を機会に、皆さんも水泳を始めてみませんか? 区内で1年中楽しめる温水プールをご紹介します。本格的な練習はもちろん、ウォーキングなど健康維持のためにも楽しめます。



千住温水プール(千住3) 30番地、千寿本町小学校地下) 交通 北千住駅徒歩5分

千寿本町小学校と併設されているという珍しい施設。もともと小学生用に設計されているため、ほかの施設より水深が浅く、ウォーキングにも最適です。

6月から始まる「にぎやか祭り」(利用ごとにスタンプを集めて、オリジナルTシャツをプレゼント)など、さまざまな企画が盛りだくさんです。問先 千住温水プール ☎(38882) 26001

スィムスポーツセンター すぐそばにある足立清掃工場で、ゴミ焼却で発生した熱を利用して水温を保っています。温水プール、体育館、トレーニングルームが同じ施設にあるのは区内でここだけ。またマスターズ水泳の日本記録保持者が一から教えてくれる教室もあります。問先 スィムスポーツセンター ☎(38550) 11333



スィムスポーツセンター (西保木間4-10-1) 交通 西新井駅東口から東武バス「花畑桑袋団地」行き(竹の塚駅東口経由)「足立清掃工場」下車など

東綾瀬公園温水プール(すいすいらんど綾瀬) 温水プールのほかに、屋外にもプールがあります。温水プールは、壁や天井がガラス張りとなっていて、開放感が抜群です。しかもガラス張り



夏にはこの壁が開き、内外2つのプールが楽しめます

の壁は可動式となっていて、夏の時期には開放され、屋外にあるプールと行き来が可能となります。 「ヤゴ救出作戦」などで、ここでしか楽しめないユニークなイベントも魅力です。問先 東綾瀬公園温水プール ☎(5616) 25000



東綾瀬公園温水プール(東綾瀬3-4-1) 交通 綾瀬駅からはるかぜ「亀有駅南口」行き「すいすいらんど綾瀬」下車など

利用料金(各施設共通) 大人(16歳以上) : 500円 子供(満3歳以上中学生以下) : 200円 障害者および65歳以上(区内在住・在勤・在学の方。要証明書) : 無料 ※毎月第3土曜日は「家族ふれあいの日」となっていて、だれでも無料で利用できます。

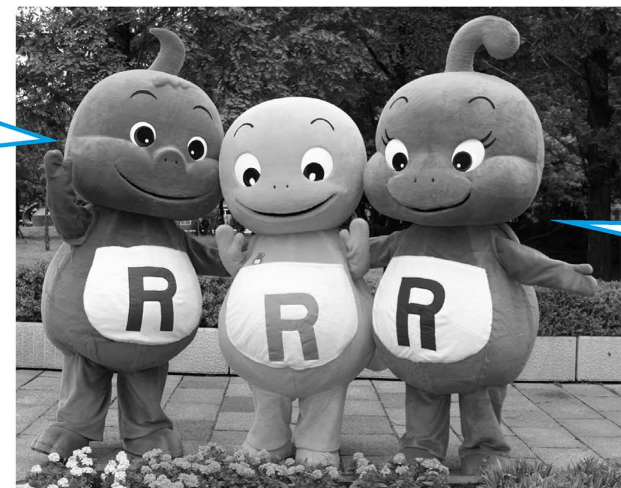
# 「環境サミットin足立」 イベント開催!

6月21日(土)の「環境サミットin足立」の開催に先駆け、地球にやさしい生活のPRを行います。

日時等⇒第1弾…6月7日(土)・8日(日)、午前10時～午後4時/しょうぶ沼公園・東綾瀬公園(しょうぶまつり会場内) 第2弾…14日(土)・15日(日)、午後1時～7時/元洲江公園 ※イベントの内容は、一部変更する場合があります。

問い合わせ先=温暖化対策課 事業推進係 ☎3880-5860

「環境サミットin足立」(6月21日)では、近藤やよい区長や鴨下一郎環境大臣、登山家の野口健さんたちが、「地球にやさしいひとのまち」について考えるんだ。みんなで環境の大切さについて話し合おうよ。サミットへの参加はまだ募集中! この機会に、ぼくたちと一緒に考えてみよう!



▲ミリー(中央)の弟(左)と妹(右)の名前も募集中(5月30日必着)。くわしくはあだち広報5月10日号を見てね

イベントでは、「地球にやさしい行動をする」と宣言してくれたみんなの中から抽選で苗木をプレゼントするね。「環境サミットin足立」の開催記念スタンプラリーや足立区民環境家計簿の登録を受け付けているから、わたしたちに会いにきてね。



▲紫や白のハナショウブが一面に広がっています

しょうぶ沼公園の催し  
場所 しょうぶ沼公園 内容  
ハナショウブの展示、模擬店/花と緑の即売会、チップ堆肥の配布など ※江戸系を中心に約80種、6千500株のハナショウブを周辺に鑑賞できるように、5月下旬から約1カ月間、しょうぶ田に木道を設置します。申し込み方法  
当日直接会場へ ※当日黄緑色のベストを着た「シャッターボランティア」が、皆さま

## 6月7日(土)・8日(日)、午前10時～午後4時 しょうぶ沼公園 お楽しみイベント お楽しみイベント

んのカメラのシャッターを押して写真撮影のお手伝いをお願いします。ぜひ、声を掛けてください。  
●都立東綾瀬公園(ハト公園)の催し  
▽物産展:地元商店街による模擬店や友好自治体物産展、足立区産の花や地場製品などの即売会ほか  
▽ステーション:野外ステージでのパフォーマンスショー ※雨天中止  
●スタンプラリー  
北綾瀬・綾瀬地域にポイント10カ所を設置します。その中から合計7カ所(必須ポイント3カ所、その他のポイント4カ所)のスタンプを集めると完歩となり、ゴールのハト公園では完歩賞のほか、賞品が当たる抽選会にも参加することができます。 ※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



昨年、ハト公園で行われたステーションの一部

問い合わせ先=温暖化対策課 事業推進係 ☎3880-5860  
環境サミットin足立のイベント  
しょうぶまつり両会場でのイベントを行います。上記参照。  
園会場・しょうぶ沼公園会場・綾瀬フルミエで配布します。  
問い合わせ先=交通安全係 ☎3880-5912

## 2008自転車安全利用 TOKYOキャンペーン

子どもから高齢者まで広く利用されている自転車は、手軽で便利な乗り物です。その反面、自転車がかかわる交通事故の多発、歩道上の暴走行為をはじめとする交通ルール・マナーを守らない自転車利用者の増加などが大きな問題となっています。これを踏まえ、自転車利用者の交通ルールや正しいマナーの普及啓発を図るため、6月30日まで「2008自転車安全利用TOKYOキャンペーン」を行っています。



自転車は、車両の一部です。自転車は、車道を通行するのが原則ですので、自転車で歩道を通るときは、いつでも止まれるスピードで進むなど、歩行者の邪魔にならないようにしましょう。また、信号無視、夜間無灯火などの違反をすれば、罰金はもちろんのこと、交通事故を起こせば損害賠償という責任も問われます。交通事故をなくすためには、一人ひとりが交通ルールを守りお互いにやさしさと思いやりの心を持って行動することが大切です。区民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

# 自分や家族のストレス状態を知り、 うつ病を早期に予防しよう!



この記事に  
関しては、  
健康推進課  
地域支援担当へ  
☎3880-5358

図1 ストレスがかかり続けると心身に変化が起きます  
ストレスには、警告期・抵抗期・疲弊期の3つの段階があると言われています(セリエのストレス3段階説)。ストレスの危険信号を見逃さないようにしましょう。

- 警告期(受動的応答期)**
  - 疲れやすい
  - イライラする
  - 肩が凝る
  - ミスが多くなる

⇒無理をせず、休みましょう。ストレスコントロールに努めましょう。
- 抵抗期(ストレスに反発・抵抗する時期)**
  - 疲労感が興奮(脱力)に変わる
  - 血圧の変調、血糖も上昇
  - 胃や心臓に異常が現れる
  - 仕事を抱え込み、休まなくなる

⇒自分の状態に気が付き、まとまった休みを取るなど、ストレスコントロールに努めましょう。
- 疲弊期(疲れきり、本当の病気に移行する時期)**
  - 踏ん張りが利かなくなる
  - おっくうで何もする気がなくなる
  - ストレス性潰瘍、心身症、うつ病に陥る
  - 自殺を考える

⇒うつ病にかかっている可能性があります。できるだけ早く医療機関を受診しましょう。

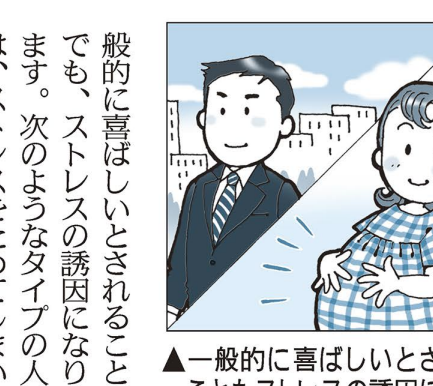
どんな場合にストレスがかかりやすい?  
身近な人の死であったり、失業・過労・離婚・異動など、大きな転機があった場合は、ストレスがかかりやすくなります。また、進学・就職・昇進・新築・結婚・妊娠など一

現代社会は「ストレス社会」と言われるほど、ストレスは過剰な時代です。ストレスはすべて悪いというわけではありませんが、ストレスと上手に付き合うことが「こころ」と「からだ」の健康のために必要となります(図1)。

ストレスとは外部からの刺激に対して、「こころ」や「からだ」が反応して起こる変化のことです。人が生きていくことは、言い換えれば日々新しいストレスを体験していくことでもあります。適度なストレスは心身の成長を促したり、私たちにやる気を起こさせたりしますが、過剰なストレスは心身の不調や様々な病気につながります。

ストレスと上手に付き合うためには次のことが有効です。  
▽睡眠は、一日7～8時間ほどとりましょう。ストレスを感じた時は、普段より早めに休むようにしましょう。  
▽散歩や軽いジョギングなど、適度に体を動かしましょう。

一般的に喜ばしいとされることでも、ストレスの誘因になります。次のようなタイプの人には、ストレスをためてしまいがちです。  
▽責任感が強い  
▽完璧主義  
▽頼まれると断れない  
▽人のことを考え、気配りをする



▲一般的に喜ばしいとされることもストレスの誘因になる

一人でも悩まないで相談してください  
あなたやあなたの周囲の人が「うつ」の症状を示しているなら、一人で抱えこまず、お近くの保健総合センターに相談してください。ご家族だけでも相談できます。

- 東和保健総合センター ☎(3606) 4171
- 都立精神保健福祉センター ☎(3842) 0946
- 都・夜間こころの電話相談(午後5時～10時 ※受け付けは、午後9時30分まで) ☎(5155) 5028
- 東京いのちの電話(24時間) ☎(3264) 4343
- 東京自殺防止センター(午後8時～翌朝6時) ☎(5286) 9090
- 千住保健総合センター ☎(3888) 4277
- 江北保健総合センター ☎(3896) 4004
- 竹の塚保健総合センター ☎(3855) 5082
- 中央本町保健総合センター ☎(3880) 5351
- 区民保健総合センター ☎(3880) 5351

## うつ病の症状に気を付けましょう

うつ病は「心身の休養」と「服薬」が治療の基本です。ゆっくりと休み、主治医の指示通りにしっかりと薬を飲むことで回復します。自分では病気が気付かないことが多いので、周りの人が変化に気付くことも大切です。もし、あなたの周りの方が落ち込んで、いつもと違う様子のときは、よく話を聴きましょう。

- この3つの症状があったら **要注意!**
- 眠れない(寝ている途中で目が覚める、朝早くに目覚める)
  - 食欲がない
  - 気分が落ち込む(朝方がひどく、夕方になると少し楽になる)

◆次の症状が数多く認められる場合は、うつ病の可能性が高くなります

「からだ」の症状

- 頭痛、肩こり、胃痛
- 便秘、下痢
- 身体がだるい
- 疲れやすい
- 動悸、息苦しい

「こころ」の症状

- 気分が落ち込む、悲しい
- イライラする、おっくう
- 集中力がなくなる
- 好きなこともやりたくない
- 自分を責める
- 決断できない
- 死にたくなる

周りの人が気付く症状

- 反応が遅い、表情が暗い、人との交流を避ける
- 体調が悪いと訴えることが多くなる
- 飲酒量が増える
- 遅刻、早退、欠勤が増える

子どもの場合

- 成績が落ちる
- 朝、調子が悪い
- 登校できなくなる

ご利用ください  
うつ病の専門相談・一般精神保健相談  
うつ病かもしれないけれど受診したほうが良いかどうかかわからない、家族のうつ病にどう対応したら良いかわからない、今の治療が良いのか心配という方へ、うつ病の専門相談を行っています。うつ病を早く相談してください。日時 毎月25日号に掲載される健康カレンダー(2面)を参照。対象 区内在住のご家族、関係機関など。内容 ①うつ病の精神科医などによる相談。1回30分(事前予約) ※必要に応じて家庭を訪問し、相談にのることも可能。費用 無料。申し込み方法 電話 申込・問い合わせ先 健康カレンダー(2面)を参照

うつ病家族教室  
本人だけでなく、家族も「うつ病」と上手に付き合う方法を学びませんか? うつ病にかかった本人はもちろん、見守る家族も辛いものです。そのような方々のために、うつ病サポートの専門家が応援します。日時等 竹の塚保健総合センター: 原則毎月曜日、午後6時30分～8時30分/中央本町保健総合センター: 原則第4木曜日、午後2時～4時。対象 ①うつ病の方がいるご家族。内容 ①病気の理解、家族の対応、回復に役立つ社会制度など。講師 山口律子氏(うつ病・気分障害協会代表)。費用 無料。申し込み方法 電話 問先 竹の塚保健総合センター ☎(3855) 5082

うつ病家族教室  
参加者の声  
昨年度、うつ病家族教室に参加された方々に、感想などを聞きました。「色々な思いや考えが聞ける機会はなかなかないので、

病にかかった本人はもちろん、見守る家族も辛いものです。そのような方々のために、うつ病サポートの専門家が応援します。日時等 竹の塚保健総合センター: 原則毎月曜日、午後6時30分～8時30分/中央本町保健総合センター: 原則第4木曜日、午後2時～4時。対象 ①うつ病の方がいるご家族。内容 ①病気の理解、家族の対応、回復に役立つ社会制度など。講師 山口律子氏(うつ病・気分障害協会代表)。費用 無料。申し込み方法 電話 問先 竹の塚保健総合センター ☎(3855) 5082

このうつ病家族教室は参考になります。「家族の方はみんな同じような悩みを持っていて、わたしただけじゃないんだ」と思いました。また、自分の思っていること、不安な気持ちなどを話す場もないので、ここで話ができ良かったです。「自分自身の心が軽くなってきたような気がします。もっと早くこのような会に参加すれば良かったと思っています。」やはり家族同士の話し合いが不可欠だと改めて認識しました。



山口律子氏が講師をしている「うつ病家族教室」

2007年～2009年版 わたしの便利帳の訂正

「わたしの便利帳」に一部、誤りがありました。おわびして訂正します。1月にお知らせした内容も合わせて、再度お知らせします。問先＝広報係 ☎3880-5815

変更となりました。
▷48ページ「道路・水路・街路灯の管理/区道以外の道路の場合」の問い合わせ先
【正】▶都道の場合…都・第六建設事務所補修課

少人数私募債発行
経費を補助します
内容▶少人数私募債を発行した会社が、社債の引受者に支払う利息の一部を補助(最大2年間) ※少人数私募債: 中小企業が親族や得意先など

暮らし
身近な少数の方々から、直接事業資金を募るために発行する社債 補助金額▶社債初回発行総額(3千万円を上限)の2%の額。ただし、社債の利率が3%未満の場合は、発行利率から1%を差し引いた率で計算した額 ※申し込み方法など、くわしくはお問い合わせください。 申・問先 ☎3880-8404

足立区役所
〒120-8510
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/
凡例
申込…申し込み方法
期限…申し込み期限
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

表1 人権擁護委員名簿

Table with 3 columns: 氏名, 住所, 電話番号(※1). Lists names like 江川 勝, 油井 久仁子, etc.

※1…電話番号は職場なども含んでいます
※2…子どもの人権専門委員兼任

地域防犯活動団体
へ助成します
募集期間▶6月2日～30日
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・自治会などの団体

戸籍の窓口での本人確認が法律上のルールになりました
他人が本人になりすまして行なう戸籍証明の不正取得や虚偽の届出から皆さんの個人情報を守るため、戸籍法の一部が改正され、5月1日から

6月1日は人権擁護委員の日
区内には17人の人権擁護委員がいます(表1)。人権問題で困っている方は気軽に相談ください。 ※6月10日(火)に「人権の上相談」を行います。 問先▶区政相談課 ☎(3880)5111(代)

活動に必要な経費(ベスト・腕章・懐中電灯などの購入費)の一部を助成 金額▶1団体につき10万円を限度
※申し込み方法など、くわしくは危機管理課または区民事務所で配布している申請書類をご覧ください。 問先▶危機管理課生活安全推進担当 ☎(3880)5838

臨時休館など
庁舎ホール・駐車場・展望レストランなど
6月14日(土)・15日(日)は、衛生害虫駆除のため、区役所全館を閉館します。
NPO活動支援センター
施設点検などのため、5月30日(金)の開館時間は、午前9時から午後5時までになります。

本人確認書類が法律で規定されました。また、偽りその他の不正な手段によって戸籍証明書の交付を受けた者は、刑罰が科せられることになりました。
◆本人確認が義務付けられた届出
婚姻届/離婚届/養子縁組届/養子離縁届/認知届
◆戸籍の証明書の申請や届出時に必要な書類
戸籍住民課または区民事務所の窓口へ次の書類をご持参ください。
▽本人確認が1枚でできるもの
運転免許証/パスポート/外国人登録証明書/住民基本台帳カード(写真付き)/国もしくは地方公共団体の機関が発行した身分証明書(写真付き)など
▽本人確認が2枚必要なもの
①国民健康保険・健康保険・船員保険・介護保険の被保険者証/共済組合員証/国民年金手帳/国民年金・厚生

審議会等の公開(6月分)
傍聴方法など、くわしくはお問い合わせください。
Table with columns: 審議会等, 日程, 時間, 場所, 問先

年金保険・船員保険の年金証書など
②学生証・法人が発行した身分証明書(国もしくは地方公共団体の機関が発行したものを除く)・国もしくは地方公共団体の機関が発行した資格証明書で写真付きのものなど
問先▶戸籍届出係 ☎(3880)5065
戸籍証明係 ☎(3880)5722

表2 宿泊施設利用案内(8月分)

Table with columns: 宿泊施設, 対象, 利用できない日, 受付時間. Lists facilities like 鹿沼野外レクリエーションセンター, 日光林間学園, etc.

宿泊施設インフォメーション(8月分)
◆利用案内(提携旅館を除く)
申込▶各家庭に配布してある「わたしの便利帳」15ページを参照 休館日等▶表2
◆山中湖林間学園の夏休み中の開放
開放日▶8月13日(水)～16日(土)・22日(金)・23日(土) 対象▶区内在住・在勤の方とその同伴者 申込▶電話 受付期間▶ ☎0555(62)1404 ☎(3880)5970



~クールビズのお話~

今回は地球温暖化の原因である温室効果ガス(二酸化炭素など)を減らす取り組みについてのお知らせとお願いだよ。

区は今年、地球温暖化をいちばん大事なことで考えて、環境計画をつくったんだ。計画では、2012年までに区から出る二酸化炭素の量を10%減らすこと(1990年比)などを目標にしたよ。

3年前の夏から区では、二酸化炭素を減らすために、冷房の設定温度を28℃にしているよ。そして、ネクタイを着けないようにしたり、上着を着ないようにしたりして、28℃の中でも涼しく快適に働けるようになってきたんだ。

これから先、クールビズが当たり前になるように、もっと大勢の人たちにクールビズに取り組んでもらいたいなあ。

みんなのおうちや会社でも、冷房は必要なときだけ使って、設定温度は28℃を目安にしてね。冷房の温度を27℃から28℃へと1℃上げるだけで、1世帯あたり、ひと夏で平均約12kgの二酸化炭素を減らせるよ。

「1人の100歩より100人の1歩」。みんなで身近にできる温暖化対策として、クールビズに取り組んでみよう。

《温暖化対策課》

催し物

あだち再生館「生ごみリサイクル講座」

日時 6月22日(日)、午後1時30分~4時 対象 区内在住・在学・在勤の方

内容 家庭の生ごみを利用した堆肥作り 持ち物 筆記用具・軍手 ※汚れてもよい服装でお越しください。

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、「生ごみリサイクル講座希望」を連絡

生活の科学教室「ジュースに含まれる糖分を調べよう」

日時 6月26日(木)、午後1時30分~3時30分 場所 エル・ソフィア

内容 住・在勤・在学の方 内容 ジュースに含まれる糖分を糖度計を使って測定し、身近な飲み物にどのくらい糖分が含まれているかを測定/飲み過ぎたときの健康への影響について考える

持ち物 布きん 定員 30人(5月26日から先着順) 申込 電話または窓口 申・問先 消費者センター

経営革新セミナー

日時 6月19日(木)・7月3日(木)、午後7時~9時 場所 あだち産業センター

対象 経営のステップアップをめざす中小企業事業者 内容 戦略的思考を身に付けて経営革新に挑む: 戦略思考、SWOT分析(代表的戦略策定手法)、デイスカッション/戦略のフレームワーク、ケーススタディ

子どもにかかわるための講座

子どもとよりよく接するためのワークショップ

日時等 6月20日:子どもを

上記マークがある申し込みは、8面右上の記入例参照

20年第1回区議会臨時会・第2回区議会定例会

第1回区議会臨時会・第2回区議会定例会を開会します(表3・4)。本会議・委員会の傍聴は、区議会事務局で受け付けます。

※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=区議会事務局議事係 ☎3880-5797

表3 20年第1回区議会臨時会日程

Table with 3 columns: 日程, 時間, 会議名. Row 1: 5/27(火) 午後1時 臨時会

表4 20年第2回区議会定例会日程

Table with 3 columns: 日程, 時間, 会議名. Rows include 6/10(火) 午後1時 本会議, 6/11(水) 午後1時 本会議, 6/12(木) 午後1時 本会議, etc.

※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(6/17を除く)

郷土博物館の映画会
日時 6月14日(土)、午前11時~午後0時10分
内容 「塩原の大山供養田植」

いづれも
申・問先 青少年センター青少年事業係
☎(5242) 8169
FAX(5242) 8165
tokyo.jp
seishounen@city.adachi.jp

外国人交流サロン
日時 6月3日(火曜日)、午後1時30分~3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

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: June 3rd, Tuesday 1:30pm - 3:30pm
Place: "L. Sophia" Building, 3rd Floor, Room 1 (7-33-1 Umeda Adachi-ku)

外国人 교류 살롱 안내
아다치구에 사는 외국사람들의 좌담회입니다.
일본에서의 생활을 보다 즐겁게 하기 위한 모임입니다.

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。



消費者講座

「知っておきたい旅行の基礎知識」

日時=6月24日(火)、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=パック旅行、格安航空券、旅行会社を選ぶときのポイントや、旅行中のトラブル対処法などについて、事例を交えた講義
講師=武田幸子氏(東京都消費者啓発員) 定員=70人(5月26日から先着順) 申込=電話または窓口 申・問先=消費者センター

☎3880-5385

催し物

2008年ベルモント 市区民交流体験ツアー

日程=8月6日(水)~13日(水)
場所=西オーストラリア州ペルモント市 対象=▽一般枠:観光交流協会会員または会員の同居の家族 ※小学生以下は保護者同伴
▽学生枠:区内在住または在学の中学生・高校生相当の学生で、本人または同居の家族が観光交

夏花品評展示会

日時=6月11日(水)、午後1時~5時/12日(木)、午前8時30分~正午
場所=区役所1階

☎(3880)5853

催し物は、9面からの続きです

【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/

申込...申し込み方法
期限...申し込み期限
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

凡例

表1 「定年後を考える ~いきがい発掘講座~」日時等

Table with 4 columns: 日時, 講座名等, 場所, 定員. Contains details for three sessions on June 4, 7, and 14.

※講座は、それぞれ1講座ごとに申し込み可
※いずれも先着順は、5月26日から受け付け

定年後を考える 「いきがい発掘講座」

日時等=表1 対象=区内在住・在勤の55~65歳の方
申込=電話・ファクス・Eメールで住所、氏名、生年月日、電話番号を連絡 申先=NP O法人国際ボランティア事業団(受託業者)(午前9時30

☎(3880)5866

区民ロビー 内容=区内の花き農家が栽培した夏菊やアジサイなどを展示
◆展示品のチャリティー販売
日時=6月12日(木)、午後2時30分
場所=区役所正面広場
※1人1点のみ。整理券を当日午前11時から区役所1階区民ロビーで配布(先着約150人。出品数によって変更あり)
― いずれも ―
問先=農業係
☎(3880)5020

楽しさいっぱい ギャラクシティ

日時=6月14日(土)・21日(日)、午後2時~4時 ※入退場自由
場所=ギャラクシティ・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) 内容=▽14日:七夕かざりを作ろう
▽21日:ステンドグラス作り
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

プラネタリウムの新番組

期間=6月7日~8月31日の土・日曜日・祝日・夏休み期間中(7月21日~8月31日)
の平日 内容等=▽「ぼく、うちゅうひこうしになるんだ」:午前11時/午後2時15分
▽「この宇宙のどこかに」:午後1時/午後3時30分
※夏休み期間中の平日は午後1時のみ 申込=当日午前9時から発売のチケットを 購入 費用=200円(小・中学生:100円) ※未就学児での 座席使用は100円のチケットが 必要。毎月第2・3土曜日は 区民無料 場・問先=ギャラ クシティ・こども科学館
☎(5242)8161

男と女のホンネでおおーらむ「わたしたちのフー クライフ・バランス」
日時=6月14日(土)、午後3時

あだちのまちづくり

皆さんは「まちづくり」と聞くと、どのようなイメージをお持ちでしょうか。例えば、北千住駅西口の再開発や区画整理、道路や公園の整備などが思い浮かぶかもしれません。「まちづくり」は文字通りまちをつくることです。近年ではまちおこしやイベントなど、地域の活性化につながる取り組みも含まれるようになってきました。

ところで、皆さんが暮らすまちで気になることはありますか。「古い建物が多く道も狭くて災害時に心配だ」「最近、緑が少なくなった」「あの大きな工場があった場所は何かができるのかな?」など、区内では、その地域ごとにまちの課題があります。区では、地域の現状を知ってもらい、今以上に住みよいまちづくりを区と皆さんとで、協働して取り組んでいくことがとても重要だと考えています。

区ではまちづくりの基本計画として「足立区都市計画マスタープラン」を策定し、区の将来像と区の都市計画に関する基本的な方針を定めています。そして、まちづくりの基本目標を「住み続けたい・住んでみたい・訪れたい」あだちづくり」とし、これを実現するために「防災」「緑」「景観」など8つの分野別まちづくり方針を定めています。今後、あだち広報紙で区内で行われているまちづくりや都市計画のルールなどを分かりやすくお知らせする予定です。

《都市計画課》

50歳からの男の基本料理 「うちのパパに金メダル」

日時=6月28日(日)、午前10時~午後2時 場所=エル・ソフィア 対象=50~69歳の区内在住・在勤の男性 内容=中華の基本メニュー(チャーハン・餃子・デザート・スープなど)を作る 講師=足立フリー栄養士会会員 定員=20人(5月27日から先着順) 費用=千円程度(材料費) 申込=電話 申・問先=男女参画プラザ
☎(3880)5222

読み語り入門講座

日時=6月21日(土)・6月26日(木)、午前10時~正午 場所=学びピア21 対象=読み語りに興味のある方とボランティア活動をしたい方 内容=読み語りの理論と実技 講師=尾野三千代氏(府中市立中央図書館員) 定員=90人(5月26日から先着順) 申込=電話 申・問先=中央図書館 読書支援係
☎(5813)3745

アクセス数を増やす ホームページ講座

日時=6月16日(月)、午後1時~4時 場所=あだち産業センターIT支援室 対象=ホームページ制作に関心のある中小企業事業者 内容=インターネット集客のコツ/

日時=6月14日(土)、午後3時



催し物

☆創立15周年「現代日芸公募展」6月8日(日)~13日(金)、午前10時~午後5時 ※9日は休館/ギャラクシティ・西新井文化ホール/入場無料/得上
☎048(979)1353

広告

虹色ブライダル 結婚相談所

地域No.1宣言!一生の幸せ和みの生活一緒に探しましょう。まずはご相談03-3896-1515 竹の塚、舎人駅近く!都内各所で面談します!年中無休。足立区古千谷本町2-6-17信頼第一。

上記マークがある申し込みは、10面右上の記入例参照

▼長寿医療制度にかかる費用の負担割合

- ・75歳以上の人
- ・一定の障害がある65歳以上の人

5割 公費 国・都・区市町村	1割
	4割 後期高齢者支援金 (若年層の保険料)

20年4月から、75歳以上の方および老人医療の障害認定を受けている65歳以上の方は、それまで加入していた国民健康保険や被用者保険から長寿医療(後期高齢者医療)制度へ移行しました。新制度の手続きについて、区では、説明会や窓口での個別相談を行っています。

ここでは皆さんからの質問への回答と、区に対応の一部をわかりやすく紹介します。

長寿医療(後期高齢者医療)制度の疑問にお答えします



もつと身近に! 区政Q&A

保険料どうなるの?

**Q** 保険料の通知がまだ届かないのですが?

**A** 4月から特別徴収(年金天引き)とならなかった方には、7月中旬に保険料の決定通知書を送付します。

**Q** 医療機関窓口での負担割合は一緒ですか?

**A** 負担割合は、原則を1割とし、現役並みの所得のある方は3割です。毎年8月1日現在、現年度の住民税課税所得で判定し、変更がある場合は、負担割合を変更した

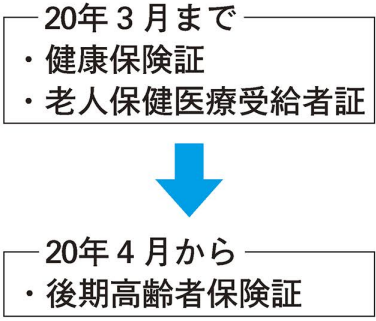
保険証が変わったの?

**Q** 医療機関にかかるとき、保険証は今後どうなりますか?

**A** 3月中旬に配達記録で送付した後期高齢者医療被保険者証1枚で医療機関にかかることができ(図2)。

※特定疾病療養受療証や限度額適用・標準負担額減額認定証をお持ちの方は、そちらも持参ください。

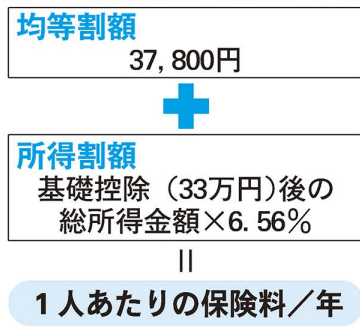
図2 医療機関にかかるときは



**Q** 新しい保険証を送付します。個人の保険料はどうやって決まるのですか?

**A** 保険料は、被保険者の皆さんが均等に負担する「均等割額」と、所得に応じて負担する「所得割額」の合計を一人ごとに算出し、個人の保険料となります(図1)。

図1 年間保険料の計算のしかた



**Q** 今年の9月に誕生日を迎え75歳になります。新しい保険証が3月に届きませんか?

**A** 75歳になる誕生日の前月に「配達記録郵便」(在宅時に手渡し、不在の場合は不在票が投函されます)で送付します。9月が誕生月の場合は、8月に郵送します。

**Q** 新しい保険証を紛失してしまいました。

**A** まず警察に届け出てください。再発行については、資格収納係にお問い合わせください。手続き時は、運転免許証、パスポートなど本人確認できるものと印鑑(認め印可)を持って資格収納係の窓口にお越しください。その場で再発行します。

制度変更後も健診はあるの?

**Q** 後期高齢者の健診はどうなりますか?

**A** 区は、皆さんの健康寿命を伸ばすために、図3のような健診を行う予定です。施設入所者などを除く対象者には直接受診券を送付します。健康管理にお役立てください。日程や受診券の送付時期は、今後のあだち広報と、区のホームページなどでお知らせします。

図3 健診内容

- ▷身長・体重の測定
- ▷血圧測定
- ▷肝機能検査
- ▷血中脂質検査
- ▷血糖検査・尿検査
- ▷貧血検査
- ▷心電図検査
- ▷胸部X線検査 など

らせる予定です。 問先 成人保健係 ☎(3880) 5121

分からないことがあったら?

**Q** 手続きなどについて知りたいです。

**A** 説明会があります(表2)。定員50人(当日先着順) 申込方法 当日直接会場へ 問先 高齢医療係 ☎(3880) 5874

**Q** どこに何を聞いたらいいの?

**A** 制度: 東京都後期高齢者医療広域連合広域連合 問先 合わせセンター ☎0570(086) 519 ※PHS・IP電話の方 ☎03(3222) 4499

▽保険料・保険証: 区・資格収納係 ☎(3880) 6041  
▽給付・説明会: 高齢医療係 ☎(3880) 5874

表2 長寿医療制度説明会の日程等

日程	時間	場所
6/2(月)	午前10時~11時30分	佐野地域学習センター
6(金)	午後1時30分~3時	鹿浜地域学習センター
9(月)		伊興地域学習センター
12(木)	午前10時~11時30分	保塚地域学習センター
16(月)		東和地域学習センター
20(金)	午後1時30分~3時	江北地域学習センター
23(月)	午前10時~11時30分	生涯学習センター
25(水)	午後1時30分~3時	興本地域学習センター
30(月)		竹の塚地域学習センター

「区政Q&A」質問を募集します

募集テーマ=「ビューティフルウィンドウズ」(治安回復施策) 申込=ハガキに、住所、氏名、電話番号、募集テーマについての質問、広報紙への感想を明記し、区へ郵送 ※抽選で5人にエコバッグをプレゼントします(当選者発表は発送をもって代えさせていただきます)。期限=6月17日(火)必着 申・問先=広報係 ☎3880-5815

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

2008年7月より、自販機でのたばこ購入に専用のカードが必要になります。



未成年者喫煙防止の取組みの一環として、たばこ自動販売機は、2008年7月に成人識別たばこ自動販売機に変わり、ご利用の際には専用のICカード「taspo(タスポ)」が必要になります。

発行手数料、年会費は無料です。申込書はたばこ販売店頭などで入手できます。 問い合わせ先 taspoダイヤル 0120-222-180

(社)日本たばこ協会

債務整理相談

—クレジット・サラ金・他—

(任意整理・過払金返還請求・自己破産・個人再生)

電話・ファックスにてご連絡下さい。 初回電話相談は無料です。(ケースによりお答えできない場合があります)

東京都中央区銀座2-5-14 銀座マロニエビル9階 氏原法律事務所 弁護士:氏原洋介(東京弁護士会所属)

TEL:03-3566-0205 FAX:03-3566-0207 URL: http://www.horitusodan.com/

アコースティック ナイト in 荒川

「なごり雪」本郷のハンカチーフ 「学生街の喫茶店」ほか ※曲目は変更になる場合があります

伊勢正三 太田裕美 大野真澄

6月13日(金) サンパル荒川大ホール

午後7時開演(午後6時30分開場) 入場料4,000円【全席指定】 ※未就学児の入場はご遠慮ください

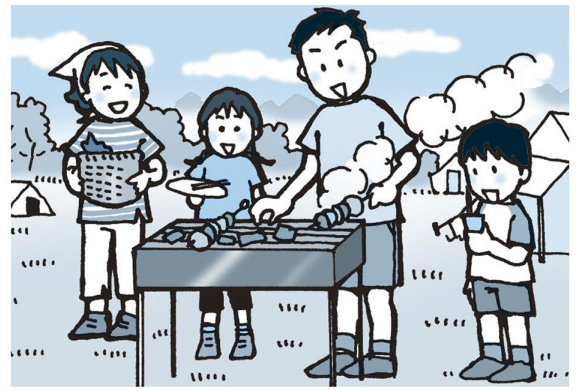
販売所 町屋文化センター ☎03-3802-7111 サンパル荒川 ☎03-3806-6531

問合せ 荒川区地域振興公社 ☎03-3802-7111

# 区の宿泊施設・提携旅館に泊ってみませんか

区民の皆さんがお得に宿泊できる施設をご紹介します。スポーツを楽しみたい方、温泉でのんびりしたい方など目的によってお選びください。

申し込み、お問い合わせは8面の宿泊インフォメーションをご覧ください。また、区のホームページでもご案内しています。



## 鋸南自然の家(校外学習施設)

南房総にあり、館山や鴨川も近く、観光の拠点に最適です。施設にはレクリエーションホールやテニスコートがあります。

**所在地** 千葉県安房郡鋸南町大帷子字天王川478

**最寄り駅** JR内房線・保田駅

山と海の両方が楽しめます



## 日光林間学園(校外学習施設)

東武日光駅からわずか2kmと近くにあり、観光の拠点に最適な場所です。歴史的名所を巡りたい方におすすめです。

**所在地** 栃木県日光市所野1543番地2

**最寄り駅** 東武日光線・東武日光駅



▲日光の歴史と自然が楽しめます

## 鹿沼野外レクリエーションセンター

体育館・テニスコート・運動場・ゲートボール場で体を動かして楽しむことができます。また、キャンプやバーベキューなどを楽しむこともできます。

**所在地** 栃木県鹿沼市板荷1106

**最寄り駅** 東武日光線・板荷駅



▲奥にはバンガローがあり、川が流れています

## 区の提携旅館

### 四季倶楽部ベルフォーレ那須

那須の自然を存分に楽しみたい行動派の方におすすめです。過剰なサービスを避けることで、低価格を実現しました。家族で気軽にご利用できます。

**所在地** 栃木県那須郡那須町大字湯本字新林206

**最寄り駅** JR東北新幹線など・那須塩原駅(区内から直通バスあり)



清潔感のあるロビー

### ゆがわら水の香里

相模の小京都と呼ばれる湯河原にある温泉宿で、日ごろの疲れを癒したい方におすすめです(4月22日に露天風呂を新設しました)。

**所在地** 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上字橋上614

**最寄り駅** JR東海道本線・湯河原駅



新設された露天風呂

## 公園の金属製品盗難がありました 地域の見守りをお願いします

4月下旬に、区内8カ所の公園や河川敷緑地において、ステンレス製の側溝のふたやトイレ・水飲みの蛇口など、総額約70万円相当の金属製品の盗難がありました。いずれも人目のない夜間や早朝の犯行と思われます。公園などで不審者を目撃した場合は、警察署や区へご連絡ください。再発防止に向けて地域の皆様のご協力をお願いします。 問先=公園課施設安全係 ☎3880-5021

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

**アパート・マンションオーナー様の 空室の不安解消!**

**アクセスのリノベーションで (リフォーム)**

中古物件の **空室補償**

月々わずかな掛金(評価の4%)

評価の **80%** + 最長 **20年**

まずは、お気軽にお電話下さい!

**0120-553966**

あなたの街の... 登録アクセス21 足立区梅島3-1-7-2F

**まもなく公募抽選 「都立霊園」相談会のお知らせ**

6月14日(土)・15日(日)・16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

- ◇お墓の基礎知識
- ◇応募の資格
- ◇お申込み方法
- ◇これまでの当選倍率など

この他、お墓に関する疑問・質問何でもご相談ください。 ※弊社は東京都と関係ございません。

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**

**お宅の光熱費は大丈夫?**

**オール電化&太陽光発電システムで エコライフ**

月々の光熱費が15,000円を超えたら

**危険信号**

あなたは10年で1,800,000円以上の光熱費を使用しています

エコライフなら...

**年間で200,000円以上の削減も可能!!**

※使用状況・設置状況により削減金額は異なります。

更には、足立区から上限300,000円の助成金を受けることができます。

まずは無料見積もり&エコライフシミュレーションでお得感を感じてください

株式会社ジーエムビー **0120-935-331**

環境事業部

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町2-6-4 九段プラザビル4F