



今号の 主な内容	2・3 面	講演会「あなたのお酒の飲み 方は、大丈夫ですか」/18年 度足立区功労者	4・5 面	耐震相談・助成の案内/はる かせ 綾瀬駅東口～東和五丁目 ～亀有駅南口路線運行開始	6・7 面	国民年金保険料免除のお知らせ/10月16日～22日は行政相 談週間/催し物案内	8 面	乳がんの早期発見、早期治療
-------------	----------	--	----------	---	----------	--	--------	---------------

## 収支は、昨年度に引き続き良好

### ～17年度普通会計決算～

お問い合わせは、財政課へ  
☎3880-5814

区の17年度普通会計決算がまとまりました。歳入は2,235億円、歳出は2,183億円で、歳入・歳出いずれも、前年度比で5%を超える増となりました。また、1年間の実質収支は47億円の黒字で、昨年度を下回りましたが、引き続き良好な水準を保っています(表1)。現在、17年度決算は、18年第3回足立区議会定例会で審議されています。

表1 普通会計決算総括表 (増減率を除き、単位:億円)

区分	16年度	17年度	差引き増減額	増減率
歳入総額	2,113	2,235	122	5.8%
歳出総額	2,061	2,183	122	5.9%
差引額	53	52	△1	△1.4%
翌年度に繰り越すべき財源	0 (☆)	4	4	—
実質収支	52	47	△5	△9.4%

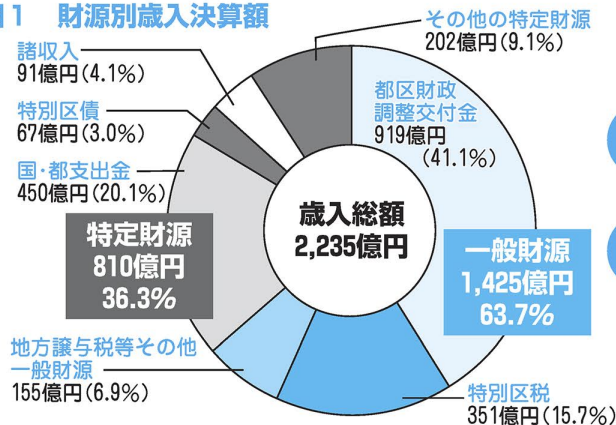
※(☆)には、表示単位未満あり。△は、減を表す。

▷普通会計決算は、総務省の定める基準で整理したものです。他自治体の財政状況と比較することができます。  
▷記事中の金額などは、表示単位未満を端数調整していないため、加減乗除した金額には一致しない場合があります。  
▷くわしくは、区のホームページで公表します。

### 収入は国や都からの交付金に依存

歳入総額では、都区財政調整交付金(都が課税している固定資産税などから区へ交付されるお金)が前年度比で、3億円減の919億円でした。これは、自主財源(区が独自に調達する財源)である特別区税の約2.6倍にもなり、全体の構成比でも41.1%を占めています(図1)。

図1 財源別歳入決算額

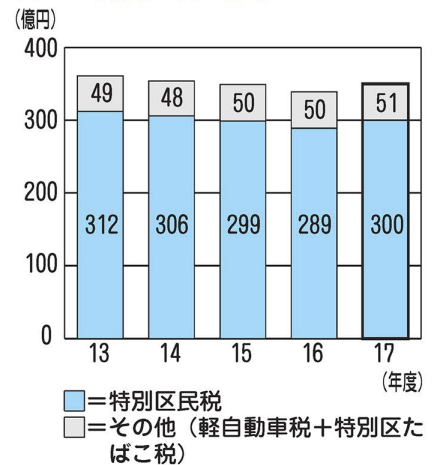


【一般財源】…用途が特定されず、どのような経費にも使用することができる財源  
【特定財源】…用途が特定され、特定の経費にのみ使用できる財源

### 特別区税収入は8年ぶりの増額

歳入の根幹を成す特別区税が8年ぶりの増額となりました。しかし、これは主に税制改正によるもので、自主財源の確保という点では依然、厳しい状況にあります(図2)。特別区税の内訳は、前年度比で特別区民税と軽自動車税が共に3.9%増、たばこ税が1.1%増で、全体では3.5%増、12億円の増収となりました。

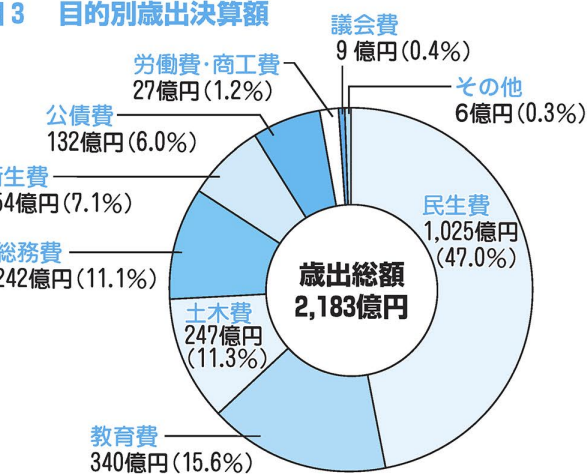
図2 特別区税の推移



### 民生費が昨年度に引き続き、1,000億円を突破

歳出総額では、生活保護費や児童手当の増などで、民生費が前年度比で5億円増の1,025億円となりました。また、土木費は竹の塚鉄道立体化基金積立などで、前年度比で45億円増の247億円となっています(図3)。

図3 目的別歳出決算額



### 将来に備え預貯金(積立金)を増額

家計でいうと預貯金にあたる積立金が前年度比で104億円増えました。また、借金にあたる特別区債の現在高と債務負担額の合計は3億円の減にとどまりました。しかし、預貯金の約3.3倍残っているため、将来への負担は大きいと言えます(表2)。

表2 将来にわたる実質的な財政負担 (増減率を除き、単位:億円)

区分	16年度	17年度	増減額	増減率
特別区債現在高(A)	1,199	1,164	△35	△2.9%
債務負担行為額(翌年度以降支出予定額)(B)	241	273	32	13.3%
積立金現在高(C)	332	436	104	31.3%
将来にわたる実質的な財政負担(A+B-C)	1,108	1,001	△107	△9.7%

※△は、減を表す。

### 17年度予算の主な使い道

表3 17年度の主な事業 (単位:百万円)

施策内容	事業名	決算額
こども	待機児解消、保育サービスの充実	6,497
	予防接種事業(予防接種外来の実施など)	450
高齢社会	がん検診事業	92
	特別養護老人ホームなどの整備助成事業、老人保健施設の整備事業	1,310
まちづくり	道路の新設事業	2,296
	駅前広場の新設事業	923
都市型産業・雇用	あだち産業センターの整備	387
	企業提案型経済活性化推進事業	47
環境	ペットボトル回収の全区展開	161



▲あだち産業センター

### 決算歳出総額を1,000円に例えると

- ▷高齢者や体の不自由な方への福祉など…238円(民生費)
- ▷校舎整備や生涯学習など…156円(教育費)
- ▷保育園、児童館など…130円(民生費)
- ▷防災対策、選挙、広報・広聴など…113円(総務費)
- ▷道路や公園の整備など…113円(土木費)
- ▷国保会計など区が負担する他会計の経費など…101円(民生費)
- ▷保健所の運営や清掃事業など…71円(衛生費)
- ▷区が借り入れた特別区債の償還など…61円(公債費)
- ▷地域産業の振興や消費者保護など…13円(商工費)
- ▷議会の運営…4円(議会費)

**【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)

※記事中に住所の記載があるものは、その住所へ申し込み

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・申し込み先  
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

**定員が先着順の場合は、10月11日受付開始**

**健康・衛生**

**出前講座「食品衛生情報」**

対象：区内在住で5人以上のグループ 内容：区職員による食中毒予防や食品の表示などに関する講座 ※開催場所はグループで用意してください。申込電話 申・問先：食品保健係 ☎(3880) 5363

**中央本町保健総合センターで行う講演会**

◆精神保健講演会「うつ病の最新薬物療法」  
日時：11月9日(木)、午前10時～正午 内容：うつ病治療に欠かせない薬の最新情報、うつ病と上手な付き合い方ほか 講師：坂元薫氏(東京女子医科大学助教授) 定員：80人(先着順)

◆思春期講演会「思春期外来からみた10代のこころ」  
日時：11月1日(木)、午後1時30分～3時30分 内容：専門医が語る思春期の心の現状・課題・対策 講師：成田奈緒子氏(文教大学教育学部助教授) 定員：40人(先着順)

◆いずれも 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

**講演会「炎症性疾患(潰瘍性大腸炎・クローン病)の最新治療」**

日時：10月30日(月)、午後1時30分～3時30分 内容：病気の理解と日常生活の過ごし方ほか 講師：高添正和氏(社会保険中央総合病院内科医) 定員：50人(先着順) 申込：電話 場・申・問先：東和保健総合センター ☎(3606) 4171

**講演会「難病在宅療養者の災害時医療」**

日時：11月2日(木)、午後1時30分～3時30分 対象：難病在宅療養者とその家族・関係者 内容：地震など災害時の支援体制を学ぶ 講師：菅又昌実氏(首都大学東京教授) 定員：40人(先着順) 申込：電話 場・申・問先：千住保健総合センター ☎(3888) 4277

**歯周病健診**

日時：10月25日(木)、午後1時30分～2時30分 受け付け 対象：20～39歳(年度末年齢)の区民 内容：歯周病など相談/歯間ブラシ・糸付きようじなどの補助用具を使った実習 定員：30人(先着順) 申込：電話 場・申・問先：江北保健総合センター地域保健係 ☎(3896) 4004

**江北保健総合センターの催し物**

◆慢性肝炎療養者交流会  
日時：10月16日(月)、午後1時30分～3時 内容：同じ病気の悩みを持つ方の情報交換や学習をする会

◆思春期セミナー「考えよう!子どもの心」(2日制)  
日程等：10月21日(土)、午前10時～正午：子どもの心の病気を知らう(岡田謙氏) 10月31日(火)、午後2時～4時：子どもとのコミュニケーションのコツを学ぼう(澤崎俊之氏) 埼玉大学教授) 定員：40人(先着順)

◆江北チャットルーム  
日時：毎週木曜日、午前9時30分～11時30分 対象：外に出るのが苦手、対人関係に不安があるなどの心の悩みを持つ16～35歳位の方 内容：少人数グループによる学習プログラム

◆思春期家族会  
日時：毎月第1金曜日、午後2時30分～4時(変更あり) 対象：不登校や引きこもり、強迫行為、摂食障害など、子どもの問題に悩む家族 内容：話し合いと学習 講師：田熊喜代巳氏(臨床心理士)

◆江北幼児教室参加者募集  
日時：10月27日～19年3月23日までの毎月1回金曜日、午前10時～11時 対象：17年5月～10月生まれの幼児とその保護者 ※原則として6カ月間継続して参加できる方 内容：親子遊びや子育てに関する学習をとおして、友だちの輪を広げる ※保護者を中心になって企画および運営を行います。定員：30組(先着順)

**竹の塚保健総合センターの催し物**

◆講演会「あなたのお酒の飲み方は、大丈夫ですか」  
日時：11月9日(木)、午後2時30分～4時 講師：木村武登氏(周愛利田クリニック医師) 定員：30人(先着順)

◆胃を手術した方の後遺症相談会  
日時：11月8日(水)、午後1時30分～3時30分 内容：胃の手術後の生活と後遺症などについて話し合う会 講師：小沢昭司氏(小沢内科胃腸科医師) 定員：50人(先着順)

**子育て・教育**

**小・中学校の夏休みが短くなります**

区内の小・中学校は、19年度から夏休み期間が5日間短くなります(7月21日から8月24日まで)。この5日間は、学力向上対策の集中的取り組み期間などとして活用します。問先：学力推進係 ☎(3880) 5981

**予防接種を受けましょう**

区推奨接種年齢に達した子どもには、予防接種を送ります。法律による対象年齢の場合は、無料で接種できます(表3)。M

**女性のための健康づくり(2日制)**

生活習慣病の予防には、若いときから正しい生活習慣を身に

**表1 10・11月住区健康フェスティバル**

日程・受付時間	場所	内容	問先(保健総合センター)
10/17(火) 午後1時～2時30分	江北コミュニティセンター	健康づくりは、血液サラサラから	江北 ☎3896-4004
10/28(土) 午後1時30分～3時	千住あずま住区センター	若々しく生きるために	千住 ☎3888-4277
11/2(水) 午後1時～2時	花保住区センター	からだの健康・こころのケア～ご存じですか?認知症予防～	竹の塚 ☎3855-5082
11/5(日) 午前10時～11時30分	青井住区センター(住区まつり同時開催)	健康チェック(体脂肪測定、簡易血糖検査)	中央本町 ☎3880-5351
11/12(日) 午後1時30分～3時	中央本町住区センター	ちょっとひと工夫で適正体重&骨太元氣(転倒予防体操等)	中央本町 ☎3880-5351
11/16(木) 午前10時～11時	加賀住区センター	メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を予防しよう	江北 ☎3896-4004
11/17(金) 午前9時30分～11時30分	綾瀬住区センター	メタボリックシンドロームって知っていますか	東和 ☎3606-4171

**表2 女性のための健康づくり日程(2日制)**

場所	実施日・受付時間	結果日・受付時間	問先(保健総合センター)
梅島住区センター	11/1(木)、午前9時30分～10時30分	11/22(木)、午前9時30分～10時	中央本町 ☎3880-5351
東和保健総合センター	11/7(火)、午前9時～9時30分	11/28(火)、午前9時～9時30分	東和 ☎3606-4171

**表3 区から通知する予防接種の対象年齢一覧**

予防接種名	区推奨接種年齢(区から通知)	法律による対象年齢(無料接種年齢)
ポリオ1・2回目	5カ月～1歳4カ月(春・秋に通知)	3カ月～7歳6カ月に達するまで
DPT I期(三種混合)	6カ月に達する月の翌月	3カ月～7歳6カ月に達するまで
MR I期	1歳の誕生日の前月	1～2歳に達するまで
MR II期	5～7歳未満で小学校入学1年前	5～7歳未満で小学校入学前1年間
DT II期(二種混合)	12歳の誕生日の翌月	11～13歳に達するまで

**表4 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

**乳幼児の医療費を助成します**

対象：区内に住所があり、健康保険に加入している乳幼児 ※生活保護受給者・一部の施設入所者を除く 内容：就学前(6歳に達した日以降、最初の3月31日まで)の乳幼児を養育している保護者に、保険診療による医療費の自己負担分を助成 申込：窓口 ※入院時の食事療養費を除く 申・問先：児童給付係 ☎(3880) 5884

**パブリックコメント(意見募集)**

**足立区食育推進計画(中間案)意見募集**  
対象：区内在住・在勤・在学の方、区内に事業所を持つ法人・その他団体 申込：郵便・ファクス・Eメールで、住所、氏名または名称(法人・団体などは代表者氏名)、意見を明記し「区」へ郵送または連絡 ※意見については、氏名などの個人情報報告を除き、公表する場合あり。中間案は、衛生管理課、保健総合センター、区政情報室で配付するほか、区のホームページでもご覧いただけます。期間：10月16日～31日必着 申・問先：衛生管理課計画調整 ☎(3880) 5111(代) ☎(3880) 5602

区立中学校の補習講座運営を行う民間教育機関募集(登録制)  
内容：国語・数学・英語の基礎・基本の定着を図るための補習講座運営 期間：12月以降の土曜日(隔週計5日間程度)または、冬季・春季休業期間の5日間程度 申込：申込用紙を持参 期限：10月25日必着 ※募集要領・申込用紙は、学力向上推進室で10月10日から配付するほか、区のホームページでもダウンロードできます。申・問先：学力推進係 ☎(3880) 5981

福祉

障害者文化祭参加者募集  
障害者週間記念事業

**◆舞台発表会**  
日時 12月2日(土)、午前10時50分〜午後1時 場所 区役所庁舎ホール 内容 劇/合唱/合奏/舞踏ほか(1団体15分程度) 期限 10月20日必着

◆作品展

日時 12月1日〜7日 場所 区役所1階区民ギャラリー 内容 絵画/書道/工芸/手芸ほか 期限 10月27日必着

**◆いすれも**  
対象 区内在住、在勤、在学中の障害のある方 申込 所定用紙を郵送または、ファクス(所定用紙は電話で請求してください) 申・問先 障害福祉センター 自立生活支援室 〒121-0816 梅島3-31-9  
☎(5681) 0132  
☎(5681) 0137

第17回イーストウエー  
ブフェスティバル

日時 11月12日(日)、午前10時〜

人権と同和問題の  
理解のために

ハンセン病患者などの人権  
病気に対する正しい  
知識と理解を

HIV感染・エイズやハンセン病などの感染症の患者や感染者、さらにその家族は、病気に対する誤った知識や理解がないために、差別されることがあります。

エイズは、HIV(人免疫不全ウイルス)という、感染力の弱いウイルスで起こる病気で、

午後3時 内容 2ゲーム/模擬店/音楽・フラダンスの発表/自主生産品の販売ほか 申込 当日直接会場へ ※当日、高校生以上で利用者の介助やイベントの手伝いをしてくれるボランティアを募集。電話で申し込んでください。 場・問先 神明障害福祉施設(神明南2-1-18) ☎(5682) 5370  
問先 区・障害福祉計画係 ☎(3880) 5255

とんがりぼうしカーニバル  
「未来につながるぼうし」

日時 10月29日(日)、午前10時〜午後3時 内容 活動の発表や展示/流し踊り/パズル/模擬店/ダンスパーティーほか 申込 当日直接会場へ 場・問先 谷在家障害福祉施設(谷在家3-13-1) ☎(3853) 0632  
問先 区・障害福祉計画係 ☎(3880) 5255

高次脳機能障害セミナー

日時 10月28日(土)、午後1時30分〜4時 内容 「高次脳機能障害の対応について」子どもから大人まで 講師 坂爪一幸氏(早稲田大学教育学部教授)

訪問介護員フォローアップ研修

日時等 表5 対象 区内訪問介護事業所で訪問介護員として働いている方 場所 エル・ソフィア 定員 各回40人(先着順) 申先 所属する事業所へ 問先 社会福祉協議会ヘルパーステーション ☎(3889) 1488 区・高齢調整係 ☎(3880) 5886

ケアハウス六月入居者募集

対象 次のすべてに当てはまる方:区内在住で満60歳以上/自炊ができない程度の身体機能の低下、または高齢などのため自立した生活に不安がある/身の回りのことが自分でできる/使用料が負担できる(本人の年収により月額約3万〜12万円のほか実費相当分)/保証人を立てられる 内容 高齢者が食事の提供や入浴の準備、生活相談などを受けながら、安心して自立しました。

平成8年に「らい予防法」が廃止されるまで、ハンセン病患者は社会から隔離され、人間としての尊厳を奪われた状態でした。現在、患者や回復者の方々に對する名誉回復などの取り組みがなされていますが、未だにホテルを宿泊拒否されるような事件も起きているなど、差別や偏見が見られます。区は、今後も患者や感染者などの人権が尊重される社会にするための啓発活動を積極的に進めていきます。《人権・同和係》

授) 定員 100人(先着順) 申込 当日直接会場へ 場・申・問先 障害福祉センター 自立生活支援室 ☎(5681) 0132

表5 訪問介護員フォローアップ研修日程一覧

日程	内容
11/9(木)	介護保険制度の改正点と自立支援援助方法
15(水)	高齢者に多い病気と薬の知識、留意点
22(水)	認知症高齢者とのコミュニケーションと家族の理解
28(火)	「ひやり・はっと」事例から学ぶ介護事故防止

※時間はいずれも、午後1時30分〜4時30分

18年度足立区功労者

10月1日「区民の日」に、18年度足立区功労者表彰式が区役所庁舎ホールで行われました。自治功労、社会福祉功労など14分野で、区に永年功労のあつた188人の方々が表彰されました。

◆足立区功労者表彰被表彰者(敬称略)

**【自治功労】**  
《区議会議員》橋本ミチ子、ぬかが和子  
《町会・自治会長》伊藤庫之助、伊東宏起、岩崎勝治、遠藤康王、加藤和明、比企正幸、星野多見男、増田啓、松下和雄、南泰次、宮崎十三、山崎榮市

**【投票管理】**投票立会人  
芦川直實、上杉英夫、海老原省三

**【消防団員】**青木均、安達正美、新井昌明、石井修、石井康行、榎本八重子、小根澤静雄、金子重光、河合英樹、河野博義、桐谷義宏、小泉清美、小勝伸太郎、小林一樹、佐藤公久、高木宏真、成田一司、林浩治、福澄榮一、古庄行夫、星和良、星野賢治、星野雅夫、松本章、三浦好雄、見達正常、向山貴己子、八巻喜代志、横溝嘉宏、吉岡幸太郎

**【社会福祉功労】**  
《社会福祉事業功労者》千田真由美  
《民生委員・児童委員》宇佐美和子、遠山みな、中田輝子、林喜子江、毛利静代、矢島正、山田芳枝  
《保護司》小澤倅子、佐伯武志、下川英季、福田明、山崎園雄

**【社会生活功労】**  
《防火事業功労者》青木久夫、矢萩晃  
《防犯事業功労者》宮田和夫

**【交通安全功労者】**菊野新吾、芹沢勉、中面登喜男、西弘司  
《環境保全功労者》瀬田新二、楡井武一  
《公衆衛生功労者》飯泉千春、鈴木莊一  
《食品・環境衛生功労者》大田政一、嶋村智

**【公衆衛生功労者】**志村朱實、高橋一統、吉田博子  
《学校保健衛生功労者》岡部一男、櫻田光夫、神原和男、小宮山節子、橋口一馬、菱沼一弘、矢野雄彦、渡邊茂子

**【社会教育功労者】**石山良三、小宮宏之、渋谷恒男、下川幸次、林友子、古性利之、松崎顕治、矢口悦道、安江好弘、横山良和

**【産業功労】**白井長男、川俣豊、佐藤正和  
《実業精励功労者》  
《建設功労者》大野義雄、日比谷晴乃、三浦敏男、渡部順一  
《まちづくり事業功労者》伊藤光正、小川良太郎

《交通安全功労者》

《文化功労者》加藤敏夫、飯塚章太郎、榎本聖子、川名順三郎、河野洋次郎、小宮俊雄、白井淨、杉山進、鈴木利一

《文化功労者》飯塚章太郎、榎本聖子、川名順三郎、河野洋次郎、小宮俊雄、白井淨、杉山進、鈴木利一

《文化功労者》飯塚章太郎、榎本聖子、川名順三郎、河野洋次郎、小宮俊雄、白井淨、杉山進、鈴木利一

《文化功労者》飯塚章太郎、榎本聖子、川名順三郎、河野洋次郎、小宮俊雄、白井淨、杉山進、鈴木利一

《文化功労者》飯塚章太郎、榎本聖子、川名順三郎、河野洋次郎、小宮俊雄、白井淨、杉山進、鈴木利一

《文化功労者》飯塚章太郎、榎本聖子、川名順三郎、河野洋次郎、小宮俊雄、白井淨、杉山進、鈴木利一

《文化功労者》飯塚章太郎、榎本聖子、川名順三郎、河野洋次郎、小宮俊雄、白井淨、杉山進、鈴木利一

《文化功労者》飯塚章太郎、榎本聖子、川名順三郎、河野洋次郎、小宮俊雄、白井淨、杉山進、鈴木利一

《文化功労者》飯塚章太郎、榎本聖子、川名順三郎、河野洋次郎、小宮俊雄、白井淨、杉山進、鈴木利一

《文化功労者》飯塚章太郎、榎本聖子、川名順三郎、河野洋次郎、小宮俊雄、白井淨、杉山進、鈴木利一

《文化功労者》飯塚章太郎、榎本聖子、川名順三郎、河野洋次郎、小宮俊雄、白井淨、杉山進、鈴木利一

《文化功労者》飯塚章太郎、榎本聖子、川名順三郎、河野洋次郎、小宮俊雄、白井淨、杉山進、鈴木利一

《文化功労者》飯塚章太郎、榎本聖子、川名順三郎、河野洋次郎、小宮俊雄、白井淨、杉山進、鈴木利一

《文化功労者》飯塚章太郎、榎本聖子、川名順三郎、河野洋次郎、小宮俊雄、白井淨、杉山進、鈴木利一

《文化功労者》飯塚章太郎、榎本聖子、川名順三郎、河野洋次郎、小宮俊雄、白井淨、杉山進、鈴木利一

《文化功労者》飯塚章太郎、榎本聖子、川名順三郎、河野洋次郎、小宮俊雄、白井淨、杉山進、鈴木利一

《文化功労者》飯塚章太郎、榎本聖子、川名順三郎、河野洋次郎、小宮俊雄、白井淨、杉山進、鈴木利一

《文化功労者》飯塚章太郎、榎本聖子、川名順三郎、河野洋次郎、小宮俊雄、白井淨、杉山進、鈴木利一

《文化功労者》飯塚章太郎、榎本聖子、川名順三郎、河野洋次郎、小宮俊雄、白井淨、杉山進、鈴木利一

《文化功労者》飯塚章太郎、榎本聖子、川名順三郎、河野洋次郎、小宮俊雄、白井淨、杉山進、鈴木利一

《文化功労者》飯塚章太郎、榎本聖子、川名順三郎、河野洋次郎、小宮俊雄、白井淨、杉山進、鈴木利一

《文化功労者》飯塚章太郎、榎本聖子、川名順三郎、河野洋次郎、小宮俊雄、白井淨、杉山進、鈴木利一

《文化功労者》飯塚章太郎、榎本聖子、川名順三郎、河野洋次郎、小宮俊雄、白井淨、杉山進、鈴木利一



**【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)

※記事中に住所の記載があるものは、その住所へ申し込み

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・申し込み先  
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

**定員が先着順の場合は、10月11日受付開始**

**税・国保・年金**

**国民年金保険料の免除制度**

対象 前年所得が少ない方や失業中の方 ※本人、配偶者、世帯主の17年中の所得で判定するため、未申告者は、確定申告か住民税の申告を済ませてください。内容 「全額免除」および、「4分の1納付」「半額納付」「4分の3納付」の一部納付

※一部納付が認められた場合でも、納付すべき保険料を納付しなかった期間は、未納期間になります。

**若年者納付猶予**

対象 30歳未満の方 ※本人と配偶者の17年中の所得で判定するため、未申告者は、確定申告か住民税の申告を済ませてください。

**学生納付特例**

対象 学校教育法に基づく学校などに通学中で、所得が118万円以下の方 ※くわしくはお問い合わせください。

**特例免除**

対象 失業・事業の廃止で納付困難な方 ※くわしくはお問い合わせください。

**いすれも**

必要なもの 年金手帳(年金番号)

**10月の休日納税・納付相談**

日時=10月22日(日)、午前9時~午後4時

場所=区役所 お問い合わせは、

納税相談係 ☎3880-5236

納税課徴収推進係 ☎3880-5237

こくほ年金課納付相談係 ☎3880-5243

介護保険課収納管理係 ☎3880-5744

**社会保険の扶養家族に当てはまる方は、切り替えを**

国民健康保険は、会社などの健康保険に入ることができない方が加入する保険制度です。家族が社会保険に加入して、その扶養家族として社会保険に加入できる方は、切り替えの手続きをしてください。また、社会保険に加入したときは、国民健康保険をやめる手続きをしてください。問先 〇くほ年金課資格課係 ☎(3880) 5240

**都市計画案の縦覧と都市計画審議会の傍聴**

内容 関係のある方は、意見を提出することができます。区域 入谷九丁目、扇二丁目、古千谷本町一丁目、谷在家三丁目、六町一・四丁目各地内 縦覧・意見書提出期間 10月10日

**土地・建物・道路**

**区有地の売り払い**

区有地を一般競争入札で売り払います。物件は区が定めた価格以上で、最も高い価格で入札

**上沼田南土地区画整理事業の事業計画変更(案)の説明会および縦覧**

この事業計画変更(案)に対して意見のある方は、都知事に意見書を提出できます。説明会日時 10月20日(金)、午後7時~8時30分 説明会・縦覧場所 上沼田南土地区画整理事業の関係権利者 縦覧期間・時間 10月21日~11月3日、午前9時~

**住居表示板を取り替えます**

千住旭町、柳原一・二丁目、日ノ出町の区域内で、各街区に取り付けてある「街区表示板」と、各建物に取り付けてある「町名表示板」「住居番号表示板」のうち、変色したり、壊れたものを取り替える作業を行います。取り替え作業は区役所の腕章を付けた委託業者が行います。作業予定期間 11月上旬~12月下旬 問先 戸籍住民課住居表示 ☎(3880) 5725

**食の安全懇談会委員**

対象 区内在住の方 内容 食品に対する様々な意見交換や、食品の安全確保を進めるための「足立区食の安全懇談会」に参加(任期は2年) 会議開催日 19年1月から年1回程度(平日午後) 募集人数 3人以内(選考) 申込 400字詰め原稿用紙1枚程度に食品衛生や食の安全についての考え方をまとめ、住所、氏名、電話番号、年齢、職業を明記し、持参または郵送 ※応募書類の返却は不可 期限 10月31日消印有効 場 申・問先 生活衛生課食品調整 ☎120-0011中央本町1-5-3 ☎(3880) 5364

**授業支援ボランティア**

対象 大学・短大・専門学校に在籍中の方、または教職課程を

**人材募集**

午後5時 意見書提出期間 10月21日~11月17日 問先 区画整理課計画係 ☎(3880) 5927

**区民の声相談課が移転します**

法律相談や交通事故相談、区民相談などを担当している区民の声相談課は、10月30日に、現在の区役所北館4階から中央館2階へ移転します。問先=区民の声相談課相談係 ☎3880-5111(代)

**10月16日~22日は行政相談週間**

暮らしの中での、国の仕事などに関する苦情や意見・要望は、行政相談委員が相談に応じています(表2)。委員は総務大臣から委嘱された民間有識者で、皆さんからの相談に、適切な処置や助言を行います。相談内容の秘密は厳守されます。

◆特設相談窓口を開設します  
日時=10月17日(火)・18日(水)、午後1時~4時 場所=区役所1階区民ロビー 申込=当日直接会場へ

◆定例の行政相談(予約制)  
日時=毎月第3金曜日、午後1時~3時 場所=区民の声相談課相談係 申込=電話  
— いすれも —  
問先=区民の声相談課相談係 ☎3880-5111(代)

**日本語ボランティア**

日程 12月1日・8日・15日・22日、19年1月12日・19日・26日、2月2日、いすれも金曜日、時間は午後2時~4時 場所 〇ギヤラクシティ・こども科学館 対象 全8回受講できる方 内容 区内在住の外国人に、日本語の学習支援を通じ、

**暮らし**

**検察審査員候補予定者に通知を送付しました**

検察審査員は、選挙権がある人の中から抽選で選ばれ、検察官が行った不起訴処分が適当であるかどうかを審査します。任期は6カ月で、その間は裁判所の非常勤職員となります。候補予定者の方に、通知と調査票を送付しました。調査票に必要事項を記入の上、返送してください。問先 選挙管理委員会事務局 ☎(3880) 5581

**食の安全懇談会委員**

対象 区内在住の方 内容 食品に対する様々な意見交換や、食品の安全確保を進めるための「足立区食の安全懇談会」に参加(任期は2年) 会議開催日 19年1月から年1回程度(平日午後) 募集人数 3人以内(選考) 申込 400字詰め原稿用紙1枚程度に食品衛生や食の安全についての考え方をまとめ、住所、氏名、電話番号、年齢、職業を明記し、持参または郵送 ※応募書類の返却は不可 期限 10月31日消印有効 場 申・問先 生活衛生課食品調整 ☎120-0011中央本町1-5-3 ☎(3880) 5364

**授業支援ボランティア**

対象 大学・短大・専門学校に在籍中の方、または教職課程を

**人材募集**

午後5時 意見書提出期間 10月21日~11月17日 問先 区画整理課計画係 ☎(3880) 5927

**区民の声相談課が移転します**

法律相談や交通事故相談、区民相談などを担当している区民の声相談課は、10月30日に、現在の区役所北館4階から中央館2階へ移転します。問先=区民の声相談課相談係 ☎3880-5111(代)

**10月16日~22日は行政相談週間**

暮らしの中での、国の仕事などに関する苦情や意見・要望は、行政相談委員が相談に応じています(表2)。委員は総務大臣から委嘱された民間有識者で、皆さんからの相談に、適切な処置や助言を行います。相談内容の秘密は厳守されます。

◆特設相談窓口を開設します  
日時=10月17日(火)・18日(水)、午後1時~4時 場所=区役所1階区民ロビー 申込=当日直接会場へ

◆定例の行政相談(予約制)  
日時=毎月第3金曜日、午後1時~3時 場所=区民の声相談課相談係 申込=電話  
— いすれも —  
問先=区民の声相談課相談係 ☎3880-5111(代)

**日本語ボランティア**

日程 12月1日・8日・15日・22日、19年1月12日・19日・26日、2月2日、いすれも金曜日、時間は午後2時~4時 場所 〇ギヤラクシティ・こども科学館 対象 全8回受講できる方 内容 区内在住の外国人に、日本語の学習支援を通じ、

**暮らし**

**表1 区有地売り払い入札物件**

物件番号	土地所在地番	地目	実測面積	最低売払価格
3	足立区佐野一丁目501番1	宅地	906.90㎡	2億4,106万円
4	足立区鹿浜一丁目4番8外4筆	宅地	2,087.49㎡	3億2,503万円

した方に売却します。内容 表1 入札受付期間 11月13日~17日 開札日 11月22日(水) ※案内書は10月18日~11月17日まで財産活用課で配付 申・問先 財産活用課財産活用 ☎(3880) 5842

**住居表示板を取り替えます**

千住旭町、柳原一・二丁目、日ノ出町の区域内で、各街区に取り付けてある「街区表示板」と、各建物に取り付けてある「町名表示板」「住居番号表示板」のうち、変色したり、壊れたものを取り替える作業を行います。取り替え作業は区役所の腕章を付けた委託業者が行います。作業予定期間 11月上旬~12月下旬 問先 戸籍住民課住居表示 ☎(3880) 5725

**食の安全懇談会委員**

対象 区内在住の方 内容 食品に対する様々な意見交換や、食品の安全確保を進めるための「足立区食の安全懇談会」に参加(任期は2年) 会議開催日 19年1月から年1回程度(平日午後) 募集人数 3人以内(選考) 申込 400字詰め原稿用紙1枚程度に食品衛生や食の安全についての考え方をまとめ、住所、氏名、電話番号、年齢、職業を明記し、持参または郵送 ※応募書類の返却は不可 期限 10月31日消印有効 場 申・問先 生活衛生課食品調整 ☎120-0011中央本町1-5-3 ☎(3880) 5364

**授業支援ボランティア**

対象 大学・短大・専門学校に在籍中の方、または教職課程を

**人材募集**

午後5時 意見書提出期間 10月21日~11月17日 問先 区画整理課計画係 ☎(3880) 5927

**区民の声相談課が移転します**

法律相談や交通事故相談、区民相談などを担当している区民の声相談課は、10月30日に、現在の区役所北館4階から中央館2階へ移転します。問先=区民の声相談課相談係 ☎3880-5111(代)

**10月16日~22日は行政相談週間**

暮らしの中での、国の仕事などに関する苦情や意見・要望は、行政相談委員が相談に応じています(表2)。委員は総務大臣から委嘱された民間有識者で、皆さんからの相談に、適切な処置や助言を行います。相談内容の秘密は厳守されます。

◆特設相談窓口を開設します  
日時=10月17日(火)・18日(水)、午後1時~4時 場所=区役所1階区民ロビー 申込=当日直接会場へ

◆定例の行政相談(予約制)  
日時=毎月第3金曜日、午後1時~3時 場所=区民の声相談課相談係 申込=電話  
— いすれも —  
問先=区民の声相談課相談係 ☎3880-5111(代)

**日本語ボランティア**

日程 12月1日・8日・15日・22日、19年1月12日・19日・26日、2月2日、いすれも金曜日、時間は午後2時~4時 場所 〇ギヤラクシティ・こども科学館 対象 全8回受講できる方 内容 区内在住の外国人に、日本語の学習支援を通じ、

**暮らし**

**検察審査員候補予定者に通知を送付しました**

検察審査員は、選挙権がある人の中から抽選で選ばれ、検察官が行った不起訴処分が適当であるかどうかを審査します。任期は6カ月で、その間は裁判所の非常勤職員となります。候補予定者の方に、通知と調査票を送付しました。調査票に必要事項を記入の上、返送してください。問先 選挙管理委員会事務局 ☎(3880) 5581

**食の安全懇談会委員**

対象 区内在住の方 内容 食品に対する様々な意見交換や、食品の安全確保を進めるための「足立区食の安全懇談会」に参加(任期は2年) 会議開催日 19年1月から年1回程度(平日午後) 募集人数 3人以内(選考) 申込 400字詰め原稿用紙1枚程度に食品衛生や食の安全についての考え方をまとめ、住所、氏名、電話番号、年齢、職業を明記し、持参または郵送 ※応募書類の返却は不可 期限 10月31日消印有効 場 申・問先 生活衛生課食品調整 ☎120-0011中央本町1-5-3 ☎(3880) 5364

**授業支援ボランティア**

対象 大学・短大・専門学校に在籍中の方、または教職課程を

**人材募集**

午後5時 意見書提出期間 10月21日~11月17日 問先 区画整理課計画係 ☎(3880) 5927

**区民の声相談課が移転します**

法律相談や交通事故相談、区民相談などを担当している区民の声相談課は、10月30日に、現在の区役所北館4階から中央館2階へ移転します。問先=区民の声相談課相談係 ☎3880-5111(代)

**10月16日~22日は行政相談週間**

暮らしの中での、国の仕事などに関する苦情や意見・要望は、行政相談委員が相談に応じています(表2)。委員は総務大臣から委嘱された民間有識者で、皆さんからの相談に、適切な処置や助言を行います。相談内容の秘密は厳守されます。

◆特設相談窓口を開設します  
日時=10月17日(火)・18日(水)、午後1時~4時 場所=区役所1階区民ロビー 申込=当日直接会場へ

◆定例の行政相談(予約制)  
日時=毎月第3金曜日、午後1時~3時 場所=区民の声相談課相談係 申込=電話  
— いすれも —  
問先=区民の声相談課相談係 ☎3880-5111(代)

**日本語ボランティア**

日程 12月1日・8日・15日・22日、19年1月12日・19日・26日、2月2日、いすれも金曜日、時間は午後2時~4時 場所 〇ギヤラクシティ・こども科学館 対象 全8回受講できる方 内容 区内在住の外国人に、日本語の学習支援を通じ、

**暮らし**

**検察審査員候補予定者に通知を送付しました**

検察審査員は、選挙権がある人の中から抽選で選ばれ、検察官が行った不起訴処分が適当であるかどうかを審査します。任期は6カ月で、その間は裁判所の非常勤職員となります。候補予定者の方に、通知と調査票を送付しました。調査票に必要事項を記入の上、返送してください。問先 選挙管理委員会事務局 ☎(3880) 5581

**食の安全懇談会委員**

対象 区内在住の方 内容 食品に対する様々な意見交換や、食品の安全確保を進めるための「足立区食の安全懇談会」に参加(任期は2年) 会議開催日 19年1月から年1回程度(平日午後) 募集人数 3人以内(選考) 申込 400字詰め原稿用紙1枚程度に食品衛生や食の安全についての考え方をまとめ、住所、氏名、電話番号、年齢、職業を明記し、持参または郵送 ※応募書類の返却は不可 期限 10月31日消印有効 場 申・問先 生活衛生課食品調整 ☎120-0011中央本町1-5-3 ☎(3880) 5364

**授業支援ボランティア**

対象 大学・短大・専門学校に在籍中の方、または教職課程を

**人材募集**

午後5時 意見書提出期間 10月21日~11月17日 問先 区画整理課計画係 ☎(3880) 5927

**区民の声相談課が移転します**

法律相談や交通事故相談、区民相談などを担当している区民の声相談課は、10月30日に、現在の区役所北館4階から中央館2階へ移転します。問先=区民の声相談課相談係 ☎3880-5111(代)

催し物

消費者講座「旬の魚のおろし方・盛り付け方」

日時 11月14日(火)、午後1時～3時30分 場所 エル・ソフィア 対象 区内在住・在勤・在学で、過去にこの講座に参加したことがない方 内容 調理実習 講師 足立市場職員および魚食普及委員 定員 40人(抽選) ※保育あり。6カ月以上就学前まで、定員10人(抽選) 費用 500円(食料費) 申込 往復ハガキに住所、氏名、電話番号、保育希望の有無、「旬の魚講座希望」を明記 ※申し込みは、ハガキ1枚につき1人 期限 10月24日必着 申・問先 消費者センター 〒123-0851 梅田7-33-1 ☎(3880)5385

公園まるごとおもちゃ箱

日時 10月22日(日)、午前10時～午後3時 ※雨天中止 場所 元測江公園 内容 木と一緒に遊ぼう/ポニーと遊ぼう(有料)ほか ※内容は変更になる場合があります。公園には駐車場がないため、車での来園はできません。申込 当日直接会場へ 問先 公園利用促進係 ☎3880-5897

消費生活展

日時 10月28日(土)・29日(日)、午前10時～午後3時 内容 消費者団体・グループ、生活関連企業などのパネル展示/地場野菜の販売/傘修理/Aふらんき(足立障害者相互支援ネットワーク会)のお店/フリーマーケット/パザール・食品即売・喫茶/税の相談コーナーほか

体温計・体重計・血圧計などの精度確認を行います。都計量検定所が、体温計・体重計・血圧計などの精度確認を行います。希望する方は、家庭にある計りを当日会場へ持参してください。ただし、手首式・指式の血圧計と、耳式の体温計は精度確認ができません。

ミニ講座(各30分程度) 内容等 28日(土)、午前11時～「振り込め詐欺と空き巣撃退法」▽午後1時30分～「消火器・火災警報器の訪問販売にご用心」▽29日(日)、午前11時～午後1時30分～「クリーニング活用術」▽午前11時45分～「落語・悪質商法」

計算フェスティバル・珠算競技大会 日程 11月19日(日) 場所 区役所庁舎ホール 内容 表3 申込 窓口 期限 10月30日 申・問先 青少年事業係 ☎(5242)8169

表3 計算フェスティバル・珠算競技大会競技一覧

Table with 4 columns: 部門, 開始時間, 対象, 備考. Rows include 親子, ミドル, シニア, 小学2年生以下, 小学5年生~高校生/一般.

上記マークがある申し込みは、6面右上の記入例参照

西保木間みんなのおまつり

日時 10月22日(日)、午前10時30分 対象 幼児以上 ※幼児は保護者同伴 内容 神輿/遊ぼう作ろうコーナー/模擬店/ガラクタ市ほか 申込 当日直接会場へ 場所 西保木間児童館 ☎(3884)1114

区立小・中学校連合行事

小学校連合行事 連合音楽会: 11月29日~12月1日、午前の部・10時開演/午後の部・0時45分開演 連合展覧会(家庭科): 12月6日~12日(11日を除く)、午前9時~午後5時(最終日は正午まで) 連合児童画展: 12月15日~20日、午前10時~午後5時(最終日は正午まで) 中学校連合行事 連合英語学会: 10月20日(金)、午前9時~午後4時 連合音楽会: 11月8日(水)・9日(木)、午前9時~午後4時 連合演劇発表会: 11月14日~16日

足立区郷土芸能大会

日時 10月22日(日)、午前10時~午後4時50分 場所 区役所庁舎ホール 内容 足立区郷土芸能保存会によるお囃子・神楽・獅子舞・和太鼓ほか 申込 当日直接会場へ 問先 郷土博物館 ☎(3620)9393

足立区合唱祭

日時 10月22日(日)、午後2時30分 場所 区役所庁舎ホール 内容 区内在住・在勤・在学の方による合唱発表会 申込 当日直接会場へ 問先 区民センター ☎(3880)5963

若年者就労支援セミナー

日時 10月25日(水)、午後2時~4時 場所 あだち若年者サポートステーション(東京芸術センター1階) 対象 区内在住・在勤・在学の方 内容 1. 就職活動の進め方 2. 面接の進め方 3. 職場でのマナー 4. 職業体験の進め方 5. 就職後の進め方 6. 就職後の進め方 7. 就職後の進め方 8. 就職後の進め方 9. 就職後の進め方 10. 就職後の進め方

11月の星空CONCERT

日時 11月4日:「徳永英明」特集 11月18日:「ZARD」特集 11月25日:「平井堅」特集 ※いずれも土曜日、午後6時開演 費用 大人200円 小学生100円 ※未就学児での座席使用はチケットが必要 申込 10月11日から発売のチケットを購入 ※夜間事業のため、中学生以下は保護者同伴 場所 問先 郷土博物館 ☎(5242)8161

腐葉土作り講座

日時 12月6日(水)、午後1時30分~4時 場所 都市農業公園 対象 区内在住・在勤・在学の方 内容 腐葉土についての講義と作業体験(筆記用具と軍手を持参。汚れてもよい服装で参加) 定員 30人(抽選) 費用 300円(容器代) 申込 電話 ☎(3880)5469

講座「身元調査と人権侵害」

日時 10月21日(土)、午後2時~4時 場所 ギャラクシティ 対象 人権・同居問題に関心のある方 内容 戸籍謄本などにかかわる身元調査と人権侵害について考える 定員 90人(先着順) 申込 電話 申・問先 人権・同居係 ☎(3880)5497

掲示板

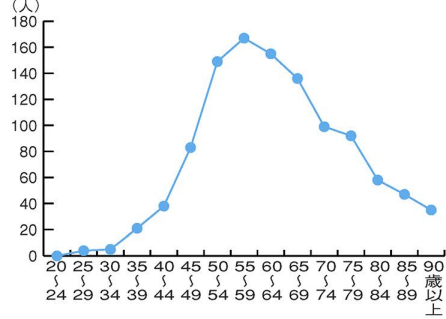
東京都シルバーパス 満70歳以上の都民は、申し込みににより、都営バス、都営地下鉄、都電、都内民営バスを利用できる「東京都シルバーパス」の発行を受けられます。費用 2万5000円 住民税非課税の方: 2万5000円 住民税課税の方: 2万5000円 住民税非課税の方: 2万5000円 住民税課税の方: 2万5000円

マンション大規模修繕工事の進め方セミナー

日時 10月15日(日)、午後1時30分~4時 場所 エル・ソフィア 定員 30人(先着順) 申込 電話 申・問先 NPO法人集合住宅管理保全協会 ☎(5838)0121

ケーブルテレビ足立で放送中 『情報キャッチ!! 好きです。あだち』 番組案内 今回の番組(10/23~29)は、「ルックinあだち 千住の魅力再発見!(仮称)」1日2回放送(午後0時30分、午後6時) 江戸四宿のひとつ「千住宿」として栄えた歴史あるまち、千住。今もなお当時の面影や下町情緒あふれる町並みを残し、訪れる人を魅了し続けています。さらに千住は現在、あだち産業芸術プラザや、東京芸術大学千住キャンパスのオープンで、新しい文化・芸術の発信地としても大きな注目を集めています。新旧が融合し、新たな発展を遂げる千住の魅力を紹介いたします。《広報係》

図1 15年都・年齢別乳がん死亡者数



乳がんは、乳腺にできる悪性腫瘍で、症状は乳房のしこり・陥没・ふくらみなどです。この様な症状をそのままにしておくと、がん細胞が血管やリンパ管を通り、全身へ広がってしまいます。

近年、乳がんにかかる人の数は増えていきます。その数は20年前に比べると2倍以上になりました。

都の乳がん死亡率は、全国平均の12倍と高く、毎年千人余りの人が亡くなっています。年齢別での死亡者数は、30歳代から増え始め、さらに40・50歳代にかけて多くなっています(図1)。

女性の壮年層(30歳から64歳)では、がん死亡原因のトップとなっています。

乳がんの原因は、女性ホルモンのバランスの乱れが関係しています。だれでもかかる可能性があります。しかし、かかりやすいため、当てる人は注意しましょう(図2)。

乳がんの初発症状の9割は、乳房にできるしこりです。毎月1回の自己検診と医療機関での検診が乳がんを早期発見する一番の方法です。自己検診の時期は、毎月の生理が始まって5日から7日目、閉経後や生理のない人は日を決めて行いましょう(図3)。

区では、19年3月31日現在、40歳以上で偶数年齢の女性区民のための乳がん検診(自己負担あり)を行っています。

申し込みは、区内5カ所の保健総合センター(2面表4)と成人保健係で受け付けています。くわしい内容は、あだち広報8月10日号3面や区のホームページをご覧ください。

日本人女性の約20人に1人が乳がんにかかっています。しかし、乳がんは早期発見・治療すれば、95%が治癒できるといわれています。早期に発見するためには、毎月の自己検診と定期検診がとても大切です。

# 「自分は、大丈夫」は禁物です!

## 乳がんは早期発見、早期治療が大切!



この記事のお問い合わせ先は、成人保健係へ  
 ☎(3880)5121  
 HP <http://www.city-adachi.tokyo.jp/>

乳がんの早期発見のために検診を受けましょう

乳がんの原因は、女性ホルモンのバランスの乱れが関係しています。だれでもかかる可能性があります。しかし、かかりやすいため、当てる人は注意しましょう(図2)。

乳がんの初発症状の9割は、乳房にできるしこりです。毎月1回の自己検診と医療機関での検診が乳がんを早期発見する一番の方法です。自己検診の時期は、毎月の生理が始まって5日から7日目、閉経後や生理のない人は日を決めて行いましょう(図3)。

区では、19年3月31日現在、40歳以上で偶数年齢の女性区民のための乳がん検診(自己負担あり)を行っています。

申し込みは、区内5カ所の保健総合センター(2面表4)と成人保健係で受け付けています。くわしい内容は、あだち広報8月10日号3面や区のホームページをご覧ください。

乳がんの早期発見のために検診を受けましょう

乳がんの原因は、女性ホルモンのバランスの乱れが関係しています。だれでもかかる可能性があります。しかし、かかりやすいため、当てる人は注意しましょう(図2)。

乳がんの初発症状の9割は、乳房にできるしこりです。毎月1回の自己検診と医療機関での検診が乳がんを早期発見する一番の方法です。自己検診の時期は、毎月の生理が始まって5日から7日目、閉経後や生理のない人は日を決めて行いましょう(図3)。

区では、19年3月31日現在、40歳以上で偶数年齢の女性区民のための乳がん検診(自己負担あり)を行っています。

申し込みは、区内5カ所の保健総合センター(2面表4)と成人保健係で受け付けています。くわしい内容は、あだち広報8月10日号3面や区のホームページをご覧ください。

乳がんの早期発見のために検診を受けましょう

乳がんの原因は、女性ホルモンのバランスの乱れが関係しています。だれでもかかる可能性があります。しかし、かかりやすいため、当てる人は注意しましょう(図2)。

乳がんの初発症状の9割は、乳房にできるしこりです。毎月1回の自己検診と医療機関での検診が乳がんを早期発見する一番の方法です。自己検診の時期は、毎月の生理が始まって5日から7日目、閉経後や生理のない人は日を決めて行いましょう(図3)。

区では、19年3月31日現在、40歳以上で偶数年齢の女性区民のための乳がん検診(自己負担あり)を行っています。

申し込みは、区内5カ所の保健総合センター(2面表4)と成人保健係で受け付けています。くわしい内容は、あだち広報8月10日号3面や区のホームページをご覧ください。

乳がん手術後、間もない方の交流会

11月9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がある方  
 内容=乳がんの手術を受けた方たちの情報交換や交流 申し込み方法=電話 場所・申し込み・問い合わせ先=千住保健総合センター ☎3888-4277

図3 乳がんの自己検診項目

- ・乳房にしこりがある
- ・左右の乳房の形に変化がある
- ・乳房の皮膚にくぼみやひきつれがある
- ・乳房の皮膚に発赤、浮腫、ただれがある
- ・乳頭から異常な分泌物がある
- ・わきの下のリンパ腺が腫れている

※上の症状が1つでもある場合には、乳腺専門の医療機関で受診しましょう。

図2 乳がんにかかりやすい人の傾向

- ・家族(祖母・母・姉妹)に乳がんにかかった人がいる
- ・乳がん、そのほかの乳腺疾患にかかったことがある
- ・30歳以上で初めて出産した
- ・出産経験がない
- ・初潮が11歳以下、閉経が55歳以上
- ・閉経後の肥満
- ・10年以上ホルモン補充療法を受けている(財団法人 日本対がん協会資料より)

図2 乳がんにかかりやすい人の傾向

- ・家族(祖母・母・姉妹)に乳がんにかかった人がいる
- ・乳がん、そのほかの乳腺疾患にかかったことがある
- ・30歳以上で初めて出産した
- ・出産経験がない
- ・初潮が11歳以下、閉経が55歳以上
- ・閉経後の肥満
- ・10年以上ホルモン補充療法を受けている(財団法人 日本対がん協会資料より)

## ピンクリボンあだち ミニウォーク&講演会

10月19日(木)、午後1時~4時30分

ピンクリボンとは、乳がんを早期に発見する大切さを啓発する活動のシンボルマークです。「ピンクリボンあだちミニウォーク&講演会」は、千住保健総合センターなどで活動している区民の自主グループ「たんぼぼの会」が主催しています(表1)。どなたでも参加できますので、当日直接会場へお越しください。問い合わせ先=千住保健総合センター ☎3888-4277

表1 ミニウォーク&講演会日程一覧等

	時間	内容	場所等
ミニウォーク	午後1時~1時30分(受け付け)	乳がん検診を呼び掛けながら千住のまちを歩く	北千住駅西口交番の横に集合、午後1時30分出発
講演会 一般向け	午後2時45分~3時30分	乳がんは予防できるか	天空劇場(東京芸術センター21階) 講師=大塚恒博氏(大塚プレストケアクリニック院長)
講演会 体験者向け	午後3時45分~4時30分	乳がんのリスク分類とその治療	

●30歳で乳がんを体験●

今回、乳がんの体験を持つ石井美幸さん(保木間一丁目在住)にお話を伺いました。

「保健総合センターで、乳房模型を触ってみたくて。乳がんのしこりって意外に固いものだなと思いましたね。そのとき、乳がんの検診ハガキを貰って帰りました。」

しばらくして、自身の胸にしこりがあることに気が付いた石井さんは、区の乳がん検診を受けました。

「自分では、脂肪のかたまりだと思っていたしこりが、乳がんと分かり直ぐに手術を受けました。」

退院後には、『乳がんの手術後、間もない方の交流会』をきっかけに、自主グループ・たんぼぼの会にも参加。

「手術後の不安もたんぼぼの会に参加して、乗り越えられたんだと思います。」子育てに仕事にと忙しい石井さん。最近では、健康のためにエアロビクスにもチャレンジしているとか。明るい笑顔が印象的でした。

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

**掛金そのまま 保障がさらにアップ!**

月掛金2,000円でご加入が

生命型の場合	入院型の場合
病気入院 1,500円	交通事故死亡 500万円
<b>4,500円</b>	<b>1,000万円</b>

制度改正 総合保障型へ進化!

都民共済

03-3980-0271

**お売り下さい**

使わなくなったカメラ・処分に困っているカメラがありましたら、是非とも売って下さい。

お電話下されば、ご相談した上でご訪問いたします。

お気軽にお問い合わせ下さい。

電話番号: 03-5686-1134

株式会社 KAMERA TAKAGI

●本部 足立区南花畑2-32-3 ☎03-5686-1134 URL: <http://www.kameranotakagi.com>

●竹の塚駅前店 ●竹の塚西口店 ●五反田タワー竹の塚店 ●谷塚駅前店 ●谷塚西口店 ●南花畑店

学校法人 足立学園

**足立学園** 中学校 高等学校

学校説明会日程

中学	高校
11/12 (日)14:00	10/14 (土)14:00
11/21 (火)10:00	11/11 (土)14:00
1/13 (土)10:00	11/25 (土)14:00
	12/9 (土)14:00

〒120-0026 足立区千住旭町 40-24  
 ☎3888-5331 fax3888-6720  
<http://www.adachigakuen-jh.ed.jp>