



2003年
(平成15年)
10/25
第1386号

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)
FAX 3880-5610(広報課)
http://www.city.adachi.tokyo.jp/
あだち広報は毎月10日・25日、
ズームアップは奇数月1日発行

信じています、あなたのマナー

11月は美化推進月間です

清潔なまちを手に入れるには、一人ひとりが強い意志でマナーを守り、地域で住環境をきれいに保つ意識を高めていかなければなりません。わたしたちのまちを汚さないために、思い出してください、あなたのマナー。一緒に作りましょう、きれいなまちを。

「門掃き」支援事業始まる

店舗や自宅の前を自主的に掃除する「門掃き」。区では、良好な風習であるこの「門掃き」を行う商店街を支援し、汚しにくい環境づくりと商店街の活性化を図るため、「門掃き」支援事業を10月1日から始めました。



▲いっぱいあるねえ

- ・商店街の活動
- ・毎日の門掃き
- ・定期的な一斉門掃き
- ・「門掃きシール」をはる
- ・その他美化事業への協力



- ・区役所の役割
- ・清掃用具の支援
- ・「門掃き」シールの提供
- ・事業内容の区民への紹介

犬のふん置いて行かないで



最近「犬のふんが放置されていて困る」との声が多数寄せられています。犬のふんは飼い主がきちんと処理し、最後まで責任を持ちましょう。

※散歩に行くときは、ふんを入れる袋を忘れずに！

▲わたしのふん、拾ってくれてありがとう

歩きタバコは迷惑

最近、タバコのポイ捨てはもちろん歩きタバコについても、強い関心が集まってきています。では、歩きタバコはなぜいけないのでしょうか？

- ▼火が危険(子どものやけど)
- ▼煙が迷惑(副流煙)
- ▼ポイ捨てを呼ぶ

歩きタバコはほかの人の迷惑になりますのでおやめください。



▲危ない！子どもの目の前にタバコの火

清掃活動実施中

区では、北千住・綾瀬・竹ノ塚・西新井の各駅周辺で美化キャンペーン活動および清掃を行っています。11月は綾瀬駅周辺で行います。皆様のご理解とご協力をお願いします。

「門掃き」などについてくわしくは地域活動支援係

☎3880-5856

今号の主な内容

- 2・3面 ▼保健福祉ガイド/健康カレンダー
- 4・5面 ▼16年4月入園保育園児募集/区民農園利用者募集/はるかぜ第4弾/応援します！あなたの子育て
- 6・7面 ▼くらしの情報/催し物ガイド/夕焼け放送時間変更/掲示板/ひろは
- 8面 ▼▼かむことからはまる健康生活/ズームアップお便り募集/スケッチあだち

情報キャッチ!!

10月27日～11月2日
午前9時30分/午後0時30分
午後9時30分
ケーブルTV足立(9CH)

足立長 鈴木恒年

9月から、毎月第3土曜日を「あだち家族ふれあいの日」とする事業が始まりました。子育て中の家庭を社会全体で支え、子どもたちがいきいきと暮らし、のびのびと子育てができる環境づくりをめざすための様々な事業を展開しています。現代社会は、少子化や核家族化などによって、家庭や地域の教育機能が衰退していると言われます。また、利便さや効率性を求めた社会の成熟に、個人の成熟が追いついていない、とも指摘されます。

この現状を変えていくには、親ばかりでなく、地域全体で子どもたちの「社会性と生きる力」をはぐくむことが大切です。人に関わることで優しさを、社会との関わりで温かさを築いていく必要があります。

地域が学校運営に参画する開かれた学校づくり協議会事業も、家庭と学校、地域が協力して、子どもたちの生きる力や豊かな心をはぐくんでいく取り組みです。サタデースクールや土曜事業では、英語の検定学習や、囲碁・将棋など、NPOや協議会の協力で実行されています。

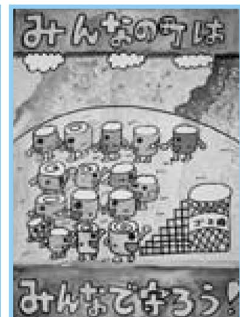
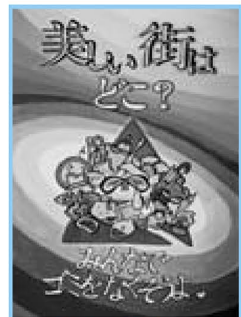
私たちの社会は今、「家族」や「地域」という大きな求心力を忘れてきているように感じます。家族や地域の中で、人とふれあい関わることの大切さとともに、新しい価値を創造するための改革が、今こそ必要になっています。この機会に、家族のきずなを見つめ直してみませんか。



「きずな」

鈴木恒年

- 入賞作品は11月11日から19日の間、区役所1階区民ギャラリーで展示します。子どもたちが美しいまちの大切さを呼びかけています。
- 【環境の部】
 - 最優秀賞・小学生の部 高塚裕矢さん(弥生小6年)
 - 最優秀賞・中学生の部 宮田大貴さん(第四中2年)
 - 【美化の部】
 - 最優秀賞・小学生の部 小島優里さん(栗原北小5年)
 - 最優秀賞・中学生の部 鹿嶋由佳さん(第五中3年)



▲【美化の部】最優秀賞作品 中学生の部(左)、小学生の部(右)

衆議院議員選挙

最高裁判所裁判官国民審査
投票日 11月9日
午前7時～午後8時

くわしくは
選挙管理委員会
☎3880-5581

表1 不在者投票場所・受付時間一覧

場所	衆議院議員選挙	国民審査
区役所(中央本町1-17-1)	10/28~11/8	11/2~8
千住庁舎(千住仲町19-3)		11/2~8
教育研究所(竹の塚2-25-21)		11/2~8
勤労福祉会館(綾瀬1-34-7)		11/2~8
青少年センター(西新井1-4-17)		11/2~8
押部血沼谷在家住区センター(鹿浜8-27-15)		11/2~8

環境美化推進ポスターコンクール入賞作品発表

保健福祉ガイド

★定員に先着順とあるものは10月28日から受け付け

特別障害者手当・障害児福祉手当

区内に住所があり、次の条件をすべて満たしている方は手当の申請が出来ます。

特別障害者手当

対象 20歳以上の方/施設に入所していない方/病院・診療所に入院していない方/法律で定める程度の重度の障害の状態にあるため、日常生活において常時特別の介護を必要とする方
手当額 月額2万6千620円

障害児福祉手当

対象 20歳未満の方/施設に入所していない方/障害児本人が障害を理由とする公的年金を受けていない方/法律で定める程度の重度の障害の状態にあるため、日常生活において常時介護を必要とする方
手当額 月額1万4千480円

いづれも

本人または扶養義務者の所得に制限あり。問先 障害給付係または各福祉事務所(表1)

福祉手当て(国制度)の振り込み

特別障害者手当、障害児福祉手当、福祉手当(経過措置)の8月、10月分を、11月12日ごろに届け出の預金口座に振り込みます。問先 障害給付係

表1 福祉事務所一覧

中部(区役所内)	中央本町 1-17-1 ☎3880-5880
千住	千住仲町 19-3 ☎3888-3141
東部	東綾瀬 1-26-2 ☎3605-7105
西部	鹿浜 8-27-15 ☎3897-5011
北部	竹の塚 2-25-17 ☎3883-6800

11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	施術所名	所在地
2	石崎接骨院	舎人6-1-2 高崎マンション102 ☎3897-6646
	松原接骨院	花畑4-14-12 ☎3885-5338
3	曾我整骨院	竹の塚2-10-7 ☎3883-3285
	佐藤接骨院	柳原2-20-12 ☎3879-4177
9	鹿浜久松接骨院	鹿浜1-12-16 ☎3853-1537
	大出接骨院	大谷田3-8-17 ☎5616-9664
16	ふくだ接骨院	西新井1-19-7 ☎3855-6848
	大久保整骨院	東綾瀬3-12-5 ☎3606-8550
23	小松整骨院	入谷3-5-10 ☎3853-7335
	原島接骨院	千住旭町10-13 ☎3882-3838
24	北沢整骨院	古千谷本町1-7-23 ☎3855-5860
	岡村接骨院	青井1-5-8 ☎3849-3851
30	千住名倉接骨院	竹の塚1-35-9 ☎3850-1313
	薦谷整骨院	千住宮元町25-9 ☎3881-4945

※いづれも時間は、午前9時～午後5時

表3 保健総合センター一覧

問先	電話番号
中央本町	☎3880-5351
竹の塚	☎3855-4151
江北	☎3896-4004
千住	☎3888-4277
東和	☎3606-4171

表2 11・12月の障害別福祉相談

障害別	日時
肢体不自由	11/18 午後1時～3時
視覚障害	11/19 午前10時～正午
聴覚障害	11/12・12/10 午後1時～4時 午後7時～9時

障害福祉センターのお知らせ

障害にかかわる生活経験を持ち、区から委託を受けた相談員が、障害のある方の生活上の相談を受けます。日時等 表2
場所 竹の塚障害福祉館 申込 当日直接会場へ

オストメイトをご存知ですか?

病気で、人工肛門や人工ぼうこう(ストーマ)を造設した方をオストメイトと呼びます。日常生活を元気に送るためには、装具を使い、様々な工夫や管理が必要です。ストーマリハビリテーションについて学びませんか。日時 11月8日(土)午後1時30分～4時 講師 西直人氏(等潤病院副院長) 増川美加子氏(専門看護師) 申込 電話 定員 80人(先着順)

高齢者無料入浴券

無料入浴券を希望し申請していただけない方は、至急手続きをしてください。期限を過ぎると交付できません。対象 4月1日現在、区内在住の70歳以上で、特別養護老人ホーム、訪問入浴介護、施設入浴サービスなどを利用していない方 期限 11月28日 申込 在宅支援係または各福祉事務所(表1) 問先 在宅支援係 ☎(3880) 5257

高齢者の方に無料マッサージ

日時等 11月4日(火)・18日(火) 千住北部地域集会所(千住寿町37-6) 11月14日(金)・28日(金) 竹の塚障害福祉館(竹の塚2-25-17) 受付 午前9時～午後5時 ☎(3880) 5892

2・3面で問い合わせ先の電話番号がないものは区役所代表へ ☎3880-5111(代)

- ◆ 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
- ◆ 費用の記載のないものは無料
- ◆ ☎・・・ホームページアドレス
- ◆ ✉・・・Eメールアドレス

凡例

高齢者インフルエンザ予防接種が始まります

予防接種は、インフルエンザの発病を減らしたり、入院の防止になります。予防接種予診票(兼申込書)などは医療機関に備えてありますので、直接医療機関に申し込んでください。接種は本人が希望する場合のみです。区外の医療機関で接種を希望する方はお問い合わせください。期間 11月1日～16年2月29日 場所 高齢者インフルエンザの看板表示がある医療機関 対象 区内在住で65歳以上の方/区内在住60歳以上で心臓・じん臓・呼吸器・免疫障害がある方(身体障害者手帳1級相当) ※対象外の方は、本人の全額負担による任意接種になります。希望者は、医療機関に相談してください。費用(対象者) 2千200円 ※生活保護を受給している方は免除 持ち物 健康保険証など本人確認のできる物 ※接種当日は、自宅で体温を測っておいてください。問先 母子保健係 ☎(3880) 5121

老医療証をお持ちの方へ

10月末に「医療費のお知らせ」を郵送します。今回は、4月中旬に受診した方または6月中旬に柔道整復師から請求があった方に、その月の医療費の全額(10割分)をお知らせします。※総医療費が1万円以下の場合や医療機関からの請求が遅れた場合については、送付していません。なお、この通知書は、お知らせなので、特に手続きをする必要はありません。

また、初診時および月初めには、必ず老人医療証・健康保険証を病院に提示しましょう。問先 高齢医療係 ☎(3880) 5874

歯周病健診

1年度に1回受診できます。期間 11月 場所 区内の指定歯科医療機関 対象 区内在住で、40歳～60歳の方 内容 歯周病などの歯科健診 定員 千400人(先着順) 申込 ハガキに郵便番号、住所、氏名(フリガナ)、生年月日、年齢、性別、電話番号、歯周病健診希望を明記。後日、受診票と案内を送付。問先 成人保健係 ☎120・8510 中央本町1-17-11 ☎(3880) 5121

生活習慣病予防健診

生活習慣病(高血圧・高脂血症・糖尿病)の予防を目的とした健診を行います。問先 生活習慣病予防係 ☎120・8510 中央本町1-17-11 ☎(3880) 5121

健康カレンダー 11月の予定

相談名	対象・内容	竹の塚保健総合センター ☎3855-4151	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	中央本町保健総合センター ☎3880-5351	申込方法・費用等	
健康相談	成人のための保健相談(中学生以上)	12・26 (午前9時～10時)	17 (午前9時～10時30分)	4・18 (午前9時～10時30分)	4・18 (午前9時～10時30分)	13・27 (午前9時～10時)	予約不要(肝炎検査は要予約) 検査は有料	
	障害者のための保健相談					13 (午前9時～10時)	予約制検査は有料	
事業所保健相談	区内の小規模企業に勤める方たちの健診	5・19	17	11・25	4・18		事業所単位で予約 検査は有料	
心の健康相談	不眠、いらなど心の悩み相談(専門医の相談)	18 午後	7 午後	5 午前	17 午後	12 午後		
アルコール相談	お酒をやめたい・やめさせたい方のグループ相談	25 午後	13 午後 (専門医個別相談)	個別相談のみ行っています				
痴ほう相談	高齢者の痴ほうについて、専門医による相談	26 午後	26 午後	19 午前	26 午後		電話予約	
食生活相談	生活習慣病予防のための食生活相談	14・21・27 午後	13 午前 26 午後	11・25 午前	4・18 午前	4・11 午後		
子どもの歯科相談	3歳6カ月までの乳幼児の歯科健診と相談	11・25 午後1時30分～2時30分	7・28 午後1時30分～2時30分	5・19 午後1時30分～2時30分	7・28 午後1時30分～2時30分	18・25 午後1時30分～2時30分	予約不要	
子育てと栄養相談	育児相談(赤ちゃんの身長・体重も測れます)	4 受付=午後1時30分～2時30分	5 受付=午後1時30分～2時30分	14 受付=午前9時30分～10時30分	5・19 受付=午前9時～10時30分	25 受付=午後1時～2時		
エイズ相談と検査	エイズ相談/抗体検査 ※匿名で出来ます	エイズ相談のみ行っています 抗体検査の受け付けは随時行っています					相談=随時 13・27 受付=午後1時30分～2時30分	電話予約(ただし一部有料の場合があります)
思春期相談	ひきこもり・対人恐怖症・不登校などの相談	13 (午前9時30分～11時30分)			7 (午後2時～4時)		電話予約	

た健診を行っています。場所 区内の指定医療機関 対象 申込日現在で40歳以上の区民(職場などで健康診断を受ける機会がある人を除く。1年に1回のみ) 内容 診察、血液、尿、胸部X線撮影などによる生活習慣病や心臓・肝機能・じん機能などの検査 申込 ハガキに郵便番号、住所、氏名(フリガナ)、生年月日、年齢、性別、電話番号、生活習慣病予防健診希望を明記。おおよそ2週間後に受診票と案内を送付 ※40・45・50・55・60・65・70歳の方には誕生日までに節目健診または生活習慣病予防健診(消化器健診を含む)を個別に案内しています。問先 成人保健係 ☎120・8510 中央本町1-17-11 ☎(3880) 5121

在宅介護支援センター11月の家族介護者教室のご案内

Table with columns: 施設名(主催), 日時等, 内容等. Lists various support centers and their schedules for caregiver classes.

胃と大腸のがん検診を行って... 胃の検診では、ペプシノゲン法とX線撮影法のいずれかを選べます。...

表4 消化器がん検診日程

Table showing dates for blood tests and X-ray examinations at various locations like 中央本町 and 竹の塚.

※印の日程は午後、それ以外は午前を実施... 訪問介護員スキルアップ研修 対人援助技術の向上

訪問介護員スキルアップ研修 対人援助技術の向上... 日時12月5日・12日・19日、いずれも金曜日、午後2時〜5時

食と健康教室「しっかり食べて骨元氣」(2日制)... 日時11月12日(水)・19日(水)、午後1時30分〜3時30分

高脂血症予防教室(2日制)... コレストロールや中性脂肪が気になる方、生活習慣を見直してみませんか。

呼吸器病教室「楽な呼吸を手に入れよう」... 日時11月7日(金)、午後2時

母子足立区介護110番... 足立区高齢者福祉サービス苦情等解決委員会では、14年度の報告書「足立区介護110番」を作りました。

表6 アレルギー予防教室日時等. Table with columns: 日時, 定員(先着順), 場・申・問先.

表7 11月の住区健康フェスティバル. Table with columns: 日時, 会場(住区センター), テーマなど, 問先.

各施設利用案内 1・2月利用分

Table with columns: 利用できる施設, 利用できる方, 1月の利用できない日, 2月の利用できない日.

※利用申し込みは2人以上。1グループ、ハガキ1通でお願いします... ※12月31日から1月4日の間の「湯河原あだち荘」および「那須・森の家」の予約は、1グループ3部屋までです

住区健康フェスティバル... 健康について体験できるコーナーやパネル展示などを行います。

空き室の利用... 抽選後の空き室の申し込みは、偶数月の第2金曜日(今回は12月12日)から公社の各施設で直接受け付けています。

表8 団体利用受付日等一覧. Table with columns: 利用日, 利用日, 団体貸し切り16年7月~17年6月利用分受付日, 20人以上の団体申し込み16年3月・4月利用分受け付け日, 受付時間, 受付場所.

呼吸器病教室「楽な呼吸を手に入れよう」... 日時11月7日(金)、午後2時

宿泊施設インフラオメーション... 申し込みは、生涯学習振興公社の各施設で受け付けます。

「湯河原あだち荘」「那須・森の家」「伊豆高原あだち荘」のみ、利用初日の2日前と前日の空室を、直接各保養所で電話にて受け付けます。

16年4月入園の保育園児募集

申込書受付11月20日から
入園申込受付12月1日〜14日(表1参照)

保育園では、保護者の就労や病気を...

【注意ください】
①育児休業取得中の方は、16年5月1日までに職場復帰予定の場合に限り申し込みます。

現在、待機(空き待ち)している方で、16年度の入園を希望する場合は、新たに申し込みが必要です。

表2 公立・私立保育園所在地等

Table with columns: 保育園名, 所在地, 0歳児保育の有無, 延長保育の有無, 別保育園の定数(人)

区民農園利用者募集

対象Ⅱ区内在住で、利用期間を通じて耕作できる世帯...

表4 区民農園募集区画数等
Table with columns: 農園名, 所在地, 世帯利用(約15m^2), 団体利用(5年・約100m^2)

表1 入園申込書受付・受付場所一覧

Table with columns: 配付場所, 申込書配付=11/20~月~金土, 入園申込受付=12/1~14日午前9時~午後4時

つくばエクスプレスの駅名「北千住」「青井」「六町」
区内3駅の駅名が「北千住」「青井」「六町」に決まりました。

工事が始まります

坂川に橋を架ける工事
11月上旬より17年3月まで、坂川(六木三丁目付近)に橋を架ける工事を始めます。

年末保育を行います

公立の認可保育園
年末に保護者が就労するため、児童を保育することが困難な場合、一時的に保育をします。

はるかぜ第4弾

鹿浜市農業公園〜西新井駅東口
「はるかぜ」は、鹿浜市農業公園〜西新井駅東口を結ぶバスです。

はるかぜ第4弾時刻表
Table with columns: 時刻, 平日, 土・日・祭日

はるかぜ第4弾

「はるかぜ」は、鹿浜市農業公園〜西新井駅東口を結ぶバスです。

表3 年末保育を行う認証保育所一覧
Table with columns: 施設名, 住所・電話, 実施日

はるかぜ第4弾

「はるかぜ」は、鹿浜市農業公園〜西新井駅東口を結ぶバスです。

表3 年末保育を行う認証保育所一覧
Table with columns: 施設名, 住所・電話, 実施日

くらしの情報

★ 定員に先着順とあるものは10月28日から受け付け

図書館からのお知らせ

図書館臨時休館
館内消毒や防災点検などのため一部の図書館が臨時休館となります。

改修工事のため休館します
休館日 11月15日(土)・16日(日)
舎人図書館舎人住区センター
中央図書館地域図書館指導係

16ミリ映画機操作講習会
日時 12月15日(土)19日(日)
午後6時~8時 場所 梅田図書館(梅田7-13-1)

住区推進課事業調整係
舎人地域学習センター
電話 (3880) 5858

11月の国民年金の相談

国民年金の手続きや保険料の納付相談に応じます。

Table with columns: 日程, 場所, 備考. Includes dates 26 (水) and 27 (木) at 梅田 and 千住 locations.

※いずれも時間は、午前10時~午後3時30分

私立高校等入学資金

対象 私立高校・高等専門学校
または大学入学資格を得られる私立の専修学校高等課程進学予定者

16年度の特別区民税・都民税の納税通知書・送付用封筒および軽自動車税納付書用封筒に載せる広告を募集します。

不動産公売
区で差し押さえられた不動産を公売します。

住宅専門相談窓口開設
日程 毎月第2水曜日
対象 区内に住所を有する方

社会保険街頭相談
日時 11月6日(木)、午前10時~午後4時

都市計画案を縦覧「東京都計画生産緑地地区の変更」
この内容について関係のある方は、意見書を提出することができます。

料理レシピ募集
小松菜・ブロッコリーを使った料理レシピを募集します。

NPO連続セミナー「入門編その1」
日時 11/8(土) 午前11時30分~午後4時

6・7面で問い合わせ先の電話番号がないものは区役所代表へ

- ◆ 申込... 申し込み方法
◆ 期限... 申し込み期限
◆ 場所... 申し込み先・問い合わせ先
◆ 費用... 記載のないものは無料

広告を掲載しませんか

16年度の特別区民税・都民税の納税通知書・送付用封筒および軽自動車税納付書用封筒に載せる広告を募集します。

不動産公売
区で差し押さえられた不動産を公売します。

住宅専門相談窓口開設
日程 毎月第2水曜日
対象 区内に住所を有する方

社会保険街頭相談
日時 11月6日(木)、午前10時~午後4時

都市計画案を縦覧「東京都計画生産緑地地区の変更」
この内容について関係のある方は、意見書を提出することができます。

料理レシピ募集
小松菜・ブロッコリーを使った料理レシピを募集します。

NPO連続セミナー「入門編その1」
日時 11/8(土) 午前11時30分~午後4時

表2 不動産公売物件一覧

Table with columns: 売却区分番号, 見積価額(見) 公売保証金(公), 内容. Lists properties for public sale.

表3 年末調整説明会日程

Table with columns: 日 時, 場所. Lists dates and locations for year-end adjustment seminars.

年末調整に関する説明会

車での来場はご遠慮ください。日時等 表3 問先 区・特別徴収係

足立税務署源泉所得税担当
西新井税務署源泉所得税担当
電話 (3870) 8911

社会保険街頭相談
日時 11月6日(木)、午前10時~午後4時

住宅専門相談窓口開設
日程 毎月第2水曜日
対象 区内に住所を有する方

納税は10月31日まで
15年度特別区民税・都民税第3期分の納期限は、10月31日まで

分譲マンション相談
日程 毎月第3水曜日
対象 分譲マンション管理組合または分譲マンション居住者

住宅専門相談窓口開設
日程 毎月第2水曜日
対象 区内に住所を有する方

都営住宅(家族・単身者)入居者募集

募集および申込用紙配布期間 11月4日~13日(土・日曜日は除く)

使用済み注射針は、使用済み注射針回収薬局へ

11月1日から、(株)足立区薬剤師会では、在宅医療に伴う使用済み注射針を区内の薬局で回収します。

NPO連続セミナー「入門編その1」
日程等 表6 申・問先 NPO活動支援センター

都市計画案を縦覧「東京都計画生産緑地地区の変更」
この内容について関係のある方は、意見書を提出することができます。

料理レシピ募集
小松菜・ブロッコリーを使った料理レシピを募集します。

住宅専門相談窓口開設
日程 毎月第2水曜日
対象 区内に住所を有する方

社会保険街頭相談
日時 11月6日(木)、午前10時~午後4時

都市計画案を縦覧「東京都計画生産緑地地区の変更」
この内容について関係のある方は、意見書を提出することができます。

NPO連続セミナー「入門編その1」
日時 11/8(土) 午前11時30分~午後4時

受講者募集「キャリアアカウンティング」

求職に関するカウンセリングと、面接時の基本的な心構えや履歴書の書き方など実践的なセミナーを行います。

使用済み注射針は、使用済み注射針回収薬局へ

11月1日から、(株)足立区薬剤師会では、在宅医療に伴う使用済み注射針を区内の薬局で回収します。

NPO連続セミナー「入門編その1」
日程等 表6 申・問先 NPO活動支援センター

都市計画案を縦覧「東京都計画生産緑地地区の変更」
この内容について関係のある方は、意見書を提出することができます。

料理レシピ募集
小松菜・ブロッコリーを使った料理レシピを募集します。

住宅専門相談窓口開設
日程 毎月第2水曜日
対象 区内に住所を有する方

社会保険街頭相談
日時 11月6日(木)、午前10時~午後4時

都市計画案を縦覧「東京都計画生産緑地地区の変更」
この内容について関係のある方は、意見書を提出することができます。

NPO連続セミナー「入門編その1」
日時 11/8(土) 午前11時30分~午後4時

表8 NPO連続セミナー(入門編その1)

Table with columns: 日時, 場所, テーマ, 講師, 内容・費用等, 申込・期限等. Lists NPO seminars.

催し物ガイド

★定員に先着順とあるものは10月28日から受け付け

あだちプラスバンド フェスティバル2003

日時 11月9日(日)、午前10時30分
開場は30分前 場所 区役所
カラオケ・西新井文化ホール
申込 当日直接会場へ 問先 実行委員会事務局(文化課内)
☎(3880) 5984

足立区民ふれあい計 算フェスティバル

日程 11月30日(日) 場所 区役所
所庁舎ホール 対象 区内在住・在勤・在学の方(親子の部は、小・中学生と親または祖父母。ミドル大会は59歳以下。シニア大会は60歳以上) 内容 親子、シニア・ミドル、小学生各学年の部、中学生、高校、一般の各部ごとに競技 期限 11月7日 申・問先 青少年センター ☎(3890) 0061

交通安全ポスター・作文コンクール

入選ポスター69点、入選作文13点を展示します。また、交通安全運動用ポスターとカレンダーを作成し、区内各駅などに掲示して交通安全を広く呼びかけていきます。展示期間 11月4日~11日 場所 区役所1階区民ロビー 問先 交通安全係 ☎(3880) 5912

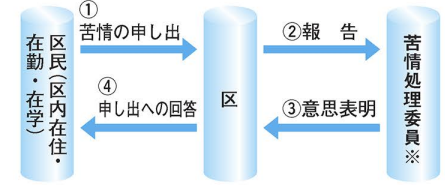
フォーラム「これから の学校・家庭・地域のあり方を求めて」

開かれた学校づくり協議会の展望について講演と公開討論会

男女共同参画苦情申出制度が始まります

11月3日から、男女共同参画苦情申出制度が始まります。申し出内容 区が行う男女共同参画の施策について、区長に苦情の申し出をすることができま

図1 苦情申出制度のしくみ



※苦情処理委員...苦情の申し出については、すべて苦情処理委員の意見を求めます。苦情処理委員は、区から独立した機関で、公正・中立な立場から区に意見を表明します

区立小・中学校連合行事

芸術の秋。小学校や中学校がひとつになり、日ごろの成果を発表します。日時等=表4 問先=教育政策課庶務係 ☎3880-5961

内容	日時等
小学校 学芸会	11/20(木)、午前10時・午後0時30分の2回開演
音楽会	11/26~28、午前10時・午後0時45分の2回開演
展覧会(図工)	11/28~12/2、12/5~9、12~16、いずれも午前10時~午後5時
中学校 演劇発表会	11/5~7、午前9時~午後4時
音楽会	11/11~13、午前9時~午後4時
展覧会	書写・美術...11/14~19、技術・家庭...11/21~26、いずれも午前10時~午後4時(最終日は正午まで)
書き初め展	16年1/30~2/5、午前10時~午後5時(最終日は正午まで)

※場所=ギャラクシティ・西新井文化ホール 申込=当日直接会場へ

暮らしのスキル公開講座 「不況を乗り切るマネー知識」

日時 11月20日(木)、午後6時30分~8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 金融商品などをわかりやすく解説 講師 楠本くに代氏(金融消費者問題研究所代表) 定員 30人(先着順) 申込 電話 申・問先 消費者センター ☎(3880) 5385

親子寄席「落語で楽しむ・考える」

日時 11月6日(木)、午後7時30分開演(7時20分開場) 出演 柳家メ治師匠(落語家) ※小学生は保護者同伴 申込 当日直接会場へ 場・問先 西保木間児童館 ☎(3897) 5016

講座「どうしたらDV被害者を助けられるのか」

日時 11月15日(土)、午後1時30分~3時30分 対象 区内在住・在勤・在学の方 講師 山口のり子氏(DV行動変革プログラム・ファシリテーター) 定員 60人(先着順) 申込 電話 保育あり(6カ月以上就学前、定員11人、有料。期限は11月1日) 場・申・問先 男女参画プラザ ☎(3880) 5222

東京文化財ウィーク 郷土芸能鑑賞会

都内各所で、11月3日から9日まで、文化財を一堂に公開します。区内の催し=表5 問先 東京文化財ウィーク:都文化財保護係 ☎(5320) 6862

第4回消費者講座「旬の魚のおろし方・盛り付け方」

日時 11月27日(木)、午後1時~3時30分 場所 エル・ソフィア 内容 旬の魚をおいしく食べる調理方法 講師 足立市場

夕焼け放送の時間変更

夕焼け放送は、11月から16年1月まで午後4時になります。問先 青少年センター ☎(3890) 0061

表5 文化財ウィーク区内の主な行事

日時等	場所	内容(展示・催しなど)
11/3、午前10時・11時	郷土博物館(郷土芸能鑑賞会)	祭囃子(ばやし)の実演(大谷田隅田囃子連中・血沼囃子保存会・二ツ家眞濃が谷囃子連中)
11/3~9	東岳寺(伊興本町1-5-16)	「初代安藤広重墓および記念碑」
11/6・7	性翁寺(扇2-19-3)	「木造阿彌陀如来坐像」

北千住駅西口大型ビジョン 愛称募集

北千住駅西口再開発のしゅん工に合わせ、16年2月から大型ビジョンの放映が開始される予定です。大型ビジョン(縦5.76m、横7.68m)から区の事業や地域イベント情報などを発信し、産業の振興や地域活性化につなげていきます。そこで、北千住駅西口の新しいシンボルとして、区民の皆さんから大型ビジョンの愛称を募集します。採用された方に薄謝を贈呈。申込 ハガキに①愛称名 ②命名の理由 ③住所 ④氏名(ふりがな) ⑤年齢 ⑥電話番号を明記 期限 11月15日 申・問先 産業振興課商業係 〒120-8510 中央本町1-17-1 ☎(3880) 5865

掲示板

◆税理士による税に関する無料相談 日時 11月11日(日)、午前10時~午後4時 場所 区役所1階区民ロビー 申込 当日直接会場へ 問先 東京税理士会足立支部 ☎(3882) 9417

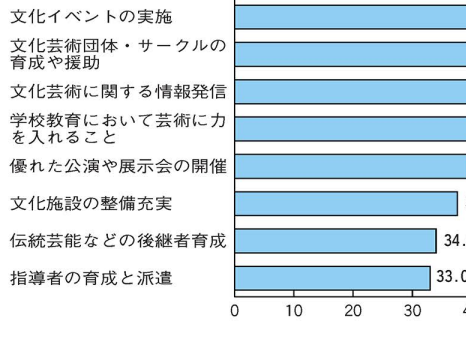
あだちワークセンターがオープンします

「あだちワークコーナー」を新装し、ハローワーク足立と併りクルートが、職業紹介やカウンセリングなどを行います。求人情報を自由に閲覧できる自己検査できる端末機を12台に増設

第2回区政モニターアンケート集計結果

「文化芸術振興」について、197人の区政モニターにアンケートを行い、194人から回答をいただきましたので、その一部を紹介いたします(図2、上位8項目を表示)。アンケート報告書は、区政情報室、区内各図書館で閲覧出来ます。テーマ 区の文化芸術振興施策の策定 問先 広聴相談係

図2 力を入れるべき区の文化芸術振興施策(複数回答)



11月8日はいい歯の日



かむことから始まる健康生活

毎日の食事をしっかりかんで食べていますか? 現代人の食生活は昔と比べると軟らかいものが増え、かむ回数も減ってきています。ファストフードや加工食品の多い食生活もその原因の1つ。味覚の秋。しっかりかんで味わう習慣をつくってみませんか。くわしくは、各保健総合センターへ(2ページの表3参照)

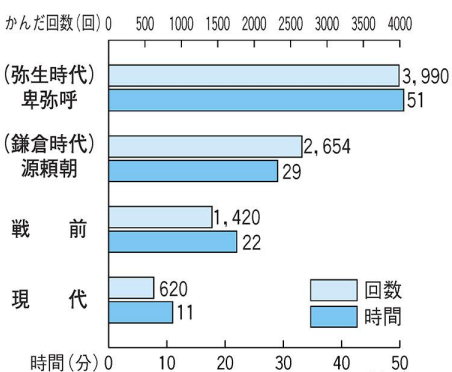
「かむ」いまむかし

弥生時代の卑弥呼が食べていたと推定されるメニューは、ハマグリ、潮汁やアユの塩焼き、クルミ、玄米のおこわなど、かみごたえのあるものばかりでした。当時、1回の食事にかかる時間は約50分、かむ回数は4,000回、現代人の約6倍です。

表1 時代別の代表的な食事メニュー

時代	復元食のメニュー
弥生時代 (卑弥呼)	ハマグリ、潮汁、アユの塩焼き、長芋の煮物、カワハギの干物、ノビル、クルミ、クリ、もち玄米のおこわなど
鎌倉時代 (源頼朝)	イワシの丸干し、梅干し、里芋とワカメのみそ汁、玄米のおこわ
戦前 (昭和10年ごろの庶民)	大豆のみそいため、たくあん、野菜のみそ汁、ニンジンと大根などの煮物、麦飯
現代	コーンスープ、ハンバーグ、スパゲティ、ポテトサラダ、プリン、パン

グラフ1 1回の食事でのかむ回数と時間



※表1・グラフ1は、齋藤滋氏(前日本咀嚼学会理事長)らの調査より

"かむかむ"メニューにチャレンジ

子どもたちの好物、カレーライスやハンバーグ、スパゲティ…。どれもおいしい料理ですが、やわらかくてかまなくていいメニューでもあります。ところが、ちょっとした工夫でかむかむメニューに大変身!

- 例えば、
 - カレーライス…野菜を大きめに切る
 - ハンバーグ…れんこんなど歯ごたえのあるものを混ぜる
 - スパゲティ…貝類を入れる
- これなら、おいしく食べられ、しっかりかむ練習になります。

ハンバーグにれんこんを混ぜこんで



「かむこと」一口メモ

食べる時、食べ物を口いっぱいに入れていませんか? 口に入れる量を少なくして、30回以上を目標に、よくかんでください。そして、すべて飲み込んでから、次の食べ物を口に入れましょう。

「かむ」って、いいこといっぱい

あご・顔の筋肉を鍛え、しっかりした骨格を作る
言葉の発音がはっきりする

大腸を刺激する

記憶力がアップする
食べ過ぎを防止する物質が出る
脂肪を効率良く消費させる物質が出る
頭がハッキリして眠気が覚める
イライラを落ち着かせ、心を健康に保つ

だ液がたくさん出る

だ液には消毒作用や、がんを予防する作用があるといわれている
むし歯や歯周病の予防になる
消化・吸収が良くなる
おいしさを生み出す



よい歯のこどもを育てよう!

健康あだち21 いい歯区民フォーラム

- 日時 11月8日(土)、正午～午後4時
- 場所 区役所庁舎ホール
- 内容 基調講演(午後1時30分開演)
「歯と口元気、おいしく食べて明るい笑顔」
講師=安井利一氏(明海大学歯学部教授)
シンポジウム「健やかに育てよう!あだちっ子」
歯の健康に関する情報コーナー
- 費用 無料 ※先着400人に記念品あり
- 問先 各保健総合センター

講演会と発表会

(10月28日から受け付け)

- ◆「若者のココロと家族のココロ」
「働かない、自立しない、人に会おうとしない若者」とどう向き合い、接するかを考えます。
日時 11月20日(木)、午前10時～11時30分 講師 倉本英彦氏(北の丸クリニック医師) 定員 50人(先着順) 申込 電話 申・問先 竹の塚保健総合センター 地域保健係
- ◆養育家庭体験発表会
養育家庭とは、親と一緒に暮らすことが出来ない子どもたちを一定期間、家庭に迎えて養育する、都が認定した家庭です。新しい家族の形として、養育家庭が子どもと出会って学んだことなどを発表します。 日時 11月10日(月)、午後1時30分～3時30分 定員 30人(先着順) 申込 電話 場・申・問先 ども家庭支援センター
- ◆せき髄小脳変性症
日時 11月26日(水)、午後1時30分～4時 場所 教育研究所
内容 せき髄小脳変性症の治療および症状/病気の関わり方
講師 萩原万里子氏(都立大塚病院医師) 定員 50人(先着順) 申込 電話 申・問先 竹の塚保健総合センター 地域保健係

臨時職員募集

対象 看護師有資格者 内容 障害者のリハビリほか 定員 1人 採用予定日 11月25日 ※詳細は問先まで 申・問先 障害福祉センター「あしすと」庶務係
☎(5681)0131

☎(3855)4155

☎(3606)1333

スケッチあだち

まちの情報・話題をお待ちしています。 問先=広報係 ☎3880-5815



うっ!重い。タイヤってこんなに重いんだ(トラックタイヤ引きレース)



▲毎年人気のミニS.L。今日はパンダも一緒だよ

▼「NICE GUY人」も登場のステージショー



今年2003年 区民がつくる『あだち区民まつり』

10月11日・12日、荒川河川敷・虹の広場で「あだち区民まつり」が開催されました。特設ステージでは、バンド演奏や祭ばやし、子どもによるダンスなどが行われ、まつりを一層盛り上げていました。模擬店や、姉妹都市・豪州ベルモント市による物産展、野点、フリーマーケットのほか、ふわふわトランポリンなどで遊べることも広場もあり会場はにぎわいました。

世代を問わず楽しめる、手づくりの区民まつり。人がたがよい、行き交う、笑顔いっぱい2日間でした。今年も大勢の人でにぎわいました。

学びの情報をキャッチ! 午前9時～午後8時
生涯学習情報ダイヤル ☎5813-3736
<http://manabi.city.adachi.tokyo.jp/info/>
あなたの探す講座やイベントを、区内情報を中心に、いつでも開催されるかをご案内します

お便り募集 あだち広報「ズームアップ1月号」

①読者のページへの投稿
テーマは「相撲」です。わんぱく相撲や少年相撲大会、都立高校相撲部全国大会出場など、区内では相撲が盛んです。将来の横綱誕生が期待されるその夢と希望を相撲にからめてお聞かせてください。また、自由意見でも結構です。300字程度。
②まちの情報
③季節の絵がみ

1・2月ごろに合わせた作品を(応募作品は返却しません)。
— いずれも —
応募方法 住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、郵送
①②はファクス・Eメール可 期限 ①③は11月30日必着 ②は随時受け付け
応募・問先 広報係「ズームアップ」担当 ☎120・8510 中央本町1-17-1
☎(3880)5815
FAX(3880)5610
✉kouhou@city.adachi.tokyo.jp