

じょうずに使っていますか? 介護保険

12年4月から始まった介護保険制度。65歳以上の区民101,353人(13年4月1日現在)中、要介護認定者数は11,000人を超えました。そのうち、施設に入所している方は約1,700人、またケアプランを作成し在宅のサービスを利用している方が約6,200人います。一方で、認定を受けたいけれど利用の仕方がわからないという声も多く聞かれます。

制度開始から1年以上が経過した今、改めて介護保険の認定からサービスの利用までの流れをご紹介します。

要介護認定を受ける

介護保険のサービスが利用できるのは、65歳以上の方と、40歳以上65歳未満で加齢が原因とされる病気で介護が必要になった方です。

サービスを利用する場合、まず「要介護認定」の申請が必要になります。申請は介護保険課または福祉事務所へ受け付けています。また、お近くの在宅介護支援センターや居宅介護支援事業者(ケアプランの作成を行う事業者)に申請の代行を依頼することも可能です。

申請を受けると、区では訪問調査を行い、その調査結果や主治医の意見書などをもとに介護認定審査会で審査判定を行います。

審査の結果、介護の必要な度合いに応じた区分(要介護度)が決まります。なお、申請から結果のお知らせまで30日ほどかかります。

ケアプランを作成する

在宅でサービスを利用する場合、要介護度が決定したらまずケアプランを作成します。ケアプランは自分で作成することもできますが、通常は居宅介護支援事業者等に依頼して作成します。ケアプランの作成は全額保険で支払うため無料です。居宅介護支援事業者は、区内に約100カ所あります。事業者は本人や家族が自由に選択できます。選択に際しては、介護保険課で配布している一覧表や介護サービスホームページをご覧ください。

事業者が決まったら介護保険課に「居宅サービス計画作成依頼書」を提出してください。その後、ケアマネジャー(ケアプランを作成する専門家)が、本人や家族の要望を取り入れて、その人にあったケアプランを作ります。サービス事業者も本人や家族が自由に選べます。サービスの組み合わせや各サービス事業者との調整はケアマネジャーが行います。



サービスを利用する

ケアプランができあがったら、サービス事業者ごとに契約

介護保険のサービス利用例

■青井二丁目の千葉さんの場合■

千葉さんは、デイサービスのほかに住宅改修を介護保険で行い、トイレ、風呂場、玄関の手すりを取り付けました。

以前

玄関の上り下りが困難で、家族の手助けがないと、移動が難しかった。本人も外に出づらいため、家に閉じこもりがち。入浴も家族が手伝うが、毎日となると大変。

要介護認定申請を行い、要介護の判定を受ける。



事業者を探し、ケアプランの作成を依頼。

ケアプラン(介護サービス計画)とは、介護利用者の要望や状況に合わせて立てるサービスの利用計画です。

サービスの利用開始後



手すりをつけたので、自分で玄関の上り下りができるようになり、1日に1回は、家の前の道路をリハビリを兼ねて散歩できるようになりました。デイサービスでは、工作や、習字をしたり、ほかの利用者と遠足に出かけたりと楽しく過ごしています。また施設で、週に2回入浴することができ、家族の負担も軽減しました。

デイサービスを週4回(月・火・木・金、午前9時から午後3時まで)利用するケアプランを立てる。また、玄関などに手すりを取り付ける(住宅改修)。

千葉さんのお話

「玄関先に手すりを付けてから、一人で外に出るのもだいぶ楽になり、意欲も出たようです。毎日家の前の道路をリハビリを兼ねて散歩しているんですよ」と、奥さん。

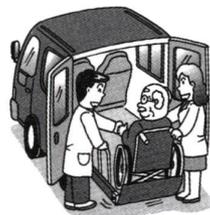
ご主人は、通っているデイサービスで書いた習字を出し、赤丸がいついついた文字をうれしそうに見せてくれました。

※介護サービスの利用については、費用の1割を支払っていただきます。千葉さんの場合、デイサービスの利用は1回560～670円の自己負担と、そのほかに食事代などがかかります

介護保険に関するお問い合わせは
介護保険課 ☎3880-5887

介護サービスに関する相談や苦情(契約上のトラブルなど)または介護サービスホームページについてのお問い合わせは、権利擁護センターあだちへ。 ☎5681-3379

ホームページアドレス <http://kaigo.adachi.or.jp/>
iモードでも検索できます <http://kaigo.adachi.or.jp/i/>



今号の主な内容

- 2・3面▽保健福祉ガイド/健康カレンダー/食と健康教室/消化器がん検診
- 4・5面▽男女共同参画社会をめざして
- 6・7面▽催し物ガイド/くらしの情報/掲示板
- 8面▽歯周ポケットに用心/スグッチあだち

を結んでサービスの始まりです。サービスを利用すると、利用料を支払います。ただし、利用料の9割は保険から事業者が支払われ、残りの1割を利用者が負担します。1割分は各サービス事業者ごとに支払います。

相談や苦情があったら

サービスに関する苦情などは、サービス事業者に直接または、ケアマネジャーを通じて相談することができます。また、権利擁護センターあだちでは、利用者と事業者の間に入った苦情の相談、調整を行っています。そのほか、介護保険制度や要介護認定、保険料についての問い合わせは介護保険課までお気軽にご相談ください。

区長へのファクス
FAX 3880-5678
「区民の声」を
お待ちしております

保健福祉ガイド

訪問介護員(ホームヘルパー)養成研修・2級

日程等 表1 対象 訪問介護員として働く意志のある方および既に働いている方で、講習期間中全日をとおして受講できる区内在住・在勤の方 申込 往復ハガキに郵便番号、住所、氏名、職業、電話番号、生年月日、「訪問介護員養成研修受講希望」を明記 ※2団体のうち1つのみ応募 複数応募や往復ハガキ以外での応募は無効 申込 直接団体へ 問先 高齢計画課計画推進係
☎(3880) 5264

乳幼児すこやか相談

保育園に通っている家庭だけでなく、広く地域の家庭からの相談に応じます。安心して子育て

表1 訪問介護員養成研修

団体名	福寿会	東京高齢協
日程	(講義) 7/2~7/20の月~金、21、23、24 (実習) 7/25~8/17のうち6日間	(講義) 7/1~15の土日、20、21~8/5の土日、10、11~19の土日 (実習) 8/21~10/13のうち7日間
時間	午前9時~午後5時	午前9時~午後5時
講習会場	梅田7-18-11	千住関屋町8-8
定員	40人(抽選)	40人(抽選)
受講料	15,400円	17,875円
申込先	〒123-0851梅田7-18-11	〒121-0073六町4-3-10
期限(必着)	6/11	6/15
問先	☎5681-5007	☎5831-0121
公開抽選の日時・場所	6/15、午前10時から 上記講習会場	6/18、午前10時から 六町4-3-10

現在、児童手当・児童育成手当を受給している方に、13年度の現況届を6月上旬に送付する必要があります。現況届は、手当の受給資格を審査するためのものです。手当を受給されている方は、期日(6月30日)までに同封されている返信用封筒で返送してください。なお、児童手当の受給者で、厚生年金に加入している方は、会社で必ず厚生年金の加入証明を受けてから返送してください(国民年金加入者および育成手当受給者には不要)。期日までに現況届が提出されない場合は、6月分からの支給が停止されますので、ご注意ください。なお、児童手当・児童育成手当の支払月は特別な事情がない限り、2月・6月・10月の年3回です。

◆13年度児童手当休日受付窓口を開設します
児童手当の所得制限拡大に伴う休日

▽2・3面で問い合わせ先の電話番号がないものは区役所へ
▽定員に先着順とあるものは5月28日から受け付け
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

ケアハウスは「ころも」(民設)入居者募集

施設 2ケアハウスは「ころも」(西新井5-34-1 個室：即入居可) 対象 60歳以上で自炊ができない程度の身体機能の低下などまたは高齢などのため独立して生活するには不安が認められ、家族による援助を受けることが困難な方/着替え、入浴、トイレ、洗濯、自室の掃除などが自分でできる方/使用料の負担能力がある方/保証人を2人立てられる方 利用料 年取に応じて月額約7万8千円~11万5千円(食事と風呂あり、その他自己負担があります) 問先 2ケアハウスは「ころも」
☎(5837) 8910

呼吸器教室

呼吸苦のある方に対し、医療講話、情報交換会、音楽療法を行います。日時 6月30日(土)、午後1時~4時 場所 2ギヤラクシティ 対象 呼吸器障害でお悩みの方と家族、保健・医療・福祉従事者 内容 医療講話「呼吸について」ほか 講師 北中島宏昭氏(昭和大学横浜市北部病院呼吸器センター)長、中川順子氏(音楽療法・呼吸体操等) 定員 50人程度(先着順) 申込 電話 費用 無料 期限 6月22日 申・問先 東部障害福祉総合センター事業係
☎(5682) 5370

あだち配食サービスをご利用ください

区では、食事にお困りの高齢者などの在宅生活の支援、パランスのとれた食事による栄養面からの食生活向上をめざし、健康の維持・増進を図るため、12年8月から「あだち配食サービス」を行っています。このサービスは、福祉に深い理解と熱意を持った事業者が「あだち配食サービス協力店」として、各事業者の創意・工夫により、真心のこもった食事を自宅までお届けします。高齢者以外の方も利用できます。問先 高齢計画課計画推進係
☎(3880) 5264

地域ボランティア体験教室

障害者のボランティアをやってみようと思っっている方のため体験教室です。日時 6月18日(月)・19日(火)・25日(月)・26日(火)・27日(水)・29日(金)、午前9時30分~正午または午後1時~3時30分のどちらか 内容 障害をお持ちの方と散歩/ゲーム/軽作業/公園清掃/紙すき/織物マットの仕上げなど 定員 各日2~3人 申込 電話 場・申・問先 東部障害福祉総合センター
☎(5682) 5370

障害別福祉相談

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問題を解決するための相談を受けます。相談日等 表2

表2 6月の障害別福祉相談実施日

障害種別	日時
肢体不自由者関係	12日(火) 午後1時~3時
聴覚障害者関係	毎週水曜日 午後1時~4時
	12日(火) 午後7時~9時

場所 = 竹の塚障害福祉館 ☎3883-6171
問先 = 東部障害福祉総合センター ☎5682-5370
西部障害福祉総合センター ☎3853-0632

足立の今昔 移動図書館

「区民の皆様、こちらは移動図書館きぼう号でございます。本館を貸し出す方はいくらでも、本の屋根に取り付けられた二基のスピーカーが呼びかけます。これは、昭和27年に移動図書館として区内を巡回した「きぼう号」の車両です。真っ赤な「きぼう」の字を浮かべて走る移動図書館の姿が目をひきました。当時、区立図書館は2カ所(千住・梅島)しかなく、利用ににくい区民のために導入されたのです。週一回区内を巡回してました。やがて、地域図書館の整備が進むとともにその役目を終え、昭和62年度で廃止となりました。現在区内には、中央図書館をはじめ16の図書館があります。蔵書数は13万冊(13年4月末現



▲移動図書館きぼう号

在宅介護支援センター 6月の家族介護者教室

場・申・問先	日時	内容
西 綾瀬 ☎5681-7650	9日(土) 午後1時30分~3時30分	介護保険以外の福祉サービスって何(介護保険の復習付き)
さ の ☎5682-0157	11日~13日 午後1時~2時30分	手づくり介護用品を作ります
西新井本町 ☎3856-6511	9日(土) 午後1時~3時	配食サービスはどんな味? 試食してみよう 場所 = 西新井栄町住区センター
東 和 ☎5613-1200	20日(火) 午後2時~3時30分	知っておきたい高齢者の病名と薬 場所 = 綾瀬プルミエ
はなはた ☎3883-0048	20日(火) 午後2時~4時	足立区の高齢者サービスについて 場所 = 花畑住区センター
あだち ☎3880-8155	20日(火) 午後7時~9時	介護保険について 場所 = 五反野コミュニティセンター
藤 ☎3856-7007	20日(火) 午後1時30分~3時	施設内見学会 場所 = 特別養護老人ホームさくら
鹿 浜 ☎3856-7511	22日(金) 午後1時~4時	慌てないための救急法(救命技能認定証を取得できます) 場所 = 鹿浜地域学習センター
中央本町 ☎3852-0006	23日(土) 午後1時30分~3時	口腔ケアについて 持ち物 = 歯ブラシ・タオル・コップ・手鏡

表3 住区健康フェスティバル6月の日程

Table with 4 columns: 日程, 受付時間, 場所, 問先. Lists dates and locations for health festivals across various districts.

家族のお酒の問題で困っている方は、この機会に専門医の話を聞いてみませんか。日時 6月14日(木)、午後2時30分〜4時30分 講師 北島潤一郎氏 (東京足立病院医師) 定員 30人(先着順) 費用 無料 申込 電話 場・申・問先 千住保健総合センター 電話 (3888) 4277

アルコール学習会

「ちょっと肝臓が気になっているあなたへ」 「アルコールを科学する(第1回)」 日時 6月7日(木)、午後1時30分〜4時 内容 「アルコールって何?」お酒を知り上手に付き合う術 講師 後藤恵氏(成増厚生病院医師) 対象 本人および家族 持ち物 健診結果(最新のものがあればお持ちください) 定員 30人(先着順) 費用 無料 申込 電話 場・申・問先 江北保健総合センター 電話 (3896) 4004

住区健康フェスティバル

パネル展示や体重・身長・血圧等の計測、健康相談を行います。この機会に、自分の健康づくりを学び、生活環境を見直してみませんか。日程等 表3 費用 無料 申込 当日直接会場へ

術後は不安がいつぱいで落ち込みがちです。同じ体験者同士で語り合いませんか。術後の期間は問いません。日時 6月21日(木)、午後1時30分〜3時30分 申込 電話 場・申・問先 千住保健総合センター 電話 (3888) 4277

乳がん手術後間もない方の交流会

術後は不安がいつぱいで落ち込みがちです。同じ体験者同士で語り合いませんか。術後の期間は問いません。日時 6月21日(木)、午後1時30分〜3時30分 申込 電話 場・申・問先 千住保健総合センター 電話 (3888) 4277

食と健康教室

「食物セインをたっぷりとする方法」(2日制) 日時 6月11日(月)・22日(金)、午後1時30分〜3時30分 内容 上手に食物セインをとるには何をどれだけ食べればいいのかを軽にできるストレッチ体操 定員 30人(先着順) 費用 無料 申込 電話 場・申・問先 中央本町保健総合センター 保健栄養 電話 (3880) 5355

6月の献血 日程, 場所, 時間. Lists blood donation events for June with dates and locations.

「更年期と食生活」(2日制) 日時 6月19日(火)・9月11日(火)、午後1時30分〜3時30分 対象 更年期の女性 内容 食事療法と試食、自己チェックアンケートほか 定員 25人(先着順) 費用 無料 申込 電話 場・申・問先 千住保健総合センター 保健栄養 電話 (3888) 4277

食品講座

食品にかかわる化学物質の最新情報を、食品衛生監視員がお話します。日時 6月13日(水)・14日(木)、いずれも午後1時30分〜3時30分 場所 千住保健総合センター 対象 区内在住・在勤 定員 40人(先着順) 申込 電話 申・問先 足立保健所食品保健係 電話 (3880) 5363

精神家族教室

「病気の理解と家族の役割」 精神障害者の家族のための教室です。日程等 6月6日(水)：病気の理解と家族の役割 (安藤晴延氏・東京足立病院医師) 6月11日(月)：家族会からのメッセージ 時間 午後2時〜4時 定員 50人(先着順) 費用 無料 申込 電話 場・申・問先 千住保健総合センター 電話 (3855) 4155

表4 消化器がん検診日程

Table with 4 columns: 場所, 7月, 8月, 9月. Lists gastroenterology cancer screening dates and locations.

「今から始める健康な骨を保つ食事」(2日制) 日時 6月13日(水)・20日(水)、午後1時30分〜3時30分 内容 骨と筋肉を丈夫にする 1日目：骨と筋肉を丈夫にする 2日目：骨と筋肉を丈夫にする

看護婦士(パート職員)募集

対象 50歳までの有資格者 内容 健康診断、相談事業など 採用方法 面接 定員 若干名 申込 電話 申・問先 中央本町保健総合センター 地域保健係 電話 (3880) 5352

消化器がん検診

胃と大腸のがん検診を無料でを行っています。胃の検診では、血液による検査(血清ペプシノゲン法)とX線撮影のいずれかを選べます。ペプシノゲン法は少量の採血ですみ、妊娠中または妊娠の可能性がある方、バリウムの服用が苦手な方でも気軽に受診できます。日程等 表4 対象 35歳以上の区民 ※胃を切除した方、胃の病気で治療の方は除く。妊娠中の方はペプシノゲン法のみ可 内容 ①血液検査による胃がん検診と②X線撮影による胃がん検診と③X線撮影による胃がん検診と④X線撮影による胃がん検診と⑤X線撮影による胃がん検診と⑥X線撮影による胃がん検診と⑦X線撮影による胃がん検診と⑧X線撮影による胃がん検診と⑨X線撮影による胃がん検診と⑩X線撮影による胃がん検診と⑪X線撮影による胃がん検診と⑫X線撮影による胃がん検診と⑬X線撮影による胃がん検診と⑭X線撮影による胃がん検診と⑮X線撮影による胃がん検診と⑯X線撮影による胃がん検診と⑰X線撮影による胃がん検診と⑱X線撮影による胃がん検診と⑲X線撮影による胃がん検診と⑳X線撮影による胃がん検診と㉑X線撮影による胃がん検診と㉒X線撮影による胃がん検診と㉓X線撮影による胃がん検診と㉔X線撮影による胃がん検診と㉕X線撮影による胃がん検診と㉖X線撮影による胃がん検診と㉗X線撮影による胃がん検診と㉘X線撮影による胃がん検診と㉙X線撮影による胃がん検診と㉚X線撮影による胃がん検診と㉛X線撮影による胃がん検診と㉜X線撮影による胃がん検診と㉝X線撮影による胃がん検診と㉞X線撮影による胃がん検診と㉟X線撮影による胃がん検診と㊱X線撮影による胃がん検診と㊲X線撮影による胃がん検診と㊳X線撮影による胃がん検診と㊴X線撮影による胃がん検診と㊵X線撮影による胃がん検診と㊶X線撮影による胃がん検診と㊷X線撮影による胃がん検診と㊸X線撮影による胃がん検診と㊹X線撮影による胃がん検診と㊺X線撮影による胃がん検診と㊻X線撮影による胃がん検診と㊼X線撮影による胃がん検診と㊽X線撮影による胃がん検診と㊾X線撮影による胃がん検診と㊿X線撮影による胃がん検診と

健康カレンダー 6月の予定

Table with 7 columns: 相談名, 対象・内容, 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, 中央本町保健総合センター, 申込方法・費用等. Lists health consultation events for June.

第3希望まで明記。後日、受診票と案内を送付 期限 受診希望月の前月15日必着。受診票の送付は前月末日(7月を希望する場合、6月15日必着、受診票の送付は6月末日) ※申し込み多数の場合は、受診日が翌々月になったり、受診場所がほかの保健総合センターとなる場合があります。申・問先 中央本町保健総合センター 診療放射線科 電話 120-0011 中央本町保健総合センター 電話 (3880) 5357

催し物ガイド

消費者センターの催し

◆足立区消費者通信大学「暮らしっくスクール」

消費生活の問題を自ら学ぶ通信制の講座です(スクーリングもあり)。提出レポートには講師が講評をします。日程等表

1 定員70人(先着順)

◆消費者講座「クスリとの上手なつきあい方/化粧品規制緩和と化粧品消費者」

薬の正しい使い方のほか、化粧品の成分を見分ける簡単な知識を身につけます。日時6月19日(火)、午後1時30分～3時30分 定員70人(先着順)

◆圧力なべを使ったみそづくり
日時6月21日(木)・22日(金)、午後2時～4時 定員両日とも30人(先着順)

対象区内在住・在勤・在学の方 場所エル・ソフィア 費用無料 申込電話申・問先消費者センター
☎(3880) 5385

あだち再生館特別企画

「ゆかたフェア」

◆展示販売

ゆかた・単(ひとえ)の着物をお預りして販売します。受付・展示期間6月5日～15日 出品できる方区内在住・在勤の方 ※身分を証明する物を持参してください(シヨップ登録証可) 出品できる物ゆかた・単の着物・帯・小物(いづれも新品または新品同様の物) 販売金額5千円以内

◆無料ゆかた着付け教室

日時6月10日(日)、午後1時30分～3時30分 ※着付け用のゆかた、帯は持参してください 定員30人(抽選) 費用無料 申込往復ハガキに住所、氏名、電話番号、「着付け教室」を明記 期限6月2日必着

いづれも

場・申・問先あだち再生館(月曜休館) 〒120-0011 中央本町2-9-1 ☎(3880) 9800



表1 消費者通信大学スクーリング日程

日程	科目	テーマ	講師
7/19(木)	くらしと法律 「消費者の権利と食品の安全」	食の安全を考える	弁護士 神山美智子氏
9/21(金)	くらしと保障 「介護保険制度の仕組みと展望」	介護保険と契約 ～介護サービスの上手な使い方～	弁護士 高野範城氏
11/22(木)	くらしと経済 「経済構造改革と国民生活」	不良債権問題から日本経済が見える ～これからの銀行の役割～	法政大学教授 花原二郎氏
2/15(金)	修了記念講演会	—	—

※いづれも時間は、午後6時30分～8時30分
※スクーリングは、エル・ソフィアで行います

▽6・7面で問い合わせ先の電話番号がないものは区役所へ ☎(3880) 5111(代)
▽定員に先着順とあるものは5月28日から受け付け
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

図書館臨時休館

- ◆特別整理期間
▽佐野・保塚・新田図書館：6月2日～10日
- ▽宮城図書館：6月5日～13日
- ▽江北・梅田図書館：6月9日～17日
- ▽伊興図書館：6月10日～18日
- ▽常東図書館：6月12日～20日
- ▽中央図書館：6月25日～7月4日
- ▽やよい・鹿浜図書館：6月30日～7月8日
- ◆その他臨時休館
▽竹の塚・やよい・鹿浜・中央図書館：6月11日(月)
- ▽東和図書館：6月16日(土)
- ▽舎人・花畑・興本図書館：6月18日(月) 問先中央図書館 ☎(5813) 3740

郷土博物館 無料公開日の映画会

第二土曜日の無料公開日に映画を上映します。日時6月9日(土)、午前11時 内容「ニッポン近代文化遺産の旅」(62分)：各地に残る近代建築とその日本の近代化に果たした役割 申込当日直接会場へ 場・問先郷土博物館 ☎(3620) 9393

塩原自然体験短期留学生 募集(小学生対象)

期間8月2日～6日(4泊5日) 対象区内小学生3～5年生 内容町内名所旧跡めぐり、上塩原小1日体験入学、キャンプ、もみじ谷大吊橋見学など ※往復は町有バスによる送迎、宿泊は農家などに分かれて 宿泊定員35人程度(抽選) 費用約2万円 申込ハガキに住所、氏名、性別、学校名、学年、保護者氏名、電話番号、「自然体験留学希望」を明記 期限6月20日 申先上塩原小学校山村留学協力会 〒329・

お休みします 6月9日(日)
庁舎ホール・駐車場・展望レストラン等

6月9日(日)は、衛生害虫駆除のため、区役所全館を閉館します。当日は、庁舎ホール・区民ロビー・駐車場・展望レストランも利用できません。 ※展望レストランは、毎月第2土・日曜日(祝日)は定休日のため、10日(日)も休みです 問先庁舎管理課 ☎(3880) 5824

あだち子どもフェスティバル ミニシアター 参加者・団体募集

あだち子どもフェスティバル(9月23日)のミニシアターでは、地域のお母さんや子どもたちとふれあひながら、紙芝居、影絵、人形劇などを上演していきます。子ども文化に関心のある方、出演を希望する方は一緒に実行委員になって、ミニシアターをつくってみませんか。申込電話申・問先西部児童館 ☎(3897) 5016

第30回タートルマラソン 全国大会兼第4回パリアフ リーダーマラソン大会 ボランティア募集

日時9月15日、午前8時～午後2時ごろ 場所荒川河川敷(虹の広場) 内容大会当日の給水所係員、走路員などの大会運営スタッフ 申込電話期限7月19日 申・問先体育振興担当課 ☎(3859) 3422 または総合スポーツセンター ☎(3859) 8211

掲示板

4千円(12歳以下2千円) 申込電話申・問先足立区薬剤師会 ☎(5813) 8933

◆隅田川流域連絡会委員募集

対象①区内在住・在勤・在学の方②隅田川に関して活動している団体の代表者 任期9月から約2年 定員①2人②全域で10団体 申込応募の動機を800字程度(A4)にまとめ①は住所、氏名、電話番号②は団体概要、代表者名、活動記録を記入して6月25日までに郵送 申・問先東京都江東治水事務所高潮工事課「流域連絡会事務局」 〒124-0023 節区東新小岩1-14-11 ☎(5670) 6878

◆下水道に油を流さないでください

油を流すと排水管に付着して流れにくくなったりするほか、川や海を汚す原因になります。家庭で使ったあとの油は、油処理パックを使用して固形化するが、新聞紙などで吸収し、可燃ごみとして出しましょう。 問先下水道局北部第二管理事務所業務課 ☎(5697) 2452

◆薬草勉強会

日時6月17日、午前8時出発 集合北千住駅西口千住二丁目交差点前 場所群馬県中之条「薬王園」と「榛名湖」 定員50人(先着順) 費用



教育相談

学校に行くのを嫌がる、言葉が遅いなど、お子さんの教育上の悩みについて、専門の相談員が相談に応じます。

◆面接相談

日時毎週月・金曜日(祝日を除く)、午前9時～午後5時 申込電話 ☎(3884) 7867

◆電話相談

日時毎週月・金曜日(祝日を除く)、午前9時～午後4時30分 申・問先教育研究所 ☎(3884) 7867

場・申・問先教育研究所 綾瀬分室 ☎(3859) 9531

鹿浜分室 ☎(3838) 3588

☎(3856) 7735

くらしの情報

納税通知書を 発送します

普通徴収の納税通知書を6月8日に郵送します(非課税の方には送付されません)。なお、特別徴収の納税通知書は、5月11日に各事業所あてに郵送しました。普通徴収の第一期分の納期限は、7月2日です。

▽課税証明書の発行は、6月8日からです。なお、特別徴収の方の証明書の発行は、現在発行されています。※扶養されている方の非課税証明書は6月8日からの発行となります。

◆定率減税が実施されます

個人の住民税の所得割額から、定率減税額を控除します。定率減税額は、所得の15%(4

万円が限度)です。問先▶課税課

該当する方は手続きを 入院時食事代自己負担 の減額制度

住民税非課税世帯の方は減額の制度があります。そのご利用ください。対象▶住民税非課税世帯の申請に必要なもの▶保険証、印鑑、すでに認定証をお持ちの方は認定証 ※すでに認定証の交付を受けている方の有効期限は5月31日です。引き続

一般(課税)	世帯	780円
区民税 非課税世帯 (世帯全員)	90日までの入院	650円
	90日を超えた入院	500円

区長への 手紙から

◆区民からの手紙 「インターネット区」になれば良い。

人口が伸び悩んでいる足立区の新しいまちづくりの一環として、IT革命の先導的役割を担う「インターネット区」になれば良いと思う。

◆区長からの返信

「IT革命」「IT社会」と言われるように、IT(情報通信技術)の進歩は、社会のしくみや人々の暮らしのあり方を大きく変えようとしています。インターネットの最大の利便は、24時間いつでも、どこでも双方のやりとりができる点にあります。民間では、販売や取り引

区長へ寄せられたファクス 手紙などに対する区長からの 返信

きなど盛んに使われております。

区でも、昨年度から区民の生のEメールや電子掲示板を始めました。IT活用をさらに進めると、申請手続きや施設予約が自宅や職場から可能となり、利便性は高いに高まります。また、区政情報の提供やそれに対する意見交換も容易になり、区政への区民参画が一層期待されます。

このように、ITは区内産業経済に大きな影響をもたらすとともに、活力ある足立区を創る上でも、有効な手段の一つです。既にIT教育の推進のため、区内全小中学校にパソコン

き認定を希望する方は再度、交付申請をしてください。申・問先▶国民健康保険課給付係
☎(3880)5241

戸籍等証明書、住民票の 写しの交付申請書はホーム ページから取り出せます

取り出せる書類▶戸籍等交付申請書(窓口申請用、郵送請求用)▶住民票の写し交付申請書(窓口申請用、郵送請求用)▶転出届書(郵送請求用) 問先▶戸籍住民課
ホームページアドレス▶http://www.city.adachi.tokyo.jp/



を設置しました。さらにできるだけ多くの区民の方がインターネットに慣れ、使いこなせるよう、5月3日から約2万人を対象にIT講習会を実施しています。

しかし、行政へのIT導入には、利用できない方への対応や個人情報漏えいの防止など多くの課題があります。

これらの課題を克服しながら、「いつでも、どこでも、だれでも、安全に」行政サービスを受けられる電子自治体をめざし、昨年、庁内に向けた検討組織を立ち上げました。21世紀の足立区の活性化を担うIT。ぜひ、区民の皆さまのご意見をお待ちしております。

区長 鈴木恒年

都営住宅(ポイント方式) 入居者募集

募集および申込用紙配布期間▶ポイント方式(ひとり親世帯・高齢者世帯・心身障害者世帯・多子世帯・車イス使用者世帯・特に所得の低い一般世帯)▶6月4日~11日(土・日曜日は除く) 申込用紙配布場所▶住宅管理係、各区民事務所(期間内でも配布完了次第終了) ※くわしくは「申込用紙(申込のしおり)」をご覧ください。問先▶住宅管理係
☎(3880)5938

都市復興マニュアルを 策定しました

いつ起こるかわからない大震災に備え、区は足立区都市復興マニュアルを策定しました。これは、大震災が発生した際、地域の皆さんと協力して、安心して暮らせる「まち」を一日も早く復興させていくために、その手順をあらかじめ備えておくものです。

また、震災復興の基本理念および関係者の責務、並びに震災復興本部に関する基本的な事項

等を定める「(仮称)足立区震災復興対策及び震災復興事業の推進に関する条例」を制定し、復興まちづくりを総合的に推進していきます。問先▶都市計画課調整係

ボランティア指導者 保険の更新

ボランティア指導者保険は、毎年7月1日に自動的に更新されます。ただし、団体の代表者が必要になる場合は、代表者変更届が必要になりますので連絡してください。なお、新規加入も随時受け付けています。問先▶生涯学習課調整係
☎(3880)5985

放置自転車引き取りが 毎月第4日曜日にできます

ただし、翌日の月曜日は休業日(5月は28日)となりますので、ご注意ください。 返還日時▶月曜日~土曜日:第4日曜日、午前9時~午後6時 休業日▶日曜日(第4日曜日を除く)・祝日・第4日曜日の翌日・年末年始 問先▶自転車係
☎(3880)5914

学校図書館ボランティア募集

学校の図書館で、本の整理・補修や子どもたちに読み聞かせなどをしていただきます。経験や資格は問いません。活動場所▶区内の小・中学校 活動開始月▶10月 申込▶電話 期限▶6月15日 申・問先▶生涯学習課推進係



ひろば

区民の皆さんが主催する事業です。掲載の内容は当事者間で。

▶会員募集▶

★ダンスサークルオアシス 毎月曜日と土曜日、午後1時30分~4時/綾瀬ジョイフルダンス/1回2千円/東
☎(5682)0400

★スイミングクラブめぐり 月3回火曜日、午後6時30分~8時30分/うきうき館ほか/入会金3千円、月額3千円/小・中学生/山田
☎(3897)2640

★着物着付け同好会 毎月第1・3火曜日、午前10時~正午/足立北郵便局/入会金千円、1回千300円/岸
☎(3859)6335

★話し方教室 毎月第2・4金曜日、午後7時~9時/竹の塚地域学習センターほか/入会金千円、月額千500円/小島
☎(3897)7636

★話し方教室梅の会 毎月第2・4金曜日、午後7時~9時/江北地域学習センターほか/月額2千円/江川
☎(3899)2487

★マジッククラブパルーン 毎月第1・3水曜日、午後2時~

4時/竹の塚地域学習センターほか/入会金2千500円、月額千円/稲垣
☎090(2653)0203

★ふれあいヨーガクラブ 毎週木曜日、午前10時~11時45分/エル・ソフィアほか/入会金千円、月額2千円/戸田
☎(3840)6002

★幼児リトミックサークル 毎週水曜・金曜日、午前10時10分~午後0時30分/中央本町地域学習センターほか/入会金千円、月額4千円/1~3歳/徳山
☎090(3067)4487

★リラックスII(硬式テニス) 毎週月~金曜日、午後1時~4時/竹の塚6号公園ほか/入会金千円、1回500円/初・中級/希望する日に参加/菊原
☎(3859)9080

★ハッピーヨガ 毎週火曜日、午前10時~正午/青少年センターほか/入会金千円、月額2千円/小森谷
☎(3887)9403

「ひろば」への掲載方法
掲載料▶見出し・本文を含め、1行(14文字)千円 申込▶所定の申込用紙に記入のうえ持参または郵送 期限▶掲載希望月の前日15日まで 申・問先▶広報係 千120・8510中央本町
☎(3880)5815

制作だより



「地元の皆さんに喜んでもらうことが大事」。そう語るのは、鹿浜ミニチュア鉄道クラブの皆さんです。昨年の12月にリニューアルオープンした北鹿浜公園で毎月1回ミニS.L.を運行してきました。

メンバーの一人は、定年間近のある日の新聞に載った記事が、ミニS.L.づくりに取り組むきっかけだったそうです。生涯学習の一環として開かれたある工業高校のミニS.L.教室にとびこみ、製作に励んできました。今では、工作機械を購入し、ミニS.L.製作のための作業場もかまえる熱の入れようです。

撮影当日、子どもたちの喜ぶ姿を見ているメンバーの、煙ですすけた顔の中のにやにやした笑顔がとても印象的でした。

「情報キャッチ 好きです。あだち」 放送予定

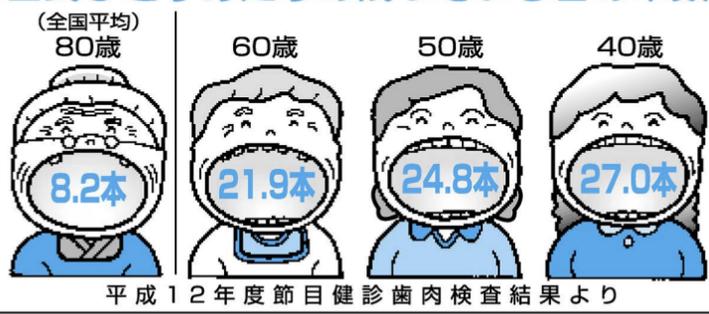
あだちコミュニティチャンネル(ケーブルテレビ足立9CH)

放送時間	特集内容
5/28~6/3	鹿浜ミニチュア鉄道クラブ ~北鹿浜公園~

*1日3回放送
(午前9時30分、午後0時30分、午後9時30分)

80歳になっても20本以上自分の歯を残し(8020運動)、食事や会話を楽しんで「歯っぴい」に暮らすには、若いころの生活習慣がカギをにぎっています。早めに歯周病と気がついたA子さんの例を紹介しましょう。

区民ひとりあたりの残っている歯の本数



おとなの歯が生えそろうたのは12歳ぐらいのころで、前歯、奥歯まで、全部で28本(親知らずを入れると32本)です。歯をなくす主な原因は、「むし歯と歯周病」。特に40歳をすぎたころから、歯周病で歯をなくす割合が急速に増加してきます。

お元気ですか?
あなたの歯と歯ぐき

○歯の衛生週間○
6月4日～10日
歯周ポケットにぞ用い

①A子さん(45歳)の体験談

最近、歯を磨くと血が出るのよねえ。口の中はネバネバするし、なんとなく口臭も気になる。歯ぐきも赤いみたい…。

口の中の細菌のしわざ

歯垢(プラーク)という何十種類もの細菌の塊が、歯と歯ぐきの境目に積もり、食べカスを栄養に増殖します。これが出血などの歯ぐきの炎症を引き起こします。

②「歯周病健診」を受けてみようかな?

※こんな検査をします。専用の器具で・出血はあるか・歯石がついているか・歯周ポケットの深さをチェックします。

歯周ポケットとは?

歯ぐきに炎症がおきると歯ぐきははれて、ミゾが深くなります。これを「歯周ポケット」といいます。この中で細菌が出した毒素により歯槽骨や歯根膜が破壊される→これが歯周病です。

③気がつかないうちに歯周病になっていたんだわ!

歯周ポケット

歯肉 歯根膜 歯槽骨

検査の結果、少し深い歯周ポケットができていました。

私だけかしら?

平成12年度節目健診歯肉検査
足立区の40歳・50歳で進行した歯周病にかかっている者の割合は

40歳	37.9%
50歳	53.7%

④歯石をとってもらい歯ブラシ・糸ようじ・歯間ブラシの使い方を説明してもらいました。

歯周病予防のためのポイント

- 1日1回は丁寧に歯をみがく
- 定期的に検診・歯石除去・歯面清掃を受ける。
- ストレスをためない
- バランスのとれた食生活でよくかんで食べることを心がける。

歯周病健診(無料)

◆20歳から39歳までの区民日時等◆各保健総合センター歯科保健担当までお問い合わせください。(3面参照) 内容◆歯周病などの歯科健診、相談、歯ブラシ・フロスなどの体験学習 定員◆各35人(先着順) 費用◆無料 申込◆電話 ◆40歳から60歳までの区民期間◆通年 場所◆区内の指定医療機関 内容◆歯周病などの歯科健診 定員◆千400人(先着順) 費用◆無料 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 申・問◆足立保健所健康推進課成人保健係 〒120-8510 中央本町1-17-1 ☎(3880) 5111(代)

◆C型肝炎検査◆
中央本町保健総合センターでは現在実施中のエイズ検査と同時にC型肝炎の検査も実施します。費用◆無料 問先◆各保健総合センターへ

●1カ月後のA子さんの感想●

「いままでは、歯だけを磨いていたみたい。肝心なのは歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目の歯垢だったのね。力を入れずに小さく動かすという方法で、1日1回、夜のニュースを見ながら磨いてみたけど、とてもさっぱりして快適!これからも歯周ポケットが深くないよう、続けます。」

あなたの歯周ポケットは磨けていますか?

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(直通)

ハーブ園を 訪ねてみませんか

都市農業公園

▲4月29日のハーブ教室の様子

都市農業公園の一角にハーブ園があるのをご存じですか? ハーブは植えて楽しむほかに、葉、実などを使い、お茶や石けんなど幅広く利用できます。隣接の緑の相談所では、花や緑の相談や、ハーブを使った教室なども開かれ、くわしい話を聞くことができます。6月ごろは、ラベンダーやベルガモットなどの花や香りを楽しめます。

パンが焼けたよ。おいしいね

西保木児童館

▲上手にできるかな

できあがったパンを手にニコニコ

これがおすすめ

◎しようぶ田の木道開設
日程◆6月1日(土)30日(9日土)10日(日)は代表的な品種の展示などをを行います。場所◆しようぶ沼公園(谷中2-4-1)北綾瀬駅から徒歩1分

◎ほたるの夕べ
日時◆6月8日(土)10日(日)、午後7時30分～9時 料金◆高校生以上100円、小中学生50円、幼児無料 場所◆生物園(保木間2-17-1) ☎(3884) 5577

5月5日の子どもの日、子どもたちがパン作り挑戦しました。これは、西保木児童館の催し「ワクワクラリー」のなかで行われたもの。よくこねて細長くしたパン生地を竹に巻き、かまどで焼きあげます。焼きあがるまで子どもたちはわくわくどきどき。そして、待ちに待った手作りの焼きたてパンを食べ、喜びの表情をうかべていました。そのほか遊びのコーナーもあり、楽しい時間を過ごしていました。

ファクス・音声情報サービス

区政情報をお好きなときに手に入れ、聞くことができます
専用電話 ☎3889-3399

「はるかぜ」時刻表は…コード1537
公共工事発注予定表は…コード1194

郵政記念日に 1日郵便局長が活躍

4月20日、足立西郵便局では、区の姉妹都市ベルモント市との親善に携わるコートニー・ブラーさん(左)が、1日郵便局長として活躍に当たり、流暢な英語でお客様と接するのが大事な仕事。頑張ってくださいと職員を激励しました。

24日、足立郵便局では、タレントの毒蝮三太夫さんが講演会で、芸能界に入ったころ両親に何通も手紙を出し、それが大切に保存されていた逸話などを披露しました。

▲実際に郵便配達したコートニーさん