

## ～5月からIT講習会が始まりました～ あなたもITに 挑戦しましょう！

パソコンや携帯電話などのIT機器を用いて行う、インターネットや電子メール等が身近なものになってきました。「でも、使い方も難しそうだし、私には関係ないわ」なんて思っていないですか。例えば、今晚のおかずはお料理レシビ紹介ページで解決、欲しいチケットも電話で取るより簡単予約！  
パソコンは、あなたが思っているよりずっと簡単で便利しかも楽しいものです。ぜひ挑戦してみてください。

「IT」ってなに？  
「IT（アイティ）」とは、Information Technology（インフォメーションテクノロジー）の略で、日本語でいうと「情報通信技術」になります。情報通信分野に関する技術を利用する方法のことをいいます。

どんなことができるの？  
インターネットを使って情報を集めたり、電子メールで遠くに住んでいる人と連絡をとったりできます。もちろん海外に住んでいる人でもOK！

IT講習会では何が学べるの？  
パソコンに触ったことがない

20歳以上の都民の方であればどなたでも受講できます。

受講費用は？  
受講料は無料です。ただし、テキスト代700円は実費負担になります。

だれでも受講できるの？  
よいうな初心者を対象に、パソコンの基本操作（文字の入力など）、インターネットや電子メール利用などの基本的技能を12時間で学びます。

パソコン  
パーソナルコンピュータの略で、個人用のコンピュータのことをいいます。

インターネット  
自分のパソコンと世界中のパソコンがつながり、世界各地から色々な情報を入手することができます。また、直接買物に行かなくても、画面上で物を見て欲しい物を買ったりすることもできます。

電子メール  
Eメールともいい、自分と相手とのパソコンで、文書などのメッセージをどんなに遠くにも瞬時にやり取りできる、新しい「手紙」のような方法です。

例えば、海外に住んでいる友達でも、その日にあった出来事や撮った写真などを、その日のうちに相手に届けられます。

### 《往復ハガキの記入例》

50 〇〇〇-〇〇〇〇  
往信

各講習会の申し込み先・住所を記入

※往信面の右側には何も書かないでください

50 〇〇〇-〇〇〇〇  
返信

自分の住所・氏名を記入

IT講習会申込書

①希望のコース番号  
②郵便番号・住所  
③氏名  
④年齢  
⑤電話番号

⑥子どもの人数  
⑦子どもの年齢  
コース番号27を希望の方のみ記入してください

### 今号の主な内容

2・3面▽保健福祉ガイド/65歳以上の方の介護  
4・5面▽保険料/ワンポイント健康術  
6・7面▽13年度区政モニター募集/学校アルバム/区立小・中学校学校公開  
8面▽くらしの情報/催し物ガイド/掲示板  
▽めざせ子ども一茶  
▽子育てに関する実態調査/スケッチ  
ちあだち

区長へのファクス  
FAX 3880-5678  
「区民の声」をお待ちしています

往復ハガキに必要な事項を記入し、各講習会の申し込み先へお申し込みください。

申し込み先は？  
生涯学習振興公社申し込み分（表1 ※コース番号1～23）  
申・問先Ⅱ生涯学習センター事業推進課 千120・0034千住5-13-5  
☎(5813) 3730

青少年センター申し込み分（表2 コース番号24～36）  
コース番号27は、1歳以上未就学児童の保育があります。希望する方は、申込ハガキに①、

IT講習会に関するお問い合わせは  
生涯学習課Ⅰ事業  
☎(3880) 5229

いつ、どこで受講できるの？  
14年2月までに千回程度の開催を予定しています。  
場所は、青少年センター、教

6月のIT講習会参加者募集  
育研究所 学びピア21、地域学習センター、各中学校、民間のパソコン教室などで行います。

表1 IT講習会日程等【生涯学習振興公社申し込み分】

コース	番号	開催日・回数	時間	場所
土日祝	1	6/30(土)・7/1(日)	午前9時～午後4時	学びピア21 梅田センター分館
	2	6/3(日)・10(日)	午前9時～午後4時	梅田センター分館
	3	6/4(月)・5(火)・7(木)・8(金)	午前9時～正午	学びピア21 (千住5-13-5)
平日	4	6/18(月)・19(火)・21(木)・22(金)	午前9時～正午	梅田センター分館 (梅田7-13-1)
	5	6/25(木)・26(金)・28(日)	午後1時30分～4時30分	梅田センター分館 (梅田7-13-1)
※一部土曜日を含む	6	6/4(月)・5(火)・7(木)・8(金)	午後10時～正午	梅田センター分館 (梅田7-13-1)
	7	6/18(月)・19(火)・21(木)・22(金)	午後2時～4時	梅田センター分館 (梅田7-13-1)
	8	6/18(月)・19(火)・21(木)・22(金)	午後7時～9時	梅田センター分館 (梅田7-13-1)
	9	6/4(月)～9(日)	午後7時～9時	梅田センター分館 (梅田7-13-1)
	10	6/11(月)～16(土)	午後7時～9時	梅田センター分館 (梅田7-13-1)
	11	6/18(月)～23(土)	午後7時～9時	梅田センター分館 (梅田7-13-1)
	12	6/25(木)～30(日)	午後7時～9時	梅田センター分館 (梅田7-13-1)
	13	6/4(月)～9(日)	午後7時～9時	梅田センター分館 (梅田7-13-1)
	14	6/11(月)～16(土)	午後7時～9時	梅田センター分館 (梅田7-13-1)
	15	6/18(月)～23(土)	午後7時～9時	梅田センター分館 (梅田7-13-1)
	16	6/25(木)～30(日)	午後7時～9時	梅田センター分館 (梅田7-13-1)
17	6/4(月)～9(日)	午後7時～9時	梅田センター分館 (梅田7-13-1)	
18	6/11(月)～16(土)	午後7時～9時	梅田センター分館 (梅田7-13-1)	
19	6/18(月)～23(土)	午後7時～9時	梅田センター分館 (梅田7-13-1)	
20	6/25(木)～30(日)	午後7時～9時	梅田センター分館 (梅田7-13-1)	
21	6/4(月)～9(日)	午後7時～9時	梅田センター分館 (梅田7-13-1)	
22	6/18(月)～23(土)	午後7時～9時	梅田センター分館 (梅田7-13-1)	
23	6/25(木)～30(日)	午後7時～9時	梅田センター分館 (梅田7-13-1)	

表2 IT講習会日程等【青少年センター申し込み分】

コース	番号	月日	時間	場所
土日祝	24	6/30(土)～7/1(日)	午前9時～午後4時	青少年センター (西新井1-4-17)
	25	6/5(火)～8(金)	午前9時～正午	青少年センター (西新井1-4-17)
平日	26	6/12(火)～15(金)	午前9時～正午	青少年センター (西新井1-4-17)
	27	6/19(火)～22(金)	午後1時30分～4時30分	青少年センター (西新井1-4-17)
	28	6/26(火)～29(金)	午後6時～9時	青少年センター (西新井1-4-17)
	29	6/5(火)～8(金)	午後6時～9時	青少年センター (西新井1-4-17)
	30	6/12(火)～15(金)	午後6時～9時	青少年センター (西新井1-4-17)
	31	6/19(火)～22(金)	午後6時～9時	青少年センター (西新井1-4-17)
	32	6/26(火)～29(金)	午後6時～9時	青少年センター (西新井1-4-17)
	33	6/5(火)～8(金)	午後6時～9時	青少年センター (西新井1-4-17)
	34	6/12(火)～15(金)	午後6時～9時	青少年センター (西新井1-4-17)
	35	6/19(火)～22(金)	午後6時～9時	青少年センター (西新井1-4-17)
	36	6/26(火)～29(金)	午後6時～9時	青少年センター (西新井1-4-17)

# 保健福祉ガイド

## 児童手当の所得制限緩和に伴う集中受け付け

13年度児童手当の所得制限限度額が大幅に引き上げられます。そのため、これまで受給していなかった方も受給できる場合があります。所得判定は12年中(1月～12月)の所得で判定します。新たに対象になると思われる方は、認定請求(申請)をしてください。児童手当は認定請求した月の翌月分からの支給となり、遡及しません。※現在受給中の方は、手続きは不要です

**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

**◆特設会場を開設します**  
 ①5月10日～25日(土・日を除く)、午前8時30分～午後5時  
 区役所中央館3階訓会議室  
 ②5月26日(土)・27日(日)、午前9時～午後4時/区役所1階区民ギャラリー 申・問先 児童給付係  
 ☎(3880) 5884

**◆児童手当所得制限額**

扶養人数(12年12月31日現在)	児童手当(国民年金加入者)(年金未加入者)	特例給付(厚生年金加入者)
0人	3,010,000円	4,600,000円
1人	3,390,000円	4,980,000円
2人	3,770,000円	5,360,000円
3人	4,150,000円	5,740,000円

①所得から控除する額 一律控除80,000円 特別障害者・寡婦一般・寡婦特別・寡夫・高齢者・障害者・勤労学生・医療費を控除します ②4人目以降は、1人増えるごとに38万円を所得限度額に加算する ③老人扶養の場合は、1人につき6万円加算する

**◆児童育成手当所得制限額**

扶養人数(12年12月31日現在)	所得額
0人	3,549,000円
1人	3,929,000円
2人	4,309,000円
3人	4,689,000円

①所得から控除する額 一律控除80,000円 特別障害者・寡婦一般・寡婦特別・寡夫・高齢者・障害者・勤労学生・医療費を控除します ②4人目以降は、1人増えるごとに38万円を所得限度額に加算する ③老人扶養親族は10万円を加算します ④特定扶養は25万円を加算します

**◆児童扶養手当・児童育成手当**  
 該当する方は申請を  
 対象Ⅱ区内に住所があり、昭和58年4月2日以降に生まれた児童(障害のある児童は19歳11か月まで)を養育している母または養育者で、父が次の状態にある方:離婚、死亡、生死不明、1年以上の遺棄または1年以上禁禁による拘禁等で父不在/婚姻によらないで懐胎した児童で父の扶養がない/父に重度の障害(身体障害者手帳1・2級)がある場合Ⅱ所得制限以上の収入があるとき(本人および同居の扶養義務者)/公的年金を受給している/児童が父の死亡等により公的年金を受給あるいは加給年金の対象となつていないとき/児童が施設に入所しているとき/昭和60年8月1日以降に支給要件に該当するようになった方が5年以上請求しなかったとき 手当額(月額)Ⅱ全額支給  
 対象者:4万2千370円/一部支給対象者:2万8千350円/児童が複数いるときの2人目:5千円、3人目以降:3千円を加算

**◆児童育成手当**  
 対象Ⅱ昭和58年4月2日以降生まれで、次のいずれかの状態にある児童を養育している方:父が離婚/父または母が死亡あるいは生死不明/父または母に1年以上遺棄されている/父または母が法令により1年以上拘禁されている/婚姻によらないで懐胎した児童で父の扶養がない/父に重度の障害(身体障害者手帳1・2級)がある場合Ⅱ所得制限以上の収入があるとき(本人および同居の扶養義務者)/公的年金を受給している/児童が父の死亡等により公的年金を受給あるいは加給年金の対象となつていないとき/児童が施設に入所しているとき/昭和60年8月1日以降に支給要件に該当するようになった方が5年以上請求しなかったとき 手当額(月額)Ⅱ全額支給  
 対象者:4万2千370円/一部支給対象者:2万8千350円/児童が複数いるときの2人目:5千円、3人目以降:3千円を加算

**◆医療費助成制度**  
 次のすべてにあてはまる方は医療助成を受けられます。  
 ①区内在住の方 ②昭和10年6月30日以前生まれの69歳までの方 ③国民健康保険に加入している方または国民健康保険以外に加入している家族に扶養されている方 ④所得が基準内の方(表4) ⑤生活保護を受けていない方 ⑥医療証をお持ちでない方 自己負担額Ⅱ  
 △外来の場合:表5  
 △入院の場合:表6  
 ※都内の医療機関(一部適用除外あり)に限ります。都外の医療機関にかかったときは、一部の医療機関を除き、  
 ⑦医療証は使えません。従来どおり健康保険の自己負担分をお支払いいただきます。が、申請により、後日、⑧医療助成制度の自己負担金を除いた額が戻ります 問先Ⅱ高齢医療係

**◆所得基準表**

扶養人数	本人所得額(円)
0人	2,572,000
1人	3,052,000

※11年中の所得です  
 ※扶養が1人増すごとに38万円加算されます  
 ※税の所得額の計算と多少異なります

**◆医療費一部負担額(外来)**

病院	医療費の1割(月限度額)
200床以上の病院	5,000円(院外処方ときは、病院2,500円、薬局2,500円)
200床未満の病院	3,000円(院外処方ときは、病院1,500円、薬局1,500円)

診療所  
 ※1割負担の場合の月限度額...3,000円(院外処方ときは、診療所1,500円、薬局1,500円)  
 ※1回800円の場合、同じ医療機関での利用は月4回まで

**◆医療費一部負担額(入院)**

一部負担額	医療費の1割(月限度額)
37,200円(住民税非課税世帯24,600円)	
食事代	1日780円

※差額ベッド代など、保険の効かないものは全額自己負担となります

**◆食と健康教室「骨こつ生きいき」(2日制)**  
 骨と筋肉の健康を保つために、効率の良い食事と運動方法を一緒に考えましょう。日時Ⅱ5月30日(水)・6月4日(月)、いずれも午後1時30分～3時30分  
 内容Ⅱ▽1日目:カルシウムを効率良くとる食生活 ▽2日目:骨と筋肉を丈夫にする運動  
 対象Ⅱ区内在住、在勤の方 定員Ⅱ30人(先着順) 費用Ⅱ無料 申込Ⅱ電話 場・申・問先Ⅱ東和保健総合センター保健栄養係 ☎(3606) 4171

**◆食と健康教室「スリムでヘルシー」(2日制)**  
 夏に向けて、体脂肪を減らしませんか。日時Ⅱ5月22日(火)・29日(火)、午後1時30分～3時30分  
 内容Ⅱ正しいダイエットのための食生活/自宅でできるダイエット体操 定員Ⅱ25人(先着順) 費用Ⅱ無料 申込Ⅱ電話 場・申・問先Ⅱ千住保健総合センター ☎(3888) 4277

**◆糖病予防教室**  
 糖尿病についての正しい知識や予防方法を学びませんか。日時Ⅱ5月23日(水)、午後1時30分～3時30分(採血は午後2時～3時30分) ▽2日目:5月31日(水)、午後2時～3時30分  
 内容Ⅱ血液検査と講義/検査結果の説明 定員Ⅱ30人(先着順) 費用Ⅱ血液検査料は実費 申込Ⅱ電話 場・申・問先Ⅱ中央本町保健総合センター地域保健係 ☎(3880) 5352

**表7 糖尿病予防教室日程**

月日	内容	講師
5/21	糖尿病ってどんな病気?	都立大久保病院医師 浅岡 弘氏
25	糖尿病予防の食事や運動(動きやすい服装で)	管理栄養士 健康運動実践指導者
30	糖尿病と歯の健康まとめ	歯科衛生士 保健婦

※いずれも時間は、午後1時30分～3時30分

**◆同和問題の理解のために**  
 明治新政府は「富国強兵」のためには、封建的な制度を廃止し、職業選択や移転の自由を認めることにより経済活動を活性化することが必要と考えました。1871年(明治4年)に政府が出した「解放令」により、同和地区の人々はこれまでの差別的身分から、制度上は解放されることになりました。しかし、それは単に法律上の身分制廃止という、形だけのものではなく、同和地区の人々が、現実の差別と貧困から立ち直るために必要な施策は伴っていませんでした。そればかりか、1872年(明治5年)にわが国で初めて作られた全国的な戸籍である壬申戸籍には、廃止されたはずの旧身分が書かれていました。この壬申戸籍は、昭和43年に法務省が公開を停止するまで、結婚や就職の際の身分調査に悪用されたことがありました。◎お問い合わせは、総務課同和対策へ

**◆とことん学ば!**  
 お酒と体の関係について一緒に考えてみませんか。日時Ⅱ5月23日(水)、午後1時30分～3時30分(採血は午後2時～3時30分) ▽2日目:5月31日(水)、午後2時～3時30分  
 内容Ⅱ血液検査と講義/検査結果の説明 定員Ⅱ30人(先着順) 費用Ⅱ血液検査料は実費 申込Ⅱ電話 場・申・問先Ⅱ中央本町保健総合センター地域保健係 ☎(3880) 5352

**◆老人保健一部負担金の減免認定の更新**  
 現在お使いの、入院時・外来薬剤一部負担金、入院食事負担金(標準負担額)、入院時一部負担金限度額適用の各減免の認定の有効期間は5月31日で終了します。認定証をお持ちの方には、5月末に更新の申請書を郵送しますので、対象者の方は申請書に記入して、ご返送ください。該当者には、6月以降に新しい認定証を交付します。問先Ⅱ高齢医療係

**◆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**  
 (3880) 5111(代)

**◆児童手当の所得制限緩和に伴う集中受け付け**  
 13年度児童手当の所得制限限度額が大幅に引き上げられます。そのため、これまで受給していなかった方も受給できる場合があります。所得判定は12年中(1月～12月)の所得で判定します。新たに対象になると思われる方は、認定請求(申請)をしてください。児童手当は認定請求した月の翌月分からの支給となり、遡及しません。※現在受給中の方は、手続きは不要です

**◆児童扶養手当・児童育成手当**  
 該当する方は申請を  
 対象Ⅱ区内に住所があり、昭和58年4月2日以降に生まれた児童(障害のある児童は19歳11か月まで)を養育している母または養育者で、父が次の状態にある方:離婚、死亡、生死不明、1年以上の遺棄または1年以上禁禁による拘禁等で父不在/婚姻によらないで懐胎した児童で父の扶養がない/父に重度の障害(身体障害者手帳1・2級)がある場合Ⅱ所得制限以上の収入があるとき(本人および同居の扶養義務者)/公的年金を受給している/児童が父の死亡等により公的年金を受給あるいは加給年金の対象となつていないとき/児童が施設に入所しているとき/昭和60年8月1日以降に支給要件に該当するようになった方が5年以上請求しなかったとき 手当額(月額)Ⅱ全額支給  
 対象者:4万2千370円/一部支給対象者:2万8千350円/児童が複数いるときの2人目:5千円、3人目以降:3千円を加算

ふれあいクッキング

知って得する調理体験教室を  
出前します。町会・自治会や友  
達同士で、食生活について食生  
活コンダクター(栄養改善推進  
員)と楽しく調理を体験しなが  
ら学びませんか。日時・場所  
相談により決定 対象町  
会・自治会、PTA、自主グル  
ープ等 内容子ども、青年、  
壮年の年代に合わせたテーマで  
行います 費用材料費など実  
費負担 申込電話申・問先  
東和保健総合センター保健栄  
養係 ☎(3606) 4171

食と健康教室

「知って得する食物繊維」(2日制)

生活習慣病予防に効果がある  
といわれる食物繊維について考  
えましょう。日時5月23日  
(水)・30日(水)、いずれも午後1時  
30分〜3時30分 内容適量の



姿勢を矯正しましょう

姿勢のゆがみは、偏頭痛やけん怠感などを引き起  
こしたり、関節に負担をかけたりと体に色々なトラ  
ブルを起こします。今回は姿勢をチェックする方法  
を紹介しました。今回は、姿勢を矯正するための  
エクササイズを部位別に紹介していきます。

【首(頸椎)のエクササイズ】

ポイント1

仰向けに寝る  
息をはきながら頭を床に押し付けるよ  
うにしてあごを引き、2〜3秒保つ  
ゆっくりと元に戻し、リラックス  
※3〜5回程度繰り返しましょう



ポイント2

上体を起こして首回し(前のみ。  
後ろへは回さない)  
※このエクササイズは、猫背気味  
の人や肩こりがある人に特に勧め  
めです



《体育振興担当課 ☎3859-3422 協力:生涯学習振興公社》

食物繊維を上手にとる食事/手  
軽にできる簡単体操 定員25  
人(先着順) 費用無料 申  
込電話 場・申・問竹の  
塚保健総合センター保健栄養係  
☎(3855) 4166

遊びをとおして

親子のスキンシップ

日時6月2日(土)、午前10時〜  
正午 場所区役所庁舎ホール  
対象5〜8カ月の乳児をもつ  
夫婦 内容親子のスキンシッ  
プ遊び/懇談 定員50組(先  
着順) ※夫婦で参加してくだ  
さい 費用無料 申込電話  
場・申・問先足立保健所母子  
保健係  
☎(3880) 5892

高脂血症予防教室(2日制)

健康診断などで高脂血症(コ  
レステロール、中性脂肪)に要

注意と言われた方のための教室  
です。日時5月28日(月)・6  
月4日(月)、いずれも午後1時30  
分〜3時30分 定員50人(先  
着順) 内容検査結果の見方  
/医師の話/改善の方法と実践  
費用無料 場・申・問先竹  
の塚保健総合センター  
☎(3855) 4155

慢性肝炎交流会(希望の会)

同じ悩みを持った方々が情報  
交換、交流する会です。日時  
6月4日、午後1時30分〜3  
時30分 対象慢性肝炎の方  
場・問先江北保健総合センタ  
ー地域保健係  
☎(3896) 4004

地域栄養士講習会

「高脂血症と食事・最新情報」

栄養士の方を対象とした講習  
会です。日時5月26日(土)、  
午後2時〜5時 場所青少年  
センター 対象区内在住、在  
勤の栄養士 講師田中明氏  
(東京医科大学病院医師)  
定員80人(先着順) 費用  
無料 申込電話 期限5月  
18日 申・問先江北保健総合  
センター  
☎(3896) 4004

介護保険

家族慰労金の支給

介護保険のサービスを利用せ  
ずに家族の方が、介護を行った  
場合に、慰労金を支出します。  
対象次のすべてに該当する方  
/要介護4・5の方を在宅で介  
護している方/要介護者本人お  
よび介護している家族の方の世  
帯いづれかが住民税非課税世帯  
/要介護認定後1年間、介護保  
険サービスを利用していない方  
(7日以内のショートステイの  
利用は除く)/長期入院(3カ

月以上)の場合はその期間を除  
いて、通算1年間サービスを利用  
せず、家族が介護している方  
支給内容年間10万円 申請受  
付6月から 申・問先介護  
保険課保険給付係

介護保険

65歳以上の方の介護保険

65歳以上の方(第1号被保険  
者)の介護保険料は、住んでい  
る市区町村のサービス水準によ  
って異なります。  
足立区の場合、保険料の基準  
額は、区の介護サービス総費用  
のうち第1号被保険者が負担す  
る分(介護保険の運営に必要な  
費用の17%)を、第1号被保険  
者の人数で割ったもので、3万  
8千600円(年額)になります。  
◆介護保険料は5段階に分れ  
ています

表8 65歳以上の方の介護保険料

段階	対象となる方	保険料率	年間保険料	13年度の軽減後の年間保険料
第1段階	本人が生活保護受給者または老齢福祉年金受給者で、世帯全員が住民税非課税の方	基準額(38,600円)×0.5	19,300円	14,500円
第2段階	本人および世帯全員が住民税非課税の方	基準額(38,600円)×0.75	28,900円	21,700円
第3段階	本人が住民税非課税で、世帯に住民税課税者がいる方	基準額(38,600円)	38,600円	28,900円
第4段階	本人が住民税課税者で、本人の合計所得が250万円未満の方	基準額(38,600円)×1.25	48,200円	36,200円
第5段階	本人が住民税課税者で、本人の合計所得が250万円以上の方	基準額(38,600円)×1.5	57,900円	43,400円

介護保険施設で食費が減額されている方へ

特別養護老人ホーム、老人保  
健施設、介護療養型病床群での  
食費負担額は所得に応じて減額  
されます(表9)。

表9 介護保険施設での食費負担額

対象	食費負担額
住民税世帯非課税者等	1日当たり500円
老齢福祉年金受給者で住民税非課税世帯の方	1日当たり300円

ホームヘルパー養成講習

(2級130時間コース)

日程等表10 対象ホームヘル  
パーとして働く意志のある方  
および既に働いている方で、講  
習期間中全日をおとして受講で  
きる区内在、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

住区健康フェスティバル

「まちも元氣わたしも元氣」

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  
康状態を知  
り、生活環境  
を見直してみ  
ませんか。  
日程等表11  
費用無料  
場・申・問先  
当日直接会  
場へ

表11 住区健康フェスティバル日程(5月)

月日	時間	会場	問先
30日(水)	午後1時30分〜3時	千住河原町住区センター ☎3870-7229	千住保健総合センター ☎3888-4277
31日(木)	午後1時〜3時	梅田住区センター ☎3848-3421	中央本町保健総合センター ☎3880-5351

表10 ホームヘルパー養成講習日程

団体名	支援センター関原	足立老人ケアセンター
日程	(講義) 5/19~6/16のうち週5日 程度 (実習) 6/17~8/30のうち6日間	(講義) 6/11~8/3の月、火、木、金 (実習) 8/6~9/8のうち6日間
時間	午前9時〜午後5時	午後5時〜9時 ※実習は昼間
会場・申先	〒123-0852 関原2-10-10	〒121-0064 保木間5-23-20
定員	30人(抽選)	30人(抽選)
受講料	17,875円	16,000円
期限(必着)	5/15	5/22
電話	3889-1487	3883-3113
公開抽選の日時・場所	5/16、午前10時 上記講習会場	5/24、午前10時 上記講習会場

「きらり一票ゆめ東京」東京都議会議員選挙

投票日6月24日(日)、午前7時  
〜午後8時 問先選挙管理委  
員会事務局  
☎(3880) 5581



# くらしの情報

## 国保・税・年金

### 該当していませんか？ 退職者医療制度

国民健康保険に加入して、退職者医療制度に該当すると、病院等に支払う自己負担金が表1のとおり安くなります。

※「療養証」をお持ちの方でも、該当する場合は、切り替えの手続きをしてください。対象①は老齢または退職を事由とする厚生年金、共済年金など(国民年金は除く)を

表1 自己負担金

	外来	入院
一般加入者	3割	2割
退職者本人	2割	2割
退職者扶養家族	3割	2割

※保険料は変わりません

は除く)を 受給している70歳未満の方で、年金加入期間が20年以上または40歳以降10年以上

### 便利で安心な口座振替をご利用ください

「特別区民税・都民税、国民健康保険料、国民年金保険料」口座振替にすれば、各納期ごとに口座から自動的に引き落とされるため、便利で安心です。

## 足立の花火大会協賛金募集

今年7月26日に行われます。1万発の花火にご期待ください。

### 個人協賛金を募集します

足立区観光協会では、毎年5万人以上を集めて開催される花火大会を、財政的に支援していただける区民の方からの協賛金を募集しています。期間5月10日～6月14日 協賛金1口5千円 ※何口でも結構です 申込①窓口持参 ②郵便振替：所定の郵便振替用紙を郵送しますので、お問い合わせください(振替手数料は協会負担)

③現金書留：現金書留用封筒の表に「花火大会協賛金」と朱書きして観光協会まで送付 ④銀行振込：観光協会名義の富士銀行に振り込み(振込手数料は振込者負担となります) 協賛いただきました方には大会プログラムに氏名の掲載をします。ただし、口数にかかわらず掲載サイズは同じになります。また、観光協会会員席券の配布を行います(1口2枚)。申・問先 足立区観光協会(産業振興課内)

表2 届け出確認一覧

届け出が必要なおき	手続きに持参するもの	種別
夫(妻)が厚生年金などに加入し、同時に扶養となったとき	年金手帳(基礎年金番号、第3号当届書(事業主の証明を受けたもの)、印かん	第3号
扶養している夫(妻)が転職したとき	年金手帳(基礎年金番号)、扶養でなくなった日(収入が増えたとき、離婚したとき)	第1号
夫(妻)の扶養になったとき	年金手帳(基礎年金番号)、扶養でなくなった日(収入が増えたとき、離婚したとき)	第1号

※第3号被保険者の該当期間は、保険料を納付する必要はありません

▽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11日から受け付け 申込：申し込み方法 期限：申し込み期限 申・問先：場所・申し込み先・問い合わせ先

## 生活環境

### 軽自動車税の納税は5月31日までに

4月1日現在、バイクや軽自動車などを所有している方に、13年度の軽自動車税納税通知書を送付します。お早めにお近くの銀行、郵便局および区役所、区民事務所の窓口で納めてください。期限5月31日 問先 軽自動車税係 (3880) 5848

### 同居表示板の実態調査を行います

同居表示実施済みの区域で、街区表示板と家屋の玄関などに取り付けてある町名・住居番号表示板(緑色のアルミ板)の破損、紛失等について実態調査を行います。調査は7月下旬までの予定で、区の腕章を付けた委託業者が行います。ご協力をお願いします。区域 江北一丁目 七丁目 問先 戸籍住民課住居表示 (3880) 5904

### 入居者募集

◆区シルバーピア(高齢者集合住宅) 単身者用 募集および申込用紙配布期間 5月29日～6月5日(土・日曜日は除く) 対象 65歳以上 ◆都営・区営住宅(家族向け) 募集および申込用紙配布期間 5月24日～31日(土・日曜日は除く) いずれも 申込用紙配布場所 住宅管理係、各区民事務所(予定枚数に達し次第配付終了) ※くわしくは、申込用紙(申し込みのしおり)をご覧ください 問先 住宅管理係 (3880) 5938

### 水洗化が可能になりました

次の地域の水洗化が可能になりました。この地域にお住まいの方は、3年以内に水洗化工事をしてください。一部告示区域 堀の内一丁目7、9、11 共用開始日 4月3日 問先 下水道局北部第二管理事務所業務課 (5697) 2452 ※水洗化工事への融資あっせん制度があります 問先 計画調整課計画 (3880) 5904

消費生活の問題を勉強する方へ 講師を派遣します 対象 区内在住・在勤の方を中心としたグループ・団体(20人以上) 内容 キヤッチセールス・訪問販売など悪質商法の手口と予防または皆さんが関心のある消費生活問題でセンターが認めるもの 申込 開催日時(平日午前10時～午後5時)・場所・内容決定後電話(センター承諾後、申請書提出) ※開催場所は申請者で用意してください。講師費用は消費者センターが負担します(限度額あり) 申・問先 消費者センター (3880) 5385

### 燃えない建物を建てる方に助成します

区では、「災害に強いまちづくり」の一環として、大地震時の火災に対し安全な「避難路」や「延焼遮断帯」を整備するため、都市防災不燃化促進事業を行っています。この事業は、不燃化促進区域内(放射11号線(荒川以北の尾久橋通り)の道路の両側からおおむね30m以内)で事業実施期間中、一定の基準に合った不燃建築物を建てる方に工事費の一部を助成し、建物の不燃化を促進するものです。この区域内で建物を建てようとお考えの方は、ぜひ、ご利用ください。なお、建築工事着手までに助成申請手続きが必要となりますので、ご注意ください。期間 18年3月31日まで ※くわしくはお問い合わせください 問先 建築防災 (3880) 5863

### 中小企業事業者の方へ

◆信用保証料補助金に上限が設けられました 足立区中小企業融資の信用保証料は、4月受け付け分から補助限度額が20万円となりました。問先 産業振興課融資係 (3880) 5863 ◆マル経融資利用の方へ利子補給が始まりました 小企業等経営改善資金(マル経融資)は、小規模事業者等の方を対象とした無担保・無保証で、商工会議所の推薦に基づき融資される国民生活金融公庫の融資です。区では、一定の要件を満たす利用者の方に、4月1日商工会議所受け付け分から支払利の一部を利子補給します。くわしくはお問い合わせください。問先 商工会議所足立支部 (3881) 9200 または区・融資係 (3880) 5863

### 高野土地区画整理事業の事業計画が変更されました

名称 東京都都市計画事業高野土地区画整理事業 施行者 足立区 施行地区 江北一丁目、扇二丁目の各一部 期間 4年1月20日～19年3月31日 事務所所在地 中央本町1-17-1 区画整理課 計画決定日 4年1月20日 計画変更決定日 13年4月10日 問先 区画整理課計画 (3880) 5927

空きびんを資源回収に出すとき、「キャップ」をはずしていただきます。回収された空きびんは溶かされ、新しいびんにリサイクルされます。「キャップ」が混ざっていると、リサイクルできません。また、「キャップ」を取り除くためには、多額の費用がかかります。「キャップ」は、必ずはずして「不燃ごみ」で出してください。中身を軽くすぐすることも忘れずに。 ビールびん、一升びんなどの繰り返し使えるびんは、買ったお店に返してください。問先 リサイクル推進課計画調整 (3880) 5861 または清掃課計画係 (3880) 5813

### キャップをはずして！

空きびんを資源回収に出すとき、「キャップ」をはずしていただきます。回収された空きびんは溶かされ、新しいびんにリサイクルされます。「キャップ」が混ざっていると、リサイクルできません。また、「キャップ」を取り除くためには、多額の費用がかかります。「キャップ」は、必ずはずして「不燃ごみ」で出してください。中身を軽くすぐすることも忘れずに。 ビールびん、一升びんなどの繰り返し使えるびんは、買ったお店に返してください。問先 リサイクル推進課計画調整 (3880) 5861 または清掃課計画係 (3880) 5813

### 生け垣づくりを応援します

区では「まちのみどり」づくりのために、生け垣など道路に面した箇所での緑化工事に助成金を交付しています。地震などの災害時に危険なブロック塀などを、生け垣につくりかえてみませんか。既存塀の撤去にかかる費用についても助成金を交付します。問先 緑化係 (3880) 5932

### 都市計画の案を縦覧します

東京都都市計画駐車場足立第二号青井駅自転車駐車場(足立区決定)の変更を縦覧します。関係のある方は、縦覧期間中、区長に対して意見書を提出することができます。区域 青井三丁目地内 期間 5月11日～25日 問先 都市計画係 (3880) 5932

# 催し物ガイド

## アトリウム

### コンサート

日時 5月18日(金)、午後0時25分～1時 場所 区役所1階ロビー  
 曲目 日本民謡集、秋の言葉、ともだち、月の砂漠、森の小人 演奏 足立区三曲協会 申・問先 文化振興係  
 ☎(3880) 5984

### 第3回「美遊展」

足立区文化団体連合会加盟団体による合同の展示を行います。日程等 前期(写真・短歌・盆景・園芸) 5月24日、29日 後期(いけばな、俳画、さつき、陶芸) 5月30日、6月5日、いずれも時間は午前10時～午後6時(前後期とも最終日は午後5時まで) 場所 区役所1階ロビー 費用 無料 問先 文化振興係  
 ☎(3880) 5984

## 第35回足立区展

入選作品をご覧ください。入場無料。日程 洋画・彫刻(一般) 5月22日、27日 写真(一般) 5月30日、6月3日 書道(少年) 6月6日、10日 平面・立体(少年) 6月13日、17日、時間はいずれも午前10時～午後5時

## 文団連セミナー

足立区文化団体連合会加盟団体による舞台部門のセミナーです。今年のテーマは「見直そうふるさとあだち」です。日時 5月27日(日)、午後2時～4時 場所 庁舎ホール 内容 大正琴、舞踊芸能、謡曲、民舞(出演順) 費用 無料 申・問先 文化振興係  
 ☎(3880) 5984

## おばけやしき

日時 5月25日(金)、午後3時～4時30分/26日(土)、午前10時30分～11時30分/午後1時30分～3時30分 場所 西保木児童館 対象 幼児と保護者、小学生以上 費用 無料 問先 西保木児童館  
 ☎(3884) 1114

## 「花だより」

### 原画展開催

「あだち広報」に掲載した作品のほか、四季折々の草花の絵も展示します。期間 5月14日～18日 ※毎日正午から原画を印刷した絵ハガキを先着100人にプレゼント 場所 区役所1階ロビー 問先 広報係  
 ☎(3880) 5815

## 生ごみ

### リサイクル講座

日時 6月7日(木)、午後1時30分～4時 内容 あなたにもできる生ごみリサイクルの肥料作り/簡易容器やコンポスト化容器を使った実践 講師 蓮沼浩子氏(生ごみリサイクルネット)

# めざせ子ども一茶

※「俳句のひろば01」から紹介。学年は発表当時のもの

## 三色の親子で泳ぐこいのぼり

綾瀬小学校6年 金平 彩加

## 登校の生徒を見送る雀の子

第九中学校2年 大塚 崇晃

## クラス中仲良くなって山笑う

第十六中学校2年 及川 真代

## 田植えする田んぼの泥のあたたかさ

西新井中学校3年 杉浦 強志

## 石庭を優しく包む春の風

花保中学校3年 平山 智美

## 《評...のついた句》

水の底の泥は冷たいもの。その泥にあたたかさを感じるほど温度があがってくると稲の苗を植えることができる。泥のあたたかさは、裸足で感じるのが本当。  
 炎天寺住職 吉野 孟彦

## 「花の栽培講習会」

### 参加者募集

「あしたの足立をつくる区民協議会」では、花いっぱい運動の一環として、花の栽培講習会

## 図書などの未返却に困っています



「借りた本は期限内に」 図書館では、貸し出されている図書等の資料が期限を過ぎても返却されないものがあり、大変困っています。中には1カ月以上期限が切れている場合もあります。

特に予約が多数ある図書や、区内に一冊しかない図書などは、次の利用を待っている方に長期間提供できず、迷惑をかけることがあります。また、区内の図書館に所蔵がないときは、他区や都

# 掲示板

労働保険料の申告・納付はお早めに

13年度の労働保険料(雇用保険料と労災保険料)の申告・納付の時期となりました。すでに送付されている申告書を作成のうえ、保険料を添えて5月21日(月)までに、最寄りの金融機関または郵便局へ申告・納付してください。問先 東京労働局労働課

## 労働保険徴収部適用課

☎(3818) 8239

## 新規学卒者募集のための事業

### 主説明会

日時 6月5日(火)、午後2時～4時15分 場所 ムーブ部屋ムーブホール(荒川区荒川7-50-9) 問先 ハローワーク足立(足立公共職業安定所) 事業所第二部門  
 ☎(3870) 8609

## ボランティア講座

日時 5月19日・26日、6月2日

日・9日、午後1時30分～3時30分 対象 特別養護老人ホームでボランティアをしたい方

内容 車いすの操作、食事の介助など 場 申・問先 特別養護老人ホーム足立新生苑  
 ☎(3883) 7946

ホームヘルパー養成講習(2級課程・夜間コース)

日時 6月1日～8月10日

申・問先 医療法人社団福寿会  
 ☎(5681) 5007

## 公認私立幼稚園等に通う園児の保護者の方に

### 補助金を支給します

対象 4月1日以降引き続き区内に居住している満3～5歳児(7年4月2日、10年4月1日生まれまでの園児。また、10年4月2日以降生まれの園児は満3歳の誕生日から)を幼稚園へ通園させている保護者 補助金の内容 表4 ※保護者負担軽減費は入園料や保育料により調整(減額)される場合があります

☎(3880) 5977

表3 あだち再生館「見学&体験コース」

	だれでもコース	グループコース
対象	個人・団体(10人未満)	団体(10人以上、応相談)
日時	毎週土曜日、午後1時30分～3時30分	2～4時間程度
内容	ビデオ視聴等、ごみセミナー、リサイクル品の買い物、ティータイム(茶菓子実費)	だれでもコースに希望のリサイクル体験講習をセット。昼食あり(実費要予約)
申込	電話(当日直接参加もできます)	見学希望日の1カ月前までに電話
費用	無料(茶菓子実費として150円)	無料(体験講習材料費実費負担)

表4 補助金一覧

対象世帯	保護者負担軽減費	就園奨励費	入園料補助金
生活保護および区民税非課税世帯	154,800円 (月額12,900円)	1人目 135,300円 2人目 162,000円 3人目以降 189,000円	10,000円
区民税所得割非課税世帯		1人目 103,000円 2人目 137,000円 3人目以降 170,000円	
区民税所得割課税額が8,800円以下の世帯		1人目 79,000円 2人目 117,000円 3人目以降 156,000円	
区民税所得割課税額が102,100円以下の世帯	134,400円 (月額11,200円)	1人目 55,500円 2人目 98,000円 3人目以降 141,000円	
区民税所得割課税額が140,000円以下の世帯			
区民税所得割課税額が140,001円以上の世帯		42,000円 (月額3,500円)	

※就園奨励費の1人目・2人目は、同一世帯で幼稚園に通園している園児の人数です  
 ※世帯構成員中2人以上に所得がある場合は、それぞれの区民税所得割課税額の合計額で判定します  
 ※なお、特別減税や国・などの補助要綱改正があった場合、対象世帯および補助金等が変更されます

子育ては不安がいっぱい

母の声に耳を傾けて!

# 『子育てに関する実態調査』

2,000人アンケート

区では、0歳から6歳までの就学前の子どもを育てる母親2,000人を対象に「子どもの日常」「母親の子育て期の就労意識と家事の状況」「育児の悩みや相談相手」について面接によるアンケート調査を行いました。あわせて、子育てサービスへの意向についての調査や、父子世帯、外国人世帯、育児グループなどを対象にしたグループヒヤリングを行い、今回、「足立区子育てに関する実態調査」をまとめました。「子育てに関する実態調査」について、くわしくは子育て支援係へ ☎3880-5266

### 子育てに不安を感じている

Q. 子どもが生まれて強く感じたことは…  
(複数回答)  
「子育ては、予想したより大変」…… 52.2%  
「自分の時間がなくなった」(0~2歳児の子がいる母親) …… 33%以上

少子化や核家族のため、子育てを身近に見ながら成長し、親になっていく経験が少なくなっています。すべての家庭を対象にした新たな支援が求められています。



### 地域や社会全体で、子育てをバックアップ

Q. 家事や子育てに悩んだりつらくなったり自分の親のところへ行ったり、子どもを預けますか  
「全くない」…31.3% 「ほとんどない」…30.4%

今回の調査では、70.5%の母親が、自分の親といつでも行き来できる距離に暮らしているという結果が出ています。しかし、子育てに悩んだとき、自分の親のところへ行く母は少ないようです。

情報を交換し、子育ての喜びや悩みを共有し合えるように、地域や社会全体で、子育ての仲間づくりの支援が求められています。



### 誰でも気軽に相談できる親同士の交流の場が求められています

Q. 子育ての中でよくあることは…  
(複数回答)  
「大声でしかることがある」…… 65.9%  
「子どものことでイライラすることがある」…… 58.8%  
「子どもをたたいたことがある」… 42.5%

親が子育てにつらくなったり悩んだりしたときに、親を孤立させない親同士の交流の場が必要とされています。



### 女性が働きやすい環境づくりが求められています

Q. 子育て期の仕事や就労について…  
「子育てに支障のない程度の仕事をしたい」…… 63.0%

充実感のある仕事をしたいという要求は、常勤の母親に多く見られました。



### パートナーの役割の大切さが浮かび上がりました

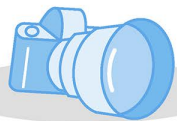
Q. 夫・パートナーと子育ての話しをしますか  
「話しをしている」…… 95.5%

しかし、夫もしくはパートナーが精神的な支えになっているかを見ると、「話しをしている」からといって、妻の悩みが解消されているとは、必ずしも言えない結果も出ています。



今回の「子育てに関する実態調査」は、就学前の子どもを持つ母親の実態を浮かび上がらせ、子育てをするうえで求められている支援に結び付けていくことを目的としたものです。

気持ちを受け止めてくれる最も身近な夫・パートナーは、妻の不安感・閉塞(へいそく)感を解消することを期待されています。グループヒヤリングでは、「同じような環境の人たちが集まって情報を交換できる場がほしい」「子どもを見てもらえるシステムがあるといい」などの意見も出されました。また、父子家庭のお父さんからは、様々な形での支援を望む声が寄せられました。※「足立区子育てに関する実態調査」は、区政情報室で閲覧できます



## 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)

### 小・中学生のいじめ相談

月曜日~金曜日(祝日を除く)、午前9時~午後4時30分

☎3880-5577 (教育委員会教育指導室内)

区長一日相談室で、区長が区民の声を聞きました

4月11日、区役所1階ロビーに「区長一日相談室」が設けられ、区長が直接区民の相談に応じました。

「こみや生活環境などの地域活動をもっと支援してほしい」という要望や、「こみが散乱している隣の空家がある」という相談など、区民が日常生活の中で抱えている問題、7件の相談を受け付けました。



今回の相談室は、区をより身近に感じてもらい、開かれた区政を理解してもらおうと行われました。

美しさに思わずため息 西新井大師のボタン

西新井大師のぼたん園では、例年より早くボタンが満開を迎えました。ボタンは、真紅、ピンク、白など子どもの顔ほ



▲春の日差しの中、ぼたん園を散歩する人々

花壇を舞台に チューリップが咲き誇る 春の花いっぱいコンクール

花の育成による明るく美しいまちづくりをめざして、昭和36年に始まった、「花いっぱいコンクール」が4月13日、町会自治会や小学校など40カ所の花壇で行われました。このコンクールは、「花の育成状況」や「花の植え方の工夫」などを審査対象に、春と秋の2回行われ、その合計点で順位を決めます。

なかには、地域の人たちで20年以上も手入れを絶やさない花壇や、3千100本のチューリップや黄色いパンジーなどで工夫を凝らした作品もあり、春の花たちで演出された花壇には、道ゆく人も足を止めて見とれていました。



▲西新井第三団地自治会の花壇

どもある大輪の花を咲かせました。見ごろの日曜日には、たくさんのお客も出て、大勢の人々が訪れにぎわいました。また5、6月は、ハナショウブやアジサイなどが訪れる人を楽しませてくれるそうです。

