





# 保健福祉ガイド

## 児童手当・特例給付

●児童手当  
出生届をされた方や区外から転入した方など、次の要件に該当し、また請求していない方は児童手当の手続きをしてください。  
対象：区内に住所があり3歳未満の児童を養育している方。 ※所得制限があります。なお、公務員の方は勤務先に請求していただく。  
●特例給付  
厚生年金や私立学校共済などに加入している方は、特例給付の対象になります。支給資格は児童手当と同じです。 ※所得制限があります。

## 11年度技能講習会受講者募集

趣味・創作活動を通じて、日常生活をより充実していただけるよう、左表の種目を講習します。 ※必ず参加ください。  
対象：区内に住所の障害者をお持ちの方  
申込：電話 期間：2月26日 ※移動困難の方は、親近者の送迎バスが利用できます。 申・問先

講習会名	内 容	日 時	募集人員	対象地域	開催場所
ワープロ	簡単な文書打ち等(全20回)	水・木・金 月・期 2 10 3 11 4 12	1グループ 3人 計12人	東西 東西	東西 東西
音楽	合奏と独奏演奏(40回程度)	火/午前 水/午前	25人	東西 東西	東西 東西
絵画	絵画の基礎習得(40回程度)	木/午前 金/午前	25人	東西 東西	東西 東西
陶芸	陶器の制作(40回程度)	火/午後	10人	全区域	西 部
書道	基礎から学ぶ(40回程度)	木/午前	13人	全区域	西 部
木工	簡単な木彫等(40回程度)	木/午後	10人	全区域	西 部
ダンス	楽しく踊ろう(20回程度)	隔週水/午後	40人	全区域	西 部
フラダンス	楽しく踊ろう(40回程度)	月/午前	20人	全区域	東 部
気功	体操・呼吸法の習得(40回程度)	火/午後	20人	全区域	東 部
絵てがみ	絵てがみの基礎習得(40回程度)	金/午前	20人	全区域	東 部

※東部地域とは、国道4号線の東側と千住地域です。西部地域は、国道4号線の西側と小台、新田、宮城地域です。

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  
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

## 老人保健レセプト点検 非常勤職員募集

老人保健のレセプト点検を行う非常勤職員を募集します。対象  
●医師・歯科の医療事務職技能認定資格取得済、医療事務の実務経験が1年以上ある方、おおよね25歳以上50歳未満の健康な方  
雇用期間：4月1日～12月31日  
週：日勤務 報酬等：月額18万5千円(10年度実績) / 有給休暇  
●申し込み  
申込：保護者名義の都内金融機関の預金通帳(郵便局を除く)・年金手帳・健康保険証・印鑑を窓口にて持参 申・問先：児童手当係

## ひとり親家庭へ ホームヘルパーを派遣します

対象：児童育成会の受給資格者で、小学生以下の児童を養育しているひとり親家庭(両親が親または小学生以下の子供が病気やケガなどのとき、家事や育児を主とするホームヘルパーを派遣 長期疾病・入院等は対象外) / 1度の申請で3回以内、年間20回まで / 午前7時～午後7時の間で連続した時間または1時間を1回とする 申込  
●診察受診、疾病を証明できるもの(印鑑等)を添付し申請書に提出してください(緊急の場合は、あらかじめ電話申し込みの代理の方の来所可) 申・問先：児童手当係、各福祉事務所(表2)

## ひとり親家庭休養ホーム

熱川、犬伏、野井沢など11カ所の国民宿舎の宿泊料が無料で利用できます。ただし、入湯税や季節による特別宿泊料金の差額等は自己負担になります。また、今年度から区施設の利用も、新たに野外活動施設も力を所を、新たに指定しています。年度内国民宿舎と区施設との合計で1人2泊まで利用できます。対象：母子または父子家庭の児童育成会受給者の方 申込：国民宿舎・各施設へ直接予約 必ず足立区ひとりで親家庭休養ホーム利用と併せてください。予約後、児童手当係または各福祉事務所の窓口で、利用券の申請をしてください。各区の施設：ミニミニ文化・スポーツクラブの各施設で販売する専用



▲国民宿舎軽井沢高原荘

## 福祉事務所の窓口案内

福祉事務所には、福祉に関する総合相談窓口があります。  
●生活にお困りの方  
病気が動けな収入が減ったときなど、生活費や医療費でお困りの方に、生活保護の制度があります。  
●高齢者の方  
在宅で介護が必要な高齢者に、ホームヘルパーを派遣しています。また、おおよね65歳以上の寝たきり、またはひとり暮らしの高齢者に、特殊浴や電磁調理器などの日常生活用具の貸付、貸与等を行っています。寝たきりなどで常に介護を必要とし、同時に在宅での生活が困難な高齢者は、特別養護老人ホーム入所の相談を行っています。  
●身体に障害のある方  
身体障害者手帳交付、補装具、更生医療、日常生活用具や住宅設備改善費の貸付、またホームヘルパーの派遣などの事業を行っています。聴覚障害の方は、  
●家庭内の問題でお困りの方  
▽家庭相談：家庭相談員が家庭内のいろいろな問題について相談を受けています。▽児童相談：児童福祉司が、子供の養育や障害などの問題について相談を行っています。日時：毎週木曜日 午前9時～12時  
●出産費用にお困りの方

お休みします  
庁舎ホール  
展望レストラン等  
駐車場



▲南館14階の展望レストラン

## 身体障害者プログラマー等 通所者募集

職業の自立を促す障害者の通所者を募集します。場所：綾瀬福祉施設、梅馬通所訓練施設  
対象：区内に住所の身体障害者手帳を所持の40歳以上の方 定員：若十名 申先：管轄の福祉事務所  
期間：2月20日(通所時期)～4月以降 問先：各福祉事務所 表2  
② または自立ソフトウェアエンステム  
綾瀬 ☎(3605) 6162  
梅馬 ☎(3604) 8800

## 介護保険 Q & A

Q. 介護サービスにはどのようなものがありますか?  
A. 介護保険を利用してできる介護サービスには、次のようなものがあります。在宅サービスには、訪問介護、訪問入浴介護、訪問看護、訪問リハビリテーション、居宅介護指導、通所リハビリテーション、デイケア、通所介護サービス、短期入所生活介護、短期入所療養介護、痴呆対応型共同生活介護、特定施設入所者生活介護、福祉用具の貸与等があります。  
Q. 介護サービスにはどのようなものがありますか?  
A. 介護サービスには、介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム) / 介護老人保健施設(老人保健施設) / 介護療養型医療施設です。  
Q. 「介護サービス計画」は、誰がどのような役割を担いますか?  
A. 要支援、要介護と認定されると、ご本人や家族は、この介護支援事業者が介護サービス計画の作成を依頼するか。を決め、区などの窓口にて、居宅介護支援事業者を選出します。決められた方には、足立区等が「居宅介護支援事業者」を紹介いたします。事業者の介護支援専門員は、本や家族の希望を尊重していろいろサービスを組み合わせて、「介護サービス計画」を作成します。介護サービス計画は自分でも作成できます。作成費用は、介護保険から支払われますから、自己負担はありません。 問先：介護保険課

## 介護サービスの種類 ●介護サービス計画の流れ

第7回  
まず、福祉用具の購入や、住宅改修費の支給等は、償還払い(利用者が料金を立て替えた後で清算する)のサービスで利用できます。  
施設サービスは、介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム) / 介護老人保健施設(老人保健施設) / 介護療養型医療施設です。  
Q. 「介護サービス計画」は、誰がどのような役割を担いますか?  
A. 要支援、要介護と認定されると、ご本人や家族は、この介護支援事業者が介護サービス計画の作成を依頼するか。を決め、区などの窓口にて、居宅介護支援事業者を選出します。決められた方には、足立区等が「居宅介護支援事業者」を紹介いたします。事業者の介護支援専門員は、本や家族の希望を尊重していろいろサービスを組み合わせて、「介護サービス計画」を作成します。介護サービス計画は自分でも作成できます。作成費用は、介護保険から支払われますから、自己負担はありません。 問先：介護保険課



# ワンポイント健康術

## 【12週間トレーニング脂肪燃焼編】

無理な減食によるダイエットは、身体に必要な筋肉を減らしてしまい、脂肪はほとんど減らないということになりかねません。正しいダイエットは、体重を減らすことだけでなく、筋肉を活性化させながら体質改善をはかることにあります。そのためにウォーキングのような有酸素運動で脂肪を燃焼させ、さらに筋力トレーニングで基礎代謝をアップして、太りにくい身体をつくりましょう。

[1~3週間目] (週3~4回)	[4~6週間目] (週3~5回)	[7~9週間目] (週3~5回)	[10~12週間目] (週3~5回)
ストレッチ 10~15分	ストレッチ 10~15分	ストレッチ 10~15分	ストレッチ 10~15分
↓	↓	↓	↓
ウォーキング 15~20分	ウォーキング 20~25分	ウォーキング 25~30分	ウォーキング 30~40分
↓	↓	↓	↓
筋力トレーニング ①おなか ②太もも	筋力トレーニング ①おなか ②太もも ③背 中	筋力トレーニング ①おなか ②太もも ③背 中 ④ 腕	筋力トレーニング ①おなか ②太もも ③背 中 ④ 腕 ⑤ふくらはぎ
↓	↓	↓	↓
ストレッチ 10~15分	ストレッチ 10~15分	ストレッチ 10~15分	ストレッチ 10~15分

公社のトレーニングルームのある各センターで行う、健康体力づくり相談(無料)では、体脂肪率の測定ができます。お近くのセンターで、測定してみたいはいかがですか。

《体育課》



## 糖尿病予防教室

血糖値・肥満が気になっているあなた  
生活を見直してみませんか?

日時 2月17日(水) 9:30~11:00  
場所 東和センター 406号室  
対象 対象 20歳以上の方  
講師 河盛浩彦氏 順天堂医学部教授  
定員 20人  
費用 無料  
申込 申込 電話 4117  
先着 先着 申込 電話 4117  
申込 申込 電話 4117

日時 3月10日、17日、いずれも午後1時~3時  
場所 衛生試験所 2階  
対象 対象 区内在住、在勤の方  
講師 講師 中野 浩一氏  
定員 定員 20人  
費用 費用 無料  
申込 申込 電話 4117  
先着 先着 申込 電話 4117

## 食品衛生講座

電子レンジや抗菌グッズの効果を探る

日時 3月10日、17日、いずれも午後1時~3時  
場所 衛生試験所 2階  
対象 対象 区内在住、在勤の方  
講師 講師 中野 浩一氏  
定員 定員 20人  
費用 費用 無料  
申込 申込 電話 4117  
先着 先着 申込 電話 4117

## 精神保健講演会

「お父さん出番ですよ!」

日時 3月10日、17日、いずれも午後1時~3時  
場所 衛生試験所 2階  
対象 対象 区内在住、在勤の方  
講師 講師 中野 浩一氏  
定員 定員 20人  
費用 費用 無料  
申込 申込 電話 4117  
先着 先着 申込 電話 4117

## ママたちの井戸端サミット

育児のヒントが見つかるかも?

日時 3月1日(日) 午前10時~正午  
対象 対象 乳児の母 定員 100人  
場所 場所 東和センター 406号室  
講師 講師 慶谷幸江氏 元区立保育園園長  
定員 定員 20人  
費用 費用 無料  
申込 申込 電話 4117  
先着 先着 申込 電話 4117

## ママになる方の調理体験教室

食生活コンサルタントと一緒に

日時 3月5日(金) 午後2時~4時  
場所 場所 東和センター 406号室  
対象 対象 20歳以上の方  
講師 講師 中野 浩一氏  
定員 定員 20人  
費用 費用 無料  
申込 申込 電話 4117  
先着 先着 申込 電話 4117

## パーキンソン病講演会

「パーキンソン病の薬を知ろう!」

日時 2月27日(日) 午後1時30分~3時30分  
場所 場所 教育研究所 303号室  
対象 対象 60歳以上の方  
講師 講師 中野 浩一氏  
定員 定員 20人  
費用 費用 無料  
申込 申込 電話 4117  
先着 先着 申込 電話 4117



## 同和問題の理解のために

差別をなくす運動  
国機での差別事件は軍隊のほかに裁判所で起きました。昭和7年、香川県の同和地区の青年が、地区外の女性と知り合い、結婚の約束をして一緒に住み始めた。ところが、その女性の父親は、青年が同和地区出身であることを知り、元妻とされた。高松地裁がこれを認め、判決を求め、九州から東京に向けて大規模な行進を行い、全国的な運動を盛り上げていった。そして5万人の署名を集め、司法省、検事局などに激しい抗議をした。その結果、青年は仮釈放され、裁判員と検事たちには退職や転任などの処置がとられ、本件側の全面的勝利となりました。しかし、数々の成果をあげた水戸の活動は、昭和15年、第16回大会を最後に終わりを告げ、戦時中は中断しました。

## 痴呆予防講演会

「あの人のなせ若い?」

日時 2月24日(日) 午後1時30分~3時30分  
場所 場所 東和保健相談所  
対象 対象 60歳以上の方  
講師 講師 中野 浩一氏  
定員 定員 20人  
費用 費用 無料  
申込 申込 電話 4117  
先着 先着 申込 電話 4117



## 交通安全

### 正しい知識と正しい使用が命を守ります

シートベルトは正しく締めて! あなたや同乗車を守ります。シートベルトの着脱は、自動車に乗る人の基本的ルールです。面倒だから「スピード」を出さないと、かなりの理由でシートベルトを着用しないことは、大変危険です。着用しなかったら、4割は、着用しなかったら助かったといわれています。自分だけが絶対に事故に遭わないといことは、守るために、車に乗ったシートベルトを必ず締めましょう。



## 特別区制度改革

### 区が行う仕事 その⑧

清掃シリーズ「清掃事業所」より詳しくより早くより安全に

ごみ収集は、収集日に出されたごみを、清掃事業所へ持ち出し、清掃事業所が収集車の毎日の運行を担っています。足立区には、小台事業所と行方事業所があります。ごみ収集は、収集日に出されたごみを、清掃事業所へ持ち出し、清掃事業所が収集車の毎日の運行を担っています。足立区には、小台事業所と行方事業所があります。ごみ収集は、収集日に出されたごみを、清掃事業所へ持ち出し、清掃事業所が収集車の毎日の運行を担っています。足立区には、小台事業所と行方事業所があります。





# 足立区教育委員会児童・生徒褒賞

## ～夢、目標に向かってがんばる受賞者たち～

区では、文化活動や体育活動などで大きな成果をおさめた区内の小・中学生を褒賞しています。12月22日、区役所庁舎ホールで行われた褒賞授与式には、受賞者の児童・生徒の皆さんが集まりました。今回は受賞者のうち区長褒賞を受賞した9人にインタビューしました。

**トランポリン**  
**オリンピックをめざして**  
一ノ宮(ア)C.C.足立区立ナスタットホール。トランポリン大会の会場。選手たちが練習中。



▲(左から)木幡さん、小野田さん

**バレエ**  
**記憶に残るダンサーになりたい**  
鈴木 美波さん 第七中学校2年生  
「バレエは、記憶に残るダンサーになりたい。バレエは、記憶に残るダンサーになりたい。バレエは、記憶に残るダンサーになりたい。」



▲鈴木美波さんの練習風景

**水泳**  
**お互いがライバル**  
青木 いずみさん(前)井中中学校3年生  
相原 のり愛さん(前)井中中学校2年生  
瑞穂 未希さん(前)新井中学校1年生  
近藤 幸子さん(前)新井中学校1年生



▲(後列左から)近藤さん、青木さん、(前列左から)相原さん、瑞穂さん

**水泳**  
**泳ぎの速く常にベストをこす**  
藤野 舞子さん(元)旭中学校2年生  
「泳ぎの速く常にベストをこす。泳ぎの速く常にベストをこす。」



▲明るく元気な藤野さん

**一輪車**  
**私を支える家族の応援団**  
本田 可奈さん(第)中学校2年生  
「私を支える家族の応援団。私を支える家族の応援団。」

**教育委員会褒賞 受賞おめでとう**  
足立区教育委員会児童・生徒褒賞に関するお問い合わせは、  
教育委員会学校教育部庶務課  
☎(9880)5111代

### 教育委員会褒賞 受賞おめでとう

- 小学4年生(1名) 水井 英也(元)小野田小学校
- 小学5年生(1名) 山本 悠太(元)山本小学校
- 小学6年生(1名) 山本 悠太(元)山本小学校
- 小学7年生(1名) 山本 悠太(元)山本小学校
- 小学8年生(1名) 山本 悠太(元)山本小学校
- 小学9年生(1名) 山本 悠太(元)山本小学校
- 小学10年生(1名) 山本 悠太(元)山本小学校
- 小学11年生(1名) 山本 悠太(元)山本小学校
- 小学12年生(1名) 山本 悠太(元)山本小学校
- 中学1年生(1名) 山本 悠太(元)山本小学校
- 中学2年生(1名) 山本 悠太(元)山本小学校
- 中学3年生(1名) 山本 悠太(元)山本小学校
- 中学4年生(1名) 山本 悠太(元)山本小学校
- 中学5年生(1名) 山本 悠太(元)山本小学校
- 中学6年生(1名) 山本 悠太(元)山本小学校
- 中学7年生(1名) 山本 悠太(元)山本小学校
- 中学8年生(1名) 山本 悠太(元)山本小学校
- 中学9年生(1名) 山本 悠太(元)山本小学校
- 中学10年生(1名) 山本 悠太(元)山本小学校
- 中学11年生(1名) 山本 悠太(元)山本小学校
- 中学12年生(1名) 山本 悠太(元)山本小学校

### 選挙管理委員会から

**選挙管理委員会から**  
選挙管理委員会からのお知らせ。選挙管理委員会からのお知らせ。

### 選挙管理委員会から

**選挙管理委員会から**  
選挙管理委員会からのお知らせ。選挙管理委員会からのお知らせ。

### 選挙管理委員会から

**選挙管理委員会から**  
選挙管理委員会からのお知らせ。選挙管理委員会からのお知らせ。

### 選挙管理委員会から

**選挙管理委員会から**  
選挙管理委員会からのお知らせ。選挙管理委員会からのお知らせ。

### 選挙管理委員会から

**選挙管理委員会から**  
選挙管理委員会からのお知らせ。選挙管理委員会からのお知らせ。

### 区長褒賞受賞 おめでとう

**区長褒賞受賞 おめでとう**  
区長褒賞受賞者のおめでとう。区長褒賞受賞者のおめでとう。



▲準備点検は欠かせません

準備点検は欠かせません。準備点検は欠かせません。

### 交通局千住自動車営業所

**交通局千住自動車営業所**  
交通局千住自動車営業所のお知らせ。交通局千住自動車営業所のお知らせ。

**学校アル**  
学校アルのお知らせ。学校アルのお知らせ。

**第六中学校**  
第六中学校のお知らせ。第六中学校のお知らせ。

**本木小学校**  
本木小学校のお知らせ。本木小学校のお知らせ。

**就学相談のお知らせ**  
就学相談のお知らせ。就学相談のお知らせ。



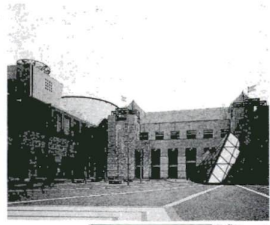








### この場所を訪ねて ギョラクシテイ



▲からくりモニュメント

ギョラクシテイ。ギョラクシテイ(銀河と、シテイ)文化ゾーンから名付けられた建物は、その名のとおり「科学館」と「西新井文化ホール」の二つの施設が同居しています。西新井文化ホールでは、本格的なコンサートや演劇などの芸術鑑賞を、こども科学館では、星の世界へ誘うフラネターリウム、迫り満点のドームシアターなど、一人であらりと立ち寄っても、あなただけの場所を訪ねてみることも、あなただけの場所をお知らせします。(広報課)

## 花だよ心 福寿草



絵：小林明美さん(江北六丁目)

別名「元日草」、縁起のいい名前。この花は、ちよと前まで新年を祝う花として、白粉を敷いた鉢ものが暮れから出回り、玄關などを飾っていました。  
中部地方以北の野に自生するものは、早くもさくらにちなむように咲きませぬ。雪解けを待たないかのように、残雪の間から鮮やかな黄色の花を咲かせます。暮れから出回る鉢ものは、促成栽培したものが、野生のものでも、早い地方では旧正月のころ

花が見られたので、祝い花として古くから愛されてきたようです。夏のあいだ、地面から上の部分はなななり、休眠してしましますが、多年草ですので、根を枯らさなければ、翌年も花が咲きます。福寿草の見られる公園：大谷田公園梅園内(大谷田4-4)  
※公園灯が切れていたり、ベンチなどの施設が壊れていたら公園管理事務所へ連絡してください(公園緑地課)

### 青少年指導者養成セミナー みんなで遊ぼう 遊びは心の宝もの

日時等	内容	講師
日時等 Ⅱ 下表		
場所 Ⅱ 区役所庁舎ホール		
対象 Ⅱ 16歳以上		日本児童遊戯研究所 所長 有木昭久氏
上 Ⅱ 青少年育成に携わっている方、		
学校・幼稚園・保育園の先生など		
費用 Ⅱ 50円		
無料		
申・問先 Ⅱ 少年育成係		
3880-5111(代)		
月日	内容	講師
3/4	いろいろ遊びⅠ~Ⅲ	
11		
18		
25	自由に遊ぼう	シニアクラブ

※いずれも木曜日、午後7時~9時

### 大人も子供も遊ぼうよ! 千住あそびまつり

日時 Ⅱ 2月21日(日) 正午~午後3時  
場所 Ⅱ 千住公園(千住大町35-1) ※雨天の場合、千住児童館内で実施 内容 Ⅱ ハーゴマン大型紙すもよう/千寿カルタほか  
費用 Ⅱ 無料 申込 Ⅱ 当日直接会場へ 問先 Ⅱ 千住児童館 大館  
3880-2765

### 講演と映画のついで 「人間らしく生きるために」

現代日本の抱える様々な人権問題について、一稿にまとめてみました。日時 Ⅱ 2月10日(金) 午後2時~4時30分 場所 Ⅱ 竹の家セナー 内容 Ⅱ 講演「私たちの暮らしと人権」(橋本大学教授・田中宏氏) 映画「みらいの家」(対象) Ⅱ 社会教育のりだーおまひ 関心のある方 費用 Ⅱ 無料 申込 Ⅱ 電話 申・問先 Ⅱ 生涯教育推進課 社会教育担当  
3880-5111(代)

このコーナーではまちの情報・話題をお待ちしています。  
問先=広報係 ☎3880-5111(代)

# スケッチあだち

## 一輪車で 駅伝!!



▲スタート前の緊張の瞬間

## 「じんがんなわ」大乗院 一月七日



この行事は約500年前から伝わる伝統行事で、わらで作った大蛇を境内のイチョウの木に奉納し、無病息災を祈るというもの。今年は景気回復を願い、昨年よりも大きい8mの大蛇がかけられました。

## 七草がゆの会

最近、家庭ではあまり作られなくなった七草がゆですが、1月7日、杉の子幼稚園(花畑四丁目)の園庭で、七草がゆの会が開催されました。園児や近所の人たち約600人が集まり、用意されたおかゆは、約40分できれいになくなりました。



▲おいしいおかゆ「さあ、めしあがれ」

## 華麗な調べにうっとり 新春ふれあいコンサート

1月9日、花畑の足新生苑、特養ホームと住宅サビレセンターのおおきりや地域の方々がピアノとバイオリンの音色を奏しました。演奏はシヨハなどのクラシックや日本のうたに楽しいお話しを交えたもの。コンサートのあつたのは、センターを利用する渡辺富男さんの孫綾子さんが、ヨーロッパ留学中のピアノistだったこと。演奏終了後、渡辺さん

## 「成人の目の集い」に新たな響い

1月15日、東京武蔵館に新成人4千余りが集まり、新しい門出を誓いの姿でにぎわいました。区内の新成人7千4百人を代表して、森下健太郎さん、千住裕木二丁目と小澤真由美さん、千住三丁目が、正の二層目からの人格完成をめざし、最善の努力を尽くします」と誓いの言葉を述べました。

