

高齢者在宅サービスセンター・在宅介護支援センター

5月の家族介護者教室のご案内

Table with columns for location (e.g., 高齡者在宅サービスセンター), date, time, and content of the classes.

保健福祉ガイド

75歳以上の方にマッサージ

実施月 5月7日、9、12月、21日... 対象 区内在住の75歳以上の...

重度障害者ハイキング

行事介助補助者募集

日程 5月15、22日(ごちんか)1日でも可... 場所 船橋市アンデルセン公園...

募 集 福祉資金滞納整理員

勤務内容 福祉資金を返済していない方に対して、文書、電話または訪問による返済の交渉および調査... 資格 区内または近郊在住の...

募集人員 男性1人 採用予定 6月1日 報酬 月額20万8千円... せん息児のためのしおはらキャンプ

せん息児のための講座・催し



せん息児の病気を克服していく日常生活の過ごし方... 小児呼吸器病相談 せん息とはどんな病気?...

聞いて、知って、アレルギー予防教室

日時 5月7日(木)午後1時30分～3時30分... アレルギーが心配な乳幼児の家族 定員 30人...

両親学級 赤ちゃんを迎えるために

日時 5月15日(金)午後1時30分～4時... 対象 妊娠5カ月以降の方とその配偶者...

ちびっこ集まれ 幼児教室メンバー募集

親子でたくさん友達をつくって遊ぶ幼児教室です。日時 毎月第4火曜日(午前10時～正午)...

Table listing various welfare offices and their contact information, including 中部福祉事務所, 千住福祉事務所, etc.

宿泊施設インフォメーション

Table detailing accommodation facilities, including 湯河原あだち荘, 日光林間学園, etc., with columns for facility name, dates, and rates.

7・8月分の利用案内... 申し込みは、コミュニティ文化スポーツ公社の各施設(左下表)で受け付けています...

Table listing community culture and sports public facilities, including 総合スポーツセンター, 竹の塚センター, etc., with columns for facility name, phone number, and address.

受付時間 ①～④は午前9時～午後8時、⑤は午前10時～午後6時(毎週月曜日 休館) ⑥は午前9時～午後5時(土・日・祝日を除く)

健康カレンダー 5月の予定

対象・内容	保健所・保健相談所別の開催日時					申込方法・費用等
	足立保健所 ☎3855-4151	千住保健所 ☎3888-4277	江北保健相談所 ☎3896-4004	東和保健相談所 ☎3606-4171	中央本町保健相談所 ☎3880-5351	
保健相談 成人のための保健相談	6・20日	13・27日	19日	12・26日	7・21日	受付は午前9時～10時30分。予約の必要はありません。検査は有料です
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	13・27日	6・20日	12・26日	19日	14・28日	事業所単位で予約してください。検査は有料です
心の保健相談 不眠、いらいらなど心の悩みでお困りの方の相談(専門医の相談)	12・26日 午前	8日 午後	6日 午前	22日 午後	21日 午後	電話予約・無料
アルコール相談 お酒をやめたい方や、お酒をやめさせたい方の相談	19日 午後	21日 午後	保健相談所では個別相談のみ行っています			
痴呆相談 高齢者の痴呆について、専門医による相談	27日 午後	14日 午後	20日 午前	15日 午後	7日 午後	電話予約・無料
食生活相談 生活習慣病のための食生活相談	13・15・29日 午後	18日 午後	19日 午前	11・19日 午前	26日 午後	
田親学級 未来のママ・パパの出産準備と仲間づくり	8・15・22・29日 午後	—	8・15・22日23日 午後 午前	8・15・22・29日 午後	7・14・21日28日 午後 午前	予約の必要はありません
子どもの歯科相談 3歳6か月までの乳幼児の歯科健診と相談	12・26日 午後	8・29日 午後	13・20日 午後	8・22日 午後	12・19・26日 午後	
子育てと栄養相談 育児なんでも相談 赤ちゃんの身長・体重も測れます	26日、29日(休日のみ) 受付・午後1時～2時	11日 受付・午後1時30分～2時30分	8・22日 受付・午前9時30分～10時30分	6・20日 受付・午前9時～10時30分	19日 受付・午後1時～2時	無料 (ただし、一部有料の場合があります)
エイズ相談と検査 エイズ相談 抗体検査 ※匿名で受診できます	随時 第1・第3水曜日 午後1時15分～2時	随時 第2・第4木曜日 午前9時～10時	保健相談所ではエイズ相談のみ行っています。受け付けは随時行っています			

5月の献血

日程	場所
8(金)	足立自動車検査登録事務所 (南花畑5-12-1)
15(金)	足立税務署 (千住旭町4-21)
19(火)	エンゼルA駐車場 (南花畑2-36-17)
20(水)	興本小学校 (扇3-22-1)

時間＝午前10時～11時30分
午後0時30分～3時30分
問先＝東京都東赤十字血液センター
☎5682-2801
区役所保健予防係
☎3880-5111代

5月5日は しょうぶ湯

子供と高齢者に 銭湯無料開放

大宮の風呂で温泉気分。日よつ湯が待っています。日よつ湯は5月5日(祝)場所・区内の各銭湯。対象は12歳以下の子供と65歳以上の高齢者。申込当日、番付のフロントで年齢を告げてください。証明書などは不要です。問先＝保健管理課管理係 ☎(3880)5111

精神保健指導員非常勤募集

対象 大学で福祉または心理学を専攻した方。内容 精神障害者ケアのグループワークほか。勤務条件 週4日30時間/有給休暇・社会保険あり。募集人員 1人。選考方法 面接(日程は後日連絡)。申込 自身の履歴書を郵送または持参。場 申・問先 東和保健相談所 〒120-0003 東和3-12-9 ☎(3880)4171

女性のための健康づくり

成人病と骨粗しょう症の予防

に住所・氏名・年齢・電話番号を明記。期限 5月1日必着。場 申・問先 千住保健所 〒120-0036 千住仲町24-2 ☎(3880)4277

食と健康教室(2日制)

●自分であったダイエット
日時 5月19日(火)、午後1時30分～3時30分 / 22日(金)、午前9時30分～11時30分。内容 ダイエット成功の秘訣と献立紹介、消費エネルギーを増やす運動。費用 無料。定員 25人。申込 電話。場 申・問先 千住保健所 ☎(3880)4277

●知って得する骨つくりのコツ
日時 5月13日(火)、午後1時30分～3時30分 / 15日(木)、午前10時～正午。内容 カルシウムたっぷりのバランス献立・適度な運動で体をきたえよう。定員 30人。費用 無料。申込 電話。場 申・問先 東和保健相談所 ☎(3606)4171

●しっかり食べてダイエット
日時 5月11日(月)、午前10時～正午 / 22日(金)、午後1時30分～3時30分。対象 健康に体重をコントロールしたい方。内容 プラス思考でやせる食生活術/食べ方の工夫でカロリー調整/気軽にできるストレッチ体操ほか。定員 30人(先着順)。費用 無料。申込 電話。場 申・問先 中央本町保健相談所 ☎(3880)5351

住区健康フェスティバル

まちも元気 わたしも元気

住区健康フェスティバル5月の日程

日時	場所	問い合わせ先
5/29(金) 午後1時30分～3時	千住河原町住区センター	千住保健所 ☎3870-7229
5/31(日) 午前9時30分～11時	長門住区センター	東和保健相談所 ☎3629-8231

住区健康フェスティバルでは、パネル展示や計測、健康相談、血液・尿検査等を行います。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 右表。費用 無料。申込 当日直接会場へ

がん検診と成人健康診査(無料)

過去1年以内に、区および勤務先等で同種の検診を受けた方は除きます。申し込みは、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、希望検診名を明記し、それぞれの申し込み先へ。後日、受診票と案内をお送りします。 ※消化器がん検診は検診日、受診場所も第3希望まで明記

消化器がん検診			
日程等	対象	※胃を切除した方、胃の病気で治療中の方、妊娠していると思われる方は受診できません	内容
足立保健所(火曜日)	35歳以上	胃がん検診	X線撮影による胃がん検診と検便による大腸がん検診
中央本町保健相談所(月曜日)	35歳以上	胃がん検診	X線撮影による胃がん検診と検便による大腸がん検診
江北保健相談所(金曜日)	35歳以上	胃がん検診	X線撮影による胃がん検診と検便による大腸がん検診
千住保健所(木曜日)	35歳以上	胃がん検診	X線撮影による胃がん検診と検便による大腸がん検診
東和保健相談所(水曜日)	35歳以上	胃がん検診	X線撮影による胃がん検診と検便による大腸がん検診

受診場所	6月	7月	8月
足立保健所(火曜日)	9、16、23	7、28	11、18、25
中央本町保健相談所(月曜日)	1、8、15	6、13、27	3、10、24
江北保健相談所(金曜日)	5	3	21
千住保健所(木曜日)	18	16	20
東和保健相談所(水曜日)	—	8	26

女性がん検診と成人健康診査

●女性がん検診 対象＝30歳以上の女性区民 内容＝乳がん検診と子宮がん検診
●成人健康診査 対象＝40歳以上64歳まで(昭和8年4月1日以降生まれ)の区民 内容＝血液、尿、必要に応じて心電図の検査等で、心臓、肝臓、じん臓の病気が糖尿病、高血圧、高脂血症等について調べます

いづれも
日時等＝受診票を受けとってから1カ月以内に区内実施医療機関で受診
申・問先＝保健予防係 〒120-8510 中央本町1-17-1 ☎3880-5111代

あだち植物歴史手帳

桜 区の木は、桜です。区内の小中学校は桜をあしらった校章が多く、足立区と桜の関わりが深いことがわかります。

この足立区と桜の縁は江北に始まります。南足立郡だった1868年(明治19)、江北村長清水謙吾が、荒川堤(当時)に3千本の桜を植えたのが始まり。1912年(明治45)には尾崎行雄東京市長によってアメリカ・ワシントン市へ贈られた、ポトマック河川の桜として有名になりました。江北の桜は、五色桜として評判で、田山花袋は小説からの散策を讀者に勧め、永井荷風は荒川堤を散策し、随筆を残しています。そして1924年(大正13)、荒川堤桜として、区内は江北五色桜の復活を願ひ、荒川堤防堀之内一丁目(旧)に桜つみを整備しています。▲郷土博物館

なりました。足立区では、ほかに中川堤の千本桜が知られ、桜の地として知られています。この荒川堤桜散り時が訪れます。はじめて放水路(須賀川)工事。永井荷風が北宮城の茶屋で放水路工事で桜が消えるを聞き驚いたといわれます。次が太平洋戦争の荒廃、とてめが自動車交通の排気ガスで、多くが失われ、とうとう姿を消してしまいました。今世紀のはじめ、近代東京の憩いの場として見事に咲いた桜堤は、東京が膨張し、足立区の一部になりました。足立区と約半世紀の付き合いです。現在では、区内の公園・学校にはポトマック河川の桜が、単薄りして、往時の姿を今に伝えています。都市農業公園の名勝川桜堤の碑が、名所の伝統を物語っています。そして、区は江北五色桜の復活を願ひ、荒川堤防堀之内一丁目(旧)に桜つみを整備しています。▲郷土博物館

青年講座 子育てセミナー

手づくり教室：簡単おやつ
子育てセミナー
家庭でできる栄養バランスを考
えた簡単おやつを紹介します。

小松菜を使った料理教室

日時：5月23日(土) 午後2時
場所：エル・ソフィア
対象：中
学生以上の区内住者

年金

60歳説明会

日時：5月19日(火) 午前10時と午
後2時の2回(受付は、開始30分
前から)
場所：1区役所庁舎ホー
ル 対象：昭和15年2月2日〜7
月1日生まれの方(対象者には別
に通知)
内容：国民年金制度の仕
組みと受給手続きの説明および個
別相談(受付順) 問先：適用係

ねんきん

出張相談

日程等：表2 内容：国民年金の
しくみや手続き、保険料の支払方
法など、なお今月の夜間相談は、
生涯学習館で行います。

表2 ねんきん出張相談日程表

Table with columns: 日程, 場所, 時間. Includes locations like 野区民事務所 and 東綾瀬区民事務所.

夕焼け放送の
時間が
変わります

夕焼け放送は、5月
から8月まで、午後6
時になります。
問先：青少年課調整係



ことぶきクラブに参加しませんか

軽体操・レクリエーションな
どさまざまな活動をおして健
康つくりや交流をはぐくむお手伝
いです。
日時：5月11日(土) 午後3時
30分(月1回の会食日、午前10
時〜午後1時) 対象：体力つ
く

国保

保険料4月〜6月分
納付書を
発送しました

10年度保険料の納入通知書と4
月〜6月分の納付書を、4月20日
に発送しました。ただし、今回通
知した保険料の年間金額は、今年
度の住民税額が確定していません
ため、ところある9年度の住民税額
で仮計算してあります。今年度の
正しい保険料は、10年度住民税額
(特別減税後)が確定した時点で
再計算しますので、7月以降に改
めて通知します。保険料の軽減に
該当する世帯の通知も7月以降
になりますので、4月〜6月分保
険料は今回送付した納付書でお
支払いください。保険料の納期限
は毎月末日です。便利な口座振替
制度もあります。納付書と預金通
帳、通帳印をお持ちのうえ、金融
機関、国保課、区民事務所の窓口
でお申込みください。問先：資格

休日納付相談

国民健康保険課では、平日に來
庁できない方々のために、休日納
付相談を実施しています。保険料
の支払い方法など、この機会にと
ろろ相談下さい。
日時：5月
9日(土)、午前9時〜午後4時 場
所：北館2階国民健康保険課1番
窓口 問先：滞納整理第一・第二
係

保険料が
変わりました

国民健康保険は、保険料収入と
国の支出金で運営されることにな
っています。しかし国保財政は、
毎年医療費が増加するため財源不
足が続いていへん苦しい状況で
あります。この不足を補つて一般財
源などからの不足分を補つていま
す。しかし、一般財源の投入にも
限度があります。国の支出金を
増額する必要があると見られます
が、加入者の皆さんも増加する
医療費を厳しく国保財政の中で
今をお願いたします。均等割額
2万6千円(改正前)2万2千500
円(改正後) 料率：1.8(改正前)
1.6(改正後) 限度額55万円(改正
前)52万円(改正後) 問先：資格課係

赤十字の事業資金にご協力を

今年も、5月1日から31日ま
で、赤十字の社会(事業資金)
募集を行います。
区は昨年、皆さんのご協力
により、2千100万円余の温かい
善意を寄せいただいた。国際救
援・災害救援・献血などの事業推
進のための、貴重な資金として
使われました。今年も、皆さんの
ご協力をお願いします。
問先：地域振興課係



改正されました特別区民税・都民税

10年度の改正点
▽均等割の非課税限度額が表3
のとおり引き上げられました。
▽所得非課税限度額が表4の
とおり引き上げられました。



つつじが見事な大川端公園

Table 3 and Table 4 showing tax adjustments for income and non-taxable limits.

あだち広報エキスプレス7月号
「読者のページ」募集 テーマ「健康の秘訣」

若者からお年寄りまで、皆さ
んは健康のためにどんなことに
気を付けていますか。早速書き
起し、ラジオ体操、食事の取り方
入浴方法、そして特にこれからの
暑い夏を乗り切る方法などは、
人それぞれではないでしょうか。
かあなた自身の秘訣を教わ
りませんか。読者のページ掲載
された方には粗品を差しあげま
す。申込：住所、氏名、
年齢、職業、電話番号を明記し、
封筒程度にまとめて郵送または
ファクスで。 期限：5月15日



ひろば

- List of community events including 'Hiroba', 'Naniwa Club', 'Naniwa Club', 'Naniwa Club', etc.

詐欺事件多発二七の「保健所職員」「東京電力社員」にご注意を!! 最近、保健所や東京電力などの職員になりすまし、品物を売りつけたり、お金をだまし取る人がいます。保健所では品物を売ることは一切していませんし、電力会社が何の連絡もなく有料の点検をすることはありません。

花だより

たんぽぽ 公英

「蒲公英」は、中国名です。和名の「タンポポ」には、鼓を意味する小児語が語源であるなど諸説があります。

昔から人々の生活のすぐそばで生き続けてきたタンポポも、近頃では在来種にかわって、外来種の西洋タンポポが増えています。特に都市部では外来種が圧倒的です。

この見分け方は、花卉を取り巻く総苞片が、そり返るように下向きになっているのが外来種、上向きなのが在来種ということです。

春の日差しの中、昔からのタンポポを探しに、荒川の土手にでも出かけられてはいかがでしょうか。



西洋タンポポ

お楽しみください

5月の区内各種展示

こども科学館イベントホール

▽1日～10日：①ゴールデンウィーク特別展「木のおもちゃであそぼう」②コンピュータールーム作品展、二企画同時開催
▽9日～17日：第6回フォトクラブメビウス写真展

西新井区民ギャラリー

▽2日～5日：子どもものじりつき開館：山野草趣味の集い
▽8日～13日：足立区書道連盟展
▽14日～20日：木陽会展
▽21日～24日：第8回東京さつき愛好会花季展
▽30日～6月22日：足立区展 ※初日は搬入出のため展示時間は未定、当日お問い合わせください。

プチテラス・野外ギャラリー

▽千住産史プチテラス(千住河原町21)▽9日～17日：拓本

展▽2・3・23・24・30・31日
：やっちゃんばの風俗展
●千住産史の道ギャラリー(千住旭町42)▽1日～31日：絵画展
綾瀬野外ギャラリー▽1日～31日：陶芸

入場は無料です。展示を希望される方は、お問い合わせください。
問先▽こども科学館イベントホール：キヨラフシティ(5242)8161
▽西新井区民ギャラリー(西新井東口サテ4階、火曜日休館)33551
▽プチテラス・野外ギャラリー(財)まづり公社(3880)5700(直通)

あだちカレンダー 5月

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(学校教育部指導室内)

1	金	子供読書週間(～14日) 夕焼け放送が6時になります(～8月) おもちゃランドをつくろう(～9日)【西部児童館】 赤十字事業資金募集(5月中) あだち広報(エクスプレス)発行(各戸配布)
2	土	
3	日	憲法記念日 金魚すくい大会(～5日)【生物園】
4	月	
5	火	子供の日 郷土芸能鑑賞会・子供の日映画会【郷土博物館】 区内銭湯無料開放(小学生以下と65歳以上)
6	水	
7	木	こどものアレルギー教室【中央本町保健相談所】
8	金	65歳以上無料マッサージ【竹の塚障害福祉館】 献血【足立自動車検査登録事務所】 10年度個人住民税特別徴収税額通知発送
9	土	国保休日納付相談【区役所北館2階】 柏もちづくり【西部児童館】 無料公開日映画会【郷土博物館】
10	日	母の日 東京荒川市民マラソン【荒川河川敷】 保養所7～8月分受け付け締め切り 福祉手当振り込み あだち広報発行(新聞折り込み)
11	月	
12	火	民生委員児童委員の日 65歳以上無料マッサージ【シルバー人材センター千住支所】 スポーツ指導員養成講習会申し込み締め切り
13	水	
14	木	

15	金	献血【足立税務署】 水上安全法救助員講習会申し込み締め切り 合唱祭出場申し込み締め切り
16	土	区民芸能大会【区役所庁舎ホール】
17	日	江北図書館臨時休館 舎人フリーマーケット【舎人センター】
18	月	
19	火	献血【エンゼルA駐車場南花畑2-36-17】 年金60歳説明会【区役所庁舎ホール】
20	水	献血【興本小学校】 テニスコート・野球場・運動場 7月分申し込み締め切り
21	木	
22	金	65歳以上無料マッサージ【竹の塚障害福祉館】
23	土	ハート&ハート【佐野センター】 第10回ボランティアまつり【区役所中央広場・1階アトリウム】
24	日	東京足立少年少女合唱団面接日
25	月	あだち広報発行(各戸配布)
26	火	65歳以上無料マッサージ【シルバー人材センター千住支所】
27	水	ねんさん出張相談【佐野・東綾瀬区民事務所】 ねんさん出張相談(夜間)【生涯学習館】
28	木	ねんさん出張相談【千住・中川区民事務所】
29	金	住区健康フェスティバル【千住河原町住区センター】
30	土	住区健康フェスティバル【長門住区センター】
31	日	