

## あらかわ

季節の移り変わりをあまり感じることがない都会での暮らし…。でも、そんなあわただしい街のすぐ隣を流れる「あらかわ」には、確かな冬の姿とゆったりとした時間がありました。

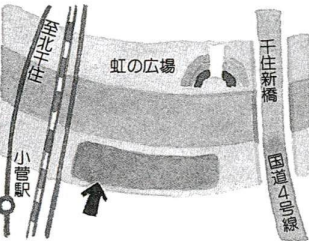
ゆるやかな流れの「あらかわ」には、冬になると多くの水鳥が訪れます。鳥たちは旅の疲れを癒し、丹念に羽づくろいをしていきます。土手では、ムクドリやツミ、ハクセキレイなども見ることができま

### 羽を休める 水鳥たち

「あらかわ」には鳥の楽しさがいっぱいあります。

### 枯れ草を踏み しめて歩く

土手の上立つと、河川敷の広さをあらためて実感します。コンクリートの街では味わえない土を踏み感触が心地よく、ウオーキングを楽しむ人の姿も多く見られます。



川面は視線を移せば、水上バスが水しぶきをあげて進んでいく姿が見え、風景は変化に富んでいます。枯れ草色一色に見える河川敷ですが、注意深く観察すれば日ごまのにはハッタの姿も…。

「あらかわ」には私たちの財産です。皆さんの協力を願います。

区と建設者が協力して造り、この春オープンした「千住新橋緑地」。この葦原や湾処(ワンド)では、様々な生き物が生息しています。この貴重な都市の中の自然は、これぞ素晴らしいもの。釣り針や釣り糸などは絶対に捨てたりしないでください。また、ブラックバスなどの肉食魚やコイを放したりすると、小さな生きものは棲めなくなります。「あらかわ」は私たちの財産です。皆さんの協力を願います。

「千住新橋緑地」

### 「千住新橋緑地」

区と建設者が協力して造り、この春オープンした「千住新橋緑地」。この葦原や湾処(ワンド)では、様々な生き物が生息しています。この貴重な都市の中の自然は、これぞ素晴らしいもの。釣り針や釣り糸などは絶対に捨てたりしないでください。また、ブラックバスなどの肉食魚やコイを放したりすると、小さな生きものは棲めなくなります。「あらかわ」は私たちの財産です。皆さんの協力を願います。

# 冬物語

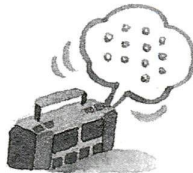
12月25日号 主な内容

年末年始の業務内容	2面
宿泊施設インフォメーション	3面
データで見る足立のアダチ度	4・5面
くらしの情報・健康カレンダー	6・7面
情報コーナー	8面

### 身体の不自由な方へ

#### 区の情報をお届けします

「あだち広報」を郵送します



次の方に、「あだち広報」10月号・25日号を郵送していただきます。対象は区内在住の新聞(読売・産経・朝日・東京・毎日・日経)を購読していない方で、高齢または障害があるため身体の不自由な方※いずれも区の施設や駅の広報スタンド、郵便局に広報紙を取りに行けない世帯に限りです。

#### 「あだち広報」を無料貸し出し

区内では、目の不自由な方のために、毎月2回「声のお知らせ」を制作し、貸し出しています。(これは「あだち広報」

申込電話・FAXまたは、ハガキで住所、氏名、年齢、電話番号、希望理由、「あだち広報」希望と明記 申・問先 千住本庁舎・広報課 千120千住1-4-18 ☎(3682)1111代 FAX(3682)6910

あだち広報'96年1月1日号(エクспレス)は、新聞折り込みとなります

### 防災協定

今年も残り少なくなりました。オウム事件、銃器犯罪など、戦後50年の節目の年を描るがすかのように起こった数々の事件。しかし、何よりも震撼したのは阪神・淡路大震災でした。多くの犠牲を強いたこの震災から得た教訓ははかり知れません。

街の緑や空間の大切さ、水の確保、近隣同士の助け合い、災害弱者への配慮等々…。なかでも印象に残ったのは神戸の会社員の言葉です。「避難所から大阪の会社へ出勤していると、そこは普段と全く変わらぬ風景でした」。

被災地の惨状とその隣にある自覚性。テレビの画面を見ながら、災害時における自治体間の助け合いの必要性を痛感しました。

足立区では以前から、友好都市の小出町、鹿沼市と、近隣は文京区と相互援助協定を結んできました。今年、更に鶴岡町、塩原町と結び、12月には隣の八潮市と締結しました。これらの町とは万が一の場合、人や物資の援助や救援ルートの確保などを行うものですが、そのためには日ごろからのコミュニケーションが大切です。民間レベルでの交流もぜひ、積極的に進めたいとお願ひ申し上げます。



葦立ち

区長 古性直



# 年内に必要な手続きはお早めに

# 年末年始の業務案内

## 区の窓口業務

区役所、区民事務所、福祉事務所、保健所などは、年末は12月29日(金)から、新年は1月3日(水)まで業務を休みます。 問先→千住本庁舎

☎(03)8002-1111(代)  
または中央本庁舎  
☎(03)8000-5312

## 本庁舎地下駐車場

千住本庁舎の地下駐車場は、12月29日(金)～1月3日(水)まで

## 公社施設

社会教育館、体育館、運動場などのコミュニティ文化・スポーツ公社施設は、12月28日(木)～1月4日(木)まで、年末年始および館内整備のため休館します。すいすいらんど緩瀬のスケート場は、12月31日と1月1日のみ休館。(の間、総合受付、保養所受付ともに休みます。なお、毎月1日の施設利用抽選会は、1月に限り5日に行います。

## 図書館・郷土博物館など

全図書館、千寿小学校図書館、郷土博物館は12月28日(木)～1月4日(木)まで、年末年始および館内整理のため休館します。伊興遺跡公園は、12月29日(金)～1月3日(水)まで閉園となります。なお、勤労福祉会館の3月分施設利用抽選会は、1月5日(金)、午前9時から行います。

## 清掃作業

可燃・不燃ごみは、年末は12月30日(土)まで、年始は1月5日(金)から収集します。

資源ごみは、年末は12月28日(木)、第4木曜日(地区)まで収集します。年始は1月5日(金)から収集します。

※くわしくは、集積所のビラをご覧ください。年末年始は収集時刻が変わることがありますので、当日は午前8時30分までに出してください。なお、1月7日(日)・15日(祝)も収集作業を行います。

▽粗大ごみは、年末は12月28日(木)、第4木曜日(地区)まで収集します。年始は1月5日(金)から収集します。

## 休日診療所

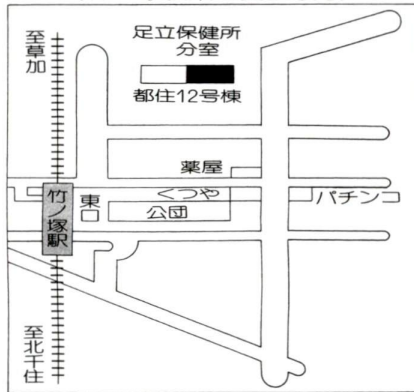
12月29日(金)から1月3日(水)まで(表のとおり)休日診療所を開設します。なお、元旦の日曜日、祝日も開設しています。



今年10月に開園した都市農業公園

## 竹の塚休日診療所 案内図

### 竹の塚休日歯科診療所 (竹ノ塚駅東口徒歩5分)



## 夜間・休日診療 機関等のご案内

▽東京都保健医療情報センター (健康案内あり)  
☎(03)2106003

▽消防庁災害救急情報センター  
☎(03)2102323

## 救急病院のご案内

※食中毒、伝染病発生等の緊急の場合も、東京都保健医療情報センターに連絡ください。

## 増える冬休みの放置自転車

放置自転車が歩く時の邪魔になった経験はありませんか。火事などの緊急事態が起きたとき、放置自転車が大きな妨げになります。区では駅周辺のおおむね300m以内を自転車放置禁止区域に指定、禁止区域内の放置自転車は区が撤去して駅ごとに4カ所の移送所に運び保管しています。

自転車を引き取る際は、撤去料として2千円を徴収します。また、撤去後2カ月を過ぎると処分します。自転車には防犯登録をするにも必ず住所と名前を書きましよう。

学校等の冬休み期間中は、特に学生・生徒の自転車放置が目立ちます。ウツカリ放置で、撤去料を支払う」といってこのおなじょう注意してください。



# 休日でも温水プールや図書館などの区施設の情報はOK

電話1本でいろいろなことが調べられます

声の便利帳「ハローあだち」  
☎3272-8600

※年末年始は12月29日(金)から1月3日(水)まで取扱いを休みます

## 休日診療所一覧

診療所	所在地・電話番号	受付時間	診療科目
千住休日診療所	千住仲町14-4 足立区医師会館内 ☎3870-0461	午前10時～午後4時 午後5時～9時30分	内科
東和休日診療所	東和3-12-9 東和保健相談所内 ☎3629-7881	午前10時～午後4時	小児科
竹の塚休日診療所	竹の塚6-18-12-101 足立保健所分室内	午前10時～午後4時 午後5時～9時30分	内科
竹の塚休日歯科診療所	☎3885-5421	午前10時～午後4時	歯科
江北休日診療所	西新井本町2-30-40 江北保健相談所内 ☎3896-4010	午前10時～午後4時	内科 小児科

## ●利用時間

(案内料は無料。通話料のみかかります)

月～金曜日	午後5時～午後8時
土曜日	午前9時～午後8時
日曜・祝日	午前9時～午後5時

区役所が休みの土・日曜日、祝日、さらに平日の業務終了後に、電話で休日診療所や図書館などの区の施設についての問い合わせをお答えします。NTTのオペレーターが「ハローダイヤルです」としますので、「足立区」の〇〇について知りたいのですが」とお聞きください。同時に何件でも聞けます。 ※NTT「ハローダイヤル」では、足立区の情報のほか23区内のグルメ情報やホテル・旅館、趣味・レジャーお店などの情報も聞くことができます。

●現在提供中の主な情報  
▽休日診療所▽スポーツ施設の連絡先▽図書館の休館日、連絡先▽放置自転車の移送先、引き取り方法▽商店街の土・日・祝日駐車場(竹の塚、千住付近)▽郷土博物館、キャラクシティ、花畑記念庭園、都市農業公園の連絡先、交通機関等▽主な区のイベント  
ファクスサービスも行っています

☎(03)8002-1111(代)



# 宿泊施設インフォメーション

## ●各施設利用案内 3・4月利用分

施設名	利用日数	利用できる方	利用料金(1泊2食付き)	3月の利用できない日	4月の利用できない日
湯河原あだち荘 那須・森の家 伊豆高原あだち荘	2泊3日まで	足立区内在住・在勤の方	室料1室3,200円 湯河原2人部屋(身障者対応)の室料は1,600円 伊豆高原3人部屋(身障者対応)の室料は2,400円 宿泊料 大人2,800円 子供1,400円 食事料 大人2,000円 子供1,000円 (子供料金は3歳から小学生まで)	12・13、26・27	9・10、23・24
日光林間学園 塩原林間学園 裾南自然の家	○20人未満/2泊3日まで ○20人以上/5泊6日まで	足立区内在住・在勤の方と その同伴者	大人/3,400円 子供/1,700円(3歳から中学生まで) ※裾南のテニスコートの利用をご希望の方は 利用料金払い込み時に手続きをください	日光:5・6・12~20、31 塩原:5・6・12・13・19・20・31 裾南:1・5・6・19~21	日光:1~26、29・30 裾南:8~12、14~19、21~26 ※塩原は全日利用できません
鹿沼野レクリエーションセンター	3泊4日まで	足立区内在住・在勤の方	〔宿泊棟〕 大人/3,400円 子供/1,700円(3歳から中学生まで) 〔インカロー・テント〕 11月から平成8年4月まで 開設となります	12・13、26・27	9・10、23・24

※公社施設ですすでに購入済みの宿泊施設抽選申し込みカード(専用ハガキ)には「裾南自然の家」の表示がないものがありますが、使用できます。施設名欄に「裾南自然の家」と記入し、申し込んでください。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

区民の皆さんに大変ご好評をいただいている区民保養所は、財政

**3月利用分から「湯河原あだち荘」那須・森の家「伊豆高原あだち荘」の使用料が変わります**

面からみまると、諸経費の値上りがりにより収入額に比べて支出額が

## ●コミュニティ文化・スポーツ公社一覧表

施設名	電話番号	施設名	電話番号
①総合スポーツセンター	3859-8211	⑬産業振興館	3882-1668
②竹の塚センター	3850-3107	⑭西部区民ホール	3855-9611
③中央本町センター	3852-1431	⑮千住区民ホール	3882-2766
④東和センター	3628-6201	⑯スイムスポーツセンター づきうき館	3850-1133
⑤佐野センター	3628-3273	⑰東横瀬公園プール・ アイススケート場	5616-2500
⑥吾人センター	3857-0008	⑱千住温水プール スイミー	3882-2601
⑦保塚センター	3858-1502	⑲ギャラクシティ・ 西新井文化ホール(8月1日)	5242-8161
⑧江北センター	3890-4488	⑳花畑センター(仮事務所)	3850-2618
⑨興本センター	3889-0370	㉑新田コミュニティ図書館	3912-1767
⑩伊興センター	3857-6537	㉒宮城コミュニティ図書館	3913-0460
⑪鹿浜センター	3857-6551		
⑫梅田センター	3880-5322		

●受付時間=①~⑩は午前9時~午後8時、⑪は午前9時~午後5時、  
⑫⑬は午前10時~午後6時(毎週月曜日 休館)



毎年のように増加しています。運営経費についてはより一層節減に努力いたしますが、今後とも安定したサービスを提供できるように、3月利用分から使用料を改めることになりました。ご理解と協力をお願いします。

「室料1室」3千200円(旧2千800円)、「宿泊料」大人1人1千400円(旧千円)・子供1人1千円(旧千円)となります。なお、食事料は従来どおりです。

申し込みは、コミュニティ文化・スポーツ公社の各施設(左表)で受け付けます。申込ハガキ(50円)に必要事項を記入し、郵送または持参(1グループ1枚に限ります) 期間11月5日~10日

## 3・4月分の利用案内

### 空き室の利用

必着(抽選結果を1月下旬に郵送します) 受付申込者は2月8日までに各公社施設で利用手続きをしてください。この期間を過ぎるとキャンセル扱いになります。

●3・4月分  
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2月9日)から「あいネット」で予約できます。また、公社の各施設でも直接受け付けています。  
●12・1・2月分  
随時、申し込みを受け付けています。※予約後、3日以内にお近くの公社施設で利用手続きをしてください。この期間を過ぎるとキャンセル扱いになります(申し込みは利用日の3日前まで)

## ご利用ください 区民相談室

区では、区民の皆さんに役立つ各種相談を行っています。困ったことや心配なことがありましたら、迷わずお電話ください

(相談無料・秘密厳守)  
問先=千住本庁舎・区民相談室  
〒120千住1-4-18  
☎3882-1111(代)

※人権の上相談は第2火曜日、行政相談は第3金曜日に行っています

相談名	内容	担当
一般相談	日常生活上の悩みごとやいろいろな手続きなど 午前9時~午後4時 簡単な相談は電話可(月・木曜日は午前11時まで)	区相談員
交通事故相談	損害額積算、示談方法、保険金請求に関することなど 午前9時~午後4時 簡単な相談は電話可	区交通事故相談員
法律相談	金銭・離婚・損害賠償・不動産関係などの法律的なこと 月・木曜日…千住本庁舎 午後0時30分~3時 第2・4水曜日…中央本町庁舎 ※電話予約制 相続税・贈与税・所得税等税金に関すること並びに事業の経理について	足立法曹会 弁護士
税務相談	毎週金曜日 午後1時~3時30分 ※電話予約制 西新井支部税理士	東京税理士会 足立支部・ 西新井支部税理士
不動産相談	借地・借家の賃料、更新や立ち退き、不動産取引紛争に関する相談など 第1・3水曜日 午後1時~3時30分 ※電話予約制	東京都宅地建物取引業協会 足立区支部
社会保険・労務相談	労働時間短縮、就業規則の改正、賃金の問題、働く人のけが、病気の補償、安全など 毎月第3火曜日 午後1時~3時30分	東京都社会保険労務士会 足立・荒川支部

◎住宅修繕等をお考えの方へ、区内建築業者の連合団体を通じ施工業者をあっせんしています。電話でお申し込みください

## ひろば

- ★催し物★  
☆アニメ映画鑑賞会 1月7日(日)、午後2時・7時/エル・ソフィア/「大いなる河の流れ」木を植えた男/無料/寺山
- ☆第12回鳥島英五チャリティコンサート 1月20日(土)、午後6時/産業振興館/費用等々わくは問合わせ/たんぼ共同保育所 関 ☎(3870)7040
- ☆講演会「宗教とフェミニズム」1月20日(土)、午後1時30分/3時30分/エル・ソフィア/奥田暁子氏(女性史研究家)/500円/電話または直接会場/下村 ☎(3805)5452
- ☆フリーマーケット(じの会青児サクル) 1月21日(日)、午前10時/午後2時30分/朝日自動車ショールーム(葛飾区東金町6-10-14)/出店料千円(会員500円)/会員も募集しています(年会費500円)/小山 ☎(5682)0296
- ★募集★  
☆大極拳クラブ(MOMO) 毎週木曜日、午前10時/11時30分/伊興センター(ほか)/入会金3千円、月額3千円/志村 ☎(3805)5076
- ☆ヨーカーサクルすみれ 月3回(月曜日)、午前10時30分/正午/花畑地西集会所/入会金千円、月額2千500円/高島 ☎(3809)3122
- ☆ソフトニス(軟式)を楽しむ会 毎週月曜日、午後2時/5時/宮元公園テニスコート/月額千500円/田村 ☎(3606)3894
- ☆エアロビ・ストレッチ(スワンクラブ) 毎週金曜日、午後7時40分/9時/吾人センター(ほか)/月額千300円/杉田 ☎(3809)5092
- ☆中国語(サークル) 毎週土曜日、入門初級:午後2時/3時30分・中級:午後3時30分/5時/竹の塚小学校、竹の塚センター(ほか)/毎回500円/木村 ☎(3809)9749
- ☆写真クラブ(キャッツ・アイ) 第2日曜日、午後1時/5時/青年センター(ほか)/入会金3千円、月額千500円/山下 ☎(3806)3011
- ☆愛唱歌を唄う会(クレッシェン) 第1・4木曜日、午後7時/9時/女性のみ/入会金千円、月額千円/本多 ☎(3881)2279(夜間)
- ☆テニスサークル(スピリット) 土・日曜日/祝日/部分練習、試合等/友本 ☎(3805)3800
- ☆人事交流研究会 月2回(土・日曜日)/6月2千円、1年3千円/木内 ☎(3809)4513(夜間)
- ☆水墨画(足立墨彩会) 第1・3日曜日、午前9時30分/正午/エル・ソフィア(ほか)/入会金千500円、月額2千円/横島 ☎(3805)2427
- ☆ダンスサークル(すみれ会) 毎週土曜日、午後9時/9時/綾瀬駅西口大ホール/入会金3千円、月額4千円/東 ☎(5688)0400(夜間)







# くらしの情報



千住本庁舎へのお問い合わせは……  
**3882-1111(代)**  
 千住本庁舎以外へのお問い合わせは  
 それぞれの電話番号へ

## 福祉

### 貸付します 足立区生業資金

対象 一般の金融機関から融資を受けることが困難な個人事業主の方で、この融資を受けることで独立の生計が立てられる、次のすべての条件を満たす方(区内に1年以上居住し、世帯の生計を立てる住民登録上の世帯主)事業の新規または拡充が目的、住民税を滞納していない、確実な連帯保証人がいる。貸付額 1世帯50万円以内(予定利率1.9%、据置期間中は無利子) 返済方法 1カ月据え置き後60回元利均等償還 申込 申込書を窓口にて持参(申込用紙は区民事務所、福祉事務所にもあります。用紙交付は1月1日(日)から) 受付期間 1月8日(月)から19日(火)まで 8年度第1回の貸付は、8年4月中旬に受け付け予定しています。申・問先 千住本庁舎 貸付係

### 乳幼児すこやか相談

育児で不安思いや、ひとりで悩んでいるとほありませんか。次の保育園では、経験豊かな保育者が育児相談に応じています。安心

### くらしを応援するねんきん公開講座

老後の安心は、精神的・経済的な豊かさではないでしょうか、経済的豊かさを応援する国民年金・厚生年金の仕組み

後のお金は、精神的・経済的な豊かさを応援する国民年金・厚生年金の仕組み

### 身体障害者プログラマー等 訓練生募集

職業的自立をめざす障害者の訓練生を募集します。対象 区内に在住して身体障害者手帳を持っている40歳以下の方 場所 綾瀬障害福祉施設 定員 5人 訓練期間 8年4月から1年間 選考 適性試験・面接 申込 履歴書を郵送 期限 1月31日(必着) 申先 足立ソフトウエアシステム 調整係

### 「親医療証」をお送りします

8年用の医療証は12月26日(火)ごろ発送の予定です。現況届を提出していない方はお送りできませんので、急いで提出してください。また、記入もれや保険内容について連絡を差し上げた方については、その内容について

### メトロセブンの早期実現を 都知事に要望

現在、足立・葛飾・江戸川区では、議会と行政が一体となって「環七高速鉄道(メトロセブン)促進協議会」を設置し、環状方向鉄道の導入活動を展開しているところ。この環七として、11月24日、三区の区長入促進の要望書を都知事に提出しました。足立区内では、日暮里・舎人線や常磐新線など、都心部への放射方向の交通整備計画が着々と進んでいます。しかし、環状方向には鉄道がないため不便をきたしています。この要望書では、メトロセブ



## 年金

### 募集します 国民年金推進員

国民年金推進員とは、年金加入者のお宅を訪問し、保険料の収納をはじめ各種届書の受け付けなど年金相談を行う非営勤職員です。応募資格 区内に在住の30歳位から63歳位までの方。勤務条件 1ヵ月に18日間勤務 募集人員 数人 採用予定 8年5月1日 給与 基本給(月額4千500円)十能給。お気軽に 参加ください

### ねんきん相談

年金についてのちょっとした疑問や様々な心配ごと、足立区社会保険事務所の担当者が答えます。日時 1月10日(水)、午前10時(午後3時30分) 場所 中央本庁舎 国民年金課前 問先 中央本庁舎 推進係

### 日暮里・舎人線建設に 向けて一歩前進!

日暮里・舎人線の事業主体である東京都地下鉄建設株式会社、近日中に、運輸・建設両大臣より軌道法特許がおりる予定です。一方、東京都では現在、都市計画法や東京都の環境影響評価条例に基づいて、いろいろな手続を進めており、9年前半の着工を目指しています。問先 千住本庁舎 交通計画課

## 外国人登録原票が 開示できます

12月1日から、外国人登録原票の写しを本人が請求できるようにになりました。請求する方は、中央本庁舎・外国人登録係 3880-5066

## 掲示板

◆足立あかしあ園職員募集 仕事内容 給食調理の補助(簡単な仕事です) 資格等 年齢・資格不問 勤務時間 午前9時~午後1時(相談に応じて) 時給 800円以上(交通費支給) 申込 履歴書を持参し窓口へ 申・問先 足立あかしあ園(青井) 30-5 3849-1188

◆短期講習(パソコン中級) 日時 2月15日(水)・20日(火)の日曜日を除く5日間、いずれも午後6時~9時 17日(土)は午前9時~午後4時15分 対象 どのような方も受講できます 定員 15人(抽選) 費用 5千800円 申込 受付 1月9日、午後6時までに直接窓口へ 申・問先 都立高等職業技術専門学校・能力開発係 3605-6148

◆都立高等職業技術専門学校4月入校生募集

▽推薦入校(3月に中学校卒業見込の方) : 自動車整備・機械・木工・塗装科(各20人) 募集期間 1月8日~12日

▽昼間部一般募集 : 電気工事科(25人)・電子工学科(27人)・自動車整備・機械・木工・塗装(各10人) ビジネス経理・トレス科(各30人)

▽夜間部一般募集 : 木工・自動車整備・電気工事・トレス・ビジネス経理科(各30人) 募集期間(昼・夜間部とも) 1月8日、2月9日、くわしくはお問い合わせください。申・問先 都立高等職業技術専門学校 3605-6146

◆労働法セミナー 日時 1月16日(火)・10日(金)・23日(火)・26日(金)、いずれも午後6時30分~8時30分 場所 北とびあ 対象 どのような方も参加できます。講師 沢村 彰氏(法政大学教授) 費用 無料 定員 100人(先着順) 申込 電話またはFAXで住所・氏名・受講希望日を連絡 申・問先 王子労政事務所・労働教育係 3000-0117 FAX 3906-2036

◆マイホームの耐震補強工事をする方へ都が助成します 対象 住宅金融公庫のリフォームローン・耐震改修工事融資を受けて自己の住宅を耐震補強工事する方 助成額 住宅金融公庫の金利1%相当額を7年間を限度に助成 募集期間 1月 期限 3月15日 申込 申込書を記入して直接窓口へ 申込書は東京都住宅供給公社、同営業所、住宅金融公庫などにあります。申・問先 都庁舎19階 London 4951



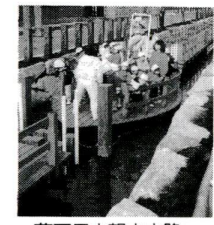
# 健康カレンダー 1月の予定

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	17日	10・24日	16日	9・23日	18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	24日	17・31日	9・23日	16日	11・25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)	22・23日 午前	5日 午後	18日 午前	26日 午後	18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	25日 午後	18日 午後	16日 午後	17日 午後	9日 午後	
痴呆相談	高齢者の痴呆(ボケ)についての、専門医による相談	24日 午後	10日 午後	19日 午前	19日 午後	10日 午後	
食生活相談	成人病予防のための食生活相談	19・26日 午後	19・29日 午後	16日 午前	9・23日 午前	9・16日 午後	
母親学級	妊婦と未来の赤ちゃんの出産準備と仲間づくり	5・12・19・26日 午後	—	—	12・19・26・29日 午後	—	
こどもの歯科相談	3歳6カ月までの乳幼児の歯科検診と相談	9・23・30日 午後	12・19・26日 午後	10・17・24・31日 午後	12・19・26日 午後	9・16・23日 午後	
子育てと栄養相談	育児不安なんでも相談 赤ちゃんの身長・体重も測れます	30日 受付:午後1時～2時30分	22日 受付:午後1時30分～2時30分	12・26日 受付:午前9時30分～10時30分	17日 受付:午前9時～10時30分	9・23日 受付:午後1時～2時	予約の必要はありません
エイズ相談と検査	エイズ相談と抗体検査	エイズ相談……随時 抗体検査……電話問合せ *匿名でも受診できます			保健相談所ではエイズ相談のみ行っています。受付は随時行っています。		無料(ただし一部有料の場合があります)

**第3回精神障害者地域自立生活講座**  
「社会復帰って、なに?」

区内の精神障害者の皆さん、日ごろから皆さんが生活の中で抱えている切実な問題を、大勢の仲間と一緒に考えてみませんか。今回は私たちが「社会復帰」とは何をいっているのかを考えてみます。ふるって参加ください。  
日時:1月20日(土)、午後2時～4時  
内容:ビデオ上映「支えあうなかで」フリーディスカッション(予定) 対象:区内在住

在勤で精神科へ通院中の方  
20人 費用:無料 申込:電話  
☎3880-5117  
場:申・問先|足立作業訓練所



**葛西用水親水水路**  
選挙管理委員会では、農業委員会委員選挙の選挙人名簿を作成するため、毎年1月1日を基準として、選挙人名簿の調製を登録申請書で行っています。この登録申請書は12月20日までに選挙管理委員会から農業従事者へ送付しました。必要事項を記入し、同封の返信用封筒で期限内に必ずご返送ください。期限:1月10日 問先:中央本町庁舎・農業委員会 ☎3880-5118

**選挙**  
足立区農業委員会委員選挙の選挙人名簿を作成します

**1月の献血**

日程	場所
9(水)	西新井駅西口
10(木)	足立区役所(千住本庁舎)
17(水)	六木小学校

\*いずれも午前10時～11時30分、午後0時30分～3時30分

日時等:上表 問先:東京東赤十字血液センター ☎6062-2001  
千住本庁舎・保健予防係

**歯周病予防教室(3日制)**  
お元気ですか歯と歯ぐき

日程	内容	講師
1/17(水)	○講演会 「長寿をおびやかす口の中のバイ菌をさぐろう」	東京歯科大学教授 奥田 克爾氏
1/24(水)	○やってみよう ▷糸ようじ・歯間ブラシ ▷歯みがき・出血度テスト ▷歯ぐきの写真撮影など (使用する教材は会場で使用)	足立保健所 江北保健相談所 歯科衛生士
2/13(水)	○自分の口の中を見ながら、1/24に撮影した写真と比較します ○歯周病のチェック	同上

\*時間はいずれも午後1時30分～3時30分、各回ともグループワークあり



**荒川のごみナンバーワンは「たばこの吸い殻」**  
クリーンあらか川(荒川クリーン)のエイド95の結果報告

11月12日、「クリーンあらか川(荒川クリーン)エイド」共催)が、荒川西新井橋緑地から千住新橋緑地(左岸)において、早朝の野球場利用者、老人クラブの皆さん、地域ボランティアの方など、総勢40人が参加して行われました。千住新橋緑地は、ごみを拾いながらごみの数を調査する作業を行いました(結果は下表のとおり)。プラスチック、ビニール類の多さが目立

**荒川のごみ上位5位 (7年11月12日調査)**

順位	内容	数
1	タバコのフィルター	688
2	プラスチック・ビニール 破片	340
3	食品・菓子の袋	311
4	飲料缶	233
5	フタ・キャップ(プラスチック)	176

**健康あ・ら・かると**  
ぜん息発作を軽くする 腹式呼吸

発作は、今のところ起らないので、辛い呼吸法を使わずに済みます。日ごろから思い切り声を発していることがぜん息に良い教室で教わり、できるだけ大きな声で歌ったり、笑ったりさせる機会を作ります。このことを習ってからは、私も気持ちにゆとりができました。これは、ぜん息児(音楽療法)呼吸教室に参加した保護者の手紙です。この教室は、音楽を

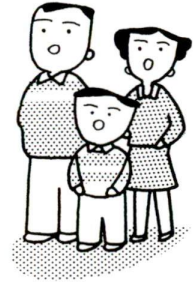
楽しみながら腹式呼吸の方法を正しく身につける教室です。発作はいつ起るか分かりませんが、たまたまそのときに薬の持ち合わせがない場合もあります。そういう時こそ、この腹式呼吸が役に立つのです。

しかし、腹式呼吸が大切だとわかっていても、いざ発作が起るとどうまく呼吸法がでないことがあります。腹式呼吸でその息苦しさを軽減するためには、日ごろから、特別に努力することなく自動的にできなくてはなりません。そのためには、発作の起こっていない時に、正しい呼吸法を積極的に繰り返して反復練習する必要があります。

●腹式呼吸を身につけるための3つの原則

- ①呼吸(はず)の努力を10秒以上続けず。
- ②呼吸が終わった後、お腹の筋肉をサッとゆるめます(ひとりでいとお腹が膨らみ腹式の吸気が始まる)。
- ③必ず呼吸から始めます。発作の悪化を、このような呼吸法によって軽減できれば、薬への依存が減少し、また、自分の力で発作を克服した経験は、その後の発作に対する不安を解消するのに役立ちます。(両親と一緒に練習を始めた、一層効果が上がります。家族の皆さんの応援をお願いします)。

《公書補償係》





# 学びたい！それが入学資格です 入学のチャンスは年2回

**放送大学 8年度第1学期学生募集**

放送大学は生涯学習を幅広く進めるため、文部省が中心となって開校した、テレビ・ラジオを使って授業を行う新しいタイプの正規の大学です。

入学試験はなく、18歳以上知的な好奇心あふれた方なら誰でも入学できます。

学部は教養学部・現在約測の科目が6つのコースに分かれており、皆さんの目的にあわせて1科目から学べます。

●全日履修生「大学卒業をめざす方」：4年以上在学し、面接授業を含む4単位以上と卒業となり、「学士(教養)」の学位が取得できます。

●週日履修生「広く教養を身につけたい方」：週日履修は1年間在学するコース、科目履修生は1学期間(6ヶ月)在学するコース、いずれも学習テーマを持って、自分の希望する科目を選択して学習します。

放送授業は学期ごとに15週にわたっての授業をテレビやラジオで

放送します。なお、放送を視聴できなかった場合は、東京第三学習センター(足立区生涯学習館内)に再視聴用テープが借入れられていますので、ご利用ください。資料配布期間(現在配布中) 出願受付期間(2月15日) 授業開始(4月1日) 費用(左表のとおり) 問先(放送大学東京第三学習センター(足立区生涯学習館と併設) 千代東線 1-5-17 3605-2661)

区 分	入学料	授業料
全科履修生	18,000円	1単位あたり 4,000円
選科履修生	6,000円	
科目履修生	4,000円	

\*放送授業は、おおむね1科目2単位となっていますので、1科目あたりの授業料は、多くの場合8,000円となります。なお、授業料にはテキスト(印刷教材)代が含まれています

## 心应手当講習会

日時 1月14日(日)、午前9時～正午 場所 竹の塚センター 対象 区内在住・在勤の18歳以上の方 内容 応急救命手当に必要な知識・技能の習得 ※修了者は東京消防庁から救命技能認定書

## 受講者募集

を交付 定員 40人(先着順) 費用 無料 申込 電話 ※受講決定者には案内書を送付 期限 1月10日 申・問先 中央本町庁舎・災害対策課 ☎3680-5011

## 成人の日の集い

日時 1月15日(祝)午後0時30分受付開始、午後1時30分開会 場所 東京武道館(綾瀬駅下車徒歩5分) 対象 昭和50年4月2日～昭和51年4月1日生まれの方 ※

案内状持参のうえ参加ください。なお、自動車での来場はお断りします。問先 千住本庁舎・青少年課調整係 ☎3680-1111代

世帯と人口 (7年12月1日現在)	
世帯	262,231
人口	638,449人
男	323,719人
女	314,730人



## 足立区防災展

阪神・淡路大震災から1年。災害が起こったとき、自分や家族の命をどう守るのか、私たち一人ひとりが今一度、日ごろの備えについて問い直す必要があるのではないのでしょうか。防災展には、そのための知識や工夫を学ぶイベントが盛りだくさんです。ご家族そろってお出かけください。 日時 1月13日(土)・午前10時～午後5時30分、14日(日)・午前10時～午後3時 場所 竹の塚センター 内 ☎3880-5011



容=防災関連用品の展示・即売、ライフ・ライン(電気・水道・ガス・電話等)の相談コーナー、ハシゴ車の試乗体験、備蓄食品の試食、映画、講演会、コンサートほか 問先=中央本町庁舎・災害対策課 ☎3880-5011

## 情報コーナー

### はつがま 初釜と郷土芸能鑑賞会

1月7日(日)、郷土博物館および東洲江庭園内の臨海亭で「初釜と郷土芸能鑑賞会」を行います。ぜひ皆さん、お出かけください。 ●初釜の会 時間=午前11時～午後3時 内容=小林仙利社中によるお点前 ●謡曲 時間=午前11時30分、午後1時30分 内容=足立謡曲連盟の皆さん

による謡曲の披露 ●郷土芸能鑑賞会 時間=午後1時、午後2時 内容=葛西ばやし左野保存会の皆さんによる寿獅子の披露 —いづれも— 費用=無料 申込=当日直接会場へ 場・問先=郷土博物館 ☎3620-9393

### スタンプラリー 豆はっぴ贈呈

区の施設や名所旧跡など、区内23カ所にあるオリジナルスタンプを楽しみながら集めていただく「あだちスタンプラリー」。10カ所以上スタンプを集めた方には、記念品を用意しています。また、1月4日～31日までの期間は、先着300人の方に通常の記念品のほかに、特別記念品としてオリジナル

豆はっぴを差し上げます。この機会にぜひ挑戦してみてください。(新たに、ベルモント公園・伊興遺跡公園がラリーポイントに加わりました) ※区の施設は年末年始の間、休館となりますので、ご注意ください 申・問先=足立区観光協会(中央本町庁舎・産業振興課内) ☎3880-5191

### みつけてほしいあなたの生涯学習 生涯学習ダイヤル

あなたが探している講座やイベントについて、区内情報を中心に電話でご案内します。「何か始めたい…」そう思ったときから始まる学びのストーリー。まずはこのダイヤルから始めましょう。

**ダイヤル開設期間**  
1月10日から3月10日までの毎日(2月25・26日を除く)  
午前10時～午後5時  
☎3605-7181(生涯学習館)

### 青少年指導者養成セミナー

## ステップアップ!レクリエーションPART II

～レクリエーション上達の秘訣～

レクリエーション活動にかかわっている「足立シニアクラブ」の方たちの協力により、初心者の方を対象にレクリエーションを具体的な実践のなかから学んでいきます。 日時等=下表のとおり 場

所=エル・ソフィア 対象=16歳以上で青少年育成活動にかかわっている方 申込=電話 期限=1月31日 問先=千住本庁舎・青少年育成係 ☎3882-1111代

日 程	内 容	講 師
2/6	簡単な仲間づくりの方法	足立シニアクラブ
13	みんなで楽しくくつろいで遊ぼう!	
20	レクリエーションのひと工夫	
27	レクリエーション・一歩上達の秘訣	

\*いづれも火曜日、時間は午後7時～9時

## 新庁舎ホール 8年6月1日オープン 利用申し込み受付開始

足立区新庁舎(中央本町1-17-1)には、区民交流施設として、庁舎ホールが設置されます。このホールは、舞台と座席が床下に収納されています。したがって、ステージ・客席を持つ「ホール」として、また多目的に使える広い「部屋」として利用することができます。利用には一定の期限がありますが、式典・表彰式等のセレモニー、講演会・研修会・セミナー等のイベント、各種会議・シンポジウム等に利用していただける予定です(自動昇降席数最大486)。

の団体…1月10日から  
▷その他の方…1月25日から  
●8月以降利用分  
▷区民、区内の事業所および区内の団体…利用月の6カ月前の月の初日から  
▷その他の方…利用月の6カ月前の月の15日から  
—いづれも—  
受付時間=午前9時～午後5時  
受付場所=ギャラクシティ・西新井文化ホール 抽選会=受付は原則として先着順としますが、毎月初日(1月は10日)は、午前9時から9時30分まで来館された方を対象に受付順番を抽選で決定  
費用=下表のとおり 問先=千住本庁舎・総務係 ☎3882-1111代 またはコミュニティ文化・スポーツ公社 ☎5242-8161

8年6月1日の庁舎ホールのオープンに先立ち、6月1日からのホール利用の申し込み受け付けを、次の日程で開始します。  
●6月・7月利用分  
▷区民、区内の事業所および区内

	午 前 (午前9時～午後0時30分)	午 後 (午後1時～5時)	夜 間 (午後5時30分～9時30分)	全 日 (午前9時～午後9時30分)
平 日	20,000円	29,000円	35,000円	76,000円
土・日・祝日	28,000円	41,000円	49,000円	106,000円

\*使用時間には、準備および後片づけの時間を含まず

## 老人会館 手芸教室

日時=1月～3月の第2・4土曜日(月2回)、午後1時～2時30分 対象=60歳以上の区内在住の方 内容=ちぎり絵、毛糸の帽子、パッチワーク 定員=30人(抽選) 費用=無料(教材費一部負担) 申込=直接窓口または電話 期限=12月28日 場・申・問先=老人会館 ☎3859-9732

### 青年講座

## バード・カービング

日時=1月19・26日、2月2・9・16日(全5回、いずれも金曜日)、午後7時～9時 対象=10代・20代の青年男女 内容=ナイフと彫刻刀を使って木を削り、鳥(ハマシギ)の姿を忠実に再現します 定員=20人(先着順) 費用=3,000円(材料費実費) 申込=電話 場・申・問先=青年センター ☎3890-0061