

みんなの健康

事業名	日時	場所	定員	費用	申込方法・対象・内容	申込問合せ先
女性のがんの予防教室	11/20(月) 午前10時～11時	足立保健所	30人	無料	直前会場。対象：30歳以上の区民。内容：乳がんの自己検診方法等を学びます。	足立保健所
	10/22、11/5 午後2時30分～3時30分	江北保健相談所	30人	無料	同上	江北保健相談所
	10/23-26 午前11時～正午	千住保健所	30人	無料	同上	千住保健所
乳がん検診相談	10/19-26 午前9時～午後9時	中央本町保健相談所	30人	無料	電話予約。対象：40～59歳の乳がん検診。内容：検診の重要性、検診方法、検診後の対応等。	中央本町保健相談所
	10/27(水) 午前9時～午後4時	足立保健相談所	30人	無料	同上	足立保健相談所
	10/28(木) 午前9時～午後4時	江北保健相談所	30人	無料	同上	江北保健相談所
精神保健相談	第2水曜日・第4火曜日 午前9時30分～11時30分	足立保健所	30人	無料	電話予約。対象：希望する方。内容：心身の健康、ストレス、生活習慣等。	足立保健所
	第3金曜日 午前9時30分～11時30分	江北保健相談所	30人	無料	同上	江北保健相談所
	第4水曜日・第4火曜日 午前9時30分～11時30分	千住保健所	30人	無料	同上	千住保健所
	第1金曜日 午前9時30分～11時30分	東和保健相談所	30人	無料	同上	東和保健相談所
はつらつ健康大学 公民館の学びの場	10/29(月) 午後3時30分～3時50分	中央本町保健相談所	30人	無料	電話予約(先着順)。対象：希望する方。内容：生活習慣病の予防、生活習慣病の診断、生活習慣病の予防法等。	中央本町保健相談所
	11/9(月) 午後3時30分～3時50分	中央本町保健相談所	30人	無料	同上	中央本町保健相談所

体検しよう

「体検しよう」は、健康診断の重要性を広く知らせ、市民の健康意識を高めることを目的としています。今年度は、10月15日から10月25日まで、市内各保健所において実施されます。

対象：40歳以上の区民
費用：無料
申込：電話予約(先着順)

検査項目：血圧測定、血糖測定、脂質測定、尿検査、胸部X線撮影、聴力測定、視力測定、眼底鏡検査、心電図検査、腹部触診、歯科検診、健康相談等。

申込先：各保健所
電話：各保健所までお問い合わせください。

保健・衛生

「保健・衛生」は、市民の健康を維持し、生活習慣病の予防を図ることを目的としています。今年度は、10月15日から10月25日まで、市内各保健所において実施されます。

対象：40歳以上の区民
費用：無料
申込：電話予約(先着順)

検査項目：血圧測定、血糖測定、脂質測定、尿検査、胸部X線撮影、聴力測定、視力測定、眼底鏡検査、心電図検査、腹部触診、歯科検診、健康相談等。

申込先：各保健所
電話：各保健所までお問い合わせください。

10月、11月はおおむね月間

「10月、11月はおおむね月間」は、市民の健康を維持し、生活習慣病の予防を図ることを目的としています。今年度は、10月15日から10月25日まで、市内各保健所において実施されます。

対象：40歳以上の区民
費用：無料
申込：電話予約(先着順)

検査項目：血圧測定、血糖測定、脂質測定、尿検査、胸部X線撮影、聴力測定、視力測定、眼底鏡検査、心電図検査、腹部触診、歯科検診、健康相談等。

申込先：各保健所
電話：各保健所までお問い合わせください。

国民健康保険料 10月～12月分の納付書をお送りします

「国民健康保険料 10月～12月分の納付書をお送りします」は、市民の健康を維持し、生活習慣病の予防を図ることを目的としています。今年度は、10月15日から10月25日まで、市内各保健所において実施されます。

対象：40歳以上の区民
費用：無料
申込：電話予約(先着順)

検査項目：血圧測定、血糖測定、脂質測定、尿検査、胸部X線撮影、聴力測定、視力測定、眼底鏡検査、心電図検査、腹部触診、歯科検診、健康相談等。

申込先：各保健所
電話：各保健所までお問い合わせください。

くらしの情報

「くらしの情報」は、市民の健康を維持し、生活習慣病の予防を図ることを目的としています。今年度は、10月15日から10月25日まで、市内各保健所において実施されます。

対象：40歳以上の区民
費用：無料
申込：電話予約(先着順)

検査項目：血圧測定、血糖測定、脂質測定、尿検査、胸部X線撮影、聴力測定、視力測定、眼底鏡検査、心電図検査、腹部触診、歯科検診、健康相談等。

申込先：各保健所
電話：各保健所までお問い合わせください。

生活環境

「生活環境」は、市民の健康を維持し、生活習慣病の予防を図ることを目的としています。今年度は、10月15日から10月25日まで、市内各保健所において実施されます。

対象：40歳以上の区民
費用：無料
申込：電話予約(先着順)

検査項目：血圧測定、血糖測定、脂質測定、尿検査、胸部X線撮影、聴力測定、視力測定、眼底鏡検査、心電図検査、腹部触診、歯科検診、健康相談等。

申込先：各保健所
電話：各保健所までお問い合わせください。

予防教室

「予防教室」は、市民の健康を維持し、生活習慣病の予防を図ることを目的としています。今年度は、10月15日から10月25日まで、市内各保健所において実施されます。

対象：40歳以上の区民
費用：無料
申込：電話予約(先着順)

検査項目：血圧測定、血糖測定、脂質測定、尿検査、胸部X線撮影、聴力測定、視力測定、眼底鏡検査、心電図検査、腹部触診、歯科検診、健康相談等。

申込先：各保健所
電話：各保健所までお問い合わせください。

福祉

「福祉」は、市民の健康を維持し、生活習慣病の予防を図ることを目的としています。今年度は、10月15日から10月25日まで、市内各保健所において実施されます。

対象：40歳以上の区民
費用：無料
申込：電話予約(先着順)

検査項目：血圧測定、血糖測定、脂質測定、尿検査、胸部X線撮影、聴力測定、視力測定、眼底鏡検査、心電図検査、腹部触診、歯科検診、健康相談等。

申込先：各保健所
電話：各保健所までお問い合わせください。

ひとり親家庭の方

「ひとり親家庭の方」は、市民の健康を維持し、生活習慣病の予防を図ることを目的としています。今年度は、10月15日から10月25日まで、市内各保健所において実施されます。

対象：40歳以上の区民
費用：無料
申込：電話予約(先着順)

検査項目：血圧測定、血糖測定、脂質測定、尿検査、胸部X線撮影、聴力測定、視力測定、眼底鏡検査、心電図検査、腹部触診、歯科検診、健康相談等。

申込先：各保健所
電話：各保健所までお問い合わせください。

バスで巡る 秋の施設見学会

「バスで巡る 秋の施設見学会」は、市民の健康を維持し、生活習慣病の予防を図ることを目的としています。今年度は、10月15日から10月25日まで、市内各保健所において実施されます。

対象：40歳以上の区民
費用：無料
申込：電話予約(先着順)

検査項目：血圧測定、血糖測定、脂質測定、尿検査、胸部X線撮影、聴力測定、視力測定、眼底鏡検査、心電図検査、腹部触診、歯科検診、健康相談等。

申込先：各保健所
電話：各保健所までお問い合わせください。

募集

「募集」は、市民の健康を維持し、生活習慣病の予防を図ることを目的としています。今年度は、10月15日から10月25日まで、市内各保健所において実施されます。

対象：40歳以上の区民
費用：無料
申込：電話予約(先着順)

検査項目：血圧測定、血糖測定、脂質測定、尿検査、胸部X線撮影、聴力測定、視力測定、眼底鏡検査、心電図検査、腹部触診、歯科検診、健康相談等。

申込先：各保健所
電話：各保健所までお問い合わせください。

教育

「教育」は、市民の健康を維持し、生活習慣病の予防を図ることを目的としています。今年度は、10月15日から10月25日まで、市内各保健所において実施されます。

対象：40歳以上の区民
費用：無料
申込：電話予約(先着順)

検査項目：血圧測定、血糖測定、脂質測定、尿検査、胸部X線撮影、聴力測定、視力測定、眼底鏡検査、心電図検査、腹部触診、歯科検診、健康相談等。

申込先：各保健所
電話：各保健所までお問い合わせください。

就学相談

「就学相談」は、市民の健康を維持し、生活習慣病の予防を図ることを目的としています。今年度は、10月15日から10月25日まで、市内各保健所において実施されます。

対象：40歳以上の区民
費用：無料
申込：電話予約(先着順)

検査項目：血圧測定、血糖測定、脂質測定、尿検査、胸部X線撮影、聴力測定、視力測定、眼底鏡検査、心電図検査、腹部触診、歯科検診、健康相談等。

申込先：各保健所
電話：各保健所までお問い合わせください。

不燃化建物に 建て替えませんか

「不燃化建物に 建て替えませんか」は、市民の健康を維持し、生活習慣病の予防を図ることを目的としています。今年度は、10月15日から10月25日まで、市内各保健所において実施されます。

対象：40歳以上の区民
費用：無料
申込：電話予約(先着順)

検査項目：血圧測定、血糖測定、脂質測定、尿検査、胸部X線撮影、聴力測定、視力測定、眼底鏡検査、心電図検査、腹部触診、歯科検診、健康相談等。

申込先：各保健所
電話：各保健所までお問い合わせください。

ふれ愛物語 パーティ

「ふれ愛物語 パーティ」は、市民の健康を維持し、生活習慣病の予防を図ることを目的としています。今年度は、10月15日から10月25日まで、市内各保健所において実施されます。

対象：40歳以上の区民
費用：無料
申込：電話予約(先着順)

検査項目：血圧測定、血糖測定、脂質測定、尿検査、胸部X線撮影、聴力測定、視力測定、眼底鏡検査、心電図検査、腹部触診、歯科検診、健康相談等。

申込先：各保健所
電話：各保健所までお問い合わせください。

講座・催し物

「講座・催し物」は、市民の健康を維持し、生活習慣病の予防を図ることを目的としています。今年度は、10月15日から10月25日まで、市内各保健所において実施されます。

対象：40歳以上の区民
費用：無料
申込：電話予約(先着順)

検査項目：血圧測定、血糖測定、脂質測定、尿検査、胸部X線撮影、聴力測定、視力測定、眼底鏡検査、心電図検査、腹部触診、歯科検診、健康相談等。

申込先：各保健所
電話：各保健所までお問い合わせください。

不燃化促進区域

「不燃化促進区域」は、市民の健康を維持し、生活習慣病の予防を図ることを目的としています。今年度は、10月15日から10月25日まで、市内各保健所において実施されます。

対象：40歳以上の区民
費用：無料
申込：電話予約(先着順)

検査項目：血圧測定、血糖測定、脂質測定、尿検査、胸部X線撮影、聴力測定、視力測定、眼底鏡検査、心電図検査、腹部触診、歯科検診、健康相談等。

申込先：各保健所
電話：各保健所までお問い合わせください。

あだちスポーツ大学

現在、スポーツや健康体

力づくりを行っている方は

もちろん、これから始めたいと思っ

ていらっしゃる方も、気軽に参加して

ください。

日時 内容 下表のとおり

場所 前期：梅田センター
1(エル・ソフィア内)
後期：勤労福祉会館
(緩瀬アルミエ内)

対象 18歳以上の区内在住・在勤の方

※原則として、前・後期とも参加できません。

費用 無料(ただし、教材費は実費負担)

申込方法 往復ハガキに住所、氏名、フリガナ、生年月日、性別、電話番号、自己PR、スポーツ大学希望と明記

申込期限 10月30日必着

申込・問合せ先 本庁舎

期	日	講 習 内 容	講 師
(前 期)	11/12	講義 スポーツと人間関係・仲間づくり	日本体育大学教授 森川 貞 夫氏
	19/26	講義 先進諸外国のスポーツ活動	順天堂大学教授 斎藤 定 雄氏
	26	講義 運動によるからだの変化と効果	日本体育大学教授 堀 居 昭氏
	12/3	講義 スポーツと食生活	未 定
(後 期)	10/10	講義 スポーツ障害予防とトレーニング	山梨医科大学助教授 中原 英 臣氏
	17	講義 スポーツと心(メンタルトレーニング)	東京学芸大学教授 近 藤 充 夫氏
	1/14	講義 成人病とその予防	未 定
	21	講義 有酸素運動と無酸素運動の特性	埼玉大学教授 加賀谷 照 彦氏
	28	実技 ストレッチングの基礎と応用	未 定
	2/4	講義 スポーツ障害と応急処置	//
	18	講義 運動処方とその必要性	//
	25	講義 スポーツに生かすレクリエーション	//

*いずれも木曜日。時間は、午後6時30分～8時30分。なお、2月中に日本オリンピック委員会、小合美可子氏の講演会を予定しています。

公社10周年記念事業

区制60周年

11月8日(日)、午前9時
からインスポーツセンター
1階の多目的ホールにて、このたび
オープンした総合スポーツ
センター公園多目的広場を
会場として、トランスロ
ンが開催されます。

秋空の下、さわやかなト
ランスロートを応援して

ミニトライアスロン
in あだち

はいかですか。
なほ、大会当日「10時
き館のフルは午前9時か
ら午後1時まで」と、総合
スポーツセンターの全個人
利用が「がご利用できま
す」。

くわしくは「11月11日
イ文化・スポーツ公社
E (council) room
にお問合せください。

16回 映像機操作技術再講習会

映像機操作技術の向上、復習をされた方のため、講習を行います。おの都合のよい時間、問合せ先 中央図書館
16回 対象 16回
リ修了証
所持者
受講方法 修了証を持参し、当日直接会場へ
問合せ先 中央図書館
16回 対象 16回
リ修了証
所持者
受講方法 修了証を持参し、当日直接会場へ
問合せ先 中央図書館
16回 対象 16回
リ修了証
所持者
受講方法 修了証を持参し、当日直接会場へ
問合せ先 中央図書館

日本文字放送で足立区の情報を提供中

生涯学習やイベント情報など
足立区情報チャンネル：507#をアクセスしてください。
問合せ先：広報課 ☎3882-1111(代)

情報コーナー

観光協会の催し

あだちリバーウォッチング 水上バスによる河川めぐり

秋の一日、船に乗ってゆっくりと過ごしてみませんか。
日時 11月10日(火)、午前10時～午後2時30分(予定)
コース 千住曙町船着場(集合)～岩淵水門～千住新橋～東京港～千住(解散)
対象 観光協会会員および区内在住の方
定員 95人(抽選)
費用 ▷観光協会会員…1,000円 ▷会員外…1,500円
※当日、現地支払い(昼食付)。
申込方法 往復ハガキに希望者全員の住所、氏名、年齢、電話番号、会員・会員外の別、「リバーウォッチング希望」と明記(ハガキ1枚に3人まで、子供も1人として数えます)
※重複申し込みは無効。返信用ハガキの表にも、代表者の住所、氏名を必ず記入してください。
申込期限 10月21日消印有効
抽選 10月26日(月)、午前10時中央本庁舎202会議室で公開抽選。結果はハガキで通知します

区内施設めぐり

区内の施設や西の市などを見学してみたい方を募集しています。
日時 11月17日(火)、午前8時40分
分本庁舎(千住)前集合
主な見学先(予定) 大鷲神社、郷土博物館、総合スポーツセンター、葛西用水親水水路
対象 観光協会会員および区内在住の方
定員 40人(抽選)
※10人以上、40人以内のグループとします。
費用 ▷観光協会会員…1,500円 ▷会員外…2,000円
※当日、現地支払い(昼食付)。
申込方法 往復ハガキに代表者の住所、氏名、年齢、電話番号、申込人数、会員・会員外の別、「施設めぐり団体希望」と明記
※重複申し込みは無効です。
申込期限 10月23日消印有効
——いづれも——
申込・問合せ先 足立区観光協会(中央本庁舎・産業振興課内)
〒120中央本町1-17-1
☎3880-5191

おちばまつり

私たちに潤いと安らぎを与えてくれた緑。この緑も冬支度を始めています。秋の一日を親子で落ち葉とふれあってみませんか。
日時 11月29日(日)、午前10時～午後3時
場所 元洲江公園
対象 区内在住の小学生とその親
内容 落ち葉たき(焼き芋)、落ち葉観察会、緑の相談など

※雨天の場合、中止する催し物もあります。
定員 親子50組(抽選)
申込方法 ハガキに住所、氏名、年齢、電話番号を明記
申込期限 10月30日消印有効
申込・問合せ先 水と緑の公社
〒120 綾瀬2-30-6
☎3838-8126

子育てを応援します

子育て通信ラッコづくり

子育ての体験や必要な情報を素材にして、新聞づくりをしています。どなたでも参加できます。
また、子育て通信ラッコは、現在第5号まで発行されています。ご覧になりたい方は、お問い合わせください。
日時 10月23日(金)、午前10時～正午
費用 無料
申込方法 当日直接会場へ

子育て教室 第5回 手作り楽器

日時 10月28日(水)、午前10時～正午
定員 20人(先着順)
費用 400円(材料費)
申込方法 電話(10月16日、午前9時から)
——いづれも——
※お子さんの保育を行います。お問い合わせください。
場所・申込・問合せ先 青年センター
☎3890-0061

足立区消費者展'92 くらしに生かそう 限りある資源

今、社会的関心を集めているゴミ問題・環境問題を中心に、身近な消費生活上の様々な問題を提起し、パネルなどを使ってわかりやすく説明します。
このほかにも電気・ガス・水道・清掃等の公共事業コーナーやバザー、各種即売会、料理教室など楽しいコーナーが盛りだくさん。今までの生活を考え、見つめ直すために、皆さんもぜひ、お気軽においでください。
日時 ▷10月23日…午前10時～午後4時 ▷10月24日…午前10時～午後2時
場所 エル・ソフィア
問合せ先 消費者センター
☎3880-5385

珠算競技大会・親子大会 参加者募集

青少年の健全育成のひとつとして、区内小・中・高校生並びに一般区民を対象に、珠算競技大会を開催します。
また、日ごろの成果の発表と親子のふれ合いを深めるため、親子大会も同時に行います。多数の参加をお待ちしています。
日時 11月8日(日)、午前8時30分～午後4時
場所 本庁舎(千住)・7階大会議室
対象 区内在住・在勤・在学の方(親子大会は、小学生と親)
種別 ▷小学4年生以下の部 ▷小学5～6年生の部 ▷中学生の部 ▷高校生の部 ▷一般の部 ▷親子大会の部
申込方法 直接窓口に来て、所定の申込用紙に記入
申込期限 10月22日
申込・問合せ先 本庁舎(千住)・少年育成係
☎3882-1111(代)

郷土芸能大会

現在足立区では、多くの団体が郷土芸能の保存・普及に努めています。今回は、10の保存会が各地域から集まり、祭り囃子など郷土芸能の競演を繰り広げます。

日時 10月25日(日)、午前11時開演
演予定
場所 産業振興館(入場無料)
問合せ先 郷土博物館
☎3620-9393

イーストウェーブ フェスティバルの

ボランティア なりませんか

東部障害福祉総合センターは、昨年、区民の方から「イーストウェーブ」の愛称をいただきました。今年からセンターのお祭りを「イーストウェーブ フェスティバル」として開催します。
イーストウェーブ・フェスティバルで障害者と一緒に楽しんでくださる方を募集します。



日時 11月8日(日)、午前9時～午後4時
場所 東部障害福祉総合センター
内容 車いすの介助、模擬店の手伝いなど
申込方法 電話
申込・問合せ先 東部障害福祉総合センター
☎5682-5370

