

冬の健康

カゼは万病のもと 日ごろから備えを



カゼなんかひかないぞ!

昔から「カゼは万病のもと」といわれています。これは他の病気の初発症状が、この症状としてあらわれる場合があることと、また、カゼで基礎体力が落ちるため、その他の病気がつきやすくなるためです。

カゼに強くなる

体が冷えないように、皮膚や粘膜を丈夫にすることが大切です。そのためには、ビタミンAの多い緑色、黄色、赤色の野菜を、油と一緒料理すると効果的。

カゼをひいたときの食べ物

カゼのときは、よくしゃみや鼻汁が出るので、軽い頭痛のときは、なるべく体を動かさないうちに、体を温めるものを食べたり、飲んだりする。

カゼの治療

医師の治療を受けることはもちろんですが、自分自身の体力、抵抗力がカゼを押し、かかから守るのですから、かかいたあとに感じるときは消化のいいおかゆや、のどを冷やして、体をあたためて休ませましょう。

Table with traffic regulations: 違反点数(道路交通法施行令)が56年1月1日から変わりました. Includes speed limits and penalties.

交通事故をなくそう. 昨年一年間で、足立区内の交通事故の件数が、前年より減少した。

原付自転車の廃車はお済みですか. 原付自転車の廃車手続きは、三月三十一日までに完了させる。

伊豆高原「あだち荘」申込受付方法が変わります. 伊豆高原「あだち荘」の申込受付方法が、三月一日から次のように変わります。

「来場ください」'81 足立家具まつり. 区では、地場産業の振興育成や、区民の方々に広く現状を知っていただくため、足立家具工業会と共催し、区内家具メーカーの新作家具の見本市を開催します。

あなたの胃は大丈夫? 早期発見が大切です. 胃がんの早期発見が大切です。胃がんの検査は、胃カメラによる検査が最も確実です。

Registration form for 'あだち荘' (Adachi-so) with fields for name, address, phone number, and membership type.

米飯提供業者の方. 飲食店、旅館等米飯提供業者は、三年ごとに登録更新を行っていただいています。

私立幼稚園、および幼稚園類似施設園児保護者負担を軽減するため、区では補助金を二回に分けて支給しています。今回は、昭和五十五年十月と昭和五十六年十月までの六か月分(後期)です。

申請をお忘れなく. 私立幼稚園・幼稚園類似施設の園児保護者に補助金が支給されます。申請書は、三月六日までに提出してください。

交通安全. 交通安全を確保するため、区内の交通安全対策を進めています。

あだち. あだちの魅力を伝えるためのイベントや、あだちの歴史を学ぶ機会を提供しています。

さしあげます. あだち80. あだち80の魅力を伝えるためのイベントや、あだちの歴史を学ぶ機会を提供しています。

福祉事業あんない 悩みごと・心配ごと 一度ご相談ください

区では、お年寄りの方...
や身体の不自由な方を対...
象にした各事業、また、...
現在いろいろな悩みを持...
って、お困りの方の相談を...
、社会福祉の充実をめ...
ざして、数多くの福祉事...
業を実施しています。

福祉事務所では、次のような
相談や貸付を行なっていますの
で、お困りの方はお気軽におい
てください。

母子家庭

相談 二歳未満の児童をかか
えている母子家庭の経済上の
問題、児童の就学などの相談
に応じます。

貸付制度 経済的自立の助成を
目的として、事業開始・継続
資金、住宅修繕金、就職・就
学支度金などを必要に応じて
貸付けます。

母子寮 生活環境を整え児童
を養育した母子家庭の方
に母子寮があります。また、
急に宿泊先がなくなった母子
に、一時的な宿所を提供し、
生活に相談に応じる一時保護所
もあります。

母子休業事業 十二か所の国民
宿舎が年一回、一泊二日に限
り無料で利用できます。

介護人派遣 病気で児童の世話
が困難な方へ、介護人を派遣
します。

費用 一回毎五百円
申込・問合せ先 金形敦子(☎
八三〇八四)、または
渡辺幸子(☎六二九〇九二
九)
☆大塚保健センター
大塚保健センター
大塚保健センター
男女年齢を問わず、これにでも
応じます。

☆区民水上運動会
日時 三月七日(土)午後六時
～九時
場所 松戸センター
参加費 四万円(貸料別)
内容 自由滑走と初心者もで
きるゲーム(全員賞品)
申込期限 三月二日
申込・問合せ先 区スポーツ連
盟(☎八八一九〇六五)

☆家庭児童センター教室
日時 二月十三日(金)・六
日(月)・十日(木)
場所 松戸センター
間 午前九時～正午
受講料 二千円(貸料無料)
申込・問合せ先 区スポーツ連
盟(☎八八一九〇六五)

☆大塚保健センター
日時 毎月第一、第四木
午前九時～正午
場所 足立区体育館(中央本町
一七七一)
費用 月三円
申込・問合せ先 武田幸弘(☎
八五二一九四)

☆大塚保健センター
日時 毎月第一、第四木
午前九時～正午
場所 足立区体育館(中央本町
一七七一)
費用 月三円
申込・問合せ先 武田幸弘(☎
八五二一九四)

☆大塚保健センター
日時 毎月第一、第四木
午前九時～正午
場所 足立区体育館(中央本町
一七七一)
費用 月三円
申込・問合せ先 武田幸弘(☎
八五二一九四)

☆大塚保健センター
日時 毎月第一、第四木
午前九時～正午
場所 足立区体育館(中央本町
一七七一)
費用 月三円
申込・問合せ先 武田幸弘(☎
八五二一九四)

☆大塚保健センター
日時 毎月第一、第四木
午前九時～正午
場所 足立区体育館(中央本町
一七七一)
費用 月三円
申込・問合せ先 武田幸弘(☎
八五二一九四)

☆大塚保健センター
日時 毎月第一、第四木
午前九時～正午
場所 足立区体育館(中央本町
一七七一)
費用 月三円
申込・問合せ先 武田幸弘(☎
八五二一九四)

に困った時、介護人を派遣し
ます。この制度は、あらかし
め対象家庭として登録する必
要があります。
応急小口資金 災害や病氣など
で急に資金が必要になった
時、二万円を限度として、無
利子で貸付けます。
相談日 毎週月・曜日 午前
九時～午後五時(土曜日は正
午まで)

ご婦人の方
相談 夫の酒乱・暴力行為が
逃れて一時的に保護を求め
る方、未婚の妊娠、その他複
雑な問題をかかえてお困りの
婦人を対象に、ご相談に応じ
ています。

家庭相談
家庭相談員は、家庭内の悩み
ごと、心配ごとなどの相談、
相談相手です。ひとりでお悩
みに一緒に考えよう。
相談内容の秘密は固く守りま
すので、お気軽においで下さ
い。
相談の例 夫嫌、親子、恋愛
など人間関係のこと、婚姻
や相続など身上のこと

生活保護
その他
相談日 毎週月・水・金曜日の
午後一時～五時
生活保護の理由により働けな
くなり、収入が減ったため生活
費や医療費にお困りの方には、
生活保護の制度があります。相
談内容の秘密を守ります。
相談日 毎週月・土曜日 午前
九時～午後五時(土曜日は正
午まで)

心身障害
福祉センター
通所事業案内
心身障害福祉センターでは、
左記の二事業について、昭和五
十六年四月からの通所・児童
を募集します。
☆幼児通所訓練事業
対象 区内在住、知恵おくれ
の程度がおおむね中・軽度の
幼児
年齢 三歳から五歳
事業内容 基本的な生活態度や習
慣の指導を行い、幼児の自立
性を集団適応性を養います
募集人員 若干名
☆身体機能通所訓練事業
対象 区内在住の十五歳以上の
身体不自由者、区内身障害
福祉センターにおいて、指
導・訓練が必要と認められる
者
募集人員 二十名
費用(いずれも、無料)
申込期限 各事業とも三月二十
八日
申込方法 いずれも、電話か直
接

区立児童保育室
の入室児童
四月から開設する児童保育室
入室の児童を次のとおり募集
します。
☆中央児童館児童保育室(仮
設)
申込受付期限 二月十一日
申込 中央児童館三二五
☆中央児童館児童保育室(仮
設)
申込受付期限 二月十一日
申込 中央児童館三二五

軽費老人ホーム
「しまね園」の
入園抽選
軽費老人ホーム「しまね園」
に若干の空室が出ましたので、
次のとおり抽選を行います。
入園資格 都内にお住まいの六
十歳以上の心身共に健康なお
年寄りで、独立して日常生活
を営むことができ、また月収
が十万円以下の方。なお、病
気などにより独立して日常生活
を営むことができない方。ま
た、ご家族は、退所していただき
ます。
申し込みは、この地域に
お住まいの方は、三年以内
に水洗化の工事をしていただ
くこととなります。皆さんの
ご協力をお願いします。
お問い合わせ先 区民福祉係
(☎六二二八八八三)
または区役所下水道課(☎
八八九六六)

住宅修繕資金
宅地整備資金
現在住んでいる住宅の修
繕、または宅地の整備をしよ
うとお考えの方、資金不足で
お困りのときは、融資あっせ
ん制度をご利用ください。
対象住宅 居住部分の床面積
が百三十二平方メートル以下
の1以上であること。ただ
し、新築・増築は該当し
ません。
取換金融機関 専任銀行 足
立信用金庫 成和信用金庫、
足立農協の区内支店
申込方法 申込書(区民係
または出張所)にありま
す。住民票、納税証明書、工
事見積書等を添えて申し込
んでください。
資格 区内に2年以上住所
を有すること、▽住民税を
納付すること、申込・問合せ先 区民係

募集します
お気軽にどうぞ
接申し込みください
申込・問合せ先 各事業とも心
身障害福祉センター(☎八八
三二七)
申込・問合せ先 各事業とも心
身障害福祉センター(☎八八
三二七)

同和問題の
理解のために
差別をなくす運動(☎
八八三二七)
差別をなくす運動(☎
八八三二七)
差別をなくす運動(☎
八八三二七)



秘密は固く守ります

同和問題の
理解のために
差別をなくす運動(☎
八八三二七)
差別をなくす運動(☎
八八三二七)
差別をなくす運動(☎
八八三二七)

入学の準備は 整いましたか

もう一度考えてみてください。お母さん

●**規則正しい習慣**
新しい希望を胸を膨らませて守るために、ぜひ実行してください。
細い注意も結構ですが、



また、日常生活で自分のことができない子供は見かけます。おり紙やハカチの正しい使い方の、服の着方やぬいだあと

●**物事に真剣な心**
一年生には、いろいろな学習用品があり、名前を書くだけでも大変です。
●**自信をもつ指導**
よく親の生き方を教える方が子供にあらわれるといわれます。子供にとって親の愛情をまきまき

●**生活のなかにリズム**
新生活の準備は、何となく疲れることと思われがち。生活のリズムを乱さないように、健康管理に十分注意しあけてください。
お父さんの休日には、一緒に散歩するとか運動場などで

●**健康・体力づくり相談**
「やる」「我慢」など、食生活が「健康」な生活に慣れたいのです。入学当初は、子供の心身の生活に慣れたいのです。入学当初は、子供の心身の生活に慣れたいのです。

●**スポーツセンター健康サビ**
「やる」「我慢」など、食生活が「健康」な生活に慣れたいのです。入学当初は、子供の心身の生活に慣れたいのです。

●**スポーツセンター健康サビ**
「やる」「我慢」など、食生活が「健康」な生活に慣れたいのです。入学当初は、子供の心身の生活に慣れたいのです。

日	時	場	所
2月5日		第18出張所	(中川4-43-4)
2月6日		足立税務署	(千住旭町4-21)
2月9日		東海銀行竹の塚支店	(竹の塚1-41-1-101)
2月12日		花畑センター	(花畑4-16-13)
2月17日		東部センター	(東綾瀬1-5-17)
2月10日	午後2時	西新井税務署	(栗原3-10-16)
2月13日		荒川信用金庫足立支店	(梅島3-43-16)
2月16日		足立農協血沼支店	(血沼1-1-2)
2月18日		中部センター	(関原2-10-10)
2月19日		亀有信用金庫竹の塚支店	(伊興町見通1,525)
2月20日		西部センター	(鹿浜2-24-2)

●**技能講習会**
日時：二月十三日(月)・二十四日(水)午後二時～四時
場所：内職補習所
対象：区内在住・在勤の婦人
定員：三十五名(定員になり次第締め切り)
受講料：無料
申込受付：二月十六日午前九時から
申込方法：住所の確認できるもの(健康保険証等)を本人が持参のうえ、窓口で申し込みください。

●**手芸教室**
日時：二月十八日(水)、三月十八日(水)午後一時～四時
場所：東部センター
対象：区内在住・在勤の婦人
定員：三十名(先着順)
費用：千円以下(材料費)
申込方法：直接または電話で申し込みください。
申込・問合せ先：東部センター(電話)五〇五二一〇一

区民スポーツ大学日程

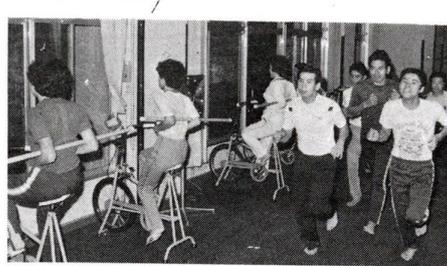
期日	内容	講師
3月2日(月)	スポーツ事故と指導者の法的関係	年達十一階堂信一
3日(火)	"	"
4日(水)	中高生のためのスポーツ	千葉大講師 吉岡信太郎
5日(木)	運動の生理学	筑波大教授 古藤高良
6日(金)	ジョギングの科学	"
9日(月)	スポーツ傷害とテーピング	筑波大講師 藤田仁
10日(火)	トレーニング実習	日本体育大学助教授 海老沢充司
11日(水)	"	"

●講師については、都合によって変更になることもあります。
●講習時間は、午後6時30分～8時30分

●**青年サークル講座**
サークル活動の初歩から学べる楽しい講座に、あなたも参加してみませんか。「サークルとは何か」「青年の生きがい」などについて、参加者全員で語り合いつつ参加してください。
日時：二月十一日・十四日・二十日・二十六日 三月四日(六)〇〇六)

●**催しものあそび**
申込・問合せ先：内職補習所(電話)八八七四六
申込・問合せ先：東部センター(電話)五〇五二一〇一

受講者募集 区民スポーツ大学



スポーツするなら スポーツセンターへ

●**区民スポーツ大学**
区内スポーツ指導者が、より一層効果的な指導ができるよう科学的な知識・技術を得ていただくために、スポーツ大学を開催します。
●**室内硬式テニス**
日時：二月十三日・十七日までの毎週土曜日(計)四回 午後六時三十分～八時
場所：区役所七階大会室
対象：体育指導員、スポーツリーダー、学校教職員、体育関係者、地域スポーツ指導者
定員：二百名(先着順)
受講料：無料(教材費は別)
申込方法：直接またはハガキに氏名、生年月日、職業、電話番号、スポーツ指導歴とその種目を記すのうえ、体育課(千住一丁目一四一八)へ

●**硬式テニスとスリム作戦**
●**スリム作戦**
申込方法：直接または電話で(二月五日午前九時から受付) 日時：二月十六日までの毎週土曜日(午後六時三十分～八時) 場所：サウナ浴場等
対象：十八歳以上の女性
定員：五十名
費用：六円(サウナを利用しない方は、各回百円)

●**ひとりでもOK アスレチック**
●**ひとりでも参加できるアスレチック**
日時：二月十六日までの毎週土曜日(午後六時三十分～八時) 場所：サウナ浴場等
対象：十八歳以上の女性
定員：五十名
費用：六円(サウナを利用しない方は、各回百円)

●**ひとりでも参加できるアスレチック**
日時：二月十六日までの毎週土曜日(午後六時三十分～八時) 場所：サウナ浴場等
対象：十八歳以上の女性
定員：五十名
費用：六円(サウナを利用しない方は、各回百円)

●**ひとりでも参加できるアスレチック**
日時：二月十六日までの毎週土曜日(午後六時三十分～八時) 場所：サウナ浴場等
対象：十八歳以上の女性
定員：五十名
費用：六円(サウナを利用しない方は、各回百円)

●**ひとりでも参加できるアスレチック**
日時：二月十六日までの毎週土曜日(午後六時三十分～八時) 場所：サウナ浴場等
対象：十八歳以上の女性
定員：五十名
費用：六円(サウナを利用しない方は、各回百円)