

悩みごとや心配ごと 一度ご相談ください

福祉事務所

悩みや心配ごとは、なかなか他人には話せませんが、ひとりごとで解決しようとする、かえって悪い結果になりやすいものです。

福祉事務所では、次のような相談や貸付を行っていますので、お困りの方は、お気軽においでください。

母子家庭の方
相談 二十歳未満の児童をかかえている母子家庭の経済上の問題、児童の進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、住宅補助金、就職・就学支度金などを必要に応じて貸付します。償還は、三年以内です。

母子寮 生活環境を整えて児童を養育したい母子家庭の方に、母子寮入所制度があります。区内には、区立、私立を含め三カ所あり、寮では寮母

が生活上の相談にも応じています。また、急に宿泊先がなくなった方に、一時的に生活費を提供し、生活相談に応じる一時保護所もあります。

母子寮 生活環境を整えて児童を養育したい母子家庭の方に、母子寮入所制度があります。区内には、区立、私立を含め三カ所あり、寮では寮母が

家庭相談員は、家庭内の悩みごと、心配ごとなどの聞き役、相談相手です。ささいなことでもおしらべてください。一緒に考えまわります。相談内容の秘密は固く守ります。

相談の例 夫婦、親子、恋愛など人間関係のこと
婚姻や相続など身の上のこと
その他

生活保護
相談日 毎週月・水・金曜日の午後二時～五時

生活保護
病気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は、生活保護の制度があります。相談内容の秘密は守りますので、お気軽にご相談ください。

相談日 毎週月曜日・土曜日 午前九時～午後五時(土曜日は正午まで)

家庭相談
家庭相談員は、家庭内の悩みごと、心配ごとなどの聞き役、相談相手です。ささいなことでもおしらべてください。一緒に考えまわります。相談内容の秘密は固く守ります。

相談の例 夫婦、親子、恋愛など人間関係のこと
婚姻や相続など身の上のこと
その他

生活保護
相談日 毎週月・水・金曜日の午後二時～五時

生活保護
病気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は、生活保護の制度があります。相談内容の秘密は守りますので、お気軽にご相談ください。

相談日 毎週月曜日・土曜日 午前九時～午後五時(土曜日は正午まで)

ろうあ者の方
手話通訳者が、ろうあ者の方の相談を受けていますので、ご利用ください。相談日は、次のとおりです。

相談・相談場所
相談日 毎週木曜日 午後二時～四時 足立福祉事務所(千住柳町十二丁目五番八八八三(一四一))

簡易作業は 綾瀬福祉作業所へ
三月一日に都から足立区に移管された綾瀬福祉作業所では、一般企業に雇用されるのが困難な心身障害者の方二十人が通所して、技能や生活などの指導を受けながら、自立への援助を目的として簡易作業を行っています。

作業内容は、①組立 ②箱詰 ③ニールラスタック ④加工 ⑤セロテープの組合わ



母子家庭の方
相談 二十歳未満の児童をかかえている母子家庭の経済上の問題、児童の進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、住宅補助金、就職・就学支度金などを必要に応じて貸付します。償還は、三年以内です。

母子寮 生活環境を整えて児童を養育したい母子家庭の方に、母子寮入所制度があります。区内には、区立、私立を含め三カ所あり、寮では寮母

家庭相談
家庭相談員は、家庭内の悩みごと、心配ごとなどの聞き役、相談相手です。ささいなことでもおしらべてください。一緒に考えまわります。相談内容の秘密は固く守ります。

相談の例 夫婦、親子、恋愛など人間関係のこと
婚姻や相続など身の上のこと
その他

生活保護
相談日 毎週月・水・金曜日の午後二時～五時

生活保護
病気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は、生活保護の制度があります。相談内容の秘密は守りますので、お気軽にご相談ください。

相談日 毎週月曜日・土曜日 午前九時～午後五時(土曜日は正午まで)

家庭相談
家庭相談員は、家庭内の悩みごと、心配ごとなどの聞き役、相談相手です。ささいなことでもおしらべてください。一緒に考えまわります。相談内容の秘密は固く守ります。

相談の例 夫婦、親子、恋愛など人間関係のこと
婚姻や相続など身の上のこと
その他

生活保護
相談日 毎週月・水・金曜日の午後二時～五時

生活保護
病気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は、生活保護の制度があります。相談内容の秘密は守りますので、お気軽にご相談ください。

相談日 毎週月曜日・土曜日 午前九時～午後五時(土曜日は正午まで)

ろうあ者の方
手話通訳者が、ろうあ者の方の相談を受けていますので、ご利用ください。相談日は、次のとおりです。

相談・相談場所
相談日 毎週木曜日 午後二時～四時 足立福祉事務所(千住柳町十二丁目五番八八八三(一四一))

簡易作業は 綾瀬福祉作業所へ
三月一日に都から足立区に移管された綾瀬福祉作業所では、一般企業に雇用されるのが困難な心身障害者の方二十人が通所して、技能や生活などの指導を受けながら、自立への援助を目的として簡易作業を行っています。

作業内容は、①組立 ②箱詰 ③ニールラスタック ④加工 ⑤セロテープの組合わ



母子家庭の方
相談 二十歳未満の児童をかかえている母子家庭の経済上の問題、児童の進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、住宅補助金、就職・就学支度金などを必要に応じて貸付します。償還は、三年以内です。

母子寮 生活環境を整えて児童を養育したい母子家庭の方に、母子寮入所制度があります。区内には、区立、私立を含め三カ所あり、寮では寮母

家庭相談
家庭相談員は、家庭内の悩みごと、心配ごとなどの聞き役、相談相手です。ささいなことでもおしらべてください。一緒に考えまわります。相談内容の秘密は固く守ります。

相談の例 夫婦、親子、恋愛など人間関係のこと
婚姻や相続など身の上のこと
その他

生活保護
相談日 毎週月・水・金曜日の午後二時～五時

生活保護
病気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は、生活保護の制度があります。相談内容の秘密は守りますので、お気軽にご相談ください。

相談日 毎週月曜日・土曜日 午前九時～午後五時(土曜日は正午まで)

家庭相談
家庭相談員は、家庭内の悩みごと、心配ごとなどの聞き役、相談相手です。ささいなことでもおしらべてください。一緒に考えまわります。相談内容の秘密は固く守ります。

相談の例 夫婦、親子、恋愛など人間関係のこと
婚姻や相続など身の上のこと
その他

ろうあ者の方
手話通訳者が、ろうあ者の方の相談を受けていますので、ご利用ください。相談日は、次のとおりです。

相談・相談場所
相談日 毎週木曜日 午後二時～四時 足立福祉事務所(千住柳町十二丁目五番八八八三(一四一))

簡易作業は 綾瀬福祉作業所へ
三月一日に都から足立区に移管された綾瀬福祉作業所では、一般企業に雇用されるのが困難な心身障害者の方二十人が通所して、技能や生活などの指導を受けながら、自立への援助を目的として簡易作業を行っています。

作業内容は、①組立 ②箱詰 ③ニールラスタック ④加工 ⑤セロテープの組合わ

老人医療費受給者証
七月一日から、老人医療費が切り替わります。新しい医療費は、対象の方へ六月末日までに届くように郵送します。

▽医療費交付の対象から除かれる方
▽生活保護を受けている方
▽健康保険に未加入の方
▽所得制限額を超える所得のある方(左参照)

お願ひ 有効期限の過ぎた医療費証は、同封した封筒によりお返しください。

なお、次に該当する方は、問合せ先 医療財成係

ご存知ですか 児童手当 児童育成手当

あなたは、この手当に該当していませんか。

該当の方は、あなた自身で申請の手続きをしないと支給されません。

手当は、申請の翌月から支給対象となりますが、手当には所得制限(表2)もあり、また、ご注意ください。

児童手当(国の制度)
日本国民で区内に住所があり、十八歳未満の児童を三人以上扶養し、その三人目以降の児童のうち、義務教育終了前の児童を支給されます。

児童育成手当
区内に住所があり、次の手当種別に該当する方に支給されます。

①育成手当：義務教育終了前の児童で、つぎの状態にある児童
▼父または母が死亡
▼父または母が生死不明
▼父または母が一年以上遺棄されている
▼母が婚姻によらないで懐胎した児童(父から認知された児童を除く)
▼父母が離婚

生活保護
相談日 毎週月・水・金曜日の午後二時～五時

生活保護
病気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は、生活保護の制度があります。相談内容の秘密は守りますので、お気軽にご相談ください。

相談日 毎週月曜日・土曜日 午前九時～午後五時(土曜日は正午まで)

家庭相談
家庭相談員は、家庭内の悩みごと、心配ごとなどの聞き役、相談相手です。ささいなことでもおしらべてください。一緒に考えまわります。相談内容の秘密は固く守ります。

相談の例 夫婦、親子、恋愛など人間関係のこと
婚姻や相続など身の上のこと
その他

ろうあ者の方
手話通訳者が、ろうあ者の方の相談を受けていますので、ご利用ください。相談日は、次のとおりです。

相談・相談場所
相談日 毎週木曜日 午後二時～四時 足立福祉事務所(千住柳町十二丁目五番八八八三(一四一))

簡易作業は 綾瀬福祉作業所へ
三月一日に都から足立区に移管された綾瀬福祉作業所では、一般企業に雇用されるのが困難な心身障害者の方二十人が通所して、技能や生活などの指導を受けながら、自立への援助を目的として簡易作業を行っています。

作業内容は、①組立 ②箱詰 ③ニールラスタック ④加工 ⑤セロテープの組合わ

老人医療費受給者証
七月一日から、老人医療費が切り替わります。新しい医療費は、対象の方へ六月末日までに届くように郵送します。

▽医療費交付の対象から除かれる方
▽生活保護を受けている方
▽健康保険に未加入の方
▽所得制限額を超える所得のある方(左参照)

お願ひ 有効期限の過ぎた医療費証は、同封した封筒によりお返しください。

なお、次に該当する方は、問合せ先 医療財成係

ご協力ください
旧陸海軍看護婦実態調査
厚生省援護局では、かつて陸海軍看護婦として勤務された方々について、陸海軍に勤務していた際の職歴、個人についている在職に関する資料、看護婦免許などについて調査を行っています。

調査方法 申し出ていただいた調査対象の方、および厚生省援護局で保管している名簿にもとづき、現住所を確認した方々に、旧陸海軍看護婦実態調査票を配布し、記入していただきます。調査票は援護係にあります。

調査期間 昭和五十五年六月八日～八月末日

問合せ先 援護係

表1 手当額(月額)

児童手当	区民税に係る所得割額の有る方	5,000円
	区民税に係る所得割額の無い方	6,500円
育成手当	児童1人につき	5,000円
障害手当	児童1人につき	7,000円
特別手当	区民税に係る所得割額の有る方	5,000円
	区民税に係る所得割額の無い方	6,500円

表2 所得制限額(昭和54年中の所得)

扶養人員	児童手当	育成手当
0人	2,306,000円	2,748,000円
1人	2,566,000円	3,038,000円
2人	2,826,000円	3,328,000円
3人	3,086,000円	3,618,000円
4人	3,346,000円	3,908,000円
5人	3,606,000円	4,198,000円
6人以上	1人増すごとに260,000円加算	1人増すごとに290,000円加算

(社会保険料控除額8万円が含まれています)
その他に老人扶養や障害者等がある場合は控除したり加算する場合もあります

受給料 無料

申込方法 住居ハガキに、住所または勤務先所在地、おおよび名称、氏名、生年月日、性別、電話番号を記入し、申し込んでください。返信ハガキにも住所氏名を記入してください。

申込期限 六月二十八日

申込・問合せ先 心身障害福祉センター

戦没者等の妻に対する特別給付金
戦没者等の妻に対する第四回特別給付金(母)の請求期限は、昭和五十五年七月十三日です。該当する方は、まだ請求していない方は、至急手続きしてください。

戦没者等の妻に対する特別給付金
戦没者等の妻に対する第四回特別給付金(母)の請求期限は、昭和五十五年七月十三日です。該当する方は、まだ請求していない方は、至急手続きしてください。

児童手当(国の制度)
日本国民で区内に住所があり、十八歳未満の児童を三人以上扶養し、その三人目以降の児童のうち、義務教育終了前の児童を支給されます。

児童育成手当
区内に住所があり、次の手当種別に該当する方に支給されます。

①育成手当：義務教育終了前の児童で、つぎの状態にある児童
▼父または母が死亡
▼父または母が生死不明
▼父または母が一年以上遺棄されている
▼母が婚姻によらないで懐胎した児童(父から認知された児童を除く)
▼父母が離婚

生活保護
相談日 毎週月・水・金曜日の午後二時～五時

生活保護
病気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は、生活保護の制度があります。相談内容の秘密は守りますので、お気軽にご相談ください。

相談日 毎週月曜日・土曜日 午前九時～午後五時(土曜日は正午まで)

家庭相談
家庭相談員は、家庭内の悩みごと、心配ごとなどの聞き役、相談相手です。ささいなことでもおしらべてください。一緒に考えまわります。相談内容の秘密は固く守ります。

相談の例 夫婦、親子、恋愛など人間関係のこと
婚姻や相続など身の上のこと
その他

ろうあ者の方
手話通訳者が、ろうあ者の方の相談を受けていますので、ご利用ください。相談日は、次のとおりです。

相談・相談場所
相談日 毎週木曜日 午後二時～四時 足立福祉事務所(千住柳町十二丁目五番八八八三(一四一))

簡易作業は 綾瀬福祉作業所へ
三月一日に都から足立区に移管された綾瀬福祉作業所では、一般企業に雇用されるのが困難な心身障害者の方二十人が通所して、技能や生活などの指導を受けながら、自立への援助を目的として簡易作業を行っています。

作業内容は、①組立 ②箱詰 ③ニールラスタック ④加工 ⑤セロテープの組合わ

老人医療費受給者証
七月一日から、老人医療費が切り替わります。新しい医療費は、対象の方へ六月末日までに届くように郵送します。

▽医療費交付の対象から除かれる方
▽生活保護を受けている方
▽健康保険に未加入の方
▽所得制限額を超える所得のある方(左参照)

お願ひ 有効期限の過ぎた医療費証は、同封した封筒によりお返しください。

なお、次に該当する方は、問合せ先 医療財成係

ご協力ください
旧陸海軍看護婦実態調査
厚生省援護局では、かつて陸海軍看護婦として勤務された方々について、陸海軍に勤務していた際の職歴、個人についている在職に関する資料、看護婦免許などについて調査を行っています。

調査方法 申し出ていただいた調査対象の方、および厚生省援護局で保管している名簿にもとづき、現住所を確認した方々に、旧陸海軍看護婦実態調査票を配布し、記入していただきます。調査票は援護係にあります。

調査期間 昭和五十五年六月八日～八月末日

問合せ先 援護係

所得制限額表

扶養	本人		配偶者
	本	人	
0人	1,014,000	5,733,000	7,537,000
	1,664,000	7,537,000	
1人	1,364,000	5,982,000	7,814,000
	2,164,000	7,814,000	
2人	1,654,000	6,195,000	8,050,000
	2,578,000	8,050,000	
3人	1,944,000	6,408,000	8,287,000
	2,924,000	8,287,000	
4人	2,234,000	6,621,000	8,523,000
	3,355,000	8,523,000	
5人	2,524,000	6,834,000	8,760,000
	3,717,500	8,760,000	

*上段は所得金額。下段は収入金額。

プールの季節です



水泳は、子供に限らず大人にも欠かせない夏の身近なレジャーです。
保護所では、利用者の健康を守るため、プールの管理に対して、消毒の方法、プールの設備の維持管理について指導を行うとともに、水質検査をもとに衛生的な管理を行うよう指導しています。
大勢の人が一度に入ると、一人の人が利用のしかをまちがえると、他の人に、プールの水から眼、耳、鼻、喉や皮膚の病気をうつすことがあります。
プールを利用する方は、次のことを十分守って利用してください。
プールに入るときは、△カゼをひいている人や目痛、気のある人は、プールに入らないこと。
△用便を済ませ、体を清潔にし、準備体操を十分に行うこと。
△日やけ止めクリームや化粧品を落とすこと。
△シャワーと腰洗い槽を必ず使うこと。
△プール内にはつばやたばこは、いたり、放尿をしないこと。
△監視員の指導に従い、他の人に迷惑をかけないこと。
△洗眼、うがいをする。
△身体をシャワーで洗い流すこと。
△水泳は全身運動で理想的なスポーツです。体力をつけて健康で楽しく夏をすごしましょう。



☆ホブラ山の会
ホブラ山の会では、毎月一回(日曜日)、軽い登山を行っています。また集会を月二回第一・第三水曜日、区青年館で行っています。性別、経年年齢は問いません。入会希望の方はご連絡ください。
☆精神障害者の家族相談
☆立区精神障害者の家族会
(あしなみ多では、家族の相談)

日本脳炎 予防接種

忘れずに受けましょう

日本脳炎の予防接種を、次のとおり実施します。該当する方は、忘れずに受けましょう。
実施日・会場 下表のとおり
受診時間 午後二時~四時
対象 満四歳以上の幼児、保育園、幼稚園に通っていない一般幼児
※保育園・幼稚園に通っている幼児、および小・中学校児童は、各施設で実施しますが、それにあわせて接種します。
接種方法 初めての予防接種を受ける幼児は、一週間隔(二回)二週間の間隔で接種すること。あとの幼児は、一回接種します。
予防接種を受けられない幼児
①発熱している者、または著しい栄養障害者
②最近または現在、病氣(心臓病、腎臓病、肝臓病)にかかっている者
③アレルギー体質の者
④予防接種を、高熱など異常な副反応をおこしたことのある者
⑤最近一年以内に、けいれん症状をおこしたことのある者
⑥その他医師が不適当と認めた者
注意事項 当日は熱さや、注射手帳を持って会場へおいでください。また上はきも着用してください。
接種会場 足立区立保健所第一(八八八四一四一五)
千住保健所(八八八四一四二七)
区役所保健所(伊興中学校内)
二時間開演
会場 足立区文化会館
入場料 無料
問合先 足立区健康増進課事務局(伊興中学校内) 村上 〇八五二一三六

日本脳炎の接種会場と日程

Table with columns: 接種会場, 1回目, 2回目. Lists various locations like 中本町, 足立保健所, etc., and their respective dates for the first and second vaccinations.

保健所だより

栄養教室・講習会など
●栄養教室
日時 七月四日・十一日・十八日・二十五日 午後二時~三時三十分
場所 足立保健所栄養室
内容 何を食べたらよいのか、食生活の衛生的な取扱い、疾病予防の食生活と調理実演
定員 先着三十名
費用 無料
申込方法 電話予約
申込・問合先 足立保健所栄養指導担当 〇八五二一四一
●食生活の健康づくり
日時 七月九日(水)午後一時三十分~三時三十分
場所 足立保健所栄養室
内容 何をどれだけ食べればよいのか、食生活と調理実演
定員 先着三十名
費用 無料
申込方法 電話予約
申込・問合先 足立保健所栄養指導担当 〇八五二一四一
●食生活の健康づくり(高齢者・肥満予防の食生活)
日時 七月九日(水)午後一時三十分~三時三十分
場所 足立保健所栄養室
内容 何をどれだけ食べればよいのか、食生活と調理実演
定員 先着三十名
費用 無料
申込方法 電話予約
申込・問合先 足立保健所栄養指導担当 〇八五二一四一
●肥満予防のための栄養教室
日時 七月四日・十一日・十五日・二十日(四日)午後一時三十分~三時三十分

講習会、講座、講演会等の案内にご利用ください。
ハガキまたは封書にて10字以内の住所、氏名、団体名、電話番号、費用(金額、用途)を明記し、不掲載の連絡はしません。締切りは発行日の1か月前。掲載後の責任は負いません。
投稿・問合先 広報課(〒120 千住1-50)

胃の検診
●六月五日号の「胃の検診」子宮がん検診の記事中、申込期間に誤りがありましたので、次のとおり訂正し、再掲載してお詫言ひます。
対象 胃の検診：満三十五歳以上の区民、子宮がん検診：満三十歳以上の区民(いずれも過去一年以内に検診を受けていない方)
日時 毎週金曜日 午後一時~三時三十分
場所 千住保健所
対象 満三十歳以上の区民
費用 五十円程度
申込方法 電話予約
申込・問合先 千住保健所業務課 〇八八八四二二七



栄養教室
●肥満予防のための栄養教室
日時 七月四日・十一日・十五日・二十日(四日)午後一時三十分~三時三十分

精神衛生相談
日時 七月三日(水)午後一時三十分~三時三十分
場所 江北保健相談所
担当 専門医(費用無料)
申込方法 電話予約
申込・問合先 江北保健相談所 〇八八八四〇〇四

成人病検診
●六月五日号の「胃の検診」子宮がん検診の記事中、申込期間に誤りがありましたので、次のとおり訂正し、再掲載してお詫言ひます。
対象 胃の検診：満三十五歳以上の区民、子宮がん検診：満三十歳以上の区民(いずれも過去一年以内に検診を受けていない方)
日時 毎週金曜日 午後一時~三時三十分
場所 千住保健所
対象 満三十歳以上の区民
費用 五十円程度
申込方法 電話予約
申込・問合先 千住保健所業務課 〇八八八四二二七

受水槽の届出と検査
二十立方メートル以上の受水槽の所有者(管理者)は、届出をすること、年一回の検査を受けることが必要です。
検査時期は、前年九月時までに検査へ入ったことになっています。
検査を受ける方は、早めに検査を受けてください。
検査料は、千住保健所業務課(〇八八八四二二七)へお問い合わせください。

Table with columns: 検診日, 検診場所, 定員人. Lists dates and locations for various health checkups like '胃の検診', '子宮がん検診', etc.

お気軽にご利用ください
湯河原保養所あだち荘
申込方法 七月分：現在、居室が空いています。利用したい日の二日前までに、区民係窓口へ、料金を添えて申し込んでください。
八月分：七月(火)に産業振興館三階(区役所隣)で抽選します。午前九時までに会場へ入ったことになっています。
休館日 七月八日・九日・十日・十一日
申込料 大人：三千円、小(四歳以上小学生まで)：千五百円
利用料 七月八日・九日・十日・十一日
問合先 区民係

Table titled '高齢年金受給資格期間表' showing birth dates and required contribution periods for elderly pension recipients.

今月三十日が最終納期限
混雑が予想されますのでお早めに
国民年金の特例納付
以前のかけ金が、一月四千円に納められます。
国民年金に加入している方が、生年月日によって左表のとおり十年から十四年に短縮されています。
保険料は、原則として二年間を過ぎると時効により納めることができなくなります。
しかし、今なら特別に、時効消滅した昭和五十二年三月の特例納付特例専用電話 八七〇一六七三

日曜	区民カレンダー (7月1日~31日)
1 火	献血(竹の塚駅東口10時~3時) 電気教室(花畑センター1時30分/30名/無料)
2 水	老人民謡教室(千住本町老人館1時30分)
3 木	法律相談(区民相談室1時~4時) 献血(荒川信用金庫足立支店10時~3時) おかあさんの工作教室(東伊興児童館10時)
4 金	税務相談(区民相談室1時~4時) 献血(サミットストア五反野店10時~3時) 老人茶道教室(千住本町老人館10時)
5 土	七夕のついで(西伊興児童館3時)
6 日	浪曲大会(小台老人館12時30分) 七夕まつり(こども会(東部センター)2時)
7 月	献血(北千住駅西口10時~3時)
8 火	将棋大会(千住センター10時30分/受付1日から/40名/60歳以上) 文学教室「源氏物語」(東部センター10時/50名/受付中)
9 水	卓球教室(西保木間児童館3時/低学年)
10 木	法律相談(区民相談室1時~4時) 交通安全・地域美化デー
11 金	行政・税務相談(区民相談室1時~4時) 献血(イトヨーカドー西新井店10時~3時)
12 土	豚肉の安売りデー 紙ひも工作(中部センター1時30分) こども映画会(千住あずま児童館2時)
13 日	こども映画会(東伊興児童館3時)
14 月	献血(北千住駅西口10時~3時)
15 火	老人健康相談(中部センター1時30分)
16 水	青果物の安売りデー 法律相談(第二庁舎1時~4時)
17 木	法律相談(区民相談室1時~4時) 芸能大会(大谷田老人館10時)
18 金	水産物の安売りデー 税務・人権の上相談(区民相談室1時~4時)
19 土	卓球大会(千住センター1時) 映画会(千住あずま老人館1時) おおよだ祭(大谷田児童館1時)
20 日	家庭の日(親子で会話を) 青少年健全育成の日
21 月	献血(竹の塚駅東口10時~3時)
22 火	夏休み開き(西伊興児童館12時) 夏のこどもまつり(中部センター10時) 手芸教室(花畑センター1時/20名/実費徴収) 高齢者職業相談(区民相談室10時~3時)
23 水	足立区で買おう 食べよう 頼もう
24 木	法律相談(区民相談室1時~4時) 高齢者職業相談(竹の塚センター10時~3時)
25 金	税務相談(区民相談室1時~4時) 劇団公演(東部センター2時)
26 土	豚肉の安売りデー 映画会(青年館2時/120名) おばけやしき(西保木間児童館10時・2時)
27 日	たばこを買うなら足立区で
28 月	足立区特別交通安全日 こども祭り(花畑センター2時/30日まで)
29 火	
30 水	献血(北千住駅西口10時~3時) お弁当会(西伊興児童館12時) 夏休みゲーム大会(小台児童館2時)
31 木	法律相談(区民相談室1時~4時) 献血(綾瀬駅西口10時~3時) おばけ大会(栗島児童館10時)

夏に鍛えるあなた!!—アスレチック・トレーニング週間利用案内—

	火	水	木	金	土	日曜日・祝日
午前	フリートレーニング 9:00~12:30 教室トレーニング ●一般 10:00~11:30	フリートレーニング 9:00~12:30 教室トレーニング ●一般 10:00~11:30 体力測定 10:00~11:30	フリートレーニング 9:00~12:30 教室トレーニング ●一般 10:00~11:30 体力測定 10:00~11:30	フリートレーニング 9:00~12:30 教室トレーニング ●一般 10:00~11:30	フリートレーニング 9:00~12:30 教室トレーニング ●一般 10:00~11:30	フリートレーニング 9:00~12:30 教室トレーニング ●一般、中学生 10:00~11:00 11:30~12:30
午後	フリートレーニング 1:00~4:30 教室トレーニング ●一般 2:00~3:30 ●中学生 4:00~5:00	フリートレーニング 1:00~4:30 教室トレーニング ●一般 2:00~3:30 ●中学生 4:00~5:00 体力測定 2:00~3:30	フリートレーニング 1:00~4:30 教室トレーニング ●一般 2:00~3:30 ●中学生 4:00~5:00 体力測定 2:00~3:30	フリートレーニング 1:00~4:30 教室トレーニング ●一般 2:00~3:30 ●中学生 4:00~5:00	フリートレーニング 1:00~4:30 教室トレーニング ●一般 2:00~3:30 ●中学生 4:00~5:00	フリートレーニング 1:00~4:30 教室トレーニング ●一般、中学生 1:30~2:30 3:00~4:00
夜間	フリートレーニング 5:00~8:30 教室トレーニング ●一般 6:30~8:00	フリートレーニング 5:00~8:30 教室トレーニング ●一般 6:30~8:00 体力測定 6:30~8:00	フリートレーニング 5:00~8:30 教室トレーニング ●一般 6:30~8:00 体力測定 6:30~8:00	フリートレーニング 5:00~8:30 教室トレーニング ●一般 6:30~8:00	フリートレーニング 5:00~8:30 教室トレーニング ●一般 6:30~8:00	

あなたの夏 創造します スポーツセンター

健康に不安なあなた

最近、ジョギング中や倒れたり、無理をしないで死にますという事故が起きています。健康のために始めた運動が、逆効果になったのは困ります。自分の体力にあった運動量で続けることが大切です。

そこで、スポーツセンターでは、「どんな運動に」との位置や「何かがポイント」とお考えのあなたに、専門相談員が健康づくり、体力づくりについでに相談に応じています。また、脈拍、血圧、尿、肺活量など、あなたの健康状態を知るための測定もしています。

受付時間 午前10時~午後3時

夏バテするあなた

「ハッスルランデイング教室」に参加して、運動不足や夏バテ解消に頑張ってください。

※午前中は、九時から十二時三十分、午後は、五時から八時三十分

リフレッシュのあなた

スポーツあに「体がだるい」「肩がこる」と疲労を訴えるあなた。スポーツセンターが最適です。夏の暑さの克服法にも、ぜひどうぞ。

対象 スポーツセンターでスポーツやトレーニングあにの十八歳以上の方
申込方法 午前十一時三十分、午後八時三十分(日・祭日は午後六時まで)
利用料金 一人一回：四百円

初めてのあなた

スポーツセンターの個人利用に指導員が配置されています。「何かスポーツ」とお考えのあなたに、次の時間帯をぜひご利用ください。

卓球 毎週金曜日(午前・夜間) バドミントン 毎週水曜日(午前・夜間) バレーボール 毎週水曜日(午前) 卓球 毎週水曜日(夜間) バドミントン 毎週水曜日(夜間) バレーボール 毎週水曜日(夜間)

※午前中は、九時から十二時三十分、午後は、五時から八時三十分

個人利用を拡大

夏の期間中は、団体貸切を縮小して個人利用を拡大します。利用区分は下表のとおりです。なお、利用料金と利用上の注意事項は次のとおりです。

利用料金 大人(高校生以上) 二百円、子ども(小学生以下) 一百円

利用上の制限 更衣の時間を含め、利用時間は、更衣の時間を含め、(西保木間四一〇一) 八五〇一(一三三)

夏休み期間中は、団体貸切を縮小して個人利用を拡大します。利用区分は下表のとおりです。なお、利用料金と利用上の注意事項は次のとおりです。

利用料金 大人(高校生以上) 二百円、子ども(小学生以下) 一百円

利用上の制限 更衣の時間を含め、利用時間は、更衣の時間を含め、(西保木間四一〇一) 八五〇一(一三三)

個人利用を拡大

夏の期間中は、団体貸切を縮小して個人利用を拡大します。利用区分は下表のとおりです。なお、利用料金と利用上の注意事項は次のとおりです。

利用料金 大人(高校生以上) 二百円、子ども(小学生以下) 一百円

利用上の制限 更衣の時間を含め、利用時間は、更衣の時間を含め、(西保木間四一〇一) 八五〇一(一三三)

夏休み期間中は、団体貸切を縮小して個人利用を拡大します。利用区分は下表のとおりです。なお、利用料金と利用上の注意事項は次のとおりです。

利用料金 大人(高校生以上) 二百円、子ども(小学生以下) 一百円

利用上の制限 更衣の時間を含め、利用時間は、更衣の時間を含め、(西保木間四一〇一) 八五〇一(一三三)

個人利用を拡大

夏の期間中は、団体貸切を縮小して個人利用を拡大します。利用区分は下表のとおりです。なお、利用料金と利用上の注意事項は次のとおりです。

利用料金 大人(高校生以上) 二百円、子ども(小学生以下) 一百円

利用上の制限 更衣の時間を含め、利用時間は、更衣の時間を含め、(西保木間四一〇一) 八五〇一(一三三)

夏休み期間中は、団体貸切を縮小して個人利用を拡大します。利用区分は下表のとおりです。なお、利用料金と利用上の注意事項は次のとおりです。

利用料金 大人(高校生以上) 二百円、子ども(小学生以下) 一百円

利用上の制限 更衣の時間を含め、利用時間は、更衣の時間を含め、(西保木間四一〇一) 八五〇一(一三三)

7月~9月の利用区分

時	間	月	火	水	木	金	土	日
1	9:30~11:30							
2	12:30~14:30							
3	15:30~17:30							
4	18:30~20:30							

□個人利用 ×団体貸切

個人利用を拡大

夏の期間中は、団体貸切を縮小して個人利用を拡大します。利用区分は下表のとおりです。なお、利用料金と利用上の注意事項は次のとおりです。

利用料金 大人(高校生以上) 二百円、子ども(小学生以下) 一百円

利用上の制限 更衣の時間を含め、利用時間は、更衣の時間を含め、(西保木間四一〇一) 八五〇一(一三三)

夏休み期間中は、団体貸切を縮小して個人利用を拡大します。利用区分は下表のとおりです。なお、利用料金と利用上の注意事項は次のとおりです。

利用料金 大人(高校生以上) 二百円、子ども(小学生以下) 一百円

利用上の制限 更衣の時間を含め、利用時間は、更衣の時間を含め、(西保木間四一〇一) 八五〇一(一三三)