

新元号「令和」スタート！



「令和元年」初日の5月1日、婚姻届を提出した皆さん

郵送申し込み記入例



上記マーク
がある申し
込みは、右
の例を参照

切手 〒120-8510

足立区役所
〇〇課
〇〇係

(〇〇は申し込み
課・係名など)

各記事の情報を区のホームページで
ご覧になるには検索バーが便利です

トップ画面の検索バーにタイトルなどを
入力することで、簡単にアクセスできます。

〇〇〇講座 検索

子育て・教育

ファミリー学級・ 日曜コース前期募集

■日時等=表1 ■対象=開催日現
在、おおむね20週を経過した妊娠
中の方とパートナー ■内容=お産
の準備／お風呂の入れ方／パート

表1 ファミリー学級・日曜コース前期募集日時等

日程	時間	場所	申込期間(消印有効)
6/23(日)		区役所庁舎ホール	5/24～6/7
7/21(日)	午前10時～正午	生涯学習センター(学びピア21内)	6/21～7/5
9/15(日)		区役所庁舎ホール	8/16～30

ナーの妊婦体験 など ■定員=各30
組(抽選) ■申込=区のホームペ
ージから専用フォームに入力または
住所、氏名、電話番号、出産予定日、
希望日、「ファミリー学級前期」を
往復ハガキで送付 ※往復ハガキ
は返信面にも宛名を記入 ■申・
問先=(株)つつみ式(区委託事業者)
〒165-0026中野区新井2-5-4「足
立区ファミリー学級」係(平日、午
前9時～午後5時) ☎3388-8565

■問先=区・保健予防係
☎3880-5892



食育体験教室 「野菜ソムリエ直伝 野菜が好きになるコツ」

■日時=6月15日(土)、午前10時
30分～11時30分 ■対象=区内在
住で3～5歳の子どもと保護者 ■内
容=子どもの野菜への関心を、楽
しみながら深める ■定員=12組(1
組3人まで。5月27日から先着順)
■申込=電話 ■場・申・問先=竹
の塚保健センター 保健栄養担当

☎3855-5082

子どもと一緒に参加できる 親の学び場「風の子カルチャー」 (7月～9月分)

■日時等=表2 ■対象=2カ月～
小学生の保護者 ※子ども同伴
で受講可 ■定員=各10人程度(抽
選) ■申込=住所、氏名(フリガ
ナ)、子どもの年齢、電話番号、
場所、講座名を往復ハガキで送付
※返信面にも宛名を記入。1通に

つき1講座、1人3通まで。同一講
座へは1人1通のみ申し込み可 ■
期限=6月7日(金)消印有効 ■申・
問先=区・こども支援センター
げんき こども家庭支援課 事業係
〒121-0816梅島3-28-8

☎3852-2863

■問先=ボランティアグループ風
の子カルチャー事務局(月～土曜
日、午前10時～午後5時)

☎080-1242-3553

表2 風の子カルチャー(7月～9月分)日時等

場所	曜日	時間	講座名	日程	費用
A	火		セルフでリンパマッサージ(6日制)	7/9・23、8/13・27、9/10・24	各 3,000円
	水	午前	やさしい英語で子育て(6日制)	7/10・24、8/14・28、9/11・25	
	木		ヨガ(9日制)	7/4・11・18、8/1・8・29、 9/5・12・19	4,500円
		午後	初めてのミシン(6日制)	7/4・18、8/1・15、9/5・19	各 3,000円
	金	午前	親子体操①(6日制) ※1歳以上の子ども対象	7/4・18、8/1・22、9/5・19	
		午後	バレエストレッチ(9日制)	7/5・12・19、8/2・16・30、 9/6・13・20	各 4,500円
B	火	午前	すぐに役立つペン習字(5日制)	7/9・16、8/13、9/3・17	2,500円
			フラワーアレンジメント(3日制)	7/23、8/6、9/10	1,500円
C	水		こそだて英語②(6日制)	7/10・17、8/21・28、9/11・25	各 3,000円
			ベビーマッサージ(6日制)	7/4・18、8/1・22、9/5・19	
	木	午前	親子体操②(6日制) ※1歳以上の子ども対象	7/11・25、8/8・29、9/12・26	5,500円
			フラダンス②(11日制)	7/5・12・19・26、8/2・9・23、 9/6・13・20・27	
D	金	午前	編みましよう 藤クラフト(6日制)	7/5・19、8/2・9、9/6・13	各 3,000円
			パッチワーク(6日制)	7/12・26、8/9・30、9/13・27	
			フラダンス①(6日制)	7/5・19、8/2・16、9/6・20 ※午前9時30分～11時	
			こそだて英語①(6日制)	7/5・19、8/2・30、9/6・20	
			基礎からの編み物(6日制)	7/12・26、8/9・23、9/13・27	

※場所の「A」は東和地域学習センター、「B」はこども支援センター(げんき)、「C」は
愛恵まちづくり記念館(関原の森内。駐車場は使用不可)、「D」は勤労福祉会館
(綾瀬プルミエ内)。時間の「午前」は午前10時30分～正午、「午後」は午後1時30
分～3時。別途材料費が必要な場合あり

教員の働き方改革



地域で子どもを育てる

教員の多忙さが全国的に問題になって
います。区では、教員の「子どもと向き
合う時間」や「授業の準備時間」を増やし、
これまで以上に教育活動に力を注いでい
くため、業務負担の軽減に取り組んでい
ます。

たとえば…

- 午後7時以降の電話は自動音声応答
装置に切り替え
- 原則毎週水曜日は教員全員が一斉退校
※くわしくは区のホームページをご覧ください。

■問先=学校検査担当 ☎3880-5183

撮影協力：足立小学校の皆さん



教員
おおすみゆうすけ
大隅裕介さん

4年生
まるた ひなた
丸田陽大くん

開かれた学校づくり協議会
副会長
こばやしこうき
小林恭貴さん

地域の大人との関わりの一つひとつ
が、未来を担う子どもの成長につなが
ります。日々の見守りや地域活動にご
協力をお願いします。

たとえば…

- 登下校時の「挨拶」や「声かけ」など、
子どもの安全・安心につながる活動
- 「農業体験」や「茶道教室」など、子
どもに様々な体験機会を提供し、
知識・経験を伝える活動

■問先=学校地域連携担当

☎3880-5347

放射線量の調査 (雨天時を除く、平日)

日付(4/24～5/15)	4/24	25	26	5/7	8	9	10	13	14	15
測定値(マイクロシーベルト/時)	0.06	0.06	—	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06

■計測場所=区役所前中央公園(地上から高さ50cm)

■問先=公害規制係

☎3880-5304

小・中学校使用教科書 展示会

■期間＝6月4日～27日、午前9時～午後7時■場所＝区役所1階区民ロビー（6月8日(土)・9日(日)を除く）／こども支援センターげんき／東京芸術センター1階・エントランス■内容＝2年度に使用する小学校用教科書の採択用見本と、現在使用中の小・中学校用教科書の展示■申込＝不要 ※当日直接会場へ■問先＝教育指導係 ☎3880-5974

区立小・中学校の学校公開と学校説明会

■日時等＝▷小学校…6月3日(月)～7日(金)、午前9時30分～11時30分／午後1時30分～3時30分▷中学校…6月10日(月)～14日(金)、午前9時30分～11時30分／午後1時30分～5時 ※いずれも日程は学校行事などにより各学校で異なる場合あり。各学校の説明会の日時は、区のホームページ、学務課 就学係などで公表■対象＝2年度に入学する子どもの保護者、地域の方など■申込＝不要 ※当日直接会場へ■問先＝就学係 ☎3880-5969

就学相談説明会

■日時＝6月3日(月)、午前10時～正午■対象＝2年度に小・中学校に入学する子どもの就学に不安や気になることがある保護者■内容＝特別支援学級・学校、コミュニケーション教室などの違いや特

色の説明／就学相談説明(テーマごとにブース分け)■申込＝不要※当日直接会場へ■場・申・問先＝こども支援センターげんき 支援管理課 特別支援係 ☎3852-2875

健康・衛生

熱中症にご注意ください

猛暑による熱中症で、昨年区内では536人が救急搬送され、15人が亡くなりました。

熱中症は、体温の調節機能が働かなくなり、筋肉痛や強いめまい、吐き気、倦怠感を引き起こし、重症になると意識障害になり死に至る場合もあります。

気温と湿度が上昇すると、熱中症になる危険性が高まります。早めの対策で夏を健康に過ごしましょう。

屋内でも熱中症は起こります。室温は28℃以下、湿度は50～60%を目標にしましょう。高齢者や乳児は体温調節機能が低いため、特に注意が必要です。

◆予防のポイント

のどが渇かなくても、こまめに水分補給を心がけ、冷房器具で室温を調整しましょう。

◆体に頭痛・めまいなどの異常を感じたら

まずは涼しい場所に避難。衣服をゆるめて首筋や脇の下、太ももに保冷剤などを当てて体を冷やし、スポーツドリンクなどで水分

と塩分を補給しましょう。自力で水分補給ができないときや、症状の改善が見られないときには救急車を呼びましょう。

◆熱中症情報をA-メールなどでお知らせ

熱中症情報などをA-メール(足立区メール配信サービス。要事前登録)の「夏の重要なお知らせ(熱中症・電力情報)」や夕焼け放送(防災行政無線)でお知らせしています。

——いずれも——
■問先＝お問い合わせコールあだち(毎日、午前8時～午後8時) ☎3880-0039

認知症予防のための健康セミナー＆交流会

■日時＝6月22日(土)、午後1時30分～4時■対象＝おおむね50歳以上の方■内容＝「認知症予防」または「エンディングノートの書き方」の講座から選択して学ぶ／体操や脳トレなどで交流を深める ※相

談コーナーあり■定員＝50人(5月26日から先着順)■費用＝300円■申込＝電話・窓口または住所、氏名(フリガナ)、電話番号、「健康セミナー」をファクス■場・申・問先＝桜花亭 ☎3885-9795 ☎3860-0608

糖尿病・成人眼科健診

■場所＝区内指定医療機関■対象＝区内在住で次のいずれかに当てはまる方…国民健康保険に加入している45・50・55歳で平成30年度特定健康診査を受けていない／60・65歳で平成30年度特定健康診査眼底検査を受けていない など■内容＝問診、矯正視力検査、屈折検査、細隙灯顕微鏡検査、眼圧検査、眼底検査 ※対象者には区から受診券を送付。同一年度内に特定健康診査眼底検査の対象となった方を除く■問先＝健診事業係 ☎3880-5121

健康・衛生は、4面に続きます

6月4日～10日は 歯と口の健康週間

いつまでも 続くけんこう 歯の力

(令和元年度 歯と口の健康週間標語)

定期的に歯科チェックを受けて、健康な歯や歯肉を保ちましょう。区の歯科健診(無料)やイベントをご利用ください。

◆成人歯科健診
■対象＝区内に住民登録がある、20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方 ※対象者には6月下旬に受診券を送付。5月以降に区へ転入した方は申し込みが必要■内容＝むし歯や歯周病のチェックなど

◆後期高齢者歯科健診
■対象＝区内に住民登録がある、76・80歳の方 ※対象者には9月ごろに受診券を送付予定■内容＝むし歯や歯周病、入れ歯のチェックなど

——いずれも——

※年齢は2年3月31日現在。受診方法など、くわしくは受診券に同封の案内をご覧ください。■場所＝区内指定医療機関■問先＝データヘルス推進課 多世代健康データ連携担当 ☎3880-5601

◆「野菜から かむカムランチ」キャンペーン
■日時＝6月7日(金)、午前11時～午後2時■場所＝区役所地下1階食堂■メニュー等＝たっぷり野菜と豚しゃぶの胡麻ポン酢／雑穀ごはん／選べる小鉢付き ※先着118食・550円。かむカムランチを食べてアンケートに答えた方にプレゼントあり■問先＝江北保健センター 歯科保健担当 ☎3896-4011

◆あだち☆ちゅうりっぷ体操講座「口の筋力アップで健康に」
■日時＝6月18日(火)、午後1時30分～3時 ※午後1時開場■場所＝区役所庁舎ホール■内容＝(公社)東京都足立区歯科医師会・市川敬一氏による口腔機能に関する講演／ちゅうりっぷ体操体験 など※アンケートに答えた方にプレゼントあり■定員＝300人(先着順)■問先＝データヘルス推進課 多世代健康データ連携担当 ☎3880-5601

——いずれも——

■申込＝不要 ※当日直接会場へ

献血(6月分)

体調などの条件により、献血できない場合があります。

日程	場所	時間
6(木)	花畑小学校	午前9時30分～正午／午後1時30分～3時30分
8(土)	舎人小学校	午前10時～午後4時
9(日)	宮城小学校	午前9時～午後0時30分
12(水)	足立税務署(千住旭町4-21)	午前10時～11時30分／午後1時～4時
15(土)	辰沼小学校	午前9時30分～11時30分／午後1時～3時30分
23(日)	東綾瀬中学校	午前10時～11時30分／午後1時～4時

※運転免許証や健康保険証など、本人確認ができるものを持参■問先＝▷献血の条件…東京都赤十字血液センター ☎5272-3523▷実施場所など…区・衛生管理係 ☎3880-5891

休日接骨院当番所(6月分)

骨折や脱ぎゅう、ねんざ・打撲などの応急施術を当番制で行っています。

日程	当番所名(所在地)	電話番号
2(日)	だん・整骨院(青井4-6-6)	6806-3860
	ふくだ接骨院(西新井1-19-7)	3855-6848
9(日)	木村接骨院(本木北町3-7)	3854-1084
	たかはし整骨院(千住1-23-12 梅田ビル1階)	3870-6200
16(日)	岡村接骨院(青井1-5-8)	3849-3851
	大師接骨院(西新井6-1-2)	3890-2270
23(日)	栗原名倉磯田整骨院(栗原1-20-8)	5242-2153
	東綾瀬整骨院(東綾瀬1-29-14)	3605-9796
30(日)	飯塚接骨院(興野2-31-5)	3854-2353
	藪野接骨院(六町4-5-5)	5809-6789

※いずれも時間は午前9時～午後5時■問先＝▷施術…各当番所▷制度…区・衛生管理係 ☎3880-5891

乳がん・子宮頸がん検診無料クーポン券を6月中旬に送付■対象＝▷乳がん…40歳の女性▷子宮頸がん…20歳の女性 ※年齢は平成31年4月1日現在。4月20日以降に区へ転入した方はお問い合わせください。■問先＝健診事業係 ☎3880-5121

6月9日(日)はシステムメンテナンスのため、午後9時からコンビニでの各種証明書の取得ができません

■問先＝住民記録係 ☎3880-5724