

2019年(令和元年)

12月25日 第1821号

〒 足立区

報道広報課

〒120-8510 足立区中央本町1-17-1

☎ 3880-5111 (代表)

FAX 3880-5678

✉ voice@city.adachi.tokyo.jp

お問い合わせコールあだち ~気軽に聞けます! 区の情報~

(毎日、午前8時~午後8時) ☎3880-0039 FAX3880-0041

# あだち<sup>2020</sup> 広報

区立扇小学校・江北中学校(現 江北桜中学校)出身

トランポリン  
森 ひかる 選手

東京2020大会  
出場決定

12月1日に実施されたトランポリン世界選手権で、足立区出身の森ひかるさんが見事に優勝。東京2020大会への出場を決めました!

問い合わせ先 広報係

☎3880-5815

折り込みのA~D面も必見

東京2020大会出場が期待される競泳・中村克選手とラグビー・大竹風美子選手が登場!

# おすすめ 冬のイベント大特集

12月~2年2月分

くわしくはコチラ



申し込み方法 凡例

☑…電話/☒…窓口/FAX…ファクス/往復ハガキ…往復ハガキ(返信面にも宛名を記入)/不要…申し込み不要。当日直接会場へ ※いずれも費用の記載がないものは無料。FAX・往復ハガキの( )内は記載事項

場・申・問先	イベント名等	内容等	定員	申込
荒川ビクターセンター ☎5813-3753 ※いずれも、就学前の子どもは保護者の参加が必要 年末 12/28(土)まで 年始 1/4(土)から	川あるきの日 新春の生きものさがし ■日時=1/5(日)、午前10時~11時30分	千住新橋~千代田線鉄橋左岸で正月にちなんだ縁起の良い物や景色を探す	各20人(先着順)	不要 ※当日午前9時50分から荒川ビクターセンターで受け付け
	川あるきの日 生きもの調査 ■日時=1/19(日)、午前10時~正午	扇大橋~江北橋右岸をゆっくり歩きながら生きものを観察する		不要 ※当日午前9時50分から扇大橋下右岸で受け付け
	川あるきの日 初めての野鳥観察 ■日時=2/2(日)、午前10時~11時30分	千住新橋~千代田線鉄橋左岸で昆虫や野鳥などの生きものを採す		不要 ※当日午前9時50分から荒川ビクターセンターで受け付け
	学びピアの縁側 和紙の小さな凧づくり ■日時=1/18(土)、午後2時30分/3時30分開場 ※各50分程度	手のひらサイズの凧を作り外であげる		不要 ※当日午前9時から荒川ビクターセンターで参加証を配布
	あらかわで土手すべり名人 ■日時=2/9(日)、午前10時/11時/午後1時/2時/3時開始 ※各30分程度	段ボールやごさを使って土手をすべる ※用具の貸し出しあり。雨天の場合、室内で土手すべり用のそりを作る		不要 ※当日午前9時から荒川ビクターセンターで参加証を配布
桜花亭 ☎3885-9795 ☎3860-0608 年末 12/28(土)まで 年始 1/2(木)から	こどもアート教室 オリジナルの「こま」を作ろう ■日時=1/5(日)、午後1時~3時30分	好きな形に切った木材と竹串を使ってオリジナルのこまを作る ■対象=4歳~小学生 ※小学2年生以下の方は保護者同伴 ■費用=500円(材料費)	10人(12/26から先着順)	☒窓☒FAX (氏名<フリガナ>、電話番号、「こま」)
ギャラクシティ ☎5242-8161 1/1(祝)のみ休館	eスポーツを楽しもう in ギャラクシティ ■日時=12/28(土)、午前11時/午後1時/2時/3時/4時開始 ※各45分(1人10分程度)	eスポーツ(コンピューターゲームによる対戦)を体験 ※タブレットゲームで遊べるコーナーもあり ■対象=4歳以上の方 ※就学前の子どもは保護者同伴	各12人(先着順)	不要 ※当日午前9時から会場で整理券を配布(1人3枚まで)
	ハローキティ トゥインクル☆ムーンライト ■日時=1/2(木)~4(土)、午前11時~11時30分	ハローキティが登場する、科学も学べるアニメーション作品をプラネタリウムで楽しむ ■費用=500円 ※高校生以下の方は100円。就学前の子どもは保護者と同じ席に座る場合は無料	各170人(先着順)	不要
	理科実験教室 「ベンナムゴマをつくろう」 ■日時=2/5(水)、午後5時~6時	回すと色が浮き出る不思議な白黒のコマ(ベンナムゴマ)を作る ■対象=小学4~6年生	20人(1/5から先着順)	☒
桑袋ビオトープ公園 〒121-0061花畑8-2-2 ☎3884-1021 ☎3884-1041 年末 12/28(土)まで 年始 1/4(土)から	木の枝の楽器作り ■日時=1/12(日)、午後2時~3時	ハギなどの枝を使って楽器を作る ※就学前の子どもは保護者の参加が必要	20人(先着順)	不要 ※当日午前9時から会場で参加証を配布
	自然のあそび屋台 ■日時=1/13(祝)、午後2時~2時30分	「冬の自然探し」と「カマキリの卵マップ作り」から好きな方を選んで挑戦 ※雨天の場合は、別のプログラムに変更。就学前の子どもは保護者の参加が必要	—	不要 ※時間内随時受け付け
	野鳥のストラップ作り ■日時=1/26(日)、午前9時30分~午後0時30分	野鳥を観察し、樹脂製の鳥の型に模様をつけてストラップを作る ■対象=小学生以上の方 ※小学1・2年生は保護者の申し込みも必要 ■費用=200円(材料費) ■期限=1/14(水)必着	20人(抽選)	☒窓☒FAX 往復ハガキ (全員の住所・氏名<フリガナ>・年齢<学年>・電話番号・ファクス番号、「野鳥のストラップ作り」) ※1人1回のみ申し込み可
生物園・元洲江公園 ☎3884-5577 ※いずれも、就学前の子どもは保護者同伴。ポニー乗馬を除き、別途入園料が必要 年末 12/28(土)まで 年始 1/2(木)から	冬のホタル観賞会 ■日時=1/2(木)~5(日)、午後1時~4時 ※30分ごとに開催	新年を飾る幻想的なホタルの光を日中に楽しむ	各40人(先着順)	不要
	小学生クイズ王選手権 ■日時=1/7(水)、午後2時~3時	生きものや生物園に関するクイズに答えながら、生きものの知識を深める ※優勝・準優勝者には景品あり ■対象=小学生	50人(先着順)	不要 ※当日午後1時45分から会場で受け付け
	ポニー乗馬 ■日時=1/12(日)、午前10時30分~正午/午後1時~3時 ※雨天中止	東武動物公園で人気のポニー乗馬を元洲江公園で体験 ■対象=小学1年生以下の方 ■費用=1回200円	120人程度(先着順)	不要
都市農業公園 〒123-0864鹿浜2-44-1 ☎3853-4114 年末 12/28(土)まで 年始 1/2(木)から	新春カルタ大会 ■日時=1/2(木)、午前10時30分/11時30分開場 ※各45分	都市農業公園をテーマにした大型カルタとり ※就学前の子どもは保護者の参加が必要	各40人(先着順)	不要
	冬の生きものさがし ■日時=1/12(日)、午後1時30分~2時30分	冬越ししている虫を捕まえて観察する ※就学前の子どもは保護者の参加が必要	15人(先着順)	不要 ※当日午前9時から会場で受け付け
	どんど焼き ■日時=1/13(祝)、午前10時30分~午後0時30分	どんど焼きを体験し、お餅を焼いて食べる ※小学3年生以下の方は保護者同伴 ■費用=200円	50人(先着順)	不要
	都市農満喫「味噌づくり1月」 ■日時=1/26(日)、午前10時~午後3時	野菜の収穫体験/味噌づくり ※ランチ・お土産付き ■対象=4歳以上の方 ※小学3年生以下の方は保護者同伴 ■費用=3,000円(材料費) ■期限=1/15(水)必着	15人(抽選)	往復ハガキ (全員の住所・氏名<フリガナ>・年齢<学年>・電話番号、「都市農満喫味噌づくり1月」) ※1人1回のみ申し込み可
	冬の運動会 ■日時=2/9(日)、午後1時~2時30分	自然の物を使ってゲームをする ※就学前の子どもは保護者の参加が必要	20人(先着順)	不要
畑のようちえん ■日時=2/10(月)~14(金)、午前10時~11時	土や野菜に触れ合いながら畑を楽しむ ※野菜のお土産付き ■対象=就学前の子どもと保護者 ■費用=100円	各10組(先着順)	不要 ※当日午前9時から会場で受け付け	

放射線量の調査 (雨天時を除く、平日)

日付(12/2~12/13)	2	3	4	5	6	9	10	11	12	13
測定値(マイクロシーベルト/時)	—	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.07	0.05	0.07	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

郵送申し込み記入例

区  
 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  
 ○○課  
 ○○係  
 (○○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。

○○○講座  検索

子育て・教育

イライラしない子育て講座 (実践編・6日制)

■日時=2年2月6日～3月12日の毎週木曜日、午前10時～正午  
 ■対象=区内在住で3歳～小学生の保護者 ※子ども同伴での受講不可  
 ■内容=より良い親子関係を築くために、しつけの具体的なポイントを学ぶ  
 ■定員=20人(抽選) ※保育あり(要予約、1歳～就学前の子ども、10人程度) ■申込=電話/区のホームページから専用フォームへ入力  
 ■期限=2年1月17日(金) ■場・申・問先=こども支援センターげんき こども家庭支援課事業係 ☎3852-2863

休日接骨院当番所(2年1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
5日	白川接骨院(大谷田5-8-4)	5697-0325
	大師接骨院(西新井6-1-2)	3890-2270
12日	足立名倉堂接骨院(大谷田3-12-28)	3606-0880
	川村接骨院(梅田3-14-7)	3840-7187
13祝	清水整骨院(江北7-23-1)	3896-9778
	関橋接骨院(南花畑2-9-4)	3859-4501
19日	小平鍼灸接骨院(千住中居町28-9)	3882-9191
	土居接骨院(綾瀬3-11-19)	3628-6639
26日	北綾瀬名倉岡村接骨院(加平3-16-7)	5697-7266
	小池接骨院(興野1-10-6)	3889-2171

※時間は午前9時～午後5時。年末年始(12月29日(日)～2年1月3日(金))の案内はあだち広報12月10日号に掲載済み  
 ■問先=▷施術…各当番所 ▷制度…区・衛生管理係 ☎3880-5891

献血(2年1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
4土	西新井大師 大型バス専用駐車場(西新井6-1-19)	午前11時30分～午後3時30分
5日	西新井駅西口	午前10時～11時30分/ 午後1時～4時
7(火)～10(金)	区役所1階区民ロビー	午前9時30分～11時30分/ 午後1時～4時
19日	西新井駅西口	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

健康・衛生

講演会「専門医に聞く 関節リウマチの最新治療」

■日時=2年1月30日(木)、午後2時～4時  
 ■対象=関節リウマチを治療中の方や家族  
 ■内容=関節リウマチの治療や症状についての講演  
 ■定員=30人(12月26日から先着順) ■申込=電話/窓口/住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話・ファクス番号、「関節リウマチの最新治療」をファクス  
 ■場・申・問先=中央本町地域・保健総合支援課 地域保健係(足立保健所内) ☎3880-5352 ☎3880-6998

福祉・高齢医療

もの忘れ相談 (2年1月分)

■日程等=表1 ■対象=おおむね65歳以上の方と家族  
 ■申込=電話/窓口

表1 もの忘れ相談(2年1月分)日程等

場・申・問先(地域包括支援センター)	日程
さの ☎5682-0157	28(火)
鹿浜 ☎5838-0825	30(木)
千住西 ☎5244-0248	
一ツ家 ☎3850-0300	22(水)
本木関原 ☎5845-3330	31(金)
六月 ☎5242-0302	16(木)

介護予防「はつらつ教室」 (2年1月～3月分)

■日時等=表2 ■対象=区内在住の65歳以上で、介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない方  
 ■内容=筋力向上トレーニング/軽体操  
 ■持ち物=緊急連絡先が分かるもの/運動しやすい服装/室内用運動靴/タオル/飲み物  
 ■定員=各20人(先着順)

若年性認知症 本人・家族交流会

■日時=2年1月11日(土)、午後1時30分～3時  
 ■場所=総合ボランティアセンター  
 ■対象=区内在住で若年性認知症と診断を受けた方と家族  
 ■内容=日々のもの忘れについての情報交換や悩みなどを気軽に話せる交流会  
 ■定員=20人(12月26日から先着順) ■申込=電話/窓口  
 ■申・問先=地域包括ケア推進課 認知症施策推進担当 ☎3880-5885

ふれあい遊湯う (2年1月～3月分)

■場所等=表3 ■対象=おおむね

65歳以上の1人で入浴できる方  
 ■内容=入浴/レクリエーション など  
 ■費用=▷入浴料…200円 ▷昼食代…500円程度 ※弁当持参可  
 ■申込=不要 ※当日直接会場へ  
 ■問先=生活協同組合・東京高齢協のぞみ ☎3886-3200  
 区・介護予防・生活支援担当 ☎3880-5642

表3 ふれあい遊湯う (2年1月～3月分)場所等

曜日	場所
月	竹の湯(関原1-9-13)
	松の湯(本木2-26-9)
火	玉の湯(綾瀬2-37-4)
	大和湯(島根2-19-7)
木	岡田湯(関原3-43-2)
	四ツ家浴場(青井3-37-12)
金	大黒湯(千住寿町32-6)
	めぐみ湯(綾瀬5-20-6)
土	おきもと湯(西新井本町4-29-24)
	松の湯(柳原1-24-8)

※1月1日(祝)～4日(土)を除く。時間は午前10時～午後1時30分(受け付けは午前11時終了)

福祉・高齢医療は、4面に続きます

表2 はつらつ教室(2年1月～3月分)日時等

場・申・問先	日時	申込	
地域学習センター	梅田 ☎3880-5322	1/27、2/10、3/9・23、いずれも月曜日、午前10時～11時30分	電話/窓口
	興本 ☎3889-0370	1/15・29、2/5・19、3/4・18、いずれも水曜日、午前10時～11時30分	
	江北 ☎3890-4522	1/9・23、2/13・27、3/12・26、いずれも木曜日、午後1時45分～3時15分	
	佐野 ☎3628-3273	1/8・22、2/12・26、3/11・25、いずれも水曜日、午前10時～11時30分	
	鹿浜 ☎3857-6551	1/9・23、2/13・27、3/12・26、いずれも木曜日、午前10時～11時30分	
	新田 ☎3912-3931	1/7・21、2/11・18、3/3・17、いずれも火曜日、午前10時～11時30分	
	竹の塚 ☎3850-3107	1/17、2/21、3/20、いずれも金曜日、午後1時30分～3時	
	中央本町 ☎3852-1431	1/8・15、2/5・19、3/4・18、いずれも水曜日、午後1時30分～3時	
	東和 ☎3628-6201	1/23、2/27、3/26、いずれも木曜日、午前10時～11時30分	
	舎人 ☎3857-0008	1/8・22、2/12・26、3/11・25、いずれも水曜日、午前10時～11時30分	
	花畑 ☎3850-2618	1/14・28、2/4・18、3/3・17、いずれも火曜日、午後1時～2時30分	
	保塚 ☎3858-1502	1/9・23、2/13・27、3/12・26、いずれも木曜日、午後1時30分～3時	
	生涯学習センター(学びピア21内) ☎5813-3730	1/9・23、2/6・20、3/5・19、いずれも木曜日、午後1時30分～3時	
	総合スポーツセンター ☎3859-8211	1/8・15、2/5・19、3/4・18、いずれも水曜日、午後1時30分～3時	
日介ケアセンター花畑(花畑6-16-1) ☎5851-3373	1/5・19、2/2・16、3/1・15、いずれも日曜日、午前10時～11時30分		
■場所=勤労福祉会館(綾瀬ブルミエ内) ■申・問先=和田整骨院 ☎3879-3206	1/14、2/18、3/10、いずれも火曜日、午後1時15分～2時45分	電話(平日のみ)	
ティップネス綾瀬(綾瀬3-14-16) ☎0120-937-381	1/9・23、2/13・27、3/12・26、いずれも木曜日、午後2時～3時30分		

■受け付け開始日=▷1月分…12月26日(木) ▷2月分…1月26日(日) ▷3月分…2月26日(水) ※月2回開催の会場では、各月1回のみ申し込み可  
 ■問先=区・介護予防・生活支援担当 ☎3880-5642

舎人図書館の臨時休館日

■期間=2年1月15日(水)～20日(月) ■問先=中央図書館 ☎5813-3740

区政資料室の休室

■期間=2年1月20日(月)～24日(金) ■内容=所蔵資料の点検・整理のため休室 ※資料の閲覧・貸し出し・予約不可。有償刊物は通常通り販売  
 ■問先=区政情報係 ☎3880-5830

福祉・高齢医療は、3面からの続きです

福祉・高齢医療

73歳以上の区民に無料マッサージ(2年1月分)

■日時等=12日(日)、午前9時10分～午後3時10分 ※定員になり次第終了。住所・年齢が確認できる証明書の提示が必要 ■場所=勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内) ■定員=48人(先着順) ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=お問い合わせコールあだち(2年1月1日(祝)～3日(金)を除く毎日、午前8時～午後8時) ☎3880-0039

長寿健康増進事業「趣味・生きがい・仲間づくりでイキイキ健康に」(2年2月・3月分)

■日時等=表1 ■対象=区内在住で75歳以上の後期高齢者医療被保険者 ■申込=電話/窓口 ※窓口の場合は後期高齢者医療被保険者証を持参

仕事・産業

創業支援施設「かがやき」入居者募集

■入居日=2年4月1日以降 ■所在地=東京芸術センター11階 ■対象=創業予定または入居日現在、創業3年未満の法人・個人 ■募集室数=3室(選考) ■入居期間=2年間 ※審査により1年間延長可 ■申込=必要書類を持参 ※申込用紙・

募集要項は企業経営支援課 創業支援係で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可 ■期限=2年2月7日(金) ■申・問先=企業経営支援課 創業支援係 ☎3880-5495

人材募集

障がい福祉センター職員(非常勤・育児休業代替)

■対象等=表2 ■雇用期間=2年4月1日～3年3月31日 ■選考=▷1次…書類 ▷2次…面接 ■申込=履歴書(JIS様式、写真貼付。心理判定士は申込書を使用)、職務経歴書、資格証明書の写しを簡易書留で郵送・持参 ※心理判定士の申込書は区のホームページからダウンロード。応募書類は返却不可 ■期限=2年1月20日(月)必着 ■勤務場所・申・問先=障がい福祉センターあしすと 幼児療育係 〒121-0816梅島3-31-19 ☎5681-0136

学校関連職員(非常勤)

◆教育調査研究員

■対象=教育に関する調査・研究の経験があり、専門的事項の知識を有する方 ■勤務場所=教育指導課 ■勤務内容=学校事故の受け付け・報告/警察署などとの連絡調整/非行問題などの相談 など ■募集人数=1人

◆交通安全指導員

■対象=警察官としての経験があり、交通安全に関する専門的知識を有する方 ■勤務場所=梅島第一小学校 ■勤務内容=児童・生徒の

交通安全教育 など ■募集人数=若干名

—いずれも—

■勤務条件=週4日・1日7時間30分(午前8時30分～午後5時) ※社会保険・有給休暇あり ■雇用期間=2年4月1日～3年3月31日 ■報酬(予定)=月額21万円 ※交通費あり(上限あり) ■選考=▷1次…書類 ▷2次…面接 ■申込=履歴書(JIS様式推奨、自筆、写真貼付)を区へ簡易書留で郵送・持参 ※履歴書は返却不可 ■期限=2年1月24日(金)必着 ■申・問先=教育指導課 教育指導係 ☎3880-5974

任期付職員 土木造園・Ⅲ類(育児休業代替)

■対象=次のすべてに当てはまる方…日本国籍を有する/平成14年4月1日以前生まれ/地方公務員法第16条の各号のいずれにも当てはまらない ■勤務場所=区役所/出先事業所 ■勤務条件=平日・1日7時間45分(変則勤務あり) ※社会保険・有給休暇あり ■雇用期間=おおむね6カ月～3年 ※2年4月1日～3年3月31日に随時採用 ■給与(予定)=月額17万6,500円 ※交通費あり(上限あり) ■募集人数=1人程度 ■選考=▷1次…作文(2年1月18日(土)) ▷2次…面接(2年2月上旬予定) ■申込=申込書、返信用封筒(長形3号、84円切手貼付、宛名を記入)を区へ

簡易書留で郵送・持参 ※申込書は返却不可 ■申込書配布場所=人事課 人事係/区民事務所(中央本町を除く)/中央図書館/総合スポーツセンター ※区のホームページからもダウンロード可 ■期限=2年1月8日(水)必着 ■申・問先=人事課 人事係 ☎3880-5831

暮らし・まちづくり

都市計画・特定生産緑地指定の告示

■内容=洲江南一団地の住宅施設の廃止/東保木間一丁目地区地区計画の決定/生産緑地地区の変更/特定生産緑地の指定 ■告示日=12月18日 ■縦覧場所・問先=都市計画課 都市計画係 ※区のホームページでも閲覧可 ☎3880-5280

元年度ワーク・ライフ・バランス推進認定企業が決定

働きやすい環境づくりに取り組む企業として、区内85社(新規31社含む)を元年度ワーク・ライフ・バランス推進企業に認定しました。くわしくは、区のホームページをご覧ください。 ■問先=男女共同参画推進係 ☎3880-5222

表1 長寿健康増進事業(2年2月・3月分)日時等

場・申・問先(地域学習センター)	日時	内容	定員
江北 ☎3890-4522	2/3(月)、午前10時～正午	75歳からのこけ玉作り	各20人
	2/12(水)、午前10時～正午	75歳からの園芸教室	
佐野 ☎3628-3273	2/9(日)、午後1時30分～3時	いくつになっても笑いを佐野立春寄席	
鹿浜 ☎3857-6551	2/14(金)、午後1時～4時	シニアのためのやさしい陶芸	10人
生涯学習センター(学びピア21内) ☎5813-3730	2/7(金)、午後2時～3時30分	パラスポーツメッセンジャーが語る 若老男女で楽しめるサッカーと共生社会	30人
新田 ☎3912-3931	2/4(火)・5(水)、午前10時30分～11時30分	認知症予防・介護予防「元気ダンス(体操)」を楽しもう(2日制)	各20人
竹の塚 ☎3850-3107	2/22(土)、午前10時～正午	簡単 多肉植物のタブロー(寄せ植え)	
保塚 ☎3858-1502	3/16(月)・23(月)、午後1時30分～3時	いきいき脳トレ&らくらくイス体操(2日制)	12人

※12月26日、午前9時から先着順

表2 障がい福祉センター職員(非常勤・育児休業代替)対象等

職種	対象	勤務内容	勤務条件	報酬(予定)	募集人数
言語聴覚士(非常勤)	言語聴覚士の資格を有する方	発達に課題のある幼児の個別指導・評価・保護者面談/他機関支援・療育指導 など	週2～5日・1日6時間 ※勤務日は要相談	月額1万9,000円	1～2人
心理判定士(非常勤)	大学の心理学科を卒業し、心理判定などの臨床経験がある方	幼児通園施設の療育指導/幼児の発達検査・個別指導・保護者面談/他機関支援 など			2～3人
作業療法士(非常勤)	作業療法士の資格を有する方	幼児通園施設の作業療法指導・評価/外来指導児への作業療法評価/他機関支援・療育指導 など	週2～3日・1日6時間 ※勤務日は要相談		各1人
作業療法士(育児休業代替)			週5日・1日6時間		

※交通費あり(上限あり)

地域包括支援センター介護(予防)教室(2年1月・2月分)

申・問先(地域包括支援センター)	日時	内容等
伊興 ☎5837-1280	①1/11(土) ②2/8(土) 午後2時～4時	①人生の仕上げ「エンディングノートの活用」 ②認知症サポーター養成講座 ■場所=地域包括支援センター伊興 ■定員=各15人
基幹 ☎5681-3373	1/28(火) 午後2時～3時30分	認知症サポーター養成講座 ■場所=梅島住区センター ■定員=30人
西新井 ☎3898-8391	1/6(月)、2/3(月) 午後1時30分～3時	介護の悩みを話そう会 ■場所=地域包括支援センター西新井 ■定員=各6人 ■申込=不要 ※当日直接会場へ
日の出 ☎3870-1184	①1/9(木) ②1/23(木) 午後1時30分～3時	①認知症サポーター養成講座 ②脳を鍛えて認知症予防 ■場所=①総合ボランティアセンター ②千住あずま住区センター ■定員=各40人
保木間 ☎3859-3965	2/15(土) 午後2時～3時30分	高齢者の薬について ■場所=竹の塚地域学習センター ■定員=30人
本木関原 ☎5845-3330	①1/15(水) 午後1時30分～3時 ②1/24(金) 午後1時～2時30分	①レクダンス ②私にも作れた 手芸キットを使って「楽しい」を実感しませんか(500円) ■場所=愛恵まちづくり記念館(関原の森内) ■定員=①30人 ②10人

※西新井を除き、■申込=電話/窓口(12月26日から先着順)(月～土曜日、午前9時～午後5時(12月30日(月)～2年1月3日(金)を除く))

飲酒運転は犯罪

車を運転することを知りながらお酒を勧めることや、飲酒している人に車を貸すこと、その車に同乗することは犯罪です。また、二日酔いで運転することも飲酒運転です。絶対にやめましょう。 ■問先=交通対策課 推進係 ☎3880-5912

**催し物** ※先着順で、特に記載がない場合は午前8時30分から受け付け(申し込み不要を除く)

**食育講座**  
**「うどんを作って食べよう」**

■日時=2年1月11日(土)、午前10時～午後1時 ■対象=小学生と保護者 ■内容=小麦粉から味噌仕立てのうどんを作って食べる ■定員=15組(12月26日、午前10時から先着順) ■費用=1人100円(材料費) ■申込=電話/窓口 ■期限=2年1月9日(木) ■場・申・問先=鹿浜いきいき館 ☎3853-5071

**野鳥観察会**

■日時=2年1月26日(日)、午前9時～11時 ※荒天中止 ■場所=都立舎人公園 ■対象=小学生以上の

方 ※小学1～3年生は保護者同伴 ■内容=解説員と一緒に約30種の冬の野鳥を観察し、生態を学ぶ ■定員=40人(抽選) ■申込=電話/ホームページから専用フォームに入力 ※1人1回のみ申し込み可 ■期限=2年1月14日(火) ■申・問先=(株)自然教育研究センター(区委託事業者) ☎6281-8738 🌐https://www.ces-net.jp/adachikankyo ■問先=区・環境事業係 ☎3880-5860



◀都立舎人公園で魚を食べるコサギ

催し物は、6面に続きます

空き家から千住のまちを知るトーク&マルシェ  
**空き家まちフェス**

北千住駅東口地域で進む「空き家利活用」の事例紹介や、活動に関わる人たちのトークイベントを開催。さらに、空き家を活用しながら、地域で楽しく活動している人たちと交流できるマルシェなども。くわしくはホームページをご覧ください。



▲会場の「BUoY」は、元銭湯・ボウリング場をリノベーションした施設

■日時=2年1月25日(土)、午前11時～午後4時  
 ■場所=BUoY(千住仲町49-11)  
 ■費用=一部有料  
 ■申込=不要 ※当日直接会場へ  
 ■問先=千住Public Network EAST  
 区・空き家担当

ホームページはコチラ



☎5284-9143  
 ☎3880-5737



**イクメン・イクジイ フォトコンテスト受賞作品発表**

皆さんから募集した、イクメン・イクジイフォト(積極的に育児を行い、楽しむ男性の写真)の受賞作品を紹介します。ご応募ありがとうございました。 ■問先=男女参画プラザ ☎3880-5222



区長賞

「パパ大好き！」  
 大好きなパパ、暑さに負けず、かたぐるま頑張ります！でも、目を帽子で隠してイタズラ中！



副区長賞

「川にスマイル♡jump♡」  
 いつも夏になると家族で必ず行く綺麗な川で、3人でポーズをとリスマイルジャンプしてみました。



副区長賞

「大きくなって『あーん！』でもらうとなんだか美味しい！」  
 パパとの合言葉は「美味しいものは分け合いっこ！」。最高に美味しいカキ氷を2人で分け合いっこ！先に食べていいよ！あーん！



区民賞

「孫にまごまご?!」  
 ゴールデンウィークに家族が集合！孫5人に囲まれ、怒涛の連休でしたが、とても幸せそうでした。



優秀作品賞

「絵本大好き」  
 ととの読み方が面白くて、声を出して笑いながら絵本を読んでもらっています。



優秀作品賞

「子供専属スタイリストパパ」  
 大好きなアニメを見せながら、パパが必死にヘアカット。アシスタントのママも、汗だくです。



優秀作品賞

「爪切り」  
 パパがとても真剣に娘の爪を切っています。実は普段眼鏡をしていないです。笑



優秀作品賞

イクメン・イクジイフォトパネル展示

■期間=2年1月20日、午前10時～26日 ■場所=区役所1階区民ロビー ※区のホームページなどでも紹介

催し物は、5面からの続きです

**催し物** ※先着順で、特に記載がない場合は午前8時30分から受け付け(申し込み不要を除く)

**新春はしご乗り**

■日時=2年1月7日(火)、午後0時30分開始 ※荒天中止 ■場所=区役所前正面広場 ■内容=江戸消防記念会によるはしご乗りの披露 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=お問い合わせコールあだち(2年1月1日(祝)~3日(金)を除く毎日、午前8時~午後8時) ☎3880-0039



▲前回の様子

**桜花亭新春コンサート「日本の調べ」**

■日時=2年1月25日(土)、午後2時~3時 ※午後1時30分開場 ■対象=小学生以上の方 ※小学生は保護者同伴 ■内容=区内在住のソ

プラノ歌手・大前恵子氏と各演奏者によるコンサート(オペラ「夕鶴」より「さよなら」/さくら横ちょう/初恋 など) ■定員=80人(12月26日、午前9時から先着順) ■費用=1,000円 ※小・中学生は500円 ■申込=電話/窓口/氏名(フリガナ)、電話番号、「新春コンサート」をファクス ■場・申・問先=桜花亭 ☎3885-9795 ☎3860-0608

**リサイクル体験講座「エコクラフトで作るバスケット」(2日制)**

■日時=2年1月16日(木)・23日(木)、午前10時~正午 ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=梱包用のエコクラフト紐でバスケットを作る ■定員=10人(抽選) ■費用=900円(材料費など) ■申込=電話/窓口/住所、氏名(フリガナ)、電話番号、「エコクラフト」をファクス・ハガキで送付 ■期限=2年1月9日(木)必着 ■場・申・問先=あだち再生館(月曜日、祝日休館) 〒120-0011中央本町2-9-1 ☎3880-9800 ☎3880-9801

**審議会等の公開(2年1月・2月分)**

日時など、変更になる場合があります。傍聴方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

審議会等	日程	時間	場所	問先
足立区情報公開・個人情報保護審議会	1/16(木)	午前10時~正午	区役所	区政情報課 情報公開担当 ☎3880-5225
足立区地域包括ケアシステム推進会議 高齢者の住まいの事業推進部会	1/21(水)	午後1時15分~3時15分		地域包括ケア推進課 計画推進担当 ☎3880-5493
足立区地域保健福祉推進協議会 健康あだち21専門部会	1/28(水)	午後1時~3時		こころとからだの健康づくり課 健康づくり係 ☎3880-5433
足立区青少年問題協議会	1/29(水)	午前10時30分~正午		青少年課 管理調整係 ☎3880-5264
足立区建築審査会		午後2時30分~4時30分		建築調整課 用途照会係 ☎3880-5943
足立区総合教育会議	1/30(木)	午前10時45分~正午	区役所	政策経営課 政策経営担当 ☎3880-5811
足立区地域包括ケアシステム推進会議 介護予防・日常生活支援総合事業推進部会		午後2時30分~4時30分		地域包括ケア推進課 介護予防・生活支援担当 ☎3880-5642
第24回足立区ユニバーサルデザイン推進会議		午後3時~5時		都市計画課 ユニバーサルデザイン担当 ☎3880-5768
足立区環境審議会	2/3(月)	午前10時~11時30分	区役所	環境政策課 計画推進係 ☎3880-6049
足立区地域自立支援協議会 本会議		午後1時30分~3時30分		障がい福祉センターあしすと 地域生活支援担当 ☎5681-0132
足立区地域保健福祉推進協議会 介護保険・障がい福祉専門部会		2/4(火)		午後2時~4時

**パブリックコメント(区民意見募集制度)(12月~2年2月分)**

区民の方から意見を募集します。くわしくは区のホームページをご覧ください。

件名	期間	問先
足立区教育振興ビジョン(案)	募集中~1/24	教育政策課 教育政策担当 ☎3880-5962
住民基本台帳事務における特定個人情報保護評価書(再評価案)	1/6~2/5	戸籍住民課 システム調整担当 ☎3880-6033

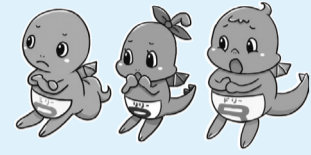
**ストップ! 食品ロス** ■問先=資源化推進係 ☎3880-5027

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまった食品のこと。

区の元年度組成調査によると、食品廃棄のうち、全く手つかずで廃棄された量は可燃ごみ全体の3.6%(推計4,500t)で、区民一人あたり年間約6.5kg(お茶碗約50杯分)にもなります。

**忘年会・新年会で「3010運動」に取り組もう!**

宴会時の「乾杯後30分」「お開き前10分」は自席で料理を楽しんで、食べ残しを減らしましょう。



区・温暖化対策キャラクター(左からミリー、リリー、ドリー)

**食品ロスを減らす3カ条**

- 1 捨てずに使いきり**  
大根の皮やキャベツの芯など、家庭から出る食品ロスの50%以上が「過剰除去」。食べられる部分まで捨てていませんか?
- 2 残さず食べきり**  
家での調理も外食での注文も、食べきれぬ量だけにしましょう。
- 3 無駄なく買い物**  
買い物の前に、冷蔵庫の中身などを必ずチェック。

**5カ所でフードドライブ(未利用食品の回収)実施中**

家庭で余った食品を地域の福祉団体などに寄付する「フードドライブ」を実施しています。対象食品や実施日時など、くわしくは区のホームページをご覧ください。



**場所** 区役所(ごみ減量推進課)/あだち再生館/足立清掃事務所/生涯学習センター(学びピア21内)/花畑地域学習センター

**職員の給与などのお知らせ**

職員の給与は、民間企業の給与実態を調査のうえ特別区人事委員会が出す勧告に基づき、区議会の審議を経て条例により決定されます(表1・2)。くわしくは、区のホームページまたは全国自治体の給与情報が見られる「地方公共団体給与情報等公表システム」をご覧ください。

■問先=給与係 ☎3880-5253 [足立区職員 給与 検索](#)

表1 職員給与費(平成30年度普通会計決算)

職員数(A) ※特別職を除く		3,291人(223人)
給与費	給料	125億1,108万6,000円(3億9,677万1,000円)
	職員手当(退職手当*を除く)	49億984万7,000円(1億1,422万円)
	期末・勤勉手当	60億1,474万6,000円(9,838万1,000円)
	計(B)	234億3,567万9,000円(6億937万2,000円)
1人あたり給与費(B/A)		712万1,000円(273万3,000円)

※( )内は再任用短時間勤務職員で、外数  
★…平成30年度退職手当の1人あたり平均支給額は、自己都合退職555万9,000円、定年・勲奨退職2,215万円。特別職の退職手当(1期の退職手当見込額)は、区長1,941万8,400円、副区長1,089万7,740円

表2 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額(平成31年4月1日現在)

区分		経験年数			
		10年	20年	25年	30年
一般行政職	大学卒	29万1,877円	36万2,983円	37万9,712円	42万2,339円
	高校卒	22万7,200円	32万42円	34万1,238円	37万7,106円
技能労務職	高校卒	該当者なし	該当者なし	31万9,900円	該当者なし

※特別職の給料・報酬月額は、区長107万8,800円、副区長86万4,900円、議長94万9,000円、副議長81万3,000円、議員61万9,000円

困ったことがあったら「ホウカツ」へ 孤立ゼロプロジェクト展開中



ホウカツ(地域包括支援センター)は、介護や医療の相談などの支援を行う「高齢者の総合相談窓口」です。地域で気がかりな高齢者にお気づきの方は、お近くのホウカツにご連絡ください。 ■問先=絆づくり事業調整担当 ☎3880-5184

## 令和元年度 上半期財政状況

■問先=財政担当 ☎3880-5814

区では条例に基づき、6月と12月の年2回、財政状況を公表しています。くわしくは区のホームページをご覧ください。

### ◆財政運営の概要

区の会計のうち、9月30日現在の一般会計予算額は、幼稚園・保育園利用者への支援や老朽化した公共施設の改修への備えなどにより、当初予算から72億円増額し、2,938億円となりました(表3)。

表3 令和元年度歳入・歳出(一般会計) 予算額2,938億円

歳入			歳出		
収入済額	1,185億円	支出済額	1,080億円	収入率	40.3%
		執行率	36.8%		

※数値は9月30日現在

## 宿泊施設インフォメーション(2年3月分)

◆日光林間学園(区・宿泊施設) ※鋸南自然の家は3月の利用日なし

■利用日=14日~31日 ※学校などの利用により、空室が少ない場合や体育館の使用ができない場合があります。くわしくはお問い合わせください。■対象=区内在住・在勤の方、その同伴の方、区内の社会教育団体 ※1人のみや、未成年のみでの利用不可■利用料金=大人1泊2食3,650円など■申込=抽選申し込みハガキを郵送 ※抽選申し込みハガキは区民事務所、地域学習センターなどで配布■申込期間=2年1月1日~10日消印有効 ※2年1月15日(水)以降に抽選結果を通知。抽選の結果空室がある場合は、2年2月3日(月)~利用希望日の3日前までに電話または代表者の住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・ファクス番号、利用人数、希望日をファクスにて申し込み(先着順)■申・問先=日光林間学園(予約専用。平日、午前9時~午後5時) ☎0288-53-3681 FAX 0288-54-1661

# ギャラクシティで日本を体験しよう!

## ジャパンフェスタ 2020

Japan Festa in ADACHI

日時 2年1月19日(日)、午前10時~午後6時30分

場・問先 ギャラクシティ ☎5242-8161 🌐https://galaxcity.jp/



「飴細工」や「讃岐獅子舞」など、バラエティーに富んだプログラムが盛りだくさん。世界に向けて日本の魅力を発信できる「日本代表」になろう! ※一部有料ブースあり。各イベントの時間や申し込み方法など、くわしくはホームページをご覧ください。



歌舞伎メイク

### プレイベント(2年1月12日(日))でも「日本」を体験!

◆ジャパンフェスタ in ADACHI @鹿浜 午前10時~午後4時

「今と昔の融合」をテーマに、懐かしい昔遊びやワークショップなどを開催 場・問先 鹿浜地域学習センター ☎3857-6551

◆学びピアお正月イベント「日本のお正月を楽しもう」 午後1時~3時

会場を寺社の境内に見立てて、縁日や相撲・書道などのイベントを開催 場・問先 生涯学習センター(学びピア21内) ☎5813-3730

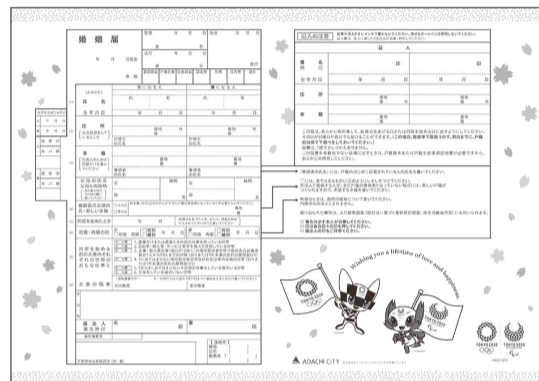
## 東京2020オリンピック・パラリンピックマスコット/ミライトワ・ソメイティの婚姻届が新登場

■問先=戸籍届出係 ☎3880-5065



配布期間 12月26日~2年9月30日 ※なくなり次第終了

配布場所 戸籍住民課 戸籍届出係/区民事務所(中央本町を除く)



## Go! 東京2020大会

### 「あだちスポーツチャレンジ」Vol.11

2018年7月から区内14施設で、オリンピックやトップアスリートを招いたイベントを順次実施中!

◆千葉真子さん(アトランタオリンピック陸上競技女子10000m 5位入賞)のトーク&ランニング指導

■日時=2020年1月19日(日)、午後2時~4時  
 ■対象=小学生以上の方 ※小学生は保護者同伴 ■定員=60人(抽選) ■申込=住所、氏名(フリガナ)、生年月日、電話番号、「千葉真子さんイベント」を往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。1人1回のみ申し込み可 ■申込期間=12月26日~2020年1月10日必着 ■場・申・問先=梅田地域学習センター 〒123-0851 梅田7-33-1 ☎3880-5322



千葉真子さん

◆佐藤久夫さん(全国大会常連・明成高校男子バスケットボール部監督)の講演&バスケットクリニック

■日程=2020年2月15日(土) ■時間等=▷講演(100人)…午前11時~正午(小学生以下の方は保護者同伴) ▷クリニック(40人)…午後1時~3時(競技経験がある中学生対象) ※いずれも抽選 ■申込=電話/窓口/区のホームページから専用フォームに入力 ■申込期間=12月26日~2020年1月16日 ■場・申・問先=総合スポーツセンター ☎3859-8211



佐藤久夫さん

## 東京2020大会に向けた協創提案型事業を募集!



▲くわしくはコチラ

■申・問先=協働・協創推進担当課 協働・協創推進担当 ☎3880-5748

東京2020大会の機運醸成やレガシー★創出のための事業を募集します。くわしくは区のホームページをご覧ください。★…大会後に残る有形・無形の社会的遺産

### 対象事業例

- 健康・スポーツ**
  - 区内名所を巡るまち歩き(ウォーキング)イベント
  - オリンピック・パラリンピアン講演会
- こどもの未来**
  - 子ども向け英会話教室
  - 多国籍料理を提供する子ども食堂
- 治安・防災**
  - おもてなしの一環としての美化活動
  - 外国人旅行者を想定した防災訓練
- 観光・文化**
  - 旅行者誘致を目的とした観光・文化イベント
  - 多言語対応の案内マップ作成 など

補助金事業		委託事業	
補助範囲額	10万円~1,000万円 (補助率は対象経費の3分の2)	区の支出上限額	2,000万円(税込)
対象期間	採択決定日または契約日~3年3月1日	申し込み期間	12月26日~2年1月31日
申込	申込書類を持参 ※申込書類は協働・協創推進担当課で配布するほか、区のホームページからダウンロード可		

### 事業説明会を開催します

日時 2年1月7日(火)、午後3時~5時/1月8日(水)、午後6時30分~8時30分 場所 区役所 申込 電話/区のホームページから専用フォームに入力 期限 2年1月6日(月)



学びで絆を  
強めてみませんか

# 近所deまなびナビ

生涯学習施設・スポーツ施設の講座

## 講座の予約はインターネット(講座予約システム)からでもできます

講座の予約はインターネットからも可能です(一部例外あり)。また、掲載されているほかにも各種講座などを開催しています。くわしくは区のホームページ、または各施設で配布するチラシなどをご覧ください。

### ❶ 講座の申し込み共通事項

受け付け開始日=12月26日(木) 受付時間=午前9時~午後8時

※インターネット申し込みは、24時間受け付け(受け付け開始日は午後1時から)

※庁舎ホール(平日のみ)・平野運動場は、午前9時~午後5時受け付け

受け付け開始日の午前9時~午後1時は講座の開催施設のみで受け付け

《対象(◆マーク)》特に記載がない講座の対象は、「16歳以上の方」

《定員》往復ハガキ申し込みは抽選。事前申し込みは、講座により先着順または抽選

《費用》費用は合計金額(保険料・教材費などを含む)。70歳以上の方・障がいのある方は費用が割引となる講座あり(支払い時に証明書を提示)。支払い方法は申し込み時に確認

《申込》事前…電話・窓口またはインターネットで事前申し込み(一部ネット不可の場合あり)

当日…当日直接会場で申し込み

〒…開催施設へ往復ハガキの郵送による申し込み(住所・氏名(フリガナ)・生年月日(年齢)・電話番号、講座名(希望コース名)を記入 ※返信面にも宛名を記入)

※マークの下の日付必着。1人1通(親子講座に限り、親子の氏名(フリガナ)・性別・生年月日を記入。きょうだいで申し込みをする場合は、全員分記載)。

★マークを除き、定員に達しない場合は1月20日(月)、午前9時から受け付け開始

《持ち物など(申し込み方法欄に記載)》持…運動着・運動靴持参(プールは水着・水泳帽子持参)/用…用具貸し出しあり

#### ■ 講座の参加上の注意

- ・中学生以下の方が午後6時以降に参加する場合は、原則保護者の同伴が必要
- ・妊娠中の方はスポーツ系の講座への参加不可
- ・高血圧・心疾患の方はプールで開催する講座への参加不可

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法	
<b>生涯学習センター 〒120-0034 千住5-13-5(学びピア21内) ☎5813-3730</b>					
身近なくらしから考えよう グローバル化と多様性	2/1(土) 午後1時~2時30分	35人	700円	事前	
学びピアコンサート 懐かしのJポップス、アニメソング	2/2(日) 午後2時~3時30分	190人	1,000円		
購入前に知りたい! スマホ・タブレットの基本 ◆スマートフォン・タブレットの購入を考えている方	2/4(火) 午前10時~正午	30人	1,100円		
すくすくベビーオイル マッサージ【ママの日】 ◆首が据わった1歳未満の子どもと母親	2/4(火) 午後1時~3時	10組	1,020円		
初心者の手話 心の言語で 広がるコミュニケーション (4日制)	2/6~27の毎週木曜日 午前10時~正午	20人	2,600円		
シニアによるシニアのための タブレット講座(4日制) ◆おおむね60歳以上でタブレットが使えないまたは購入予定の方	2/6~27の毎週木曜日 午後1時~4時	10人	7,600円		
やさしいフランス語会話入門 (4日制) ◆フランス語で日常的表現と基本的な言い回しのできる方	2/6~3/19の第1・3木曜日 午後7時~8時30分	20人	3,600円		
シニア元気大学 ストレッチで丈夫な足腰作り (3日制) ◆おおむね60歳以上の方	2/17・24、3/2 いずれも月曜日 午後1時15分~2時45分	30人	1,380円		
はじめてみよう! 初心者でもできる動画編集入門 ◆基本的なパソコン操作のできる方	2/22(土) 午後2時~4時	20人	1,000円		
やましの山階鳥類研究所連携 バードウォッチング講座 はじめの一步	2/23(祝) 午後2時~3時30分	100人	無料		
人とペットが幸せに暮らすために 動物愛護法から考える	2/27(木) 午後1時30分~3時	35人	700円		
★明治維新と新しい政治 議会の始まり(3日制)	2/9・23、3/15 いずれも日曜日 午後2時~4時	50人	1,500円		1/27必着
★マークの講座のハガキ申し込みの宛名は「生涯学習センター あだち区民大学塾事務局」。問い合わせ先は ☎5813-3759(平日、午後1時~5時)					

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
<b>梅田地域学習センター 〒123-0851 梅田7-33-1(エル・ソフィア内) ☎3880-5322</b>				
梅田寄席 ◆小学生以上の方	1/9(木) 午後7時~8時30分	34人	1,000円	当日
はじめて遊ぼう おはじきサッカー体験会 ◆どなたでも	1/11(土)・12(日)・13(祝) 午後2時~4時	各15人	無料	
自宅で気軽に簡単ヨガ	2/4・18・25 いずれも火曜日 午前11時~午後0時15分	各30人	1回 500円	事前
ぴよぴよ教室 「体操&読み語り」(4日制) ◆6カ月~1歳4カ月の子どもと保護者	2/5~26の毎週水曜日 午前10時~11時15分	17組	3,520円	
ピアノと弦楽器で楽しむ 思い出の学校クラシック ◆どなたでも	2/8(土) 午後7時~8時30分	80人	1,000円	
お菓子講座 大人のチョコレートケーキ ザッハトルテ	2/9(日) 午後1時30分~3時30分	16人	2,085円	
冬のリトミックコンサート ◆どなたでも(小学2年生以下の方は保護者の参加が必要)	2/16(日) 午前10時30分~正午	70人	1,000円 (15歳以下の方は500円)	
日曜クッキング ツナカレーパンとあんドーナツ ◆小学生以上の方 (小学生は保護者の参加が必要)	2/16(日) 午前11時~午後1時30分	20人	1,500円	事前 【ネット不可】
シルバーふれあい食堂 ◆おおむね60歳以上の方	2/21(金) 午後5時30分~7時	20人	600円	事前
アロマで花粉症対策 スプレーとアロマバス作り ◆16歳以上の女性	2/25(火) 午後7時~8時30分	15人	1,560円	
<b>興本地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370</b>				
赤ちゃんの発達を助ける 親子で楽しいふれあい遊び ◆2カ月~1歳6カ月の子どもと保護者	1/12(日) 午後1時~2時30分	10組	500円	事前
笑って健康! 新春興本寄席 ◆どなたでも	1/13(祝) 午後2時~3時30分	60人	無料	当日
子連れOK はじめての ゆるっと筆文字あーと	1/14(火)・28(火) 午前10時30分~正午	各10人	1回 2,200円	事前
ハンディキャップヨガ体験 ◆体に不自由を感じている小学生以上の方	1/18(土) 午前10時45分~正午	10人	1,000円	
自分好みのオリジナルアロマ でしっとり保湿クリーム作り	1/19(日) 午後6時~7時30分	10人	1,000円	
整体師が教える「ママと子ども のタッチケア体験」 ◆就学前の子どもと保護者 託児:6カ月~3歳の子ども	1/22(水) 午前10時30分~11時45分	10組 (託児2人)	1,120円 (託児付き 1,620円)	
はじめての三味線 初心者入門教室(6日制)	1/23~2/27の毎週木曜日 午後6時~7時30分	10人	3,960円	
興本託児サポーター養成講座	1/31(金)、2/7(金) 午前10時30分~11時30分	各10人	無料	
夢を叶える 輪っかの 「ドリームキャッチャー」 ◆小学4年生以下の方 (就学前の子どもは保護者同伴)	2/2(日) 午前10時30分~正午	10人	1,750円	
知って、楽しく吹いてみよう 横笛ファイフ(6日制)	2/7~3/13の毎週金曜日 午前10時~10時45分	6人	9,010円	
大人のきれいな字の書き方 「漢字・行書編」(3日制) 託児:6カ月~3歳の子ども	2/7・14・21 いずれも金曜日 午後1時30分~3時	12人 (託児4人)	1,980円 (託児付き 3,480円)	
興本地域星空観望会 「冬の星座と金星をみよう」 ◆小学生以上の方と保護者	2/22(土) 午後7時~8時30分	10組	無料	

広告

おかげさまで 大好評 食 1,450円(税込)の宅配弁当

Lunch & Delivery ハローランチ

ご試食 無料

☎ 03-5839-8600 東京都足立区鹿浜 8-27-4 受付時間: 11時~16時



講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
<b>江北地域学習センター</b> 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522				
楽しく歌おう ウクレレサロン 演奏者も大募集中	1/6(月)・13(祝) 午後1時20分～3時50分	各 10人	1回 330円	事前
みんな集まれ! 楽しく歌おう 童謡唱歌サロン	1/6(月)・13(祝) 午後1時30分～3時	各 30人	1回 550円	当日
フルーツミニコンサート ◆どなたでも	1/11(土) 午前10時30分～11時	30人	無料	
ミュージックベル ミニコンサート ◆どなたでも	1/18(土) 午後1時30分～2時	30人	無料	事前
こどもトランポリンサークル 入部体験教室 ◆3歳～小学1年生	1/25(土)、2/1(土) 午後0時30分～1時10分	各 5人	無料	
ママの産後骨盤ケア& ベビーマッサージ ◆2～10カ月の子どもと母親	2/5～26の毎週水曜日 午前10時30分～正午	各 10組	1回 1,320円	事前
基礎から学ぶ空手教室 (3日制) ◆5歳～小学生	2/5・12・19 いずれも水曜日 午後6時30分～7時30分	20人	300円	
大人のための字の書き方 「漢字行書編」(3日制)	2/7・14・21 いずれも金曜日 午前9時30分～11時	12人	1,980円	事前
花いっぱいハーバリウム ディスプレイ作り	2/10(月) 午前10時30分～正午	20人	2,900円	
本場アメリカ仕込み 元プロ選 手から教わるバスケットA・B ◆A:小学3～6年生 ◆B:中学生	2/16(日) A:午後6時40分～7時40分 B:午後7時50分～8時50分	各 50人	970円	事前
こども体操 スポーツいろいろ編(5日制) ◆小学生	2/20～3/19の毎週木曜日 午後4時40分～5時40分	35人	1,700円	
女性のための合唱教室 名曲を ハーモニーで楽しく歌おう ◆16歳以上の女性	2/24(休) 午前10時～正午	20人	550円	
<b>佐野地域学習センター</b> 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273				
産後ママのための ママフィット with ベビー ◆2カ月～あんよができる前の 子どもと母親	1/16(木) 午前10時30分～11時30分	10組	570円	事前
簡単に作れる 美味しい手作り味噌	1/19(日) 午後1時30分～4時	16人	1,500円	
初心者向け 手縫いでリバーシブルベスト を作ろう(4日制)	1/21・28、2/18、3/3 いずれも火曜日 午前10時～正午	16人	2,100円	事前
女性のためのヨガ(5日制) ◆16歳以上の女性	1/21～3/17の第1・3火曜日 午後5時45分～6時45分 午後7時30分～8時30分	各 8人	2,800円	
プリザーブドフラワー バレンタインアレンジ	1/22(水) 午前10時～正午	20人	3,200円	事前
初心者向け ウクレレ入門(5日制)	1/25～3/28の第2・4土曜日 午後3時30分～5時	12人	2,750円	
キッズシア きらきらな ポンポンで踊ろうA・B(5日制) ◆A:4歳～就学前の子ども ◆B:小学1～4年生	1/27、2/3・17、3/2・16 いずれも月曜日 A:午後3時30分～4時15分 B:午後4時30分～5時30分	各 20人	2,800円	事前
身体と頭のやさしい体操 ◆おおむね65歳以上の方	1/30(木) 午後1時30分～2時30分	16人	400円	
パズルだ! クイズだ! 脳カツだ ◆おおむね30歳以上の方	2/5(水) 午前10時30分～正午	10人	150円	
<b>鹿浜地域学習センター</b> 〒123-0864 鹿浜6-8-1 ☎3857-6551				
鹿浜スポーツクラブ バレエストレッチ 託児:1歳6カ月～3歳の子ども	1/5(日) 午後2時30分～3時30分 1/19(日)・26(日) 午後1時30分～2時30分 午後2時45分～3時45分	各 10人 (託児 3人)	1回 810円 (託児付き 1,150円)	事前
鹿浜スポーツクラブ ズンパレッション 託児:1歳6カ月～3歳の子ども	1/6・20・27 ※20日は午前のみ いずれも月曜日 午前10時30分～11時30分 午後7時30分～8時30分	各 10人 (託児 3人)	1回 810円 (託児付き 1,150円)	
鹿浜スポーツクラブ リラックスヨガ 託児:1歳6カ月～3歳の子ども	1/9(木) 午前10時30分～11時30分 1/18(土)・27(月) 午後2時～3時 1/20(月) 午後4時～5時	各 10人 (託児 3人)	1回 810円 (託児付き 1,150円)	事前

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
<b>鹿浜地域学習センター</b> 〒123-0864 鹿浜6-8-1 ☎3857-6551				
鹿浜スポーツクラブ 美ボディエクササイズ 託児:1歳6カ月～3歳の子ども	1/9～30の毎週木曜日 午後3時30分～4時30分	各 10人 (託児 3人)	1回 810円 (託児付き 1,150円)	事前
たのしくモダンバレエ体験 (3日制) ◆2歳10カ月～小学1年生	1/21・28、2/4 いずれも火曜日 午後3時30分～4時30分	15人	30円	
パラスポーツを体験しよう! ポッチャ広場 ◆どなたでも (就学前の子どもは保護者同伴)	2/8(土) 午後1時30分～3時	24人	無料	事前
ドキドキまなぼー 親子で キラキラ コラージュアルバム ◆5歳～小学生と保護者	2/8(土) 午後2時～4時	6組	500円	当日
はじいて遊ぼう おはじきサッカー体験会 ◆どなたでも	2/15(土)・26(水) 午後1時30分～3時30分	各 12人	無料	
寄り道サロン 米麴でつくる簡単甘酒づくり	2/16(日) 午後1時30分～3時	12人	1,310円	事前
<b>新田地域学習センター</b> 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931				
パン教室 豆乳ビーンズ ◆新田パン教室に参加した ことのある方	1/18(土) 午前10時30分～午後1時30分	8人	2,000円	事前
手作り中華まん あんまん	1/20(月) 午前10時30分～午後1時30分	16人	600円	
プリザーブドフラワー バレンタインアレンジ	1/21(火) 午前10時～正午	20人	3,200円	事前
初めての方大歓迎 ボイストレーニング(8日制)	1/23～3/12の毎週木曜日 午後7時30分～8時30分	10人	4,400円	
フラダンスサークル体験 (3日制) ◆16歳以上の女性	1/25、2/1・8 いずれも土曜日 午後0時30分～1時45分	20人	30円	事前
日曜日の親子教室 パパママとのびのび体操 ◆2・3歳の子どもと保護者	1/26(日) 午前10時30分～11時30分	15組	600円	事前
パティシエが教える シャルロット・ショコラ	1/29(水) 午前11時～午後1時30分	8人	3,000円	
気楽にのびのびヨガ(3日制) ◆16歳以上の女性	2/5・12・19 いずれも水曜日 午後7時30分～8時30分	20人	1,680円	事前
ベビーヨガ& 産後ママのためのヨガ ◆首が据わった3カ月～あんよ ができる前の子どもと保護者	2/7(金) 午前10時30分～11時20分	10組	600円	
<b>竹の塚地域学習センター</b> 〒121-0813 竹の塚2-25-17 ☎3850-3107				
はじいて遊ぼう おはじきサッカー体験会 ◆どなたでも	1/11(土) 午後2時～4時 1/17(金) 午後3時30分～5時30分	各 12人	無料	当日
歌声サロン「昭和歌謡」 ◆どなたでも	1/15(水) 午後2時～4時	100人	500円	事前
サークル体験「カラオケ教室」 ◆どなたでも	1/21(火)、2/4(火) 午後7時～8時40分	各 10人	無料	
竹の塚童謡ひろば ◆どなたでも	1/28(火) 午後1時30分～3時	70人	500円	当日
tコンサート 「ウィンターコンサート」 ◆どなたでも (小学生以下の方は保護者同伴)	2/9(日) 午後2時～3時30分	300人	1,000円	事前 [ネット不可]
ニコニコサロン 「五感リトミック」A・B(2日制) ◆A:1～2歳6カ月の子どもと保護者 ◆B:2カ月～1歳未満の子どもと保護者	2/14(金)・28(金) A:午前9時35分～10時30分 B:午前10時45分～11時40分	各 25組	1,640円	事前
エコサイエンス 「不思議なトリックアート」 ◆小・中学生	2/16(日) 午前10時30分～11時30分	15人	200円	事前

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
<b>中央本町地域学習センター</b> 〒121-0011 中央本町3-15-1 ☎3852-1431				
はじいて遊ぼう おはじきサッカー練習会 ◆どなたでも	1/12(日) 午後2時~2時50分 午後3時~3時50分	各 4人	無料	<b>事前</b>
声を出してよむ古典 源氏物語・玉鬘	1/15(水) 午後2時~4時	20人	無料	
紙粘土で作るお菓子な スイーツデコレーション ◆小学生以上の方	1/25(土) 午前10時~11時30分	15人	1,300円	
エコキャップとプラ板で作る おはじきサッカー駒作り講座 ◆どなたでも	1/25(土) 午後2時~3時	15人	10円	
パーソナルカラー 「センスアップ・色と形」(3日制) ◆16歳以上の女性	2/1・8・15 いずれも土曜日 午後1時30分~4時	10人	3,000円	
ボールペン字上達講座(6日制)	2/7~3/13の毎週金曜日 午後7時~8時30分	15人	2,520円	
わくわくサイエンス「ペット ボトルで雲を作ってみよう」 ◆小学生	2/23(祝) 午前10時30分~正午	20人	10円	
すくすくベビーマッサージ ◆3カ月~1歳未満の子どもと母親	2/25(火) 午前10時30分~正午	8組	1,020円	
<b>東和地域学習センター</b> 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201				
なつメロ広場 ◆どなたでも	1/9(木) 午後2時~4時	60人	500円	<b>当日</b>
頭の健康 脳カツサロン ◆おおむね50歳以上の方	1/15(水) 午後1時30分~3時	12人	150円	<b>事前</b>
はじいて遊ぼう おはじきサッカー体験会 ◆どなたでも	1/16(木)・30(木) 午後3時~4時30分	各 20人	無料	<b>当日</b>
男性のための料理教室 ◆18歳以上の方	1/17(金) 午後6時30分~8時30分	12人	1,400円	<b>事前</b>
自分に集中! 暗闇ZUMBA ◆16歳以上の経験者	1/17(金) 午後7時30分~8時30分	20人	1,010円	
ヘルシーエクササイズ(6日制)	1/27~3/23の毎週月曜日 (2/17・24・3/16を除く) 午前10時30分~正午	25人	3,060円	
親子でスキンシップ ベビーマッサージ(4日制) ◆2カ月~1歳未満の子どもと保護者	2/14~3/13の毎週金曜日 (2/21を除く) 午前10時~11時	12組	3,860円	
キッズエクササイズ(4日制) ◆1~3歳の子どもと保護者	2/14~3/13の毎週金曜日 (2/21を除く) 午前11時30分~午後0時30分	12組	2,660円	
<b>舎人地域学習センター</b> 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008				
卓球ひろば ◆小学生以上の方	1/6(月)・27(月) 午後7時~8時30分	各 10人	1回 150円 (小・中学生 は80円)	<b>事前</b>
親子で楽しむヨガ ◆7カ月~2歳の子どもと母親	1/10~31の毎週金曜日 午後1時~1時50分	各 15組	1回 600円	<b>当日</b>
朝スッキリヨガ	1/11(土)・25(土) 午前10時~11時15分	各 15人	1回 500円	<b>事前</b>
歌声ひろば	1/11(土) 午後1時~2時30分	50人	200円	<b>当日</b>
パパと一緒に親子体操 ◆2・3歳の子どもと父親	1/19(日) 午前10時~11時	12組	560円	<b>事前</b>
みんなの中庭プロジェクト ランドスケープを学ぶ(3日制)	1/19, 2/16, 3/15 いずれも日曜日 午前10時~正午	20人	1,500円	
わくわくサイエンス教室 「ペットボトル空気砲」 ◆小学生	1/25(土) 午後2時~3時30分	10人	100円	
とねりマルシェで ねんどスイーツ屋さんになろう (4日制) ◆3歳以上の方と保護者	1/26(日), 2/24(休), 3/21(土)・22(日) 午前10時~正午	5組	1,500円	
ママと一緒に親子体操(5日制) ◆2・3歳の子どもと母親	1/27~3/9の毎週月曜日 (2/17・24を除く) 午前10時~11時	15組	2,800円	

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
<b>花畑地域学習センター</b> 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618				
親子トランポリン(6日制) ◆2歳~就学前の子どもと保護者	1/23~2/27の毎週木曜日 午後3時30分~4時30分	15組	親1人子1人 5,220円 親1人子2人 7,500円	<b>事前</b>
子どもトランポリン(6日制) ◆5歳~小学生	1/23~2/27の毎週木曜日 午後4時40分~5時40分	24人	2,280円	
アマチュアが撮る あなたの料理 を動画サイトに投稿しよう	1/24(金)・29(水) 午後7時~9時	各 2人	1回 8,800円	<b>事前</b> [ネット不可]
大人からはじめる クラシックバレエ教室(5日制) ◆16歳以上の女性	2/1~29の毎週土曜日 午前11時~正午	16人	3,350円	<b>事前</b>
はにわ屋さんの コーヒー飲み比べ教室	2/9(日) 午前10時~11時	12人	840円	
ノルディックウォーキングで 花畑を歩こう(2日制)	2/12(水)・26(水) 午後1時30分~3時	20人	900円	
花畑の料理「カレーパン とびっくり目玉焼き」	2/13(木) 午前10時~午後1時	20人	1,440円	
子ども科学実験教室 「ストームグラス」を作ってみよう ◆小学3年生以上の方	2/15(土) 午後3時~4時30分	12人	330円	
親子で作る物語グルメ 「マドレーヌを作ろう」編 ◆5歳~小学生と保護者	2/16(日) 午前10時~正午 午後2時~4時	各 8組	1回 1,500円	
<b>保塚地域学習センター</b> 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502				
はじいて遊ぼう おはじきサッカー体験会 ◆どなたでも	1/11(土) 午後3時20分~4時30分 1/18(土) 午後1時30分~3時	各 10人	無料	<b>当日</b>
楽しんで親しんで好きになる 親子えいご教室A・B(4日制) ◆A:1歳以下の子どもと保護者 ◆B:2・3歳の子どもと保護者	1/17~2/7の毎週金曜日 A:午前10時40分~11時30分 B:午前11時40分~午後0時30分	各 12組	3,960円	<b>事前</b>
子ども同伴可 心とカラダの ほぐし&引き締めヨガ	1/18(土) 午前10時30分~11時30分	15人	590円	
楽しんで親しんで好きになる 子どもえいご教室(3日制) ◆3歳~就学前の子ども	1/20・27, 2/3 いずれも月曜日 午後2時50分~3時40分	10人	2,640円	
アロマで風邪予防 免疫力を高めるセルフケア	1/30(木) 午前10時30分~正午	10人	1,590円	
楽しくゆるトレ・脳トレ& お茶ペリサロン ◆おおむね50歳以上の方	2/3(月) 午後1時30分~2時30分	20人	10円	
赤ちゃんと楽しく ベビーヨガ ◆首が据わった3カ月~あんよ がができる前の子どもと保護者	2/5(水) 午後1時30分~2時20分	10組	600円	
童謡から昭和歌謡まで楽しく 歌おう 歌声ひろば(4日制)	2/6~3/19の第1・3木曜日 午後1時30分~3時	30人	3,600円	
日曜日はパパやママと楽しく 運動あそび ◆2・3歳の子どもと保護者	2/9(日) 午前10時~11時	15組	20円	
子ども同伴可 楽しくフィットネス 誰でもズンバ	2/19(水) 午前10時30分~11時30分	15人	810円	
<b>スイムスポーツセンター(うきうき館)</b> 〒121-0812 西保木間4-10-1 ☎3850-1133				
らくらくレクリエーション トレーニング ◆おおむね50歳以上の方	1/6(月)・27(月) 午前11時15分~午後0時15分	各 20人	1回 470円	<b>当日</b> 持
朝の美ボディエクササイズ	1/8~29の毎週水曜日 午前9時15分~10時	各 20人	1回 310円	<b>事前</b>
チャレンジ親子体操教室A・B (6日制) ◆A:1~2歳3カ月の子どもと保護者 ◆B:2・3歳の子どもと保護者	2/1~3/14の毎週土曜日 (2/15を除く) A:午前10時~10時50分 B:午前11時~11時50分	各 18組	親1人子1人 4,320円 親1人子2人 6,300円	
チャレンジ体操教室A・B (6日制) ◆A:4歳~就学前の子ども ◆B:小学生	2/1~3/14の毎週土曜日 (2/15を除く) A:午後1時~1時50分 B:午後2時~2時50分	各 22人	4,320円	
からだらくらくストレッチ (4日制) ◆おおむね50歳以上の方	2/7~28の毎週金曜日 午後1時30分~2時30分	20人	2,400円	
初めての気功・太極拳(6日制)	2/18~3/24の毎週火曜日 午後1時15分~2時45分	20人	2,820円	

広告



東京都宅地建物取引業協会  
足立区支部

不動産無料相談(事前要予約)

☎03-3889-2297  
〒120-0011 東京都足立区中央本町1-13-13 遠山ビル2F(区役所となり)

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
<b>スイムスポーツセンター(うぎうぎ館) 〒121-0812 西保木間4-10-1 ☎3850-1133</b>				
3B体操(5日制) ◆おおむね60歳以上の方	2/21~3/27の毎週金曜日 (3/20を除く) 午前10時30分~11時30分	10人	2,650円	<b>事前</b>
こどもリトミックA・B(4日制) ◆A:1歳3カ月~2歳の子どもと保護者 ◆B:1歳10カ月~3歳の子どもと保護者	2/26~3/18の毎週水曜日 A:午前10時~10時45分 B:午前11時~11時45分	各 10組	4,200円	
フィットネス・ キックボクシング(4日制)	2/27~3/19の毎週木曜日 午後7時30分~8時30分	20人	2,520円	
<b>千住温水プール(スイミー) 〒120-0034 千住3-30(千寿本町小学校地下) ☎3882-2601</b> ※学校などの利用により使用できない日時あり。くわしくはお問い合わせください。				
1,000m以上泳ごう! 千住本町マスターズ(4日制) ◆クロールで50m以上泳げる 16歳以上の方	1/10~31の毎週金曜日 午後6時30分~7時20分	10人	5,000円	<b>事前</b> [ネット不可]
水中のびのびストレッチ	1/10~31の毎週金曜日 午後7時30分~7時45分 1/15・22・29 いずれも水曜日 午後0時30分~0時45分	なし	入場料 のみ	<b>当日持</b>
ワンポイントレッスン	1/10~31の毎週金曜日 午後7時45分~8時20分 1/14・21・28 いずれも火曜日 午後3時30分~4時20分 1/15・22・29 いずれも水曜日 午後0時45分~1時20分	なし	入場料 のみ	
アクア・エクササイズ	1/14・21・28 いずれも火曜日 午前11時30分~午後0時20分	各 20人	1回 600円	
800m泳ごう! 大人の本町クラブ(4日制) ◆クロールで50m以上泳げる 16歳以上の方	1/14~2/4の毎週火曜日 午後0時30分~1時20分	10人	5,000円	<b>事前</b> [ネット不可]
大人の昼のクロール息継ぎ (4日制)	2/14~3/6の毎週金曜日 午後0時30分~1時20分	10人	4,000円	<b>事前</b>
大人の夜の初めてバタフライ (5日制) ◆クロールで25m泳げる16歳以上の方	2/20~3/19の毎週木曜日 午後6時30分~7時20分	10人	6,500円	
<b>総合スポーツセンター 〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211</b>				
ゆっくりエアロ	1/5~29の毎週月・水・土・日曜日 (1/13・15・18・26を除く) 午前9時30分~10時40分	各 50人 (水曜日は 60人)	1回 510円	<b>当日持</b>
三世代アーチェリー ◆小学2年生以上の方(小学2・3年生は 保護者同伴。初参加の方は要問い合わせ)	1/5~26の毎週日曜日 午前10時~正午	各 18人	1回 560円 (小・中学生 は345円)	<b>当日用</b>
ボクシングエクササイズ	1/6・20・27 いずれも月曜日 午後3時30分~4時40分	各 30人	1回 510円	<b>当日持</b>

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
<b>総合スポーツセンター 〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211</b>				
[ヨガ]サークル体験会	1/7・21・28 いずれも火曜日 午前10時~11時30分 1/11(土)・25(土) 午前10時~正午	各 5人	1回 10円	<b>事前</b>
[新体操]サークル体験会A・B ◆A:4歳~就学前の子ども ◆B:小学生 ※いずれも保護者同伴	1/7・21・28 いずれも火曜日 A:午後3時50分~4時35分 B:午後4時45分~6時	各 20人	1回 10円	<b>当日持</b>
サーキットエアロ	1/8・22・29 いずれも水曜日 午前11時~午後0時10分	各 50人	1回 510円	
ズンバ ZUMBA	1/9~30の毎週木曜日 午前9時30分~10時30分 1/11(土)・25(土) 午後4時30分~5時30分	各 50人	1回 720円	<b>事前</b>
[バドミントン]サークル体験会 ◆20歳以上の女性	1/10~31の毎週金曜日 午前9時20分~正午	各 5人	1回 10円	
ボールを間にコミュニケーションを [親子フットサル教室] ◆4歳~小学2年生と保護者	1/11(土)・25(土) 午前9時~10時	各 10組	1回 1,220円	<b>事前</b> (開催日の 1週間前か ら受け付け)
ストレス発散にも効果大! [女性限定フットサル教室] ◆16歳以上で競技歴1年以下の女性	1/11(土)・25(土) 午前10時30分~正午	各 20人	1回 610円	<b>当日持</b>
しっかりエアロ	1/11(土)・25(土) 午前11時~午後0時10分	各 50人	1回 510円	
[空手道]サークル体験会 ◆小学生	1/21(火)・25(土)・28(火) 午後6時30分~7時45分	各 5人	1回 10円	<b>事前</b>
<b>東綾瀬公園温水プール(すいすいらんど綾瀬) 〒120-0004 東綾瀬3-4-1 ☎5616-2500</b>				
4歳~小学1年生水泳教室 浮きバタ足(4日制) ◆4歳~小学1年生	2/17, 3/2・16・23 いずれも月曜日 午後3時30分~4時20分	10人	3,680円	<b>事前</b>
3~6歳水泳教室(4日制) ◆3~6歳の子ども	2/22~3/14の毎週土曜日 午後0時30分~1時20分	20人	3,680円	<b>1/10必着</b>
小学生クロール習得(4日制) ◆浮き身・バタ足が5mできる小学生	2/22~3/14の毎週土曜日 午後3時30分~4時20分	20人	3,680円	<b>事前</b>
小学生平泳ぎ習得(4日制) ◆クロールで25m以上泳げる小学生	2/22~3/14の毎週土曜日 午後4時30分~5時20分	10人	3,680円	
<b>平野運動場 〒121-0076 平野2-12-1 ☎3883-8079</b>				
ノルディックウォーキング ◆おおむね60歳以上の方	1/8(水)・22(水) 午前11時~正午	各 20人	1回 310円	<b>当日持</b>
いきいきウォーキング ◆おおむね60歳以上の方	1/10(金)・24(金) 午前10時30分~11時30分	各 20人	1回 310円	

この下は広告スペースです。内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは、報道広報課へ ☎3880-5815

**足立に生きてひびの歌を ピアフ短歌会**

津端 正憲  
梅島とき子  
手島 裕子  
島根美代子  
西澤 伸子

わかるかい雪の冷たさ暖かさかさこじぞうを読み聞かす夜  
千住には千住の春の空ありて古き街なみ行き交ふ人々  
路地奥の社(やしろ)のともし火夜祭りは蛍溜まりとなりて華やき  
桜花亭の木下閣に陽のこぼれ初蟬を聴く炎暑の始まり  
社名掲げ空に伸びゆくビル建設日毎に視界と空を奪ひて  
ピアフ短歌会は、梅島駅より徒歩五分・足立区梅田地域学習センター  
「エル・ソフィア」を活動拠点にして共に短歌を学んでいる創立五年余の  
若い会です。ピアフ短歌会で共に短歌を学んでみませんか。  
活動日時・毎月第一金曜日午後一時から五時。見学随時可。  
見学要事前連絡。  
連絡先 ☎090・9013・2251 (西澤)

「足立区国民健康保険」に加入されている  
40歳から74歳までの皆さん

**特定健診の有効期限  
1月31日(金)までに  
必ず健診を受けましょう!**

平成30年度「特定健診受診勧奨の標語キャンペーン」優秀作品

**健診は、  
命を救う パートナー**

青井小学校6年 岩瀬 光太

**足立区医師会**  
〒121-0011 足立区中央本町 3-4-4  
TEL: 03 (3840) 2111 (平日9:00~17:00)

**地元だから 安心・便利 お引越しは**

**お見積無料**  
あなたの「大切」包みます  
心と技のプロ集団

**ハトのマークにお任せを!!**  
**引越専門 足立西センター**  
足立区入谷7-5-3 大作輸送(株)

お気軽にご相談ください

**0120-25-8019**

# 一生に一度、一生の思い出。



# 成人式

今年のテーマは「第0話 笑い咲き誇る ハレ舞台」。  
 大人になり大人の仲間入りをし、新しいスタートを踏み出したい。笑顔あふれる楽しい記念日にしたい、という想いを込めています。一生に一度の成人式。ぜひご参加ください。 成人の日の集い実行委員一同

**日程** 令和2年1月13日(祝) **時間** ▶式典…午前11時開始 ▶アトラクション…午前11時30分開始 ※午前10時受け付け開始 **場所** 東京武道館(綾瀬3-20-1) **対象** 平成11年4月2日～12年4月1日生まれの方 **問い合わせ先** 青少年課 管理調整係 ☎3880-5264

※協力企業…ルミネ北千住店 (株)聡建 竹の塚店 **★モデルは成人の日の集い実行委員会**

この下は広告スペースです。内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは、報道広報課へ ☎3880-5815

**最終営業日は12月28日まで**  
**年始は1月4日より営業開始**  
**2020年も宜しく願い申し上げます**

**シーフードレストラン メヒコ**  
 Since 1969

**2020 新春! 10年玉特典**  
**1000円OFF券**

平日17時以降 土日祝日限定  
 こちらのページをご持参ください 有効期間 2020年1月4日～2月末日

シーフードレストラン メヒコ 足立区役所店  
 営業時間 11:00～21:30 (L.O. 21:00)  
 足立区中央本町 1-17-1 不定期定休日あり  
 ※メヒコ HP: <http://www.mehico.com/index.html>  
**TEL. 03-3886-3939**  
 ※12/29～1/3は 2/8、2/9は 全休み  
**土日祝日も夜9時まで足立区役所14階で営業中!**

**樹木葬花園墓苑**

説明会のご案内  
 毎月第2日曜日  
 第4日曜日  
 午後3時より行います。

ご契約 1人 **15万円**

聖徳太子のおてら 日暮里・舎人ライナー  
**源証寺 舎人駅から徒歩9分**

**☎03-3899-0684**  
 所在地: 東京都足立区入谷2丁目15-25  
 許可年月日: 平成27年12月1日 墓地変更許可番号: 27足保収第538号 住職: 大谷忍昌

**リフォーム or リバースョン**

ご家族の安心・安全のため、大切な住まいの  
**メンテナンス** や **機能向上** を  
 ご検討しませんか?

相談見積 **無料** **真心対応**

外壁・雨漏り・床暖房・壁紙・サッシ・ベランダ・階段  
 屋根・雨樋・駐車場・門扉・上下水道・キッチン・風呂  
 トイレ・介護・増改築・耐震補強・建替え等 内外装全般

豊富な経験と実績 確かな技術 **info@toyodo-house.com**  
 東京都知事許可(般-27)第144283号

**(株)東洋堂ハウスSP**  
 本社・足立支店 **03(5849)3090**  
 〒120-0004 足立区東綾瀬1-24-13 (株)東洋堂ハウスSP第一ビル2F

ラグビー  
大竹 風美子  
Ohtake Fumiko

挑  
む、  
2020

競泳  
中村 克  
Nakamura Katsumi

東京2020大会  
オリンピックへの出場が期待される  
足立区ゆかりのアスリートに訊く

中村選手・大竹選手の  
サイン色紙をプレゼント

各5人

**対象** 区内在住・在勤・在学の方 **申し込み方法** 区のホームページから専用フォームに入力/住所、氏名、年齢、電話番号、区外在住の方は勤務先または学校名・所在地、希望プレゼント、両選手へのメッセージをハガキで送付 **申込期限** 2年1月10日(金)必着 **申込・問い合わせ先** 報道広報課 広報係 〒120-8510中央本町1-17-1 ☎3880-5815  
※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

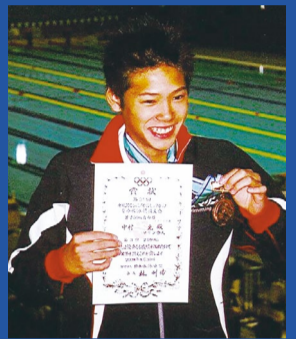


# 鍛練を自信に変えて、絶対にメダルを獲る。

## 小5で始めたスイミング。泳ぐことが楽しくて

きっかけは小学5年生。水泳好きの母が事故でライフセーバーの資格取得を断念することになり、「僕が代わりに泳ごう」と思い、スイミングスクールに通い始めました。練習のない日も「プールに行きたい」と思うほど楽しくて。純粋に泳ぐことを楽しんだ当時の経験が、長く水泳を続けられているベースだと思っています。

その後、中学2年生で足立区へ転居したのをきっかけに、全国のトップ選手が集まる舎人のスクールへ。速い選手が身近にいることがモチベーションになるタイプなので、練習から全力で競える相手のいる環境が本当に嬉しかったです。「1番になってやる！」という気持ちで速い選手に食らいついていたら、100mのタイムが1年で6秒も縮んでいました。



## 悔いも残したりオ。次は必ず「楽しみ尽くす」

2016年に初めて出場したりオオリンピックでは、いい思い出もある反面、悔いも残っています。当時あだち広報でも宣言した「日本人初の47秒台」を初戦で記録しましたが、その後は思うような泳ぎができず、ネガティブになってしまっ。すぐもったいなかったと思っています。

前はなかなか心に余裕を持てなかった部分もありますが、今は嬉しさもつらさも、水泳をやっていないければ味わえない貴重な感情だと思えるようになりました。もしオリンピックの舞台でまた泳げるのなら、ずっと笑顔で楽しみ尽くしたいです。

## たくさんの応援に感謝。勝つ姿を届けたい

この冬は勝負のとき。今年はケガもあり半年ほど納得のいく結果が出せませんでした。今は厳しい練習で体を追い込み、かなり乗っていると感じています。僕の強みは、「気持ちを乗せることができれば、本当に強く、求めた記録をしっかりと出せる」こと。それには当然自信が必要で、結局のところ、「ここまでやったのだから絶対に負けない」と言い切れるまで練習を重ねるしかありません。競泳は自分との戦いで記録がすべて。言い訳は通用しません。「オリンピック出場を勝ち取り、絶対にメダルを獲る」。そう確信できるよう、全力を尽くしています。

最近改めて感じるのが、自分はたくさんの人に応援してもらっているということ。オリンピックで勝つ姿を見せることで、皆さんに感謝の気持ちを届けたいです。



なかむら かつみ

**中村 克選手**

競泳(自由形)

Nakamura Katsumi

1994年2月生まれ(25歳)。183cm、75kg。イトマン東進所属。100m自由形の現日本記録保持者。高校時代のインターハイ2連覇、大学時代の学生選手権2冠など、学生のころから輝かしい実績を誇る。2015年ジャパンオープン・2016年日本選手権ともに日本記録を更新し優勝。リオデジャネイロオリンピックでは日本人で初めて100m自由形で48秒の壁を破った。

2人をつなぐ  
キーワード①

「足立区立第十四中学校」

同じ中学校出身の二人。大竹選手の在学時、中村選手はすでに卒業していたものの、「卒業生にすごい先輩がいる」と当時からスターだったとか。「同じ中学校出身者が同時にオリンピックに出るってすごい確率だし、そうなれば嬉しい」と中村選手。

# 相手を抜いて視界から人が消える、その瞬間をオリンピックで。

## 陸上から転向し、新たに進んだラグビーの道



小さいころから足の速さは誰にも負けなくて、中学・高校は陸上に明け暮れていました。高校最後のインターハイで入賞して、達成感でいっぱいとき、次の進路として頭に浮かんだのがラグビーでした。というのも、前にバスケの授業で「絶対ゴールを決めなきゃ!」ってとき、ボールを抱えたままダッシュしてしまったことがあって。そのとき授業を担当していたのがラグビー部の先生で、「職員室へ来なさい」と叱られると思ったら、ラグビー部へのスカウトでした(笑)。少し恥ずかしい経験ですが、それを思い出したのがラグビー転向のきっかけです。

## 「誰かのために」という気持ちが活きる競技

ラグビー生活で一番忘れられないのが、仲間とともに**金メダル**を獲得した**2018年アジア競技大会**。私は「誰かのために」と思うことが力になるタイプで、「仲間のために絶対にメダルを獲る!」と挑んだ結果でした。

**7人制**は15人制と違って、試合展開がスピーディーでボールがどんどん動きます。**一人が頑張っても絶対に勝てない「究極のチームスポーツ」**。陸上は個人競技だったので、転向当初は戸惑いもありましたが、今は自分にすごく合っていると思っています。



## 足立区の皆さんに勇気を与えられるプレーを

練習や合宿で忙しい毎日ですが、合間には息抜きで実家に帰ります。地元の駅に降りた瞬間、足立の風を感じてホッとしますね。生まれ育った東京でオリンピックが開催されるなんて、何にも代え難いチャンス。その舞台に立つことを想像し、メダル獲得のために必要とされる選手になれるよう、今以上に努力を重ねていくつもりです。**ラグビーW杯**では各選手の地元がすごく盛り上がっていましたよね。「選手に勇気もらった」と話す人を見て、私も足立区の皆さんに勇気を与えられるようなプレーをしたいと心から思いました。



ラグビーをしていて特に好きなのが、相手を抜き、ボールを持った自分の前に誰もいなくなる瞬間。**オリンピックに出られたら、陸上で鍛えてきた「スピード」と「フィジカル」でその一瞬に向かって進みたい。皆さんに応援していただけたら嬉しいです!**

2人をつなぐ  
キーワード②

## 舎人公園

「足立区で思い出の場所は?」と聞くと、偶然にも同じ結果に。大竹選手にとっては中学時代に走り込んだつらい経験から「思い出したくない場所(笑)」。中村選手は舎人のスイミングスクール時代、練習後に友人と遊んだ場所なのだそう。



おおたけ ふみこ  
**大竹 風美子選手**

ラグビー

Ohtake

Fumiko

1999年2月生まれ(20歳)。170cm、67kg。母は日本人、父はナイジェリア人。日本体育大学ラグビー部女子所属。中学で陸上(短距離)を始め、高校で七種競技に転向。東京高校3年生で挑んだインターハイで6位入賞を果たす。その後ラグビーの道へ進むと、すぐに女子7人制ラグビー日本代表の強化合宿に招集され、2018年アジア競技大会では競技歴約1年半でありながら、チーム初となる金メダル獲得に貢献した。

オリンピック・パラリンピックレガシー★1

# 2020 その先の あだちへ

区では、東京2020大会を契機にまちをより良くするため、様々な取り組みを展開しています。その一部を紹介します。

★1…大会後に残る有形・無形の社会的遺産

**問い合わせ先** オリンピック・パラリンピック担当  
☎3880-5492

## ＼オランダから学ぶ！

### 障がいの有無に関わらず スポーツに親しめるまち



くわしくは  
動画をチェック



2017年から2020年まで、障がい者スポーツの先進国であるオランダをお手本に！

▲陸上(走幅跳)銅メダリスト マルレーネ選手



オランダのリオ  
パラリンピアンが  
来日



▲車いすバスケットボール銅メダリスト  
ポー選手(左)・マリスカ選手(右)

▲卓球金メダリスト  
ケリー選手



特別支援学校と  
小・中学校が交流

## 障がい者のスポーツ 総合相談窓口 「あだちスポーツ コンシェルジュ」開設

オランダの取り組みを参考に、地域と協力して、障がい者が運動・スポーツを楽しめる場所を案内する「あだちスポーツコンシェルジュ」開設を進めています。

## オランダ連携の縁で 「スペシャル・クライフコート」設置予定地に！

祝日本初！

スペシャル・クライフコートとは、障がいのある方や子どもたちを中心に、誰もが一緒に運動・スポーツを楽しめる広場のこと。大会開催地の東京でヨハン・クライフ財団が設置を検討する中、足立区総合スポーツセンターが予定地に選ばれました！



▲2020年8月ごろ完成予定  
※写真はイメージ



©オランダオリンピック委員会・スポーツ連合

## ＼江北が変わる！ 住んでいるだけで 自ずと健康になるまち

「身近なところで気軽に運動できるまちづくり」を行い、現在取り組んでいる「あだちベジタベライフ」とあわせ、「健康」をテーマにしたまちづくりを進めます。

### ＼つい歩きたくなる！ 江北エリアデザイン

東京女子医科大学新東医療センターの2021年度開院にあわせ、周辺で緑道・公園整備や無電柱化を実施。国土交通省が進める「ウォークアブル推進都市」にもなっています。



※完成イメージ

## ＼BWMを広げる！ さらに安全・安心と言われるまち

地域の方による見守りや清掃活動などの取り組みを強化することで、刑法犯認知件数をさらに減少させ、誰からも安全・安心と認められるまちへ。

### ＼民有地も含む！ 不法投棄・落書き対策

不法投棄を見つけた際に区へ通報する「通報協力員」は目標の2020人を突破。監視の目が広がっています！



### ＼2021年3月完成予定！ 六町に防犯活動拠点が登場

地域の方の防犯活動拠点となる民間交番「(仮称)六町駅前安全安心ステーション」を設置！

**刑法犯認知件数 減少中！**

2001年 過去最多の1万6,843件

2018年 62年ぶりの5,000件台

2019年 戦後最小の4,798件(1947年)を下回る勢い！★2

★2…10月末現在3,941件