

発行 足立区  
編集 報道広報課  
住所 〒120-8510 足立区中央本町1-17-1  
☎ 3880-5111 (代表)  
FAX 3880-5678  
✉ voice@city.adachi.tokyo.jp

 区内全域で歩行喫煙・  
ごみのポイ捨ては禁止です

# あだち ち 広報

カラス被害を防ぐ  
最強アイテム

# とりコン!

ごみの散乱被害防止に絶大な効果を誇る「とりコン」。平成30年4月から貸し出しを開始し、令和元年8月1日までに843台が利用されています。無料で貸し出しているので、皆さんの地域でもぜひご活用ください。※貸し出し方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。お問い合わせ先は、お問い合わせ先=足立清掃事務所 作業係

☎3853-2141

## 利用者の声



伊興\*在住  
秋山さん

これまで、カラスよけネットをしっか<sup>り</sup>被せても4・5羽が連携してごみを散らかしてしまい、とても困っていました。しかし、とりコンを設置した今では、カラス被害がなくなり、助かっています。

また、従来のネットと違って蓋を開けるだけなので、ごみ出しがと<sup>も</sup>楽になりました。

★…舎人公園に近いので、カラス被害が多い地域。区全体に設置されている「とりコン」の約3割が集中し、まちの美化に一役買っている。



▲普段は折り畳んでコンパクトに収納

## とりコンのプロフィール

- ・大型(幅: 180cm/重さ: 約7kg)
- ・小型(幅: 120cm/重さ: 約5kg)
- ※いずれも奥行60cm×高さ66cm

## ⚠ 使用上の注意

- ◆使用できるのは燃やすごみの収集日のみです。
- ◆貸し出しには条件(現地確認/使用方法の説明 など)があり、設置まで時間がかかる場合があります。ご了承ください。



# 9月1日は防災の日 今すぐできる家庭の防災!

30年以内に首都直下地震が発生する確率は約70%。住宅の倒壊や火災の発生、ライフラインの停止など、大規模な混乱が予想されます。いつ起こるか分からない大地震に備えて、「今」準備を始めましょう。 ■問先=災害対策課 災害対策係 ☎3880-5836

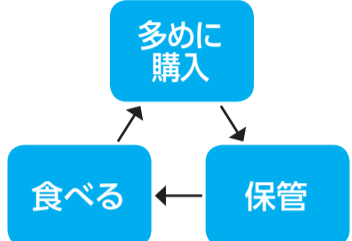
## 首都直下地震が足立区で起きたら…

死者数 約700人 全壊棟数 約1万棟  
避難者数 約28万人 焼失棟数 約1万6,000棟

※東京湾北部地震(マグニチュード7.3)、冬の夕方午後6時、風速8m/秒を想定  
「首都直下地震等による東京の被害想定報告書(東京都防災会議)」より

### Point.1 日常備蓄

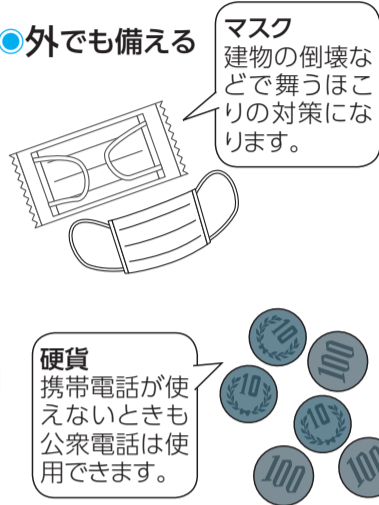
●家で備える



「ローリングストック法<sup>※1</sup>」で最低3日分、できれば7日分を用意しましょう。

※1…食料などを多めに購入し、使い回しながら備える方法

●外でも備える



### Point.2 情報収集

災害時に正確な地域情報を入手するために、あらかじめ情報収集手段を確認しておきましょう。

●足立区防災ナビ…「防災マップ」や「施設リスト」など、災害に役立つ機能が充実したアプリ

■問先=災害対策課 施設管理係 ☎3880-5837

足立区防災ナビ 検索

●A-メール…災害情報だけでなく、河川氾濫の恐れなどがある場合も配信

■問先=報道広報課 広報係 ☎3880-5514

A-メール 検索

### Point.3 ペット

地震が発生した場合、ペットも一緒に避難が必要で。また、自宅に戻れない場合、避難所で一緒に生活することもあります。日ごろから基本的なしつけや避難用品の準備など備えが大切です。 ■問先=足立保健所 生活衛生課 庶務係



☎3880-5375

くわしくはコチラ▶



## あなたの家は安全ですか? 当てはまる場合は、地震で倒壊の危険性あり!

✓ 昭和56年5月以前に建てられた2階建て以下の木造住宅

✓ ブロック塀に傾きやひび割れなどがある

### プロの診断を受けよう!

#### 耐震診断 費用助成

区登録耐震診断士による診断で、診断費用<sup>※2</sup>のうち最大10万円まで助成

※2…診断費用は、約12万円~17万円

#### 建築物等耐震アドバイザー派遣制度 無料

高さ1.2m以上の道路に面するブロック塀などの所有者を対象に塀の調査を実施

### 危険と判定されたら、耐震化または解体費用を助成します!

#### 耐震改修・解体除却工事 費用助成

耐震改修または解体の費用を助成。60歳以上の方がいるなどの特例世帯や特定地域(梅田/小台/千住/中川/宮城/本木周辺地域)は助成額上限・助成割合がアップ!

#### ブロック塀等カット工事 費用助成

幅4m以上の道路に接する部分のブロック塀などの上部をカットまたは撤去する工事費用を助成

### ほかにも助成いろいろ!

- 非木造住宅の耐震診断、耐震改修・解体費用助成
- ブロック塀等倒壊防止工事助成
- 家具転倒防止工事費用助成
- 感震ブレーカー設置費用助成 など

いずれも助成には条件があります。くわしくは区のホームページをご覧ください。

■問先=建築安全課 建築防災係

☎3880-5317



### 郵送申し込み記入例

☒

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

#### 新規事業 不登校の子を持つ保護者のための交流会

■日時=9月20日(金)、午前10時~正午 ■対象=不登校の子どもの保護者 ■内容=西新井こころのクリニックの臨床心理士・橋本弘美氏による講演/交流会 など ■定員=100人程度(8月26日から先着順) ■申込=電話/氏名(フリガナ)、学年、電話番号、「交流会」をファクス ■場・申・問先=こども支援センターげんき教育相談課 西新井教育相談係 ☎3852-2872 FAX3852-2864

### 健康・衛生

#### 第46回 足立区民健康まつり

■日時=9月14日(土)、午後2時~4時 ■場所=区役所庁舎ホール/区役所1階区民ロビー ■内容等=▷健康相談…内科/外科/整形外科/眼科/耳鼻咽喉科/皮膚科/泌尿器科/産婦人科/歯科/柔道整復/薬(ジェネリック) など ▷検査・体験…心電図(先着42人)・血圧脈波(先着20人) ※午後1時30分から整理券を配布/薬剤師の仕事体験(足立区薬剤師会に要

電話予約、小学生対象、8月26日から先着40人) / 尿検査 / 歯のよらず相談 / 口腔内カメラ / バクテリアアチェッカー / 血糖自己測定 / 足底圧測定 / 健康柔体操 など ▷展示…児童・生徒の各種ポスターコンクール作品 / 有害薬物(見本) など ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=▷内容…足立区歯科医師会(平日、午前9時~午後5時)

☎3882-7337

▷体験予約…足立区薬剤師会(平日、午前10時~午後5時)

☎5813-8933

▷そのほか…区・衛生管理係

☎3880-5891

### 放射線量の調査 (雨天時を除く、平日)

日付(8/1~15)	1	2	5	6	7	8	9	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	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



**ウォーキング教室 (9月～11月分)**

■日程等=表1 ■対象=区内在住・在勤・在学でおおむね65歳以上の方 ■内容=指導員による区内を中心としたウォーキング ■定員=各50人(8月26日から**先着順**) ■申込=電話/住所、氏名、年齢、電話番号、希望コース名(1人4コースまで)、「ウォーキング教室」をファクス ■申・問先=スポーツ振興課 振興係 ☎3880-5826 ☎3880-6028

**講演会「ホルモンの働きを知って歯周病予防」**

■日時=9月26日(木)、午後1時30分～3時 ■対象=区内在住・在勤の方 ■内容=歯科医師による更年期や妊娠期などに進行しやすい歯周病についての講演/体験学習 ■定員=30人(8月26日から**先着順**) ■申込=電話/窓口/氏名、電話・ファクス番号、「ホルモンの働きを知って歯周病予防」をファクス ■場・申・問先=江北保健センター 歯科保健担当 ☎3896-4011 ☎3856-5529

**大人のぜん息 和太鼓教室**

■日時=9月28日(出)、午前10時～正午 ■場所=区役所庁舎ホール ■対象=18歳以上でぜん息を治療中の方 ■内容=声を出しながらの和太鼓演奏 ■定員=30人(8月26日から**先着順**) ■申込=電話/住所、氏名、年齢、電話番号、「大人の和太鼓教室」をファクス ■期限=9月13日(金) ■申・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 ☎3880-0041

**精神講演会「統合失調症とは何か? 病気の理解と対応」**

■日程等=▷9月24日(火)…統合失調症の理解と治療 ▷10月8日(火)…家族の対応 ■時間=午後1時30分～3時 ■対象=統合失調症の方の家族、関係者 ■定員=各30人(8月26日から**先着順**) ■申込=電話/住所、氏名、年齢、電話・ファクス番号、希望日、「精神講演会」をファクス ■場・申・問先=竹の塚保健センター 地域保健係 ☎3855-5082 ☎3855-5089

表1 ウォーキング教室日程等

日程	コース(距離)	集合時間
9/23(祝)	ハト広場(都立東綾瀬公園内)・柴又公園(7km)	午前8時30分
10/14(祝)	総合スポーツセンター・スポーツカーニバル(5km)	午前9時30分
10/25(金)	千住ほんちょう公園・岩淵水門健脚(11km)	午前9時
11/8(金)	ハト広場・六町公園(9km)	
11/24(日)	竹の塚第七公園・越谷レイクタウン健脚(15km)	午前8時30分

※いずれも雨天中止

**献血(9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(金)	ライフ 竹の塚店(西伊興4-1-22)	午前9時30分～11時45分/午後1時15分～4時
8(日)	西新井第二小学校	午前9時10分～10時45分/午後0時15分～3時
15(日)	六木小学校	午前9時30分～午後1時30分
21(土)	西友 青井店(青井3-1-1)	午前10時～11時30分/午後1時～4時
28(土)	洲江小学校	午前9時30分～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(9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
1(日)	小池接骨院(興野1-10-6)	3889-2171
	関橋接骨院(南花畑2-9-4)	3859-4501
8(日)	庄司接骨院(谷中3-4-6)	3629-7216
	薦谷整骨院(千住宮元町25-9)	3881-4945
15(日)	金内接骨院(六木1-1-13)	3629-8571
	小平鍼灸接骨院(千住中居町28-9)	3882-9191
16(祝)	あやせ駅前鍼灸接骨院(綾瀬3-6-6)	3629-3227
	清水整骨院(江北7-23-1)	3896-9778
22(日)	伊勢谷整骨院(大谷田4-10-11)	3606-5898
	力神堂整骨院(本木1-21-1)	3887-5804
23(祝)	さくら整骨院(花畑4-39-11)	3884-7118
	高石接骨院(関原3-40-18)	3840-4951
29(日)	大出接骨院(大谷田3-8-17)	5616-9664
	澤田接骨院(梅島1-10-6)	3852-3395

※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

**10月開始予定! 幼児教育・保育の無償化**

■問先=子ども施策推進担当 ☎3880-5266

10月1日から全国で「幼児教育・保育の無償化」が始まります。区では、国の基準より補助を拡大するなど、子育て世代を応援!

※内容は第3回区議会定例会で審議予定。くわしくは区のホームページをご覧ください。



**制度の概要(一部抜粋)**

認可保育所、認定こども園、障がい児発達支援施設	●0～2歳児クラスの子ども(住民税非課税世帯に限る) ●3～5歳児クラスの子ども	保育料無償
幼稚園	最大2万9,000円まで	保育料負担軽減
認証保育所	●0～5歳児クラスの子ども 最大3万7,000円～6万7,000円まで*	保育料負担軽減
認可外保育施設など	●0～2歳児クラスの子ども(住民税非課税世帯に限る) 最大4万2,000円まで ●3～5歳児クラスの子ども 最大3万7,000円まで	保育料負担軽減

※無償化対象施設と公示された施設を利用し、かつ事前に「保育の必要性」の認定を受けるなどの条件あり。食材料費など無償化の対象外あり(保護者負担)  
 ★…子どもの年齢・出生順、住民税課税状況などにより助成額は異なる

**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」(10月～12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=9月6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(10月～12月分)日時等

場所	曜日	時間	講座名	日程	費用
A	火	午前	セルフでリンパマッサージ(6日制)	10/8・22、11/12・26、12/10・24	各3,000円
			やさしい英語で子育て(6日制)	10/9・23、11/6・27、12/11・25	
	木	午前	ヨガ(10日制)	10/3・10・17・31、11/7・14・21、12/5・12・19	5,000円
			初めてのミシン(6日制)	10/3・17、11/7・21、12/5・19	3,000円
	金	午後	親子体操(7日制) ※1歳以上の子ども対象	10/3・17・31、11/21・28、12/19・26	3,500円
			バレエストレッチ(9日制)	10/4・11・18、11/1・15・29、12/6・13・20	各4,500円
D	午前	ピラティス(9日制)	10/4・11・18、11/1・15・29、12/6・13・20 ※午後1時15分～2時45分		
		フラワーアレンジメント(3日制)	10/15、11/26、12/17	1,500円	
B	木	午前	すぐに役立つペン習字(6日制)	10/10・17、11/14・21、12/5・12	各3,000円
			ベビーマッサージ(6日制)	10/10・24、11/7・21、12/5・19	
C	金	午前	フラダンス(10日制)	10/4・11・18・25、11/1・8・15・22、12/6・13	5,000円
			編みまじょう 藤クラフト(6日制)	10/4・18、11/1・15、12/6・13	各3,000円
D	午前	基礎からのパッチワーク(6日制)	10/11・25、11/8・22、12/13・27	各3,000円	
		基礎からの編み物(6日制)	10/4・18、11/8・22、12/6・20		
D	午前	基礎からの編み物(6日制)	10/11・25、11/1・29、12/13・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

区立小学校に入学希望の外国籍の方へ 8月下旬に入学手続きの案内を送付

■対象=区内在住で2年度に新入学の年齢に達する外国籍の子どものいる家庭 ※区立小学校へ入学を希望する方は、学務課 就学係で手続きをしてください。 ■問先=就学係 ☎3880-5969

「夕焼け放送」の放送時刻が 午後5時30分から午後5時に変更

■期間=9月1日～10月31日 ■問先=青少年課 管理調整係 ☎3880-5264



## 福祉・高齢医療

### 介護予防「はつらつ教室(プール)」(8日制)

■期間等=表1 ■時間=午後1時～2時30分 ■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=水中ウォーキングなど ■定員=各20人(選考) ■問先=介護予防・生活支援担当 ☎3880-5642

### 73歳以上の区民に無料マッサージ(9月分)

■日程等=▷3日(火)・24日(火)…竹の塚障がい福祉館 ▷8日(日)・22日(日)…勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内) ※住所・年齢が確認できる証明書の提示が必要 ■時間=午前9時10分～午後3時10分 ※定員になり次第終了 ■定員=各48人(先着順) ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=お問い合わせ

表1 はつらつ教室(プール)(8日制)期間等

場・申・問先	期間等
スイムスポーツセンター(うきうき館) 〒121-0812西保木間4-10-1 ☎3850-1133 ☎3860-6903	10/4～11/22の毎週金曜日 ■申込=申込書をファクス・郵送・持参 ■申込期間=8/26～9/27必着(9/17(火)を除く)
千住温水プール(スイミー) 〒120-0034千住3-30 ☎3882-2601	10/2～11/27の毎週水曜日(10/23を除く) ■申込=申込書を郵送・持参 ■申込期間=8/26～9/18必着(9/17(火)を除く)
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 ☎5616-2525	9/19～11/7の毎週木曜日 ■申込=申込書をファクス・郵送・持参 ■申込期間=8/26～9/5必着

※申込書は開催場所で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可

コールあだち(毎日、午前8時～午後8時) ☎3880-0039

### 重症心身障がい児(者) 都内各通所施設の通所者募集

■入所時期=2年4月以降 ■対象=重症心身障がい児(者) ■支援内容=児童発達支援/生活介護 ■定員=若干名(選考) ■申込期間=9月2日～30日 ※申し込み方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■問先=障がい福祉課 各援護係(表2)

表2 障がい福祉課 各援護係一覧

問先	電話・ファクス番号
西部援護係	☎3897-5034 ☎3856-7229
千住援護係	☎3888-3146 ☎3888-5344
中部援護第一係	☎3880-5881 ☎3880-5754
東部援護係	☎3605-7520 ☎5697-6560
北部援護係	☎5831-5799 ☎3860-5077

### 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」(10月・11月分)

■日時等=表3 ■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

### 若年性認知症 本人・家族交流会

■日時=9月14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

表3 長寿健康増進事業(10月・11月分)日時等

場・申・問先(地域学習センター)	日時	内容	定員
中央本町 ☎3852-1431	10/30(水)、午後1時30分～3時	いきいき元気体操	20人
東和 ☎3628-6201	10/17(木)、午前10時30分～午後1時30分	カルシウムたっぷり骨活ごはん	16人
	10/30(水)、午前10時30分～11時40分	らくらく体づくり体操	25人
舎人 ☎3857-0008	10/1・8・15 いずれも火曜日、午後1時～3時	私の大好きを詰め込んだアルバム作り(3日制)	8人
花畑 ☎3850-2618	10/17(木)、午前10時～正午	歳をとっても美しくお化粧教室	10人
	10/18(金)、午前9時～午後1時	バスで巡る足立区内の郷土史跡探訪教室	25人
保塚 ☎3858-1502	10/11(金)、午後1時30分～3時	季節の寄せ植え教室	12人
	10/21・28、11/11・18 いずれも月曜日、午後1時30分～3時	持ってなくても大歓迎 シニアのタブレット教室(4日制)	16人

※いずれも8月26日、午前9時から先着順

せる交流会 ■定員=20人(8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

### もの忘れ相談(9月分)

■日程等=表4 ■対象=おおむね65歳以上の方と家族 ■申込=電話/窓口

表4 もの忘れ相談(9月分)日程等

場・申・問先(地域包括支援センター)	日程
千寿の郷 ☎3881-1691	19日(木)
中央本町 ☎3852-0006	4日(火)
西新井 ☎3898-8391	10日(火)
西新井本町 ☎3856-6511	5日(木)
はなはた ☎3883-0048	19日(木)

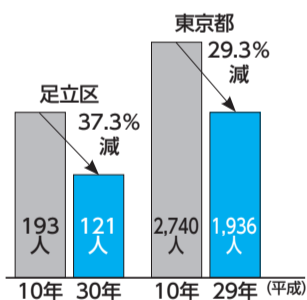
## 9月は自殺対策強化月間です

## ～気づく つながる いのちを守る～

■問先=こころといのち支援係 ☎3880-5432

### 区内の自殺者数は減少傾向

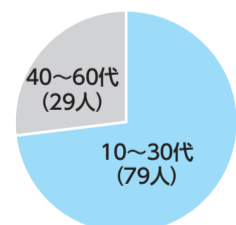
区では平成20年10月から、「生きる支援」として自殺対策に取り組んでいます。ゲートキーパー\*1の活動や支援の輪が広がった結果、自殺者数が急増した平成10年と比較して大きく減少しました。



\*1…「いのちの門番」として、相談者の顔色や態度から自殺のサインに気づき、問題解決につなげる人材

### 若年者・高齢者の対策を実施

区全体の自殺者数は減少傾向にあるものの、若年者(10～30代)の自殺者数は横ばい状態、単身高齢者の自殺者数は増加傾向です。今まで相談につながりにくかった若年者については、平成30年4月に開始した「インターネット・ゲートキーパー事業\*2」により、相談件数が増加しています。



▲平成30年度 インターネット・ゲートキーパー相談者数

今年度は、生きづらさを抱えた若年者に加え、孤立した高齢者への支援に、重点的に取り組みます。

\*2…区内で「死にたい」など自殺関連語句を検索した方を、検索連動広告を活用してメール・電話相談などへつなぐシステム

### 集い・講演会で相談

#### 大切な方を自死(自殺)で亡くされた方の集い「分かちあいの会 とまり木」

■日時=9月6日(金)、午後6時30分～8時30分 ※原則毎月第1金曜日開催 ■場所=エル・ソフィア ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=こころといのち支援係 ☎3880-5432

#### こころといのちの講演会「孤立した高齢者のこころといのちを守るために」

■日時=9月30日(月)、午後2時～4時 ■場所=江北保健センター ■定員=40人(8月26日から先着順) ■申込=電話 ■申・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

### 「くらしとしごとの相談センター」で相談

■日時=平日(年末年始を除く)、第2土曜日・第4日曜日、午前9時～午後5時 ※火・金曜日は午後7時終了 ■内容=生活サポート相談員による生活や仕事の

悩み相談 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=くらしとしごとの相談センター(区役所別館内) ☎3880-5705

### LINEアプリ・電話で相談

#### 相談ほっとLINE@東京

■期間=実施中～令和2年3月31日、午後5時～10時 ※午後9時30分受け付け終了。9月1日～30日は午後3時開始 ■利用方法=次のいずれかの方法で友だち登録…LINEアプリの公式アカウントから「相談ほっとLINE@東京」を検索/QRコード ■問先=都・福祉保健局 健康推進課 ☎5320-4310



▲登録はコチラ

#### つらい気持ちを話してください

▷よりそいホットライン(24時間。年中無休) ☎0120-279-338  
▷都・自殺相談ダイヤル こころといのちのほっとライン(午後2時～午前5時30分。年中無休。9月21日(土)～25日(水)は24時間受け付け) ☎0570-087478

今後とも、自殺に追い込まれない社会づくりにご理解とご協力をお願いします。



**9月上旬に「後期高齢者歯科健診(無料)」の受診券を送付**

区内在住で、76・80歳の方に受診券を送付します。お早めにご受診ください。※年齢は2年3月31日現在  
**内容**=問診/むし歯・歯周病チェック/口腔清掃状況・歯石の付着・義歯の状態の確認 など  
**申込**=区内指定医療機関に予約のうえ、区が送付する受診券などを持参  
**期限**=2年2月29日(土) **問先**=高齢医療係 ☎3880-5874

**女性の就労スキル向上と就職決定を支援(第1期)**

**期間**=9月30日~11月1日 ※時間など、くわしくはお問い合わせください。  
**場所**=北千住駅周辺の研修会場など **対象**=就職を希望する女性 ※学生不可 **内容**=区委託事業者による2週間の研修(8回)・カウンセリング後、都内または近郊企業の説明会・職場見学を経てマッチングにより就職をめざす  
**定員**=15人(選考) **申込**=電話/住所、氏名、電話番号、「スキルアップ就職マッチング事業」をファクス  
**申込期間**=8月26日~9月20日 **申・問先**=(株)シグマスタッフ(区委託事業者)(平日、午前10時~午後5時)  
 ☎6806-1264 ☎6417-4551 **問先**=区・就労・雇用支援係 ☎3880-5469

**仕事・産業**

**本庁舎展望レストラン運営事業者募集**

**募集施設**=区役所南館14階展望レストラン・中央館1階喫茶コーナー ※申し込みには説明会・現地見学会への参加が必要 **運営期間**=2年4月1日~9年3月31日  
**説明会・現地見学会**  
**日時**=9月13日(金)、午後2時~3時30分 **期限**=9月6日(金)  
 —いずれも—  
 ※対象や申し込み方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。  
**問先**=本庁舎管理係 ☎3880-5824

**資格取得もサポート「介護のおしごと就労支援」**

**対象**=求職中の方 **勤務場所**=区内の特別養護老人ホームなど  
**内容**=希望をもとに仕事内容を説明し、職場を紹介。約3カ月の派遣後、その職場に就職 ※介護資格がない方は、期間中に介護職員初任者研修を自己負担なしで受講可 **募集人数**=50人程度(選考) **申込**=電話 **申・問先**=(株)サクシー

ド(区委託事業者) ☎5287-1929 **問先**=区・高齢調整係 ☎3880-5886

**問先**=男女参画プラザ ☎3880-5222 ☎3880-0133

**暮らし・まちづくり**

**ハラスメント対策講座「ハラスメントを予防する環境づくりと意思表示」**

**日時**=9月21日(土)、午前10時~正午 **場所**=エル・ソフィア **対象**=区内在住・在勤の方 **内容**=身近で起こるハラスメントを防ぐため、環境づくりや「NO」を伝える方法を学ぶ **定員**=20人(8月26日から先着順) ※保育あり(要予約、6カ月~就学前の子ども、先着10人) **申込**=電話/区のホームページから専用フォームに入力/住所、氏名(フリガナ)、年齢、保育希望の場合は子どもの氏名(フリガナ)、年齢、電話・ファクス番号、「ハラスメント対策講座」をファクス **申・**

**明海大学 連携事業「小・中学校の英語教材で学ぶ大人の初級英会話講座」(5日制)**

**日時**=9月22日、10月6日・20日、11月10日・24日、いずれも日曜日、午前10時~正午 **場所**=梅島小学校 **対象**=区内在住で16歳以上の英会話初心者 **内容**=区と英語力向上のために連携協定を結んでいる、明海大学のネイティブ講師と日本人講師が教える英会話講座 **定員**=40人(抽選) **申込**=住所、氏名(漢字、フリガナ、ローマ字)、年齢、電話番号、Eメールアドレス、「初級英会話講座」を区へハガキで送付 **期限**=9月6日(金)必着 **申・問先**=学力定着推進課 学力定着推進係 ☎3880-5702

暮らし・まちづくりは、6面に続きます

**10月1日から使用できる国民健康保険証を送付します**  
**対象**=区の国民健康保険加入者 **送付期間**=9月5日~11日 **送付方法**=住民登録地の世帯主宛に簡易書留で郵送 ※特定健診の受診日が記入できるカードケースを同封。郵便局での保管期限(9月16日(祝)経過後、普通郵便で再送。表札がない、郵便局に留置や転送願いを出している方などは届かない場合あり **問先**=資格賦課担当 ☎3880-5240

**地域包括支援センター介護(予防)教室(9月・10月分)**

申・問先(地域包括支援センター)	日時	内容等
伊興 ☎5837-1280	9/14(土) 午後2時~4時	認知症サポーター養成講座 ■場所=ウエルガーデン伊興園(伊興3-7-4) ■定員=20人
さの ☎5682-0157	9/25(水) 午後2時~3時30分	超高齢社会と終末期医療について「かかりつけ医の役割の重要性」 ■場所=ゆうあいらんど・さの(佐野2-30-12) ■定員=30人
中央本町 ☎3852-0006	9/28(土) 午前10時~正午	認知症サポーター養成講座 ■場所=中央本町地域学習センター ■定員=20人
中川 ☎3605-4985	9/25(水) 午後2時~3時	認知症サポーター養成講座 ■場所=中川地域センター(長門住区センター分館) ■定員=60人
西新井 ☎3898-8391	10/7(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=6人
西新井本町 ☎3856-6511	9/6(金)、10/4(金) 午後2時~3時	太極拳 ■場所=西新井本町住区センター ■定員=各10人
一ツ家 ☎3850-0300	9/28(土) 午後2時~3時30分	認知症サポーター養成講座 ■場所=保塚地域学習センター ■定員=30人
日の出 ☎3870-1184	9/18(水) 午後1時30分~3時	脳の活性化を図ろう「シナプソロジー」 ■場所=千住あずま住区センター ■定員=40人
保木間 ☎3859-3965	9/24(水) 午後2時~3時30分	認知症サポーター養成講座 ■場所=総合スポーツセンター ■定員=30人
本木関原 ☎5845-3330	9/28(土) 午前10時~11時30分	認知症サポーター養成講座 ■場所=まちづくり工房館(関原の森内) ■定員=20人

※いずれも、**申込**=電話/窓口(8月26日から先着順)(月~土曜日、午前9時~午後5時)

**いつまでも「健康」でいるために 40歳前からの2つの健康チェック!**

平成29年度「40歳前の健康づくり健診」の結果によると、検査項目の一つ以上「異常」のある方は男性で約90%、女性で約83%でした。放置すると糖尿病・高血圧症などの生活習慣病になる恐れがあるばかりか、心筋梗塞・脳梗塞などで、重度の障がいや死にいたる可能性もあります。

区では、自営業など健診の機会がない18~39歳の方に、健康チェックを無料で行っていきます。いつまでも健康で楽しく過ごすために、若いころから健康チェックを習慣に!

**保健センターでくわしくチェック! 40歳前の健康づくり健診(2日制)** くわしくは  
コチラ▶

問診や血圧測定、血液検査、尿検査、体組成測定などの総合的な検査を実施。生活習慣改善のため、2日目に保健師や管理栄養士と健診結果を振り返ります。今年度から、実施日・時間を拡大し、受けやすくなりました! **問先**=健診事業係 ☎3880-5121

**自宅で簡単! 忙しい方向け! 簡易血液検査(スマホ de ドック)** くわしくは  
コチラ▶

自宅に届く「採血キット」で指先の血液を採取して返送するだけ! 申し込みから結果確認まで、すべてパソコン・スマートフォンで簡単にできます。 **問先**=データヘルス推進係 ☎3880-5601

—いずれも—  
**対象**=区内在住で自営業など健診の機会がない18~39歳の方 ※年齢は2年3月31日現在 **申込**=電話 ※簡易血液検査は区のホームページからも申し込み可 **申・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



暮らし・まちづくりは、5面からの続きです

暮らし・まちづくり

区民まつり「こどもフリーマーケット」出店者募集

■日時=10月12日(土)、午前11時～午後3時/13日(日)、午前10時～午後3時 ■場所=荒川河川敷・虹の広場 ■対象=区内在住の小・中学生5人以内のグループ ※小学生のみのグループは保護者同伴。保護者はグループ人数に含み2人まで ■内容=出店者が使用していたおもちゃ・衣類・文房具などを、1点につき上限1,000円で販売 ※1区画2m×3m程度 ■定員=各15組(抽選) ■費用=500

円 ■申込=代表者の住所・氏名(フリガナ)・学年、保護者の氏名(小学生のみの場合)、参加人数、電話番号、主な出品物、希望日、「区民まつり こどもフリマ」をハガキで送付 ※1組1回のみ申し込み可。出店決定後、10月5日(土)の説明会に参加が必要 ■期限=9月18日(水)必着 ■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

「足立区宅地開発事業調整条例」が10月1日から施行

■内容=10月1日から、150㎡以上の宅地開発事業を行う場合、区に事業計画書の提出が必要 ※くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■問先=開発指導係 ☎3880-5272

審議会等の公開(9月・10月分)

日時など、変更になる場合あり。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
足立区地域包括ケアシステム推進会議 住まい部会	9/9(月)	午前9時～11時	区役所	地域包括ケア推進課 計画推進担当 ☎3880-5493
第30回足立区景観審議会		午後1時30分～3時30分		都市計画課 景観計画係 ☎3880-5738
足立区環境審議会		午後3時30分～5時		環境政策課 計画推進係 ☎3880-6049
第2回足立区成年後見制度審査会	9/12(木)	午後1時～3時		高齢福祉課 権利擁護推進係 ☎3880-5982
足立区男女共同参画推進委員会	9/19(木)		エル・ソフィア	区民参画推進課 男女共同参画推進係 ☎3880-5222
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	9/20(金)	午後2時～4時	ギャラリーシティ	地域包括ケア推進課 介護予防・生活支援担当 ☎3880-5642
足立区公契約等審議会	9/27(金)	午前10時～正午		契約課 工事契約係 ☎3880-5832
足立区建築審査会	10/2(水)	午後2時30分～4時30分	区役所	建築調整課 用途照会係 ☎3880-5943

パブリックコメント(区民意見募集制度)(9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
ユニバーサルデザイン推進計画(2019年度～2025年度)(素案)	9/2～10/2	都市計画課 ユニバーサルデザイン担当 ☎3880-5768

宿泊施設インフォメーション(11月分)

◆鋸南自然の家、日光林間学園(区・宿泊施設)

■利用日等=表1 ■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利用施設に郵送 ※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=9月1日～10日消印有効 ※9月15日(日)以降に抽選結果を通知。抽選の結果空室がある場合は、10月1日(火)～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)

表1 宿泊施設利用日等(11月分)

利用施設	利用できる日	受付時間
鋸南自然の家(予約専用) ☎0470-55-4770 ☎0470-55-4720	2・3・9・16・23・30	平日、午前9時～午後5時
日光林間学園(予約専用) ☎0288-53-3681 ☎0288-54-1661	2・3・9・16・23	

※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、各施設にお問い合わせください。

9月2日から「令和元年度版行政サービス案内」を配布します

区の行政サービスを掲載した冊子「行政サービス案内」の令和元年度版を作成しました。区民事務所(中央本町を除く)、住区センター(分館を除く)、戸籍住民課 窓口サービス係、報道広報課で配布します。 ※区のホームページでも閲覧可。障がいがあるなど、来所が困難な方には郵送(報道広報課 広報係に電話/区のホームページから専用フォームに入力) ■配布開始日=9月2日(月) ■問先=広報係 ☎3880-5514



区民ロビー ■内容=シンガーソングライターの中野潤一、下町ノ夏によるアコースティックギターの演奏 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=文化団体支援係 ☎3880-5986

順天堂大学でオリンピックと研究者から学ぶスポーツ科学体験

■日時=10月6日(日)、午前8時30分～午後5時30分 ■場所=順天堂大学 さくらキャンパス(千葉県印西市) ※区役所に集合しバスで移動 ■対象=区内在学の小・中学生5・6年生と保護者 ■内容=新竹優子さん(北京・ロンドンオリンピック体操日本代表)から学ぶ体操体験(マット運動など)/研究者から学ぶ「効率的な運動の学び方」/トップアスリートが使用する最新スポーツ施設見学(体操競技場など) ■定員=30組(抽選) ■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=9月9日(月) ■申・問先=体験活動調整担当 ☎3880-5967

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)

アトリウムコンサート

■日時=9月19日(木)、午後0時10分～0時45分 ■場所=区役所1階

あだち再生館まつり

9月8日(日) 午前10時～午後3時

■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

■内容=ゲーム(参加賞あり)/リサイクル体験講座(端材や紙コップを使った工作、余り布を使った小物作り、折り紙 など)/さおり織り体験/おもちゃトレードセンター(おもちゃの交換や修理の受け付け)/家具の展示と購入申し込み受け付け/フードライブ(未利用食品の回収) など ■申込=不要 ※当日直接会場へ

事前申し込みイベント

◆こどもミニフリーマーケット出展者募集

■対象=区内在住の小中学生と保護者 ※出品は文房具やおもちゃなどの子ども用品限定。1点につき上限500円で販売 ■定員=5組(抽選) ■申込=電話/窓口/住所、全員の氏名(フリガナ)・学年、電話番号、「再生館まつり こどもミニフリマ」をファクス・ハガキで送付 ■期限=9月1日(日)必着

子どもから高齢者までスポーツ・健康プログラムを満喫

花畑公園・桜花亭 身近な公園 de 健康づくり 秋のスポーツ・健康フェスタ

■場・申・問先=花畑公園・桜花亭 ☎3885-9795 ☎3860-0608

■日時=9月29日(日)、午前10時～午後3時 ■内容=ヘキサスロン/体力測定/パークで筋トレ/太極拳/コーボール/やさしいヨガ/さんさんストレッチ/骨盤&姿勢エクササイズ/血管年齢・下肢筋力・お肌の健康度などの計測と健康相談/栄養セミナー/野菜を使ったメニューの提供/区内産野菜の販売 など ※オープニングに地元キッズチアダンスチームが出演。各プログラムの時間や対象など、くわしくはお問い合わせください。 ■申込=不要 ※当日直接会場へ

事前申し込みイベント

◆走り方教室

■時間=午前10時30分～11時30分/午後1時～2時 ■対象=4歳～小学生 ■内容=走り方の基本やスタートダッシュのコツを学ぶ ■定員=各30人(8月27日、午前9時から先着順) ■費用=500円 ■申込=電話/窓口/氏名(フリガナ)、電話番号、「走り方」をファクス



**音まち千住の縁「多文化社会におけるアートのチカラ」**

■日時=9月14日(土)、午後1時30分～4時30分 ■場所=東京藝術大学 千住キャンパス(千住1-25-1) ■内容=在留外国人の子どもが抱える課題に焦点をあてた映画「Journey to be continued—続きゆく旅—」の上映・対談 ※出演者は滝朝子(NPO法人ARDA事務局長)、若井成昭(秋田公立美術大学教授・現代美術家)など ■定員=100人(8月26日から先着順) ■申込=電話/ホームページから専用フォームに入力 ■申先=「アートアクセスあだち 音まち千住の縁」事務局(火・木曜日を除く、午後1時～6時) ☎6806-1740 🌐http://aaa-senju.com/ ■問先=区・プロモーション係 ☎3880-5803

**親子体験キャンプ**

■日時=9月23日(祝)、午前10時～午後4時 ■場所=都立舎人公園キャ

ンプ広場 ■対象=区内在住の小・中学生と保護者 ■内容=テント設営/野外炊事/レクゲーム ■定員=50人(抽選) ■費用=1人500円(材料費) ■申込=電話/窓口 ■申込期間=8月26日～9月12日 ■申・問先=青少年課 青少年事業係 ☎3880-5275

**郷土博物館の映画会(9月分)**

■日時=14日(土)、午前11時～午後0時40分 ※無料公開日 ■内容=「風流のまつり 長崎くんち」の上映 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=郷土博物館 ☎3620-9393

**陶芸体験教室**

■日時=9月21日(土)、午前10時～11時30分/午後1時～2時30分 ■場所=都市農業公園 ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=自由作品を1人1点作る ※作品の引き渡しは11月中旬以降 ■定員=各16人(抽選) ■費用=500円(材料費) ■申込=全員の住所・

氏名(フリガナ)・年齢・電話番号、希望時間、「9月21日陶芸体験教室」を往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。1通で2人まで。1人1回のみ申し込み可 ■期限=9月11日(水)必着 ■申・問先=障がい福祉センターあしすと 社会リハビリテーション室 〒121-0816 梅島3-31-19 ☎5681-0131

=20人(先着順) ※就学前の子どもは保護者の参加が必要 ■申込=不要 ※当日午前9時50分から荒川ビジターセンターで参加証を配布 ■問先=荒川ビジターセンター ☎5813-3753

**夜間特別開園「鳴く虫night」**

■日時=9月7日(土)、午後6時～9時 ※最終入園は午後8時30分 ■内容=秋の虫の音に耳を傾ける「虫の音鑑賞会」/虫の種類や生態を学ぶ「鳴く虫解説コーナー」/ハーブのコンサート など ※入園料が必要。小学生以下の方は保護者同伴 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=生物園 ☎3884-5577

あだちの遊び場は、8面に続きます

**あだちの遊び場**

**川あるきの日 秋の虫をさがそう**

■日時=9月8日(日)、午前10時～11時30分 ■場所=荒川河川敷・わんど広場など ■内容=河川敷でバッタやコオロギなどを採る ■定員

**官公庁**

**東京都シルバーパスの更新手続き**

■対象=有効期限が2019年9月30日のシルバーパスを持っている方 ■持ち物=更新申込書/使用中のシルバーパス/本人確認書類 ※次に当てはまる方は追加で書類が必要 ▷平成31年度の住民税非課税者…介護保険料決定(変更)通知書第1～5段階など ▷平成31年度経過措置対象者のうち、30年の合計所得が125万円以下の方…介護保険料決定(変更)通知書第6・7段階(第7段階の方は、課税証明書<有料>が必要)など、30年の合計所得金額が確認できる書類 ※くわしくは申込書同封の案内をご覧ください。 ■費用=▷平成31年度の住民税が非課税または31年度経過措置対象者…1,000円 ▷平成31年度の住民税課税者…2万510円 ■申込=8月下旬に東京バス協会から送付される、シルバーパス更新申込書などを窓口を持参 ■期限=9月30日(月) ■問先=東京バス協会 シルバーパス専用電話(平日、午前9時～午後5時) ☎5308-6950

**プレミアム付商品券取扱店が決定!**

■問先=プレミアム付商品券コールセンター (平日、午前9時～午後5時) ☎3880-9901

「令和元年度足立区プレミアム付商品券」を10月から使用できるお店や事業所が決まりました。区商連加盟店や区内スーパー・ドラッグストア・大型商業施設など約1,100店です。取扱店一覧は区・プレミアム付商品券担当課で8月26日(月)から、区内郵便局・足立成和信用金庫の一部店舗で8月30日(金)から配布するほか、9月中旬以降、商品券購入引換券の郵送時に同封。区のホームページからもダウンロード可。



**プレミアム付商品券とは?**

消費税率10%への引き上げに伴い実施する国の制度で、全国の区市町村で販売されます。最大25,000円分の商品券を20,000円で購入できます。 ※区では9月24日から区内郵便局などで販売 ■対象=住民税非課税者(申請必要)/一部の子育て世帯の世帯主(申請不要) ※申請が必要な住民税非課税者には7月中旬から申請書を送付

**今回入れてあと3回!**

**都・区共催**

**東京オリンピック・パラリンピックに向けた「外国人おもてなし語学(英語)ボランティア育成講座」(おもてなしコース)**

■日時=10月27日(日)、午後1時～4時30分 ■場所=勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内) ■対象=区内在住・在勤・在学の15歳以上で、英語による簡単な日常会話ができる方 ※中学生または同講座修了者は不可 ■内容=コミュニケーションに関する基礎知識や異文化理解などの講座(映像・グループワーク)を通して、外国人への「おもてなし」について学ぶ ※英語の語学講座はありません。 ■定員=60人(抽選) ※保育あり(6カ月～就学前の子ども) ■申込=区のホームページから専用フォームに入力/住所、区外在住の方は勤務先または通学先・所在地、氏名(漢字、ローマ字)、年齢、性別、電話番号、保育希望の有無、「東京オリンピック・パラリンピックにどのように関わりたいか」を区へ往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入 ■期限=9月11日(水)消印有効 ■申・問先=経営戦略推進担当課 オリンピック・パラリンピック担当 ☎3880-5492



**東京電機大学の催し**

**◆実践知セミナー「ものづくり宿場町Part2」(6日制)**

■日時=9月21日・28日、11月9日・30日、12月7日・21日、いずれも土曜日、午後4時30分～6時 ■内容=企業の第一線で働く講師による「紙おむつを世界へ届ける加工技術」「工業用アルコール業界について」「昇降機の安全性を向上させる業界初の製品開発」「企業からみた欲しい人材とそのレベルになる秘けつ」などの講演 ■定員=20人 ■費用=1万円 ※1日のみ受講は無料 ■期限=8月31日(土) ■問先=東京電機大学 東京千住キャンパス事務局(実践知プログラム担当)(平日、午前9時～午後5時) ☎5284-5333 🌐https://phronesis.dendai.ac.jp/

**◆学生向け起業家育成講座 アントレプレナークラブ**

■日時等=▷10月12日…新商品・新メニューのアイデア出しを体験する ▷10月26日…創業時の差別化、棲み分けの戦略 ▷11月16日…思っているアイデアを「見える化」しよう ▷11月30日…「起業FAQ」起業のよくある疑問・不安を解消しよう ▷12月7日…創業環境や創業者に必要なスキルを学ぼう ※いずれも土曜日、午後1時～2時40分 ■対象=起業に興味のある高校生・大学生など ■定員=各50人 ■問先=東京電機大学 創業支援施設かけはし(平日、午前9時～午後5時) ☎5284-5255 🌐https://www.tdu-kakehashi.com/ —いづれも—

※8月26日から先着順。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。 ■場所=東京電機大学 東京千住キャンパス(千住旭町5)

大学連携の問い合わせ先=区・大学連携担当 ☎3880-5840



あだちの遊び場は、  
7面からの続きです

**あだちの遊び場**

**自然のあそび屋台**

■日時=9月8日(日)、午後2時~2時30分 ■内容=自然を楽しむ「五感を使った自然発見ビンゴ」と「バッタの大きさ比べ」の好きな方を選んで挑戦 ※雨天時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 ■申込=不要

※時間内随時受け付け ■場・問先=桑袋ビオトープ公園 ☎3884-1021

**ビューティークラフト講座「バタフライピーのハンドクリームづくり」**

■日時=9月28日(土)、午後2時~3時30分 ■対象=中学生以上の方 ■内容=青い花(バタフライピー)でハンドクリームを作る大人向け講座 ■定員=16人(抽選) ■費用=1,500円(材料費) ■申込=全員の住所・氏名(フリガナ)・年齢(学年)・電話番号、「ビューティークラフト講座」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 ■期限=9月18日(水)必着 ■場・申・問先=都市農業公園 〒123-0864鹿浜2-44-1 ☎3853-4114

**ギャラクシティの催し**

**トライ 車いす・スポーツ in ギャラクシティ**

■日時=9月14日(土)、午前10時~午後4時 ■内容=車いすバスケットボール競技選手によるデモンストラーション/車いす体験/交流イベント ※くわしくはホームページをご覧ください。 ■申込=不

要 ※当日直接会場へ  
◆山口岩男「星空コンサート」  
■日時=10月19日(土)、午後7時~8時45分 ■対象=小学生以上の方 ※小・中学生は保護者同伴 ■内容=ギタリスト・シンガーソングライター・ウクレレ奏者の山口岩男氏による星空アコースティックライブ  
■定員=170人(8月31日から先着順) ■費用=500円 ※高校生以下の方は100円 ■申込=電話/窓口—いずれも—  
■場・申・問先=ギャラクシティ ☎5242-8161  
🌐<http://galaxcity.jp/>

**足立区 文化団体連合会 文化祭**

期間 9/7~11/23

■場所等=表1 ■内容=文化団体連合会による様々な分野の文化・芸術作品の発表・展示 ■申込=不要 ※当日直接会場へ。★マークのものはどなたでも出品・参加可(要事前申し込み。有料)。申し込み方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。



▲昨年の舞台発表会「ハワイアン&フラ」の様子

■問先=文化団体支援係 ☎3880-5986

表1 足立区文化団体連合会文化祭場所等

内容	場所(展示時間)	期間
俳画・水墨画	区役所1階区民ロビー(午前9時~午後5時)	9/9(月)、正午~13(金)、午後4時
合同展示会(手芸*/盆景/さつき盆栽/魚拓)		10/14(祝)、午後1時~18(金)、午後3時
拓本・千住の東光展	シアター1010・11階ギャラリー(午前10時~午後6時)	9/18(水)、午後1時~21(土)、午後4時
写真*		10/7(月)、午前10時~13(日)、午後5時
俳句*	勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内)(午前11時30分~午後5時)	11/3(祝)

内容	場所	日程	開演時間
民謡	西新井文化ホール	9/7(土)・8(日)	午前9時30分
相撲甚句		9/8(日)	午後1時
ハワイアン&フラ		10/27(日)	午前11時30分
民舞		11/4(休)	午前10時30分
和太鼓		11/10(日)	午前9時30分
カラオケ歌謡		11/23(祝)	午前9時30分
舞台発表会(日舞/吟剣/民謡/民舞/三曲/歌謡/和太鼓/舞踊芸能/ハワイアン&フラ)	区役所庁舎ホール	9/23(祝)	午後1時
川柳*	エル・ソフィア	9/28(土)	午後2時
茶道*	西新井大師書院(西新井1-15-1)	11/3(祝)	午前10時
舞踊芸能(新舞踊)	竹の塚地域学習センター		午前10時30分
吟剣		11/4(休)	午前10時
日舞		11/17(日)	午前11時30分
三曲(琴/三弦/尺八)		11/23(祝)	午後2時



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。  
[近所deまなびナビ](#) [検索](#)

**！ 講座の申し込み共通事項**

受け付け開始日=8月26日(月) 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9月20日(金)、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
生涯学習センター 〒120-0034 千住5-13-5(学びピア21内) ☎5813-3730				
はじめて遊ぼう おはじきサッカー体験会 ◆どなたでも	9/1~29の毎週日曜日、 9/16(祝)・23(祝)(9/15を除く) 午後2時~4時	なし	無料	当日
基礎から学ぶ韓国語(23日制) ◆ハングル文字が読める16歳以上の方	10/1~2年3/31の毎週火曜日 (10/22, 12/31, 2年1/28, 2/11を除く) 午後7時~8時30分	30人	14,810円	事前
使える!役立つ! おもてなし英会話文化編(8日制) ◆16歳以上で中学校卒業程度の英語力の方	10/4~12/6の毎週金曜日 (10/11, 11/1を除く) 午後1時30分~3時	25人	5,800円	
基礎から学ぶ中国語(20日制) ◆ピンインが読める16歳以上の方	10/9~2年3/18の毎週水曜日 (12/18, 2年1/1・22・29を除く) 午後7時~8時30分	25人	12,728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	10/10~31の毎週木曜日 午後1時~4時	10人	7,600円	
英語が話せなくても大丈夫! 実践英語入門(20日制) ◆16歳以上で中学校卒業程度の 英語力の方	10/18~2年3/27の毎週金曜日 (12/27, 2年1/3・24, 2/28を除く) 午後7時~8時30分	28人	14,000円	
会話中の子どもの視線 社会性の発達と子育てのポイント ◆3~5歳の子どもの保護者	10/19(土) 午前10時~11時30分	40人	700円	
初めての方も楽しめる 切り絵体験講座(4日制)	10/19, 11/2・9・30 いずれも土曜日 午後1時30分~4時	20人	3,700円	
高齢者のための パソコン知りたい便利テク ◆おおむね60歳以上で文字 入力のできるパソコン初心者	10/29(水) 午前10時~午後3時	20人	2,800円	

広告

おかげさまで 大好評食 1450円(税込)の宅配弁当

Lunch & Delivery ハローランチ

お試し 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>生涯学習センター 〒120-0034 千住5-13-5(学びピア21内) ☎5813-3730</b>				
★人生の指南書「菜根譚」を読み、書き、味わう(3日制)	10/3・10・17 いずれも木曜日 午後2時～4時	50人	1,500円	9/19必着
★浮世絵でめぐる江戸名所	10/7(月) 午後2時～4時	70人	500円	9/23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)				
<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>				
認知症サポーター養成講座 ◆どなたでも	9/27(金) 午後2時～3時30分	50人	無料	事前
Lコンサート 秋夜に奏でる ピアノ&サクソライブ ◆どなたでも	10/5(土) 午後7時～8時30分	80人	1,000円	
お菓子講座 秋のモンブランロール	10/6(日) 午後1時30分～3時30分	15人	2,400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	10/9～30の毎週水曜日 午前10時～11時15分	17組	3,520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 (小学生は保護者同伴)	10/13(日) 午前11時～午後1時30分	20人	1,500円	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	10/18(金) 午後5時30分～7時	20人	500円	事前
スイーツデコ 粘土で作るオバケのハロウィンカップケーキ ◆小学生と保護者	10/19(土) 午前10時30分～正午	10組	1,700円	
ハロウィン 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同伴)	10/20(日) 午前10時30分～正午	70人	1,000円 (15歳以下の方は500円)	
<b>興本地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370</b>				
自分好みのオリジナルアロマで快眠ルームスプレー作り	9/15(日) 午後6時～7時30分	10人	1,000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(介助者同伴可)	9/21(土) 午前10時45分～正午	10人	1,000円	
ニュースポーツ体験「カローリング」 ◆どなたでも	9/23(祝) 午後1時～2時30分	50人	無料	
子連れOK 楽しいフラダンス体験(5日制) ◆20歳以上の女性	9/24～10/22の毎週火曜日 午前10時～11時30分	10人	50円	
たのしいパフォーマンス・ショー ◆どなたでも	9/26(木) 午後4時～5時	30人	無料	当日
小学生フットサル 体験レッスン in 興本A・B ◆A:小学1～3年生 ◆B:小学4～6年生	9/28(土) A:午後3時30分～4時30分 B:午後5時～6時	各20人	550円	事前
子ども工作 ハロウィンバッグを手作りしよう ◆小学生以下の方 (就学前の子どもは保護者同伴)	10/6(日) 午前10時30分～正午	10人	1,950円	
英語大好キッズになろう「幼児編」A・B(6日制) ◆A:1歳6カ月以下の子どもと保護者 ◆B:1歳7カ月～3歳の子どもと保護者	10/7・28, 11/11・25, 12/2・9 いずれも月曜日 A:午前10時～10時50分 B:午前11時10分～正午	各12組	4,860円	
ビーズステッチで作るミニピンクッション(2日制)	10/9(水)・23(水) 午後1時30分～3時30分	10人	2,300円	
日本の美を学ぶきもの着付け教室(2日制) ◆16歳以上の女性	10/12(土)・26(土) 午後1時30分～3時30分	6人	2,000円	
レジンで天然石入りアクセサリーを作ろう	10/16(水) 午後1時30分～3時30分	10人	1,950円	
<b>江北地域学習センター 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522</b>				
みんな集まれ! 楽しく歌おう 童謡唱歌サロン	9/9(月)・23(祝) 午後1時30分～3時	各30人	1回 550円	事前
フルーツミニコンサート ◆どなたでも	9/14(土) 午前10時30分～11時	30人	無料	当日
ミュージックベル体験サロン ◆どなたでも	9/14(土) 午後2時～3時	10人	無料	当日用
大人のための字の書き方「筆ペン漢字」編(3日制)	9/20・27, 10/4 いずれも金曜日 午前9時30分～11時	12人	1,950円	事前
親子トランポリン(8日制) ◆2歳～就学前の子どもと保護者	9/20～11/29の毎週金曜日 (9/27, 10/18, 11/15を除く) 午後3時15分～4時15分	15組	6,960円	
親子ヨガで産後の骨盤をセルフケア ◆3カ月～1歳5カ月の子どもと母親	10/1(水)・15(水) 午後0時30分～1時30分	各20組	1回 460円	

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 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522</b>				
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	10/2～30の毎週水曜日 午前10時30分～正午	各10組	1回 1,320円	事前
英語大好キッズになろう「幼児編」A・B(6日制) ◆A:1歳6カ月以下の子どもと保護者 ◆B:1歳7カ月～3歳の子どもと保護者	10/3・24, 11/14・28, 12/5・19 いずれも木曜日 A:午前10時～10時50分 B:午前11時10分～正午	各10組	4,860円	
花いっぱいハーバリウムキャンドルホルダー作り	10/7(月) 午前10時30分～正午	20人	2,400円	事前
ベビーマッサージサロン 赤ちゃんの免疫力アップ編 ◆2カ月～1歳未満の子どもと母親	10/11(金)・25(金) 午前10時30分～正午	各10組	1回 1,120円	事前
ママの骨盤ケア&親子ふれあいタイム ◆あんよができる11カ月～2歳の子どもと母親	10/16(水) 午後2時～3時30分	10組	1,010円	
<b>佐野地域学習センター 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273</b>				
かぎ針で編むラグラン袖のカーディガン(4日制)	9/10～10/22の第2・4火曜日 午前10時～正午	16人	2,000円	事前
はじいて遊ぼう おはじきサッカー体験会 ◆どなたでも	9/11(水) 午後3時30分～5時 9/15(日) 午前10時～11時30分	各8人	無料	当日
ハンドメイドで交流サロン ブローチを作ろう	9/17(火) 午前10時～正午	16人	300円	当日用
けん玉ひろば ◆どなたでも	9/21(土) 午後1時30分～3時30分	10人	無料	
ハロウィンを楽しもう! 親子でえいご(3日制) ◆1～3歳の子どもと保護者	9/30, 10/7・21 いずれも月曜日 午前10時30分～11時30分	10組	3,030円	事前
サロン de 脳カツ ◆おおむね50歳以上の方	10/2(水) 午前10時30分～正午	12人	150円	
親子トランポリン(6日制) ◆2歳～就学前の子どもと保護者	10/7～11/25の毎週月曜日 (10/14, 11/4を除く) 午後3時30分～4時30分	15組	5,220円	事前
初心者向けウクレレ入門(5日制)	10/12～12/14の第2・4土曜日 午後3時30分～5時	12人	2,750円	
<b>鹿浜地域学習センター 〒123-0864 鹿浜6-8-1 ☎3857-6551</b>				
鹿浜スポーツクラブ(ズンバレッスン・ボクシングエクササイズ・美ボディエクササイズ・バレエストレッチ・リラクソヨガ) 託児:1歳6カ月～3歳の子ども	各1時間(不定期開催) ※くわしくはお問い合わせください。	各10人(託児2人)	1回 810円 (託児付き 1,150円)	事前
鹿浜メンズクラブ パパと一緒に木のぬくもり 親子皿づくり ◆小学生と父親	10/5(土) 午後1時～3時	10組	1,700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)	10/12(土) 午後1時30分～3時	24人	無料	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	10/19(土)・23(水) 午後1時30分～3時30分	各12人	無料	
大人の一日図書館員体験 ◆18歳以上の方	10/21(月) 午前10時～正午 午後2時～4時	各2人	無料	事前
第9回 家族で鹿浜大運動会 ◆3歳～中学生と保護者	10/26(土) 午前10時～午後3時	20組	520円	事前 ネット不可
<b>新田地域学習センター 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931</b>				
パン教室 抹茶パン	9/14(土) 午前10時30分～午後1時30分	16人	1,350円	事前
デモスタイル料理 ビールに合うおつまみ4種 試食付き ◆20歳以上の方	9/20(金) 午後7時～9時	16人	1,750円	事前 ネット不可
料理教室 シーフードパエリアと野菜のファルシほか	9/23(祝) 午前10時30分～午後1時30分	16人	1,600円	事前
人生100年 理学療法士が教える関節の老化予防体操(3日制)	9/24, 10/1・8 いずれも火曜日 午後7時30分～8時30分	10人	2,130円	
みんなで楽しく! 親子体操サークル体験(2日制) ◆首が据わった3カ月ごろ～就学前の子どもと保護者	9/25(水), 10/9(水) 午前10時～11時	15組	40円	事前 ネット不可
都電で巡る 荒川下町散策ツアー	9/27(金) 午後1時～3時30分 ※王子駅前交番前集合	16人	300円 (交通費は実費)	
プリザーブドフラワーハロウィンアレンジ	10/1(火) 午前10時～正午	20人	3,200円	事前
見た目美しく フルーツカッティングの基本 オレンジ編	10/8(火) 午前10時30分～午後0時30分	16人	1,350円	事前



講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
<b>竹の塚地域学習センター</b> 〒121-0813 竹の塚2-25-17 ☎3850-3107				
はじめて遊ぼう おはじきサッカー体験会 ◆どなたでも	9/7(土) 午後2時~4時 9/20(金) 午後3時30分~5時30分	各 12人	無料	<b>当日</b>
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	10/4(金)・18(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	<b>事前</b>
エコサイエンス 「君の手で水を操ってみよう」 ◆小・中学生	10/6(日) 午前10時30分~11時30分	15人	200円	
ちびっこ体操(8日制) ◆3歳~就学前の子ども	10/7~12/16の毎週月曜日 (10/14、11/4、12/9を除く) 午後3時30分~4時30分	15人	5,280円	
手持ちの服がステンシルで 大変身「きらめく」	10/18(金) 午後1時30分~4時30分	25人	2,900円	
歩いて! なぞときハロウィン ◆小学生(小学1・2年生は保護者同伴)	10/22(祝) 午後1時~4時	30人	200円	
<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				
ビーズステッチで 手作り小物教室	9/5(木)・19(木) 午後1時30分~3時30分	各 10人	1回 1,500円	<b>事前</b>
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	9/7・14・21 いずれも土曜日 午後1時30分~4時	10人	3,000円	
はじめて遊ぼう おはじきサッカー 体験会・練習会 ◆どなたでも	9/7(土)・8(日) 午後2時~2時50分 午後3時~3時50分	各 4人	無料	
はじめて遊ぼう おはじきサッカーキャンプ ◆小学生以上の方 (小学生は保護者同伴)	9/15(日) 午前9時30分~午後4時30分	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	9/28(土) 午前10時~11時30分	20人	1,300円	
ママ&ベビーリズムビクス (6日制) ◆5カ月~1歳の子どもと母親	10/7~12/2の毎週月曜日 (10/14、11/4・11を除く) 午前10時30分~11時30分	20組	3,720円	
中国語入門編 第3期(6日制) ◆ピンインが読める16歳以上の方	10/7・21、11/18・25、 12/16・23 いずれも月曜日 午後7時~8時	15人	4,500円	
誰でも楽しめる フラワーアレンジメント サークル体験	10/8(火)・22(祝) 午前10時~11時30分	各 10人	生花 1回2,700円 プリザーブド 1回3,900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	10/8(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				
ZUMBA 音楽にあわせて フィットネスダンス	9/3・10・24 いずれも火曜日 午前10時~11時	各 30人	1回 810円	<b>当日</b>
なつメロ広場 ◆どなたでも	9/12(木) 午後2時~4時	60人	500円	<b>事前</b>
教えて先輩ママ 「離乳食デビュー」 ◆6カ月~1歳2カ月の子どもと保護者	9/16(祝) 午前10時30分~正午	8組	500円	
会津戦争を考える(2日制) ◆中学生以上の方	9/20(金)・27(金) 午後3時45分~5時15分	20人	700円 (中学・高校生 は490円)	
男性のための料理教室	9/20(金) 午後7時~9時	12人	1,300円	
親子トランポリン教室(8日制) ◆3歳~就学前の子どもと保護者	9/25~11/13の毎週水曜日 午後3時30分~4時30分	15組	6,960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 (小・中学生は保護者同伴)	9/2・9・30 いずれも月曜日 午後7時~8時30分	各 10人	1回 150円 (小・中学生 は1回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	9/6~27の毎週金曜日 午後1時~1時50分	各 15組	1回 600円	
夜デトックスヨガ	9/6(金)・20(金) 午後7時30分~8時45分	各 15人	1回 500円	
朝スッキリヨガ	9/14(土)・28(土) 午前10時~11時15分	各 15人	1回 500円	
歌声ひろば	9/14(土) 午後1時~2時30分	50人	200円	

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
<b>舎人地域学習センター</b> 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008				
わくわくサイエンス教室 「静電気の不思議」 ◆小学生	9/28(土) 午後2時~3時30分	10人	150円	<b>事前</b>
防災クッキング バックで作る保存食 ◆小学生以上の方 (小学生は保護者同伴)	9/29(日) 午後2時~3時30分	10人	1,250円	
<b>花畑地域学習センター</b> 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618				
はじめてのヒップホップダンス 教室(4日制) ◆小学1~5年生	9/25~10/16の毎週水曜日 午後4時~5時(10/2は午 後5時30分~6時30分)	15人	40円	<b>事前</b>
「のこぎりキング」の ミニリサイクル ◆どなたでも	9/29(日) 正午~午後0時30分	30人	無料	<b>当日</b>
花畑エリアで 地域デビュー講座(5日制) ◆おおむね50歳以上の方	10/2~30の毎週水曜日 午前10時~11時30分	20人	無料	<b>事前</b>
パズルを作って解いて、 頭の体操(2日制)	10/4(金)・11(金) 午後2時~4時	10人	無料	
大人からはじめる クラシックバレエ教室(4日制) ◆16歳以上の女性	10/5~26の毎週土曜日 午前11時~正午	16人	2,680円	
親子キッチン「かうどん、さつ まいもとりんごの茶巾しぼり」 ◆小学1~3年生と保護者	10/6(日) 午前10時~午後1時	12組	1,500円	
ノルディックウォーキングで 花畑を歩こう(2日制)	10/9(水)・23(水) 午後1時30分~3時	20人	900円	
花畑の料理「大豆とかえり煮 干しの甘辛和え」	10/10(木) 午前10時~午後1時	20人	1,440円	
<b>保塚地域学習センター</b> 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502				
はじめての水墨画 体験講座	9/21・28、10/5 いずれも土曜日 午前10時~正午	各 10人	1回 650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	9/21(土) 午前10時30分~11時30分	15人	590円	
子連れでピラティス& アロマリンパマッサージ(7日制) ◆就学前の子どもの母親	9/25~12/25の第2・4水曜日 午前10時30分~11時45分	15人	5,050円	
バランスボールで ゆる筋トレ体操(6日制) ◆おおむね40歳以上の方	9/25~11/27の 第2・4・5水曜日 午後1時30分~2時30分	12人	2,760円	
みんなで楽しくはじめての コーラスサークル体験(3日制) ◆16歳以上の女性	9/26、10/10・24 いずれも木曜日 午前9時30分~11時30分	12人	50円	
夏のお疲れ肌にアロマ美白 パックとローズオイル作り	9/27(金) 午後1時30分~3時	10人	1,590円	
ストレッチポール講座 ゆがみ改善ストレッチ(8日制)	9/30~12/2の毎週月曜日 (10/14、11/4を除く) 午後1時30分~2時45分	13人	4,480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)	10/3~11/21の第1・3木曜日 午後1時30分~3時	30人	3,600円	
健康寿命をのばそう 体操サークル体験(3日制) ◆おおむね65歳以上の方	10/7・21・28 いずれも月曜日 午前10時~11時30分	10人	30円	
ピラティスウェイト& 筋膜リリースエクササイズ (6日制)	10/9~12/25の第2・4水曜日 午後7時30分~8時45分	18人	3,900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				
元気いきいき体操(6日制) ◆おおむね60歳以上の方	10/2~11/6の毎週水曜日 午後1時30分~3時	50人	2,700円	<b>事前</b>
親子トランポリン(6日制) ◆2歳~就学前の子どもと保護者	10/4~11/8の毎週金曜日 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>9/10必着</b>
ピラティス 初級・中級(4日制) ◆初級:18歳以上の方 ◆中級:18歳以上の経験者	10/15~11/5の毎週火曜日 初級:午前10時~11時 中級:午前11時30分~午後0時30分	各 10人	2,000円	<b>事前</b>
3B体操(5日制) ◆おおむね60歳以上の方	10/18~11/15の毎週金曜日 午前10時30分~11時30分	10人	2,650円	
親子水遊び(5日制) ◆2歳~就学前の子どもと保護者	10/20~11/24の毎週日曜日 (11/17を除く) 午前11時30分~午後0時20分	20組	4,600円	
小学生水泳教室A・B(7日制) ◆A:小学1~3年生 ◆B:小学生	10/20~12/8の毎週日曜日 (11/17を除く) A:午後1時30分~2時20分 B:午後2時30分~3時20分	各 25人	4,270円	

広告

公認仲介人 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 遼山ビル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(うさぎ館) 〒121-0812 西保木間4-10-1 ☎3850-1133</b>				
こどもリトミック(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	10/23～11/13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	<b>事前</b>
始めてみよう! スポーツ吹矢(4日制)	10/24, 11/14・28, 12/12 いずれも木曜日 午後1時～3時	16人	1,760円	
ヘルシーエクササイズ(5日制)	10/28～12/9の毎週月曜日 (11/4・18を除く) 午前10時～11時30分	50人	2,250円	
ストレッチ&ウォーク(4日制) ◆20歳以上の方	10/28, 11/11, 12/2・9 いずれも月曜日 午前11時～正午	20人	2,400円	
薬膳アドバイザーが教える 食事方法と健康体操 ◆20歳以上の方	10/28(月) 午後1時30分～2時30分	15人	10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。				
たのしい水泳(8日制) ◆5歳～就学前の子ども	10/3～11/28の毎週木曜日 (10/24を除く) 午後4時30分～5時20分	20人	5,200円	<b>9/10必着</b>
はじめてクロールA・B(8日制) ◆小学生	A:10/3～11/28の毎週木曜日 (10/24を除く) 午後5時30分～6時20分 B:10/4～11/29の毎週金曜日 (10/25を除く) 午後4時30分～5時20分	A:20人 B:10人	5,000円	
大人の夜の初めてクロール(6日制)	10/3～11/14の毎週木曜日 (10/24を除く) 午後6時30分～7時20分	10人	6,000円	<b>事前</b>
大人の昼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	10/4～11/8の毎週金曜日 (10/25を除く) 午後0時30分～1時20分	10人	6,500円	
はじめて平泳ぎA・B(8日制) ◆クロールで25m泳げる小学生	A:10/4～11/29の毎週金曜日 (10/25を除く) 午後5時30分～6時20分 B:10/8～12/3の毎週火曜日 (10/22を除く) 午後4時30分～5時20分	A:10人 B:20人	5,000円	<b>9/10必着</b>
小学生水慣れクラス(4日制) ◆泳げない小学生	10/8～11/5の毎週火曜日 (10/22を除く) 午後5時30分～6時20分	10人	5,000円	<b>事前</b>
<b>千住スポーツ公園 〒120-0044 千住緑町2-1-1 ☎3879-7643</b> ※千住スポーツ公園の講座の問い合わせは総合スポーツセンター(下記参照)へ				
ひめトレプラス(7日制) ◆16歳以上の女性	9/30～12/9の毎週月曜日 (10/14・21, 11/4・18を除く) 午後1時45分～2時45分	30人	3,850円	<b>事前</b>
フィットネス・フラ(12日制)	10/2～12/18の毎週水曜日 午後3時30分～4時40分	30人	6,600円	
<b>総合スポーツセンター 〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211</b>				
フィットネス・フラ(9日制)	9/30～12/23の毎週月曜日 (10/14, 11/4・11, 12/9を除く) 午前10時～11時	30人	4,950円	<b>事前</b>
お気軽体操(8日制) ◆おおむね60歳以上の方	9/30～12/16の毎週月曜日 (10/14, 11/4・11, 12/9を除く) 午前10時～11時10分	25人	4,400円	

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>				
ジュニアランニングスクール A・B(16日制) ◆A:小学1～3年生 ◆B:小学4～6年生	9/30～2年3/16の毎週月曜日 (10/14, 11/4・11, 12/9・30, 2年1/13, 2/10・24, 3/9を除く) A:午後4時～5時 B:午後5時～6時	各25人	8,000円	<b>事前</b>
トリム体操(12日制) ◆おおむね50歳以上の方	10/2～12/18の毎週水曜日 午前10時～11時30分	30人	6,600円	
親子トランポリン(8日制) ◆2歳～就学前の子どもと保護者	10/2～11/20の毎週水曜日 午前10時30分～11時30分	15組	6,000円	
障がい者ちびっこトランポリン(8日制) ◆障がいのある3歳～小学生 (保護者同伴)	10/2～11/20の毎週水曜日 午後1時40分～3時	15人	2,248円	
元気いきいき体操(11日制) ◆おおむね60歳以上の方	10/4～12/20の毎週金曜日 (11/1を除く) 午後1時30分～3時	50人	6,050円	
ヘルシーエクササイズ(12日制)	10/4～12/20の毎週金曜日 午後1時30分～3時	40人	6,600円	
幼児サッカー(11日制) ◆4歳～就学前の子ども	10/4～12/13の毎週金曜日 午後3時～4時15分	40人	4,730円	
キッズサッカー(7日制) ◆小学1・2年生	10/7～12/16の毎週月曜日 (10/14, 11/4・11, 12/9を除く) 午後4時～5時30分	40人	3,010円	
姿勢改善ストレッチボール(10日制)	10/8～12/24の毎週火曜日 (10/15・22を除く) 午後1時15分～2時15分	25人	5,500円	
卓球教室 初級・中級(10日制) ◆初級:16歳以上の初心者 ◆中級:フォア・バック・ツッツ キのラリーを各50本以上できる 16歳以上の方	10/8～12/24の毎週火曜日 (10/15・22を除く) 午後3時30分～5時30分	各16人	9,100円	
<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>				
腰痛改善教室(5日制)	10/9～11/6の毎週水曜日 午後0時30分～1時20分	15人	3,650円	<b>事前</b>
成人水泳教室 初級(5日制) ◆けのびで5m泳げる16歳以上の方	10/9～11/6の毎週水曜日 午後1時30分～2時20分	10人	3,650円	
初めてクロール(5日制) ◆浮き身ができる16歳以上の方	10/9～11/6の毎週水曜日 午後2時30分～3時20分	10人	3,650円	
初めて平泳ぎ(5日制) ◆クロールで15m泳げる16歳以上の方	10/11～11/8の毎週金曜日 午後1時30分～2時20分	10人	3,650円	
成人水泳教室 中級・上級(5日制) ◆クロール・背泳ぎで25m泳 げる16歳以上の方	10/11～11/8の毎週金曜日 午後2時30分～3時20分	10人	3,650円	
<b>平野運動場 〒121-0076 平野2-12-1 ☎3883-8079</b>				
いきいきウォーキング ◆おおむね60歳以上の方	9/13(金) 午前10時30分～11時30分	20人	310円	<b>当日持</b>
グラウンドゴルフ広場	9/30(月) 午前10時～11時30分	20人	310円	<b>当日用</b>
テニスステップアップ教室(8日制)	10/5～11/30の毎週土曜日 (11/23を除く) 午前9時30分～11時	26人	13,040円	<b>事前</b>

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

**上野さくら浄苑 78** 好評発売中  
万円より

桜、緑豊かな樹木に囲まれ眠る屋内墓



資料請求・見学予約はこちら  
**上野さくら浄苑** 検索

☎0120-257-577 土日祝も受付  
(9時～17時)

■所在地/台東区上野桜木2-6-4 ■経営主体/宗教法人浄名院  
■経営許可日/2018年1月31日 ■経営許可番号/28台台衛生環第121号

**医療機関が混み合う前に  
健診を受けましょう!**

◆10月からは医療機関も混み合います。  
◆早めに健診を受けましょう!

※平成30年度に足立区立小学校6年生の皆さん、足立区立中学校3年生の皆さんから標語を募集しました。この広告で優秀作品に選ばれた標語を順次掲載いたします。

メタボ先生

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

**受診券 命をつなぐ  
パスポート**

長門小学校6年 高橋 佑輔

**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>

**使わない日用品をお売り下さい**

貴方の家まで買取に伺います

着物類・服・家電・楽器・切手・食器  
小型家具・アクセサリ・贈答品など



**不用品の片付け・遺品整理  
生前整理などのご相談も承っております**

**出張料・査定料はかかりません**

※商品によって痛みが激しい物・古すぎる物・数量によっては  
出張査定・お買取りが出来ない場合もあります

リサイクル 大和堂 (だいわどう) **03-6338-1887**

営業 9時～19時 毎週水曜・第1第3火曜 休み  
葛飾区立石 8-55-6 東京都公安委員会許可: 307761506596



# 地域で輝く! 幸齢男子たち

おいしく、楽しく、元気よく!

## 千住男男キッチン

### 料理で深める、仲間との絆

毎月1回の「男の料理教室」では、先生役の女性を含め、毎回10人前後が料理を楽しんでいます。この教室、ただ「料理をして終わり」ではありません。みんなで話し合ってメニューを決め、買い物も協力して行うことで、より参加者同士の親睦を深めています。



▲みんなで相談して品定め

### 笑顔で元気なのは、この場のおかげ

「この教室が無かったら、きっと引きこもりになっていた」というメンバーもいます」と語るのは、教室の代表者・洲脇さん。「長く生きてきたけれど、今まで知らなかった地元の仲間が初めてできた。新しい仲間との出会いに感謝しています」。



▲分担して協力しあうからこそ、仲が深まる



▲この日挑戦したメニューは鯖の味噌煮・きんぴらごぼう。写真右下が洲脇さん

全国で顕在化している「高齢者の孤立」。特に深刻とされる「男性の孤立」を防ぐため、区では「孤立ゼロプロジェクト」を進めつつ、男性の居場所づくりに力を入れています。今号はその一例をご紹介します。

歳を重ねても元気で若々しく、地域で輝く「幸齢男子」。あなたも仲間になりませんか？

問い合わせ先 絆づくり事業調整担当 ☎3880-5184

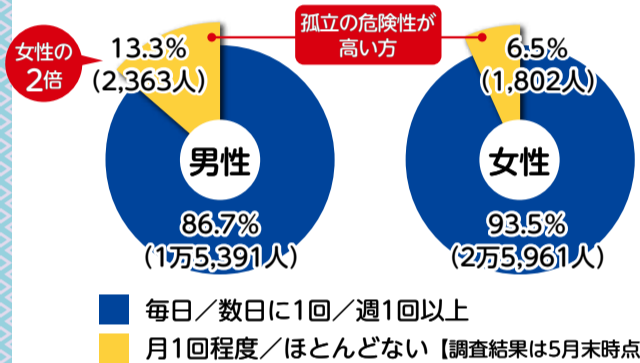
実態調査でも明らかに…

### 孤立リスク 男性は約2倍

区では、全町会・自治会や民生委員・児童委員の協力で高齢者実態調査\*を実施しています。調査の結果、女性に比べ男性が孤立する危険性は、約2倍高いことが判明しました。

\*…介護保険サービスを利用していない、70歳以上の単身世帯と75歳以上のみの世帯が対象

### 10分程度の世間話をする頻度 (世帯構成員以外)は？



### 担当の「地域包括支援センター」へ お気軽にご相談ください!

区内25カ所の地域包括支援センターでは、各種交流サロン・地域活動の紹介、介護や高齢者の暮らし相談などを無料で行っています。管轄のセンターの場所など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

足立区 地域包括支援センター [検索](#)

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

### コンタクトレンズ

1dayタイプ	1箱 30枚入り	¥1,450~(税込)
2weekタイプ	1箱 6枚入り	¥1,130~(税込)
カラータイプ	1箱 10枚入り	¥950~(税込)
遠近両用タイプ	1箱 2week 6枚入り 1day 30枚入り	¥3,100~(税込)

受付時間 月 火 水 木 金 土 日  
午前 9:30~11:30 午後 2:00~6:30  
※初めてご購入される方、種類変更の方、度数変更の方は、◆定休日/水曜・祝日 上記の「受付時間」内に来店下さい。  
※ご来店の際は、「健康保険証」を必ずお持ち下さい。  
●バス停「第五都営住宅」前 **P 15台有**

コンタクトレンズ専門店  
**アイ・ビジョン**  
☎03-3885-3177  
足立区花畑1-7-19 横山眼科ビル2F

## リフォーム or リバーション

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  
ご検討なさいませんか？

相談見積 無料  
足立区で20年 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

## B型肝炎給付金

ご存じですか？

☑ B型肝炎ウイルスに感染している  
☑ 昭和16年7月2日〜昭和63年1月27日生  
2つとも当てはまる方は、国から給付金を受けられる可能性がります。対象者から母子感染した方や、遺族(相続人)も対象となります。給付金額の方や、は、死亡・肝がん 1360万円、軽度の肝硬変 250万円、慢性肝炎 1250万円など。

0万円、慢性的な肝硬変 250万円など。

自分か対象者かも？と思われた方は、**早めの請求**を  
検討ください。なぜなら、請求に必要となるカルテ  
等は、時間がたつと廃棄され手に入らなくなる  
あるからです。対象者になりそうかどうかは、下記  
料電話相談で簡単に確認できます。お気軽にどうぞ。

東京弁護士会所属弁護士法人マイタウン法律事務所  
所/千代田区丸の内2-2-1岸本ビルディング6階(ビジネスエアポート内)

弁護士 橋本 研一 部  
無料 電話相談  
0120-918-862  
平日 9:00 ~ 17:30