



2015年(平成27年)10月25日 第1720号

□発行/足立区
□編集/報道広報課
〒120-8510 足立区中央本町1-17-1
代表番号/3880-5111
区長へのファクス/3880-5678
区長へのメール/voice@city.adachi.tokyo.jp
足立区ホームページ
<http://www.city.adachi.tokyo.jp/>

足立区でのマイナンバー(通知カード)の発送時期は11月中旬になります
■問い合わせ先=マイナンバーコールセンター ☎3880-7133

あだち ち 広報



△桜花亭では11月17日(火)～22日(日)の午後5時30分～8時30分に「紅葉ライトアップ」を初開催(観賞料300円。小学生以下の方無料)

桜花亭秋まつり

◆秋の文化祭

■日時=11月21日(土)、午後1時～5時 ■内容=お点前・いけばな・絵手紙作りや、オカリナ教室受講生の演奏、いけばな・絵画教室の作品展示など ■定員=▷お点前・いけばな・絵手紙…各40人(先着順) ■費用=▷お点前・いけばな…各400円 ▷絵手紙…200円 ▷そのほか…無料 ■申し込み方法=不要 ※当日直接会場へ

◆日本文化に触れる

■日時=11月22日(日)、午後5時30分～8時30分 ■内容=紅葉ライトアップを眺めながら、箏と尺八の演奏会やお茶会を楽しむ ■定員=▷演奏会…100人 ▷お茶会…60人 ※いずれも10月27日から先着順 ■費用=▷演奏会…1,100円 ▷お茶会…800円 ▷両方…1,500円 ※観賞料込み。小学生以下の方はいずれも300円引き。演奏会は3歳以下の子ども申し込み不可 ■申し込み方法=電話・窓口または住所、代表者氏名、電話番号、人数、講座名をファクス

…………… いずれも ……………

※小学生以下の方は保護者同伴 ■場所・申込・問い合わせ先=花畑記念庭園・桜花亭 ☎3885-9795 ☎3860-0608

出前展示「出張博物館パネル展 千住酒合戦&歴史大全」

■日時=10月31日～11月23日、午前10時～午後4時(11月2日(月)・8日(日)・15日(日)・22日(日)を除く) ■場所=東京電機大学東京千住キャンパス(千住旭町5) ■内容=文化12(1815)年に行われた千住酒合戦や千住の歴史をふり返るパネル展など ■費用=無料 ■申し込み方法=不要 ※当日直接会場へ ■問い合わせ先=郷土博物館 ☎3620-9393

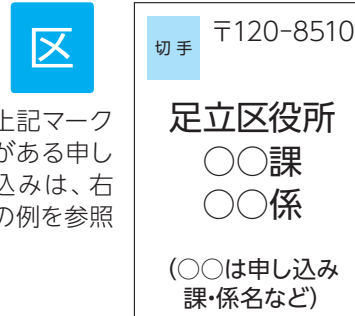
公園まるごとおもちゃ箱

■日時=11月8日(日)、午前10時～午後3時 ※開始時間はプログラムにより異なる。荒天中止 ■場所=元洲江公園 ■内容=ロープで綱渡り/木の実工作/ウイナー焼き(2本50円)/伝承あそび/ポニー乗馬体験(おおむね小学1年生まで、200円)など ※天候により内容を変更する場合あり。一部、完売次第終了 ■申し込み方法=不要 ※当日直接会場へ ■問い合わせ先=みどり事業係 ☎3880-5919

■申込…申し込み方法 ■期限…申込期限
■場・申・問先…場所・申込先・問い合わせ先
※費用の記載がないものは無料

☎…電話番号 FAX…ファクス番号
🌐…ホームページアドレス
✉…Eメールアドレス

郵送申し込み記入例



護者…私立高校・高等専門学校または大学入学資格を得られる私立の専修学校高等課程への進学予定者と同居/区内に1年以上居住し、住民税の滞納がない/給与所得者は支払給与の総額が1,000万円以下、事業所得者は総所得金額などが800万円以下(いずれも26年中の所得)/安定した収入があり借入金の償還能力が十分ある ※取扱金融機関の貸付基準により融資を受けられない場合あり ■融資内容=入学金/施設費/制服代/教科書代 ■融資金額=10万円~50万円 ■利率=年1.8% ■返済期間=融資を受けた日の翌月から3年以内 ■取扱金融機関=足立成和信用金庫/東京スマイル農業協同組合 ※いずれも区内各店舗 ■申込期間=11月2日~

28年2月29日 ※申し込み方法など、くわしくはお問い合わせください。
■問先=助成係 ☎3880-5977

子どもの就学の費用を応急小口資金で貸し付け

■開始日=11月2日(月) ■対象=次のすべてに当てはまる保護者…28年4月現在、子どもが小学生~高校生/世帯の所得が一定基準以下/一時的に多額の資金が必要 ■内容=子どもの就学の費用の貸付要件が緩和 ※連帯保証人がいない方、借り入れがある方でも貸し付けが認められる場合あり。要件緩和内容など、くわしくはお問い合わせください。 ■貸付上限額=1世帯につき15万円 ■問先=債権係 ☎3880-5731

栄養教室「離乳食から幼児食へのステップアップ」

◆中央本町地域・保健総合支援課 ■日程=11月13日(金) ■対象=26年7月14日~12月13日生まれの子どもと保護者
◆江北保健総合センター ■日程=11月17日(火) ■対象=26年7月18日~12月17日生まれの子どもと保護者
— いずれも —
■時間=午前10時30分~11時30分 ■内容=1歳児の食生活の話/レシピ紹介など ■定員=20組(10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

子育て・教育

私立高校等入学資金融資のあっせん

■対象=次のすべてに当てはまる保

28年度4月利用 保育施設の入所申し込みが始まります

申込案内配布開始日 10月26日(月) / 受付期間 11月17日~12月1日

■対象保育施設=認可保育所(表1)、認定こども園(長時間利用)、家庭的保育(保育ママ)、小規模保育 ※認証保育所や幼稚園・認定こども園(短時間利用)は対象外(区立認定こども園(短時間利用)は11月2日から受け付け)。直接施設にお問い合わせください。 ■問先=▷認可保育所・区立認定こども園・子ども・子育て支援課 入園事務係 ☎3880-5263 ▷家庭的保育(保育ママ)・小規模保育…子ども・子育て施設課 保育支援係 ☎3880-5428 ▷私立認定こども園・子ども家庭課 私立幼稚園係 ☎3880-6147

◆申し込みの対象となる方

就労・病気などの事情により、子ども(57日(小規模保育は施設により異なる)~就学前)を日中家庭で保育できない方または育児休業取得中で、28年5月1日までに職場復帰予定の方 ※定員を超えた場合は保育の必要性の高い世帯を優先。保育料は住民税の課税状況に応じて決定。保育に関する認定申請が必要(利用申し込みと同時に申請可)

◆申込案内配布・利用申し込みの受け付け

■配布場所・申先=表1・2 ※案内は区のホームページからもダウンロード可。併願可。未出生児の申し込みは入園事務係までお問い合わせください。

◆困ったことがあったら、保育コンシェルジュ(専門相談員)に相談

■期間等=実施中~12月1日、午前9時~午後5時(土・日曜日、祝日)

を除く)、区役所中央館2階(専用会場) ※そのほか足立福祉事務所、保健総合センター、子育てサロンなどでも実施。日時など、くわしくはホームページをご覧になるか、お問い合わせください。 ■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

◆区外の保育施設を希望する方

区内在住で、区外の保育施設利用を希望する場合は、受付期間や必要書類などを希望する保育施設のある区市町村に確認してください。 ※申し込みの受け付けは希望する保育施設のある区市町村ではなく、区・入園事務係で実施

表2 申込案内配布・利用申し込みの受け付け場所一覧

Table with 5 columns: 申込案内配布場所・受け付け, 申込案内配布 (10/26~), 利用申し込み (11/17~12/1, 午前9時~午後4時), and sub-columns for 月~金, 土, 日.

※いずれも11月23日(祝)を除く
★…11月22日(日)の休日開庁は保育所に関する相談など、すべて区役所中央館2階で受け付け。12月1日(火)のみ区役所中央館1階で受け付け

表1 認可保育所(申込案内配布・利用申し込みの受け付け場所)一覧 ※所在地の50音順

Table with 4 columns: 保育所名(所在地), 青井おひさま, 中島根, 西保木間, あやせ, etc.

*1…改修工事などのため、仮園舎で保育 *2…28年4月開設園(案内配布・受け付けは不可。希望は可) *3…27年10月まで花畑8-5-15-101
※建て替え工事や民営化など、保育施設の注意事項は申込案内をご覧ください。

◆放射線量の調査 (雨天時を除く、平日)

Table with 2 rows: 日付(10/1~15) and 測定値(マイクロシーベルト/時)

■計測場所=区役所前中央公園(地上から高さ50cm)

■問先=足立保健所生活衛生課 生活衛生係 ☎3880-5374

左記マークがある
申し込みは、
P2左上を参照

足立区ホームページアドレス
<http://www.city.adachi.tokyo.jp/>

子どものための医師によるアレルギー教室

◆乳児アレルギー予防教室
■日時等 =▷江北保健総合センター…11月27日(金)、午前9時30分～11時30分▷千住保健総合センター…12月10日(木)、午前10時～11時30分 ■対象 =アレルギーが心配な1歳未満の子どもの家族など ■定員 =各30人 ■場・申・問先 =江北保健総合センター ☎3896-4004 千住保健総合センター ☎3888-4277

◆食物アレルギー教室
▷東和保健総合センター
■日時 =12月1日(火)、午前10時～11時30分 ■対象 =アレルギーが心配なおおむね1～3歳の子どもの家族など ■定員 =15人 ■申・問先 =東和保健総合センター ☎3606-4171
▷竹の塚保健総合センター
■日時 =12月21日(月)、午後2時～3時30分 ■対象 =アレルギーが心配な1歳未満の子どもの家族など ■定員 =30人 ■申・問先 =竹の塚保健総合センター ☎3855-5082
—いずれも—
※10月26日から先着順。保育の有無など、くわしくはお問い合わせください。 ■申込 =電話または窓口

28年度学童保育室入室申請の受け付け

■対象 =保護者の就労・病気などにより、放課後に子どもを養育できない家庭の小学生 ※就労を理由とする場合は次のすべての要件が必要…週3日以上就労/1日4時間以上就労/午後1時～5時の1週間の合計就労時間が12時間以上 ■保育時間 =授業終了後～午後5時 ※学校休業日は午前9時～午後5時。保護者の勤務状況により延長保育あり ■費用 =子ども1人につき月額6,000円 ※減免制度あり ■申込 =次のすべての書類を持参…入室申請書/就労証明書または学童保育申立書(内容を証明する書類を添付)/家庭状況票 ■申請書類配布開始日 =11月2日(月) ※申請書類は学童保育室で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可 ■申込期間 =11月9日～12月4日 ■申先 =第1希望の学童保育室(日曜日、祝日を除く、午後1時30分～6時)/住区推進課 学童保育係 ※民間の学童保育室の申請は各民間学童保育室にお問い合わせください。 ■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

健康・衛生

土曜予防接種外来(11月・28年1月分)

■日時 =11月21日(土)、1月16日(土)、午後3時～5時 ※受け付けは午後4時30分まで ■場所 =足立区医師会館(中央本町3-4-4) ■対象 =BCG、子宮頸がんを除く各定期予防接種の法定年齢内の子ども ※当日、予防接種相談も受け付け。病児の診療は不可 ■申込 =母子健康手帳、予防接種予診票、体温計を持参し、保護者同伴で当日直接会場へ ■問先 =足立区医師会(当日、午後3時～5時のみ) ☎3880-1131 区・保健予防係 ☎3880-5892

母子講演会「今日からはじめる事故予防」

■日時 =11月30日(月)、午後2時～3時30分 ■対象 =区内在住で3

歳以下の子どもと保護者 ■内容 =家庭内で起こる誤飲などの事故予防のポイントと対処法を学ぶ ■定員 =30組(10月26日から先着順) ※保育あり(要予約、3歳以下の子ども、先着20人) ■申込 =電話または窓口 ■場・申・問先 =竹の塚保健総合センター地域保健係 ☎3855-5093

健康と長寿のまちづくりのつどい 千住地域健康づくり交流会

■日時 =11月6日(金)、正午～午後3時30分 ■内容 =健康づくり活動の展示や体験/活動発表/健康運動指導士による講演「筋肉きたえて・いきいき運動」 ■定員 =150人(先着順) ■申込 =不要 ※当日直接会場へ ■場・問先 =千住保健総合センター地域保健係 ☎3888-4277

健康・衛生は、
4面に続きます

休日接骨院当番所(11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)	足立名倉堂接骨院(大谷田3-12-28)	3606-0880
	かわはた整骨院(六月1-16-8トモエビル1階)	3850-1125
3(祝)	高沢整骨院(谷中4-11-4)	3628-5080
	力神堂整骨院(本木1-21-1)	3887-5804
8(日)	あおば整骨院(西新井栄町1-14-3ARAIビル1階)	5888-6167
	横山接骨院(神明2-10-14)	5697-6990
15(日)	こはた接骨院(西新井本町1-10-9)	3856-2730
	多田接骨院(青井3-37-19セザールマンション102)	3886-4152
22(日)	伊藤接骨院(六月2-30-17)	3883-8837
	和田整骨院(日ノ出町12-3)	3879-3206
23(祝)	関橋接骨院(南花畑2-9-4)	3859-4501
	水野接骨院(西新井3-4-1)	3855-3569
29(日)	金内接骨院(六木1-1-13)	3629-8571
	柳沼整骨院(古千谷本町1-10-2)	3897-7451

※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・健診事業係 ☎3880-5121

献血(11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
1(日)	第十四中学校	午前11時～午後3時
8(日)	保木間小学校	午前9時30分～11時/午後0時15分～2時30分
12(木)	中川東小学校	午前10時～11時30分/午後0時45分～4時
21(土)	東加平小学校	午前9時～10時/午前11時15分～午後2時30分
22(日)	第十三中学校	
24(火)	エル・ソフィア	午前9時30分～午後4時

※運転免許証や保険証など、本人確認ができるものを持参 ■問先 =▷献血の条件…都・赤十字血液センター ☎5534-7550 ▷実施場所など…区・衛生管理係 ☎3880-5891

年末保育

◆区立保育園

■日時 =12月29日(火)・30日(水)、午前7時30分～午後6時30分の間で保護者が必要とする時間 ■実施保育園 =伊興大境/第二日ノ出町/中央本町 ■対象 =保護者の就労のため、日中に保育を必要とする6カ月～就学前の子ども ■費用 =1日2,500円 ※給食費込み ■申込期間 =11月17日(火)～19日(木) ※申し込み方法など、くわしくはお問い合わせください。 ■申先 =▷区内の公・私立認可保育園に在園している方…通園している保育園 ▷そのほかの方…希望する実施保育園 ■問先 =特別保育担当 ☎3880-5321

◆都・認証保育所

■開所日程等 =表3 ※保護者の就労の有無などは不問 ■基本保育時間 =午前8時～午後5時 ※延長保育が可能な施設あり ■費用 =1日2,500円 ※延長保育料、給食費が別途必要(金額は施設で異なる)。申し込み方法など、くわしくは希望の認証保育所にお問い合わせください。 ■問先 =保育支援係 ☎3880-5428

表3 年末保育開所日程等

施設名(所在地) ※所在地の50音順	開所日			期限	電話番号
	12/29 (火)	12/30 (水)	12/31 (木)		
あかつき共同保育園(足立3-11-30-101)				12/20(日)	3887-0510
愛恵保育所(綾瀬2-19-8)	○		×	12/28(月)	5680-0337
さくらんぼ保育園(綾瀬5-17-9)				12/7(月)	5613-2535
たんぼぼ保育所竹の塚園(伊興1-1-1)				12/25(金)	3855-2511
ぱんだ保育園(伊興本町1-4-3)		○		11/30(月)	3857-1805
なのはな共同保育所(栗原3-9-2-102)	○		×	12/1(火)	3887-2441
おおぞら保育園(鹿浜4-13-8)				12/25(金)	3855-2657
さくらんぼ保育園新田(新田3-32-14)	○		×	12/7(月)	3927-7575
ステラ千住保育園(千住1-3-6)				11/2(月)	5813-9100
千住あさひ共同保育園(千住旭町4-31)		○		11/13(金)	3879-7101
たんぼぼ保育所北千住園(千住宮元町31-8)	○		×	12/25(金)	5244-2511
梅の実共同保育園(中央本町3-11-28)		○		12/10(木)	3840-6684
桃の実保育園(西綾瀬2-21-5)				12/20(日)	5888-9157
たんぼぼ保育所(西新井2-29-9)				12/25(金)	3854-2511
未来っ子保育園(西新井栄町2-27-9)	○		×	12/18(金)	5681-0727
竹の子共同保育園(保木間3-2-12)				11/20(金)	3883-7643
たんぼぼ保育所六町園(六町3-7-47)				12/25(金)	5851-2510

■申込…申し込み方法 ■期限…申込期限
■場・申・問先…場所・申込先・問い合わせ先
※費用の記載がないものは無料

☎…電話番号 ☎…ファクス番号
🌐…ホームページアドレス
✉…Eメールアドレス

健康・衛生は、
3面からの続きです

健康・衛生

地域精神家族会講演会
「統合失調症の理解」

■日時=10月29日(木)、午後2時～4時 ■内容=医師による講演/家族会の紹介 ■定員=20人(10月26日から先着順) ■申込=電話または窓口 ■場・申・問先=東和保健総合センター地域保健係 ☎3606-4171

40歳前の健康づくり健診

■日時等=表1 ■対象=区内に住民登録があり、健診の機会がない18～39歳の方 ※年齢は28年3月31日現在 ■内容=健康チェック(血圧測定、血液検査、尿検査、歯肉の健康チェック、体組成測定、胃がんハイリスク検査(対象にならない場合あり)など/健康教室(保健・栄養・歯科の学習) ※年度につき1回のみ受診可 ■申込=

表1 40歳前の健康づくり健診日時等

場所(保健総合センター)	実施日・受付時間	結果日・受付時間	定員
千住(2日制)★	11/25(水)、午前9時～9時30分	12/16(水)、午前9時～9時15分	40人(10/26から先着順)
竹の塚	11/26(木)、午前9時～10時	異常がなければ結果を自宅に送付	40人(10/27から先着順)
中央本町地域・保健総合支援課(2日制)★	11/20(金)、午前9時～9時30分	12/11(金)、午前9時～9時15分	50人(10/26から先着順)

★…保育あり。定員など、くわしくはお問い合わせください。

地域包括支援センター介護(予防)教室(11月・12月分)

申・問先(地域包括支援センター)	日時	内容等
基幹 ☎5681-3373	11/20(金)、12/4(金)、午後1時30分～3時	こころヨガ教室 場所=基幹地域包括支援センター 定員=各15人(先着順) 申込=電話
さの ☎5682-0157	11/5(木)、午後1時30分～3時	認知症サポーター養成講座 場所=佐野地域学習センター 定員=30人(先着順) 申込=電話
中川 ☎3605-4985	11/17(水)、午後2時～3時	講習会「知って防ごう 消費者被害」 場所=中川地域センター(長門住区センター分館) 定員=50人(先着順) 申込=電話
はなはた ☎3883-0048	①11/17(水)、午後1時30分～3時 ②11/26(木)、午前10時30分～正午	①老い支度講座「エンディング」 ②老い支度講座「成年後見制度 高齢者あんしん生活支援事業」 場所=①桜花住区センター ②花畑地域学習センター 定員=①30人 ②40人 いずれも、先着順 申込=電話
一ツ家 ☎3850-0300	12/5(土)、午後1時30分～4時30分	「普通救命講習会」&「再講習会」の技能認定証を取得しよう 場所=保塚地域学習センター 対象=中学生以上の方 定員=20人(先着順) 費用=▷新規…1,400円 ▷再講習…1,200円 申込=電話
日の出 ☎3870-1184	11/27(金)、午後1時30分～3時	脳を鍛えて認知症予防「さんすう」 場所=千住あずま住区センター分室 定員=40人(先着順) 申込=電話
保木間 ☎3859-3965	11/28(土)、午後3時～4時30分	認知症講座 場所=スイムスポーツセンター 定員=50人(先着順) 申込=電話

※先着順は10月26日から受け付け開始(月～土曜日、午前9時～午後5時)

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

福祉・高齢医療

もの忘れ相談(11月・12月分)

■日程等=表2 ■対象=65歳以上の方と家族 ■申込=電話または窓口 ■問先=介護予防係 ☎3880-5885

表2 もの忘れ相談(11月・12月分)日程等

場・申・問先(地域包括支援センター)	日程
基幹 ☎5681-3373	12/4(金)
千住西 ☎5244-0248	11/12(木)
中川 ☎3605-4985	12/1(水)
はなはた ☎3883-0048	11/26(木)
日の出 ☎3870-1184	11/4(水)
六月 ☎5242-0302	11/19(木)

発達障がいのある方向け
ワークショップ

■日時=11月28日(土)、午後2時30分～4時 ■対象=区内在住の18歳以上で、発達障がいのある方 ■内容=「自分をみつめよう」をテーマとした講義、グループワークなど ■定員=10人(10月26日から先着順) ■申込=電話 ※ワークショップ終了後、相談受付会を実施予定(先着3人)。申し込み方法など、くわしくはお問い合わせください。 ■期限=11月25日(水) ■場・申・問先=障がい福祉センターあしすと雇用支援室 ☎5681-0133

マとした講義、グループワークなど ■定員=10人(10月26日から先着順) ■申込=電話 ※ワークショップ終了後、相談受付会を実施予定(先着3人)。申し込み方法など、くわしくはお問い合わせください。 ■期限=11月25日(水) ■場・申・問先=障がい福祉センターあしすと雇用支援室 ☎5681-0133

成年後見制度講演会

■日時=11月29日(日)、午後1時30分～3時30分 ※午後1時開場 ■場所=区役所庁舎ホール ■内容=講演「講談で知る成年後見制度」/講演「大切な家族と親族を守るために 成年後見制度」 ■定員=400人(先着順) ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=権利擁護センターあだち(千住庁舎内) ☎5813-3551 区・高齢援護係 ☎3880-5269

長寿健康増進事業(12月分)
「趣味・生きがい・仲間づくり
でイキイキ健康に」

■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=電話または窓口 ※窓口の場合は後期高齢者医療被保険者証を持参

表3 長寿健康増進事業(12月分)日時等

場・申・問先	日時	内容	定員	
生涯学習センター(学びピア21内) ☎5813-3730	1(水)・2(木)・3(木)、午後1時30分～4時30分	Eメールとネットの付き合い方(3日制)	20人	
地域学習センター	伊興 ☎3857-6537	14(月)、午後1時30分～3時	お正月の寄せ植え	14人
	江北 ☎3890-4522	3(木)、午後3時～4時30分	年忘れクラシックコンサート	各20人
		7(月)、午前10時～正午	初心者向け スマートフォンの使い方教えます	
	佐野 ☎3628-3273	4(金)、午前10時～11時30分	初めてでも大丈夫 水引で作る色鮮やかな「お正月飾り」	14人
	鹿浜 ☎3857-6551	4・11・18、いずれも金曜日、午前10時～正午	木目込み人形で来年の干支「申」を作ろう(3日制)	10人
	新田 ☎3912-3931	8(水)、午前10時～正午	自分へのご褒美 素敵なプリザーブドフラワーアレンジ	15人
	竹の塚 ☎3850-3107	9(木)、午後2時～4時	初めてのスイーツデコ お菓子のマグネットを作ろう	15人
	中央本町 ☎3852-1431	5(土)、午後1時30分～3時	からだぼかぼか ゆったり体操	20人
	東和 ☎3628-6201	10(木)、午前10時30分～正午	冬の気配を楽しむ フラワーアレンジメント	各10人
		22(水)、午前10時30分～11時30分	簡単な体操で健康づくり	
	舎人 ☎3857-0008	1・8・15、いずれも火曜日、午後1時～2時30分	来年の干支「申」の木目込み人形作り(3日制)	10人
		7(月)、午前10時～11時30分	ドライフラワーでミニリースを作ろう	15人
	花畑 ☎3850-2618	3(木)、午前10時30分～午後0時30分	季節の料理教室「冬」	16人
	保塚 ☎3858-1502	11(金)・18(金)、午後2時～3時30分	持っていないでも大歓迎 シニアのタブレット体験	15人

※いずれも10月26日から先着順

介護の日フェスティバル

■日時=11月11日(水)、午後1時～4時 ■場所=区役所1階区民ロビー ■内容=区内の介護事業者による介護なんでも相談/福祉用具の展示・体験など ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=介護保険係 ☎3880-5887

綾瀬福祉園ふくふく祭り

■日時=11月21日(土)、午前10時～午後2時 ■内容=模擬店/バザー/イベント/ゲームなど ■申込=不要 ※当日直接会場へ。車両での来場不可 ■場・問先=綾瀬福祉園(東綾瀬1-26-2) ☎3605-7187 ■問先=区・障がい福祉係 ☎3880-5255

73歳以上の区民に
無料マッサージ(11月分)

■日時等=▷8日(日)・22日(日)…勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内) ▷10日(水)・24日(水)…竹の塚障がい福祉館 ※いずれも午前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=お問い合わせコールあだち(毎日、午前8時～午後8時) ☎3880-0039

親医療証を持っている方に現況届を送付

■対象=◎医療証を持っていて、児童扶養手当を受給していない方 ■提出期限=11月16日(月)必着 ■問先=親子支援係 ☎3880-5883

生きがい奨励金の発送

■対象=昭和21年4月1日以前に生まれ、8月1日現在区内に住所があり、これまでに申出書を提出した方 ■内容=区内共通商品券3,000円分を11月初旬に簡易書留で発送 ■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

左記マークがある
申し込みは、
P2左上を参照

足立区ホームページアドレス
<http://www.city.adachi.tokyo.jp/>

税金・国保・年金

年末調整説明会

■日時等 =▷足立税務署担当…11月12日(木)・13日(金)、区役所▷西新井税務署担当…11月18日(水)・19日(木)、西新井法人会館(栗原3-10-16) ※いずれも午前10時~午後0時30分/午後1時30分~4時。12日は午後のみ ■対象 = 事業所の給与事務担当者など ■内容 = 年末調整の方法/法定調書・給与支払報告書の作成と提出方法 ■申込 = 不要 ※当日直接会場へ ■問先 = 区・課税第一係~第四係
☎3880-5418
☎3880-5230~5232
足立税務署源泉所得税担当
☎3870-8911
西新井税務署源泉所得税担当
☎3840-1111

仕事・産業

介護のしごと相談・面接会

■日時 = 11月6日(金)、午後1時~4時 ※午後0時30分受け付け開始 ■場所 = 区役所庁舎ホール ■内

容 = 区内特別養護老人ホーム・介護老人保健施設などの事業者による、ヘルパー・看護師・介護職員などの就職相談、面接会 ■申込 = 不要 ※当日直接会場へ ■問先 = 高齢調整係
☎3880-5886

自動販売機の設置事業者募集(一般競争入札)

■設置開始予定日 = 28年4月1日 ■設置場所 = 江北公園など ■設置台数 = 17台(飲料水、アイス) ■入札説明書配布開始日 = 10月26日(月) ※入札説明書は資産管理課管財係で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可 ■入札参加申込期限 = 11月18日(水) ※入札には区への入札参加資格が必要 ■入札・開札日 = 12月11日(金) ■問先 = 管財係
☎3880-5141

公募・ボランティア

ギャラクシティ運営評価委員会公募委員

■対象 = 区内在住・在勤・在学で20歳以上の方 ■内容 = ギャラクシティの子ども体験事業、文化事業などを点検し事業の達成度などを評価する ■任期 = 2年間 ※年

4回程度の会議を予定 ■報酬 = 1回8,000円 ■募集人数 = 2人 ■選考 =▷1次…書類 ▷2次…面接 ■期限 = 11月16日(月)必着 ※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。 ■申・問先 = ギャラクシティ支援担当
☎3880-5273

暮らし・まちづくり

都営住宅(家族・単身者)入居者募集

■募集案内配布期間 = 11月4日~13日 ※土・日曜日を除く ■募集案内配布場所 = 住宅課 住宅管理係、区民事務所 ※なくなり次第配布終了。申し込み資格など、くわしくは募集案内または区のホームページをご覧ください。 ■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

資源ごみを買取ります

■日時等 = 表5 ※開催日は変更する場合あり。11月以降の日程や平日の買取りについてなど、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■対象 = 区内在住の方 ※事業者による持ち込み、持ち去り資

源、集団回収で回収されたものは不可 ■買い取り品目 = 古紙(新聞・雑誌・段ボール)/缶(アルミ缶・スチール缶)/ペットボトル/廃食用油(植物性油)/古布 ■持ち物 = 本人確認ができるもの ■申込 = 不要 ※当日直接会場へ ■問先 = 資源化推進係
☎3880-5027

補助第140号線(弘道)の開通

■開通日時 = 11月7日(土)、正午 ■場所 = 西綾瀬四丁目~弘道二丁目 ■問先 = 都・第六建設事務所工事課
☎3882-1461
区・企画調整担当 ☎3880-5160

暮らしの園芸講座(12月分)「フレッシュグリーンを使ってクリスマス飾ろう」

■日時 = 2日(水)、午後1時30分~3時30分 ■場所 = 区役所庁舎ホール ■対象 = 区内在住の方 ■内容 = 自然の素材を生かしてクリスマス飾り(スワッグ)を作る ※作品は持ち帰り可 ■定員 = 28人(抽選) ■費用 = 1,000円程度(材料費) ■申込 = みどりのねっと(<http://a-midorinet.jp/>)内の専用フォームに入力または住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号を区へ往復ハガキで送付 ※往復ハガキは返信面にも宛名を記入 ■期限 = 11月20日(金)必着 ■申・問先 = みどり推進課 みどり事業係
☎3880-5919

区民農園の利用者募集

■利用開始日 = 28年3月上旬 ■募集農園等 = 表4 ■対象 = 次のすべてに当てはまる世帯…区内在住/耕作可能な土地がない/利用期間を通して耕作できる/現在、区民農園を利用していない(28年2月5日に利用期間が終了する方は可) ※くわしくは産業振興課 農業係、区民事務所で配布する「区民農園利用者募集案内」または区のホームページをご覧ください。

■利用期間 = 2年 ■期限 = 11月13日(金)消印有効 ■申先 = 産業振興課 農業係
◆公開抽選
■日時 = 12月4日(金)、午後2時~3時45分 ■場所 = 区役所 ■申込 = 不要 ※当日直接会場へ
——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

表4 募集農園等

利用形態	農園名	募集予定区画数	面積(1区画)・費用(年額)	申込
世帯(☆1)	入谷(入谷4-8-2)	118	面積 = 約15㎡ 費用 = 6,000円	希望農園名(1カ所)、住所、氏名(フリガナ)、電話番号を区へ往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。65歳以上(28年4月1日現在)の方は優遇枠あり。希望する場合は「高齢者コーナー希望」を記入
	大谷田(大谷田5-12-17)	88		
	栗原(栗原3-7-8)	136		
	保木間南(保木間3-11-7)	105		
団体(☆2)	南花畑(南花畑5-23・24)	49	面積 = 約100㎡ 費用 = 40,000円	希望農園名(1カ所)、団体名、代表者氏名(フリガナ)、担当者氏名(フリガナ)・電話番号、全員の住所・氏名(フリガナ)を区へ郵送(返信用ハガキを同封)
	大谷田(大谷田5-12-17)	2		
	谷在家(谷在家1-6)	10		

※いずれも重複申し込み、世帯・団体の重複利用不可。利用期間中であっても閉園になる場合あり
☆1…同一家屋・同一敷地内に居住する家族
☆2…10世帯以上で構成する団体

表5 資源ごみ買取り日時等

場所	日時
関原の森(関原1-21)	毎月第1日曜日、午前9時~正午 ※11月は第2日曜日
グリーンリサイクル(株)(宮城1-4-8)	毎月第1日曜日、午前9時~午後1時
(株)新井商店(北加平町8-26)	毎月第2日曜日、午前9時~午後3時
(株)トベ商事(入谷8-13-1)	
飛鳥興産(株)(江北2-3-18)	毎月第3日曜日、午前9時~午後3時
(株)遠藤商店(花畑1-19-1)	
(株)要興業(鹿浜7-10)	毎月第4日曜日、午前9時~午後1時
(株)増田商店(東和5-2-20)	

審議会等の公開(11月分)

傍聴方法など、くわしくはお問い合わせください。

審議会等	日程	時間	場所	問先
足立区環境審議会	4(水)	午後2時~3時30分	区役所	環境政策課 計画推進係 ☎3880-6049
足立区基本構想審議会第3回経営改革専門部会	5(木)	午後2時~4時		基本構想担当課 基本構想担当 ☎3880-5748
足立区地域包括ケアシステム推進会議認知症ケア推進部会	13(金)	午後2時~4時	生涯学習センター(学びピア21内)	高齢サービス課 地域包括ケア整備担当 ☎3880-5885
足立区総合教育会議	19(木)	午後1時~2時45分	区役所	政策経営課 経営戦略担当 ☎3880-5811

パブリックコメント(11月分)

区民の方から意見を募集します。くわしくはお問い合わせください。

件名	期間	問先
未来へつなぐあだちプロジェクト(足立区子どもの貧困対策実施計画)(案)	10/30~11/30	子どもの貧困対策担当課 子どもの貧困対策担当 ☎3880-5717

11月2日ごろに特別障害者手当(国制度)などを振り込み
■内容 = 特別障害者手当、障害児福祉手当、福祉手当(経過措置)の8月~10月分を、届出先の口座へ振り込み ※2カ月を超えて入院または施設入所した場合は要連絡 ■問先 = 障がい給付係
☎3880-5472

エリアメール/緊急速報 ■日時 = 11月7日(土)、午後0時30分 ■内容 = 区全域の携帯電話に送信 ※専用警告音が鳴ります。対象外の機種あり ■問先 = 災害対策係
☎3880-5836



あだちの遊び場

ギャラクシティの催し

◆まるちたいけんドーム特別プログラム「星空ヨガ」

■日時=11月12日(木)、12月10日(木)、午後3時30分～4時10分
■対象=18歳以上の方 ■内容=プラネタリウムの星空の下で、イスに座りながら行う初心者向けのヨガ体験 ■定員=各50人(11月分は10月31日から、12月分は11月28日から先着順) ■費用=500円 ■申込=電話

◆千住いえまち×ギャラクシティ「千住子ども探検隊PART2 発見 千住おもしろスポット」

■日時=11月29日(日)、午前10時～午後4時 ※北千住駅西口交番前集合。荒天中止 ■対象=小学生 ※小学3年生以下の方は保護者同伴 ■内容=千住のまちを「千住いえまちプロジェクト」のメンバーと探検しながら、隠れた千住の魅力を撮影し、「千住おもしろ写真集」を作る ※後日、作成した写真集をもとに「千住おもしろマップ」を作成・配布予定 ■定員=16人(10月31日から先着順) ■申込=電話

—いづれも—

■場・申・問先=ギャラクシティ(午前9時～午後8時) ☎5242-8161

■生物園 秋の金魚すくい

■日時=10月31日(土)、11月1日(日)、午前10時30分～正午/午後1時

30分～3時 ■内容=小赤やリュウキン、デメキンなどの金魚すくい ■費用=1回100円 ※持ち帰りは5匹まで。すくえなかった場合1匹進呈。別途入園料が必要 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・申・問先=生物園 ☎3884-5577

■荒川ビジターセンターの催し

◆ワークショップ「みんなでみつけよう 荒川のタカラモノ」

■日時=11月15日(日)、午後1時～3時30分 ■対象=小学生以上の方 ■内容=荒川のいいところを探して地図を作る ■定員=20人(10月26日から先着順)

◆荒川ウオーキング

■日時=11月21日(土)、午前9時～午後4時 ※荒天時は11月28日(土)に延期 ■対象=小学生以上の方 ※小学生は保護者同伴 ■定員=20人(抽選) ■期限=11月10日(火)必着

—いづれも—

■申込=窓口または全員の住所、氏名(フリガナ)、年齢(学年)、電話番号、イベント名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 ■場・申・問先=荒川ビジターセンター 〒120-0034 千住5-13-5「学びピア21」4階 ☎5813-3753

■桑袋ビオトープ公園 種コレクション

■日時=11月8日(日)、午後2時～3時 ※午後1時45分受け付け開始 ■内容=ドングリなどの身近に

ある木や草の、様々な色や形の種を集めて観察する ■定員=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 ※当日直接会場へ ■場・問先=桑袋ビオトープ公園 ☎3884-1021

■都市農業公園 秋の収穫祭

■日時=11月14日(土)・15日(日)、午前9時～午後4時 ■内容=無農薬・無化学肥料で育った野菜の収穫体験(各日午前9時30分/午前11時/午後1時/午後2時30分開始。午前の部は午前9時、午後の部は午後0時30分受け付け開始(先着順)。200円(野菜代)/ジャズコンサート/ハーブティー試飲会/花苗・新鮮野菜の販売など ※なくなり次第終了 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=都市農業公園 ☎3853-4114



催し物

■説明力アップ講座(2日制)

■日時=12月5日(土)・12日(土)、午前10時～正午 ■場所=エル・ソフィア ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=相手にとってわかりやすい言葉や、言いたいことを順序だてて説明する方法など、あらゆる場所で必要な「説明力」を学ぶ ■定員=30人(10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=電話または区のホームページ内の専用フォームに入力または住所(町名まで)、氏名(フ

リガナ)、年齢、電話・ファクス番号、保育希望の有無(希望の場合は子どもの名前(フリガナ)・年齢)、「説明力」をファクス ■申・問先=男女参画プラザ ☎3880-5222 FAX3880-0133

■リサイクル体験講座「折り紙で作るふくろう」(2日制)

■日時=11月20日(金)・27日(金)、午前10時～正午 ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=家庭にある紙を使ってたくさんのピースを作り、ふくろうに組み立てる ■定員=10人(抽選) ■費用=400円 ■申込=電話・窓口または住所、氏名(フリガナ)、電話番号、「折り紙ふくろう」をファクス・ハガキで送付 ■期限=11月13日(金)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 FAX3880-9801

■生活の科学教室「芋からこんにやくをつくってみよう」

■日時=11月21日(土)、午後1時30分～3時30分 ■場所=エル・ソフィア ■対象=区内在住・在勤の方 ※小学生以下の方は保護者同伴 ■内容=こんにやく芋からこんにやくを作り、製法や食品添加物について学ぶ ■定員=16人(10月26日から先着順) ■費用=100円(材料費) ■申込=電話・窓口または住所、氏名、電話番号、「生活の科学教室」をファクス ■申・問先=消費者センター ☎3880-5385 FAX3880-0133

宿泊施設インフォメーション(28年1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、未成年者のみでの利用不可 ■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=11月1日～10日消印有効 ※11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、12月1日から利用希望日の3日前までに電話予約

表1 宿泊施設利用日等(28年1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	1～3・9・10・16・23・30	午前9時～午後5時 ※土・日曜日、祝日を除く
日光林間学園 (予約専用)☎0288-53-3681	1～4・9・10	

※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。

◆ゆがわら水の香里(区・提携旅館)

■対象=区内在住・在勤・在学の方 ※チェックイン時に住所、勤務(通学)先のわかるものの提示が必要 ■利用料金=平日、大人1泊2食8,910円など ■申込=電話またはホームページ ■受け付け開始日=利用希望日の6カ月前の同日 ■申・問先=ゆがわら水の香里(毎日、午前9時～午後8時) ☎0465-62-1830
🌐http://www.mizunokaori.com/

「新たな防火規制」の建替え相談会を開催します

区の中南部一帯地区(★)に「新たな防火規制」が10月1日付けで指定されました。12月中旬の施行と同時期に、建替えがしやすくなるように形態規制の緩和も予定しています(一部地区では形態規制緩和の適用は28年3月ごろ)。建替えなど皆さんのご協力をお願いします。

(★)…足立、梅田、興野、関原、千住の一部、西新井の一部、本木、柳原各地区

◆「新たな防火規制」の建替え相談会

■日時等=表2 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=都市計画係 ☎3880-5280

表2 建替え相談会日時等

日時	場所
11/15(日)、午後1時30分～4時30分	五反野コミュニティセンター
11/16(月)、午後1時30分～4時30分	千住あずま住区センター分室
11/19(木)、午後1時30分～4時30分	本木関原住区センター
11/24(火)、午後6時～8時	興本住区センター
11/25(水)、午後1時30分～4時30分	エル・ソフィア
11/27(金)、午後6時～8時	西新井栄町住区センター
11/28(土)、午後1時30分～4時30分	千住本町住区センター
11/30(月)、午後6時～8時	千住柳町住区センター

※対象区域など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ※一定の要件を満たす場合、最長5年間固定資産税・都市計画税が減免される場合あり



左記マークがある
申し込みは、
P2左上を参照

足立区ホームページアドレス

<http://www.city.adachi.tokyo.jp/>

歓喜の演Vol.14 合唱 フォーレ作曲「レクイエム」

■日時=12月26日(土)、午後2時30分開演 ※午後2時開場 ■場所=西新井文化ホール ■内容=区民公募の合唱団と近藤直子(指揮)、岩見真佐子(ソプラノ)、小林大祐(バリトン)、東京シティ・フィルハーモニック管弦楽団(管弦楽)、ブリランテによる、ボブ・チルコット作曲「ジャズ・ミサ」、フォーレ作曲「レクイエム」の演奏 ■定員=902人(先着順) ■費用=3,000円 ※高校生以下の方は1,500円。就学前の子どもは入場不可。全席指定 ■申込=ホームページ内の専用フォームに入力または窓口 ■申先=ギャラクシティ、地域学習センターなど ■問先=ギャラクシティ ☎5242-8161
http://galaxcity.jp/

冒険遊び場「空き缶炊飯」

■日時=11月28日(土)、午前11時~午後2時 ■対象=18歳以下の方 ※就学前の子どもは保護者同伴 ■内容=児童館で、空き缶を使ってお米を炊く ■持ち物=350mlアルミ缶2缶/米1合/割り箸20膳/軍手 ※割り箸がない場合要相談 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=鹿浜いきいき館 ☎3853-5071

女性フェスティバル2015 あだち

■日程等=表3 ■時間=午前10時~午後4時 ※保育あり(予約不要、6カ月~就学前の子ども、定員15人) ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=男女参画プラザ ☎3880-5222

表3 女性フェスティバル2015あだち日程等

日程	内容
11/7(土)	講話「衝撃から感謝へ」/映画「泣いて笑って涙してポコアポコ」/パネルディスカッション「私達は忘れない3.11 被災地の明日を見つめて」など
11/8(日)	シンポジウム「子どもの貧困を考える」/ことば遊び/リンパの流れをよくするセルフケア講座/煌いて花舞台(日舞など)/街かど健康チェックなど

佐野いこいの森緑地 構え堀の生き物の展示

■日時=10月28日(水)~11月1日(日)、午前10時~午後3時 ■場所=佐野いこいの森緑地 ■内容=展示された構え堀にすむ生き物を観察する ※就学前の子どもは保護者同伴 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=施設活用係 ☎3880-5897

あだち皆援隊講演会 「仲間と一緒に地域に 飛び出そう」

■日時=11月28日(土)、午後2時~3時30分 ■場所=エル・ソフィア ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=地域・まちおこし支援の第一人者である関幸子氏から、住民同士が力を合わせた活動によって地域の身近な課題をクリアし、まちを魅力的にしていこう手法・実例を学ぶ ■定員=200人(10月26日から先着順) ■申込=電話または区のホームページ内の専用フォームに入力または住所、氏名、年齢、電話番号、Eメールアドレス、「あだち皆援隊講演会」をファクス ■期限=11月26日(木) ■申・問先=区民参画支援係 ☎3880-5020 ☎3880-0133

ドラマ・リーディング教室 (9日制)

■日時等=▷レッスン…28年1月9日・16日、2月6日・20日・27日、3月5日・12日 ※いずれも土曜日、午前10時~正午 ▷リハーサル…28年3月19日(土)、午後6時~8時 ▷発表会…28年3月20日(祝)、午前11時~午後4時 ■対象=高校生以上の方 ■内容=日本・世界の

名作本を使用して、演劇のいろはを体験 ■定員=15人程度(選考) ※区内在住の方優先 ■費用=3,000円(テキスト代など) ※区外在住の方は費用などが異なる。くわしくはお問い合わせください。

■申込期間=10月26日~11月14日必着 ■申込=申込用紙をファクス・郵送・持参 ※申込用紙はシアター1010、地域文化課 文化団体支援係で配布するほか、区やシアター1010のホームページからもダウンロード可 ■場・申・問先=シアター1010・10階「ドラマ・リーディング教室」係 〒120-0034千住3-92

☎5244-1021 ☎3881-3133
http://www.t1010.jp/

■問先=区・文化団体支援係 ☎3880-5986

郷土芸能鑑賞会

■日時=11月3日(祝)、午前11時~正午 ※無料公開日 ■内容=郷土芸能保存会がお囃子の演奏を披露 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=郷土博物館 ☎3620-9393

東京文化財ウィーク2015 特別公開

■日程等=表5 ■内容=都や区の指定文化財を公開 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=文化財係 ☎3880-5984

表5 東京文化財ウィーク公開日程等

日時	場所	公開する文化財
11/4(水)、午前9時~午後4時	明王院(梅田4-15-30)	木造如意輪観世音菩薩坐像(南北朝時代)
11/5(木)、午前9時~午後4時	性翁寺(扇2-19-3)	木造阿彌陀如来坐像(平安時代末期)
11/6(金)、午前10時~午後3時	西新井大師総持寺(西新井1-15-1)	絹本着色虚空蔵菩薩像(室町時代)
11/28(土)、午前10時30分/午後1時30分/午後2時30分開始 ※各1時間程度	都市農業公園	旧和井田家住宅(江戸時代末期)

11月の区議会

■日時等=表6 ※委員会の傍聴は区議会事務局で受け付け。開会予定の1時間前から整理券を発行し、定員を超えた場合は30分前に抽選。磁気ループ(難聴者補助設備)の利用を希望する場合は、傍聴する会議の前日(前日が閉庁日の場合は、直前の開庁日)の午後5時までに連絡

日時など、予告なく変更する場合がありますので、お問い合わせください。 ■問先=議事係 ☎3880-5797

表6 11月の区議会日時等

日時	会議名
4(水) 午前10時	議会運営委員会
5(木) 午前10時 午後1時	総務委員会 区民委員会
6(金) 午前10時 午後1時30分	産業環境委員会 厚生委員会
9(月) 午前10時	建設委員会
10(火) 午前10時 午後1時30分	文教委員会 交通網・都市基盤整備調査特別委員会
11(水) 午前10時	待機児童・子どもの貧困対策調査特別委員会
12(木) 午前10時 午後1時30分	災害・オウム対策調査特別委員会 エリアデザイン調査特別委員会

ふれあいまつり(11月分)

■日時等=表4 ■内容=登録団体の作品展示や活動発表/フリーマーケットなど ※内容はセンターにより異なる ■申込=不要 ※当日直接会場へ

場・問先(地域学習センター)	日時
興本 ☎3889-0370	14(土)、午前10時~午後9時/15(日)、午前9時~午後4時
鹿浜 ☎3857-6551	21(土)、午前10時~午後4時/22(日)、午前9時~午後4時
中央本町 ☎3852-1431	7(土)・8(日)、午前9時~午後5時
東和 ☎3628-6201	21(土)、午前10時~午後5時/22(日)、午前9時~午後4時30分
舎人 ☎3857-0008	8(日)、午前10時~午後4時
花畑 ☎3850-2618	7(土)、午前10時~午後4時/8(日)、午前9時30分~午後3時

「夕焼け放送」の放送時刻が午後5時から午後4時に変更

■期間=11月1日~28年1月31日

11月は子ども・若者育成支援強調月間

青少年が健やかに育つための積極的な環境づくりなどの取り組みをお願いします。区では、青少年対策地区委員会を中心に、地域ごとに青少年の健全育成活動を行っています。活動内容など、くわしくはお問い合わせください。 ■問先=青少年課 ☎3880-5264

■申込…申し込み方法 ■期限…申込期限
■場・申・問先…場所・申込先・問い合わせ先
※費用の記載がないものは無料

☎…電話番号 FAX…ファクス番号
④…ホームページアドレス
✉…Eメールアドレス

催し物は、7面からの続きです

催し物

消防庁音楽隊音楽鑑賞会

■日時=11月19日(木)、午後1時30分開始 ※午後1時開場 ■場所=西新井文化ホール ■内容=消防庁音楽隊による演奏/明るいまちづくりをめざした健全育成標語の発表 ■定員=200人(先着順) ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=梅田区民事務所 ☎3880-5381

エコ・クッキング教室

■日時=11月26日(木)、午前10時30分~午後1時 ■場所=東京ガスキッチンランド足立(竹の塚5-2-6) ■対象=区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 ■内容=ガスや水などを節約する料理方法を体験(土鍋で富貴寄せご飯/サバの利休焼き味噌)

仕立て/たたきとろろのむらくも汁など) ■定員=18人(10月26日から受け付け開始。初参加の方優先、先着順) ■費用=800円(材料費) ■申込=電話 ■期限=11月6日(金) ■申・問先=環境事業係 ☎3880-5860

(一財)足立区観光交流協会 イベント情報

◆姉妹都市・ベルモント市 学生使節団のホストファミリー募集 ■日程=28年1月8日~16日 ■対象=次のすべてが可能な区内の世帯…英語での対応/使節団用に部屋と食事の用意/所定の時間と場所への送迎/自由時間(28年1月10日(日)・11日(祝)予定)と一緒に過ごす ■受入人数=1世帯1~2人(学生または引率者) ■募集数=12世帯(選考) ■申込=住所、代表者氏名、年齢、家族構成、電話番号、「ホストファミリー」をハガキで送付 ■期限=11月17日(火)必着 ■申・問先=(一財)観光交流協会 〒120-8510 中央本町1-17-1 ☎3880-5853

◆千住街歩き「千住市場見学と魚河岸食堂」

■日時=11月21日(土)、午前8時30分~正午 ■内容=魚河岸見学と物販棟での買い物/市場食堂で昼食 ■定員=40人(抽選) ■費用=1,000円程度(昼食代) ■申込=電話または住所、氏名、電話番号、

「千住街歩き」をファクス ■申込期間=10月25日(日)~29日(木) ■申・問先=NPO法人千住文化普及会 ☎・FAX3888-2343

■問先=(一財)観光交流協会 ☎3880-5853

官公庁

裁判所の調停委員による無料相談会

■日時=11月7日(土)、午前10時~午後3時30分 ■場所=シアター1010・10階講義室 ■内容=弁護士などの裁判所の調停委員が、夫婦関係・相続・土地建物・金銭問題などの相談に応じる ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=東京簡易裁判所訟廷管理係(午前10時~午後4時) ☎5819-0267

区民のひろば

=催し物=

☆ぱんだ保育園バザー 11月8日(日)、午前10時~午後1時/伊興本町1-4-3/無料/当日直接会場へ/ぱんだ保育園・関口 ☎3857-1805

=サークル会員募集=

☆ゴスペルサークル エノーマスヴォイス 毎月2回金曜日、午後7時30分~9時/ギャラクシティなど/11月から活動予定の新規ゴスペルサークル/月額4,000円/電話または氏名、電話番号をEメール/小山 ☎090-3531-1014

✉info@enormous-voice.com



学びで絆(きずな)を強めてみませんか

近所deまなびナビ

生涯学習施設・スポーツ施設の催し(11月・12月分)

講座の予約はインターネットからでもできます

講座の予約はインターネットから可能です(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。

【講座予約システム】

http://www.city.adachi.tokyo.jp/bunka/kouzasisutemu.html

■講座の申し込み共通事項

受け付け開始日=10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(ただし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時で受け付け可
《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…窓口、電話またはインターネット(【ネット不可】を除く)で事前申し込み
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(講座名(希望コース名)・住所・氏名(フリガナ)・電話番号・生年月日(年齢)、返信面に住所・氏名を明記)
※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・生年月日を明記。きょうだい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11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、保護者の同伴が必要
・妊娠中の方はスポーツ系の催しへの参加不可
・高血圧・心疾患の方はプールで開催する催しへの参加不可

Table with columns: 講座名(◆対象), 日時, 定員, 費用, 申し込み方法. Includes entries for 生涯学習センター and 小中学生のびのび広場.

Table with columns: 講座名(◆対象), 日時, 定員, 費用, 申し込み方法. Includes entries for 生涯学習センター and 伊興地域学習センター.

11月9日~15日に秋の火災予防運動行事を区内全域で開催

■問先=区・災害対策課 計画調整担当 ☎3880-5837/足立消防署 ☎3852-0119/千住消防署 ☎3882-0119/西新井消防署 ☎3853-0119

佐野地域体育館の利用休止

■期間=28年1月5日~3月31日 ※体育館以外の施設は通常どおり利用可 ■問先=スポーツ施設支援係 ☎3880-5989

10月26日(月)、午前9時から受け付け開始(一部を除く)

受け付け開始日の午前9時～午後1時は催しの開催施設のみで受け付け ※インターネットの受け付けは午後1時から

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
伊興地域学習センター 〒121-0823 伊興2-4-22 ☎3857-6537				
英語で工作 はにかむスノーマン(2日制) ◆小学生	12/6(日)・13(日) 午後1時30分～3時	10人	1,650円	事前
ほのかに香る お肌しっとり ミツロウクリーム作り	12/12(土) 午前10時30分～正午	12人	1,500円	
梅田地域学習センター 〒123-0851 梅田7-33-1 ☎3880-5322				
ママサロン「クリスマスリース 作り」A・B ◆A:2カ月～1歳未満の子どもと母親 ◆B:1歳の子どもと母親	11/17(火) A:午前9時50分～10時40分 B:午前11時～11時50分	各 17組	1,200円	事前
パパと遊ぼう「プレ親子体操」 ◆1歳の子どものと父親	11/21(土) 午後1時30分～2時15分	15組	500円	
Lコンサート 弦楽4重奏の夕べ	11/21(土) 午後7時～8時30分	100人	無料	当日
皆で知ろう認知症予防 「お喜楽(きらく)ディナー会」 ◆65歳以上の方	12/2(水) 午後4時～6時	20人	600円	事前
音楽療法で楽しくリトミック ◆障がいのある2歳～就学前 の子どもと保護者	12/10(木) 午前10時30分～11時15分	20組	1,000円	
リンパで自分ご褒美 「たるみ解消で小顔美人」 ◆16歳以上の女性	12/10(木) 午後7時～8時30分	20人	1,300円	
おもてなし料理 「クリスマスパーティー料理」 ◆小学生以上の方(小・中学生 は保護者同伴)	12/13(日) 午前11時～午後2時	20人	1,700円 (小・中学生 は1,210円)	
親子でクリスマスケーキづくり ◆小学生と保護者	12/23(祝) 午後1時30分～4時30分	16組	3,100円	
興地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370				
就活ママ&復帰ママの ビジネスマナー講座 ◆16歳以上の女性 託児:3歳以下の子ども	11/18(水) 午前10時30分～正午	15人 (託児 6人)	625円 (託児付き 1,635円)	事前
今年は着物で初詣で 一人で 着るコツ学びませんか(5日制) ◆16歳以上の女性	11/22～12/27の 毎週 日曜日(11/29を除く) 午後1時30分～3時30分	4人	2,500円	
書道教室「きれいな字を身に つけよう」A・B(2日制) ◆小学生	11/24(火)、12/22(火) A:午後4時～4時50分 B:午後5時～5時50分	各 6人	1,400円	
手作りガラスアート グラスリツェン体験 ◆小学生	11/28(土)、12/12(土) 午後1時30分～4時30分	各 6人	1回 1,200円	
親子でも参加できる 子どもの ための書き方教室(3日制) ◆5歳～小学2年生(就学前の 子どもは保護者同伴)	12/1・8・15 いずれも火曜日 午後4時～4時45分	8人	2,760円	
心と向き合うための フラワーエッセンスミニ講座	12/2(水) 午前10時～11時30分	12人	500円	
大人のためのきれいな字の 書き方「年賀状編」(2日制)	12/4(金)・11(金) 午後1時30分～3時	12人	1,300円	
冷え性改善 代謝アップで すっきりエクササイズ(5日制) ◆16歳以上の女性 託児:6カ月～3歳の子どもの	12/7～28年2/1の 毎週月曜日(12/21・28、 28年1/4・18を除く) 午後1時～2時	10人 (託児 4人)	2,550円 (託児付き 5,100円)	
ジュエルビーズで 小物を作ろう	12/9(水)・16(水) 午後1時30分～3時30分	各 10人	1回 1,500円	
江北地域学習センター 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522				
糖尿病対策 栄養士が教 える食事方法と健康体操	11/10(火) 午前10時～11時30分	20人	無料	事前
花壇づくりサロンin(イン)江北 ◆どなたでも	11/12(木) 午前10時～11時	10人	無料	
忘年会・新年会の出し物に バルーンアート入門(4日制)	11/19～12/10の毎週木曜日 午後7時30分～9時	20人	3,020円	
ミュージックベルで素敵な 音色を奏でよう(4日制) ◆小学生以上の方	11/29～12/20の 毎週 日曜日 午後1時～2時	20人	無料	
親子ヨガ教室 ◆3カ月～1歳5カ月の子どもと母親	12/1(火)・15(火) 午後0時30分～1時30分	各 20組	1回 460円	
お母さんのためのママキッズヨガ ◆1歳5カ月～就学前の子どもと母親	12/1(火)・15(火) 午後2時～3時	各 20組	1回 560円	
幸田露伴と娘・文(あや)それ ぞれの作品を味わう(2日制)	12/1(火)・8(火) 午後2時～4時	20人	無料	
産後ストレッチとベビータッチ ◆2～10カ月の子どもと母親	12/2・9・16 いずれも水曜日 午前10時30分～正午	各 10組	1回 1,040円	
ノルディックウォーキング で荒川を歩こう教室(3日制)	12/2・9・16いずれも水曜日 午後1時30分～3時	20人	1,650円	
骨盤エクササイズ(4日制) ◆16歳以上の女性	12/3～24の毎週木曜日 午後0時30分～1時30分	15人	1,800円	

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
江北地域学習センター 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522				
ベビーマッサージサロン ◆2カ月～1歳未満の子どもと母親	12/4(金)・18(金) 午前10時30分～正午	各 10組	1回 1,180円	事前
ベリーダンス教室(8日制) ◆16歳以上の女性	12/4～28年1/29の毎週 金曜日(28年1/1を除く) 午後1時30分～2時30分	20人	3,600円	
大人からはじめるクラシック バレエ教室・初級編(4日制) ◆16歳以上の女性	12/5～26の毎週土曜日 午前9時30分～10時30分	16人	2,640円	
佐野地域学習センター 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273				
毛筆で書く 一文字(ひとつも じ)年賀状(2日制)	11/9(月)・16(月) 午後1時30分～3時	8人	1,800円	事前
だれでも素敵に仕上がる 大人のぬり絵(2日制)	11/13(金)・20(金) 午前10時～正午	10人	1,050円	
さのドッヂビーひろば ◆小・中学生	11/15(日) 午前9時30分～正午	30人	10円	当日
親子で楽しくえいご(4日制) ◆1歳～就学前の子どもと保 護者	11/16～12/21の 毎週月曜日 (11/23、12/14を除く) 午前10時30分～11時30分	10組	親1人子1人 3,600円(子ども が1人増えるごと くに1,900円追加)	事前
ハンドメイドで交流サロン ツリーの壁飾りを作ろう	11/17(火) 午前10時～正午	16人	300円	当日
気分はソムリエ ワインを 試そう「その味わいと香り」 ◆20歳以上の方	11/18(水) 午後1時30分～3時30分	20人	無料	事前 [ネット不可]
シニア向け らくらくスマート フォンに触れてみよう ◆おおむね60歳以上の方	11/20(金) 午後1時～3時	15人	無料	事前
普通救命講習会 (新規・再講習)	11/22(日) 午前9時～正午	20人	新規: 1,400円 再講習: 1,200円	
ゆっくり楽しむフラメンコ (5日制)	11/27～12/25の毎週金曜日 午後2時～3時	15人	3,300円	
プリザーブドフラワー クリスマスアレンジ	12/1(火) 午前10時～正午	20人	3,200円	
楽しむハンドメイド 棒針で編む帽子(2日制)	12/8(火)・22(火) 午前10時～正午	12人	2,500円	
鹿浜地域学習センター 〒123-0864 鹿浜6-8-1 ☎3857-6551				
鹿浜ふれあいまつりを 10倍楽しむツアー ◆どなたでも	11/21(土)・22(日) 午前10時～午後2時30分	各 10人	無料	事前 (自費受付のみ [ネット不可])
大人のための基礎から学ぶ 書道(3日制)	12/5・12・19いずれも土曜日 午後1時～2時30分	15人	1,300円	事前
こどものための やさしい書道(3日制) ◆小学3～6年生	12/5・12・19 いずれも土曜日 午後3時～4時	15人	700円	事前
山崎製パン カラフルロール サンドとケーキのお家A・B ◆小学生と保護者	12/6(日) A:午前11時～午後0時30分 B:午後2時～3時30分	各 8組	300円	
しかはま将棋大会 ◆小学生以上の方	12/6(日) 午後2時～5時	20人	200円 (小・中学生 は50円)	
寄り道サロン 年末の大掃除は お片付け術でスッキリきれい	12/9(水) 午後1時30分～3時30分	20人	700円	事前
まなぼー体験 モールでクリ スマスオーナメントを作ろう ◆小学生	12/13(日) 午前10時～11時	20人	200円	
メンズクラブ パパとダシ から作るおいしいお雑煮 ◆小学生と父親	12/20(日) 午前10時30分～午後0時30分	10組	1,820円	事前
まなぼー体験 こども書道 書き初めのコツ ◆小学3～6年生	12/26(土) 午後2時～3時30分	15人	無料	
新田地域学習センター 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931				
ごはんがすすむおかず 豚肉 のグリル味噌(みそ)だれほか	11/13(金) 午前10時30分～午後1時30分	16人	2,000円	事前
新田ミニコンサート オカリナ&フルート ◆どなたでも	11/23(祝) 午後2時～3時	30人	500円	
プリザーブドフラワー クリスマスアレンジ	11/24(火) 午前10時～正午	20人	3,200円	
新田おもちゃの病院 ◆どなたでも	11/28(土) 午後1時～4時	20人	無料 (実費負担の 場合あり)	当日
生フルーツのロールケーキ	12/4(金) 午前10時30分～午後1時	16人	3,000円	事前
楽しさ百倍 英語で ハッピークリスマスパーティー ◆小学生	12/6(日) 午前10時～正午	20人	600円	
鉄道サロン ◆どなたでも	12/6(日) 午前10時～午後5時	30人	無料	

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
竹の塚地域学習センター 〒121-0813 竹の塚2-25-17 ☎3850-3107				
情熱のフラメンコショー ◆どなたでも	11/21(土) 午後7時～8時	300人	無料	事前 [ネット可]
竹の塚歌声ひろば ◆どなたでも	11/24(火) 午後1時30分～3時	50人	500円	当日
ニコニコサロン 「クリスマスリースをつくろう」 ◆2カ月～1歳の子どもと保護者	11/27(金) 午前9時50分～11時45分	30組	1,270円	事前
リリアン「フルーツ・チェロ・ピアノコンサート」 ◆どなたでも	11/28(土) 午後7時～8時30分	300人	無料	事前
橋本昌彦 「こころのコンサート」 ◆小学生以上の方	12/5(土) 午後2時～4時	60人	1,800円 (高校生以下の方は800円)	事前 [ネット可]
ニコニコサロン「五感リトミック」 A・B(2日制) ◆A:2カ月～1歳未満の子どもと保護者 ◆B:1歳の子どもと保護者	12/11(金)・25(金) A:午前9時50分～10時40分 B:午前10時55分～11時45分	各30組	1,540円	事前
親子で楽しむクリスマスコンサート おとあそび♪音楽隊 ◆小学3年生以下の方と保護者	12/19(土) 午後2時～3時	300人	1,000円 (小学3年生以下の方は500円)	事前 [ネット可]
中央本町地域学習センター 〒121-0011 中央本町3-15-1 ☎3852-1431				
こころの歌声サロン	11/12(木) 午後1時30分～3時	50人	500円	当日
トレーニングルーム体験 「筋トレとストレッチ」	11/16(月) 午後1時～2時30分	10人	300円	事前
わくわくサイエンス「絵が現れる不思議なコップ作り」 ◆小・中学生	11/22(日) 午前11時～正午	15人	100円	事前
すくすくベビーマッサージ ◆3カ月～1歳未満の子どもと保護者	11/26(木)、12/10(木) 午前10時30分～正午	各10組	1回 1,020円	事前
紙粘土で作るお菓子なスイーツデコレーション ◆3歳～小学生(小学2年生以下の方は保護者同伴)	11/28(土) 午前10時～11時	20人	1,000円	事前
美容サロン 「代謝アップで冷え性改善」	12/3(木) 午後2時～3時	25人	2,000円	事前
認知症サポーター養成講座	12/5(土) 午前10時～正午	20人	無料	事前
パーソナルカラー「自分色で見た目が変わる」(2日制) ◆16歳以上の女性	12/5(土)・19(土) 午後1時～3時	7人	2,000円	事前
掃除のコツはプロに聞け 「年末の大掃除」	12/10(木) 午前11時～正午	30人	無料	事前
普通救命講習会 「普通救命技能認定証を取得」	12/13(日) 午前9時～正午	20人	1,400円	事前
平田農園で農業体験をしよう 「大根の収穫」 ◆4歳～小学生と保護者	12/19(土)(予備日は20(日)) 午前10時～正午 ※場所は青井	20組	500円	事前 [ネット可]
東和地域学習センター 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201				
将棋サロン ◆4歳以上の方	11/7(土) 午後1時～3時	16人	200円 (中学生以下の方は無料)	当日
頭の体操 脳カツサロン ◆どなたでも	11/17(火) 午後1時30分～3時	20人	150円	事前
東和将棋大会	11/23(祝) 午前10時～午後4時	50人	500円	当日
お肌しっとり ミツロウクリーム作り	11/24(火) 午後1時30分～3時	8人	1,800円	事前
地元農園で収穫体験をしよう ◆中学生以下の方と保護者	11/29(日) 午前10時30分～11時	10組	1,100円	事前
毛筆で年賀状を書こう サークル体験 ◆小学生以上の方	12/5(土) 午後7時～8時30分	20人	200円	事前
舎人地域学習センター 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008				
太極拳ひろば	11/11(火)・25(火) 午後1時30分～2時50分	各25人	1回 430円	当日
郷土舎人を学ぶ会 ◆中学生以上の方	11/21(土) 午後1時～3時	20人	50円	事前
おもてなしの心得を学ぶ 茶道入門サークル体験(2日制)	11/27(金)、12/4(金) 午前10時～11時30分	10人	500円	事前
男子キッチン 「生地から作るパーティーピザ」 ◆16歳以上の男性	11/27(金) 午後7時～9時	8人	1,690円	事前

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
舎人地域学習センター 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008				
わくわくサイエンス教室 「圧電発電」A・B ◆A:小学1・2年生と保護者 ◆B:小学3～6年生	12/6(日) A:午後1時～2時30分 B:午後3時～4時30分	A:30組 B:30人	1,030円	事前
パパと一緒にのびのび体操 ◆2～5歳の子どもと父親	12/13(日) 午前10時～11時	20組	540円	事前
マタニティママのためのリラクゼーションエクササイズ ◆妊娠中の方 託児:1歳6カ月～就学前の子ども	12/13(日) 午前10時～11時30分	10人 (託児3人まで)	530円 (託児付き960円)	事前
クリスマスコンサート「星に願いを」 ◆3歳以上の方(中学生以下の方は保護者同伴)	12/19(土) 午後6時～7時30分	80人	730円 (中学生以下の方は360円)	事前
花畑地域学習センター 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618				
楽しく歌おう「女声コーラスサークル体験教室」(3日制) ◆16歳以上の女性	11/11・18・25 いずれも水曜日 午前10時～正午	20人	無料	事前
女子トレレ「美尻エクササイズ」 ◆16歳以上の女性	11/15(日) 午前10時～11時30分	10人	700円	事前
秋の怖い朗読会	11/21(土) 午後1時30分～2時30分	30人	無料	事前
編み物好き向け あみぐるみ教室(3日制) ◆編み物ができる方	11/21・28、12/5 いずれも土曜日 午後1時30分～3時30分	15人	1,490円	事前
大人のための絵本サロン	11/24(火) 午後1時30分～3時	20人	無料	事前
日本の伝統文化に触れる 「風呂敷活用術」	11/27(金) 午前10時～正午	20人	無料	事前
花畑おもちゃ病院 ◆どなたでも	11/27(金) 午後1時～4時	なし	無料	当日
はじめてのボイストレーニング教室	11/29(日) 午後1時30分～3時30分	30人	330円	事前
楽しく親子体操(3日制) ◆2・3歳の子どもと保護者	11/30、12/7・14 いずれも月曜日 午前10時～11時	15組	1,710円	事前
骨盤&姿勢エクササイズ(3日制) ◆16歳以上の女性	12/1・8・15 いずれも火曜日 午前10時～11時30分	20人	1,680円	事前
赤ちゃん&MAMAのためのベビーマッサージ ◆2カ月～1歳未満の子どもと母親	12/3(木)・17(木) 午前10時～11時30分	各10組	1回 1,130円	事前
子どもの造形美術教室 A・B(3日制) ◆A:3歳～就学前の子ども ◆B:小学生	12/3・10・17 いずれも木曜日 A:午後2時45分～3時45分 B:午後3時55分～4時55分	各20人	1,490円	事前
お片付けをもっと楽しく「整理収納セミナー」	12/4(金) 午前10時30分～11時30分	30人	無料	事前
子ども運動能力向上教室 A・B(3日制) ◆A:4歳～就学前の子ども ◆B:小学1～3年生	12/4・11・18 いずれも金曜日 A:午後3時30分～4時40分 B:午後4時50分～6時	各15人	1,020円	事前
親子でクッキング 「簡単チーズケーキと蒸し餃子(ギョーザ)」 ◆5歳以上の方と保護者	12/5(土) 午前10時～正午	8組	1,370円	事前
大人の芸術「アルミ線で立体造形」(2日制)	12/8(火)・22(火) 午前10時～正午	16人	1,900円	事前
筆・ペン実用的美文字講座(2日制)	12/10(木)・17(木) 午後7時30分～8時30分	15人	1,380円	事前
プロに学ぶ家庭のおそうじセミナー	12/11(金) 午前10時30分～11時30分	30人	無料	事前
保塚地域学習センター 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502				
ママ友サロンカフェ ◆就園前の子どもと保護者	11/5(木)・19(木) 午前10時～11時45分	各12組	無料	当日
保塚おもちゃの病院 ◆どなたでも	11/12(木) 午後1時～4時	なし	無料 (実費負担の場合あり)	当日
保塚ベビーサロン 赤ちゃんるんるんベビーリトミック ◆首がすわった3カ月～ハイハイができる前の子どもと母親	11/17(火) 午前10時30分～11時30分	12組	550円	事前
アロマの美肌化粧品で冬の乾燥ケア	11/18(水) 午前10時30分～正午	8人	1,470円	事前
気分はソムリエ ワインの歴史と味わいを学ぶ ◆20歳以上の方	11/26(木) 午後7時～8時30分	20人	無料	事前

広告

見積無料

お引越のご用命は...

地元だから
安心・便利

引越専門 足立西センター
(大作輸送株式会社)

足立区入谷 7-5-3
☎0120-25-8019

10月26日(月)、午前9時から受け付け開始(一部を除く)

受け付け開始日の午前9時～午後1時は催しの開催施設のみで受け付け ※インターネットの受け付けは午後1時から

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
保塚地域学習センター 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502				
みんなの囲碁ひろば ◆おおむね小学生以上の方	11/28(土) 午後1時30分～3時	15人	200円 (小学生以下の方は初回のみ100円)	当日
パパも育児を楽しもう 子どもと一緒に工作とリズム遊び ◆1歳6カ月～就園前の子 どもと父親	11/29(日) 午前11時～正午	10組	650円	事前
赤ちゃん＆キッズのクリスマスイベントワールド ◆6歳以下の子どもと保護者	12/13(日) 午前10時～午後3時	なし	無料	当日
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				
エアロビクス	11/6・13・20 いずれも金曜日 午後7時30分～8時40分	各 30人	1回 450円	当日 持
マスターズ水泳トレーニング ◆18歳以上の方	11/7(土) 午後5時～8時30分	25人	830円	
ワンポイントレッスン・四泳法 ◆どなたでも(小学3年生以下の方は保護者同伴)	11/10・17・24 いずれも火曜日 午前11時30分～午後0時20分 11/14(土) 午後2時30分～4時20分 11/28(土) 午後6時30分～8時30分	各 15人	入館料のみ	
しっかりエアロ	毎週日曜日 (11/22を除く) 午前10時30分～11時40分	各 30人	1回 450円	
アクアエクササイズ	毎週水曜日 午前11時20分～午後0時20分	各 30人	1回 660円	
コアサーキット	毎週木曜日 午後7時30分～8時15分	各 20人	1回 610円	
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 ※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				
アクア・エクササイズ・レッスン	毎週火曜日 午前11時30分～午後0時20分	各 45人	入場料のみ	当日 持
水中のびのびストレッチタイム	毎週水曜日 午後0時30分～0時45分 毎週金曜日 午後7時30分～7時45分 毎週土曜日(11/21を除く) 午前10時30分～10時45分	なし	入場料のみ	
ワンポイントレッスン	毎週水曜日 午後0時45分～1時20分 毎週金曜日 午後7時45分～8時20分 毎週土曜日(11/21を除く) 午前10時45分～11時20分	なし	入場料のみ	

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
総合スポーツセンター 〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211				
ゆっくりエアロ	毎週日・月・水・土曜日 (11/9・18・21・22を除く) 午前9時30分～10時40分	各 50人 (水曜日は各60人)	1回 440円	当日 持
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)	毎週日曜日 午前10時～正午	各 18人	1回 550円 (小・中学生は335円)	
ステップエアロ	毎週日曜日 (11/22を除く) 午前11時～午後0時10分	各 35人	1回 440円	
ソフトピラティス	毎週月曜日 (11/9を除く) 午前11時～午後0時10分	各 40人	1回 440円	
ボクシングエクササイズ	毎週月曜日 (11/9を除く) 午後3時30分～4時40分	各 30人	1回 440円	
サーキットエアロ	毎週水曜日 (11/18を除く) 午前11時～午後0時10分	各 50人	1回 440円	
しっかりエアロ	毎週土曜日 (11/21を除く) 午前11時～午後0時10分	各 50人	1回 440円	
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				
マスターズ水泳コース	11/2・16・30 いずれも月曜日 午後7時30分～8時30分	各 15人	1回 660円	当日 持
ポールでストレッチ ◆おおむね35歳以上の方	11/4(水)・17(火) 午前11時～11時40分	各 8人	1回 500円	
ワンポイントレッスン	11/5～27の 毎週木・金曜日 (11/12・13を除く) 午前10時～11時20分	なし	入場料のみ	
アクアエクササイズ	11/5・19・26 いずれも木曜日 午前11時20分～午後0時20分	各 30人	1回 660円	
スキルアップレッスン	11/7・14・28 いずれも土曜日 午後6時30分～7時20分	各 10人	1回 660円	
平野運動場 〒121-0076 平野2-12-1 ☎3883-8079				
ノルディックウォーキング ◆おおむね60歳以上の方	11/11(水)・25(水) 午前11時～正午	各 20人	1回 510円	当日 持
いきいきウォーキング ◆おおむね60歳以上の方	11/13(金) 午前10時30分～11時30分	20人	110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

インフルエンザが流行する前に 健診を受けましょう!

◆10月から「インフルエンザ予防接種」が始まりました。
◆まだ健診を受けていない方は、早めに受けましょう!

メタボ先生
平成26年度「特定健診受診勧奨の標語キャンペーン」優秀作品

いつ行くの? 特定健診忘れずに!

東伊興小学校6年 上田 彩加

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)

B型慢性肝炎またはウイルスキャリア?

↓はい

生まれはS16.7.2以降?

↓はい

母親の感染有無を検査できますか?

検査できる
それなら

もうできないが、私の兄姉なら検査可能
その場合も

B型肝炎給付金の無料電話相談

0120-918-862
電話受付 平日午前9:00～午後5:30

弁護士法人マイタウン法律事務所 東京事務所(東京弁護士会)
東京都千代田区丸の内2-2-1 岸本ビルディング6階

介護付有料老人ホーム
足立ケアコミュニティそよ風

こんな事でお悩みの方、施設をお探しの方

- 一人暮らしに不安を感じはじめた
- 親を近くに呼び寄せたい
- 日常的に介護が必要である
- 家族に心配をかけたくない

24時間介護常駐
365日スタッフ常駐。認知症の方でも安心して過ごせます。

栄養士・調理師による合味おいしいお食事。

見学随時受付中

お問い合わせ・入居相談
資料請求はこちらから
☎03-5888-9260
〒121-0816 東京都足立区梅島2-31-14

全国264施設の介護施設運営実績 **株式会社 ユニットそよ風**
【本社】東京都港区南青山2-12-14 ユニット青山ビル8階 TEL:03-5413-8228

広告

公益社団法人 東京都宅地建物取引業協会
足立区支部 **不動産無料相談随時受付** ☎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)

12 11月は糖尿病月間 & 11月8日は「いい歯の日」

区の糖尿病にかかる治療費は増加傾向にあり、国民健康保険医療費の約4割(約255億円)を占めます。11月は糖尿病予防をはじめ、健康でくらすための様々なイベントを開催します。



▲500kcalヘルシーランチ(左からベジタベランチ、クロワッサンドセット、野菜和定食)

参加して健康に!

◆糖尿病予防は野菜におまかせ

■日時=11月9日(月)~13日(金)、午前11時~午後2時30分 ■場所=区役所1階区民ロビー ■内容=体験コーナー「野菜足りてる? 選んではかって何グラム?」/野菜100gレシピの紹介・配布など ※申し込み不要。当日直接会場へ ■問い合わせ先=健康づくり係 ☎3880-5433

◆講演「子育て世代の歯周病予防大作戦」

■日時=11月26日(木)、午後1時30分~3時30分 ■対象=区内在住・在勤で、妊娠中の方またはおおむね1歳の子どもの保護者 ※子ども同伴可 ■内容=専門歯科医師による

最新の歯周病予防の講演/だ液のテストなど ■定員=30人(10月26日から**先着順**) ■申し込み方法=電話または窓口 ■場所・申込・問い合わせ先=中央本町地域・保健総合支援課 歯科保健担当 ☎3880-5354

◆食生活講演会「野菜ソムリエ直伝 もっと食べたくなる簡単野菜料理」

■日時=11月25日(水)、午後2時~4時 ■場所=エル・ソフィア ■対象=区内在住・在勤の方 ■内容=野菜ソムリエによる講演、簡単野菜料理のデモンストレーションなど ■定員=40人(10月26日から**先着順**) ■申し込み方法=電話または窓口 ■申込・問い合わせ先=東和保健総合センター 保健栄養担当 ☎3606-4171

野菜を食べて健康に!

	日時	内容等	場所
ヘルシーランチ台	11/9月~13日(金)、午前11時開始	季節の野菜和定食 費用=580円(先着各30食)	区役所展望レストラン シーフードレストランメコ
	11/9~15、午前8時開始 ※15日は午前9時	あだちベジタベランチ(日替わり) 費用=550円 ※無くなり次第終了	区役所地下1階食堂

	日時	内容等	場所
野菜からかむカムランチ	11/18(水)、午前11時~午後2時	野菜たっぷり鶏肉の南蛮漬け、選べる小鉢ほか 費用=550円(先着118食)	区役所地下1階食堂
		鶏もも肉の彩り野菜あん、野菜の甘酢ゼリーほか 費用=500円(先着118食)	東京電機大学東京千住キャンパス(千住旭町5)

※かむカムランチを食べてアンケートに答えた方に粗品を呈呈 ※いずれも ■問い合わせ先=健康づくり係 ☎3880-5433



▲あだち糖尿病対策プロジェクトU-7

区の合言葉は「プロジェクトU-7」

HbA1cを知ることから はじめる糖尿病予防



初期の糖尿病には自覚症状がほとんどありません。糖尿病にかかってしまう前に、**糖尿病リスク=自分のHbA1cの値を知りましょう。**

■問い合わせ先=健康づくり係 ☎3880-5433

糖尿病予防の第一歩

◆「HbA1c」を知ろう

糖尿病は、高血糖によって血管が傷つくことで様々な合併症を引き起こす病気です。血糖値の目安となるHbA1c(過去1~2カ月の平均血糖値)が7%を超えた状態が続くと数年後に糖尿病による合併症が現れるリスクが高まります。まずは自分のHbA1cの値を知ることから糖尿病予防を始めましょう。

自分の「HbA1c」を測定してみましょう

◆指先で測る「簡易HbA1c測定」

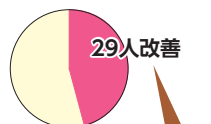
■日時=11月12日(木)・13日(金)、午前11時~午後2時30分 ■場所=区役所1階区民ロビー ■対象=区内在住で、59歳以下の糖尿病と診断されていない方 ※そのほか、特定健診(40歳以上の方、検査項目にない場合あり)、40歳前の健康づくり健診(4面参照)、区内10カ所の薬局(区内在住で糖尿病と診断されていない方、500円)でも実施。

HbA1cが7%以上の人でも!

◆糖尿病は治療で改善します

区では糖尿病重症化予防事業として、HbA1cが7%を下回るように様々な取り組みを行っています。25年度は、通院をしていないHbA1c9%以上の方67人の自宅を訪問し、糖尿病についての説明を行いました。その結果29人が通院治療や食生活の見直しで、糖尿病が改善しました(図1)。

図1 25年度糖尿病重症化予防事業結果



67人中29人が1%以上改善 そのうち11人が7%以下に

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

女性用 男性用 医療用

10月25日(土)~11月29日(土)迄

ウィッグ専門店

お手入れ簡単 10歳若返ります

男性かつら 修理1万円~ 他社製品歓迎

「あだち広報をみた!」で 通常価格より3000円off! または10%off!

株式会社 洋かつらセンター

ルミアン北千住店

定休日:月・祝

☎3870・2662

足立区千住1-39-7 (千住警察のそば・常磐線線路きわ)

丸井 北千住駅 西口広場

保険が使える 訪問マッサージ

訪問医療マッサージです! マッサージ国家資格者が 医師の同意を元に施術いたします。

医療保険療養費 支給申請ができます!

サンキューメディカ

フリーダイヤル やっぱりサンキュー よいサンキュー

0120-839-439

株式会社SHINY 足立区千住桜木2-5-6-102

足の痛みで泣かされていた人が 今では毎週3時間も運動しています!

「最近ながく歩けない...」 「階段をのぼるのがきつい...」 「つまずくことが増えてきた...」 「履きたきりにはなりたくない...」

フィットネスジムのようなサービスが 竹の塚にあるのをご存知ですか?

1回 約500円~ (介護保険1割負担分) ※金額は認定により異なります

3時間、インストラクターが指導!!!

送迎付きだから続く!!!

10月限定!! 見学のお申込みで 「歩数計」をプレゼント!!

期間限定のキャンペーンです。今すぐお電話下さい。

☎03-5242-7767

フィットネス型デイサービス セカンドジム竹の塚 (株)プレゼントガーデン 2nd gym 営業時間/9:00-18:00 住所:足立区竹ノ塚4-4-1 http://www.2-gym.com/