



2015年(平成27年)7月25日 第1714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/>

 足立区公式フェイスブックページ
www.facebook.com/adachi.city

あだち ち 広報

友好都市紹介第1弾
栃木県鹿沼市

鹿沼に おいでよ!

きれいな川で遊んだり、伝統文化に触れたり、
楽しみ方はいろいろ!

日帰りでも楽しめる鹿沼市の魅力は、
12面でお知らせします。

足立と鹿沼の交流

物産展や観光交流ツアーの開催に加え、今年度から植林体験などの環境事業や田植え体験での交流もはじまりました。

さらに、友好都市の栃木県鹿沼市、長野県山ノ内町、新潟県魚沼市を応援し、新たな切り口で交流を強化するため、「^{キユア}KYU+Aプロジェクト」を立ち上げ、展開しています。

■問い合わせ先 = ▶ 友好都市との交流…観光交流課 交流担当 ☎3880-5853
環境事業…▶ 環境政策課 環境学習係 ☎3880-6263

アクセス



 電車で約70分
東武線 北千住駅 - 新鹿沼駅 (東武特急スペーシアなど)
 車で約80分
首都高速中央環状線 千住新橋出入口 - 東北自動車道 鹿沼IC など

▲5月24日、足立区と鹿沼市の子どもたちが一緒に田植えを体験しました。

今号の主な内容

3面

生活で困ったことがあったら
足立福祉事務所へ

6面

自転車盗難被害が
増えています

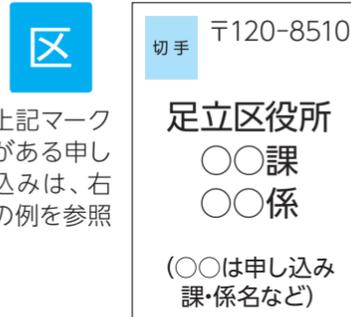
8-11面

近所 de まなびナビ

■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



本郷1-3-3) ■内容=文部科学省が行う中学校卒業程度の学力認定試験 ※合格者は高等学校の入学資格を取得 ■申込=願書を郵送 ※対象など、くわしくは受験案内を参照。願書・受験案内は都・教育庁義務教育課 小中学校係で配布 ■申込期間=8月24日~9月11日消印有効 ■申先=文部科学省生涯学習推進課 〒100-8959千代田区霞が関3-2-2 ■問先=都・教育庁義務教育課 小中学校係

☎5320-6752
☎3880-5969

区・就学係

障がいのある子どもも一緒にあそぼう「大きなしゃぼん玉あそび」

■日時=8月7日(金)、午後1時30分~3時 ■対象=小学生以上の方 ■内容=ゲームや大きなしゃぼん玉あそびなど、障がいがあっても楽しく遊んで交流 ■定員=60人(7月28日から先着順) ■申込=電話または窓口 ■場・申・問先=鹿浜いきいき館 ☎3853-5071

土曜予防接種外来(9月・10月分)

■日時=9月19日(土)、10月17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

怒鳴らない子育て「CSP(コモンセンスペアレンティング)講座(実践編)」(7日制)

■日時=9月2日~10月21日の毎週水曜日、午前10時~正午 ※9月23日を除く ■対象=3歳~小学生の保護者 ■内容=より良い親

子関係のために具体的なしつけの方法を学ぶ ■定員=15人(抽選) ※保育あり(要予約、1歳~就学前の子ども) ■申込=住所、氏名、子どもの名前・年齢、電話番号、保育希望の有無、「CSP(実践編)」をハガキで送付 ■期限=8月12日(水)必着 ■場・申・問先=こども総合相談担当(こども支援センターげんき内) 〒121-0816 梅島3-28-8 ☎3852-3535

ノルーペやパソコンソフトなどの便利な生活用具の紹介/白杖使用体験 ■申込=電話または氏名(フリガナ)、電話・ファクス番号をファクス ■場・申・問先=障がい福祉センターあしすと自立生活支援室 ☎5681-0132 FAX5681-0137

子育て・教育

あい保育園千住大橋(仮称)の園児募集

■入園時期=10月 ■所在地=千住河原町6-12 ■内容=新園の開設に伴う園児の募集 ■募集人数=▷0歳児…6人 ▷1歳児…10人 ▷2歳児…12人 ▷3歳児・4歳児・5歳児…各14人 ■申込期間=8月14日~9月14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=入園事務係 ☎3880-5263

発達障がいについての保護者の学習会「ペアレントトレーニング」(7日制)

■日程=9月3日~12月17日の木曜日、月2回程度 ■時間=午前10時~正午 ■対象=区内在住で、発達障がいのある小学生の保護者 ■内容=学齢期の発達障がいの特性や家庭での対応を学ぶ ■定員=16人(抽選) ■申込=電話または申込書を郵送・持参 ※申込書は区のホームページからダウンロード可 ■期限=8月7日(金)必着 ■場・申・問先=障がい福祉センターあしすと発達支援係 〒121-0816 梅島3-31-19 ☎5681-0134

中学校卒業程度認定試験

■日程=10月28日(水) ■場所=都・教職員研修センター(文京区

献血(8月分)

Table with columns: 日程, 場所, 時間. Includes details about blood donation conditions and contact information for the Red Cross Blood Center.

福祉・高齢医療

もの忘れ相談(8月分)

■日程等=表1 ■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

Table 1: Memory consultation (August) schedule. Columns: 場・申・問先 (地域包括支援センター), 日程. Includes locations like Nakagawa and Hanabata.

視覚障がいセミナー

■日時=9月12日(土)、午後1時~4時 ■対象=区内在住・在勤で目の不自由な方と家族、関係機関職員など ■内容=バリアフリー映画の上映(副音声による解説あり)/専門業者によるスマートフォン講座

休日接骨院当番所(8月分)

Table of on-call chiropractors on weekends. Columns: 日程, 当番所名(所在地), 電話番号. Includes contact info for various clinics like Shizuka and Masuzawa.

40歳前の健康づくり健診

■日時等=表2 ■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

Table 2: Health check schedule for those under 40. Columns: 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. Includes locations like Hongo and Nakagawa.

Table for radiation dose investigation. Columns: 日付(7/1~15), 測定値(マイクロシーベルト/時). Includes contact info for the health center.



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/

ものづくり事業者に 応援助成金

■対象=新製品の開発、新分野進出、技術革新、販路拡大、生産性向上などの経営改善に取り組む製造業事業者または認定農業者
※26年度に交付を受けている場合は対象外
■内容=経営改善計画実施に伴う経費を助成/助成金支給後の経営相談 ※区専門相談員による経営改善計画書(2年間)の作成相談
■助成対象経費=原材料費/機械等設備費/委託費/産業財産権費/販売促進費など
■助成金額=審査で採択・認定された補助対象経費の2分の1を助成(上限45万円) ※区内業者に支払った経費は3分の2を助成(上限60万円)
■助成件数=50件程度(先着順)
■申込=経営改善計画書を持参 ※募集案内・申請書は7月27日(月)以降、中小企業支援課 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。経営改善計画書の作成相談は7月27日以降要電話予約
■申込期間=9月1日~12月18日
■申・問先=創業支援係(あだち産業センター内) ☎3870-8400

マンスリー就職面接会

◆清掃・警備などの仕事

■日時=8月20日(休)、午後1時30分~4時
■場所=東京芸術センター21階・天空劇場
■申込=不要 ※当日直接会場へ。保育あり(8月17日(月)までに区・就労支援係へ要電話予約、6カ月~就学前の子ども、先着5人)

◆業種・職種不問(事前予約制)

■日時=9月16日(休)、午後1時30分~4時
■場所=ムーブ町屋(荒川区荒川7-50-9)
■申込=電話 ※保育あり(9月11日(金)までに荒川区・就労支援係へ要電話

予約、6カ月~就学前の子ども、先着5人)

——いずれも——

※参加予定企業は10社
■持ち物=履歴書(写真貼付)/職務経歴書
■申・問先=ハローワーク足立事業所第二部門 ☎3870-8895

■問先=区・就労支援係 ☎3880-5469
荒川区・就労支援係 ☎3800-8710

創業支援館「はばたき」「かがやき」入居者募集

■所在地=▷はばたき…千住仲町24-2 ▷かがやき…千住1-4-1
■対象=創業予定または24年10月2日以降創業の法人・個人
■募集室数等=▷はばたき…4室(21㎡、23.8㎡、25.2㎡)▷かがやき…2室(21.8㎡)
■費用=▷はばたき…月額使用料2万1,000円~2万5,000円/月額共益費1万5,000円/保証金11万円~12万円▷かがやき…月額使用料2万8,000円/月額共益費2万6,000円/保証金16万円 ※いずれも別途電気使用料などが必要
■入居日=10月1日(休)
■入居期間=2年間

※審査により1年のみ延長可
■申込=必要書類を郵送または持参
※申込用紙・募集要項は中小企業支援課 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
■申込期間=7月27日~8月25日必着
■申・問先=創業支援係(あだち産業センター内)〒120-0034千住1-5-7 ☎3870-8400



公募・ボランティア

環境審議会委員

■対象=区内在住の18歳以上で、年4回程度平日に開催される会議に出席できる方
■内容=環境に関する事項の調査・審議
■任期=10月~29年9月
■報酬=1回7,000円
■募集人数=3人
■選考=作文・面接
■期限=8月17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=環境政策課 計画推進係 ☎3880-6049

生活で困ったことがあったら足立福祉事務所へ

◆生活にお困りの方

■支援内容=病気で働けないなどの理由で、経済的に困っている方の生活保護制度などの相談
■問先=生活保護指導課、中部生活保護第一課・第二課、各福祉課(表3)

◆高齢の方

■支援内容=在宅で介護が必要な高齢者(おおむね65歳以上)の介護保険や介護保険以外の高齢者サービスの相談
■問先=中部生活保護第一課・第二課、各福祉課(表3)

◆身体・知的障がいなどのある方

■支援内容=身体障害者手帳・愛の手帳の交付/障がい福祉サービスによるホームヘルパー派遣などの申請や相談/障がい者施設などへの入所や通所の相談/主に身体障害者手帳を持っている方への補装具費・自立支援医療(更生医療)・日常生活用具・住宅設備改善費の支給相談 ※区役所内では手話通訳あり(毎週木曜日、午後1時~4時)
■問先=援護課、各福祉課(表3)

◆ひとり親家庭の方

■支援内容=20歳未満の子どもがいる母子および父子家庭に、児童の修学資金や就学支度資金、転宅資金などの貸し付け/母子家庭に母子生活支援施設への入所などの相談や申請
■問先=生活保護指導課、各福祉課(表3)

◆女性の方

■支援内容=夫や親しい男性などからの暴力などで悩んでいる

方の相談
■問先=生活保護指導課、各福祉課(表3)

◆家庭内の問題でお困りの方

■支援内容=子どもの養育や家族関係など、家庭内問題の相談
■問先=生活保護指導課、各福祉課(表3)

◆出産費用にお困りの方

■支援内容=経済的な理由で、出産費用の支払いが困難な妊娠7カ月以上の方に、事前申請で費用を助成する「入院助産制度」の相談 ※助産施設の認可を受けている産院の利用が必要。所得などの制限、所得に応じた費用負担あり。直接病院に支払う分娩用品費などは別途自己負担
■問先=生活保護指導課、各福祉課(表3)

表3 足立福祉事務所一覧

問先 (足立福祉事務所)	電話・ ファクス番号
区役所内	援護課 ☎3880-5881 FAX3880-5663
	生活保護指導課 ☎3880-5875 FAX3880-5663
	中部生活保護第一課 ☎3880-5880 FAX3880-5663
	中部生活保護第二課 ☎3880-6277 FAX3880-5663
西部福祉課	☎3897-5011 FAX3856-7229
千住福祉課	☎3888-3141 FAX3888-5344
東部福祉課	☎3605-7105 FAX5697-6560
北部福祉課	☎3883-6800 FAX3860-5077

心身障害者医療費助成制度

■対象=次のすべてに当てはまる方…64歳以下/区に住民登録がある/身体障害者手帳1・2級(内部障がいの方は3級まで)または愛の手帳1・2度を所持/健康保険に加入 ※次のいずれかに当てはまる方は対象外…65歳以上で新規に手帳を取得/所得が基準額(表4)を超える(20歳未満の方は健康保険の被保険者または世帯主の所得が対象)/医療費が公費で賄われている施設に入所中/生活保護受給中/後期高齢者医療の被保険者で住民税が課税
■内容=医療費の自己負担分の一部または全額を助成(表5) ※差額ベッド代・オムツ代・文書料など、医療保険適用外の場合は対象外

■申込=次のすべてを持参…身体障害者手帳または愛の手帳/健康保険証/印鑑/住民税課税証明書(足立区に転入した方のみ。対象年度など、くわしくはお問い合わせください。)

◆受給者証は9月1日に切り替え

■対象=心身障害者医療費助成を受けていて、9月1日以降も要件に当てはまる方
■内容=8月下旬に新しい受給者証を郵送 ※簡易書留での郵送を希望する方は8月5日(水)までに電話またはファクスで連絡(郵送料実費負担)。所得が基準額(表4)を超えた方には消滅通知を送付
■申・問先=障がい給付係 ☎3880-5472 FAX3880-5754 援護課、各福祉課(表3)

表4 心身障害者医療費助成所得制限基準額

扶養人数	所得制限基準額 (8/31まで…25年中の所得) (9/1から…26年中の所得)
0人	360万4,000円
1人	398万4,000円
2人	436万4,000円

※以降、1人増えるごとに38万円加算

表5 心身障害者医療費助成自己負担額等

自己負担割合		一月あたりの自己負担上限額
住民税課税者	外来(調剤・訪問看護・接骨院施術を含む)	1割 1万2,000円
	入院	
住民税非課税者	外来(調剤・訪問看護・接骨院施術を含む)	負担なし
	入院	

※入院時には1食につき260円の自己負担あり

■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

人材募集

**特別区(東京23区)職員
(身体障がい者(Ⅲ類・事務))**

■受験資格等=次のすべてに当てはまる方…日本国籍を有する/身体障害者福祉法第15条に定める身体障害者手帳の交付を受けている/昭和63年4月2日~平成10年4月1日生まれ/自力で通勤ができる/介護者なしに職務の遂行ができる/通常の勤務時間(週38時間45分、1日7時間45分)に対応できる/活字印刷文による出題に対応できる ※そのほかの資格・要件などは選考案内参照 ■採用予定人数=27人 ■第1次選考日=9月13日(日) ■採用予定日=28年4月1日以降 ■選考案内・申込書記布場所=区役所1階総合案内/人事課 人事係/区民事務所(中央本町区民事務所・戸籍住民課 窓口サービス係を除く)/中央図書館/総合スポーツセンター/足立福祉事務所各課(区役所内を除く)/障がい福祉センターあしすと/特別区人事委員会事務局任用課 ■期限等=▷ホームページ…8月19日(水) ▷申込書を郵送…8月17日(月)消印有効 ■申・問先=特別区人事委員会事務局任用課 〒102-0072千代田区飯田橋3-5-1 ☎5210-9787 🌐http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm ■問先=区・人事係 ☎3880-5831

暮らし・まちづくり

花畑4・5丁目付近のバスの運行経路が変わりました

■変更日=7月13日(月) ■変更内容=道路整備完了に伴い、東武バスセントラル(株)が運行する路線バス「竹15」・「竹16」・「綾40」系統の「花畑四丁目」~「花畑団地」の経路が変更/「花畑五丁目」バス停が新設 ※設置場所など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■問先=▷「竹15」・「竹16」系統運行内容…東武バスセントラル(株)足立営業事務所 ☎3899-0801 ▷「綾40」系統運行内容…東武バスセントラル(株)花畑営業所 ☎3883-0337 ▷そのほか…区・交通計画係 ☎3880-5718

**地域デビュー応援
あだち皆援隊講座**

「パークボランティア」を学ぶ

■日時=8月22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=楽しく子どもと遊び、居場所づくりを進める団体から、活動の実践方法を学ぶ ※活動体験あり ■定員=30人(7月27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、「パー

クボランティア」をファクス ■期限=8月21日(金)

「昭和の家」で足立の魅力をみんなでつくろう さがそう 学ぼう

■日時=8月29日(土)、午前10時~正午 ■場所=昭和の家(西保木間2-5-10) ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=縁側カフェがある「昭和の家」を見学し、隠れた足立の魅力を学ぶ ■定員=30人(7月27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、「足立の魅力」をファクス ■期限=8月28日(金) —いづれも—

■申・問先=区民参画支援係 ☎3880-5020 ☎3880-0133

あだちイクメン・イクジイフォトコンテスト

■内容=イクメンおよびイクジイ(子育てを楽しみ、積極的に育児にかかわる男性)の写真を募集 ※優秀作品は11月7日(土)の「女性フェスティバル2015あだち」で表彰し、記念品を贈呈。作品の使用権は区に属し、区のホームページやチラシなどで使用するほか、区の施設で展示予定 ■申込=ニックネーム、画像(5MB以下・未加工)、アピールポイントをEメール ※1人1作品まで ■期限=9月24日(木) ■申・問先=男女参画プラザ ☎3880-5222 🌐plaza-koza@city.adachi.tokyo.jp

**原爆・平和・戦争を考える
展示会**

■日時=8月3日(月)~7日(金)、午前9時~午後5時 ※3日は午前11時開始、6日は午後8時終了、7日は午後4時終了 ■場所=区役所1階区民ロビー ■内容=足立区原

爆被害者の会による、丸木夫妻作「原爆の図」や、原爆・戦争を描いた絵画や写真などの展示/映像資料の放映 ※6日(木)のみ区内被爆者の体験証言と音楽のつどいを開催。展示に合わせ7月28日~8月7日に区所蔵の平和関連パネルや学童疎開資料などを公開 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=足立区原爆被害者の会 ☎070-6402-0052 区・人権推進係 ☎3880-5497

**公益活動げんき応援事業
助成金**

■対象=NPO活動支援センターに登録し、区内を主な活動地域とするNPO・ボランティア団体など ■内容=区内での公益活動や地域貢献活動に対し助成 ■助成金額=▷げんき応援コース…上限10万円 ▷ステップアップコース…上限50万円 ■申込=申請書類を持参 ※募集要項・申請書類は区民参画支援係、NPO活動支援センターで配布するほか、区のホームページからもダウンロード可 ■期限=8月25日(火) ■申・問先=区民参画支援係 ☎3880-5020

都営住宅入居者募集

■内容等=▷家族向けポイント方式…ひとり親/高齢者/心身障がい者/多子世帯など ▷抽選方式…単身者/シルバーピア/事業再建者向け定期使用住宅 ※所得や年齢制限あり。対象など、くわしくは募集案内をご覧ください。 ■募集案内配布期間=8月3日~11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。事業再建者向け定期使用住宅は住宅管理係でのみ配布 ■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

地域包括支援センター介護(予防)教室(8月・9月分)

申・問先 (地域包括支援センター)	日時	内容等
入谷 ☎3855-6362	9/1(火)、 午後2時~3時30分	認知症サポーター養成講座 場所=舎人地域学習センター 定員=30人(先着順) 申込=電話
千住西 ☎5244-0248	①8/17(月)、 午後2時~3時 ②9/1(火)、 午前9時30分~11時	①「暑さを忘れ、こころを軽く」ふれあいコンサート ②天空劇場でスロー・トレーニング 場所=①地域包括支援センター千住西 ②東京芸術センター21階・天空劇場 定員=①40人 ②100人 いずれも、先着順 申込=電話
中央本町 ☎3852-0006	8/26(水)、9/17(木)、 午後1時30分~3時	認知症予防「脳の健康診断」ファイブコグ(検査・結果発表・対策入門)(2日制) 対象=65歳以上の方 場所=中央本町地域学習センター 定員=20人(先着順) 申込=電話
はなはた ☎3883-0048	①8/18(火)、 午後1時30分~3時 ②8/27(木)、 午前10時30分~正午	①古い支度講座「相続」 ②古い支度講座「遺言書」 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
日の出 ☎3870-1184	①8/6(木)、 午後1時30分~3時 ②8/25(火)、 午後1時30分~3時	①脳を鍛えて認知症予防「りか」 ②脳を鍛えて認知症予防「こくご」 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分室 いずれも、定員=40人(先着順) 申込=電話
本木関原 ☎5845-3330	8/12(水)、 午後1時30分~3時	転倒予防体操 場所=本木関原住区センター 申込=不要 ※当日直接会場へ

※先着順は7月27日から受け付け開始(月~土曜日、午前9時~午後5時)

介護予防「はつらつ教室」(8日制)

■日時等=表1 ■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 ■問先=介護予防係 ☎3880-5885

表1 はつらつ教室(8日制)日時等

場・申・問先	日時等
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	9/25~11/13の毎週金曜日、午後1時~2時30分 定員=20人(選考) 申込=申込書をファクス・郵送または持参 申込期間=7/26~9/11必着(8/17(月)を除く)
千住温水プール 〒120-0034千住3-30 ☎3882-2601	10/7~12/2の毎週水曜日(10/21を除く)、午後1時~2時30分 定員=15人(選考) 申込=申込書を郵送または持参 申込期間=7/26~9/24必着(8/17(月)、9/7(月)を除く)
東綾瀬公園温水プール(すいすいらんど綾瀬) ☎5616-2500	9/10~11/5の毎週木曜日(10/1を除く)、午後1時~2時30分 定員=20人(選考) 申込=電話または窓口 申込期間=7/26~8/27(8/10(月)を除く)

※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

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/>

都市計画の告示

■内容等=▷東京都市計画地区計画花畑五丁目地区地区計画の変更…花畑三～六丁目各地内▷東京都市計画高度利用地区の変更…千住一丁目地内▷東京都市計画第一種市街地再開発事業千住一丁目地区第一種市街地再開発事業の決定…千住一丁目地内 ※区のホームページでも閲覧可 ■告示日=7月10日(金) ■縦覧場所・問先=都市計画係 ☎3880-5280

おわびと訂正

あだち広報7月10日号の掲載記事に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。
◆9面掲載「木造住宅の耐震助成制度耐震事業説明会・個別相談」
【誤】7月27日(月)、午後3時～7時(千住庁舎)
【正】7月27日(月)、午後3時～5時(千住庁舎)
■問先=建築防災係 ☎3880-5317

催し物

講座「ひとり親家庭 親子クッキング」(父親・夏編)

■日時=8月16日(日)、午前10時～午後1時 ■場所=エル・ソフィア ■対象=区内在住・在勤・在学中、ひとり親家庭の小・中学生と父親 ※同居親族で20歳以上の男性可 ■内容=栄養バランスのとれた簡単でおいしい献立作りを親子で学ぶ ■定員=8組(7月27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5人) ■費用=500円程度 ■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)、全員の氏名(フリガ

ナ)、年齢、電話・ファクス番号、「親子クッキング」をファクス ■申・問先=男女参画プラザ ☎3880-5222 ☎3880-0133

児童館夏休み親子木工講座「のこぎり、かなづちを使って、作品を作ろう」

■日時=8月5日(水)・6日(木)・8日(土)、午後1時30分～4時 ■対象=小学生と保護者 ※小学3年生以上の方は1人で参加可 ■内容=親子で協力してのこぎりやかなづちを使って木工作品を作る ※木材の持ち込み可 ■申込=電話または窓口 ■場・申・問先=鹿浜いきいき館 ☎3853-5071

催し物は、
6面に続きます

**ご注意ください！
きっかけはSNS 気づいたら高額な支払いに…**

新生活の始まりや、新たな出会いとともにSNS(ソーシャル・ネットワークワーキング・サービス)を使って友人関係が広がることがあるかと思いますが、注意が必要です。 ■問先=消費者センター ☎3880-5385 相談専用(平日、午前9時～午後4時45分) ☎3880-5380

**事例1 同級生の名前で
友達申請があり…**

SNSで同級生の名前で友達申請があり、承諾した。やりとりをしているうちに同級生ではないことに気づいたが、連絡を取り続けたいと思い、無料サイトを利用して交流を続けた。その後、「携帯電話番号を交換したい」と番号が送られてきたが、非表示で見られなかった。運営会社から「非正規会員は見ることができない。3,000円で入会すれば見られる」と言われ、入会してしまった。最終的にEメール交換などをするためのポイント代約40万円を電子マネーで支払った。

**事例2 「就活に有利です」と
言われ…**

SNSで知り合った人からWEB関連の就職に有利との理由で、イラストレーターなど複数の資格の講座受講をすすめられた。受講後はすぐに稼ぐことができるという言葉にのせられ、20万円以上の契約金を、紹介された学生ローンなどで支払った。しかし、受講場所が転々と変わったり、一方的に中止になったりと、ほとんど受講することができなかった。



アドバイス

- ▷SNSの書き込み内容をうのみにしない
インターネット上では匿名でのやり取りが可能です。相手の情報が本物である保証もありません。
- ▷少しでも不安になったら消費者センターにご相談を
SNSの知人から勧誘された契約や、SNSの広告を見て購入した商品に疑問を持ったときはご相談ください。

消費生活啓発員「暮らしのおたすけ隊」養成講座(3日制)

■日時=8月26日(水)、9月17日(木)、10月1日(木)、午後1時20分～4時30分 ■場所=エル・ソフィア ■対象=区内在住・在勤・在学中、消費者センターと地域をつなぐ啓発員として活動できる方 ■内容=契約の基礎知識や食の安全と表示などの講演/啓発プランの作成・発表 ■定員=30人(7月27日から先着順) ■申込=電話または氏名、電話番号、「暮らしのおたすけ隊」をファクス ■申・問先=消費者センター ☎3880-5385 ☎3880-0133

パブリックコメント(8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
社会保障・税番号(マイナンバー)制度特定個人情報保護評価書(国民健康保険に関する事務 全項目評価書)(案)	8/3～9/1	国民健康保険課 庶務係 ☎3880-5851
足立区社会資本総合整備計画(地域住宅支援)事後評価(案)	8/10～9/10	まちづくり課 千住大橋・西新井地区拠点開発係 ☎3880-5441

宿泊施設インフォメーション(10月分)

◆鋸南自然の家・日光林間学園(区・宿泊施設)

■利用日等=表2 ■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=8月1日～10日消印有効 ※8月15日(土)以降に抽選結果を通知。抽選の結果空室がある場合は、9月1日から利用希望日の3日前までに電話予約

表2 宿泊施設利用日等(10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	3・10・11・17・24・31	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		

※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/>

審議会等の公開(8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
区民評価委員会(一般事務事業分科会)	3月	午後1時～5時	区役所	財政課 財政担当 ☎3880-5814
足立区地域保健福祉推進協議会	4月	午後2時～4時	勤労福祉会館(綾瀬ブルミエ内)	福祉管理課 調整担当 ☎3880-6223
第2回足立区基本構想審議会	5月	午前10時～正午	区役所	基本構想担当課 基本構想担当 ☎3880-5748
区民評価委員会(一般事務事業分科会)		午後1時～5時		財政課 財政担当 ☎3880-5814
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	24日	午後2時30分～4時30分	区役所	政策経営課 経営戦略担当 ☎3880-5811
足立区区民評価委員会(第3回全体会)	27日	午後2時～5時	区役所	政策経営課 経営管理担当 ☎3880-5811
平成27年度第3回足立区男女共同参画推進委員会		午後6時30分～8時30分	エル・ソフィア	区民参画推進課 男女共同参画推進係 ☎3880-5222
第3回足立区基本構想審議会	31日	午後3時～5時	区役所	基本構想担当課 基本構想担当 ☎3880-5748

国民健康保険加入者に26年10月～27年3月の医療費を通知

■対象=1つの医療機関で1カ月の医療費総額が5,000円を超えた方 ※7月31日(金)に発送予定 ■問先=給付係 ☎3880-5241

省エネ家電製品購入費補助の受け付けを終了

予算に達したため、受け付けを終了しました。 ■問先=環境政策課 管理係 ☎3880-5935

催し物は、
5面からの続きです

催し物

ふれあい計算フェスティバル
参加者募集

■日程=9月13日(日) ■時間等=
▷親子(中学生以下の方と保護者)…午前9時30分開始 ▷シニア(60歳以上の方)、オープン(年齢制限なし)…午後1時開始
※いずれも区内在住・在勤・在学の方 ■場所=区役所庁舎ホール ■内容=筆算またはそろばんで計算問題を解く ■申込=電話・窓口または住所、氏名、電話番号、希望クラスをファクス ■期限=8月10日(月) ■申・問先=青少年事業係
☎3880-5275 ☎3880-5641

足立区民合唱団定期演奏会

■日時=8月23日(日)、午後2時開演 ※午後1時30分開場 ■場所=西新井文化ホール ■内容=「あしたの灯」(吉岡弘行) / 「夜空ノムコウ」 / 「君といつまでも」 / 「涙そうそう」 / 「となりのトトロ」などの演奏 ■定員=902人

(先着順) ■費用=1,200円 ※高校生以下の方は600円。全席自由 ■申込=ギャラクシティホームページ(<http://galaxcity.jp/>)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=文化団体支援係 ☎3880-5986

千住にやってくる
若手アーティストを決定
「千住・縁レジデンス」

■日時=8月8日(土)、午後2時30分開場 ■場所=安養院(千住5-17-9) ■内容=千住に滞在し、作品制作を行うアーティストを決定する公開審査 ■定員=50人(7月26日から先着順) ■申込=電話またはホームページ内の専用フォームに入力 ■申先=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

伊藤園のお茶セミナー
「おいしいお茶のいれ方と
リサイクル方法を学ぶ」

■日時=8月28日(金)、午後1時~3時 ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=伊藤園のお茶な

どのリサイクル方法やおいしいお茶のいれ方、冷茶の手ほどき、家庭でのお茶ガラの利用法などを紹介 ■定員=20人(抽選) ■費用=100円 ■申込=電話・窓口または住所、氏名(フリガナ)、電話番号、「お茶セミナー」をファクス・ハガキで送付 ■期限=8月21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 ☎3880-9801

フレッシュ名曲コンサート
「郷愁と情熱のメロディ」

■日時=11月15日(日)、午後3時開演 ※午後2時30分開場 ■場所=

西新井文化ホール ■内容=指揮・海老原光氏、ヴァイオリン・岡本誠司氏、新日本フィルハーモニー交響楽団によるシベリウス作曲「ヴァイオリン協奏曲」、ドヴォルザーク作曲「交響曲第9番新世界より」などの演奏 ■定員=902人(7月30日から先着順) ■費用=3,500円 ※友の会会員、70歳以上の方は3,000円。高校生以下の方は2,500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/>

官公庁

東京都子育て支援員研修の
受講者募集

■対象=区内在住・在勤の方 ■内容=保育や子育て支援分野の事業に必要な知識や技術などを有する「子育て支援員」の養成研修 ■期限=8月14日(金) ※日時や申

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。 ■申・問先=東京都福祉保健財団 人材養成部福祉人材養成室 ☎3344-8533
🌐<http://www.fukushizaidan.jp/111kosodateshien/>



帝京科学大学連携イベント

2015年夏休み親子柔道体験教室

■日時=8月22日(土)、午前10時~11時30分 ■場所=帝京科学大学(千住桜木1-11-1) ■対象=4歳~小学生と保護者 ■内容=親子で一緒に柔道を体験する(初心者向け) ■定員=30組(2人1組。7月26日、午前9時から先着順) ■申込=電話またはホームページ内の専用フォームに入力 ■申・問先=帝京科学大学柔道クラブ ☎090-5325-0052
🌐<http://www.ntu.ac.jp/teikajudo/club/>
■問先=区・生涯スポーツ担当 ☎3880-5976

大学連携の問い合わせ先=区・大学連携担当 ☎3880-5840

パソコンの悩みをボランティアがフォロー ITサロン(8月・9月分)

■日程等=表1 ■時間=午後2時~4時(保塚地域学習センターのみ午前10時~正午) ■対象=中学生以上の方 ■内容=パソコンを困らせた地域交流の場 ※1人1台
のパソコンを使った講習会ではありません ■費用=1回200円(70歳以上の方・障がいのある方は140円。証明書の提示が必要) ■申込=不要 ※当日直接会場へ

表1 ITサロン(8月・9月分)日程等

場・問先	日程
生涯学習センター(学びピア21内) ☎5813-3730	8/5~9/23の毎週水曜日
伊興 ☎3857-6537	8/8・15・9/12・19 いずれも土曜日
梅田 ☎3880-5322	8/2(日)、9/6(日)・19(土)
興本 ☎3889-0370	8/9・23、9/13・27 いずれも日曜日
江北 ☎3890-4522	8/8・22、9/12・26 いずれも土曜日
佐野 ☎3628-3273	8/1・15、9/5・19 いずれも土曜日
鹿浜 ☎3857-6551	8/4(火)・16(日)、9/1(火)・19(土)
新田 ☎3912-3931	8/1(土)・9(日)、9/5(土)・13(日)
竹の塚 ☎3850-3107	8/1(土)・14(金)・20(木)、9/5(土)・11(金)・17(木)
中央本町 ☎3852-1431	8/8・22、9/12・26 いずれも土曜日
東和 ☎3628-6201	8/13・27、9/10・24 いずれも木曜日
舎人 ☎3857-0008	8/6(木)・18(火)・22(土)、9/3(木)・15(火)・26(土)
花畑 ☎3850-2618	8/1(土)・21(金)、9/5(土)・18(金)
保塚 ☎3858-1502	8/13・27、9/10 いずれも木曜日

緊急
対策

自転車盗難被害が増えています
敷地内に駐輪する場合も鍵掛けを!

27年4月現在、区内の刑法犯認知件数は前年同月比マイナス94件と減少しました。しかし、そのうちの自転車盗難被害は前年同月比**プラス140件**と大幅に増加しています。自転車盗の増加傾向を食い止めるため、地域の方々と連携して「自転車盗緊急対策」を実施します。
■問先=生活安全推進担当 ☎3880-5838

キーワードは「4・5・6」

区内刑法犯認知件数に占める自転車盗の割合は**約4割**、その被害の**約5割**が自宅(マンション・アパートを含む)の敷地内で発生しています。また、被害にあった自転車の**約6割**に、鍵が掛かっていませんでした。これらの割合「4・5・6」をキーワードに自転車盗対策に取り組みます。

駅前対策の強化

自転車盗多発地域(綾瀬・竹ノ塚・六町駅前)を中心に、青パト・青バイ・徒歩によるパトロールを強化します。そのほかにも鍵掛けの啓発看板の設置、無施錠自転車への鍵掛け荷札の取り付けなどを行います。

自宅など敷地内対策の強化

被害にあった自転車の約5割は、自宅の敷地内で盗まれています。被害が多発する夏休みの前に「愛錠ロック大作戦・がっちりロック事業・自転車盗難なくし隊」などの各キャンペーンで、施錠の呼びかけを行います。



自転車盗難被害を抑止するために一番大切なことは「**自転車の鍵掛け**」です。自宅に止める際や、コンビニなどを利用するちょっとした時間でも油断せずに、鍵掛けにご協力をお願いします。

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/>

**夏休み期間中
学校プールを一部開放**

■日時等=表2 ※気温・水温・
天候などにより中止の場合あり
■内容=夏休みの期間中、「総合型
地域クラブ」の管理により学校
プール施設を一部開放 ※個人利
用のみ。オムツの取れていない子
どもは不可。小学3年生以下の方

は高校生以上の保護者の同伴が必
要(保護者1人につき2人まで) ■
申込=不要 ※当日直接会場へ
■問先=振興係 ☎3880-5826

親子体験キャンプ

■日時=8月23日(日)、午前10時
~午後4時 ■場所=都立舎人公
園・キャンプ場 ■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/レクリエー
ションゲーム ■定員=50人(7月
27日から**先着順**) ■費用=1人
500円(材料費) ■申込=電話
■申・問先=青少年事業係
☎3880-5275

**東京都職場・一般吹奏楽
コンクール鑑賞**

■日時=8月1日(土)、午後2時30
分開演/8月2日(日)、午前10時
30分開演 ※いずれも開演1時
間前開場 ■場所=西新井文化
ホール ■対象=小学生以上の方
■内容=都内で活動する職場の
吹奏楽団や一般の楽団計40団体
が参加する、東京都吹奏楽コン
クールの予選。団体ごとに、課
題曲・自由曲を演奏 ■申込=不
要 ※当日直接会場へ ■問先=
文化団体支援係 ☎3880-5986

郷土博物館の映画会(8月分)

■日時=8日(土)、午前11時~正
午 ※無料公開日 ■内容=[五所
川原の立佞武多]/[東京・花も
のがたり]の上映 ■申込=不要
※当日直接会場へ ■場・問先=
郷土博物館 ☎3620-9393

表2 学校プールの一部開放日時等

場所(小学校)	管理するクラブ	日時	対象
青井	NACKクラブ	8/3~10、午後1時30分~3時30分	3歳以上の方
梅島	U&Uクラブ	8/2~9、午後2時~4時	小学生以上の方
興本	興本倶楽部	8/5~11、午後1時~3時	3歳以上の方
亀田	U&Uクラブ	7/31(金)、8/1(土)、午後2時~4時	小学生以上の方
鹿浜五色桜	SSKクラブ	8/8(土)・9(日)、午前10時~正午/午後1時~3時	3歳以上の方
鹿浜第一		7/25(土)・26(日)、午前10時~正午/午後1時~3時	
島根	SUK ² クラブ	7/29(水)~8/3(月)、午後1時~3時	4歳以上の方
千寿桜	NPO千住ウエスト	8/6(木)~11(火)、午後1時~3時	3歳以上の方
千寿常東	JOTOクラブ	8/3~9、午後2時~4時	
千寿双葉	NPO千住ウエスト	7/31(金)~8/5(水)、午後1時~3時	
舎人第一	KITクラブ21	8/3~11、午後2時~4時	

区民のひろば

=催し物=
☆ウインドフルオーケストラ結成25周年記念演奏会 8
月16日(日)、午後1時30分開演
※午後0時50分開場/西新井
文化ホール/スターウォーズ、
演歌メドレーなど。全席自由
/無料/当日直接会場へ/ウ
インドフルオーケストラ・
黒田 ☎080-9446-3269

あだちの遊び場
8月・9月の催し

都市農業公園 〒123-0864鹿浜2-44-1
☎3853-4114 ☎3853-3729 ☎http://www.seibu-la.co.jp/adachi-agri/

イチオシ 自然に学ぶ寺子屋
「風と緑のとしのう塾」(後期)(8日制)
■日時=9月~12月の第1・3土曜日、午後1時45分~3時45分
■場所=長屋門 ■対象=20年4月2日~22年4月1日生まれの子ども
■内容=稲刈り、ジャガイモの作付けから収穫、生き物探検などの
体験学習塾 ■定員=12人(抽選) ■費用=1万2,000円(教材費など)
■申込=窓口・ホームページまたは全員の住所、氏名(フリガナ)、
年齢(学年)、電話番号、「としのう塾」をファクス・往復ハガキで送
付 ※往復ハガキは返信面にも宛名を記入。1通で2人まで。重複
申し込み不可 ■期限=8月10日(月)必着

◆葉っぱの葉脈標本作り
■日時=8月9日(日)、午前10時30分~正午/午後1時30分~3時 ※い
ずれも開始30分前受け付け開始 ■場所=都市農業交流館 ■対象=小学
生 ※小学2年生以下の方は保護者同伴 ■内容=葉脈標本を作って葉
の仕組みや働きを学ぶ ■定員=各20人(先着順) ■費用=200円(材料
費) ■申込=不要 ※当日直接会場へ

生物園 〒121-0064保木間2-17-1
☎3884-5577 ☎http://www.seibutuen.jp/

イチオシ 夏の金魚すくい
■日時=8月13日(木)~16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

◆海の生きものタッチプール
■日時=開催中~8月30日、午前10時30分~正午/午後1時30分~3
時 ■内容=ナマコやヒトデの触り方や観察ポイントを学ぶ ※就学前
の子どもは保護者同伴
——いづれも——
※別途入園料が必要 ■申込=不要 ※当日直接会場へ

ギャラクシティ 〒123-0842栗原1-3-1
☎5242-8161 (午前9時~午後8時) ☎http://galaxycity.jp/

イチオシ まるちたいけんドーム特別コンサート
「中山うり 星降る夜のコンサート」
■日時=8月27日(木)、午後6時30分~8時 ■対象=18歳以上の方
■内容=プラネタリウムの星空とともに、シンガーソングライター・
中山うり氏が歌とギター、アコーディオンなどの生演奏を披露 ■定
員=▷事前…100人(8月9日から**先着順**) ▷当日…70人(先着順。
午前9時から観覧券を販売) ■費用=500円 ■申込=▷事前…電話
▷当日…不要 ※直接会場へ

◆サイエンスクッキング「シャーベットアイスをつくろう」
■日時=8月22日(土)、午前10時30分~11時30分/午後1時~2時/午後
3時~4時 ■対象=小学生 ※小学3年生以下の方は保護者同伴 ■内容=
科学の視点から暑い夏にぴったりのシャーベットアイスを作り、「氷点降
下」「吸熱反応」を学ぶ ■定員=各16人(7月26日から**先着順**) ■申込=電話

桑袋ビオトープ公園 〒121-0061花畑8-2-2
☎3884-1021 ☎3884-1041 ☎http://www1.adachi.ne.jp/biotope/

イチオシ どこでも
生き物とり
■日時=8月1日~30日(月曜日を
除く)、午前9時~11時30分/午
後1時~4時 ■内容=園内の好きな
場所で手を使って生き物とりをす
る ※園が貸し出す虫カゴを使用
■申込=不要 ※当日直接会場へ



▲色々な生き物を捕まえてみよう

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 ☎http://ces-net.jp/ara-vc/

イチオシ あらかわ自然スタンド「なつやすみ 生きもの
シアター&夕ぐれミニガイドウォーク」
■日程=8月23日(日) ■時間等=▷午後2時~3時…就学前の子どもは保護者
同伴 ▷午後5時30分~7時…小学生以下の方は保護者の参加証記入もしく
は同伴が必要 ※いずれも午前9時から荒川ビジターセンターで参加証配布
■場所=生涯学習センター(学びピア21内)、荒川河川敷 ■内容=生き物を
テーマにした映画の上映/夕暮れの荒川の自然ガイドウォーク(午後5時30
分開場のみ) ■定員=各20人(先着順) ■申込=不要 ※当日直接会場へ



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
(8月・9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が(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=7月26日(日) 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)
- 《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
- 【印】…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8月20日(休)、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

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				
ハローからはじめるおもてなし英語体験	8/29(土) 午前10時~11時30分	20人	無料	事前
写真で巡る もう一度知りたい日本の世界遺産	9/1(火) 午後2時~4時	40人	500円	
アンニョンハセヨ おもてなし韓国語初級(12日制)	9/1~11/24の毎週火曜日(9/8を除く) 午後7時~8時30分	30人	6,600円	
ニイハオおもてなし中国語初級(12日制)	9/2~11/25の毎週水曜日(9/23を除く) 午後7時~8時30分	30人	6,600円	事前
女性のための就労支援制作実践エクセル(3日制)	9/3・10・17 いずれも木曜日 午前10時~午後3時	20人	7,000円	
NHK関連文化講演会 特別展「生命大躍進」	9/5(土) 午後2時~3時30分	198人	無料	8/10必着
子育て塾「0歳~1歳児のこころとからだ」	9/6(日) 午前10時~午後0時30分	50人(託児10人)	600円(託児付き1,600円)	事前
聖徳大学連携 女性特有の病へのセルフチェックを学ぶ	9/9(水) 午後6時30分~8時30分	30人	無料	
学びピアコンサート 屋下がりハーブの調べ	9/12(土) 午後2時~3時30分	190人	1,000円	
18世紀の江戸絵画「京から江戸へ」(3日制)	9/13・20・27 いずれも日曜日 午後2時~3時30分	50人	3,000円	事前
社会人のためのコミュニケーション学(4日制)	9/16~10/14の毎週水曜日(9/23を除く) 午後7時~9時	30人	3,000円	

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				
日本の魅力をさぐるお漬物の味なお話	9/23(祝) 午前10時30分~正午	30人	900円	事前
聖徳大学連携 加齢に負けない転倒予防セミナー	9/27(日) 午後1時30分~3時30分	30人	無料	
★江戸しぐさ・今に生かす江戸のこころ(3日制)	9/4・11・18 いずれも金曜日 午後2時~4時	30人	1,500円	8/21必着
★歩いてみたい「古代奈良」歴史入門講座(3日制)	9/5・12・19 いずれも土曜日 午後2時~4時	50人	1,500円	8/22必着
※★マークのついている講座のハガキ申し込みの宛名は「あだち区民大学塾事務局(生涯学習センター内)」(所在地は、生涯学習センターと同じ)。問い合わせ先は☎5813-3759(月~金曜日、午後1時~5時)				
伊興地域学習センター 〒121-0823 伊興2-4-22 ☎3857-6537				
勾玉(まがたま)つくり 古代のナゾを探る	8/9(日) 午前10時~11時30分	20人	無料	事前
金メッキ実験でつくるオリジナルアクセサリー	8/21(金) 午前10時~正午	16人	無料	
伊興のコーヒー屋さん直伝 おいしいアイスの入れ方	8/23(日) 午前10時~11時	15人	760円	事前 【ネット不可】
アロマトリートメントセラピスト養成(デコルテ編)(6日制)	8/28~11/27の第2・4金曜日(10/23を除く) 午後7時30分~9時	12人	9,180円	事前
夏の夜の怪談と琵琶(びわ)の音色	8/29(土) 午後5時~6時30分	50人	無料	
ちびっこ体操(8日制)	9/1~10/27の毎週火曜日(9/22を除く) 午後3時30分~4時30分	40人	2,640円	
子ども体操(8日制)	9/1~10/27の毎週火曜日(9/22を除く) 午後4時40分~5時40分	35人	2,640円	事前
写真サロン	9/6(日) 午前10時~正午	10人	200円	
梅田地域学習センター 〒123-0851 梅田7-33-1 ☎3880-5322				
うたっちゃお おぼえちゃお	8/8(土) 正午~午後1時	20人	68円	事前
空港見学「飛行機を飛ばすための仕事を学ぼう」	8/16(日) 午前9時30分~午後4時30分 ※場所は羽田空港	20組	2,500円	
楽しく学べる韓国語(13日制)	8/21~12/4の毎週金曜日(9/4、10/23、11/6を除く) 午後6時30分~7時30分	25人	9,990円	事前
わくわくサイエンス「大豆の不思議」豆腐作り体験A・B	8/22(土) A:午前9時30分~正午 B:午後1時30分~4時	各8組	200円	
ヘルシーディナー「基礎から作る南米料理」(2日制)	9/2(水)・16(水) 午後7時~9時	20人	2,600円	
ころばぬ体操(6日制)	9/9~10/21の毎週水曜日(9/23を除く) 午前9時30分~10時30分	15人	3,180円	事前
自分でほぐす「ゆったりボディメンテ」(6日制)	9/9~10/21の毎週水曜日(9/23を除く) 午前11時~正午	15人	3,180円	

まなびナビスペシャル

紙面で講座の雰囲気をチェック

ライフステージに合った講座が見つかる

写真にスマートフォンをかざして、AR動画で講座の様子をのぞいてみよう

■問い合わせ先=広報係 ☎3880-5815



各講座のくわしい内容は「ピックアップ」欄をチェック

まずは、

http://www.city.adachi.tokyo.jp/hodo/ar_guide.html

へアクセス

- 1 スマートフォンアプリ「Aurasma」をダウンロード
- 2 ダウンロード後、ホームページに戻り「あだち広報チャンネル」を登録
- 3 スマートフォンを写真にかざして動画を読み込む



リトミックと五感を育てる親子教室(9面)

興本地域学習センター



母親同士の交流も楽しいです

リトミックで、楽しみながら子どもの感性や運動能力を育みませんか?

ほかにも

親子なら…

- ・親子ヨガ教室 江北地域学習センター(9面)
- ・親子で足立の美味しい給食 焼きカレーパンを作ろう 新田地域学習センター(9面)

広告

相続手続・遺言・離婚協議書

女性行政書士 行政書士さくら法律事務所

相談予約:平日9時~17時 初回相談30分無料
TEL 03-5647-8117

東京都行政書士会所属 13081297 事務所代表/石川みゆき 足立区本木2-7-2

7月26日(日)、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
梅田地域学習センター 〒123-0851 梅田7-33-1 ☎3880-5322				
親子でABC A・B(5日制) ◆A:3カ月～1歳以下の子どもと保護者 ◆B:2・3歳の子どもと保護者	9/10～10/15の毎週木曜日(10/1を除く) A:午前10時～10時50分 B:午前11時10分～正午	各15組	3,700円	事前
武術太極拳(11日制)	9/11～12/11の毎週金曜日(10/23、11/6、12/4を除く) 午前10時～11時30分	30人	4,950円	
大切な人に施す、癒しのアロマタッチングケア ◆16歳以上の女性	9/12(土) 午後6時～7時	10人	1,360円	
俳句を楽しもう	9/13(日) 午前10時～正午	10人	無料	
興本地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370				
興本将棋サロン ◆小学生以上の方	8/8(土)・22(土) 午後7時～9時	各20人	1回100円	当日
ジュエルビーズで小物を作ろう	8/26～9/16の毎週水曜日 午後1時30分～3時30分	各10人	1回1,500円	事前
英語大好きキッズになろう A・B(5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	8/31～10/26の毎週月曜日(9/7・21、10/12・19を除く) A:午前10時～10時50分 B:午前11時10分～正午	各12組	3,900円	
親子でも参加できる 子どものための書き方教室(4日制) ◆5歳～小学2年生(就学前の子どもは保護者同伴)	9/1～10/6の毎週火曜日(9/22・29を除く) 午後4時～4時45分	8人	2,840円	
大人のためのきれいな字の書き方(4日制)	9/4～25の毎週金曜日 午後1時30分～3時	12人	2,600円	
シニア向け「はじめてのタブレット」(3日制) ◆おおむね60歳以上の方	9/9・16・30 いずれも水曜日 午後1時30分～3時30分	15人	1,500円	
リトミックと五感を育てる親子教室(6日制) ◆1歳6カ月以下の子どもと母親	9/17～10/29の毎週木曜日(10/1を除く) 午前10時～11時10分	15組	4,420円	
江北地域学習センター 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522				
夏休みの友、みんなで宿題片づけサロン ◆小学生	8/4・11・18 いずれも火曜日 午後2時～4時	各10人	無料	当日
ベリーダンス教室(8日制) ◆16歳以上の女性	8/21～10/9の毎週金曜日 午後1時30分～2時30分	20人	3,600円	事前
親子ヨガ教室 ◆3カ月～1歳5カ月の子どもと母親	9/1(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	9/1(火)・15(火) 午後2時～3時	各20組	1回560円	
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	9/2～30の毎週水曜日(9/23を除く) 午前10時30分～正午	各10組	1回1,040円	
楽しくこども体操(7日制) ◆小学生	9/3～10/29の毎週木曜日(9/24、10/1を除く) 午後4時40分～5時40分	35人	2,380円	
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	9/4(金) 午前10時30分～正午	10組	1,180円	
普通救命AED講習会	9/13(日) 午前9時30分～午後0時30分	30人	1,400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	9/18～11/13の毎週金曜日(10/16を除く) 午後3時15分～4時15分	15組	6,080円	
佐野地域学習センター 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273				
ペットボトルでミニ水族館 アクアフィッシュを作ろう ◆どなたでも(小学生以下の方は保護者同伴)	8/9(日) 午後2時～4時	30人	無料	事前

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法	
佐野地域学習センター 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273					
地域を見る知る 郷土博物館見学ツアー ◆どなたでも	8/15(土) 午前10時～正午 ※場所は郷土博物館	20人	無料	事前	
キッズチア キラキラなポンポンで踊ろうA・B(7日制) ◆A:4歳～就学前の子ども ◆B:小学1～4年生	8/17～10/26の毎週月曜日(9/14・21、10/12・19を除く) 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	3,920円		
指でのごしごしアート 春夏秋冬を描こう	8/18(火) 午後1時～3時	10人	600円		
佐野おもちゃの病院 ◆どなたでも	8/21(金) 午後1時～4時	20人	無料	当日	
紙バンドで作る石畳折りの小物入れ(2日制)	9/8(火)・29(火) 午前10時～正午	16人	1,800円	事前	
障がい者こども トランポリン(9日制) ◆知的障がいのある小・中学生	9/8～11/24の毎週火曜日(9/22、10/13、11/3を除く) 午後4時30分～6時	20人	1,800円		
元気いきいき体操A・B ◆おおむね60歳以上の方	9/11～10/23の毎週金曜日 A:午前10時～11時30分 B:午後1時30分～3時	A:20人 B:40人	3,080円		
気軽に始めるウクレレ(2日制)	9/12(土)・26(土) 午後1時30分～3時	20人	1,100円	事前	
鹿浜地域学習センター 〒123-0864 鹿浜6-8-1 ☎3857-6551					
赤ちゃんおはなし会&ほのぼのサロン ◆2歳以下の子どもと保護者	9/3(休) 午前10時30分～11時30分	15組	無料		当日
赤ちゃんおはなし会&パパと一緒によちよちサロン ◆2歳以下の子どもと父親	9/6(日) 午前10時30分～11時30分	15組	無料		
ボディシェイプ(6日制) ◆16歳以上の女性 託児:1歳6カ月～3歳の子ども	9/7～11/2の毎週月曜日(9/14・21、10/12を除く) 午前10時15分～11時45分	40人(託児10人)	2,700円(託児付き4,740円)		
鹿浜寄席 ◆小学生以上の方	9/13(日) 午後2時～3時30分	20人	1,000円(小・中学生は500円)		当日
親子体操「知育遊び&手遊び&スキンシップ」(7日制) ◆2・3歳の子どもと保護者	9/18～10/30の毎週金曜日 午前10時～11時	20組	3,920円	事前	
記念日講座 敬老の日・子どもたちの発表会にご招待 ◆おおむね60歳以上の方	9/21(祝) 午後2時～4時	50人	無料		
寄り道サロン だれでも簡単に始められるチョークアート	9/25(金) 午後2時～5時	20人	2,100円		
新田地域学習センター 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931					
夏休みスペシャル むかしあそびのひろば ◆どなたでも	7/28(火)～31(金)、8/11(火)～16(日) 午前9時～午後5時	各20人	無料	当日	
親子で作るバスボム体験 ◆4歳以上の方と保護者	8/4(火) 午前10時～正午	20組	1,250円	事前	
浮く走る 電池で動くホバークラフトを作ろう ◆小学生	8/17(月) 午後1時30分～3時	20人	500円		
親子で足立の美味しい給食 焼きカレーパンを作ろう ◆4歳～小学生と保護者	8/21(金) 午前10時30分～午後1時30分	8組	2,220円		
新田おもちゃの病院 ◆どなたでも	8/22(土) 午後1時～4時	20人	無料	当日	
新田名曲コンサート 「イタリアオペラに親しむ」 ◆どなたでも	8/23(日) 午後2時～4時	50人	1,000円	事前	
甘酒を使った白パンと秋野菜スープカレー	9/4(金) 午前10時30分～午後1時30分	16人	2,000円		

キラキラなポンポンで楽しくチアダンス(10面)

東和地域学習センター

チアスピリットを体験! 基礎を学んだあとは、キラキラなポンポンを持って音楽に合わせて楽しく踊りましょう。

みんなと元気に体を動かそう

ほかに

体を動かすなら…

- きれいに歩こう シェイプアップウォーキング スイムスポーツセンター(11面)
- キッズビート体操 千住スポーツ公園(11面)

気軽に始めるウクレレ(9面)

佐野地域学習センター

弾いたことがなくても、楽譜がよめなくても大丈夫。気軽にウクレレを体験できます。

手ぶらで参加OK

ほかに

音楽なら…

- 女声コーラスサークル体験講座 中央本町地域学習センター(10面)
- 歌って楽しく健康に うたごえ仲間 花畑地域学習センター(10面)

広告

「住み慣れた家で最期まで過ごす」ための市民の集い 8月15日(土)

こんなはずじゃなかった、なんてことにならないために、在宅看取りを実現したご家族・医療者の話を聴きます。アナウンサー町聖聖(看取り経験者)さんの講演あり。2015年8月15日(土)13:30開場16:00終了 西新井文化ホール(ギャラクシター内)無料。※事前申込不要 NPO法人楽患ねっと ☎6806-3920

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				
わくわくサイエンス[三菱みなとみらい技術館に行こう] ◆小・中学生	8/20(木) 午前8時～午後6時 ※場所は三菱みなとみらい技術館(横浜市)	45人	2,650円	事前 [ネット不可]
竹の塚寄席 ◆小学生以上の方	8/21(金) 午後2時～3時30分	300人	1,000円	
ニコニコサロン「ベビーダンス」A・B ◆A：3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	8/28(金) A：午前9時50分～10時40分 B：午前11時～11時45分	各30組	770円	事前
親子体操(6日制) ◆2・3歳の子どもと保護者	9/8～10/27の毎週火曜日(9/22、10/13を除く) 午前10時30分～11時30分	15組	3,360円	
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	9/11(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	
心も体もぼかぼか「リラックスヨガ」(6日制)	9/11～10/30の毎週金曜日(9/25、10/23を除く) 午後1時30分～2時30分	25人	3,180円	
中央本町地域学習センター 〒121-0011 中央本町3-15-1 ☎3852-1431				
読み語りカフェ五反野「朗読隊員になってみよう」 ◆どなたでも	8/15(土) 午後3時～4時 ※場所は弘道1	10人	450円	事前 [ネット不可]
カルビーのおやつ教室 ◆小学3～6年生	8/20(木) 午前10時30分～正午	25人	無料	事前
五反野の銭湯を貸し切り体験「掃除と入浴マナー」 ◆小学2～6年生の男子	8/22(土) 午前11時～正午 ※場所は中央本町2	10人	310円	事前 [ネット不可]
すすくすベビーマッサージ ◆3カ月～1歳未満の子どもと保護者	8/27(木)、9/10(木) 午前10時30分～正午	各10組	1回 1,020円	事前
インドカレー店で「アイスクリームナン」作りに挑戦 ◆4歳～小学生と保護者	8/29(土) 午後3時～4時30分 ※場所は青井3	10組	1,400円	事前 [ネット不可]
写真サークル体験講座(3日制)	8/30(日)、9/5(土)・13(日) 午後1時～4時	10人	無料	
ストレッチとリズム体操(11日制) ◆おおむね50歳以上の方	8/31～12/21の毎週月曜日(9/14・21、10/12、11/9・23、12/14を除く) 午後3時30分～4時30分	50人	4,840円	事前
女声コーラスサークル体験講座(2日制) ◆16歳以上の女性	9/1(火)・8(火) 午前10時～正午	20人	200円	
筆ペン字上達講座(6日制)	9/4～10/9の毎週金曜日 午後7時～8時30分	15人	2,520円	
五反野の神社を巡る「歴史探検隊」 ◆小学生	9/12(土) 午前10時～正午	10人	100円	事前 [ネット不可]
東和地域学習センター 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201				
頭の体操 脳カツサロン ◆おおむね50歳以上の方	8/18(火) 午後1時30分～3時	20人	150円	事前
はじめてのフラダンス1日体験A・B	A：8/21(金) B：8/28(金) 午後7時～8時30分	各5人	510円	
はじめてのフラダンス(5日制)	8/21～9/18の毎週金曜日 午後7時～8時30分	10人	2,550円	
楽しく親子体操(7日制) ◆2・3歳の子どもと保護者	9/8～10/27の毎週火曜日(9/22を除く) 午前10時15分～11時15分	30組	3,920円	
キラキラなポンポンで楽しくチアダンス(5日制) ◆4歳～小学3年生	9/8～10/13の毎週火曜日(9/22を除く) 午後5時15分～6時	20人	2,800円	
親子でスキンシップ 赤ちゃんマッサージ(4日制) ◆2カ月～1歳未満の子どもと保護者	9/11～10/2の毎週金曜日 午前10時～11時	12組	3,860円	
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	8/12(水)・26(水) 午後1時30分～2時50分	各25人	1回 430円	当日
琵琶(びわ)で願う「平和への祈り 昭和の戦争秘話」	8/15(土) 午後2時～3時30分	30人	1,000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					
気軽に南国気分 フラダンスサークル体験	8/18(火) 午後0時30分～1時30分	25人	10円	事前	
楽しく踊ろう キッズフラダンスサークル体験 ◆小学生以下の方	8/18(火) 午後1時45分～2時15分	25人	10円		
琵琶(びわ)と語りで味わう「怪談乳房樓」	8/22(土) 午後6時45分～7時30分	30人	1,000円		
筋力アップエクササイズ(7日制) ◆16歳以上の男性	8/25～10/27の毎週火曜日(9/1・22、10/6を除く) 午後8時～9時15分	15人	3,710円		
日曜寄席 ◆小学生以上の方	8/30(日) 午後2時～3時30分	20人	1,000円(小・中学生は500円)		
ハワイアンリトミックA・B(4日制) ◆A：6カ月～1歳6カ月の子どもと母親 ◆B：1歳7カ月～2歳6カ月の子どもと母親	9/3～10/15の毎週木曜日(9/10・24、10/8を除く) A：午前10時～10時50分 B：午前11時10分～正午	各12組	3,960円		
男子キッチン「高野豆腐のかき揚げと炊き込みおこわ」 ◆16歳以上の男性	9/4(金) 午後7時～9時	8人	1,690円		
音楽で楽しむ世界一周旅行 ◆3歳以上の方(中学生以下の方は保護者同伴)	9/19(土) 午後6時～7時30分	80人	730円(中学生以下の方は360円)		
花畑地域学習センター 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618					
夏休み手作り工作と伝承遊びフェスティバル ◆どなたでも	8/2(日) 午前10時～午後3時	なし	無料		当日
アミーコマンメが唄う屋のミニコンサート ◆どなたでも	8/2(日) 正午～午後0時30分	なし	無料		
歌って楽しく健康に うたごえ仲間 ◆どなたでも	8/4(火)・25(火) 午後2時50分～4時30分	各50人	1回 200円		
古代文明に触れる勾玉(まがたま)作り体験教室 ◆小学生以上の方(小学3年生以下の方は保護者同伴)	8/19(水) 午後1時30分～3時	15人	無料	事前	
親子で楽しく学ぶ交通安全教室 ◆5歳～小学生と保護者	8/20(木) 午後1時～3時	50組	無料		
女子トレ会「美脚エクササイズ」 ◆16歳以上の女性	8/23(日) 午前10時～11時30分	10人	700円		
大人のための絵本サロン	8/25(火) 午後6時30分～8時	20人	無料		
働く人のための節約術と資金計画セミナー	8/30(日) 午前10時30分～正午	15人	無料		
考えてみよう「愛情とDVの違いとは」	9/5(土) 午前10時30分～正午	20人	無料		
しなやかに体が引き締まる体幹ピラティス(4日制)	9/5～26の毎週土曜日 午後1時～2時	20人	1,360円		
大人の芸術「びん人形作り」(2日制)	9/8(火)・29(火) 午前10時～正午	16人	1,900円		
年金活用セミナー「充実したシニアライフのために」	9/11(金) 午前10時30分～正午	15人	無料		
保塚地域学習センター 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502					
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	8/18(火) 午前10時30分～11時30分	12組	550円	事前	
赤ちゃんと一緒に ベビーヨガ ◆首がすわった2カ月～あんよができる前の子どもと保護者	9/2(水) 午後1時40分～2時30分	10組	560円		
だれでもきっと上手くなる水彩画サークル体験(2日制)	9/2(水)・16(水) 午後3時～5時	10人	無料		
ピラティス&ウェイトレ 初心者クラス(7日制)	9/2～12/2の第1・3水曜日 午後7時30分～8時30分	18人	3,710円		
ピラティス&ウェイトレ 経験者クラス(7日制)	9/9～12/9の第2・4水曜日 午後7時30分～8時45分	12人	4,480円		
親子でシェイプアップ・ピクス体験会A・B ◆A：5カ月～1歳5カ月の子どもと母親 ◆B：1歳6カ月～3歳の子どもと保護者	9/23(祝) A：午前9時45分～10時45分 B：午前11時～正午	各15組	560円		

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

7月26日(日)、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
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				
コア・サーキット	8/6・20・27 いずれも木曜日 午後7時30分～8時15分	各 20人	1回 610円	当日 持
ピラティス 骨盤リフレッシュ(4日制) ◆18歳以上の方	9/1～29の毎週火曜日 (9/22を除く) 午前10時～11時	10人	2,000円	事前
快眠促進 ナイトヨガ(6日制) ◆18歳以上の方	9/2～10/14の毎週水曜日 (9/23を除く) 午後7時～8時30分	20人	3,180円	
スキルアップ ジュニアスイミング(5日制) ◆小・中学生	9/3～10/15の毎週木曜日 (9/10、10/1を除く) 午後5時30分～6時20分	10人	4,150円	
骨盤ゆがみ改善 ペルビック ストレッチ(5日制) ◆18歳以上の方	9/11～10/9の毎週金曜日 午前10時15分～11時15分	20人	2,500円	
3B(サンビー)体操(5日制) ◆おおむね60歳以上の方	9/11～10/16の毎週金 曜日(10/9を除く) 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	9/13～10/25の毎週日曜日 (9/20、10/11を除く) 午前11時30分～午後0時20分	20組	4,350円	
親子水泳(5日制) ◆小学1～3年生と保護者	9/13～10/25の毎週日曜日 (9/20、10/11を除く) 午後1時30分～2時20分	20組	4,350円	
きれいに歩こう シェ イプアップウオーキング (6日制) ◆おおむね30歳以上の方	9/28～12/7の毎週月曜日 (10/12・19・26、 11/16・23を除く) 午前11時～正午	20人	3,600円	
ママビクス(5日制) ◆5カ月～1歳6カ月の子ども と保護者	9/28～11/9の毎週月曜日 (10/12・19を除く) 午前11時30分～午後0時30分	15組	2,800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。				
成人初めて水泳(7日制)	9/11～10/30の毎週金 曜日(10/23を除く) 午後6時30分～7時20分	10人	4,970円	事前
水中ウオーキング教室A・B (5日制) ◆おおむね50歳以上の方	9/24～11/5の毎週木曜日 (10/1・22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 30人	3,400円	8/10必着
総合スポーツセンター 〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211				
楽しく親子体操(7日制) ◆2・3歳の子どもと保護者	9/3～10/22の毎週木曜日 (10/1を除く) 午前10時～11時	28組	3,990円	事前
ママビクスA・B(7日制) ◆A:5カ月～1歳未満の子 どもと母親 ◆B:1歳の子どもと母親	9/3～10/22の毎週木曜日 (10/1を除く) A:午後0時15分～1時15分 B:午後1時30分～2時30分	各 20組	3,990円	
幼児サッカー(8日制) ◆4歳～就学前の子ども	9/4～10/23の毎週金曜日 午後3時～4時15分	40人	1,840円	
ちびっこ体操(8日制) ◆4歳～就学前の子ども	9/4～10/23の毎週金曜日 午後3時30分～4時30分	40人	2,720円	
こども体操(8日制) ◆小学生	9/4～10/23の毎週金曜日 午後4時40分～5時40分	30人	2,720円	

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				
障がい者ちびっこ トランポリン(9日制) ◆障がいのある3歳～小学生	9/9～11/18の毎週水曜日 (9/23・30を除く) 午後1時30分～3時	15人	1,800円	事前
コロンコロン柔道・ 小学生柔道(10日制) ◆コロンコロン:5歳～小学生 ◆小学生:受身のできる小学生	9/9～11/18の毎週水曜日 (9/23を除く) コロンコロン:午後4時～5時 小学生:午後5時～6時	各 20人	2,300円	
チア&バトンA・B(11日制) ◆A:4歳～就学前の子ども ◆B:小学生	9/17～12/3の毎週木曜日 (10/1を除く) A:午後4時15分～ 5時15分 B:午後5時15分～ 6時15分	各 40人	2,530円	
小学生合気道(11日制) ◆小学生	9/18～11/27の毎週金曜日 午後4時30分～5時30分	30人	2,530円	
千住スポーツ公園 〒120-0044 千住緑町2-1-1 ☎3879-7643 ※千住スポーツ公園の催しの問い合わせは総合スポーツセンター(上記参照)へ				
フィットネス・フラ(9日制)	9/4～10/30の毎週金曜日 午後1時～2時10分	30人	4,050円	事前
ママビクス(8日制) ◆5カ月～1歳5カ月の子ども と母親	9/4～10/23の毎週金曜日 午後2時30分～3時30分	25組	4,560円	
親子ビクス(8日制) ◆1歳6カ月～3歳の子ども と保護者	9/4～10/23の毎週金曜日 午後3時45分～4時45分	25組	4,560円	
キッズビート体操(6日制) ◆4歳～小学1年生	9/10～10/22の毎週木 曜日(10/1を除く) 午後3時30分～4時30分	20人	2,220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				
水中ウオーキング(6日制)	9/8～10/27の毎週火曜日 (9/22、10/13を除く) 午前11時30分～午後0時20分	30人	4,080円	事前
初級・中級水泳教室(6日制)	9/16～10/28の毎週水曜日 (9/23を除く) 午前11時30分～午後0時20分	20人	4,080円	
健康いきいきフェスタ	9/20(日) 午前10時～午後3時	なし	500円	
親子水遊び(5日制) ◆就学前の子どもと保護者	9/26～10/31の毎週土曜日 (10/17を除く) 午前11時30分～午後0時20分	20組	4,350円	
小学生水泳教室(7日制) ◆小学1～3年生	9/26～11/14の毎週土曜日 (10/17を除く) 午後1時30分～2時20分	20人	3,710円	
パタフライ・平泳ぎ初級 (7日制)	9/28～11/30の毎週月曜日 (10/12、11/9・23を除く) 午前11時30分～午後0時20分	10人	4,620円	
4歳から7歳児水泳のための 体操教室(7日制) ◆4歳～小学1年生	9/28～11/30の毎週月曜日 (10/12、11/9・23を除く) 午後3時30分～4時20分	10人	3,150円	
4歳から7歳児水泳教室 浮きパタ足(7日制) ◆4歳～小学1年生	9/28～11/30の毎週月曜日 (10/12、11/9・23を除く) 午後3時30分～4時20分	10人	5,810円	
小学生水泳教室 キック基本(7日制) ◆小学生	9/28～11/30の毎週月曜日 (10/12、11/9・23を除く) 午後4時30分～5時20分	10人	5,810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

遺言書作成 成年後見

相続手続代行 公正証書

遺言、相続は実績豊富な専門行政書士へ

しんせい行政書士事務所
☎03-5856-2567
(メール) kodaka_shinsei@poppy.ocn.ne.jp
(受付) 受付8時～18時(代表) 行政書士 小高 大輔 東京都立区柳原 2-12-5
東京都行政書士会所属 会員番号 第9180号 キマライビル 203

「夏休み」を利用して健診を受けましょう!

◆7～8月は比較的空いており、健診が受けやすい時期です。

※健診を実施する医療機関も随時に変化する場合がありますので、事前に受付時間等をご確認ください。

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

行かぬなら後悔するよ 特定健診
舎人小学校6年 坂坪 佑人

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)

難解な雨漏りを即解決

雨漏り検査!

特殊検査液で雨漏りをピンポイント解明
修繕費の無駄はカット

地震による壁の亀裂補修等
何でもお気軽にお問合せ下さい

tel 03-5875-6633

見積り無料 信頼と実績の
株式会社サーベイ
〒124-0006
検査・修繕 東京都葛飾区堀切 2-60-9

広告

博慈会田園クリニック

5月12日より小児科を新設しました
東京都足立区舎人2丁目19-18
TEL 03-3899-1600

内科 月・火・水・木・金 午前9時～午後1時 午後2時30分～午後6時
土 午前9時～午後1時
小児科 火・水・土 午前9時～午後1時

12

栃木県

鹿沼市は魅力がいっぱい!

「屋台のまち中央公園」の屋台に感動!

豪華な彫刻が施された彫刻屋台。市内に38台が保存され、お祭りなどで繰り出されています。

友好都市である栃木県鹿沼市へは車でわずか70分あまり。日光の山々を背にした豊かな自然と清流が自慢の市です。ちょっとしたリフレッシュに鹿沼を訪ねてみませんか。

■問い合わせ先=区・広報係 ☎3880-5815
鹿沼市・観光交流課 ☎0289-63-2188
HP <http://www.kanuma-kanko.jp/>

鹿沼名物「にらそば」に舌鼓

夢の「飲食店オーナー」になるチャンス!?

鹿沼市に移住して屋台のまち中央公園内で飲食店を開きませんか?
■期限=8月31日(月)
※くわしくは鹿沼市・観光物産協会(☎0289-60-6070)へ

車で行く!

北千住駅
新鹿沼駅

駅から10MIN



田園風景に癒やされる

鹿沼は芭蕉も訪れた地

木のふるさと伝統工芸館」で組子体験



特産品のにらとそばが同時に楽しめる名物グルメ

車で行く!

オススメ体験型スポット



紙すき体験 野州麻紙工房

鹿沼市下永野600-1 ☎0289-84-8511
日本でも珍しい「麻」の製紙工房。紙すき体験(要予約、有料)が楽しめるほか、カフェやパン工房も併設。麻紙を使ったランプシェードなどの販売も行っています。



リース作り 花農場あわの

鹿沼市中粕尾423 ☎0289-83-7787
9,000㎡のフラワーガーデン。敷地内の「ミントハウス」では、ドライフラワーなどを使ったリース作り(要予約、有料)や、農場内で取れたハーブや野菜を使った料理が楽しめます。

カメラ

▲交流体験ツアーで彫刻屋台が大集結する「鹿沼ぶっつけ秋祭り」を見に行こう! くわしくはあだち広報8月10日号でお知らせします。

鹿沼の美味しいものいろいろ



お土産・観光案内は「まちの駅 新・鹿沼宿」へ!

鹿沼市仲町1604 ☎0289-60-2507

鹿沼市内のお土産・特産品が勢ぞろい。名物「鹿沼そば」などが食べられる食事処も併設されています。

市内の観光スポットの案内も行っています。



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

去年、もし運動をしていたら
あなたは今なにができたでしょう?

「最近なかく歩けない...」
「階段をのぼるのがきつい...」
「つまずくことが増えてきた...」
「寝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じですか?

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!!
7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

2nd Gym 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
営業時間/9:00-18:00 住所:足立区竹ノ塚4-4-1 <http://www.2-gym.com/>

女性用 男性用 医療用

7月25日(金)~8月30日(日)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!
一部商品を除く

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
丸井 北千住店

ネイルサロン 竹ノ塚 Can I Dressy

竹ノ塚駅徒歩1分 SEIYU向い2F

ラメグラ ¥1,800+税
ワンカラー ¥3,800+税
フレンチライン ¥4,800+税

先着100名様にフェイスパックプレゼント!

「あだち広報を見た」で、

ご予約はお電話、WEBから
キャンアィドレッシー竹ノ塚 検索

03-6803-1144 ネイリスト募集中

東京都足立区西竹ノ塚1-17-22-2F 営業時間 10:00~20:00 定休日/不定休