



2014年(平成26年)11月25日 第1697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/>

節電のお願い：皆さんの日ごろの節電が、
CO₂を削減する地球温暖化対策につながります。

今年の冬も無理のない節電にご協力
お願いします！



足立区節電キャラクター：
節子ちゃん

あだち

広報

▼コマツナ畑：にここ農園(六町)
あだち菜うどん：糸の木れすとらん



あだちの新・ご当地グルメ

あだち菜うどん

麺は区内の製麺所で
つくられています！

足立区新名物・あだち菜うどんをご存じですか？
足立区産のコマツナをたっぷり練り込んだ、もちもちの食感が特徴の太麺。東京商工会議所足立支部が、新たに生み出したご当地グルメです。各提供店オリジナルのつけ汁にからめて、様々な味をお楽しみください。

あだち菜うどんホームページ
☎<http://enomoto-o.wix.com/adachinaudon/>
■問い合わせ先⇒あだち菜うどん…東京商工会議所足立支部 ☎3881-9200
▶記事…区・広報係 ☎3880-5815

あだち菜うどん提供店 (50音順) ※11月20日現在

赤兵衛 綾瀬西口店

(綾瀬1-38-1)

居酒屋 かえる

(千住旭町11-8)

糸の木れすとらん

(西加平2-7-15)

釜めし めん亭

(西新井1-23-4)

魚処 溪

(栗原1-18-8)

たけうち

(千住橋戸町50 足立市場内)

根魚 静

(梅島1-14-1)

はくせん

(綾瀬5-14-1)

バハティー板花

(綾瀬6-20-2)

レストハウスみはらし茶屋

(鹿浜2-44-1 都市農業公園内)

レストランさくら

(千住5-13-5 学びピア21・7階)

レストラン・ピガール

(中央本町1-17-1 区役所14階)

今号の主な内容

6面

火事&地震に強い家に建て替えませんか？

8~11面

近所 de まなびナビ

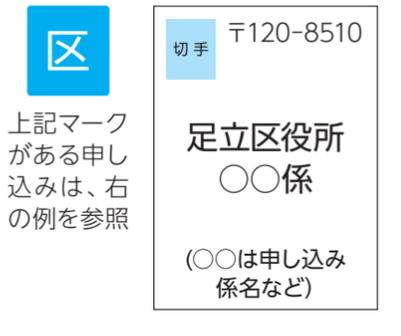
12面

パークで筋トレ

■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



給 ※27年3月31日までに届出をした方で、12月1日現在受給資格がある方は12月分から支給

◆児童扶養手当額が障害年金の子加算分の額を上回る場合

■変更内容=▷変更前…子加算分を受給せずに児童扶養手当を受給▷変更後…子加算分を受給したうえで、差額を支給

■問先=親子支援係 ☎3880-5883

■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習得する/CSPのポイントを学ぶ(入門編のみ)

■定員=▷入門編…20人▷実践編…8人 ※いずれも11月26日から先着順。保育あり(要予約、1歳~就学前の子ども、先着10人)

■申込=電話 ■場・申・問先=こども支援センターげんきこども総合相談担当 ☎3852-3535

栄養教室「離乳食から幼児食へのステップアップ」

■日時=12月11日(木)、午前10時30分~11時30分 ■対象=25年8月12日~26年1月11日生まれの子どもと保護者 ■内容=1歳児の食生活の話/レシピ紹介 ■定員=15組(11月26日から先着順) ■申込=電話 ■場・申・問先=江北保健総合センター保健栄養担当 ☎3896-4004

子育て・教育

児童扶養手当と公的年金の併給が可能に

■変更日=12月1日(月) ■内容=児童扶養手当の基準額が公的年金受給額を上回る場合、その差額を支

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

■日時等=▷入門編…12月15日(月)▷実践編(7日制)…27年1月14日~3月4日(2月11日を除く)の毎週水曜日 ※いずれも午前10時~正午 ■対象=3歳~小学生の保護者

予防しよう ノロウイルスによる食中毒

食中毒患者の約半数はノロウイルスが原因です。ノロウイルスは感染者の腸内で増え、嘔吐物や便と一緒に多量に排出されます。ノロウイルスは非常に強

い感染力があり、ごくわずかな量でも感染するので注意しましょう。 ■問先=足立保健所生活衛生課 食品保健係 ☎3880-5363

◆3通りの経口感染に注意

- ①人→人
・感染者の嘔吐物に触れた手指をなめたり、乾燥した嘔吐物が空気中に飛散して口に入る
②人→食品→人
・感染者が十分に手を洗わずに調理した食品を食べる
③食品→人
・海水中のノロウイルスを取り込んだカキやシジミ、アサリなどを十分に加熱せずに食べる

◆感染予防の3つのポイント

- ①トイレの後や調理、食事の前にしっかり手を洗う
②食材は85℃で90秒以上中心まで加熱する
③嘔吐物を処理するときは、使い捨て手袋やマスクを着用し、布やペーパータオルなどでふき取ったあと、塩素系消毒液を加え密封して処分する。ふき取った場所も消毒し、最後にしっかり手を洗う

※アルコール消毒は効果がありません

手洗いのポイント



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」(27年1月~3月分)

■日時等=表1 ■対象=2カ月~就学前の子どもの保護者 ※子ども同伴で受講可 ■定員=各10人程度(抽選) ■費用=1回500円 ※材料費が別途必要 ■申込=住所、氏名(フリガナ)、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枚につき1講座、1人3通まで。同一講座への重複

申し込みは不可 ■期限=12月5日(金)消印有効 ■申先=東綾瀬区民事務所 〒120-0004東綾瀬1-5-17 ■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 区・こども支援センターげんきこども総合相談担当 ☎3852-3535

表1 風の子カルチャー(27年1月~3月分)日時等

Table with columns: 場所, 曜日, 時間, 講座名, 日程. Rows include activities like 'チャレンジ着付け', 'フラダンス入門A', 'ヨガ教室A', etc.

※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)。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

献血(12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。

Table with columns: 日程, 場所, 時間. Rows for 4th, 12th, and 19th of the month.

※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

休日接骨院当番所(12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。

Table with columns: 日程, 当番所名(所在地), 電話番号. Rows for 7th, 14th, 21st, and 23rd of the month.

※いずれも時間は午前9時~午後5時。年末年始(12月28日~27年1月4日)の案内はあだち広報12月10日号に掲載予定

■問先=▷施術…各当番所 ▷制度…区・健診事業係 ☎3880-5121

放射線量の調査(雨天時を除く、平日)

Table with columns: 日付(11/4~14), 測定値(マイクロシーベルト/時). Rows for dates 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14.

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/>

健康・衛生

18歳以上の方の^⑧医療券(気管支ぜん息)新規認定が27年3月31日で終了

■対象=次のすべてに当てはまる18歳以上の方…気管支ぜん息にり患している/都内に住民登録をしてから1年以上経過している/健康保険などに加入している/喫煙していない■内容=認定された疾病の治療に要した医療費のうち、保険適用後の自己負担額を助成 ※申し込み方法など、くわしくはお問い合わせください。申請に必要な書類の作成には時間がかかるのでお早めにご相談ください。■問先=▷制度について…都・福祉保健局 環境保健衛生課

☎5320-4492

▷申請について…区・公害保健係 ☎3880-5893

ウォーキング教室(12月~27年3月分)

■日時等=▷12月14日(日)…舎人公園・都市農業公園・足立小台コース(9km・舎人公園集合)▷1月11日(日)…一ツ家・島根・大師コース(6km・六町公園集合)▷2月8日(日)…千住・関原・梅田コース(6km・千住ほんちょう公園集合)

▷3月8日(日)…綾瀬・水元・三郷健脚コース(13km・しょうぶ沼公園集合) ※いずれも午前8時30分集合。雨天中止。コースの詳細など、くわしくはホームページをご覧ください。■対象=区内または近郊に在住の方■内容=ウォーキング専門指導員による歩き方の指導、ストレッチなど■定員=各60人(11月26日から先着順)■申込=電話または住所、氏名、年齢、電話番号、希望コース名(1人3コースまで)、「ウォーキング教室」をファクス■申・問先=振興係 ☎3880-5826 ☎3880-6028

福祉・高齢医療

障がい者施設入所者募集

■募集施設=希望の苑(竹の塚7-19-9)■対象=18歳以上で知的障がいのある方■内容=施設で生活しながらの自立訓練(生活訓練)、生活介護■定員=若干名(選考)■入所時期=27年4月以降■申込期間=11月25日~12月5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=足立福祉事務所 援護課または各福祉課(下記表6)

もの忘れ相談(12月分)

■日程等=表7■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7 もの忘れ相談(12月分)日程等

場・申・問先 (地域包括支援センター)	日程
関原 ☎3889-1487	4(木)
千住西 ☎5244-0248	3(水)
千寿の郷 ☎3881-1691	
西新井 ☎3898-8391	13(土)
西新井本町 ☎3856-6511	16(火)
保木間 ☎3859-3965	10(水)

73歳以上の区民に無料マッサージ(12月分)

■日時等=▷9日(火)・16日(火)…竹の塚障がい福祉館▷14日(日)・21日(日)…勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内) ※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

福祉・高齢医療は、4面に続きます

長寿健康増進事業(27年1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8■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8 長寿健康増進事業(27年1月分)日時等

場・申・問先 (地域学習センター)	日時	内容	定員
江北 ☎3890-4522	14(水)、午前11時~正午	「笑って健康 新春江北寄席」教室	30人
鹿浜 ☎3857-6551	24(土)、午後2時~4時	はじめてのパステル画体験	15人
竹の塚 ☎3850-3107	23(金)、午後1時~3時	老化を防ぐためのアンチエイジングと食生活	30人
花畑 ☎3850-2618	15(木)、午前10時30分~11時30分	笑って健康 新春寄席2015	50人

※いずれも11月26日から先着順

障がい者施設 27年度新規通所者募集 ■問先=足立福祉事務所 援護課または各福祉課(表6)

■通所時期=27年4月以降■募集施設等=表2~5 ※特別支援学校卒業生で、就労継続支援B型の施設を希望する方は、事前に就労移行支援事業の利用が必要。申し込み方法など、くわしくはお問い合わせください(表6)。■募集期間=11月25日~12月5日■定員=▷(仮)東光…生活介護・生活訓練型(表2)、30人程度/生活介護・作業訓練型(表2)、20人程度▷すたっかあと/のんの ※いずれも就労継続支援B型(表3)…15人程度▷そのほか…各若干名 ※いずれも選考

表2 生活介護事業実施施設(生活・作業訓練を行いながら、自立を支援)

施設名等	対象
足立あかしあ園(青井4-30-5) ☎3849-1188	身体障がいと障害支援区分3以上の方
綾瀬あかしあ園(綾瀬7-2-5) ☎5682-7272	
竹の塚あかしあ園のぞみ(竹の塚7-19-11) ☎5654-7731 (仮)舎人あかしあ園(古千谷本町2-25-11) (準備室) ☎5682-5370	
綾瀬なないろ園(綾瀬7-14-12) ☎5682-0730	知的障がいと障害支援区分3以上の方
綾瀬福祉園(東綾瀬1-26-2) ☎3605-7187	
神明福祉園(神明南2-6-18) ☎5682-5370	
(仮)東光(鹿浜4-25-29) (準備室) ☎048-290-8147 谷在家福祉園(谷在家3-13-1) ☎3853-0632	
障がい福祉センター生活体験室(梅島3-31-19) ☎5681-0131	知的障がい(身体障がいとの重複を含む)で障害支援区分3以上の方
綾瀬ひまわり園(綾瀬7-2-7) ☎3629-3231	知的障がいと障害支援区分3以上の方
梅田ひまわり工房(梅田5-27-11) ☎3880-3745	
江北ひまわり作業所(江北6-16-2-101) ☎3897-8948	
神明福祉作業所(神明南2-6-18) ☎5682-5370	
千住ひまわり作業所(千住仲町24-2) ☎5813-7211	
竹の塚ひまわり園(竹の塚7-19-7) ☎5831-1721	
たすかるステーション竹の塚(島根4-21-20) ☎5851-8539	
(仮)東光(鹿浜4-25-29) (準備室) ☎048-290-8147	
西新井ひまわり工房(西新井2-11-4) ☎3856-7510	
西伊興ひまわり園(西伊興2-1-8) ☎3857-9214	
東六月町ひまわり作業所(東六月町5-20) ☎3884-7109	
谷在家福祉作業所(谷在家3-13-1) ☎3853-0632	

※いずれも50歳以上の方は障害支援区分2以上

表3 就労継続支援B型事業実施施設(作業・生活訓練を行いながら、自立を支援)

施設名等	対象
大谷田就労支援センター(大谷田1-44-3) ☎3605-6762	身体・知的障がいのある方
花畑共同作業所(東六月町5-20) ☎6684-3990	
綾瀬なないろ園(綾瀬7-14-12) ☎5682-0730	知的障がいのある方
綾瀬ひまわり園(綾瀬7-2-7) ☎3629-3231	
希望の苑(竹の塚7-19-9) ☎5831-1801	
神明福祉作業所(神明南2-6-18) ☎5682-5370	
すたっかあと(綾瀬2-37-1小泉コーポ第6・1階) ☎6662-9001	
竹の塚ひまわり園(竹の塚7-19-7) ☎5831-1721	
のんの(保木間1-1-3) ☎5831-1015	
はなさく第二共同作業所(柳原1-1-15) ☎5813-3625	
ふらっと(舎人6-6-22) ☎5837-4495	
ウィズユー(興野2-18-12) ☎5837-4830	

表4 就労移行支援事業実施施設(就労に向けて必要な訓練を行う。最長2年の期限あり)

施設名等	対象
大谷田就労支援センター(大谷田1-44-3) ☎3605-6762	身体・知的障がいのある方
就労準備センターわだち(舎人4-9-13) ☎5837-4495	
竹の塚ひまわり園就労移行支援(竹の塚7-19-7) ☎5831-1721	知的障がいのある方
ウィズユー(興野2-18-12) ☎5837-4830	
障がい福祉センター就労促進訓練室(梅島3-31-19) ☎5681-0133	発達・知的障がいのある方

表5 自立訓練(生活訓練)事業実施施設(個別の援助プログラムによる生活支援・訓練を行う。通所期限あり)

施設名等	対象
ウィズユー(興野2-18-12) ☎5837-4830	発達・知的障がいのある方

表6 問先一覧

足立福祉事務所	電話番号
援護課(区役所内)	3880-5881
西部福祉課	3897-5011
千住福祉課	3888-3141
東部福祉課	3605-7105
北部福祉課	3883-6800

4

お知らせ・情報コーナー

凡例

■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

福祉・高齢医療は、3面からの続きです

福祉・高齢医療

悠々会館の「にこにこお喜楽体創(健康体操)」(8日制)

■日時=27年1月8日~2月26日の毎週木曜日、午前10時~正午
■対象=区内在住で60歳以上の方
■内容=椅子に座って手・足・腰を動かし、自分で体のコンディションを整える運動など
■定員=30人(抽選)
■費用=240円(保険料)
■申込=住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、「お喜楽体創」を往復ハガキで送付
※返信面にも宛名を記入
■期限=12月18日(木)必着
■場・申・問先=悠々会館 〒121-0812西保木間4-9-1 ☎3859-9732

介護予防「はつらつ教室」(8日制)

■日時等=表1 ■対象=区内在住

表1 はつらつ教室(8日制)日時等

Table with 2 columns: 場・申・問先, 日時等. Rows include スイムスポーツセンター(うきうき館) and 東綾瀬公園温水プール.

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

仕事・産業

26年度「ワーク・ライフ・バランス推進企業」募集

■対象=次のすべてに当てはまる中小企業…区内に本社がある/業務効率の改善や、仕事と育児・介護の両立支援を行っている/経営者と従業員がともに働きやすい職場環境づくりに取り組んでいる
■内容=審査により「ワーク・ライフ・バランス推進企業」として認定
※認定企業には中小企業あっせん融資の信用保証料の補助や社内研修の講師派遣などの優遇あり
■認定期間=27年4月1日~28年3月31日
※次年度の更新申請可
■期限=27年1月23日(金)
※申し込み方法など、くわしくは募集要項参照。募集要項は12月1日(月)

から電話で請求または区のホームページからダウンロード
■申・問先=男女参画プラザ ☎3880-5222

マンスリー就職面接会

業種・職種不問

■日時=12月10日(水)、午後1時~4時
■場所=ムーブ町屋(荒川区荒川7-50-9)
※参加予定企業は10社。保育あり(12月5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)

保育関係のお仕事

■日時=27年1月22日(木)、午後1時~4時
■場所=東京芸術センター21階・天空劇場
※参加予定企業は10社。保育あり(27年1月19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)

—いずれも—

■持ち物=履歴書(写真貼付)、職務経歴書
■申込=不要
※当日直接会場へ
■問先=ハローワーク足立事業所第二部門 ☎3870-8895
区・就労支援係 ☎3880-5469
荒川区・就労支援係 ☎3800-8710

27年度小規模契約事業者の登録

■対象=競争入札参加資格を持たない区内事業者
■内容=区が発注する小規模契約の業者選定の対象となるための登録
■登録区分=▷工事契約…契約予定金額が130万円未満で内容が軽易な工事・修繕▷物品契約…契約予定金額が30万円未満の物品購入
■申込=申込書類を☎へ郵送または持参
※申込書類は契約課で配布するほか、区のホームページからもダウン

ロード可
■申込期間=11月25日~12月26日
※くわしくは契約課前の掲示板または区のホームページをご覧ください。
■申・問先=▷工事契約…工事契約係 ☎3880-5832
▷物品契約…物品契約係 ☎3880-5833

特定健診受診券などの送付用封筒の広告募集

■内容=27年度特定健康診査受診券などの送付用封筒に掲載する広告
※内容審査あり。版下は申込者が作成
■規格等=表2
■申込=広告原稿、申込書を持参
※申込書は保健予防課 健診事業係で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可
■期限=12月5日(金)
■申・問先=健診事業係 ☎3880-5121

表2 広告規格等

Table with 4 columns: 掲載場所, 規格(縦×横(cm)), 掲載料金, 予定印刷枚数. Rows include 裏面6分の1面 and 裏面3分の1面.

雇用・生活総合出張相談

■日時等=▷12月9日(火)…花畑地域学習センター ▷27年1月20日(火)…江北地域学習センター
※いずれも午前11時~午後3時。1回30分
■内容=就職に関する悩みや就職先が見つからないことによる生活不安の相談など
■定員=各6人(11月26日から先着順)
■申込=電話または住所、氏名、年齢、電話番号、「総合出張相談」をファクス
※空きがある場合、当日参加も可
■申・問先=就労支援係 ☎3880-5443 FAX 3880-5605

地域包括支援センター介護(予防)教室(12月・27年1月分)

Table with 3 columns: 申・問先(地域包括支援センター), 日時, 内容等. Rows include 伊興, 関原, 中川, 西新井, 一ツ家, 日の出, 本木関原.

※先着順は11月26日から受け付け開始(月~土曜日、午前9時~午後5時)
※「場所=」の記載がないものは問先の地域包括支援センターが会場
※「申込=」の記載がないものは申し込み不要。当日直接会場へ

皆さんの思い31万4,144筆!

オウム真理教(アレフ・ひかりの輪)に対する「観察処分」の更新署名にご協力いただき誠にありがとうございました。



足立入谷地域オウム真理教(アレフ)対策住民協議会は、足立区町会・自治会連合会、区内各団体をはじめ、皆さんの協力のもと署名活動を展開してきました。その結果、31万筆もの署名を集めることができました。心から感謝申し上げます。

署名は11月14日に上川陽子法務大臣および公安調査庁長官に提出しました。今後とも引き続きご協力をお願いします。

■問先=足立入谷地域オウム真理教(アレフ)対策住民協議会 ☎080-2378-3537
区・危機管理係 ☎3880-5838



▲上川陽子法務大臣(左)に要請する足立区長(右)

工ボラ出血熱の対応 ■内容=西アフリカからの帰国者で発熱などの症状のある方は、まずお近くの保健所にご連絡ください。
■問先=区・保健予防係 ☎3880-5892 都・保健医療情報センターひまわり ☎5272-0303 (平日、午前8時30分~午後5時を除く毎日)

「足立区福祉110番」を公表 ■内容=足立区福祉サービス苦情等解決委員会に寄せられた苦情・相談とその改善策をまとめた年次報告書を公表
※区政情報室や図書館、区のホームページで閲覧可
■問先=高齢調整係 ☎3880-5886

 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/>

区立保育園の指定管理者募集

■募集施設=さつき保育園/せきや保育園/やよい保育園 ■指定管理期間=28年4月1日~38年3月31日 ■対象=12月1日現在、認可保育園を3年以上運営している法人 ※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。
◆説明会と施設見学会
■日時=12月2日(火)・3日(水)、午前9時15分開始 ■場所=区役所 ■申込=電話 ■期限=12月1日(月)、正午

—いずれも—
■申・問先=民営化担当 ☎3880-5899

 **公募・ボランティア**

緑の協力員

■対象=次のすべてに当てはまる方…20歳以上/区内に1年以上在住/国・地方公共団体の職員でない/公職選挙法による公職および議会の同意などを必要とする職に就いていない ■活動内容=緑のサポーターの交流の場「みどりのカフェ」の運営/緑化事業への協力/身近な緑の調査・普及啓発/会議(平日昼間)への出席など ■任期=27年4月~29年3月 ■募集人数=25人(選考) ■申込=住所、氏

名(フリガナ)、年齢、電話番号、職業、作文「緑の協力員になりたいこと」(100字程度)を区へ往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入 ■期限=27年2月6日(金)必着

◆説明会・「みどりのカフェ」見学会
■日時=12月24日(水)、27年1月28日(水)、午前10時~11時30分 ■場所=区役所庁舎ホール前 ■申込=不要 ※当日直接会場へ —いずれも—
■申・問先=みどり事業係 ☎3880-5919

 **暮らし・まちづくり**

都市計画案の縦覧

◆区決定の都市計画
■内容等=▷東京都市計画防災街区整備地区計画足立一・二・三・四丁目地区防災街区整備地区計画の変更…足立1~4各地内 ▷東京都市計画沿道地区計画国道4号A地区(日光街道)沿道地区計画の変更…足立1・4、梅島1・2、梅田1・2・7、島根1・2、竹の塚3・4、中央本町1・5、西保木間1、東六月町、平野1・2、保木間1~3、六月1各地内 ▷東京都市計画高度利用地区の変更…千住1・2各地内 ▷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1・2各地内 ▷東京都市計画道路区画街路足立区画街路第9号線の変更…西新井栄町1・2

◆都決定の都市計画
■内容等=東京都市計画用途地域の変更…足立1・4各地内 —いずれも—

■公告日=12月1日(月) ■縦覧・意見書提出期間=12月1日~15日 ■縦覧場所=区・都市計画係 ※区のホームページでも閲覧可 ■意見書提出先・問先=▷区決定…区・都市計画係 ☎3880-5280 ▷都決定…都・都市計画課 ☎5388-3225

公園・児童遊園の自主管理団体募集

◆清掃活動
■内容=公園の管理をしながら地域コミュニティの輪を広げ、安全・安心・快適な公園にするため、区と協定を締結して週1回以上の定期清掃と日常のごみ拾い、落ち葉の収集、施設点検、緊急連絡などを行う ※謝礼あり。金額は公園の清掃面積により異なる
◆草刈り・除草活動
■対象=清掃活動の協定を締結して、希望する団体 ■内容=草刈りや除草をして、草丈を適正に管理する ※草の状況により謝礼金額が異なる —いずれも—
※申し込み方法や謝礼金額など、くわしくはお問い合わせください。 ■問先=施設維持係 ☎3880-5021

れかに当てはまる方…65歳以上のみの世帯で要介護認定を受けている/身体障害者手帳1~3級/愛の手帳1~4度 ※施設などへの長期入所者を除く。10月2日以降に対象となった方は要連絡。関係書類を区から郵送 ■内容=大地震や水害などの災害発生時に、民生・児童委員、警察署、消防署・消防団、町会・自治会などが要援護者を支援するため、緊急連絡先や支援者をまとめた災害時要援護者避難支援プランの内容を更新 ■提出方法=▷23年度実施対象者…区から12月10日ごろに送付する書類を区へ返送 ▷新規対象者…民生・児童委員が12月10日~27年3月15日の戸別訪問時に渡す書類を区へ郵送 ■申・問先=災害対策係 ☎3880-5836

ニート・ひきこもり出張個別相談

■日時等=▷12月9日(火)…花畑地域学習センター ▷27年1月20日(火)…江北地域学習センター ※いずれも午前11時~午後3時。1回50分 ■対象=10~30歳代のニート・ひきこもり状態にある方と家族 ■内容=ニート・ひきこもりからの立ち直りに関する相談/家族の支援方法など ■定員=各3組(11月26日から先着順) ■申込=電話または住所、氏名、年齢、電話番号、「出張個別相談」をファクス ■申・問先=セーフティネットあだち(祝日を除く月~土曜日、午前11時~午後7時) ☎5242-9634 ☎5242-9635 ■問先=就労支援係 ☎3880-5469

災害時要援護者避難支援プランの更新

■対象=10月1日現在、次のいず

第4回区議会定例会

■日時等=表3 ※本会議・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

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3 第4回区議会定例会日時等

日時	会議名
12/1(月) 午前10時	議会運営委員会
2(火)	本会議
3(水)	
4(木)	
8(月)	総務委員会
9(火)	区民委員会
10(水)	議会運営委員会
	本会議
11(木)	産業環境委員会
12(金)	厚生委員会
	建設委員会
15(月)	文教委員会
16(火)	交通網・都市基盤整備調査特別委員会
	子ども施策調査特別委員会
17(水)	災害・オウム対策調査特別委員会
18(木)	生活保護・高齢者生きがい対策調査特別委員会
	議会運営委員会
22(月)	本会議

※本会議はJ: COM足立で生中継を予定(12月10日(水)を除く)

審議会等の公開(12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	問先
審議会	足立区成年後見制度審査会	5(金)	午後2時~4時 援護課 高齢援護係 ☎3880-5269
	足立区建築審査会	10(水)	午後2時30分~4時30分 建築調整課 用途照会係 ☎3880-5943
	足立区情報公開・個人情報保護審議会	24(水)	午前10時~正午 区政情報課 情報公開担当 ☎3880-5225
	足立区地域保健福祉推進協議会	25(木)	午後2時~4時 福祉管理課 調整担当 ☎3880-6223
監査	部長監査(区民部、地域のちから推進部)	15(月)	午前9時30分~正午 監査事務局 ☎3880-5571
	部長監査(福祉部)	17(水)	午前9時30分~11時

※いずれも場所は区役所

パブリックコメント(12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
足立区高齢者保健福祉計画・第6期介護保険事業計画中間報告(案)	12/2~27年1/9	▷高齢者保健福祉計画…高齢サービス課 高齢調整係 ☎3880-5886 ▷介護保険事業計画…介護保険課 介護保険係 ☎3880-5887

**中学生の「税についての作文」
入選作品の展示**

■期間=11月25日(火)、午前10時~30日(日)、午後5時 ■場所=区役所1階区民ロビー ■内容=全国納税貯蓄組合連合会、国税庁主催の中学生の「税についての作文」入選作品の展示 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=納税計画係 ☎3880-5850

■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

催し物

郷土博物館の催し(12月分)

◆冬季区民教養講座
「江戸の売り声」

■日時=7日(日)、午後1時30分～3時30分 ■内容=宮田章司氏(落語芸術協会会員)が江戸時代の物売りの口上やうんちくを紹介 ■定員=80人(先着順)

◆郷土博物館の映画会

■日時=13日(土)、午前11時～正午 ※無料公開日 ■内容=「茨城の祝い舞-水戸大神楽・三河万歳-」/「荒川放水路物語-川がはぐくむ暮らしと文化-」の上映
—いずれも—

■申込=不要 ※当日直接会場へ
■場・問先=郷土博物館 ☎3620-9393

◆読み語りフォローアップ講座

■日時等=▷12月3日(水)…パネルシアターの演じ方 ▷12月11日(木)

…紙芝居の演じ方 ※いずれも午前10時～正午 ■場所=生涯学習センター(学びピア21内) ■定員=各50人(11月26日から先着順) ■申込=電話または窓口 ■申・問先=中央図書館 子ども読書推進係(11月28日(金)、12月8日(月)を除く、午前9時～午後5時) ☎5813-3745

◆日光林間学園「東武&あしかがイルミネーションと大洗・益子・佐野お買い物ツアー」(1泊2日)

■日時=12月23日(祝)、午前8時30分～24日(休)、午後7時 ■内容等=めんたいパーク/大洗港/益子焼/東武ワールドスクエア/おかき工房/日光のけっこう漬/ろまんちっく村/佐野プレミアムアウトレット/あしかがフラワーパークなど ※行程など、くわしくはお問い合わせください。 ■定員=40人(11月26日から先着順) ※参加者が24人以下の場合は中止 ■費用=大人1万6,800円など(宿泊費、食事4回分、交通費、

見学料) ■申込=電話で空室を確認のうえ、12月23日の宿泊を予約し、同時にツアー参加の旨を連絡 ■期限=12月12日(金) ■申・問先=日光林間学園(予約専用。土・日曜日、祝日を除く、午前9時～午後5時) ☎0288-53-3681

◆キラリン☆スペシャルハートフルコンサート

■日時=12月21日(日)、午後1時～4時10分 ■場所=第一中学校 ■内容=キラリン☆太鼓・ダンス・おんがくあそび/六月中学校大江戸ダンス/中島根小学校コーラス部/和音/アイサポートによる、障がいの有無にかかわらず楽しめる演奏会 ■定員=300人(先着順) ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=子どもを地域でサポートする会☆キラリン ☎090-3216-9669 区・学習事業係 ☎3880-5467

◆陶芸体験教室

■日時=12月20日(土)、午前10時～11時30分/午後1時～2時30分

■場所=都市農業公園内工房棟 ■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27年2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、「12月20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。重複申し込み不可 ■期限=12月9日(火)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

◆来年の干支「未」と記念撮影

■日時=11月29日～12月23日の土・日曜日、祝日、午前10時～正午/午後1時30分～3時30分 ※雨天中止 ■内容=羊と一緒に記念撮影をする ■持ち物=カメラ ■費用=1組200円 ※別途入園料が必要 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=生物園 ☎3884-5577

火事&地震に強い家に建て替えませんか?

区の中南部一帯地区(図1)で、大地震に対するまちの防災力を強化する新ルールを導入します。建て替えなどによる皆さんのご協力をお願いします。

◆火災の危険度が高い密集市街地は 区の中南部に集中

環状七号線以南から千住地域にかけて古い木造住宅が密集した地域が広がっています。この地域は大規模な地震発生時に火災などの危険性が高く、これまでも災害に強いまちづくりに取り組んできました。しかし、25年に都が公表した「地震に関する地域危険度測定調査」(表1)では、依然、木造老朽建築物が多く、区内でも有数の危険地域とされています。

表1 都の危険度測定調査の結果

Table with 2 columns: Rank, Location. 1.千住柳町(2位), 2.柳原二丁目(5位), 3.千住寿町(7位), 4.千住四丁目(8位), 5.千住龍田町(12位), 6.千住大川町(13位), 7.関原二丁目(19位), 8.関原三丁目(31位), 9.千住仲町(37位), 10.本木東町(40位)

※区内町丁目の上位10カ所。()は都内5,133町目での順位

◆「新たな防火規制」(都建築安全条例に基づくルール)を導入

27年秋ごろから、図1の区域に「新たな防火規制」の導入をめざしています。現在の規制(図2)を強化し、建て替えなどを行う場合、新たな建築物が「防火造建築物」よりも安全性の高い、「耐火建築物」以外では、工事ができなくなります(図3)。

図2 現在の準防火規制

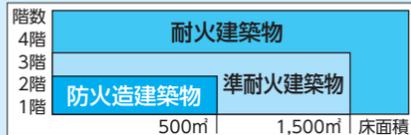


図3 新たな防火規制

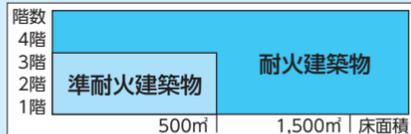


図1 区中南部一帯地区の指定区域



◆建て替えをしやすくするため規制を緩和

「新たな防火規制」の導入を受けて、老朽木造家屋の建て替えがしやすくなるように規制を緩和します。

◆不燃化特区内の都税の減免(27年4月予定)

図1の区域を「不燃化特区」の導入に向けて、都へ申請しています。導入後は、災害時の火災の広がりを防ぐために燃えにくい建物に建て替えた住宅、老朽住宅を取り壊した後の防災上有効

な空地に対する固定資産税(都税)の減免が予定されています。

◆その他の規制の緩和

- ・建ぺい率の緩和
・容積率の算定係数の緩和
・道路斜線制限の勾配の緩和

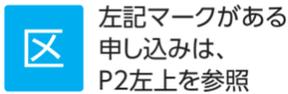
これらの緩和を規制導入と同時期に行う予定で検討を進めています。これにより、通常と比べ、狭い敷地でも建て替えがしやすくなります。

◆「新たな防火規制」などの説明会を開催

■時間=午後7時～8時 ■申込=不要 ※当日直接会場へ。各回とも説明内容は同じ。車での来場不可

Table with 2 columns: Date, Location. 12/5(金) 千寿常東小学校, 12/8(月) 千寿本町小学校, 12/9(火) 千寿双葉小学校, 12/10(水) 梅島第二小学校, 12/11(木) 亀田小学校, 12/12(金) 本木小学校, 12/15(月) 第七中学校, 12/16(火) 興本小学校(興本扇学園), 12/22(月) 足立小学校

■問先=▷新たな防火規制…区・都市計画係 ☎3880-5280 ▷固定資産税などの減免…足立都税事務所 固定資産税係 ☎5888-6211



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

特別親子講座 「まちのいきもの探検隊」

■日時=12月21日(日)、午後1時～3時 ■場所=あだち再生館、区役所前中央公園 ■対象=区内在住の5歳～小学生と保護者 ■内容=佐々木洋氏(プロ・ナチュラリスト)と身近な公園の観察をする ■定員=15組(抽選) ■申込=電話・窓口または住所、氏名(フリガナ)、電話番号、「いきもの探検隊」をファクス・ハガキで送付 ■期限=12月14日(日)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 ☎3880-9801

音まち千住の縁 レストラン さくら「ヨゾラプレゼント」

■日時=12月21日(日)、午後6時開始 ※午後5時30分開場 ■場所=レストランさくら(学びピア21・7階) ■内容=最上階のテラスで真冬の空を眺めながら親子で楽しめる、テニスコートと佐立努のアカースティック・ライブ(ワンドリンク・軽食付き) ■定員=60人(11月26日から先着順) ■費用=1,500円 ※中学生以下の方は500円。就学前の子どもは無料 ■申込=電話またはホームページ ■申・問先=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

ギャラクシティの催し

◆星降るX'masジャズコンサート ■日時=12月17日(水)、午後7時30分～8時10分 ■対象=18歳以上の方 ■内容=プラネタリウムの星空とピアニスト・コトリング氏を中心としたジャズの生演奏 ■定員=▷事前…100人(11月29日から先着順) ▷当日…70人(先

着順) ■費用=500円 ■申込=▷事前…電話 ▷当日…不要 ※直接会場へ

◆フラクサ先生の「ハーブでクリスマス アロマケーキをつくろう」

■日時=12月14日(日)、午前10時/11時15分/午後1時開始 ※各45分 ■対象=5歳～小学生と保護者 ■内容=様々なハーブを使って、テーブル飾り用のクリスマスアロマケーキを作る ■定員=各8組(11月29日から先着順) ■費用=400円 ■申込=電話

◆出張 としのう 「親子でミニ門松づくり」

■日時=12月20日(土)、午前10時30分～正午 ■対象=5歳～小学生と保護者 ■内容=都市農業公園のスタッフとお正月飾りに使えるミニ門松を作る ■定員=12組(11月29日から先着順) ■費用=500円 ■申込=電話

—いづれも—
■場・申・問先=ギャラクシティ ☎5242-8161

遊びの学校「クズのジャングルたんけん隊」

■日時=12月7日(日)、午前10時～11時30分 ※午前9時から荒川ビジターセンターで参加証配布 ■場所=荒川河川敷 ■対象=小学生 ※小学3年生以下の方は保護者同伴 ■内容=クズの原っぱを探検し、自分で素材を集めてリースを作る ■定員=20人(先着順) ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=荒川ビジターセンター ☎5813-3753

自然のあそび屋台

■日時=12月7日(日)・14日(日)、午後2時～2時30分 ■内容=その時期ならではの自然の見どころや遊びを園内に出す屋台で紹介 ■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

一緒に見て 聴いて 楽しめる 障がい者週間記念事業 「障がい者アート展」

◆アイデア作品展 ■日時=12月3日(水)～8日(月)、午前9時～午後5時 ■場所=区役所1階区民ロビー ■内容=障がい者団体や個人が作成した絵画・手工芸・陶芸などの展示
◆オープニングセレモニー・イベント ■日時=12月6日(土)、午前11時～午後2時40分 ■場所=区役所庁舎ホール ■内容=弥生小学

校金管バンドの演奏/ふれあい発表会/障がい者団体などによる歌や楽器の演奏/「日本障害者ダンス推進会」による来場者とのダンス
◆お楽しみコーナー ■日時=12月6日(土)、午前11時10分～午後2時40分 ■場所=区役所庁舎ホール前など ■内容=区内障がい者団体の自主生産品の販売や体験交流

■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=障がい福祉センターあしすと自立生活支援室 ☎5681-0132

冬花品評展示会

■日時=12月10日(水)、午後1時～5時/12月11日(木)、午前8時30分～正午 ■内容=区内の農家が栽培したハボタンや花の苗などを展示
◆展示品の販売

■日時=12月11日(木)、午後2時30分開場 ※購入は先着順。1人1点のみ

—いづれも—
■場所=区役所1階区民ロビー ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=農業係 ☎3880-5866

冬の野鳥たちに会いに行こう

■日時=27年1月11日(日)、午前9時30分～11時30分 ■場所=人と

自然の共生館(都市農業公園内) ■対象=小学生以上の方 ■内容=公園内やその周辺で、冬を過ごす野鳥を観察 ■定員=15人(抽選) ※小学2年生以下の方は保護者同伴 ■費用=100円(資料代など) ■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、「冬の野鳥たち」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=12月22日(月)必着 ■申・問先=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/



足立区5大学連携イベント

東京藝術大学

◆千住 Art Path 2014 「藝大生と語り合う2日間」

■日時=12月13日(土)・14日(日)、午前10時～午後6時 ■内容=学生による制作・研究発表(音楽・音響作品の展示・演奏/舞台作品の上演/シンポジウムなど) ▷13日(土)、午後1時～2時30分…コンサート「MOMA Percussion Quartet Concert」▷14日(日)…トーク「教員とざわめくアートパス」 ※トークの時間など、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 ■問先=千住 Art Path 2014実行委員会 ☎050-5525-2742

☎http://www.senjuartpath.com/

東京未来大学

◆クリスマスファミリーコンサート「ようこそクリスマスの世界へ」

■日時=12月13日(土)、午後1時30分～3時30分/午後4時30分～6時30分 ■対象=区内在住・在勤・在学の親子 ■内容=クリスマスの音楽や話を親子で楽しむ ■定員=各150人(11月26日から先着順)

東京電機大学

◆一日だけの科学館「学術研究発表会」

■日時=12月14日(日)、午前10時～午後5時 ■場所=東京電機大学東京千住キャンパス(千住旭町5) ■対象=中学生以上の方 ■内容=学生による研究・活動成果の発表会(理系サークルによる展示/電子工作教室/ロボット競技大

大学連携の問先=区・大学連携担当

◆サロンコンサート「若手ピアニストの饗宴 植田克己クラスピアノコンサート」

■日時=12月25日(木)、午後7時～8時30分 ■対象=区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 ■内容=植田克己教授とそのクラスの5人によるピアノコンサート ■定員=150人(抽選) ■申込=住所、氏名、電話番号、参加人数(4人まで)、「ピアノコンサート」を往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入 ■期限=12月12日(金)必着 ■申・問先=東京藝術大学アトリエゾンセンター(平日、午前11時～午後4時) 〒120-0034千住1-25-1

☎050-5525-2744

—いづれも—
■場所=東京藝術大学千住キャンパス(千住1-25-1)

■費用=500円 ※小学生以下の方は無料 ■申込=電話または代表者住所・氏名、参加人数、電話番号をファクス ※プログラム内容や出演者など、くわしくはホームページをご覧ください。 ■場・申・問先=東京未来大学(千住曙町34-12) ☎5813-2525 ☎5813-2529 ☎http://www.tokynomirai.ac.jp/

会/プラネタリウムの上映など) ※参加大学は東京電機大学、明治大学、中央大学、法政大学など。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 ■問先=東京電機大学学生支援センター学生厚生担当

☎5284-5340

☎http://www.sg.dendai.ac.jp/s1g-honbu/gakuhatsu/

☎3880-5840

女性相談室の臨時休業 ■日程=12月4日(木) ※相談の予約も休業 ■問先=男女参画プラザ女性相談室 ☎3880-5223

防犯・防火「駅頭キャンペーン」

■日時等=▷12月6日(土)…北千住駅・綾瀬駅 ▷12月13日(土)…西新井駅・竹ノ塚駅 ※いづれも午後2時開始 ■内容=防犯・防火の呼びかけ/啓発グッズの配布 ■問先=生活安全推進担当 ☎3880-5838

足立
エンタメインフォ

◆フリーステージ・アダチ
Vol.18

■日時=12月6日(土)・7日(日)、午後1時30分開演 ※午後1時開場
■場所=竹の塚地域学習センター
■内容=楽器演奏/合唱/ダンス/落語などの舞台上演
■定員=各306人(先着順)
■申込=不要 ※当日直接会場へ
■問先=文化団体支援係 ☎3880-5986

◆桜花亭クリスマスコンサート
■日時=12月13日(土)、午後2時~4時 ※午後1時30分開場
■内容=小さな子どもでも楽しめるクラシックの絵本音楽や、クリスマスソング演奏など
■定員=100人(11月26日から先着順)
■費用=▷高校生以上の方…1,000円 ▷小・中学生…500円 ※就学前の子どもは無料
■申込=電話・窓口または代表者住所、

氏名、電話番号、人数、「クリスマスコンサート」をファクス
■場・申・問先=桜花亭 ☎3885-9795 ☎3860-0608

◆歓喜の演Vol.13その2合唱
ヴェルディ作曲「レクイエム」

■日時=27年1月10日(土)、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=区民公募の合唱団とオーケストラによるクラシックコンサート
■定員=902人(先着順)
■費用=3,500円 ※高校生以下の方は2,000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/

パソコンの悩みを
ボランティアがフォロー ITサロン(12月・27年1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=パソコンを囲んだ地域交流の場 ※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(12月・27年1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	12/3・10・17・24、1/7・14 いずれも水曜日
伊興 ☎3857-6537	12/13・20、1/10・17 いずれも土曜日
梅田 ☎3880-5322	12/7(日)・20(土)、1/17(土)
興本 ☎3889-0370	12/14、1/11・25 いずれも日曜日
江北 ☎3890-4522	12/13・27、1/10・24 いずれも土曜日
佐野 ☎3628-3273	12/6・20、1/17 いずれも土曜日
鹿浜 ☎3857-6551	12/2(火)・21(日)、1/6(火)・18(日)
新田 ☎3912-3931	12/6(土)・14(日)、1/11(日)
竹の塚	12/6(土)・12(金)・18(木)、1/9(金)・15(木)
中央本町 ☎3852-1431	12/13・27、1/17・24 いずれも土曜日
東和 ☎3628-6201	12/11・25、1/8・22 いずれも木曜日
舎人 ☎3857-0008	12/4(木)・16(火)・27(土)、1/20(火)・31(土)
花畑 ☎3850-2618	12/6(土)・19(金)、1/16(金)
保塚 ☎3858-1502	12/11・25、1/8・22 いずれも木曜日



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
(12月・27年1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(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。きょうだいで申し込みをする場合は、全員分記載)。定員に達しない場合は12月20日(土)、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				
すくすくベビーオイルマッサージ【ママの日】 ◆1歳未満の子どもと母親	1/8(木) 午前10時~正午	12組	1,020円	事前
試験直前対策 日商簿記3級講座(6日制) ◆簿記の学習経験がある方	1/9~2/20の毎週金曜日(1/30、2/6を除く)と2/3(火) 午後6時30分~8時45分	20人	4,728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				
女性のためのゆったりヨガ A・B(10日制) ◆16歳以上の女性 託児(Bのみ):就園前の子ども	1/9~3/27の毎週金曜日(1/30、3/20を除く) A:午前9時15分~10時15分 B:午前10時45分~11時45分	各40人(託児10人)	5,300円(託児付き10,500円)	事前
グランマと英語de(で)あそぼ ◆3~5歳の子ども	1/10(土)・24(土) 午前11時~正午	各10人	1回100円	当日
続々・はじめてのフランス語(10日制)	1/11~3/29の毎週日曜日(1/18・25、2/1を除く)と1/24(土) 午前10時~11時30分	25人	9,780円	事前
心と体のリフレッシュ【メンゾヨガ】 ◆16歳以上の男性	1/12(祝) 午後1時30分~2時45分	30人	710円	
高齢者のためのゆっくりパソコン(入門編)(5日制) ◆おおむね60歳以上の方	1/20(火)~24(土) 午前10時~正午	20人	8,500円	事前
なぜ夜泣きするの? あかちゃんの睡眠発達と夜泣き対策 ※子ども同伴可	1/22(木) 午前10時~正午	50人	800円	事前
帝京科学大学連携「人と動物の共通感染症と私たちの暮らし」	1/24(土) 午前10時30分~正午	30人	無料	
すくすくベビーオイルマッサージ【パパの日】 ◆1歳未満の子どもと父親	1/25(日) 午前10時~正午	8組	1,020円	事前
★やさしい「薬膳」風邪の対処法(2日制)	1/21(水) 午後2時~4時 1/28(水) 午前11時~午後2時 ※いずれも場所は梅田地域学習センター	30人	1,700円	
※★マークの付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				
区の花チューリップ植え付け体験 おうちでも育てよう ◆どなたでも(就学前の子どもは保護者同伴)	12/7(日) 午前10時~11時	20人	無料	事前

区施設(図書館・スポーツ施設など)は施設ごとに 定期休館日 を定めています



町会・自治会連合会が12月上旬から町会・自治会を通じて各家庭に紙門松を配布 ※配布されない場合は最寄りの区民事務所で受け取り可
■問先=足立区町会・自治会連合会事務局(地域調整課内) ☎3880-5864

11月26日(水)、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				
赤ちゃん大喜びのベビーマッサージひろば ◆2カ月～1歳未満の子どもと保護者	12/11(木)・25(木) 午前10時～11時30分	各10組	1回 1,080円	事前
暮らしのアロマ・乾燥肌に蜜蝋(みつろう)クリーム作り	12/13(土) 午前10時～11時	12人	1,650円	
伊興のコーヒー屋さん直伝 もっとおいしく入れるコツ	12/14(日) 午前9時30分～10時30分	15人	760円	
おとなの手芸 モールアート で羊をつくる	12/20(土) 午前10時～正午	10人	1,080円	
手話でクリスマスソング&クリスマス工作 ◆就学前の子どもと保護者	12/23(祝) 午前10時30分～11時45分	10組	100円	
みんなで脳トレサロン「体を動かして脳を刺激」	12/25(木) 午後1時15分～2時15分	15人	200円	当日
あだち環境かるたにほんのあそび ◆小学生	12/26(金) 午後1時30分～3時	10人	無料	伊興地域学習センターのみで受け付け
梅田地域学習センター 〒123-0851 梅田7-33-1 ☎3880-5322				
パパサロン0歳&1歳「乳幼児のための事故予防」 ◆2カ月～1歳の子どもと父親	12/6(土) 午前10時30分～11時20分	17組	600円	事前
ヘルシーディナー「ホワイトソース基礎料理」(2日制)	1/7(水)・21(水) 午後7時～9時	20人	2,050円	
わいわいエアロビクス(6日制)	1/10～2/28の毎週土曜日(2/14・21を除く) 午前9時30分～10時40分	30人	2,640円	
健康料理「沖縄料理クワイリー」ほか3品 ◆小学生以上の方 ※小・中学生は保護者も参加	1/11(日) 午前11時～午後2時	32人	1,510円(小・中学生は1,210円)	
早わかり宅建資格試験合格へのコツ(6日制)	1/11～2/15の毎週日曜日 午後6時～7時	20人	18,480円	
早わかり行政書士資格試験合格へのコツ(6日制)	1/11～2/15の毎週日曜日 午後7時10分～8時10分	20人	18,480円	
ヘルシーストレッチ(10日制) A:ソフト B:ハード	1/13～3/17の毎週火曜日 A:午前9時20分～10時30分 B:午前10時50分～正午	各40人	4,400円	12/10必着
自分でほぐす「ゆったりボディメンテ」(6日制) ◆16歳以上の女性	1/14～3/11の毎週水曜日(1/28、2/11・25を除く) 午前11時～正午	15人	3,180円	事前
手作りケーキ教室「チョコレートシュークリーム」	1/20(火) 午後1時30分～4時30分	16人	2,660円	
かんたん染め物「和モダンアート」夜間コース(4日制)	1/24～2/14の毎週土曜日 午後7時～9時	15人	4,000円	
消しゴムハンコでネームタグ作り 託児:6カ月～1歳の子ども	1/31(土) 午前10時～正午	16人(託児5人)	1,010円(託児付き1,920円)	
興地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370				
いまさら聞けない!? 冠婚マナーと豆知識	12/20(土) 午前11時～午後0時30分	15人	550円	事前
みんなで奏でるハーモニー ハンドベル体験講座(3日制) ◆5歳以上の方	12/20(土)・21(日) 午後2時～3時 23(祝) 午後1時～2時30分	5人	500円	
オリジナルお正月飾りを作ろう	12/22(月) 午前10時30分～11時30分	10人	1,500円	
初心者のための太極拳&カンフー(11日制)	1/7～3/25の毎週水曜日(2/11を除く) 午後6時30分～8時	30人	4,950円	
子どものためのクラシックバレエA・B(10日制) ◆A:3歳～小学1年生 ◆B:小学2～6年生	1/8～3/19の毎週木曜日(3/12を除く) A:午後3時45分～4時45分 B:午後5時～6時	各20人	7,768円	
子どものための「はじめてピアノ教室」(10日制) ◆3歳～小学3年生	1/9～3/13の毎週金曜日 午後5時～6時	8人	11,000円	
代謝アップですっきりエクササイズ ◆16歳以上の女性	1/12(祝) 午後1時～2時	10人	500円	
親子トランポリン(7日制) ◆3～6歳の子どもと保護者	1/13～2/24の毎週火曜日 午後3時30分～4時30分	15組	4,900円	
こどもトランポリン(7日制) ◆5歳～小学生	1/13～2/24の毎週火曜日 午後4時40分～5時40分	24人	1,750円	
ママと一緒にきれいな字を書こう(3日制) ◆5歳～小学2年生と母親	1/20・27・2/3 いずれも火曜日 午後3時45分～4時30分	8組	2,760円	
親子ふれあい体操(8日制) ◆2・3歳の子どもと保護者	1/23～3/13の毎週金曜日 午前10時～11時	15組	4,480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				
飲まない かけない 吸わない 健康マージャンサロン ◆上がり役のわかる16歳以上の方	12/5～26の毎週金曜日 午後6時～9時	各24人	1回 330円	事前
バスケットボールで体を動かそう ◆6歳～小学生	12/23(祝) 午前10時～11時30分	30人	10円	
冬休み書初め教室 ◆小学生	12/27(土) 午前10時30分～正午	4人	50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	1/6(火)・20(火) 午後2時～3時	各20組	1回 560円	
子どもヒップホップダンス教室(13日制) ◆小学生	1/6～3/31の毎週火曜日 午後5時～6時	30人	4,420円	
できる、わかる 楽しい算数教室・基礎編(12日制) ◆小学1・2年生	1/8～3/26の毎週木曜日 午後4時～4時50分	10人	7,020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	1/9～3/6の毎週金曜日(2/27を除く) 午後3時15分～4時15分	15組	5,600円	
子どもトランポリン(8日制) ◆6歳～小学生	1/9～3/6の毎週金曜日(2/27を除く) 午後4時30分～5時30分	24人	2,000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	1/10～31の毎週土曜日 午前9時30分～10時30分	16人	2,640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	1/16(金) 午前10時～正午	10組	1,130円	
はじめての写経(3日制)	1/16・23・30 いずれも金曜日 午後1時～3時	10人	2,220円	
佐野地域学習センター 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273				
暮らしのアロマ 乾燥肌にしっとり蜜ろうクリーム作り	12/12(金) 午後1時30分～3時	12人	1,660円	事前
ひとりで着物を着てみよう(4日制) ◆16歳以上の女性	12/13・20・1/17・24 いずれも土曜日 午後2時～4時	15人	2,200円	
身体の硬い人だからこそその初心者ヨガ(8日制) ◆16歳以上の女性	12/14～2/15の毎週日曜日(12/28、1/4を除く) 午後7時～8時30分	10人	5,680円	
プリザーブドフラワー和風アレンジ	12/16(火) 午前10時～正午	20人	3,200円	
さのクリスマスフェスタ「親子講座体験」「一箱古本市」	12/21(日) 午前10時～午後3時	なし	無料	
江戸絵画と足立の歴史	12/23(祝) 午後2時～4時	20人	無料	
明治みるく教室 骨って大切&バター作り体験 ◆小学3～6年生と保護者	12/26(金) 午後1時～2時30分	15組	無料	
楽しく親子体操(10日制) ◆2・3歳の子どもと保護者	1/9～3/13の毎週金曜日 午前9時30分～10時30分	25組	5,600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	1/19～3/2の毎週月曜日(2/9を除く) 午後3時20分～4時20分	15組	4,500円	
障がい者こどもトランポリン(8日制) ◆知的障がいのある小・中学生	1/20～3/10の毎週火曜日 午後4時30分～6時	20人	1,600円	
鹿浜地域学習センター 〒123-0864 鹿浜6-8-1 ☎3857-6551				
身体にやさしい太極拳(12日制)	1/8～3/26の毎週木曜日 午後1時30分～3時	20人	5,400円	事前
親子体操「知育遊び&手遊び&スキンシップ」(8日制) ◆2・3歳の子どもと保護者	1/9～2/27の毎週金曜日 午前10時～11時	20組	4,480円	
こども体操(8日制) ◆小学生	1/9～2/27の毎週金曜日 午後4時40分～5時40分	35人	2,640円	
鹿浜寄席 ◆小学生以上の方	1/11(日) 午後2時～3時30分	20人	1,000円(小・中学生は500円)	
チャレンジ キッズバスケットボールA・B(10日制) ◆A:小学1～3年生 ◆B:小学4～6年生	1/14～3/25の毎週水曜日(2/11を除く) A:午後3時30分～4時30分 B:午後4時40分～5時40分	A:15人 B:20人	3,400円	
今昔あそびのひろば ◆どなたでも	1/25(日) 午後1時～3時	20人	無料	

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
新田地域学習センター 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931				
簡単 楽しい マジック教室 ◆小学生以上の方	12/14(日) 午後1時30分～2時30分	20人	無料	事前
お正月を彩る草月流いけ花体験教室	12/26(金) 午前10時30分～正午	12人	2,700円	
小学生料理教室 今日のランチはおいしい給食 ◆小学生	1/7(水) 午前10時～午後1時	16人	1,200円	
ストレッチポールでリラックス&コアトレ(4日制) ◆16歳以上の女性	1/9・23、2/13・27 いずれも金曜日 午前10時～11時15分	10人	2,480円	
燃焼系エアロでビューティアップ(6日制)	1/16・30、2/6・20、3/6・20 いずれも金曜日 午前10時～11時15分	20人	2,760円	
発酵を学ぼう 親子で作る寒仕込み味噌(みそ)A・B ◆4歳～小学生と保護者	1/17(土) A：午前10時～正午 B：午後2時～4時	各8組	1,580円	
快適 布ナプキン「作り方と使い方」 ◆女性	1/17(土) 午後1時30分～3時30分	15人	2,000円	
竹の塚地域学習センター 〒121-0813 竹の塚2-25-17 ☎3850-3107				
クリスマスコンサート 物語仕立てのミュージカルショー ◆どなたでも	12/20(土) 午後2時～3時30分	300人	500円	竹の塚地域学習センターのみでチケット販売
元気いきいき体操(10日制) ◆おおむね60歳以上の方	1/8～3/19の毎週木曜日(2/5を除く) 午後3時～4時30分	30人	4,400円	事前
元タカラジェンヌによる市民参加ミュージカル&レビュー ◆どなたでも	1/11(日) 午後3時～4時30分	300人	1,500円	竹の塚地域学習センターのみでチケット販売
持っていないなくても大丈夫 シニアのスマートフォン講座 ◆おおむね60歳以上の方	1/16(金) 午前10時～正午	30人	200円	事前
元気いっぱい動こう ちびっこ体操(7日制) ◆4歳～就学前の子ども	1/19～3/16の毎週月曜日(2/9、3/9を除く) 午後3時30分～4時30分	15人	2,310円	
動いて・聴いて・リズムにのって 親子体操(8日制) ◆2・3歳の子どもと保護者	1/20～3/10の毎週火曜日 午前10時30分～11時30分	15組	4,360円	
中央本町地域学習センター 〒121-0011 中央本町3-15-1 ☎3852-1431				
「からたちの花」が贈る懐かしの昭和歌謡コンサート	12/11(木) 午後2時～4時	50人	無料	事前
五反野のお花屋さん&クリスマス飾りを作ろう ◆小学生	12/13(土) 午後1時～2時 ※場所は中央本町二丁目	15人	800円	事前 [ネット不可]
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	12/16(火) 午前10時30分～正午	10組	1,020円	事前
美容講座 キレイは冷やさない 簡単ホットパック作り	12/17(水) 午後7時30分～8時30分	25人	1,900円	
1歳から6歳みんなと一緒に「リトミック演奏会」A・B ◆1歳～就学前の子どもと保護者	12/18(木) A：午前10時～11時 B：午前11時15分～午後0時15分	各25組	500円	
朗読隊が行く「五反野のカフェテラスで朗読劇」 ◆どなたでも	12/20(土) 午後3時～4時 ※場所は弘道	10人	450円	事前 [ネット不可]
安藤秀樹クリスマストークショー&ミニライブ ◆どなたでも	12/20(土) 午後4時～6時	90人	1,000円	事前
わくわくサイエンス「クリスマスキャンドル作り」 ◆小・中学生	12/23(祝) 午前10時30分～11時30分	15人	200円	
ひとりでやってみよう「3歳の子の器械体操」(2日制) ◆3歳の子ども	1/5(月)・6(火) 午前10時30分～11時30分	25人	1,020円	
パパ・ママ親子ピクス(5日制) ◆2・3歳の子どもと保護者	1/17・31、2/14、3/7・14 いずれも土曜日 午前10時30分～11時30分	25組	2,800円	事前
親子で楽しく環境講座「足立清掃工場見学会」 ◆小学生と保護者	1/17(土) 午後1時30分～3時 ※場所は西保木間	10組	無料	
中国語入門「漢字から始めよう」(9日制)	1/19～3/30の毎週月曜日(2/9、3/9を除く) 午後7時～8時30分	20人	5,780円	事前
東和地域学習センター 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201				
季節を感じる 日本の伝統色	12/20(土) 午後2時～3時30分	20人	1,200円	事前
親子トランポリン(8日制) ◆3歳～就学前の子どもと保護者	1/5～3/23の毎週月曜日(1/12・19、2/16、3/16を除く) 午後3時30分～4時30分	15組	5,600円	

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
東和地域学習センター 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201				
小学生トランポリン(8日制) ◆小学生	1/5～3/23の毎週月曜日(1/12・19、2/16、3/16を除く) 午後4時40分～5時40分	24人	2,000円	事前
体幹トレーニング(6日制)	1/13～2/17の毎週火曜日 午後3時45分～4時55分	25人	3,300円	
元気いきいき体操(10日制) ◆おおむね60歳以上の方	1/16～3/20の毎週金曜日 午後1時30分～3時	40人	4,400円	
1歳親子の赤ちゃんエクササイズ ◆1歳の子どもと保護者	1/22(木) 午前10時30分～11時30分	15組	550円	
楽しく親子体操(8日制) ◆2・3歳の子どもと保護者	1/27～3/17の毎週火曜日 午前10時15分～11時15分	30組	4,480円	当日
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	12/5～26の毎週金曜日 午後3時30分～5時	各25人	1回 430円	当日
日曜寄席 ◆小学生以上の方	12/21(日) 午後2時～3時30分	20人	1,000円(小・中学生は500円)	事前
ママと一緒にわくわく親子体操(5日制) ◆2・3歳の子どもと母親	1/9～2/6の毎週金曜日 午後0時30分～1時30分	20組	2,700円	
男のボディメイク「脂肪燃焼ピクス」(5日制) ◆16歳以上の男性	1/13～2/17の毎週火曜日(2/3を除く) 午後7時30分～9時	20人	2,650円	
子ども英会話A・B・C(7日制) ◆A：小学1・2年生 ◆B：小学3～6年生 ◆C：英会話学習の経験がある小学5年生～中学生	1/14～3/18の毎週水曜日(1/28、2/11・25を除く) A：午後3時30分～4時30分 B：午後4時40分～5時40分 C：午後5時50分～6時50分	A：13人 B：12人 C：9人	A・B：4,340円 C：7,980円(ノード別途162円)	
男子キッチン「ポリウムたっぷり 節分の恵方巻」 ◆16歳以上の男性	1/16(金) 午後7時～9時	8人	1,690円	
パパと一緒にのびのび体操 ◆2～5歳の子どもと父親	1/18(日) 午前10時～11時	20組	540円	
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	1/18(日) 午前10時～11時30分	10人(託児3人)	530円(託児付き960円)	
花畑地域学習センター 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618				
クリスマスコンサート2014 ◆どなたでも	12/13(土) 午後3時30分～5時30分	150人	無料	当日
小松菜のキーマカレー&にんじんナン	1/6(火) 午前10時30分～正午	16人	980円	事前
ヘルシーエクササイズ(10日制)	1/9～3/13の毎週金曜日 午後1時30分～3時	40人	4,500円	
元気いきいき体操(9日制) ◆おおむね60歳以上の方	1/14～3/18の毎週水曜日(2/11を除く) 午後1時30分～3時	40人	4,050円	
パレオストレッチでサークル体験(5日制) ◆16歳以上の女性	1/22～2/19の毎週木曜日 午前10時30分～正午	20人	50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	1/22～2/26の毎週木曜日 午後3時30分～4時30分	15組	4,200円	
こどもトランポリン(6日制) ◆4歳～小学生	1/22～2/26の毎週木曜日 午後4時40分～5時40分	24人	1,500円	
体の中から健康に基礎から始める太極拳教室	1/26(月) 午後1時30分～3時	20人	340円	
保塚地域学習センター 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502				
暮らしのアロマサロン しっとりミツロウクリームA・B	A：12/9(火) 午前10時30分～11時30分 B：12/22(月) 午後1時30分～2時30分	各12人	1,650円	事前
親子で作ろう リボンで作るミニクリスマスリース ◆小学生と保護者	12/13(土) 午後1時30分～3時	10組	1,480円	
保塚ベビーサロン 赤ちゃんにこにこベビーマッサージ ◆首がすわってハイハイができる前の子どもと保護者	12/16(火) 午前10時～11時	12組	550円	
ママピクスでシェイプアップ(4日制) ◆5カ月～1歳5カ月の子どもと母親	1/14～2/4の毎週水曜日 午前9時45分～10時45分	15組	2,240円	
親子ピクスで楽しく体を動かそう(4日制) ◆1歳6カ月～3歳の子どもと保護者	1/14～2/4の毎週水曜日 午前11時～正午	15組	2,240円	
バランスボールでゆったリラックス体操(6日制) ◆おおむね40歳以上の方	1/14～3/25の毎週水曜日(1/21、2/4・25、3/4・18を除く) 午後1時30分～2時30分	15人	2,700円	

11月26日(水)、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					
親子で“ドレミファ”リトミック(8日制) ◆あんよのできる就園前の子どもと保護者	1/15～3/19の毎週木曜日(1/29、2/26除く) 午後1時30分～2時15分	15組	3,760円	事前	
デコルテとハンド・アロマセラピスト養成講座の体験会 ◆16歳以上の女性	1/19(月) 午後7時30分～8時30分	24人	990円		
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					
親子トランポリン(6日制) ◆2歳～就学前の子どもと保護者	1/9～2/13の毎週金曜日 午後3時30分～4時30分	15組	親1人子1人 4,200円 親1人子2人 5,700円	12/10必着	
子どもトランポリン(6日制) ◆5歳～小学生	1/9～2/13の毎週金曜日 午後4時40分～5時40分	24人	1,500円		
チャレンジ 鉄棒・なわとび A・B(3日制) ◆A: 4歳～就学前の子ども ◆B: 小学生	1/10(土)～12(祝) A: 午前10時～10時50分 B: 午前11時～11時50分	各15人	1,800円	事前	
はじめて水泳 平泳ぎ(4日制) ◆小・中学生	1/11(日)・18(日)・24(土)・25(日) 午後4時30分～5時20分	10人	3,320円		
初級・中級水泳(6日制)	1/13～2/24の毎週火曜日(2/3を除く) 午後1時30分～2時20分	15人	4,080円		
親子水泳(5日制) ◆小学1～3年生と保護者	1/18～2/22の毎週日曜日(2/1を除く) 午後1時30分～2時20分	15組	4,350円		
運動能力促進 子ども体力向上教室(4日制) ◆小学1～4年生	1/22～2/12の毎週木曜日 午後5時～6時	10人	1,920円		
ママビクスA・B(5日制) ◆A: 5カ月～1歳未満の子どもと保護者 ◆B: 1歳の子どもの保護者	1/26～3/2の毎週月曜日(2/16を除く) A: 午前11時30分～午後0時30分 B: 午後0時45分～1時45分	各15組	2,800円		
楽しく親子体操「知力とカラダの成長促進」(6日制) ◆2・3歳の子どもの保護者	1/31～3/14の毎週土曜日(2/21を除く) 午前10時～11時	25組	親1人子1人 3,360円 親1人子2人 4,080円		
千住スポーツ公園 〒120-0044 千住緑町2-1-1 ☎3879-7643					
元気いきいき体操(10日制) ◆おおむね60歳以上の方	1/8～3/12の毎週木曜日 午後3時30分～5時	35人	4,500円		事前
フィットネス・フラ(10日制)	1/9～3/13の毎週金曜日 午後1時～2時10分	35人	4,500円		
ママビクス(8日制) ◆5カ月～1歳5カ月の子どもと母親	1/16～3/6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歳の子どもの保護者	1/16～3/6の毎週金曜日 午後3時45分～4時45分	25組	4,560円		
総合スポーツセンター 〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211					
親子トランポリン(8日制) ◆2歳～就学前の子どもと保護者	1/7～3/4の毎週水曜日(2/11を除く) 午前10時30分～11時30分	15組	6,000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	1/7～3/18の毎週水曜日(2/11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30人	2,300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				
幼児サッカー(8日制) ◆4歳～就学前の子ども	1/9～2/27の毎週金曜日 午後3時～4時15分	50人	1,840円	事前
ちびっこ体操(9日制) ◆4歳～就学前の子ども	1/9～3/6の毎週金曜日 午後3時30分～4時30分	40人	3,060円	
子どもトランポリン(8日制) ◆4歳～小学生	1/9～2/27の毎週金曜日 午後4時30分～5時30分	24人	2,160円	12/10必着
小学生合気道(10日制) ◆小学生	1/9～3/13の毎週金曜日 午後4時30分～5時30分	30人	2,300円	
子ども体操(9日制) ◆小学生	1/9～3/6の毎週金曜日 午後4時40分～5時40分	40人	3,060円	事前
キッズダンス初級編・基本編(9日制) ◆初級編: 6歳～小学2年生 ◆基本編: 小学3～6年生	1/14～3/18の毎週水曜日(2/11を除く) 初級編: 午後3時30分～4時30分 基本編: 午後4時45分～5時45分	各30人	3,600円	
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歳の子どもの母親	1/15～2/26の毎週木曜日 A: 午後0時30分～1時30分 B: 午後1時45分～2時45分	各20組	3,990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				
水中ウォーキング(6日制) ◆1/13を除く	1/6～2/17の毎週火曜日 午前11時30分～午後0時20分	30人	4,080円	事前
ベビーマッサージ&リトミックA・B(4日制) ◆4カ月～1歳5カ月と保護者	1/7～1/28の毎週水曜日 A: 午前10時～10時30分 B: 午前10時45分～11時15分	各15組	3,320円	
3・4歳児水泳教室 水慣れ(5日制) ◆オムツの取れた3・4歳の子どもの保護者	1/10～2/14の毎週土曜日(1/17を除く) 午後0時30分～1時20分	15人	4,150円	12/10必着
4歳から6歳児水泳教室(5日制) A: 水慣れ B: 浮きバタ足 ◆4歳～就学前の子ども	1/10～2/14の毎週土曜日(1/17を除く) 午後2時30分～3時20分	各15人	4,150円	
小学生水泳教室(5日制) A: 浮きバタ足 B: 呼吸なしクロール ◆小学生	1/10～2/14の毎週土曜日(1/17を除く) 午後3時30分～4時20分	各15人	4,150円	事前
小学生呼吸付きクロールA・B(5日制) ◆小学生	1/10～2/14の毎週土曜日(1/17を除く) A: 午後4時30分～5時20分 B: 午後5時30分～6時20分	各15人	4,150円	
小学生背泳ぎ・平泳ぎキック(5日制) ◆小学生	1/10～2/14の毎週土曜日(1/17を除く) 午後4時30分～5時20分	15人	4,150円	
小学生バタフライ・平泳ぎ(5日制) ◆小学生	1/10～2/14の毎週土曜日(1/17を除く) 午後5時30分～6時20分	10人	4,150円	
親子水遊び(5日制) ◆就学前の子どもと保護者	1/24～2/28の毎週土曜日(2/21を除く) 午前11時30分～午後0時20分	20組	4,350円	当日持
小学生水泳教室(7日制) ◆小学1～3年生	1/24～3/14の毎週土曜日(2/21を除く) 午後1時30分～2時20分	20人	3,710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	12/10(水)・24(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	12/12(金) 午前10時30分～11時30分	20人	100円	

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

「足立区国民健康保険」に加入されている40歳から74歳までの皆さん

生活習慣病を治療中の方も 特定健診を受けましょう!

◆生活習慣病の治療状況を確認する良い機会となりますので、必ず特定健診を受けましょう。

メタボ先生
平成25年度「特定健診受診勧奨の標語キャンペーン」優秀作品

健診で 未来を守る 心がけ

東加平小学校6年 齋藤 迪萌

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
検査・修繕 〒124-0006 東京都葛飾区堀切 2-60-9

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
東京都行政書士会所属 会員番号 第9180号 キマライビル 203

12 笑顔 元気 健康 パークで 筋トレ

いつまでも若々しく

体を動かし血行をよくすると、健康増進だけでなく認知症予防にも効果があります。簡単なストレッチなど、楽しみながら運動ができる「パークで筋トレ」は、誰でも無料で参加できます。

■申込・問い合わせ先=振興係 ☎ 3880-5826

脳トレプログラムもあって体も頭も使うから、認知症予防にぴったり!

骨年齢が、実年齢より5歳若くなったわ!

指導員オリジナルプログラムが楽しい!

歩幅が広がって以前より歩きやすくなった!

帰りにお友だちとお茶をするのも楽しみのひとつね!

12月9日(火) 特別イベント エンジョイ 園児とenjoy! in 西新井さかえ公園

■時間=午前10時30分開始 かわいい園児たちと交流しながら一緒に筋トレ!

12月22日(月) ママさん指導員募集 コーチングセミナー

■時間=午後3時30分~5時 ■場所=エル・ソフィア ■対象=子育て中またはこれから子育てをする方、子育て経験のある方 ■内容=子どもの教育にも役立つ「コーディネーション運動」をベースにしたコーチング(一緒に考え、つくる指導)を学ぶ ※受講後、パークで筋トレの指導員として活動可 ■定員=100人 (11月26日から先着順) ■費用=無料 ■申し込み方法=電話または区のホームページ内の専用フォームに入力 ※…筋肉と神経を協調させ、最適な運動方法を選び動くための総合的なスキル



開催場所
~近所の公園で 気軽に参加しよう~

※申し込み不要、当日直接会場へ

- | | | |
|--|---|---|
| <p>石塚公園 (栗原2-3-1)
毎週金曜日(定休日あり)、午前10時30分</p> <p>扇中央公園 (扇1-47-35)
毎月第1・3土曜日、午後2時</p> <p>大谷田公園 (大谷田4-4-1)
毎月第1・3火曜日、午前9時</p> <p>佐野公園 (六木1-7-1)
毎月第1・3水曜日、午前9時</p> <p>千住スポーツ公園 (千住緑町2-1-1)
毎月第1・3火曜日、午前10時</p> <p>総合スポーツセンター (東保木間2-27-1)
毎週木曜日、午後3時30分
※3月~10月は午後4時</p> | <p>中央公園 (中央本町1-17-4)
毎月第1・3土曜日、午前10時</p> <p>中央本町三丁目のびのび広場 (中央本町3-8)
毎週金曜日(定休日あり)、午後1時30分</p> <p>都市農業公園・芝生広場 (鹿浜2-44-1)
毎月第2・4土曜日、午前10時</p> <p>舎人公園 (古千谷1-17)
毎月第2・4水曜日、午前9時</p> <p>西新井さかえ公園 (西新井栄町1-19-1)
毎月第2・4火曜日、午前9時/午前10時30分
毎月第1・3水曜日、午前9時</p> | <p>花畑公園 (花畑4-40-1)
毎週土曜日、午前10時</p> <p>東綾瀬公園・温水プール前 (東綾瀬3-4)
毎月第1・3日曜日、午前10時</p> <p>一ツ家第一公園 (一ツ家4-16-1)
毎月第1・3火曜日、午前10時</p> <p>※時間はいずれも開始時間</p> <p>27年度から新田・青井地域の2会場が加わります</p> <p>※開催会場など、くわしくは決まり次第、区のホームページなどでお知らせ</p> |
|--|---|---|

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

車 足立・地元で愛されて35年

あなたのクルマを高く評価 実績と評判の高い一括査定

出張査定もおまかせ! パンヤトラックも買取り!

現金買取! もちろん査定は無料!

JAWS 足立 カープラザ日本自動車(株) 加盟店

0120-916-331

【営業時間】 午前10時~午後8時(日・祝日は午後7時まで)
【定休日】 木曜日
【HP】 <http://www.294net.com/>
【メール】 carplaza@topaz.ocn.ne.jp
〒121-0062 東京都足立区南花畑2-1-8

ご成約特典
この「あだち広報」をご持参で買取ご成約のお客様に、3,000円分のクオカードをもちろんプレゼント!

女性用 男性用 医療用

11月25日(日)~12月28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!

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)

公益社団法人 東京都宅地建物取引業協会 足立区支部

REAL PARTNER

随時受付

不動産無料相談

☎ 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)