



2014年(平成26年)10月25日 第1695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/>

f 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

乳歯のケアが 元気な永久歯を育てる!



いつかは生え変わる乳歯。しかし、乳歯のむし歯を放置すると、永久歯や歯並びに悪影響を及ぼします。また、よくかめないことで「早食い」や「丸のみ」などの習慣がついてしまい、肥満や糖尿病の原因にもなります。一生を通じて大切な歯を守るため、予防と早めの治療を心掛けましょう。
■問い合わせ先=健康づくり係 ☎3880-5433

くわしくは **2面**へ

足立区の **23区中第1位** ジェネリック医薬品使用率が **54.1%** に! ご協力ありがとうございます。くわしくは3面へ

今号の主な内容 3面 11月は糖尿病月間 8~11面 近所 de まなびナビ 12面 メモリアル リバーズ

2 11月8日は「いい歯の日」

親子で歯の健康を考えよう!

■問い合わせ先=健康づくり係

☎3880-5433

区内5歳児の5割にむし歯がある

24年度区立保育園歯科健診結果によると、5歳児の2人に1人に、むし歯があることがわかりました(図1)。さらに小学1~4年生のむし歯のある子どもの割合も、23区中最も多くなっています(表1)。

図1 区立保育園のむし歯のある子どもの割合

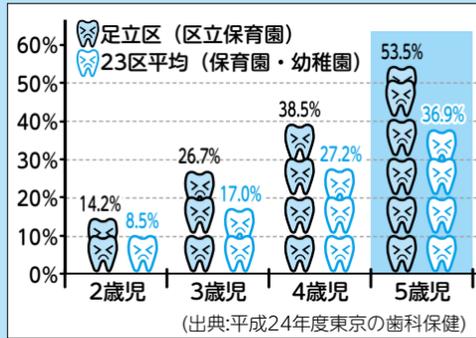


表1 むし歯のある区内小学生の割合

学年	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
割合	48.5% (1位)	57.7% (1位)	60.9% (1位)	61.8% (1位)	55.6% (2位)	45.8% (2位)

※ ()内は23区での順位 (出典:平成24年度東京都学校保健統計書)

むし歯の予防は、乳歯・永久歯ともに生え始めが重要

生え始めの歯は、特にむし歯になりやすいため、おやつは時間を決めて食べるなど規則正しい食習慣への心がけが大切です。小学2年生ごろまでは、保護者の仕上げみがきで、むし歯予防に取り組みましょう。

仕上げみがきのポイント

- ◆口の中がよく見えるように、子どもを寝かせてみがく
- ◆歯ブラシの毛先が広がらない程度にやさしく小刻みに動かす
- ◆歯ブラシが届きにくい奥歯は、特に丁寧にみがく



歯と体の健康を守るため、よくかんで食べよう

よくかんで食べると、だ液がたくさん分泌され、むし歯を予防する効果があります。また満腹感も得られ、食べ過ぎの防止や脳の活性化にもつながるので、よくかんで食べましょう。

野菜からかむカムランチキャンペーン

■日時等=表2 ■申し込み方法=不要 ※当日直接会場へ

表2 野菜からかむカムランチキャンペーン日時等

日時	内容等	場所
11/18(火)・28(金)、午前11時~午後2時	蒸し鶏のエスニックソースがけ(野菜チップス添え)、春雨と野菜のカレー炒めなど 費用=500円(先着100食)	東京電機大学東京千住キャンパス(千住旭町5)
	たっぷり茹で野菜のかむカムランチ(小鉢つき) 費用=550円(先着80食)	区役所地下1階食堂

※かむカムランチを注文した方に歯みがきグッズを進呈

11月24日(休)はふれあいキッズデー!
「いい歯のコーナー」で歯の健康をチェックしよう!
くわしくは3面参照

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
- ☒…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

区
上記マークがある申し込みは、右の例を参照

切手 〒120-8510
足立区役所
〇〇係
(〇〇は申し込み係名など)

子育て・教育

親子講演会「赤ちゃんに優しい眠りと生活リズム」

■日時=11月27日(木)、午後1時30分~3時30分 ■対象=区内在住で4カ月~1歳6カ月の子どもの保護者または妊婦 ■内容=専門家による子どもの睡眠と生活リズムの話

■定員=30人(10月27日から先着順) ■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 ☎3855-5082

栄養教室「離乳食から幼児食へのステップアップ」

■日時等=▷11月14日(金)…中央本町保健総合センター、25年7月15日~12月14日生まれの子どもと保護者 ▷11月19日(水)…千住

保健総合センター、25年7月20日~12月19日生まれの子どもと保護者 ※いずれも午前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=各15組(10月27日から先着順) ■申込=電話 ■申・問先=中央本町保健総合センター保健栄養担当 ☎3880-5355
千住保健総合センター保健栄養担当 ☎3888-4277

年末保育

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

区立保育園

■開園日程等=表3 ■基本保育時間=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 ■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。申し込み方法など、くわしくはお問い合わせください。 ■申・問先=▷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(表3) ■問先=特別保育担当 ☎3880-5321

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			申込期限・期間	電話番号
	12/29(月)	12/30(火)	12/31(水)		
あかつき共同保育園(足立3-11-30-101)	○	×		12/20(土)	3887-0510
愛恵保育所(綾瀬2-19-8)			×	12/26(金)	5680-0337
さくらんぼ保育園(綾瀬5-17-9)			×	12/5(金)	5613-2535
たんぼぼ保育所竹の塚園(伊興1-1-1)	○		×	12/26(金)	3855-2511
ぱんだ保育園(伊興本町1-4-3)		○		11/30(日)	3857-1805
日生梅島保育園ひびき(梅田5-25-33)	○		×	11/29(土)	5845-3411
きりん保育園(梅田8-11-3)				12/12(金)	3887-5848
なのはな共同保育所(栗原3-9-2-102)		○	×	11/20(木)	3887-2441
おおぞら保育園(鹿浜4-13-8)				12/24(水)	3855-2657
さくらんぼ保育園新田(新田3-32-14)				12/5(金)	3927-7575
ステラ千住保育園(千住1-3-6)		○		11/10(月)~14(金)	5813-9100

施設名・所在地 ※所在地の50音順	開所日			申込期限・期間	電話番号
	12/29(月)	12/30(火)	12/31(水)		
千住あさひ共同保育園(千住旭町4-31)		○		11/10(月)	3879-7101
たんぼぼ保育所北千住園(千住宮元町31-8)	○		×	12/26(金)	5244-2511
梅の実共同保育園(中央本町3-11-28)		○		12/10(水)	3840-6684
桃の実保育園(西綾瀬2-21-5)		○	×	12/20(土)	5888-9157
たんぼぼ保育所(西新井2-29-9)	○		×	12/26(金)	3854-2511
竹の子共同保育園(保木間3-2-12)		○	×	11/20(木)	3883-7643
たんぼぼ保育所六町園(六町3-7-47)	○		×	12/26(金)	5851-2510
中央本町保育園(中央本町4-11-39)					3848-4771
伊興大境保育園(西竹の塚1-10-5-101)		○	×	11/18(火)~20(木)	3857-2531
第二日ノ出町保育園(日ノ出町19-3)					3881-9333

放射線量の調査(雨天時を除く、平日)

日付(10/1~15)	1	2	3	6	7	8	9	10	14	15
測定値(マイクロシーベルト/時)	-	0.08	0.08	-	0.07	0.07	0.08	0.08	0.08	-

■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左中を参照

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

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方…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している保護者/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25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**=10万~50万円 ■**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4日~27年2月27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

27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、放課後に子どもの面倒を見られない家庭の小学1~6年生 ※27年度から対象児童が小学6年生まで拡大。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**=児童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第1希望の学童保育室に持参…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1日(土) ※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 ■**申請受付期間**=11月4日~28日、午後1時30分~6時 ※日曜日、祝日を除く。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

ホール・1階区民ロビー ■**対象**=就学前の子どもと保護者 ■**内容**=音楽あそびコーナー/作ってあそぼうコーナー/絵本・ミニシアター/いい歯のコーナー(保護者のだ液チェック、記念撮影 ※各**先着**100人)など ■**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

ふれあいキッズデー

■**日時**=11月24日(休)、午前10時~午後1時 ■**場所**=区役所庁舎

子育て・教育は、
4面に続きます

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(土)	東綾瀬中学校 脇広場	午前9時30分~正午/午後1時30分~4時
	谷中中学校	午前9時30分~午後0時15分/ 午後1時30分~3時30分
9(日)	花畑西小学校	午前9時30分~11時30分/午後0時45分~3時
	保木間小学校	午前9時30分~11時/午後0時15分~2時30分
	第十四中学校	午前10時~11時30分/午後1時~3時
11(火)	エル・ソフィア	午前9時30分~午後4時
12(水)	足立消防署(梅島2-1-1)	午前8時40分~午後0時30分
22(土)	東和地域学習センター ※東和ふれあいまつり会場	午前10時~11時30分/午後0時45分~4時
	東加平小学校	午前9時30分~11時/午後0時15分~3時
23(祝)	第十三中学校	午前9時30分~11時30分/ 午後0時45分~2時30分

※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
▷実施場所など…区・衛生管理係

☎5534-7550
☎3880-5891

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
2(日)	羽鳥接骨院(青井2-7-14)	3840-3623
	ふくだ接骨院(西新井1-19-7)	3855-6848
3(祝)	森山接骨院(梅島2-3-16)	3849-4747
	さくら接骨院(花畑4-39-11)	3884-7118
9(日)	こぐれ接骨院(西伊興1-16-13)	3897-3022
	関橋接骨院(南花畑2-9-4)	3859-4501
16(日)	まきの接骨院(梅島1-8-4-101)	3852-4900
	山崎接骨院(千住仲町7-6)	3881-4674
23(祝)	多田接骨院(青井3-37-19 セザールマンション102)	3886-4152
	牛込接骨院(栗原1-25-1)	3883-0987
24(休)	飯塚接骨院(興野2-31-5)	3854-2353
	金内接骨院(六木1-1-13)	3629-8571
30(日)	秋山接骨院(梅田7-16-1)	3849-1888
	松原接骨院(花畑4-14-12)	3885-5338

※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…健診事業係

☎3880-5121

ジェネリック医薬品の使用率アップで、 薬剤費が3億2,700万円削減(推定額)

ジェネリック医薬品(先発医薬品の特許が切れた後、同等の品質で製造販売される低価格の医薬品)の普及活動を開始した23年度以降初めて、ジェネリック医薬品使用率が目標値を上回る54.1%に達しました。この使用率は、23区中第1位です(表4)。

◆**削減効果は3億2,700万円(推定額)**
ジェネリック医薬品の使用率が54.1%に達したことにより、区全体での薬剤費は、23年度と比較して3億2,700万円削減されました(26年4月現在推計)。

表4 市区町村別ジェネリック医薬品割合数量ベース比較表(26年3月末)

順位	1位	2位	3位	4位	5位
自治体名	足立区	江戸川区	葛飾区	台東区	墨田区
使用率(%)	54.1	53.2	51.8	50.7	50.1

出典:厚生労働省調剤医療費(電算処理分)の動向(平成25年度版)

◆次の目標は62%

区では、29年度末までの3年間で、ジェネリック医薬品使用率が62%(国の目標は60%)まで高めていきます。

今後も、医療費の適正化と区の財政健全化のために、ジェネリック医薬品の使用をお願いします。

ジェネリック医薬品の使用に関しては、医師・歯科医師・薬剤師に相談してください。

■**問先**=ジェネリック・保健事業推進担当課 保健調整担当

☎3880-5019



11月は 糖尿病月間

◆健康あだち21フォーラム

■**日時**=11月8日(土)、午前10時~午後4時 ■**場所**=区役所1階区民ロビー ■**内容**=講演「打糖レッツ レクダンス」[笑顔の筋トレで歯っぴーライフ]/測定(簡易血糖・体力・体組成・血圧・肺機能)/お口の機能アップゲーム・あだち☆ちゅうりっぷ体操の実演など ■**申込**=不要 ※当日直接会場へ ■**問先**=健康づくり係 ☎3880-5433

◆健康増進教室「赤ちゃんが教えてくれた 糖尿病予備群の方へ」(2日制)

■**日時等**=▷中央本町保健総合センター…

11月10日(月)・17日(月)、午前9時30分~11時30分 ▷竹の塚保健総合センター…11月19日(水)・28日(金)、午前9時30分~正午 ■**対象**=次のいずれかに当てはまる女性…妊娠糖尿病だった/妊婦健診で血糖が高いまたは尿糖(+)以上が複数回あった/赤ちゃんの出生体重が3,800g以上だった/糖尿病の家族がいる/自身が2,500g以下で生まれた/肥満 ■**内容**=簡易血糖検査/医師による講話/食事の工夫など ■**定員**=各20人(10月27日から**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。 ■**申込**=電話 ■**申・問先**=中央本町保健総合センター地域保健係 ☎3880-5352
竹の塚保健総合センター地域保健係 ☎3855-5082

◆健康増進教室「糖尿病予防」

■**日時**=11月13日(木)、午後1時30分~3時30分 ■**対象**=区内在住・在勤の方 ■**内容**=糖尿病予防の基本、食事の工夫 ■**定員**=40人(10月27日から**先着順**) ■**申込**=電話 ■**場・申・問先**=江北保健総合センター地域保健係 ☎3896-4004

◆食生活講演会「スパイス・ハーブを使って 野菜をおいしく食べよう」

■**日時**=11月13日(木)、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義、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27日から**先着順**) ■**申込**=電話 または窓口 ■**申・問先**=東和保健総合センター保健栄養担当 ☎3606-4171

このマークは、野菜を食べやすい環境をつくり、糖尿病予防を進める「あだちベジタベライフ~そうだ、野菜を食べよう~」関連事業です。 ■**問先**=健康づくり係 ☎3880-5433

生きがい
奨励金の発送

■**対象**=昭和20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 ☎3880-0039

■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

子育て・教育は、
3面からの続きです

子育て・教育

子ども・子育て支援新制度
説明会

■日時等=表1 ■内容=27年4月
から始まる新制度の説明 ■申込=
不要 ※当日直接会場へ ■問先=
子ども・子育て支援係
☎3880-5873

表1 子ども・子育て支援新制度
説明会日時等

場所	日時	定員
勤労福祉会館 (綾瀬プルミエ内)	11/1(土)、 午後2時~3時30分	各 180人
ギャラクシティ	11/6(木)、 午後7時~8時30分	
区役所 庁舎ホール	11/8(土)、 午前10時~11時30分	460人
鹿浜 いきいき館	11/8(土)、 午後2時~3時30分	各 180人
学びピア21	11/13(木)、 午前10時~11時30分	
区役所13階 大会議室	11/15(土)、 午前10時~11時30分	230人

※いずれも先着順

健康・衛生

健康と長寿のまちづくりのつどい

■日時=11月7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/全日食
チェーン商業協同組合連合会代表
理事・田中彰氏による講演 ■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

呼吸器病予防教室「楽しく
歌って、からだもこころも
リラックス」

■日時=12月2日(火)、午後2時~
4時 ■場所=区役所庁舎ホール ■
対象=呼吸器疾患で療養中の方な
ど ■内容=山崎浩氏(声楽家)か
ら歌いながら腹式呼吸を学ぶ ■定
員=130人(10月27日から先着
順) ■申込=電話または住所、氏
名、年齢、公害医療手帳の有無、
「12月2日呼吸器病予防教室」を
ファクス ■申・問先=お問い合わせ
コールあだち(毎日、午前8時
~午後8時)
☎3880-0039 ☎3880-5602

難病講演会「炎症性腸疾患
(クローン病・潰瘍性大腸炎)」

■日時=11月29日(土)、午後1時
30分~3時 ■内容=専門医による
炎症性腸疾患の基礎知識や最新情
報に関する講演会 ■定員=40人
(10月27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

土曜予防接種外来
(11月・27年1月分)

■日時=11月15日(土)、27年1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 ※麻しんはMRワクチ
ンでの接種となる場合あり。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

福祉・高齢医療

介護の日フェスティバル

■日時=11月7日(金)、午後1時~
4時 ■場所=区役所1階区民口
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/災害関連用品の
展示/介護サービス事業者の紹介
など ■申込=不要 ※当日直接会
場へ ■問先=高齢調整係
☎3880-5886

綾瀬福祉園ふくふく祭り

■日時=11月15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

もの忘れ相談(11月分)

■日程等=表3 ■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3 もの忘れ相談(11月分)日程等

場・申・問先 (地域包括支援センター)	日程
伊興 ☎5837-1280	26(火)
基幹 ☎5681-3373	7(金)
西綾瀬 ☎5681-7650	20(木)
はなはた ☎3883-0048	12(水)
一ツ家 ☎3850-0300	6(木)
本木関原 ☎5845-3330	5(水)
六月 ☎5242-0302	21(金)

73歳以上の区民に無料マッ
サージ(11月分)

■日時等=▷9日(日)・23日(祝)…勤
労福祉会館(綾瀬プルミエ内)
▷11日(火)・25日(火)…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

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2 ■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2 長寿健康増進事業(12月分)日時等

場・申・問先 (地域学習センター)	日時	内容	定員
興本 ☎3889-0370	12/4(木)、 午後2時~4時	おりがみで作るお正月飾り 脳トレ指先運動	10人
江北 ☎3890-4522	12/16(火)、 午後2時~4時	年忘れクラシックコンサ ート	20人
佐野 ☎3628-3273	12/2(火)、 午後1時30分~3時	職人から教わる季節の 和菓子作り体験	16人
生涯学習センター (学びピア21内) ☎5813-3730	12/1(月)・2(火)・3(水)、 午後1時~4時	パソコンで年賀状を作ろう (3日制) 対象=パソコン で文字入力ができる方	20人
新田 ☎3912-3931	12/3・17、 27年1/14・28 ※いずれも水曜日、 午前10時~11時15分	頭も体もポカポカに イス に座って脳トレエクササイ ズ(4日制)	15人
	12/6(土)、 午前10時~午後1時	つつい自慢したくなる 自分で仕込む手前味噌	
花畑 ☎3850-2618	12/11(木)、 午前10時30分~ 午後0時30分	季節の料理教室 冬	14人
保塚 ☎3858-1502	12/4(木)、 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

※いずれも10月27日から先着順

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
伊興 ☎5837-1280	①11/7(金) ②11/25(火) ③12/5(金)、 いずれも 午後1時~2時30分	①③若返りストレッチ、リズム体操 ②座ったままでできる健康体操 いずれも、 場所=伊興地域学習センター ※新規の方のみ要電話
さの ☎5682-0157	11/15(土)、 午後2時30分~ 3時30分	認知症高齢者の対応を学ぼう 場所=ゆう あいらんど・さの(佐野2-30-12) 定員= 30人(先着順) 申込=電話
関原 ☎3889-1487	11/7(金)・21(金)、 午後1時30分~3時	脳の活性化「スポーツスタッキング教室」 定員=各25人(先着順) 申込=電話
千住西 ☎5244-0248	12/17(水)、 午後1時30分~3時	年の瀬・お楽しみ会 定員=40人(先着順) 申込=電話
中川 ☎3605-4985	11/18(火)、 午後2時~3時	講習会「終活入門 元気なうちから備えま せんか?」 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
西新井 ☎3898-8391	11/5(水)、 午前10時~11時	楽しく認知症予防 場所=高齢者在宅サー ビスセンター西新井(西新井2-5-5)
はなはた ☎3883-0048	12/8(月)、 午後1時~2時30分	相続について 場所=桜花住区センター 定員=30人(先着順) 申込=電話
日の出 ☎3870-1184	①11/6(木) ②11/18(火)、 いずれも 午後1時30分~3時	①脳を鍛えて認知症予防「さんすう」 ②高齢者の低栄養について 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 定員=①30人 ②40人 いずれも、先着順 申込=電話
本木関原 ☎5845-3330	①11/12(水)、 午後1時30分~3時 ②11/21(金)、 午後1時30分~3時 30分	①転倒予防体操 ②認知症サポーター養成 講座 場所=①本木関原住区センター ②まちづくり工房館(関原の森内) 定員= ②20人(先着順) 申込=②電話

※先着順は10月27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

11月4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

左記マークがある
申し込みは、
P2左中を参照

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11日(火)・12日(水)、区役所▷西新井税務署担当…11月18日(火)・19日(水)、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 ■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 ☎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

公共施設等総合管理計画策定業務の事業者募集

■委託期間=27年1月～29年3月 ■募集要項配布期間=10月27日～11月6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=施設再編整備担当 ☎3880-5601

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=27年4月1日

■設置場所=区役所本庁舎など ■設置台数=39台(飲料水、アイス、軽食) ■入札説明書配布開始日=10月27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14日(金) ※入札には区への入札参加資格が必要 ■入札・開札日=12月5日(金) ■問先=管財係 ☎3880-5141

介護のしごと相談・面接会

■日時=11月7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=区内介護サービス事業者による、ヘルパー・看護師・介護職員などの就職相談、面接会/働きながら介護職員初任者研修(旧ヘルパー2級)を受講する方向けの、受講費全額補助制度の受け付け ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=高齢調整係 ☎3880-5886

暮らし・まちづくり

地域活動お役立ち講座「地域を元気にするコミュニケーションのツボ」

■日時=11月15日(土)、午後2時～4時30分 ■場所=エル・ソフィア ■対象=地域でNPO活動やボランティア活動などを行っている方またはこれからはじめる方 ■内容=東京未来大学モチベーション行動科学部・石阪督規准教授による、

地域で活躍するために知っておきたい「相手に響く対話のツボ」の講義とディスカッション ■定員=40人(10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、「コミュニケーションのツボ」をファクス ■期限=11月14日(金) ■申・問先=区民参画支援係 ☎3880-5020 ☎3880-0133

22～26年度に行った国庫補助事業の事後評価原案を公表

■内容=上沼田南土地地区画整理事業および荒川桜づつみなどの整備の事後評価原案を公表 ■閲覧期間=11月10日～24日 ※企画調整課 事業推進係または区のホームページでも閲覧可 ■問先=企画調整課 事業推進係 ☎3880-5478

紙芝居・紙人形劇ボランティア講座

■日時=11月11日(火)・13日(木)、午前10時～午後0時30分 ■場所=東京芸術センター9階・会議室

■内容=紙芝居・紙人形劇の基本と演じ方をプロの俳優から学ぶ ※受講後、保育園で「安全」をテーマにした作品を演じる機会あり。くわしくは講座当日に案内 ■定員=各15人(10月27日から先着順) ■申込=区のホームページ内の専用フォームに入力または氏名、電話番号、希望日をファクス ■申・問先=青少年教育担当 ☎3880-5273 ☎3880-5641

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・都市計画課 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

暮らし・まちづくりは、6面に続きます

審議会等の公開(11月・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
足立区地域保健福祉推進協議会 介護保険・障がい福祉専門部会	11/20(木)	午後2時30分～4時30分	介護保険課 介護保険係 ☎3880-5887
足立区都民ゴルフ場運営協議会	11/25(火)	午後3時15分～4時15分	みどり推進課 庶務係 ☎3880-5422
第49回足立区都市計画審議会	12/2(火)	午前10時～正午	住宅・都市計画課 都市計画係 ☎3880-5280

※いずれも場所は区役所

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
花畑エリアデザイン計画(案)	11/6～12/8	経営戦略推進担当課 ☎3880-5812

11月の区議会

■日時等=表4 ※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4 11月の区議会会議日時等

日時	会議名
4(火)	議会運営委員会
5(水)	午前10時 総務委員会
6(木)	区民委員会
	午後1時30分 産業環境委員会
7(金)	厚生委員会
10(月)	午前10時 建設委員会
	午後1時30分 文教委員会
11(火)	午前10時 交通網・都市基盤整備調査特別委員会
	午後1時30分 子ども施策調査特別委員会
13(木)	午前10時 生活保護・高齢者生きがい対策調査特別委員会
	午後1時 災害・オウム対策調査特別委員会

区民農園の利用者募集

■利用開始日=27年3月上旬 ■募集農園等=表5 ※今回の募集は世帯区画のみ ■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(今回募集する農園の利用者は可) ■利用期間=2年 ■費用=6,000円(年額) ■面積=約15㎡(1区画) ■申込=住所、氏名(フリガナ)、電話番号、希望農園名を☎へ往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。27年4月1日現在、65歳以上の方は優遇枠あり。希望する場合は「高齢者コーナー」を記入。応募は1世帯につき1カ所のみ(複数応募した場合はすべて無効)。「区民農園利用者募集案内」は産業振興課 農業係、区民事務所で配布 ■期限=11月14日(金)消印有効 ■申先=農業係

☑公開抽選

■日時=12月4日(木)、午後2時～3時45分 ■場所=区役所 ■申込=不要 ※当日直接会場へ —いづれも— ■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5 募集農園等

農園名	所在地	募集区画数
伊興	伊興5-15-20	140
扇南	扇1-27-6	86
大谷田西	大谷田5-6-2	42
興野	興野2-30-7	66
弘道	弘道2-6-3	56
古千谷本町	古千谷本町1-11-2	46
舎人	舎人5-6-10	52
花畑西	花畑4-4-1	73
本木	本木2-31-3	90
(仮)本木第二(新設)	本木2-24	85

※区画数は予定。利用期間中であっても閉園になる場合あり

■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

暮らし・まちづくりは、
5面からの続きです



暮らし・まちづくり

五輪メダリストが語る「女性アスリートの心とからだ」

■日時=11月19日(水)、午前10時～正午 ■場所=シアター1010・10階アトリエ ■内容=ソウル五輪女子柔道銅メダリスト・山口香氏から、女性アスリートが抱える健康問題などの話を聞き、活躍の裏側にある性とスポーツの問題を考える ■定員=80人(10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(町名まで)、氏名(フリガナ)、年齢、電話・ファクス番号、「女性アスリート」をファクス ■申・問先=男女参画プラザ ☎3880-5222 ☎3880-0133

講座「女性を輝かせる手帳活用術」

■日時=11月22日(土)、午前10時～正午 ■対象=区内在住・在勤・在学の女性 ■内容=仕事や生活スタイルに合う手帳のを見つけ方、書き方などの活用方法を学ぶ ■定員=30人(10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)、「手帳活用術」をファクス ■場・申・問先=男女参画プラザ ☎3880-5222 ☎3880-0133

違反はり紙に「警告」

11月から、電柱や標識柱に貼り出されている違反はり紙の一部に、区が「警告シール」を貼付します。貼付後、一定期間撤去しない違反はり紙は、定期的に行っている撤去作業時に撤去します。 ■問先=占用係 ☎3880-5907



催し物

エコ・クッキング

■日時=11月26日(水)、午前10時30分～午後1時30分 ■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など) ■定員=18人 ※原則先着順。初参加の方優先 ■費用=800円(材料費) ■申込=電話 ■申込期間=10月27日～11月18日 ■申・問先=環境事業係 ☎3880-5860

アトリウムコンサート

■日時=11月11日(火)、午後0時10分～0時45分 ■場所=区役所1階区民ロビー ■内容=フリーステージ

宿泊施設インフォメーション(27年1月分)

◆日光林間学園(区・宿泊施設) ■利用可能日=1日～3日・10日・11日 ※学校などの利用により、空室が少ない場合や体育館の使用ができない場合あり。くわしくはお問い合わせください。 ■対象=区内在住・在勤の方、その同伴の方、区内の社会教育団体 ※1人のみや、未成年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 ■申・問先=日光林間学園(土・日曜日、祝日を除く。午前9時～午後5時)(予約専用) ☎0288-53-3681 鋸南自然の家は外壁工事のため27年3月まで休館 ◆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)先がわかるものの提示が必要 ■利用料金=平日、大人1泊2食8,300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) ☎0120-543-405 http://www.mizunokaori.com/

実行委員会メンバーによる沖縄民舞エイサー、サックス演奏、インド舞踊ポリウッドダンス ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=文化団体支援係 ☎3880-5986

佐野いこいの森緑地で秋の焼きイモ

■日時=11月23日(祝)、午後1時～3時 ※雨天の場合30日(日)に順延 ■場所=佐野いこいの森緑地 ■内容=焼きイモを作る ※落花生の収穫と調理体験もあり ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=施設活用係 ☎3880-5897(当日のみ) ☎080-2264-2341

東京文化財ウィーク2014 特別公開

■日時等=表1 ■内容=都や区指定文化財を公開 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=文化財係 ☎3880-5984

女性フェスティバル2014 あだち

■日程等=表2 ■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、先着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1 東京文化財ウィーク2014特別公開日時等

日程	時間	場所	公開する文化財
10/27(月)	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)
10/28(火)	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)
10/29(水)		性翁寺(扇2-19-3)	木造阿弥陀如来坐像(平安時代末期)
11/8(土)・9(日)	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)

表2 女性フェスティバル2014あだち日程等

日程	内容
11/8(土)	アイリッシュハーブの演奏と、奏者によるトーク「愛と優しさで人は育つ」/講演「地元紙が伝えた3.11とその後の3年8カ月」など
11/9(日)	シンポジウム「子どもの貧困を考える」/絵本の読み語り/落語で学ぶ暮らしのあれこれ/煌いて花舞台(日舞など)/街かど健康チェックなど



帝京科学大学連携イベント

帝京科学大学千住キャンパス大学祭「第4回 桜科祭」

■日時=11月1日(土)、午前9時～午後5時/2日(日)、午前9時～午後3時 ■場所=帝京科学大学千住キャンパス本館(千住桜木2-2-1) ■内容=学術企画/ダンス・音楽演奏などのステージ/模擬店など ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=桜科祭実行委員会 ☎sen-fes@st.ntu.ac.jp 大学連携の問い合わせ先=区・大学連携担当 ☎3880-5840

左記マークがある
申し込みは、
P2左中を参照

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

親子体験キャンプ

■日時=11月16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(10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

足立の街を知る

「秋のぐるっと一周めぐり」

■日時=11月22日(土)、午後0時30分～5時 ■集合場所=東京芸

術センター前広場 ■内容=23区で3番目に広い区内をバスで1周する ※郷土博物館などの施設見学もあり ■定員=38人(抽選) ※小学4年生以下の方は保護者同伴。初参加の方優先 ■申込=電話または代表者の住所、電話番号、全員の氏名(フリガナ)、年齢、「秋のぐるっと一周めぐり」をファクス ■期限=11月7日(金) ■申・問先=観光交流協会(観光交流課内) ☎3880-5853 ☎3880-5605

第5回 あだち落語会in 天空劇場「桃月庵白酒独演会」

■日時=11月15日(土)、午後2時

開演 ※午後1時30分開場 ■場所=東京芸術センター21階・天空劇場 ■定員=400人(先着順) ■費用=▷事前…3,000円 ▷当日…3,500円 ※全席指定。区内在住・在勤の方は500円割引あり。電話・Eメールで申し込む場合は当日証明できるものを持参 ■申込=電話または氏名、電話番号、必要チケット枚数をEメール ※千住街の駅(千住3-69)でも販売 ■申・問先=オフィス マツバ ☎050-3497-5500 ✉rakugoyoyaku@yahoo.co.jp ■問先=区・プロモーション係 ☎3880-5803

官公庁

裁判所の調停委員による無料相談会

■日時=11月15日(土)、午前10時～午後3時30分 ■場所=シアター1010・10階 ■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=東京家事調停協会(東京家庭裁判所内) ☎3502-8822

あだちの遊び場

10月・11月の催し

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://galaxcity.jp/

イチオシ 東京電機大学×ギャラクシティ ★こどもサイエンスラボ

■日程=11月30日(日)
▶土にかえる「生分解性プラスチック」でアクセサリーをつくろう
■時間=午前10時～11時/午後3時～4時 ■対象=5歳～小学生 ※小学3年生以下の方は保護者同伴 ■内容=生分解性プラスチックについて学び、エコでカラフルなオリジナルストラップを作る



▲自然に還る生分解性プラスチックで工作

▶紙コップを使って「ビー玉万華鏡」をつくろう

■時間=午前11時30分～午後0時30分 ■対象=小学生 ※小学3年生以下の方は保護者同伴 ■内容=光の実験をしながら、ビー玉で万華鏡を作る

▶小さくて見えないけれど頼もしい味方「微生物」の世界をのぞいてみよう

■時間=午後1時30分～2時30分 ■対象=小学3～6年生 ■内容=微生物を顕微鏡で観察し、微生物によって作られるアミノ酸について学ぶ
——いづれも——

■定員=各20人(10月26日から先着順) ■申込=電話

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://www1.adachi.ne.jp/ara-vc/

自分たちでつくる川のようちえん「ちょっとぼうけん」

■日時=11月9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=就学前の子どもと家族 ■内容=荒川河川敷を探検して遊ぶ ■定員=20人(先着順) ■申込=不要 ※当日直接会場へ



▲普段は行けないところにもスタッフが案内

生物園

〒121-0064保木間2-17-1

☎3884-5577 ☎3884-8996 ☎http://www.seibutuen.jp/

イチオシ コツコツ骨展

■期間=開催中～11月30日
■内容=骨がある生き物とない生き物の違いや、骨の役割を学ぶ



▶アズマヒキガエルなど、いろいろな生き物の骨が大集合

◆まーしー園長のガイドツアー

■日時=11月2日(日)、午前11時～11時30分 ※毎月第1日曜日 ■内容=普段は見るできないカブトガニを紹介 ■定員=15人(先着順) ※就学前の子どもは保護者同伴

——いづれも——

※入園料が必要 ■申込=不要 ※当日直接会場へ

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 秋の収穫祭

■日時=11月15日(土)・16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10時/11時30分/午後1時30分/3時開始。受け付けは午前の部が午前9時、午後の部が午後0時30分開始)/ジャズコンサート/ハーブティー・新鮮野菜の販売(なくなり次第終了)など ※一部有料

◆さつき展

■日時=11月22日(土)～24日(休)、午前9時～午後5時 ※22日は正午開始、24日は正午終了 ■場所=都市農業交流館 ■内容=東京さつき愛好会による展示

——いづれも——

※場所は都市農業公園内 ■申込=不要 ※当日直接会場へ

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/biotop/

◆落ち葉で遊ぼう

■日時=11月9日(日)、午後2時～3時 ※午後1時45分受け付け開始 ■内容=自分で見つけたいろいろな色や形の葉っぱを使ってゲームをして遊ぶ ■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

足立
エンタメ インフォ

◆ドラマ・リーディング教室
発表会

■日時=11月2日(日)、午後2時開演 ※午後1時30分開場
■内容=演劇集団キャラメルボックスの演出家・成井豊氏らの指導を受けた教室受講生の発表会。O・ヘンリー原作の「賢者の贈り物」/「罪と覚悟」を演じる ■定員=100人(10月26日から先着順) ■申込=電話または窓口 ■場・申・問先=シアター1010・10階ミニシアター ☎5244-1011

◆初春 西新井寄席
市馬・喬太郎・一之輔 三人会

■日時=27年1月11日(日)、午後1時開演 ※午後0時30分開場 ■場所=西新井文化ホール ■内容=柳亭市馬、柳家喬太郎、春風亭一之輔による落語会 ■定員=902人(10月29日から先着順) ■費用=3,600円 ※友の会会員は3,300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 ■申込=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/
◆熱唱! 渥美二郎
新春コンサート

■日時=27年1月27日(火)、午後2時開演(昼の部)/午後6時開演(夜の部) ※各30分前開場 ■場所=西新井文化ホール ■内容=足立区出身の演歌歌手・渥美二郎によるコンサート ■定員=902人(先着順) ■費用=▷SS席…6,500円 ▷S席…5,500円 ※友の会会員はそれぞれ500円引き。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 ■申込=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

♪月 ふれあいまつり(11月分)♪

■日時等=表1 ■内容 表1 ふれあいまつり(11月分)日時等

=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・申・問先 (地域学習センター)	日時
興本 ☎3889-0370	15(土)、午前10時~午後9時/ 16(日)、午前10時~午後4時
鹿浜 ☎3857-6551	15(土)、午前10時~午後4時/ 16(日)、午前9時~午後4時
中央本町 ☎3852-1431	8(土)・9(日)、午前9時~午後5時
東和 ☎3628-6201	22(土)、午前10時~午後5時/ 23(祝)、午前9時~午後4時30分
舎人 ☎3857-0008	9(日)、午前10時~午後4時
花畑 ☎3850-2618	1(土)、午前10時~午後4時/ 2(日)、午前9時30分~午後3時

パソコンの悩みを
ボランティアがフォロー ITサロン(11月分)

■日程等=表2 ■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2 ITサロン(11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	5・12・19・26 いずれも水曜日
伊興 ☎3857-6537	8(土)・15(土)
梅田 ☎3880-5322	2(日)・15(土)
興本 ☎3889-0370	9(日)・23(祝)
江北 ☎3890-4522	8(土)・22(土)
佐野 ☎3628-3273	1(土)・15(土)
鹿浜 ☎3857-6551	4(火)
新田 ☎3912-3931	1(土)・9(日)
竹の塚 ☎3850-3107	1(土)・14(金)・20(木)
中央本町 ☎3852-1431	22(土)
東和 ☎3628-6201	13(木)・27(木)
舎人 ☎3857-0008	6(木)・18(火)・29(土)
花畑 ☎3850-2618	21(金)
保塚 ☎3858-1502	13(木)・27(木)



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きます

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

【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11月20日(木)、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				
小・中学生のびのび広場 ◆小・中学生	11/2~30の毎週日曜日 午後1時~5時	各 15人	無料	当日
おかえり教室 韓国語サロン	11/4~25の毎週火曜日 午後7時~8時30分	各 30人	1回 500円	当日

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				
おかえり教室 気軽に学ぶ中国語(入門~初級編)	11/5~26の毎週水曜日 午後7時~8時30分	各 20人	1回 500円	当日
グランマと英語de(で)あそび! ◆3~5歳の子ども	11/8(土)・22(土) 午前11時~正午	各 10人	1回 100円	当日
初心者も楽しめるX'mas(クリスマス)寄せ植え講座	11/24(木) 午後1時30分~3時	30人	2,200円	事前
定年後の暮らしの幸せレシピ(2日制)	12/2(火)・11(木) 午後2時~4時	30人	無料	
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	12/4(木) 午前10時~正午	12組	1,020円	
人形劇団プーク公演「おれはママじゃない!」ほか ◆どなたでも	12/7(日) 午後2時~3時	220人	1,500円 (中学生以下の方は1,000円)	
高齢者のためのスマートフォンの使い方教室 ◆おおむね60歳以上の方	12/12(金) 午後2時~4時	24人	無料	
健康づくりの新しい取り組み フェルデンクライス健康法 ◆おおむね30歳以上の方	12/15(月) 午後7時~8時30分	40人	無料	
すくすく離乳食教室 ◆妊婦または8カ月以下の子どもと保護者	12/17(水) 午前10時30分~11時30分	30組	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	12/21(日) 午前10時~正午	8組	1,020円	
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	12/21(日) 午後2時~3時	220人	1,000円 (小学生以下の方は500円)	
★「信長公記」から読み解く織田信長の実像(3日制)	11/29、12/6・13 いずれも土曜日 午後2時~4時	30人	1,500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)



10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	
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	11/6(木)・27(木) 午前10時～11時30分	各10組	1回 1,080円	事前	
女性のためのストレスケア「足のむくみ解消編」 ◆16歳以上の女性	11/15(土) 午前10時30分～正午	20人	540円		
心も身体もリフレッシュ! シェイプアップ体操(2日制) ◆おいしい秋と冬の野菜を食べ比べ ◆どなたでも(小学生以下の方は保護者同伴)	11/18(火)・25(火) 午前10時～11時30分	50人	20円		
暮らしのアロマ・更年期の不調が和らぐスプレー作り	11/25(火) 午前10時30分～11時30分	12人	1,300円		
お花が選べる寄せ植え作り	11/27(木) 午前10時～正午	10人	1,300円		
みんなで脳トレサロン「体を動かして脳を刺激」	11/27(木) 午後1時15分～2時15分	15人	200円		当日
おとなの手芸 モールアートでサンタペアをつくろう	11/29(土) 午前10時～正午	10人	1,500円	事前	
遊んで学ぶ! クリスマス英語教室(2日制) ◆小学生	12/1(月)・8(月) 午後5時～6時15分	10人	1,480円		
粘土でつくる お菓子のよう な星型クッキーツリー ◆4歳～就学前の子どもと保護者	12/6(土) 午前10時30分～11時30分	10組	1,800円		
大人の折り紙	12/17(火) 午後1時30分～3時30分	15人	950円		
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「ベビーマッサージ」 ◆2カ月～1歳未満の子どもと父親	11/15(土) 午前10時30分～11時20分	20組	600円	事前	
パパと遊ぼう「プレ親子体操」 ◆1歳の子どもと父親	11/15(土) 午後1時30分～2時30分	15組	500円		
ママサロン0歳「ベビーサイン」 ◆2カ月～1歳未満の子どもと母親	11/18(火) 午前10時～10時50分	20組	600円		
ママサロン1歳「野菜が好きになる! 飾り巻きずし作り」 ◆1歳の子どもと母親	11/18(火) 午前10時～11時30分	10組	1,170円		
知ってあしん防犯講座「地域防犯の集い」 ◆どなたでも	11/20(木) 午後2時～4時	200人	無料		
食卓レシピ「冬のイタリア料理」タラのメッシュナ風ほか	12/5(金) 午前10時30分～午後1時30分	32人	1,600円		
お喜楽(きらく)ディナー会でお友達作り ◆65歳以上の方	12/10(火) 午後4時～6時	20人	600円		
リンパで自分磨き「冷え性改善の秘密編」 ◆16歳以上の女性	12/11(木) 午後7時～8時30分	20人	600円		
うたっちゃお! おぼえちゃお! あいさつのうた ◆小学生以下の方と保護者	12/14(日) 正午～午後1時	10組	無料		
親子で生チョコ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	3,080円		
興本地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370					
賢沢(ぜいたく)なじっくりベビーマッサージ(3日制) ◆3カ月～1歳未満の子どもと保護者	11/20・27、12/4 いずれも木曜日 午前10時～11時	13組	2,610円	事前	
大人のためのきれいな字の書き方「写経編」(3日制)	11/21・28、12/5 いずれも金曜日 午後1時30分～3時	12人	1,620円		
はじめての色えんぴつ画教室(2日制)	11/22(土)・29(土) 午後2時～4時	15人	2,440円		
簡単かわいい! クリスマス飾りを作ろう	11/24(日) 午前10時30分～11時30分	10人	1,500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	12/2・9・16 いずれも火曜日 午後3時45分～4時30分	8組	2,760円		
楽しく簡単リフレッシュ! 「3B体操」(3日制) ◆おおむね50歳以上の方	12/3・10・17 いずれも水曜日 午前10時30分～11時30分	5人	1,500円		
木版画で年賀状を送ろう(3日制) ◆中学生以上の方	12/6・13・20 いずれも土曜日 午前10時30分～午後0時30分	10人	3,500円		
興本地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370					
代謝アップですっきりエクササイズ ◆16歳以上の女性	12/8(月) 午後1時～2時	10人	500円		事前
手作りアート! グラスリッツェン体験～クリスマス編～ ◆5歳以上の方(就学前の子どもは保護者同伴)	12/13(土)・20(日) 午後1時～4時	各10人	1回 1,200円		
江北地域学習センター 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522					
江北囲碁サロン ◆小学生以上の方	11/1(土)・15(土) 午後2時～4時	各10人	1回 110円	当日	
飲まない! かけない! 吸わない! 健康麻雀(マージャン)サロン ◆上がり役がわかる16歳以上の方	11/7～28の毎週金曜日 午後6時～9時	各24人	1回 330円	事前	
トランポリン体験教室	11/14(金)・21(金) 午前10時15分～11時15分	各10人	無料		
0歳の赤ちゃんから聴けるクラシックコンサート ◆どなたでも(小学3年生以下の方は保護者同伴)	11/24(日) 午前11時～正午	30人	540円(小学生以下の方は無料)		
会話を磨き、孤立している人たちに寄り添いましょう	11/25(火)、12/2(火) 午前9時30分～正午	各20人	無料		
樋口一葉を読む「明治の女性達の哀(かな)しみを想う」(2日制)	11/25(火)、12/2(火) 午後2時～4時	20人	無料		
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	12/2(火) 午後2時～3時	20組	560円		
ノルディックウォーキングで荒川を歩こう教室(4日制)	12/3～24の毎週水曜日 午後1時30分～3時	20人	2,200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	12/5(金)・19(金) 午前10時～正午	各10組	1回 1,130円		
年末に向けて! プロに学ぶお掃除セミナー	12/5(金) 午後2時～4時	30人	無料		
みんなで奏でよう「ミュージックベル教室」(3日制) ◆小学生以上の方	12/7・14・21 いずれも日曜日 午後1時～2時	20人	無料		
佐野地域学習センター 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273					
親子で楽しくえいご(4日制) ◆1歳～就園前の子どもと保護者	11/10～12/15の毎週月曜日(11/24、12/8を除く) 午前10時30分～11時30分	15組	親1人子1人 3,600円 親1人子2人 5,500円	事前	
声を出して読む「竹取物語」(3日制)	11/15・29、12/6 いずれも土曜日 午後2時～4時	20人	無料		
キッズチア キラキラなポンポンで踊ろうA・B(5日制) ◆A:4歳～就学前の子ども 15分 ◆B:小学1～4年生 30分	11/17～12/22の毎週月曜日(12/8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	2,800円		
佐野写真サロン	11/22(土) 午前10時～正午	10人	100円		
着物リメイクでウエストゴムのもんぺを作ろう(3日制)	11/25(火)、12/9(火)・23(祝) 午前10時～正午	16人	2,000円		
硬筆と毛筆 基礎からみっちり!と段級取得へ(8日制) ◆硬筆:小学1～6年生 ◆毛筆:小学3～6年生	11/25～27年2/3の毎週火曜日(12/23・30、27年1/13を除く) 硬筆:午後3時30分～4時15分 毛筆:午後4時30分～5時30分	各12人	3,200円	事前	
今から始める大人のペン習字と実用書道(8日制)	11/25～27年2/3の毎週火曜日(12/23・30、27年1/13を除く) 午後7時～8時30分	12人	4,000円		
暮らしの中で楽しむいけ花	12/1(月) 午後2時～4時	10人	1,550円		
こどもアイドルダンス 流行の曲で踊ろう(8日制) ◆小・中学生	12/2～27年2/10の毎週火曜日(12/23・30、27年1/13を除く) 午後6時30分～7時30分	25人	5,280円		
ストレッチから始める簡単美容ダンス(8日制)	12/2～27年2/10の毎週火曜日(12/23・30、27年1/13を除く) 午後7時45分～9時15分	20人	6,080円		
楽しく脳カツ ◆どなたでも	12/3(火) 午前10時30分～正午	15人	100円		

広告

雨漏検査!!

原因をピンポイント解明!
検査・修繕 見積無料

株式会社 サーベイ 葛飾区堀切2-60-9
TEL 03-5875-6633

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
鹿浜地域学習センター 〒123-0864 鹿浜6-8-1 ☎3857-6551				
初めてでも安心 ハツラツウオーキング(5日制) ◆おむね60歳以上の方	11/12~12/17の毎週水曜日(11/26を除く) 午後1時30分~3時	15人	2,750円	
メンズクラブ ピッツェリア・ フォルノで窯焼きピザ作り ◆既婚の男性または小学生 以上の方と父親	11/30(日) 午前11時30分~午後4時 ※場所は鹿浜六丁目	10組	2,500円 (1人の場合 1,250円)	事前
鹿浜シニア読み語りボランテ ィア入門講座(3日制) ◆おむね60歳以上の方	12/4・11・18 いずれも木曜日 午前10時~正午	15人	無料	
まなぼ体験「クリスマスド ームをつくろう」 ◆小学生	12/7(日) 午前10時~正午	15人	200円	
しかはま将棋道場 ◆小学生以上の方	12/7(日) 午後2時~4時	15人	200円 (小・中 生は50円)	当日
鹿浜寄席 ◆小学生以上の方	12/14(日) 午後2時~3時30分	20人	1,000円 (小・中 生は500円)	事前 [ネット不可]
まなぼ体験「こども書道 書き初めのコツ」A・B ◆A:小学3・4年生 ◆B:小学5・6年生	12/20(土) A:午後1時30分~2時45分 B:午後3時15分~4時30分	各 15人	50円	事前
メンズクラブ パパと一緒に クリスマスリースづくり ◆小学生以上の方と父親	12/20(土) 午後2時~4時	10組	1,700円	
新田地域学習センター 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931				
シェフに習うイタリアン 冬のおもてなし料理	11/11(火) 午前10時~午後1時	16人	1,900円	
体のゆがみ ゴムバンドで セルフケア	11/22(土) 午後1時30分~3時	20人	500円	
ねじって作る! ふわふわ スイートドーナツ	11/27(木) 午前10時~午後1時	12人	1,350円	事前
台湾旅行できっと役立つ! 台湾語入門講座(3日制)	11/28、12/5・12 いずれも金曜日 午後7時30分~9時	20人	1,500円	
誕生学®~親子で聴く「いの ち」のお話 ◆5歳~小学生と保護者	11/29(土) 午前10時30分~正午	20組	1,000円	
晩秋の色に染めてウクレレ コンサート ◆どなたでも	11/30(日) 午後2時~3時	50人	無料	当日
発泡スチロールが変身! 雪だるまの小物入れ ◆4歳~小学生と保護者	12/7(日) 午後1時30分~3時	20組	1,000円	
チョコシートを折り込んでマ ーブルチョコブレッド	12/11(木) 午前10時~午後2時	10人	1,200円	事前
母と娘の月経教室 母から娘に伝えたいこと ◆初潮前の女子と母親	12/20(土) 午前10時30分~午後0時 30分	20組	1,300円	
竹の塚地域学習センター 〒121-0813 竹の塚2-25-17 ☎3850-3107				
外国人講師による初級英会話 教室(4日制) ◆18歳以上の方	11/14(金)・18(火)・25(火)・ 28(金) 午後7時~8時30分	20人	2,000円	事前
竹の塚寄席 (林家たけ平ほか) ◆小学生以上の方	11/21(金) 午後2時~3時30分	300人	1,000円 (小・中 生は500円)	竹の塚地 域学習セ ンターの みでチケ ット販売
ニコニコサロン クリスマスリース ◆3カ月~2歳の子どもと保護者	11/28(金) 午前10時~11時40分	20組	1,220円	
【絆(きずな)づくり事業】 リトミック体験&家族で一 緒に楽しむ音楽コンサート ◆どなたでも	11/29(土) 午後2時30分~3時30分	200人	無料	事前
ボイストレーニングで表情筋 を鍛え、腹式呼吸も覚えよう	11/30(日) 午後2時30分~4時	50人	500円	
中央本町地域学習センター 〒121-0011 中央本町3-15-1 ☎3852-1431				
中央本町パソコンサロン	11/14・21・28 いずれも金曜日 午後7時~8時30分	各 6人	1回 200円	当日
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	11/18(火)、12/2(火) 午前10時30分~正午	各 10組	1回 1,020円	
筆ペン上達講座「年賀状は 筆ペンで」(5日制)	11/21~12/19の毎週金曜日 午後7時~8時30分	15人	2,100円	
スイーツデコ「クリスマスカ ップケーキオーナメント」 ◆小学生以上の方	11/22(土) 午前10時~11時	20人	1,300円	事前
ヤクルトが教える! 「免疫 力をあげる運動と食事」	11/26(水) 午前10時~11時	20人	無料	
掃除のコツはプロに聞け! 年末の大掃除	11/27(木) 午前11時~正午	25人	無料	

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
中央本町地域学習センター 〒121-0011 中央本町3-15-1 ☎3852-1431				
わくわくサイエンス「カラフ ル水中シャボン玉作り」 ◆小・中学生	11/30(日) 午前10時30分~11時30 分	15人	100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	12/6(土) 午前10時~正午 ※場所は青井	20組	500円	事前 [ネット不可]
普通救命講習会「救命技能認 定証を取得」	12/7(日) 午前9時~正午	20人	1,400円	事前
インドカレー店で「クリスマ スケーキナン」作りに挑戦 ◆4歳~小学生と保護者	12/13(土) 午後3時~4時30分 ※場所は青井	10組	1,400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				
0歳親子の「ベビマ・エクサ サイズ・工作」(3日制) ◆2カ月~1歳未満の子ども と保護者	11/28、12/5・12 いずれも金曜日 午前10時~11時	12組	2,810円	
地元の農園で収穫体験をしよう ◆中学生以下の方と保護者	11/29(土) 午前10時30分~11時	10組	1,600円	
和食に挑戦! 「炒(い)り 鶏・菊花カブ・八幡巻き」	12/4(木) 午前10時30分~午後1 時30分	16人	1,900円	事前
家族で料理に挑戦! 美味(おい)しいピザを作って食べよう ◆小学生以上の方と家族	12/6(土) 午前10時30分~午後1 時30分	5組	4,500円	
毛筆で年賀状に挑戦 サーク ル体験	12/6(土) 午後7時~8時30分	20人	200円	
東和寄席 ◆小学生以上の方	12/14(日) 午前10時30分~正午	20人	1,000円 (小・中 生は500円)	事前 [ネット不可]
暮らしのアロマ 乾燥肌に蜜 蝋(みつろう)クリーム作り	12/18(木) 午後1時30分~2時30分	10人	1,400円	事前
舎人地域学習センター 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008				
ぶらり舎人史跡巡り(2日制)	11/15(土)・22(土) 午後1時~4時	20人	60円	
歴史ビデオ制作ボランティア 養成講座(8日制)	11/15・22・29、12/13、 27年1/10・24、2/7・14 いずれも土曜日 午後1時~4時	6人	70円	
手芸ひろば「フェルトで作る クリスマスつるし飾り」	11/17、12/1・8 いずれも月曜日 午後2時~4時	各 10人	1回 350円	
おとなの少年倶楽部 ミニ四駆	11/23(祝) 午後1時~4時	なし	100円 (ミニ四駆 作成の方は 1,180円)	
男子キッチン「ごちそう焼売 (しゅうまい)と中華風茶碗蒸し」 ◆16歳以上の男性	11/28(金) 午後7時~9時	8人	1,690円	
教えてトイ・ドクター「木の 鉛筆と呼び(よびこ)笛づくり」 ◆小学生と保護者	11/29(土) 午後2時~3時30分	20組	220円	事前
カンタン・かわいい! 手作 りクリスマスリース ◆4歳以上の方(小学4年生 以下の方は保護者同伴)	11/30(日) 午後1時30分~3時30分	20人	2,020円	
来年の干支「未(ひつじ)」の 木目込み人形づくり(2日制) 歌とクイズで楽しく! 異文 化コミュニケーション	12/6(土)・13(土) 午前9時30分~正午 12/6(土) 午後1時30分~3時	14人 20人	3,640円 無料	
わくわくサイエンス教室 「クリスマスピラミッド」A・B ◆A:小学1・2年生 (保護者同伴) ◆B:小学3~6年生	12/7(日) A:午後1時~2時30分 B:午後3時~4時30分	各 30人	1,030円	
琵琶(びわ)で味わう「忠臣 蔵」	12/13(土) 午後2時~4時	50人	1,000円	
クリスマスコンサート「フル ートとヴァイオリンの調べ」 ◆3歳以上の方(中学生以下 の方は保護者同伴)	12/20(土) 午後6時30分~8時	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				
【絆(きずな)づくり事業】 花咲かクラブ マイガーデン サロン	11/5~26の毎週水曜日 午前10時~11時	各 10人	無料	事前
ユーモア川柳	11/9(日) 午後1時30分~3時30分	20人	800円	当日
プロに学ぶ家庭のおそうじセ ミナー	11/12(水) 午前10時30分~11時30分	30人	無料	
和の心を学ぶ着付け教室 (5日制) ◆16歳以上の女性	11/14~12/12の毎週金 曜日 午後7時~9時	15人	2,700円	事前
お片付けをもっと楽しく! 整理収納セミナー	11/19(水) 午前10時30分~11時30分	30人	無料	

広告

NPO法人日本住宅監査学会
住所: 横浜市中区元浜町 3-21-2

雨漏りあきらめないでとにかく相談
保険対応します。築年数にかかわらず解決まで支援します。

☎ **0120-215-851** 担当: 足立
HP www.jyukan.or.jp

10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
花畑地域学習センター 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618				
手軽に美味(おいしい!) 手作り味噌(みそ)教室	11/22(土) 午前10時～午後1時	20人	2,800円	事前
エコでおしゃれな伝統文化 「風呂敷活用術」	11/28(金) 午前10時～正午	20人	無料	
昭和歌謡曲ショー ◆どなたでも	11/28(金) 正午～午後0時30分	30人	無料	当日
楽しく親子体操(2日制) ◆2・3歳の子どもと保護者	12/1(月)・8(月) 午前10時～11時	15組	1,120円	事前
オイルで作るりんごたっぷり パウンドケーキ	12/2(火) 午前10時30分～正午	16人	980円	
最新ヒット曲で踊るこども ジャズダンス(6日制) ◆女子小学生	12/2～1/27の毎週火曜日 (12/23・30、1/6を除く) 午後4時～5時	20人	2,040円	
美容ストレッチングジャズ ダンス(7日制) ◆16歳以上の女性	12/4～27年1/29の毎週木 曜日(12/25、1/1を除く) 午後0時30分～2時	16人	3,150円	
打ちたて茹(ゆ)でたてを味 わう手打ちそば教室	12/14(日) 午前10時～午後2時	15人	1,800円	
保塚地域学習センター 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502				
キッズK-POP(ケイポップ) ダンス(6日制) ◆小学生	11/5～12/10の毎週水 曜日 午後4時30分～5時30分	20人	2,010円	事前
図書館&生涯学習施設のホ ムページを使いこなそう	11/8(土) 午後2時～3時	12人	無料	
パパと一緒に! 親子でわくわ く幼児あそび&工作(3日制) ◆1歳6カ月～3歳の子ども と父親	11/16・30、12/7 いずれも日曜日 午前10時30分～11時45 分	12組	1,500円	
暮らしのアロマサロン 肩こり解消オイル作りA・B	A: 11/20(木) 午前10時30分～11時30分 B: 11/28(金) 午後7時～8時	各 12人	1,300円	
あ〜ドスコイ 皆で唄ってみ ましょう相撲甚句(3日制)	11/22・29、12/6 いずれも土曜日 午後1時30分～3時	12人	1,320円	
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	11/27(木) 午後7時～8時30分	20人	無料	
子連れでも楽しむダンス& ピラティスA・B(4日制) ◆就学前の子どもの母親 託児(Bのみ):2カ月～就学 前の子ども	12/3～24の毎週水曜日 A: 午前9時45分～10時 35分 B: 午前11時～11時50 分	各 15人 (託児 8人)	2,200円 (託児付き 4,900円)	
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	12/14(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	毎週金曜日 (11/21を除く) 午後7時30分～8時40分	各 30人	1回 450円	当日持
しっかりエアロ	毎週日曜日 (11/2・30を除く) 午前10時30分～11時40分	各 30人	1回 450円	
アクアトレーニング	毎週水曜日 午後0時20分～1時20分	各 20人	1回 660円	

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				
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	当日持
マスターズ水泳トレーニング ◆18歳以上の方	11/1(土) 午後5時～8時30分	25人	830円	
千住スポーツ公園 〒120-0044 千住緑町2-1-1 ☎3879-7643				
ストレッチポール「ひめト レ」(3日制) ◆16歳以上の女性	12/1・8・22 いずれも月曜日 午後3時30分～4時30分	35人	1,350円	事前
総合スポーツセンター 〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211				
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 (11/2・23を除く) 午前10時～正午	各 20人	1回 550円 (小・中学生 は335円)	当日用
ボクシングエクササイズ	毎週月曜日(11/10を除く) 午後3時30分～4時40分	各 40人	1回 440円	当日持
しっかりエアロ	毎週土曜日(11/15を除く) 午前11時～午後0時10分	各 50人	1回 440円	
ステップエアロ	毎週日曜日(11/23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(11/10を除く) 午前11時～午後0時10分	各 45人	1回 440円	
サーキットエアロ	毎週水曜日(11/19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				
ポールでストレッチ ◆おおむね35歳以上の方	11/7(金)・26(水) 午後2時～2時40分	各 8人	1回 500円	当日
マスターズ水泳コース	11/17(月) 午後7時30分～8時30分	15人	660円	当日持
ベビーマッサージ&リトミッ クA・B(3日制) ◆4カ月～1歳5カ月の子ども と保護者	12/10・17・24 いずれも水曜日 A: 午前10時～10時30分 B: 午前10時45分～11時 15分	各 15組	2,490円	当日
子どもリトミック(水曜) (3日制) ◆1歳3カ月～2歳の子ども と保護者	12/10・17・24 いずれも水曜日 午前11時30分～午後0 時15分	12組	3,150円	事前
4歳～6歳児短期水泳教室 A・B(2日制) A: 水慣れ B: 浮きバタ足 ◆4歳～就学前の子ども	12/26(金)・27(土) 午後1時30分～2時20分	各 10人	1,860円	
小学生短期水泳教室A・B(2日制) A: 呼吸なしクロール B: 呼吸付きクロール ◆小学生	12/26(金)・27(土) 午後2時30分～3時20分	各 10人	1,860円	
小学生短期水泳教室 平泳 ぎ(2日制) ◆小学生	12/26(金)・27(土) 午後3時30分～4時20分	10人	1,860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	11/12(水)・26(水) 午前11時～正午	各 20人	1回 510円	当日持

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



☎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 東京都足立区柳原 2-12-5 東京都行政書士会所属 会員番号 第9180号

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!



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

特定健診 受けてみよう
その一言で
あなたの命 守られる

中川北小学校6年 石井 航太郎

足立区医師会

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

地元で安心 結婚相談
秘密は厳守

探しています。

- ◎本気の方
- ◎マジメな方
- ◎真剣な方
- ◎お子様の結婚に悩む親御さん!



より良い結婚をするために
 NPO「婚活セミナー」10月26日(日)午後5時
 北千住芸術センター9階の3 先着30名無料
 地元密着の『地域一番店』を目指して創業14年。
 成婚実績多数。親子でも、お一人でも、内緒でも…
 まずはお気軽にご連絡ください。
 ●秘密厳守 ●明朗会計 ●安心システム
 ●『当社が信頼される理由がわかる資料』無料発送
 ●ご自宅でお相手探しができます
 Eメール sawai@l-p-l.com URL http://www.l-p-l.com
 東京商工会議所会員 (公益法人) 足立法人会会員
ワンプラスワン ☎0120-79-4150
足立区平野3-26-14

12

昼夜で異なるシャボン玉の風景を見に行こう

リバーズ
メモリアル **Memorial Rebirth 千住 2014** 太郎山

11月2日(日)、午後3時/6時開始 ※各30分程度

千住旭公園 通称:太郎山公園 (千住旭町30-1) **入場無料**

当日のサポータースタッフ募集中!
くわしくはホームページへ
▲昨年の「シャボンおどりの様子」

シャボン玉のベールに包まれて、見慣れた公園が知らない世界に変わる。アートと盆踊りが融合した「シャボンおどり」の音色に誘われて、いつもと違う太郎山公園に出掛けよう。
■問い合わせ先=区・プロモーション係 ☎3880-5803
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/

公園まるごと おもちゃ箱

■日時=11月9日(日)、午前10時~午後3時
※一部は午後から開始。荒天中止 ■場所=元淵江公園 ■内容等=木と一緒に遊ぶ/立ちかまどでウイナー焼き(2本50円)/スーパー竹とんぼ作り(100円)/伝承あそび/ポニー乗馬体験(小学1年生以下の方対象・200円) ※いずれも天候による内容変更や、完売による終了の場合あり ■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

桜花亭の催し

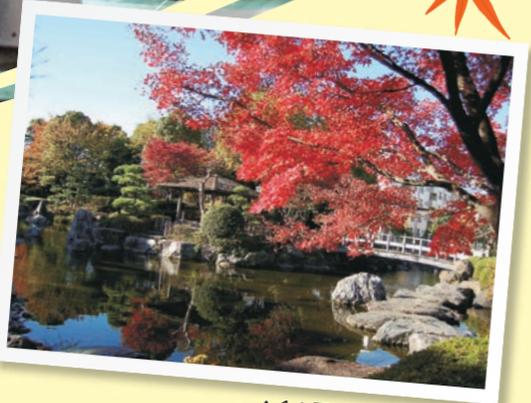
■場所・申込・問い合わせ先=花畑記念庭園・桜花亭 ☎3885-9795 FAX 3860-0608

桜花亭寄席

■日時=11月15日(土)、午後2時~3時
※午後1時30分開場 ■対象=小学生以上の方 ※小学生は保護者同伴 ■内容=区内在住の落語家・柳家我太楼ほかによる落語会 ■定員=50人(10月26日から先着順) ■費用=1,000円 ※中学生以下の方は500円。家族で申し込む場合1人につき100円引き ■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、「寄席」をファクス

秋の文化祭

■日時=11月22日(土)、午前10時~午後4時 ■内容=庭園の紅葉を眺めながら、お茶会・お点前・いけばなの体験やクリスタルボウル(水晶製の楽器)・オカリナの演奏などを楽しむ ※小学生以下の方は保護者同伴 ■定員=▷お茶会、お点前…60人 ▷いけばな…40人 ※いずれも10月26日から先着順 ■費用=▷お茶会・お点前…500円 ▷いけばな…300円 ▷その他…無料 ■申し込み方法=▷体験…電話・窓口または住所、代表者氏名、電話番号、人数、希望体験名をファクス ▷その他…不要 ※当日直接会場へ



▲11月は紅葉も見ごろ

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

マンションオーナー様 管理組合様 無料診断いたします!!

※足立区内に限りです

あなたのマンションは大丈夫?

築20年を過ぎた建物は老朽化により放置すると漏水など大変な損害を被ることがあります。

築25年経過した給水管の内部を内視鏡により撮影

マンション給排水設備リニューアル専門会社

株式会社 大勝テック

〒123-0841 足立区西新井 6-18-17
☎3856-2870 http://daisho-tec.com

東京都水道局の「安全でおいしい水プロジェクト」に参画しています。

女性用 男性用 医療用

10月25日(土)~11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!**

株式会社 洋かつらセンター **丸井**

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・常磐線線路さわ)

車 高価買取

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! バンチャトラックも買取!

現金買取! もちろん無料!

JAWS 足立 カープラザ日本自動車(株)

フリーダイヤル **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** をもれなくプレゼント!