



2013年7月25日 第1665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

広報



今日の寄り道は ギャラクシティ!

大人が遊べるいろいろ、そろいました。
問い合わせ先=ギャラクシティ ☎ 5242-8161

楽しく気軽にエクササイズ
クライミングウォールで
リフレッシュしよう

くわしくは12面へ

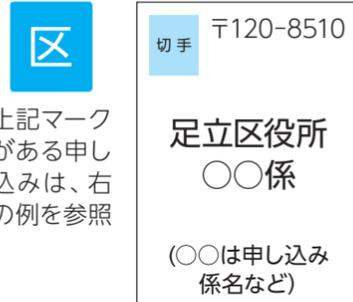
葺立ち

足立区民の平均寿命は男性77・98歳、女性84・61歳。この10年間に男性は168歳、女性は131歳長くなりました。これは確かにうれしいニュースではありますが、国や都の平均寿命も同様に伸びており、その差は10年前と比べて一向に縮まっています。男女ともに23区内で常に最下位争いをしている事実は改善できないままなのです◆生活環境にさほど差があるとは思えない23区内で、当区が都平均と比較して約1.8歳も寿命が短い原因はどこにあるのでしょうか?担当所管である衛生部が着目したのは、区民の糖尿病罹患率と糖尿病から人工透析への移行割合の高さです◆糖尿病発症の原因の一つは肥満の元となる「偏った食生活」です。食事は炭水化物がメイン。おかずといえば揚げ物が主体。野菜の摂取量も長寿県と比較すると1日あたり約100グラムほど少ない260グラム程度という食の実態が浮かび上がってきます◆都市基盤整備が進み、生活は便利になったとしても、QOL(クオリティ・オブ・ライフ)生活の質の根本である「健康」が二の次では、意味がありません。足立区では糖尿病対策に的を絞った具体的な計画を策定して、本腰を入れて取り組んでいきます。くわしくは9月10日号でお知らせします。

足立区長 近藤やよい

今号の主な内容	4面	消費者おたすけ通信	8~11面	近所deまなボー☆	12面	大人のギャラクシティ
---------	----	-----------	-------	-----------	-----	------------

郵送申し込み記入例



は都・教育庁義務教育課で配布
受付期間=8月28日～9月13日消
印有効 ■申込=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・義務教
育課小中学校係 ☎5320-6752
区・就学係 ☎3880-5969

冒険遊び場

■日時=8月3日(土)、午前11時～
午後2時 ■対象=18歳以下の方
※就学前の子どもは保護者同伴
■内容=段ボール遊び、水遊びなど
■申込=不要 ※当日直接会場へ
■場・問先=鹿浜いきいき館
☎3853-5071

障がいのある子もいない子も「いっしょにあそぼう」

■日時=8月1日(木)～3日(土)、午後
1時30分～3時30分 ■対象=18
歳以下の方 ■内容=ゲームや工作
遊びなど ■申込=不要 ※当日直
接会場へ ■場・問先=鹿浜いきい
き館 ☎3853-5071

健康・衛生

講座「食事のバランスアップのヒケツ」(2日制)

■日時=8月23日(金)・28日(水)、
午後1時30分～3時30分 ■対象=
おおむね65歳以下の方 ■内容=
バランスの良い食生活とは/簡単
エクササイズ ■定員=30人(7月
26日から先着順) ■申込=電話
■場・申・問先=竹の塚保健総合セ
ンター保健栄養担当 ☎3855-5046

土曜予防接種外来(9月・10月分)

■日時=9月21日(土)、10月19日
(土)(8月の実施はなし)、午後3時
～5時 ※午後4時30分受け付け
終了 ■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 ■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 ※病児の診療は不
可 ■場・問先=足立区医師会(中
央本町3-4-4、当日午後3時～5時)
☎3880-1866

■問先=区・保健予防係
☎3880-5892

福祉・高齢医療

心身障害者医療費助成制度

■対象=次のいずれかに当てはま
る65歳未満の方…身体障害者手

帳1・2級/身体障害者手帳3級の
うち内部機能障がい(心臓、腎臓、
肝臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、
小腸、免疫不全)/愛の手帳1・2
度 ※次のいずれかに当てはまる
方は対象外…区内に住居登録がな
い(施設入所者の場合、例外規定
あり)/所得が基準額(表2)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)/健康保険に加入していない/
生活保護を受けている/医療
費が公費で賄われている施設に入
所中 ■内容=医療費の自己負担額
の助成(表3) ※差額ベッド代・
オムツ代・文書料など、健康保険
の使えないものは対象外 ■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(24年1
月2日以降に足立区に転入した方
のみ必要)

◆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2日
(金)までに要電話連絡(郵送料実費
負担)。所得基準額(表2)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

または各福祉事務所

表2 心身障害者医療費助成所得基準額

扶養 人数	所得制限基準額 (8/31まで…23年中の所得) (9/1から…24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3 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 非課税者	外来(調剤・訪問看護・接骨院施術含む)	負担なし
	入院	
住民税 課税者	外来(調剤・訪問看護・接骨院施術含む)	1割 1万2,000円 4万4,400円
	入院	

※入院時には1食につき260円の自己負担あり

献血(8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
7(水)	西新井税務署(栗原3-10-16)	午後1時30分～4時
9(金)	コモディイイダ鹿浜店(鹿浜7-2-3)	午前10時～11時30分/ 午後0時45分～4時
12(月)～14(水)	区役所1階区民ロビー	午前9時30分～11時30分/ 午後0時45分～4時
17(土)	朝日信用金庫足立支店(関原3-39-3)	午前10時～11時30分/ 午後0時45分～4時
22(木)	東京電力上野支社足立営業センター (千住桜木1-11-9)	午前10時～11時30分/ 午後0時45分～4時
26(月)・27(火)	区役所1階区民ロビー	午前9時30分～11時30分/ 午後0時45分～4時

※運転免許証や保険証など、本人確認ができるものを持参

■問先=献血の条件…都・赤十字血液センター ☎5534-7550

▷実施場所等…区・衛生管理係 ☎3880-5891

子育て・教育

中学校卒業程度認定試験

■日程=10月28日(月) ■場所=東
京都教職員研修センター(文京区
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=願書を持参ま
たは郵送 ※対象など、くわしく
は受験案内参照。願書・受験案内

国民健康保険の各種届出などのご案内

引越や退職などの場合に届出が必要です

■対象事由=表1 ※対象事由に当てはまってから14日以内に手
続きをしてください。届出が遅れた場合、保険料は最長2年さか
のぼって発生、届出日より前の医療給付は原則として受給不可

保険料の減免措置

■対象=災害や経営不振などによる事業の休・廃止または自己の
都合によらない失業などで収入が極端に少なくなり、保険金・預
貯金などの資産を活用しても保険料の納付ができなくなった世帯
※通常の退職による収入減などは対象外 ■減免期間=申請月以降
分から3カ月単位で減免。6カ月を限度 ■申込=事前に電話連絡し、
納期限の7日前までに窓口へ

社会保険の扶養家族に当てはまる方は切り替えを

家族が社会保険に加入して、その扶養家族として社会保険に加
入できる方は、勤務先で加入の手続きをしてください。また社会
保険に加入したときは、国民健康保険(以下、国保)をやめる手続
きをしてください。

国民健康保険における「世帯主」の取り扱いを変更できます

世帯主が会社の健康保険などに加入している場合でも世帯員に
国保に加入している方(被保険者)がいると、国保制度上「被保険
者でない世帯主」(以下、「擬制世帯主」と表示されます。届出によ
り被保険者を国保制度上の世帯主(以下、「国保主」)に変更できま
す。保険料の滞納がある方は変更不可。 ※保険料通知書などの
送付先を「擬制世帯主」から「国保主」に変更できます。住民票上
の世帯主は変わりません。

— いずれも —

※必要書類など、くわしくはお問い合わせください。 ■申・問先
=資格賦課係 ☎3880-5240

表1 国民健康保険で届出が必要な対象事由

届出の 種類	対象事由
加入	区へ転入してきた/職場の健康保険をやめた(被扶養者でなくなった)/ 社会保険に加入していた方が後期高齢者医療制度へ移行したときに 被扶養者だった/生活保護を受けなくなった/子どもが生まれた
脱退	区外へ転出する/職場の健康保険に加入した(被扶養者になった)/ 生活保護を受けるようになった/死亡した
その他	区内で住所が変わった/世帯主や氏名が変わった/世帯を分けた、ま たは一緒になった/保険証をなくした

放射線量の調査
(7/1～12の平日)

日付	1	2	3	4	5	8	9	10	11	12
測定値(マイクロシーベルト/時)	0.09	0.09	0.09	0.09	0.09	0.09	0.07	0.08	0.07	0.07

■計測場所=区役所前中央公園(地上から高さ50cm)
■問先=環境対策係 ☎3880-5367

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/>

もの忘れ相談 (8月分)

■対象=65歳以上の方と家族
■申込=電話または窓口 ■日程・場・申・問先=▷14(水)…地域包括支援センターはなはた
☎3883-0048
▷20(火)…地域包括支援センター入谷
☎3855-6362
■問先=介護予防係
☎3880-5885

下肢用補装具セミナー

■日時=9月4日(水)、午後1時~4時
■内容=下肢装具の役割/補装具に関する手続き方法 ■定員=40人 (7月26日から先着順) ■申込=電話または住所、氏名、電話番号をファクス ■場・申・問先=障がい福祉センター自立生活支援室
☎5681-0132 ☎5681-0137

人材募集

保育園職員 (非常勤)

■勤務内容等=表4 ■雇用期間=9月1日~26年3月31日 ※更新あり ■選考=▷1次…書類審査(履歴書および作文) ▷2次…面接(8月16日(金)予定) ■申込=履歴書(自筆、写真貼付)と作文(「保育をするうえで大切に思っていること」について800字以内、400字詰め原稿用紙2枚)を持参または区へ郵送 ※申込書類は返却不可 ■期限=8月8日(木)必着 ■申・問先=保育管理係 ☎3880-5872

表4 保育園非常勤職員 (日中・朝夕保育) 勤務内容等

職種	必要資格	業務内容	勤務時間(異なる場合あり)	報酬月額(予定)	定員(予定)	勤務場所
日中保育	保育士・幼稚園教諭・小学校教諭・中学校教諭・看護師・保健師のいずれか	保育/一般業務	1日6時間(午前7時30分~午後6時30分の間で設定)月~土曜日の間で週5日、週30時間勤務	178,000円	2人	東綾瀬保育園または大谷田第二保育園
朝夕保育	保育士	保育/一般業務	1日4時間(午前7時30分~11時30分または、午後2時30分~6時30分の間で設定)月~土曜日の週6日、週24時間勤務	149,000円		花畑保育園(朝保育)または第三上沼田保育園(夕保育)

※有給休暇・交通費(限度額あり)あり。
※日中保育は厚生年金・健康保険・雇用保険に加入、朝夕保育は雇用保険のみ加入。

休日接骨院当番所 (8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
4(日)	五反野名倉岡村接骨院(足立4-40-3)	3849-6655
	曾我整骨院(竹の塚2-10-7)	3883-3285
11(日)	東綾瀬整骨院(東綾瀬1-29-14)	3605-9796
	川村接骨院(梅田3-14-7)	3840-7187
18(日)	佐藤接骨院(柳原2-20-12)	3879-4177
	三豊接骨院(西新井栄町2-5-12)	3880-6886
25(日)	羽鳥整骨院(青井2-7-14)	3840-3623
	梅田名倉接骨院(梅田6-20-6)	5888-7717

※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

小学校外国語活動アドバイザー(非常勤)

■対象=小学校学習指導要領に基づく外国語活動の指導・助言ができる知識・経験と実用英語技能検定準1級またはTOEIC730点程度の英語力がある方 ■勤務内容=小学校外国語活動の授業支援など ■勤務条件=午前8時30分~午後4時30分、1日7時間(原則週5日、年間205日) ※社会保険・有給休暇あり ■雇用期間=10月1日~26年3月31日 ※更新あり ■報酬=月額20万円 ※交通費あり ■募集人数=1人 ■選考=▷1次…書類 ▷2次…面接(9月12日(水)予定) ■申込=申込書類(自筆、写真貼付)を持参または区へ郵送 ※申込書類は返却不可。申込書類は教職員課事業推進係で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可 ■期限=8月20日(火)必着 ■申・問先=教職員課事業推進係 ☎3880-5964

仕事・産業

起業家支援塾「独立・起業セミナーコミュニティビジネス編」(3日制)

■日時=8月25日~9月8日の毎週日曜日、午前10時~午後5時 ■場所=あだち産業センター ■対象=地域貢献を目的とした起業を具体的に検討している方 ■内容=先輩起業家の体験談/地域ネットワークづくり/コミュニティビジネス事業プランの作成法など ■定員=

25人 (7月26日から先着順) ■費用=3,000円 ■申込=ホームページ内の専用フォームに入力または住所、氏名、電話番号、「コミュニティビジネス編」をファクス ■申・問先=エキスパート・リンク(株)(区委託事業者) ☎045-342-7172 ☎045-342-7173

☎info@ex-link.co.jp
☎http://www.ex-link.co.jp/
■問先=区・創業支援係(あだち産業センター内) ☎3870-8400

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を行う製造業事業者または認定農業者 ※24年度にこの助成金の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2年間の経営改善計

画書(助成金申請書)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=申請後、審査で採択され認定された補助対象経費90万円を上限とし、その2分の1を助成。ただし、区内業者に支払った経費は3分の2を助成 ■助成件数=50件程度 ■申請=経営改善計画書(助成金申請書)を持参 ※募集案内・申請書は7月25日以降、中小企業支援課創業支援係で配布するほか、区ホームページからもダウンロード可 ■経営改善計画書(助成金申請書)の作成相談=7月26日(金)以降要電話予約 ■申請期間=9月2日~12月20日 ※予算額に達し次第締め切り ■申・問先=区・創業支援係(あだち産業センター内) ☎3870-8400

仕事・産業は、
4面に続きます

介護予防「はつらつ教室」

■日時等=表5 ■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 ■問先=介護予防係 ☎3880-5885

表5 「はつらつ教室」日時等

場・申・問先(地域学習センター)	日時	内容等	申込期間	申込
興本 ☎3889-0370	9/2~10/28の毎週月曜日(9/16・23、10/14・21を除く)、午後3時30分~5時(5日制)	椅子に座ったまま無理なく楽しく行えるストレッチ体操 定員=25人	7/26~8/1	電話
江北 ☎3890-4522	9/5~10/3の毎週木曜日、午後1時45分~3時15分(5日制)	無理なく楽しく筋力アップし姿勢を改善 定員=20人	7/26~8/22	
保塚 ☎3858-1502	9/5~10/3の毎週木曜日、午後1時~2時30分(5日制)	筋力トレーニングと柔軟体操、脳トレゲームなど 定員=20人	7/26~8/5	

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
伊興 ☎5837-1280	①8/2(金) ②8/27(火) いずれも午後1時~2時30分	①若返りストレッチ、リズム体操 ②座ったままできる健康体操 いずれも、場所=伊興地域学習センター 定員=30人(先着順) 申込=電話
さの ☎5682-0157	9/6(金)、午前10時30分~正午	認知症サポーター養成講座 場所=佐野地域学習センター 定員=20人(先着順) 申込=電話
関原 ☎3889-1487	8/16(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」 対象=男性 定員=25人(先着順) 申込=電話
千住西 ☎5244-0248	①9/4(水)、午前9時30分~11時30分 ②9/17(火)、午後2時~3時15分	①生活に役立つ劇とスロー・トレーニング ②踊りで介護予防 場所=①東京芸術センター21階・天空劇場 定員=①100人 ②40人(いずれも先着順) いずれも 申込=電話
中川 ☎3605-4985	8/20(火)、午後2時30分~4時	講習会「団塊世代必見、これからのライフプラン」 場所=中川地域センター(長門住区センター分館) 定員=60人(先着順) 申込=電話
西新井 ☎3898-8391	8/7(水)、午前10時~11時	講習会「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)
西新井本町 ☎3856-6511	8/28(水)、午後2時~3時	悪質商法はあなたを狙っています、被害にあわないために 場所=西新井本町住区センター 定員=15人(先着順) 申込=電話
日の出 ☎3870-1184	①8/5(月) ②8/28(水) いずれも午後1時30分~3時	①②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=25人(先着順) 申込=電話
本木関原 ☎5845-3330	8/14(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

※先着順は7月26日受け付け開始
※「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

8月上旬に児童扶養手当・特別児童扶養手当の現況届を送付します

必要事項を記入して持参または郵送してください ※提出がない場合、8月分からの手当を支給停止 ■期限=8月30日(金)必着 ■提出・問先=親子支援係 ☎3880-5883

■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

仕事・産業は、
3面からの続きです

仕事・産業

区有地の売却

■入札参加受付期間=9月6日～26日 ■入札期間=10月10日(木)、午後1時～17日(木)、午後1時 ■開札日=10月17日(木) ■内容=ヤフー・ジャパン(株)が運営するシステムを利用した区有地の売却 ■売却予定物件等=表1 ※申し込み方法など、くわしくは区のホームページまたはヤフー・ジャパンの官公庁オークションホームページ(<http://koubai.auctions.yahoo.co.jp/>)をご覧ください。 ■問先=用地事業係 ☎3880-5842

マンスリー就職面接会

福祉・介護などの仕事

■日時=8月29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(区・就労支援係へ8月26日(月)までに要電話予約。6カ月～就学前の子ども、先着5人)

清掃・警備などの仕事

■日時=9月18日(木)、午後1時～4時 ■場所=ムーブ町屋3階(荒

川区荒川7-50-9) ※参加予定企業は10社。保育あり(荒川区・就労支援係へ9月12日(木)までに要電話予約。6カ月～就学前の子ども、先着5人)

—いづれも—

■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

雇用・生活総合出張相談

■日時等=▷8月20日(火)…花畑地域学習センター ▷9月10日(火)…江北地域学習センター ※いづれも午前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(7月26日から先着順) ※定員に空きがある場合、当日参加も可 ■申込=電話 ■申・問先=区・就労支援係 ☎3880-5443

女性のための
就労支援セミナー

■日時=8月28日(水)、午後2時～4時 ■場所=エル・ソフィア ■対象=求職中の女性 ■内容=就職活動の心構えや書類の書き方、面接のポイントを学ぶ ■定員=50人

(7月26日から先着順) ※保育あり(要予約、6カ月～就学前の子ども、先着5人) ■申込=電話または氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、「女性就労支援セミナー」をファクス ■申・問先=お問い合わせコールあだち ☎3880-0039 ☎3880-5605

小学生以上の子どもを持つ
再就職を希望する女性を支援

■対象=正社員もしくはフルタイムで仕事ができる環境にあり、小学生以上の子どもを持つ離職中の女性 ■内容=区委託業者の契約社員として2カ月の研修後、3カ月程度の派遣先企業での就業体験を通じて正社員または長期雇用での就職をめざす ■就業期間=9月2日～26年1月31日 ■就業時間=▷研修…午前9時～午後6時 ※実働8時間 ▷就業体験…派遣先企業の就業時間による ■就業場所=北千住駅近辺の研修会場、都内または近郊の派遣先企業など ■報酬=時給1,100円 ※交通費あり ■採用人数=10人(選考) ※事前説明会および選考あり。日程など、くわし

くはお問い合わせください。 ■申込=電話またはホームページの入力フォームに入力 ■申・問先=メディケアシグマ(株)(区委託事業者) 🌐<http://www.medicare-sync.jp/> ☎5284-7418
■問先=区・就労支援係 ☎3880-5469

暮らし・まちづくり

ニート・ひきこもり出張個別相談

■日時等=▷8月20日(火)…花畑地域学習センター ▷9月10日(火)…江北地域学習センター ※いづれも午前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・ひきこもりに関する相談/家族からの支援方法など ■定員=各3組(7月26日から先着順) ■申込=電話 ■申・問先=セーフティネットあだち ☎5242-9634
■問先=区・就労支援係 ☎3880-5469

表1 売却予定物件所在地番等

物件番号	1	2	3	4	5
所在地番	佐野一丁目502番2	南花畑三丁目5324番1	舎人四丁目3番19	南花畑二丁目9番2	西新井四丁目38番4
土地面積	435.09㎡	320.46㎡	262.89㎡	461.28㎡	97.43㎡
最低売却価格	8,690万円	6,290万円	4,880万円	9,080万円	2,390万円

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3,500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日以降に抽選結果を通知。抽選の結果空室がある場合は、利用希望日の前月1日から3日前までに電話予約

表2 宿泊施設利用日等(10月利用分)

申・問先	10月の利用できる日	受付時間
鋸南自然の家 ☎0470-55-4770(予約専用)	5、12、13、19、26 ※学校などが利用するため、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。	午前9時～午後5時 ※土・日曜日、祝日を除く
日光林間学園 ☎0288-53-3681(予約専用)		

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)先のわかる物の提示が必要 ■利用料金=平日、大人1泊2食7,980円など ■申込=電話 ■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 ☎0120-543-405(午前9時～午後8時) 🌐www.mizunokaori.com/

すけ坊の消費者おたすけ通信

健康食品の送りつけに注意

注文した覚えのない健康食品の送りつけに関する相談が増加しています。

事例1

「1カ月前に注文を受けた健康食品ができあがったので送る」と電話があった。注文していないと断ったが「電話で受け付けた記録がある」と一方的に話を進められ、翌日代金引換配達で商品が届いた。

事例2

同居の親あてに代金引換配達で健康食品が届いたが、親は注文した覚えはないと言うので受け取り拒否をした。後日、送ってきた業者から電話があり、親からの注文を受けて生産したので代金は支払ってもらうと言われた。

アドバイス

- ▷申し込んだ覚えがなく、購入するつもりがなければ、きっぱりと断る。
 - ▷断ったのに一方的に送りつけられた場合は、配達業者に受け取り拒否を伝えようで社名、連絡先を控える。
 - ▷業者から暴言を吐かれたり、脅迫されるなど恐怖を感じるような場合は警察に相談する。
 - ▷トラブルにあう人は高齢者が多いので、家族や周囲の人が注意して見守る。
 - ▷家族あての荷物でもすぐに受け取らずに本人に確認する。
 - ▷代金を支払ってしまった場合でもあきらめずにすぐに消費者センターに相談する。
- 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

消費生活啓発員「くらしのおたすけ隊」養成講座(4日制)

■日時=8月23日(金)、9月6日(金)・25日(水)、午後1時30分～4時30分/10月2日(水)、午後1時15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=消費者問題の歴史と消費生活相談の現状/消費者が知っておきたい法律知識/契約の基礎知識/消費者トラブルの現状と消費者センターの役割/食の安全と表示/啓発プランの作成・発表 ■定員=30人(7月26日から先着順) ■申込=電話 ■申・問先=消費者センター ☎3880-5385

特別障害者手当(国制度)などの振り込みは8月1日ごろ

特別障害者手当、障害児福祉手当、福祉手当(経過措置)の25年5月分から7月分を、届け出先の口座へ8月1日(木)ごろに振り込みます。 ※3カ月以上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左上を参照

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

ごみ集積所で、カラスによるごみの散乱被害が多発しています

ごみを出す際は次の3点にご協力をお願いします

- ▷ごみはできるだけフタ付きの容器に入れて出す。
- ▷ごみ袋で出す場合は、カラスのエサとなる生ゴミを紙などで包み、外から見えないようにする。
- ▷防鳥ネットを使用する時は、必ずごみ袋をネットに入れ、ごみ袋を包むようにして隙間を作らないようにする。

防鳥ネットを無償で貸し出しています

■対象=集積所への設置・管理が

できる区内在住の方 ■申込=電話
—いずれも—

■申・問先=足立清掃事務所作業係
☎3853-2141

都営住宅入居者募集

■内容等=▷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1日~9日(土・日曜日を除く) ■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。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

☎3880-0039

催し物

博物館の映画会

■日時=8月10日(土)、午前11時~正午 ※無料公開日 ■内容=8月15日に埼玉県美里町で行われる百八基の塚に灯りをともす行事「猪俣の百八燈-美里の盆行事-」/「足立の念仏講 栗原・後栗原ズシ、保木間・大門ズシ」の上映 ■定員=50人(先着順) ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=郷土博物館 ☎3620-9393

講座「素敵な人生のしまい方」

■日時=9月4日(水)、午前10時~正午 ■場所=エル・ソフィア ■内容=葬儀や身辺整理などの問題と向き合い、自分らしい最期の迎え方について考える ■定員=30人(7月26日から先着順) ※保育あり(要予約、6カ月~就学前の子ども、先着10人) ■申込=電話ま

たは区のホームページ内の専用フォームに入力または住所、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氏名(フリガナ)、年齢)、「しまい方」をファクス ■申・問先=男女参画プラザ ☎3880-5222 ☎3880-0133

あだちNPOフェスティバル2013 出展団体募集

■日時=9月29日(日)、午前11時~午後3時 ■場所=区役所1階区民ロビー ■対象=事務所の所在地を区内に置くNPO・社会貢献活動団体 ■内容=区内NPO団体が一堂に会し、日ごろの活動をPRし、区民と交流する ■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団体名、住所、応募者氏名、電話・ファクス番号をファクス ■期限=8月9日(金) ■申・問先=NPO活動支援センター(午前9時~午後8時、日・月曜日、祝日休館) ☎3840-2331 ☎3840-2333

催し物は、
7面に続きます

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
建築審査会	7(水)	午後2時30分~4時30分	区役所	建築調整課 用途照会係 ☎3880-5943
区民評価委員会全体会	28(水)	午後2時~4時30分		政策経営課 経営管理担当 ☎3880-5811
成年後見制度審査会	30(金)	午後1時30分~3時30分		福祉管理課 調整担当 ☎3880-5732

ギャラクシティのイベント

■場・申・問先=ギャラクシティ
☎5242-8161

1・12面で紹介している大人向けのイベント以外にも、大人から子どもまでみんなで楽しめる催しが勢ぞろいしています!

プラネタリウム番組「世界遺産宇宙への祈り」

■日程=7月26日~10月27日 ※8月31日(土)まで1日2~3回投影。くわしくは右記ギャラクシティニュースをご覧ください。 ■内容=各地の世界遺産の映像をプラネタリウムに投影・同時上映「富士の星暦」(約40分) ■費用=▷高校生以上の方...500円 ▷小・中学生の方...100円



マチュピチュ
制作・著作:凸版印刷株式会社/TBS



アンコール遺跡バイロン寺院
制作・著作:凸版印刷株式会社

▷就学前の子ども...無料 ■申込=不要 ※当日直接会場へ

Gがくえんクラブルーム1218メンバー募集

ギャラクシティでのクラブ活動 ■対象=中学・高校生 ■内容等=表3 ■申込=電話



▲ダンス部練習中!

表3 Gがくえんクラブルーム 活動日時等

クラブ名	活動日時	活動内容	募集人数
ダンス部	毎週火・木曜日、午後4時~7時 毎週土曜日、午後5時~8時	ダンス練習、ダンスイベント企画運営	各15人
天文部	毎月第4土曜日、午後7時30分~8時30分	観望会の企画運営 プラネタリウムの番組作成	5人
パソコンゲーム部	毎月第1・3土曜日、午後5時~8時	ゲーム作成ソフトを使ったRPGゲームの制作	10人
映画部	毎月第3日曜日、午前10時30分~午後4時30分	映画の制作(台本作成・演技・撮影)	

ハーブサシェづくり

■日時=8月1日(水)、午前10時~午前10時30分~午前11時~午前11時30分(各20分) ※いずれも午前9時30分から整理券を配付 ■対象=3歳~中学生 ※就学前の子どもは保護者同伴 ■内容=ハーブを使ってサシェ(かおり袋)を作る ■申込=不要 ※当日直接会場へ。

歓喜の演vol12「合唱」J.シュトラウス2世作曲 喜歌劇「こうもり」

■日時=9月21日(土)、午後3時開演(午後2時30分開場) ■対象=小学生以上の方 ■内容=オ

ペレット ■定員=902人 ■費用=▷S席...2,500円 ▷A席...2,000円 ※全席指定 ■申込=チケットをギャラクシティ、各地域学習センターで購入

ボランティア体験説明会

■日時=8月21日(水)、午後7時~9時/31日(土)、午前10時~正午 ■対象=高校生以上の方 ■内容=ギャラクシティで活動するボランティアの活動内容の紹介と体験 ■定員=各20人(先着順) ■申込=不要 ※当日直接会場へ



そのほかにも
イベント多数あり。
本号と同時配布の
ギャラクシティニュース
7月25日号を
ご覧ください

**なくそう
子どもの交通事故**

子どもの行動範囲が広がる夏休みは「飛び出し」に注意が必要です。子どもは、夢中になると周りに目がいかなくなってしまう。周りの大人が十分注意しましょう。また、交通ルールについて子どもたちに繰り返し教えましょう ■問先=交通対策課推進係 ☎3880-5912



身近で自然を体感!

「あだち自然の遊び場」8・9月の催し



桑袋ビオトープ公園

〒121-0061花畑8-2-2
☎3884-1021 FAX3884-1041
✉bio-park@adachi.ne.jp



イチオン! 調査キットで簡単 水しらべ

■日時=8月18日(日)、午後2時~3時
※午後1時45分受け付け開始 ■内容=川の
水がどれくらい汚れているのかを調べる
■定員=20人(先着順) ※就学前の
子どもは保護者同伴



▲水の色やにおいにも注目

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
✉ara-vc@adachi.ne.jp

イチオン! 荒川の干潟で生きものさがし

■日時=8月10日(土)、午前10
時~11時30分 ■場所=荒川
ビジターセンターと付近の干
潟 ■内容=荒川の干潟で生き
物を探して観察 ※就学前の
子どもは保護者同伴 ■持ち物
=軍手・長靴・バケツなど(生
き物を持ち帰りたい方)



▲ハゼやカニを探そう

◆自然のあそび屋台

■日時=8月4日(日)・11日(日)、午後2時~2時30分 ■内容=解説員が、
自然の見どころや遊びを園内に出す屋台で紹介
——いずれも——

■申込=不要 ※当日直接会場へ

◆遊びの学校 アシ原たんけん

■日時=8月11日(日)、午後1時30分~3時 ■場所=千住新橋上流部右岸
■対象=小学生 ※小学3年生以下の方は保護者同伴 ■内容=アシ原
の中を探検

——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付 ■定員=20人(先
着順) ■申込=不要 ※当日直接会場へ。荒天中止

生物園

〒121-0064保木間2-17-1
☎3884-5577 FAX3884-8996
✉seibutu@adachi.ne.jp



生物園は8月26日から26年3月31日まで改修工事のため休園します

イチオン! ワンニャン変身隊 園内大冒険

■日時=8月11日(日)、午前10時~
11時30分 / 午後2時30分~4時
※随時受け付け ■対象=小学生以下
の方 ※就学前の子どもは保護者同
伴 ■内容=水溶性化粧品でフェイス
ペイントをし、犬や猫に変身して園
内を散策する ※肌荒れの心配があ
る方は、あらかじめ化粧下地を塗っ
ておいてください



▲帝京科学大学のサークル「Zoomin」との共同企画
ズーミン

都市農業公園

〒123-0864鹿浜2-44-1
☎3853-4114 FAX3853-3729
✉adachi-toshino@seibu-la.co.jp

イチオン! 「かかし」を作ろう

■日時=9月1日(日)、午後1時30分
~3時 ■場所=都市農業交流館ギャ
ラリー ■内容=田んぼの守り神であ
るかかしを作り、田んぼに飾る ■定
員=20人(抽選) ※小学2年生以
下の方は保護者同伴 ■期限=8月19
日(日)必着



▲いらなくなった服でオリジナルかかしを作ろう

◆生きものガイド(7月・8月分)

■日時=7月27日、8月10日・24日 ※いずれも土曜日、午後1時30
分~2時。午前9時30分受け付け開始 ■内容=解説員が生物園の見どころ
を紹介 ■定員=各15人(先着順) ※就学前の子どもは保護者同伴

◆金魚展「夏の金魚まつり」

■日程=8月1日~25日 ■内容=ワキンやスイホウガンなど、世界中の
珍しい金魚が大集合

◆ニシキヘビと一緒に記念撮影(8月分)

■日時=10日(土)、午後3時~3時30分 ※午後2時50分受け付け開始
■内容=ニシキヘビと記念撮影 ※ヘビの状況に応じて変更あり ■持
ち物=カメラ ■定員=20組(先着順) ※グループでの参加

◆夏の金魚すくい

■日時=8月17日(土)・18日(日)、午前10時~正午 / 午後1時~3時30分
■費用=1回100円(持ち帰りは5匹まで、残念賞は1匹進呈)

◆足立水辺再発見プロジェクト第1弾 「池の生きもの救出大作戦」

■日時=8月25日(日)、午後1時30分~3時30分 ■対象=小学生以上の
方 ※小学生は保護者同伴 ■内容=休園前に生物園の池にいる生きもの
を救出 ■定員=20人(抽選) ■期限
=8月12日(日)必着



▲どんな生きものがいるかな?

——いずれも——

※別途入園料が必要 ■申込=▷池の生
きもの救出大作戦…住所、氏名(フリ
ガナ)、年齢、電話番号、「池の生きもの
の救出大作戦」を往復ハガキ ※返信面
にも宛名を記入 ▷そのほか…不要
※当日直接会場へ

◆わくわく体験工房「シソジュース作り」

■日時=8月11日(日)、午後1時30分~3時 ■場所=工房棟 ■内容=公園
内で育てているシソを使って、シソジュースを作る ■持ち物=持ち帰
り用の容器(300ml程度) ■定員=20人(先着順) ※小学2年生以下
の方は保護者同伴 ■費用=200円(材料費)

◆農業体験教室(10日制)

■日時=9月8日(日)・21日(土)、10月6日(日)・19日(土)・26日(土)、11月3
日(祝)・23日(祝)、12月1日(日)・8日(日)・15日(日)、午前10時~正午 ■場所
=ボランティアルーム / 畑 ■内容=秋・冬野菜の作付けから収穫まで
の農作業を園芸研究者と一緒に体験 ■定員=20人(抽選) ※小学2年
生以下の方は保護者同伴 ■費用=500円(材料費) ※初回のみ ■期限
=8月26日(日)必着

◆園芸講習会「秋の草花を使った寄せ植え作り」

■日時=9月14日(土)、午後1時30分~3時 ■場所=人と自然の共生館 ■
内容=季節の草花で寄せ植えを作り、育て方を学ぶ ■定員=15人(抽
選) ※小学2年生以下の方は保護者同伴 ■費用=1,500円(材料費) ■
期限=9月2日(日)必着

——いずれも——

※場所は都市農業公園内 ■申込=▷わくわく体験工房…不要 ※当日
直接会場へ ▷そのほか…窓口または希望者全員の住所、氏名(フリ
ガナ)、年齢(学年)、電話番号、イベント名を往復ハガキまたはファ
クス・ホームページ(<http://www.seibu-la.co.jp/adachi-agri/>)
※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



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/

催し物は、
5面からの続きです

催し物

足立区民合唱団アトリウム
コンサート

■日時=8月9日(金)、午後0時10分~0時45分 ■場所=区役所1階区民ロビー ■曲目=「りんごの唄」「見上げてごらん夜の星を」「明日があるさ」など ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=文化団体支援係 ☎3880-5986

東京都職場・一般吹奏楽
コンクール鑑賞案内

■日時=8月3日(土)、午後2時30分開演(午後1時30分開場)/4日(日)、午前10時15分開演(午前9時30分開場) ■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44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

あだち再生館の催し

子どもフリーマーケット
出展者募集

■日時=①8月11日(日) ②8月18日(日)、いずれも午前10時~正午 ■対象=区内在住の小学生と保護者。1世帯1区画 ■内容=不用になった子ども用品を親子で販売し、3Rを学ぶ ■定員=①7区画(抽選) ②5区画(抽選) ■期限=各開催日の1週間前必着

親子学習講座「地球温暖化の
しくみと燃料電池カー」

■日時=8月9日(金)、午前10時~

正午 ■対象=区内在住の小学生と保護者 ■内容=なぜ地球温暖化したのか/燃料電池は地球にやさしい? 燃料電池ミニカー体験 ■定員=10組(抽選) ■期限=8月2日(金)必着

—いずれも—

■申込=電話・窓口または住所、氏名(フリガナ)、電話番号、イベント名(フリーマーケットは希望日も)をハガキ・ファクス ■場・申・問先=あだち再生館(月曜日、祝日休館) 〒120-0011中央本町2-9-1 ☎3880-9800 FAX3880-9801

ふれあい計算フェスティバル

■日程=9月8日(日) ■時間等=▷親子(小・中学生と保護者 ※祖父母可)…午前9時30分開場 ▷ミドル(30~59歳の方)、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 ■定

員=400人(先着順) ■申込=電話・窓口または住所、氏名、電話番号、希望コースをファクス ■期限=8月6日(火) ■申・問先=青少年事業係 ☎3880-5275 FAX3880-5641

陶芸体験教室

■日時=8月17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点つくる ※引き渡しは10月中旬以降 ■定員=各16人(抽選) ■費用=500円(材料費) ■申込=希望者全員の住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、「陶芸体験教室」、希望時間を往復ハガキ ※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5日(月)必着 ■申・問先=障がい福祉センター社会リハビリテーション室 〒121-0816梅島3-31-19 ☎5681-0131

夏休み期間中、学校プールを一部開放

■場所等=表1 ※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。オムツのとれていない子どもは不可。小学3年生以下の方は保護者の同伴が必要な場合あり、くわしくはお問い合わせください ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=振興係 ☎3880-5826

表1 「総合型地域クラブ」プール開放場所等

場所(小学校)	クラブ名	開放期間	時間	対象
青井	NACKクラブ	8/6(火)~10(土)	午後1時30分~3時30分 ※午後1時受け付け	3歳以上の方
梅島	U&Uクラブ	8/1(木)~11(日)	午後2時~4時	小学生以上の方
興本	興本倶楽部	8/8(木)~12(月)/16(金)~19(月)	午後1時~3時	3歳以上の方
上沼田	SSKクラブ	8/3(土)・4(日)	午前10時~正午/午後1時~3時	3歳以上の方
島根	SUK ² クラブ	8/2(金)~4(日)	午後1時~3時	4歳以上の方
舎人第一	KITクラブ21	8/3(土)~12(月)	午後2時~4時	3歳以上の方
千寿桜	千住ウェスト	8/7(水)~11(日)	午後1時~3時	
千寿常東	JOTOクラブ	8/5(月)~11(日)	午後2時~4時	
千寿双葉	千住ウェスト	8/2(金)~6(火)	午後1時~3時	
弥生	SUK ² クラブ	8/3(土)~5(月)	午前10時~正午	4歳以上の方

来て!見て!話して! ITサロン(8月分)

表2 ITサロン(8月分) 日程等

場・問先	日程
生涯学習センター ☎5813-3730	7(水)・14(水)・21(水)・28(水)
伊興 ☎3857-6537	10(土)・17(土)
梅田 ☎3880-5322	4(日)・17(土)
興本 ☎3889-0370	11(日)・25(日)
江北 ☎3890-4522	10(土)・24(土)
佐野 ☎3628-3273	3(土)・17(土)
鹿浜 ☎3857-6551	6(火)・18(日)
新田 ☎3912-3931	3(土)・11(日)
竹の塚 ☎3850-3107	3(土)・9(金)・15(木)
中央本町 ☎3852-1431	10(土)・24(土)
東和 ☎3628-6201	8(木)・22(木)
舎人 ☎3857-0008	1(木)・20(火)・31(土)
花畑 ☎3850-2618	3(土)・16(金)
保塚 ☎3858-1502	8(木)・22(木)

■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。証明書提示) ■申込=不要 ※当日直接会場へ

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

債務整理・破産・貸金請求・遺言・相続
個人事業主の整理及び再生

☆完済された方も、過払い金が戻ってくる場合があります。

平成2年の開業から一貫して親切、丁寧をモットーに法律相談にあたらせていただいております。お困りの法律問題については、お気軽にご相談ください。



相談専用ダイヤル 0120-218-187

お仕事の帰り、土曜・日曜日にも相談受け付けます。

にしかた法務司法書士事務所

東京都荒川区西日暮里 5-34-2 日金ビル6F 西日暮里駅徒歩1分
司法書士 西方順郎 東京司法書士会第2307号 簡裁訴訟代理等関係業務認定会員 201308号
PC・モバイルサイト [にしかた法務](http://nishikatahoumu.jp/) で検索
http://nishikatahoumu.jp/ mail all@nishikatahoumu.jp

好評受付中! 公益事業の認証を取得しました
宗旨・宗派を問わない霊園です!!
とねりじょうえん
舎人浄苑

現地ご案内会 墓所・墓石セット総額157.7万円より
9:00~17:00

- ◆ 東京都の審査をクリア
 - ◆ バリアフリー設計
 - ◆ 宗教不問の公園墓地です。
- ご希望の方に詳しい資料をお送りします。下記電話番号までお問い合わせ下さい。



カーナビに入力してください。「東京都足立区古千谷本町2-22-20」
■経営主体/宗教法人全學寺
■墓地許可年月日/平成22年9月3日 ■許可番号/22足立生収第463号
MAC 携帯・PHS OK 通話無料 0120-41-1100

「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臨時に休診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。



平成24年度「特定健診受診勧奨の標語キャンペーン」優秀作品
受けてよね お父さん
僕の手 お腹にまわらない
栗原北小学校6年 山崎 颯祐

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>

申し込み・問合せの際には
よく確認を

間違い電話に困っている方がいます。電話番号をよく確認し、用件を話すときは必ず相手を確認しましょう。



学びで絆(きずな)を
深めてみませんか

近所deまなボー☆

生涯学習施設・スポーツ施設の催し
(8月・9月分)

■講座の申し込み共通事項

受付時間=午前9時～午後8時

※庁舎ホール(平日のみ)・平野運動場でも、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。それ以外は**先着順**

《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…窓口または電話で事前申し込み

当日…当日直接会場で申し込み

☑…往復ハガキで開催会場へ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、1枚のハガキで申し込み可)。定員に達しなかった場合は8月20日、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(学びピア内) ☎5813-3730				
千住が育んだ文人達(4日制)	9/1～15の毎週日曜日 午後1時～3時と9/22(日) 午後1時～4時 ※9/22は千住を散策	20人	2,510円	
悩まない、頑張らない育児 託児：就園前の子ども	9/6(金) 午前10時～正午	50人 (託児20人)	無料 (託児は800円)	
女性のためのヨガ教室 (10日制) ◆16歳以上の女性 託児：就園前の子ども	9/6～12/20の毎週金曜日 (9/13、10/11・25、 11/8・22・29を除く) 午前10時30分～11時40分	50人 (託児各10人)	5,100円 (託児は1回500円)	
楽しく描こう「はじめての トールペイント」(5日制)	9/10～10/29の毎週火曜日 (9/17、10/1・15を除く) 午後2時～4時	25人	3,500円	
わくわくサイエンス「カップ ラーメン容器で作るUFO」 ◆小学生	9/14(土) 午前10時30分～正午	24人	700円	
心につながる色の世界 (5日制) 託児：就園前の子ども	9/14、10/19、26年 1/18、2/15、3/15 いずれも土曜日 午前10時30分～正午	30人 (託児各10人)	3,750円 (託児は1回800円)	事前
時間栄養学と体内リズム	9/14(土) 午後2時～4時	35人	700円	
江戸の都市計画「武家地・町 人地と寺院寺社」(3日制)	9/16(祝)・23(祝)・29(日) 午後2時～3時30分	60人	1,800円	
デジタルカメラの撮影法と パソコンを使った画像編集 ◆デジタルカメラを持って、 パソコンの操作ができる方	9/20(金) 午前10時～午後3時	20人	1,000円	
初歩から学ぶ手話(3日制)	9/20～10/4の毎週金曜日 午後2時～4時	30人	無料	
歴史と実例から学ぶ 「漆の美と技」(2日制)	9/21(土)・28(土) 午後2時～3時30分	40人	1,800円	
福祉住環境コーディネーター 3級資格取得応援講座 (6日制)	9/22～11/10の毎週日曜日 (10/13、11/3を除く) 午後2時～4時30分	20人	7,425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(学びピア内) ☎5813-3730				
ポールでらくらくノルディック ウォーキング(10日制)	9/27～12/6の毎週金曜日 (10/11を除く) 午後1時30分～3時	20人	6,100円	事前
★ジェネリック医薬品とサ プリメントを知る(2日制)	9/5(木)・12(木) 午後2時～4時	50人	無料	☑ 8/23必着
★絵巻『熙代勝覧(きだいし ょうらん)』の世界 江戸繁 華街を徹底解剖(8日制)	9/18・25、10/9・16、 11/6、12/4・11 いく れも水曜日と11/12(火) 午後2時～4時	50人	4,000円	☑ 9/4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				
みんなで脳トレサロン 「体を動かして脳を刺激」	8/8(木) 午後1時15分～2時15分	15人	200円	
夏休みの自由研究! アロマでバスボム作り ◆小学生と保護者	8/16(金) 午前10時30分～11時30分	10組	1,300円	
夏休み親子イベント 親子で作ろう 遊ぼう ◆3歳～就学前の子どもと保護者	8/18(日) 午前10時30分～11時30分	8組	820円	
アロマオイルトリートメント セラピストA・B(4日制) ◆16歳以上の女性	8/23～10/11の第2・4 金曜日 A:午前10時30分～正午 B:午後7時30分～9時	各 12人	5,200円	事前
夏の夜の怪談と琵琶(びわ) の音色 ◆どなたでも	8/24(土) 午後7時～8時30分	50人	無料	
伊興写真サロン ◆どなたでも	9/1(日) 午前10時～正午	10人	200円	
車イススキズ&ママのための ダンス(3日制) ◆肢体に障がいのある就学前 の子どもと保護者	9/13・27、10/11 いずれも金曜日 午後1時～2時	10組	1,560円	
梅田地域学習センター 〒123-0851 梅田7-33-1 ☎3880-5322				
ケータイサロン ◆おおむね50歳以上の方	8/25(日) 午前10時～11時30分	20人	無料	
ころばぬ体操(6日制) A:ゆっくり B:しっかり ◆60歳以上の方	9/4～10/16の毎週水曜日 (9/25を除く) A:午前9時30分～10時 30分 B:午前10時45分～11時 45分	各 15人	3,060円	
ヘルシーディナー「基礎から 作る暑い国の料理」(2日制)	9/4(水)・18(水) 午後7時～9時	20人	2,000円	
ゼロから始める中国語 (7日制)	9/7～10/19の毎週土曜日 午後2時～4時	20人	5,180円	
ピックアップ 赤ちゃんのためのファースト ステップシューズ作り 託児:6カ月～1歳の子ども	9/8(日) 午前10時～午後0時30分	11人 (託児5人)	4,500円 (託児付き 5,260円)	事前
食医食のお料理 「いわしのチーズロール」 ◆16歳以上の方または小・中 学生と保護者	9/8(日) 午後2時～4時	32人	1,500円 (小・中学生 は1,000円)	
ケーキサロン チョコパウン ド、パンプキンタルト(2日制)	9/10(火)、10/8(火)、 午後1時30分～4時30分	16人	5,220円	
今月の料理「手作りパンで チキンバーガーランチ」	9/20(金) 午前10時30分～午後1時30分	32人	1,500円	
野菜でスイーツ 「さつまいものムース作り」 ◆小学生と保護者	9/22(日) 午後1時30分～4時30分	16組	1,920円	

ピックアップ 近所deまなボー☆スペシャル

梅田地域学習センター (上記参照) 赤ちゃんのためのファースト ステップシューズ作り



サイズ(11～14cm)と色(6色)を自由に選べる手軽なキットを使って、革製の本格的な「ファーストステップシューズ」を作ります。



▶初めて歩く子どもやかわいい孫へのプレゼントに最適

新田地域学習センター (9面参照) 本物そっくりスイーツ 「サンデー工作教室」



台所用のカラフルなスポンジを使って、本物そっくりのスイーツサンデーを親子で作ります。



▶楽しくてかわいいデコスイーツ

8月から地籍調査(土地に関する戸籍調査)を開始

調査測量や立会いの際はご協力をお願いします ■調査地区=大谷田二丁目の一部(1～13番) ■問先=地籍調査係 ☎3880-5435

7月26日(金)午前9時から
先着順で受け付け開始

※特に記載がある場合を除く。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

掲載されているほかにも催し物を行っています。くわしくは「あだち学び情報館まなボー☆」(<http://www.kousya.jp/manabi/>)、各施設で配布するチラシをご覧になるか、お問い合わせください。

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法	
興本地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370					
ピアノと歌のミニコンサート ◆どなたでも	8/4(日) 午後0時30分～1時	50人	無料	当日	
ちびっこ集まれ! ハワイアンフラ体験(4日制) ◆3歳～小学生	8/30～9/27の毎週金曜日(9/13を除く) 午後5時～6時	20人	2,140円	事前	
はじめての色えんぴつ画教室(2日制)	8/31(土)、9/7(土) 午後2時～4時	15人	2,420円		
英語大好キッズになろう! 「園児編」(6日制) ◆3歳～就学前の子ども	9/3～10/15の毎週火曜日(9/17を除く) 午後3時30分～4時20分	12人	3,900円		
きれいな字の書き方を学ぼう(10日制) ◆小学生	9/3～11/12の毎週火曜日(9/17を除く) 午後4時45分～5時45分	10人	5,100円		
大学生の図書館員体験(2日制) ◆2日間参加できる大学生	9/5(木)・6(金) 午後1時～5時	2人	無料		
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! 健康麻雀サロン	8/2～30の毎週金曜日 午後6時～9時	各24人	1回 300円	事前	
水出し煎茶と抹茶かき氷に挑戦 ◆小学生と保護者	8/6(火) 午後1時30分～3時30分	10組	無料		
簡単! UVレジンでオリジナルアクセサリー作り教室 ◆5歳以上の方(就学前の子どもは保護者同伴)	8/23(金) 午前10時～10時45分	20人	800円		
かわいいマトリョーシカストラップを作ろう ◆小学生(小学3年生以下の方は保護者同伴)	8/23(金) 午前11時～午後0時30分	10人	1,000円		
オリジナルマトリョーシカを作ろう ◆小学生以上の方(小学生は保護者同伴)	8/23(金) 午後1時30分～3時30分	10人	1,200円		
プロが教えるすばらコーヒー講座 ◆小学生以上の方	8/26(月) 午後1時30分～2時30分	20人	無料		
小学生囲碁教室(5日制) ◆小学生	9/1～29の毎週日曜日 午前10時～正午	10人	1,000円		
親子ヨガ教室 ◆3カ月～1歳6カ月の子どもと母親	9/3(火) 午後0時30分～1時30分	20組	420円		
高校生とLet's Dance (レツダンス)(3日制) ◆中学生	9/3～24の毎週火曜日(9/17を除く) 午後7時30分～8時30分	20人	930円		
産後ストレッチとベビータッチ(4日制) ◆3～10カ月の子どもと母親	9/5～10/17の隔週木曜日 午前10時30分～正午	10組	4,080円		
剣道親睦会(4日制) ◆剣道経験者	9/5～26の毎週木曜日 午後1時30分～3時	20人	40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	9/6(金)・20(金) 午前10時～正午	各14組	1回 1,120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	9/20～11/15の毎週金曜日(10/18を除く) 午後3時15分～4時15分	15組	5,600円		
佐野地域学習センター 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273					
宿題応援! セミの観察会&ぬげがらの標本作り ◆小学生(小学3年生以下の方は保護者同伴)	8/4(日) 午後1時～3時	20人	210円		事前
木簡で手紙を書いてみよう 夏休み子ども歴史体験 ◆小学生(小学3年生以下の方は保護者同伴)	8/11(日) 午前11時～正午	20人	無料		

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					
水で遊ぼう! 佐野夕涼み会 ◆どなたでも	8/23(金) 午後3時30分～5時30分	なし	無料	当日	
佐野写真サロン ◆どなたでも	8/24(土) 午前10時～正午	10人	100円	事前	
親子で楽しくえいごスペシャルサマーパーティー ◆1歳6カ月～就園前の子どもと保護者	8/26(月) 午前10時30分～11時30分	15組	親1人子1人…800円 親1人子2人…1,200円		
手ぶらでも歓迎 暮らしの中で楽しむいけ花	9/2(月) 午後2時～4時	10人	1,500円		
フラダンスサークル体験(4日制)	9/6～27の毎週金曜日 午前11時～正午	20人	40円		
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	9/17～11/26の毎週火曜日(10/1・15を除く) 午後4時30分～6時	20人	1,773円		
鹿浜地域学習センター 〒123-0864 鹿浜6-8-1 ☎3857-6551					
ボディシェイプ(5日制) ◆16歳以上の女性 託児:1歳6カ月～3歳の子ども	9/2～10/28の毎週月曜日(9/9・16・23・10/14を除く) 午前10時15分～11時45分	50人(託児10人)	2,150円(託児付き3,250円)	事前	
たのしくモダンバレエ体験(3日制) ◆A:3歳～小学1年生 ◆B:小学2～4年生 ◆C:小学5・6年生	9/3～17の毎週火曜日 A:午後3時30分～4時45分 B:午後4時45分～6時 C:午後6時～7時30分	各20人	30円		
鹿浜寄席 ◆小学生以上の方	9/8(日) 午後2時～3時30分	20人	1,000円(小・中学生は500円)		
親子でヨガ ◆8カ月～1歳6カ月の子どもと保護者	9/12(木) 午前10時～11時	15組	720円		
ふらっと寄り道サロン(はじめての写経体験(5日制) ◆16歳以上の写経初心者)	9/12・26、10/10・24、11/14 いずれも木曜日 午後2時～4時	20人	4,600円		
記念日講座「敬老の日」 ◆おおむね60歳以上の方	9/16(祝) 午後2時～4時	50人	無料		
まなぼー体験広場 わくわくエコ手作りレーシングカー ◆小学生	9/23(祝) 午後2時～4時	15人	200円		
ビューティーウオーキングと爽やかストレッチ(6日制)	9/30～11/25の毎週月曜日(10/14、11/4・11を除く) 午後1時～3時	20人	2,580円		
新田地域学習センター 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931					
新田名曲コンサート「モーツァルトと魔笛(まてぎ)と」 ◆どなたでも	8/25(日) 午後2時～4時	50人	2,000円		当日
冷やしておいしい「クリームパン教室」	8/27(火) 午前10時～午後1時	16人	1,310円	事前	
ピックアップ 本物そっくりスイーツ「サンデー工作教室」 ◆4歳～小学生と保護者	9/1(日) 午後1時30分～3時30分	20組	親1人子1人…800円 親1人子2人…1,300円		
秋の訪れを感じる園芸	9/3(火) 午後1時30分～3時	20人	2,900円		
なりたいたいお肌に合わせて作るクレイフェイスパック ◆16歳以上の女性	9/10(火) 午前10時～11時30分	20人	1,500円		
めざせ美ボディ インナーマッスルを鍛えよう(4日制) ◆16歳以上の女性	9/13～10/25の隔週金曜日 午前10時～11時15分	15人	2,040円		

ピックアップ 近所deまなボー☆スペシャル

(11面参照)

スイムスポーツセンター 親子水泳



子どものレベルに合わせて指導します。楽しみながら泳ぎを身につけましょう。



▶親子のコミュニケーションも高まります

(11面参照)

千住・東綾瀬公園温水プール 水中ウオーキング



足腰の負担が少ない水中運動は腰痛の予防に最適です。



▶泳ぎが苦手な方でも無理なく参加できます

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				
簡単! 籐(とう)で編むかご 籐工芸サークル体験(2日制) ◆小学生以上の方	8/7(水)・21(水) 午後6時30分~8時30分	15人	500円	事前
ニコニコサロン 親子で楽しむ知育プログラム ◆A:3~5歳の子どものと保護者 ◆B:1~2歳の子どものと保護者	8/23(金) A:午前10時~10時40分 B:午前11時~11時40分	各 25組	親1人子1人 ...700円 親1人子2人 ...1,100円	
竹の塚寄席 (林家たけ平ほか) ◆小学生以上の方	8/30(金) 午後2時~3時30分	300人	1,000円 (小・中学生 は500円)	竹の塚地 域学習セ ンターの みでチケ ット販売
普通救命講習会	9/6(金) 午後1時30分~4時30分	20人	1,400円	事前
キッズダブルダッチA・B ◆4歳~小学生	8/25(日) A:午前10時~11時30分 B:午後1時~2時30分	各 30人	760円	
中央本町地域学習センター 〒121-0011 中央本町3-15-1 ☎3852-1431				
健康太極拳サロン	8/6(火)・27(火) 午後1時30分~3時	各 20人	1回 510円	当日
朗読隊が行く「五反野のカフ エテラスで朗読劇」 ◆どなたでも	8/10(土) 午後3時~4時 ※場所は弘道	10人	450円	事前
五反野の銭湯で 「ふる掃除と入浴マナー体験」 ◆小学2~6年生の男子	8/16(金) 午前11時~午後0時30分 ※場所は中央本町2丁目	10人	310円	
インドカレー店で 「アイスナン」作りに挑戦 ◆4歳~小学生と保護者	8/17(土)・24(土) 午後3時~4時30分 ※場所は青井	各 10組	1回 1,400円	
ひとりでやってみよう 「3歳の子の器械体操」(3日制) ◆3歳の子どもの	8/19(月)~21(水) 午後1時30分~2時30分	25人	1,530円	
夏休みわくわくサイエンス 「国立科学博物館に行こう」 ◆小・中学生(小学2年生以 下の方は保護者同伴)	8/20(火) 午前9時~午後3時 ※場所は上野	15人	510円 (交通費 別途)	
センターのミニ畑で野菜作り を始めてみませんか ◆どなたでも	8/25(日) 午前10時~正午	10人	300円	
パパでもママでもOK! 親子ピクス(8日制) ◆2・3歳の子どものと保護者	8/31,9/14・28,10/5・ 19,11/2・16・30 いずれも土曜日 午前10時30分~11時30分	25組	4,360円	
リズム感をあげろ! キッズピクス(4日制) ◆A:3歳~就学前の子どもの ◆B:小・中学生	8/31~10/5の毎週土曜 日(9/14・21を除く) A:午後0時50分~1時50分 B:午後2時~3時	各 40人	1,240円	
NTTドコモ「高齢者のスマ ートフォン講座」 ◆おおむね60歳以上の方	9/3(水) 午前10時~正午	20人	無料	
子育て支援「育児がもっと楽 くなる」A・B(4日制) ◆3カ月~1歳の子どものと保 護者	9/4~25の毎週水曜日 A:午前10時~11時 B:午前11時15分~午後 0時15分	各 12組	2,900円	

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					
楽しく親子体操A・B (8日制) ◆2・3歳の子どものと保護者	9/6~10/25の毎週金曜日 A:午前9時40分~10時 40分 B:午前10時50分~11時 50分	各 35組	4,360円	事前	
わかりやすい筋トレ トレーニングルーム体験	9/13(金) 午後1時30分~3時	10人	300円		
東和地域学習センター 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201					
体幹トレーニング(8日制)	9/3~11/5の毎週火曜 日(9/17,10/1を除く) 午後3時45分~4時55分	25人	4,280円	事前	
料理に挑戦! チキン南蛮 と手作りタルタルソース	9/5(水) 午前10時30分~午後1時 30分	16人	1,400円		
英語で話しかけられた時に 役立つ! 英会話入門(6日制)	9/5~10/10の毎週木曜日 午後7時30分~9時	16人	3,000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歳未満の子どもの と保護者	9/6~27の毎週金曜日 午前10時~11時	12組	3,680円		
日本の演歌で覚える台湾語 入門(6日制)	9/6~10/18の毎週金曜 日(9/27を除く) 午後7時30分~9時	12人	2,700円	事前	
舎人地域学習センター 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008					
わくわくサイエンス 「やじろべえの不思議」 ◆A:小学1・2年生(小学1年 生は保護者同伴) ◆B:小学3~6年生	8/18(日) A:午後1時~2時30分 B:午後3時~4時30分	各 30人	400円		
舎人歴史たんけん隊 ◆小学生(小学4年生以下の 方は保護者同伴)	8/24(土) 午前10時~正午 ※場所は舎人氷川神社	20人	10円		
初心者のためのオカリナ サークル体験(3日制)	8/28~9/25の隔週水曜 日 午後3時30分~5時	15人	240円 (オカリナ 代別途)	事前	
こども英会話(12日制) ◆A:小学1・2年生 ◆B:小学3~6年生	9/4~12/11の毎週水曜日 (9/25,10/23,11/27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: 10人 B: 12人	7,200円 (ノート代 別途)		
ママと一緒にヨガ・リトミッ ク(5日制) ◆A:1歳3カ月~2歳の子ど もと保護者 ◆B:2・3歳の子どものと保護者	9/6~10/4の毎週金曜日 A:午後0時30分~1時50 分 B:午後1時30分~2時50 分	各 20組	2,600円		
ママとベビーのリフレッシュ ヨガ・土曜(5日制) ◆7カ月~1歳の子どものと保護者	9/7~10/12の毎週土曜 日(9/14を除く) 午前10時~11時30分	12組	2,600円		
遺跡を探る「土器から古代人 のくらしを知る」	9/7(土) 午後2時~3時30分	20人	無料	事前	
床の上でするカーリング 「ユニカール」(5日制) ◆小学5年生以上の方	9/7~10/5の毎週土曜日 午後3時30分~5時	24人	1,050円		
遺跡を探る「古代人の祭り と子持勾玉(こもちまがたま) づくり」	9/14(土) 午後2時~3時30分	20人	無料		

図書館子ども映画会(8月分)

費用=無料 申し込み方法=不要
※当日直接会場へ

場・問先(図書館)	日時	内容
中央 ☎5813-3745	4日、午後2時~2時30分	「おいてけ掘り」「河童のくれた妙薬」
	11日、午後2時~2時30分	「10ぴきのかえるのなつやすみ」
	18日、午後2時~2時30分	「ちいちゃんのかげおくり」
	25日、午後2時~2時30分	「一つの花」
伊興 ☎3857-6537	11日、午後2時~3時	「ものいうほね」「ちいちゃんのかげおくり」ほか
梅田 ☎3840-4646	17(土)、午後3時~3時30分	「ぞくぞく村のおバケたち ミイラのラムさん」
興本 ☎3889-0370	25(日)、午後1時30分~2時	「ぞくぞく村のおバケたち ちびっこおばけグー・スー・ピー」
江北 ☎3890-4488	17(土)、午後2時30分~3時	せなけいこの絵本 「とうふこぞう」「ゆうれいのたまご」ほか
佐野 ☎3628-3275	28(水)、午後3時30分~4時	新きかんしゃトーマス1 「トンネルのなかのかいづつ」ほか3編
鹿浜 ☎3857-6551	10(土)、午後2時~2時40分	「田舎ネズミと都会ネズミ」ほか
竹の塚 ☎3859-9966	11(日)、午後2時~3時	「とうふこぞう」「ゆうれいのたまご」ほか
東和 ☎3628-6203	21(水)、午後3時~4時	「くじらぐも」「ぞくぞく村のおばけたち ドラキュラのむすこ」ほか
舎人 ☎3857-0771	23(金)、午後1時~2時	「茄子田家の親子でスタディ」
花畑 ☎3850-2601	28(水)、午後3時~3時30分	「ぞくぞく村のおバケたち ミイラのラムさん」
宮城 ☎3913-0460	11(日)、午後3時~4時	「めがねうさぎ」「おばけのてんぷら」
やよい ☎3852-1433	28(水)、午後4時~4時30分	「夏のスペシャルビデオ」

図書館・スポーツ施設休館日等(8月分)

■日程等=表1 ■問先=中央図書館
☎5813-3740

■日程等=表2 ■問先=スポーツ施設支援係
☎3880-5989

表1 図書館の休館日程等

図書館名	日程
宮城	5(月)・12(月)・ 19(月)・26(月)・ 30(金)
佐野/鹿浜/新田/竹の塚/中央/保塚/やよい	12(月)・30(金)
伊興/梅田/興本/江北/東和/舎人/花畑	19(月)・30(金)

表2 スポーツ施設の定期休館日程等

施設名	休館日・プール利用休止日時
総合スポーツセンター/東綾瀬公園温水プール	▷休館日...12(月)
スイムスポーツセンター/千住スポーツ公園	▷休館日...19(月)
千住温水プール	▷休館日...19(月) ▷プール利用休止日時...27(水)・29(金)・30(金)、 (午前9時30分~午後4時30分) (総合受付窓口は営業)

お休みします

庁舎ホール・駐車場・
展望レストランなど

8月10日(土)・11日(日)は、消防設備点検のため、区役所全館を閉館します。当日は、庁舎ホール・区民ロビー・駐車場・展望レストランも利用できません。■問先=本庁舎管理係 ☎3880-5824

7月26日(金)午前9時から先着順で受け付け開始(一部を除く)
申し込み方法などは8面参照

掲載されているほかにも催し物を行っています。くわしくは「あだち学び情報館まなボ-☆」(<http://www.kousya.jp/manabi/>)、各施設で配布するチラシをご覧になるか、お問い合わせください。

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				
生活習慣病予防体操 ◆30歳以上の方	8/2(金) 午前10時~11時	10人	10円	事前
夏休み 親子で体験フェスティバル ◆どなたでも	8/4(日) 午前10時~午後3時	なし	無料	当日
バレエストレッチでシェイプアップ(5日制)	9/12~10/10の毎週木曜日 午前10時30分~正午	20人	50円	事前
花畑料理教室 「野菜カレーをつくろう」	9/19(木) 午前10時~午後1時	20人	810円	
はじめてみようポール体操教室	9/21(土) 午前10時~11時	15人	600円	
保塚地域学習センター 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502				
お肌に優しいオリーブオイル石けん作り	8/9(金) 午後7時~8時、 8/27(火) 午前10時30分~11時30分	各12人	1回 1,100円	事前
夏休み実験講座 巨大シャボン玉を作ろう ◆小学生(小学3年生以下の方は保護者同伴)	8/11(日) 午前10時30分~正午	16人	200円	
親子で作る アロマがはじけるバスボムづくり ◆小学生と保護者	8/17(土) 午後1時30分~2時30分	10組	1,300円	
手作りおもちゃ 紙コップでできないないばあ ◆あんよができる前の子どもと保護者	8/20(火) 午前10時15分~10時50分	12組	400円	
大学教員が教える数学文章題・考え方のコツ(3日制) ◆中学2年生	8/20(火)~22(木) 午後2時~4時	20人	無料	
ピラティスとボディケア養成講座の体験会A・B・C・D	8/25(日) A:午前10時~11時 B:午前11時20分~午後0時20分 C:午後1時~2時 D:午後3時~4時	各12人	1,500円	
きれいな字を書こう 子ども鉛筆習字(4日制) ◆A:26年4月に小学1年生になる子ども ◆B:小学1・2年生	8/29~9/19の毎週木曜日 A:午後3時15分~4時 B:午後4時15分~5時	A:6人 B:8人	2,200円	
初めてのキッズK-POP(ケイポップ)ダンス(6日制) ◆小学生	9/4~10/9の毎週水曜日 午後5時~6時	20人	1,860円	
你好(ニーハオ) 簡単! 楽しい! 中国語(5日制)	9/11~10/16の毎週水曜日(9/25を除く) 午後7時30分~9時	20人	1,500円	
スィ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	9/6~10/11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	8/10必着
おとなクラシックバレエレッスン	9/8(日) 午後3時~5時	10人	1,510円	事前
こどもクラシックバレエレッスン ◆3歳~小学生	9/11(水) 午後5時~6時	10人	1,010円	
楽しく親子体操「知能とカラダの成長促進」(4日制) ◆2・3歳の子どもと保護者	9/14~10/12の毎週土曜日(9/21を除く) 午前10時~11時	25組	親1人子1人...2,180円 親1人子2人...2,640円	
ピックアップ 親子水泳(5日制) ◆小学1~3年生と保護者	9/15~10/13の毎週日曜日 午後1時30分~2時20分	20組	4,200円	
シェイプ! アップ! ステップ・エアロ(6日制)	9/24~11/5の毎週火曜日(10/1を除く) 午後0時30分~1時30分	15人	2,940円	8/10必着
ママビクス(5日制) ◆A:6カ月~1歳未満の子どもと母親 ◆B:1歳の子どもと母親	9/30~11/25の毎週月曜日(10/14・21、11/4・18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20組	2,725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				
ピックアップ 水中ウォーキング教室A・B(6日制) ◆おおむね50歳以上の方	9/5~10/10の毎週木曜日 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	3,960円	8/10必着
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申し込みは総合スポーツセンター(右記参照)へ				
からだ調整楽々体操(9日制) ◆おおむね60歳以上の方	9/2~12/9の毎週月曜日(9/16・23、10/14・21、11/4・18を除く) 午後3時30分~4時40分	35人	3,870円	事前

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
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申し込みは総合スポーツセンター(下記参照)へ				
フットセラピービクス(9日制)	9/5~10/31の毎週木曜日 午後3時30分~4時30分	35人	3,870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	9/6~10/25の毎週金曜日 午後2時30分~3時30分	25組	4,360円	
親子ビクス(8日制) ◆1歳6カ月~3歳の子どもと母親	9/6~10/25の毎週金曜日 午後3時45分~4時45分	25組	4,360円	
総合スポーツセンター 〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211				
ボディシェイプ(6日制) 託児:1歳6カ月~2歳6カ月の子ども	9/3~10/29の毎週火曜日(10/1・8・15を除く) 午前11時~午後0時30分	35人(託児10人)	2,580円(託児付き3,900円)	事前
楽しくストレッチ体操(6日制)	9/4~10/30の毎週水曜日(9/25、10/2・9を除く) 午前10時30分~11時40分	26人	2,580円	8/10必着
コロココ柔道(13日制) ◆5歳~小学生	9/4~12/11の毎週水曜日(10/2・9を除く) 午後4時~5時	30人	2,860円	事前
小学生柔道(13日制) ◆受身のできる小学生	9/4~12/11の毎週水曜日(10/2・9を除く) 午後5時~6時	30人	2,860円	
楽しく親子体操A・B(8日制) ◆2・3歳の子どもと保護者	9/5~10/31の毎週木曜日(10/3を除く) A:午前9時30分~10時30分 B:午前10時45分~11時45分	各28組	4,360円	
ちびっこ体操(6日制) ◆4歳~就学前の子ども	9/6~10/25の毎週金曜日(9/27、10/4を除く) 午後3時30分~4時30分	40人	1,950円	
小学生合気道(13日制) ◆小学生	9/6~12/13の毎週金曜日(9/27、10/4を除く) 午後4時30分~5時30分	30人	2,860円	
こども体操(6日制) ◆小学生	9/6~10/25の毎週金曜日(9/27、10/4を除く) 午後4時40分~5時40分	40人	1,950円	
あだちシニア元気大学(10日制) ◆おおむね60歳以上の方	9/10~12/3の毎週火曜日(10/1・8・15を除く) 午後1時30分~5時	30人	4,300円	
ママビクス(5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	9/12~10/24の毎週木曜日(9/26、10/3を除く) 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	2,725円	
障がい者ちびっこトランポリン(10日制) ◆障がいがある3歳~小学生	9/18~12/11の毎週水曜日(9/25、10/2・9を除く) 午後1時30分~3時	15人	1,970円	
チア&バトンA・B(10日制) ◆小・中学生	9/19~12/5の毎週木曜日(9/26、10/3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	2,100円(教材費別途)	
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				
ベビーマッサージ&リトミックA・B(4日制) ◆4カ月~1歳5カ月の子どもと保護者	9/4~25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	3,200円	事前
子どもリトミック・水曜(4日制) ◆1歳3カ月~2歳の子どもと保護者	9/4~25の毎週水曜日 午前11時30分~午後0時15分	12組	4,200円	
親子水遊び(5日制) ◆就学前の子どもと保護者	9/7~10/12の毎週土曜日(9/21を除く) 午前11時30分~午後0時20分	20組	4,200円	
ピックアップ 水中ウォーキング(7日制)	9/10~11/5の毎週火曜日(10/1・15を除く) 午前11時30分~午後0時20分	40人	4,620円	
小学生水泳教室(7日制) ◆小学1~3年生	9/14~11/9の毎週土曜日(9/21・10/19を除く) 午後1時30分~2時20分	20人	3,570円	
初級・中級水泳教室(6日制)	9/18~10/23の毎週水曜日 午前11時30分~午後0時20分	20人	3,960円	
3・4歳の水泳教室(6日制) ◆オムツがとれた3・4歳の子ども	9/28~11/9の毎週土曜日(10/19を除く) 午後0時30分~1時20分	15人	4,800円	
4歳から6歳の水泳教室(6日制) A:水慣れ B:浮きバタ足 ◆4歳~就学前の子ども	9/28~11/9の毎週土曜日(10/19を除く) 午後2時30分~3時20分	各15人	4,800円	
小学生水泳教室(6日制) A:浮きバタ足 B:呼吸なしクロール ◆小学生	9/28~11/9の毎週土曜日(10/19を除く) 午後3時30分~4時20分	各15人	4,800円	

広告



東京都宅地建物取引業協会
足立区支部

不動産無料相談随時受付

☎03-3889-2297
〒120-0011 東京都足立区中央本町1-13-13 遠山ビル2F(区役所となり)



仕事帰りにちょっと寄り道♡

ギャラクシティで過ごす大人の時間

4月にリニューアルオープンしたギャラクシティ。

8月7日(水)から大人も楽しめるイベントがスタートします。夜のギャラクシティは、昼とは違った楽しみが満載です。カップルや友達同士で素敵なひとときを過ごしてみませんか。

■対象=18歳以上の方(バー ガラクシアを除く) ■申し込み・問い合わせ先=ギャラクシティ ☎5242-8161



プラネタリウム

ロマンチックな世界に
心も体も癒される

オーロラや星空の映像と音楽をコラボレートしたヒーリング番組を投影。ゆったりとした時間があなたを包み込みます。

■日時等=第1~4水曜日、午後7時30分~8時10分(第4水曜日のみジャズなどの生演奏つきの特別番組上映) ■定員=▷カップルシート...6組 ▷そのほか...80人 ■費用=500円 ■申し込み方法=窓口(当日午後6時から先着順)

POINT1

計6カ所にカップルシートをご用意

POINT2

希望の場所と時間の星空を再現!(毎回抽選で2組限定)

POINT3

スペシャル特典でスペースあすれちっくの利用もできる



Bar galaxia ~バー ガラクシア~

ワイン片手にゆったり
くつろぎタイム

プラネタリウム入口脇にワインが楽しめるBarが誕生。

■日時=第1・3水曜日、午後7時~9時30分 ■対象=20歳以上の方 ■費用=500円程度



POINT5

ワインのほかにオリジナルカクテルもご用意。また、ギャラクカフェも同時営業

アートカフェ お酒やコーヒーを飲みながらプラモデルの組み立てができます。 coming soon

■日時=▷1期...9月~11月 ▷2期...12月~3月 ※いずれも第1・3水曜日。1月は第4水曜日のみ(6日制)、午後7時30分~9時30分 ■定員=各12人(8月1日から先着順) ■費用=各期3,000円(飲料代は別途) ■申し込み方法=電話

POINT4

インストラクターが付いているので初心者でも安心!



クライミング

楽しみながら
エクササイズ&ストレス解消!!

シェイプアップ効果が期待できると密かなブームとなっているクライミング。汗を流して、心と体をリフレッシュ!

■日時=▷1期...8月~10月 ▷2期...12月~3月 ※いずれも第1・3水曜日。1月は第4水曜日のみ(6日制)、午後7時30分~9時30分 ■持ち物=着替え、運動靴 ※道具は施設側で用意 ■定員=各10人(8月1日から先着順) ■費用=各期12,000円 ■申し込み方法=電話

大人のギャラクシティ プレ体験会開催!

■日時=7月31日(水)、午後7時~9時 ※プラネタリウムのみ午後7時30分~7時50分 ■内容=プラネタリウム/クライミング(運動靴持参)/アートカフェ/スペースあすれちっくの無料体験 ※いずれも飲酒後の利用不可 ■定員=80人(プラネタリウム ※先着順) ■申し込み方法=不要 ※当日直接会場へ。当日参加者は現地にて先行受付可(クライミング、アートカフェのみ)



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

男性用 女性用 医療用 ウィッグ専門店

艶やかに 髪のお洒落で 40周年 8/31 謝恩セール

若返り

メンズウィッグ パンタナ帽

男性かつら修理 1万円~

「あだち広報をみた!」で 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・常磐線線路をわ)

地下鉄1番出口下車 北千住駅歩0分

丸井 西口広場 千代田線 西口出口 仲町出口

至日光街道(国道4号) 千代田線 西口出口

地下鉄1番出口 千住警察 大フミキリ

最終販売 受付中!

パーソナルタイプ(個人用) 年間維持費 10,000円 **48万円**

ファミリータイプ(家族用) 年間維持費 10,000円 **80万円**

安心感が違う。新しい形の室内墓所。

きょうも 会いに行こう。 市原悦子さま

東京御廟

開館時間/午前10時~午後6時 www.tokyogoby.jp Tel.03-5810-5050

☎0120-570-750

■事業主・経営管理/宗教学者無量寿山光明寺 ■所在地/〒116-0002 東京都荒川区荒川7丁目14番8号 ■敷地面積/150m ■延べ床面積/424.73m ■墓地等(納骨堂) 経営許可番号/東京都荒川区保健所 20 荒保衛環第11号 ■許可日/平成21年7月7日 No.KHAD-02

目・肩・腰のリフレッシュ!

もみほぐし 全身60分 **¥2,980**

ほぐし家 もみ蔵 会田夏輝

西口店 竹ノ塚駅西口より徒歩1分

東口店 竹ノ塚駅東口より徒歩1分

TEL 03-3898-3610 TEL 03-5809-6910

足立区西竹の塚1-17-22 2階 足立区竹の塚6-9-7 オークビル202

営業時間/10:00~23:00(最終受付22:30) 年中無休 予約優先

http://hogusiyamomizou.com/