



今号の 主な内容	2 5 7 面	足立区はおいしい給食…2面/25年度 学童保育室の入室申請を受け付けます …3面/足立区総合防災訓練…6面	8 9 面	足立区産業展示会 あだちメッセ2012	10 15 面	あだち広報が生まれ変わります…10 面/あだち自然の遊び場…11面/ 近所de(で)まなポー☆…12~15面	16 面	糖尿病「私は関係ない」と思っ ていませんか?
-------------	------------------	---	-------------	------------------------	---------------	--	---------	---------------------------

給食で祝う 足立区80歳の 誕生日

区では、区制80周年を学校のみ
んなでお祝いするための給食メ
ニューを、区内の小・中学生から募
集しました。応募総数3,736作品
の中から選ばれた2作品は、11月
1日の「オールおいしい給食デー」
で小・中学校一斉に実際の給食と
なって登場します。(2面に関連記
事) ※足立区の区制施行開始日は
10月1日です

問い合わせ先=おいしい給食
担当 ☎3880-5427



▲学校の給食には80
周年記念デザート
も登場
(くわしくは2面へ)

おいしい給食メニューコンクール区長賞(小学生の部)受賞作品イメージ



おいしい給食メニューコンクール
大谷田小学校2年
永澤希乃花さんのレシピ

お豆がいっぱいバターライスと ハンバーグのお誕生日ケーキ (4人分)

ハンバーグ

<生地> 生パン粉…40g
豚ひき肉…100g タマネギ…1/2個
鶏ひき肉…100g ニンジン…1/4本
バター…小さじ1弱 卵…1個(Sサイズ)
ナツメグ(粉)…少々 塩・コショウ…少々

<ソース>

トマトケチャップ …大さじ4
中濃ソース…大さじ1
ハチミツ…小さじ1
赤ワイン…小さじ1

<付け合わせ1>

ニンジン…1/3本
ブロッコリー …1/4個
コーン…20g

<付け合わせ2>

ピザチーズ…大さじ2
プチトマト…4個

バターライス

<材料A>

米…2合
タマネギ…1/2個
コーン…20g
ミックスビーンズ…1缶
ピーマン…1/2個
バター…大さじ1

<調味料A>

日本酒…小さじ2
塩…小さじ1/2

<調味料B>

スープ(コンソメなど)
…2カップ

●作り方

バターライスを作る

① 材料Aをバターでいため、調味料Aを入
れて、調味料Bで炊く

ハンバーグを作る

① タマネギ、ニンジンのみじん切りにし、
いためて冷ます

② 生地を材料をよく混ぜ合わせ、丸型にする

③ ②をオープンやフライパンなどでよく焼く

④ ソースの材料を混ぜ合わせて熱しておく

⑤ 付け合わせ1を1cm角にカットしてゆでる

仕上げ

⑥ ①のバターライスをおわん型に成型
し、③をのせ、④をかけ、⑤と付け
合わせ2を飾る

オウム真理教(アレフ・ひかり の輪) 関連裁判に連続勝訴

足立区入谷にあるアレフの
建物に対する「ガス管敷設の
ための道路占用不許可処分の
取消し訴訟」について、足立
区は一審・東京地裁判決に引
き続き、10月11日、二審・東
京高裁判決でも全面勝訴しま
した。今後も区は、断固たる
姿勢でアレフに対します。

問い合わせ先=占用係
☎3880-5907

足立区長 近藤やよい

皆様から絶大なご協力をいただき、区
内の刑法犯認知件数は9月末現在6千755
件と前年同月比マイナス925件で、減少率
は都内5位です。年頭の目標の一つ「認
知件数を年間1万件以下に」も、このま
まの状態が続けば、9千件の前半までの
押さえ込みが射程圏に入ってきました◆
悩みの種は刑法犯の認知件数は減少して
いるものの、自転車盗の占める割合が3
割と、依然高止まりしたままであること
です。そこで警察関係団体、町会自治
会、PTAなど、日頃から「ビューティ
フル・ウィンドウズ運動」にかかわりの
深い方々にお集まりいただき「緊急 自
転車盗撲滅総決起集会」を開催しました
◆今後更に犯罪を減らし、区民の皆様の
体感治安を向上させるためには、「一日
平均約10台の自転車が区内のどこかで盗
まれている」という現状の打開が急務で
す。決して難しいことではありません。
盗難に遭う自転車の約6割は無施錠。鍵
さえかけてくれば、防げる犯罪だか
らです。街の安全・安心を人任せにする
のではなく、みんなの力を合わせて実現
していきたいものです◆「ほんの少しの
間だから」、「駐輪場に止めてあるか
ら」という油断は禁物です。特に10代、
20代の方が被害に遭うケースが多いよう
です。「自転車止めたら鍵かけ」にぜひ
ご協力をお願いします。

青立ち



マーク…健康づくりスタンプラリー対象事業です。

賞品の応募期限は、25年1月10日(木)消印有効です。くわしくは区のホームページ
をご覧ください。健康づくり係(☎3880-5433)へお問い合わせください。

足立区はおいしい給食

おいしいのは当たり前、栄養バランスとカロリー計算もばっちり。何より給食の時間が楽しみ！ 区は、そんな理想の給食をめざしています。今号では、その取り組みの一部を紹介します。

足立区がめざす「おいしい給食」って？

- からだにいい給食
体に必要な栄養素をバランスよく取り入れています
- ここにいい給食
自然の恵みを感じ、食材や作り手への感謝の気持ちを育みます
- 味がいい給食
各学校の栄養士が献立を考案。残さずおいしく食べるための工夫が詰まっています

問い合わせ先=おいしい給食担当 ☎3880-5427

おいしい給食レシピ本の売り上げで、区制80周年を記念するデザートを作りました

各学校の栄養士が作るおいしい給食を基に、家庭向けにアレンジしたレシピ本、「東京・足立区の給食室」(株アース・スターエンターテイメント)の発行部数は7万7千部を突破。本の印税の一部は区の収入になっています。〈オールおいしい給食デー〉で、給食と一緒に登場するデザートはこの収入を使って作りました。



▲東京・足立区の給食室(書店で発売中)

洋風ちらしとタラのムニエル (4人分)



花保中学校3年 佐藤愛美さんのレシピ

●洋風ちらし

- 米…2.5合
- 水…2と1/4カップ
- 酒…小さじ1
- ハム…80g
- チーズ…40g
- ピーマン…中1個
- コーン…60g
- 油…適宜
- 卵…1個
- 塩・コショウ…少々

<調味料A>

- 酢…大さじ3弱
- 砂糖…大さじ1強
- 塩…小さじ1/2

●タラのムニエル

- タラなどの白身魚…4切
- 小麦粉…大さじ2
- バター…小さじ2
- 塩・コショウ…少々
- 白ワイン…適量
- ソース
- レモン汁…少々
- パセリ…大さじ1
- タマネギ…中1/4個
- トマト…1/2個
- パセリ…大さじ1
- サラダ油…小さじ2
- 酢…小さじ2
- 塩・コショウ…少々

●作り方

洋風ちらしを作る

- 1 ハム、チーズ、ピーマンを8mm角に切る
- 2 調味料Aを混ぜ、合わせ酢をつくり、炊いた米と混ぜる
- 3 ピーマンを油で炒める
- 4 2に、1と3とコーンを合わせる
- 5 卵、塩・コショウで炒り卵を作り、4の上に散らす

タラのムニエルを作る

- 1 白身魚に、調味料Bで下味をつけ、小麦粉をまぶす
- 2 フライパンにバターを敷き、1を焼く
- 3 ソースを作る。材料Bをみじん切りにし、調味料Cを混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせ、レモン汁を加える
- 4 2に3をかける

※上記レシピは受賞作品を区の栄養士がアレンジしたものです

給食メニューコンクール 受賞者インタビュー

「給食メニューコンクール」の各部上位5位作品は実際に給食になって登場します。各部の区長賞受賞の2人に話を聞きました。

小学生の部 区長賞受賞

大谷田小学校2年 永澤希乃花さん

みんなで楽しくお祝いするために考えました

私の考えたメニューが区長賞に選ばれてとてもうれしいです。5日くらいかけて、メニューを考えました。バターライスの上に目玉焼きを載せることも試したけれども、お祝いするのなら、みんなが好きな物を載せたいと思いハンバーグに決めました。お誕生日ケーキみたいなきれいな色を楽しんで欲しいです。



▲永澤希乃花さん

中学生の部 区長賞受賞

花保中学校3年 佐藤愛美さん

区制80周年の喜びをみんなで分かち合えるちらしを作りました

和風ちらしは伝統的なレシピがありますが、洋風にすれば、好みの具材を自由に入れられると思いました。私は魚が好きなので、タラのムニエルを味わって、みんなにも魚好きになって欲しいと思い、何度も試しておいしい焼き方を研究しました。給食としてみんなで食べるのが楽しみです。



▲佐藤愛美さん

対象は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1千万円以下、事業所得者は総所得金額などが80万円以下(いずれも23年中の年収)安定した収入があり借入金

私立高校等入学資金 融資のあっせん

担当 (3606) 4171

教室「離乳食から幼児食へのステップアップ」

日時 11月16日(金) 午前10時30分～11時30分 対象 11カ月～1歳3カ月の子どもと保護者 内容 1歳児の食生活/レシピ紹介 定員 15組 (10月26日から先着順) 申込 電話 場・申・問先 東和保健総合センター 保健栄養担当

子育て・教育

上記マークがあるの申し込みは、右の例を参照

【郵送申し込み記入例】

切手 ¥120-8510

足立区役所 ○○係

(○○は申し込み係名など)

区のホームページアドレスは <http://www.city.adachi.tokyo.jp/>

- 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
- HP…ホームページアドレス
- ☐…Eメールアドレス
- ※費用の記載がないものは無料

生活リズム講演会 「脳と体をイキイキ伸ばす朝ごはん」

日時 12月1日(土) 午前10時～正午 場所 エル・ソフィア 対象 小学生以下の方の保護者 内容 子どもの生活リズムと朝ごはん 定員 70人 (10月26日から先着順) 申込 電話 ※保育あり(要予約) 2歳以下小学生、先着20人、1人50円(保険料) 申・問先 お問い合わせコールあだち (3880) 0039

放射線量の調査 (10/1～15の平日)

日付	1	2	3	4	5	9	10	11	12	15
測定値(マイクロシーベルト/時)	0.10	0.10	0.12	0.10	0.11	0.10	0.12	0.11	0.10	0.10

計測場所=区役所前中央公園(高さ地上から50cm) 問先=環境保全課調査係 ☎3880-5367

表1 児童虐待防止推進月間事業日時等

日時	場所	内容等
11/3(祝) 午後1時~2時	北千住駅・西新井駅・綾瀬駅・五反野駅・梅島駅・竹ノ塚駅	児童虐待防止オレンジリボンキャンペーンでチラシとリボン配布
11/12(月)~16(金)	区役所1階区民ロビー	養育家庭PRパネル展示
11/16(金) 午前10時~正午	こども家庭支援センター	児童虐待防止講演会「子育てカアップ① 子どもと楽しくむきあうために」講師=三好良子氏(産業能率大学研究所講師) 定員=200人(先着順)
11/21(水) 午後1時30分~3時30分	東京未来大学(千住曙町34-12)	シンポジウム「子ども虐待防止に私たちは何ができるか」講師=府川昭世氏(東京未来大学こども心理学部教授) 定員=200人(先着順)
12/1(土) 午後1時30分~3時30分	こども家庭支援センター	養育家庭体験発表会 定員=70人(先着順)
12/13(木) 午前10時~正午	こども家庭支援センター	児童虐待防止講演会(CSP講座入門編)「子育てカアップ② どならずに子育てをしたい! と思いませんか?」 定員=70人(先着順)

児童虐待は実態が分かりづらく、近所からの通告や子どもへのけがなどにより表面化します。虐待を防ぐためには、予防策の実施と早期発見が重要です。区では11月の児童虐待防止推進月間に合わせ、様々な取り組みを行います。

日時等表1 申込不要 ※当日直接会場へ 問先子ども家庭支援センターこども相談係

☎(3606) 1333

表2 年末保育(都・認証保育所)開所日程等

施設名	所在地・電話番号	開所日 ※12/29(土)はすべて開所		期限
		12/30(日)	12/31(月)	
なのはな共同保育所	栗原3-9-2-102 ☎3887-2441	○	×	12/5(水)
たんぼぼ保育所竹の塚園	伊興1-1-1 ☎3855-2511		×	利用日3日前
こくま保育園	保木間4-37-6 ☎5851-2510		×	
たんぼぼ保育所北千住園	千住宮元町31-8 ☎5244-2511		○	12/17(月)
千住あさひ共同保育園	千住旭町4-31 ☎3879-7101	○		12/14(金)
さくらんぼ保育園新田	新田3-32-14 ☎3927-7575	○	×	12/3(月)
きりん保育園	梅田8-11-3-1F ☎3887-5848		×	
保育所まあむ六町駅前園	六町4-2-27 ☎5851-9031		○	11/30(金)
ばんだ保育園	伊興本町1-4-3 ☎3857-1805		×	12/14(金)
日生梅島保育園 ひびき	梅田5-25-33 ☎5845-3411	×	○	11/22(木)
ステラ千住保育園	千住1-3-6 ☎5813-9100	×	○	12/14(金)
たんぼぼ保育所	西新井2-29-9 ☎3854-2511			12/27(木)
さくらんぼ保育園	綾瀬5-17-9 ☎5613-2535		×	12/14(金)
未来っ子保育園	西新井栄町2-27-9 ☎5681-0727			12/10(月)
梅の実共同保育園	中央本町3-11-28 ☎3840-6684		○	12/25(火)
あかつき共同保育園	足立3-11-30-101 ☎3887-0510		×	
おおぞら保育園	鹿浜4-13-8 ☎3855-2657		×	

25年度学童保育室の入室申請を受け付けます

問先=お問い合わせコールあだち ☎3880-0039

申請受付期間=11月5日~30日 午前10時30分~午後6時 ※学校休業日は午前9時から。日曜日、祝日を除く 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1~3年生 ※就労を理由とする場合は次のすべての要件が必要…週3日以上就労/1日4時間以上就労/午後1時~5時の1週間の合計就労時間が12時間以上 保育時間=授業終了後~午後5時 ※学校休業日は午前9時~午後5時。保護者の勤務状況により延長保育あり 費用=児童1人につき月額6,000円 ※減額・免除制度あり 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(木) ※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。民間の学童保育室の申請については、民間学童保育室にお問い合わせください。

健康・衛生は、4面に続きます

地域栄養士講習会「糖尿病の栄養管理について」

日時=11月28日(水) 午後2時~4時30分 対象=区内在住・在勤の栄養士と管理栄養士 内容=糖尿病の栄養管理の講演と情報交換 定員=60人(10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

冒険遊び場

日時=11月10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/七輪体験など 持ち物=昼食/飲み物 申込=不要 ※当日直接会場へ 場・問先=鹿浜いきいき館 ☎(3853) 5071

年末保育

◆都・認証保育所 開所日程等表2 ※保護者の就労の有無などは問わない 基本保育時間=午前8時~午後5時 ※延長保育ができる施設あり 基本保育料=1日2,500円 ※延長保育料、給食費は別途必要。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=保育計画係 ☎(3880) 5873

区立保育園

開園日時=12月29日(土) 午前7時30分~午後6時30分の間で保護者が必要とする時間 実施保育園=中央本町/第二日ノ出町/伊興大境(指定管理者) 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~就学前の子どもの費用=1日2,500円 ※給食費込み 申込期間=11月19日(月)~21日(水) ※申し込み方法

入学する学校に子どもが「就学支援シート」を伝える

対象=25年度に小学校に入学する子どもの保護者 内容=これまで配慮してきたことや気になることなどを入学する学校に伝えるためのシート ※提出は任意。シートは教育相談センター、保育課、障がい福祉センター、こども家庭支援センターなどで配布する

健康・衛生

認知症予防講演会「認知症予防とやさしい栄養学」

日時=11月16日(金) 午後2時~4時 場所=東和地域学習センター 内容=認知症と薬

講演会「思春期の子どもに今、親ができること」(2日制)

日時=11月21日(水) 午後1時30分~3時/11月29日(木) 午後2時~3時30分 対象=10~20歳代の方の家族など 内容=心理士から学ぶ手を焼く子どもに関わる心得/医師による講演「診察室からみる子どもたち」 定員=20人(10月26日から先着順) 申込=電話 場・申・問先=中央本町保健総合センター地域保健係 ☎(3880) 5352

大人のぜん息講演会「ぜん息を上手にコントロールする」

日時=11月20日(火) 午後3時~5時 場所=エル・ソフィア 対象=ぜん息を治療中の方と家族 内容=専門医による講話「ぜん息の最新治療」/薬剤師による吸入薬の実技指導 定員=50人(10月26日から先着順) 申込=電話 場・申・問先=公害保健係 ☎(3880) 5893

上記マークがある申し込みは、2面右下の記入例参照

アロ歯~な気分でスマイルアップ

いい歯の日★2012 美歯フェスタ

日時=11月8日(休) 午前11時~午後3時30分 場所=区役所1階区民ロビー 対象=区内在住・在勤の方 内容等=表2 配布予定カード=ワイワイビュー坊など 申込=不要 ※当日直接会場へ 問先=東和保健総合センター歯科保健担当 ☎3606-4171

表2 美歯フェスタ内容等

内容等	時間等
ミニステージ「アロ歯~! 笑顔のフラダンスステージ」	午後0時10分~1時 定員=30人(先着順)
ミニセミナー「スマイルアップ あだち☆ちゅうりっぷ体験」	午前11時40分/午後1時10分 ※各20分程度 定員=各30人(先着順)
かむかむおやつ「あだちっ子せんべい&かむかむパンケーキ」実演と試食	午前11時/午後1時 ※なくなり次第終了
口唇力・口臭・口のうるおいチェック(先着150人)/口の機能をアップさせるゲーム/めざせ!8020「あなたの歯は何本?」(先着100人に手鏡プレゼント)など	午前11時~午後3時15分
いい歯の日・アロ歯~スペシャル「かむかむランチ」	午前11時~午後2時 ※区役所地下1階食堂で先着100人。特典付き 費用=500円

表3 もの忘れ相談(11月分)日程等

日程	場・申・問先 (地域包括支援センター)
1(木)	一ツ家 ☎3850-0300
5(月)	新田 ☎3927-7288
14(水)	千住本町 ☎3888-1510
16(金)	本木関原 ☎5845-3330 六月 ☎5242-0302
21(水)	はなはた ☎3883-0048
22(木)	西綾瀬 ☎5681-7650
29(水)	入谷 ☎3855-6362

日時等=11月5日(月) 午前

保育士有資格者のための就職支援研修と就職相談会

問先=就業支援係 ☎(3880)54669 FAX(3880)56005

日時=11月20日(火) 午後6時30分~9時 場所=エル・ソフィア 対象=就職を希望する高校生の保護者 内容=高校生の就職環境、就職活動の方法など 定員=50人(10月26日から先着順) 申込=氏名、年齢、電話番号、「高校生保護者向け就業支援セミナー」を電話・ファクス 申・問先=就業支援係 ☎(3880)54669 FAX(3880)56005

介護マークを配布

問先=介護予防係 ☎3880-5885

対象=高齢者や障がい者を介護している家族など 内容=介護する人が周囲の人に介護中であることを知ってもらいたいときに首から下げて使う「介護マーク」の配布 配布場所=介護予防係・各地域包括支援センター ※ポスター掲示の協力事業者を募集中。申し込み方法などくわしくはお問い合わせください。



首から下げる名刺大の大きさ。外出時にトイレの付き添いなどで活用できます。また、このマークを身につけている方を見かけたらご配慮をお願いします

歯の体験教室 「親子デンタルクラス」

日時等=表1 対象=4歳~就学前の子ともと保護者 内容=子ども歯型作りと歯科健診・相談、顕微鏡による口の中の細菌観察など 定員=各25組(10月26日から先着

表1 親子デンタルクラス日時等

日程	場・申・問先 (保健総合センター)
11/13(火)	竹の塚 ☎3855-5082
11/16(金)、12/14(金)	中央本町 ☎3880-5354
11/28(水)、12/26(水)	東和 ☎3606-4171
12/21(金)	千住 ☎3888-4277
12/26(水)	江北 ☎3896-4004

※いずれも受付時間は午後2時30分~3時30分

73歳以上の区民に無料マッサージ(11月分)

日時等=11月11日(日)・25日(日) 千住あずま住区センター本館 13日(火)・27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

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)58855

もの忘れ相談(11月分)

日時=11月13日・20日、12月4日 ※いずれも火曜日、午後1時30分~3時30分。3日 対象=区内在住の方 内容=認知症サポーター養成講座/千住の町での支援を具体

仕事・経営

日時=11月20日(火) 午後6時30分~9時 場所=エル・ソフィア 対象=就職を希望する高校生の保護者 内容=高校生の就職環境、就職活動の方法など 定員=50人(10月26日から先着順) 申込=氏名、年齢、電話番号、「高校生保護者向け就業支援セミナー」を電話・ファクス 申・問先=就業支援係 ☎(3880)54669 FAX(3880)56005

女性のための就業支援セミナー

日時=11月29日(木) 午後2時 問先=区・保育管理係 ☎(3880)5872

女性のための就業支援セミナー

日時=11月29日(木) 午後2時 問先=区・保育管理係 ☎(3880)5872

健康・衛生は、3面からの続きです

【郵送申し込み記入例】

切手 〒120-8510

足立区役所 ○○係

(○○は申し込み係名など)

上記マークがある申し込みは、右の例を参照

区のホームページアドレスは <http://www.city.adachi.tokyo.jp/>

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
HP…ホームページアドレス
Eメール…Eメールアドレス
※費用の記載がないものは無料

福祉

介護の日イベント「福祉のしごと相談・面接会&介護フェスティバル」

日時=11月8日(休) 午後1時30分~4時 内容等=▽福祉の仕事相談・面接会:区役所庁舎ホール、区内通所介護・訪問介護事業者と就職の相談・面接 ▽介護フェスティバル:区役所1階区民ロビー、区内介護事業者による介護相談・福祉用具の展示、看護師による健康チェックなど 申込=不要 ※当日直接会場へ 問先=高齢調整係 ☎(3880)5886

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
6(火)	足立消防署(梅島2-1-1)	午前8時40分~午後0時30分
10(土)	東和地域学習センター	午前10時~11時30分/午後0時45分~4時
11(日)	保木間小学校	午前9時30分~11時/午後0時15分~2時30分
22(木)	鹿浜いきいき館	午前10時~11時30分/午後0時45分~4時
25(日)	第十三中学校	午前9時30分~11時30分/午後0時45分~3時
27(火)	エル・ソフィア	午前9時30分~午後4時

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

休日接骨院当番所(11月分)

骨折や脱きゅう、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
3(祝)	栗原名倉磯田整骨院(栗原1-20-8) ☎5242-2153
	東保木間名倉堂接骨院(東保木間2-34-7) ☎3859-5002
4(日)	鹿浜久松接骨院(鹿浜1-12-16) ☎3853-1537
	鈴木接骨院(西綾瀬2-17-21) ☎3880-1760
11(日)	牛込接骨院(栗原1-25-1) ☎3883-0987
	藪野接骨院(六町4-5-5) ☎5809-6789
18(日)	千住名倉諸接骨院(竹の塚1-35-9) ☎3850-1313
	松本接骨院(千住3-59) ☎3888-5406
23(祝)	高砂名倉堂接骨院(足立4-24-2) ☎6808-1705
	名伸堂整骨院(千住寿町38-4 101号) ☎3882-3392
25(日)	くまひげ整骨院(竹の塚1-32-1-102) ☎3860-6376
	庄司接骨院(谷中3-4-6) ☎3629-7216

※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

医療証を持っている方に現況届を発送 対象=医療証(ひとり親家庭等医療費助成制度医療証)を持っていて、児童扶養手当を受給していない方 ※現況届が届いたら、必要事項を記入し返送 期限=11月16日(金)必着 問先=親子支援係 ☎3880-5883

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!

対象=区内在住で75歳以上の後期高齢者医療被保険者
内容等=表4 申込=電話または窓口 ※10月26日から先着順。

表4 長寿健康増進事業(12月分)内容等

Table with 4 columns: 日時, 内容, 定員, 申・場・問先(地域学習センター)

地域包括支援センター介護(予防)教室(11月・12月分)

Table with 3 columns: 日時, 内容等, 申・問先(地域包括支援センター)

※先着順は10月26日から受け付け開始。「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。

社会保険労務士を仕事と家庭の両立支援アドバイザーとして派遣

対象=従業員数おおむね10人以上の区内企業
内容=企業に社会保険労務士を派遣し、就業規則改正(育児・介護休業法に関する部分)や、一般事業主行動計画作成に関する補助など

問先=区・就労支援係
電話(3880)5469
FAX(3882)4305

新卒大学生等面接対策セミナー!
合同就職面接会
日時=11月27日(火) 午前9時30分~午後4時30分

住民税の特別徴収
住民税の特別徴収とは、従業員(給与所得者)が納めるべき住民税額を事業者(給与支払者)が給与(6月から翌年の5月までの12カ月間)から天引きして納入する制度

若者向け就労支援講演会「達人の舞台ウラDX」
日時=11月10日(土) 午後2時~4時30分

税金・国保
年末調整説明会
日程等=11月13日(火)・14日(水):区役所 ※足立税務署担当

人材募集
保健師(専門非常勤)
医療安全相談員(非常勤看護師)

冬の感染症に注意

インフルエンザやノロウイルスなどの流行時期に入ります。感染しない・させないためにも、日ごろから手洗いなどの衛生行動を習慣付け、体調管理に努めましょう。

上記マークがある申し込みは、4面右上の記入例参照

特別区職員採用フォーラム

日時=12月12日(水) 午後0時50分~4時 場所=文京シビックホール・大ホール(文京区春日1-16-21) 対象=25年度以降に特別区採用試験受験を希望している方 内容=採用試験概要説明会/パネルディスカッションなど 定員=1,800人(抽選) 申込=特別区人事委員会ホームページ上の入力フォームに入力または住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号、希望職種、質問(50字以内)を往復ハガキ ※往復ハガキは返信面にも宛名を記入 期限=11月19日(月)消印有効 申・問先=特別区人事委員会事務局任用課「特別区職員採用フォーラム」係 〒102-0072 千代田区飯田橋3-5-1 ☎5210-9787 <http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm> 問先=区・人事係 ☎3880-5831

郷土博物館専門員・遺跡発掘調査員(非常勤)

対象=以下のいずれかに当てはまる方:学芸員の資格を有するまたは25年3月末までに取得見込み/大学または大学院で歴史学(郷土博物館専門員)か考古学(遺跡発掘調査員)か考古学(遺跡発掘調査員) 3人程度、報酬は月額23万円

郷土博物館専門員・遺跡発掘調査員(非常勤)

対象=以下のいずれかに当てはまる方:学芸員の資格を有するまたは25年3月末までに取得見込み/大学または大学院で歴史学(郷土博物館専門員)か考古学(遺跡発掘調査員)か考古学(遺跡発掘調査員) 3人程度、報酬は月額23万円

人材募集

人材募集は、5面からの続きです



上記マークがあるの申し込みは、右の例を参照

【郵送申し込み記入例】

切手 〒120-8510

足立区役所 ○○係

(○○は申し込み係名など)

区のホームページアドレスは <http://www.city.adachi.tokyo.jp/>

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
HP…ホームページアドレス
E…Eメールアドレス
※費用の記載がないものは無料

足立区総合防災訓練

防災力向上のために避難所に行こう

日時=11月11日(日) ※集合場所など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 問先=災害対策係 ☎3880-5836

実際に避難所の開設・運営の訓練を行いますので、ぜひご参加ください。また、当日午前9時に災害時の情報発信として「エリアメール」を配信します。 場所=区内9カ所の小・中学校(千寿双葉小、西伊興小、足立入谷小、五反野小、弘道小、弘道第一小、第十一中、西新井中、花保中)、舎人公園 内容=避難所に入る手順や備蓄品の確認、初期消火・応急救護などの防災訓練 ※舎人公園では自衛隊の炊き出しや、関係機関による防災普及啓発活動など、別内容で実施 持ち物=上履き 申込=不要 ※当日直接会場へ

11月の区議会

日時等=表1 ※会議の傍聴は、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1 11月の区議会日時等

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

審議会等の公開(11月分)

傍聴方法など、くわしくはお問い合わせください。

審議会等	日程	時間	場所	問先
建築審査会	14(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
男女共同参画推進委員会	27(火)	午後6時30分~8時30分	エル・ソフィア	区民参画推進課男女共同参画推進係 ☎3880-5222

暮らし

「若者はなぜ選挙に行かないのか」大学生の意見を求めています

日時=11月27日(火) 午後2時~4時30分 場所=東京芸術センター21階・天空劇場 対象=大学生 内容=明るい選挙推進委員と共に、若者の投票行動について考える 定員=10人程度(抽選) 申込=住所、氏名、年齢、電話番号を電話・ファクス・Eメール

電話・ファクス・Eメール 期限=11月9日(金) 申・問先=選挙管理委員会事務局 ☎(3880) 5582 FAX (3880) 5661 senkyo@city.adachi.tokyo

区民農園の利用者募集

利用開始日=25年3月上旬 募集農園等=表2 ※今回の

表2 利用者を募集する区民農園

農園名	所在地	募集区画数
伊興	伊興5-15-20	140
本木	本木2-31-3	90
花畑西	花畑4-4-1	73
扇南	扇1-27-6	86
舎人	舎人5-6-10	52
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

※都合により、利用期間中であっても閉園になる場合あり

募集は世帯区画のみ 利用期間=2年 費用=6千円(年額) 面積=約15㎡(1区画) 対象=区内在住で次のすべてに当てはまる世帯: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(25年2月5日に利用期間が終了する利用者は可) 申込=住所、氏名(フリガナ)、電話番号、希望農園名を区へ往復ハガキ ※返信面にも宛名を記入。65歳以上(25年4月1日現在)の方は優遇枠あり。希望する場合は「高齢者コーナー希望」を明記。応募は1世帯につき1枚 問先=区役所 申込=不要 ※当日直接会場へ

土地・建物・道路

地区計画原案の縦覧

縦覧期間=10月30日~11月13日 内容=六町地区地区計画の変更(西加平一・二丁目、

住宅

都営住宅(家族・単身者)入居者募集

募集案内配布期間=11月1日~9日(土・日曜日を除く) 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。申込資格など、くわしくは「募集案内」または区のホームページを参照 問先=お問い合わせコールあだち ☎(3880) 0039

公開抽選

日時=12月4日(火) 午後2時開始 場所=区役所 申込=不要 ※当日直接会場へ

生きがい奨励金支給金額を3,000円に変更

対象=8月1日現在区内に住所があり、誕生日が昭和18年4月1日以前の方のうち、これまでに生きがい奨励金の申出書を提出した方 内容=11月初旬に区内共通商品券3,000円分を簡易書留で発送 申・問先=文化振興係 ☎3880-5987

「光の祭典」ステージ参加者募集

日時12月15日(土)・16日(日) 午前11時～午後6時 場所11元洲江公園 対象1区内アマチュア団体 内容1歌やダンスなどの発表 ※1団体20分以内 定員1約10団体(抽選) 申込1参加団体名、代表者住所、氏名、電話番号、参加人数、出演内容を1区へハガキ ※重複の申し込み不可 期限111月19日(月)必着 申・問先1観光交流協会(観光交流課内) ☎(3880)5853

に一緒に過ごすことができる受入人数11世帯1～2人(学生または引率者) 募集世帯16世帯(選考) 申込1住所、代表者氏名、年齢、家族構成、電話番号を1区へハガキ

英語通訳ボランティア

内容1使節団の通訳など 募集人数1若干名(選考) 申込1住所、氏名、年齢、電話番号、通訳経験の有無、資格、「英語通訳」を1区へハガキ

(西新井1-15-1)の絹本着色虚空蔵菩薩像▽10月30日(火) 午前9時～午後4時 性翁寺(扇2-19-3)の木造阿彌陀如来坐像▽11月1日(休) 午前9時～午後4時 明王院(梅田4-15-30)の木造如意輪観世音菩薩坐像 ※いずれも都指定文化財で年に1度だけの特別公開 申込1不要 ※当日直接会場へ 問先1文化財係 ☎(3880)5984

秋の読書週間特別企画「スタンプラリー」目指せ、読書マスター

期間110月27日～12月27日 内容1図書館で本を3回借りて、図書館のイベントに1回参加することで、図書館オリジナルシートを完成させる。完成させた方に、区の読み語り推進キャラクターハムハムのオリジナルグッズをプレゼント ※なくなり次第終了。参加には図書館の個人貸出カードが必要。ラリーへの参加

催し物

都指定文化財仏画・仏像特別公開

日時等1▽10月29日(月) 午前10時～午後3時 西新井大師

宿泊インフォメーション(25年1月分)

◆利用案内

申込=「わたしの便利帳」または区のホームページを参照 利用日等=表3 ※日光林間学園は施設の外壁改修工事のため、11月～25年3月は休館

宿泊に関する問い合わせなど、くわしくは各施設予約電話へ(表3)

表3 宿泊施設利用案内(25年1月分)

利用施設	利用できる日	受付時間
鋸南自然の家 ☎0470-55-4770 (予約専用)	1～5、12～13、19、26	午前9時～午後5時 ※土・日曜日、祝日を除く

※利用できる日も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があります。くわしくは、施設にお問い合わせください。

提携旅館	予約受付開始日等
ゆがわら 水の香里 ☎0120-543-405 受付時間=午前9時～午後8時 HP http://www.mizunokaori.com/	利用希望日の6カ月前の同日から電話受け付け ※65歳以上または身体障がい者に割引あり。大人1人7,200円(1泊2食付き)。平日はプラス500円で夕食に以下のメニューを追加。11月…ステーキ/12月・25年1月…アワビの踊り焼き

※予約の際、足立区在住・在勤・在学を連絡。フロントで住所、勤務(通学)先が分かる物の提示が必要。施設・料金は利用施設に問い合わせるか、区民事務所・生涯学習関連施設で配布しているチラシまたは区のホームページを参照

上記マークがある申し込みは、6面右上の記入例参照

は1人1回限り 参加用紙配布場所1区内全図書館 ※対象イベントはホームページをご覧ください各図書館にお問い合わせください。 問先1中央図書館 ☎(5813)3740 HP http://www.lib.adachi.tokyo.jp/

活動支援センター(日・月曜日、祝日休館) ☎(3840)2331 FAX (3840)2333 npo-sc@adachi.ne.jp

ベルモント市区民交流体験ツアー写真展

日時11月10日(土)～16日(金) 午前10時～正午/午後1時～3時 場所1ベルモント公園 内容1パースの風景やベルモント市での活動を写真で紹介 申込1不要 ※当日直接会場へ 問先1観光交流協会(観光交流課内) ☎(3880)5853

あだちNPOカレッジ「コミュニティビジネス講座」(2日制)

日時11月10日(土)・17日(日) 午前10時～正午 対象1区内在住・在勤・在学の方 内容1福祉・子育て・地域活性化などの課題を解決し、地域を元気にする「コミュニティビジネス」を学ぶ 定員115人(10月26日から先着順) 申込1住所、氏名、団体名、電話番号、Eメールアドレス、「CB講座」を電話・ファクス・Eメール 期限111月7日(水) 場・申・問先1NPO

公園まるごとおもちゃ箱

日時11月11日(日) 午前10時～午後3時 ※一部午前で終了。雨天中止(小雨決行) 場所1元洲江公園 内容1木と一緒遊ぶ/立ちかまどでウインナー焼き(20円)/ポニーと遊ぶ(200円、午前

中公出版) 定員1200人(先着順) 申込1住所、氏名、電話番号、Eメールアドレス、健康づくりスタンプラリーは11日(日) 午前11時～午後2時のみ 配布予定カード1ミラー・ドリー・リリーは仲良しなど 申込1不要 ※当日直接会場へ 場・問先1男女参画プラザ ☎(3880)5222

女性フェスティバルあだち世代を超えた女団連の輪を

日時等11月10日(土)・11日(日) 午前10時～午後4時 内容1生け花・手芸などの展示/絵本の読み語り/ことば塾(朗読)など

講演「防災と男女共同参画」

日時110日(土) 午後1時～3時 講師1堂本暁子氏(前千葉県知事) 定員1250人(先着順)

映画上映「隣人」

日時110日(土) 午後4時15分～6時 ※午前10時から整理券配布 定員1200人(先着順)

臨時休館

日程111月13日(火) ※展示入れ替えのため

郷土博物館の催し

日時11月3日(火) 午前11時～正午 ※無料公開日 内容1郷土芸能保存会によるお囃子や獅子舞などの披露 出演1江戸ばやし仲町巴会・五反野祭囃子保存会 申込1不要 ※当日直接会場へ

中で終了)など ※いずれも材料がなくなり次第終了。天候により内容が変更される場合あり 申込1不要 ※当日直接会場へ。車での来場不可 問先1施設活用係 ☎(3880)5897

後2時のみ 配布予定カード1ミラー・ドリー・リリーは仲良しなど 申込1不要 ※当日直接会場へ 場・問先1男女参画プラザ ☎(3880)5222

郷土博物館の催し 日時11月3日(火) 午前11時～正午 ※無料公開日 内容1郷土芸能保存会によるお囃子や獅子舞などの披露 出演1江戸ばやし仲町巴会・五反野祭囃子保存会 申込1不要 ※当日直接会場へ

資源の有効なリサイクルにご協力を

◆資源の持ち去り防止にご協力を

資源回収場所・ごみ集積所に出されたアルミ缶や古紙などの資源物が無断で持ち去られることのないよう、持ち去り防止パトロールを実施しています。苦情の多い地域を重点的にパトロールを強化するほか、10月27日(土)・28日(日)の「地球環境フェア」で、持ち去り行為の実態や資源回収箱の試作品などを展示します。 問先=清掃計画係 ☎3880-5813

◆東和5丁目「資源ごみ買取市」が誕生

日時=11月25日(日) 午前9時～午後1時 ※毎月第4日曜日に開催予定 場所=(株)増田商店(東和5-2-20) 買取品目=古紙(新聞・雑誌・段ボール)、缶(スチール缶・アルミ缶)、ペットボトル、廃食用油(植物性油脂) ※区内在住の方が対象。事業者や資源持ち去りと判断される場合、集団回収で回収された品目は対象外 持ち物=本人確認ができるもの(免許証・保険証など) ※買取価格は市況に合わせて設定 問先=資源化推進係 ☎3880-5027



問先=広報係 ☎3880-5514

HP http://adawan.jp/

対象=個人または団体 募集内容=「ADACHI♡LOVE」をテーマにした60秒以内(15秒単位)のオリジナル映像作品 ※受賞者には商品券を贈呈。受賞作品は北千住駅前大型ビジョン(あだちシティビジョン)や区のホームページなどで公開予定。申し込み方法など、くわしくはホームページをご覧ください。 申込期限=25年1月31日(休)

特別障害者手当(国制度)などの振り込み

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24年8月分から10月分を、届け出先の口座へ11月1日(休)ごろに振り込み ※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

花畑記念庭園の紅葉を見に行こう

問先=桜花亭 ☎3885-9795

花畑記念庭園では、秋になると紅葉が広がり、多くの写真愛好家が訪れます。また、桜花亭では様々な講座やイベントを開催していますので、ぜひお越しください。



庭園の池に映える紅葉は、この季節ならではの風景です

上記マークがある申し込みは、10面右上の記入例参照

【郵送申し込み記入例】

切手 〒120-8510

足立区役所
〇〇係

(〇〇は申し込み係名など)

上記マークがある申し込みは、右の例を参照

区のホームページアドレスは
<http://www.city.adachi.tokyo.jp/>

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
HP…ホームページアドレス
E…Eメールアドレス
※費用の記載がないものは無料

催し物

催し物は、7面からの続きです

環境学習講座「eco検定対策セミナー」

日時 11月25日(日) 午前10時～午後5時 対象 区内在住・在勤・在学の方 内容 eco検定試験の直前試験対策 定員 20人(抽選) 費用 4千690円(教材費など) 申込 窓口または住所、氏名(フリガナ)、電話番号、ファクス・ハガキ 期限 11月12日(月) 午後6時開演 ※午後5時30分開場 場所 東京芸術センター21階・天空劇場 内容 シンガソングライターのつつちよと佐分利によるギター弾き語りライブ 申込 不要 ※当日直接会場へ 問先 文化振興係 ☎(38800)59855

えんチャレ公演「つつちよ&佐分利の天空ライブ」

日時 11月12日(月) 午後6時開演 ※午後5時30分開場 場所 東京芸術センター21階・天空劇場 内容 シンガソングライターのつつちよと佐分利によるギター弾き語りライブ 申込 不要 ※当日直接会場へ 問先 文化振興係 ☎(38800)59855

特別展示「写真で見る新田」

日時 10月27日～11月9日 午前9時～午後8時 場所 新田地域学習センター 内容 懐かしい新田の風景写真や郷土資料の展示 申込 不要 ※当日直接会場へ 問先 新田図書館 ☎(3912)1767

リニエール後

表紙

リニューアル後

区制80周年事業

ふるさと足立を知り、足立を愛する子どもたちへ

足立の昔がたり

刊行

問先=中央図書館子ども読書推進係 ☎5813-3745
HP <http://www.lib.adachi.tokyo.jp/>

刊行日=10月25日(木) 所蔵場所=全区立図書館/全小学校 内容=「足立百の語り伝え」と「続・足立の語り伝え六十六話」などから40話を、区民ボランティアが子ども向けに再編 ※区内で活動する落語家による読み語り音声付きの電子書籍がホームページで閲覧可能。閲覧方法など、くわしくはホームページをご覧ください。

アートアクセスあだち「千住だじゃれ音楽祭ワークショップ」

日時等 11月17日(土) 午後3時～6時 対象 区内在住・在勤・在学の方 定員 各10人(抽選) 申込 住所、氏名、年齢、電話番号、Eメールアドレス、希望コース(昼の場合は希望テーマ)を電話・ファクス・Eメール 期限 10月30日(火) 必着 申・問先 区民参画支援係 ☎(38800)5020

外国人交流サロン

日時 11月20日(火) 午後1時30分～3時30分 場所 エル・ソフィア 対象 区内在住・在勤・在学の外国人 内容 折り紙を体験しながら参加者同士で交流 申込 不要 ※当日直接会場へ 問先 多文化共生係 ☎(38800)5177

東綾瀬公園で自然遊びをしよう

日時 11月11日(日) 午前10時～正午 場所 都立東綾瀬公園

クリーンあらか川「荒川クリーンエイド2012」

日時 11月4日(日) 午前8時30分～10時 ※雨天中止 場所 荒川左岸(北側)河川敷(常磐線鉄橋千住新橋間) 内容 河川敷でゴミ拾いや水質調査をする 申込 電話 申・問先 公園整備計画担当 ☎(38800)5898

あだち皆援隊養成講座「足立区を探検しよう」(2日制)

日時等 11月17日(土) 午前10時～正午 生涯学習センター(学びピア21内) 12月8日(日) 午後1時30分～4時 エル・ソフィア 内容 オークキングと報告会で町の魅

ふくふく祭り「感謝・飛躍・チャレンジ」

日時 11月17日(土) 午前10時～午後2時 内容 模擬店

アートアクセスあだち「千住だじゃれ音楽祭ワークショップ」

日時等 11月17日(土) 午後3時～6時 対象 区内在住・在勤・在学の方 定員 各10人(抽選) 申込 住所、氏名、年齢、電話番号、Eメールアドレス、希望コース(昼の場合は希望テーマ)を電話・ファクス・Eメール 期限 10月30日(火) 必着 申・問先 区民参画支援係 ☎(38800)5020

外国人交流サロン

日時 11月20日(火) 午後1時30分～3時30分 場所 エル・ソフィア 対象 区内在住・在勤・在学の外国人 内容 折り紙を体験しながら参加者同士で交流 申込 不要 ※当日直接会場へ 問先 多文化共生係 ☎(38800)5177

東綾瀬公園で自然遊びをしよう

日時 11月11日(日) 午前10時～正午 場所 都立東綾瀬公園

あだち皆援隊養成講座「足立区を探検しよう」(2日制)

日時等 11月17日(土) 午前10時～正午 生涯学習センター(学びピア21内) 12月8日(日) 午後1時30分～4時 エル・ソフィア 内容 オークキングと報告会で町の魅

ふくふく祭り「感謝・飛躍・チャレンジ」

日時 11月17日(土) 午前10時～午後2時 内容 模擬店

アートアクセスあだち「千住だじゃれ音楽祭ワークショップ」

日時等 11月17日(土) 午後3時～6時 対象 区内在住・在勤・在学の方 定員 各10人(抽選) 申込 住所、氏名、年齢、電話番号、Eメールアドレス、希望コース(昼の場合は希望テーマ)を電話・ファクス・Eメール 期限 10月30日(火) 必着 申・問先 区民参画支援係 ☎(38800)5020

外国人交流サロン

日時 11月20日(火) 午後1時30分～3時30分 場所 エル・ソフィア 対象 区内在住・在勤・在学の外国人 内容 折り紙を体験しながら参加者同士で交流 申込 不要 ※当日直接会場へ 問先 多文化共生係 ☎(38800)5177

身近で自然を体感! 「あだち自然の遊び場」11月・12月の催し

日…日時 場…場所(記載がない場合はその施設)
料…費用、入館・入園料(記載がない場合は無料)

対…対象 内…内容 持…持ち物 定…定員
申…申し込み方法 締…申込期限 期…期間



〒121-0061花畑8-2-2
桑袋ビオトープ公園 ☎3884-1021 FAX3884-1041
✉bio-park@adachi.ne.jp

◆ハスの実のお守りづくり

日11月11日(日) 午後2時~3時 ※午後1時45分から受け付け開始
内オオガハスの実でお守りを作る 定20人(先着順) ※就学前の子どもは保護者同伴 申不要 ※当日直接会場へ

◆自然の素材でお花炭をつくろう

日11月25日(日) 午前10時~午後3時 内木の実や葉っぱなど自然の素材で炭の飾り(お花炭)を作る 定20人(抽選) ※小学生以下の方は保護者同伴 料200円(材料費) 申窓口または住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号を往復ハガキ・ファクス・Eメール ※往復ハガキは返信面にも宛名を記入。携帯メール不可 締11月13日(火)必着

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

◆ハーブミニ講座「ユーカリについて」(健康づくりスタンプラリー対象)

日11月17日(土) 午後1時30分~3時 場人と自然の共生館 内ユーカリの育て方や効能、利用方法を学ぶ 定20人(先着順)

◆アースアート教室

日11月18日(日) 午前10時~正午 場工房棟 内園内の自然素材でフォトフレームを作る 定15人(抽選) 料100円(材料費) 締11月5日(月)必着

◆ハーブ教室「ハーブリース作り」

日11月24日(土) 午前10時30分~正午/午後1時30分~3時 場人と自然の共生館 内ハーブや木の実などを飾ってクリスマスリースを作る 定各20人(抽選) 料1,000円(材料費) 締11月12日(月)必着

◆公園ガイドツアー

日11月25日(日) 午後1時~2時 場人と自然の共生館 内晩秋ならではの畑の作物や公園の魅力を観察 定10人(先着順)

◆ソバ打ち体験(健康づくりスタンプラリー対象)

日12月2日(日) 午前10時~正午 場工房棟 内ソバ打ちを体験し試食する 定15人(抽選) 料800円(材料費) 締11月19日(月)必着
—いずれも—

※都市農業公園内。小学2年生以下の方は保護者同伴 申▷ハーブミニ講座、公園ガイドツアー…不要 ※当日直接会場へ ▷その他…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、希望時間(ハーブ教室のみ)を往復ハガキ・ファクス・Eメール ※1通で2人まで。重複申し込み不可。往復ハガキは返信面にも宛名を記入

〒120-0034千住5-13-5「学びピア21」4階
荒川ビジターセンター ☎5813-3753
✉ara-vc@adachi.ne.jp

◆川あるきの日

日▷11月4日(日)…わんど広場、午前9時50分から荒川ビジターセンターで受け付け開始 ▷11月18日(日)…東武線鉄橋下右岸~堀切橋右岸、午前9時50分から東武線鉄橋下右岸で受け付け開始 ※いずれも午前10時~正午 内河川敷で草花や昆虫を観察する

◆遊びの学校 荒川をきれいにしよう

日11月10日(土) 午後1時30分~2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 場荒川河川敷 対小学生(3年生以下の方は保護者同伴) 内荒川でゴミ拾いをして、生き物のすみかを守る

◆自分たちでつくる川のようにちえん「ちょっと冒険」

日11月17日(土) 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 場荒川河川敷・わんど広場 対就学前の子どもと保護者 内親子で少し遠くまで出掛け、いつもと違った自然遊びを考え、楽しむ

◆シンポジウム 足立の昔を学び、思いを語ろう

日11月25日(日) 午後1時30分~3時 場生涯学習センター(学びピア21内) 対小学生以上の方 ※小学3年生以下の方は保護者同伴 定30人(10月26日から先着順) 申11月24日(土)必着
—いずれも—

持▷足立の昔を学び、思いを語ろう…なし ▷その他…帽子/水筒/雨具/長袖・長ズボンの汚れても良い服装(サンダル不可) 定▷足立の昔を学び、思いを語ろう…30人(抽選) ▷その他…20人(先着順) ※就学前の子どもは保護者同伴 申▷足立の昔を学び、思いを語ろう…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、「シンポジウム」をハガキ・電話・Eメール ▷その他…不要 ※当日直接会場へ。小雨決行

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

◆実演コオロギ相撲

日11月3日(祝)・4日(日)・10日(土)・11日(日) 午後3時~3時15分 内飼育員によるコオロギ相撲

◆生物園うらがわ探検ツアー(11月分)

日11月11日(日) 午前11時~正午 ※午前9時30分から受け付け開始 内いつもは見られない生物園の裏側を探検 定15人(先着順) ※就学前の子どもは保護者同伴
—いずれも—

※別途入園料が必要 申不要 ※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

公益社団法人
東京都宅地建物取引業協会
足立区支部

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)

**寒くなる前に
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、インフルエンザが流行する前に受診しましょう!

受診券を紛失した場合、有効期限内であれば再発行できます!

メタボ先生

★足立区国保特定健診、後期高齢者医療健診を受診すると、「健康づくりスタンプラリー」のスタンプが1つもらえます!

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)

雨でも快適!! ミス/スポーツフーズ千住

健康教室

プログラム	開催日	参加費(税込)	内容
ハワイアンフラダンス	第2・4火曜日 10:30-12:00	4,200円 (1ヵ月/月謝制)	美容と健康によいとされるハワイアンフラダンスです!
キンボールスポーツ	毎週木曜日 10:00-11:30	525円 (1回)	バレーボールのように巨大なボールを打ち合い動きます!
ディープストレッチ	毎週土曜日 10:40-11:40	1,050円 (1回)	1時間ゆっくりストレッチを行い疲れをとっていきます!
体幹トレーニング	毎週土曜日 11:50-12:50	1,050円 (1回)	体幹トレーニングを行い、強くブレない身体を作っていきます!

※講師の都合によりレッスンの休講・日程の変更がございます。ご了承下さい。
お申込み・お問合せは下記連絡先までお気軽にお問合せ下さい。

ミス/スポーツフーズ千住
東京都足立区千住閑屋町19-1
平日 10:00-23:00/土日祝 7:30-23:00
☎03-3870-8504
http://www.mfpnet.com/senju/

京成閑屋駅
又は
牛田駅
から徒歩1分

主催・運営 ミス/スポーツサービス株式会社

男女参画プラザ情報資料室の臨時休館日 内装工事のため情報資料室を休館します。 休館日=11月3日(祝)~5日(月) 問先=男女参画プラザ ☎3880-5222

講座名 (◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
梅田地域学習センター 〒123-0851 梅田7-33-1 ☎3880-5322				
宅建講座 「早わかり短期コース無料説明会」	11/18(日) 午後7時40分～9時10分	40人	無料	当日
ベビースガーデンママ 「0歳から始める片付け育児」 ◆1歳未満の子どもと母親	11/20(火) 午前10時30分～11時20分	17組	500円	
ベビースガーデンパパ 「父子で楽しむベビータンズ」 ◆1歳未満の子どもと父親	11/25(日) 午前10時30分～11時20分	17組	500円	
行政書士講座「早わかり短期コース」(5日制)	11/25～12/23の毎週日曜日 午後6時～7時30分	40人	12,000円	
宅建講座「早わかり短期コース」(5日制)	11/25～12/23の毎週日曜日 午後7時40分～9時10分	40人	12,000円	事前
手作りケーキサロン (2日制)	12/4(火)、25年1/8(火) 午後1時30分～4時30分	16人	5,220円	
食医食のお料理「おせち料理2品」 ◆16歳以上の方または小・中学生と保護者	12/9(日) 午後2時～4時	32人	1,500円 (小・中学生は1,000円)	
クリスマスイタリアン「ポロニャ風鶏カツレツなど」	12/14(金) 午前10時30分～午後1時30分	32人	1,500円	
興本地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370				
興本介護予防教室(5日制) ◆おおむね65歳以上の方	11/5～12/10の毎週月曜日(11/19を除く) 午後3時30分～4時40分	20人	2,500円	事前
育児ママサロン「こそだて窓口」 プチリフレクソロジー編 ◆4歳以下の子どもと母親	11/8(木) 午前10時30分～11時30分	20組	無料	当日
囲碁のついで ◆小学生以上の方	11/9(金)・30(金) 午後6時～8時	各20人	1回100円	
月と木星をみてみよう! 「親子星空観望会」 ◆小学生と保護者	11/22(木) 午後7時～8時30分	10組	105円	
はじめてみよう速読体験	11/24(土) 午後7時20分～8時50分	30人	500円	
ベビーサイン体験 「赤ちゃんとお手て話そう!」 ◆6カ月～1歳6カ月の子どもと保護者	11/28(水) 午前10時30分～11時30分	10組	520円	
はじめてみよう! タイ式太極拳フォンジュン体操	11/29(木) 午前10時15分～11時30分	30人	500円	
空手教室! 強い心身を作ろう 「護身術と組み手」(4日制) ◆小学生以上の方	11/30～12/21の毎週金曜日 午後7時～8時30分	20人	1,300円	事前
ペン回し入門講座2012 ◆小学生以上の方	12/2(日) 午後1時30分～3時30分	40人	50円	
じっくりベビーマッサージフルコース(3日制) ◆0歳の子どもと母親	12/6～27の毎週木曜日(12/13を除く) 午前10時30分～11時30分	13組	2,250円	
マイ箸をつくろう ◆小学生以上の方(小学1～3年生は保護者同伴)	12/8(土) 午後2時～4時	20人	220円	
羊毛フェルト「ちくちく刺してかわいい子猫を作ろう!」	12/9(日) 午後1時30分～3時	10人	1,915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! 健康麻雀サロン	11/2～30の毎週金曜日(11/23を除く) 午後6時～9時	各24人	1回300円	当日
江北囲碁サロン ◆小学生以上の方	11/17(土) 午後2時～4時	10人	100円	
ペン回し入門講座2012 ◆小学生以上の方	11/23(祝) 午後2時～4時	30人	無料	事前
フルーツミニコンサート ◆どなたでも	11/24(土) 午後1時30分～2時	30人	無料	当日
婚活をはじめめるための交流サロン ◆20～40歳の方	11/26(月) 午後7時30分～9時	男性10人 女性10人	無料	
介護疲れの休息交流サロン	11/27(火) 午前10時～正午	20人	無料	
プロに学ぶ家庭のそうじ術セミナー	11/27(火) 午後2時～4時	30人	無料	
自己セキュリティしてますか? セコムが教える防犯セミナー ◆16歳以上の女性	11/29(木) 午後1時～3時	20人	無料	
子ども空手教室(3日制) ◆小・中学生	12/1～15の毎週土曜日 午後4時30分～6時	20人	1,050円	事前
小学生囲碁教室(3日制) ◆小学生	12/2～16の毎週日曜日 午前10時～正午	10人	600円	
元気はつらつスポーツ吹矢教室(4日制)	12/5～26の毎週水曜日 午後1時30分～3時30分	24人	2,010円	
子ども英会話教室(2日制) ◆小学1・2年生	12/6(木)・13(木) 午後4時～4時45分	10人	1,000円	
大人からはじめめるフルーツ教室「初級・中級」(2日制)	12/11(火)・25(火) 中級:午後2時～2時55分 初級:午後3時～3時55分	各6人	4,995円	
やさしいフルーツ入門(2日制) ◆小学3年生～高校生	12/12(水)・26(水) 午後4時50分～5時50分	6人	4,995円	
佐野地域学習センター 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273				
さの囲碁ひろば ◆小学生以上の方	11/4(日) 午前9時～正午	20人	200円 (小学生は初回100円)	当日
【地域の絆づくり事業】 赤ちゃんとお手て話そう! ストレッチ ◆首のすわった1歳未満の子どもと保護者	11/17(土) 午後1時30分～2時30分	12組	1人…10円	事前
ハンドメイドサロン「ペットボトルのファンシーケース」	11/20(火) 午前10時～正午	10人	200円	当日
【地域の絆づくり事業】 さの科学たんけんクラブ チョウ型飛行機を作って学ぼう ◆小学生以上の方	11/24(土) 午後1時～3時	25人	100円	
楽しい韓国語サークル体験(2日制) A:初級Ⅱ B:入門 C:初級Ⅰ	12/5(水)・12(水) A:午後2時～3時 B:午後3時～4時 C:午後4時～5時	各20人	30円	事前
靴下で簡単ぬいぐるみ ソックモンキーを作ろう(2日制)	12/7(金)・14(金) 午前10時～正午	12人	500円	
集まれ、佐野っこ! あだち環境かるた大会 ◆小学生	12/8(土) 午後2時～3時30分	15人	無料	

図書館・スポーツ施設の休館等(11月分)

日程＝表1 問い合わせ先＝中央図書館 ☎5813-3740

日時＝表2 問い合わせ先＝スポーツ施設支援係 ☎3880-5989

表1 図書館の休館(11月分)日程

図書館名	日程
常東	3(祝)・5(月)・12(月)・19(月)・23(祝)・26(月)・30(金)
宮城	5(月)・12(月)・19(月)・26(月)・30(金)
竹の塚/保塚	11(日)・30(金)
佐野/鹿浜/新田/中央/やよい	12(月)・30(金)
江北	18(日)・30(金)
伊興/梅田/興本/東和/花畑	19(月)・30(金)
舍人	※舍人センター改修工事のため、25年3月14日まで休館

表2 スポーツ施設の休館・利用休止(11月分)日時

施設名	休館・利用休止日時
総合スポーツセンター	▷休館…12(月)
東綾瀬公園温水プール	▷休館…12(月)・14(水) ▷プール利用休止(総合受付窓口は営業)…13(火)～16(金)
スイムスポーツセンター	▷休館…19(月)
千住スポーツ公園	▷休館…19(月) ▷プール利用休止(総合受付窓口は営業)…6(火)・20(火) 午後1時30分～4時30分
千住温水プール	▷休館…19(月) ▷プール利用休止(総合受付窓口は営業)…6(火)・20(火) 午後1時30分～4時30分

来て!見て!話して! ITサロン(11月分)

日程等＝表3 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・障がいがある方は140円。証明書の提示が必要) 申し込み方法＝不要 ※当日直接会場へ

表3 ITサロン(11月分)日程等

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

※舍人地域学習センターは25年3月14日まで休館



マーク…イベント80カードラリー対象事業です。

区制80周年を記念して、約80のイベントで足立の魅力がたっぷりのポストカード(絵ハガキ)を無料で配布しています。問い合わせはプロモーション係(☎3880-5803)へ

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(11月・12月分)

10月26日(金)、午前9時から先着順で受付開始

※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

■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。親子講座は、親子の氏名(フリガナ)・性別・生年月日を明記。きょうだいで同じ講座に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11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

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
生涯学習センター 〒120-0034 千住5-13-5(学びピア内) ☎5813-3730				
憩いのコミュニティサロン「おしゃべり処(ごころ)」	11/5(月) 午前10時～正午 11/17(土) 午後1時30分～3時30分	各10人	無料	当日
おはよう教室「健康太極拳」	11/6～27の毎週火曜日 午前10時～11時30分	各50人	1回510円	
家族ふれあいスポーツ広場 ◆小学生以上の方	11/17(土) 午前10時～正午、午後1時～3時	各30人	10円	
親子で楽しくエコを学ぼう 子どもエコ検定に挑戦(2日制) ◆小学生以上の方	11/25(日)、12/2(日) 午前10時～11時30分	40人	500円	事前
ワンコインコンサート「蘇(よみがえ)るモダンフォークの世界」	12/1(土) 午後2時～3時30分	180人	500円	
人と野生動物の共生に関わる、人と動物の共通感染症	12/2(日) 午前10時30分～正午	50人	無料	
ビジネスに役立つ英会話「初級編」(10日制) ◆英検準2級程度の方	12/6～25年3/14の毎週木曜日(12/20・27、1/3・24・31を除く) 午後7時～8時30分	20人	10,255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				
23区は自然がいっぱい「ハイヒールでもできる探鳥会」	12/7(金) 午後1時30分～3時30分	40人	無料	事前
伝統芸能講座 江戸の粋と香り「新内流し」	12/8(土) 午後2時～4時	100人	1,000円	
推理小説を楽しもう「名探偵シャーロック・ホームズ入門」	12/8(土) 午後2時～4時	30人	700円	
イヌの気持ち「行動学から見たイヌの考え方」	12/11(火) 午前10時30分～正午	50人	無料	
命を守ろう! 乳幼児救命救急講習会(普通救命認定証交付) 託児:就園前の子ども	12/14(金) 午前9時30分～午後0時30分	30人(託児10人)	1,400円(託児付き2,410円)	
劇団ブーク公演「ねずみ君のチョコキ」ほか ◆どなたでも	12/16(日) 午後2時～3時	198人	1,500円(3歳～小学生は1,000円/2歳以下の子どもは無料)	
グリムの昔話と日本昔話の比較「ホレばあさんと地蔵浄土」	12/22(土) 午後2時～4時	30人	700円	
★武家の政治と文化「文化財から探るその実像」(3日制)	12/1(土)・2(日)・8(土) 午後2時～4時	30人	1,500円	
★貝塚から知る文明の曙(あけぼの)「縄文のタイムカプセル」(3日制)	12/6～20の毎週木曜日 午前10時～正午 ※12/20は現地(大森貝塚など)見学	30人	2,000円(交通費、入館料別)	
※★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)				

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				
仲良しケータイ広場 ◆おおむね60歳以上の方	11/9(金) 午前10時～正午	10人	300円	事前
子どもが喜ぶアロマハンドマッサージを学ぼう	11/20(火) 午前10時30分～11時30分	10人	1,000円	
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	11/22(木) 午前10時～11時30分	10組	1,000円	
脳トシて予防! 認知症を知ろう	11/22(木) 午後1時30分～3時	20人	無料	
切手サロン	11/24(土) 午後2時～4時	10人	無料	
楽しい折り紙ひろば 冬の動物や小物を折ろう ◆どなたでも(就学前の子どもは保護者同伴)	11/25(日) 午後1時30分～3時	15人	無料	
梅田地域学習センター 〒123-0851 梅田7-33-1 ☎3880-5322				
梅田寄席(柳家小はん、瀧川鯉朝) ◆小学生以上の方	11/1(木) 午後7時～8時30分	34人	1,000円(小・中学生は500円)	当日
スポーツスタッキングひろば ◆どなたでも	11/3(祝) 午後2時～4時	20人	無料	事前
百万人のキャンドルナイト「廃油でキャンドル作り」 ◆小学生以上の方(小学3年生以下の方は保護者同伴)	11/18(日) 午後2時～4時	20人	無料	
行政書士講座「早わかり短期コース無料説明会」	11/18(日) 午後6時～7時30分	40人	無料	

図書館子ども映画会(11月分) 費用=無料 申し込み方法=不要 ※当日直接会場へ

場所・問い合わせ先(図書館)	日時	内容
中央 ☎5813-3745	4(日) 午後2時～2時30分	「ウサギとカメ」「白いカラス」
	11(日) 午後2時～2時30分	「すてきな三にんぐみ」
	18(日) 午後2時～2時30分	「王さまの耳はろぼの耳」「オルペウスのたて琴」
	25(日) 午後2時～2時30分	「念仏天狗」「猫檀家」
鹿浜 ☎3857-6551	10(土) 午後2時～2時40分	「畑にうめた宝物」「ぼくは王さま◎」
伊興 ☎3857-6537	11(日) 午後2時～2時30分	「からすのパンやさん」「一寸法師」
江北 ☎3890-4488	17(土) 午後2時30分～3時	「14ひきのあきまつり」
梅田 ☎3840-4646	17(土) 午後3時～3時50分	「14ひきのあきまつり」「ガガくしゃのトッピーくん」
興本 ☎3889-0370	25(日) 午後1時30分～2時	「アリとキリギリス」「ワシのおんがえし」
花畑 ☎3850-2601	28(水) 午後3時～3時30分	「バックス・パニー Vol.1」
佐野 ☎3628-3275	28(水) 午後3時30分～4時	「からすのパンやさん」
やよい ☎3852-1433	28(水) 午後4時～4時30分	「14ひきのかぼちゃ」

ふれあいまつり(11月分)

日時=表1 内容=区内のサークル・団体によるステージや作品展示 配布予定カード=5人ビュー坊など 費用=無料 申し込み方法=不要 ※当日直接会場へ 問い合わせ先=各地域学習センター(12面の「ITサロン(11月分)」欄参照)

表1 ふれあいまつり(11月分)日時等

場所(地域学習センター)	日時
花畑	3(日) 午前10時～午後4時 / 4(日) 午前9時30分～午後3時
中央本町	10(日)・11(日) 午前9時～午後5時
東和	10(日) 午前10時～午後5時 / 11(日) 午前9時～午後4時30分
鹿浜	17(土) 午前10時～午後5時 / 18(日) 午前9時～午後4時
興本	17(土) 午前10時～午後9時 / 18(日) 午前10時～午後4時



▲さまざまなイベントが行われます ※写真は昨年の様子

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					
ライフプランと資産運用	11/26(月) 午後7時～8時30分	20人	無料	事前	
クリスマス用パンケーキ「シ ュトーレン」を焼いてみよう	11/29(木) 午前10時30分～午後1時 30分	16人	2,000円		
こども工作！ 節電クリスマ スキャンドル作り ◆小学生	12/2(日) 午前10時～11時	8人	300円		
マイ・ガーデンサロン 自分好みの花を育てよう ◆どなたでも	12/12(水) 午前10時～11時	10人	200円		
保塚地域学習センター 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502					
きれいな文字を書こう 子ど も書道教室（6日制） ◆小学1～5年生	11/15～12/20の毎週 木曜日 午後4時15分～5時15分	12人	3,600円	事前	
女性ホルモン調整アロ マスプレー作り ◆16歳以上の女性	11/16(金) 午前10時30分～11時30 分	12人	1,200円		
ママと楽しくリズム遊び！ のびのび体を動かそう （3日制） ◆A：あんよがができる1歳以下 の子どもと保護者 ◆B：2歳の子どもと保護者	11/19～12/3の毎週月 曜日 A：午後1時15分～2時 B：午後2時15分～3時	各15組	1,260円		
ママのためのおしゃべり ベビーマッサージサロン ◆2カ月～ハイハイができる 前の子どもと保護者	11/20(火) 午前10時15分～11時45 分	12組	650円		
みんなの囲碁ひろば ◆おおむね小学生以上の方	11/24(土) 午後1時30分～3時	15人	200円 （小学生は 初回100円）	当日	
「ママの手作りおもちゃ」と おしゃべりサロン ◆2カ月～あんよがができる前 の子どもと保護者	11/27(火) 午前10時15分～11時45 分	12組	450円	事前	
韓国語会話サークル体験講座 （2日制） A：入門 B：初心者 C：初級	12/4(火)・11(火) A：午後2時～3時 B：午後3時～4時 C：午後4時～5時	各15人	30円		
木の実で作るナチュラルクリ スマスリース ◆4歳～小学生（保護者同伴 が必須）	12/9(日) 午後1時30分～3時	24人	250円		
親子クリスマス会 工作と手 話を楽しもう ◆3歳～就学前の子どもと保 護者	12/16(日) 午前10時30分～11時45 分	10組	500円		
スミススポーツセンター（うきうき館） 〒121-0812 西保木間4-10-1 ☎3850-1133					
マスターズ水泳トレーニング ◆18歳以上の方	11/3(祝) 午後5時～8時30分	25人	800円	当日持	
しっかりエアロ	毎週日曜日（11/4を除く） 午前10時30分～11時40分	各40人	1回430円		
ワン ポ イ ン ト レ ッ ス ン	4泳法 ◆どなたでも（小学3 年生以下の方は保護 者同伴）	毎週火曜日（11/27を除 く）午前11時30分～午 後0時20分 11/10(土) 午後2時30分～4時20分 11/24(土) 午後6時30分～8時30分	各15人		入場料のみ
	水中ウォーキング	毎週火曜日（11/27を除 く） 午後0時30分～1時20分	各40人		
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40人	1回640円		
エアロピクス	毎週金曜日（11/23を除 く） 午後7時30分～8時40分	各40人	1回430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					
成人初めて水泳B （3日制）	12/5～19の毎週水曜日 午後6時30分～7時20分	10人	1,980円	事前	
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	12/6～25年1/31の毎 週木曜日（12/27、1/ 3・10を除く） A：午後1時30分～2時20分 B：午後2時30分～3時20分	各30人	3,960円	11/10必着	

講座名（◆対象）	日時	定員	費用	申し込み方法
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				
のびのびストレッチタイム	毎週水曜日 午後1時30分～1時45分 毎週金曜日（11/23を除 く） 午後7時30分～7時45分 毎週土曜日（11/3・17を 除く） 午前10時30分～ 10時45分	なし	入場料のみ	当日持
ワンポイントレッスン	毎週水曜日 午後1時45分～2時20分 毎週金曜日（11/23を除 く） 午後7時45分～8時20分 毎週土曜日（11/3・17を 除く） 午前10時45分～ 11時20分	なし	入場料のみ	
総合スポーツセンター 〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211				
正しい歩行姿勢を身に つけるための「足型測定 会」	11/15(木) 午後1時～3時30分 （1人約5分）	30人	無料	事前
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、初めて参加する方は要問 い合わせ）	毎週日曜日 午前10時～正午	各20人	1回535円 （小・中学生 は325円）	当日用
ステップエアロ	毎週日曜日（11/25を除く） 午前11時～午後0時10分	各35人	1回430円	当日持
ゆっくりエアロ	毎週月曜日（11/12を除く） 毎週水曜日（11/21を除く） 毎週土曜日（11/17を除く） 毎週日曜日（11/25を除く） 午前9時30分～10時40分	各50人 （水曜 日は各 60人）	1回430円	
ソフトピラティス	毎週月曜日（11/12を除く） 午前11時～午後0時10分	各45人	1回430円	
ボクシングエクササイズ	毎週月曜日（11/12を除く） 午後3時30分～4時40分	各40人	1回430円	
サーキットエアロ	毎週水曜日（11/21を除く） 午前11時～午後0時10分	各50人	1回430円	当日持
しっかりエアロ	毎週土曜日（11/17を除く） 午前11時～午後0時10分	各50人	1回430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				
アクアエクササイズ	11/1～29の毎週木曜日 （11/15を除く） 午前11時20分～午後0時 20分	各30人	1回640円	当日持
パークで筋トレ ◆おおむね65歳以上の方	11/4(日)・18(日) 午前10時～11時30分	各30人	無料	
マスターズ水泳コース	11/5～26の毎週月曜日 （11/12を除く） 午後7時30分～8時30分	各20人	1回640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カ月の子ども と保護者	12/5～26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	
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	12/5～26の毎週水曜日 午前11時30分～午後0時 15分	12組	4,200円	
短期4歳から6歳の水泳教室 （3日制） A：水慣れ B：浮きバタ足 ◆4歳～就学前の子ども	12/25(火)～27(木) 午後1時30分～2時20分	各20人	2,700円	
短期小・中学生水泳 呼吸付きクロール（3日制） ◆小・中学生	12/25(火)～27(木) 午後2時30分～3時20分	15人	2,700円	事前
平野運動場 〒121-0076 平野2-12-1 ☎3883-8079				
平野運動場出発！ ルディックウォーキング ◆4キロ程度歩ける方	11/11(日) 午前10時～正午	20人	110円	事前
寒さに備える体づくり （4日制）	11/15～12/6の毎週木 曜日 午後1時30分～2時30分	40人	40円	

広告

目・肩・腰のリフレッシュ！ 60分 ¥2,980

ほぐし家 もみ蔵

足立区竹の塚6-9-7 オークビル202
TEL 03-5809-6910 倉田夏輝

学びで絆(きずな)を深めてみませんか

12・13面からの続き 近所deまなボ-☆

生涯学習施設・スポーツ施設の催し(11月・12月分)

10月26日(金)午前9時から先着順で受付開始(一部を除く)
申し込み方法などは13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
鹿浜地域学習センター 〒123-0864 鹿浜6-8-1 ☎3857-6551				
赤ちゃんおはなし会& A:パパと一緒によちよちサロン B:ほのほのサロン ◆A:0~2歳の子どもと父親 ◆B:0~2歳の子どもと保護者	A:12/2(日) B:12/13(木) 午前10時45分~午後0時20分	各15組	無料	当日
【地域の絆づくり事業】 しかはま将棋道場 ◆小学生以上の方	12/2(日) 午後2時~4時	15人	200円 (小・中学生は50円)	
ドライフラワーでつくるクリスマステーブルリース	12/5(水) 午後7時~8時30分	20人	3,600円	
まなぼ体験「とびだすカードでメリークリスマス」 ◆小学生	12/8(土) 午後3時~4時30分	15人	50円	
鹿浜寄席 (古今亭駿菊、柳家我太楼) ◆小学生以上の方	12/9(日) 午後2時~3時30分	20人	1,000円 (小・中学生は500円)	
寄り道サロン もぎりアート でおしゃれな年賀状をつくろう	12/12(水) 午後7時~8時30分	20人	530円	事前
寄り道サロン 豪華にお正月 しめ縄アレンジメント	12/20(木) 午後6時30分~8時30分	15人	3,700円	
寄り道サロン モダンで簡単! ミニお正月 アレンジ	12/23(祝) 午前10時~11時30分	15人	1,200円	
まなぼ体験 こども書道 書初めのコツ ◆小学3~6年生	12/26(水) 午後1時30分~2時45分	15人	50円	
新田地域学習センター 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931				
【地域の絆づくり事業】 あかちゃんとママのおはなし ステーション ◆0歳~就園前の子どもと保護者	11/14(水) 午前10時~正午	15組	無料	当日
アロマで美ボディ! 蜜蝋(みつろう)で作る ハンドクリーム	11/15(木) 午前10時~正午	16人	2,500円	
混ぜて焼くだけ! 簡単ニューヨークチーズ ケーキ	11/27(火) 午前10時~午後1時	12人	2,000円	
冬の花を楽しむ寄せ植え	11/27(火) 午後1時30分~3時	20人	2,900円	
ハーブで美ボディ! ピヤベースで体の内側 からキレイに	11/29(木) 午前10時~正午	16人	2,510円	事前
親子花育講座「植物で作るク リスマスリース」 ◆4歳~小学生と保護者	12/2(日) 午後1時30分~3時	10組	1,000円	
草月流いけばた体験教室 (2日制)	12/6(木)・27(木) 午前10時30分~正午	12人	3,700円	
セルフリンパセラピーで明 るく輝く笑顔に(3日制)	12/7~21の毎週金曜日 午前10時~正午	20人	3,000円	
竹の塚地域学習センター 〒121-0813 竹の塚2-25-17 ☎3850-3107				
ニコニコパママサロン 「0歳から始める片付け育児」 ◆A:2~4歳の子どもと保護者 ◆B:1歳以下の子どもと保護者	11/9(金) A:午前10時~10時40分 B:午前11時~11時40分	各15組	1,000円	
家族で絵本を楽しもう 「プレパパ・プレママのために」 ◆妊娠中の方または配偶者	11/10(土) 午前10時30分~正午	16人	無料	事前
【地域の絆づくり事業】 たけのつか園芸サロン	11/14(水) 午後1時30分~3時30分	15人	無料	
ニコニコパママサロン 「X'mas(クリスマス)プチリ ー作り」 ◆4歳以下の子どもと保護者	11/30(金) 午前10時~10時40分	15組	1,000円	

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				
竹の塚寄席 (林家たけ平ほか) ◆小学生以上の方	11/30(金) 午後2時~3時30分	306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
外国人講師に学ぶ大人のための英会話「初級編」(4日制)	11/30(金)、12/7(金)・14(金)・18(火) 午後7時30分~8時30分	15人	4,000円	事前
中央本町地域学習センター 〒121-0011 中央本町3-15-1 ☎3852-1431				
【地域の絆づくり事業】 これからはじめる! ソーシ ヤルネットワークサロン ◆どなたでも	11/14(水) 午後7時~8時30分	6人	無料	当日
行政書士・宅建試験 早わか り短期講座「無料ガイダンス」	11/17(土) 午後1時~3時	16人	無料	
NTTドコモの「高齢者の携 帯電話の使い方教室」(2日制) ◆おおむね60歳以上の方	11/19(月)・20(火) 午前10時~正午	20人	無料	
行政書士試験対策 「早わかり短期講座」 (4日制)	11/24~12/22の毎週 土曜日(12/1を除く) 午後1時~2時30分	16人	10,000円	
宅建試験対策 「早わかり短期講座」 (4日制)	11/24~12/22の毎週 土曜日(12/1を除く) 午後2時45分~4時15分	16人	10,000円	
わくわくサイエンス 「科学で作るアートでクリ スマス」 ◆小学生	11/25(日) 午後2時~4時	15人	100円	
詩吟サークル体験 「吟じてわかる詩の心」	11/25(日) 午後6時~8時30分	20人	無料	
ちょっと知るだけですご く楽しい「デジカメ撮影術」(4日制)	11/30~12/21の毎週 金曜日 午後2時~4時	15人	2,000円	事前
筆ペン上達講座「来年の年 賀状は筆ペンで書こう」 (4日制)	11/30~12/21の毎週 金曜日 午後7時~8時30分	15人	1,600円	
掃除のコツはプロに聞け 「年末の大掃除」	12/3(月) 午前11時~正午	25人	無料	
親子で英語絵本「クリスマ スを楽しもう」A・B(2日制) ◆1歳6カ月~4歳の子どもと 保護者	12/5(水)・12(水) A:午前10時~10時40分 B:午前11時~11時40分	各10組	1,500円	
インドカレー店で「クリスマ スケーキナン」に挑戦A・B ◆4歳~小学生と保護者	A:12/8(土) B:12/22(土) 午後3時~4時30分 ※場所は青井	各10組	1,400円	
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	12/15(土) 午前10時~正午 ※場所は青井	20組	500円	
東和地域学習センター 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201				
将棋サロン ◆4歳以上の方	11/17(土) 午後1時~5時	16人	200円 (中学生以下は無料)	当日
わくわくサイエンス「燃料 電池で車を走らせよう」 ◆小学3~6年生	11/17(土) 午後2時~4時	20人	110円	
祖父母と孫の写真を! 人物 写真の撮り方入門(3日制)	11/27~12/11の毎週 火曜日 午後1時30分~3時	15人	900円	事前
赤ちゃんマッサージ 親子 でスキンシップ(4日制) ◆2カ月~1歳未満の子どもと 保護者	11/30~12/21の毎週 金曜日 午前10時~11時	12組	3,080円	
東和クッキング 「トルコ料理」	12/2(日) 午前10時30分 ~午後1時30分	16人	1,800円	
東和将棋大会	12/9(日) 午前10時~午後4時	50人	500円	当日
東和寄席 ◆小学生以上の方	12/9(日) 午前10時30分~正午	20人	1,000円 (小・中学生は500円)	事前
花畑地域学習センター 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618				
編み物サロン ◆どなたでも	11/12(月) 午前10時~正午	6人	200円	当日
スペシャルおやこサロン in(イン)はなはた ◆3歳~就学前の子どもと保 護者	11/14(水) 午前10時~正午	5組	親1人子1人 ...20円 親1人子2人 ...30円	事前
プリザーブドフラワー「ク リスマスアレンジメント」	11/22(木) 午前10時~正午	20人	3,000円	

広告

目・肩・腰のリフレッシュ! 60分 ¥2,980

ほぐし家もみ蔵

足立区竹の塚6-9-7 オークビル202
TEL 03-5809-6910 倉田夏輝

糖尿病 「私は関係ない」と思っていますか?

区の糖尿病患者数は23区で最多です
(24年5月時点)
区の糖尿病患者数は約3万5千人(約19人に1人)。糖尿病は、不摂生や運動不足によってドロドロになった血液(高血糖状態)が全身の血管を傷つけ、様々な合併症を起こす病気です。今号では、糖尿病の予防方法についてお知らせします。



問い合わせ先=健康づくり課事業調整担当 ☎3880-5433

① こんな人は糖尿病予備軍



- 夜中に夕食を食べる
- 野菜をほとんど食べない
- へそ回りが男性85cm以上、女性90cm以上ある
- ストレスが多い
- 出生時の体重が4,000g以上
- 血縁者に糖尿病患者がいる

② 糖尿病になると……



▶合併症が発症すると、医療費はうなぎのぼりに

糖尿病は自覚症状が全くない状態で進行し、以下のような症状を発症します。

- 目…視力低下→失明
- 手足…しびれや痛み→壊死による下肢切断
- 心臓…狭心症、心筋梗塞→生命の危機
- 腎臓…腎不全→人工透析
- 脳…脳梗塞、脳出血→生命の危機 など

③ 糖尿病にならないためには?



毎日できる運動で筋力・基礎代謝を増やそう

基礎代謝が上がると、エネルギーを消費しやすくなります。通勤時に1駅分歩いたり、階段を使用したりしましょう。

あなたの筋力年齢は? 「椅子座り立ちテスト」

- ①肘掛けがない椅子の前方に座る
- ②足を肩幅に開く
- ③両手を交差して胸に当てる
- ④すばやく立ち上がる、座るを繰り返す
- ⑤30秒間でできた回数を数える

	年代別目標回数	
	男性	女性
20代	28回以上	24回以上
30代	26回以上	24回以上
40代	25回以上	23回以上
50代	22回以上	20回以上
60代	20回以上	19回以上
70代	16回以上	15回以上

※目標回数に届かなかった方は、筋力不足の心配があります

▲階段から足半分を外して勢いよく伸びあがると効果があります

かしこい食事で健康に! 食のクイズ



Q1 食事は、主食・主菜・副菜をそろえましょう。成人が1日に必要な野菜の摂取量は?

- ① 150g
- ② 250g
- ③ 350g ※にんじん1本…約200g

Q2 お酒は飲みすぎないことが大切。1日のお酒の摂取量の適量のめやすは?

- ① ビール類中瓶 1本
- ② ビール類中瓶 2本
- ③ ビール類中瓶 3本

④ 糖尿病予防についてもっと知ろう

根本解決—糖尿病傾向編—はかることから始める
糖尿病予防(3日制)
日時=>11月7日(水)・30日(金)…午後2時~3時30分 >12月7日(金)
午後1時30分~3時 定員=40人 費用=無料 申し込み方法=電話
場所・申込・問い合わせ先=江北保健総合センター ☎3896-4004

糖尿病講座「糖尿病と血圧のビミョーな関係」
日時=11月10日(土) 午後2時~4時 場所=千住あずま住区センター
集会室 定員=40人 費用=無料 申し込み方法=電話 申込・問い合わせ先=千住あずま住区センター ☎3882-1218

AH(あだちヘルス)35第2弾発行

仕事や子育てで忙しい30歳代向けの健康ガイドブック・AH35が新しくなりました。健康づくり課や各保健総合センターで配布するほか、区のホームページからもダウンロード可。問い合わせ先=健康づくり係 ☎3880-5433
35歳健診の対象者には郵送します▶



区の無料健診

区では、特定健診や女性の健康づくりなど、無料で受けられる健診を行っています。申し込み方法など詳しくはお問い合わせください。問い合わせ先=健診事業係 ☎3880-5121

※日本酒は1合、①:02、②:02、③:02 ※野菜は1.5杯(野菜70g程度)5杯を目安にしましょう。野菜は加熱する方が減り、効果は高くなります。油は1.5杯(野菜70g程度)5杯を目安にしましょう。野菜は加熱する方が減り、効果は高くなります。油は1.5杯(野菜70g程度)5杯を目安にしましょう。

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

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 9:00~17:00 墓所・墓石セット総額146.15万円より
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/宗教法人全学寺
■墓地許可年月日/平成22年9月3日 ■許可番号/22足保生生収第463号
MAO 携形・PHS OK 通話無料 **0120-41-1100**

交通の便も良く、永代供養だから、便利で安心です。
安心・快適なこれからのご供養の姿をお確かめください。
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**
黒御影石墓礎+銘板字彫り+法名(戒名)授与+永代使用+永代供養 すべて揃ってこの価格
東京メトロ千代田線「町屋駅」、京成本線「町屋駅」より徒歩1分
東京御廟
開館時間/10時~18時 365日開館
www.tokyogoby.jp Tel.03-5810-5050
0120-519-050 検索
■事業主・経営管理/宗教法人無量寿山光明寺 ■所在地/〒116-0002東京都荒川区荒川7丁目14番8号 ■敷地面積/150㎡ ■延べ床面積/424.73㎡ ■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

男性用 女性用 医療用 **ウィッグ専門店**
1万円からございます! 即日納品OK! 足立ブランド認定企業!
艶やかに髪のお洒落で若返り
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・常盤線線路さわ)
「あだち広報をみた!」で10%off!
地下鉄1番出口下車 北千住駅歩0分 丸井 西口広場
至日光街道(国道4号) 千代田線西口出口
ルミアン北千住店 地下鉄1番出口 千住警察 大フミキリ