



2012年
(平成24年)
5/25
第1637号

毎月10日・25日発行(1月は1日・25日)
あだち広報は全戸配布です。配布もれは、
10日号…(社)足立区シルバー人材センター
(☎3855-3322)、25日号…(株)ケイエス
ヨミネット(☎3888-3355)へ



ビュー坊

あだち 広報

区制80周年



●発行/足立区 足立区中央本町1-17-1
〒120-8510 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アドレス
http://www.city.adachi.tokyo.jp/

足立区ホームページ携帯向け
サイトへの二次元コードです



ビューティフル・ウィンドウズ運動の取り組みに関
する記事にはビュー坊のイラストがついています

今号の 主な内容	2 ~ 7 面	道路愛称初公募 いつも通る 道の名付け親になってください …2面/めざせイクメン…6面	8 ~ 9 面	6月は食育月間 あだち食の 健康応援店を紹介 健康づく りスタンプラリー6月1日開始	10 ~ 11 面	[あだち皆援(かいえん)隊]養成講 座.しょうぶまつり&スタンプラリー… 10面 あだち自然の遊び場…11面	12 ~ 16 面	近所de(で)まなポー…12~ 15面 生命の神秘に触れる 生物園…16面
-------------	------------------	---	------------------	--	--------------------	--	--------------------	---

あなたが決める
道の愛称で完成します

区制80周年を記念して区内の道路30路線の愛称を
募集します。あなたが考える「未知」の愛称で「道」
を完成させてください。(くわしくは2面へ)

募集期限
7/10(火)

問い合わせ先=道路管理係 ☎3880-5906

葺立ち

高齢者の孤独・孤立死の二
ユースが後を絶ちません。区
では今年度から「絆づくり担
当部長」を配置し、地域、福
祉、衛生など各部にちらばる
高齢者への支援事業を、より
確実、効果的に推進する体制
を強化しました◆施設入所中
など、比較的多くの人に囲ま
れて過ごしている高齢者にも
課題はあります。身寄りがな
く、認知症を患っている場
合、金銭管理や受給サービ
スに問題がないかなどを第三者
が判断する必要があるため
が、これまでは十分な対応が
できませんでした。そこで23
年度から試験的に進めている
のが「身寄りのない高齢者支
援事業」です◆NPO法人
「伴走舎」は、事業のサポ
ート役として精力的に施設を訪
問し、必要な場合には成年後
見制度に結び付けるなどの成
果をあげています。しかし、
法律上、彼らは手術などへの
同意や死後の事務手続きはで
きません。今後更に高齢者が
増加していく中、限られた経
費で誰がどのように担ってい
くか課題が残ります◆急速に
変化する高齢社会の現実に、
法律などの決まりごとが追
いついていないと感じます。厳
しい財政状況下ではあります
が、行政の支援を必要とする
新たな分野が、時代の変化と
ともに生まれています。それ
に 대응するためにも、本当に必
要な役所の仕事は何かをチェ
ックし続けていきます。

足立区長 近藤やよい

道路愛称 初公募

いつも通る道の 名付け親になってください

歩き慣れた道に、この先何十年と呼ばれ親しまれるような愛称を付けてみませんか? 個人だけでなく、団体での応募もお待ちしております。


対象道路=図1 申し込み方法=路線番号、愛称、理由、住所、氏名、電話番号をハガキ・ファクス・Eメール、またはリーフレットに付いている応募用紙を各区民事務所窓口へ提出 ※1路線につき、1人(1団体)1回。複数路線応募可。くわしくは各区民事務所で配布するリーフレットまたは区のホームページをご覧ください。 申込期限=7月10日(火)消印有効 発表=11月ごろ 申込・問い合わせ先=〒120-8510中央本町1-17-1 道路管理係 ☎3880-5906 FAX3880-5619 ✉aisho@city.adachi.tokyo.jp

図1 対象道路

インタビュー

親しみの持てる愛称を

宿場町通り(図1※1)でお店を営む山崎さんにお話を聞きました。



この通りに、「宿場町通り」という愛称が付いたのは、江戸時代に日光街道と奥州街道の初宿が千住にあったからです。誰にでも分かりやすい愛称が付いたことで、地域の人々の通りへの親しみが増し、商店街のアピールにもなりました。今回愛称を募集する道路にも、ぴったりのいい愛称が付いて、地域に浸透していけばうれしいですね。

▲北千住サンロード商店街振興組合理事長 山崎健さん

ましまさすワケワケ 80th Anniversary ADACHI 明日のあだち

この30本の道路愛称を募集しています



対象路線番号とその主要通過地点

①入谷大橋、足立入谷小 ②新砂子路橋、入谷南中 ③入谷新道、舎人公園北側 ④舎人公園中央、内匠橋 ⑤東武バス(皿沼地区循環) ⑥はるかぜ(鹿浜五丁目団地~北千住駅西口) ⑦新豊橋、新田学園 ⑧西新井消防署、西伊興小 ⑨竹の塚地域学習センター ⑩竹の塚駅前通り ⑪栗六陸橋 ⑫保木間公園、東武バス(竹の塚~六町) ⑬加平谷中トンネル、栗原立体交差 ⑭花畑中 ⑮花畑大橋、栗島中 ⑯桑袋大橋 ⑰東武バス(六町駅~花畑団地循環) ⑱月見橋、綾瀬駅西口 ⑲ふれあい桜橋、葛西用水親水水路 ⑳亀田トレイン公園 ㉑エル・ソフィア、綾瀬新橋 ㉒都バス(王子駅前~千住車庫前) ㉓東綾瀬小 ㉔東武バス(亀有駅北口~六ツ木都住) ㉕北千住駅前通り ㉖シアター1010、はるかぜ(北千住駅西側地域循環) ㉗はるかぜ(北千住駅西側地域循環) ㉘東京電機大学 ㉙東京藝術大学、千住警察署 ㉚千住大橋駅



※地図は簡略図です

表1 奨学生貸付額一覧

区分	高校生・高等専門学校生・専修学校生(高等課程)		大学生・短期大学生・専修学校生(専門課程)			
	修学資金(月額)	国立・公立	13,000円	私立	30,000円	35,000円

対象=次のすべてに当てはまる方: 24年10月1日現在、区内

奨学生の緊急募集

日時=6月16日(土) 午後2時~4時 内容=簡単に「パツ」とできるゼリーを作る ※障がいのある子どもも楽しめるようにボランティアが支援 申込=不要 ※当日直接会場へ 場・問先=西保木間児童館 ☎(3884) 1114

子育て・教育

「障がいのある子ども、ない子ども」みんなであそぼう

【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/>

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

教室「離乳食から幼児食へのステップアップ」

日時=6月21日(木) 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 (5月28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 ☎(3606) 4171

奨学生の緊急募集

日時=7月13日(金) 申・問先=助成係 ☎(3880) 5977

内容=24年度後期分(10月~25年3月分)の奨学金の貸し付け ※25年4月分からの予約募集は10月上旬に実施予定 貸付額=表1 定員=20人(選考) 申込=申請書を持参 ※申請書は学務課助成係で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可能 期限=7月13日(金) 申・問先=助成係 ☎(3880) 5977

放射線量の調査 (5/1~15の平日)	日付	1	2	7	8	9	10	11	14	15	計測場所=区役所前中央公園(高さ地上から50cm)
測定値(マイクロシーベルト/時)		0.15	0.15	0.14	0.14	0.15	0.15	0.14	0.15	0.14	問先=環境保全課調査係 ☎3880-5367

表2 児童手当の児童1人あたり支給月額

所得制限限度額	年齢	月額
所得制限限度額未満	3歳未満	一律15,000円
	3歳～小学生(12歳年度末まで)	第1・2子10,000円 第3子以降15,000円
	中学生(15歳年度末まで)	一律10,000円
所得制限限度額超過(24年6月分から適用)		一律5,000円

※児童数には18歳年度末までの児童を含む。支給対象児童は15歳年度末まで

4月から子ども手当は児童手当に変更
対象は15歳になって最初の3月31日までの児童を養育している父母などで生計中心者を認定された方。6月に現況届の提出が必要(対象者には6月上旬に送付)。提出がない場合は6月分からの支給を停止。新たに申請が必要な方(出生などにより養育する児童ができた/現在受給中で出生などにより養育する児童が増えた/ほかの区市町村で受給していた今年度から区に転入した)は申請書の翌月から支給開始。月額表2 ※6月分から所得制限あり(表3) 支給時期は4月・5月分:6月(子ども手当受給者は2月・3月分も含む) 6月・9月分:10月(予定) 10月・12月分:11月(予定) ※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:児童給付係 (3880) 6492

表3 児童手当の所得制限限度額

扶養親族等の人数	限度額
0人	622万円
1人	660万円
2人	698万円
3人	736万円

1人増えるごとに38万円を加算

※「限度額」は、給与所得控除後の所得額または確定申告書の所得額から所定の所得控除額を差し引いた額

区立小・中学校の学校公開と学校説明会
日時:小学校:6月4日(月) 8時~11時 30分
中学校:6月11日(月) 9時~11時 30分
内容:区立小中学校で使用の教科書展示
問先:研修係 (3852) 2891

表4 風の子カルチャー(7月~9月分)日時等

曜日	場所	講座名	日程	時間
月	A	リズム&ストレッチ体操	7/2~9/24 ※7/16、9/17を除く	午前
		チャレンジ着付け	7/9・23、8/6・20、9/10・24	午後
		エアロビクスA	7/2~9/24 ※7/16、9/17を除く	午後
火	A	フラダンス入門A	7/3・10・24、8/7・21・28、9/4・11・25	午前
		作って演じる人形劇	7/3・17、8/7・21、9/4・18	午前
		フラワーアレンジメント	7/3、8/7、9/4	午後
		アロマテラピー	7/10・24、8/7・28、9/11・25	午後
水	A	ヨーガ教室A	7/4~8/8、8/22~9/26	午前
		英語で子育てA	7/4・18、8/1・22、9/5・19	午前
		子育て中のネイルアート講座	7/4・18、8/1・8、9/5・19	午前
木	A	俳句で育児記録	7/5・19、8/9・30、9/6・20	午後
		初めてのミシン教室	7/5・19、8/2・9、9/6・13	午後
		ミシンを使ってママの手作り教室	7/5・12・19、8/2・9・23、9/6・13・20	午後
金	A	パッチワーク教室B	7/12・26、8/9・23、9/13・27	午前
		エアロビクスB	7/5~8/9、8/23~9/27	午後
		基礎からの編み物(かぎ針)	7/6・20、8/3・24、9/7・21	午前
土	A	バレエ教室	7/6~9/28 ※8/31を除く	午前
		実用書道	7/13・20、8/10・17、9/14・21	午後
		うたを楽しむ(童謡など)	7/13・27、8/3・31、9/14・28	午後

※場所の「A」はこども家庭支援センター、「B」は愛恵まちづくり記念館(関原の森内)。駐車場は使用不可。時間の「午前」は午前10時30分~正午、「午後」は午後1時30分~3時

表5 ピロリ検診(7月・8月分)日程等

受診場所(保健総合センター)	中央本町		竹の塚		江北		東和	
	受診日(午前)	結果日(午前)	受診日(午後)	結果日(午後)	受診日(午前)	結果日(午前)	受診日(午前)	結果日(午前)
7月分	7/9(月)	7/30(月)	7/9(月)	7/30(月)	7/5(木)	7/26(木)	7/19(木) 午前	8/9(木)
8月分	8/6(月)	8/27(月)	-	-	8/2(木)	8/30(木)	8/4(土) 午後	8/25(土)

健康・衛生は、4面に続きます
講演会「絵本で食育」
日時:6月22日(金) 午前10時30分~11時30分 対象:1歳6カ月~就学前の子どもの保護者 内容:食育の重要性、絵本の紹介や読み聞かせのコツ 定員:30人(5月28日から先着順) ※保育あり(要予約、1歳6カ月~就学前の子ども、先着15人) 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:6月2日(出) 午前11時~午後2時 対象:18歳以下の方 ※就学前の子どもの保護者同伴 内容:段ボール遊び/落書きコーナーなど 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

小・中学校使用教科書展示会
日時:6月15日~7月4日 午前9時~午後5時 ※土・日曜日を除く 場所:教育相談センター 内容:区立小中学校で使用の教科書展示 申込:不要 ※当日直接会場へ 問先:研修係 (3852) 2891

子連れで参加できる親の学び場「風の子カルチャー」(7月~9月分)
日時等:表4 対象:生後2カ月~就学前の子どもの保護者 ※子ども同伴で受講可 定員:各10人程度(抽選) 費用:1回500円 ※材料費が別途必要 申込:住所、氏名、電話番号、希望講座名、場所を往復ハガキ ※ハガキ1枚につき1講座、1人3枚

講演「赤ちゃんが教えてくれた糖尿病予備軍」(2日制)
日時:6月12日(火) 午前9時30分~正午/18日(月) 午後1時30分~3時30分 対象:次のいずれかに当てはまる方:妊婦健診で尿糖が土以上/妊娠糖尿病だった/4kg以上

公園遊具の点検
23年度、区内42カ所の公園内の全遊具2,203基の定期点検を行った結果、早めに対処を要する遊具が103基あり、すべて補修・撤去が完了している

健康・衛生
ピロリ検診(7月・8月分)
日程等:表5 対象:区内在住で、25年3月31日現在35歳以上の方 ※次のいずれかに当てはまる方は受診不可:

胃・十二指腸の病気で治療中・経過観察中(特に胃酸をおさえるプロトンポンプ阻害薬を服用)/摘出など手術歴がある/腎不全・腎機能障害がある/胃がんにかかったことがある/妊娠中または授乳中/過去にピロリ菌の除菌をした 内容:血液検査(ピロリ菌抗体検査とペプシノゲン法による胃の状態検査)/検便による大腸がん検査 定員:各85人(5月28日から先着順) 費用:500円 ※精密検査などは別途費用が必要。生活保護などの受給者は免除制度あり 申込:ハガキに住所、氏名(フリガナ)、生年月日、電話番号、第3希望までの受診日と受診場所(表5)、「ピロリ検診」を明記し区へ郵送 期限:希望日の前月15日必着 申・問先:健診事業係 (3880) 5121

呼吸器病教室「楽しく歌って、からだもこころもリラックス」

日時 6月29日(金) 午後2時～3時30分
場所 区役所庁舎ホール
対象 呼吸器疾患を療養中の方と家族など
内容 歌を歌いながら腹式呼吸を学ぶ
講師 山崎浩氏(声楽家)
定員 100人(5月28日)

食と健康教室「身体すっきりデトックス(2日制)」

日時 6月21日(木)・27日(水)
午後1時30分～3時30分
対象 60歳未満の方
内容 食生活で体の大掃除(デトックス)をするコツ/よい汗をかくための運動
定員 25人
(5月28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

健康・衛生

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
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/>

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

講演会「食生活の栄養学」

日時 6月15日(金) 午後2時～4時
場所 エル・ソフィ

講演会「認知症の最近の治療」

日時 6月13日(水) 午前10時～正午
対象 区内在住・在勤の認知症の方の家族など
内容 認知症専門医から最近の治療を学ぶ
定員 40人
(5月28日から先着順)
申込 電話 場・申・問先 千住保健総合センター 地域保健係
☎(3888) 4277

手作りおやつ教室

日時 6月30日(土) 午後1時30分～3時30分
場所 エル・ソフィ
対象 4歳～小学3年生と保護者
内容 乳製品を使ったゼリーなどのおやつを作る
定員 20組
(6月1日から先着順)
申込 電話 申・問先 健康づくり係
☎(3880) 5433

日から先着順) 申込 電話 申・問先 公害保健係
☎(3880) 5893

網膜色素変性症患者会「虹の会」

日時 6月16日(土) 午後1時～4時
場所 竹の塚障がい福祉館
対象 区内在住で網膜色素変性症など中途視覚障がいがある方
内容 病気の

健康相談

日時 5月31日(木) 午前10時～午後3時
場所 アリオ西新井(西新井栄町1-20-1)
対象 20歳以上の方
内容 体組成計測定/健康相談/健診PRのチラシ配布
申込 不要 ※当日直接会場へ 問先 保健事業担当
☎(3880) 5018

健康・衛生

ア 対象 区内在住・在勤の方
内容 メタボリック症候群・肥満を予防する食生活、食事時間など
定員 70人
(5月28日から先着順)
申込 電話 申・問先 江北保健総合センター 保健栄養担当
☎(3896) 4004

6月4日～10日は歯の衛生週間

歯みがきは じょうぶなからだの第一歩

歯や歯肉の健康は口の中だけでなく、全身の健康に影響します。むし歯や歯周病で大切な歯を失わないために、丁寧な歯みがきや歯と歯の間の手入れなどを実践しましょう。

◆始めよう 楽しい口腔ケア
日時 6月7日(木) 午後1時30分～3時
対象 区内在住で65歳以上の方
内容 歯科医師による講話/若さを保つための口の体操「スマイルアップあだち☆ちゅうりっぷ体操」など
定員 30人(5月28日から先着順)
申込 電話 場・申・問先 千住保健総合センター 歯科保健担当
☎3888-4277

◆親子デンタルクラス
日程等 表1
対象 4歳～就学前の子どもと保護者
内容 子どもの歯科健診・相談や歯型作り/顕微鏡による口の中の細菌観察など
定員 各25組(5月28日から先着順)
申込 電話または窓口

73歳以上の区民に無料マッサージ(6月分)

日程等 6月10日(日)・24日(日)・千住あずま住区センター・本館
▽12日(火)・26日(火)：竹の塚障がい福祉館 ※いずれも午前

高齢者団体へ介護予防体操DVDをプレゼント

対象 区内在住の65歳以上の方が3人以上在籍している団体
内容 介護予防体操「あだち・らくらく体操」、脳トレ、ストレッチなどを収録したDVDの配布 配布数 100枚(5月28日から先着順)
申込 1団体1枚 申込 窓口 申・問先 介護予防係
☎(3880) 5885

福祉

悩みなどを話し、励まし合う
申込 電話 申・問先 竹の塚保健総合センター 地域保健係
☎(3855) 5082

表1 親子デンタルクラス日程等

日程	場・申・問先(保健総合センター)	電話
6/8(金)	中央本町	☎3880-5354
6/22(金)	千住	☎3888-4277
6/27(水)	東和	☎3606-4171
7/10(火)	竹の塚	☎3855-5082

※いずれも受付時間は午後2時30分～3時30分

表2 介護予防「らくらく教室」日時等

日時等	内容	申込期間	場・申・問先
6/21～7/19の毎週木曜日(5日制) 午後1時～2時	姿勢改善のための上半身筋力トレ&全身柔軟	5/26～6/4	保塚地域学習センター ☎3858-1502
7/11～8/15の毎週水曜日(7/25を除く。5日制) 午後2時～3時	日常生活をラクに楽しく過ごすための簡単な体操	5/26～6/27	中央本町地域学習センター ☎3852-1431

※いずれも定員=20人(選考) 申込=電話

介護予防「らくらく教室」

日時等 表2
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

9時10分～午後3時10分
定員 各48人(先着順)
申込 不要 ※当日直接会場へ 問先 障がい福祉計画係
☎(3880) 5255

健康カレンダー(6月・7月分)

相談名/保健総合センター	中央本町 ☎3880-5351	竹の塚 ☎3855-5082	千住 ☎3888-4277	江北 ☎3896-4004	東和 ☎3606-4171
健康相談 ※中学生以上の方(肺がん検診は40歳以上の方)、検査は有料	6/14(木)、7/12(木) 午前9時～10時	6/4(月)、7/9(月) 午前9時～10時	6/11(月)、7/9(月) 午前9時～10時	6/5(火)、7/3(火) 午前9時～10時	6/12(火)、7/10(火) 午前9時～10時30分
心の健康相談☎	6/27(水)、7/25(水) 午後	6/19(火)、7/17(火) 午後	6/8(金)、7/13(金) 午後	6/29(金)、7/27(金) 午後	6/11(月)、7/2(月) 午後
うつ相談☎★	-	6/12(火) 午後	7/26(木) 午後	-	-
酒害グループミーティング☎	-	6/27(水)、7/25(水) 午後	-	-	-
思春期相談☎★ ※ひきこもり・不登校など	-	6/4(月)、7/2(月) 午後	-	-	6/27(水)、7/25(水) 午後
もの忘れ相談☎★ ※もの忘れ(認知症)について	6/4(月) 午後	6/28(木)、7/26(木) 午後	6/6(水) 午前	6/20(水) 午後	7/9(月) 午前
マタニティ歯科相談☎★ ※妊娠中の方の歯科健診と相談	6/26(火) 午後	7/26(木) 午後	7/24(火) 午後	7/26(木) 午後	6/13(水) 午後
こんにち歯ひろば☎★ ※10カ月～1歳2カ月の親子歯科相談	6/4(月)・21(木) 午後 7/9(月)・19(木) 午後	6/26(火) 午後・28(木) 午前 7/19(木) 午前・24(火) 午後	6/5(火)・19(火)、7/17(火) 午後	6/6(水)・20(水) 午後 7/11(水)・18(水) 午後	6/6(水)・20(水) 午後 7/4(水)・18(水) 午後
子育てと栄養相談 ※乳幼児の身長体重測定・歯の相談あり	6/19(火)、7/17(火) 午前9時15分～10時15分	6/19(火)、7/17(火) 午後1時～2時	6/6(水)、7/4(水) 午後1時30分～2時30分	6/8(金)、7/13(金) 午前9時15分～10時	6/6(水)、7/4(水) 午前9時15分～10時15分
HIV抗体検査☎ (匿名可)	6/14(木)、7/12(木) 午後1時30分～2時20分 6/28(木)、7/26(木) 午後1時30分～2時	HIV(ヒト免疫不全ウイルス)のみの即日検査 ※当日結果を説明(判定保留は別途説明) HIVと感染症(梅毒、クラミジア)の検査 ※結果は2週間後の来所時に説明 いずれも場所は中央本町保健総合センターのみ。なお、エイズ相談はすべての保健総合センターで随時受け付け			

☎=電話予約が必要 ★=専門医による相談 ※いずれも、保健師、栄養士、歯科衛生士が随時相談を受け付けています。

乳がん・子宮頸がん検診無料クーポン券を6月初旬に送付

対象 乳がん…40・45・50・55・60歳の女性 子宮頸がん…20・25・30・35・40歳の女性 ※年齢は24年4月1日現在。4月20日以降に区へ転入した方はお問い合わせください。 問先=健診事業係 ☎3880-5121

献血(6月分)

体調などの条件により、献血できない場合があります。

Table with 3 columns: 日程, 場所, 時間. Rows include 花畑小学校, 興本小学校, 中川北小学校, 足立税務署.

※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

休日接骨院当番所(6月分)

骨折や脱ぎゅう、ねんざ・打撲などの応急施術を当番制で行っています。

Table with 3 columns: 日程, 当番所名(所在地), 電話番号. Rows include 福田接骨院, ますざわ整骨院, 清水整骨院, etc.

※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

地域包括支援センター介護(予防)教室(6月分)

Table with 3 columns: 日時, 内容等, 申・問先(地域包括支援センター). Rows include 講演会「笑いと元気はお口から」, ストレッチとリズム体操, etc.

※先着順は5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。

もの忘れ相談(6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

障がい者施設の欠員募集

募集施設||竹の塚あかしあ杜(竹の塚7-19-11) 対象||18歳以上の身体障がいのある女性 内容||生活介護(施設入所支援) 定員||若干名 入所時期||8月以降

福祉まつり

日時||6月3日(日) 午前10時~午後3時30分 内容||各サークルによる手話・点字などの体験コーナー/模擬店やフリーマーケット/ボランティア団体による大道芸/ハンディキャップ児支援グループによるミニコンサートなど

介護保険

介護保険の利用料負担軽減

◆生計困難者の場合 対象||次のすべてに当てはまる方:住民税非課税世帯/年間収入額が150万円以下(単身の場合、世帯員が1人増えるごとに50万円を加算)/預貯金額などが350万円以下(単身)

仕事・経営

起業家支援塾「起業アイデア発想法(実践編)」

日時||6月30日(土) 午後1時~5時 場所||あだち産業センター 対象||起業予定者など 内容||7つの視点22分類を使って発想した起業アイデアを実現する5ステップの体得/事業の成功可能性を診断

創業寺子屋「創業を本気で学びたい人集まれ」(10日制)

日時||6月21日(木) 午後6時30分~8時30分 ※25年3月まで月1回開催 場所||あだち産業センター 対象||創業予定および創業3年までの方

ワーク・ライフ・バランス企業認定式&経営改革セミナー

日時||6月29日(金) 午後5時30分~6時 内容||講師の体験を基にワーク・ライフ・バランスについて語る 講師||佐々木常夫氏(東レ経営研究所特別顧問)

就職の悩みを相談「雇用・生活総合出張相談」

日時等||6月12日(火):東和地域学習センター 7月10日(日):江北地域学習センター 1回30分 内容||就職に関する悩みや、就職できないことによる生活不安の相談

匿名・無料のHIV抗体検査を実施

6月1日~30日は都のHIV検査・相談月間です。区では、匿名・無料で受けられる予約制のHIV抗体検査を実施します。日時=6月14日(木) 午後1時30分~2時20分(即日検査)/6月28日(木) 午後1時30分~2時 場・問先=中央本町保健総合センター ☎3880-5351

上記マークがある申し込みは、4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/>

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

仕事・経営は、5面からの続きです

仕事・経営

若者向け就労支援講演会「コミュニケーションを極めよう」

日時 6月30日(出) 午後2時～4時30分 場所 シアター1010・視聴覚室(千住ミルデイス1番館内) 対象 就労をめざす39歳以下の方

内職の求人事業所募集

区では、区民向けに内職のあっせんを行うため、事業所・企業から内職に適した仕事を募集しています。家庭内でできる仕事がありましたら電話でご連絡ください。 問先 就労相談室 (3882) 6436

中高年向け面接対策セミナー「合同就職面接会(2日制)」

日時等 6月25日(月) 午前10時～午後4時 面接会: 6月29日(金) 午後1時～4時 場所 シアター1010・アトリエ(千住ミルデイス1番館内) 対象 求職中の40歳以上の方

創業チャレンジ助成

対象 区中小企業融資制度「創業資金(申告前)」のあっせんを受け、金融機関から融資の実行を受けた区内創業者で、3カ月以上営業している方

人材募集

事務職育児休業代替嘱託員(非常勤)

対象 高校卒業程度の学力を有していて、ワードやエクセルなどの基本操作ができる方

宿泊施設インフォメーション(8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1

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1)

表1 宿泊施設利用案内(8月利用分)

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、11~12、15~18、25	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)	1~17、20~22、25	

※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

表2 区営自転車駐車場の料金の改正

	現行	改正後
機械式	12時間100円 (12時間200円)	12時間100円 (12時間200円)
西新井(高架下)	1日50円	24時間50円 (24時間200円)
その他	1日120円 (1日200円)	24時間120円 (24時間200円)

※()内は原動機付き自転車(50cc以下)

税金・国保

国民健康保険料口座振替 替新規加入で区内共通商品券が当たります

対象 6月1日～8月31日に国民健康保険料の口座振替の新規申し込みをした/申し込み後、国民健康保険料の引き落としが確認できた/現在、国民健康保険料の未納がない内容 区内共通商品券2千円分を抽選で400人に進呈 ※抽選は11月に予定。当選者には商品券を発送 申込 口座振替依頼書を配布機関に持参または区へ郵送 ※口座振替依頼書は区内金融機関、農業協同組合、ゆうちょ銀行、区・国民健康保険課収納管理係、区民事務所で配布。希望者には区から郵送可 申・問先 国民健康保険課収納管理係 (3880) 5242

土地・建物・道路

区営自転車駐車場の料金の改正

6月1日から区営自転車駐車場の一時利用料金が変わります。

めぞせ

達人に学ぶイクメンの極意

男と女のホンネでおおーらむ「妻が僕を変えた日」

日時 6月23日(出) 午後2時15分～4時 場所 エル・ソフィア 内容 ワーク・ライフ・バランスに関する講演 ※質疑応答あり 講師 広岡守穂氏(中央大学法学部教授) 定員 200人(先着順) ※保育あり(要電話予約、生後6カ月～就学前の子ども、15人へ5月28日から先着順) 申込 不要 ※当日直接会場へ

上記の「イクメン入門」で初日の講師を務める奥平亨さんに、絵本を使った父子のコミュニケーションについて聞きました。

◆絵本で子どもと密着
 子どもとのコミュニケーションには、絵本の読み語りをお勧めします。将来の学力の礎となるだけでなく、子どもと密着するきっかけにもなるからです。父親の「おいや感」触、声は、母親とは違う刺激を子どもに与えます。

◆父親の選んだ絵本が子どもの世界観を広げる
 ぜひ自分の好きな絵本を選んで読んでください。母親とは違う情報を伝えることで、子どもの世界を広げることができま。図鑑や車の雑誌でもいいと思います。

◆子育ては「期間限定」
 親が子どもと密接に触れ合えるのは10歳くらいまでです。その後は、親が誘ってもあまりついてきません(笑) そう思うと、今の子育ての苦労も愛おしく感じられるのでは? 今しかない時間を楽しんでください。

申・問先 男女参画プラザ (3880) 5222
 FAX (3880) 0133
 plaza-koza@city.adachi.tokyo.jp

▲NPO法人「ファザリング・ジャパン」奥平亨さん

イクメン入門 新米パパのために(3日制)日時等

日時	場所	内容
6/24(日) 午前10時～正午	エル・ソフィア	子どもと一緒に遊ぼう
6/26(火) 午後6時30分～8時30分	シアター1010・講義室2	ハッピーパパの心得 われらイクメン
7/3(火) 午後6時30分～8時30分		

税金・国保

国民健康保険料口座振替 替新規加入で区内共通商品券が当たります

対象 6月1日～8月31日に国民健康保険料の口座振替の新規申し込みをした/申し込み後、国民健康保険料の引き落としが確認できた/現在、国民健康保険料の未納がない内容 区内共通商品券2千円分を抽選で400人に進呈 ※抽選は11月に予定。当選者には商品券を発送 申込 口座振替依頼書を配布機関に持参または区へ郵送 ※口座振替依頼書は区内金融機関、農業協同組合、ゆうちょ銀行、区・国民健康保険課収納管理係、区民事務所で配布。希望者には区から郵送可 申・問先 国民健康保険課収納管理係 (3880) 5242

高齢医療・年金

24年度国民年金の支給額

◆老齢基礎年金

対象 25年以上国民年金保険料を納付(免除・納付猶予期間も含む)した65歳以上の方

※繰り上げ・繰り下げでの受給可。受給資格のある方には、65歳の誕生日の約3カ月前に「年金請求書(国民年金・厚生年金保険老齢給付)」を日本年金機構から送付(支給額等表4・5)

◆障害基礎年金
対象 心や体の病気やけがによる障がいなどで日常生活が不自由な方 ※初診日や障がいの程度、障がい認定日の年齢などにより、支給の条件が異なります。くわしくは、お問い合わせください。支給額等表4・5

◆遺族基礎年金
対象 一定期間以上、保険料を納付(免除・納付猶予期間も含む)した方が亡くなったときに、その方によって生計を維持されていた「子のある妻」または「子」 ※「子」とは、18歳に到達する年度の3月31日まで、または20歳未満で一定の障がいのある子ども
支給額表4

表4 24年度国民年金の支給額

Table with 2 columns: 年金の種類, 年額. Rows include 老齢基礎年金, 障害基礎年金 1級, 障害基礎年金 2級, 遺族基礎年金, 老齢福祉年金.

※1...加入期間に保険料の未納期間がある場合は、年金額を減額
※2...子2人目は22万6,300円、子3人目以降は1人75,400円を加算

表5 国民年金の請求先

Table with 3 columns: 対象, 請求先. Rows describe different insurance periods and their corresponding request locations like 区・国民年金係 or 足立年金事務所.

審議会等の公開(6月分)

会議は公開です。傍聴方法など、くわしくはお問い合わせください。

Table with 5 columns: 審議会等, 日程, 時間, 場所, 問先. Lists meetings like 男女共同参画推進委員会 and 建築審査会.

第1回区議会臨時会・第2回区議会定例会

日時等=表6・7 ※本会議・委員会の傍聴は、区議会事務局で受け付け。開会予定の1時間前から整理券を発行し、定員を超えた場合は30分前に抽選

日時など、予告なく変更する場合がありますので、お問い合わせください。

問先=議事係 ☎3880-5797

表6 第1回区議会臨時会日時等

Table with 2 columns: 日時, 会議名. Shows dates 5/29 and 30 with meeting names.

表7 第2回区議会定例会日時等

Table with 2 columns: 日時, 会議名. Lists dates from 6/11 to 6/29 with various committee meetings.

※臨時会および本会議はケーブルテレビ足立で生中継される予定(6月19日を除く)

マーク...イベント80カードラリー対象事業です。

公益活動げんき 応援事業助成金

申請期間 5月25日～7月2日
対象 NPO活動支援センターに登録し、区内を主な活動地域とするNPO・ボランティア団体または町会・自治会

暮らし

雇用・生活・こころと法律の総合相談会
日時 6月4日(月)～8日(金)
午前10時～午後3時 場所 東京芸術センター9階・会議室
内容 仕事が見つからない、ローン返済ができない、眠れないなどの悩みで専門相談員、保健師、弁護士などが応じる 申込 不要 ※当日直接会場へ 問先 区民参画支援係 ☎(3880) 5020

ひきこもりセーフティ ネット出張個別相談

日時等 6月12日(火)～東和地域学習センター
7月10日(火)～江北地域学習センター
※いずれも午前11時～午後3時
1回50分 対象 10～30歳代の社会的自立が困難な方やひきこもり状態にある方と家族
内容 社会的自立に関する相談/家族からの支援方法
定員 各3組(5月28日から先着順) 申込 電話 ☎(5242) 9634
問先 区・就労支援係 ☎(3880) 5469

地域防犯団体活動費・青色回転灯整備費の助成

◆地域防犯団体活動費助成
対象 防犯・防火パトロールなどの自主的な活動を継続して行う町会・自治会など
内容 活動に必要なベスト、懐中電灯などの購入費の一部を助成 助成限度額 1団体

青色回転灯の整備費助成

◆青色回転灯の整備費助成
対象 区内在住・在勤の方で結成した防犯活動団体で、青色回転灯を装備し、防犯パトロールを行う団体である証明書を警察から交付された団体
(交付見込みを含む) 内容 青色回転灯、パトロール表示板などの購入費を助成 助成限度額 車両1台につき10万円
※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 生活安全推進担当 ☎(3880) 5838

催し物

◆夏花品評展示会
日時 6月14日(木) 午後1時～5時 / 6月15日(金) 午前8時～12時
内容 区内NPO団体(法人格の有無は不問)
内容 助成金情報の探し方と選び方、申請書の書き方のポイントを解説 定員 15人
(5月26日から先着順) 申込 住所、氏名、所属する団体名、電話番号、Eメールアドレス、「助成金講座」を電

あだちNPOカレッジ 「NPOのための助成金獲得講座」

日時 6月9日(土) 午前10時～正午
対象 区内NPO団体(法人格の有無は不問)
内容 助成金情報の探し方と選び方、申請書の書き方のポイントを解説 定員 15人
(5月26日から先着順) 申込 住所、氏名、所属する団体名、電話番号、Eメールアドレス、「助成金講座」を電

あだち再生館「理科が楽しくなるプラスチックリサイクル実験」

日時 6月10日(日) 午前10時～正午
対象 区内在住・在勤・在学の小学4年生以上の方
内容 ペットボトルから糸を作る/プラスチックカップでキーホルダーを作るなど
定員 20人(抽選) 申込 住所、氏名(フリガナ)、電話番号、学年、小学生は保護者氏名、「プラスチックリサイクル実験」を往復ハガキ
期限 6月2日(出必着) 場 申・問先 あだち再生館(月曜日・祝日休館) 〒120-0011 中央本町2-9-1 ☎(3880) 9800

あだち再生館「理科が楽しくなるプラスチックリサイクル実験」

日時 6月10日(日) 午前10時～正午
対象 区内在住・在勤・在学の小学4年生以上の方
内容 ペットボトルから糸を作る/プラスチックカップでキーホルダーを作るなど
定員 20人(抽選) 申込 住所、氏名(フリガナ)、電話番号、学年、小学生は保護者氏名、「プラスチックリサイクル実験」を往復ハガキ
期限 6月2日(出必着) 場 申・問先 あだち再生館(月曜日・祝日休館) 〒120-0011 中央本町2-9-1 ☎(3880) 9800

展示品のチャリティー販売

日時 6月15日(金) 午後2時30分開始 定員 160人(先着順) ※出品数により、定員の変更あり。購入は1人1点
申込 整理券を持参 ※整理券は午前11時から区役所1階区民ロビーで配布
問先 農業係 ☎(3880) 5866

あだち再生館「理科が楽しくなるプラスチックリサイクル実験」

日時 6月10日(日) 午前10時～正午
対象 区内在住・在勤・在学の小学4年生以上の方
内容 ペットボトルから糸を作る/プラスチックカップでキーホルダーを作るなど
定員 20人(抽選) 申込 住所、氏名(フリガナ)、電話番号、学年、小学生は保護者氏名、「プラスチックリサイクル実験」を往復ハガキ
期限 6月2日(出必着) 場 申・問先 あだち再生館(月曜日・祝日休館) 〒120-0011 中央本町2-9-1 ☎(3880) 9800

上記マークがある申し込みは、6面右上の記入例参照

話・ファクス・Eメール 期 限 6月6日(必着) 場 申・問先 NPO活動支援センター ☎(3840) 2331 FAX(3840) 2333 npo-sc@adachi.ne.jp

応募期限は25年4月30日(火)消印有効です。くわしくはカード同封の説明書をご覧ください。プロモーション係(☎3880-5803)へお問い合わせください。

健康づくりスタンプラリー

6月1日(金)開始

対象のイベントや健診に参加してスタンプ(同じスタンプ可)を3つ以上集めて応募すると、抽選で300人に賞品が当たります。 ※その他特別賞あり。友人を紹介した方先着1,000人に粗品を進呈。くわしくはスタンプ台紙・スタンプ対象一覧をご覧ください。期間=6月1日~12月28日 スタンプ台紙・スタンプ対象一覧配布場所=区役所(健康づくり課/国民健康保険課)/保健総合センター/住区センター/生涯学習センター/地域学習センター/総合スポーツセンターなどのスポーツ施設/地域包括支援センターなど ※6月1日から配布開始 応募期限=25年1月10日(木)消印有効 ※1月下旬に抽選会を開催予定

▶スタンプ台紙
▶対象イベントはこのマークが目印です

食の常識クイズ!

クイズを解いて健康づくり健康づくり係、保健総合センターに持参すると、スタンプと解答がもらえます。

※6月1日(金)開始

① 一口何回くらい噛むと健康に良い?

() 10回、() 20回、() 30回

② 区内で一番作られている野菜は?

() きゅうり、() ほうれん草、() 小松菜

③ 成人が1日に必要な野菜の量は?

() 100g、() 350g、() 1,000g

④ 成人女性の1日の塩分摂取目標量は何g未満? (成人男性は9g未満)

() 7.5g、() 10g、() 12g

⑤ ショートケーキ1個分のエネルギー(約350kcal)を体重60kgの人が消費するには何分歩く?

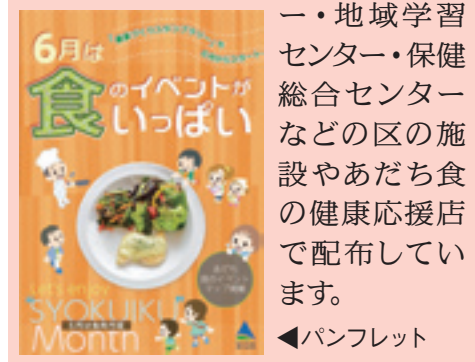
() 30分、() 50分、() 100分

※答えはあだち広報6月25日号、区のホームページでお知らせします

区のホームページで食育検定も実施

あだち食の健康応援店がすべて載っている! 「食育月間パンフレット」を配布

食のイベント情報やあだち食の健康応援店の地図を掲載。住区センター・地域学習センター・保健総合センターなどの区の施設やあだち食の健康応援店で配布しています。



▶パンフレット

オリジン弁当 (区内5店舗)

西新井店、竹ノ塚店、五反野店、綾瀬店、北綾瀬店
手軽に朝のエネルギー不足を解消
あだち朝ごはんセット

応援店
その2

朝起きたときの体は体温や血糖値が下がっています。主食+主菜+副菜を食べて、元気に活動しましょう。
販売場所=区内のオリジン弁当 販売時期=6月 内容=おにぎり・からあげ・卵焼き・きんぴらごぼう 価格=200円



レストランピガール足立店

区役所南館14階 ☎3880-5533
区役所展望レストランで食べられる
おいしい給食メニュー

応援店
その3



学校の栄養士が給食用に考えたレシピをアレンジした、栄養バランスに優れたメニューです。
販売日時=6月の平日 午前11時~午後2時30分 内容=えびクリームライスなど 価格=550円 ※数量限定

茶匠おくむら園

関原3-15-1 ☎3886-2863
いれかた一つで味わいが変わる
お茶のいれ方教室

日時=6月17日(日) 午前10時30分~11時30分 場所=茶匠おくむら園(関原3-15-1) 対象=小学生と保護者 持ち物=500mlの空のペットボトル 定員=6組(12人、5月28日から先着順) 費用=1組300円 申し込み方法=電話 申込・問い合わせ先=中央本町保健総合センター保健栄養担当 ☎3880-5355



▶湯冷ましを使い、お湯を適温にすることがポイント



お茶は、一手間かけるだけで味わい違ってきます。80℃以下でいれると苦味や渋みが抑えられ、うま味が出てきます。また、お茶のビタミンCは熱で壊れにくく、昔から健康飲料として親しまれています。

▶おくむら園店主 奥村静二さん



▶拝見盆にのせた手もみ茶。お茶のいれ方は人により異なるので自分の好みに合う茶葉を探すのも楽しい

日時=6月16日(日) 午前10時30分~正午 午後2時~3時30分 場所=エル・ソフィア 対象=4歳~小学3年生と保護者 定員=各20組(5月28日から先着順) 費用=子ども1人200円(材料費) 申し込み方法=電話

日時=6月15日(金) 午前10時30分~正午 場所=区役所庁舎ホール 対象=1歳~就学前の子と保護者 内容=食にまつわる歌や親子体操など ※運動できる服装で参加 定員=200人(5月28日から先着順) 費用=無料 申し込み方法=電話

日時=6月16日(日) 午前10時30分~正午 午後2時~3時30分 場所=エル・ソフィア 対象=4歳~小学3年生と保護者 定員=各20組(5月28日から先着順) 費用=子ども1人200円(材料費) 申し込み方法=電話

日時=6月30日(土) 午前9時30分~11時30分 場所=北足立市場(入谷6-3-1) 対象=小学3~6年生と保護者 定員=12組(6月1日から先着順) 費用=1組500円(材料費) 申し込み方法=電話

日時=6月30日(土) 午前9時30分~11時30分 場所=北足立市場(入谷6-3-1) 対象=小学3~6年生と保護者 定員=12組(6月1日から先着順) 費用=1組500円(材料費) 申し込み方法=電話

日時=6月30日(土) 午前9時30分~11時30分 場所=北足立市場(入谷6-3-1) 対象=小学3~6年生と保護者 定員=12組(6月1日から先着順) 費用=1組500円(材料費) 申し込み方法=電話



▶落合治子さんによる参加型コンサート



▶tomatoma 店長 北爪千晴さん

まろやかな辛さが魚の味を引き立てる「マカジキのわさびマヨソース」

材料(4人分)
マカジキ... 4切れ (320g)
塩・こしょう... 少々
小麦粉... 小1杯強 (4g)
サラダ油... 小1杯 (4g)
◆1人分のエネルギー 228kcal

<調味料A>
マヨネーズ... 大5杯弱 (56g)
練りわさび... 小4杯 (24g)
ポン酢... 大2と1/2杯 (40g)
しょうゆ... 小4杯 (24g)

作り方
① マカジキに塩・こしょうをし、小麦粉をまぶす
② フライパンにサラダ油をひき、マカジキの両面を焼く
③ 調味料を混ぜて皿にとった②にかける

小松菜はカルシウムが多い野菜です。マカジキは、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富なので、小松菜と組み合わせることをおすすめします。

「あだち食の健康応援店」とは?



あだち食の健康応援店とは、栄養成分表示をし、「からだサポートメニュー」、食の情報などを提供しているお店です。区民の健康的な食生活を応援しています(5月1日現在62店舗)。飲食店のほか魚屋、肉屋、豆腐屋などのお店が登録中。6月は、店舗ごとにイベントを行います。 ※くわしくは区のホームページか食育月間パンフレット(9面左下)参照

みんなのダイニング toma toma

中央本町1-19-22 ☎5845-3669
お店のメニューが家庭でも味わえる
野菜たっぷりレシピ紹介

応援店
その1

お店のメニューから皆さんも作れるレシピを紙面で紹介します。

今が旬の「足立区産野菜」を使用「いろいろトマトマサラダ」

野菜は新鮮であるほど栄養が豊富です。水菜、レタス、かいわれだいこん、サラダ菜、しその芽、ペビーリーフなどのとれたての足立区産野菜を使えば、栄養を逃しません。



▶新鮮な足立区産野菜。小松菜とサラダ菜、しその芽

野菜の歯ごたえが楽しい「小松菜のナムル」

材料(4人分) ※小...小さじ、大...大さじ
小松菜... 2/3束 (200g)
しめじ... 1/2パック (40g)
にんじん... 1/4本 (40g)
パプリカ... 1/3個 (48g)

<調味料A>
めんつゆ... 大2杯弱 (32g)
ポン酢... 大2杯弱 (28g)
酢... 大1/2杯 (8g)
塩・こしょう... 少々

<調味料B>
ラー油... 小1/2杯 (2g)
ごま油... 小1杯 (4g)

◆1人分のエネルギー 58kcal

作り方
① 小松菜をゆで、水気をしぼり3cmにカットする
② にんじんは長さ3cmの千切りにし、ゆでる
③ パプリカは長さ3cmの千切りにし、塩もみをする
④ しめじは薄めのめんつゆ(分量外)でゆでる
⑤ ①~③の野菜の水気をしぼり、④・調味料Aと混ぜる
⑥ 調味料Bを加え、さっくりと混ぜ合わせる

6月は食育月間

あだち食の健康応援店を紹介

健やかな体は正しい食事から

健康な体づくりは正しい食生活が基本です。今言える「あだち食の健康応援店」から皆さんの食生活を支えるために、栄養バランスが良い食事やレシピ、食育イベントなどの情報を紹介します。

問い合わせ先=健康づくり係 ☎(38800) 54333
区のホームページアドレス
http://www.city.adachi.tokyo.jp/

地域のちから応援団 「あだち皆援隊」養成講座

申・問先=区民参画支援係 ☎3880-5020
FAX 3880-0133 ✉npo@city.adachi.tokyo.jp

◆あだち皆援隊とは

年齢などを問わず、地域やボランティアの活動に参加し、文字通り「一人一人があだちを応援していく」のがあだち皆援隊です。養成講座では、地域活動に必要な知識を学び、体験し、仲間を増やして、自分に合った活動を見つけます。

◆開講式・オリエンテーション

日時=6月24日(日) 午後1時30分~4時 場所=エル・ソフィア 対象=区内在住・在学・在勤の方 定員=50人(5月28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=住所、氏名、電話番号、Eメールアドレス、保育希望の有無(希望の場合は子どもの氏名、年齢)、「皆援隊オリエン」を電話・ファクス・Eメール 期限=6月20日(水)必着

「子どもと大人の舞台のちから体験会」参加者募集

内容等=表1 対象=区内在住・在勤・在学の4歳以上の方 ※小学生以下の方は保護者同伴 申込=申込用紙を持参または郵送・ファクス ※申込用紙はシアター1010、区内施設で配布するほか、ホームページからもダウンロード可 期限=6月8日(金)必着 場・申・問先=シアター1010
HP <http://www.t1010.jp/>
問先=文化団体支援係 ☎(5244) 1011 FAX (3881) 3133 ☎(3880) 5986

催し物

催し物は、7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)

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

区民が制作した美術作品などを発表「足立区展」

日時等=▽6月12日(火)~17日(日):洋画、彫刻、図工・美術(平面・立体部門) ▽6月19日(火)~24日(日):書道(一般・少年部門)、写真 ※いずれも午前10時~午後6時(6月17日・24日)

博物館の映画会(6月分)

日時=9日(土) 午前11時~正午 ※無料公開日 場所=郷土博物館 内容=「面岸の箕つくり」の上映 申込=不要 ※当日直接会場へ 問先=文化団体支援係 ☎(3880) 5986

郷土博物館臨時休館

期間=6月5日(火)~8日(金) 内容=館内殺虫消毒のため臨時休館

東京電機大学 ウェルカムイベント

日時=6月16日(土) 午前10時~午後4時30分 場所=交通広場(北千住駅東口前) 内容=地元の町会・自治会および商店街などによる神輿、流し踊り、小・中学校によるマージングバンドなど、東京電機大学東京千住キャンパス開設の歓迎イベント 配布予定カード=ミラー・ドリー・リーは仲良しなど 申込=不要 ※当日直接会場へ 問先=地域調整課管理係 ☎(3880) 5855

図書館の催し

◆足立の古道「大師道」探訪 千住~西新井大師 日時=6月21日(木) 午前9時30分~正午 対象=16歳以上の方 内容=江戸時代からの古道を道標を探しつつ辿り、西新井大師を訪ねる 定員=20人(5月26日から**先着順**) 申込=電話 ※集合場所など、くわしくはお問い合わせください。申・問先=興本図書館 ☎(3889) 0370

食文化を学ぶ会「インドネシア家庭料理教室」

日時=6月21日(木) 午前11時~午後2時 場所=エル・ソフィア 対象=区内在住・在勤の方 内容=インドネシア出身の講師と料理を作りながら現地の生活や文化を学ぶ 定員=32人(抽選) 費用=800円(材料代) 申込=希望者全員の住所、氏名(フリガナ)、電話番号、「料理教

キャンプリングをしよう

日時=6月24日(日) 午前10時~午後4時 場所=都立舎人公園(舎人公園1-1) 対象=15歳以上の方 ※中学生を除く 内容=かまどの使い方を学びキャンプリングを作る 定員=20人(5月28日から**先着順**) 費用=500円(材料費) 申込=住所、氏名、年齢、電話番号、「キャンプリング」を電話・ファクス 申・問先=青少年事業係 ☎(3880) 5275 FAX (3880) 5606

図書館の催し

◆足立の古道「大師道」探訪 千住~西新井大師 日時=6月21日(木) 午前9時30分~正午 対象=16歳以上の方 内容=江戸時代からの古道を道標を探しつつ辿り、西新井大師を訪ねる 定員=20人(5月26日から**先着順**) 申込=電話 ※集合場所など、くわしくはお問い合わせください。申・問先=興本図書館 ☎(3889) 0370

健康づくりスタンプラリー対象

内容=都立東綾瀬公園(ハト公園、綾瀬3-10) からしょうぶ沼公園にかけて設置した4カ所のポイントでスタンプを集める ※すべてのスタンプを集めた方には完歩賞を進呈するほか、友好都市の特産品や区内共通商品券が当たる抽選会に参加可(賞品がなくなり次第終了)。スタンプラリーの台紙は当日、午前10時~午後3時にハト公園としょうぶ沼公園で配布。スタンプの設置・完歩賞の交換は両日とも午後4時で終了

しょうぶまつり&スタンプラリー

日時=6月9日(土)・10日(日) 午前10時~午後4時 問先=▷しょうぶ沼公園での催し…みどり事業係 ☎3880-5919 ▷東綾瀬公園での催し/スタンプラリー…観光交流協会(観光交流課内) ☎3880-5853

梅雨の時期に咲き誇るハナショウブ

◆しょうぶ沼公園の催し 内容=ハナショウブ展示/模擬店/花と緑の即売会/俳句教室/ハナショウブ教室など ※江戸系を中心に約140種類・約8,100株のハナショウブを間近で鑑賞できるよう、5月下旬から約1カ月間、木道を設置

都立東綾瀬公園(ハト公園など)の催し

◆スタンプラリー 内容=都立東綾瀬公園(ハト公園、綾瀬3-10) からしょうぶ沼公園にかけて設置した4カ所のポイントでスタンプを集める ※すべてのスタンプを集めた方には完歩賞を進呈するほか、友好都市の特産品や区内共通商品券が当たる抽選会に参加可(賞品がなくなり次第終了)。スタンプラリーの台紙は当日、午前10時~午後3時にハト公園としょうぶ沼公園で配布。スタンプの設置・完歩賞の交換は両日とも午後4時で終了

足立清掃工場の災害廃棄物受け入れ焼却期間が決まりました

期間=5月28日~6月9日(日量48t) / 6月18日~23日(日量36t) ※日曜日除く 問先=ごみ減量推進課事業調整係 ☎3880-5301

イベント80カードラリー対象

プレミアムカード登場! 他にも配布カードあり

健康づくりスタンプラリー対象

他にも配布カードあり

健康づくりスタンプラリー対象

他にも配布カードあり

健康づくりスタンプラリー対象

他にも配布カードあり

健康づくりスタンプラリー対象

他にも配布カードあり

上記マークがある申し込みは、10面右上の記入例参照

表2 東北応援 私たちのメッセージ日程等

日程	内容
6/25(月)	東日本大震災からみえてきたもの
7/4(水)	自然災害から子どもと家族を守るために
7/11(水)	私たちのまちの安心・安全
7/18(水)	足立区発・明日へのメッセージ

※いずれも時間は午前10時～正午

講座「東北応援 私たちのメッセージ」
 日程等 表2 場所 エル・ソフィア 定員 各30人(5)

HP <http://www.t1010.jp/>

日時等 日 9月15日・29日、10月13日、27日、11月10日・24日 ※いずれも土曜日。午前10時～正午 ヴリハールサル：12月8日(出) 午後6時～8時 発表会：12月9日(日) 午前10時～午後3時 対象 高校生以上の方 内容 日本の名作本を使用して、演劇のいろはを体験 定員 15人(選考) ※区民優先 費用 3千円(テキスト代など) ※区外の方は費用などが異なります。くわしくはお問い合わせください。申込 申込用紙を持参・郵送またはファクス ※申込用紙はシアター1010で配布するほか、ホームページからもダウンロード可 申込期間 5月28日～6月20日 場所 申・問先 シアター1010(千住ミルディスI番館内) 電話 (5244) 1011 FAX (3881) 3133

ドラマ・リーダーイン グ教室(9日制)

月28日から(先着順) ※1回目のみ単独参加可。保育あり(要予約、生後6カ月～就学前の子ども、先着10人) 申込 住所、氏名(フリガナ)、年代、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)、「東北応援」を電話・ファクス・Eメール 申・問先 男女参画プラザ plaza-koza@city.adachi.tokyo.jp FAX (3880) 0133

掲示板
 「京成本線荒川橋梁及び綾瀬川橋梁架替工事」環境影響評価書案縦覧
 日時 5月25日～6月25日の開庁・開館日 場所 区役所環境保全課など ※説明会(5月28日)・意見書の募集あり。日時などくわしくはお問い合わせください。問先 東京都環境局都市地球環境部環境都市づくり課 電話 (5388) 3440

生活の科学教室 「家庭でできるシミ抜き体験」
 日時 6月20日(水) 午後1時30分～3時 場所 エル・ソフィア 対象 区内在住・在勤・在学の方 内容 油やボイルペンによる汚れのシミ抜きを体験 定員 30人(5月28日から先着順) 申込 電話または窓口 申・問先 消費者センター 電話 (3880) 5385

身近で自然を体感! 「あだち自然の遊び場」6月の催し

※生物園の催しは16面に掲載
 日…日時 場…場所 対…対象 内…内容 持…持ち物 定…定員 料…費用、入館・入園料(記載がない場合は無料) 申…申し込み方法 締…申込期限

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

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

クモの巣の標本づくりに挑戦
 日 17日(日) 午後2時～3時 ※午後1時45分から受け付け開始 園内に巣を張るクモを探して巣の標本を作る 定20人(先着順) ※就学前の子どもは保護者同伴 ▲上手に標本が作れるかな? 申不要 ※当日直接会場へ



遊びの学校「さかな釣りをしよう」
 日 16日(土) 午後1時30分～3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 ※小学3年生以下の方は保護者同伴 内 荒川の魚を釣って観察する ※釣り具の貸し出しあり、リールは不可。雨天中止
川あるきの日
 日 17日(日) 午前10時～正午 ※午前9時50分から荒川左岸千住新橋の下で受け付け開始 場 千住新橋～西新井橋左岸 内 荒川土手の草花や昆虫、野鳥などを歩きながら観察する ※就学前の子どもは保護者同伴 —いずれも— 持 帽子/水筒/タオル/雨具 定20人(先着順) 申不要 ※当日直接会場へ

ガマの葉でコースターをつくろう
 日 24日(日) 午前10時～午後0時30分 対 小学生以上の方 内 園内の池のガマの葉でコースターを作る 定20人(抽選) ※小学2年生以下の方は保護者同伴 申 窓口または住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話・ファクス番号、「ガマの葉でコースターをつくろう」を往復ハガキ・ファクス・Eメール(携帯メール不可) ※往復ハガキは返信面にも宛名を記入 締6月12日(火)必着 —いずれも— 場 あやせ川清流館(桑袋ビオトープ公園内、月曜日休館)

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

園芸講習会「多肉植物の寄せ植え」
 日 16日(土) 午前10時～11時30分 場 人と自然の共生館 内 セダムなどを使った多肉植物の寄せ植えを学ぶ 定20人(抽選) ※小学2年生以下の方は保護者同伴 料 千円 申 希望者全員の住所、氏名(フリガナ)、年齢(学年)、電話番号、「多肉植物の寄せ植え」を往復ハガキ・Eメール(携帯メール不可) ※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 締6月6日(火)必着

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

1年間、健やかに生活するためにも、早めに健診を受けましょう!

ゴールデンウィーク明けの5月7日から5月末にかけて、下の表1～3の順番で、**受診券**が発送されます。
 ★受診券は(水色の封筒)で自宅に届きます。

健診種別	対象年齢
1 足立区国保 特定健診	40歳～65歳
2	66歳～74歳
3 後期高齢者医療健診	75歳～

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!! ミズノスポーツプラザ千住

健康教室

プログラム	開催日	参加費	内容
フラダンス	第2・4火曜日 10:30～12:00	4,200円/1ヵ月	健康と美容にいいと言われるフラダンス! 1人1人にあった指導を致します!
キンボールスポーツ	毎週木曜日 10:00～11:30	525円/1回	大きなボールをおいかけで沢山動きます! 運動不足の方にオススメです!
ディープストレッチ	毎週土曜日 10:40～11:40	1,050円/1回	1時間じっくりストレッチを行います! 疲れた身体をほぐして行きましょう!
体幹・コアバランス	毎週土曜日 11:50～12:50	1,050円/1回	筋力・バランス感覚の強化を行います! 筋肉量を増やし、基礎代謝を高めます!
ジャズダンス	毎週土曜日 14:00～15:00	525円/1回	ミュージカルのようにノリノリに踊ります! 現役ダンサーが楽しく指導します!

※講師の都合により1回分の休講・日程の変更がございます。ご了承下さい。

6月30日までキャンペーン実施中!!

★フラダンス★ 新規入会者・紹介者へ ミズノトートバックプレゼント!!

★その他プログラム★ 初回参加者やお友達紹介者は 参加費1回無料!!

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。

ミズノスポーツプラザ千住
 東京都足立区千住開成町 19-1
 平日 10:00-23:00 / 土日祝 7:30-23:00
 ☎03-3870-8504 www.mfpnet.com

京成開成駅 又は 牛田駅 から徒歩1分!!

主催・運営 ミズノスポーツサービス株式会社

遺言・相続・離婚・債務整理・貸金請求
 身近な法律問題をわかりやすく親身に相談

お仕事の帰り、土曜・日曜日にも相談受け付けます。

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

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](#) 検索
<http://nishikatahoumu.jp/> mail all@nishikatahoumu.jp

空き地は定期的に草刈りをしましょう 区内に空き地を所有している方は、定期的に草刈りを行い適正な管理をしましょう。自分で草刈りができない場合は、区が代わりに行いますのでお問い合わせください。 ※費用は所有者が負担 問先=施設活用係 ☎3880-5897

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				
食医食のお料理「無添加ハムベーコン料理」 ◆16歳以上の方または小・中学生と保護者	7/8(日) 午後2時~4時	32人	1,500円 (小・中学生は1,000円)	事前
アロマでシミ対策! クレイパック作り ◆16歳以上の女性	7/12(木) 午後7時~8時	15人	900円	
今月の料理教室「インドチキンカレーで世界めぐり」	7/22(日) 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				
ピアノと歌のミニコンサート ◆どなたでも	6/3(日) 午後0時30分~1時	50人	無料	当日
楽しく親子体操A・B(7日制) ◆23歳の子どもの保護者	6/8~7/20の毎週金曜日 A:午前9時30分~10時30分 B:午前10時45分~11時45分	各15組	3,815円	事前
高齢者向け図書館活用講座 ◆60歳以上の方	6/9(土) 午前10時~11時	4人	無料	
お家で楽しむ絵本の読み語り 託児:1~3歳の子どもの	6/12(火)・26(火) 午前10時~11時30分	10人 (託児6人)	210円 (託児付き1,210円)	
育児ママサロン「こそだて窓口 ベビーダンス編」 ◆4歳以下の子どもの母親	6/14(木) 午前10時30分~正午	20組	無料	当日
楽しくヨガサロン	6/25(月) 午後7時30分~8時40分	10人	500円	事前
パパが教えるパパのためのベビーマッサージ ◆1歳未満の子どもの父親(母親も参加可)	7/1(日) 午前10時30分~11時30分	12組	1,000円 (両親で参加の場合、1,500円)	
明るくいいきい! スポーツ吹矢(4日制)	7/2~30の毎週月曜日 (7/16を除く) 午後1時30分~3時30分	24人	2,090円	
かんたんヨガ(5日制)	7/3・31、8/7・21、9/4 いずれも火曜日 午後1時30分~2時40分	30人	2,500円	事前
じっくりベビーマッサージフルコース(3日制) ◆1歳未満の子どもの母親	7/5~26の毎週木曜日(7/12を除く) 午前10時30分~11時30分	13組	2,250円	
子どものためのクラシックバレエ(10日制) A:3歳~小学1年生 B:小学2~6年生	7/5~9/20の毎週木曜日 (8/16、9/13を除く) A:午後3時45分~4時45分 B:午後5時~6時	A:25人 B:20人	7,555円	
アロマで虫除(よ)けスプレー作り ◆小学生以下の子どもの母親 託児:4歳以下の子どもの	7/11(水) 午前10時30分~11時30分	15人 (託児6人)	800円 (託児付き1,310円)	事前
江北地域学習センター 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522				
フルーツミニコンサート ◆どなたでも	5/26(土) 午後1時30分~2時	30人	無料	当日
飲まない! かけない! 吸わない! 健康麻雀サロン	6/1~29の毎週金曜日 午後6時~9時	各12人	1回300円	
江北囲碁サロン ◆小学生以上の方	6/2(土)・16(土) 午後2時~4時	各10人	1回100円	
食品サンプル作り教室 (生ビールと焼き鳥編)	6/3(日) 午前10時~午後1時	20人	3,000円	事前

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				
神領堀ハーブテラスで太極拳	6/20(水) 午前9時~10時30分	20人	310円	事前
籐(とう)のバッグと雑貨づくり教室(4日制)	6/23~7/14の毎週土曜日 午前10時~午後0時30分	15人	3,500円	
骨盤エクササイズ	6/26(火) 午後0時30分~1時30分	20人	410円	
小学生囲碁教室(5日制) ◆小学生	7/1~29の毎週日曜日 午前10時~正午	20人	1,000円	事前
男性向けエクササイズ教室(4日制) ◆16歳以上の男性	7/3~31の毎週火曜日 (7/17を除く) 午後6時30分~7時30分	20人	1,640円	
子ども英会話教室(2日制) ◆小学1・2年生	7/5(木)・12(木) 午後4時~4時45分	10人	1,000円	
柔軟体操から楽しくリズムステップ「子どもクラシックバレエ」(13日制) ◆5歳~小学6年生の女子	7/6~9/28の毎週金曜日 午後4時30分~5時30分	15人	6,630円	事前
大人からはじめるクラシックバレエ教室(4日制) ◆16歳以上の女性	7/7~28の毎週土曜日 午前10時30分~正午	10人	3,240円	
子ども空手教室(4日制) ◆小・中学生	7/7~28の毎週土曜日 午後4時30分~6時	20人	1,400円	
大人からはじめるフルート教室(2日制)	7/10(火)・24(火) 午後2時~3時	6人	4,995円	事前
やさしいフルート入門(2日制) ◆小学3年生~高校生	7/11(水)・25(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				
本気で痩せたい貴方だけのアンチエイジング&ダイエット(4日制)	6/8~29の毎週金曜日 午後7時30分~9時	20人	2,840円	事前
「将棋ひろば(イン)さの」和室で行う将棋サロン ◆小学生以上の方	6/10(日) 午前9時~正午	20人	200円(小学生は初回100円)	当日
楽しむハンドメイド紙バンドで作る収納ボックス(4日制)	6/12・26、7/10・24 いずれも火曜日 午前10時~正午	16人	2,600円	事前
赤ちゃんパパママ・ストレッチ ◆首のすわった1歳未満の子どもの保護者	6/16(土) 午後1時30分~2時30分	12組	1人10円	
さの囲碁ひろば ◆小学生以上の方	6/17(日) 午前9時~正午	20人	200円(小学生は初回の100円のみ)	
ハンドメイドで交流サロンTシャツの縁かざり	6/19(火) 午前10時~正午	10人	200円	事前
子どもジャズダンス流行のポピュラーソングで踊ろう(5日制) ◆小学生	6/22~7/20の毎週金曜日 午後4時~5時30分	25人	2,550円	

●●屋外プール団体貸し出し受け付け開始●●

期間等=表3 申し込み方法=電話または窓口 受け付け開始日=6月1日(金)
表3 屋外プール貸し出し場所等

場所/申込・問い合わせ先	施設内容	貸出期間・利用時間	利用料金	貸し出し条件
総合スポーツセンタープール ☎3859-8211	一般用(50m)	7/14(土)~8/31(金) 午後6時~8時 ※7/21(土)・8/18(土)を除く	▷全面 …33,900円 ▷3分の1面(3コース) …11,300円	・営利を目的としない団体 ・利用の際「日赤水上法救助員」有資格者を配置し、団体内で責任をもって指導、監視体制がとれる団体 ・申請時に申し出のあった場合、監視員をつけることができます(無料)
中央本町プール ☎3852-1431	一般用(25m) 幼児用	7/14(土)~8/4(土)・8/21(火)~31(金) 月曜日~金曜日(祝日を除く) 午前9時30分~11時30分 7/14(土)~8/31(金) 月曜日~土曜日(祝日・7/21(土)・8/18(土)を除く) 午後6時~8時	▷一般用(7コース) …11,400円 ▷幼児用 …4,300円	

※利用日の8日前まで受け付け

来て!見て!話して! ITサロン(6月分)

日程等=表4 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4 ITサロン(6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		3(日)・6(水)・13(水)・20(水)・27(水)
地域学習センター	新田 ☎3912-3931	2(土)・10(日)
	花畑 ☎3850-2618	2(土)・15(金)
	佐野 ☎3628-3273	2(土)・16(土)
	梅田 ☎3880-5322	3(日)・16(土)
	鹿浜 ☎3857-6551	5(火)・16(土)
	舎人 ☎3857-0008	7(木)・19(火)・30(土)
	竹の塚 ☎3850-3107	8(金)・21(木)
	伊興 ☎3857-6537	9(土)・16(土)
	江北 ☎3890-4522	9(土)・23(土)
	中央本町 ☎3852-1431	9(土)・23(土)
興本 ☎3889-0370	10(日)・24(日)	
保塚 ☎3858-1502	14(木)・28(木)	
東和 ☎3628-6201	14(木)・28(木)	

お休みします◆庁舎ホール・駐車場・展望レストラン等◆ 6月9日(土)・10日(日)は、衛生害虫駆除のため、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。 問い合わせ先=本庁舎管理係 ☎3880-5824

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(6月・7月分)

5月26日(土)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6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					
おはよう親子ふれあい居場所サロン ◆就園前の子どもの保護者	6/2~30の毎週土曜日 午前10時~正午	各10組	無料	当日	
小・中学生学習応援塾 ◆小・中学生	6/2~23の毎週土曜日 午後2時~5時	各15人	1回200円		
憩いのコミュニティサロン 「おしゃべり処(ごころ)」	6/4(月) 午前10時~正午、 6/16(土) 午後1時30分~3時30分	各10人	無料		
おかえりサロン「中国語倶楽部(くらぶ)・中級編」	6/4・18・25 いずれも月曜日 午後7時~8時45分	各20人	1回510円		
おはよう教室「健康太極拳」	6/5・19・26 いずれも火曜日 午前10時~11時30分	各50人	1回510円		
屋下がり韓国語サロン ◆簡単な韓国語が読める方	6/5~26の毎週火曜日 午後1時30分~3時	各20人	1回510円		
おかえり教室 気軽に学ぶ中国語(初級編)	6/6~27の毎週水曜日 午後7時~8時45分	各20人	1回510円		
ファイナンシャルプランナー3級資格取得応援講座(7日制)	7/1~8/19の毎週日曜日(7/29を除く) 午後1時~5時	30人	5,600円		
当日					
事前					

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					
幼稚園疑似体験と夏祭りごっこA・B(6日制) ◆21年4月2日~22年4月1日 生まれの子どもと保護者	7/4・11・18、8/8・22・29 いずれも水曜日 A:午前9時45分~11時 B:午前11時15分~午後0時30分	各20組	3,820円	6/10必着	
はじめてのパソコン入門(5日制)	7/22(日)~26(木) 午前10時~正午	20人	8,100円	事前	
★関谷(しずたに)学校「あいうえお論語」を読む(3日制)	7/4~18の毎週水曜日 午後2時~4時	50人	1,500円	6/20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					
仲良しケータイ広場 ◆おおむね60歳以上の方	6/8(金) 午前10時~正午	10人	300円	事前	
心も身体もリフレッシュ! シェイプアップ体操(2日制)	6/19(火)・26(火) 午前10時~11時30分	20人	20円		
一人一膳! 世界でひとつのMY(マイ)箸を作ろう ◆ごなたでも(小学2年生以下の方は保護者同伴)	6/23(土) 午前9時30分~正午	20人	1,060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	6/28(木) 午前10時~11時30分	10組	1,000円		
伊興写真サロン ◆ごなたでも	7/1(日) 午前10時~正午	10人	200円		
はじめての48式太極拳(8日制)	7/4~8/29の毎週水曜日(8/15を除く) 午前9時30分~11時30分	15人	3,280円		
梅田地域学習センター 〒123-0851 梅田7-33-1 ☎3880-5322					
親子de(で)ABC(6日制) ◆1歳6カ月~3歳の子どもの保護者	6/7~7/19の毎週木曜日(6/28を除く) 午前10時30分~11時20分	15組	4,320円		事前
ウォーキング&ストレッチ	6/7~21の毎週木曜日 午後1時15分~3時15分 ※雨天中止	各20人	1回300円		当日
梅田寄席(三遊亭兼好・林家たけ平) ◆小学生以上の方	6/7(木) 午後7時~8時30分	34人	1,000円(小・中学生は500円)		
足立の交通発展秘話「思いがけない鉄道の実態」	6/16(土) 午後1時30分~4時	150人	無料		
子育てママサロン「ベビーズガーデン ママ可愛(かわい)く撮ってね」 ◆1歳未満の子どもの母親	6/19(火) 午前10時30分~11時20分	17組	500円	事前	
子育てパパサロン「ベビーズガーデン 子どもの応急救護」 ◆1歳未満の子どもの父親	6/24(日) 午前10時30分~11時20分	17組	500円		
ピヨピヨランド「乳児手遊び&読みがたり」 ◆0~5歳の子どもの保護者	6/25(月) 午前11時~11時20分	15組	無料	当日	
梅田の手作り梅干し教室(4日制)	6/27(水)、7/25(水)、8/21(火)、11/12(月) 午前10時~正午	20人	4,940円	事前	
武術太極拳(12日制)	7/6~9/21の毎週金曜日 午前10時~11時30分	40人	4,920円		

図書館子ども映画会(6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	3(日) 午後2時~2時30分	「スイミー」
	10(日) 午後2時~2時30分	「おやゆび姫」「アルプスの名犬パリー」
	17(日) 午後2時~2時30分	「河童(かつは)の雨こい」「イワナの怪」
	24(日) 午後2時~2時30分	「10ぴきのかえる」
鹿浜 ☎3857-6551	9(土) 午後2時~2時45分	「オズの魔法使い」
梅田 ☎3840-4646	16(土) 午後3時~3時50分	「王様の耳はロバの耳」「きんぎょがにけた」
興本 ☎3889-0370	24(日) 午後1時30分~2時	「うしろのせきのオチアイくん ドッジボールたいけつ」
花畑 ☎3850-2601	27(水) 午後3時~3時30分	「あらいぐまラスカル」
佐野 ☎3628-3275	27(水) 午後3時30分~4時	「ジャングル大帝 飢えたサバンナ」
やよい ☎3852-1433	27(水) 午後4時~4時30分	「うらしま太郎」「ねずみの嫁いり」

図書館・スポーツ施設の休館等(6月分)

日程=表1 問い合わせ先=中央図書館 ☎5813-3740
 日程=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(6月分) 日程		表2 スポーツ施設の定期休館日程(6月分)	
図書館名	日程	施設名	休館日
常東/宮城	4(月)・11(月)・18(月)・25(月)・29(金)	総合スポーツセンター/東綾瀬公園温水プール	11(月)
佐野/鹿浜/新田/竹の塚/中央/保塚/やよい	11(月)・29(金)	スイムスポーツセンター/千住温水プール/千住スポーツ公園	18(月)
東和/梅田	17(日)・29(金)	千住温水プール利用休止日(総合窓口は営業)	6/5 午後0時30分~4時30分、6/15(金)・19(火)・21(木)・22(金)・26(火)・28(木)・29(金) 午前9時30分~午後4時30分
伊興/興本/江北/舎人/花畑	18(月)・29(金)		

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
舎人地域学習センター 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008				
ベビーエクササイズ A・B(4日制) ◆7カ月～1歳の子 どもと保護者	6/25～7/23の毎週月曜日(7/16を除く) A:午前10時～11時 B:午前11時20分～午後0時20分	各20組	1,680円	
琵琶(びわ)で味わう平家物語「その3源平の女たち」	7/1(日) 午後2時～4時	40人	500円	
のびのびベビー体操「パパもいっしょ」 ◆1歳7カ月～2歳の子 どもと保護者	7/7(土) 午後1時～2時30分	20組	420円	
気軽に舎人でクラシック「フルートとクラリネット」 ◆3歳以上の方(中学生以下の方は保護者同伴)	7/7(土) 午後5時30分～7時	80人	500円(中学生以下の方250円)	
パパもいっしょにベビーエクササイズ ◆7カ月～1歳6カ月の 子どもと保護者	7/8(日) 午前10時50分～正午	15組	420円	事前
マタニティママのためのリラクゼーションエクササイズ ◆妊娠中の方 託児:1歳6カ月～就 学前の子ども	7/8(日) 午後1時～2時	6人(託児4組)	210円(託児付き620円)	
ベビーマッサージA・B(3日制) ◆2カ月～1歳未満の 子どもと保護者	7/10～31の毎週火曜日(7/17を除く) A:午前10時～11時 B:午前11時30分～午後0時30分	各15組	2,100円	
みんなで楽しく!もったいない工作(3日制) ◆小学生以上の方(小学生は保護者同伴)	7/14～28の毎週土曜日 午後2時～4時	20人	700円	
花畑地域学習センター 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618				
こども空手・基本動作と礼儀作法を身に付けよう(2日制) ◆5歳～小学生	6/10(日)・17(日) 午前10時～正午	20人	20円	
親子クッキング ◆5歳～小学生と保護者	6/16(土) 午前11時～午後2時	12組	親1人子1人…1,300円 親1人子2人…1,950円	
ゆかた美人になりましょう女性限定浴衣着付け(3日制) ◆16歳以上の女性	6/19～7/3の毎週火曜日 午前10時～正午	20人	900円	事前
知らなきゃ損する食育の基礎・なぜ加工食品は長持ちするの?	6/19(火) 午後2時～3時30分	20人	無料	
はじめてのイタリア語会話教室(8日制)	6/19～8/14の毎週火曜日(7/17を除く) 午後7時30分～8時30分	10人	6,400円	
こどものための科学実験ボランティア養成講座(2日制) ◆高校生以上の方(19歳以下の方は保護者の了承が必要)	6/23(土)・24(日) 午前10時～午後5時	10人	無料	
保塚地域学習センター 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502				
アロマで抗菌!梅雨対策	6/15(金) 午前10時30分～11時30分	15人	1,200円	
抱っこダンスde(で)ママはスッキリ赤ちゃんリラックスA・B ◆2カ月～1歳未満の 子どもと保護者	6/19(火) A:午前9時45分～10時45分 B:午前11時～正午	各10組	510円	事前
すてきな布ぞうりを作ろう!A・B(2日制)	6/22(金)・29(金) A:午前10時～正午 B:午後1時30分～3時30分	各10人	2,200円	
みんなの囲碁ひろば ◆おおむね小学生以上の方	6/23(土) 午後1時30分～3時	15人	200円(小学生は初回100円)	当日
親子の食育講座「マヨネーズを知ろう、作ってみよう」 ◆小学1～4年生と保護者	6/24(日) 午前10時30分～正午	20組	無料	
地域の絆(きずな)づくり事業 気軽に楽しむ「茶道サロン」 ◆区内在住・在勤・在学の方(小学3年生以下の方は保護者同伴)	6/24(日) 午後1時～2時30分	15人	無料	事前
楽しく続ける健康太極拳初心者クラス(6日制) ◆おおむね60歳以上の方	7/10～9/25の第2・4火曜日 午前9時15分～10時15分	15人	2,460円	
楽しく続ける健康太極拳経験者クラス(6日制) ◆おおむね60歳以上の方	7/10～9/25の第2・4火曜日 午前10時30分～正午	20人	2,460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				
初めてのフラ(6日制) ◆16歳以上の女性	6/14～7/19の毎週木曜日 午後2時～3時	20人	2,760円	事前
体すっきり! 盆踊り(3日制)	7/6～20の毎週金曜日 午前10時～11時30分	15人	1,500円	
しっかりエアロ	毎週日曜日(6/3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)	各15人	入場料のみ	当日持
	水中ウォーキング	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(6/29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				
着衣水泳講習会 ◆小学生以上の方	7/13(金) 午後6時30分～8時20分	40人	510円	事前
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…午後7時30分～7時45分 ▷毎週土曜日(6/16を除く)…午前10時30分～10時45分	なし	入場料のみ	
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…午後7時45分～8時20分 ▷毎週土曜日(6/16を除く)…午前10時45分～11時20分	なし	入場料のみ	当日持
アクアピクスタイム	毎週土曜日(6/16を除く) 午後7時30分～8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				
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325円)	当日用
ステップエアロ	毎週日曜日(6/24を除く) 午前11時～午後0時10分	各35人	1回430円	
ソフトピラティス	毎週月曜日(6/11を除く) 午前11時～午後0時10分	各45人	1回430円	
ゆっくリエアロ	毎週月曜日(6/11を除く) 毎週水曜日(6/20を除く) 毎週土曜日(6/16を除く) 毎週日曜日(6/24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	当日持
ボクシングエクササイズ	毎週月曜日(6/11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(6/20を除く) 午前11時～午後0時10分	各50人	1回430円	
パークで筋トレ ◆おおむね65歳以上の方	毎週木曜日 午後4時～5時	各30人	無料	
しっかりエアロ	毎週土曜日(6/16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				
パークで筋トレ ◆おおむね65歳以上の方	6/3(日)・17(日) 午前10時～11時30分	各30人	無料	
マスターズ水泳コース	6/4～25の毎週月曜日(6/11を除く) 午後7時30分～8時30分	各20人	1回640円	当日持
ワンポイントレッスン ◆小学生以上の方	6/7～29の毎週木・金曜日 午前10時～11時20分	なし	入場料のみ	
アクアエクササイズ	6/7～28の毎週木曜日 午前11時20分～午後0時20分	各30人	1回640円	
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	7/4～25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(4日制) ◆1歳3カ月～2歳の子 どもと保護者	7/4～25の毎週水曜日 午前11時30分～午後0時15分	12組	4,200円	

告 白

6月17日(日)北千住M10F 10F シア-1010 講義室 誰でも参加可能な勉強会『高齢者とメタボ』開催 NPO法人ADMS http://www.adms.or.jp/ 連絡先:3840-2111(医師会内)⇒アダムス事務局まで 足立区中央本町3-4-4

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まなボ一☆

生涯学習施設・スポーツ施設の催し(6月・7月分)

5月26日(土)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一☆」(<http://www.kousya.jp/manabi/>)、各施設で配布するチラシをご覧ください。

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:7/1(日) B:7/12(木) 午前10時45分~午後0時20分	各15組	無料	当日
地域の絆(きずな)づくり事業 しかはま将棋道場 ワクワクあそぼーサロン ◆小学生以上の方	将棋...7/1(日) 午後2時~4時 あそぼーサロン...7/22(日) 午後2時~4時	各15人	1回200円 (小・中学生は50円)	当日
身体にやさしい太極拳 (12日制)	7/5~9/27の毎週木曜日 (8/16を除く) 午後1時30分~3時	20人	4,920円	
鹿浜寄席 ◆小学生以上の方	7/8(日) 午後2時~3時30分	20人	1,000円 (小・中学生は500円)	事前
アートフラワーで飾る アクリルティッシュBOX(ボックス)	7/11(水) 午後6時30分~8時30分	20人	2,900円	
スロージョギング(超らくジョギング)入門(2日制)	7/23(月)・30(月) 午前10時~正午	20人	860円	
夏休みのびのびまなぼ一広場 ◆小学生	7/23(月)~8/24(金)の平日 (8/13を除く) 午後1時~5時	各15人	無料	当日
ドキドキ! まなぼ一体験 万華鏡をつくろう ◆小学生	7/28(土) 午後2時~3時30分	15人	300円	事前
新田地域学習センター 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931				
子育てサロンサポーター養成講座(3日制)	6/13~27の毎週水曜日 午前10時~正午	30人	無料	
目指せ美ボディ! インナーマッスルを鍛えよう(5日制)	6/15~7/13の毎週金曜日 午前10時~11時30分	15人	2,550円	
親子de(で)手打ちうどんを作ろう! ◆4歳~小学生と保護者	6/17(日) 午前11時~午後1時	8組	親1人子1人...1,320円 親1人子2人...1,980円	
パパママのための絵本講座「絵本で子育て始めよう」 ◆妊娠中の方または配偶者、就学前の子どもの保護者	6/24(日) 午後1時30分~2時30分	30人	無料	事前
七夕コンサート「懐かしの童話・唱歌のしらべ」 ◆どなたでも	6/24(日) 午後2時~4時	50人	無料	
くるっと巻いて! ハートの形のハムロールパン教室	6/26(火) 午前10時~午後1時	16人	900円	
ちくちくエコプロジェクト リボンで作るブローチ	6/26(火) 午後1時30分~3時30分	10人	200円	
竹の塚地域学習センター 〒121-0813 竹の塚2-25-17 ☎3850-3107				
ニコニコパパママサロン「ベビータンズ」 ◆首がすわったころ~3歳未満の子どもと保護者	6/8(金) 午前10時~10時40分	15組	500円	
地域の絆(きずな)づくり事業 だけのつが園芸サロン	6/13(水) 午後1時30分~3時30分	15人	無料	
機能をもっと知ろう! シニアのための携帯電話(初級編) ◆基本操作ができる、おおむね60歳以上の方	6/15(金) 午前10時~正午	30人	無料	事前
ニコニコパパママサロン「イングリッシュリトミック」 ◆A:1歳7カ月~4歳の子どもと保護者 ◆B:3カ月~1歳6カ月の子どもと保護者	6/22(金) A:午前10時~10時40分 B:午前11時~11時40分	各30組	670円	
中央本町地域学習センター 〒121-0011 中央本町3-15-1 ☎3852-1431				
小学生からはじめよう こどもパソコンサロン ◆小学生	6/2(土) 午後2時~4時	6人	100円	当日

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				
地域の絆(きずな)づくり事業 これからはじめる! ソーシャルネットワークサロン ◆どなたでも	6/13(水) 午後7時~8時30分	6人	無料	当日
英会話サークル体験「初心者も中級者もフリートーク」(2日制)	6/14(木)・21(木) 午前10時~11時30分	10人	無料	
愛情いっぱい ベビーマッサージA・B (4日制) ◆A:2~6カ月の子どもと保護者 ◆B:7~12カ月の子どもと保護者	6/15~7/13の毎週金曜日 (6/29を除く) A:午前9時45分~10時45分 B:午前11時15分~午後0時15分	各10組	3,000円	
インドカレー店で「フルーツナン」作りに挑戦A・B ◆4歳~小学生と保護者	A:6/16(土) B:6/23(土) 午後3時~4時30分 ※場所は青井	各10組	1,300円	
わくわくサイエンス「磁石はなぜ磁石なの?」 ◆小学生	6/17(日) 午後1時30分~2時30分	15人	300円	
NTTドコモの「高齢者向け! 携帯電話の使い方教室」(2日制) ◆おおむね60歳以上の方	6/19(火)・20(水) 午前10時~正午	20人	無料	事前
アロマでシミ対策「クレイパック作り」 ◆16歳以上の女性	6/21(木) 午後1時30分~2時30分	15人	1,500円	
ちょっと知ってだけでスゴイ楽しい「デジカメ撮影術」(5日制)	6/23~7/21の毎週土曜日 午後7時~9時	30人	2,500円	
平田農園で農業体験をしよう! 「ジャガイモの収穫」 ◆4歳~小学生と保護者	6/30(土) 午前10時~正午 ※場所は青井	10組	500円	
フライデーダンスキッズ! 「HIP(ヒップ) HOP(ホップ) レッスン」(9日制) ◆小学生	7/6~8/31の毎週金曜日 午後4時30分~5時30分	30人	4,500円	
キレイに書くだけじゃない「楽しい筆ペン」(6日制)	7/6~8/10の毎週金曜日 午後7時~8時30分	15人	2,400円	
東和地域学習センター 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201				
防犯知識と少林寺拳法を応用した女性のための護身術講座 ◆中学生以上の女性	6/24(日) 午後2時~4時	30人	無料	
野菜で作る芸術作品! カービング入門(3日制)	6/26~7/10の毎週火曜日 午前10時~11時30分	20人	2,850円	
赤ちゃんの想いが分かるベビーサイン入門 ◆6カ月~1歳6カ月の子どもと保護者	7/6(金) 午前10時30分~11時30分	20組	500円	事前
産後ビューティーエクササイズ(5日制) ◆3カ月~1歳の子どもと保護者	7/6~8/3の毎週金曜日 午後1時~2時	10組	3,100円	
むくみと歪(ゆが)みをとる「タイ式ダイエットヨガ」(6日制)	7/6~8/10の毎週金曜日 午後7時~8時15分	12人	3,060円	
将棋サロン ◆4歳以上の方	7/7(土)・21(土) 午後1時~5時	各16人	1回200円 (中学生以下は無料)	当日
東和将棋大会	7/8(日) 午前10時~午後4時	50人	500円	
東和寄席 ◆小学生以上の方	7/8(日) 午前10時30分~正午	20人	1,000円	事前
舎人地域学習センター 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008				
わくわくドキドキサークル体験ひろば ◆どなたでも	6/16(土) 正午~午後3時50分	なし	無料(各50~300円の有料体験あり)	当日
のびのびまなぼ一体験ひろば「プロペラ飛行機を作ろう!」 ◆小学生と保護者	6/17(日) 午前10時~正午	20組	400円	
舎人のとなりの子育てコンサート フルーツはおともだち ◆0~3歳の子どもと保護者	6/20(水) 午前11時~正午	35組	300円	
歴史ボランティア養成講座(5日制)	6/23~8/4の毎週土曜日 (6/30、7/28を除く) 午後2時~4時	15人	100円	事前
わくわくサイエンス教室A「光の仕組みを知ろう」 ◆小学1・2年生(小学1年生は保護者同伴)	6/24(日) 午後1時~2時30分	30人	400円	
わくわくサイエンス教室B「音の仕組みを知ろう」 ◆小学3~6年生	6/24(日) 午後3時~4時30分	30人	400円	

生命の神秘に触れる 生物園

問い合わせ先=生物園 ☎3884-5577
 入園料=▷高校生以上の方...300円 ▷小・中学生...150円 ▷就学前の子ども・70歳以上の方...無料 ※毎月第3土曜日と10月1日は区民無料 申し込み方法=下記の展示・催しは不要 ※当日直接会場へ。就学前の子どもは保護者同伴

かわいい生きものだけじゃない。ここにはヒトのDNAに刻まれた何かを刺激する生きものがある。

なぜヒトはヘビを恐れ、敬ってきたのか

ビルマニシキヘビ

ビルマニシキヘビは東南アジアに生息し、普段は性格はおとなしく繊細です。生物園では魚やカメと同じ飼育場において、ときには泳ぐ姿を披露します。しっぽを魚にかじられたというかわいい一面もあります。しかし、しなやかな筋肉で作られた勇姿を見れば、ヒトがヘビに畏怖の念を抱いてきた理由が分かるはずですよ。

◆ニシキヘビと一緒に記念撮影(6月分)
 日時=9日(土) 午後3時~4時 ※午後2時50分から受け付け開始 内容=ニシキヘビと記念写真を撮る 持ち物=カメラ 定員=20組(先着順) ※グループ参加限定。ヘビの状況により変更あり。撮影するヘビは小型で、ビルマニシキヘビではありません

体長4.5mのビルマニシキヘビ。屈強なスタッフ3人で扱います

▶獲物を捕らえるときの瞬発力はヒトの比ではない

悠久の時を越えた 古代魚への憧れ

ピラルクー

ピラルクーはアマゾン川流域に生息し、世界最大の淡水魚とされています。1億年前の地層からもほぼ現在の形で見つかっています。ヒトがピラルクーに魅せられるのは、恐竜が絶滅しても姿を変えなかった強さをその姿から感じ取るからかもしれません。

エサを飲み込んだ瞬間

ピラルクーの魚体作家の開高健も追い求めた

生物園夜間特別開園 「ホタル見night!」

ホタルの光が身近にあったところの風景を思い描いてみてください。

幼虫の様子を見るスタッフ

園内の一室できらめくホタル

日時=6月1日~17日の金・土・日曜日 午後6時~9時(入園は午後8時30分まで) ※午後5時で通常開園は終了。午後6時に再開園。ホタルの発生状況で日程の変更あり 内容=ゲンジボタル・ヘイケボタルの展示、ホタルのガイドツアー(午後7時~8時30分)など。ほかの生きものの夜の様子も見学可。

◆生きものガイド(6・7月分)
 日時=6月9日・23日・30日、7月14日・28日 ※いずれも土曜日、午後1時30分~2時。午前9時30分から受け付け開始 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)

◆生物園うらがわ探検ツアー(6月分)
 日時=10日(日) 午前11時~正午 ※午前9時30分から受け付け開始 内容=いつもは見られない生物園の裏側を探検 定員=15人(先着順)

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 若返り

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!

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・常磐線線路さわ)

地下鉄1番出口下車 北千住徒歩0分

永代供養システムを完備した 先進の室内墓所。

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8,000円 **38万円**
 ファミリータイプ(家族用) 年間維持費10,000円 **75万円**

黒御影石墓碑+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

知りたい!! 参加無料・要予約 「都立霊園」相談会

日時: 6/17日 18月 10時~16時
 場所: 東京芸術センター9階会議室 今年7月公募に向けた相談会です。

■都立霊園ってどこにあるの? ■申し込みに必要な資格は? ■どうやって申し込むの?

ご来場のお客様にもれなく「都立霊園ハンドブック」プレゼント!

※当社は東京都と直接の関係はありません

お電話にてご予約ください 受付時間9時~20時

0120-02-8888

東京都新宿区西新宿1-25-1 新宿センタービル38F