



2012年  
(平成24年)  
2/25  
第1630号



# 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

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)トーカン  
エクスプレス(☎0120-812-559)へ

ビュー坊「美しいまち」は「安全なまち」ビューティフル・ウィンドウズ運動展開中!

今号の 主な内容	2 5 面	足立区教育委員会児童・生徒褒 賞受賞者一覧…2面/特別区 職員をめざしませんか…3面	6 9 面	ビューティフル・ウィンドウズ運動で「安全なまち へ」…7面/next 夢に向かって 足立区教育委 員会児童・生徒褒賞受賞者インタビュー…8-9面	10 15 面	ニュービジネス支援事業の応募企業募 集…10面/あだち自然の遊び場…11面 /近所de(で)まなボー☆…12~15面	16 面	弱かったのは、個人ではなく、支 える力でした。
-------------	-------------	--	-------------	--	---------------	--	---------	----------------------------

## next 夢に向かって



足立区教育委員会児童・生徒褒賞を受賞した子どもたち。2面では受賞者の一覧を、8・9面ではインタビューを掲載しています。

問い合わせ先=教育政策課庶務係  
☎ 3880 - 5961

### 葦立ち

1月に、厚生労働省から日本の将来推計人口が発表されました。半世紀後の人口構成グラフは逆ピラミッド型化がより顕著となり、その形は「上半身を鍛えあげた人間の体型を思い起こさせる」との新聞報道もありました◆新年度予算案のタイトルは「明日のために 時代の変化に挑む!」としました。この「逆ピラミッド型人口構造に耐える区政運営、財政構造へと体質改善を図る」という思いを込めたものです◆区の20歳代の人口は、平成3年時は11万人で全体の18%を占め1位でしたが、23年には7万人(11%)に減少。一方、60歳以上の人口は9万人(14%)から20万人(30%)へと倍増しています。また新生児の数は、昭和40年代半ばの年間1万3千人台を頂点に、現在は5千人台と約60%減少しています◆歳出の約48%が民生費で占められ、自主財源は30%に満たない当区にとって、区民ニーズに応えつつ更なる飛躍をめざすには、施策の優先度を吟味し、必要などころには思い切って財源を投入するメリハリが求められます。そこには様々な意見の衝突が生じるでしょうが、だからと言って逃避しては先細りしていくばかりです。「今さえ良ければいい」わけではありませぬ。次世代に対する責任を十分に意識しつつ区政の舵取りに臨みます。

足立区長 近藤やよい





# 足立区教育委員会児童・生徒褒賞 受賞者一覧

(敬称略・順不同)

問い合わせ先=教育政策課庶務係 ☎3880-5961

※8・9面に、子どもたちのインタビューを紹介しています。

## 区長褒賞

### 文化

- ◆バイオリン  
伊東翔太(第十一中学校3年生)
- ◆ポスター  
井口理紗(扇中学校1年生)
- ◆モダンダンス  
合同チーム「カップ何様オレ様だ!」
- ◆英語劇  
第十二中学校英語部
- ◆作文  
葛西航大(千寿第八小学校3年生)  
小島啓太郎(東綾瀬中学校3年生)
- ◆吹奏楽  
千寿双葉小学校金管バンド  
第十一中学校吹奏楽部  
第十四中学校吹奏楽部

### スポーツ

- ◆ゴルフ  
廣田真優(足立入谷小学校6年生)

- ◆サッカー  
佐藤幸恵(伊興中学校1年生)  
東加平キッカーズ女子
- ◆トランポリン  
仁平菜絵(高野小学校4年生)  
森ひかる(扇小学校6年生)  
折田侑翼(舎人小学校5年生)  
新谷亮介(舎人小学校5年生)  
中村優希(入谷南中学校2年生)
- ◆バレーボール  
長村一輝(加平小学校6年生)  
近藤瑞希(加平小学校6年生)  
竹沢惇之介(加平小学校6年生)  
小出捺暉(五反野小学校6年生)  
中村一斗(北三谷小学校6年生)  
斎藤優太(第九中学校3年生)  
井上誠士郎(第十一中学校3年生)
- ◆フィギュアスケート  
國方勇樹(千寿本町小学校5年生)
- ◆フライングディスク  
西尾翔太(第七中学校2年生)  
三上考汰(第七中学校3年生)  
竹城実衣奈(第八中学校2年生)  
天野秋祐(栗島中学校2年生)  
下山紘也(栗島中学校2年生)  
榎本有利菜(栗島中学校3年生)  
中山裕太(栗島中学校3年生)

- 長戸颯馬(栗島中学校3年生)  
松井瀬南(栗島中学校3年生)
- ◆ボクシング  
穂波楓(西新井中学校3年生)
- ◆空手  
泉光雅(江北小学校6年生)  
鈴木千晶(高野小学校5年生)  
鈴木力斗(東栗原小学校4年生)  
清水音乃(青井小学校4年生)  
清水里紗(青井小学校5年生)  
小林直央(中川北小学校6年生)  
今井えり(花畑小学校4年生)  
長谷川胡桃(花畑小学校5年生)  
別府佑香(第四中学校1年生)  
松本葉(第四中学校3年生)  
第四中学校空手道部女子団体形  
第四中学校空手道部女子団体組手
- ◆剣道  
金子萌々夏(第一中学校2年生)  
金子帆津美(第一中学校3年生)
- ◆柔道  
樋口裕大(扇中学校2年生)
- ◆水泳  
塩入涼葉(西新井第二小学校6年生)  
木原奎吾(扇小学校5年生)  
布施谷結花(加賀中学校3年生)  
第十四中学校女子リレーチーム

- 第十四中学校女子メドレーリレーチーム
- ◆野球  
足立フェニックスボーイズ
- ◆陸上  
高橋大輝(第一中学校2年生)  
若松千美(第一中学校2年生)  
金井寛奈(第六中学校1年生)  
山崎鈴伊(第七中学校1年生)  
斉藤寛明(第九中学校2年生)  
佐藤みな実(第十一中学校2年生)  
初見笑里(第十二中学校3年生)  
森川侑果(第十四中学校2年生)  
八田隆純(第十四中学校3年生)  
清田未希(東綾瀬中学校1年生)  
松岡祐里恵(東綾瀬中学校2年生)  
下田萌(栗島中学校2年生)  
石井星麗菜(六月中学校3年生)  
第十四中学校共通男子リレーチーム  
第十四中学校1年女子リレーチーム  
第十四中学校2年女子リレーチーム  
東綾瀬中学校女子低学年リレーチーム  
足立区女子選抜チーム

## 教育委員会褒賞

### 文化

- ◆モダンダンス  
石鍋陽香(島根小学校6年生)  
合同チーム「そら豆・まめ・まめ元気っ子」
- ◆ものづくり  
吉澤大誠(江北中学校3年生)  
吉野鋭基(花畑北中学校3年生)  
古川優(谷中中学校2年生)  
熊谷優花(谷中中学校3年生)
- ◆絵画  
柴真緒(関原小学校6年生)
- ◆環境教育プログラム  
柳川恵梨(西新井第一小学校6年生)
- ◆俳句  
米田舜(千寿常東小学校6年生)
- ◆新聞  
栗原北小学校新聞委員会  
第一中学校特別支援学級  
青井中学校2年生  
青井中学校2年3年新聞係
- ◆吹奏楽  
江北小学校金管バンド  
五反野小学校金管バンド

### スポーツ

- ◆スキー  
中渡智香(入谷中学校2年生)
- ◆スポーツ吹き矢  
木村紗伽(栗原北小学校1年生)
- ◆テニス  
水淵功誠(第十四中学校3年生)
- ◆トランポリン  
明石凌(伊興中学校2年生)

- 安藤諒(伊興中学校2年生)  
村山優里(入谷南中学校3年生)
- ◆なぎなた  
高橋ひらり(東綾瀬小学校2年生)  
高橋詩音(東綾瀬小学校5年生)  
岩崎唯(花畑西小学校6年生)
- ◆バスケットボール  
第九中学校男子バスケットボール部
- ◆バレーボール  
第九中学校男子バレーボール部  
中島根ジュニア  
弥生第一スポーツ少年団
- ◆ミニバスケットボール  
宮城ミニバスケットボールクラブ  
弥生第二スポーツ少年団青空クラブ
- ◆レスリング  
礪屋亮太郎(千寿桜小学校3年生)
- ◆一輪車  
行川一輪車チームA
- ◆空手  
高橋美乃里(皿沼小学校1年生)  
内藤紗亘(皿沼小学校1年生)  
米盛希々子(東加平小学校3年生)  
森山詩音(中川東小学校4年生)  
福島愛理(北三谷小学校4年生)  
白澤莉子(花畑小学校3年生)  
別部秀(花畑小学校4年生)  
萩原虎太郎(渕江第一小学校5年生)  
今井りか(第四中学校3年生)  
鈴木菜未(上沼田中学校2年生)  
第四中学校空手道部男子団体組手
- ◆柔道  
太田成也(第一中学校1年生)

- 山口凌平(扇中学校3年生)
- ◆少林寺拳法  
長島翔天(北三谷小学校6年生)  
依田啓新(北三谷小学校6年生)  
中島秀越(蒲原中学校1年生)
- ◆水泳  
松平花津音(西新井小学校6年生)  
高橋萌加(扇小学校4年生)  
内藤凜音(花畑第一小学校5年生)  
田中悠生(東伊興小学校3年生)  
芦田美波(千寿桜堤中学校1年生)  
佐藤祥子(千寿桜堤中学校1年生)  
松名瀬里央(千寿桜堤中学校1年生)  
田口夏実(第十四中学校2年生)  
園田瑠夏(第十四中学校3年生)  
長崎優(第十四中学校3年生)  
濱塚杏珠(第十四中学校3年生)  
星優作(第十四中学校3年生)  
高塚風香(西新井中学校1年生)  
柳澤祥(西新井中学校1年生)  
片山友希(西新井中学校2年生)  
木村圭佑(入谷中学校2年生)  
榎本真大(扇中学校3年生)  
第十四中学校男子リレーチーム  
第十四中学校男子メドレーリレーチーム  
西新井中学校女子リレーチーム
- ◆太極拳  
大竹雅大(千寿第五小学校5年生)  
白川悠(第一中学校2年生)
- ◆卓球  
山崎陽平(蒲原中学校3年生)
- ◆野球  
第四中学校野球部  
第十四中学校野球部

- ジュニアヤングース  
竹仲  
ブラックキラーズA
- ◆陸上  
小島匡人(大谷田小学校6年生)  
鈴木彩友(第一中学校1年生)  
五安城勇希(第一中学校3年生)  
鈴木琴乃(第一中学校3年生)  
岩田大地(第六中学校1年生)  
小笠原妃那(第六中学校1年生)  
谷川友香(第八中学校1年生)  
高岸七海(第八中学校3年生)  
伊藤泰奈(第十四中学校2年生)  
東本瑞紀(第十四中学校2年生)  
富澤拓仁(第十四中学校2年生)  
渡辺智史(東綾瀬中学校1年生)  
竹内祥生(東綾瀬中学校3年生)  
篠崎亜美(伊興中学校2年生)  
中澤愛美(栗島中学校3年生)  
吉田直稀(六月中学校1年生)  
高橋彩花(六月中学校2年生)  
山下真美子(六月中学校2年生)  
佐野美柚(六月中学校3年生)  
鈴木藍人(六月中学校3年生)  
第十四中学校低学年男子リレーチーム  
第十四中学校低学年女子リレーチーム  
第十四中学校共通女子リレーチーム  
東綾瀬中学校女子Cクラスリレーチーム  
栗島中学校女子リレーチーム  
六月中学校男子低学年リレーチーム  
六月中学校女子低学年リレーチーム  
六月中学校女子共通リレーチーム  
六月中学校女子駅伝チーム

◆放射線量の調査 (2/1~15の平日)	日付	1	2	3	6	7	8	9	10	13	14	15	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
	測定値(マイクロシーベルト/時)	0.17	0.16	0.17	0.17	0.17	0.16	0.15	0.17	0.17	0.17	0.16	



表1 風の子カルチャー(4月~6月分)日時等

Table with columns: 曜日, 場所, 講座名, 日程, 時間. Lists various activities like 'リズム&ストレッチ体操', 'エアロビクスA', 'フラダンス入門A' etc.

※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

子育て・教育
子連れで参加できる親の学び場「風の子カルチャー」(4月~6月分)
日時等表1 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)

費用一回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 ※ハガキ一枚につき1講座、1人3枚まで。同一講座の複数申し込み不可 期限3月9日(金)消印有効 申・問先こども家庭支援センター 〒120-0004東綾瀬1-5-17 ☎(3606)1333 問先ボランティアグループ

キラリン災害対策事業「地域学習センターに泊まろう」
日時3月10日(日) 午前7時~午後8時11日(日) 午前7時~午後8時
中央本町地域学習センター ☎(3888)4277 問先区・地域学習担当

「障がいのある子ども、ない子ども」みんなであそぼう
日時3月10日(日) 午後2時~4時
内容大型オセロなどのゲームを楽しむ ※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 ☎(3888)5988 問先区・地域学習担当

区立元宿こども園の追加募集(4月入園)
対象区内在住で20年4月2日~21年4月1日生まれの子ども ※家庭で保育できない場合のみ 募集園元宿こども園第二園舎(現在の元町保育園の園舎) ※第二園舎は1~3歳児園舎のため、4歳児進級時に第一園舎(現在の元宿幼稚園の園舎)に移動 保育時間月~土曜日、午前7時30分~午後6時30分の範囲内(認可保育園と同様) 保育料認可保育園基本保育料に準じる ※入園料千円が別途必要。くわしくは園児募集のしおりをご覧ください。 募 集 人数4人 選考既に申し込んだ方および新規に申し込んだ方を対象に審査し、保育実施指数の高い方から優先 問先健康づくり係 ☎3880-5433

足立区役所
〒120-8510
区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3月7日(水) 午前10時30分~11時30分 対象生後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/幼児食へのステップアップのためのレシピ紹介 定員15組(2月27日から先着順) 申込電話 場申・問先千住保健総合センター 保健栄養担当 ☎(3888)4277

対象障がいのある中学生以下の方と保護者 内容大震災に備え、ボランティアと共に避難所での宿泊体験をする 定員20組(2月27日から先着順) 申込住所、氏名、学校名、学年、性別、障がいの有無(参加者のみ)、「地域学習センターに泊まろう」をファクス・Eメール 期限3月5日(月) 申・問先子どもを地域でサポートする会 ☆キラリン ☎090(5406)0949 FAX(3887)9278 kirarin\_adachi@yahoo.co.jp

区立元宿こども園の追加募集(4月入園)
対象区内在住で20年4月2日~21年4月1日生まれの子ども ※家庭で保育できない場合のみ 募集園元宿こども園第二園舎(現在の元町保育園の園舎) ※第二園舎は1~3歳児園舎のため、4歳児進級時に第一園舎(現在の元宿幼稚園の園舎)に移動 保育時間月~土曜日、午前7時30分~午後6時30分の範囲内(認可保育園と同様) 保育料認可保育園基本保育料に準じる ※入園料千円が別途必要。くわしくは園児募集のしおりをご覧ください。 募 集 人数4人 選考既に申し込んだ方および新規に申し込んだ方を対象に審査し、保育実施指数の高い方から優先 問先健康づくり係 ☎3880-5433

3/1~8は女性の健康週間
街角チェックで健康美人になろう
日時3月7日(水) 午前11時~午後3時
場所西新井アリオ1階特設会場(西新井栄町1-20-1)
しっかり食べて健康美人
内容食品模型を弁当箱に詰めて、自分の食事の適量を知る
口元美人チェック
内容区オリジナルの口の体操「スマイルアップ あだち☆ちゅうりっぷ体操」の実演/笑顔度シートで口角アップを体験
美ボディチェック
内容体の脂肪や筋肉量、推定骨量の測定/乳房の形をした触診モデルを使って乳がんのしこりの感覚を体験
—いづれも—
申込=不要 ※当日直接会場へ 問先=健康づくり係 ☎3880-5433

25年4月以降採用の特別区職員をめざしませんか

採用試験・選考日程等表2 試験案内配布場所=東京23区の区役所/特別区人事委員会事務局任用課 ※告示日以降に配布。受験資格など、くわしくは試験案内または特別区人事委員会のホームページを参照 問先特別区人事委員会事務局任用課採用係 ☎5210-9787 HP http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm 区・人事係 ☎3880-5831

表2 特別区職員採用試験・選考日程等

Table with columns: 項目, I類採用試験, Ⅲ類採用試験, 経験者採用試験・選考, 身体障がい者を対象とする採用選考. Lists dates for various exam stages.

足立区のことを知りたいなら、この1冊!
24年度足立区職員採用案内&区政要覧を配布中
内容=区の重点施策、先輩職員の声のほか、足立区にゆかりのある著名人へのインタビュー記事、区政要覧を掲載 配布場所=人事課人事係、区役所1階総合案内、区民事務所(中央本町を除く)、中央図書館、総合スポーツセンター ※区のホームページからもダウンロード可 問先=区・人事係 ☎3880-5831

して面接などを行い、3月下旬に決定 申込申込書を持って ※申込書・園児募集のしおりは元町保育園、子ども家庭課幼児教育係で配布 申込期間2月25日~3月10日、午前9時~午後5時(月~金)
曜日、元町保育園は土曜日も受け付け 申先元町保育園 申・問先幼児教育係 ☎(3880)5982
子育て・教育は4面に続きます



### 献血(3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
2(金)	西新井消防署 (伊興2-5-11)	午前9時30分～午後0時45分/ 午後2時～4時
9(金)	保木間小学校	午前10時～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

### 休日接骨院当番所(3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)	佐藤整骨院(竹の塚7-8-5第二コーポクリーンライト)	3860-5171
	鈴木接骨院(西綾瀬2-17-21)	3880-1760
11(日)	北綾瀬名倉岡村接骨院(加平3-16-7)	5697-7266
	森山接骨院(梅島2-3-16)	3849-4747
18(日)	大出接骨院(大谷田3-8-17)	5616-9664
	陣内接骨院(西保木間2-19-13-102)	3860-9400
20(祝)	飯塚接骨院(興野2-31-5)	3854-2353
	金内接骨院(六木1-1-13)	3629-8571
25(日)	小池接骨院(興野1-10-6)	3889-2171
	関橋接骨院(南花畑2-9-4)	3859-4501

※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

日時⇒3月16日(金) 午後1時

講演会「前立腺がんとともに生きる」  
健医療係  
※当日直接会場へ 問先⇒保  
階区民ロビー 申込⇒不要  
所庁舎ホール ▽自主製品販  
売/模範店/バザー/相談コ  
ナー/展示など:区役所1  
階区民ロビー 申込⇒不要  
健医療係  
☎(3880) 5358

表2 もの忘れ相談(3月分)日程等

日程	場・申・問先 (地域包括支援センター)
10(土)	西新井 ☎3898-8391
13(火)	関原 ☎3889-1487
15(木)	千住本町 ☎3888-1510
17(土)	江北 ☎5839-3640

もの忘れ相談(3月分)  
日程等⇒表2 対象⇒65歳以上の方と家族 申込⇒電話または窓口 問先⇒介護予防係  
☎(3880) 5885

日時⇒3月3日(土) 午前11時～午後3時30分 内容等⇒  
第十一中学校吹奏楽部演奏/  
講演会「日常生活におけるこころの健康」/舞台発表(ダンス、音楽療法など):区役所庁舎ホール ▽自主製品販売/模範店/バザー/相談コーナー/展示など:区役所1階区民ロビー 申込⇒不要  
健医療係  
☎(3880) 5358

福祉  
☎(3888) 4277

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	8(木) 午前9時～10時	5(月) 午前9時～10時30分	-	6(火) 午前9時～10時	13(火) 午前9時～10時30分
心の健康相談☎	14(水) 午後	6(火) 午後	9(金) 午後	26(月) 午後	5(月) 午後
うつ相談☎★	-	-	22(木) 午後	-	-
酒害グループミーティング☎	-	28(水) 午後	-	-	-
思春期相談☎★ ※ひきこもり・不登校など	-	26(月) 午前	-	-	28(水) 午後
もの忘れ相談★ ※もの忘れ(認知症)について	-	22(木) 午後	-	21(水) 午後	12(月) 午前9時30分～11時30分
マタニティ歯科相談☎★ ※妊娠中の方の歯科検診と相談	6(火) 午後	22(木) 午後	6(火) 午後	23(金) 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	15(木) 午後	15(木) 午前 27(火) 午後	27(火) 午後	7(水)・14(水) 午後	7(水)・21(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	9(金) 午前9時15分～10時15分	6(火) 午後1時～2時	7(水) 午後1時30分～2時30分	9(金) 午前9時15分～10時	7(水) 午前9時15分～10時15分
HIV抗体検査☎★(匿名可)	8(木) 午後1時30分～2時20分 22(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。

### 3月1日～7日は春の火災予防運動

23年に区内で発生している火災の4割以上が放火によるものです。屋外に燃えやすいものを置かない、不審者には声を掛けるなど、放火されない環境づくりにみんなで取り組みましょう。 問先=危機管理課計画調整担当 ☎3880-5838

### 子ども予防接種週間(3月1日～7日)中の土・日曜予防接種

日時等⇒3日(土)・4日(日):区内医療機関 ▽4日(日)、午前10時～正午/午後1時～4時:足立区医師会館(中央本町3-4-4) 申込⇒母子健康手帳、予防接種予診

問先⇒足立区医師会 ☎(3840) 2111  
HP http://www.adachiku-med.or.jp/

区・保健予防係 ☎(3880) 5892

### 子育て・教育

子育て・教育は、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/

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

票、体温計を持参し、保護者同伴で当日直接会場へ ※対象の予防接種・実施医療機関など、くわしくは足立区医師会ホームページをご覧ください。 4日は電話相談も受け付け 電話相談先⇒足立区医師会(4日、午前10時～正午/午後1時～4時) ☎(3840) 3223

### 健康・衛生

### 区内小規模事業所を対象とした健康診断

◆従業員が20人以上の場合 雇用する従業員が20人以上の区内事業所は、足立区医師会にお問い合わせください。 問先⇒足立区医師会 ☎(3840) 2111

◆従業員が20人未満の場合 対象⇒雇用する従業員が常に20人未満の区内事業所 内容⇒労働安全衛生法による従業員(事業主も含む)の健康診断 申込⇒電話(3月1日)から(先着順) ※日時など、く

### あなたや大切な人の「こころといのち」を考えてみませんか

※16面に関連記事

#### ◆こころといのちの講演会

日時等⇒表1 申込⇒電話 ※定員など、くわしくはお問い合わせください。

表1 こころといのちの講演会日時等

日時	内容	場・申・問先 (保健総合センター)
3/5(月) 午後1時30分～3時	介護うつとグリーフケア(悲嘆回復援助)	竹の塚 ☎3855-5082
3/14(水) 午前10時～11時30分	体の不調とこころのサイン	中央本町 ☎3880-5351
3/22(木) 午後1時30分～3時30分	ストレスをためないコミュニケーション	東和 ☎3606-4171
3/24(土) 午後1時30分～3時	こころの健康と睡眠	江北 ☎3896-4004
3/28(水) 午後2時～4時	疲れた心をいやす	千住 ☎3888-4277

◆人形劇「たいら じょう たいせつなきみ」  
日時=3月13日(火) 午前10時～午後0時30分  
場所=天空劇場(東京芸術センター21階)  
対象=思春期の子どもがいる保護者・関係者など 内容=人形劇「たいせつなきみ」/講演「人生のピンチの乗り越え方」 定員=200人(3月1日から先着順) 申込=電話 申・問先=お問い合わせコールあだち ☎3880-0039



表3 創業支援施設入居者募集概要

Table with 3 columns: 創業支援施設名, 所在地, 対象, 入居日, 入居期間, 部屋形状, 募集室数, 広さ, 月額使用料, 月額共益費, 保証金, 申し込み期間, 申・問先.

創業支援施設 入居者募集 募集概要表3 申込必要書類を持参または郵送 ※申

仕事・経営

73歳以上の区民に無料 マッサージ(3月分) 日程等 千住あずま住区センター本館

創業支援施設見学会 日時 3月8日(木) 午後6時30分~9時

暮ら

園芸相談 日時等 3月26日(月) 午後4時~5時

審議会等の公開(3月分)

Table with 4 columns: 審議会等, 日程, 時間, 場所, 問先.

申請書は中小企業支援課創業支援係で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可

暮らしは6面に続きます

外国人のための無料 行政書士夜間相談会 日時 3月21日(水) 午後6時30分~8時30分

野鳥モニター募集 対象 次のすべてに当てはまる方

地域包括支援センター介護(予防)教室(3月分)

Table with 3 columns: 日時, 内容等, 申・問先.

※先着順は2月27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

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方へ 高額な外来診療を受けるときにも 限度額適用認定証などの提示をしてください

4月1日から、高額な外来診療を受けるときは、「限度額適用認定証」など(表4)を提示すれば、医療機関などの窓口での1カ月の支払いが自己負担限度額までで済むようになります。

具体的には 問 今まではどうだったの? 答 1カ月の窓口負担が自己負担限度額以上になった場合は、いったん全額を医療機関などに支払い、後で保険者から高額療養費として返還されていました。

Table 4: 外来診療時に窓口に提示する物. Columns: 高額な外来診療受診者, 窓口で提示する限度額適用認定証など.

「限度額適用・標準負担額減額認定証」「限度額適用認定証」は事前に申請が必要です。申請方法など、くわしくはお問い合わせください。

日ごろから、建物やブロック塀などの点検を行い、災害に備えましょう 3月1日~7日は春の建築物防災週間です。区では、住宅の耐震診断・改修工事の助成などを行っています。問先=建築防災係 ☎3880-5317

上記マークがある申し込みは、4面右上の記入例参照



### 宿泊施設インフォメーション(5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

宿泊に関する問い合わせは、各施設予約電話へ(表1)

表1 宿泊施設利用案内(5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)	3～5、7～10、 12、14～17、19、 26	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)	1～5、12、19、 26	

※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、各施設にお問い合わせください。  
※鹿沼野外レクリエーションセンターの利用は、3月30日の宿泊をもって終了 問先＝地域文化課調整係 ☎3880-5987

海外からも投票できます  
海外に3カ月以上滞在する方は、在外選挙人名簿へ登録することにより、国政選挙(衆議院議員選挙および参議院議員選挙)に限り投票することが出来ます。登録方法など、くわしくはお問い合わせ

暮らし

暮らしは、5面からの続きです

上記マークがある申し込みは、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

催し物

梅まつり  
日時＝3月4日(日) 午前10時～午後3時 ※荒天中止 場所＝大谷田公園 内容等＝表2 申込＝不要 ※当日直接会場へ 問先＝お問い合わせコールあだち ☎(3880) 0039

#### ◆梅まつり

日時＝3月4日(日) 午前10時～午後3時 ※荒天中止 場所＝大谷田公園 内容等＝表2 申込＝不要 ※当日直接会場へ 問先＝お問い合わせコールあだち ☎(3880) 0039

#### ◆春花品評展示会

日時＝3月8日(木) 午後1時～5時/9日(金) 午前8時30分～正午 内容＝区内の花の農家が栽培したビオラやフリジアなどの展示 申込＝不要 ※当日直接会場へ

#### ◆展示品のチャリティー販売

日時＝3月9日(金) 午後2時30分開始 定員＝100人程度 (先着順) ※当日午前11時から整理券を配布。出品数によって変更あり。購入は1人1点のみ

#### ◆シンポジウム・パネル展「東日本大震災から1年」

日時＝3月9日(金) 午後6時～8時 場所＝区役所庁舎ホール 内容＝被災地へのボラ

ンティアや派遣職員などが語る東日本大震災からの教訓 定員＝100人(先着順) ◆パネル展示 日時＝3月1日～21日 場所＝区役所中央館2階スペース 内容＝消防・警察・自衛隊による活動などのパネル展示で、被災地の状況を振り返る

表2 梅まつり内容等

内容	時間等
苗木の配布	午前10時開始 ※先着順で配布。なくなり次第終了。正午～午後1時を除く
花と緑の即売会 大谷田三丁目商店会による模擬店	午前10時開始 ※なくなり次第終了
梅の説明会	午前10時30分～11時/午後1時～1時30分
園芸教室	午前10時30分～正午/午後1時30分～2時30分 定員＝各50人(先着順) 費用＝700円

※アンケート会場での回答者に粗品のプレゼントあり

## 東日本大震災で発生した災害廃棄物の受け入れに伴う区民説明会

日時＝2月29日(水) 午後6時30分～8時30分(予定)  
場所＝区役所庁舎ホール 対象＝区内在住・在勤の方  
内容＝宮城県女川町の災害廃棄物を足立清掃工場での受け入れ処理することの説明 ※手話通訳あり 質問受付＝できる限り多くの方の質問に回答するため、質問は、住所(町丁名)・氏名を明記し、Eメール・ファクスで前日までに連絡 定員＝150人(先着順) ※保育あり(要電話予約、2歳以上の子ども、2月27日から先着10人) 申込＝不要 ※当日直接会場へ 問先＝計画課管理係 ☎3880-5301 FAX 3880-5604

☎kankyo-keikaku@city.adachi.tokyo.jp

## 24・25年度の後期高齢者医療保険料の見直し

◆24・25年度の保険料  
内容＝▷均等割額…年間4万100円 ▷所得割率…8.19% 限度額＝55万円 ※現行の保険料軽減策は引き続き実施。保険料の決め方など、くわしくは、被保険者に2月下旬に送付する「あだち長寿医療だより」を参照

◆保険料や制度の説明会  
日時等＝表3 申込＝不要 ※当日直接会場へ 問先＝資格収納係 ☎3880-6041

表3 後期高齢者医療保険料や制度の説明会日時等

日時	場所
3/4(日) 午前10時～11時	勤労福祉会館
3/7(水) 午後2時～3時	区役所庁舎ホール
3/11(日) 午前10時～11時	竹の塚地域学習センター

#### ◆日本銀行春休み親子見学会

日時＝3月27日(火) 正午～午後4時10分 対象＝区内在住の小学5・6年生と保護者

内容＝日本銀行の内部や地下金庫、貨幣博物館をガイドと共に見学 ※区役所集合 定員＝80人(抽選) 申込＝住所、希望者全員の氏名(フリガナ)、電話番号、「日銀見学」を往復ハガキ ※保護者1人につき子ども2人まで 期限＝3月15日(木)必着 申・問先＝消費者センター ☎123-0851 梅田7-33-1 ☎(3880) 5385

#### ◆春のお寺で楽しむ落語

日時＝3月25日(日) 午後2時～3時(予定) 場所＝安養院本堂(千住5-17-9)

内容＝境内に咲く花で春を感じ、足立区出身の落語家を聞く 定員＝50人(2月27日から先着順) ※小学3年生以下の方は保護者同伴 申込＝電話 申・問先＝観光交流協会(観光交流課内) ☎(3880) 5853

#### ◆郷土博物館の映画会

日時＝3月10日(土) 午前11時～正午 ※無料公開日 内容＝秋田県鹿角市の春彼岸に祖先の霊を呼ぶ火祭り行事「小豆沢のオジナオバナ」と「宮野平のオジナオバナ」の上映


申込＝不要 ※当日直接会場へ

#### ◆「あだち日曜教室」学習成果発表

日時＝3月11日(日) 午後1時30分～3時 場所＝エル・ソフィア 内容＝知的障がいがある青年たちの学びの場「あだち日曜教室」の閉講式での舞台発表と作品展示 申込＝不要 ※当日直接会場へ 問先＝青少年事業係 ☎(3880) 5275

#### ◆足立シンフォニーオーケストラ定期演奏会

日時＝3月11日(日) 午後2時～4時 ※午後1時30分開場 場所＝かつしかシンフォニーヒルズ(葛飾区立石6-33-1) 演奏曲目＝ベートーベ「運命」など 指揮＝汐澤安彦氏 費用＝▽高校生以下の方：600円 ▽その他の方：千200円 ※就学前の子どもの入場不可 申込＝電話または



☆起業家&芸術家イベント「スプリング市」 2月26日(日)、午前11時～午後6時/シアター1010・アトリエ/起業家と障がい者のワークショップ、ミニコンサート/無料/当日直接会場へ/区公益活動げんき心援助成事業/PO法人アントレネットあだち ☎(5813) 7825

◆申し込み・問い合わ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。またEメールでの申し込み・問い合わせの際には、区からの返信が届くよう、迷惑メールの設定を確認しましょう。





問先=広報係  
☎3880-5815



**五藤悦子さん**  
(埼玉県越谷市在住)  
足立区内でも朗読  
会などで活動中

—80周年を迎える足立区にメッセージを  
「足立区の良さは人の繋がりや深さや温かさ  
を持っていることだと思います。これからも元々  
持っている良さを失わずに、行くとホッとする、温  
かいまちであり続けてほしいですね」  
最後に詩人としての活動のほか、本を子どもた  
ちの心に届けるため発足した「子どもと本の会・  
MOMO」での読書サービス活動や、朗読活動も  
行っている五藤さんに、「絆」をテーマにした本  
を紹介していただきました。『種をまく人』(ポー  
ル・フライシュマン/作、片岡しのぶ/訳、あすな  
る書房)です。これは、1人の少女が空き地に種を  
蒔いたことをきっかけに、色々な年代や人種の人  
たちが集まり、人々の繋がりが生まれていく話で  
す。「大人の努力が子どもの読書力を上げる」とい  
う五藤さんお勧めの一冊、小学校高学年から大  
人まで楽しめるそうです。

### 足立区の下町が私の原風景

区制80周年を祝う方を毎回紹介しているこ  
のコーナー。今回は、区民の方から寄せられた  
情報をもとに取材しました。

子どものころに足立区で育ち、「詩村あかね」  
のペンネームで詩人として活躍している五藤悦子  
さん(埼玉県越谷市在住)。その創作活動は、祖  
父母がいた足立区の下町が原風景となっている  
そうです。

#### 一足立区で育った子どものころの思い出は?

「荒川の土手に行ったり、ろう石で絵を描いた  
りして遊んでいました。まだ内風呂が少なかった  
時代なので、夕方になると友達みんなと一緒に  
銭湯へ行ってました。狭い家が密集している中  
で、子どもたちが家族のように過ごしていました  
ね」

### 区制80周年を お祝いして紙面に 登場してみませんか? 『80』のヒト・ モノ・コト募集

今回紹介したような、区制80周年をお祝いす  
る情報を募集しています。応募は自薦・他薦を  
問いません。寄せられた情報をもとに取材を行  
う予定です。 申込=住所、氏名(フリガナ)、  
電話・ファクス番号、Eメールアドレス、「80」に  
関する情報を☒へ郵送またはファクス・Eメー  
ル 申・問先=広報係 ☎3880-5815  
FAX3880-5610  
☒kouhou@city.adachi.tokyo.jp



## 東京藝術大学 連携事業

### ◆アニメの音楽「映像作曲家 川井憲次 氏を迎えて」

日時=3月22日(木) 午後7時~8時30分 内  
容=「攻殻機動隊」や「東のエデン」とい  
ったアニメ映画などの映像作品の音楽を  
手がける川井憲次氏が語る映画と音楽の  
関係

### ◆ゲームのサウンドデザイン「ファイナルフ ァンタジーXIII-2の制作を通して」

日時=3月23日(金) 午後7時~8時30分  
内容=ファイナルファンタジーXIII-2を例に  
したゲームのサウンドデザインの話 講師  
=染谷和孝氏(サウンドデザイナー)など  
—いずれも—

場所=東京藝術大学千住キャンパス(千  
住1-25-1) 対象=小学生以上の方  
定員=100人(抽選) 申込=住所、氏  
名、電話番号、参加人数、希望日・講座名  
を往復ハガキ ※1枚4人まで。返信面  
にも宛名を記入 期限=3月9日(金)必着  
申・問先=東京藝術大学アトリエゾン  
センター(午前10時30分~午後5時) 〒  
120-0034千住1-25-1

☎050-5525-2744

問先=区・構想推進担当 ☎3880-5840

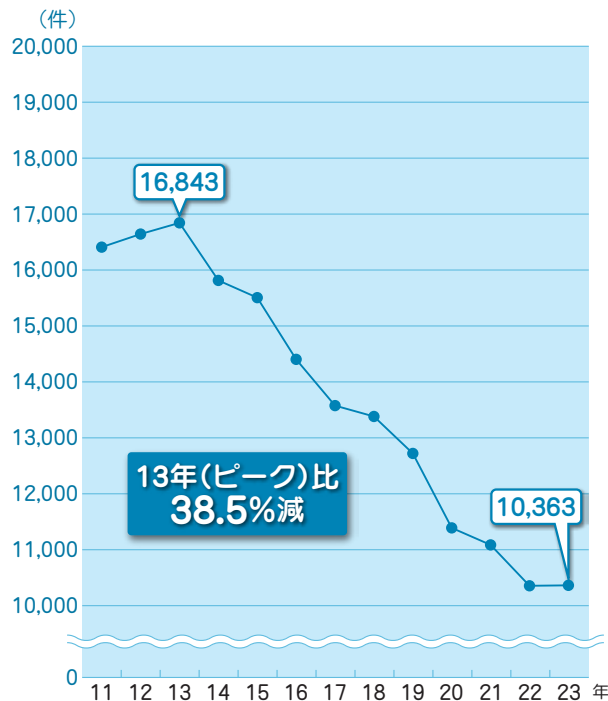
上記マークがある申し込みは、6面右上の記入例参照

## 区内刑法犯認知件数を減らすために ビューティフル・ウィンドウズ運動で 「安全なまち」へ

問先=危機管理担当 ☎3880-5838

23年の区内刑法犯認知件数は、22年と比べ8件増加し、10,363件でした。目  
標の1万件未満を達成できなかったと同時に、再び都内ワーストワンになってし  
まいました。しかし、10年前に比べると、38.5%減と6,480件減少しています(図  
1)。件数を更に減らすために、区では、対策をより強化していきます。

図1 区内刑法犯認知件数の推移



### 「車上ねらい」などが急増し、 23年の区内刑法犯認知件数は 8件増加

23年は空き巣などの事件が減少した一方、一  
時期、車両への器物損壊やオートバイの盗難、  
車上ねらい事件が多発しました。区内刑法犯認  
知件数は、9年間連続して減少してきましたが、  
22年から8件増の10,363件となり、目標としてい  
た1万件未満を達成できませんでした。また、区  
内刑法犯認知件数は、再び都内ワーストワンに  
なっていました。

### 最大時から38.5%、 6,480件減少

区では、区内刑法犯認知件数を減らすため、  
様々な防犯活動に取り組んできました。更に、  
20年からは区民の皆さんや区による防犯パト  
ロール、美化活動など、「ビューティフル・ウィ  
ンドウズ運動」を展開してきました。

その結果、区内の刑法犯認知件数は、13年  
の16,843件から、23年には10,363件と、38.5%、  
6,480件減少しています(図1)。また、人口比で

見てみると、23年の区内刑法犯認知件数は都  
内で9番目となっています。

23年の後半からは、区職員によるパトロール  
を強化したほか、駐車場防犯対策やひったくり  
防止のための自転車かごカバーの装着キャンペ  
ーンなどの緊急対策を行いました。1月の区内  
刑法犯認知件数は、697件と昨年1月に比べて  
20.4%、179件減少しました。

### 防犯カメラを400台に倍増・ 「自転車盗難なくし隊」始動など、 対策を強化

区では、連携している警視庁から「防犯カメ  
ラが有効」とのアドバイスを受け、24年度中に  
現在の200台から400台に倍増する予定です。  
また、自転車の盗難や車上ねらいなどを防ぐた  
め、青色回転灯を装備した三輪バイクの「青バ  
イ」を3月に導入するなど、パトロールをより強化  
します。

それに加え、区内高校生などの青少年ボラン  
ティアが、自転車盗難を防ぐために呼びかける  
「自転車盗難なくし隊」の活動など、防犯活動  
を強化していきます。

### 区内被害の約3割は自転車の盗難! 皆さんの手で犯罪を減らしましょう

区内刑法犯認知件数の約3割は、自転車の盗  
難です。件数を更に減らし、またワーストワン  
を脱却するためにも、次のことを徹底し、皆さ  
んの手で犯罪を減らしましょう。

- ▷自転車には、必ずカギを掛ける
- ▷事件・事故、不審者を見掛けたら迷わず110番する



細い路地など、小回りがきくパ  
トロールができる「青バイ」



募集期間

4/11~  
5/11

# 来たれ、 新たな挑戦企業

## ニュービジネス支援事業

区内の事業者が計画する新規事業に対して、主に資金的な支援を行う「ニュービジネス支援事業」。今年も事業者の募集を開始する。区の支援を受けることの利点は何なのか。23年度にそれぞれのコースで区からの支援を受けている企業に話を聞いた。

申込・問い合わせ先=創業支援係(あだち産業センター内) ☎3870-8400

### 未創業または創業5年未満の企業を支援

※24年4月1日現在

## 創業プランコンテスト

助成金額：最大 **200万円**  
賞金：最優秀賞 **30万円**など



▲新事業に意欲を燃やす岡晃史氏

最先端技術を扱う企業だからこそ、日々研究を積み重ね成長し続けたいという思いがある。(株)あすみ技研は、真空工程を必要とせずに短期間・低コストでハードディスクなどのコーティング・洗浄する

23年度最優秀賞

## 新事業が軌道に

(株)あすみ技研

「これまででは装置の販売を中心に行ってききましたが、売って終わりではなく、固定客を作るための事業を立ち上げたいと考えました。そこで、修復サービスの事業化を模索していたのです」と説明

技術者を有しており、顧客には宇宙航空研究開発機構や大手メーカーの開発研究機関などが並ぶ。そんな同社が創業プランコンテストで最優秀賞に輝いたのがハードディスクの損傷を修復するサービスだ。



▲傷ついたハードディスクドライブ(写真参照)を特殊なコーティング技術で修復する事業で最優秀賞を受賞

するのは、代表取締役兼営業担当の岡晃史氏。「受賞により、資金的な援助のほかに、『行政の信用』を得られたことも大きかったです。また、事業計画を進めていく中で、中小企業診断士の先生から客観的なアドバイスをいただくことができました。われわれは技術者としてこの会社を立ち上げたため、技術

採択されてよかったこと  
・区からのお墨付という「信用」がもたらえたこと  
・中小企業診断士などの担当相談員から経営戦略などの助言を得られたこと

に関する情報はくわしいのですが、『経営』についての理解はそれほど深くはありませんでした。ライバルとの差別化、自社の立ち位置、新規参入の障害や問題点。そして、運営にあたって、社員や取引先との接し方といった経営姿勢を学ばせていただきました。また、申請・審査の過程を通じて、新規事業の長所・短所などを一から見直せただけでも価値がありました。ぜひ、ほかの企業の方々にもチャレンジして欲しいです」

### 創業3年以上の企業を支援

※24年4月1日現在

## ビジネスチャレンジコース

助成金額：最大 **1,000万円**  
※1年度につき500万円で、2年間継続の場合

## 夢達成へのジャンプ台

23年度入賞

(株)マツブ

クールビズにより、カジュアルな出勤スタイルが提唱され、ポロシャツも高品質なもの求められるようになった。そんな市場のニーズに応えようと、クールビズ向けにオリジナル刺繍付き日本製ポロシャツの製造・販売の新たな事業を立ち上げたのが、(株)マツブだ。代表取締役社長の松本照人氏は、「われわれは無地のポロシャツを仕入れ、そこに色々なロゴマークを刺繍して企業向けに販売していました。しかし『質』の



▲暗闇で光る糸(蓄光糸)で刺繍をしたオリジナルのクールビズ向けポロシャツで入賞

よい日本製のポロシャツを一つ一つ作って、お客様にお届けしたかったんです」と語る。3年ほど前から温めていた資金面で足踏みをしていたアイデアを、前に進めたい



▲高品質なオリジナル刺繍へのこだわりを語る松本照人氏

「事業を上レベルに押し上げるには、積極的な投資が必要だと痛感しました。勉強と応募したという。6月に採択が決まり、11月に製品が完成しました。今年の春夏が勝負時だと思っています」

◆新たな広告展開が可能に  
順調に成長を続けて来た(株)マツブ。今回の入賞により、インターネットを通しての広告展開にもより積極的に挑戦できたという。

採択されてよかったこと  
・資金援助により、アイデアを事業化できたこと  
・新たな広告展開に挑戦でき、更なる成長のきっかけになったこと

になり、大変感謝しています。ウェブサイトで一枚単位から注文できるようにしたり、デザインを増やしたりと、事業拡大のアイデアは尽きません。今回の入賞はその第一歩だったと思っています」

### 3月6日に説明会を開催

場所=あだち産業センター 内容等=>ビジネスチャレンジコース…午後2時~2時40分/午後6時30分~7時10分 >創業プランコンテスト…午後7時20分~8時 定員=各30人(2月27日から先着順) 費用=無料 申し込み方法=電話 ※説明会で募集要項を配布

もっとくわしく知りたい方は区のホームページ(<http://www.city.adachi.tokyo.jp/>)へ

足立区 ニュービジネス支援事業 検索

募集要項は3月7日以降、区のホームページからもダウンロード可



# 身近で自然を体感! 「あだち自然の遊び場」3月の催し



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 問…申込・問い合わせ先  
 ★…イベント手帳対象イベント(24年3月までの対象イベントで、4園すべてのスタンプを集めた方先着100人にプレゼントあり)

## 桑袋ビオトープ公園 生き物のつながりを感じる

### ◆万華鏡で自然をのぞこう★

日4日(日) 午後2時~3時 ※午後1時45分から受け付け開始 場あやせ川清流館 内景色を見る万華鏡(テレイドスコープ)を作って自然を観察 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

### ◆花畑のんびり自然・歴史散歩★

日25日(日) 午前8時30分~午後4時 場竹ノ塚駅東口~桑袋ビオトープ公園 対高校生以上の方 内身近な自然や、昔の足立の面影を探しながら歩く 定20人(抽選) 申窓口または希望者全員の住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話・フックス番号、「自然・歴史散歩」を往復ハガキ・ファクス・Eメール(携帯メール不可) 締3月13日(火)必着 —いずれも—



▲解説員から歴史に関する話を聞きながら散歩します

問あやせ川清流館(桑袋ビオトープ公園内、月曜日休館) 〒121-0061花畑8-2-2 ☎3884-1021 FAX3884-1041 ①bio-park@adachi.ne.jp

## 都市農業公園 土や草木の手触りを実感

### ◆植物観察会「温室の植物観察会」

日3日(土) 午後1時30分~3時 場緑の相談所(都市農業公園内) 内温室で育てる植物の観察と解説 定20人(先着順)

### ◆ハーブミニ講座「ミントについて」

日10日(土) 午後1時30分~3時 場緑の相談所(都市農業公園内) 内ミントの利用法 定20人(先着順)

### ◆ハーブ教室「ハーブ染め」

日24日(土) 午前10時~正午/午後1時30分~3時30分 場緑の相談所(都市農業公園内) 対区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 内ハーブで絹のスクarfを染める 定各20人(抽選) 料1,000円 締3月2日(金)必着 —いずれも—



▲普段は見ることの少ない、暖かい気候を好む植物を解説

※小学3年生以下の方は保護者同伴 申▷ハーブ教室…希望者全員の住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、「ハーブ染め」、希望時間を往復ハガキまたはEメール(携帯メール不可) ※1通2人まで。重複申し込み不可。同伴の保護者も申し込みが必要。往復ハガキは返信面にも宛名を記入 ▷その他…不要 ※当日直接会場へ 問都市農業公園 〒123-0864鹿浜2-44-1 ☎3853-4114 ①toshinou@city.adachi.tokyo.jp

### ◆自然環境館の催し

#### ▷都市農業公園みどころガイド★

日▷3日(土)…草花のお雛様づくり ▷10日(土)…ねおきの生きものさがし ※いずれも午後2時~2時30分 定15人(先着順) ※就学前の子どもは保護者同伴

#### ▷野生ブドウを知ろう★

日4日(日) 午後1時30分~2時30分 対高校生以上の方 ※中学生以下の方も見学は可 内野生ブドウの挿し木を行い、農薬などを使わない育て方を学ぶ 定20人(先着順) —いずれも—

申不要 ※当日直接会場へ 場問自然環境館(都市農業公園内、水曜日休館) ☎3853-8010

## 生物園 様々な生物の姿に学ぶ

### ◆生物園ちびっこプログラム

日7日~28日の毎週水曜日 午前11時~11時30分 ※午前9時30分から受け付け開始 対就学前の子どもと保護者 内絵本の読み語りや生き物との触れ合い 定10組(先着順)

### ◆じっくり観察オタマジャクシ

日10日(土)・11日(日) 午後2時~3時 内オタマジャクシに触って観察

—いずれも—

※別途入園料が必要 申不要 ※当日直接会場へ 場問生物園 ☎3884-5577

## 荒川ビジターセンター 荒川を楽しもう

### ◆川あるきの日★

日18日(日) 午前10時~正午 ※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 場千住新橋緑地左岸・わんど広場 内草花や昆虫、野鳥などを観察しながら河川敷を歩く 持動きやすい服装/帽子/水筒/防寒具/雨具 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 問荒川ビジターセンター ☎5813-3753

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

**遺言・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 **にししかた法務** 検索  
 http://nishikatahoumu.jp/ mail all@nishikatahoumu.jp

**区内指定医療機関でがん検診等を受けましょう!**

メタボ先生

区内指定医療機関で受けられるがん検診等		
検診等の名称	対象者(実施年度の3月31日現在の年齢)	費用
大腸がん検診(※)	40歳以上の男女	無料
前立腺がん検診	60歳~64歳の男性	1,000円
子宮頸がん検診	20歳以上で前年度未受診の女性	無料
乳がん検診	40歳以上で前年度未受診の女性	2,000円
歯周病健診(※)	40~80歳の男女	無料

(※) 大腸がん検診、歯周病健診の平成23年度の申し込みは、すでに終了しています。  
 ◆がん検診等は足立区民を対象に毎年度実施されます。各保健総合センターで受診できる肺がん検診、ピロリ検診もありますので、詳しくは「足立保健所健康づくり課健診事業係」へお問い合わせ下さい。

社団法人 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)

**JCN**  
 インターネット スピードスター160 安くてもおトク! 『速い』もおトク!

**160Mbps** ※ベストエフォート

とく得パックなら  
**実月額 2,870円(税込3,013円)**

まとめて、長く使って。ずーっとおトクが続きます!

**とく得パック NEW 新登場!!**

JCNインターネット スピードスター160 超高速! 下り最大160Mbps

JCN電話 ケーブルプラス電話 電話番号そのまま! 電話代節約!

JCNテレビ デジマックスHDD CSハイビジョン&カンタン録画

2年(集合は1年)以上のご利用で  
 とく得パック(HDD+160) 月額9,500円(税込9,974円) ※お申込み必要

**JCN足立 ☎0120-300-219** 受付時間 9:00~18:00  
 株式会社ケーブルテレビ足立 足立区綾瀬2-28-6 1階でJCNサービス体験いただけます。

### 広告

「生活習慣病指導員」認定研修へ参加・よろず健康相談会へ参加・会員入会などは 下記まで!  
 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



講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
<b>梅田地域学習センター</b> 〒123-0851 梅田7-33-1 ☎3880-5322				
元気いきいき体操A・B(7日制) ◆おおむね60歳以上の方	4/3~5/22の毎週火曜日(5/8を除く) A:午後1時15分~2時45分 B:午後3時~4時30分	各34人	3,010円	3/15必着
食医食のお料理「お節句料理」 ◆16歳以上の方または小・中学生と保護者	4/8(日) 午後2時~4時	32人	1,500円 (小・中学生は1,000円)	
速解! 行政書士講座「日曜実力養成コース」(13日制)	4/8~7/15の毎週日曜日(4/29、7/8を除く) 午後6時15分~7時35分	45人	28,000円	事前
宅建講座「日曜実力養成コース」(13日制)	4/8~7/15の毎週日曜日(4/29、7/8を除く) 午後7時45分~9時5分	40人	28,000円	
今月の料理教室「春のかんたん家庭料理」	4/20(金) 午前10時30分~午後1時30分	32人	1,500円	
<b>興本地域学習センター</b> 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370				
育児ママサロン「こそだて窓口 アロマで虫除(よ)け」 ◆5歳未満の子どもと保護者	3/8(木) 午前10時30分~正午	20組	無料	当日
ダブルタッチで遊ぼう ◆5歳~小学生(小学2年生以下の方は保護者同伴)	3/10(土) 午後1時~2時30分	40人	535円	事前
「わ・す・れ・な・い3・11」チャリティーコンサート ◆どなたでも	3/11(日) 午後0時30分~2時	50人	無料	当日
わがまちの備えを知ろう! 興本備蓄倉庫見学会 ◆どなたでも	3/11(日) 午後2時30分~3時30分	30人	無料	
お部屋をキレイに収納お掃除教室	3/13(火) 午後1時30分~3時	30人	105円	
英語大好キッズになろう(3日制) ◆A:0~1歳6カ月の子どもと保護者 ◆B:1歳7カ月~3歳の子どもと保護者	4/2~23の毎週月曜日(4/16を除く) A:午前10時~10時50分 B:午前11時10分~正午	各15組	2,315円	事前
こどもミュージカル入門教室(7日制) ◆小学4年生以上の方	4/10~5/22の毎週火曜日 午後4時30分~6時	30人	3,010円	
はじめてのこどもヒップホップダンス教室(7日制) ◆小学生	4/14~6/2の毎週土曜日(5/5を除く) 午後1時45分~3時	30人	2,275円	
<b>江北地域学習センター</b> 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522				
初めての囲碁体験教室 ◆小学生以上の方	3/10(土)・24(土) 午後2時~4時	各10人	無料	
初めての太極拳体験教室(2日制)	3/12(月)・26(月) 午後1時30分~3時	20人	無料	
「就職活動対策教室」電話対応、履歴書の書き方など(2日制)	3/21(水)・28(水) 午前10時~11時30分	10人	無料	事前
知っておきたい「放射線について」	3/21(水) 午前10時~正午	20人	無料	
トレーナーによる健康アドバイス	3/22(木) 午前10時~正午	10人	無料	
バスケットボールフリースタイル観戦と体験教室 ◆どなたでも(体験は小・中学生のみ)	3/24(土) 午前9時~午後5時	400人(体験は20人)	無料	当日(体験のみ) 事前

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
<b>江北地域学習センター</b> 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522				
家族・友人・恋人との関係を考える「これってDV?」	3/27(火) 午前10時~正午	20人	無料	
知らなきゃ損する「労働法と権利」	3/27(火) 午後2時~3時30分	20人	無料	
わがまちの歴史を歩いて知ろう「江北桜ウォーキング教室」	4/3(火) 午前9時~午後0時30分	10人	無料	事前
子どもヒップホップダンス教室(13日制) ◆小学生	4/3~6/26の毎週火曜日 午後5時~6時	30人	4,030円	
親子の信頼を高め育児不安も解消「ベビーマッサージサロン」 ◆2カ月~1歳未満の子どもと保護者	4/20(金) 午前10時~正午	14組	1,110円	
<b>佐野地域学習センター</b> 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273				
長寿健康増進事業 シニアのためのすてきなフワーアレンジメント ◆65歳以上で後期高齢者医療被保険者証を持っている方	3/16(金) 午前10時~正午	16人	無料	事前 佐野地域学習センターのみ
第3土曜日は家族ふれあいの日! みんなで万華鏡を作ろう ◆小学生以上の方	3/17(土) 午後2時~4時	20人	無料	
ケータイで簡単検索! 図書館の本を予約してみよう ◆おおむね50歳以上の方	3/24(土) 午前10時~11時30分	10人	無料	事前
日本舞踊サークル体験(2日制) ◆5歳以上の方	3/30(金)・31(土) 午後1時30分~3時30分	15人	1,000円	
元気いきいき体操A・B(7日制) ◆おおむね60歳以上の方	4/13~6/1の毎週金曜日(5/4を除く) A:午前11時~午後0時30分 B:午後1時30分~3時	A:20人 B:50人	3,010円	
<b>鹿浜地域学習センター</b> 〒123-0864 鹿浜6-8-1 ☎3857-6551				
長寿健康増進事業 高齢者からだいいき体操(2日制) ◆65歳以上で後期高齢者医療被保険者証を持っている方	3/19(月)・26(月) 午後2時~3時	15人	無料	事前 鹿浜地域学習センターのみ
ビューティーウォーキングと爽やかストレッチ(10日制)	4/2~6/25の毎週月曜日(4/30、5/14、6/11を除く) 午後1時~3時	20人	4,300円	
身体にやさしい太極拳(12日制)	4/5~6/28の毎週木曜日(5/3を除く) 午後1時30分~3時	20人	4,920円	事前
楽しくフラダンス体験レッスン(3日制)	4/6~20の毎週金曜日 午後1時~2時30分	15人	30円	
元気いきいき体操(7日制) ◆おおむね60歳以上の方	4/11~5/30の毎週水曜日(5/2を除く) 午前10時~11時30分	40人	3,010円	

**ピックアップ** **近所deまなポー☆**

**東綾瀬公園温水プール・区制 80 周年記念 「花見ウォーキング東綾瀬公園」**

都立東綾瀬公園のきれいな桜並木を眺めながら、ウォーキングをしませんか? 春の日差しの下、気の合う仲間とおしゃべりをしながら、のんびりと歩きましょう。 ※14面参照



▲東綾瀬公園の桜並木の様子

**来て!見て!話して! ITサロン(3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・障がいのある方は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(3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)
舎人 ☎3857-0008	1(木)・13(火)・31(土)
竹の塚 ☎3850-3107	3(土)・9(金)・15(木)
新田 ☎3912-3931	3(土)・11(日)
花畑 ☎3850-2618	3(土)・16(金)
佐野 ☎3628-3273	3(土)・17(土)
鹿浜 ☎3857-6551	7(水)・11(日)
東和 ☎3628-6201	8(木)・22(木)
保塚 ☎3858-1502	8(木)・22(木)
伊興 ☎3857-6537	10(土)・17(土)
江北 ☎3890-4522	10(土)・24(土)
中央本町 ☎3852-1431	10(土)・24(土)
興本 ☎3889-0370	11(日)・25(日)
梅田 ☎3880-5322	17(土)

広告

ひきこもり・不登校の子供を持つご家族を支援します。まずは**ご相談ください**

TEL 03-3868-2600

www.with-dialog.co.jp  
ダイアログ株式会社 足立区伊興本町2-7-6



# 近所deまなボー☆

生涯学習施設・スポーツ施設の催し(3月・4月分)

## 3月1日(木)、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3月25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。<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
<b>生涯学習センター 〒120-0034 千住5-13-5(学びピア内) ☎5813-3730</b>				
おはようサロン「中国語倶楽部(くらぶ)」	3/3~31の毎週土曜日(3/17を除く) 午前10時~正午	各20人	1回510円	<b>当日</b>
おはよう教室「健康太極拳」	3/6~27の毎週火曜日 午前10時~11時30分	各50人	1回510円	
昼さがり韓国語サロン・初級	3/6~27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」(入門編)	3/7~28の毎週水曜日 午後7時~8時45分	各20人	1回510円	
若者チャレンジ「楽しくハングルマスター」(16日制)	4/3~7/31の毎週火曜日(5/1、7/3を除く) 午後7時~9時	20人	10,100円	<b>事前</b>
楽しく学べる はじめてのトールペイント(5日制)	4/6~5/11の毎週金曜日(5/4を除く) 午後2時~4時	25人	3,200円	
日光街道・歴史と自然を訪ねて 千住宿から間々田宿(4日制)	4/7(土) 午前10時~11時30分 4/8(日) 午後2時~4時 4/14(土) 午後2時~3時30分 4/15(日) 午後1時~5時 ※4/8・15は現地集合	20人	1,520円	

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
<b>生涯学習センター 〒120-0034 千住5-13-5(学びピア内) ☎5813-3730</b>				
あだちゴスペラズ2012(12日制) ◆小学生以上の方	4/7・21、5/12・26、6/9・23、7/7・21、8/4・18、9/1・15 いずれも土曜日 午後6時30分~8時10分	80人	6,000円	<b>事前</b>
高齢者のための携帯電話の使い方A・B(2日制)	4/10(火)・11(水) A:午前10時~午後0時30分 B:午後1時30分~4時	各20人	無料	☑ 3/15必着
歌声ステーション	4/15(日) 午後2時~3時30分	90人	500円	<b>事前</b>
はじめてのパソコン入門(5日制)	4/20(金)~24(火) 午前10時~正午	20人	8,100円	
★生活習慣病との上手(うまい)付き合い方Ⅱ(2日制)	4/5(木)・12(木) 午後2時~4時	50人	無料	☑ 3/23必着
※★マークのついている講座のハガキ申し込みの宛名(あてな)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)				
<b>伊興地域学習センター 〒121-0823 伊興2-4-22 ☎3857-6537</b>				
赤ちゃんとママのためのピアノコンサート ◆0~2歳の子どもの保護者	3/7(水) 午前11時~11時45分	25組	650円	<b>事前</b>
仲良しケータイ広場 ◆おおむね60歳以上の方	3/13(火) 午前10時~正午	10人	300円	
長寿健康増進事業 春の寄せ植え ◆65歳以上で後期高齢者医療被保険者証を持っている方	3/15(木) 午後1時30分~3時	16人	無料	<b>事前</b> 伊興地域学習センターのみ
楽しく手遊び! 手ぶくろ人形ではじめる読み語り	3/23(金) 午前10時~正午	10人	無料	<b>事前</b>
パドミントンで健康づくり ◆小学生以上の方	3/24(土) 午後3時30分~5時30分	20人	10円	
簡単! 楽しい! 春のこども折り紙 ◆小学生以上の方	3/25(日) 午後1時30分~3時	15人	無料	
みんなで楽しく踊ろう フォークダンス・初心者対象(6日制)	4/7・28、5/5・26、6/2・23 いずれも土曜日 午後1時~3時	20人	1,260円	<b>事前</b>
親子で楽しく音遊びや歌を歌いましょうA・B(4日制) ◆2・3歳の子どもの保護者	4/11・25、5/9・23 いずれも水曜日 A:午後1時~1時50分 B:午後2時~2時50分	各15組	800円	
<b>梅田地域学習センター 〒123-0851 梅田7-33-1 ☎3880-5322</b>				
子育てサロン「ベビーズガーデン 読み語りとサイン」 ◆1歳未満の子どもの母親	3/13(火) 午前10時30分~11時20分	17組	500円	<b>事前</b>
子育てサロン「ベビーズガーデン かわいい写真を撮る技」 ◆1歳未満の子どもの父親	3/25(日) 午前10時30分~11時20分	17組	500円	
行政書士講座「実力養成コース無料説明会」	4/1(日) 午後6時15分~7時35分	45人	無料	<b>当日</b>
宅建講座「実力養成コース無料説明会」	4/1(日) 午後7時45分~9時5分	40人	無料	
ヘルシーストレッチ体操A・B(8日制)	4/3~5/22の毎週火曜日 A:午前9時20分~10時30分 B:午前10時50分~正午	各50人	3,440円	☑ 3/15必着

## 図書館子ども映画会(3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	「シンデレラ」「なかまはずれのこうもり」
	11(日) 午後2時~2時30分	「カチカチ山」「大沼池の黒竜」
	18(日) 午後2時~2時30分	「王様を求めろカエルたち」「金の卵を産むニワトリ」
	25(日) 午後2時~2時30分	新きかんしゃトーマス①「トンネルのなかのかいぶつ(全4話)」
鹿浜 ☎3857-6551	10(土) 午後2時~2時40分	「森のばはん」「アンデルセン」「ペレ」
伊興 ☎3857-6537	11(日) 午後2時~2時30分	「長くつをはいたねこ」「田舎ネズミと都会ネズミ」
梅田 ☎3840-4646	17(土) 午後3時~3時50分	「ウサギとカメ」「トッピーくんとズボン」
興本 ☎3889-0370	25(日) 午後2時~2時30分	「ぼくは王さま①」「おしゃべりなたまごやき」
花畑 ☎3850-2601	28(水) 午後3時~3時30分	まんが偉人物語①「ライト兄弟」「ペーブルース」
佐野 ☎3628-3275	28(水) 午後3時30分~4時	「ぼくは王さま①」
やよい ☎3852-1433	28(水) 午後4時~4時30分	「あしながおじさん」「かぐやひめ」

## 図書館・スポーツ施設の休館等(3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(3月分)日程

図書館名	日程
新田	4(日)・31(土)
常東	5(月)・12(月)・19(月)・20(祝)・26(月)・31(土)
宮城	5(月)・12(月)・19(月)・26(月)・31(土)
佐野/鹿浜/竹の塚/中央/保塚/やよい	12(月)・31(土)
東和	18(日) 午後5時以降・19(月)・31(土)
伊興/梅田/興本/江北/舎人/花畑	19(月)・31(土)

表2 スポーツ施設の一部利用休止・定期休館日程(3月分)

施設名	休館・利用休止日時
総合スポーツセンター	12(月)
東綾瀬公園温水プール	▷体育館…18(日) 午後3時30分~9時 ▷トレーニングルーム…18(日) 午後5時~9時 問い合わせ先=学習施設支援係 ☎3880-5467
東和地域学習センター	19(月)
スイムスポーツセンター	19(月)
千住温水プール	19(月)
千住スポーツ公園	19(月)



講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法	
<b>花畑地域学習センター</b> 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618					
ハワイアンキルト・中級「ミニトートバッグ」(5日制)	4/14~6/9の第2・4土曜日 午前10時~正午	5人	6,425円	<b>事前</b>	
ハワイアンキルト・上級「ショルダーバッグ」(5日制)	4/14~6/9の第2・4土曜日 午前10時~正午	5人	7,425円		
<b>保塚地域学習センター</b> 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502					
とっさの一言が身につく! アメリカ雑誌に学ぶ英会話(3日制) 託児:6カ月~就学前の子ども	3/15~29の毎週木曜日 午後7時30分~8時30分	15人(託児15人)	2,200円(託児付き3,200円)	<b>事前</b>	
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~1歳2カ月の子どもと母親	3/19(月) 午後1時15分~2時30分	12組	650円		
幼児あそび親子サークル体験 ◆A:1歳の子どもの保護者 ◆B:2歳の子どもの保護者	3/22(木) A:午前9時45分~11時 B:午前11時15分~午後0時30分	各5組	100円		
親子で楽しむ春のプリザーブドフラワーアレンジ ◆小学生と保護者	3/23(金) 午後2時~4時	15組	2,600円		
4月から新しい自分デビュー! 第一印象を良くするコツ講座	3/23(金) 午後7時~9時	15人	500円		
親子で食育! みるく教室とバター作り体験 ◆24年度に小学1~4年生になる子どもと保護者	3/27(火) 午前10時30分~正午	20組	無料		
赤ちゃんといっしょに! ママピクスでシェイプアップ ◆A:6カ月~1歳未満の子どもと保護者 ◆B:1~2歳未満の子どもと保護者	3/29(木) A:午前9時30分~10時30分 B:午前11時~正午	各15組	545円		
交通安全講座 自転車のルールを見直そう ◆どなたでも	3/30(金) 午前10時~11時	20人	無料		
<b>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</b>					
かしこく健康「ながら体操」	3/30(金) 午後1時30分~2時20分	20人	500円		<b>事前</b>
きれいに歩こう! シェイプアップウォーキング(6日制) ◆おおむね30歳以上の方	4/2~5/28の毎週月曜日(4/16・30、5/21を除く) 午前11時~正午	20人	3,480円		
元気いきいき体操(7日制) ◆おおむね60歳以上の方	4/4~5/16の毎週水曜日 午後1時30分~3時	50人	3,010円		
ラテンエアロde(で)ボディシェイプ(7日制)	4/6~5/25の毎週金曜日(5/4を除く) 午前11時30分~午後0時30分	15人	2,870円		
水中ウォーキング(5日制)	4/7~5/26の毎週土曜日(4/21、5/5・19を除く) 午後1時30分~2時20分	40人	3,300円		
「魔法のボール」で運動効果倍増(5日制)	4/9~5/28の毎週月曜日(4/16・30、5/21を除く) 午前9時30分~10時30分	30人	3,000円		
ヘルシーエクササイズ(7日制)	4/9~6/11の毎週月曜日(4/16・30、5/21を除く) 午前10時~11時30分	50人	3,010円		
はじめヨーガ(7日制) ◆18歳以上の方	4/12~5/31の毎週木曜日(5/3を除く) 午前10時30分~正午	30人	3,500円		
ママピクス(9日制) ◆A:6カ月~1歳未満の子どもと母親 ◆B:1歳の子どもの母親	4/23~7/9の毎週月曜日(4/30、5/21、6/18を除く) A:午後0時30分~1時30分 B:午後1時40分~2時40分	A:28組 B:35組	4,905円		
<b>千住温水プール(スイマー) 〒120-0034 千住3-30(千寿本町小学校地下) ☎3882-2601</b>					
水中ウォーキング教室A・B(5日制) ◆おおむね50歳以上の方	4/5~5/17の毎週木曜日(4/19、5/3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	3,300円	<b>当日持</b>	
ワンポイントレッスン	▷毎週水曜日…午後1時30分~2時20分 ▷毎週金曜日…午後7時30分~8時20分 ▷毎週土曜日(3/17を除く)…午前10時30分~11時20分	なし	入場料のみ		
<b>千住スポーツ公園</b> 〒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					
楽々からだ調整(6日制)	4/2~5/28の毎週月曜日(4/16・30、5/21を除く) 午後3時30分~4時40分	35人	2,580円	<b>事前</b>	

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
<b>千住スポーツ公園</b> 〒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				
フットセラピーピクス(8日制)	4/5~5/31の毎週木曜日(5/3を除く) 午後3時30分~4時30分	35人	3,440円	<b>事前</b>
ママピクスA(7日制) ◆5カ月~1歳未満の子どもと母親	4/6~5/25の毎週金曜日(5/4を除く) 午後2時30分~3時30分	30組	3,815円	<b>3/15必着</b>
ママピクスB(7日制) ◆1歳の子どもの母親	4/6~5/25の毎週金曜日(5/4を除く) 午後3時45分~4時45分	30組	3,815円	
<b>総合スポーツセンター</b> 〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211				
楽しくストレッチ体操(9日制)	4/4~5/30の毎週水曜日 午前10時30分~11時40分	20人	3,870円	<b>事前</b>
フットセラピーピクス(7日制)	4/6~5/25の毎週金曜日(5/4を除く) 午前10時15分~11時15分	40人	3,010円	
体幹ポールシェイプアップ編A・B(7日制)	4/6~5/25の毎週金曜日(5/4を除く) A:午後1時15分~2時15分 B:午後7時15分~8時15分	各35人	3,010円	
元気いきいき体操(7日制) ◆おおむね60歳以上の方	4/6~5/25の毎週金曜日(5/4を除く) 午後1時30分~3時	50人	3,010円	
幼児サッカー(7日制) ◆4歳~就学前の子ども	4/6~5/25の毎週金曜日(5/4を除く) 午後3時~4時15分	50人	1,470円	
体幹ポール基礎編(8日制)	4/10~5/29の毎週火曜日 午後1時15分~2時15分	35人	3,440円	
コロコロ柔道(13日制) ◆5歳~小学生	4/11~7/4の毎週水曜日 午後4時~5時	30人	2,860円	
小学生柔道(13日制) ◆受け身ができる小学生	4/11~7/4の毎週水曜日 午後5時~6時	30人	2,860円	
小学生合気道(13日制) ◆小学生	4/13~7/13の毎週金曜日(5/4を除く) 午後4時30分~5時30分	30人	2,860円	
キッズサッカー(9日制) ◆小学1・2年生	4/16~7/2の毎週月曜日(4/30、5/14、6/11を除く) 午後4時~5時30分	50人	1,890円	
チア&バトンA・B(8日制) ◆小・中学生	4/26~6/21の毎週木曜日(5/3を除く) A:午後4時~5時 B:午後5時~6時	各40人	1,680円(初めての方は教材費2,000円が別途必要)	
<b>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</b>				
ピックアップ 区制80周年記念事業 花見ウォーキング東綾瀬公園	4/1(日) 午前11時30分~午後0時30分	30人	10円	<b>事前</b>
ベビーマッサージ&リトミックA・B(4日制) ◆4カ月~1歳6カ月の子どもと保護者	4/4~25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	
子どもリトミック・水曜(4日制) ◆1歳3カ月~3歳未満の子どもと保護者	4/4~25の毎週水曜日 午前11時30分~午後0時15分	12組	4,200円	
水中ウォーキング(5日制)	4/10~5/22の毎週火曜日(5/1・15を除く) 午前11時30分~午後0時20分	40人	3,300円	
3・4歳の水泳教室「水慣れ」(4日制) ◆オムツが取れた3・4歳の子ども	4/14~5/26の毎週土曜日(4/21、5/5・19を除く) 午後0時30分~1時20分	15人	3,200円	
4歳から6歳の水泳教室(4日制) A:水慣れ B:浮きバタ足 ◆4歳~就学前の子ども	4/14~5/26の毎週土曜日(4/21、5/5・19を除く) 午後2時30分~3時20分	各15人	3,200円	
小学生水泳教室(4日制) A:浮きバタ足 B:呼吸なしクローリング ◆小学生	4/14~5/26の毎週土曜日(4/21、5/5・19を除く) 午後3時30分~4時20分	各15人	3,200円	
小学生水泳教室 呼吸付きクローリングA・B(4日制) ◆小学生	4/14~5/26の毎週土曜日(4/21、5/5・19を除く) A:午後4時30分~5時20分 B:午後5時30分~6時20分	各15人	3,200円	
小学生水泳教室 背泳ぎ(4日制) ◆小学生	4/14~5/26の毎週土曜日(4/21、5/5・19を除く) 午後4時30分~5時20分	15人	3,200円	
小学生水泳教室 パタフライ・平泳ぎ(4日制) ◆小学生	4/14~5/26の毎週土曜日(4/21、5/5・19を除く) 午後5時30分~6時20分	15人	3,200円	

広告

受講者募集! **柏の体験農園「土の学校」** 3月スタート 30種類の野菜を育てて収穫 年費 39,000円 北千住から25分 つくばエクスプレス 柏たなか駅近く お問合わせ 柏たなか農園まで メール: mochi47mugi@gmail.com 電話: 080-7027-1318 FAX: 050-1385-5303 **現地見学 受付中**



# 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(3月・4月分)

**3月1日(木)、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	
<b>新田地域学習センター 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931</b>					
今日から片付け上手な親子になろう(2日制) ◆小学生と保護者	3/12(月)・26(月) 午前11時~正午 ※12(月)は保護者のみ参加	15組	1,200円	<b>事前</b>	
携帯電話活用術 ◆おおむね60歳以上の方	3/16(金) 午後1時30分~3時30分	30人	無料		
みんなでニイハオ! 中国語おはなし会 ◆3歳~小学生と保護者	3/20(祝) 午前10時30分~11時30分	30人	無料		
新田ミニコンサート「春風に包まれて、春の歌を楽しみましょう」	3/20(祝) 午後3時~4時	30人	500円	<b>当日</b>	
春を感じる! パスタ料理教室	3/28(水) 午前10時30分~午後1時30分	20人	500円	<b>事前</b>	
春休み特別企画! 3日連続英語de(で)体育と科学とクッキングウ(3日制) ◆小学生	3/29(木)~31(土) 午前10時30分~11時30分	20人	2,000円		
コンテナで楽しむ葉もの野菜	4/24(火) 午後1時30分~3時	20人	2,400円		
<b>竹の塚地域学習センター 〒121-0813 竹の塚2-25-17 ☎3850-3107</b>					
ビジネスに役立つカラー活用講座	3/10(土) 午後1時40分~4時	16人	無料	<b>事前</b>	
既製の帯をつくり帯に变身! 和裁サークル体験(2日制)	3/14(水)・21(水) 午前9時30分~正午	10人	無料		
近代文学を学ぼう「与謝野晶子と石川啄木」	3/14(水) 午後1時30分~3時	20人	500円		
フラワーセラピー「アレンジメントで心も脳もリラックス」	3/16(金) 午後1時30分~2時30分	16人	2,100円		
元気いきいき体操(8日制) ◆おおむね60歳以上の方	4/5~5/31の毎週木曜日(5/3を除く) 午後3時30分~5時	30人	3,440円		
<b>中央本町地域学習センター 〒121-0011 中央本町3-15-1 ☎3852-1431</b>					
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	3/19(月)・25(日) 午前10時~正午	20人	無料	<b>事前</b>	
元Jリーグユースコーチ浅野寛文のキッズサッカークリニック ◆小学生	3/24(土) 午前9時30分~正午	24人	300円		
東京ガスのエコ教室「間伐材を使ってコースターを作ろう」 ◆小学生	3/26(月) 午後1時~2時30分	30人	無料		
綾瀬駅前の歯医者で「子ども歯医者さん体験」 ◆A: 4歳~就学前の子ども ◆B: 小学1~4年生	3/29(木) A: 午前10時~10時50分/午後2時30分~3時20分 B: 午前11時40分~午後1時/午後4時30分~5時50分 ※現地集合	各12人	10円		
愛情いっぱいベビーマッサージ(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	4/6~27の毎週金曜日 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		
キッズピクス(6日制) ◆A: 4歳~就学前の子ども ◆B: 小・中学生	4/7~6/2の毎週土曜日(4/21、5/5・19を除く) A: 午後0時50分~1時50分 B: 午後2時~3時	各40人	1,860円		
行政書士・宅建試験対策講座の無料ガイダンス	4/7(土) 午後1時~3時	16人	無料		
歌や読み語りを楽しむことも英会話A・B(3日制) ◆3歳~就学前の子ども	4/11~25の毎週水曜日 A: 午後3時15分~3時55分 B: 午後4時10分~4時50分	各10人	2,400円		
行政書士試験対策講座「実力養成コース」(13日制)	4/14~7/14の毎週土曜日(5/5を除く) 午後1時~2時30分	16人	28,000円		
宅建試験対策講座「実力養成コース」(13日制)	4/14~7/14の毎週土曜日(5/5を除く) 午後2時45分~4時15分	16人	28,000円		
<b>中央本町地域学習センター 〒121-0011 中央本町3-15-1 ☎3852-1431</b>					
ママピクス0歳A・B(10日制) ◆5カ月~1歳未満の子どもと母親	4/16~7/2の毎週月曜日(4/30、6/11を除く) A: 午前9時45分~10時45分 B: 午後0時30分~1時30分	各20組	5,450円		<b>事前</b>
ママピクス1歳A・B(10日制) ◆1歳の子どもの母親	4/16~7/2の毎週月曜日(4/30、6/11を除く) A: 午前11時~正午 B: 午後1時45分~2時45分	各25組	5,450円		
<b>東和地域学習センター 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201</b>					
長寿健康増進事業 悠々クッキング ◆65歳以上で後期高齢者医療被保険者証を持っている方	3/29(木) 午前10時30分~午後1時30分	16人	無料	<b>事前</b> 東和地域学習センターのみ	
ヘルシーエクササイズ(6日制) ◆おおむね40歳以上の方	4/2~5/28の毎週月曜日(4/16・30、5/21を除く) 午前10時~11時30分	30人	2,580円	<b>事前</b>	
東和寄席 ◆小学生以上の方	4/8(日) 午前10時30分~正午	20人	1,000円		
料理に挑戦! 春を愛(め)よう「桜あんぱん」	4/11(水) 午前10時~午後1時	16人	1,200円		
東和クッキング「イタリア料理」	4/13(金) 午前10時30分~午後1時30分	16人	1,900円		
季節の色を学ぼう 日本の伝統色・春編(2日制)	4/14(土)・15(日) 午後2時~4時	20人	1,000円		
<b>舎人地域学習センター 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008</b>					
園芸ボランティア養成講座「寄せ植えとバスケット」	3/22(木) 午前10時~正午	15人	2,000円	<b>事前</b>	
野菜工場を見に行こう! 「足立区唯一の水耕栽培」 ◆小学生以上の方(小学4年生以下は保護者同伴)	3/24(土) 午前10時~正午	15人	10円		
マタニティママのためのリラクゼーションエクササイズ ◆妊娠中の方 託児: 6カ月~就学前の子ども	3/24(土) 午前11時~正午	6人(託児4組)	110円(託児付き520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	3/24(土) 午後1時~2時30分	20組	420円		
日曜寄席(古今亭駿菊・瀧川鯉朝) ◆小学生以上の方	3/25(日) 午後2時~3時30分	20人	1,000円(小・中学生は500円)		
ベビーエクササイズA・B(4日制) ◆7カ月~1歳3カ月未満の子どもと保護者	4/2~5/7の毎週月曜日(4/16、30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		
のびのびベビー体操「パパもいっしょ」 ◆1歳7カ月~3歳未満の子どもと保護者	4/7(土) 午後1時~2時30分	20組	420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	4/8(日) 午前10時50分~正午	15組	420円		
マタニティママのためのリラクゼーションエクササイズ ◆妊娠中の方 託児: 6カ月~就学前の子ども	4/8(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(4日制) ◆2カ月~1歳未満の子どもと保護者	4/10~5/8の毎週火曜日(5/1を除く) 午前10時~11時	15組	2,800円		
わくわくサイエンス「空気の色を体験しよう」 ◆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	4/15(日) A: 午後1時~2時30分 B: 午後3時~4時30分	各30人	400円		
<b>花畑地域学習センター 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618</b>					
普通救命講習会「大切な命を守るために」 ◆中学生以上の方	3/18(日) 午前9時30分~午後0時30分	20人	1,400円	<b>事前</b>	
演歌ピクス「新年度! 楽しく体を動かしましょう」(7日制) ◆おおむね50歳以上の方	4/7~5/26の毎週土曜日(5/5を除く) 午前10時30分~正午	20人	3,010円		
「コーラス入門」大きな声で楽しく歌いましょう(8日制)	4/11~5/30の毎週水曜日 午前10時30分~正午	20人	4,200円		
ハワイアンキルト・初級「30cm円形タペストリー」(5日制)	4/14~6/9の第2・4土曜日 午前10時~正午	10人	5,425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 逸山ビル2F(区役所となり)



# 弱かったのは、個人ではなく、支える力でした。

自殺は「こころ」の弱い人が選んだ死ではなく、いくつもの悩みが重なり、追い込まれた末の死です。だれかに悩みを相談し、助けを得ることによって、「避けることのできる死」なのです。今号では、あなたや大切な人の悩みの解決を支援する相談先や取り組みなどの一部を紹介します。

問い合わせ先＝こころといのち支援担当 ☎3880-5432

3月は自殺対策強化月間です。足立区は自殺対策を「生きる支援」として取り組んでいます。

©NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク



## 無料で相談できる場所があります

あなたの「気づき」で大切な人を救えるかもしれません。まずは、下記の相談先を勧めましょう。

### 雇用・生活・こころと法律の総合相談会

日時＝2月27日(月)～3月2日(金) 午前10時～午後4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、ローンが返済できない、眠れないなどの悩み専門相談員、保健師、弁護士などが応じる 申し込み方法＝不要 ※当日直接会場へ 問い合わせ先＝区・お問い合わせコールあだち ☎3880-0039

### 弁護士による多重債務無料相談

日時＝3月5日(月)・6日(火) 午後2時～4時 場所＝エル・ソフィア 対象＝区内在住・在勤・在学の方 内容＝借金整理の指導や助言 ※1人30分程度 定員＝各3人(2月27日から先着順) 申し込み方法＝電話 申込・問い合わせ先＝区・消費者センター ☎3880-5380

### 区の専門相談「心の健康相談」「うつ相談」

4面の健康カレンダー参照

### 都・自殺相談ダイヤル「こころといのちホットライン」

相談時間＝午後2時～翌午前5時30分 ☎0570-087478

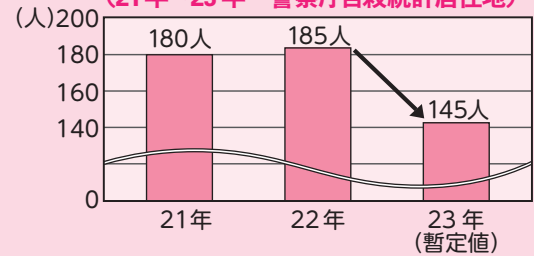
### 大切な方を亡くした方へ 分かちあいの会「とまり木」

日時＝3月2日(金) ※原則毎月第1金曜日に開催 場所＝エル・ソフィア 対象＝自殺により大切な方を亡くした方 内容＝悲しみを分かちあうための集い 申し込み方法＝不要 ※当日直接会場へ 問い合わせ先＝区・こころといのち支援担当 ☎3880-5432

## 区内の自殺者数は減少傾向

区では様々な生きる支援に取り組んでいます。23年は、都全体で前年比5%の自殺者数の増加が見られたのに対して、区内の自殺者数は暫定値で前年比21.6%の減少が見られました。

図1 区内の自殺者数の推移 (21年～23年 警察庁自殺統計居住地)



## 講演会

区では、「こころ」について考える講演会を行います。 ※いずれもくわしくは4面参照

### 人形劇「たいら じょう たいせつなきみ」



▲思春期世代と保護者向け。「自分を大切に」をテーマに、ピンチに対応できるライフスキルを学びます

### こころといのちの講演会

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

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

市原悦子さん

設計・監理・施工 田中自動機械

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.tokyogobyoo.jp Tel.03-5810-5050

☎0120-519-050

ここであえる 検索

■専業主・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/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

## 親子の室内あそび場

500㎡の広々スペース!

こころ・頭・からだの全部をつかって遊ぼう! プレイリーダーがたくさんのおそびを伝授します。

# KID-O-KID

キドキド パサージュ店(西新井)

対象	通常利用料金	入場料(最初の30分)	延長10分ごと
6ヶ月～12歳	子ども	¥600	¥100
	おとな	施設利用料金 ¥300	—

営業時間: 10:00～19:00 (西新井駅) 電話: 03-5888-6081 (西口徒歩1分) 東京都足立区西新井栄町1-17-1 パサージュ4F

パサージュ 4階

KID-O-KID 優待券 一回限りお子様3名様までご優待いたします。パサージュ店(西新井)のみご利用可能。有効期限 2012年3月31日(土)

子ども入場料(30分) | ¥600 ▶ ¥400

## 借金の返済で困って 利息を払いすぎていませんか?

毎月の返済を減らしたい... 完済したけど利息を払い過ぎていたかも...

### 安心の相談実績

大手法人で1,000件を超える相談実績のある専門家が対応します。

阿部 廣一郎

ご相談無料です ※委任契約締結後は費用が発生します

☎03-5244-7658

AM9:00-PM10:00 クラオリーガル司法書士事務所 土曜日曜も対応 認定司法書士 阿部 廣一郎

東京都足立区千住1-4-1 東京芸術センター10階 東京司法書士会会員番号 4990 簡裁訴訟代理認定番号 701045