

2023年(令和5年)

2月25日 第1898号

〒120-8510 足立区中央本町1-17-1
☎ 3880-5111 (代表)
FAX 3880-5678
✉ voice@city.adachi.tokyo.jp

お問い合わせコールあだち ~気軽に聞けます! 区の情報~
(毎日、午前8時~午後8時) ☎ 3880-0039 FAX 3880-0041

あだち 広報

わ、わたしの
自転車がない...



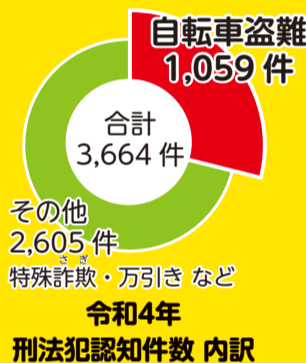
カギかかって
なかった!
ラッキー♪



緊急速報

足立区内の 刑法犯認知件数 毎年ダントツは

自転車 盗難



全国の令和4年の 刑法犯認知件数 20年ぶり増

刑法犯認知件数とは、警察において事件発生を認知した数のこと。警察庁の犯罪統計によると、令和4年の全国の件数は前年と比較して約3万件増で、60万1,331件。また、23区では2,303件増の、5万9,392件。全国で東京都が最も多い件数となった。

足立区でも5年ぶりの増

令和4年の1年間で3,664件
令和3年と比較して452件増
人口比(良い順) 8位→12位にダウン
面積比(良い順) 5位→7位にダウン

※人口比、面積比とも23区での比較

被害にあっているのは圧倒的に 盗難にあう大きな原因は 無施錠

傾向を見ると、若者の自転車が盗まれていることが分かる。自宅の敷地内だから、ちょっとした買い物だから、という軽い気持ちで、自転車盗難を招いていると思われる。

必ずカギかけ まわりから声かけ

刑法犯認知件数を減らすには、区、区民、地域、警察などの関係機関が一丸となった取り組みが必要です。あなたのちょっとした行動や声かけが、一つの「自転車盗難」を防ぎます。

10代から20代

オール足立

手洗い・手指消毒・こまめな換気など 基本的な感染症対策の徹底を

あだち広報の掲載内容は2月17日時点の情報のため、今後変更になる場合があります。最新情報は区のホームページをご覧ください。また、イベントなどに参加の際は、マスク着用などのご協力をお願いします。熱のある方などは参加をご遠慮ください。

関連情報についてくわしくはコチラ




療養期間終了後、気になる症状が継続する方の相談先

お問い合わせの際は、新型コロナウイルス感染症の療養歴があることを必ずお伝えください。

問先 東京都新型コロナ・オミクロン株コールセンター(年中無休、午前9時～午後10時) ☎0570-550-571

1～2カ月以上にわたって症状が継続する方の相談先

新型コロナウイルス感染症にかかった後、一部の方で発症時から1～2カ月以上にわたって症状が継続する場合(後遺症)があります。症状が改善せず長引く場合には、コロナ後遺症対応医療機関にお問い合わせください。※医療機関により受け付け時間などが異なります。



インターネットでの検索が難しい方は下記にお問い合わせください。

問先 足立区発熱電話相談センター(平日、午前9時～午後5時) ☎3880-5747

新型コロナウイルスワクチン「予防接種証明書」の取得方法

マイナンバーカードをお持ちの方

専用アプリ 発行所要時間 5分程度 ※専用アプリから保存した接種証明書のデータは、ご自身で印刷できます。

コンビニ 発行所要時間 5分程度 ※発行手数料(120円)がかかります。

マイナンバーカードをお持ちでない方/専用アプリの利用ができない方

郵送 発行所要時間 2週間程度 **必要なもの** 申請書(区のホームページからダウンロード)/接種した回数分の「接種券(予防接種済証)または接種記録書の写し/本人確認書類の写し/返信用封筒/パスポートの写し(「海外用および国内用」の予防接種証明書を希望される場合)

※足立区で「予防接種証明書」を発行できる方は、接種した日の住民票所在地が足立区にあって方です。

くわしくはコチラ



令和4年の被害総額 約1億7,700万円、特殊詐欺の被害もまだ多い!

被害の多い手口は、 預貯金詐欺

だまされないためには、 事前の対策が大切! 今日からできる 詐欺対策

電話口に自治体や金融機関の職員、警察官など、様々な職業をかたる人物が登場し、キャッシュカードやクレジットカードをだまし取る手口です。こんな電話がきたら注意!

- 1 詐欺犯Aが自治体の職員として「医療費の還付金がある」と電話し、利用している銀行を聞いてくる
- 2 詐欺犯Bがその銀行員になりすまし電話で口座番号と暗証番号を聞き出し、理由をつけてカードの交換をするように言う
- 3 銀行員を装った詐欺犯Cが、自宅までカードを取りに来る

上記は自治体職員・銀行員をかたる場合の一例です。ほかにも警察官を装って電話をし、「詐欺の犯人を逮捕したらあなたのカードが犯罪に使われていた」などと言い、だまし取ろうとする場合があります。

対策1 詐欺電話を警告メッセージで撃退

電話をかけてきた相手に自動でメッセージを流し、通話を録音。自分の声が録音されることを嫌って犯人は電話を切るの、効果的です。

■対象=区内在住でおおむね65歳以上の方がいる世帯 ※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=(区)生活安全推進担当 ☎3880-5838

無料で貸し出し

防犯のため、会話内容を録音します



▲自動通話録音機

対策2 本物の詐欺電話を聞いてみよう

犯人との実際のやり取りを聞き、詐欺を疑似体験! 手口を知って、いざというときに動揺しないようにしましょう。

(区)アポ電体験ダイヤル

☎3880-5700

※通常の通話料金がかかります。警視庁ホームページで公開中の音声の短縮版が流れます。

警視庁ホームページ



安全なまちとを感じるためには、「マナーアップ」が重要です!

体感治安とは、犯罪件数を表す刑法犯認知件数と違い、人々が感覚的に「このまちは安全だ」と感じているかを表す数字のことです。

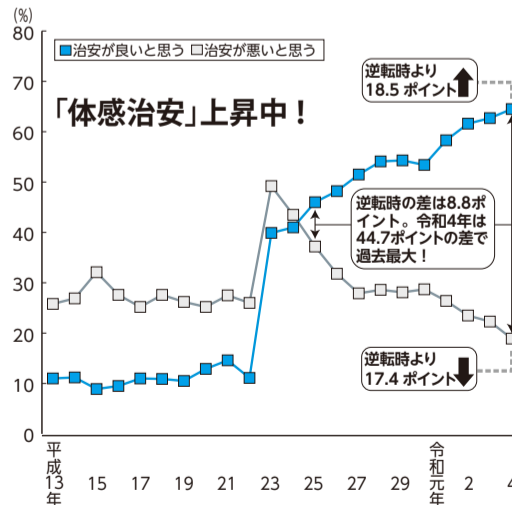
足立区が毎年実施する世論調査(無作為抽出・3,000人対象)で、実は6割以上の方が「足立区は、治安が良い」と回答しています。しかも「治安が悪い」と感じている方は減っており、令和4年の調査では、その差が過去最大に。

しかし一方で、令和3年度に区が実施した一部地域対象のアンケートでは、治安が悪いと思う理由として「歩道での自転車のスピード出しすぎ」や「タバコなどのポイ捨て」、「駅での客引き行為」などにすることが多くあがりました。

これからのキーワードは「マナーアップ」

アンケートの結果から、「治安が悪い」と感じる一つの要因として、街中のマナーの悪さが影響していることがうかがえました。「足立区は、安全なまちだ」と多くの方に感じていただくために、歩行者に配慮した自転車の運転やお酒を飲んだ後の行動など、「マナーアップ」に取り組んでいきましょう。

【体感治安 推移】※平成23年から調査方法を変更



NEW 体感治安向上のための区の取り組み 4月1日「客引き防止条例」施行

都内初! 違反行為の撮影などを条例に明記
駅や道路などの公共の場所における客引き行為等を防止する「足立区客引き行為等の防止に関する条例」が4月1日に施行されます。



条例に下記の内容を規定

- 違反行為や罰則
- 違反行為を(証拠として)撮影
- 違反行為者の氏名などを公表する方法・期間

今後、重点地区を指定し、警備員等によるパトロールなどを行っていく予定です。

放射線量の調査

(雨天時を除く、平日)

日付(2/1~15)	1	2	3	6	7	8	9	10	13	14	15
測定値(マイクロシーベルト/時)	0.06	0.05	0.05	0.07	0.06	0.07	0.06	—	0.06	0.07	0.06

計測場所=区役所前中央公園(地上から高さ

50cm) ■問先=公害規制係 ☎3880-5304



郵送申し込み記入例

区
 上記マークがある申し込みは、右の例を参照

切手 〒120-8510
 足立区役所
 ○○課
 ○○係
 (○○は申し込み課・係名など)

各記事の情報を区のホームページでご覧になるには検索バーが便利です

トップ画面の検索バーにタイトルなどを入力することで、簡単にアクセスできます。

○○講座 検索

子育て・教育

子ども予防接種週間(3月1日～7日)の3月5日(日)に予防接種外来を実施

■時間=午前10時～正午/午後1時～4時 ※終了時間の30分前まで

子どもと一緒に参加できる保護者の学び場

「風の子カルチャー」(4月～6月分)

■日程等=表1 ■対象=2カ月～中学生の保護者 ※子ども同伴で受講可 ■定員=各10人程度(抽選) ■申込=区のホームページからオンライン申請/住所、氏名(フリガナ)、子どもの年齢、電話番号、場所、講座名を往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。1通につき1講座、1人3講座まで。同一講座へは1人

1回のみ申し込み可 ■期限=3月10日(金)消印有効 ■申・問先=(区)こども支援センターげんき こども家庭支援課 事業係 〒121-0816梅島3-28-8 ☎3852-2863

■問先=ボランティアグループ風の子カルチャー事務局(月～土曜日、午前10時～午後5時) ☎080-1242-3553

表1 風の子カルチャー(4月～6月分) 日程等

場所	講座名	曜日	日程	時間	費用
A	ベビーマッサージ(5日制)	木	4/6・20、5/18、6/1・29	午前	2,500円
	リトミック*1(6日制)	金	4/14・21、5/12・19、6/2・16		
	こそだて英語(6日制)		4/14・28、5/12・26、6/9・23		
	ピラティス(9日制)		4/7・14・21、5/12・19・26、6/2・9・16		
B	親子体操*2(7日制)	火	4/4・18、5/2・23・30、6/13・27	午後	3,500円
C	ヨガエクサ(6日制)	火	4/18、5/2・16・30、6/6・20		
C	編みましょう! 藤クラフト(6日制)	金	4/7・21、5/12・19、6/2・16		
D	フラワーアレンジメント(3日制)	水	4/26、5/24、6/21	午後	各1,500円
	ベビードダンス(3日制)		4/19、5/17、6/21		

★1…首と腰の据わった子どもが対象
 ★2…1歳以上のひとりで歩ける子どもが対象
 ※駐車場は使用不可。別途材料費が必要な場合あり。場所の「A」は東和地域学習センター、「B」はこども支援センターげんき、「C」は愛恵まちづくり記念館(関原の森内)、「D」は足立区勤労福祉会館(綾瀬ブルミ内)。時間の「午前」は10時30分～正午、「午後」は1時15分～2時45分

で受け付け ■場所=足立保健所 ■対象=ロタウイルス、BCG、HPV(子宮頸がんなどの予防ワクチン)を除く各定期予防接種の法定年齢内の子ども ※保護者同伴。当日、予防接種相談も受け付け。病児の診療は不可 ■内容=ワクチン8種 ■持ち物=母子健康手帳/予防接種予診票/体温計 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=足立区医師会(当日時間内のみ) ☎3840-2111 (区)保健予防係 ☎3880-5892

福祉・高齢医療

認知症交流会

◆若年性認知症 本人・家族交流会 ■日時=3月11日(土)、午後1時30分～3時 ■場所=総合ボランティアセンター ■対象=区内在住で若年性認知症と診断を受けた方と家族介護者 ■内容=日々のもの忘れについての情報交換や悩みなどを気軽に話せる交流会 ■定員=20人

申込=電話/窓口 ■申先=(区)地域包括ケア推進課 認知症施策推進担当 ☎3880-5953

◆認知症 本人・家族の会

■日時=3月25日(土)、午後2時～4時 ■場所=シアター1010・10階アトリエ ■対象=区内在住で認知症と診断を受けた方と家族介護者 ■内容=認知症に関わる専門職の講義や参加者同士で悩みを気軽に話せる交流会 ■定員=30人 ■申込=電話 ■申先=大内病院(東京都認知症疾患医療センター) ☎5691-0592

—いずれも—
 ※2月27日から先着順 ■問先=(区)地域包括ケア推進課 認知症施策推進担当 ☎3880-5953

73歳以上の区民に無料マッサージ(3月分)

■日程等=表2 ■時間=午前9時40分～午後3時40分 ※1回20分で8回実施 ■申込=電話 ■申・問先=お問い合わせコールあだち(毎日、午前8時～午後8時) ☎3880-0039

表2 73歳以上の区民に無料マッサージ(3月分) 日程等

場所	日程	申し込み開始日時	定員(先着順)
綾瀬住区センター	12(日)	2/27、午前10時	各48人
	19(日)	3/3、午前10時	
竹の塚障がい福祉館	7(火)	2/27、午後2時	各56人
	14(火)	3/3、午後2時	

休日接骨院当番所(3月分)

骨折や脱臼、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
5(日)	金内接骨院(六木1-1-13)	3629-8571
	くまひげ整骨院(竹の塚1-32-1-102)	3860-6376
12(日)	金子接骨院(加賀2-9-15)	3857-8688
	羽鳥整骨院(青井2-7-14)	3840-3623
19(日)	鹿浜久松接骨院(鹿浜1-12-16)	3853-1537
	多田接骨院(青井3-37-19 セザール五反野マンション102)	3886-4152
21(祝)	加藤接骨院(花畑6-23-8)	3883-8525
	森山接骨院(梅島2-3-16)	3849-4747
26(日)	あやせ駅前鍼灸接骨院(綾瀬3-6-6)	3629-3227
	橋本接骨院(西新井栄町2-5-1)	3880-6958

■時間=午前9時～午後5時
 ■問先=▷施術…各当番所 ▷制度…(区)衛生管理係 ☎3880-5891

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
10(金)	ライフ竹の塚店(西伊興4-1-22)	午前9時30分～11時45分 / 午後1時15分～4時
15(水)	綾瀬警察署(谷中4-1-24)	午前9時30分～11時30分 / 午後1時～4時

※運転免許証や健康保険証など、本人確認ができるものを持参。今後、時間の変更や会場が追加となる場合があります。くわしくは区のホームページでお知らせします。
 ■問先=▷献血の条件…東京都赤十字血液センター ☎5272-3523
 ▷実施場所など…(区)衛生管理係 ☎3880-5891

2023年トルコ・シリア地震救援金

日本赤十字社では、5月31日(水)までゆうちょ銀行・郵便局などで募金を受け付けています。振り込み先など、くわしくは区のホームページをご覧ください。■募金箱の設置場所=区役所

ウクライナ支援情報

ウクライナから避難されてきた方への支援や、救援金の受け付けに関する情報を区のホームページでお知らせしています。

■募金箱の設置場所=区役所/区民事務所
 ■問先=地域調整課 管理係 ☎3880-5855

特別区民税・都民税(住民税) 納め忘れはありませんか?

未納の方へ催告書を2月24日(金)に発送します。納め忘れがないよう指定期日までに必ず納付してください。納付できない場合はご相談ください。■問先=▷納税相談…滞納整理第一係 ☎3880-5236 / 滞納整理第二係 ☎3880-5237 / 特別整理第一係 ☎3880-5235

暮らし・まちづくり

事業系ごみの廃棄物処理手数料の改定

■改定日=10月1日(日) ■内容=▷事業系ごみの廃棄物処理手数料…1kg40円から1kg46円に改定 ▷区の収集を利用する場合の事業系有料ごみ処理券の料金…表3 ※家庭ごみの手数料(粗大ごみなど)の改定はありません。 ■問先=ごみ減量推進課 事業調整係 ☎3880-5301

表3 事業系有料ごみ処理券の料金

処理券の種類	現行料金	10/1からの改定料金
10ℓ(10枚組)	760円	870円
20ℓ(10枚組)	1,520円	1,740円
45ℓ(10枚組)	3,420円	3,910円
70ℓ(5枚組)	2,660円	3,045円

4面に続きます



3面からの続きです

暮らし・まちづくり

完了検査を受けない 建築工事は違反です

建築主は、建築工事の完了時に検査を受ける必要があります。検査は建築確認申請書類を提出した検査機関や区に申請してください。検査に合格すると証明書が発行されます。

また3階以上の建物では、工事期間中の中間検査が必要です。検査の手続きを怠ると、罰則を科される場合があります。手続き方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

■問先=建築審査課 審査第一係・第二係 ☎3880-5276・7

都市計画案のお知らせ

■内容=用途地域の変更(西新井

駅西口周辺地区) ■縦覧・意見書提出期限=3月6日(月) ■縦覧場所・問先=(区)都市建設課 都市計画係 ※区のホームページでも閲覧可 ☎3880-5280

■縦覧場所・意見書提出・問先=(都)都市計画課 新宿区西新宿2-8-1 ☎5388-3225

5月21日執行の 足立区議会議員・足立区長選挙 立候補予定者説明会

■日時=3月20日(月)、午後2時開始
■場所=区役所庁舎ホール ■対象=▷足立区議会議員選挙立候補予定者…25歳以上で当該選挙の選挙権を有する日本国民 ▷足立区長選挙立候補予定者…25歳以上の日本国民 ※いずれも5月21日現在
■内容=立候補届出書類、選挙運動、公費負担に関する説明 ※立候補に必要な書類の配布あり。立候補予定者1人につき2人まで説明会に参加可 ■持ち物=記入済みの受付票 ※受付票は区のホーム

ページからダウンロード ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=選挙管理委員会事務局 管理係 ☎3880-5581

講座「地域とつながる はじめての一步」

■日時=3月19日(日)、午後1時~4時 ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=区内で活動するNPO団体の多種多様な活動を紹介し、

自身の地域活動の「はじめての一步」を考えるワークショップ ■定員=20人(2月26日から先着順) ■申込=電話/区のホームページからオンライン申請/住所、氏名(フリガナ)、電話・ファクス番号、「地域とつながる はじめての一步」をファクス ■場・申・問先=NPO活動支援センター(梅田図書館1階。月曜日、祝日を除く、午前9時~午後9時30分) ☎3840-2331 ☎3840-2333

2/28(火)
まで

マイナンバーカード申請・ マイナポイント設定などで 最大2万円分のポイントがもらえる

マイナポイント設定・申し込みをお手伝いします

■日程等=表1 ■時間=午前9時~午後5時 ※毎週金曜日は3時終了 ■内容=パソコン等がない方など向けに、最大2万円分のマイナポイントの受け取り手続きを補助 ※3月以降のカード申請は、マイナポイント付与対象外 ■持ち物=マイナンバーカードなど ※くわしくはお問い合わせください。 ■申込=不要 ※当日直接会場へ(混雑時は整理券を配布。配布上限あり)

■問先=▷制度…マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178 ▷サポート窓口…(区)マイナンバーダイヤル ☎5888-7707

表1 マイナポイント設定・申し込み 日程等

日程	場所
2/27(月)~3/3(金)*1	興本・佐野・竹の塚・保塚地域学習センター/生涯学習センター(学びピア21内)
3/27(月)~31(金)	興本・佐野・竹の塚・保塚地域学習センター/生涯学習センター(学びピア21内)
3/6(月)~10(金)	新田・中央本町・東和・舎人地域学習センター/生涯学習センター(学びピア21内)
3/13(月)~17(金)	伊興・江北・舎人・花畑地域学習センター/エル・ソフィア
3/20(月)・22(水)~24(金)	佐野・鹿浜・竹の塚地域学習センター/綾瀬*2・江南住区センター

★1…2/27(月)・28(火)はマイナンバーカードの新規取得手続きの補助を実施
★2…3/20(月)を除く

審議会等の公開(3月分)

日時など、変更になる場合があります。傍聴方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

審議会等	日程	時間	場所	問先
足立区建築審査会	15(水)	午後2時30分~4時30分	区役所	開発指導課 用途照会係 ☎3880-5943
足立区居住支援協議会				住宅課 住宅計画係 ☎3880-5963
足立区地域保健福祉推進協議会 子ども支援専門部会	17(金)	午後2時~4時		子ども政策課 子ども・子育て支援制度担当 ☎3880-5795
足立区都市計画審議会	22(水)	午後2時~3時30分		都市建設課 都市計画係 ☎3880-5280
足立区地域保健福祉推進協議会		午後2時~4時	福祉管理課 調整担当 ☎3880-5871	
足立区成年後見制度審査会	23(木)	午前10時~正午	高齢福祉課 権利擁護推進係 ☎3880-5982	
足立区男女共同参画推進委員会	27(月)	午後2時~4時	エル・ソフィア	多様性社会推進課 男女共同参画推進係 ☎3880-5222
足立区環境基金審査会		午後2時~5時	区役所	環境政策課 計画推進係 ☎3880-6049
足立区情報公開・個人情報保護審議会	28(火)	午前10時~正午		区政情報課 情報公開担当 ☎3880-5225

パブリックコメント(区民意見募集制度)(3月・4月分)

区民の方から意見を募集します。くわしくは区のホームページをご覧ください。

件名	期間	問先
第8次足立区男女共同参画行動計画(案)	3/1~30	多様性社会推進課 男女共同参画推進係 ☎3880-5222
足立区脱炭素ロードマップ(案)	3/14~4/13	環境政策課 計画推進係 ☎3880-6049

官公庁

中川・綾瀬川圏域、隅田川流域 河川整備計画の変更のお知らせ

都は、地域の方や学識経験者の意見を踏まえ、中川・綾瀬川圏域、隅田川流域の河川整備計画を変更しました。 ■閲覧場所=(都)建設局 河川部 計画課(新宿区西新宿2-8-1)/ (都)第六建設事務所(千住東2-10-10) ※ホームページでも閲覧可

■問先=(都)建設局 河川部 計画課 ☎5320-5413



3月は 自殺対策強化月間

卒業・異動などの環境変化で、 気持ちが不安定になりやすい時期です

■問先=(区)こころといのち支援係 ☎3880-5432

ゲートキーパーになりませんか？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。周囲に心配な方がいたら、「調子はどう？ よかったらちょっと話さない？」と声をかけましょう。あなたの行動が、大切な人の命を助けることにつながります。



大切な人を支えるために

ゲートキーパーからの声のかけ方や相談を受けた際の対応方法について説明している「ゲートキーパー手帳」を区で発行しています。各保健センターや(区)こころとからだの健康づくり課で配布しており、区のホームページからも閲覧が可能です。

区のホームページはコチラ



悩みを抱えている方はご相談ください

☎LINE相談「相談はっとLINE@東京」

■相談時間=午後3時~11時 ※10時30分受け付け終了

☎つらい気持ちを電話で話してください

▷よりよいホットライン(年中無休、24時間)

☎0120-279-338

▷(都)自殺相談ダイヤル こころといのちのほっとライン(年中無休、正午~午前5時30分(3月27日(月)~31日(金)は24時間))

☎0570-087478

LINE登録はコチラ



催し物

※先着順で、特に記載がない場合は午前8時30分から受け付け申し込み不要を除く

陶芸体験教室

■日時=3月18日(土)、午前10時～11時30分/午後1時～2時30分
■場所=都市農業公園 ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=自由作品を1人1点作る ※作品の引き渡しは5月中旬以降 ■定員=各12人(抽選) ■費用=500円(材料費) ■申込=全員の住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号、希望時間、「3月18日陶芸体験教室」を往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。1通で2人まで。1人1回のみ申し込み可 ■期限=3月8日(水)必着 ■申・問先=障がい福祉センターあしすと 社会リハビリテーション室 〒121-0816

梅島3-31-19 ☎5681-0131

日本文化に触れる その6「さくらの日コンサート 桜花の調べ」

■日時=3月28日(火)、午後2時～3時 ※1時40分開場 ■対象=4歳以上の方 ※小学生以下の方は保護者の参加が必要 ■内容=3月27日のさくらの日にちなみ、桜咲く花畑公園の隣・桜花亭で箏とフルートによる演奏を楽しむ(春の海/さくら変奏曲 など) ■定員=50人(2月28日、午前9時から先着順) ■費用=1,500円 ※小学生は500円。就学前の子どもは無料 ■申込=電話/窓口/氏名(フリガナ)、電話番号、「さくらの日コンサート」をファクス ■場・申・問先=桜花亭 ☎3885-9795 FAX3860-0608

みどりの学び場「知ってワクワク 春の植物さがし」

■日時=4月22日(土)、午後1時30分～4時 ■場所=西新井さかえ公園 ■対象=区内在住・在学の方 ■内容=ボランティアガイドと一緒に春の公園を歩きながら、樹木や草花の面白い特徴を探す ■定員=20人(抽選) ■申込=区のホームページからオンライン申請/全員の住所・区

外在住の方は学校名・所在地・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号、講座で知りたいこと、「春の植物さがし」を㊟へ往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。1通につき5人まで。1人1回のみ申し込み可 ■期限=3月17日(金)必着 ■申・問先=パークイノベーション推進課 みどり事業係 ☎3880-5919

6面に続きます

あなたも特別区(東京23区)職員をめざしませんか?

■対象=5年度特別区(東京23区)職員採用試験・選考受験希望者 ■申込期間等=表3 ■試験案内配布場所=特別区の区役所/特別区人事委員会事務局 任用課(千代田区飯田橋3-5-1) ※試験案内は障害者採用選考のみ配布。そのほかはホームページからダウンロード。受験資格など、くわしくはホームページをご覧ください。 ■問先=特別区人事委員会事務局 任用課 採用係 ☎5210-9787 (区)人事係 ☎3880-5831



◀特別区人事委員会ホームページはコチラ

職員採用案内2023

足立区の魅力、この1冊でまるわかり!

区の特徴やおすすめ施設などが満載。どなたでも楽しめる1冊です!



表3 5年度 特別区職員採用試験 申込期間等

試験職種	申込期間
I類	▷ホームページ…3/17～4/3
II類/経験者/障害者/就職氷河期世代	▷郵送…6/22～7/12消印有効 ※障害者採用選考のみ ▷ホームページ…6/22～7/13

宿泊施設インフォメーション(6月分)

◆鋸南自然の家、日光林間学園(区・宿泊施設)

■利用日等=表2 ■対象=区内在住・在勤の方、その同伴の方 など ※1人のみや未成年のみでの利用不可 ■利用料金=大人1泊2食3,650円など ■申込=ホームページからオンライン申請/抽選申し込みハガキを利用施設に郵送 ※抽選申し込みハガキは区民事務所、地域学習センターなどで配布 ■申込期間=3月1日～10日消印有効 ※3月15日以降に抽選結果を通知。抽選の結果空室がある場合は、4月3日～利用希望日の3日前までに電話または代表者の住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・ファクス番号、利用人数、希望日をファクスにて申し込み(先着順)

表2 宿泊施設利用日等(6月分)

利用施設	利用できる日	受付時間
鋸南自然の家(予約専用) ☎0470-55-4770 FAX0470-55-4720 ㊟https://www.adachiku-kyonan.com/	3・10・17・24	平日、午前9時～午後5時
日光林間学園(予約専用) ☎0288-53-3681 FAX0288-54-1661 ㊟https://www.adachiku-nikko.com/		

※学校などの利用により、空室が少ない場合や体育館の使用ができない場合があります。くわしくは、各施設にお問い合わせください。

Web投票 受け付け中

第13回 心をつかむ!

あだちポスター ちゃれんじ

区のホームページから投票



区が約10年の歳月をかけて取り組んできた、区民の皆さんに向けたシティプロモーション。中でもポスター・チラシは、区民の皆さんとの重要なコミュニケーションツールと捉えています。業務の内容を正しく、かつインパクトをもって届けられるよう、シティプロモーション課が中心となって職員の制作技術を磨いています。本コンテストでは、今年度で作成した選りすぐりのポスター部門・チラシ部門各10点から、投票でベスト5を決定します! 職員渾身の作品ばかり。ぜひ、投票をお願いします! ■期限=3月17日(金) ※投票の結果は、4月上旬から区のホームページで公開 ■問先=プロモーション係 ☎3880-5803

ポスター部門にノミネートされた作品を一部紹介!

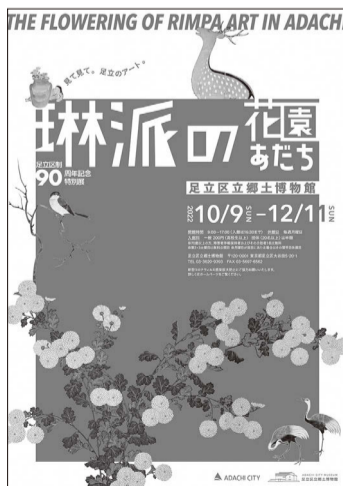
※チラシ部門や、そのほかのポスター部門の作品は、区のホームページからご覧ください。



第6回 あだちの輝くお店セレクション「あなたの好きなお店のラーメン大募集」



令和5年 二十歳の集い



区制90周年記念 文化遺産調査特別展「琳派の花園 あだち」



足立ものづくりウィーク



国民健康保険料 口座振替新規加入促進キャンペーン

システムメンテナンスのため コンビニでの証明書発行サービスが停止

■日時等=▷2月28日(火)、午後6時～3月1日(水)、午前6時30分…戸籍関連の証明書発行サービスが停止 ▷3月3日(金)、午後2時～5時…すべての証明書発行サービスが停止 ■問先=システム調整係 ☎3880-6033

5面からの続きです

催し物 ※先着順で、特に記載がない場合は午前8時30分から受け付け(申し込み不要を除く)

「舎人公園千本桜まつり」を開催します

■日時=4月1日(土)・2日(日)、午前10時～午後4時 ■場所=都立舎人公園 ■内容=区内企業・団体や区

の友好自治体等の物産展、PR展などを実施 ※物産展、PR展の出店者募集・酒類の提供や販売はありません。 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=お問い合わせコールあだち(毎日、午前8時～午後8時) ☎3880-0039

伊興で古代にタイムスリップ

■日時=3月11日(土)・12日(日)、午前10時～正午/午後1時～3時

場所=伊興遺跡公園 ■対象=小学生 ■定員等=▷はにわストラップづくり…各60人 ▷古代の家づくり…各12人 ※いずれも先着順 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=文化財係 ☎3880-5984



▲オリジナルの「はにわストラップ」を作ろう

小さな生物園が、絶滅危惧のチョウを守っていた。

第3回 ツシマウラボシシジミ 保全シンポジウム どなたでも

生物園では、絶滅危惧種である「ツシマウラボシシジミ」の保全活動を行っています。私たちと一緒に、希少なチョウを守る取り組みについて考えてみませんか。

■日時=3月21日(祝)、午後1時～4時30分 ■場所=竹の塚地域学習センター ※オンライン参加も可能

ツシマウラボシシジミ

日本では長崎県対馬北部にのみ分布する開張*2cmほどの小さなチョウです。近年、生息数が急激に減少しており、環境省が定める種の保存法において、「国内希少野生動植物種」に指定されました。★…翅を開いたときの左右の端から端までの長さ



■内容=ツシマウラボシシジミ保全に関わる専門家による講演会 ■定員=100人程度(先着順) ■申込=電話/ホームページからオンライン申請 ※1人1回のみ申し込み可 ■申・問先=生物園 ☎3884-5577



あだち エンタメ★インカ

千住落語会 vol.24 「林家たい平 独演会」

■日時=5月14日(日)、午後1時30分開演 ■内容=人気テレビ番組でお馴染みの落語家・林家たい平さんの独演会 ■定員等=701人(▷電話・ホームページ…2月24日 ▷窓口…2月26日 ※いずれも午前10時から先着順) ■費用=3,700円 ※区内在住・在勤・在学の方は3,500円。フレンズ会員の方は3,300円



音楽劇「ダ・ポンテ モーツァルトの影に隠れたもう一人の天才」(プレビュー公演)

■日時等=6月21日(水)～25日(日) ※時間など、くわしくはお問い合わせください。 ■内容=モーツァルトの名作オペラを書いた破天荒なペテン師であり、世界で一番不幸で、幸運な詩人「ダ・ポンテ」の物語 ※出演:海宝直人さん(写真左)、平間壮一さん(写真右)ほか ■定員等=各701人(▷電話・ホームページ…3月11日 ▷窓口…3月13日 ※いずれも午前10時から先着順) ■費用=1万2,500円 ※フレンズ会員の方は1万2,000円



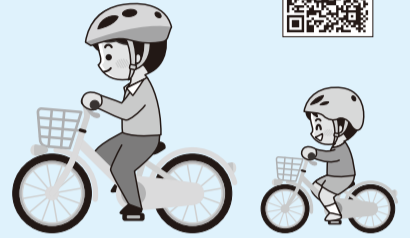
—いずれも—

※就学前の子どもは入場不可。全席指定 ■場所=シアター1010・11階劇場 ■申込=電話/窓口/ホームページからオンライン申請 ■申・問先=シアター1010 ☎5244-1011 https://www.t1010.jp/

3/12(日) 警視庁主催 自転車ヘルメット着用促進キャンペーンを開催します!

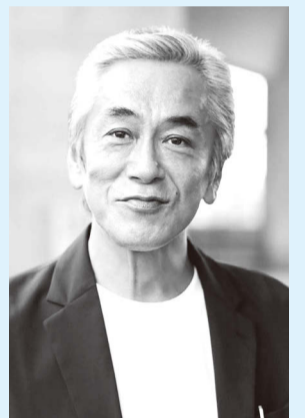
4月1日から法令改正により、自転車に乗車するすべての人に対し、ヘルメットの着用が努力義務化されます。これに伴い、ヘルメット着用促進キャンペーンを行います。

■日時=3月12日(日)、午後3時～4時 ■場所=ポンテポルタ千住・1階プロローゴ広場(千住橋戸町1-13) ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=(区)交通対策課 推進係 ☎3880-5912



1 寺島進さんと警視庁による交通安全教室を開催!

- テレビ番組や映画などでお馴染みの俳優、寺島進さんによる交通ルール・マナー啓発
- ヘルメット着用の重要性と実演
- ブースを設置して、ヘルメットの展示・広報啓発



2 抽選で足立区からヘルメット(40個)をプレゼント

■対象=区内在住の就学前の子どもと保護者 ※保護者は事前に「東京都自転車安全学習アプリ(輪トレ)」で合格証を取得する必要あり ■定員=20組(抽選) ■申込=不要 ※当日午後1時30分～2時30分の間会場で受け付け

J2 東京ヴェルディ Presents 足立区民観戦デー サッカー 東京ヴェルディ VS ロアッソ熊本

■日時=3月25日(土)、午後3時開始(2月27日、正午から先着順) ■場所=味の素スタジアム(調布市西町376-3)

申し込み方法など、くわしくはコチラ ▶

区と東京ヴェルディは「障がい者スポーツを中心とした運動・スポーツに関して連携・協力する基本協定」を結び、総合スポーツセンターにあるスペシャルライフコートで障がい者向けの運動プログラムなどを実施しています。

東京ヴェルディの試合で、区民向け招待・優待企画を実施します。今回は特別企画として、試合前に区内活動団体によるチアダンス・和太鼓のパフォーマンスなどが行われます。

■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■料金等=表1 ■問先=(区)スポーツ振興課 振興係 ☎3880-5826



表1 区民向け招待・優待企画 料金等

観戦エリア	料金			
	小・中学生	22歳以下の方	23～64歳の方	65歳以上の方
ホーム自由席(ゴール裏側ゾーン指定席)	無料	無料	1,000円	無料
バックB席(バックスタンド側ゾーン指定席)	500円	1,000円	1,500円	1,000円

3月10日は「東京都平和の日」

都では、東京大空襲などをはじめ戦災で亡くなられた方々の冥福と世界平和を祈念する式典を開催し、その中で、午後2時います。皆様も黙とうにご協力ください。 ■問先=(都)企画調整課 ☎5388-3141/(区)人権推進係

あたちの遊び場

※開園(館)時間などは各施設によって異なります。



生物園

〒121-0064 保木間2-17-1

☎3884-5577 ☎3884-8996 🌐https://seibutuen.jp/



解剖 イカの研究会

■日時=3月21日(祝)、午後1時30分~3時30分 ■対象=中学生以上の方 ■内容=解剖を通して、イカの体の構造と自然環境の関係性について考える ■定員=10人(抽選) ■費用=500円 ※別途入園料が必要 ■申込=全員の住所・氏名(フリガナ)・年齢(学校名・学年)・電話番号、「解剖 イカの研究会」を往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。1人1回のみ申し込み可 ■期限=3月2日(木)必着



▲人間とイカの体の違いや共通点を見つけよう!



桑袋ビオトープ公園

〒121-0061 花畑8-2-2

☎3884-1021 ☎3884-1041 🌐https://ces-net.jp/biotop/



楽しく撮ろう スマホでネイチャーフォト

■日時=3月26日(日)、午前10時~正午 ■対象=4歳以上の方 ※小学2年生以下の方は保護者の参加が必要 ■内容=自然物の写真の撮り方を、フォトマスター資格保持者から学び、園内の植物や果物などの写真を自分で撮影する ■持ち物=充電済みのスマホ ■定員=20人(抽選) ■費用=100円(材料費) ■申込=窓口/全員の住所・氏名(フリガナ)・年齢(学年)・電話番号・ファクス番号、「楽しく撮ろう スマホでネイチャーフォト」をファクス・往復ハガキで送付 ※往復ハガキは返信面にも宛名を記入。1人1回のみ申し込み可 ■期限=3月14日(火)必着



▲自分で撮った写真を印刷してオリジナルフォトプレートを作ろう!



荒川ビジターセンター

〒120-0034 千住5-13-5 学びピア21・4階

☎5813-3753 ☎3870-8544 🌐https://ces-net.jp/ara-vc/



学びピアの縁側「探そう 春の食べられる野草」

■日時=3月25日(土)、午後2時~2時50分/3時10分~4時 ■場所=荒川ビジターセンター/荒川河川敷 ■内容=河川敷を歩きながら、食べられる種類の野草を紹介する ■定員=各10人(抽選) ※就学前の子どもは保護者の参加が必要 ■申込=全員の住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号、希望時間、「探そう 春の食べられる野草」を往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。1通で5人まで。1人1回のみ申し込み可 ■期限=3月10日(金)必着



▲食べられる野草(ノビル)を見つけたよ!

自然のあそび屋台

■日時=3月12日(日)・19日(日)、午後2時~2時30分 ■内容=「虫めがねで春の野草さがし」と「ハス田探検」から好きなプログラムを選んで挑戦 ※雨天時は別のプログラムに変更。就学前の子どもは保護者の参加が必要 ■申込=不要 ※時間内随時受け付け



▲野草を探して、春の訪れを感じよう!



ギャラクシティ

〒123-0842 栗原1-3-1

☎5242-8161 ☎5242-8165 🌐https://galaxcity.jp/



星空コンサート「栗コーダーカルテット」がプラネタリウムにやってきた

■日時=3月25日(土)、午後7時~8時 ■対象=小学生以上の方 ※小・中学生は保護者同伴 ■内容=「ピタゴラスイッチ」や通称「やる気のないダースベイダーのテーマ」などでお馴染みの音楽グループ「栗コーダーカルテット」による、プラネタリウムの星空と音楽が融合した癒やし空間をお届けするコンサート ■定員=170人(先着順) ■費用=2,000円 ※小・中学生は800円 ■申込=窓口/ホームページからオンライン申請 ■申先=ギャラクシティ/地域学習センター など ※当日はギャラクシティのみ



都市農業公園

〒123-0864 鹿浜2-44-1

☎3853-4114 ☎3853-3729 🌐https://ces-net.jp/toshino/



季節の染め物「梅の枝染め」

■日時=3月4日(土)、午前10時~11時/11時30分~午後0時30分 ■対象=4歳以上の方 ※小学3年生以下の方は1人につき保護者1人の同伴が必要 ■内容=梅の枝から抽出した染液でハンカチに色をつける ■定員=各6人(先着順) ■費用=400円 ■申込=不要 ※当日午前9時から会場まで受け付け



▲模様を自分でつけて、オリジナルのハンカチを作ろう!

震災特別番組「星よりも、遠くへ」

■日時等=▷小学生以上の方(小・中学生は保護者同伴)…3月3日(金)、午後7時30分~8時15分 ▷どなたでも(就学前の子どもは保護者同伴)…11日(土)、午後0時50分~1時35分 ■内容=東日本大震災の東北の星空と被災者たちとの繋がりを描いた「星空とともに」の第2章となる、プラネタリウム版ドキュメンタリー作品を上映 ■定員=各170人(先着順) ■申込=不要 ※当日午前9時から会場整理券を配布

春のパステルアート教室

■日時=3月11日(土)、午前10時~11時30分/午後1時~2時30分 ■対象=中学生以上の方 ■内容=オリジナルの桜の型を使いパステルで色をつけて、ハガキサイズの作品を仕上げる ■定員=各10人(抽選) ■費用=1,100円 ■申込=電話 ■申込期間=2月26日~3月3日



学びで絆を
強めてみませんか

近所deまなびナビ

生涯学習施設・スポーツ施設の講座

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、一定のご協力をいただいたうえで開館(園)しています。掲載講座は対策を講じて開催予定ですが、状況によっては中止・延期になる場合があります。最新情報は各施設へお問い合わせください。

各施設をリレー形式で紹介!

講座の予約はインターネット(講座予約システム)からもできます

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

近所deまなびナビ 検索

！ 講座の申し込み共通事項

受け付け開始日=2月26日(日) 受付時間=午前9時~午後8時

※インターネット申し込みは、24時間受け付け(受け付け開始日は午後1時から)

※庁舎ホール(平日のみ)・平野運動場は、午前9時~午後5時受け付け

受け付け開始日の午前9時~午後1時は講座の開催施設のみで受け付け

《対象(◆マーク)》特に記載がない講座の対象は、「16歳以上の方」

《定員》往復ハガキ申し込みは抽選。事前申し込みは、講座により先着順または抽選

《費用》費用は合計金額(保険料・教材費などを含む)。70歳以上の方・障がいのある方は費用が割引となる講座あり(支払い時に証明書を提示)。支払い方法は申し込み時に確認

《申込》事前…電話・窓口またはインターネットで事前申し込み(一部ネット不可の場合あり)

当日…当日直接会場で申し込み

〒…開催施設へ往復ハガキの郵送による申し込み(住所・氏名(フリガナ)・生年月日(年齢)・電話番号、講座名(希望コース名)を記入 ※返信面にも宛名を記入)

※マークの下の日付必着。1人1通(親子講座に限り、親子の氏名(フリガナ)・性別・生年月日を記入。きょうだいで申し込みをする場合は、全員分記載)

★マークを除き、定員に達しない場合は3月20日(月)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

■ 講座の参加について

- 中学生以下の方が午後6時以降に参加する場合は、原則保護者の同伴が必要
- 妊娠中の方はスポーツ系の講座への参加不可
- 高血圧・心疾患の方はプールで開催する講座への参加不可

パソコン…パソコンなどの画面上から参加可能 …各施設のオススメ講座

【第11弾】自然に囲まれ、四季を感じる、だれもが主役になれる場所

佐野地域学習センター

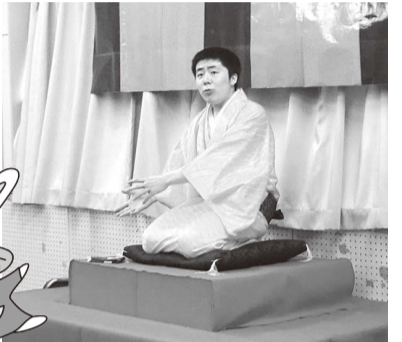
〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273



講座紹介 明治大学 落語研究会「佐野寄席」

立川志の輔さんなど各界に著名人を輩出している歴史ある落語研究会による寄席です。現役の大学生によるフレッシュな落語をお楽しみください。3種類の演目を予定しています(全席自由)。

気軽に落語を楽しんでね!



日時 3月21日(祝)、午後1時~2時

対象 どなたでも 定員 20人

申込 不要 ※当日直接会場へ

▲マスコットキャラクター「うさのさん」



区の東に位置する佐野地域学習センター。水辺と緑が豊かな自然環境に囲まれ、様々な講座をのんびりとマイペースで楽しめます。おりがみ、写真、囲碁・将棋など、予約なしで参加できるサロンも定期的で開催しています。



佐野地域学習センターが発行するミニコミ紙「REST」は、「川柳」「クロスワードパズル」「表紙絵の募集(子ども限定)」など、読者参加型の企画を豊富に掲載! ほかに、地域の歴史や商店・人物の紹介など、佐野の魅力が満載です。ぜひ一読ください!

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21内) ☎5813-3730					
1 第10回 高校生が集うオールあだち文化祭 ◆どなたでも	3/19(日) 午後1時~5時30分	90人	無料	当日	
2 オンライン ゼロから挨拶まで学ぶ 韓国語(13日制) ◆初めて韓国語を学ぶ16歳以上の方	4/4~6/27の毎週火曜日 午後7時~8時30分	会場: 15人 オンライン: 5人	10,950円	事前 先着	
3 オンライン 初心者でも楽しく学べる 中国語(12日制) ◆初めて中国語を学ぶ16歳以上の方	4/5~6/28の毎週水曜日 (5/3を除く) 午後7時~8時30分	会場: 15人 オンライン: 5人	12,560円		
4 女性のための ゆったりヨガ教室(11日制) ◆16歳以上の女性	4/7~6/30の毎週金曜日 (4/28, 5/5を除く) 午前9時30分~10時30分 午前11時~正午	各 35人	5,830円		
5 忍び寄る海洋酸性化の現状と予測	4/9(日) 午後1時30分~3時	50人	800円		
6 シニアによるシニアのための タブレット教室(3日制) ◆おおむね60歳以上の方	4/12(水)・19(水)・26(水) 午後1時~4時	10人	6,300円		
7 英語が話せなくても大丈夫! 実践英語入門(22日制) ◆中学校卒業程度の英語力がある16歳以上の方	4/14~9/22の毎週金曜日 (5/5, 8/11を除く) 午後7時~8時30分	26人	18,810円		
8 体と心のセルフケア リラックスヨガセラピー(14日制)	4/19~7/26の毎週水曜日 (5/3を除く) 午後7時10分~8時10分	35人	7,420円		
9 オススメ 宇宙のごみ問題 サステナブルな宇宙開発に向けて	4/22(土) 午前10時~正午	50人	800円		
10 オンライン 情報社会を生きる 社会人に! データサイエンス入門	4/23(日) 午前10時~正午	会場: 20人 オンライン: 20人	800円 (学生は500円)		
11 オンライン 若者からシニアまで がんと仕事の両立支援講座	4/23(日) 午後1時30分~3時	会場: 50人 オンライン: 20人	800円		
12 ★日本経済入門2023 円安・食料・エネルギー(3日制)	4/1(土)・8(土)・15(土) 午後2時~4時	50人	2,000円		3/20必着

★マークの講座のハガキ申し込みの宛名は「生涯学習センター あだち区民大学塾事務局」。問い合わせ先は☎5813-3759(平日、午後1時~4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				
1 体と心の調子を整える ヨガサークル体験(2日制)	3/11(土)・18(土) 午前10時~11時30分	10人	20円	事前 先着
2 これからも健康な身体 de いこう ◆30~49歳の方	3/18(土) 午後1時30分~2時30分	4人	500円	
3 レッツエンジョイ ファミリー体操 ◆2・3歳の子どもと保護者	3/19(日) 午前10時~11時	10組	800円	
4 フルートとピアノの コンサートA・B ◆A:小学生以下の方と保護者 ◆B:中学生以上の方	3/21(祝) A:午前10時~10時30分 B:午前11時~11時40分	A:25組 B:50人	無料	
5 オススメ 手びねりで作る 親子で陶芸体験 ◆小学生以下の方と保護者	3/26(日) 午前10時~正午	10組	2,550円	
6 気軽にできる元気体操 ◆おおむね65歳以上の方	3/27(月) 午後1時30分~3時	20人	470円	
7 はじめての太極拳(11日制)	4/4~6/13の毎週火曜日 午前9時15分~10時30分	20人	4,950円	
8 いきいき体操(11日制) ◆おおむね60歳以上の方	4/5~6/21の毎週水曜日 (5/3を除く) 午後1時30分~3時	55人	5,170円	
9 ちびっこ体操(7日制) ◆4歳~就学前の子ども	4/11~5/23の毎週火曜日 午後3時30分~4時30分	40人	3,290円	
10 はじめての ストレッチポール体験会	4/13(水) 午後1時15分~2時15分	20人	560円	
11 新米講師チャレンジ講座 「大人のシンプル美バレエ」(8日制) ◆16歳以上の女性	4/14~6/9の毎週金曜日 (5/5を除く) 午後7時30分~8時30分	10人	4,640円	
12 ダンス・マインド・フィット 美尻コース 宅トレ付き(4日制)	4/18~5/30の第1・3・5火曜日 午後7時30分~8時45分	25人	3,200円	
梅田地域学習センター 〒123-0851 梅田7-33-1(エル・ソフィア内) ☎3880-5322				
1 ラテン音楽に乗って 「ズンバ」でダンスエクササイズ	3/7(水)・14(水)・28(水) 午後7時30分~8時30分	各 40人	1回 810円	当日
2 ウォーキング&ストレッチ	3/9(木)・16(木)・23(木) 午後1時15分~3時15分	各 20人	1回 300円	

気づいてください ヘルプマーク



援助が必要な方のためのマークです。見かけたら思いやりのある行動をお願いします。■問先=お問い合わせコール ☎3880-0039 FAX3880-0041

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(エル・ソフィア内) ☎3880-5322				
3 歌声サロン「昭和歌謡」 ◆おおむね40歳以上の方	3/18(土) 午後2時～4時	120人	550円	当日
4 わくわくサイエンス 「ストロークライダーづくり」 ◆小学生	3/21(祝) 午前10時～11時	15人	100円	事前 先着
5 オススメ 梅田寄席 (古今亭駿菊・林家たけ平) ◆小学生以上の方	3/25(土) 午後2時～3時30分	50人	1,000円	当日
6 若返りのハーブで作る ハンガリーウォーター ◆16歳以上の女性	3/28(火) 午後7時～8時	15人	2,360円	事前 先着
7 Lコンサート「スプリングコンサート」 ◆どなたでも	4/8(土) 午後7時～8時30分	80人	1,000円	
興本地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370				
1 オススメ みんなで楽しく 子どもクラシックパレエ 教室 プレ体験A・B ◆A:3歳～就学前の子ども ◆B:小学生	3/23(木) A:午後4時～4時45分 B:午後5時～5時45分	各 5人	10円	
2 誰でも簡単 筆文字アートで 「ありがとう」を伝えよう	3/25(土) 午後2時～3時30分	10人	1,980円	
3 親子フットサル 体験レッスン in 興本 ◆4歳～小学2年生と保護者	3/25(土) 午後3時30分～4時30分	10組	1,340円	
4 小学生フットサル 体験レッスン in 興本 ◆小学1～4年生	3/25(土) 午後4時50分～5時50分	20人	670円	
5 ゼロからはじめる からだ 身体すっきりピラティス(4日制)	4/1～22の毎週土曜日 午後4時30分～5時20分	10人	3,120円	
6 プロが教えるバイオリン はじめて教室A・B(6日制) ◆A:小学生 ◆B:16歳以上の方	4/1・22、5/13・27、6/10・24 いずれも土曜日 A:午後5時～5時50分 B:午後6時～6時50分	各 6人	16,500円	
7 夜に向けてのゆったりリタイム アロマヨガ(4日制)	4/1～22の毎週土曜日 午後5時45分～6時35分	10人	3,120円	事前 先着
8 リラックスヨガ(10日制)	4/3～6/26の毎週月曜日 (4/17、5/15、6/19を除く) 午後1時30分～2時40分	40人	5,600円	
9 いつも健やか からだストレッチ教室(6日制) ◆おおむね65歳以上の方	4/3・10・24、5/8・22・29 いずれも月曜日 午後3時15分～4時25分	25人	2,700円	
10 みんなで踊ろう スコットランド のフォークダンス(11日制)	4/4～6/27の毎週火曜日 (4/18、5/2を除く) 午後1時15分～2時45分	16人	6,160円	
11 あれっと思うことが増えた方に 大人の音楽脳トレ(3日制) ◆おおむね50歳以上の方	4/7(金)・14(金)・21(金) 午前10時45分～11時45分	20人	1,650円	
12 基礎から学ぶ文字の整え方 「ひらがな楷書編」(4日制)	4/7～28の毎週金曜日 午後1時30分～3時	10人	2,680円	
13 強い心身を作ろう「空手教室」 (7日制) ◆小学生以上の方	4/7～5/26の毎週金曜日 (5/5を除く) 午後6時15分～7時15分	18人	4,660円	
14 パパもママも! 赤ちゃん抱っこダンス ◆首が据わった3カ月～抱っこ 可能な2歳の子どもの保護者	4/9(日) 午前10時30分～11時30分	5組	900円	
15 子連れOK ピラティスエクサ サイズ&美容リンパケア	4/12(水)・19(水)・26(水) 午前10時～11時	各 10人	1回 890円	
江南コミュニティ図書館 〒120-0046 小台2-4-18 ☎3913-0460 ※募集する講座はすべて電話、窓口のみの受け付けとなります。				
1 オススメ 水引で作る 蝶とすみれを フォトフレームに飾ろう ◆小学生と保護者	4/2(日) 午後2時～3時30分	8組	1,250円	事前 先着
江北地域学習センター 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522				
1 ゼロから始めよう 誰でも簡単マジック体験 ◆小学生以上の方 (小・中学生は保護者同伴)	3/4(土)・11(土)・18(土) 午後6時30分～7時30分	各 15人	1回 550円	事前 先着
2 合唱教室 名曲をおしゃれな リズムで楽しく歌おう ◆16歳以上の女性	3/13(月) 午前10時～正午	25人	330円	
3 オススメ 江北さくらマルシェ (展示・イベント・ コンサート・出展 など) ◆どなたでも	3/19(日) 午前10時～午後4時	なし	無料	当日
4 キレイな字を書こう 「ひらがな楷書編」(4日制)	4/7～28の毎週金曜日 午前9時30分～11時	12人	2,684円	
5 骨盤の歪みや腰痛を改善 優しいベリーダンス(7日制) ◆16歳以上の女性	4/7～5/26の毎週金曜日 (5/5を除く) 午後1時30分～2時30分	20人	3,920円	事前 先着
6 いつまでも健康を維持 元気いきいき体操(7日制) ◆おおむね60歳以上の方	4/7～5/26の毎週金曜日 (5/5を除く) 午後1時30分～3時	30人	3,150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				
ネイティブ講師と親子で楽しむ 英語レッスンA～C(5日制) ◆A:1～3歳の子どもの保護者 ◆B:4～5歳の子どもの保護者 ◆C:4～8歳の子どもの保護者	4/8・15・22、5/13・27 いずれも土曜日 A:午前9時30分～10時10分 B:午前10時30分～11時10分 C:午前11時30分～午後0時10分	各 7組	5,500円	
8 江北五色桜 歴史ウォーク	4/8(土) ※雨天時は9(日) 午前10時～午後0時30分	16人	340円	
9 ストレッチ de 体質・姿勢改善 (3日制)	4/11(火)・18(火)・25(火) 午後1時～2時	15人	2,010円	
10 ガーデニングサロン ◆どなたでも (小学3年生以下の方は保護者同伴)	4/13(木)・27(木) 午前10時～11時	各 10人	無料	事前 先着
11 大人からはじめるピアノ教室 初級・中級編(10日制) ◆初級:16歳以上の方 ◆中級:両手でピアノが弾ける 16歳以上の方	4/13～6/22の毎週木曜日 (5/4を除く) 初級:午後6時45分～7時45分 中級:午後8時～9時	各 10人	11,880円	
12 オリジナルアロマワックスパー 作り	4/19(水) 午前10時30分～正午	12人	1,760円	
13 みんなのポッチャ広場 ◆どなたでも (小学3年生以下の方は保護者同伴)	4/21(金) 午後3時30分～5時	15人	110円	
14 パパのベビーマッサージ ◆2～10カ月の子どもと父親	4/22(土) 午後2時～3時	6組	1,340円	
15 ママとベビーのふれあいタイム ◆2カ月～3歳の子どもの母親	4/26(水) 午前10時15分～午後0時15分	10組	無料	
佐野地域学習センター 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273				
1 ゆるめてほっこり 親子でふれあいストレッチ ◆2カ月～1歳の子どもの母親	3/10(金) 午前10時30分～11時30分	8組	650円	
2 気軽に簡単 指でござしパステルアート	3/14(火) 午後1時～3時	10人	700円	
3 からだ 身体と頭のやさしい体操 ◆おおむね65歳以上の方	3/15(水) 午前10時～11時30分	16人	400円	
4 オススメ うさの塾プレ講座 想像力・表現 力をはぐむ絵画教室A～C ◆A:3歳～就学前の子ども ◆B:小学1～3年生 ◆C:小学4～6年生	3/26(日) A:午後1時～1時40分 B:午後2時～3時 C:午後3時30分～4時30分	各 8人	500円	事前 先着
5 産後ママのための ママフィットネス with ベビー ◆2カ月～1歳の子どもの母親	3/27(月) 午前10時～11時	10組	650円	
6 春を感じる フラワーアレンジメント	3/27(月) 午後2時～4時	12人	3,000円	
7 女性のためのヨガ(7日制) ◆16歳以上の女性	4/4～7/18の第1・3火曜日 (5/16を除く) 午後5時30分～6時30分 午後7時～8時	各 6人	3,920円	
8 元気いきいき体操A・B(7日制) ◆おおむね60歳以上の方	4/7～5/26の毎週金曜日 (5/5を除く) A:午前11時～午後0時30分 B:午後1時30分～3時	A:25人 B:40人	3,080円	
鹿浜地域学習センター 〒123-0864 鹿浜6-8-1 ☎3857-6551				
1 鹿浜ラジオ体操 ◆どなたでも	3月の平日 (3/13(月)・21(祝)を除く) 午前8時40分～8時50分	各 15人	無料	当日
2 鹿浜スポーツクラブ 明日のための体ほぐしヨガ	3/1～29の毎週水曜日 (3/22を除く) 午後7時～8時	各 10人	1回 810円	
3 鹿浜うたごえサロン	4/5(水) 午後1時30分～3時30分	30人	500円	
4 からだ 心も身体もすっきり太極拳 (12日制) ※初回のみお試しレッスン可	4/6～6/29の毎週木曜日 (5/4を除く) ※お試しレッスンは4/6 午後1時30分～3時	25人	6,000円 (お試し 500円)	
5 しなやかなからだをつくる ペルビックストレッチ お試しレッスン	4/7(金) 午前10時30分～11時30分	20人	810円	事前 先着
6 バランス能力アップ きつずトランポリン お試しレッスン ◆5歳～小学生	4/12(水) 午後4時～5時	24人	450円	
7 しなやかなからだをつくる ペルビックストレッチ(6日制)	4/14～5/26の毎週金曜日 (5/5を除く) 午前10時30分～11時30分	20人	4,860円	
8 元気いっぱいキッズ体操(6日制) ※初回のみお試しレッスン可 ◆3歳～就学前の子ども	4/14～5/26の毎週金曜日 (5/5を除く) ※お試しレッスンは4/14 午後3時30分～4時30分	40人	2,700円 (お試し 450円)	
9 ジュニア体操 基礎運動編(6日制) ※初回のみお試しレッスン可 ◆小学生	4/14～5/26の毎週金曜日 (5/5を除く) ※お試しレッスンは4/14 午後4時40分～5時40分	45人	2,700円 (お試し 450円)	

10面に続きます▶

区内全域で歩行喫煙・
ごみのポイ捨ては禁止です



問先=美化推進係
☎3880-5856



区役所へは電車やバスをご利用ください



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				
10 もうすぐこどもの日 「かしわもち」をつくろう ◆小学生と保護者	4/22(土) 午後1時~3時	10組	1,950円	事前 先着
11 日曜日親子で ハワイアンリトミック ◆6カ月~3歳の子どもと保護者	4/23(日) 午前10時~10時45分	10組	990円	
新田地域学習センター 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931				
1 オンライン講座 お家で気軽に ヨガを行いましょ ◆Zoom環境のある方	3/15(水)、午前0時~ 3/28(火)、午後11時59分 ※期間中はいつでもZoom で配信動画の視聴可	20人	無料	事前 先着
2 料理教室 肉まんとおまん ◆Zoom環境のある方	3/16(木) 午前10時30分~午後1時30分	12人	600円	
3 パッチワークでキャンディー ボックスを作りますよ	3/17(金) 午前10時~正午	10人	2,050円	
4 親子パン教室 似顔絵パンを作ろう ◆小学生と保護者	3/21(祝) 午前10時30分~午後1時30分	8組	1,895円	事前 先着 [ネット不可]
5 みんなで楽しく 親子体操サークル体験(2日制) ◆7カ月~就園前の子どもと保護者	3/22(水)・29(水) 午前10時~11時	15組	40円	事前 先着
6 春のミニコンサート ピアノと歌をたのしもう ◆どなたでも (就学前の子どもは保護者同伴)	3/22(水) 午後3時~3時30分	15人	無料	当日
7 飛鳥山公園ほか江戸名所の 歴史探索	3/24(金) 午前10時~午後0時30分	16人	300円 (交通費は実費)	事前 先着 [ネット不可]
8 男の料理 チキン南蛮と 小松菜の胡麻和えほか ◆16歳以上の男性	3/25(土) 午前10時30分~午後1時	12人	1,500円	事前 先着
9 パティシエが教える フルーツロールケーキ	3/28(火) 午前11時~午後1時30分	8人	3,090円	
10 ヤクルト出張セミナー 免疫力を上げる食事と運動	3/29(水) 午前10時30分~11時45分	20人	無料	
11 春の不調はこれで改善 簡単セルフケアとマッサージ ◆16歳以上の女性	3/31(金) 午後7時~8時	12人	880円	
12 一緒に踊ろう こどもHIPHOP ダンスサークル体験(2日制) ◆小学2~5年生	4/1(土)・8(土) 午後2時~3時	10人	20円	
13 ちびっこ体操(9日制) ◆4歳~就学前の子ども	4/12~7/12の毎週水曜日 (4/26,5/3・24・31,6/28を除く) 午後3時30分~4時30分	20人	4,050円	
竹の塚地域学習センター 〒121-0813 竹の塚2-25-17 ☎3850-3107				
1 歌声サロン「昭和歌謡」 ◆どなたでも	3/8(水) 午後2時~4時	100人	550円	当日
2 心と体の柔軟レッスン フェル デンクライスメソッド体験会	4/3(月) 午後6時40分~7時50分	30人	1,000円	事前 先着
3 サズデー・ダンシング・キッズ (9日制) ◆小・中学生	4/6~6/29の毎週木曜日 (4/20,5/11・18,6/15を除く) 午後6時~7時	20人	5,940円	
4 ストリートダンスクラス(9日制) ◆中学生以上の方	4/6~6/29の毎週木曜日 (4/20,5/11・18,6/15を除く) 午後7時10分~8時10分	20人	8,550円	
5 チューズデー・ダンシング・キッズ (11日制) ◆小・中学生	4/11~6/27の毎週火曜日 (5/30を除く) 午後5時~6時	20人	7,260円	
6 ニコニコサロン 「五感リトミック」(2日制) ◆2カ月~2歳6カ月の子どもと保護者	4/14(金)・21(金) 午前10時~10時55分	25組	1,700円	
7 コンサート 「スプリングコンサート」 ◆小学生以上の方 (小学生は保護者同伴)	4/16(日) 午後2時~4時	300人	1,000円	事前 先着 [ネット不可]
8 遊びながら運動神経UP ちびっこ体操 体験会 ◆3歳~就学前の子ども	4/17(月) 午後3時30分~4時30分	15人	660円	事前 先着
中央本町地域学習センター 〒121-0011 中央本町3-15-1 ☎3852-1431				
1 明治安田生命 「女性のための 健康づくり栄養講座」 ◆16歳以上の女性	3/26(日) 午前10時~11時30分	15人	無料	事前 先着
2 ヘルシーエクササイズ(13日制)	4/3~7/24の毎週月曜日 (5/8,6/12,7/10・17を除く) 午前10時~11時30分	25人	7,020円	
3 こども英語でイースター パーティーA・B(2日制) ◆A:3歳~就学前の子ども ◆B:小学生	4/4(火)・5(水) A:午前10時30分~11時20分 B:午前11時30分~午後0時20分	各 10人	1,600円	
4 楽に生活できる体づくり ロコモ体操(8日制) ◆おむね50歳以上の方	4/6~7/20の第1・3・5木曜日 (5/4を除く) 午前10時~11時30分	25人	4,320円	

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
中央本町地域学習センター 〒121-0011 中央本町3-15-1 ☎3852-1431				
5 フライデーHIPHOPレッスン A・B(15日制) ◆A:5歳~小学生 ◆B:小・中学生	4/7~7/28の毎週金曜日 (5/19,6/9を除く) A:午後3時55分~4時55分 B:午後5時~6時	各 20人	9,900円	事前 先着
6 基礎から学ぶ空手教室(4日制) ◆5歳~小学生	4/7~28の毎週金曜日 午後7時~8時	20人	1,640円	
7 こども体操A・B(8日制) ◆A:4歳~就学前の子ども ◆B:小学生	4/11~5/30の毎週火曜日 A:午後3時30分~4時30分 B:午後4時40分~5時40分	各 40人	3,440円	
8 お家でできる筋力UP エクササイズ(8日制)	4/12~7/26の第2・4水曜日 午後1時~2時30分	25人	4,880円	
東和地域学習センター 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201				
1 トラディショナルヨガ	4/1(土)・15(土) 午前10時30分~11時30分	各 15人	1回 500円	事前 先着
2 K-POPで踊ってみようA・B ◆A:小学1~3年生 ◆B:小学4年生~中学生	4/2(日) A:午前11時~正午 B:午後1時~2時30分	各 20人	500円	
3 金曜夜のZUMBA	4/7~28の毎週金曜日 午後7時~8時	各 20人	1回 500円	
4 美しい姿勢になる 美背柱ヨガ	4/8(土)・22(土) 午前10時30分~11時30分	各 15人	1回 600円	
5 東和将棋サロン ◆どなたでも	4/15(土) 午後2時~4時	14人	300円 (小学生以下 の方は無料)	
6 おやこでぺたぺた! オリジナルTシャツをつくろう ◆2歳~就学前の子どもと保護者	4/29(祝) 午前10時30分~11時30分 午後1時30分~2時30分	各 8組	1回 1,500円	
7 実験で学ぼう! Dr.ナダレンジャーの防災教室 ◆どなたでも	4/30(日) 午前11時~正午	40人	800円	
舎人地域学習センター 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008				
1 ハワイアンリトミック ◆6カ月~3歳の子どもと保護者	3/2(木)・16(木) 午前10時~10時45分	各 8組	1回 990円	事前 先着
2 夜デトックスヨガ	3/3(金)・17(金) 午後6時30分~7時45分	各 20人	1回 550円	
3 ママと一緒に親子体操プレ ◆あんよができる1歳6カ月~ 3歳の子どもと母親	3/27(月) 午前10時~11時	12組	600円	
4 子ども体操プレA・B ◆A:3~5歳の子ども ◆B:4~6歳の子ども	3/27(月) A:午後3時30分~4時30分 B:午後4時40分~5時40分	各 15人	500円	
5 園芸ボランティア 「とねりガーデナーズ」 養成講座 ◆小学生以上の方 (小・中学生は保護者同伴)	4/2(日) 午前10時~11時30分	15人	無料	
6 子ども英会話A~C(12日制) ◆A:小学1・2年生 ◆B:小学3~6年生 ◆C:小学5年生~中学生	4/5~7/19の毎週水曜日 (5/3・10・17,6/28を除く) A:午後3時30分~4時30分 B:午後4時40分~5時40分 C:午後5時50分~6時50分	A・B: 各 20人 C: 10人	A・B: 8,640円 C: 14,880円	
7 親子で楽しむヨガ ◆7カ月~2歳の子どもと母親	4/12(水)・26(水) 午前10時~10時50分	各 10組	1回 650円	
8 大人クラシックバレエ サークル体験 入門・初級(2日制) ◆16歳以上の女性	4/26(水)・5/10(水) 入門:午前9時45分~10時25分 初級:午前10時30分~11時45分	各 10人	20円	
花畑地域学習センター 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618				
1 ポールを使い簡単 ノルディック ウォーキングで花畑散歩	3/3(金)・10(金)・17(金) 午前10時~11時30分	各 8人	1回 220円 (用具レンタル の方は別途280円)	当日 用
2 バーチャルリアリティで カラダを動かそう ◆13歳以上の方	3/26(日) 午後2時~3時 午後3時~4時	各 2人	無料	事前 先着
3 大人のわたしでも楽しめる 優しい塗り絵広場	3/28(火) 午前10時~正午	20人	650円	
4 骨盤の歪みを整えて美しい姿勢 になるエクササイズ(7日制) ◆16歳以上の女性	4/4~5/30の毎週火曜日 (4/11,5/2を除く) 午前10時~11時30分	20人	3,920円	
5 フィットネス・キックボクシング (4日制)	4/4~25の毎週火曜日 午後7時20分~8時20分	14人	2,520円	
6 楽しみながら全集中 コーディネーションA・B(4日制) ◆A:3歳~小学2年生 ◆B:小学3~6年生	4/6~27の毎週木曜日 A:午後4時15分~5時 B:午後5時15分~6時	各 20人	2,240円	
7 字が綺麗になる ペン字書道教室(2日制)	4/6(木)・20(木) 午後7時30分~8時30分	20人	1,180円	
8 久しぶりの体操でも大丈夫 ヘルシーエクササイズ(7日制)	4/7~5/26の毎週金曜日 (5/5を除く) 午後1時30分~3時	20人	3,150円	

あだち広報に広告を掲載しませんか?

5年5月10日号~6年4月25日号の空き枠について、2月28日(火)から先着順で申し込みを受け付けます。くわしくは区のホームページをご覧ください。■問先=広報係 ☎3880-5815



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				
9 いつまでも元気で健康に過ごすためのいきいき体操(6日制) ◆おおむね60歳以上の方	4/12～5/24の毎週水曜日(5/3を除く) 午後1時30分～3時	40人	2,700円	事前 先着
10 骨盤の調整・筋膜ストレッチ「ベルヴィス®」(6日制) ◆18歳以上の方	4/12～5/24の毎週水曜日(5/3を除く) 午後1時50分～3時	20人	3,480円	
11 幼児向け 感性を刺激する楽しい工作&絵画教室(3日制) ◆3歳～就学前の子ども	4/13(木)・20(木)・27(木) 午後3時30分～4時30分	15人	1,440円	
保塚地域学習センター 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502				
1 一日頑張ったカラダを癒やす夜のぐっすりヨガ	3/16(木) 午後7時30分～8時30分	8人	740円	事前 先着
2 私のためのアロマ香水とアロマストーン作り	3/29(水) 午後1時30分～3時	10人	2,640円	
3 楽しくゆるトレ教室 ◆おおむね50歳以上の方	4/3(月) 午後1時30分～2時30分	20人	550円	
4 クラシックバレエサークル体験A～C(4日制) ◆A:3歳～小学1年生 ◆B:小学2～4年生 ◆C:小学5年生以上の方	4/4～25の毎週火曜日 A:午後4時～5時 B:午後5時10分～6時25分 C:午後6時30分～7時50分	各5人	40円	
5 オススメ バランスボールでゆる筋トレ体操(6日制)	4/6～6/15の第1・3木曜日 午後1時30分～2時30分	12人	3,300円	
6 じっくり太極拳A・B(12日制) ◆A:おおむね40歳以上の初心者 ◆B:おおむね40歳以上の経験者	4/7～6/30の毎週金曜日(5/5を除く) A:午前9時10分～10時30分 B:午前10時45分～午後0時15分	A:15人 B:20人	6,720円	
7 太極拳からステップアップ太極剣クラス(6日制) ◆おおむね40歳以上の方	4/11～6/27の第2・4火曜日 午前10時～11時30分	12人	3,660円	
8 ダンス・マインド・フィット美尻コース 宅トレ付き(4日制)	4/12～5/24の第2・4水曜日 午後7時30分～8時45分	14人	3,200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				
1 小学生水慣れクラス(3日制) ◆泳げない小学生	4/4(火)・11(火)・18(火) 午後4時30分～5時20分	12人	4,500円	事前 先着
2 5・6歳水泳教室(3日制) ◆5歳～就学前の子ども	4/6(木)・13(木)・20(木) 午後4時30分～5時20分	12人	4,500円	
3 短期クロール息継ぎクラスA・B(3日制) ◆呼吸無しクロールができる小学生 ※A・Bの重複申し込み不可	A:4/6(木)・13(木)・20(木) B:4/7(金)・14(金)・21(金) 午後5時30分～6時20分	各12人	4,500円	
4 小学生水泳教室(7日制) ◆小学1・2年生	4/8～6/10の毎週土曜日(4/15・29・5/20を除く) 午後4時30分～5時20分	20人	4,970円	3/10必着
5 オススメ 大人の初めて水中運動クラス(4日制) ◆おおむね50歳以上の方	4/18(火)～21(金) 午後0時30分～1時20分	10人	5,500円	事前 先着 [ネット不可]
千住スポーツ公園 〒120-0044 千住緑町2-1-1 ☎3879-7643 ※千住スポーツ公園の講座の問い合わせは総合スポーツセンター(下記参照)へ				
1 ひめトレプラス(7日制) ◆16歳以上の女性	4/10～6/12の毎週月曜日(4/17・5/15・29を除く) 午後1時30分～2時30分	18人	3,920円	事前 先着
2 オススメ ママピクス(6日制) ◆5カ月～1歳5カ月の子どもと母親	4/14～5/26の毎週金曜日(5/5を除く) 午後1時45分～2時45分	10組	4,140円	

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
千住スポーツ公園 〒120-0044 千住緑町2-1-1 ☎3879-7643 ※千住スポーツ公園の講座の問い合わせは総合スポーツセンター(下記参照)へ				
3 アロマと呼吸体操&ストレッチ	4/14(金) 午後3時30分～4時30分	20人	920円	事前 先着
総合スポーツセンター 〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211				
1 フィットネス・フラ(10日制)	4/3～7/3の毎週月曜日(4/10・5/8・22・6/12を除く) 午前10時～11時	25人	5,600円	事前 先着
2 お気軽体操(10日制) ◆おおむね60歳以上の方	4/3～7/3の毎週月曜日(4/10・5/8・22・6/12を除く) 午前10時～11時10分	25人	5,600円	
3 月曜ヨガ(10日制)	4/3～7/3の毎週月曜日(4/10・5/8・22・6/12を除く) 午後7時～8時15分	25人	5,600円	
4 姿勢改善ストレッチポール® A・B(11日制)	A:4/4～6/20の毎週火曜日(5/23を除く) 午後1時15分～2時15分 B:4/7～6/23の毎週金曜日(5/5を除く) 午後7時15分～8時15分	A:24人 B:20人	6,160円	
5 トリム体操(11日制) ◆おおむね50歳以上の方	4/5～6/21の毎週水曜日(5/3を除く) 午前10時～11時30分	30人	6,160円	
6 楽しくストレッチ体操(12日制)	4/5～6/28の毎週水曜日(5/3を除く) 午前10時20分～11時40分	23人	6,720円	
7 フットセラピーピクス(11日制)	4/7～6/23の毎週金曜日(5/5を除く) 午前10時15分～11時15分	40人	6,160円	
8 元気いきいき体操(10日制) ◆おおむね60歳以上の方	4/7～6/23の毎週金曜日(5/5・26を除く) 午後1時～2時30分	50人	5,600円	
9 ひめトレプラス(10日制) ◆16歳以上の女性	4/7～6/23の毎週金曜日(5/5・26を除く) 午後1時15分～2時15分	20人	5,600円	
10 ヘルシーエクササイズ(11日制)	4/7～6/23の毎週金曜日(5/5を除く) 午後2時～3時30分	30人	6,160円	
11 テニスステップアップ教室(8日制) ◆16歳以上の初心者	4/8～6/3の毎週土曜日(4/29を除く) (予備日6/10・17・24) 午前9時30分～11時	26人	13,280円	
12 オススメ ボディーシェイプ(6日制)	4/11～5/16の毎週火曜日 午前10時20分～11時50分	30人	3,360円	
13 わいわいエアロピクス(10日制)	4/13～6/22の毎週木曜日(5/4を除く) 午後7時15分～8時25分	30人	5,600円	
14 キッズサッカー(9日制) ◆小学1・2年生	4/17～7/3の毎週月曜日(5/8・22・6/12を除く) 午後4時～5時30分	40人	3,960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				
1 オススメ アクアエクササイズ	3/2～23の毎週木曜日 午前11時30分～午後0時20分	各30人	1回 660円	当日 持
2 フィンスイミング ◆25m泳げる16歳以上の方	3/3～24の毎週金曜日 午後0時30分～1時20分	各10人	1回 660円	
平野運動場 〒121-0076 平野2-12-1 ☎3883-8079				
1 オススメ グラウンドゴルフ広場	3/6(月)・20(月) 午前10時～正午	各25人	1回 310円	当日 用

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広報係へ ☎3880-5815

「元気なあなた」でいるために毎年、健診を受けましょう!

◆令和5年度の「受診券」が届いたら、早めに健診を受けましょう!

※令和3年度に足立区立小学校6年生の皆さん、足立区立中学校3年生の皆さんから標語を募集し、この広告で優秀作品を掲載しました。
※令和5年度の広告でも、令和4年度に募集した標語の優秀作品を掲載する予定です。

メタボ先生
令和3年度「特定健診受診勧奨の標語キャンペーン」優秀作品

大切なあなたを守る 特定健診
島根小学校6年 高岡 成

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)

福祉葬 24時間受付
ご対応致します

孝行舎
無料 ご相談・お見積り

区民のお葬式

式を行わない火葬のみ 通夜を行わない1日のお葬式

火葬式プラン 1日葬プラン

「区民のお葬式」は「火葬式(直葬)」と「1日葬」に特化した安心価格のプランです。
町屋斎場・四ツ木斎場・谷塚斎場・右記ホールで施行できる新プランです!!

安心価格
10名前後の家族葬用
提携ホールもご案内できます

足立区役所から一番近くの葬儀社

株式会社 孝行舎
東京都足立区中央本町 1-19-2
365日 24時間受付 **0120-81-5548**
はい こうこうしゃ
一般葬・大型葬・2日葬も通常プランにて承っております。詳しくはお問合せ下さい。

雨漏検査!!

難解な雨漏りを即解決

特殊検査液で雨漏り原因をピンポイント解明! 壁、天井のしみをみつけたらまず、ご一報下さい

検査・修繕 見積 修繕費の無駄はカット 無料

03-5876-5801

株式会社サーベイ
東京都葛飾区立石 7-31-7



あなたの好きなお店の ラーメン

過去最多総推薦数
4,287件!



区内の輝いているお店を募集・発表し、地域の活性化をめざす魅力発信事業「あだちの輝くお店セレクション」。皆さんからの推薦で決定した上位10店舗とおすすめの一品を発表します。
問先=商業振興係 ☎3880-5865 ▲くわしくはコチラ



**中華を極めた店主が作る
ウマ辛痺れの担々麺**
チャーシュー濃厚担々麺
らあめん 雅知
伊興本町1-10-1



**昭和43年創業の懐かしい味に
心も体もほっとする**
肉絲湯麺(肉そば)
中国料理 辰善
神明南2-7-18



**旨味の異なる3種類の
塩をブレンドしたスープが自慢**
特選塩らーめん
らーめん しおの風
竹の塚6-24-16



**丁寧に炊いた豚骨スープを
塩だれで整えた一杯**
中華そば
中華そば専門 田中そば店 足立本店
保塚町1-20



**自家製調味料で作る無化調の
スープは飲み干せると評判**
担々麺
担々麺 琉帆(RuPaN)
栗原1-18-8



**豚の頭からつま先まで
3日間煮込んだスープ**
らーめん
博多長浜らーめん 田中商店
一ツ家2-14-6



**旨味たっぷり醤油スープに
餅と三つ葉がアクセント**
桔梗特製淡麗醤油らーめん
らーめん 桔梗と空
西新井栄町1-12-8



**もちもちな自家製太麺は
良質な小麦の風味が自慢**
つけそば(並盛)
中華そば わた井
谷中2-9-2



**麺、スープ、食器、雰囲気
すべてにこだわる至極の一杯**
三種のチャーシューつけめん
つけめん さなだ
千住3-6-1



**魚介香る濃厚スープは
煮干し好きにはたまらない**
特製濃厚煮干しそば
麺屋 音
千住3-60



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広報係へ ☎3880-5815

**確かな家族葬を約束する
千代田セレモニー**

千代田 西新井ホール
東京都足立区西新井本町 2-28-4

千代田 城北ホール
東京都足立区綾瀬 5-19-8
町屋斎場・谷塚斎場での家族葬もお手伝いします

家族葬のご依頼・事前のご相談は
24時間・365日受付

通話無料 **0120-16-9876**

KUMON
くもん書写教室の先生になりませんか

女性向け教室開設説明会 (時間は、渋谷・流山・北千住会場 10:00~12:00 東京会場 10:30~12:30)

- 渋谷 3/6(月)・29(水) 渋谷ヒカリエ 11階 ヒカリエ カンファレンスルームB (各線「渋谷駅」直結)
- 流山 おおたかの森 3/7(火) スターツおおたかの森ホール 2階 会議室 (つくばエクスプレス・東武アーバンパークライン「流山おおたかの森駅」北口より徒歩1分)
- 東京 3/14(火)・23(木) 丸の内センタービル 18階 会議室 (JR「東京駅」丸の内北口徒歩3分、東京メトロ「東京駅」・「大手町駅」直結)
- 北千住 3/17(金) 千住ミルデイス 番館 10F シアター1010 講義室 (千代田線・半蔵門線・日比谷線「北千住駅」西口より徒歩1分(4番出口直結))

オンライン説明会 (約1時間)
3/10(金)14:00~ 3/22(水)15:00~
3/13(月)15:00~ 3/28(火)11:00~
3/16(木)11:00~

WEBサイトまたはフリーダイヤルでの事前予約が必要です

当日ご都合の悪い方はお気軽にお問い合わせください。オンラインも対応しています。
※25歳~60歳(女性)の方にお願いしています。

指導者養成プログラムで未経験でも安心!

公文書写 先生 検索

3月無料体験学習(3/11~3/31)生徒募集!

ペン習字 かきかた 筆ペン 毛筆

公文書写は全国10万人の方が学ぶ書写団体です
公文エルアイエル ☎0120-410-297
〒100-0005 東京都千代田区丸の内1-6-1 丸の内センタービル18F

入園・入学の記念に

幼稚園へ・小学・中学・大学へと
思い出に残る一枚を写真館で

六切1ポーズ¥14,300(税込)~

この広告をご持参のお客様には
価格を10%OFFに致します
期間:4月30日まで

お問合せ・資料のご請求は下記まで
須賀写真館
https://www.photostudio-suga.co.jp
☎03-3883-8210
足立区西保木間1-1-6-2
(金曜日・第4木曜日 定休) 駐車場完備