

2023年(令和5年)

1月25日 第1896号

〒 足立区  
〒 報道広報課  
〒 120-8510 足立区中央本町1-17-1  
☎ 3880-5111 (代表)  
☎ 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 ☎3880-0041

# あだち<sup>90</sup> ち 広報

区制90周年特別企画

挑み続ける、90歳。

なかだい たつや  
俳優 仲代 達矢

— 全身全霊で舞台に立つ —

インタビュー・公演情報は2面へ

プロフィール

仲代 達矢(90歳)

1932年、東京生まれ。俳優座付属養成所を経て、数多くの舞台や映画作品に出演。また、俳優育成のための私塾「無名塾」を1975年に設立、全国で公演を行う。主な出演作に、舞台「ハムレット」「四谷怪談」、映画「人間の条件」「乱」など。2015年度文化勲章受章。俳優人生70年を超え、約10年前に演じた話題作「バリモア」に今年再び挑む。

撮影協力/無名塾

3月16日~23日

シアター1010で舞台『バリモア』を上演!

■問先=広報係 ☎3880-5815



# 90歳で再び挑む、一人芝居。 原点である舞台への情熱を語る。

日本を代表する俳優の一人、仲代達矢さん。足立区と同じ90歳にして、今なお現役で芝居と向き合う原動力はどこからくるのでしょうか。今年3月、足立区の「シアター1010」で行われる舞台『バリモア』の公演を前に、71年におよぶ俳優人生を振り返りながら、舞台に懸ける想いを語っていただきました。■問先=広報係 ☎3880-5815



▲インタビューのロングバージョンはコチラ

## 「心配性」だから、準備は徹底的に

2022年の12月で90歳になりました。足立区も2022年に区制90周年を迎えたそうなので、私と同年ですね(笑)。自分が90歳まで生きるとは思っていなかったし、ましてや現役で役者を続けていられるなんて思ってもいませんでしたよ。私は心配性だから、しょっちゅう医者に行くんです。そのおかげで、大病もせずこの歳までやってこられたのかな。

役者としても心配性でね。いまだに「今度の舞台、大丈夫かな」なんて思うと眠れなくなる(笑)。セリフは大丈夫か、声はちゃんと出るか。常に心配だから、その分、事前の準備は徹底的にします。その繰り返しで、70年以上、役者としてなんとかやってこられたんじゃないかと思えます。

子どものころは人前に出るのが苦手な引っ込み思案だったけど、「役を演じる」ことで、そんな自分を打破してきた人生だったのかもしれない。

## 「もっとうまくなりたい」が原動力

私は1932年の生まれで、戦中戦後の物のない時代に育ちました。7歳のときに父を亡くしたこともあって家は貧しくて、高校を出てから色々な仕事をしました。あるとき、仕事仲間から「おまえ、顔がいいから役者にでもなれよ」と言われて、映画を観るのは好きだったので、それもいいかなと



思って俳優座付属養成所の門を叩いたのが19歳のときです。そこで芝居の基礎を叩きこまれて、映画の仕事を始めました。そのころは日本映画の黄金期と呼ぶべき時代でした。黒澤明監督、小林正樹監督、成瀬巳喜男監督などの名監督、三船敏郎さんや高峰秀子さんなどの名優と仕事をしながら芝居の技を身体で覚えていきました。

役者というのは、脚本に書かれたセリフの本質を理解するという意味ではアーティストの面もありますが、最終的に自分の身体を使って表現するという意味ではアスリートのようなところがあります。ただ、アスリートであ

れば、30~40代で現役を引退するんですけど、役者は、その年齢に応じて演じられる役があるから、体と頭がしっかりしていれば続けられるんですね。

90歳で現役の役者を続ける原動力とは何か、と聞かれたら、「もっとうまくなりたい」という思いがあることでしょうか。一つの作品を終えると、「あそこはもっとこうすればよかったな」と思うことが、今でもしょっちゅうあります。「次はもっとこうしよう」と思うから、いまだに続けられているのかもしれない。

## 「名優」にあぐらをかいている場合じゃない

舞台が自分の原点であり、役者としての軸だというのは今も変わりません。足立区の「シアター1010」で3月に行う舞台『バリモア』は、81歳のときに初演した作品(上演時間約85分の一人芝居)です。かつてハリウッドで華々しく活躍した俳優 ジョン・バリモアが、年老いて落ちぶれて、それでも再起を果たそうと舞台のリハーサルに挑む姿をどこか自虐的に描いた作品です。人生の光と影、そして再び光を求める生きざまを、観る方の人生とも重ねてご覧いただけるのではないかと思います。



シアター1010は2004年に開館。総客席数701席。本格的な演劇の上演に最適

舞台に立つのは私一人。覚えるセリフ量が膨大で稽古も大変ですが、90歳になった今の自分がどう演じ切れるのか、あえて自分にプレッシャーをかけようと思ったんです。負けず嫌いなのかな(笑)。役者は年齢を重ねると「名優」扱いされますが、この歳になると若い人の何倍も努力をして精進しないと追いつけません。それを自覚したうえで、どこまでやれるのか。「名優」と言われることにあぐらをかいている場合じゃないんです(笑)。

## シアター1010は「あだちの宝」

私は全国の色んな劇場で芝居をしますが、ある程度の規模の劇場は音楽のコンサート用に造られた建物が多いんです。演劇に使う場合、声が響きすぎてしまって、お客さん一人ひとりに声を届かせるのに少し苦労する。私が名誉館長を務めている石川県の「能登演劇堂」は、全国でも数少ない演劇専用の劇場として設計されています。2022年に「左の腕」という舞台で使わせていただいた足立区の「シアター1010」も、(専用ではないものの)演劇のために造られたこともあって、とても素敵な劇場でした。実際に舞台に立って演じてみたら、声が広がり過ぎることもなくて、とてもやりやすかった。観客と演者の距離が近く、お客さんにしっかり声を届けるのに最適な広さです。



2022年「左の腕」でも主演を務め、台本作成にも関わった

2022年3月には、この施設内のギャラリーで記念展(足立区制90周年記念イベント 仲代達矢 役者七十周年記念展 1952-2021)も開催してもらいました。自分の過去を振り返るのはあまり好きじゃなかったんですが、70年の節目として、これまで関わった作品に関する資料や衣装などを展示してもらいました。ギャラリーや劇場という文化的な施設が駅のすぐそばにあるのは、大変素晴らしいなと思いましたね。足立区の宝ですよ。この劇場で、90歳になった私の『バリモア』を皆さんに観ていただけるのがとてもうれしくて、今からワクワクしています。終わったとき、「ああ、もう一本やりたい」と思うかもしれないので、「これが最後の舞台」とは言いたくないんですが、もしかすると、これが最後になるかもしれません。そのつもりで、全身全霊をかけて挑むつもりです。



2022年3月の記念展では過去に演じた役の衣装などを展示

3月16日~23日  
シアター1010で上演!

## バリモア

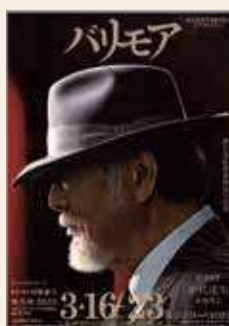
作:ウィリアム・ルース/翻訳・演出:丹野郁弓/出演:仲代達矢 赤羽秀之(声)

波乱万丈の人生を送ったアメリカのスター俳優 ジョン・バリモア。アルコール依存症となり破滅しかけたなかで、再起をかけた舞台のリハーサルに挑むバリモアの姿を、仲代達矢が演じる。

■料金=S席(1階)9,000円/A席(2階)6,500円

■問先=シアター1010チケットセンター

☎5244-1011



◀公演の情報やチケットの購入方法など、くわしくはコチラ

## 仲代達矢さんのサイン色紙を5人にプレゼント!

■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)、年齢、電話番号、本特集の感想をハガキで送付 ※1人1回のみ申し込み可 ■期限=2月6日(月)必着 ■申・問先=報道広報課 広報係 ☎120-8510中央本町1-17-1

☎3880-5815

※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。



## 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1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  
 ▶[くわしくはコチラ](#)



### 区役所庁舎ホールでの 新型コロナウイルスワクチン接種が 1月28日(土)で終了

※1月の予約不要接種の実施はありません。

足立区医師会館や区内医療機関では、引き続き接種を実施しています。予約方法など、くわしくは区のホームページをご確認ください。

予約方法など、くわしくはコチラ▶



「感染したかな」と思ったら、まずはかかりつけ医に、いない方は医療機関の発熱外来、それらが難しい方は下記にご相談ください



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	医療機関案内専用ダイヤル (年中無休、24時間)	☎5320-4327 ☎5320-5971 ☎5320-7030
足立区PCR検査予約専用ダイヤル (平日、午前9時～午後5時)	☎3880-5051	FAXなどによる相談(聴覚障がいのある方などが対象。原則回答は平日、午前9時～午後6時。専用の相談票あり)	☎5388-1396
東京都発熱相談センター (年中無休、24時間)	☎5320-4551 ☎5320-4411 ☎6258-5780 ☎5320-4592		

※「東京都臨時オンライン発熱診療センター」開設中。くわしくは区のホームページをご確認ください。

申請期限  
 間近  
 1月31日(火)まで  
 (消印有効)

### 1世帯あたり5万円給付 あだち生活・暮らし臨時給付金 (電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援)

対象と思われる住民税非課税世帯に対し、4年11月15日以降に届くよう、黄色の封筒で「確認書」を送付済みです。書類に不備のあった方にはご案内を順次送付しています。 ※給付は1世帯1回限り ■問先=あだち生活・暮らし臨時給付金ダイヤル(平日、午前9時～午後8時) ☎0120-247-035



### 愛称名候補に投票を！ 江北の医療・介護・健康の新拠点

6年度完成予定

江北保健センターや子育てサロン上沼田が移転してくるほか、新たに「医療・介護連携センター」を設置します。お好きな「新拠点」の愛称名候補に、ぜひ投票をお願いします！

#### 【愛称名候補(50音順)】

- ① あだち健康ステーション すこやか
- ② あだち健康づくりセンター すこやか
- ③ すこやかプラザ あだち

■投票期間=2月1日～28日 ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■申込=区のホームページからオンライン投票/投票用紙を区民事務所、衛生管理課、各保健センターの投票箱へ投函 ■申・問先=衛生管理課 大学病院整備担当 ☎3880-5891



▲江北5-14に開設予定(画像はイメージ)

2月28日(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

■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/マイナンバーカードの申請用写真の無料撮影を実施 ■持ち物=マイナンバーカードなど

■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

日程	場所
1/30(月)～2/3(金)	佐野・竹の塚・中央本町・保塚地域学習センター/江南住区センター
2/6(月)～10(金)	新田・東和・舎人地域学習センター/エル・ソフィア/生涯学習センター(学びピア21内)

#### 足立成和信用金庫と足立税務署で、マイナンバーカード出張申請受付を実施

■持ち物=カード交付申請書/通知カード/本人確認書類 など  
 ■問先=個人番号カード交付・普及推進担当 ☎3880-5698

場所	日程	受付時間
足立成和信用金庫 南花畑支店・六町地域応援相談プラザ(南花畑1-1-30)	1/27(金)	午後1時～6時30分
足立税務署(千住旭町4-21 足立地方合同庁舎)	1/30(月)・31(火)、 2/9(木)・10(金)	午前9時～午後4時
足立成和信用金庫 旭町支店(千住旭町35-19)	2/15(水)	午前10時～午後4時

—いずれも—

■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)。くわしくは区のホームページをご覧ください。

### 自転車保険加入は義務！

オンラインでの申し込みがスタート！ 24時間、申し込み可能に！

## 2月1日から「区民交通傷害保険」の募集開始



区内交通事故の約5割が自転車に関わる事故です。「もしも」に備えて、自転車保険に加入してください。

対象 補償開始日に区内在住・在勤・在学の方

保険期間 5年4月1日～6年3月31日 ※ホームページから申し込み、4月以降に中途加入した場合は、申し込み日の翌月1日～6年3月31日

#### 申込等

- ① 金融機関窓口(区役所での申し込み不可)  
 区内のゆうちょ銀行・郵便局・金融機関(銀行/信用金庫/信用組合/労働金庫/農協)で保険料を支払い  
 ■申込期間=5年2月1日～5年3月31日 ※期間は2カ月間のみです。ホームページからの申込期間と異なるのでご注意ください。
- ② ホームページ **NEW**  
 ■申込期間=5年2月1日～6年1月31日

#### 問先

▶保険加入手続き…(区)交通対策課 推進係  
 ▶区民交通傷害保険の内容…損害保険ジャパン(株) 東京公務開発部 営業開発課

☎3880-5912  
 ☎3349-9666



くわしくは  
 コチラ▶



#### 区民交通傷害保険 内容等(概要)

コース例	(参考)年額保険料	最高保険金額		
		交通傷害*1	自転車賠償*2	被害事故補償*3
XJ	1,400円	35万円	1億円	600万円
AJ	1,900円	150万円		
BJ	2,500円	350万円		
CJ	3,500円	600万円		

★1…国内外を問わず、所定の交通事故によりケガをした場合に保険金が支払われる制度  
 ★2…自転車運転中の加害事故により賠償責任が生じた場合に、その損害賠償金などを補償する制度  
 ★3…犯罪行為やひき逃げなどの事故で、死亡や重度の所定の後遺障害を被った場合に、保険金が支払われる制度  
 承認番号SJ22-13439(5年1月10日)

#### 放射線量の調査 (雨天時を除く、平日)

日付(4年12/22～5年1/13)	12/22	23	26	27	28	1/4	5	6	10	11	12	13
測定値(マイクロシーベルト/時)	—	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.05	0.06	0.07	0.07	0.06	0.05

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  
切手 〒120-8510  
足立区役所  
〇〇課  
〇〇係  
(〇〇は申し込み  
課・係名など)

上記マーク  
がある申し  
込みは、右  
の例を参照

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。

〇〇講座  検索

## 子育て・教育

### 子どもの就学費用を貸し付け (応急小口資金)

■対象=5年4月現在、子どもが小  
学生～高校生の保護者 ■内容=子  
どもの就学費用(制服・ランドセル  
代など)の貸し付け ※収入状況な  
どによる貸し付け審査あり。連帯保  
証人は不要。すでに応急小口資金  
を利用中の方も申し込み可(滞納が  
ある方を除く)。申し込み方法など、  
くわしくは区のホームページをご覧  
になるか、お問い合わせください。

■貸付上限額=1世帯につき15万  
円 ■問先=債権係 ☎3880-5731

### 1歳ごろの栄養教室 「離乳食から幼児食への ステップアップ」

■日程等=表1 ■時間=午前10時  
30分～11時15分 ■対象=開催日  
現在、区内在住で11カ月以上の子  
どもの保護者 ■内容=離乳食から

幼児食へのスムーズな移行のポイ  
ント/レシピ紹介 など ■申込=電話  
/窓口

表1 1歳ごろの栄養教室 日程等

場・申・問先	日程	定員
中央本町地域・ 保健総合支援課 (足立保健所内) ☎3880-5351	3/10(金)	10人 (2/10から 先着順)
千住保健センター ☎3888-4277	3/28(火)	12人 (2/28から 先着順)

## 健康・衛生

### 口の筋力アップで健康長寿 「あだち☆ちゅうりっぷ体操教室」

■日程等=表2 ■時間=午前10時～  
10時30分 / 10時30分～11時 /  
11時～11時30分 ■内容=口の機  
能チェック(発音測定など) / 口の体  
操(あだち☆ちゅうりっぷ体操体験)  
など ※個別対応で実施 ■定員=  
各4人(1月26日から先着順) ■申込  
=電話/窓口

表2 あだち☆ちゅうりっぷ体操教室  
日程等

場・申・問先(保健センター)	日程
江北 ☎3896-4011	3/9(木)
千住 ☎6806-2167	2/17(金)
竹の塚 ☎3855-5049	2/14(火)
中央本町地域・保健総合支援課 (足立保健所内) ☎3880-5354	3/1(水)
東部 ☎3606-4171	3/3(金)

### 乳がんを経験された方の 交流会

■日時=2月3日(金)、午後1時30分  
～3時 ■対象=区内在住で乳がんを  
経験(治療中・経過観察中等)した  
方など ■内容=たんぽぽの会(乳が  
ん体験者の会)の紹介や情報交換

## 献血(2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
23祝	竹ノ塚駅東口	午前10時～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

## 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。

■問先=地域調整課 管理係 ☎3880-5855



申込=電話 ■場・申・問先=千住保  
健センター 地域保健係

☎3888-4278

### 8月・12月を除き毎月実施 土曜予防接種外来(2月～4月分)

#### ◆小児

■対象=ロタウイルス、BCG、HPV  
(子宮頸がんワクチン)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。ワクチンの在庫状況につい  
ては、事前に足立区医師会にお問  
い合わせください。

#### ◆成人

■対象=区内在住の19歳以上で抗  
体価が低く(抗体検査の結果、抗体  
価がHI法で32未満またはEIA法で8  
未満など)、区発行の予診票を持っ  
ている方 ■内容=MR / 風しん ■定  
員=各10人(開催日の12日前から  
先着順) ■申込=電話

—いずれも—

■日時=2月18日(土)、3月18日(土)、  
4月15日(土)、午後3時～5時 ※受

け付けは2時～4時30分 ■場・申・  
問先=足立区医師会(平日、午前10  
時～正午 / 午後1時～5時) 中央  
本町3-4-4 (平日) ☎3840-2111  
(当日のみ) ☎3880-1131

■問先=(区)保健予防係  
☎3880-5892

## 福祉・高齢医療

### 5年度「あだち日曜教室」 新規受講生募集

■日時=5年4月～6年3月の毎月第  
2日曜日、午前10時～正午 / 午後  
1時30分～3時30分 ■場所=エル  
ソフィアなど ■対象=次のすべてに  
当てはまる方…区内在住 / 29歳以  
下 / 中学校特別支援学級・特別支  
援学校(知的障がい)などの卒業生  
(卒業見込み含む) / 各行事に1人  
で参加できる ■内容=知的ハンディ  
キャップのある青年たちの仲間づく  
りや学びの場 ■費用=4,000円(教  
材費など) ■申込=電話 / 窓口 ■期  
限=2月28日(火) ■申・問先=青少年  
課 青少年事業係 ☎3880-5275

1月31日(火)まで!  
(消印有効)

2,000人以上が参加! /  
区制90周年記念企画  
「10年後の“わたし”への手紙」

10年後の自分に宛てた手紙を区がお預かりし、区制100周年を迎  
える令和14(2032)年度にお届けします。手紙のほかに写真や子ど  
もの描いた絵などを入れてもOKです。参加方法など、くわしくは区  
のホームページをご覧ください。

■問先=お問い合わせコールあだち(毎日、午前8時～午後  
8時) ☎3880-0039



## 休日接骨院当番所(2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
5日	小平鍼灸接骨院(千住中居町28-9)	3882-9191
	土居接骨院(綾瀬3-11-19)	3628-6639
11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
12日	庄司接骨院(谷中3-4-6)	3629-7216
	千住名倉諸接骨院(竹の塚1-35-9)	3850-1313
19日	岡村接骨院(青井1-5-8)	3849-3851
	高石接骨院(関原3-40-18)	3840-4951
23日	津久井整骨院(綾瀬1-31-1 A1ビル106)	3604-1725
	帝京科学大学千住大橋接骨院(千住橋戸町11-4)	6806-1717
26日	うめい整骨院(西新井2-30-13)	3899-9422
	高沢整骨院(谷中4-11-4)	3628-5080

■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

## 人材募集コーナー

対象や必要資格・免許、募集人数、勤務内容・条件など、くわしく  
は区のホームページをご覧ください。区のホームページでは、このほ  
かにも募集情報をまとめて掲載しています。



職種	勤務内容(例)	勤務条件	雇用開始日	報酬(予定)	期限	申・問先
区民相談員	区民相談室での区政や区民生 活に関する相談に応じる業務	週4日・1日7時間30分 (午前8時45分～午後5時15分)	4/1	月額 21万1,261円	2/9(木)	区民の声相談課 相談係 ☎3880-5359
区立保育園・認定こども園 の保育補助員	保育・環境整備	月～土曜日・週30時間以内 (午前7時15分～午後6時30分)	随時	時給 1,155円～1,422円	—	子ども政策課 保育人事計画担当 ☎3880-8015

### 児童手当の2月期(4年10月～5年1月分) は2月2日(木)以降に振り込み

1月27日(金)に支払通知書を受給者へ発送。出生・転入により新たに申請した方は、申請月の翌月分から支給開始。不明点がある場合は、通  
帳を記帳して確認のうえ、お問い合わせください。 ※振り込みは金融機関により数日遅れる場合あり ■問先=児童給付係 ☎3880-6492

**長寿健康増進事業「趣味・生きがい・仲間づくりでイキイキ健康に」(3月分)**

■日時等=表3 ■対象=区内在住で75歳以上の後期高齢者医療被保険者 ■申込=電話/窓口 ※窓口の場合は後期高齢者医療被保険者証を持参

**73歳以上の区民に無料マッサージ(2月分)**

■日程等=表4 ■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

**桜花亭セミナー「50歳からはじめる介護予防」**

■日時=3月4日(土)、午後2時~3時30分 ■対象=おおむね40歳以上の方 ■内容=年齢を重ねても心身ともに健康に暮らしていくための介護予防や、介護保険の仕組みを学ぶ ※脳トレ体操の実践や相談コーナーあり ■定員=30人(1月26日、午前9時から先着順) ■申込=電話/窓口/氏名(フリガナ)、電話番号、「桜花亭セミナー」をファクス ■場・申・問先=桜花亭 ☎3885-9795 🌐3860-0608

**仕事・産業**

**小規模契約 希望者登録募集(5年度~7年度)**

■対象=競争入札参加資格を持たない区内事業者 ※現在登録している事業者も再登録が必要 ■内容=区が

発注する小規模契約の業者選定の対象となるための登録 ■登録区分=▷工事契約…契約予定金額が130万円未満で内容が軽易な工事・修繕▷物品契約…契約予定金額が30万円未満の物品購入 ■登録期間=5年4月1日~8年3月31日 ■申込=申込書類を区へ郵送・持参 ※申込書類は契約課で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可 ■申込期限=3月15日(水)必着 ※期限以降の受け付けは5月以降に登録 ■申・問先=▷工事契約…契約課 工事契約係 ☎3880-5832▷物品契約…契約課 物品契約係 ☎3880-5833

**マンスリー就職面接会**

◆春はすぐそこ 足立・荒川で働こう ■日程=2月15日(水) ■場所=ムーブ町屋(荒川区荒川7-50-9) ■申込期間=2月1日~14日  
 ◆4月に間に合う 就職応援面接会 ■日程=3月15日(水) ■場所=東京芸術センター・21階天空劇場 ■申込期間=3月1日~14日  
 —いづれも—  
 ※定員など、くわしくはお問い合わせください。 ■時間=午後1時30分~4時 ■申込=電話 ■申・問先=ハローワーク足立 事業所第二部門 ☎3870-8617  
 ■問先=(区)就労・雇用支援係 ☎3880-5469

**公募・ボランティア**

**食育サポーター**

■対象=区内在住・在勤で食育のポ

ランティア活動に参加できる方 ■内容=地域で行う教室やイベントなどで、管理栄養士と協力して食育のボランティア活動を行う(年5回程度) ※「養成講習会」への参加が必要  
 ◆食育サポーター養成講習会 ■日時=3月6日(月)、午前10時~正午 ■場所=千住保健センター ■内容=区の食育、あだちベジタベライフの取り組み、食育サポーター活動についての講義・演習など ■定員=20人(抽選) ■申込=電話/窓口 ■期限=2月17日(金)  
 —いづれも—  
 ■申・問先=東部保健センター 保健栄養担当 ☎3606-4171

**暮らし・まちづくり**

**行旅死亡人追悼式**

■日時=2月7日(火)、午前11時~11時30分 ■場所=生涯学習センター(学びピア21内) ■内容=4年1月~12月に区内で亡くなった行旅死亡人など(ご遺体の引き取り手がいない方)の追悼式 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=民生係 ☎3880-5870

7面に続きます

表3 長寿健康増進事業(3月分) 日時等

場所(地域学習センター)	申・問先	日時	内容	定員
伊興	興本地域学習センター ☎3889-0370	9(木)、午前10時~11時30分	椅子に座ったままできるバレエストレッチ	各20人
鹿浜		7(火)、午前10時~11時30分	はじめてでもできるすっきりピラティス	
竹の塚		4(土)、午前10時~11時30分	いつまでも元気に簡単ストレッチ&トレーニング	
興本	江北地域学習センター ☎3890-4522	4(土)、午前10時30分~正午	機能低下予防運動	15人
江北		14(火)、午前10時30分~正午	青竹エクササイズ&簡単フィットネスダンス	20人
東和	NPO法人ワークスコープ おーぷんはうす金町(平日、午前9時~午後5時/担当:内山) ※電話のみ ☎3609-9604	4(土)・14(火)、午前10時~11時30分	シニアのためのやさしい健康体操と脳トレ(2日制)	10人

※1月26日、午前9時から先着順

表4 73歳以上の区民に無料マッサージ(2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)	2/3、午前10時	各48人
	26(日)	2/17、午前10時	
竹の塚障がい福祉館	14(火)	2/3、午後2時	各56人
	28(火)	2/17、午後2時	

**宿泊施設インフォメーション(5月分)**

◆鋸南自然の家、日光林間学園(区・宿泊施設)

■利用日等=表5 ■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=2月1日~10日消印有効 ※2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、3月1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5 宿泊施設利用日等(5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 🌐0470-55-4720 🌐https://www.adachiku-kyonan.com/	1~6・13・20・27	平日、午前9時~午後5時
日光林間学園(予約専用) ☎0288-53-3681 🌐0288-54-1661 🌐https://www.adachiku-nikko.com/	3~7・13・20・27	

※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。

**審議会等の公開(2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
足立区公契約等審議会	8(水)	午前10時~正午	区役所	契約課 工事契約係 ☎3880-5832
足立区景観審議会		午後2時~3時30分		都市建設課 景観計画係 ☎3880-5738
足立区地域自立支援協議会 はたらく部会	10(金)	午後3時~5時	障がい福祉センターあしすと	障がい福祉センターあしすと 就労促進訓練係 ☎5681-0133
足立区地域自立支援協議会 こども部会		午後2時~4時		障がい福祉センターあしすと 幼児療育係 ☎5681-0136
足立区環境審議会	13(月)	午後3時~5時	区役所	環境政策課 計画推進係 ☎3880-6049
足立区地域自立支援協議会 本会議	21(火)	午後1時30分~3時30分	障がい福祉センターあしすと	障がい福祉センターあしすと 地域生活支援担当 ☎5681-0132
足立区地域自立支援協議会 相談支援部会	22(水)	午後2時~4時		障がい福祉センターあしすと 自立生活支援係 ☎5681-0132
足立区国民健康保険運営協議会	24(金)	午前10時~11時	生涯学習センター(学びピア21内)	国民健康保険課 庶務係 ☎3880-5851

**2月1日ごろに特別障害者手当(国制度)などを振り込み**

特別障害者手当、障害児福祉手当、福祉手当(経過措置)の4年11月~5年1月分を、届出先の口座へ振り込み ※3カ月を超えて入院または施設入所した場合は要連絡 ■問先=障がい給付係 ☎3880-5472

## 税

## の申告が始まります。申告は郵送・e-Taxで!

イータックス

4年1月1日～12月31日までに生じた、すべての収入や所得などの税の申告受け付けを開始します。申告期間中は窓口が混み合い、長時間お待たせする場合があります。新型コロナウイルス感染症対策のため、郵送やe-Taxなどを利用して、早めの申告をお願いします。※税の種類によって申告期間や申告先が異なります。申告にはマイナンバーの記載が必須です。

## 国税

## 所得税・復興特別所得税・消費税(個人事業者)・贈与税

申告は 税務署へ

税の種類	申告期間	納期限	振替納税利用者の口座振替日
所得税・復興特別所得税	2/16～3/15	3/15(水)	4/24(月)
消費税(個人事業者)	受け付け中～3/31	3/31(金)	4/27(木)
贈与税	2/1～3/15	3/15(水)	—

申告・問先	管轄
足立税務署 〒120-8520千住旭町4-21 足立地方合同庁舎 ☎3870-8911 ※2/16～3/15は駐車場の利用不可	国道4号から東側/千住地域(日ノ出町、柳原を含む)/竹の塚/西保木間/六月
西新井税務署 〒123-8501栗原3-10-16 ☎3840-1111 ※2/13～3/15は駐車場の利用不可	区内の上記以外の地域

## 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため自宅からe-Taxをご利用ください

## STEP 1 「国税庁ホームページ」へアクセス

所得税・消費税・贈与税の申告書、収支内訳書や青色申告決算書を作成できます。



## STEP 2 申告書などを作成

画面の案内に従って金額などを入力するだけで申告書などが作成できます。自動計算のため計算誤りがありません。

## STEP 3 次のいずれかの方法で送信

## ① マイナンバーカードを使って送信

マイナンバーカードとマイナンバーカード読み取り対応のスマートフォンまたはICカードリーダーをご用意ください。

## ② ID・パスワードで送信

事前の届出が必要です。届出をする場合は、申告される本人が顔写真付きの本人確認書類をお持ちのうえ、近くの税務署にお越しください。

税理士による無料申告相談会  
— 申告書を作成できます —

申し込み枠の空き状況は、各管轄署のホームページで確認できます。

■時間=午前9時30分～正午/午後1時～4時 ■対象=小規模納税者および年金受給者・給与所得者の所得税・復興特別所得税の申告をする方(土地・建物・株式などの譲渡所得および複雑な内容がある場合を除く)/小規模納税者の消費税を申告する個人事業者のみ ※所得金額が高額または相談内容が複雑な場合、申告書などの提出のみの場合は受け付け不可 ■申込期限=各日程の2日前 ※一部、午前9時30分より当日入場整理券の配布を行います(なくなり次第終了)。

管轄署	日程	場所	申込	
			オンライン	電話
足立税務署	2/1(水)～7(火) ※土・日曜日を除く	区役所1階区民ロビー		予約専用ダイヤル (平日、午前9時～午後5時) ☎6630-7838
	2/8(水)	桜花亭		
	2/9(木)・10(金)	佐野地域学習センター		
西新井税務署	1/26(木)・27(金)	舎人地域学習センター		予約専用ダイヤル (平日、午前9時～午後5時) ☎6630-8751
	1/30(月)・31(火)	梅田地域学習センター(エル・ソフィア内)		
	2/2(木)・3(金)	鹿浜地域学習センター		
	2/6(月)・7(火)	伊興地域学習センター		

申告書作成会場は  
足立税務署・西新井税務署

■期間=2月16日～3月15日(土・日曜日、祝日を除く)

▷受け付け…午前8時30分～午後4時

▷提出…午前8時30分～午後5時

▷相談…午前9時15分～午後5時

※還付申告は、上記開設期間前でも相談を受け付け

●入場には事前にオンライン(国税庁LINE公式アカウント)または当日午前8時30分から会場で発行される入場整理券が必要です。

●入場整理券の配布状況によっては、午後4時より前に配布を終了する場合があります。

●3月中は入場整理券の入手が困難となることが予想されるため、2月中の来署をおすすめします。



LINEの友達追加はコチラ▲

## 足立税務署の休日開庁日(西新井税務署は閉庁)

■日程=2月19日(日)・26日(日) ※申告の相談・申告書の提出のみ実施。時間は、上記「申告書作成会場」と同じ ■場所=足立税務署 ※駐車場の使用不可。休日開庁日においては西新井税務署管轄地区も受け付け

## 申告にあたっての注意事項

●4年中の株式等に係る配当所得等および譲渡所得が、特定配当等および特定株式等譲渡所得のみであり、そのすべてを住民税において申告不要とする場合、確定申告書第二表に記入することで申告手続きが完了でき、区役所への申告は不要

※非上場の株式等に係る配当所得等がある場合や、特別徴収されていない簡易口座の上場株式等の譲渡所得がある場合などは、この手続きは不可。住民税において所得税と異なる課税方式を選択されるときは、住民税の納税通知書が送達されるまでに区役所に特定配当等・特定株式等譲渡所得金額申告書の提出が必要

●以下の申告内容を住民税に反映させるには、住民税の納税通知書送達前に税務署に確定申告が必要

- ・上場株式等に係る配当所得等および譲渡所得(特定口座・源泉徴収選択口座)
- ・上場株式等に係る譲渡損失の損益通算および繰越控除
- ・先物取引の差金等決済に係る損失の繰越控除
- ・居住用財産の譲渡損失の損益通算および繰越控除
- ・居住用財産を譲渡した場合の長期譲渡所得の課税の特例
- ・事業専従者控除 など

●医療費控除を受ける場合、明細書の提出が必要

※領収書での適用不可

**個人住民税の未成年者非課税の適用要件が18歳未満に引き下げられます。**

成年年齢が20歳から18歳に引き下げられたため、5年度の個人住民税から、未成年者非課税(合計所得金額が135万円以下の未成年者)の年齢要件が20歳未満から18歳未満に引き下げとなります。5年1月1日現在、18歳・19歳の方は合計所得金額が45万円を超える場合は課税されます。 ※そのほかの変更点など、くわしくは区のホームページをご覧ください。



5面からの続きです

**暮らし・まちづくり**

**NPO活動支援センターの講座**

◆あだちICT活用フォーラム

■日程=2月12日(日) ■内容=ICTを活かした社会課題解決に向け、ICTと地域活動の可能性を考える  
 ■定員=▶会場…20人 ▶オンライン…20人

◆傾聴ボランティア入門講座

■日程=2月26日(日) ■内容=一人暮らしの高齢者や子育て中の方などの心に寄り添い、不安な気持ちを和らげる「傾聴」と、傾聴ボランティアについて学ぶ ■定員=20人  
 —いずれも—

※1月26日から先着順 ■時間=午後2時~4時30分 ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■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、Eメールアドレス、参加方法(あだちICT活用フォーラムのみ)、講座名をファクス ■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

**都営住宅入居者募集**

■募集住宅等=▶ポイント方式(家族向け)…ひとり親/高齢者/心身障がい者/多子世帯 など ▶抽選方式…単身者/シルバーピア(高齢者集合住宅)/車いす利用者 ※いずれも所得・年齢制限などの要件あり。くわしくは募集案内をご覧ください。 ■募集案内配布期間=2月1日~9日(土・日曜日を除く) ■配布場所=住宅課/区民事務所 ※なくなり次第配布終了 ■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

**新規 2月6日から「引っ越しワンストップサービス」が始まります**

マイナンバーカードを使って、インターネットから「転出(区外)手続き」「転入予約」「転居(区内)予約」ができるサービスが始まります。転入と転居手続きは予約日に予約した窓口(戸籍住民課または区民事務所)への来所が必要です。くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■問先=住民記録係 ☎3880-5724

8面に続きます

**住民税**

**特別区民税・都民税**

**申告は 区役所へ**

申告・問先 (区)課税課 課税第一係~第四係 ☎3880-5230~2 ☎3880-5418

申告期間 **2月9日~3月15日**

申告方法 **申告書を原則郵送**

申告が必要な方に申告書を2月8日(水)に発送予定

※申告が必要(下記)で申告書が届かなかった場合は、お問い合わせください。申告書は、(区)課税課で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可

次のいずれかに当てはまる方は

**申告が必要**

- ▶5年1月1日現在、区内在住で4年中に給与や年金などの所得があった、または区外在住で区内に事業所や事務所、家屋敷がある
- ▶住民税の決定が必要な公的サービスを受ける(国民健康保険/介護保険/後期高齢者医療保険/就学援助など)
- ▶都営住宅入居者など、課税(非課税)証明書が必要
- ▶給与所得や公的年金所得の「源泉徴収票」に含まれない控除を追加する  
 ※4年中の公的年金等の収入金額が400万円以下、かつ公的年金等以外の所得金額が20万円以下の方などが対象です。そのほかの対象条件など、くわしくは住民税申告書に同封されている「申告の手引き」をご覧ください。

次のいずれかに当てはまる方は

**申告が不要**

- ▶税務署に確定申告書を提出する
- ▶給与収入のみで、勤務先が足立区に給与支払報告書を提出している  
 ※提出の有無は申告者が勤務先に確認

**区職員による**

**住民税の申告相談会**

◆区役所特設会場での相談会

■期間=2月9日~3月15日、午前9時~午後4時  
 ※土・日曜日、祝日を除く(2月26日(日)は実施)  
 ■場所=区役所1階区民ロビー  
 ■申込=不要 ※当日直接会場へ

◆出張相談・申告受け付け

■時間=午前9時30分~午後4時  
 ■申込=不要 ※当日直接会場へ

日程	場所
2/15(水)	シアター1010・10階アトリエ
2/16(木)	竹の塚センター
2/17(金)	佐野地域学習センター
2/20(月)	新田住区センター
2/21(火)	江北地域学習センター
2/22(水)	長門住区センター分館(中川地域センター内)
2/24(金)	梅田地域学習センター(エル・ソフィア内)
2/27(月)	鹿浜地域学習センター
2/28(火)	江南住区センター
3/1(水)	西新井栄町住区センター
3/2(木)	舎人地域学習センター
3/3(金)	興本住区センター
3/6(月)	伊興地域学習センター
3/7(火)	花畑地域学習センター
3/8(水)	保塚地域学習センター
3/9(木)	綾瀬住区センター

※区民事務所では、住民税の申告・相談の受け付けは行っていません。

**納め忘れはありませんか? 特別区民税・都民税(住民税)**

住民税は皆さんの暮らしに結びついたサービスを行うための大切な財源です。しかし、残念ながら収納率は100%に至っていません。区では、税の公平性と財源確保の観点から、滞納されている税の徴収に全力で取り組んでいます。

- 普通徴収第4期の納期限は1月31日(火)  
 納期限を過ぎると延滞金の発生・増額や、差押えなど滞納処分の対象になります。
- お支払いは便利な口座振替で  
 口座振替への変更は銀行に行かなくても簡単に申し込み可能です。くわしくはお問い合わせください。

■問先=(区)納税課 収納管理係 ☎3880-5238

未納のまま放置すると、下記のような滞納処分を行います。

主な滞納処分	差押え(例)	給与	
		勤務先から支給前の給与を取立て	取引先から売掛金を取立て
公売	預貯金	預貯金を取立て	
	生命保険	強制的に解約して返戻金などを取立て	
	自動車	タイヤロックを行い、売却して未納税金に充てる	
搜索		動産や不動産などの差押物件を売却し、未納税金に充てる	
		自宅などで財産の強制調査を実施	

**納付が困難な場合はお早めにご相談ください。**

■納税相談先【(区)納税課】■

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

7面からの続きです

## 暮らし・まちづくり

## 都市計画が決定しました

■内容=生産緑地地区の変更/特定生産緑地の解除・精査 ■告示日=4年12月28日 ■縦覧場所・問先=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

## 「足立区音楽祭」出演者・運営スタッフ募集

■対象=区内在住・在勤・在学・出身または区内で活動している団体・個人 ■内容=西新井文化ホールで開催される「足立区音楽祭ホールコンサート」など、9月・10月に行う音楽祭イベントの出演者と運営スタッフ(未経験者も可)を募集 ※説明会への参加が必要。そのほかの条件など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

## ◆足立区音楽祭 説明会

■日時=2月19日(日)、午後5時～

6時 ■場所=ギャラクシティ ■内容=出演者の参加方法や、運営スタッフの活動内容の説明 ■申込=不要 ※当日直接会場へ  
—いずれも—

■問先=音楽祭実行委員会(田中) ☎070-6439-2397  
(区)文化団体支援係 ☎3880-5986

## 労働法セミナー『産後パパ育休』『パワハラ防止』義務化への対応(ZOOM開催)

■日時=2月21日(火)、午後6時30分～8時30分 ■対象=区内の中小企業経営者・人事労務担当者/区内在住・在勤・在学の方 ■内容=中小企業にも適用されている産後パパ育休制度、パワハラ防止措置の義務化など、法改正の内容について社会保険労務士から学ぶ ■定員=20人(1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)、年代、電話・ファクス番号、Eメールアドレス、「労働法セミナー」をファクス ■申・問先=男女参画プラザ

☎3880-5222 ☎3880-0133

★あだち★  
エンターテインメント

## えんチャレ参加者 新規募集

あだちエンターテインメントチャレンジャー支援事業(えんチャレ)では、将来活躍をめざすアーティストとエンターテイナーを募集します。

■選考=実演(3月14日(火)予定) ■申込=申請書類を区へ郵送・持参 ※申請書類は区のホームページからダウンロード。くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■申込期間=1月25日～2月20日消印有効 ■申・問先=地域文化課 広域施設係

☎3880-5701



## 大学連携の催し

## 帝京科学大学

## ◆公開講座「千住宿があるのは縄文時代の海のおかげ」

■日時=2月18日(土)、午後1時～2時30分 ■内容=学校教育学科 植木岳雪教授を講師とし、千住地区で行った地層の調査からこれまでの自然の歴史を学ぶ ■定員=50人(先着順) ※申し込み方法など、くわしくはホームページをご覧ください。 ■期限=2月15日(水) ■場・問先=帝京科学大学 千住キャンパス7号館(午前9時～午後5時) 千住桜木1-11-1

☎6910-3520 <https://www.ntu.ac.jp/chiiki/>

## 放送大学

## ◆公開講演会「歌舞伎を楽しもう! 誰でもわかる歌舞伎入門講座」

■日時=2月26日(日)、午後2時～3時30分 ■場所=生涯学習センター・講堂(学びピア21内) ■内容=歌舞伎座の元支配人で放送大学の非常勤講師を務める金田栄一氏から、江戸時代の庶民が創り上げた最高のエンターテインメントである歌舞伎の色彩感覚や言葉の遊びなど、日本人が持つ粋なセンスの一端を学ぶ ■定員=50人(先着順) ■申込=電話 ■申・問先=放送大学 東京足立学習センター事務室(月曜日、祝日を除く、午前9時30分～午後5時) ☎5244-2760

大学連携の問い合わせ先=(区)大学連携担当 ☎3880-5840

高齢者向けスマホ講座  
in 地域学習センター(無料)

■日程等=▷保塚地域学習センター(iPhone版)…2月15日(水)▷花畑地域学習センター(Android版)…3月13日(月) ■時間=午前10時～11時30分 ■対象=おおむね65歳以上でスマホ操作初心者 ■内容=基本的なアプリの使い方などを学び、「足立区防災アプリ」をインストールして実際に操作を体験 ※通信費は自己負担。くわしくは各センターにお問い合わせください。 ■持ち物=充電済みのスマホ/筆記用具 ■定員=各15人(1月26日、午前9時から先着順) ■申込=電話/窓口 ■申・問先=保塚地域学習センター ☎3858-1502 花畑地域学習センター ☎3850-2618

## 同和問題に関する区民企画講座「部落の歴史と文化」

■日時=3月5日(日)、午後2時～4時30分 ※1時30分開場 ■場所=竹の塚地域学習センター ■内容=(公財)東京都人権啓発センター元学芸員による同和問題の講義/レザーグッズ製作を通じて、同和問題と皮革産業のつながりを学ぶ ■定員=40人(抽選) ■申込=区のホームページからオンライン申請/代表者の住所・氏名(フリガナ)・電話番号、参加人数、「同和問題講座」を区へハガキで送付 ■期限=2月17日(金)消印有効 ■申・問先=総務課 人権推進係 ☎3880-5497

## ★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=2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4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、「2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=2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

## 科学絵本の読み語り講座

■日時=2月15日(水)・22日(水)、午前10時～正午 ■場所=生涯学習センター(学びピア21内) ■対象=主に乳幼児に対する読み語りなどの活動を行う方、またはこれから始めようとしている方など ■内容=乳幼児におすすめの科学に関する絵本の選び方や、読み読みの方法を学ぶ ■定員=各30人(1月26日から先着順) ■申込=電話/窓口 ■申・問先=中央図書館 読書活動推進係(1月31日(火)、2月13日(月)を除く毎日、午前9時～午後5時)

☎5813-3745

## あだちスポーツチャレンジ アスリートに学べ!

東京2020オリンピック・パラリンピックレガシー事業として、オリンピックやトップアスリートを招いたイベントを年度を通じて実施します。

## ◆平田卓朗さん(足立区出身・元陸上オリンピック強化指定選手)の「足が速くなる! かけっこ教室」

■日程=3月12日(日) ※雨天の場合は21日(祝)に延期 ■時間等=▷3歳～就学前の子ども(40人。保護者同伴)…午前10時～10時50分▷小学生(80人)…11時～午後0時30分 ■内容=平田卓朗さんから走り方のコツを教わる ■申込期間=1月26日～2月2日 ■場・申・問先=平野運動場 ☎3883-8079

## ◆森隆弘さん(アテネオリンピック競泳日本代表)の「スイムクリニック」

■日程=3月12日(日) ■時間等=表1 ■申込期間=1月26日～2月19日 ■場・申・問先=東綾瀬公園温水プール(すいすいらんど綾瀬) ☎5616-2500

表1 スイムクリニック 時間等

対象	時間	定員
補助具なしでバタ足5m以上泳げる小学生 ※4種目泳げない方に限る	午前10時30分～11時20分	10人
クロールと平泳ぎで25m以上泳げる小学1～3年生	午前11時30分～午後0時20分	20人
クロールと平泳ぎで25m以上泳げる小学4～6年生	午後1時30分～2時20分	15人
クロールと平泳ぎで25m以上泳げる中学生以上の方	午後2時30分～3時20分	10人

—いずれも—

※抽選 ■申込=電話/窓口/区のホームページからオンライン申請

## 区民投票の結果、高校生受動喫煙防止標語コンクールの受賞作品が決定

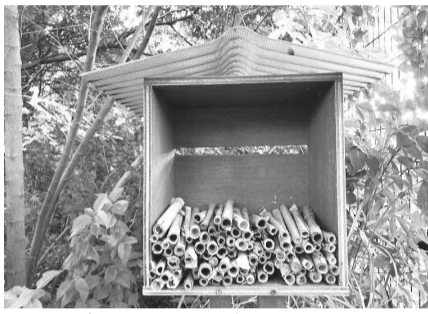
今年度は区内4つの高校から計868作品の応募があり、「お父さん タバコと私 どっちが大事?」(都立足立東高校 大村日向さん)が最優秀賞に選ばれました。そのほかの受賞作品など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■問先=健康づくり係 ☎3880-5433



**あだちの遊び場**

**ドロバチハウスを作ろう**

■日時=2月12日(日)、午前10時～11時/午後2時～3時 ■内容=竹筒を使ったドロバチの巣を観察し、新しく作り直して設置する ■定員=各10人(先着順) ※就学前の子どもは保護者の参加が必要 ■申込=不要 ※当日午前9時から会場で参加証を配布 ■場・問先=桑袋ビオトープ公園 ☎3884-1021



▲ドロバチの巣の中はどうなっているかな？

**荒川ビジターセンターの催し**

◆食べられる野草さがし in 新田  
 ■日時=2月23日(祝)、午前10時～11時30分/午後1時30分～3時 ※雨天時は26日(日)に延期 ■場所=新田わくわく♡水辺広場 ■対象=小学生以上の方 ※小学生は保護

者の参加が必要 ■内容=広場を歩きながら食べられる種類の野草を探す ■定員=各20人(抽選) ■申込=全員の住所・氏名(フリガナ)・年齢(学年)・電話番号、希望時間、「食べられる野草さがし in 新田」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=2月10日(金)必着

◆荒川今昔写真展  
 ■期間等=▷エル・ソフィア…2月2日～16日 ▷中央図書館…4日～26日 ※いずれも休館日あり ■内容=「荒川の昔を伝える会」による、足立の荒川の昔懐かしい写真展示 ■申込=不要 ※当日直接会場へ

—いずれも—

■申・問先=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

**いやしの太極拳 初級(4日制)**

■日時=2月7日～28日の毎週火曜日、午前9時30分～10時30分 ■対象=16歳以上の方 ■内容=初めての方でもできる太極拳健康体操の基礎を学ぶ ■定員=20人(1月24日から先着順) ■費用=2,000円 ※1日お試し500円。1人1回のみ

申込=電話/窓口/住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話・ファクス番号、1日お試しの場合は「お試し」、「いやしの太極拳 初級」をファクス ■場・申・問先=都市農業公園 ☎3853-4114 ☎3853-3729



▲初めての方も気軽に参加できます

**かくれんぼ展**

■期間=1月25日～4月9日 ■内容=隠れると見つけることが難しい

生きものについての展示/相手に気づかれないための生きものの行動や体のつくりなどを紹介 ※入園料が必要 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=生物園 ☎3884-5577

**こどもアート教室 「はまぐりの貝合わせ画」**

■日時=3月5日(日)、午後1時30分～3時30分 ■対象=小学生 ※小学1～3年生は保護者同伴 ■内容=はまぐりの貝殻に絵を描いて、日本の伝統的な遊び「貝合わせ」に使われた合わせ貝を作る ■定員=8人(2月5日から先着順) ■費用=800円 ■申込=電話 ■場・申・問先=ギャラクシティ ☎5242-8161

**梅 都市農業公園の梅を見に行こう!**

約15種類・30本が楽しめる

■開花時期(予想)等=1月末ごろ～2月末 ※休園日あり  
 ■開園時間=午前9時～午後5時 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=都市農業公園 ☎3853-4114

開花時期に合わせて、梅製品の販売や梅をテーマにしたプログラムも実施!

QRコード: くわしくはコチラ



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。  
 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=1月26日(木) 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。きょうだいでの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2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  
 🖥️…パソコンなどの画面上から参加可能 📍…各施設のオススメ講座

第10弾 区民の健康をサポート!

**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

講座紹介 **フィンスイミング**  
 フィン(足ひれ)を使った、スピード感のある泳ぎを楽しく習得できます。技術だけでなく、泳ぎを通して心肺機能の向上もめざせる講座です。

日時 2月3日～24日の毎週金曜日、午後0時30分～1時20分 対象 25m泳げる16歳以上の方 定員 各10人 費用 1回660円 申込 当日・持

▲フィンが初めての方でも安心です!

「すいすいらんど綾瀬」の名前で親しまれているプールです。広々とした屋内温水プールは一年中利用でき、夏季には屋外プールも開放! 年間を通して、老若男女が楽しめる様々な教室やイベントを開催しています。

すいすいらんど綾瀬が発行するミニコミ紙「HAPPY」では、教室やイベント情報のほか、無料公開日などを案内しています。また、健康や美容に役立つ情報も掲載! ぜひ一読ください!

QRコード




10面に続きます▶

図書館の臨時休館日(2月分)

■期間=▷佐野…8日(水)～13日(月) ▷江北…15日(水)～20日(月) ▷伊興…20日(月)～25日(土) ■問先=中央図書館 ☎5813-3740

2月1日～4月30日の「夕焼け放送」は午後5時

■問先=青少年課 管理調整係 ☎3880-5264

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21内) ☎5813-3730</b>				
1 東京未来大学公開講座 ハッピーエイジングの心理学	3/6(月) 午後2時~3時30分	30人	1,000円	事前 先着
2 思いやりのおすそ分け 生涯学習施設 ボランティア入門	3/10(金) 午前10時~正午	20人	無料	
3 人間関係の心理学 思い込みと考え方のクセ	3/12(日) 午前10時30分~正午	40人	800円	
4  ダメ親じゃない! 小児精神科医が語る 親と子の自己肯定感	3/12(日) 午後1時30分~3時	会場: 20人 オンライン: 20人	800円	
5 好きを仕事に 曲げわっぱ弁当と 私の等身大のビジネス	3/16(木) 午前10時30分~正午	15人	無料	
6  気象科学の専門家に聞く、近年 の極端気象と今後の気候変動	3/21(祝) 午後1時30分~3時	40人	800円	
7  中世を読み解く 「日記」に見る中世Ⅱ(3日制)	3/4(土)・11(土)・25(土) 午後2時~4時	50人	2,000円	
★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)				
<b>伊興地域学習センター 〒121-0823 伊興2-4-22 ☎3857-6537</b>				
1  新米講師チャレンジ講座「大人 のシンプル美パレエ」(6日制)	2/17~3/24の毎週金曜日 午後7時30分~8時30分	10人	3,480円	事前 先着
2 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	2/19(日) 午前10時~11時	10組	800円	
3 新米講師チャレンジ相談会	2/26(日) 午後1時~1時30分 午後2時~2時30分 午後3時~3時30分	各 2人	無料	
4 気軽にできる元気体操 ◆おおむね65歳以上の方	2/27(月) 午後1時30分~3時	20人	470円	
5 親子の癒やし時間 ベビーマッサージ ◆2カ月~1歳未満の子どもと保護者	3/9(木)・21(祝) 午前10時30分~11時45分	各 6組	1回 1,100円	
<b>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</b>				
1  梅田寄席(瀧川鯉朝・柳家我太楼) ◆小学生以上の方	2/25(土) 午後2時~3時30分	50人	1,000円	当日
2 サークル支援講座 「初心者向け英会話」 ◆50歳以上の方	3/1(水) 午後2時~3時	17人	100円	事前 先着
3 サークル支援講座 「はじめてのモダンパレエ」 ◆3歳以上の方	3/8(水)・22(水) 午後3時30分~4時30分	各 20人	1回 10円	
4  時短料理術 3種のコロケとコブサラダ	3/8(水) 午後6時30分~8時30分	20人	1,550円	
5 わたしと家族の「そぞく」講座 ◆どなたでも	3/11(土) 午前10時30分~11時40分	30人	無料	
6  田辺薬局管理栄養士 彩り野菜のケーキと コンポート ◆小学生以上の方 (小・中学生は保護者の参加が必要)	3/18(土) 午前10時30分~午後0時30分	16人	1,850円	
7  Lコンサート 安井さち子 ジャズピアノコンサート ◆どなたでも	3/18(土) 午後7時~8時30分	80人	1,000円	
<b>興本地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370</b>				
1 はじめての手話 みんなで手話で歌おう ◆どなたでも	2/11(祝) 午前10時~11時30分	30人	550円 (中学生以下の 方は330円)	事前 先着
2 ゼロからはじめる からだ 身体すっきりピラティス教室	3/4(土) 午後4時30分~5時20分	10人	560円	
3 夜に向けてのゆったりタイム アロマヨガ体験	3/4(土) 午後5時45分~6時35分	10人	560円	
4 助産師さんによる「心地よい 抱っこと抱っこ紐のお話」A・B ◆A:妊娠中~4カ月の子どもと保護者 ◆B:5カ月~1歳の子どもと保護者	3/5(日) A:午前10時~10時45分 B:午前11時15分~正午	各 5組	900円	
5 赤ちゃんの発達を助ける 親子 で楽しいふれあい遊びA・B ◆A:2~5カ月の子どもと保護者 ◆B:6カ月~1歳の子どもと保護者	3/5(日) A:午後1時~1時45分 B:午後2時15分~3時	各 5組	900円	
6  本木地域の名刹 淵江山 吉祥院の歴史探案巡り	3/11(土) 午後1時~4時	20人	120円	
7 パパの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歳の子どもと保護者	3/12(日)・26(日) 午前10時30分~11時30分	各 5組	1回 900円	
8 興本センターを飾り隊 春の館内装飾を作ろうA・B ◆A:5歳~就学前の子どもと保護者 ◆B:小学生	3/25(土) A:午前10時~11時 B:午前11時30分~午後0時30分	A:5組 B:8人	無料	
<b>江南コミュニティ図書館 〒120-0046 小台2-4-18 ☎3913-0460</b>				
※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  インナーマッスルを鍛えて 姿勢を改善するピラティス	2/12(日)・26(日)・3/12(日) 午前10時30分~11時30分	各 10人	1回 450円	事前 先着

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 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522</b>				
1 フルートミニコンサート ◆どなたでも	2/11(祝) 午前10時30分~11時	15人	無料	当日
2 江北歴史探検隊 練馬区立牧野記念庭園見学会	2/20(月) 午後3時~4時 ※場所は牧野記念庭園(練馬区東大泉)	12人	10円	事前 先着
3 元プロ選手から教わる 楽しいバスケットA~D ◆A:4歳~就学前の子ども ◆B:小学1~3年生 ◆C:小学4~6年生 ◆D:中学生	2/27(月)・3/6(月) A:午後3時40分~4時20分 B:午後4時30分~5時30分 C:午後5時45分~7時 D:午後7時30分~8時45分	各 15人	1回 560円	
4 自分の身は自分で守る 基礎から学ぶ空手教室(3日制) ◆5歳~小学生	3/1(水)・8(水)・15(水) 午後6時30分~7時30分	20人	300円	
5 デジタルチャンバラ 「サッセン」をしよう ◆小学生以上の方 (小学1~3年生は保護者同伴)	3/19(日) 午前10時~正午	20人	無料	
6  フィンランドのスポーツ モルックを体験! ◆どなたでも (小学3年生以下の方は保護者同伴)	3/19(日) 午後1時~3時	20人	無料	
7 初心者大歓迎! 男女で楽しく キックボクシング体験 ◆おおむね30~50歳の方	3/26(日) 午前9時30分~正午	6人	100円	
<b>佐野地域学習センター 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273</b>				
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歳の子どもと母親	2/10(金) 午前10時30分~11時30分	8組	650円	事前 先着
2 気軽に簡単 指でござしパステルアート	2/21(火) 午後1時~3時	10人	700円	
3 プロと一緒にアテレコ! 外国映画ではじめての声優体験 ◆小学生 (小学1~3年生は保護者同伴)	2/26(日) 午前10時~正午	12人	500円	
4 大切な人へ贈る あなたの エンディングノートを作ろう	3/4(土) 午前10時30分~午後0時30分	20人	500円	
5 うさの塾プレ講座 健康の話& 健康ボイストレーニング	3/9(木) 午後1時~3時	30人	無料	
6  リボンやボールを楽しむ 新体操サークル見学&体験 (2日制) ◆3~7歳の子ども	3/10(金)・17(金) 午後3時20分~4時	10人	20円	事前 先着
<b>鹿浜地域学習センター 〒123-0864 鹿浜6-8-1 ☎3857-6551</b>				
1 鹿浜スポーツクラブ 明日のための体ほぐしヨガ	2/1(水)・8(水)・15(水) 午後7時~8時	各 10人	1回 810円	事前 先着
2  抱っこで親子ベビーダンス ◆首が据わった3カ月~1歳 6カ月の子どもと保護者	3/12(日) 午後2時~3時	10組	820円	
3 元気いっぱいキッズ体操 お試しレッスン ◆3歳~就学前の子ども	3/17(金) 午後3時30分~4時30分	15人	450円	
4 ジュニア体操 お試しレッスン ◆小学生	3/17(金) 午後4時40分~5時40分	15人	450円	
5 今から、取り組もう! 防災講座	3/18(土) 午前10時30分~正午	20人	無料	
6 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	3/26(日) 午前10時~10時45分	10組	990円	
<b>新田地域学習センター 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931</b>				
1 相続セミナー みんなの相続	2/18(土) 午前10時~11時	20人	無料	事前 先着
2 ロボットプログラミング体験教室 ◆小学1~3年生(保護者同伴)	2/19(日) 午前10時~11時10分 午後1時~2時10分	各 10人	無料	
3 手相講座 手相で自分を知ろう	2/19(日) 午後2時~3時30分	20人	825円	
4 コーヒーから知るSDGs 抽出体験と試飲付き	2/19(日) 午後2時~4時	12人	500円	
5  ネイティブから教わる 英会話(5日制)	2/20~3/20の毎週月曜日 午前10時~11時30分	10人	8,250円	
6  お灸で冷え改善・免疫力アップ	2/22(水) 午前10時30分~11時30分	10人	1,070円	
7 多肉植物のプランツギャザリング	2/24(金) 午後1時30分~3時	10人	3,350円	
<b>竹の塚地域学習センター 〒121-0813 竹の塚2-25-17 ☎3850-3107</b>				
1 歌声サロン「昭和歌謡」 ◆どなたでも	2/8(水) 午後2時~4時	100人	550円	当日
2 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	3/3(金)・17(金) 午前10時~10時55分	25組	1,700円	事前 先着
3 tコンサート「フラメンコライブ」 ◆小学生以上の方 (小学生は保護者同伴)	3/12(日) 午後2時~4時	300人	1,000円	事前 先着 【ネット不可】

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
<b>竹の塚地域学習センター</b> 〒121-0813 竹の塚2-25-17 ☎3850-3107				
4 竹の塚劇団 第11回公演 「わたしのヒロシマものがたり」 ◆どなたでも	3/18(土) 第1部:午後1時～2時 第2部:午後4時～5時 3/19(日) 第3部:午後1時～2時 第4部:午後4時～5時	各 300人	1回 1,000円 (高校生以下 の方は無料)	<b>事前</b> 先着 【ネット不可】
5 <b>オススメ</b> 子どもおしごとらんど in 竹の塚 ◆小学3～6年生	3/29(水) 午後0時45分～5時15分	70人	1,000円	
<b>中央本町地域学習センター</b> 〒121-0011 中央本町3-15-1 ☎3852-1431				
1 <b>オススメ</b> カフェコンサート 「ジャズと南米音楽の夕べ」	2/17(金) 午後6時30分～7時30分 ※場所はカフェテラス絵壇座 (弘道1-27-1)	16人	1,700円	<b>事前</b> 先着
2 筆ペン字上達講座(4日制)	3/3～24の毎週金曜日 午後7時～8時30分	15人	1,680円	
3 ひとりやってみよう! はじめての器械体操(2日制) ◆3・4歳の子ども	3/25(土)・26(日) 午前10時30分～11時30分	16人	1,520円	
4 絵画の楽しみ方を学ぶ 「やわらかアートアカデミー」 ◆小学生(保護者同伴)	3/26(日) 午後2時～4時	8人	1,000円	
5 親子で行く 「足立清掃工場見学ツアー」 ◆小学生と保護者	3/29(水) 午後1時30分～3時 ※場所は足立清掃工場	10組 (1組3人 まで)	2人1組 20円 3人1組 30円	<b>事前</b> 先着 【ネット不可】
<b>東和地域学習センター</b> 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201				
1 歌うボイスエクササイズ (4日制)	3/4～25の毎週土曜日 午前11時～正午	20人	2,400円	<b>事前</b> 先着
2 ストレッチポール& やさしいポディーエクササイズ	3/14(火)・28(火) 午前10時30分～11時30分	各 15人	1回 500円	
3 <b>オススメ</b> 東和フェス 藝大生が教える日本画体験 ◆小学4年生～高校生	3/19(日) 午後1時～5時	12人	2,500円	
4 <b>オススメ</b> 絵本に登場するサンドイッチ をつくってみよう! ◆小学生と保護者	3/26(日) 午前11時～午後1時	8組	1,000円	
5 春休み工作 虹色スコップをつくろう ◆小学1～3年生	3/30(木) 午前11時～午後0時30分	20人	500円	
<b>舎人地域学習センター</b> 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008				
1 <b>オススメ</b> 講演会「江戸の笛師、 キッチンカーで駆ける」	2/25(土) 午後2時30分～4時	30人	500円	<b>事前</b> 先着
2 ベビーの発達を促す マッサージとエクササイズ ◆首が据わった3カ月～あんよ ができる前の子どもと母親	3/1(水) 午前10時～11時	8組	850円	
3 親子で楽しむヨガ ◆7カ月～2歳の子どものと母親	3/8(水)・22(水) 午前10時～10時50分	各 10組	1回 650円	
4 パパと一緒に親子体操 ◆2・3歳の子どものと父親	3/12(日) 午前10時～11時	12組	600円	
5 キッズもビギナーも とねりガーデニング・クラス ◆4歳以上の方(小学生以下の方は保護者同伴)	3/12(日) 午前10時～正午	12人	1,200円	
<b>花畑地域学習センター</b> 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618				
1 ヒップホップダンス教室A・B(3日制) ◆A:3歳～小学2年生 ◆B:小学3～6年生	2/27(月)・3/6(月)・13(月) A:午後3時30分～4時15分 B:午後4時30分～5時15分	各 20人	1,680円	<b>事前</b> 先着

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				
2 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	3/2(木)・9(木)・16(木) 午後3時30分～4時30分	15人	1,440円	<b>事前</b> 先着
3 大人からはじめるクラシック バレエ教室 初級・中級(3日制) ◆16歳以上の女性	3/4(土)・11(土)・18(土) 初級:午前10時30分～11時30分 中級:午前11時40分～午後0時40分	各 16人	2,670円	
4 暮らし快適 「あだちのごみとリサイクル」 ◆どなたでも	3/4(土) 午後2時～3時30分	20人	無料	
5 <b>オススメ</b> 家でできる災害対策と 起震車による地震体験 ◆どなたでも	3/11(土) 午前10時～11時30分	20人	無料	
6 オープンで焼くプラパンの オトナかわいいアクセサリ ◆4歳～小学生と保護者	3/18(土) 午前10時～10時50分 午前11時～11時50分	各 5組	1回 300円	
7 子どもと一緒に懐かしい生き物 にふれあうおはなし会 ◆4歳～小学生と保護者	3/19(日) 午前10時30分～11時30分	6組	無料	
<b>保塚地域学習センター</b> 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502				
1 保塚子ども将棋大会 ◆おおむね小学生	2/19(日) 午後1時30分～3時	12人	無料	<b>事前</b> 先着
2 認知症サポーター養成講座	2/20(月) 午前10時～11時30分	20人	無料	<b>事前</b> 先着 【ネット不可】
3 <b>オススメ</b> はじめての創作童話 プロに学ぶ基本(3日制)	2/24(金)・3/10(金)・24(金) 午後1時30分～3時30分	10人	2,100円	<b>事前</b> 先着
4 乾燥対策にアロマネイルオイル とリップクリーム作り	2/27(月) 午後1時30分～3時	10人	2,090円	
5 子どもモダンバレエ サークル体験(2日制) ◆3歳～就学前の子ども	3/4(土)・11(土) 午後1時～2時	15人	20円	
6 遊ぼう・動こう・触れ合おう ファミリー体操 ◆2～4歳の子どものと保護者	3/11(土) 午前10時～11時	12組	580円	
<b>千住温水プール(スイミー)</b> 〒120-0034 千住3-30(千寿本町小学校地下) ☎3882-2601				
1 <b>オススメ</b> 春風を感じよう! ポールウォーキング ◆おおむね65歳以上の方	3/15(水)・22(水) 午前10時～11時30分	各 10人	1回 600円	<b>当日</b> 2/10必着
<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 <b>オススメ</b> アロマと呼吸体操& ストレッチ	2/17(金) 午後3時30分～4時30分	20人	920円	<b>事前</b> 先着
<b>総合スポーツセンター</b> 〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211				
1 <b>オススメ</b> ZUMBA	2/4(土)・11(土)・25(土) 午後4時30分～5時30分	各 50人	1回 720円	<b>当日</b> 持
2 ペルヴィス®ワーク	2/6(月)・20(月)・27(月) 午前9時30分～10時40分	各 30人	1回 510円	
3 <b>オススメ</b> ゆっくりエアロ+ポディー コンディショニング	2/6(月)・20(月)・27(月) 午前10時～11時10分	各 50人	1回 510円	
4 ゆったりヨガ	2/6(月)・20(月)・27(月) 午前10時50分～正午	各 30人	1回 510円	
5 ボクシングエクササイズ	2/6(月)・20(月)・27(月) 午後3時30分～4時40分	各 30人	1回 510円	
<b>東綾瀬公園温水プール(すいすいらんど綾瀬)</b> 〒120-0004 東綾瀬3-4-1 ☎5616-2500				
1 アクアエクササイズ	2/2(木)・9(木)・16(木) 午前11時30分～午後0時20分	各 30人	1回 660円	<b>当日</b> 持

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

**相続手続 遺言書  
不動産の活用 終活**

**総合無料相談会**

令和5年2月3日(金) 午前9時30分～午後4時30分

**会場**  
足立区勤労福祉会館 集会室1  
(一時移転場所)  
足立区綾瀬四丁目10番6号

**予約制**  
相談時間:約30分  
来場時にはマスクをご着用ください。  
また、発熱等の体調不良がある方は入場をお断りする場合があります。

行政書士、司法書士、税理士、社労士等がサポートするから安心  
一般社団法人 **えがお**  
東京都足立区柳原 2-12-5 キマイロビル 203  
代表理事:岡野達朗  
☎03-5284-8041

**樹木葬花園墓苑**

永代供養

説明会のご案内  
毎月第2日曜日  
第4日曜日  
午後3時より行います。

ご契約 1人 15万円

聖徳太子のおてら 日暮里・舎人ライナー  
源証寺 舎人駅から徒歩9分

☎03-3899-0684

所在地:東京都足立区入谷2丁目15-25  
許可年月日:平成27年12月1日 墓地変更許可番号:27足保収第538号 住職:大谷忍昌

**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

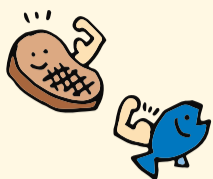
**検査・修繕** 見積  
修繕費の無駄はカット 無料

**03-5876-5801**

株式会社サーベイ  
東京都葛飾区立石 7-31-7

地域包括支援センターなどで、リーフレット配布中!

肉も魚も食べよう!



65歳からは

# たんぱく増し



▲リーフレットやレシピはコチラ



区では、たんぱく質を普段の食事に増して、高齢期も元気を維持してほしいという想いを込めて、「たんぱく増し」という標語を作りました。

■問先=(区)高齢者栄養施策推進担当 ☎3880-5097

## 加齢により筋肉が減ると、要介護やフレイル\*の危険性が!

筋肉量は20~30代に一番増加し、それ以降は何もしないと徐々に減少。筋肉が減ると、歩く、立ち上がるなどの日常生活に影響が出やすくなり、転倒のリスクも高まります。

★…加齢により筋力や心身の状態が低下し、衰弱した状態



## 筋肉の維持にはたんぱく質が大事!

筋肉の維持には、運動と同じくらい、しっかりと食事をとることが大切です。特に必要な栄養はたんぱく質。その量は1日60g(毎食20g)以上が目安です。

区内の65歳以上の高齢者の約8割は、十分に摂取できていないことが分かりました(令和3年度足立区政に関する世論調査)。

## 豆知識 1日に必要なたんぱく質の量は両手にのる程度

たんぱく質の量(g)は、食材の重さではありません。卵1個は約50gですが、たんぱく質は7gです!

出典:ヘルスプランニング・あいち「手ばかり栄養法」 ※医師から食事の指示がある方は、医師の指示を優先してください。



魚 肉 卵 豆腐

## 私たちの元気の秘訣!たんぱく増し生活やっています!

地域活動を頑張るためにも、健康第一!電子レンジを使った簡単な料理で、「たんぱく増し」しています!

70代で2回の骨折を経験。その後、「たんぱく増し」生活を実践し、骨折前より元氣ハツラツです!



2人のおすすめレシピをリーフレットで紹介!

友愛クラブなど、地域活動に積極的に参加中!  
Nさん(86歳)

絆のあんしん協力員や体操サロンのリーダーなどで活躍中!  
Iさん(79歳)

## めざそう!1食20gたんぱく増し簡単レシピ

※○はたんぱく質の量

このほかにもレシピを区のホームページやリーフレットに掲載中!

### 22g ロールパンにはさむだけ!ハンバーグサンド



レトルトハンバーグ160g+カットキャベツ

乳製品やおやつなら手軽にとれる!



ひと口チーズ3個

### 23g 温かいご飯にのせるだけ!しらす納豆卵丼



しらす20g+納豆1パック+温泉卵+冷凍ほうれん草(別にレンジで温める)



ヨーグルト100g



プリン100g

## 「たんぱく増し」イベント情報!

2月1日は日本老年医学会などが制定する「フレイルの日」です。そこで区では2月に「たんぱく増し」事業周知のための取り組みを行います。

### 1 2月実施!スーパーマーケットで「たんぱく増し」しましょう

区内のイトーヨーカドー3店舗・ヨーク3店舗にて、買い物しながら「たんぱく増し」を意識できるように、ロゴシールの活用や、のぼり旗を設置します!



### 2 足立区×エスビー食品「肉や魚をおいしく食べる『たんぱく増し』スパイス&ハーブ講座」無料

たんぱく質(肉や魚)をおいしく調理する方法を見て学びます(調理実習はなし)。  
■時間=午後1時30分~3時30分 ■対象=区内在住の65歳以上の方 ■申込=電話/窓口 ※いずれも1月26日から先着順

場・申・問先	日程	定員
エル・ソフィア ☎3880-5322	2/17(金)	24人
東和地域学習センター ☎3628-6201	2/21(火)	20人

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

くらしにピタッと寄り添う量をご提案します!!

## 畳替えでリフレッシュしませんか?

襖・障子・網戸・カーテン・包丁研ぎもお任せください! ペットがいるご家庭に嬉しい防水畳も取り扱っています!

お気軽にご相談ください!

あだち広報をご覧の方 畳替えのお客様に (1畳/¥1,100相当) 防虫シート▶**無料サービス**

※2023年2月15日までにお願いします

**見積無料!** まずはお気軽にお電話ください

☎ **03-3605-6285**

小川畳店 東京都足立区東和3-6-7 足立区内共通商品券 クレジットカード PayPay 使えます!

## 視覚障害者向け福祉用具専門店

西新井駅すぐ 8/1 Open!!

どなたでも各種用具を体験できます!

給付制度で自己負担少なく購入することもできます

### おとも用具店

足立区梅島3-34-5 西崎ビル1F(株式会社おとも)

お気軽にお電話ください ☎050-5527-7544 平日 10:00~17:00

庭木1本 3m未満 **3,300円** (税込)

庭木剪定 庭まわりの困りごとに、若さ溢れる有資格者のプロが対応!

**安心定額制!** フリーダイヤル イーハナ サクヨ ☎0120-187-394

株式会社 **大和グリーン**

足立支店 足立区竹ノ塚1-40-15 受付時間 9:00~18:00 無休

広報紙読者限定

すべての作業料金からさらに3-4月中の作業 **10%引き +10%引き!**

※期限:令和5年2月28日まで

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月下旬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

