

2022年(令和4年)

12月25日 第1894号

発行 足立区  
編集 報道広報課  
住所 〒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 広報



足立区  
二十歳  
の集い  
2023

築みごぼねごごから始まるMY COLOR



足立の成人式は  
午前と午後の一  
回開催を  
オンライン開催!

★モデルは「二十歳の集い」実行委員会

2023  
1月19日(祝)

午前の部 11時~11時45分 (受付開始)10時15分  
午後の部 2時~2時45分 (受付開始)1時15分

in 東京武道館(綾瀬3-20-1)綾瀬駅東口から徒歩5分

■対象 = 平成14年4月2日~15年4月1日  
生まれの方 ※事前申し込みが必要(対象  
者には案内状を送付済み) ■問先 = 青少年  
課 管理調整係 ☎3880-5264



▲くわしくは  
コチラ

※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止となる場合があります。 協力企業: LUMINE SOHKEN 撮影協力: 東武バスセントラル 美容室 KOZO AiM シェルモリ 竹の塚店

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。配布に関することは、足立区シルバー人材センター(☎5856-6866)へ 再生紙を使用しています 353,500部発行



## 新型コロナウイルス感染症 感染時の年末年始の対応や ワクチン接種情報などをご確認ください

関連情報について  
くわしくはコチラ



- あだち広報の掲載内容は12月19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。
- イベントなどは中止・延期にする場合があります。また、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。

### 「新型コロナウイルス感染症」関連情報

#### 「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\*にご相談を。それらが難しい方は下記にご相談ください。★…区内191カ所(都ホームページ公表分。12月19日時点)

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	
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	
年末年始も対応	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
	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
	聴覚に障がいのある方など、電話での相談が難しい方向け相談窓口	

#### 「東京都臨時オンライン発熱診療センター」開設中

都は、今冬の新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行・感染拡大による発熱外来のひっ迫などに対応するため、発熱等の体調不良があり、診療や薬の処方希望の方に、オンライン診療を開始しました。

- 時間=午前9時～午前0時(土・日曜日、祝日含む)
- 対象=次の要件にすべて当てはまる13～64歳の方…①都内在住(オンライン診療時に都内にいる必要あり)／②国に承認された新型コロナウイルス感染症の検査キットによる自己検査を行った／③発熱など新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等の疑いがある ※対象外:「東京都陽性者登録センター」に登録済みの方すでに医療機関で新型コロナウイルス感染症の陽性の確定診断を受けている方、基礎疾患がある・妊娠している方。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。

#### 検査で陽性となった場合、「東京都陽性者登録センター」にご登録を

健康観察などのサポートにつなげるため、東京都により設置されています。ホームページからの登録が難しい方はコールセンターをご利用ください。  
■対象=次の要件にすべて当てはまる64歳以下の方…①都内在住(長期滞在を含む)／②発生届の対象外(くわしくはホームページをご覧ください)／③国に承認された新型コロナウイルス感染症の検査キットによる自己検査などで陽性疑いとなった、または医療機関で陽性の診断を受けた ■問先=「東京都陽性者登録センター」専用コールセンター(年中無休、24時間) ☎0570-080-197

### 「ワクチン接種」関連情報

#### 区役所庁舎ホール接種を実施中

#### 区内・区外在住の方 予約不要で接種が可能

■期間=実施中～12月28日(水) ※月曜日を除く ■受付時間=午前9時～11時/午後1時～7時 ※土・日曜日、12月28日は5時まで。受け付けは2階 ■使用ワクチン=モデルナ社製 ※初回接種(1・2回目)はオミクロン株対応型ではない従来型。事前に予約されている方が優先。混雑状況によりお待ちいただく場合や、接種できない場合があります。

#### モデルナ社製オミクロン株対応ワクチン(BA.1・BA.4-5対応型の両方)の接種対象年齢の拡大[18歳以上→12歳以上]

12月13日付で国からの事務連絡があり、14日より「18歳以上」から「12歳以上」に拡大されました。

#### △5年1月から、金・土曜日のみ接種実施(実施時間・使用ワクチンも変更)

■時間=午前9時～11時30分/午後1時～5時30分 ■使用ワクチン=▷追加接種(3回目以降)…ファイザー社製(BA.4-5対応型) ▷初回接種(1・2回目)…モデルナ社製(従来型) ※1月以降の予約不要接種は未定。決まり次第、区のホームページなどでお知らせします。

—いずれも—

※くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■問先=足立区コロナワクチン予約・相談ダイヤル(4年12月29日(水)～5年1月3日(水)を除く月～金曜日、午前8時～午後8時/土・日曜日、午前8時～午後6時) ☎0120-230-377

#### 12月30日(金) 生活相談窓口を臨時開設 申し込み不要

■時間=午前9時～午後4時 ■内容=新型コロナウイルス感染症の影響で、生活に困窮したり、住まいを失ったりする恐れのある方などの相談に応じる ※各福祉課は休業 ■場・問先=くらしとごとの相談センター(区役所別館1階) ☎3880-5705

12月30日以外で緊急を要する場合は、区役所の代表番号(☎3880-5111)にお問い合わせいただくか、区役所地下1階時間外窓口にお越しください。

足立区  
独自  
申請不要

### 低所得のひとり親世帯等に対する家計応援臨時給付金 (児童1人につき5万円を支給)

12月21日以降、対象者に案内を順次送付

- 支給時期=5年1月20日以降 ※指定口座へ順次振り込み
- 問先=親子支援係 ☎3880-5883



## 税理士による令和4年分の無料申告相談は、事前申し込みが必要です

■時間=午前9時30分～正午/午後1時～4時 ■対象=小規模納税者・年金受給者・給与所得者の所得税・復興特別所得税を申告する方(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

模納税者の消費税を申告する個人事業者のみ ■期限=各日程の2日前 ※一部、当日入場整理券の配布を行います(なくなり次第終了)。

▲予約専用ダイヤルは5年1月10日開設です。

管轄署・問先	日程	場所	定員	管轄	申込(5年1/10から先着順)	
					オンライン	電話
足立税務署 ☎3870-8911	5年2/1(水)～7(火) ※土・日曜日を除く	区役所1階区民ロビー	1,000人程度	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		予約専用ダイヤル (平日、午前9時～午後5時) ☎6630-7838
	5年2/8(水)	桜花亭				
	5年2/9(木)・10(金)	佐野地域学習センター				
西新井税務署 ☎3840-1111	5年1/26(木)・27(金)	舎人地域学習センター	360人程度	上記以外の区内		予約専用ダイヤル (平日、午前9時～午後5時) ☎6630-8751
	5年1/30(月)・31(火)	梅田地域学習センター(エル・ソフィア内)				
	5年2/2(木)・3(金)	鹿浜地域学習センター				
	5年2/6(月)・7(火)	伊興地域学習センター				

## 郷土博物館リニューアルに伴う休館

期間 5年1月～7年3月(予定)

問先=郷土博物館  
☎3620-9393



4年10月から12月にかけて開催した特別展「琳派の花園 あだち」には、7,000人を超える方にお越しいただきました。ご来館ありがとうございました。

今後、より多くの美術作品をご覧いただけるようリニューアルします。再開館後は企画展なども開催しますので楽しみに!

◆放射線量の調査  
(雨天時を除く、平日)

日付(12/1～15)	1	2	5	6	7	8	9	12	13	14	15
測定値(マイクロシーベルト/時)	0.07	0.06	0.07	—	0.06	0.06	0.07	0.06	—	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

☒

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。

〇〇〇講座

子育て・教育

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(保健センター)	日程	定員
千住 ☎3888-4277	5年1/24(火)	12人 (12/26から先着順)
東部 ☎3606-4171	5年1/27(金)	6人 (12/27から先着順)
竹の塚 ☎3855-5082	5年2/8(水)	16人 (5年1/10から先着順)
江北 ☎3896-4004	5年2/21(火)	8人 (5年1/23から先着順)

福祉・高齢医療

中途視覚障がいの  
通所訓練希望者募集

■日程=毎週金曜日 ■対象=次のすべてに当てはまる方…18歳以上/身体障害者手帳を所持または取得見込み/障がい福祉センターで通所訓練を利用したことがない ■内容=専門の講師による点字などのコミュ

ニケーションの能力の向上/音声パソコンなどの練習/福祉機器の活用/日常生活の相談/視覚障がい施設の見学 など ■利用期間=18カ月 ■費用=障害者総合支援法による自己負担あり ■申込=電話/住所、氏名、電話・ファクス番号、「中途視覚障がい者通所訓練」をファクス ■場・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 ☎5681-0131 ☎5681-0138

認知症交流会

◆若年性認知症 本人・家族交流会  
■日時=5年1月14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=5年1月28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による講義や参加者同士で悩みなど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)(12月31日(土)～5年1月3日(火)を除く) ☎5691-0592

※12月26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

ふれあい遊湯う  
(5年1月～3月分)

■時間=午前10時30分～午後1時 ■場所等=表2 ■対象=1人で入浴できる、おおむね65歳以上の方 ■内容=入浴/介護予防体操・脳トレなど ■費用=200円(入浴料など) ■申込=電話 ■申・問先=生活協同組合・東京高齢協(平日、午前9時～午後6時) ☎5904-9011 ■問先=(区)介護予防・生活支援担当 ☎3880-5642

表2 ふれあい遊湯う(5年1月～3月分) 場所等

曜日	場所
月	竹の湯(関原1-9-13)
火	江北湯(江北2-27-6) 若松湯(中央本町2-19-11)
水	玉の湯(綾瀬2-37-4)
木	岡田湯(関原3-43-2) 美登利湯(千住旭町25-11)
金	湯処じんのび(西新井6-43-4)
土	金の湯(千住柳町36-8) 大平湯(青井6-21-3)

※5年1月1日(祝)～4日(水)を除く

休日接骨院当番所(5年1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
8日	花畑名倉堂接骨院(花畑3-35-5-101)	5242-8760
	柳沼整骨院(古千谷本町1-10-2)	3897-7451
9日	原田整骨院(綾瀬5-14-5)	3628-1037
	ふくだ接骨院(西新井1-19-7)	3855-6848
15日	伊勢谷整骨院(大谷田4-10-11)	3606-5898
	大師接骨院(西新井6-1-2)	3890-2270
22日	足立名倉堂接骨院(大谷田3-12-28)	3606-0880
	川村接骨院(梅田3-14-7)	3840-7187
29日	清水整骨院(江北7-23-1)	3896-9778
	野村整骨院(南花畑3-33-24)	3884-2461

■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

ウクライナから避難されてきた方への支援

生活支援一時金 避難民1人につき10万円を支給します。  
 ■問先=(区)地域調整課 多文化共生担当 ☎3880-5177

ワンストップ相談窓口 必要な情報や相談先をご案内します。 ■問先=(都)ウクライナ避難民ワンストップ相談窓口(平日、午前10時～午後4時) ☎6258-1227


受付中 ウクライナ 人道危機 救援金  
 募金箱での募金 ■設置期間=5年3月31日(金)までの平日、午前8時45分～午後5時 ■設置場所=区役所/区民事務所 ■問先=(区)地域調整課 管理係 ☎3880-5855

子どもの冬の体験活動・居場所情報を  
区のホームページで公開中!

■問先=青少年課 体験活動調整担当 ☎3880-5967

子どもたちの冬休み期間中(12月26日～5年1月7日)に実施される体験活動や居場所の情報を一覧で掲載しています。

▲スタッフが生きものにエサを与えながら解説!(生物園「ごはんの時間」) 楽しいプログラムがたくさん! かわしくはコチラ▶



献血(5年1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
4(水)	西新井大師 大型バス専用駐車場(西新井6-1-19)	午前11時～午後3時30分
10(火)～13(金)	区役所	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。か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

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、か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。★…必要資格・免許あり

◆任期付職員(育児休業代替)

職種	勤務内容(例)	勤務条件	雇用開始日	給与月額(予定)	期限(必着)	申・問先
事務・Ⅲ類	行政事務	平日・1日7時間45分(変則勤務あり)	5年4/1～6年3/31に随時採用	18万2,520円	5年1/6(金)	人事課 人事係 ☎3880-5831
福祉・Ⅱ類*(福祉)	相談援助/福祉事務所に於けるケースワーク			20万880円		
福祉・Ⅱ類*(保育士)	区立園における保育			23万3,400円		
保健師・Ⅰ類*	母子・成人・精神など地域保健に関する相談					

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 ☎3880-0041





## 仕事・産業

### 女性の再就職支援セミナー(2日制)

■日時=5年1月25日(水)、2月1日(水)、  
午前10時～正午 ■場所=エル・ソ  
フィア ■対象=区内在住・在勤・在  
学の再就職を希望する女性 ■内容=  
ワークシートを使用した自己分析を  
通して、自分らしい働き方を見つけ  
る/履歴書や職務経歴書の書き方、  
面接力アップのポイントを学ぶ ■定  
員=20人(12月26日から先着順)  
※保育あり(5年1月16日までに要  
予約、6カ月～就学前の子ども、先  
着5人) ■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、保育希望の  
場合は子どもの氏名(フリガナ)・年  
齢、電話・ファクス番号、「再就職  
支援セミナー」をファクス ■申・問先  
=男女参画プラザ  
☎3880-5222 FAX3880-0133

### 今年は2年に1度の 「医療従事者届」提出年です

■対象=▷すべての医師・歯科医師・  
薬剤師…住所または就業地を管轄す  
る保健所へ郵送・持参・オンライン  
届出 ▷業務に従事している保健師・  
助産師・看護師・准看護師・歯科衛  
生士・歯科技工士…就業地を管轄す  
る保健所へ郵送・持参 ※いずれも  
12月31日現在 ■内容=医療従事者  
の分布・就業実態把握のための調  
査(2年に1回実施) ■期限=5年1月  
16日(月)必着 ※医療従事者届は足  
立保健所で配布するほか、区のホー  
ムページからもダウンロード可 ■  
提出・問先=足立保健所 生活衛生  
課 医薬衛生係 〒120-0011中央  
本町1-5-3 ☎3880-5362

## 公募・ボランティア

### 犬・猫の飼育マナーなどの 川柳(五・七・五)を募集

最優秀川柳を標語としてデザイン  
したプレートを作成します。 ※犬・  
猫各部門の入賞者に区内共通商品  
券(金賞1万円分/銀賞6,000円分  
/銅賞4,000円分)、応募者全員に  
記念品(ボールペン・しおり)を贈呈。  
応募方法など、くわしくは区のホー  
ムページをご覧ください。 ■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  
申請/住所、氏名、川柳を郵送・  
持参 ■期限=5年1月13日(金)必着 ■  
申・問先=足立保健所 生活衛生課  
動物愛護事業担当 〒120-0011中  
央本町1-5-3 ☎3880-5375

## 暮らし・まちづくり

### 雇用・生活・ところと法律の 総合相談会

■期間=5年1月10日(火)～14日(土)、  
午前10時～午後3時 ※10日(火)・  
13日(金)は5時終了 ■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、働く自信がない、  
多重債務がある、眠れない、家族  
のひきこもりなど、複数の悩みに専  
門相談員がワンストップで応じる ■  
申込=不要 ※当日直接会場へ ■  
問先=くらしとしごとの相談センター  
☎3880-5705

### 保存樹木・樹林の指定と 維持管理費の助成

■対象=▷樹木…高さ10m以上で、

地上1.2mの幹周りが1.5m以上  
▷樹林…樹林面積300㎡以上 ■内  
容=保存樹木・樹林に指定し、維  
持管理費の一部を助成(4年4月1日  
現在、保存樹木529本、保存樹林  
27カ所、5万294㎡を指定) ※助  
成金額や申し込み方法など、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。

■問先=緑化推進係  
☎3880-5188

### 1日ろくまる隊員になろう

■日時=5年1月21日(土)、午前10  
時～11時30分 ■場所=六町駅前  
安全安心ステーション ■対象=区  
内在住の小学1～3年生 ※保護者  
同伴 ■内容=防犯講話/勤務体験  
/周辺パトロール など ■定員=5  
人(抽選) ■申込=区のホームペ  
ージからオンライン申請 ■期限=5  
年1月6日(金) ■申・問先=生活安全  
推進担当 ☎3880-5838



▲あなたも「ろくまる隊員」になろう!

### 無許可の不用品回収業者を 利用しないでください

インターネット・チラシでの広  
告やスピーカーで街宣し、トラッ  
クで不用品を回収する業者がいま  
すが、区ではそのような業者に家  
庭から出るすべてのごみを回収す  
る許可を出していません。また、「産  
業廃棄物許可」「古物商許可」とい  
った許可では家庭から出るすべて  
のごみの回収や処分は行えません  
ので、ご注意ください。正しい処分  
方法は区のホームページで「資源の  
出し方・ごみの出し方」をご覧に  
なるか、お問い合わせください。

また、「無料回収とアナウンスし  
ていたが積み終えた後に作業費な  
ど別の名目でお金を請求された」  
「作業終了後に様々な理由をつけ

て見積もりよりも高い金額を請求  
された」などの料金トラブルも起  
きています。料金トラブルでお困  
りの方は、消費者センターまでご  
相談ください。

■問先=▷不用品回収業者…ごみ  
減量推進課 業務係 ☎3880-5302  
▷正しい処分方法…足立清掃事務  
所 ☎3853-2141  
▷料金トラブル…消費者センター  
☎3880-5380

### ギャラクシティのクッキング スタジオ「とんがりキッチン」 を貸し出します

■内容=料理、サークル活動などに  
利用できる施設の貸し出し(調理器  
具の貸し出しあり) ※休館日を除  
く ■定員=16人 ■利用料金=1時間  
800円(光熱費など含む) ■申込等=  
電話/窓口/ホームページからオン  
ライン申請 ※利用月の2カ月前の  
月の初日(1月のみ5日)に予約抽選  
会を実施。翌日から先着順。くわ  
しくはホームページをご覧ください。  
■申先=ギャラクシティ/地域学習  
センター など ■問先=ギャラクシ  
ティ ☎5242-8161  
☎https://galaxcity.jp/

### 男女参画プラザ・消費者 センターの情報資料室 (エル・ソフィア内)

■開館日時=月～土曜日、午前9  
時～午後8時 ※梅田地域学習セ  
ンター休館日は5時30分閉館。日  
曜日、祝日、月末、年末年始は休  
館 ■内容=男女共同参画や性の多  
様性、消費者問題に関する書籍・  
絵本などの閲覧や貸し出し ※区  
立図書館の貸出カードが必要。閱  
覧席あり。区立図書館の図書予約  
・受け取り・返却も可 ■貸し出  
し上限数=▷図書…全館で20冊  
(区内在住・在勤・在学の方の場合。  
それ以外の方は10冊) ▷DVD・  
ビデオ…2本 ■貸し出し期間=14  
日以内 ■問先=男女参画プラザ  
☎3880-5222

## 4年度 ワーク・ライフ・バランス 推進企業を認定

区では、働きやすい職場づくりに取り組んでいる企業を  
「ワーク・ライフ・バランス推進企業」として認定し、社会保  
険労務士や中小企業診断士の派遣など、各種サービスで応援  
しています。分野別に★(一つ星)から認定可能で、業態や社  
風に合わせて、★★★(三つ星)までレベル別に認定しています。

4年度は24社を新たに認定し、合計で134社となりました。

★の数	4年度認定企業名
★★★認定 (認定分野5分野すべてと 法的審査(標準)をクリア)	栗駒電気工事(株)/ケー・ディー・エヌ/ 産栄空調(株)/正和工業(株)/株第一冷暖房/ 拓進設備工業(株)/株竹内工務店/ 東京管工機材(株)/株富士造園/株美鷹/ ミハタ電設(株)
★★認定 (認定分野5分野のうち3～5分 野と法的審査(簡易)をクリア)	株山陽工業/株水工房/武家田建設(株)/ 田研出版(株)/株DENZ/沼田光器(株)/ 丸藤小林土木(株)
★認定 (認定分野5分野のうち 1・2分野をクリア)	アキラ電設(株)/太成倉庫(株)/株TipTop/ 株利根川産業/株日之出電機製作所/ 株楽塗

## 審議会等の公開(5年1月・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
足立区男女共同参画 推進委員会	1/26(木)		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
足立区地域保健福祉 推進協議会 介護保険・ 障がい福祉専門部会	1/30(月)	午後2時～4時	生涯学習 センター (学びピア 21内)	介護保険課 介護保険係 ☎3880-5887
足立区建築審査会	2/1(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
足立区地域自立支援 協議会 はたらく部会	2/8(水)	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	2/10(金)	午後2時～4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 幼児療育係 ☎5681-0136





**ビューティフル・パートナー 活動紹介のパネル展示**

■期間=5年1月10日、正午～17日、午後3時 ■場所=区役所1階区民ロビー ■内容=ビューティフル・ウィンドウズ運動に参加する「パートナー」の活動紹介 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=美化推進係 ☎3880-5856

**5年1月4日発行分から 証明書の様式が変わります**

システムの更新に伴い、住民票・税関連の証明書の様式を変更します。■変更内容等=表2 ※くわしくは区のホームページをご覧ください。

6面に続きます

表2 証明書の変更内容等

対象	変更内容	問先
住民票関連(住民票の写し/住民票記載事項証明書 など)	過去に区内転居や氏名変更した場合、希望部分を履歴として記載可能	戸籍住民課 住民記録係 ☎3880-5724
印鑑登録証明書	A5サイズからA4サイズに変更	
特別区民税・都民税の証明書(課税・納税証明書)	縦型から横型に変更/税額控除の詳細や納期が未到来分の記載を追加	課税課 課税第一係～第四係 ☎3880-5230～2 / ☎3880-5418
軽自動車税(種別割)の納税証明書	レイアウトのみ変更 ※記載内容などに変更なし	課税課 軽自動車税係 ☎3880-5848

**官公庁**

**拉致問題啓発舞台劇「めぐみへの誓い-奪還-」**

■日時=5年2月9日(木)、午後1時30分～4時 ※0時30分開場 ■場所=西新井文化ホール ■内容等=北朝鮮当局による日本人拉致事件を題材にした舞台劇の上演 ※12月26日から先着順。保育あり(要予約、6カ月～就学前の子ども、先着5人程度) ■申込=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、全員の氏名(フリガナ)、保育希望の場合は子どもの氏名(フリガナ)・年齢、車いす・手話通訳・要約筆記利用の有無、「拉致問題啓発舞台劇」を往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入 ■期限=5年1月20日(金)消印有効 ■申・問先=「めぐみへの誓い-奪還-」東京公演事務局 (株)協伸エンタープライズ社内行(12月29日(木)～5年1月3日(火)を除く平日、午前9時～午後5時) 〒176-0021練馬区貫井1-29-10-214 ☎3355-7085



**お急ぎください! 12月31日(土)まで マイナンバーカードの申請などで 最大2万円分のポイントがもらえる!**

各センターでお待ちしています! **マイナンバーカード申請 マイナポイント設定・申し込み** をお手伝い!

■日程等=表3 ■時間=午前9時～午後5時 ※毎週金曜日は3時終了 ■内容=マイナンバーカードの新規取得手続きを補助/最大2万円分のポイントの設定・申し込み手続きを補助 ※1月以降はマイナポイント付与対象外 ■持ち物=申請書または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) ■問先=▷制度…マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178 ★…5年1月4日(水)を除く

表3 日程等

日程	場所
12/26月～28水、5年1/23月～27金	伊興・興本・舎人・花畑地域学習センター/生涯学習センター(学びピア21内)
5年1/4水～6金、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
5年1/10火～13金	江北・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)/エル・ソフィア
5年1/16月～20金	佐野・鹿浜・新田・竹の塚地域学習センター
5年1/17火～20金	綾瀬住区センター

▷サポート窓口…(区)マイナンバーダイヤル ☎5888-7707

**1月以降開始 マイナンバーカード出張申請の利用で 5,000円分の区内共通商品券をプレゼント!**

区職員が企業・集会所などに行き、その場でマイナンバーカードの申請を受け付けます。利用した方に、区が独自で区内共通商品券5,000円分を交付します。

■実施期間=5年1月4日～2月28日の平日 ■対象=次のすべてに当てはまる方…マイナンバーカードを初めて申請する/おおよそ10人以上で代表者が申し込む/区内で会場、机やすいなどの物品、電源の貸し出しが可能 ※そのほかにも要件あり。くわしくは「申し込みガイド」をご覧ください。「申し込みガイド」は、区のホームページから閲覧または電話で請求 ■申込=電話 ■申・問先=(区)個人番号カード交付・普及推進担当 ☎3880-5698

**宿泊施設インフォメーション(5年4月分)**

◆鋸南自然の家、日光林間学園(区・宿泊施設)

■利用日等=表1 ■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=5年1月1日～10日消印有効 ※1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、2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1 宿泊施設利用日等(5年4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/	1～3・8・15・22・28～30	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/	8・15・22・29・30	

※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。

**職員の給与などのお知らせ**

■問先=給与係 ☎3880-5253

足立区職員 給与 検索

職員の給与は、民間企業の給与実態を調査のうえ特別区人事委員会が出す勧告に基づき、区議会の審議を経て条例により決定されます。くわしくは、区のホームページまたは全国自治体の給与情報が見られる「地方公共団体給与情報等公表システム」をご覧ください。

**職員給与費(3年度普通会計決算)**

職員数(A) (特別職を除く)	3,365人(214人)
給料	125億6,734万1,000円(3億8,483万8,000円)
職員手当 (退職手当*を除く)	51億8,975万8,000円(1億1,565万3,000円)
期末・勤勉手当	57億4,034万9,000円(9,528万2,000円)
計(B)	234億9,744万8,000円(5億9,577万3,000円)
1人あたり給与費(B/A)	698万3,000円(278万4,000円)

※( )内は再任用短時間勤務職員で、外数  
 ★…3年度退職手当の1人あたり平均支給額は、自己都合退職370万円、定年・勲奨退職2,137万1,000円。特別職の退職手当(1期の退職手当見込額)は、区長1,941万8,400円、副区長1,089万7,740円

**職員の経験年数別・学歴別 平均給料月額(4年4月1日現在)**

区分	経験年数				
	10年	20年	25年	30年	
一般行政職	大学卒	27万1,808円	36万7,455円	38万1,407円	38万6,000円
	高校卒	21万7,475円	30万9,350円	35万7,371円	36万2,147円
技能労務職	高校卒	該当者なし	該当者なし	該当者なし	31万5,757円

※特別職の給料・報酬月額は、区長107万8,800円、副区長86万4,900円、議長94万3,000円、副議長80万8,000円、議員61万5,000円





5面からの続きです

暮らし・まちづくり

木造住宅耐震説明会・個別相談会

■日程等=表1 ■内容=昭和56年5月以前に建築された木造住宅の耐震診断・改修工事などの助成制度の説明/個別相談 ■定員=各10人程度(先着順) ■申込=電話/区のホームページからオンライン申請 ■申・問先=耐震化推進係 ☎3880-5317

公園・児童遊園の自主管理団体(清掃活動)募集

■内容=区と協定を締結し、週1回以上の定期清掃・日常のごみ拾い・落ち葉の収集・施設点検・緊急連絡などを行う ※協定締結後、草刈りや除草活動なども可能。1団体4人以上。謝礼あり。金額や申し込み方法など、くわしくはお問い合わせください。 ■問先=西部工務係 ☎3880-5918

催し物

定期演奏会 in ギャラクシティ

◆第60回足立区民合唱団定期演奏会 ■日程=5年1月22日(日) ■曲目=プッチーニ: グローリア・ミサ/いのちの歌/翼をください など ■定員=830人(先着順) ■費用=1,000円 ※高校生以下の方は500円。3歳以下の子どもは入場不可。全席自由 ■申先=ギャラクシティ/地域学習センター など ※当日販売はなし

◆足立シティオーケストラ第69回定期演奏会

■日程=5年3月5日(日) ■曲目=シューマン: 交響曲第4番/スメタナ: 交響詩「モルダウ」 など ■定員=400人(先着順) ■費用=1,000円 ※高校生以下の方は500円。就学前の子どもは入場不可。全席指定 ■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 ■問先=足立シティオーケストラ

ラ(武村) ☎090-3695-8356  
—いずれも—  
■時間=午後2時開演 ※1時開場  
■場所=西新井文化ホール ■申込=窓口/ギャラクシティホームページ(https://galaxcity.jp/) からオンライン申請 ■問先=(区)文化団体支援係 ☎3880-5986

桜花亭 新春コンサート「心ときめく音楽」

■日時=5年1月28日(土)、午後2時~3時30分 ※1時40分開場 ■対

象=小学生以上の方 ※小学生は保護者の参加が必要 ■内容=区内在住のソプラノ歌手・大前恵子氏とフルート・ピアノ・ベース奏者によるコンサート(蝶々夫人より「ある晴れた日」/この道/小さな空/春の海 など) ■定員=50人(12月27日、午前9時から先着順) ■費用=1,500円 ※小・中学生は500円 ■申込=電話/窓口/氏名(フリガナ)、電話番号、「新春コンサート」をファクス ■場・申・問先=桜花亭 ☎3885-9795 ☎3860-0608

表1 木造住宅耐震説明会・個別相談会 日程

場所	日程	時間
区役所	5年1/17(火)、2/9(木)	午後2時~4時
	5年1/30(月)	午前10時~正午
千住庁舎	5年1/25(水)	午後6時~8時
千住柳町住区センター	5年1/20(金)	午前10時~正午
	5年2/5(日)	

年末年始に余った食品などを、ぜひお持ちください!

区内ファミリーマート(35カ所)&コープ花畑でフードドライブ実施中!

■問先=ごみ減量推進課 資源化推進係 ☎3880-5027

窓口の場所や持ち込み方法など、くわしくはコチラ▶



フードドライブは「もったいない」を「ありがとう」に変えるチャンス!

フードドライブとは、家庭で余っている食品をまとめて、「地域の福祉団体」「子ども食堂」「ひとり親家庭」「生活困窮者」などに寄附する活動です。皆さんの「もったいない」を集め、必要とする人々にお届けし、「ありがとう」の笑顔に変えます。

缶詰やお菓子、ジュースなど、食べ切れずに余っているものはありませんか? ぜひ皆さんの身の回りにある食品をお持ち寄りください!

お持ちいただきたい食品例 (保存期間が長いもの)

- 賞味期限が2カ月以上あるもの
- 缶詰/インスタント食品/レトルト食品
- 乾物(パスタ/うどん/そば など)
- お米(精米日から2年以上経過したものは不可)

受け取りができない食品例 (保存期間が短いもの)

- 賞味期限が2カ月未満・記載がないもの
- 生鮮食品、冷蔵・冷凍食品
- 開封済みのもの/包装や外装が破損している・他の容器などに移し替えているもの

フードパントリー(フードドライブで集まった食品を仕分け、必要な方に届ける活動)を行っている団体を区のホームページで紹介! 実際の活動風景や担当者の想いなどを掲載しています。ぜひご覧ください!

【あやせもりのひろば フードパントリー】

ファミリーマートと協定を締結し、フードドライブの提供を受けて活動中。ひとり親世帯や生活困窮世帯など、約30世帯の方に毎月配布しています。



▲スタッフで協力しながら運営

▲配布のため、事前に食品を仕分け

4年度 上半期財政状況

区では条例に基づき、6月と12月の年2回、財政状況を公表しています。特別会計などは区のホームページをご覧ください。 ■問先=財政担当 ☎3880-5814

◆財政運営の概要

区の会計のうち、一般会計予算額は、新型コロナウイルス感染症対策などで、当初予算から155億円増額し、3,309億円となりました。

4年度 上半期歳入・歳出(一般会計) 予算額3,309億円

歳入	収入済額	1,244億円	歳出	支出済額	1,253億円
	収入率	37.6%		執行率	37.9%

※数値は9月30日現在



東京藝術大学の催し

◆佐渡建洋ピアノリサイタル「ドイツ音楽の情景」

■日時=5年1月21日(土)、午後3時開演 ※2時30分開場 ■場所=東京藝術大学 千住キャンパス(千住1-25-1) ■対象=区内在住・在勤・在学中の小学生以上の方 ■内容=ドイツ・ドレスデンで研鑽を積んだ佐渡建洋氏によるドイツの作曲家ベートーヴェン、シューマンのピアノリサイタル ■定員=80人(抽選) ※全席指定 ■申込=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、「ピアノリサイタル」を往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。1回の申し込みにつき1人のみ ■期限=5年1月10日(火)必着 ※ホームページは正午まで ■申・問先=東京藝術大学 アートリエゾンセンター 〒120-0034千住1-25-1 ☎050-5525-2744



◆1本指で弾ける楽器「だれでもピアノ」体験教室

■日時=5年2月5日(日)、午後1時~3時15分 ※0時30分開場 ■場所=東京藝術大学 千住キャンパス(千住1-25-1) ■対象=区内在住の方 ※小学生以下の方は保護者同伴 ■内容=指導者の付き添いのもと、初心者でも楽しめる自動伴奏追従機能\*の付いたピアノの演奏を体験 ★…1本指でメロディーを弾くと、伴奏とペダルが自動で追従する機能 ■定員=10人(抽選) ■申込=電話/区のホームページからオンライン申請 ■期限=5年1月12日(木) ■申・問先=(区)大学連携担当 ☎3880-5840

大学連携の問い合わせ先=(区)大学連携担当 ☎3880-5840

飲酒運転は犯罪

車を運転することを知りながらお酒を飲めることや、飲酒している人に車を貸すこと、その車に同乗することは犯罪です。また、二日酔いで運転することも飲酒運転です。絶対にやめましょう。 ■問先=交通対策課 推進係 ☎3880-5912

サーバーメンテナンスに伴い、施設講座・チケット予約システムを休止

■日時=12月21日。 ■問先=>



# 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。

**イチョン** 年始は1月2日(休)から **ギャラクシティ** 〒123-0842 栗原1-3-1 (5年1月1日(祝)は休館)  
☎5242-8161 ☎5242-8165 🌐https://galaxcity.jp/

## イチョン 学校や会社帰りにギャラクシティでクライミング体験

■日時=5年1月20日~3月24日の毎週金曜日、午後6時~8時  
■対象=中学生以上の方 ※中学生は保護者の送迎が必要 ■内容=初心者も気軽に体験できるクライミングで全身運動 ※動きやすい服装(スカート不可)・運動靴でご参加ください。 ■申込=不要 ※当日直接会場へ

**イチョン** 年始は1月2日(休)から **生物園** 〒121-0064 保木間2-17-1 (12月29日(休)~5年1月1日(祝)は休園)  
☎3884-5577 ☎3884-8996 🌐https://seibutuen.jp/

## イチョン 新春 小学生クイズラリー

■日時=5年1月6日(金)~9日(祝) 午前9時30分~午後3時30分 ※受け付けは3時まで ■対象=小学生 ■内容=園内各所で生きものに関するクイズラリーに挑戦 ※参加賞あり



◀君は何問正解できるかな?

## 昼のホタル観賞会

■日時=5年1月2日(休)~5日(休)、午後1時~4時 ※20分ごとに10回実施 ■内容=ヘイケボタルの幻想的な光を楽しむ ※生体の状況により中止する場合があります ■定員=各20人(先着順) ※就学前の子どもは保護者同伴



▲ホタルの美しい光で新年を迎えよう!

——いづれも——

※入園料が必要 ■申込=不要 ※当日直接会場へ

**イチョン** 年始は1月4日(休)から **荒川ビジターセンター** 〒120-0034 千住5-13-5 学びピア21・4階 (12月29日(休)~5年1月3日(祝)は休館)  
☎5813-3753 ☎3870-8544 🌐https://ces-net.jp/ara-vc/

## イチョン 川あるきの日

■日時=5年1月8日(日)、午前10時~11時30分 ■場所=荒川河川敷・わんど広場 ■内容=河川敷をゆっくり歩きながら生きものを観察する ■定員=20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時から荒川ビジターセンターで参加証を配布



▲新年の最初に見つけられる生きものは何かな?



**イチョン** 年始は1月4日(休)から **桑袋ビオトープ公園** 〒121-0061 花畑8-2-2 (12月29日(休)~5年1月3日(祝)は休園)  
☎3884-1021 ☎3884-1041 🌐https://ces-net.jp/biotop/

## イチョン 木の実で作ろう 干支の置き物

■日時=5年1月8日(日)、午前10時~11時/午後2時~3時 ■内容=木の実を使って新年の干支「卯(うさぎ)」の置き物を作る ■定員=各10人(先着順) ■費用=100円(材料費) ■申込=不要 ※当日午前9時から会場に参加証を配布



▲自分だけの置き物を作ろう!

## 自然のあそび屋台

■日時=5年1月9日(祝)・15日(日)、午後2時~2時30分 ■内容=「冬ごしの生きものさがし」と「カマキリのたまごさがし」から好きな方を選んで挑戦 ※雨天時は別のプログラムに変更 ■申込=不要 ※時間内随時受け付け



▲カマキリの卵はどんなところにあるかな?

——いづれも——

※就学前の子どもは保護者の参加が必要

**イチョン** 年始は1月2日(休)から **都市農業公園** 〒123-0864 鹿浜2-44-1 (12月29日(休)~5年1月1日(祝)は休園)  
☎3853-4114 ☎3853-3729 🌐https://ces-net.jp/toshino/

## イチョン 甘酒サービス(無料)

■日時=5年1月2日(休)、午前10時~正午 ■内容=米麹から作られた甘酒を配布 ※なくなり次第終了 ■申込=不要 ※当日直接会場へ



▲ほんのり甘い甘酒で体を温めよう

## としのう巨大カルタ大会

■日時=5年1月2日(休)、午前9時45分~10時30分/11時15分~正午 ※雨天中止 ■内容=都市農オリジナルの巨大カルタで遊ぶ ■定員=各20人(先着順) ■申込=不要 ※当日午前9時から会場を受け付け



▲お正月は巨大カルタで遊ぼう

——いづれも——

※就学前の子どもは保護者の参加が必要





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=12月26日(月) 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5年1月20日(金)、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

【おすす】…各施設のオススメ講座

## 第9弾 楽しく、美味しく学べる料理講座を毎月開催!

# 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



### 講座紹介 日曜クッキング ヘルシーハンバーガーとチキンナゲット

小学生から参加できる料理教室。設備の整った調理室で、基本的な調理技術やプロならではの簡単で美味しい料理のコツを皆で一緒に学びましょう!

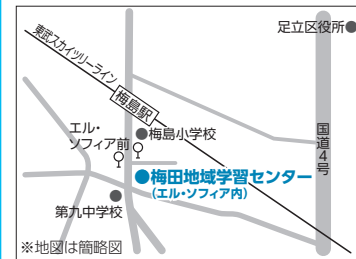
【日時】5年2月19日(日)、午前11時~午後1時30分 【対象】小学生以上の方 ※小学生は保護者の参加が必要 【定員】20人 【費用】1,550円 【申込】事前(先着・ネット不可)



▲マスコットキャラクター「うめこ」



※写真はイメージです



エル・ソフィアの愛称で親しまれる梅田地域学習センター。梅島駅から徒歩約3分の好アクセスで、誰でも立ち寄れる地域の居場所です。学習センターとしては珍しくホールがあり、舞台演出や発表会などを行うこともできます。



ミニコミ紙「かわらばん友」は、梅田地域学習センターと梅田図書館が共同で作成しています。エル・ソフィアの講座情報だけでなく、梅田・梅島地域のイベントのお知らせなど、まちに密着した情報が盛りだくさんです。

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 学びピアお正月イベント 日本のお正月を楽しもう ◆どなたでも	1/9(祝) 午後1時~4時	100人	無料	当日
2 フランス人講師が教える! フランス語のキホン(9日制) ◆フランス語を学び始めたばかりの16歳以上の方	2/2~3/30の毎週木曜日 午後7時~8時30分	20人	10,510円	事前 先着
3 アリストテレスに学ぶ、哲学はどういう学問なのか?	2/5(日) 午後2時~3時30分	60人	無料	
4 悪質商法から身を守る! 被害に遭わないための防犯教室 ◆おおむね60歳以上の方	2/9(木) 午後1時30分~3時	20人	無料	
5 シリーズ武将と信仰 徳川家康	2/11(祝) 午前10時~正午	60人	800円	
6 残したい記憶を 絵日記のように描く 記憶画講座(2日制)	2/16(木)、3/2(木) 午後1時30分~4時30分 ※場所は東京未来大学	20人	1,200円	
7 【おすす】 利休の茶室は日本的空間か? 日本の木造住宅の特質	2/16(木) 午後6時30分~8時	100人	無料	
8 【パソコン】 子育て家庭の不安を解消! 自宅避難の備えを知ろう ◆3~10歳の子どもの保護者	2/18(土) 午後1時30分~3時	会場: 20人 ワライ: 10人	無料	
9 電気で味をコントロール!? 「電気味覚」の可能性	2/19(日) 午前10時~正午	40人	700円	
10 科学最前線 大型望遠鏡でのぞく新たな宇宙の姿 ◆中学生以上の方	2/19(日) 午後1時30分~3時	50人	800円(中学生は400円)	
11 色彩と心 私たちの色彩のイメージはどこから(3日制)	2/19(日)・26(日)、3/5(日) 午後2時~3時30分	25人	3,000円	
12 【パソコン】 食から病気を予防する 新しい食卓の形 完全栄養食	2/23(祝) 午後1時~3時	会場: 30人 ワライ: 10人	600円	
13 心理学みたいな経済学 行動経済学で考える私たちの生活	2/25(土) 午前10時~正午	50人	800円	
14 建築物に求められる 喫緊の地球温暖化対策	2/26(日) 午後1時30分~3時	40人	800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21内) ☎5813-3730</b>				
15 ★「日本書紀」編纂1300年 真偽を読み解く(3日制)	2/7(火)・14(火)・21(火) 午後2時~4時	50人	2,000円	1/24必着
16 ★これだけは知っておきたい 相続手続と遺言書(2日制)	2/10(金)・17(金) 午後2時~4時	30人	1,500円	1/27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)				
<b>伊興地域学習センター 〒121-0823 伊興2-4-22 ☎3857-6537</b>				
1 体幹を鍛える 月2でがつつりヨガ(2日制)	1/10(火)・24(火) 午後7時~8時	16人	1,180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	1/15(日) 午前10時~11時	10組	800円	
3 筋膜リリース&スタンディングピラティス(4日制)	1/17・31、2/7、3/7 いずれも火曜日 午後7時~8時	15人	2,320円	
4 新米講師チャレンジ相談会	1/22(日) 午後7時~7時30分 午後8時~8時30分	各2人	無料	
5 気軽にできる元気体操 ◆おおむね65歳以上の方	1/23(月) 午後1時30分~3時	20人	470円	
6 こどもクラシックパレエサークル体験A~C ◆A:3歳~小学1年生 ◆B:小学2~6年生 ◆C:中学生~18歳の方	1/23(月) A:午後6時30分~7時15分 B:午後7時20分~8時30分 C:午後7時20分~8時50分	各10人	10円	
7 新米講師チャレンジ講座「リラックスヨガ」	1/29(日) 午前10時30分~11時30分	10人	710円	
8 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	2/2(木)・21(火) 午前10時30分~11時45分	各6組	1回 1,100円	
9 【おすす】 みんなで子育て 「子どもの力を信じて 子育てを楽しもう」(2日制)	2/12(日)、3/12(日) 午前9時45分~11時45分	20人	2,000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 パパと体操(2日制) ◆2~4歳の子どもと父親	1/21(土)、2/11(祝) 午前11時~正午	10組	1,200円	事前 先着

## 住居表示板の取り替え・取り付け作業を実施

■期間=12月下旬~5年3月(予定) ■対象地域=綾瀬六・七丁目 ■内容=変色・破損した、電柱や建物に設置する「街区表示板」「町名表示板」「住居番号表示板」の取り替え/新規取り付け ※区の腕章をつけた委託事業者が実施 ■問先=住民記録係 ☎3880-5725



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 〒123-0851 梅田7-33-1(エル・ソフィア内) ☎3880-5322</b>				
2 わくわくサイエンス しゅわしゅわ「バスボム」づくり ◆小学生	1/22(日) 午前10時～11時	15人	150円	
3 アロマで免疫力 <sup>アップ</sup> のマウス ウォッシュとバスソルト作り ◆16歳以上の女性	1/24(火) 午後7時～8時	15人	1,710円	
4 田辺薬局管理栄養士 お菓子で おいしくカルシウム補給! ◆小学生以上の方 (小・中学生は保護者の参加が必要)	2/4(土) 午前10時30分～午後0時30分	16人	1,850円	
5 わたしと家族の「そぞく」講座 ◆どなたでも	2/5(日) 午前10時30分～11時40分	30人	無料	事前 先着
6 自宅で気軽に簡単ヨガ	2/7～28の毎週火曜日 午前11時15分～午後0時30分	各 30人	1回 550円	
7 [コンサート]ダンス・ピアノ・ ダンス 音楽と踊りの融合 ◆どなたでも	2/11(祝) 午後7時～8時30分	80人	1,000円	
8 簡単親子スイーツ 「ショコラ・テリーヌ」をつくらう ◆小学生と保護者	2/12(日) 午後2時～4時	12組	2,200円	
9 ベビーマッサージ&ママの 花粉症アロマスプレーづくり ◆3カ月～1歳の子どもと母親	2/14(火) 午前10時30分～11時30分	10組	1,510円	
<b>興本地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370</b>				
1 チアダンス体験「キッズ編」 (11日制) ◆4歳～小学1年生	1/18～3/29の毎週水曜日 午後4時～4時50分	5人	11,090円	
2 誰でも簡単 筆文字アートで 福を呼び込もう	1/28(土) 午後2時～3時30分	10人	1,980円	
3 子連れOK ヨガ&シェイプ アップトレーニング	2/2(木)・9(木)・16(木) 午前10時～11時15分	各 10人	1回 890円	
4 みんなで楽しく 子どもクラシック バレエ教室A・B(4日制) ◆A:3歳～就学前の子ども ◆B:小学生	2/2～23の毎週木曜日 A:午後4時～4時45分 B:午後5時～5時45分	各 15人	3,560円	
5 基礎から学ぶ文字の整え方 「漢字編」(6日制)	2/3～3/10の毎週金曜日 午後1時30分～3時	10人	4,020円	
6 強い心身を作ろう 「空手教室」(8日制) ◆小学生以上の方	2/3～3/24の毎週金曜日 午後6時15分～7時15分	18人	5,310円	
7 助産師さんによる 「心地よい抱っこ 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	2/5(日) A:午前10時～10時45分 B:午前11時15分～正午	各 5組	900円	事前 先着
8 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	2/5(日) A:午後1時～1時45分 B:午後2時15分～3時	各 5組	900円	
9 大人のためのクラシックバレエ 教室「初級編」(4日制)	2/5～26の毎週日曜日 午後6時45分～7時45分	15人	3,560円	
10 どうしたら良いの!? NISAとiDeCo	2/7(火)・19(日) 午前10時～11時30分	各 10人	無料	
11 英語大好きキッズになろう! 「園児編」(3日制) ◆3歳～就学前の子ども	2/7(火)・14(火)・21(火) 午後3時30分～4時20分	8人	2,780円	
12 子連れOK 骨盤エクササイズ&美容リンパ ケアレッスン(2日制)	2/8(水)・22(水) 午前10時～11時	10人	1,780円	
13 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	2/12(日)・26(日) 午前10時30分～11時30分	各 5組	1回 900円	
14 オススメ 関節らくらくケア体操 (5日制)	2/13～3/27の毎週月曜日 (2/20、3/20を除く) 午前10時～11時20分	15人	50円	
<b>江北地域学習センター 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522</b>				
1 現役陸上選手が教える ジョギング入門	1/14(土) 午前10時～午後0時30分	20人	560円	
2 シニア向けスマートフォンの 使い方を学ぼう(Android版) ◆おおむね60歳以上の方	1/30(月) 午後1時30分～3時30分	20人	無料	
3 子育ておしゃべり会 ママと子どものふれあいタイム ◆2カ月～3歳の子どもと母親	2/1～22の毎週水曜日 午前10時15分～午後0時15分	各 10組	1回 1,000円	事前 先着
4 ママリフレッシュ! 骨盤ストレッチケアA・B ◆A:5カ月～就学前の子どもと母親 ◆B:5カ月～小学生の母親	2/2(木) 午後1時～2時	A:5組 B:15人	A:570円 B:510円	
5 こども体操 体力づくり・走り方編(3日制) ◆小学生	2/2(木)・9(木)・16(木) 午後4時40分～5時40分	30人	1,020円	

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>				
6 子どもクラシックバレエ体験 ◆6歳～小学3年生の女性	2/3(金) 午後5時～6時	14人	670円	
7 ストレッチ de 体質・姿勢改善 (3日制)	2/7(火)・14(火)・28(火) 午後1時～2時	15人	1,800円	
8 オンライン 会場・オンライン同時開催 今日からできる薬膳講座 デトックス編	2/8(水) 午前10時～10時40分	会場: 20人 オンライン: 20人	750円	
9 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)	2/9(木) 午前10時～11時	10人	無料	
10 ネイティブ講師と親子で楽しむ 英語レッスンA～C(6日制) ◆A:1～3歳の子どもと保護者 ◆B:4～5歳の子どもと保護者 ◆C:4～8歳の子どもと保護者	2/11～3/18の毎週土曜日 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	6,600円	事前 先着
11 音読広場 図書館で脳トレしよう ◆おおむね60歳以上の方	2/14(火) 午後2時～3時	10人	無料	
12 はじめよう、花壇ボランティア 「春の種まき編」	2/16(木) 午前10時～11時30分	10人	無料	
13 大人のための字の書き方 「写経編」(2日制)	2/17(金)・24(金) 午前9時30分～11時	12人	1,720円	
14 パパの抱っこことベビーマッサージ ◆2～10カ月の子どもと父親	2/18(土) 午後2時～3時	6組	1,320円	
15 オススメ ニュースポーツ体験 囲碁 ボールに挑戦してみよう ◆小学生以上の方 (小学1～3年生は保護者同伴)	2/23(祝) 午前10時～正午	20人	670円	
16 元マラソン日本代表 西田隆維のランニング教室	2/23(祝) 午後1時～3時	40人	無料	2/10必着
<b>佐野地域学習センター 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273</b>				
1 アウトドアスポーツ 「モルック」体験会 ◆どなたでも	1/7(土)・8(日)・9(祝) 午後1時30分～3時	各 8人	無料	当日
2 ネット時代の手紙の書き方 そして10年後の私へ (2日制)	1/11(水)・18(水) 午前10時～正午	10人	900円	
3 クラスを選べるウクレレ教室 初級・入門(5日制) ◆初級:G7のコードが弾ける16歳以上の方 ◆入門:Cのコードが弾ける16歳以上の方	1/14～3/11の第2・4土曜日 初級:午後3時30分～5時 入門:午後6時～7時30分	各 12人	2,750円	
4 気軽に簡単 指でございパステルアート	1/17(火) 午後1時～3時	10人	700円	
5 からだ 身体と頭のやさしい体操 ◆おおむね65歳以上の方	1/18(水) 午前10時～11時30分	16人	400円	
6 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	1/20(金) 午前10時30分～11時30分	8組	650円	事前 先着
7 基本を身につける大人の ボールペン字(3日制)	1/20(金)・27(金)・2/3(金) 午後1時30分～2時40分	20人	1,980円	
8 オンライン 生配信の映像で楽しむ バーチャル英会話 ◆どなたでも	1/21(土) 午前10時30分～正午	会場: 10人 オンライン: 10人	300円	
9 産後ママのための ママフィットネス with ベビー ◆2カ月～1歳の子どもと母親	1/23(月) 午前10時～11時	10組	650円	
10 元気いきいき体操A・B(8日制) ◆おおむね60歳以上の方	2/3～3/24の毎週金曜日 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	3,520円	
11 衣食住に役立つ カラーコーディネート講座	2/4(土) 午後1時30分～3時	20人	500円	
<b>鹿浜地域学習センター 〒123-0864 鹿浜6-8-1 ☎3857-6551</b>				
1 鹿浜ラジオ体操 ◆どなたでも	1/5～31の平日 (1/9(祝)・10(火)を除く) 午前8時40分～8時50分	各 15人	無料	当日
2 親子で楽しむ 産後骨盤ヨガレッツ ◆2カ月～3歳の子どもと母親	1/11(水)・25(水) 午前10時30分～11時30分	各 10組	1回 1,000円	
3 鹿浜スポーツクラブ リラクソヨガ	1/11(水)・18(水)・25(水) 午前10時30分～11時30分	各 10人	1回 810円	
4 鹿浜スポーツクラブ 明日のための体ほぐしヨガ	1/11(水)・18(水) 午後7時～8時	各 10人	1回 810円	
5 鹿浜スポーツクラブ 社交ダンスエクササイズ	1/22(日) 午後4時～5時	10人	810円	事前 先着
6 鹿浜うたごえサロン	2/1(火)・18(土) 午後1時30分～3時30分	各 30人	1回 500円	
7 オンライン しかとく講座 将来に備えた お得なお金のライフプラン	2/5(日) 午前10時～11時30分	会場: 20人 オンライン: 10人	無料	

10面に続きます▶



講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
<b>鹿浜地域学習センター</b> 〒123-0864 鹿浜6-8-1 ☎3857-6551				
8 はじめての手話講座 日常会話編(3日制)	2/9(木)・16(木)・23(祝) 午前10時30分～11時30分	20人	2,500円	事前 先着
9 <b>オススメ</b> 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	2/12(日) 午後2時～3時	10組	820円	
10 わたしと家族の「そぞく」講座	2/18(土) 午前10時～正午	10人	無料	
11 ドキドキまなぼー ぽかぽか小豆カイロを作ろう ◆小学生	2/25(土) 午後2時～3時	10人	500円	
<b>新田地域学習センター</b> 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931				
1 <b>からだ</b> 身体のバランスを整える ストレッチと簡単な運動(4日制)	1/20～3/3の第1・3金曜日 午前10時30分～11時30分	10人	2,460円	事前 先着
2 寒仕込み手作り味噌	1/23(月) 午後1時30分～4時	16人	1,700円	
3 <b>スマホ</b> スマートフォンの選び方・ 追加方法を学ぼう (Android・iPhone対応) ◆スマートフォンをお持ちの おおむね50歳以上の方	1/24(火) 午前10時～11時30分	20人	無料	事前 先着 [ネット不可]
4 声に出して読む日本の古典 (2日制)	1/24(火) 午後2時～4時 2/28(火) 午後3時45分～5時45分	25人	200円	事前 先着
5 クラフトバンドで作る 素敵なブローチ	1/26(木) 午前10時～正午	10人	1,360円	
6 中級パン教室 ダッチブレッド	1/28(土) 午前9時30分～正午 午後1時～3時30分	各 8人	1回 2,155円	事前 先着 [ネット不可]
7 1000分の1秒に挑め スポーツスタッキング体験 ◆どなたでも	1/28(土) 午後2時～4時	20人	200円	事前 先着
8 パン教室 レザンハート ◆中学生以上の方 (中学生は保護者の参加が必要)	2/4(土) 午前9時30分～正午 午後1時～3時30分	各 8人	1回 1,660円	
9 <b>ベテ</b> デモスタイル料理 豚肉のミルフィーユと カナッペなど 試食付き ◆20歳以上の方	2/11(祝) 午後5時30分～8時	16人	2,340円	事前 先着 [ネット不可]
10 <b>オススメ</b> リコーダーアンサンブル コンサート ◆どなたでも (就学前の子どもは保護者同伴)	2/12(日) 午後2時～3時	30人	1,000円 (小学生以下 の方は500円)	事前 先着
11 浮世絵と足立 ◆どなたでも	2/21(火) 午後2時～4時	30人	無料	
<b>竹の塚地域学習センター</b> 〒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	1/11(火) 午後2時～4時	100人	550円	当日
2 竹の塚ウォーキング& ストレッチ	1/17(火)・24(火)・31(火) 午前10時～11時30分	各 20人	1回 300円	
3 竹の塚鉄道ミュージアム ◆どなたでも	1/22(日) 午前10時～午後4時	50人	無料	
4 元プロサッカー選手と一緒に トレーニングしよう ◆小学生	2/4(土) 午後3時～5時30分	20人	無料	事前 先着
5 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	2/10(金)・24(金) 午前10時～10時55分	25組	1,700円	
6 エコシリーズ「ペットボトルで スノードームを作ろう」 ◆小・中学生 (小学1～3年生は保護者同伴)	2/12(日) 午前10時30分～11時30分	10人	200円	
7 いまさら聞けない 店舗のネット集客法 基礎の基礎	2/12(日) 午後2時～4時	30人	500円	
8 <b>オススメ</b> トリオコンサート「スペシャル トリオコンサート」 ◆小学生以上の方 (小学生は保護者同伴)	2/19(日) 午後2時～4時	300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 ヘルシーエクササイズ(9日制)	1/16～3/27の毎週月曜日 (2/13、3/13を除く) 午前10時～11時30分	50人	4,860円	事前 先着
2 ストレッチとリズム体操 (9日制) ◆おおむね50歳以上の方	1/16～3/27の毎週月曜日 (2/13、3/13を除く) 午後3時30分～4時50分	50人	4,860円	
3 ママサロンで かんたん工作タイム ◆就学前の子どもと母親	2/2(木) 午前10時30分～正午	6組	100円	

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法	
<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					
4 親子サロン 親子ふれあい体操 &ちょこっとブロック ◆就学前の子どもと保護者	2/10(金) 午前10時30分～11時30分	5組	100円	事前 先着	
5 パーソナルカラー 「センスアップ・色と形」(3日制) ◆16歳以上の女性	2/18(土)・25(土)・3/4(土) 午後1時30分～4時	7人	3,240円		
6 <b>オススメ</b> チャレンジ「相撲甚句」 サークル体験(3日制)	2/20(月)・27(月)・3/6(月) 午後1時30分～3時	10人	無料		
<b>東和地域学習センター</b> 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201					
1 元氣いきいき体操(4日制) ◆おおむね60歳以上の方	2/1～22の毎週水曜日 午後1時30分～3時	20人	2,400円	事前 先着	
2 歌うボイスエクササイズ (4日制)	2/4～25の毎週土曜日 午前11時～正午	20人	2,400円		
3 チョークアートで ひな祭りを描こう ◆小・中学生(保護者の参加可)	2/4(土) 午後2時～3時30分	12人	700円		
4 あそぶえんげきワークショップ ◆どなたでも(演劇経験不問)	2/5(日) 午後2時～4時	18人	500円		
5 はばたきサロン ◆不登校・ホームスクーラーの 保護者(子ども同伴可)	2/7(火) 午後1時30分～3時	15人	500円		
6 東京未来大学連携講座 「アサーションと傾聴」	2/10(金) 午前9時30分～午後0時30分	15人	500円		
7 ヒーリングアロマヨガ	2/11(祝)・25(土) 午後7時～8時15分	各 20人	1回 300円		
8 東和将棋サロン ◆どなたでも	2/18(土) 午後2時～4時	14人	300円 (小学生以下 の方は無料)		
9 <b>オススメ</b> 東京未来大学連携講座 「自己決定力を育む子育て」	2/25(土) 午後1時～4時	15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 ちょいトレ ◆16歳以上の女性 (子ども同伴可)	1/6(金)・20(金) 午前10時～10時15分 午前10時20分～10時35分 午前10時40分～10時55分	各 5人	無料	当日	
2 太極拳ひろば	1/11(火)・25(火) 午後1時30分～2時50分	各 20人	1回 430円		
3 ハワイアンリトミック ◆6カ月～3歳の子どもと保護者	1/12(木)・26(木) 午前10時～10時45分	各 8組	1回 990円	事前 先着	
4 手芸ひろば フェルトでつくる和菓子(2日制)	1/13(金)・20(金) 午後2時～4時	9人	1,040円		
5 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 がができる前の子どもと母親	1/18(水)・2/1(水)・15(水) 午前10時～11時	各 8組	1回 850円		
6 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)	1/29(日) 午前10時～11時30分	15人	無料		
7 コズミックカレッジ 地面すれすれでとぶ 飛行機を作ろう ◆小学生と保護者	1/29(日) 午後1時～3時	10組	無料		
8 <b>オススメ</b> パパも一緒に ハワイアンリトミック ◆6カ月～就学前の子どもと保護者	2/5(日) 午前10時～10時45分	12組	990円		
9 親子で楽しむヨガ ◆7カ月～2歳の子どもと母親	2/8(水)・22(水) 午前10時～10時50分	各 10組	1回 650円		
10 <b>オンライン</b> あぶらなのに 肝臓イキイキ、朱色粉末 のオキアミオイル	2/11(祝) 午後1時30分～3時	会場: 30人 オンライン: 20人	無料		
11 知って安心 親子で学ぶネットのルール ◆小学5年生～中学生と保護者	2/12(日) 午後2時～3時30分	10組	無料		
<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 (4日制) ◆A:3歳～小学2年生 ◆B:小学3～6年生	1/23～2/13の毎週月曜日 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	2,240円		事前 先着
2 大人のわたしでも楽しめる 優しい塗り絵広場	1/24(火) 午前10時～正午	20人	650円		

広告

足立区の工務店雨漏りのプロ 東洋堂ハウスSP ☎03-5849-3090

足立区東綾瀬 1-24-13



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				
3 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	2/2(木)・9(木)・16(木) 午後3時30分～4時30分	15人	1,440円	
4 大人からはじめる クラシックバレエ教室 初級・中級(4日制) ◆16歳以上の女性	2/4～25の毎週土曜日 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	3,560円	
5 <b>オス スメ</b> 誕生石で作る オリジナルアクセサリ	2/5(日) 午後1時30分～3時30分	16人	1,400円	
6 大人のトランポリン サークル体験 ◆16歳～おおむね60歳の女性	2/6(月)・13(月) 午前10時～11時	各 5人	1回 150円	
7 誰でも簡単 バランスボール エクササイズ&ストレッチ (3日制)	2/6(月)・13(月)・27(月) 午前11時～正午	20人	2,670円	
8 子どもトランポリン サークル体験 ◆4歳～小学生	2/6(月)・13(月) 午後4時30分～5時30分	各 5人	1回 150円	<b>事前</b> 先着
9 フィットネス・キックボクシング (4日制)	2/7～28の毎週火曜日 午後7時20分～8時20分	14人	2,520円	
10 知って親しむ文学歴史塾 「石坂洋次郎と青い山脈」	2/11(祝) 午後1時30分～3時30分	15人	無料	
11 こどもリトミックA・B(4日制) ◆A:1歳3カ月～2歳の子どもと保護者 ◆B:1歳10カ月～3歳の子どもと保護者	2/17～3/10の毎週金曜日 A:午前10時～10時45分 B:午前11時～11時45分	各 10組	4,200円	
12 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	2/18(土) 午前10時～10時50分 午前11時～11時50分	各 5組	1回 300円	
13 <b>ポップ</b> K-POPダンス(5日制) ◆小学生	2/23～3/23の毎週木曜日 午後4時30分～5時30分	15人	3,750円	
<b>保塚地域学習センター</b> 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502				
1 赤ちゃんの音あそび ◆首が据わった3カ月～ 1歳未満の子どもと保護者	1/17(火) 午後1時10分～1時50分	9組	580円	<b>事前</b> 先着
2 親子でドレミファリトミック ◆1・2歳の子どもと保護者	1/17(火) 午後2時10分～2時50分	9組	600円	<b>事前</b> 先着
3 バランスボールで ゆる筋トレ体操(5日制)	1/19～3/16の第1・3木曜日 午後1時30分～2時30分	12人	2,300円	
4 新春保塚杯 あだち環境かるた大会 ◆小学1～4年生	1/22(日) 午後1時30分～3時	12人	無料	<b>事前</b> 先着 【ネット不可】
5 子ども同伴可 姿勢スッキリ ピラティス&筋膜リリース	1/28(土) 午前10時45分～11時45分	14人	630円	<b>事前</b> 先着
6 <b>オス スメ</b> 親子で仕込む手作り味噌 ◆小学生と保護者	1/29(日) 午前10時～正午	10組	1,800円	<b>事前</b> 先着 【開催センターのみ で受け付け】
7 アロマで風邪予防・ 免疫力UPのセルフケア法	1/30(月) 午後1時30分～3時	10人	1,870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>保塚地域学習センター</b> 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502				
8 赤ちゃん楽しくベビーヨガ ◆首が据わった3カ月～あんよが できる前の子どもと保護者	2/1(水) 午前10時30分～11時20分	8組	600円	
9 子ども同伴可 心とカラダの ほぐし&引き締めヨガ ◆小学生以上の方 (小・中学生は保護者の参加が必要)	2/11(祝) 午前10時30分～11時30分	15人	590円	<b>事前</b> 先着
10 <b>オンライン</b> あだちどこでも大学講座 飲み込む力を維持して 肺炎予防	2/12(日) 午後2時～3時	会場: 30人 オンライン: 10人	無料	
11 遊ぼう・動こう・触れ合おう ファミリー体操 ◆2～4歳の子どもと保護者	2/18(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 千住本町マスターズ(4日制) ◆クロール・平泳ぎともに50m 以上泳げる16歳以上の方	2/3～24の毎週金曜日 午後6時30分～7時20分	10人	5,600円	<b>事前</b> 先着 【ネット不可】
2 大人の夏のクロール息継ぎ (4日制) ◆呼吸無しクロールができる 16歳以上の方	2/17～3/10の毎週金曜日 午後0時30分～1時20分	10人	5,500円	<b>事前</b> 先着
3 <b>オス スメ</b> 大人の夜の初めて バタフライ(5日制) ◆クロールで25m以上泳げる 16歳以上の方	3/2～30の毎週木曜日 午後6時30分～7時20分	10人	6,500円	
<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	1/27(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 「バドミントン」 サークル体験会	1/6～27の毎週金曜日 午前9時～正午	各 4人	1回 10円	<b>事前</b> 先着 【ネット不可】
2 ゆっくりエアロ	1/7～29の毎週水・土・日曜日 (1/21・22を除く) 午前9時30分～10時40分	各 50人	1回 510円	
3 しっかりエアロ	1/7(土)・14(土)・28(土) 午前11時～午後0時10分	各 50人	1回 510円	
4 <b>オス スメ</b> ペルヴィス®ワーク	1/16(月)・23(月)・30(月) 午前9時30分～10時40分	各 30人	1回 510円	<b>当日</b> 持
5 ゆっくりエアロ+ コンディショニング	1/16(月)・23(月)・30(月) 午前10時～11時10分	各 50人	1回 510円	
6 ゆったりヨガ	1/16(月)・23(月)・30(月) 午前10時50分～正午	各 30人	1回 510円	
7 「ファミリーテニス」 サークル体験会	1/17(火)・24(火)・31(火) 午後1時～3時	各 3人	1回 10円	
8 「新体操」サークル体験会A・B ◆A:4歳～就学前の子ども ◆B:小学生 (いずれも保護者同伴)	1/17(火)・24(火)・31(火) A:午後3時45分～4時30分 B:午後4時30分～5時45分	各 3人	1回 10円	<b>事前</b> 先着 【ネット不可】
9 「バウンドテニス」 サークル体験会 ◆5歳～小学生(保護者同伴)	1/20(金)・27(金) 午後4時30分～6時	各 10人	1回 10円	

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

**1月31日(火)の有効期限迄に  
健診を受けましょう!**

◆「受診券」の有効期限直前は、  
医療機関も大変混み合います。  
◆必ず、事前に電話等でご予約  
ください。

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

**将来と笑顔のための  
特定健診**

花畑北中学校3年 多田 彩香

**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**  
ご対応致します

**孝行舎**

**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。

安心価格  
10名前後の家族葬用  
提携ホールも  
施行できる新プランです!!

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

広告

**東京都立淵江高等学校**

令和5年度の入学、募集人数は6クラスから**7クラスに増えます。入学のチャンス!**

本年度最後の学校説明会 新年1/7(土)開催。HPにて1/5(木)まで受付中 足立区東保木間2-10-1 03-3885-6971



ENJOY PARA SPORTS!

障がいの有無は関係なし！誰でも参加OK！

すべて参加無料

みんなでパラスポーツを楽しもう！

2023

# パラスポを遊びつくせ!

総合スポーツセンター (東保木間2-27-1)

Q パラスポーツ(パラスポ)って?  
A 広く「障がい者スポーツ」を表す言葉です。

全7種目の競技を体験！  
**パラスポーツ体験会**

～知って、エンジョイ！  
パラスポデー！～

2/5 日 午前10時～午後3時30分 申し込み不要

サウンドテーブルテニス・卓球バレー・ゴールボールなどを体験

2～6人でチームを作ってチャレンジ!  
**第1回 あだち「レク・ボッチャ」大会**

2/19 日 午後1時～5時30分 事前申し込み制(抽選)

全24チームの頂点を決める

パラアスリートによるアグレッシブな熱き戦いを体感!  
**三澤記念 東京都車いすバスケットボールフェスタ**

2/26 日 午後0時30分～5時30分

エキシビジョンマッチ観戦&車いすバスケ体験

記念グッズプレゼント!  
(事前申し込みでさらにタオルもプレゼント)

華麗なジャンプをご覧ください!  
**第16回 全国スペシャルトランポリン交流大会**

3/11 日 午後1時～4時30分

3/12 日 午前10時～午後4時30分

体験会&大会観戦

大会観戦

記念グッズプレゼント!  
(事前申し込みでさらにタオルもプレゼント)

※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止または内容変更となる場合があります。また、感染症対策のため検温などにご協力をお願いします。 ■問先=スポーツ振興課 振興係 ☎3880-5826 申し込み方法など、くわしくはコチラ ▶

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

舞台芸術は、心のワクチンです。

**東儀秀樹** 足立区制90周年記念  
新春プレミアシズル

2023年 1月7日(土) 15:00開演

S席 7,500円 足立区民割引 S席 7,125円 ※未就学児入場不可。  
A席 6,500円 A席 6,175円 ※フレンズ会員割引あり。

チケット申込 TEL 03-5244-1011 (10時～18時・年末年始12/28～1/4は除く)

創造文化のターミナル  
**シアター1010**

東京都足立区千住3-92 千住ミルティス I 番館10階  
お問合せ: TEL 03-5244-1010 https://www.t1010.jp/  
足立区シアター1010指定管理者(共立・キョードー東京・大星ビル管理共同事業体)

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

株式会社 **大和グリーン** ☎0120-187-394

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

お見積り無料

10%引き +10%引き ※期限:令和5年1月31日まで

**古本DVDゲーム**

出張・持込買取

出張相談 0120-154-727  
店頭持込 03-3899-1578  
(神保町・アットワンダー提携)

雑誌・学術書・専門書・写真集・参考書・CD  
セット物 高価買取中・大量歓迎ご相談ください

〒123-0864 足立区鹿浜 5-2-8 鹿浜中学校前バス停前  
**オフコ/新進ビジネス**