

2021年(令和3年)

10月25日 第1866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)  
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 FAX3880-0041

# あだち ち 広報

**区内初! みんなの交番**  
11月1日 オープン

**ポイント①**  
綾瀬警察署に  
テレビ電話で通報  
1階受付は24時間開放。  
そこに設置されているテレビ電話で事件や事故の発生をボタン一つで通報できます。

**ポイント②**  
ジョギングや  
犬の散歩の  
途中に一息  
誰でも利用できるスペースが1階に。ペットの水飲み場もあるので、気軽に立ち寄ってください。

**ポイント③**  
六町みんなの庭を育てよう  
花などを植えた「六町みんなの庭」づくりを通じて交流の輪を広げ、地域の絆で犯罪の起きにくいまちをつくりましょう。

**六町駅前  
安全安心ステーション**

**ろくまるです!**

ろくまる隊員はこの制服が目印です。子どもたちの登下校の見守りや、防犯パトロールなどを行います!

入口は僕の背中側にあるよ!

所在地 六町4-1 六町駅前広場  
※建物表示の一部は、今後追加予定

## なんで「ろくまる」なの?

「ろくまる」という愛称には、「安全」「安心」「快適」「便利」「思いやり」「クリーン」の6つの輪(丸)で六町地域を見守る番犬となってほしい、という願いが込められています(愛称は公募により決定)。

## 地域の皆でつくる防犯活動の拠点

ろくまるは、地域住民の防犯活動拠点となる「みんなの交番」として建てられた施設です。開所時間中(午前8時~午後9時)は、常駐している「ろくまる隊員(警察官OB)」に防犯相談などをしたり、地域住民が行う防犯パトロールなどの拠点として利用したりすることができます。



▲ろくまるのシンボルマーク。ろくまる隊員の制服や帽子にも描かれています。

▲ろくまる隊員

■問先=危機管理課 生活安全推進担当 ☎3880-5838

## 職員の懲戒処分(10月6日付)

未成年の女子学生に対するみだらな性行為等  
地域のちから推進部 生涯学習支援室長付地域文化課 主任 小松原 大祐(34歳) 懲戒免職  
職員の度重なる不祥事につきまして、心からおわび申し上げます。 ■問先=人事課 調査担当 ☎3880-5249

## 10月31日(日)は衆議院議員選挙

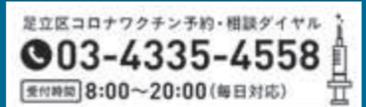
入場整理券が届かない、紛失した場合などでも投票することができます。くわしくは区のホームページまたは10月15日(金)ごろに配布した選挙特報をご覧ください。  
■問先=選挙管理委員会事務局 選挙係 ☎3880-5531



期日前投票は  
10月30日(土)まで  
受け付け中!

# 「新型コロナウイルス感染症」関連情報

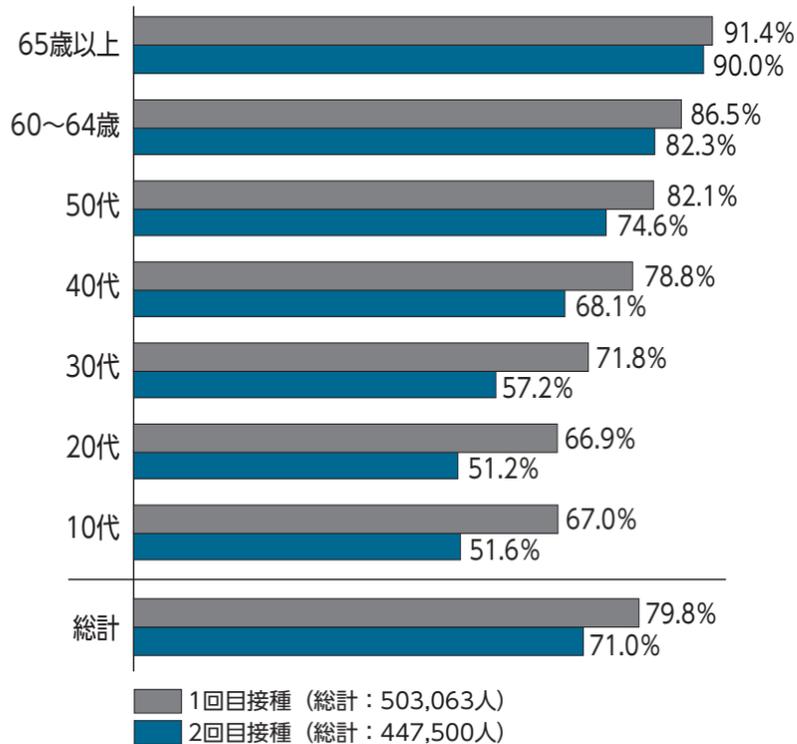
あだち広報の掲載内容は10月19日時点の情報のため、今後変更になる場合があります。  
最新情報は区のホームページをご覧ください。



足立区コロナワクチン予約・相談ダイヤル  
☎03-4335-4558  
受付時間 8:00～20:00(毎日対応)

通話料金がかかります▲

## 足立区の年齢別ワクチン接種率 (10月19日時点)



(12歳以上の区民のうち、約70%が2回の接種を完了しています。)

- 対象者は、12歳以上。総計630,392人
- 国のワクチン接種記録システム(以下、VRS)から足立区民の接種記録のみを抽出して算出
- 接種後、VRSへの入力には各実施主体が行うため、入力時期にずれが生じ、反映が遅れる場合あり
- 最新情報など、くわしくは区のホームページ参照

## 区が実施している集団接種は11月末で終了します

- 区内集団接種会場3カ所(江北・花畑・東京電機大学)で実施しているファイザー社製ワクチンの接種予約受け付け(2回分の予約)は10月29日(金)正午で終了します。
- 仕事の都合などで予約が難しい方向けに、区内集団接種会場3カ所(江北・花畑・東京電機大学)、庁舎ホール(モデルナ社製ワクチン2回目接種のみ)で予約なし接種を実施しています(区外在住の方も接種可)。くわしくは区のホームページをご覧ください。
- 12月以降の接種については、足立区医師会館と区内医療機関5カ所で受けられるよう、予約方法などを含めて調整中です。
- 3回目の接種については、2回目接種からおおむね8カ月以上経過した方に接種することが国から示されていますが、そのほかは未定です。情報が入り次第、区のホームページなどでお知らせします。

## 重度の障がいがある方や介護が必要な方などで接種会場に行くことが困難な方に在宅接種を行います

■対象=下記(1)のいずれかと(2)(3)のすべてに当てはまる方

(1)区分	要介護4・5/障害者手帳1級(1度)相当(身体・知的・精神) / 上記と同等の状況にある
(2)希望理由	常時寝たきりなどで接種会場に行くことが困難/家族または介護ヘルパーなどによる接種会場への付き添い・移動支援が困難/かかりつけ医が訪問接種に対応できない
(3)接種環境	本人または保護者の書面同意が可能/接種を受けることについてかかりつけ医の了解を得ている/家族や関係者の同伴・接種後の経過観察が可能

■申込=電話 ■期限=11月10日(水) ■申・問先=足立区コロナワクチン予約・相談ダイヤル(毎日、午前8時～午後8時) ☎4335-4558

## 小規模事業者経営改善補助金 【新型コロナウイルス感染症対応特別枠】



- 申請期間が延長され、12月24日(金)までになりました
  - すでに支払いを完了し、納品または工事が完了している経費が対象
  - 申請は1回のみ可能で、過去に当補助金(2年度分含む)の交付を受けた方は申請不可
- 問先=ものづくり振興係 ☎3880-5869

## 足立区総合防災訓練の一般参加はできません

例年11月に実施している「足立区総合防災訓練」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、訓練規模・内容を変更・縮小します。区民参加の訓練は実施しません。■問先=災害対策係 ☎3880-5836

## 子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯以外)の申請はお済みですか

■対象=住民税非課税世帯で、3年3月31日時点18歳未満の児童(障がいのある場合は20歳未満)の保護者 ※ひとり親世帯分の受給者を除く。新型コロナウイルス感染症の影響で所得が低下した家庭も受給できる場合あり ■内容=児童1人につき一律5万円 ※くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■問先=児童給付係 ☎3880-6492

## 足立税務署・西新井税務署の受け付け時間を短縮しています

東京国税局管内の全税務署において、新型コロナウイルス感染症拡大防止や、キャッシュレス納付の利用拡大への取り組みのため、納税窓口の受け付け時間を午前9時～午後4時に短縮しています。 ■問先=足立税務署 ☎3870-8911 西新井税務署 ☎3840-1111

## 区内での感染者の発生状況(10月19日時点)【週単位の感染者数および総数\*】



区のホームページでは、感染者の年代や症状、陽性率なども公表しています(ホームページは原則平日に更新)。

- 一部施設は利用制限中です。区のイベントなどは、感染症対策を講じておりますが、中止・延期になる場合があります。
- イベントなどに参加の際は、マスク着用などに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。

## 放射線量の調査 (雨天時を除く、平日)

日付(10/1～15)	1	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15
測定値(マイクロシーベルト/時)	—	0.06	0.06	0.07	0.06	0.07	0.06	0.05	—	0.06	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  
 トップページ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。

子育て・教育

4年度学童保育室入室申請の受け付け

■対象=保護者の就労\*・病気などにより、放課後に子どもの保育ができない家庭の小学生 ★…週3日・1日4時間以上の就労で、午後1時～5時の1週間の合計就労時間が12時間以上、または週5日以上  
 の就労で1週間の合計就労時間が38時間45分以上 ■保育時間=授業終了後～午後5時 ※学校休業日は午前9時～午後5時。保護者の就労状況により延長保育あり ■費用(月額)=1人6,000円 ※減免制度あり ■申込=申請書類を持参 ※申請書類は住区推進課、学童保育室で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可 ■申込期間=11月8日～12月1日 ■申先=第1希望の学童保育室(日曜日、祝日を除く、午後1時30分～6時) / 住区推進課 / 区役所南館12

階 1201会議室(11月28日(日)、午前9時～午後4時のみ) ※民設の学童保育室の申請は各民設学童保育室にお問い合わせください。 ■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

幼児食へのステップアップ相談会

■日時等=▷中央本町地域・保健総合支援課(足立保健所内)…11月12日(金)、午前9時30分～正午▷千住保健センター…30日(火)、午前9時30分～午後3時30分▷竹の塚保健センター…12月1日(水)、午前9時30分～正午 ※いずれも1人30分程度 ■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 ※子ども同伴可 ■内容=個々に応じた、離乳食から幼児食へのスムーズな移行 ■申込=電話 / 氏名、子どもの氏名・生年月日、電話・ファクス番号、希望日、「幼児食相談会」をファクス ■申・問先=中央本町地域・保健総合支援課(足立保健所内) ☎3880-5351 FAX3880-6998 千住保健センター ☎3888-4277 FAX3888-5396 竹の塚保健センター ☎3855-5082 FAX3855-5089

ファミリー学級・日曜コース後期募集

■日時等=表1 ■時間=午前10時～正午 ■対象=開催日現在、おおむね20週を経過した妊婦とパートナーなど ■内容=お産の準備 / お風呂の入れ方 など ■定員=各30組(抽選) ■申込=区のホームページから専用フォームに入力 / 住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、

出産予定日、希望日(第2希望まで)を往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入 ■申・問先=(株)つつみ式(区委託事業者)(平日、午前9時～午後5時) 〒165-0026中野区新井2-5-4「足立区ファミリー学級・日曜コース」係 ☎3388-8565 ■問先=(区)保健予防係 ☎3880-5892

表1 ファミリー学級・日曜コース後期日程等

日程	場所	申込期間(消印有効)
11/21(日)	勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内)	10/22～11/5
12/26(日)	こども支援センター(げんき)	11/19～12/3
4年1/23(日)		12/17～4年1/4
2/23(祝)		1/21～2/4
3/27(日)		2/18～3/4

健康・衛生

8月・12月を除き毎月実施 土曜予防接種外来(11月・4年1月分)

◆小児

■対象=BCG、HPV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9種 ■持ち物=母子健康手帳 / 予防接種予診票 / 体温計 ※日本脳炎ワクチンは供給が大幅に減少しているため、事前に足立区医師会にお問い合わせください。 ■申込=不要 ※当日直接会場へ

◆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)、区発行の予診票を所持している方 ■内容=MR / 風しん ■定員=各10人(11月分は11月8日、4年1月分は1月5日から先着順) ■申込=電話

— いずれも —  
 ■日時=11月20日(土)、4年1月15日(土)、午後3時～5時 ※4時30分受け付け終了 ■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

40歳前の健康づくり健診(無料・2日制)

■日時等=▷健診…12月16日(土)▷結果説明…4年1月27日(土) ※いずれも1時間程度 ■受付時間=▷午前…9時～11時▷午後…1時～3時 ※30分単位で予約可 ■場所=江北保健センター ■対象=区内在住で自営業など健診の機会がない18～39歳の方 ※年齢は4年3月31日現在 ■内容=血圧測定 / 血液検査 / 尿検査 / 体組成測定 / 胃がんハイリスク検査(ペプシノゲン・ピロリ菌抗体検査。過去に検査歴があるなど、対象にならない場合あり) など ※年度につき1回のみ受診可 ■定員=各40人(10月25日から先着順) ■申込=電話 ■期限=11月15日(月) ■申・問先=クレモナ会 ティーエムクリニック(区委託事業者)(平日、午前9時30分～正午 / 午後1時～5時) ☎0120-973-493

健康・衛生は、4面に続きます

11月8日はいい歯の日

口内環境を整えて、一生ものの歯を手に入れる

「こきざみの技」で、むし歯菌・歯周病菌を撃退!

— きんめつ(菌滅)の歯みがき —

**吉の型**

奥歯のミゾみがき  
3歳ごろから始めよう

むし歯菌を倒す!

**ポイント**

①こきざみに動かす  
②1カ所10回を目安に

**弐の型**

歯と歯ぐきのあいだみがき  
小学校高学年から注意

歯周病菌から歯ぐきを守る

**ポイント**

①やさしくあてる  
②2本ずつみがく

コロナ禍の今こそ、「こきざみの技」で、つばを飛ばさない歯みがきマナーを身につけましょう。啓発ステッカーを配布中です。ぜひご利用ください。  
 ■配布場所=保健センター / 中央本町地域・保健総合支援課(足立保健所内) / データヘルス推進課 ※先着各100人

「いい歯クイズ」に答えてプレゼントをもらおう / おうち DE いい歯☆スマイルキャンペーン

**いい歯クイズ** こきざみの技 弐の型の名前は? ヒント「歯と○○○のあいだみがき」 A4も入る!

**先着1,180人** こきざみの技 ダブルポケット ファイル (A5サイズ)

**ダブルWチャンス** 応募者の中から、18人に歯みがきセットが当たる! (足立区歯科医師会協力)

■対象=区内在住・在勤の方 ■申込=区のホームページから専用フォームに入力 / 住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、クイズの答え、「いい歯☆スマイルキャンペーン」を区へハガキで送付 ■申込期間=10月26日～11月8日消印有効 ■申・問先=データヘルス推進課 多世代健康データ連携担当 ☎3880-5601

健康・衛生は、3面からの続きです

健康・衛生

今日からはじめる口の体操  
「あだち☆ちゅうりっぴ体操教室」

■日程等=表1 ■内容=口の機能チェック(発音測定など)/口の体操(あだち☆ちゅうりっぴ体操体験)など ※各センター個別で実施 ■定員=各12人(10月26日から先着順) ■申込=電話/窓口

福祉・高齢医療

73歳以上の区民に  
無料マッサージ(11月分)

■日程等=▷竹の塚障がい福祉館(各56人)…9日(火)・23日(祝) ▷勤

表1 あだち☆ちゅうりっぴ体操教室 日程等

場・申・問先(保健センター)	日程	時間
江北 ☎3896-4011	11/18(木)	午前10時~10時30分/10時30分~11時/11時~11時30分
千住 ☎6806-2167	12/8(水)	
竹の塚 ☎3855-5049	11/8(月)	午後1時30分~2時/2時~2時30分/2時30分~3時
東部 ☎3606-4171	11/30(火)	

労福祉会館(綾瀬プルミエ内)(各48人)…14日(日)・28日(日) ■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(9日・14日分は10月29日、23日・28日分は11月12日から先着順) ■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

10月下旬に送付する  
「災害時安否確認申出書」を  
ご提出ください

■対象=次のいずれかに当てはまる方…要介護3~5/身体障害者手帳1・2級/身体障害者手帳3級で福祉タクシー券・自動車燃料費助成を受給/愛の手帳1・2度/障害支援区分4~6 ※施設への長期入所者などを除く ■内容=申出書の記載内容などをもとに、災害発生時に民生・児童委員などが対象者の安否確認を行い、その後の救護・避難支援などにつなげる ■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

認知症交流会

◆若年性認知症本人・家族の会 ■日時=11月13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=11月27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=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) ☎5691-0592 —いづれも— ※10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

親族のための  
成年後見制度講座

■日時=11月29日(月)、午後2時~3時30分 ■対象=区民の親族後見人として活動している方/親族後見の申し立てを検討している方 ■内容=成年後見制度\*に関する講座 ★…判断能力が不十分な方の意思決定を支援する制度 ■定員=20人(10月26日から先着順) ■申込=電話/住所、氏名(フリガナ)、電話番号、「親族のための成年後見制度講座」をファクス ■期限=11月22日(月) ■場・申・問先=権利擁護センターあだち(千住庁舎内) ☎5813-3551 FAX 5813-3550

仕事・産業

介護のしごと相談・面接会

■日時=11月17日(水)、午前11時~午後2時 ■場所=シアター1010・11階ギャラリー ■内容=区内介護サービス事業者による、ヘルパー・介護職員・看護師などの就職相談・面接会 ■申込=電話/区のホームページから専用フォームに入力 ■期限=11月12日(金) ■申・問先=高齢調整係 ☎3880-5886

まもなく開始!

4年4月入園・転園

認可保育所・認定こども園(長時間利用)・小規模保育・保育ママ

保育施設申し込み受け付け

申込案内配布開始日 10/25

受付期間 11/18~12/3 ※郵送受け付けは11/18~26必着

※11月28日を除き、土・日曜日、祝日の窓口受け付けは行っていません。

申込案内 子ども施設入園課/足立福祉事務所 各福祉課(中部第一・第二福祉課を除く)/認可保育所/区立認定こども園 ※区のホームページからもダウンロード可(10月25日公開)

問先 子ども施設入園課 入園第一係~第三係 ☎3880-5263

くわしくは、申込案内や区のホームページをご覧ください。

窓口受け付けは、  
区役所のみ実施します。

2年度まで足立福祉事務所各福祉課、認可保育所、区立認定こども園で窓口受け付けを行っていましたが、今年度からは実施しません。区役所特設会場(南館12階 1202会議室)で受け付けを行います。 ※11月28日のみ障がい福祉課

NEW 電子申請を開始します!

今年度から、電子申請で保育施設の申し込みができるようになります。11月18日から申請可能です。ぜひご利用ください。 くわしくはコチラ▲



預け先の相談は  
保育コンシェルジュへ!

オンライン相談も可能です!

問先 子ども施設入園課 保育調整係 ☎3880-5772



年末保育 申し込み受け付け

区立保育園

■開園日時=12月29日(水)・30日(木)、午前7時30分~午後6時30分の間で保護者が必要とする時間 ■実施保育園=伊興大境/中央本町 ■対象=保護者の就労のため、日中に保育を必要とする6カ月~就学前の子ども ■費用=1日2,500円(保育料・給食費・おやつ代) ■申し込み受付日=11月9日(火)~11日(木) ※申込用紙は子ども施設運営課、区立保育園・こども園、一部の私立保育園で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可。幼児教育・保育無償化に伴い利用料が無償化の対象となる場合があります。申し込み方法など、くわしくはお問い合わせください。 ■申先=▷区内の認可保育園に通園している方…通園している園 ▷そのほかの方…希望する実施保育園 ■問先=子ども施設運営課 区立保育施設係 ☎3880-5888

(都) 認証保育所

■開所日程等=表2 ※保護者の就労の有無などは不問 ■保育時間=午前8時~午後5時 ※延長保育を実施する施設あり ■費用=1日2,500円 ※延長保育料・給食費は別途必要。金額は施設で異なります。申し込み方法など、くわしくは希望の認証保育所にお問い合わせください。 ■問先=子ども施設入園課 認証・認可外保育係 ☎3880-8013

表2 (都) 認証保育所年末保育 開所日程等

施設名(所在地) ※50音順	開所日			期限	電話番号
	12/29(水)	12/30(木)	12/31(金)		
おおぞら保育園(鹿浜4-13-8)				12/20(月)	3855-2657
さくらんぼ保育園(綾瀬5-17-9)			×	12/6(月)	5613-2535
さくらんぼ保育園新田(新田3-32-14)					3927-7575
千住あさひ共同保育園(千住旭町4-31)		○	○	11/1(月)	3879-7101
たんぼぼ保育所竹の塚園(伊興1-1-1)	○			12/23(木)	3855-2511
たんぼぼ保育所西新井園(西新井2-29-9)			×	12/24(金)	3854-2511
なのはな共同保育所(栗原3-9-2-102)		×		11/20(土)	3887-2441
ぱんだ保育園(伊興本町1-4-3)		○	○	11/30(火)	3857-1805

11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8月~10月分を、届出先の口座へ振り込み ※2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

医療証を持っている  
方に現況届を送付

対象=①医療証を持っていて、児童扶養手当を受給していない方 ■期限=11月15日(月)必着 ■問先=親子支援係 ☎3880-5883

### 自動証明写真機・自動販売機の設置事業者募集 (一般競争入札)

■設置開始予定日等=▷写真機(1台)…4年1月4日(火)▷自動販売機(飲料・アイス)(29台)…4年4月1日(金) ※いずれも区内施設に設置。募集要項など、くわしくは区のホームページをご覧ください。■問先=資産調査係 ☎3880-5828

### マイタウン就職面接会

■日時=11月18日(木)、午後1時30分~4時■場所=東京芸術センター・21階天空劇場■持ち物=履歴書(写真貼付)ノ職務経歴書■定員=70人(11月1日から先着順)■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

### 独立・起業セミナー「入門編」(3日制)

■日時=12月4日(土)・11日(土)・18日(土)、午後1時~5時■場所=あだち産業センター■対象=独立・起業を検討している方■内容=起業に向けた心構えを学び、起業への想いとビジネスビジョンを明確にする

る■定員=20人(10月26日から先着順) ※区内在住の方優先■費用=3,000円■申込=ホームページから専用フォームに入力■期限=11月19日(金)■申込=エキスパート・リンク(株)(区委託事業者) 🌐https://ex-link.co.jp/ ■問先=(区)創業支援係 ☎3880-5495

### 公募・ボランティア

#### 環境審議会委員

■対象=区内在住の18歳以上で、年4回程度の会議(平日昼間)に出席できる方■内容=環境に関する事項の調査・審議■任期=4年2月15日から2年間■報酬=1回7,000円■募集人数=3人■選考=作文・面接■申込=区のホームページから専用フォームに入力ノ募集要項に添付の申込書、作文を区へ郵送・持参 ※作文の内容など、くわしくは環境政策課で配布する募集要項をご覧ください(区のホームページからもダウンロード可)。申込書類は返却不可■期限=11月24日(水)必着■申・問先=環境政策課計画推進係 ☎3880-6049

### 休日接骨院当番所(11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
3祝	関橋接骨院(南花畑2-9-4)	3859-4501
	大師接骨院(西新井6-1-2)	3890-2270
7日	たかはし整骨院(千住1-23-12 梅田ビル1階)	3870-6200
	星接骨院(栗原3-2-11)	3886-3328
14日	曾我整骨院(竹の塚2-10-7)	3883-3285
	羽鳥整骨院(青井2-7-14)	3840-3623
21日	牛込接骨院(栗原1-25-1)	3883-0987
	五反野名倉岡村接骨院(足立4-40-3)	3849-6655
23祝	あおば整骨院(西新井栄町1-14-3 ARAIビル1階)	5888-6167
	だん・整骨院(青井4-6-6)	6806-3860
28日	岡村接骨院(青井1-5-8)	3849-3851
	こはた接骨院(西新井本町1-10-9)	3856-2730

■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(11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
9火	エル・ソフィア	午前9時30分~11時30分/午後1時~4時
16火	西新井駅西口	午前10時~正午/午後1時30分~4時
	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  
 ■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

### 暮らし・まちづくり

#### 木造住宅耐震事業説明会・個別相談会 (ブロック塀助成など含む)

■日程等=表3■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ノ個別相談■定員=各10人程度(10月26日から先着順)■申込=電話■申・問先=建築防災係 ☎3880-5317

#### 第11回 足立区・専門家合同よろず無料相談会

■日時=11月20日(土)、午後1時~5時15分 ※1組30分程度■場所=勤労福祉会館(綾瀬ブルミエ内)■内容=8種の専門家(行政書士ノ建築士ノ司法書士ノ社会保険労務士ノ税理士ノ土地家屋調査士ノ不動産鑑定士ノ弁護士)がワンストップで暮らしや経営に関する相談に応じる■定員=15組(11月8日から先着順)■申込=電話■申・問先=弁護士法人北千住パブリック法律事務所(区委託事業者)(平日、午前10時~午後4時) ☎5284-2101  
 ■問先=(区)区民の声相談課 相談係 ☎3880-5359

### ひきこもりの理解と支援のためのセミナー

■日時=12月4日(土)、午後2時~4時■場所=エル・ソフィア■内容=ひきこもりへの理解を深めるとともに、専門家からひきこもりの対応方法を学ぶ■定員=80人(11月1日から先着順)■申込=電話ノ区のホームページから専用フォームに入力ノ住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、「ひきこもりの理解と支援のためのセミナー」をファクス■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 FAX3880-5714

### 都営住宅(家族・単身者向け)の入居者募集

■募集案内配布期間=11月1日~10日 ※土・日曜日、祝日を除く■配布場所=住宅課ノ区民事務所 ※なくなり次第配布終了。入居資格など、くわしくは募集案内また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

暮らし・まちづくりは、6面に続きます

表3 木造住宅耐震事業説明会・個別相談会 日程等

場所	日程	時間
区役所	11/12(金)	午前10時~正午/午後2時~4時
	11/25(木)、12/6(月)、4年2/3(木)	午前10時~正午
	12/2(木)、4年1/18(火)、2/15(火)	午後2時~4時
千住庁舎	11/17(水)、12/22(水)、4年1/26(水)	午後6時~8時
	11/28(日)、4年1/9(日)	午前10時~正午/午後2時~4時

### 各種事務のデジタル化に伴い、3年度以降の年末調整等説明会は実施しません

国税庁では納税者の利便性向上のために、各種事務のデジタル化を進めています。これまでの情報提供体制を見直した結果、3年度以降は区役所・区内税務署での年末調整等説明会を実施せず、動画の配信のみとなりました。くわしくは各ホームページをご覧ください。

#### ●年末調整の手続き方法

国税庁のホームページ(https://www.nta.go.jp/)で動画を配信

#### ●住民税や年末調整などの関係書類

▷住民税…区のホームページからダウンロード

▷年末調整…国税庁のホームページからダウンロード

※いずれも複写式などの書類は配布予定

■書類配布場所・問先=(区)課税課 課税第二係 ☎3880-5418

足立税務署 源泉所得税担当 千住旭町4-21 足立地方合同庁舎

☎3870-8911

西新井税務署 源泉所得税担当 栗原3-10-16 ☎3840-1111



## 人材募集コーナー

対象や募集人数、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。



#### ◆非常勤職員

職種	勤務内容(例)	勤務条件	雇用開始日	報酬月額(予定)	期限(必着)	申・問先
高齢者集合住宅の生活援助員	高齢者の日常生活相談や緊急時対応(住み込み)	—	随時	7万5,000円(家賃は区負担)	—	住宅課 住宅管理係 ☎3880-5938

### 特別区民税・都民税の第3期納期限は11月1日

普通徴収の特別区民税・都民税は、金融機関や区役所の窓口のほか、コンビニ、ペイジー対応のATMなどでも納付可能です。また、納め忘れのない便利な口座振替をご利用ください。

■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▷口座振替…収納管理係 ☎3880-5238

暮らし・まちづくりは、5面からの続きです

## 暮らし・まちづくり

### 関原の森広場・愛恵まちづくり記念館・まちづくり工房館 会議室の利用

■内容=イベント、サークル活動などに利用できる施設の貸し出し  
 ※月曜日休館 ■利用料金等=表1  
 ■申込=電話/窓口/氏名、電話・ファクス番号、利用内容をファクス  
 ■申・問先=愛恵まちづくり記念館(関原の森内)  
 ☎3889-7520 ㊟3889-7520

表1 会議室 利用料金等

施設名	利用料金		
	午前9時～午後5時30分	午後5時30分～9時30分	午前9時～午後9時30分
関原の森広場*(約1,200㎡)	1時間700円	1時間1,200円	1日9,000円
愛恵まちづくり記念館(会議室1(約80㎡)/会議室2(約30㎡)/談話室*(約50㎡))	1時間500円	1時間1,000円	1日7,000円
まちづくり工房館(会議室(約45㎡))			

★…貸し切り利用がない場合は無料開放(記念館の談話室の無料利用は午後5時まで)

### 雇用・生活・こころと法律の総合相談会

■期間=11月8日(月)～13日(土)、午前10時～午後3時 ※9日(火)・12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の悩みに専門相談員が応じる ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=くらしとごとの相談センター ☎3880-5705

### 男女参画プラザの講座

#### ◆講座「退職後の10万時間を楽しむ心構え術」(3日制)

■日時=11月22日(月)・29日(月)、12月6日(月)、午後2時～4時 ■場所

=エル・ソフィア ■対象=区内在住・在勤で定年退職前後の方 ■内容=地域デビューの心構えや地域に溶け込むためのジェンダー理解、生きがい探しについて、退職した先輩から学び、退職後の仲間づくりや地域デビューのヒントとする ■定員=20人 ※保育あり(11月12日までに要予約、6カ月～就学前の子ども、先着5人)  
 ◆育休ママの職場復帰応援セミナー「パートナーと楽しむ家事・子育てのコツ」(2日制・Zoom開催)  
 ■日時=11月28日(日)、12月12日(日)、午前10時～正午 ■対象=区内在住・在勤で育児休暇中の方とパー

トナー ■内容=育休後も働き続けるために必要な知識と、パートナーと分担しながら家事や子育てを学ぶ ■定員=20組  
 ——いずれも——

※10月26日から先着順 ■申込=電話/区のホームページから専用フォームに入力/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(退職後心構え術のみ)、電話・ファクス番号、Eメールアドレス(職場復帰応援セミナーのみ)、講座名をファクス ■申・問先=男女参画プラザ ☎3880-5222 ㊟3880-0133

### 足立区への寄附をお願いします

## あだち虹色寄附制度

令和2年度受け入れ総額  
 9,466万3,477円  
 (749件)

あだち虹色寄附制度は、「経済的理由で修学困難な学生の支援」や「ボランティア・NPO団体の活動の応援」など、様々な分野から使い道を選んで寄附することができます。ぜひ、あなたの想いを区政に反映してみませんか? ※2,000円を超える寄附で税控除あり。くわしくは区のホームページをご覧ください。

■問先=▷制度の概要…財政課 財政担当 ☎3880-5814  
 ▷寄附の方法など…協働・協創推進課 区民協働推進係 ☎3880-5020  
 ▷税控除の内容…課税課 課税第一係～第四係 ☎3880-5230～2/☎3880-5418



### ふるさと納税の影響で区民税が減収しています

区民が区外へふるさと納税をした場合、区に納入されるはずの住民税が区外へ出ていくため、区民サービスに影響を及ぼしかねません。実際に、2年度は12億円が区外へ流出しました。寄附をお考えの方はぜひ「あだち虹色寄附制度」をご利用ください。

# あだち イベント

### ブリランテ冬のコンサート「華麗なるオペラ×魅惑のジャズ」

■日時=12月12日(日)、午後2時30分開演 ※2時開場 ■内容=[身近で気軽にクラシック]をモットーに活動する区内演奏家団体「ブリランテ」による、オペラの代表的アリアや名旋律からなる幻想曲と、安井さち子トリオをゲストに迎え軽快でお洒落なジャズを楽しむ贅沢なコンサート ■定員=440人(先着順) ■費用=▷前売り…1,500円 ▷当日…1,800円 ※3歳～高校生は一律500円。2歳以下の子どもは入場不可

#### ◆プレコンサートを開催

■日時=11月23日(祝)、午前11時/午後1時30分 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=ギャラクシティ ☎5242-8161

### 初春まっぴるま 西新井寄席 柳家三三・三遊亭萬橘・桂宮治三人会

■日時=4年1月5日(水)、午後1時開演 ※正午開場 ■内容=人気落語家3人が織りなす、秀でた芸と個性の競演 ■定員=902人(先着順) ■費用=3,700円 ※友の会会員の前売り価格は3,300円。就学前の子どもは入場不可

### ストリートピアノコンサート at ギャラクシティ ジェイコブ・コーラー with フレンズ

■日時=4年2月23日(祝)、午後4時開演 ※3時開場 ■内容=YouTubeチャンネル登録者数19万人以上をほこる、繊細かつ超絶技巧のピアニスト、ジェイコブ・コーラーとその仲間によるコンサート ■定員=450人(11月10日から先着順) ■費用=▷前売り…3,000円(友の会会員、区内在住・在勤・在学の方は2,500円) ▷当日…3,500円 ※就学前の子どもは入場不可

——いずれも(ブリランテ プレコンサートを除く)——

※全席指定 ■場所=西新井文化ホール ■申込=窓口/ホームページから専用フォームに入力 ■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=ギャラクシティ ☎5242-8161 ㊟https://galaxcity.jp/

### 東京藝術大学の催し

#### ◆Music at Home 第7回 文化の日「東西の響を聴く」

■配信開始日=11月3日(祝) ■内容=日本と西洋における、中世の物語に取材した音楽作品をアトリエゾンセンターのホームページで配信(筑前琵琶による平家物語「祇園精舎」「一の谷」、源氏物語「夕顔」/ソプラノとゴシックハープによる作曲家ヒルデガルト・フォン・ビンゲンやギョーム・ド・マショーなどの声楽作品) ■問先=(区)地域文化課 調整係 ☎3880-5985



大学連携の問い合わせ先=(区)大学連携担当 ☎3880-5840

### 審議会等の公開(11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	25(木)	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

### パブリックコメント(区民意見募集制度)(11月・12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
住民基本台帳事務に関する特定個人情報保護評価書	11/1～30	戸籍住民課 システム調整担当 ☎3880-6033
足立区防災まちづくり基本計画改定案	11/1～12/1	都市計画課 都市計画係 ☎3880-5280

**六町駅前区有地活用に関する「皆さまへのアンケート」実施**

■期間=11月1日～30日 ■アンケート用紙配布・回収場所=保塚区民事務所/六町駅前安全安心ステーション(ろくまる)/資産活用担当課 ※区のホームページからも回答可  
 ■問先=資産活用担当 ☎3880-5939

**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)

**「アート」を体験 身近な針金でオブジェづくり**

■日時=11月13日(土)、午後1時30分～3時30分 ■場所=ギャラクシティ ■対象=小学生以下の方 ※小学3年生以下の方は保護者同伴 ■内容=人物や動物などの輪郭を針金で形作ったり、巻き付けたりしてオブジェを作る ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=青少年課 体験活動調整担当 ☎3880-5967

**古布で作るノコンギク(2日制)**

■日時=11月18日(木)・25日(木)、午後1時～3時 ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=家庭にある古布を使い、夏から晩秋にかけて咲く

ノコンギクを作る ■定員=10人(11月11日から先着順) ■費用=600円(材料費) ■申込=電話/窓口/住所、氏名(フリガナ)、電話番号、「ノコンギク」をファクス ※1人1回のみ申し込み可 ■場・申・問先=あだち再生館(月曜日、祝日休館) ☎3880-9800 ☎3880-9801

**桜花亭 健康づくり講座 「うたごえ桜歌亭」**

■日時=11月5日(金)、午前11時～午後0時10分/2時～3時10分 ■対象=おおむね40歳以上の方 ■内容=歌って笑って元気になろうをコンセプトに、講師によるストレッチやボイスレッスンを交えながら、11月のテーマ「懐かしい昭和歌謡に思いをはせて」にそった曲を歌う ※歌うときもマスク着用必須 ■定員=各30人(10月29日、午前9時から先着順) ■費用=1,000円 ■申込=電話 ■場・申・問先=桜花亭 ☎3885-9795

**親子体験キャンプ**

■日時=11月28日(日)、午前10時～午後4時 ■場所=都立舎人公園 キャンプ広場 ■対象=区内在住の小・中学生と保護者 ■内容=テント設営/野外炊事/レクゲーム ■定員=30人(抽選) ■費用=1人500円(材料費) ■申込=電話/区のホー

ムページから専用フォームに入力 ■申込期間=10月25日～11月12日 ■申・問先=青少年事業係 ☎3880-5275

**NPO活動支援センターの催し**

◆講座「親子でプログラミング体験教室」(Zoom開催)

■日時=11月28日(日)、午後2時～4時30分 ■対象=区内在住の小学生と保護者 ■内容=親子でプログラミングを体験し、NPOの活動を楽しむ ■定員=5組

◆講座「あだちの魅力を記事で発信しよう」(4日制)

■日時=12月5日、4年1月9日、2月6日、3月13日、いずれも日曜日、午後2時～4時 ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=区内で活

躍するライターやカメラマンから、地域活動を盛り上げる記事の書き方を学ぶ ■定員等=▷NPO活動支援センター…6人 ▷Zoom…6人 —いづれも—

※10月26日から先着順 ■申込=電話/区のホームページから専用フォームに入力/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(あだちの魅力を記事で発信しようのみ)、講座名をファクス ■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

催し物は、8面に続きます

**関東女子フットサルリーグ in 足立**

◆試合をインターネットで配信!

第1試合 午前11時開始  
 第2試合 午後2時20分開始  
 第3試合 午後5時40分開始

※会場での一般観戦はなし

◆親子フットサル体験会&試合観戦

小学1・2年生 時間 午後0時50分開始 定員 30組(保護者同伴) ※第1試合の観戦とセット

小学3・4年生 時間 午後4時10分開始 定員 20組(保護者同伴) ※第3試合の観戦とセット

場所 総合スポーツセンター  
 申込 電話/区のホームページから専用フォームに入力  
 期限 11月1日(月)(抽選)

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

11/27 (土) 無料



視聴方法や申し込みなど、くわしくはコチラ ▶

**官公庁**

**公立学校サポーター募集**

■活動場所=都内公立学校(小・中学校など) ■内容=職員の事務・学習・部活動・ICT支援、日本語指導など ※初心者向けの研修あり。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。 ■問先=(一財)東京学校支援機構 人材支援課 ☎0120-389-055 🌐https://www.tepro.or.jp/

**区民農園の利用者募集**

■利用期間=4年3月上旬～6年2月上旬 ■募集農園等=表2 ■対象=次のすべてに当てはまる世帯(1世帯1農園1区画のみ)…区内在住/耕作可能な土地がない/利用期間を通して耕作できる/現在、区民農園を利用していない(利用期間が4年2月5日(土)で終了する方は応募可) ■期限=11月5日(金)消印有効 ※公開抽選会はなし ■申先=産業振興課 農業振興係 ■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 募集農園等

利用形態	農園名	募集予定区画数(抽選)	面積(1区画)・費用(年額)	申込
世帯(同一家庭・同一敷地内に居住する家族)	入谷(入谷4-8-2)	120	面積=約15㎡ 費用=6,000円	住所、氏名(フリガナ)、電話番号、希望農園名(1カ所)を区へ往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。4年4月1日現在、65歳以上の方で優遇枠を希望する場合は「高齢者コーナー希望」を赤字で記入
	南花畑(南花畑5-23・24)	49		
	本木第二(本木2-24)	73		
団体(10世帯以上で構成する団体)	谷在家(谷在家1-6)	10	面積=約100㎡ 費用=4万円	団体名、代表者の氏名(フリガナ)、担当者の氏名(フリガナ)・電話番号、全員の住所・氏名(フリガナ)、「谷在家農園」を区へ郵送 ※返信面ハガキを同封

**11月の区議会**

■日時等=表3 ※委員会の傍聴は、区議会事務局(区役所内)で受け付け。開会予定の1時間前から整理券を発行し、定員を超えた場合は30分前に抽選。手話通訳・ヒアリンググループ(難聴用磁気グループ)の利用を希望する場合は、期限の午後5時までに申し込み ■期限=▷手話通訳…傍聴する会議の7日前 ▷ヒアリンググループ…傍聴する会議の前日 ※いずれも期限当日が閉庁日の場合は、直前の開庁日

日時など、予告なく変更する場合がありますので、くわしくはホームページをご覧ください。

■申・問先=区議会事務局 議事係 ☎3880-5797 ☎3880-5617 🌐https://www.gikai-adachi.jp

表3 11月の区議会 日時等

日時	会議名	
4(木)	午前10時	議会運営委員会
10(水)		総務委員会
11(木)		区民委員会
12(金)	午後1時30分	産業環境委員会
15(月)	午前10時	厚生委員会
16(火)	午後1時30分	建設委員会
17(水)	午前10時	文教委員会
18(木)	午後1時30分	交通網・都市基盤整備調査特別委員会
		子ども・子育て支援対策調査特別委員会
		災害・オウム対策調査特別委員会
		エリアデザイン調査特別委員会

催し物は、  
7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)

**L・フェスタ2021あだち**  
「だれ一人取り残さない社会をめざして」

**展示**

■期間=11月8日、午前10時～14日、午後5時 ■場所=エル・ソフィア ■内容=SDGsに関連した足立区女性団体連合会加盟団体の取り組みを紹介 ■申込=不要 ※当日直接会場へ

**オンライン講演「心と体を守る 子どもへの性教育最前線」**  
(YouTube動画配信)

■配信期間=11月17日～30日 ■対象=おおむね16歳以上の方 ■内容=性の被害者にも加害者にもさせないために、子ども自身の心と体を守る方法を、産婦人科医・遠見才希子氏が分かりやすく解説 ■申込=不要 ※動画視聴方法は区のホームページをご覧ください。

—いづれも—

■問先=男女参画プラザ ☎3880-5222

**あだちの遊び場**

**家族で遊ぼう 落ち葉ちびっこ自然体験**

■日時=11月28日(日)、午前10時30分～11時30分/午後1時30分～2時30分 ■対象=就学前の子どもと保護者 ■内容=スタッフと一緒に園内の落ち葉を集めて遊ぶ ※保護者向けに「生き物ものしりシート」あり ■定員=各10人(抽選) ■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、希望時間(第2希望まで)、「家族で遊ぼう落ち葉」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=11月16日(火)必着 ■場・申・問先=桑袋ビオトープ公園 〒121-0061花畑8-2-2 ☎3884-1021 ☎3884-1041

**かくれんぼ展**

■期間=10月27日～4年1月10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/相手に気づかれたいための行動や

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

**クリスマスのオーナメントづくり**

■日時=11月21日(日)、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年生以下の方は保護者同伴 ■内容=造花を使用してクリスマスの飾りを作る ■定員=各10人(抽選) ■費用=2,000円(材料費) ■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、「クリスマスのオーナメントづくり」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=11月3日(祝)必着 ■場・申・問先=都市農業公園 〒123-0864鹿浜2-44-1 ☎3853-4114

**ギャラクシティ ハロウィーン工作**

■日時=10月30日(土)・31日(日)、午前10時～正午/午後1時30分～4時 ■内容=身近な材料を使ってハロウィーン工作を楽しむ ■定員

=各10組(1組1家族まで。先着順) ※就学前の子どもは保護者同伴 ■申込=不要 ※時間内随時受け付け(終了15分前まで) ■場・問先=ギャラクシティ ☎5242-8161

**学びピアの縁側「あらかわミニリースづくり」**

■日時=11月20日(土)、午後2時～2時45分/3時15分～4時 ■内容=荒川の自然素材でミニリースを飾りつける ■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、「あらかわミニリースづくり」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=11月9日(火)必着 ■場・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



**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。

**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](#)

**講座の申し込み共通事項**

受け付け開始日=10月26日(火) 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11月20日(土)、午前9時から受け付け開始  
**《持ち物など(申し込み方法欄に記載)》**持…運動着・運動靴持参(プールは水着・水泳帽子持参)/用…用具貸し出しあり  
**講座の参加上の注意**  
 ・中学生以下の方が午後6時以降に参加する場合は、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

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 心を育てる「イヤイヤ期」発想の転換で気持ち楽チン育児 ◆おおむね3歳の子どもの保護者	12/4(土) 午前10時～11時30分	30人	700円	事前 先着
2 オンラインTOEIC® L&R 600点突破応援講座(12日制) ◆英検3・準2級程度の英語力がある16歳以上の方	12/4～4年2/26の毎週土曜日(4年1/1を除く) 午前10時～正午	20人	18,020円	
3 IT国家資格を取ろう! 「基本情報技術者試験」取得応援(11日制) ◆パソコンの基本操作ができる16歳以上の方	12/4～4年3/12の毎週土曜日(12/25、4年1/1・22・29を除く) 午後1時～3時30分	18人	21,108円	
4 学びピアコンサート ピアノのルーツ揚琴癒やしの音色	12/4(土) 午後2時～3時30分	99人	1,000円	
5 日本の復習 学んで納得 ことわざの魅力と健康生活へのヒント?	12/5(日) 午前10時～11時30分	40人	800円	
6 ベーシックインカムと私たちの暮らし	12/6(月) 午後2時～3時30分	40人	700円	
7 初心者のためのパソコン教室 スマホ・デジカメ写真の整理術 ◆文字入力ができる おおむね60歳以上の方	12/9(木) 午前10時～午後3時	10人	3,500円	
8 知って学んで使える資格プロが解説! IT系資格説明会	12/10(金) 午後7時～8時30分	20人	500円	
9 ゆくぞあらかわ探検隊! 天然木フォトフレームを作ろう ◆小学3～6年生	12/12(日) 午後1時～3時	20人	310円	
10 東京未来大学公開講座「コロナに負けない心の健康講座」	12/17(金) 午後7時～8時30分	30人	1,000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>				
11 捨てるダンボールが大変身！ マスクケースを作ろう ◆小学生	12/27(月) 午後1時30分～3時	15人	50円	事前 先着
12 ★教科書で教わらなかった 宮沢賢治(3日制)	12/2(木)・9(木)・16(木) 午後2時～4時	30人	1,500円	11/17必着
13 ★歌舞伎入門講座 カブキの楽しさ見つけよう！ (3日制)	12/4(土)・11(土)・18(土) 午後2時～4時	30人	1,500円	11/19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～5時)				
<b>伊興地域学習センター 〒121-0823 伊興2-4-22 ☎3857-6537</b>				
1 踊ろう！キッズhiphop サークル体験A・B(4日制) ◆A:5歳～小学3年生 ◆B:小学4～6年生	11/9～12/7の毎週火曜日 (11/23を除く) A:午後4時30分～5時15分 B:午後5時15分～6時	各 10人	40円	事前 先着
2 夜に楽しむじゅくりヨガ	11/9(火) 午後7時～8時	16人	590円	
3 ヨガで体のゆがみをリセット with ベビー ◆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	11/11(木) 午前10時30分～11時20分	10組	600円	
4 就寝前の整え時間 ストレッチポール(3日制)	11/12(金)・19(金)・26(金) 午後7時～8時	20人	1,680円	
5 いい夫婦の贈り物に ハーバリウムオイルランプ	11/13(土) 午前10時～11時 午前11時～正午	各 4人	1回 1,000円	当日
6 日曜日にリフレッシュ 「ズンバ」エクササイズ	11/14(日) 午後1時～2時	33人	810円	事前 先着
7 親子でのびのび体操 ◆2・3歳の子どもと保護者	11/21(日) 午前10時30分～11時30分	10組	600円 (3人1組の 場合は900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	12/2(木)・21(火) 午前10時30分～11時45分	各 4組	1回 1,100円	
9 親子でクリスマス お絵かきおはなし会 ◆4歳～小学生と保護者	12/12(日) 午前10時～11時30分	10組	無料	
<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・林家たけ平 ◆小学生以上の方	11/4(木) 午後7時～8時30分	50人	1,000円	当日
2 歌声サロン「昭和歌謡」 ◆おおむね40歳以上の方	11/20(土) 午後2時～4時	120人	550円	事前 先着
3 わくわくサイエンス つかめる水「水バルーン」づくり ◆小学生	11/21(日) 午前10時～11時	15人	100円	
4 絵を見て話そう 美術鑑賞で認知機能アップ ◆おおむね60歳以上の方	11/27(土) 午後2時～3時30分	20人	無料	
5 ボディシェイプヨガ (ブックトーク付き) ◆16歳以上の経験者	12/4(土) 午前11時～午後0時15分	20人	810円	
6 東武鉄道マンによる 足立の東武ストーリー ◆どなたでも (就学前の子どもは保護者同伴)	12/5(日) 午前11時～正午	20人	無料	
7 自宅で気軽に簡単ヨガ (ブックトーク付き)	12/7(火)・14(火)・21(火) 午前11時15分～午後0時30分	各 30人	1回 550円	
8 びよびよ教室 「体操&読みがたり」 ◆6カ月～1歳4カ月の子どものと保護者	12/8(水)・22(水) 午前10時～11時15分	各 15組	1回 900円	
9 Lコンサート フルート・ オーボエ・ピアノ三重奏 ◆どなたでも	12/11(土) 午後7時～8時30分	80人	1,000円	
10 看護師が教える ベビーマッサージ ◆3カ月～1歳未満の子どもと母親	12/14(火) 午前10時30分～11時30分	10組	1,510円	
11 乾燥肌に嬉しい アロマ蜜ろうクリーム作り ◆16歳以上の女性	12/21(火) 午後7時～8時30分	15人	2,060円	
<b>興本地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370</b>				
1 疲れた体を癒やす ルームスプレー作り	11/7(日) 午後3時～4時30分	10人	1,550円	事前 先着
2 冬木屋敷ゆかりの弁天堂と 田中稲荷の歴史探索巡り	11/13(土) 午後1時～4時	20人	120円	
3 プロが教えるバイオリン はじめて教室A・B(2日制) ◆A:小学生 ◆B:16歳以上の方	11/20(土)・27(土) A:午後5時～5時50分 B:午後6時～6時50分	各 6人	5,000円	

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法	
<b>興本地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370</b>					
4 誰でも簡単 筆文字アートで 「クリスマス」を祝おう	11/27(土) 午後2時～3時30分	10人	1,900円	事前 先着	
5 子連れOK ヨガ&シェイプ アップトレーニング	12/2(木)・9(木)・16(木) 午前10時～11時15分	各 10人	1回 890円		
6 強い心身を作ろう 「空手教室」(7日制) ◆小学生以上の方	12/3～4年1/28の毎週金曜日 (12/31、4年1/7を除く) 午後6時15分～7時15分	18人	4,650円		
7 ゆかたの着方から始める 日本舞踊体験と 和のたしなみ教室(3日制) ◆小・中学生	12/4(土)・11(土)・18(土) 午後5時～6時	10人	無料		
8 すやすや寝かしつけ 抱っこダンス(2日制) ◆首が据わった3カ月～抱っこ 可能な2歳の子どものと保護者	12/5(日)・12(日) 午前10時30分～11時30分	5組	1,800円		
9 ふれあい遊びと らくちん抱っこA～C ◆A:5カ月以下の子どもと保護者 ◆B・C:6カ月～1歳の子どものと保護者	12/5(日) A:午後1時～1時45分 B:午後2時15分～3時 C:午後3時30分～4時15分	各 4組	500円		
10 大人のためのクラシック バレエ教室「初級編」 (4日制)	12/5～26の毎週日曜日 午後6時45分～7時45分	15人	3,560円		
11 初心者歓迎 将棋体験 ◆小学生以上の方	12/6(月)・13(月)・27(月) 午後1時～4時 12/19(日) 午前9時30分～午後0時30分	各 10人	1回 200円		
12 基礎から学ぶ文字の整え方 「年賀状編」(2日制)	12/10(金)・17(金) 午後1時30分～3時	10人	1,350円		
13 夜のアロマセラピー 香るアロマキャンドル	12/19(日) 午後6時～7時30分	10人	1,550円		
<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 ぷちカル工作体験 ◆5歳～小学生と保護者	11/13(土)・14(日) 午前11時～正午 午後2時～3時	各 4組	無料		当日
2 子連れOK ヨガ体験で シェイプアップトレーニング ◆16歳以上の女性	11/17(水) 午前10時～11時15分 11/21(日) 午後2時～3時15分	各 20人	1回 890円		事前 先着 (開催図書館の みで受け付け)
<b>江北地域学習センター 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522</b>					
1 大きな絵本&親子体操 ◆あんよができる子どもと母親	11/7(日)・28(日) 午前11時～11時20分	各 6組	無料	当日	
2 生素材クリスマスリース 作り	11/24(水) 午後2時～4時	8人	2,650円	事前 先着	
3 自然を調べる 親子ウォーキング ◆小学生と保護者	11/27(土) 午後2時～4時	5組	無料		
<b>佐野地域学習センター 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273</b>					
1 子育てママのためのハンド メイド キルトのツリー (2日制)	11/9(火)・16(火) 午前10時～正午	12人	1,200円	事前 先着	
2 昭和の歌・歌声サークル体験 (2日制)	11/9(火)・23(祝) 午後1時30分～3時	15人	無料		
3 ゆるめてほっこり 親子で ふれあいストレッチ ◆2カ月～2歳未満の子どもと母親	11/12(金) 午前10時30分～11時30分	8組	650円		
4 気軽に簡単 指でござい パステルアート	11/16(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	11/17(水) 午前10時～11時30分	16人	400円		
6 知って安心 「かしこい老いじたく」 ◆おおむね50歳以上の方	11/17(水) 午前10時～11時30分	12人	無料		
7 プロ振付師のワークショップ 「歌とダンスレッスン」 ◆10～20歳の方	11/21(日) 正午～午後2時	10人	700円		
8 産後ママのための ママフィットネス with ベビー ◆2カ月～あんよができる前 の子どもと母親	11/22(月) 午前10時～11時	10組	650円		
9 暮らしの中で楽しむいけ花	11/22(月) 午後2時～3時30分	10人	1,550円		
10 佐野写真サロン	11/27(土) 午前10時～正午	10人	100円		当日
11 ハンドメイドサロン パッチ ワークのピンクッション	11/30(火) 午前10時～午後1時	20人	500円		事前 先着

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				
1 鹿浜スポーツクラブ 美ボディエクササイズ	11/2(火) 午前11時30分～午後0時30分	10人	810円	事前 先着
2 鹿浜スポーツクラブ リラックスヨガ	11/3～24の毎週水曜日 午前10時30分～11時30分	各10人	1回 810円	
3 鹿浜スポーツクラブ ズンパレッシン	11/15(月)・22(月)・29(月) 午前10時30分～11時30分	各20人	1回 810円	
4 鹿浜スポーツクラブ ベリーストレッチ エクササイズ	11/16(火) 午前11時30分～午後0時30分	10人	810円	
5 鹿浜うたごえサロン	12/1(水)・18(土) 午後1時30分～3時30分	各20人	1回 400円	
6 楽しくモダンバレエ体験 (2日制) ◆2歳10カ月～小学1年生	12/7(火)・14(火) 午後3時30分～4時30分	15人	20円	
7 日曜日も親子でハワイアン リトミックA・B ◆A:6カ月～1歳6カ月の子どもと保護者 ◆B:1歳7カ月～3歳の子どもと保護者	12/12(日) A:午前10時～10時45分 B:午前11時～11時45分	各10組	990円	
8 寄り道サロン キムチで健康 アレンジレシビ	12/12(日) 午前10時30分～午後0時30分	10人	2,000円	
<b>新田地域学習センター</b> 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931				
1 囲碁・将棋サロン ◆どなたでも	11/1～29の毎週月・日曜日 (11/8を除く) 午前10時～午後4時 ※日曜日はブックトーク付き	各12人	無料	当日
2 はじめて遊ぼう おはじきサッカー体験会 ◆どなたでも	11/13(土)・21(日) 午後2時～4時	各12人	無料	
3 新田うたごえひろば ◆どなたでも	11/20(土) 午後1時～2時30分	30人	200円	
4 普通救命講習 ◆中学生以上の方	11/21(日) 午前9時～正午 午後1時～4時	各10人	1回 1,500円 (再講習の方は1,300円)	事前 先着
5 楽しく無理なく ノルディックウォーキング	11/21(日)・12/5(日) 午前10時～正午	各20人	1回 560円 (用具レンタルの方は別途300円)	
6 韓国人講師が教える 白菜キムチとカクテキ作り	11/25(木) 午後1時～3時	12人	2,100円	当日
7 暮らしと香り お肌に優しく心を癒やす 蜜ろうクリーム作り	11/26(金) 午前10時～11時30分	15人	1,770円	
8 おもちゃの病院 ◆どなたでも	11/27(土) 午後1時～3時30分	20人	無料 (場合により一部負担あり)	
9 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	11/27(土) 午後2時～4時	20人	200円	事前 先着
10 気楽にのびのびヨガ (3日制) ◆16歳以上の女性	12/1(水)・8(水)・22(水) 午後7時～8時	20人	1,845円	
11 植物の寄せ植え プランツギャザリング	12/7(火) 午前10時30分～正午	10人	3,350円	
12 陶芸体験 手びねりで オリジナル作品を作りましょう	12/10(金) 午前10時～正午	20人	2,050円	
13 気楽にすっきり朝ヨガ (2日制) ◆16歳以上の女性	12/14(火)・21(火) 午前10時30分～11時30分	20人	1,230円	
<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	11/10(水) 午後2時～4時	100人	550円	当日
2 女声合唱サークル体験 (2日制) ◆16歳以上の女性	11/18(木)・25(木) 午前9時50分～11時50分	15人	無料	事前 先着
3 ニコニコサロン 「五感リトミック」A・B (2日制) ◆A:1～2歳6カ月の子どもと保護者 ◆B:2カ月～1歳未満の子どもと保護者	12/3(金)・10(金) A:午前9時35分～10時30分 B:午前10時45分～11時40分	各25組	1,700円	
4 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)	12/12(日) 午前10時30分～11時30分	10人	200円	

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					
5 tコンサート 「竹の塚クリスマスコンサート」 ◆小学生以上の方 (小学生は保護者同伴)	12/18(土) 午後2時～4時	300人	1,000円	事前 先着 [ネット不可]	
6 tコンサート 「カルマンタコンサート」 ◆小学生以上の方 (小学生は保護者同伴)	12/19(日) 午後2時～4時	300人	1,000円		
7 ちびっこ体操体験会 ◆3歳～就学前の子ども	12/20(月)・27(月) 午後3時30分～4時30分	各15人	1回 660円	事前 先着	
<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 声を出してよむ古典 源氏物語	11/11(木)・28(日) 午後2時～4時	各20人	無料	事前 先着 [ネット不可]	
2 はじめて遊ぼう おはじきサッカー体験会 ◆どなたでも	11/13(土)・27(土) 午後2時～3時30分	各4人	無料		
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	12/2(木) 午前10時30分～正午	4組	100円	当日	
4 掃除のコツはプロに聞け 「大掃除で感染症予防」	12/3(金) 午前11時～正午	30人	無料		
5 初級者の将棋教室 序盤の基礎知識 ◆駒の動かし方が分かる小学生以上の方	12/4(土) 午後2時～4時	8人	200円		
6 絵手紙で年賀状を作ろう (2日制)	12/5(日)・12(日) 午後1時～3時	10人	2,200円		
7 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	12/10(金) 午前10時30分～11時30分	4組	100円		
8 ゼロから学ぶ 「認知症サポーター養成講座」 ◆どなたでも	12/14(火) 午後1時～3時	20人	無料		
9 リサイクルってなに? 「プラスチックの実験工作教室」 ◆小学生 (小学1～3年生は保護者同伴)	12/25(土) 午前10時～正午 ※場所はエル・ソフィア	30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 モムチャンフィットネス (4日制)	11/4～25の毎週木曜日 午後3時30分～4時30分	20人	2,640円		事前 先着
2 歌うボイスエクササイズ (3日制)	11/6(土)・13(土)・27(土) 午前11時～正午	20人	1,800円		
3 金曜夜のZUMBA (2日制)	11/12(金)・26(金) 午後7時～8時	20人	1,000円		
4 チョークアートでポインセチアのウェルカムボードを作ろう	12/11(土) 午後2時～4時	10人	500円		
5 「学校へ行けない僕と9人の先生」作者 棚園正一氏講演会	12/18(土) 午後1時～2時30分	25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 ちょいとレ ◆子育て中の女性 (子ども同伴可)	11/5(金)・19(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 夜デトックスヨガ	11/5(金)・19(金) 午後6時30分～7時45分	各20人	1回 550円	事前 先着	
3 メンテナンスヨガ	11/6(土)・20(土) 午後6時30分～7時45分	各20人	1回 550円		
4 スマートフォンですてきに 「物撮り」講座	11/13(土) 午前10時～正午	10人	1,500円		
5 楽しく健康にウォーキング サークル体験(2日制)	11/18(木)・25(木) 午前9時50分～11時30分	10人	20円		
6 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	12/1(水)・15(水) 午前10時～11時	各8組	1回 850円		
7 プロ直伝 怖いおはなしを自分で語ろうワークショップ (4日制) ◆小学5・6年生	12/4(土)・12(日)・18(土)・26(日) 午後1時～3時	5人	2,000円		
8 楽しく誰でも簡単に踊れる フラダンスサークル体験 (2日制) ◆16歳以上の女性	12/7(火)・14(火) 午後1時～1時30分	10人	220円		
9 みんなで楽しくフラガール サークル体験A・B (2日制) ◆A:3歳～小学生 ◆B:小学生	12/7(火)・14(火) A:午後3時10分～3時40分 B:午後4時10分～4時40分	各10人	220円		

広告

見積無料 お引越のご用命は... 地元だから安心・便利

ハトのマークの 引越専門

足立西センター (大作輸送株式会社)



足立区入谷7-5-3



0120-25-8019

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 ※新型コロナウイルスワクチン集団接種会場となるため、花畑住区センターで下記講座を実施します。				
1 つながるオンラインまつり ◆どなたでも	11/7(日) 午前9時30分～午後4時15分	なし	無料	<b>事前</b> <small>開催センターのホームページ参照</small>
2 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	11/12(金)・19(金)・26(金) 午前10時～11時30分	各 8人	1回 220円 <small>(用具レンタルの方は別途280円)</small>	<b>当日</b> 用
3 絵本を使ってほっこり体験 「絵本セラピー」	11/16(火) 午後3時～4時30分	10人	無料	<b>事前</b> 先着
4 ニホンミツバチを飼って みよう「巣箱づくり編」	11/20(土)・27(土) 午後2時～4時30分	各 10人	1回 8,260円	<b>事前</b> 先着
5 花畑おもちゃ病院 ◆どなたでも	11/26(金) 午後1時～4時	なし	無料 <small>(場合により一部負担あり)</small>	<b>当日</b>
6 知られざる花畑の 歴史探訪講座 「伝右川の排水機場と水門」	11/27(土) 午後1時～4時	20人	無料	<b>事前</b> 先着
7 ユーモア川柳	11/28(日) 午後1時30分～4時	20人	800円	<b>当日</b>
8 字が綺麗になる ペン字書道教室(2日制)	12/2(木)・16(木) 午後7時30分～8時30分	15人	1,180円	<b>事前</b> 先着
9 大人からはじめるクラシック バレエ教室(3日制) ◆16歳以上の女性	12/4(土)・11(土)・25(土) 午前10時30分～11時30分	10人	2,670円	
10 青空おはなし会「オリジナル 楽器を作って鳴らそう」 ◆4歳～就学前の子どもと保護者	12/4(土) 午前10時30分～正午	6組	100円	<b>事前</b> 先着
11 ベビーマッサージ教室で くつろぎタイム ◆2カ月～1歳未満の子どもと保護者	12/6(月)・13(月) 午前10時30分～11時10分	各 3組	1回 1,130円	
12 骨盤の歪みを整えて美しい 姿勢になるエクササイズ (3日制)	12/7(火)・14(火)・21(火) 午前10時～11時30分	15人	1,680円	<b>事前</b> 先着
13 シニア向けスマートフォン 講座(Android) ◆おおむね70歳以下の方	12/7(火) 午後1時30分～3時30分	15人	無料	
14 牛抱せん夏 「真冬の怪談ライブ」	12/12(日) 午後6時30分～7時30分	10人	500円	<b>事前</b> 先着 <small>開催センターのみで受け付け</small>
<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	11/16(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	11/16(火) 午後2時10分～2時50分	9組	600円	
3 心とカラダのほぐし& 引き締めヨガ (子ども同伴可)	11/20(土) 午前10時30分～11時30分	12人	590円	<b>事前</b> 先着
4 寒仕込み手作り味噌	11/23(祝) 午前10時～正午 午後1時30分～3時30分	各 12人	1回 1,700円	

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				
5 楽しんで親しんで好きになる こどもえいご教室(4日制) ◆3歳～就学前の子ども	11/25～12/16の毎週木曜日 午後3時15分～4時	8人	4,620円	<b>事前</b> 先着
6 心と体を整えて対人関係を 良好にする アロマスプレー作り	11/25(木) 午後7時30分～8時30分	10人	1,590円	<b>当日</b>
7 みんなの囲碁ひろば ◆おおむね小学生以上の方	11/27(土) 午後1時30分～3時	8人	無料	
8 明治大学落語研究会 保塚寄席	11/28(日) 午後1時30分～2時30分	15人	無料	<b>事前</b> 先着
9 心のバランスを整える アロマでロールオンコロソナ作り	11/29(月) 午前10時30分～正午	10人	1,860円	
10 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	12/1(水) 午前10時30分～11時20分	9組	600円	<b>事前</b> 先着
11 こそだて英語 親子で楽しもう(3日制) ◆3歳以下の子どもと保護者	12/5(日)・12(日)・19(日) 午前10時30分～11時30分	8組	3,690円	
12 パパママと 楽しく運動あそび ◆2～4歳の子どもと保護者	12/11(土) 午前10時30分～11時30分	9組	580円	<b>当日</b> 持
<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 ぐんぐん歩こう! ポールウォーキング ◆65歳以上の方	11/17(水)・24(水) 午前10時～11時30分	各 10人	1回 600円	<b>当日</b> 持 11/10必着
<b>総合スポーツセンター</b> 〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211				
1 ゆっくりエアロ	11/3～28の毎週水・土・日曜日 (11/17・20・21を除く) 午前9時30分～10時40分	各 50人	1回 510円	<b>当日</b> 持
2 親子フットサル教室 ◆4歳～小学2年生と保護者	11/6(土)・13(土) 午前9時～10時	各 10組	1回 1,220円	<b>事前</b> 先着
3 女性限定フットサル教室 ◆16歳以上の女性	11/6(土)・13(土) 午前10時10分～11時40分	各 20人	1回 610円	<b>当日</b> 持
4 しっかりエアロ	11/6(土)・13(土)・27(土) 午前11時～午後0時10分	各 50人	1回 510円	
5 ステップエアロ	11/7(日)・14(日)・28(日) 午前11時～午後0時10分	各 35人	1回 510円	<b>事前</b> 先着
6 ボクシングエクササイズ	11/15(月)・22(月)・29(月) 午後3時30分～4時40分	各 30人	1回 510円	
7 走り方教室A～C ◆A:4歳～就学前の子どもと保護者 ◆B:小学生と保護者 ◆C:小学生	12/11(土) A:午前9時30分～10時30分 B:午前10時45分～11時45分 C:正午～午後1時	A・B: 各10組 C: 20人	A・B: 1,300円 C: 650円	<b>事前</b> 先着
<b>平野運動場</b> 〒121-0076 平野2-12-1 ☎3883-8079				
1 グラウンドゴルフ広場	11/1(月)・15(月) 午前10時～正午	各 20人	1回 310円	<b>当日</b> 用
2 いきいきウォーキング ◆おおむね60歳以上の方	11/12(金)・26(金) 午前10時～11時	各 20人	1回 310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

**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

お墓でお困りの方へ

お墓を持たない選択肢  
永代供養出張サポート

お墓にこのようなお悩みはありませんか

- ・大切なご遺骨を自宅にしまったまま
- ・経済的に余裕がない・先祖のお墓を墓じまいしたい
- ・お墓を継ぐ人がいない・子供に負担をかけたくない

1冊5万円(税込)

生前もご予約承ります

電話申込 出張訪問 お寺へお届け 永代供養

資料請求先・お問い合わせは  
☎0120-05-1234(9時～17時)

東京都豊島区巣鴨4-19-8(株)メモリアルアシスト  
TEL03-4589-1111 FAX03-4589-1110

無料相談 暮らしの相談の専門家が解決のお手伝いをします

相続手続 遺言執行代理  
遺言書作成 終活支援  
不動産名義変更  
(提携司法書士が対応します)

《要予約》(受付:平日9時～17時)  
**03-5284-8041**

〒120-0022 足立区柳原2-12-5 キヤミラビル203 <http://www.egao-1010.org/>

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**  
代表理事:小高大輔

広告

雨漏検査!! 原因をピンポイント解明! 見積無料 03-5876-5801 株式会社サーベイ 東京都葛飾区立石7-31-7

# 若いからって、油断大敵!

11月は  
糖尿病月間

糖尿病は重症化するまで自覚症状がないため、日ごろから自分の身体の状態について知っておくことが大切です。「甘いものが大好き」「日常的に運動をしていない」「家系(両親や祖父母)に糖尿病の人がいる」などに思い当たる方は要注意。食事やウォーキングで、健康づくりに取り組んでみましょう!

問先 ところとからだの健康づくり課 健康づくり係 ☎3880-5433

自分の健康リスクを知りたい方は検査・健診でチェック



くわしくは  
コチラ

**無料** 簡易血液検査  
スマホ de ドック  
18~39歳の方向け!

自己採取した血液を郵送して、病院に行かずに血液検査。結果はスマートフォンやパソコンでチェック! **期限** 12月24日(金)

**無料** 40歳前の  
健康づくり健診(2日制)  
18~39歳の方向け!

保健センターなどで、手軽に受けられる健康診断です(3面に掲載)。



**区民500円** 薬局へヘモグロビン  
A1c測定  
その場で結果を知りたい方向け!

糖尿病診断の指標となるヘモグロビンA1cを区内13薬局で測定(10分程度)できます。 ※糖尿病と診断されていない方のみ

## ベジタベ チャレンジ

期間 11月1日~30日



くわしくは  
コチラ

申・問先 ところとからだの健康づくり課 健康づくり係 ☎3880-5433

いつもの食事に野菜を「ちょい増し」して、おいしく食べて健康になりましょう!

野菜をちょい増した食事の写真などを送っていただいた方に、抽選で豪華プレゼントが当たります!

**対象** 区内在住・在勤・在学の方

**申込** 区のホームページから専用フォームに入力

例えば

- コンビニのおにぎりにサラダを追加
- 外食で野菜が入ったメニューをチョイス
- 野菜ちょい増しレシピに挑戦



豪華プレゼントをゲット!

抽選

- 体組成計 2人
- 1人鍋セット 3人 など

※イラストはイメージ



プラス  
運動

## あだちウォーキングチャレンジ

期間 10月25日~11月30日

申・問先 スポーツ振興課 振興係 〒120-8510中央本町1-17-1 ☎3880-5826 ㊚3880-6028



くわしくは  
コチラ

1日8,000歩をめざして歩いてみませんか? 期間内で好きな1週間を決めてチャレンジ! 1週間のチャレンジ結果を報告すると抽選で「もっと!健康プレゼント!」が当たります!

**対象** 区内在住・在勤・在学の方

**申込** 区のホームページから専用フォームに入力/チラシと一体になっている申込書をファクス・郵送・持参

例えば

- 仕事帰り、一駅手前で降りて歩いてみる
- 休日に近くの公園まで散歩
- エレベーターではなく階段を使う



「もっと!健康プレゼント!」をゲット!

抽選

- スマートウォッチ(株アイオーフィット製) 5人
- 野菜詰め合わせ 10人 など



※イラストはイメージ

ADACHI CITY  
あだちウォーキングチャレンジ  
目指せ! 1日8,000歩  
抽選で豪華なプレゼントが当たる!

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

### 庭木1本からお手入れOK!

見積無料

あだち広報  
をご覧の方に

生垣の剪定  
長さ1m×高さ2m  
通常2,200円を  
先着10名(税込)  
**1,100円!**

- ☑ 庭木1本より明瞭料金
- ☑ 土日でもOKです
- ☑ トイレはお借りしません
- ☑ お茶はご遠慮します

株式会社ガーデンエクスプレス  
東京東支店 足立区入谷 8-6-1

営業時間 9:00~17:00 **03-5838-0117**

どんな植木でも  
どんな植栽でも  
どんな解体でも  
どんな相談でも  
お見積り無料!!

植木工事

- 伐採 1本1,000~
- 剪定 1本1,000~
- 草刈 1平米150~

解体工事

- 木造1坪 25,000~
- 鉄骨1坪 30,000~
- RC1坪 50,000~

植木・解体のことは  
ハヤブサグリーン  
東京都足立区島根 2-22-10  
代表 吉住太郎

**03-6874-8963**

### 庭木剪定

庭まわりの困りごとと、若さ溢れる有資格者のプロが迅速対応!

安心定額制!

株式会社 大和グリーン フリーダイヤル イーハナサクヨ  
**0120-187-394**

お見積り無料

足立支店 足立区竹ノ塚1-40-15  
受付時間 9:00~18:00 無休

剪定は1本 高さ3m未満 **3,300円! 税込**

広報紙読者限定  
すべての作業料金から | さらに11月までの作業  
**10%引き +10%引き!**  
※期限:令和3年10月31日まで

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