

2021年(令和3年)

8月25日 第1862号

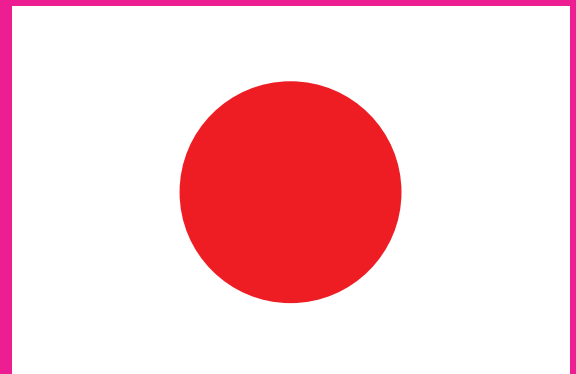
足立区  
報道広報課  
〒120-8510 足立区中央本町1-17-1  
☎ 3880-5111(代表)  
☎ 3880-5678  
✉ voice@city.adachi.tokyo.jp

# あだち<sup>2020</sup> ち 広報

# Tokyo 2020 Paralympic Games 2021.8.24-9.5

東京2020パラリンピック開幕！  
人流抑制・3密回避のため、テレビや  
インターネットで観戦しましょう。

12面でパラリンピック競技を紹介！



アーチェリー	陸上競技	バドミントン	ボッチャ	カヌー	自転車競技 ロード	自転車競技 トラック	馬術	5人制サッカー	ゴールボール
柔道	パワーリフティング	ボート	射撃	シッティングバレーボール	水泳	卓球	テコンドー	トライアスロン	車いすバスケットボール
車いすフェンシング	車いすラグビー	車いすテニス	<p>今大会で実施されるのは、22競技539種目。 そのうち2競技が新しく追加！</p> <p><b>NEW</b> ●バドミントン ●テコンドー</p>			<p>パラリンピック(夏季大会)の 同一都市での2回目の開催 は世界初！1964年は9競技 144種目が実施された</p>			<p>大会史上初、 ピクトグラム が動きます！</p>

## 「ピクトグラム」は東京1964大会のレガシー

ピクトグラムとはシンプルなデザインの絵文字で表示されたサインのこと。トイレや非常口のマークなど、現在では日常生活でよく見かけますが、東京1964大会をきっかけに世界に広がっていきました。当時の日本は街中の案内看板のほとんどが日本語表記だったため、海外から来た方たちにも一目で意味が分かるよう作られました。作成したデザイナーたちが今後の普及を考え著作権を放棄した

ことにより、現在では日本ばかりでなく、案内表示として世界中で使われています。

また、ピクトグラムが競技を表すために使用されたのは東京1964大会が初めてです。その後の大会でも採用され、大会ごとに制作されています。



東京1964大会で使用されたトイレのピクトグラム

# 「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8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。



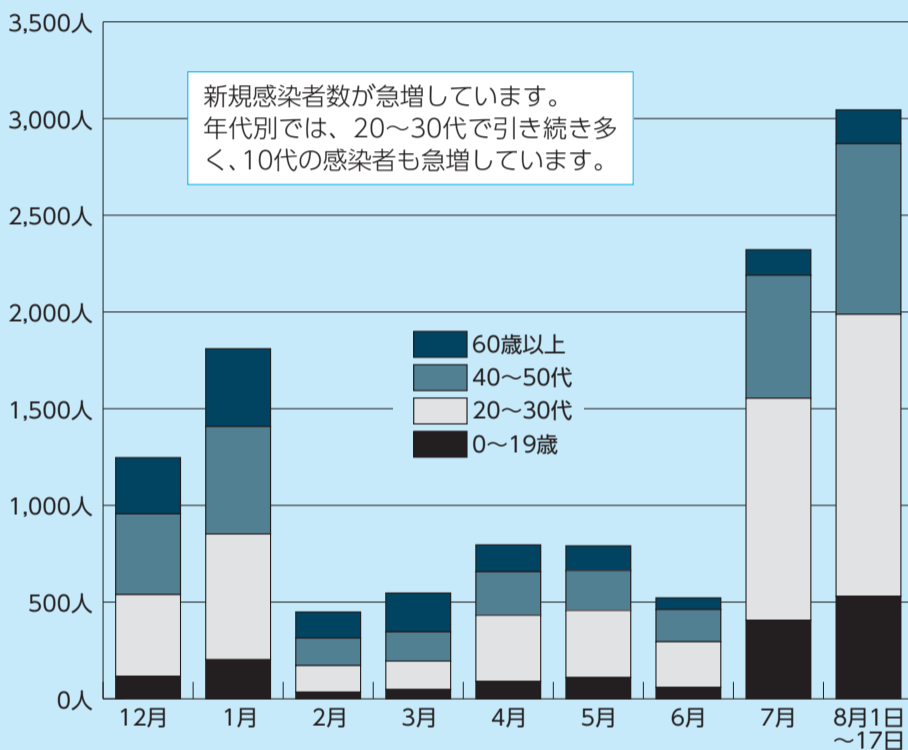
足立区コロナワクチン予約・相談ダイヤル  
**03-4335-4558**  
 受付時間 8:00~20:00 (毎日対応)  
 通話料金がかかります▲

## 区内での感染者の発生状況(8月17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)。

## 区内新規感染者年代別の傾向(8月17日時点)



## ▲ 新規感染者数が急増しています

8月13日に1日あたり過去最多の299人の区内新規感染者を確認するなど、感染が急拡大しています。引き続き、感染拡大防止に努めていただきますようお願いいたします。

### かつてないほどの速度で感染が急増しています

7月の区内新規感染者総数2,322人は、6月の522人の4倍以上です。さらに、8月はすでに17日時点(約半月)で3,045人となっており、急速に感染者が増加しています。危機感を強め、感染防止策を徹底してください。

### 感染力が強い「デルタ株」が拡大しています

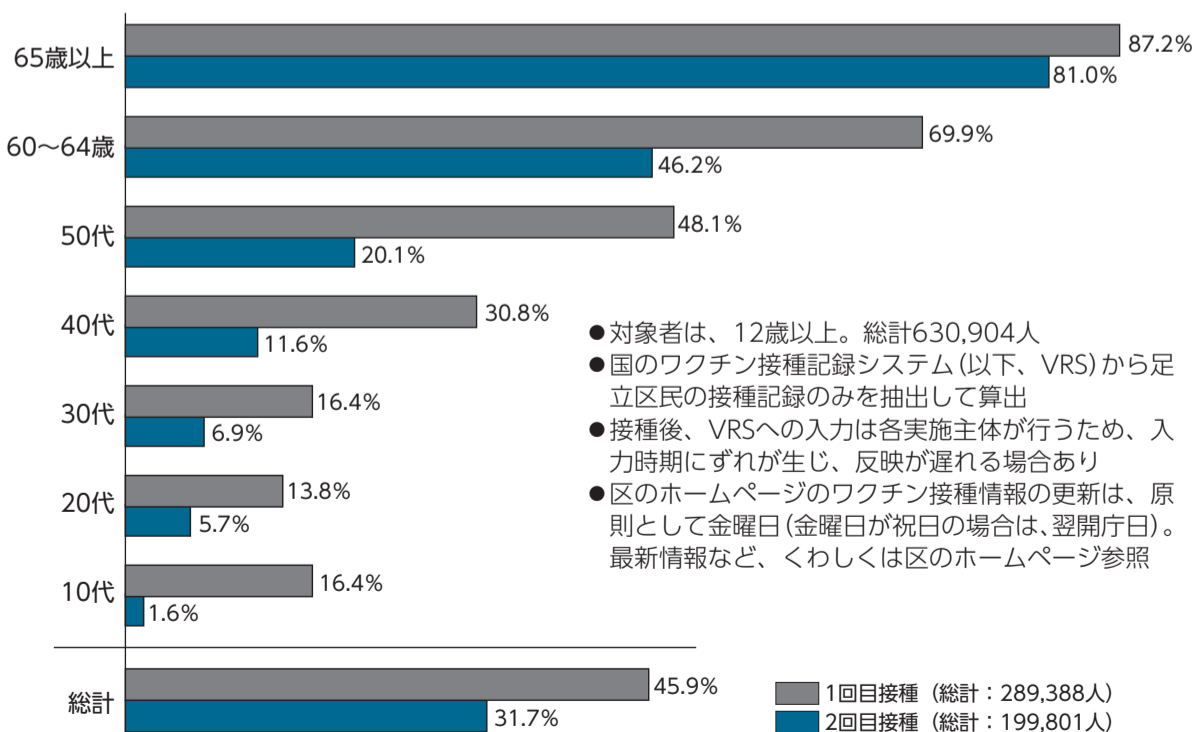
都内感染者の約9割がデルタ株です。従来株よりも感染力が非常に強いため、人と人との接触の機会を減らし、人との距離も十分に確保するなど、これまで以上に感染防止に努めてください。

### 感染防止策は家族ぐるみで徹底してください

若者の感染が多くなっています。日常生活やレジャーなどで家族や周りの方に感染が広がるケースが多数あります。「外出や会食を控えよう」など、家族で改めて声をかけあってください。

- 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。

## 年齢別ワクチン接種率(8月17日時点)



### ワクチンが追加供給されます

国からのワクチン供給量が改めて示され、10月中旬までに区民の約76%が接種できる量のワクチンが区へ供給される見込みとなりました。このため、一部の医療機関で個別接種を再開します。

ワクチン接種の予約枠開設の情報などは、9月上旬に、区のホームページ、A-メール、区公式LINE・SNSなどでお知らせするほか、区民事務所などに掲示します。

今回のワクチンの追加供給により、区や足立区医師会が実施する集団・個別接種と、国や都が行う大規模接種、職場などで行う職域接種を合わせると、区民の約80%が接種できます。

※予約枠の開設を8月27日に前倒しました。

A-メール・LINEの登録、SNSのフォローはコチラ▶



### ◆放射線量の調査(雨天時を除く、平日)

日付(8/2~6)	2	3	4	5	6
測定値(マイクロシーベルト/時)	0.06	0.06	0.06	0.06	0.07

■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

中学・高校生の保護者向け  
 イチから分かるキャリア教育講座 受講生募集

■日時=10月23日(土)、11月20日(土)

12月25日(土)、午後2時～4時 ■場所=ギャラクシティ ■対象=中学・高校生の保護者 ■内容=各学齢期において必要なキャリア教育の在り方を学ぶ/現場の例を踏まえた最新のキャリア教育理論と実践 ■定員=各30人(抽選) ■申込=窓口/区のホームページから専用フォームに入力/氏名(フリガナ)、電話・ファクス番号、希望日、「キャリア教育講座」をファクス ■申込期間=8月28日～開講日の2週間前 ■申・問先=青少年課 家庭教育係  
 ☎3880-5273 FAX3880-5641

幼児食へのステップアップ相談会

■日時等=▷竹の塚保健センター…9月8日(水)、午前9時30分～正午 ▷中央本町地域・保健総合支援課(足立保健所内)…10日(金)、午前9時30分～正午 ▷千住保健センター…28日(火)、午前9時30分～午後3時30分 ※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=竹の塚保健センター  
 ☎3855-5082 FAX3855-5089  
 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

あり ■定員=各20人(8月26日から先着順) ■申込=電話/住所、氏名、年齢、電話番号、希望コース名(1人1コース)、「ウォーキング教室」をファクス ■申・問先=スポーツ振興課 振興係  
 ☎3880-5826 FAX3880-6028

税金・国保・年金

10月1日から使用できる国民健康保険証を送付します

■対象=区の国民健康保険加入者 ■送付期間=9月6日～14日 ■送付方法=住民登録地の世帯主宛に簡易書留で郵送 ※特定健診の受診日が記入できるカードケースを同封。郵便局での保管期限経過後、普通郵便で再送。表札がない、郵便局に留置や転送願いを出している方などは届かない場合あり。なお、大量発送のため、順次お届けしますので、ご了承ください。 ■問先=国民健康保険課 資格賦課担当  
 ☎3880-5240

健康・衛生

ウォーキング教室(9月～11月分)

■日程等=表2 ■対象=区内在住・在勤・在学でおおむね65歳以上の方 ■内容=指導員とともに、区内を中心としたコースを歩く ※途中休憩あり。10月17日(日)、11月12日(金)は初心者向け筋力アップ指導

表2 ウォーキング教室(9月～11月分) 日程等

日程(予備日)	コース	集合・解散場所	時間
9/22(水) (9/29(水))	千住一周名所巡りコース(8km)	千住ほんちょう公園	午前9時～正午
10/17(日) (10/24(日))	ストレッチ・筋トレ/ウォーキング(4km)	エル・ソフィア	午前9時30分～正午
11/12(金) (11/19(金))	ストレッチ・筋トレ/ウォーキング(6km)	伊興地域学習センター	

休日接骨院当番所(9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)	千住名倉諸接骨院(竹の塚1-35-9)	3850-1313
	多田接骨院(青井3-37-19 セザール五反野マンション102)	3886-4152
12(日)	足立名倉堂接骨院(大谷田3-12-28)	3606-0880
	小平鍼灸接骨院(千住中居町28-9)	3882-9191
19(日)	伊勢谷整骨院(大谷田4-10-11)	3606-5898
	帝京科学大学千住大橋接骨院(千住橋戸町11-4)	6806-1717
20(祝)	金内接骨院(六木1-1-13)	3629-8571
	小池接骨院(興野1-10-6)	3889-2171
23(祝)	あやせ駅前鍼灸接骨院(綾瀬3-6-6)	3629-3227
	力神堂整骨院(本木1-21-1)	3887-5804
26(日)	清水整骨院(江北7-23-1)	3896-9778
	白川整骨院(東保木間2-1-6 天満屋ハイツ101)	3885-8665

■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(9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
7(火)	西新井税務署(栗原3-10-16)	午前10時～11時45分/午後1時15分～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

子どもと一緒に参加できる保護者の学び場

「風の子カルチャー」(10月～12月分)

■日程等=表1 ■対象=2カ月～中学生の保護者 ※子ども同伴可 ■定員=各10人程度(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)、子どもの年齢、電話番号、場所、講座名を往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。1通につき1講座、1人3講座まで。同一講座へは1人1回のみ申し込み可 ■期限=9月3日(金)消印有効 ■申・問先=(区)こども支援センターげんき こども家庭支援課 事業係 〒121-0816梅島3-28-8  
 ☎3852-2863  
 ■問先=ボランティアグループ風の子カルチャー事務局(月～土曜日、午前10時～午後5時)  
 ☎080-1242-3553

表1 風の子カルチャー(10月～12月分) 日程等

場所	曜日	時間	講座名	日程	費用
A	木	午前	ヨガ(9日制)	10/7・14・21、11/4・11・18、12/2・9・16	4,500円
			初めてのミシン(6日制)	10/7・21、11/4・18、12/2・16	3,000円
	金	午後	バレエストレッチ(9日制)	10/1・8・15、11/5・12・19、12/3・10・17	各
B	火	午前	ピラティス(9日制)	10/1・8・15、11/5・12・19、12/10・17・24	4,500円
			フラワーアレンジメント(3日制)	10/5、11/16、12/21	1,500円
C	木	午前	親子体操(4日制) ※1歳以上のひとりで歩ける子どもが対象	10/12、11/2・30、12/7	2,000円
			ヨガエクサ(6日制)	10/5・19、11/2・16・30、12/14	各 3,000円
			ベビーマッサージ(6日制)	10/7・21、11/11・25、12/9・23	
金	午後	編みましょう! 藤クラフト(6日制)	10/1・15、11/5・19、12/3・17		
D	火	午前	やさしい英語で子育て(6日制)	10/12・26、11/2・16、12/7・21	各 3,000円
			基礎からの編み物(6日制)	10/1・8・22、11/5・19、12/3	
			こそだて英語(6日制) ※日常生活で子どもに語りかける英語	10/15・29、11/12・26、12/10・24	
E	水	午前	ベビーダンス(3日制)	10/20、11/17、12/15	1,500円

※駐車場は使用不可。別途材料費が必要な場合あり。場所の「A」は東和地域学習センター、「B」はこども支援センターげんき、「C」は愛恵まちづくり記念館(関原の森内)、「D」は勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内)、「E」は綾瀬岡崎ビル(綾瀬5-20-3)。時間の「午前」は10時30分～正午、「午後」は1時15分～2時45分

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  
 あだち(毎日、午前8時～午後8時) ☎3880-0039 FAX3880-0041

福祉・高齢医療

介護予防「はつらつ教室(プール)」(8日制)

■期間=10月6日～12月8日の毎週水曜日 ※10月20日、11月3日を除く ■時間=午後1時～2時30分 ■対象=区内在住の65歳以上で、要介護・要支援の認定を受けていない方 ■内容=水中ウォーキングなど ■定員=12人(選考) ■申込=申込書を郵送・持参 ※申込書は開催場所で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可 ■申込期間=8月26日～9月22日 ■場・申先=千住温水プール(スイミー) 〒120-0034千住3-30 ☎3882-2601 ■問先=(区)介護予防・生活支援担当 ☎3880-5642

後期高齢者歯科健診(無料)

■対象=区内在住で、76・80歳の方 ※年齢は4年3月31日現在 ■内容=問診/むし歯・歯周病チェック/口腔清掃状況・歯石の付着・義歯の状態の確認 など ■申込=9月上旬に区が送付する受診券を区内指定歯科医療機関(要予約)へ持参 ※12月25日(土)までに受診した方に、区オリジナル保険証ケースをプレゼント ■受診期限=4年2月28日(月) ■問先=高齢医療係 ☎3880-5874



地域包括支援センター介護(予防)教室 認知症講座

■日時=9月25日(土)、午後4時～6時 ■場所=総合スポーツセンター ■内容=専門の医師から学ぶ認知症の予防と治療 ■定員=25人(先着順) ■申込=電話/窓口 ■申・問先=地域包括支援センター保木間(日曜日、祝日を除く、午前9時

～午後5時) ☎3859-3965

障がい者施設 利用者募集

◆障がい者施設 新規入所者募集 ■入所時期=10月以降 ■募集施設=希望の苑(竹の塚7-19-9) ■対象=知的障がいのある18歳以上の方 ■内容=施設で生活しながら生活介護、または自立訓練を受ける ■申込期間=8月25日～9月6日

◆重症心身障がい者(児) 都内各通所施設の通所者募集 ■入所時期=4年4月以降 ■対象=重症心身障がい者(児) ■内容=児童発達支援/生活介護 ■申込期間=9月1日～28日

—いずれも— ■定員=若干名(選考) ■問先=表1 表1 障がい福祉課 各援護係一覧

問先	電話・ファクス番号
西部	☎3897-5034 ☎3856-7229
千住	☎3888-3146 ☎3888-5344
中部第一	☎3880-5881 ☎3880-5754
中部第二	☎3880-5882 ☎3880-5754
東部	☎3605-7520 ☎5697-6560
北部	☎5831-5799 ☎3860-5077

足立区 障がい者週間記念事業「障がい者アート展」参加者募集

◆巨大アートを作ろう ■展示期間=12月3日～19日 ■場所=エル・ソフィア ■内容=参加者が作成した各パート(A4サイズ)をつなぎ合わせて、1つの絵を作る ◆デジタルアートミュージアム ■内容=絵画・書道・陶芸・手芸などの作品を区のホームページで12月上旬から公開

—いずれも— ■対象=区内在住・在勤・在学の障がい者(児) ■申込=申込書を郵送・ファクス ※申込書は電話・ファクス・ハガキで請求。区のホームページからもダウンロード可。定

員など、くわしくはお問い合わせください。 ■期限=9月30日(休)必着 ■申・問先=障がい福祉センターあしすと 自立生活支援室 〒121-0816梅島3-31-19 ☎5681-0132 ☎5681-0137

ヒアリンググループ(難聴用磁気ループ)の貸し出し

■対象=区内公共施設で会議や講演会を行う団体など ■内容=聴覚障がい者の聞こえを支援するヒアリンググループ(アンプ、ケーブル、受信機のセット)を無料で貸し出し ※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=障がい福祉係 ☎3880-5255 ☎3880-5754

仕事・産業

千住一丁目 創業支援館「かがやき」入居者募集

■入居日=12月1日以降 ■所在地=東京芸術センター・11階 ■対象=入居日現在、創業3年未満の法人・個人 ※未創業者を含む ■募集室数=2室(1室21.8㎡) ※選考。光熱費など費用負担あり ■入居期間=2年間 ※審査により1年間延長可 ■申込=申込書類を区へ郵送・持参 ※申込書類は企業経営支援課で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可 ■期限=10月8日(金)必着 ■申・問先=企業経営支援課 創業支援係 ☎3880-5495

未来への投資に 40歳前からの2つの健康チェック!

「まだ若いから大丈夫」なんて思っていませんか? 身体の本当の状態を知るためには、定期的な健康チェックが必要です。2年度「40歳前の健康づくり健診」の結果によると、検査項目(20項目)に1つ以上「異常」のある方は男性で約91%、女性で約70%でした。なお、最も異常が認められた項目は、LDL(悪玉)コレステロールでした。放置すると糖尿病・高血圧症などの生活習慣病に移行する恐れがあるばかりか、心筋梗塞・脳梗塞などで、重度の障がいや死に至る可能性もあります。

区では、区内在住で自営業など健診の機会がない18～39歳の方(4年3月31日現在)を対象に、無料で健康チェックを行っています。自分の健康状態を知ること、健康へのファーストステップにしてみませんか?

1 自宅でも簡単、忙しい方向け/簡易血液検査(スマホ de ドック)

自宅に届く「採血キット」で指先の血液を採取して返送するだけ! 申し込みから結果確認まで、すべてパソコン、スマートフォンで簡単にできます。 ■申込=区のホームページから専用フォームに入力 ■申・問先=データヘルス推進係 ☎3880-5601



▲くわしくはコチラ

2 保健センターでくわしくチェック/40歳前の健康づくり健診(2日制)

■日程等=表2 ■受付時間=▷午前…9時～11時 ▷午後…1時～3時 ■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 ■申込=電話 ■申先=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 ■問先=(区)健診事業係 ☎3880-5121



▲くわしくはコチラ

表2 40歳前の健康づくり健診 日程等

場所(保健センター)	健診(1時間程度)	結果説明(1時間程度)	定員(8月25日から先着順)	期限
中央本町地域・保健総合支援課(足立保健所内)	10/8(金)	11/29(月)	各40人	9/6(月)
千住	10/13(水)	11/24(水)	各50人	
江北	10/16(土)	12/11(土)	各50人	9/24(金)
東部	10/19(火)	12/2(木)	各35人	
	10/30(土)	12/11(土)		

みんなで元気アップ教室(10月分)

■場所=地域学習センター・住区センターなど25カ所 ■対象=区内在住の65歳以上で、要介護・要支援の認定を受けていない方 ■内容=軽運動/口腔・栄養など、介護予防の基礎を学ぶ ■定員=各8～15人(抽選) ■申込=電話 ■期限=開催日の2週間前 ■申・問先=セントラルスポーツ(株)健康サポート部(区委託事業者)(平日、午前10時～午後5時30分) ☎5543-1888 ■問先=(区)介護予防・生活支援担当 ☎3880-5642

実施日など、くわしくは地域包括支援センターなどで配布する「健康寿命をのばす10の活動」や区のホームページをご覧ください。



**あだち広報(タブロイド判)製作委託事業者の募集(プロポーザル)**

■委託期間=4年2月4日～5年3月31日 ※申し込み方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。  
 ■説明書配布期間=8月26日～9月8日 ※土・日曜日を除く ■説明書配布場所・問先=報道広報課 広報係 ☎3880-5815

**「独立・起業セミナー 営業・販売促進編」コロナに負けない集客講座(3日制)**

■日時=10月14日(木)・21日(木)・28日(木)、午後6時30分～8時30分 ■場所=あだち産業センター ■対象=独立・起業を具体的に検討している方/会社経営者 ■内容=ホームページ構築方法/売り上げにつながるネット活用/プレスリ

リース活用 ■定員=20人(8月26日から先着順) ■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=10月1日(金) ■申・問先=エキスパート・リンク(株)(区委託事業者) ☎6450-2891 🌐https://ex-link.co.jp/ ■問先=(区)創業支援係 ☎3880-5495

**広告入り窓口用封筒の無償提供者を募集**

■対象=次のすべてに当てはまる事業者…地方自治法施行令第167条の4に当てはまらない/法人税や所得税などを完納している/足立区競争入札参加有資格者指名停止措置要綱による指名停止を受けていない ■内容=住民票や戸籍謄本などの証明書を持ち帰るための広告入り窓口用封筒を作成し、無償で区に提供 ※広告内容の審査あり ■使用期間=4年7月1日～5年

6月30日 ■封筒設置場所=戸籍住民課/課税課/区民事務所 ■募集事業者数=1事業者(選考) ※決定後、区と協定を締結。申し込み方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■期限=9月30日(木)必着 ■問先=地域調整課管理係 ☎3880-5855

募集します。テーマは「未来の地球環境のために、今できることを」です。ぜひ、ご応募ください。 ※参加賞あり。入賞者には景品を進呈。応募作品の著作権は区に属する。くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■申込=区のホームページから専用フォームに入力/応募用紙・作品を区へ郵送 ※応募用紙は区のホームページからダウンロード ■期限=10月29日(金)必着 ■申・問先=環境政策課 環境学習係 ☎3880-6263

**暮らし・まちづくり**

**「地球にやさしいひとのまち」ポスターコンクール作品募集**

環境問題を題材にしたポスターを

暮らし・まちづくりは、6面に続きます

**審議会等の公開(9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
足立区ギャラクシティ運営評価委員会	1(水) 7(火)	午後1時～4時	ギャラクシティ	地域文化課 広域施設係 ☎3880-5701
足立区景観審議会	6(月)	午後1時30分～3時	区役所	都市計画課 景観計画係 ☎3880-5738
足立区情報公開・個人情報保護審議会	9(木)	午前10時～正午		区政情報課 情報公開担当 ☎3880-5225
足立区環境審議会	13(月)			環境政策課 計画推進係 ☎3880-6049
足立区地域自立支援協議会精神医療部会	14(火)	午後2時～4時	足立保健所	中央本町地域・保健総合支援課 精神保健係 ☎3880-5357
足立区男女共同参画推進委員会	27(月)		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
足立区バリアフリー協議会	28(火)	午前10時～正午	区役所	都市計画課 ユニバーサルデザイン担当 ☎3880-5768
足立区建築審査会	29(水)	午後2時30分～4時30分		建築調整課 用途照会係 ☎3880-5943

**パブリックコメント(区民意見募集制度)(9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
新型コロナウイルス感染症対策に係る予防接種事務	1～30	新型コロナウイルスワクチン接種担当課 ☎3880-5449

**宿泊施設インフォメーション(12月分)**

**◆鋸南自然の家、日光林間学園(区・宿泊施設)**

■利用日等=表3 ■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=ホームページから専用フォームに入力/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=9月1日～10日消印有効 ※9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、10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3 宿泊施設利用日等(12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 🌐http://www.adachiku-kyonan.com/	4・11・18・25～31	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 🌐http://www.adachiku-nikko.com/		

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

**9月は認知症月間**

自分にはまだ関係ないと考えている方や  
認知症について知りたい方など

身近な場所で認知症を知ろう!

**楽しく学べるミニイベント**

月間に合わせ、区内イトーヨーカドー・ヨーク計6店舗、地域包括支援センター、介護事業所などの30カ所以上で、認知症に関するミニイベントを開催します。

**主なイベント内容**

- アリオ西新井・イトーヨーカドー 竹の塚店で専門家による認知症相談
- イトーヨーカドー3店舗で花王(株)の美容部員によるスキンケア・メイクアドバイス **サンプル提供あり**
- 薬局でお薬や栄養相談 **認知症予防レシピあり**
- 図書館で認知症講座の実施や認知症関連本コーナーの展示

くわしくはリーフレットまたは区のホームページをご覧ください。 ■配布場所=地域包括支援センター/ (区)地域包括ケア推進課



認知症は誰でもなる可能性があります。早期発見・早期対応で症状を改善できる場合もあります。この機会に認知症について正しい知識を身につけましょう。

■問先=(区)地域包括ケア推進課 認知症施策推進担当 ☎3880-5953

不安があっても、どこに相談すれば良いかわからない方や  
悩みを同じ立場の人と分かち合いたい方など

家族の方も参加できます

**若年性認知症 本人・家族交流会**

■日時=9月11日(土)、午後1時30分～3時 ■場所=総合ボランティアセンター ■対象=区内在住で若年性認知症と診断を受けた方と家族 ■定員=20人(8月26日から先着順) ■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(認知症専門家からのミニ講座あり)**

■日時=9月18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 ■定員=30人(8月26日から先着順) ■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

**足立区医師会のもの忘れ相談医が応じる「もの忘れ相談」**

■場所=地域包括支援センターなど ■対象=おおむね65歳以上の方と家族 ※日程など、くわしくは区のホームページをご覧ください。



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**

**都市計画原案の縦覧・公述申出・公聴会**

■縦覧・公述申出期間=9月1日～15日必着 ■公聴会日時=10月19日(火)・20日(水)、午後7時開始 ■公聴会場所=東京都庁議会棟都民ホール(新宿区西新宿2-8-1) ■内容=防災街区整備方針(千代田区、中央区、港区を除く特別区)の改定 ※申し込み方法など、くわしくはお問い合わせください。 ■縦覧場所・公述申出・問先=(都)都市計画課 新宿区西新宿2-8-1 ☎5388-3336 (区)都市計画課 都市計画係 ☎3880-5280

**フードドライブ常設窓口(未利用食品の回収)**

家庭で余った食品を地域の福祉団体などに寄附する「フードドライブ」を実施中。日時など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

**官公庁**

**被災建築物 応急危険度判定員の養成講習会**

■日程=▷第1回…10月21日(木) ▷第2回…11月25日(木) ■時間=午後1時～4時30分 ■場所=国立オリンピック記念青少年総合センター(渋谷区代々木神園町3-1) ■対象=都内在住・在勤で建築士(1級・2級・木造のいずれか)の資格を有する方 ■定員=各375人(先着順) ■申込=ホームページから専用フォームに入力/申込書を郵送・持参 ※申込書は(都)建築企画課、(区)建築安全課で配布するほか、ホームページからもダウンロード可 ■期限=▷第1回…10月7日(木)必着 ▷第2回…11月11日(木)必着 ■申・問先=東京都防災ボランティア(被災建築物応急危険度判定)事務局 〒103-0006中央区日本橋富沢町11-1 富沢町111ビル5階((-社)東京建築士会内) ☎3527-3100 <https://tokyokenchikushikai.or.jp/hantei/index.html> ■問先=(都)建築企画課 ☎5388-3347

**職員数と処分の状況を公表します**

■問先=人事係 ☎3880-5831

**3年4月1日現在の職員数(人)**

職	部長級	課長級	係長級	主任	一般	技能系	常勤計	再任用*1	合計
男	24	76	521	472	521	139	1,753	211	1,964
女	4	10	251	703	595	1	1,564	165	1,729
計	28	86	772	1,175	1,116	140	3,317	376	3,693

★1…常勤職員が定年退職後、原則5年間に限って勤務実績などに基づく選考により採用される職。3年度は97人を採用。再任用になると、勤務時間、給与などは新たな制度となり、再任用終了後の退職金の支給はなし

**2年度の処分数(人)**

懲戒処分*2					分限処分*3				
免職	停職	減給	戒告	計	免職	降任	休職	降給	計
0	4	0	5	9	0	0	55	0	55

★2…職員に法令違反などの一定の義務違反があった場合に行われる処分  
★3…病気など、職員が一定の事由によって職務を十分に果たすことができない場合に行われる処分

そのほかの人事行政の運営状況など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

お問い合わせください。 ■場所=ごみ減量推進課/あだち再生館/足立清掃事務所/生涯学習センター(学びピア21内)/花畑地域学習センター ■問先=資源化推進係 ☎3880-5027

**あだち防災フェア2021**

■期間=9月1日(水)～5日(日)、午前10時～午後8時 ■場所=アリオ西新井(西新井栄町1-20-1) ■内容=在宅避難のポイントをモデル展示で紹介/水害パネル展示 など ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=災害対策係 ☎3880-5836

**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=9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・在勤の方 ■内容=自由作品を1点制作 ■費用=各8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、「9月

**中止**

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=9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

**みどりの学び場「気軽に楽しむガーデニング(植物の組み合わせ方編)」**

■日時=10月28日(木)、午後1時30分～3時30分 ■場所=ギャラクシティ ■対象=区内在住の方 ■内容=庭や公園、ベランダのプランターなど、育てる場所に合った葉や花の色、形などの組み合わせ方法を学ぶ ■定員=50人(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)、電話番号、「植物の組み合わせ方編」を区へ往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。1人1回のみ申し込み可 ■期限=9月24日(金)必着 ■申・問先=みどり推進課 みどり事業係 ☎3880-5919

**親子体験キャンプ**

■日時=9月26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=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=8月26日～9月10日 ■申・問先=青少年事業係 ☎3880-5275

**アフターコロナの海外旅行を応援 明海大学×オンライン「海外で役立つ英会話講座」(中級編・5日制)**

■日時=10月17日、11月7日・14日・21日・28日、いずれも日曜日、午前10時～11時30分 ■対象=区内在住で16歳以上の英会話中級者 ■内容=区と英語力向上のために連携協定を結んでいる、明海大学のネイティブ講師と日本人講師が教える英会話講座(英検準2級程度) ■定員=20人(抽選) ■申込=区のホームページから専用フォームに入力 ■期限=10月3日(日) ■申・問先=学力定着推進係 ☎3880-6717

**講座「コーヒーから知るSDGs」**

■日時=9月19日(日)、午後2時～4時 ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=フェアトレード(公正な取引)など、SDGsとコーヒーにまつわるエピソードを知るとともに、(株)ドールコーヒーからコーヒーの基礎知識と抽出法、抽出後の豆のリサイクルを学ぶ ■定員=18人(抽選) ■費用=500円 ■申込=電話/窓口/住所、氏名、電話番号、「コーヒー」をファクス・ハガキで送付 ※1人1回のみ申し込み可 ■期限=9月14日(火)必着 ■場・申・問先=あだち再生館(月曜日、祝日休館) 〒120-0011中央本町2-9-1 ☎3880-9800 FAX3880-9801



**放送大学の催し**

**公開講演会「音楽を身体の働きから考える」**

■日時=9月12日(日)、午後2時～3時30分 ■場所=生涯学習センター・4階講堂(学びピア21内) ■内容=歌うときの身体のメカニズムについて考える ■定員=80人(先着順) ※申し込み方法や問い合わせの受け付け時間など、くわしくはホームページをご覧ください。 ■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) ☎5244-2760 <https://www.sc.ouj.ac.jp/center/adachi/> 大学連携の問い合わせ先=(区)大学連携担当 ☎3880-5840



**ミュージカル「GREASE」**

■日程等=10月30日(土)・31日(日) ※時間など、くわしくはお問い合わせください。 ■場所=シアター1010・11階劇場 ■内容=三浦宏規、屋比久知奈などのキャストが贈りする、青春学園ミュージカル ■定員=各700人程度(9月3日(窓口は5日)、午前10時から先着順) ■費用=1万1,800円 ※区内在住・在勤・在学の方は1万1,210円、フレンズ会員は1万620円。就学前の子どもは入場不可。全席指定 ■申込=電話/窓口/ホームページから専用フォームに入力 ■申・問先=シアター1010 ☎5244-1011 <https://www.t1010.jp/>

特別区民税・都民税の第2期納期限は8月31日(火)

普通徴収の特別区民税・都民税の納付は、金融機関や区役所の窓口のほか、コンビニエンスストア、ペイジー対応のATMなど共通商品券が当たるキャンペーンを実施中 ■問先=▷納税相談…滞納整理第一係 ☎3880-5236/滞納整理第二係 ☎3880

## あだちの遊び場

### 桑袋ビオトープ公園の催し

#### ◆家族で探そう 鳴く虫 ちびっこ自然体験

■日時=9月26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=公園スタッフと一緒に鳴く虫を探してふれあう ※保護者向けの「生き物ものしりシート」あり ■定員=各10人 ■期限=9月14日(火)必着

#### ◆泥んこハス掘り体験

■日時=10月9日(土)・10日(日)、午後2時～3時30分 ■対象=4歳以上の方 ※小学2年生以下の方は保護者の参加が必要 ■内容=ハス田に入り、泥の中からオオガハスのレンコン(非食用)を掘り出す ※レンコンの持ち帰り不可 ■定員=各20人 ■期限=9月28日(火)必着



—いずれも—

※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、希望日時(第2希望まで)、イベント名をファクス・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 ■場・申・問先=桑袋ビオトープ公園 〒121-0061花畑8-2-2

☎3884-1021 ☎3884-1041

### わくわく虫とり体験 in 新田

■日時=9月23日(祝)、午前10時～正午 ※雨天時は26日(日)に延期 ■場所=新田わくわく♡水辺広場 ■内容=荒川河川敷で昆虫を採集して観察する ■定員=15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(学年)・電話番号、「わくわく虫とり体験 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=9月10日(金)必着 ■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



### 都市農業公園の催し

#### ◆ちびっこあそび

■日時=9月14日(火)・28日(火)、午前10時～10時45分 ■対象=3歳～就学前の子どもと保護者 ■内容=季節の生きものや植物と楽しくふれあう ■定員=各4組(1組3人

まで。先着順 ■申込=不要 ※当日午前9時から会場で受け付け

#### ◆ハロウィーンの オーナメントづくり

■日時=10月9日(土)、午前10時～11時/11時30分～午後0時30分 ■対象=4歳以上の方 ※小学3年生以下の方は保護者同伴 ■内容=造花を使用してハロウィーンの飾りを作る ■定員=各10人(抽選) ■費用=1,100円 ■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、「ハロウィーン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=9月22日(水)必着 —いずれも—

■場・申・問先=都市農業公園 〒123-0864鹿浜2-44-1

☎3853-4114

### ギャラクシティの催し

#### ◆震災特別番組

##### 「星よりも、遠くへ」

■日時=8月28日(土)・29日(日)、9月4日(土)・5日(日)、午後5時30分～6時15分 **延期** 大震災の東北の星とのつながりを描いた「星よりも、遠くへ」の第二章となる、プラネタリウム版ドキュメンタリー作品 ■定員=各80人(先着順) ■申込=不要 ※当日午前9時から会場で整理券を配布

#### ◆ギャラク de リトミック(7日制)

■日程=10月1日・15日・29日、11月12日・26日、12月10日・24日、いずれも金曜日 ■時間等=▷3～11カ月の子どもと保護

者(14組)…午前9時20分～10時 ▷1歳の子どもの保護者(13組)…10時20分～11時 ▷2・3歳の子どもの保護者(13組)…11時20分～正午 ※いずれも8月29日から先着順 ■内容=リトミック(音楽に合わせて楽器を鳴らしたり、体を動かしたりすること)を楽しむ ■費用=5,250円 ■申込=電話

—いずれも—

■場・申・問先=ギャラクシティ ☎5242-8161

### 子ども飼育員体験

■日時=9月23日(祝)、午前10時～正午/午後1時30分～3時30分 ■対象=小学4～6年生 ■内容=コース(哺乳類/昆虫/魚)を選び、生きものの飼育を体験する ■定員=各2人(抽選) ■費用=500円 ※別途入園料が必要 ■申込=全員の住所・氏名(フリガナ)・年齢(学年)・電話番号、希望コース(第2希望まで)、希望時間、「子ども飼育員体験」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=9月2日(水)必着 ■場・申・問先=生物園 〒121-0064保木間2-17-1 ☎3884-5577



▲エサやりなどを体験しよう!

## 9月は自殺対策強化月間

■問先=こころといのち支援係

☎3880-5432

気づく

つながる

いのちを守る

区では平成20年10月から、「生きる支援」として自殺対策に取り組んでいます。周りの方で下記の項目に当てはまる方はいませんか? 自分では気づかず、相談することができないこともあります。

### 周囲が気づく

- 表情が暗い、元気がない
- すぐ涙ぐむようになった
- 体調不良の訴えが多い
- 遅刻・早退・欠勤が増える
- イライラしている、落ち着きがない
- 飲酒量が増える など

周りの方が気づいたら、声をかけ心配していることを伝えましょう。まずは、話を聞き、相談できる窓口があることを伝えてください。話すことで、本人のこころが軽くなり、問題を客観的に見ることができるようになります。

### 自分で気づく

- 寝つきが悪い、夜中に目が覚めるなどの不眠症状が2週間以上続いている
- 気分が落ち込む
- 集中できない
- 物事を悪い方へ考える
- 食欲低下
- もうどうにもならないと思う

ストレスや不安が高まって、こころや体の不調につながっている場合があります。まずは自分の異変に気づきましょう。



一人で抱え込まないで、相談してください。

#### ◆あだちこころといのちの相談窓口一覧

区では、「保健センター」や「くらしとしごとの相談センター」など、様々な場所で生活やこころの相談を受け付けています。区のホームページでは、相談内容の分野別に、区や都の相談窓口をご紹介しますので、ぜひご利用ください。



#### ◆LINE・電話相談「相談ほっとLINE@東京」

■相談時間=午後3時～11時 ※10時30分受け付け終了 ■問先=(都)健康推進課

☎5320-4310



#### ◆つらい気持ちを電話で話してください

▷よりよいホットライン(年中無休、24時間)

☎0120-279-338

▷(都)自殺相談ダイヤル こころといのちのほっとライン(年中無休、正午～午前5時30分(9月16日(木)～20日(祝)は24時間) ☎0570-087478

#### ◆新型コロナウイルス感染症対策支援情報ナビ

感染症に限らず、困りごとに対する様々な支援策を探せます。また、「こころのストレス度チェック」で自分のこころの状態を確認しましょう。



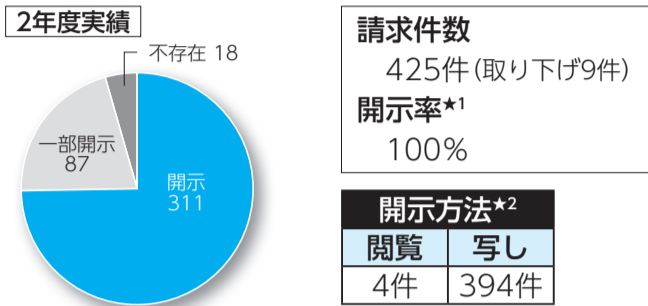
# 「情報公開制度・個人情報保護制度」2年度運用状況

■問先 = 区政情報課 情報公開担当 ☎3880-5225

区では、皆さんの生活に関わる様々な情報を取り扱っています。その基本的なルールとして、公正で透明な区政を実現する「情報公開制度」とプライバシーなどの個人の権利利益を守る「個人情報保護制度」があります。くわしくは区のホームページをご覧ください。

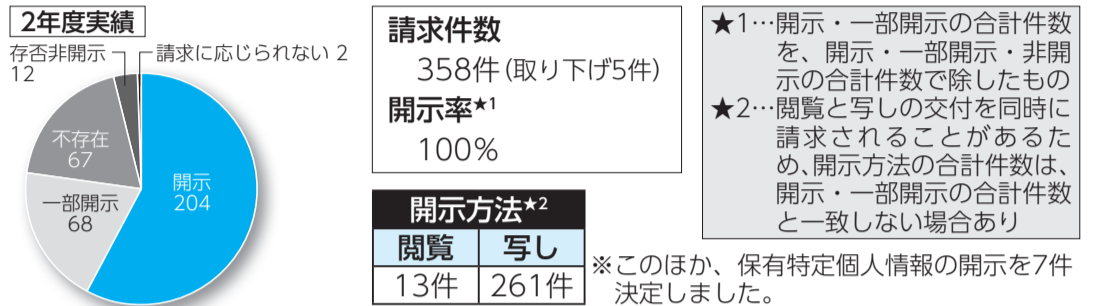
## ◆情報公開制度

■主な請求内容 = 工事契約に関する情報/業務委託に関する情報 ※区が財政支出などをする団体(公社など)は、各団体が独自に情報を公開しています。



## ◆個人情報保護制度

■主な請求内容 = 住民票交付申請書/診療報酬明細書 ※区では、個人情報の「目的外利用」および「外部提供」を原則禁止とすることや、個人情報を取り扱う業務を委託する際、「情報公開・個人情報保護審議会」の意見を聴くなど、適正な取り扱いのルールを定めています。



## ◆不服申立て

両制度にかかわる不服申立てについて、「情報公開・個人情報保護等審査会」から区長への答申は0件でした。

## ◆個人情報を含む区の文書の廃棄について

少量のものは、職場で随時シュレッダーなどにより断裁処分しています。保存年限が終了したものや大量のものは、業者に委託して年度初めや月ごとなど定期的に溶解処分し、古紙再生原料としてリサイクルされます。個人情報の取り扱いについては、職員・委託業者への指導を徹底し、秘密保持に努めています。 ■問先 = 総務課 文書係 ☎3880-6146



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。

## 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 = 8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9月20日(祝)、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				
2 モデル撮影で学ぶ! 人物写真の一眼撮影のコツ(2日制)	10/3(日)・16(土) 午後2時～3時30分	10人	1,600円	
3 オンライン講座 基礎からはじめたい人のための韓国語講座(23日制) ◆ハングルが読める16歳以上の方	10/5～4年3/29の毎週火曜日(11/23,12/28,4年1/4を除く) 午後1時30分～3時	20人	16,230円	
4 オンライン講座 基礎からはじめたい人のための中国語講座(23日制) ◆ピンインが読める16歳以上の方	10/6～4年3/30の毎週水曜日(11/3,12/29,4年2/23を除く) 午後7時～8時30分	20人	15,790円	
5 シニアによるシニアのためのタブレットの使い方教室(4日制) ◆おおむね60歳以上の方	10/15(金)・22(金)・29(金)・11/4(木) 午後1時～4時	10人	7,600円	
6 オンライン講座 英語が話せなくても大丈夫! 実践英語入門(21日制) ◆中学校卒業程度の英語力がある16歳以上の方	10/15～4年3/18の毎週金曜日(12/31,4年2/11を除く) 午後7時～8時30分	25人	19,748円	事前 先着
7 オンラインセミナー開催のためのZoom入門 ◆Zoomの使用経験者	10/16(土) 午後1時30分～3時	4人	無料	
8  野菜をめぐる新しい農業「植物工場」見学会	10/19(火) 午後1時30分～3時30分 ※場所は千葉大学 柏の葉キャンパス 環境健康フィールド科学センター(千葉県柏市の葉)	15人	2,210円(交通費は実費)	
9 古建築を楽しむための基礎知識	10/24(日) 午後2時～3時30分	45人	800円	
10 ガーデニングボランティア養成講座(3日制)	10/29(金)・11/12(金)・26(金) 午前10時～正午	6人	30円	
11 70歳までの就労会社と働く側 双方の心構え	10/29(金) 午後3時～5時	30人	700円	
12  徳川家康研究の最前線「東照神君」の実像(3日制)	10/1(金)・15(金)・29(金) 午後2時～4時	50人	1,500円	9/17必着
13 ★幕末の足立と桜田門外の変・徳川埋蔵金・新選組(3日制)	10/2(土)・23(土)・31(日) 午後2時～4時	50人	1,500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～5時)				

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 子どもの夢をかなえる教育資金セミナー ◆高校生の保護者	9/4(土) 午後1時30分～3時	15人	無料	事前 先着

## 「絆のあんしんネットワーク」とは?



地域の方々が、お互いに少しずつ「ちから」を出し合い、無理のない範囲で助け合って生きていく「緩やかなつながり」のことです。いくつになっても笑顔があふれる「お互いさまのまち」を築いていきましょう。 ■問先 = 絆づくり事業調整担当 ☎3880-5184



講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
<b>伊興地域学習センター</b> 〒121-0823 伊興2-4-22 ☎3857-6537				
1 就寝前の整え時間 ストレッチポール(3日制)	9/10(金)・17(金)・24(金) 午後7時～8時	20人	1,680円	事前 先着
2 夜に楽しむじっくりヨガ	9/14(火) 午後7時～8時	16人	590円	
3 親子でのびのび体操 ◆2・3歳の子どもと保護者	9/19(日) 午前10時30分～11時30分	10組 (3人1組の場合 は900円)	600円	
4 こどもクラシックバレエ サークル体験A～C(2日制) ◆A:3歳～小学1年生 ◆B:小学2～6年生 ◆C:中学生～18歳の方	9/20(祝)・27(月) A:午後4時30分～5時30分 B:午後5時30分～6時30分 C:午後6時30分～8時	各 10人	20円	
5 はじめての太極拳(11日制)	10/5～12/21の毎週火曜日 (11/23を除く) 午前9時15分～10時30分	20人	4,950円	
6 筋膜リリース&スタンディング ピラティス体験会	10/5(火) 午後7時～8時	25人	580円	
7 シェイプアップ エクササイズ(11日制)	10/6～12/22の毎週水曜日 (11/3を除く) 午前10時～11時30分	55人	5,170円	
8 ストレッチポールで リラクセス(5日制)	10/7～12/2の第1・3木曜日 午後1時15分～2時15分	20人	2,800円	
9 子どもの力を伸ばす バルシューレA・B(12日制) ◆A:4歳～就学前の子ども ◆B:小学1～3年生	10/7～12/23の毎週木曜日 A:午後3時45分～4時35分 B:午後4時50分～5時40分	各 10人	7,320円	
<b>梅田地域学習センター</b> 〒123-0851 梅田7-33-1(エル・ソフィア内) ☎3880-5322				
1 梅田寄席 (柳家我太楼・林家たけ平) ◆小学生以上の方	9/2(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	9/18(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 オリジナル石けんづくり ◆小学生	9/20(祝) 午前10時～10時45分	15人	100円	
4 キッズバレーボール 「初心者クラス」(4日制) ◆小学生	10/6～27の毎週水曜日 午後4時～5時30分	25人	1,800円	
5 はじめての韓国語 ハングル読み書き(10日制) ◆16歳以上の初心者	10/6～12/22の毎週水曜日 (10/27、11/3を除く) 午後5時50分～6時50分	20人	9,550円	
6 すぐに使える韓国語会話 初級(10日制) ◆ハングルの発音、簡単な 挨拶ができる16歳以上の方	10/6～12/22の毎週水曜日 (10/27、11/3を除く) 午後7時～8時	20人	10,540円	
7 気功(10日制)	10/8～12/24の毎週金曜日 (10/22、11/12を除く) 午前10時～11時	35人	5,000円	
8 Lコンサート 保坂修平 秋のジャズピアノコンサート ◆どなたでも	10/9(土) 午後7時～8時30分	80人	1,000円	
9 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	10/12(火) 午前10時30分～11時30分	10組	1,510円	
10 ぴよぴよ教室 「体操&読みがたり」 ◆6カ月～1歳4カ月の子どもと保護者	10/13(水)・27(水) 午前10時～11時15分	各 15組	1回 900円	
<b>興本地域学習センター</b> 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370				
1 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歳の子どもと保護者	9/12(日)・26(日) 午前10時30分～11時30分	5組	1,800円	事前 先着
2 ハンディキャップヨガ体験 ◆体に不自由を感じている 小学生以上の方	9/18(土) 午前10時45分～正午	10人	1,000円	
3 アツキョライブコンサート in 興本 ◆どなたでも	9/20(祝) 午後1時30分～2時30分	30人	無料	
4 プロが教えるバイオリン はじめて体験教室A・B ◆A:小学生 ◆B:16歳以上の方	9/25(土) A:午後5時～5時30分 B:午後6時～6時30分	各 6人	550円	
5 気軽に始められる はじめて の三味線教室(6日制)	9/30～11/4の毎週木曜日 午後6時～7時15分	8人	8,380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</b> 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370					
6 はじめての太極拳教室 (12日制)	10/1～12/24の毎週金曜日 (11/12を除く) 午後1時30分～3時	15人	5,400円	事前 先着	
7 パパの抱っこでHappy! 子育てベビードダンス ◆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	10/3(日) 午前10時～11時30分	5組	900円		
8 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歳の子どもと保護者	10/3(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		
9 大人のための クラシックバレエ教室 「初級編」(4日制)	10/3～24の毎週日曜日 午後6時45分～7時45分	15人	3,560円		
10 英語大好キッズになろう! 「幼児編」A・B(6日制) ◆A:1歳6カ月以下の子どもと保護者 ◆B:1歳7カ月～3歳の子どもと保護者	10/4・25、11/8・22・29、12/6 いずれも月曜日 A:午前10時～10時50分 B:午前11時10分～正午	各 12組	4,860円		
11 親子トランポリン(7日制) ◆2歳～就学前の子どもと保護者	10/5～11/16の毎週火曜日 午後3時30分～4時30分	15組	6,090円		
12 子連れOK ヨガ&シェイプ アップトレーニング	10/7～28の毎週木曜日 午前10時～11時15分	各 10人	1回 890円		
13 ちょっと慣れてきた太極拳 (4日制)	10/7～28の毎週木曜日 午前10時30分～正午	20人	2,800円		
14 みんなで楽しく 子どもクラシックバレエ教室 A・B(12日制) ◆A:3歳～就学前の子ども ◆B:小学生	10/7～12/23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	10,680円		
15 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)	10/13(水)・27(水) 午前10時～11時	10人	1,780円		
16 夜のアロマセラピー 癒やし のセルフハンドマッサージ	10/17(日) 午後6時～7時30分	10人	1,550円		
<b>江北地域学習センター</b> 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522					
1 将棋サロン ◆小学生以上の経験者	9/3(金)・17(金) 午後0時30分～4時30分	各 9人	1回 200円		当日
2 飲まない かけない 吸わない 健康マージャンサロン ◆上がり役の分かる16歳以上の方	9/3～24の毎週金曜日 午後5時30分～9時	各 16人	1回 200円		
3 ミュージックベル ミニコンサート ◆どなたでも	9/4(土) 午前10時30分～11時	15人	無料		
4 強者歓迎 江北囲碁道場 ◆小学生以上の経験者	9/4(土)・18(土) 午後1時～2時30分	各 9人	無料		
5 ビーズアクセサリ 手づくりサロン ◆小学生以上の方 (小学1～3年生は保護者同伴)	9/10(金)・24(金) 午後3時～7時	各 6人	1個 300円		
6 フルートミニコンサート ◆どなたでも	9/11(土) 午前10時30分～11時	15人	無料		
7 ミュージックベル体験サロン ◆どなたでも	9/11(土) 午後2時～3時	10人	無料		
8 はじいて遊ぼう おはじきサッカー体験会 ◆どなたでも	9/12(日)・27(月) 午後3時～4時30分	各 4人	無料		
9 みんな集まれ! 楽しく歌おう 懐メロと童謡サロン	9/13(月)・27(月) 午後1時30分～3時	各 14人	1回 550円		
10 自然を調べる 親子ウォーキング ◆小学生と保護者	9/23(祝) 午前9時30分～11時30分	5組	無料		
11 江北おもちゃの病院 ◆どなたでも (小学3年生以下の方は保護者同伴) ※3時30分受け付け終了	9/23(祝) 午後1時～4時	なし	無料 (場合により 一部負担あり)		
12 ガーデニングサロン in 江北 ◆どなたでも (小学3年生以下の方は保護者同伴)	10/14(木)・28(木) 午前10時～11時	各 10人	無料		

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
<b>佐野地域学習センター</b> 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273				
1 囲碁・将棋ひろば ◆小学生以上の方	9/5(日)・12(日) 午前9時～正午	各 10人	1回 200円 (小学生は初回・ 更新時のみ100円)	<b>当日</b>
2 からだ 身体と頭のやさしい体操 ◆おおむね65歳以上の方	9/15(水) 午前10時～11時30分	16人	400円	<b>事前</b> 先着
3 心と体の不調に役立つ 薬膳食材を学ぶ	9/18(土) 午前10時30分～正午	12人	1,000円	
4 親子トランポリン(4日制) ◆2歳～就学前の子どもと保護者	9/27～10/25の毎週月曜日 (10/11を除く) 午後3時30分～4時30分	12組	3,480円	
5 小学生トランポリン (4日制) ◆小学生	9/27～10/25の毎週月曜日 (10/11を除く) 午後4時40分～5時40分	24人	1,520円	
6 初級者向けウクレレ (5日制) ◆Cのコードが弾ける方	10/9～12/11の第2・4土曜日 午後3時30分～5時	8人	2,750円	
7 イスに座ったまま踊る お昼のゆったりフラダンス (4日制) ◆16歳以上の女性	10/14～11/25の第2・4木曜日 午後1時30分～2時30分	12人	2,240円	
<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	9/7(火)・14(火)・28(火) 午前11時15分～午後0時15分	各 10人	1回 810円	<b>事前</b> 先着
2 鹿浜スポーツクラブ ズンパレッシン	9/27(月) 午前10時30分～11時30分	20人	810円	
3 ペルビックストレッチ (6日制)	10/1～11/5の毎週金曜日 午前10時30分～11時30分	20人	4,860円	
4 文教大学リレー講座 決算書の見方・読み方入門	10/2(土) 午後1時30分～3時	25人	無料	
5 鹿浜うたごえサロン	10/6(水)・16(土) 午後1時30分～3時30分	各 20人	1回 400円	
6 抱っこで親子ベビードダンス (4日制) ◆3カ月～1歳6カ月の子どもの保護者	10/8～29の毎週金曜日 午前10時30分～11時30分	10組	3,280円	
7 バランス能力アップ きょうトランポリン(6日制) ◆5歳～小学生	10/20～12/1の毎週水曜日 (11/3を除く) 午後3時30分～4時30分 午後4時40分～5時40分	各 12人	2,280円	
8 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カ月の子どもの保護者 ◆B:1歳7カ月～3歳の子どもの保護者	10/24(日) A:午前10時～10時45分 B:午前11時～11時45分	各 10組	990円	
<b>新田地域学習センター</b> 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931				
1 新田うたごえひろば ◆どなたでも	9/18(土) 午後1時～2時30分	30人	200円	<b>当日</b>
2 上野・谷中歴史散策ツアー	9/24(金) 午前9時30分～正午	16人	300円 (交通費は実費)	<b>事前</b> 先着
3 心身のバランスを整える オリジナルアロマコロンづくり	9/24(金) 午前10時～11時30分	15人	1,470円	
4 ポーセラーツ体験 オリジナル 食器を作りましょう	9/27(月) 午前10時～正午	10人	3,300円	
5 カラーサンドで作る おしゃれなグリーン アレンジメント	9/28(火) 午前10時30分～正午	10人	3,650円	
6 気楽にのびのびヨガ(3日制) ◆16歳以上の女性	10/6(水)・13(水)・20(水) 午後7時～8時	20人	1,845円	
7 気楽にすっきり朝ヨガ(2日制) ◆16歳以上の女性	10/12(火)・26(火) 午前10時30分～11時30分	20人	1,230円	
8 ちびっこ体操(5日制) ◆4歳～就学前の子ども	10/13～12/8の第2・4水曜日 午後3時30分～4時30分	20人	2,250円	
9 こども体操(5日制) ◆小学生	10/13～12/8の第2・4水曜日 午後4時40分～5時40分	20人	2,250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 中小企業診断士が教えます! 副業のいろは	9/18(土) 午後2時～3時30分	30人	500円	<b>事前</b> 先着
2 フェルデンクライスメソッド 心を柔軟にする体のレッスン (12日制)	9/20～12/27の毎週月曜日 (9/27,10/11,12/13を除く) 午後6時40分～7時50分	30人	12,000円	
3 心も体もポカポカ リラックスヨガ(8日制)	10/1～12/24の毎週金曜日 (10/15・22,11/19・ 26,12/17を除く) 午後1時～2時	25人	5,280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				
4 ちびっこ体操 体験会 ◆3歳～就学前の子ども	10/4(月) 午後3時30分～4時30分	15人	660円	<b>事前</b> 先着
5 ニコニコサロン [五感リトミック]A・B(2日制) ◆A:1～2歳6カ月の子どもの保護者 ◆B:2カ月～1歳未満の子どもの保護者	10/15(金)・29(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	
6 ちびっこ体操(8日制) ◆3歳～就学前の子ども	10/18～12/6の毎週月曜日 午後3時30分～4時30分	15人	5,280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 ママのハッピーボディ メイク(8日制) ◆5カ月～1歳の子どもの母親	10/4～12/6の毎週月曜日 (10/11,11/8を除く) 午前10時30分～11時30分	20組	5,760円	<b>事前</b> 先着
2 目覚める脳と体 フェルデン クライスメソッド(9日制)	10/6～12/22の毎週水曜日 (10/27,11/24,12/15を除く) 午後3時30分～4時40分	16人	9,000円	
3 パパママサロンで指先遊び 木のブロック体験 ◆就学前の子どもと保護者	10/8(金) 午前10時30分～11時30分	4組	100円	
4 基礎から学ぶ空手教室 (4日制) ◆5歳～小学生	10/8～29の毎週金曜日 午後7時～8時	20人	1,640円	
5 韓国語入門編 第5期 (10日制) ◆ハングルが読める16歳以上の方	10/9～12/18の毎週土曜日 (11/6を除く) 午前10時～11時	16人	7,500円	
6 中国語入門編 第1期 (9日制) ◆中国語を習ったことがない 16歳以上の方	10/9～12/25の毎週土曜日 (10/30,11/6・27を除く) 午後5時30分～6時30分	10人	6,750円	
7 お家でできる筋力UP エクササイズ(6日制)	10/13～12/22の第2・4水曜日 午後1時～2時30分	25人	3,660円	
8 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	10/16(土)・23(土)・30(土) 午後1時30分～4時	7人	3,240円	
<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 (3日制)	9/2(木)・16(木)・30(木) 午後3時30分～4時30分	20人	1,980円	<b>事前</b> 先着
2 子ども支援NPO職員に聞く 不登校の子への接し方 ◆18歳以上の方	10/3(日) 午前10時～11時30分	20人	500円	
3 藝大生が奏でる秋の ワンコインコンサート ◆小学生以上の方	10/17(日) 午後1時30分～2時30分	30人	500円	
4 みんな知ってる? 野菜の ヒミツ! おいしく楽しく、 Let's ベジライフ ◆区内在住・在勤・在学の方	11/20(土) 午後1時～2時30分	30人	300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)	9/3(金)・17(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	<b>当日</b>
2 朝スッキリヨガ	9/11(土)・25(土) 午前10時～11時15分	各 20人	1回 550円	<b>事前</b> 先着
3 わくわくサイエンス教室 [いろいろなしゃぼん玉を作ろう] ◆小学生	9/25(土) 午後2時～3時30分	10人	100円	
4 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	10/6(水)・20(水) 午前10時～11時	各 8組	1回 850円	
5 親子で楽しむヨガ ◆7カ月～2歳の子どもの母親	10/11(月)・25(月) 午前11時10分～正午	各 10組	1回 650円	
6 キッズもビギナーも とねりガーデニング・クラス 「景色を作る中庭作業」 ◆4歳以上の方 (小学生以下の方は保護者同伴)	10/17(日) 午前10時～正午	12人	800円	
<b>花畑地域学習センター</b> 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618				
1 ポールを使い簡単 ノルディック ウォーキングで花畑散歩	9/3～24の毎週金曜日 午前10時～11時30分	各 8人	1回 220円 (用具レンタルの方 は別途280円)	<b>当日</b> 用

広告

雨漏検査!! 原因をピンポイント解明! 見積無料

検査・修繕

03-5876-5801

株式会社サーベイ 東京都葛飾区立石 7-31-7

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 ユーモア川柳	9/12(日) 午後1時30分～4時	20人	800円	<b>当日</b>	
3 お腹元気体操 ◆4歳～小学生と保護者	9/18(土) 午前10時30分～11時15分	5組	無料	<b>事前</b> 先着	
4 親子で楽しむキャンプ講座 ◆4歳～小学生と保護者	9/26(日) 午前10時～正午	10組	1,000円		
5 大人からはじめる クラシックバレエ教室(4日制) ◆16歳以上の女性	10/2～23の毎週土曜日 午前10時30分～11時30分	10人	3,560円		
6 プラモデル製作会 (ブックトーク付き) ◆小学3～6年生と保護者	10/3(日) 午後1時～4時	6組	1,540円		
7 幼児向け 感性を刺激する 楽しい工作&絵画教室(4日制) ◆3歳～就学前の子ども	10/7～28の毎週木曜日 午後3時30分～4時30分	15人	1,820円		
8 小学生向け 創作をのびのび 楽しむ絵画造形美術教室(4日制) ◆小学生	10/7～28の毎週木曜日 午後4時30分～5時30分	15人	1,820円		
9 字が綺麗になる ペン字書道教室(2日制)	10/7(木)・21(木) 午後7時30分～8時30分	15人	1,180円		
<b>保塚地域学習センター</b> 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502					
1 乗ってわくわく 親子で できるバランスボール体操 ◆2～4歳の子どもと保護者	9/19(日)、10/3(日) 午前10時30分～11時30分	各 8組	1回 600円		<b>事前</b> 先着
2 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	9/21(火) 午後1時10分～1時50分	9組	580円		
3 親子でドレミファ リトミック ◆1・2歳の子どもと保護者	9/21(火) 午後2時10分～2時50分	9組	600円		
4 子ども同伴可 ピラティス&ウェイトレ	9/25(土)、10/13(水) 午前10時45分～11時45分	各 12人	1回 630円		
5 みんなの囲碁ひろば ◆おおむね小学生以上の方	9/25(土) 午後1時30分～3時	8人	無料		
6 ストレッチボール講座 ゆがみ改善ストレッチ (10日制)	9/27～12/6の毎週月曜日 (10/11を除く) 午後1時30分～2時45分	12人	5,600円	<b>事前</b> 先着	
7 体質・性格診断でわかる 私のためのアロマ香水作り	9/29(水) 午後1時30分～3時	10人	1,590円		
8 親子で楽しい 幼児あそび サークル体験(3日制) ◆あんよができる1歳6カ月 ～3歳の子どもと保護者	10/7(木)・21(木)、11/4(木) 午前10時～11時15分	10組	700円		
9 パパやママと楽しく 運動あそび ◆2～4歳の子どもと保護者	10/9(土) 午前10時30分～11時30分	10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 ※学校などの利用により使用できない日時あり。くわしくはお問い合わせください。					
1 はじめて平泳ぎ 火・金曜日A・B(8日制) ◆クロールで25m以上泳げる小学生	A:10/5～12/7の毎週火曜日 (10/19、11/23を除く) 午後4時30分～5時20分 B:10/8～12/3の毎週金曜日 (10/22を除く) 午後6時30分～7時20分	A:16人 B:8人	6,600円	<b>9/10必着</b>	

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
<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 ※学校などの利用により使用できない日時あり。くわしくはお問い合わせください。				
2 たのしい水泳(8日制) ◆就学前の5・6歳の子ども	10/7～12/2の毎週木曜日 (10/21を除く) 午後4時30分～5時20分	16人	6,600円	<b>9/10必着</b>
3 はじめてクロール 木・金曜日A・B(8日制) ◆小学生	A:10/7～12/2の毎週木曜日 (10/21を除く) 午後6時30分～7時20分 B:10/8～12/3の毎週金曜日 (10/22を除く) 午後4時30分～5時20分	A:16人 B:8人	6,600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 フィットネス・フラ (11日制)	10/6～12/22の毎週水曜日 (11/3を除く) 午後3時40分～4時50分	19人	6,160円	<b>事前</b> 先着
2 ひめトレプラス(7日制) ◆16歳以上の女性	10/25～12/13の毎週月曜日 (11/15を除く) 午後1時30分～2時30分	19人	3,920円	
<b>総合スポーツセンター</b> 〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211				
1 姿勢改善ストレッチポール (10日制)	9/28～12/14の毎週火曜日 (10/19、11/23を除く) 午後1時15分～2時15分	24人	5,600円	<b>事前</b> 先着
2 フィットネス・フラ (8日制)	10/4～12/20の毎週月曜日 (10/11・18、11/8、12/13を除く) 午前10時～11時	30人	4,480円	
3 お気軽体操(8日制) ◆おおむね60歳以上の方	10/4～12/20の毎週月曜日 (10/11・18、11/8、12/13を除く) 午前10時～11時10分	25人	4,480円	
4 月曜ヨガ(8日制)	10/4～12/20の毎週月曜日 (10/11・18、11/8、12/13を除く) 午後7時～8時	25人	4,480円	
5 卓球教室 初級・中級 (9日制) ◆初級:16歳以上の初心者 ◆中級:フォア・バック・ ツッツキのラリーを各50本 以上できる16歳以上の方	10/5～12/14の毎週火曜日 (10/19、11/23を除く) 午後3時30分～5時30分	各 20人	8,370円	
6 トリム体操(10日制) ◆おおむね50歳以上の方	10/6～12/15の毎週水曜日 (11/3を除く) 午前10時～11時30分	30人	5,600円	
7 親子トランポリン(8日制) ◆2歳～就学前の子どもと保護者	10/6～12/1の毎週水曜日 (11/3を除く) 午前10時30分～11時30分	15組	6,160円	
8 ヘルシーエクササイズ (11日制)	10/8～12/17の毎週金曜日 午後2時～3時30分	30人	6,160円	
<b>平野運動場</b> 〒121-0076 平野2-12-1 ☎3883-8079				
1 いきいきウォーキング ◆おおむね60歳以上の方	9/10(金)・24(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

**福祉葬** 二対応致します

**無料** ご相談・お見積り

孝行舎

新プラン

## 区民のお葬式

式なしの火葬のみ 通夜がない1日のお葬式

### 火葬式プラン 1日葬プラン

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

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。

### 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回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

## 医療機関が混み合う前に 健診を受けましょう!

◆10月からは医療機関も混み合います。  
◆早めに健診を受けましょう!

※令和2年度に足立区立小学校6年生の皆さん、足立区立中学校3年生の皆さんから標語を募集しました。この広告で優秀作品に選ばれた標語を順次掲載いたします。

メタボ先生

令和2年度「特定健診受診勧奨の標語キャンペーン」優秀作品

### 健診を受けて見えるのは 家族の笑顔

西伊興小学校6年 久田 健斗

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)

区を訪れた4人のオランダの選手が東京2020大会に出場予定。皆さん、応援をお願いします！

# パラアスリートを応援しよう！



8月24日に東京2020パラリンピックが開幕！ 区では、東京2020大会を契機に共生社会をめざすため、2017年から「オランダ連携事業\*」を開始。今号では、事業をきっかけに区を訪れたパラアスリートにちなんだ3競技を紹介します。■問先=報道広報課 広報係 ☎3880-5815  
 \*…共生社会の先進国であるオランダと連携し、誰もが積極的に地域参加できる社会の実現をめざす事業



▲オランダ連携事業をまとめた動画はコチラ



## 卓球

東京2020大会出場決定！

ケリー・ファン・ゾン選手  
 リオデジャネイロ2016大会  
 金メダリスト



### ●クラス分け

肢体不自由(車いすまたは立位)と知的障がいにより大別され、試合は障がいの程度に応じて11クラス(女子は一部合同)に分かれて戦う。

### ●オリンピックとの違い

選手は障がいに応じて車いすや義足、杖などを使ったり、ラケットを口でくわえたりして競技に臨む。



オリンピックより先に正式競技に！

卓球は、パラリンピックではローマ1960大会から継続して実施されているが、オリンピックではソウル1988大会から正式競技になった。



## 車いすバスケットボール

東京2020大会出場決定！

ポー・クラメル選手(左)  
 マリスカ・バイエル選手(右)  
 リオデジャネイロ2016大会 銅メダリスト



### ●クラス分け

障がいの程度に応じて、各選手を1.0~4.5点まで0.5点刻みで8クラスに分け、コート上の5選手の合計点を14.0点以内で構成する。

### ●オリンピックとの違い

ダブルドリブルは適用されないが、ボールを持ったまま車輪を操作できるのは連続2回までというルールがある。

### 圧倒される「テイルティング」の技！

選手は試合中に車いすから立ち上がることを禁止されているため、車いすの片側の車輪を浮かせる「テイルティング」という技を駆使して少しでも高さを出す。



ゲルト・ヤン・スケップ選手  
 2018年ヨーロッパ選手権 銀メダリスト



東京2020大会出場決定！

マルレーネ・ヴァン・ガンセウィンケル選手  
 リオデジャネイロ2016大会 銅メダリスト

## 陸上競技



### ●クラス分け

障がいが多岐にわたるため、極力条件を揃えて公平にレースを行えるようにしている。そのため種目は多く、リオデジャネイロ2016大会では100mだけで30人の金メダリストが誕生した。

### ●オリンピックとの違い

視覚障がいの一部のクラスでは、目の代わりとなり、視覚から得られる情報を補うガイドランナーと走ることが認められている。



オリンピック選手を超える記録を樹立！

リオデジャネイロ2016大会の男子1,500mでは、視覚障がいクラスの上位4人の選手が、同大会のオリンピック金メダリストのタイムを上回った。

### パラ競技を楽しめる「スペシャルライフコート」

総合スポーツセンターにあるバリアフリー対応のスペシャルライフコートでは、月に2回程度パラスポーツやレクリエーション体験教室を開催。障がいの有無に関わらず、誰でも参加OKです。■問先=総合スポーツセンター



▲くわしくはコチラ

### 障がいのある方の運動・スポーツ相談窓口 「あだちスポーツコンシェルジュ」

一緒に運動できる仲間を作りたいなどのご要望にお応えします！

■対象=区内在住で障がいのある方と家族 ※申し込み方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。■問先=スポーツ振興課 スポーツコンシェルジュ担当



▲くわしくはコチラ

### 競技説明参考

東京2020パラリンピック競技大会  
 公式ウェブサイト



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

## 訪問マッサージ

訪問医療マッサージです！  
 マッサージ国家資格者が  
 医師の同意を元に施術  
 いたします。



医療保険  
 療養費  
 支給申請が  
 できます！

※申請については医師の同意が必要です。

サンキュー訪問マッサージ

☎0120-839-439

足立区西竹ノ塚1-17-22-2F (株)SHINY

庭木剪定 庭まわりの困りごとにも、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 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！※税別 10%引き +10%引き ※期限:令和3年9月30日まで

## この町のお抱え工務店

相談・見積 ¥0 地域密着 真心対応 豊富な経験と実績

リフォーム・リノベーション

雨もり 内外装 水廻り

新築 介護リフォーム



Toyodo HOUSE-SP 東洋堂ハウスSP

東京都知事許可(般-2)第144283号 東洋堂ハウスSP 検索

本社・足立支店 03-5849-3090

足立区東糺 1-24-13 東洋堂ハウスSP 第1ビル

北千住支店 03-6806-2981

足立区千住龍田町 10-9

## あだち広報に広告を掲載しませんか？

先着順で申し込みを受け付けています。申し込み方法や掲載料金など、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