

2021年(令和3年)

2月25日 第1849号

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

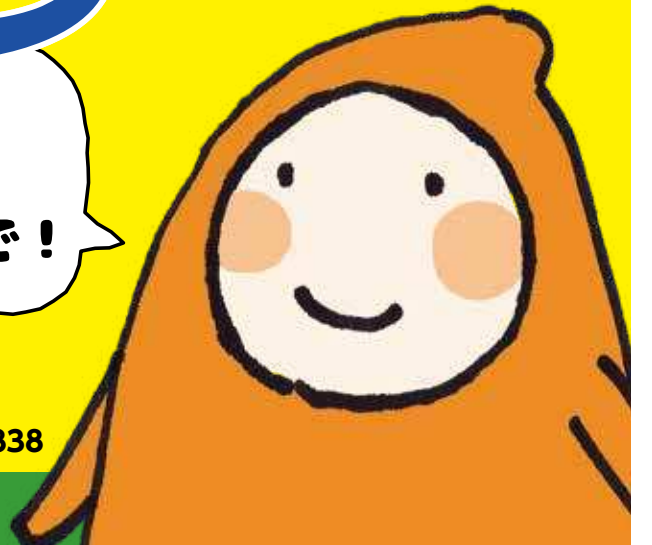
お問い合わせコールあだち ~気軽に聞けます! 区の情報~  
(毎日、午前8時~午後8時) ☎3880-0039 ☎3880-0041

# あだち ち 広報



## 治安改善で 不安減少!

足立区、  
ついに  
ここまで!



問先 (区)生活安全推進担当 ☎3880-5838

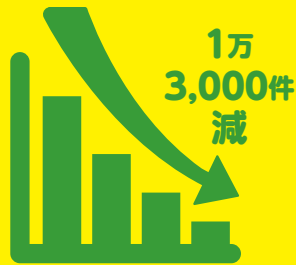
令和2年 刑法犯認知件数 3,693件! 2年連続、戦後最少を更新!

### 刑法犯認知件数の推移

Down!

8

平成13年  
(ピーク時)から  
削減



1万  
3,000件  
減

2

戦後最少だった  
昨年から、さらに  
削減

4,764件  
▼1Year  
3,693  
件

▲ビューティフル・ウィンドウズ運動  
推進キャラクター「ビュー坊」

### 刑法犯認知件数の23区比較

Best!

2

面積比で  
良い方から  
位



9

人口比で  
良い方から  
位



### 区民の体感治安(令和2年度世論調査)

Up!

61

治安が良いと  
感じる区民  
.6%



50Point  
増

約6倍  
刑法犯認知件数が  
最多だった平成13年の  
11.0%から  
約50ポイントアップ!  
※平成23年から調査方法を変更

区の取り組みや、  
世論調査の結果、  
最近の犯罪手口など、  
くわしくは2面へ

### 啓発放送を人気声優 高山みなみさんの

“声”でお届け!

特殊詐欺や自転車盗被害防止のため、  
防災行政無線や青パトでの呼びかけ  
音声などをご担当いただきます!

#### プロフィール

アニメ「名探偵コナン」や「忍たま  
乱太郎」で主役を務めるなど、  
数々の作品に出演する人気声優



子どものころの夢が警察官だったので、「声」で協力ができてうれしいです! 日常のどこに危険が潜んでいるか分かりません。注意を怠らず、不安なときは家族や友人、警察などに相談してくださいね。

3月開始

## 刑法犯認知件数が大幅減

## 区への取り組みはコレ!

### 犯罪防止

#### 青パトによるパトロール

24時間365日パトロールする車両(6台)と、地域の方が防犯活動で利用する車両(12台)で、皆さんの安全を守っています。24時間車両は来年度、地域車両は今年の3月にそれぞれ1台増車予定です。

来年度  
**20台体制**



### 自転車盗防止

#### ボイスセンサー「カンキ君」

人が通ると音声で鍵かけを呼びかけるボイスセンサーを、昨年7月から駐輪場などに10台設置したところ、盗難がゼロに。

現在は区内警察署に追加配布し、自転車盗だけでなく、特殊詐欺や万引き対策にも活用しています。



今年度  
**110台新設**

### 還付金詐欺防止

#### 携帯電話抑止装置

ATM付近でスマホなどを圏外にする携帯電話抑止装置を現在区内7カ所に設置。設置場所では還付金詐欺は発生しておらず、区内総数も99件(昨年から3割減)に減少しました。



今年度~来年度  
**14台増**

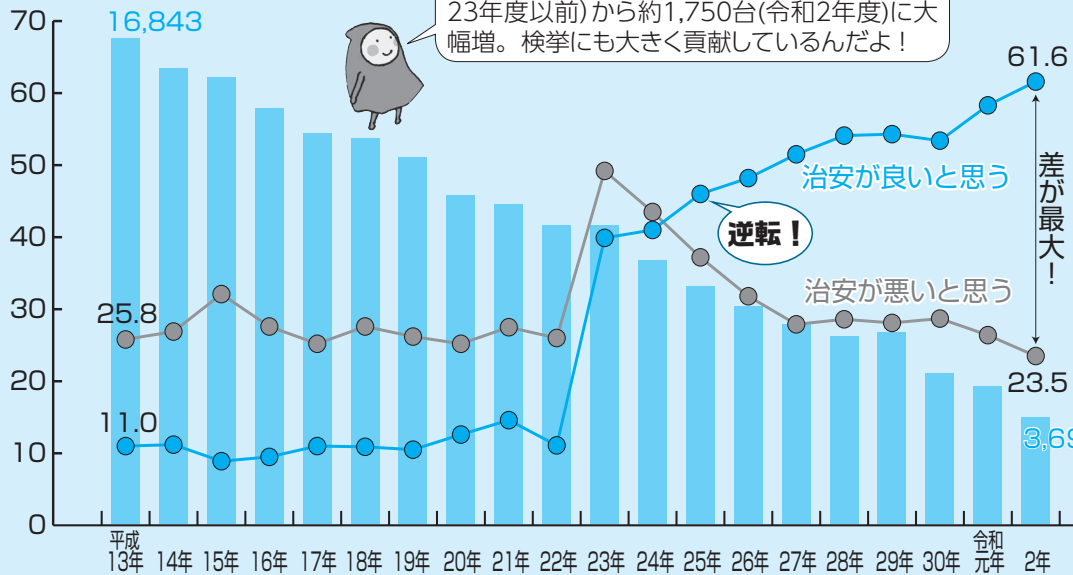
速報

## 体感治安も改善! (令和2年度世論調査)

刑法犯認知件数の減少に伴い、体感治安の数値も改善しています。件数が1万件を切った翌年の平成25年には「治安が良いと思う」が「悪いと思う」を上回り、以降も年々上昇しています。

また、「区に誇りを持っている」の数値も同様に推移しており、刑法犯認知件数や体感治安との相関がみられます。今後も、全区民に区を誇りに思ってもらえるように、治安の改善に全力で取り組みます。

体感治安(%)



刑法犯認知件数(件)

20,000

15,000

10,000

5,000

0

区内の防犯カメラ設置台数は約200台(平成23年度以前)から約1,750台(令和2年度)に大幅増。検挙にも大きく貢献しているんだよ!

※体感治安の調査は平成23年から調査方法を変更

### 区に誇りを持っている

大幅増

平成21年(調査開始) 令和2年

**34.8% ▶ 53.4%**

## 区内警察署に聞く!

## 最近の犯罪手口!

### もう始まった! 新型コロナウイルス ワクチン接種の予約金詐欺にご用心!

区の職員を装い「優先接種に予約金が必要」などと説明し、お金を騙し取る詐欺が都内で確認され始めています。区がワクチン接種でお金を要求することは絶対にありませんので、ご注意ください。

### ガス・電気事業者を装う点検強盗

事業者を装い、ドアが開いた瞬間に家に押し入る強盗で、最近では「事前連絡し訪問」「偽の身分証を所持」などのケースも発生しています。まずドアチェーンをかけて対応し、不審に感じたときは契約中の事業者などに電話確認しましょう。



### カードに切れ込みを入れて回収する特殊詐欺

「キャッシュカードが不正利用されている」などの理由で電話連絡のあとに訪問し、カードと暗証番号を回収する詐欺が増加しています。カードを切断しても、ICチップと磁気ストライプの両方を破壊しなければ使用できることがあるため、絶対に渡さないでください。自動通話録音機の設置も有効です。



### 自動通話録音機を無料で貸し出し

■対象=区内在住でおおむね65歳以上の方がいる世帯 ※申し込み方法など、くわしくはお問い合わせください。

この電話は自動録音されます



■問先=(区)生活安全推進担当 ☎3880-5838

### 放射線量の調査 (雨天時を除く、平日)

| 日付(2/1~15)       | 1    | 2 | 3    | 4    | 5    | 8    | 9    | 10   | 12   | 15 |
|------------------|------|---|------|------|------|------|------|------|------|----|
| 測定値(マイクロシーベルト/時) | 0.06 | — | 0.06 | 0.07 | 0.08 | 0.06 | 0.06 | 0.07 | 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





# 「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2月17日時点の情報のため、今後変更になる場合があります。最新情報は区のホームページをご覧ください。

- 感染拡大防止のため、一部施設は利用制限を行っています。また、区で実施するイベントなども一部内容変更などの対策を講じておりますが、状況により中止・延期になる場合があります。
- 講座・イベントなどに参加の際は、マスク着用をはじめとした咳エチケットや、ソーシャルディスタンスの確保などにご協力をお願いします。また、熱のある方や体調不良の方は、参加をご遠慮ください。

## 3月1日開始 ワクチン接種に関する電話相談

接種に関する相談や予約受付を行う「足立区コロナワクチン予約・相談ダイヤル」を3月1日から開設します。予約受付開始は3月下旬以降を予定しているため、当面は相談のみとなります。 ※予約受付開始日は、区のホームページやあだち広報でお知らせします。 ■ 問先=足立区コロナワクチン予約・相談ダイヤル(3月1日から毎日、午前8時～午後8時。今後、変更になる場合あり) ☎4335-4558

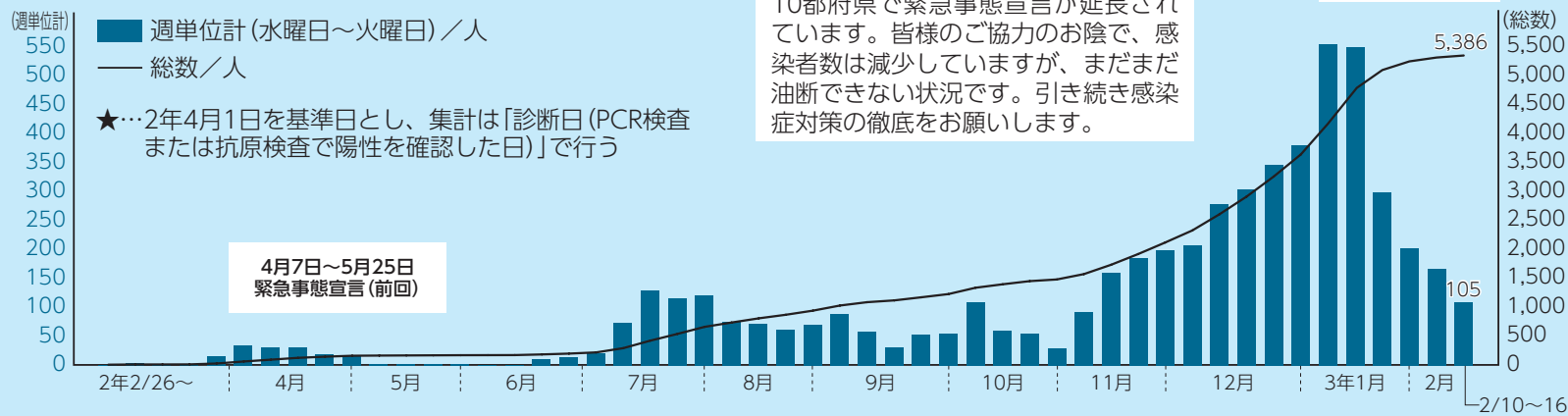
## 後期高齢者医療保険料の減免申請期限を延長

■ 対象=新型コロナウイルス感染症により主たる生計維持者が死亡・重篤な傷病を負った世帯/新型コロナウイルス感染症の影響により主たる生計維持者の収入が減少したなど、一定の基準を満たした世帯 ※減免額は所得によって異なります。期限など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■ 問先=高齢医療・年金課 資格収納係 ☎3880-6041

⚠ 予約には接種券に記載の予約受付番号が必要です。接種券は順次送付しますので、今しばらくお待ちください。

## 区内での感染者の発生状況(2月17日時点)

【週単位の感染者数および総数\*】



日中・夜間に関わらず、不要不急の外出は控えください。

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)。

## 郵送申し込み記入例

☒

切手 〒120-8510

足立区役所  
 ○○課  
 ○○係

(○○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。

○○講座 検索

## 子育て・教育

### 子ども予防接種週間(3月1日～7日)の3月7日(日)に予防接種外来を実施

■ 時間=午前10時～正午/午後1時～4時 ■ 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 ■ 申込=不要 ※当日直接会場へ ■ 場・問先=足立区医師会(当日時間内のみ) 中央本町3-4-4 ☎3840-2111  
 ■ 問先=(区)保健予防係 ☎3880-5892

## 健康・衛生

### 「もっと知ろう 猫のこと」パネル展示

■ 期間=3月10日～16日 ■ 場所=区役所1階区民ロビー ■ 展示内容=猫を飼う前や飼った後に気を付けることや「人と猫が幸せに暮らすヒント」などの紹介 ■ 申込=不要 ※当日直接会場へ ■ 問先=足立保健所 生活衛生課 庶務係 ☎3880-5375

## 福祉・高齢医療

### 若年性認知症 本人・家族交流会

■ 日時=3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=区内在住若

年性認知症と診断を受けた方と家族 ■ 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(2月26日から先着順) ■ 申込=電話/窓口 ■ 申・問先=地域包括ケア推進課 認知症施策推進担当 ☎3880-5885

## 暮らし・まちづくり

### 「消費生活問題調査研究グループ」パネル展示

■ 日時=3月1日(月)、午前11時～5日(金)、午後3時 ■ 場所=区役所1階区民ロビー ■ 展示内容=コロナ禍と私たちの暮らしとごみ/ゲノム編集操作食品について/悪質商法を未然に防ぐための啓発活動 ■ 申込=不要 ※当日直接会場へ ■ 問先=消費者センター ☎3880-5385

### 3月(予定)からマイナンバーカードの健康保険証利用が開始

■ 対象=マイナンバーカードを所持している方 ■ 申込=マイナポータルホームページ([https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou\\_top.html](https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html))から専用フォームに入力 ※医療機関や薬局によって利用開始時期が異なります。くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■ 申・問先=(区)国民健康保険課 資格賦課担当 ☎3880-5240 (区)高齢医療・年金課 資格収納係 ☎3880-6041

go.jp/html/hokenshoriyou\_top.html)から専用フォームに入力 ※医療機関や薬局によって利用開始時期が異なります。くわしくは区のホームページをご覧ください。

■ 申・問先=(区)国民健康保険課 資格賦課担当 ☎3880-5240 (区)高齢医療・年金課 資格収納係 ☎3880-6041

■ 問先=マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178

### 完了検査を受けない 建築工事は違反です

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

また3階以上の建物では、工事期間中の中間検査が必要です。手続き方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■ 問先=建築審査課 審査第一係・第二係 ☎3880-5276・7

暮らし・まちづくりは、4面に続きます

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



暮らし・まちづくりは、3面からの続きです

## 暮らし・まちづくり

### 選挙は様々な方法で投票が可能です

◆障がいなどのある方は郵便で投票ができます

■対象=表1のいずれかに当てはまり、自分で投票用紙に記入ができる方  
■内容=「郵便等投票証明書」

の交付を受けることで、郵便での投票が可能  
■申込=本人または代理人が表1のいずれかの手帳などを持参 ※確認後、申請書を配布。申請書の氏名は本人の直筆が必要。後日、「郵便等投票証明書」を交付。証明書交付までに1カ月以上かかる場合あり  
■申・問先=選挙管理委員会事務局 管理係

☎3880-5581

◆海外からの投票

■対象=区の選挙人名簿に登録されていて海外転出予定の方/海外に3カ月以上住所を有する方  
■内

容=在外選挙人名簿へ登録することにより、国政選挙(衆議院議員・参議院議員選挙)に限り投票が可能 ※登録方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。  
■問先=選挙管理委員会事務局 選挙係

☎3880-5531

### 足立区ごみ出しアプリのプッシュ通知機能停止

3月31日をもってiPhone版は「ごみ収集日」と「区からのお知らせ」が通知されなくなります。ご利用いただいている皆様には、ご迷惑をおかけし申し訳ありません。

プッシュ通知停止後も、地域の直近の収集日の表示など、そのほかの機能は従来通り使用できます。※Android版はプッシュ通知機能を含め、これまで通りすべて使用可  
■問先=ごみ減量推進課 事業調整係

☎3880-5301

### 「東六月町体験農園 プチテラス」利用者募集

■利用期間=3年4月~4年2月  
■場所=東六月町体験農園プチテラス(東六月町8) ※車での来園不可  
■内容=農業経験者による野菜の作付け指導や講習会を受けながら、

野菜作りを体験 ※作付けする野菜は指導者が中心となって決定。収穫した野菜は持ち帰り可。農作業に必要な道具の貸し出しあり  
■募集区画数=25区画(抽選) ※1区画24㎡  
■費用=3万8,000円(種苗費など)  
■申込=住所、氏名、年齢、電話番号、「体験農園」をハガキで送付  
■期限=3月12日(金)必着  
■申・問先=東六月町体験農園プチテラス運営協議会 〒121-0831 舎人1-11-20 ☎3897-9553  
■問先=(区)緑化推進係 ☎3880-5188

### 環境活動団体 オンライン講演会・交流会

■日時=3月17日(水)、午後5時30分~6時30分  
■対象=環境問題などSDGsに取り組んでいる個人・団体・企業など  
■内容=持続可能な社会の実現のため、環境活動に取り組む(一社)Think the Earthによる講演「団体・企業のSDGsへの取り組み」/区内団体・企業の環境活動事例紹介/チャットなどによる交流  
■定員=20人程度(2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へ入力  
■期限=3月10日(水)  
■申・問先=環境事業係 ☎3880-5860

### 休日接骨院当番所(3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      |
|-----|----------------------------------|-----------|
| 7日  | くまひげ整骨院(竹の塚1-32-1-102)           | 3860-6376 |
|     | 羽鳥整骨院(青井2-7-14)                  | 3840-3623 |
| 14日 | 金内接骨院(六木1-1-13)                  | 3629-8571 |
|     | ふくだ接骨院(西新井1-19-7)                | 3855-6848 |
| 20日 | 加藤接骨院(花畑6-23-8)                  | 3883-8525 |
|     | 森山接骨院(梅島2-3-16)                  | 3849-4747 |
| 21日 | 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 |
|     | ひいらぎ接骨院(西新井5-6-6 高橋ハイツ103)       | 3896-0770 |
| 28日 | あやせ駅前鍼灸接骨院(綾瀬3-6-6)              | 3629-3227 |
|     | 加藤接骨院(西新井4-37-13)                | 3857-9277 |

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

### 献血(3月分)

体調などの条件により、献血できない場合があります。

| 日程  | 場所                | 時間                        |
|-----|-------------------|---------------------------|
| 8日  | ライフ竹の塚(西伊興4-1-22) | 午前9時30分~11時45分/午後1時15分~4時 |
| 13日 | 竹ノ塚駅東口            | 午前10時~11時30分/午後1時~4時      |
| 24日 | 綾瀬警察署(谷中4-1-24)   | 午前9時30分~11時30分/午後1時~4時    |
| 27日 | 西新井駅西口            | 午前10時~正午/午後1時30分~4時       |
| 28日 | 青井駅 駅前広場          | 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

表1 郵便等投票の対象

| 手帳などの種類   | 障がいなどの種類                 | 障がいなどの程度  |
|-----------|--------------------------|-----------|
| 身体障害者手帳   | 両下肢/体幹/移動機能              | 1・2級      |
|           | 心臓/じん臓/呼吸器/ぼうこう/直腸/小腸    | 1・3級      |
|           | 免疫/肝臓                    | 1~3級      |
| 戦傷病者手帳    | 両下肢/体幹                   | 特別項症~第2項症 |
|           | 心臓/じん臓/呼吸器/ぼうこう/直腸/小腸/肝臓 | 特別項症~第3項症 |
| 介護保険被保険者証 | 要介護状態区分                  | 要介護5      |

※身体障害者手帳に「社会生活活動制限」の記載がある方を除く  
※表1に当てはまり、上肢障がい1級または視覚障がい1級の方は、代理人による投票制度があります。投票方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。



## 人材募集コーナー

■雇用開始日=5月1日 ※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。



### 区立保育園・認定こども園の非常勤職員

| 職種       | 勤務内容(例) | 勤務条件              | 報酬月額(予定)  | 期限     | 申・問先                       |
|----------|---------|-------------------|-----------|--------|----------------------------|
| 保育(日中保育) | 保育・環境整備 | 週4日・1日6時間         | 15万279円   | 4/2(金) | 子ども政策課 保育人事計画担当 ☎3880-8015 |
|          |         | 週5日・1日6時間         | 18万7,849円 |        |                            |
| 保育(朝夕保育) |         | 週6日・1日4時間(朝または夕方) | 15万4,441円 |        |                            |
|          |         | 週5日・1日6時間(朝または夕方) | 20万3,364円 |        |                            |
| 保育(延長保育) |         | 週6日・1日4時間         | 15万7,191円 |        |                            |

### 任期付職員

| 職種           | 勤務内容(例)                    | 勤務条件     | 給与月額(予定) | 期限     | 申・問先                          |
|--------------|----------------------------|----------|----------|--------|-------------------------------|
| 最高データ統括責任者補佐 | デジタルデータの最適化を図る施策についての支援・助言 | 週4日・30時間 | 40万円     | 3/4(木) | ICT戦略推進担当課 データ連携担当 ☎3880-5648 |

「あだちはじめてえほん」引換券の有効期限を1年間延長します

■対象=あだちはじめてえほん引換券(1歳6カ月児向け)の有効期限が2年3月31日~3年3月31日までの方  
※引き換え場所など、くわしくはお問い合わせください。 ■問先=中央図書館 読書活動推進係 ☎5813-3745



**区民企画講座**  
**『聞く力』と『ほめる力』で**  
**パートナーシップ改革**

■日時=3月20日(祝)、午後2時～4時 ■場所=エル・ソフィア ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=お互いの人格を尊重した対等な関係を築くために、「アドバイス」と「傾聴」の違いを知り、相手の良いところを言語化する練習をする ■定員=15人(2月26日から先着順) ※保育あり(3月11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専用フォームに入力/住所、氏名(フリガナ)、年齢、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、「パートナーシップ改革」をファクス ■申・問先=男女参画プラザ ☎3880-5222 ☎3880-0133

**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)

**ドトールコーヒー出張講座**  
**「コーヒーから見るSDGs」**

■日時=3月21日(日)、午後2時～4時 ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=コーヒーの美味しい淹れ方を学ぶ/環境や生産者の労働状況に配慮した原材料の調達やリサイクルなど、コーヒーにまつわるSDGsを考える ■定員=18人(抽選) ■費用=300円(材料費) ■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=3月16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 ☎3880-9801

**子どものための科学体験**  
**連続講座・前期 受講生募集**

■日時等=表2 ■場所=ギャラクシティ ■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、電話・ファクス番号、希望コース名をファクス ■申込期間=2月26日～3月7日 ■申・問先=青少年課 家庭教育係 ☎3880-5273 ☎3880-5641

**オンライン 生活の科学教室**  
**「大豆から豆腐をつくってみよう」**

■日時=3月27日(土)、午後1時30分～4時 ■対象=区内在住・在勤・在学で小学生以下の方と保護者 ※きょうだいの同席可(1人まで) ■内容=オンラインで講師の説明を受けながら、大豆から豆腐を作り、大豆の成分や食品添加物について学ぶ ■定員=5組(抽選) ■申込=区のホームページから専用フォームに入力 ※1組1回のみ申し込み可 ■期限=3月7日(日) ■申・問先=消費者センター ☎3880-5385

の引き渡しは5月中旬以降 ■定員=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、「3月20日陶芸体験教室」を往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。1通で2人まで。1人1回のみ申し込み可 ■期限=3月10日(火)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

**桜花亭「大人のための**  
**はじめてのオカリナ講座**  
**(6日制)**

■日時=4月～6月の第1・3・5水曜日(5月5日を除く)、午後1時～2時20分 ■対象=18歳以上の方 ■内容=指づかいや息の出し方など、オカリナの基礎を学ぶ ■定員=10人(3月2日、午前9時から先着順) ■費用=6,300円(教材費など) ※楽器購入の方は別途1,100円 ■申込=電話/窓口 ■場・申・問先=桜花亭 ☎3885-9795



**陶芸体験教室**

■日時=3月20日(祝)、午前10時～11時30分/午後1時～2時30分 ■場所=都市農業公園 ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=自由作品を1人1点作る ※作品

表2 子どものための科学体験連続講座・前期 日時等

| コース名         | 日時                                     | 対象                       | 内容                                       | 定員(抽選) |
|--------------|--|--------------------------|--|--------|
| 科学工作(5日制)    | 4月～8月の第2日曜日、午前10時～11時30分               | 小学3年生～中学生 ※小学3・4年生は保護者同伴 | 電子ブランクとラジオを作る                            | 各10人   |
| プログラミング(5日制) | 4月～8月の第2日曜日、午後2時～3時30分                 |                          | ロボットを使ってプログラミングの基礎を学ぶ                    |        |
| 科学ブロック(5日制)  | 4月～8月の第4日曜日、午後2時～3時30分                 |                          | 「レゴ® WeDo2.0 セット」を使って、ロボットを組み立ててコントロールする |        |
| 星空観察(4日制)    | 4/24、5/22、6/26、7/17、いずれも土曜日、午後7時～8時30分 | 小学生と保護者                  | 望遠鏡や双眼鏡で星空観察を体験する                        | 10組    |

**宿泊施設インフォメーション(5月分)**

◆鋸南自然の家、日光林間学園(区・宿泊施設)

■利用日等=表3 ■対象=区内在住・在勤の方、その同伴の方など ※1人のみや、未成年のみでの利用不可 ■利用料金=大人1泊2食3,650円など ■申込=抽選申し込みハガキを利用施設に郵送 ※抽選申し込みハガキは区民事務所、地域学習センターなどで配布 ■申込期間=3月1日～10日消印有効 ※3月15日以降に抽選結果を通知。抽選の結果空室がある場合は、4月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(5月分)

| 利用施設  | 利用できる日         | 受付時間         |
|---|----------------|--------------|
| 鋸南自然の家(予約専用)<br>☎0470-55-4770 ☎0470-55-4720 | 1～5・8・15・22・29 | 平日、午前9時～午後5時 |
| 日光林間学園(予約専用)<br>☎0288-53-3681 ☎0288-54-1661 |                |              |

※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。

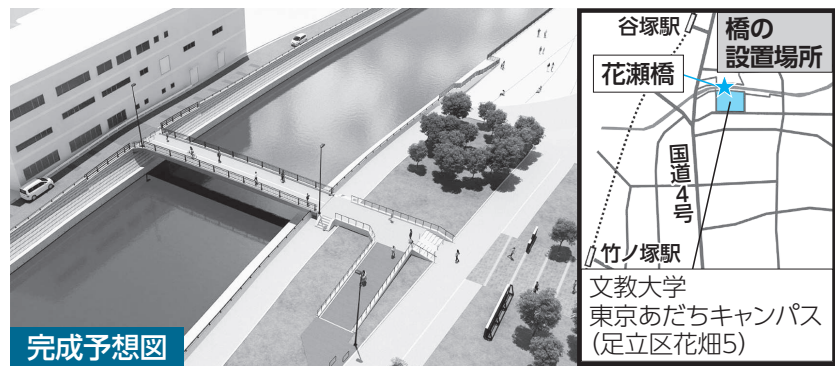
**新しい橋の名称が「花瀬橋」に決定!**

■問先=まちづくり課 東部地区係 ☎3880-5441

投票の結果、文教大学東京あだちキャンパス北側に架かる人道橋(4年完成予定)の名称が「花瀬橋」に決定しました。ご投票ありがとうございました。

**名称の由来**

「足立区花畑地区」と「草加市瀬崎地区」から一文字ずつとって付けられました。



完成予想図

**審議会等の公開(3月分)**

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

| 審議会等                     | 日程    | 時間            | 場所            | 問先                                |
|--------------------------|-------|---------------|---------------|-----------------------------------|
| 足立区地域自立支援協議会 本会議         | 5(金)  | 午後1時～3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 地域生活支援担当 ☎5681-0132 |
| 足立区建築審査会                 | 10(水) | 午後2時30分～4時30分 | 区役所           | 建築調整課 用途照会係 ☎3880-5943            |
| 足立区地域保健福祉推進協議会 子ども支援専門部会 | 17(水) | 午後2時～3時30分    |               | 子ども政策課 子ども・子育て支援制度担当 ☎3880-5795   |
| 足立区環境基金審査会               | 24(水) | 午後2時～5時       |               | 環境政策課 計画推進係 ☎3880-6049            |
| 足立区地域保健福祉推進協議会           | 25(木) | 午後2時～4時       |               | 福祉管理課 調整担当 ☎3880-6223             |
| 足立区ユニバーサルデザイン推進会議        | 26(金) | 午前10時～正午      |               | 都市計画課 ユニバーサルデザイン担当 ☎3880-5768     |
| 足立区環境審議会                 |       | 午後3時～5時       |               | 環境政策課 計画推進係 ☎3880-6049            |
| 足立区情報公開・個人情報保護審議会        | 29(月) |               |               | 区政情報課 情報公開担当 ☎3880-5225           |
| 足立区成年後見制度審査会             | 30(火) | 午前10時～正午      |               | 高齢福祉課 権利擁護推進係 ☎3880-5982          |

マイナポイントの申込期限が3月末から9月末へ延長されます

■対象=マイナンバーカードを所持している方(3月末までに申請した方も可) ※買い物・チャージによるポイント付与期限も同様。くわしくはお問い合わせください。 ■問先=▷手続き…(区)マイナンバーカードダイヤル ☎5888-7336 ▷そのほか…マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178



# あだちの遊び場

※開園(館)時間などは  
各施設によって異なります。



## 都市農業公園

〒123-0864 鹿浜2-44-1

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



### 有機農家に教わる おいしい野菜のつくり方教室(8日制)

■日時=4月17日、5月1日・15日・29日、6月12日・19日、7月3日・17日、いずれも土曜日、午前10時～正午 ■対象=中学生以上の方 ■内容=土作りから野菜の種まき・定植・収穫までを有機・無農薬栽培の実践を通して学ぶ ■定員=15人(抽選) ■費用=4,000円(教材費) ■申込=全員の住所・氏名(フリガナ)・年齢(学年)・電話番号、「おいしい野菜のつくり方教室」を往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。1人1回のみ申し込み可 ■期限=3月31日(火)必着



▲おいしい野菜作りを丁寧に解説します

### むかしのあそびをしよう

■日時=3月7日(日)、午後1時～2時 ※雨天中止 ■内容=「けんけんぱ」などの外遊びをする ■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 ※当日直接会場へ

### 植物画教室

■日時=3月19日(金)、午前10時15分～正午 ■対象=18歳以上の方 ■内容=園内の植物などを観察しながら水彩画を描く ■定員=12人(2月26日から先着順) ■費用=2,000円(教材費) ■申込=電話/窓口



▲植物の描き方を講師から学びませんか?



## 桑袋ビオトープ公園

〒121-0061 花畑8-2-2

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



### 自然のあそび屋台

■日時=3月14日(日)・28日(日)、午後2時～2時30分 ■内容=「春のめり絵」と「カマキリの卵さがし」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。就学前の子どもは保護者の参加が必要 ■申込=不要 ※時間内随時受け付け



▲春の色ってどんな色?



## 荒川ビジターセンター

〒120-0034 千住5-13-5  
学びピア21・4階

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



### 荒川で体験 春の野草の恵み

■日時=3月20日(祝)、午後1時～4時 ■場所=荒川河川敷 ■対象=小学生以上の方 ※小学生は保護者の参加が必要 ■内容=野草の叩き染めで模様を付けたエコバッグを作る/食べられる野草探しと簡単なレシピの紹介 ■定員=15人(抽選) ■費用=200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、「荒川で体験」を往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。1通で5人まで。1人1回のみ申し込み可 ■期限=3月9日(火)必着



▲ヨモギ(写真中央)などの食べられる野草の特徴を知ろう!

### 川あるきの日 春の色をさがそう

■日時=3月7日(日)、午前10時～11時30分 ■場所=荒川河川敷・わんど広場 ■内容=荒川の春を彩る野草などを探す ■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



▲鮮やかに色づいた河川敷を歩こう!



## 生物園

〒121-0064 保木間2-17-1

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



### 解剖 イカの研究会

■日時=3月28日(日)、午後1時30分～3時30分 ■対象=中学生以上の方 ■内容=解剖を通して、イカの体の構造と自然環境の関係性について考える ■定員=6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、「解剖 イカの研究会」を往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。1人1回のみ申し込み可 ■期限=3月12日(金)必着



▲人間とイカの体の共通点や違いを見つけましょう!

3月10日は  
「東京都平和の日」

都では、東京大空襲などをはじめ戦災で亡くなられた方々の冥福と世界平和を祈念する式典を開催し、その中で、午後2時から  
とうを行います。皆さんも黙とうにご協力ください。 ■問先=(都)文化事業課 ☎5388-3141 / (区)人権推進係 ☎3884-1021



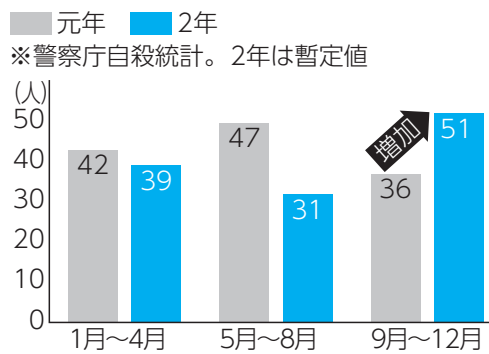
# 3月は自殺対策強化月間

## 気づくつながる いのちを守る

### 【女性が増加傾向】

区では、「生きる支援」として自殺対策に取り組んでいます。区内の自殺者数は元年の同時期と比べると、2年8月までは減少していましたが、9月以降は増加に転じ、特に女性が増えています。

足立区自殺者数の推移



### 【周囲の方へ】

- 「何か悩みがありそうだ」「体調が悪そうだ」と感じたら、相手の気持ちに寄り添って、話を聞いてみてください。必要に応じて、相談窓口の紹介をお願いします。生きる支援は、「気づいてつなげる」ことから始まります。
- 相談を受ける際におさえておきたいポイントや、悩みに応じた相談窓口をまとめている「ゲートキーパー★手帳」をご活用ください。  
 ※ここらからだの健康づくり課、保健センターで配布するほか、区のホームページからもダウンロード可  
 ★…「いのちの門番」として、相談者の様子や状況から自殺のサインに気づき、生きる支援につなげる人材



### 【悩みがある方へ】

- ◆「相談ほっとLINE@東京」で相談を受け付け  
 ■時間=午後3時～10時 ※受け付けは9時30分まで  
 ■問先=(都)健康推進課 ☎5320-4310 登録はコチラ▲
- ◆つらい気持ちを電話で話してください  
 ▷よりそいホットライン(24時間。年中無休) ☎0120-279-338  
 ▷(都)自殺相談ダイヤル ころといのちのほっとライン(午後2時～午前5時30分。年中無休。3月23日(火)～27日(土)は24時間受け付け) ☎0570-087478

■問先=(区)ころといのち支援係 ☎3880-5432

## 子どもと一緒に参加できる親の学び場 「風の子カルチャー」(4月～6月分)

■日程等=表1 ■対象=2カ月～中学生の保護者 ※子ども同伴で受講可 ■定員=各10人程度(抽選) ■申込=区のホームページから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=3月5日(金)消印有効 ■申・問先=(区)こども支援センターげんき こども家庭支援課 事業係 〒121-0816梅島3-28-8 ☎3852-2863  
 ■問先=ボランティアグループ 風の子カルチャー事務局(月～土曜日、午前10時～午後5時) ☎080-1242-3553

表1 風の子カルチャー(4月～6月分) 日程等

| 場所 | 曜日 | 時間         | 講座名  | 日程                               | 費用             |                        |
|----|----|------------|--|----------------------------------|----------------|------------------------|
| A  | 火  | 午前         | 美容リンパストレッチ・ヘアメイクレッスン(6日制)                      | 4/13・27、5/11・25、6/8・22           | 各3,000円        |                        |
|    |    |            | やさしい英語で子育て(6日制)                                | 4/14・28、5/12・26、6/9・23           |                |                        |
|    |    |            | ベビーダンス(3日制)                                    | 4/21、5/19、6/16                   |                |                        |
|    | 木  | 午前         | ヨガ(9日制)  | 4/1・8・15、5/6・13・20、6/3・10・17     | 4,500円         |                        |
|    |    |            | 初めてのミシン(6日制)                                   | 4/1・15、5/6・20、6/3・17             | 3,000円         |                        |
|    |    |            | バレエストレッチ(9日制)                                  | 4/2・9・16、5/7・14・21、6/4・11・18     | 各4,500円        |                        |
| 金  | 午後 | ピラティス(9日制) | 4/2・9・16、5/7・14・21、6/4・11・18<br>※午後1時15分～2時45分 |                                  |                |                        |
|    |    | B          | 火  | 親子体操(6日制)<br>※ひとりで歩ける1歳以上の子どもが対象 |                | 4/13・20、5/11・25、6/8・22 |
|    |    |            |  | フラワーアレンジメント(3日制)                 | 4/27、5/18、6/15 | 1,500円                 |
| C  | 木  | 午前         | ヨガエクサ(6日制)                                     | 4/6・20、5/11・25、6/8・22            | 各3,000円        |                        |
|    |    |            | ベビーマッサージ(6日制)                                  | 4/8・22、5/6・20、6/10・24            |                |                        |
|    | 金  | 午後         | 編みましよう 藤クラフト(6日制)                              | 4/9・16、5/14・21、6/4・18            |                |                        |
|    |    |            | こそだて英語(6日制)                                    | 4/9・23、5/7・21、6/4・18             |                |                        |
| D  | 金  | 午後         | 基礎からの編み物(6日制)                                  | 4/16・30、5/14・28、6/11・25          |                |                        |

※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)。時間の「午前」は10時30分～正午、「午後」は1時30分～3時

# 学習センターを利用して おうち時間を楽しもう

生涯学習支援 第一係・第二係 ☎3880-5467・8



### オンライン講座

学習センターでは、感染リスクを回避し、安心して学べる場として、Zoomを活用したオンライン講座を開催しています。初めての方でも参加できるようZoomの使い方丁寧にご案内します。



★…泡が出る入浴剤

### 動画配信

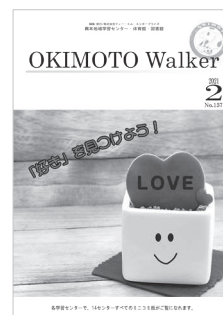
語学等の教養講座・運動講座などの動画配信を実施中。気軽に活用して、おうち時間を楽しんでください。※くわしくは各学習センターのホームページをご覧ください。

### ミニコミ紙

ミニコミ紙にも、おうち時間を楽しむ情報が盛りだくさん。各学習センターのホームページに電子版を掲載していますので、ぜひご覧ください。



▲伊興地域学習センター



▲興本地域学習センター



▲生涯学習センター

### おすすめ講座

感染症対策に役立つマスクプレー作り講座なども開催しています。



そのほかにも様々な講座を開催中。くわしくは8～11面へ!





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・延期と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)からできます

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

近所deまなびナビ  検索

### ！ 講座の申し込み共通事項

- 受け付け開始日=2月26日(金) 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)
- 《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 |
|---|---|------|---------|--------|
| <b>伊興地域学習センター</b> 〒121-0823 伊興2-4-22 ☎3857-6537                             |   |      |         |        |
| やってみよう キッズダンスサークル体験A・B(2日制)<br>◆A:4~6歳の子ども<br>◆B:小学生                        | 3/6(土)・13(土)<br>A:午後1時20分~2時55分<br>B:午後2時10分~2時55分                          | 各10人 | 20円     |        |
| 赤ちゃんといっしょ ベビーヨガ<br>◆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                              | 3/11(木)<br>午前10時30分~11時20分  | 16組  | 600円    |        |
| 夜に楽しむじゅくりヨガ   | 3/17(水)<br>午後7時~8時  | 16人  | 590円    |        |
| 伊勢職人手彫りの型で藍染サークル体験  | 3/21(日)<br>午後1時~4時  | 5人   | 2,010円  |        |
| はじめての太極拳(11日制)  | 4/6~6/22の毎週火曜日(5/4を除く)<br>午前9時15分~10時30分                                    | 20人  | 4,950円  | 事前 先着  |
| シェイプアップエクササイズ(7日制)  | 4/7~5/26の毎週水曜日(5/2を除く)<br>午後10時~11時30分                                      | 55人  | 3,290円  | 中止     |
| いきいき体操(7日制)<br>◆おおむね60歳以上の  | 4/7~5/26の毎週水曜日(5/2を除く)<br>午後1時30分~3時  | 55人  | 3,290円  | 中止     |
| 無理なく始める ストレッチポール体験会   | 4/8(木)<br>午後1時15分~2時15分   | 20人  | 560円    |        |
| こども体操(6日制)<br>◆小学生  | 4/13~5/25の毎週火曜日(5/4を除く)<br>午後4時45分~5時45分                                    | 35人  | 2,820円  |        |
| 心と体を育てる親子体操(6日制)<br>◆2・3歳の子どもと保護者   | 4/14~5/26の毎週水曜日(5/2を除く)<br>午後10時~11時  | 15組  | 3,600円  | 中止     |
| <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                    |   |      |         |        |
| 子どものモダンバレエ コンサートと体験会<br>◆3歳以上の方(小学生以下の方は保護者同伴)                              | 3/7(日)<br>午前10時~11時   | 40人  | 無料      | 事前 先着  |
| 梅田寄席(瀧川鯉朝・柳家我太楼)<br>◆小学生以上の方  | 3/11(木)<br>午後7時~8時30分   | 50人  | 1,000円  | 当日     |
| 歌声サロン「昭和歌謡」<br>◆おおむね40歳以上の方   | 3/20(祝)<br>午後2時~4時  | 120人 | 550円    |        |
| 初心者HIPHOPダンス(7日制)<br>◆小・中学生   | 4/8~5/27の毎週木曜日(4/29を除く)<br>午後4時~5時  | 25人  | 4,620円  |        |
| Lコンサート ショパンvsリスト<br>大室晃子ピアノコンサート<br>◆どなたでも                                  | 4/10(土)<br>午後7時~8時30分   | 80人  | 1,000円  |        |
| こどもリトミックA~C(8日制)<br>◆A:4カ月~1歳未満の子どもと保護者<br>◆B:1歳の子どもと保護者<br>◆C:2・3歳の子どもと保護者 | 4/12~7/26の第2・4月曜日<br>A:午前9時40分~10時20分<br>B:午前10時30分~11時10分<br>C:午前11時20分~正午 | 各15組 | 6,000円  |        |
| 看護師が教える ベビーマッサージ<br>◆3カ月~1歳未満の子どもと母親  | 4/13(火)<br>午前10時30分~11時30分  | 10組  | 1,510円  | 事前 先着  |
| ボディシェイプヨガ<br>◆16歳以上の経験者   | 4/17(土)<br>午前11時~午後0時15分  | 20人  | 810円    |        |
| はじめての韓国語 ハングル読み書き(11E)<br>◆16歳以上の初心者  | 4/21~8/18の毎週水曜日(3/5/5・26・6/23・7/28・8/11を除く)<br>午後7時~8時                      | 20人  | 10,450円 | 中止     |
| すぐに使える韓国語会話 初級(11日制)<br>◆ハングルの発音・簡単な会話ができる16歳以上の方                           | 4/21~8/18の毎週水曜日(3/5/5・26・6/23・7/28・8/11を除く)<br>午後8時10分~9時10分                | 20人  | 11,440円 | 中止     |
| 体質・性格でわかる 私のためのアロマ香水作り<br>◆16歳以上の女性   | 4/27(火)<br>午後7時~8時30分   | 15人  | 1,530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</b> 〒120-0034 千住5-13-5(学びピア21内) ☎5813-3730                  |  |      |         |         |
| 女性のための ゆったりヨガ教室(9日制)<br>◆16歳以上の女性                                       | 4/2~5/28の毎週金曜日<br>午前9時30分~10時30分<br>午前11時~正午             | 各24人 | 5,400円  |         |
| おはよう教室 健康太極拳(4日制)   | 4/6~27の毎週火曜日<br>午前10時~11時                                | 30人  | 2,240円  |         |
| オンライン講座 初めて学ぶ人のための韓国語講座(24日制)   | 4/6~9/28の毎週火曜日(5/4・8/10を除く)<br>午後1時30分~3時                | 20人  | 16,840円 |         |
| 体と心のセルフケア リラックス ヨガセラピーA・B(12日)<br>◆A:16歳以上の女性<br>◆B:16歳以上の方             | 4/7~6/30の毎週水曜日(5/2を除く)<br>午後6時10分~7時10分<br>午後7時30分~8時30分 | 各24人 | 7,200円  | 中止      |
| オンライン講座 初めて学ぶ人のための中国語講座(25日制)   | 4/7~9/29の毎週水曜日(5/2を除く)<br>午後7時~8時30分                     | 20人  | 17,010円 | 中止      |
| 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(25日制)<br>◆中学校卒業程度の英語力がある16歳以上の方            | 4/7~9/24の毎週金曜日<br>午後7時~8時30分                             | 30人  | 20,448円 | 中止      |
| 感染症と私たちの生活 感染の仕組みと予防  | 4/18(日)<br>午後1時~2時30分                                    | 40人  | 700円    |         |
| オンライン講座 今知っておきたい、遺伝子組換え植物・ゲノム編集植物                                       | 4/23(金)<br>午後2時~3時30分                                    | 30人  | 無料      |         |
| ★日本経済入門2021 日・米・欧の経済を考える(3日制)   | 4/3(土)・10(土)・17(土)<br>午後2時~4時                            | 50人  | 1,500円  | 〒3/22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</b> 〒121-0823 伊興2-4-22 ☎3857-6537                         |  |      |         |         |
| 楽しく踊ってストレス解消! 夜の「ズンバ」   | 3/3(水)・10(水)<br>午後7時30分~8時30分                            | 各33人 | 1回 810円 | 当日      |

広告

東京都宅地建物取引業協会 足立区支部

不動産無料相談(事前要予約)

☎03-3889-2297 〒120-0011 東京都足立区中央本町1-13-13 遠山ビル2F(区役所となり)



| 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                        |  |      |            |        |
| ふれあい遊びとらくちん抱っこA~C<br>◆A:5カ月以下の子どもと保護者<br>◆B・C:6カ月~1歳の子どものと保護者           | 3/7(日)、4/4(日)<br>A:午後1時~1時45分<br>B:午後2時15分~3時<br>C:午後3時30分~4時15分     | 各4組  | 1回<br>500円 | 事前 先着  |
| 中曽根神社と宝寿院の歴史探訪巡り  | 3/20(祝)<br>午後1時~4時   | 20人  | 120円       |        |
| 親子フットサル体験レッスン in 興本<br>◆4歳~小学2年生と保護者                                    | 3/27(土)<br>午後3時30分~4時30分   | 10組  | 1,120円     |        |
| バイオリンとピアノのミニコンサート<br>◆どなたでも   | 3/28(日)<br>午前11時30分~正午   | 20人  | 無料         | 当日     |
| 子連れOK ヨガ&シェイプアップトレーニング  | 4/1~22の毎週木曜日<br>午前10時30分~11時45分                                      | 各10人 | 1回<br>890円 | 事前 先着  |
| ちょっと慣れてきた太極拳(4日制)   | 4/1~22の毎週木曜日<br>午前10時30分~正午  | 20人  | 2,800円     |        |
| みんなで楽しく子どもクラシックバレエ教室A・B(13日制)<br>◆A:3歳~就学前の子ども<br>◆B:小学生                | 4/1~6/24の毎週木曜日<br>A:午後4時~4時45分<br>B:午後5時~5時45分                       | 各15人 | 11,570円    |        |
| はじめての太極拳教室(11日制)  | 4/2~6/25の毎週金曜日<br>(4/30、5/7を除く)<br>午後1時30分~3時                        | 15人  | 4,950円     |        |
| 強い心身を作ろう「空手教室」(9日制)<br>◆小学生以上の方   | 4/2~5/28の毎週金曜日<br>午後6時15分~7時15分                                      | 18人  | 5,950円     |        |
| 大人のためのクラシックバレエ教室「初級編」(4日制)  | 4/4~25の毎週日曜日<br>午後6時45分~7時45分  | 15人  | 3,560円     |        |
| リラックスヨガ(9日制)  | 4/5~6/28の毎週月曜日<br>(4/19、5/3、17、6/21を除く)<br>午後0時45分~1時45分<br>午後2時~3時  | 各20人 | 5,040円     |        |
| 認知症予防大人の音楽脳トレ(3日制)<br>◆おおむね65歳以上の方                                      | 4/9(金)・16(金)・23(金)<br>午前10時30分~11時30分                                | 20人  | 1,650円     |        |
| 子連れOK 骨盤エクササイズ&美肌ケアレッスン(2日制)<br><b>日程調整中</b>                            | 8(水)<br>分~10時30分   | 10人  | 1,780円     |        |
| 夜のアロマセラピー 香るマスク除菌スプレー   | 4/18(日)<br>午後6時~7時30分  | 10人  | 1,550円     |        |
| 英語大好キッズになろう!「幼児編」A・B(6日制)<br>◆A:1歳6カ月以下の子どもと保護者<br>◆B:1歳7カ月~3歳の子どものと保護者 | 4/26、5/10・24、6/7・14・28<br>いずれも月曜日<br>A:午前10時~10時50分<br>B:午前11時10分~正午 | 各12組 | 4,860円     |        |
| <b>江北地域学習センター</b> 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522                         |  |      |            |        |
| 将棋サロン<br>◆小学生以上の経験者   | 3/5(金)・19(金)<br>午後0時30分~4時30分  | 各8人  | 1回<br>200円 | 当日     |
| ビーズアクセサリー手づくりサロン<br>◆小学生以上の方<br>(小学1~3年生は保護者同伴)                         | 3/12(金)・26(金)<br>午後3時~7時   | 各6人  | 1回<br>300円 |        |
| 食で学ぶ「男性のための若返り座談会」<br>◆おおむね40~70歳の男性                                    | 3/28(日)<br>午前10時~11時30分  | 12人  | 100円       | 事前 先着  |
| 大人のための字の書き方「ひらがな楷書編」(4日制)   | 4/2~30の毎週金曜日<br>(4/16を除く)<br>午前9時30分~11時                             | 12人  | 2,640円     |        |
| 骨盤の歪みや腰痛を改善 優しいベリーダンス(9日制)<br>◆16歳以上の女性                                 | 4/2~5/28の毎週金曜日<br>午後1時30分~2時30分                                      | 20人  | 4,050円     |        |
| 子どもクラシックバレエ(5日制)<br>◆6歳~小学3年生の女性  | 4/2~30の毎週金曜日<br>午後5時~6時  | 15人  | 3,350円     |        |
| からだを癒やして女子力UP ナイトピラティス(5日制)<br>◆16歳以上の女性                                | 4/2~30の毎週金曜日<br>午後7時~7時50分   | 20人  | 3,900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</b> 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522                   |   |                |                          |        |
| 心も身体もスッキリ爽快ピラティスストレッチ(5日制)  | 4/2~30の毎週金曜日<br>午後8時~8時50分  | 20人            | 3,900円                   | 事前 先着  |
| 大人からはじめるクラシックバレエ 初級編(4日制)<br>◆16歳以上の女性                            | 4/3~24の毎週土曜日<br>午前9時30分~10時30分                                      | 14人            | 2,680円                   |        |
| 日本棋院資格保持者が教える小学生囲碁教室(6日制)<br>◆小学生                                 | 4/4・11、5/9・23、6/6・27<br>いずれも日曜日<br>午前10時~正午                         | 10人            | 1,320円                   |        |
| 親子ヨガで産後の骨盤をセルフケア<br>◆3カ月~1歳5カ月の子どもと母親                             | 4/6(火)・20(火)<br>午後1時~2時   | 各7組            | 1回<br>460円               |        |
| 抱っこで変わる赤ちゃんとお母さんの姿勢<br>◆2カ月~1歳6カ月の子どもと母親                          | 4/7(水)<br>午前9時50分~10時50分  | 4組             | 1,010円                   |        |
| ママの産後骨盤ケア ベビーマッサージ <b>日程調整中</b><br>◆2~10カ月の子どもと母親                 | の毎週水曜日<br>~午後0時15分  | 各4組            | 1回<br>1,320円             |        |
| 姿勢シャキッと教室   | 4/13(火)・27(火)<br>午後1時~2時  | 各14人           | 1回<br>560円               |        |
| 英語大好キッズになろうA・B(6日制)<br>◆A:1歳6カ月以下の子どもと保護者<br>◆B:1歳7カ月~3歳の子どものと保護者 | 4/15・22、5/6・20、6/3・17<br>いずれも木曜日<br>A:午前10時~10時50分<br>B:午前11時10分~正午 | 各4組            | 4,860円                   |        |
| 春満喫ウォーキングと桜の染物体験・有機野菜ランチ  | 4/16(金)<br>午前10時~午後2時30分  | 8人             | 1,650円                   |        |
| みんなのポッチャ広場<br>◆どなたでも<br>(小学3年生以下の方は保護者同伴)                         | 4/16(金)<br>午後3時30分~5時   | 15人            | 110円                     |        |
| <b>佐野地域学習センター</b> 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273                   |   |                |                          |        |
| いつか来る災害に備えよう 中川周辺地区の地域防災講座  | 3/11(木)<br>午後1時30分~2時45分  | 12人            | 無料                       | 事前 先着  |
| 消防士が教えるグッズと知識ですぐできる地震対策   | 3/16(火)<br>午前10時~11時30分   | 16人            | 無料                       |        |
| 普通救命講習<br>◆中学生以上の方  | 3/21(日)<br>午前9時~正午  | 10人            | 1,400円                   |        |
| からだ 身体と頭のやさしい体操<br>◆おおむね65歳以上の方                                   | 3/22(月)<br>午前10時~11時30分   | 16人            | 400円                     |        |
| ハンドメイドサロン 花モチーフのチャーム  | 3/23(火)<br>午前10時~午後1時   | 20人            | 500円                     |        |
| アロマで乗りきろう マスクスプレーとフェイスオイル   | 3/26(金)<br>午前10時30分~正午  | 12人            | 1,400円                   |        |
| 知ってて安心 身近な物で作る避難用品<br>◆どなたでも                                      | 3/27(土)<br>午後2時~3時30分   | 20人            | 無料                       |        |
| 元気いきいき体操A・B(6日制)<br>◆おおむね60歳以上の方                                  | 4/2~5/7の毎週金曜日<br>A:午前11時~午後0時30分<br>B:午後1時30分~3時                    | A:25人<br>B:40人 | 2,640円                   |        |
| 暮らしの中で楽しむいけ花  | 4/5(月)<br>午後2時~3時30分  | 10人            | 1,550円                   |        |
| 女性のためのヨガ(7日制)<br>◆16歳以上の女性  | 4/6~7/20の第1・3火曜日<br>(5/4を除く)<br>午後5時45分~6時45分<br>午後7時30分~8時30分      | 各6人            | 3,920円                   |        |
| <b>鹿浜地域学習センター</b> 〒123-0864 鹿浜6-12-6 ☎3857-6551                   |   |                |                          |        |
| はじいて遊ぼう おはじきサッカー体験会<br>◆どなたでも                                     | 3/3(水)・17(水)<br>午後3時~4時   | 各6人            | 無料                       | 当日     |
| 和菓子の食品サンプル マグネットを作ろう<br>◆小学生                                      | 3/27(土)<br>午後2時~3時  | 10人            | 410円                     | 事前 先着  |
| <b>新田地域学習センター</b> 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931                    |   |                |                          |        |
| 新田ファミリーコンサート みんなで楽しむクラシック<br>◆どなたでも<br>(就学前の子どもは保護者同伴)            | 3/7(日)<br>午前11時~11時40分  | 50人            | 1,000円<br>(小学生以下の方は300円) | 事前 先着  |
| 礼に始まる空手道 空手サークル体験<br>◆5歳以上の方                                      | 3/11(木)・15(月)<br>午後7時~8時  | 各20人           | 1回<br>100円               | 当日     |
| パラスポーツ「ポッチャ」を体験しよう<br>◆どなたでも<br>(小学3年生以下の方は保護者同伴)                 | 3/20(祝)<br>午前10時~正午   | 12人            | 無料                       |        |

広告

不用品整理・生前整理・遺品整理・特殊清掃・買取 など  
 一般社団法人 暮らしのサポートセンター 東京都足立区六木4-6-12-101

【見積無料】 0120-686-696  
 お問合せ AM 9時~PM 7時



| 講座名(◆対象)  | 日時   | 定員   | 費用                          | 申し込み方法                  |
|---|--|------|-----------------------------|-------------------------|
| <b>新田地域学習センター</b> 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931                        |  |      |                             |                         |
| 新田うたごえひろば<br>◆どなたでも   | 3/20(祝)<br>午後1時~2時30分                                    | 30人  | 200円                        | <b>当日</b>               |
| 藍染でオリジナル手提げを作る<br>◆小学生以上の方<br>(小学1~3年生は保護者同伴)                         | 3/20(祝)<br>午後2時~3時30分                                    | 10人  | 1,300円                      | <b>事前</b> 先着            |
| お弁当大作戦 小麦粘土で作るランチボックス<br>◆4歳~小学生<br>(就学前の子どもは保護者同伴)                   | 3/21(日)<br>午後1時~3時                                       | 20人  | 1,060円                      |                         |
| 日本画の技法で描くはがき絵講座(6日制)<br>◆30の第1・3・5水曜日(余く)<br>午後1時~正午                  | 3/20(祝)・21(月)・22(火)・23(水)・24(木)・25(金)                    | 12人  | 6,600円<br>(用具購入の方は別途2,560円) |                         |
| 気楽にのびのびヨガ(3日制)<br>◆16歳以上の女性   | 4/7(水)・14(水)・21(水)<br>午後7時~8時                            | 20人  | 1,845円                      |                         |
| ハワイアンリボンレイで作る春のリース  | 4/9(金)<br>午前10時~正午                                       | 15人  | 2,350円                      |                         |
| 気楽にすっきり朝ヨガ(2日制)<br>◆16歳以上の女性  | 4/13(火)・27(火)<br>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                    |  |      |                             |                         |
| 楽しくストレッチ体操(6日制)   | 4/1~5/27の毎週木曜日<br>(4/15・29, 5/13を除く)<br>午後1時30分~2時40分    | 25人  | 2,880円                      | <b>事前</b> 先着            |
| キッズ・ダンスレッスン(5日制)<br>◆小・中学生  | 4/1~29の毎週木曜日<br>午後6時~7時                                  | 20人  | 3,300円                      |                         |
| サークル体験「女性のためのダンベル体操」(2日制)<br>◆20歳以上の女性                                | 4/5(月)・19(月)<br>午前11時~正午                                 | 5人   | 20円                         | <b>事前</b> 先着<br>[ネット不可] |
| ちびっこ体操体験会<br>◆3歳~就学前の子ども  | 4/5(月)・19(月)・26(月)<br>午後3時30分~4時30分                      | 各15人 | 1回<br>660円                  | <b>事前</b> 先着            |
| チューズデー・ダンシング・キッズ(7日制)<br>◆小・中学生                                       | 4/6~5/25の毎週火曜日<br>(4/20を除く)<br>午後5時~6時                   | 20人  | 4,620円                      |                         |
| ニコニコサロン「五感リトミック」A・B(2日制)<br>◆A:1~2歳6カ月の子どもと保護者<br>◆B:2カ月~1歳未満の子どもと保護者 | 4/16(金)・30(金)<br>A:午前9時35分~10時30分<br>B:午前10時45分~11時40分   | 各15組 | 1,700円                      |                         |
| tコンサート「竹の塚フラメンコダンス」<br>◆小学生以上の方<br>(小学生は保護者同伴)                        | 4/17(土)<br>午後2時~4時                                       | 200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                   |  |      |                             |                         |
| 楽に生活できる体づくりロコモ体操(8日制)<br>◆おおむね50歳以上の方                                 | 4/1~7/15の第1・3木曜日<br>午前10時~11時30分                         | 25人  | 4,320円                      | <b>事前</b> 先着            |
| こども英語でイースターパーティーA・B(2日制)<br>◆A:3歳~就学前の子ども<br>◆B:小学生                   | 4/1(木)・2(金)<br>A:午前10時30分~11時20分<br>B:午前11時30分~午後0時20分   | 各7人  | 1,600円                      |                         |
| ペーパークラフトでオリジナル電車を作ろう(6日制)<br>◆小学生以上の方<br>(小学1~3年生は保護者同伴)              | 4/3・24, 5/8・29, 6/5・26<br>いずれも土曜日<br>午後1時~3時30分          | 10人  | 600円                        |                         |
| 日本画家ツジモトコウキとカラフル水彩色鉛筆画を描こう<br>◆小学生以上の方                                | 4/4(日)<br>午後2時~4時  | 14人  | 1,500円                      |                         |
| ヘルシーエクササイズ(14日制)  | 4/5~7/26の毎週月曜日<br>(5/10, 6/14, 7/12を除く)<br>午前10時~11時30分  | 50人  | 7,560円                      |                         |
| わいわいエアロビクス(7日制)<br>◆日程調整中   | 4/7~5/26の毎週水曜日<br>(余く)<br>午前10時30分~10時40分<br>午前10時50分~正午 | 各25人 | 3,780円                      |                         |
| 目覚める脳と体 フライスメソッド(7日制)<br>◆日程調整中                                       | 4/7~5/19の毎週水曜日<br>(余く)<br>午後3時30分~4時40分                  | 16人  | 6,000円                      |                         |
| 韓国語入門編 第3期(10日制)<br>◆ハンブルを読める16歳以上の方                                  | 4/10~6/19の毎週土曜日<br>(5/1を除く)<br>午前10時~11時                 | 16人  | 7,500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 |  |      |            |                         |
| 韓国語初級編 第3期(10日制)                                    | 4/10~6/19の毎週土曜日<br>(5/1を除く)<br>午前11時20分~午後0時20分                    | 16人  | 7,500円     | <b>事前</b> 先着            |
| 大人の農業体験教室「初めての無農薬野菜作り春夏編」(5日制)                      | 4/11~8/8の第2日曜日<br>午前10時~11時30分                                     | 10人  | 1,550円     | <b>事前</b> 先着<br>[ネット不可] |
| こども体操A・B(6日制)<br>◆A:4歳~就学前の子ども<br>◆B:小学生            | 4/13~5/25の毎週火曜日<br>(5/4を除く)<br>A:午後3時30分~4時30分<br>B:午後4時40分~5時40分  | 各40人 | 2,580円     | <b>事前</b> 先着            |
| 親子でやってみよう知育・体操(5日制)<br>◆2・3歳の子どもと保護者                | 4/16~5/21の毎週金曜日<br>(4/30を除く)<br>午前10時~11時                          | 35組  | 3,600円     |                         |
| <b>東和地域学習センター</b> 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201     |  |      |            |                         |
| おはじきサッカーを楽しもう<br>◆どなたでも                             | 3/4(木)・18(木)<br>午後3時~4時30分   | 各20人 | 無料         | <b>当日</b>               |
| <b>舎人地域学習センター</b> 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008     |  |      |            |                         |
| 太極拳ひろば  | 3/10(水)・24(水)<br>午後1時30分~2時50分                                     | 各15人 | 1回<br>430円 | <b>当日</b>               |
| 朝スッキリヨガ   | 3/13(土)・27(土)<br>午前10時~11時15分                                      | 各15人 | 1回<br>550円 | <b>事前</b> 先着            |
| わくわくサイエンス教室「万華鏡を作ろう」<br>◆小学生                        | 3/28(日)<br>午後2時~3時30分  | 10人  | 100円       |                         |
| 親子で楽しむヨガ<br>◆7カ月~2歳の子どもと母親                          | 4/12(月)・26(月)<br>午前11時10分~正午                                       | 各5組  | 1回<br>600円 |                         |
| <b>花畑地域学習センター</b> 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618     |  |      |            |                         |
| 誰でもできる卓上カーリング「カーレット」<br>◆どなたでも                      | 3/4~25の毎週木曜日<br>午前10時~正午   | 各20人 | 無料         | <b>当日</b>               |
| 災害時花畑センターが避難場所になったときのミーティング                         | 3/11(木)<br>午前10時~11時30分  | 20人  | 無料         | <b>事前</b> 先着            |
| みんなで遊ぼうカーレット体験会<br>◆どなたでも                           | 3/13(土)・27(土)<br>午後2時~4時   | 各20人 | 無料         | <b>当日</b>               |
| 東京の花畑で屋上養蜂やろうよミツバチ勉強会                               | 3/21(日)<br>午前10時30分~正午   | 20人  | 無料         | <b>事前</b> 先着            |
| 親子で参加できる歌う体操教室(オンライン)<br>◆5歳~小学2年生と保護者              | 3/24(水)<br>午後3時30分~4時  | 20組  | 無料         |                         |
| 年齢や障がいをお問わないカーレットレクチャー&ミニ大会<br>◆どなたでも               | 3/27(土)<br>午前10時~正午  | 18人  | 無料         |                         |
| 新しい花壇に親子でお花を植えてみる体験会<br>◆5歳~小学生と保護者                 | 3/28(日)<br>午前10時~11時30分  | 6組   | 無料         |                         |
| 懐かしの昭和歌謡コンサート<br>◆どなたでも                             | 3/28(日)<br>正午~午後0時30分  | 20人  | 無料         |                         |
| 字が綺麗になるペン字書道教室(2日制)                                 | 4/1(木)・15(木)<br>午後7時30分~8時30分                                      | 15人  | 1,180円     |                         |
| 大人からはじめるクラシックバレエ教室(4日制)<br>◆16歳以上の女性                | 4/3~24の毎週土曜日<br>午前11時~正午   | 16人  | 3,560円     |                         |
| 心と体を健やかに整える太極拳教室(10日制)                              | 4/5~6/28の毎週月曜日<br>(5/3・17, 6/21を除く)<br>午後1時~2時15分<br>午後2時30分~3時45分 | 各10人 | 4,500円     |                         |
| 幼児向け 楽しみながら全集中コーディネーション(3日制)<br>◆3歳~就学前の子ども         | 4/8(木)・15(木)・22(木)<br>午後4時45分~5時30分                                | 20人  | 1,680円     |                         |
| 小学生向け 楽しみながら全集中コーディネーション(4日制)<br>◆小学生               | 4/9~30の毎週金曜日<br>午後4時15分~5時<br>午後5時15分~6時                           | 各15人 | 2,240円     |                         |
| お部屋を華やかにする桜のリースフラワーアレンジメント                          | 4/13(火)<br>午前10時30分~正午   | 15人  | 1,940円     |                         |
| 第4回コスプレフォトショット in 花畑図書館                             | 4/18(日)<br>午後1時~5時   | 3組   | 無料         |                         |

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>保塚地域学習センター</b> 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502  |   |      |                                |        |
| 子ども同伴 心とカラダのほぐし&引き締めヨガ  | 3/20(祝) 午前10時30分～11時30分                                   | 12人  | 590円                           | 事前 先着  |
| 王妃も愛した若返りの香水ハンガリーウォーター作り  | 3/31(水) 午後1時30分～3時  | 10人  | 2,190円                         |        |
| 赤ちゃんと一緒にベビーヨガ<br>◆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  | 4/7(水) 午前10時30分～11時20分                                    | 10組  | 600円                           |        |
| スタンディング・ピラティス & アロママッサージ(7日制)   | 4/7～7/21の第1・3水曜日(5/5を除く) 午後7時30分～8時45分                    | 10人  | 5,050円                         |        |
| 墨の濃淡で奥深く草花から描く水墨画講座(6日制)  | 4/10～6/26の第2・4土曜日 午前10時～正午                                | 10人  | 8,780円(専用筆を持っている方は6,080円)      |        |
| パパやママと楽しく運動あそび<br>◆2～4歳の子どもと保護者   | 4/10(土) 午前10時30分～11時30分                                   | 10組  | 580円                           |        |
| ゆったり健康太極拳(6日制)<br>◆おおむね60歳以上の方  | 4/13～6/22の第2・4火曜日 午前10時～11時30分                            | 14人  | 2,700円                         |        |
| ピラティスウェイト&筋膜リリースエクササイズ(8日制)   | 4/14～7/28の第2・4水曜日 午後7時30分～8時45分                           | 10人  | 5,200円                         |        |
| <b>スイムスポーツセンター(うさぎ館)</b> 〒121-0812 西保木間4-10-1 ☎3850-1133  |   |      |                                |        |
| らくらくレクリエーショントレーニング<br>◆おおむね50歳以上の方  | 3/8(月)・22(月) 午前11時15分～午後0時15分                             | 各19人 | 1回 470円                        | 当日 持   |
| ナイト・ピラティス   | 3/12(金)・19(金)・26(金) 午後7時30分～8時30分                         | 各19人 | 1回 510円                        | 事前 先着  |
| 初めての気功・太極拳(6日制)   | 4/6～5/18の毎週火曜日(5/4を除く) 午後1時15分～2時45分                      | 15人  | 2,820円                         |        |
| チャレンジ親子体操教室(5日制)<br>◆1～3歳の子どもと保護者   | 4/10・24・5/8・22・29 いずれも土曜日 午前11時～11時50分                    | 18組  | 親1人子1人 3,600円<br>親1人子2人 5,250円 |        |
| チャレンジ体操教室A・B(5日制)<br>◆A:4歳～就学前の子ども<br>◆B:小学生  | 4/10・24・5/8・22・29 いずれも土曜日<br>A:午後1時～1時50分<br>B:午後2時～2時50分 | 各23人 | 3,600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<br>※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。 |   |      |                                |        |
| 5・6歳水泳教室(3日制)<br>◆5歳～就学前の子ども  | 4/1(木)・8(木)・15(木) 午後4時30分～5時20分                           | 16人  | 4,500円                         | 事前 先着  |
| クロール息継ぎ練習会(3日制)<br>◆呼吸無しクロールができる小学生   | 4/1(木)・8(木)・15(木) 午後6時30分～7時20分                           | 16人  | 4,500円                         |        |
| 小学生水慣れクラス(3日制)<br>◆泳げない小学生  | 4/6(火)・13(火)・27(火) 午後4時30分～5時20分                          | 16人  | 4,500円                         |        |
| <b>千住スポーツ公園</b> 〒120-0044 千住緑町2-1-1 ☎3879-7643<br>※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(右記参照)へ                |   |      |                                |        |
| ママピクス(6日制)<br>◆5カ月～1歳5カ月の子どもと母親   | 4/16～5/21の毎週金曜日 午後1時30分～2時30分                             | 8組   | 4,140円                         | 事前 先着  |

| 講座名(◆対象)   | 日時  | 定員   | 費用      | 申し込み方法 |
|--|---|------|---------|--------|
| <b>千住スポーツ公園</b> 〒120-0044 千住緑町2-1-1 ☎3879-7643<br>※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 |   |      |         |        |
| 親子ピクス(6日制)<br>◆1歳6カ月～3歳の子どもと保護者  | 4/16～5/21の毎週金曜日 午後3時30分～4時30分                                   | 8組   | 4,140円  | 事前 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                                      |   |      |         |        |
| お気軽体操(7日制)<br>◆おおむね60歳以上の方   | 4/5～6/7の毎週月曜日(4/12,5/3・10を除く) 午前10時～11時10分                      | 25人  | 3,920円  | 事前 先着  |
| トリム体操(11日制)<br>◆おおむね50歳以上の方  | 4/7～6/23の毎週水曜日(5/5を除く) 午前10時～11時30分                             | 30人  | 6,160円  |        |
| ひめトレプラス(10日制)<br>◆16歳以上の女性   | 4/9～6/11の毎週金曜日 午後1時15分～2時15分                                    | 20人  | 5,600円  |        |
| 姿勢改善ストレッチポール(7日制)  | 4/9～5/21の毎週金曜日 午後7時15分～8時15分                                    | 30人  | 3,920円  |        |
| ボディシェイプ(6日制)   | 4/13～5/25の毎週火曜日(5/4を除く) 午前10時20分～11時30分                         | 30人  | 3,360円  |        |
| 卓球教室 初級・中級(10日制)<br>◆初級:16歳以上の初心者<br>◆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             | 4/13～6/22の毎週火曜日(5/4を除く) 午後3時30分～5時30分                           | 各20人 | 9,300円  |        |
| 幼児サッカー(11日制)<br>◆4歳～就学前の子ども  | 4/16～6/25の毎週金曜日 午後3時～4時15分                                      | 40人  | 4,840円  |        |
| ジュニア陸上 走り方基礎・選手育成(15日制)<br>◆小学生  | 4/19～9/6の毎週月曜日(5/3・10,6/14,7/5・12,8/9を除く) 基礎:午後4時～5時 育成:午後5時～6時 | 各25人 | 7,650円  |        |
| キッズサッカー(8日制)<br>◆小学1・2年生   | 4/19～6/28の毎週月曜日(5/3・10,6/14を除く) 午後4時～5時30分                      | 40人  | 3,520円  |        |
| 親子トランポリン(8日制)<br>◆2歳～就学前の子どもと保護者   | 4/21～6/16の毎週水曜日(5/5を除く) 午前10時30分～11時30分                         | 15組  | 6,160円  |        |
| <b>東綾瀬公園温水プール(すいすいらんど綾瀬)</b> 〒120-0004 東綾瀬3-4-1 ☎5616-2500                             |   |      |         |        |
| フィンスイミング教室<br>◆25m以上泳げる16歳以上の方   | 3/5(金)・12(金)・19(金) 午後0時30分～1時20分                                | 各9人  | 1回 660円 | 当日 持   |
| 水中ウォーキング教室(6日制)  | 4/6～5/25の毎週火曜日(5/4・11を除く) 午後0時30分～1時20分 午後1時30分～2時20分           | 各18人 | 4,380円  | 事前 先着  |
| <b>平野運動場</b> 〒121-0076 平野2-12-1 ☎3883-8079   |   |      |         |        |
| グラウンドゴルフ広場   | 3/1(月)・15(月) 午前10時～11時30分                                       | 各20人 | 1回 310円 | 当日 用   |
| いきいきウォーキング<br>◆おおむね60歳以上の方   | 3/12(金)・26(金) 午前10時～11時   | 各20人 | 1回 310円 | 当日 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

孝行舎 足立区役所から一番近くの葬儀社 谷塚斎場 四ツ木斎場 町屋斎場

## 区民のお葬式

一般葬・大型葬・2日葬も通常プランにて承っております。

**火葬式** 式なしの火葬のみ  
費用を出来る限り抑えた  
もっともベーシックなプラン

**1日葬** 通夜式がない1日のお葬式  
通夜式がなく、告別式から  
火葬まで1日で行うプラン

株式会社 365日24時間受付中 はい こうこうしゃ  
孝行舎 **0120-81-5548**  
足立区中央本町1-19-2 <https://www.koukousya.co.jp/>

## 借地110番

どんなことでも、お悩み&疑問をお聞かせください!

|                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| <b>借地って売れるの?</b>    | <b>更新、初めてで不安</b>    |
| ●借地権を売って、他の土地を売りたい。 | ●更新料は支払わなくても大丈夫なのか? |
| ●借金返済のために借地権を売りたい。  | ●更新料が高過ぎる!          |
| ●底地を買わないかと言われたが...  | ●更新料って分割払いできるのか?    |
| <b>建物を新築したい</b>     | <b>地代の支払いが大変</b>    |
| ●老朽化した建物をリフォームしたい。  | ●地代を上げると言われた。       |
| ●地主が承諾してくれないときは?    | ●近所の借地人より地代が高いようだ。  |
| ●建築費はローンで借りられるか?    | ●地代の供託とは?           |
| <b>相続って難しいの?</b>    | <b>面倒なことばかり...</b>  |
| ●借地権を相続したがどうすればいいか? | ●借地条件を変更したい。(用途変更)  |
| ●兄弟で共有しても大丈夫?       | ●借地非訟ってどういう制度?      |
| ●遺産は借地権ひとつだけ。どうする?  | ●契約面積と実際の面積がまったく違う。 |

**随時無料相談実施中!**

☎ **050-3550-9191**  
株式会社 借地110番 東京都江東区北砂1-10-4  
宅地建物取引業免許:東京都知事(1)第104054号

## 「元気なあなた」でいるために 毎年、健診を受けましょう!

◆令和3年度の「受診券」が届いたら、早めに健診を受けましょう!  
※令和元年度に足立区立小学校6年生の皆さん、足立区立中学校3年生の皆さんから標語を募集し、この広告で優秀作品を掲載しました。  
※令和3年度の広告でも、令和2年度に募集した標語の優秀作品を掲載する予定です。

メタボ先生  
令和元年度「特定健診受診勧奨の標語キャンペーン」優秀作品

### 健診は 元気な未来 築くため

平野小学校6年 嶋田 あかり

**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)



# めざせ! ゴみ出しマスター!

足立区出身・ごみ清掃芸人  
滝沢さんが指南



春は  
出会いと別れと  
引っ越しの季節

コロナ禍によって自宅で過ごす時間が増え、普段よりも家庭ごみが増加しています。粗大ごみや家電の廃棄なども増える引っ越しシーズンに合わせ、ごみの正しい出し方などを紹介します。

■問先= 足立清掃事務所 ☎3853-2141  
(区)ごみ減量推進課 清掃計画係 ☎3880-5813

## 「ごみ出しは、人なり」思いやりと気遣いを忘れないで!

生活の末端には人の心が表れると思います。ごみを回収していると、中から鋭利なものが飛び出してくることもあるんです。「このまま入れたら、ごみ清掃員、危なくないかな」って考えるのも思いやりですよ。ぜひ、ごみ出しのときも、思いやりと気遣いを忘れないでください。

区のホームページに  
ロングインタビュー  
を掲載中!



滝沢秀一さん(お笑い芸人/ごみ清掃員)

昭和51年生まれ。足立区出身。平成10年西堀亮さんとお笑いコンビ「マシンガンズ」を結成。平成24年からごみ清掃員の仕事を始める。「このゴミは収集できません」(白夜書房)、「ゴミ清掃員の日常」(講談社)など著書多数。令和2年10月、環境省のサステナビリティ広報大使に就任。

## 早分かり! ごみの出し方

そのほかのごみの出し方や  
費用など、くわしくは区の  
ホームページをチェック!



- 事前申し込みが必要です
- 費用は品目によって異なります
- 申込=電話/ホームページから専用フォームに入力 ■申先=粗大ごみ受付センター

粗大ごみ  
(一辺の長さが30cmを超えるもの)



粗大ごみの  
申し込みはコチラ



電話での申し込みはつながりにくい場合があります。ホームページからの申し込みをご利用ください。



## 家電

家電リサイクル法により、家電4品目(エアコン/テレビ/冷蔵庫・冷凍庫/洗濯機・衣類乾燥機)は区で収集していません。購入した小売店などで適正に処分してください。



家電の処分方法はコチラ▶

## 使用後のマスクなどを捨てる場合は要注意!



- 袋の口はしっかり縛り、ごみの散乱を防ぎましょう
- 袋が破れている場合は、二重にしてください
- ごみ袋の空気は抜いてください



空気が入っていると破裂し、ごみが飛散する可能性が!

家庭ごみは  
感染リスクが  
高いものばかり。  
清掃員の命にもかかっていますので、  
なにとぞご協力を!



## 生ごみの減量・たい肥化にご活用ください!

生ごみ処理機(乾燥式\*・バイオ式)・コンポスト化容器 購入費補助金

■対象=区内在住で、機器購入後6カ月以内かつ補助金交付を5年以内に受けていない方など ■内容=家庭から出る生ごみを減量・たい肥化できる機器の購入費補助 ■補助金額=本体価格の2分の1(上限1万5,000円) ※申請方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■問先=(区)ごみ減量推進課 資源化推進係 ☎3880-5027

★…温風などで水分を蒸発させて量を減らすもの



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

**女性用 男性用 医療用 ウィッグ専門店**

高品質のウィッグを安心価格で!

即日納品 女性ウィッグ 既製品 3万円~ 150種類以上!

全品ご試着 OK!!

他社製品歓迎!当日毛直し(予約制) 男性かつら修理1万円~ 両面テープ大特価 600円

今号の「あだち広報」ご持参の方限定で 10%off!

株式会社 洋かつらセンター ルミアン北千住店

ご相談だけでもお気軽に... 3870-0202

営業時間 10:00~18:00 年中無休

足立区千住1-39-7(千住警察のそば・常磐線線路さき)

幼児教育は0歳から!

幼児教室 コペレ 北千住駅前教室

限定10名 特別キャンペーン実施中

入室金無料! + 初月謝無料!

15,000円(相当) 18,000円(相当)

北千住駅前教室

ベビー・幼児・小学生・小学校受験 ☎03-5284-9691

無料体験レッスンのお申し込みはこちら

〒120-0034 東京都足立区千住3-77 きたテラス4F

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

お見積もり無料

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 3,000円!

10%引き +10%引き

※期限:令和3年3月15日まで

あだち広報に広告を掲載しませんか?

4年4月25日号までの空き枠について、先着順で申し込みを受け付けます。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