

2020年(令和2年)

11月25日 第1843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

広報



命とスマホ、
どちらが大事ですか。

やめよう! ながらスマホ

施行 足立区ながらスマホの防止に関する条例

7月13日に「足立区ながらスマホの防止に関する条例」が施行されました。「一時的ながら行為」が「一生の後悔」につながります。スマホなどの操作は、立ち止まり、周囲の安全を確認してから行いましょう。

■問先=交通対策課 推進係 ☎3880-5912

くわしくは
2面へ

足立区ながらスマホの防止に関する条例 禁止しているながらスマホの3項目

■問先=交通対策課 推進係 ☎3880-5912

区内を通行するすべての方に、道路・駅前広場・公園など、公共の場所での以下3つのながら行為を禁止

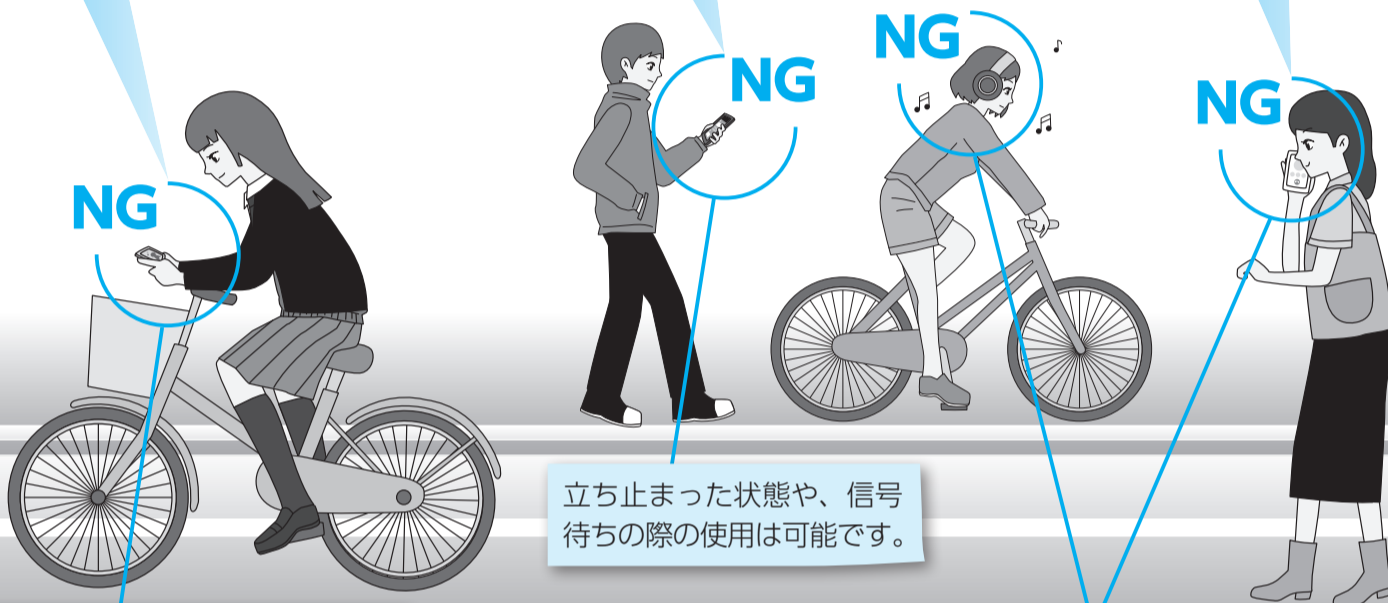
What 「スマホなど」とは？
条例では、スマートフォンや携帯電話、タブレット端末を指します。音楽プレーヤーやカメラなどの電子機器は条例の対象外です。

※禁止していない行為でも、安全に十分な配慮をお願いします。

項目1 スマホなどの画面を操作しながら

項目2 スマホなどの画面を見続けながら

項目3 スマホなどを手に持って通話しながら



自転車で固定している状態であれば、地図アプリなどの使用は禁止ではありませんが、安全に十分ご配慮ください。

立ち止まった状態や、信号待ちの際の使用は可能です。

イヤホンを使用したハンズフリー通話など、手に持たない状態での通話は可能ですが、周囲の音が聞こえない状態で自転車を運転することは都の規則で禁止されています。

「新型コロナウイルス感染症」関連情報

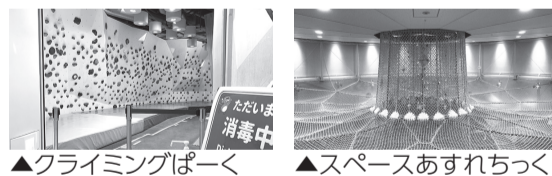


あだち広報の掲載内容は11月17日時点の情報のため、今後変更になる場合があります。最新情報は区のホームページをご覧ください。

- 感染拡大防止のため、区で実施する講座・イベントなども定員縮小や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。また、施設によっては入場制限を行うことがあります。
- 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。

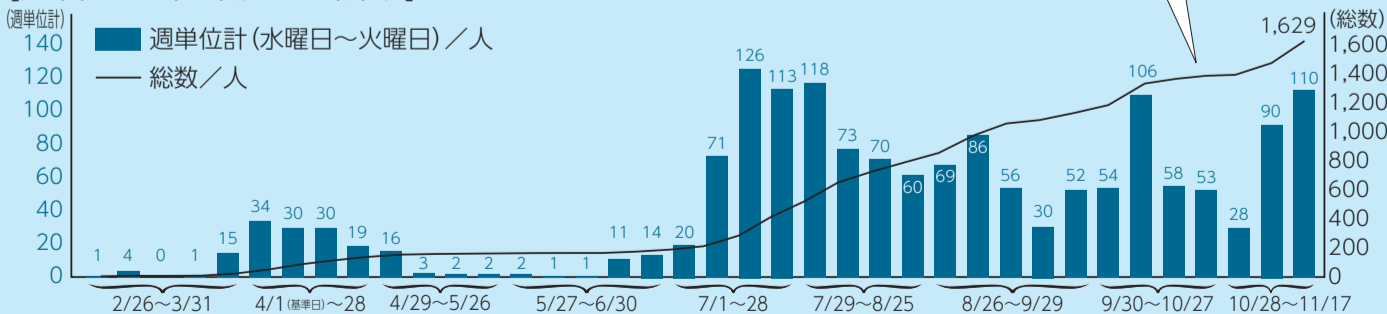
ギャラクシティの遊具利用を11月1日から再開

■再開施設=がんばるウォール/クライミングパーク/スペースあすれちっく ※感染症対策のため、利用のルールを設けています。くわしくはホームページをご覧ください。 ■問先=ギャラクシティ ☎5242-8161 <https://galaxcity.jp/>



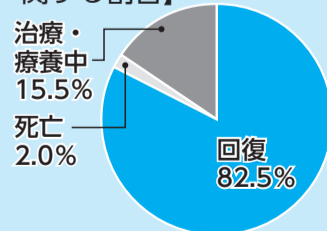
区内での感染者の発生状況(11月17日時点)

【週単位の感染者数および総数*】



全国的に感染者が急増しており、区でも増加傾向にあります。

【感染者総数の状況に関する割合】



★…4月1日を基準日とし、集計は「診断日(PCR検査または抗原検査で陽性を確認した日)」で行う

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。

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

来年の「足立の花火」は11月6日(土)

東京2020オリンピック・パラリンピックの開催期間や、感染症の状況、台風シーズンなどを踏まえ、決定しました。 ※最終的な開催可否は、国・都・区の定める感染拡大防止ガイドラインなどを踏まえて慎重に判断していきます。 ■問先=(一財)足立区観光交流協会

☎3880-5853

子育て・教育

ファミリー学級・日曜コース後期募集

■日時=12月～3年3月の第4日曜日、午前10時～正午 ■場所=区役所庁舎ホール ■対象=開催日現在、おおむね20週を経過した妊婦

休日接骨院当番所(12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 |
|-----|---------------------------|---------------|
| 6日 | かわはた整骨院(六月1-16-8 トモエビル1階) | 3850-1125 |
| | 北綾瀬名倉岡村接骨院(加平3-16-7) | 5697-7266 |
| 13日 | 佐藤接骨院(柳原2-20-12) | 090-1548-5631 |
| | 水野接骨院(西新井3-4-1) | 3855-3569 |
| 20日 | 木村接骨院(本木北町3-7) | 3854-1084 |
| | 田口接骨院(東和4-9-8) | 5682-2682 |
| 27日 | 赤川接骨院(千住東1-14-6) | 3881-6809 |
| | 栗原名倉磯田整骨院(栗原1-20-8) | 5242-2153 |

■時間=午前9時～午後5時 ※年末年始(12月29日(火)～3年1月3日(日))の案内はあだち広報12月10日号に掲載予定
 ■問先=▷施術…各当番所 ▷制度…(区)衛生管理係 ☎3880-5891

献血(12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 |
|-------------|-----------------|------------------------|
| 5(土) | 東京芸術センター前広場 | 午前10時～11時30分/午後1時～4時 |
| 8(火) | 足立税務署(千住旭町4-21) | |
| 13(日) | 西新井駅西口 | 午前10時～正午/午後1時30分～4時 |
| 21(月)・22(火) | 区役所1階区民ロビー | 午前9時30分～11時30分/午後1時～4時 |
| | 北千住駅東口ロータリー | |
| 30(水) | 北千住駅東口ロータリー | 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

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 ■申込期間=開催日の1カ月前～2週間(消印有効) ■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

イライラしない子育て講座(入門編)

■日時=3年1月14日(木)、午前10時～正午 ■対象=区内在住で3歳～小学生の保護者 ※子ども同伴での受講不可 ■内容=より良い親子関係を築くために、しつけの具体的なポイントを学ぶ ■定員=12人程度(抽選) ※保育あり(要予約、1歳～就学前の子ども、8人程度) ■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=12月10日(木) ■場・申・問先=子ども支援センターげんき ども家庭支援課 事業係 ☎3852-2863

健康・衛生

40歳前の健康づくり健診(無料・2日制)

■日程等=表1 ■受付時間=▷午前…9時～11時 ▷午後…1時～3時

時 ※時間指定不可 ■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3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 ■申込=電話 ■申・問先=お問い合わせコールあだち(3年1月1日(祝)～3日(日)を除く毎日、午前8時～午後8時) ☎3880-0039

表1 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 |
|------------|-----------|-------------|------|
| 江北 | 3年1/22(金) | 3/5(金) | 各40人 |
| 東部 | 3年1/27(水) | 3/12(金) | 各35人 |

※11月27日から先着順

ウォーキング教室(12月～3年3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=区内を中心としたコースを指導員とともに歩く ■定員=各20人(11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(2コースまで)、「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 ☎3880-6028

福祉・高齢医療

介護予防「はつらつ教室(プール)」(8日制)

■期間等=表3 ■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 ■問先=(区)介

表2 ウォーキング教室(12月～3年3月分) 日程等

| 日程 | コース(距離) | 集合時間 |
|----------|--------------------------|---------|
| 12/13(日) | 千住ほんちょう公園～錦糸公園(9km) | 午前8時30分 |
| 1/10(日) | ハト広場(都立東綾瀬公園内)～柴又公園(7km) | |
| 2/12(金) | 竹の塚第七公園～西新井さかえ公園(7km) | 午前9時 |
| 3/20(祝) | 北千住駅東口～六町公園(10km 健脚) | 午前8時30分 |

※雨天中止

表3 はつらつ教室(プール)(8日制) 期間等

| 場・申・問先 | 期間等 | 定員(選考) |
|---|---|--------|
| スイムスポーツセンター(うきうき館) 〒121-0812西保木間4-10-1 ☎3850-1133 ☎3860-6903 | 3年1/29～3/19の毎週金曜日 ■申込=申込書をファクス・郵送・持参 ■申込期間=11/26～3年1/15必着(12/29～1/3を除く) | 20人 |
| 千住温水プール 〒120-0034千住3-30 ☎3882-2601 | 3年1/6～2/24の毎週水曜日 ■申込=申込書を郵送・持参 ■申込期間=11/26～12/16必着 | 10人 |
| 東綾瀬公園温水プール(すいすいらんど綾瀬) 〒120-0004東綾瀬3-4-1 ☎5616-2500 ☎5616-2525 | 3年1/21～3/18の毎週木曜日(2/11を除く) ■申込=申込書をファクス・郵送・持参 ■申込期間=11/26～12/24必着 | 20人 |

※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

護予防・生活支援担当 ☎3880-5642

悠々会館の「にこにこお喜楽体創(健康体操)」(8日制)

■日時=3年1月7日～3月4日の毎週木曜日、午前10時30分～正午 ※2月11日を除く ■対象=区内在住で60歳以上の方 ■内容=椅子に座って手・足・腰を動かし、自分で体のコンディションを整える運動など ■定員=20人(抽選) ■申込=住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、「お喜楽体創」を往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入 ■期限=12月11日(金)必着 ■場・申・問先=悠々会館 〒121-0812西保木間4-9-1 ☎3859-9732

仕事・産業

独立・起業セミナー「実践編」(9日制)

■日時=3年1月16日～2月20日、午前10時～午後5時/3月13日～27日、午後1時～5時 ※いずれも土曜日 ■場所=あだち産業センター ■対象=ビジネスビジョンを有し、独立・起業を具体的に検討している方 ■内容=先輩起業家の体験談/ビジネスプランの作成法/グループ相談会 など ■定員=20人(11月26日から先着順) ■費用=1万円 ■申込=ホームページから専用フォームに入力 ■期限=12月21日(月) ■申先=エキスパート・リンク(区委託事業者) <https://ex-link.co.jp/>

■問先=(区)創業支援係 ☎3880-5495

仕事・産業は、4面に続きます

仕事・産業は、3面からの続きです

仕事・産業

区有地活用 障がい者通所施設の整備・運営事業者の募集(プロポーザル)

■対象=応募日現在、生活介護事業を1年以上運営している非営利法人 ■事業内容=知的障がい者通所施設(生活介護事業)を6年4月1日までに開設し運営 ※区有地(東伊興1/約2,184㎡)を貸し付け。申し込みには説明会・現地見学会への参加が必要

◆説明会・現地見学会

■日程=12月8日(火) ■時間等=▷説明会(竹の塚障がい福祉館)…午前10時~11時 ▷現地見学会…午後2時~3時 ■申込=電話/窓口/法人名、全員の氏名、電話番号、「公募説明会」をファクス ■期限=12月7日(月)

—いずれも—

※くわしくは募集要領参照。募集要領は区のホームページからダウンロード ■申・問先=障がい福祉

課 障がい施設調整担当 ☎3880-5708 ☎3880-5754

暮らし・まちづくり

あだち子ども食堂フォーラム

■日時=12月19日(土)、午後1時~3時30分 ■場所=区役所庁舎ホール ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=全国的な子ども食堂支援を行う団体の講演 ※YouTubeでの生配信あり/区内子ども食堂運営者のパネルディスカッション/参加者交流会 ■定員=50人(11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、「あだち子ども食堂フォーラム」をファクス ■申・問先=NPO活動支援センター(日・月曜日、祝日を除く、午前9時~午後8時) ☎3840-2331 ☎3840-2333

12月12日(土)・13日(日)は、施設・講座・チケットなどの窓口予約・料金支払いを休止

■対象施設=スポーツ施設/ギャ

ラクシティ/生涯学習センター(学びピア21内)/地域学習センター ■内容=電気設備点検に伴い、各受付窓口での予約、料金支払い、チケットの受け取りを休止 ※荒川河川敷グラウンドの駐車券発券も休止。インターネット・コンビニでの予約・支払いは可。くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■問先=▷スポーツ施設…スポーツ振興課 スポーツ施設支援係 ☎3880-5989

▷ギャラクシティ…地域文化課 広域施設係 ☎3880-5701

▷そのほか…生涯学習支援課 生涯学習支援第二係 ☎3880-5468

都市計画の告示、都市計画案の縦覧

◆都市計画の告示

■内容=次の防災街区整備地区計画の変更…足立一・二・三・四丁目地区/関原一丁目地区/千住仲町地区/千住西地区/西新井駅西口周辺地区 ■告示日=11月16日

◆都市計画案の縦覧 (決定前の案の公表)

■内容=神明二丁目周辺地区地区計画の策定/足立東部地域神明地

区地区計画の変更/高度地区の変更/防火地域および準防火地域の変更 ■公告日=12月2日(水) ■縦覧・意見書提出期間=12月2日~16日

—いずれも—

※区のホームページでも閲覧可 ■縦覧場所・意見書提出先・問先=都市計画課 都市計画係

☎3880-5280

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)

家族みんなでミニ門松を作ろう

■日時=12月26日(土)、午前10時~正午/午後1時30分~3時30分

■内容=新年を迎える準備として、お正月に欠かせない重要な飾り「ミニ門松」を本物の松と竹で作る ■定員=各10組(11月26日、午前9時から先着順) ※1人での参加可。小学生以下の方は保護者同伴

■費用=1,800円(材料費) ■申込=電話/窓口/氏名(フリガナ)、電話番号、参加人数、「門松」をファクス ■場・申・問先=桜花亭

☎3885-9795 ☎3860-0608

地域包括支援センター介護(予防)教室(12月分)

| 申・問先(地域包括支援センター) | 日時 | 内容等 |
|------------------|------------------|---|
| 保木間 ☎3859-3965 | 18(金) 午後2時~3時30分 | 認知症サポーター養成講座 ■場所=花保住区センター ■定員=16人 |
| 本木関原 ☎5845-3330 | 16(水) 午後2時~3時 | 悪質商法の被害に遭わないために ■場所=愛恵まちづくり記念館(関原の森内) ■定員=15人 |

※11月26日から先着順 ■申込=電話/窓口(月~土曜日、午前9時~午後5時)

予約制に変更

「電話申し込み」が必要になりました 73歳以上の区民に無料マッサージ(12月分)

■日程等=▷竹の塚障がい福祉館(各56人)…8日(火)・22日(火) ▷勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内)(各48人)…13日(日)・27日(日) ■時間=午前9時40分~午後4時 ※1回20分で8回実施 ■申込=電話(8日・13日分は11月27日、22日・27日分は12月11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

人材募集コーナー

■雇用開始日=3年4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。



◆任期付職員

| 職種 | 勤務内容 | 勤務条件 | 給与月額(予定) | 期限 | 申・問先 |
|-------------|-------------------------|-------------|----------|------------|--------------------|
| ICT戦略推進担当課長 | 庁内のICT利活用に関する企画・立案・推進など | 週5日・38時間45分 | 52万円 | 12/25(金)必着 | 人事課 人事係 ☎3880-5831 |

◆学校現場の非常勤職員

| 職種 | 勤務内容 | 勤務条件 | 報酬(予定) | 期限 | 申・問先 |
|----------------------|------------------------------------|--|-------------|------------|----------------------------|
| 学校図書館支援員 | 区立学校の図書館の管理・運営補助 | 年間205日・1日5時間 | 月額14万円 | 12/18(金)必着 | 教育政策課 教育政策担当 ☎3880-5962 |
| 学力定着指導員 | 学校経営についての指導・助言/教育政策課題の解決に向けた取り組みなど | 週4日・30時間 | 月額23万円 | | 学力定着推進課 学力定着推進係 ☎3880-6717 |
| 小学校外国語活動スーパーバイザー | 外国語活動アドバイザーの指導育成/教員研修の企画・立案など | 年間205日・1日7時間 | 月額20万円 | | 学力定着推進課 事業担当 ☎3880-5964 |
| 小学校外国語活動アドバイザー | 英語でのチームティーチングによる授業支援、校内研修支援など | | | | |
| 教科指導専門員 | 小・中学校の教員に対する授業指導の改善と充実のための指導・助言など | 次のいずれかを選択…週4日(月額23万円)/年間140日(月額15万5,000円)/年間100日(月額1万5,000円) ※いずれも1日7時間30分 | 月額14万円 | | 教育指導課 教育指導係 ☎3880-5974 |
| そだち指導員採用候補者(名簿登載) | 小学3・4年生への個別学習指導(国語・算数)など | 年間140日・1日6時間 | 月額18万6,000円 | | |
| 学習支援員採用候補者(名簿登載) | 小学校の授業や放課後補習などでの学習支援など | 年間205日・1日7時間 | 日額8,200円 | | |
| 中学校生活指導員採用候補者(名簿登載) | 生活指導の補助など | 年間165日・1日6時間 | 時給1,600円 | | |
| 中学校部活動指導員採用候補者(名簿登載) | 部活動における実技指導/大会・練習試合などの引率など | 週11時間~15時間程度 ※月により異なる | | | |

住居表示板の取り替え・取り付け作業を実施

■期間=12月下旬~3年3月下旬(予定) ■対象地域=綾瀬一・二丁目 ■内容=変色・破損した、電柱や建物に設置する「街区表示板」「町名表示板」「住居番号表示板」の取り替え/新規取り付け ※区の腕章をつけた委託事業者が実施 ■問先=住民記録係 ☎3880-5725

講座「あまり布でマスクケースを作ろう」

■日時=12月11日(金)、午前10時～正午 ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=余った布を使ってマスクケースを作る ■定員=20人(抽選) ■費用=100円(材料費) ■申込=電話/窓口/住所、氏名、電話番号、「マスクケース作り」をファクス・ハガキで送付 ※1人1回のみ申し込み可 ■期限=12月6日(日)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

陶芸体験教室

■日時=12月19日(土)、午前10時～11時30分/午後1時～2時30分 ■場所=都市農業公園 ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=自由作品を1人1点作る ※作

品の引き渡しは3年2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、「12月19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=12月9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

冬季区民教養講座「江戸から東京へ、そして未来へ 学校における歴史学習の現在」

■日時=12月6日(日)、午後1時～4時 ■場所=勤労福祉会館(綾瀬ブルミ工内) ■定員=90人(先着順) ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=郷土博物館 ☎3620-9393

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」(3年1月～3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=12月4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(3年1月～3月分) 日程等

| 場所 | 曜日 | 時間 | 講座名 | 日程 | 費用 |
|----|----|---------------|---|--------------------------|---------|
| A | 水 | 午前 | やさしい英語で子育て(6日制) | 1/13・27、2/10・24、3/10・24 | 3,000円 |
| | | | ベビーダンス(3日制) | 1/20、2/17、3/17 | 1,500円 |
| | 木 | 午前 | ヨガ(7日制) | 1/7・14・21、2/18、3/4・11・18 | 3,500円 |
| | | | 初めてのミシン(6日制) | 1/7・21、2/4・18、3/4・18 | 3,000円 |
| 金 | 午後 | バレエストレッチ(9日制) | 1/8・15・22、2/5・12・19、3/5・12・19 | 各4,500円 | |
| | | ピラティス(9日制) | 1/8・15、2/5・12・19・26、3/5・12・19 ※午後1時15分～2時45分 | | |
| B | 火 | 午前 | フラワーアレンジメント(3日制) | 1/12、2/9、3/9 | 1,500円 |
| | | | 親子体操(6日制) ※一人で歩ける1歳以上の子どもが対象 | 1/19、2/2・16、3/2・16・30 | 各3,000円 |
| C | 木 | 午前 | ヨガエクサ(6日制) | 1/19・26、2/9・16、3/2・16 | |
| | | | ベビーマッサージ(6日制) | 1/14・28、2/4・18、3/4・18 | |
| D | 金 | 午後 | 編みましよう 藤クラフト(6日制) | 1/15・22、2/5・19、3/5・19 | 各3,000円 |
| | | | 基礎からの編み物(6日制) | 1/8・22、2/12・19、3/12・26 | |
| | | | こそだて英語(6日制) | 1/15・29、2/5・26、3/5・19 | |

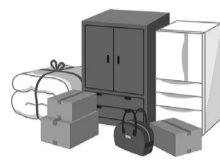
※駐車場は使用不可。別途材料費が必要な場合あり。場所の「A」は東和地域学習センター、「B」はこども支援センターげんき、「C」は愛恵まちづくり記念館(関原の森内)、「D」は勤労福祉会館(綾瀬ブルミ工内)。時間の「午前」は10時30分～正午、「午後」は1時30分～3時

年末も不法投棄に注意!!

12月は不法投棄防止強化期間

■問先=不法投棄110番(生活環境保全課内) ☎3880-5300

大掃除などを行う12月は、不法投棄が特に増加する傾向にあることから、区ではパトロールを強化します。皆さんも自宅周辺に不法投棄されないようご注意ください。



対策に効果的な「センサーライト」「不法投棄防止看板・シール」などの貸し出しを実施していますので、ぜひご活用ください。 くわしくは区のホームページへ▶



NEW 読売新聞の配達員(145人)によるパトロール

通報協力員として、朝・夕刊の新聞配達時に啓発看板をつけてパトロールを行い、不法投棄物を発見した際は、不法投棄110番に通報します。



夜間も実施 区のパトロール

不法投棄の多い地域を中心に、区内全域で日中・夜間にパトロールを行います。不法投棄でお困りの地域がある場合、ご相談いただければ可能な限りパトロールします。



第4回 区議会定例会

■日時等=表2 ※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 ※いずれも午後5時まで。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2 第4回 区議会定例会 日時等

| 日時 | 会議名 | |
|----------------|----------------|--------------------|
| 12/1(火) 午前10時 | 議会運営委員会 | |
| 12/2(水) | 本会議* | |
| 12/3(木) 午後1時 | | |
| 12/4(金) | | |
| 12/7(月) | 総務委員会 | |
| 12/8(火) 午前10時 | 区民委員会 | |
| 12/9(水) | 議会運営委員会 | |
| | 午後1時 | 本会議 |
| 12/10(木) | 産業環境委員会 | |
| 12/11(金) 午前10時 | 厚生委員会 | |
| | 建設委員会 | |
| 12/14(月) | 午後1時30分 | 文教委員会 |
| | 12/15(火) 午前10時 | 交通網・都市基盤整備調査特別委員会 |
| 12/15(火) | 午後1時30分 | 子ども・子育て支援対策調査特別委員会 |
| | 12/16(水) | 災害・オウム対策調査特別委員会 |
| 12/17(木) 午前10時 | エリアデザイン調査特別委員会 | |
| 12/18(金) | 議会運営委員会 | |
| 12/21(月) 午後1時 | 本会議* | |

★…J:COMチャンネル足立(地上111ch)で生中継を予定

紙門松の配布

12月上旬から町会・自治会連合会が町会・自治会を通じて各家庭に紙門松を配布 ※配布されない場合は最寄りの区民事務所で受け取り可 ■問先=足立区町会・自治会連合会事務局(地域調整課内) ☎3880-5864

あだちの遊び場

自然素材で作ろう
クリスマス飾り

■日時=12月13日(日)、午後1時30分~2時30分/3時~4時 ■内容=園内で採取した木の実や葉を透明なケースに入れてクリスマス飾りを作る ■定員=各10人(先

着順) ※就学前の子どもは保護者の参加が必要 ■費用=100円(材料費) ■申込=不要 ※当日午前9時から会場で参加証を配布 ■場・問先=桑袋ビオトープ公園 ☎3884-1021

ギャラク de リトミック
(4日制)

■日程等=▷はじめて(5~11カ月の子どもと保護者) / およこ(1

歳7カ月~2歳6カ月の子どもと保護者) …3年1月29日~3月12日の隔週金曜日 ▷たいけん(1歳~1歳6カ月の子どもと保護者) / こども(2歳7カ月~3歳の子どもと保護者) …2月5日~3月19日の隔週金曜日 ※時間など、くわしくはホームページをご覧ください。 ■内容=音楽に合わせて楽器を鳴らしたり、体を動かしたりして楽しむ ■定員=各10組(2人1組。抽選) ■費

用=3,000円 ■申込=住所、全員の氏名(フリガナ)、子どもの生年月日・性別、電話番号、希望コースを往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。1通で1組まで ■申込期間=12月11日~3年1月8日必着 ■場・申・問先=ギャラクシティ 〒123-0842栗原1-3-1 ☎5242-8161

☎<https://galaxcity.jp/>

あだち
イベント

日本文化の再発見「シアターストーリータイム」

■日時=3年1月10日(日)、午前11時開演 ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ※2歳以下の子どもは保護者の膝上鑑賞可 ■内容=子どもの大好きな「絵本」を演劇・生演奏・ダンス・読み語りで表現 ■定員=500人(抽選) ■申込=住所、区外在住の方は勤務先または学校名、氏名(フリガナ)、参加人数(4人まで)、「日本文化の再発見」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=12月18日(金)消印有効 ■場・申・問先=シアター1010 〒120-0034千住3-92 ☎5244-1011

宿泊施設インフォメーション(3年2月分)

◆鋸南自然の家(区・宿泊施設)

■利用できる日=6日・13日・20日・27日 ※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、お問い合わせください。 ■対象=区内在住・在勤の方、その同伴の方、区内の社会教育団体 ※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=12月1日~10日消印有効 ※12月15日以降に抽選結果を通知。抽選の結果空室がある場合は、3年1月4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) ■申・問先=鋸南自然の家(予約専用)(平日、午前9時~午後5時) ☎0470-55-4770 ☎0470-55-4720

3年度 障がい者施設 新規利用者募集

■申込期間=11月25日~12月7日 ※選考
■問先=障がい福祉課 各援護係(表4)

新規入所者募集

■入所時期=3年4月以降 ■募集施設=希望の苑(竹の塚7-19-9) ■対象=18歳以上で知的障がいのある方
■内容=施設で生活しながら自立訓練を受ける ■定員=若干名

新規通所者募集

■通所時期=3年4月以降 ■募集施設等=表1~3

表1 生活介護事業実施施設(創作・生産活動を行う)

| 施設名等 | 対象 | 定員 |
|---|---|------|
| 足立あかしあ園(青井4-30-5) ☎3849-1188 | 身体障がい者で障害支援区分3以上の方 | 各若干名 |
| 綾瀬あかしあ園(綾瀬7-2-5) ☎5682-7272 | | |
| 江北ひまわり園(江北1-26-22) ☎5809-5815 | | |
| 竹の塚あかしあの杜のぞみ(竹の塚7-19-11) ☎5654-7731 | | |
| 舎人あかしあ園(古千谷本町2-25-11) ☎3854-1741 | | |
| (仮)花畑障がい者通所施設(花畑3-16) ☎3849-1188 | | |
| 綾瀬なないろ園(綾瀬7-14-12) ☎5682-0730 | | |
| 綾瀬福祉園(東綾瀬1-26-2) ☎3605-7187 | | |
| 神明福祉園(神明南2-6-18) ☎5682-5370 | | |
| 竹の塚福祉園(竹の塚7-19-7) ☎5831-1741 | | |
| 東光(鹿浜4-25-29) ☎5647-1131 | 知的障がい者で障害支援区分3以上の方 ※あしすとは身体障がいとの重複含む | 各若干名 |
| 谷在家福祉園(谷在家3-13-1) ☎3853-0632 | | |
| 障がい福祉センターあしすと 生活体験室(梅島3-31-19) ☎5681-0131 | | |
| 大谷田就労支援センター(大谷田1-44-3) ☎3605-6762 | | |
| 綾瀬ひまわり園(綾瀬7-2-7) ☎3629-3231 | | |
| 梅田ひまわり工房(梅田5-27-11) ☎3880-3745 | | |
| 希望の苑(竹の塚7-19-9) ☎5831-1801 | | |
| 江北ひまわり園(江北1-26-22) ☎5809-5815 | | |
| 江北ひまわり作業所(江北6-16-2-101) ☎3897-8948 | | |
| 神明福祉作業所(神明南2-6-18) ☎5682-5370 | | |
| 千住ひまわり作業所(千住仲町24-2) ☎5813-7211 | 知的障がい者で障害支援区分3以上の方 | 各若干名 |
| 竹の塚ひまわり園(竹の塚7-19-7) ☎5831-1721 | | |
| たすかるステーション竹の塚(島根4-21-20) ☎5851-8539 | | |
| 東光(鹿浜4-25-29) ☎5647-1131 | | |
| 西新井ひまわり工房(西新井2-11-4) ☎3856-7510 | | |
| 谷在家福祉作業所(谷在家3-13-1) ☎3853-0632 | | |
| らっこかん(梅田7-16-3 武林ビル2階) ☎5888-6506 | | |

※50歳以上の方は障害支援区分2以上が対象

※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(表4)。

表2 就労移行支援事業実施施設(就労に向けて必要な訓練を行う。最長2年の制限あり)

| 施設名等 | 対象 | 定員 |
|-----------------------------------|--------------|------|
| あいのわしごとセンター(谷中5-13-8) ☎3620-6820 | 身体・知的障がいのある方 | 各若干名 |
| WEL'S ARK(舎人4-9-13) ☎5837-4495 | 知的障がいのある方 | |
| 竹の塚ひまわり園(竹の塚7-19-7) ☎5831-1721 | | |
| 就労支援施設ウイズユー(興野2-18-12) ☎5837-4830 | 発達・知的障がいのある方 | |

※特別支援学校の卒業予定者が対象

表3 自立訓練(生活訓練)事業実施施設(個別の援助プログラムによる生活訓練を行う。最長2年の制限あり)

| 施設名等 | 対象 | 定員 |
|-----------------------------------|--------------|-----|
| 就労支援施設ウイズユー(興野2-18-12) ☎5837-4830 | 発達・知的障がいのある方 | 若干名 |

表4 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 |

お休みします 駐車場・庁舎
ホール・展望レストラン など

12月12日(土)・13日(日)は、電気設備点検のため区役所全館を閉館します。■問先=本庁舎管理係 ☎3880-5824

12月1日から
ウォームビズを実施

地球温暖化対策として、区施設で暖房時のご理解・ご協力をお願いします。■問先=

■草花のランプシェードづくり

■日時=12月19日(土)、午後2時30分/3時10分/3時50分開始 ※各30分程度
 ■内容=押し葉や花をあしらったランプシェードを作る
 ■定員=各5人(先着順) ※就学前の子どもは保護者の参加が必要
 ■申込=不要 ※当日午前9時から会場で参加証を配布
 ■場・問先=荒川ビジターセンター ☎5813-3753

の方
 ■内容=生きものの骨格標本作りを通して、体のつくりや暮らしを学ぶ
 ■定員=10人(抽選)
 ■費用=1,000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、「骨格標本作り」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=12月11日(金)必着
 ■場・申・問先=生動物園 〒121-0064保木間2-17-1 ☎3884-5577

■骨格標本作り

■日時=12月27日(日)、午後1時～3時30分
 ■対象=小学4年生以上

■ミニしめ縄づくり

■日時=12月12日(土)・13日(日)、午前10時～11時40分/午後1時

30分～3時10分 ※約20分間隔で10回実施
 ■対象=3歳以上の方 ※小学3年生以下の方は保護者同伴
 ■内容=わらを使って小さなしめ縄を作る
 ■定員=各40人(先着順)
 ■費用=1回300円
 ■申込=不要 ※当日午前9時から会場で受け付け
 ■場・問先=都市農業公園 ☎3853-4114

区民のひろば

=サークル会員募集=
 ☆ピアフ短歌会 毎月第1金曜日、午後1時～4時/エル・ソフィアなど/短歌の作り方、実作指導 ※見学自由。要事前連絡/月額2,000円/電話/西澤 ☎090-9013-2251

東京未来大学の催し

第14回クリスマスフェスタ
 「サンタのお家でお手伝い」(オンライン)
 ■日程=12月6日(日) ■時間等=▷紙芝居などのライブ配信(各20分)…午前9時30分/11時20分/11時50分/午後1時50分/3時40分/4時10分開始 ▷クリスマスコンサート(各70分)…午前10時/午後2時20分開始 ▷クリスマスカードなどの制作ワークショップ(各40分)…午前10時30分/午後3時30分開始 ※制作ワークショップ(各16人(11月26日から先着順))は申し込みが必要。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。 ■対象=区内または近郊在住の方 ■問先=東京未来大学(平日、午前9時～午後6時) ☎5813-2525 🌐http://www.tokynomirai.ac.jp/
 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(12月・3年1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 |
|--------------------------|----------|---------------|----------------|---|
| 足立区区民評価委員会 全体会 | 12/4(金) | 午前9時～正午 | 区役所 | 政策経営課 政策経営担当 ☎3880-5811 |
| 足立区地域保健福祉推進協議会 子ども支援専門部会 | 12/11(金) | 午後2時～3時30分 | 区役所 | 子ども政策課 子ども・子育て支援制度担当 ☎3880-5795 |
| 足立区地域自立支援協議会 本会議 | 12/15(火) | 午後2時～4時 | 障がい福祉センター あしすと | 障がい福祉センター あしすと 自立生活支援係 ☎5681-0132 |
| 足立区地域自立支援協議会 相談支援部会 | 12/16(水) | | | |
| 足立区労働報酬審議会 | 12/17(木) | | | 契約課 工事契約係 ☎3880-5832 |
| 足立区区民評価委員会 全体会 | 12/18(金) | 午前9時～正午 | 区役所 | 政策経営課 政策経営担当 ☎3880-5811 |
| 足立区都市計画審議会 | 12/22(火) | 午後2時～3時30分 | | 都市計画課 都市計画係 ☎3880-5280 |
| 足立区地域自立支援協議会 精神医療部会 | | 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(足立保健所内) ☎3880-5357 |
| 足立区建築審査会 | 12/23(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 |
| 足立区景観審議会 | | 午後3時～4時30分 | | 都市計画課 景観計画係 ☎3880-5738 |
| 足立区地域保健福祉推進協議会 | 12/24(木) | 午後2時～4時 | 区役所 | 福祉管理課 調整担当 ☎3880-6223 |
| 足立区環境審議会 | 1/7(木) | 午後3時～5時 | | 環境政策課 計画推進係 ☎3880-6049 |

広げよう! 人権の輪 すべての方が尊重される社会をめざして

■問先=人権推進係 ☎3880-5497

区では2つの週間にあわせて、パネル展示を実施します。

◆人権週間(12月4日～10日)
 昭和23年12月10日に「世界人権宣言」が採択されたことを記念して定められました。お互いの個性を尊重し、違いを認め合うことが、人権を守るための第一歩です。

◆北朝鮮人権侵害問題啓発週間(12月10日～16日)
 1970年代から80年代にかけて、多くの日本人が北朝鮮当局により拉致されたという事実を風化させないために定められました。

人権パネル展示
 ■期間=12月4日(金)～9日(水)、正午 ■場所=区役所1階区民ロビー ■内容=拉致問題の特設コーナー/人権問題紹介パネル展示 ■申込=不要 ※当日直接会場へ

12月開始 あだち LGBT相談窓口 (事前予約制) 相談無料 秘密厳守

人にはそれぞれ個性があるように、性のあり方も一人ひとり異なるのが当たり前です。
 区では12月からLGBT*などに関する相談窓口を開始し、専門の相談員が悩みを伺います。ご本人だけでなく、ご家族や身近な方からの相談もお受けいたします。

★…Lesbian(女性同性愛者)、Gay(男性同性愛者)、Bisexual(両性愛者)、Transgender(生まれたときに割り当てられた性別と、自分の認識している性別が一致していない)の頭文字

■日時=毎月第1月曜日、午後5時～8時/第3土曜日、午後2時～5時 ※日時は変更になる場合があります。くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=LGBTに関する悩みの対面・電話相談 ※1回50分程度 ■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=相談希望日の1週間前 ■場・申・問先=男女参画プラザ ☎3880-5222

生まれもった身体の性に違和感がある
 家族・友人から打ち明けられたが、どのように接すれば良いのかわからず悩んでいる
 一人で悩まず ご相談ください
 職場の部下からカミングアウトを受けたが、どんな配慮をしたら良いかわからない
 職場にLGBTへの理解がなく、居場所がない

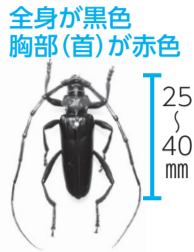
LGBT当事者グループとの意見交換会を実施
 関係団体と3回の意見交換を行いました。いただいたご意見を参考に区の施策を推進していきます。



区内で
被害発生

サクラを枯らす外来昆虫 「クビアカツヤカミキリ」

「クビアカツヤカミキリ」はサクラを食害し、枯らしてしまう特定外来生物です。9月末の調査によって、花畑地域で23区初の被害が確認されました。
※その後、すべての区施設を調査し、11月16日現在、約40本の木に被害を確認しました(疑い含む)。



◆クビアカツヤカミキリとは

中国・ベトナムなどが原産とされる外来生物で、平成24年から日本で確認されるようになりました。人体に害はありませんが、幼虫がサクラやウメ・モモなどの木を食べ進み、枯らしてしまいます。

◆冬場の被害確認は「フラス」で!

成虫は夏場に出現し、幼虫は木の中で過ごします。幼虫の糞と木くずが混ざり合った「フラス」が木の周囲に無いか確認してください。 ※11月～3月ごろは幼虫が休眠するため、フラスが発見しにくくなります。



画像提供: 埼玉県環境科学国際センター

フラスの通報や駆除の相談を受け付けていますので、見つけた場合、まずはご連絡ください。皆で協力して、サクラ(区の木)などを守りましょう。 ■問先=お問い合わせコールあだち(1月1日(祝)～3日(日)を除く毎日、午前8時～午後8時)

☎3880-0039



被害確認や駆除の方法など、くわしくはコチラ▲

3年
1月5日
(火)

冬休みはシアター1010で楽しもう! ナゾときひろば

パーティシバのミニステージ

舞台やメディアなどで多くの作品を手がけ、Eテレなどで活躍中の振付師・パーティシバ氏によるミニステージでのパントマイムショー

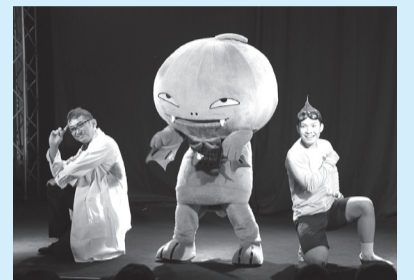
UMAイベント

◆UMAシアター「ナゾのいきものと本当の勇氣」

未確認生物UMA (Unidentified Mysterious Animal) をテーマにした、大切な友達を守る勇氣と友情の物語を上演

◆展示会

「たかいよしかず氏のUMAの世界」
UMA作者の原画・造形物などの展示



▲UMAシアターの様子

■時間=午前11時～午後2時/2時～5時 ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ※申し込み方法など、くわしくはホームページをご覧ください。 ■定員=各150組(抽選) ■期限=12月15日(火) 消印有効 ■場・問先=シアター1010

☎5244-1011 @<https://www.t1010.jp>



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。

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=11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12月20日(日)、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 | | | | |
| 大人のそろばんさん ◆おおむね50歳以上の方 | 12/7(月)・21(月) 午前10時～11時30分 | 各35人 | 1回 400円 | |
| はじめてのZoom体験会 ◆パソコンの基本操作ができる16歳以上の方 | 12/13(日)・22(火)、 1/13(水)・31(日) 午後1時～2時 午後3時～4時 | 各4人 | 無料 | 事前 先着 |
| 家族ふれあいスポーツ広場 ノルディックウォーキング ◆小学生以上の方 | 12/19(土) 午前10時～正午 | 15人 | 100円 (用具レンタルの方は別途300円) | 当日 用 |
| おはよう健康太極拳(3日制) | 1/5(火)・12(火)・19(火) 午前10時～11時 | 30人 | 1,680円 | |
| Zoomオンライン講座 すぐに使える実践中国語会話(6日制) ◆ピンインが読める16歳以上の方 | 1/7～3/18の第1・3木曜日 午後2時～3時30分 | 20人 | 3,660円 | |
| Zoomオンライン講座 やさしいフランス語会話入門(6日制) ◆フランス語で簡単な日常会話ができる16歳以上の方 | 1/7～3/18の第1・3木曜日 午後7時～8時30分 | 20人 | 5,400円 | 事前 先着 |
| 女性のための ゆったりヨガ教室(6日制) ◆16歳以上の女性 | 1/8～2/12の毎週金曜日 午前9時30分～10時30分 午前11時～正午 | 各24人 | 3,600円 | |
| 体と心のセルフケア リラックスヨガセラピーA・B(6日制) ◆A:16歳以上の女性 ◆B:16歳以上の方 | 1/13～2/17の毎週水曜日 A:午後6時10分～7時10分 B:午後7時30分～8時30分 | 各24人 | 3,600円 | |
| ★茨沢栄一と明治維新(2日制) | 1/17(日)・31(日) 午後2時～4時 | 50人 | 1,000円 | ☑ 12/28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) | | | | |

| 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 | | | | |
| はじめて遊ぼう おはじきサッカー体験会 ◆どなたでも | 12/6(日)・20(日) 午後2時～3時30分 | 各15人 | 無料 | 当日 |

12月は「オール東京滞納STOP強化月間」です

納税の公平性確保をめざし、12月に都と区市町村が連携し、集中して徴収対策を強化します。納付が困難な場合は、早めにご相談ください。 ■問先=納税計画係 ☎3880-5850

| 講座名(◆対象) | 日時 | 定員 | 費用 | 申し込み方法 |
|---|--|------|--------------|--------------------------|
| 伊興地域学習センター 〒121-0823 伊興2-4-22 ☎3857-6537 | | | | |
| 一緒に踊ろう キッズヒップホップサークル体験A・B(2日制) ◆A:4~6歳の子ども ◆B:小学生 | 12/5(土)・12(土) A:午後1時20分~2時5分 B:午後2時10分~2時55分 | 各10人 | 20円 | 事前 先着 |
| 楽しい俳句作り | 12/10(木) 午後1時~3時 | 14人 | 550円 | 事前 先着 (開催センターのみで受け付け) |
| クリスマス読み語りリトミックA・B ◆A:3・4歳の子どもと保護者 ◆B:5・6歳の子どもと保護者 | 12/13(日) A:午前10時~10時45分 B:午前11時15分~正午 | 各10組 | 550円 | 事前 先着 |
| 踊ろう キッズヒップホップサークル体験A・B(2日制) ◆A:4歳~小学3年生 ◆B:小学4~6年生 | 12/15(火)・22(火) A:午後4時30分~5時15分 B:午後5時15分~6時 | 各10人 | 20円 | |
| 夜に楽しむじゅくりヨガ | 12/23(水) 午後7時~8時 | 16人 | 590円 | |
| 楽しい折り紙ひろば ◆どなたでも (就学前の子どもは保護者同伴) | 12/27(日) 午後2時~3時30分 | 12人 | 無料 | |
| ちびっこ体操(8日制) ◆4歳~就学前の子ども | 1/12~3/9の毎週火曜日 (2/23を除く) 午後3時30分~4時30分 | 40人 | 3,760円 | |
| 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 | | | | |
| 歌声サロン「昭和歌謡」 ◆おおむね40歳以上の方 | 12/19(土) 午後2時~4時 | 100人 | 550円 | 当日 |
| わくわくサイエンス しゅわしゅわ「バスボム」づくり ◆小学生 | 12/27(日) 午前10時~11時 | 15人 | 150円 | 事前 先着 |
| 初心者HIPHOPダンス(9日制) ◆小・中学生 | 1/7~3/18の毎週木曜日 (2/11、3/4を除く) 午後4時~5時 | 25人 | 5,940円 | |
| わいわいエアロビクス(10日制) | 1/9~3/27の毎週土曜日 (3/6・13を除く) 午前9時30分~10時40分 | 30人 | 6,000円 | |
| Lコンサート ピアノ&バイオリンデュオ新春コンサート ◆どなたでも | 1/9(土) 午後7時~8時30分 | 80人 | 1,000円 | |
| こどもリトミックA~C(6日制) ◆A:4カ月~1歳未満の子どもと保護者 ◆B:1歳の子どもと保護者 ◆C:2・3歳の子どもと保護者 | 1/11~3/8の第2・4月曜日、3/29(月) A:午前9時40分~10時20分 B:午前10時30分~11時10分 C:午前11時20分~正午 | 各15組 | 4,500円 | |
| 3カ月でマスター 韓国語ハンブル読み書き(10日制) ◆16歳以上の初心者 | 1/13~3/17の毎週水曜日 午後7時~8時 | 20人 | 9,550円 | |
| すぐに使える韓国語会話初級(10日制) ◆ハンブルの発音・簡単な挨拶ができる16歳以上の方 | 1/13~3/17の毎週水曜日 午後8時10分~9時10分 | 20人 | 10,540円 | |
| 気功(10日制) | 1/15~3/26の毎週金曜日 (3/5を除く) 午前10時~11時 | 35人 | 5,000円 | |
| ゆったり健康太極拳(10日制) | 1/15~3/26の毎週金曜日 (3/5を除く) 午前11時15分~午後0時15分 | 30人 | 5,000円 | |
| 楽しく親子体操(7日制) ◆2・3歳の子どもと保護者 | 1/19~3/9の毎週火曜日 (2/23を除く) 午前9時30分~10時30分 | 25組 | 4,200円 | |
| リズムエクササイズ(9日制) | 1/19~3/23の毎週火曜日 (2/23を除く) 午前10時~11時30分 | 50人 | 5,400円 | |
| からだ元気体操(9日制) ◆おおむね60歳以上の方 | 1/19~3/23の毎週火曜日 (2/23を除く) 午後1時15分~2時45分 午後3時~4時30分 | 各30人 | 5,400円 | |
| 風邪とインフルエンザ対策アロマでマウスウォッシュ作り ◆16歳以上の女性 | 1/26(火) 午後7時~8時30分 | 15人 | 1,250円 | |
| 興本地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370 | | | | |
| 型紙付き 手縫いで立体マスクを作ろう | 12/6(日)・13(日) 午前10時~正午 | 各10人 | 1回 1,300円 | 事前 先着 |
| 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 | 12/19(土) 午前10時45分~正午 | 10人 | 1,000円 | |

| 講座名(◆対象) | 日時 | 定員 | 費用 | 申し込み方法 |
|--|--|----------------|----------------------------|--------|
| 興本地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370 | | | | |
| 子連れOK ヨガ&シェイプアップトレーニング 託児:6カ月~3歳の子ども | 1/7~28の毎週木曜日 午前10時30分~11時45分 | 各10人 (託児2人) | 1回 890円 (託児付き1,390円) | 事前 先着 |
| ちょっと慣れてきた太極拳(4日制) | 1/7~28の毎週木曜日 午前10時30分~正午 | 20人 | 2,800円 | |
| みんなで楽しく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 | 1/7~3/25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 | |
| 親子リトミック(2日制) ◆4カ月~1歳の子どもと保護者 | 1/9(土)・23(土) 午前9時40分~10時20分 | 12組 | 1,780円 | |
| 日本の美を学ぶ きもの着付け教室(2日制) ◆16歳以上の女性 | 1/9(土)・23(土) 午後1時30分~3時30分 | 10人 | 2,200円 | |
| 基礎から学ぶリズムダンスA・B(8日制) ◆A:小学1~3年生 ◆B:小学4~6年生 | 1/9~3/13の毎週土曜日 (1/23、2/27を除く) A:午後5時~6時 B:午後6時30分~7時30分 | 各20人 | 4,480円 | |
| 英語大好キッズになろう! 「園児編」(3日制) ◆3歳~就学前の子ども | 1/12(火)・19(火)・26(火) 午後3時30分~4時20分 | 10人 | 2,730円 | |
| 親子トランポリン(7日制) ◆2歳~就学前の子どもと保護者 | 1/12~3/2の毎週火曜日 (2/23を除く) 午後3時30分~4時30分 | 15組 | 6,090円 | |
| こどもトランポリン(7日制) ◆5歳~小学生 | 1/12~3/2の毎週火曜日 (2/23を除く) 午後4時40分~5時40分 | 24人 | 2,660円 | |
| 認知症予防 大人の音楽脳トレ(3日制) ◆おおむね65歳以上の方 | 1/15(金)・22(金)・29(金) 午前10時30分~11時30分 | 20人 | 1,650円 | |
| はじめての太極拳教室(8日制) | 1/15~3/19の毎週金曜日 (1/22、2/26を除く) 午後1時30分~3時 | 15人 | 3,600円 | |
| 3歳からのからだづくり運動遊び(4日制) ◆3歳~就学前の子ども | 1/16~2/6の毎週土曜日 午後3時30分~4時30分 | 15人 | 1,360円 | |
| アロマテラピーで ぼかぼかバスセット作り | 1/17(日) 午後6時~7時30分 | 10人 | 2,550円 | |
| 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 | 1/25~3/22の毎週月曜日 (2/1・15、3/15を除く) A:午前10時~10時50分 B:午前11時10分~正午 | 各12組 | 4,860円 | |
| 江北地域学習センター 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522 | | | | |
| 将棋サロン ◆小学生以上の方 | 12/4(金)・18(金) 午後0時30分~4時30分 | 各9人 | 1回 200円 | 当日 |
| フルートミニコンサート ◆どなたでも | 12/12(土) 午前10時30分~11時 | 15人 | 無料 | 事前 先着 |
| 抱っこで変わる 赤ちゃんママの姿勢 ◆2カ月~1歳6カ月の子どもと母親 | 1/6(水) 午前9時30分~10時30分 | 4組 | 1,010円 | |
| ママの産後骨盤ケア& ベビーマッサージ ◆2~10カ月の子どもと母親 | 1/6~27の毎週水曜日 午前11時~午後0時15分 | 各4組 | 1回 1,320円 | |
| 入門太極拳(12日制) | 1/6~3/24の毎週水曜日 午後0時20分~1時20分 | 14人 | 5,400円 | |
| 英語大好キッズになろう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 | 1/7~3/18の第1・3木曜日 A:午前10時~10時50分 B:午前11時10分~正午 | 各4組 | 4,860円 | |
| こども体操 体力づくり編(5日制) ◆小学生 | 1/7~2/4の毎週木曜日 午後4時40分~5時40分 | 30人 | 1,700円 | |
| 親子トランポリン(8日制) ◆2歳~就学前の子どもと保護者 | 1/8~3/5の毎週金曜日 (2/12を除く) 午後3時15分~4時15分 | 15組 | 6,960円 | |
| 子どもトランポリン(8日制) ◆6歳~小学生 | 1/8~3/5の毎週金曜日 (2/12を除く) 午後4時30分~5時30分 | 24人 | 3,040円 | |
| 心と体を癒やし女子力UP ナイトピラティス(4日制) ◆16歳以上の女性 | 1/8~29の毎週金曜日 午後7時~7時50分 | 14人 | 3,120円 | |
| 個別相談で安心 ファイナンシャルプランナー相談会 | 1/10(日)・27(水) 午前10時~11時 | 各4人 | 無料 | |
| 姿勢シャキッと教室 | 1/12(火)・26(火) 午後1時~2時 | 各14人 | 1回 560円 | |

| 講座名(◆対象) | 日時 | 定員 | 費用 | 申し込み方法 |
|---|---|----------------|---------------------|---------------------------------|
| 江北地域学習センター 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522 | | | | |
| ママの骨盤ケア&親子ふれあいタイム ◆あんよができる11カ月～2歳の子どもと母親 | 1/13(水)・20(水)・27(水) 午前9時30分～10時30分 | 各4組 | 1回 1,010円 | 事前 先着 |
| 親子ヨガで産後の骨盤をセルフケア ◆3カ月～1歳5カ月の子どもと母親 | 1/19(火) 午後1時～2時 | 7組 | 460円 | |
| 大人のための字の書き方「写経編」(2日制) | 1/22(金)・29(金) 午前9時30分～11時 | 12人 | 1,720円 | |
| 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) | 1/28(木) 午前10時～11時 | 10人 | 無料 | |
| 佐野地域学習センター 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273 | | | | |
|  免疫力アップ「手作り味噌」 | 12/7(月)・10(木) 午後1時30分～4時 | 各8人 | 1回 1,700円 | 事前 先着 (開催センターのみで受け付け) |
| マスク着用時にも映える簡単!眉メイク術 ◆16歳以上の女性 | 12/13(日) 午後2時～3時30分 | 8人 | 700円 | 事前 先着 |
| 知って安心「かしこい老いじたく」 ◆おおむね50歳以上の方 | 12/18(金) 午前10時～11時30分 | 12人 | 無料 | 当日 |
| おもちゃの病院 ◆どなたでも | 12/18(金) 午後1時～4時 | 10人 | 無料 (場合により一部負担あり) | |
| ハンドメイドサロン ティーポットカバー作り | 12/22(火) 午前10時～午後1時 | 20人 | 500円 | 事前 先着 |
| お花屋さんから教わる迎春フラワーアレンジメント | 12/26(土) 午後1時～2時30分 午後3時30分～5時 | 各10人 | 1回 3,300円 | |
| 元気いきいき体操A・B(10日制) ◆おおむね60歳以上の方 | 1/8～3/12の毎週金曜日 A:午前11時～午後0時30分 B:午後1時30分～3時 | A:25人 B:40人 | 4,400円 | |
| 親子トランポリン(6日制) ◆2歳～就学前の子どもと保護者 | 1/18～3/1の毎週月曜日 (2/8を除く) 午後3時30分～4時30分 | 12組 | 5,220円 | |
| 小学生トランポリン(6日制) ◆小学生 | 1/18～3/1の毎週月曜日 (2/8を除く) 午後4時40分～5時40分 | 24人 | 2,280円 | 事前 先着 |
| 女性のためのヨガ(5日制) ◆16歳以上の女性 | 1/19～3/16の第1・3火曜日 午後5時45分～6時45分 午後7時30分～8時30分 | 各6人 | 2,800円 | |
| 新田地域学習センター 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931 | | | | |
| 開運招福 谷中七福神めぐりツアー | 1/5(火) 午前9時30分～正午 ※JR日暮里駅北口改札前集合 | 16人 | 300円 (交通費は実費) | 事前 先着 |
| 気楽にのびのびヨガ(3日制) ◆16歳以上の女性 | 1/6(水)・13(水)・20(水) 午後7時30分～8時30分 | 20人 | 1,845円 | |
| リンパを流してお顔すっきり ◆16歳以上の女性 | 1/9(土) 午前10時30分～正午 | 15人 | 1,800円 | |
| ちびっこ体操(5日制) ◆4歳～就学前の子ども | 1/13～3/10の第2・4水曜日 午後3時30分～4時30分 | 20人 | 2,250円 | |
| こども体操(5日制) ◆小学生 | 1/13～3/10の第2・4水曜日 午後4時40分～5時40分 | 20人 | 2,250円 | |
| はじめてのウクレレ教室(8日制) | 1/18～3/15の毎週月曜日 (2/8を除く) 午後1時30分～3時 | 12人 | 4,400円 | |
| 気楽にすっきり朝ヨガ(2日制) ◆16歳以上の女性 | 1/19(火)・26(火) 午前10時30分～11時30分 | 20人 | 1,230円 | |
| 竹の塚地域学習センター 〒121-0813 竹の塚2-25-17 ☎3850-3107 | | | | |
| tコンサート「情熱のフラメンコ」 ◆小学生以上の方(小学生は保護者同伴) | 12/13(日) 午後2時～4時 | 200人 | 1,000円 | 事前 先着 [ネット不可] |
| エコサイエンス「ピンホールカメラで空をみよう」 ◆小・中学生(小学1・2年生は保護者同伴) | 1/17(日) 午前10時30分～11時30分 | 5人 | 200円 | 事前 先着 |
| 中央本町地域学習センター 〒121-0011 中央本町3-15-1 ☎3852-1431 | | | | |
| 声を出してよむ古典 源氏物語・浮舟 | 12/10(木) 午後2時～4時 | 20人 | 無料 | 事前 先着 [ネット不可] |
| わいわいエアロビクス(10日制) | 1/13～3/17の毎週水曜日 午前9時30分～10時40分 午前10時50分～正午 | 各25人 | 5,400円 | 事前 先着 |
| 韓国語初級編 第2期(9日制) ◆ハングルが読める16歳以上の方 | 1/16～3/20の毎週土曜日 (2/13を除く) 午前11時20分～午後0時20分 | 15人 | 6,750円 | |
| ヘルシーエクササイズ(8日制) | 1/18～3/22の毎週月曜日 (2/8、3/8を除く) 午前10時～11時30分 | 50人 | 4,320円 | |
| ママ&ベビーリズムピクス(6日制) ◆5カ月～1歳の子どもと母親 | 1/18～3/1の毎週月曜日 (2/8を除く) 午前10時30分～11時30分 | 20組 | 3,720円 | |

| 講座名(◆対象) | 日時 | 定員 | 費用 | 申し込み方法 |
|--|--|------|--------------------------------|--------------|
| 中央本町地域学習センター 〒121-0011 中央本町3-15-1 ☎3852-1431 | | | | |
| こども体操A・B(8日制) ◆A:4歳～就学前の子ども ◆B:小学1～4年生 | 1/19～3/16の毎週火曜日 (2/23を除く) A:午後3時30分～4時30分 B:午後4時40分～5時40分 | 各40人 | 3,440円 | 事前 先着 |
| 親子でやってみよう知育・体操(5日制) ◆2・3歳の子どもと保護者 | 1/22～2/26の毎週金曜日 (2/5を除く) 午前10時～11時 | 35組 | 3,600円 | |
| 入門者のための将棋教室 ◆ルールが分かる小学生以上の方 | 1/30(土) 午後2時～4時 | 10人 | 200円 | |
| 東和地域学習センター 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201 | | | | |
| 元気いきいき体操(7日制) ◆おおむね60歳以上の方 | 1/6～2/17の毎週水曜日 午後1時30分～3時 | 25人 | 4,200円 | 事前 先着 |
| はじめてのチアダンス(9日制) ◆3～6歳の未経験者 | 1/12～3/9の毎週火曜日 (2/23を除く)、3/7(日) 午後3時15分～3時45分 | 10人 | 4,140円 | |
| 親子トランポリン(7日制) ◆3歳～就学前の子どもと保護者 | 1/13～3/3の毎週水曜日 (1/20を除く) 午後3時30分～4時30分 | 15組 | 6,090円 | |
| 小学生トランポリン(7日制) ◆小学生 | 1/13～3/3の毎週水曜日 (1/20を除く) 午後4時40分～5時40分 | 24人 | 2,660円 | |
| ZUMBA音楽に合わせてフィットネスダンス | 1/15(金) 午後7時20分～8時20分 | 20人 | 810円 | |
| セルフセラピー「立ち仕事に効くフットケア」 | 1/26(火) 午後7時～8時30分 | 8人 | 1,210円 | |
| 舎人地域学習センター 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008 | | | | |
| 冬の舎人 自然たっぷりスワッグ ◆4歳以上の方(小学生以下の方は保護者同伴) | 12/13(日) 午前10時～正午 | 12人 | 1,100円 | 事前 先着 |
| 親子で楽しむヨガ オンライン(下半身編) ◆7カ月～2歳の子どもと保護者 | 12/14(月) 午前11時10分～11時50分 | 15組 | 500円 | |
| 筋力アップエクササイズ(9日制) ◆16歳以上の男性 | 1/12～3/16の毎週火曜日 (2/23を除く) 午後8時～9時15分 | 15人 | 4,950円 | |
| ベビーマッサージ×ベビーエクササイズ ◆首が据わった3カ月～あんよができる前の子どもと母親 | 1/13(水)・20(水)・27(水) 午前10時～10時45分 | 各5組 | 1回 650円 | |
| ハワイアンリトミック ◆6カ月～3歳の子どもと保護者 | 1/14～2/4の毎週木曜日 午前10時～10時45分 | 各5組 | 1回 990円 | |
| ハンドメイドで「起業」学んで実践・マルシェ体験(6日制) | 1/20、2/3・17、3/3・31 いずれも水曜日 午前10時～正午 3/20(祝) 午前10時～午後4時 | 15人 | 12,000円 (オンライン参加の方は10,800円) | |
| 韓国語体験講座A～C(2日制) ◆A:16歳以上の初心者 ◆B:ハングルが読める16歳以上の方 ◆C:ハングルの読み書きができる16歳以上の方 | 1/22(金)・29(金) A:午後1時～1時55分 B:午後2時～2時55分 C:午後3時～3時55分 | 各10人 | 20円 | |
| 花畑地域学習センター 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618 | | | | |
| みんなで遊ぼう カーレット体験会 ◆どなたでも | 12/12(土)・26(土) 午後2時～4時 | 各20人 | 無料 | 当日 |
| ママとふれあい ベビーオイルマッサージ ◆2カ月～1歳未満の子どもと母親 | 1/6(水)・20(水) 午前10時30分～正午 | 各3組 | 1回 1,130円 | 事前 先着 |
| 子どもの造形美術教室A・B(4日制) ◆A:3歳～就学前の子ども ◆B:小学生 | 1/7～28の毎週木曜日 A:午後3時30分～4時30分 B:午後4時30分～5時30分 | 各10人 | 1,820円 | |
| 幼児コーディネーション運動教室(4日制) ◆3歳～就学前の子ども | 1/7～28の毎週木曜日 午後4時45分～5時30分 | 20人 | 2,240円 | |
| 美文字講座(2日制) | 1/7(木)・21(木) 午後7時30分～8時30分 | 15人 | 1,380円 | |
| ヘルシーエクササイズ(11日制) | 1/8～3/19の毎週金曜日 午後1時30分～3時 | 20人 | 4,950円 | |
| 小学生コーディネーション運動教室(4日制) ◆小学生 | 1/8～29の毎週金曜日 午後4時15分～5時 午後5時15分～6時 | 各15人 | 2,240円 | |
| 元気いきいき体操(11日制) ◆おおむね60歳以上の方 | 1/13～3/24の毎週水曜日 午後1時30分～3時 | 40人 | 4,950円 | 事前 先着 |
| 親子トランポリン(6日制) ◆2歳～就学前の子どもと保護者 | 1/14～2/25の毎週木曜日 (2/11を除く) 午後3時30分～4時30分 | 15組 | 5,220円 | |
| 子どもトランポリン(6日制) ◆5歳～小学生 | 1/14～2/25の毎週木曜日 (2/11を除く) 午後4時40分～5時40分 | 24人 | 2,280円 | |
| 知って親しむ文学歴史塾「樋口一葉とたけくらべ」 | 1/16(土) 午後1時30分～3時30分 | 15人 | 無料 | |



| 講座名(◆対象) | 日時 | 定員 | 費用 | 申し込み方法 | |
|---|--|------|--------------------------------|---------|-------|
| 保塚地域学習センター 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502 | | | | | |
| 暗闇エクササイズ with パーカッション | 12/16(水)・23(水) 午後7時30分～8時45分 | 各10人 | 1回 1,480円 | 事前 先着 | |
| お肌しっとり ミツロウクリーム作り | 12/25(金) 午後1時30分～3時 | 10人 | 2,000円 | | |
| スタンディング・ピラティス & アロママッサージ(6日制) | 1/6～3/17の第1・3水曜日 午後7時30分～8時45分 | 10人 | 4,400円 | | |
| 日曜日はパパやママと 楽しく運動あそび ◆2～4歳の子どもと保護者 | 1/10(日) 午前10時～11時 | 10組 | 580円 | | |
| 赤ちゃんと一緒にベビーヨガ ◆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 | 1/13(水) 午前10時30分～11時20分 | 10組 | 600円 | | |
| ピラティスウェイト&筋膜リリースエクササイズ(6日制) | 1/13～3/24の第2・4水曜日 午後7時30分～8時45分 | 10人 | 3,900円 | | |
| ストレッチポール講座 ゆがみ改善ストレッチ(8日制) | 1/18～3/22の毎週月曜日 (2/8、3/8を除く) 午後1時30分～2時45分 | 12人 | 4,480円 | | |
| ゆったり健康太極拳(5日制) ◆おおむね60歳以上の方 | 1/26～3/23の第2・4火曜日 午前10時～11時30分 | 14人 | 2,250円 | | |
| スイムスポーツセンター(うきうき館) 〒121-0812 西保木間4-10-1 ☎3850-1133 | | | | | |
| チャレンジ親子体操教室(4日制) ◆1～3歳の子どもと保護者 | 1/9・23・30、2/13 いずれも土曜日 午前11時～11時50分 | 20組 | 親1人子1人 2,880円 親1人子2人 4,200円 | | 事前 先着 |
| チャレンジ体操教室A・B(4日制) ◆A:4歳～就学前の子ども ◆B:小学生 | 1/9・23・30、2/13 いずれも土曜日 A:午後1時～1時50分 B:午後2時～2時50分 | 各22人 | 2,880円 | | |
| たのしい障がい者水泳教室 ◆障がいのある15歳以上の方 | 1/11(祝) 午後3時30分～4時20分 | 8人 | 850円 | | |
| こどもリトミックA・B(4日制) ◆A:1歳3カ月～2歳の子どもと保護者 ◆B:1歳10カ月～3歳の子どもと保護者 | 1/22～2/12の毎週金曜日 A:午前10時～10時45分 B:午前11時～11時45分 | 各6組 | 4,200円 | | |
| 親子トランポリン(6日制) ◆2歳～就学前の子どもと保護者 | 1/22～2/26の毎週金曜日 午後3時30分～4時30分 | 15組 | 親1人子1人 5,220円 親1人子2人 7,500円 | 12/10必着 | |
| こどもトランポリン(6日制) ◆5歳～小学生 | 1/22～2/26の毎週金曜日 午後4時40分～5時40分 | 24人 | 2,280円 | | |
| 千住温水プール(スイミー) 〒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。 | | | | | |
| はじめて平泳ぎ(8日制) ◆クロールで25m泳げる小学生 | 1/12～3/9の毎週火曜日 (2/23を除く) 午後4時30分～5時20分 | 8人 | 5,000円 | 12/10必着 | |
| 大人の昼の初めてバタフライ(5日制) ◆クロールで25m以上泳げる16歳以上の方 | 1/15～2/12の毎週金曜日 午後0時30分～1時20分 | 8人 | 6,500円 | 事前 先着 | |
| 親子水遊び教室(5日制) ◆おむつのとれた2歳～就学前の子どもと保護者 | 1/23～2/27の毎週土曜日 (2/20を除く) 午前9時30分～10時20分 午前10時30分～11時20分 | 各9組 | 4,600円 | 12/10必着 | |
| 小学生水泳教室A・B(7日制) ◆A:小学1～3年生 ◆B:小学4～6年生 | 1/23～3/13の毎週土曜日 (2/20を除く) A:午後3時30分～4時20分 B:午後4時30分～5時20分 | 各17人 | 4,270円 | | |

| 講座名(◆対象) | 日時 | 定員 | 費用 | 申し込み方法 |
|--|--|-----------------------|-------------------------------|---------|
| 千住スポーツ公園 〒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 | | | | |
| ママピクス(6日制) ◆5カ月～1歳5カ月の子どもと母親 | 1/22～2/26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 |
| 親子ピクス(6日制) ◆1歳6カ月～3歳の子どもと保護者 | 1/22～2/26の毎週金曜日 午後3時30分～4時30分 | 8組 | 4,140円 | |
| 総合スポーツセンター 〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211 | | | | |
| 卓球教室 初級・中級(10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 | 1/5～3/23の毎週火曜日 (1/12、2/23を除く) 午後3時30分～5時30分 | 各20人 | 9,300円 | 事前 先着 |
| 幼児サッカー(11日制) ◆4歳～就学前の子ども | 1/8～3/19の毎週金曜日 午後3時～4時15分 | 40人 | 4,840円 | 12/10必着 |
| こどもトランポリン(7日制) ◆4歳～小学生 | 1/8～2/26の毎週金曜日 (2/19を除く) 午後4時30分～5時30分 | 24人 | 2,730円 | |
| 親子トランポリン(8日制) ◆2歳～就学前の子どもと保護者 | 1/13～3/3の毎週水曜日 午前10時30分～11時30分 | 15組 | 6,160円 | 事前 先着 |
| ママピクス(7日制) ◆5カ月～1歳5カ月の子どもと母親 | 1/14～3/4の毎週木曜日 (2/11を除く) 正午～午後1時 | 17組 | 4,830円 | |
| 親子ピクス(7日制) ◆1歳6カ月～3歳の子どもと保護者 | 1/14～3/4の毎週木曜日 (2/11を除く) 午後1時15分～2時15分 | 17組 | 4,830円 | 事前 先着 |
| キッズサッカー(8日制) ◆小学1・2年生 | 1/18～3/22の毎週月曜日 (2/8、3/8を除く) 午後4時～5時30分 | 40人 | 3,520円 | |
| キッズダンス入門編(8日制) ◆小学生 | 1/19～3/16の毎週火曜日 (2/23を除く) 午後4時～4時50分 | 15人 | 4,080円 | 事前 先着 |
| 障がい者こどもトランポリン(8日制) ◆知的障がいのある小学生～高校生(保護者同伴) | 1/19～3/16の毎週火曜日 (2/23を除く) 午後4時30分～5時30分 ※場所は佐野地域学習センター | 20人 (小・中学生は2,304円) | 3,480円 | |
| 障がい者ちびっこトランポリン(8日制) ◆障がいのある3歳～小学生(保護者同伴) | 1/20～3/10の毎週水曜日 午後1時40分～2時30分 | 15人 | 2,304円 | 事前 先着 |
| チア&バトンA・B(7日制) ◆A:4歳～就学前の子ども ◆B:小学生 | 1/21～3/11の毎週木曜日 (2/11を除く) A:午後4時10分～4時50分 B:午後4時50分～5時30分 | 各40人 | 2,450円 (ポンポン購入の方は別途2,100円) | |
| 東綾瀬公園温水プール(すいすいらんど綾瀬) 〒120-0004 東綾瀬3-4-1 ☎5616-2500 | | | | |
| 小学生水泳教室(7日制) ◆小学1～3年生 | 1/9～3/6の毎週土曜日 (1/16、2/20を除く) 午後3時30分～4時20分 | 16人 | 4,270円 | 事前 抽選 |
| 未就学水遊び教室(5日制) ◆おむつのとれた3歳～就学前の子ども | 1/23～2/27の毎週土曜日 (2/20を除く) 午後1時30分～2時20分 | 15人 | 4,050円 | 事前 抽選 |
| 平野運動場 〒121-0076 平野2-12-1 ☎3883-8079 | | | | |
| グラウンドゴルフ広場 | 12/7(月) 午前10時～11時30分 | 20人 | 310円 | 当日 持 |
| いきいきウォーキング ◆おおむね60歳以上の方 | 12/11(金)・25(金) 午前10時～11時 | 各20人 | 1回 310円 | |

この下は広告スペースです。内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報係へ ☎3880-5815

福祉葬 個別対応します

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 | 通夜式がない1日のお葬式 |
| 火葬式 | 1日葬 |
| プラン | プラン |
| 128,000円 <small>税抜</small> | 258,000円 <small>税抜</small> |

広告の金額は2020年11月現在のものです。内容は予告なしに変更する場合があります。
火葬料・斎場代金は別途かかります。その他、各ご葬儀によって違ってくる品目は別途必要になる場合がございます。詳しくはお気軽にお問い合わせください。

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
はい こうこうしゃ
365日 受付 **0120-81-5548**
24時間

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。

1月31日(日)の有効期限迄に 健診を受けましょう!

◆「受診券」の有効期限直前は、医療機関も大変混み合います。
◆まだ健診を受けていない方は、早めに受けましょう!

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

健診受けて 生活習慣 見直そう

西伊興小学校6年 志村 友喜

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>

天竺 子供・中国語教室
天人 中国語教室
子供 中国語教室
子供 中国語教室

北千住 対象年齢: 2才～

千彩学院 北千住校
「中国語教室」は日本で始めて幼児向けに創立した中国語教室。国籍関係なく、中国語に興味のあるすべての子供たちに中国語の教育を実施しています。2～3才、4～6才、7～12才の3段階で独自の教育プログラムを展開しています。
「絵画・工作教室」(日本語指導)は子供の創造力を生かし、お絵描きと工作でお子様の観察力、思考力、表現力を伸ばします。
更に、大人向けに「日常会話中国語」「ビジネス中国語」「HSK対策」「アート教室」なども実施しています。

〒121-0004 北千住駅前東口徒歩3分
☎03-6875-6194
080-7540-1197

あなたの近くに気になる方はいませんか
孤立ゼロプロジェクト展開中



高齢者の孤立の発見には、周りの方の「気づき」が必要です。皆さんの小さな気配りが大きな「ちから」になっています。■問先=絆づくり事業調整担当 ☎3880-5184

12月3日~9日は
障害者週間

障がいのある方、ピアサポーターと一緒に、 一歩踏み出してみませんか？

「同じ障がいのある仲間に出会ったことで、人生がより楽しくなった」という自身の経験から、悩みを抱えている方の力になりたいと思い、様々な活動をするピアサポーターのお二人を紹介します。



▲インタビュー全文はこちら

ピアサポーターって？

障がいのある方が自らの体験に基づいて、同じ障がいのある方の相談相手となり、社会参加や問題の解決などを仲間(peer)として支援する活動のことを「ピアサポート」、この活動をする人を「ピアサポーター」と呼びます。



視覚障がい
ピアサポーター
おさの みえこ
荻野 美恵子さん

見えなくなってからの方が 充実した日々

生まれつき網膜色素変性症という目の病気で、暗いところで見えないことはありましたが、不便は感じていませんでした。40歳ごろに歩くのが困難なほどに視力が低下し、身体障害者手帳1級の認定を受けて、自分が重度の障がい者であると気付きました。今、様々な活動をしています。きっかけは、視覚障がい者向けセミナーです。そこでたくさんの友人ができ、毎日がより豊かになりました。

経験を積むことが 自信につながる

55歳のとき、脳梗塞を発症し左半身が麻痺。最初はパニックになり死も考えましたが、入院中に読んだ、麻痺があり活動している方のブログから勇気もらい、気持ちが前向きになりました。より自信が持てるようになったのは、退院後に通った陶芸サークル。今まで経験はありませんでしたが、自分にもできることがたくさんあると分かり、様々な活動への意欲がわきました。



肢体障がい
ピアサポーター
かわじり みさお
川尻 美佐緒さん

助けてくれる人がいるから たくさんのことに挑戦できる

周りの支えがあり、今の私があります。一人でできないこともあるけれど、手を貸してくれる人がいればどんなこともできます。私が助けてもらってきたように、一歩踏み出すサポートをしていきたいです。



▲足立区視覚障害者福祉協会副会長を務めるほか、趣味のダンスや生け花、手芸などを楽しんでいる



▲片手での料理のポイントや便利グッズの紹介などをオンライン配信したことも

生活の困りごとや
障がいとの付き合い方など、
気軽にご相談ください

ピアサポート

■対象=区内在住で、聴覚・視覚・高次脳機能障がい、肢体不自由の方 ※日程や申し込み方法など、くわしくはお問い合わせください。■場・問先=障がい福祉センターあしすと 自立生活支援室 ☎5681-0132 FAX5681-0137

世間話も大歓迎です！

障がいのある方の
運動・スポーツの
相談窓口

あだちスポーツ コンシェルジュ

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。■問先=スポーツコンシェルジュ担当
☎3880-6205 FAX 3880-6028

知ってる？ 障がい者に関するマーク



ヘルプマーク以外にも、障がい者に関するマークがたくさんあります。あなたはいくつ知っていますか？ 番号とアルファベットを組み合わせよう！

A. 人工肛門・人工膀胱を造設している方のための設備があることを示す
B. 身体内部に障がいがある・内部疾患の方を表す
C. 聴覚障がい者が運転する車に表示



◀配慮や支援を必要とする方が身につけているヘルプマーク

ほかにもマークはたくさん！
くわしくはコチラ！



A-⑥ C-② B-①【埼玉】

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

植木 解体 外構
最短即日見積無料!!
☎03-6874-8963

満足度&リピート率自信あります!!
助成、申請、届出も弊社にお任せください

〒121-0815 足立区島根2-7-25
https://hayabusa-green.web.app

一緒に庭を明るくしませんか?
11月~4月までが木を植えるのに適した季節です

簡単見積 LINEはこちら▶

夏のカビよ、さよなら!!

エアコンクリーニング

足立区民特別価格 通常 1台 11,000円→
8,000円 (税別)
広報見た方限定

2021年3/末まで ※お掃除機能付6,000円(税別)増し

セットが
お得!! エアコン+換気扇 22,000円(税別)
エアコン+お風呂 23,000円(税別)

おうちのハウスクリーニング専門店 \夫婦でお伺い!!/
お掃除どんちゃん

お客さま専用ダイヤル ☎080-7675-0888
埼玉県草加市瀬崎5-28-14-302 代表 栗村安代

詳細、お申し込みはHPから▶ お掃除どんちゃん Q検索

コンタクトレンズ

| | | |
|----------|--------------------------|-------------|
| 1dayタイプ | 1箱 30枚入り | ¥1,440~(税込) |
| 2weekタイプ | 1箱 6枚入り | ¥1,130~(税込) |
| カラータイプ | 1箱 10枚入り | ¥950~(税込) |
| 遠近両用タイプ | 2week 6枚入り 1day 30枚入り | ¥3,170~(税込) |

| 受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|-------------|
| 午前 9:30~11:30 | ○ | ○ | 休 | 日 | ○ | ○ | 午後 |
| 午後 2:00~6:30 | ○ | ○ | 休 | 日 | ○ | ○ | 12:00~3:30迄 |

営業時間
(月・火・木・金・土)午前9:30~午後7:00 (日)午後12:00~6:00迄

※初めてご購入される方、種類変更の方、度数変更の方、定休日/水曜・祝日方は、上記の「受付時間」内に来店下さい。
※ご来店の際は、「健康保険証」を必ずお持ち下さい。
●バス停「第五都営住宅」前

P 15台有

コンタクトレンズ専門店
アイ・ビジョン
☎03-3885-3177
足立区花畑1-7-19 横山眼科ビル2F

あだち広報に広告を掲載しませんか？

3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ています。空き枠状況や申し込み方法、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