

2020年(令和2年)

10月25日 第1841号

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

お問い合わせコールあだち ~気軽に聞けます! 区の情報~
(毎日、午前8時~午後8時) ☎3880-0039 FAX3880-0041

あだち 広報



命を、 守る。

BEYOND COVID-19

— 困難を超え、その先へ —

戦場のごとき日々の勤務を終えて、夜中まで訓練・勉強会に出席。多くの医療従事者が国民の命を守るため、奮闘しています。今号では、新型コロナウイルスと闘う医療現場の現状に迫ります。■問先=広報係 ☎3880-5815

くわしくは12面へ

写真 笠井あすか 医師

- 厚生労働省 成田空港検疫所 医療専門職
 - 苑田第二病院(竹の塚) 非常勤 ほか
- 感染症対策に精通し、足立区医師会が実施する防護服着脱訓練(下記)や、区のPCR検査センター(12面)開設を指導する。

防護服着脱訓練

ウイルスを身体に付着させないことが患者や家族、自身を守ることに繋がるため、医療従事者は皆、鬼気迫る表情で防護服着脱訓練に参加する。

区内の医療機関を対象に月3回程度(9月までに計15回)実施しているほか、随時感染症に関する勉強会なども行っている。

10月に開催した研修会を2面で紹介



笠井医師と医師会のコーディネーター(調整役の医師)たちが指導にあたる▲



「正しく知り、正しく恐れる」ように、院内感染症対策の基本や、防護服着脱の手順を学ぶ▲

感染症と戦いながら仕事に励むすべての皆様、
感染症対策に日々取り組むすべての皆様に、

心から感謝申し上げます。

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

- 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。

年末調整等説明会を中止

説明会で配布していた住民税や年末調整などの関係書類は、区(住民税)や国税庁(年末調整) (<https://www.nta.go.jp/>) のホームページからダウンロードできます。 ※複写式などの書類は、下記で配布予定。くわしくはホームページをご覧ください。

■書類配布場所・問先=(区)課税課 課税第二係 ☎3880-5418
足立税務署(源泉所得税担当) 千住旭町4-21 足立地方合同庁舎 ☎3870-8911
西新井税務署(源泉所得税担当) 栗原3-10-16 ☎3840-1111

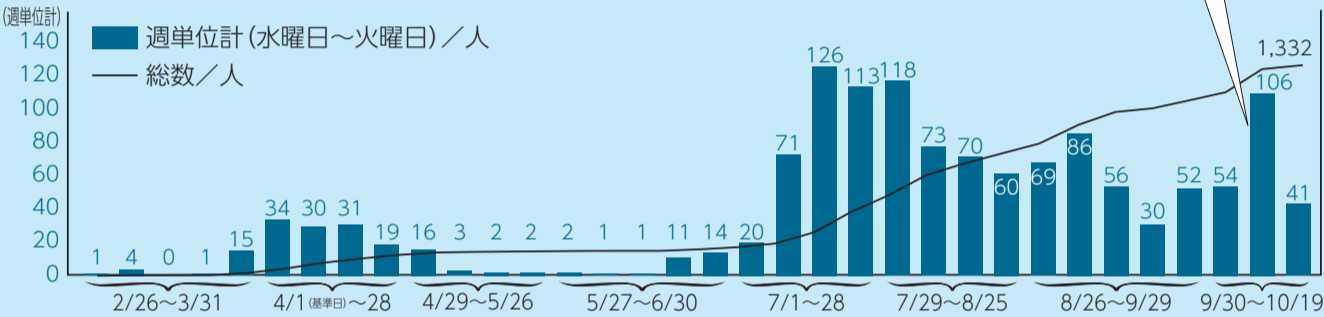
対象(都事業)食料品などが受け取れる拡大カタログを送付

■対象=ひとり親世帯臨時特別給付金を受給する方/8月1日~3年3月31日までに新たに児童扶養手当の認定を受けて受給する方 ※すでに送付済みの方を除き、10月下旬以降に順次発送

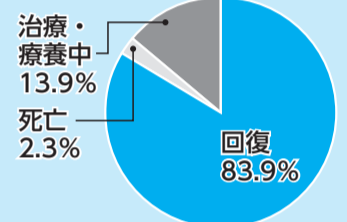
■問先=▷事業内容…(都)育成支援課 ☎5320-4125
▷送付…(区)親子支援係 ☎3880-5883

区内での感染者の発生状況(10月19日時点)

【週単位の感染者数および総数*】



【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。

新型コロナを「正しく恐れる」ことで、冬を乗り越えよう

10月1日、区役所庁舎ホールで区内の医療従事者向けに、2回目の新型コロナウイルス感染症拡大防止に関する研修会が開催されました。前回の研修会に引き続き講師を務めた東京女子医科大学東医療センターの庄古救命救急センター長に話を聞きました。 ■問先=広報係 ☎3880-5815



▲東京女子医科大学東医療センター救命救急センター長・救急医療科部長 庄古知久 教授

研修会で伝えたいことは「過度にこわがらないで、正しい対策」をとること。5月には分からなかった新型コロナの正体が、これまでの経験やデータから少しずつ解明されています。間もなくインフルエンザと新型コロナの同時流行が予想される冬がやってきますが、感染症を拡大させないための心肺蘇生法など、医療現場も日々変化を求められています。

来年度には東医療センターが江北に移転します。大学病院と地域の病院は、片方だけが頑張っても、良い方向に進みません。両者が同じ方向を向いて、治療に当たることが重要です。お互いの特徴を理解し合いながら、患者さんに合ったより良い医療を提供できるように協力していきたいですね。



▲1回目は5月1日に区の依頼で開催。今回は足立区医師会の依頼で開催された

コロナに負けるな! 「あだちから」で新たな一歩をふみだそう。

① あだちから新聞発行 11月上旬に配布開始予定!

コロナ禍でも一歩を踏み出し、まちのため、誰かのために「何かをしようとする思いを持つ人々」のストーリーを紹介。 画像はイメージ▶

【配布場所】シティプロモーション課/地域学習センター/住区センター など ※区のホームページでも閲覧可



② ガンバル企業写真展開催

東京都写真館協会足立支部有志メンバーと、足立成和信用金庫のプロジェクトとのコラボ企画が実現。「区で働く・頑張る人々」にスポットを当てたポスター23枚を3カ所で巡回展示。

- 第1弾 区役所1階区民ロビー 10月24日~29日
- 第2弾 アリオ西新井(西新井栄町1-20-1) 10月30日~11月8日
- 第3弾 JR北千住駅南口コンコース 11月10日~16日

■問先=プロモーション係 ☎3880-5803



放射線量の調査 (雨天時を除く、平日)

日付(10/1~15)	1	2	5	6	7	8	9	12	13	14	15
測定値(マイクロシーベルト/時)	—	0.06	—	0.06	0.06	—	—	0.06	0.06	0.06	0.06

■計測場所=区役所前中央公園(地上から高さ50cm) ■問先=公害規制係 ☎3880-5304

郵送申し込み記入例

☑

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
〇〇課
〇〇係

(〇〇は申し込み課・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。

〇〇〇講座 検索

子育て・教育

3年度学童保育室入室申請の受け付け

■ 対象 = 保護者の就労★・病気などにより、放課後に子どもの保育

ができない家庭の小学生 ★…週3日・1日4時間以上の就労で、午後1時～5時の1週間の合計就労時間が12時間以上、または週5日以上の就労で1週間の合計就労時間が35時間以上 ■ 保育時間 = 授業終了後～午後5時 ※学校休業日は午前9時～午後5時。保護者の就労状況により延長保育あり ■ 費用(月額) = 1人6,000円 ※減免制度あり ■ 申込 = 申請書類を持参 ※申請書類は住区推進課、学童保育室で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可 ■ 申込期間 = 11月9日～12月1日 ■ 申先 = 第1希望の学童保育室(日曜日、祝日を除く、午後1時30分～6時) / 住区推進課 / 区役所1階区民ロビー(11月22日(日)、午前9時～午後4時のみ) ※民設の学童保育室の申請は各民設学童保育室にお問い合わせください。 ■ 問先 = お問い合わせコールあだち(毎日、午前8時～午後8時) ☎3880-0039

休日接骨院当番所(11月分)

骨折や脱ぎゅう、ねんざ・打撲などの応急施術を当番制で行っています。

日程	当番所名(所在地)	電話番号
1(日)	田村接骨院(六木4-5-24)	3628-3914
	みやかわ整骨院(伊興5-21-9)	5647-9739
3(祝)	こぐれ接骨院(西伊興1-16-13)	3897-3022
	横山接骨院(神明2-10-14)	5697-6990
8(日)	たかはし整骨院(千住1-23-12 梅田ビル1階)	3870-6200
	星接骨院(栗原3-2-11)	3886-3328
15(日)	曾我整骨院(竹の塚2-10-7)	3883-3285
	羽鳥整骨院(青井2-7-14)	3840-3623
22(日)	牛込接骨院(栗原1-25-1)	3883-0987
	五反野名倉岡村接骨院(足立4-40-3)	3849-6655
23(祝)	こはた接骨院(西新井本町1-10-9)	3856-2730
	だん・整骨院(青井4-6-6)	6806-3860
29(日)	あおば整骨院(西新井栄町1-14-3 ARAIビル1階)	5888-6167
	岡村接骨院(青井1-5-8)	3849-3851

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

献血(11月分)

体調などの条件により、献血できない場合があります。

日程	場所	時間
15(日)	西新井駅西口	午前10時～正午 / 午後1時30分～4時
23(祝)	竹ノ塚駅東口	午前10時～11時30分 / 午後1時～4時
26(木)	エル・ソフィア	午前9時30分～11時30分 / 午後1時～4時

※運転免許証や健康保険証など、本人確認ができるものを持参
 ■ 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

8月・12月を除き毎月実施 土曜予防接種外来(11月・3年1月分)

◆ 小児
 ■ 対象等 = 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

◆ 成人
 ■ 対象 = 区内在住の19歳以上で、抗体価が低く(抗体検査の結果、抗体価がHI法で32未満またはEIA法で8未満など)、区発行の予診票

を所持している方 ■ 内容 = MR / 風しん ■ 定員 = 各10人(開催日の12日前から先着順) ■ 申込 = 電話
 — いずれも —
 ■ 日時 = 11月21日(土)、3年1月16日(土)、午後3時～5時 ※4時30分受け付け終了 ■ 場・申・問先 = 足立区医師会(平日、午前10時～正午 / 午後1時～5時) 中央本町3-4-4 (平日のみ) ☎3840-2111 (当日のみ) ☎3880-1131
 ■ 問先 = (区)保健予防係 ☎3880-5892

子育て・教育は、4面に続きます

11月は糖尿病月間
**コロナ太りが気になるあなた！
 体重増加は糖尿病の第一歩です**
 ■ 問先 = 健康づくり係 ☎3880-5433

区では11月を糖尿病月間と銘打ち、「コロナ太り」が気になる働き盛り世代へ向けた特別企画を実施します。
 体重増加は糖尿病につながる可能性があります。糖尿病予防のために「野菜から食べる」「野菜をよくかんで食べる」などを実践しましょう。くわしくは区のホームページをご覧ください。

1 テイクアウトで野菜たっぷりメニューを食べよう (あだちベジタベライフ協力店25店舗)

野菜が120g以上とれる「野菜たっぷりテイクアウトメニュー」を購入すると、抽選でベジタベグッズが当たる！
 ◎野菜を入れて煮込むだけのレトルト食品セット

2 1週間ヘルシーメニューに取り組んでみよう

コンビニなどでのランチの選び方や、1食野菜が120g以上で500kcal台の簡単レシピを、区のホームページなどで紹介！
 ◀◎鶏たまマヨ炒め。玉ねぎ、冷凍ブロッコリー、サラダチキンをマヨネーズと塩コショウで炒めれば完成

3 身近な薬局でヘモグロビンA1cを測ろう

■ 場所 = 区内12カ所の薬局 ■ 対象 = 糖尿病と診断されていない方
 ■ 内容 = 指先でのヘモグロビンA1c測定 ■ 費用 = 500円(区外在住の方は1,000円)
 ★…過去1・2カ月の血糖値の平均を示した、糖尿病の診断に使われる数値。5.6%以上だと糖尿病予備群が疑われる

ご存じですか？
糖尿病と新型コロナの関係
 血糖値が高い状態では、ウイルスや細菌に対する抵抗力が落ちるため、糖尿病になると新型コロナウイルス感染症の重症化リスクが高まってしまう。この機会に生活習慣を見直しましょう。

▲区のホームページはコチラ

まもなく開始！

3年4月入園・転園 認可保育所・認定こども園(長時間利用)・小規模保育・保育ママ

保育施設申し込み受け付け

区のホームページはコチラ

申込案内配布開始日 10/26(月) 受付期間 11/17～12/1 ※郵送受け付けは11/17～24必着

申込案内配布場所・申先 子ども施設入園課 / 足立福祉事務所 各福祉課(中部第一・第二福祉課を除く) / 認可保育所 / 区立認定こども園

※区のホームページからもダウンロード可(10月26日公開)
 ※土・日曜日の受け付けは一部の場所では行っていません。くわしくは区のホームページをご覧ください。

問先 子ども施設入園課 入園第一係～第三係 ☎3880-5263

保育の悩みは保育コンシェルジュへ！
 保育施設の選び方が分からないなど、様々な相談に対応します。
 問先 子ども施設入園課 保育調整係 ☎3880-5772

くわしくは、申込案内や区のホームページをご覧ください。

11月1日～3年1月31日までの「夕焼け放送」は午後4時に放送 ■ 問先 = 青少年課 管理調整係 ☎3880-5264
 医療証を持っている方に現況届を送付 ■ 対象 = 医療証を持っていて、児童扶養手当を受給していない方
 ■ 期限 = 11月13日(金)必着 ■ 問先 = 親子支援係 ☎3880-5883

子育て・教育は、3面からの続きです

子育て・教育

ひきこもり支援セミナー

■日時=11月29日(日)、午後2時～4時 ■場所=こども支援センターげんき ■内容=経験談からひきこもり状態への理解を深め、地域課題を考える ■定員=80人(10月29日から先着順) ■申込=電話/区のホームページから専用フォームに入力/住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、「ひきこもり支援セミナー」をファクス ■申・問先=お問い合わせコールあだち(毎日、午前8時～午後8時) ☎3880-0039 FAX3880-5714

福祉・高齢医療

年金生活者支援給付金の新規支給対象者に請求書を送付

■対象=老齢基礎年金・障害基礎年金・遺族基礎年金のいずれかを受給し、支給要件(表1)のすべてに当てはまる方 ■内容=年金を含めても所得が低い方への生活支援のため、消費税率引き上げ分を活用して給付金を支給 ■請求方法=日本年金機構から10月中旬以降順次送付される請求書を返送 ※これ

から年金を請求する方は、年金の請求書と一緒に提出。表1に当てはまる方で請求書が届かなかった場合は、ねんきんダイヤルにお問い合わせください。■期限=3年2月1日(月)必着 ■支給額(月額)=表1 ※原則偶数月の15日(年金と同日)に振り込み。請求手続きが遅れると、遅延分の受給ができない場合あり ■問先=ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165

足立年金事務所 ☎3604-0111 (区)国民年金係 ☎3880-5849 FAX3880-5981

3年4月開設予定の特別養護老人ホーム入居者募集

■募集施設=(仮称)花ざかり(中央本町2-24-11) ■対象=要介護3以上の方 ※要介護1・2の方は在宅生活が著しく困難な場合のみ可 ■定員=90人(ユニット型個室) ■申込=入所申込書を未提出で(仮称)花ざかりを第1希望とする方…申込書を(仮称)花ざかり開設準備室に郵送・持参 ▷入所申込書を提出済みで希望先を変更したい方…当初の第1希望の施設に変更届を郵送・持参 ※申込書・変更届は区内特別養護老人ホーム、地域包括支援センター、高齢福祉課施設係で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可 ■申込・問い合わせ開始日=10月26日(月) ■問先=申し込み状況・負担金額など…(仮称)花ざかり開設準備室(平日、午前9時～午後6時) 〒120-0011中央本町2-24-

24 祝田店舗1階 ☎6806-4888 ▷そのほか…(区)高齢福祉課 施設係 ☎3880-5498

認知症サポーターフォローアップ講座(2日制)

■日時=11月18日(水)、午前10時～午後0時15分/25日(水)、午前10時～11時30分 ■場所=ギャラクシティ ■対象=認知症サポ-

ーター養成講座を受講したことがある方 ※過去にフォローアップ講座を受講した方を除く ■内容=認知症への理解を深める ■定員=30人(10月26日から先着順) ■申込=電話 ■期限=11月11日(水) ■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

表1 2年度 年金生活者支援給付金 支給要件等

種類	支給要件(すべてを満たす方)*1	支給額(月額)
老齢(補足的老齢)年金生活者支援給付金	65歳以上で老齢基礎年金を受給/前年の年金収入額*2とそのほかの所得額の合計が87万9,900円以下*3/世帯全員の区民税が非課税	下記2つの額を合計して算出▷保険料納付済期間に基づく額…5,030円×保険料納付済期間÷480▷保険料免除期間に基づく額…1万856円(4分の1免除期間は5,428円)×保険料免除期間÷480
障害年金生活者支援給付金	障害基礎年金または遺族基礎年金を受給/前年の所得額*2が462万1,000円以下(扶養人数によって異なる)	▷障害等級1級…6,288円▷障害等級2級…5,030円
遺族年金生活者支援給付金		5,030円(2人以上の子が受給している場合の1人あたりの支給額は、人数で割った額)

*1…日本国内に住所がない、年金が全額支給停止の場合などは支給不可
*2…障害年金や遺族年金などの非課税収入は含まない
*3…77万9,901円～87万9,900円の方は、保険料納付済期間に基づく額に一定割合を乗じた額を支給

「安いお試し」のつもりが「高額な定期購入」に ネット通販解約トラブルが急増!

相談事例

インターネットで「初回お試し〇〇円」という広告を見て、1回だけのつもりでダイエットサプリを購入・使用した。後日、2回目の商品と高額な請求書が届いて驚き、注文サイトを確認したところ4回以上の継続購入が契約条件との記載があった。2回目以降は不要なので、返品・解約したい。

消費者センターからのアドバイス

ネット通販をはじめ通信販売には、クーリング・オフ制度はありません。返品・解約は、広告などに表示された条件に従うことになります。注文前に、定期購入が条件でないかなど、契約内容を確認しましょう。また、最終確認画面を印刷して、記録を残しておきましょう。

「請求に納得できない」「事業者と連絡がとれず解約できない」など、トラブルが生じた場合はすぐに消費者センターにご相談ください。

トラブルに巻き込まれないための注意ポイントはコチラ▶



■問先=消費者センター ☎3880-5385 相談専用(平日、午前9時～午後4時45分) ☎3880-5380

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(11月分)

■日程等=▷勤労福祉会館(綾瀬ブルミエ内)(各48人)…8日(日)・22日(日)▷竹の塚障がい福祉館(各56人)…10日(火)・24日(火) ■時間=午前9時40分～午後4時の間に8回実施 ※各20分程度 ■申込=電話(8日・10日分は10月28日、22日・24日分は11月11日から先着順) ■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

年末保育 申し込み受け付け

区立保育園

■開園日時=12月29日(火)・30日(水)、午前7時30分～午後6時30分の間で保護者が必要とする時間 ■実施保育園=伊興大境/中央本町 ■対象=保護者の就労のため、日中に保育を必要とする6カ月～就学前の子ども ■費用=1日2,500円(保育料・給食費・おやつ代) ■申し込み受付日=11月10日(火)・11日(水)・12日(木) ※申込用紙は子ども施設運営課、区立保育園・こども園、一部の私立保育園で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可。幼児教育・保育無償化に伴い利用料が無償化の対象となる場合があります。申し込み方法など、くわしくはお問い合わせください。 ■申先=区内の認可保育園に通園している方…通園している園▷そのほかの方…希望する実施保育園 ■問先=子ども施設運営課区立保育施設係 ☎3880-5888



(都) 認証保育所

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

表2 (都) 認証保育所年末保育 開所日程等

施設名(所在地) ※50音順	開所日			期限	電話番号
	12/29(火)	12/30(水)	12/31(木)		
おおぞら保育園(鹿浜4-13-8)				12/25(金)	3855-2657
さくらんぼ保育園(綾瀬5-17-9)			×	12/10(木)	5613-2535
さくらんぼ保育園新田(新田3-32-14)					3927-7575
千住あさひ共同保育園(千住旭町4-31)		○	○	11/1(日)	3879-7101
たんぼぼ保育所竹の塚園(伊興1-1-1)	○				3855-2511
たんぼぼ保育所西新井園(西新井2-29-9)			×	12/25(金)	3854-2511
なのはな共同保育所(栗原3-9-2-102)		×		11/27(金)	3887-2441
ぱんだ保育園(伊興本町1-4-3)		○	○	11/30(月)	3857-1805

「災害時安否確認申出書」を11月下旬に送付

■対象=次のいずれかに当てはまる方…要介護3～5/身体障害者手帳1・2級/身体障害者手帳3級で福祉タクシー券・自動車燃料費助成を受給/愛の手帳1・2度/障害支援区分4～6 ※施設等の長期入所者などを除く
 ■内容=災害発生時に、民生・児童委員などが対象者の安否確認を行い、その後の救護・避難支援などにつなげる
 ■問先=お問い合わせコールあだち(毎日、午前8時～午後8時) ☎3880-0039

家族介護者教室「普通救命講習会&再講習会」で技能認定証を取得しよう

■日時=11月16日(月)、午前9時～正午
 ■場所=保塚地域学習センター
 ■定員等=▷新規講習(1,400円)…10人 ▷再講習(1,200円)…5人
 ■申込=電話(10月26日から先着順)
 ■申・問先=地域包括支援センター一ツ家(日曜日、祝日を除く、午前9時～午後5時) ☎3850-0300

もの忘れ相談

■場所=地域包括支援センターなど
 ■対象=おおむね65歳以上の方と家族
 ■内容=「最近もの忘れが多い」「急に性格が変わった」など、自分や家族のことが心配な方、病院に行くことに抵抗がある方の相談に、足立区医師会のもの忘れ相談医が応じる ※日程など、くわしくは区のホームページをご覧ください。
 ■問先=(区)認知症施策推進担当 ☎3880-5885

若年性認知症 本人・家族交流会

■日時=11月14日(土)、午後1時30分～3時
 ■場所=総合ボランティアセンター
 ■対象=区内在住で若年性認知症と診断を受けた方と家族
 ■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(10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

仕事・産業

独立・起業セミナー「入門編」(3日制)

■日時=12月5日(土)・12日(土)・19日(土)、午後1時～5時
 ■場所=あだち産業センター
 ■対象=独立・起業を検討している方
 ■内容=起業に向けた心構えを学び、起業への思いとビジネスビジョンを明確にする
 ■定員=20人(10月26日から先着順) ※区内在住の方優先
 ■費用=3,000円
 ■申込=ホームページから専用フォームに入力

期限=11月25日(水) ■申先=エキスパート・リンク(株)(区委託事業者) 🌐https://ex-link.co.jp/
 ■問先=(区)創業支援係 ☎3880-5495

介護のしごと相談・面接会

■日時=11月18日(水)、午前11時～午後2時
 ■場所=シアター1010・11階ギャラリー
 ■内容=区内介護サービス事業者による、ヘルパー・介護職員・看護師などの就職相談・面接会
 ■申込=電話/区のホームページから専用フォームに入力
 ■期限=11月13日(金)
 ■申・問先=高齢調整係 ☎3880-5886

11月の区議会

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

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

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

表3 11月の区議会 日時等

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

審議会等の公開(11月分)

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

審議会等	日程	時間	場所	問先
足立区都市計画審議会	4(水)	午前10時30分～正午		都市計画課 都市計画係 ☎3880-5280
足立区情報公開・個人情報保護審議会	9(月)	午前10時～正午	区役所	区政情報課 情報公開担当 ☎3880-5225
足立区ユニバーサルデザイン推進会議	19(木)	午後2時～4時		都市計画課 ユニバーサルデザイン担当 ☎3880-5768
足立区地域保健福祉推進協議会 介護保険・障がい福祉専門部会	20(金)	午前10時～正午	こども支援センター げんき	介護保険課 介護保険係 ☎3880-5887
足立区地域自立支援協議会 くらし部会	25(水)	午後1時30分～3時30分	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 生活体験係 ☎5681-0131
足立区男女共同参画推進委員会	30(月)	午後2時～4時	エル・ソフィア	区民参画推進課 男女共同参画推進係 ☎3880-5222

宿泊施設インフォメーション(3年1月分)

◆鋸南自然の家、日光林間学園(区・宿泊施設)

■利用日等=表4 ■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=11月1日～10日消印有効 ※11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、12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4 宿泊施設 利用日等(3年1月分)

利用施設	利用できる日	受付時間
鋸南自然の家(予約専用) ☎0470-55-4770 ☎0470-55-4720	1～4・9・10・16・23・30	平日、午前9時～午後5時
日光林間学園(予約専用) ☎0288-53-3681 ☎0288-54-1661	1～3・9・10	

※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。

パブリックコメント(区民意見募集制度)(11月・12月分)

区民の方から意見を募集します。くわしくは区のホームページをご覧ください。

件名	期間	問先
足立区バリアフリー地区別計画(江北周辺地区)素案	11/16～12/16	都市計画課 ユニバーサルデザイン担当 ☎3880-5768
足立区第6期障がい福祉計画・第2期障がい児福祉計画案	11/25～12/25	障がい福祉課 障がい施策推進担当 ☎3880-5407

生きがい奨励金の発送

■対象=令和2年8月1日現在、区内に住所があり、昭和26年4月1日以前に生まれ、これまでに申出書を提出した方
 ■内容=11月初旬に区内共通商品券3,000円分を簡易書留で発送 ※令和元年度発送の商品券の使用期限は令和2年12月31日まで。早めにご使用ください。
 ■問先=お問い合わせコールあだち(毎日、午前8時～午後8時) ☎3880-0039

公募・ボランティア

初級障がい者スポーツ指導員養成講習会(4日制)

■日程等=▷総合スポーツセンター…11月23日(祝)、12月6日(日)▷加平小学校…12月12日(土)・13日(日)■時間=午前9時30分~午後5時30分■対象=区内在住・在勤・在学で18歳以上の方■内容=障がい者にスポーツの楽しさを伝えるために必要な基礎知識や技術を身につける ※(公財)日本障害者スポーツ協会公認資格「初級障がい者スポーツ指導員」取得可■定員=15人(抽選)■費用=3,500円(テキスト代) ※資格取得を希望する方は別途登録料(9,300円)が必要■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、電話番号、「養成講習会」をファクス■期限=11月

8日(日)■申・問先=スポーツ振興課 振興係
☎3880-5826 FAX3880-6028

暮らし・まちづくり

地域学習センターの施設窓口の休止

ネットワーク機器入れ替えに伴い、予約システムが休止する施設があります。休止中は該当窓口での予約・支払いができませんので、近隣施設をご利用ください。■日時等=▷花畑地域学習センター…11月21日(土)、午前9時~午後2時▷新田地域学習センター…11月28日(土)、午後1時~6時■問先=生涯学習支援第一係 ☎3880-5467

交通安全ポスターコンクール 入選作品の展示

■期間=11月3日~10日 ■場所

=区役所1階区民ロビー■内容=小・中学生が描いた交通安全ポスターの入選作品(64点)の展示■申込=不要 ※当日直接会場へ■問先=交通対策課 推進係
☎3880-5912

ビューティフル・パートナー 活動紹介のパネル展示

■期間=11月11日、正午~18日、午後3時■場所=区役所1階区民ロビー■内容=ビューティフル・ウィンドウズ運動に参加する「パートナー」の活動紹介■申込=不要

※当日直接会場へ■問先=美化推進係
☎3880-5856

都営住宅(家族・単身者向け) 入居者募集

■募集案内配布期間=11月4日~12日 ※土・日曜日を除く■配布場所=住宅課 住宅管理係/区民事務所 ※なくなり次第配布終了。申し込み資格など、くわしくは募集案内または区のホームページをご覧ください。■問先=お問い合わせコールあだち(毎日、午前8時~午後8時) ☎3880-0039

あだち エンタメ★アワード

白石加代子「百物語」アンコール公演第三弾

■日時=3年1月18日(月)、午後3時30分開演■内容=22年かけて語り終えた「百物語」のベストコレクションより4作を、鬼気迫る語りで上演■定員=701人(▷電話・ホームページ…11月6日 ▷窓口…11月8日 ※いずれも午前10時から先着順)■費用=5,500円 ※区内在住・在勤・在学の方は5,225円。フレンズ会員は4,950円。就学前の子どもは入場不可。全席指定■申込=電話/窓口/ホームページから専用フォームに入力■場・申・問先=シアター1010
☎5244-1011 ㊟<https://www.t1010.jp/>

「ちょいスポ」「ちょいカル」「ちょい読み」キャンペーン開始!

無料

■問先=文化・読書・スポーツ連携推進担当 ☎3880-8017

期間

11月1日~3年1月31日

場所(地域学習センター)

伊興/興本/江北/舎人/花畑/保塚

子育て中の保護者向けに、バランスボールに乗りながら読書やお子さんを預けてヨガ体験ができる「読書×スポーツ」のほか、「読書×文化」のコラボレーションプログラム(81種類)を実施。

日常生活の中で気軽に文化・読書・スポーツを楽しめます!



▲昨年のちょいスポ「バランスボール de 姿勢エクササイズ」

くわしくは区のホームページへ▶



大学連携の催し

東京藝術大学

◆第4回 Music at Home「文化の日 バロック音楽への誘い」

■配信開始日=11月3日(祝)■内容=チェンバロとバロックバイオリンのソロ・アンサンブルを、東京藝術大学アトリエゾンセンターのホームページ(<https://alc.geidai.ac.jp/>)で配信■問先=(区)地域文化課 調整係
☎3880-5985

東京未来大学

◆身近なもので「アート」を体験 軽量粘土や糸を使って 思いのままにものづくり

■日時=11月14日(土)、午後1時30分~3時30分■場所=ギャラクシティ■対象=小学生以下の方 ※小学3年生以下の方は保護者同伴■内容=軽くて伸びる粘土に色を付けたり、毛糸などで紙コースターに模様を描いたりしてものづくりを楽しむ■申込=不要 ※当日直接会場へ■問先=(区)青少年課 体験活動調整担当
☎3880-5967



大学連携の問い合わせ先=(区)大学連携担当 ☎3880-5840

足立区×オランダ連携プロジェクト

区では共生社会の先進国であるオランダと連携し、誰もが積極的に地域に参加できる社会の実現に向けた「Game Changer-パラスポーツで社会を変える-」を平成29年から展開してきました。この取り組みがオランダのホストタウンとなることにつながり、その記念の「フレーム切手」(写真と切手が一緒になった切手シート)が販売されます。

足立区×オランダ ホストタウン フレーム切手を販売!

■販売開始日=10月26日(月)■販売場所=区内郵便局、東京中央局、大手町局など計69局 ※500シート■価格=1,500円(税込)■問先=(区)プロモーション係
☎3880-5803
※フレーム切手は、日本郵便(株)の登録商標です。



アジア圏初

オランダ連携プロジェクトをきっかけに、「スペシャルライフコート*」が11月1日にオープン

障がいの有無にかかわらず誰もが気軽に運動・スポーツを楽しめる屋外施設として、スペシャルライフコートが総合スポーツセンターに完成しました。 ※利用方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。



※写真はイメージ

■問先=(区)総合スポーツセンター ☎3859-8211 FAX3858-4497

★…オランダの伝説的サッカー選手、ヨハン・クライフが設立した「ヨハン・クライフ財団」が世界各国に設置しているコート。子どもから大人まで、障がいの有無にかかわらず安心してスポーツを楽しめるようバリアフリー対応になっている。

10月30日ごろに特別障害者手当(国制度)などを振り込み

■内容=特別障害者手当、障害児福祉手当、福祉手当(経過措置)の8月~10月分を、届出先の口座へ振り込み ※2か月を超えて入院または施設入所した場合は要連絡■問先=障がい給付係 ☎3880-5472

11月は子供・若者育成支援強調月間

区では、青少年対策地区委員会を中心に、地域ごとに青少年の健全育成活動を行っている。育つための積極的な環境づくりなどにご協力をお願いします。■問先=青少年課 管理課

イクメン・イクジイフォト コンテスト 区民賞投票募集

■対象=区内在住・在勤の方 ■内容=一次審査を通過した20作品の中から、イチオシの一枚を区のホームページで投票 ■投票期間=10月25日～11月8日 ■問先=男女参画プラザ ☎3880-5222

男女参画プラザの講座

◆更年期とうまく向き合おう
 「女性ホルモンとカラダのトリセツ」
 ■日時=11月17日(火)、午後6時30分～8時30分 ■場所=エル・ソフィア ■内容=更年期について正しく理解し、身体を動かすことによる体調管理方法を学ぶ ■定員=20人

◆心と身体をほぐそう
 おうちでできるセルフケア
 ■日時=12月5日(土)、午前10時～正午 ■場所=保塚地域学習センター ■内容=セルフマッサージの方法や、人間関係における心地よい距離の保ち方について学ぶ ■定員=15人

—いずれも—
 ※10月26日から先着順。保育あり(更年期ケア講座は11月9日、セルフケア講座は11月26日までに要予約、6カ月～就学前の子ども、先着5人) ■対象=区内在住・在勤・在学の女性 ■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、講座名をファクス ■申・問先=男女参画プラザ ☎3880-5222 FAX3880-0133

催し物

桜花亭体験講座 「裏千家茶道教室」

■日時=11月12日(木)・26日(木)、午前10時～正午 ■対象=18歳以上の方 ■内容=庭園の紅葉を眺めながら、「茶の湯」を気軽に楽しむ初心者向けの茶道体験 ■定員=各5人(10月27日、午前9時から先着順) ■費用=1,500円 ■申込=電話/窓口/氏名(フリガナ)、電話番号、希望日、「茶道教室体験」をファクス ■場・申・問先=桜花亭 ☎3885-9795 FAX3860-0608

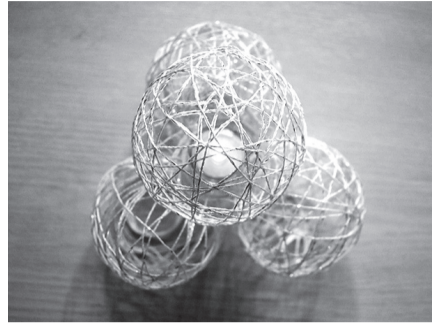
親子体験キャンプ

■日時=11月22日(日)、午前10時～午後4時 ■場所=都立舎人公園 キャンプ広場 ■対象=区内在住の小・中学生と保護者 ■内容=テント設営/野外炊事/レクゲーム ■定員=30人(抽選) ■費用=1人500円(材料費) ■申込=電話/窓口 ■申込期間=10月26日～11月10日 ■申・問先=青少年課 青少年事業係 ☎3880-5275

講座「余った糸でコットン ボールライトを作ろう」

■日時=11月14日(土)、午後2時～3時 ■対象=小学生と保護者 ■内容=余り糸を使ったボール状の照明カバーで「コットンボールライト」を作る ■定員=20組(抽選) ■費用=100円(材料費) ■申込=電話/窓口/住所、氏名、電話番号、「コットンボールライト」をファクス・ハガキで送付 ※1人1回の

み申し込み可 ■期限=11月8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 FAX3880-9801



▲やわらかい光を楽しめます

あだちの遊び場

わくわく工作ひろば ハロウィンの仮面づくり

■日時=10月31日(土)、午後1時30分～4時 ■対象=中学生以下の方 ※就学前の子どもは保護者同伴 ■内容=紙皿と画用紙でハロウィンの仮面を作る ■申込=不要 ※時間内随時受け付け。定員など、くわしくはホームページをご覧ください。 ■場・問先=ギャラクシティ ☎5242-8161

🌐https://galaxcity.jp/

桑袋ビオトープ公園の催し

◆自然のあそび屋台
 ■日時=11月1日(日)・8日(日)、午後2時～2時30分 ■内容=「秋の自然さがし」と「落ち葉アート」から好きな方を選んで挑戦 ※雨天時

は別のプログラムに変更 ■申込=不要 ※時間内随時受け付け
 ◆秋の自然でレジンのバッジ作り
 ■日時=11月15日(日)、午後1時30分～2時30分/3時～4時 ■内容=落ち葉や木の実などを使って、レジンでバッジを作る ■定員=各10人(先着順) ■費用=200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 —いずれも—
 ※就学前の子どもは保護者の参加が必要 ■場・問先=桑袋ビオトープ公園 ☎3884-1021

初めての飼育 ダンゴムシ

■日時=10月31日(土)、午後1時30分～2時30分/3時～4時 ■内容=身近な生きものであるダンゴムシの観察/自宅での飼育方法を紹介 ※飼育セット付き ■定員=10組(先着順) ※就学前の子どもは保護者同伴 ■費用=500円 ※別途入園料が必要 ■申込=不要 ※当日午前9時30分から会場で受け付け ■場・問先=生物園 ☎3884-5577



▲初めて生きものを飼育する方におすすめ

あだちの遊び場は、
8面に続きます

区民農園の利用者募集

■利用期間=3年3月上旬～5年2月上旬 ■募集農園等=表1 ■対象=次のすべてに当てはまる世帯(1世帯1農園のみ)…区内在住/耕作可能な土地がない/利用期間を通して耕作できる/現在、区民農園を利用していない(利用期間が3年2月5日(金)で終了する方は応募可) ■期限=11月6日(金)消印有効 ※公開抽選会はなし ■申先=産業振興課 農業振興係 ■問先=お問い合わせコールあだち(毎日、午前8時～午後8時) ☎3880-0039

表1 募集農園等

利用形態	農園名	募集予定 区画数(抽選)	面積(1区画)・ 費用(年額)	申込
世帯 (同一家庭・ 同一敷地内に 居住する家族)	伊興三丁目 (伊興3-13)	52	面積= 約15㎡ 費用= 6,000円	住所、氏名(フリガナ)、 電話番号、希望農園名 (1カ所)を区へ往復ハ ガキで送付 ※返信面 にも宛名を記入。3年4 月1日現在、65歳以上 の方で優遇枠を希望す る場合は「高齢者コー ナー希望」を記入
	大谷田西 (大谷田5-6-2)	42		
	興野 (興野2-30-7)	63		
	弘道 (弘道2-6-3)	56		
	古千谷本町 (古千谷本町1-11-2)	54		
	舎人 (舎人5-6-10)	52		
	花畑西 (花畑4-4-1)	73		
本木 (本木2-31-3)	90			

11/28 (土) 関東女子フットサルリーグ in 足立

無料

◆今年は試合をインターネットで配信! 自宅から応援しよう!
 ■時間=▷第1試合…午前11時開始 ▷第2試合…午後2時20分開始 ▷第3試合…5時40分開始 ※会場での一般観戦はできません。電波状況によって視聴できない場合があります。 視聴方法など、くわしくは区のホームページへ▶

◆親子フットサル体験会&試合観戦

■時間等=▷第1部(小学1・2年生と保護者)…午後0時50分開始 ※第1試合の観戦とセット ▷第2部(小学3・4年生と保護者)…4時10分開始 ※第3試合の観戦とセット ■場所=総合スポーツセンター ■定員=各20組(抽選) ■申込=電話/区のホームページから専用フォームに入力 ■期限等=11月2日(月) ※参加者全員にTシャツ、抽選でサイン入りボールをプレゼント。くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■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



あだちの遊び場は、
7面からの続きです

あだちの遊び場

あらかわミニリースづくり

■日時=11月21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=荒川の植物でミニリースを作る ■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

都市農業公園の催し

◆むかし体験
文化フライを食べよう
■日時=11月3日(祝)、午後2時~3時 ■対象=4歳以上の方 ■内容=足立区で昔から食べられている文化フライを再現し試食 ■定員=10人 ■費用=100円
◆みつろうでクレヨンづくり
■日時=11月23日(祝)、午前10時30分/11時30分/午後1時30分/2時30分開始 ※各45分程度
■対象=5歳以上の方 ■内容=園内で飼育しているミツバチの巣か

ら採れたみつろうを使ってクレヨンを作る ■定員=各5人 ■費用=500円



▲世界にたった一つのクレヨンを作ろう
——いづれも——
※先着順。就学前の子どもは保護者同伴 ■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

区施設でのイベントなどの開催制限を緩和

生涯学習センターや地域学習センターなど、区施設でのイベント・講座開催について、条件を設けたうえで人数制限を緩和しています。くわしくは区のホームページをご覧ください。 ※実施・参加の際は、引き続き「マスク着用」「手指消毒」「検温」などにご協力をお願いします。
くわしくはコチラ▶



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)から可能です
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。

！ 講座の申し込み共通事項
受け付け開始日=10月26日(月) 受付時間=午前9時~午後8時
※インターネット申し込みは、24時間受け付け(受け付け開始日は午後1時から)
※庁舎ホール(平日のみ)・平野運動場は、午前9時~午後5時受け付け
受け付け開始日の午前9時~午後1時は講座の開催施設のみで受け付け
《対象(◆マーク)》特に記載がない講座の対象は、「16歳以上の方」
《定員》往復ハガキ申し込みは抽選。事前申し込みは、講座により先着順または抽選
《費用》費用は合計金額(保険料・教材費などを含む)。70歳以上の方・障がいのある方は費用が割引となる講座あり(支払い時に証明書を提示)。支払い方法は申し込み時に確認
《申込》事前…電話・窓口またはインターネットで事前申し込み(一部ネット不可の場合あり)
当日…当日直接会場で申し込み
☑…開催施設へ往復ハガキの郵送による申し込み(住所・氏名(フリガナ)・生年月日(年齢)・電話番号、講座名(希望コース名)を記入 ※返信面にも宛名を記入)
※マークの下の日付必着。1人1通(親子講座に限り、親子の氏名(フリガナ)・性別・生年月日を記入。きょうだいで申し込みをする場合は、全員分記載)
《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				
オンライン講座 美しい古城と宮殿から見る もう一つのイギリス(4日制)	12/4~25の毎週金曜日 午前10時~11時	30人	1,600円	
オンライン講座 TOEIC® L&R600点突破 応援講座(12日制) ◆16歳以上で英検3級・準2級 程度の英語力の方	12/5~3年2/27の毎週土曜日 (3年1/2を除く) 午前10時~正午	20人	15,600円	事前 先着
★食品ロスの実態 一人ひとりが 出来ること(2日制)	12/1(火)・15(火) 午後2時~4時	30人	500円	11/19必着
★マークの講座のハガキ申し込みの宛名は「生涯学習センター あだち区民大学塾事務局」。問い合わせ先は☎5813-3759(平日、午後1時~5時)				
伊興地域学習センター 〒121-0823 伊興2-4-22 ☎3857-6537				
日曜日にリフレッシュ 「ズンバ」エクササイズ	11/1(日)・15(日) 午後1時~2時	各25人	1回 810円	当日
楽しく踊ってストレス解消 夜の「ズンバ」	11/4(水)・11(水) 午後7時30分~8時30分	各25人	1回 810円	当日
赤ちゃんといっしょ 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	11/12(木) 午前10時30分~11時20分	16組	600円	事前 先着
楽しい俳句作り	11/12(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)
筋膜リリース&スタンディング ピラティス(3日制)	11/17(火)・12/1(火)・15(火) 午後7時30分~8時45分	25人	1,950円	
夜に楽しむじゅくりヨガ	11/18(水) 午後7時~8時	16人	590円	事前 先着
親子の癒やし時間 ベビーマッサージ ◆2カ月~1歳未満の子どもと保護者	12/3(木)・15(火) 午前10時30分~11時45分	各4組	1回 1,100円	事前 先着
伊興写真サロン	12/6(日) 午前10時~正午	8人	無料	
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				
ウォーキング&ストレッチ	11/5~26の毎週木曜日 午後1時15分~3時15分	各20人	1回 300円	
梅田寄席 ◆小学生以上の方	11/5(木) 午後7時~8時30分	50人	1,000円	
ラテン音楽のって「ズンバ」 でダンスエクササイズ	11/10(火)・17(火)・24(火) 午後7時30分~8時30分	各30人	1回 810円	
ピョピヨランド 「乳児手遊び&読みがたり」 ◆5歳以下の子どもと保護者	11/20(金) 午前11時~11時20分	5組	無料	当日
歌声サロン「昭和歌謡」 ◆おおむね40歳以上の方	11/21(土) 午後2時~4時	100人	550円	
はじめて遊ぼう おはじきサッカー体験会 ◆どなたでも	11/21(土)・22(日) 午後2時~4時	各15人	無料	

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	11/1(日)・15(日) 午後2時~3時30分	各15人	無料	当日
大人のそろばんサロン ◆おおむね50歳以上の方	11/2(月)・16(月) 午前10時~11時30分	各27人	1回 400円	
オンラインミニ講座 すぐに 使える実践韓国語会話(2日制) ◆ハングルの読める16歳以上の方	11/10(火)・24(火) 午後1時30分~3時	20人	無料	事前 先着
Zoom体験会 ◆パソコンの基本操作ができる 16歳以上の方	11/11(水)・29(日) 午後1時~2時 午後3時~4時	各4人	無料	
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	11/21(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

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
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				
自宅で気軽に簡単ヨガ	12/1~22の毎週火曜日 午前11時~午後0時15分	各 30人	1回 550円	事前 先着
ボディシェイプヨガ(7日制) ◆16歳以上のヨガ経験者	12/5・19・31/16・30、 2/6・20・3/20 いずれも土曜日 午前11時~午後0時15分	20人	5,670円	
Lコンサート ウィンター ポサノバナイト ◆どなたでも	12/5(土) 午後7時~8時30分	80人	1,000円	
お肌しっとり潤う みつろうクリーム作り ◆16歳以上の女性	12/22(火) 午後7時~8時30分	15人	1,930円	
興本地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370				
気軽に踊ろう誰でもズンバ	11/8~29の毎週日曜日 午後4時~5時	各 25人	1回 810円	当日
ビーズステッチで ブローチ作り体験	11/11(水)・25(水) 午後1時30分~3時30分	各 10人	1回 1,600円	事前 先着
童謡から昭和歌謡まで 楽しく歌おう 歌声サロン	11/15(日) 午後1時30分~3時	18人	550円	当日
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	11/21(土) 午前10時45分~正午	10人	1,000円	事前 先着
かぎ針で編む ちょっとそこまで ポシェット(2日制)	11/21(土)・22(日) 午後1時~3時	10人	2,600円	
3歳からの身体づくり運動遊び (4日制) ◆3歳~就学前の子ども	11/21~12/12の毎週土曜日 午後3時30分~4時30分	15人	1,360円	
基礎から学ぶリズムダンス A・B(5日制) ◆A:小学1~3年生 ◆B:小学4~6年生	11/21~12/26の毎週土曜日 (11/28を除く) A:午後5時~6時 B:午後6時30分~7時30分	各 20人	2,800円	
小学生フットサル 体験レッスン in 興本 ◆小学1~4年生	11/28(土) 午後4時~5時	20人	560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	12/1(火)・8(火)・15(火) 午後3時30分~4時20分	10人	2,730円	
健康長寿でめざそう100歳 「3B体操」(3日制) ◆おおむね60歳以上の方	12/2(水)・9(水)・16(水) 午前10時30分~11時30分	10人	1,500円	
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	12/3(木)・10(木)・17(木) 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)	
基礎から学ぶ文字の整え方 「年賀状編」(2日制)	12/4(金)・11(金) 午後1時30分~3時	10人	1,350円	
強い心身を作ろう 「空手教室」(8日制) ◆小学生以上の方	12/4~3年1/29の毎週金曜日 (3年1/1を除く) 午後6時15分~7時15分	19人	5,300円	
ふれあい遊びと らくちん抱っこA~C ◆A:5カ月以下の子どもと保護者 ◆B・C:6カ月~1歳の子どもと保護者	12/6(日) A:午後1時~1時45分 B:午後2時15分~3時 C:午後3時30分~4時15分	各 4組	1回 500円	
サンデーアフタヌーンコンサート ◆どなたでも	12/6(日) 午後2時~2時30分	15人	無料	当日
筆ペンで簡単! おしゃれ文字カードを作ろう	12/8(火)・22(火) 午前10時30分~正午	各 10人	1回 1,650円	事前 先着
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	12/11(金)・18(金)・25(金) 午前10時30分~11時30分	20人	1,650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	12/12(土)・26(土) 午後1時30分~3時30分	10人	2,200円	
アロマで除菌 さっぱり楽しく年末お掃除	12/20(日) 午後6時~7時30分	10人	2,550円	
江北地域学習センター 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522				
飲まない かけない 吸わない 健康マージャンサロン	11/6~27の毎週金曜日 午後5時30分~8時30分	各 12人	1回 200円	当日
ミュージックベル ミニコンサート ◆どなたでも	11/7(土) 午前10時30分~11時	15人	無料	
はじめて遊ぼう おはじきサッカー体験会 ◆どなたでも	11/8(日)・23(祝) 午後3時~4時30分	各 4人	無料	
ビーズアクセサリー 手づくりサロン ◆小学生以上の方 (小学1~3年生は保護者同伴)	11/13(金)・27(金) 午後3時~7時	各 6人	1回 300円	
江北地域学習センター 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522				
フルーツミニコンサート ◆どなたでも	11/14(土) 午前10時30分~11時	15人	無料	当日
秋の怪談会	11/14(土) 午後2時~3時	8人	無料	事前 先着
ミュージックベル体験サロン ◆どなたでも	11/14(土) 午後2時~3時	10人	無料	当日 用
ネイティブ講師と楽しもう 親子で英語教室(3日制) ◆1~3歳の子どもと保護者	11/30(月)・12/7(月)・14(月) 午前10時~10時40分	4組	3,300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6カ月の子どもと母親	12/1(火)・15(火) 午後1時~2時	各 7組	1回 460円	
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	12/2(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	12/2~23の毎週水曜日 午前11時~午後0時15分	各 4組	1回 1,320円	
体幹ピラティスA・B(4日制) ◆16歳以上の女性	A:12/2~3年1/20の第1・3水曜日 B:12/9~3年1/27の第2・4水曜日 午後3時30分~4時30分	各 10人	1,800円	
スポーツ基本塾 なわとび編 (3日制) ◆4歳~就学前の子ども	12/3(木)・10(木)・17(木) 午後3時30分~4時30分	20人	1,020円	
スポーツ基本塾 なわとび& ドッチビー編(3日制) ◆小学生	12/3(木)・10(木)・17(木) 午後4時40分~5時40分	30人	1,020円	
大人のための字の書き方 「年賀状編」(2日制)	12/4(金)・11(金) 午前9時30分~11時	12人	1,320円	
子どもクラシックバレエ (8日制) ◆6歳~小学3年生の女性	12/4~3年1/29の毎週金曜日 (3年1/1を除く) 午後5時~6時	14人	5,360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	12/4~25の毎週金曜日 午後7時~7時50分	14人	3,120円	
ネイティブ講師と親子で楽しむ 英語レッスンA・B(3日制) ◆A:1~3歳の子どもと保護者 ◆B:4・5歳の子どもと保護者	12/5(土)・12(土)・19(土) A:午前10時~10時40分 B:午前11時~11時40分	各 4組	3,300円	
姿勢シャキッと教室	12/8(火)・22(火) 午後1時~2時	各 14人	1回 560円	
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	12/9(水)・16(水)・23(水) 午前9時30分~10時30分	各 4組	1回 1,010円	
個別相談で安心 ファイナン シャルプランナー相談会	12/13(日)・23(水) 午前10時~11時	各 4人	無料	
みんなのポッチャ広場 ◆どなたでも (小学3年生以下の方は保護者同伴)	12/18(金) 午後3時30分~5時	15人	110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)	12/24(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				
囲碁・将棋ひろば ◆小学生以上の方	11/1(日) 午前9時~正午	8人	200円 (小学生は初回・ 更新時のみ100円)	当日
はじめて遊ぼう おはじきサッカー体験会 ◆どなたでも	11/1(日)・22(日) 午後1時30分~3時 11/11(水) 午後3時30分~5時	各 8人	無料	
こども折り紙ひろば ◆小学生	11/15(日) 午後1時30分~3時30分	10人	無料	
気軽に簡単 指でござしぱステルアート ◆どなたでも	11/17(火) 午後1時~3時	10人	700円	
産後ママのための ママフィット with ベビー ◆2カ月~あんよができる前 の子どもと母親	11/19(木) 午前10時30分~11時30分	5組	570円	事前 先着
ハンドメイドサロン キルトのクリスマスツリー	11/24(火) 午前10時~午後1時	20人	500円	当日
佐野写真サロン	11/28(土) 午前10時~正午	10人	100円	
暮らしの中で楽しむいけ花	12/7(月) 午後2時~3時30分	10人	1,550円	

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法	
新田地域学習センター 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931					
囲碁・将棋サロン ◆どなたでも	11/1~30の毎週日・月曜日 (11/9を除く) 午前10時~午後2時	各 12人	無料	当日	
新田ミニコンサート サロン風の演奏会 ◆中学生以上の方	11/8(日) 午後1時30分~2時30分	30人	550円		
はじめて遊ぼう おはじきサッカー体験会 ◆どなたでも	11/14(土)・15(日) 午後2時~4時	各 12人	無料		
オンリーワンの素敵な 「がま口ポーチ」を作しましょう	11/20(金) 午前10時~午後0時30分	10人	3,100円	事前 先着	
新田うたごえひろば ◆どなたでも	11/21(土) 午後1時~2時30分	30人	200円	当日	
普通救命講習 ◆中学生以上の方	11/22(日) 午前9時~正午 午後1時~4時	各 10人	1回 1,500円 (再講習 1,300円)	事前 先着	
おもちゃの病院 ◆どなたでも	11/28(土) 午後1時~3時30分	20人	無料 (場合により 一部負担あり)	当日	
陶芸体験 手びねりで オリジナル作品を作しましょう	12/2(水) 午前10時~正午	20人	2,050円	事前 先着	
気楽にのびのびヨガ(3日制) ◆16歳以上の女性	12/2(水)・9(水)・23(水) 午後7時30分~8時30分	20人	1,845円		
気楽にすっきり朝ヨガ (2日制) ◆16歳以上の女性	12/8(火)・22(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					
サークル体験 「声楽家による楽しいレッスン」 ◆どなたでも	12/6(日) 午後1時~3時	10人	無料	事前 先着 [ネット不可]	
エコサイエンス 「水の力でふしぎアート」 ◆小・中学生 (小学1~3年生は保護者同伴)	12/13(日) 午前10時30分~11時30分	5人	300円	事前 先着	
オンライン エコサイエンス 「不思議な水族館づくり」 ◆小・中学生と保護者	12/20(日) 午前10時30分~11時30分	10組	無料	事前 先着	
ママサロンで簡単工作タイム ◆就学前の子どもと母親	11/5(木) 午前10時30分~正午	4組	100円		
ママサロンで カラフル書道アート ◆就学前の子どもと母親	11/13(金) 午前10時30分~正午	4組	100円		
はじめて遊ぼう おはじきサッカー体験会 ◆どなたでも	11/14(土)・28(土) 午後2時~2時50分 午後3時~3時50分	各 4人	無料	当日	
ゼロから学ぶ 「認知症サポーター養成講座」	12/19(土) 午後1時~3時	15人	無料	事前 先着	
筆ペン字上達講座 スキルアップ編(6日制) ◆[筆ペン字上達講座]受講者または筆 ペン字を習ったことがある16歳以上の方	12/19~3年1/30の毎週土曜日 (3年1/2を除く) 午後7時~8時30分	15人	4,800円		
東和地域学習センター 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201					
女性のためのパステルアート	11/10(火) 午後1時30分~3時	12人	700円	事前 先着	
はじめてのチアダンス (7日制) ◆3~6歳の未経験者	11/10~12/22の毎週火曜日 午後3時15分~3時45分	10人	3,220円		
ヘルシーエクササイズ (4日制)	11/30~12/21の毎週月曜日 午前10時30分~正午	25人	2,400円		
キラキラなポンポンで楽しく チアダンスA・B(13日制) ◆A:4~6歳の経験者 ◆B:小学1~3年生	12/1~3年3/9の毎週火曜日、 3年3/7(日) (12/29、3年1/5、2/23を除く) A:午後4時~4時45分 B:午後5時~5時45分	各 15人	8,580円	事前 先着	
セルフセラピー 「オリジナルオイルで ハンドケア」	12/1(火) 午後7時~8時30分	8人	1,210円	当日 用	
ズンバ ZUMBA音楽に合わせて フィットネスダンス	12/4(金)・18(金) 午後7時20分~8時20分	各 20人	1回 810円		
東和地域学習センター 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201					
アロマクラフト	12/9(水)・23(水) 午前10時~11時30分	各 8人	1回 1,210円	事前 先着	
彫刻アート シャインカービング教室 ◆11歳以上の方	12/13(日) 午後1時~3時	8人	2,110円		
セルフセラピー 「立ち仕事に効くフットケア」	12/15(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					
夜デトックスヨガ	11/6(金)・20(金) 午後7時30分~8時45分	各 15人	1回 550円	事前 先着	
キッズもビギナーも とねりガーデニング・クラス ◆4歳以上の方 (小学生以下の方は保護者同伴)	11/8(日) 午前10時~正午	12人	800円		
親子で楽しむヨガ ◆7カ月~2歳の子どもと母親	11/9(月) 午前11時10分~正午	5組	600円		
卓球ひろば ◆小学生以上の方 (小・中学生は保護者同伴)	11/9(月)・16(月)・30(月) 午後7時~8時30分	各 8人	1回 150円 (小・中学生 は80円)	当日	
おもちゃの病院 ◆どなたでも	11/22(日) 午後1時~3時30分	10人	無料 (場合により 一部負担あり)		
オンラインで ハワイアンリトミック ◆6カ月~3歳の子どもと保護者	11/26(木)・12/17(木) 午前10時~10時45分	各 12組	1回 600円		
わくわくサイエンス教室 「ふしぎなオレンジパワー」 ◆小学生	11/29(日) 午後2時~3時30分	10人	100円	事前 先着	
親子で楽しむヨガオンライン 腰まわり編 ◆7カ月~2歳の子どもと保護者	11/30(月) 午前11時10分~11時50分	15組	500円	当日	
花畑地域学習センター 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618					
体験の風をおこそう 「子ども体験遊びリンピック」	11/8(日) 午前10時~正午	30人	無料		
誰でもできる卓上カーリング 「カーレット」 ◆どなたでも	11/12(木)・19(木)・26(木) 午前10時~正午	各 20人	無料	当日	
知られざる花畑の歴史探訪講座 「じんがんなわとその史跡」	11/14(土) 午後1時~4時	12人	無料	事前 先着	
みんなで遊ぼう カーレット体験会 ◆どなたでも	11/14(土)・28(土) 午後2時~4時	各 20人	無料	当日	
ハワイアンリボンで作る プルメリアのフォトスタンド	11/20(金) 午前10時~正午	15人	2,530円	事前 先着	
編み物好き向け あみぐるみ教室(3日制) ◆かぎ針が使用できる方	11/21(土)・28(土)・12/5(土) 午後1時30分~3時30分	10人	1,820円	当日	
ユーモア川柳	11/22(日) 午後1時30分~4時	20人	800円		
大人のぬり絵広場	11/24(火) 午前10時~正午	20人	650円		
絵本を使ってほっこり体験 「絵本セラピー」	11/24(火) 午後2時~3時30分	10人	無料	事前 先着	
花畑おもちゃの病院 ◆どなたでも	11/27(金) 午後1時~4時	なし	無料 (場合により 一部負担あり)	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	12/2(水)・16(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 (3日制) ◆A:3歳~就学前の子ども ◆B:小学生	12/3(木)・10(木)・17(木) 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	1,440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	12/3~24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)	12/3(木)・17(木) 午後7時30分~8時30分	15人	1,180円	当日 用	
ノルディックウォーキングで 花畑と一緒に歩こう	12/4(金)・11(金)・18(金) 午前10時~11時30分	各 8人	1回 220円 (用具レンタルの 方は別途280円)		

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法	
新田地域学習センター 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931					
囲碁・将棋サロン ◆どなたでも	11/1~30の毎週日・月曜日 (11/9を除く) 午前10時~午後2時	各 12人	無料	当日	
新田ミニコンサート サロン風の演奏会 ◆中学生以上の方	11/8(日) 午後1時30分~2時30分	30人	550円		
はじめて遊ぼう おはじきサッカー体験会 ◆どなたでも	11/14(土)・15(日) 午後2時~4時	各 12人	無料		
オンリーワンの素敵な 「がま口ポーチ」を作しましょう	11/20(金) 午前10時~午後0時30分	10人	3,100円	事前 先着	
新田うたごえひろば ◆どなたでも	11/21(土) 午後1時~2時30分	30人	200円	当日	
普通救命講習 ◆中学生以上の方	11/22(日) 午前9時~正午 午後1時~4時	各 10人	1回 1,500円 (再講習 1,300円)	事前 先着	
おもちゃの病院 ◆どなたでも	11/28(土) 午後1時~3時30分	20人	無料 (場合により 一部負担あり)	当日	
陶芸体験 手びねりで オリジナル作品を作しましょう	12/2(水) 午前10時~正午	20人	2,050円	事前 先着	
気楽にのびのびヨガ(3日制) ◆16歳以上の女性	12/2(水)・9(水)・23(水) 午後7時30分~8時30分	20人	1,845円		
気楽にすっきり朝ヨガ (2日制) ◆16歳以上の女性	12/8(火)・22(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					
サークル体験 「声楽家による楽しいレッスン」 ◆どなたでも	12/6(日) 午後1時~3時	10人	無料	事前 先着 [ネット不可]	
エコサイエンス 「水の力でふしぎアート」 ◆小・中学生 (小学1~3年生は保護者同伴)	12/13(日) 午前10時30分~11時30分	5人	300円	事前 先着	
オンライン エコサイエンス 「不思議な水族館づくり」 ◆小・中学生と保護者	12/20(日) 午前10時30分~11時30分	10組	無料	事前 先着	
ママサロンで簡単工作タイム ◆就学前の子どもと母親	11/5(木) 午前10時30分~正午	4組	100円		
ママサロンで カラフル書道アート ◆就学前の子どもと母親	11/13(金) 午前10時30分~正午	4組	100円		
はじめて遊ぼう おはじきサッカー体験会 ◆どなたでも	11/14(土)・28(土) 午後2時~2時50分 午後3時~3時50分	各 4人	無料	当日	
ゼロから学ぶ 「認知症サポーター養成講座」	12/19(土) 午後1時~3時	15人	無料	事前 先着	
筆ペン字上達講座 スキルアップ編(6日制) ◆[筆ペン字上達講座]受講者または筆 ペン字を習ったことがある16歳以上の方	12/19~3年1/30の毎週土曜日 (3年1/2を除く) 午後7時~8時30分	15人	4,800円		
東和地域学習センター 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201					
女性のためのパステルアート	11/10(火) 午後1時30分~3時	12人	700円	事前 先着	
はじめてのチアダンス (7日制) ◆3~6歳の未経験者	11/10~12/22の毎週火曜日 午後3時15分~3時45分	10人	3,220円		
ヘルシーエクササイズ (4日制)	11/30~12/21の毎週月曜日 午前10時30分~正午	25人	2,400円		
キラキラなポンポンで楽しく チアダンスA・B(13日制) ◆A:4~6歳の経験者 ◆B:小学1~3年生	12/1~3年3/9の毎週火曜日、 3年3/7(日) (12/29、3年1/5、2/23を除く) A:午後4時~4時45分 B:午後5時~5時45分	各 15人	8,580円	事前 先着	
セルフセラピー 「オリジナルオイルで ハンドケア」	12/1(火) 午後7時~8時30分	8人	1,210円	当日 用	
ズンバ ZUMBA音楽に合わせて フィットネスダンス	12/4(金)・18(金) 午後7時20分~8時20分	各 20人	1回 810円		
東和地域学習センター 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201					
アロマクラフト	12/9(水)・23(水) 午前10時~11時30分	各 8人	1回 1,210円	事前 先着	
彫刻アート シャインカービング教室 ◆11歳以上の方	12/13(日) 午後1時~3時	8人	2,110円		
セルフセラピー 「立ち仕事に効くフットケア」	12/15(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					
夜デトックスヨガ	11/6(金)・20(金) 午後7時30分~8時45分	各 15人	1回 550円	事前 先着	
キッズもビギナーも とねりガーデニング・クラス ◆4歳以上の方 (小学生以下の方は保護者同伴)	11/8(日) 午前10時~正午	12人	800円		
親子で楽しむヨガ ◆7カ月~2歳の子どもと母親	11/9(月) 午前11時10分~正午	5組	600円		
卓球ひろば ◆小学生以上の方 (小・中学生は保護者同伴)	11/9(月)・16(月)・30(月) 午後7時~8時30分	各 8人	1回 150円 (小・中学生 は80円)	当日	
おもちゃの病院 ◆どなたでも	11/22(日) 午後1時~3時30分	10人	無料 (場合により 一部負担あり)		
オンラインで ハワイアンリトミック ◆6カ月~3歳の子どもと保護者	11/26(木)・12/17(木) 午前10時~10時45分	各 12組	1回 600円		
わくわくサイエンス教室 「ふしぎなオレンジパワー」 ◆小学生	11/29(日) 午後2時~3時30分	10人	100円	事前 先着	
親子で楽しむヨガオンライン 腰まわり編 ◆7カ月~2歳の子どもと保護者	11/30(月) 午前11時10分~11時50分	15組	500円	当日	
花畑地域学習センター 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618					
体験の風をおこそう 「子ども体験遊びリンピック」	11/8(日) 午前10時~正午	30人	無料		
誰でもできる卓上カーリング 「カーレット」 ◆どなたでも	11/12(木)・19(木)・26(木) 午前10時~正午	各 20人	無料	当日	
知られざる花畑の歴史探訪講座 「じんがんなわとその史跡」	11/14(土) 午後1時~4時	12人	無料	事前 先着	
みんなで遊ぼう カーレット体験会 ◆どなたでも	11/14(土)・28(土) 午後2時~4時	各 20人	無料	当日	
ハワイアンリボンで作る プルメリアのフォトスタンド	11/20(金) 午前10時~正午	15人	2,530円	事前 先着	
編み物好き向け あみぐるみ教室(3日制) ◆かぎ針が使用できる方	11/21(土)・28(土)・12/5(土) 午後1時30分~3時30分	10人	1,820円	当日	
ユーモア川柳	11/22(日) 午後1時30分~4時	20人	800円		
大人のぬり絵広場	11/24(火) 午前10時~正午	20人	650円		
絵本を使ってほっこり体験 「絵本セラピー」	11/24(火) 午後2時~3時30分	10人	無料	事前 先着	
花畑おもちゃの病院 ◆どなたでも	11/27(金) 午後1時~4時	なし	無料 (場合により 一部負担あり)	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	12/2(水)・16(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 (3日制) ◆A:3歳~就学前の子ども ◆B:小学生	12/3(木)・10(木)・17(木) 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	1,440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	12/3~24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)	12/3(木)・17(木) 午後7時30分~8時30分	15人	1,180円	当日 用	
ノルディックウォーキングで 花畑と一緒に歩こう	12/4(金)・11(金)・18(金) 午前10時~11時30分	各 8人	1回 220円 (用具レンタルの 方は別途280円)		

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
花畑地域学習センター 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618				
小学生コーディネーション運動教室(4日制) ◆小学生	12/4～25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	事前 先着
大人からはじめるクラシックバレエ教室(4日制) ◆16歳以上の女性	12/5～26の毎週土曜日 午前11時～正午	16人	2,680円	
誰でも簡単バランスボールエクササイズ&ストレッチ	12/5(土)・19(土) 午後1時30分～2時30分	各10人	1回 560円	
雪の舞う怖い朗読会	12/5(土) 午後6時30分～7時30分	12人	無料	
花や植物を束ねて飾るクリスマス風スワッグ作り教室	12/15(火) 午前10時30分～正午	15人	2,550円	
保塚地域学習センター 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502				
はじめて遊ぼうおはじきサッカー体験会 ◆どなたでも	11/6(金) 午後3時30分～5時 11/21(土) 午後1時30分～3時	各10人	無料	当日
保塚おもちゃの病院 ◆どなたでも	11/16(月) 午後1時～3時30分	なし	無料 (場合により一部負担あり)	
クラシックバレエサークル体験A～C(5日制) ◆A:3歳～小学1年生 ◆B:小学2～4年生 ◆C:小学5年生以上の方	11/17～12/15の毎週火曜日 A:午後3時45分～4時45分 B:午後4時50分～6時15分 C:午後6時20分～7時50分	各5人	50円	事前 先着
子ども同伴可 心とカラダのほぐし&引き締めヨガ	11/21(土) 午前10時30分～11時30分	10人	590円	
日本の魅力再発見自分で仕込む手作りみそ	11/27(金) 午後1時30分～3時30分	12人	1,810円	事前 先着 (開催センターのみで受け付け)
みんなの囲碁ひろば ◆おおむね小学生以上の方	11/28(土) 午後1時30分～3時	8人	無料	当日
明治大学落語研究会保塚寄席	11/29(日) 午後1時30分～2時30分	15人	無料	
心のバランスを整えるアロマでロールオンコロン作り	11/30(月) 午後1時30分～3時	10人	1,860円	
赤ちゃん楽しくベビーヨガ ◆首が据わった3カ月～あんよができる前の子どもと保護者	12/2(水) 午前10時30分～11時20分	9組	600円	事前 先着
楽しくゆるトレ・脳トレひろば ◆おおむね50歳以上の方	12/7(月) 午後1時30分～2時30分	15人	10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	12/13(日) 午前10時～11時	10組	580円	
スィ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				
朝の美ボディエクササイズ	11/4(水)・18(水) 午前9時15分～10時	各19人	1回 310円	当日 持

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
スィ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				
らくらくレクリエーショントレーニング ◆おおむね50歳以上の方	11/9(月)・30(月) 午前11時15分～午後0時15分	各19人	1回 470円	
みんなのポッチャ広場	11/13(金) 午後3時30分～5時	20人	110円	当日 持
ナイト・ピラティス	11/13(金)・20(金)・27(金) 午後7時30分～8時30分	各19人	1回 510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。				
1,000m以上泳ごう!千住本町マスターズ(4日制) ◆クロール・平泳ぎで50m以上泳げる16歳以上の方	11/20～12/11の毎週金曜日 午後6時30分～7時20分	8人	5,000円	事前 先着 [ネット不可]
総合スポーツセンター 〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211				
ゆっくりエアロ	11/1～30の毎週月・水・土・日曜日 (11/9・18・21・22を除く) 午前9時30分～10時20分	各34人	1回 510円	
ステップエアロ	11/1～29の毎週日曜日 (11/22を除く) 午前10時40分～11時30分	各34人	1回 510円	
ボディーコンディショニング	11/2～30の毎週月曜日 (11/9を除く) 午前10時40分～11時30分	各34人	1回 510円	当日 持
ボクシングエクササイズ	11/2～30の毎週月曜日 (11/9を除く) 午後3時～4時	各34人	1回 510円	
しっかりエアロ	11/7(土)・14(土)・28(土) 午前10時40分～11時30分	各34人	1回 510円	
ボールを間にコミュニケーションを「親子フットサル教室」 ◆4歳～小学2年生と保護者	11/14(土)・29(日) 午前9時～10時	各10組	1回 1,220円	事前 先着 (開催日の1週間前から受け付け)
ストレス発散にも効果大!「女性限定フットサル教室」 ◆16歳以上で未経験または競技歴1年以下の女性	11/14(土)・29(日) 午前10時10分～11時30分	各20人	1回 610円	
体力測定会(50m走)A～C ◆A:小学生と保護者 ◆B:小学生 ◆C:16歳以上の方	11/22(日) A:午前9時～10時 B:午前10時15分～11時15分 C:午前11時30分～午後0時30分	A:20組 B・C:各20人	A:1,300円 B:600円 C:800円	事前 先着
親子サッカー教室A・B ◆A:4歳～就学前の子どもと保護者 ◆B:小学1～3年生と保護者	11/22(日) A:午前9時～10時 B:午前10時30分～11時30分	各20組	1,200円	
平野運動場 〒121-0076 平野2-12-1 ☎3883-8079				
グラウンドゴルフ広場	11/2(月)・16(月) 午前10時～11時30分	各20人	1回 310円	当日 用

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、報道広報課へ ☎3880-5815

相続手続 遺言書 成年後見 終活

総合無料相談会

令和2年10月31日(土) 午前10時～午後4時30分

会場 足立区勤労福祉会館 2F 第3洋室

予約制 相談時間: 約30分

来場時にはマスクをご着用ください。また、発熱等の体調不良がある方は入場をお断りする場合があります。

行政書士、司法書士、税理士、社労士等がサポートするから安心

一般社団法人 **えがお**

東京都足立区柳原 2-12-5 キマライビル 203

代表理事: 小高大輔 理事: 岡野達朗、奈良井達

ご予約・お問い合わせ (平日9時～18時) **03-5284-8041**

福祉葬 二対応致します

無料 ご相談・お見積り

新プラン

区民のお葬式

式なしの火葬のみ **火葬式** プラン 128,000円(税抜)

通夜式がない1日のお葬式 **1日葬** プラン 258,000円(税抜)

広告の金額は2020年10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・斎場代金は別途がかかります。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 24時間 **受付 0120-81-5548**

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。

インフルエンザが流行する前に 健診を受けましょう!

◆10月から「インフルエンザ予防接種」が始まりました。
◆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

もしかして? **不安を解消 特定健診**

東綾瀬小学校6年 下井 さら

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)

チーム一丸となり、先を見据え走り続ける。

医療現場のリアル

区内医療機関の医師に、
現状について聞きました。

■問先=広報係
☎3880-5815

足立区医師会の
取り組みを聞く

医療従事者の
現状を聞く



医療法人社団 慈航会 阿部メディカルクリニック
阿部 聡 院長(足立区医師会理事)

社会医療法人社団 医善会 いずみ記念病院
山崎 勝雄 院長

PCR検査体制のトップランナー

PCR検査を迅速に受けられることが、疑い症例者にとって何よりの安心材料です。そのため、検査体制の拡充に注力しました。区と立ち上げたPCR検査センター*で医師が経験を積めるようになり、現在は多くの医療機関で検査を受けることができます。

開設は早くありませんでしたが、センター自体が形骸化する自治体も多い中、足立区はセンターを核とした好循環により、「疑いがあればすぐに検査し、次の日には結果が出る」という流れができました。協力的な医師に恵まれ、現在も「力になりたい」と当番医の志願者が殺到し抽選にするほどです。今ではほかの区市町村と比べてもトップを走っていると自負しています。

*…区が医師会に委託する、休日にドライブスルー・ウォークスルーでPCR検査を受けられる施設(診察した医療機関による予約制。場所は非公開)

「先手必勝」で区民の命を守る

そのほかに研修・勉強会による知識の向上にも取り組んでいますが、先を見据えた行動も重要です。当院でメンタルの不調を訴える受診者が急増していることもあり、研修などで医師に共有しています。自殺対策に熱心に取り組んでいる区とも連携を密にしていきたいですね。

感染症という敵を前に、医師会でもパラダイムシフト(考え方の大きな転換)が起きました。多くの医師たちは医療に燃えた学生時代のように使命感が高まり、それが結集し感染症対策に日々奮闘しています。区民の命を守るため、これからも全力を尽くしていきます。

ウイルス発生から切れることのない緊張の糸

今年に入り、分からないことだらけの中で始まった感染症対策。未知のウイルスへの不安や、物品不足とも戦いながら、息つく暇もない日々でした。

流通が戻り、感染症の全貌も見えてきましたが、感染の危険と隣り合わせの毎日に、職員はまだまだ心労を抱え仕事に臨んでいます。感染症対策の訓練は重ねていたので、工夫もしながら職員一丸となってなんとか走り続けられていますが、ストレス耐性までは訓練で培えませんから。

最近ほとんど無くなりましたが、「あの病院は感染者がいる」などの誤った情報による風評被害や、「子どもを保育園に預けないで」といった周囲の声に悩みや悔しさを抱えている職員もいました。

患者の協力が何よりの救い

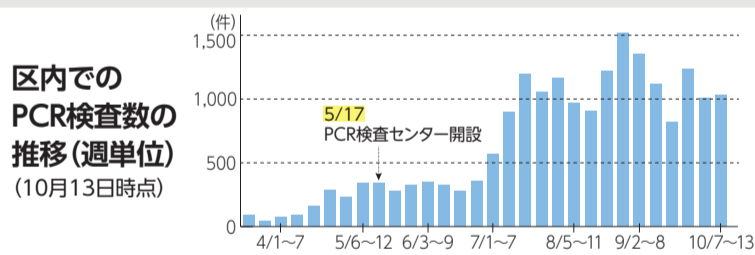
一方で、大多数の方が気を遣ってくださっています。発熱があった場合に直接来院せず、事前に電話で相談いただいたり、定期通院者も熱を測ったうえで来てくださったり。そうした気遣いに、医師はもちろん、患者と接する機会の多い看護師や受付など、全職員が本当に支えられていますね。

冬が近づき、インフルエンザも流行り始めます。今後も、「基本的な感染症対策の徹底」や「積極的なインフルエンザ予防接種」などにご協力をお願いします。

私たちがチーム医療で皆さんを支えていきます。



▲PCR検査センター開設前の訓練



▲当初から来院者への検温を欠かさず実施

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、報道広報課へ ☎3880-5815

成人の記念は、家族写真で。

六切1ポーズ(ご家族) ¥13,000-より(税別)
六切1ポーズ(お1人) ¥13,000-より(税別)

前撮りキャンペーン 12月25日迄
※2ポーズ以上の御注文で、女性にはミニアルバム、男性にはスナップサイズ写真をプレゼント。

お問合せ・資料のご請求は下記まで。
須賀写真館
☎03-3883-8210
足立区西保木間1-16-2 駐車場完備
(金曜日・第4木曜日 定休)

https://www.photostudio-suga.co.jp

24時間 お気軽に お声掛け下さい!

見積無料 町屋斎場 谷塚斎場 四ツ木斎場

葬儀のご相談

火葬式 19万円(税別) 家族葬 49万円(税別) 福祉葬 生活保護世帯の方の火葬も真心こめてお手伝い

●人数、場所、日程などにより費用が異なるものは別途費用がかかります。

☎03-3889-0004

株式会社 **ピープル**

○足立区梅島1-9-2 (梅島駅徒歩1分)
○北区王子1-27-4 (王子駅徒歩3分)

▼ホームページ http://www.people-jp.com
ピープル葬儀 ▼ で検索して下さい

社員・スタッフ随時募集中

リフォーム・リノベーション

相談・見積 ¥0 お陰様・地元で20年 豊富な経験と実績

真心対応

雨もり 内外装 水周り

新築 介護リフォーム

東洋堂ハウスSP

東京都知事許可(般-27)第144283号 東洋堂ハウスSP 検索

本社・足立支店 03-5849-3090
足立区東綾瀬1-24-13 東洋堂ハウスSP第1ビル

北千住支店 03-6806-2981
足立区千住龍田町10-9

広告

お墓はもう持たなくてもいい
埋葬地 静岡県伊東市「願行寺」宗派不問

1霊3万円 生前申込可
出張訪問・御遺骨お届け・永代供養 全て込み

豊島区巢鴨4-19-8 ABCなんでもお墓相談 (株)メモリアルアシスト
☎0120-05-1234 (10時~18時)