

2020年(令和2年)

3月25日 第1827号

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

2020年 東京2020オリンピックまで あと **121** 日
3月25日から 東京2020パラリンピックまで あと **153** 日
数えて

あだち 広報



challenge

やりたいことを、やる。
I do what I want to do!

生まれた時から、両手がなかった。
でも、何にでも挑戦してきた。
そして、これからも、挑戦し続ける。

パラアスリート **阿部 正太** (あべ しょうた)

問い合わせ先 報道広報課 広報係 ☎3880-5815

折り込み 特集! パラスポーツに関わる
様々な方にインタビュー。
熱い想いを伺いました。



12面 東京2020オリンピック
観戦チケットプレゼント!
ペア200組400人

職員の懲戒処分の公表とおわび
職員の懲戒処分を行いました。
区民の皆様の信頼を大きく損ねましたことを心より深くおわび申し上げます。今後、一日も早く信頼を回復できるよう、職員一同力を合わせ、再発防止に全力で取り組んでまいります。

▷職員による収賄(3月2日付)
学校運営部 学校施設課 係員 原田 宜寛(35歳)
…懲戒免職
学校運営部 部長、学校運営部 課長、都市建設部 係長(事故当時、学校教育部 係長)
…減給5分の1を2カ月

▷職員へのパワーハラスメント(2月21日付)
福祉部 係長…戒告
▷都有地活用の保育所整備に係る交付金申請における不適切な事務処理(2月28日付)
子ども家庭部 係長…戒告
■問い合わせ先=人事課 調査担当
☎3880-5249

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 関連情報

期間延長

緊急経営資金(新型コロナウイルス対策資金)

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、売上が減少している区内中小企業を対象に、事業再建に必要な資金調達を支援する緊急経営資金のあっせん融資を4月以降も継続します。※申し込み要件や必要書類など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

■問先=相談・融資係 ☎3880-5486

■対象 次のすべてに当てはまる区内中小企業

- 1年以上継続して事業を営む
- 区内に1年以上住所(法人は本店または支店登記)を有する
- 新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、2年2月以降の売上が前年同期と比べて減少している など

■融資内容 ●限度額:1,000万円 ●信用保証料:全額補助 ●利子補給:▷1年目…全額(上限3%) ▷2年目以降…貸付利率の3分の2(上限1.6%) ●利子補給期間:5年

足立区しんきん協議会が相談窓口を設置しています

新型コロナウイルス感染症拡大による影響に伴い、区内事業者を支援するため、区内すべての信用金庫の店舗に相談窓口を設置しています。各信用金庫が融資などの支援を実施していますので、くわしくは各店舗へお問い合わせください。

最新情報は区のホームページをご確認ください。

●2年度特別区民税・都民税の申告期限を延長

●お花見期間中の公園などでの宴会自粛要請

●区有施設利用者における患者の発生状況 など

くわしくはコチラ▲

あだち広報に掲載している講座・イベントは今後中止・延期になる場合がありますので、事前に各担当にお問い合わせください。



郵送申し込み記入例

区

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)

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。

〇〇〇講座 検索

子育て・教育

子どもの医療費を助成

■対象=区内在住で、健康保険に加入している中学3年生以下(15歳に達した日以降、最初の3月31日まで)の子どもを養育している保護者 ※所得制限なし ■内容=保険診療による医療費の自己負担金

の助成 ※入院時の食事療養費を除く ■申請に必要なもの=申請書/子どもの健康保険証(出生後、手続き中の場合は加入予定のもの)/印鑑 ■申込=申請書などを区へ郵送・持参 ※申請書は親子支援課 児童給付係、足立福祉事務所 各福祉課で配布するほか、電話での請求や区のホームページからもダウンロード可 ■申先=▷郵送・持参…親子支援課 児童給付係 ▷持参のみ…足立福祉事務所 各福祉課 ■問先=児童給付係 ☎3880-6492

学生用・遠隔地用保険証を交付

■内容=扶養している子どもが区外に転出しても、引き続き区の国民健康保険証を使用できる ■交付する保険証=▷扶養している子どもが単身で区外に居住し、修学する場合…学(学生用)の保険証 ▷扶養している子どもが区外の児童福祉施設に入所する場合…遠(遠隔地用)の保険証 ※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

ください。 ■問先=資格賦課担当 ☎3880-5240

健康・衛生

ウォーキング教室 (5月・6月分)

■日程等=表1 ■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50人(3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、「ウォーキング教室」をファクス ■申・問先=スポーツ振興課 振興係 ☎3880-5826 FAX3880-6028

表1 ウォーキング教室 日程等

日程	コース(距離)	集合時間
5/10日	しょうぶ沼公園・三郷におどり公園健脚(12km)	午前8時30分
5/24日	舎人公園・見沼代親水公園一周(7km)	
6/12日	ベルモント公園・千住ほんちょう公園(7km)	午前9時

※雨天中止

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

■期間=4月1日~3年3月31日 ■対象=2年度に65・70・75・80・85・90・95・100歳になるまたは60~64歳で身体障害者手帳1級相当の内部疾患がある方 ※過去に23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方対象。過去に区の助成制度を利用したことがない対象年齢の方へ3月末に予診票を送付 ■費用=4,000円(自己負担金) ※生活保護・中国帰国者等支援給付金受給者は自己負担金免除 ■申込=指定医療機関に予診票を持参 ■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



東京2020大会に向けて、受動喫煙のないまちへ

4月1日からすべての施設で原則屋内禁煙になります

「改正健康増進法」および「東京都受動喫煙防止条例」施行に伴い、すべての事務所・飲食店で原則屋内禁煙となり、飲食店では「禁煙」または「喫煙可能室あり」などの表示が義務付けられます。また、19歳以下の方の喫煙可能場所への立ち入りが禁止されます。※従業員がいない飲食店で喫煙可能室を設置する場合には、区への届出が必要となります。設置要件など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

■問先=足立保健所 生活衛生課 庶務係 ☎3880-5375

この機会に卒煙(禁煙)したい方を応援 「子どもの健康を守る卒煙チャレンジ支援事業」

受動喫煙には乳幼児突然死症候群の発症リスクが4.7倍に高まるなど、大きな健康被害があるといわれています。また、保護者の喫煙は、子どもの呼吸機能の発達に影響を及ぼし、咳・たんなどの呼吸器症状があらわれることも。大切な子どもの健康と未来を守るため、禁煙にチャレンジしませんか?

■対象=区内在住で17歳以下の方の保護者または同居するパートナー ※妊娠中の方を含む ■内容=禁煙外来で健康保険が適用される禁煙治療完了後、治療費を助成 ■助成額=上限2万円 ■問先=ここからからだの健康づくり課 健康づくり係 ☎3880-5433

申し込み方法など、くわしくはコチラ▶



令和元年度
東京都未成年者喫煙防止
ポスターコンクール
小学生の部 優秀賞
綾瀬小学校5年生
あだち ゆうな
青木 遊菜さん

放射線量の調査
(雨天時を除く、平日)

日付(3/2~12)	2	3	4	5	6	9	10	11	12
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

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

福祉・高齢医療

戦没者などのご遺族の方へ

特別弔慰金を支給

■対象=次のすべてに当てはまる先順位の遺族1人…戦没者死亡時の3親等内の親族/戦没者死亡時まで引き続き1年以上生計関係があった/4月1日現在、遺族内に公務扶助料・遺族年金などの受給権者がいない ■内容=額面25万円の特別

弔慰金を支給 ※1年に1回5万円で5年償還の記名国債を交付 ■申込期間=4月1日～5年3月31日
 ◆慰霊巡拝(厚生労働省実施)
 ■日程=8月～3年2月(予定) ■対象=原則80歳以下で戦没者などの遺族(配偶者・父母・子・兄弟姉妹・孫など) ■実施予定地等=インドネシア/カザフスタン/中国(東北地方)/日本(硫黄島)/パプアニューギニア(東部ニューギニア、ビスマーク諸島)/フィリピン/ミクロネシア(トラック諸島)/ミャンマー/ロシア(イ

ルクーツク州・ブリヤート共和国、沿海地方、ハバロフスク地方・ユダヤ自治州) ※自己負担あり。申込期間が4月中の実施予定地あり
 —いずれも—
 ※申し込み方法など、くわしくはお問い合わせください。 ■問先=民生係 ☎3880-5870

発達障がいについての保護者の学習会「ペアレントトレーニング」(7日制)

■日時=5月～9月の水曜日(月2回程度)、午前10時～正午 ■対象=

区内在住で発達障がいのある小学生の保護者 ■内容=学齢期の発達障がいの特性や家庭での対応を学ぶ ■定員=16人(抽選) ■申込=電話/申込書を郵送・持参 ※申込書はこども支援センターげんき 支援管理課 発達支援係で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可 ■期限=4月6日(月)必着 ■場・申・問先=こども支援センターげんき 支援管理課 発達支援係 〒121-0816梅島3-28-8 ☎5681-0134

はやめの介護予防で人生100年時代をイキイキと!

いつまでも元気でイキイキと過ごすためには、「定期的な運動習慣」や「人とのつながりの維持」が重要です。区内在住の65歳以上で、要介護・要支援認定を受けていない方を中心に、様々な教室を実施しています。はやめの介護予防で健康寿命を延ばしましょう!

問先 区・介護予防・生活支援担当 ☎3880-5642

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、4月20日(月)まで開催を休止しています。今後も継続して休止する場合がありますので、参加前に区のホームページなどでご確認ください。

プロからのアドバイス!

NEW 高齢者体力測定会

高齢者の健康状態を把握する上で有効な「握力測定」や「立ち上がりテスト」などを実施。プロが正しい身体の使い方をアドバイスします。



健康寿命を延ばすためには、まず「自分の状態を正しく知ること」が重要です。私たちがその人に合った身体の使い方を教えます。

東京都理学療法士協会 足立区支部
 やまの うち せいいち
 山ノ内 聖一 支部長

参加は 毎月、約1カ月前に電話で受け付け(抽選)

申・問先 セントラルスポーツ(株)(区委託事業者)(平日、午前9時～午後5時30分) ☎5543-1888

体操! 脳トレ! 一番風呂!

ふれあい遊湯う

銭湯で運動やカラオケ、演劇などのプログラムを楽しんだあと、みんなで昼食を食べてお風呂へ。和気あいあいとした雰囲気なので、仲間が増えること間違いなし!

時間 午前10時～午後1時30分 ※受け付けは午前11時終了 費用 200円(入浴料含む) ※昼食持参 申込 不要 ※当日直接会場へ 問先 生活協同組合・東京高齢協のぞみ ☎3886-3200

ふれあい遊湯う(5月・6月分)

曜日	場所
月	富士の湯(東和4-15-10)
火	明美湯(梅田4-40-21) 江北湯(江北2-27-6)
水	若松湯(中央本町2-19-11)
木	タカラ湯(千住元町27-1) 湯処じんのび(西新井6-43-4)
金	大和湯(柳原2-43-1)
土	大平湯(青井6-21-3) 星谷浴泉(扇1-34-3)

※5月4日(祝)～6日(休)を除く

介護予防の総合講座!

ビューアル はつらつ教室 室内型(4日制)

運動のほかに、栄養士・歯科衛生士による講座を追加。介護予防に必要な運動・栄養・口腔ケアの知識が一度に身に付きます。

参加は 毎月、前月26日から電話などで受け付け(先着順)

場・申・問先 地域学習センターなど



泳げなくても大丈夫!

はつらつ教室 プール型(8日制)

水中ウォーキングがメインなので、膝や腰などに負担がかかりにくいのが特徴です。講座修了後に実施した体力測定で、数値が大きく改善した方も!

参加は 開始月(5月・10月・1月)の約1カ月前に申込書にて受け付け(選考)

場・申・問先 区立温水プール



講座予告

運動が長続きするコツ、教えます

「一緒に運動する仲間が欲しい」「どんな運動をすればいい?」、そんな悩みを解決する新講座が8月ごろから始まります! くわしくは、7月ごろにあだち広報でもご紹介します。

「健康寿命をのばす10の活動」でそのほかの講座もチェック!



今回紹介しきれなかった講座も含め、介護予防事業をまとめた案内を作成しました。各講座の日時など、くわしくは「健康寿命をのばす10の活動」をご覧ください。

配布場所

- 地域包括支援センター
 - 区・地域包括ケア推進課 など
- ※4月中旬から配布予定



各講座の詳細は、区のホームページに掲載中! ▲

仕事・産業

マンスリー就職面接会 「第1回 パート就職応援 面接会」

■日時=5月19日(火)、午後1時30分～4時 ■場所=ムーブ町屋(荒川区荒川7-50-9) ■持ち物=履歴書(写真貼付) / 職務経歴書 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=ハローワーク足立 事業所第二部門 ☎3870-8617 区・就労・雇用支援係 ☎3880-5469

生涯学習関連施設の 指定管理者募集

■募集施設=地域学習センター・図書館・体育館(一部)が複合した生涯学習関連施設(9施設) / 江南コミュニティ図書館 ■対象=都また

は区の競争入札参加資格の登録がある事業者・団体 ※法人格の有無は不問。個人は不可 ■指定管理期間=3年4月1日～8年3月31日 ■募集要項配布期間=3月25日～5月24日 ※募集要項は区のホームページからダウンロード ■申込=応募書類を持参 ※必要書類など、くわしくは募集要項参照。申し込みには募集説明会への参加が必要 ■申し込み受付日=5月25日(月)～27日(休) ◆募集説明会 ■日時=4月16日(木)、午後2時30分～4時30分 ■場所=生涯学習センター(学びピア21内) ■申込=参加申込書をEメール ※参加申込書は区のホームページからダウンロード ■期限=4月10日(金) —いづれも— ■申・問先=地域文化課 文化施設選定・評価係(4月1日から生涯学

習支援課 生涯学習支援第二係 ☎3880-5468 ✉sg-shien@city.adachi.tokyo.jp

図書館 管理係(午前8時30分～午後5時15分) 〒120-0034千住5-13-5 ☎5813-3749

人材募集

図書館専門員(非常勤)

■対象=司書または司書補の資格を有する方 ■勤務内容=図書案内や選書など ■勤務条件=週4日・30時間以内 ※土・日曜日、祝日勤務あり。社会保険・有給休暇あり ■雇用期間=7月1日～3年3月31日 ※勤務実績により更新あり ■報酬=月額20万1,600円 ※交通費あり(上限あり) ■募集人数=若干名 ■選考=▷1次…書類 ▷2次…面接 ■申込=履歴書(JIS様式推奨、自筆、写真貼付)、資格証明書の写し、小論文「これからの図書館サービスのあり方」(原稿用紙800字程度、自筆)を簡易書留で郵送・持参 ■期限=5月11日(月)必着 ■勤務場所・申・問先=中央

暮らし・まちづくり

町会・自治会向け 街角防犯カメラの設置費を助成

■対象=町会・自治会 ※防犯に関する見守り活動を月1回以上継続して行うなどの条件あり ■助成額=設置費(「安全・安心まちづくり推進地区」内で整備する防犯カメラなどの購入代金、初年度に支払う賃借料、取り付け工事費)の95%(1団体上限(単独)570万円) ※設置後、維持費(電気料、保守点検費など)の一部助成あり ■期限=6月30日(火) ※先着順。申請には事前相談が必要。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=生活安全推進担当 ☎3880-5838

4月6日～15日は 春の全国交通安全運動

2月までの区内の
交通死亡事故件数
は過去10年で
最多!

■問先=交通対策課 推進係 ☎3880-5912
昨年区内で発生した交通事故件数は1,767件で、全国的に減少傾向にある中、前年から29件増えています。中でも、「自転車関与事故」は823件で、101件増加しました。自転車関与事故の多くは、安全不確認などの「交通ルール・マナー違反」です。

●自転車関与事故で約1億円の賠償事例も…
4月1日から都内の自転車利用者に「自転車損害賠償責任保険等」の加入が義務化されます。安全不確認や子どもの起こした事故により、約1億円にもなる賠償事例も発生しています。交通ルール・マナーを守ることはもちろんですが、「もしも」に備えて、保険にも加入しましょう。

交通安全パネル展

■期間=4月4日～15日 ■場所=区役所1階区民ロビー ■内容=交通安全に関するパネルや写真の展示 ■申込=不要 ※当日直接会場へ
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、運動期間中設置している見守りテントを中止していただくよう、各町会・自治会にお願いいたしました。ご理解・ご協力をお願いいたします。

宿泊施設インフォメーション(6月分)

◆鋸南自然の家、日光林間学園(区・宿泊施設)
■利用日等=表1 ■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=4月1日～10日消印有効 ※4月15日(休)以降に抽選結果を通知。抽選の結果空室がある場合は、5月1日(金)～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1 宿泊施設 利用日等(6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	6・13・20・27	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		

※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。

審議会等の公開(4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
足立区建築審査会	15(水)	午後3時～5時	区役所	建築調整課 用途照会係 ☎3880-5943
足立区環境審議会	30(木)	午前10時～正午		環境政策課 計画推進係 ☎3880-6049

献血(4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
4(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
12(日)	竹ノ塚駅東口	
18(土)	西新井駅西口	午前10時～正午 / 午後1時30分～4時
20(月)・21(火)	東京電機大学 東京千住キャンパス(千住旭町5)	午前10時～11時20分 / 午後0時50分～4時30分
27(月)・28(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
29(祝)	都立舎人公園 ※荒天中止	午前9時30分～11時30分 / 午後1時～3時30分

※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

休日接骨院当番所(4月分)

骨折や脱きゅう、ねんざ・打撲などの応急施術を当番制で行っています。

日程	当番所名(所在地)	電話番号
5(日)	原田接骨院(綾瀬5-14-5)	3628-1037
	みやかわ接骨院(伊興5-21-9)	5647-9739
12(日)	大澤接骨院(江北4-12-5)	3854-2278
	羽鳥接骨院(青井2-7-14)	3840-3623
19(日)	たかはし接骨院(千住1-23-12 梅田ビル1階)	3870-6200
	まきの接骨院(梅島1-8-4-101)	3852-4900
26(日)	牛込接骨院(栗原1-25-1)	3883-0987
	花畑名倉堂接骨院(花畑3-35-5-101)	5242-8760
29(祝)	かわはた接骨院(六月1-16-8 トモエビル1階)	3850-1125
	白川接骨院(大谷田5-8-4)	5697-0325

■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

北千住駅西口ペDESTリアンデッキ花壇 春の花植え

■日時=4月25日(土)、午前10時開始
 ■場所=北千住駅西口ペDESTリアンデッキ
 ■内容=「千住花*花会」と一緒に花植えをして、駅前を春の花で飾る
 ■申込=不要 ※当日直接会場へ
 ■問先=美化推進係 ☎3880-5856

都市計画道路 補助第256号線(花畑大橋通り) 事業認可を取得

■期間=2月28日~16年3月31日
 ■内容=中央本町三丁目~青井六丁目地内において道路整備の事業

認可を取得 ■問先=事業計画係 ☎3880-5921

空き家 無料相談会

■日時=4月21日(火)~23日(木)、午前10時~正午/午後1時~3時
 ■場所=区役所1階区民ロビー
 ■内容=所有する空き家の管理や活用などについて専門家が応じる
 ■申込=不要 ※当日直接会場へ
 ■問先=空き家担当 ☎3880-5737

講座「まちを知り まちとつながる はじめの一步」

■日時=4月25日(土)、午後1時~3時30分
 ■場所=エル・ソフィア
 ■対象=区内在住・在勤・在学の方

内容=区の歴史や現状を学び、区内の課題解決に必要な活動について参加者同士で考える
 ■定員=30人(3月26日から先着順) ※保育あり(要予約、6カ月~就学前の子ども、先着10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)、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、Eメールアドレス、「はじめの一步」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



一歩一歩

本庁舎展望レストランが和食中心のメニューになって4月13日(月)から新規オープン!

区役所14階の展望レストランが、「メヒコ」から「一歩一歩」の経営に変わります。豊富なメニューを取り揃え、親子三世代で楽しめるレストランへ、ぜひお越しください!



▲赤城牛ともち豚のハンバーグと生アジフライ定食(990円)

■問先=本庁舎管理係 ☎3880-5824

足立区産の新鮮な野菜をふんだんに使用

区の「ベジタベライフ事業」に協力し、健康メニューを提供

季節に合わせた和食やおかずいっぱいの定食

足立区産の野菜に加え、新鮮な魚や産地直送の肉などが味わえる

あのお店とコラボした限定メニュー

北千住で大人気のラーメン店「麺屋 音」とつくりあげた、ここでしか食べられない中華麺なども!

東京未来大学 こどもみらい園の催し

不登校や発達のお悩み相談会

■日時=4月11日(土)、午前10時~11時30分
 ■対象=登校などに不安のある小学3年生~中学生の保護者
 ■定員=10人

ロボットプログラミング体験

■日時=4月18日(土)、午後3時~4時
 ■対象=発達に課題のある小学4年生~中学生
 ■内容=発達に悩みを抱える子どもも安心して学習できるロボットプログラミング体験
 ■定員=8人

—いずれも—

※3月26日から先着順 ■申込=ホームページから専用フォームに入力
 ■場・申・問先=東京未来大学 こどもみらい園(月・火曜日を除く、午前10時~午後6時) 綾瀬2-30-6

☎5629-3789 🌐http://miraien.tokymirai.ac.jp

大学連携の問い合わせ先=区・大学連携担当 ☎3880-5840

4月1日から悪質業者には過料も! 違反広告物対策ガイドライン制定

■問先=占用係 ☎3880-5907

無秩序・大量に掲出された電柱などのチラシや道路上の立て看板などは、まちの美観を損ねるだけでなく、落下・倒壊などの恐れがあります。

区ではビューティフル・ウィンドウズ運動の一環として、違反広告物除却協力員と一緒に除却に取り組んできました。

東京2020大会に向けてさらにまちをきれいにするために、「違反広告物対策ガイドライン」を制定。悪質な表示者へ指導や勧告を行い、過料を科すなど、罰則を規定し、違反広告物の取り締まりを強化していきます!



▲区のホームページで閲覧可



※東京都屋外広告物条例により、公衆に表示される看板などを屋外で掲示するには許可が必要です。申請方法など、くわしくはお問い合わせください。

違反広告物は年々減少しているものの、除却件数は年4万枚を超える!

特別区(東京23区)職員採用試験 I類【一般方式】・I類【新方式】

■試験日=5月3日(祝) ■対象等=表2 ※試験時間など、くわしくは試験案内参照
 ■試験案内配布場所=区役所1階総合案内/人事課 人事係/区民事務所(中央本町を除く)/中央図書館/総合スポーツセンター
 ■期限等=▷郵送…4月2日(土)消印有効 ▷インターネット…4月6日(月) ※過去問題を特別区人事委員会ホームページで公表
 ■申・問先=特別区人事委員会事務局 任用課 〒102-0072千代田区飯田橋3-5-1(東京区政会館内)

☎5210-9787

🌐http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm

■問先=区・人事係

☎3880-5831

表2 特別区(東京23区)職員採用試験 対象等

採用区分	職種	採用予定数	主な受験資格
I類【一般方式】	事務	906人程度	日本国籍を持ち、平成元年4/2~11年4/1に生まれた方
	土木	48人程度	
	造園	6人程度	
	建築	50人程度	
	機械	16人程度	
	電気	21人程度	
I類【一般方式】	福祉	87人程度	国籍を問わず、平成3年4/2~11年4/1に生まれ、社会福祉士もしくは児童指導員の資格を持つまたは保育士となる資格があり、都道府県知事の登録を受けている方
	心理	26人程度	国籍を問わず、昭和56年4/2以降に生まれ、学校教育法に基づく大学(短期大学を除く)の心理学科を卒業または相当する方
	衛生監視(衛生)	33人程度	日本国籍を持ち、平成3年4/2~11年4/1に生まれ、食品衛生監視員および環境衛生監視員の資格を持つ方
	衛生監視(化学)	5人程度	日本国籍を持ち、平成3年4/2~11年4/1に生まれた方
I類【新方式】	保健師	78人程度	国籍を問わず、昭和56年4/2~平成11年4/1に生まれ、保健師の免許を持つ方
	土木	8人程度	日本国籍を持ち、平成元年4/2~11年4/1に生まれた方
建築	6人程度		

後期高齢者医療保険料(仮計算分)の通知

▷保険料が4月から新たに特別徴収(年金天引き)となる方…4月上旬に郵送 ※本計算した保険料は7月に通知 ■問先=資格収納係

▷普通徴収(年金天引き以外)の方…4月中 ☎3880-6041

暮らし・まちづくり

**公益活動げんき応援事業
助成金の申請受け付け
(第1期)**

■対象=NPO活動支援センターに登録し、区内を主な活動地域とするNPO・ボランティア団体など
■対象事業=子どもの居場所づくりや高齢者支援、まちづくりなど、区内における公益活動や地域貢献活動
■助成額=げんき応援コース…上限10万円 ▶ステップアップコース…上限60万円
■申込=申請書類を持参 ※申請書類は区民参画推進課(エル・ソフィア内)、NPO活動支援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
■申込期間=4月1日～30日
■申・問先=区民参画推進課 区民参画支援係
☎3880-5020

**竹ノ塚駅付近
鉄道高架化工事に伴う
通行止め・高さ制限**

大踏切(赤山街道)に上り急行線の橋桁を架けるため、4月7日(火)・8日(水)・10日(金)・21日(火)(いずれも夜間のみ)に、大踏切の通行止め(自転車・歩行者含む)を行います。なお、4月10日以降、事業期間中は高さ3.8m(完了後は高さ4.1m)を超える特殊車両が大踏切を通行できなくなります。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

いします。 ※くわしくは区のホームページをご覧ください。
■問先=立体化担当 ☎3880-5484

**2年度 消費生活問題
調査研究グループ募集**

■対象=区内在住の方を主体とした5人以上の団体 ※営利目的を除くなどの条件あり
■内容=団体ごとに消費生活に関するテーマを決めて活動し、その成果を報告・発表する
※必要経費の2分の1(上限3万円)を助成
■活動期間=決定日～3年3月
■募集数=5団体(選考)
■申込=申請書類を持参 ※申請書類は消費者センターで配布
■申込期間=4月1日～13日
■申・問先=消費者センター ☎3880-5385

**道路を占有・使用するときは
許可申請が必要です**

道路を占有・使用するときには通行の支障にならず一定の基準を満たすほか、道路管理者(足立区など)や交通管理者(警察)の許可を受ける必要があります。また、突き出し看板・日よけの設置、建築工事を行う場合の足場・仮囲いの設置なども許可申請が必要です。駐車場などに乗り入れるための道路工事を行うときも必ず事前に相談し、自費工事承認を受けてください。 ※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=占有係 ☎3880-5907

気軽に参加 「スポーツ広場」

ちょっと身体を動かしたいときにぴったりのプログラムです。指導者がいるので初心者・一人でも安心して参加できます。
■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=スポーツ施設支援係 ☎3880-5989

⚠ 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、4月20日(月)まで開催を休止しています。今後も継続して休止する場合がありますので、参加前に区のホームページなどをご確認ください。

種目	場所	曜日	時間	対象	費用 (傷害スポーツ保険料含む)
アーチェリー	総合スポーツセンター	日	午後1時～3時 (受け付けは午後2時終了)	総合スポーツセンターの「三世代アーチェリー」修了者/小学2年生以上の経験者 ※小学2・3年生は保護者同伴	310円 (小・中学生は210円)
一輪車	伊興地域学習センター★1	月 (第3を除く)	午後3時30分～5時	5歳以上の方	310円 (中学生以下の方は210円)
	鹿浜地域学習センター★2★3	木	午後4時～5時30分		
	総合スポーツセンター	水	午後3時30分～5時		
ジュニア・シニア卓球	総合スポーツセンター	水	午後3時30分～6時	小・中学生/60歳以上の方	310円 (小・中学生、障がいのある方は210円)★4
ソフトテニス	平野運動場★2	月 (不定期)	午前10時～午後1時	16歳以上の方	310円 (中学生は110円、高校生は210円)
		土 (不定期)	午後1時～5時★5	中学生以上の方	
太極拳	総合スポーツセンター	木	午後1時～3時	16歳以上の方	310円
卓球	梅田地域学習センター (エル・ソフィア内)	金	午後6時30分～9時	小学生以上の方	310円 (小・中学生、障がいのある方は210円)★4
	江北地域学習センター	水	午後0時30分～3時		
	佐野地域学習センター		午後6時30分～9時		
バウンドテニス	梅田地域学習センター★2 (エル・ソフィア内)	金 (第5を除く)	午前10時～正午	小学生以上の方	310円 (小・中学生、いきいきフリーパス所有者は110円)
	佐野地域学習センター	水	午後1時～3時		
	鹿浜地域学習センター★2★3	火	午後10時～正午		
	総合スポーツセンター	月 (第2を除く)	午前10時～正午		
バレーボール	東和地域学習センター	金	午前10時～正午	中学生以上の方	310円 (小・中学生は110円)
			午後7時～9時		
ビーチボールバレー★2	伊興地域学習センター★1	月 (第3を除く)	午後7時～9時	中学生以上の方	310円 (中学生は110円)
	梅田地域学習センター (エル・ソフィア内)	金	午後1時～3時		
	興本地域学習センター	木	午後7時～9時		
	佐野地域学習センター	水	午後3時30分～5時30分		
ファミリーテニス	伊興地域学習センター★1	月 (第3を除く)	午後1時～3時	小学生以上の方	310円 (小・中学生は110円)
	興本地域学習センター	木	午前10時～正午		
	佐野地域学習センター	水	午前10時～正午		
	鹿浜地域学習センター★3	木	午後1時～3時		
	総合スポーツセンター	月 (第2を除く)	午後1時～3時		
	中央本町地域学習センター	水			

※運動ができる衣服・室内運動靴(アーチェリー・ソフトテニスは外履き)持参。ジーンズ、キュロット・スカートでの参加不可。用具の無料貸し出しあり。夜間(午後6時30分以降)に小・中学生が参加する場合は、16歳以上の同伴者が必要。個人利用回数券は利用不可。くわしくは区のホームページをご覧ください。

★1…7月(予定)まで改修工事のため開催休止 ★2…8月は開催休止 ★3…9月ごろ～3年7月(予定)は改修工事のため開催休止 ★4…障がいのある方は障害者手帳持参 ★5…11月～3年2月までは午後1時～4時

カラスの被害を防ぐために ▶エサを断つ…生ごみは紙などに包んでからごみ袋に入れるか、中身が見えないふた付きの容器に入れる ▶巣を作らせない…針金ハンガーは外に放置せず、枝葉は適宜剪定する ▶巣やヒナに注意する…繁殖期の親カラスは卵やヒナを守るために攻撃的になるので、巣やヒナを見つけたらできるだけ近づかず、帽子をかぶるなどして防御する ■問先=足立保健所 生活衛生課 庶務係 ☎3880-5375

災害時協力井戸の募集

■対象=区内で日常的に使用している井戸を所有している方 ■内容=災害時の生活用水確保のための協力井戸として登録 ※年1回、衛生試験所による水質検査を実施。登録方法など、くわしくはお問い合わせください。 ■問先=災害対策課施設管理係 ☎3880-5837

賃貸住宅などの建物の名称が変わったときは名称変更の届け出が必要

■対象=区内住居表示実施済み区域の建物所有者または管理者 ■申込=窓口/申請書をファクス ※申請書は区のホームページからダウンロード ■申・問先=戸籍住

民課 住民記録係
 ☎3880-5725 ☎3880-5664

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

みどりの学び場

◆緑のカーテンを育てよう
 ■日時=5月14日(木)、午前10時～正午 ■場所=区役所庁舎ホール ■内容=緑のカーテンの育て方を学ぶ/植え付け体験 ■期限=4月10日(金)必着
 ◆剪定講習会

■日時等=▷基礎編…5月19日(火)、午前9時～正午 ▷応用編…5月20日(水)、午後1時～4時 ※重複申し込み不可 ■場所=区役所 ■内

容=剪定の講義/公園での実習 ■期限=4月17日(金)必着
 —いずれも—

■対象=区内在住の方 ■定員=20人(抽選) ■申込=区のホームページから専用フォームに入力/住所、氏名(フリガナ)、電話番号、講座名を区へ往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。1通で1人まで ■申・問先=みどり推進課 みどり事業係 ☎3880-5919

桜花亭 健康づくり講座「やさしいヨガ」

■日時=5月13日(水)・27日(水)、午前10時30分～11時30分 ■対象=18歳以上の方 ■内容=初心者でも、自分のペースで気持ちよく体を動かせるヨガ入門 ※マットまたは

はバスタオル持参 ■定員=各15人(先着順) ■費用=1,000円 ■申込=不要 ※当日午前9時30分から会場で受け付け ■場・問先=桜花亭 ☎3885-9795

区民のひろば

=サークル会員募集=
 ☆初心者のドラムサークル 毎週水曜日、午後3時～5時/竹の塚3-10-1 竹の塚ビル4階/65歳以下の女性/カラオケ音源をドラムで演奏/月額2,000円/住所、氏名、電話番号、「サークル入会希望」をハガキで送付(石坂 〒121-0011中央本町4-12-9) ※面接あり/青木 ☎3883-5376

あたちの遊び場

※開館(園)時間などは各施設によって異なります

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、4月20日(月)まで休館(園)しています。今後も継続して休館(園)する場合がありますので、ホームページなどをご確認ください。 ※ギャラクシティは窓口利用可

ギャラクシティ 〒123-0842 栗原1-3-1
 ☎5242-8161 🌐https://galaxcity.jp/

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 🌐https://ces-net.jp/ara-vc/

イテオン 星馬 星空コンサート2020「満天のヴァイオリン」
 ■日時=5月9日(土)、午後7時30分～8時30分 ■対象=小学生以上の方 ※小・中学生は保護者同伴 ■内容=国内外で活躍するバンド「星馬四重奏」の星馬によるプラネタリウムソロコンサート ■定員=165人(3月28日から先着順) ■費用=500円 ※高校生以下の方は100円 ■申込=電話/窓口

イテオン 春のあらかわ冒険キャンプ(1泊2日)
 ■日時=5月9日(土)、午後1時～10日(日)、午前11時 ※雨天時は5月23日(土)・24日(日)に延期。4月26日(日)、午後2時～3時の事前説明会への参加が必要 ■場所=宮城ゆうゆう公園/荒川河川敷 ■対象=小学3～6年生 ※4月1日現在 ■内容=荒川でスタッフと子どもだけでキャンプし、野外料理や普段は味わえない夕方・早朝の荒川を楽しむ ■定員=20人(抽選) ■費用=1,500円(材料費など) ■申込=全員の住所・氏名(フリガナ)・年齢(学年)・性別・電話番号、「春のあらかわ冒険キャンプ」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=4月14日(火)必着



▲荒川に一泊しよう!

都市農業公園 〒123-0864 鹿浜2-44-1
 ☎3853-4114 🌐https://www.ces-net.jp/toshino/

イテオン としのう歳時記「八十八夜」
 ■日時=5月2日(土)、午後1時～2時 ■対象=小学3年生以上の方 ※小学生は保護者同伴 ■内容=畑の観察/お茶の葉を摘み、緑茶を作る ※緑茶付き ■定員=10人(先着順) ■費用=200円 ■申込=不要 ※当日午前9時から会場で受け付け

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/

イテオン 家族で探そうダンゴムシちびっこ自然体験
 ■日時=4月26日(日)、午前10時30分～11時30分 ■対象=就学前の子どもと保護者 ■内容=スタッフと一緒にダンゴムシを探して観察する ※保護者向けの「生き物ものしりシート」あり ■定員=20人(抽選) ■申込=全員の住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・ファクス番号、「家族で探そうダンゴムシ」をファクス・往復ハガキで送付 ※往復ハガキは返信面にも宛名を記入。1人1回のみ申し込み可 ■期限=4月14日(火)必着



▲ダンゴムシの好きな場所を探して見つけよう

生物園 〒121-0064 保木間2-17-1
 ☎3884-5577 🌐http://www.seibutuen.jp/

イテオン 生きものタッチ展
 ■期間=4月21日～5月10日 ■内容=チョウの幼虫やカメ、ヒトデなど、様々な生きものに触れる ※入園料が必要 ■申込=不要 ※当日直接会場へ



▲カメの甲羅はどんな手触りかな? 優しく撫でてみよう!

4月1日から「マンション管理状況届出制度」が始まります 昭和58年以前に新築された6戸以上のマンションの管理組合へ、都から案内を送付 ■問先=住宅計画係 ☎3880-5963

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=障がい施策推進担当 ☎3880-5407 FAX3880-5754

第9回
あだちワン
グランプリ決定

あだち

CM

グランプリ

「見つけた。幸せの青い鳥」
(作者 MORI さん)




北千住駅
KITASENJI STATION

■問先=広報係 ☎3880-5514

昨年の台風第19号の際 中川小学校に 避難された方へ ～お尋ねとお願い～

昨年10月12日～13日に避難所として開設した中川小学校のトイレに、自分で血糖値を調べるために使う小さな針(使用済み)が落ちていました。この針をお使いになった方、お尋ねしたいことと、お願いしたいことがあります。

お心当たりがある方は、ご連絡ください。秘密は厳守いたします。

■問先=お問い合わせコール
あだち(毎日、午前8時～午後8時) ☎3880-0039

いつでも、どこでも、あだち広報がスマホで読める

カタログポケット

あだち広報電子ブック版などを配信している無料アプリ「カタログポケット」の活用ポイントをご紹介します! ■問先=広報係 ☎3880-5815

様々な区の刊行物などが読める
あだち広報以外に、あだち子育てガイドブック、足立区行政サービス案内なども配信

お気に入りコンテンツの最新情報をお知らせ
「マイコンテンツに追加」すると、あだち広報の配信開始時などにプッシュ通知でお知らせ

10言語で自動翻訳、9言語で音声読み上げ
日本語・英語・中国語(簡体字)・中国語(繁体字)・韓国語・タイ語・ポルトガル語・スペイン語・インドネシア語・ベトナム語で読め、ベトナム語を除く9言語で聞ける ※未対応の刊行物あり

くわしくはコチラ





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

講座の予約はインターネット(講座予約システム)からでもできます

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

近所 de まなびナビ

！ 講座の申し込み共通事項

- 受け付け開始日=3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4月20日(月)、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				
すくすくベビーオイル マッサージ【ママの日】 ◆首が据わった1歳未満の子どもと母親	5/19(火) 午後1時～3時	10組	1,200円	事前
初夏の花を楽しむ 初心者のための寄せ植え講座	5/24(日) 午後2時～3時30分	30人	2,650円	
ママのための子育て英語 (7日制) ◆4カ月～1歳未満の子どもと母親	5/26～7/7の毎週火曜日 午前10時～10時50分	10組	4,350円	
ママと一緒に! 1歳からの楽しい英語(7日制) ◆1～3歳の子どもの母親	5/26～7/7の毎週火曜日 午前11時30分～午後0時20分	8組	5,240円	
★千住の文化人 安藤昌益から 佐藤元長・森鴎外へ(4日制)	5/2(土)・9(土)・15(金)・23(土) 午後2時～4時	30人	2,000円	☎ 4/18必着
★中世を読み解く 「日記」に見る中世Ⅱ(4日制)	5/10～31の毎週日曜日 午後2時～4時	30人	2,000円	☎ 4/24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 仮事務所(梅田図書館内) ☎3852-8080				
改修工事で休館中ですが、「伊興写真サロン」「楽しい折り紙ひろば」「伊興おもちゃの病院」は開催しています。場所など、くわしくはお問い合わせください。				
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				
ぴよぴよ教室 「体操&読み語り」(4日制) ◆6カ月～1歳4カ月の子どもの保護者	5/6～27の毎週水曜日 午前10時～11時15分	17組	3,600円	事前
演劇で自分磨き 心の解放と 自己表現を学ぶ(10日制) ◆20歳以上の方	5/9～7/11の毎週土曜日 午後1時30分～3時	15人	6,900円	
月光ソナタ&ラ・カンパネラ 大室晃子ピアノコンサート ◆どなたでも	5/9(土) 午後7時～8時30分	80人	1,000円	
楽しく親子体操(4日制) ◆2・3歳の子どもの保護者	5/12～6/9の毎週火曜日 (5/19を除く) 午前9時30分～10時30分	25組	親1人子1人 2,400円 親1人子2人 2,920円	
すくすくベビーマッサージ ◆3カ月～1歳未満の子どもと母親	5/12(火) 午前10時30分～正午	10組	1,150円	

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、4月20日(月)まで全施設休館中(窓口は利用可)。掲載している講座も中止・延期になる場合あり

広告



1450円(税込)の宅配弁当



Lunch & Delivery

ハローランチ



03-5839-8600

東京都足立区鹿浜 8-27-4

受付時間: 11時～16時

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				
時短料理術 五目釜飯と魚の煮つけ	5/20(水) 午後5時～6時 午後7時～8時	各 20人	1回 1,550円	事前
パパと体操 ◆2～4歳の子どもと父親	5/23(土) 午前11時～正午	15組	600円	
心のバランスを整えるアロマ でロールオンコロンづくり ◆16歳以上の女性	5/26(火) 午後7時～8時30分	15人	1,710円	
はじめてのモダンバレエ ◆3歳～小学生	5/27(水) 午後3時～4時	20人	10円	
キッズバレーボール 「初心者クラス」(8日制) ◆小学生	5/27～7/15の毎週水曜日 午後4時～5時30分	20人	3,600円	
 シルバーふれあい食堂 ◆おおむね60歳以上の方	5/29(金) 午後5時30分～7時	20人	600円	
興本地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370				
みんなで楽しく クラシック バレエ体験月間A・B(5日制) ◆A:3歳～就学前の子ども ◆B:小学生	4/23～5/21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	4,450円	事前
小学生フットサル 体験レッスン in 興本 ◆小学1～4年生	4/25(土) 午後4時～5時	20人	560円	
基礎から学ぶ 平仮名の 整え方「楷書編」(4日制) 託児:6カ月～3歳の子ども	5/8～29の毎週金曜日 午後1時30分～3時	12人 (託児 4人)	2,680円 (託児付き 4,680円)	
親子リトミック(2日制) ◆4カ月～1歳の子どもと保護者	5/9(土)・23(土) 午前9時40分～10時20分	30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	5/9(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	5/9～7/11の毎週土曜日 (5/23、6/27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	
子連れOK はじめての 「ゆるっと筆文字あーと」	5/12(火)・26(火) 午前10時30分～正午	各 10人	1回 2,200円	
子どもトランポリン(7日制) ◆5歳～小学生	5/12～6/23の毎週火曜日 午後4時40分～5時40分	24人	2,660円	
子連れOK すっきり爽快 ヨガトレーニング 託児:6カ月～3歳の子ども	5/14(木)・28(木) 午前10時30分～11時45分	各 15人 (託児 2人)	1回 890円 (託児付き 1,390円)	
知って、楽しく吹いてみよう 横笛ファイフ(6日制)	5/15・29、6/12・26、7/10・17 いずれも金曜日 午前10時～10時45分	6人	9,010円	
江北地域学習センター 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522				
古典文学講座 声に出して読む 「平家物語」第7期(6日制)	4/21～8/18の第3火曜日、 9/29(火) 午後2時～4時	20人	無料	事前
楽しく歌おうウクレレサロン 演奏者も大募集中	4/27(月) 午後1時20分～3時50分	10人	330円	
ちびっこ体操 とび箱・マット編(8日制) ◆4歳～就学前の子ども	5/7～6/25の毎週木曜日 午後3時30分～4時30分	35人	2,720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					
子ども体操 走り方編(8日制) ◆小学生	5/7～6/25の毎週木曜日 午後4時40分～5時40分	35人	2,720円	事前	
親子トランポリン(8日制) ◆2歳～就学前の子どもと保護者	5/8～7/3の毎週金曜日 (5/22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	5/8～7/3の毎週金曜日 (5/22を除く) 午後4時30分～5時30分	24人	3,040円		
プリザーブドフラワー アレンジメント作り	5/11(月) 午前10時30分～正午	20人	2,900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	5/13・20・27 いずれも水曜日 午前10時～11時	各 10組	1回 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	5/13・20・27 いずれも水曜日 午前11時10分～午後0時40分	各 10組	1回 1,320円		
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	5/19(火) 午後0時30分～1時30分	20組	460円		
佐野地域学習センター 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273					
ハンドメイドで交流サロン パッチワークのランチョンマット	4/21(火) 午前10時～午後1時	20人	500円		事前
水引で作る素敵なペンダント	4/24(金) 午後2時～4時	12人	1,400円		
初心者向け ウクレレ入門 (5日制)	4/25～6/27の第2・4土曜日 午後3時30分～5時	12人	2,750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	5/11～6/22の毎週月曜日 (6/8を除く) 午後3時30分～4時30分	15組	5,220円		
小学生トランポリン(6日制) ◆小学生	5/11～6/22の毎週月曜日 (6/8を除く) 午後4時40分～5時40分	24人	2,280円		
鹿浜地域学習センター 〒123-0864 鹿浜6-8-1 ☎3857-6551					
鹿浜スポーツクラブ リラックスヨガ 託児:1歳6カ月～3歳の子ども	4/22(水)・27(月) 午後2時～3時	各 10人 (託児 3人)	1回 810円 (託児付き 1,150円)	事前	
鹿浜スポーツクラブ 美ボディエクササイズ 託児:1歳6カ月～3歳の子ども	4/23(木)・30(木) 午後3時30分～4時30分	各 10人 (託児 3人)	1回 810円 (託児付き 1,150円)		
山崎製パン ツナたまカレー サンドとチーズデザート ◆4歳～小学3年生と保護者	4/26(日) 午前11時～正午 午後2時～3時	各 12組	1回 300円		
鹿浜スポーツクラブ ズンバレレッスン 託児:1歳6カ月～3歳の子ども	4/27(月)・28(火) 午前10時30分～11時30分	各 15人 (託児 3人)	1回 810円 (託児付き 1,150円)		
パラスポーツを体験しよう! ポッチャ広場 ◆どなたでも (就学前の子どもは保護者同伴)	5/9(土) 午後1時30分～3時	24人	無料		
ボードゲーム広場 in 子どもフェスティバル ◆どなたでも	5/10(日) 午前10時30分～正午 午後1時～2時30分	なし	無料	当日	

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、4月20日(月)まで全施設休館中(窓口は利用可)。掲載している講座も中止・延期になる場合あり

広告

眼のご相談はふかがわ眼科へ

スタッフ募集中・キーボード入力できる方
<http://www.fukagawaganka.jp>

足立区佐野 2-20-3

☎ 5697-8600

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				
ちびっこ体操(7日制) ◆4歳~就学前の子ども	4/22~7/22の第2・4水曜日 午後3時30分~4時30分	20人	3,150円	事前
一緒に踊ろう こどもヒップ ホップダンス(7日制) ◆小学1~4年生	4/25~6/13の毎週土曜日 (5/16を除く) 午後2時~3時	20人	3,150円	
フルーツカッティングの基本 パイナップルバスケット ◆中学生以上の方(中学生は 保護者の参加が必要)	4/29(祝) 午後1時~3時	8人	2,385円	
ベビーヨガ& 産後ママのためのヨガ ◆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	5/1(金) 午前10時30分~11時20分	14組	600円	
 デモスタイル手作りピッツアと ハーブチキンほか 試食・試飲付き ◆20歳以上の方	5/6(休) 午後5時30分~8時	16人	2,200円	
はじめてのウクレレ教室 (7日制)	5/18~7/6の毎週月曜日 (6/8を除く) 午後1時30分~3時	12人	3,850円	
竹の塚地域学習センター 〒121-0813 竹の塚2-25-17 ☎3850-3107				
ニコニコサロン 「五感リトミック」A・B(2日制) ◆A:1~2歳6カ月の子どもと保護者 ◆B:2カ月~1歳未満の子どもと保護者	5/8(金)・29(金) A:午前9時35分~10時30分 B:午前10時45分~11時40分	各 25組	1,700円	事前
ちびっこ体操(5日制) ◆3歳~就学前の子ども	5/11・25・6/1・15・29 いずれも月曜日 午後3時30分~4時30分	15人	3,300円	
チーズデー・ダンシング・ キッズ(6日制) ◆小・中学生	5/26~6/30の毎週火曜日 午後5時~6時	20人	3,960円	
キッズ・ダンスレッスン (8日制) ◆小・中学生	5/28~7/30の毎週木曜日 (6/4,7/2を除く) 午後6時~7時	20人	5,280円	
心も体もぼかぼか 「リラックスヨガ」(7日制)	5/29~7/31の毎週金曜日 (6/5・19,7/17を除く) 午後1時~2時	25人	4,620円	
エコサイエンス 「ポリマーで植物を育てよう」 ◆小・中学生	5/31(日) 午前10時30分~11時30分	15人	200円	
tコンサート「初夏を彩る音色」 ◆どなたでも(小学生は保護者同伴)	5/31(日) 午後6時~7時30分	300人	1,000円	事前 [ネット不可]
韓国語講座 入門編・初級編 (14日制) ◆入門:16歳以上で初めて韓国語を学ぶ方 ◆初級:16歳以上でハングル文字が読める方	6/2~9/29の毎週火曜日 (6/30,7/7,8/11,9/22を除く) 入門:午後1時30分~2時30分 初級:午後2時45分~3時45分	各 20人	10,500円	事前
中央本町地域学習センター 〒121-0011 中央本町3-15-1 ☎3852-1431				
中央本町将棋サロン	4/23(木) 午後6時~9時	16人	200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	4/25(土) 午後2時~2時50分 午後3時~3時50分	各 4人	無料	事前
ビーズステッチで 手作り小物教室	5/14(木)・28(木) 午後1時30分~3時30分	各 10人	1回 1,500円	
ママ&ベビーリズムビクス (7日制) ◆5カ月~1歳の子どもと母親	5/18~7/6の毎週月曜日 (6/8を除く) 午前10時30分~11時30分	20組	4,340円	
東和地域学習センター 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201				
親子で作ろう こいのぼりパン ◆小学生と保護者	4/26(日) 午前10時~午後1時 午後2時~5時	各 8組	1回 1,770円	事前
アロマでクラフトをしよう	4/29(祝) 午前10時~11時30分	8人	1,210円	
はじめてのチアダンス(5日制) ◆3~6歳の未経験者	5/12~6/9の毎週火曜日 午後3時15分~3時45分	10人	2,300円	
セルフセラピー「オリジナル オイルでハンドケア」	5/12(火) 午後7時~8時30分	8人	1,210円	

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
舎人地域学習センター 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008				
キッズハワイアン リトミック(3日制) ◆1歳7カ月~3歳の子どもと保護者	4/23,5/7・21 いずれも木曜日 午前10時~10時45分	12組	2,970円	事前
ベビーハワイアン リトミック(3日制) ◆6カ月~1歳6カ月の子どもと保護者	4/23,5/7・21 いずれも木曜日 午前11時~11時45分	12組	2,970円	
親子で楽しむヨガ ◆7カ月~2歳の子どもと母親	4/24(金) 午後1時~1時50分	15組	600円	当日
日曜寄席 ◆小学生以上の方	4/26(日) 午後2時~3時30分	20人	1,000円	事前
ママと一緒に親子体操 体験コース ◆2・3歳の子どもと母親	4/27(月) 午前10時~11時	15組	600円	
子ども体操 体験コースA・B ◆A:3・4歳の子ども ◆B:4~6歳の子ども	4/27(月) A:午後3時30分~4時30分 B:午後4時40分~5時40分	A:15人 B:20人	500円	
パパと一緒に親子体操 ◆2・3歳の子どもと父親	5/10(日) 午前10時~11時	12組	600円	
ベビーマッサージ× ベビーエクササイズ(4日制) ◆首が据わった3カ月~あんよが できる前の子どもと母親	5/13~6/3の毎週水曜日 午前10時~11時	12組	3,300円	
初夏の寄せ植え ◆4歳以上の方(小学生以下 の方は保護者同伴)	5/24(日) 午前10時~正午	12人	2,050円	
花畑地域学習センター 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618				
懐かしの昭和歌謡コンサート ◆どなたでも	4/26(日) 正午~午後0時30分	30人	無料	当日
親子トランポリン(6日制) ◆2歳~就学前の子どもと保護者	5/7~6/11の毎週木曜日 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	事前
こどもトランポリン(6日制) ◆5歳~小学生	5/7~6/11の毎週木曜日 午後4時40分~5時40分	24人	2,280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	5/7~28の毎週木曜日 午後4時45分~5時30分	20人	2,240円	
小学生コーディネーション 運動教室A・B(4日制) ◆A:小学1~3年生 ◆B:小学4~6年生	5/8~29の毎週金曜日 A:午後4時~4時45分 B:午後5時~5時45分	A:20人 B:15人	2,240円	
誰でも簡単 バランスボール エクササイズ&ストレッチ	5/9・23・30 いずれも土曜日 午後1時30分~2時30分	各 15人	1回 560円	
 親子キッチン 「お鍋で作る炊き込みご飯」 ◆小学1~3年生と保護者	5/10(日) 午前10時~午後1時	12組	1,500円	
楽しく歌おう「女声コーラス サークル体験教室」(3日制) ◆20歳以上の女性	5/13・20・27 いずれも水曜日 午前10時~正午	10人	無料	
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	5/20(水) 午前10時30分~正午	10組	1,130円	
保塚地域学習センター 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502				
イライラや不安を軽くする アロマタッチングケア	4/28(火) 午後1時30分~3時	10人	1,590円	事前
親子で楽しい 幼児あそび サークル体験(3日制) ◆あんよができる1歳6カ月 ~3歳の子どもと保護者	5/7・21,6/4 いずれも木曜日 午前10時~11時15分	10組	700円	
100までいきいき 脳と体の イングリッシュ体操(4日制) ◆おおむね60歳以上の方	5/7~6/18の第1・3木曜日 午前10時30分~11時30分	12人	3,080円	

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、4月20日(月)まで全施設休館中(窓口は利用可)。掲載している講座も中止・延期になる場合あり

広告

お墓も安いほうが良い

樹木葬・合葬墓10万円~ 海洋散骨7万円~

終活サポート株式会社 03-5844-6545 文京区本郷 4-16-1-205

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				
バランスボールでゆる筋トレ体操(6日制) ◆おおむね40歳以上の方	5/7～7/16の第1・3木曜日 午後1時30分～2時30分	12人	2,760円	事前
こども習字教室(毛筆)(10日制) ◆小学3～6年生	5/12～7/14の毎週火曜日 午後4時15分～5時15分	12人	6,300円	
子ども同伴可 ピラティス&ウェイトレ(6日制)	5/13～7/22の第2・4水曜日 午前10時45分～11時45分	15人	3,780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	5/13(水) 午後1時30分～2時20分 5/15(金) 午前10時30分～11時20分	各 10組	1回 600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	5/17(日) 午前10時～11時	15組	580円	
スイムスポーツセンター(うさぎ館) 〒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	4/27(月) 午前11時15分～午後0時15分	20人	470円	当日持
たのしい障がい者水泳教室 ◆障がいのある方	5/2(土) 午後5時30分～6時20分	15人	850円	事前
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	5/8～29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 10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	5/22～6/26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	4/10必着
こどもトランポリン(6日制) ◆5歳～小学生	5/22～6/26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。				
たのしい水泳(8日制) ◆5・6歳で就学前の子ども	5/7～6/25の毎週木曜日 午後4時30分～5時20分	25人	5,200円	4/10必着
はじめてクロールA・B(8日制) ◆小学生	A:5/7～6/25の毎週木曜日 午後5時30分～6時20分 B:5/8～6/26の毎週金曜日 午後4時30分～5時20分	A:30人 B:15人	5,000円	
千住本町平泳ぎ 小学生(4日制) ◆クロールで25m以上泳げる小学生	5/7～28の毎週木曜日 午後6時30分～7時20分	15人	5,000円	事前 [ネット不可]
大人の昼のクロール息継ぎ(4日制) ◆呼吸無しクロールができる 16歳以上の方	5/8～29の毎週金曜日 午後0時30分～1時20分	10人	4,000円	事前
はじめて平泳ぎA・B(8日制) ◆クロールで25m以上泳げる小学生	A:5/8～6/26の毎週金曜日 午後5時30分～6時20分 B:5/12～6/30の毎週火曜日 午後4時30分～5時20分	A:15人 B:30人	5,000円	4/10必着

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
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。				
はじめて個人メドレー(8日制) ◆クロール・平泳ぎで25m 以上泳げる小学生	5/12～6/30の毎週火曜日 午後5時30分～6時20分	15人	6,500円	4/10必着
大人の夜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	5/14～6/11の毎週木曜日 午後6時30分～7時20分	10人	6,500円	事前
総合スポーツセンター 〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211				
こどもトランポリン(8日制) ◆4歳～小学生	5/1～6/26の毎週金曜日 (6/5を除く) 午後4時40分～5時40分	24人	3,120円	4/10必着
ちびっこ体操(10日制) ◆4歳～就学前の子ども	5/8～7/17の毎週金曜日 (6/5を除く) 午後3時30分～4時30分	40人	3,500円	事前
こども体操(10日制) ◆小学生	5/8～7/17の毎週金曜日 (6/5を除く) 午後4時40分～5時40分	40人	3,500円	
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)	5/12～6/30の毎週火曜日 午後4時30分～6時 ※場所は佐野地域学習センター	20人	3,480円 (小・中学生は2,304円)	事前
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)	5/13～7/1の毎週水曜日 午後1時40分～3時	15人	2,304円	
ママピクス(7日制) ◆5カ月～1歳5カ月の子どもと母親	5/14～6/25の毎週木曜日 正午～午後1時	20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	5/14～6/25の毎週木曜日 午後1時15分～2時15分	20組	4,830円	
キッズダンス入門編(9日制) ◆小学生	5/19～7/14の毎週火曜日 午後4時～4時50分	15人	4,590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				
親子水遊び(5日制) ◆おむつの取れた2歳以上の 子どもと保護者	5/23～6/27の毎週土曜日 (6/20を除く) 午前11時30分～午後0時20分	20組	4,600円	事前
3～6歳児水泳教室(6日制) ◆浮き身ができる3～6歳の子ども	5/30～7/11の毎週土曜日 (6/20を除く) 午後0時30分～1時20分	20人	5,520円	4/10必着
小学生クロール習得(6日制) ◆浮き身・バタ足が5mできる小学生	5/30～7/11の毎週土曜日 (6/20を除く) 午後3時30分～4時20分	20人	5,520円	事前
小学生平泳ぎ習得(6日制) ◆クロールで25m以上泳げる小学生	5/30～7/11の毎週土曜日 (6/20を除く) 午後4時30分～5時20分	10人	5,520円	
平野運動場 〒121-0076 平野2-12-1 ☎3883-8079				
いきいきウォーキング ◆おおむね60歳以上の方	4/24(金) 午前10時30分～11時30分	20人	310円	当日持

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、4月20日(月)まで全施設休館中(窓口は利用可)。掲載している講座も中止・延期になる場合あり

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

難解な雨漏りを即解決
雨漏り検査!
特殊検査液で雨漏りをピンポイント解明
修繕費の無駄はカット
地震による壁の亀裂補修等
何でもお気軽にお問合せ下さい
Tel 03-5876-5801
信頼と実績の
株式会社サーベイ
見積り無料 検査・修繕
〒125-0054 東京都葛飾区高砂 8-21-1

SPORTS CLUB RENAISSANCE
“いまから”がちょうどいい。

おかげさまで
2周年
スポーツクラブ ルネサンス 北千住
〒120-0026 東京都足立区千住旭町5-2(東京電機大学5号館内)
詳しくはWEBをチェック!
tel.03-5284-2333 ルネサンス 北千住 検索
(営業時間)月・水～金▶10:00～23:00/土▶10:00～21:00/日・祝▶10:00～20:00
(休館日)毎週火曜日、年末年始 他

「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2年度の「受診券」が届いたら、早めに健診を受けましょう!
※足立区国保特定健診は、若い世代の受診率が低く、40代は「4人に1人」、50代は「3人に1人」しか受診していません。
メタボ先生
平成30年度「足立区国保特定健診」年代別の受診状況

40～49歳 5,677
50～59歳 7,800
60～69歳 16,803
70～74歳 15,203
17,684
19,450
17,554
11,661
□受診者数(人) ■未受診者数(人)
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>

東京2020オリンピック

抽選 〓あだち広報の感想を書いて応募〓
**観戦チケットを
ペア200組400人に
プレゼント!**

3×3バスケットボール
116組



アーティスティック
スイミング
4組



柔道
10組



ボート
11組



ビーチバレーボール
10組



BMXフリー
スタイル
10組



競泳
24組



ハンドボール
10組



バレーボール
4組





決勝戦
サッカー(女子)
1組



**東京2020大会開催延期のため
募集中止**

どの競技が当たるかはお楽しみ!
※車いす席はありません。
※席が隣り合わない場合があります。

申し込みは
コチラ



対象 区内在住・在勤・在学の方 申し込み方法 窓口/区のホームページから専用フォームに入力
申し込み期限 3月31日(火) 申し込み先 都・オリンピック・パラリンピック準備局 輸送課

まだ間に合う! 3月31日(火)まで

足立区オリンピック 聖火リレーサポーター

申し込みは
コチラ

日程等 7月19日(日) ※4時間程度(予定) **対象** 2002年4月1日以前生まれの方 ※そのほかにも条件あり。くわしくは区のホームページ参照 **内容** 聖火リレールートでの観衆整理/足立市場でのセレブレーション運営補助 など ※聖火リレーが見られない場所での活動となる場合あり **募集人数** 500人程度 ※人数は変更の場合あり。応募者多数の場合は抽選 **申し込み方法** 窓口/区のホームページから専用フォームに入力 **申込期限** 3月31日(火) **申込先** 経営戦略推進担当課 オリンピック・パラリンピック担当/区民事務所(中央本町を除く) **問い合わせ先** お問い合わせコールあだち(毎日、午前8時~午後8時) ☎3880-0039

7月20日~8月10日 / 8月25日~9月6日

東京2020大会期間中の交通混雑緩和にご協力をお願いします!

東京2020大会期間中は、世界中から1,000万人以上が東京を訪れ、競技前後の時間帯は公共交通機関や道路の混雑が予想されます。大会期間中の交通混雑に備え、今から計画的な準備をお願いします。

- 大会期間を外した宅配(早めのお中元など)
- テレワーク
- 時差出勤
- 計画的な休暇の取得
- 混雑するルート・時間の回避

問い合わせ先 都・オリンピック・パラリンピック準備局 輸送課 ☎5320-7732

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、下記イベントを中止します。

**中止
します**

4月4日(土)・5日(日)
都立舎人公園

「舎人公園 千本桜まつり」
「あだち花季行 花めぐりバス」
※桜ライトアップ・「あだスポ」含む

現在区で実施している「施設の休館(園)」や「イベントの中止」を4月20日(月)まで延長させていただきます。また、あだち広報に掲載している講座・イベントも、今後中止・延期になる場合があります。事前に各担当にお問い合わせください。

くわしくは
コチラ



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

葬儀のご相談

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

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良心こめてお手伝い

☎03-3889-0004 再掲 梅島会館

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5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 or リノベーション

ご家族の安心・安全のため、大切な住まいのメンテナンスや機能向上をご検討なさいませんか?

相談見積 無料 真心対応

外壁・雨漏り・床暖房・壁紙・サッシ・ベランダ・階段屋根・雨樋・駐車場・門扉・上下水道・キッチン・風呂トイレ・介護・増改築・耐震補強・建替え等 内外装全般

豊富な経験と実績 確かな技術 info@toyodo-house.com

東京都知事許可(般-27)第144283号

株東洋堂ハウスSP

本社・足立支店 03(5849)3090
〒120-0004 足立区東綾瀬1-24-13 株東洋堂ハウスSP第一ビル2F

庭木 1本から承ります!

あだち広報
をご覧の方に
生垣の剪定
幅1m×高さ2m
通常2,000円を
先着10名のみ(税別)
1,000円!

お客様へのお約束
●庭木1本より明瞭料金 ●土日でもOKです
●トイレはお借りしません ●お茶はご遠慮します

見積無料

株式会社ガーデンエクスプレス
東京東店 足立区入谷 8-6-1 営業時間 9:00~17:00
03-5838-0117

Para sports!

まもなく、世界最高峰の障がい者スポーツ国際大会「パラリンピック」が、東京で開催されます。今号ではパラスポーツに挑戦し続けるアスリートと、それをサポートする方たちを特集します。

問い合わせ先 広報係 ☎ 3880-5815

【パラリンピックとは】

もとは「^{パラプレジア}Paraplegia (両下肢まひ) + ^{オリンピック}Olympic = 「Paralympic」という意味であったが、身体障がい者の国際大会になじまなかったため、1985年、IOCによって「ギリシャ語の^{パラ}Para (沿う、並行) + Olympic」という解釈に改められた。

ボッチャを通して身についた「プラスに変えるメンタル」

2002年、専門学校時代の先生に誘われてボッチャを始めました。ボッチャはボールのコントロールなどの「スキル」と同じくらい「メンタル」が重要なスポーツで、「これで勝負が決まる」という大事な一投は、メンタルの強さが勝敗を左右します。

2008年北京パラリンピックの舞台に立ったことで、メンタル



面はかなり鍛えられましたね。そのおかげで、ボッチャに限らず、私生活や仕事でつらいことがあっても「どうすればプラスに変えていけるか」をポジティブに考えられるようになりました。

達成感を重ねることが人生の楽しさ

スポーツで自分を知り、高めていく

スポーツで上をめざすには、自身の体の特性や性格の傾向など、「自分」を知らなければいけません。障がいがあってもどのくらいなら動けるか、どういう場面で力を発揮できる性格なのかなど、試合の中で初めて気付くことも多いです。自分を知り、自分に足りない部分を修正して高めていけること。それもスポーツの魅力だと思います。

人生は目標があった方が楽しい

「目標を決めて励み、達成する喜び」。それを積み重ねていくことが、人生の楽しさだと思います。もし日常で難しければ、ぜひスポーツを通じてそんな楽しさを体感して欲しいと思います。



▲ともに練習するボッチャ仲間たち



プレイヤー
Player

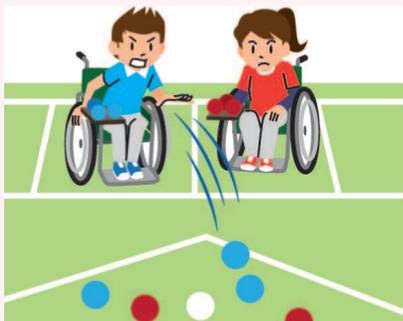
東京2020大会が近づくにつれ、パラスポーツができる環境も整ってきています。やりたいと思えるものを見つけて、この機会にぜひ体験してください。一度体験すれば、観戦するのも楽しくなると思いますよ。私自身もまだまだこれから、今まで以上にボッチャを広げるために活動していきたいと思えますし、新しく車いすテニスにも挑戦していくつもりです。

かいめま りさ
海沼 理佐さん

1971年、足立区生まれ。葛飾区役所勤務。2002年からボッチャを始め、2004年「第6回日本ボッチャ選手権大会」で優勝。2008年に北京パラリンピックに出場し団体10位。現在は若手の育成にも注力している。脳性まひがあり、両手足でまひの状態が異なる。

? ボッチャってどんなスポーツ?

重度の脳性まひ、または同程度の四肢機能障害の方のために考案された、ヨーロッパ発祥の球技。互いに6つのボールを投げたり転がしたりして、ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールまでの距離を競う。



◀自分のボールをジャックボール(白いボール)にどれだけ近づけることができるかで勝敗を競う



◀投球ができない選手はランプ(勾配具)を使用し、介助者に意思を伝えてゲームを行う

(一社)日本ボッチャ協会
ホームページ



「けがしても良いからやってみな

子どものころから両親はやりたいことは何でもやらせてくれました。「料理をやってみよう」と言ったら、母は「足で包丁握って切っただらんと」。父も「けがしても良いからやってみな」と言ってくれました。何にでもためらわずに挑戦できるようになったのはそんな両親のおかげだと思います。誰か一人でも周りが反対していたら、今の自分はありません。心配な面もあったと思いますが、親が後押ししてくれるのは嬉しいし、すごく大きかったと思います。障がいのある方をサポートするときには「できないこと」よりも、「やってみなよ」と、何でもプラス思考に考えてもらえるのが嬉しいですね。



▲足を使ってキャベツをちぎる様子



プレーヤー
Player

あべ しょうた
阿部 正太さん

1999年、足立区生まれ。足立西高校出身。帝京科学大学 医療科学部に在籍。東京都テコンドー協会 足立支部所属。2018年「第5回 洪人館杯KTオープンテコンドー」で2位。2019年「全国パラテコンドー選手権」で3位。

? パラテコンドーってどんなスポーツ?

キョルギ(組手)と、プムセ(型)の2種目がある格闘技。東京2020パラリンピックでキョルギが正式種目として採用。腕の切断部分などにより4つのクラス(K41~44)と、体重別に男女3階級に分けられる。頭部への攻撃が禁止されていて、蹴りのみで戦う。回転蹴りは回転度数が大きいほど得点が高い。

「チャレンジして初めて分かること

「パラテコンドー」を始めたのは高校3年生の冬。パラスポーツの中で唯一の格闘技で、足を使った1対1の戦いは迫力があります。片足立ちや回転技は、バランスを崩しやすく難しい。でも、難しいからこそ面白い。

大学の友人やテコンドーの先生は、初め「危ないか」と思っていたみたいですが、そんなことはなく、怖さもなかったです。日常で人を蹴ることがないので、ちょっとしたストレス発散にもなります(笑)。みぞおちに当たるとものすごく痛くて。でも、そういうことを味わえるのも醍醐味だと思います。

スポーツにはやってみて初めて分かる面白さがあります。だから「無理じゃないか」「危ないか」ではなくて、まずはチャレンジして欲しいです。

東京2020大会が近いからか 声を掛けてくれる方が増えた

ボッチャなどのパラスポーツをテレビで見る機会が増えました。電車の時刻表を調べるときに地面にスマホを置いて足で操作するのですが、そのスマホを落としたりと勘違いして拾ってくれる方も多くなりました(笑)。やはり、東京2020パラリンピックの影響が大きいと思いま

ONE TEAM

スポーツを楽しみたい。スポーツ
そう思う気持ちに、障がいの有
「やりたいことを、やる」と
「一緒に、やろう」の想いが
このまちは「ONE TEAM」
誰にでもできることが必
さあ、あなたもTEAMの一
問い合わせ先 広報係 ☎

格闘技ならではの、
迫力ある足技。
難しいからこそ
面白い!

誰もが
パラスポーツ
楽しめる社

子どもたちが学ぶ

特別支援学校

自分の力で「輝いて生きていく
ときには手助けしないこともあ

「命を大切に、輝いて生きる」というの
意欲的に、自身の力で生きていく」という意
会議など、スポーツに取り組む中で感じる
させ、主体性を育てます。先生も、体の動か
ことで、スポーツに限らず、自身の力ででき
をしています。

肢体不自由の障がいで、体を動かすこと
大変な子もいます。そういう子は、学校を
てしまうとスポーツに関わる機会がなくな
まう。特別支援学校が学校開放などで「場」
る役割を担うことも大切だと思っています。



都立城北特別支援学校
北山 博通 校長

【都立城北特別支援学校】
肢体不自由教育の専門性を城北地域に提供する、センター的役割を果たしてきた学校。4月に都立南花畑特別支援学校と統合し、都立花畑学園となる。

すごくありがたいことですが、「これは違うんです」って説明し
います(笑)。できないことは自分から声を掛けるようにしている
で、そのときは助けていただけたらと思います。

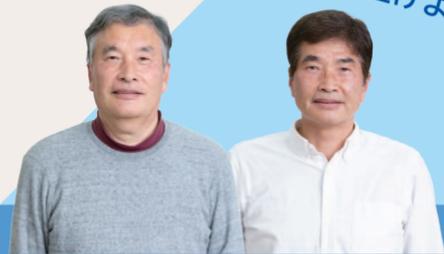
自分の姿で勇気を届けられれば

今の目標はパラテコンドーの日本代
になって世界選手権^{*1}で活躍するこ
自分の姿を見て、障がいのある方に
「できるんだ」「やってみたい」と思っ
てもらえたら嬉しいです。



パラスポーツとは別に、将来は社会
福祉士になりたいと思っています。「障
いのある自分だからこそ話してもら
る悩み」を聞いて、解決してあげられ
人になることが夢です。

…東京2020パラリンピックは阿部さん
のクラス(K41)が対象外になったため、
世界選手権を目標に掲げている



SSKクラブ(鹿浜地区)
会長 **矢萩 敏隆**さん
クラブマネージャー **矢萩 昭文**さん

地域みんなで
パラスポーツを
盛り上げよう!

一緒に楽しもう

サポーター
Supporter

総合型地域クラブ

子どもも大人も、障がいのある方もない方も、一緒に交流しながら体を動か
させる場所が総合型地域クラブです。生まれ育ったこの地域で、いろんな方
と仲間になれば嬉しいと思っています。

スポーツ吹矢やボッチャなど、パラスポーツを体験できる様々なプログラ
ムを用意していますが、障がいのある方の参加はまだまだ少ないです。ま
ずは遠慮せず、気軽に参加してください。いつでもお待ちしておりますよ。

新規入会キャンペーン
東京2020オリンピック観戦チケットをペア35組70人
にプレゼント(抽選)!

東京2020大会開催延期のため
募集中止

総合型地域クラブとは
「いつでも、どこでも、だれもが、いつまでも」を合言葉に、
地域住民が主体的に運営・発展させていく団体。区内に
は9つのクラブがある。



くわしくは
こちら

E M
スポーツを極めたい。
有無は関係ない。
という想いと、
が重なれば、
になれる。
必ずある。
員になろう。
3880-5815

一緒に
**パラスポーツを
始めよう!**

運営ボランティアも
随時募集
しています!

様々なイベントを
開催しています。
ぜひ参加を!



スポーツ推進委員会 広報部長
草野 有子さん

体験してみよう

サポーター
Supporter

パラスポーツイベント

東京2020大会の影響で、障がい者スポーツフェスティバル
などのイベント参加者が増えています。中でも、障がいに合わ
せてルールを柔軟にアレンジできるボッチャが人気です。



区のオランダ連携プロジェクト^{*2}でオランダから来た指導
者も言っていますが、障がいのある方に声掛けするときは、「何
ができない」ではなく「何をやりたいか」というポジティブな聞き方をしてい
ます。やりたいことができるように私たちが全力でサポートしますので、障がいの
ある方もそうでない方も、皆さんでイベントに参加して一緒に楽しみましょ
う。

※2…2017年~2020年までの4年間、足立区、江戸川区、西東京市の3自治体が、共生社会
の先進国であるオランダとの連携事業により、パラスポーツの力を活用して共生社会
の実現をめざすプロジェクト

足立区 オランダ連携プロジェクト事業 **検索**

スポーツ推進委員会とは
誰もが楽しく継続的にスポーツや健康づくりに関わり、そこから生
きがいを見つけ、健康を保てるようにサポートしていく組織。区内ス
ポーツイベントのコーディネートなどを行っている。



くわしくは
こちら

スポーツを
会に

サポーター
Supporter

「ために、
る
は学校の教育目標で、「主体的に
興味です。試合での緊張感や作戦
様々な刺激が子どもたちを成長
し方や力の入れ方などを教える
ることを増やすためのサポート

自体が
卒業し
ってし
をつく



ご相談ください

あだちスポーツコンシェルジュ
Player プレーヤー &
サポーター Supporter



チャレンジする気持ちを大切に、 誰もがスポーツに関われる場を提供したい

重度の障がいのある方でもスポーツや体を動かすことが
できる場を作りたいという想いがあります。私自身も事故で
車いす生活になりましたが、車いすテニスに出会い数多くの
国際大会にも出場し、世界中の人々と交流することができま
した。今は、職員として、一人でも多くの方が「運動・スポーツ」を始めてみたいと
思っていただけのように、お手伝いをしています。新しいことへのチャレンジ、そ
の一步を踏み出してもらえたら嬉しいです。



足立区役所
スポーツ振興課
三津木 亮明さん

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」を2020年夏ごろに開設予定。どこで、どんなス
ポーツができるかすぐに分かる窓口をめざしています。

舞台
芸術

日本初開催 第20回アシテジ世界大会

2020国際子どもと舞台芸術・ 未来フェスティバル チケットプレゼント!

ペア150組
300人(抽選)

5月14日～24日にかけて、足立区と豊島区などで開催される「2020国際子どもと舞台芸術・未来フェスティバル」では、子どものための舞台作品が約120作品上演されます。足立区(ギャラクシティやエル・ソフィアなど)で鑑賞できる約50作品の中から、チケットをプレゼント! この機会にぜひ、世界各国の舞台作品をお楽しみください!

※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。



▲くわしくは
コチラ

2020年は 文化もアートも 楽しもう!

オリンピック・パラリンピックは、
スポーツと文化の祭典です

アシテジとは

世界中の児童青少年演劇に携わる人や団体が結集した国際組織。3年に一度、世界大会があり、あわせて国際フェスティバルを開催し、世界中から選び抜かれた舞台作品が上演される。



▲くわしくは
アシテジの
ホームページへ

問い合わせ先 第20回アシテジ世界大会・東京実行委員会

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため 開催延期を検討中



ピョンガン姫と
まぬけなオンドル(韓国)
対象 4歳以上の方



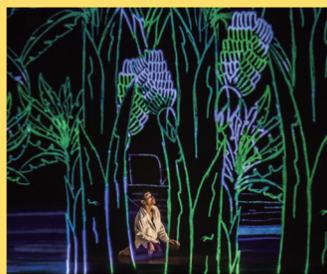
つみきのいえ
(フランス)
対象 6歳以上の方



オオカミの通り道
(セルビア)
対象 10歳以上の方



プーノ～空への手紙～
(インドネシア)
対象 どなたでも



バッファローボーイ
(カンボジア)
対象 どなたでも

アート
イベント

音まち10年目の集大成 2020祝大祭

2011年から、千住エリアを中心に、「音」をテーマにした区民参加型アートイベントを数々開催してきた「音まち千住の縁」。記念すべき10年目の今年は、大規模イベントを開催し、文化・アートで足立区を盛り上げます!

問い合わせ先

「アートアクセスあだち 音まち千住の縁」事務局
(火・木曜日を除く、午後1時～6時) ☎6806-1740
区・シティプロモーション課・プロモーション係
☎3880-5803

音まち千住の縁

検索

イミグレーション・ ミュージアム・東京2020

入場無料

多文化を体験できる
アート展
8.22-9.22
場所:西新井区民事務所

参加者募集中 / イン 千住の1010人 in 2020年

1010人の参加型コンサート
2020年10月ごろ
※開催を予定していた5月31日(日)から延期

メモリアルリバース Memorial Rebirth 千住

100万個のシャボン玉が作り出す風景
2021年3月ごろ
※開催を予定していた4月19日(日)から延期

※いずれも、新型コロナウイルス感染症の影響で、中止または延期、縮小する場合があります。

文化×
読書×
スポーツ

文化・読書・スポーツが連携! 足立区の新たな挑戦が始まっています!

合言葉は「楽しさに気づき、深め、広げ、心豊かに生きる」

区民一人ひとりが人生100年時代を心豊かに生きるために、区では文化・読書・スポーツの3分野の計画を策定しました。

問い合わせ先 文化・読書・スポーツ計画担当課 文化・読書・スポーツ計画担当

☎3880-5647

(4月1日からは☎3880-8017)

文化・読書・スポーツの3つの計画完成



▲くわしくは区の
ホームページへ!

新たな
挑戦の
一例



図書館で気軽に運動「ちょいスポ」

区のアンケート結果で、「読書をしている人は、文化やスポーツにも一定の興味・関心がある」ということが分かりました。そこで昨年、図書館に子どもと来ている母親向けに、興本地域学習センターと花畑地域学習センターで「ちょいスポ」を実施。子どもを預けてちょっとヨガ体験など、気軽に運動を楽しんでもらえる機会を提供しました。

2年度は、実施する地域学習センターを拡充予定です。今後も、区は文化・読書・スポーツに気軽に親しめるように取り組んでいきます。

参加者の声

- ・子育て中はスポーツに取り組みづらいので、気軽にちょっとずつ続けられる“ゆるい感じ”がいい
- ・家でも家族で運動に取り組むようになり、家族間でのコミュニケーションも多くなりました
- ・午前中に運動することで体がスッキリして、午後の家事や育児をスムーズに行うことができました