

2019年(令和元年)

5月25日 第1807号

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

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

あだち ち 広報

約140種8,100株の
ハナショウブは必見!

アートアクセスあだち
音まち千住の縁
ふわり◎シャボン玉
両日開催
時間 午後1時20分/午後3時開始
場所 しょうぶ沼公園

世界五大陸
約20カ国の食が集う!

6/1(土)・2(日)

しょうぶまつり & 世界の食広場

入場無料
(雨天一部中止)

今年はアート×音楽で
盛り上がり! **しょうぶまつり**

場所 しょうぶ沼公園 時間 午前10時~午後4時

今年も両日運行! 無料シャトルバス
しょうぶ沼公園⇄小岩菖蒲園 (江戸川区) 約30分
ハナショウブのライトアップ
5月24日~6月中旬 午後7時~9時
※ハナショウブの開花に合わせて実施

世界五大陸をグルメぐり! **世界の食広場**

場所 都立東綾瀬公園 (ハト広場) 時間 午前10時~午後6時

初の同日開催
地球環境フェア2019 場所 東綾瀬中学校
時間 午前10時~午後4時 <わくはくは7面へ>
イベント会場をめぐろう
スタンプラリー&抽選会
時間 午前10時~午後4時
※スタンプ台紙の配布は午後3時まで

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 ☎3880-0041

イベントの詳細は
あだち観光ネットへ!



新元号「令和」スタート!



「令和元年」初日の5月1日、婚姻届を提出した皆さん

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
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

ファミリー学級・日曜コース前期募集

■日時等=表1 ■対象=開催日現在、おおむね20週を経過した妊娠中の方とパートナー ■内容=お産の準備/お風呂の入れ方/パート

表1 ファミリー学級・日曜コース前期募集日時等

日程	時間	場所	申込期間(消印有効)
6/23日		区役所庁舎ホール	5/24~6/7
7/21日	午前10時~正午	生涯学習センター(学びピア21内)	6/21~7/5
9/15日		区役所庁舎ホール	8/16~30

ナーの妊婦体験 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または住所、氏名、電話番号、出産予定日、希望日、「ファミリー学級前期」を往復ハガキで送付 ※往復ハガキは返信面にも宛名を記入 ■申・問先=(株)つつみ式(区委託事業者) 〒165-0026中野区新井2-5-4「足立区ファミリー学級」係(平日、午前9時~午後5時) ☎3388-8565 ■問先=区・保健予防係 ☎3880-5892

食育体験教室「野菜ソムリエ直伝 野菜が好きになるコツ」

■日時=6月15日(土)、午前10時30分~11時30分 ■対象=区内在住で3~5歳の子どもと保護者 ■内容=子どもの野菜への関心を、楽しみながら深める ■定員=12組(1組3人まで。5月27日から先着順) ■申込=電話 ■場・申・問先=竹の塚保健センター 保健栄養担当 ☎3855-5082

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」(7月~9月分)

■日時等=表2 ■対象=2カ月~小学生の保護者 ※子ども同伴で受講可 ■定員=各10人程度(抽選) ■申込=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通まで。同一講座へは1人1通のみ申し込み可 ■期限=6月7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2 風の子カルチャー(7月~9月分)日時等

場所	曜日	時間	講座名	日程	費用
A	火	午前	セルフでリンパマッサージ(6日制)	7/9・23,8/13・27,9/10・24	各3,000円
			やさしい英語で子育て(6日制)	7/10・24,8/14・28,9/11・25	
	木	午後	ヨガ(9日制)	7/4・11・18,8/1・8・29,9/5・12・19	各4,500円
			初めてのミシン(6日制)	7/4・18,8/1・15,9/5・19	
	金	午前	親子体操①(6日制) ※1歳以上の子ども対象	7/4・18,8/1・22,9/5・19	各3,000円
			バレエストレッチ(9日制)	7/5・12・19,8/2・16・30,9/6・13・20	
B	火	午前	すぐに役立つペン習字(5日制)	7/9・16,8/13,9/3・17	各2,500円
			フラワーアレンジメント(3日制)	7/23,8/6,9/10	
C	水	午前	こそだて英語②(6日制)	7/10・17,8/21・28,9/11・25	各3,000円
			ベビーマッサージ(6日制)	7/4・18,8/1・22,9/5・19	
	木	午後	親子体操②(6日制) ※1歳以上の子ども対象	7/11・25,8/8・29,9/12・26	各5,500円
			フラダンス②(11日制)	7/5・12・19・26,8/2・9・23,9/6・13・20・27	
D	金	午前	編みましよう 藤クラフト(6日制)	7/5・19,8/2・9,9/6・13	各3,000円
			パッチワーク(6日制)	7/12・26,8/9・30,9/13・27	
			フラダンス①(6日制) ※午前9時30分~11時	7/5・19,8/2・16,9/6・20	
			こそだて英語①(6日制)	7/5・19,8/2・30,9/6・20	
			基礎からの編み物(6日制)	7/12・26,8/9・23,9/13・27	

※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。駐車場は使用不可)、「D」は勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内)。時間の「午前」は午前10時30分~正午、「午後」は午後1時30分~3時。別途材料費が必要な場合あり

教員の働き方改革

教員の多忙さが全国的に問題になっています。区では、教員の「子どもと向き合う時間」や「授業の準備時間」を増やし、これまで以上に教育活動に力を注いでいくため、業務負担の軽減に取り組んでいます。

たとえば…

- 午後7時以降の電話は自動音声応答装置に切り替え
 - 原則毎週水曜日は教員全員が一斉退校
- ※くわしくは区のホームページをご覧ください。

■問先=学校検査担当 ☎3880-5183



地域で子どもを育てる

撮影協力: 足立小学校の皆さん



教員 大隅裕介さん
4年生 丸田陽大くん
開かれた学校づくり協議会 副会長 小林恭真さん

地域の大人との関わりの一つひとつが、未来を担う子どもの成長につながります。日々の見守りや地域活動にご協力をお願いします。

たとえば…

- 登下校時の「挨拶」や「声かけ」など、子どもの安全・安心につながる活動
- 「農業体験」や「茶道教室」など、子どもに様々な体験機会を提供し、知識・経験を伝える活動

■問先=学校地域連携担当

☎3880-5347

放射線量の調査

日付(4/24~5/15)	4/24	25	26	5/7	8	9	10	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	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

小・中学校使用教科書 展示会

■期間=6月4日～27日、午前9時～午後7時 ■場所=区役所1階区民ロビー(6月8日(土)・9日(日)を除く) / こども支援センターげんき / 東京芸術センター1階・エントランス ■内容=2年度に使用する小学校用教科書の採択用見本と、現在使用中の小・中学校用教科書の展示 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=教育指導係 ☎3880-5974

区立小・中学校の学校公開と学校説明会

■日時等 =▷小学校…6月3日(月)～7日(金)、午前9時30分～11時30分 / 午後1時30分～3時30分 ▷中学校…6月10日(月)～14日(金)、午前9時30分～11時30分 / 午後1時30分～5時 ※いずれも日程は学校行事などにより各学校で異なる場合あり。各学校の説明会の日時は、区のホームページ、学務課 就学係などで公表 ■対象=2年度に入学する子どもの保護者、地域の方など ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=就学係 ☎3880-5969

就学相談説明会

■日時=6月3日(月)、午前10時～正午 ■対象=2年度に小・中学校に入学する子どもの就学に不安や気になることがある保護者 ■内容=特別支援学級・学校、コミュニケーション教室などの違いや特

色の説明 / 就学相談説明(テーマごとにブース分け) ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・申・問先=こども支援センターげんき 支援管理課 特別支援係 ☎3852-2875

健康・衛生

熱中症にご注意ください

猛暑による熱中症で、昨年区内では536人が救急搬送され、15人が亡くなりました。

熱中症は、体温の調節機能が働かなくなり、筋肉痛や強いめまい、吐き気、倦怠感を引き起こし、重症になると意識障害になり死に至る場合もあります。

気温と湿度が上昇すると、熱中症になる危険性が高まります。早めの対策で夏を健康に過ごしましょう。

屋内でも熱中症は起こります。室温は28℃以下、湿度は50～60%を目標にしましょう。高齢者や乳児は体温調節機能が低いため、特に注意が必要です。

◆予防のポイント
 のどが渇かなくても、こまめに水分補給を心がけ、冷房器具で室温を調整しましょう。

◆体に頭痛・めまいなどの異常を感じたら
 まずは涼しい場所に避難。衣服をゆるめて首筋や脇の下、太ももに保冷剤などを当てて体を冷やし、スポーツドリンクなどで水分

と塩分を補給しましょう。自力で水分補給ができないときや、症状の改善が見られないときには救急車を呼びましょう。

熱中症情報をA-メールなどでお知らせ

熱中症情報などをA-メール(足立区メール配信サービス。要事前登録)の「夏の重要なお知らせ(熱中症・電力情報)」や夕焼け放送(防災行政無線)でお知らせしています。



▲A-メールの登録はコチラから

—いずれも—
 ■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

認知症予防のための健康セミナー&交流会

■日時=6月22日(土)、午後1時30分～4時 ■対象=おおむね50歳以上の方 ■内容=「認知症予防」または「エンディングノートの書き方」の講座から選択して学ぶ / 体操や脳トレなどで交流を深める ※相

談コーナーあり ■定員=50人(5月26日から先着順) ■費用=300円 ■申込=電話・窓口または住所、氏名(フリガナ)、電話番号、「健康セミナー」をファクス ■場・申・問先=桜花亭 ☎3885-9795 ☎3860-0608

糖尿病・成人眼科健診

■場所=区内指定医療機関 ■対象=区内在住で次のいずれかに当てはまる方…国民健康保険に加入している45・50・55歳で平成30年度特定健康診査を受けていない / 60・65歳で平成30年度特定健康診査眼底検査を受けていない など ■内容=問診、矯正視力検査、屈折検査、細隙灯顕微鏡検査、眼圧検査、眼底検査 ※対象者には区から受診券を送付。同一年度内に特定健康診査眼底検査の対象となった方を除く ■問先=健診事業係 ☎3880-5121

健康・衛生は、4面に続きます

献血(6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
6(木)	花畑小学校	午前9時30分～正午 / 午後1時30分～3時30分
8(土)	舎人小学校	午前10時～午後4時
9(日)	宮城小学校	午前9時～午後0時30分
12(水)	足立税務署(千住旭町4-21)	午前10時～11時30分 / 午後1時～4時
15(土)	辰沼小学校	午前9時30分～11時30分 / 午後1時～3時30分
23(日)	東綾瀬中学校	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

休日接骨院当番所(6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
2(日)	だん・整骨院(青井4-6-6)	6806-3860
	ふくだ接骨院(西新井1-19-7)	3855-6848
9(日)	木村接骨院(本木北町3-7)	3854-1084
	たかはし整骨院(千住1-23-12 梅田ビル1階)	3870-6200
16(日)	岡村接骨院(青井1-5-8)	3849-3851
	大師接骨院(西新井6-1-2)	3890-2270
23(日)	栗原名倉磯田整骨院(栗原1-20-8)	5242-2153
	東綾瀬整骨院(東綾瀬1-29-14)	3605-9796
30(日)	飯塚接骨院(興野2-31-5)	3854-2353
	藪野接骨院(六町4-5-5)	5809-6789

※いずれも時間は午前9時～午後5時 ■問先=▷施術…各当番所 ▷制度…区・衛生管理係 ☎3880-5891

6月4日～10日は
歯と口の健康週間

いつまでも 続くけんこう 歯の力
 (令和元年度 歯と口の健康週間標語)

定期的に歯科チェックを受けて、健康な歯や歯肉を保ちましょう。区の歯科健診(無料)やイベントをご利用ください。

◆成人歯科健診
 ■対象=区内に住居登録がある、20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方 ※対象者には6月下旬に受診券を送付。5月以降に区へ転入した方は申し込みが必要 ■内容=むし歯や歯周病のチェックなど

◆後期高齢者歯科健診
 ■対象=区内に住居登録がある、76・80歳の方 ※対象者には9月ごろに受診券を送付予定 ■内容=むし歯や歯周病、入れ歯のチェックなど

—いずれも—
 ※年齢は2年3月31日現在。受診方法など、くわしくは受診券に同封の案内をご覧ください。 ■場所=区内指定医療機関 ■問先=データヘルス推進課 多世代健康データ連携担当 ☎3880-5601

◆「野菜から かむカムランチ」キャンペーン
 ■日時=6月7日(金)、午前11時～午後2時 ■場所=区役所地下1階食堂 ■メニュー等=たっぷり野菜と豚しゃぶの胡麻ポン酢 / 雑穀ごはん / 選べる小鉢付き ※先着118食・550円。かむカムランチを食べてアンケートに答えた方にプレゼントあり ■問先=江北保健センター 歯科保健担当 ☎3896-4011

◆あだち☆ちゅうりっぷ体操講座「口の筋力アップで健康に」
 ■日時=6月18日(火)、午後1時30分～3時 ※午後1時開場 ■場所=区役所庁舎ホール ■内容=(公社)東京都足立区歯科医師会・市川敬一氏による口腔機能に関する講演 / ちゅうりっぷ体操体験 など ※アンケートに答えた方にプレゼントあり ■定員=300人(先着順) ■問先=データヘルス推進課 多世代健康データ連携担当 ☎3880-5601

—いずれも—
 ■申込=不要 ※当日直接会場へ

乳がん・子宮頸がん検診無料 クーポン券を6月中旬に送付 ■対象=▷乳がん…40歳の女性 ▷子宮頸がん…20歳の女性 ※年齢は平成31年4月1日現在。4月20日以降に区へ転入した方はお問い合わせください。 ■問先=健診事業係 ☎3880-5121

6月9日日はシステムメンテナンスのため、午後9時からコンビニでの各種証明書の取得ができません ■問先=住民記録係 ☎3880-5724

健康・衛生は、3面からの続きです

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…午前9時～11時 ▷午後…午後1時～4時 ■対象=区内在住で健診の機会がない18～39歳の方 ※年齢は2年3月31日現在 ■内容=健康チェック(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。胃がんの既往歴があるなど、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(毎日、午前8時～午後8時) ☎3880-0039

食品表示法講習会 「新基準による食品表示」

■日時=7月25日(木)、8月23日(金)、午後2時～4時 ■対象=食品製造業、輸入業、スーパーなどの食品関係事業者 ■内容=食品表示法の概要や新基準への変更点の説明 ■定員=各70人(5月27日から先着順) ■申込=電話または住所、氏名、業種、電話番号、希望日、「食品表示法講習会」をファクス ■場・申・問先=足立保健所 生活衛生

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 (先着順)	受け付け開始日
竹の塚	7/27(土)	9/7(土)	各40人	6/11(火)
中央本町地域・保健総合支援課 (足立保健所内)	7/6(土)	8/17(土)	各40人	5/28(火)
千住	7/10(水)	8/21(水)	各40人	5/28(火)
	8/1(木)	9/18(水)	各40人	6/11(火)

課 食品監視係 ☎3880-5364 ☎3880-6998

福祉・高齢医療

悠々会館の「にこにこ お喜楽体創(健康体操)」(8日制)

■日時=7月4日～8月29日の毎週木曜日、午前10時30分～正午 ※8月1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=30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=6月15日(土)必着 ■場・申・問先=悠々会館 〒121-0812 西保木間4-9-1 ☎3859-9732

足立区 親族後見相談会

■日時=7月17日(水)、午後1時～3時 ※1人45分 ■場所=東京芸術センター9階・会議室 ■対象=区民の親族後見人として活動している方 ■内容=家庭裁判所に提出する報告書の作成方法が分からないなどの悩みに、弁護士などの専門家が応じる ■定員=4人(5月27日から先着順) ■申込=電話または住所、氏名(フリガナ)、電話番号、「親族後見相談会」をファクス ■申・問先=権利擁護推進係 ☎3880-5982 ☎3880-5614

「あだち1万人の介護者家族会」総会

■日時=6月13日(木)、午後1時30分～3時 ■場所=区役所 ■内容=「あだち1万人の介護者家族会」活動報告/「地域包括ケアシステム」を学ぶ ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=高齢調整係 ☎3880-5886

生活支援サポーター養成研修(2日制)

■日時=7月16日(火)・18日(木)、午前9時30分～午後5時 ■場所=勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内) ■対象=18歳以上で、区の指定を受けた訪問介護事業所での雇用を希望する方 ■内容=講義・グループワークなどを通して、掃除・ごみ出し・見守りなど、専門的技術・知識が不要な介護サービスの担い手「生活支援サポーター」資格を取得 ■定員=90人(5月28日から先着順) ※保育あり。くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■申込=電話または区のホームページから専用フォームに入力 ■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 ■問先=介護予防・生活支援担当 ☎3880-5642

視覚障がいセミナー

■日時=6月29日(土)、午後1時～3時 ■対象=目の不自由な方や家族、関係機関職員など ■内容=講演「見えなくても、見えづらくても楽しめる図書館の使い方」/プレクストーク(視覚障がい者用ポータブルレコーダー)使用体験/白杖体験/ピアサポート(当事者による相談)/健康体操 ■定員=30

人(5月27日から先着順) ■申込=電話または区のホームページから専用フォームに入力または氏名、電話・ファクス番号、「視覚障がいセミナー」をファクス ■場・申・問先=障がい福祉センターあしすと自立生活支援室 ☎5681-0132 ☎5681-0137

73歳以上の区民に 無料マッサージ(6月分)

■日時等=▷11日(火)・25日(火)…竹の塚障がい福祉館 ▷16日(日)・23日(日)…勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内) ※いずれも午前9時10分～午後3時10分。定員になり次第終了。住所・年齢が確認できる証明書の提示が必要 ■定員=各48人(先着順) ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■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

仕事・産業

マンスリー就職面接会

◆介護のお仕事 就職面接・相談会 ■日時=6月13日(木)、午後1時30分～4時 ■場所=東京芸術センター21階・天空劇場

◆マイタウン 就職面接会

■日時=7月19日(金)、午後1時～4時 ■場所=日暮里サニーホール(荒川区東日暮里5-50-5 ホテルラングウッド4階)

—いずれも—

■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

宿泊施設インフォメーション(8月分)

◆鋸南自然の家、日光林間学園(区・宿泊施設)

■利用日等=表2 ■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、未成年者のみでの利用不可 ■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=6月1日～10日消印有効 ※6月15日(土)以降に抽選結果を通知。抽選の結果空室がある場合は、7月1日(月)～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予約(先着順)

表2 宿泊施設利用日等(8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	1～17・31	平日、午前9時～午後5時
日光林間学園(予約専用) ☎0288-53-3681 ☎0288-54-1661	3～9・12～28・31	

※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。

NEW あだち広報 電子ブック版

電車などで手軽に読める!

■問先=広報係 ☎3880-5815

4月10日号から大幅に機能を追加して、さらに読みやすくなりました!

10言語に自動翻訳

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・ベトナム語で読める!

紙面を音声読み上げ

「読み上げ」を選択し、テキストをタップすると、ベトナム語を除く9言語が自動音声で聞ける!

拡大表示するポップアップ機能

記事ごとに文字を大きく表示できるので、スマートフォンでも読みやすい!

発行日にプッシュ通知

アプリをダウンロードしてあだち広報を「マイコンテンツに追加」すると、配信開始時に自動でお知らせ!



▲英語表示のイメージ

くわしくは
コチラ



児童手当の6月期(2月～5月分)は6月4日(火)以降に振り込み

金融機関により数日遅れる場合があります。受給者へ支払通知書を5月29日(水)発送、6月上旬に児童手当現況届を送付。提出がない場合、6月分からの支給を停止。出生・転入により新たに申請した方は、申請月の翌月分から支給開始 ■問先=児童給付係 ☎3880-6492

独立・起業セミナー「入門編」(2日制)

■日時=6月22日(土)・29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=25人(先着順) ※区内在住の方優先 ■費用=2,000円 ■申込=ホームページから専用フォームに入力または住所、氏名(フリガナ)、電話番号、「入門編」をファクス・Eメール ■期限=6月14日(金) ■申・問先=エキスパート・リンク(株)(区委託事業者) ☎6450-2891 🌐6450-2892 ✉adachi@ex-link.co.jp 🌐http://www.ex-link.co.jp/ ■問先=区・創業支援係 ☎3880-5495

人材募集

区立保育園・認定こども園(夏期アルバイト)

■勤務場所=区立保育園または認定こども園 ■勤務内容=保育補助/環境整備 ■勤務条件=午前8時30分～午後5時 ※曜日・時間は応相談 ■雇用期間=7月1日～9月30日のうち2カ月間 ※更新なし ■報酬(時給)=1,090円(保育士資格なし)/1,290円(保育士資格あり) ※交通費なし ■募集人数=

70人程度(選考) ■申込=電話または窓口 ■申・問先=子ども政策課 保育人事計画担当 ☎3880-5445

暮らし・まちづくり

木造住宅耐震事業 説明会・相談会(ブロック塀助成など含む)

■日時等=表3 ■内容=昭和56年5月以前に建築された木造住宅などの耐震診断・改修工事の助成制度の説明、個別相談 ■申込=▷説明会…不要 ※当日直接会場へ▷個別相談…電話 ■申・問先=建築防災係 ☎3880-5317

分かちあいの会「とまり木」

■日時=6月7日(金)、午後6時30分～8時30分 ※原則毎月第1金曜日 ■場所=エル・ソフィア ■内容=大切な方を自死(自殺)で亡くした方がつらい、その悲しみを分かちあう ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=こころといのち支援係 ☎3880-5432

行政相談委員による特設相談

■日程=6月7日(金) ■場所=区役所1階区民ロビー ■内容=国の仕事への意見や相談(道路、河川、福祉、年金など) ■申込=不要 ※当日直接会場へ
 ◆定例の行政相談(予約制)
 ■日程=毎月第3金曜日 ■場所=区民の声相談課 相談係 ■申込=電話

または窓口
 —いずれも—
 ■時間=午後1時～4時 ■申・問先=区民の声相談課 相談係 ☎3880-5359

総合スポーツセンター 屋外プール 団体貸し出し 受け付け開始

■貸出期間=7月13日～8月31日、午後6時～8時 ※7月20日(土)～22日(月)・27日(土)、8月17日(土)を除く ■対象=次のすべてに当てはまる団体…営利を目的としない/利用の際「日赤水上安全法救助員」有資格者を配置できる/団体内で責任をもって指導・監視体制がとれる ※申請時に申し出があった場合、監視員を配置可 ■申込=電話または窓口(先着順) ■申込期間=6月1日(土)～利用日の8日前 ■場・申・問先=総合スポーツセンター ☎3859-8211

男女共同参画記念週間 ふおーらむ

■日時=6月29日(土)、午後2時～4時 ■場所=エル・ソフィア ■内容=國學院大学経済学部教授・水無田気流氏による、「居場所のない男 時間のない女」(働き方・子

育て・家事シェアについて)がテーマの講演 ■定員=200人(先着順) ※保育あり(5月27日から要電話予約、6カ月～就学前の子ども、先着10人) ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■申・問先=男女参画プラザ ☎3880-5222

都市計画案の縦覧(決定前の案の公表)

■内容=千住西地区防災街区整備地区計画 ■公告日=6月3日(月) ■縦覧・意見書提出期間=6月3日～17日 ■縦覧場所・意見書提出・問先=都市計画課 都市計画係 ※区のホームページでも閲覧可 ☎3880-5280

竹ノ塚駅の踏切の形態が変わります

上り急行線の仮移設に伴い、現在東側・西側にわかれている2つの踏切が、6月29日(土)(予定)にまとまり、1つになります。 ※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

暮らし・まちづくりは、6面に続きます

表3 木造住宅耐震事業説明会・相談会日時等

場所	日程	時間
区役所	6/6(木)、7/25(木)	午前10時～正午
	6/6(木)、7/1(月)	午後2時～4時
梅田地域学習センター(エル・ソフィア内)	6/12(水)、7/17(水)	午後6時30分～8時30分
扇住区センター	6/18(火)	午後2時～4時
千住庁舎	6/24(月)、7/9(火)	午後6時30分～8時30分

審議会等の公開(6月・7月分)

日時など、変更になる場合あり。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
第8回足立区文化・読書・スポーツ総合推進会議	6/13(木)	午後2時～4時	区役所	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
足立区公契約等審議会				契約課 工事契約係 ☎3880-5832
足立区区民評価委員会(くらしと行財政分科会)	6/24(月)	午前9時30分～正午		政策経営課 政策経営担当 ☎3880-5811
足立区区民評価委員会(ひと分科会)				高齢福祉課 権利擁護推進係 ☎3880-5982
第1回成年後見制度審査会	6/25(火)	午前9時～正午		政策経営課 政策経営担当 ☎3880-5811
足立区区民評価委員会(まちと行財政分科会)				子ども政策課 子ども・子育て支援制度担当 ☎3880-5795
足立区地域保健福祉推進協議会 子ども支援専門部会	6/26(水)	午後2時～4時		政策経営課 政策経営担当 ☎3880-5811
足立区区民評価委員会(くらしと行財政分科会)	6/28(金)	午前9時30分～正午		こころとからだの健康づくり課 健康づくり係 ☎3880-5433
足立区地域保健福祉推進協議会 健康あだち21専門部会	7/8(月)	午後1時～3時		建築調整課 用途照会係 ☎3880-5943
足立区建築審査会	7/10(水)	午後3時～5時		

地域包括支援センター介護(予防)教室(6月・7月分)

申・問先(地域包括支援センター)	日時	内容等
伊興 ☎5837-1280	6/11(火)、午後1時30分～3時	気持ちのモヤモヤ相談会 ■場所=ウエルガーデン伊興園(伊興3-7-4) ■定員=25人
千住本町 ☎3888-1510	6/18(水)、午前10時～11時30分	家族介護者教室「知っておきたい 病院にある相談窓口」 ■場所=生涯学習センター(学びピア21内) ■定員=50人
中川 ☎3605-4985	6/19(木)、午後2時～3時	講演会「脱水予防」 ■場所=中川地域センター(長門住区センター分館) ■定員=50人
西新井 ☎3898-8391	6/3(月)、午後1時30分～3時	介護の悩みを話そう会 ■場所=地域包括支援センター西新井 ■定員=6人
はなはた ☎3883-0048	6/13(木)、午前10時～11時30分	講演会「相続について」 ■場所=花畑地域学習センター ■定員=30人
日の出 ☎3870-1184	①6/6(木) ②6/19(水)、午後1時30分～3時	①脳を鍛えて認知症予防「せいかつ」 ②脳を鍛えて認知症予防「さんすう」 ■場所=①総合ボランティアセンター ②千住あずま住区センター ■定員=各40人
保木間 ☎3859-3965	6/12(水)、午後2時～3時30分	認知症サポーター養成講座 ■場所=花畑地域学習センター ■定員=30人
本木関原 ☎5845-3330	①6/28(金)、午後1時～2時30分 ②7/3(水)、午後1時30分～3時	①認知症サポーター養成講座 ②ハーブサシェ(にほい袋)と消臭アロマスプレー作り(500円) ■場所=関原の森(まちづくり工房館) ■定員=①20人 ②15人

※いずれも、■申込=電話または窓口。5月27日から先着順(月～土曜日、午前9時～午後5時)

児童育成手当の現況届の提出期限は6月28日(金) ■内容=6月上旬に平成31年度分の現況届を送付 ※期限までに提出がない場合、6月分からの手当の支給が停止となる場合あり。6月期(2月～5月分)の振り込みは6月4日(火)以降 ■問先=親子支援係 ☎3880-5883

暮らし・まちづくりは、5面からの続きです

暮らし・まちづくり

経営改革セミナー 「働きやすい環境が健康で生産性の高い職場をつくる」

■日時=6月26日(水)、午後6時30分～8時30分 ■場所=シアター1010・10階 ■対象=区内在住・在勤の方 ■内容=健康的で生産性の高い職場づくりについて考える ■定員=30人(5月27日から先着順) ※保育あり(6月18日(火)までに要予約、6カ月～就学前の子ども、先着5人) ■申込=電話または区のホームページから専用フォームに入力または住所、氏名(フリガナ)、年齢、保育希望の場合は子どもの名前(フリガナ)・年齢、電話・ファクス番号、「経営改革セミナー」をファクス ■申・問先=男女参画プラザ ☎3880-5222 FAX3880-0133

催し物

郷土博物館の映画会(6月分)

■日時=8日(土)、午前11時～正午 ※無料公開日 ■内容=「勘右工門派藤間流の踊り」/「隠岐の田楽」の上映 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=郷土博物館 ☎3620-9393

足立区 夏花品評展示会

◆展示会 ■日時=6月13日(木)、午後1時～14日(金)、正午 ■内容=区内の花弁農家が育てたナツグクやアジサイ、花苗のニチニチソウなどを展示 ◆展示品の販売 ■日時=6月14日(金)、午後2時30分開場 ※なくなり次第終了。購入は1人1点のみ(複数回購入可) —いづれも— ■場所=区役所1階区民ロビー ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=農業振興係 ☎3880-5866

消費者講座 「夏を乗り切る体をつくる野菜の力」

■日時=6月20日(木)、午後2時～4時 ■場所=エル・ソフィア ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=暑い夏を元気に過ごすための体をつくる野菜の効能や選び方、簡単なレシピなどを野菜ソムリエプロから学ぶ ■定員=60人(5月27日から先着順) ■申込=電話・窓口または区のホームページから専用フォームに入力または氏名(フリガナ)、電話・ファクス番号、「野菜の力」をファクス ■申・問先=消費者センター ☎3880-5385 FAX3880-0133

足立シティオーケストラ 室内楽演奏会2019

■日時=6月23日(日)、午後2時開演 ※午後1時30分開場 ■場所=竹の塚地域学習センター ■内容=管楽・弦楽のアンサンブル(モーツァルト・セレナード第10番「グラン・パルティータ」/メンデルスゾーン・弦楽のための交響曲第9番(ほか) ■定員=306人(先着順) ※全席自由 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=文化団体支援係 ☎3880-5986

抱っこひもでパパとベビーダンス

■日時=6月22日(土)、午前10時～正午 ■場所=エル・ソフィア ■対象=6カ月～2歳の子どもの父親 ■内容=親子でベビーダンスを楽しむ ■定員=15組(2人1組) 5月25日から先着順) ※保育あり

り(6月14日(金)までに要予約、6カ月～就学前の子ども、先着10人) ■申込=電話または区のホームページから専用フォームに入力または住所、氏名(フリガナ)、年齢、保育希望の場合は子どもの名前(フリガナ)・年齢、電話・ファクス番号、「ベビーダンス」をファクス ■申・問先=男女参画プラザ ☎3880-5222 FAX3880-0133

陶芸体験教室

■日時=6月15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8月中旬以降 ■定員=各16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、「6月15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=6月5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

足立区産の花苗で寄せ植えづくり

■日時=6月26日(水)、午前10時～11時30分 ■場所=区役所庁舎ホール前 ■内容=区内の花弁農家が育てた花苗で寄せ植えづくり ■定員=30人(先着順) ■費用=600円程度(材料費) ■申込=不要 ※午前9時ごろから整理券を配布 ■問先=みどり事業係 ☎3880-5919

東京2020大会に向けて、 もっと! まちをきれいに!

5月30日～6月30日は、不法投棄防止強化月間です

■問先=不法投棄110番(生活環境保全課内) ☎3880-5300

不法投棄のないきれいなまちをめざして、区は皆さんと一緒に様々な対策を行っています。その結果、平成30年度の区の不法投棄処理個数は前年度比2.9%減となり、ピーク時(平成24年度)の半分になりました。まちをきれいにすることは、東京2020大会に向けたおもてなしの一環です。不法投棄を見つけたら不法投棄110番までご連絡ください。

◆めざせ、2,020人! 通報協力員!

「通報協力員」は通勤・通学・散歩中など、日常生活の中で不法投棄を見つけたときに、不法投棄110番へ通報するボランティアです。東京2020大会に向けて、登録者数2,020人(現在約1,070人)を目標に募集中です。 ※登録方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

◆「地球環境フェア2019(7面参照)」で協力員紹介キャンペーンを実施

新たに家族、友人を通報協力員としてご紹介いただいたあなたに、先着でグッズ一つをプレゼント! ぜひブースへお越しください。 ■日時=6月1日(土)・2日(日)、午前10時～午後4時 ■場所=東綾瀬中学校 ■申込=不要 ※当日直接会場へ

プレゼントするグッズ

※なくなり次第終了



防犯用センサーライト



防犯用シールセット



ステンレスボトル

来て見て話して ITサロン (6月・7月分)

■日程等=表1 ■時間=午後2時～4時 ■対象=中学生以上の方 ■内容=パソコンを囲んだ地域交流の場 ※1人1台のパソコンを使った講習会ではありません。 ■費用=1回200円(70歳以上の方・障がいのある方は140円。証明書提示) ■申込=不要 ※当日直接会場へ

表1 ITサロン(6月・7月分)日程等

場・問先	日時	
生涯学習センター(学びピア21内) ☎5813-3730	6/5・12・19・26、7/3・10・17・31 いずれも水曜日	
地域学習センター	伊興 ☎3857-6537	6/8・15、7/13・27 いずれも土曜日
	梅田 ☎3880-5322	6/2(日)・15(土)、7/7(日)・20(土)
	興本 ☎3889-0370	6/9・23、7/14・28 いずれも日曜日
	江北 ☎3890-4522	6/8・22、7/13・27 いずれも土曜日
	佐野 ☎3628-3273	6/15、7/6・20 いずれも土曜日
	鹿浜 ☎3857-6551	6/4(火)・17(月)、7/2(火)・15(祝)
	新田 ☎3912-3931	6/1(土)・21(金)、7/6(土)・19(金)
	竹の塚 ☎3850-3107	6/14(金)・20(木)、7/12(金)・18(木)
	中央本町 ☎3852-1431	6/8・22、7/13・27 いずれも土曜日
	東和 ☎3628-6201	6/13・27、7/11・25 いずれも水曜日
	舎人 ☎3857-0008	6/11(火)、7/9(火)
	花畑 ☎3850-2618	6/1(土)・21(金)、7/6(土)・19(金)

公園遊具の点検結果

昨年度、区内436カ所の公園内の全遊具2,102基の定期点検を行った結果、早めに対処を要する遊具が20基あり、補修・撤去しました。 ※今年度の定期点検は5月7日から実施中。点検の結果、使用が危険と考えられる場合は使用中止にすることがあります。 ■問先=施設維持係 ☎3880-5021

男女共同参画に関する苦情の受け付け

**リサイクル体験講座
「シルバーアクセサリーを作ろう」**

■日時=6月25日(火)、午前10時～正午 ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=リサイクルから生まれた銀粘土を使用して、オリジナルのペンダントを作る ■定員=12人(抽選) ■費用=1,500円(材料費など) ■申込=電話・窓口または住所、氏名(フリガナ)、電話番号、「シルバーアクセサリー」をファクス・ハガキで送付 ■期限=6月18日(火)必着 ■場・申・問先=あだち再生館(月曜日、祝日休館) 〒120-0011中央本町2-9-1 ☎3880-9800 FAX3880-9801

あだちの遊び場

**英語と日本語で
コーディネーション運動**

■日程=6月9日(日) ■時間等=▷午後1時～1時45分…3歳～就学前の子どもと保護者(16組) ▷午後2時～2時45分…小学生(16人) ※いずれも**先着順** ■内容=体を動かしながら、楽しく英語を身につける ■申込=不要 ※午前9時から整理券を配布(1人3枚まで) ■場・問先=ギャラクシティ ☎5242-8161

池に入って生き物大調査

■日時=6月30日(日)・7月7日(日)、午前10時～正午/午後2時～4時 ■内容=園内のため池に入り、魚やエビなどの生き物を網で捕まえて観察 ■定員=各20人(抽

選) ※小学2年生以下の方は保護者の申し込みも必要 ■申込=窓口または全員の住所・氏名(フリガナ)・年齢(学年)・電話番号・ファクス番号、希望日時(第4希望まで)、「池に入って生き物大調査」をファクスまたは往復ハガキで送付 ※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=6月18日(火)必着 ■場・申・問先=桑袋ビオトープ公園 〒121-0061花畑8-2-2 ☎3884-1021 FAX3884-1041

**学びピアの縁側「押し花の
レジンアクセサリーづくり」**

■日時=6月15日(土)、午後2時30分/3時30分開始 ※各50分程度 ■内容=荒川の草花を樹脂で固めてアクセサリーを作る ■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=1人100円(材料費) ■申込=不要 ※午前9時から参加証を配

区民のひろば

=サークル会員募集=

☆**日常英会話** 土曜日、午前11時～正午/ギャラクシティなど/60歳以上の方対象/月額4,000円 ※体験無料/電話/菊地 ☎080-1520-8481
 ☆**シニアのためのやさしい英会話** 毎月3回木曜日、午前10時～11時/午前11時～正午/エル・ソフィアなど/60歳以上の方対象/定員各4人(先着順)/月額4,200円 ※別途入会金1,000円。体験無料/電話/小川(平日、午前9時～午後3時) ☎070-3519-7394

布 ■場・問先=荒川ビジターセンター ☎5813-3753

ウクレレ教室

■日時=6月15日(土)、午後1時30分～3時 ■対象=中学生以上の方 ■内容=ハワイの定番楽器ウクレレを弾き歌う、初心者歓迎の教室 ■定員=16人(5月27日から**先着順**) ■費用=2,000円 ※ウクレレのレンタルは別途500円が必要 ■申込=電話・窓口または氏名(フリガナ)、年齢、電話・ファクス

番号、「ウクレレ教室」をファクス ■場・申・問先=都市農業公園 ☎3853-4114 FAX3853-3729

**企画展「迫りくるクビアカツヤ
カミキリの脅威」**

■期間=開催中～7月15日 ■内容=特定外来生物「クビアカツヤカミキリ」による樹木の食害や生態について学ぶ ※入園料が必要 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=生物園 ☎3884-5577

**2050年。海を泳ぐのは…
“プラスチック”
地球環境フェア
2019**

■場所 東綾瀬中学校
■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

イベントのみどころ

エコバッグ作り/丸太の掛け時計作り/気象キャスター体験/あだち環境かるた体験/区の友好都市などの名物試食/企業・団体の使い捨てプラスチック削減の取り組み紹介/[BMX]体験コーナー(6月2日(日)のみ) など

—いずれも—

環境保護のため、エコバッグをご持参ください。出展日時や内容は変更となる場合があります。各ブースのイベント実施時間など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■申込=不要 ※当日直接会場へ

**6月1日(土)・2日(日)
午前10時～午後4時**

**しょうぶまつり &
世界の食広場と初の同日開催!
(1面参照)**



▲[BMX]

**あだち
EJEX★インカ**

オトナのフリースタイルフットボールPARK

■日時=6月21日(金)、午後7時～8時 ■対象=16歳以上の方 ■内容=フリースタイルフットボール世界王者・HIRO-Kによる、未経験者歓迎の大人向け体験教室 ■定員=20人(5月25日から**先着順**) ■費用=2,000円 ■申込=電話 ■場・申・問先=ギャラクシティ ☎5242-8161

舞台「囚われのパルマ 失われた記憶」

■期間=6月27日(木)～30日(日) ※時間など、くわしくはお問い合わせください。 ■場所=シアター1010・11階劇場 ■内容=太田基裕、前島亜美、悠未ひろ、頼経明子、村上幸平、石橋徹郎ら出演による、大人気新感覚乙女ゲームの舞台化作品 ■定員=各701人(先着順) ■費用=▷S席(特典付き)…10,800円 ▷S席…8,800円 ▷A席…6,800円 ※フレンズ会員割引あり(くわしくはホームページ参照)。就学前の子どもは入場不可。全席指定 ■申込=電話・窓口またはホームページから専用フォームに入力 ■申・問先=シアター1010 ☎5244-1011 @http://t1010.jp/



東京未来大学の催し

こどもみらい園 学習体験会

■日時=6月8日(土)・16日(日)、午後1時～4時 ■対象=小・中学生 ■内容=学校の勉強で分からない内容を復習し、効果的な学習方法を知る ■定員=各15人(5月29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(綾瀬2-30-6) ☎0120-791-312 @http://miraien.tokynomirai.ac.jp/

Chigo Cafe「手作りを楽しむ」

◆かえるちゃん作りとカップケーキ作り ■対象=おおむね小学2年生以下の方と保護者 ■内容=牛乳パックを利用したかえるのおもちゃ作り/レンジでカップケーキ作り
 ◆花火作りとカップケーキ作り ■対象=おおむね小学3年生以上の方と保護者 ■内容=鉄粉を利用した火薬不使用の花火作り/レンジでカップケーキ作り
 —いずれも—
 ■日時=6月9日(日)、午後1時～3時 ■定員=各16組(5月27日から**先着順**) ■費用=1人200円 ■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(千住曙町34-12) ☎5813-2525 @http://chigocafe.blog.fc2.com/

大学連携の問い合わせ先=区・大学連携担当 ☎3880-5840

自然が生んだ
イルミネーション

生物園 夜間特別開園

ホタルの夕べ

■日時=6月6日(木)~9日(日)、午後7時30分~9時 ※午後5時に閉園後、午後6時に再開園。日中(午後4時30分まで)の来園者は再入園可。最終入園は午後8時30分。小学生以下の方は保護者同伴 ■内容=屋外の昆虫ドーム内を飛び交う、約500匹のホタルの幻想的な光を観賞/ホタルの解説コーナー ※ホタルの発生状況により内容が変更になる場合あり。8日(土)・9日(日)は特に混雑が予想されるため、平日の観賞がおすすめです。

昼のホタル観賞会
■日時=6月15日~7月7日の土・日曜日、午後1時~4時の間に7回開催 ※各10分程度 ■内容=昼のホタルの幻想的な光を、屋内で座って楽しむ ■定員=各40人(先着順) ※就学前の子どもは保護者同伴

※入園料が必要 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=生物園 ☎3884-5577

東京銀器 魅せます。買えます。 第31回

足立伝統工芸品展

6/8・9日 (午前10時~午後5時)

東京仏壇 入場無料 クレジットカードOK

江戸刺繍

■場所=東京芸術センター21階・天空劇場 ■内容=▷両日...伝統工芸品の展示・販売/工芸品の製作実演・体験 ▷9日...玲月流・森田玲氏(文化庁芸術祭 新人賞受賞・京都市芸術文化特別奨励者)による篠笛演奏(午前11時30分/午後2時30分開始) ※各日先着100人にプレゼントあり ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■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

9月下旬販売開始予定! 令和元年度 足立区プレミアム付商品券

対象は「住民税非課税者」と「子育て世帯(下記条件あり)」

消費税率10%への引き上げに伴い、足立区でも販売

■問先=プレミアム付商品券コールセンター(平日、午前9時~午後5時) ☎3880-9901

住民税非課税者などを対象とした「プレミアム付商品券(以下、商品券)」を、9月下旬から販売予定です。プレミアム率は25%で、最大25,000円分の商品券を20,000円で購入することができます。

対象1 平成31年度(令和元年度)住民税非課税者(課税者の被扶養者・生活保護受給者などを除く)

↓
商品券額 最大25,000円(販売額20,000円)

対象2 平成28年4月2日~令和元年9月30日生まれの子どもがいる世帯の世帯主

↓
商品券額 最大25,000円(販売額20,000円) × 対象の子どもの数

◆販売期間(予定) 令和元年9月下旬~2年2月29日 ※販売場所は郵便局(区内全67局)、足立成和信用金庫(一部支店・特定の日曜日)

◆使用できる期間 令和元年10月1日~2年3月31日

◆購入までのステップ

対象1 住民税非課税者 →申請手続きが必要	対象2 子育て世帯の世帯主 →申請不要
---------------------------------	-------------------------------

①7月以降、区が購入引換券申請書を送付

②購入を希望する場合は、区へ申請書を提出

③9月以降、区が購入引換券を送付

④購入引換券などを販売場所へ持参し、商品券を購入

くわしくは対象者へ送付する制度案内や区のホームページをご覧ください。 ※今年度は足立区商店街振興組合連合会が発行する「プレミアム商品券」の販売はありません。

※デザインはイメージ

身近に暮らす、小さな命を守りたい ご存じですか? 猫の「現実」

■問先=足立保健所 生活衛生課 庶務係 ☎3880-5375

飼い主のいない猫(ノラ猫)についての相談が、区や民間団体に多数寄せられています。

猫についての問題を少しでも減らし、人と猫が共生できる地域をめざして活動するNPO法人理事長に、現状や解決策をお聞きしました。

大事なことは「TNR」

猫の繁殖力*1を考えると、次々に生まれる猫すべてに飼い主を見つけることは、残念ながら不可能です。つまり、不妊・去勢手術をせずに放置すれば、結果的に殺処分される不幸な猫を増やすことになってしまいます。

そんな現状を変えるために、ノラ猫を一時的に捕獲し(Trap)、数が増えないよう不妊・去勢手術*2を行い(Neuter)、暮らしていた場所に返す

(Return)「TNR」活動を、より多くの方が個人レベルでも実施できるように取り組んでいます。

人も猫も、地域の仲間

殺処分などで命を落とす猫を減らすために、TNRが有効な方法であることは確かです。しかし、何よりも大切なのは「自分たちの地域を良くしたい」という住民の気持ち。TNRで終わらず、地域住民同士のネットワークを大事にしながら人と猫の共存をめざすことが、誰もが住みやすいまちづくりにつながるのではないのでしょうか。また、飼い猫についても、飼い主による不妊・去勢手術の徹底が重要です。「責任ある飼い方」が守られることで、猫のトラブルが減っていかばと思います。

★1...猫は年に2・3回発情し、1回の出産で約5匹産むほど繁殖力が高い
★2...手術時の目印(片耳先端をV字に切除)で手術の有無が見分けられる

◆区の助成制度をご利用ください
飼い猫・ノラ猫ともに不妊・去勢手術費助成を行っています。内容など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

◆あなたも飼い主になりませんか?
第2回あだち保護猫たちの譲渡会
■日時=6月16日(日)、正午~午後3時 ※荒天中止 ■場所=区役所前正面広場 ■内容=区内のNPO団体が保護した猫(約25匹)の譲渡会 ※当日の引き渡しは不可。引き渡しの際に獣医療費用などの一部自己負担が必要 ■申込=不要 ※当日直接会場へ

広告

参加費無料の糖尿病市民講座 6月15日(土) 13時30分 北千住駅近く(マルイ11階にて) 健康関連のブース併設
問合 NPO法人ADMS(アダムス) ☎3840-2111 web: www.adms.or.jp 足立区中央本町3-4-4 足立区医師会館内

健康関連のブース併設
12時より開場



学びで絆(きずな)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。お問い合わせ先は、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=5月26日(日) 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) ※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6月20日(休)、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
伊興地域学習センター 〒121-0823 伊興2-4-22 ☎3857-6537				
ストレッチポールでリラックス(5日制)	6/20～8/29の第1・3・5木曜日(8/15を除く) 午後1時15分～2時15分	20人	2,750円	事前
楽しんで親しんで好きになる えいご教室A・B(3日制) ◆A:3歳～就学前の子ども ◆B:小学1～3年生	6/21・28、7/5 いずれも金曜日 A:午後2時45分～3時30分 B:午後3時45分～4時30分	各10人	2,400円	
はじめて遊ぼう おはじきサッカー体験会 ◆どなたでも	7/14(日) 午後2時～4時	10人	無料	当日
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	7/2(火)・9(火) 午前11時～午後0時15分	各30人	1回 500円	事前
はじめてのボランティア	7/8(月) 午後2時～3時30分	30人	無料	
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	7/9(火) 午前10時30分～正午	10組	1,020円	
Lコンサート 藝大生弦楽ユニット Duoに手を迎えて ◆どなたでも	7/13(土) 午後7時～8時30分	80人	1,000円	
ヘルシーディナー 2種のつけだれのアレンジそうめん	7/17(水) 午後6時～8時	20人	1,500円	事前
スイーツデコ 樹脂粘土で作るチョコミントアイス ◆小学生と保護者	7/27(土) 午前10時30分～正午	10組	1,700円	
興本地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370				
月1回で続けやすい 燃焼系ボクシングエクササイズ	6/2(日) 午後2時～3時	20人	810円	事前
強い心身を作ろう「空手教室」(8日制) ◆小学生以上の方	6/7～7/26の毎週金曜日 午後6時15分～7時15分	30人	5,120円	
「らくちん母乳」助産師さんに聞いてみよう ◆16歳以上の女性	6/11(火) 午前10時～11時30分	10人	無料	
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	6/14・21・28 いずれも金曜日 午前10時30分～11時30分	30人	1,650円	
助産師さんによる「お腹の赤ちゃんと話そう会」 ◆妊娠中の方	6/15(土) 午前10時～11時30分	10人	無料	
マクラメの基本編みで天然石を使ったプレスレット作り	6/19(水) 午後1時30分～3時30分	10人	2,040円	
助産師さんによる「心地よい抱っこと抱っこ紐のお話」 ◆妊娠中の方または3歳以下の子どもの保護者、家族(子ども同伴可)	6/25(火) 午後4時30分～5時30分	10人	500円	
明るくいいきき スポーツ吹矢(4日制)	7/1～29の毎週月曜日(7/15を除く) 午後1時30分～3時30分	16人	2,230円	
癒しのヨガ(10日制)	7/2～9/24の毎週火曜日(7/16、8/13、9/17を除く) 午後3時30分～4時40分	40人	5,500円	
大人のきれいな字の書き方「平仮名連綿編」(3日制) 託児:6カ月～3歳の子ども	7/5・12・19 いずれも金曜日 午後1時30分～3時	12人(託児4人)	1,950円(託児付き3,450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	6/8(土) 午前10時30分～11時	30人	無料	当日
ミュージックベル体験サロン ◆どなたでも	6/8(土) 午後2時～3時	10人	無料	当日用
ミュージックベルミニコンサート ◆どなたでも	6/15(土) 午後1時30分～2時	30人	無料	当日
いつまでも健康を維持 元気いきいき体操(10日制) ◆おおむね60歳以上の方	6/21～9/27の毎週金曜日(8/2～30を除く) 午後1時30分～3時	35人	4,500円	事前

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				
歌声サロン 昭和歌謡を歌おう	6/8(土) 午後2時～4時	140人	500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	6/9(日)・23(日) 午後2時～4時	なし	無料	
車いすダンスを楽しみましょう! ◆小学生以上の方	6/15(土) 午前10時～正午	20人	210円	当日用
シニアによるシニアのためのタブレット講座(4日制) ◆60歳以上でタブレットを使えないまたは購入予定の方	6/20～7/11の毎週木曜日 午後1時～4時	10人	7,600円	事前
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	7/2(火) 午後1時～3時	10組	1,020円	当日
使える! 役立つ! おもてなし英会話 実用編(8日制) ◆16歳以上で中学校卒業程度の英語力の方	7/5～9/13の毎週金曜日(7/26、8/9・23を除く) 午後1時30分～3時	25人	5,800円	事前
古代エジプト 王家の谷 壁画の中の主人公と死者の書	7/7(日) 午後2時～4時	70人	800円	6/20必着
★遠藤周作を読む 人間の弱さ・哀しさとは(3日制)	7/4・11・18 いずれも木曜日 午後2時～4時	30人	1,500円	
★中世古文書講座 戦と古文書(3日制)	7/7・14・8/4 いずれも日曜日 午後2時～4時	30人	1,500円	6/24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 〒121-0823 伊興2-4-22 ☎3857-6537				
踊ろう! キッズヒップホップサークル体験A・B(4日制) ◆A:5歳～小学3年生 ◆B:小学4～6年生	6/11～7/2の毎週火曜日 A:午後4時30分～5時15分 B:午後5時15分～6時	A:30人 B:20人	40円	事前
健康! 太極拳A・B(10日制) ◆A:基礎 ◆B:経験者	6/18～8/27の毎週火曜日(7/16を除く) A:午前9時15分～10時30分 B:午前10時45分～正午	各25人	3,600円	

広告



オフィス向け宅配弁当



Lunch & Delivery

ハローランチ



お試し無料

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
江北地域学習センター 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522				
本場アメリカ仕込み 元プロ選手から教わる バスケットA・B ◆A:小学3～6年生 ◆B:中学生	6/30(日) A:午後6時40分～7時40分 B:午後7時50分～8時50分	各 50人	950円	事前
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	7/2(火) 午後0時30分～1時30分	20組	460円	
子どもヒップホップダンス (10日制) ◆小学生	7/2～9/24の毎週火曜日 (7/16、8/13、9/17を除く) 午後5時～6時	20人	3,400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	7/3～31の毎週水曜日 午前10時30分～正午	各 10組	1回 1,300円	
英語大好きキッズになろう 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	7/4～18、9/5～26の 毎週木曜日 (9/12を除く) A:午前10時～10時50分 B:午前11時10分～正午	各 10組	4,800円	
大人のための字の書き方 「ひらがな連綿編」(3日制)	7/5・12・19 いずれも金曜日 午前9時30分～11時	12人	1,950円	
身体を癒やして 女子力UP ナイトピラティス(4日制) ◆16歳以上の女性	7/5～26の毎週金曜日 午後7時～7時50分	20人	3,080円	
花いっぱいハーバリウム アクセサリづくりA・B・C	7/8(月) A:午前10時～11時30分 B:午前10時30分～正午 C:午前11時～午後0時30分	A・B: 各7人 C:6人	1,200円	
個別相談で安心 ファイナン シャルプランナー相談会	7/14(日)・24(水) 午前10時～11時	各 4人	無料	
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	7/17(水) 午後2時～3時30分	10組	1,000円	
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)	7/19(金) 午後3時30分～5時	15人	110円	
佐野地域学習センター 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273				
福祉まつり ハート&ハート2019 ◆どなたでも	6/2(日) 午前10時～午後3時	なし	無料	当日
タヒチアンキルトで作る 大きめフリーシート(4日制)	6/11・25、7/9・30 いずれも火曜日 午前10時～正午	16人	4,500円	事前
歴史散策ツアー 日本堤から浅草寺を巡る	6/12(水) 午後1時～3時30分 ※三ノ輪駅3番出口集合	20人	300円 (交通費 は実費)	事前 【ネット不可】
親子で簡単 サンドイッチ教室A・B ◆4歳～小学3年生と保護者	6/23(日) A:午前11時～正午 B:午後2時～3時	各 12組	300円	
初めての着付け 浴衣を 自分で着てみよう(2日制) ◆16歳以上の女性	6/30(日)、7/7(日) 午後2時～4時	16人	1,100円	
サロンの脳カツ ◆おおむね50歳以上の方	7/3(水) 午前10時30分～正午	12人	150円	事前
鹿浜地域学習センター 〒123-0864 鹿浜6-8-1 ☎3857-6551				
大人から始める やさしいバレエ体験(3日制) ◆16歳以上の女性	6/19・26、7/3 いずれも水曜日 午前10時30分～正午	15人	30円	事前
寄り道サロン 夏バテ防止 薬膳おかげ で美容と健康づくり	6/30(日) 午前10時30分～午後0時30分	12人	1,510円	
クラシックバレエ お話しレッスン(3日制) ◆4歳～小学3年生	7/3・10・17 いずれも水曜日 午後3時45分～4時50分	10人	30円	
はじめて遊ぼう おはじきサッカー体験会 ◆どなたでも	7/20(土)・24(水) 午後1時30分～3時30分	各 12人	無料	当日
鹿浜メンズクラブ パパと一緒にドキドキ実験教室 ◆小学生と父親	7/27(土) 午後1時30分～3時30分	10組	1,020円	事前

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				
パン教室 コッペパン	6/15(土) 午前10時30分～午後1時30分	16人	1,250円	事前
手づくりアクセサリ 草木染めの糸で 手まりネックレスを作ろう	6/18(火) 午前10時～午後0時30分	10人	2,050円	
パン教室 ベーコン& ベジタブルブレッド ◆16歳以上で新田パン教室 に参加経験のある方	6/19(水) 午前10時30分～午後1時30分	8人	2,000円	
親子サンドイッチ教室 カレー 風味の卵サンドイッチ ほか ◆4歳～小学3年生と保護者	6/22(土) 午前11時～午後0時30分	12組	300円	
料理教室 バジルソースパス タと豆腐のカプレーゼ ほか	6/23(日) 午前10時30分～午後1時30分	16人	1,600円	
親子料理教室 給食メニュー ピビンパとわかめスープ ほか ◆小学生と保護者	6/29(土) 午前10時30分～午後1時30分	8組	2,320円	
竹の塚地域学習センター 〒121-0813 竹の塚2-25-17 ☎3850-3107				
ちびっこ体操(9日制) ◆3歳～就学前の子ども	7/1～9/30の第1・4・5月曜日、 8/19(月) 午後3時30分～4時30分	15人	5,940円	事前
tコンサート 「真夏のフラメンコダンス」 ◆小学生以上の方 (小学生は保護者同伴)	7/14(日) 午後2時～3時30分	300人	1,000円	事前 【ネット不可】
わくわくサイエンス 「磁石が大好きなスライム君」 ◆小・中学生	7/21(日) 午前10時30分～11時30分	15人	200円	事前
夏休み短作文教室(3日制) ◆小学2～6年生 (小学2年生は保護者同伴)	7/23・30、8/6 いずれも火曜日 午前10時～11時	20人	3,150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	6/1(土)・9(日) 午後2時～4時	各 10人	無料	
インドカレー店で「お父さん が喜ぶナン作り講座」 ◆4歳～小学生と保護者	6/15(土) 午後3時～4時30分 ※場所は青井3	10組	1,300円	事前
平田農園で農業体験をしよう 「じゃがいもの収穫」 ◆4歳～小学生と保護者	6/23(日)(予備日6/30(日)) 午前10時～正午 ※場所は青井6	20組	500円	事前 【ネット不可】
はじめての相撲甚句 入門 (2日制)	7/1(月)・15(水) 午後1時30分～3時	10人	800円	事前
普通救命講習会 「救命技能認定証を取得」	7/6(土) 午前9時～正午	20人	1,400円	
合気道サークル体験講座 (4日制) ◆小学生以上の方	7/6～27の毎週土曜日 午後7時～8時	20人	40円	
東和地域学習センター 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201				
はじめてのチアダンス(5日制) ◆3・4歳の未経験者	6/11～7/9の毎週火曜日 午後3時15分～3時45分	10人	2,300円	事前
アロマでクラフトをしよう (4日制)	6/19～7/10の毎週水曜日 午前10時～正午	16人	4,840円	
イムス葛飾ハートセンター連携 講座「食事のバランスを考える」 ◆どなたでも	6/22(土) 午後1時30分～2時	60人	無料	
夏バテ予防 鶏飯でカフェごはん ◆中学生以上の方	6/23(日) 午前10時30分～午後1時	16人	1,500円	事前
親子でつくろう 夏野菜のフォカッチャ ◆小学生と保護者	6/30(日) 午前10時30分～午後1時30分	8組	1,600円	
舎人地域学習センター 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008				
親子で楽しむヨガ ◆7カ月～2歳の子どもと母親	6/7～28の毎週金曜日 午後1時～1時50分	各 15組	1回 600円	事前
オカリナサークル体験 (3日制)	6/12・26、7/10 いずれも水曜日 午後1時30分～3時	20人	1,080円	
楽しく誰でも簡単に踊れる フラダンス体験(2日制) ◆16歳以上の女性	6/18(火)・7/2(火) 午後1時～1時30分	10人	220円	
金曜夜フラダンス体験A・B (2日制)	A:6/28(金)、7/5(金) B:7/19(金)・26(金) 午後7時45分～9時25分	各 10人	20円	

広告

東京都宅地建物取引業協会
足立区支部

不動産無料相談(事前要予約)

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

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
花畑地域学習センター 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618				
卓上カーリング大会 ◆どなたでも	6/2(日) 午前10時～午後2時	20人	500円	事前
誰でもできる卓上カーリング ◆どなたでも	6/6～27の毎週木曜日 午前10時～正午	各 20人	無料	
浴衣着付け教室(3日制) ◆16歳以上の女性	6/24、7/1・8 いずれも月曜日 午後1時30分～3時30分	15人	990円	
懐かしの昭和歌謡コンサート ◆どなたでも	6/30(日) 正午～午後0時30分	30人	無料	当日
基礎から楽しい ナイトフラダンス教室(4日制) ◆16歳以上の女性	7/1～29の毎週月曜日 (7/15を除く) 午後7時～8時	20人	2,640円	事前
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	7/3(水)・17(水) 午前10時～11時30分	各 10組	1回 1,130円	
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	7/6～27の毎週土曜日 午前11時～正午	16人	2,680円	
小学生キッチン「夏野菜 カレーとサイダーゼリー」 ◆小学4～6年生	7/7(日) 午前10時～午後1時	20人	800円	
花畑の料理 「酢豚とわかめサラダ」	7/11(木) 午前10時～午後1時	20人	1,040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				
朝のショートレッスン	6/5～26の毎週水曜日 午前9時15分～10時	各 20人	1回 300円	当日持
ナイト・ピラティス	6/7～28の毎週金曜日 午後7時30分～8時30分	各 30人	1回 450円	
みんなのポッチャ広場	6/14(金) 午後3時30分～5時	20人	310円 (中学生以下 の方は110円)	
ストレッチ&ウォーク(5日制) ◆20歳以上の方	7/1～8/5の毎週月曜日 (7/15を除く) 午前11時～正午	20人	3,000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	7/10～31の毎週水曜日 A:午前10時～10時45分 B:午前11時～11時45分	各 10組	4,200円	
フィットネス・ キックボクシング(5日制)	7/11～8/8の毎週木曜日 午後7時30分～8時30分	20人	3,050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。				
アクア・エクササイズ	6/4(火)・11(火) 午前11時30分～午後0時20分	各 20人	1回 600円	当日持
ワンポイントレッスン	6/4(火)・11(火) 午後3時30分～4時20分 6/5～26の毎週水曜日 午後0時45分～1時20分 6/7～28の毎週金曜日 午後7時45分～8時20分	なし	入場料 のみ	

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。				
クロール息継ぎクラスA・B (4日制) ◆呼吸無しクロールができる小学生	A:7/1(月)・2(火)・4(木)・5(金) B:7/8(月)・9(火)・11(木)・12(金) 午後4時30分～5時20分	各 10人	5,000円	事前
小学生水慣れクラスA・B (4日制) ◆泳げない小学生	A:7/1(月)・2(火)・4(木)・5(金) B:7/8(月)・9(火)・11(木)・12(金) 午後5時30分～6時20分	各 5人	5,000円	
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				
フィットネス・フラ(11日制)	7/3～9/18の毎週水曜日 (8/14を除く) 午後3時30分～4時40分	30人	6,050円	事前
総合スポーツセンター 〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211				
姿勢改善ストレッチポール (12日制)	7/2～9/24の毎週火曜日 (8/13を除く) 午後1時15分～2時15分	30人	6,600円	事前
トリム体操(10日制) ◆おおむね50歳以上の方	7/3～9/18の毎週水曜日 (8/7・14を除く) 午前10時～11時30分	30人	5,500円	
元気いきいき体操(10日制) ◆おおむね60歳以上の方	7/5～9/20の毎週金曜日 (8/16・23を除く) 午後1時30分～3時	50人	5,500円	
ヘルシーエクササイズ (10日制)	7/5～9/20の毎週金曜日 (8/9・16を除く) 午後1時30分～3時	40人	5,500円	
卓球教室 初級・中級(9日制) ◆初級:16歳以上の初級者 ◆中級:フォア・バック・ツツ ツキのラリーを各50本以上 できる16歳以上の方	7/16～9/17の毎週火曜日 (8/13を除く) 午後3時30分～5時30分	各 16人	8,190円	6/10必着
フィットネス・フラ(5日制)	7/29～9/2の毎週月曜日 (8/12を除く) 午前10時～11時	30人	2,750円	事前
お気軽体操(5日制) ◆おおむね60歳以上の方	7/29～9/2の毎週月曜日 (8/12を除く) 午前10時～11時10分	25人	2,750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				
スイムトレーニング 初級	6/3・17・24 いずれも月曜日 午後7時30分～8時20分	各 10人	1回 660円	当日持
アクアエクササイズ	6/6～27の毎週木曜日 午前11時30分～午後0時20分	各 30人	1回 660円	
フィンスイミング	6/7～28の毎週金曜日 午後0時30分～1時20分	各 10人	1回 660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	6/3(月)・17(月) 午前10時～11時30分	各 20人	1回 310円	当日用
いきいきウォーキング ◆おおむね60歳以上の方	6/14(金)・28(金) 午前10時30分～11時30分	各 20人	1回 310円	当日持
ノルディックウォーキング ◆おおむね60歳以上の方	6/26(水) 午前11時～正午	20人	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、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
見積り無料 信頼と実績の
株式会社サーベイ
検査・修繕
〒125-0054
東京都葛飾区高砂 8-21-1

空家・不動産問題
相続・遺言・終活
トータルサポート
相続時の面倒な不動産問題、
遺言執行等を各士業で連携し
ワンストップで解決します。
将来の不安をなくす「終活」を
支援いたします。
不動産会社を運営する代表が行政書士なので安心です。
山田行政書士事務所
代表 山田博和 <http://gyosei-yamada.com>
☎03-3889-1067
〒123-0855 東京都足立区本木南町 3-15

ご自宅に**受診券**が届いたら
早めに健診を受けましょう!
◆5月の連休明けから5月末に
かけて、以下①～③の順番
で「受診券」が発送されます。
① 足立区国保特定健診(40～65歳)
② 足立区国保特定健診(66～74歳)
③ 後期高齢者医療健診(75歳～)
「受診券」は
黄色
の封筒で
届きます
メタボ先生
平成30年度「特定健診受診勧奨の標語キャンペーン」優秀作品
届いたよ
ベルトの穴と 健診表
西新井小学校6年 丸山 栞
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>

広告

初回相談
無料

遺産相続でお困りの方 相談は弁護士法人 直法律事務所へ

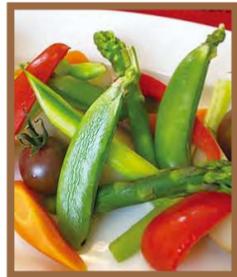
お問い合わせはコチラ▶

050-7586-2223
東京都千代田区平河町2丁目7番4号 砂防会館別館B棟5階 第一東京弁護士会所属

700店以上！個性豊かなベジタベ店



ベジタベ店(あだちベジタベライフ協力店)は区内に735店舗(4月30日現在)。飲食店では「野菜たっぷりメニュー」や「ベジ・ファーストメニュー」を楽しめるほか、青果店やスーパーではおいしい野菜を買うことができます。お店の情報は区のホームページをチェック！



ちよいまし野菜

増

6月は食育月間



区民の推定野菜摂取量は1日233gと、国が推奨する目標量1日350g以上にまだまだ足りません(平成30年度足立区食習慣調査)。

6月は食育月間！「野菜から食べる」「いつもの食事に野菜をちよいまし増やす」など、野菜を意識した生活を始めましょう。

問い合わせ先 健康づくり係 ☎3880-5433

足立区 食育月間 **検索**

3つの「ちよいまし」!

1 ベジタベ店特別企画 ちよいましサラ グランプリ 開催!

夏野菜をおいしく食べるメニューをベジタベ店(19店)で提供！ 召し上がった方からのアンケートでグランプリを決定します。
※「ちよいましサラ」メニューを食べて異なる店舗のスタンプを2個集めると、その場でベジタベマグカップまたはベジタベエコバッグと交換(なくなり次第終了)



2 ちょっとお得に 50円引き

ベジタベ店(17店)で、いつもの価格から「ちょっとお得に50円引き」で野菜メニューが食べられます。



北足立市場協会協力

3 アンケートに答えて抽選で 豪華プレゼント をゲット!

ベジタベ店で「ちよいましサラ」メニューや「ちょっとお得に50円引きメニュー」を召し上がった方、または教室に参加した方の中から抽選で豪華景品をプレゼント!

- A 野菜詰め合わせ 10人**
(北足立市場協会協力)
- B 小松菜収穫体験 10組(2人1組)**
(JA東京スマイル直売部会協力)



※写真はイメージ

さらに!
セカンドチャンス 当たらなかった方の中から
足立区ベジタベライフ グッズ 30人

野菜を買ってエコバッグをゲット!
食育の日である6月19日(水)に、区内青果店35店舗で野菜を購入した方にベジタベエコバッグをプレゼント(各店舗先着20人)。配布基準は各店舗で異なります。

カリスマ八百屋が教える!

食べる!楽しむ!学ぶ!ベジタベ教室(プロから学ぶ野菜の話)

北足立市場協会協力

大人コース

時間 午前10時～11時30分
対象 区内在住で16歳以上の方
定員 28人(抽選)
費用 200円

親子コース(料理教室付き)

時間 午前10時～午後1時30分
対象 区内在住の小学生と保護者
定員 10組(1組3人まで。抽選)
費用 500円(3人の場合650円)

2コースとも野菜の食べ比べとお土産あり!

日程 6月29日(土) 場所 中央卸売市場北足立市場(入谷6-3-1) 内容 プロから、おいしい野菜の見分け方や調理法を学ぶ(大人・親子コース合同) ※親子コースのみ料理教室あり 申し込み方法 電話 申込期間 5月27日～6月9日 申込・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

各イベントのくわしい内容は、リーフレット、区のホームページで **チェック!**

- 配布場所
- 保健センター
 - 地域学習センター
 - ギャラクシティ など
- ※5月27日ごろから配布予定



6月の区・広報番組もベジタベ!

ベジタベ店の情報やおいしい給食情報など、区のベジタベ最前線に迫ります。
※6月8日からJ:COMでの放映やYouTube配信を予定



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

はやく、きれいに
庭木1本から承ります!

見積無料

あだち広報を見て伝えると先着10名様に、通常生垣剪定幅1m当り2000円のところ半額!

庭木1本でも気軽に頼め、スピーディな対応で納得料金のお庭のサービス会社「ガーデンエクスプレス」です。

★庭木1本だけでもOK! ★土日でもOKです!
★トイレはお借りしません! ★お茶等はいりません!

株式会社ガーデンエクスプレス
東京東支店 ☎03-5838-0117
足立区入谷8-6-1 年中無休 9:00~17:00

リフォーム or リノベーション

ご家族の安心・安全のため、大切なお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 足立区2015 真心対応

住宅リフォーム事業者団体 国土交通大臣登録 一般社団法人リノベーション協議会 専任相談員の体制です

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

シアター1010、開館15周年!

ローレンス・オリヴィエ賞に輝く劇作家アレクシ・ケイ・キャンベルが手掛けるサスペンスドラマ、豪華キャストにより日本初演!

ブラック・ムーア
～荒地の亡霊～

CAST
岡田将生 木村多江 塚村トモ 相島一之 立川三貴 前田至季 益岡徹

プレビュー公演
2019.8.2(金).3(土).4(日) チケット好評発売中!

料金: [プレビュー特別価格] 9,000円(全席指定・税込) ※未就学児の入場はできません。

チケットセンター TEL03-5244-1011(午前10時～午後6時)

創造文化のターミナル
15周年 シアター1010

東京都足立区千住3-92 千住ミルディス I 番館10階
お問合せ: TEL 03-5244-1010 http://www.t1010.jp/
足立区シアター1010指定管理者(共立・キョードー東京・大星ビル管理共同事業体)