

2019年(平成31年)

1月25日 第1799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



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

あだち

広報

2019



para
SPORTS
February
ADACHI

あだちの
2月は
障がい者
スポーツ
推進月間
です。

パラスポを 遊びつくせ!

あだちの2月は、パラスポーツ(障がい者スポーツ)を体感・体験できるイベントが盛りだくさん。
障がいの有無に関係なく、みんなでスポーツを楽しもう!

第6回 障がい者スポーツ フェスティバル in あだち

日時 2月3日(日) 午前10時～午後3時

内容 パラスポーツなどの体験会(ウィルチェアーラグビー、コーフボール、サウンドテーブルテニス、スポーツ吹矢、トランポリン、ふうせんバレー、ボッチャ) ※1種目体験すると缶バッジ(全7種)、全種目体験すると特製タオルをプレゼント

第6回 足立区 障がい者 バドミントン交流大会

日時 2月2日(土) 午前9時30分～午後6時

内容 健全者・障がい者によるバドミントン交流大会／体験会 ※観戦すると缶バッジ、体験すると特製タオルをプレゼント

第46回 東京都 車いすバスケット ボール選手権大会

日時 2月23日(土) 午前9時30分～午後5時40分

内容 内閣総理大臣杯争奪日本車いすバスケットボール選手権大会の東京都予選／体験会 ※観戦すると缶バッジ、体験すると特製タオルをプレゼント



いずれも

※プレゼントはなくなり次第終了 場所 総合スポーツセンター 費用 無料 申し込み方法 不要 ※当日直接会場へ

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

くわしくは区のホームページへ! ▲

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

土曜予防接種外来(2月～4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…ワクチン9種 ※当日、予防接種相談も受け付け。病児の診療は不可 ■申込＝母子健康手帳、予防接種予診票、体温計を持参し、保護者同伴で当日直接会場へ

成人

■対象等＝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)、区発行の予診票を持っている方…MR、風しん ■定員＝各10人(先着順) ■申込＝電話 ※申し込み状況により希望に沿えない場合あり

——いずれも——

■日時＝2月16日、3月16日、4月20日、いずれも土曜日、午後3時～5時 ※午後4時30分受け付け終了 ■場・申・問先＝足立区医師会(中央本町3-4-4)(平日、午前10時～正午／午後1時～4時)

☎3840-2111

■問先＝区・保健予防係

☎3880-5892

1歳ごろの栄養教室「離乳食から幼児食へのステップアップ」

■日時等＝▷2月13日(水)…竹の塚

保健センター ▷2月15日(金)…東部保健センター ※いずれも午前10時30分～11時30分 ■対象＝開催日現在、区内在住で11カ月以上の子どもの保護者 ※子ども同伴可 ■内容＝1歳を迎えるころの食生活／レシピ紹介など ■定員＝各20人(1月29日から先着順) ■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

子どもの就学費用を貸し付け(応急小口資金)

■対象＝31年4月現在、子どもが小学生～高校生で、世帯の所得が一定基準以下の保護者 ■内容＝子どもの就学費用(制服・ランドセル代など)の貸し付け ※収入状況などによる貸し付け審査あり。連帯保証人は不要。すでに応急小口資金を利用中の方も申し込み可(滞納がある方を除く)。申し込み方法など、くわしくはお問い合わせください。 ■貸付上限額＝1世帯につき15万円 ■問先＝債権係 ☎3880-5731

健康・衛生

乳がんを体験された方の交流会

■日時＝2月14日(木)、午後1時30分開始 ■対象＝区内在住で乳がんを体験(治療中・経過観察中など)した方など ■内容＝乳がん体験者の会(たんぽぽの会)の紹介や情報交換 ■申込＝電話 ■場・申・問先＝千住保健センター地域保健係 ☎3888-4278

40歳前の健康づくり健診(無料)

■日時等＝▷2月27日(水)…千住保健センター(定員40人) ▷2月28日(木)…東部保健センター(定員35人) ※いずれも午前9時～9時30分受け付け。1月29日から先着順 ■対象＝区内に住民登録があり、健診の機会がない18～39歳の方 ※年齢は31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、歯肉の健康チェック、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。異常がなければ検査結果を自宅に郵送 ■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

福祉・高齢医療

ホッカイ 長寿健康増進事業「趣味・生きがい・仲間づくりでイキイキ健康に」(3月分)

■日時等＝表1 ■対象＝区内在住で75歳以上の後期高齢者医療被保険者 ■申込＝電話または窓口 ※窓口の場合は後期高齢者医療被保険者証を持参

「あだち日曜教室」受講生募集(12日制)

■日時＝4月～2020年3月の毎月第2日曜日、午前9時30分～午後4時 ■場所＝ギャラクシティなど ■対象＝次のすべてに当てはまる方…区内在住／29歳以下／中学校特別支援学級・特別支援学校(知的障がい)などの卒業生(卒業見込みを含む)／各行事に1人で参加できる ■内容＝知的ハンディキャップのある青年たちの友達づくりや学びの場 ■費用＝4,000円(教材費など) ■申込＝窓口 ■期限＝3月1日(金) ■申・問先＝青少年事業係 ☎3880-5275

73歳以上の区民に無料マッサージ(2月分)

■日時等＝▷3日(日)・24日(日)…勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内) ▷5日(火)・26日(火)…竹の塚障がい福祉館 ※いずれも午前9時10分～午後3時10分。定員になり次第終

表1 長寿健康増進事業(3月分)日時等

場・申・問先(地域学習センター)	日時	内容等	定員
伊興 ☎3857-6537	5・12・19 いずれも火曜日、 午後1時15分～2時45分	シニアのための ゆったりヨガ(3日制)	20人
東和 ☎3628-6201	6(水)、 午後1時～3時30分	春を楽しむ 二種類の桜餅	16人

※いずれも1月28日、午前9時から先着順

献血(2月分)

体調などの条件により、献血できない場合があります。

日程	場所	時間
8(金)	竹ノ塚駅東口	午前10時～11時30分／ 午後0時45分～4時
10(日)	西新井駅西口	
13(水)	足立成和信用金庫 竹の塚支店 (竹の塚5-15-8)	午前9時30分～正午／ 午後1時15分～4時
16(土)	中川小学校	午前10時～11時30分／ 午後0時45分～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

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

もの忘れ相談(2月・3月分)

■日程等＝表2 ■対象＝おおむね65歳以上の方と家族 ■申込＝電話または窓口

表2 もの忘れ相談(2月・3月分)日程等

場・申・問先(地域包括支援センター)	日程
伊興 ☎5837-1280	2/13(水)
基幹 ☎5681-3373	2/25(月)
千住本町 ☎3888-1510	2/27(水)
中川 ☎3605-4985	2/19(火)
西新井 ☎3898-8391	3/2(土)
西新井本町 ☎3856-6511	2/21(木)
はなはた ☎3883-0048	2/28(木)
日の出 ☎3870-1184	3/6(水)

31年度 障がい者施設通所者募集

■入所時期＝4月以降 ■募集施設＝障がい福祉センターあしすと生活体験室(梅島3-31-19) ■対象＝18歳以上の知的障がい者(身体障がいとの重複を含む)で、障害支援区分3以上の方 ■内容＝生活介護(生活訓練型)実施施設で創作・生産活動を行う ■定員＝若干名(選考) ■申込期間＝1月25日～2月1日 ※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＝障がい福祉課 各援護係(表3) 障がい施策推進担当 ☎3880-5407

表3 問先一覧

障がい福祉課	電話番号
西部援護係	3897-5034
千住援護係	3888-3146
中部援護第一係	3880-5881
中部援護第二係	3880-5882
東部援護係	3605-7520
北部援護係	5831-5799

休日接骨院当番所(2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
3(日)	あやせ駅前鍼灸接骨院(綾瀬3-6-6)	3629-3227
	高石接骨院(関原3-40-18)	3840-4951
10(日)	うめい整骨院(西新井2-30-13)	3899-9422
	大高接骨院(一ツ家3-27-13新宅コーポ104)	3884-9856
11(祝)	小林接骨院(千住寿町8-7)	3888-5020
	千住原島接骨院(千住3-25-49)	3888-0144
17(日)	くまひげ整骨院(竹の塚1-32-1-102)	3860-6376
	田口接骨院(東和4-9-8)	5682-2682
24(日)	金内接骨院(六木1-1-13)	3629-8571
	ふくだ接骨院(西新井1-19-7)	3855-6848

※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

放射線量の調査(雨天時を除く、平日)

日付(30年12/25～31年1/15)	12/25	26	27	28	1/4	7	8	9	10	11	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	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

認知症サポーター
フォローアップ講座
(2日制)

■日時=2月20日(水)・27日(水)、午前10時～午後0時15分

■場所=ギャラクシティ

■対象=区内在住・在勤で認知症サポーター養成講座を受講したことがある方

■内容=認知症への理解を深める

■定員=30人(1月26日から先着順)

■申込=電話または窓口

■申・問先=地域包括支援センター西新井
☎3898-8391

■問先=認知症施策推進担当
☎3880-5885

人材募集

学校事務専門員Ⅰ(非常勤)

■対象=パソコン操作(ワード・エクセルなど)を含む事務ができる方

■勤務内容=区立小・中学校や学校支援課での学校事務全般

■勤務条件=週5日・30時間 ※社会保険・有給休暇あり

■雇用期間=4月1日～2020年3月31日

■報酬=月額18万6,000円 ※交通費あり(上限あり)

■募集人数=1人

■選考=▷1次…書類▷2次…面接

■申込=履歴書(JIS様式、自筆、写真貼付)、作文「学校と私」(800字程度、自筆、様式自由)を区へ簡易書留で郵送または持参 ※応募書類は返却不可

■期限=2月5日(火)必着

■申・問先=学校支援課 教職員管理係
☎3880-5972

障がい福祉センター職員
理学療法士(非常勤)(産休代替)

■対象=理学療法士の資格を有する方

■勤務内容=中途障がい者の理学療法・評価

■勤務条件=週5日・30時間 ※社会保険・有給休暇あり

■雇用期間=4月1日～7月31日

■報酬=日額1万9,000円

■募集人数=1人

■選考=▷1次…書類▷

2次…面接

■申込=履歴書(JIS様式推奨、写真貼付)、資格証明書の写しを簡易書留で郵送または持参 ※応募書類は返却不可

■期限=2月1日(金)必着

■勤務場所・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係
〒121-0816梅島3-31-19
☎5681-0131

東京23区 職員採用試験
合同説明会

■日時=3月16日(土)、午前10時～午後4時 ※午前9時15分開場

■場所=明治大学和泉キャンパス(杉並区永福1-9-1)

■対象=特別区(東京23区)職員採用試験受験希望者 ※受験資格はホームページなどをご覧ください。

■内容=各区・組合の紹介／技術・専門職の個別相談／コラボブースなど

■申込=ホームページから専用フォームに入力

■期限=2月18日(月)

■申・問先=特別区人事委員会事務局 任用課 採用係
☎5210-9787
🏠http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm

■問先=区・人事係
☎3880-5831

住区(コミュニティ)センター
従事登録者

■勤務内容=児童館・学童保育・悠々館での業務全般

■勤務条件=1日8時間以内(午前8時30分～午後6時15分) ※交替制で週24～40時間。雇用保険・有給休暇あり

■登録期間=1年 ※登録が切れた方は再度手続きが必要

■報酬=時給1,040円

■申込=電話または窓口 ※職員の募集があるときに区または住区センターから連絡し、登録者本人が募集中の住区センターへ応募

■申・問先=住区センター連絡協議会事務局(住区推進課内)
☎3880-5868

高齢者集合住宅の生活援助員

■対象=次のすべてに当てはまる方…区内在住／20～55歳／同居

の親族がいる／常時在宅して生活援助員業務ができる／住宅に困窮している／暴力団員でない／所得が定められた基準内(都営のみ)

■勤務内容=区営シルバーピア東綾瀬(東綾瀬2-3)／都営千住関屋町アパート(千住関屋町17)に親族と入居し、高齢者の日常生活相談や緊急時対応

■謝礼=月額7万5,000円

■募集人数=2人(選考)

■採用予定時期=4月以降

■申込=履歴書(JIS様式推奨、自筆、写真貼付)を区へ簡易書留で郵送または持参 ※履歴書は返却不可。家賃や選考方法など、くわしくはお問い合わせください。

■期限=2月8日(金)必着

■申・問先=住宅課 住宅管理係
☎3880-5938

公募・ボランティア

きかせてサポーター
養成研修(2日制)

■日時=2月25日(月)・27日(水)、午前10時～午後4時30分

■対象=受講後、きかせてサポーターとして活動できる方

■内容=子育て中の保護者を訪問支援するため、傾聴などの知識や技術を身につける

■定員=15人(1月28日から先着順)

■申込=申込書をファクスまたは郵送 ※申込書は電話・ファクスで請求。区のホームページからもダウンロード可

■期限=2月8日(金)必着

■場・申・問先=NPO法人子育てパレット(区委託法人)(平日、午前

9時～午後5時) 〒121-0816梅島3-4-8うめじまKSビル2階
☎5888-6943 FAX5888-6948

■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
☎3852-2863

仕事・産業

マンスリー就職面接会

警備・建設・軽作業など
就職応援 面接会

■日程=2月13日(水)

■場所=ムーブ町屋(荒川区荒川7-50-9) ※保育あり(2月7日(木)までに荒川区・就労支援係へ要電話予約、6カ月～就学前の子ども、定員あり)

4月に間に合う
就職応援 面接会

■日程=3月13日(水)

■場所=東京芸術センター21階・天空劇場 ※保育あり(3月8日(金)までに区・就労・雇用支援係へ要電話予約、6カ月～就学前の子ども、先着5人) —いずれも—

■時間=午後1時30分～4時

■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=▷面接会…ハローワーク足立事業所第二部門
☎3870-8617
▷保育…荒川区・就労支援係
☎3800-8710
区・就労・雇用支援係
☎3880-5469

申・問先 (地域包括支援センター)	日時	内容等
中川 ☎3605-4985	2/20(水)、 午後2時～3時	講演会「終活 モノとココロの整理術」 場所=中川地域センター(長門住区センター分館) 定員=60人
西新井 ☎3898-8391	2/2(土)、 午前10時～11時30分	認知症サポーター養成講座 場所=地域包括支援センター西新井 定員=20人
はなはた ☎3883-0048	3/2(土)、 午前10時～11時30分	講習会「エンディングノートの書き方」 場所=花畑地域学習センター 定員=30人
日の出 ☎3870-1184	2/26(水)、 午後1時30分～3時	脳を鍛えて認知症予防「さんすう」 場所=千住あずま住区センター 定員=40人
保木間 ☎3859-3965	2/16(土)、 午後2時30分～4時	講習会「高齢者の薬について」 場所=スィムスポーツセンター(うきうき館) 定員=50人

※いずれも、■申込=電話または窓口。1月26日から先着順(月～土曜日、午前9時～午後5時)

暮らし・まちづくり

「東六月份験農園プチテラス」利用者募集

■利用期間＝4月～2020年2月末
■場所＝東六月份験農園プチテラス(東六月町8) ※車での来園不可
■内容＝農業経験者による野菜の作付け指導や講習会を受けながら、野菜作りを体験 ※作付けする野菜は指導者が中心となって決定。収穫した野菜は持ち帰り可。農作業に必要な道具の貸し出しあり
■募集区画数＝25区画(抽選) ※1区画24㎡
■費用＝3万6,000円(種苗費など)
■申込＝住所、氏名、年齢、電話番号、「体験農園」をハガキで送付
■期限＝3月15日(金)必着
■申・問先＝東六月份験農園プチテラス運営協議会 〒121-0831 舎人1-11-20 ☎3897-9553
■問先＝区・緑化推進係 ☎3880-5188

あだちエコネット事業が終了します

スーパーへのペットボトル・飲料缶自動回収機の設置は3月31日で終了になります。「エコネットポイント」は、2020年3月31日まで交換できます。独自で自動回収機の運用を継続する店舗など、くわしく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

都市計画案の縦覧(決定前の案の公表)

■内容＝次の地区計画の変更…神明三丁目地区／高野地区／花畑北部地区／佐野六木地区／上沼田南部地区
■公告日＝2月1日(金)
■縦覧・意見書提出期間＝2月1日～15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

「足立区音楽祭」出演者募集

■対象＝区内在住・在勤・在学・出身の方または区内で活動する団体・個人
■内容＝9月29日(日)に西新井文化ホールで行う「足立区音楽祭ホールコンサート」をはじめ、区内施設などで演奏を行う ※申し込みには下記説明会への参加が必要。運営スタッフも募集
◆足立区音楽祭説明会
■日時＝2月17日(日)、午後5時開始
■場所＝ギャラクシティ
■申込＝不要 ※当日直接会場へ——いずれも——
■問先＝音楽祭実行委員会(田中) ☎070-6439-2397
区・文化団体支援係 ☎3880-5986

「地球環境フェア2019」出展者募集

■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
■対象＝使い捨てプラスチックの削減など、環境に配慮した活動を行っている事業者・団体
■内容＝体験コーナー／パネル展／講座など
■定員＝40団体程度(選考)
■期限＝2月22日(金)消印有効 ※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。
■問先＝環境事業係 ☎3880-5860

「舎人公園千本桜まつり」物産展 出店者募集

■日時＝4月6日(土)・7日(日)、午前10時～午後4時
■場所＝都立舎人公園
■対象＝区内商工業者(商店など)や町会・自治会など、区内在住・在勤・在学の方で構成された団体
■定員＝10団体程度(抽選)
■費用＝2万円(2日間)
■期限＝2月5日(火)必着 ※申し込み方法など、

くわしくは資料参照。資料は(-財)足立区観光交流協会で配布するほか、ホームページからもダウンロード可
■問先＝(-財)足立区観光交流協会 ☎3880-5853
☎http://adachikanko.net/

環境保全に貢献する活動に助成金を支給します

■対象＝区内在住の方または事業者・団体
■内容＝新たにに取り組む環境貢献活動や、すでに実施している活動の拡充に対して助成金を支給 ※審査あり
■助成額＝対象経費の2分の1(上限1,000万円) ※全額助成が認められる場合あり
■期限＝2月28日(木)必着 ※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。
■問先＝環境政策課 計画推進係 ☎3880-6049

都営住宅入居者募集

■内容等＝▷家族向けポイント方式…ひとり親／高齢者／心身障がい者／多子世帯など ▷抽選方式…単身者／シルバーピアなど ※所得や年齢制限あり。対象など、くわしくは募集案内をご覧ください。
■募集案内配布期間＝2月4日～13日(土・日曜日、祝日を除く)
■募集案内配布場所＝住宅課 住宅管理係、区民事務所 ※なくなり次

第配布終了
■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

分譲マンション維持管理セミナー

■日時＝3月2日(土)、午後1時～5時
■場所＝勤労福祉会館(綾瀬ブルミエ内)
■対象＝区内分譲マンション居住者や管理組合の方など
■内容＝29年度分譲マンション実態調査の結果報告とマンションの適正管理に向けて／交流会(テーマは「管理組合の運営」「建物の維持管理」「管理会社との関係」「管理組合の災害対策」)
■定員＝60人(1月28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住所、氏名、電話番号、参加人数、交流会参加希望の場合はテーマ、「マンションセミナー」をファクス
■期限＝2月27日(水)
■申・問先＝住宅計画係 ☎3880-5963 ☎3880-5605

行旅死亡人等 追悼式

■日時＝2月5日(火)、午前10時～11時
■場所＝区役所
■内容＝30年中に区内で亡くなった行旅死亡人などの追悼式
■申込＝不要 ※当日直接会場へ
■問先＝民生係 ☎3880-5870

審議会等の公開(2月分)

日時など、変更になる場合あり。傍聴方法など、くわしくはお問い合わせください。

審議会等	日程	時間	場所	問先
第29回足立区景観審議会	1(金)	午後2時～4時	区役所	都市計画課 景観計画係 ☎3880-5738
足立区地域保健福祉推進協議会介護保険・障がい福祉専門部会				介護保険課 介護保険係 ☎3880-5887
足立区地域自立支援協議会第5回こども部会	5(火)	午後3時～5時	障がい福祉センターあしすと	障がい福祉センターあしと 幼児療育係 ☎5681-0136
足立区文化・読書・スポーツ総合推進会議第4回読書専門部会	7(木)	午前10時～正午	生涯学習センター(学びピア21内)	中央図書館 管理係 ☎5813-3740
足立区文化・読書・スポーツ総合推進会議第4回文化専門部会		午後2時～4時		地域文化課 調整係 ☎3880-5985
足立区環境審議会	8(金)	午前10時～11時30分	区役所	環境政策課 計画推進係 ☎3880-6049
足立区文化・読書・スポーツ総合推進会議第4回スポーツ専門部会		午後2時～4時		スポーツ振興課 振興係 ☎3880-5826
足立区都市計画審議会	21(木)	午前10時～正午	区役所	都市計画課 都市計画係 ☎3880-5280
足立区地域自立支援協議会		午後1時30分～3時30分		障がい福祉センターあしと 地域生活支援担当 ☎5681-0132
第20回足立区ユニバーサルデザイン推進会議	26(火)	午前9時30分～正午	区役所	都市計画課 ユニバーサルデザイン担当 ☎3880-5768
足立区国民健康保険運営協議会		午後2時～3時30分		国民健康保険課 庶務係 ☎3880-5851

パブリックコメント(区民意見募集制度)(1月・2月分)

区民の方から意見を募集します。くわしくはお問い合わせください。

件名	期間	問先
北綾瀬ゾーンエリアデザイン計画(案)	1/28～2/28	エリアデザイン計画担当課 エリアデザイン計画担当 ☎3880-5812
足立区区営住宅等長寿命化計画(素案)	2/1～3/4	住宅課 区営住宅更新担当 ☎3880-5920

消費者講座「省エネ・節電
電気の使い方を学ぶ」

■日時＝2月22日(金)、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＝家電製品の省エネ方法や夏場・冬場の電気使用ピーク時の対策などを専門家から学ぶ■定員＝60人(1月28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)、電話番号、「電気の使い方」をファクス■申・問先＝消費者センター
☎3880-5385 FAX3880-0133

消費者センターの催し

◆「消費生活問題
調査研究グループ」発表会
■時間＝午後1時30分～2時15分■内容＝香害(香りの害)について知ろう／悪質商法を未然に防ぐための啓発活動／子どもの貧困対策と子ども食堂・居場所について ※3月4日(月)～8日(金)に区役所1階区民ロビーで発表内容をパネル展示
◆講演会「楽しく役立つ
家族の命を守る防災講座」
■時間＝午後2時30分～4時30分■内容＝身近なヒントで災害から家族を守るアウトドア流防災術をあんどうりす氏から学ぶ ※保育あり(要電話予約、6カ月～就学前の子ども、先着8人)
——いづれも——

■日程＝3月1日(金)■場所＝区役所■対象＝区内在住・在勤・在学の方■定員＝100人(1月28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■申・問先＝消費者センター
☎3880-5385

講座「人生100年の
ライフプランを考える」

■日時＝2月17日(日)、午後2時～4時■場所＝エル・ソフィア■対象＝区内在住・在勤・在学の男性■内容＝

＝リタイア後もイキイキと生活するための心構えや準備について考える■定員＝50人(1月28日から先着順) ※保育あり(2月6日(水)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、「人生100年」をファクス■申・問先＝男女参画プラザ
☎3880-5222 FAX3880-0133

NPO活動体験講座
「国際協力とNGO」

■日時＝2月24日(日)、午後1時30分～3時■場所＝エル・ソフィア■対象＝区内在住・在勤・在学の方■内容＝子どもの権利の実現に向け、世界各地で子どもの支援活動に取り組むNGO団体の事例から、国際協力活動について考える■定員＝30人(1月26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住所、氏名(フリガナ)、電話番号、Eメールアドレス、「国際協力」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 FAX3840-2333

北綾瀬ゾーン エリアデザイン
計画住民説明会

■日時＝1月30日(水)、午後7時～8時■場所＝東加平小学校■申込＝不要 ※当日直接会場へ■問先＝エリアデザイン計画担当
☎3880-5812

江東5区広域避難
推進シンポジウムの
パブリックビューイング

■日時＝2月17日(日)、午後2時～4時30分■場所＝区役所1階区民ロビー■内容＝大規模水害時の広域避難に関するシンポジウムの様子

を上映■定員＝50人(先着順)■申込＝不要 ※当日直接会場へ■問先＝災害対策係
☎3880-5836

あだちの遊び場

第2回 こども おしごとらんど

■日時＝3月28日(木)・29日(金)、午前10時～午後4時30分■対象＝小学3～6年生■内容＝職業体験を通して将来の夢を探すとともに、お金の使い方を学ぶ ※体験できる職業など、くわしくはホームページをご覧ください。■定員＝各100人(2月10日から先着順)■費用＝1,000円■申込＝電話■場・申・問先＝ギャラクシティ
☎5242-8161
🌐http://galaxcity.jp/

冬越しの虫コレクション

■日時＝2月10日(日)、午後2時～3時 ※午前9時からあやせ川清流館で参加証を配布■内容＝チョウの幼虫やカマキリの卵など、冬越しをする虫を探して観察する■定員＝20人(先着順) ※就学前の子どもは保護者の参加が必要■申込＝不要 ※当日直接会場へ■場・問先＝桑袋ビオトープ公園
☎3884-1021

都市農満喫「味噌づくり」

■日時＝2月24日(日)、午前10時～午後3時■内容＝農作業体験／味噌作り ※ランチ付き■定員＝18人(抽選) ※小学3年生以下の方は保護者同伴■費用＝3,000円(材料費など)■申込＝全員の住所・氏名(フリガナ)・年齢(学年)・電話番号、「都市農満喫 味噌づく

り」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＝2月13日(水)必着■場・申・問先＝都市農業公園 〒123-0864 鹿浜2-44-1
☎3853-4114

生きものアートコンテスト表彰式

■日時＝2月17日(日)、午後2時～2時30分■内容＝アートコンテストの優秀作品の表彰式 ※観覧者には優秀作品をプリントした缶バッジを配布。入園料が必要。就学前の子どもは保護者同伴■申込＝不要 ※当日直接会場へ■場・問先＝生物園
☎3884-5577

荒川今昔写真展

■期間＝2月14日～24日、午前10時～午後4時 ※17日(日)を除く。14日(木)は午後2時開始■場所＝区役所1階区民ロビー■内容＝「荒川の昔を伝える会」による、足立の荒川の昔懐かしい写真展示■申込＝不要 ※当日直接会場へ■問先＝荒川ビジターセンター
☎5813-3753

催し物

アトリウム コンサート

■日時＝2月6日(水)、午後0時10分～0時45分■場所＝区役所1階区民ロビー■内容＝足立シティオーケストラによる演奏(アイネクライネ ナハトムジーク／早春賦 ほか)■申込＝不要 ※当日直接会場へ■問先＝文化団体支援係
☎3880-5986

催し物は、
6面に続きます

来て見て話して ITサロン(2月・3月分)

■日程等＝表2■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2 ITサロン(2月・3月分)日程等

場・問先		日程
生涯学習センター(学びピア21内) ☎5813-3730		2/6・13・20・27、3/6・13・20・27 いずれも水曜日
地域学習センター	伊興 ☎3857-6537	2/9・16、3/9・16 いずれも土曜日
	梅田 ☎3880-5322	2/3(日)・16(土)、3/16(土)
	興本 ☎3889-0370	2/10・24、3/10・24 いずれも日曜日
	江北 ☎3890-4522	2/9・23、3/9・23 いずれも土曜日
	佐野 ☎3628-3273	2/2・16、3/2・16 いずれも土曜日
	鹿浜 ☎3857-6551	2/5(火)・18(月)、3/5(火)・18(月)
	新田 ☎3912-3931	2/2(土)・10(日)、3/2(土)
	竹の塚 ☎3850-3107	2/8(金)・21(木)、3/8(金)・21(木)
	中央本町 ☎3852-1431	2/9・23、3/9・23 いずれも土曜日
	東和 ☎3628-6201	2/14・28、3/14・28 いずれも木曜日
	舎人 ☎3857-0008	2/19、3/12・19 いずれも火曜日
	花畑 ☎3850-2618	2/2(土)・15(金)、3/2(土)・15(金)

都・区共催

東京オリンピック・パラリンピックに向けた
「外国人おもてなし語学(英語) ボランティア育成講座」(3日制)

■日時＝3月2日、午後1時～4時30分／3月9日・16日、午前10時～正午・午後1時～3時 ※いずれも土曜日■場所＝生涯学習センター(学びピア21内)■対象＝区内在住・在勤・在学で15歳以上の方 ※中学生または同講座修了者は不可■内容＝外国人とのコミュニケーション方法や外国の基礎知識を学び、中学校で学習する英語を使って道案内などができるようになることをめざす■定員＝36人(抽選) ※保育あり(1歳～就学前の子ども)■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(区内在勤・在学の場合は名称、所在地)、氏名(漢字とローマ字)、年齢、性別、電話番号、保育希望の有無、「東京オリンピック・パラリンピックにどのように関わりたいか」を区へ往復ハガキで送付 ※往復ハガキは返信面にも宛名を記入■期限＝2月7日(木)消印有効■申・問先＝経営戦略推進担当課 オリンピック・パラリンピック担当
☎3880-5492

催し物は、
5面からの続きですアートアクセスあだち
音まち千住の縁

◆千住・緑レジデンス

表現(Hyogen)「音の間」

■日時等＝2月2日(土)・3日(日)・9

日(土)・10日(日)、午後3時～4時 ※10

日のみ午後6時からコンサートあり

(1,500円) ■場所＝仲町の家(千住

仲町29-1) ■内容等＝東京藝術大

学出身のミュージシャンによる演

奏 ※午後1時30分から音楽の公

開制作あり(申し込み不要。当日

直接会場へ) ■定員＝各20人

◆マキララ「フィリパピロ」

■日時＝2月16日(土)、午後5時～8

時 ■場所＝東京藝術大学千住キャン

パス(千住1-25-1) ■内容＝歌や

踊りを通してフィリピンを文化を

楽しむパーティー ■定員＝100人

——いずれも——

※**先着順** ■**申込**＝電話またはホーム

ページから専用フォームに入力

■**申先**＝「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

㊞http://aaa-senju.com/

■**問先**＝区・プロモーション係

☎3880-5803

読み語り
フォローアップ講座

■日時等＝▷2月13日(水)…紙芝居

の演じ方 ▷2月20日(水)…手あそ

び(就学前の子どもの同伴可) ※い

ずれも午前10時～正午 ■場所＝

生涯学習センター(学びピア21

内) ■対象＝乳幼児への読み語り

を行う方 ■定員＝各30人(1月26

日、午前9時から**先着順**) ■**申込**＝電話または窓口 ■**申・問先**＝中央

図書館 子ども読書推進係(1月31

日(水)、2月18日(月)・19日(火)を除く)

☎5813-3745

リサイクル体験講座

「手作り和小物さるぼぼと

ミニ掛け軸」

■日時＝2月13日(水)、午前10時

～正午 ■対象＝区内在住・在勤・

在学の方 ■内容＝着物と帯を再利

用し、縁起物のさるぼぼ(小猿)の

人形とミニ掛け軸を作る ■定員＝

10人(抽選) ■費用＝700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、「さるぼぼ」をファクス・ハガ

キで送付 ■**期限**＝2月6日(火)必着■**場・申・問先**＝あだち再生館(月

曜日、祝日休館) 〒120-0011

中央本町2-9-1

☎3880-9800 ㊚3880-9801

催し物は、
8面に続きます

硬派弦楽アンサンブル「石田組」

■日時＝5月25日(土)、午後3時開演 ※午後2時15分開場 ■内容＝

硬派な男たちによる弦楽アンサンブル ■定員＝902人(2月7日か

ら**先着順**) ※区内在住・在勤・在学の方は1月31日から窓口で受

付け ■費用＝3,500円 ※区内在住・在勤の方は3,200円。友

会の会会員は3,000円。学生は1,000円

布施 明 COZY Theater

■日時＝6月15日(土)、午後4時開演 ※午後3時30分開場 ■内容＝

歌手・俳優「布施 明」による、極上の「歌」と「芝居」で魅了する公演

■定員＝902人(2月9日から**先着順**) ※区内在住・在勤・在学

の方は2月7日から窓口で受け付け ■費用＝6,000円 ※当日はギャ

ラクシティのみ ■**問先**＝ギャラクシティ ☎5242-8161

㊞http://galaxcity.jp/

——いずれも——

※就学前の子どもは入場不可。全席指定 ■場所＝西新井文化ホー

ル ■**申込**＝窓口またはホームページから専用フォームに入力 ■

申先＝ギャラクシティ、地域学習センターなど ※当日はギャ

ラクシティのみ ■**問先**＝ギャラクシティ ☎5242-8161

㊞http://galaxcity.jp/

税の申告が始まります。申告は郵送・e-Taxで！

(住民税)
特別区民税・都民税
→申告は 区役所 へ

申告・問先 区・課税第一係～第四係

☎3880-5230～2
☎3880-5418

申告期間 2月12日～3月15日

申告方法 申告書を郵送または持参

申告が必要な方

◆次のいずれかに当てはまる方

▷31年1月1日現在、区内在住で30年中に

給与や年金などの所得があった、または

区外在住で区内に事業所や事務所、

家屋敷がある

▷住民税の決定が必要な公的サービスを受

ける(国民健康保険、介護保険、後期

高齢者医療保険、就学援助など)

▷都営住宅入居者など、課税(非課税)証

明書が必要

▷給与所得や公的年金所得の「源泉徴収

票」に含まれない控除を追加する ※30

年中の公的年金等の収入金額が400万

円以下、かつ公的年金等以外の所得金

額が20万円以下の方などが対象。その

ほかの対象条件など、くわしくは住民税

申告書に同封されている「申告の手引き」

をご覧ください。

▷区から申告書が届いた(2月8日金発送予

定) ※申告が必要な方で申告書が届か

なかった場合は、お問い合わせください。

申告書は区・課税課または区民事務所

でも配布しています。

申告が不要な方

※上記に当てはまっても不要

◆次のいずれかに当てはまる方

▷税務署に確定申告書を提出する

▷給与収入のみで、勤務先が足立区に給

与支払報告書を提出している ※提出

の有無は申告者が勤務先に確認

▷区から「申告書の提出不要のお知らせ」

(2月8日金発送予定)が届いた

区職員による

住民税の申告相談会

◆区役所特設会場での相談会

■期間＝2月12日～3

月15日、午前9時～午

後4時 ※土・日曜日

を除く(2月24日(日)は

実施)

■場所＝区役所1階

区民ロビー

◆出張相談・申告受け付け

■日程等＝表1

■時間＝午前9時～午後4時30分

表1 出張相談・申告受け付け日程等

日程	場所
2/15(金)	竹の塚区民事務所
2/19(火)	江北区民事務所 千住区民事務所
2/20(水)	佐野地域学習センター 鹿浜地域学習センター
2/21(木)	梅田区民事務所(エル・ソフィア内) 新田住区センター
2/22(金)	興本住区センター 中川区民事務所
2/26(火)	保塚区民事務所★ 舎人地域学習センター
2/27(水)	西新井区民事務所 花畑区民事務所
2/28(木)	江南住区センター 東綾瀬区民事務所★
3/1(金)	伊興区民事務所◆

★…保塚区民事務所は南花畑2-4-2、東綾瀬区民事務所は東綾瀬2-3-21に移転しています。ご注意ください。

◆…伊興区民事務所の受付会場は2階で、エレベーターがありません。

相談会開始後・終了前の1週間程度は混み合います。時間にゆとりを持ってお越しください。

イ タ ッ ク ス

30年1月1日から12月31日までに生じた、すべての収入や所得などの税の申告受け付けを開始します。申告期間中は窓口が混み合い、長時間お待たせする場合があります。郵送やe-Taxなどを利用して、早めの申告をお願いします。 ※税の種類によって申告期間や申告先が異なります。

⚠ お電話の際は、番号をよくご確認ください。

(国税)
所得税および復興特別所得税・
消費税・贈与税→申告は 税務署 へ

復興特別所得税の記入をお忘れなく！

※くわしくは「確定申告の手引き」を参照。「手引き」は税務署などで配布するほか、国税庁のホームページからもダウンロード可

申告期間・納期限等

税の種類	申告期間	納期限	振替納税をご利用の方の口座振替日
所得税および復興特別所得税	2/18～3/15	3/15(金)	4/22(月)
消費税(個人事業者)	1/4～4/1	4/1(月)	4/24(水)
贈与税	2/1～3/15	3/15(金)	—

●申告・問先等

税務署名(所在地・電話番号)	管轄
足立税務署 〒120-8520 千住旭町4-21足立地方合同庁舎 ☎3870-8911	国道4号から東側/千住地域(日ノ出町、柳原を含む)/竹の塚/西保木間/六月
西新井税務署 〒123-8501 栗原3-10-16 ☎3840-1111	区内の上記以外の地域

注意事項

○公的年金等の収入金額が400万円以下、かつ公的年金等に係る雑所得以外の各種所得金額が20万円以下の方は税務署に確定申告が不要

○上場株式等に係る配当所得等および譲渡所得等について、所得税と住民税で異なる課税方式(申告不要など)を選択する場合は、住民税の納税通知書送達※までに区役所に申告が必要

☆…▷住民税が給与天引きの方…5月16日(水) ▷そのほかの方…6月12日(火)

○以下の申告内容を住民税に反映させるには、住民税の納税通知書送達※までに税務署に確定申告が必要

上場株式等に係る配当所得等および譲渡所得等/先物取引の差金等決済に係る損失の繰越控除/居住用財産の譲渡損失の損益通算および繰越控除/居住用財産を譲渡した場合の長期譲渡所得の課税の特例/事業専従者控除 など

申告書作成会場は足立税務署と西新井税務署

■期間＝2月18日～3月15日 ※土・日曜日を除く

▷相談…午前9時15分～午後5時

▷提出…午前8時30分～午後5時

午前8時30分～午後4時受け付け
※混雑状況により、早めに締め切る場合あり

税務署の休日開庁日

足立税務署・西新井税務署合同会場

■日程等＝2月24日(日)、3月3日(日) ※申告の相談・申告書の提出のみ実施。時間は、上記「申告書作成会場」と同じ ■場所＝足立税務署 ※駐車場の使用不可。西新井税務署管轄地区も受け付け。西新井税務署は閉庁

◆申告書の作成は国税庁のホームページで！

画面の案内に従って金額などを入力すると、税額などが自動計算され、申告書などを簡単に作成できます。申告書は「e-Tax」で提出できます。さらに、所得税の確定申告書はスマートフォンなどで作成し、「e-Tax」で提出できます。 ※税務署発行の「ID・パスワード」が必要

申告も納税もe-Taxで！ くわしくは 作成コーナー 検索

納め忘れはありませんか？
特別区民税・都民税(住民税)

住民税は皆さんの暮らしに結びついたサービスを行うための大切な財源です。しかし、残念ながら収納率は100%に至っていません。区では、税の公平性と財源確保の観点から、滞納されている税の徴収に全力で取り組んでいます。

●普通徴収第4期の納期限は
1月31日(木)

納期限を過ぎると延滞金が増算され、差し押さえなど滞納処分の対象になります。

●お支払いは便利な口座振替で

口座振替への変更は銀行に行かなくても簡単に申し込み可能です。くわしくはお問い合わせください。 ■問先＝区・収納管理係 ☎3880-5238

未納のまま放置すると、下記のような滞納処分を行います。

主な滞納処分	内容
差し押さえ例	給与…勤務先から支給前の給与を取り立てます 売掛金…取引先から売掛金を取り立てます 預貯金…預貯金を取り立てます 生命保険…強制的に解約して返戻金を取り立てます 自動車…タイヤロックを行い、売却して未納税金に充てます
公売	動産や不動産などの差し押さえ物件を売却し、未納税金に充てます
搜索	自宅などで財産の強制調査を行います

納めることが困難な場合は
早めにご相談ください。

●納税相談先●

▷区・滞納整理第一係

☎3880-5236

▷区・滞納整理第二係

☎3880-5237

▷区・特別整理第一係

☎3880-5235

催し物は、
6面からの続きです



★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)

足立区東部地域 人生ココから見本市

■日時＝2月9日(土)、正午～午後4時
■場所＝勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内) ■内容＝スポーツ・ボランティア団体など、約20団体による見本市(団体の活動紹介/スポーツ吹矢・ポッチャ体験/講演など) ■申込＝不要 ※当日直接会場へ ■問先＝地域包括支援センター中川 ☎3605-4985

生活の科学教室「大豆から豆腐をつくってみよう」

■日時＝2月24日(日)、午後1時30分～4時 ■場所＝エル・ソフィア ■対象＝区内在住・在勤の方 ※小学生以下の方は保護者同伴。きょうだいの同伴可(1人まで) ■内容＝大豆から豆腐を作り、大豆の成分や食品添加物について学ぶ ■定

員＝16人(抽選) ■費用＝100円(材料費) ■申込＝住所、全員の氏名・年齢(学年)、電話番号、「生活の科学教室」を往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。1人1回のみ申し込み可 ■期限＝2月7日(木)必着 ■申・問先＝消費者センター 〒123-0851梅田7-33-1 ☎3880-5385

郷土博物館の映画会(2月分)

■日時＝9日(土)、午前11時～正午 ※無料公開日 ■内容＝「アイヌの仕掛け弓・アマツポ」/「静内アイヌの祖先祭祀」/「十勝アイヌの熊送り」の上映 ■申込＝不要 ※当日直接会場へ ■場・問先＝郷土博物館 ☎3620-9393

佐々木先生と行く 春の生きもの観察会

■日時＝3月3日(日)、午前9時～10時15分/午前10時45分～正午 ■場所＝都立舎人公園 ■対象＝区内在住の4歳～小学生 ※小学2年生以下の方は保護者同伴 ■内容＝プロ・ナチュラリストの佐々木洋氏と春の生きものを探す ■定員＝

各20人(抽選) ■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全員の住所・氏名・年齢・電話番号、「春の生きもの観察会」をファクス ※時間指定不可 ■期限＝2月11日(祝) ■申・問先＝環境学習係 ☎3880-6263 FAX3880-5604

歴史探索講座「大鷲神社・酉の市 発祥と花畑の由緒をたずねる」

■日時＝3月9日(土)、午後2時～3

時 ■対象＝小学生以上の方 ※小学生は保護者同伴 ■内容＝花畑の産土神として古くから信仰を集めてきた「酉の市」発祥の社・大鷲神社の由緒を宮司から学ぶ ■定員＝50人(1月26日、午前9時から先着順) ■費用＝500円 ※小学生は300円 ■申込＝電話または窓口 ■場・申・問先＝桜花亭 ☎3885-9795

官公庁

東京都 消費生活調査員の募集

■対象＝2019年4月1日現在、都内在住で20歳以上の方 ■募集人数＝500人(選考) ■任期＝2020年3月末 ■謝礼＝調査1回3,000円など ※調査内容・申し込み方法など、くわしくは「東京くらしWEB」(https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/)をご覧ください。 ■問先＝都・生活文化局 消費生活部 ☎5388-3076

区民のひろば

＝サークル会員募集＝

☆足立歴史サークル 毎月2回金曜日、午前10時15分～11時45分/生涯学習センター(学びピア21内)など/18歳以上の方対象/「伊勢物語」の読みと解釈など/20人(先着順)/1回500円/電話/芝田 ☎080-1042-0880

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



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・スポーツ施設の催し
(2月・3月分)

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 検索

！講座の申し込み共通事項

受け付け開始日＝1月26日(土) 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時は催し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(講座名(希望コース名)・住所・氏名(フリガナ)・電話番号・生年月日(年齢)、返信面に住所・氏名を明記) ※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・生年月日を明記。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催しへの参加不可
- ・高血圧・心疾患の方はプールで開催する催しへの参加不可

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				
東京未来大学 公開講座 小学校ってどんなところ？	2/16(土) 午後3時～4時30分 ※場所は東京未来大学 (千住曙町34-12)	100人	1,000円	事前
学びピアコンサート PP&M(ピーター・ポール・ アンド・マリー) 懐かしアメリカンフォーク	3/2(土) 午後2時～3時30分	198人	1,000円	
知って得する！ 調剤薬局の 選び方と処方箋の見方	3/3(日) 午前10時30分～正午	30人	500円	
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	3/5(火) 午後1時～3時	10組	1,020円	
老後の財産管理「家族信託®」 認知症対策と資産継承	3/6(水) 午前10時30分～正午	40人	500円	
東京未来大学連携 音・音楽で心の通う子育てを ◆1歳6カ月以下の子どもの保護者 託児：4カ月～3歳の子ども	3/7(木) 午前10時～11時30分	40人 (託児 8人)	600円 (託児付き 1,600円)	
高齢者のためのパソコン 知りたい便利テク ◆おおむね60歳以上で文字 入力のできるパソコン初心者	3/7(木) 午前10時～午後3時	20人	2,700円	
奇想の系譜展 江戸絵画 ミラクルワールド NHK講演会	3/10(日) 午後2時～3時30分	200人	無料	
変わる物流 身近な宅配 サービスの变化と未来	3/10(日) 午後2時～3時30分	40人	600円	
日本語と英語で楽しむ！ 千住まちあるき ◆16歳以上で英検3・4級程度の 英語力の方	3/22(金) 午後1時～3時 ※千住区民事務所前集合	20人	1,200円	
文教大学連携 あやしい「科学」の見分け方 (2日制)	3/23(土)・30(土) 午後2時～3時30分	50人	1,000円	当日用
すくすくベビーオイル マッサージ【ファミリーの日】 ◆首が据わった1歳未満の 子どもと保護者	3/24(日) 午前10時～正午	6組	1,020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 遠山ビル2F(区役所となり)

講座名（◆対象）	日時	定員	費用	申し込み方法
生涯学習センター 〒120-0034 千住5-13-5(学びピア21内) ☎5813-3730				
★元NHKアナが語る 深くて面白い「日本語」の話 (3日制)	3/7・14・21 いずれも木曜日 午後2時～4時	50人	1,500円	 2/21必着
※★マークのついている講座のハガキ申し込みの宛名は「あだち区民大学塾事務局(生涯学習センター内)」(所在地は、生涯学習センターと同じ)。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				
バレンタインチョコ付き 6種のコーヒー飲み比べ	2/9(土) 午前10時30分～11時30分	10人	990円	事前
みんなで脳トレサロン 「体を動かして脳を刺激」 ◆おおむね60歳以上の方	2/14(木)・28(木) 午後1時15分～2時15分	各 25人	1回 200円	当日
伊興おはじきサッカー体験会 ◆どなたでも	2/16(土) 午前10時～正午	10人	無料	
こそだてえいご 親子で楽しもうA・B(3日制) ◆A：1歳以下の子どもと保護者 ◆B：2・3歳の子どもと保護者	2/17、3/3・17 いずれも日曜日 A:午前9時45分～10時30分 B:午前10時45分～11時45分	各 10組	A:3,300円 B:3,600円	事前
子ども同伴もOK! カラダすっきりヨガ	2/17(日) 午後1時～2時	16人	550円	
赤ちゃん大喜びの ベビーマッサージひろば ◆2カ月～1歳未満の子どもと保護者	2/19(火)、3/14(木)・19(火) 午前10時～11時30分	各 10組	1回 1,080円	
スタークロッシェ編みの 春向けネックウォーマー(4日制) ◆編み物経験のある16歳以上の方	2/23～3/16の毎週土曜日 午前10時～11時30分	15人	3,520円	
卒園・入学に 簡単かわいい かぎ針編みのヘアゴムアクセ	3/3(日) 午前10時～11時30分	15人	880円	
伊興写真サロン	3/3(日) 午前10時～正午	10人	無料	
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	3/8・15・22 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	
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				
梅田寄席 ◆小学生以上の方	2/7(木) 午後7時～8時30分	34人	1,000円	当日
ピョピョランド 「乳児手遊び&読みがたり」 ◆5歳以下の子どもと保護者	2/15(金) 午前11時～11時20分	15組	無料	
歌声サロン「昭和歌謡」 ◆おおむね40歳以上の方	2/16(土) 午後2時～4時	120人	500円	
冬のリトミックコンサート ◆どなたでも (小学2年生以下の方は保護者の参加が必要)	2/17(日) 午前10時30分～正午	70人	1,000円 (15歳以下の方は500円)	事前 [ネット不可]
自宅で気軽に簡単ヨガ	3/5(火) 午前11時～午後0時15分	30人	500円	事前
世界のディナー 日本料理	3/6(水)・20(水) 午後7時～9時	各 20人	1回 1,500円	
ローリングストック 誰でもできる簡単非常食	3/9(土) 午前10時30分～午後1時	20人	500円	
しコンサート 春の訪れピアノライブコンサート ◆どなたでも	3/9(土) 午後7時～8時30分	80人	1,000円	
アロマで花粉症対策スプレー作り ◆16歳以上の女性	3/26(火) 午後7時～8時30分	10人	1,460円	
興本地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370				
おもちゃの病院 in(イン) 興本 ◆どなたでも	2/3(日) 午後1時～4時	30人	無料 (場合により一部負担あり)	当日
気軽に踊ろう誰でもズンバ	2/10・17・24 いずれも日曜日 午後4時～5時	各 20人	1回 810円	当日持
知っておきたい住宅ローンのしくみと返済方法	2/13(水)・24(日) 午前10時～11時30分	各 10人	無料	事前
童謡から昭和歌謡まで 楽しく歌おう 歌声サロン	2/17(日) 午後1時30分～3時	30人	750円	当日
興本地域 星空観望会 「冬の星座と火星」について学ぼう ◆小学生以上の方と保護者	2/23(土) 午後7時～8時30分	10組	無料	事前
バイオリンとピアノのミニコンサート ◆どなたでも	2/24(日) 午前11時30分～正午	50人	無料	当日
ガーデンサロン in 興本	2/25(月) 午前10時～正午	10人	無料	事前
大人のきれいな字の書き方「字の整え方」編(5日制) 託児：6カ月～3歳の子ども	3/1～29の毎週金曜日 午後1時30分～3時	12人 (託児4人)	3,250円 (託児付き5,750円)	
挨拶からはじめる韓国語入門(5日制)	3/2～30の毎週土曜日 午後5時30分～6時30分	15人	3,000円	
健康長寿でめざそう100歳「3B(サンビー)体操」(3日制) ◆おおむね60歳以上の方	3/6・13・20 いずれも水曜日 午前10時30分～11時30分	10人	1,500円	

講座名（◆対象）	日時	定員	費用	申し込み方法
興本地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370				
針と糸で編む ビーズステッチ教室	3/13(水)・27(水) 午後1時30分～3時30分	各 10人	1回 1,540円	事前
江北地域学習センター 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522				
ミュージックベル体験サロン ◆どなたでも	2/9(土) 午後2時～3時	10人	無料	当日用
女性のための合唱教室 名曲をハーモニーで楽しく歌おう ◆16歳以上の女性	2/11(祝) 午前10時～正午	20人	540円	事前
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)	2/15(金) 午後3時30分～5時	15人	110円	
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	2/24(日)、3/10(日) A：午後6時40分～7時40分 B：午後7時50分～8時50分	各 30人	1回 950円	
花いっぱい ハーバリウムボールペンづくり	2/25(月) 午前10時30分～正午	20人	2,000円	
バランスの良い字の書き方を 学ぼう(5日制)	3/1～29の毎週金曜日 午前9時30分～11時	12人	3,250円	
心も身体(からだ)もスッキリ爽快 ピラティスストレッチ(5日制)	3/1～29の毎週金曜日 午後8時～8時50分	20人	3,850円	
ネイティブ講師と親子で楽しむ 英語レッスンA～C(3日制) ◆A：1・2歳の子どもと保護者 ◆B：2・3歳の子どもと保護者 ◆C：4・5歳の子どもと保護者	3/2・9・16 いずれも土曜日 A：午前9時30分～10時20分 B：午前10時30分～11時20分 C：午前11時30分～午後0時20分	各 10組	3,300円	
はじめての俳句鑑賞会 芭蕉(ばしょう)の句をよむ	3/2(土) 午後2時～3時30分	20人	無料	
桜のフレームとレジンで作る オリジナルアクセサリーA・B ◆5歳以上の方 (就学前の子どもは保護者同伴)	3/3(日) A：午前10時～11時 B：午前11時10分～午後0時10分	各 10人	1,130円	
親子ヨガ ◆3カ月～1歳5カ月の子どもと母親	3/5(火)・19(火) 午後0時30分～1時30分	各 20組	1回 460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	3/6～27の毎週水曜日 午前10時30分～正午	各 10組	1回 1,300円	
ベビーマッサージサロン 「ママも赤ちゃんもストレス解消」編 ◆2カ月～1歳未満の子どもと母親	3/8(金)・22(金) 午前10時30分～正午	各 10組	1回 1,100円	
住宅ローンのしくみと返済方法 ◆おおむね50歳以下の方	3/10(日)・27(水) 午前10時～11時	各 10人	無料	
姿勢シャキッと教室	3/12(火)・26(火) 午後0時30分～1時30分	各 20人	1回 550円	
消防士ってどんな仕事を するんだろう？ 聞いてみよう！ ◆4～6歳の子どもと保護者	3/24(日) 午前10時～11時 ※場所は西新井消防署上沼田 出張所(江北3-40-24)	20組	無料	
佐野地域学習センター 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273				
さらに上達！ ウクレレレッスン(2日制) ◆ウクレレ経験者	2/9(土)・23(土) 午後1時30分～3時	18人	1,600円	事前
ジャズ生演奏のタベ	2/9(土) 午後6時30分～8時	40人	1,000円	当日
さのけん玉ひろば ◆どなたでも	2/16(土) 午後1時30分～3時30分	10人	無料	
もしものための地震防災講座 正しい知識と家庭での備え	2/18(月) 午後1時30分～2時45分	16人	無料	事前
日本の文化「盆踊り」 基本を 押さえて きれいに踊ろう(2日制) ◆小学5年生以上の方	2/19(火)、3/5(火) 午後3時～5時	15人	無料	
産後ママのためのママフィット with(ウィズ) ベビー ◆2カ月～あんよができる前の 子どもと母親	2/21(木) 午前10時30分～11時30分	10組	560円	
佐野写真サロン	2/23(土) 午前10時～正午	10人	100円	
宿場町の今と昔を巡る 歴史散策ツアー インカム解説付き	2/25(月) 午前9時30分～正午 ※北千住駅西口ペデスト リアンデッキ集合	20人	510円	事前
親子で行う運動プログラム 楽しいボールゲーム ◆4歳～就学前の子どもと保護者	3/3(日) 午前10時30分～11時30分	15組	770円	
サロン de(で) 脳カツ ◆おおむね50歳以上の方	3/6(水) 午前10時30分～正午	14人	150円	

講座名（◆対象）	日時	定員	費用	申し込み方法
鹿浜地域学習センター 〒123-0864 鹿浜6-8-1 ☎3857-6551				
ジャパン フェス タイン アダチ 鹿浜 ◆どなたでも	2/23(土) 午前10時～午後4時	なし	無料 (場合により一部負担あり)	当日
寄り道サロン 手軽で簡単 美味(おい)しい味噌(みそ)づくり	3/3(日) 午前10時～正午	12人	2,500円	事前
メンズクラブ 親子で日帰り キャンプ&料理体験 ◆小学生と父親	3/3(日) 午前10時～午後3時 ※場所は都立舎人公園	10組	2,500円	
鹿浜寄席 ◆小学生以上の方	3/10(日) 午後2時～3時30分	20人	1,000円	当日
2歳からの親子体操 お試しレッスン(2日制) ◆2・3歳の子どもと保護者	3/15(金)・22(金) 午前10時～11時	10組	1,340円	事前
4歳からのちびっこ体操 お試しレッスン(2日制) ◆3歳9カ月～就学前の子ども	3/15(金)・22(金) 午後3時30分～4時30分	15人	920円	
小学生からのこども体操 お試しレッスン(2日制) ◆4月に小学1年生になる 5歳～小学5年生	3/15(金)・22(金) 午後4時40分～5時40分	15人	920円	
はじめてのおはじきサッカー ◆どなたでも	3/16(土) 午後1時30分～3時30分	12人	無料	当日
新田地域学習センター 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931				
おはじきサッカー新人戦 「フレッシュリーグ」 ◆おはじきサッカー競技歴 3年以下の方	2/10(日) 午前10時～午後4時	12人	無料	事前 [ネット不可]
新田うたごえひろば ◆どなたでも	2/16(土) 午後1時～2時30分	30人	200円	当日
新田ミニコンサート「ジャズ」	2/17(日) 午後1時30分～3時	30人	900円	
 料理教室「ほうれん草使い切り キャシュ、スープ、プリン ほか」	2/23(土) 午前10時30分～午後1時30分	16人	1,600円	事前
ヒップホップダンスを 格好よく踊ってみよう(5日制) ◆小学1～4年生	2/23～3/30の毎週土曜日 (3/16を除く) 午後1時30分～2時30分	20人	1,000円	
健康みつけサロン ◆おおむね65歳以上の方	2/26(火) 午後1時30分～2時30分	25人	無料	当日
礼に始まる空手道 空手サークル体験(4日制) ◆4歳以上の方	2/28～3/28の毎週木曜日 (3/21を除く) 午後7時～8時	20人	40円	事前
心配ごとをあんしんに 「スマホ・ケータイ安全教室」 ◆おおむね60歳以上の方	3/1(金) 午前10時30分～11時30分	20人	無料	
気楽にのびのびヨガ(3日制) ◆16歳以上の女性	3/6・13・20 いずれも水曜日 午後7時30分～8時30分	20人	1,680円	
 男の料理「とり手羽中と うずらの卵の照り煮、 のりレタスサラダ ほか」 ◆おおむね60歳以上の男性	3/15(金) 午前10時30分～午後1時30分	12人	510円	事前
竹の塚地域学習センター 〒121-0813 竹の塚2-25-17 ☎3850-3107				
tコンサート 「Smile time2 (スマイルタイムツー)」 ◆小学生以上の方	3/2(土) 午後2時～3時	100人	500円	事前 [ネット不可]
ニコニコサロン 「リトミックとエクササイズ」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	3/8(金)・22(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	1,640円	事前
アクティブラーニング 「だれでも環境実験室」 ◆どなたでも	3/10(日) 午前10時～午後5時	60人	無料	当日
手持ちの服が ステンシルで大変身	3/15(金) 午後1時30分～4時30分	25人	2,900円	事前
竹の塚の本屋さんで お仕事体験をしよう ◆小学生	3/16(土) 午前10時～正午 ※場所は竹の塚6	4人	無料	事前 [ネット不可]
tコンサート 「春を呼ぶ芽吹きの和楽器コンサート」 ◆小学生以上の方	3/16(土) 午後2時～4時	300人	1,000円	
竹の塚こどもおしごとらんど ◆小学3～6年生	3/17(日) 午後0時30分～5時30分	70人	1,000円	事前
わくわくサイエンス 「磁石のふしぎ」 ◆小・中学生	3/23(土) 午前10時30分～11時30分	15人	200円	
tコンサート 「カラフトのトンコリと物語」 ◆小学生以上の方	3/31(日) 午後2時～3時30分	300人	1,000円	事前 [ネット不可]

講座名（◆対象）	日時	定員	費用	申し込み方法
中央本町地域学習センター 〒121-0011 中央本町3-15-1 ☎3852-1431				
ビーズステッチで 手作り小物教室	2/14(木)・28(木) 午後1時30分～3時30分	各 10人	1回 1,500円	事前
インドカレー店で 「バレンタインに贈るナンづくり」 ◆4歳～小学生と保護者	2/16(土) 午後3時～4時30分 ※場所は青井3	10組	1,300円	事前 [ネット不可]
商店街で小さなお店作り 五反野から始める起業セミナー (3日制) ◆20歳以上の方	3/3・10・24 いずれも日曜日 午後1時～4時	13人	3,000円	事前
親子で行く足立清掃工場 見学ツアー ◆小学生と保護者	3/9(土) 午後1時30分～3時 ※場所は西保木間4	10組	20円	事前 [ネット不可]
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	3/12(火) 午前10時30分～正午	10組	1,020円	事前
パーソナルカラー 「センスアップ・色と形」 (3日制) ◆16歳以上の女性	3/16・23・30 いずれも土曜日 午後1時30分～4時	10人	3,000円	
紙粘土で作るお菓子な スイーツデコレーション ◆小学生以上の方	3/23(土) 午前10時～11時30分	20人	1,300円	
ひとりでやってみよう 「3歳の器械体操」(3日制) ◆3歳の子ども	3/28(木)～30(土) 午後1時～2時	25人	2,280円	
東和地域学習センター 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201				
ZUMBA(ズンバ) 音楽に合わせてフィットネスダンス	2/5～26の毎週火曜日 午前10時30分～11時30分	各 30人	1回 810円	当日持
キッズエクササイズ(4日制) ◆1～3歳の子どもと保護者	2/15～3/8の毎週金曜日 午前11時30分～午後0時30分	12組	2,560円	事前
こども将棋大会 ◆5歳～小学生	2/17(日) 午前9時～正午	50人	無料	
指でかくお絵かきアートA・B ◆A：16歳以上の方 ◆B：どなたでも	A：2/19(火) 午後1時30分～3時 B：2/23(土) 午後3時～4時30分	各 10人	700円	
フットセラピー＆ コンディショニング(5日制)	2/20～3/20の毎週水曜日 午前10時30分～11時40分	20人	2,750円	
イムス葛飾ハートセンター連携講座 「カラダにやさしい心臓手術」 ◆どなたでも	3/2(土) 午後1時30分～2時	60人	無料	
イムス葛飾ハートセンター連携講座 「心臓とその病気を識(し)る」 ◆どなたでも	3/2(土) 午後2時30分～3時	60人	無料	
舎人地域学習センター 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008				
朝スッキリヨガ	2/9(土)・23(土) 午前10時～11時15分	各 15人	1回 500円	事前
わくわくサイエンス教室 「使い捨てカイロと秘密の手紙」 ◆小学生	2/16(土) 午後2時～3時30分	10人	300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	2/20～3/13の毎週水曜日 午前10時～11時	12組	3,180円	
キッズエクササイズ(4日制) ◆あんよができる3歳以下の子どもと母親	2/20～3/13の毎週水曜日 午前11時30分～午後0時30分	12組	2,580円	
ベビーハワイアンリトミック (3日制) ◆6カ月～1歳6カ月の子ともと母親	2/21・28、3/7 いずれも木曜日 午前10時～10時45分	12組	2,970円	
キッズハワイアンリトミック (3日制) ◆1歳7カ月～3歳の子ともと母親	2/21・28、3/7 いずれも木曜日 午前11時～11時45分	12組	2,970円	
童謡・叙情歌・フォークの コーラス体験講座(2日制)	3/3(日)・17(日) 午後1時～3時	10人	無料	
パパと一緒に親子体操 ◆2・3歳の子ともと父親	3/10(日) 午前10時～11時	12組	560円	
花畑地域学習センター 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618				
ユーモア川柳	2/10(日) 午後1時30分～4時	20人	800円	当日
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	2/23、3/2・9 いずれも土曜日 午後1時30分～3時30分	15人	1,820円	事前
「のこぎりキング」 冬のミニリサイタル ◆どなたでも	2/24(日) 正午～午後0時30分	30人	無料	当日
大人のための絵本サロン	2/26(火) 午後2時～3時30分	20人	無料	事前
色鮮やかなファーチャーム付き レインボーストラップ作り	2/27(水) 午前10時～正午	20人	1,730円	
中学生キッチン 「さんまのかば焼き丼」 ◆中学生	3/2(土) 午前10時～午後0時30分	20人	500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				
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	3/2～23の毎週土曜日 午前11時～正午	16人	2,680円	事前
はじめての空手サークル 体験教室(3日制) ◆4歳以上の方	3/7・14・28 いずれも木曜日 午後6時30分～7時30分	20人	300円	
大人からはじめる トランポリン体験教室	3/11(月)・25(月) 午前10時～11時	各 7人	1回 100円	
ノルディックウォーキングで 花畑を歩こう(2日制)	3/12(火)・26(火) 午後1時30分～3時	20人	820円	
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	3/13(水) 午前10時～11時30分	10組	1,130円	
 花畑の料理「ひなだん寿司(ずし)、 にんじんと玉ねぎの田楽」	3/14(木) 午前10時～午後1時	20人	1,040円	
スイムスポーツセンター（うきうき館） 〒121-0812 西保木間4-10-1 ☎3850-1133				
からだ らくらくストレッチ (3日制) ◆おおむね50歳以上の方	3/1・8・15 いずれも金曜日 午後1時30分～2時30分	20人	1,740円	事前
3歳からの水泳教室(4日制) ◆3歳～就学前の子ども	3/2～30の毎週土曜日 (3/16を除く) 午前10時30分～11時20分	15人	3,320円	
キッズ水泳(4日制) ◆小学生	3/2～30の毎週土曜日 (3/16を除く) 午後4時30分～5時20分	20人	3,320円	
こどもリトミックA・B(4日制) ◆A：1歳3カ月～2歳の子どもと 保護者 ◆B：1歳10カ月～3歳の子どもと 保護者	3/6～27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	
競泳スイムトレーニング (3日制) ◆50m以上泳げる方	3/9・23・30 いずれも土曜日 午後5時30分～7時20分	15人	3,600円	
 薬膳アドバイザーが教える 食事方法と健康体操	3/11(月) 午後1時30分～2時30分	15人	10円	
花めぐり ノルディックウォーキング	3/28(木) 午前10時30分～午後0時30分	15人	900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。				
水中のびのびストレッチ	2/1～22の毎週金曜日 午後7時30分～7時45分 2/6～27の毎週水曜日 午後0時30分～0時45分	なし	入場料 のみ	当日持
ワンポイントレッスン	2/1～22の毎週金曜日 午後7時45分～8時20分 2/5・12・26 いずれも火曜日 午後3時30分～4時20分 2/6～27の毎週水曜日 午後0時45分～1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。				
アクア・エクササイズ	2/5～26の毎週火曜日 午前11時30分～午後0時20分	各 30人	1回 600円	当日持
サタデーナイト・アクア	2/9(土)・23(土) 午後6時30分～7時20分	各 20人	1回 600円	
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	2/2～27の毎週日・月・水・土曜日 (2/11・16・20・24を除く) 午前9時30分～10時40分	各 50人 (水曜日は 各60人)	1回 500円	当日持
しっかりエアロ	2/2・9・23 いずれも土曜日 午前11時～午後0時10分	各 50人	1回 500円	
アスレチックルームで パーソナルトレーニング A～C(4日制)	2/3～24の毎週日曜日 A:午前10時～10時45分 B:午前11時～11時45分 C:午後4時～4時45分	各 1人	8,000円	事前
三世代アーチェリー ◆小学2年生以上の方 (小学2・3年生は保護者同伴。 初参加の方は要問い合わせ)	2/3～24の毎週日曜日 午前10時～正午	各 18人	1回 550円 (小・中学生は 1回335円)	当日用
ソフトピラティス	2/4・18・25 いずれも月曜日 午前11時10分～午後0時20分	各 25人	1回 500円	当日持
ボクシングエクササイズ	2/4・18・25 いずれも月曜日 午後3時30分～4時40分	各 30人	1回 500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	2/9(土) 午前9時～10時	10組	1,200円	事前 各開催日の 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歳以上でフットサル経験 1年以下の女性	2/9(土) 午前10時30分～正午	20人	600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				
フィンスイミング教室	2/1～22の毎週金曜日 午後0時30分～1時20分	各 10人	1回 660円	当日持
マスターズ水泳教室 ◆25m以上泳げる16歳以上の方	2/4・18・25 いずれも月曜日 午後7時30分～8時20分	各 15人	1回 660円	
アクアエクササイズ	2/14・21・28 いずれも木曜日 午前11時30分～午後0時20分	各 30人	1回 660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	2/8(金)・22(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	2/13(水)・27(水) 午前11時～正午	各 20人	1回 310円	

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

「足立区国民健康保険」に加入されている40歳から74歳までの皆さん

1月31日(木)の有効期限迄に
特定健診を受けましょう！

◆「受診券」の有効期限直前は医療
機関も大変混み合います。必ず、
事前に電話等でご予約ください。


メタボ先生
平成29年度「特定健診受診勧奨の標語キャンペーン」優秀作品

健診で
健康管理 忘れずに

花保小学校6年 小川 結菜

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〉

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

相続手続

戸籍謄本・各種必要書類の集め方

遺言書

成年後見 在留資格

無料で相談 契約書 会社設立

 03-5681-3562

 行政書士ナライ事務所 奈良井 達
〒120-0013 足立区弘道一丁目 31 番 15 号 東京都行政書士会 (13081996)

あだちおいしい給食 グランプリ 2018

「おいしい給食」メニューの中で、高い人気を誇る「エビクリームライス」。それに続く新たな人気メニューを考案するため、学校栄養士105人によるメニューコンクールを開催！
その腕前とアイデアを競い合いました。

問い合わせ先 おいしい給食担当 ☎3880-5427

優勝

あだち菜パスタの野菜デミソース (第十二中学校)



Recipe

あだち菜パスタの野菜デミソース

エネルギー: 600kcal 野菜量: 110g 塩分: 2.4g

材料(4人分)

野菜(にんじん: 4分の1本 玉ねぎ: 1個 じゃがいも: 2個 スズキーニ: 4分の1本 黄パプリカ: 2分の1個) 小麦粉: 大さじ3 カレー粉: 小さじ2分の1 バター: 大さじ1と2分の1 豚小間肉: 80g マッシュルーム缶(スライス): 小1缶 水: 320ml コンソメ: 小さじ1 調味料(ケチャップ: 大さじ2 中濃ソース: 大さじ1 牛乳: 小さじ2 砂糖: 少々) 塩・こしょう: 少々 あだち菜パスタ(乾麺): 300g

作り方

- ①野菜は1cmの角切りにする
- ②小麦粉とカレー粉を混ぜ合わせる
- ③鍋にバターを熱し、豚小間肉と①、マッシュルームを順に加えて炒める
- ④玉ねぎが透き通ってきたら②を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。さらに水、コンソメを加えて、にんじんがやわらかくなるまで煮る
- ⑤混ぜ合わせた調味料を加えて10分程度煮込み、塩・こしょうで味を調える
- ⑥あだち菜パスタ(乾麺)を茹で、⑤をかける

「食べる」ことは「楽しい」ことだ

バランスのとれた和食になる魔法の言葉「まごわやさしい★」を洋食に応用して、なるべく多くの食材を取り入れたメニューに工夫しました。また、地場産品のあだち菜(足立区産の小松菜)を練り込んだパスタ

を使った点もポイントです。

子どもたちには食べ物や生産者、調理員などに感謝して、食べることを大切にしたいですね。そのためにも、食の楽しさを伝えられる給食を作っていきます。

★…豆類(ま)、ごまなどのナッツ類(ご)、わかめなどの海藻類(わ)、野菜(や)、魚(さ)、しいたけなどのキノコ類(し)、芋類(い)の食材から一文字ずつとったもの



▲手際よく野菜を刻む調理員

議長賞

小松菜ビスキュイパン(東伊興小学校)

ポークビーンズ/ツナサラダ/牛乳

Point

見た目も味もメロンパンのような「ビスキュイ♦パン」。小松菜を混ぜることで、色鮮やかに！
◆…ビスケットやクッキーなどのかたい焼き菓子のこと



JA東京スマイル
組合長賞

こまつなそぼろ丼(栗原小学校)

じゃがもち汁/りんご/牛乳

Point

こまつなそぼろ丼には、脳の働きをよくするDHAなどが溶け込むツナ缶の油まで使用！



区役所展望レストランで優勝メニューを食べよう！

- 期間=2月4日(月)～8日(金)・18日(月)～22日(金)
- 場所=区役所14階・展望レストラン「メヒコ」
- 内容=「あだち菜パスタの野菜デミソース」(各日20食限定。680円)の提供

自宅で作ってみよう！

受賞したメニューのレシピは区のホームページで公開中！

給食の味をご家庭で！

足立区 おいしい給食レシピ集 検索

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

お泊りしながらゆっくりとお別れ

葬想空間 **スペースアデュー**

家族葬ホテル

～選べる4つの式場フロア～

日比谷線「入谷駅」徒歩3分

お問合せ: **0120-46-5521**

株式会社マルキメモリアル21 台東区下谷1-3-10(昭和通り沿い)

24時間 見積無料

お気軽に お声掛け下さい！

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
-------------------------	-------------------------	------------------------------

☎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

リフォーム or リバーション

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** をご検討しませんか？

相談見積 **無料**

足立区で20年 真心対応

住宅リフォーム事業者団体 国土交通大臣登録 一般社団法人リバーション会 会報上掲団体の会員です

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