

2018年(平成30年)

12月25日 第1797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

f 足立区公式フェイスブックページ
www.facebook.com/adachi.city

あだち 広報



STOP 住宅火災
大切な命を守るのは、
あなた自身です。

29年中、東京消防庁管内で
火災で亡くなった**65人**のうち
およそ**9割**※が住宅火災によるもの。
区内でも6人が住宅火災で命を落としています。

※ほか1割は、店舗・工場・車両火災など
(出典「東京消防庁 平成30年版 火災の実態」)

住宅火災を防ぐポイントなど
くわしくは**12面**へ

■問い合わせ先=区・災害対策課 計画調整担当 ☎3880-5186 / 千住消防署
☎3882-0119 / 足立消防署 ☎3852-0119 / 西新井消防署 ☎3853-0119

写真提供:東京消防庁

楽しいイベントが盛りだくさん! (31年1月・2月分)

冬の遊び場大特集

凡例
 ☎…電話申し込み / 往復ハガキ…往復ハガキ申し込み ※()内は記載事項。返信面にも宛名を記入 / 窓口…窓口申し込み / 不要…申し込み不要。当日直接会場へ ※いずれも費用の記載がないものは無料

場・申・問先	イベント名等	内容等	定員	申込
荒川ビジターセンター ☎5813-3753 ※いずれも、就学前の子どもは保護者同伴 年末 12/27木まで 年始 1/5土から	川あるきの日 ◆春の七草をさがそう ■日時=1/6(日)、午前10時~11時30分 ◆生きもの調査 ■日時等=1/20(日)、午前10時~正午 ※場所は荒川河川敷・東武線鉄橋下左岸 ◆冬の生きもの探しにちょうせん ■日時=2/3(日)、午前10時~11時30分	◆春の七草をさがそう 荒川河川敷・わんど広場をゆっくり歩きながら、春の七草を探す ◆生きもの調査 歩きながら冬の生きものを調べる ◆冬の生きもの探しにちょうせん 荒川河川敷・わんど広場をゆっくり歩きながら、冬の生きものを探す	各20人(先着順)	不要 ※午前9時50分から参加証を配布
	あらかわ野草 紙すきハガキづくり ■日時=1/14(祝)、午前10時~正午	荒川河川敷の野草で、オリジナルの「紙すきハガキ」を作る	各25人(先着順)	不要 ※午前9時から参加証を配布
	学びピアの縁側 荒川で凧あげ ■日時=1/19(土)、午後2時30分~4時30分の間に2回実施 ※各45分程度 荒川で土手すべり ■日時=2/9(土)、午前10時~正午/午後1時~3時30分の間に8回実施 ※各25分程度	荒川河川敷で、紙と竹ひごで作られた昔ながらの凧をあげる ※雨天時は室内でミニ凧作りを実施 段ボールやごさを使って荒川土手をすべる ※雨天時は室内でソリ作りを実施	各20人(先着順)	不要 ※午前9時から参加証を配布(時間中は荒川河川敷・千代田線鉄橋下右岸付近)
桜花亭 ☎3885-9795 年末 12/28金まで 年始 1/2水から	こどもアート教室「土で鈴を作ろう」 ■日時=1/20(日)、午前10時~正午	土をこねてカラカラと音がなる「すず(土鈴)」を作る ■対象=5歳~小学生 ※小学2年生以下の方は保護者同伴 ■費用=200円(材料費) ※作品の引き渡しは約1カ月後 ◆オリジナルの絵を描こう!	10人(12/26、午前9時から先着順)	☎ 窓口
ギャラクシティ ☎5242-8161 1/1祝のみ休館	お正月イベント ぐにゃぐにゃ凧をつくろう ■日時=1/5(土)、午後1時30分/午後2時30分/午後3時30分開始 ※各40分	ビニールに絵を描いてオリジナルの凧を作る ■対象=小・中学生 ※小学3年生以下の方は保護者同伴 ■費用=300円(材料費)	各18人(先着順)	不要 ※午前9時から整理券を配布
	ダンス ダンス ダンス ■日時=1/12(土)、午後1時~1時30分/午後1時45分~2時15分	ヒップ ホップ HIP HOPのリズムに合わせてワンフレーズの振り付けを練習する ■対象=4歳~小学生 ※就学前の子どもは保護者同伴 ◆レッツダンス!	各20人(先着順)	不要 ※午後0時30分から整理券を配布
	プリズトンGOGOサーキット ■日時=2/11(祝)、午前10時~午後3時45分 ※時間内随時受け付け	バランス・操作・反応・リズム・認知の5つの身体能力を楽しみながら測定する ■対象=4歳以上の方 ※就学前の子どもは保護者同伴	Go Go	不要
桑袋ビオトープ公園 ☎3884-1021 ※いずれも、就学前の子どもは保護者の参加が必要 年末 12/27木まで 年始 1/5土から	自然のあそび屋台 ■日時=1/6(日)・14(祝)、午後2時~2時30分	自然を楽しむ「カマキリの卵マップづくり」と「クイズラリー」の2つのプログラムの中から、好きな方を選んで挑戦する	—	不要
	開運 ハスの実でお守りづくり ■日時=1/13(日)、午後2時~3時	園内で採れたオオガハスの実を繋げて、オリジナルのお守りを作る	20人(先着順)	不要 ※午前9時からあやせ川清流館で参加証を配布
生物園・元洲江公園 ☎3884-5577 ※いずれも、就学前の子どもは保護者同伴。別途入園料が必要(ポニー乗馬を除く) 年末 12/28金まで 年始 1/2水から	冬のホタル観賞会 ■日時=1/2(水)~5(土)、午後1時~4時 ※30分ごとに実施	新年を飾る幻想的なホタルの光を日中に楽しむ	各40人(先着順)	不要
	小学生クイズ王選手権 ■日時=1/6(日)、午後2時~3時	生きものや生物園に関するクイズに答えながら、生きものの知識を深める ※優勝・準優勝者には景品あり ■対象=小学生	50人(先着順)	不要 ※午後1時45分受け付け開始
	ポニー乗馬 ■日時=1/27(日)、2/17(日)、午前10時30分~正午/午後1時~3時 ※雨天中止	東武動物公園で人気のポニー乗馬を元洲江公園で体験 ■対象=小学1年生以下の方 ■費用=1回200円	各120人程度(先着順)	不要
	体験 生きものふれあい教室 ■日時=2/11(祝)、午前11時~正午/午後1時30分~2時30分	リクガメや昆虫など、様々な生きものとのふれあい方や生態を学ぶ ■費用=200円	各20人(先着順)	不要 ※午前9時30分受け付け開始
都市農業公園 〒123-0864鹿浜2-44-1 ☎3853-4114 ※いずれも、小学3年生以下の方は保護者同伴 年末 12/28金まで 年始 1/3木から	ハーブ教室 玄米ホットパッドづくり ■日時=1/19(土)・27(日)、午前10時30分~正午	園内で採れた玄米とラベンダーを使ってホットパッドを作る ■対象=小学生以上の方 ■費用=1,200円(材料費) ■期限=▷19日開催…1/9(水)必着 ▷27日開催…1/17(木)必着	各18人(抽選)	往復ハガキ (全員の住所・氏名(フリガナ)・年齢(学年)・電話番号、希望日(ハーブ教室のみ)、イベント名) ※1通で2人まで。1人1回のみ申し込み可
	季節の染め物(ウメ) ■日時=1/20(日)、午後1時~3時	ウメの枝で作った染液で手ぬぐいを染める ■費用=800円(材料費) ■期限=1/9(水)必着	15人(抽選)	不要
	経絡ヨガ ■日時=1/20、2/17、3/17、いずれも日曜日、午後2時~3時	初めての方も気楽にできる内臓の経絡を意識したヨガ ※野菜のお土産付き ■対象=18歳以上の方 ■費用=1,200円 ※マットレンタルは別途300円が必要	各30人(先着順)	不要 ※午前9時から都市農ビクターセンターで受け付け
	バードコールをつくろう ■日時=1/26(土)、午後1時30分~3時	園内の樹木の枝を使って、鳥の声そっくりの楽器を作る ■費用=500円(材料費) ■期限=1/16(水)必着	18人(抽選)	往復ハガキ (全員の住所・氏名(フリガナ)・年齢(学年)・電話番号、「バードコールをつくろう」) ※1通で2人まで。1人1回のみ申し込み可
	畑のようちえん ■日時=2/12(水)~15(金)、午前10時15分~11時	ビニールハウス内で育てている葉物野菜の観察と収穫体験 ■対象=就学前の子どもと保護者 ■費用=100円(材料費)	各10組(先着順)	不要 ※午前9時から都市農ビクターセンターで受け付け

◆放射線量の調査 (雨天時を除く、平日) 日付(12/3~14) 3 4 5 6 7 10 11 12 13 14 測定値(マイクロシーベルト/時) 0.06 0.07 0.07 — 0.06 0.06 0.07 — 0.06 0.06
 ■計測場所=区役所前中央公園(地上から高さ50cm) ■問先=公害規制係 ☎3880-5304

郵送申し込み記入例

区
 上記マークがある申し込みは、右の例を参照

切手 〒120-8510
足立区役所
 ○○課
 ○○係
 (○○は申し込み課・係名など)

各記事の情報を区のホームページでご覧になるには検索バーが便利です

トップ画面の検索バーにタイトルなどを入力することで、簡単にアクセスできます。

○○○講座

子育て・教育

ひとり親家庭向け
お役立ち情報のお届け
「豆の木メール」「応援アプリ」

■対象=ひとり親家庭の方 ■内容=▷豆の木メール…無料で楽しめるイベント情報やひとり親家庭向けの手当の振込予定日などをお知らせするメールマガジン ▷応援アプリ…豆の木メールで配信した情報のほか、暮らし・子育ての支援制度を掲載 ※いずれも登録・利用は無料。データ通信料は自己負担。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。
 ■問先=ひとり親家庭支援担当 ☎3880-5932

講座「赤ちゃんが教えてくれた
糖尿病予防教室」(2日制)

■日時=31年1月29日(火)、2月25日(月)、午前9時30分～11時30分
 ■対象=次のいずれかに当てはまる女性…妊婦健診で尿糖が陽性だった/妊娠糖尿病だった/赤ちゃんの出生体重が3,800g以上

だった/糖尿病の家族がいる/出産ごとに体重が増えている/肥満
 ■内容=簡易血糖検査/糖尿病専門医・栄養士・歯科衛生士による講演/体操など ■定員=20人(12月26日から先着順) ※保育あり。定員など、くわしくはお問い合わせください。
 ■申込=電話 ■場・申・問先=中央本町地域・保健総合支援課 地域保健係(足立保健所内) ☎3880-5352

健康・衛生

リウマチ患者さんのための
からだ
身体と頭の体操

■日時=31年1月24日(木)、午後2時～4時 ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=理学療法士による講演・体操の実践 ■定員=30人(先着順) ■申込=電話または窓口 ■場・申・問先=江北保健センター地域保健係 ☎3896-4011

40歳前の健康づくり健診(無料)

■日時等=▷31年1月30日(水)…千住保健センター(定員40人) ▷1月31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。12月26日から先着順 ■対象=区内に住居登録があり、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(31年1月1日(祝)～3日(木)を除く毎日、午前8時～午後8時) ☎3880-0039

福祉・高齢医療

若年性認知症
本人・家族交流会

■日時=31年1月12日(土)、午後1時30分～3時 ■場所=総合ボランティアセンター ■対象=区内在住で若年性認知症と診断を受けた方と家族 ■定員=20人(12月26日から先着順) ■申込=電話 ■申・問先=認知症施策推進担当 ☎3880-5885

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」(31年2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

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の
利用者募集

■対象=18～64歳で、社会リハビリテーション室を利用したことがない、次のいずれかに当てはまる方…脳血管障がいや事故などで身体障害者手帳を取得または取得見込み/高次脳機能障がい診断書などを取得または取得見込み ■内容=理学療法・作業療法・言語聴覚などのリハビリを、主に集団で行うことで、利用者の生活力の維持・向上をめざす ■利用日数=週

1・2日 ■利用期間=12カ月または18カ月 ■費用=障害者総合支援法に定められた自己負担あり ■申込=電話または住所、氏名、電話番号、「社会リハビリテーション室利用」をファクス ■場・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 ☎5681-0131 FAX5681-0138

ふれあい遊湯う
(31年1月～3月分)

■場所等=表2 ■対象=おおむね65歳以上の1人で入浴できる方 ■内容=入浴/レクリエーションなど ■費用=▷入浴料…200円 ▷昼食代…500円程度 ※弁当持参可 ■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 区・介護予防・生活支援担当 ☎3880-5642

表2 ふれあい遊湯う
(31年1月～3月分)場所等

曜日	場所
月	大六天湯(本木南町11-14) 四ツ家浴場(青井3-37-12)
火	ニコニコ湯(千住柳町2-10) 若松湯(中央本町2-19-11)
木	永泉湯(西新井3-10-2) 岡田湯(関原3-43-2)
金	美登利湯(千住旭町25-11) めぐみ湯(綾瀬5-20-6)
土	おきもと湯(西新井本町4-29-24) 玉の湯(綾瀬2-37-4)

※1月1日(祝)～5日(土)を除く。いずれも時間は午前10時～午後1時30分(受け付けは午前11時終了)

福祉・高齢医療は、
4面に続きます

休日接骨院当番所(31年1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
6日	足立名倉堂接骨院(大谷田3-9-5)	3606-0880
	すずき整骨院(谷在家3-22-5-102)	3857-1556
13日	清水整骨院(江北7-23-1)	3896-9778
	関橋接骨院(南花畑2-9-4)	3859-4501
14祝	小平鍼灸接骨院(千住中居町28-9)	3882-9191
	土居接骨院(綾瀬3-11-19)	3628-6639
20日	北綾瀬名倉岡村接骨院(加平3-16-7)	5697-7266
	小池接骨院(興野1-10-6)	3889-2171
27日	原田整骨院(綾瀬5-14-5)	3628-1037
	まきの整骨院(梅島1-8-4-101)	3852-4900

※いずれも時間は午前9時～午後5時。年末年始(12月29日(土)～31年1月3日(木))の案内はあだち広報12月10日号に掲載済み
 ■問先=▷施術…各当番所 ▷制度…区・衛生管理係 ☎3880-5891

表1 長寿健康増進事業(31年2月分)日時等

場・申・問先 (地域学習センター)	日時	内容	定員
江北 ☎3890-4522	12(火)、 午後2時～4時	75歳からの園芸教室	20人
佐野 ☎3628-3273	14(木)、 午後2時30分～4時	和菓子屋さんから教わる 季節の和菓子作り体験	16人
竹の塚 ☎3850-3107	23(土)、 午前10時～正午	カラーサンドで彩る多肉植物	20人

※いずれも12月26日、午前9時から先着順

献血(31年1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金	西新井大師 大型バス専用駐車場(西新井6-1)	午前11時30分～午後3時30分
8(火)～11(金)	区役所1階区民ロビー	午前9時30分～11時30分/午後0時45分～4時
12(土)	西新井駅西口	午前10時～11時30分/午後0時45分～4時
19(土)	六木小学校	午前9時30分～午後0時30分/ 午後1時45分～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

図書館の臨時
休館日(31年1月分)

■期間=▷新田…26日(土)～31日(木) ▷舎人…16日(水)～21日(月) ■問先=中央図書館 ☎5813-3740

区政資料室の
休室

■期間=31年1月21日(月)～25日(金) ■内容=所蔵資料の点検・整理のため休室 ※資料の閲覧・貸し出し・予約不可。有償刊行物は通常通り販売 ■問先=区政情報係 ☎3880-5830



福祉・高齢医療は、3面からの続きです

福祉・高齢医療

もの忘れ相談(31年1月分)

■日程等=表1 ■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1 もの忘れ相談(31年1月分)日程等

場・申・問先 (地域包括支援センター)	日程
さの ☎5682-0157	29(火)
鹿浜 ☎5838-0825	24(木)
千住西 ☎5244-0248	
一ツ家 ☎3850-0300	31(土)
本木関原 ☎5845-3330	18(金)
六月 ☎5242-0302	10(木)

介護予防「はつらつ教室」(31年1月～3月分)

■日時等=表2 ■対象=区内在住の65歳以上で、介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない方 ■内容=筋力向上トレーニング/軽体操 ■持ち物=緊急連絡先が

表2 はつらつ教室(31年1月～3月分)日時等

場・申・問先	日時	申込
伊興 ☎3857-6537	1/17、2/7・21、3/7・21 いずれも木曜日、午前10時～11時30分	電話 または 窓口
梅田 ☎3880-5322	1/28、2/25、3/11・25 いずれも月曜日、午前10時～11時30分	
興本 ☎3889-0370	1/16・30、2/6・20、3/6・20 いずれも水曜日、午前10時～11時30分	
江北 ☎3890-4522	1/10・24、2/14・28、3/14・28 いずれも木曜日、午後1時45分～3時15分	
佐野 ☎3628-3273	1/9・23、2/13・27、3/13・27 いずれも水曜日、午前10時～11時30分	
鹿浜 ☎3857-6551	1/10・24、2/14・28、3/14・28 いずれも木曜日、午前10時～11時30分	
竹の塚 ☎3850-3107	1/18、2/15、3/15 いずれも金曜日、午後1時30分～3時	
中央本町 ☎3852-1431	1/9・16、2/6・20、3/6・20 いずれも水曜日、午後1時30分～3時	
東和 ☎3628-6201	1/24、2/28、3/28 いずれも木曜日、午前10時～11時30分	
舎人 ☎3857-0008	1/9・23、2/13・27、3/13・27 いずれも水曜日、午前10時～11時30分	
花畑 ☎3850-2618	1/8・22、2/5・19、3/5・19 いずれも火曜日、午後1時～2時30分	
生涯学習センター(学びピア21内) ☎5813-3730	1/10・24、2/7・21、3/7・28 いずれも木曜日、午後1時30分～3時	電話 (平日のみ)
総合スポーツセンター ☎3859-8211	1/9・16、2/6・20、3/6・20 いずれも水曜日、午後1時30分～3時	
日介ケアセンター花畑(花畑6-16-1) ☎5851-3373	1/6・20、2/3・17、3/3・17 いずれも日曜日、午前10時～11時30分	
場所=勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内) 申・問先=和田整形外科 ☎3879-3206	1/8、2/12、3/12 いずれも火曜日、午後1時15分～2時45分	
ティップネス綾瀬(綾瀬3-14-16) ☎0120-937-381	1/10・24、2/7・21、3/14・28 いずれも木曜日、午後2時～3時30分	

■受け付け開始日=▷1月分…12月26日(水) ▷2月分…1月26日(土) ▷3月分…2月26日(火) ※月2回開催の会場では、各月1回のみ申し込み可 ■問先=区・介護予防・生活支援担当 ☎3880-5642

わかるもの/運動しやすい服装/室内用運動靴/タオル/飲み物 ■定員=各20人(先着順)

音声読み上げ広報「声の広報」デジ版CD利用者募集

■対象=区内在住で視覚障がいのある方 ■内容=「あだち広報(月2回発行)」を音声で録音したデジ版CDを送付 ※デジ版CD再生機器が必要。視覚障がい1・2級の方は管轄の障がい福祉課 各援護係で再生機器の給付可 ■申込=電話 ■申・問先=広報係 ☎3880-5815

仕事・産業

区公式ホームページバナー広告募集

■内容=区公式ホームページのトップページに掲載する広告を募集 ※料金は1カ月につき2万円。1カ月単位で最長12カ月まで申し込み可。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=広報係 ☎3880-5514

保育のお仕事 就職面接・相談会

◆保育セミナー

■時間=午後1時～2時 ■場所=東京芸術センター7階・大会議室 ■内容=保育の就職などに役立つ知識を学ぶ ■定員=60人(先着順)

◆就職面接・相談会

■時間=午後2時～4時 ■場所=東京芸術センター21階・天空劇場 ■内容=区内の31年度4月新規開設園を含む21社が参加する面接・相談会 ※履歴書(複数枚)持参 —いづれも—

■日程=31年1月25日(金) ■対象=保育職場での就職をめざす方(無資格・未経験者可) ※保育あり(31年1月18日(金)までに要電話予約、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=▷セミナー、相談会…ハローワーク足立人材確保・就職支援コーナー ☎3870-8614

▷保育…区・子ども施設整備課施設調整係 ☎3880-5712

人材募集

学校事務専門員Ⅱ(非常勤)

■対象=パソコン操作(ワード・エクセルなど)ができ、簿記3級程度の知識を有するまたは会計・学校事務経験者 ■勤務場所=区立小・中学校 ※4校を担当 ■勤務内容=学校徴収金事務 ■勤務条件=週4日・30時間(午前8時15分～午後4時45分) ※社会保険・有給休暇

あり ■雇用期間=2019年4月1日～2020年3月31日 ■報酬=月額18万6,000円(予定) ※交通費あり(上限あり) ■募集人数=26人 ■選考=▷1次…書類 ▷2次…面接、簡単な会計実務/パソコン操作 ■申込=履歴書(JIS様式推奨、自筆、写真貼付)、作文「学校における確実な集金方法について」(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=2019年1月16日(水)必着 ■申・問先=学校支援課 教職員管理係 ☎3880-5972

公募・ボランティア

ユニバーサルデザイン推進会議 区民委員

■対象=区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 ■内容=年3回程度の会議(平日の昼間)に出席し、ユニバーサルデザインに関する事項の調査・審議を行う ■任期=2年以内 ■報酬=1回7,000円 ■募集人数=2人以内 ■選考=▷1次…書類 ▷2次…面接 ■申込=申込書、経歴書、応募理由書、論文「足立区に求められるユニバーサルデザインとは」(800字程度、様式自由)を区へ簡易書留で郵送または持参 ※申込書などは都市計画課で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可。応募書類は返却不可 ■期限=31年1月31日(木)必着 ■申・問先=都市計画課 ユニバーサルデザイン担当 ☎3880-5768

地域包括支援センター介護(予防)教室(31年1月分)

申・問先 (地域包括支援センター)	日時	内容等
千住本町 ☎3888-1510	22(火)、 午後1時30分～3時	はじめてのいすヨガ 場所=東京芸術センター21階・天空劇場 定員=70人
中川 ☎3605-4985	24(木)、 午後2時～3時	講演会「知って安心 認知症」 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	22(火)、 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
西新井本町 ☎3856-6511	23(水)、 午後2時～3時	講習会「エンディングノートについて」 場所=西新井本町住区センター 定員=15人
一ツ家 ☎3850-0300	22(火)、 午後1時30分～3時	老い支度講座「成年後見制度とエンディングノート」 場所=南花畑住区センター 定員=30人
日の出 ☎3870-1184	①8(水) ②23(水)、 いずれも 午後1時30分～3時	①脳を鍛えて認知症予防「外出計画を立てよう」 ②脳を鍛えて認知症予防「せいかつ」 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 いずれも、定員=40人
保木間 ☎3859-3965	17(木)、 午後2時～3時30分	認知症サポーター養成講座 場所=ナーシングホームそのだ(保木間1-29-12) 定員=20人
本木関原 ☎5845-3330	29(火)、 午後1時30分～3時	レクダンス 場所=本木関原住区センター 申込=不要 ※当日直接会場へ

※いづれも(本木関原を除く)、■申込=電話。12月26日から先着順(月～土曜日、午前9時～午後5時(12月29日(土)～31年1月3日(木)を除く))

飲酒運転は犯罪

車を運転することを知りながらお酒を勧めること、飲酒している人に車を貸すことや、その車に同乗することは犯罪です。また、二日酔いで運転することも飲酒運転です。絶対にやめましょう。 ■問先=交通対策課 推進係 ☎3880-5912

18歳からの投票立会人

■対象=区内在住で18~29歳の方 ■内容=投票が公正・的確に行われているかどうか、有権者自身が見守る ※後日、感想文・アンケートの提出が必要。謝礼(6,500円~1万5,000円)あり ■募集人数=1投票所につき1人(抽選) ※投票所の場所など、くわしくはお問い合わせください。 ■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=選挙管理委員会事務局 管理係 ☎3880-5581

暮らし・まちづくり

区の地図や歴史の本などの販売・貸し出し

区政資料室では区の地図や歴史の本などの販売や、区が作成した各種行政資料の閲覧、貸し出し(一部を除く)を行っています。

販売

■主な販売資料=表3

貸し出し

■貸し出し方法=区立図書館の貸し出しカードまたは住所・氏名を確認できる公的な証明書を持参

貸し出し限度数=20冊 ■貸し出し期間=2週間

—いずれも—

■場所=区役所中央館2階区政資料室 ■問先=区政情報係 ☎3880-5830

従業員の生活と健康を守る 企業成長セミナー

■日時=31年2月8日(金)、午後6時30分~8時30分 ■場所=シアター1010・10階講義室 ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=ワーク・ライフ・バランスや従業員がイキイキと働ける職場づくりの取り組みについて事例から学ぶ ■定員=40人(12月26日から先着順) ※保育あり(31年2月1日(金)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、「企業成長」をファクス ■申・問先=男女参画プラザ ☎3880-5222 FAX3880-0133

講座「出産や育児で働くことをあきらめないで」

■日時=31年1月30日(水)、午後2

時~4時 ■場所=シアター1010・10階講義室 ■対象=出産や育児で仕事を中断している方など ■内容=働くことを諦めずに、子育てや仕事を楽しむコツを学ぶ ■定員=30人(12月26日から先着順) ※保育あり(31年1月23日(水)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、「あきらめない」をファクス ■申・問先=男女参画プラザ ☎3880-5222 FAX3880-0133

知っておきたい 妊活のいろいろ

■日時=31年1月26日(土)、午前10時~正午 ■場所=エル・ソフィア ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=自分が望む生き方・働き方の視点から、不妊治療や妊活と仕事の両立などについて考える ■定員=30人(12月26日から先着順) ※保育あり(31年1月18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、「妊活のいろいろ」をファクス ■申・問先=男女参画プラザ ☎3880-5222 FAX3880-0133

CB(コミュニティビジネス)養成講座 「事業計画書の作り方」

■日時=31年1月26日(土)、午前10時~正午 ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=事業の目標・対象・手法・予算などを具体化し、事業計画書に落とし込む方法を中小企業診断士から学ぶ ■定

員=15人(12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、「コミュニティビジネス」をファクス ■場・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

大学生応援講座 「自分の種を集めよう」

■日時=31年2月7日(木)、午後2時~4時 ■場所=シアター1010・11階視聴覚室 ■対象=区内在住・在学の大学・専門学校生 ■内容=就職活動に生かせる自分の種(強み)を集め、「私のネタ帳」を作る ■定員=50人(12月26日から先着順) ■申込=電話または住所、氏名、電話・ファクス番号、「大学生応援講座」をファクス ■申・問先=障がい福祉センターあしすと就労促進訓練係 ☎5681-0133 FAX5681-0135

都市計画の告示

■内容=東京都市計画生産緑地区の変更 ■告示日=12月21日 ■縦覧場所・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

空き家 無料相談会

■日時=31年1月22日(火)~24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方法などを専門家と相談 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=住宅計画係 ☎3880-5963

暮らし・まちづくりは、6面に続きます

表3 主な販売資料一覧

	タイトル	金額(円)
計画・報告	足立区基本計画(平成29年度~36年度)	800
	足立区基本構想(平成28年)	500
	足立区人口ビジョン総合戦略	300
	足立区例規集(平成30年) 2巻セット	2,500
	あだち広報縮刷版(平成27年4月~29年3月)	3,700
	数字で見る足立(平成30年)	800
歴史・文化	葵の御威光	800
	足立区仏像調査報告書	1,000
	足立の絵馬 上下	各1,000
	あだちの祭囃子	1,000
	荒川の昔-思い出の写真-	300
	浮世絵展「タテモノとマチナミ」	400
	浮世絵と近代版画・橋	600
	歌川派と歌舞伎-勇壮なる役者絵の世界-	300
	大千住展-町の繁栄と祝祭-	700
	スイーツランドあだち 東京東部のお菓子づくり	900
	千住生活史調査報告書	900
	ブックレット足立風土記(1~10巻)	各150
	ブックレット千住の民俗	300
文化遺産調査特別展「美と知性の宝庫 足立」	600	
地図	足立区洪水ハザードマップ	100
	足立区主要施設案内図・交通案内図(足立区マップ)	100
	足立区都市計画図 I (用途地域等指定図)	700
	足立区都市計画図 II (都市計画施設等指定図)	700
	足立区土地区画整理区域図(平成30年4月)	580
カラーマップあだち'15	600	

あだち虹色寄附制度

使い道を選んで寄附することで、区への想いを事業に反映できる「あだち虹色寄附制度」。子ども食堂を運営する団体や、経済的理由で就学が困難な学生への支援など、様々な分野から選べます。 ※2,000円以上の寄附で税の優遇あり。申し込み方法など、くわしくはお問い合わせください。

29年度の寄附総額は2,917万3,845円(104件)

30年度上半期に皆様からいただいた寄附は810万595円(52件)です。寄附に託された想いを区政に生かしてまいります。

■問先=▷制度の概要…財政課 財政担当 ☎3880-5814

▷寄附の方法など…区民参画推進課 区民参画支援係(エル・ソフィア内) ☎3880-5020

▷税控除の内容…課税課 課税第一係~第四係 ☎3880-5230~2/☎3880-5418

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

関原の森広場・愛恵まちづくり記念館・まちづくり工房館会議室の利用

■内容=イベント、サークル活動、パーティーに利用できる施設の貸し出し ※飲食可。月曜日休館
 ■利用料金等=表1 ■申込=電話
 ■申・問先=愛恵まちづくり記念館(関原の森内) ☎3889-7520

表1 関原の森広場・愛恵まちづくり記念館・まちづくり工房館会議室の利用料金等

施設名	利用料金		
	午前9時～午後5時30分	午後5時30分～9時30分	午前9時～午後9時30分
関原の森広場(約1,200㎡)	1時間700円	1時間1,200円	1日9,000円
愛恵まちづくり記念館(会議室1(約80㎡)/会議室2(約30㎡)/談話室(約50㎡))	1時間500円	1時間1,000円	1日7,000円
まちづくり工房館(会議室(約45㎡))			

※関原の森広場、愛恵まちづくり記念館の談話室は、貸し切り利用がない場合は無料(記念館の談話室の無料利用は午後5時まで)

職員の給与などのお知らせ

職員の給与は、民間企業の給与実態を調査のうえ特別区人事委員会が出す勧告に基づき、区議会の審議を経て条例により決定されます(表2・3)。くわしくは、区のホームページまたは全国自治体の給与情報が見られる「地方公共団体給与情報等公表システム」をご覧ください。

■問先=給与係 ☎3880-5253

表2 職員給与費(29年度普通会計決算)

職員数(A) ※特別職を除く	3,259人(237人)	
給与費	給料	125億3,581万5,000円(4億2,159万6,000円)
	職員手当(退職手当(★)を除く)	49億4,963万8,000円(1億2,139万円)
	期末・勤勉手当	60億2,537万3,000円(1億1,413万2,000円)
	計(B)	235億1,082万6,000円(6億5,711万8,000円)
1人あたり給与費(B/A)	721万4,000円(277万3,000円)	

※()内は再任用短時間勤務職員で、外数
 ★…29年度退職手当の1人あたり平均支給額は、自己都合退職424万7,000円、定年・勲奨退職2,200万7,000円。特別職の退職手当(1期の退職手当見込額)は、区長1,941万8,400円、副区長1,089万7,740円

表3 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額(30年4月1日現在)

区分		経験年数			
		10年	20年	25年	30年
一般行政職	大学卒	27万4,278円	36万6,313円	38万2,677円	41万1,643円
	高校卒	21万6,114円	31万6,578円	34万5,321円	37万7,773円
技能労務職	高校卒	該当者なし	32万6,400円	31万1,540円	32万2,336円

※特別職の給料・報酬月額は、区長107万8,800円、副区長86万4,900円、議長94万9,000円、副議長81万3,000円、議員61万9,000円

建物の新築・建替え時は「新築届」の届出が必要

住居表示実施区域で、建物の新築・建替えをする場合、住所を定めるため、新築届の提出が必要です。建築確認済証交付後、案内図と配置図(建物形状、出入口位置、隣地境界線などを記載のもの)を添付し、届け出てください。区画整理事業区域での新築、大規模集合住宅の新築、1現場での複数棟開発時など、くわしくはお問い合わせください。■問先=住民記録係 ☎3880-5725

宿泊施設インフォメーション(31年3月分)

◆鋸南自然の家、日光林間学園(区・宿泊施設)

■利用日等=表4 ■対象=区内在住・在勤の方、その同伴の方、区内の社会教育団体 ※1人のみや、未成年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=1月1日～10日消印有効 ※1月15日(火)以降に抽選結果を通知。抽選の結果空室がある場合は、2月1日(金)から利用希望日の3日前までに電話予約

表4 宿泊施設利用日等(31年3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	1・2・4～9・16・18～20・22・23・25～27	平日、午前9時～午後5時
日光林間学園(予約専用) ☎0288-53-3681	16～31	

※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。



大学連携の催し

東京未来大学 こどもみらい園

◆公開講演会「子育てを楽しむ ペアレント トレーニング」

■日時=31年1月19日(土)、午後1時30分～3時 ■対象=中学生以下の方の保護者、福祉・教育関係者 ■内容=子育てにおける声のかけ方・接し方の具体的な手法や効果を学ぶ ■定員=70人(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 ■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.tokyoumirai.ac.jp/>

放送大学

◆楽しく学べる気象の知識「この冬の寒さと春の天候」

■日時=31年2月17日(日)、午後2時～3時30分 ■場所=生涯学習センター・講堂(学びピア21内) ■内容=冬の寒さを振り返る/春の天候や桜の開花、花粉の量などを予想する ■定員=120人(先着順) ■申込=電話 ■申・問先=放送大学東京足立学習センター事務室(月曜日、祝日を除く、午前9時30分～午後6時) ☎5244-2760

大学連携の問い合わせ先=区・大学連携担当 ☎3880-5840

審議会等の公開(31年1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
足立区公契約等審議会	11(金)	午後2時～4時	区役所	契約課 工事契約係 ☎3880-5832
足立区情報公開・個人情報保護審議会	15(火)	午後2時30分～4時30分		区政情報課 情報公開担当 ☎3880-5225
足立区環境審議会	16(水)	午前10時30分～正午		環境政策課 計画推進係 ☎3880-6049
第6回足立区文化・読書・スポーツ総合推進会議	17(木)	午前10時～正午		文化・読書・スポーツ計画担当 文化・読書・スポーツ計画担当 ☎3880-5647
第5回足立区総合交通計画改定協議会	24(木)	午後2時～4時		交通対策課 交通計画係 ☎3880-5718
足立区青少年問題協議会	28(月)	午後3時30分～5時		青少年課 管理調整係 ☎3880-5264
足立区建築審査会	30(水)	午後2時30分～4時30分		建築調整課 用途照会係 ☎3880-5943

パブリックコメント(区民意見募集制度)(31年1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
足立区宅地開発事業調整条例の制定(素案)	1/4～2/4	開発指導課 開発指導係 ☎3880-5272

New 区公式アプリ「アダチさん」連携企画
千寿七福神 デジタルスタンプラリー

長寿や開運を願い、元日から7日までに巡拝するとご利益があるといわれている「七福神めぐり」をしながら、区公式アプリ「アダチさん」のスタンプラリーに挑戦しよう! ■問先=▷千寿七福神…千寿七福神の会事務局 ☎3881-0320
 ▷デジタルスタンプラリー…区・広報係 ☎3880-5514

◆千寿七福神

■期間=31年1月1日～7日、午前9時～午後4時 ■費用=▷色紙(宝ぶね・千支入り七福神)…各2,000円 ▷御朱印…200円(御朱印帳への押印は300円)
 ※いずれも各神社で販売。マップは各神社、北千住駅、千住街の駅、北千住駅西口交番、(一助)足立区観光交流協会などで配布



▲千支入り七福神色紙 (334mm×242mm)

7カ所の神社をめぐる! (50音順)

大川町氷川神社(千住大川町12-3) / 千住河原町稲荷神社(千住河原町10-13) / 千住神社(千住宮元町24-1) / 千住本氷川神社(千住3-22) / 仲町氷川神社(千住仲町48-2) / 八幡神社(千住宮元町3-8) / 元宿神社(千住元町33-4)

◆デジタルスタンプラリー

■期間=31年1月5日(土)～10日(木) ■内容=千寿七福神(7カ所)の「福ポイント」をめぐるスタンプラリー ※達成者には抽選で恵比寿様・大黒様セットの木目込人形(株松崎人形提供)などの景品あり

参加方法

- ①区公式アプリ「アダチさん」をダウンロード
- ②「福ポイント」を見つけて、画像を読み込む
- ③すべてのスタンプを集めて景品に応募



★あだち★
エブイ

歓喜の演 Vol.18 「狂言」参加者募集

■日時=2019年1月11日～11月1日の毎週金曜日(予定) ▷Aコース…午後1時～3時30分 ▷Bコース…午後6時30分～9時 ※11月2日(土)にリハーサル・3日(祝)に公演あり ■場所=ギャラクシティなど ■対象=小学生以上の方 ■内容=狂言の知識や所作の基本を学ぶ ■定員=各15人(先着順) ■費用=2万円 ※高校生以下の方は1万5,000円。公演費用(衣裳代など)5,000円、扇代が別途必要 ■申込=住所、氏名、年齢、電話・ファクス番号、希望コース、「狂言」をハガキで送付 ■期限=2019年1月5日(土)必着 ■申・問先=ギャラクシティ 〒123-0842 栗原1-3-1 ☎5242-8161

和太鼓グループ彩-sai-「SAILAND」

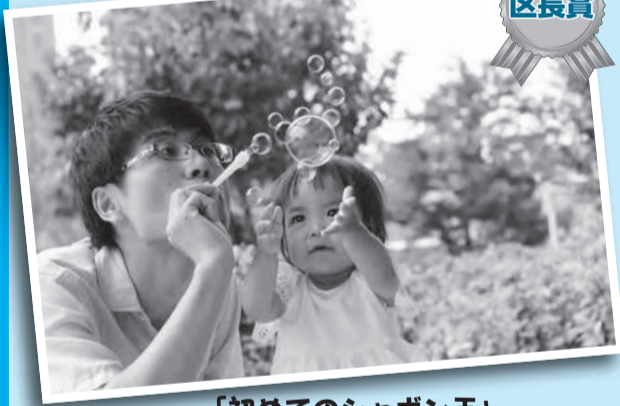
■日時=2019年3月21日(祝)、午後5時開演 ※午後4時30分開場 ■場所=西新井文化ホール ■内容=数々のメディアにも出演している「和太鼓グループ彩-sai-」によるエンターテインメントライブ ■定員=902人(先着順) ■費用=▷前売り…4,000円(友の会会員は3,500円。区内在住・在勤・在学の方は3,800円) ▷当日…4,500円 ※3歳以下の子どもは保護者と同じ席に座る場合は無料。全席指定 ■申込=窓口またはホームページから専用フォームに入力 ■申先=ギャラクシティ、地域学習センターなど ※当日はギャラクシティのみ ■問先=ギャラクシティ ☎5242-8161
 http://galaxcity.jp/



イクメン・イクジイ フォトコンテスト受賞作品発表

皆さんから募集した、イクメン・イクジイフォト(積極的に育児を行い、楽しむ男性の写真)の受賞作品を紹介します。ご応募ありがとうございました。

■問先=男女参画プラザ ☎3880-5222



「初めてのシャボン玉」
 真剣にシャボン玉と向き合う父と娘。



「3.2.1.大ジャンプ!!」
 ゴーグルをつけて潜り、空高く飛ばしました。



「春ラン漫♪」
 新しいランドセルにウキウキの子どもを抱っこし、顔がほころんでしまうパパ。



「夫婦助け合いの子育て」
 土・日曜日は子どもたちのお世話をパパにお任せ。



「お風呂楽しいな」
 3カ月の育休を取り、育児・家事に奮闘しました。



「トットだーいすき」
 よく泣く娘も二人目の出産のときは泣かずにとってもいい子にトット(お父さん)とお留守番できたことに感動しました。



「出発進行!!」
 いつも保育園の送迎をしてくれるジジの自転車が大好きな子どもたち!



「パパの読み聞かせ」
 パパが毎日絵本を読んでくれたので、絵本が大好きな娘に育ちました。

イクメン・イクジイフォトパネル展示

■期間=31年1月21日、午前11時～27日 ■場所=区役所1階区民ロビー ※区のホームページなどでも紹介



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)

講座「イクメンあだち塾」(2日制)

■日時=31年1月20日(日)、2月3日(日)、午前10時~11時30分 ■場所=エル・ソフィア ■対象=区内在住・在勤・在学のおおむね2・3歳の子どもと父親 ■内容=親子リトミックなどの身体を動かすプログラム/絵本の読み語り/父親が育児を楽しむためのポイント ■定員=15組(12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 ■申・問先=区民参画支援係(エル・ソフィア内) ☎3880-5020

リサイクル体験講座「貝殻で作るおひなさま」(2日制)

■日時=31年1月18日(金)・25日(金)、午前10時~正午 ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=大き

めの貝殻と余り布で、桃の節句に飾るおひなさまを作る ■定員=10人(抽選) ■費用=1,000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、「貝殻で作るおひなさま」をファクス・ハガキで送付 ■期限=31年1月11日(金)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

第53回 足立区民合唱団 定期演奏会

■日時=31年1月27日(日)、午後2時開演 ※午後1時30分開場 ■場所=西新井文化ホール ■内容=[ミサ曲第2番ホ短調]、混声組曲「水のいのち」などの演奏 ■定員=902人(先着順) ■費用=▷前売り…1,000円 ▷当日…1,200円 ※いずれも高校生以下の方は半額。全席自由。3歳以下の子どもは入場不可 ■申込=窓口またはギャラクシティホームページ(http://galaxcity.jp/)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=文化団体支援係 ☎3880-5986

新春はしご乗り

■日時=31年1月7日(月)、午後0時30分開場 ※荒天中止 ■場所

=区役所前正面広場 ■内容=江戸消防記念会によるはしご乗りの披露 ■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(31年1月1日(祝)~3日(木)を除く毎日、午前8時~午後8時) ☎3880-0039

31年1月4日(金)スタート! 落書き110番

■問先=落書き110番(生活環境保全課) ☎3880-5310

1月4日から、まちの落書き情報を受け付ける「落書き110番」をスタートします。落書きを見つけたら、「落書き110番」へ通報してください。担当者が関係機関に連絡し、対応を依頼します。東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて、さらに「美しいまち」を実現しましょう。

通報方法 電話・Eメールまたは区のホームページから専用フォームに入力 ※落書きのある場所の住所が必要

通報先 落書き110番(生活環境保全課) ☎3880-5310
✉rakugaki.110@city.adachi.tokyo.jp

近所deまなびナビ 生涯学習施設・スポーツ施設の催し(31年1月・2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

! 講座の申し込み共通事項
受け付け開始日=12月26日(水) 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)。★マークを除き、定員に達しない場合は1月20日(日)、午前9時から受け付け開始
《持ち物など(申し込み方法欄に記載)》持…運動着・運動靴持参(プールは水着・水泳帽子持参)/用…用具貸し出しあり
■講座の参加上の注意
・中学生以下の方が午後6時以降に参加する場合は、原則保護者の同伴が必要
・妊娠中の方はスポーツ系の催しへの参加不可
・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				
学びピアお正月イベント 日本のお正月を楽しもう ◆どなたでも	1/13(日) 午後1時~4時	なし	無料	当日
外国人のための書道サロン ◆外国籍の方	1/19(土) 午前10時~午後1時	10人程度	無料	当日用
リバーサイドコンサート ◆どなたでも	1/19(土) 午後1時30分~2時30分	100人	無料	当日

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				
日本の復習シリーズ 日本手拭いの歴史と魅力 注染(ちゅうせん)体験	2/2(土) 午後1時30分~4時30分 ※場所は東京和晒(わざらし)創造館(葛飾区立石4)	20人	5,000円(交通費は実費)	
AI時代を生き抜く 人の知識と考える力	2/3(日) 午後1時~2時30分	40人	無料	
幸(こう)齢者ハツラツ運動会 ◆おおむね60歳以上の方	2/3(日) 午後1時~3時	30人	無料	
「去来抄」の中の芭蕉(ばしょう) 俳聖の教えの神髄(5日制)	2/3~3/3の毎週日曜日 午後2時~3時30分	20人	5,000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	2/5(火) 午後1時~3時	10組	1,020円	
高齢者のための暮らしに役立つネット通販体験 ◆おおむね60歳以上で文字入力のできるパソコン初心者	2/12(火) 午前10時~午後3時	20人	2,700円	事前
帝京科学大学連携 ロボットセラピーの「今」と「これから」	2/12(火) 午前10時30分~正午	40人	600円	
超高齢社会とフレイル 栄養と運動による予防(4日制)	2/12~3/12の毎週火曜日(2/26を除く) 午後2時~3時30分	30人	2,000円	
もしもに備える 乳児のための救命救急講習会 託児:4カ月~3歳の子ども	2/16(土) 午前10時~午後0時30分	30人(託児8人)	910円(託児付き2,660円)	
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	2/24(日) 午前10時~正午	6組	1,020円	
シニア元気大学 腰痛予防のためのお手軽体操(3日制) ◆おおむね60歳以上の方	2/25、3/4・18 いずれも月曜日 午後1時15分~2時45分	30人	1,380円	
★やさしい「薬膳」 寒さに負けない体づくり(2日制)	2/7(木) 午後2時~4時 2/14(木) 午前11時~午後2時 ※場所は梅田地域学習センター	30人	1,700円	1/28必着
★荒川土手に蘇(よみがえ)った「足立の五色桜」の歴史を学ぶ(3日制)	2/22、3/8・15 いずれも金曜日 午後2時~4時	50人	1,500円	2/8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)

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				
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	1/10(木)・24(木) 午後1時15分～2時15分	各 25人	1回 200円	当日
親子で仕込む 簡単手作りみそ2kg ◆小学生と保護者	1/27(日)・2/17(日) 午前10時～正午	各 8組	1回 1,500円	事前
自分で仕込む 初めての手作りみそ2kg	1/31(木) 午前10時～正午 2/3(日) 午後1時～3時	各 16人	1回 1,430円	
ダンスエアロビクス サークル体験(3日制) ◆16歳以上の女性	2/1・8・15 いずれも金曜日 午前10時～11時30分	10人	30円	
伊興おもちゃの病院 ◆どなたでも	2/1(金) 午後1時～4時	15人	無料 (場合により一部負担あり)	当日
伊興写真サロン	2/3(日) 午前10時～正午	10人	無料	事前
赤ちゃんといっしょ ベビーヨガ ◆首が据わった3カ月～ あんよができる前の子どもと保護者	2/4(月) 午前10時30分～11時20分	16組	560円	
1歳児の親子リトミック ◆1歳の子どもと保護者	2/6(水) 午前11時～11時40分	10組	440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	1/10(木) 午後7時～8時30分	34人	1,000円	当日
スイーツ教室 「マカロンショコラ」	2/3(日) 午後1時30分～4時30分	16人	2,410円	事前
リズムエクササイズ(8日制)	2/5～3/26の毎週火曜日 午前10時～11時30分	50人	4,400円	
ぴよぴよ教室「体操&読み語り」 A・B(4日制) ◆A:1歳5カ月～2歳6カ月の 子どもと保護者 ◆B:6カ月～1歳4カ月の 子どもと保護者	2/6～27の毎週水曜日 A:午前10時～11時5分 B:午前10時55分～正午	各 17組	3,520円	
はじめてのボランティア	2/6(水) 午後2時～3時30分	30人	無料	事前
キッズバレーボール 初心者クラス(8日制) ◆小学生	2/6～3/27の毎週水曜日 午後4時～5時30分	20人	3,520円	
Lコンサート 弦楽四重奏 60～70年代ポップスライブ ◆どなたでも	2/9(土) 午後7時～8時30分	80人	1,000円	
おもてなし料理 手作り点心で飲茶(ヤムチャ) ◆小学生以上の方 (小・中学生は保護者の参加が必要)	2/10(日) 午前11時～午後1時30分	20人	1,700円	事前 [ネット不可]
介護のためのアロマハンド マッサージとオイル作り ◆16歳以上の女性	2/26(火) 午後7時～8時30分	10人	1,460円	事前
興本地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370				
気軽に踊ろう誰でもズンバ	1/13・20・27 いずれも日曜日 午後4時～5時	各 20人	1回 810円	当日
将来の不安を解消 賢いお金の貯め方・使い方	1/16(水)・27(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	1/20(日) 午後1時30分～3時	30人	750円	当日
🍷 おうちで簡単 薬膳料理と健康体操	1/24(木) 午後1時30分～3時	10人	550円	事前
デジタル一眼レフカメラ 初心者セミナー	1/27(日) 午前10時30分～正午	10人	540円	
英語大好キッズになろう A・B(5日制) ◆A:1歳6カ月以下の 子どもと保護者 ◆B:1歳7カ月～3歳の 子どもと保護者	1/28～3/11の毎週月曜日 (2/11・18を除く) A:午前10時～10時50分 B:午前11時10分～正午	各 12組	4,000円	
元気活力アップ体操(5日制) ◆おおむね60歳以上の方	1/28～3/11の毎週月曜日 (2/11・18を除く) 午後1時30分～3時	35人	2,250円	事前
大人のきれいな字の書き方 「漢字・カナ」編(4日制) 託児:6カ月～3歳の子ども	2/1～22の毎週金曜日 午後1時30分～3時	12人 (託児 4人)	2,600円 (託児付き 4,600円)	事前
強い心身を作ろう 「空手教室」(5日制) ◆小学生以上の方	2/4～3/25の毎週月曜日 (2/11・18,3/18を除く) 午後7時20分～8時30分	30人	3,200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	2/6・13・20 いずれも水曜日 午前10時30分～11時30分	10人	1,500円	
針と糸で編む ビーズステッチ教室	2/13(水)・27(水) 午後1時30分～3時30分	各 10人	1回 1,540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				
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)	1/25(金) 午後3時30分～5時	15人	110円	事前
空手から学ぶ 護身術教室 ◆5歳以上の方	1/27(日) 午前10時30分～正午	20人	430円	
大人のための字の書き方 「筆ペン漢字」編(4日制)	2/1～22の毎週金曜日 午前9時30分～11時	12人	2,600円	
大人トランポリンサークル 入部体験教室	2/1(金)・8(金) 午前10時～11時	各 5人	無料	事前
身体を癒やして 女子力UP(アップ) ナイトピラティス(4日制) ◆16歳以上の女性	2/1～22の毎週金曜日 午後7時～7時50分	20人	3,080円	
心も身体もスッキリ爽快 ピラティスストレッチ(4日制)	2/1～22の毎週金曜日 午後8時～8時50分	20人	3,080円	
自分の人生を振り返る 自分史作成入門	2/4(月) 午前10時～正午	40人	330円	事前
親子ヨガ ◆3カ月～1歳5カ月の 子どもと母親	2/5(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	2/6～27の毎週水曜日 午前10時30分～正午	各 10組	1回 1,300円	
基礎から学ぶ空手教室(3日制) ◆5歳～小学生	2/6・13・20 いずれも水曜日 午後6時30分～7時30分	20人	300円	事前
ベビーマッサージサロン 「赤ちゃんのお腹(なか)の調子を 整える」編 ◆2カ月～1歳未満の 子どもと母親	2/8(金)・22(金) 午前10時30分～正午	各 10組	1回 1,100円	事前
骨盤の歪みや腰痛を改善 優しいベリーダンス(7日制) ◆16歳以上の女性	2/8～3/29の毎週金曜日 (3/1を除く) 午後1時30分～2時30分	20人	3,150円	
将来の不安を解消 賢いお金の貯め方・使い方 ◆おおむね50歳以下の方	2/10(日)・27(水) 午前10時～11時	各 10人	無料	
姿勢シャキッと教室	2/12(火)・26(火) 午後0時30分～1時30分	各 20人	1回 550円	事前
優しい着付けと帯結び 「名古屋帯結びと袋帯」編 (5日制) ◆16歳以上の女性	2/13～3/13の毎週水曜日 午後1時30分～3時30分	15人	2,700円	
楽しくちびっこ体操(5日制) ◆4歳～就学前の子ども	2/14～3/14の毎週木曜日 午後3時30分～4時30分	35人	1,700円	
ネイティブ講師と楽しもう 親子で英語教室A・B(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	2/25,3/4・11 いずれも月曜日 A:午前10時～10時50分 B:午前11時～11時50分	各 10組	3,300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 通帳ケース	1/8(火) 午前10時～正午	16人	300円	当日
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	1/17(木) 午前10時30分～11時30分	10組	560円	事前
ワンコインでワンフレーズ! 簡単おもてなし英語	1/18(金) 午後1時～2時	15人	500円	
簡単に作れる 美味(おい)しい 手作り味噌(みそ)	1/20(日) 午後1時～3時30分	16人	1,400円	
親子で楽しくえいご(5日制) ◆1～3歳の子どもと保護者	1/21～3/18の隔週月曜日 午前10時30分～11時30分	10組	5,000円	事前
親子トランポリン(6日制) ◆2歳～就学前の子どもと保護者	1/21～3/4の毎週月曜日 (2/11を除く) 午後3時30分～4時30分	15組	4,560円	
小学生トランポリン(6日制) ◆小学生	1/21～3/4の毎週月曜日 (2/11を除く) 午後4時40分～5時40分	24人	1,620円	
着物をリメイクして 襟付きブラウスを作ろう (4日制)	1/22・29,2/19,3/12 いずれも火曜日 午前10時～正午	16人	2,200円	当日
佐野写真サロン	1/26(土) 午前10時～正午	10人	100円	
知って安心 「かしこい老いじたく」 ◆おおむね50歳以上の方	1/29(火) 午後1時30分～3時	16人	無料	
暮らしの中で楽しむいけ花	2/4(月) 午後2時～4時	10人	1,550円	事前
女性のためのヨガA・B (4日制) ◆16歳以上の女性	2/5～3/19の隔週火曜日 A:午後5時45分～6時45分 B:午後7時30分～8時30分	各 8人	2,240円	
サロン de(で) 脳カツ ◆おおむね50歳以上の方	2/6(水) 午前10時30分～正午	14人	150円	
明治大学落語研究会 佐野寄席	2/10(日) 午後1時30分～2時30分	35人	無料	

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				
しかはま将棋道場 ◆小学生以上の方	2/3(日) 午後2時~4時	15人	200円 (小・中学生は50円)	当日
鹿浜うたごえサロン	2/6(水)・16(土) 午後1時30分~3時30分	各 50人	1回 300円	
パラスポーツを体験しよう ポッチャ&ゴールボール ◆小学生以上の方	2/9(土) 午後1時~3時	24人	無料	事前
鹿浜おもちゃの病院 ◆どなたでも	2/16(土) 午後1時~3時30分	20人	無料 (場合により 一部負担あり)	当日
はじめてのおはじきサッカー ◆どなたでも	2/16(土) 午後1時30分~3時30分	12人	無料	
音楽に合わせて ズンバを踊ろう 託児:1歳6カ月~3歳の 子ども	2/18~3/25の毎週月曜日 (3/11を除く) 午前10時30分~11時30分	各 30人 (託児 6人)	1回 810円 (託児付き 1,150円)	事前
親子で楽しくベビーヨガ& マッサージ オイル編(5日制) ◆2カ月~1歳未満の子どもと母親	2/19~3/19の毎週火曜日 午前10時~11時	15組	3,850円	
新田地域学習センター 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931				
囲碁・将棋サロン ◆どなたでも	1/7~28の毎週月曜日 午前10時~午後4時30分	各 12人	無料	当日
おはじきサッカー ◆練習会:「おはじきサッカー」 体験会を受講済みの方 ◆体験会:どなたでも	練習会:1/12(土) 体験会:1/20(日) 午後2時~4時	各 12人	無料	事前
赤ちゃんとおはなしステーション ◆5歳以下の子どもと保護者	1/16(水) 午前10時~正午	20組	無料	当日
新田うたごえひろば ◆どなたでも	1/19(土) 午後1時~2時30分	30人	200円	
健康みつねサロン ◆おおむね65歳以上の方	1/22(火) 午後1時30分~2時30分	25人	無料	当日持
新田おもちゃの病院 ◆どなたでも	1/26(土) 午後1時~3時30分	20人	無料 (場合により 一部負担あり)	当日
気楽にのびのびヨガ(3日制) ◆16歳以上の女性	2/6・13・20 いずれも水曜日 午後7時30分~8時30分	20人	1,680円	事前
竹の塚地域学習センター 〒121-0813 竹の塚2-25-17 ☎3850-3107				
あなたもサークル体験 「詩吟体験教室」(2日制) ◆どなたでも	1/30(水)、2/13(水) 午後3時~4時	10人	無料	事前 [ネット不可]
ごみのゆくえを追い 足立清掃工場見学ツアー ◆小学生と保護者	2/2(土) 午前10時30分~正午 ※場所は西保木間4	10組	20円	
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	2/8(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
tコンサート 「アフターパレタイン・ソウル・ライブ」 ◆小学生以上の方	2/16(土) 午後2時~4時	300人	1,000円	事前 [ネット不可]
あなたもサークル体験 「楽しく学ぶ中国語」(2日制)	2/16(土)・23(土) 午後6時30分~8時30分	5人	無料	
わくわくサイエンス 「望遠鏡を作ってみよう」 ◆小・中学生	2/24(日) 午前10時30分~11時30分	15人	200円	事前
tコンサート「金壱軍(きんあぐん)の 陽気な揚琴(ようきん)コンサート」 ◆小学生以上の方	2/24(日) 午後2時~3時30分	300人	1,000円	事前 [ネット不可]
中央本町地域学習センター 〒121-0011 中央本町3-15-1 ☎3852-1431				
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	1/26(土) 午前10時~11時30分	20人	1,300円	事前
ボールペン字上達講座 (6日制)	2/8~3/15の毎週金曜日 午後7時~8時30分	15人	2,520円	
子どもお仕事まつり 「子ども薬局で薬剤師体験」 A~I ◆小学生	2/10(日) A:午後1時~1時20分 B:午後1時20分~1時40分 C:午後1時40分~2時 D:午後2時~2時20分 E:午後2時20分~2時40分 F:午後2時40分~3時 G:午後3時~3時20分 H:午後3時20分~3時40分 I:午後3時40分~4時	各 3人	無料	事前 [ネット不可]
子どもお仕事まつり 「東京銀器職人と銀指輪の 模様付け」A~C ◆小学生	2/10(日) A:午後1時~1時50分 B:午後2時~2時50分 C:午後3時~3時50分	各 10人	1,000円	

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
中央本町地域学習センター 〒121-0011 中央本町3-15-1 ☎3852-1431				
子どもお仕事まつり 「しゃぼんフラワー作り」 A・B ◆小学生	2/10(日) A:午後1時~2時 B:午後2時30分~ 3時30分	各 15人	800円	
子どもお仕事まつり 「ファーストステップ シューズ作り」A・B ◆小学3~6年生	2/10(日) A:午後1時~2時 B:午後3時~4時	各 10人	1,000円	事前 [ネット不可]
子どもお仕事まつり 「ミニミニ畳を作ろう」 A~D ◆小学2~6年生	2/10(日) A:午後1時30分~2時 B:午後2時~2時30分 C:午後3時~3時30分 D:午後3時30分~4時	各 5人	500円	
わくわくサイエンス 「君も未来のお天気キャスター」 ◆小学生	2/24(日) 午前10時30分~正午	20人	無料	事前
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	2/26(火) 午前10時30分~正午	10組	1,020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	1/8~29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	1/11~2/1の毎週金曜日 午前11時30分~午後0時30分	12組	2,560円	
キラキラなポンポンで 楽しくチアダンス A・B(8日制) ◆A:4歳~就学前の子ども ◆B:小学1~3年生	1/15~3/5の毎週火曜日 (2/12を除く)、3/3(日) A:午後3時30分~4時15分 B:午後4時30分~5時15分	各 15人	5,280円	
フットセラピー& コンディショニング(5日制)	1/16~2/13の毎週水曜日 午前10時30分~11時40分	20人	2,750円	事前
元気いきいき体操(8日制) ◆おおむね60歳以上の方	1/16~3/6の毎週水曜日 午後1時30分~3時	25人	4,080円	
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:1/22(火) 午後1時30分~3時 B:1/26(土) 午後3時~4時30分	各 10人	700円	
ヘルシーエクササイズ (5日制)	1/28~3/11の毎週月曜日 (2/11・18を除く) 午前10時30分~正午	25人	2,550円	
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	1/12(土)・26(土) 午前10時~11時15分	各 15人	1回 500円	
夜デトックスヨガ	1/18(金) 午後7時30分~8時45分	15人	500円	
わくわくサイエンス教室 「ペットボトル空気砲」 ◆小学生	1/19(土) 午後2時~3時30分	10人	100円	
パーソナルカラー 自分の「色」を知る(2日制) ◆16歳以上の女性	1/20(日)・27(日) 午後1時30分~4時	10人	2,000円	事前
ママと一緒に親子体操(5日制) ◆2・3歳の子どもと母親	1/25~2/22の毎週金曜日 午後0時30分~1時30分	15組	2,800円	
ママとベビーのヨガA・B(4日制) ◆A:7カ月~1歳2カ月の 子どもと母親 ◆B:1歳の子どものと母親	1/28~3/4の毎週月曜日 (2/11・18を除く) A:午前10時~10時50分 B:午前11時10分~正午	各 12組	2,240円	
親子で味噌(みそ)作り体験 ◆小学生と保護者	2/3(日) 午前10時30分~正午	20組	1,480円	
花畑地域学習センター 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618				
楽しいヒップホップ 入門教室(4日制) ◆小学1~4年生	1/9~30の毎週水曜日 午後5時30分~6時30分	20人	40円	事前
ユーモア川柳	1/13(日) 午後1時30分~4時	20人	800円	当日
大人のぬり絵広場	1/22(火) 午前10時~正午	16人	650円	事前
花畑おもちゃ病院 ◆どなたでも	1/25(金) 午後1時~4時	なし	無料 (場合により 一部負担あり)	当日
誰でもできる 卓上カーリング(2日制) ◆どなたでも	1/31(木)、2/7(木) 午前10時~正午	20人	無料	
小学生キッチン 「スタミナ焼肉と白玉汁」 ◆小学4~6年生	2/2(土) 午前10時~午後0時30分	20人	500円	事前
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	2/2~23の毎週土曜日 午前11時~正午	16人	2,680円	
ノルディックウォーキングで 花畑を歩こう(2日制)	2/12(火)・26(火) 午後1時30分~3時	20人	820円	

広告

老年学・老年医学公開講座「自分で気付く・家族で守る~認知症と向き合うために~」平成31年1月25日(金)13:15~16:00(開場 12:15)
東京都健康長寿医療センター 東京都板橋区栄町35-2 ☎03-3964-1141 会場:板橋区立文化会館大ホール

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					
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	2/13(水)・27(水) 午前10時～11時30分	各 10組	1回 1,130円	事前	
花畑の料理 「スペアリブインディア風と キムチスープ」	2/14(木) 午前10時～午後1時	20人	1,040円		
はに屋さんの 手作りおやつ付き ホットコーヒー教室	2/17(日) 午前10時～11時	12人	840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	2/1・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	
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	2/6～27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		
初級・中級水泳(6日制)	2/12～3/19の毎週火曜日 午後1時30分～2時20分	15人	4,080円		
ピラティス 入門・中級(4日制) ◆18歳以上の方	2/19～3/12の毎週火曜日 入門:午前10時～11時 中級:午前11時30分 ～午後0時30分	各 10人	2,000円		
3B(サンビー)体操(5日制) ◆おおむね60歳以上の方	2/22～3/22の毎週金曜日 午前10時30分～11時30分	10人	2,650円		
成人水泳 中級・上級(5日制)	2/22～3/22の毎週金曜日 午後2時30分～3時20分	10人	4,150円		
初めての気功・太極拳(5日制)	2/26～3/26の毎週火曜日 午後1時15分～2時45分	25人	2,300円		
4泳法「バタフライ」 入門・中級・上級(4日制) ◆18歳以上の方	中級・上級:2/27～3/20の 毎週水曜日 入門:2/28～3/28の 毎週木曜日(3/21を除く) 午後1時30分～2時20分	各 20人	3,320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	1/8～29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
水中のびのびストレッチ	1/9～30の毎週水曜日 午後0時30分～0時45分 1/11・18・25 いずれも金曜日 午後7時30分～7時45分	なし	入場料 のみ		
サタデーナイト・アクア	1/12(土)・26(土) 午後6時30分～7時20分	各 20人	1回 600円	1/10必着	
親子水遊び教室(5日制) ◆オムツの取れた2歳～ 小学1年生と保護者	1/26～3/2の毎週土曜日 (2/16を除く) 午前11時30分～午後0時20分	20組	4,350円		
初・中級水泳教室(6日制)	2/1～3/8の毎週金曜日 午前10時30分～11時20分	20人	4,080円		
大人のクロール 息継ぎクラス(4日制) ◆呼吸なしクロールのできる 16歳以上の方	2/5～26の毎週火曜日 午後0時30分～1時20分	10人	4,000円	事前	

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。				
大人の初めて背泳ぎ(5日制) ◆クロールで25m泳げる 16歳以上の方	2/14～3/14の毎週木曜日 午後6時30分～7時20分	10人	6,500円	1/10必着
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	1/5～30の毎週日・月・水・ 土曜日(1/14・16・19・27 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	1/5・12・26 いずれも土曜日 午前11時～午後0時10分	各 50人	1回 500円	
ステップエアロ	1/6・13・20 いずれも日曜日 午前11時～午後0時10分	各 35人	1回 500円	
ソフトピラティス	1/7・21・28 いずれも月曜日 午前11時～午後0時10分	各 40人	1回 500円	
ボクシングエクササイズ	1/7・21・28 いずれも月曜日 午後3時30分～4時40分	各 30人	1回 500円	事前
サーキットエアロ	1/9・23・30 いずれも水曜日 午前11時～午後0時10分	各 50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	1/12(土)・26(土) 午前9時～10時	各 10組	1回 1,200円	事前
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	1/12(土)・26(土) 午前10時30分～正午	各 20人	1回 600円	各開催日の 1週間前から 受け付け
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	2/4～3/18の毎週月曜日 (2/11,3/11を除く) 午後7時30分～8時20分	各 15人	1回 660円	
水泳はじめての一步 クロール (4日制)	2/18～3/18の毎週月曜日 (3/11を除く) 午後0時30分～1時20分	10人	2,640円	事前
元気いきいき水中運動 (4日制) ◆おおむね50歳以上の方	2/18～3/18の毎週月曜日 (3/11を除く) 午後1時30分～2時20分	15人	2,640円	
小学生水泳教室 クロール呼吸付き・背泳ぎ (4日制) ◆呼吸なしクロールで10m 泳げる小学生	2/18～3/18の毎週月曜日 (3/11を除く) 午後5時30分～6時20分	10人	3,320円	
初級スイム&水中ウォーク (4日制)	2/19～3/12の毎週火曜日 午後2時30分～3時20分	10人	2,640円	
平野運動場 〒121-0076 平野2-12-1 ☎3883-8079				
ノルディックウォーキング ◆おおむね60歳以上の方	1/9(水)・23(水) 午前11時～正午	各 20人	1回 310円	当日持
いきいきウォーキング ◆おおむね60歳以上の方	1/11(金)・25(金) 午前10時30分～11時30分	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

特定健診の有効期限
1月31日(木)までに
必ず健診を受けましょう!

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 元気に長生き
明るい未来
血沼小学校6年 横田 和真

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)

弁護士会が運営する安心と信頼の相談

北千住法律相談センター

☎ **03-5284-5055**

受付時間 月～金 9:30～16:30
土 9:30～12:00 (祝祭日は除く)

インターネット予約 24時間受付中! 法律相談 北千住 検索

相続、離婚、借地・借家、
金銭トラブル、刑事事件、
消費者相談、女性のため
の法律相談、など
30分 **5,000円** (税別)

債務整理相談 30分 **無料**

生活保護相談 30分 **無料**
上限3回、資力要件あり

足立区千住3-9-8 千住ミルディスII番館6階
J.R.東武・東京メトロ「北千住」駅西口徒歩2分(マルイ隣り)

東京弁護士会

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

力を合わせて、住宅火災を防ごう!

ちょっとした不注意が あなたや家族の命を奪います

区内では、今年61件の住宅火災が発生し、6人が亡くなりました(12月12日現在)。空気が乾燥し、暖房器具を使用する機会が増える12月～3月は、住宅火災が増える季節です。住宅火災を防ぐポイントを確認して、大切な命を守りましょう。

問い合わせ先 区・災害対策課 計画調整担当 ☎3880-5186 / 千住消防署 ☎3882-0119 / 足立消防署 ☎3852-0119 / 西新井消防署 ☎3853-0119



うっかり度チェック!

住宅火災の三大原因

第1位 コンロ

- 調理中にコンロから離れてしまうことがある
- 周囲に布巾など燃えやすいものを置いている
- マフラーやストールを着用して調理している



第2位 たばこ

- 寝たばこをしたことがある
- 飲酒→喫煙→うたた寝をしたことがある
- 灰皿に吸殻を山のようにためてしまう



第3位 放火

- 家の周りに新聞紙や段ボールなどを置いている
- ポストにチラシなどがたまっている
- 収集日ではない日にゴミを出している



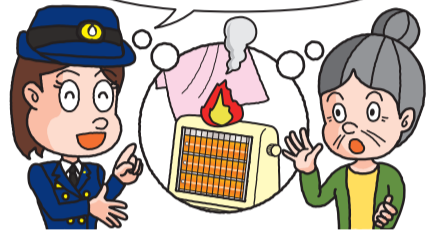
死者の7割以上は高齢者

高齢者は、火災に気づくのが遅れたり、避難に時間がかかったりして、被害が大きくなる可能性が高いため、特に注意が必要です。

住まいの防火防災診断

東京消防庁では、高齢者や障がい者など、災害時に支援が必要な方の自宅を訪問し、防火防災に関するアドバイスを無料で行っています。※診断の所要時間は約30分。くわしくは最寄りの消防署へお問い合わせください。

ストーブの近くに洗濯物などの燃えやすい物を置かないようにしましょう



大掃除ついでに火災予防



コンセント・コード

コンセント周りのほごりに着火する可能性があるため要チェック。コードを机やタンスなどの下敷きにしてしまうと断線して出火の可能性もあります。



住宅用火災警報器

故障や電池切れなどにより、火災を感知できなくなることがあります。本体ボタンを押す、ひもを引くなど、作動確認を行いましょう。

ひとつでもチェックが済んだ方は要注意。そのほか住宅火災の予防策など、くわしくは [東京消防庁 安全安心情報](#) [検索](#)

街中で火災が発生したときには

問い合わせ先 区・災害対策課 施設管理係 ☎3880-5837

ロケット型消火器格納箱

区内の主要道路沿いに約1,200本設置されており、緊急時は誰でも使用できます。また、海拔(東京湾の平均海面から測った高さ)の表示も順次進めています。



開け方



消火器の使い方

安全ピンを抜いて、ホースを火元に向けてレバーを強く握る



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

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

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

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

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

〒120-0004 足立区東綾瀬1-24-13 (株)東洋堂ハウスSP第一ビル2F