

# あだち ち 広報



## マナーを守って、猫に愛情を。

足立区と飼い主のいない猫

🐾 くわしくは12面へ マナーが守られていない中途半端な猫への優しさが、ほかの人を困らせています。

■問い合わせ先=足立保健所生活衛生課 庶務係 ☎3880-5375

### 区内における鳥インフルエンザの発生について (2月17日現在)

2月15日、環境省・東京都から、区内で回収されたオナガガモの死亡個体について、「高病原性鳥インフルエンザウイルス、H5N6 亜型陽性」であるとの発表がありました。

鳥インフルエンザは通常では人に感染しないと考えられています。鳥の排泄物に触

れた場合などに、手洗いとうがいをすれば、過度な心配は必要ありませんので、冷静な行動をお願いします。また、鳥の死骸を発見した場合は、触らずに、鳥の種類などの情報をご連絡ください。■問い合わせ先=足立保健所生活衛生課 庶務係 ☎3880-5375

### 生物園の鳥類の展示を中止しています

鳥類の展示を中止し、バックヤードに移動しています。また、園出入り口に靴底の消毒用のスペースを設置しています。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

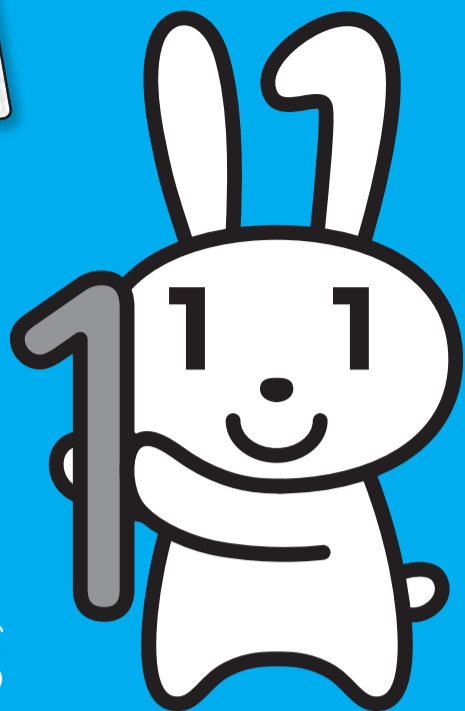
■問い合わせ先=生物園 公園管理課 拠点公園係 ☎3884-5577 ☎3880-5897



入社

入学

新生活



# マイナンバーカードを 持ってコンビニへ!

~これから証明書を取るときに便利!~

住民票の写しなど、証明書を取るときにはマイナンバーカード(写真入りプラスチックのカード)を使ったコンビニ交付がとても便利です。■問先=お問い合わせコールあだち(毎日、午前8時~午後8時) ☎3880-0039  
※カードの申請など、個人情報を伴う問い合わせは個人番号カード交付担当(☎3880-5698)へ

▲マイナンバーキャラクター:マイナちゃん

こんな経験ありませんか?

1 入社、入学、転居などで住民票の写しが必要だけど、忙しくて区役所や区民事務所まで行くのが大変...



そんなあなたに!

2 奨学金や補助金などの申請で課税証明書が必要だけど、今日は日曜日...

今日中に  
必要なのに



土日・夜間でも  
取れて便利!

区民の方は  
手数料半額!

マイナンバーカードを持っていると  
全国のコンビニエンスストアで、  
各種証明書を取得できます!



## コンビニ交付で受け取れる証明書

- 住民票の写し(※1)
- 戸籍の附票の写し(※2)
- 印鑑登録証明書
- 特別区民税・都民税課税証明書(※3)
- 戸籍全部事項証明書(戸籍謄本)(※2)
- 特別区民税・都民税納税証明書(※3)
- 戸籍個人事項証明書(戸籍抄本)(※2)

※1...現在(最新)の分。マイナンバー(個人番号)など一部証明できない場合あり  
※2...現在(最新)の分。区に本籍がある場合  
※3...直近5年度分。必要な税証明該当年度の1月1日現在、区内在住の方  
※転出者の方など、取得できない場合あり

## 証明書を取れるコンビニ(マルチコピー機設置店)

利用時間:午前6時30分~午後11時(年末年始、メンテナンス時を除く)

- セブン-イレブン
- ファミリーマート
- ミニストップ(※1)
- サークルK・サンクス
- ローソン(※2)

※1...3月1日(水)開始 ※2...ローソンストア100を除く

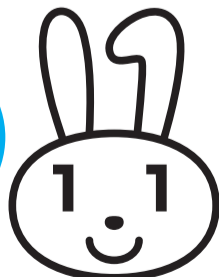
さらに

マイナンバーカードは/  
身分証明書としても使えます!

携帯電話の  
契約時に

金融機関の口座  
開設時に

運転免許証やパスポート  
など、顔写真付きの身分  
証明書を持っていない  
場合とても便利!



QRコード

## マイナンバーカード取得方法

すでに郵送されている  
申請書を郵送・パソコン  
またはQRコードを使っ  
てスマートホンで申請

約1カ月後...

予約案内が郵送で届く

受取会場・日時を予約

受取会場へ取りに行く

完了!

とっても簡単!

スマートホンで  
その場で申請! スマート  
ホンで撮った写真でもOK!

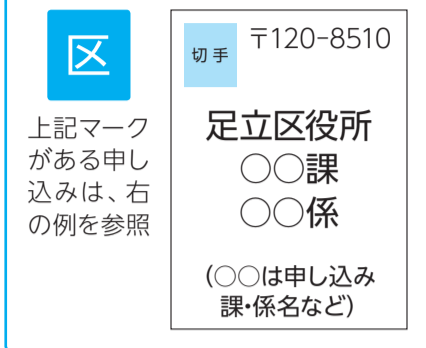
- ①QRコードを読み取る
- ②メッセージに沿って必  
要事項を入力し、写真  
を撮って送信
- ③予約案内を待つ

※申請書がない、または住所・氏名など  
に変更があった場合には、運転免許  
証などによる本人確認のうえ、申請  
書を区民事務所でお渡します。

足立区 マイナンバー 検索

日付(2/1~15)	1	2	3	6	7	8	9	10	13	14	15
測定値(マイクロシーベルト/時)	0.07	0.07	0.07	0.07	0.07	0.07	—	0.07	0.07	0.07	0.07

郵送申し込み記入例



子育て・教育

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」(4月～6月分)

■日時等 = 表1 ■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) ■費用 = 1回500円 ※別途材料費が必要な場合あり ■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 ※1通につき1講座、1人3通まで。同一講座への重複申し込み不可 ■期限 = 3月10日(金)消印有効 ■申先 = 東綾瀬区民事務所 〒120-0004東綾瀬1-5-17 ■問先 = ボランティアグループ風の子カルチャー事務局(日曜日を除く、午前10時～午後

5時) ☎080-1242-3553  
 区・子ども支援センターげんき  
 子ども家庭支援課 事業係  
 ☎3852-2863

子ども予防接種週間(3月1日～7日)は3月5日(日)に予防接種外来を実施

■日時 = 3月5日(日)、午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)  
 ■場所 = 足立区医師会館(中央本町3-4-4) ■対象 = BCG、子宮頸がんを除く各予防接種の法定年齢内の子ども ※麻しんはMRワクチンでの接種となる場合あり。当日は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 ■問先 = 足立区医師会(当日時間内のみ) ☎3840-3223  
 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 = ▷中央本町地域・保健総合支援課(足立保健所内)…3月10日(金) ▷千住保健センター…3月15日(水) ※いずれも午前10時30分～11時30分 ■対象 = 開催日現在、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(2月28

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

健康・衛生

食育講演会「命・体・心を育てる時間栄養学」

■日時 = 3月16日(木)、午後2時～4時 ■場所 = 生涯学習センター(学びピア21内) ■対象 = 区内在住・在勤の方 ■内容 = 女子栄養大学副学長・香川靖雄医師から、食べる順番などに着目した健康を保つための栄養学を学ぶ ■定員 = 50人(2月28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

福祉・高齢医療

あだち区民後見人公募説明会・基礎講習

■日時 = 4月27日(木)、午前11時～正午 ■場所 = 区役所 ■対象 = 区内または近郊在住で、4月1日現在、66歳以下の方 ※区内で医療・介護に就業している方を除く ■内容 = 研修内容、選考方法などの説明 ※希望者には午後1時15分から基礎講習(2日制。4月27日(木)、5月10日(水)あり) ■定員 = 110人(2月27日から先着順) ■申込 = 電話 ■期限 = 3月24日(金) ■申・問

先 = 成年後見制度推進係 ☎3880-5982

若年性認知症本人・家族交流会

■日時 = 3月12日(日)、午後1時30分～3時30分 ■場所 = こども支援センターげんき ■対象 = 区内在住で若年性認知症の診断を受けた方と家族 ■定員 = 20人(2月27日から先着順) ■申込 = 電話 ■申・問先 = 地域包括ケアシステム推進担当 ☎3880-5885

73歳以上の区民に無料マッサージ(3月分)

■日時等 = ▷12日(日)・26日(日)…勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内) ▷14日(火)・28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。定員になり次第終了 ■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(3月分)

■日程等 = 表2 ■対象 = 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(3月分)日程等

場・申・問先 (地域包括支援センター)	日程
あだち ☎3880-8155	14(火)
さの ☎5682-0157	23(木)
千寿の郷 ☎3881-1691	14(火)
中央本町 ☎3852-0006	23(木)
西新井 ☎3898-8391	4(土)

福祉・高齢医療は、4面に続きます

表1 風の子カルチャー(4月～6月分)日時等

場所	曜日	時間	講座名	日程
A	水	午前	パッチワーク	4/12・26、5/10・24、6/14・28
	金	午後	ピラティス教室	4/7・14・21、5/12・19、6/2・9・16・30
B	火木	午前	すぐに役立つペン習字	4/11・18、5/16・23・30
			フラワーアレンジメント	4/13・20、5/18
C	水木	午前	こそだて英語B	4/12・26、5/10・24、6/7・21
			親子体操B ※1歳以上の子どもが対象	4/6・20、5/11、6/1・15
			ベビーマッサージ	4/13・27、5/18、6/8・29
			フラダンス入門B	4/7・14・21・28、5/12・19・26、6/2・9・16・23
			編みましよう 藤(とう)クラフト	4/14・21、5/12・19、6/9・16
D	金	午前	ヨーガ教室B	4/7・14・21・28、5/12・19・26、6/2・9・16・23
			バレエストレッチ	4/7・14・21・28、5/12・19・26、6/2・9・16・23
			基礎からの編み物	4/7・21、5/19、6/2・16・30
E	金	午前	こそだて英語A	4/14・28、5/12・26、6/9・23
			やさしい英語で子育て	4/14・28、5/12・26、6/9・23
F	木	午前	ヨーガ教室A	4/6・13・20・27、5/11・18・25、6/1・8・15・22
G	月木	午後	フラダンス入門A	4/3・10・17、5/1・8・15、6/5・12・19
			親子体操A ※1歳以上の子どもが対象	4/13・20・27、5/11・18・25、6/8・15・22

※場所の「A」は綾瀬会館(綾瀬1-34-26)、「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)、「E」は亀有信用金庫綾瀬支店(東綾瀬1-21-17)、「F」は城北信用金庫綾瀬南支店(綾瀬2-3-14)、「G」は綾瀬5-20-3 4階。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

献血(3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
10(金)	西新井消防署(伊興2-5-11)	午前9時30分～11時30分/午後0時45分～3時30分
15(水)	綾瀬警察署(谷中4-1-24)	午前9時30分～11時30分/午後0時45分～4時
27(月)	東京芸術センター前広場(千住1-4-1)	午前10時～11時30分/午後0時45分～4時

※運転免許証や保険証など、本人確認ができるものを持参

■問先 = ▷献血の条件…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(3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
5(日)	誠真接骨院(綾瀬2-18-6-105)	5680-5516
	西新井名倉岡村接骨院(西新井本町3-11-9)	3898-5696
12(日)	うめい整骨院(西新井2-30-13)	3899-9422
	ますざわ整骨院(花畑4-30-13)	3884-0708
19(日)	足立名倉堂接骨院(大谷田3-12-28)	3606-0880
	武笠接骨院(江北4-9-2)	3890-0346
20(祝)	大出接骨院(大谷田3-8-17)	5616-9664
	星接骨院(栗原3-2-11)	3886-3328
26(日)	加藤接骨院(西新井4-37-13)	3857-9277
	さくら整骨院(花畑4-39-11)	3884-7118

※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

このマークは、野菜を食べやすい環境をつくり、糖尿病予防を進める「あだち ベジタベライフ～そだ、野菜を食べよう～」関連事業です。

そのほかの関連事業など、くわしくは区のホームページをご覧ください。■問先 = 健康づくり係 ☎3880-5433



福祉・高齢医療は、  
3面からの続きです

福祉・高齢医療

介護予防「はつらつ教室(プール)」(8日制)

■日時等=表1 ■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=水中ウォーキングなど ■問先=地域包括ケアシステム推進担当 ☎3880-5885

仕事・産業

29年度から小規模契約希望者の登録制度が変更

■対象=競争入札参加資格を持たない区内事業者 ■内容=区が発注する小規模契約の業者選定の対象となるための登録 ※登録期間が1年から3年に変更 ■登録区分=▷工事契約…契約予定金額が130万円未満で内容が軽易な工事・修

繕 ▷物品契約…契約予定金額30万円未満の物品購入 ■申込=申込書類を区へ郵送または持参 ※申込書類は契約課で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可 ■申込期間=2月27日~3月21日必着 ※そのほかの変更内容など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■申・問先=▷工事契約…契約課 工事契約係 ☎3880-5832 ▷物品契約…契約課 物品契約係 ☎3880-5833

人材募集

個人番号カード 交付担当事務(臨時職員)

■対象=区内または近郊に在住の方 ■勤務場所=区役所本庁舎別館/千住特設会場 ■勤務内容=パソコンを使ったデータ入力/書類整理/窓口対応など ■勤務条件=午前8時30分~午後2時/午前11時30分~午後5時/午後1時30分~7時のいずれか ※月20日以内 ■雇用期間=3月27日~8月31日 ※勤

務実績などにより更新あり ■報酬=時給1,000円~1,100円 ※金額は勤務場所、勤務時間によって異なる。3月中は時給970円 ■募集人数=9人(選考) ■選考=▷1次…書類 ▷2次…面接(3月中旬) ■申込=履歴書(JIS様式推奨、自筆、写真貼付)、職務経歴書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=3月7日(火) ■申・問先=個人番号カード交付担当課 個人番号カード交付担当 ☎3880-5698

学習支援員(非常勤) 採用候補者(名簿登載)

■対象=教員免許を有するまたはそれに準じると教育委員会が認める方 ■勤務内容=授業や放課後補習などでの学習支援や学校生活全般に関する個別支援など ■勤務条件=1日7時間・年間205日 ■雇用期間=採用月~30年3月31日 ※勤務実績などにより更新あり ■報酬=月額18万6,000円 ■募集人数=70人 ■選考=書類 ※名簿登載後、学校長による面接 ■申込=申込書類(自筆、写真貼付)を区へ簡易書留で郵送または持参 ※申込書類は教育政策課 学校地域連携担当で配布するほか、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=3月10日(金)必着 ■申・問先=教育政策課 学校地域連携担当 ☎3880-5737

きかせてサポーター 養成研修(2日制)

■日時=3月30日(木)・31日(金)、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=子育て中の保護者に対して訪問支援を行うため、傾聴などの知識や技術を身につける ■定員=15人(2月27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・ファクスで請求または区のホームページからもダウンロード可 ■期限=3月21日(火)必着 ■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) 〒123-0842 栗原3-2-19 ☎5888-6943 ☎5888-6948 ■場・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

暮らし・まちづくり

地域活性化のための 助成金獲得講座

■日時=3月25日(土)、午前10時~正午 ■対象=区内のNPO団体 ※法人格の有無は不問 ■内容=子ども食堂や高齢者支援など、地域活性化のための事業に活用できる助成金制度の探し方、選び方、申請書の書き方のポイントを学ぶ ■定員=15人(2月28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、所属団体名、電話番号、Eメールアドレス、「助成金講座」をファクス ■期限=3月22日(水) ■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 ☎3840-2333

公募・ボランティア

生物園ボランティア

■対象等=表3 ※申し込み方法など、くわしくは募集要項を参照。募集要項は生物園で配布するほか、ホームページで閲覧可 ■期限=3月15日(水)必着 ■問先=生物園 ☎3884-5577 ☎http://www.seibutuen.jp/

野鳥モニター

■対象=次のすべてに当てはまる方…20歳以上/区内在住・在勤・在学または区内の自然環境に関わる活動をしている/野鳥を識別できる ※4月に実施予定の基礎研修会への参加が必要 ■内容=奇数

表3 生物園ボランティア対象等

ボランティア名	対象	内容	定員
生きものふれあいボランティア	18歳以上の方	展示解説、生き物との触れ合い活動の補助	20人
昆虫飼育ボランティア	15歳以上の方	昆虫飼育、屋外展示場整備の補助	40人
公園管理ボランティア	20歳以上の方	元洲江公園・生物園の草花の世話	10人

※年齢は4月1日現在。いずれも抽選

表1 はつらつ教室(プール)(8日制)日時等

場・申・問先	日時等
スイムスポーツセンター(うきうき館) 〒121-0812 西保木4-10-1 ☎3850-1133 ☎3860-6903	4/28~6/23の毎週金曜日(5/5を除く)、午後1時~2時30分 定員=20人(選考) 申込=申込書をファクス・郵送または持参 申込期間=2/26~4/18必着(3/21(火)、4/17(月)を除く)
千住温水プール 〒120-0034 千住3-30 ☎3882-2601	5/10~6/28の毎週水曜日、午後1時~2時30分 定員=20人(選考) 申込=申込書を郵送または持参 申込期間=2/26~4/26必着(3/21(火)、4/17(月)を除く)
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 ☎5616-2525	4/13~6/8の毎週木曜日(5/4を除く)、午後1時~2時30分 定員=20人(選考) 申込=申込書をファクス・郵送または持参 申込期間=2/26~4/6必着(4/10(月)、5/8(月)を除く)

※申込書は開催場所で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可

あなたも特別区(東京23区)職員をめざしませんか

■対象=29年度特別区(東京23区)職員採用試験・選考受験希望者 ■採用試験・選考日程=表2 ■試験案内配布場所=東京23区の区役所、特別区人事委員会事務局任用課 ※各告示日以降に配布。受験資格など、くわしくは試験案内またはホームページを参照 ■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 区・人事係 ☎3880-5831

表2 29年度特別区職員採用試験・選考日程

試験職種	告示	申し込み受け付け		1次試験・選考	最終合格発表
		郵送	インターネット		
I類採用試験	3/6(月)	4/1~6	4/1~10	5/7(日)	▷7/31(月)…技術系(*) ▷8/7(月)…技術系以外
I類採用試験【土木・建築新方式】	7/3(月)	7/3~27	7/3~31	9/3(日)	11/17(金)
III類採用試験 経験者採用試験・選考				9/10(日)	12/7(木)
身体障がい者を対象とする採用選考	7/3(月)	7/3~8/3	7/3~8/7	9/10(日)	11/17(金)

※技術系…土木造園(土木)、土木造園(造園)、建築、機械、電気

4月1日(土)から尾竹橋公園の駐車場を有料化 ※工事のため3月31日までは臨時駐車場(無料)を設置 ■問先=公園管理係 ☎3880-5918

施設点検などのため あだち産業センター全館を臨時休館

■日時=3月18日(土)、午前9時~午後1時 ■問先=経営支援係(あだち産業センター内) ☎3870-8404



**選挙は様々な方法で投票が可能です**

**障がいなどのある方は郵便で投票ができます**

■対象=表4のいずれかに当てはまり、自分で投票用紙に記入ができる方 ■内容=「郵便等投票証明書」の交付を受けることで、郵便での投票が可能 ■申込=本人または代理人が、身体障害者手帳、戦傷病者手帳、介護保険被保険者証のいずれかを持参 ※確認後、申請書を配布。申請書の氏名は必ず本人の直筆が必要。後日、「郵便等投票証明書」を発行。証明書発行までに1カ月以上かかる場合あり

**海外からの投票**

■対象=海外に3カ月以上住所を

有する方 ■内容=在外選挙人名簿へ登録することにより、国政選挙(衆議院議員選挙および参議院議員選挙)に限り投票が可能 ※登録方法など、くわしくはお問い合わせください。

—いずれも—

■申・問先=選挙管理委員会事務局 選挙係 ☎3880-5531

**環境学習講座 「整理の大切さに気づく 大人の整理収納講座」**

■日時=3月18日(土)、午前10時～正午 ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=物事の整理の大切さを学び、体にも心にも負担のない整理収納術を身につける ■定員=20人(抽選) ■費用=200円 ■

申込=電話・窓口または住所、氏名(フリガナ)、電話番号、「整理収納講座」をファクスまたはハガキで送付 ■期限=3月11日(土)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

**廃棄物処理手数料の改定**

■改定日=29年10月1日(日) ■内容=▷廃棄物処理手数料…36.5円/kgから40円/kgに改定 ▷区の収集を利用する場合の事業系有料ごみ処理券…表5 ■問先=ごみ減量推進課 事業調整係 ☎3880-5301

表5 事業系有料ごみ処理券の料金

処理券の種類	現行料金	10/1からの改定料金
70ℓ(5枚組)	2,415円	2,660円
45ℓ(10枚組)	3,100円	3,420円
20ℓ(10枚組)	1,380円	1,520円
10ℓ(10枚組)	690円	760円

**住居表示再整備を実施**

■日程=3月11日(土) ■場所=花畑

一丁目23～35、花畑二丁目1～18、花畑六丁目4・6～11、13～38、花畑七丁目17～19、南花畑五丁目8～13・20・21・23・24 ■内容=区画整理事業の進捗により、街区の形状が変わったため、町境界の変更および住所の振り直しを実施 ※対象地域に居住する一部の方は、住民票上の住所が変更 ■問先=住居表示担当 ☎3880-5725

**建築工事の完了検査を受けないと違反になります**

建築主は、建築工事の完了時に検査を受ける必要があります。検査は建築確認申請を提出した検査機関や区に申請してください。検査に合格すると証明書が発行されます。また、3階以上の建物では、工事期間中に中間検査も必要になります。工事が進んでしまうと中間検査が受けられない場合もありますのでご注意ください。手続きの方法など、くわしくはお問い合わせください。 ■問先=審査第一係・第二係 ☎3880-5276・7

表4 郵便等投票の対象

手帳などの種類	障がいなどの程度	
身体障害者手帳	両下肢/体幹/移動機能	1・2級
	心臓/じん臓/呼吸器/ぼうこう/直腸/小腸	1・3級
	免疫/肝臓	1～3級
戦傷病者手帳	両下肢/体幹	特別項症～第2項症
	心臓/じん臓/呼吸器/ぼうこう/直腸/小腸/肝臓	特別項症～第3項症
介護保険被保険者証	要介護状態区分	要介護5

\*身体障害者手帳に「社会生活活動制限」の記載がある方を除く  
 \*表に当てはまり、上肢障がい1級または視覚障がい1級の方は、代理人による投票制度あり。投票方法など、くわしくはお問い合わせください。

**審議会等の公開 (3月分)**

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
足立区建築審査会	1(水)	午後4時～5時	区役所	建築調整課 用途照会係 ☎3880-5943
第56回足立区都市計画審議会	8(水)	午後2時～4時		都市計画課 都市計画係 ☎3880-5280
足立区地域包括ケアシステム推進会議第3回医療・介護連携推進部会	14(水)	午後3時～5時		地域包括ケアシステム推進担当課 地域包括ケアシステム推進担当 ☎3880-5885
平成28年度第4回足立区成年後見制度審査会	15(水)	午後2時～4時		高齢福祉課 成年後見制度推進係 ☎3880-5982
足立区男女共同参画推進委員会	21(水)	午後1時30分～3時		区民参画推進課 男女共同参画推進係 ☎3880-5222
足立区生活保護適正実施協議会	23(木)	午後1時～2時		生活保護指導課 適正化推進係 ☎3880-6276
足立区地域保健福祉推進協議会 子ども支援専門部会	24(金)	午後3時～4時30分		子ども支援センター げんき 子ども政策課 子ども・子育て支援制度担当 ☎3880-5795
足立区住宅政策審議会	27(月)	午後1時30分～3時30分		住宅課 住宅計画係 ☎3880-5963
足立区情報公開・個人情報保護審議会	29(水)	午後2時～4時		区政情報課 情報公開担当 ☎3880-5225
平成28年度第3回足立区地域保健福祉推進協議会		午後3時～5時		福祉管理課 調整担当 ☎3880-6223
第57回足立区都市計画審議会	30(木)	午前10時～11時30分	都市計画課 都市計画係 ☎3880-5280	

**パブリックコメント(区民意見募集制度) (3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
足立区データヘルス計画(案)	1～30	国民健康保険課 業務運営担当 ☎3880-5018

**地域包括支援センター介護(予防)教室(3月分)**

申・問先(地域包括支援センター)	日時	内容等
中川 ☎3605-4985	29(水)、午後2時～3時	講習会「楽しく歌って若さを保とう」 場所=中川地域センター(長門住区センター分館) 定員=50人
日の出 ☎3870-1184	①7(水) ②22(水)、 いずれも午後1時30分～3時	①脳を鍛えて認知症予防「こくご」 ②脳を鍛えて認知症予防「そうごう」 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 いずれも、定員=40人

いずれも、■申込=電話。2月27日から先着順(月～土曜日、午前9時～午後5時)

**宿泊施設インフォメーション(5月分)**

**鋸南自然の家、日光林間学園 (区・宿泊施設)**

■利用日等=表6 ■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=3月1日～10日消印有効 ※3月15日(水)以降に抽選結果を通知。抽選の結果空室がある場合は、4月3日(月)から利用希望日の3日前までに電話予約

表6 宿泊施設利用日等(5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	3～6・13・20・27	平日、午前9時～午後5時
日光林間学園(予約専用) ☎0288-53-3681	1～7・13・20・27	

\*学校などが利用するため、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。

**ゆがわら水の香里(区・提携旅館)**

■対象=区内在住・在勤・在学の方 ※チェックイン時に住所、勤務(通学)先のわかる物の提示が必要 ■利用料金=平日、大人1泊2食9,180円など ■申込=電話またはホームページ ■受け付け開始日=利用希望日の6カ月前の同日 ■申・問先=ゆがわら水の香里(毎日、午前9時～午後8時) ☎0465-62-1830

🌐http://www.mizunokaori.com/



## あだちの遊び場

東日本大震災から6年  
特別投影「星空とともに」

■日時等=3月8日(水)、午後7時30分～8時10分(18歳以上の方が対象)／3月10日(金)・11日(土)、午後6時～6時40分 ※8日は午後6時から、そのほかは午前9時から整理券を配布 ■内容=東日本大震災の夜の星空にまつわる思いをもとに、仙台市天文台が制作したプラネタ

リウム番組を期間限定で上映 ■定員=各170人(先着順) ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=ギャラクシティ ☎5242-8161

がんばろう日本  
そなえパークの日

■日時=3月11日(土)、午前10時～午後3時 ■内容=空き缶を使った炊飯体験や新聞紙でスリッパ作り、防災グッズの販売などを通して、災害が起こったときのための備えや心構えを学ぶ ※炊飯体験は午前11時、正午、午後2時に実

施。各15分前受け付け開始(先着10人)。小学生以上の方対象(小学生は保護者同伴)。費用(100円〈材料費〉)が必要 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=都市農業公園 ☎3853-4114

学びピアの縁側  
「押し花レターセットづくり」

■日時=3月18日(土)、午前10時～正午 ※20分ごとに入れ替え。午前9時45分受け付け開始 ■場所=生涯学習センター・講堂ロビー(学びピア21内) ■内容=荒川の植物を使って押し花の便箋を作る ※材料がなくなり次第終了 ■定員=40人程度(先着順) ※就学前の子どもは保護者同伴 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=荒川ビクターセンター ☎5813-3753

ビオトープ講座  
「家族で作る  
生き物が集まるベランダ」

■日時=3月20日(祝)、午前10時～正午 ■内容=家庭でできる生き物が集まる環境づくりを専門家から

学ぶ ■定員=20人(抽選) ※小学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・電話番号・ファクス番号、「ビオトープ講座」をファクスまたはハガキで送付 ■期限=3月7日(火)必着 ■場・申・問先=桑袋ビオトープ公園 〒121-0061花畑8-2

☎3884-1021 ☎3884-1041

## 催し物

## おわびと訂正

あだち広報2月10日号掲載記事に誤りがありました。訂正し、おわび申し上げます。  
◆7面掲載「第十三中学校校章説明」(訂正前)13枚の花びらでデザインされた(訂正後)中央は中学の「中」と十三中の「十」の意味をかねて花卉で表し、まわりには3枚ずつの花びらをあしらって、十三中の「三」を表している ■問先=郷土博物館 ☎3620-9393

## TASKものづくり大賞 受賞製品発表

台東区(T)、荒川区(A)、足立区(A)、墨田区(S)、葛飾区(K)の5区共同で、ものづくり産業の活性化を図るため毎年、新製品を募集し優秀製品を表彰しています。28年度は、全81製品の応募のうち、足立区からは1点が優秀賞、2点が奨励賞を受賞しました。入賞製品など、くわしくは区のホー

ムページをご覧ください。 ■問先=工業係 ☎3880-5869

TASKものづくり 検索

## 奨励賞 ブラック反射テープ



▲シンプルな黒色なので貼るもののデザインを邪魔しない反射テープ(ポップニート株式会社)

## 奨励賞 アントラー ANTLER



▲パスタ調理用多機能ヘラ(小林聡子)

## 優秀賞 にゃっぷ



▲握力の弱い人でも開けやすいペットボトルキャップ(栗原工業株式会社)

## あなたの相談お待ちしております

「くらしとしごとの相談センター」では仕事、家計、人間関係などの悩みを伺い、生活サポート相談員が問題解決をお手伝いします。

■相談時間=▷月・水・木曜日、第2土曜日、第4日曜日…午前9時～午後5時 ▷火・金曜日…午前9時～午後7時 ※いずれも、祝日・年末年始を除く ■場所=区役所別館1階 ■問先=くらしとしごとの相談センター ☎3880-5705



## 東京未来大学の催し

第3回 ポローニャ  
「世界の絵本展」

■日時=3月11日(土)・12日(日)、午前11時～午後3時 ■場所=東京未来大学(千住曙町34-12) ■対象=区内在住・在勤の方 ■内容=「いたばしポローニャ子ども絵本館」所蔵の貴重な海外絵本の展示 ※実際に手にとって読むことも可。12日(日)、午前11時からビブリオバトル(本の紹介)の観覧あり ■申込=電話 ■申・問先=東京未来大学絵本事務局(平日、午前10時～午後4時) ☎5813-2525

大学連携の問い合わせ先=区・大学連携担当 ☎3880-5840

東京未来大学こどもみらい園  
講演会「学習支援の心理学」

■日時=3月12日(日)、午後2時～4時 ■場所=東京未来大学こどもみらい園(綾瀬2-30-6) ■対象=小・中学生の保護者 ■内容=学習意欲を高める方法について保護者ができることは何かを教育・認知心理学の専門家から学ぶ ■定員=70人(2月26日から先着順) ■申込=電話 ■申・問先=東京未来大学 学習支援こどもみらい園 ☎0120-791-312

ビジネスプラン  
を募集～想いをカタチに～  
「ニュービジネス支援事業」

■申・問先=創業支援係(あだち産業センター内) ☎3870-8400

■募集期間=4月10日～5月8日 ■内容=斬新なアイデアで事業や新製品・新サービスの開発に挑戦する創業者および事業者を対象にしたビジネスコンテスト ※提案事業が採択されると、補助金や相談員によるマンツーマンサポートを受けられる

## 創業プランコンテスト

■対象=未創業または創業3年未満の事業者

■助成金額=最大200万円

## ビジネスチャレンジコース

■対象=創業3年以上の事業者

■助成金額=最大500万円

—いずれも—

※対象は4月1日現在。過去の採択事業や申し込み方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。募集要項は区のホームページからダウンロード可

## 防災イベント



## 荒川ライトアップ

■日時=3月11日(土)、午後1時30分～8時 ※荒天中止または延期 ■場所=都市農業公園前荒川河川敷付近/岩淵リバーステーション

地域の避難場所になっている荒川河川敷。いつおこるかわからない災害に備え、様々な災害体験とともに、夜には荒川のイルミネーションを楽しめます。 荒川下流 ライトアップ 検索

## 災害体験

■内容=起震車や自然災害体験車による災害体験/自衛隊による炊き出し(午後3時から先着300食)/アルファ米の試食

## ライトアップ

■内容=光のオブジェなどによる河川敷イルミネーション(都市農業公園エリア)/新旧岩淵水門のライトアップ(岩淵リバーステーションエリア)

—いずれも—

※そのほかの内容など、くわしくはホームページをご覧ください。 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=国土交通省 荒川下流河川事務所地域連携課 ☎3902-8745 区・荒川利用担当 ☎3880-5898

春の火災  
予防運動

■期間=3月1日～7日 ■内容=区内全域で春の火災予防運動行事を開催 ■問先=区・災害対策課 ☎3880-5836

3月10日(日) 東京都平和の日 都では、東京大空襲などをはじめ戦災で亡くなられた方々の冥福と世界平和を祈ります。皆さんも黙とうを行います。皆さんも黙とうにご協力ください。 ■問先=都・文

千住消防署 ☎3882-0119 足立消防署 ☎3852-0119 西新井消防署 ☎3853-0119



**29年度前期「科学の不思議を探るサイエンスラボ」(6日制)受講生募集**

■日時等=表1 ■場所=ギャラクシティ ■申・問先=青少年課 青少年教育担当  
 ☎3880-5273 FAX3880-5641

**梅田地域学習センター「ふれあいまつり」**

■日時=3月4日(土)、午前9時45分～午後5時/3月5日(日)、午前10時～午後4時 ■内容=区内のサークル・登録団体による作品展示や活動発表 ■申込=不要 ※当日直

接会場へ ■場・問先=梅田地域学習センター(エル・ソフィア内)  
 ☎3880-5322

**キャンプの達人になろう(指導者養成講座)**

■日時=3月26日(日)、午前10時～午後4時 ■場所=宮城ゆうゆう公園 ■対象=中学生以上の方 ■内容=テント設営、炊事、安全管理など、指導者として必要な知識を学ぶ ※20歳以上の方のみ宮城ゆうゆう公園少年キャンプ場の利用に必要な修了証を取得可(3年更新制) ■定員=20人(2月27日から先着順) ■費用=500円(材料

費) ■申込=電話 ■申・問先=青少年事業係 ☎3880-5275

**「あだち日曜教室」学習発表**

■日時=3月12日(日)、午後1時30分～3時 ■場所=区役所庁舎ホール ■内容=知的障がいがある青年たちによる音楽・ダンスの発表、写真・絵の作品展示など ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=青少年事業係 ☎3880-5275

**千住街歩き「和スイーツ手作り体験と千住桜の名所歩き」**

■日時=3月31日(金)、午前9時～

午後0時30分 ■内容=和菓子の手作り体験/柳原千草園など千住の桜の名所散策 ■定員=40人(抽選) ■費用=300円(材料費) ■申込=電話または住所、氏名、電話番号、「千住街歩き」をファクス ■申込期間=2月25日(土)～3月1日(水) ■申・問先=NPO法人千住文化普及会 ☎・FAX3888-2343

■問先=(一財)足立区観光交流協会 ☎3880-5853

**桜花亭「0歳からの親子コンサート」**

■日時=3月26日(日)、午後2時～3時 ■内容=赤ちゃん連れで家族一緒に楽しめる、クラシックや童謡のコンサート ■定員=50人(2月26日から先着順) ※小学生以下の方は保護者同伴 ■費用=1,000円 ※小学生は600円。就学前の子どもは無料 ■申込=電話・窓口または代表者の住所・氏名・電話番号、参加人数、「親子コンサート」をファクス ■場・申・問先=花畑記念庭園・桜花亭 ☎3885-9795 FAX3860-0608

催し物は、8面に続きます

表1 科学の不思議を探るサイエンスラボ(6日制)日時等

コース名	日時	対象	内容	定員	申込
科学ブロックAコース	4/15、5/13、6/10、7/8、8/19、9/9、いずれも土曜日、午後2時～4時	小学5年生～中学生(学年は4月現在)	「レゴ® サイエンス&テクノロジーキット」を使って、科学の原理を学び、様々な実験から科学への興味を高める	各5人(抽選)	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、希望コースをファクス ※インターネット環境とファクスがない方は区へハガキまたは窓口可 ■申込期間=2/27～3/13消印有効
科学ブロックBコース	4/16、5/14、6/11、7/9、8/20、9/10、いずれも日曜日、午前10時～正午		コンピュータの基礎を学べるボードコンピュータ「ラズベリーパイ」を使ってロボットを動かす	10人(抽選)	
ロボットコース	4/16、5/14、6/11、7/9、8/20、9/10、いずれも日曜日、午後2時～4時		星空観察について専門講師の講義を受け、実際に望遠鏡や双眼鏡で星空を観察	各10人(2/27、午前9時から先着順)	
星空観察コース	4/8、5/13、6/3、7/1、8/19、9/2、いずれも土曜日、午後7時～9時	中学生以上の方(学年は4月現在)	デジタルプラネタリウムシステム「メディアグローブⅢ」の操作を体験 ※希望者は解説ボランティア体験あり	各10人(2/27、午前9時から先着順)	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、希望コースをファクス ※インターネット環境とファクスがない方は窓口可
プラネタリウム操作体験コース	4/22、5/20、6/10、7/8、8/26、9/9、いずれも土曜日、午後7時～9時				

あだち エンタメ★イベント

**「忍たま乱太郎」キャラクターショー・青島広志コンサート無料招待**

■日時等=表2 ■場所=シアター1010・11階劇場 ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■申込=申込用紙を郵送・ファクス・持参または住所(区外在住の方は会社名または学校名)、氏名(フリガナ)、希望する公演名・時間、人数(4人まで)をハガキで送付 ※申込用紙はシアター1010、地域文化課文化団体支援係などで配布するほか、区またはシアター1010のホームページでもダウンロード可 ■期限=3月8日(水)必着 ■申・問

先=シアター1010 〒120-0034千住3-92  
 ☎5244-1011 FAX3881-3133  
 🌐http://t1010.jp/

■問先=文化団体支援係 ☎3880-5986

**「喜喜の演Vol.16」合唱参加者募集**

■日時=▷練習…4月2日～12月24日の毎週日曜日、12月29日(金)、午後6時～8時30分 ▷本番…12月30日(土) ■場所=ギャラクシティなど ■対象=18歳以上の方 ■内容=ヘンデル「メサイア」抜粋、高田三郎作曲「水のいのち」を東京シティ・フィルハーモニック管弦楽

団メンバーと共演 ■定員=120人程度(選考) ■費用=3万円(25歳以下の学生は1万5,000円) ※分納可。楽譜・練習用CDなど(実費)、演奏会参加費(1万5,000円程度)が別途必要 ■申込=住所、氏名、年齢、性別、合唱経験、電話・ファクス番号、「喜喜の演Vol.16(合唱)」をファクス・ハガキで送付 ■期限=3月26日(日)必着 ■申・問先=ギャラクシティ 〒123-0842 栗原1-3-1 ☎5242-8161 FAX5242-8165

**歌って健康 歌声コンサート**

■日時=4月16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=ミュージシャン杉山公章ほかによる生演奏をバックに懐かしい唱歌、民謡、歌謡曲などの楽曲をみんなで歌う ■定員=902人(先着順) ■費用=2,000円 ※友の会会員は1,200円。区内在住・在勤・在学の方は1,500円。就学前の子どもは入場不可。全席自由 ■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 ■問先=ギャラクシティ ☎5242-8161  
 🌐http://galaxcity.jp/

**東京都弘済会の「いきいき寄席」**

■日時=4月28日(金)、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=三遊亭圓王、柳家小団治による本格的な古典落語会 ■定員=902人(3月3日から先着順) ■費用=500円 ※就学前の子どもは入場不可。全席自由 ■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

◆200人を無料招待 ■対象=区内在住で60歳以上の方 ■定員=200人(抽選) ■申込=住所、氏名、年齢、電話番号、希望人数(2人まで)、車いす席希望の有無、「いきいき寄席」を往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入 ■期限=2月28日(水)必着

—いずれも—  
 ■申・問先=ギャラクシティ 〒123-0842栗原1-3-1 ☎5242-8161  
 🌐http://galaxcity.jp/

表2 「忍たま乱太郎」キャラクターショー・青島広志コンサート無料招待日時等

公演名	日時(時間は開演時間)	内容	定員
「忍たま乱太郎」キャラクターショー	3/29(水)、午前11時/午後2時開始	大人気アニメ「忍たま乱太郎」の乱太郎・しんべエ・きり丸ほかによる活劇ミュージカルショー	各500人(抽選) ※2歳以下の子どもは1人まで膝上鑑賞可
たのしく・かわいく・ためになる大活躍の3人が贈る「春は北千住で!!」	3/30(木)、午後0時30分/午後3時30分開始	青島広志(お話/ピアノ)、赤星啓子(ソプラノ)、小野勉(テノール)によるお話付きのクラシックコンサート	各700人(抽選) ※3歳以下の子どもは入場不可



催し物は、  
7面からの続きです

## ★ 催し物

### 障がい者サークルによる 展示会「フープ展」

■日時=3月6日(月)~10日(金)、午前10時~午後4時 ※6日は午後1時開始、10日は午後1時終了  
■場所=ギャラクシティ ■内容=区内で活動する障がい者サークルによる絵画・陶芸などの合同展 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■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

### 陶芸体験教室

■日時=3月18日(土)、午前10時~11時30分/午後1時~2時30分 ■場所=都市農業公園内工房棟 ■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5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、「3月18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。重複申し込み不可 ■期限=3月8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

### 講座「ひとり親家庭 親子クッキング」(母親編)

■日時=3月20日(祝)、午前10時~午後1時 ■場所=エル・ソフィア ■対象=区内在住・在勤・在学中、ひとり親家庭の小・中学生と母親 ※同居親族で20歳以上の女性可 ■内容=栄養バランスの取れた簡単でおいしい献立作りを親子で学ぶ ■定員=8組(2月27日から先着順) ※保育あり(要予約、6カ月~就学前の子ども、先

着10人) ■費用=500円(材料費) ■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(町名まで)、全員の氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・ファクス番号、「親子クッキング」をファクス ■申・問先=男女参画プラザ ☎3880-5222 ☎3880-0133

### 足立区中学生消火隊 春の集い2017

■日時=3月12日(日)、午前10時~11時45分 ※午前9時30分開場 ■場所=足立消防署(梅島2-1-1) ■内容=区内の中学生消火隊による可搬消防ポンプ放水訓練の見学 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=足立消防署 ☎3852-0119 区・災害対策係 ☎3880-5836

### 春花品評展示会

◆展示会 ■日時=3月8日(水)、午後1時~5時15分/3月9日(木)、午前8時30

分~正午 ■内容=区内の花農家が栽培したチューリップ、ビオラなどの展示

◆展示品の販売 ■日時=3月9日(木)、午後2時30分開場 ※販売は先着順。なくなり次第終了

—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=農業係 ☎3880-5866

## 区民のひろば

=催し物=

☆第5回 あだち五色桜マラソン 4月2日(日)、午前9時~午後2時/荒川江北緑地/小学生以上の方対象/2,000円~ ※種目により変動/ホームページ申し込み(3月5日期限)/五色桜マラソン事務局 大久保 ☎080-3487-3254  
http://5shiki.sakura.ne.jp/marathon/

## 生涯学習施設・スポーツ施設の催し (3月・4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。

### ❗ 講座の申し込み共通事項

受け付け開始日=2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(ただし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時で受け付け可  
《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…窓口、電話またはインターネット(【ネット不可】を除く)で事前申し込み  
当日…当日直接会場申し込み  
☎…開催施設へ往復ハガキの郵送による申し込み(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3月20日(祝)、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				
江戸文化足跡めぐり 足立春のウォーキングツアー	3/11(土) 午後0時30分~4時30分 ※竹ノ塚駅東口集合	15人	700円	事前
高校生が集う オールあだち文化祭 ◆どなたでも	3/19(日) 正午~午後5時	なし	無料	当日
第5回地域の黒柱 おやじバンド合戦 ザ・ファイナル	3/26(日) 午後1時30分~5時	なし	無料	
人と人との繋(つな)がりの大切さ 防災から考える地域活性化	3/30(木) 午前10時~正午	50人	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				
ゼロからはじめる韓国語 (22日制)	4/4~9/26の毎週火曜日 (5/2,7/25,8/8,15を除く) 午後7時~8時30分	30人	14,260円	事前
ゼロからはじめる中国語 (23日制)	4/5~9/27の毎週水曜日 (5/3,7/26,8/16を除く) 午後7時~8時30分	25人	14,378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	4/6(木) 午前10時~正午	12組	1,020円	
初心者向けゆっくり楽しむ トールペイント体験(6日制)	4/11~5/23の毎週火曜日 (5/2を除く) 午前10時~正午	20人	5,000円	事前 <small>(託児ネット不可)</small>
女性のための ゆったりヨガ教室 A・B (15日制) ◆16歳以上の女性 託児:3歳以下の子ども	4/14~8/18の毎週金曜日 (6/23,30,7/28,8/11を除く) A:午前9時20分~10時20分 B:午前10時45分~11時45分	各 40人 (託児 A:5人、 B:10人)	7,950円 (託児付き 15,750円)	
傾聴ボランティア入門講座 (3日制)	4/22(土)、5/27(土) 午前10時~正午 ※4/23~5/26のいずれ か1日(活動体験日を選択)	30人	無料	事前
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	4/23(日) 午前10時~正午	8組	1,020円	事前 <small>3/21必着</small>
★だれでもわかる 日本経済入門 2017 (3日制)	4/1・8・15 いずれも土曜日 午後2時~4時	30人	1,500円	
★声を出して読む「徒然草」 142段~243段(4日制)	4/6~27の毎週木曜日 午後2時~4時	30人	2,000円	事前 <small>3/23必着</small>
※★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				
子連れでもOK みんなのピラティス&ヨガ	3/10(金) 午後1時~2時	15人	550円	事前
心も身体もスッキリ かんたんピラティス	3/15(水) 午後7時15分~8時30分	15人	650円	
写真サロン	4/2(日) 午前10時~正午	10人	無料	
こどもクラシックバレエ サークル体験A・B (2日制) ◆A:3歳~小学1年生 ◆B:小学2~6年生	4/3(月)・10(月) A:午後6時20分~7時10分 B:午後7時10分~8時10分	各 15人	20円	



講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
<b>伊興地域学習センター</b> 〒121-0823 伊興2-4-22 ☎3857-6537				
健康 太極拳A・B(11日制) A:基礎クラス B:経験者クラス	4/4~6/13の毎週火曜日 A:午前9時15分~10時30分 B:午前10時45分~正午	各 25人	3,960円	事前
シェイプアップエクササイズ(7日制)	4/5~5/24の毎週水曜日 (5/3を除く) 午前10時~11時30分	60人	3,080円	
ヨガ&ウェイトトレーニング体験会	4/6(木)・18(火) 午後7時30分~8時30分	各 20人	1回 550円	
<b>梅田地域学習センター</b> 〒123-0851 梅田7-33-1(エル・ソフィア内) ☎3880-5322				
Lコンサート 春のボサ・ノヴァナイト ◆どなたでも	3/11(土) 午後7時~8時30分	80人	1,000円	事前 [ネット不可]
ローリングストック教室 [在話で簡単美味(おいしい)食事作り]	3/25(土) 午前10時30分~午後1時	20人	500円	事前
早わかり国家資格 取得支援講座A・B・C(6日制) A:行政書士 B:マンション管理士・管理 業務主任者 C:宅地建物取引士	4/2~5/7の毎週日曜日 A:午後6時30分~7時10分 B:午後7時20分~8時 C:午後8時10分~8時50分 ※3/26(日)、午後6時30分 から講座説明会あり	各 20人	19,500円	
ゆったり健康太極拳(11日制)	4/7~6/30の毎週金曜日 (5/5、6/2を除く) 午前10時~11時30分	30人	4,950円	
おもてなし料理 春の行楽弁当 ◆小学生以上の方 (小・中学生は保護者同伴)	4/9(日) 午前11時~午後2時	20人 (親子は 6組まで)	1,700円 (親子は 3,160円)	事前
自分でほぐす「ゆったり ボディメンテ」(7日制) ◆16歳以上の女性	4/12~5/31の毎週水曜日 (5/3を除く) 午前11時~正午	15人	3,850円	
皆で知ろう認知症予防 「お喜楽(きらく)ディナー会」 ◆おおむね60歳以上の方	4/12(水) 午後4時~6時	15人	600円	
Lコンサート 花開くシャン ソン&ポップスのタバ ◆どなたでも	4/16(日) 午後7時~8時30分	80人	1,000円	事前 [ネット不可]
ラテン音楽に乗って 「ズンバ」でダンスエクササイズ お喜楽(きらく)ランチ会 「お赤飯と焼き魚ほか4品」 ◆65歳以上の方	4/18(火)・25(火) 午後7時30分~8時30分	各 35人	1回 810円	事前
大切な人に施す 癒しのアロマタッチングケア ◆16歳以上の女性	4/25(火) 午後7時~8時30分	10人	1,460円	
<b>興本地域学習センター</b> 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370				
子連れOK インナービューティーヨガで ぼかぼか冷え改善	3/4(土)・14(火)・28(火) 午前11時~11時40分	各 10人	1回 810円	事前
バイオリンとピアノの ミニコンサート ◆どなたでも	3/12(日) 午前11時30分~正午	50人	無料	当日
歌声サロンin(イン)興本	3/12(日) 午後1時30分~3時	30人	200円	
気軽に踊ろう誰でもズンバ	3/12・19・26 いずれも日曜日 午後4時~5時	各 20人	1回 810円	事前
子連れ・妊婦さんOK ゆるーり ヨガで心と体のリフレッシュ ※妊婦は医師と家族の了承が必要	3/14(火)・28(火) 午前10時~10時40分	各 10人	1回 810円	
針と糸で編む ビーズステッチ教室	3/15・22・29 いずれも水曜日 午後1時30分~3時30分	各 10人	1回 1,500円	
わ・す・れ・な・い 3・11 チャリティコンサート ◆どなたでも	3/18(土) 午後0時30分~1時30分	50人	無料	当日
フルーツミニコンサート in(イン)興本 ◆どなたでも	3/19(日) 午前10時30分~11時	50人	無料	
グラスリッツェン春のウェル カムミラーを作ろう(2日制)	3/19(日)・20(祝) 午後1時~3時30分	7人	3,000円	事前
普通救命AED講習会 ◆どなたでも	3/24(金) 午前9時~午後1時	20人	1,400円	
かんたんヨーガ(5日制)	4/4~5/30の毎週火曜日 (4/11・25・5/9・23を除く) 午後1時30分~2時40分	35人	2,750円	
<b>江北地域学習センター</b> 現在、休館中 ☎3840-5163				
ママの産後ボディケア& ベビーマッサージ ◆2~10カ月の子どもと保護者	4/5・12・19 いずれも水曜日 午前10時30分~正午	各 10組	1回 1,300円	事前
元気はつらつスポーツ吹き矢 (4日制)	4/5~26の毎週水曜日 午後1時30分~3時	24人	2,190円	
入門太極拳(12日制)	4/5~6/28の毎週水曜日 (5/17を除く) 午後1時30分~3時	28人	4,500円	
体幹ピラティス(7日制) ◆16歳以上の女性	4/5~5/24の毎週水曜日 (5/3を除く) 午後3時30分~4時30分	25人	3,150円	

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
<b>江北地域学習センター</b> 現在、休館中 ☎3840-5163				
江北さくらウォーキング	4/6(木) 午前9時~正午	20人	無料	事前
楽しく一緒に懐メロを歌おう 江北歌声サロン	4/9(日) 午後1時30分~3時	30人	200円	当日
<b>佐野地域学習センター</b> 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273				
さの囲碁ひろば 和室で行う囲碁サロン ◆小学生以上の方	3/5(日) 午前9時~正午	10人	200円 (小学生は初回・更 新時のみ100円)	当日
将棋ひろばin(イン)さの 和室で行う将棋サロン ◆小学生以上の方	3/12(日) 午前9時~正午	10人	200円 (小学生は初回・更 新時のみ100円)	当日
カルトナーージュの手作り フォトアルバム(2日制)	3/14(火)・28(火) 午前10時~正午	16人	1,700円	事前
地域を見る知る 足立歴史散策ツアー・梅島編 ※梅島駅改札前集合	3/16(木) 午後1時~3時30分	16人	250円	
さのけん玉ひろば ◆どなたでも	3/18(土) 午後1時30分~4時	10人	無料	当日
指でござしアート 春夏秋冬を描こう	3/21(火) 午後1時~3時	10人	600円	事前
水引きで作る春を感じる お花の壁飾り	3/24(金) 午後2時~4時	12人	1,250円	
佐野写真サロン	3/25(土) 午前10時~正午	10人	100円	当日
<b>鹿浜地域学習センター</b> 〒123-0864 鹿浜6-8-1 ☎3857-6551				
元気いきいき体操(7日制) ◆おおむね60歳以上の方	4/5~5/24の毎週水曜日 (5/3を除く) 午前10時~11時30分	40人	3,570円	事前
身体にやさしい太極拳 (12日制)	4/6~6/29の毎週木曜日 (5/4を除く) 午後1時30分~3時	20人	5,400円	
ボディシェイプ(6日制) ◆16歳以上の女性 託児:1歳6カ月~3歳の子ども	4/10~5/22の毎週月曜日 (5/8を除く) 午前10時15分~11時45分	40人 (託児 10人)	3,660円 (託児付き 5,700円)	
2歳からの親子体操 スキンシップ編(5日制) ◆2・3歳の子どもと保護者	4/14~5/19の毎週金曜日 (5/5を除く) 午前10時~11時	20組	3,300円	事前
4歳からのちびっこ体操 体力アップ編(5日制) ◆4歳~就学前の子ども	4/14~5/19の毎週金曜日 (5/5を除く) 午後3時30分~4時30分	40人	2,200円	
小学生からのこども体操 体力アップ編(5日制) ◆小学生	4/14~5/19の毎週金曜日 (5/5を除く) 午後4時40分~5時40分	45人	2,200円	
山崎製パン ハートサンドとフルーツサンド 作りA・B ◆小学生と保護者	4/16(日) A:午前11時~午後0時30分 B:午後2時~3時30分	各 6組	300円	
<b>新田地域学習センター</b> 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931				
鉄道サロン ◆どなたでも	3/5(日) 午前10時~午後5時	30人	無料	当日
新田うたごえひろば ◆どなたでも	3/18(土) 午後2時~3時	20人	100円	
楽しく踊ろう こどもヒップホップダンス 体験(2日制) ◆小学1~4年生	3/18(土)・25(土) 午後3時15分~4時30分	20人	400円	事前
絵本キッチン 「ももたろうのきびだんご」 ◆5歳~小学生	3/20(祝) 午後2時~3時30分	10人	400円	
新田ミニコンサート 「ジャズ生演奏のゆうべ」	3/25(土) 午後6時30分~8時	50人	800円	
元気いきいき体操(7日制) ◆おおむね60歳以上の方	4/6~5/25の毎週木曜日 (5/4を除く) 午後1時30分~3時	20人	3,850円	事前
ケーキ屋さんで大人気の本格 苺(いちご)タルトを手作りで	4/11(火) 午前10時30分~午後1時30分	8人	3,000円	
<b>竹の塚地域学習センター</b> 〒121-0813 竹の塚2-25-17 ☎3850-3107				
わくわくサイエンス 「千葉市科学館へ行こう」 ◆小・中学生(保護者同伴可) ※場所は千葉県千葉市中央区	3/27(月) 午前8時~午後6時	45人	3,000円 (保護者は3,700円)	事前
竹の塚 こどもお仕事まつり ◆小学3~6年生	4/4(火) 午前10時~午後4時30分	50人	300円	事前 [ネット不可]
はじめて学ぶ韓国語A・B (8日制) A:初級① B:入門①	4/4~6/20の毎週火曜日 (4/25・5/2・23・6/13を除く) A:午後1時30分~2時30分 B:午後2時45分~3時45分	各 20人	6,000円	事前
簿記3級講座(8日制)	4/7~6/9の毎週金曜日 (4/28・5/5を除く) 午後7時30分~9時	20人	8,900円	
春を愛(め)でるアフタヌーン・ ジャズ イン昭和の家 ◆小学生以上の方	4/9(日) 午後2時~4時 ※場所は西保木間2	50人	2,000円	事前 [ネット不可]
tコンサート「オールディーズの世界」 ◆小学生以上の方	4/15(土) 午後7時~8時30分	300人	1,000円	

広告

見積無料

お引越のご用命は…  
地元だから安心・便利

ハトのマークの  
引越専門

足立西センター  
(大作輸送株式会社)



足立区入谷7-5-3



0120-25-8019



講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
<b>中央本町地域学習センター</b> 〒121-0011 中央本町3-15-1 ☎3852-1431				
ヤクルトが教える「免疫力を上げる方法」	3/23(木) 午前10時~11時	30人	無料	<b>事前</b>
すくすくベビーマッサージ ◆3カ月~1歳未満の子どもと保護者	3/23(木)、4/11(火) 午前10時30分~正午	各10組	1回 1,020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(小学2年生以下の方は保護者同伴)	3/25(土) 午前10時~11時	20人	1,000円	
ヘアサロンでお仕事体験「ヘアアレンジとロッド巻き」 ◆5歳~小学生(小学3年生以下の方は保護者同伴)	3/27(月)・29(水)・30(木) 午前9時~10時30分 ※場所は弘道1	各8人	1回 1,000円	<b>事前</b> [ネット不可]
こども向け英会話 春休みスペシャルA・B(2日制) ◆A:3歳~就学前の子ども ◆B:小学生	3/27(月)・28(火) A:午前10時30分~11時20分 B:午前11時30分~午後0時20分	各10人	1,600円	<b>事前</b>
ストレッチとリズム体操(8日制) ◆おおむね50歳以上の方	4/3~5/29の毎週月曜日(4/10を除く) 午後3時30分~4時50分	50人	4,080円	
わいわいエアロビクスA・B(7日制)	4/12~5/31の毎週水曜日(5/3を除く) A:午前9時30分~10時40分 B:午前10時50分~正午	各25人	3,570円	
韓国語入門編 第1期「ゼロから始める韓国語」(9日制)	4/15~6/24の毎週土曜日(4/29、5/6を除く) 午前10時~11時	20人	6,750円	<b>事前</b>
リズムビクス体験 ひよこ組・こっこ組A・B(2日制) ◆A:3~10カ月の子どもと母親 ◆B:10カ月~1歳の子どもと母親	4/17(月)・24(月) A:午前11時30分~午後0時30分 B:午前10時15分~11時15分	各20組	1,240円	
中国語入門編 第1期「ゼロから始める中国語」(9日制)	4/17~6/26の毎週月曜日(5/1、6/12を除く) 午後6時20分~7時20分	20人	6,750円	
ちびっこ体操1日体験 ◆4歳~就学前の子ども	4/18(火) 午後3時30分~4時30分	40人	410円	<b>当日</b>
こども体操1日体験 ◆小学1~4年生	4/18(火) 午後4時40分~5時40分	30人	410円	
親子で楽しく知育「体操de(で)あそび」体験(2日制) ◆2・3歳の子どもと保護者	4/21(金)・28(金) 午前10時~11時	35組	1,240円	
<b>舎人地域学習センター</b> 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008				
おやこのあそびば「手作りゲーム大会」 ◆就学前の子どもと保護者	3/22(水) 午前10時~11時30分	20組	310円	<b>事前</b>
のびのびキッズ体操 お試しコースA・B(2日制) ◆A:4・5歳の子ども ◆B:5・6歳の子ども	3/22(水)・29(水) A:午後3時30分~4時30分 B:午後4時40分~5時40分	各15人	880円	
鉄道模型走行会 ◆どなたでも	3/25(土)・26(日) 午前9時~午後6時(26は午後5時終了)	なし	無料	<b>事前</b>
大人クラシックバレエ体験 A・B(2日制) A:初級 B:中級 ◆16歳以上の女性	4/5(水)・12(水) A:午前9時30分~10時30分 B:午前10時35分~11時55分	各15人	20円	
こどもクラシックバレエ体験 A・B・C・D・E(2日制) ◆A・D:3歳~小学2年生 ◆B・E:小学3~6年生 ◆C:中学生	4/6(木)・13(木) A:午後4時30分~5時25分 B:午後5時30分~6時30分 C:午後6時35分~8時 D:午後3時30分~4時25分 E:午後4時30分~5時40分	A・D:各15人 B・C・E:各10人	20円	
子ども英会話1期A・B・C(11日制) ◆A:小学1・2年生 ◆B:小学3~6年生 ◆C:小学5年生~中学生(舎人地域学習センターでの英会話受講済みの方)	4/12~7/19の毎週水曜日(4/26、5/3・24、6/28を除く) A:午後3時30分~4時30分 B:午後4時40分~5時40分 C:午後5時50分~6時50分	A・B:各20人 C:10人	A・B:7,370円 C:13,090円(別途ノートやテキスト代が必要な場合あり)	<b>事前</b>
あーどスコイ 皆で唄ってみましょう相撲甚句(2日制)	4/14(金)・21(金) 午後1時30分~3時	15人	1,000円	
<b>花畑地域学習センター</b> 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618				
ユーモア川柳	3/19(日) 午後1時30分~3時30分	20人	800円	<b>当日</b>
花畑おもちゃ病院 ◆どなたでも	3/24(金) 午後1時~4時	なし	無料(場合により一部負担あり)	<b>当日</b>

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法	
<b>花畑地域学習センター</b> 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618					
女子トレ会「ピラティス」 ◆16歳以上の女性	3/26(日) 午前10時~11時30分	10人	700円	<b>事前</b>	
大人のぬり絵広場	3/28(火) 午前10時~正午	16人	650円		
元気いきいき体操(8日制) ◆おおむね60歳以上の方	4/5~5/31の毎週水曜日(5/3を除く) 午後1時30分~3時	40人	3,600円		
子どもの造形美術教室(4日制) ◆3歳~就学前の子ども	4/6~27の毎週木曜日 午後2時45分~3時45分	20人	1,820円	<b>事前</b>	
美文字講座(2日制)	4/6(木)・20(木) 午後7時30分~8時30分	20人	1,380円		
ヘルシーエクササイズ(7日制)	4/7~5/26の毎週金曜日(5/5を除く) 午後1時30分~3時	40人	3,150円		
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	4/8・15・22 いずれも土曜日 午後1時30分~3時30分	15人	1,490円	<b>事前</b>	
看護師が教えるベビーマッサージ ◆2カ月~1歳未満の子どもと母親	4/12(水)・26(水) 午前10時~11時30分	各10組	1回 1,130円		
わかりやすい日商簿記検定3級講座(24日制)	4/15~11/11の毎週土曜日(4/29、5/6・27、6/10、8/12・26、11/4を除く) 午前10時~正午	20人	15,822円		
実務に役立つ日商簿記検定2級講座(24日制)	4/15~11/11の毎週土曜日(4/29、5/6・27、6/10、8/12・26、11/4を除く) 午後1時30分~4時	20人	19,218円	<b>事前</b>	
<b>保塚地域学習センター</b> 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502					
子ども同伴可 心とカラダのほぐし&引き締めヨガ	3/18(土) 午前10時30分~11時30分	15人	550円		
保塚ベビーサロン 赤ちゃんのん音あそび ◆首が据わった3カ月~1歳の子どもと母親	3/21(火) 午前10時~10時40分	12組	550円	<b>事前</b>	
親子でドレミファリトミック ◆1・2歳の子どもと保護者	3/21(火) 午前11時~11時40分	10組	600円		
王妃も愛した若返りの香水ハンガリーウォーター作り	3/27(月) 午前10時30分~正午	10人	2,190円		
楽しくゆるトレ・脳トレ&お茶べりサロン ◆おおむね50歳以上の方	4/4(火) 午後1時30分~2時30分	12人	無料	<b>事前</b>	
赤ちゃん楽しくベビーヨガ ◆首が据わった3カ月~あんよができる前の子どもと保護者	4/5(水) 午後1時30分~2時20分	10組	560円		
ピラティス&ウェイトトレ 初心者クラス(9日制)	4/5~8/2の第1・3・5水曜日(5/3を除く) 午後7時30分~8時30分	18人	4,950円		
親子で産後シェイプビクス(6日制) ◆5カ月~1歳4カ月の子どもと母親	4/26~7/12の第2・4水曜日 午前10時30分~11時30分	15組	3,360円	<b>事前</b>	
<b>スイムスポーツセンター(うさぎ館)</b> 〒121-0812 西保木間4-10-1 ☎3850-1133					
水中ウォーキング(6日制)	4/1~5/27の毎週土曜日(4/15・29、5/20を除く) 午後1時30分~2時20分	30人	4,080円		
ボディコンディショニング レッスン魔法のポール(6日制)	4/3~5/29の毎週月曜日(4/17、5/1・15を除く) 午前9時30分~10時45分	30人	3,720円	<b>事前</b>	
ストレッチ&ウォーク(5日制) ◆おおむね30歳以上の方	4/3~5/29の毎週月曜日(4/17、5/1・15・22を除く) 午前11時~正午	20人	3,000円		
元気いきいき体操(7日制) ◆おおむね60歳以上の方	4/5~5/24の毎週水曜日(5/3を除く) 午後1時30分~3時	50人	3,150円		
スキルアップ ジュニアスイミング(5日制) ◆小・中学生	4/6~5/11の毎週木曜日(5/4を除く) 午後5時30分~6時20分	10人	4,150円	<b>事前</b>	
3B体操(5日制) ◆おおむね60歳以上の方	4/7~5/12の毎週金曜日(5/5を除く) 午前10時30分~11時30分	10人	2,650円		
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	4/7・14・21 いずれも金曜日 午後1時30分~2時30分	20人	1,740円		
親子でチャレンジ! 体操教室(5日制) ◆2・3歳の子どもと保護者	4/8~5/27の毎週土曜日(4/15・29、5/20を除く) 午前10時~11時	20組	親1人子1人 3,500円 親1人子2人 5,000円	<b>事前</b>	
チャレンジ体操教室A・B(5日制) ◆A:4歳~就学前の子ども ◆B:小学生	4/8~5/27の毎週土曜日(4/15・29、5/20を除く) A:午後1時~1時50分 B:午後2時~2時50分	各25人	3,500円		
競泳スイムトレーニング(3日制) ◆50m以上泳げる方	4/8・22、5/13 いずれも土曜日 午後5時30分~7時20分	15人	3,600円		
ママとベビーのリフレッシュエクササイズ(4日制) ◆7カ月~1歳の子どもと母親	4/10~5/22の毎週月曜日(4/17、5/1・15を除く) 午前11時30分~午後0時30分	15組	2,400円	<b>事前</b>	



講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
<b>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</b>				
気軽にいつでも転倒予防体操 ◆おおむね60歳以上の方	4/28(金) 午後1時30分～2時30分	15人	520円	<b>事前</b>
<b>千住スポーツ公園 〒120-0044 千住緑町2-1-1 ☎3879-7643</b> ※千住スポーツ公園の催しの問い合わせは総合スポーツセンター(下記参照)へ				
美姿勢体創ひめトレ(9日制) ◆16歳以上の女性	4/3～6/12の毎週月曜日 (4/17、5/15を除く) 午後3時30分～4時30分	30人	4,950円	<b>事前</b>
フィットネス・フラ(12日制)	4/7～6/30の毎週金曜日 (5/5を除く) 午後1時～2時10分	30人	6,600円	
ママビクス(6日制) ◆5カ月～1歳5カ月の子どもと母親	4/14～5/26の毎週金曜日 (5/5を除く) 午後2時30分～3時30分	20組	4,020円	
親子ビクス(6日制) ◆1歳6カ月～3歳の子どもと保護者	4/14～5/26の毎週金曜日 (5/5を除く) 午後3時45分～4時45分	20組	4,020円	
<b>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</b> ※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	2/28、3/7・14 いずれも火曜日 午前11時30分～午後0時20分	各 30人	1回 600円	<b>当日持</b>
水中のびのびストレッチ	3/1～29の毎週水曜日 午後0時30分～0時45分 3/3～31の毎週金曜日 午後7時30分～7時45分	なし	入場料 のみ	
ワンポイントレッスン	3/1～29の毎週水曜日 午後0時45分～1時20分 3/3～31の毎週金曜日 午後7時45分～8時20分	なし	入場料 のみ	
サタデーナイト・アクア	3/11(土)・25(土) 午後7時30分～8時20分	各 20人	1回 600円	
<b>総合スポーツセンター 〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211</b>				
お気軽体操(5日制) ◆おおむね60歳以上の方	4/3～5/15の毎週月曜日 (4/10、5/8を除く) 午前10時～11時10分	25人	2,750円	<b>事前</b>
姿勢改善ストレッチポール A・B(10日制)	A:4/4～6/6の毎週火曜日 午後1時15分～2時15分 B:4/7～6/16の毎週金曜日 (5/5を除く) 午後7時15分～8時15分	各 30人	5,500円	
美姿勢体創ひめトレ (10日制) ◆16歳以上の女性	4/7～6/16の毎週金曜日 (5/5を除く) 午後1時15分～2時15分	20人	5,500円	
元気いきいき体操(7日制) ◆おおむね60歳以上の方	4/7～5/26の毎週金曜日 (5/5を除く) 午後1時30分～3時	40人	3,850円	
卓球教室A・B(10日制) A:初級 B:中級	4/11～6/13の毎週火曜日 午後3時30分～5時30分	A:26人 B:16人	9,100円	
トリム体操(10日制) ◆おおむね50歳以上の方	4/12～6/21の毎週水曜日 (5/3を除く) 午前10時～11時30分	30人	5,500円	
小学生合気道(10日制) ◆小学生	4/14～6/23の毎週金曜日 (5/5を除く) 午後4時30分～5時30分	30人	3,400円	
キッズサッカー(10日制) ◆小学1・2年生	4/17～7/3の毎週月曜日 (5/8、6/12を除く) 午後4時～5時30分	40人	3,400円	

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
<b>総合スポーツセンター 〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211</b>				
月曜ヨガ(10日制)	4/17～7/3の毎週月曜日 (5/8、6/12を除く) 午後7時～8時15分	30人	5,500円	<b>事前</b>
ボディシェイプ(7日制) 託児:1歳6カ月～ 2歳6カ月の子ども	4/18～5/30の毎週火曜日 午前11時～午後0時30分	35人 (託児 10人)	3,850円 (託児付き 6,230円)	
幼児サッカー(11日制) ◆4歳～就学前の子ども	4/21～7/7の毎週金曜日 (5/5を除く) 午後3時～4時15分	40人	3,740円	
<b>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</b>				
楽しく踊ろう! ZUMBA(ズンバ)	3/5・19・26 いずれも日曜日 午前10時30分～11時30分	各 10人	1回 810円	<b>事前</b>
3・4歳児水泳教室 水慣れ(5日制) ◆オムツの取れた3・4歳の子ども	4/1～5/6の毎週土曜日 (4/15を除く) 午後0時30分～1時20分	15人	4,150円	<b>日 3/10必着</b>
4歳から6歳児水泳教室A・B(5日制) A:水慣れ B:浮きバタ足 ◆4歳～就学前の子ども	4/1～5/6の毎週土曜日 (4/15を除く) 午後2時30分～3時20分	A:15人 B:20人	4,150円	
小学生水泳教室A・B(5日制) A:浮きバタ足 B:呼吸なしクロール ◆小学生	4/1～5/6の毎週土曜日 (4/15を除く) 午後3時30分～4時20分	各 15人	4,150円	<b>事前</b>
4歳から7歳児水泳教室 浮きバタ足(5日制) ◆4歳～小学1年生	4/3～5/15の毎週月曜日 (4/10、5/8を除く) 午後3時30分～4時20分	10人	4,150円	
小学生クロール基礎・ 背泳ぎキック(5日制) ◆小学生	4/3～5/15の毎週月曜日 (4/10、5/8を除く) 午後4時30分～5時20分	10人	4,150円	
小学生呼吸付きクロール・ 背泳ぎ(5日制) ◆小学生	4/3～5/15の毎週月曜日 (4/10、5/8を除く) 午後5時30分～6時20分	10人	4,150円	
水中ウォーキング(6日制)	4/11～5/16の毎週火曜日 午前11時30分～午後0時20分	30人	4,080円	
はじめてクロール(6日制)	4/11～5/16の毎週火曜日 午後0時30分～1時20分	10人	3,960円	
子どもリトミック(月曜)(4日制) ◆1歳3カ月～3歳の子ども と保護者	4/17～5/15の毎週月曜日 (5/8を除く) 午前10時～10時45分	12組	4,200円	
小学生水泳教室(7日制) ◆小学1～3年生	4/22～6/24の毎週土曜日 (4/29、5/20、6/17を除く) 午後1時30分～2時20分	20人	3,710円	<b>日 3/10必着</b>
<b>平野運動場 〒121-0076 平野2-12-1 ☎3883-8079</b>				
毎日の元気をつくる・平野 ラジオ体操 ◆どなたでも(就学前の子 どもは保護者同伴)	3/1～31の平日 午前6時30分～7時	なし	無料	<b>当日</b>
いきいきウォーキング ◆おおむね60歳以上の方	3/3(金) 午前10時30分～11時30分	20人	210円	<b>当日持</b>
健やかゲートボール広場 ◆小学生以上の方	3/4～25の毎週土曜日 午後1時～3時	各 20人	1回 10円	<b>当日用</b>
親子の遊び場・ムクちゃん広場 ◆就学前の子どもと保護者	3/7～28の毎週火曜日 午前9時～正午 ※28のみ小学1～3年生と保護者も参加可	なし	無料	<b>当日</b>
親子でスポーツを楽しもう 平野スポフェス ◆どなたでも	3/19(日) 午前10時～午後3時 (雨天の場合は3/20祝日に順延)	なし	一部有料	

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

**区内指定医療機関で  
がん検診  
を受けましょう!**

メタボ先生

【3月までに区内指定医療機関で受けられるがん検診】

検診の名称	対象者(平成29年3月31日現在の年齢)
子宮頸がん検診	20歳以上で前年度未受診の女性
乳がん検診	40歳以上で前年度未受診の女性
前立腺がん検診	60歳～64歳の男性

◆足立区のがん検診は区民を対象に実施しています。  
※上記以外にも、大腸がん、胃がん、肺がんの各検診もあります。  
◆自己負担額や対象年齢等、詳しい内容は「衛生部 衛生管理課 健康保健サービス係 TEL:3880-5121(直通)」へお問い合わせください。

**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>

**相続 遺言 遺産調査** 初回相談30分 **無料**

売買・贈与・財産分与登記・担保設定  
抹消・離婚協議書・相続放棄・会社設立  
定款変更・敷金返還・成年後見・許認可  
司法書士法人 行政書士

**ふたば事務所**  
☎03-6273-1757  
FAX 03-6273-1797

どこよりも話しやすい  
事務所が目標です  
自宅出張・平日夜8時迄、  
土日祝日も予約可能!

代表 渡辺 隆之

「北千住 司法書士」でHP・ブログが検索できます!  
☎ info@futaba-office.com  
足立区千住4-26-3 北千住駅西口徒歩3分

**遺言の入口から出口までの御相談**

**作成 ・ 保管 ・ 執行**

最も大切な“遺留分”や  
遺言執行手続についても  
しっかり対応いたします。

**遺言専門の法人  
エグゼクター EX EXECUTOR**

遺言作成、保管、執行は専門法人の合同会社エグゼクターにお任せください。

**☎03-5856-2567**  
【平日 8:00～17:00】代表社員 小高大輔  
〒120-0002 東京都足立区中川二丁目17番5号



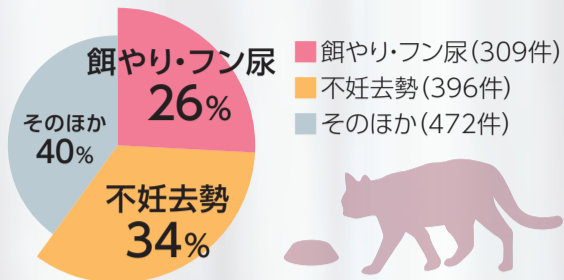
# マナーを守って、 猫に愛情を。

■問い合わせ先＝  
足立保健所生活衛生課 庶務係  
☎3880-5375



## 飼い主のいない猫のいま 「猫が増えて臭いがひどい」「フン尿被害で困っている」など、 苦情・相談1,177件

27年度 区に寄せられた猫に関する苦情・相談



「餌をあげる人がいるので、猫が増えて臭いがひどい」といった近隣トラブルにつながる場合が多くあります。「飼いきれないほどに猫を増やしてしまう」「飼えない猫に餌を与える」といった人の行為が、かえって飼い主のいない猫を増やし、フン尿などで他人に迷惑をかけ、ひいては猫が疎まれることにもつながります。

あなたが原因になっているかも…

## 猫の習性に合わせた、適切な世話ができていますか？

猫に餌や水を与え、長時間置いたままの状態にしておく、新たな猫やカラスなどが集まり、周辺環境の悪化につながります。

また、猫は餌場から離れた、清潔で、風通しが良く、屋根がある静かな場所のトイレを

好みます。そこで、行動範囲内(半径約500m)に決まったトイレがない猫は、公園の砂場や庭の花壇などをトイレとして利用するため、苦情につながります。

では、どうすればいいの？

## マナーを守って、猫に愛情を。

◆猫へのマナー「餌を与えたら、排泄の場も与える」

餌や水を与える場合は、特定の猫に、場所と時間を決めて行いましょう。餌や水を与えたら、食べ終わりを見届けて、きれいに片付けてください。

猫用のトイレの設置や、排泄物・周辺の清掃も大切です。猫が専用のトイレで用を足せば、掃除は楽になります。フンを取って、砂を掘り返して砂地を柔らかくし、臭い消しをすると臭気の拡散が防止されます。

◆増やさないことも愛情です

猫は繁殖力が強く、栄養が足りていると年に何回も出産できます。増えすぎた猫は、飼い主のいない猫となり、病気や交通事故などの様々な危険にさらされ、短い命を終えています。飼い主のいない猫にも不妊去勢手術をし、増やさないようにすることも愛情です。

◆地域で協力を

猫が好きな人、猫で困っている人、地域の様々な人たちが協力してマナーを守り、猫と共存できる地域を築いていきましょう。

## 猫についてのQ&A

Q 耳にV字のカットが入った猫がいました。何の印ですか？

A 不妊去勢手術済みの印です。  
手術済みの猫を再捕獲することを防ぐため、飼い主のいない猫は、不妊去勢手術後に耳の先端にV字のカットを入れます。



Q よくうちに来る猫に不妊去勢手術を受けさせたいのだけど…

A まずはご相談ください。  
「受けさせたいが、費用が高い」などの声も寄せられています。飼い主の有無に関わらず不妊去勢手術費用の助成制度がありますので、下記にお問い合わせください。■問い合わせ先＝足立保健所生活衛生課 庶務係 ☎3880-5375

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

### 訪問マッサージ

訪問医療マッサージです！  
マッサージ国家資格者が  
医師の同意を元に施術いたします。

医療保険療養費  
支給申請ができます！  
※申請については医師の同意が必要です。

TM  
サンキューメディカ

フリーダイヤル やっぱりサンキュー よいサンキュー  
0120-839-439

株式会社SHINY 足立区千住桜木2-5-6-102

### 入園・入学の記念に

幼稚園へ、小学・中学・高校へと  
それぞれの出発のとき。  
思い出に残る1枚を写真館で…ぜひご家族で。

六切 1ポーズ ¥13,000-(税別)より

この広告を御拝参のお客様には  
価格を10%OFFに致します。  
期間：平成29年4月30日まで

お問合せ・資料のご請求は下記まで。  
**須賀写真館**  
☎03-3883-8210  
足立区西保木間1-16-2 駐車場完備  
(金曜・第4木曜定休)  
http://www.photostudio-suga.co.jp

### あなたは1年後の筋力低下を 食い止められる自信はありますか？

「最近、短距離も歩けなくなった…」  
「階段をのぼるのがきつい…」  
「一人でトイレに行けなくなった…」  
「寝たきりにはなりたくない…」

しっかり運動ができる!!  
そして食事・入浴付き!!  
そんなデイサービスが  
ここにあります。  
車いすの方も  
多数ご利用中です。

ご見学を頂いた方に、もれなく  
「今治タオル」プレゼント!!

まずはお電話下さい  
**03-5647-5600**

フィットネス型 デイサービス セカンドジムプラス西新井 2nd Gym+  
営業時間/9:00-18:00 住所:足立区西新井4-31-14 (株)プレジデントガーデン