



2016年(平成28年)11月25日 第1746号

□発行/足立区

□編集/報道広報課

〒120-8510 足立区中央本町1-17-1

代表番号/3880-5111

区長へのファクス/3880-5678

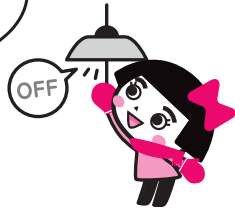
区長へのメール/voice@city.adachi.tokyo.jp

足立区ホームページ

<http://www.city.adachi.tokyo.jp/>

節電のお願い: 皆さんの日ごろの節電が、
CO₂を削減する地球温暖化対策につながります。

今年の冬も無理のない節電にご協力
お願いします!



足立区節電キャラクター:
節子ちゃん

あだち

広報

Let's ウォーキング!

秋空! あだち! ウォーキング!

ウォーキングは腕の振り方や姿勢など、ちょっとしたことを意識するだけで、筋力アップなどの効果があります。爽やかな秋空のもと、健康づくりの第一歩を踏み出そう!

■申込・問い合わせ先=スポーツ振興課 振興係
☎3880-5826 ☎3880-6028

高齢者向け

12面でパークで筋トレを紹介!



参加しよう!

ウォーキング教室(12月~29年3月分)

- 12月18日(日) 千住ほんちょう公園・上野公園健脚コース(12km、千住ほんちょう公園集合)
1月11日(水) 千住ほんちょう公園・隅田公園・隅田川七福神コース(8km、千住ほんちょう公園集合)
2月12日(日) ハト公園・五反野親水公園コース(8km、東綾瀬公園内ハト公園集合)
3月15日(水) 竹の塚第七公園・赤山街道健脚コース(10km、竹の塚第七公園集合)

※12月・2月分は午前8時30分集合。1月・3月分は午前9時集合 内容 ウォーキング専門指導員による歩き方の指導、ストレッチなど 定員 各60人(11月28日から先着順) 申し込み方法 電話または住所、氏名、年齢、電話番号、希望コース名(1人3コースまで)、「ウォーキング教室」をファクス



ノルディックウォーキング

12月20日(火) 午前9時~11時

場所 都立舎人公園 内容 ノルディックウォーキングの指導を受け、体験する ※道具は無料貸し出し

定員 30人(11月28日から先着順) 申し込み方法 電話または住所、氏名、年齢、電話番号、「ノルディックウォーキング」をファクス

※雨天中止 対象 区内または近郊在住の方 費用 無料

2

お知らせ・情報コーナー

凡例

■申込…申し込み方法 ■期限…申込期限
■場・申・問先…場所・申込先・問い合わせ先
※費用の記載がないものは無料

☎…電話番号 FAX…ファクス番号
🌐…ホームページアドレス
✉…Eメールアドレス

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)

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」(29年1月～3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=12月9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(月～土曜日、午前10時～午後5時) ☎080-1242-3553
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

健康・衛生

40歳前の健康づくり健診

■日時=12月21日(水)、午前9時～9時30分 ※時間は受け付け時間 ■場所=千住保健センター ■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29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。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 ■定員=40人(11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

表1 風の子カルチャー(29年1月～3月分)日時等

場所	曜日	時間	講座名	日程
A	木	午後	親子体操 ※1歳以上の子どもが対象	1/12・19、2/2・9・16、3/2・9・16
	金		ピラティス教室	1/13・20・27、2/3・10・17、3/3・10・17・31
B	火	午前	すぐに役立つペン習字	1/10・17、2/14・21、3/21
	木		フラワーアレンジメント	1/12・19、3/23
C	水	午前	こそだて英語B	1/18・25、2/1・8・15・22
	木		ベビーマッサージ	1/12・19、2/2・9・16、3/2・9・16
	金	午前	フラダンス入門B	1/13・20・27、2/3・10・17・24、3/3・10・17・24
			編みましよう 藤(とう)クラフト	1/13・20、2/3・17、3/3・17
		午後	ヨーガ教室B	1/13・20・27、2/3・10・17・24、3/10・17・24・31
D	金	午前	バレエストレッチ	1/6・13・20・27、2/3・17・24、3/3・10・17・24
			基礎からの編み物	1/6・20、2/3・17、3/10・24
			こそだて英語A	1/13・27、2/24、3/3・17
E	金	午前	パッチワーク	1/13・27、2/10・24、3/10・24
F	木	午前	ヨーガ教室A	1/12・19・26、2/2・9・16・23、3/2・9・16・23
G	月	午後	フラダンス入門A	1/16・23・30、2/6・13・20・27、3/6・13・27

※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(綾瀬ブルミエ内)、「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

悠々会館の「にこにこお喜楽体創(健康体操)」(8日制)

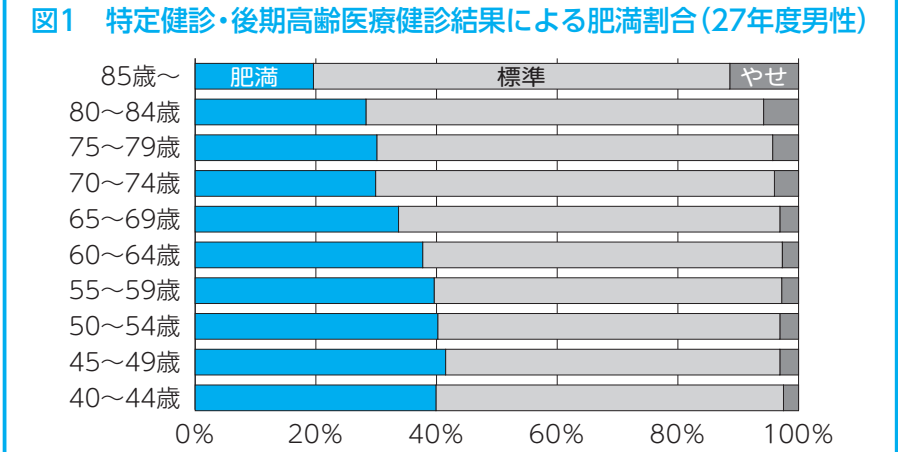
■日時=29年1月12日～3月2日の毎週木曜日、午前10時30分～正午 ■対象=区内在住で60歳以上の方 ■内容=椅子に座って手・足・腰を動かし、自分で体のコンディションを整える運動など ■定員=30人(抽選) ■費用=240円(保険料) ■申込=住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、「お喜楽体創」を往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入 ■期限=12月15日(木)必着 ■場・申・問先=悠々会館 〒121-0812西保木間4-9-1 ☎3859-9732

データヘルス計画策定に向けたデータ分析の結果、肥満からはじまる生活習慣病の予防が必要だとわかりました

区は、区民それぞれのライフステージに沿った効果的な保健事業を実施し、健康寿命の延伸のための「データヘルス計画」策定に向けてデータ収集・分析を行いました。■問先=ジェネリック・保健事業担当 ☎3880-5018

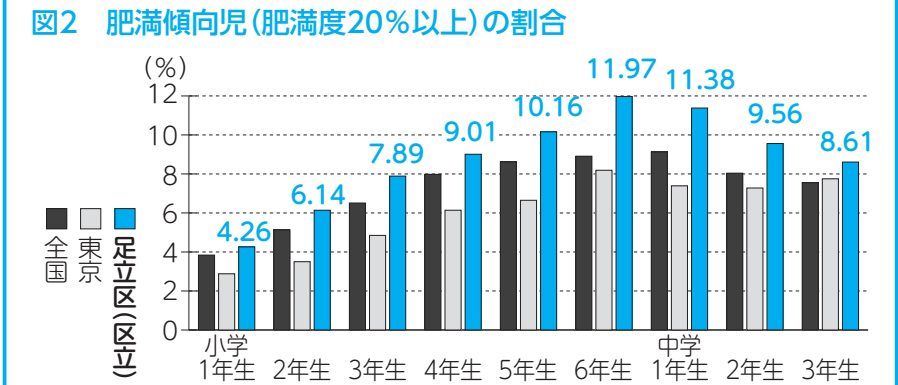
足立区は40・50歳代男性(※)の4割が肥満！！

足立区国民健康保険特定健診では、40・50歳代男性の4割が肥満に該当(図1)しました。また、40～74歳の半数以上に糖尿病検査で異常が見られ、肥満割合は5年連続23区ワースト1位でした。
※…国民健康保険特定健診受診者



足立区は肥満傾向の子どもの割合が高い

小・中学生の肥満傾向は、全学年で全国・都の割合より高い結果(図2)でした。肥満の子どもは肥満のまま大人になりやすく、動脈硬化につながる糖尿病、高血圧、高脂血症のリスクが高まります。



これらの調査結果から見てきたライフステージに沿った計画の策定の方向性

生活習慣病の原因の多くは、子どものころから偏った食生活を送るなど、生活習慣の蓄積です。そのため、区は子どものころからの発症予防の強化と、40歳以上の生活習慣病の重症化予防などに取り組み、健康寿命の延伸と医療費の適正化をめざします。
今後、分析結果をもとに健康課題に応じた事業の検討を行い、28年度中のデータヘルス計画策定をめざします。

福祉・高齢医療

73歳以上の区民に
無料マッサージ(12月分)

■日時等＝▷11日(日)・25日(日)…
勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内)
▷13日(火)・27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(12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(12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	8(木)
基幹	☎5681-3373	2(金)
さの	☎5682-0157	14(水)
千寿の郷	☎3881-1691	13(火)
千住本町	☎3888-1510	12(月)
中央本町	☎3852-0006	22(木)
中川	☎3605-4985	20(火)
西新井	☎3898-8391	3(土)
西新井本町	☎3856-6511	12(月)
日の出	☎3870-1184	14(水)
六月	☎5242-0302	7(水)

介護予防「はつらつ教室」
(8日制)

■日時等＝表3 ■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

福祉・高齢医療は、
4面に続きます

表3 はつらつ教室(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西保木間4-10-1 ☎3850-1133 ☎3860-6903	29年1/27～3/24の毎週金曜日(2/10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＝11/26～29年1/17必着(12/28～29年1/4・16(月)を除く)
千住温水プール 〒120-0034千住3-30 ☎3882-2601	29年1/11～3/1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＝11/26～12/23必着(12/19(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

休日接骨院当番所(12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
4(日)	片山接骨院(江北6-21-15)	3896-1308
	松原接骨院(花畑4-14-12)	3885-5338
11(日)	くまひげ整骨院(竹の塚1-32-1-102)	3860-6376
	保木間加藤接骨院(保木間1-25-12)	5851-9618
18(日)	千住名倉諸接骨院(竹の塚1-35-9)	3850-1313
	藪野接骨院(六町4-5-5)	5809-6789
23(祝)	赤川接骨院(千住東1-14-6)	3881-6809
	力神堂整骨院(本木1-21-1)	3887-5804
25(日)	羽鳥整骨院(青井2-7-14)	3840-3623
	星接骨院(栗原3-2-11)	3886-3328

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

献血(12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
2(金)	足立税務署(千住旭町4-21)	午前10時～11時30分／ 午後0時45分～4時
16(金)	ベルクス南花畑店(南花畑2-15-12)	午前10時～正午／ 午後1時15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

地域包括支援センター介護(予防)教室(12月分)

申・問先 (地域包括支援センター)	日時	内容等
千住西 ☎5244-0248	14(水)、 午後2時～3時30分	年の瀬・お楽しみ会 場所＝地域包括支援センター千住西 定員＝40人
中川 ☎3605-4985	16(金)、 午後2時～3時	家族介護者教室「正しいおむつの使い方」 場所＝中川地域センター(長門住区センター分館) 定員＝50人
西新井本町 ☎3856-6511	8(木)、 午後2時30分～3時30分	ヨガ 場所＝西新井本町住区センター 定員＝15人
日の出 ☎3870-1184	①6(火) ②13(火)、 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望年会「来年の目標を立てよう」 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。11月26日から先着順(月～土曜日、午前9時～午後5時)

冬の下痢・嘔吐・腹痛は
ノロウイルス食中毒かも!?

ノロウイルス食中毒は冬季シーズンに広域流行の可能性が
あります。昨年、都内のノロウイルスによる食中毒患者は、全食中毒患者数2,258人のうち約7割におよびました。ノロウイルス

スによる食中毒は、ほかの食中毒に比べ非常に感染力が高く、ごくわずかなウイルス量でも感染し発症します。拡大を防ぐために、適切な対策をしましょう。

感染予防の3つのポイント

- ①しっかり手洗い
トイレの後、調理や食事前にしっかりと手を洗いましょう。特に指先、指の間や手のひらのシワ、親指の付け根、手首などは念入りに洗いましょう。2度洗いがより効果的です。
- ②食材の加熱は十分に
食材は85～90℃で90秒以上中心まで加熱しましょう。
- ③嘔吐物の処理を徹底
嘔吐物を処理するときは、使

い捨て手袋やマスクを着用し、ペーパータオルなどでふき取った後、塩素系消毒液(0.1%次亜塩素酸ナトリウム)を加えて密封して処分します。ふき取った場所も消毒し、最後にしっかり手洗いをしてください。

◆回復後も油断は禁物
回復後も、2週間～1カ月程度、ふん便中にウイルスが排せつされている可能性があります。

■問先＝足立保健所生活衛生課
食品保健係 ☎3880-5363
食品監視係 ☎3880-5364

手洗いのポイント

・手首までしっかり洗う

・親指と手のひらでねじり洗う

・指先やつめの間も念入りにこする

4

お知らせ・情報コーナー

凡例

■申込…申し込み方法 ■期限…申込期限
■場・申・問先…場所・申込先・問い合わせ先
※費用の記載がないものは無料

☎…電話番号 FAX…ファクス番号
🌐…ホームページアドレス
✉…Eメールアドレス

福祉・高齢医療は、
3面からの続きです

福祉・高齢医療

障がい者施設入所者募集

■募集施設＝希望の苑(竹の塚7-19-9) ■対象＝18歳以上で知的障がいのある方 ■内容＝施設で生活しながら自立訓練(生活訓練)、就労移行支援を受ける ■定員＝若干名(選考) ■入所時期＝29年4月以降 ■申込期間＝11月25日～12月7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(下記表5)

仕事・産業

マンスリー就職面接会「福祉(介護・保育)施設などで働こう」

◆年末面接会
■日時＝12月7日(水)、午後1時30分～4時 ■場所＝ムーブ町屋(荒

川区荒川7-50-9) ※保育あり(12月2日(金)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)

◆年始面接会
■日時＝29年1月18日(水)、午後1時30分～4時 ■場所＝東京芸術センター21階・天空劇場 ※保育あり(29年1月13日(金)までに区・就労支援係へ要電話予約、6カ月～就学前の子ども、先着5人) ———いづれも———

■持ち物＝履歴書(写真貼付)／職務経歴書 ■申込＝不要 ※当日直接会場へ ■問先＝ハローワーク足立事業所第二部門 ☎3870-8895
▷保育…荒川区・就労支援係 ☎3800-8710
区・就労支援係 ☎3880-5469

29年度「ワーク・ライフ・バランス推進企業」募集

■対象＝次のすべてに当てはまる中小企業…区内に本社がある／業務効率の改善や、仕事と育児・介護の両立支援などを行っている／経営者と従業員がともに働きやすい職場環境づくりに取り組んでいる ■内容＝審査により「ワーク・ライフ・バラ

ンス推進企業」として認定 ※認定企業には中小企業あっせん融資の信用保証料の補助や社内研修の講師派遣などの優遇あり ■認定期間＝29年4月1日～30年3月31日 ※次年度の更新申請可 ■期限＝29年1月20日(金) ※申し込み方法など、くわしくは募集要項参照。募集要項は電話で請求または区のホームページからもダウンロード可 ■申・問先＝男女参画プラザ ☎3880-5222

特定健診受診券などの送付用封筒の広告募集

■内容＝29年度特定健康診査受診券などの送付用封筒に掲載する広告 ※内容審査あり。版下は申込者が作成 ■規格等＝表6 ■申込＝広告原稿と申込書を持参 ※申込書は衛生管理課 健診保健サービス係で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可 ■期限＝12月2日(金) ■申・問先＝健診保健サービス係 ☎3880-5121

人材募集

図書館専門員(非常勤)

■対象＝司書または司書補の資格を有する方 ■勤務内容＝図書案内や選書など ■勤務条件＝週4日・30時間以内 ※土・日曜日、祝日勤務あり。社会保険・有給休暇あり ■雇用期間＝29年4月1日～30年3月31日 ※勤務実績などにより更新あり ■報酬＝月額20万円 ※交通費あり(上限あり) ■募集人数＝3人 ■選考＝▷1次…書類 ▷2次…面接 ■申込＝履歴書(JIS様式推奨、自筆、写真貼付)、司書または司書補の資格証明書の写し、小論文「あなたの考える利用しやすい図書館とは」(400字詰め原稿用紙800字程度、自筆)を簡易書留で郵送または持参 ■期限＝12月22日(水)必着 ■勤務場所・申・問先＝中央図書館 管理係 〒120-0034千住5-13-5 ☎5813-3749

表6 特定健診受診券などの送付用封筒の広告規格等

掲載場所	規格 (縦×横〔cm〕)	掲載料金	予定印刷枚数
裏面6分の1面	7×8.5	6万円	22万枚
裏面3分の1面	7×18	12万円	

障がい者施設 29年度 新規通所者募集

■問先＝障がい福祉課 各援護係(表5)

■通所時期＝29年4月以降 ■募集施設等＝表1～4 ※特別支援学校を卒業し、就労継続支援B型の施設を希望する方は、事前に就労移行支援事業の利用が必要。申し込み方法など、くわしくはお問い合わせください(表5)。 ■募集期間＝11月25日～12月7日 ■定員＝▷東光…生活介護・生活訓練型(表1)、13人／生活介護・作業訓練型(表1)、10人 ▷メロディー竹の塚…就労継続支援B型(表2)、15人 ▷そのほか…各若干名 ※いづれも選考

表1 生活介護事業実施施設(生活・作業訓練を受けながら、自立をめざす)

	施設名等	対象
生活訓練型	足立あかしあ園(青井4-30-5) ☎3849-1188	身体障がいと障害支援区分3以上の方
	綾瀬あかしあ園(綾瀬7-2-5) ☎5682-7272	
	竹の塚あかしあの杜のぞみ(竹の塚7-19-11) ☎5654-7731	
	舎人あかしあ園(古千谷本町2-25-11) ☎3854-1741	
	綾瀬なないろ園(綾瀬7-14-12) ☎5682-0730	知的障がいと障害支援区分3以上の方
	綾瀬福祉園(東綾瀬1-26-2) ☎3605-7187	
	神明福祉園(神明南2-6-18) ☎5682-5370	
	竹の塚福祉園(竹の塚7-19-7) ☎5831-1741	
	東光(鹿浜4-25-29) ☎5647-1131	
	谷在家福祉園(谷在家3-13-1) ☎3853-0632	
作業訓練型	障がい福祉センターあしすと生活体験室(梅島3-31-19) ☎5681-0131	知的障がい(身体障がいとの重複を含む)で障害支援区分3以上の方
	花畑共同作業所(東六月町5-20) ☎6684-3990	身体・知的障がいと障害支援区分3以上の方
	葦の会作業所(東伊興1-14-7) ☎3857-8839	
	綾瀬ひまわり園(綾瀬7-2-7) ☎3629-3231	
	梅田ひまわり工房(梅田5-27-11) ☎3880-3745	
	希望の苑(竹の塚7-19-9) ☎5831-1801	
	江北ひまわり作業所(江北6-16-2-101) ☎3897-8948	
	神明福祉作業所(神明南2-6-18) ☎5682-5370	
	千住ひまわり作業所(千住仲町24-2) ☎5813-7211	
	たすかるステーション竹の塚(島根4-21-20) ☎5851-8539	
	東光(鹿浜4-25-29) ☎5647-1131	
	西新井ひまわり工房(西新井2-11-4) ☎3856-7510	
	西伊興ひまわり園(西伊興2-1-8) ☎3857-9214	
	東六月町ひまわり作業所(東六月町5-20) ☎3884-7109	
	谷在家福祉作業所(谷在家3-13-1) ☎3853-0632	

※いづれも50歳以上の方は障害支援区分2以上

表2 就労継続支援B型事業実施施設(作業・生活訓練を受けながら、自立をめざす)

施設名等	対象
大谷田就労支援センター(大谷田1-44-3) ☎3605-6762	身体・知的障がいのある方
花畑共同作業所(東六月町5-20) ☎6684-3990	
葦の会作業所(東伊興1-14-7) ☎3857-8839	
綾瀬なないろ園(綾瀬7-14-12) ☎5682-0730	
綾瀬ひまわり園(綾瀬7-2-7) ☎3629-3231	知的障がいのある方
希望の苑(竹の塚7-19-9) ☎5831-1801	
けい SHARE(シェア)(西新井2-32-14 サンセール西新井1階) ☎5647-6616	
神明福祉作業所(神明南2-6-18) ☎5682-5370	
すたっかあと(綾瀬2-37-1 小泉コーポ第6・1階) ☎6662-9001	
竹の塚ひまわり園(竹の塚7-19-7) ☎5831-1721	
のんの(保木間1-1-3) ☎5831-1015	
はなさく第二共同作業所(柳原1-1-15) ☎5813-3625	
ふらっと(舎人6-6-22) ☎5838-0033	
メロディー竹の塚(保木間1-1-13 足立水道会館201) ☎5851-9802	
谷在家福祉作業所(谷在家3-13-1) ☎3853-0632	発達・知的障がいのある方
就労支援施設ウィズユー(興野2-18-12) ☎5837-4830	

表3 就労移行支援事業実施施設(就労に向けて必要な訓練を受ける。最長2年の期限あり)

施設名等	対象
あいのわしごとセンター(谷中5-13-8) ☎3620-6820	身体・知的障がいのある方
就労準備センターわだち(舎人4-9-13) ☎5837-4495	
竹の塚ひまわり園就労移行支援(竹の塚7-19-7) ☎5831-1721	知的障がいのある方
就労支援施設ウィズユー(興野2-18-12) ☎5837-4830	
障がい福祉センター就労促進訓練室(梅島3-31-19) ☎5681-0133	発達・知的障がいのある方

表4 自立訓練(生活訓練)事業実施施設(個別の援助プログラムによる生活支援・訓練を受ける。最長2年の期限あり)

施設名等	対象
就労支援施設ウィズユー(興野2-18-12) ☎5837-4830	発達・知的障がいのある方

表5 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・二係	3880-5881
東部援護係	3605-7520
北部援護係	5831-5799

ひとり親家庭自立支援プログラム策定員(非常勤)

■**対象**=区内または近郊在住で、職業紹介・キャリアカウンセリング・人事労務などの実務経験が3年以上ある方■**勤務内容**=ひとり親家庭の親への自立・就労支援に関する相談業務および事務■**勤務条件**=週4日・30時間(午前8時45分～午後5時15分) ※社会保険・有給休暇あり■**雇用期間**=29年4月1日～30年3月31日 ※勤務実績などにより更新あり■**報酬**=月額22万円 ※交通費あり(上限あり)■**募集人数**=1人■**選考**=▷1次…作文▷2次…面接■**申込**=履歴書(JIS様式推奨、自筆、写真貼付、応募動機を記入)、作文「自分の知識と経験を自立・就労支援にどう活かすか」(400字詰め原稿用紙800字程度、自筆)を区へ簡易書留で郵送または持参 ※募集案内は親子支援課 ひとり親家庭支援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**=12月26日(月)必着■**勤務場所・申・問先**=親子支援課 ひとり親家庭支援担当 ☎3880-5932

こども支援センターげんき専門職員(非常勤)

■**対象等**=表7■**勤務場所**=こども支援センターげんきなど■**勤務条件**=週4日・1日7時間または7時間30分／週5日・1日6時間 ※職種により異なる。社会保険・有給休暇あり■**雇用期間**=29年4月1日～30年3月31日 ※勤務実績などにより更新あり■**申込**=申込書を簡易書留で郵送または持参 ※申込書はこども支援センターげんき支援管理課 支援管理係で配布するほか、区のホームページからもダウン

ロード可。応募書類は返却不可■**申・問先**=こども支援センターげんき支援管理課 支援管理係 〒121-0816梅島3-28-8 ☎3852-2861

暮らし・まちづくり

あだち虹色寄附制度

「あだち虹色寄附制度」は、使い道を選んで寄附することで区への思いを事業に反映できる制度です。区民活動、教育、緑、環境、文化、福祉、その他の7種類から寄附する分野を選べます。 ※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。

◆27年度の寄附総額は 3,441万2,117円(203件)

28年度上半期の寄附受け入れ状況は484万9,509円(30件)です。寄附に託された思いを区政に生かしていきます。■**申・問先**=▷寄附の方法など…区民参画推進課 区民参画支援係 ☎3880-5020▷税控除の内容…課税課 課税第一係 ☎3880-5230～5232 ☎3880-5418

でき上がっているマイナンバーカードの即時交付を開始

■**受付日時**=平日、午前8時30分～午後4時 ※年末年始を除く■**場所**=区役所別館3階交付会場■**対象**=「個人番号カード交付・電子証明書発行通知書兼照会書」を受け取り済みの方■**内容**=予約なしでマイナンバーカードを窓口交付 ※予約の方優先のため、交付までに時間がかかる場合あり■**申込**=個人番号カード交付・電子証

明書発行通知書兼照会書、本人確認書類、通知カード、住民基本台帳カード(交付を受けている方のみ)を持参■**問先**=個人番号カード交付担当 ☎3880-5698

暮らしの園芸講座「ハーブの色で作るバイカラーローション」

■**日時**=29年1月14日(土)、午前10時～正午■**場所**=区役所庁舎ホール■**対象**=区内在住の方■**内容**=ハーバルセラピストからハーブの色を生かしたバイカラーローションの作り方を学ぶ■**定員**=50人(抽選)■**費用**=500円程度■**申込**=みどりのねっと(http://a-midorinet.jp/)から専用フォームに入力または住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、「バイカラーローション」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**=12月15日(木)必着■**申・問先**=みどり推進課 みどり事業係 ☎3880-5919

公園・児童遊園の自主管理団体募集

◆清掃活動など

■**内容**=区と協定を締結して週1回以上の定期清掃と日常のごみ拾い、落ち葉の収集、施設点検、緊急連絡などを行う。活動を通じて地域のコミュニティの輪を広げ、安全・安心・快適な公園を提供する

◆草刈り・除草活動

■**対象**=清掃活動の協定を締結していて、希望する団体■**内容**=草刈りや除草をして、草丈を適正に管理する

——いづれも——
※謝礼あり。金額や申し込み方法など、くわしくはお問い合わせください。■**問先**=施設維持係 ☎3880-5021

語り継ぐ東日本大震災「いのちの絵本」朗読会

■**日時**=29年1月21日(土)、午後4時～6時 ※午後3時30分開場■**場所**=西新井文化ホール■**内容**=東日本大震災で亡くなったわが子へ宛てた手紙などを元にした絵本「ひまわりのおか」の朗読会■**定員**=700人(抽選) ※就学前の子どもは入場不可■**申込**=住所、氏名、人数(5人まで)、車いす席希望の有無を往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入■**申込期間**=11月25日～12月20日消印有効■**申先**=足立生き生き会 〒123-0851梅田5-28-14■**問先**=(-社)三月のひまわり ☎5652-1561 区・災害対策係 ☎3880-5836

区役所本庁舎出入り口を中心に警備を強化します

区役所本庁舎をより安全にご利用いただくため、11月28日(月)から、警備会社の制服警備員を配置します。本庁舎国道側の正面出入り口に常時配置し、そのほかの本庁舎出入り口には巡回も行う警備員を配置します。警備員がお客様の近くを巡回することもありますので、ご理解とご協力をお願いします。■**問先**=本庁舎管理係 ☎3880-5824

地区計画原案の縦覧(作成前の案の公表)

■**内容等**=▷東京都市計画地区計画花畑北部地区地区計画の変更…花畑一・二・六・七丁目および南花畑五丁目各地内■**公告日**=11月25日(金)■**縦覧期間**=11月25日～12月9日 ※区のホームページでも閲覧可■**意見書提出期間**=11月25日～12月16日■**縦覧場所・意見書提出・問先**=都市計画係 ☎3880-5280

表7 こども支援センターげんき専門職員(非常勤)対象等

専門職名(非常勤)	対象	勤務内容	報酬(月額)	募集人数	選考	期限(必着)
スクールカウンセラー	臨床心理士の資格を持つ方／大学・大学院で心理学または関連学科を履修卒業し、相談関係の職歴・経験がある方(卒業見込み可。一般教養の心理学の履修のみは不可)／教員5年以上の職務実績がある方	児童・生徒へのカウンセリング／カウンセリングなどに関する教職員・保護者に対する助言・援助／児童・生徒のカウンセリングなどに関する情報収集／特別支援教育事業への協力など	各23万円	各若干名	▷1次…論文(29年1/14(土)) ▷2次…面接(29年1/28(土))	29年1/6(金)
こども支援専門相談員(教育相談)	臨床心理士・臨床発達心理士または精神保健福祉士の資格を持つ方／大学・大学院で臨床心理学を主として専攻し修了した方(卒業見込み可。一般教養の心理学の履修のみは不可)	子どもの教育に係る相談支援／専門的理論・技能に基づく相談者への支援／学校関係者への教育相談に関する技能普及と支援／特別支援教育への支援／適応指導教室の支援など			▷1次…論文(29年1/7(土)) ▷2次…面接(29年1/21(土))	12/22(木)
こども支援専門相談員(養育)	社会福祉士・精神保健福祉士・臨床心理士・保健師・教員・臨床発達心理士のいずれかの資格を持つ方／大学・大学院で臨床心理学、教育学、社会福祉学、同様課程を修了した方(卒業見込み可。一般教養の心理学の履修のみは不可)	児童虐待における対応と支援／要保護児童および要支援児童、特定妊婦への養育支援／相談者への支援など			▷1次…論文(29年1/13(金)) ▷2次…面接(29年1/24(火))	12/26(月)
特別支援教室指導教員	小学校の教員免許を持ち、学校での勤務経験があり、児童の教育に関する専門的知識・経験がある方／小学校の教員免許を持ち、大学・大学院で心理学・関連学科を履修し、臨床経験か相当の専門的知識・経験がある方／区教育委員会が同等の能力があると認めた方	特別支援教室と学校内での対象児童一人ひとりの課題に応じた指導／児童の指導に関わる教員などとの連携／諸連絡会などへの参加、情報共有および連携／通常学級での対象児童の行動観察／教材作成など		7人	▷1次…書類・論文 ▷2次…面接(29年1/18(水)) ▷3次…面接	12/26(月)

※いづれも、交通費あり(上限あり)。選考日は募集状況により変更になる場合あり

6

お知らせ・情報コーナー

凡例

■申込…申し込み方法 ■期限…申込期限
■場・申・問先…場所・申込先・問い合わせ先
※費用の記載がないものは無料

☎…電話番号 FAX…ファクス番号
🌐…ホームページアドレス
✉…Eメールアドレス

あだちの遊び場

■ギャラクシティの催し

◆阿部清人さんの防災エンスショー (防災+サイエンス)

■日時=11月27日(日)、午前11時～11時45分／午後1時30分～2時15分／午後3時～3時45分 ■内容=防災をテーマにしたサイエンスショー ■定員=各80人 ■申込=不要 ※当日直接会場へ

◆大人のためのくつろぎタイムコンサート「コトリング X'mas コンサート」

■日時=12月21日(水)、午後7時30分～8時10分 ■対象=18歳以

上の方 ■内容=プラネタリウムの星空と生演奏でゆったりとしたひとときを楽しむ ■定員=▷事前…120人(11月26日から 先着順)▷当日…50人(先着順) ■費用=500円 ■申込=▷事前…電話▷当日…不要 ※午前9時からチケットを販売

——いづれも——

■場・申・問先=ギャラクシティ ☎5242-8161

■都市農業公園の催し

◆ハーブミニ講座「ハーブで冬のケア」

■日時=12月17日(土)、午後1時30分～3時 ※午後1時受け付け開始 ■場所=都市農業公園内都市

農業交流館 ■内容=冬の風邪と乾燥対策に、ハーブの効能を賢く取り入れる方法を学ぶ ■定員=16人(先着順) ※小学2年生以下の方は保護者同伴 ■費用=100円(材料費) ■申込=不要 ※当日直接会場へ

◆ハーブ教室 ホットパット&ハーブで正月飾り作り

■日時=12月24日(土)、午前10時30分～正午／午後1時30分～3時 ■場所=都市農業公園内工房棟 ■対象=小学生以上の方 ※小学2年生以下の方は保護者同伴 ■内容=電子レンジで温めて何回も使えるホットパット(カイロ)にハーブを加える ■定員=各16人(抽選) ■費用=1,500円(材料費) ■申込=窓口・ホームページまたは全員の住所・氏名(フリガナ)・年齢(学年)・電話番号、「ハーブ教室」、希望時間をファクス・往復ハガキで送付 ※往復ハガキは返信面にも宛名を記入。1通で2人まで。重複申し込み不可 ■期限=12月12日(月)必着

——いづれも——

■申・問先=都市農業公園 〒123-0864 鹿浜2-44-1

☎3853-4114 FAX3853-3729
🌐http://www.seibu-la.co.jp/adachi-agri/

■荒川ビジターセンターの催し

◆学びピアの縁側 アシペンで野鳥の年賀状

■日時=12月17日(土)、午前10時～正午 ※時間内随時受け付け ■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・アシで作ったペンと、野

鳥のスタンプで年賀状を書く
◆川あるきの日

■日時=12月18日(日)、午前10時～正午 ※午前9時50分荒川ビジターセンターで受け付け開始 ■場所=荒川河川敷(千住新橋～西新井橋右岸) ■内容=草花や野鳥などの生き物を観察しながら歩く ■定員=20人(先着順)

——いづれも——

※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=荒川ビジターセンター ☎5813-3753

■生物園の催し

◆まーしー園長のガイドツアー「チョウの蛹のツリー」

■日時=12月4日(日)、午前11時～11時30分 ※午前9時30分受け付け開始 ■内容=金色に輝くチョウの蛹を解説 ■定員=15人(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

◆イカスミで書き初め

■日時=29年1月15日(日)、午後1時30分～3時30分 ■対象=小学生 ■内容=イカを解剖し、体の特徴を観察／イカスミを使って書き初め ■定員=20人(抽選) ■費用=500円 ■申込=全員の住所・氏名(フリガナ)・年齢(学年)、代表者の電話番号、「イカスミで書き初め」を往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入 ■期限=12月20日(火)必着

——いづれも——

※別途入園料が必要 ■場・申・問先=生物園 〒121-0064 保木間2-17-1 ☎3884-5577

宿泊施設インフォメーション(29年2月分)

◆鋸南自然の家 (区・宿泊施設)

■利用可能日=4日・11日・18日・25日 ※日光林間学園は2月の利用可能日なし。学校などの利用により、空室が少ない場合や体育館が使用できない場合あり ■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=12月1日～10日消印有効 ※12月15日(木)以降に抽選結果を通知。抽選の結果空室がある場合は、29年1月4日(水)から利用希望日の3日前までに電話予約 ■申・問先=鋸南自然の家(予約専用)(平日、午前9時～午後5時) ☎0470-55-4770

◆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/

「区民の視点」で区政を評価(27年度)

～成果重視の区政運営をめざして～

■申・問先=政策経営課 経営管理担当 ☎3880-5811

行政評価制度は、各部事業担当者および区内評価委員会(区幹部職員6人で構成)による内部評価と、区民評価委員会(学識経験者委員5人と区民公募委員12人の計17人で構成)による外部評価で成り立っています。区は、この評価結果を次の計画や次年度の事業改善に生かしています。 ※区民評価委員会の報告書は区政資料室、区立図書館、区のホームページで閲覧可

◆重点プロジェクト事業の全体評価は、前年度から 0.07 ポイント上昇
区にとって優先度の高い「重点プロジェクト事業(59事業)」と、「一般事務事業の一部(12事業)」を評価しました。重点プロジェクト事業の全体評価平均は4.29点(5段階評価)で前年度から0.07ポイント上昇しました。

あなたの意見を区政に反映させてみませんか

■対象=区内在住・在勤・在学で20歳以上の方 ■内容=区が指定する事業の費用対効果や事業の手法などを点検し、事業の達成度や方向性などを評価 ■任期=2年 ※年14回程度の会議を予定(4月～9月の平日の日中) ■報酬=1回8,000円 ■募集人数=6人程度 ■選考=▷1次…書類▷2次…面接 ■申込=区のホームページから専用フォームに入力また

「区民評価委員会 公募委員」募集

は住所、氏名(フリガナ)、年齢、性別、電話番号、Eメールアドレス、作文「区政に対する考え」(400～800字、様式自由)を区へ郵送または持参 ※募集案内は政策経営課、区民事務所、地域学習センターで配布するほか、区のホームページからもダウンロード可。応募書類は返却不可 ■期限=29年1月6日(金)必着

最高評価(全評価項目5点満点)の事業例

美化推進事業

事業概要

まちの美化を通じて治安向上を図る「ビューティフル・ウィンドウズ運動」の一環として、各美化事業を実施し、生活環境の向上をめざす。

ココが高評価！ 委員会の声

「ごみゼロ地域清掃活動」「花のあるまちかど事業」の開催数を飛躍的に増やし、「ビューティフルパートナー」の増加や、迷惑喫煙防止パトロールの実施など、まちの美化推進に向けて着実な成果をあげていることは、高く評価します。

桑袋ビオトープ公園の催し

ちびっこ自然体験

■日時＝12月7日(水)、午前10時～10時50分 ※午前9時45分受け付け開始■対象＝就学前の子どもと保護者■内容＝生き物や木の実などに触れ、公園内の自然と親しむ■定員＝10組(先着順)
冬の生き物コレクション
■日時＝12月11日(日)、午後2時～3時 ※午後1時45分受け付け開始■内容＝カマキリの卵やチョウの幼虫など、冬越ししている生き物を公園内で探す■定員＝20人(先着順) ※就学前の子どもは保護者の参加が必要
——いづれも——

■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

 催し物

陶芸体験教室

■日時＝12月17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29年2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、「12月17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＝12月7日(水)必着■申・問先＝障がい福祉センターあしとと社会リハビリテーション室 〒121-0816梅島3-31-19 ☎5681-0131

冬季区民教養講座「小林一茶と炎天寺」

■日時＝12月4日(日)、午後1時30分～3時30分■場所＝勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内)■内容＝炎天寺(六月3)の住職による、炎天寺で行われる「一茶まつり」についての講演■定員＝100人(先着順)■申込＝不要 ※当日直接会場へ■問先＝郷土博物館 ☎3620-9393

フリーステージ・アダチVol.20

■日時＝12月10日(土)・11日(日)、午後1時30分開演 ※午後1時開場■場所＝竹の塚地域学習センター■内容＝楽器演奏・ダンス・踊り・太極拳などの舞台上演■定員＝各306人(先着順)■申込＝不要 ※当日直接会場へ■問先＝文化団体支援係 ☎3880-5986

家で楽しむワイン講座

■日時＝12月18日(日)、午後2時～3時30分■対象＝20歳以上の方■内容＝スーパーで手頃に入るソムリエおすすめの白ワイン、赤ワインの2種類を飲み比べ、ワインを楽しく学ぶ ※チーズ付き。車での来園不可■定員＝20人(11月26日から先着順)■費用＝2,000円(材料費など)■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、「ワイン」をファクス■場・

申・問先＝花畑記念庭園・桜花亭 ☎3885-9795 ☎3860-0608

環境楽習講座「新春を飾る苔玉作り」

■日時＝12月11日(日)、午後1時～3時■対象＝区内在住・在勤・在学の方■内容＝環境に優しい緑のインテリア「苔玉」を作る■定員＝15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、「苔玉作り」をファクス・ハガキで送付■期限＝12月4日(日)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

12月は地球温暖化防止月間「パネル展示」

■期間＝12月6日～13日■場所＝区役所1階区民ロビー■内容＝

地球温暖化の現状や家庭でできる温暖化対策などのパネル展示■申込＝不要 ※当日直接会場へ■問先＝環境事業係 ☎3880-5860

サンタ講座「サンタクロースになりきるコツ」

■日時＝12月5日(月)、午後7時～9時■場所＝ギャラクシティ■対象＝高校生以上の方■内容＝サンタクロースの動作、話し方、服装、子どもと会話するときのポイントなど、サンタクロースになりきるコツを体験的に学ぶ ※後日、サンタクロースを演じる機会あり■定員＝30人(11月28日から先着順)■申込＝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、「サンタ講座」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■申・問先＝青少年教育担当 ☎3880-5273 ☎3880-5641

審議会等の公開(12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	7(水)	午後2時30分～4時30分	区役所	建築調整課 用途照会係 ☎3880-5943
第12回足立区ユニバーサルデザイン推進会議	9(金)	午前10時～正午		都市計画課 ユニバーサルデザイン担当 ☎3880-5768
足立区環境審議会		午後2時～4時		環境政策課 計画推進係 ☎3880-6049
足立区地域保健福祉推進協議会健康あだち21専門部会	12(月)	午前10時～正午		こころとからだの健康づくり課 糖尿病対策担当 ☎3880-5433
部長監査(区民部、地域のちから推進部)	16(金)	午前9時30分～正午		監査事務局 ☎3880-5571
足立区地域保健福祉推進協議会子ども支援専門部会	19(月)	午後6時15分～7時45分		子ども政策課 子ども・子育て支援制度担当 ☎3880-5795
部長監査(福祉部)	20(火)	午前9時30分～11時	エル・ソフィア	監査事務局 ☎3880-5571
第5回足立区バリアフリー協議会		午前10時～正午		都市計画課 ユニバーサルデザイン担当 ☎3880-5768
足立区男女共同参画推進委員会		午後1時～3時		区民参画推進課 男女共同参画推進係 ☎3880-5222
足立区地域保健福祉推進協議会	26(月)	午後2時～4時	区役所	福祉管理課 調整担当 ☎3880-6223

来て見て話してITサロン(12月・29年1月分)

■日程等＝表2■時間＝午後2時～4時(保塚地域学習センターのみ午前10時～正午)■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(12月・29年1月分)日程等

場・問先			日程
生涯学習センター ☎5813-3730			12/7・14・21、1/11・18 いずれも水曜日
地域学習センター	伊興 ☎3857-6537	梅田 ☎3880-5322	12/10・17、1/14・21 いずれも土曜日
	興本 ☎3889-0370	佐野 ☎3628-3273	12/4(日)、1/8(日)・21(土)
	鹿浜 ☎3857-6551	新田 ☎3912-3931	12/11・25、1/8・22 いずれも日曜日
	竹の塚 ☎3850-3107	中央本町 ☎3852-1431	12/3・17、1/7・21 いずれも土曜日
	舎人 ☎3857-0008	花畑 ☎3850-2618	12/6(火)・18(日)、1/15(日)
	保塚 ☎3858-1502		12/3(土)・11(日)、1/7(土)・15(日)
			12/3(土)・9(金)・15(木)、1/7(土)・13(金)・19(木)
			12/10・24、1/14・28 いずれも土曜日
			12/1(木)・20(火)、1/5(木)・17(火)・28(土)
			12/3(土)・16(金)、1/7(土)・20(金)
			12/8・22、1/12・26 いずれも木曜日

第4回区議会定例会

■日時等＝表1 ※本会議・委員会の傍聴は、区議会事務局で受け付け。開会予定の1時間前から整理券を発行し、定員を超えた場合は30分前に抽選。磁気ループ(難聴者補助設備)の利用を希望する場合は、傍聴する会議の前日(前日が閉庁日の場合は、直前の開庁日)の午後5時までに連絡

日時など、予告なく変更する場合があるので、お問い合わせください。
■問先＝議事係 ☎3880-5797

表1 第4回区議会定例会日時等

日時	会議名
11/30(水) 午前10時	議会運営委員会
12/1(木) 午後1時	本会議
2(金) 午後1時	本会議
5(月) 午後1時	本会議
6(火) 午前10時	総務委員会
7(水) 午前10時	区民委員会
8(木) 午前10時	議会運営委員会
8(木) 午後1時	本会議
12(月) 午前10時	産業環境委員会
13(火) 午前10時	厚生委員会
13(火) 午後1時30分	建設委員会
14(水) 午前10時	文教委員会
15(木) 午前10時	交通網・都市基盤整備調査特別委員会
15(木) 午後1時30分	待機児童・子どもの貧困対策調査特別委員会
16(金) 午前10時	災害・オウム対策調査特別委員会
19(月) 午前10時	エリアデザイン調査特別委員会
21(水) 午前10時	議会運営委員会
22(木) 午後1時	本会議

※本会議はJ:COM足立で生中継を予定(12月8日を除く)

8

お知らせ・情報コーナー

凡例

■申込…申し込み方法

■期限…申込期限

☎…電話番号

☎…ファクス番号

■場・申・問先…場所・申込先・問い合わせ先

☎…ホームページアドレス

※費用の記載がないものは無料

☎…Eメールアドレス

足立

エンタメインフォ

小松亮太 meets ワールド・バンドネオンプレイヤーズ2016

■日時=12月23日(祝)、午後2時／午後6時30分開演 ※各30分前開場■場所=シアター1010・11階劇場■内容=足立区出身の日本を代表するバンドネオン奏者・小松亮太と、世界から集結した3人のバンドネオン奏者たちとのバンド演奏によるコンサート■定員=各701人(先着順) ※就学前の子どもは入場不可。全席指定■費用=6,000円 ※フレンズ会員は5,400円。区内在住・在勤・在学の方は5,800円■申込=電話・窓口またはホームページから専用フォームに入力 ※区内在住・在勤・在学の方は電話・窓口のみ■申・問先=シアター1010 ☎5244-1011 ☎http://t1010.jp/

大月みやこコンサート2017

■日時=29年3月3日(金)、午後2時／午後6時開演 ※各30分前開場■場所=西新井文化ホール■内容=演歌・歌謡界のトップランナーとして活躍する、大月みやこのコンサート■定員=各902人(先着順) ※就学前の子どもは入場不可。全席指定■費用=SS席6,500円、S席5,500円、A席4,500円 ※前売りのみ友の会会員は500円引き、区内在住・在勤・在学の方は300円引き■申込=▷前売り…窓口またはホームページから専用フォームに入力 ▷当日…窓口■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/

12月3日(土)～8日(木) 一緒に見て聴いて楽しめる「障がい者アート展」

■場所=区役所 ■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自立生活支援室 ☎5681-0132 FAX5681-0137

オープニングセレモニー・イベント ♪♪♪

■日時=12月3日(土)、午前10時～午後1時30分■場所=区役所庁舎ホール■内容=キッズチアダンスサークル「soleil」によるダンス／ふれあい発表会(障がい者団体などによる歌や楽器の演奏)／「日本障害者ダンス推進会」による来場者とのダンス

◆アート作品展

■日時=12月3日(土)～8日(木)、午前9時～午後5時■場所=区役所1階区民ロビー■内容=障がい者団体や個人が作成した絵画・手工芸・陶芸などの展示

◆お楽しみコーナー

■日時=12月3日(土)、午前10時10分～午後1時40分■場所=区役所庁舎ホール前など■内容=障がい者団体の自主生産品の販売や手話体験、無料マッサージ／福祉車両の展示／ファミリーターゲットボール／ゲーム／スタンプラリー(プレゼントあり)など

28年4月1日から障害者差別解消法が施行され、障がいのある方に対しての「不当な差別的取扱い」を禁止し、「合理的配慮の提供※」が公的機関に義務付けられました。

※…障がいの特徴や場面に応じて起きる困難さを取り除くための、個別の調整や変更のこと(スロープを設置する、イラストで説明する など)

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(12月～29年1月分)

講座の予約はインターネットからできます

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。

【講座予約システム】

http://www.city.adachi.tokyo.jp/bunka/kouzasisutemu.html

■講座の申し込み共通事項

受け付け開始日=11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(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12月20日(火)、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、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				
歌声サロン 昭和歌謡を歌おう	12/10(土) 午後2時～4時	140人	500円	当日
私の青春 70～80年代女性 ポップスを歌おう	1/7(土) 午後2時～3時30分	100人	700円	事前
放送大学連携講座 日本文化と仏教	1/8(日) 午後2時～3時30分	60人	無料	
やさしい夜ヨガセラピーで自己 治癒力向上A・B(10日制) ◆A：16歳以上の女性 ◆B：16歳以上の方	1/11～3/15の毎週水曜日 A：午後6時10分～7時10分 B：午後7時30分～8時30分	各 30人	5,300円	

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				
女性のパソコンお仕事準備 エクセルの基本～実践(2日制) ◆16歳以上で文字入力ができる女性	1/12(木)・19(木) 午前10時～午後3時	20人	5,000円	事前
使える！役立つ！おもてなし 英会話 実用編(4日制) ◆16歳以上で英検3級程度の方	1/12～2/9の毎週木曜日 (1/26を除く) 午後1時～2時30分	25人	2,800円	
すくすくベビーオイル マッサージ【ママの日】 ◆1歳未満の子どもと母親	1/19(木) 午前10時～正午	12組	1,020円	
すくすくベビーオイル マッサージ【ファミリーの日】 ◆1歳未満の子どもと保護者	1/22(日) 午前10時～正午	8組	1,020円	
今でしょ！ 模擬災害を体験して 「もしもの時」に備えよう	1/23(月) 午前10時～午後0時30分 ※場所は本所防災館(墨田区横川4-6-6)現地集合	30人	10円	
ママのための子育てえいご(6日制) ◆4カ月～1歳未満の子どもと母親	1/24～2/28の毎週火曜日 午前10時～10時50分	10組	3,600円	12/26必着
高齢者のための携帯電話の使い方教室 ◆おおむね60歳以上の方	1/31(火) 午前10時～正午	20人	無料	
★井伊一族の興亡 戦国から幕末までの軌跡を 辿(たど)る(3日制)	1/8・22・29 いずれも日曜日 午後2時～4時 ※場所はエル・ソフィア	50人	1,500円	
※★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				
手芸ひろば	12/3(土) 午前10時～正午	10人	300円	当日
子連れでもOK みんなのピラティス&ヨガ	12/9(金) 午後0時45分～1時45分	15人	550円	事前
1歳児の親子リトミック ◆1歳の子どものと保護者	12/13(火) 午前11時～11時40分	10組	440円	当日
あだち環境かるたと にはんのあそび ◆小学生	12/26(月) 午後1時30分～3時	10人	無料	事前 [ネット不可]
写真サロン	1/8(日) 午前10時～正午	10人	無料	事前
健康 太極拳A・B(11日制) A：基礎クラス B：経験者クラス	1/10～3/28の毎週火曜日 (3/21を除く) A：午前9時15分～10時30分 B：午前10時45分～正午	各 25人	3,960円	

紙門松の配布

■内容=町会・自治会連合会が12月上旬から町会・自治会を通じて各家庭に紙門松を配布 ※配布されない場合は最寄りの区民事務所で受け取り可■問先=足立区町会・自治会連合会事務局(地域調整課内) ☎3880-5864

11月26日(土)、午前9時から受け付け開始(一部を除く)

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 ※インターネットの受け付けは午後1時から

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				
シェイプアップエクササイズ（10日制）	1/11～3/15の毎週水曜日 午前10時～11時30分	60人	4,400円	事前
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				
Lコンサート 弦楽五重奏でおくる クリスマスコンサート ◆どなたでも	12/10（土） 午後7時～8時30分	80人	1,000円	事前 [ネット不可]
楽しく親子体操（9日制） ◆2・3歳の子どもと保護者 託児：6カ月～就学前の子ども	1/10～3/7の毎週火曜日 午前9時30分～10時30分	25組 （託児 5人）	5,040円 （託児付き 8,730円）	事前
ころばぬ体操（10日制） ◆おおむね60歳以上の方	1/11～3/15の毎週水曜日 午前9時30分～10時30分	15人	5,500円	
自分でほぐす「ゆったり ボディメンテ」（10日制） ◆16歳以上の女性	1/11～3/15の毎週水曜日 午前11時～正午	15人	5,500円	
ヘルシーディナー 基礎から作る 世界の煮込み料理	1/11（水）・18（水） 午後7時～9時	各 20人	1回 1,500円 （2回参加は 2,900円）	
親子でABC A・B（6日制） ◆A：3カ月～1歳の子どもと 保護者 ◆B：2・3歳の子どもと保護者	1/12～2/16の毎週木曜日 A：午前10時～10時50分 B：午前11時10分～正午	各 15組	4,490円	日 12/10必着
楽しくこども体操（9日制） ◆小学1～3年生	1/12～3/16の毎週木曜日 （3/2を除く） 午後4時50分～5時50分	35人	2,970円	
パパと体操（5日制） ◆2～4歳の子どもと父親	1/14～2/18の毎週土曜日 （2/11を除く） 午前11時～正午	15組	2,800円	
 ロシアのあったか家庭料理 ロシア風水餃子（ギョーザ）バリメニほか	1/21（土） 午後6時～9時	20人	1,500円	事前
大切な人に施す 癒やしのアロマタッチングケア ◆16歳以上の女性	1/31（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				
歌声サロンin（イン）興本	12/11（日） 午後1時30分～3時	30人	200円	当日
気軽に踊ろう誰でもズンバ	12/11・18・25 いずれも日曜日 午後4時～5時	各 35人	1回 810円	事前
子連れ・マタニティさんOK はじめてヨガ（2日制）	12/13（火）・27（火） 午前10時～10時40分	10人	1,500円	
子連れOK インナービューティーヨガで ぽかぽか冷え性改善	12/13（火）・27（火） 午前11時～11時40分	各 10人	1回 810円	
フルートミニコンサートin（イン）興本 ◆どなたでも	12/17（土） 午前10時30分～11時	50人	無料	当日
簡単だから続けられるセルフ ボディメンテナンス（3日制） ◆16歳以上の女性 託児：6カ月～3歳の子ども	1/9・23・30 いずれも月曜日 午後1時～2時	10人 （託児 4人）	1,530円 （託児付き 3,060円）	事前
ネイティブ講師による 気楽に学べる英会話教室 A・B（10日制）	1/10～3/14の毎週火曜日 A：午後6時30分～7時30分 B：午後7時50分～8時50分	各 10人	15,000円	
ママの産後ボディケア&ベビーマッサージ ◆2～10カ月の子どもと母親	1/11（水）・18（水） 午前10時30分～正午	各 10組	1回 1,300円	
子どものためのクラシック バレエA・B（10日制） ◆A：3歳～小学1年生 ◆B：小学2～6年生	1/12～3/16の毎週木曜日 A：午後3時45分～4時45分 B：午後5時～6時	各 15人	9,768円	
かんたんヨガ（5日制）	1/17～3/7の毎週火曜日 （1/24、2/14・28を除く） 午後1時30分～2時40分	35人	2,750円	事前
親子トランポリン（7日制） ◆3～6歳の子どもと保護者	1/17～2/28の毎週火曜日 午後3時30分～4時30分	15組	5,320円	
ゆるい読書かふえ	1/21（土） 午後2時～4時	20人	無料	
江北地域学習センター 現在、休館中 ☎3840-5163				
花壇づくりサロンin（イン） 江北	1/12（木） 午前10時～11時 ※場所は江北3	10人	無料	事前
佐野地域学習センター 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273				
気軽に始めるウクレレA・B（2日制） A：経験者コース B：初心者コース	12/10（土）・24（土） A：午後1時30分～3時 B：午後3時30分～5時	各 15人	1,100円	事前
お肌しっとり潤う アロマみつろうクリーム作り	12/16（金） 午後1時30分～3時	12人	1,850円	
講座体験イベントデー ◆どなたでも（一部制限あり）	12/18（日） 午前10時～正午／ 午後1時～3時	なし	無料	当日
指でござしアート 春夏秋冬を描こう	12/20（火） 午後1時～3時	10人	600円	事前

講座名（◆対象）	日時	定員	費用	申し込み方法
佐野地域学習センター 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273				
佐野写真サロン	12/24(土) 午前10時～正午	10人	100円	当日
お花屋さんから教わる 迎春フラワーアレンジメント	12/26(月) 午後2時～4時	25人	3,000円	事前
地域を見る知る 草加七福神めぐりツアー ◆小学生以上の方（小学1～3年生は保護者同伴）	1/5(木) 午前9時30分～午後0時30分 ※松原団地駅改札前集合	16人	250円	
気軽に簡単 ストレッチと リズムダンス(6日制)	1/13～2/17の毎週金曜日 午後1時～2時	15人	3,060円	
キッズシア キラキラな ポンポンで踊ろうA・B(5日制) ◆A：4歳～就学前の子ども ◆B：小学1～4年生	1/16～3/6の毎週月曜日 (1/30、2/13・27を除く) A：午後3時30分～4時15分 B：午後4時30分～5時30分	各 20人	2,800円	
サロンde(で)脳カツ ◆おおむね50歳以上の方	1/18(水) 午前10時30分～正午	20人	150円	
鹿浜地域学習センター 〒123-0864 鹿浜6-8-1 ☎3857-6551				
鹿浜寄席 ◆小学生以上の方	1/8(日) 午後2時～3時30分	20人	1,000円 (小・中学生 は500円)	当日
2歳からの親子体操 総合編(7日制) ◆2・3歳の子どもと保護者	1/13～2/24の毎週金曜日 午前10時～11時	20組	4,620円	事前
4歳からのちびっこ体操 持久力アップ編(7日制) ◆4歳～就学前の子ども	1/13～2/24の毎週金曜日 午後3時30分～4時30分	40人	3,080円	
小学生からのこども体操 持久力アップ編(7日制) ◆小学生	1/13～2/24の毎週金曜日 午後4時40分～5時40分	45人	3,080円	
ボディシェイプ(7日制) ◆16歳以上の女性 託児：1歳6カ月～3歳の子ども	1/16～3/6の毎週月曜日 (2/13を除く) 午前10時15分～11時45分	40人 (託児 10人)	3,570円 (託児付き 5,950円)	
すっきり美しく初めてのヨガ(6日制) ◆16歳～おおむね60歳の女性 託児：1歳6カ月～3歳の子ども	1/19～3/9の毎週木曜日 (2/2・23を除く) 午後3時45分～4時45分	20人 (託児 6人)	3,660円 (託児付き 5,040円)	
 メンズクラブ 親子で作る恵方巻き ◆小学生と父親	1/29(日) 午前10時～午後1時	10組	2,020円	
新田地域学習センター 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931				
 クリスマスはポルチーニ詰め ローストチキンとデザートで	12/17(土) 午前10時30分～午後1時30分	16人	1,860円	事前
新田うたごえひろば ◆どなたでも	12/17(土) 午後2時～3時	20人	100円	当日
ハワイアンコンサート in(イン)新田 ◆どなたでも(就学前の子どもは保護者同伴)	12/18(日) 午後2時～3時30分	50人	500円	事前
「おはじきサッカー」体験会 ◆どなたでも	12/18(日) 午後2時～4時	12人	無料	
えいごでハッピークリスマス ◆小学生	12/18(日) 午後2時～4時	15人	300円	
 手作り中華まん とあんまん	12/20(火) 午前10時30分～午後1時30分	16人	600円	
クリスマスの小さなコンサート ◆どなたでも	12/21(水) 午後3時～3時30分	20人	無料	
竹の塚地域学習センター 〒121-0813 竹の塚2-25-17 ☎3850-3107				
年末お片づけ カウントダウン2016 ◆どなたでも	12/18(日) 午前10時～11時30分	25人	500円	事前
tコンサート「ニューイヤー ジャズコンサート」 ◆小学生以上の方	1/14(土) 午後2時30分～5時	300人	1,000円	事前 [ネット不可]
ニコニコサロン 「ベビーマッサージ」(2日制) ◆2カ月～1歳未満の子どもと保護者	1/20(金)・27(金) 午前10時～11時	25組	2,090円	事前
竹の塚のお花屋さん でお仕事体験をしよう ◆小学生	1/21(土) 午後1時～2時30分 ※場所は竹の塚1	6人	無料	
竹ノ塚駅高架化決定 みんな で創ろう鉄道ミュージアム ◆どなたでも	1/22(日) 午前10時～午後4時	50人	100円 (中学生以下 の方は無料)	当日
わくわくサイエンス 「ゴムゴムの謎に迫ろう」 ◆小・中学生	1/28(土) 午前10時30分～正午	20人	200円	事前
元タカラジェンヌと市民に よるミュージカル&レビュー ◆どなたでも	2/5(日) 午後3時～5時	300人	2,000円	事前 [竹の塚地域 学習センター 窓口のみのチ ケット販売]
中国古箏(こそう)とエレクトーン で贈るバレンタインコンサート ◆小学生以上の方	2/11(祝) 午後2時～4時	300人	1,000円	事前 [ネット不可]

10

申し込み方法は
8面参照

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
(12月～29年1月分)

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				
NTTドコモの「らくらくスマートホン教室」◆おおむね60歳以上の方	12/9(金) 午前10時～正午	20人	無料	事前
インドカレー店で「クリスマスナン」づくりに挑戦◆4歳～小学生と保護者	12/10(土) 午後3時～4時30分 ※場所は青井3	10組	1,400円	事前 [ネット可]
掃除のコツはプロに聞け「年末の大掃除」	12/15(木) 午前11時～正午	30人	無料	事前
五反野のお花屋さんとクリスマスドア飾りを作ろう◆小学生	12/17(土) 午後1時～2時 ※場所は中央本町2	15人	800円	事前 [ネット可]
カフェテラスでビブリオバトル◆どなたでも	12/17(土) 午後3時～4時 ※場所は弘道1	10人	450円	
マリンバでクリスマス演奏会とおとあそびA・B◆1～6歳の子どもと保護者	12/19(月) A:午前10時～11時 B:午前11時15分～午後0時15分	各30組	600円	事前
ボール遊びサロン◆小学生	12/27(火) 午後3時30分～5時30分	30人	100円	
ひとりでやってみよう！「3歳の子の器械体操」(2日制)◆3歳の子ども	1/5(木・6金) 午前10時30分～11時30分	25人	1,520円	
合気道サークル体験講座(4日制)◆小学生以上の方	1/7～28の毎週土曜日 午後7時～8時	20人	40円	
あだちパワースポット・ウォーキング！「千住七福神巡り」◆どなたでも	1/12(木) 午前9時30分～午後0時30分	20人	10円	
親子で楽しく知育「体操de(で)あそび」(9日制)◆2・3歳の子どもと保護者	1/13～3/10の毎週金曜日 午前10時～11時	35組	5,040円	
ママ＆ベビーリズムビクス体験コースA・B◆A：10カ月～1歳の子どもと母親◆B：3～10カ月の子どもと母親	1/16(月) A:午前10時15分～11時15分 B:午前11時30分～午後0時30分	各20組	620円	
中国語入門編(6日制)◆中国文字の読める方	1/16～3/27の毎週月曜日 (1/23、2/13・27、3/13・20を除く) 午後6時20分～7時20分	20人	4,500円	
ちびっこ体操(9日制)◆4歳～就学前の子ども	1/17～3/14の毎週火曜日 午後3時30分～4時30分	40人	2,970円	
舎人地域学習センター 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008				
ベビーマッサージ(4日制)◆2～11カ月の子どもと母親	1/11～2/8の毎週水曜日 (1/25を除く) 午前10時～11時	14組	3,460円	事前
のびのびキッズ体操A・B(10日制)◆A：4・5歳の子ども◆B：5・6歳の子ども	1/11～3/15の毎週水曜日 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	4,400円	
ママと一緒にわくわく親子体操(4日制)◆2・3歳の子どもと母親	1/13～2/3の毎週金曜日 午後0時30分～1時30分	15組	2,240円	
パパと一緒にのびのび体操◆2・3歳の子どもと父親	1/15(日) 午前10時～11時	15組	560円	
マタニティママのためのリラクゼーションエクササイズ◆妊娠中の方	1/15(日) 午前10時～11時30分	10人	550円	
ママとベビーのリフレッシュヨガA・B(7日制)◆A：7カ月～1歳2カ月の子どもと母親◆B：1歳の子どもと母親	1/23～3/13の毎週月曜日 (2/20を除く) A:午前10時～10時50分 B:午前11時10分～正午	各12組	3,920円	
わくわくキッズ体操(7日制)◆3・4歳の子ども	1/23～3/13の毎週月曜日 (2/20を除く) 午後3時30分～4時30分	12人	3,080円	
わくわく子育ておうちえほん講座◆どなたでも	1/24(火) 午前10時30分～11時	15人	無料	
花畑地域学習センター 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618				
クリスマスコンサート2016◆どなたでも	12/10(土) 午後3時30分～5時30分	なし	無料	当日
ユーモア川柳	12/11(日) 午後1時30分～3時30分	20人	800円	
リボンレイで作る素敵なクリスマス壁飾り	12/17(土) 午前10時～正午	20人	1,530円	事前
知って親しむ文学歴史塾「歌人石川啄木の生涯」	12/17(土) 午後1時30分～3時30分	20人	無料	

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				
元気いきいき体操(10日制) ◆おおむね60歳以上の方	1/11～3/15の毎週水曜日 午後1時30分～3時	40人	4,500円	事前
赤ちゃん和妈妈のための ベビーマッサージ ◆2カ月～1歳未満の子どもと母親	1/12(木)・26(木) 午前10時～11時30分	各 10組	1回 1,130円	
ヘルシーエクササイズ (10日制)	1/13～3/17の毎週金曜日 午後1時30分～3時	40人	4,500円	
 はにわ屋さんの手作りおやつ 付きコーヒー教室	1/14(土) 午前10時～11時	12人	840円	
美容ストレッチング ジャズダンス(10日制) ◆16歳以上の女性	1/19～3/23の毎週木曜日 午後0時30分～2時	16人	4,500円	
親子トランポリン(6日制) ◆2歳～就学前の子どもと保護者	1/19～2/23の毎週木曜日 午後3時30分～4時30分	15組	4,560円	
こどもトランポリン(6日制) ◆4歳～小学生	1/19～2/23の毎週木曜日 午後4時40分～5時40分	24人	1,620円	
セカンドライフ充実セミナー 「生きがい発見の方法」 ◆おおむね50歳以上の方	1/20(金) 午前10時30分～正午	20人	無料	
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	1/21・28、2/4 いずれも土曜日 午後1時30分～3時30分	15人	1,490円	
楽しく親子体操(4日制) ◆2・3歳の子どもと保護者	1/23～2/13の毎週月曜日 午前10時～11時	15組	2,280円	
保塚地域学習センター 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502				
クリスマスモチーフの立体絵 画作りシャドーボックス体験	12/16(金) 午後1時30分～4時	12人	3,100円	事前
パパと一緒に リズム体操&工作 ◆1歳6カ月～3歳の子どもと父親	12/18(日) 午前10時30分～11時45分	10組	670円	
保塚ベビーサロン 赤ちゃんるんるん音あそび ◆首が据わった3カ月～1歳 の子どもと母親	12/20(火) 午前10時～10時40分	12組	550円	
親子でドレミファリトミック ◆1・2歳の子どもの保護者	12/20(火) 午前11時～11時40分	10組	600円	
お肌しっとり ミツロウクリーム作り	12/27(火) 午前10時30分～正午	10人	1,990円	
バランスボールで ゆる筋トレ体操(7日制) ◆おおむね40歳以上の方	1/11～3/29の 第2・4・5水曜日 午後1時30分～2時30分	12人	3,150円	
楽しくじっくり太極拳 A・B(12日制) A：基礎クラス B：経験者クラス ◆おおむね40歳以上の方	1/13～3/31の毎週金曜日 A：午前9時10分～10時30分 B：午前10時45分～ 午後0時15分	A： 15人 B： 20人	5,160円	
ストレッチポール講座 ゆがみ改善ストレッチ(7日制)	1/16～3/6の毎週月曜日 (2/13を除く) 午後1時30分～2時45分	10人	3,850円	
子連れでピラティス&ウェイトレ マクラス(5日制) ◆就学前の子どもの母親	1/18～3/29の第1・3・5水曜日 (2/1を除く) 午前10時30分～11時30分	15人	2,750円	
楽しく続ける ゆったり健康 太極拳(5日制) ◆おおむね60歳以上の方	1/24～3/28の第2・4火曜日 午前10時～11時30分	20人	2,150円	
親子で産後シェイプビクス (5日制) ◆5カ月～1歳4カ月の子どもの と母親	1/25～3/22の第2・4水曜日 午前10時～11時	15組	2,800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60歳以上の方	1/6・13・20 いずれも金曜日 午後1時30分～2時30分	20人	1,740円	事前
チャレンジ！鉄棒・なわとび A・B(3日制) ◆A：4歳～就学前の子ども ◆B：小学生	1/7(土)～9(祝) A：午前10時～10時50分 B：午前11時～11時50分	各 25人	2,100円	
初級・中級水泳(6日制)	1/10～2/21の毎週火曜日 (2/7を除く) 午後1時30分～2時20分	15人	4,080円	
親子トランポリン(6日制) ◆2歳～就学前の子どもと保護者	1/13～2/17の毎週金曜日 午後3時30分～4時30分	15組	親1人子1人 4,560円 親1人子2人 6,180円	 12/10必着
こどもトランポリン(6日制) ◆5歳～小学生	1/13～2/17の毎週金曜日 午後4時40分～5時40分	24人	1,620円	
水中ウォーキング(6日制)	1/14～3/25の毎週土曜日 (1/21、2/4・11・18、 3/18を除く) 午後1時30分～2時20分	30人	4,080円	事前

11月26日(土)、午前9時から受け付け開始(一部を除く)

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 ※インターネットの受け付けは午後1時から

講座名（◆対象）	日時	定員	費用	申し込み方法
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				
親子水遊び(5日制) ◆2歳～就学前の子どもと保護者	1/22～2/26の毎週日曜日 (2/5を除く) 午前11時30分～午後0時20分	20組	4,350円	事前
小学生水泳教室A・B(7日制) ◆A：小学1～3年生 ◆B：小学4～6年生	1/22～3/12の毎週日曜日 (2/5を除く) A：午後1時30分～2時20分 B：午後2時30分～3時20分	各25人	3,710円	
ストレッチ＆ウォーク(6日制) ◆おおむね30歳以上の方	1/23～3/6の毎週月曜日 (2/20を除く) 午前11時～正午	20人	3,600円	
スキルアップジュニアスイミング(6日制) ◆小・中学生	1/26～3/9の毎週木曜日 (2/9を除く) 午後5時30分～6時20分	10人	4,980円	
あたまとからだの健康体操 ◆おおむね60歳以上の方	1/27(金) 午後1時30分～2時30分	15人	520円	
千住スポーツ公園 〒120-0044 千住緑町2-1-1 ☎3879-7643 ※千住スポーツ公園の催しの問い合わせは総合スポーツセンター（下記参照）へ				
フィットネス・フラ(11日制)	1/13～3/24の毎週金曜日 午後1時～2時10分	30人	4,950円	事前
ママビクス(7日制) ◆5カ月～1歳5カ月の子どもと母親	1/13～2/24の毎週金曜日 午後2時30分～3時30分	20組	3,990円	
親子ビクス(7日制) ◆1歳6カ月～3歳の子どもと保護者	1/13～2/24の毎週金曜日 午後3時45分～4時45分	20組	3,990円	
キッズビート体操(8日制) ◆4歳～小学1年生	1/19～3/9の毎週木曜日 午後3時30分～4時30分	20人	2,960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	12/6・13・20 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	当日持
小学生水慣れクラス(4日制) ◆小学生	1/10～31の毎週火曜日 午後5時30分～6時20分	10人	5,000円	12/10必着
はじめて平泳ぎ(8日制) ◆クロールで25m泳げる小学生	1/17～3/7の毎週火曜日 午後4時30分～5時20分	20人	5,000円	
たのしい水泳(8日制) ◆5歳～就学前の子ども	1/19～3/9の毎週木曜日 午後4時30分～5時20分	20人	5,200円	
はじめてクロール(8日制) ◆小学生	1/19～3/9の毎週木曜日 午後5時30分～6時20分	20人	5,000円	
成人初めて平泳ぎ(8日制) ◆クロールで25m泳げる方	1/20～3/10の毎週金曜日 午後6時30分～7時20分	10人	5,680円	
総合スポーツセンター 〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211				
幼児サッカー(10日制) ◆4歳～就学前の子ども	1/13～3/17の毎週金曜日 午後3時～4時15分	40人	2,300円	事前
お気軽体操(7日制) ◆おおむね60歳以上の方	1/16～3/6の毎週月曜日 (2/13を除く) 午前10時～11時10分	25人	3,150円	
キッズサッカー(7日制) ◆小学1・2年生	1/16～3/6の毎週月曜日 (2/13を除く) 午後4時～5時30分	40人	1,610円	

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
総合スポーツセンター 〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211				
月曜ヨガ(8日制)	1/16～3/27の毎週月曜日(2/13、3/13・20を除く) 午後7時～8時	30人	3,600円	事前
障がい者こどもトランポリン(8日制) ◆知的障がいのある小・中学生	1/17～3/7の毎週火曜日 午後4時30分～6時 ※場所は佐野地域学習センター	20人	1,600円	
トリム体操(10日制) ◆おおむね50歳以上の方	1/18～3/22の毎週水曜日 午前10時～11時30分	30人	4,500円	
親子トランポリン(8日制) ◆2歳～就学前の子どもと保護者	1/18～3/8の毎週水曜日 午前10時30分～11時30分	15組	6,000円	
楽しくストレッチ体操(10日制)	1/18～3/22の毎週水曜日 午前10時30分～11時40分	26人	4,500円	12/10必着
障がい者ちびっこトランポリン(9日制) ◆障がいのある3歳～小学生	1/18～3/15の毎週水曜日 午後1時30分～3時	15人	1,800円	事前
こどもトランポリン(8日制) ◆4歳～小学生	1/20～3/10の毎週金曜日 午後4時40分～5時40分	24人	2,160円	12/10必着
体幹ボール・シェイプアップ編(10日制)	1/20～3/24の毎週金曜日 午後7時15分～8時15分	30人	4,500円	事前
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				
水泳のための体づくり教室(土曜)(5日制)	1/7～2/4の毎週土曜日 午後1時30分～2時20分	10人	3,300円	事前
水泳のための体づくり教室(月曜)(5日制)	1/9～2/6の毎週月曜日 午前11時30分～午後0時20分	10人	3,300円	
親子ふれあい遊び(4日制) ◆6カ月～1歳3カ月の子どもと保護者	1/11～2/1の毎週水曜日 午前10時～10時45分	12組	3,320円	
子どもリトミック(水曜)(4日制) ◆1歳3カ月～3歳の子どもと保護者	1/11～2/1の毎週水曜日 午前11時～11時45分	12組	4,200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	1/16～2/6の毎週月曜日 午前10時～10時45分	12組	4,200円	
50歳からの貯筋体操(火曜)A・B・C(5日制) ◆おおむね50歳以上の方	1/17～2/14の毎週火曜日 A：午前10時20分～11時10分 B：午前11時20分～午後0時10分 C：午後1時30分～2時20分	各13人	2,250円	
平野運動場 〒121-0076 平野2-12-1 ☎3883-8079				
健やかゲートボール広場 ◆小学生以上の方	12/3～24の毎週土曜日 午後1時～3時	各20人	1回10円	当日
親子の遊び場・ムクちゃん広場 ◆小学3年生以下の方と保護者	12/6・13・20 いずれも火曜日 午前9時～正午	なし	無料	
いきいきウォーキング ◆おおむね60歳以上の方	12/9(金) 午前10時30分～11時30分	20人	210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	12/14(水) 午前11時～正午	20人	10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

生活習慣病を治療中の方も
特定健診を受けましょう！

◆生活習慣病の治療状況を確認する良い機会となりますので、必ず特定健診を受けましょう。


メタボ先生

平成27年度「特定健診受診勧奨の標語キャンペーン」優秀作品

気が付かない体の異変
だから行こうよ 特定健診へ

栗島小学校6年 佐々木 晴

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

信頼と実績の
株式会社サーベイ

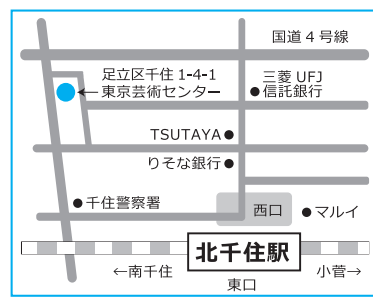
見積り無料
検査・修繕

〒125-0054
東京都葛飾区高砂 8-21-1

遺言や相続に関する事、土地・家屋の名義変更
その他暮らしの相談は何でも聞いてしまおう！

総合無料相談会

平成28年12月7日(水)



代表理事・山田博和、小高大輔 理事・岡野達朗、奈良井達

行政書士、司法書士、税理士、弁護士、社労士等がサポートするから安心
ご予約・お問い合わせ(受付9時～18時)
一般社団法人 えがお
東京都足立区柳原 2-12-5 キマイラビル 203
03-5284-8041

12

1時間で笑顔元気健康

パークで筋トレ

体を動かし血行をよくすることは、健康増進だけでなく認知症予防にも効果があります。簡単なストレッチなど、楽しみながら運動ができる「パークで筋トレ」は、おおむね65歳以上の方なら誰でも無料で参加できます。

☎3880-5826

■問い合わせ先＝振興係

撮影：東綾瀬公園

撮影：花畑公園

私たち専門指導員のオリジナルプログラムも好評です!

笑顔

元気

健康

帰りにお友だちとお茶するの!

1人でも気軽に参加できる!

体を動かすと気持ちも軽くなる!

申し込み不要
※当日直接会場へ

開催場所

※内容は開催場所によって異なる
※時間はいずれも開始時間

- 石塚公園
毎週土曜日(定休日あり)、午前10時30分
- 扇中央公園
毎月第1・3土曜日、午前10時
- 大谷田公園
毎月第1・3火曜日、午前9時
- 佐野公園
毎月第1・3水曜日、午前9時
- 新田一丁目アパート内広場
毎月第4金曜日、午前9時
- 新田さくら公園
毎月第1・3金曜日、午前9時
- 千住スポーツ公園
毎月第1・3火曜日、午前10時
※7・8月は午前9時
- 総合スポーツセンター
毎週木曜日、午後4時
※11月～2月は午後3時30分
- 竹の塚第一公園
毎月第2・4水曜日、午前10時
- 中央公園
毎月第1・3土曜日、午前10時
- 中央本町三丁目のびのび広場
毎週金曜日(定休日あり)、午後1時30分
- 都市農業公園・芝生広場
毎月第2・4土曜日、午前10時
- 舎人公園
毎月第2・4水曜日、午前9時
- 西新井さかえ公園
毎月第2・4火曜日、午前9時 / 午前10時30分
- 花畑公園
毎週土曜日、午前10時
- 東綾瀬公園・温水プール前
毎月第1・3日曜日、午前10時
- 一ツ家第一公園
毎月第1・3火曜日、午前10時
- 保木間公園
毎月第2・4月曜日、午前9時
- 谷在家公園
日曜日、午前9時30分 ※不定期開催

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

公益社団法人
東京都宅地建物取引業協会
足立区支部

事前要予約

不動産無料相談

☎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)

10年後も歩きたい
あなたへ

「最近ながく歩けない...」
「階段をのぼるのがきつい...」
「つまずくことが増えてきた...」
「寝たきりにはなりたくない...」

保存版

セカンドジム竹の塚 2Fに
歩行機能特化型リハビリ
スタート!!

1回 約500円～ (介護保険1割負担分)で
送迎付きだから続く!!

11・12月限定!! 見学のお申込みで
「ストレッチチューブ」をプレゼント!!

期間限定のキャンペーンです。今すぐお電話下さい。

☎03-5242-7767

フィットネス型 デイサービス セカンドジム竹の塚 (株)プレジデントガーデン
営業時間 / 9:00-18:00 住所 / 足立区竹ノ塚4-4-1 http://www.2-gym.com/

成人の記念は、家族写真で。

六切 1 ポーズ(ご家族) ¥15,000- より(税別)
六切 1 ポーズ(お1人) ¥13,000- より(税別)

前撮りキャンペーン 12月25日迄

※2ポーズ以上の御注文で、女性にはミニアルバム、男性にはスナップサイズ写真をプレゼント。

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
(金曜日・第4木曜日 定休)

http://www.photostudio-suga.co.jp