



2015年(平成27年)1月25日 第1701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/>

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

郷土博物館 浮世絵展

歌川派と歌舞伎

―勇壮なる役者絵の世界―

2月10日～4月6日(月曜日休館)

江戸時代の人々が熱狂した歌舞伎の文化を描いた「役者絵」は、浮世絵の主要なジャンルの一つであり、その中で様々な表現が生まれました。今回は、歌川派を中心とした60点の作品を展示。役者絵を牽引した歌川派一門における役者絵の継承と多様な展開に迫ります。

■交通=JR亀有駅から東武バス「八潮駅南口」行き「足立郷土博物館」下車など ■入館料=200円(20人以上の団体は1人100円、70歳以上または中学生以下の方は無料) ■場所・問い合わせ先=郷土博物館 ☎3620-9393

三代歌川豊国
「五代目市川海老蔵の
碓井荒太郎貞光」

今号の主な内容

3面 走れ! あだち債

6・7面 税の申告が始まります

12面 ヘルプマーク・ヘルプカード

■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
〇〇係

(〇〇は申し込み係名など)

学前の子どもは保護者同伴 ■内容 = マケドニア出身の方による文化のお話、読み語り、歌 ■定員 = 50人(1月26日から**先着順**) ■申込 = 電話または窓口 ■場・申・問先 = 中央図書館 子ども読書推進係(1月30日(金)、2月9日(月)を除く、午前9時～午後5時) ☎5813-3745

福祉・高齢医療

区民講座「発達障がいの子の正しい理解を深めませんか？」

■日時 = 2月21日(土)、午後1時30分～3時30分 ■内容 = 都・発達障害者支援センター職員による、発達障がいを正しく理解するための講演/当事者の話 ■定員 = 100人(1月26日から**先着順**) ■申込 = 電話または氏名、電話・ファクス番号をファクス ■場・申・問先 = 障がい福祉センターあしすと自立生活支援室
☎5681-0132 FAX5681-0137

対象 = 次のすべてに当てはまる方…区内在住/中学校特別支援学級・特別支援学校(知的障がい)などの卒業生(卒業見込みを含む)/各行事に1人で参加できる/29歳以下 ■内容 = 知的ハンディキャップのある青年たちの友達づくりや学びの場 ■費用 = 4,000円(教材費など) ■申込 = 窓口 ■期限 = 3月6日(金) ■申・問先 = 青少年事業係 ☎3880-5275

子育て・教育

栄養教室「離乳食から幼児食へのステップアップ」

中央本町保健総合センター
■日程 = 2月13日(金) ■対象 = 25年10月14日～26年3月13日生まれの子どもと保護者 ■申込 = 電話 ■場・申・問先 = 中央本町保健総合センター保健栄養担当 ☎3880-5355

健康・衛生

講演「知っておきたいB型・C型肝炎の治療の今」

■日時 = 2月20日(金)、午後1時30分～3時30分 ■内容 = 専門医によるウイルス性肝炎の病状経過や治療の講演 ■定員 = 40人(1月26日から**先着順**) ■申込 = 電話 ■場・申・問先 = 中央本町保健総合センター地域保健係 ☎3880-5352

仕事・産業

経営革新セミナー「事業の立ち上げから販路開拓までをバックアップ」

■日時 = 2月18日(水)、午後6時～8時 ■場所 = あだち産業センター ■対象 = 区内中小企業の経営者・従業員 ■内容 = 都・中小企業振興公社の助成制度の活用方法/新規事業の立ち上げから販路開拓までの支援の流れ/制度を活用している区内企業の体験談 ■定員 = 50人(**先着順**) ■申込 = 電話または区のホームページ内の専用フォームに入力または申込書をファクス ※申込書は中小企業支援課 創業支援係で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可 ■申・問先 = 創業支援係(あだち産業センター内) ☎3870-8400 FAX3870-8851

もの忘れ相談(2月分)

■日程等 = 表1 ■対象 = 65歳以上の方と家族 ■申込 = 電話または窓口 ■問先 = 介護予防係 ☎3880-5885

表1 もの忘れ相談(2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	24(火)
入谷 ☎3855-6362	26(木)
中川 ☎3605-4985	24(火)
西綾瀬 ☎5681-7650	18(水)
西新井本町 ☎3856-6511	26(木)
はなはた ☎3883-0048	25(水)
本木関原 ☎5845-3330	19(木)
六月 ☎5242-0302	18(水)

73歳以上の区民に無料マッサージ(2月分)

■日時等 = ▷8日(日)・22日(日)…勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内) ▷10日(火)・24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

東和保健総合センター

■日程 = 2月20日(金) ■対象 = 25年10月21日～26年3月20日生まれの子どもと保護者 ■申込 = 電話または窓口 ■場・申・問先 = 東和保健総合センター保健栄養担当 ☎3606-4171

土曜予防接種外来(2月～4月分)

■日時 = 2月21日、3月7日、4月18日、午後3時～5時 ※いずれも土曜日。受け付けは午後4時30分まで ■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定期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、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、午後3時～5時のみ) ☎3880-1131

多文化おはなし会「マケドニアってどんな国？」

■日時 = 2月14日(土)、午後2時～3時 ■対象 = 3歳～小学生 ※就

献血(2月分)

体調などの条件により、献血できない場合があります。

日程	場所	時間
6(金)	竹ノ塚駅東口	午前10時～11時30分/午後0時45分～4時
10(火)	中川小学校	

※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 ☎5534-7550
▷実施場所など…区・衛生管理係 ☎3880-5891

「27年度あだち日曜教室」受講生募集

■日時 = 4月～28年3月の毎月第2日曜日、午前9時30分～午後4時 ■場所 = ギャラクシティなど

休日接骨院当番所(2月分)

骨折や脱ぎゅう、ねんざ・打撲などの応急施術を当番制で行っています。

日程	当番所名(所在地)	電話番号
1(日)	みやかわ整骨院(伊興5-21-9)	5647-9739
	高沢整骨院(谷中4-11-4)	3628-5080
8(日)	高砂名倉堂接骨院(足立4-24-2)	6808-1705
	栗原名倉磯田整骨院(栗原1-20-8)	5242-2153
11(祝)	保木間加藤接骨院(保木間1-25-12)	5851-9618
	すずき整骨院(谷在家3-22-5-102)	3857-1556
15(日)	白川接骨院(大谷田5-8-4)	5697-0325
	牛込接骨院(栗原1-25-1)	3883-0987
22(日)	高石接骨院(関原3-40-18)	3840-4951
	花畑名倉堂接骨院(花畑3-35-5)	5242-8760

※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・健診事業係 ☎3880-5121

長寿健康増進事業(3月分)「趣味・生きがい・仲間づくりでイキイキ健康に」

■日時等 = 表2 ■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

表2 長寿健康増進事業(3月分)日時等

場・申・問先 (地域学習センター)	日時	内容	定員
伊興 ☎3857-6537	9月、午後1時30分～3時	春の寄せ植え	14人
東和 ☎3628-6201	4(水)、午前10時30分～午後1時30分	悠々クッキング(白キノコの炊き込みご飯など)	12人

※いずれも1月26日から**先着順**

放射線量の調査(雨天時を除く、平日) 日付(26年12/24～27年1/15) 12/24 25 26 1/5 6 7 8 9 13 14 15 計測場所 = 区役所前中央公園(地上から高さ50cm) ■問先 = 足立保健所生活衛生課 生活衛生係 ☎3880-5374



左記マークがある
申し込みは、
P2左上を参照

足立区ホームページアドレス

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

パートが活躍する企業づくりセミナー

■日時=2月27日(金)、午後2時～4時 ■場所=エル・ソフィア ■対象=企業などの経営者・人事労務担当者 ■内容=パートタイム労働者の雇用環境整備に向けたノウハウや最新の労働関係法令の改正を学ぶ ■定員=30人(1月26日から先着順) ■申込=電話または区のホームページ内の専用フォームに入力または住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話・ファクス番号、「パート」をファクス ■申・問先=男女参画プラザ
☎3880-5222 ☎3880-0133

若者・保護者向けセミナー「サポステってどんなところ？」

■日時=2月14日(土)、午後1時～3時 ■対象=就労をめざす39歳以下の方または保護者 ■内容=あだち若者サポートステーション(サポステ)の事業案内と利用方法 ■定員=20人(1月26日から先着順) ■申込=電話 ■場・申・問先=あだち若者サポートステーション(祝日を除く月～土曜日、午前10時～午後5時) ☎3882-4307 ■問先=就労支援係 ☎3880-5469

雇用・生活総合出張相談

■日時等=▷2月10日(火)…舎地域学習センター ▷3月10日(火)…東和地域学習センター ※いずれも午前11時～午後3時。1回30分 ■内容=就職に関する悩みや就職先が見つからないことによる生活不安の相談など ■定員=各6人(1月26日から先着順) ■申込=電話または住所、氏名、年齢、電話番号、希望日、「総合出張相談」をファ

クス ※空きがある場合、当日参加も可 ■申・問先=就労支援係 ☎3880-5443 ☎3880-5605

人材募集

心理判定士・専門相談員・作業療法士(非常勤)

◆心理判定士 ■対象=大学の心理学科を卒業し、発達領域の実務経験がある方 ■勤務内容=幼児の発達検査/個別指導/保護者面談 ■勤務条件=週2～5日・1日6時間 ※勤務日数により社会保険・有給休暇あり。勤務日は要相談 ■報酬=日額1万9,000円 ■募集人数=2人

◆専門相談員 ■対象=社会福祉士・精神保健福祉士などの資格または実務経験がある方 ■勤務内容=発達に課題のある子どもの専門相談 ■勤務条件=週5日・1日6時間 ※土曜日勤務あり。社会保険・有給休暇あり ■報酬=月額22万円 ※交通費あり ■募集人数=1人

◆作業療法士 ■対象=作業療法士の資格を有する方 ■勤務内容=通園施設・区内保育園などへの作業療法の支援や評価など ■勤務条件=週2～5日・1日6時間 ※月2回土曜日勤務あり。勤務日数により社会保険・有給休暇あり ■報酬=日額1万9,000円 ■募集人数=1人
——いずれも——

■勤務場所=障がい福祉センターあしすと ■雇用期間=4月1日～28年3月31日 ※勤務実績などにより更新あり ■選考=▷1次…書類 ▷2次…面接 ■申込=履歴書(JIS様式推奨、写真貼付。心理

判定士の場合は申込書を使用)、資格証明書の写し、職務経歴書を郵送または持参 ※封筒表面に希望職種を記載。心理判定士の申込書は区のホームページからダウンロード可。応募書類は返却不可 ■期限=2月6日(金)必着 ■申先=障がい福祉センターあしすと 〒121-0816梅島3-31-19 ■問先=▷心理判定士…幼児療育係 ☎5681-0136 ▷専門相談員・作業療法士…発達支援係 ☎5681-0134

本庁舎宿直警備員(非常勤)

■対象=公共施設などで警備経験がある方 ■勤務場所=区役所 ■勤務内容=庁舎内外の警備や、来庁者・電話対応など ■勤務条件=4週間・120時間以内で宿直を伴う交替制勤務 ※社会保険・有給休暇あり ■雇用期間=4月1日～28年3月31日 ※勤務実績などにより更新あり ■報酬=月額19万3,000円(予定) ※交通費あり ■募集人数=1人 ■選考=▷1次…書類 ▷2次…面接(2月12日(木)を予定) ■申込=履歴書(JIS様式推奨、自筆、写真貼付)を持参ま

たは区へ郵送 ※応募書類は返却不可 ■期限=2月2日(月)必着 ■申・問先=本庁舎管理係 ☎3880-5824

個人番号カード事務補佐員(非常勤)

■対象=区内または近郊に在住で、高校卒業程度の学力を有する方 ■勤務場所=区役所、区民事務所 ■勤務内容=各種申請受け付け、端末入出力など ■勤務条件=週30時間以内でのローテーション勤務 ※午前8時30分～午後7時15分の間で、1日7時間30分以内。社会保険・有給休暇あり ■雇用期間=4月1日～28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 ※交通費あり ■募集人数=18人 ■選考=▷1次…書類・作文 ▷2次…面接(2月23日(月)) ■申込=履歴書(JIS様式推奨、写真貼付)、作文「区役所の窓口業務で大切なこと」(800字程度)を区へ郵送または持参 ※応募書類は返却不可 ■期限=2月9日(月)必着 ■申・問先=システム調整担当 ☎3880-5966

26年度住民参加型市場公募債「走れ! あだち債」を発行

「走れ! あだち債」は区が発行する債券(区債)で、利子や満期時の元金は区が支払います。今回集める資金は区宮中央本町四丁目第2アパートその他改築工事費用の

一部として活用します。 ※訪問による勧誘や電話などで指定口座へ振り込みを指示するようなことは一切ありません。

■募集内容等=表3

表3 「走れ! あだち債」募集内容等

内容等		
申込期間	2/9～19、午前9時～午後3時(土・日曜日、祝日を除く) ※みずほ証券と野村証券は午後3時30分終了。大和証券は午前8時50分～午後4時。発行総額に達した時点で終了	
発行日	2/25(火)	
購入資格	区内在住・在勤の方/区内に事務所・事業所のある法人など	
購入額	1万円～500万円(1万円単位)	
発行総額	3億円	
発行価格	額面100円につき100円	
利払い	年2回(8月・2月) ※利率は国債の利回りなどを参考に、2/5(木)に区のホームページで発表予定	
償還方法	5年(満期一括償還) ※償還日は32年2/25(火)	
申・問先	みずほ銀行	足立支店 ☎3889-5151 綾瀬支店 ☎3601-6111 千住支店 ☎3888-1161
	東京都市銀行	千住支店 ☎3882-1101 竹ノ塚支店 ☎3897-5111
		東京東信用金庫
	みずほ証券	上野支店 ☎3832-2261 押上支店 ☎3624-0611
		大和証券
	野村証券	千住支店 ☎3882-8411

※金融機関により、購入方法や必要な書類が異なる。事前に要問い合わせ。区役所での申し込みは不可。満期日(償還期日)前に換金の必要が生じた場合は、取り扱い金融機関での換金可。ただし、価格は毎日変動しているので、売却の時期によって購入時の価格を下回る可能性あり ■問先=▷制度について…区・財政担当 ☎3880-5814

地域包括支援センター介護(予防)教室(2月分)

申・問先 (地域包括支援センター)	日時	内容等
関原 ☎3889-1487	6(金)・20(金)、 午後1時30分～3時	脳の活性化「スポーツスタッキング教室」 場所=関原地域包括支援センター 定員=各25人(先着順) 申込=電話
中川 ☎3605-4985	17(火)、 午後2時～3時	講習会「知って防ごう消費者被害」 場所=中川地域センター(長門住区センター分館) 定員=50人(先着順) 申込=電話
はなはた ☎3883-0048	19(木)、 午前10時～11時30分	シルバー世代に起こりやすい病気とその予防について 場所=花畑地域学習センター 定員=40人(先着順) 申込=電話
一ツ家 ☎3850-0300	20(金)、 午後1時30分～3時	かしこい老い支度 場所=保塚地域学習センター 定員=20人(先着順) 申込=電話
日の出 ☎3870-1184	①3(火) ②20(金)、 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「りか」 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分室 いずれも、定員=40人(先着順) 申込=電話
本木関原 ☎5845-3330	①4(水) ②5(木)、 いずれも 午後1時30分～3時	①転倒予防体操 ②おいしく食べる健口づくり 場所=①本木関原住区センター ②まちづくり工房館(関原の森内) 申込=不要 ※当日直接会場へ

※先着順は1月26日から受け付け開始(月～土曜日、午前9時～午後5時)

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「あだちベジタライフ～そうだ、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

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



公募・ボランティア

区政モニター 「あなたの声を区政に」

■対象=27年4月1日現在、次のすべてに当てはまる方…20歳以上/区に住民登録があり、引き続き3カ月以上居住(日本語ができる外国籍の方も可)/国・地方公共団体の議員、職員でない/26年度の区政モニターでない■内容=区政に関するアンケート(年4回程度)に郵送またはインターネットで回答 ※結果は報告書としてまとめ公表。報告書から回答者が特定されることはありません。■任期=4月1日~28年3月31日 ※アンケート回答1回につき500円の謝礼あり■募集人数=100人程度(選考)■申込=応募用紙を区へ郵送・持参または電子申請(東京電子自治体共同運営サービス)(<https://www.e-tokyo.lg.jp/top/index.html>) ※応募用紙は電話で請求または区政情報課 区政情報係で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可■期限=2月25日(水)必着■申先=区政情報係■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

基本構想審議会公募委員

■対象=区内在住・在勤・在学で20歳以上の方■内容=基本構想の策定に必要な事項を調査・審議する■任期=7月~28年3月ごろ※任期中、12回程度の会議を予定

(平日の日中)■報酬=1回7,000円■募集人数=8人程度■選考=▷1次…書類 ▷2次…面接■申込=区のホームページ内の専用フォームに入力または住所、氏名(フリガナ)、年齢、性別、電話番号、Eメールアドレス、作文「足立区の将来像とそれを実現する方策」(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=2月19日(木)必着■申・問先=経営管理担当 ☎3880-5811



暮らし・まちづくり

伊興小学校改築に伴う遺跡調査見学会

■日時=2月14日(土)、午前10時~正午/午後1時~3時 ※各30分程度。雨天の場合、翌日に順延■場所=伊興小学校■内容=敷地内で発見された古代・中世の井戸跡や溝跡などの見学と出土品の解説・展示 ※小学3年生以下の方は保護者同伴。車いすの方、歩行が困難な方でも見学できるパネル展示あり■申込=不要 ※当日直接会場へ■問先=お問い合わせコールあだち(毎日、午前8時~午後8時) ☎3880-0039

外国人のための 無料行政書士夜間相談会

■日時=2月26日(木)、午後6時~8時

時■場所=エル・ソフィア■対象=外国人■内容=在留資格、永住許可・帰化申請などの相談 ※通訳あり。秘密厳守■定員=8人(1月26日から先着順)■申込=電話または窓口 ※通訳の予約など、くわしくはお問い合わせください。■申・問先=多文化共生係 ☎3880-5177

ニート・ひきこもり 出張個別相談

■日時等=▷2月10日(火)…舎人地域学習センター ▷3月10日(火)…東和地域学習センター ※いずれも午前11時~午後3時。1回50分■対象=10~30歳代のニート・ひきこもり状態にある方と家族■内容=ニート・ひきこもりからの立ち直りに関する相談/家族の支援方法など■定員=各3組(1月26日から先着順)■申込=電話または住所、氏名、年齢、電話番号、「出張個別相談」をファクス■申・問先=セーフティネットあだち(祝日を除く月~土曜日、午前11時~午後7時) ☎5242-9634 FAX5242-9635 ■問先=就労支援係 ☎3880-5469

分譲マンション維持管理 セミナー

■日時=3月7日(土)、午後1時~5時■場所=竹の塚地域学習センター■対象=区内分譲マンション居住者や管理組合員の方など■内容=建物の経年劣化と居住者の高齢化をテーマにした講演/交流会■定員=60人(1月26日から先着順)■申込=電話または住所、氏名、電話番号、参加人数、交流会の参加有無、「マンションセミナー」をファクス■申・問先=建築防災係 ☎3880-5317 FAX3880-5615

(同)西友に設置のペットボ トル自動回収機を撤去

■撤去日=3月1日(日)■場所=青井店(青井3-1-1)/島根店(島根3-20-18)/加賀鹿浜店(加賀

1-3)/北綾瀬店(東和5-12-13) ※自動回収機を利用するとたまるエコネットポイントは、ほかの設置店舗でも利用可。撤去後のペットボトル回収は、他店舗の自動回収機または近隣の集積所をご利用ください。■問先=資源化推進係 ☎3880-5027

都営住宅入居者募集

■内容等=▷ポイント方式…ひとり親/高齢者/心身障がい者/多子世帯など ▷抽選方式…単身者/シルバーピア/事業再建者向け定期使用住宅 ※所得や年齢制限あり。対象など、くわしくは募集案内をご覧ください。■募集案内配布期間=2月2日~10日(土・日曜日を除く)■募集案内配布場所=住宅・都市計画課 住宅管理係、区民事務所 ※なくなり次第配布終了。事業再建者向け定期使用住宅は住宅管理係でのみ配布■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

行旅死亡人等追悼式

■日時=2月3日(火)、午前10時~11時■場所=区役所■内容=26年間に区内で亡くなった行旅死亡人などの追悼式■申込=不要 ※当日直接会場へ■問先=民生係 ☎3880-5870

「春の花火と千本桜まつり」 物産展出店者募集

■日時=4月4日(土)、午前10時~午後8時/4月5日(日)、午前10時~午後4時■場所=都立舎人公園■対象=区内商工業者や町会・自治会など、区内在住・在勤・在学の方で構成された団体■費用=1万円■期限=2月6日(金)必着 ※くわしくは資料参照。資料は観光交流協会に配布するほか、ホームページからもダウンロード可■申・問先=観光交流協会(観光交流課内) ☎3880-5853 🌐http://adachikanko.net/

宿泊施設インフォメーション(4月分)

鋸南自然の家・日光林間学園(区・宿泊施設)

■利用日等=表1■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=2月1日~10日消印有効 ※2月15日以降に抽選結果を通知。抽選の結果空室がある場合は、3月2日から利用希望日の3日前までに電話予約

表1 宿泊施設利用日等(4月分)

利用施設	利用できる日	受付時間
鋸南自然の家 ☎0470-55-4711	1~4・6~9・11・13~15・18・22~25・29	午前9時~午後5時 ※土・日曜日、祝日を除く
日光林間学園 ☎0288-53-3681(予約専用)	1~4・11・18・25~30	

※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。

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)先のわかるものの提示が必要■利用料金=区民優待料金 ※くわしくはお問い合わせください。■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) ☎0120-543-405 🌐http://www.mizunokaori.com/

西新井陸橋の長寿命化工事に伴う環七通りの交通規制

■規制期間=1月31日~29年3月■規制区間=梅島三丁目~栗原三丁目(図1)■内容=期間中、内・外回りともに2車線が1車線に減少 ※工事期間中は、環七通りの渋滞発生および周辺道路の混雑などが予想されます。迂回などのご協力をお願いします。工事の概要など、くわしくは区のホームページをご覧ください。■問先=都・第六建設事務所補修課 区・企画調整担当 ☎3882-1159 ☎3880-5160

図1 環七通り規制区間



児童手当の2月期(26年10月~27年1月分)は2月3日(火)以降に振り込み

■問先=児童給付係 ☎3880-6492

国民健康保険加入者に26年4月~9月の医療費を通知

■対象=1つの医療機関で1カ月の医療費総額が5,000円を超えた方 ※1月30日(金)に発送予定■問先=給付係 ☎3880-5241

左記マークがある
申し込みは、
P2左上を参照

足立区ホームページアドレス
<http://www.city.adachi.tokyo.jp/>

消費者講座「決定版 生命保険の加入・見直しのポイント」

■日時=2月24日(火)、午後1時30分～3時30分 ■場所=エル・ソフィア ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=生命保険の種類、ライフプランにあった保障、契約時に気をつけることなどを学ぶ ■定員=60人(1月26日から先着順) ■申込=電話または区のホームページ内の専用フォームに入力 ■申・問先=消費者センター ☎3880-5385

担当者に直接訊く NPOのための助成金講座

■日時=2月14日(土)、午後1時～3時 ■対象=区内NPO団体 ※法人格の有無は不問 ■内容=公益財団法人キリン福祉財団と区の助成金担当者から申請のポイントを聞く ※質疑応答あり ■定員=15人(1月27日から先着順) ■申込=電話または区のホームページ内の専用フォームに入力または住所、氏名、年齢、電話番号、「助成金講座」をファクス ■場・申・問先=NPO活動支援センター ☎3840-2331 ☎3840-2333

催し物

区内小学校特別支援学級児童の工作や絵画などの展示

■日時=2月11日(祝)～13日(金)、午前10時～午後6時 ※13日は午前9時～午後2時 ■場所=ギャラクシティ ■内容=絵画、染め物、陶器、手芸などの展示 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=洺江小学校 ☎3884-1416

陶芸体験教室

■日時=2月21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4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、「2月21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=2月8日(日)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

警視庁音楽隊音楽鑑賞会

■日時=2月19日(木)、午後1時30分開演 ※午後1時開場 ■場所=西新井文化ホール ■内容=警視庁音楽隊による演奏／明るいまちづくりをめざした健全育成標語の発表 ■定員=200人(先着順) ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=梅田区民事務所 ☎3880-5381

郷土博物館の映画会(2月分)

■日時=14日(土)、午前11時～正午 ※無料公開日 ■内容=黒川能(櫛引町)／あめ細工(河北町)／絵ろうそく(鶴岡市)の上映 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=郷土博物館 ☎3620-9393

読み語りフォローアップ講座

■日時等=▷2月5日(木)…わらべうたの実技 ▷2月12日(木)…ボイストレーニング体験 ※いずれも午前10時～正午 ■場所=生涯学習センター(学びピア21内) ■定員=各50人(1月26日から先着順) ■申込=電話または窓口 ■申・問先=中央図書館 子ども読書推進係(1月30日(金)、2月9日(月)を除く、午前9時～午後5時) ☎5813-3745

特別講座「冬の星座と天体望遠鏡づくり」

■日時=2月22日(日)、午前10時～正午 ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ※小学3年生以下の方は保護者同伴 ■内容=地球環境・宇宙の話と工作 ■定員=20人(抽選) ■費用=2,000円(材料費) ■申込=電話・窓口または住所、氏名(フリガナ)、電話番号、「天体望遠鏡づくり」をファクス・ハガキで送付 ■期限=2月15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

エコ・クッキング教室

■日時=2月25日(水)、午前10時30分～午後1時30分 ■場所=東京ガスキッチンランド足立(竹の塚5-2-6) ■対象=区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 ■内容=ガスや水などを節約する料理方法を体験(土鍋で富貴寄せご飯／サバの利休焼き味噌仕立て／たたきとろろのむらくも汁など) ■定員=18人(1月26日から先着順。初参加の方優先) ■費用=800円(材料費) ■申込=電話 ■期限=2月6日(金) ■申・問先=環境事業係 ☎3880-5860

主婦の友社Como×ギャラクシティ「親子で楽しむ英語あそび」

■日時=2月25日(水)、午前10時30分～正午 ■対象=2歳以上の子どもと保護者 ■内容=まるちたいけんドームで「大きな栗の木の下で」などの曲を英語で歌い、リズムに合わせて体を動かす ※Como編集部からのお土産付き ■定員=170人(抽選) ■申込=住所、氏名(フリガナ)、年齢、携帯電話番号、Eメールアドレス、子どもの人数・年齢、組数(2組まで申し込み可)、「イベントを何で知ったか」をEメール ■期限=2月10日(火) ■申先=Como編集部 ☎comomastreet@gmail.com ■場・問先=ギャラクシティ ☎5242-8161

カモのパズルづくり

■日時=2月15日(日)、午後2時～3時 ※午後1時45分受け付け開始 ■内容=冬に日本へやってくる渡り鳥のカモを観察して、カモの形

のパズルを作る ■定員=20人(先着順) ※就学前の子どもは保護者の参加が必要 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=桑袋ビオトープ公園 ☎3884-1021

奇々怪々な「蟲」展

■期間=開催中～3月29日 ■内容=サソリやタランチュラなど、奇妙で怪しい世界のムシが大集合 ※入園料が必要 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=生物園 ☎3884-5577

自然に学ぶ寺子屋「風と緑のとしのう塾」

◆としのう塾(事前体験) ■日時=2月28日(土)、午後1時45分～3時 ■期限=2月16日(月)必着 ◆としのう塾(前期)(8日制) ■日時=4月～7月の第1・3土曜日、午後1時45分～3時45分 ■費用=1万2,000円(教材費・講師料) ■期限=3月23日(月)必着 —いづれも—

■場所=都市農業公園内・長屋門 ■対象=20年4月2日～22年4月1日生まれの子ども ■内容=園内の自然を舞台に読む、書く、考える、表現するなどを学ぶ ■定員=12人(抽選) ※参加者が10人に満たない場合中止 ■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、「としのう塾(事前体験または前期)」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 ■申・問先=都市農業公園 〒123-0864鹿浜2-44-1 ☎3853-4114 ☎3853-3729 ☎http://www.seibu-la.co.jp/adachi-agri/

催し物は、6面に続きます

パブリックコメント(1月・2月分)

区民の方から意見を募集します。くわしくはお問い合わせください。

件名	期間	問先
足立区子ども・子育て支援事業計画(案)	1/26～2/24	子ども家庭課 子ども施策推進担当 ☎3880-5266
社会保障・税番号(マイナンバー)制度 特定個人情報保護評価書(全項目評価書)(案)	2/2～3/3	課税課 課税第四係 ☎3880-5232
		戸籍住民課 システム調整担当 ☎3880-5966

審議会等の公開(2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	問先
第2回足立区経済活性化会議	6(金)	午後3時～5時	産業政策課 経済活性化係 ☎3880-5464
足立区地域保健福祉推進協議会	9(月)	午後2時～4時	福祉管理課 調整担当 ☎3880-6223
足立区青少年問題協議会	10(火)	午後1時～2時30分	青少年課 管理調整係 ☎3880-5264
第21回足立区景観審議会	13(金)	午前10時～正午	住宅・都市計画課 景観計画係 ☎3880-5738
足立区国民健康保険運営協議会	17(火)	午後1時30分～3時	国民健康保健課 庶務係 ☎3880-5851
足立区建築審査会	25(水)	午後2時30分～4時30分	建築調整課 用途照会係 ☎3880-5943

※いずれも場所は区役所

2月2日ごろに特別障害者手当(国制度)などを振り込み

■内容=特別障害者手当、障害児福祉手当、福祉手当(経過措置)の26年11月～27年1月分を、届出先の口座へ振り込み ※2カ月を超えて入院または施設入所した場合は要連絡 ■問先=障がい給付係 ☎3880-5472

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

催し物は、5面からの続きです

催し物

遊びの学校
「ひみつきちをつくろう」

■日時＝2月8日(日)、午前10時～11時30分 ※午前9時から荒川ビジターセンターで参加証配布
■場所＝荒川河川敷右岸千住新橋下
■対象＝小学生 ※小学3年生以下の方は保護者同伴
■内容＝荒川の草や葉を使って秘密基地を作る
■定員＝20人(先着順) ■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

音まち千住の縁

◆イミグレーション・ミュージアム・東京 出会いのかたち
■日時等＝▷パフォーマンス&トーク…2月11日(祝)、午後1時開始、梅田教会(梅田7-19-22) ※定員50人(1月26日から先着順)▷展示…2月14日(土)・15日(日)、午前10時～午後7時、日の出町団地スタジオ(日ノ出町27-1) ■内容＝▷パフォーマンス&トーク…区内在住外国人の生活を題材に日本と外国の文化の違いを語り合う▷展示…外国人が好きな千住地域の場所や散策コースなどを紹介
◆千住ミュージックホール 第7回「大緑会」
■日時＝2月21日(土)、午後6時30分開始 ※午後6時開場 ■場所＝

千住東町会館(千住東2-7-11) ■内容＝民謡や東京をテーマにした参加型のアコースティック・ライブ
■定員＝50人(1月26日から先着順) ■費用＝1,500円(ねぎま鍋付き)
—いづれも—
■申込＝電話またはホームページ
■申・問先＝音まち千住の縁事務局(火・木曜日を除く、午後1時～6時) ☎6806-1740
🌐http://aaa-senju.com/
■問先＝区・プロモーション係 ☎3880-5803

生活の科学教室「大豆から豆腐をつくってみよう」
■日時＝2月21日(土)、午後1時30分～3時30分 ■場所＝エル・ソフィア ■対象＝区内在住・在勤の方 ※小学生以下の方は保護者同伴
■内容＝大豆から豆腐を作り、大豆の成分や食品添加物について学ぶ
■定員＝16人(1月26日から先着順) ■費用＝100円(材料費)
■申込＝電話・窓口または住所、氏名、電話番号、「生活の科学教室」をファクス ■申・問先＝消費者センター ☎3880-5385 ☎3880-0133

区民のひろば

＝サークル会員募集＝
☆外国人講師と初心者旅行英会話 月3回木曜日、午前9時～10時/エル・ソフィアなど/60歳以上の方対象/月額4,000円 ※体験無料/電話/小川 ☎080-6253-7954

27年度あだち広報 有料広告募集

■規格等＝表1 ■27年度あだち広報の概要(予定)＝毎月2回発行(10日号(1月は1日号)、25日号)/約32万部発行/全戸配布(配布期間は原則、発行日の2日前～発行日までの3日間(1月1日号は1月1日～5日の5日間))/1面・見開き面(10日号のみ)・最終面が4色カラー、中面は2色 ■選考＝抽選 ※決定後、空き状況により随時受け付け。広告内容の審査あり。掲載基準など、くわしくは区のホームページをご覧ください。
■申込＝申込書、広告案をファクス・☎へ郵送または持参 ※申込書は報道広報課 広報係で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可 ■期限＝2月6日(金)必着 ■申・問先＝広報係 ☎3880-5815 ☎3880-5610

広告掲載位置	大きさ(縦×横)	広告枠	費用(1枠)
1号広告(最終面)	9cm×7.5cm ※4色	3枠	8万円
2号広告(中面)	9cm×7.5cm ※2色	3枠	5万円
3号広告(中面欄外)	1cm×20cm ※2色	4枠	2万円

※広告内容によっては掲載を断る場合あり。災害時など通常の発行と異なる場合は、広告を掲載しない場合あり。広告データは広告主がillustratorで作成

自転車安全利用7則を守りましょう
①自転車は、車道が原則、歩道は例外 ②車道は左側を通行 ③歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行 ④安全ルールを守る。飲酒運転、二人乗り、並進の禁止。夜間はライトを点灯。交差点での信号遵守と一時停止、安全確認 ⑤子どもはヘルメットを着用 ■問先＝交通対策課 推進係 ☎3880-5912

税の申告が始まります。申告は郵送・e-Taxで

(住民税) 特別区民税・都民税→申告は 区役所へ

申告期間	申告方法	申告・問先 課税第一係～第四係
2月12日～3月16日	申告書を郵送または持参	☎3880-5230～2 ☎3880-5418

申告が必要な方
◆次のいずれかに当てはまる方
▷27年1月1日現在、区内在住で26年中に給与や年金などの所得があった方、または区外在住で区内に事業所や事務所、家屋敷がある方
▷国民健康保険、介護保険、後期高齢者医療保険、就学援助など住民税の決定が必要な公的サービスを受ける方
▷都営住宅入居者など課税(非課税)証明書が必要な方
▷給与所得や公的年金等所得の「源泉徴収票」に含まれない控除を追加する方 ※26年中の公的年金等の収入金額が400万円以下、かつ公的年金等以外の所得金額が20万円以下の方など。そのほかの対象条件など、くわしくは申告書に同封されている申告の手引きをご覧ください。
▷2月上旬に申告書が届いた方 ※申告が必要な方で申告書が届かなかった場合は、お問い合わせください。申告書は課税課窓口または区民事務所でも配布しています。

上記に当てはまっても申告が不要な方

◆次のいずれかに当てはまる方
▷税務署に申告書を提出する方 ※右記「所得税の確定申告が必要な方(★)」参照
▷給与収入のみで、勤務先が足立区に給与支払報告書を提出している方 ※提出の有無は申告者が勤務先に確認
▷区から「申告書の提出不要のお知らせ」が届いた方 ※2月上旬発送予定

▲申告についての注意事項

▷寡婦・寡夫・非課税などの判定に必要なため、16歳未満の扶養親族も扶養親族欄に必ず記入
▷住民税の住宅ローン控除は、所得税で全額控除しきれなかった場合に適用 ※居住開始年月日により例外あり。住民税の納税通知書が到達するまでに税務署へ申告書を提出、または勤務先の年末調整で住宅ローン控除を受ける必要あり。申告が遅れると適用されない場合あり

住民税の無料申告相談会

表2 出張相談・申告受付日程等

日程	場所(区民事務所)
2/13(金)	西新井、伊興
2/17(火)	竹の塚
2/18(水)	江北、佐野(☆)
2/19(木)	興本、鹿浜(☆)
2/20(金)	千住、江南
2/24(火)	東綾瀬、保塚
2/25(水)	梅田、花畑
2/26(木)	中川、新田
2/27(金)	舎人

☆…地域学習センター内

生きています あなたの復興税

復興税とは、国の法律をうけて26～35年度までの10年間、特別区民税の均等割額を年間500円増額し、区内の防災・減災に使用する税金です。24～27年度にかけて建築物耐震化などの防災・減災力向上事業を行っています。あわせて都民税の均等割額も年間500円増額されています。

従業員の住民税は特別徴収で
従業員(給与所得者)の個人住民税は、特別徴収(給与天引き)が原則です。オール東京で特別徴収を推進しています。ご理解とご協力を願います。

(国税) 所得税および復興特別所得税・消費税・贈与税→申告は 税務署へ

申告の相談・申告書の受付期間
所得税および復興特別所得税 2月16日～3月16日 ※作成済みの還付申告書は受け付け中
消費税(個人事業者) 1月5日～3月31日
贈与税 2月2日～3月16日

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

復興特別所得税の計算をお忘れなく！

●納期限等

税の種類	納期限	振替納税をご利用の方の口座振替日
所得税および復興特別所得税	3/16(月)	4/20(月)
消費税(個人事業者)	3/31(火)	4/23(木)
贈与税	3/16(月)	—

●申告書作成会場
■場所＝足立税務署、西新井税務署 —いづれも—
■日時等＝2月9日～3月31日 ※土・日曜日、祝日を除く。3月17日以降、会場縮小のため通常よりお待たせする場合があります
▷相談…午前9時15分～午後5時 ※午前8時30分受け付け開始。混雑状況により、早めに受け付けを締め切る場合があります
▷提出…午前8時30分～午後5時

税務署の休日開庁日 ※足立税務署・西新井税務署合同会場

■日時＝2月22日(日)、3月1日(日) ※申告の相談・申告書の提出のみ実施。時間は、上記「申告書作成会場」と同じ ■場所＝足立税務署 ※駐車場の使用不可。西新井税務署管轄地区も受け付け。西新井税務署は閉庁

●申告書の作成は国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」が便利です

画面の案内に従って金額などを入力すると、税額などが自動計算され、申告書などを簡単に作成することができます。作成された申告書は「e-Tax(電子申告)」や「書面」で提出できます。
※申告も納税もe-Taxで! くわしくは 国税庁 検索

特別区民税・都民税(住民税)の納め忘れはありませんか？

住民税は皆さんの暮らしを支える大切な財源です。しかし、残念ながら収納率は100%に至っていません。区では、税の公平性と財源の確保に努めており、滞納されている税の徴収に全力で取り組んでいます。

●納期限までに納めることが困難な場合は早めにご相談ください

●納税相談先

▷25・26年度分の納税相談 区・納税相談係 ☎3880-5236
▷24年度分以前の未納の相談 区・徴収推進係 ☎3880-5237
▷滞納額100万円以上の相談 区・特別整理係 ☎3880-5235

特別整理期間のため男女参画プラザ情報資料室を臨時休館 ■日程＝1月31日～2月8日 ■問先＝男女参画プラザ ☎3880-5222
2月1日～4月30日の「夕焼け放送」は午後5時に放送 ■問先＝青少年課 管理調整係 ☎3880-5264
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＝2月21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

2月は省エネ月間



省エネキャンペーン

■日時=2月1日(日)、午前10時～午後4時 ■場所=アリオ西新井(西新井栄町1-20-1) ■内容=省エネパネル展示/区の温暖化対策キャラクターによるクイズ大会(午後1時開始)
■パネル展示
■日程=2月2日(月)～6日(金) ■場

所=区役所1階区民ロビー ■内容=家庭でできる省エネ・節電に関するパネル展示
—いづれも—
■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=環境事業係 ☎3880-5860

広げよう 環境活動の輪!

Eco活動ネットワーク足立 (EcoActivity Network Adachi) 『EANA』に登録しませんか

■対象=区内に事務所または活動の拠点があり、環境活動・環境関連事業に取り組む団体・事業者など ■内容=区のホームページへの団体の環境活動情報掲載/団体間の相互交流/環境関連事業の紹介によるビジネスチャンスの創出/区の環境イベ

ントへの参画/区の環境施策への提言など ■申込=申込書をファクス・☎へ郵送または持参 ※申込書は環境政策課 環境事業係で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可 ■申・問先=環境事業係 ☎3880-5860 ☎3880-5604

パソコンの悩みをボランティアがフォロー ITサロン(2月・3月分)

■日程等=表1 ■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。証明書の提示が必要) ■申込=不要 ※当日直接会場へ

表1 ITサロン(2月・3月分)日程等

場・問先	日程
生涯学習センター(学びピア21内) ☎5813-3730	2/4～25の毎週水曜日
伊興 ☎3857-6537	2/14・21、3/14・21 いづれも土曜日
梅田 ☎3880-5322	2/8(日)・21(土)、3/21(祝)
興本 ☎3889-0370	2/8・22、3/8・22 いづれも日曜日
江北 ☎3890-4522	2/14・28、3/14・28 いづれも土曜日
佐野 ☎3628-3273	2/7・21、3/7・21 いづれも土曜日
鹿浜 ☎3857-6551	2/3(火)・15(日)、3/3(火)・15(日)
新田 ☎3912-3931	2/7(土)・15(日)、3/7(土)・15(日)
竹の塚 ☎3850-3107	2/7(土)・13(金)・19(木)、3/7(土)・13(金)・19(木)
中央本町 ☎3852-1431	2/14・28、3/14・28 いづれも土曜日
東和 ☎3628-6201	2/12・26、3/12・26 いづれも木曜日
舎人 ☎3857-0008	2/5(木)・10(火)・28(土)、3/5(木)・17(火)・28(土)
花畑 ☎3850-2618	2/7(土)・20(金)、3/7(土)・20(金)
保塚 ☎3858-1502	2/12・26、3/12・26 いづれも木曜日



学びで絆(きずな)を強めてみませんか

近所deまなびナビ

生涯学習施設・スポーツ施設の催し(2月・3月分)

講座の予約はインターネットからできます

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)

《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。きょうだいで申し込みをする場合は、全員分記載)。定員に達しない場合は2月20日(金)、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				
初心者向け夜ヨガレッスン A・B(8日制) ◆16歳以上の女性	2/4～3/25の毎週水曜日 A: 午後6時～7時 B: 午後7時30分～8時30分	各30人	4,240円	事前
生涯学習ボランティア体験セミナー(3日制)	2/27(金)、3/31(火) 午後1時30分～3時と 2/28～3/30の間の任意の1日(ボランティア体験)	30人	無料	
生涯学習センター保育ボランティア養成講座A・B(3日制)	A: 3/3(火)・7(土)・17(火) B: 3/3(火)・14(土)・17(火) 午前10時～正午	20人	無料	

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				
日本の魅力発見 箸から見る和食文化	3/4(火) 午前10時～11時30分	50人	無料	事前
花のある暮らし 初心者向け園芸講座「春の草花」	3/5(水) 午前10時～11時30分	30人	500円	
安く良い商品を買えるワケ 公正取引委員会と独占禁止法	3/5(水) 午後2時～3時30分	20人	無料	
高齢者のための暮らしに役立つネット通販体験(2日制)	3/7(土)・8(日) 午前10時～正午	20人	2,100円	
日本経済新聞からアベノミクスを読み解く	3/7(土) 午後2時～4時	50人	無料	
お父さんの子育てが楽しくなる講座 ◆小学生以下の方の父親	3/8(日) 午前10時～正午 ※場所は西新井栄町	30人	無料	
どうなる? 人口減社会の未来とみんなの暮らし方(2日制)	3/8(日)・15(日) 午後2時～4時	50人	無料	
東京電機大学連携「子ども部屋」からみる家族像と建築空間	3/12(木) 午前10時～11時30分	30人	無料	
スポーツ広場スプリングイベント「スポーツ吹矢大会」	3/14(土) 午後1時～4時	40人	510円	
犬との「ワン」ダブルなお付き合い 座学&実技編	3/15(日) 午前10時～11時30分	30人	600円	
日本の礼儀作法に学ぶビジネスマナー 訪問編	3/15(日) 午前10時～午後3時	20人	1,300円	
郷土博物館連携 浮世絵の系譜・歌川派を中心に	3/21(祝) 午前10時～正午	50人	無料	
伊興地域学習センター 〒121-0823 伊興2-4-22 ☎3857-6537				
編み物サロン	2/9(月) 午前10時～正午	10人	300円	事前
親子で楽しむ「わくわくリトミック」A・B ◆A: 3～8カ月の子どもと保護者 ◆B: あんよができる1・2歳の子どもと保護者	2/10(火) A: 午前11時～正午 B: 午後0時30分～1時15分	A: 10組 B: 15組	440円	



図書館の臨時休館(2月分) ■日程=▷伊興…1日(日)～5日(木) ▷佐野/竹の塚…9日(月)～14日(土) ▷中央…23日(月)～28日(土) ※定期休館日は館内掲示などで案内 ■問先=中央図書館 ☎5813-3740



梅田センターホールの舞台設備改修による利用休止 ■期間=8月1日～9月10日 ※2月1日(日)の申し込み抽選会は中止 ■問先=学習事業係 ☎3880-5467

1月26日(月)、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				
暮らしのアロマ・髪の毛の悩みのオイル作り	2/14(土) 午前10時～11時	12人	1,300円	事前
みんなで脳トレサロン「体を動かして脳を刺激」	2/26(木) 午後1時15分～2時15分	15人	200円	当日
普通救命講習会 AEDの使い方を学ぼう	3/1(日) 午前9時30分～午後0時30分	20人	1,400円	事前
 病気予防のスマートライフ「食事・運動・禁煙」	3/2(月) 午後1時30分～3時30分	20人	無料	
写真サロン	3/8(日) 午前10時～正午	10人	200円	
梅田地域学習センター 〒123-0851 梅田7-33-1 ☎3880-5322				
ママサロン0歳「子育てえいご」 ◆2カ月～1歳未満の子どもと母親	2/17(火) 午前10時～10時50分	17組	600円	事前
ママサロン1歳「パクパク飾り巻きずし」 ◆1歳の子どもと母親	2/17(火) 午前10時～11時30分	10組	1,170円	
パパサロン「ベビーマッサージ」 ◆2カ月～1歳未満の子どもと父親	2/21(土) 午前10時30分～11時20分	17組	600円	
 ヘルシーディナー春の旬香るタケノコ、海鮮料理(2日制)	3/4(水)・18(水) 午後7時～9時	20人	2,050円	
アロマで美しい髪・頭皮ケアのアロマオイル作り ◆16歳以上の女性	3/10(火) 午後7時～8時	15人	1,050円	
知って安心 あなたの街の防災・地盤セミナー	3/14(土) 午前10時～11時	30人	500円	
 健康料理「菜の花とさけのホイル焼き」ほか ◆小学生以上の方(小・中学生は保護者も参加)	3/22(日) 午前11時～午後2時	32人	1,510円(小・中学生は1,210円)	
わくわくサイエンス「プリン不思議」 ◆小学1～3年生	3/27(金) 午前10時～11時30分	24人	200円	
わくわくサイエンス「氷と塩でアイスクリーム作り」 ◆小学4～6年生	3/27(金) 午後2時～3時30分	24人	200円	
食卓レシピ「ドイツの家庭料理(手作りソーセージほか)」	3/29(日) 午前10時30分～午後1時30分	32人	1,600円	
興地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370				
ピアノと歌のミニコンサート ◆どなたでも	2/1(日) 午後0時30分～1時	50人	無料	当日
やさしいヨガ体験教室(4日制)	2/5～26の毎週木曜日 午後1時30分～2時45分	10人	2,000円	事前
デジタルカメラ「作品撮影のコツを覚えよう」(2日制)	2/22(日)、3/1(日) 午前10時～正午	20人	2,240円	
興地域星空観望会「月と星を天体望遠鏡でみよう」 ◆小学生と保護者	2/22(日) 午後6時30分～7時30分	10組	無料	
誰でも簡単手作り講座 ひな飾りを作ろう	2/23(月) 午前10時30分～11時30分	10人	1,500円	
 身体ぽかぽか グリーンスムージーと酵素ムースの作り方	2/24(火) 午前10時20分～正午	12人	1,500円	
ママと一緒にきれいな字を書こう(3日制) ◆5歳～小学2年生と母親	2/24、3/3・10 いずれも火曜日 午後3時45分～4時30分	8組	2,760円	
DVってなんだろう	2/28(土) 午後2時～3時	15人	220円	
シニア向けスマートフォンの使い方を学ぼう ◆おおむね60歳以上の方	3/4(水) 午前10時～正午	20人	無料	
デビューしよう 興本おはなしボランティア(3日制)	3/4(水)・12(木)・18(水) 午後2時～4時	15人	無料	
会話力アップ講座「孤立している人の為(ため)に出来る事」	3/5(木) 午後1時～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
江北地域学習センター 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522				
飲まない・かけない・吸わない 健康マー جانサロン ◆上がり役のわかる16歳以上の方	2/6～27の毎週金曜日 午後6時～9時	各24人	1回 330円	事前
車事故を起こしてしまった時の対処法と保険の使い方	2/26(木) 午前10時30分～正午	10人	無料	
自分のゆがみを知って、改善し体感しよう(2日制)	3/3(火)・10(火) 午後1時30分～3時	20人	1,100円	
お母さんのためのママキッズヨガ ◆1歳5カ月～就学前の子どもと母親	3/3(火)・17(火) 午後2時～3時	各20組	1回 560円	
ノルディックウォーキングで荒川を歩こう教室(4日制)	3/4～25の毎週水曜日 午後1時30分～3時	20人	2,200円	
ベビーマッサージサロン ◆2カ月～1歳未満の子どもと母親	3/6(金)・20(金) 午前10時～正午	各10組	1回 1,130円	
大人からはじめるクラシックバレエ教室・初級編(3日制) ◆16歳以上の女性	3/7・14・28 いずれも土曜日 午前9時30分～10時30分	16人	1,980円	
みんなでビーチボールバレー体験A・B ◆小学生以上の方	3/8(日) A:午後1時～2時45分 B:午後3時～4時45分	各30人	100円	
美容・健康・仲間づくりに はじめての太極拳体験教室	3/9(月)・23(月) 午後1時30分～3時	各10人	1回 10円	
風呂敷マスターになろう 風呂敷のおしゃれな包み方教室	3/20(金) 午前10時～正午	20人	1,080円	
佐野地域学習センター 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273				
指でござしアート 春夏秋冬を描こう	2/17(火) 午後1時～3時	10人	500円	事前
暮らしのアロマ 髪のお悩み解消オイル作り	2/20(金) 午後1時30分～3時	12人	1,660円	
ジャズ生演奏のタベ	2/21(土) 午後6時30分～8時	35人	900円	
地域を見る知る「佐野史跡寺社巡りツアー」(2日制)	2/22(日)、3/22(日) 午後1時～3時30分	20人	500円	
石けんカービングサークル体験	2/24(火) 午後1時30分～3時	6人	300円	
佐野写真サロン	2/28(土) 午前10時～正午	10人	100円	
トールペイント「かわいいワマのプレート」(3日制)	3/2・16・30 いずれも月曜日 午前10時～正午	15人	3,800円	
暮らしの中で楽しむいけ花	3/2(月) 午後2時～4時	10人	1,550円	
楽しく脳カツ ◆どなたでも	3/4(水) 午前10時30分～正午	15人	100円	
気軽に始めるウクレレ(2日制)	3/7(土)・21(祝) 午後1時30分～3時	12人	1,100円	
鹿浜地域学習センター 〒123-0864 鹿浜6-8-1 ☎3857-6551				
アップルフェイスのキッチンウィッチづくり(3日制)	2/20、3/20・27 いずれも金曜日 午前10時～正午	15人	4,000円	事前
しかはま将棋道場 ◆小学生以上の方	3/1(日) 午後2時～4時	15人	200円(小・中学生は50円)	当日
鹿浜寄席 ◆小学生以上の方	3/8(日) 午後2時～3時30分	20人	1,000円(小・中学生は500円)	事前 [ネット不可]
中国プチ留学体験(3日制)	3/16・23・30 いずれも月曜日 午後1時～3時	15人	1,500円	事前
ワクワクあそびサロン ◆どなたでも	3/22(日) 午後2時～4時	15人	無料	当日
親子体操お試しレッスン ◆2・3歳の子どもと保護者	3/27(金)、4/3(金) 午前10時～11時	各10組	1回 560円	事前
ちびっこ体操お試しレッスン ◆4歳～就学前の子ども	3/27(金)、4/3(金) 午後3時30分～4時30分	各15人	1回 330円	
こども体操お試しレッスン ◆小学生	3/27(金)、4/3(金) 午後4時40分～5時40分	各15人	1回 330円	

広告

雨漏検査!!

原因をピンポイント解明! 検査・修繕 見積無料

株式会社 サーベイ 葛飾区堀切2-60-9
TEL 03-5875-6633

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
新田地域学習センター 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931				
声を出して読む源氏物語「宇治十帖・浮舟」(5日制)	2/13~3/13の毎週金曜日 午前10時~正午	20人	無料	事前
2種のチーズたっぷりダブルチーズフランス	2/19(木) 午前10時~午後1時	12人	1,300円	
絵本de(で)子育て孫育て「おうちほん」のスヌメ ◆妊娠中の方と家族または就学前の子どもの保護者	2/21(土) 午後1時30分~2時30分	30人	無料	
被災体験から学ぶ 子どもを守るために必要な備えとは	2/22(日) 午前10時30分~正午	30人	800円	
【絆(きずな)づくり事業】親子ひろば 赤ちゃんダンス ◆首のすわった3カ月~1歳未満の子どもと保護者	2/23(月) 午前10時30分~11時30分	12組	500円	
個性がキラリ おひなさまのフラワーアレンジメント ◆小学生	2/28(土) 午後2時~4時	15人	3,000円	
フルートコンサート「春の足あと」 ◆どなたでも	3/1(日) 午後2時~3時	50人	500円	当日
 親子de(で)本格イタリアアンクッキング ◆4歳~小学生と保護者	3/7(土) 午前10時~午後1時	8組	親1人子1人 2,520円 親1人子2人 3,130円	事前
親子科学実験 身近な科学「磁石を使っておもちゃ作り」 ◆小学生と保護者	3/14(土) 午後2時~3時	20組	親1人子1人 300円 親1人子2人 350円	
子どものいざという時のために「普通救命講習Ⅲ」	3/15(日) 午前9時30分~午後0時30分	20人	1,400円	
竹の塚地域学習センター 〒121-0813 竹の塚2-25-17 ☎3850-3107				
手持ちの帯を切らずに作るつくり帯 和裁サークル体験	2/16(月) 午後1時~4時30分	8人	無料	事前
竹の塚寄席(三遊亭歌奴、ほか1名) ◆小学生以上の方	2/21(土) 午後2時~3時30分	300人	1,000円(小・中学生は500円)	竹の塚地域学習センターのみでチケット販売
ニコニコサロン さよならイライラ育児 ◆3カ月~2歳の子どもと保護者	2/27(金) 午前10時~11時	20組	800円	事前
ニコニコサロン ベビーサイン ◆6カ月~1歳6カ月の子どもと保護者	3/13(金) 午前10時~10時50分	20組	820円	
中央本町地域学習センター 〒121-0011 中央本町3-15-1 ☎3852-1431				
健康太極拳サロン	2/3~24の毎週火曜日 午後1時30分~3時	各20人	1回 510円	当日
中央本町パソコンサロン	2/6~27の毎週金曜日 午後7時~8時30分	各6人	1回 200円	
早わかり行政書士合格のコツ(8日制)	2/8~3/29の毎週日曜日 午後2時~2時40分	16人	18,400円	事前
早わかり宅建合格のコツ(8日制)	2/8~3/29の毎週日曜日 午後2時50分~3時30分	16人	18,400円	
マンション管理士・管理業務主任者合格のコツ(8日制)	2/8~3/29の毎週日曜日 午後3時40分~4時20分	16人	18,400円	
朗読隊が行く「五反野のカフェテラスで朗読劇」 ◆どなたでも	2/21(土) 午後3時~4時 ※場所は弘道	10人	450円	事前 [ネット不可]
わくわくサイエンス「カイロを調べて、作ろう」 ◆小・中学生	2/22(日) 午前10時30分~11時30分	15人	250円	事前
すくすくベビーマッサージ ◆3カ月~1歳未満の子どもと保護者	3/3(火) 午前10時30分~正午	10組	1,020円	
和光堂の栄養相談 ゴックン期から始める食育 ◆どなたでも	3/5(木) 午後1時30分~3時	30人	無料	
やよい図書館大人の朗読会「出発の瞬間(とき)」	3/15(日) 午前10時30分~11時30分	15人	無料	
東和地域学習センター 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201				
東和将棋大会	2/8(日) 午前10時~午後4時	50人	500円	当日
親子でスキンシップ赤ちゃんマッサージ(4日制) ◆2カ月~1歳未満の子どもと保護者	2/27~3/20の毎週金曜日 午前10時~11時	12組	3,860円	事前
 足立の給食で大人気のエビクリームライスを作ろう ◆4月に小学1年生になる子どもと保護者	2/28(土) 午前10時30分~午後1時30分	8組	1,720円	

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
東和地域学習センター 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201				
将棋サロン ◆4歳以上の方	3/7(土) 午後1時~3時	16人	200円(中学生以下の方は無料)	当日
東和寄席 ◆小学生以上の方	3/8(日) 午前10時30分~正午	20人	1,000円(小・中学生は500円)	事前 [ネット不可]
足立区将棋大会	3/21(祝) 午前10時~午後4時	80人	無料	
舎人地域学習センター 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008				
ママと一緒にわくわく親子体操(5日制) ◆2・3歳の子どもと母親	2/20~3/27の毎週金曜日(3/13を除く) 午後0時30分~1時30分	20組	2,700円	事前
日曜寄席 ◆小学生以上の方	2/22(日) 午後2時~3時30分	20人	1,000円(小・中学生は500円)	
男のボディメイク「脂肪燃焼ピクス」(5日制) ◆16歳以上の男性	2/24~3/31の毎週火曜日(3/3を除く) 午後7時30分~9時	20人	2,650円	
楽しく読もう 近代文学「夏目漱石「夢十夜」第六夜」 ◆中学生以上の方	3/1(日) 午前10時~正午	20人	50円	
子育て仲間作り 親子英語とおしゃべりサロン(3日制) ◆2歳~就学前の子どもと保護者	3/2・9・23 いずれも月曜日 午前10時~11時30分	15組	無料	
手芸ひろば「フェルトで作るこいのぼりのつるし飾り」	3/2・23・30 いずれも月曜日 午後2時~4時	各10人	1回 200円(手芸セット別途800円)	
 男子キッチン 野菜たくさんビビンバ丼とスープ ◆16歳以上の男性	3/6(金) 午後7時~9時	8人	1,690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 託児:1歳6カ月~就学前の子ども	3/8(日) 午前10時~11時30分	10人(託児3人)	530円(託児付き960円)	
園芸ボランティア養成講座「春の草花をコーディネート」	3/12(木) 午前10時~正午	15人	無料	
鉄道模型展示走行会 ◆どなたでも	3/14(土)・15(日) 午前9時~午後5時	なし	無料	当日
のびのびまなぼ体験ひろば「鉄道模型を作ろう」 ◆小学生と保護者	3/14(土)・15(日) 午前10時~11時	各10組	1回 1,000円	事前
歌声ひろば	3/14(土) 午後1時~2時30分	90人	100円	当日
花畑地域学習センター 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618				
ユーモア川柳	2/8(日) 午後1時30分~3時30分	20人	800円	当日
家系図作成ガイダンス	2/21(土) 午前10時~正午	20人	無料	
「のこぎりキング」冬のミニリサイタル ◆どなたでも	2/22(日) 正午~午後0時30分	30人	無料	事前
楽しく親子体操(3日制) ◆2・3歳の子どもと保護者	2/23、3/2・9 いずれも月曜日 午前10時~11時	15組	1,680円	
耳から覚える韓国語広場	2/23(月) 午後3時~4時	20人	500円	当日
初心者歓迎 大人のフラメンコ入門サークル体験(2日制)	2/24(火)、3/3(火) 午後7時~8時	20人	20円	
ぬいぐるみお泊り会と外国語お話し会 ◆小学生以下の方と保護者	2/28(土) 午後3時20分~3時50分	6組	無料	
プレゼントにぴったり手作りクッキー教室	3/2(月) 午前10時30分~正午	16人	980円	
体の中から健康に 基礎から始める太極拳教室(4日制)	3/2~30の毎週月曜日(3/16を除く) 午後1時30分~3時	20人	1,360円	事前
美しい筆文字の基本(2日制)	3/3(火)・17(火) 午後7時30分~8時30分	15人	1,680円	
知られざる花畑の歴史探訪講座「蛇橋の伝説を探る」	3/7(土) 午後1時~4時	20人	無料	
花畑の料理「あんかけチャーハンと魚の包揚げ」	3/12(木) 午前10時~午後1時	20人	1,040円	
筆・ペン実用の美文字講座「お礼状」(2日制)	3/12(木)・19(木) 午後7時30分~8時30分	15人	1,380円	

広告

自筆証書 公正証書 遺言・離婚 協議書 公正証書

女性行政書士 行政書士 さくら法律事務所

相談予約:平日9時~17時 初回相談30分無料
TEL 03-5647-8117

東京都行政書士会所属 13081297 事務所代表 / 石川みゆき 足立区本木 2-7-2

1月26日(月)、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
保塚地域学習センター 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502				
親子で楽しく英語であそぼう(2日制) ◆1歳6カ月～就園前の子 もと保護者	2/15(日)、3/1(日) 午前10時30分～11時30分	10組	1,800円	事前
産後ママのための筋トレ「ひめトレ」骨盤体操(3日制) ◆3カ月～あんよができる前 の子どもの母親	2/16・23、3/2 いずれも月曜日 午後1時15分～2時	10人	1,380円	
きれいな字を書こう 子ども鉛筆習字教室(4日制) ◆小学1～4年生	2/19～3/12の毎週木曜日 午後4時15分～5時	8人	2,000円	
新米パパ&ママのための離乳食の基礎知識A・B ◆A:これから離乳食を始める 子どもの保護者 ◆B:1歳以上の子どもの保 護者	2/21(土) A:午後1時～2時 B:午後2時15分～3時 15分	各 15人	無料	
親子で体験 水引で作る小さな雛(ひな)かざり ◆小学生と保護者	2/22(日) 午後1時30分～3時30分	12組	1,480円	
ストレッチポール講座 ゆがみ改善ストレッチ(5日制)	2/23～3/30の毎週月曜日(3/9を除く) 午後1時30分～2時45分	10人	2,790円	
作ってみましょう 自分だけのやわらか布ぞうり(2日制)	2/28(土)、3/7(土) 午後1時30分～4時	12人	2,400円～ 2,600円 (サイズにより変動)	
韓国語(ハングル)会話学習サークル体験(4日制)	3/3～24の毎週火曜日 午後2時30分～3時30分	20人	2,160円	
赤ちゃんとお手てでお話しベビーサイン体験会 ◆6カ月～1歳6カ月の子どもと保護者	3/4(水) 午前11時～正午	12組	640円	
保塚子ども将棋大会 ◆小学生以下の方	3/15(日) 午前9時50分～正午	16人	無料	
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				
エアロビクス	2/6・13・20 いずれも金曜日 午後7時30分～8時40分	各 30人	1回 450円	当日 持
アクアトレーニング	2/18(水)・25(水) 午後0時20分～1時20分	各 20人	1回 660円	
シンクロ体験会 ◆小学4年生以上で泳げる方	3/8(日) 午前10時30分～11時20分	20人	300円	事前
栄養士が教える糖尿病対策と予防体操 ◆20歳以上の方	3/23(月) 午後1時30分～3時	10人	10円	
毎日できるかんたん「ながら」体操 ◆おおむね60歳以上の方	3/27(金) 午後1時30分～2時30分	15人	520円	
花めぐりノルディックウォーキング	3/31(水) 午前10時30分～午後0時30分	15人	800円	

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				
しっかりエアロ	毎週日曜日 午前10時30分～11時40分	各 30人	1回 450円	当日 持
総合スポーツセンター 〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211				
体験版トリム体操A・B ◆おおむね60歳以上の方	A:2/4(水) B:2/18(水) 午前10時～11時30分	各 30人	無料	事前
正しい歩行姿勢を身につけるための「足型測定会」	2/21(土)・22(日) 午前9時30分～午後8時(1人約5分)	各 120人	無料	事前
自分の体を知るための「体組成測定会」	3/28(土)・29(日) 午前9時30分～午後8時(1人約10分)	各 60人	無料	[ネット不可]
三世代アーチェリー ◆小学2年生以上の方(小学2・3年生は保護者同伴、初参加の方は要問い合わせ)	毎週日曜日(2/1を除く) 午前10時～正午	各 20人	1回 550円 (小・中学生は335円)	当日 用
ステップエアロ	毎週日曜日(2/22を除く) 午前11時～午後0時10分	各 35人	1回 440円	当日 持
ボクシングエクササイズ	毎週月曜日(2/9を除く) 午後3時30分～4時40分	各 40人	1回 440円	
しっかりエアロ	毎週土曜日(2/21を除く) 午前11時～午後0時10分	各 50人	1回 440円	
東綾瀬公園温水プール(すいすいらんど綾瀬) 〒120-0004 東綾瀬3-4-1 ☎5616-2500				
パークで筋トレ ◆おおむね65歳以上の方	2/1(日)・15(日) 午前10時～11時	各 30人	無料	当日 持
マスターズ水泳コース	2/2・16・23 いずれも月曜日 午後7時30分～8時30分	各 15人	1回 660円	
アクアエクササイズ	2/5～26の毎週木曜日 午前11時20分～午後0時20分	各 30人	1回 660円	
ポールでストレッチ ◆おおむね35歳以上の方	2/11(祝) 午前11時～11時40分 2/25(水) 午後2時～2時40分	各 8人	1回 500円	
ベビーマッサージ&リトミックA・B(4日制) ◆4カ月～1歳5カ月の子どもと保護者	3/4～25の毎週水曜日 A:午前10時～10時30分 B:午前10時45分～11時15分	各 15組	3,320円	事前
子どもリトミック(水曜)(4日制) ◆1歳3カ月～2歳の子 どもと保護者	3/4～25の毎週水曜日 午前11時30分～午後0時15分	12組	4,200円	
平野運動場 〒121-0076 平野2-12-1 ☎3883-8079				
いきいきウォーキング ◆おおむね60歳以上の方	2/13(金) 午前10時30分～11時30分	20人	100円	当日 持
ノルディックウォーキング ◆おおむね60歳以上の方	2/25(水) 午前11時～正午	20人	510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

遺言書 作成

成年後見

相続手続 代行

公正証書

遺言、相続は実績豊富な
専門行政書士へ




しんせい行政書士事務所
☎03-5856-2567

(メール) kodaka_shinsei@poppy.ocn.ne.jp
(受付) 受付 8時～18時 (代表) 行政書士 小高 大輔
東京都行政書士会所属 会員番号 第9180号

「足立区国民健康保険」に加入されている40歳から74歳までの皆さん

1月31日(土)の有効期限迄に 特定健診を受けましょう!

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



メタボ先生

平成25年度「特定健診受診勧奨の標語キャンペーン」優秀作品

ぼくの自慢は 家族の笑顔!
「特定健診」続けてね!

島根小学校6年 附柴 央憲

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>



公益社団法人
東京都宅地建物取引業協会
足立区支部

随時受付

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)

広告

相続・遺言
成年後見

無料相談会

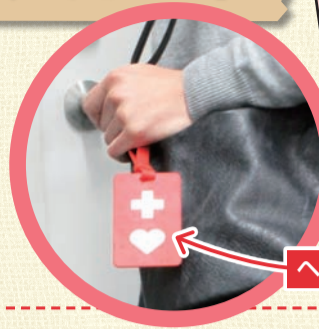
2月7日(土) 13:30～15:30 綾瀬ブルミエ第5洋室 ※予約不要・先着順
主催: 稲吉行政書士事務所(代表者 稲吉 務/東京都行政書士会足立支部所属 11080486/足立区綾瀬 1-27-5) ☎03-6240-7144

12

知っていますか? 求む! あなたのやさしさ ヘルプマーク・ヘルプカード

援助や配慮を必要としている方が身につけるヘルプマーク。もし、誰かからヘルプマークの描かれたカード(ヘルプカード)を提示されたら、それはその人の「困っています」のサインです。

■問い合わせ先=障がい施策推進担当 ☎3880-5255



ヘルプカードは、障がいのある方が困ったときに支援してほしい内容を伝えるためのカードです。

ヘルプカードにはこんなことが書いてあります

ふりがな あだち はなこ
氏名: 足立 花子
住所: 足立区中央本町 1-17-1

障がい名・病名など
○○○○

連絡先
自宅 通勤・通学先 その他 ()
足立一郎(父) ☎○○○○-○○○○

〈特に配慮してほしいこと〉
会話を理解したり、話を伝えることが苦手なので、代わりに連絡先へ電話をしてください。

- ### ヘルプカードを提示されたら...
- 1 「どうしましたか」と静かに声かけ
 - 2 カードの中を読んでください
 - ・手助けしてほしいこと
 - ・緊急連絡先
 - ・医療情報
 - などが書かれています
 - 3 手助け

必要な支援や配慮をお願いします

こんな方がヘルプマーク・カードを持っています。

内部障がい 聴覚障がい 視覚障がい
身体障がい 精神障がい 知的障がい

利用者の声
ヘルプマークやカードを持つようになってから、交通機関などで手助けしてもらえようになり、安心して外出できるようになりました。マークやカードを持っている人を見かけたら、やさしく見守り、必要があれば手助けをお願いします。

ほんの少しの手助けが、安心につながります

para SPORTS February ADACHI
あだちの2月は障がい者スポーツ推進月間



▲区内在住の車椅子バスケットボール選手・村上慶太選手

- 2/1(日) 障がい者スポーツ交流大会inあだち
■時間=午前10時~午後4時 ■場所=総合スポーツセンター ■内容=トランポリン、ファミリーテニスなどの体験コーナー/バドミントン大会観戦
- 2/7(土) パラリンピアン出前授業「ロンドンパラリンピックメダリストと語ろう」
■時間=午後1時~3時 ■場所=エル・ソフィア ■内容=パラリンピック競技ゴールボール*金メダリストによる講演会・体験
※目隠しをしながら、鈴の入ったボールを転がしゴールに入れ得点を競う視覚障がい者のスポーツ

- 2/7~28 パラリンピックパネル展示
■場所=区役所1階区民ロビー ■内容=パラリンピックやパラリンピック競技を紹介
- 2/28(土) 東京都 車椅子バスケットボール選手権大会inあだち
■時間=午前9時~午後5時 ■場所=総合スポーツセンター ■内容=車椅子バスケットボール大会観戦・体験
- いずれも ■費用=無料 ■持ち物=室内用シューズ(体験のみ) ■申し込み方法=不要
※当日直接会場へ ■問い合わせ先=お問い合わせコールあだち(毎日、午前8時~午後8時) ☎3880-0039

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・地元で愛されて35年
あなたのクルマを高く評価実績と評判の高い一括査定
出張査定もおまかせ! バンヤトラックも買取り!
現金買取! もちろん査定は無料!

JAWS 足立 カープラザ日本自動車(株) 加盟店
0120-916-331
【営業時間】 午前10時~午後8時(日・祝日は午後7時まで)
【定休日】 木曜日
【HP】 http://www.294net.com/
【メール】 carplaza@topaz.ocn.ne.jp
〒121-0062 東京都足立区南花畑2-1-8

ご成約特典
この「あだち広報」をご持参で買取ご成約のお客様に3,000円分のクオカードをプレゼント!

地元で安心 秘密は厳守 結婚相談

より良い結婚をするために
NPO「婚活セミナー」1月25日(日)午後2時
北千住芸術センター9階の4 先着30名無料
探しています。

◎本気の方
◎マジメな方
◎真剣な方
◎お子様の結婚に悩む親御さん!

地元密着の『地域一番店』を目指して創業14年。成婚実績多数。親子でも、お一人でも、内緒でも...まずはお気軽にご連絡ください。

●秘密厳守 ●明朗会計 ●安心システム
●『当社が信頼される理由がわかる資料』無料発送
●ご自宅でお相手探しができます

Eメール sawai@1-p-1.com URL http://www.1-p-1.com
東京商工会議所会員 (公益法人) 足立法人会会員
ワンプラスワン ☎0120-79-4150
足立区平野3-26-14

女性用 男性用 医療用
1月25日(日)~2月28日(土)迄
ウィッグ専門店
お手入れ簡単 10歳着返ります

男性かつら 修理1万円~ 他社製品歓迎
両面テープ 540円 大特価

「あだち広報をみた!」で 通常価格より3000円off! または10%off!
株式会社 洋かつらセンター

ルミアン北千住店
定休日:月・祝
☎3870-2662
足立区千住1-39-7 (千住警察のそば・常磐線線路さわ)