



2011年  
(平成23年)  
12/25  
第1626号

# あだち 広報

●発行/足立区 足立区中央本町1-17-1  
〒120-8510 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アドレス http://www.city.adachi.tokyo.jp/

足立区ホームページ携帯向け  
サイトへの二次元コードです



ビューティフル・ウィンドウズ運動の取り組みに関する記事にはビュー坊のイラストがついています

毎月10日・25日発行(1月は1日・25日)  
あだち広報は全戸配布です。配布もれは、  
10日号…(社)足立区シルバー人材センター  
(☎3855-3322)、25日号…(株)トーカン  
エクスプレス(☎0120-812-559)へ



ビュー坊「美しいまち」は「安全なまち」ビューティフル・ウィンドウズ運動展開中!

今号の 主な内容	2 5 面	職員の給与などの公表…2面/職 員の定員適正化計画の数値目標と 達成状況、区の放射線対策…3面	6 9 面	ビュー坊とミリー&節子が紹介「足立区に 国体がやってくる!」「節電! 冬の陣!」今 年活躍した足立区のキャラクター…8・9面	10 15 面	催し物、5大学インフォメーション「藝大生まちな か奔走中」…10面/近所de(で)まなポー☆(生 涯学習施設・スポーツ施設の催し)…12~15面	16 面	伝統と革新の技術 未来を拓 く「足立ブランド」
-------------	-------------	---	-------------	--	---------------	--	---------	----------------------------

第68回 国民体育大会

温暖化対策キャラクター  
**ミリーも柔道着を着たくなる**




## 25年に足立区で国体が開催!

25年に東京で国体(国民体育大会)が開催されます。足立区で開催されるのは柔道・剣道・トランポリン。「国体ビュー坊」は、のぼりになって国体を応援。温暖化対策キャラクター「ミリー」も、国体を盛り上げようと、思わず柔道着を着て登場です。

区には、事業をPRするためのキャラクターがたくさんいます。今号では、そんなキャラクターたちが大活躍!<br><small>くわしくは8・9面へ。</small>

問い合わせ先=広報係  
☎ 3880-5815

足立区開催競技の  
応援キャラクター  
**国体ビュー坊**





柔道 剣道 トランポリン

**葺立ち**

今年ほど「命」や人と人との「絆」など、日常とり立てて意識にのぼることはないものの、生きる上で重要かつ本質的な問題に正面から対峙した年は稀なのではないでしょうか? ◆私は最近、朝が来て日が暮れてまた朝が来るといふ、ごく当たり前の営みに対する感謝の気持ちを感じてくるようになりました。決してすべての人に次の朝が訪れるわけではないことを、東日本大震災が改めて教えてくれたからです ◆メジャーリーグの松井秀喜選手の人生訓は「一日一生」だそうですが、もっと突き詰めれば「一秒一生」。一瞬一瞬がかけがえないものという至極当然のことをすっかり忘れ、傲慢に生きていたことに気付かされた1年でした ◆人間は生まれ落ちた瞬間から、死に向かって生きるわけですが、それが数十年後なのか、はたまた明日なのか、だれにも分かりません。まったく後悔のない一生なんてあり得ないとは思いますが、せめて最後の瞬間「色々あったけれど、結構頑張ったじゃない、自分」と思えるように、その一瞬に向かって今を精一杯生きたいものです ◆本年は計画停電の実施や放射線量の問題など、区民の皆様には多大なご心配やご負担をお掛けしました。改めてご理解とご協力に感謝申し上げます。厳しい寒さに向かう折から、くれぐれもご自愛ください。

足立区長 近藤 やよい

# 職員の給与などの公表

問い合わせ先＝給与係  
☎3880－5253

区職員の給与などの実態をお知らせします(表1～7)。

## 給与の決め方

東京23区で共同設置している特別区人事委員会が、地方公務員法に基づき、一般家庭の生計費、国やほかの地方公共団体職員、民間企業の従業員の給与実態などを調査します。その実態調査の内容と職員給与を比較し、結果を東京23区に勧告します。

この勧告に基づき、区議会の審議を経て、「職員の給与に関する条例」によって給与が決められています。

## 職員の勤務条件など

勤務時間は、原則として週38時間45分で、土・日曜日が休みの週休2日制です。保育園や図書館など、土・日曜日に開庁している職場に勤務している職員は、交代で別の日に休んでいます。

休暇は、1年度に20日間の有給休暇のほか、慶弔休暇、妊娠・出産休暇、介護休暇などがあります。

## 職員の給与等一覧

表1 人件費の状況 (22年度普通会計決算※1)

住民基本台帳人口(※2)	歳出額(A)	実質収支	人件費(B)(※3)	人件費率(B/A)	21年度の人件費率
64万5,365人	2,371億8,773万円	73億6,479万6,000円	381億1,893万2,000円	16.1%	16.0%

※1…普通会計とは、地方公共団体相互間の比較をするため、全国同一基準で集計した統計上の会計

※2…住民基本台帳人口は、23年4月1日現在の人数(外国人登録を除く)

※3…人件費は、一般職員に支給する給与と、区長などの特別職や議員に支給する給料・報酬・手当のほか、共済費(社会保険料の事業主負担分)などの合計

表2 職員給与費の状況 (22年度普通会計決算※1)

職員数(A)(※2)	給与費				1人当たり給与費(B/A)
	給料	職員手当(※3)	期末・勤勉手当	計(B)	
3,689人	139億9,461万5,000円	49億4,283万6,000円	56億8,994万9,000円	246億2,740万円	667万5,000円

※1…普通会計とは、地方公共団体相互間の比較をするため、全国同一基準で集計した統計上の会計

※2…職員数は、22年4月1日現在の人数(再任用職員を含み、特別職を除く)

※3…職員手当は、扶養手当、地域手当、通勤手当、住居手当など(退職手当を除く)

表3 再任用職員給与費の状況(※1) (22年度普通会計決算※2)

職員数(A)(※3)	給与費				1人当たり給与費(B/A)(※4)
	給料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)	
234人	4億2,610万9,000円	1億1,401万2,000円	9,098万2,000円	6億3,110万4,000円	269万7,000円

※1…再任用職員とは、区職員の定年退職者などを、これまでの勤務実績などに基づき、選考により採用した職員(勤務時間は原則として週24時間)

※2…普通会計とは、地方公共団体相互間の比較をするため、全国同一基準で集計した統計上の会計

※3…職員数は、22年4月1日現在の人数

※4…退職手当、扶養手当、住居手当、初任給調整手当、単身赴任手当は無支給

表4 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額(※1) (23年4月1日現在)

区分	経験年数10年	経験年数15年	経験年数20年	
一般行政職	大学卒	28万252円	31万6,171円	36万2,472円
	高校卒	22万9,366円	26万8,291円	31万7,967円
技能労務職	高校卒	該当者なし	25万1,500円	29万3,219円

表5 期末・勤勉手当の状況 (23年4月1日現在)

足立区	国
1人当たり平均支給額(22年度) 154万2,000円	未公表
●23年度支給割合 期末手当 2.60月分(1.45月分) 勤勉手当 1.35月分(0.65月分)	●23年度支給割合 期末手当 2.60月分(1.45月分) 勤勉手当 1.35月分(0.65月分)
●加算措置の状況 職制上の段階、職務の級などによる加算措置 職務段階別加算……1～20% 管理職加算……15～20%	●加算措置の状況 職制上の段階、職務の級などによる加算措置 役職加算……5～20% 管理職加算……10～25%

※( )内は、再任用職員への支給割合

表6 退職手当の状況 (23年4月1日現在)

足立区	国
●支給率 自己都合 24.25月分 定年・勲奨 33.50月分 勤続20年 24.25月分 勤続25年 32.50月分 勤続35年 49.75月分 最高限度額 50.00月分	●支給率 自己都合 23.50月分 定年・勲奨 30.55月分 勤続20年 23.50月分 勤続25年 33.50月分 勤続35年 47.50月分 最高限度額 59.28月分
●その他の加算措置 ▶定年前早期退職特例措置(2～20%加算) ▶在職中の職級などに応じた調整額 ▶退職時特別昇給(公務上の死亡8号給など)	●その他の加算措置 ▶定年前早期退職特例措置(2～20%加算) ▶在職中の職級などに応じた調整額
●1人当たり平均支給額(※1) 自己都合 739万2,000円 定年・勲奨 2,530万2,000円	●1人当たり平均支給額 未公表

※1…1人当たり平均支給額は、22年度に退職した職員に支給した平均額

表7 特別職の報酬などの状況 (23年4月1日現在)

区分	給料月額など
給料	区長 110万5,000円
	副区長 88万6,000円
報酬	議長 94万9,000円
	副議長 81万3,000円
	議員 61万9,000円
期末手当	区長 (23年度支給割合) 3.19月分
	副区長
	議長 (23年度支給割合) 3.35月分
	副議長
退職手当	区長 (算定方式) 110万5,000円×在職年数×500/100 (1期の退職手当見込額) 2,210万円
	副区長 88万6,000円×在職年数×350/100 1,240万4,000円

※上記のほか、区長・副区長には地域手当(給料月額の18%)を支給

※1期の退職手当見込額は、4月1日現在の給料月額および支給率に基づき、1期(4年)勤めた場合

### ●全国の自治体の給与情報などが見られます

総務省が運営するホームページ「地方公共団体給与情報等公表システム」([http://www.soumu.go.jp/c-gyousei/j-k\\_system/index.html](http://www.soumu.go.jp/c-gyousei/j-k_system/index.html))では、全国の都道府県や区市町村職員の給与情報が公表されています。

### ◆放射線量の調査 (12/1～15の平日)

日付	1	2	5	6	7	8	9	12	13	14	15
測定値(マイクロシーベルト/時)	0.17	0.16	0.16	0.17	0.16	0.16	0.18	0.16	0.15	0.18	0.17

計測場所＝区役所前中央公園(高さ地上から50cm)

問い合わせ先＝環境保全課調査係 ☎3880－5367

# 職員の定員適正化計画の数値目標と達成状況

区では、区を取り巻く環境の変化に合わせて組織を見直し、効率的な組織運営をめざすと共に、人件費を抑制するため、定員適正化計画の下に毎年職員数を削減しています。今号では、その計画の達成状況をお知らせします。

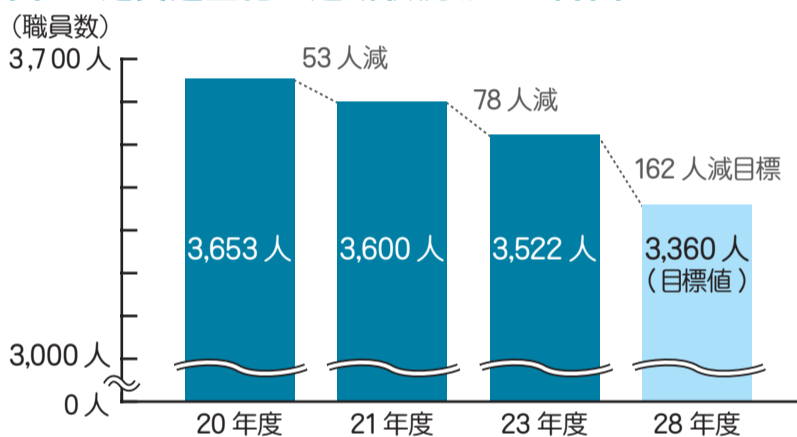
問い合わせ先=政策担当 ☎ 3880-5811

## 定員適正化の目標

区は、定員適正化計画や定員適正化指針により、3年度から20年度までに、2,006人の職員定数を削減しました。

現在は、21年3月に策定した定員適正化指針(第二次)により、21年度から28年度までの8年間で20年度(3,653人)との比較で293人を削減目標としています。(図1)

図1 定員適正化の達成状況および計画



## 21年度~23年度の3年間で131人の削減を達成

### 達成状況と今後の方針

21年度から23年度までの3年間で131人の職員定数を削減しました(表8)。こうした取り組みの結果、区民1,000人あたりの職員数は、東京23区で最も少ない数値となっています(図2)。

引き続き定員適正化指針(第二次)に基づき、民間委託の活用や、区民との協働などを積極的に進め、区民サービスの向上を図りながら、より一層の定員適正化に努めていきます。

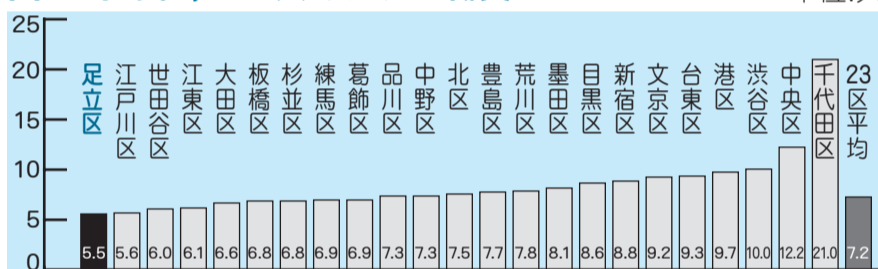
表8 定員適正化指針(第二次)の年次別進捗状況の内訳

(各年4月1日現在) 単位:人

区分	職員数	21年度	22年度	23年度	主な増減理由など
		1年目	2年目	3年目	
一般行政部門(下記以外)	職員数	3,189	3,159	3,136	業務委託、技能系職員退職不補充、執行体制の見直しなど
	対前年比	-29	-30	-23	
特別行政部門(教育)	職員数	285	269	260	
	対前年比	-23	-16	-9	
公営企業等会計部門(国民健康保険/後期高齢者医療/介護保険)	職員数	126	125	126	執行体制の見直し、再編など
	対前年比	-1	-1	1	
計	職員数	3,600	3,553	3,522	3年間で131人を削減(削減目標達成率44.7%)
	対前年比	-53	-47	-31	

図2 区民1,000人あたりの職員

単位:人



※区民1,000人あたりの職員数={各区部門別職員数の合計÷(住民基本台帳人口+外国人登録人口)}×1,000

※「各区部門別職員数の合計」は、22年地方公共団体定員管理調査より引用

表9 問い合わせ先

内容	問い合わせ先
放射線による健康相談	独立行政法人放射線医学総合研究所(午前9時~午後5時) ☎043-290-4003
	中央本町保健総合センター ☎3880-5351
	竹の塚保健総合センター ☎3855-5082
	江北保健総合センター ☎3896-4004
	千住保健総合センター ☎3888-4277
	東和保健総合センター ☎3606-4171
水・食品に関する放射線の影響	足立保健所生活衛生課生活衛生係 ☎3880-5374
測定方法	環境保全課調査係 ☎3880-5367
測定場所・測定日	保育園 保育課保育管理係 ☎3880-5872
	幼稚園 子ども家庭課子ども家庭係 ☎3880-5445
	小・中学校 学校施設課計画調整係 ☎3880-5965
	公園 公園管理課公園管理係 ☎3880-5918
	区民農園 産業振興課農業係 ☎3880-5866
給食	小・中学校 学務課学校給食係 ☎3880-5975
	保育園 保育課保育施設係 ☎3880-5888

## 区の放射線対策

### 局所測定を行っています

区施設の局所的に放射線量が高いと思われる地点の測定を順次行っています。※子どもが利用する施設を優先

### 測定の基準

対象施設①保育園、幼稚園(私立を含む)②区立小・中学校③住区センター、地域学習センター、保健総合センター、障がい福祉センター④公園・児童遊園⑤その他の区施設 測定場所⑥施設の雨水が集まる所およびその出口や校庭などの中心

### 測定の測定方法

地上5cm、50cm、1mの測定方法

### 測定の測定日

毎月1マイクログロシーベルト未

### 測定の測定場所

毎時1マイクログロシーベルト未

### 測定の測定方法

毎時1マイクログロシーベルト未

### 局所測定を行っています

3カ所を測定(側溝や集水桝など、地中に埋設されているものについても、地表面からの高さで測定) 開始時期①▽対象施設①の①②③の施設:11月21日 ④公園・児童遊園:10月24日 ⑤その他の区施設:調整中

### 測定の基準

地上50cm(幼児の体の中心の高さを想定)で区の指標値の毎時0.25マイクログロシーベルト以上の値を測定した場合、低減対策を行います。また、高さを問わず毎時1マイクログロシーベルト以上の値を測定した場所には、その線量が

### 測定の測定方法

毎時1マイクログロシーベルト未

### 測定の測定場所

毎時1マイクログロシーベルト未

### 測定の測定方法

毎時1マイクログロシーベルト未

### 測定の測定場所

毎時1マイクログロシーベルト未

満となるまで、立ち入りを制限します。低減対策を行った場所は、施設の構造などから放射性物質を含む物質が堆積しやすい場所であるため、低減対策を行った後も、24年3月まで経過観察を月1回程度行います。

◆区民農園の測定も行いました  
測定日:12月14日 測定方法:局所測定と同様

◆給食食材の放射性物質の検査を行う予定です  
区では、給食食材の放射性物質の検査を小・中学校や保育園でモデル実施する予定です。検査時期、検査方法、検査結果の公表など、くわしくは、決まり次第、お知らせします。

問い合わせ先:表9

### 宮城県女川町の災害廃棄物を受け入れます

内容:宮城県女川町で発生した木くずなどを足立清掃工場にて焼却 ※災害廃棄物は現地で放射性物質濃度測定・焼却試験を行い、安全性を確認の上、気密性を確保し運搬期間:24年2月~25年3月(予定)

◆住民説明会の開催  
24年2月に住民説明会を開催する予定です。日時などは決まり次第、あだち広報や区のホームページなどでお知らせします。

問い合わせ先:計画課管理係 ☎(3880)5301

### 献血(24年1月分)

体調などの条件により、献血できない場合があります。

日程	場所	時間
10(火)	区役所1階区民ロビー	午前9時30分~11時30分/ 午後0時45分~4時
11(水)		
12(木)		
13(金)		
19(木)	足立消防署(梅島2-1-1)	午前9時~11時30分
22(日)	六木小学校	午前9時30分~11時30分/ 午後0時45分~3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 ☎5534-7550  
 ▷実施場所等…区・衛生管理係 ☎3880-5891

### 休日接骨院当番所(24年1月分)

骨折や脱きゅう、ねんざ・打撲などの応急施術を当番制で行っています。

日程	当番所名(所在地)	電話番号
8(日)	大久保整骨院(東綾瀬3-12-5)	3606-8550
	力神堂整骨院(本木1-21-1)	3887-5804
9(祝)	加藤接骨院(花畑6-23-8)	3883-8525
	タツヤ接骨院(島根2-13-18-1-D)	5242-6004
15(日)	山崎接骨院(千住仲町7-6)	3881-4674
	ワールドスポーツ整骨院(竹の塚6-16-7ワールドビル2F)	5242-6054
22(日)	羽鳥整骨院(青井2-7-14)	3840-3623
	柳沼整骨院(古千谷本町1-10-2)	3897-7451
29(日)	田口接骨院(東和4-9-8)	5682-2682
	山口接骨院(西新井栄町1-4-11)	3840-5034

※いずれも時間は午前9時~午後5時。1月1日~3日の案内はあだち広報12月10日号に掲載 問先⇒施術…各当番所 ▷制度…健診事業係 ☎3880-5121

表1 ふれあい遊湯う(24年1月~3月分) 場所等

曜日	場所
月	松の湯(本木2-26-9)/ニコニコ湯(千住柳町2-10)
火	若松湯(中央本町2-19-11)/江北湯(江北2-27-6)
木	足立湯(関原2-6-12)/富士の湯(東和4-15-10)
金	湯処じんのび(西新井6-43-4)/小桜湯(千住仲町27-13)
土	小台湯(小台2-20-18)/めくみ湯(綾瀬5-20-6)

※いずれも時間は午前10時~午後2時

表2 障がい別福祉相談(24年1月~3月分) 日時等

障がい種別	日時
肢体不自由	1/17(火) 午前10時~正午
視覚障がい	1/18(水)、3/21(水) 午前10時~正午
聴覚障がい	1/21(土)、2/18(土)、3/17(土) 午後1時~4時
知的障がい	2/28(火) 午前10時~正午

日時等表2 場所竹の塚障がい福祉館 対象障がいがある方と家族 内容障がいに関する生活体験がある障がい者相談員による相談 申込不要 ※当日直接会場へ 問先障がい福祉センター自立生活支援室 ☎(5681) 0132 FAX(5681) 0137

### ふれあい遊湯う(24年1月~3月分)

場所等表1 対象おおよね65歳以上で、1人で入浴できる方 費用▽入浴料:200円

問先介護予防係 ☎(3880) 5885

地域包括支援センター西綾瀬 ☎(5681) 7650

センター本木関原 ☎(5845) 3330

口申・問先地域包括支援センター ☎(3880) 5433

日程等▽16日(月):地域包括支援センター本木関原 △26日(木):地域包括支援センター西綾瀬 対象65歳以上の方と家族 申込電話または窓口申・問先地域包括支援センター ☎(3880) 5433

もの忘れ相談(24年1月分) 日程等▽16日(月):地域包括支援センター本木関原 △26日(木):地域包括支援センター西綾瀬 対象65歳以上の方と家族 申込電話または窓口申・問先地域包括支援センター ☎(3880) 5433

講演「どのくらい知っていますか? 目の健康」 日時24年1月13日(金) 午後1時30分~3時30分 対象区内在住・在勤の方 内容眼科専門医による目の話/健康づくりをしている男性のグループ「男の健康大学」の紹介 ☎(3880) 5433

健康づくりスタンプラリー公開抽選会 日時24年1月20日(金) 午前11時~午後1時 場所区役所1階区民ロビー 内容スタンプを3つ集めて応募した方のうち約300人に賞品が当たる健康づくりスタンプラリーの公開抽選 申込不要 ※当日直接会場へ 問先健康づくり係 ☎(3880) 5433

福祉 区・介護予防係 ☎(3880) 5885

円▽昼食代:500円程度 ※弁当持参可 申込不要 ※当日直接会場へ 問先生活協同組合東京高齢協のぞみ ☎(3886) 3200

介定員50人(12月26日から先着順) 申込電話 場申・問先江北保健総合センター地域保健係 ☎(3896) 4004

相談名/保健総合センター	中央本町 ☎3880-5351	竹の塚 ☎3855-5082	千住 ☎3888-4277	江北 ☎3896-4004	東和 ☎3606-4171
健康相談 ※中学生以上の方(肺がん検診は40歳以上の方)、検査は有料	1/12(木)、2/9(木) 午前9時~10時	1/16(月)、2/6(月) 午前9時~10時30分	1/16(月)、2/6(月)・27(月) 午前9時~10時	1/10(火)、2/7(火) 午前9時~10時	1/10(火)、2/7(火) 午前9時~10時30分
心の健康相談★	1/25(水)、2/22(水) 午後	1/10(火)・31(火)、2/28(火) 午後	1/6(金)、2/10(金) 午後	1/23(月)、2/27(月) 午後	1/16(月)、2/13(月) 午後
うつ相談★	-	2/14(火) 午後	1/26(木) 午後	-	-
酒害グループミーティング	-	1/25(水)、2/22(水) 午後	-	-	-
思春期相談★ ※ひきこもり・不登校など	-	2/27(月) 午前	-	-	1/25(水)、2/22(水) 午後
もの忘れ相談★ ※もの忘れ(認知症)について	2/6(月) 午後	1/26(木)、2/23(木) 午後	2/15(水) 午後	1/18(水) 午後	1/11(水) 午後2時~4時
マタニティ歯科相談★ ※妊娠中の方の歯科検診と相談	1/31(火) 午後	2/2(木) 午後	1/31(火) 午後	1/27(金) 午後	2/8(水) 午後
こんにち歯ひろば★ ※10カ月~1歳2カ月の親子歯科相談	1/19(木)・23(月) 午後 2/6(月)・16(木)・27(月) 午後	1/26(木) 午前・31(火) 午後 2/23(木) 午前・28(火) 午後	1/24(火) 午後 2/7(火)・28(火) 午後	1/18(水) 午後 2/1(水)・8(水)・22(水) 午後	1/11(水)・25(水) 午後 2/1(水)・15(水) 午後
子育てと栄養相談 ※乳幼児の身長体重測定・歯の相談あり	1/20(金)、2/17(金) 午前9時15分~10時15分	1/17(火)、2/21(火) 午後1時~2時	1/11(水)、2/1(水) 午後1時30分~2時30分	1/13(金)、2/10(金) 午前9時15分~10時	1/11(水)、2/1(水) 午前9時15分~10時15分
HIV抗体検査★(匿名可)	1/12(木)、2/9(木) 午後1時30分~2時20分 1/26(木)、2/23(木) 午後1時30分~2時	1/16(月)、2/6(月) 午前9時~10時30分	1/16(月)、2/6(月)・27(月) 午前9時~10時	1/10(火)、2/7(火) 午前9時~10時	1/10(火)、2/7(火) 午前9時~10時30分

☎=電話予約が必要 ★=専門医による相談 ※いずれも、保健師、栄養士、歯科衛生士が随時相談を受け付けています。

### 24年1月から使用する医療証を12月27日に発送

対象=医療証を受給し、23年度の現況届の内容が受給要件に当てはまる方 ※受給資格が消滅した方には消滅通知を発送。現在受給していない方で、受給対象になると思われる方は要連絡 問先=親子支援係 ☎3880-5883

健康カレンダー 24年1月~2月分 相談などを受けられます 専門医・専門家による保健

【郵送申し込み記入例】

切手 〒120-8510

足立区役所 ○○係

(○○は申し込み係名など)

上のマークがある申し込みは、右の例を参照

区のホームページアドレスは <http://www.city.adachi.tokyo.jp/>

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  
 HP…ホームページアドレス  
 ☐…Eメールアドレス  
 ※費用の記載がないものは無料

### 子育て・教育

講座「プレママ・乳幼児のママのうちに知っておきたいこと」(2日制)

日時24年2月2日(木)・9日(木) 午前10時~11時30分 対象次のいずれかに当てはまる妊産婦:糖尿病を予防したい/妊婦健診で尿糖が土以上/妊娠糖尿病だった/3千800以上の子どもを出産した/糖尿病の家族がいる 内容糖尿病とリスク/親子のおやつ・間食の注意点/笑いヨガの呼吸法を組み合わせた健康増進法「笑いヨガ」の体験 定員30人(12月26日から先着順) ※保育あり(要予約、生後2カ月~4歳未満の子ども、先着15人) 申込電話 場・申・問先東和保健総合センター地域保健係 ☎(3606) 4171

### 健康・衛生

健康づくりスタンプラリー公開抽選会

日時24年1月20日(金) 午前11時~午後1時 場所区役所1階区民ロビー 内容スタンプを3つ集めて応募した方のうち約300人に賞品が当たる健康づくりスタンプラリーの公開抽選 申込不要 ※当日直接会場へ 問先健康づくり係 ☎(3880) 5433

### 福祉

もの忘れ相談(24年1月分)

日程等▽16日(月):地域包括支援センター本木関原 △26日(木):地域包括支援センター西綾瀬 対象65歳以上の方と家族 申込電話または窓口申・問先地域包括支援センター ☎(3880) 5433

### 障がい別福祉相談(24年1月~3月分)

日時等表2 場所竹の塚障がい福祉館 対象障がいがある方と家族 内容障がいに関する生活体験がある障がい者相談員による相談 申込不要 ※当日直接会場へ 問先障がい福祉センター自立生活支援室 ☎(5681) 0132 FAX(5681) 0137

表3 介護予防「らくらく教室」日時等

日時等	内容	定員(選考)	申込期間	場・申・問先
24年2/1~2/29の毎週水曜日 午前10時30分~11時30分(5日制)	自宅でできる簡単な体操/高齢者の体に関する知識	20人	1/5~25	佐野地域学習センター ☎3628-3273
24年2/14~3/13の毎週火曜日 午前9時30分~10時30分(5日制)	健康状態の維持・予防を目的とした運動	15人	1/11~20	高齢者在宅サービスセンター 西新井(西新井2-5-5) ☎5837-5131
24年2/23~3/22の毎週木曜日 午前10時~11時30分(5日制)	健康維持に役立つ軽体操	20人	1/5~2/9	生涯学習センター(学びピア21内) ☎5813-3730

※いずれも、申込=電話

日時 24年2月4日(土) 午前10時~正午 対象 区内在住・在勤の方 内容 事例を通して理解を深める青年期・

講座「大人の発達障がいを知る」

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 問先 介護予防係 ☎(3880) 5885

介護予防「らくらく教室」(24年2月3月分)

地域包括支援センター介護(予防)教室(24年1月分)

日時	内容等	申・問先
5(木) 午前9時30分~午後0時30分	千寿七福神めぐり 場所=地域包括支援センター千住西集合 定員=40人(先着順) 申込=電話	千住西 ☎5244-0248
①5(木) 午前10時~正午 ②13(金) 午後1時~2時30分 ③24(火) 午後1時30分~3時	①伊興七福神めぐり ②ストレッチとリズム体操で老化予防 ③座ったままでできる健康体操 場所=①地域包括支援センター伊興集合 ②伊興地域学習センター 定員=①15人 ②30人 ③20人 いずれも、先着順 申込=電話	伊興 ☎5837-1280
6(金)・20(金) いずれも午後1時30分~3時	脳の活性化「スポーツスタッキング教室」 いずれも、対象=男性 定員=各25人(先着順) 申込=電話	関原 ☎3889-1487
①10(火) ②24(火) いずれも午後1時30分~3時	①体力測定・千寿七福神(弁財天)までウォーキング ②脳を鍛えて認知症予防「リカ・しゃがひ」 場所=①地域包括支援センター日の出集合 ②総合ボランティアセンター いずれも、定員=20人(先着順) 申込=電話	日の出 ☎3870-1184
①11(水) ②26(木) いずれも午後1時30分~3時	①転倒予防体操 ②認知症サポーター養成講座 場所=①本木関原住区センター ②まちづくり工房(関原の森内) 定員=②20人(先着順) 申込=②電話	本木関原 ☎5845-3330
17(火) 午後2時~3時30分	いすに座ってできる体操講座 場所=ゆうあいの郷六月(六月1-6-1) 定員=20人(先着順) 申込=電話	六月 ☎5242-0302
18(水) 午後2時30分~3時30分	講習会「膝痛・腰痛のセルフケア」 場所=中川地域センター(長門住区センター分館) 定員=30人(先着順) 申込=電話	中川 ☎3605-4985
①18(水) ②25(水) いずれも午後2時~3時30分	①講習会「口腔ケア・お口美人を目指しましょう」 ②西部ブロック合同講習会「もしもの時の救急知識」 場所=①介護老人保健施設レーベンハウス(西新井本町2-23-1) ②介護老人保健施設レーベンハウス集合 定員=①12人 ②20人 いずれも、先着順 申込=電話	西新井本町 ☎3856-6511
21(土) 午後1時30分~3時30分	調理実習「偏食に注意しましょう」 費用=200円(材料費など) 場所=花畑地域学習センター 定員=20人(先着順) 申込=電話	保木間 ☎3859-3965
24(火) 午後2時~3時30分	介護の悩みを話そう会 場所=高齢者在宅サービスセンター西新井(西新井2-5-5) 定員=10人(先着順) 申込=電話	西新井 ☎3898-8391
28(土) 午後2時~3時30分	講習会「地域で防災を考える」 場所=足立翔裕園(入谷9-15-18) 定員=20人(先着順) 申込=電話	入谷 ☎3855-6362

※先着順は12月26日から受け付け開始 ※「場所=」の記載がないものは問先の地域包括支援センターが会場 ※「申込=」の記載がないものは申し込み不要。当日直接会場へ

成人期の発達障がい 講師 大石幸二氏(立教大学現代心理学部教授) 定員 100人(12月26日から先着順) 申込 電話 場・申・問先 障がい福祉センター自立生活支援室 ☎(5681) 0132

生業資金の貸し付け

対象 生活保護を受けている、または受ける可能性がある、次のすべてに当てはまる方: 一般の金融機関からの融資が困難な個人事業主で、この融資を受けることで独立の生計が立てられる/区内に1年以上住んでいる/世帯の生計を立てる住民登録上の世帯主/事業の新設、または拡充が目的/世帯員全員の住民税が非課税/連帯保証人が1人いる/使途は原則として設備

仕事・経営

ワーク・ライフ・バランス推進企業募集

対象 区内に本社があり、次

日時 24年1月25日(水) 午後

ワーク・ライフ・バランス推進企業募集説明会

日時 24年1月25日(水) 午後

日時 24年1月25日(水) 午後

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

日時 24年1月25日(水) 午後

申請可 申込期間 24年1月25日~2月15日 ※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

資金(新規事業の場合は一部運転資金も可) 貸付額 1世帯200万円以内(予定利率0.4%)、据え置き期間中は無利子) 返済方法 6ヵ月据え置き後、60回元金均等償還 申込 申込書を持参 ※申込書は12月26日から福祉管理課民生係、区民事務所(中央本町区民事務所を除く)、福祉事務所、勤労福祉サービスセンターで配布 申込期間 24年1月10日~20日 申・問先 民生係 ☎(3880) 5870

上記マークがある申し込みは、4面右上の記入例参照

すけ坊の消費者おたすけ通信 出会い系サイトの高額請求に注意



◆事例① 「ポイント購入で高額な援助金がもらえる?」

利用したことのない出会い系サイトから高額な援助金を渡したいという内容のEメールが届き、相手とEメールのやりとりを始めた。援助金を受け取るためには3千円分のポイントの購入が必要と言われ、クレジットカード決済をした。その後も何回も手続きのためにポイント購入を求められ、合計10万円支払ったが援助金を受け取れない。

◆事例② 「登録した覚えのない出会い系サイトの退会手数料が必要!?」

無料の懸賞サイトに登録したところ、出会い系サイトから頻りにEメールが来るようになった。登録した覚えはなかったが、念のために退会の手続きを行ったら、登録の削除費用を払わないと退会できないと言われた。仕方なく支払ったが、更に費用を請求された。

◆消費者センターからのアドバイス

消費者センターには出会い系サイトに関する相談が今年度、10月までに60件以上寄せられています。出会い系サイトと言えは若者からの相談が多いと思われませんが、相談の

20%近くが50歳以上の方からです。老若男女を問わずトラブルに遭う可能性があるため注意が必要です。具体的には以下の点に気を付けましょう。

▽安易に無料の占いや懸賞サイトに登録しない  
▽インターネットで知り合った相手の話を簡単に信用しない  
▽支払ったお金を取り戻すのは難しいので、安易に支払いをしない  
▽トラブルに巻き込まれたと感じたら、やり取りのEメールは削除せず、すぐに消費者センターに相談する



問先 相談専用電話 ☎(3880) 5380 (月~金曜日 午前9時~午後4時45分) この記事: 消費者センター ☎(3880) 5385

**【郵送申し込み記入例】**

切手 120-8510

**足立区役所**  
〇〇係

(〇〇は申し込み係名など)

上記マークがある申し込みは、右の例を参照

区のホームページアドレスは  
<http://www.city.adachi.tokyo.jp/>

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  
HP…ホームページアドレス  
Eメール…Eメールアドレス  
※費用の記載がないものは無料

仕事・経営は、5面からの続きです

**仕事・経営**

**雇用・生活出張総合相談**

日時 24年1月19日(木) 午前10時～午後4時30分 ※午後4時受け付け終了。1回30分  
場所 竹の塚地域学習センター  
内容 就職に関する悩みや、就職できないことによる生活不安の相談 定員 20人 (12月26日から先着順) ※定員に空きがある場合は当日参加も可 申込 電話 申・問先 就労支援係  
☎(3880) 5443

**人材募集**

**貸付金等徴収  
嘱託員(非常勤)**

対象 区内または隣接地域に住んで自転車に乗れる方 勤務内容 貸付金や滞納保育料の訪問徴収 勤務条件 月20日、120時間 ※土・日曜日・

**審議会等の公開(24年1月分)**

会議は公開です。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
建築審査会	11(水)	午後3時～4時30分	区役所	建築調整課用途照会係 ☎3880-5943
景観審議会	13(金)	午前10時～正午	区役所	住宅・都市計画課景観計画係 ☎3880-5738

**パブリックコメント(12月・24年1月分)**

区民の方から意見を募集します。くわしくはお問い合わせください。

件名	日程	問先
保健衛生計画	12/26～24年1/25	衛生管理課計画調整担当 ☎3880-5891
障がい者計画・第3期障がい福祉計画策定に伴う中間報告(案)	12/28～24年1/27	障がい福祉課障がい施策推進担当 ☎3880-5255

**図書館専門員(非常勤)**

勤務条件 週4日、30時間以内 ※土・日曜日・祝日勤務あり 募集人数 2人  
☎(3880) 5731

**梅田図書館職員**

勤務条件 週5日、30時間以内 ※土・日曜日・祝日・遅番勤務(午後8時30分まで)あり 募集人数 5人  
☎(5813) 3749

**学校事務  
(臨時・非常勤)**

勤務内容 区立小・中学校での事務補助(パソコン操作 Word・Excelなど)あり 勤務条件 週5日、29時間以内 雇用期間 24年4月1日～7月20日 報酬 時給900円 募集人数 若干名 申込 履歴書(JIS様式推

**専門員(非常勤)**

勤務内容 区立小・中学校および教職員課での事務(パソコン操作 Word・Excelなど)あり 勤務条件 週5日、30時間 ※社会保険・有給休暇あり 雇用期間 24年4月1日～25年3月31日 報酬 月額18万6千円 ※交通費あり(月額3万3千円を限度) 募集人数 1人 選考 1次:書類 2次:面接(後日連絡) 申込 履歴書(JIS様式推奨、自筆、写真貼付)と作文「学校と私」(800字程度、自筆)を持参または区へ郵送 期限 24年1月27日(金)必着  
☎(3880) 5972

**冬のスタンプラリー**

日程 12月1日～24年2月29日 場所 郷土博物館 内容 子どもホールで行う小学生向けプログラム(浮世絵ぬり絵、紋切り、博物館クイズ、くずし字など)に参加し、スタンプラリーのシートのゴールまでスタンプを集めると、プレゼントがもらえる



▲手洗いで洗濯していたころのたらいや洗濯板など

**むかしの道具展**  
日程 24年1月5日～3月4日 場所 郷土博物館 内容 昭和の時代に毎日の暮らしの中で使われた道具を、イラストを交えて紹介

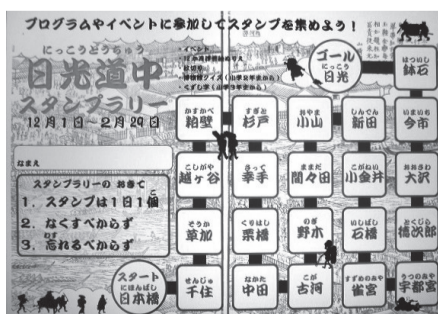
**見学会「じんがんなわ」**  
日時 24年1月9日(木) 午前9時30分～11時 場所 大乗院(西保木間2-14-5) 内容 区指定民俗文化財の「じんがんなわ」を見学し、魔よけの藁蛇作りに参加 ※先着100人に資料を配布  
木にのぼった藁蛇。ここで一年の魔をはらいませう



▲完成した魔よけの藁蛇に魂を入れる様子



▲1階に設けられたスペース「子どもホール」。写真はモノ作り体験の様子



▲スタンプラリーのシート。日光道中の宿場がモデルです

**郷土博物館**

郷土博物館では、「江戸東京の東郊」をテーマに大都市東郊で発展してきた足立区の歴史・生活・文化などを紹介しています。この冬もイベントが盛りだくさんなので、ぜひ来館ください。 ※イベントはいつでも、申込不要。当日直接会場へ 問先 郷土博物館 ☎(3620) 9393

**施設の概要**  
【開館時間】午前9時～午後5時  
【休館日】月曜日 ※年末年始は12月28日～24年1月4日  
【所在地】大谷田5-20-1  
【交通】亀有駅から「八潮駅南口」行き東武バス「足立郷土博物館」下車徒歩1分

**区政資料室の休室**

日程=1月16日(月)～20日(金) 内容=所蔵資料の点検・整理のため休室 ※資料の閲覧・貸し出し・予約も不可。有償刊行物は通常通り販売 問先=お問い合わせコールあだち ☎3880-0039

表1 保育園(保育・用務・栄養士・看護師)・保育相談(非常勤)勤務内容等

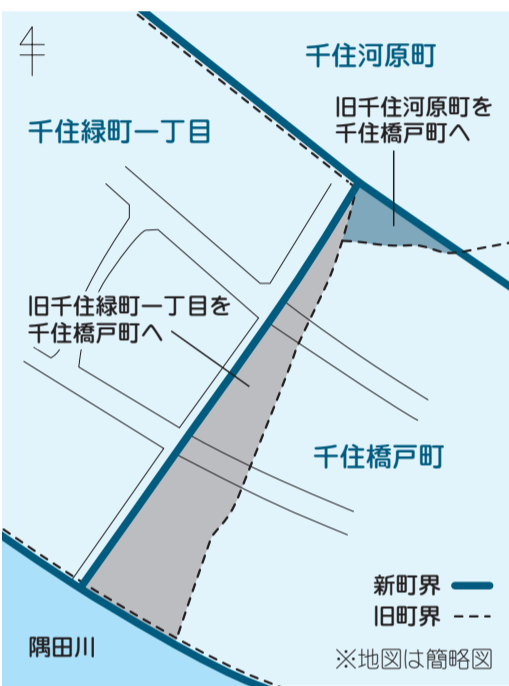
Table with 7 columns: 職種, 必要資格, 勤務内容, 勤務条件, 報酬月額(予定), 定員(予定), 勤務場所. Rows include 保育(日中保育), 保育(朝夕保育), 用務, 栄養士, 看護師, 保育相談員.

※いずれも、有給休暇・交通費(限度額あり)あり。一部社会保険あり。勤務条件など、くわしくは申込書を参照

保育園(子ども園)(保育・用務・栄養士・看護師)・保育相談(非常勤)
勤務内容等表1 雇用期間
24年4月1日～25年3月31日
※更新あり 選考▽1
次:書類(用務・栄養士・保育相談員は作文あり)▽2
次:面接(保育のみ作文あり。24年2月10日(金)予定)
申込▽申込書(自筆・写真貼付)を持参または区へ郵送
※申込書は保育課保育管理係、区立保育園(公設民営の園を除く)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。申込書は返却不可
期限24年1月20日

国民健康保険事務補佐員(非常勤)
(金)必着 申・問先 保育管理係 (3880) 5872
記試験(24年1月29日(日)予定)
▽2次:面接(2月19日(日)予定)
申込履歴書(J-ITS様式推奨、自筆、写真貼付)を持参または区へ郵送
※履歴書は返却不可
期限24年1月13日(金)必着
申・問先 納付相談係 (3880) 5243

図1 千住大橋駅周辺地区整備に伴う町区域の変更



千住大橋駅周辺地区整備に伴う町区域の変更
実施日12月31日(土) 対象区域
千住河原町、千住緑町一丁目、千住橋戸町の各一部
(図1) 内容
千住大橋駅周辺地区の整備に伴い、町区域を変更
問先 住居表示担当 (3880) 5725

補助第258号線「六町加平橋」の一部開通
開通予定日24年1月12日(木)
内容
綾瀬川に架かる「六町加平橋」が一部開通(歩行者と自転車のみ通行可能)
問先 事業計画係 (3880) 5921

土地・建物・道路
「荒川将来像計画2010地区別計画 足立区編」策定への意見募集
内容
荒川沿川2市7区と国土交通省が「荒川将来像計画2010推進計画」を策定。この内容を踏まえ、区内の荒川の今後おおむね10年間のあり方、維持・管理の方針などをまとめた地区別計画(案)への意見を募集
※計画(案)は企画調整課企画調整担当、区のホームページで閲覧可
申込住所、氏名(フリガナ)、年齢、性別、意見を明記したものを区へ郵送またはファクス・Eメール
期限24年1月13日(金)必着
申・問先 企画調整担当 (3880) 5349

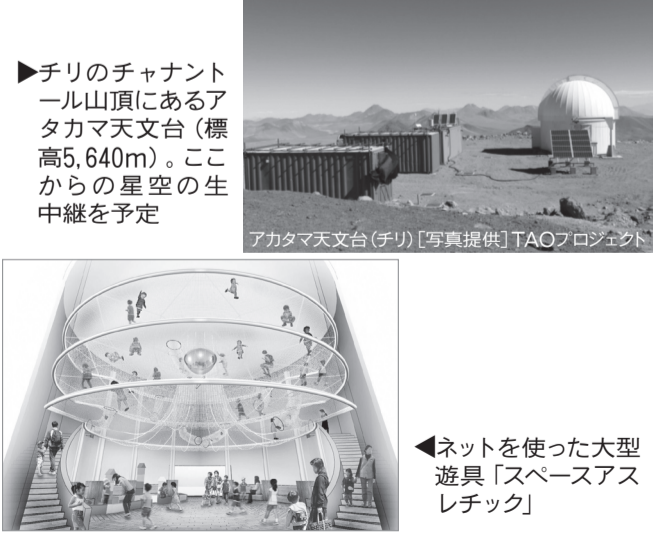
暮らし
暮らしは、10面に続きます
暮らしては、10面に続きます
k-chousei-tanto@city.adachi.tokyo.jp
(3880) 5619

ギャラクシティのリニューアルと指定管理者の募集

25年4月のリニューアルオープンをめざして工事中のギャラクシティ。今号ではリニューアル内容の紹介と指定管理者の募集をします。

- 様々な体験・遊びができる施設に大変身
▷こども科学館
・プラネタリウムに最新鋭の機器を導入。世界一美しいと言われる南米チリの星空の生中継を企画
・建物3階分の高さのスペースアスレチックやクライミングウォールなど大型遊具を導入
・ものづくり、科学実験、食育クッキングなど様々なプログラムを体験できる設備の導入
▷西新井文化ホール
・バリアフリー機能の追加、老朽化した建物や設備機器の改修

- 指定管理業務説明会・現地見学会
日時等▷業務説明会…24年1月19日(木) 午後3時開始、生涯学習センター(学びピア21内)▷現地見学会…1月29日(日)(時間は申し込み後に指定)、ギャラクシティ
申込=Eメールで申込書を提出
※申込書は公募要領に添付
—いずれも—
申・問先▷リニューアル内容・指定管理者募集…青少年課施設更新担当 (3880) 5273
seishounen@city.adachi.tokyo.jp
▷指定管理者募集…地域文化課地域文化支援係 (3880) 5986
chiiki@city.adachi.tokyo.jp



チリのチャナントール山頂にあるアカタマ天文台(標高5,640m)。ここからの星空の生中継を予定
アカタマ天文台(チリ) [写真提供] TAOプロジェクト
ネットを使った大型遊具「スペースアスレチック」

映像作品募集
あだちワンCMグランプリ
対象=個人または団体
内容=「足立区を元気にする」をテーマにした、60秒以内(15秒単位)のオリジナルの映像
※優秀作品は北千住駅前大型ビジョン(あだちシティビジョン)、区のホームページなどで公開予定。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。
申込期間=24年1月16日～2月24日
問先=広報係 (3880) 5514
▷沢山の人が目にする北千住駅前大型ビジョン(あだちシティビジョン)

地域のちからの向上に向けた区民の意識調査にご協力を
対象=区内在住で20歳以上の方から無作為に抽出した3,000人
内容=地域のちからの向上のため区民の意識を明らかにし、区の施策に反映させる
※24年1月中旬に調査票を送付
問先=お問い合わせコールあだち (3880) 0039

# 平成25年 足立区に 国体がやってくる!

25年に東京で国民体育大会(以下、国体)が開催され、足立区では柔道・剣道・トランポリンが開催されます。国体の内容と、国体に携わるボランティア募集をビュー坊が紹介します。

問い合わせ先=国体準備担当課  
☎ 3880-5958

ビュー坊:「美しいまちは安全なまち」が合言葉の「ビューティフル・ウィンドウズ運動」のイメージキャラクター。国体のお客様を美しいまちに迎えるために、「国体ビュー坊」として、足立区開催競技の応援キャラクターに起用された。

## ビュー坊とミリー&節子が紹介



ようこそ国体  
ようこそあだちへ

国体ビュー坊



節子ちゃん

冬も節電  
するわよ~!

節電が得意な  
節子ちゃんを紹介するね。  
(ミリーのプロフィール  
は下記参照)。

# 節電! 冬の陣

冬も暖房などで電力消費量が増えるため、夏に引き続き節電が必要です。ミリーと節子ちゃんが厳しい寒さに負けない、心温まる冬の節電アイデアを紹介します。

節子ちゃん:夏の節電キャンペーン「あだち夏チェンジ大作戦」で登場した節電応援カール。「続けてほしいの エコだから」と言って、冬も引き続き節電を勧める。

問い合わせ先=温暖化対策課事業推進係  
☎ 3880-5860

## 50年ぶりの大チャンス!

### 国体の運営や 広報活動などに携わる 国体ボランティアを募集

国体ボランティアを募集するよ。活動できょうな日1日でもあればOK。活動前に研修も行うから、経験がなくても問題ないよ。ぜひ、国体の感動を共に分かち合いたいなあ。



ボランティアはこんなことをやるよ。やりたいことを選んでね。

- おもてなしボランティア ... 受付・駐車場の運営、会場整理、環境美化など
- 競技式典ボランティア ... 競技式典のアナウンス、運営補助など
- 映像記録ボランティア ... 大会や関連イベントでのビデオ・写真撮影など
- 広報ボランティア ... 大会や関連イベントでの広報活動など



▲環境美化の活動(22年の千葉国体の様子)

### 「みんなを笑顔にできる仕事」です

現在、すでに国体の広報活動をしている霜田颯紀さん(高校2年生)。都の国体キャラクター「ゆりーと」と一緒に、各種イベントで国体の周知活動を行っている。「仕事は、大きな声での呼び掛けやティッシュの配布を通して国体をお知らせすることです」「この仕事の魅力は、たくさんの人と触れ合えること。小さな会話をきっかけに、出会う人みんなが笑顔になっていく。それがとても楽しい」と霜田さん。「今回の国体ボランティアにはぜひ応募したいです。剣道をやっていたので、区で開催される剣道大会の会場で働きたい。大いに地元国体を盛り上げたいですね」



▲スポーツ祭東京2013キャラクター「ゆりーと」(右)と霜田さん(左)

### ボランティアへの 応募方法

対象=15歳以上(中学生不可)の個人または団体(5人以内) 定員=1,000人(先着順。予定)  
申し込み方法=資料請求書を持参または郵送・ファクス・Eメール(Eメールの場合は必要事項の送信のみ可) ※登録は別途、区から案内する説明会への参加が必須。資料請求書は、スポーツ振興課振興係、地域学習センター、図書館、NPO活動支援センター、総合ボランティアセンター、区民事務所、郷土博物館で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可 申込・問い合わせ先=スポーツ祭東京2013足立区実行委員会事務局(国体準備担当課内) 〒120-8510 中央本町1-17-1 ☎ 3880-5958 ☎ 3880-6028  
Eメールアドレス kokutai@city.adachi.tokyo.jp  
区のホームページアドレス http://www.city.adachi.tokyo.jp/

### 国体とは?

東京では54年ぶりの開催  
毎年、都道府県で順番に開催される国内最大のスポーツ大会です。東京では、昭和34年以来、54年ぶりの開催となります。

### 都道府県の代表が競う

国体の正式競技数は37競技。予選を勝ち抜いた都道府県の代表選手が技を競い、最終的には都道府県の合計得点で順位が決定されます。

一流選手がやってくるんだね。楽しみだね。

### 国体の開催日

- 国体競技別リハーサル大会
  - ▷剣道...24年8月18日(土)
  - ▷柔道...24年8月19日(日)
- ※いずれも東京武道館(綾瀬3-20-1)
- 本大会「第68回国民体育大会」
  - ▷トランポリン...25年9月23日(祝)総合スポーツセンター
  - ▷剣道...25年9月29日(日)~10月1日(火) 東京武道館
  - ▷柔道...25年10月5日(土)~7日(月) 東京武道館

まずは来年にリハーサル大会、再来年に本番の国体があるんだよ。

### あだち冬もキープ大作戦

## 楽しい節電で、身も心もあったか

高橋宏明さん一家(中央本町在住)



左から宏明さん、暖房さん、実穂さん、みんな毛布に入って身も心も温か

夏の節電キャンペーン「あだち夏チェンジ大作戦」の節電アイデア部門で、見事入賞した高橋さん一家に、冬の節電アイデアをインタビューしたよ。

節子:夏の節電ではどんなアイデアを考えたの?

実穂さん:わが家独自の「エコポイントゲット大作戦」を考えました。

節子:おもしろそう! どんな作戦なの?

宏明さん:節電に役立つことをするとエコポイントがもらえる作戦です。ご褒美はないけど、みんなで競争して節電に挑戦するのは楽しいですよ。

ミリー:これが「エコポイントゲット大作戦」の得点表だね。



▲「エコポイントゲット大作戦」の得点表。「スタンプがたまっていくのを見るとうれし!

ろかったよ。

暖房さん:ちょっとしたときに、もうテレビが消えていたりしてね(笑)。

宏明さん:みんなの努力で、8月分の電気代は、去年の同じ月に比べて36%も減らすことができましたよ。

ミリー:ほかの冬の節電アイデアも教えて!

実穂さん:エアコンはつけず、重ね着をしています。それでも寒い時は、毛布にもぐり込みます。みんなで入ると温かいし、楽しいですよ。

宏明さん:遮熱シートを窓に貼るのもいいですよ。水で簡単に貼れて、暖かさが部屋の外に逃げませんよ。

実穂さん:居間のクリスマスツリーも、点灯するのは25日だけ。その方が、ありがたみが増すでしょ(笑)。今回の節電の収穫は、登校前に必ず電気カーベットのコンセントを抜くなど、子どもの自主性が育まれたことですね。また電気に限らず、様々な「もの」を大切にするようになりましたよ。

節子:みんなも高橋さん一家のように、心があたたかくなる節電をしようね!

### 冬でも使える! あだち夏チェンジ大作戦で区民の皆さんから寄せられたアイデア

- 電化製品: こまめに電源を切る/使用していないコンセントからプラグを抜く
- 部屋の照明: 使用頻度の高い部屋はLED照明に取り替える/使わない部屋の明かりは消す
- 料理・食事: お湯は電気ポットで沸かすのではなく、ガスで沸かす/短時間レシピで調理工夫/テーブルにロウソクを立てた夕食でちょっと豪華な気分
- 家族で協力: 係を決めて節電チェック/家族が一部屋で過ごして会話する/みんなで節電競争

みんなすてきなアイデアをありがとう! 冬にも活用しよう。

### 節電にご協力を!

区の施設は通常通り開設しますが、照明の一部消灯や空調の調節などにより、全体で10%の節電をめざします。皆さんも節子ちゃんが紹介したアイデアを参考にして、無理のない範囲で節電への協力をお願いします。

問い合わせ先=総務課総務係 ☎ 3880-5821

みんなの冬の省エネアイデアも募集中だよ。中でもユニークなアイデアにはエコグッズをプレゼント! ぐわしくはあだち広報12月10日号や区のホームページ(http://www.city.adachi.tokyo.jp/)を見るか、問い合わせせよ。

あだち冬の省エネキャンペーン 検索

## 今年活躍した 足立区のキャラクター

区のキャラクターは、ビュー坊や節子、ミリーだけではありません。今年活躍したキャラクターたちをご紹介します! ※区のホームページでは、ここで紹介した以外にもたくさんキャラクターを紹介しています。区のホームページアドレス(足立キャラクター図鑑参照) http://www.city.adachi.tokyo.jp/

エラビ→  
あてはいて! せんきょけん

みんなが「選挙権」を棄てないよう、選挙についてお知らせしているんだ。

4月、東京都知事選挙、5月、足立区議会議員・足立区長選挙で活躍

問い合わせ先=選挙管理委員会事務局管理係 ☎ 3880-5581

ミリー・ドリー・リリー

LED照明の購入費補助はまだ受け付け中だよ。ぐわしくは問い合わせせよ。

環境を考えるドラゴン3兄妹。環境にもお財布にも優しい生活が大好き! みんなも一緒に節電がんばろうね!

6月、住宅用LED照明の購入費補助が開始

問い合わせ先=温暖化対策課環境計画係 ☎ 3880-5935

あなたの暮らしのおたすけ隊 はりきり! すけ坊

けい坊 きく坊 けん坊

ぼくらは、消費者トラブルの解決と皆さんが賢い消費者になるためのお手伝いが仕事。悪質商法には気をつけようね!

7月、賢い消費者になれるおかいものゲームが登場

問い合わせ先=消費者センター ☎ 3880-5385

チャップン

ぼくらは、あだち区民まつりを盛り上げているんだ。今年は延期になった足立の花火も一緒に開催したよ。来年もみんな来てね!

10月、あだち区民まつりで活躍

問い合わせ先=観光交流課推進係 ☎ 3880-5720

震太くとゆれ子ちゃん

ぼくたちは防災について皆さんにお知らせするのが役目。防災マップで避難場所などの確認、家庭での水や食糧の備蓄を忘れずに!

11月、足立区総合防災訓練を実施

問い合わせ先=災害対策課災害対策係 ☎ 3880-5836

忙しい年末年始も 自転車の放置はダメ! 自転車で出掛けるときは駐輪場をご利用ください。区では、駅のおおむね300m以内に放置された自転車は撤去しています。放置自転車ゼロの美しいまちなぎをビューティフル・ウィンドウズ運動にご協力ください。問い合わせ先=自転車係 ☎ 3880-5914

「反射材」はみんなの命を守る心強い味方 夕方や夜の外出時には、反射材を身に付けましょう。動きのある腕や足、特に路面に近い足元付近に付けると効果的です。 ※ディスカウントショップやホームセンターなどで購入可 問い合わせ先=交通対策推進係 ☎ 3880-5912



表1 清掃協定助成額一覧

公園等の面積	助成額(月額)
500㎡未満	2,500円
500㎡以上1,000㎡未満	5,000円
1,000㎡以上1,500㎡未満	7,500円
1,500㎡以上2,000㎡未満	10,000円
2,000㎡以上2,500㎡未満	12,500円
2,500㎡以上3,000㎡未満	15,000円
3,000㎡以上	17,500円

◆清掃協定  
内容⇒団体が公園の管理をしながら地域コミュニティの輪を広げ、安全・安心・快適な公園にするための協定(週1回以上の定期清掃と日常のゴミ拾い/落ち葉の分別収集/施設点検・緊急連絡など)  
助成額⇒表1

◆草刈り協定  
内容⇒清掃協定を締結した団

### 公園・児童遊園の自主管理団体を募集

## 暮らし

暮らしは、7面からの続きです

上記マークがある申し込みは、右の例を参照

### 【郵送申し込み記入例】

切手 〒120-8510

足立区役所 ○○係

(○○は申し込み係名など)

区のホームページアドレスは <http://www.city.adachi.tokyo.jp/>

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  
HP…ホームページアドレス  
E…Eメールアドレス  
※費用の記載がないものは無料

日時⇒24年1月6日(金) 午後1時30分～3時 対象⇒区内在住の方 内容⇒かくし芸の発表、ゲームなど 申込⇒不要 ※当日直接会場へ 場・問先⇒鹿浜いきいき館 (38853) 5071

### 新春かくし芸大会

日時⇒24年1月5日(木) 午後0時30分～(15分程度) 場所⇒区役所正面中央広場 内容⇒江戸消防記念会によるはしご乗りの披露 申込⇒不要 ※当日直接会場へ 問先⇒お問い合わせコールあだち (3880) 0039

### 新春はしご乗り

## 催し物

※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

日時等⇒1月28日:反省と評価の方法 ▽2月18日:安全管理(事例研究) ▽3月17日:計画と準備 ※いずれも土曜日、午後6時30分～9時 場所⇒梅田地域学習センター 対象⇒15歳以上の方

### キャンブ講座

日時等⇒1月24日(火) 午後1時30分～3時30分 場所⇒梅田地域学習センター(エル・ソフィア内) 対象⇒区内在住・在勤・在学の方 内容⇒トラブルに遭わないためのクリーニング店との上手な付き合い方・活用術 定員⇒60人(12月26日から先着順) ※保育あり(要予約、生後6カ月～就学前までの子ども、先着8人) 申込⇒電話または窓口 申・問先⇒消費者センター (3880) 5385

### 消費者講座「知って得する上手なクリーニング活用術」

## 中高生すぺーす

日時等⇒1月8日(日):しよらふ沼公園▽葛西用水親水水路▽八か村落し親水緑道方面(約7km) ▽2月12日(日):六町公園▽一ツ家島根▽西新井大師方面(約6km) ▽

### ウォーキング教室(24年1月～3月分)

日時等⇒1月11日(日):ベルモント公園▽関原▽荒川河川敷(虹の広場)方面(約6km) ※いずれも午前8時30分～正午。雨天中止 対象⇒区内または近郊在住の方 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30人(12月26日から先着順) 申込⇒電話・ファクスで住所、氏名、年齢、電話番号、希望コースを連絡 申・問先⇒振興係 (3880) 5826 (3880) 6028

### 中高生すぺーす

日時等⇒表3 対象⇒中学・高校生 内容⇒おしゃべり、勉強などをしながら自由に過ごす 申込⇒不要 ※当日直接会場へ 問先⇒青少年教育担当 (3880) 5273

日時等⇒1月24日(火) 午後1時30分～3時30分 場所⇒梅田地域学習センター 対象⇒15歳以上の方

### ウオーキング教室

日時等⇒1月24日(火) 午後1時30分～3時30分 場所⇒梅田地域学習センター 対象⇒15歳以上の方

### 中高生すぺーす

日時等⇒1月24日(火) 午後1時30分～3時30分 場所⇒梅田地域学習センター 対象⇒15歳以上の方

日時等⇒1月24日(火) 午後1時30分～3時30分 場所⇒梅田地域学習センター 対象⇒15歳以上の方

## 宿泊施設インフォメーション(24年3月分)

### ◆利用案内

申込⇒「わたしの便利帳」または区のホームページを参照 利用日等⇒表2 ※宿泊に関する問い合わせは各施設予約専用電話へ(表2)

表2 宿泊施設利用案内(24年3月分)

利用施設・問先	3月の利用できる日	受付時間
鹿沼野外レクリエーションセンター ☎0289-64-8085 (予約専用)	▷宿泊棟…2～3、9～10、16～30 ▷バンガロー…常設テント・幕営地…なし	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)	17～20、23～31	

※各施設の利用できる日も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。  
※鋸南自然の家は空調設備などの更新工事のため24年3月まで休館 問先⇒体験学習係 ☎3880-5970

表3 中高生すぺーす日時等

名称・場所	日時	
関原3-6-14	毎週月～土曜日 午後2時～8時	※休館日や祝日は開催なし。年末年始は休館日に合わせて休み。休館日など、くわしくはお問い合わせください。
佐野地域学習センター	毎週月・火・木・金・土曜日 午後2時～8時	
舎人地域学習センター	毎週月・水・土曜日 午後2時～8時	
新田地域学習センター	毎週火～金曜日 午後2時～8時	
こども家庭支援センター別館	毎週水～金曜日 午後2時～8時	
青少年の居場所ほつが	毎月第1・3日曜日 午後1時30分～5時	
新田ジュニアリーダークラブ	毎月1回日曜日 午後7時～9時	※その他イベントあり。参加者で日程を決定

※ふらっとスペースに参加する中学生は午後6時まで



▲アーティスト・大友良英氏(左)と一緒に、企画スタッフやヤッチャイ隊のメンバーがまちを歩いた

「千住大好き。アートアクセスあだち2011(以下、AAA)」「音まち千住の縁」を通して、区外の人にもこのまちの良さを知ってもらいたい」と話すのは、東京藝術大学(以下、藝大)の研究生で、ウクライナ出身のエレナ・ブジョラさん。区外の友達から足立区の悪評を聞かされていたが、少し昔の日本が好きでエレナさんにとって、千住は「完璧な下町」だ。今年度開始したAAA「音まち千住の縁」は、藝大が、NPO法人「やるネ」、都や区と共に取り組むプロジェクトだ。「まちなかアート」で実績のある4人の芸術家が千住のまちでアートイベントを展開する。それを裏で支えるのが、エレナさんをはじめとする藝大生や20歳・30歳代の若者からなるボランティア「ヤッチャイ隊」(千住の市場の競り声が「ヤッチャイ」)



▲宮下信子さん(左)、エレナ・ブジョラさん(右)

「時間は掛かるけれど、イベントの回数を重ねれば、下北沢が演劇のまちと言われるように、千住はアートのまちと言われるようになると思う」とエレナさん。広報担当として、店舗を1軒1軒回るPR活動を続けている。AAA企画スタッフで、藝

問先⇒▽ボランティアスタッフ:アートアクセスあだち2011「音まち千住の縁」事務局(月～金曜日 午後1時～6時) (6806) 1740  
▽この記事:区・シティセールス担当 (3880) 5803

現在、ヤッチャイ隊のボランティアスタッフを募集しています。くわしくはお問い合わせください。

来年度、足立区は区制80周年を迎え、様々な事業を展開していく予定だ。AAAもその一環として、多くの方の力で、これらスタッフの準備を進めている。

「千住大好き。アートアクセスあだち2011(以下、AAA)」「音まち千住の縁」を通して、区外の人にもこのまちの良さを知ってもらいたい」と話すのは、東京藝術大学(以下、藝大)の研究生で、ウクライナ出身のエレナ・ブジョラさん。区外の友達から足立区の悪評を聞かされていたが、少し昔の日本が好きでエレナさんにとって、千住は「完璧な下町」だ。今年度開始したAAA「音まち千住の縁」は、藝大が、NPO法人「やるネ」、都や区と共に取り組むプロジェクトだ。「まちなかアート」で実績のある4人の芸術家が千住のまちでアートイベントを展開する。それを裏で支えるのが、エレナさんをはじめとする藝大生や20歳・30歳代の若者からなるボランティア「ヤッチャイ隊」(千住の市場の競り声が「ヤッチャイ」)

「時間は掛かるけれど、イベントの回数を重ねれば、下北沢が演劇のまちと言われるように、千住はアートのまちと言われるようになると思う」とエレナさん。広報担当として、店舗を1軒1軒回るPR活動を続けている。AAA企画スタッフで、藝

と聞こえたことに由来)。企画や広報、当日の準備や運営にも携わる。

# 身近で自然を体感! 「あだち自然の遊び場」24年1月・2月の催し

日…日時 場…場所 対…対象 内…内容 持…持ち物 定…定員 料…費用、入館・入園料(記載がない場合は無料)

申…申し込み方法 締…申込期限 問…申込・問い合わせ先

★…イベント手帳対象イベント(24年3月までの対象イベントで、都市農業公園を含む4園すべてのスタンプを集めた方先着100人にプレゼントあり)



## 桑袋ビオトープ公園 生き物のつながりを感じる

### ◆お楽しみクラフト教室★

日1月8日(日) 午後2時～3時 ※午後1時45分から受け付け開始 内園内の自然素材でクラフトを楽しむ 定20人(先着順) ※就学前の子どもは保護者同伴 申不要 ※当日直接会場へ 場問あやせ川清流館(桑袋ビオトープ公園内、月曜日休館)



▲自分だけの作品を作ろう

☎3884-1021

## 生物園 様々な生物の姿に学ぶ

### ◆生物園カルタ大会

日1月5日(木)・6日(金) 午前10時～正午/午後2時～4時 対おおむね3歳の子供～小学生 内生き物のことを学べるカルタ大会

### ◆生物園の干支の生きもの「辰」展示

日1月5日～29日 ※休園日を除く 内新年の干支「辰」にまつわる生き物の展示

### ◆食虫植物フリースロー

日1月5日～29日 午前9時30分～正午/午後1時～3時 ※休園日を除く 内張りぼての食虫植物の捕虫器に虫ボールを投げ入れて遊ぶ

### ◆ガラ・ルファ(ドクターフィッシュ)体験

日1月5日～29日 午前10時30分～正午/午後1時30分～4時 ※休園日を除く 内ガラ・ルファという魚の水槽に手を入れて、皮膚の古い角質を食べてもらう

### ◆生物園うらがわ探検ツアー★

日1月8日(日) 午前11時～正午 ※午前9時30分から受け付け開始 内いつもは見られない生物園の裏側を探検 定15人(先着順) ※就学前の子どもは保護者同伴

### ◆生物園ちびっこプログラム

日1月11日～2月29日の水曜日 午前11時～11時30分 ※午前9時30分から受け付け開始 対就学前の子どもと保護者 内絵本の読み語り/生き物との触れ合い 定10組(先着順)

### ◆ニシキヘビと一緒に記念撮影

日1月14日(土) 午後3時～4時 ※午後2時50分から受け付け開始 内ニシキヘビと記念写真を撮る 持カメラ 定20組(先着順) ※グループ参加限定。ヘビの状況に応じて変更あり

### ◆公園を楽しもう ドッグスクール(4日制)

日2月4日～25日の土曜日 午後1時30分～3時30分 ※雨天中止、代替日あり 対犬を飼っている高校生以上の方と犬1頭 ※生後6カ月以上でワクチン摂取済みなど、対象となる犬には条件あり。くわしくはお問い合わせください。 内愛犬とのコミュニケーションや飼い主のモラルのあり方の基礎を学ぶ 定10組(抽選) 料1,200円 締1月21日(土)必着



▲ちょっぴりくすぐったい、不思議な感覚です

—いずれも—

料ドッグスクールを除き入園料が必要 申▷ドッグスクール…往復ハガキに、希望者の住所、氏名(フリガナ)、年齢(学年)、電話番号、「ドッグスクール希望」、犬の犬種を明記し郵送 ※返信面にも宛名を記入 ▷その他…不要 ※当日直接会場へ 場問生物園 〒121-0064保木間2-17-1 ☎3884-5577

## 荒川ビジターセンター 荒川を楽しもう

### ◆川あるきの日★

日1月8日(日) 午前10時～正午 ※午前9時50分から鹿浜橋左岸の橋の下で受け付け開始 場鹿浜橋～江北橋左岸 内草花や昆虫、冬鳥などを観察しながら河川敷を歩く



▲冬の荒川は発見がいっぱい

### ◆あらかわ自然クラフト「アシの筆で書き初め大会」★

日1月15日(日) 午後1時30分～3時 ※午前9時から荒川ビジターセンターで受け付け開始 場荒川ビジターセンター 内河川敷の枯れ葦で筆を作り、オリジナルの筆で書き初めをする 持軍手

—いずれも—

持動きやすい服装(長袖・長ズボン)/帽子/水筒/タオル/防寒具/雨具 ※あらかわ自然クラフトは軍手も必要 定20人(先着順) ※就学前の子どもは保護者同伴 申不要 ※当日直接会場へ 問荒川ビジターセンター

☎5813-3753

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

## 債務整理 の相談はお気軽に にしかた法務へお電話を

お仕事の帰り、土曜・日曜日も相談受け付けます。

平成2年の開業から一貫して親切、丁寧をモットーに法律相談にあたらせていただいていたまいりました。いまも、その理念はいささかも変わりません。



相談専用ダイヤル 0120-218-187

## にしかた法務司法書士事務所

東京都荒川区西日暮里 5-34-2 日金ビル 6F 西日暮里駅徒歩1分 司法書士 西方順郎 東京司法書士会第2307号 簡裁訴訟代理等関係業務認定会員 201308号 PC・モバイルサイト [にしかた法務](#) 検索 <http://nishikatahoumu.jp/> mail [all@nishikatahoumu.jp](mailto:all@nishikatahoumu.jp)

「足立区国民健康保険」に加入している 40歳から74歳までの皆さま

無料で受けられる (※)

## 特定健診 は

1月31日(火)

が「受診期限」です!

(※) 検査結果により精密検査や治療・服薬等が必要となった場合は、保険診療(有料)となります。

社団法人 足立区医師会 〒121-0011 足立区中央本町 3-4-4 TEL: 03-3840-2111 (9:00~17:00)

## 小学生～高校生のための国際交流



## 春休み海外派遣事業(ホームステイ)

派遣先: アメリカ・イギリス・オーストラリア・カナダ・カンボジア・ニュージーランド・フィジー 期間: 平成24年3月25日(日)～4月5日(木) 10～12日間 内容: ホームステイ・スクール体験・英語研修・ボランティア体験・異世代交流・野外活動・文化交流等 締切日: 平成24年2月6日(月) 説明会: 平成24年1月21日(土)・28日(土) 都内にて開催※入場無料・予約不要 ※詳細はホームページでもご覧いただけます。

お問い合わせ先 文部科学省管財団法人 国際青少年研修協会 〒108-0073 東京都港区三田5-7-8-921 TEL: 03-6459-4661 E-mail: info@kskk.or.jp URL: http://www.kskk.or.jp

広告

野口歯科医院 東京都足立区梅島1-34-5

インプラント

基本料金35万円 (公的保険は適用されません)

03-3889-1180

講座名 (◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
<b>梅田地域学習センター</b> 〒123-0851 梅田7-33-1 ☎3880-5322				
宅建講座無料説明会	2/1(水) 午後8時20分～9時30分	45人	無料	<b>当日</b>
無添加寒仕込み味噌(みそ)作り「国産大豆で手前味噌を作ろう!」	2/7(火) 午後2時～4時30分	32人	1,800円	<b>事前</b>
親子de(で)ABC(6日制) ◆1歳6カ月～3歳の子どもの保護者	2/7～3/13の毎週火曜日 午前10時30分～11時20分	15組	4,320円	
中学レベルから始める英会話(7日制)	2/7～3/27の毎週火曜日(3/20を除く) 午後7時～8時30分	20人	4,500円	
速解! 行政書士講座「資格取得対策基本コース」(8日制)	2/8～3/28の毎週水曜日 午後7時～8時10分	45人	18,000円	
宅建講座「資格取得対策基本コース」(8日制)	2/8～3/28の毎週水曜日 午後8時20分～9時30分	45人	18,000円	
食医食のお料理「鶏肉のソテー、オニオンオムレツなど3品」 ◆16歳以上の方または小・中学生と保護者	2/12(日) 午後2時～4時	32人	1,500円 (小・中学生は1,000円)	
おしゃれ度アップ! 初心者かき編みピースアクセサリー(2日制) ◆16歳以上の女性	2/14(火)・21(火) 午前10時～正午	20人	4,000円	
季節のイタリア料理「アサリの白ワイン蒸しなど4品」	2/17(金) 午前10時30分～午後1時30分	32人	1,500円	
長寿健康増進事業 75歳以上のはじめての陶芸(3日制) ◆65歳以上で、後期高齢者医療被保険者証を持っている方	2/23(木)、3/8(木)・12(月) 午後2時～4時	20人	無料	
普通救命講習会	2/24(金) 午前9時～正午	30人	1,400円 (再講習は1,200円)	
手作りケーキサロン「ミルフィーユなど3品」(3日制)	2/28、3/13・27 いずれも火曜日 午後1時30分～4時30分	16人	7,830円	<b>事前</b>
<b>興本地域学習センター</b> 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370				
社会福祉協議会協カサロン「子育てまごぐち」 ◆5歳未満の子どもの保護者	1/12(木) 午前10時30分～11時30分	20組	無料	<b>当日</b>
はじめてのチアダンス(5日制) ◆A:3歳～就学前の子どもの保護者 ◆B:小学生	1/18～2/15の毎週水曜日 A:午後4時15分～5時5分 B:午後5時10分～6時	各25人	1,625円	<b>事前</b>
空手教室! 強い心身を作ろう「護身術と組み手」(5日制) ◆小学生以上の方	1/20～2/17の毎週金曜日 午後7時～8時30分	20人	1,625円	
はじめての健康麻雀体験(6日制)	1/22～2/26の毎週日曜日 午後1時～3時	12人	630円	
リラックスヨガ(8日制)	1/23～3/26の毎週月曜日(2/20、3/19を除く) 午後1時30分～2時40分	30人	4,000円	
元気いきいき体操(7日制) ◆おおむね60歳以上の方	1/23～3/12の毎週月曜日(2/20を除く) 午後1時30分～3時	35人	3,010円	
楽しく親子体操A・B(7日制) ◆2・3歳の子どもの保護者	1/27～3/9の毎週金曜日 A:午前9時30分～10時30分 B:午前10時45分～11時45分	各15組	3,815円	
親子で楽しむ論語教室(2日制) ◆小学生と保護者	1/29(日)、2/5(日) 午前10時～11時	10組	210円	

## スポーツ施設の休館等(24年1月分)

日程=表2 問い合わせ先=スポーツ施設支援係 ☎3880-5989  
表2 スポーツ施設の一部利用休止・定期休館日程(1月分)

施設名	一部利用休止日程	定期休館日
佐野体育館	体育館のみ11(水)～13(金)	10(火)
鹿浜体育館		
梅田体育館	体育館のみ17(火)～19(木)	16(月)
総合スポーツセンター	—	16(月)
千住温水プール	1/17(火)・24(火) 午後1時30分～4時30分	
東綾瀬公園温水プール	—	
千住スポーツ公園	—	
スイムスポーツセンター	▷体育館…19(木)まで ▷小体育室・トレーニングルーム…14(土)まで	

講座名 (◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
<b>興本地域学習センター</b> 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370				
プレ保育に通う子のプレプレ教室(5日制) ◆2～4歳の子どもの保護者	2/1～3/28の毎週水曜日(2/8・22、3/7・21を除く) 午前10時30分～11時30分	15組	3,750円	<b>事前</b>
英語大好きキッズになろう(3日制) ◆A:0～1歳6カ月の子どもの保護者 ◆B:1歳7カ月～3歳の子どもの保護者	2/6～27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15組	2,315円	
はじめてみよう! ハンドベル教室(6日制) ◆小学3年生以上の方	2/18～3/24の毎週土曜日 午後1時30分～3時	12人	1,260円	
<b>江北地域学習センター</b> 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522				
長寿健康増進事業 笑って健康! 新春江北寄席(林家だけ平) ◆65歳以上で、後期高齢者医療被保険者証を持っている方	1/12(木) 午前10時30分～11時30分	50人	無料	<b>事前</b> 江北地域学習センターのみ
江北囲碁サロン ◆小学生以上の方	1/21(土) 午後2時～4時	10人	100円	<b>当日</b>
家系図作成入門	1/28(土) 午前10時～正午	20人	無料	<b>事前</b>
フルートミニコンサート ◆どなたでも	1/28(土) 午後1時30分～2時	30人	無料	<b>当日</b>
元気はつらつスポーツ吹矢教室(5日制)	2/1～29の毎週水曜日 午後1時30分～3時30分	24人	2,510円	<b>事前</b>
親子の信頼を高め育児不安も解消「ベビーマッサージサロン」 ◆2カ月～1歳未満の子どもの保護者	2/3(金)・17(金) 午前10時～正午	各14組	1回1,100円	
職人直伝! 宙に浮くコーラと板チョコの食品サンプル作り ◆どなたでも(小学3年生以下の方は保護者同伴)	2/5(日) 午前10時～午後1時	20人	2,600円	
<b>佐野地域学習センター</b> 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273				
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	1/8(日) 午前9時～正午	20人	200円 (小学生は初回100円)	<b>当日</b>
楽しむハンドメイド「手縫い布バッグ」子連れママもシニアも(5日制)	1/17・24、2/7・21、3/6 いずれも火曜日 午前10時～正午	16人	3,000円	<b>事前</b>
体験! 相撲甚句(2日制) ◆おおむね50歳以上の方	1/20(金)・27(金) 午後1時30分～3時	15人	700円	<b>事前</b> 佐野地域学習センターのみ
長寿健康増進事業 新春! 笑って健康増進「落語」(古今亭駿菊) ◆65歳以上で、後期高齢者医療被保険者証を持っている方	1/25(水) 午前10時30分～正午	30人	無料	
かせ予防におススメ! アロマで免疫力を高めましょう	1/30(月) 午前10時30分～正午	15人	1,600円	
「ママのミシン教室」入園グッズを好みの布で作作りしよう(4日制) ◆今春保育園・幼稚園に入園予定の子どもの保護者	2/3～24の毎週金曜日 A:午前10時～正午 B:午後2時～4時	各12人	2,200円	

## 来て!見て!話して! ITサロン(24年1月分)

日程等=表3 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) 申し込み方法=不要 ※当日直接会場へ

表3 ITサロン(24年1月分)日程等

場所・問い合わせ先	日程	
生涯学習センター ☎5813-3730	11(水)・18(水)	
地域学習センター	舎人 ☎3857-0008	5(木)・17(火)・28(土)
	竹の塚 ☎3850-3107	7(土)・13(金)・19(木)
	新田 ☎3912-3931	7(土)・15(日)
	花畑 ☎3850-2618	7(土)・20(金)
	佐野 ☎3628-3273	7(土)・21(土)
	鹿浜 ☎3857-6551	8(日)
	興本 ☎3889-0370	8(日)・22(日)
	保塚 ☎3858-1502	12(木)・26(木)
	東和 ☎3628-6201	12(木)・26(木)
	伊興 ☎3857-6537	14(土)・21(土)
	江北 ☎3890-4522	14(土)・28(土)
	中央本町 ☎3852-1431	14(土)・28(土)
梅田 ☎3880-5322	21(土)	

### 広告

「生活習慣病指導員」認定研修へ参加・よろず健康相談会へ参加・会員入会などは 下記まで!  
NPO法人ADMS <http://www.adms.or.jp/> 連絡先:3840-2111(医師会内)⇒アダムス事務局まで 足立区中央本町3-4-4

# 近所deまなボ一☆

生涯学習施設・スポーツ施設の催し(24年1月・2月分)

## 1月5日(木)、午前9時から先着順で受付開始

※特に記載がある場合を除く。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。生涯学習施設・スポーツ施設の年末年始の休業は12月28日～24年1月4日です。

### ■講座の申し込み共通事項

受付時間=午前9時～午後8時

※庁舎ホール(平日のみ)・平野運動場でも、午前9時～午後5時まで受け付け可

《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。それ以外は先着順

《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…窓口または電話で事前申し込み

当日…当日直接会場で申し込み

〒…往復ハガキで開催会場へ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。親子講座は、親子の氏名(フリガナ)・性別・生年月日を明記。きょうだいで同じ講座に申し込みをする場合は、1枚のハガキで申し込み可。定員に達しなかった場合は1月25日、午前9時から受け付け開始

《持ち物など(申し込み方法欄に記載)》持…運動着・運動靴持参(プールは水着・水泳帽子持参) / 用…用具貸し出しあり

### ■講座の参加上の注意

- ・中学生以下の方が午後6時以降に参加する場合は、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

掲載されているほかにも催し物を行っています。くわしくは「あだち学び情報館まなボ一☆」(<http://www.kousya.jp/manabi/>)、各施設で配布するチラシをご覧ください。

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法	
<b>生涯学習センター 〒120-0034 千住5-13-5(学びピア内) ☎5813-3730</b>					
おはようサロン「中国語倶楽部(くらぶ)」	1/7(土)・14(土) 午前10時～正午	各15人	1回510円	<b>当日</b>	
おはよう親子ふれあい居場所サロン ◆就園前の子どもと保護者	1/7(土)・14(土) 午前10時～正午	各10組	無料		
小・中学生学習応援塾 ◆小・中学生	1/7(土)・14(土) 午後2時～5時	各15人	1回200円		
おはよう教室「健康太極拳」	1/10(火)・17(火) 午前10時～11時30分	各50人	1回510円		
おかえり教室気軽に学ぶ中国語「入門編」	1/11(水)・18(水) 午後7時～8時45分	各20人	1回510円		
新春イベント「日本の正月をみんなで楽しもう！」 ◆どなたでも	1/14(土) 午前10時～午後4時	なし	無料		
昼さがり韓国語サロン「初級」	1/17(火) 午後1時30分～3時	20人	510円		
長寿健康増進事業 そろばんを使った脳のトレーニング(3日制) ◆65歳以上で、後期高齢者医療被保険者証を持っている方	2/2～16の毎週木曜日 午前10時30分～11時30分	20人	無料		
<b>事前</b> 生涯学習センターのみ					

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法	
<b>生涯学習センター 〒120-0034 千住5-13-5(学びピア内) ☎5813-3730</b>					
傾聴ボランティア入門講座(2日制)	2/6(月)・7(火) 午後1時～4時	20人	無料	<b>事前</b>	
プレゼンをパワーアップ! PowerPoint(パワーポイント)120%活用術(5日制) ◆PowerPoint作成経験者	2/6(月)～10(金) 午後7時～9時	20人	8,415円		
あかり新時代・光と色を楽しみましょう(2日制)	2/11(祝)・18(土) 午後2時～3時30分	30人	1,600円		
神社のかたち・寺院のかたち「寺社建築の歴史」(2日制)	2/12(日)・19(日) 午後2時～3時30分	60人	1,600円		
初歩から学ぶ手話(3日制)	2/17～3/2の毎週金曜日 午後1時30分～3時30分	30人	無料		
広報ボランティア入門セミナー(2日制) ◆16歳以上でWord(ワード)で文字入力ができる方	2/17(金) 午後2時～5時 3/2(金) 午後2時～4時	20人	無料		
東京未来大学連携講座「心をもっと元気にするモチベーションの科学」	2/21(火) 午後2時～4時	30人	無料		
★「はじめての古文書」パートⅢ くずし字の史料を読み解く(3日制)	2/4～18の毎週土曜日 午後2時～4時	30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(あてな)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(月～金曜日、午後1時～5時)					

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 〒121-0823 伊興2-4-22 ☎3857-6537</b>				
Let's(レッツ) try(トライ)! 楽しい韓国語「初心者向け」A・B(6日制)	1/20～2/24の毎週金曜日 A:午後6時～7時20分 B:午後7時30分～8時50分	各16人	2,400円	<b>事前</b>
赤ちゃん大喜びのベビーマッサージ「あんよ編」 ◆2カ月～1歳未満の子どもと保護者	1/26(木) 午前10時～11時30分	10組	1,000円	
長寿健康増進事業 笑顔で若返り脳トレーニング ◆65歳以上で、後期高齢者医療被保険者証を持っている方	1/30(月) 午後1時30分～3時	30人	無料	<b>事前</b> 伊興地域学習センターのみ

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
<b>梅田地域学習センター 〒123-0851 梅田7-33-1 ☎3880-5322</b>				
梅田寄席(柳家小はん、林家たけ平) ◆小学生以上の方	1/5(木) 午後7時～8時30分	34人	1,000円(小・中学生は500円)	<b>当日</b>
梅田子育てサロン「ベビーズガーデン 抱っこde(で)ベビマ」 ◆1歳未満の子どもと母親	1/17(火) 午前10時30分～11時20分	17組	500円	<b>事前</b>
疑問解消・宿題解決! 算数・数学ひろば ◆小学4年生以上の方	1/22(日) 午前9時～正午	30人	教材プリント1枚10円	<b>当日</b>
梅田子育てサロン「ベビーズガーデン パパのためのベビマ」 ◆1歳未満の子どもと父親	1/22(日) 午前10時30分～11時20分	17組	500円	<b>事前</b>
長寿健康増進事業 3B体操「体験コース」 ◆65歳以上で、後期高齢者医療被保険者証を持っている方	1/30(月) 午前10時～11時	20人	無料	<b>事前</b> 梅田地域学習センターのみ
行政書士講座無料説明会	2/1(水) 午後7時～8時10分	45人	無料	<b>当日</b>

## 図書館子ども映画会(24年1月分)

費用=無料 申し込み方法=不要 ※当日直接会場へ

場所・問い合わせ先(図書館)	日時	内容
中央 ☎5813-3745	8(日) 午後2時～2時30分	「としがみさま」「すりばちをなめた猫」
	15(日) 午後2時～2時30分	「ライオンとネズミ」「兄弟仲の悪い子どもたち」
	22(日) 午後2時～2時30分	「塩ふきうす」「あとかくしの雪」
	29(日) 午後2時～2時30分	「トロイの木馬」「こじの湖」
鹿浜 ☎3857-6551	14(土) 午後2時～2時50分	「アラジンとまほうのランプ」「さるのきも」「かちかち山」
梅田 ☎3840-4646	21(土) 午後3時～3時50分	「いなかのねずみと町のねずみ」「三びきの子ぶた」
やよい ☎3852-1433	25(水) 午後4時～4時30分	「14ひきのさむいふゆ」
佐野 ☎3628-3275	25(水) 午後3時30分～4時	「一休さん」「髪長姫」
花畑 ☎3850-2601	25(水) 午後3時～3時30分	「赤ずきん」「なし売り仙人」
興本 ☎3889-0370	29(日) 午後2時～2時30分	「田舎ネズミと都会ネズミ」「父と娘たち」

## 図書館の休館(24年1月分)

日程=表1 問い合わせ先=中央図書館 ☎5813-3740

図書館名	日程
常東	1(祝)～4(水)・9(祝)・10(火)・16(月)・18(水)～23(月)・30(月)・31(火)
宮城	1(祝)～4(水)・9(祝)・16(月)・23(月)・30(月)・31(火)
新田	1(祝)～4(水)・10(火)・26(木)～31(火)
佐野/鹿浜/竹の塚/保塚/やよい	1(祝)～4(水)・10(火)・31(火)
興本	1(祝)～4(水)・15(日)・16(月)・31(火)
舎人	1(祝)～4(水)・16(月)・23(月)～27(金)・31(火)
伊興/梅田/江北/中央/東和/花畑	1(祝)～4(水)・16(月)・31(火)

## 末吉正子さんとピメちゃん一座のおはなし会

日時=24年1月22日(日) 午後2時～3時 場所=興本地域学習センター 対象=5歳～小学3年生 ※就学前の子どもは保護者同伴 内容=聴き手も参加できるお話会 定員=60人(1月5日から先着順) 費用=無料 申し込み方法=電話または窓口 申込・問い合わせ先=興本図書館 ☎3889-0370



広告



東京都区宅地建物取引業協会 足立区支部

不動産無料相談随時受付

☎03-3889-2297

〒120-0011 東京都足立区中央本町1-13-13 逸山ビル2F(区役所となり)

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
<b>舎人地域学習センター</b> 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008				
長寿健康増進事業 初めてのらくらくパソコン教室 (2日制) ◆65歳以上で、後期高齢者医療 被保険者証を持っている方	2/3(金)・4(土) 午後1時30分~4時	18人	無料	<b>事前</b> 舎人地域 学習セン ターのみ
のびのびベビー体操 「パパもいっしょ」 ◆1歳7カ月~3歳未満の子ども と保護者	2/4(土) 午後1時~2時30分	20組	420円	
わくわくサイエンス 「BTB溶液で液体の性質を 調べよう」 ◆A:小学1・2年生(小学1年生 は保護者同伴) ◆B:小学3~6年生	2/12(日) A:午後1時~2時30分 B:午後3時~4時30分	各30人	400円	
ベビーマッサージ(4日制) ◆2カ月~1歳未満の子どもと 保護者	2/14~3/13の毎週火 曜日(3/6を除く) 午前10時~11時	15組	2,800円	<b>事前</b>
舎人に盲導犬がやってくる! 「盲導犬のことを知ろう」 ◆小学生以上の方(小学生は 保護者同伴)	2/18(土) 午前10時~11時30分	15人	200円	
舎人公園でバードウォッチン グを楽しもう ◆小学生以上の方(小学4年 生以下は保護者同伴)	2/19(日) 午前9時30分~11時30分	20人	10円	
声に出して読む「源氏物語」 桐壺から夢浮橋・その12 漂 標(みおつくし)	2/25(土) 午前10時~正午	35人	無料	
<b>花畑地域学習センター</b> 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618				
長寿健康増進事業 笑って健康! 花畑日曜寄席 (古今亭駿菊) ◆65歳以上で、後期高齢者医療 被保険者証を持っている方	1/29(日) 午前10時30分~正午	30人	無料	<b>事前</b> 花畑地域 学習セン ターのみ
長寿健康増進事業 季節の料理教室 ◆65歳以上で、後期高齢者医療 被保険者証を持っている方	2/3(金) 午前10時30分~午後1時 30分	16人	無料	
<b>保塚地域学習センター</b> 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502				
みんなの将棋ひろば ◆おおむね小学生以上の方	1/15(日) 午前10時~正午	20人	200円(小 学生は初回 100円)	<b>当日</b>
マタニティアロマ ◆妊娠中の方	1/20(金) 午前10時30分~11時30分	15人	1,200円	
ママのためのおしゃべりベビ ーマッサージサロン ◆2カ月~1歳未満の子どもと 保護者	1/30(月) 午後1時~2時15分	12組	650円	<b>事前</b>
体の奥から健康になる! ストレッチ体操サークル体験 (4日制) ◆おおむね50歳以上の方	2/7~28の毎週火曜日 午後1時15分~2時45分	10人	40円	
<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				
マスターズ水泳トレーニング ◆18歳以上の方	1/7(土) 午後5時~8時30分	25人	800円	
アクアエクササイズ	毎週水曜日(1/4を除く) 午前11時20分~午後0時20分	各40人	1回640円	<b>当日持</b>
しっかりエアロ	1/15~29の毎週日曜日 午前10時30分~11時40分	各40人	1回430円	
エアロピクス	1/20(金) 午後7時30分~8時40分	40人	430円	
魔法のポールで運動効果倍増 (5日制)	1/23~2/27の毎週月 曜日(2/20を除く) 午前9時30分~10時15分	30人	3,000円	
ラテンエアロde(で)ボディ シェイプ(7日制)	2/3~3/16の毎週金曜日 午前11時30分~午後0時30分	15人	2,870円	<b>事前</b>
4泳法シリーズ「バタフライ」 (4日制) ◆18歳以上の方	2/22~3/14の毎週水曜日 午後1時30分~2時20分	20人	3,200円	
こども水泳(4日制) ◆小学生	2/25(土)・26(日)、3/3(土)・ 4(日) 午後0時30分~1時20分	20人	3,200円	
<b>千住温水プール(スイマー)</b> 〒120-0034 千住3-30(千寿本町小学校地下) ☎3882-2601				
初・中級水泳教室(5日制)	2/3~3/20の毎週金曜日 午前10時30分~11時20分	40人	3,300円	<b>事前</b>
ワンポイントレッスン	毎週水曜日(1/4を除く) 午後1時30分~2時20分 毎週金曜日 午後7時30分~8時20分 毎週土曜日(1/21を除く) 午前10時30分~11時20分	なし	入場料のみ	<b>当日持</b>

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
<b>千住スポーツ公園</b> 〒120-0044 千住緑町2-1-1 ☎3879-7643 ※千住スポーツ公園の催しの申し込みは総合スポーツセンター(下記参照)へ				
楽々(らくらく)からだ調整 (7日制)	1/23~3/12の毎週月 曜日(2/20を除く) 午後3時30分~4時40分	35人	3,010円	<b>事前</b>
ママピクスB(5日制) ◆1歳の子どもと母親	2/24~3/23の毎週金曜日 午後3時45分~4時45分	30組	2,725円	<b>当日</b> 1/15必着
<b>総合スポーツセンター</b> 〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211				
チア&バトンA・B(8日制) ◆小・中学生	1/26~3/15の毎週木 曜日 A:午後4時~5時 B:午後5時~6時	各40人	1,680円 (初めての 方は教材費 2,000円が 別途必要)	<b>事前</b>
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、初めて 参加する方は要問い合わせ)	毎週日曜日(1/1を除く) 午前10時~正午	各12人	1回535円 (小・中学生 は325円)	<b>当日用</b>
ステップエアロ	毎週日曜日(1/1・29を 除く) 午前11時~午後0時10分	各35人	1回430円	
ゆっくりエアロ	毎週月曜日(1/2・9を除く) 毎週水曜日(1/4・18を除く) 毎週土曜日(1/21を除く) 毎週日曜日(1/1・29を除く) 午前9時30分~10時40分	各50人 (水曜 日のみ 各60人)	1回430円	<b>当日持</b>
ソフトピラティス	毎週月曜日(1/2・9を除く) 午前11時~午後0時10分	各45人	1回430円	
ボクシングエクササイズ	毎週月曜日(1/2・9を除く) 午後3時30分~4時40分	各40人	1回430円	
サーキットエアロ	毎週水曜日(1/4・18を除く) 午前11時~午後0時10分	各50人	1回430円	
しっかりエアロ	毎週土曜日(1/21を除く) 午前11時~午後0時10分	各50人	1回430円	
<b>東綾瀬公園温水プール(すいすいらんど綾瀬)</b> 〒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	1/8(日)・22(日) 午前10時~11時30分	各30人	無料	<b>当日持</b>
マスターズ水泳コース	1/16~30の毎週月曜日 午後7時30分~8時30分	各20人	1回640円	
ベビーマッサージ&リトミッ クA・B(4日制) ◆4カ月~1歳6カ月の子ども と保護者	2/8~29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	3,200円	
子どもリトミック・水曜(4日制) ◆1歳3カ月~3歳未満の 子どもと保護者	2/8~29の毎週水曜日 午前11時30分~午後0時15分	12組	4,200円	
50歳からの貯筋(ちよきん) 体操・金曜日A・B(5日制) ◆おおむね50歳以上の方	2/10~3/9の毎週金曜日 A:午前10時20分~11時 10分 B:午前11時20分~午後 0時10分	各13人	2,150円	
泳法別水泳教室「クロール初 級・中級」 (5日制)	2/15~3/14の毎週水 曜日 午前11時30分~ 午後0時20分	40人	3,300円	
はじめて平泳ぎ(6日制) ◆クロール15m以上泳げる方	2/17~3/23の毎週金 曜日 午後1時30分~2 時20分	15人	3,840円	
成人水泳「中級・上級」 (6日制)	2/17~3/23の毎週金 曜日 午後2時30分~3時20分	15人	3,840円	<b>事前</b>
成人水泳(5日制) A:初級 B:初級・中級	2/20~3/26の毎週月曜 日(3/12を除く) A:午後0時30分~1時20分 B:午後6時30分~7時20分	A:15人 B:20人	3,200円	
50歳からの貯筋体操・火曜日 A・B(5日制) ◆おおむね50歳以上の方	2/21~3/27の毎週火 曜日(3/20を除く) A:午前10時20分~11時 10分 B:午前11時20分~午後 0時10分	各13人	2,150円	
クロール初級(5日制)	2/21~3/27の毎週火 曜日(3/20を除く) 午後0時30分~1時20分	15人	3,200円	
はじめて教室(5日制) A:クロール B:背泳ぎ	2/21~3/27の毎週火曜日 (3/20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15人	3,200円	
水中ウオーキング(5日制)	2/28~3/27の毎週火 曜日 午前11時30分~ 午後0時20分	40人	3,300円	

広告

入居者(グループホーム)・通所者(認知症デイ) 受付中!

日介ケアセンター六町(南花畑3-33-1)  
☎03-5831-6963 (株)日本介護センター

# 12・13面からの続き 近所deまなボ一☆

生涯学習施設・スポーツ施設の催し(24年1月・2月分)

**1月5日(木)、午前9時から先着順で受付開始(一部を除く)**  
**申し込み方法などは13面参照**  
 掲載されているほかにも催し物を行っています。くわしくは「あだち情報館まなボ一☆」(<http://www.kousya.jp/manabi/>)、各施設で配布するチラシをご覧になるか、お問い合わせください。

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
<b>鹿浜地域学習センター 〒123-0864 鹿浜6-8-1 ☎3857-6551</b>				
ドキドキ! まなぼ一体験「プレゼントカード作り」◆小学生	2/4(土) 午後1時~2時	20人	200円	<b>事前</b>
しかはま将棋道場 しかはま囲碁道場 ◆小学生以上の方	将棋: 2/5(日) 囲碁: 2/26(日) 午後2時~4時	各15人	1回200円 (小・中学生は50円)	<b>当日</b>
親子で楽しくベビーヨガ&マッサージ(6日制) ◆生後3カ月から首がすわって、ハイハイができる前までの子どもと保護者	2/7~3/13の毎週火曜日 午前10時~11時	15組	3,720円	
鹿浜寄席(瀧川鯉朝、柳家我太楼) ◆小学生以上の方	2/12(日) 午後2時~3時30分	20人	1,000円 (小・中学生は500円)	<b>事前</b>
ラテン骨盤コアエクササイズ(5日制) ◆16歳以上の女性 託児: 1歳6カ月~3歳の子ども	2/17~3/16の毎週金曜日 午後3時30分~4時30分	15人(託児5人)	3,550円(託児付き) 4,450円	
ドキドキ! まなぼ一体験「おひなさま工作」◆小学生	2/18(土) 午後1時~2時	20人	200円	
<b>新田地域学習センター 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931</b>				
生大豆からつくる寒仕込み味噌(みそ)	2/5(日) 午前10時~正午	20人	1,000円	<b>事前</b>
目指(めざ)せ美ボディ! インナーマッスルを鍛えよう(2日制)	2/17(金)・24(金) 午前10時~11時30分	15人	1,020円	<b>事前</b>
長寿健康増進事業 紋切り遊びで季節の掛け軸を ◆65歳以上で、後期高齢者医療被保険者証を持っている方	2/17(金) 午後1時30分~3時30分	20人	無料	<b>事前</b> 新田地域学習センターのみ
<b>竹の塚地域学習センター 〒121-0813 竹の塚2-25-17 ☎3850-3107</b>				
美しい音色に包まれて「オカリナサークル体験」(3日制)	1/12~26の毎週木曜日 午前10時30分~正午	10人	1,050円	
ベビーとママのふれあいファーストヨガ(3日制) ◆首がすわるころ~1歳6カ月の子どもと母親	1/17~31の毎週火曜日 午前10時~10時50分	9組	3,360円	<b>事前</b>
長寿健康増進事業 体に合った食生活のすすめ ◆65歳以上で、後期高齢者医療被保険者証を持っている方	1/20(金) 午後1時30分~3時	20人	無料	<b>事前</b> 竹の塚地域学習センターのみ
一緒に学んでみよう! 「中国語サークル体験」(2日制) ◆簡単な日常会話ができる方	1/21(土)・28(土) 午後6時30分~8時30分	10人	無料	
やさしく楽しく学べる シニアのための携帯電話の使い方 ◆おおむね60歳以上の方	1/24(火) 午前10時~正午	30人	無料	<b>事前</b>
茶道を通じて日本の文化を学ぼう ◆小学4~6年生	1/28(土) 午前10時~正午	20人	800円	
<b>中央本町地域学習センター 〒121-0011 中央本町3-15-1 ☎3852-1431</b>				
ジュニア将棋サロン ◆小学生~高校生	1/15(日) 午後2時~4時	16人	高校生100円 小・中学生50円	<b>当日</b>
中央本町囲碁サロン	1/17(火)・31(火) 午後6時~9時	各6人	1回200円	
大人のためのおはなし会 「心に沁(し)みる絵本や詩、短編小説」A・B	A: 1/21(土) 午前10時30分~11時30分 B: 1/26(木) 午後2時~3時	各20人	無料	<b>事前</b>
愛情いっぱいベビーマッサージ(4日制) ◆A: 2~6カ月の子どもと保護者 ◆B: 7~12カ月の子どもと保護者	1/27~2/17の毎週金曜日 A: 午前9時45分~10時45分 B: 午前11時15分~午後0時15分	各10組	3,000円	
長寿健康増進事業 高齢者のための簡単トレーニング! 「自宅でリラックス」(2日制) ◆65歳以上で、後期高齢者医療被保険者証を持っている方	2/1(水)・8(水) 午後1時30分~2時30分	20人	無料	<b>事前</b> 中央本町地域学習センターのみ

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 〒121-0011 中央本町3-15-1 ☎3852-1431</b>				
行政書士・宅建試験対策講座 「基本コース」無料ガイダンス	2/4(土) 午後1時~3時	16人	無料	
バレンタインSP(スペシャル!) 「インドカレー店でチョコナン作り」A・B ◆4歳~小学生と保護者	A: 2/4(土) B: 2/11(祝) 午後3時~4時30分 ※場所は青井	各10組	1,300円	
合気道サークル体験 「心と体の調整法を学ぶ」(4日制) ◆小学生以上の方	2/4~3/3の毎週土曜日 (2/11を除く) 午後7時~8時	25人	40円	
親子で楽しむ「英語絵本で歌と読み聞かせ」A・B(2日制) ◆1歳6カ月~4歳の子どもと保護者	2/8(水)・22(水) A: 午前10時~10時40分 B: 午前11時~11時40分	各10組	1,500円	<b>事前</b>
フライデーダンスキッズ! 「HIP(ヒップ) HOP(ホップ)レッスン」(8日制) ◆小学生	2/10~3/30の毎週金曜日 午後4時30分~5時30分	25人	4,000円	
行政書士試験対策講座 「基本コース」(8日制)	2/11~3/31の毎週土曜日 午後1時~2時30分	16人	18,000円	
宅建試験対策講座 「基本コース」(8日制)	2/11~3/31の毎週土曜日 午後2時45分~4時15分	16人	18,000円	
楽しい体操「マット運動、鉄棒、跳び箱で元気いっぱい」(2日制) ◆24年度に小学生である方	2/16(木)・23(木) 午後4時30分~6時	45人	650円	
<b>東和地域学習センター 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201</b>				
東和将棋サロン ◆4歳以上の方(小学3年生以下の方は保護者同伴)	1/7(土)・21(土) 午後1時~5時	各16人	1回200円 (中学生以下は無料)	<b>当日</b>
東和将棋大会	1/8(日) 午前10時~午後4時	50人	500円	
東和親子クッキング あげドーナツをつくろう ◆小学生以上の子どもと保護者	2/4(土) 午前10時~午後1時	10組	親1人子1人...2,120円 親1人子2人...2,630円	<b>事前</b>
自分で作る! パワーストーンプレスレット教室 ◆小学生以上の方	2/5(日) 午前10時~11時	15人	3,100円	
長寿健康増進事業 口腔(こうくう)ケアについて学ぼう ◆65歳以上で、後期高齢者医療被保険者証を持っている方	2/17(金) 午後2時~3時30分	20人	無料	<b>事前</b> 東和地域学習センターのみ
料理に挑戦! 台湾家庭料理をつくってみよう	2/18(土) 午前10時30分~午後1時30分	16人	1,410円	<b>事前</b>
<b>舎人地域学習センター 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008</b>				
舎人将棋・囲碁ひろば ◆小学生以上の方	将棋・囲碁: 1/8(日) 午後1時~4時30分 囲碁: 1/15(日) 午後1時~4時30分	各14人	1回200円	<b>当日</b>
初心者のためのギター教室(5日制)	1/25、2/8・22・29、3/14 いずれも水曜日 午後1時~2時30分	20人	3,150円	<b>事前</b>
長寿健康増進事業 初めてのらくらく携帯電話教室 ◆65歳以上で、後期高齢者医療被保険者証を持っている方	1/27(金) 午後1時30分~3時30分	20人	無料	<b>事前</b> 舎人地域学習センターのみ
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 ◆現在妊娠中の方 託児: 6カ月~就学前の子ども	1/28(土) 午前11時~正午	6人(託児4組)	110円 (託児付き520円)	
パパもいっしょにベビーエクササイズ ◆7カ月~1歳6カ月の子どもと保護者	1/28(土) 午後1時~2時30分	20組	420円	<b>事前</b>
日曜寄席 (古今亭駿菊、三遊亭粹歌) ◆小学生以上の方	1/29(日) 午後2時~3時30分	20人	1,000円 (小・中学生は500円)	
長寿健康増進事業 歌と楽器で楽しく物忘れ予防 ◆65歳以上で、後期高齢者医療被保険者証を持っている方	1/31(火) 午後1時30分~3時	20人	無料	<b>事前</b> 舎人地域学習センターのみ
相撲甚句サークル体験(2日制)	2/1(水)・15(水) 午後1時~3時	20人	無料	
おはなし会をひらこう! おはなし隊(4日制) ◆小学5年生~中学生	2/1~22の毎週水曜日 午後3時30分~4時30分	6人	無料	<b>事前</b>

広告


**グループホーム【日介ケアセンター六町】12月1日オープン!**  
 認知症デイサービス 南花畑 3-33-1 ☎03-5831-6963 (株)日本介護センター

# 伝統と革新の技術 未来を拓く 「足立ブランド」

23年度認定企業決定

優秀な製品や技術などを  
持ち、区を盛り上げる意欲がある  
区内企業が認定される「足立ブランド」。  
今年度は、新たに7社が加わりました。

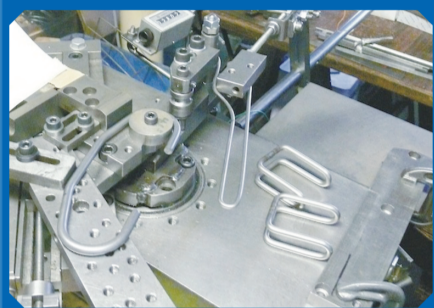
問い合わせ先＝工業係 ☎3880-5869



**有)大塚竹管楽器** ☎3856-6890

## 伝統の楽器、篠笛の製造で 豊かな音色を現代にも

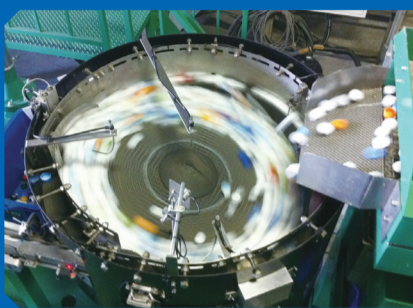
古典調、唄笛、明国伝来の笛  
など、多彩な篠笛を製作する高  
い技術。1本調子から12本調  
子まで、豊かな音色を現代に伝  
える匠の技です。



**岩城工業(株)** ☎3848-3977

## 専用金型を使わない 金属の曲げ加工を実現

専用金型を使わずに、素材に  
傷をつけることなく、0.5mm～  
12mmまでの線材を曲げる高度  
な技術。パンフレットスタンド  
など、様々な製品に活かされて  
います。



**進栄化成(株)** ☎3849-3600

## 1分間に1,000個以上の ペットボトルキャップを分別

ペットボトルキャップの再生樹  
脂原料の製造に使われる、自動  
分別機を独自開発。リサイクル  
しやすいよう1分間に1,000個  
以上のキャップを、2種類の樹  
脂別、白色とその他の色別の計  
4種類に分別します。



**(株)クレイジー** ☎3858-9012

## 0.1mmの傷も許さない ゴルフシャフトを製作

高弾性カーボンシートをシャ  
フト全体に使用し、巻きつけは  
手作業で行うゴルフシャフト  
(ゴルフクラブの柄の部分)を  
製造。0.1mmの傷も許しません。



**東京パック(株)** ☎3899-8201

## 置き物にしたいくらい 緻密なパッケージ

連続真空圧空（30気圧）成  
型により、超微細な3次元形状  
も再現できるパッケージ。3次  
元の機械的なラインと表現力豊  
かなデザイン性曲面を融合させ  
たパッケージを製作していま  
す。



**東京電源(株)** ☎3897-7747

## 安定した電力を供給する 「縁の下の力持ち」

ケーブルテレビ用の対雷無  
停電電源装置は、停電時にも安  
定した電力を供給できる「縁の  
下の力持ち」。60℃からマイ  
ナス20℃の低温まで耐えられ  
る設計です。



**(株)吉日** ☎3899-9688

## コンパクトで自由自在に 曲がる製品開発でLED ライトに新たな展開を

シリコンとの独自結合によ  
り、自由自在に曲げられ、柔軟  
性のあるLEDライト。薄くコ  
ンパクトで、超高輝度を誇り、  
防水性にも優れています。

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

### 借金の返済で困って 利息を払いすぎていませんか?

毎月の返済を減らしたい…  
完済したけど利息を払い過ぎていたかも…

#### 安心の相談実績

大手法人で1,000件を超える相談実績のある専門家が対応します。



阿部 廣一郎

北千住駅より徒歩5分  
クラオリーガル司法書士事務所  
あだち産業センター  
東京芸術センター

ご相談無料です ※委任契約締結後は費用が発生します  
☎03-5244-7658

AM9:00-PM10:00 クラオリーガル司法書士事務所  
土曜日曜も対応 認定司法書士 阿部 廣一郎  
東京都足立区千住1-4-1 東京司法書士会会員番号4990  
東京芸術センター10階 簡裁訴訟代理認定番号701045

交通の便も良く、永代供養だから、  
便利で安心です。  
安心・快適なこれからの  
ご供養の姿をお確かめください。

パーソナルタイプ(個人用)  
年間維持費 8,000円  
**38万円**

ファミリータイプ(家族用)  
年間維持費 10,000円  
**75万円**

黒御影石墓碑+銘板字彫り+  
法名(戒名)授与+永代使用+  
永代供養  
すべて揃ってこの価格

東京メトロ千代田線「町屋駅」、  
京成本線「町屋駅」より徒歩1分

市原悦子さん  
設計・施工・書田自動葬機

## 永代供養システムを完備した 先進の室内墓所。

# 東京御廟

開館時間/10時～18時 365日開館  
www.tokyogoby.jp Tel.03-5810-5050  
☎0120-519-050

■事業主・経営管理/宗教法人無量寿山光明寺 ■所在地/〒116-0002 東京都荒川区荒川7  
丁目14番8号 ■敷地面積/150㎡ ■延べ床面積/424.73㎡ ■墓地等(納骨堂) 経営許可  
番号/東京都荒川区保健所20 荒保衛環第11号 ■許可日/平成21年7月7日

## 会社の未来が“分かる!” “見える!”

# 事業再生診断パック

診断時間 2時間 52,500円(税込)・要予約

専門の弁護士が御社の決算書類等から会社の経営  
状態を調査し、財務状況や経営危険度を診断します。  
その後、売上減少や資金繰り悪化を引き起こしてい  
る根本的な問題を探し出します。  
会社規模や業種に関係なくお問合せください。

電話受付時間:平日9:30～18:00  
☎03-3238-9370

事業再生110番 検索

SHINDO・MATSUMURA LAW OFFICE  
新堂・松村法律事務所  
〒102-0076 東京都千代田区五番町2-13 林五ビル2階  
代表弁護士 第二東京弁護士会所属 大村 扶美枝