



2011年
(平成23年)
10/25
第1622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
●編集/報道広報課 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	笑顔っていいね ゆるりっぷ体操 フェスタ…2面/健康 あだち21フォーラム…4面	スマイルアップ いい歯の日☆2011 美歯 健康あだち21フォーラム…4面	あだち☆ち ☆2011 美歯 健康あだち21フォーラム…4面	6 9 面	避難所を知って、いざというときに備えよう (足立区総合防災訓練)…7面/地域包括支 援センターを利用して ずっと、元気!…8・9面	10 15 面	あだち自然の遊び場…11面/近 所deまなボー(生涯学習施設・ スポーツ施設の催し)…12~15面	16 面	自分にできること、今、始めよう! 「思いを形に」がNPOのスタート
-------------	-------------	---------------------------------------------------	------------------------------------------------	-----------------------------------------	-------------	-------------------------------------------------------------------------	---------------	---------------------------------------------------------	---------	--------------------------------------

笑顔になれる 楽しい口の体操

みんなでちゅうりっぷ!



地域で歯の健康づくり活動をしている「いい歯ね☆あだち」の皆さん

毎日気軽に続けるだけで、
健康になって、幸せな気分になって、
周りのみんなと仲良くできる…。そんな楽しい口の体操
「スマイルアップ あだち☆ちゅうりっぷ体操」が完成しました。
あなたも一緒に「ちゅう」「りっ」「ぷ」! 始めてみませんか?

2面に、体操の
効果と方法を
紹介しています

問い合わせ先=江北保健総合セン
ター歯科保健担当 ☎3896-4004

葺立ち

区民の皆様は15%以上の節電をお呼び掛けした「あだち夏チャレンジ大作戦」。予想を上回る千903世帯のご応募を頂き、合計の電気使用量は昨年比32.4%減と、こちらも期待を大きく上回る結果となりました。応募世帯が8月の1カ月に削減した電気使用量は、一般家庭の平均的な年間使用量に換算すると約82世帯分に相当するといえます。もちろんこの他にも、大勢の区民の皆様が熱心に節電に取り組んで頂いたことは想像に難くありません。被災地で大変な生活が続く方々を思うと、せめて自分ができることに積極的に取り組もうとの気持ちの表れにも思えます◆今回の企画では、実行している節電策も一緒に記入頂きました。使わない家電のプラグを抜く、エアコンは1部屋だけ使用などから、家族全員で髪をバサリ短くしたなどのユニークな作戦まで、たくさんの方々の取り組みが寄せられました。全部を紹介できないのが大変残念です◆「豊かな生活にどっぴりつかり便利という名の甘えに気づかずになっていたのですね。夏が終わっても節電努力は続けていきたいと思います」とのご意見には大いに共感を覚えました。この取り組みを今夏だけで終わらせるのではなく、毎日の生活の無駄を省いていく所からエネルギーの転換に向けた一歩が始まるのではないのでしょうか。

足立区長 近藤やよい

11月9日~15日は 秋の火災予防運動 23年に区内で発生している火災の4割以上が放火によるものです。屋外に燃えやすいものを置かない、不審者には声をかけるなど、放火されない環境づくりにみんなで取り組みましょう。 問い合わせ先=危機管理課計画調整担当 ☎3880-5838



スマイルアップ あだち☆ちゅうりっぷ体操



「みんな笑顔で健康的な生活を送るために、あだち☆ちゅうりっぷ体操の映像出演者」

区の花チューリップをタイトルにした口の体操「スマイルアップ あだち☆ちゅうりっぷ体操」(以下、「ちゅうりっぷ体操」)を紹介します。

問い合わせ先=江北保健総合センター歯科保健担当 ☎3896-4004
区のホームページアドレス <http://www.city.adachi.tokyo.jp/>

ちゅうりっぷ体操は 体にも心にも 効果抜群!

★すてきな笑顔づくりに役立つ

笑顔は第一印象を良くし、周りの人の笑顔を誘う効果があります。就職活動、接客、コミュニケーション力のアップに効果的です。また、免疫力を高めて細胞を活性化させるなど、健康増進にもつながります。

★口の周りの筋肉が鍛えられる

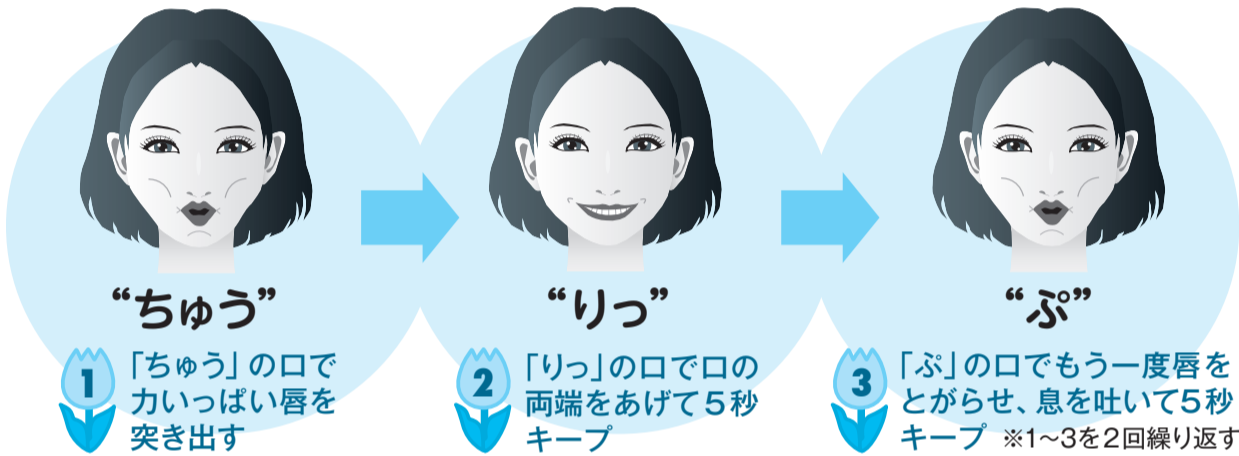
発音が滑らかになる、噛む力が鍛えられるなど、口の機能がアップします。

★だ液の分泌を促進し、口の中がうるおう

だ液は食べ物の消化吸収を助けるほか、口の中の細菌の増殖を抑え、むし歯や歯周病・口臭を予防します。

始めよう / ちゅうりっぷ体操 一部を紹介

声を出して「ちゅう・りっ・ぷ」と言ってみましょう。口の周りの筋肉を鍛え、すてきな笑顔づくりに役立ちます。体操はほかにも、首の体操、だ液腺マッサージ、舌の体操などがあります。



「ちゅうりっぷ体操」のリーフレットと映像ができました

リーフレットを見て実践!

体操の紹介や効果をまとめたリーフレットは、「いい歯の日☆2011 美歯フェスタ」(下記参照)や11月9日から保健総合センター(3面参照)で配布予定です。

映像を見ながら挑戦♪

体操の解説付きのDVDを、保健総合センターなどで見ることができます。くわしくは保健総合センター歯科保健担当へお問い合わせください。また、区のホームページでも11月9日からご覧になれます。

かがやく笑顔は口もとから 「いい歯の日☆2011 美歯フェスタ」

日時=11月8日(火) 午前11時~午後3時30分 場所=区役所1階区民ロビー 対象=区内在住・在勤の方 内容等=表1 費用=無料 申し込み方法=不要 ※当日直接会場へ 問い合わせ先=東和保健総合センター歯科保健担当 ☎3606-4171

表1 美歯フェスタ内容等

内容等	時間等
セミナー「『笑顔美人になるコツ』教えます」…「スマイルアップ あだち☆ちゅうりっぷ体操」放映/スマイルシートで笑顔度チェック/受講者に笑顔の写真プレゼント	午前11時30分/午後0時30分/午後1時30分/午後2時30分 ※各回20分程度 定員=30人(先着順)
いい歯ね☆あだちまつり…吹き矢にチャレンジ/ストローで魚釣り/お口でジャンケンぼん/できるかな? 早口ことば/噛むカムおやつ実演・試食(あだちっ子せんべいなど)	午前11時~午後3時30分(噛むカムおやつ実演・試食は正午と午後2時開始) ※なくなり次第終了
東京都足立区歯科医師会・東京都歯科衛生士会コーナー…唇の力の測定、お口のうるおいチェック	午前11時開始 定員=50人(先着順)
8がつく日はかむカムデー…いい歯ね☆あだちが選ぶオリジナル噛むカムメニュー紹介(試食あり)/いい歯の日・スペシャル「噛むカムランチ」販売(区役所地下1階食堂で100食限定。特典付き)	午前11時~午後2時 ※なくなり次第終了

表2 足立区奨学生募集予定人員と24年度貸付金額

区分	高校生・高等専門学校生・専修学校生(高等課程)		大学生・短期大学生・専修学校生(専門課程)	
	募集予定人員	50人程度(選考)	募集予定人員	50人程度(選考)
貸付金額	修学資金(月額)	国立公立 1万3,000円 私立 3万円	国立公立 4万5,000円 私立 4万5,000円	
	入学資金	国立公立 7万円 私立 15万円	国立公立 20万円 私立 30万円	

募集期間 10月25日~12月14日 対象 24年度(2011年4月1日現在、区内に引き続き6カ月以上上居住している/学業成績が)

24年度足立区奨学生募集

子育て・教育

【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/>

- 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

子どもの事故 予防講演会 日時 11月21日(月) 午後2時~3時30分 対象 就学前の子どもの保護者 内容 家庭で起こりそうな子どもの事故とその予防方法/一般の住宅をモデルにした事故予防室の見学 定員 30人(10月26日から先着順) 申込 電話 場・申・問先 竹の塚保健総合センター地域保健係 ☎(38855)5082

子どもの事故 予防講演会

係 ☎(3880)5977 他の方:助成係 問先 助成係 ☎(3880)5977

放射線量の調査 (10/1~15の平日)

日付	3	4	5	6	7	11	12	13	14
測定値(マイクロシーベルト/時)	0.17	0.17	0.16	0.16	0.17	0.17	0.15	0.15	0.15

計測場所=区役所前中央公園(高さ地上から1m) 問先=環境保全課調査係 ☎3880-5367

表3 年末保育(都・認証保育所)開所日程等

Table with 5 columns: 施設名, 所在地・電話番号, 開所日 (12/29, 12/30, 12/31), 期限. Lists various childcare facilities and their opening schedules.

◆都・認証保育所
開所日程等表3 ※保護者の就労の有無などは問わない

年末保育

◆区立保育園
開園日時12月29日(木)・30日(金) 午前7時30分〜午後6時

教室「離乳食から幼児食へのステップアップ」
日時11月18日(金) 午前10時30分〜11時30分

◆子育てサロン北鹿浜
11月15日オープン
開館時間11月10時〜午後4時

健康・衛生

乳がん手術後、間もない方の交流会
日時11月24日(木) 午後1時30分〜3時30分

健康・衛生
乳がん手術後、間もない方の交流会
日時11月24日(木) 午後1時30分〜3時30分

24年度学童保育室の入室申請を受け付けます

申請受付期間=11月7日~12月2日 午前10時30分~午後6時
学校休業日は午前9時~午後6時。日曜日、祝日を除く。

講演会「ひきこもりと発達障がい」(2日制)
日時11月17日(木)、24年1月

◆専門医によるぜん息個別相談
日時11月29日(火) 午前9時30分〜11時30分

予防接種を受けましょう

区は対象の方に予防票を郵送しています。法律による対象年齢の範囲内であれば、無料で接種できます

表4 保健総合センター一覧

Table with 2 columns: 申・問先 (保健総合センター), 電話番号. Lists centers in 中央本町, 竹の塚, 江北, 千住, 東和.

表5 予防接種対象年齢等

Table with 3 columns: 予防接種名, 区推奨接種年齢 (区から通知する年齢), 法律による対象年齢 (無料で接種できる年齢).

★日本脳炎について、第2期はまだ予防票の個別通知郵送を再開していませんが、接種を希望する方は9歳以上であれば接種可能。

マーク...健康づくりスタンプラリー対象事業です。賞品の応募期限は、24年1月10日(火)消印有効です。

上記マークがある申し込みは、2面右下の記入例参照

子育てママの遊ばせ力UP講座

日時等=表1 申込=電話または窓口
申・問先=鹿浜いきいき館 ☎3853-5071

表1 子育てママの遊ばせ力UP講座日時等

日時	内容等
11/18(金)	うた遊び 場所=千住あずま住区センター 対象=おおむね1~3歳の子ども 定員=30組(先着順)
11/24(木)	簡単おもちゃ作り 場所=西保木間児童館 対象=おおむね1~3歳の子ども 定員=30組(先着順)
12/2(金)	季節遊び 場所=五反野コミュニティセンター 対象=おおむね1~3歳の子ども 定員=30組(先着順)
12/9(金)	簡単おやつ作り 場所=鹿浜いきいき館 対象=おおむね2~3歳の子ども 定員=20組(先着順)

※いずれも時間は午前10時~11時30分。先着順は10月26日から受け付け開始

日時=11月2日(水)・9日(水) 午前10時~正午 対象=認知症の家族を介護している方
内容=知っておきたい基礎知識

介護者家族講座 「認知症の方と共に歩む」(2日制)

日時=11月2日(水)・9日(水) 午前10時~正午 対象=認知症の家族を介護している方
内容=知っておきたい基礎知識

日時=11月13日(日) 午後1時~3時30分 場所=区役所
内容=障がい児・者のための防災の準備・災害時の対応についての意見交換 定員=150人(先着順) 申込=不要

障がい児・者のための災害対策会議

日時=11月13日(日) 午後1時~3時30分 場所=区役所
内容=障がい児・者のための防災の準備・災害時の対応についての意見交換 定員=150人(先着順) 申込=不要

日時=11月19日(土) 午後1時30分~4時 対象=人工肛門・人工膀胱をつけている方(オストメイト)と家族など
内容=講演「日常生活の問題と災害時の対応」など 定員=60人(10月28日から先着順) 申込=電話・ファクスで住所、氏名、電話番号、

ストーマ(人工肛門)・人工膀胱セミナー

日時=11月19日(土) 午後1時30分~4時 対象=人工肛門・人工膀胱をつけている方(オストメイト)と家族など
内容=講演「日常生活の問題と災害時の対応」など 定員=60人(10月28日から先着順) 申込=電話・ファクスで住所、氏名、電話番号、

日時=11月11日(金) 正午~午後3時30分 内容=健康づくり関連のパネル展示/健康づくり推進員などの活動発表/運動の体験/講演「健康と笑い」など 申込=不要 ※当日直接会場へ 場・問先=千住保健総合センター 地域保健係 ☎(3888) 4277

健康と長寿のまちづくりのついで

健康・衛生

健康・衛生は、3面からの続きです

【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…Eメールアドレス ※費用の記載がないものは無料

日時等=11月17日(木) 歯周病専門医による講義「歯周病菌はどこからくるの?」 29日(火) 口の中の細菌チェック

日時等=11月24日(木) 午後2時~4時 場所=東和地域学習センター 対象=統合失調症患者の家族など 内容=病気の理解と治療、家族や周囲にできること 講師=関山寛治氏(せきやま心療内科・神経科 医院院長) 定員=100人(10月26日から先着順) 申込=電話 申・問先=東和保健総合センター 地域保健係 ☎(3606) 4171

日時=11月26日(土) 午前10時~午後4時 場所=区役所庁舎ホール・1階区民ロビー 内容=体験コーナー…体組成測定・転倒予防体操・親子で体力測定など 活動発表・講演…午前の部「歌って♪ 歌って♪健康づくり」(山崎浩氏<声楽家>)/午後の部「聞いて、知っ得! 食事の知識」(梅田病院医師・管理栄養士) ※午前の部は午前10時15分、午後の部は午後1時30分開始 申込=不要 ※当日直接会場へ 問先=健康づくり係 ☎3880-5433

歯の体験教室 「親子デンタルクラス」
日程等=表2 対象=4歳就学前の子どもと保護者 内容=子どもの歯型作りと歯科健診・相談/顕微鏡で口の細菌観察など 定員=各25組(10月26日から先着順) 申込=電話または窓口

日時=11月24日(木) 午後2時~4時 場所=東和地域学習センター 対象=統合失調症患者の家族など 内容=病気の理解と治療、家族や周囲にできること 講師=関山寛治氏(せきやま心療内科・神経科 医院院長) 定員=100人(10月26日から先着順) 申込=電話 申・問先=東和保健総合センター 地域保健係 ☎(3606) 4171

精神保健講演会 「統合失調症との上手な付き合い方」

日時=11月24日(木) 午後2時~4時 場所=東和地域学習センター 対象=統合失調症患者の家族など 内容=病気の理解と治療、家族や周囲にできること 講師=関山寛治氏(せきやま心療内科・神経科 医院院長) 定員=100人(10月26日から先着順) 申込=電話 申・問先=東和保健総合センター 地域保健係 ☎(3606) 4171

日時=11月26日(土) 午前10時~午後4時 場所=区役所庁舎ホール・1階区民ロビー 内容=体験コーナー…体組成測定・転倒予防体操・親子で体力測定など 活動発表・講演…午前の部「歌って♪ 歌って♪健康づくり」(山崎浩氏<声楽家>)/午後の部「聞いて、知っ得! 食事の知識」(梅田病院医師・管理栄養士) ※午前の部は午前10時15分、午後の部は午後1時30分開始 申込=不要 ※当日直接会場へ 問先=健康づくり係 ☎3880-5433

表2 親子デンタルクラス日程等

日程	場・申・問先(保健総合センター歯科保健担当)	電話番号
11/15(火)	竹の塚 中央本町	☎3855-5082 ☎3880-5354
11/16(水)	江北	☎3896-4004
11/30(水)	東和	☎3606-4171
12/13(火)	中央本町	☎3880-5354
12/16(金)	千住	☎3888-4277

※いずれも受付時間は午後2時30分~3時30分

健康カレンダー 11月・12月分	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		11/10(木)、12/8(木) 午前9時~10時	11/7(月)、12/19(月) 午前9時~10時30分	11/14(月)、12/12(月) 午前9時~10時	11/1(火)、12/6(火) 午前9時~10時	11/8(火)、12/6(火) 午前9時~10時30分
心の健康相談 ☎★		11/22(火)、12/21(水) 午後	11/15(火)、12/20(火) 午後	11/4(金)、12/2(金) 午後	11/28(月)、12/19(月) 午後	11/7(月)、12/12(月) 午後
うつ相談 ☎★		-	12/13(火) 午後	11/24(木) 午後	-	-
酒害グループミーティング ☎		-	11/16(水)、12/21(水) 午後	-	-	-
思春期相談 ☎★ ※ひきこもり・不登校など		-	11/28(月)、12/26(月) 午前	-	-	11/30(水)、12/21(水) 午後
もの忘れ相談 ☎★ ※もの忘れ(認知症)について		12/5(月) 午後	11/24(木)、12/22(木) 午後	12/14(火) 午後	-	11/14(月) 午前9時30分~11時30分
マタニティ歯科相談 ☎★ ※妊娠中の方の歯科検診と相談		-	11/24(木) 午後	11/29(火) 午後	11/25(金) 午後	12/14(水) 午後
こんにち歯むろば ☎★ ※10カ月~1歳2カ月の親子歯科相談		11/7(月)・24(木) 午後 12/5(月)・15(木) 午後	11/17(木) 午前・29(火) 午後 12/15(木) 午前・20(火) 午後	11/22(火) 午後 12/6(火)・20(火) 午後	11/9(水)・30(水) 午後 12/14(水)・21(水) 午後	11/2(水)・16(水) 午後 12/7(水)・21(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		11/18(金)、12/9(金) 午前9時15分~10時15分	11/22(火)、12/6(火) 午後1時~2時	11/2(水)、12/7(水) 午後1時30分~2時30分	11/11(金)、12/9(金) 午前9時15分~10時	11/2(水)、12/7(水) 午前9時15分~10時15分
HIV抗体検査 ☎★ (匿名可)		11/10(木)、12/8(木) 午後1時30分~2時20分	11/24(木)、12/22(木) 午後1時30分~2時	11/2(水)、12/7(水) 午後1時30分~2時	11/11(金)、12/9(金) 午前9時15分~10時	11/2(水)、12/7(水) 午前9時15分~10時15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。

健康あだち21フォーラム まちが応援 主役はわたし 健康づくりが未来を育む
日時=11月26日(土) 午前10時~午後4時 場所=区役所庁舎ホール・1階区民ロビー 内容=体験コーナー…体組成測定・転倒予防体操・親子で体力測定など 活動発表・講演…午前の部「歌って♪ 歌って♪健康づくり」(山崎浩氏<声楽家>)/午後の部「聞いて、知っ得! 食事の知識」(梅田病院医師・管理栄養士) ※午前の部は午前10時15分、午後の部は午後1時30分開始 申込=不要 ※当日直接会場へ 問先=健康づくり係 ☎3880-5433

私立幼稚園児の保護者へ入園料・保育料を補助 申込=通園している私立幼稚園に申請書を持参 ※申請書は私立幼稚園で配布 問先=私立幼稚園係 ☎3880-6147

献血(11月分)

条件により受けられない場合があります。

Table with columns: 日程, 場所, 時間. Lists blood donation dates and locations like 花畑西小学校, 第十四中学校, etc.

※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 電話5534-7550

73歳以上の区民に無料 マッサージ(11月分) 日時等 11月13日(日)・27日(日)...

介護の日イベント 日時 11月10日(木) 午後1時~4時30分 内容等 介護福祉のしごと相談会...

難病患者等日常生活用具の種目追加 対象 国が指定した難病などであり、下肢が不自由な方...

弁護士による高齢者・障がい者のための無料法律相談会 日時 11月12日(土) 午前10時~午後4時...

休日接骨院当番所(11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。

Table with columns: 日程, 施術所名(所在地), 電話番号. Lists on-call chiropractors and their contact info.

※いずれも時間は午前9時~午後5時 問先=>施術...各施術所 制度...健診事業係 電話3880-5121

相談会「退職後の生活設計は考えていますか。再就職の準備はしていますか」 日時 11月2日・16日、12月7日・21日...

住民税の特別徴収 住民税の特別徴収とは、従前課税世帯で、住民税の特別徴収...

仕事・経営 相談会「退職後の生活設計は考えていますか。再就職の準備はしていますか」...

税金・国保 年末調整説明会 日程等 11月15日(火)・16日(水)...

地域包括支援センター介護(予防)教室(11月・12月分)

Table with columns: 日時, 内容等, 申・問先. Lists community support center classes and their details.

※先着順は10月26日から受け付け開始(12月13日の千住本町を除く)。電話番号は9面参照。「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

上記マークがある申し込みは、4面右上の記入例参照 業員(給与所得者)が納めるべき住民税額を事業者(給与支払者)が給与(6月から翌年の5月までの12カ月間)から天引きして納入する制度で、税法上に定められています。所得税の源泉徴収義務者である事業者は原則として、住民税の特別徴収を行う義務があります。事業者が一括して給与天引きから納入することと納め忘れを防ぎ、毎月の給与から天引きすることによ

都営住宅(家族・単身者)入居者募集 募集案内配布期間 11月1日 住宅は、6面に続きます

住宅は、6面に続きます 10日(土・日曜日、祝日を除く) 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。資格など、くわしくは「募集案内」または区のホームページを参照 問先 問い合わせコールあだち 電話(3880)0039

表1 木造住宅対象耐震説明会・個別相談（11月分）日時等

日程	時間	場所
4(金)	午後1時30分～3時30分	興本地域学習センター
11(金)		西新井本町住区センター
15(火)	午後6時30分～8時30分	興本住区センター
22(火)		西新井本町住区センター
28(月)	午前9時30分～11時30分/ 午後2時～4時	区役所
29(火)		

木造住宅対象「耐震説明会・個別相談」
日時等＝表1 申込＝▽説明会：不要 ※当日直接会場へ
▽個別相談：電話 申・問先
※建築防災係
☎(3880) 5317

住宅は、5面からの続きです

【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

特別区職員採用フォーラム
日時＝12月2日(金) 正午～午後4時 場所＝文京シビックホール・大ホール(文京区春日1-16-21) 対象＝24年度以降に特別区採用試験受験を希望している方
内容＝パネルディスカッション/採用試験概要の説明会 定員＝1,800人(抽選)
申込＝特別区人事委員会ホームページ上の入力フォームに入力または往復ハガキで住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号、希望職種を明記し郵送 ※返信面にも宛名を記入 期限＝11月7日(月)必着 申・問先＝特別区人事委員会事務局 任用課「特別区職員採用フォーラム」係 〒102-0072千代田区飯田橋3-5-1
☎5210-9787
HP <http://www.tokyo23city.or.jp/saiyousiken.htm>
問先＝区・人事係 ☎3880-5831

育児休業代替職員(管理栄養士)
対象＝管理栄養士資格を有する方 勤務内容＝保健栄養指導業務やパソコン操作など
勤務条件＝週4日・1日7時間30分勤務 ※社会保険・有給休暇あり 雇用期間＝24年1月1日～3月31日 ※更新あり 報酬＝月額19万3千円
※交通費あり 募集人数＝1人 選考＝▽第1次：書類
▽第2次：面接(11月18日(金)) 申込＝履歴書(JIS)につき1枚のみ(複数応募は

人材募集

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

ベルmont市学生使節団のホストファミリーと英語通訳ボランティア募集
◆ホストファミリー
対象＝次のすべてに当てはまる区内の世帯：英語で対応できる/使節団用に部屋と食事を用意できる/所定の時間と場所に送迎できる/自由時間(24年1月9日(祝)・14日(土))

区民農園の利用者募集
利用開始日＝24年3月上旬 募集農園等＝表2 ※今回の募集は世帯区画のみ 対象は区内在住で次のすべてに当てはまる世帯：耕作可能な土地がない/利用期間を通して耕作できる/現在、区民農園を利用していない(今回募集する区画の利用者は可) 申込＝往復ハガキに住所、氏名(フリガナ)、電話番号、希望農園名を明記し区へ郵送 ※65歳以上(24年4月1日現在)の方は優遇枠あり。希望する場合は「高齢者コーナー」を明記。応募は1世帯につき1枚のみ(複数応募は

暮らし

様式推奨、自筆、写真貼付)と管理栄養士免許証の写しを郵送 ※応募書類は返却不可 期限＝11月8日(火)必着 勤務場所・申・問先＝千住保健総合センター1庶務係 〒120-0036千住仲町19-13
☎(3888) 4277

区の地図や歴史の本を販売・貸し出し
区政資料室では区刊行物、

英語通訳ボランティア
内容＝使節団の通訳など 募集人数＝若干名(選考) 申込＝往復ハガキに住所、氏名、年齢、電話番号、通訳経験の有無、資格、「英語通訳」を明記し区へ郵送

宿泊施設インフォメーション(24年1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4 ※宿泊に関する問い合わせは各施設予約専用電話へ(表4)

表4 宿泊施設利用案内(24年1月分)

利用施設・問先	1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…6～8、13、14、20、21、27、28 ▷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)	1～4、7～8	

※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、11月～24年3月は休館 問先＝体験学習係 ☎3880-5970

総合型地域クラブの会員募集
内容＝子どもから高齢者まで、ビーチボールバレーや健

貸し出し
貸し出し方法＝区立図書館の貸し出しカードまたは住所・氏名を確認できるものを持参 貸出期間＝2週間

利用施設・問先	受付時間
ゆがわら 水の香里 ☎0120-543-405 受付時間＝午前9時～午後8時 HP http://www.mizunokaori.com/	利用希望日の6カ月前の同日から電話受け付け ※65歳以上または身体障がい者に割引あり ※大人1人7,200円(1泊2食付き) ※11月の平日はプラス500円で夕食に松茸釜飯を追加 ※12月は未定 ※24年1月の平日は生ビール半額祭りを開催予定

※予約の際、足立区在住・在勤・在学を連絡。フロントで住所、勤務(通学)先の分かる物の提示が必要
※施設・料金など、くわしくは利用施設の予約番号に問い合わせるか、区民事務所・生涯学習関連施設で配布しているチラシまたは区のホームページを参照

表3 総合型地域クラブ一覧

名称	主な活動地域
KIT(キット)クラブ21	古千谷・入谷・舎人地区
ASCC	綾瀬地区
U&Uクラブ	梅島・梅田地区
興本倶楽部	興本地区
千住ウエスト	千住西地区
JOTO(ジョートー)クラブ	千住常東地区
SUK ² (スクスク)クラブ	島根・梅島・小右衛門地区
NACK(ナック)クラブ	中央地区
SSKクラブ	※9月に新設 鹿浜地区

特別障害者手当(国制度)などの振り込み 特別障害者手当、障害児福祉手当、福祉手当(経過措置)の23年8月～10月分を、届け出先の口座へ11月1日ごろに振り込みます。 ※3カ月以上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

11月の区議会

日時等=表5 ※会議の傍聴は、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

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

表5 11月の区議会会議日時等

日時	会議名
1(火) 午前10時	議会運営委員会
2(水) 午後1時30分	総務委員会
7(月) 午前10時	区民委員会
午後1時30分	産業環境委員会
8(火) 午前10時	厚生委員会
午後1時30分	建設委員会
9(水) 午前10時	文教委員会
午後1時30分	交通網・都市基盤整備調査特別委員会
10(木) 午前10時	災害・オウム対策調査特別委員会
午後1時30分	子ども施策調査特別委員会
11(金) 午前10時	地域コミュニティ対策調査特別委員会

審議会等の公開(11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	9(水)	午後3時~4時30分	区役所	建築調整課用途照会係 ☎3880-5943
都市計画審議会	17(木)	午前10時~正午		住宅・都市計画課都市計画係 ☎3880-5280
環境審議会	30(水)	午後3時~4時30分		温暖化対策課計画担当 ☎3880-6049

パブリックコメント(11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
食育推進計画	10/25~11/25	健康づくり課健康づくり係 ☎3880-5433
保健衛生計画	11/1~30	衛生管理課計画調整担当 ☎3880-5891
高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画	11/10~12/9	介護保険課介護保険係 ☎3880-5887

催し物は、10面に続き
ます

ondan@city.adachi.tokyo.jp

FAX (3880) 5604

☎(3880) 5860

申・問先=温暖化対策課事業推進係

期 限 11月8日(火)必着

へ郵送またはアクセス・Eメール

希望日時を

希望者

の住所、氏名(フリガナ)、

年齢、電話番号、「エコドラ

イブ教習」、希望日時を

希望者

3人(抽選) 申込

希望者

の住所、氏名(フリガナ)、

年齢、電話番号、「エコドラ

イブ教習」、希望日時を

希望者

3人(抽選) 申込

希望者

の住所、氏名(フリガナ)、

年齢、電話番号、「エコドラ

イブ教習」、希望日時を

希望者

3人(抽選) 申込

希望者

の住所、氏名(フリガナ)、

年齢、電話番号、「エコドラ

イブ教習」、希望日時を

希望者

3人(抽選) 申込

希望者

の住所、氏名(フリガナ)、

年齢、電話番号、「エコドラ

避難所を知って、いざというときに備えよう

足立区総合防災訓練

問先=災害対策係 ☎3880-5836

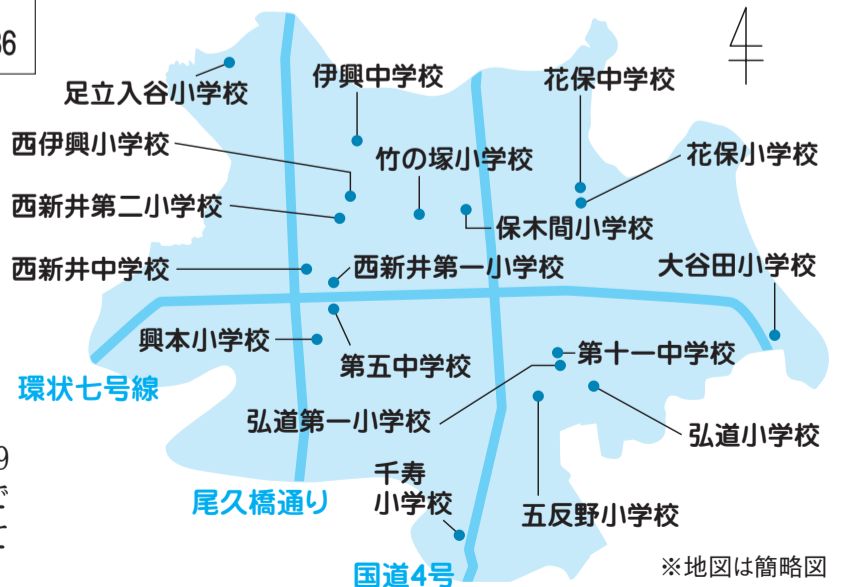
日時 11月13日(日) 午前9時30分開始

場所 区内18カ所の小・中学校(図1)

東日本大震災の教訓を生かして、今年度は、荒川河川敷から18カ所の小・中学校に場所を変え、避難所の開設訓練を中心に行います。避難生活の体験ができますので、ぜひ参加してください。

内容=避難所に入る手順や備蓄品、仮設トイレの確認など 持ち物=上履き
申込=不要 ※当日直接会場へ(受付時間は午前9時30分~10時30分)。午前9時30分までは、避難所立ち上げなど運営本部の訓練を行っているため、入場できない会場あり。また、右記以外の小・中学校に誤って行かないように注意してください。くわしくは区のホームページをご覧ください。

図1 総合防災訓練場所



生きがい奨励金を発送

対象=23年8月1日現在区内に住所があり、誕生日が昭和17年4月1日以前の方で、これまでに生きがい奨励金の申出書を提出したことがある方 内容=11月初旬に区内共通商品券4,000円分を簡易書留で発送 問先=地域文化課調整係 ☎3880-5987

上記マークがある申し込みは、6面右上の記入例参照

おもちゃをリユース おもちゃトレードセンター

日時=毎月第2日曜日 午前10時~午後4時 内容=壊れたり、使わなくなったおもちゃを持ち込むと「あだちエコネットポイントカード」にポイントがたまり、再生したおもちゃと交換可能 ※ペットボトルでためたポイントでもおもちゃと交換可能 問先=温暖化対策課事業推進係 ☎(3880) 5860 おもちゃトレードセンター(第2日曜日のみ) ☎(3857) 9125

催し物

外国人交流サロン

日時=11月17日(木) 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・在学の外国人 内容=年に1度だけの特別公開 申込

内容=参加者同士が交流しながら簡単な和菓子を作る 定員=20人(10月26日から先着順) ※保育あり(要予約、生後6カ月~就学前の子ども、先着5人) 申込=電話 または窓口 申・問先=多文化共生係 ☎(3880) 5177

東京文化財ウィーク 都指定文化財仏画・仏像特別公開

日時等=10月31日(月) 午前10時~午後4時:西新井大師(西新井1-15-1)の絹本着色虚空蔵菩薩像(室町時代) 11月1日(火) 午前9時~午後4時:性翁寺(扇2-19-3)の木造阿弥陀如来坐像(平安時代後期) 11月4日(金) 午前9時~午後4時:明王院(梅田4-15-30)の木造如意輪観世音菩薩坐像(南北朝時代) ※いずれも都・指定文化財で年に1度だけの特別公開 申込

日時=12月7日(水) 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=年末大掃除を楽しくできる掃除のコツ/汚れが付きにくい掃除の仕方をプロから学ぶ 定員=60人(10月26日から先着順) ※保育あり(要予約、生後6カ月~就学前の子ども、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

頑張り過ぎない ラクラクお掃除講座

日時=11月19日(土) 午後1時30分~3時30分 場所=区役所

日時=11月19日(土) 午後1時30分~3時30分 場所=区役所

あだち再生館「冬の有機野菜作り講座」

日時=11月19日(土) 午後1時30分~3時30分 対象=区内在住・在勤・在学の方 内容=

日時=11月19日(土) 午後1時30分~3時30分 対象=区内在住・在勤・在学の方 内容=

郷土博物館の催し

◆めいど・いん・あだちの野菜販売 日時=11月3日(祝) 午前10時開始 内容=区内農家がつけた野菜の販売 ※なくなり次第終了
◆郷土芸能鑑賞会 日時=11月3日(祝) 午前11時~正午 内容=江戸ばやし仲町巴会・平野囃子連によるお囃子などの演奏
◆博物館の映画会 日時=11月12日(土) 午前11時~正午 ※無料公開日 内容=偉大なる建設「東京タワー」

エコドライブ教習会

日時=11月25日(金)~27日(日) 午前9時~午後0時30分/午後2時~5時30分 場所=足立自動車学校(東六月町3-1) 対象=普通自動車免許を有する区内在住・在勤・在学の方 内容=エコドライブインストラクターによる講習および教習 定員=各3人(抽選) 申込=希望者の住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、「エコドライブ教習」、希望日時をメール 期 限 11月8日(火)必着 申・問先=温暖化対策課事業推進係

ふくふく祭り「ハタチの笑顔 Fukukushie」

日時=11月19日(土) 午前10時~午後2時 内容=模擬店/バザー/ゲーム/施設利用者による音楽発表など 申込=不要 ※当日直接会場へ。車の来場不可 場・問先=綾瀬福祉園 ☎(3605) 7187 問先=区・障がい福祉計画係 ☎(3880) 5255

の建設記録/YS-11「新しい日本の翼」

いづれも

申込=不要 ※当日直接会場へ 場・問先=郷土博物館 ☎(3620) 9393

5年前前に白内障の手術をした後、料理がうまく作れず、包丁で何度も手を切ってしまう、それをきっかけに部屋の配食サービスを利用するようになった。今でも気に入って利用し続けていて、週に3回、昼食を配達してもらいます。作らずに済む日があると、ずいぶん助かりますし、メニューが選べるのもいいですね。家族経営でアットホームな雰囲気も気に入っていて、ほんの少しの時間ですが、配達してくれるお家の娘さんと言葉を交わすのが楽しみです。



「汁物も温かい状態を届けられるのがうれしい」とおっしゃる。

目の手術をきっかけに利用 配達時の会話も楽しみ

利用する人(竹の塚)
足立智恵子さん(66)

以前、利用している方に教えてもらった言葉ですが、配食は「命を運ぶ」こと。この責任を胸に、しっかりと役割を果たしていきたいです。



配食サービス始めて12年になる伊藤夫妻

「命を運ぶ」責任を しっかりと果たしたい

配食する人(西新井栄町)
寿屋 伊藤公則さん(66)
朋子さん(66)

配食サービスを利用している9割以上の人が65歳以上の高齢者。一人暮らしの方や自分で支度ができない方も少なくありません。配食サービスは手渡しで基本で、ベッドの脇まで持って行き、お膳を並べる。ところまに行う場合もあります。毎回安全確認を兼ねており、利用者の健康状態はいつも気掛かりですね。緊急連絡先も聞いていて、実際に連絡が必要になったこともありません。

地域包括支援センターでは、高齢者に食事を届ける配食サービス事業者と連携して見守りにも力を入れています。サービスの提供者・利用者に話を聞きました。

地域包括支援センターを利用し、生活を快適に

地域包括支援センターで高齢者向けに展開しているサービスの一部を紹介します(5面でも介護予防教室を紹介)。

一人暮らしの男性に交流の機会を おたっしやランチ(千住本町)

一人暮らしの男性高齢者を対象に、「気軽に近所に集まれる場所を」との趣旨でスタートしたのが「おたっしやランチ」。毎月、月末の金曜日に特別養護老人ホーム千住桜花苑に集まり、ランチとおしゃべりを楽しまします。「みんなで食べるおいしい」「この会が楽しみ」などの声も聞かれ、ご近所同士での交流も深まっているようです。



▲ランチとおしゃべりが交流のきっかけになります

体も心も、ここで元気に! 体操教室(西綾瀬)

毎回20~30人が集まり、いすなどに座ってできる簡単な体操を行います。体操の間にセンターのスタッフが参加者に声掛けをし、心配ごとの相談や近隣に困っている人がいないかなどの情報交換ができるのもメリット。「体操だけでなく参加者同士の会話も楽しい」などの感想が寄せられています。



▲みんなで体操するので長く続けられます

「もしかして…」の不安を解消 もの忘れ相談(各地域包括支援センター)

認知症などの不安に対する相談を、各地域包括支援センターでそれぞれ年4回実施(表1)。対象は65歳以上の方と家族で、医師の助言が受けられるほか、介護保険の利用方法などのアドバイスも。「年相応と言われ安心した」などの声が寄せられています。申し込みは、電話または窓口へ。



▲もの忘れ相談では医師が相談にのります

日程	申込・問い合わせ先(地域包括支援センター)
8(火)	千寿の郷
9(水)	千住西
14(月)	千住本町
16(水)	はなはた入谷
24(木)	六月
25(金)	本木関原
30(水)	日の出

※電話番号は下記参照

「50代から楽しく生きるために知りたい15の話」

老後の生活設計をサポートする冊子を、11月中旬ごろから地域包括支援センターや福祉管理課調整担当の窓口で配布する予定です。また、区のホームページからもダウンロードできます。からだのこと、こころのこと、住まいのこと、お金のことなどについて50歳代、60歳代、70歳代以上の年代ごとに準備するべきことが載っています。問い合わせ先=福祉管理課調整担当 ☎3880-5732

あなたの地域の地域包括支援センター

専門の職員が皆さんの悩みに対応します。まずは気軽に相談を!

名称	電話番号	主な担当地域	名称	電話番号	主な担当地域
日の出	3870-1184	千住旭町、千住東二丁目、日ノ出町	中川	3605-4985	大谷田一丁目、東和二・四・五丁目、中川
千寿の郷	3881-1691	千住曙町、千住東一丁目、千住関屋町、柳原	さの	5682-0157	大谷田二~五丁目、加平、北加平町、佐野、神明、神明南、辰沼、六木一ツ家、平野、塚保町、南花畑一~四丁目、六町
千住西	5244-0248	千住河原町、千住桜木、千住龍田町、千住中居町、千住仲町、千住橋戸町、千住緑町、千住宮元町	一ツ家	3850-0300	花畑、南花畑五丁目
千住本町	3888-1510	千住、千住大川町、千住寿町、千住元町、千住柳町	はなはた保木間	3883-0048	西保木間、東保木間、保木間
新田	3927-7288	小台、新田、宮城	六月	5242-0302	竹の塚、東六月町、六月
扇	3856-7007	扇、興野、本木北町、本木西町、本木東町、本木南町	西新井本町	3856-6511	西新井本町、西新井本町
本木関原	5845-3330	関原、本木一・二丁目	西新井	3898-8391	栗原、西新井
関原	3889-1487	梅田二~八丁目	江北	5839-3640	江北、堀之内
あだち	3880-8155	足立、梅田一丁目、中央本町二丁目	鹿浜	5838-0825	加賀、血沼、鹿浜、椿、谷在家
中央本町	3852-0006	青井一・三~六丁目、中央本町三~五丁目、西加平	入谷	3855-6362	入谷、古千谷、古千谷本町、舎人
西綾瀬	5681-7650	青井二丁目、弘道、西綾瀬	伊興	5837-1280	伊興、伊興本町、西伊興、東伊興、西竹の塚
東和	5613-1200	綾瀬、東和一・三丁目、東綾瀬、谷中	基幹	5681-3373	梅島、中央本町一丁目、島根



地域包括支援センターを利用して ずっとうんと 元気と!

いくつになっても、住み慣れたまちで楽しく暮らしたい。多くの人の願いではないでしょうか。今回は、高齢者の皆さんがいまいきと暮らし続けるために、様々な取り組みをしている地域包括支援センターの活動を紹介します。

問い合わせ先▶介護予防係
☎(03)3880-5885
区のホームページアドレス
http://www.city.adachi.tokyo.jp/

目にも留まらぬ早さで両手を別々に動かし、カタカタカタカタとカップの音を響かせながら、複数のカップを積み上げ、再びまとめる。世界大会も開かれ、世界で数十万人が楽しんでいるという「スピードスタッキング」という競技だ。集中力や敏捷性が必要とされ、単純なルールながら目と両手と脳を刺激するので、老化予防にうってつけだ。

地域包括支援センター関原のスタッキング教室に1月から通う国松泉三郎さんは83歳ながら、教室一の腕前だ。カップを9個使って3個ずつ積み上げる「3-3-3」という競技のタイムはこの日、4・28秒を記録した。60歳以上の日本記録(23年現在)は4・25秒。「全国大会に出るという目標ができて毎日ハリが出ます。定年退職してからは家にいることが多かったけど、規則的にここに来るようになって体調がよくなりました」と国松さん。他の人のタイムが1と「負けるか」とむきになる一方で、仲間と互いを高め合っている。24年3月に開催される全国大会で日本一をめざす。

月2回のこの教室は今年1月に始まり、ほぼ毎回20人以上が参加している。70歳以上が半で、度々大きな笑い声があがるなど、和気あいあいとした雰囲気だ。



教室に通うことで、毎日ハリが出ました
国松泉三郎さん(83歳)

頑張りすぎず、 私たちにまず相談を

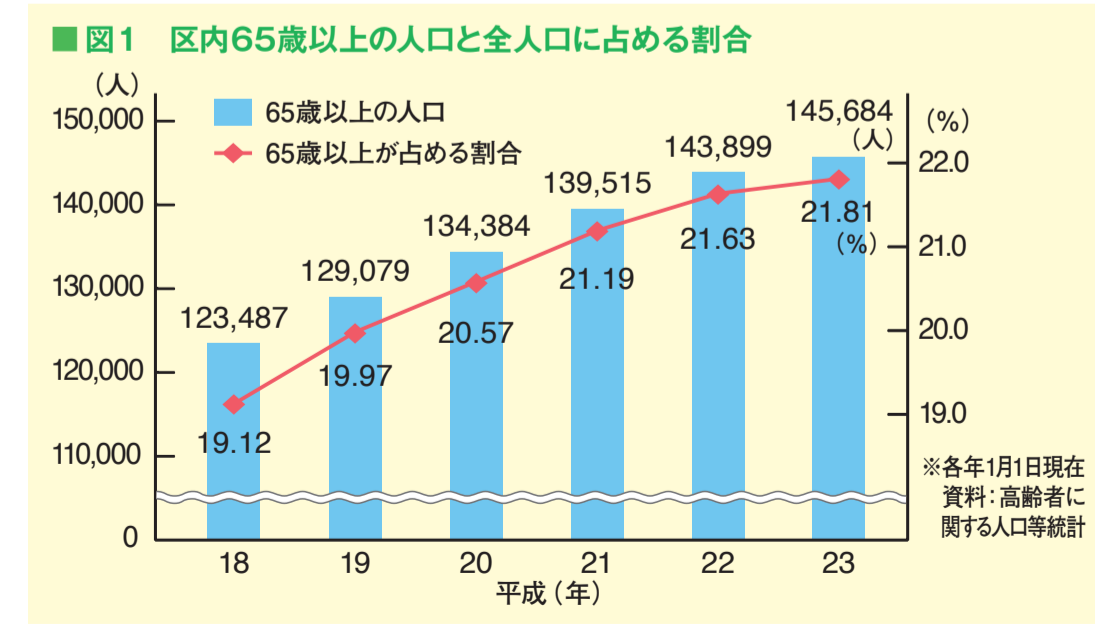
地域包括支援センター伊興 藏品さゆりセンター長

地域包括支援センターは、あらゆる方面から高齢者を支える施設。総合相談受け付けなどのほか、専門家や地域の方々や病院・行政などとネットワークを作り、協力して高齢者を取り巻く問題解決に取り組んだり、介護予防教室を開催したりと、様々なサービスを展開しています。

近年気がかりなのは、人知れず悩みを抱えている一人暮らしの高齢者が多いこと。心身が不調でも「周りに迷惑をかけたくない」などの理由で、だれにも相談せずにぎりぎりまで頑張ってしまう方がいます。制度などを利用すれば、もっと安心して快適な暮らしができる場合が十分にあります。少しでも困りごとがあれば、本人・家族を問わず、ぜひ近くの地域包括支援センター(9面参照)にご相談ください。

高齢者人口は、年々増加しています

区の65歳以上の高齢者人口は年々増加しており、23年では14万5,684人で、総人口の21.81%となっています(図1)。高齢者のみの世帯も増加傾向にあり、特に高齢者の一人暮らし世帯の増加が著しく、23年現在41,138世帯となっています。



【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/>

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…Eメールアドレス
※費用の記載がないものは無料

催し物

ウオーキング教室

日時等 11月20日(日)：舎人公園 見沼代親水公園 入谷方面(約6km) 12月11日(日)：足立小台駅 宮城・新田 都市農業公園方面(約6km) ※いずれも午前9時正午。雨天中止 対象 区内または隣接地域在住の方 内容 ウオーキング専門指導員による歩き方の指導、ストレッチ、歩幅測定など 定員 各30人(10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

電話 (3880) 5826
FAX (3880) 6028

催し物は、7面からの続きです

(予約不要、生後6カ月就学前の子ども、先着各15人) 場所 エル・ソフィア 申込 不要 ※当日直接会場へ

◆シネマサロン
日時等 11月13日(日) 午前10時～11時50分：「父と暮せば」 午後1時～2時40分：「オフサイド・ガールズ」 場所 エル・ソフィア 内容 映画を鑑賞し内容について語り合う 定員 各15人(先着順) ※保育あり(要予約、生後6カ月就学前の子ども、先着各5人) 申込 電話・ファクス・Eメールで住所、氏名(フリガナ)、年代、電話・ファクス番号、「シネマサロン」と希望タイトル(保育希望の場合は子どもの氏名、年齢)を連絡

◆講座「男の出番」
日時等 12月2日(金) 午後1時30分～3時30分：「知っ得! 納得! 男の介護テク」、エル・ソフィア 12月7日(水) 午後7時～8時50分：「ムタを省く 男の整理術」、シアター1010 対象 区内在住・在勤・在学の男性 定員 各30人(先着順) 申込 電話・ファクス・Eメールで住所、氏名

表1 女性フェスティバル2011あだち日時等

日程	内容
11/12(土)	講話「山下さんちの物語 ワーク・ライフ・バランス編」/うたごえ広場/☆環境と暮らし「私たちのエコ生活」/☆茶席/☆展示(体験コーナーあり)/☆にこにこ喫茶室など
11/13(日)	議員と語ろう! 足立区男女共同参画施策の今とこれから/学習と懇談「いくつになっても自分らしく」/わくわく子ども広場/紙芝居「観(み)て考えよう! 女性の人權」/街かど健康チェック/花舞台など

※いずれも午前10時～午後4時。☆は両日開催

◆綾瀬クリーンアップウオーキング
日時 11月18日(金) 午後1時30分～4時 場所 都立東綾瀬公園(ハト公園) 内容 綾瀬地区を散策しながら清掃ボランティア体験

◆地域活動を先輩に学ぶ
日時 11月26日(日) 午後1時30分～4時30分 場所 NP O活動支援センター 内容 ボランティアやNPOで活躍する同世代の方に活動の動機や方法などを学ぶ

◆あだち地域デビュー大学講座
日時 11月18日(金) 午後1時30分～4時 場所 都立東綾瀬公園(ハト公園) 内容 綾瀬地区を散策しながら清掃ボランティア体験

◆こどもパートナー・サポート一斉認証取得講座
日時 11月26日(日) 午後1時30分～4時30分 場所 東京未来大学(千住曙町34-12) 対象 15歳以上の方(中学生不可) 内容 パーカッション演奏者・シンガーソングライターと一緒に、演奏を楽しみながら、音楽を通じて子どもとの関係づくりを考える ※東京未来大学・帝京科学大学・東京学芸大学連携。小学生が遊びながら待つ部屋あり(希望の場合は申込時に連絡)。教育支援人材認定

しょうぶまつり俳句入選作決定

6月にしょうぶ沼公園で行われた「しょうぶまつり」で投句コーナーに寄せられた俳句の中から、足立俳句連盟による審査の結果、次の入選作が決定しました(敬称略)。

◆一般の部(特選2句)
▷今までの想い咲かせる花しょうぶ(清水里恵)…(評) 毎年菖蒲の花を見に来る作者に、今年の花と何かの願いが叶った気持ちが見える。▷菖蒲みて心の中も菖蒲色(中尾瑞季)…(評) 花の美しさを目に一杯ためて帰る人は多いが、心にためたという作者は詩人だ。

◆入選(8句)
▷花菖蒲たくさんの人蝶みたい(市川香)▷花しょうぶジャズの音色によいして(高橋美智子)▷紫の菖蒲に母を思いだし(竹内吉晴)▷人なみにゆれて咲いてる花しょうぶ(田中美江子)▷美しき菖蒲を後に帰路に着く(藤村節子)▷菖蒲園暮れても止まぬ人の列(荒川富雄)▷花びらに雨の名残の菖蒲かな(佐治彰子)▷毎年の菖蒲見られる楽しさよ(高橋三千男)

◆小・中学生の部(特選1句)
▷はなしょうぶむらさきいろのバレリーナ(松平彩花)…(評) 菖蒲の花は茎が長いからバレリーナのような。むらさきの花に作者は心をひかれた。

◆入選(4句)
▷夕方のしょうぶの色がだいすきで(飯塚育弘)▷しょうぶたちいっぱいさいてパーティーだ(加藤日菜多)▷六月の木を見あげると虫がいた(小菅遥翔)▷しょうぶ咲く梅雨の季節が始まった(小野麻衣花)

—いずれも—
問先=公園活用係 電話 3880-5897

◆あそびフェスタ in 西新井アリオ
日時 11月12日(土) 午前11時～午後4時 場所 西新井アリオ(西新井栄町1-20-1) 対象 小学生と保護者 内容 25年4月にリニューアルオープンするギャラクシエの音楽プログラム(打楽器や手作り楽器を使った遊びなど) 申込 不要 ※当日直接会場へ。車での来場不可 問先 公園活用係

電話 (3880) 5897

◆公園まるごとおもちゃ箱
日時 11月13日(日) 午前10時～午後3時 ※雨天中止(小雨決行) 場所 元洲江公園 内容 木と一緒に遊ぼう/立ちかまどでウインナー焼き(20円)/ポニーと遊ぼう(200円・午前中終了)など ※いずれも材料がなくなり次第終了。天候により内容が変更の場合あり 申込 不要 ※当日直接会場へ。車での来場不可 問先 公園活用係

電話 (3880) 5897

◆あそびフェスタ in 西新井アリオ
日時 11月12日(土) 午前11時～午後4時 場所 西新井アリオ(西新井栄町1-20-1) 対象 小学生と保護者 内容 25年4月にリニューアルオープンするギャラクシエの音楽プログラム(打楽器や手作り楽器を使った遊びなど) 申込 不要 ※当日直接会場へ。車での来場不可 問先 公園活用係

電話 (3880) 5897

◆あそびフェスタ in 西新井アリオ
日時 11月12日(土) 午前11時～午後4時 場所 西新井アリオ(西新井栄町1-20-1) 対象 小学生と保護者 内容 25年4月にリニューアルオープンするギャラクシエの音楽プログラム(打楽器や手作り楽器を使った遊びなど) 申込 不要 ※当日直接会場へ。車での来場不可 問先 公園活用係

電話 (3880) 5897

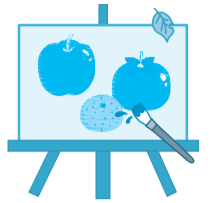
◆あそびフェスタ in 西新井アリオ
日時 11月12日(土) 午前11時～午後4時 場所 西新井アリオ(西新井栄町1-20-1) 対象 小学生と保護者 内容 25年4月にリニューアルオープンするギャラクシエの音楽プログラム(打楽器や手作り楽器を使った遊びなど) 申込 不要 ※当日直接会場へ。車での来場不可 問先 公園活用係

電話 (3880) 5897

◆あそびフェスタ in 西新井アリオ
日時 11月12日(土) 午前11時～午後4時 場所 西新井アリオ(西新井栄町1-20-1) 対象 小学生と保護者 内容 25年4月にリニューアルオープンするギャラクシエの音楽プログラム(打楽器や手作り楽器を使った遊びなど) 申込 不要 ※当日直接会場へ。車での来場不可 問先 公園活用係

電話 (3880) 5897

身近で自然を体感! 「あだち自然の遊び場」11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、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)

荒川ビジターセンター 荒川を楽しもう

◆あらかわ自然クラフト「草花のタネでストラップをつくろう」★
 日13日(日) 午後1時30分～3時 場荒川千住新橋緑地左岸(わんど広場) 内荒川河川敷の草花の種でストラップを作る ※就学前の子どもは保護者同伴

◆自分たちでつくる川のようにちえん ちょっと冒険★
 日19日(土) 午前10時～11時30分 場荒川千住新橋緑地左岸(わんど広場) 対就学前の子どもと保護者 内川を冒険して自然遊びを楽しむ

◆川あるきの日★
 日20日(日) 午前10時～正午 場扇大橋～西新井橋左岸 ※就学前の子どもは保護者同伴 内草花や昆虫、野鳥などを観察しながら河川敷を歩く
 —いづれも—
 持帽子/水筒/防寒具 定20人(先着順) 申不要
 ※当日直接会場へ。「あらかわ自然クラフト」「川のようにちえん」は午前9時から荒川ビジターセンターで、「川あるきの日」は午前9時50分から扇大橋下左岸で受け付け開始。小雨決行 問荒川ビジターセンター ☎5813-3753

生物園 様々な生物の姿に学ぶ

◆生物園うらがわ探検ツアー★
 日13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見学 定15人(先着順) ※就学前の子どもは保護者同伴

◆サメ大解剖★
 日27日(日) 午後1時30分～3時30分 対小学3年生以上の方 内サメを解剖し、その不思議に迫る 定20人(抽選) 料100円 締11月14日(月)必着
 —いづれも—
 ※別途入園料が必要 申▷うらがわ探検ツアー…不要 ※当日直接会場へ ▷サメ大解剖…往復ハガキで希望者全員の住所、氏名(フリガナ)、年齢(学年)、電話番号、「サメ大解剖」を明記し郵送 ※返信面にも宛名を記入 場問生物園 〒121-0064保木間2-17-1 ☎3884-5577

桑袋ビオトープ公園 生き物のつながりを感じる

◆ビオトープの森で遊ぼう「雑木林体験」★
 日20日(日) 午後2時～3時 ※午後1時45分から受け付け開始 内ドングリなどを使った自然遊び 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

◆野鳥の巣箱づくり★
 日27日(日) 午前10時～午後3時 対小学生以上の方 内木の洞などを利用する野鳥の巣箱を作る 定20人(抽選) ※小学3年生以下の方は保護者同伴 料200円(材料費)
 申窓口または往復ハガキ・ファクス・Eメール(携帯メール不可)で希望者の住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話・ファクス番号、「野鳥の巣箱づくり」を連絡 締11月15日(火)必着
 —いづれも—
 場問あやせ川清流館(桑袋ビオトープ公園内、月曜日休館) 〒121-0061花畑8-2-2 ☎3884-1021
 FAX 3884-1041
 ①bio-park@adachi.ne.jp

都市農業公園 土や草木の手触りを実感

◆ハーブ教室「ハーブリースづくり」
 日26日(土) 午前10時～正午/午後1時30分～3時30分 場緑の相談所 対区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 ※小学3年生以下の方は保護者同伴 内手作りのハーブリースを作る 定各20人(抽選) 料1,000円 申往復ハガキまたはEメール(携帯メール不可)で希望者全員の住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、「ハーブリースづくり」、希望時間を連絡 ※同伴の保護者も申し込みが必要。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 締11月4日(金)必着 問都市農業公園 〒123-0864鹿浜2-44-1 ☎3853-4114
 ①toshinou@city.adachi.tokyo.jp

◆自然環境館の催し
 ▷わくわく体験工房「コスモスで染めよう」★
 日13日(日) 午前11時～正午/午後2時～3時 ※小学3年生以下の方は保護者同伴 内綿のハンカチをコスモスの花で染める 定各24人 料100円 申不要 ※当日直接会場へ

▷大豆からのお豆腐づくり★
 日12月4日(日) 午後1時～3時30分 ※小学生以下の方は保護者同伴 内園内で今年収穫した大豆を使って豆腐を作る 定20人(抽選) 料200円 申往復ハガキまたはEメール(携帯メール不可)で希望者全員の住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、「大豆からのお豆腐づくり」を連絡 ※同伴の保護者も申し込みが必要。1通で4人まで 締11月17日(木)必着
 —いづれも—
 場工房棟(都市農業公園内) 問自然環境館(都市農業公園内、水曜日休館) ☎3853-8010
 ①webmaster@kankyo-kan.or.jp

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

- 毎月の返済額を軽減したい、生活の建て直しがしたい
- 誰にも相談できない、相談したいけれど不安で・・・

平成2年の開業以来、町の法律家として相談業務にあたらせていただいてまいりました。今後も引き続き相談者の立場に立って業務をすすめてまいりたいと思います。

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3・6F 西日暮里駅徒歩1分
 司法書士 西方面 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

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
 あだち産婦人科センター トラボス 東京芸術センター 千住職

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

「特定健診」を受けて、健康づくりスタンプラリーの「スタンプ」をもらおう!

◆足立区国保特定健診、後期高齢者医療健診を受診すると、スタンプが1つもらえます。

◆スタンプを3つ集めて応募すると、抽選で約300名の皆さまにステキな賞品が当たります(※詳しくは、足立区のホームページ等をご参照ください)。

受診券はオレンジ色の封筒で自宅に送付されています! 受診券を紛失した場合、有効期限内であれば再発行できます!

メタボ先生

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)

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

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				
フルートコンサート ◆どなたでも	11/26(土) 午後1時30分～2時	30人	無料	当日
親子の信頼高め育児不安も解消「ベビーマッサージサロン」 ◆2カ月～1歳未満の子どもと保護者	12/2(金)・16(金) 午前10時～正午	各14組	1回 1,100円	事前
元気はつらつスポーツ吹矢教室 (3日制)	12/7～21の毎週水曜日 午後1時30分～3時30分	24人	1,670円	
赤ちゃんとおしゃべりパパママサロン ◆2カ月～1歳未満の子どもと保護者	12/9(金) 午前10時～11時30分	14組	550円	
佐野地域学習センター 〒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	11/13(日) 午前9時～正午	20人	200円 (小学生は初回100円)	当日
第三土曜日は家族ふれあいの日 ペットボトルでエコ風車を作ろう ◆小学生と保護者	11/19(土) 午後2時～4時	8組	無料	事前
親子で楽しくえいご (4日制) ◆1歳6カ月～3歳の子どもと保護者	11/21～12/19の毎週月曜日 (12/12を除く) 午前10時30分～11時30分	15組	3,200円	
はじめての石けんカービング タイの伝統工芸 (5日制)	11/22、12/6・20、24年 1/17・31 いずれも火曜日 午後1時30分～3時	16人	2,670円	
気分はマジシャン! 簡単マジックでショー (2日制)	11/27(日)、12/4(日) 午後1時～3時	20人	1,400円	
鹿浜地域学習センター 〒123-0864 鹿浜6-8-1 ☎3857-6551				
はじめての社交ダンス体験 (3日制) ◆18歳以上の方	11/30～12/14の毎週水曜日 午後7時～9時	15人	30円	事前
赤ちゃんおはなし会& A: パパと一緒によちよちサロン B: ほのほのサロン ◆A: 0～2歳の子どもと父親 ◆B: 0～2歳の子どもと保護者	A: 12/4(日) B: 12/8(木) 午前10時45分～午後0時20分	各15組	無料	当日
長寿健康増進事業「鹿浜いきいき寄席」 (古今亭駿菊ほか1人) ◆65歳以上で、後期高齢者医療被保険者証を持っている方	12/11(日) 午後2時～3時30分	10人	無料	事前 鹿浜地域学習センターのみ
ドキドキ! まなぼー体験「ミニクリスマスリースを作ろう」 ◆5歳～小学生	12/17(土) 午後2時～3時	20人	200円	事前
簡単ステキ! お正月しめ縄アレンジ ◆16歳以上の方または小・中学生と保護者	12/24(土) 午後1時30分～3時30分	30人 (親子15組)	3,600円 (親子は3,900円)	
ドキドキ! まなぼー体験「しめ飾りを使ってかわいくお正月アレンジ」 ◆小学生	12/26(月) 午後1時～2時	15人	600円	

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				
絵本を楽しむ プレパパママおはなし会 ◆現在妊娠中の方または配偶者、就学前の子どもと保護者	11/19(土) 午前10時30分～11時30分	30人	無料	事前
みんなでニイハオ! 中国語おはなし会 ◆3歳～小学生 (就学前の子どもは保護者同伴)	11/23(祝) 午前10時30分～11時30分	30人	無料	
手づくりパン教室「プレーン&ブルーベリーのペーグル」	11/25(金) 午前10時～午後1時	20人	1,700円	
冬のハンギングバスケット	11/29(火) 午後1時30分～3時	15人	3,400円	
ほうき草でほうきを作ろう 完成! マイほうき ◆4歳～小学生と保護者	12/3(土) 午後1時30分～3時	10組	500円 (初めての方は1,000円)	
針金ハンガーにグルグルまきまき! クリスマスリース工作教室 ◆4歳以上の方 (就学前の子どもは保護者同伴)	12/4(日) 午後1時30分～3時30分	30人	800円	
エコ裁縫! 余り布でティッシュケース&ハンカチでコースター	12/5(月) 午後2時～4時	10人	100円	
お花のイロハ 草月流生け花体験教室 (2日制)	12/15(木)・27(火) 午前10時30分～正午	12人	3,500円	
竹の塚地域学習センター 〒121-0813 竹の塚2-25-17 ☎3850-3107				
ニコニコパパママサロンA 「親子であんよマッサージ」 ◆2～4歳の子どもと保護者	11/11(金) 午前10時30分～11時30分	12組	620円	事前
ステンシルで楽しく描こう! 「しあわせの小鳥」	11/18(金) 午後1時～4時	25人	2,600円	
ドキドキワクワク! ママと一緒にABC (3日制) ◆1歳6カ月～3歳の子どもと保護者	11/19～12/3の毎週土曜日 午前10時30分～11時15分	10組	2,310円	
ニコニコパパママサロンB 「親子でリトミック遊び」 ◆3カ月～4歳の子どもと保護者	11/25(金) 午前10時30分～11時30分	30組	670円	
絵本作家アーサー・ピナードさんと世界の物語を読もう ◆小学生以上の方	11/27(日) 午後1時～2時	100人	無料	
本当の本当の本の魅力 アーサー・ピナード先生の講演会 ◆中学生以上の方	11/27(日) 午後3時～4時15分	100人	無料	
歌声エッセンス 大きな声で楽しく歌おう ◆20歳以上の方	11/30(水) 午後1時～2時30分	50人	500円	
季節を感じる風呂敷 (ふろしき) ラッピング・冬	12/3(土) 午前10時30分～11時30分	10人	1,300円	

図書館子ども映画会 (11月分)		
場所・問い合わせ先 (図書館)	日時	内容
中央 ☎5813-3745	6(日) 午後2時～2時30分	「どろぼうがっこう」
	13(日) 午後2時～2時30分	「アリとキリギリス」 「ワシのおんがえし」
	20(日) 午後2時～2時30分	「かじ屋のばばあ」「百合若大臣」
	27(日) 午後2時～2時30分	「ブレーメンの音楽隊」
伊興 ☎3857-6537	13(日) 午後2時～2時30分	「北風と太陽」「手ぶくろを買いこ」
江北 ☎3890-4488	19(土) 午後2時30分～3時	「三枚のお札」「そごつ惣兵衛」
花畑 ☎3850-2601	23(祝) 午後3時～3時30分	「ちびねこチョコビとおともだち」
佐野 ☎3628-3275	23(祝) 午後3時30分～4時	「はらべこあおむし」
やよい ☎3852-1433	23(祝) 午後4時～4時30分	「うしろのせきのおちあいくん ドッチボールたいけつ」
興本 ☎3889-0370	27(日) 午後1時30分～2時40分	「14ひきのやまいも」「ホームタウンの事件簿」

図書館・スポーツ施設の休館 (11月分)																													
◆図書館の休館	◆スポーツ施設の休館																												
日程＝表1 問い合わせ先＝中央図書館 ☎5813-3740 表1 図書館の休館 (11月分) 日程	日時＝表2 問い合わせ先＝スポーツ施設支援係 ☎3880-5989 表2 スポーツ施設の休館 (11月分) 日時																												
<table border="1"> <thead> <tr> <th>図書館名</th> <th>日程</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>常東</td> <td>1(火)・3(祝)・7(月)・14(月)・21(月)・23(祝)・28(月)・30(水)</td> </tr> <tr> <td>宮城</td> <td>1(火)・7(月)・14(月)・21(月)・28(月)・30(水)</td> </tr> <tr> <td>竹の塚/保塚</td> <td>13(日)・30(水)</td> </tr> <tr> <td>佐野/鹿浜/新田/中央/やよい</td> <td>14(月)・30(水)</td> </tr> <tr> <td>梅田</td> <td>15(火)～21(月)・30(水)</td> </tr> <tr> <td>舎人/江北</td> <td>20(日)・30(水)</td> </tr> <tr> <td>伊興/興本/東和/花畑</td> <td>21(月)・30(水)</td> </tr> </tbody> </table>	図書館名	日程	常東	1(火)・3(祝)・7(月)・14(月)・21(月)・23(祝)・28(月)・30(水)	宮城	1(火)・7(月)・14(月)・21(月)・28(月)・30(水)	竹の塚/保塚	13(日)・30(水)	佐野/鹿浜/新田/中央/やよい	14(月)・30(水)	梅田	15(火)～21(月)・30(水)	舎人/江北	20(日)・30(水)	伊興/興本/東和/花畑	21(月)・30(水)	<table border="1"> <thead> <tr> <th>施設名</th> <th>休館・利用休止日時</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>総合スポーツセンター</td> <td>14(月) ※アーチェリー場は12/27(火)まで休止</td> </tr> <tr> <td>東綾瀬公園温水プール</td> <td>14(月) / ★15～12/9</td> </tr> <tr> <td>スイムスポーツセンター</td> <td>★13(日) 午前9時30分～午後1時30分 / 21(月)</td> </tr> <tr> <td>千住温水プール</td> <td>★8(火) 午後1時30分～4時30分 / 21(月)</td> </tr> <tr> <td>千住スポーツ公園</td> <td>21(月)</td> </tr> </tbody> </table>	施設名	休館・利用休止日時	総合スポーツセンター	14(月) ※アーチェリー場は12/27(火)まで休止	東綾瀬公園温水プール	14(月) / ★15～12/9	スイムスポーツセンター	★13(日) 午前9時30分～午後1時30分 / 21(月)	千住温水プール	★8(火) 午後1時30分～4時30分 / 21(月)	千住スポーツ公園	21(月)
図書館名	日程																												
常東	1(火)・3(祝)・7(月)・14(月)・21(月)・23(祝)・28(月)・30(水)																												
宮城	1(火)・7(月)・14(月)・21(月)・28(月)・30(水)																												
竹の塚/保塚	13(日)・30(水)																												
佐野/鹿浜/新田/中央/やよい	14(月)・30(水)																												
梅田	15(火)～21(月)・30(水)																												
舎人/江北	20(日)・30(水)																												
伊興/興本/東和/花畑	21(月)・30(水)																												
施設名	休館・利用休止日時																												
総合スポーツセンター	14(月) ※アーチェリー場は12/27(火)まで休止																												
東綾瀬公園温水プール	14(月) / ★15～12/9																												
スイムスポーツセンター	★13(日) 午前9時30分～午後1時30分 / 21(月)																												
千住温水プール	★8(火) 午後1時30分～4時30分 / 21(月)																												
千住スポーツ公園	21(月)																												
※★はプールの利用休止																													

広告

日介ケアセンター六町 12月1日オープン!

【介護職員・相談員 大募集!】グループホーム・認知症デイサービスで働きたい方! お気軽にお問合せください! ☎03-5831-6963 (南花畑 3-33-1) ㈱日本介護センター

近所deまなボ一☆

生涯学習施設・スポーツ施設の催し(11月・12月分)

11月1日(火)、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

- 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
 印…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11月25日、午前9時から電話受け付け開始
 <<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
生涯学習センター 〒120-0034 千住5-13-5(学びピア21内) ☎5813-3730				
おはよう教室「健康太極拳」	11/1(火)・8(火) 午前10時～11時30分	各50人	1回510円	当日
おはようサロン「中国語倶楽部(くらぶ)」	11/5～26の毎週土曜日 午前10時～正午	各15人	1回510円	
ステップアップ! ボタニカルアート講座(4日制)	11/16(水)・24(木)、12/8(木)・15(木) いずれも午前10時～正午	15人	2,000円	事前
獨協大学連携講座「生活に役立つ経営学」(2日制)	12/2(金)・9(金) 午後3時～5時	60人	無料	
色名と色材から見た日本の色の文化・江戸時代を中心に	12/3(土) 午後2時～4時	60人	500円	
1杯のコーヒーで国際協力・フェアトレードを知ろう	12/4(日) 午後2時～4時	20人	無料	
中国は今・世界の勢力地図と経済地図が変わる(2日制)	12/8(木)・15(木) 午後2時～4時	60人	1,000円	
TOEIC(トイック)500点をめざそう(10日制)	12/8～24年3/1の毎週木曜日(12/29、1/5・26を除く) 午後7時～9時	20人	12,940円	
親子で楽しむ「お正月リース」◆5歳以上の子どもと保護者	12/17(土) 午後2時～4時	30組	2,500円	
ワンコインコンサート「アカペラでメリークリスマス」	12/17(土) 午後6時30分～7時30分	180人	500円	
人形劇団ブーク公演「だるまちゃんどてんぐちゃん」など◆どなたでも	12/18(日) 午後2時30分～3時30分	200人	1,500円(3歳未満は無料/3歳～小学生は1,000円)	
★中国音楽&変面を楽しもう	12/3(土) 午後2時～4時	150人	1,000円	
★コミュニケーション「力」II(3日制)	12/7～21の毎週水曜日 午後2時～4時	50人	1,500円	印 11/30必着
★池波正太郎の世界を探る(3日制)	12/10(土)・17(土)・23(祝) 午後2時～4時	30人	1,500円	印 11/26必着
※★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)				
伊興地域学習センター 〒121-0823 伊興2-4-22 ☎3857-6537				
仲良しケータイ広場(11月分)◆おおむね60歳以上の方	11/8(火) 午前10時～正午	10人	300円	事前
携帯電話を使えるようになる講座(2日制)◆おおむね60歳以上の方	11/17(木)・24(木) 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
伊興地域学習センター 〒121-0823 伊興2-4-22 ☎3857-6537				
食べ比べよう! 足立の美味しい野菜たち(野菜の土産付き)	11/26(土) 午前10時30分～正午	20人	無料	事前
踊ってみようよ! キッズヒップホップサークル体験(4日制)◆A:6歳～小学3年生 ◆B:小学4～6年生	11/29～12/20の毎週火曜日 A:午後3時45分～4時40分 B:午後4時45分～5時40分	各20人	40円	
簡単! 楽しい! クリスマス&お正月こども折り紙◆小学生	12/3(土) 午後1時30分～3時	15人	無料	
ガラス細工を使いクリスマスジェルキャンドルを作ろう◆3歳以上の区内在住の方(小学2年生以下の方は保護者同伴)	12/4(日) 午前10時30分～正午	16人	810円	
赤ちゃんともママのためのピアノコンサート◆0～2歳の子どもと保護者	12/8(木) 午前10時～10時45分	25組	650円	
自分を磨く! 年末年始に使えるおしゃれマナー	12/10(土) 午前10時30分～正午	15人	1,000円(抹茶・菓子付き)	
梅田地域学習センター 〒123-0851 梅田7-33-1 ☎3880-5322				
梅田寄席(柳家小はん、林家たけ平)◆小学生以上の方	11/10(木) 午後7時～8時30分	34人	1,000円(小・中学生は500円)	当日
ウォーキング&ストレッチ	11/10～24の毎週木曜日 午後1時30分～3時 ※雨天中止	各20人	1回300円	事前
百万人のキャンドルナイト「廃油でキャンドル作り」◆小学生以上の方(小学3年以下の方は保護者同伴)	11/26(土) 午後2時～4時	20人	無料	
疑問解消! 算数・数学ひろば◆小学4年生以上の方	11/27(日) 午前9時～正午	30人	教材プリント1枚10円	当日
香りで肩こり解消! アロママッサージ	12/8(木) 午後7時～8時30分	15人	1,320円	事前
南米家庭料理でクリスマス「ロモ・サルタドなど3品」	12/9(金) 午前10時30分～午後1時30分	32人	1,500円	
食医食のお料理「筑前煮・昆布巻きなどおせち3品」◆16歳以上の方または小・中学生と保護者	12/11(日) 午後2時～4時	32人	1,500円(小・中学生は1,000円)	
子ども将棋大会◆おおむね小学生	12/18(日) 午後1時～4時30分	30人	無料	
親子クリスマスケーキ作り「フローズン・オ・ノエル」◆小学生と保護者	12/23(祝) 午後1時30分～4時30分	16組	2,980円	
興本地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370				
家族でできる年末おそうじ教室◆小学生と保護者	11/19(土) 午後1時～3時	15組	375円	事前
初心者向け! 消しゴムはんこ「年賀状」	11/20(日) 午後1時30分～3時30分	15人	1,155円	
自宅で自分のできる足ツボマッサージ◆おおむね30歳以上の方	11/24(木) 午前10時～11時30分	10人	800円	事前
レース模様のペーパーで作る素敵(すてき)なクリスマスリース(3日制)	11/26～12/10の毎週土曜日 午前10時～11時30分	15人	3,075円	当日
楽しくヨガサロン	11/29(火) 午後1時30分～2時40分	30人	500円	
ペーパーをくるくる巻いて作る素敵なXmas(クリスマス)カード	12/4(日) 午後1時30分～3時30分	10人	830円	事前
英語大好キッズになろう(3日制)◆A:0～1歳6カ月の子どもと保護者 ◆B:1歳7カ月～3歳未満の子どもと保護者	12/5～26の毎週月曜日(12/19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	
明るくいいき! スポーツ吹矢(3日制)	12/5～26の毎週月曜日(12/19を除く) 午後1時30分～3時30分	24人	1,670円	
簡単手づくりシルバーアクセサリー(2日制)	12/10(土)・17(土) 午後2時～4時	10人	4,500円	
江北地域学習センター 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522				
江北囲碁サロン◆小学生以上の方	11/5(土)・19(土) 午後2時～4時	各10人	1回100円	当日
日本ペン回し協会が教える「ペン回し入門教室」◆小学生以上の方	11/23(祝) 午後2時～4時	35人	無料	事前

広告

日介ケアセンター六町【グループホーム・認知症デイサービス】入居者・通所者大募集!!!
 12月1日オープン! 「南花畑三丁目」交差点そば(南花畑3-33-1)☎03-5831-6963までお問合せ下さい。(株)日本介護センター

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法	
スィ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					
マスターズ水泳トレーニング ◆18歳以上の方	11/5(土) 午後5時~8時30分	25人	800円	当日持	
ラテンエアロde(で)ボディ シェイプ(4日制)	12/2~23の毎週金曜日 午前11時30分~午後0時 30分	15人	1,640円	事前	
しっかりエアロ	毎週日曜日(11/6を除く) 午前10時30分~11時40分	各40人	1回430円		
ワンポイントレッスン	4泳法 ◆どなたでも(小学 3年生以下の方は 保護者同伴)	毎週火曜日(11/1・15を除く) 午前11時30分~午後0時20 分、11/12(土) 午後2時30分 ~4時20分、11/26(土) 午後6 時30分~8時30分	各15人	入場料のみ	当日持
	水中ウォーキング	毎週火曜日(11/1・15を除く) 午後0時20分~1時20分	各40人	入場料のみ	
アクアエクササイズ	毎週水曜日(11/23を除く) 午前11時20分~午後0時20分	各40人	1回640円		
エアロピクス	毎週金曜日(11/11を除く) 午後7時30分~8時40分	各40人	1回430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					
水中ウォーキングA・B(6日制)	12/1~24年1/19の毎 週木曜日(12/29、1/ 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30人	3,960円	11/15必着	
ワンポイントレッスン	▷毎週水曜日(11/23を 除く)…午後1時30分~2 時20分	なし	入場料のみ	当日持	
	▷毎週金曜日…午後7時 30分~8時20分				
	▷毎週土曜日(11/19を 除く)…午前10時30分~ 11時20分				
総合スポーツセンター 〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211					
ステップエアロ	毎週日曜日(11/27を除く) 午前11時~午後0時10分	各35人	1回430円		
ゆっくリエアロ	毎週月曜日(11/14を除く) 毎週水曜日(11/16を除く) 毎週土曜日(11/19を除く) 毎週日曜日(11/27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		
ソフトピラティス	毎週月曜日(11/14を除く) 午前11時~午後0時10分	各45人	1回430円	当日持	
ボクシングエクササイズ	毎週月曜日(11/14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(11/16を除く) 午前11時~午後0時10分	各50人	1回430円		
パークで筋トレ ◆おおむね65歳以上 の方	毎週木曜日 午後4時~5時	各30人	無料		
しっかりエアロ	毎週土曜日(11/19を除く) 午前11時~午後0時10分	各50人	1回430円		

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
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				
50歳からの貯筋体操 「火曜日」A・B(3日制) ◆おおむね50歳以上の方	12/6~20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	各13人	1,290円	事前
ベビーマッサージ& リトミックA・B(3日制) ◆4カ月~1歳6カ月の子ども と保護者	12/7~21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	2,400円	
3・4歳の水泳教室「水慣れ」 (2日制) ◆オムツが取れた3・4歳の 子ども	12/10(土)・24(土) 午後0時30分~1時20分	15人	1,600円	11/15必着
5・6歳の水泳教室(2日制) A:水慣れ B:浮きパタ足 ◆5歳~就学前の子ども	12/10(土)・24(土) 午後1時30分~2時20分	各15人	1,600円	
4歳から6歳の水泳教室(2日制) A:水慣れ B:浮きパタ足 ◆4歳~就学前の子ども	12/10(土)・24(土) 午後2時30分~3時20分	A:15人 B:10人	1,600円	
小学生水泳教室(2日制) A:水慣れコース B:呼吸なしクロール ◆小学生	12/10(土)・24(土) 午後3時30分~4時20分	各15人	1,600円	
小学生呼吸付きクロール・ 背泳ぎA・B(2日制) ◆小学生	12/10(土)・24(土) A:午後4時30分~5時 20分 B:午後5時30分 ~6時20分	各15人	1,600円	
小学生バタフライ・平泳ぎ (2日制) ◆小学生	12/10(土)・24(土) 午後5時30分~6時20分	15人	1,600円	
クロール初級(2日制)	12/13(火)・20(火) 午後0時30分~1時20分	15人	1,280円	
はじめてクロール(2日制)	12/13(火)・20(火) 午後1時30分~2時20分	15人	1,280円	
はじめて背泳ぎ(2日制)	12/13(火)・20(火) 午後2時30分~3時20分	15人	1,280円	
成人水泳 「かなづち水泳コース」 (2日制)	12/14(水)・21(水) 午後0時30分~1時20分	15人	1,280円	事前
成人水泳教室「初級・中級」 (2日制)	12/19(月)・26(月) 午後6時30分~7時20分	15人	1,280円	
3・4歳の短期水泳「水慣れ」 (3日制) ◆オムツが取れた3・4歳の 子ども	12/25(日)~27(火) 午前10時30分~11時20分	15人	2,700円	
4歳から6歳の短期水泳 (3日制) A:水慣れ B:浮きパタ足 ◆4歳~就学前の子ども	12/25(日)~27(火) 午前11時30分~午後0時 20分	A:15人 B:10人	2,700円	
小学生短期水泳(3日制) A:水慣れコース B:呼吸なしクロール ◆小学生	12/25(日)~27(火) 午後0時30分~1時20分	各15人	2,700円	
小学生短期水泳(3日制) A:呼吸付きクロール B:背泳ぎ ◆小学生	12/25(日)~27(火) 午後1時30分~2時20分	各15人	2,700円	

来て!見て!話して! ITサロン(11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=パソコンを困んだ地域交流の場 ※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・障がいがある方は140円。証明書提示が必要) 申し込み方法=不要 ※当日直接会場へ

表1 ITサロン(11月分)日程等

場所・問い合わせ先	日時
生涯学習センター ☎5813-3730	2(水)・6(日)・9(水)・16(水)・23(祝)・30(水)
鹿浜 ☎3857-6551	2(水)
舎人 ☎3857-0008	3(祝)・15(火)・26(土)
竹の塚 ☎3850-3107	5(土)・11(金)・17(木)
佐野 ☎3628-3273	5(土)・19(土)
中央本町 ☎3852-1431	5(土)・26(土)
梅田 ☎3880-5322	6(日)・19(土)
保塚 ☎3858-1502	10(木)・24(木)
伊興 ☎3857-6537	12(土)・19(土)
江北 ☎3890-4522	12(土)・26(土)
新田 ☎3912-3931	13(日)・20(日)
興本 ☎3889-0370	13(日)・27(日)
花畑 ☎3850-2618	18(金)
東和 ☎3628-6201	24(木)

ふれあいまつり(11月分)

日時等=表2 内容=地域学習センターなどで活躍中のサークルや利用者による手作りのお祭り。くわしい内容は各地域学習センターにお問い合わせください。 申し込み方法=不要 ※当日直接会場へ

表2 ふれあいまつり(11月分)日時等

場所・問い合わせ先(地域学習センター)	日時	内容
新田 ☎3912-3931	5(土) 午後6時~9時	ダンスパーティー
花畑 ☎3850-2618	6(日) 午前10時~午後4時	作品展示/発表/模擬店/新潟県魚沼市の物産展
中央本町 ☎3852-1431	5(土) 午前10時~午後4時 6(日) 午前10時~午後3時	サークルによる発表・体験 ※5(土)はフリーマーケットあり
東和 ☎3628-6201	12(土) 午前9時~午後5時 13(日) 午前9時~午後5時	作品展示/発表/体験コーナー/模擬店/フリーマーケット ※13(日)は抽選会あり
鹿浜 ☎3857-6551	12(土) 午前10時~午後5時 13(日) 午前9時~午後4時	サークルによる演技・演武発表/作品展示/模擬店 ※13(日)はフリーマーケットあり
舎人 ☎3857-0008	12(土) 午前10時~午後5時 13(日) 午前9時~午後4時	作品展示/発表 ※13(日)は模擬店・ビンゴ大会などあり
	13(日) 午前10時~午後4時	「元気」をテーマにした展示・発表/体験コーナー/地場野菜販売会

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

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(11月・12月分)

11月1日(火)、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.kousha.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
中央本町地域学習センター 〒121-0011 中央本町3-15-1 ☎3852-1431				
中央本町囲碁サロン	11/1(火)・15(火) 午後6時～9時	各6人	1回200円	当日
中央本町パソコンサロン	11/4・18・25 いずれも 金曜日 午後7時～8時30分	各6人	1回200円	
赤ちゃんタッチセラピー 「ふれあい遊びでリラックス」 ◆2～12カ月の子どもと保護者	11/25(金) 午前10時30分～11時30分	10組	800円	事前
中央本町センターを手作りクリスマスオーナメントで飾ろう ◆小学生	11/26(土) 午後1時30分～3時	20人	無料	
劇団真夏座の子供安全プログラム「自分で危険から身を守る」 ◆4歳～小学3年生と保護者	12/3(土) 午前10時～正午	15組	無料	
インドカレー店でナン作り「クリスマスパーティーをしよう」A・B ◆4歳～小学生と保護者	A:12/3(土) B:12/17(土) 午後3時～4時30分 ※場所は青井	各10組	1,300円	
ゴルフのスコアアップに挑戦!「ショートゲーム」(2日制) ◆高校生以上のゴルフ経験者	12/4(日)・11(日) 午後7時～8時30分	30人	1,000円	
平田農園で農業体験をしよう!「大根の収穫」 ◆4歳～小学生と保護者	12/10(土) 午前10時～正午 ※場所は青井	20組	500円	
冬の工作教室「簡単!飛び出すカードを作ってみよう」 ◆小学生	12/18(日) 午前10時～正午	25人	300円	
冬休みわんぱく体操「幼児コース」(2日制) ◆4歳～就学前の子ども	12/19(月)・20(火) 午後3時30分～4時30分	20人	650円	
冬休みわんぱく体操「小学生コース」(2日制) ◆小学生	12/19(月)・20(火) 午後4時40分～5時40分	15人	650円	
東和地域学習センター 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201				
東和将棋サロン ◆小学生以上の方	11/5(土)・19(土) 午後1時～5時	各16人	1回200円(中学生以下は無料)	当日
東和将棋大会	11/19(土) 午前10時～午後4時	50人	500円	
絵画教室「デッサン&色彩を使って描く」(8日制) ◆小学生以上の方	11/25～24年1/27の毎週金曜日(12/23・30を除く) 午後7時～8時30分	20人	5,650円	事前
東和クッキングロシア料理	11/27(日) 午前10時30分～午後1時30分	16人	1,800円	
クリスマスにアクセサリを!銀粘土教室(2日制) ◆小学生以上の方	12/3(土)・4(日) 午前10時～正午	20人	2,800円	
毛筆で年賀状作り!サークル体験	12/3(土) 午後7時～9時	20人	200円	
宇宙の謎(なぞ)を調べてみよう ◆小学4～6年生	12/25(日) 午後1時30分～3時30分	30人	無料	
舎人地域学習センター 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008				
舎人将棋ひろば ◆小学生以上の方	11/6(日) 午後1時～4時30分	14人	200円(小・中学生は無料)	当日
パソコン広場	11/8(火)・22(火) 午後7時～8時30分	各10人	1回200円	
子どもクラシックパレエサークル体験(2日制) ◆3歳～小学生	11/25(金)、12/2(金) 午後4時30分～5時30分	15人	20円	事前

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
舎人地域学習センター 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008				
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	11/26(土) 午前11時～正午	6人(託児4人)	110円(託児付き520円)	事前
パパもいっしょにベビークラス ◆7カ月～1歳6カ月の子どもと保護者	11/26(土) 午後1時～2時30分	20組	420円	
わくわくサイエンス「身の回りのもので電池を作ろう」 ◆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	11/27(日) A:午後1時～2時30分 B:午後3時～4時30分	各30人	400円	
日曜寄席(古今亭駿菊、林家たけ平) ◆小学生以上の方	11/27(日) 午後2時～3時30分	20人	1,000円(小・中学生は500円)	
はじめての離乳食ゴックン期からモグモグ期	12/2(金) 午前10時～正午	30人	無料	
のびのびベビ体操「パパもいっしょ」 ◆1歳7カ月～3歳未満の子どもと保護者	12/3(土) 午後1時～2時30分	20組	420円	
親子で楽しむクリスマスツリー ◆3歳以上の子どもと保護者	12/3(土) 午後2時～4時	20組	2,000円	
わくわくサイエンス A:音の仕組みを知る B:光の仕組みを知る ◆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	12/4(日) A:午後1時～2時30分 B:午後3時～4時30分	各30人	400円	
クリスマスに贈ろう!手作りハンドクリーム ◆小学生以上の方と保護者	12/10(土) 午前10時～11時30分	20組	2,400円	
すすすす子育てひろば「キャンドルナイトは手づくりで家族と」 ◆0～3歳の子どもと保護者	12/14(水) 午前10時～11時30分	20組	300円	
プリザーブドフラワー「お正月アレンジ」	12/17(土) 午前10時～正午	15人	3,000円	
のびのびまなぼ体験ひろば「手作り凧(たこ)をあげよう」 ◆小学生と保護者	12/18(日) 午後2時～4時	20組	320円	
花畑地域学習センター 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618				
スパイスから調合したカレー粉で作る!キーマカレー	11/25(金) 午前11時～午後1時30分	20人	1,010円	事前
ミニ色紙に文字描く「お正月飾り」書道サークル体験	11/28(月) 午後2時～4時	20人	無料	
男の料理教室「イタリアン」 ◆16歳以上の男性	12/3(土) 午前11時～午後1時30分	16人	2,410円	
料理教室「手軽にイタリアン」	12/22(木) 午前11時～午後1時30分	16人	2,410円	
保塚地域学習センター 〒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	11/20(日) 午前10時～正午	20人	200円(小学生は初回100円)	当日
初めてのX'mas(クリスマス)タペストリー 手芸サークル体験(2日制)	11/26(土)・12/3(土) 午後2時～4時	15人	1,500円	事前
木の実で作るナチュラルクリスマスリース ◆4歳～小学生(就学前の子どもは保護者同伴)	11/27(日) 午後2時～3時30分	25人	250円	
ベビーリトミックサロン ◆A:2～6カ月の子どもと保護者 ◆B:7カ月～1歳未満の子どもと保護者	11/28(月) A:午後1時～1時45分 B:午後2時～2時45分	各10組	500円	
親子で楽しくハンドメイド!かわいいシジュ作り ◆5歳以上の子どもと保護者	12/3(土) 午後1時～3時	15組	850円	
プリザーブドフラワーで楽しむX'mas(クリスマス)&お正月アレンジ	12/9(金) 午前10時～正午	20人	3,000円	
楽しく続ける健康太極拳(7日制) ◆おおむね60歳以上の方	12/13～24年3/27の第2・4火曜日(24年1/10を除く) 午前10時～11時30分	20人	2,870円	

広告

葉セレモニー
 株式会社 葉 足立区綾瀬1-33-13 1F

29万円からの「追加料金なし」プラン
 葉セレモニーで検索



0120-424-224

自分にできること、今、始めよう!

NPOとは、「自発的に活動する市民活動・ボランティア団体」のこと。高齢者の見守りや子育て支援など、企業や行政を補完する大切な役割を担っています。区内でも、区民が自ら行動を起こし、同じ思いの仲間が集まったNPOの様々な活動が広がっています。

問い合わせ先=NPO活動支援係

☎3880-5020

「思いを形に」がNPOのスタート

区内で活躍しているNPO活動の一部を紹介します。

一人暮らし高齢者の憩いの場をつくりたい

燦燦会

「ひきこもりがちな高齢者に元気になってもらいたい」と女性数人の有志が、足立区宮城の団地で昼食会を開催。200円の会費で、工夫を凝らして作った季節の食事を毎回約40人の参加者にふるまいます。歌を歌ったり時には落語や踊りのボランティアを招いて鑑賞会をしたりも。欠席者には、見守りも兼ねお弁当にした食事を持って訪問します。



▲燦燦会のメンバーが協力して昼食を用意。この日のメニューは手巻き寿司



メンバーの多くは同じ高齢者世代。「みんなに喜んでもらえて自分も元気をもらえる。地域から孤立したお年寄りをなくしたい」と語りました。

◀手づくりの手料理を味わいながら会話に花を咲かせる参加者たち

息の長い被災地支援で、助け合いの絆を育てる

特定非営利活動法人 地域の芽生え21

東日本大震災後、宮城県にいる知人に物資を届けたことがきっかけで、「いつの間にか被災地支援のNPO活動にのめり込んでいた」という代表の桑原さん。毎週末夜行バスを手配し、北千住駅から約40人のボランティアと共に宮城県石巻市に出発します。「子どもたちにも震災を理解してもらいたい」との思いから、保護者の同伴があれば小学生の参加も受け付け、日本で唯一、高校生なら単独で参加できる被災地支援ボランティアです。中には運営メンバーと顔なじみになり、自身も運営メンバーとして活躍するようになった人も。支援の輪は確実に広がっています。



▲ボランティアをバス案内する桑原さん(左)



◀床下の除菌作業を行うボランティア。現地からの要請を聞き宮城県内の様々な地域で活動する

イベント情報

NPO活動に触れてみませんか?

活動をくわしく知るためのイベントを紹介します。

いま自分にできること、発見!

あだちNPOフェスティバル

入場無料 申込不要

11月12日(土) 午後1時~5時 区役所1階区民ロビー

様々なNPO活動を体感しよう

- 足立区発の東北被災地支援団体「地域の芽生え21」(上記参照)と「うたごえサエラ」によるパネルディスカッション
- 会って発見! 活動体験ブース
- 観て発見! 活動発見ステージ
- 買い物で発見! NPOチャリティー市場



▲学生もシニアの方も! ぜひ団体に会いに来てください!

活動を始めたい人は、まずここへ! NPO活動支援センター

区内NPO・ボランティア活動を応援する施設です。団体設立から支援し、情報収集・発信の拠点となるほか、会議や印刷物の制作にも利用できます。



▲私たちセンタースタッフが活動をサポートします!

所在地:梅田7-13-1(梅田図書館内) 問い合わせ先: ☎3840-2331

NPOについてもっとわかる「あだち協働パートナーサイト」(<http://adachi-kyodo.genki365.net/>) もご覧ください

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

好評受付中! 公益事業の認証を取得しました
宗旨・宗派を問わない霊園です!!

とねりじょうえん 舎人浄苑

現地ご案内会 9:00~17:00
平日も毎日開催しております。

- ◆ 東京都の審査をクリア
- ◆ バリアフリー設計
- ◆ 宗教不問の公園墓地です。

ご希望の方に詳しい資料をお送りします。下記電話番号までお問い合わせ下さい。

カーナビに入力してください。「東京都足立区古千谷本町2-22-20」
■経営主体/宗教法人全学寺 ■墓地許可年月日/平成22年9月3日 ■許可番号/22足立保生生収第463号

MAO 携形・PHS OK 通話無料 **0120-41-1100**

Happy Halloween in 西新井駅前 パサージオ

ハロウィン WITH ミネルヴァ

カワイイちびっ子たちのハロウィン衣装をみんなで応援してください!

10/30(日) 会場:1Fセンター広場

午前の部 11:00~13:00 午後の部 14:00~16:00

- ★リングトゲームやカードフィッシング。みんなで楽しく遊ぼうね!
- ★ハロウィン絵本読み聞かせやアクションソングで英語のお勉強。
- ★ハロウィンの衣装をしたチビっ子たち全員でパサージオの店内を練り歩き(trick or treat)してお菓子をもらっちゃおう!

※ご参加のお子様は事前にご予約下さい。(03-5888-6695 こども英語会話のミネルヴァ)

パサージオ4階 運営管理室 tel:3887-8003 足立区西新井栄町1-17-1

親子の室内あそび場

500㎡の広々スペース!

こころ・頭・からだの全部をつかって遊ぼう! プレイリーダーがたくさんのお遊びを伝授します。

KID-O-KID

キドキド パサージオ店(西新井)

対象	通常利用料金	入場料(最初の30分)	延長10分ごと
6ヶ月~12歳	子ども	¥600	¥100
	おとな	施設利用料金 ¥300	

営業時間:10:00~19:00 (西新井駅 西口徒歩1分)
電話:03-5888-6081 東京都足立区西新井栄町1-17-1 パサージオ4F

KID-O-KID優待券 一回限りお子様3名様までご利用いただけます。パサージオ店(西新井)のみでご利用可能。
子ども入場料(30分) **¥600 ▶ ¥400** 有効期限 2011年11月30日(水)