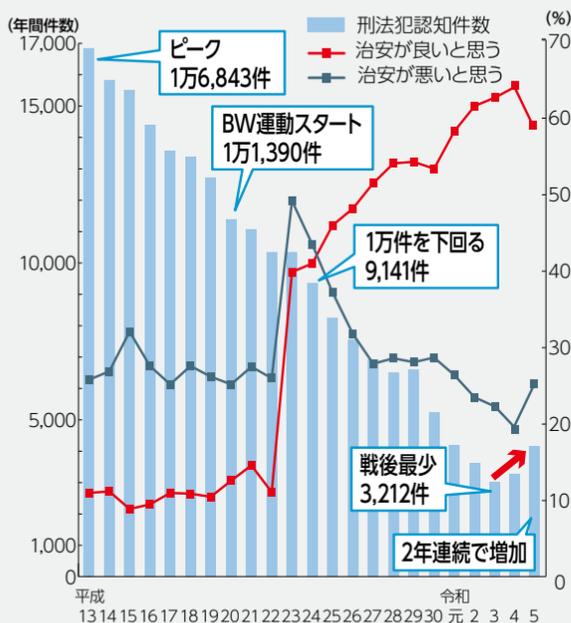


2年連続

刑法犯認知件数増加

グラフ1 区内の刑法犯認知件数・体感治安 推移



令和5年は4,222件/年間(区内) 令和4年に比べて558件(約15%)も増加

「23区で最も治安の悪い区」に逆戻りの危機

警視庁は2月16日、令和5年の都内刑法犯認知件数を発表した。総件数は8万9098件、前年比1万6188件(約13.5%)増で2年連続の増加。足立区も同様に、前年比558件(約15.2%)増で、2年連続増加し「23区ワースト3位」の結果となった。

区はこれまで、区民、町会・自治会、企業、区内4警察署等、「オール足立」で刑法犯認知件数を減らすため防犯対策に取り組んできたが、令和6年は、さらに強化していく。(区・報道広報課)

ADACHI CITY

わ、わたしの自転車がない...

あたち 広報

2024年(令和6年)
2月25日 第1922号

発行 足立区
編集 報道広報課
住所 〒120-8510 足立区中央本町1-17-1
TEL 3880-5111 (代表)
FAX 3880-5678
E-MAIL voice@city.adachi.tokyo.jp

防犯フィルム等無料配布
自動通話録音機無料貸し出し
防犯物品補助制度

くわしくは2面へ

問先 (区)危機管理課 生活安全推進係
☎3880-5838



「元に戻るの、あつ」という間、ここが踏ん張りどころで、区・危機管理課は警戒を強めている。

平成18年から4年連続で「23区の刑法犯認知件数ワースト1位」を記録していた足立区。「根強く残る区のマイナスイメージは、『治安の悪いまち』という印象を引きずっていると考えられる」と、区・シティプロモーション課は分析する。しかし、平成20年からスタートした「ビューティフル・ウィンドウズ運動(BW運動)」により、刑法犯認知件数が劇的に減少。平成24年には、37年ぶりに刑法犯認知件数が1万件を下回り、ワースト1位の汚名を返上した。

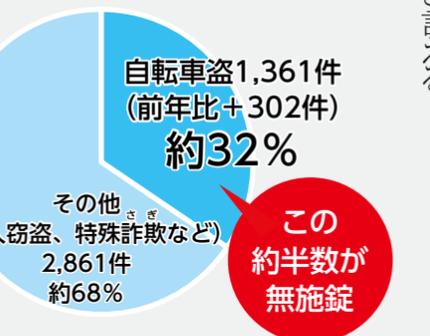
「元に戻るの、あつ」という間、ここが踏ん張りどころで、区・危機管理課は警戒を強めている。



▲実際に被害にあったマンションの駐輪場

実際に盗難被害にあったマンション駐輪場は、通りに面しており入りもあるラック式の駐輪場である。「犯罪は、『見通しが悪く、暗い場所』で起こる」と、区・危機管理課は警戒を強めている。

グラフ2 刑法犯認知件数に占める自転車盗の割合(令和5年1月~12月/全4,222件)



令和5年刑法犯認知件数 種類別トップ3

1位	自転車盗	1,361件
2位	万引き	466件
3位	詐欺	266件

毎年最多は自転車盗

令和5年の区の刑法犯認知件数の内訳を見ると、全体の約3割(1361件)は自転車盗。そのうち、約6割が自宅の敷地内で発生し、被害の約半数が無施錠(グラフ2)であったことから、「自宅の敷地内だから大丈夫」との油断が垣間見える。また、被害者を年代別に見ると、10~20代が全体の約半数を占めている。毎年ダントツ最多の「自転車盗」。なかでも若者が乗る自転車の盗難を減らすことが、区の刑法犯認知件数を減らす最大のポイントと言える。

この悔しさを、次なる対策の力に。

令和3年に、刑法犯認知件数が戦後最少の3212件となり、区民の皆様の様々の体感治安(治安が良いと思う気持ち)も良くなり(グラフ1)、次はいよいよ区外からの評価を上げるための対策を打つ、という段階での2年連続増加。正直、ショックです。全国的な刑法犯認知件数の増加は、「新型コロナウイルス感染症の感染状況の変化等による人流の増加が一定程度影響したとみられる(警察庁:令和5年の犯罪情勢)」との分析もありますが、「全国で同じなら、しょうがない」とはいきません。足立区の強みのひとつは、まちが一丸となって困難を乗り越える力があることだと私は思います。区民の皆様のお力を、ぜひお貸しください。

足立区長 近藤やよい

増加する特殊詐欺 区内の年間被害額は、約2億円

1人で数百万円超えの被害も!

サポート詐欺です

80...9,800

預貯金詐欺やオレオレ詐欺を中心とした「特殊詐欺被害」も増加している。令和5年の区内被害総額は約2億円(全130件)で、前年比約2400万円増であった。また、パソコン画面に「セキュリティ警告」を表示し、被害者から犯人に電話をかけさせる「サポート詐欺」も増加。

「いざ自分の身の回りで起きたとき、慌ててしまい、どう行動したらよいか分からなくなってしまうのは当然。そんなときこそ、迷わず相談してほしい」と、区内4警察署は呼びかけている。

★...割れた窓ガラスを放置すると地域全体が荒廃し、犯罪も増えてしまうという「割れ窓理論」を参考に、「美しいまち」の実現で犯罪抑止を図るという区独自の運動

防犯対策の制度をご活用ください!

■申・問先=危機管理課 生活安全推進係 ☎3880-5838

1世帯各1セット限定で配布中!

防犯フィルム&センサーライト 無料配布

住宅や事務所などに侵入し、金品等を盗む「侵入窃盗」。犯人との「鉢合わせ」で重大事件になる場合も。事前に対策を行いましょう。■対象=現在自宅に設置していない区内在住の方



▲センサーライト



▲防犯フィルム

特殊詐欺を撃退!

自動通話録音機 無料貸出し

オレオレ詐欺、預貯金詐欺などの被害者の多くは「高齢者」。また、家の固定電話にかけてくる手口がほとんどです。■対象=区内在住でおおむね65歳以上の方がいる世帯



▲自動通話録音機

この通話は録音されています。

会話を録音することを、通話相手に知らせることができます。

2月29日(木)までの設置・購入分が対象

期限間近です! 早めの申請を!

防犯物品

購入補助

■対象=区内在住の方 ■申請期限=3月15日(金)必着 ※申請には、領収書(2月29日までのもの)、購入した防犯物品の写真、本人確認書類の写し等が必要。申請方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。



本補助制度は、令和6年度当初予算案に計上しています。「令和6年第1回足立区議会定例会」で可決された場合、6年度も実施します。くわしくは改めてお知らせします。

4月1日から要件緩和・助成額拡大! 私道の防犯灯工事費助成

使いやすくなります!

■問先=道路公園管理課 助成担当 ☎3880-5012

区では、夜間の犯罪防止や交通安全を目的に、私道への防犯灯設置(交換も含む)に関する助成金を交付しています。※くわしくは区のホームページをご覧ください。助成には、区職員による現地調査が必要です。



くわしくはコチラ



▲防犯灯で照らされた私道

緩和・拡大内容(一部)

- 助成額を標準工事費の9割から10割*に拡大
- 要件を道路幅員1.8m以上かつ私道利用戸数4戸以上から1.2m以上かつ2戸以上に緩和
- ★…実際にかかる工事費用が標準工事費の10割に満たない場合は、その費用が助成額となります。

3月7日(木)

「綾瀬六丁目交番」の運用再開

問先 綾瀬警察署 (区)生活安全推進係

☎3620-0110 ☎3880-5838

建て替え工事完了のため、綾瀬六丁目交番(綾瀬6-28-1)の運用を再開します。5年6月ごろから工事に伴い設置していた仮設交番(綾瀬6-16-1)は3月4日(月)に閉鎖しますので、お間違いのないようご注意ください。



▲現在の仮設交番から約160mです

ご注意ください

移転作業中は、いずれの交番も閉鎖します。緊急の場合は110番通報または綾瀬警察署へお問い合わせください。

あだち物価高騰支援臨時給付金の対象世帯が拡大

■問先=あだち生活・暮らし臨時給付金ダイヤル(平日、午前9時~午後8時) ☎0120-247-035

対象世帯(住民登録などの基準日=令和5年12月1日)	支給額	申請書	申請方法	支給時期(予定)
令和5年度住民税均等割のみ課税世帯 ※令和5年度住民税非課税世帯への臨時給付金(1世帯7万円)と併給は不可	1世帯あたり10万円	対象と思われる世帯に「確認書」を発送 ※2/26(月)以降に到着予定	確認書を区へ返送 ※必要事項を記入し同封の返信用封筒に入れて郵送 ■期限=5/31(金)消印有効	3/7(木)以降順次(区に書類到着・確認後、順次振り込み)
令和5年度低所得の子育て世帯に対することも加算	児童1人あたり5万円	対象世帯に「お振込みについての事前案内」を発送 ※2/27(火)以降に到着予定	申し込み不要 ※令和5年度住民税非課税世帯への臨時給付金(1世帯7万円)の支給口座へ自動振り込み	3/4(月)ごろ
		対象と思われる世帯に「確認書」を発送 ※3月中旬以降に到着予定	確認書を区へ返送 ※必要事項を記入し同封の返信用封筒に入れて郵送 ■期限=5/31(金)消印有効	3月下旬以降順次(区に書類到着・確認後、順次振り込み)

※令和5年度住民税非課税世帯への給付金(1世帯7万円)の申請期限も5月31日(金)(消印有効)に延長。

※上記1は1回限り支給。

※上記2・3は児童1人あたり1回限り支給。

※上記1・3は確認書の返送がない場合、支給されません。5月31日(金)(消印有効)までに必ずご返送ください。

※対象と思われる世帯で、上記の案内・確認書が届かない場合は、お問い合わせください。



給付金に関する詐欺が多発しています。区職員が口座の暗証番号などを聞くことは絶対にありません。不審な電話や訪問があったら110番通報してください。

放射線量の調査 (雨天時を除く、平日)

日付(2/1~15)	1	2	5	6	7	8	9	13	14	15
測定値(マイクロシーベルト/時)	0.06	0.06	0.06	—	0.06	0.06	0.05	0.06	0.06	0.06

■計測場所=区役所前中央公園(地上から高さ50cm) ■問先=公害規制係 ☎3880-5304



郵送申し込み記入例

区
上記マークがある申し込みは、右の例を参照

切手 〒120-8510
足立区役所
〇〇課
〇〇係
(〇〇は申し込み課・係名など)

各記事の情報を区のホームページでご覧になるには検索バーが便利です
トップ画面の検索バーにタイトルなどを入力することで、簡単にアクセスできます。

〇〇〇講座 検索

足立区 デジタルメディア

様々な方法で情報発信!

A-メール LINE YouTube X Facebook SmartNews

本紙に掲載している4月以降の事業は、「令和6年第1回足立区議会定例会」で可決された場合に実施します。

子育て・教育

イライラしない子育て講座 (入門編)

■日時=4月11日(木)、午前10時～正午 ■対象=区内在住で3歳～小学生の保護者 ※子ども同伴での受講不可(保育あり。要予約、1歳～就学前の子ども、8人程度) ■内容=より良い親子関係を築くためのしつけの具体的なポイントを学ぶ ■定員=16人程度(抽選) ■申込=電話/区のホームページからオンライン申請 ■期限=3月15日(金) ■場・申・問先=こども支援センターげんき こども家庭支援課 事業係 ☎3852-2863

福祉・高齢医療

悠々会館の健康講座(3種)

■日時等=▷健康体操(体のコンディションを整える運動)…毎週火曜日、午後1時～3時 ▷脳活講座(リズム運動を交えた脳トレ)…毎週水曜日、午前10時～正午 ▷ウォーキング講座(これから始めたい方向け)…毎月第2・4金曜日、午前10時～正午 ※いずれも休館日を除く ■対象=区内在住で60歳以上の方 ■定員=各30人(抽選) ※定員に達しない場

合は当日参加可。抽選結果は区のホームページで公開 ■申込=窓口/住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、講座名を記入し往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入 ■期限=希望する講座の実施月の前月15日必着 ■場・申・問先=悠々会館(月曜日、第3日曜日、祝日を除く、午前9時～午後5時) 〒121-0812 西保木間4-9-1 ☎3859-9732

認知症交流会

◆若年性認知症 本人・家族交流会
■日時=3月9日(土)、午後1時30分～3時 ■場所=総合ボランティアセンター ■対象=区内在住で若年性認知症と診断を受けた方と家族介護者 ■内容=日々のもの忘れについての情報交換や悩みなどを気軽に話せる交流会 ■定員=20人 ■申込=電話/窓口 ■申先=(区)地域包括ケア推進課 認知症施策推進担当 ☎3880-5953

◆認知症 本人・家族の会
■日時=4月13日(土)、午後2時～4時 ■場所=シアター1010・10階ア

トリエ ■対象=区内在住で認知症と診断を受けた方と家族介護者 ■内容=認知症に関わる専門職の講義や参加者同士で悩みを気軽に話せる交流会 ■定員=30人 ■申込=電話 ■申先=大内病院(東京都認知症疾患医療センター) ☎5691-0592
—いずれも—
※2月26日から先着順 ■問先=(区)認知症施策推進担当 ☎3880-5953

暮らし・まちづくり

都市計画原案のお知らせ

■内容=六木一丁目地区地区計画の策定 ■公告日=3月4日(月) ■縦覧期間=3月4日～18日 ■意見書提出期間=3月4日～25日 ■縦覧場所・意見書提出・問先=都市建設課 都市計画係 ※区のホームページでも閲覧可 ☎3880-5280

4面に続きます

休日接骨院当番所(3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
3(日)	くまひげ整骨院(竹の塚1-32-1-102)	3860-6376
	羽鳥整骨院(青井2-7-14)	3840-3623
10(日)	金内接骨院(六木1-1-13)	3629-8571
	金子接骨院(加賀2-9-15)	3857-8688
17(日)	おさかべ接骨院(西綾瀬2-21-2)	3880-4880
	鹿浜久松接骨院(鹿浜1-12-16)	3853-1537
20(祝)	加藤接骨院(花畑6-23-8)	3883-8525
	森山接骨院(梅島2-3-16)	3849-4747
24(日)	あやせ駅前鍼灸接骨院(綾瀬3-6-6)	3629-3227
	橋本接骨院(西新井栄町2-5-1)	3880-6958
31(日)	大出接骨院(大谷田3-8-17)	5616-9664
	三豊接骨院(西新井栄町2-5-12)	3880-6886

■時間=午前9時～午後5時
■問先=▷施術…各当番所 ▷制度…(区)衛生管理係 ☎3880-5891

献血(3月分)

体調などの条件により、献血できない場合があります。

日程	場所	時間
23(土)・24(日)	都立舎人公園	午前9時30分～10時30分/正午～午後3時30分

※運転免許証や健康保険証など、本人確認ができるものを持参。今後、時間の変更や会場が追加となる場合があります。くわしくは区のホームページでお知らせします。
■問先=▷献血の条件…東京都赤十字血液センター ☎5272-3523
▷実施場所など…(区)衛生管理係 ☎3880-5891

令和6年能登半島地震 支援情報
日本赤十字社による災害義援金

募金箱での募金 ■場所=区役所/区民事務所
ゆうちょ銀行・郵便局での募金 ■口座記号番号=00150-7-325411
■口座加入者名=日赤令和6年能登半島地震災害義援金 ■受付期限=12月27日(金) ■問先=地域調整課 管理係 ☎3880-5855

石川県七尾市・輪島市へのふるさと納税の代理寄附

足立区がふるさと納税を活用した被災地への災害支援寄附金を代理で受け付け、皆様からの支援を届けます。 ※災害支援のため、返礼品はございません。 ■申込=[ふるさとチョイス]からオンライン申請 ※支払いはクレジットカード決済のみ ■受付期限=3月31日(日) ■問先=協働・協創推進課 協働・協創推進担当 ☎3880-5020

区が行っている被災地への支援は、区のホームページで公開しています。 寄附の方法や支援内容など、くわしくはコチラ▶

3月は自殺対策強化月間

眠れていますか 2週間以上続く不眠はうつ病のサイン

春は就職・異動・入学・進級など、環境の変化が多い時期です。慣れない環境による疲れやストレスでなかなか寝つけないなど、睡眠の悩みを抱えることがあります。周囲に普段と様子が違う家族や友人、同僚がいたら声をかけ、眠れていない場合には医療機関への受診を勧めましょう。



◆こころといのちの講演会
「多重債務や雇用問題を抱える人への支援」
■日時=3月14日(木)、午後3時～4時 ■場所=足立保健所 ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=自殺の主な要因である経済問題を中心に、相談の受け止め方や適切な相談窓口を学ぶ ■定員=20人(先着順) ■申込=電話/区のホームページからオンライン申請 ■期限=3月7日(木) ■申・問先=(区)こころといのち支援係 ☎3880-5432

悩みを抱えている方はご相談ください

◆LINE相談「相談ほっとLINE@東京」
■相談時間=午後3時～11時 ※10時30分受け付け終了
◆つらい気持ちを電話で話してください
▷よりそいホットライン(年中無休、24時間) ☎0120-279-338
▷(都)自殺相談ダイヤル こころといのちのほっとライン(年中無休、正午～午前5時30分(3月27日(水)～31日(日)は24時間)) ☎0570-087478



3面からの続きです

暮らし・まちづくり

3月19日(火)にマイナンバーカード新規交付会場の一部が終了します

■終了会場=区役所別館・3階、イオン西新井店・4階(梅島3-32-7)
※3月24日(日)の区役所別館・3階

の休日交付は実施。千住区民事務所、マイナンバーカード交付センター(中央本町2-9-3)は引き続き実施。千住区民事務所を除く各区民事務所は、3月中休止(4月分から予約再開予定)。いずれも予約制。予約方法など、くわしくはカードの交付準備ができた方に送付している「交付のご案内」をご覧ください。■問先=足立区マイナンバーカード予約センター(平日、午前8時～午後8時) ☎0120-509-017

子どもと一緒に参加できる保護者の学び場

「風の子カルチャー」(4月～6月分)

■日程等=表1 ■対象=2カ月～中学生の保護者 ※子ども同伴で受講可 ■定員=各10人程度(抽選) ■申込=区のホームページからオンライン申請/住所、氏名(フリガナ)、子どもの年齢、電話番号、場所、講座名を記入し往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。1通につき1講座、1人3講座まで。同一講座には1人1回の

み申し込み可 ■期限=3月8日(金)消印有効 ■申・問先=(区)こども支援センターげんき こども家庭支援課 事業係 〒121-0816梅島3-28-8 ☎3852-2863 ■問先=ボランティアグループ風の子カルチャー事務局(月～土曜日、午前10時～午後5時) ☎080-1242-3553

表1 風の子カルチャー(4月～6月分) 日程等

場所	講座名	曜日	日程	時間	費用
A	ベビーマッサージ(6日制)	木	4/4・18、5/2・16、6/6・20	午前	3,000円
	リトミック*1(3日制)		4/5、5/31、6/28		1,500円
	かんたん!美・姿勢エクササイズ(6日制)	金	4/12・26、5/10・24、6/7・14		各 3,000円
	こそだて英語(6日制)		4/12・26、5/10・24、6/7・21		
	ピラティス(9日制)		4/5・12・19、5/10・17・24、6/7・14・21		午後 4,500円
B	親子体操*2(8日制)	火	4/9・16・30、5/7・21・28、6/4・18	午前	4,000円
C	ヨガエクサ(6日制)		4/9・23、5/14・28、6/11・25		各 3,000円
	編みましょう! 藤クラフト(6日制)	金	4/12・19、5/10・24、6/7・21		
D	フラワーアレンジメント(3日制)	水	4/24、5/22、6/26	午後	各 1,500円
	絵本のようなミニアルバム作り(3日制)		4/17、5/15、6/19		

★1…首と腰の据わった子どもが対象

★2…1歳以上のひとりだけで歩ける子どもが対象

※駐車場は使用不可。別途材料費が必要な場合あり。場所の「A」は東和地域学習センター、「B」はこども支援センターげんき、「C」は愛恵まちづくり記念館(関原の森内)、「D」は勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内)。時間の「午前」は10時30分～正午、「午後」は1時15分～2時45分

完了検査を受けない 建築工事は違反です

建築主は、建築工事の完了時に検査を受ける必要があります。検査は建築確認申請書類を提出した検査機関や区に申請してください。検査に合格すると証明書が発行されます。また3階以上の建物では、工事期間中の中間検査が必要です。

検査の手続きを怠ると、罰則を科される場合があります。手続き方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。■問先=建築審査課 審査第一係・第二係 ☎3880-5276・7

海外から投票可能な選挙があります

■対象=区の選挙人名簿に登録されていて海外転出予定の方/海外に3カ月以上住所を有する方 ■内容=在外選挙人名簿へ登録することにより、国政選挙(衆議院議員・参議院議員選挙)および最高裁判所裁判官国民審査に限り投票が可能 ※登録方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。■問先=選挙管理委員会事務局 管理係 ☎3880-5581

3月1日～7日は子ども予防接種週間

3月3日(日)に予防接種外来を実施

■時間=午前10時～正午/午後1時～4時 ※終了時間の30分前まで受け付け ■場所=足立保健所 ■対象=MR(麻しん風しん混合)、日本脳炎、2種混合など、各定期予防接種(ワクチン8種)の法定年齢内の子ども ※ロタウイルス、BCG、HPV(子宮頸がんなどの予防ワクチン)は対象外。保護者同伴。当日、予防接種相談も受け付け。病児の診療は不可 ■持ち物=母子健康手帳/予防接種予診票/体温計 ■申込=不要 ※当日直接会場へ

問先 足立区医師会(当日時間内のみ)
(区)保健予防係

☎3840-2111
☎3880-5892

宿泊施設インフォメーション(6月分)

◆鋸南自然の家、日光林間学園(区・宿泊施設)

■利用日等=表2 ■対象=区内在住・在勤の方、その同伴の方 など ※1人のみや未成年のみでの利用不可 ■利用料金=大人1泊2食4,150円など(4月利用分から利用料金を変更しています。) ■申込=ホームページからオンライン申請/抽選申し込みハガキを利用施設に郵送 ※抽選申し込みハガキは区民事務所、地域学習センターなどで配布 ■申込期間=3月1日～10日消印有効 ※3月15日以降に抽選結果を通知。抽選の結果空室がある場合は、4月1日～利用希望日の3日前までに電話または代表者の住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・ファクス番号、利用人数、希望日を記入しファクスにて申し込み(先着順)

表2 宿泊施設利用日等(6月分)

利用施設	利用できる日	受付時間
鋸南自然の家(予約専用) ☎0470-55-4770 ☎0470-55-4720 ☎https://www.adachiku-kyonan.com/	1・8・15・22・29	平日、 午前9時～午後5時
日光林間学園(予約専用) ☎0288-53-3681 ☎0288-54-1661 ☎https://www.adachi-nikko.com/	1・8・22・29	

※学校などの利用により、空室が少ない場合や体育館の使用ができない場合があります。くわしくは、各施設にお問い合わせください。

審議会等の公開(3月分)

日時など、変更になる場合があります。傍聴方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

審議会等	日程	時間	場所	問先
足立区居住支援協議会	6(火)	午後2時30分～4時30分	区役所・8階	住宅課 住宅計画係 ☎3880-5963
足立区建築審査会	13(火)			開発指導課 用途照会係 ☎3880-5943
足立区地域包括ケアシステム推進会議	15(金)	午後2時～4時		地域包括ケア推進課 事業調整係 ☎3880-5885
足立区地域保健福祉推進協議会 子ども支援専門部会	22(金)	午前10時～正午		子ども政策課 子ども・子育て支援制度担当 ☎3880-5795
足立区情報公開・個人情報保護審議会	25(月)	午後2時～4時		区政情報課 情報公開担当 ☎3880-5225
足立区地域保健福祉推進協議会	26(火)		区役所庁舎ホール	福祉管理課 調整担当 ☎3880-5303
足立区基本計画審議会 暮らし・まち分科会	28(木)	午前10時～正午	区役所・8階	基本計画担当課 基本計画担当 ☎3880-5079
足立区環境基金審査会		午後2時～5時	区役所・12階	環境政策課 計画推進係 ☎3880-6049
足立区基本計画審議会 ひと・行財政分科会	29(金)	午前10時～正午	区役所・8階	基本計画担当課 基本計画担当 ☎3880-5079

3月10日(日)は「東京都平和の日」

都では、東京大空襲などをはじめ戦災で亡くなられた方々のご冥福と世界平和を祈念する式典を開催し、その中で、午後2時から1分間の黙とうを行います。皆様も黙とうにご協力ください。■問先=(都)企画調整課 ☎5000-7230/(区)人権推進係 ☎3880-5497

平和関連事業

東京大空襲関連資料展示

■期間等=▷区役所1階区民ロビー…3月8日、正午～4月12日 ▷区役所庁舎ホール前(ホワイエ)…4月13日(土)、午後1時～4時 ■内容=東京大空襲に関する資料の展示

平和関連図書の特集コーナー設置

■期間=3月1日～4月14日 ■場所=区立図書館 ※中央図書館のみ平和啓発パネルを展示。各館で一部休館日あり。くわしくは区のホームページをご覧ください。

—いづれも—

■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=人権推進係 ☎3880-5497

足立区戦没者・東京大空襲犠牲者 合同追悼式

■日時=4月13日(土)、午後2時～3

時 ■場所=区役所庁舎ホール ■内容=足立区に關係する戦没者・東京大空襲による犠牲者の追悼式 ■申込=区のホームページからオンライン申請/住所、氏名(フリガナ)、電話番号、参加人数を記入し区へハガキで送付 ■期限=4月5日(金)消印有効 ■申・問先=総務課 総務係 ☎3880-5821



つくろう 古代の道具たち

■日時=3月9日(土)・10日(日)、午前10時～正午/午後1時～3時 ■場所=伊興遺跡公園 ■対象=小学生以下の方 ※就学前の子どもは保護者同伴 ■定員等=▷ろう石でミニチュア剣づくり…各150人 ▷粘土で古代の鏡づくり…各200人 ※い

づれも先着順 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=文化財係 ☎3880-5984

子どものための科学体験 連続講座・前期 受講生募集

■日時等=表3 ■場所=ギャラクシティ ■申込=窓口/区のホームページからオンライン申請 ■申込期間=2月26日～3月8日 ■申・問先=青少年課 家庭教育係 ☎3880-5273

みどりの学び場「知ってワクワク! 春の植物さがし」

■日時=4月20日(土)、午後1時30分～4時 ■場所=元淵江公園 ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=ボランティアガイドと一緒に春の公園を歩きながら、樹木などの面白い特徴を探す ※押し花のしおりプレゼント ■定員=30人(抽選) ■申込=区のホームページからオンライン申請/全員の住所・区外在住の方は勤務先または学校名・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号、講

座で知りたいこと、「春の植物さがし」を記入し区へ往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。1通につき5人まで。1人1回のみ申し込み可 ■期限=3月22日(金)必着 ■申・問先=パークイノベーション推進課 みどり事業係 ☎3880-5919

桜花亭「園芸教室」

■日時=3月23日(土)、午前10時～11時30分 ■内容=春から初夏まで楽しめる草花を使い、玄関やベランダなど身近な場所で季節を感じることができる「春の寄せ植え」を作る ■定員=15人(2月28日、午前9時から先着順) ※小学生以下の方は保護者同伴 ■費用=2,500円(材料費など) ■申込=電話/氏名(フリガナ)、電話番号、「園芸教室」を記入しファクス ■期限=3月10日(日) ■場・申・問先=桜花亭 ☎3885-9795 ☎3860-0608

6面に続きます

表3 子どものための科学体験連続講座・前期 日時等

コース名	日時	対象	内容	定員(抽選)
科学工作(5日制)	5/12、6/16、7/14、8/25、9/8、午前10時～正午 ※いずれも日曜日		はんだを使って、多機能ラジオを作る ※作ったラジオは持ち帰り	各8人
プログラミング(5日制)	5/12、6/16、7/14、8/25、9/8、午後2時～4時 ※いずれも日曜日	小学3年生～中学生 ※小学3・4年生は保護者同伴	マイクロビットmicro:bitを使って、プログラミングの基礎を体験する	
科学ブロック(5日制)	5/19、6/23、7/21、8/18、9/15、午後2時～4時 ※いずれも日曜日		レゴ®WeDo2.0セットを使って、物を動かす仕組みを体験する	
星空観察(4日制)	5/18、6/22、7/27、8/24、午後7時～8時30分 ※いずれも土曜日	小学生と保護者	宇宙や星座について学び、実際に望遠鏡や双眼鏡で、星空を観察する	8組

若者の被害が増加中! 情報教材に関するトラブル

「簡単に儲かる」そんなうまい話は絶対にありません!

インターネット広告や知人の紹介を入口に、「簡単に儲かる」という投資や副業のための契約による消費者トラブルの相談が寄せられています。



アドバイス 「簡単に儲かるうまい話」は絶対にありません。儲け話を聞いたらずは疑いましょう。自分で調べてみて、借金してまで契約する価値があるのかを考え、よく分からなければ契約しないようにしましょう。

4年4月から成年年齢が18歳に引き下げられ、未成年者取消権が使えなくなった若者が狙われています。少しでも不安を感じたり、困ったりしたとき、また、周囲の方も気にかけて、困っている様子があれば消費者センターにご相談ください。

6年度中に成人となる方へ啓発ハガキを3月中に送付します

■対象=区内在住で6年度中に18歳(新成人)になる方 ■内容=新成人が消費者トラブルに巻き込まれないための啓発ハガキを送付

■問先=消費者センター ☎3880-5385 相談専用(平日、午前9時～午後4時45分) ☎3880-5380

高齢者肺炎球菌(23価肺炎球菌)ワクチン の 定期接種はお早めに 無料

■問先=お問い合わせコールあだち(毎日、午前8時～午後8時) ☎3880-0039

- 下記対象者(表4)の定期接種期限は6年3月31日(日)です。5年4月に予診票が届いた方は早めの接種をご検討ください。
- 6年4月1日以降は65歳の方のみ定期接種の対象となります(65歳になる月の前月に予診票を送付予定)。

■対象等=表4 ■接種方法=23区指定医療機関へ予診票を持参 ※対象者で転入や紛失により予診票がない方は、各保健センター・(区)保健予防課窓口または電話で申請可能

表4 高齢者肺炎球菌定期接種 対象等

対象(未接種者)	定期接種期限	4/1以降
区内在住で5年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方	3/31(日)	65歳の方のみ。5年度中に65歳になった方は、4/1以降も66歳の誕生日の前日までは接種可能
区内在住の60～64歳で、身体障害者手帳1級相当の内部障がいのある方		4月上旬に対象者へ予診票を送付。以降は65歳の誕生日の前日まで接種可能

※過去に接種したことがある方は対象外

※6年夏ごろに66歳以上の未接種の方に対する「任意接種の費用助成事業」を予定しています。詳細が決まり次第、あだち広報や区のホームページなどでお知らせします。

5面からの続きです

催し物 ※先着順で、特に記載がない場合は午前8時30分から受け付け(申し込み不要を除く)

足立区 春花品評展示会

◆展示会
■期間=3月12日(火)、午後1時～13日(水)、正午 ■内容=区内の花農家が栽培したチューリップやビオラなどの展示

◆展示品の販売
■日時=3月13日(水)、午後2時30分開始 ※なくなり次第終了。購入は1人1点(複数回購入可)
——いづれも——

■場所=区役所1階区民ロビー ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=農業振興係 ☎3880-5866

初心者もOK 陶芸体験教室

■日時=4月20日(土)、午前10時～11時30分/午後1時～2時30分 ■場所=都市農業公園 ■対象=区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 ■内容=手びねりなどで自由作品を1人1点作る ※作品の引き渡しは6月中旬以降 ■定員=各12人(抽選) ■費用=500円(材料費) ■申込

=全員の住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号、希望時間、「4月20日陶芸体験教室」を記入し往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。1通で2人まで。1人1回のみ申し込み可 ■期限=3月25日(月)必着 ■申・問先=障がい福祉センターあしすと 社会リハビリテーション室 〒121-0816梅島3-31-19 ☎5681-0131

老いと演劇のワークショップ in 北千住

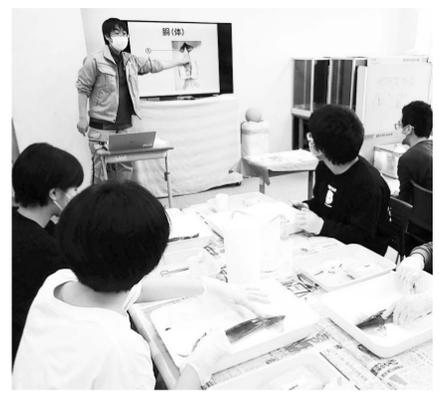
■日時=3月24日(日)、午後2時～4時 ※1時30分開場 ■場所=シアター1010・稽古場2 ■対象=認知症の方とのコミュニケーションについて学びたい方 ※演劇・介護経験不問 ■内容=[「老いと演劇」をテーマにした劇団「Oi Bokke Shij」主宰の菅原直樹氏による「遊びリテーション(遊びとリハビリを組み合わせた造語)」「イエスアンドゲーム(相手の意見やアイデアを一度受け入れて、アイデアを付け加えて返すコミュニケーション手法)」など] ■定員=▷体験…30人 ▷見学…20人 ※いづれも2月26日から先着順 ■申込=電話/窓口/代表者の住所・氏名(フリガナ)・年齢・

電話番号・職業、参加人数、体験希望の有無、「老いと演劇のワークショップ」を記入しファクス ■申・問先=シアター1010 ☎5244-1011 FAX5244-1022

あだちの遊び場

生物園の催し

◆解剖 イカの研究会
■日時=3月20日(祝)、午後1時30分～3時30分 ■場所=生物園 ■対象=中学生以上の方 ■内容=解剖を通して、イカの体の構造と生きる工夫について学ぶ ■定員=10人(抽選) ■費用=500円 ※別途入園料が必要 ■申込=全員の住所・氏名(フリガナ)・年齢(学年)・通学先、電話番号、「解剖 イカの研究会」を記入し往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。1人1回のみ申し込み可 ■期限=2月29日(木)必着 ■申先=生物園 〒121-0064保木間2-17-1



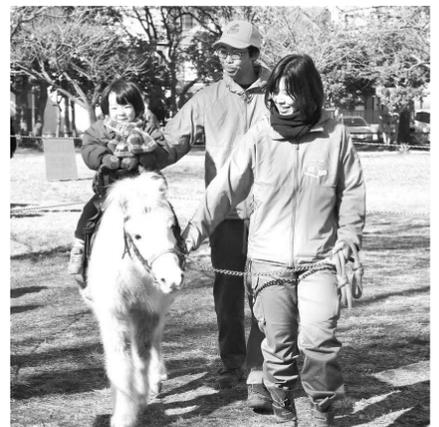
▲人間とイカの共通点や違いを見つけよう!

◆ポニー乗馬

■日時=3月10日(日)、午前10時30分～正午/午後1時～3時 ※雨天中止 ■場所=元洲江公園 ■対象=

小学1年生以下の方 ※保護者同伴 ■内容=東武動物公園で人気のポニー乗馬を体験 ■定員=130人程度(先着順) ■費用=1回300円 ■申込=不要 ※当日午前9時30分から会場で乗馬券を販売

——いづれも——
■問先=生物園 ☎3884-5577



▲ポニーに乗って公園をお散歩!

川あるきの日 (荒川ビジターセンター)

■日時=3月3日(日)、午前10時～11時30分 ■場所=荒川河川敷/わんど広場 ■内容=河川敷をゆっくり歩きながら生きものを観察する ■定員=20人(先着順) ※就学前の子どもは保護者の参加が必要 ■申込=不要 ※当日午前9時から荒川ビジターセンターで参加証を配布 ■問先=荒川ビジターセンター ☎5813-3753



▲春を彩る野草の花を探そう! (写真はカントウタンポポ)

ギャラクシティは、改修工事延期のため9年2月まで利用可能です

7年4月から予定していたギャラクシティ(こども未来創造館・西新井文化ホール)の大規模改修工事の期間が9年4月～12年3月(予定)に延期となったため、9年2月まで引き続き各施設を利用可能です。予約方法など、くわしくはホームページをご覧ください。 ■問先=地域文化課 広域施設係 ☎3880-5701



区役所本庁舎以外でもできる申請があります!

3月・4月は窓口が混み合います

問先
▷オンライン申請・書かない窓口…ICT戦略推進担当課 ICT戦略推進担当 ☎3880-5648
▷証明書コンビニ交付サービス…戸籍住民課 システム調整担当 ☎3880-6033
▷区民事務所…地域調整課 管理係 ☎3880-5855

スマートフォンなどでカンタン手続き!
一部マイナンバーカードが必要

オンライン申請

住民票の写しや印鑑登録証明書の発行をはじめ、全部で約460種類(2月19日時点)の手続きが、24時間、スマートフォンなどから申請できます! 申請したい手続きを入力して検索することももちろん、カテゴリーでの絞り込みもできるので、簡単に必要な手続きにアクセスできます。

自宅の近くで書類を発行!
マイナンバーカードが必要

証明書コンビニ交付サービス

コンビニエンスストアなどのマルチコピー機で、住民票の写し等の証明書を発行できます。窓口での発行手数料の半額で証明書を取得できるので、ぜひご利用ください。

発行できる証明書(例)

- 住民票の写し ●印鑑登録証明書 ●特別区民税・都民税の課税証明書 ●戸籍全部事項証明書(謄本)

区内に16カ所 本人確認書類が必要

区民事務所

住民票の写しや戸籍関連証明書の発行、転入・転出・転居の届出、国民健康保険料・区民税などの納付は、区民事務所でも可能です。 ■時間=平日、午前8時30分～午後5時 ※千住区民事務所は午後7時まで(月末のみ午後5時まで)

窓口での手続きも、もっとラクに!
書かない窓口

申請情報の事前入力

申請に必要な情報を事前にオンラインで入力して、二次元コードを作成。区役所・区民事務所にある端末で読み取ると、入力した情報が印字された申請書が発行されます。

利用できる手続き(例)

- 住民異動届 ●住民票の写し ●印鑑登録証明書 ●特別区民税・都民税の課税証明書

申請書の作成支援を令和6年度中に拡充予定

マイナンバーカードや運転免許証を端末で読み取ると、住所・氏名・生年月日が印字された申請書が発行される機能を追加予定です。

**自然のおそび屋台
 (桑袋ビオトープ公園)**

■日時=3月10日(日)・17日(日)・20日(祝)、午後2時~2時30分 ■内容=[虫めがねで春の草花さがし]と「春の自然さがしビンゴ」の2つから好きなプログラムを選んで挑戦 ※雨天時は別のプログラムに変更。就学前の子どもは保護者の参加が必要 ■申込=不要 ※時間内随時受け付け ■場・問先=桑袋ビオトープ公園 ☎3884-1021



▲虫めがねでじっくり観察してみよう(虫めがねで春の草花さがし)

都市農業公園の催し

◆植物画教室

■日時=3月15日(金)、午前10時15分~正午 ■対象=16歳以上の方 ■内容=都市農業公園で採取した植物・野菜などを観察しながら絵を描く ■定員=15人(先着順) ■費用=2,000円(教材費。別途2,000円で道具の購入も可) ■申込=電話/窓口/住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、「植物画

教室」を記入しファクス

◆桜のガイドウォーク

■日時=3月25日(月)~31日(日)、午前10時30分~11時/午後1時30分~2時 ※雨天中止 ■内容=園内の芝生広場を中心に、見ごろの桜を解説員が紹介 ■定員=各10人(先着順) ※就学前の子どもは保護者の参加が必要 ■申込=不要 ※当日午前9時から会場で受け付け —いづれも—

■場・申・問先=都市農業公園 ☎3853-4114 ☎3853-3729



▲スタッフが桜の見どころを解説します

ギャラクシティの催し

◆生解説&ピアノライブ
 ナイトスカイラウンジ
 星とピアノ Night Sky Lounge

■日時=3月15日(金)、午後7時30分~8時20分 ■場所=ギャラクシティ ■対象=16歳以上の方 ■内容=足立区出身の尺八奏者・KATSU氏と、ピアニスト・山崎拓未氏による、その日の星空解説を交えたプラネタリウムでの演奏会 ■定員=170人(先着順) ■費用=500円 ※高校生は100円 ■申込=不要 ※当日午前9時からチ

ケットを販売

◆ピアノカルテットで演奏しよう
 プロの演奏者を迎えて

■日時=5月6日(休)、午前9時30分~午後5時10分 ※1人40分以内 ■場所=西新井文化ホール ■対象=小学生以上の方 ※ピアノ演奏経験者に限る。小学生は保護者同伴 ■内容=西新井文化ホールのステージで、プロの弦楽器演奏者と一緒にピアノカルテット(四重奏)を演奏 ※演奏は指定曲。条件など、くわしくはホームページをご覧ください。 ■定員=10人(抽選) ■費用=2,000円 ※高校生以下の方は無料 ■申込=申込書を郵送・持参 ※申込書はギャラクシティで配布するほか、ホーム

ページからもダウンロード可

■申込期間=2月25日~3月25日必着 ■申先=ギャラクシティ 〒123-0842 栗原1-3-1

☎https://galaxcity.jp/ —いづれも—

■問先=ギャラクシティ ☎5242-8161



▲プロの演奏者と合奏しよう

**老朽化した設備などを改修
 区役所北館3・4階の一部の部署が移転します**

5月7日に東部道路公園維持課、西部道路公園維持課、安全設備課の3課が旧あだち再生館(中央本町2-9-1)に移転します。 ※そのほか4月以降に区役所内で移転する部署などは、あだち広報や区のホームページなどでお知らせします。

■工事期間(予定)=6年7月~7年12月 ■問先=中部地区建設課 建築第二係 ☎3880-5983

あだちスポーツチャレンジ アスリートに学べ!

東京2020オリンピック・パラリンピックレガシー事業として、オリンピックやトップアスリートを招いたイベントを順次実施します。

◆平田卓朗さん(足立区出身・元陸上オリンピック強化指定選手)の「足が速くなる! かけっこ教室」

■日程=3月24日(日) ※雨天の場合は31日(日)に延期 ■時間等=▷3歳~就学前の子ども(40人。保護者同伴)…午前10時~10時50分 ▷小学生(80人)…午前11時~午後0時30分 ※いづれも抽選 ■申込=電話/窓口/区のホームページからオンライン申請 ■申込期間=2月26日~3月4日 ■場・申・問先=平野運動場 ☎3883-8079



▲平田卓朗さん

**あなたも
 特別区(東京23区)
 職員を
 めざしませんか?**

■対象=6年度特別区(東京23区)職員採用試験・選考受験希望者 ■申込期間等=表1 ■試験案内配布場所=特別区の区役所/特別区人事委員会事務局 任用課(千代田区飯田橋3-5-1) ※試験案内は障害者採用選考のみ配布。そのほかはホームページからダウンロード。受験資格など、くわしくはホームページをご覧ください。 ■問先=特別区人事委員会事務局 任用課 採用係 ☎5210-9787 (区)人事係 ☎3880-5831



▶特別区人事委員会
 ホームページはコチラ

表1 6年度 特別区職員採用試験 申込期間等

試験職種	申込期間等
I類	▷ホームページ…3/8~25
Ⅲ類/経験者/障害者/就職氷河期世代	▷ホームページ…6/20~7/11 ▷郵送…6/20~7/10消印有効 ※障害者採用選考のみ
I類(秋試験)(土木造園(土木)・建築のみ)	▷ホームページ…7/23~8/6

職員採用案内2024

足立区の魅力、この1冊でまるわかり!

区の特徴やおすすめ施設などが満載。どなたでも楽しめる1冊です!



16年ぶりにJ1昇格!

**プロサッカー・J1リーグ
 東京ヴェルディ Presents 足立区民観戦デー**

東京ヴェルディ vs アルビレックス新潟

無料

東京ヴェルディ★の試合で、区民向け招待企画を実施します。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。

★…区と「障がい者スポーツを中心とした運動・スポーツに関して連携・協力する基本協定」を結び、障がい者向けの運動プログラムなどを実施している

■日時 3月16日(土)、午後4時開始

■場所 味の素スタジアム (調布市西町376-3)

■対象 区内在住・在学の方

■定員 1,000人(3月1日、正午から先着順)

■席種 ホーム自由席(ゴール裏ゾーン)

■問先 (区)スポーツ振興課 振興係

☎3880-5826



▶申し込み方法など、くわしくはコチラ





学びで絆を強めてみませんか

近所deまなびナビ

生涯学習施設・スポーツ施設の講座

講座の予約はインターネット(講座予約システム)からもできます

講座の予約はインターネットからも可能です(一部例外あり)。また、掲載されているほかにも各種講座などを開催しています。くわしくは区のホームページ、または各施設で配布するチラシなどをご覧ください。お問い合わせください。

近所deまなびナビ 検索

！ 講座の申し込み共通事項

受け付け開始日=2月26日(月) 受付時間=午前9時~午後8時

※インターネット申し込みは、24時間受け付け(受け付け開始日は午後1時から)

※庁舎ホール(平日のみ)・平野運動場は、午前9時~午後5時受け付け

受け付け開始日の午前9時~午後1時は講座の開催施設のみで受け付け

《対象(◆マーク)》特に記載がない講座の対象は、「16歳以上の方」

《定員》往復ハガキ申し込みは抽選。事前申し込みは、講座により先着順または抽選

《費用》費用は合計金額(保険料・教材費などを含む)。70歳以上の方・障がいのある方は費用が割引となる講座あり(支払い時に証明書を提示)。支払い方法は申し込み時に確認

《申込》事前…電話・窓口またはインターネットで事前申し込み(一部ネット不可の場合あり)

当日…当日直接会場で申し込み

☑…開催施設へ往復ハガキの郵送による申し込み(住所・氏名(フリガナ)・生年月日(年齢)・電話番号、講座名(希望コース名)を記入 ※返信面にも宛名を記入)

※マークの下の日付必着。1人1通(親子講座に限り、親子の氏名(フリガナ)・性別・生年月日を記入。きょうだいで申し込みをする場合は、全員分記載)

★マークを除き、定員に達しない場合は3月20日(祝)、午前9時から受け付け開始

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

講座の参加について

- 中学生以下の方が午後6時以降に参加する場合は、原則保護者の同伴が必要
- 妊娠中の方はスポーツ系の講座への参加不可
- 高血圧・心疾患の方はプールで開催する講座への参加不可

パソコン…パソコンなどで参加可能 …各施設のオススメ講座

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				
1 歌声サロン 童謡唱歌を歌おう	3/9(土) 午後2時~4時	90人	550円	当日
2 発音の基礎から挨拶まで 学ぶ韓国語(13日制) ◆初めて韓国語を学ぶ16歳以上の方	4/2~6/25の毎週火曜日 午後7時~8時30分	会場: 15人 オンライン: 5人	10,950円	事前 先着
3 女性のためのゆったりヨガ教室 (12日制) ◆16歳以上の女性	4/5~6/28の毎週金曜日 (5/3を除く) 午前9時30分~10時30分 午前11時~正午	各 40人	6,360円	
4 骨が支える健康 骨代謝のメカニズムと食餌改善	4/7(日) 午前10時30分~正午	30人	800円	
5 初心者でも楽しく学べる 中国語(15日制) ◆初めて中国語を学ぶ16歳以上の方	4/10~7/31の毎週水曜日 (5/1、7/17を除く) 午後7時~8時30分	会場: 15人 オンライン: 5人	16,030円	
6 体と心のセルフケア リラックス ヨガセラピー(17日制)	4/10~7/31の毎週水曜日 午後7時10分~8時10分	35人	9,010円	
7 購入前に学ぶ シニアのための Androidの使い方教室 ◆スマートフォンを持っていないおむね60歳以上の方	4/12(金) 午前10時~正午	20人	無料	
8 英語が話せなくても大丈夫! 実践英語入門(24日制) ◆中学校卒業程度の英語力がある16歳以上の方	4/12~9/27の毎週金曜日 (5/3を除く) 午後7時~8時30分	26人	20,390円	
9 文学散策「林芙美子」 昭和の女性作家をたどる (2日制)	4/13(土)・27(土) 午前10時~正午 ※4/27の場所は林芙美子 記念館(新宿区中井2-20-1)	30人	1,100円 (交通費は実費)	
10 海の藻類が 地球を冷やす	4/20(土) 午前10時~正午	会場: 30人 オンライン: 10人	無料	
11 ★日本経済入門2024 中国・人口・賃金(3日制)	4/6(土)・13(土)・20(土) 午後2時~4時	50人	2,000円	
★マークの講座の往復ハガキ申し込みの宛名は「生涯学習センター あだち区民大学塾事務局」。問い合わせ先は☎5813-3759(平日、午後1時~4時)				

第21弾(最終回) 5年12月1日リニューアルオープン!

スイムスポーツセンター(うきうき館)

〒121-0812 西保木間4-10-1 ☎3850-1133



施設紹介 ワンポイント4泳法(3日制)

個人利用の方を対象に、4泳法についてのワンポイントアドバイスを行います。 ※初心者も参加可

日時 3月5日(火)・12日(火)・26日(火)、午前11時30分~午後0時20分 対象 どなたでも ※小学3年生以下の方は保護者同伴 定員 ▷クロール・背泳ぎ…10人 ▷平泳ぎ・バタフライ…10人 費用 入場料のみ 申込 事前先着



▲泳ぎ方のコツを学ぼう!



リニューアルしたてのきれいな設備で水遊びなどを楽しめます。また、プールにはほかのレーンより少し浅くなっている「ウォーキング専用レーン」を設置し、より幅広い用途でご利用いただけるようになりました。プール以外にも体育館などがある複合施設です。



スイムスポーツセンターが発行する「スイスポマガジン」には、毎月開催する講座情報が満載! リニューアルオープンして、新しく生まれ変わった施設の魅力などをお届けします。

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				
1 レッツエンジョイ ファミリー体操 ◆2・3歳の子どもと保護者	3/17(日) 午前10時~11時	10組	800円	事前 先着
2 日本舞踊で舞いトレ	3/22(金) 午前10時~11時30分	8人	560円	
3 春休み 親子でレジン工作 ◆小学生と保護者	3/23(土) 午前10時~11時 午前11時15分~午後0時15分	各 6組	1回 400円	
4 楽しく歩こう ノルディック・ウォーク	3/23(土) 午前10時~11時30分	20人	510円	
5 おしゃべり歌声体操 ◆60歳以上の方	3/26(火)、4/9(火) 午後1時15分~2時45分	各 20人	1回 550円	
6 フルーツとピアノ 春のミニコンサート	3/28(木) 午前11時~11時30分	50人	無料	
7 楽しくのびのびストレッチ ポール体験会	4/4(木) 午後1時15分~2時15分	20人	560円	
8 土曜日に踊ろう キッズヒップホップ サークル体験A・B(3日制) ◆A:3歳~就学前の子ども ◆B:小学4~6年生	4/6(土)・13(土)・20(土) A:午後0時30分~1時15分 B:午後2時10分~2時55分	A:20人 B:10人	30円	
9 はじめての太極拳(12日制)	4/9~6/25の毎週火曜日 午前9時15分~10時30分	20人	5,400円	
10 ちびっこ体操(7日制) ◆4歳~就学前の子ども	4/9~5/21の毎週火曜日 午後3時30分~4時30分	40人	3,290円	
11 カラダすっきり体操 (11日制) ◆おむね60歳以上の方	4/10~6/19の毎週水曜日 午後1時30分~3時	55人	5,170円	
梅田地域学習センター 〒123-0851 梅田7-33-1(エル・ソフィア内) ☎3880-5322				
1 気功・太極拳(8日制)	4/5~5/31の毎週金曜日 (5/3を除く) 気功: 午前10時~11時 太極拳: 午前11時15分~午後0時15分	各 30人	4,000円	事前 先着
2 歌うボイスエクササイズ (3日制)	4/6(土)・13(土)・20(土) 午前10時~11時	25人	1,800円	



65歳からの健康・介護相談窓口
地域包括支援センター(区内25カ所)

「介護予防教室に行きたい」「介護保険制度を知りたい」などの様々な相談に応じています。元気なうちから、担当地域のHow Katzにぜひご相談ください。■問先=地域包括支援センター担当 ☎3880-5429



講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
梅田地域学習センター 〒123-0851 梅田7-33-1(エル・ソフィア内) ☎3880-5322				
3 はばたきサロン ◆小学生～高校生 (保護者同伴可)	4/6(土) 午後1時30分～3時	14人	100円	当日
4 オススメ Lコンサート 保坂修平 ジャズピアノコンサート ◆どなたでも	4/13(土) 午後3時～4時30分	80人	1,500円	事前 先着
5 自宅で気軽に簡単ヨガ(3日制)	4/16(火)・23(火)・30(火) 午前11時15分～午後0時30分	30人	1,650円	
6 デッサン講座 ◆小学4年生以上の方	4/20(土) 午前10時～正午	14人	3,000円	
7 歌声サロン「昭和歌謡」 ◆おおむね40歳以上の方	4/20(土) 午後2時～4時	120人	600円	当日
8 キッズサイエンス講座 電気で 動くミニブランコを作る ◆小学4年生～中学生	4/27(土) 午後2時～3時30分	12人	1,000円	事前 先着
興本地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370				
1 赤ちゃんの発達を助ける 親子で楽しいふれあい遊びA・B ◆A:2～5カ月の子どもと保護者 ◆B:6カ月～1歳の子どもと保護者	3/16(土) A:午後1時～1時45分 B:午後2時15分～3時	各 5組	900円	事前 先着
2 オススメ 千住宿開宿400年記念 「足立にもたらした繁栄 の歴史」	3/23(土) 午後1時～4時	20人	220円	
3 興本センターを飾り隊 春の館内装飾を作ろうA・B ◆A:5歳～就学前の子どもと保護者 ◆B:小学生	3/24(日) A:午前10時～11時 B:午前11時30分～午後0時30分	A:5組 B:8人	無料	
4 世界とつながる初級英会話 (4日制)	4/2～23の毎週火曜日 午前10時30分～11時30分	16人	4,400円	
5 子どもから大人まで 一緒に学べる殺陣入門(2日制) ◆5歳以上の方	4/3(水)・17(水) 午後7時～8時30分	20人	2,000円	
6 みんなで楽しく 子どもクラシックバレエ教室 A・B(4日制) ◆A:3歳～就学前の子ども ◆B:小学生	4/4～25の毎週木曜日 A:午後4時～4時45分 B:午後5時～5時45分	各 15人	3,560円	
7 クセ字を直そう 大人の硬筆教室 「写経編」(2日制)	4/5(金)・12(金) 午後1時30分～3時	10人	1,980円	
8 強い心身を作ろう「空手教室」 (7日制) ◆小学生以上の方	4/5～5/24の毎週金曜日 (5/3を除く) 午後6時15分～7時15分	18人	4,660円	
9 夜に向けてのゆったりリタイム アロマヨガ(4日制)	4/6～27の毎週土曜日 午後5時45分～6時35分	10人	3,120円	
10 大人のためのクラシックバレエ 教室(4日制)	4/7～28の毎週日曜日 午後6時30分～8時	20人	4,440円	
11 子連れOK 骨盤調整ピラティス 託児:3カ月～3歳の子ども	4/10(水)・17(水)・24(水) 午前10時30分～11時30分	各 10人	1回 890円 (託児付き 1,770円)	
12 横笛ファイフ 「初心者用フルート」教室(6日制)	4/10～6/26の第2・4水曜日 午前10時30分～11時15分	8人	9,130円	
13 三味線教室 初級編 未経験者・経験者(6日制)	4/12～5/24の毎週金曜日 (5/3を除く) 未経験者:午後5時45分～7時 経験者:午後7時15分～8時30分	各 8人	8,690円	
14 日本の美を学ぶ きもの着付け教室(2日制) ◆16歳以上の女性	4/13(土)・27(土) 午後1時30分～3時30分	6人	2,200円	
15 プロが教えるバイオリン はじめて教室A・B(6日制) ◆A:小学生 ◆B:16歳以上の方	4/20・27・5/18・25、 6/15・29 いずれも土曜日 A:午後5時～5時50分 B:午後7時～7時50分	各 6人	16,500円	
江北地域学習センター 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522				
1 みんなで歌おう昭和の歌 歌声サロン	3/11(月)・25(月) 午後1時30分～3時	各 14人	1回 550円	事前 先着
2 オススメ 江北さくらマルシェ (展示・イベント・コンサート・ 出店など) ◆どなたでも	3/17(日) 午前10時～午後4時	なし	無料 (場合により 一部負担あり)	当日
3 夕暮れの五色桜と イルミネーションウォーク	3/17(日) 午後4時30分～5時30分	12人	無料	事前 先着
4 初心者歓迎 運動不足解消 バスケットボール体験	3/30(土) 午前9時30分～正午	20人	10円	

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					
5 やさしいヨガ(13日制) ◆16歳以上の女性	4/2～6/25の毎週火曜日 午前10時～11時 午前11時15分～午後0時15分	各 14人	7,280円	事前 先着	
6 ヘルシーエクササイズ(8日制)	4/4～5/23の毎週木曜日 午前10時～11時30分	30人	3,600円		
7 写経を書いてみよう(2日制)	4/5(金)・12(金) 午前9時30分～11時	12人	1,980円		
8 いつまでも健康を維持 元気いきいき体操(8日制) ◆おおむね60歳以上の方	4/5～5/31の毎週金曜日 (5/3を除く) 午後1時30分～3時	30人	3,600円		
9 自然を調べる親子ウォーキング ◆小学生と保護者	4/6(土) 午前9時30分～11時30分	5組	無料		
10 木材を使ったアルコールインク アート体験と森林保全対策A・B ◆A:3歳～小学4年生と保護者 ◆B:16歳以上の方	4/6(土) A:午後1時～3時 B:午後3時30分～5時	A: 12組 B: 12人	A: 2,991円 B: 2,980円		
11 ポールストレッチで体ほぐし (3日制)	4/9(火)・16(火)・23(火) 午後1時～2時	12人	2,010円		
12 ネイティブ講師と親子で楽しむ 英語レッスンA～C(5日制) ◆A:1～3歳の子どもと保護者 ◆B:4～5歳の子どもと保護者 ◆C:4～8歳の子どもと保護者	4/13～5/25の毎週土曜日 (4/27、5/4を除く) A:午前9時30分～10時10分 B:午前10時30分～11時10分 C:午前11時30分～午後0時10分	各 7組	5,500円		
13 アロマ 免疫力アップ スプレー作り	4/24(水) 午前10時30分～11時30分	10人	2,750円		
佐野地域学習センター 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273					
1 体と心をのぼす ヨガサークル体験(3日制) ◆16歳以上の女性	3/6(水)・13(水)・27(水) 午後1時～3時	10人	30円		事前 先着
2 親子で楽しむ ストレッチ&ピラティス ◆2カ月～2歳の子どもと保護者	3/8(金) 午前10時30分～11時30分	8組	650円		
3 リボンやボールに挑戦しよう 新体操サークル見学&体験(2日制) ◆3～7歳の子ども	3/8(金)・15(金) 午後3時20分～4時	10人	20円		
4 アウトドアスポーツ 「モルック」体験会 ◆どなたでも	3/12(火)・19(火) 午後3時30分～5時	各 10人	無料	当日	
5 女性のための護身術 ◆中学生以上の女性 (中学生は保護者の参加が必要)	3/16(土) 午後4時～7時	20人	860円	事前 先着	
6 指でござしパステルアート 初級	3/19(火) 午後1時～3時	10人	800円		
7 からだ 身体と頭のやさしい体操 ◆おおむね65歳以上の方	3/20(祝) 午前10時～11時30分	16人	400円		
8 オススメ Tシャツをエコバッグに して楽しもう ◆5歳以上の子どもと保護者	3/23(土) 午後1時30分～3時	10組	無料		
9 ハンドメイドサロン「ギンガム チェックのメモ帳カバー」	3/26(火) 午前10時～午後1時	20人	500円		
10 水引工芸 春を感じる あわじ結びストラップ	3/29(金) 午後2時～4時	12人	1,100円		
鹿浜地域学習センター 〒123-0864 鹿浜6-8-1 ☎3857-6551					
1 防災ミニイベント ◆どなたでも	3/10(日) 午後1時～4時	100人	無料	事前 先着	
2 今日からはじめる 癒やしの ハワイアンフラ(5日制)	4/2～30の毎週火曜日 午前10時30分～11時30分	20人	3,050円		
3 心もからだもすっきり太極拳 (12日制)	4/4～6/20の毎週木曜日 午後1時30分～3時	25人	6,120円		
4 第11回 鹿浜国際交流イベント ◆どなたでも	4/7(日) 午前10時30分～正午	30人	200円		
5 元気いっぱいキッズ体操(6日制) ◆3歳～就学前の子ども ※初回のみお試しレッスン可	4/12～5/24の毎週金曜日 (5/3を除く) 午後3時30分～4時30分 ※お試しレッスンは4/12	40人	2,700円 (お試し 450円)		
6 ジュニア体操(6日制) ◆小学生 ※初回のみお試しレッスン可	4/12～5/24の毎週金曜日 (5/3を除く) 午後4時40分～5時40分 ※お試しレッスンは4/12	40人	2,700円 (お試し 450円)		
7 バランス能力アップ きつずトランポリン お試し ◆5歳～小学生	4/17(水) 午後4時～5時	24人	450円		
8 話す力がのびる大人の英会話 (6日制) ※初回のみお試しレッスン可	4/19～5/31の毎週金曜日 (5/3を除く) 午後2時～3時 ※お試しレッスンは4/19	10人	6,000円 (お試し 1,000円)		
9 鹿浜うたごえサロン	4/20(土) 午後1時30分～3時30分	40人	500円		



鹿浜地域学習センター 〒123-0864 鹿浜6-8-1 ☎3857-6551					
10	オススメ あだちトイドクターズと作る ゴムで飛ぶヘリコプター ◆小学生 (小学1・2年生は保護者同伴)	4/20(土) 午後2時～3時30分	8人	200円	事前 先着
11	初めての輪車サークル体験 (2日制) ◆4歳～小学生	4/21(日)・28(日) 午前9時30分～11時30分	20人	20円	
12	日曜は ハワイアンリトミックA・B ◆A:6カ月～3歳の子どもと保護者 ◆B:4歳～就学前の子ども	4/28(日) A:午前10時～10時45分 B:午前11時～11時45分	A: 10組 B: 10人	990円	

新田地域学習センター 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931					
1	新田囲碁大会 ◆4歳～小学生(子どもの部) ◆中学生以上の方(一般の部)	3/17(日) 午前9時30分～午後0時30分	各 8人	100円	事前 先着
2	工作 キラキラ割れない シャボン玉作り ◆5歳～小学生 (就学前の子どもは保護者同伴)	3/20(祝) 午前10時30分～正午	15人	無料	当日
3	親子パン教室 くるみパンを作ります ◆4歳～小学3年生と保護者	3/20(祝) 午前10時30分～午後1時30分	8組	1,895円	事前 先着 [ネット不可]
4	ヤクルト出前セミナー 大人のためのおなかの菌学	3/22(金) 午前10時30分～11時30分	20人	無料	事前 先着
5	御朱印帳オリジナル表紙作り	3/26(火) 午後1時30分～3時	10人	1,850円	
6	オススメ パティシエから教わる フランポアジエ* ★…木苺を使ったケーキ	3/28(木) 午後1時30分～4時	8人	3,590円	
7	ちびっこ体操(10日制) ◆4歳～就学前の子ども	4/10～7/10の毎週水曜日 (4/24,5/22・29,6/26を除く) 午後3時30分～4時30分	20人	4,050円	事前 先着
8	子ども体操(10日制) ◆小学生	4/10～7/10の毎週水曜日 (4/24,5/22・29,6/26を除く) 午後4時40分～5時40分	20人	4,050円	
9	心と身体を整える薬膳 いつもの メニューにひと工夫 試食付き	4/13(土) 午前10時30分～午後1時	12人	1,460円	

竹の塚地域学習センター 〒121-0813 竹の塚2-25-17 ☎3850-3107					
1	心と体の柔軟レッスン フェルデンクライスメソッド 体験会	4/1(月) 午後7時～8時10分	30人	1,000円	事前 先着
2	チューズデーダンスクラス (11日制) ◆小・中学生	4/2～6/25の毎週火曜日 (5/21,6/18を除く) 午後5時～6時	20人	7,260円	
3	サーズデーダンスクラス (13日制) ◆小・中学生	4/4～6/27の毎週木曜日 午後6時～7時	20人	8,580円	
4	ストリートダンス/ スキルアップクラス(13日制) ◆中学生以上の方	4/4～6/27の毎週木曜日 午後7時10分～8時10分	20人	12,350円	事前 先着
5	心も体もポカポカ 「リラクソヨガ」(13日制)	4/5～7/26の毎週金曜日 (4/19,5/17,6/21, 7/19を除く) 午後1時～2時	25人	8,580円	事前 先着
6	ニコニコサロン 「五感リトミック」(2日制) ◆2カ月～2歳6カ月の子ども と保護者	4/12(金)・19(金) 午前10時～10時55分	25組	1,700円	
7	オススメ コンサート 「スプリングコンサート」 ◆小学生以上の方 (小学生は保護者同伴)	4/14(日) 午後2時～4時	300人	1,500円	
8	遊びながら運動神経UP ちびっこ体操体験会 ◆3歳～就学前の子ども	4/15(月) 午後4時～5時	15人	660円	事前 先着

中央本町地域学習センター ※大規模改修工事のため、7年3月ごろまで休館。申し込みについては、電話またはインターネットのみで受け付け ☎3852-1431					
1	オススメ マカニのウクレレ・カフェ ライブ ◆どなたでも	3/17(日) 午後6時～7時 ※場所はカフェテラス給瑠座 (弘道1-27-1)	14人	500円	事前 先着
2	俳句と短歌のサロン ◆どなたでも	3/23(土) 午後2時～4時 ※場所は梅田図書館	10人	無料	事前 先着 [ネット不可]
3	プログラミングひろば 「マイクロビットであそぼう」 ◆小・中学生	3/24(日) 午後2時～4時 ※場所は8Knot(足立3-33-3階)	4人	無料	事前 先着
4	楽に生活できる体づくり ロコモ体操(8日制) ◆おおむね50歳以上の方	4/4・18,5/16・30,6/6・20, 7/18,8/1 いずれも木曜日 午前10時～11時30分 ※場所はエル・ソフィア	15人	4,320円	

中央本町地域学習センター ※大規模改修工事のため、7年3月ごろまで休館。申し込みについては、電話またはインターネットのみで受け付け ☎3852-1431					
5	大人の農業体験 「無農薬野菜作り春夏編」 (5日制)	4/13～8/10の第2土曜日 午前10時～11時30分 ※場所は栗島小学校	10人	2,050円	事前 先着 [ネット不可]
6	親子でふれあい野菜作り体験 春夏編(3日制) ◆小学生と保護者	4/27(土),5/25(土),6/22(土) 午前10時～11時30分 ※場所は栗島小学校	5組	1,060円	

東和地域学習センター 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201					
1	歌声ひろば ドレミファーレ	4/3(水) 午前10時～11時30分 4/18(木) 午後2時～3時30分	各 40人	1回 500円	当日
2	金曜夜のZUMBA	4/5～26の毎週金曜日 午後7時～8時	各 20人	1回 700円	事前 先着
3	オススメ K-POPで踊ってみよう 入門・初級 ◆小学生以上の方	4/7(日) 入門:午前11時～正午 初級:午後1時15分～2時30分	各 20人	600円	
4	大人のための演劇ワークショップ 表現を楽しむ遊び場 ◆18歳以上の方(演劇経験不問)	4/7(日) 午後2時～4時	12人	1,100円	
5	おもちゃの病院 ◆どなたでも	4/10(水) 午後1時～4時	20人	無料 (場合により 一部負担あり)	当日
6	土曜夜のヒーリングヨガ	4/13(土)・27(土) 午後7時～8時15分	各 20人	1回 700円	事前 先着
7	東和将棋サロン ◆どなたでも	4/20(土) 午後2時～4時	14人	300円 (小学生以下 の方は無料)	

舎人地域学習センター 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008					
1	メンテナンスヨガ	3/2(土)・30(土) 午後6時30分～7時45分	各 20人	1回 550円	事前 先着
2	夜デトックスヨガ	3/15(金)・29(金) 午後6時30分～7時45分	各 20人	1回 550円	
3	親子で楽しむヨガ ◆7カ月～2歳の子どもと母親	4/10(水) 午前10時～11時	10組	750円	
4	バランスボールで ヨガ・ストレッチ ◆16歳以上の方 (就学前の子ども同伴可)	4/20(土) 午後1時～2時15分	15人	850円 (同伴者は 別途10円)	事前 先着
5	おま 子ども体操プレA・B ◆A:3～5歳の子ども ◆B:4歳～就学前の子ども	4/22(月) A:午後3時30分～4時30分 B:午後4時40分～5時40分	各 15人	500円	
6	産後ママのための ボディメイクヨガ ◆16歳以上の女性 (7カ月～3歳の子ども同伴可)	4/24(水) 午前10時～11時	10人	800円 (同伴者は 別途10円)	
7	子どもバレエサークル体験 木曜A～C(2日制) ◆A:3歳～小学1年生 ◆B:小学2～5年生 ◆C:小学6年生～高校生 (Cコースのみ未経験男性不可)	5/2(木)・9(木) A:午後4時30分～5時25分 B:午後5時30分～6時35分 C:午後6時40分～8時	A:15人 B:10人 C:5人	20円	事前 先着
8	大人バレエ サークル体験 ストレッチ・初級(2日制) ◆16歳以上の女性	5/8(水)・15(水) ストレッチ: 午前9時45分～10時30分 初級: 午前10時30分～11時45分	ストレッチ: 15人 初級: 10人	20円	

花畑地域学習センター 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618					
1	学生向け「保育のおしごと説明会 &ワークショップ」 ◆高校生～専門学生・大学生	3/23(土) 午前11時～午後0時30分	20人	無料	事前 先着
2	華やかなポンポン咲きの 折り紙フラワーリース教室	3/23(土) 午後1時30分～3時 午後3時～4時30分	各 8人	1回 610円	
3	大人のための楽しい塗り絵教室 「春の塗り絵」	3/26(火) 午前10時～正午	20人	600円	
4	オススメ ヒップホップダンス サークル体験教室(2日制) ◆小学1～5年生	4/3(水)・10(水) 午後5時30分～6時20分	10人	20円	事前 先着
5	体と脳のトレーニング(3日制)	4/5(金)・19(金)・5/17(金) 午前10時30分～11時30分	10人	2,400円	
6	大人からはじめるクラシック バレエ教室 初級・中級(4日制) ◆16歳以上の女性	4/6～27の毎週土曜日 初級:午前10時20分～11時20分 中級:午後0時5分～1時5分	各 16人	3,560円	
7	いつまでも元気で健康に過ごす ためのいきいき体操(7日制) ◆おおむね60歳以上の方	4/10～5/29の毎週水曜日 (5/1を除く) 午後1時30分～3時	30人	3,150円	
8	骨盤の調整・筋膜ストレッチ 「ペルヴィス®」(7日制) ◆18歳以上の方	4/10～5/29の毎週水曜日 (5/1を除く) 午後1時50分～3時	20人	4,060円	

花畑地域学習センター 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618					
9	動ける体を作る！主体的に皆で楽しむ運動教室A・B(3日制) ◆A:3歳～小学2年生 ◆B:小学生	4/11(木)・18(木)・25(木) A:午後4時30分～5時15分 B:午後5時30分～6時15分	各10人	1,680円	事前 先着
10	運動紙芝居と立体ブロックで脳力アップ ◆3歳～小学生	4/26(金) 午後4時30分～5時30分	10人	800円	
保塚地域学習センター 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502					
1	遊ぼう・動こう・触れあおうファミリー体操 ◆2～4歳の子どもと保護者	3/16(土) 午前10時～11時	12組	700円	事前 先着
2	保塚おもちゃの病院 ◆どなたでも	3/18(月) 午後1時～3時30分	なし	無料 (場合により一部負担あり)	当日
3	いざという時に備える常備食材で作るポリ袋クッキング	3/26(火) 午後1時30分～3時	12人	1,500円	事前 先着
4	王妃も愛した若返りの香水ハンガリーウォーター作り	3/29(金) 午後1時30分～3時	10人	2,640円	
5	楽しくゆるトレ教室 ◆おおむね50歳以上の方	4/1(月) 午後1時30分～2時30分	20人	550円	事前 先着
6	バランスボールでゆる筋トレ体操(6日制)	4/4～6/20の第1・3木曜日 午後1時30分～2時30分	12人	3,300円	
7	じっくり太極拳A・B(12日制) ◆A:おおむね40歳以上の初心者 ◆B:おおむね40歳以上の経験者	4/5～6/28の毎週金曜日(5/3を除く) A:午前9時10分～10時30分 B:午前10時45分～午後0時15分	A:15人 B:20人	6,720円	
8	ひめトレ®エクササイズ骨盤アプローチで引き締め姿勢改善	4/10(水) 午前10時30分～11時30分	12人	550円	事前 先着
9	ストレッチポール®講座ゆがみ改善ストレッチ(8日制)	4/15～6/24の毎週月曜日(4/29,5/6,6/10を除く) 午後1時30分～2時45分	12人	5,200円	
スイムスポーツセンター(うきうき館) 〒121-0812 西保木間4-10-1 ☎3850-1133					
1	アクアエクササイズ(4日制)	4/3～24の毎週水曜日 午前11時30分～午後0時20分	30人	2,800円	事前 先着
2	水中ウォーキング(6日制)	4/6～6/1の毎週土曜日(4/20,5/4,18を除く) 午前11時30分～午後0時20分	30人	4,380円	
3	ゆったりヨガ(7日制) ◆18歳以上の方	4/10～5/29の毎週水曜日(5/1を除く) 午前10時30分～正午	30人	3,920円	3/10必着
4	はじめヨガ(7日制) ◆18歳以上の方	4/11～5/30の毎週木曜日(5/2を除く) 午前10時30分～正午	30人	3,920円	
5	4泳法(初級)クロール・背泳ぎ(5日制)	4/11～5/16の毎週木曜日(5/2を除く) 午後1時30分～2時20分	15人	4,750円	事前 先着
6	キッズ水泳(5日制) ◆小学生	4/13・27,5/11・25,6/1 いずれも土曜日 午後4時30分～5時20分	35人	4,750円	
千住スポーツ公園 〒120-0044 千住緑町2-1-1 ☎3879-7643 ※千住スポーツ公園の講座の問い合わせは総合スポーツセンター(下記参照)へ					
1	アロマと呼吸体操&ストレッチ	3/1(金) 午後3時30分～4時30分	20人	920円	事前 先着

千住スポーツ公園 〒120-0044 千住緑町2-1-1 ☎3879-7643 ※千住スポーツ公園の講座の問い合わせは総合スポーツセンター(下記参照)へ					
2	ひめトレ®骨盤ケア教室骨盤底筋群へアプローチ(7日制)	4/1～6/10の毎週月曜日(4/15・29,5/6・20を除く) 午後1時30分～2時30分	30人	3,920円	事前 先着
3	フィットネス・フラ(12日制)	4/3～6/19の毎週水曜日 午後3時40分～4時50分	25人	6,720円	
4	ひめトレ®骨盤ケア&エクササイズ FOR ママ(6日制) ◆3カ月～1歳未満の子どもと母親	4/12～5/24の毎週金曜日(5/3を除く) 午後1時45分～2時45分	8組	4,140円	事前 先着
総合スポーツセンター 〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211					
1	お気軽体操(9日制) ◆おおむね60歳以上の方	4/1～7/1の毎週月曜日(4/8・29,5/6・13,6/10を除く) 午前10時～11時10分	25人	5,040円	事前 先着
2	月曜ヨガ教室(9日制)	4/1～7/1の毎週月曜日(4/8・29,5/6・13,6/10を除く) 午後7時～8時15分	25人	5,040円	
3	トリム体操(12日制) ◆おおむね50歳以上の方	4/3～6/19の毎週水曜日 午前10時～11時30分	30人	6,720円	事前 先着
4	ひめトレ®骨盤ケア教室骨盤底筋群へアプローチ(11日制)	4/5～6/21の毎週金曜日(5/3を除く) 午後1時15分～2時15分	20人	6,160円	
5	ヘルシーエクササイズ(11日制)	4/5～6/21の毎週金曜日(5/3を除く) 午後2時～3時30分	30人	6,160円	事前 先着
6	テニスステップアップ教室(8日制) ◆16歳以上の初心者	4/6～6/1の毎週土曜日(5/4を除く) 午前9時30分～11時 予備日:6/8(土)・15(土)・22(土)	26人	13,280円	
7	ボディシェイプ(6日制)	4/9～5/14の毎週火曜日 午前10時20分～11時50分	30人	3,360円	事前 先着
8	卓球教室(10日制)	4/9～6/11の毎週火曜日 午後3時30分～5時30分	20人	9,300円	
9	わいわいエアロビクス(11日制)	4/11～6/20の毎週木曜日 午後7時15分～8時25分	30人	6,160円	事前 先着
10	キッズサッカー(8日制) ◆小学1・2年生	4/15～7/1の毎週月曜日(4/29,5/6・13,6/10を除く) 午後4時～5時30分	30人	3,520円	
11	ジュニア陸上走り方基礎・選手育成(14日制) ◆小学生	4/15～9/2の毎週月曜日(4/29,5/6・13,6/10,7/8・15,8/12を除く) 基礎:午後4時～5時 育成:午後5時～6時	各30人	7,140円	事前 先着
12	幼児サッカー(11日制) ◆4歳～就学前の子ども	4/19～7/5の毎週金曜日(5/3を除く) 午後3時～4時15分	30人	4,840円	
東綾瀬公園温水プール(すいすいらんど綾瀬) 〒120-0004 東綾瀬3-4-1 ☎5616-2500					
1	ワンポイントレッスン(水泳) ◆どなたでも	3/7～22の毎週木・金曜日 午前10時～11時20分	各20人	入場料のみ	当日 持
2	アクアエクササイズ	3/7～28の毎週木曜日 午前11時30分～午後0時20分	各25人	1回750円	
平野運動場 〒121-0076 平野2-12-1 ☎3883-8079					
1	グラウンドゴルフ広場	3/4(月)・18(月) 午前10時～正午	各25人	1回310円	当日 用

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広報係へ ☎3880-5815

「元気なあなた」でいるために毎年、健診を受けましょう!

◆令和6年度の「受診券」が届いたら、早めに健診を受けましょう!

※令和4年度に足立区立小学校6年生の皆さん、足立区立中学校3年生の皆さんから標語を募集し、この広告で優秀作品を掲載しました。
※令和6年度の広告でも、令和5年度に募集した標語の優秀作品を掲載する予定です。

メタボ先生

令和4年度「特定健診受診勧奨の標語キャンペーン」優秀作品

健診で つなぐ命と健康体

伊興中学校3年 小柳 海人

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

相続手続

各種必要書類の集め方

遺言書

成年後見 在留資格 遺品整理

☎03-5681-3562

五反野駅 徒歩7分(四家交差点のすぐ近くです)
行政書士ナライ事務所 奈良井 達
東京都足立区弘道一丁目30番3号 東京都行政書士会(13081996)

➤ 雨漏検査!!

難解な雨漏りを即解決

特殊検査液で雨漏り原因をピンポイント解明! 壁、天井のしみをみつけたらまず、ご一報下さい

検査・修繕 見積 無料

修繕費の無駄はカット

03-5876-5801

株式会社サーベイ
東京都葛飾区立石 7-31-7



5年9月25日～
11月30日まで
募集しました!



▲くわしくはコチラ



第7回 あだちの輝くお店セレクション

あなたの好きなお店の

スイーツ

「みんなに伝えたい! おすすめしたい!」というお店をみなさんから募集・発表し、地域の活性化をめざす魅力発信事業「輝くお店セレクション」。今号では、みなさんからの推薦で決定した上位10店舗とオススメの一品を発表します! (順不同)

■問先=商業振興係
☎3880-5865

<p>喜田家 A 梅田6-33-6 ※住所は梅島店</p> <p>黒糖どら焼き六人衆 黒糖生地ほどこよ甘さとあんこがベストマッチ</p>	<p>パティスリー・アトリエ・エデュ B 保木間3-2-12-101</p> <p>モンブラン 上品な甘さにフランス産ゲランド塩がアクセント!</p>	<p>マリオネット洋菓子店 C 保木間5-10-18</p> <p>シフォンケーキ 一度食べたら忘れられない超ふわっふわの生地</p>	<p>パティスリー・ラヴィアンレーヴ D 梅島3-6-16</p> <p>ショコラスペシャルティ カカオ70%濃厚ショコラとオレンジの絶妙なハーモニー</p>	<p>パティスリー・シフォン (Chiffon) E 西綾瀬2-23-30</p> <p>ごたんのうろーる ふんわり生地に軽い口あたりのクリームがたっぷり</p>
<p>槍かけだんご かどや F 千住5-5-10</p> <p>あんだんご・焼だんご 昭和23年から愛される「千住といえば」の和スイーツ</p>	<p>パティスリートロワフィュー G 西竹の塚2-4-16</p> <p>ノワゼットショコラ 風味豊かなヘーゼルナッツ&とろけるショコラの贅沢コラボ</p>	<p>パティスリー アンプリル pâtisserie emplir H 谷中1-5-3</p> <p>綾瀬モンブラン 賞味期限1時間! できたてにこだわる珠玉の逸品</p>	<p>洋菓子店グラン・フルール I 西新井7-12-12</p> <p>究極なめらかプリン たまごのおいしさが口いっぱいトロっと広がる</p>	<p>島田屋製菓 J 南花畑2-12-8</p> <p>元祖長崎バウムクーヘン しっとり食感と優しい甘さ! 誰もが好きな王道の味</p>

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広報係へ ☎3880-5815

入園・入学の記念に

幼稚園へ、小学・中学・大学へと
それぞれの出発のとき
思い出に残る一枚を、写真館で

六切1ポーズ¥14,850(税込)~

この広告をご持参のお客様には
価格を10%OFFに致します
期間:4月30日まで

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

くらしにピタッと寄り添う量をご提案します♪

畳替えで

リフレッシュしませんか?
襖・障子・網戸・カーテン・
包丁研ぎもお任せください!
ペットがいるご家庭に嬉しい
防水畳も取り扱っています♪

お気軽にご相談ください!

あだち広報を
ご覧の方 畳替えのお客様に
防虫シート▶無料サービス
※2024年3月15日までに電話ください

見積無料! まずはお気軽に電話ください

☎ **03-3605-6285**

小川畳店 東京都足立区東和 3-6-7
営業時間/9:00~18:00
定休日/日曜・祝日(要相談)

足立区内共通商品券
クレジットカード
PayPay 使えます!

確かな家族葬を約束する

千代田セレモニー

千代田 西新井ホール
東京都足立区西新井本町 2-28-4

千代田 城北ホール
東京都足立区綾瀬 5-19-8
町屋斎場・谷塚斎場での家族葬もお手伝いします

家族群のご依頼・事前のご相談は
24時間・
365日受付

☎ **0120-16-9876**

通話無料