

2023年(令和5年)
12月25日 第1918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
☎ 3880-5111 (代表)
FAX 3880-5678
✉ voice@city.adachi.tokyo.jp

あだち



広報

足立区
二十歳
の集い
2024

ハタチタチの

新時代

感謝の花束とともに
歩みだせ
ア
ダ
チ

2024

1月8日(祝)

午前11時～午後0時30分 (受付開始:午前10時)
場所: 東京武道館(綾瀬3-20-1) 綾瀬駅東口から徒歩5分



▲くわしくはコチラ

★モデルは二十歳の集い実行委員

■対象=平成15年4月2日～16年4月1日生まれの方 ※対象者には案内状を送付済み ■問先=青少年課 管理調整係 ☎3880-5264

協力企業: LUMINE KITASENUJU SOHKEN OIOI 北千住マルイ 撮影協力: ジェイコム唐利 竹の塚店 美容室 KOZO A.I.M. ギャラクシティ

新型コロナウイルス感染症関連情報

ワクチン接種の申し込みなど、くわしくはコチラ



関連情報についてくわしくはコチラ



抗原検査キット購入補助 6年3月17日(日)まで 1個500円、1人2個まで(1回限り)

■**場所**=薬剤師会に加入している対象薬局 ※対象店舗など、くわしくは区のホームページをご覧ください。■**対象**=区内在住で6歳以上の方■**持ち物**=本人確認書類(運転免許証など、住所・生年月日が確認できるもの)■**申込**=不要 ※直接対象薬局へ■**問先**=足立区発熱電話相談センター(5年12月29日(金)~6年1月3日(水)を除く平日、午前9時~午後5時) ☎3880-5747



コロナワクチン接種関連情報

◆予約サポート窓口(区役所・2階)は12月28日(木)に終了

終了後も引き続き、足立区コロナワクチン予約・相談ダイヤル(☎0120-230-377(5年12月29日(金)~6年1月3日(水)を除く毎日、午前9時~午後5時))、足立区コロナワクチン予約システムをご利用いただけます。

◆令和5年秋開始接種の接種期間は、6年3月31日(日)まで

期間中は、特例臨時接種として費用負担なし(無料)で接種が可能です。

6年1月31日(水)まで

無料で接種可能 高齢者インフルエンザ予防接種を忘れずに

感染と重症化を予防するため、まだお済みでない方は、早めに接種しましょう。

接種日現在、区内に住民登録があり次のいずれかに当てはまる方

- 対象
- 65歳以上
 - 60~64歳で心臓・腎臓・呼吸器などの内部疾患があり、身体障害者手帳1級を所持
- ※いずれも年齢は6年3月31日現在

申込 予診票(対象者へ9月末ごろ区から送付)を持参し、23区指定医療機関で接種 ※予約が必要な場合あり。一部対象者は区内指定医療機関でのみ接種可

問先 お問い合わせコールあだち(6年1月1日(祝)~3日(水)を除く毎日、午前8時~午後8時) ☎3880-0039

対象の方で、紛失や9月以降の転入により予診票がない方は、各保健センター、保健予防課窓口またはお問い合わせコールあだちで予診票を申請できます。

12月30日(土) 申し込み不要

生活相談窓口を臨時開設

■**時間**=午前9時~午後4時 ■**内容**=物価高騰などの影響で、生活に困窮したり、住まいを失ったりする恐れのある方などの相談に応じる ※各福祉課は休業 ■**場**・**問先**=くらしとしごとの相談センター(区役所・別館1階) ☎3880-5705

※12月30日(土)以外で緊急を要する場合は、区役所の代表番号(☎3880-5111)にお問い合わせいただくか、区役所地下1階時間外窓口にお越しください。

地域を支える2つの団体を紹介!

2023年で
委員制度発足
から70周年!

青少年委員

■問先=青少年課 管理調整係 ☎3880-5264

青少年委員とは?

■**発足**=昭和28年 ■**委員数**=103人(区立小・中学校に1人ずつ) ■**選任**=区の教育委員会から委嘱を受けた非常勤公務員 ■**任期**=2年間 ■**活動内容**=子どもたちが楽しく学び健やかに成長できるよう、学校や地域のイベント運営などで、家庭、学校、地域を結ぶパイプ役として活躍



青少年委員会会長にインタビュー!

たじま みよし 多島 三好さん(第四中学校担当・14年目)



人や地域のつながりをつくること

定期的で開催される「教育懇談会」で、各学校の校長、副校長、開かれた学校づくり協議会会長、PTA会長などと、教育現場の課題等について話し合いを行っています。

子どもたちの成長には、関係団体が足並みをそろえることが大切で、そのためにつながりをつくる必要があります。毎年6月ごろに開催する「青少年健全育成団体親睦ソフトボール大会」などの活動の中で、学校の先生同士が顔見知りになったり、地域とのつながりができたりしています。

緑の下の力持ちとして、地域を支える

実は、青少年委員が前面に立ってイベントを開催することはないんです。「青少年委員って何やっているの?」と聞かれることもありますが、「二十歳の集い」をはじめ、様々な式典やイベントは、青少年委員がサポートしています。区民の皆さんの目には触れないところでの活動が、学校行事などのスムーズな運営につながっていることを知っていただけたら嬉しいです。



▲5年1月に開催した「二十歳の集い」の会場で誘導を行う様子

1面掲載の来年の「二十歳の集い」も、青少年委員が運営をお手伝いします! また、節句ごとに区役所1階区民ロビーで七夕飾りやお月見飾りの展示などを行っています。次回は6年2月のひな人形の展示です! お楽しみに!

2022年で
委員会創立
から60周年!

スポーツ推進委員会

■問先=スポーツ振興課 振興係 ☎3880-5826

スポーツ推進委員会とは?

■**創立**=昭和37年 ※昭和32年に東京都体育指導員制度発足。その後、足立区に委員会を設立 ■**委員数**=82人 ■**選任**=区から委嘱を受けた非常勤公務員 ■**任期**=2年間 ■**活動内容**=生涯スポーツの振興、区民の健康体力づくり、子どもが楽しくスポーツに親しむなど、年齢問わず区民がスポーツに触れるためのイベントを運営



スポーツ推進委員会会長にインタビュー!

はすみ としひさ 羽住 敏久さん(中川エリア担当・30年目)



楽しくなければ、スポ推じゃない!

春は小学校の体力テスト、夏は地域のスポーツ大会、秋はスポーツカーニバル、冬はポッチャ大会など、季節ごとに大きなイベントに携わっています。年間通して行うパラスポーツ体験会や町会の運動会などのサポートも行って、委員の中にはパラスポーツ指導の講習を受けている方が43人いるんです。皆さん自主的にやってくれるので助かっています。

「私たちが楽しくないと、イベントも楽しくならない」と思って、委員が一丸となってアイデアを出しながら意欲的に活動しています。

「また来るよ!」の笑顔のために

幼児から90歳ぐらいの方まで、様々な年齢の方が参加されますが、イベントに来ると、皆さんニコニコして「また来るよ!」「来てよかった!」「楽しかった!」と言って帰って行かれます。区民の皆さんの笑顔を見ると、スポーツ推進委員をやったよかったと思いますね。



▲スペシャルライフコートでのパラスポーツ体験会の様子

年間通して、スペシャルライフコートなどでパラスポーツ体験会を実施しています。また、6年2月にはパラスポーツイベント(12面参照)に行事予定! ぜひお越しください。

※紹介内容は、いずれも12月19日現在の情報です。

◆放射線量の調査
(雨天時を除く、平日)

日付(12/1~15)	1	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15
測定値(マイクロシーベルト/時)	0.06	0.06	0.06	0.06	0.07	0.06	0.06	—	0.06	0.06	0.07

■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
 ○○課
 ○○係
 (○○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。

○○講座 検索

子育て・教育

1歳ごろの栄養教室「離乳食から幼児食へのステップアップ」

■日時等=表1 ■時間=午前10時30分～11時15分 ■対象=開催日現在、区内在住で11カ月以上の子どもの保護者 ■内容=離乳食から幼児食へのスムーズな移行のポイ

表1 1歳ごろの栄養教室 日程等

場・申・問先(保健センター)	日程	定員(12月26日から先着順)
千住 ☎3888-4277	6年1/23(火)	16人
東部 ☎3606-4171	6年1/19(金)	6人

休日接骨院当番所(6年1月分)

骨折や脱ぎゅう、ねんざ・打撲などの応急施術を当番制で行っています。

日程	当番所名(所在地)	電話番号
1祝	こぐれ接骨院(西伊興1-16-13)	3897-3022
	千住原島接骨院(千住3-25-49)	3888-0144
2火	力神堂整骨院(本木1-21-1)	3887-5804
	和田整骨院(日ノ出町12-3)	3879-3206
3水	秋山整骨院(梅田7-16-1)	3849-1888
	白川接骨院(大谷田5-8-4)	5697-0325
7日	花畑名倉堂接骨院(花畑3-35-5-101)	5242-8760
	柳沼整骨院(古千谷本町1-10-2)	3897-7451
8祝	原田整骨院(綾瀬5-14-5)	3628-1037
	ふくだ接骨院(西新井1-19-7)	3855-6848
14日	伊勢谷整骨院(大谷田4-10-11)	3606-5898
	大師接骨院(西新井6-1-2)	3890-2270
21日	足立名倉堂接骨院(大谷田3-12-28)	3606-0880
	川村接骨院(梅田3-14-7)	3840-7187
28日	清水整骨院(江北7-23-1)	3896-9778
	野村整骨院(南花畑3-33-24)	3884-2461

■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(6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
9(火)～12(金)	区役所・1階	午前9時30分～11時30分/ 午後1時～4時

※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

ント/レシピ紹介 など■申込=電話/窓口

健康・衛生

動物愛護講習会

■日時等=表2 ■場所=足立保健所・1階講堂 ■対象=区内在住・在勤・在学で犬や猫を飼っている、または飼う予定の方 ■定員=各40人(12月26日から先着順) ■申込=電話/区のホームページからオンライン申請 ■申・問先=足立保健所 生活衛生課 庶務係 ☎3880-5375

福祉・高齢医療

長寿健康増進事業「趣味・生きがい・仲間づくりでイキイキ健康に」(6年1月・2月分)

■日時等=表3 ■対象=区内在住で75歳以上の後期高齢者医療被保険者 ■申込=電話 ■申・問先=(株)TMエンタープライズ(区委託事業者)(平日、午前10時～午後5時) ☎3896-3111

認知症交流会

◆若年性認知症 本人・家族交流会
 ■日時=6年1月13日(土)、午後1時30分～3時 ■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/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=6年2月10日(土)、午後2時～4時 ■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/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)(5年12月31日(日)～6年1月3日(水)を除く) ☎5691-0592

—いづれも—
 ※12月26日から先着順 ■場所=総合ボランティアセンター ■問先=

(区)認知症施策推進担当 ☎3880-5953

ふれあい遊湯う(6年1月～3月分)

■時間=午前10時30分～午後1時
 ■場所等=表4 ■対象=1人で入浴できる65歳以上の方 ■内容=入浴/介護予防体操・脳トレ など ■費用=200円(入浴料など) ■申込=電話 ■申・問先=生活協同組合・東京高齢協(平日、午前9時～午後6時) ☎5904-9011
 ■問先=(区)介護予防・生活支援担当 ☎3880-5642

表4 ふれあい遊湯う(6年1月～3月) 場所等

曜日	場所
月	江北湯(江北2-27-6)
火	明美湯(梅田4-40-21)
水	玉の湯(綾瀬2-37-4)
木	タカラ湯(千住元町27-1)
金	おきもと湯(西新井本町4-29-24)
土	岡田湯(関原3-43-2)

※祝日、6年1月2日(火)～4日(休)を除く

表2 動物愛護講習会 日時等

講演テーマ	日時	内容	講師
第1回「ペットの防災教室」	6年1/20(土)、午後1時～2時30分	災害時の対応/ペットの犬猫との同行避難/健康管理 など	やまもとかずひろ 山本和弘氏(帝京科学大学教授・獣医師)
第2回「猫の飼い方教室」	6年2/3(土)、午後1時～3時	保護猫・ペットの猫の飼い方	しもだ 霜田ちとせ氏(獣医師・NPO法人Human Animal Pairs理事長)
		しつけや捕獲の方法	なかやま あ こ 中山亜子氏(NPO法人けだ・まも理事長)
		多頭飼育崩壊問題など	こいけみちこ 小泉洋子氏(NPO法人あだち動物共生ネットワーク理事長・帝京科学大学講師)
第3回「犬の飼い方教室」	6年2/10(土)、午後1時～2時30分	犬を飼うときに注意すべきポイント/愛犬を感染症から守る方法	はばらこうじ 羽原弦史氏(獣医師・東京都獣医師会足立支部)

※ペット同伴不可

表3 長寿健康増進事業(6年1月・2月分) 日時等

場所(地域学習センター)	日時	内容	定員
伊興	1/29(月)、午後1時～2時30分	歌って健康! 歌声サロン	20人
	2/4(日)、午後2時～3時30分 2/7(水)、午前10時30分～正午	初めてのスマートフォンと防災アプリ(2日制)	15人
梅田	2/5(月)、午後2時30分～3時30分	笑って健康! 春の寄席	20人
江北	1/22(月)、午後2時～3時30分 1/24(水)、午前10時30分～正午	初めてのスマートフォンと防災アプリ(2日制)	15人
	2/2(金)、午前10時～11時30分	歌って健康! 歌声サロン	各20人
佐野	1/29(月)、午後1時～2時30分		
鹿浜	1/20(土)、午前10時～11時30分		
生涯学習センター(学びピア21内)	1/18(木)、午後1時30分～3時		
新田	1/21(日)、午前10時30分～正午 1/24(水)、午後2時30分～4時	初めてのスマートフォンと防災アプリ(2日制)	15人
	竹の塚	1/24(水)、午後1時～2時30分	歌って健康! 歌声サロン
東和	2/13(火)、午後1時～2時30分		
舎人	1/22(月)、午後1時～2時30分		
花畑	2/10(土)、午後2時～3時30分 2/14(水)、午前10時30分～正午	初めてのスマートフォンと防災アプリ(2日制)	15人
	保塚	1/27(土)、午後1時30分～3時	歌って健康! 歌声サロン
2/11(祝)、午前10時30分～正午 2/14(水)、午後2時30分～4時		初めてのスマートフォンと防災アプリ(2日制)	15人

※6年1月5日、午前10時から先着順。各講座の応募人数が定員の2割に満たない場合、講座は中止

ウクライナ支援情報

ウクライナから避難されてきた方への支援や、救援金の受け付けに関する情報を区のホームページでお知らせしています。 ■募金箱の設置場所=区役所/区民事務所 ■問先=地域調整課 管理係 ☎3880-5855





暮らし・まちづくり

無許可の不用品回収業者を 利用しないでください

インターネット・チラシでの広告やスピーカーで街宣し、トラックで不用品を回収する業者がありますが、区ではそのような業者に家庭から出るごみを回収する許可を出していません。また、「産業廃棄物許可」「古物商許可」といった許可では家庭から出るごみの回収や処分は行えませんので、ご注意ください。正しい処分方法は区のホームページをご覧ください。

また、「無料回収とアナウンスしていたが積み終えた後に作業費など別の名目でお金を請求された」「作業終了後に様々な理由をつけて見積もりよりも高い金額を請求された」などの料金トラブルも起きています。料金トラブルでお困りの方

は、消費者センターまでご相談ください。■問先=不用品回収業者…ごみ減量推進課 業務係

☎3880-5302

▷正しい処分方法…足立清掃事務所

☎3853-2141

▷料金トラブル…消費者センター

☎3880-5380

講座「外国にルーツを持つ 子どもたちの支援を知ろう」

■日時=6年1月21日(日)、午後1時30分～4時 ■場所=こども支援センターげんき ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=外国にルーツを持つ子どもたちの支援の動向や区での取り組み、地域で活動する団体を知り、私たちに何ができるかを考える

■定員=▷会場…40人 ▷オンライン…50人 ※いずれも12月26日から先着順 ■申込=電話/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・ファクス番号、Eメールアドレス、参加方法、「外

国にルーツを持つ子どもたちの支援を知ろう」を記入しファクス ■申・問先=NPO活動支援センター(梅田図書館1階。月曜日、祝日、5年12月29日(金)～6年1月3日(水)を除く、午前9時～午後9時30分)

☎3840-2331 ☎3840-2333

オンライン講座「どうする社長！ 男性社員に『育休を取りたい』と 言われたら」(Zoom開催)

■日時=6年1月31日(水)、午後7時～8時30分 ■対象=区内の中小企業経営者、人事・労務担当者/区内在住・在勤・在学の方 ■内容=育児休業取得率の向上により実現する良い人材の確保・定着や社員のモチベーションアップ/経営者としての心構え/社員が育休に入った場合の

対処方法 など ■定員=20人(12月26日から先着順) ■申込=電話/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)、年代、電話・ファクス番号、Eメールアドレス、「育休を取りたい」を記入しファクス

■申・問先=男女参画プラザ ☎3880-5222 ☎3880-0133

ビューティフル・ パートナー 活動紹介のパネル展示

■期間=6年1月11日、正午～18日、午後3時 ■場所=区役所1階区民ロビー ■内容=ビューティフル・ウィンドウズ運動に参加する「パートナー」の活動紹介 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=美化推進係 ☎3880-5856

子どもの冬の体験活動・ 居場所情報を区の ホームページで公開中！



■問先=青少年課 体験活動調整担当 ☎3880-5967

子どもたちの冬休み期間中(5年12月26日～6年1月7日)に実施される体験活動や居場所の情報を一覧で掲載しています。



◀くわしくは
コチラ



東京未来大学の催し

東京未来大学モチベーション研究所シンポジウム

■日時=6年1月21日(日)、午後1時30分～3時30分 ■場所=東京未来大学(千住曙町34-12) ■内容=組織従業員のワーク・モチベーション、ワーク・エンゲージメント★向上をテーマに、その分野に精通している研究者や実践の場で活躍する方々が登壇し、シンポジウムを開催 ★…従業員が仕事に対してポジティブな感情を持ち、充実している状態 ■定員=▷会場…100人 ▷オンライン…100人 ※いずれも12月25日から先着順 ■申込=ホームページからオンライン申請 ■申・問先=東京未来大学モチベーション研究所フォーラム担当係

☎5813-2525



大学連携の問い合わせ先=(区)大学連携担当 ☎3880-5840

パブリックコメント(区民意見募集制度)(5年12月・6年1月分)

区民の方から意見を募集します。くわしくは区のホームページをご覧ください。



件名	期間	問先
足立区第3期データヘルス計画・第4期特定健康診査等実施計画(案)	12/25～1/23	データヘルス推進課 データヘルス推進係 ☎3880-5601
健康あだち21(第三次)行動計画(案)		こころとからだの健康づくり課 健康づくり係 ☎3880-5433
足立区感染症予防計画・中間のまとめ(案)	1/1～30	足立保健所 感染症対策課 事業調整係 ☎3880-5372

宿泊施設インフォメーション(6年4月分)

鋸南自然の家、日光林間学園(区・宿泊施設)

■利用日等=表1 ■対象=区内在住・在勤の方、その同伴の方 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(6年4月利用分から利用料金が変わります。) ■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=6年1月1日～10日消印有効 ※1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、2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1 宿泊施設利用日等(6年4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/	1～3・6・13・20・27～30	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/	1～6・13・20・27～30	

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

審議会等の公開(6年1月・2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
足立区基本計画審議会	1/16(火)	午後1時～3時	区役所・8階	基本計画担当課 基本計画担当 ☎3880-5079
足立区地域保健福祉推進協議会 介護保険・障がい福祉専門部会	1/29(月)	午後2時～4時		介護保険課 介護保険係 ☎3880-5887
足立区経済活性化会議	1/30(火)	午後1時30分～3時30分	区役所・12階	産業政策課 産業経済協創担当 ☎3880-5464
足立区地域自立支援協議会 こども部会		午後2時～4時	障がい福祉センターあしすと	障がい福祉センターあしすと 幼児療育係 ☎5681-0136
足立区男女共同参画推進委員会	1/31(水)		エル・ソフィア	多様性社会推進課 男女共同参画推進係 ☎3880-5222
足立区建築審査会		午後2時30分～4時30分	区役所・4階	開発指導課 用途照会係 ☎3880-5943
足立区環境審議会	2/9(金)	午後3時～5時	区役所・8階	環境政策課 計画推進係 ☎3880-6049

気づいてください
ヘルプマーク



援助が必要な方のためのマークです。見かけたら思いやりのある行動をお願いします。■問先=お問い合わせコール ☎3880-0039 ☎3880-0041

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)

新春はしご乗り

■日時=6年1月5日(金)、午後0時30分~0時45分 ※荒天中止 ■場所=区役所前正面広場 ■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(6年1月1日(祝)~3日(水)を除く毎日、午前8時~午後8時)

☎3880-0039

桜花亭 知った講座「食べ物から考える」

■日時=6年1月20日(土)、午前10時~11時 ■対象=中学生以下の方と保護者 ■内容=「あだち給食&食育検定」で食事のマナーや食材のことを親子で楽しく学ぶ/旬の野菜で簡単に美味しく作れるメニューの紹

介 ※野菜のお土産あり ■定員=25組(2人1組)。12月26日、午前9時から先着順 ■費用=500円 ■申込=電話/全員の氏名(フリガナ)・年齢(学年)、「食べ物から考える」を記入しファクス ■期限=6年1月10日(水) ■場・申・問先=桜花亭(5年12月29日(金)~6年1月1日(祝)は休園)

☎3885-9795 FAX3860-0608

足立シティオーケストラ 第71回定期演奏会

■日時=6年3月3日(日)、午後2時~4時 ※1時15分開場 ■場所=西新井文化ホール ■内容=汐澤安彦氏の指揮による「メンデルスゾーン 序曲『フィンガルの洞窟』」「リスト ハンガリー狂詩曲 第2番」「チャイコフスキー 交響曲 第4番」の演奏 ■定員=400人(先着順) ■費用=1,000円 ※高校生以下の方は500円。就学前の子どもは入場不

可。全席指定 ■申込=窓口/ギャラクシティホームページ(https://galaxcity.jp/)からオンライン申請 ■申先=ギャラクシティ/地域学習センター など ※当日はギャ

ラクシティのみ ■問先=足立シティオーケストラ(武村)

☎090-3695-8356

(区)文化団体支援係

☎3880-5986

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開催します。

中村真衣さん(シドニーオリンピック競泳女子100m背泳ぎ銀メダリスト)の「笑顔があふれる水泳教室」

■日程=6年2月18日(日) ■時間等=表2 ■内容=中村真衣さんから泳ぎの基礎を学ぶ ■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=5年12月26日~6年1月10日 ■場・申・問先=千住温水プール(スイミー)(千寿本町小学校地下)(5年12月29日(金)~6年1月3日(水)は休館)

☎3882-2601

▲中村真衣さん



表2 水泳教室 時間等

対象	時間	定員(抽選)
25m泳げない小学生 ※水にもぐる、浮くことができる方に限る	午前10時30分~正午	20人
4種目で50m以上泳げる小学生	午後1時30分~3時	25人

職員の給与などのお知らせ

職員の給与は、民間企業の給与実態を調査のうえ特別区人事委員会が出す勧告に基づき、区議会の審議を経て条例により決定されます。くわしくは、区のホームページまたは全国自治体の給与情報が見られる「地方公共団体給与情報等公表システム」をご覧ください。 ■問先=給与係

☎3880-5253



職員給与費(4年度普通会計決算)

職員数(A)(特別職を除く)	3,430人(208人)
給与	122億4,685万5,000円(3億7,941万5,000円)
職員手当(退職手当*を除く)	51億2,517万7,000円(1億1,666万1,000円)
期末・勤勉手当	57億9,356万8,000円(9,590万3,000円)
計(B)	231億6,560万円(5億9,197万9,000円)
1人あたり給与費(B/A)	675万4,000円(284万6,000円)

※()内は再任用短時間勤務職員で、外数

*…4年度退職手当の1人あたり平均支給額は、自己都合退職413万2,000円、定年・勤奨退職2,192万2,000円。特別職の退職手当(1期の退職手当見込額)は、区長1,941万8,400円、副区長1,089万7,740円

職員の経験年数別・学歴別 平均給料月額(5年4月1日現在)

区分	学歴	経験年数			
		10年	20年	25年	30年
一般行政職	大学卒	27万3,735円	36万8,333円	39万993円	39万7,278円
	高校卒	22万2,788円	31万7,808円	32万5,289円	36万4,331円
技能労務職	高校卒	該当者なし			31万2,489円

※特別職の給料・報酬月額は、区長107万8,800円、副区長86万4,900円、議長94万3,000円、副議長80万8,000円、議員61万5,000円

あだち防犯コラム



昨年同時期と比較して約3割増! 被害を減らすためにもカギかけを徹底しましょう!

Vol.6 自転車カギかけありがせうキャンペーン

区はマクドナルドと協定を結び、11月・12月に高校生向けのキャンペーンを実施しました。このキャンペーンは、自転車に施錠している高校生にマクドナルドのドリンク(Mサイズ)が100円になるクーポン券付き感謝カードを渡すことで、自転車のカギかけ習慣化を促す取り組みです。

問先 (区)生活安全推進係

☎3880-5838

10~20代の若年層が被害の約半数を占める

自転車盗は、区内で発生する刑法犯全体の約3割を占めます。被害者の約半数は10~20代の若年で、多くの自転車は無施錠でした。自転車盗の約6割は自宅の敷地内で発生しているというデータもあります。「自宅だから」と油断せず、必ずカギをかけることが重要です。

区内で発生した刑法犯認知件数の内訳(1月~10月時点)



若者が集うマクドナルドとタイアップ

高校生のカギかけの習慣化を促すため、若者が集うマクドナルドに協力を依頼。快くお引き受けいただいたことにより、本キャンペーンが実現しました。クーポン券付き感謝カードは、区内都立高校9校の生徒を対象に、合計で約4,500人に配布しました。



▲足立高校で、生徒会と協力して実施したキャンペーンの様子

実施校の駐輪場では約40%の自転車が無施錠!



▲クーポン券(上)と感謝カード(下)

身近で起こっている犯罪だということを改めて知った

自転車のカギをかけることで盗難の被害に遭いにくくなるし、ドリンクのクーポンももらえて一石二鳥ですね(笑)。

自宅での被害が多いというのは、このキャンペーンで初めて知りました。今までショッピングモールなどに停めるときだけカギをかけていましたが、これからは家でもカギをかけるようにしたいと思います。

足立高校2年生 せきね みさと 関根 幹斗さん



飲酒運転は犯罪

車を運転することを知りながらお酒を勧めることや、飲酒している人に車を貸すこと、その車に同乗することは犯罪です。また、二日酔いで運転することも飲酒運転です。絶対にやめましょう。 ■問先=交通対策課 推進係 ☎3880-5912

あだちの遊び場

桑袋ビオトープ公園の催し

◆生きものたちのかくれ家のぞいてみよう

■日時=6年1月7日(日)、午前10時～11時/午後2時～3時 ■内容=11月に作った生きものの隠れ家を観察する ■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時から会場で参加証を配布

◆たき火を囲んでお花炭*作り

■日時=6年1月28日(日)、午前10時～午後0時30分 ■対象=小学生以上の方 ※小学1・2年生は保護者の参加が必要 ■内容=たき火を囲みながらお花炭*作りとおやつを楽しむ ★…花や葉っぱなどを炭化させたもので、観賞用として用いられる ■定員=20人(抽選) ■費用=300円(材料費) ■申込=窓口/全員の住所・氏名(フリガナ)・年齢(学年)・電話番号・ファクス番号、「たき火を囲んでお花炭作り」を記入しファクス・往復ハガキで送付 ※往復ハガキは返信面にも宛名を記入。1人1

回のみ申し込み可 ■期限=6年1月10日(水)必着
—いずれも—

■場・申・問先=桑袋ビオトープ公園(5年12月29日(金)～6年1月3日(水)は休園) 〒121-0061花畑8-2-2 ☎3884-1021 ☎3884-1041

生物園の催し

◆昼のホタル観賞会

■日時=6年1月2日(火)～5日(金)、午後1時～4時 ※20分ごとに10回実施 ■内容=ヘイケボタルの幻想的な光を楽しむ ※生体の状況により中止する場合あり ■定員=各40人(先着順) ※就学前の子どもは保護者同伴 ■申込=不要 ※当日直接会場へ

◆生きものクイズ大会

■日時=6年1月7日(日)、午後2時～3時 ■対象=小学生 ■内容=生物園オリジナルのクイズに挑戦し、生きものへの知識を深める ※参加賞あり ■定員=50人(先着順) ■申込=不要 ※当日午前9時30分から受付で参加券を配布

—いずれも—
※入園料が必要 ■場・問先=生物園(5年12月29日(金)～6年1月1日(祝)は休園) ☎3884-5577

ギャラクシティの催し

◆ギャラクマンとオノなつの「ぼうけんマジックプラネタリウム 星雲めぐりの巻」

■日時=6年1月6日(土)～8日(祝)、午後2時20分～3時5分 ■内容=遠い銀河から来た星のマジシャン「ギャラクマン」によるマジックショーと、星空解説員・オノなつの愉快的ナビゲーションで星雲を巡るスリル満点の宇宙旅行 ※就学前の子どもは保護者同伴 ■定員=各170人(先着順) ■費用=500円 ※高校生以下の方は100円。就学前の子どもは保護者と同じ席に座る場合は無料 ■

申込=不要 ※当日午前9時からチケットを販売

◆星空講話「天象儀(プラネタリウム) 誕生物語 宇宙をわが手に」

■日時=6年1月27日(土)、午後6時～7時 ■内容=講話師・田ノ中星之助による、プラネタリウム誕生秘話についての講話と、プラネタリウム誕生の日の夜空を再現した星空解説 ■定員=170人(12月30日から先着順) ※中学生以下の方は保護者同伴 ■申込=電話/窓口

—いずれも—
■場・申・問先=ギャラクシティ(6年1月1日(祝)は休館) ☎5242-8161

あだち エンタメ★イベント

「大誘拐」四人で大スペクタクル

■日時=6年2月6日(火)・9日(金)、午後6時30分開演/7日(水)・8日(木)・10日(土)・11日(祝)、午後2時開演 ■場所=シアター1010・11階劇場 ■内容=選ばれし精鋭なる4人(出演:中山優馬、柴田理恵、風間杜夫、白石加代子)による、一瞬も目が離せない大スペクタクル誘拐劇 ■定員=各701人(先着順) ■費用=8,800円 ※区内在住・在勤・在学の方は8,300円。フレンズ会員の方は7,900円。就学前の子どもは入場不可。全席指定。2月6日～9日の公演で、小学生～18歳の方を対象に無料招待枠(先着560人)あり。くわしくはホームページをご覧ください。 ■申込=電話/窓口/ホームページからオンライン申請 ■申・問先=シアター1010(5年12月28日～6年1月4日は休館) ☎5244-1011 ☎<https://www.t1010.jp/>

参加・体験・感動! ふれあいこどもまつり ミュージカル「人魚姫」

■日時=6年3月9日(土)、午後2時30分～4時30分 ※2時開場 ■場所=西新井文化ホール ■内容=純真な愛の物語を描いたアンデルセン原作童話「人魚姫」の上演 ■定員=902人(先着順) ■費用=▷前売り…2,500円 ▷当日…2,800円 ※就学前の子どもは保護者同伴。2歳以下の子どもは保護者と同じ席に座る場合は無料。全席指定 ■申込=窓口/ホームページからオンライン申請 ■申先=ギャラクシティ/地域学習センター など ※当日はギャラクシティのみ ■問先=ギャラクシティ(6年1月1日(祝)は休館) ☎5242-8161 ☎<https://galaxcity.jp/>

5年度 上半期財政状況

区では条例に基づき、6月と12月の年2回、財政状況を公表しています。特別会計などは区のホームページをご覧ください。 ■問先=財政担当 ☎3880-5814

◆財政状況の概要

区の会計のうち一般会計予算額は、物価高騰対策などで、当初予算から151億円増額し、3,310億円となりました(表1)。

表1 5年度 上半期 歳入・歳出(一般会計) 予算額3,310億円

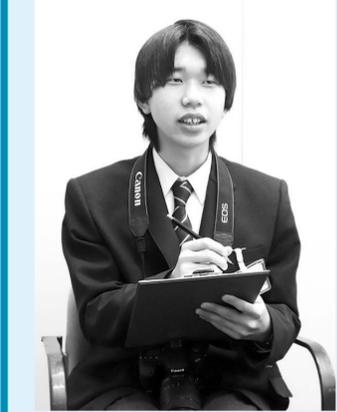
歳入		歳出	
収入済額	1,238億円	支出済額	1,221億円
収入率	37.4%	執行率	36.9%

※数値は9月30日現在

足立西高校の1年生4人が奮闘! 区役所でインターンシップ体験

■問先=人事係 ☎3880-5831

五嶋凌輔さん(報道広報課)が畑斗真さん(生活環境保全課)を取材!



取材を担当した五嶋凌輔さん

ごみ屋敷対策や不法投棄・落書き対策に取り組んでいる生活環境保全課。畑さんは区公式LINEから不法投棄や落書きを通報する機能を体験したほか、電話で落書きを通報する側と通報を受ける側に分かれて、落書き110番のシミュレーションにも挑戦。電話対応は上々の出来でしたが、紙の地図で現場を確認する作業には悪戦苦闘していました(五嶋)。



電話対応を体験する畑斗真さん「区の取り組みを知ってもらい、活用してもらおうことが大切だと思いました」

区では、職場体験を通じて進路選択の視野を広げ、自分の将来を前向きに考えてもらうため、高校生のインターンシップを受け入れています。今年も足立西高校の1年生4人が区役所の仕事を体験しました。その様子をお届けします。

嘉島碧月さん(報道広報課)が消費者センターを取材!

消費者被害に遭った方からの相談や、被害を未然に防ぐための啓発活動に取り組んでいる消費者センター。商品やサービスなど消費生活全般についての相談に対応しているという説明を受けたほか、当日行われた消費者講座の準備をお手伝いしました。若者の被害が増えているという話を聞いて、他人事ではないと感じました(嘉島)。



取材を担当した嘉島碧月さん

宮川直也さん(産業振興課)がチラシを作成!



宮川さんは、区でつくっている発行物を参考にSNSの原稿を作成し、事業のPRを行いました。

※()内は体験した課名

川あるきの日 (荒川ビジターセンター)

■日時=6年1月7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(5年12月29日(金)～6年1月3日(水)は休館) ☎5813-3753



▲新年、最初に見つけられる生きものは何かな？

としのう巨大カルタ大会 (都市農業公園)

■日時=6年1月2日(火)、午前9時45分～10時30分/11時～11時45分 ※雨天中止 ■内容=都市農オリジナルの巨大カルタを使ったカルタ大会 ■定員=各30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 ■場・問先=都市農業公園(5年12月29日(金)～6年1月1日(祝)は休園) ☎3853-4114



▲巨大なカルタをあつめよう！

熊本県人吉市長による講演会 令和2年7月豪雨災害からの教訓

■申・問先=水害時避難担当 ☎3880-5082 ☎3880-5607

第1部 令和2年7月に発生した豪雨の際、大きな被害を受けた熊本県人吉市の松岡隼人市長に、避難指示を出したときの状況や水害の恐さ、災害発生時に意識すべきことなどをご講演いただきます。

第2部「水害対策で区民の命を守る“教訓生かす、次への備えを始める。進める”をテーマに、パネルディスカッションを実施！
 近藤区長がファシリテーター(司会)を務めます。

パネリスト

- 熊本県人吉市長 松岡隼人氏
- 国土交通省 荒川下流河川事務所長 出口桂輔氏
- 18地区水害対策委員長 今坂昭男氏
- NPO法人 環境防災総合政策研究機構 村中明氏
- 足立区総合防災行政アドバイザー 松尾一郎氏



人吉市長
松岡隼人氏

■日時=6年1月22日(月)、午後3時～4時50分 ■場所=西新井文化ホール ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■定員=200人程度(先着順)

申込=電話/区のホームページからオンライン申請/申込書をファクス ※申込書は区のホームページからダウンロード

「動画 de あだち」
で生配信します。



NEW!! 6年1月助成対象拡大

昭和56年6月1日～平成12年5月31日に建築した新耐震基準の木造住宅耐震助成制度を始めます

区では、条件を満たす建物を対象に、耐震診断や耐震性を向上させる補強工事への助成を行っており、6年1月から助成の対象を拡大します。
 ■問先=耐震化推進係 ☎3880-5317



新耐震基準とは？

昭和56年6月1日に、旧耐震基準から新耐震基準に改正。木造2階建て以下の住宅においては阪神淡路大震災を受け、平成12年6月1日にさらに改正され現在の基準となりました。

旧耐震基準

すでに助成制度あり

新耐震基準

昭和56年6月1日～平成12年5月31日

平成12年6月1日～
現行の耐震基準

新助成制度の対象期間

昭和56年6月1日～平成12年5月31日までに建築された木造2階建て以下の住宅が対象

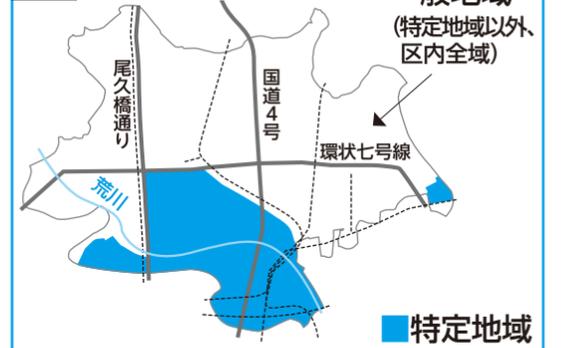
表2 新耐震基準 木造住宅耐震助成 助成額

内容	助成額(上限) ※各項目のいずれか低い額。 いずれも消費税は対象外		内容	助成額(上限) ※各項目のいずれか低い額。 いずれも消費税は対象外	
	耐震診断	耐震改修工事		耐震改修工事	耐震改修工事
木造戸建住宅	●30万円	●対象工事費用の9割(図1□)	木造戸建住宅	●対象工事費用の9割(図1□)	●150万円
木造共同住宅	●診断費用の5割 ●500万円 ●1棟の戸数×10万円 ●3,670円/㎡	●対象工事費用の9割(図1■)	木造共同住宅	●対象工事費用の5割 ●3,000万円 ●4万9,300円/㎡	●200万円

※令和8年3月31日までに完了した場合の助成額

※事前申請。このほかにも条件あり。くわしくは区のホームページをご覧ください。

図1 ※地図は簡略図



区民目線で できる支援を

あなたもあだち区民後見人になろう！

あだち区民後見人とは

認知症などにより判断能力が不十分な方の意思決定を支援する、一般区民による後見人です。「権利擁護センターあだち」のサポートを受けながら、地域に住む身近な存在として、後見人の役割を担います。
 ※5年11月1日現在、29人があだち区民後見人として登録

インタビュー

慣れ親しんだ足立区で、だれかの助けになりたい

あだち区民後見人(5年度登録) 山中 鈴美さん

私は人と関わることが大好きで、今まで40年以上医療関係のお仕事をしてきました。ただ、職場は区外でしたので、足立区に長く住んでいるのに区民の方と交流する機会はありませんでした。そんなときに知ったのが「あだち区民後見人制度」でした。

仕事を続けながらでも務まるのか心配でしたが、公募説明会では具体的な活動内容などを色々ご説明いただき、挑戦してみようと思えました。



あだち区民後見人の活動例 (1カ月あたり)

- 預貯金の管理、支払い手続きなど(半日程度)
- 福祉サービス利用契約や入院などの手続き(1日程度)
- 毎月1回程度被後見人を訪問(半日程度)
- ※活動時間は、担当する被後見人の状況により増減あり



公募説明会

■日時=6年1月31日(水)、午後1時30分～4時30分 ■場所=千住庁舎 ■対象=次のすべてに当てはまる方…区内または近郊在住/時間的な制約がない/5年4月1日現在で69歳以下 ※区内で医療・介護に就業している方、民生委員はあだち区民後見人として登録できないため対象外 ■内容=研修、選考方法、実習内容などの説明 ■定員=50人程度(6年1月4日から先着順) ■申込=電話/住所、氏名(フリガナ)、電話番号、「あだち区民後見人 公募説明会」を記入しファクス ■申・問先=権利擁護推進係 ☎3880-5982 ☎3880-5614

えんチャレまつり

6年1月28日(日) 無料

将来、活躍をめざすエンターテイナーを区が支援する「あだちエンターテインメントチャレンジャー支援事業(えんチャレ)」。その参加者が一堂に会する年1回の大イベントを開催!



和太鼓グループ彩 -sai-



東京大学のサークルとして結成し、平成25年にプロとしての活動を開始。東京国際フォーラムでの単独公演や、二十歳の集いへの出演などを行う

青空ピー介プー子



平成20年に結成し、「浅草フランス座演芸場東洋館」などで活躍中の漫才コンビ。今年はプー子さん(写真左)が司会も務める

時間等▷午後1時開演…グループA(青空ピー介プー子/エッグ&プリン/シヨッコラン/ミレニウムシンガーズ/和太鼓グループ彩 -sai-)▷3時30分開演…グループB(つつちょ/東京剣舞会エッジ-志伝流-/中嶋真実人・太田真樹子/ママ女優演劇集団ママズ/和太鼓グループ彩 -sai-) ※いずれも50音順。各100分程度 場所 東京芸術センター・21階天空劇場 定員 各350人程度(抽選) 申込 区のホームページからオンライン申請/代表者の住所・氏名(フリガナ)・電話番号、参加人数(4人まで)、全員の氏名(フリガナ)、希望グループ、車いす席希望の有無、「えんチャレまつり」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人1回のみ申し込み可 期限 6年1月10日(水)必着 申・問先 地域文化課 広域施設係

☎3880-5701

初開催!

6年1/2(火)~8(祝)

花畑記念庭園・桜花亭で楽しむお正月

お正月の時期に合わせて、日本文化に触れられる楽しいイベントを開催します。来年のお正月は、家族皆でお越しください!



— いずれも —

■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=桜花亭 (5年12月29日(金)~6年1月1日(祝)は休園) ☎3885-9795



くわしくはコチラ

イベント名	内容	日時	費用	定員
花畑記念庭園クイズラリー	園内に隠されているクイズに答えて、日本庭園について学ぶ	6年1/2(火)~8(祝)、午前9時~午後4時	無料	なし
つくってあそぼう	日本に昔からあるおもちゃ(けん玉・こま・ヨーヨー・竹とんぼ)に絵を描いて遊ぶ ※持ち帰り可	6年1/3(水)・4(木)、午前10時~午後3時	▷けん玉…500円 ▷こま…300円 ▷ヨーヨー…250円 ▷竹とんぼ…200円	各15人
だるまおとしと福笑い	大きなだるまおとし(高さ約85cm)と福笑い遊ぶ		無料	なし
自分で焼こうだんご屋さん	自分で団子を焼いて、あんこやきなこをつけて食べる	6年1/6(土)~8(祝)、午前10時~午後3時	350円(団子2本)	各40人

NPO法人 楽学の会 20周年記念特別講演会 北野大氏 環境問題を語る



■日時=6年2月12日(休)、午後2時~3時30分 ■場所=生涯学習センター(学びピア21内) ■対象=16歳以上の方 ■定員=90人(抽選) ■申込=住所、氏名(フリガナ)、電話番号、「特別講演会」を記入し往復ハガキで送付 ■申込期間=5年12月26日~6年1月29日必着 ■申・問先=生涯学習センター あだち区民大学塾事務局 〒120-0034 千住5-13-5(5年12月29日(金)~6年1月3日(水)を除く平日、午後1時~4時) ☎5813-3759

▲講師 北野 大氏(学校法人 秋草学園理事長兼短期大学学長/淑徳大学名誉教授) ■コメント 現在の環境問題は、かつての公害に代表された「産業型環境問題」から「都市型・生活型環境問題」に変化しています。この解決には私たちのライフスタイル、価値観の見直しが必要です。皆さんと一緒に考えていきましょう。

分譲マンション維持管理セミナー

価値を下げない マンション維持管理を知る!

「管理組合運営の情報を知りたい」「マンションの抱える問題について勉強したい」といった方向けに、マンションの専門家をお招きしてセミナーを開催します。

■日時=6年2月3日(土)、午後1時~4時 ■場所=勤労福祉会館(綾瀬ブルミエ内) ■内容=講演「マンションを100年以上使うために今やるべきこと」/参加者同士の交流会 ■定員=60人(12月25日から先着順) ■申込=電話/区のホームページからオンライン申請 ■期限=6年1月25日(木) ■申・問先=住宅計画係

☎3880-5963



くわしくはコチラ

税理士による令和5年分の無料申告相談は、事前申し込みが必要です

■時間=午前9時30分~正午/午後1時~4時 ■対象=小規模納税者・年金受給者・給与所得者の所得税・復興特別所得税を申告する方(土地・建物・株式などの譲渡所得および複雑な内容がある場合を除く)/小規模納税者の個人消費税を申告する方 ■期限=各日程の2日前 ※一部、

当日入場整理券の配布を行います(なくなり次第終了)。スマートフォンとマイナンバーカードをお持ちの方は、スマートフォンを利用した申告方法をご案内しますので、両方をご持参ください。

管轄署・問先 ※申し込みは右記「予約専用ダイヤル」へ。 下記番号では受け付けておりません。	日程	場所	定員	管轄	申込(6年1/10から先着順)	
					オンライン	電話 ※予約専用ダイヤルは6年1/10開設
足立税務署 ☎3870-8911	6年2/1(木)~7(水) ※土・日曜日を除く	区役所1階区民ロビー	合計 700人程度	国道4号から東側/千住地域(日ノ出町、柳原を含む)/竹の塚/西保木間/六月		予約専用ダイヤル (平日、午前9時~午後4時) ☎6745-6337
	6年2/8(木)・9(金)	佐野地域学習センター				
	6年2/14(水)	桜花亭				
西新井税務署 ☎3840-1111	6年1/25(木)・26(金)	舎人地域学習センター	合計 450人程度	上記以外の区内		予約専用ダイヤル (平日、午前9時~午後4時) ☎6745-6338
	6年1/29(月)・30(火)	梅田地域学習センター(エル・ソフィア内)				
	6年2/1(木)・2(金)	鹿浜地域学習センター				
	6年2/5(月)・6(火)	伊興地域学習センター				

区政資料室の休室

■期間=6年1月15日(月)~19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・予約不可。有償刊行物は通常通り販売。ブックポスト利用可 ■問先=区政情報係 ☎3880-5830



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

各施設をリレー形式で紹介！

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。お問い合わせ先は、近所deまなびナビ

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 = 12月26日(火) 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

【住所】…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6年1月20日(土)、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】…各施設のオススメ講座

第20弾 広いグラウンドで健康づくり

平野運動場

〒121-0076 平野2-12-1 ☎3883-8079



施設紹介 広い敷地でさまざまな屋外スポーツを満喫しよう！

テニスコート(3面)

砂入り人工芝で、硬式テニス、ソフトテニスのどちらにも利用できます。

野球場(2面)

天然芝で、軟式野球やソフトボールを楽しめます。 ※硬式野球は不可

ゲートボール場(2面)

区内で唯一の公設のゲートボール専用コートです。1人からでもご利用いただけます。



「あだちスポーツチャレンジ」の様子。広い芝生で、のびのび運動できます！



地域の仲間とグラウンドゴルフを満喫できます！



平野運動場が発行しているミニコミ紙「あおば」。講座・イベント情報のほか、スポーツの特集記事ではテニスコートの素材の違いなど、「へえ～、そうなんだ！」と思う豆知識を掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

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				
1 学びピアお正月イベント 日本のお正月を楽しもう！	1/7(日) 午後1時～4時	100人	無料	当日
2 シニアによるシニアのためのタブレット教室(4日制) ◆おのおの60歳以上の方	2/1～22の毎週木曜日 午後1時～4時	10人	8,200円	事前 先着
3 オンライン がんシリーズ講座 「がんと心のケア・人生会議って何？」	2/3(土) 午前11時～午後0時10分	会場: 40人 オンライン: 10人	無料	
4 健康は足から シューフィッターが教える靴選び	2/3(土) 午後1時30分～3時	50人	600円	事前 先着
5 オススメ 放送大学連携講座 生命は地球を出ていけるか	2/4(日) 午後2時～3時30分	60人	500円	
6 東京未来大学公開講座 遊びながら学ぶ、わらべ歌の世界 ◆小学生以上の方 (小学生は保護者同伴)	2/9(金) 午後3時30分～5時 ※場所は東京未来大学 (千住曙町34-12)	16人	1,000円 (小学生無料、中学生500円、交通費は実費)	事前 先着
7 残したい記憶を絵日記のように描く記憶画講座(2日制)	2/22(木)、3/14(木) 午後1時30分～4時30分 ※場所は東京未来大学 (千住曙町34-12)	20人	1,200円 (交通費は実費)	
8 オンライン 座学とツアーで学ぶ 韓国語と伝統文化(3日制) ※最終回は会場のみ	2/23(祝)、3/1(金)・8(金) 午後2時～3時30分 ※3/8の場所は韓国文化院 (新宿区四谷4-4-10)	会場: 15人 オンライン: 5人	1,840円 (交通費は実費)	当日
9 学びピアコンサート フルートと弦楽の響宴	2/24(土) 午後2時～3時30分	190人	1,000円	
10 ★フリーアナ松坂貴久子のアンチエイジング朗読(3日制)	2/7(水)・14(水)・21(水) 午後2時～4時	30人	2,000円	1/24必着
★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)				
伊興地域学習センター 〒121-0823 伊興2-4-22 ☎3857-6537				
1 週末に整える 疲れリセットヨガ	1/12(金)・26(金) 午後7時～8時	各8人	1回 710円	事前 先着
2 オススメ はじめてのジュニア ラクロス体験 ◆小学3～6年生	1/13(土)、2/24(土) 午後6時30分～8時	各15人	1回 1,000円	
3 新米講師チャレンジ講座 「ゆったり簡単ボサノバダンス」	1/16(火)、2/6(火) 午後1時30分～2時30分	各30人	1回 550円	
4 楽しいのびのび ストレッチボール(5日制)	1/18～3/21の第1・3木曜日 午後1時15分～2時15分	20人	2,800円	

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				
5 美しい所作で優雅に舞う 初めての日本舞踊(5日制)	1/19～3/15の第1・3金曜日 午前10時～11時45分	6人	4,000円	事前 先着
6 新米講師チャレンジ相談会	1/20(土) 午後1時～1時45分 午後2時～2時45分	各2人	無料	
7 音楽で遊ぼう ファミリーコンサート ◆小学生以下の方と保護者	1/28(日) 午後3時30分～4時10分	20組	800円	
8 響く振動と臨場感 初めてのジャズ&サンバ ◆中学生以上の方	1/28(日) 午後4時30分～5時30分	50人	1,500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 梅田寄席 ◆小学生以上の方	2/3(土) 午後2時～3時30分	50人	1,000円	当日
2 歴史に学ぶSDGs 江戸のリサイクル 第1回	2/9(金) 午後3時30分～5時30分	20人	1,700円	事前 先着
3 オススメ 楽しく防災を学ぼう！ Dr.ナグレンジャーの実験教室 ◆どなたでも	2/10(土) 午後2時30分～3時30分	50人	1,000円	
4 Lコンサート ギターの魅力に迫る お話と演奏のコンサート ◆どなたでも	2/10(土) 午後7時～8時30分	80人	1,000円	当日
5 歌声サロン「昭和歌謡」 ◆おのおの40歳以上の方	2/17(土) 午後2時～4時	120人	550円	
6 技術を磨く！ デッサン教室 ◆小学4年生以上の方	2/24(土) 午前10時～正午	14人	3,000円	事前 先着
7 チャクラを整える アロマコロン作り	2/27(火) 午後7時～8時	15人	1,900円	
興本地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370				
1 みんなで楽しく子どもクラシック パレエ教室A・B(4日制) ◆A:3歳～就学前の子ども ◆B:小学生	2/1～22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	事前 先着
2 三味線教室 初級編 未経験者・経験者(6日制)	2/2～3/22の毎週金曜日 (2/16・23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	
3 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	2/3(土)・17(土) 午後1時30分～3時30分	6人	2,200円	
4 英語大好きキッズになろう！ 小学生編(4日制) ◆小学生	2/3～24の毎週土曜日 午後1時30分～2時30分	16人	4,400円	

10面に続きます▶

図書館の臨時休館日 (6年1月分)

■期間 = ▷ 舎人…26日(金)～31日(水) ※1日(祝)～3日(水)は全館休館。やよい図書館は改修工事のため、7年3月31日まで休館 ☎5813-3740
 ■問先 = 中央図書館

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法	
興本地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370					
5 世界とつながる初級英会話(4日制)	2/3~24の毎週土曜日 午後2時50分~3時50分	16人	4,400円	事前 先着	
6 きれいな字を学ぼう 進級準備 子ども硬筆教室(4日制) ◆6年4月から小学1年生になる5歳~小学生	2/6~27の毎週火曜日 午後5時~5時50分	12人	3,120円		
7 オススメ 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	2/7(水)・21(水) 午後7時~8時30分	20人	2,000円		
8 布用クレヨンで簡単! オリジナルエコバッグを作ろう ◆小学生	2/10(土) 午前10時~11時	10人	550円		
9 パパもママも! 赤ちゃん抱っこダンス ◆首が据わった3カ月~抱っこ可能な1歳6カ月の子どもと保護者	2/11(祝) 午前10時30分~11時30分	5組	900円		
10 親子リトミック 火曜クラス(2日制) ◆4カ月~1歳の子どもと保護者	2/13(火)・27(火) 午前9時40分~10時20分	12組	2,020円		
江南コミュニティ図書館 〒120-0046 小台2-4-18 ☎3913-0460 ※募集する講座はすべて電話、窓口のみの受け付けとなります。					
1 オススメ インナーマッスルを鍛えて姿勢を改善するピラティス	1/14~2/25の第2・4日曜日 午前10時30分~11時30分	各10人	1回 450円		事前 先着
江北地域学習センター 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522					
1 骨盤の歪みや腰痛を改善 優しいベリーダンス(8日制) ◆16歳以上の女性	2/2~3/29の毎週金曜日 (2/23を除く) 午後1時30分~2時30分	20人	4,480円		事前 先着
2 オススメ 着物の着方と帯結び(5日制) ◆16歳以上の女性	2/3~3/9の毎週土曜日 (2/17を除く) 午後2時~4時	7人	2,750円		
3 自分の身は自分で守る 基礎から学ぶ空手教室(3日制) ◆5歳~小学生	2/7(水)・14(水)・21(水) 午後6時30分~7時30分	10人	300円		
4 音読広場 ◆おおむね60歳以上の方	2/13(火) 午後2時~3時	20人	無料		
5 ハートのアロマバスボム作り	2/14(水) 午前10時30分~11時30分	10人	2,750円		
6 キレイな字を書こう「写経」編(2日制)	2/16(金)・3/1(金) 午前9時30分~11時	12人	1,980円		
7 オンライン コーダー道場 in 江北 子どもプログラミング教室・スクラッチ編 ◆小・中学生 (小学生は保護者同伴)	2/18(日) 午後3時~4時30分	会場: 5人 オンライン: 10人	無料		
8 みんなでたのしく! キッズダンス(6日制) ◆小学生	2/20~3/26の毎週火曜日 午後4時30分~5時30分	15人	4,500円		
佐野地域学習センター 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273					
1 アウトドアスポーツ「モルック」体験会 ◆どなたでも	1/6(土)~8(祝) 午後1時30分~3時	各10人	無料	当日	
2 専門家に学ぶ終活セミナー 遺品整理で困らない断捨離術 クラスを選べるウクレレ教室 初級・入門(5日制) ◆初級:G7のコードが弾ける16歳以上の方 ◆入門:Cのコードが弾ける16歳以上の方	1/13(土) 午後2時~3時30分	16人	500円	事前 先着	
3 産後ママのためのタッチケア & フィットネス(3日制) ◆2カ月~1歳の子どもと母親	1/13~3/9の第2・4土曜日 初級:午後3時30分~5時 入門:午後6時~7時30分	各12人	2,750円		
4 指でござしパステルアート 初級・中級	1/15(月)・22(月)・29(月) 午前10時~11時	10組	1,950円		
5 子どもの能力を引き出す バルシューレA・B(8日制) ◆A:4歳~就学前の子ども ◆B:小学1~3年生	1/22~3/25の毎週月曜日 (2/12, 3/11を除く) A:午後3時30分~4時20分 B:午後4時30分~5時20分	各10人	3,920円		
6 オススメ 優雅な午後を楽しむ ジャズ生演奏 ◆小学生以上の方	1/28(日) 午後2時~3時30分	30人	1,000円		
7 オススメ ハンドメイドサロン 「うさぎのおひな様」	1/30(火) 午前10時~午後1時	20人	500円		
鹿浜地域学習センター 〒123-0864 鹿浜6-8-1 ☎3857-6551					
1 感じて表現しよう! 直感ダンスクラス	2/2~23の毎週金曜日 午後7時~8時	各10人	1回 500円		事前 先着
2 鹿浜うたごえサロン	2/7(水) 午後1時30分~3時30分	30人	500円		
3 基礎から学ぶ相続対策 わたしと家族の「そぞく」講座	2/10(土) 午前10時30分~正午	20人	無料		
4 小学生からはじめる 目で覚える英会話(5日制) ◆小学生	2/14~3/13の毎週水曜日 午後3時30分~4時30分	10人	5,000円		

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
鹿浜地域学習センター 〒123-0864 鹿浜6-8-1 ☎3857-6551				
5 話す力がのびる大人の英会話(4日制)	2/16~3/15の毎週金曜日 (2/23を除く) 午後2時~3時	10人	4,000円	事前 先着
6 オススメ ハンドメイド入門 古布リメイクのリースブローチ	2/18(日) 午後2時~4時	10人	1,100円	
7 今日からはじめる 癒やしのハワイアンフラ(5日制)	2/20~3/19の毎週火曜日 午前10時30分~11時30分	20人	3,050円	
8 日曜日も親子で ハワイアンリトミック ◆6カ月~3歳の子どもと保護者	2/25(日) 午前10時~10時45分	10組	990円	
新田地域学習センター 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931				
1 古典文学講座 声に出して読む 平家物語 第14期(3日制)	1/16(火)・2/20(火)・3/19(火) 午後2時~4時	20人	200円	事前 先着
2 オススメ ぶつくり可愛い多肉植物の寄せ植え教室	1/27(土) 午後1時30分~3時	10人	2,950円	
3 新田名曲コンサート セレナーデ ◆どなたでも	1/28(日) 午後2時~4時	40人	2,000円	
4 寒仕込み手作り味噌	1/30(火) 午後1時30分~4時	16人	2,000円	
5 陶芸体験 手びねりでオリジナル作品を作りましょう	2/2(金) 午前10時~正午	15人	2,550円	
6 博物館出張講座 足立の狩野派 ◆どなたでも	2/10(土) 午後2時~4時	20人	無料	
7 夜のパン教室 塩バターロール	2/10(土) 午後5時~8時	8人	1,880円	
8 親子パン教室 ゆきだるまパン ◆小学生と保護者	2/12(休) 午前10時30分~午後1時30分	8組	1,895円	
竹の塚地域学習センター 〒121-0813 竹の塚2-25-17 ☎3850-3107				
1 オススメ 歌声サロン「昭和歌謡」 ◆どなたでも	1/10(水) 午後2時~4時	100人	550円	当日
2 竹の塚ウォーキング&ストレッチ	1/16(火)・23(火)・30(火) 午前10時~11時30分	各20人	1回 300円	
3 親子ヨガ ◆3歳以下の子どもと保護者	1/17(水) 午前10時30分~11時 午前11時10分~11時40分	各10組	無料	
4 わくわくクラフト 「ヒンメリを作ろう」 ◆小学生 (小学1~3年生は保護者同伴)	2/11(祝) 午前10時30分~11時30分	10人	300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 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	1/28(日) 午後2時~4時 ※場所は8Knot(足立3-33-3-3階)	4人	無料	事前 先着
2 オススメ インドカレー店BINITAで バレンタインنانを作ろう ◆4歳以上の方 (小学生以下の方は保護者の参加が必要)	2/10(土) 午後2時55分~4時30分 ※場所はBINITA青井店(青井3-5-26-102)	6組(1組2人)	2,200円	事前 先着 【ネット不可】
東和地域学習センター 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201				
1 トラディショナルヨガ	2/3(土) 午前10時30分~11時30分	25人	600円	事前 先着
2 ゆうびんやさんになってみよう どうわひみつゆうびんきょく ◆小学生と保護者	2/4(日) 午前10時~11時30分	8組	1,000円	
3 オンライン あだちどこでも 大学講座 「世界遺産の光と影」	2/10(土) 午後1時30分~3時	会場: 30人 オンライン: 10人	無料	
4 土曜夜のヒーリングアロマヨガ	2/10(土)・24(土) 午後7時~8時15分	各20人	1回 600円	
5 東和将棋サロン ◆どなたでも	2/17(土) 午後2時~4時	14人	300円 (小学生以下の方は無料)	
6 オススメ 大人のための演劇ワークショップ 120分の拡大版 ◆18歳以上の方 (演劇経験不問)	2/18(日) 午後2時~4時	15人	1,100円	
7 元気に暮らすための 賢い「ばく増し」講座 ◆区内在住のおおむね50歳以上の方	2/20(火) 午後1時30分~3時	20人	500円	
舎人地域学習センター 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008				
1 夜デトックスヨガ	1/5(金)・19(金) 午後6時30分~7時45分	各20人	1回 550円	事前 先着
2 子ども体操A・B(6日制) ◆A:3~5歳の子ども ◆B:4歳~就学前の子ども	1/22~3/11の毎週月曜日 (2/12・19を除く) 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	3,000円	

6年1月22日(月)~26日(金) 都市農業公園は臨時休園

電気工事に伴い全館停電となるため、臨時休園します。 ※レストハウスのみ21日(日)、午後2時~27日(土)休業予定 ■問先=▷都市農業公園の運営業務…都市農業公園 ☎3853-4114 ▷そのほか…パークイノベーション推進課 公園施設係 ☎3880-5897

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				
3 オススメ 手作りアクセサリー屋さんになる(5日制) ◆小学生と保護者	2/10～3/9の毎週土曜日(2/24を除く) 午後2時～4時 3/17(日) 午前10時～午後0時30分	8組	3,000円	事前 先着
4 とねりガーデニング・クラス「多肉植物の寄せ植え」 ◆4歳以上の方(小学生以下の方は保護者同伴)	2/11(祝) 午前10時～正午	12人	1,500円	
5 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)	2/17(土) 午後1時～2時15分	15人	850円(同伴者は別途10円)	
6 パパも一緒にハワイアンリトミック ◆ひとりで歩ける1歳7カ月～就学前の子どもと保護者	2/18(日) 午前10時～10時45分	12組	990円	
7 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)	2/28(水) 午前10時～11時	10人	800円(同伴者は別途10円)	

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
花畑地域学習センター 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618				
1 スポーツブックトーク&競技用いす乗車体験 ◆どなたでも	1/28(日) 午前10時～正午	10人	無料	事前 先着
2 楽しみながら全集中コーディネーションA・B(4日制) ◆A:3歳～小学2年生 ◆B:小学3～6年生	2/1～22の毎週木曜日 A:午後4時15分～5時 B:午後5時15分～6時	各20人	2,240円	
3 字が綺麗になるペン字書道教室(2日制)	2/1(木)・15(木) 午後7時30分～8時30分	20人	1,380円	
4 体と脳のトレーニング(4日制)	2/2～3/15の第1・3金曜日 午前10時30分～11時30分	10人	3,200円	
5 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	2/3～24の毎週土曜日 初級:午前10時30分～11時30分 中級:午前11時40分～午後0時40分	各16人	3,560円	
6 運動紙芝居と立体ブロックで脳力アップ ◆3歳～小学生	2/16(金) 午後4時30分～5時30分	10人	800円	
7 オススメ 車いすバスケットボール体験会 ◆小学生以上の方	2/25(日) 午前10時～午後0時30分	30人	500円	

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
保塚地域学習センター 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502				
1 ボディマインド・フィット肩甲骨コース宅トレ付き(6日制)	1/17・31, 2/14・28, 3/13・27 いずれも水曜日 午後7時30分～8時45分	14人	4,800円	事前 先着
2 オススメ 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	1/20(土) 午前10時～11時	12組	700円	
3 夜のゆったり初級ピラティス	1/24(水) 午後7時30分～8時30分	14人	740円	
4 親子で仕込む手作り味噌 ◆小学生と保護者	1/28(日) 午前10時～正午	12組	2,000円	
5 新春保塚杯 あだち環境かるた大会 ◆小学1～4年生	1/28(日) 午後1時30分～3時	12人	無料	
6 アロマで風邪予防・免疫力UPのセルフケア法	1/29(月) 午前10時30分～正午	10人	1,870円	
7 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	2/14(水) 午前10時30分～11時30分	12人	550円	

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
スイムスポーツセンター(うきうき館) 〒121-0812 西保木間4-10-1 ☎3850-1133				
1 親子トランポリン(5日制) ◆2歳～就学前の子どもと保護者	1/26～3/1の毎週金曜日(2/23を除く) 午後3時30分～4時30分	15組	3,850円	事前 先着
2 アクアエクササイズ(3日制)	2/7(水)・14(水)・28(水) 午前11時30分～午後0時20分	30人	2,130円	
3 親子水遊び(5日制) ◆2歳～就学前の子どもと保護者	2/18～3/17の毎週日曜日 午前10時30分～11時20分	20組	5,100円	
4 オススメ K-POPダンス!(5日制) ◆小学生	2/21～3/20の毎週水曜日 午後4時30分～5時30分	15人	3,750円	
5 オススメ 4泳法(初級)平泳ぎ・バタフライ(5日制)	2/22～3/21の毎週木曜日 午後1時30分～2時20分	15人	4,750円	
6 キッズ水泳(4日制) ◆小学生	2/24～3/23の毎週土曜日(3/16を除く) 午後4時30分～5時20分	35人	3,800円	

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
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				
1 オススメ 大人の屋のクロール息継ぎ(4日制) ◆呼吸無しクロールができる16歳以上の方	2/16～3/15の金曜日(2/23を除く) 午後0時30分～1時20分	10人	5,500円	事前 先着
2 大人の夜の初めてバタフライ(5日制) ◆クロールで25m以上泳げる16歳以上の方	2/22～3/21の毎週木曜日 午後6時30分～7時20分	10人	6,500円	

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
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 オススメ アロマと呼吸体操&ストレッチ	1/19(金) 午後3時30分～4時30分	20人	920円	事前 先着

講座名(◆対象)	日時	定員	回数	費用	申し込み方法
総合スポーツセンター 〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211					
1 ゆっくりエアロ	1/6～31の毎週水・土・日曜日(1/17・20・28を除く) 午前9時30分～10時40分	各50人	1回	510円	当日 持
2 しっかりエアロ	1/6(土)・13(土)・27(土) 午前11時～午後0時10分	各50人	1回	510円	
3 ペルヴィス®ワーク	1/15(月)・22(月)・29(月) 午前9時30分～10時40分	各30人	1回	510円	
4 オススメ ゆっくりエアロ+ボディコンディショニング	1/15(月)・22(月)・29(月) 午前10時10分～11時20分	各50人	1回	510円	
5 ゆったりヨガ	1/15(月)・22(月)・29(月) 午前10時50分～正午	各30人	1回	510円	
6 ボクシングエクササイズ	1/15(月)・22(月)・29(月) 午後3時30分～4時40分	各30人	1回	510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				
1 はじめの一步(クロール・背泳ぎ)(4日制)	2/19～3/18の毎週月曜日(3/11を除く) 午後1時30分～2時20分	8人	3,400円	事前 先着
2 4歳～小学1年生水泳教室(4日制) ◆4歳～小学1年生	2/19～3/18の毎週月曜日(3/11を除く) 午後3時30分～4時20分	10人	3,800円	事前 抽選(電話不可) 1/10必着
3 こどもの水泳教室(クロール基礎)(4日制) ◆4歳～小学3年生	2/19～3/18の毎週月曜日(3/11を除く) 午後4時30分～5時20分	10人	3,800円	
4 こどもの水泳教室(クロール習得)(4日制) ◆4歳～小学生	2/19～3/18の毎週月曜日(3/11を除く) 午後5時30分～6時20分	10人	3,800円	
5 オススメ こどもリトミックA・B(4日制) ◆A:1歳3カ月～2歳の子どもと保護者 ◆B:1歳10カ月～3歳の子どもと保護者	2/21～3/13の毎週水曜日 A:午前10時～10時45分 B:午前11時～11時45分	各8組	4,000円	

この下は広告スペースです。内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報係へ ☎3880-5815

1月31日(水)の有効期限迄に健診を受けましょう!

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

メタボ先生

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

健診は かけがえのない健康への 第一歩

伊興中学校3年 茂木 彩夏

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)

福祉葬 ご対応致します

無料 ご相談・お見積り

孝行舎

区民のお葬式

式を行わない火葬のみ 通夜を行わない1日のお葬式

火葬式プラン 1日葬プラン

「区民のお葬式」は「火葬式(直葬)」と「1日葬」に特化した安心価格のプランです。
町屋斎場・四ツ木斎場・谷塚斎場・右記ホールで 施行できる新プランです!!

安心価格 10名前後の家族葬用 **提携ホール** もご案内できます

株式会社 孝行舎 足立区役所から一番近くの葬儀社
東京都足立区中央本町 1-19-2 はい、こうこうしゃ

365日 24時間 **受付 0120-81-5548**

一般葬・大型葬・2日葬も通常プランにて承っております。詳しくはお問合せ下さい。

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 修繕費の無駄はカット 無料

03-5876-5801

株式会社サーベイ

東京都葛飾区立石 7-31-7

日ごろ触れる機会の少ないパラスポーツを体験・観戦しよう!

ENJOY PARA SPORTS!

パラスポを遊びつくせ!

2024

すべて参加無料

障がいの有無は関係なし! 誰でも参加OK!

場所 総合スポーツセンター (東保木間2-27-1)

▲申し込み方法など、くわしくはコチラ

Q パラスポーツ(パラスポ)って??
A 広く障がい者スポーツを表す言葉です。

8種目を体験 **パラスポーツ体験会**

2/4(日) 午前10時～午後3時30分 **申し込み不要**

パラスポをエンジョイ!
パリ2024パラリンピック競技に採用されているゴールボール・車いすバスケットボール・ボッチャなど、様々なパラスポーツを体験できます!

気になる種目をやってみよう
どの種目も出入り自由。興味のある種目にどんどんチャレンジして、皆でパラスポーツを楽しもう!

▲ふうせんバレー

チームで参加 **第2回 あだち「レク・ボッチャ」大会**

2/18(日) 午後1時～4時

「初めて」でも楽しめる
「地上のカーリング」とも呼ばれる「ボッチャ」の大会。当日にルールを説明するので、初心者でも安心して参加できます!

仲間と一緒に熱くなれ!
1チームは3～6人で、障がいの有無や年齢に制限はありません。相手との駆け引きを制して勝利をめざそう!

定員 24チーム(抽選) **申込** 電話/区のホームページからオンライン申請 **申込期間** 5年12月25日～6年1月19日

みんなで応援 **三澤記念 東京都車いすバスケットボール大会**

2/25(日) 午後0時30分～5時30分

真剣勝負の試合を観戦
選手たちがコート上を縦横無尽に駆け回るスピード感、車いすがガシガシ激しくぶつかる音は迫力満点!

スーパープレーを見逃すな!
攻守の切り替わりに素早く対応する「チェアワーク」や、車輪の片方を浮かせて高い位置のボールをとる「ティルティング」などの技術に大注目!

定員 100人(6年1月23日から先着順) **申込** 電話/区のホームページからオンライン申請

※参加の際は室内用シューズを持参 **申・問先** スポーツ振興課 パラスポーツ推進担当 ☎3880-5087

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

認定補聴器専門店
タスク補聴器

創業45年の実績と信頼
補聴器のご相談は**専門店**で
無料貸し出し実施中

竹の塚店
竹の塚駅東口徒歩4分
☎3884-3933
足立区竹の塚1-23-9

綾瀬店
綾瀬駅西口徒歩2分
☎5680-6106
足立区綾瀬1-32-13

営業時間 10:00～18:00 定休日 日/祝日
竹の塚・綾瀬・上野・板橋・草加・越谷

この町のお抱え工務店

相談・見積 **¥0** **地域密着 真心対応** **豊富な経験と実績**

リフォーム・リノベーション
雨もり 内外装 水廻り
新築 介護リフォーム

東洋堂ハウスSP
東京都知事許可(般-2)第144283号 **東洋堂ハウスSP** 検索

本社・足立支店 03-5849-3090
足立区東綾瀬1-24-13 東洋堂ハウスSP第1ビル

北千住支店 03-6806-2981
足立区千住龍田町10-9

古本DVDゲーム
出張・持込買取

出張相談 店頭持込

03-3899-1578
(神保町・アットワンダー提携)

雑誌・学術書・専門書・写真集・参考書・CD
セット物 高価買取中・大量歓迎ご相談ください

〒123-0864 足立区鹿浜5-2-8 鹿浜中学校前バス停前
オフコ/新進ビジネス