

2025年(令和7年)

2月25日 第1947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

お問い合わせコールあだち ～気軽に聞けます！ 区の情報～

(毎日、午前8時～午後8時) ☎3880-0039 FAX 3880-0041

✉ kocho@city.adachi.tokyo.jp

あだち 広報

最近、少し
もの忘れが
気になって…

紹介してくれた
体操教室が
楽しくて♪

ハウカツの
窓口

ハウカツ
職員が
訪問

あなたに
寄り添います

ハウカツは

ハウカツは、65歳からの健康や介護に関する様々なご相談に応じます。また、運動教室や地域の居場所、活動の場の紹介もしています。「自分や家族はまだ大丈夫」と思わずに、元気なうちからハウカツをご活用ください。

問先 地域包括支援センター係

☎3880-5429

くわしくは2面へ

地域包括支援センター

高齢者のミカタ！

区内に25カ所

区が委託する公的な機関

頼れる専門の3職種

主任ケアマネジャー・社会福祉士・
保健師の資格を持つ職員が在籍

約1,000の関係機関

地域の方々やNPO、民間企業
などと連携して支援



くわしくは
コチラ

区やハウカツの職員が金銭の要求やキャッシュカードの暗証番号の確認などをする事は絶対にありません。職員を装った詐欺などに、ご注意ください。

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)

あだち広報はスマホやパソコンでも読むことができます



カタログポケット(無料電子ブックアプリ)
10言語に対応しているほか、読み上げや文字の拡大機能などもあります。



記事の検索は
区ホームページで！

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。

〇〇〇〇〇〇講座

検索

いろいろなツールで
区の情報を発信しています



足立区LINE公式アカウント
あだち広報のほか、災害時の緊急情報なども配信しています。



- A-メール

●X (旧Twitter)

●Facebook
- YouTube

●SmartNews

くわしくはコチラ▶



ホウカツでは、高齢者の 様々なご相談に応じます

■問先=地域包括支援センター係 ☎3880-5429

もの忘れが心配な方の相談

- 「ものの名前が出にくい」「慣れている所で道に迷った」など、もの忘れが心配な方の相談に応じます。
- 医師に相談できる「もの忘れ相談(要予約)」も行っています。
※開催日時など、くわしくは担当のホウカツにお問い合わせください。



▲認知症の方や家族同士が気軽に交流できる「認知症カフェ」を定期的に開催。参加者同士のおしゃべりや、クイズなどのレクリエーションを通して楽しく過ごせます！

「まだ、大丈夫。相談するほどじゃない」とつい考えてしまいがちですが、早めの相談・対応により、住み慣れた地域で元気に過ごす期間を長くすることができます。元気なうちからぜひ、ホウカツをご活用ください。ご家族など、身近な方からの相談も可能です。

運動教室や地域の居場所、
活動の場を紹介

- 身体の状態に合わせて、区内各地で行われている運動教室などをご案内します。
- 運動が苦手という方には、地域のサロン・サークルなどをご紹介します。
- 地域で活躍の場を探している方のご相談にも応じます。



▲講師から運動や栄養について学ぶ介護予防教室。自宅で実践できる軽運動も学ぶことができます。

実は年間約6万件訪問！

自宅訪問による
ご相談にも応じます！

ホウカツでは、「介護予防チェックリスト」の結果や電話を受けて、ご自宅を訪問しています。直接お話を伺って生活・身体状態を把握し、その方に合った支援につなげます。まずは、お気軽にホウカツへお電話ください。

各地域を担当するホウカツは、コチラから確認できます。



本紙に掲載している4月以降の事業は、「令和7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

子ども予防接種週間(3月1日～7日)の3月2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 ※終了時刻の30分前まで受け付け
■対象等=表1 ■持ち物=母子健康手帳など予防接種履歴の分かるもの／予防接種予診票／体温計
■申込=不要 ※当日直接会場へ
■場・問先=足立区医師会(当日時間内のみ) 中央本町3-4-4
☎3840-2111
(区)予防接種係 ☎3880-5094

大学などへの進学に関する
奨学金・教育ローン説明会

■日時=4月26日(土)、午前10時～
表1 子ども予防接種外来 対象等

対象(いずれも区内在住の方)		内容
定期接種	ロタウイルス、BCGを除く各定期接種の法定年齢内の子ども	ワクチン11種
任意接種	1歳の子ども	おたふくかぜワクチン
	小学6年生～高校1年生相当の男性	HPVワクチン

※いずれも保護者同伴。当日、予防接種相談も受け付け。病児の診療は不可

11時40分 ■場所=区役所・2階庁舎ホール ■対象=区内在住で、大学などへの進学を検討している中学・高校生と保護者 ■定員=200人程度(2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 ■期限=3月28日(金) ■申・問先=学務課 助成係
☎3880-5977

イライラしない子育て講座
(入門編)

■日時=4月10日(木)、午前10時～正午 ■場所=こども支援センターげんき ■対象=区内在住で3歳～小学生の保護者 ※子ども同伴不可(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17日(月) ■申・問先=こども家庭相談課 相談管理係
☎3852-2863

3/31(月)まで

申請をお忘れなく

児童手当制度
の対象が拡大

6年10月1日、児童手当の制度が改正されました。現在受給しておらず、新たに対象になった方が支給を受けるには、申請が必要です。

- 6年10月分からの児童手当を受け取ることができる申請期限は7年3月31日(月)(必着)です。
- 期限を過ぎた場合、6年10月分に遡及しての手当は支給できません。原則、申請の翌月分からの支給となります。

申請が必要な方(次のいずれかに該当)

- 制度改正以前に所得が上限額を超過しており、特例給付(月額5,000円)の対象外だった方
- 中学生以下の子どもを養育しておらず、高校生相当の児童を養育している方
- 上記のほか、足立区で児童手当を受給していない方(公務員を除く)

■申込=申請書を区へ郵送・持参 ※申請書は区のホームページからダウンロード。対象や制度改正の内容など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■申・問先=親子支援課 児童手当係
☎3880-6492



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=7年12月26日(金)
■問先=地域調整課 管理係 ☎3880-5855

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▶



放射線量の調査
(雨天時を除く、平日)

日付(2/3～14)	3	4	5	6	7	10	12	13	14
測定値(マイクロシーベルト/時)	0.05	0.05	0.05	0.06	0.05	0.06	0.05	0.05	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



福祉・高齢医療

認知症交流会

◆若年性認知症

本人・家族交流会

■日時=3月8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／家族介護者 ■内容=日々のもの忘れについての情報交換／参加者同士で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)高齢者地域包括ケア推進課 認知症施策推進係 ☎3880-5953

◆認知症 本人・家族の会

■日時=4月12日(土)、午後2時～4時 ■場所=西新井住区センター ■対象=区内在住で認知症と診断を受けた方／家族介護者 ■内容=認知症に関わる専門職による講義／参加者同士で悩みなどを気軽に話

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)認知症施策推進係 ☎3880-5953

介護保険住宅改修費・福祉用具購入費を支給

◆住宅改修費

■対象工事=手すりの取り付け／段差の解消／床材の変更(滑り防止など)／引き戸などへの扉の取り替え／洋式便器などへの取り替え／そのほか対象工事の付帯工事 など ※畳敷・板製床材などから転倒時の衝撃緩和機能が付加された畳敷への変更も対象になる場合あり ■支給額(上限)=改修費用の9割(18万円)・8割(16万円)・7割(14万円) ※申請前にケアマネジャーに要相談。工事前の申請が必要。改修後に転居した場合や要介護状態が著し

く重くなった場合は再度支給可

◆福祉用具購入費

■対象品目=都道府県指定の特定福祉用具販売事業者から購入した次の品目…腰掛便座(ポータブルトイレなど)／自動排せつ処理装置の交換部品／排せつ予測支援機器／入浴補助用具(入浴用いす、すのこなど)／簡易浴槽／移動用リフトのつり具の部分 ※以下品目は貸与と購入を選択可能…スロープ／歩行器(歩行車を除く)／歩行補助つえ(一部の単点つえおよび多点つえに限る)。以前に購入した用具と同

一品目は原則対象外 ■支給額(上限・年度内)=購入費用の9割(9万円)・8割(8万円)・7割(7万円)

——いずれも——

■対象=要介護・要支援の認定を受け、在宅で生活している方 ※所得により支給額(上限)は異なります。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。 ■問先=保険給付係 ☎3880-5743

4面に続きます

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2 ■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7日(金)消印有効 ■申・問先=(区)こども家庭相談課 相談管理係 〒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2 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	リトミック*1(6日制)	木	4/3・17、5/15・29、6/5・19	午前	各3,000円
	バレエ入門(6日制)	金	4/4・18、5/2・16、6/6・20		
	こそだて英語*2(6日制)		4/11・25、5/9・23、6/6・20		
	ピラティス(9日制)		4/4・11・18、5/2・9・16、6/6・13・20	午後	4,500円
B	親子体操*3(8日制)	火	4/8・15・22、5/13・27、6/3・17・24	午前	4,000円
C	ヨガエクサ(6日制)		4/8・22、5/13・27、6/10・24		各3,000円
	編みましょう！ 藤クラフト(6日制)	金	4/4・18、5/9・23、6/6・20		
D	絵本のようなミニアルバム作り(3日制)	水	4/16、5/21、6/18	午前	各1,500円
	フラワーアレンジメント(3日制)		4/23、5/28、6/25		
	ベビーマッサージ(7日制)	木	4/3・17、5/1・15・29、6/5・19		3,500円

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

★1…首と腰の据わった子どもが対象

★2…子育てをするなかでよく使う英単語などを学ぶ

★3…1歳以上のひとりで歩ける子どもが対象

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。 ※当番所が変更に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。

日程	当番所名(所在地)	電話番号
2(日)	うめい整骨院(西新井2-30-13)	3899-9422
	横山接骨院(神明2-10-14)	5697-6990
9(日)	牛込接骨院(栗原1-25-1)	3883-0987
	羽鳥整骨院(青井2-7-14)	3840-3623
16(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
20(祝)	おさかべ接骨院(西綾瀬2-21-2)	3880-4880
	森山接骨院(梅島2-3-16)	3849-4747
23(日)	加藤接骨院(花畑6-23-8)	3883-8525
	鹿浜久松接骨院(鹿浜1-12-16)	3853-1537
30(日)	あやせ駅前鍼灸接骨院(綾瀬3-6-6)	3629-3227
	橋本整骨院(西新井栄町2-5-1)	3880-6958

■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。 ※予約優先。くわしくはホームページをご覧ください。

日程	場所	時間
29(土)・30(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

※荒天中止。運転免許証やマイナンバーカードなど、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

3面からの続きです

福祉・高齢医療

家族介護慰労金の支給

■対象＝一定期間内で次のすべてに当てはまる方を主に介護している家族…継続して要介護4・5に認定／介護保険サービスの利用がない(介護負担軽減のための7日以内のショートステイ、住宅改修、福祉用具購入を除く)／通算12カ月在宅で生活している(3カ月以上入院した場合、在宅期間から除く)／介護保険料を滞納していない／本人、家族ともに住民税非課税世帯■支給額(年額)＝10万円 ※申請方法など、くわしくはお問い合わせください。■問先＝保険給付係 ☎3880-5743

暮らし・まちづくり

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

検査を受ける義務があります。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、罰則を科せら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

平和関連事業

◆平和関連図書館の特集コーナー設置
■期間＝3月1日～4月13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。■申込＝不要 ※当日直接会場へ■問先＝人権推進係 ☎3880-5497
◆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7日、正午～4月11日、午後5時 ▷区役所・2階庁舎ホール前(ホワイエ)…4月13日(日)、午後1時～3時■内容＝東京大空襲に関する

資料の展示■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(日)、午後2時～3時■場所＝区役所・2階庁舎ホール■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4日(金)消印有効■申・問先＝総務課 総務係 ☎3880-5821

諦めていませんか、我が家の建て替え

区内には、敷地が建築基準法で定める道路に2m以上接していないため、建て替えできない家屋(無接道家屋)が約8,000棟あります。家屋の建て替えが進まないと、建物の老朽化が進み、倒壊や火災など

災害時の危険性が高まります。区では、無接道家屋の建て替えを促進するため、条件を満たす道幅1.8m以上の道に、対象となる土地が面していれば、建て替えができるよう基準を緩和しています。くわしくは区のホームページをご覧ください。■問先＝建築許可係 ☎3880-5944

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／海外に引き続き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(衆議院議員選挙・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

あなたも特別区(東京23区)職員をめざしませんか？

■対象＝7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 7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…3/7～24
Ⅲ類／経験者／障害者	▷ホームページ…6/26～7/17 ▷郵送…6/26～7/16消印有効 ※郵送は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…7/17～31

職員採用案内2025
足立区の魅力、この1冊でまるわかり！
若手職員の生の声や区の特徴などの情報が満載。足立区で働きたくなる「ワケ」が詰まった1冊です！



広げよう！人権の輪 ヘイトスピーチ、許さない！

■問先＝(区)人権推進係 ☎3880-5497
ヘイトスピーチ★は人々に不安感や嫌悪感を与えるだけでなく、人としての尊厳を傷つけたり、差別意識を生じさせたりすることになりかねない重大な人権侵害行為です。区は、平成18年に「足立区多文化共生推進計画」を策定し、国籍や民族などの異なる人々が互いの文化的な違いを認め合いながら、共に生活する地域社会づくり、共に活躍する多文化共生社会をめざしています。
★…「ヘイトスピーチ」とは
●特定の民族や国籍の人々を、合理的な理由なく、一律に排除・排斥することをあおり立てる言動
●特定の民族や国籍に属する人々に対して危害を加えようとする言動
●特定の国や地域の出身である人を、著しく見下すような内容の言動
困ったときはご相談ください
■問先＝法務省 外国語人権相談ダイヤル(平日、午前9時～午後5時) ☎0570-090911
■対応言語＝英語、中国語、韓国語、フィリピン語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、スペイン語、インドネシア語、タイ語

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。傍聴方法や定員など、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
足立区地域包括ケアシステム推進会議	13(木)	午後2時～4時	区役所・8階	高齢者地域包括ケア推進課 調整係 ☎3880-5886
足立区居住支援協議会	21(金)	午前10時～正午	区役所・4階	住宅課 住宅計画係 ☎3880-5963
足立区都市計画審議会		午後2時～3時30分	区役所・8階	都市建設課 都市計画係 ☎3880-5280
足立区情報公開・個人情報保護審議会	24(月)	午前10時～正午		区政情報課 情報公開担当 ☎3880-5225
足立区ユニバーサルデザイン推進会議	27(木)			都市建設課 ユニバーサルデザイン担当 ☎3880-5768
足立区地域保健福祉推進協議会		午後2時～4時	区役所・2階庁舎ホール	福祉管理課 調整担当 ☎3880-5303
足立区パラスポーツ推進協議会	28(金)	午前10時～正午	区役所・8階	スポーツ振興課 パラスポーツ推進担当 ☎3880-5087

3月10日(月)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

3月29日(土)・30日(日)

ようこそ 中央本町地域学習センター・ やよい図書館リニューアル祭



■時間=午前10時～午後4時 ■内容=サークル体験/ステージ発表/陶芸お皿作り、トートバッグ作りなどのワークショップ/トレーニング体験/おはなし会/キッチンカー出店 など ■申込=不要 ※当日直接会場へ

オススメイベント(要申し込み)

◆学研の図鑑LIVE 編集長が語る「恐竜図鑑ができるまで」

■日時=3月30日(日)、午前10時30分～11時30分 ■対象=5歳以上の方 ※5歳～小学2年生は保護者同伴 ■内容=図鑑ができるまでの仕組みや図鑑の楽しみ方を交えた講演会 ■定員=50人(2月26日から先着順。他館窓口・オンライン申請は午後1時から受け付け開始) ■申込=電話/窓口(中央本町地域学習センターは3月25日まで閉館中のため、他館窓口で受け付け)/ホームページからオンライン申請
——いずれも——

■費用=無料 ※商品の購入や一部ワークショップへの参加には別途費用が必要 ■場・申・問先=中央本町地域学習センター

☎3852-1431

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名古屋グランパス

東京ヴェルディ★の試合に際して、区民向け招待・優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

■日時 3月15日(土)、午後2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・在勤・在学の方
■定員等 表1
■申込期間 2月25日、正午～3月3日
■問先 (区)スポーツ振興課 振興係

☎3880-5826



くわしくはコチラ

表1 区民向け招待・優待企画 定員等

定員(抽選)	小学生～高校生相当の方	その他の方
1,000組 ※1組6人まで。いずれも ゴール裏ホーム自由席	▷4人まで…無料 ▷5・6人目…各550円	▷2人まで…各1,650円 ▷3～6人目…各3,300円 (通常料金)

若者の被害多発!

美容に関するトラブル

あわてて契約しないで、慎重に!

SNS広告等を見て店舗を訪れ、高額な脱毛エステを勧められて契約するも、中途解約できないなどの消費者トラブルの相談が寄せられています。

① 無料体験で訪れた脱毛
エステ店で勧誘を受ける



② 勧められるまま高額な脱毛
エステを契約



③ 1年半後に中途解約・返金
を申し出る



④ 解約できずに分割料金が
残り途方に暮れる



アドバイス

脱毛など美容目的のサービスの多くは、緊急性はありません。その場では契約しないようにしましょう。契約する前に、契約期間や支払い期間、解約条件などをしっかり確認しましょう。契約してもクーリング・オフできる場合があります。

成年年齢が18歳に引き下げられたことにより、未成年者取消権が使えなくなった若者が狙われやすくなっています。少しでも不安を感じたり、困ったりしたときは、すぐに消費者センターにご相談ください。

また、周囲の方も気にかかけ、困っている様子があれば消費者センターをご案内ください。

7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

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します。■対象=7年度中に18歳(新成人)になる区内在住の方

■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

まちの景観を守る!

足立区違反広告物 除却協力員

東京都屋外広告物条例により、電柱や街灯などに掲示されたはり紙・立て看板などは「違反広告物」に該当し、区では毎年約2万枚が確認されています。違反広告物を取り除き、まちの景観を守っているのが「除却協力員」です。

■申・問先=道路公園管理課 占用係

☎3880-5907



違反広告物 除却協力員とは?

区長から委嘱を受けたボランティアで、違反広告物のうち「はり紙」を除却します。「まちの景観を守りたい」という方にぴったりの活動です。随時募集していますので、ぜひお申し込みください!

■対象=区内在住の20歳以上で、2人以上で構成されたグループで活動できる方 ■申込=申請書を区へ郵送・持参 ※申請書は道路公園管理課で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可



▲違反広告物の例

除却協力員・横堀さんご夫妻に
ボランティア活動への想いを
伺いました!

大好きなまちを良くしたい

私たちの子どもや孫も住んでいる大好きな足立区で、まちの景観を損なうような違反広告物を目にするのを残念に思っていました。自分たちにもできることはないか考え、夫婦でこのボランティアを始めました。最初は軽い気持ちで活動していましたが、「もっとこのまちを良くしたい」という想いが強くなり、今では目を皿のようにして違反広告物を探しています。

地道な活動が実を結ぶ

以前は多かった違反広告物も、最近では1日あたり2～3枚程度と減り、この活動の効果を実感できています。区の景観向上に貢献できていることがとても嬉しいですし、これからも尽力していきます。



▲横堀忠さん・カツ子さん



▲活動の様子

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あだち(毎日、午前8時～午後8時)

☎3880-0039 FAX3880-0041

「空気の

あたちの遊び場

※状況により、中止になる場合があります。また、開園(館)時間などは各施設によって異なります。くわしくは各施設にお問い合わせください。



ギャラクシティ

〒123-0842 栗原1-3-1

☎5242-8161 FAX5242-8165 ①https://galaxcity.jp/



もくもく会による「ちびっこ☆紙芝居」

■日時=3月6日(木)、午前11時～11時30分 ■対象=就学前の子どもと保護者 ■内容=紙芝居サークル「もくもく会」による、楽しい紙芝居の読み語りと手遊び ■定員=20組(先着順) ■申込=不要 ※当日直接会場へ

こどもゆめくらぶ「プログラミングしてロボットを動かそう」

■日時=4月6日(日)、午後2時～3時30分 ■対象=小・中学生 ※小学1～3年生は保護者同伴 ■内容=ブロックでロボットを組み立て、プログラミングして動かす ■定員=7人(3月8日から先着順) ■申込=電話



生物園

〒121-0064 保木間2-17-1

☎3884-5577 FAX3884-8996 ①https://seibutuen.jp/



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 ■対象=中学生以上の方 ■内容=解剖を通して、イカの体の構造や自然環境との関係性について学ぶ ■定員=10人(抽選) ■費用=1,000円 ※別途入園料が必要 ■申込=電話／ホームページからオンライン申請 ■期限=3月10日(月)



▲人間とイカの体の共通点や違いを見つけよう！



桑袋ビオトープ公園

〒121-0061 花畑8-2-2

☎3884-1021 FAX3884-1041 ①https://ces-net.jp/biotop/



生きものマンションを作ろう

■日時=3月16日(日)、午前10時～11時／午後2時～3時 ■内容=生きものの住処となるマンションを作り、園内に設置する ■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



▲どんな生きものが住んでくれるかな？

自然のあそび屋台

■日時=3月9日(日)、午後2時～2時30分 ■内容=「足元の春をさがそう」と「ミジンコ水族館」の2つから好きなプログラムを選んで挑戦 ※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



▲春の生きものを見つけられるかな？



都市農業公園

〒123-0864 鹿浜2-44-1

☎3853-4114 FAX3853-3729 ①https://ces-net.jp/toshino/



防災DAY拡大版

■日時=3月16日(日)、午前10時～午後3時 ■内容=ロープワーク体験／起震車体験／初期消火体験／参加型避難訓練(雨天中止)など ※小学3年生以下の方は保護者同伴。くわしくはホームページをご覧ください。 ■申込=不要 ※当日直接会場へ



▲避難訓練で防災意識を高めよう！

としのうフリーマーケット

■日時=3月15日(土)・16日(日)、午前10時～午後3時 ※雨天中止 ■内容=不要品販売／親子支援をテーマにしたフリーマーケット／こども店長による「こどもフリマ」など ※出店者も募集。くわしくはホームページをご覧ください。 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=ボランティア団体 ハッピースマイル(佐藤)

☎070-5577-0959



▲ワークショップやハンドメイドの販売もあります！



桜花亭

〒121-0061 花畑4-40-1

☎3885-9795 FAX3860-0608 ①https://www.adachiku-oukatei.jp



園芸教室

■日時=3月15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、「春の寄せ植え」を作る ■定員=15人(2月26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)、年齢(学年)、電話番号、「園芸教室」を記入しファクス ■期限=3月8日(土)



▲春から初夏まで楽しめる寄せ植えを作ります！

春色キーホルダー作り

■日時=3月22日(土)、午前11時／11時30分／正午／午後0時30分 ※各30分程度 ■対象=4歳以上の方 ※4歳～小学生は保護者同伴 ■内容=春色に保存加工したアジサイとドライフラワーのアジサイを使用したキーホルダーを作る ■定員=各10人(3月2日、午前9時から先着順) ■費用=900円(材料費など) ■申込=電話／氏名(フリガナ)、年齢(学年)、電話番号、希望時間、「春色キーホルダー作り」を記入しファクス ■期限=3月21日(金)



▲春を感じるリボン付きのキーホルダーを作ろう！



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)からでもできます

講座の予約はインターネットから可能ですが(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。

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(水) 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)

《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

オンライン…パソコンなどで参加可能

おすす…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	第12回「高校生が集うオールあだち文化祭」◆どなたでも	3/23(日) 午後1時～5時	100人	無料	当日
2	オンライン 発音の基礎から挨拶まで学ぶ韓国語(11日制)◆初めて韓国語を学ぶ16歳以上の方	4/1～6/24の毎週火曜日(4/29、5/6を除く) 午後7時～8時30分	会場：15人 オンライン：5人	9,350円	事前 先着
3	フランス語入門講座 文化発見編(3日制)◆初めてフランス語を学ぶ16歳以上の方	4/3(木)・10(木)・17(木) 午後7時～8時30分	12人	5,100円	
4	文学散策① 夏目漱石と漱石山房に集まった人々(2日制)	4/6(日)・20(日) 午前10時～正午 ※20日の場所は新宿区立漱石山房記念館(新宿区早稲田南町7)	30人	1,250円	
5	オンライン 初心者でも楽しく学べる中国語(19日制)◆初めて中国語を学ぶ16歳以上の方	4/9～9/10の毎週水曜日(4/30、7/16、8/13・27を除く) 午後7時～8時30分	会場：15人 オンライン：5人	19,630円	
6	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	4/11～9/19の毎週金曜日 午後7時～8時30分	26人	20,390円	
7	ストレスに負けない！睡眠の質を高める食事・運動・休息	4/12(土) 午前10時～11時30分 ※場所は帝京科学大学千住キャンパス7号館(千住桜木1-11-1)	50人	1,000円	
8	おススメ オンライン 魚の経済学 知って驚き！日本漁業の難問と行く末	4/13(日) 午前10時～11時30分	会場：40人 オンライン：10人	800円	
9	オンライン アルツハイマー病研究の第一人者 岩坪威が語る新しい治療法	4/26(土) 午後1時30分～3時	会場：50人 オンライン：10人	800円	
10	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	4/28(月) 午前10時～正午	20人	無料	

講座名（◆対象）		日時	定員	費用	申し込み方法
生涯学習センター 〒120-0034 千住5-13-5(学びピア21内) ☎5813-3730					
11	★日本経済入門2025 半導体・教育・財政(3日制)	4/5(土)・12(土)・19(土) 午後2時～4時	50人	2,000円	 3/24必着
★マークの講座の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	こどもアートひろば 「自信と個性をのばす」 ◆小学3～6年生	3/20(祝) 午前10時30分～正午	10人	500円	事前 先着
2	親子 de ラクロスにチャレンジ ◆小学生と保護者	3/22(土) 午後6時30分～8時	8組	1,200円	
3	ゆる～りお気楽 元気体操 ◆おおむね65歳以上の方	3/24(月) 午後1時30分～3時	20人	470円	
4	おしゃべり歌声体操 ◆60歳以上の方	3/25(火)、4/8(火) 午後1時15分～2時45分	各 20人	1回 550円	
5	 スプリングコンサート クラシックの調べ	3/30(日) 午後2時～3時30分	40人	1,500円	
6	自分のペースで楽しめる やさしいヨガ ◆おおむね40歳以上の方	4/3(木) 午前10時～11時	12人	710円	
7	日本舞踊で舞いトレ(2日制)	4/4(金)・18(金) 午前10時～11時15分	8人	1,140円	
8	名古屋帯を手結びしよう カジュアル着物着付け(8日制) ◆16歳以上の女性	4/8・22、5/13・27、 6/3・10・24、7/1 いずれも火曜日 午前10時30分～正午	5人	4,750円	
9	ボディーメイクフィットネス (11日制)	4/9～6/18の毎週水曜日 午前10時～11時30分	55人	5,170円	
10	水曜日のキッズヒップホップ サークル体験A・B(3日制) ◆A：4歳～小学3年生 ◆B：小学4～6年生	4/9(水)・16(水)・23(水) A：午後4時15分～5時 B：午後5時～5時45分	各 10人	30円	
11	ちびっこ体操(5日制) ◆4歳～就学前の子ども	4/15～5/27の毎週火曜日 (4/29、5/6を除く) 午後3時30分～4時30分	40人	2,350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	みんなの韓国語サークル 1日体験 初級・中級 ◆初級：ハングルが読める16歳以上の方 ◆中級：ハングルが読め、少し習ったことがある16歳以上の方	4/2(水)・9(水)・16(水)・23(水)の いずれか1日 初級：午後6時45分～7時45分 中級：午後8時～9時	各 10人	1クラス 100円	事前 先着 【ネット不可】 (開催センターでのみ受け付け)
2	梅田寄席 ◆小学生以上の方	4/5(土) 午後2時～3時30分	100人	1,500円	事前 先着
3	はじめてのHIP HOP(10日制) ◆4歳～小学生	4/9～6/25の毎週水曜日 (4/16・30を除く) 午後4時～5時	30人	6,600円	
4	子どもも大人も初心者歓迎！ デッサン講座 ◆小学4年生以上の方	4/12(土) 午前10時～正午	14人	3,000円	
5	 美術再発見	4/12(土) 午後6時30分～8時	30人	1,500円	
6	はじめてのラテアート体験	4/16(水) 午後6時～7時30分	10人	1,800円	
7	母の日に贈る ペーパーカーネーション	4/17(木) 午後6時30分～8時30分	10人	1,000円	
興本地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370					
1	小学生フットサル 体験レッスン in 興本 ◆小学生	3/22(土) 午後4時50分～5時50分	20人	670円	事前 先着
2	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	4/3～24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	
3	はじめての太極拳教室 (11日制)	4/4～6/20の毎週金曜日 (4/18を除く) 午後1時30分～3時	15人	4,950円	
4	強い心身を作ろう 「空手教室」(9日制) ◆小学生以上の方	4/4～5/30の毎週金曜日 午後6時30分～7時30分	18人	5,960円	
5	楽しく、美しく。大人のクラシック バレエ教室(4日制)	4/6～27の毎週日曜日 午後6時30分～8時	20人	4,440円	

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		
6	 横笛ファイフ 「初心者用フルート」教室 (6日制)	4/9・23、5/14・28、6/4・25 いずれも水曜日 午前10時30分～11時15分	10人	9,130円	事前 先着
7	子連れOK 骨盤調整ピラティス 託児：3カ月～3歳の子ども	4/9(水)・16(水)・23(水) 午前10時30分～11時30分	各 10人 (託児 3人)	1回 890円 (託児付き 1回1,770円)	
8	クセ字を直そう 大人の硬筆教室 「カタカナ編」(3日制)	4/11(金)・18(金)・25(金) 午後1時30分～3時	10人	2,010円	
9	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	4/12(土)・26(土) 午後1時30分～3時30分	6人	2,200円	
10	プロが教えるバイオリン はじめて教室(6日制) ◆小学生	4/12・26、5/17・24、6/7・28 いずれも土曜日 午後5時～5時50分	6人	16,500円	
11	リラックスヨガ(8日制)	4/14～6/30の毎週月曜日 (4/21、5/5・19、6/16を除く) 午後1時30分～2時40分	40人	4,480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	 えらべるメンテナンス エクササイズ (ストレッチ・ヨガ)	3/16(日) ストレッチ： 午前10時30分～10時55分 ヨガ： 午前11時～11時25分	各 8人	無料	事前 先着
江北地域学習センター					
〒123-0872 江北3-39-4			☎3890-4522		
1	テレビゲーム攻略サロン ◆どなたでも (小学3年生以下の方は保護者同伴)	3/2(日) 午後1時30分～3時	10人	無料	事前 先着
2	 江北さくらマルシェ ◆どなたでも (小学3年生以下の方は保護者同伴)	3/8(土) 午前10時～午後4時	なし	一部有料	当日
3	みんなで歌おう昭和の歌 歌声サロン	3/10(月)・24(月) 午後1時30分～3時	各 20人	1回 550円	事前 先着
4	飲まない かけない 吸わない 健康マージャンサロン	3/14(金)・21(金)・28(金) 午後5時30分～9時	各 12人	1回 200円	当日
5	いつまでも健康を維持 元気いきいき体操(9日制) ◆おおむね60歳以上の方	4/4～5/30の毎週金曜日 午後1時30分～3時	25人	4,050円	事前 先着
6	アメリカ出身の講師と親子で 楽しむ英語レッスンA～C (6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	4/5～5/24の毎週土曜日 (4/26、5/3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 8組	8,580円	
7	自然を調べる親子ウォーキング ◆小学生と保護者	4/5(土) 午前9時30分～11時30分	5組	無料	
8	写経をやってみよう(2日制)	4/11(金)・18(金) 午前9時30分～11時	12人	1,980円	
9	心と体を癒やすナイトピラティス (2日制)	4/11(金)・25(金) 午後7時～8時	20人	1,560円	
10	古典文学講座「声に出して読む 『平家物語』」第18期(4日制)	4/15、5/20、6/17、7/15 いずれも火曜日 午後2時～4時	20人	200円	
11	スマホで簡単 映える江北五色桜の撮り方	4/19(土) ※雨天時は4/26(土) 午後2時～4時	20人	110円	
佐野地域学習センター					
〒121-0053 佐野2-43-5			☎3628-3273		
1	 ミモザ・ 障がい者アート展 ◆どなたでも	3/7(金)～9(日) 午前9時～午後5時	なし	無料	当日
2	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	3/7(金)・14(金) 午後3時20分～4時	12人	20円	事前 先着
3	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	3/14(金) 午前10時30分～11時30分	8組	650円	
4	 身体と頭のやさしい体操 ◆おおむね65歳以上の方	3/19(水) 午前10時～11時30分	16人	400円	
5	佐野・東和共催企画「スマホで 撮る 葛西用水桜通り散策」 ◆どなたでも (小学3年生以下の方は保護者同伴)	3/22(土) 午後2時～3時	10人	600円 (小学3年生以 下の方は無料)	事前 先着 【ネット不可】 (開催センターで のみ受け付け)
6	初心者ママ歓迎「フェルトでつくる イースターのぼうし」 ◆おおむね50歳以下の方	3/29(土) 午前10時30分～正午	8人	300円	事前 先着

講座名（◆対象）		日時	定員	費用	申し込み方法
佐野地域学習センター 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273					
7	ファミリーフィットネス体験会 ◆5カ月～5歳の子どもと保護者	3/30(日) 午前10時～11時	8組	20円	事前 先着
8	春休みこども水引 ◆小学生と保護者	3/30(日) 午後1時30分～2時30分	10組	無料	
9	女性のためのヨガA・B (5日制) ◆16歳以上の女性	4/1・15、5/20、6/3・17 いずれも火曜日 A：午後5時30分～6時30分 B：午後7時～8時	各 14人	2,800円	
10	誰でも手軽に楽しめる スポーツウエルネス吹矢 (2日制)	4/3(休)・17(休) 午後3時30分～5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	鹿浜スポーツクラブ ボクシングエクササイズ	3/3～31の毎週月曜日 (3/10を除く) 午後7時30分～8時30分	各 10人	1回 910円	事前 先着
2	鹿浜スポーツクラブ 冷え・むくみ解消筋膜リリース	3/5(水)・12(水)・19(水) 午後7時～8時	各 14人	1回 810円	
3	ドキドキまなぼー キラキラスライムを作ろう ◆小学生 (小学1・2年生は保護者同伴)	3/16(日) 午後2時～3時	10人	50円	
4	心も ^{からだ} 身体もすっきり太極拳 (13日制) ※初回のみお試しレッスン可	4/3～6/26の毎週木曜日 午後1時30分～3時 ※お試しレッスンは4/3	25人	6,630円 (お試し 510円)	
5	いきいき健康体操(8日制) ◆おおむね60歳以上の方 ※初回のみお試しレッスン可	4/9～5/28の毎週水曜日 午前10時～11時30分 ※お試しレッスンは4/9	30人	4,080円 (お試し 510円)	
6	しなやかな ^{からだ} 身体をつくる ペルビックストレッチ(7日制) ※初回のみお試しレッスン可	4/11～5/23の毎週金曜日 午前10時30分～11時30分 ※お試しレッスンは4/11	20人	5,670円 (お試し 810円)	
7	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	4/11～5/16の毎週金曜日 午後3時30分～4時30分 ※お試しレッスンは4/11	40人	2,700円 (お試し 450円)	
8	ジュニア体操 基礎運動編 (6日制) ◆小学生 ※初回のみお試しレッスン可	4/11～5/16の毎週金曜日 午後4時40分～5時40分 ※お試しレッスンは4/11	40人	2,700円 (お試し 450円)	
9	オススメ バランス能力アップ きっずトランポリンお試し ◆5歳～小学生	4/16(水) 午後4時～5時	24人	450円	
10	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	4/20(日) A：午前10時～10時45分 B：午前11時15分～正午	A：10組 B：10人	A：990円 B：980円	
新田地域学習センター 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931					
1	オススメ 災害ボランティアから 教わる 災害時の食の備え (調理・試食あり)	3/11(火) 午前10時30分～午後0時30分	16人	300円	事前 先着
2	新田うたごえひろば ◆どなたでも	3/15(土) 午後1時～3時	30人	300円	当日
3	カメラ片手にフォトウォーク 基礎から学ぶ写真講座	3/16(日) 午後0時30分～3時	16人	100円	事前 先着
4	はじめてのマクラメ編み キーホルダーとポーチづくり	3/17(月) 午前10時～正午	5人	1,550円	
5	親子パン教室 アップルブレッド ◆4歳～小学生と保護者	3/20(祝) 午前10時30分～午後1時30分	8組	620円	事前 先着 【ネット不可】
6	パティシエから教わる 栗のロールケーキ	3/25(火) 午後1時30分～4時	8人	3,300円	事前 先着
7	みんなで楽しく ノルディック ウォーキングでまち歩き	3/30(日) 午前10時～正午	20人	560円	
8	茶道サークル体験(2日制)	4/8(火)・22(火) 午前10時30分～11時30分	5人	600円	
9	ちびっこ体操(10日制) ◆4歳～就学前の子ども	4/9～7/9の毎週水曜日 (4/23・30、5/28、6/25を除く) 午後3時30分～4時30分	20人	4,500円	
10	子ども体操(10日制) ◆小学生	4/9～7/9の毎週水曜日 (4/23・30、5/28、6/25を除く) 午後4時40分～5時40分	20人	4,500円	
11	ピラティスで姿勢改善 ^{からだ} 健康的な身体をつくろう(6日制)	4/11～6/27の第2・4金曜日 午前10時30分～11時30分	10人	3,690円	
竹の塚地域学習センター 〒121-0813 竹の塚2-25-17 ☎3850-3107					
1	将棋サロン ◆どなたでも	3/1(土) 午後2時～4時	10人	300円 (小学生以下の方は無料)	当日

講座名（◆対象）		日時	定員	費用	申し込み方法
竹の塚地域学習センター 〒121-0813 竹の塚2-25-17 ☎3850-3107					
2	心も体もボカボカ 「リラックスヨガ」(11日制)	4/4～7/11の毎週金曜日 (4/18、5/16、6/6・20を除く) 午後1時～2時	25人	7,260円	事前 先着
3	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	4/7(月) 午後7時～8時10分	30人	1,000円	
4	チューズデーダンスクラス (9日制) ◆小・中学生	4/8～6/24の毎週火曜日 (4/22、5/20、6/17を除く) 午後5時～6時	20人	5,940円	
5	ストリートダンスクラス・ スキルアップクラス(12日制) ◆中学生～20歳の方	4/10～6/26の毎週木曜日 午後7時10分～8時10分	20人	11,400円	
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	4/11(金)・18(金) 午前10時～10時55分	25組	1,700円	
7	 トコンサート 「ピアノで紡ぐ物語」 ◆小学生以上の方 (小学生は保護者同伴)	4/13(日) 午後2時～4時	300人	1,500円	事前 先着 【ネット不可】
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	4/21(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、3月25日まで休館。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	 こども英語でイースター パーティーA・B(2日制) ◆A:3歳～就学前の子ども ◆B:小学生	4/3(木)・4(金) A:午前10時30分～11時20分 B:午前11時30分～午後0時20分	各 7人	1,600円	事前 先着
2	1日のおわりに夜のリラックス ×アクティブヨガ(6日制)	4/3～6/19の第1・3木曜日 午後7時30分～8時30分	20人	3,000円	
3	ヘルシーエクササイズ (12日制)	4/7～7/28の毎週月曜日 (5/5・12、6/9、7/14・21を除く) 午前10時～11時30分	25人	6,480円	
4	わいわいエアロビクス(6日制)	4/9～5/21の毎週水曜日 (4/30を除く) 午前9時30分～10時40分	20人	3,240円	
5	お家でできる  筋力UPエクササイズ(10日制)	4/9～8/27の第2・4水曜日 午後1時30分～2時30分	20人	6,100円	
6	韓国語入門編 第1期A・B(9日制) ◆A:初めて韓国語を学ぶ16歳 以上の方 ◆B:簡単な韓国語文法が分かる 16歳以上の方	4/12～6/21の毎週土曜日 (5/3・31を除く) A:午前10時～11時 B:午前11時20分～午後0時20分	各 20人	6,750円	事前 先着 【ネット不可】
7	 大人の農業体験 「無農薬野菜作り 春夏編」 (5日制)	4/12～8/9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	
東和地域学習センター 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201					
1	 東和フェス「テーマは音楽・ ダンス」(学生6団体による ライブパフォーマンスと ショー) ◆どなたでも (就学前の子どもは保護者同伴)	3/23(日) 午前11時～午後5時	200人	就学前の子ども: 無料 小・中学生: 300円 高校生以上の方: 500円	事前 先着
2	 金曜夜のZUMBA	4/4～25の毎週金曜日 午後7時～8時	各 25人	1回 700円	
3	歌うボイスエクササイズ(4日制)	4/5～26の毎週土曜日 午前11時～正午	20人	3,200円	
4	土曜夜のヒーリングアロマヨガ	4/5(土)・12(土)・26(土) 午後7時～8時15分	各 22人	1回 700円	
5	あそぶえんげきワークショップ ◆どなたでも (就学前の子どもは保護者の参 加が必要) ※演劇経験不問	4/13(日) 午後1時～2時30分	15人	600円	
6	大人のための演劇ワークショップ ◆18歳以上の方 ※演劇経験不問	4/13(日) 午後3時～5時	15人	1,100円	
7	シン・将棋サロン ◆どなたでも	4/19(土) 午後2時～4時	20人	無料	
舎人地域学習センター 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008					
1	金曜フラダンス 子どもサークル体験(2日制) ◆4歳～小学生(保護者同伴)	3/14(金)・28(金) 午後6時30分～7時20分	10人	1,020円	事前 先着
2	水曜フラダンス 大人サークル体験(2日制)	3/19(水)・26(水) 午後7時40分～9時	10人	1,020円	
3	夜デトックスヨガ	3/21(金) 午後6時30分～7時45分	20人	550円	
4	メンテナンスヨガ	3/22(土)・29(土) 午後6時30分～7時45分	各 20人	1回 550円	

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					



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	 インナービューティヨガ(4日制)	4/4～25の毎週金曜日 午後1時30分～2時30分	20人	2,240円	事前 先着
2	 ハンディキャップヨガ ◆どなたでも	4/5(土) 午前10時45分～正午	会場：10人 オンライン：10人	会場：1,000円 オンライン：990円	
3	ヘルシーエクササイズ(7日制)	4/7～6/9の毎週月曜日 (4/21、5/5・19を除く) 午前10時～11時30分	50人	3,920円	
4	初級・24式太極拳(6日制)	4/8～5/27の毎週火曜日 (4/22・29を除く) 午後1時～2時30分	14人	3,360円	
5	ゆったりヨガ(7日制) ◆18歳以上の方	4/9～5/28の毎週水曜日 (4/30を除く) 午前10時30分～正午	30人	3,920円	事前 抽選
6	元気いきいき体操(8日制) ◆おおむね60歳以上の方	4/9～5/28の毎週水曜日 午後1時30分～3時	50人	4,480円	事前 先着
7	 Night Yoga(6日制) ◆18歳以上の方	4/9～5/21の毎週水曜日 (4/30を除く) 午後7時～8時30分	25人	3,360円	
8	はじめヨーガ(7日制) ◆18歳以上の方	4/10～5/29の毎週木曜日 (5/1を除く) 午前10時30分～正午	30人	3,920円	事前 抽選
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	水中ウォーキングA・B(8日制) ◆おおむね50歳以上の方	4/10～6/12の毎週木曜日 (4/24、5/1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	5,840円	事前 抽選
2	初級・中級水泳教室(8日制)	4/11～6/6の毎週金曜日 (4/25を除く) 午前10時30分～11時20分	17人	5,840円	事前 先着
3	 小学生水泳教室(7日制) ◆小学1・2年生	4/12～6/14の毎週土曜日 (4/19、5/3・17を除く) 午後4時30分～5時20分	25人	4,970円	事前 抽選
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	 アロマと機能改善運動	3/21(金) 午後3時30分～4時30分	10人	920円	事前 先着
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)	4/7～6/9の毎週月曜日 (4/21、5/5・19を除く) 午後1時30分～2時30分	30人	3,920円	
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	4/7～7/7の毎週月曜日 (4/14、5/5・12、6/9・23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(9日制)	4/7～7/7の毎週月曜日 (4/14、5/5・12、6/9・23を除く) 午後7時～8時15分	25人	5,040円	
3	ボディーシェイプ(11日制)	4/8～7/1の毎週火曜日 (4/29、5/6を除く) 午前10時20分～11時50分	30人	6,160円	
総合スポーツセンター 〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211					
4	「体幹ケア」ストレッチポール® A(11日制)・B(14日制)	A：4/8～7/8の毎週火曜日 (4/29、5/6、6/24を除く) 午後1時15分～2時15分 B：4/11～7/11の毎週金曜日 午後7時15分～8時15分	A：24人 B：20人	A：6,160円 B：7,840円	事前 先着
5	卓球教室(10日制) ◆16歳以上の卓球初心者	4/8～6/24の毎週火曜日 (4/29、5/6を除く) 午後3時30分～5時30分	20人	9,300円	
6	トリム体操(13日制) ◆おおむね50歳以上の方	4/9～7/2の毎週水曜日 午前10時～11時30分	30人	7,280円	
7	わいわいエアロビクス(11日制)	4/10～6/19の毎週木曜日 午後7時15分～8時25分	30人	6,160円	
8	ひめトレ®骨盤ケア教室 骨盤底筋群へアプローチ(14日制)	4/11～7/11の毎週金曜日 午後1時15分～2時15分	20人	7,840円	
9	ヘルシーエクササイズ(14日制)	4/11～7/11の毎週金曜日 午後2時～3時30分	30人	7,840円	
10	 テニスステップアップ教室(8日制) ◆16歳以上のテニス初心者	4/19～6/14の毎週土曜日 (5/3を除く。予備日6/28、7/5) 午前9時30分～11時	26人	13,280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	みんなが主役のすぽーつ Day in すいすいらんど綾瀬 ◆どなたでも	3/23(日) 午後1時～2時30分	30人	無料	事前 先着 【ネット不可】
2	 みんなが主役のすぽーつ Day in 都立東綾瀬公園 ◆どなたでも	3/23(日) 午後3時～4時	30人	無料	
3	バタフライ習得コース(4日制) ◆クロール・平泳ぎ・背泳ぎが 20m程度泳げる16歳以上の方	4/8・15・22、5/20 いずれも火曜日 午後1時30分～2時20分	10人	3,400円	事前 先着
4	水慣れからはじめる 大人の泳教室(5日制)	4/9～5/7の毎週水曜日 午後1時30分～2時20分	8人	4,250円	
5	はじめて平泳ぎ(5日制)	4/11～5/9の毎週金曜日 午後1時30分～2時20分	8人	4,250円	
6	成人水泳教室 中級・上級(5日制)	4/11～5/9の毎週金曜日 午後2時30分～3時20分	10人	4,250円	
7	小学生バタフライ・平泳ぎ教室(4日制) ◆小学生	4/12・26、5/10・24 いずれも土曜日 午後4時30分～5時20分	10人	3,800円	
8	小学生・中学生水泳教室 上級クラス(4日制) ◆クロール・平泳ぎ・バタフライ が25m程度泳げる小・中学生	4/12・26、5/10・24 いずれも土曜日 午後5時30分～6時20分	10人	3,800円	
9	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	4/16～5/7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	
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	3/3(月)・17(月)・31(月) 午前10時～正午	各25人	1回310円	当日

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

大黒屋

買取専門店 外貨 両替

オレンジの看板が目印です♪

年間買取実績
150万件以上

友だち追加でかんたん
買取・出張買取
LINE査定
大黒屋 北千住買取センター

高価買取!!

金・貴金属・お酒・ブランドバッグ・時計・外貨両替・金券

03-5284-6500

10:00～19:00
定休日 水曜日

千寿本町小学校
千住3-30-1
千住駅南口徒歩3分

大黒屋

DAIKOKUYA

北千住買取センター

金・貴金属・お酒・ブランドバッグ・時計・外貨両替・金券

高価買取!!

03-5284-6500

10:00～19:00
定休日 水曜日

千寿本町小学校
千住3-30-1
千住駅南口徒歩3分

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

0120-18-3216

株式会社サーベイ

東京都葛飾区立石 7-31-7

無料見積り・低価格で安心施工・最新塗料提案

足立区
地域密着リフォーム店です!

外壁塗装
雨漏り修理
屋根修理
内装リフォーム

SHINYU

株式会社 眞友

info@shinyu177.co.jp
https://shinyu177.co.jp/

足立区 しんゆう 検索

0120-177-234

本社 東京都葛飾区柴又1-37-8
水元営業所 東京都葛飾区水元5-5-2-105

広告



浅草泌尿器科クリニック

頻尿、尿もれ、手術後の体調等、お気軽にご相談ください。詳しくは
言問通り沿い馬道交差点そば ☎03-3874-8184 台東区浅草6-9-2 コレクションハウスロード 4F

こちら▶



結果
発表

第8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辛いメニュー



くわしくは
こちら

問先=商業振興係 ☎3880-5865

「輝くお店セレクション」とは？

テーマに沿ったメニューとお店を皆さんから募集・発表する魅力発信事業です。今回は、「辛いメニュー」を募集しました！

今号では、皆さんの推薦(3,586票)で決定した上位10店舗とおすすめメニューを発表します(50音順)。



A カラツケ グレ(足立4-37-9)



ニクカラ

旨味があふれる真っ赤なスープとこだわりのもちもち特注太麺が組み合わさった、やみつきになるおいしさ！ 辛さは3段階から選べます。

B 四川菜苑(西伊興4-1-11)



陳麻婆豆腐

本格・四川麻婆豆腐。山椒が効いてかなり辛めですが、後味は旨味を感じられます。どんどん食べ進められる後を引く辛さです。

C STAND BY ME(千住中居町17-14)



絶頂チーズつけ麺

とうがらしの刺激に、トマトソース、バジル、チーズを加えてイタリアン風に仕上げた一品。辛さと旨味、チーズのkokoroのコラボレーションを楽しめます！

D 多伊夢(西新井栄町3-8-6)



特製肉つけ麺

辛さと旨味のバランスをとことん追求！ スープが土鍋で提供されるので、最後までアツアツのまま食べられます。辛さは後からでも追加可能です！

E チャイヤイ(千住2-1コスモ北千住101)



ガパオライス

お店こだわりの本場のガパオ★とタイ米がベストマッチ。途中で半熟のたまごを割って混ぜる「味変」も楽しい一品！ ★…バジルの香りを効かせた具材

F 虹屋(梅島1-31-8)



冷やし担々麺

干しエビやひき肉、カシューナッツの旨味と様々なスパイスが効いたごまスープは奥行きがある複雑な辛さ。濃厚なのに最後まで飽きません。

G ふうりゅう梅島本店(梅田8-3-11)



担々麺

程よい辛さのクリーミーなスープとちぢれ系中太麺の運命的な出会い！ 自家製の辣油と芝麻醬がクセになります。辛いものの初心者にもチャレンジしやすいとの声も。

H Hot Pou(西新井6-45-8)



辛さの選べるチキンカレー

砂糖と油を使用せず、20数種類のスパイスで仕上げたオリジナルカレーです！ 選べる辛さは3段階。程よい辛さと優しい味が評判を呼んでいます。

I メガラーめん(東伊興3-3-10)



ピリ辛ラーメン

豚骨ベースで辛さと旨味が調和した絶品ピリ辛ラーメンを、自分好みにカスタマイズ。5段階の辛さ、麺の太さや柔らかさ、スープの濃さなど組み合わせを楽しめます！

J ライカノ(千住2-62-1F)



ライカノセット

20年以上通う根強いファンもいる人気のお店。お店のイチオシは、とうがらし、タイバジル、ナンプラーを使った本格的なタイの味を楽しむイカガパオ炒めのセットです。

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

この町のお抱え工務店

相談・見積
¥0



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

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

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

(木曜日・金曜日 定休) 駐車場完備

タスク補聴器

補聴器購入費助成制度があります。

助成額 最大5万円



対象者 65歳以上の中等度難聴の方
※その他要件あり。

無料 相談会・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

ご予約は
こちら



広告

足立区の工務店雨漏りのプロ 東洋堂ハウスSP ☎03-5849-3090

足立区東綾瀬 1-24-13