

2025年(令和7年)

12月25日 第1968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~
(8年1月1日祝~3日㈯を除く毎日、午前8時~午後8時) ☎3880-0039 FAX 3880-0041
✉kocho@city.adachi.tokyo.jpあだち 20
— 広報 —

■対象=平成17年4月2日～18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
※「二十歳の集い」は20歳の有志による実行委員会で企画しています。表紙のモデルはその実行委員です。

協力企業: **LUMINE** **KITASENJI** **SCHKEN** **OIOI** 北千住マルイ 撮影協力: **ジヨウル恵利** 竹の塚店 美容室 **KOZO AiM** 六町ユージアムフローラ **Rokuchou Museum**

毎月10日・25日発行(1月は1日・25日)あだち広報は全戸配布です。配布に関するることは、足立区シルバー人材センター(☎5856-6866)へ 再生紙を使用しています 369,100部発行



▲くわしくは
コチラ

郵送申し込み記入例

区 切手 〒120-8510
足立区役所 ○○課 ○○係
(○○は申し込み課・係名など)

上記マークがある申し込みは、右の例を参照

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。
○○○○○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
- Instagram

くわしくはコチラ▶



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」

■日程等=表1 ■時間=午前10時30分~11時15分 ■対象=区内在住でおおむね11ヶ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ント/レシピ紹介など ■申込=電話/窓口/区のホームページからオンライン申請

健康・衛生

精神保健講演会
「統合失調症の症状と治療」

■日時=8年1月21日(水)、午後2時~4時 ■対象=統合失調症と診断を受けた方や家族・支援者/こころの病気に関心のある方 ■内容=精神科医師から、統合失調症の症状や

治療方法について学ぶ ■定員=50人(1月5日から先着順) ■申込=電話/住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話・ファックス番号、「統合失調症の症状と治療」を記入しファックス ■場・申・問先=足立保健所 中央本町地域・保健総合支援課 地域保健係

☎3880-5352 FAX3880-6998

7年度 帯状疱疹ワクチンの定期接種はお済みですか

7年度の定期接種対象者が、無料で接種を受けられるのは、8年3月31日(火)までです。

2回の接種が必要な不活化ワクチンの接種を年度内に完了するためには、8年1月中に1回目の接種を受ける必要があります。※2回目の接種は、1回目の接種から原則2ヶ月以上の間隔を空ける。2回目の接種前に無料接種期間が終了した場合でも、期限の延長は不可。期限を過ぎた後の接種費用は自己負担 ■対象=区内在住で、次のい

ずれかに当てはまる帯状疱疹ワクチンを接種したことのない方…65・70・75・80・85・90・95・100歳/101歳以上(7年度限り)/60~64歳で身体障害者手帳1級相当のヒト免疫不全ウイルスによる免疫の障がいがある ※いずれも年齢は8年3月31日時点。対象の医療機関や申し込み方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■問先=予防接種係

☎3880-5094

第2期 第1回 子どもの健康・生活実態調査 結果の公表

区では6年度、区立小学校1年生全員を対象に「子どもの健康・生活実態調査」を行いました。調査の結果、保護者が多様な人々と交流を持つことなどが、子どものレジリエンス(逆境を乗り越える力)と関連する可能性があることがわかりました。※調査結果など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

■問先=健康づくり係

☎3880-5433

福祉・高齢医療

悠久会館の健康講座

■日時等=表2 ■対象=区内在住で60歳以上の方 ■定員=各35人(抽選) ※抽選結果は悠久会館で掲示するほか、区のホームページでも閲覧可 ■申込=電話/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

表2 悠久会館の健康講座 日時等

講座名	内容	日時
健康体操講座	体のコンディションを整える運動	毎週火曜日、午後1時~2時30分
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~11時30分

※休館日を除く

献血(8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。
※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
13(火)~16(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
▷実施場所など…(区)衛生管理係

☎5272-3523
☎3880-5891

放射線量の調査

11月17日~12月15日の測定結果のうち、指標値(0.25マイクロシーベルト/時)を超えた日はありませんでした。※測定日は毎週月曜日。雨天や祝日の場合は翌営業日。各日の測定値など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■問先=公害規制係 ☎3880-5304



はつらつ測定会 (8年1月~3月分)

■日程等=表3 ■対象=要介護の認定を受けていない65歳以上の方 ■

内容=運動・認知機能測定／運動に関する相談 ※認知機能測定の参加には「あだち脳活ラボ」への登録が必要。登録方法など、くわしくは区のホームページをご覧になるか、お問い合わせください。 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=▷はつらつ測定会…はつらつ高齢者支援係 ☎3880-5642
 ▷あだち脳活ラボ…あだち脳活ラボ専用コールセンター(7年12月30日火)~8年1月2日金)を除く平日、午前10時~午後5時)
 ☎0120-988-252

ふれあい遊湯う (8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=介助なしで入浴が可能な要介護の認定を受けていない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・

表3 はつらつ測定会(8年1月~3月分) 日程等

場所	日程	時間
伊興	1/8(木)、3/12(木)	午後0時45分~2時45分
	2/12(木)	
梅田	1/26(月)、2/23(祝)、3/23(月)	午前9時30分~11時30分
興本	1/20(火)、2/17(火)、3/17(火)	
江北	1/15(木)、2/19(木)、3/19(木)	午後0時45分~2時45分
佐野	1/7(水)、2/4(水)、3/4(水)	
鹿浜	1/15(木)、2/5(木)、3/5(木)	午前9時30分~11時30分
新田	1/16(金)、2/6(金)、3/6(金)	
竹の塚	1/9(金)、2/13(金)、3/13(金)	午後3時45分~5時45分
中央本町	1/19(月)、2/16(月)、3/16(月)	
東和	1/21(水)、2/18(水)、3/18(水)	午後0時45分~2時45分
舍人	1/12(祝)、2/9(月)、3/9(月)	
花畠	1/9(金)、2/13(金)、3/13(金)	午前9時30分~11時30分
保塚	1/22(木)、2/26(木)、3/26(木)	
生涯学習センター (学びピア21内)	1/16(金)、2/6(金)、3/6(金)	午後2時30分~4時30分

東京高齢協(7年12月29日(月)~8年1月2日(金)を除く平日、午前9時~午後6時) ☎5904-9011

■問先=(区)はつらつ高齢者支援係 ☎3880-5642

表4 ふれあい遊湯う(8年1月~3月分) 場所等

曜日	場所
月	大和湯(柳原2-43-1)
火	大和湯(島根2-19-7)
水	湯処じんのび(西新井6-43-4)
木	美登利湯(千住旭町25-11)
金	岡田湯(関原3-43-2)
土	金の湯(千住柳町36-8)

※祝日、8年1月2日(金)・3日(土)を除く

中途視覚障がい者の通所訓練希望者募集

■日程=毎週金曜日 ■対象=次のすべてに当てはまる方…18歳以上／身体障害者手帳を所持または取得見込み／障がい福祉センターで通所訓練を利用したことがない ■内容=専門講師による点字などのコミュニケーション能力の向上／音声パソコンの練習／福祉機器の活用／日常生活の相談／視覚障がい施設の見学など ※障害者総合支援法による費用負担あり ■利用期間=通所を開始した月から最長18カ月 ■申込=

込=電話／住所、氏名(フリガナ)、電話番号、「中途視覚障がい者通所訓練」を記入しファックス ■場・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 ☎5681-0131 FAX5681-0138

仕事・産業

マンスリー就職面接会「建設・警備・運輸 就職応援面接会」

■日時=8年1月23日(金)、午後1時30分~4時 ※受け付けは3時30分まで ■場所=勤労福祉会館(綾瀬ブルミ工内) ■内容=建設・警備・運輸分野の企業が集う就職面接会 ※企業紹介の展示あり ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=ハローワーク足立 事業所第一部門 ☎3870-8897

(区)就労・雇用支援係

☎3880-5469

暮らし・まちづくり



年末年始も「ながら見守り」にご協力ください

「ながら見守り」とは、日常生活を送りながら周囲に目を向け地域の安全を見守る活動です。日没が早く、犯罪の危険が高まる冬の時期こそ、「ながら見守り活動者」として、散歩や買い物を「ながら」、見守りにご協力をお願いします。 ■登録方法=窓口／区のホームページからオンライン申請 ※新規登録者にはトートバッグなど、選べる啓発グッズを2つプレゼント。くわしくは区のホームページをご覧になるか、お問い合わせください。 ■問先=危機管理課 防犯活動支援係 ☎3880-5435

4面に続きます

宿泊施設インフォメーション(8年4月分)

日光林間学園(区・宿泊施設)

■利用日等=表5 ■対象=区内在住・在勤・在学の方、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 ■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=8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2日から利用希望日の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・ファックス番号、利用人数、希望日を記入しファックスにて申し込み(先着順)

表5 宿泊施設 利用日等(8年4月分)

利用施設	利用できる日	電話受付時間
日光林間学園(予約専用) ☎0288-53-3681 FAX0288-54-1661 HP https://www.adachi-nikko.com/	1~4・10・11・17・18・25・29・30	7年12/29(月)~8年1/2金を除く平日、午前9時~午後5時

※施設内では携帯電話やスマートフォンがつながりにくくなっています。
Wi-Fiは1階フロント前でのみ利用可能です。

日光の森の風に包まれて過ごす春時間(宿泊者限定)

■期間=8年4月1日~5月31日 ※5月の宿泊申込受付は、2月1日開始予定 ■時間=午後2時~5時 ■内容=館内クイズラリー(お菓子の景品あり)／ウェルカムドリンクなど ※対象や申し込み方法など、くわしくはお問い合わせください。 ■場・問先=日光林間学園(予約専用。7年12月29日(月)~8年1月2日(金)を除く平日、午前9時~午後5時) ☎0288-53-3681

要事前申し込み 税理士による令和7年分の無料申告相談を実施します

■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)／小規模納税者で消費税を申告する方

※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 ※申し込みは右記へ	場所	日程	定員	管轄	申込 (8年1/9から先着順)
足立税務署 ☎3870-8911	区役所・1階区民ロビー	8年2/2(月)~6(金)	合計 900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	
	桜花亭	8年2/10(火)			
	佐野地域学習センター	8年2/12(木)・13(金)			
西新井税務署 ☎3840-1111	舍人地域学習センター	8年2/22(木)・23(金)	合計 450人程度	上記以外の区内	
	梅田地域学習センター(エル・ソフィア内)	8年2/26(月)・27(火)			
	伊興地域学習センター	8年2/28(水)・29(木)			
	鹿浜地域学習センター	8年2/5(木)・6(金)			

申告書の提出のみの方

管轄の税務署に直接お持ちいただき、下記に郵送でご提出ください。

■提出先 東京国税局業務センター 葛飾分室
〒124-8705葛飾区立石8-31-6

自宅からe-Taxでも申告できます

くわしく▶
はコチラ



ウクライナ・能登半島地震 支援情報

■問先=地域調整課 管理係 ☎3880-5855

▷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など



▷令和6年能登半島地震の被災地への義援金の受け付け方法や支援内容など





3面からの続きです

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

区は、インターネット・チラシでの広告やスピーカーで宣伝し、トラックで不用品を回収する業者に対し、家庭から出る一切の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一切行えませんので、ご注意ください。資源やごみの正しい処分方法は、区のホームページをご覧になるか、お問い合わせください。

さらに、「無料回収とアウンスしていたが、ごみを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」などのトラブルも発生しています。契約トラブルでお

困りの方は、料金を支払う前に消費者センターにご相談ください。
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

リサイクルできる紙類は資源の収集日に出しましょう

家庭から出る紙類のごみの中でリサイクルできるものは、紐で束ねるか紙袋に入れ、資源の収集日に出してください。※事業所は、古紙回収を契約している業者に相談したうえで排出してください。

◆リサイクルできる紙類

新聞／チラシ／本／雑誌／冊子／牛乳パック／段ボール／お菓子等の箱／ティッシュペーパーの箱(ビニールは取り除く)など

◆リサイクルできない紙類

ビニールコーティングされた紙・段ボール／紙コップ等特殊な加工が

された紙／写真／レシート／油がついた紙／汚れがついたティッシュペーパーなど

問先=>家庭系ごみ…足立清掃事務所 ☎3853-2141
 ▷事業系ごみ…ごみ減量推進課 業務係 ☎3880-5302

システムリニューアル準備のため、施設予約システムを休止します

期間=8年1月5日(月)、午後10時～7日(水)、午前9時
対象施設=スポーツ施設／ギャラクシティ／生涯学習センター(学びピア21内)／地域学習センター
 ※1月7日(水)、午前9時以降の予約は新システムでの受け付けとなります。くわしくは区のホームページをご覧になるか、お問い合わせください。
問先=>スポーツ施設…スポーツ振興課 スポーツ施設支援係 ☎3880-5989
 ▷ギャラクシティ…地域文化課 広域施設係 ☎3880-5701
 ▷そのほか…生涯学習支援課 生涯学習支援第一係 ☎3880-5467

特殊詐欺対策に役立つ自動通話録音機の出張申請・無償貸与(8年1月分)

日時等=>梅田住区センター…14日(水)、午後3時～4時 ▷千住あずま住区センター…22日(木)、午後3時～4時
対象=区内在住でおおむね65歳以上の方
内容=特設ブースを設置し、自動通話録音機を無償貸与 ※各40個(先着順)。設置方法は、貸与時に案内
持ち物=住所、氏名、生年月日が記載された本人確認書類(マイナンバー

カード／運転免許証など)
申込=不要 ※当日直接会場へ
問先=生活安全推進係 ☎3880-5838

講座「ものづくり×女性活躍」=「好き」や「経験」を生かす起業のハナシ

日時=8年1月30日(金)、午後6時30分～8時30分
場所=エル・ソフィア
対象=区内在住・在勤・在学で起業をめざす方、起業して間もない方 ※家族の参加も可
内容=ものづくり分野で活躍する女性起業家が、起業への思いやものづくりにおける女性参画について語る／区の起業支援事業の紹介／講師と参加者によるクロストーク
定員=30人(12月26日から先着順)
 ※保育あり(1月22日までに要予約、6ヶ月～就学前の子ども、先着5人)
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、保育希望の場合は子どもの氏名(フリガナ)・年齢、電話・ファックス番号、「ものづくり×女性活躍」を記入しファックス
問先=男女参画プラザ ☎3880-5222 FAX 3880-0133

7年度 足立区防災会議

日時=8年1月21日(水)、午後2時～3時30分
場所=生涯学習センター・講堂(学びピア21内)
内容=「足立区地域防災計画」の改訂案などを審議する「足立区防災会議」の傍聴
定員=15人程度(先着順)
申込=不要 ※当日直接会場へ
問先=防災計画担当 ☎3880-5082

7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になるか、お問い合わせください。
問先=財政担当 ☎3880-5814

◆財政運営の概要

区の会計のうち、一般会計予算額は、小・中学校入学準備金の支給(10億円)などで、当初予算から52億円増額し、3,525億円となりました(表1)。

表1 令和7年度 上半期 岁入・歳出(一般会計) 予算額3,525億円

歳入	収入済額	1,380億円	歳出	支出済額	1,395億円
歳入	収入率	39.1%	歳出	執行率	39.6%

※数値は9月30日時点

区職員の給与などのお知らせ

◆職員給与費(6年度普通会計決算)

職員数(A)(特別職を除く)	3,563人(183人)
給料	129億6,837万4,000円(3億7,642万7,000円)
職員手当 (退職手当 ^{★1} を除く)	55億9,096万3,000円(1億1,020万円)
期末・勤勉手当	65億179万9,000円(1億144万8,000円)
計(B)	250億6,113万6,000円(5億8,807万5,000円)
1人あたり給与費(B/A)	703万4,000円(321万4,000円)

※()内は再任用短時間勤務職員で、外数

★1…6年度退職手当の1人あたり平均支給額は、自己都合退職352万9,000円、定年・勤続退職2,172万7,000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

区職員の給与は、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」をご覧になるか、お問い合わせください。
問先=給与係 ☎3880-5253

◆職員の経験年数別・学歴別 平均給料月額(7年4月1日時点)

区分	経験年数 ^{★2}				
	10年	20年	25年	30年	
一般行政職	大学卒	28万3,856円	38万2,219円	39万7,497円	38万4,843円
	高校卒	25万2,171円	33万1,500円	36万3,750円	37万5,422円
技能労務職	高校卒	該当者なし			32万5,975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95万1,000円、副議長81万4,000円、議員62万円

★2…人数と階層により、経験年数に比例しない場合あり



人材募集コーナー

◆会計年度任用職員

職種	勤務内容(例)	勤務条件	雇用開始日	報酬月額(予定)	期限(必着)	申・問先
図書館ナビゲーター*	資料の収集・活用／来館者の交流を促進する企画・事業／本と人をつなげる企画・事業	週4日・30時間以内	8年4/1(水)	22万3,803円	8年1/7(水)	中央図書館 管理係 ☎5813-3749

「空気のおいしいお店」
をお店選びの参考に



受動喫煙防止に取り組んでいる飲食店を、区のホームページで紹介しています。ぜひお立ち寄りください。

☎3880-5384



問先=足立保健所 生活衛生課 受動喫煙防止担当



催し物

勤労福祉社会館の催し

◆ベーシックヨガ教室

■日時=8年1月10日(土)・24日(土)、午前10時30分~正午 ※いずれか1日 ■対象=18歳以上の方 ■内容=ヨガインストラクターから基本のポーズを学ぶ ■定員=各12人(12月27日、午前9時から先着順) ■費用=500円 ■申込=電話／窓口

◆疲れにくい体をつくる

体幹・骨盤ストレッチ教室

■日時=8年1月14日(水)・28日(水)、午後7時~8時 ■対象=18歳以上の方 ■内容=整体師から、代謝アップと疲れにくい体づくりに役立つ、誰でもできるストレッチを教わる ■定員=各25人(12月26日、午前9時から先着順) ■費用=500円 ■申込

=電話／窓口

◆おもちゃの病院

■日時=8年1月25日(日)、2月22日(日)、3月22日(日)、午後1時~4時
 ※受け付けは3時30分まで ■内容=おもちゃのドクターが、家庭で壊れたおもちゃを修理する ※一部、部品代がかかる場合あり ■申込=不要 ※当日直接会場へ
 ——いずれも——

■場・申・問先=勤労福祉社会館(綾瀬プレミエ内) ☎3838-3581

「本でつながる、人とつながる」トーキイベント

■日時=8年2月25日(水)、午後7時~8時30分 ■場所=あやセンターぐるぐる(綾瀬駅西口高架下間)
 ■対象=本を通して他者と交流したい方／本に関わる活動に興味のある方 ■内容=本を介して人と人をつな

ぐ活動をしている方々による、「つながり」をテーマにしたトーク／参加者同士の交流会 ■定員=25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=中央図書館 読書活

動推進係(7年12月29日(月)~8年1月2日(金)・19日(月)・30日(金)、2月9日(月)を除く平日、午前9時~午後5時) ☎5813-3745

6面に続きます

8年
1/24(土)

「ろくまる」で遊ぼう！ 親子で参加 防犯かるた大会

六町駅前安全安心ステーション「ろくまる」では、元警察官のろくまる隊員が日々、地域の見守り活動を行っています。そんな「ろくまる」での防犯対策を学び、オリジナルの防犯かるたを作って遊ぼう！



▲昨年作られた防犯かるた

■時間=午前10時~正午／午後2時~4時 ■場所=六町駅前安全安心ステーション「ろくまる」 ■対象=区内在住・在学の小学1~3年生と保護者 ■定員=各8組(抽選) ※1組2人 ■申込=区のホームページからオンライン申請 ■期間=8年1月7日(水)

申・問先
生活安全推進係
☎3880-5838



東京藝術大学の催し

◆邦楽ワークショップ「お囃子のすゝめ」

■日時=8年2月7日(土)、午後1時~5時 ■場所=東京藝術大学 千住キャンパス(千住1-25-1) ■対象=区内在住・在勤・在学の小学生以上でお囃子初心者 ■内容=東京藝術大学 邦楽科教授・盧慶順氏などによる指導のもと、竹笛、小鼓、大鼓、太鼓を体験する ※練習曲は「さくらさくら」「つづみ de さんぽ」。練習した曲の合奏のほか、講師によるミニコンサートも実施予定。合奏とミニコンサートは参加者家族の見学可。広報用の動画撮影を予定していますので、あらかじめご了承ください。 ■定員=▷竹笛…20人 ▷小鼓・大鼓・太鼓…34人 ※いずれも抽選。小鼓・大鼓・太鼓は、当日楽器を振り分け ■申込=ホームページからオンライン申請 ■期限=8年1月19日(月)、正午 ■申・問先=東京藝術大学アートリエゾンセンター(7年12月29日(月)~8年1月2日(金)を除く平日、午前11時~午後4時(不定期休業あり)) ☎050-5525-2744



ビューティフル・パートナー 感謝状贈呈式を行いました！

■問先=美化推進係

☎3880-5856



▲くわしくはコチラ

11月19日に、まちの美化や環境への配慮、交通安全、防犯パトロールなど14部門で地域社会に貢献した、個人(182人)・団体(149団体)を表彰しました。受賞者などは、区のホームページでご紹介しています。

◆ビューティフル・パートナー募集中！

犯罪のない安全・安心なまちづくりをめざす「ビューティフル・ウインドウズ運動」を区とともに推進する「ビューティフル・パートナー」を募集中です。あなたもビューティフル・パートナーになりませんか？ ※申し込み方法や募集時期など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

◆ビューティフル・パートナー活動紹介のパネル展示

■期間=8年1月19日(月)、正午~23日(金)、午後3時 ■場所=区役所・1階区民ロビー ■申込=不要 ※当日直接会場へ

あだち広報食堂

ボリューム
Vol.9

大人気

お楽しみ

給食メニュー

どんな年になるかな？

わくわく♪ おみくじコロッケ



3種の具材が全部入っていると大当たりかも！?

材料(10個分)

- ジャガイモ…中3個(400g)
- タマネギ…3/4個
- バター…小さじ2
- 牛乳…大さじ2
- うずらの卵…4個
- 小麦粉…適量
- 油…適量
- ★トマトケチャップ…大さじ1
- ★砂糖…小さじ2/3
- 豚ひき肉…120g
- ニンジン…1/4本
- 塩…小さじ2/3
- コショウ…少々
- ウインナー…2本
- プロセスチーズ…2個(約25g)
- 卵…1個
- パン粉…適量
- 中濃ソース…大さじ2と1/2

もうすぐ小・中学校は冬休み期間に入り、お正月を迎えます。今回は、初詣などでお馴染みの「おみくじ」と学校給食をかけ合わせたメニューを紹介。毎年、子どもたちが待ち望んでいる大人気の給食メニューです。家庭でおいしく、楽しく、1年の運勢を占ってみましょう！

■問先=給食管理・栄養施策推進担当 ☎3880-5975

作り方

- ① ジャガイモは3cm角に切り、タマネギ・ニンジンはみじん切り、ウインナー・チーズは4等分に切る
- ② フライパンにバター、豚ひき肉、タマネギ、ニンジンを入れて炒め、塩・こしょうで味付けする
- ③ ジャガイモをゆでてマッシュしないでつぶし、②と牛乳を加えてよく混ぜて10等分に分ける
- ④ ウインナー(2切)を③で包み、俵形にしたものを作り、うずらの卵(1個)、チーズ(2切)も同様に3個ずつ作る
- ⑤ 残りのウインナー、うずらの卵、チーズをまとめて③で包み、俵形にしたものを作り、うずらの卵(1個)、チーズ(2切)も同様に3個ずつ作る
- ⑥ ④⑤に、小麦粉、溶き卵、パン粉を順番につける
- ⑦ フライパンに多めの油を入れ、⑥をきつね色になるまで裏返しながら揚げ焼きにする

- ⑧ ★の材料を耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、ラップをふんわりかけて電子レンジ(600W)で30秒加熱してソースを作り、⑦にかける

具材に込められた意味

- ウインナー…winner(勝者)にかけて、「勝負に勝てる年」
- うずらの卵…黄身(君)が中心で、「人気者になる年」
- チーズ…お馴染みの「はい、チーズ」にちなんで、「笑顔になれる年」

ほかの食材でアレンジ！

- たこ…足が8本(ハ=未広がり)で、「縁起の良い年」
- トウモロコシ…健コーンで、「健康に過ごせる年」

今回のレシピのポイント

作り方④⑤で俵形にしたものを作り、冷蔵庫で冷やしておくと、揚げる際に、衣がつきやすく中身も破裂しにくいので、試してください！



桜花小学校
栄養士
つるおか
鶴岡さん▶

区の「おいしい給食」▶
事業についてくわしくはコチラ



5面からの続きです

★催し物

新春はしご乗り

■日時=8年1月6日(火)、午後1時～1時15分 ※荒天中止 ■場所=区役所前正面広場 ■内容=(-社)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(8年1月1日祝～3日(土)を除く毎日、午前8時～午後8時) ☎3880-0039

足立シティオーケストラ
第75回定期演奏会

■日時=8年3月1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=石崎真弥奈氏の指揮による、シューマン交響曲第1番「春」、シーベルト交響曲第8番「ザ・グレート」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=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(7年12月29日(月)～8年1月1日(祝)は休園) ☎3853-4114

8年7月31日(金)まで

「チョイソコ×せんじゅ」
実証実験の期間を延長します

■問先=新たな交通担当係 ☎3880-5937

8月から常東地区で開始した、オンデマンド交通「チョイソコ×せんじゅ」の実証実験の期間を、8年7月31日(金)まで延長します。期間延長に伴い、2月1日(日)以降、運行方法を下記のとおり変更します。この機会にぜひ、登録・ご利用ください！ ※対象や申し込み方法、利用方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。★…延長前は、8年1月30日(金)終了予定

◆2月1日(日)から、予約受け付け時間が変更になります

変更前 利用1週間前～1時間前 変更後 利用1週間前～30分前

キャンペーン 1月限定でおトクに乗車！

1月中、通常1回200円のところ1回100円で利用できるキャンペーンを実施します。※新たに郵送により登録する場合は、申し込みから登録までに2～3週間程度かかります。ご了承のうえ、お申し込みください。くわしくは区のホームページをご覧ください。

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になるか、お問い合わせください。

込=窓口／ギャラクシティホームページ(<https://galaxycity.jp/>)からオンライン申請 ■申込=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) たけむら
☎090-3695-8356

(区)文化団体支援係 ☎3880-5986

あだちの遊び場

防災DAY「災害時に役立つお米炊き」(都市農業公園)

■日時=8年1月10日(土)、午後1時30分～2時30分 ■内容=炊飯器が使えない場合に備え、ポリ袋を使ったお米の炊き方を学ぶ ■定員=10組(1組2人まで。先着順) ※小学3年生以下の方は保護者の参加が必要 ■費用=300円(材料費) ■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(7年12月29日(月)～8年1月1日(祝)は休園) ☎3853-4114

★あだち★

エンジョイ×インフル

えんチャレまつり2026

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メントチャレンジャー支援事業(えんチャレ)」。えんチャレまつりは、その参加者が一堂に会する年1回の大イベントです。 ■日時=8年1月31日(土)、午後2時～4時30分(予定) ※1時30分開場 ■場所=東京芸術センター・21階天空劇場 ■参加団体=和太鼓グループ彩-sai-/アツキヨ/つっちょ/ママ女優演劇集団「ママーズ」/紙芝居師マットくん ■定員=350人程度(先着順。出入り自由) ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=広域施設係 ☎3880-5701

8年
2月開催Enjoy PARA SPORTS!
パラスポート
遊びつくせ！総合スポーツセンター
(東保木間2-27-1)体験・観戦を通して、パラスポーツの魅力を感じられる3つのイベントを開催します。
ぜひ、ご参加ください！

■申・問先=パラスポーツ推進担当 ☎3880-5087

くわしく
はコチラ

イベント

パラスポーツ体験会 申込不要 入退場自由

パリ2024パラリンピック競技種目の車いすバスケットボールやボッチャなどのパラスポーツを体験できます！ ■日時=8年2月1日(日)、午前10時～午後3時30分 ■内容=カーレット／車いすバスケットボール／ゴールボール／サウンドテーブルテニス／ふうせんバレー／ボッチャ／陸上競技用車いす体験／レクリエーションコーナー

第4回 あだち「レク・ボッチャ」大会

1チーム3～6人で、障がいの有無や年齢に関係なくボッチャを楽しめます！ ※初めての方向けにルール説明あり ■日時=8年2月15日(日)、午後1時～4時20分 ■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 ■期限=8年1月23日(金)

三澤記念 東京都車いすバスケットボール大会

選手たちがコート上を縦横無尽に駆け回るスピード感、車いすが激しくぶつかる音は迫力満点！ ■日時=8年2月22日(日)、午後0時30分～5時30分 ■申込等=▶特別観覧席(80人)…区のホームページからオンライン申請(1月7日から先着順) ▶4階ギャラリー席(400人程度)…不要 ※当日直接会場へ

審議会等の公開(8年1月・2月分)

日時など、変更になる場合があります。傍聴方法や定員など、くわしくは区のホームページをご覧になるか、お問い合わせください。

審議会等	日程	時間	場所	問先
足立区地域自立支援協議会 くらし部会	1/20(火)	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 生活体験係 ☎5681-0131
足立区男女共同参画推進委員会	1/28(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
足立区地域自立支援協議会 こども部会	1/29(木)		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
足立区ユニバーサルデザイン推進会議	午後2時30分～4時30分	区役所・13階	都市建設課 ユニバーサルデザイン担当 ☎3880-5768	
足立区経済活性化会議	1/30(金)	午後2時～4時	区役所・12階	産業政策課 産業経済協創担当 ☎3880-5464
足立区学校開放事業審議会			区役所・6階	スポーツ振興課 学校開放制度改革担当 ☎3880-0757
足立区建築審査会	2/4(水)	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
足立区公契約等審議会	2/9(月)	午前10時～正午	区役所・11階	契約課 工事契約係 ☎3880-5832
足立区環境審議会		午後2時～5時	区役所・8階	環境政策課 計画推進係 ☎3880-6049

生きものたちのかくれ家をのぞこう (桑袋ビオトープ公園)

■日時=8年1月4日(日)、午前10時～11時／午後2時～3時 ■内容=園内に作った生きものの越冬場所で、生きものを探して観察する ■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 ■場・問先=桑袋ビオトープ公園(7年12月29日(月)～8年1月3日(土)は休園)

☎3884-1021



▲木の幹にはどんな生きものがいるかな？

日本文化体験 「上生菓子づくり」(桜花亭)

■日時=8年1月24日(土)、午後1時30分～3時 ■対象=16歳以上の方

方 ■内容=和菓子職人を講師に招き、練り切りあんを使った上生菓子づくり(2種類)を体験したあと、日本庭園を眺めながら抹茶を点てて、自作の上生菓子と一緒にいただく ■定員=40人(12月25日、午前9時から先着順) ■費用=2,500円(材料費など) ■申込=電話／氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、「上生菓子づくり」を記入しファックス ■期限=8年1月16日(金) ■場・申・問先=桜花亭(7年12月29日(月)～8年1月1日(祝)は休園)
 ☎3885-9795 FAX3860-0608

生物園の催し

◆昼のホタル観賞会

■日時=8年1月2日(金)～5日(月)、午後1時～4時20分 ※20分ごとに10回実施 ■内容=屋内で昼のハ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。入園料が必要 ■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
 ◆サイエンスカフェ KATARU
 ■日時=8年1月24日(土)、午後6時～8時 ■対象=中学生以上の方

内容=「プロから見た飼育の創意工夫」をテーマに、生物園スタッフと生きもの好きの参加者によるマニアックな座談会 ■定員=20人(抽選) ■費用=1,000円(お菓子、ドリンク代) ■申込=電話／ホームページからオンライン申請 ■期限=8年1月14日(水)



▲夜の生物園でスタッフと生きものトーク！

——いずれも——

■場・申・問先=生物園(7年12月29日(月)～8年1月1日(祝)は休園)

☎3884-5577

HP <https://seibutuen.jp/>

ギャラクシティの催し

◆運動あそび「迷路あそび編」

■日程=8年1月17日(土)・18日(日) ■時間=午前10時45分～11時15分／午後0時15分～0時45分 ■対象=3歳～就学前の子どもと保護者 ■内容=入口からゴールまで、

仕掛けが盛りだくさんの迷路で遊ぶ ■定員=各20組(先着順) ■申込=不要 ※当日午前10時45分から会場で受け付け

◆理科実験教室

「ビタミンCを見つけよう」

■日時=8年2月4日(水)、午後5時～6時 ■対象=小学生 ※小学1～3年生は保護者同伴 ■内容=ビタミンCに触ると透明になる液体を使って、米・小麦粉・砂糖・塩・酢・ビタミン系サプリ・レモンにビタミンCが含まれているかを調べる ■定員=10人(1月3日から先着順) ■申込=電話
 ——いずれも——

■場・申・問先=ギャラクシティ(8年1月1日(祝)は休館)

☎5242-8161

冬の体験活動・居場所情報

冬休み期間中(7年12月26日～8年1月7日)に実施される子どもたちの体験活動や居場所の情報を、区のホームページに一覧で掲載しています。

■問先=体験活動係

☎3880-5273



足立西高等学校の1年生9人が奮闘！区役所でインターンシップ

区では、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。今年は足立西高校の1年生9人が、5つの部署で3日間かけて区役所の仕事を体験。ここでは報道広報課で体験した2人の様子を紹介します。 ■問先=人事係

☎3880-5831

体験内容

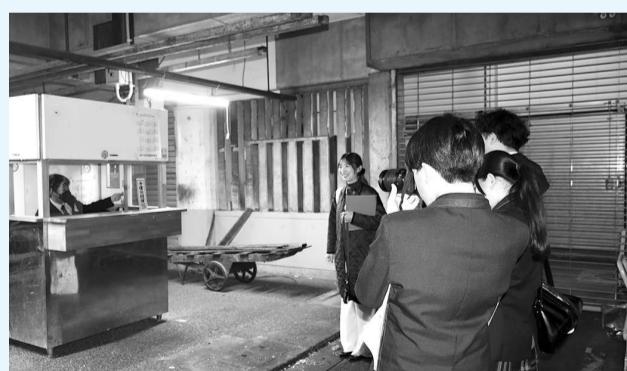
足立市場を見学する産業経済部のインターン生の様子を取材。区のホームページに掲載する記事を作成する。



2人が書いた記事はコチラ

1日目 足立市場見学の様子を取材

魚を保存する冷凍倉庫や魚を運ぶ車(ターレ)などを見学する産業経済部職場体験の様子を、撮影・インタビューしました。



2日目 取材内容の資料づくり・報告会

1日目の取材内容をどのような記事にするか話し合い、資料にまとめて報道広報課の会議で報告。職員からアドバイスを受けました。



3日目 記事の作成、区長との意見交換会

どんな内容を盛り込むか、どんな文章や写真にするかなど、悩みながら記事を作りました。また、近藤区長との意見交換会も行いました。



インターンシップを通して

田中翔さん

取材内容を記事にまとめる難しさを知り、今まで何気なく見ていたものが、どれほど分かりやすく工夫されているかを実感しました。また、これまで「職場」というものは黙々と仕事をする場所だと思っていたが、笑顔があり、明るい雰囲気の職場があるということを知ることができました。

区政資料室の休室

■期間=8年1月19日(月)～23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

溝井董花さん

インタビューをする、記事についてプレゼンテーションをして意見し合う、区長と意見交換するなど、自分の力だけでは絶対にできない経験をさせていただき、とても良い学びとなりました。職員の皆さんのが優しく接してください、「楽しみながら仕事をする」ということも体感することができました。

☎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

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になるか、お問い合わせください。



! 講座の申し込み共通事項

受け付け開始日=12月26日(金) 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時は講座の主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1月20日(火)、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

オンライン…パソコンなどで参加可能 オススメ…各施設のオススメ講座

QRコード

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	ズンバ(水曜・夜)	1/7(水)・14(水)・21(水) 午後7時30分~8時30分	各40人	1回 910円	当日
2	親子でリラックス ベビーマッサージ ◆2ヶ月~1歳未満の子どもと 保護者	1/20(火)、2/5(木) 午前10時30分~11時45分	各6組	1回 1,100円	
3	とにかく楽しく踊りたい オススメ ダンスサークル体験 (2日制) ◆16歳以上の女性	1/23(金)・30(金) 午前10時~11時30分	10人	20円	
4	新米講師チャレンジ講座 ボードゲームで楽しく英会話	1/24~2/14の毎週土曜日 午後5時30分~7時	各4人	1回 1,000円	
5	みんなでスポーツを楽しもう! ラクロス体験 ◆小学生以上の方	1/24(土) 午後6時30分~8時	16人	600円	
6	ゆる~りお気楽 元気体操 ◆おおむね65歳以上の方	1/26(月)、2/9(月) 午後1時30分~3時	各20人	1回 470円	
7	おしゃべり歌声脳トレ ◆60歳以上の方	1/27(火)、2/10(火) 午後1時15分~2時45分	各15人	1回 550円	
8	頑張らなくても健康に! 座っておこなう体操 ◆おおむね70歳以上の方	1/29(木)、2/5(木) 午前10時~11時30分	各16人	1回 300円	
9	自分でリハビリ 寝たままゆらぎ体操(3日制)	2/5(木)・19(木)、3/19(木) 午後1時30分~2時40分	10人	1,830円	
10	日本舞踊で舞いトレ(2日制)	2/6(金)・20(金) 午前10時~11時15分	8人	1,140円	
11	加工食品診断士から学ぶ 腸が喜ぶ! 楽チン味噌玉づくり ◆どなたでも (小学生以下の方は保護者同伴)	2/8(日) 午前10時30分~正午	10人	1,500円	

事前

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	火曜夜のパワーヨガ(4日制)	2/3~24の毎週火曜日 午後7時~8時	30人	2,400円	
2	オススメ やさしいマットピラティス (3日制)	2/4(水)・18(水)・25(水) 午後1時30分~2時30分	30人	1,800円	
3	かみあそび おとのワークショップ 小笠原ひな	2/5(木) 午後6時30分~8時30分	10人	1,000円	
4	女性ホルモンをサポートする アロマセラピー	2/17(火) 午後7時~8時	15人	1,880円	
5	歌声サロン「昭和歌謡」 ◆おおむね40歳以上の方	2/21(土) 午後2時~4時	120人	600円	当日
6	美術再発見	2/28(土) 午後6時30分~8時	30人	1,500円	事前

事前

興本地域学習センター ☎123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370

1	オススメ ハンディキャップヨガ体験 ◆どなたでも	1/17(土) 午前10時45分~正午	10人	1,000円 (介助者1人無料)	
2	親子フットサル 体験レッスン in 興本 ◆4歳~小学2年生と保護者	1/24(土) 午後3時30分~4時30分	10組	1,340円	
3	小学生フットサル 体験レッスン in 興本 ◆小学生	1/24(土) 午後4時50分~5時50分	20人	670円	
4	子どもから大人まで一緒に学べる 剣舞エクササイズ(2日制) ◆5歳以上の方 (5歳~中学生は保護者同伴)	2/4(水)・18(水) 午後7時~8時30分	20人	2,000円	
5	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	2/5~26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	
6	筋肉にアプローチ! 燃焼系ピラティス	2/5~26の毎週木曜日 午後6時15分~7時15分	各10人	1,000円	
7	韓国人講師の基礎から学ぶ ハングル講座(4日制)	2/5~26の毎週木曜日 午後7時~8時	15人	4,400円	
8	強い心身をつくろう 「空手教室」(6日制) ◆小学生以上の方	2/6~3/13の毎週金曜日 午後6時30分~7時30分	18人	4,010円	
9	3歳からの身体づくり 運動遊び(4日制) ◆3歳~就学前の子ども	2/7~28の毎週土曜日 午後2時~3時	15人	2,240円	

事前

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	1/11(日) 午後2時~4時	90人	550円	当日
2 学びピアお正月イベント 日本のお正月を楽しもう	1/12(祝) 午後1時~4時	100人	無料	
3 動画で学ぶ 攻めの休養 から始める老けない人の 美習慣 ◆16歳以上の女性	オンライン 視聴期間:2/1~28	40人	600円	
4 放送大学連携講座 発達障がいとグレーゾーン の今日的課題	2/1(日) 午後2時~4時	会場: 40人 オンライン: 10人	800円	
5 シニアによるシニアのための タブレット教室(4日制) ◆おおむね60歳以上の方	2/4~25の毎週水曜日 午後1時~4時	10人	8,200円	
6 働く女性のための 「明日の健康美」を叶える食事 ◆16歳以上の女性	2/5(木) 午後1時30分~2時30分	40人	無料	
7 教科書には書かれていない 歴史を学ぶ「古文書講座」 (3日制)	2/13(金)・20(金)・27(金) 午後7時~8時30分 ※場所は東京未来大学 (千住曙町34-12)	40人	2,700円	
8 残したい記憶を 絵日記のように描く 「記憶画講座」(2日制)	2/20(金)、3/6(金) 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	
9 医療やケア 自分のことは自分で 決めるACPのススメ	2/21(土) 午前10時~11時30分	40人	無料	
10 地理で魅力再発見! 景観で読 み解く場所の履歴と記憶	2/22(日) 午後2時~4時	40人	800円	
11 初心者向けパソコン入門教室 ワード ◆Wordで文字入力をしたこと があるおおむね60歳以上の方	2/25(水) 午後1時30分~3時30分	7人	700円	
12 親ガチャと揶揄され る時代 子どもの格 差・貧困と教育 オンライン	2/28(土) 午前10時30分~正午	会場: 40人 オンライン: 10人	800円	
13 ★NHK 大河ドラマ「豊臣秀長」と 「日本史のナンバー2たち」(3日制)	2/14(土)・21(土)・28(土) 午後2時~4時	50人	2,000円	2/2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(7年12月29日㈪~8年1月2日㈮)を除く平日、午後1時~4時

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					
10	子連れOK 体力回復ヨガ 託児:3カ月～3歳の子ども	2/12(木)・19(木)・26(木) 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)	事前先着
11	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	2/14(土)・28(土) 午後1時30分～3時30分	6人	2,200円	
12	子連れOK 骨盤調整ピラティス 託児:3カ月～3歳の子ども	2/18(水)・25(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)	
13	こころとからだを育む リトミックと手形アート& ちょっといい話 ◆4カ月～1歳の子どもと保護者	2/24(火) 午前11時～正午	12組	1,010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 好みのアロマを見つけよう バスボムに香りづけ体験 ◆小学生以上の方 (小学生は保護者同伴)	2/15(日) 午前11時～正午 ※1回10分。6回実施	各2人	1個 330円	当日
江北地域学習センター 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522					
1	ビーズブレスレット 手づくりサロン ◆小学生以上の方 (小学1～3年生は保護者同伴)	1/9(金)・23(金)・25(日) 午後3時～7時	各6人	1個 495円	当日
2	夢中になれる体験フラ ◆16歳以上の女性	2/6(金) 午前10時30分～11時30分	15人	780円	事前先着
3	骨盤の歪みや腰痛を改善 優しいベリーダンス(7日制) ◆16歳以上の女性	2/6～3/27の毎週金曜日 (3/20を除く) 午後1時30分～2時30分	20人	3,920円	事前先着 [ネット不可]
4	オススメ 親子トランポリン (3日制) ◆2歳～就学前の子どもと保護者	2/6(金)・13(金)・20(金) 午後3時15分～4時15分	15組	2,610円	
5	やってみよう 屋内で楽しめる パドルテニス(4日制)	2/6～3/6の毎週金曜日 (2/20除く) 午後3時30分～5時30分	12人	2,240円	
6	心と体を癒やす ナイトピラティス(2日制)	2/13(金)・27(金) 午後7時～8時	20人	1,560円	
7	初心者歓迎 運動不足解消 バスケットボール体験	2/14(土) 午前9時30分～正午	20人	10円	
8	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	2/14～3/28の毎週土曜日 (3/14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	事前先着
9	English Cafe 英会話サロン 初級・中級	2/15(日) 初級:午後1時30分～2時30分 中級:午後3時～4時	初級: 10人 中級: 15人	初級: 220円 中級: 330円	
10	筆ペンで書いてみよう 漢字楷書編(5日制)	2/20～3/27の毎週金曜日 (3/20を除く) 午前9時30分～11時	12人	3,355円	
11	ガーデニングサロン ◆どなたでも (小学3年生以下の方は保護者同伴)	2/26(木) 午前10時～11時	10人	無料	
佐野地域学習センター 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273					
1	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	1/9(金) 午前10時30分～11時30分	8組	650円	事前先着
2	クラスを選べるウクレレ教室 初級・入門(5日制) ◆初級:G7のコードが弾ける方 ◆入門:Cのコードが弾ける方	1/10～3/14の第2・4土曜日 初級:午後1時～2時30分 入門:午後6時～7時30分	各12人	2,750円	
3	アウトドアスポーツ 「モルック」体験会 ◆どなたでも	1/12(祝) 午後1時30分～4時	8人程度	無料	当日
4	基礎から学ぶ やさしいフランス語教室A・B (7日制) ◆A:フランス語を初めて学習する16歳以上の方 ◆B:フランス語で簡単なあいさつや自己紹介ができる16歳以上の方	A:1/19・26、2/2・16、 3/2・23・30 いずれも月曜日 午後1時～2時30分 B:1/23・30、2/6・27、 3/6・13・27 いずれも金曜日 午後1時～2時30分	各10人	6,100円	事前先着
5	子どもの能力を引き出す バルシューレA・B(6日制) ◆A:4歳～就学前の子ども ◆B:小学1～3年生	1/19～3/16の毎週月曜日 (2/9・23、3/9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	2,940円	

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					
6	あなたの不安に応える 夜間個別終活相談会	1/26(月)・29(木) 午後6時30分～7時30分 午後7時30分～8時30分	各4人	無料	事前先着
7	ハンドメイドサロン 「ペットボトルキャップのピンクション」	1/27(火) 午前10時～午後1時	20人	600円	
8	オススメ 被害にあわないための対策 技術を伝授 特殊詐欺対策術	1/30(金) 午後1時30分～2時30分	30人	無料	
9	心も身体も健やかに！ 姿勢改善 体幹ストレッチ(2日制) ◆16歳以上の女性	2/5(木)・19(木) 午後1時30分～2時30分	16人	1,000円	
10	誰でも手軽に楽しめる スポーツ ウェルネス吹矢(2日制)	2/5(木)・19(木) 午後3時30分～5時	12人	1,100円	
11	元気いきいき体操A・B(6日制) ◆おおむね60歳以上の方	2/6～3/13の毎週金曜日 A:午前11時～午後0時30分 B:午後1時30分～3時	A:25人 B:40人	2,640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 ボクシングで筋力アップ	1/5(月)・19(月)・26(月) 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	1/7(水)・14(水)・21(水) 午後7時～8時	各14人	1回 810円	
3	鹿浜スポーツクラブ 美整体ヨガ	1/8～29の毎週木曜日 (1/22を除く) 午後7時～8時	各14人	1回 810円	
4	オススメ 楽しくモダンバレエ サークル体験 ◆2歳10ヶ月～小学2年生	2/3(火) 午後3時30分～4時45分	15人	10円	
5	バランス能力アップ きっずトランポリン(2日制) ◆5歳～小学生	2/4(水)・18(水) 午後4時20分～5時20分	24人	900円	
6	しなやかな身体をつくる ペルビックストレッチ(6日制) ※初回のみお試しレッスン可 ◆16歳以上の女性	2/6～3/13の毎週金曜日 午前10時30分～11時30分 ※お試しレッスンは2/6	20人	4,860円 (お試し 810円)	
7	しかトク「睡眠」と「健康」の 知恵袋講座	2/7(土) 午前10時30分～正午	20人	無料	
8	カリグラフィー入門 エレガントなイタリック体に 挑戦 ◆中学生以上の方	2/8(日) 午後2時～4時	7人	2,200円	
9	あだちトイ・ドクターズと作る 工作おもちゃ ◆小学生 (小学1・2年生は保護者同伴)	2/21(土) 午後2時～3時	8人	500円	
10	日曜はハワイアンリトミック A・B ◆A:6ヶ月～3歳の子どもと保護者 ◆B:2歳6ヶ月～就学前の子どもと 保護者	2/22(日) A:午前10時～10時45分 B:午前11時15分～正午	A:12組 B:10組	990円	
11	韓国料理で楽しむ ポッサム ヒュッケジャンスープほか	2/28(土) 午前11時～午後1時	6人	2,600円	
新田地域学習センター 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931					
1	終活カフェ “物”と“家”的不安を なくすプロのヒント	1/20(火) 午後1時～3時	20人	無料	当日
2	セルフケア簡単ツボ刺激 お灸と鍼と指圧	1/23(金) 午前10時30分～11時45分	10人	960円	事前先着
3	親子サンドイッチ教室 ◆4歳～小学3年生と保 護者	1/24(土) 午前11時～午後0時15分 午後2時～3時15分	各12組	1回 420円	事前先着 [ネット不可]
4	新田園芸大会 ◆子どもの部:4歳～小学生 ◆一般の部:中学生以上の方	1/25(日) 午前9時30分～午後0時30分	各8人	100円	事前先着
5	ちゃんじサイエンス 色が変わる不思議な化学ペン ◆小学生	1/25(日) 午前10時30分～11時30分	12人	750円	
6	パティシエから教わる クラシックショコラ	1/29(木) 午後1時30分～4時	8人	3,100円	
7	新春初夢散策ツアー 駒込の一富士二鷹三茄子を巡る	1/30(金) 午前10時～午後0時30分	16人	310円 (交通費は 実費)	
8	お肌しっとりみつろうクリーム とハーブティーで花粉症対策	1/31(土) 午後5時～6時30分	8人	2,050円	
9	寒仕込み手作り味噌	2/3(火) 午後1時30分～3時30分	16人	2,150円	事前先着



講座名 (◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法	講座名 (◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
新田地域学習センター 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931									
10 わくわく不思議工作 ◆小学生以下の方	2/7(土) 午前10時30分～11時30分	20人	無料	当日	6 東和フェス 防災の日 ペットと飼い主の防災対策	2/15(日) 午前10時～11時15分	40人	500円	事前 先着
11 親子料理 足立区のおいしい給食 えびクリームライスなど ◆小学生と保護者	2/8(日) 午前10時30分～午後1時30分	8組	1,220円	事前 先着 【ネット不可】	7 東和フェス 防災の日 オススメ 藝大出身者が奏でる 避難訓練コンサート ◆小学生以上の方	2/15(日) 午後1時45分～3時15分	50人	1,000円	
12 みんなで楽しくノルディックウォーキングでまち歩き	2/15(日) 午前10時～正午	10人	560円	事前 先着	8 シン・将棋サロン(勉強会なし) ◆どなたでも	2/21(土) 午後2時～4時	20人	無料	
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	1/10(土) 午後2時～4時	10人	300円 (小学生以下の方は無料)	当日	1 囲碁・将棋ひろば ◆小学生以上の方	1/4(日)・11(日) 午後1時～4時30分	各 10人	1回 200円 (小・中学生は無料)	当日
2 歌声サロン「昭和歌謡」 ◆どなたでも	1/14(水) 午後2時～4時	100人	600円	事前 先着	2 わくわくサイエンス教室 「水中エレベーターをつくろう」 ◆小学生	1/18(日) 午後2時～3時30分	10人	100円	事前 先着
3 ニコニコサロン 「五感リトリック」(2日制) ◆2ヶ月～2歳6ヶ月の子どもと保護者	2/6(金)・20(金) 午前10時～10時55分	25組	1,700円	事前 先着	3 夜デトックスヨガ	1/23(金) 午後6時30分～7時45分	20人	550円	
4 tコンサート 「オールディーズ 豆にチョコの立春コンサート」 ◆小学生以上の方 (小学生は保護者同伴)	2/8(日) 午後2時～4時	300人	1,500円	事前 先着 【ネット不可】	4 メンテナンスヨガ	1/24(土) 午後6時30分～7時45分	20人	550円	
5 わくわくクラフト 「雪だるま飾り作り」 ◆小学生 (小学1～3年生は保護者同伴)	2/15(日) 午前10時30分～11時30分	10人	無料	事前 先着	5 親子で楽しむヨガ ◆7ヶ月～2歳の子どもと母親	2/4(水) 午前10時～11時	10組	750円	
6 竹の塚音楽フェスティバル A・B ◆A:おむね就学前の子どもと保護者 ◆B:どなたでも	A:3/8(日) 午後2時30分～3時 B:3/8(日) 午前11時30分～午後0時30分 午後1時～2時 午後3時30分～4時30分	A: 30組 B: 各300人	無料	事前 先着 【ネット不可】	6 冬のとねり読書会 「ことばに恋して」 ◆中学生以上の方	2/7(土) 午後2時～4時	10人	無料	
中央本町地域学習センター 〒121-0011 中央本町3-15-1 ☎3852-1431									
1 楽しく健康づくり太極拳	1/5(月)・19(月)・26(月) 午後3時30分～4時30分	各 40人	1回 560円	当日	7 子どもマルシェ手作り アクセサリー屋さんになろう(4日制) ◆小学生と保護者	2/7～3/7の毎週土曜日 (2/14を除く) 午後2時～4時	8組	3,000円	事前 先着
2 中高生放課後体育館 ◆中学・高校生	バドミントン:1/9(金) バスケットボール:1/23(金) 午後3時30分～6時	各 25人	無料	事前 先着	8 とねりガーデニング・クラス 「多肉植物の小さな寄せ植えづくり」 ◆4歳以上の方 (4歳～中学生は保護者同伴)	2/8(日) 午前10時～正午	12人	2,300円	
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	1/25(日) 初心者:午後1時～3時 バッジ所有者:午後3時～5時	各 4人	無料	事前 先着	花畠地域学習センター	〒121-0061 花畠4-16-8 ☎3850-2618			
4 わいわいエアロビクス (6日制)	2/4～3/18の毎週水曜日 (2/11を除く) 午前9時30分～10時40分	20人	3,240円		1 親子でクリッピング 「蒸し器不要!? 包まない簡単焼壳」 ◆5歳～小学生と保護者	1/18(日) 午前10時30分～正午 午後1時30分～3時	各 8組	1回 2,910円	
5 ママサロンで かんたん工作タイム ◆就学前の子どもと保護者	2/5(木) 午前10時30分～正午	6組	100円		2 大人のための楽しい塗り絵教室 「新年の夢」 ◆20歳以上の方	1/27(火) 午前10時～正午	20人	600円	
6 親子サロン 親子ふれあい体操 &ちょっとブロック ◆就学前の子どもと保護者	2/6(金) 午前10時30分～11時30分	5組	100円		3 いつまでも元気で健康に過ごす ためのいきいき体操(6日制) ◆おおむね60歳以上の方	2/4～3/18の毎週水曜日 (2/11を除く) 午後1時30分～3時	30人	2,640円	
7 インドカレー店で バレンタインナン作り ◆4歳以上の方 (4歳～小学生は保護者の参加が必要)	2/7(土) 午後3時30分～5時 ※場所はラッシー (青井3-5-26-102)	6組 (1組3人まで)	1,070円 1組2人: 2,140円 1組3人: 3,210円	事前 先着 【ネット不可】	4 骨盤の調整・筋膜ストレッチ 「ペルヴィス®」(6日制)	2/4～3/18の毎週水曜日 (2/11を除く) 午後1時50分～3時	20人	3,480円	
8 パーソナルカラーって何? 似合うって何? (3日制) ◆16歳以上の女性	2/14(土)・21(土)・28(土) 午後1時30分～4時	7人	3,240円	5 動ける体をつくる! 主体的に 皆で楽しむ運動教室A・B (4日制) ◆A:3歳～小学2年生 ◆B:小学生	2/5～26の毎週木曜日 A:午後4時30分～5時15分 B:午後5時15分～6時	各 10人	2,240円		
9 ファミリーフィットネス ◆5ヶ月～1歳の子どもと保護者	2/15(日) 午前10時30分～11時30分	15組	720円	6 字が綺麗になるペン字書道教室 (2日制)	2/5(木)・19(木) 午後7時30分～8時30分	20人	1,500円		
10 南米ハープで ファミリー・コンサート ◆小学生以下の方と保護者	2/15(日) 午後2時～3時	25組 (1組2人)	2,000円	7 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	2/7～28の毎週土曜日 初級:午前10時15分～11時15分 中級:午前11時20分～午後0時20分	各 16人	3,560円		
東和地域学習センター 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201									
1 百有余年 馬場瓦店×足立区学芸員 瓦の変遷と歴史	1/22(木) 午後2時～4時	40人	500円	事前 先着	8 簡単ぱく増し クッキング 「一汁三菜の和定食」 ◆おおむね65歳以上の方	2/7(土) 午前10時30分～午後0時30分	16人	2,100円	事前 先着 【ネット不可】
2 歌うボイスエクササイズ (4日制)	2/7～28の毎週土曜日 午前11時～正午	20人	3,200円		9 シルバーエイジ向け 「空手で脳トレ」 ◆おおむね60歳以上の方	2/13(金) 午前10時30分～11時40分	8人	400円	
3 K-POPで踊ってみよう 入門・初級 ◆小学生以上の方	2/8(日) 入門:午前10時～11時 初級:午前11時30分～午後0時30分	各 20人	1回 700円		10 親子でクリッピング 「チョコレートパウンドケーキ」 ◆5歳～小学生と保護者	2/15(日) 午前10時30分～正午 午後1時30分～3時	各 8組	1回 2,910円	
4 はじめてのマンガ講座 オリジナルのキャラクターをつくろう! ◆小学3年生～中学生	2/11(祝) 午後0時30分～3時	30人	1,500円		11 運動紙芝居と立体ブロックで 脳力アップ ◆3歳～小学生	2/27(金) 午後4時30分～5時30分	10人	800円	
5 東和フェス 防災の日 消防車両の展示・体験 ◆どなたでも	2/15(日) 午前10時～正午	40人	無料		保塚地域学習センター	〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502			
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 ファミリータブ ◆2～4歳の子どもと保護者	1/17(土) 午前10時～11時	12組	700円	事前 先着	2 新春保塚杯! あだち環境かるた大会 ◆小学1～4年生	1/18(日) 午後1時30分～3時	12人	無料	事前 先着 【ネット不可】
3 みんなの歌声ひろば 楽しく歌おう昭和歌謡	1/21(水) 午後1時20分～3時	35人	940円	事前 先着	3	1/21(水) 午後1時20分～3時	35人	940円	



講座名 (◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法	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													
4 一緒につくろう! 「アートなお祭り」準備ワークショップ ◆小学生	1/25(日)、2/1(日)・15(日) 午後1時30分～3時30分	各15人	無料	事前先着	10 ゆったりヨーガ(5日制) ◆18歳以上の方	2/25～3/25の毎週水曜日 午前10時30分～正午	30人	2,800円	事前抽選				
5 アロマでセルフケア 体調を整えるアロマうがい液作り	1/27(火) 午前10時30分～正午	10人	2,090円		11 はじめヨーガ(5日制) ◆18歳以上の方	2/26～3/26の毎週木曜日 午前10時30分～正午	30人	2,800円					
6 「自分の名前」をきれいに書くコツ ペン習字体験	1/28(水) 午後7時30分～8時30分	10人	780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								
7 キレイ・かわいい・たのしいハワイアンキルト体験	1/29(木) 午前10時～正午 1/30(金) 午後7時～9時	各6人	1回 1,500円		1 アロマでベビーとママのヨガタイム＆リラックススプレー作成 ◆2カ月～11カ月の子どもと母親	1/13(火) 午前10時～11時	8組	1,000円	事前先着				
8 親子で仕込む手作り味噌 ◆小学生と保護者	1/31(土) 午前10時～正午	12組	2,150円	事前先着 【ネット不可】 開催センターのみで受付	2 フットケアからのちょこっとエクササイズ	1/16(金) 午後1時30分～2時30分	20人	560円					
9 赤ちゃんとドレミファリトミック ◆首が据わった3カ月～1歳2カ月の子どもと保護者	2/4(水) 午前10時～10時40分	7組	700円		3 アロマオイルで血流アップ! 膝痛対策!「アロマと機能改善運動」	1/20(火) 午前10時～11時	10人	920円					
10 スマホで作る! インスタ動画作成講座(2日制)	2/8(日)・22(日) 午後3時～5時	10人	無料	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								
11 骨盤底筋ケアもできる産後リフレッシュヨガ ◆産後1カ月以降の女性	2/19(木) 午前10時30分～11時30分	8人	950円		1 ペルヴィス®ワーク	1/5(月)・19(月)・26(月) 午前9時30分～10時40分	各30人	1回 600円	当日持				
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 ストレッチポールで姿勢コンディショニング(4日制)	2/6～27の毎週金曜日 午前10時～11時	15人	2,240円		2 ゆっくりエアロ+ボディーコンディショニング	1/5(月)・19(月)・26(月) 午前10時10分～11時20分	各50人	1回 600円	当日用				
2 シニア向けヒップホップダンス体験会(3日制) ◆おむね50歳以上の方	2/6(金)・13(金)・20(金) 午前11時30分～午後0時30分	20人	1,680円		3 ゆったりヨガ	1/5(月)・19(月)・26(月) 午前10時50分～正午	各30人	1回 600円					
3 インナービューティヨガ(3日制)	2/6(金)・13(金)・20(金) 午後1時30分～2時30分	20人	1,680円		4 オススメ ボクシングエクササイズ	1/5(月)・19(月)・26(月) 午後3時30分～4時40分	各30人	1回 600円					
4 ハンディキャップヨガ ◆どなたでも	2/7(土) 午前10時45分～正午	会場:オンライン:各10人	会場:1,000円 オンライン:990円	事前先着	5 しっかりエアロ	1/10(土)・24(土)・31(土) 午前11時～午後0時10分	各50人	1回 600円	当日持				
5 チャレンジ親子体操(4日制) ◆1～3歳の子どもと保護者	2/7・14、3/7・14 いずれも土曜日 午前11時～11時50分	25組	親1人子1人:3,600円 親1人子2人:4,960円		6 三世代アーチェリー ◆小学2年生以上の方 (小学2・3年生は保護者同伴) ※初心者は要問い合わせ	1/11(日)・18(日)・25(日) 午前10時～正午	各15人	1回 600円 (小・中学生は420円)	当日用				
6 チャレンジ体操教室A・B(4日制) ◆A:4歳～就学前の子ども ◆B:小学生	2/7・14、3/7・14 いずれも土曜日 A:午後1時～1時50分 B:午後2時～2時50分	A:25人 B:28人	3,120円		7 STRONG NATION™	1/11(日)・18(日) 午前11時～午後0時10分	各50人	1回 600円	当日持				
7 フィットネス・キックボクシング 金曜日(5日制)	2/20～3/27の毎週金曜日 (3/20を除く) 午後7時20分～8時20分	15人	3,250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								
8 骨盤の調整・筋膜ストレッチ「ペルヴィス®」(5日制) ◆18歳以上の方	2/24～3/24の毎週火曜日 午前10時30分～11時40分	20人	3,000円		1 バタフライ習得コース(4日制)	2/3～24の毎週火曜日 午後1時30分～2時20分	10人	3,400円	事前先着				
9 フィットネス・キックボクシング 火曜日(5日制)	2/24～3/24の毎週火曜日 午後7時20分～8時20分	15人	3,250円		2 オススメ 水上ボード運動(6日制)	2/4～3/18の毎週水曜日 (2/11を除く) 午後7時30分～8時20分	10人	5,100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(土)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合います。
◆必ず、事前に電話等でご予約ください。

メタボ先生

令和6年度「特定健診受診勧奨の標語キャンペーン」優秀作品

健康の 実力テスト 特定健診

千寿桜堤中学校3年 村上 繼悟

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)

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

株式会社サーべイ

東京都葛飾区立石 7-31-7

庭木 1本から大歓迎 !!

3,300円 (税込)

*3m以上の木、伐採、マツ・マキなど特殊な木、立て物は別途お見積りとなります

見積無料

まずはご相談ください
今まで頼んでいた所が閉業して困ってる...
庭をキレイにしたいな
屋根よりも高い大木、切ってもらえるの?
放ってある空家の管理を頼めないかしら?
植木鉢や古土の処分はしてくれるの?

お気軽にご相談ください♪

アダチ広報読者特典 すべての作業料金から
10%OFF

2026年1月25日以降の作業予約で
先着10名限定 更に**10%OFF**

他社との料金比較(相見積り)でもまいせん、お気軽にお問合せください

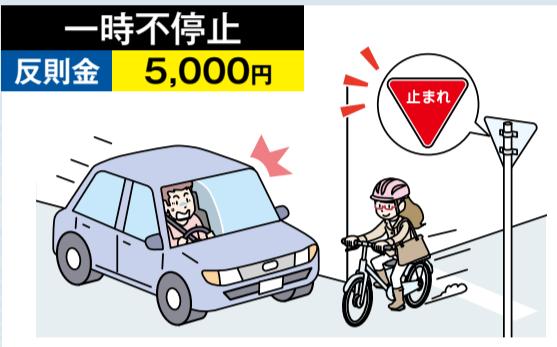
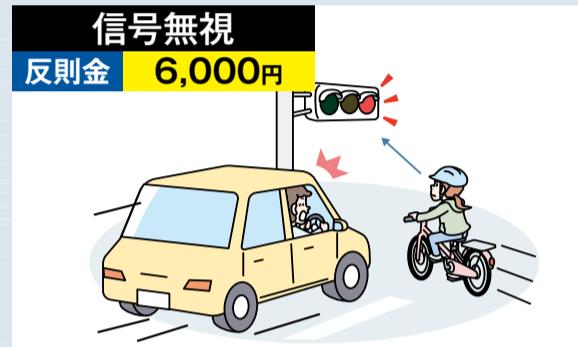
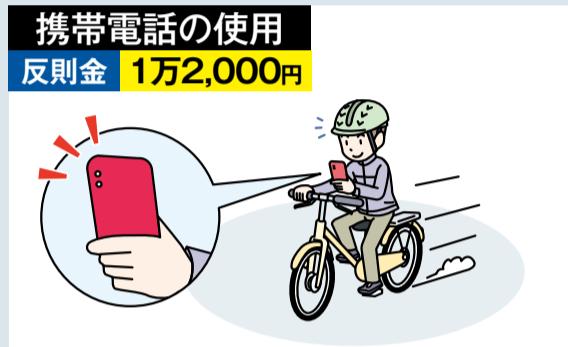
8年4月1日から

青切符 が適用！ 

自転車の交通違反が

反則金の 対象となります

⚠️ 例えば、こんな違反行為は青切符の対象です



⚠️ この機会に自転車の乗り方を再確認！

自転車は車道の左側を通行するのが原則

「普通自転車歩道通行可」の標識がある場合や、13歳未満の子ども・70歳以上の高齢者・体の不自由な方が運転している場合、安全確保のためにやむを得ない場合は歩道通行が認められます。歩道通行時は、車道寄りをゆっくり通行しましょう。



▲「普通自転車歩道 通行可」の標識

ヘルメットを着用して大切な命を守る

自転車利用者の死亡事故原因の約7割が頭部への損傷です。また、ヘルメット非着用時の致死率は着用時と比べて約2倍にもなります。
自転車走行時のヘルメット着用は、努力義務です。区では、ヘルメット購入助成事業を実施しています。



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

**平日夜7時まで
日曜日も診療あり**

**白内障・網膜硝子体
眼瞼下垂他日帰り手術**
医療法人社団栄視会

横山眼科医院
財)日本眼科学会・眼科専門医 院長 医学博士 横山 寿光

診療時間 月 火 水 木 金 土 日

午前9:00~午後12:00	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	○	○	○	○	午後12:00~4:00迄
午後2:00~午後7:00	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	○	○	○	○	○

外来休診日 ●水曜日・祝日・夏季・年末年始・その他あり

03-3885-0412

●受付は診療終了の30分前まで

足立区花畠1-7-19
共有駐車場20台

至草加
4号線
バス停
花畠丁目
・須賀写真館
マクドナルド
竹の塚署
至北千住

横山眼科医院
GS
○バス停
第五都営住宅
信金
交番
足立車検場
至北千住

竹の塚駅
六町駅