

2026年(令和8年)

2月25日 第1973号

〒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 ち 広報

石田さんが区長に聞く!

## 足立区が子育てしやすい

# ワケ



親子で  
楽しめる場所は  
どこ?

給食が  
おいしいって  
ホント?

お笑いコンビ・NON STYLE <sup>いしだあきら</sup>石田明さん(46歳)  
昭和55年、大阪府生まれ。平成12年に中学・高校の同級生だった井上裕介さんとお笑いコンビ「NON STYLE」を結成。平成20年に「M-1グランプリ★」で優勝を果たす。バラエティー番組等に出演する一方で、俳優や舞台の脚本、絵本制作に携わるなど多方面で活躍。平成29年に双子、令和2年に第3子が誕生  
★…吉本興業(株)と朝日放送テレビ(株)が主催する、結成15年以内の漫才師(2人組以上)の日本一を決める大会

NON STYLE 石田明×足立区長 近藤やよい 対談内容は2面へ

■問先=(区)プロモーション係 ☎3880-5803

# 足立区が子育てしやすい

NON STYLE 石田明

足立区長 近藤やよい



区では、足立区の実際の姿と、区外から持たれているマイナスイメージとのギャップを解消するため、区外へ向けた情報発信に注力しています。今回はその一環として、「足立区の子ども支援」をテーマに、お笑いタレントで3児の父親でもあるNON STYLE 石田明さんと足立区長が対談。その中で話題となった、子育てに関する魅力の一部を紹介します。

■問先=(区)プロモーション係

☎3880-5803

## 日本一おいしい給食をめざす!? 石田さんが驚いた学校給食

学校給食は、バランスよく栄養を摂るだけでなく、食材本来の味を知り「味覚を育てる」役割も担っています。対談の中で、石田さんが驚いた学校給食メニューを紹介します!

えびクリームライス

ジャージャー麺

子どもにも先生にも大人気!



エビやキノコのうまみが溶け込んだホワイトソースと、キャロットライスがベストマッチ。牛乳を使っているため、成長期に必要な栄養「カルシウム」がしっかり摂れる一品です。

肉みそには、タマネギやニンジンなどをたっぷり使っているため、野菜の栄養がぎゅっと詰まっています。キュウリをトッピングすることで、シャキシャキ食感も楽しめます。

**区長** 区立小・中学校の給食は自校調理式を取り入れています。「だし」は市販のものではなく、鶏がらやかつお節などからとる「天然だし」を使用しています。



**石田** 足立区の学校給食すごいですね。こういった工夫が、子どもたちの「おいしい!」につながっているんですね。

石田さんも絶賛!

家庭用にアレンジされた「おいしい給食メニュー」をレシピ本に!

東京・足立区のおいしい給食レシピ

子どもたちに人気の学校給食メニューなど87種類を家庭用にアレンジしてまとめた本が、(株)主婦の友社から販売されています!



定価: 1,700円 (税込)

ほかにも、区のホームページで学校給食のレシピを紹介しています。ぜひ、ご家庭でも学校給食の味を楽しんでください!



▲くわしくはコチラ

## 石田さんも羨ましがる!? 足立区の遊び場

子育てをするうえで欠かせない「遊び場」。区は、区立公園面積が23区中2位(7年4月1日時点)の公園天国です。また、屋内で楽しめる施設もあり、区内の「遊び場」はとても充実しています。

### 足立区は「公園天国」

足立区が発祥といわれている「タコさんすべり台」

関西地方を走っていた「蒸気機関車」



千住ほんちょう公園(千住4-22-16)



北鹿浜公園(交通公園)(鹿浜3-26-1)

区内には、11基のタコさんすべり台があります。

ほかにも、ミニ列車や足踏みゴーカートなどの乗り物もあります。

### 区外にも広がる人気!

ギャラクシティ ※6年度来場者数130万5,297人

遊びながら学べる、体験型複合施設

スペースあすれちっく

まるちたいけんドーム(プラネタリウム)



日本最大級のネット遊具!



ドームの直径は23mで23区最大!

足立区生物園 ※6年度来園者数25万5,593人

約500種類の子どもの生きものが飼育されている、日本唯一の「生物園」

日本最大級の金魚水槽

砂漠の妖精「グンディ」



横幅は約5m!



日本で2施設でしか飼育されていない貴重な動物!

**区長** 足立区は23区でありながら、緑が豊かで遊べる場所もたくさんあるんですよ。

**石田** 子どもが思い切り遊べる、楽しめる場所が近くにあることは、子育てをする身としてとても羨ましいです。



NON STYLE 石田明 × 足立区長 近藤やよい

対談の全文は「ママスタセレクト\*」でチェック!

★…(株)インタースペースが子育てに関する情報を発信している、情報プラットフォーム

区の充実した子ども支援や石田さんの子育てエピソードなど、子育て奮闘中の方が共感できる内容が盛りだくさん! ぜひ、ご覧ください。



▲くわしくはコチラ

郵送申し込み記入例

☒

上記マークがある申し込みは、右の例を参照

〒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
- Instagram

くわしくはコチラ▶



本紙に掲載している4月以降の事業は、「令和8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

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=3月24日(火)、午前10時30分~11時15分 ■対象=区内在住のおおむね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ント/レシピ

紹介 など ■定員=12人(2月26日から先着順) ■申込=電話/窓口/区のホームページからオンライン申請 ■場・申・問先=江北保健センター保健栄養担当 ☎3896-4004

イライラしない子育て講座(入門編)

■日時=4月16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、6カ月~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 ※オンラインでの受講も可。くわしくはお問い合わせください。 ■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(火) ■申・問先=こども家庭相談課 相談管理係 ☎3852-2863

健康・衛生

千住庁舎の大規模改修に伴う千住保健センターの仮移転

■期間(予定)=8年3月23日~10年5月 ■移転先=千住仲町18-7 ※現在の千住保健センター(千住庁舎・4階)での営業は3月19日(木)まで ■問先=千住保健センター 庶務係 ☎3888-4277

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14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や家族 ■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 はつらつ高齢者支援係 ☎3880-5642

認知症 本人・家族の会

■日時=4月11日(土)、午後2時~4時 ■場所=シアター1010・10階アトリエ ■対象=区内在住で認知症と診断を受けた方や家族 ■内容=認知症に関す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

—いづれも—

※2月26日から先着順 ■問先=(区)はつらつ高齢者支援係 ☎3880-5642

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

み申し込み可 ■期限=3月6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1 風の子カルチャー(4月~6月分) 日程等

場所	講座名	曜日	日程	時間	費用	
A	リトミック*1(5日制)	木	4/2・9・16・30、5/7	午前	2,500円	
	リトミック*1(3日制)		4/10、5/8、6/19			各
	ヨガエクサ(3日制)		4/24、5/22、6/5		1,500円	
	こそだて英語(6日制)	金	4/10・24、5/8・22、6/5・19			
	ピラティス(9日制)		4/3・10・17、5/1・8・15、6/5・12・19		午後	各
B	親子体操*2(9日制)	火	4/7・14・21、5/12・19、6/2・16・23・30	午後	4,500円	
C	親子ヨガ*3(6日制)		4/14・28、5/12・26、6/9・23			各
D	編みましよう! とよ 藤クラフト(6日制)	金	4/3・17、5/1・15、6/5・19	午前	3,000円	
	絵本のような ミニアルバム作り(3日制)	水	4/15、5/13、6/10			各
	フラワーアレンジメント(3日制)		4/22、5/20、6/17			
	ベビーマッサージ(9日制)	木	4/2・16・30、5/7・21・28、6/4・18・25	午後	4,500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(綾瀬ブルミ工内) ※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…1歳以上のひとりで歩ける子どもが対象
- ★3…大人のみでの参加も可

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
28(土)・29(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

休日接骨院当番所(3月分)

骨折や脱臼、ねんざ・打撲などの応急処置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
1(日)	うめい整骨院(西新井2-30-13)	3899-9422
	五反野名倉岡村接骨院(足立4-40-3)	3849-6655
8(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
15(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
22(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
29(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

放射線量の調査

1月19日~2月9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





3面からの続きです

### 福祉・高齢医療

#### 後期高齢者医療保険料の納め忘れはありませんか

75歳になった翌月から保険料を納める必要があります。新たに被保険者となった方は、すぐに年金天引きにはなりません。年金天引き開始までは、口座振替または区から送付された納付書で納付をお願いします。年金天引き開始のための手続きは不要です。年金天引き開始の時期や納付状況を知りたい・納付が困難な場合は、お問い合わせください。■問先=資格収納係 ☎3880-6041

#### 家族介護慰労金の支給

■対象=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/通算12カ月以上在宅で生活している/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 ※このほかにも要件あり。くわしくは区のホームページをご覧ください。■支給額(年額)=10万円 ■問先=保険給付係 ☎3880-5743

#### 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 ※畳敷き・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

き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…腰掛け便座(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

### 仕事・産業

#### マンスリー就職面接会「春一番！ 就職応援面接会」

■日時=3月18日(水)、午後1時20分~4時 ※受け付けは3時30分まで ■場所=東京芸術センター・21階天空劇場 ■内容=足立区、荒川区の企業が集う就職面接会 ■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

### 公募・ボランティア

#### 文化財保護指導員

■対象=区の文化財に興味がある方 ■内容=文化財所蔵者などと連絡を取りながら、4カ月に1回文化財の巡視(10カ所程度)を行い、区に異常の有無を報告する ■任期=8年4月1日~10年3月31日 ■報酬(月額)=7,000円 ■募集人数=若干名 ■申込=区のホームページからオンライン申請/申込書、作文「志望動機」(600~1,200字程度、様式自由)を区へ郵送 ※申込書は区のホームページからダウンロード ■期限=3月11日(水)必着 ■申・問先=地域文化課 文化財係 ☎3880-5984

### 暮らし・まちづくり

#### 海外転出予定の方は、届出をお忘れなく 一部の選挙は海外から投票可能です

■対象=区の選挙人名簿に登録されていて海外転出予定の方/海外に3カ月以上住所を有する方 ■内容=在外選挙人名簿へ登録することにより、国政選挙(衆議院議員選挙・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

### 3月1日~7日は子ども予防接種週間

## 3月1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 ※各終了時間の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わかるもの/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) ☎3840-2111 ■問先 (区)予防接種係 ☎3880-5094

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	各定期接種の法定年齢内の子ども	ロタウイルス、BCGを除く各定期接種
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

※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 ※ワクチンの入荷がない場合あり。在庫状況は、足立区医師会にお問い合わせください。

## NEW 3月2日(月)から利用登録申請を受け付け

理由を問わず保育園に通える!!

# こども誰でも通園制度



■申先=入園第一係~第三係 ☎3880-5263 ■問先=▷制度の利用…保育コンシェルジュ ☎3880-5772 ▷登録手続き…入園第一係~第三係 ☎3880-5263

4月から「こども誰でも通園制度」(無料)が始まります。ぜひご利用ください。

■利用日時=利用する施設と相談のうえ決定 ※月10時間まで利用可。施設により、利用料金(実費負担)・時間が異なる場合があります。実施施設の区立園は2月下旬、私立園は3月下旬に区のホームページなどでお知らせします。

■対象=6カ月~3歳(3歳の誕生日以降、最初の3月31日まで)で、保育施設(認可保育施設/認定こども園/企業主導型保育施設 など)に通っていない子ども ■申込=窓口/区のホームページからオンライン申請

利用の流れ

#### 利用登録申請

最短での利用開始(私立園は4月、区立園は5月から)を希望する場合は、3月16日(月)までに申請が必要

#### 面談予約

▷区立園…面談予約の申請後、抽選で面談実施者を決定  
▷私立園…施設に直接電話予約

#### 面談・利用予約

施設で親子面談後、利用日を決める

#### 保育コンシェルジュによるオンライン説明会を実施します

■日時=2月26日(木)、3月12日(木)、午後2時30分~3時 ■内容=「こども誰でも通園制度」の内容や利用方法の説明 ■申込=区のホームページからオンライン申請 ■申・問先=保育コンシェルジュ ☎3880-5772

#### 「こども誰でも通園制度」とは？



- 同じ施設に定期的に通い、保育園・幼稚園ならではの体験を通して子どもの成長をサポートします。必要な日時を指定するスポット型の「一時保育」(有料)とは異なる制度です。
- 保護者の就労要件はありません。育児休業中でも利用可能です。
- 育児の悩みなどを保育士に相談できます。 ※施設の定員を超えた場合、選考などにより希望する施設に通園できない場合があります。



**アダチ若者会議「キミも。ミーティング(まちづくり編)」参加者募集**

■日時=3月15日(日)、午前10時～正午 ■場所=東京芸術センター・9階会議室2 ■対象=次のいずれかに当てはまるおおむね15～22歳の方…区内在住・在勤・在学/区にゆかりがある ■内容=将来の区のまちづくりをどのように進めていくか、同世代の若者とともを考える ■定員=15人程度(抽選) ■申込=区のホームページからオンライン申請 ■期限=3月4日(水) ■申・問先=都市建設

課 都市計画係 ☎3880-5280  
 子どもの貧困対策・若年者支援課 若年者支援推進担当 ☎3880-5717

**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(3月分)**

■日時等=▷花保住区センター…6日(金)、午前10時30分～11時30分  
 ▷西伊興住区センター…18日(水)、午前10時～11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

**歌や踊りなどの出演者募集  
 「1DAYパフォーマンス表現街」**

■日時=5月24日(日)、午後1時～5時(予定) ※雨天時会場変更。荒天中止 ■内容=千住宿商店街ほんちょうゾーンの軒先等、様々な場所で

歌や踊りなどのパフォーマンスを個人やグループで披露 ■定員=50組程度(先着順) ※申し込み方法など、くわしくはホームページをご覧ください。

■期限=3月16日(月) ■問先=アートアクセスあだち 音まち千住の縁事務局(火・木曜日を除く、午後1時～6時) ☎6806-1740

☎https://aaa-senju.com/hyogengai (区)プロモーション係 ☎3880-5803

6面に続きます

区内に25カ所

**ハウカツ(地域包括支援センター)は、高齢者の強いミカタ!**

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。「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。ご家族など、身近な方からの相談も可能です。

■問先=地域包括支援センター係 ☎3880-5429

- 「強いミカタ」の3つのポイント**
- 1 安心の公的機関**  
区から委託を受けた、地域に密着した公的な相談窓口
  - 2 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
  - 3 約1,000の関係機関と連携**  
NPOや民間企業、地域の方々(民生委員等)などと連携して支援

- ハウカツの主な役割**
- 1 もの忘れが心配な方への支援**  
① 「ものの名前が出にくい」「慣れた場所で道に迷った」など、もの忘れが心配な方への相談対応  
② 医師に相談できる「もの忘れ相談」(要予約)を実施  
③ 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」を定期開催  
※②③の開催日時など、くわしくは担当のハウカツにお問い合わせください。



▲認知症カフェで琴の演奏会を開催

- 2 運動教室や地域の居場所、活動の場を紹介**
- ① 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案内
  - ② 運動が苦手な方には、地域のサロン・サークルなどを紹介
  - ③ 地域での活躍の場を案内



運動教室でボッチャにチャレンジ

年間約6万件訪問!

**自宅訪問によるご相談にも応じます!**

ハウカツでは、「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、気軽にハウカツへお電話ください。



◀各地域を担当するハウカツは、コチラから確認できます。

▲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。

**あだち広報食堂**

Vol.11 おいしい ローリング ストックレシピ

**常備食品の缶詰やレトルト食品、乾物などを多めに買い置きし、消費しながら買足しをして災害に備える「ローリングストック」をご存じですか? ローリングストックを実践しつつ、常備食品を使った料理を食べ慣れておくと、いざというときに安心です。今回は、すべて常温保存できる食材を使った「ローリングストックレシピ」を紹介します。 ■問先=糖尿病対策担当 ☎3880-5433**

**缶詰を活用! 簡単ミートドリア**



- 材料(1人分)**
- パックごはん…1個
  - ミートソース缶(レトルトも可)…1/2缶
  - 粉チーズ…適量
  - 乾燥パセリ(お好みで)

**作り方**

- ① パックごはんを表示通り電子レンジで加熱し、耐熱容器に入れる
- ② ①にミートソースをかけ、粉チーズをのせて電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する

電気やガスが使えないときは、カセットコンロとフライパンを使って加熱すればOK。平時は、粉チーズをスライスチーズにするなどお好みでアレンジしてください。

**乾物を活用! やみつき切り干し大根サラダ**



- 材料(1人分)**
- 切り干し大根…20g
  - 塩昆布…4g(大さじ1程度)
  - ツナ缶(オイル漬)…1/2缶
  - ごま油…小さじ1/2

**作り方**

- ① 切り干し大根を水洗いし、水分が少し残る程度に軽く絞る
- ② ツナ缶の油を軽くきる
- ③ すべての材料を混ぜ合わせる

電気もガスも不要! 普段のおかずや、お弁当にもおすすめです。

**今回のレシピのポイント**

野菜類は、災害時に不足しがちといわれています。トマト缶や切り干し大根、乾燥ワカメなどの常備がおすすめです。



▲区管理栄養士 いしざき 石崎さん

- ①ミートソース缶で野菜が摂取でき、チーズをプラスすることで大人も子どもも食べやすい味になります。
- ②切り干し大根は水でしっかり戻さず軽く洗う程度で食べると、うまみが凝縮しているうえにシャキシャキ感を味わうことができるので、ぜひ試してみてください!

区のホームページに「備えておこう! 災害時の食」リーフレットを掲載しています。「水」や「火」を使わなくても、おいしくできるレシピを載せていますので、ぜひご活用ください。



吸わない人に、吸わせていませんか? あなたの煙を



玄関先やベランダで喫煙する際は、近隣への煙などに注意してください。人通りの多い場所での灰皿設置、喫煙はご遠慮ください。 ■問先=足立保健所 生活衛生課 受動喫煙防止担当 ☎3880-5384



5面からの続きです

**暮らし・まちづくり**

**平和関連事業**

**◆平和関連図書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10日~4月12日 ▷区役所・2階庁舎ホール前(ホワイエ)…4月13日(月)、午後1時30分~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(月)、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ファクス・ハガキで送付 ■期限=4月3日(金)消印有効 ■申・問先=総務課 総務係 ☎3880-5821 ☎3880-5609

**催し物**

**博物館の催し(3月分)**

**◆区民教養講座**

**「狩野派・谷派の文化遺産」**

■日時=1日(日)、午後2時~3時30分 ■内容=区内で発見された狩野派・谷派の絵画資料の紹介とその

**官公庁**

**建て替え工事のため、西新井消防署 本木出張所が一時移転します**

現在の出張所(本木南町24-14)は仮庁舎へ移転しますので、お間違いないようご注意ください。 ■期間(予定)=8年3月10日~10年7月 ■移転先=関原1-4-29 ■問先=東京消防庁 西新井消防署 本木出張所 ☎3889-0119

**豊かさを学ぶ ■定員=80人(先着順)**

**◆映画会**

■日時=14日(土)、午前11時~正午 ※無料公開日 ■内容=長野県最北端の村・栄村で育まれた、豊かな自然のもとで暮らす人々の姿を記録した映像「栄村に生きる」(昭和59年製作)の上映

—いずれも—

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

**「みどりの学び場「春の植物さがし」**

■日時=4月22日(水)、午後2時~4時 ■場所=柳原千草園(柳原1-21-26) ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=ボランティアガイドと一緒に春の公園を歩きながら、樹木などのおもしろい特徴を探す ※希望者は押し花しおりを作成 ■定員=15人(抽選) ■申込=区のホームページからオンライン申請/全員の住所・区外在住の方は勤務先または通学先と所在地・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号、講座で知りたいこと、「春の植物さがし」を記入し区へ往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。1通につき5人まで。1人1回のみ申し込み可 ■期限=3月20日(祝)必着 ■申・問先=パークインベーション推進課 みどり事業係 ☎3880-5919

**◆勤労福祉会館の催し**

**◆疲れにくい体をつくる**

**体幹・骨盤ストレッチ教室**

■日時=3月11日(水)・25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(2月26日、午前9時から先着順) ■費用=500円 ■申込=電

話/窓口

**◆ベーシックヨガ教室**

■日時=3月14日(土)・28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(2月28日、午前9時から先着順) ■費用=500円 ■申込=電話/窓口

**◆勤労福祉会館まつり**

■日時=3月21日(土)、午前10時~午後4時 ■内容=サークル発表/ワークショップ/食品販売/マルシェ など ■申込=不要 ※当日直接会場へ

—いずれも—

■場・申・問先=勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内) ☎3838-3581

**◆伊興タイムトラベル**

■日時=3月14日(土)、午前10時~正午/午後1時~3時 ※いずれも最終入場は終了1時間前 ■場所=伊

興遺跡公園・展示館 ■対象=小学生以下の方 ※就学前の子どもは保護者同伴 ■内容=粘土で土器をつくる ※火おこし体験・古代服を着て記念撮影ができるコーナーあり ■定員=各50人(先着順) ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=文化財係 ☎3880-5984

**◆足立区 春花品評展示会**

◆展示会 ■期間=3月4日(水)、午後1時~5日(木)、正午 ■内容=区内の花農家が栽培したチューリップ、ビオラなどの展示

**◆展示品の販売**

■日時=3月5日(木)、午後2時30分開始 ※なくなり次第終了。購入は1人1点(複数回購入可)

—いずれも—

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

**女子サッカー 東京ヴェルディ Presents 足立区民観戦デー**

**日テレ・東京ヴェルディベレーザ VS ちふれASエルフェン埼玉**

東京ヴェルディの女子サッカーチーム「日テレ・東京ヴェルディベレーザ」の試合で、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。

問先 (区)スポーツ振興課 振興係 ☎3880-5826

■日時 4月5日(日)、午後2時開始 ■場所 味の素フィールド西が丘(北区西が丘3-15-1) ■対象 区内在住・在勤・在学の方 ■定員 メインスタンド指定席約100席(2月26日から先着順) ■費用 ▷22歳以下・65歳以上の方…500円 ▷23~64歳の方…1,000円 ※別途、発券手数料・システム利用料(1枚220円)がかかります。

◆全年齢無料! 区民向け特別招待席 ホームスタンド自由席200席を無料で開放します! ※立ち見になる場合あり

**ほかにも楽しい企画をご用意しています!**

**◆現役・OG選手の直接指導! サッカー親子体験会**

■対象=区内在住・在学の5歳~小学生と保護者 ■定員=20組(1組2人) ■期限=3月15日(日)

**◆選手と一緒に入場できます! エスコートキッズ**

■対象=区内在住・在学の小学生 ■定員=22人(2月26日、正午から先着順)

**◆選手入場時に花道をつくり拍手で迎える体験**

■対象=区内在住・在学の小学生 ■定員=40人(2月26日、正午から先着順)



**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
足立区学校開放事業審議会	12(木)	午後2時~4時	区役所・6階	スポーツ振興課 学校開放制度改革担当 ☎3880-0757
足立区地域包括ケアシステム推進会議	13(金)		すこやかプラザ あだち	高齢者地域包括ケア推進課 調整係 ☎3880-5886
足立区バリアフリー協議会	16(月)	午後2時~3時	区役所・2階 庁舎ホール	都市建設課 ユニバーサルデザイン担当 ☎3880-5768
足立区ユニバーサルデザイン推進会議		午後3時30分~5時30分		
足立区地域保健福祉推進協議会 子ども支援専門部会	17(火)	午後2時~4時	区役所・13階	子ども政策課 子ども・子育て支援制度担当 ☎3880-5795
足立区居住支援協議会	19(木)	午前10時~正午	区役所・4階	住宅課 住宅計画係 ☎3880-5963
足立区地域保健福祉推進協議会	25(水)	午後2時~4時	すこやかプラザ あだち	福祉管理課 調整担当 ☎3880-5303
足立区都市計画審議会			区役所・8階	都市建設課 都市計画係 ☎3880-5280
足立区環境基金審査会	30(月)	午前9時~正午	区役所・12階	環境政策課 計画推進係 ☎3880-6049
足立区パラスポーツ推進協議会		午前10時~正午	ギャラクシティ	スポーツ振興課 パラスポーツ推進担当 ☎3880-5087

「東京都平和の日」の黙とうにご協力を 3月10日(火)は「東京都平和の日」です。当日、区役所や区民事務所などでは、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=人権推進係 ☎3880-5497

### 老いと演劇のワークショップ in 北千住

■日時=3月23日(月)、午後2時~4時 ※1時30分開場 ■場所=シアター1010・10階アトリエ ■内容=[老いと演劇]をテーマにした劇団「OiBokkeShi」主宰の菅原直樹氏による「遊びリレーション(遊びとリハビリを組み合わせた造語)」「イエスアンドゲーム(相手の意見やアイデアに、自分のアイデアを付け加えて返すコミュニケーション手法)」などを通じて、認知症の方とのコミュニケーションについて学ぶ ※演劇・介護経験不問 ■定員=30人(2月26日から先着順) ■申込=電話/窓口/代表者の住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・職業、参加人数、「老いと演劇のワークショップ」を記入しファクス ■申・問先=シアター1010 ☎5244-1011 ☎5244-1022

### 「これからの中央図書館を考える」トークイベント

■日時=3月15日(日)、午後2時~3時30分 ■場所=生涯学習センター(学びピア21内) ■内容=中央図書館リニューアルの設計を担う建築家・三浦丈典氏と図書館コンサルタント・岡本真氏が、「アップデートされる図書館」をテーマに語る、新しい図書館やまちづくり、地域活動に興味がある方向けのトークイベント ■定員=60人(3月1日から先着順) ■申込=電話/区のホームページ

ジからオンライン申請 ■申・問先=中央図書館 管理係(平日、午前9時~午後5時) ☎5813-3749

### あだちの遊び場

#### 防災DAY拡大版(都市農業公園)

■日時=3月15日(日)、午前10時~午後3時 ■内容=ロープの扱い方を学ぶロープワーク体験/煙体験ハウス/初期消火体験/参加型避難訓練(景品あり)など ※一部雨天中止。小学3年生以下の方は保護者の参加が必要。くわしくはホームページをご覧ください。 ■申込=不要 ※時間内随時受け付け。参加型避難訓練のみ、当日午前9時から会場で受け付け(先着30人) ■場・問先=都市農業公園 ☎3853-4114 ☎https://toshino.ces-net.jp

#### 彩りのある生活「ドライフラワーと木の葉のかんたんリース」(桜花亭)

■日時=3月28日(土)、午前10時30分~正午/午後1時30分~3時 ■対象=16歳以上の方 ■内容=リースの土台(直径約19cm)にドライフラワーや木の葉を接着剤でつけて、オリジナルのリースを作る ■定員=各10人(3月3日、午前9時から先着順) ※午前・午後合わせて5人以下の場合は中止 ■費用=3,700円(材料費) ■申込=電話/氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、希望時間、

「彩りのある生活」を記入しファクス ■期限=3月15日(日) ■場・申・問先=桜花亭 ☎3885-9795 ☎3860-0608

#### 自然のあそび屋台(桑袋ビオトープ公園)

■日時=3月15日(日)・20日(祝)、午後2時~2時30分 ■内容=[足元の春をさがそう]と[自然さがしビンゴ]の2つから好きなプログラムを選んで挑戦 ※雨天時は別のプログラムに変更。就学前の子どもは保護者の参加が必要 ■申込=不要 ※時間内随時受け付け ■場・問先=桑袋ビオトープ公園 ☎3884-1021

#### 昆虫標本教室(生物園)

■日時=3月20日(祝)、午後1時30分~3時 ■対象=小学3~6年生 ■内容=実際にカブトムシの標本を作りな

ら、標本の作り方や重要性について学ぶ ■定員=15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(火) ■場・申・問先=生物園 ☎3884-5577 ☎https://seibutuen.jp

#### スポーツチャレンジカップ「ポッチャ体験会」(ギャラクシティ)

■日時等=3月20日(祝)、午前10時~正午/午後1時30分~4時 ※全14回実施。各15分 ■内容=大人も子どももポッチャで楽しむ ※当日大会もあり ■定員=▷午前10時~正午…各3組 ▷午後1時30分~4時…各2組 ※就学前の子どもは保護者同伴 ■申込=不要 ※当日午前9時から整理券を配布 ■場・問先=ギャラクシティ ☎5242-8161

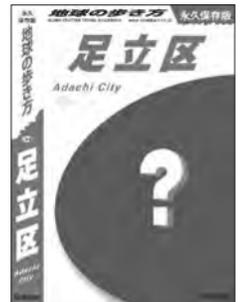
## 『地球の歩き方 足立区』発行決定!

### 足立区の「推し」を大募集! アンケート&プレゼントキャンペーン

(株)地球の歩き方が発行する累計125万部超えの旅行ガイド「地球の歩き方」国内シリーズのラインアップとして、『地球の歩き方 足立区』が8年秋に誕生予定。表紙イラスト案をはじめ、おすすめスポットや足立区あるあるネタなどを皆さんから募集します。

アンケートにお答えいただいた方の中から、抽選で30人に「地球の歩き方オリジナルQUOカード(500円分)」が当たります。 ※応募方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

■期限=3月13日(金) ■問先=(株)地球の歩き方 コンテンツ事業部 ☎6431-1616 (区)プロモーション係 ☎3880-5803



## あなたも特別区(東京23区)職員をめざしませんか?

■対象=8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

### 職員採用案内2026

足立区の魅力、この1冊でまるわかり!

区の特徴やおすすすめ施設などが満載。どなたでも楽しめる1冊です!



表1 8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…3/6~23
III類/経験者/障害者	▷ホームページ…6/25~7/16 ▷郵送…6/25~7/15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・造園)・建築・機械・電気のみ	▷ホームページ…7/16~30

### 東日本大震災追悼の黙とうにご協力を

3月11日(水)で、東日本大震災から15年が経ちます。当日は、発災時刻の午後2時46分から1分間の黙とうにご協力ください。 ■問先=総務係 ☎3880-5821

## 3月は自殺対策強化月間

春は、寒暖差や気圧の上下、卒業や就職、異動など環境の変化が大きく、こころや身体に負担がかかりやすい時期です。つらいと感じたときは、自分を責めたり、無理に頑張ろうとしたりせず、こころと身体の声に耳を傾けましょう。

### ◆こころといのちの講演会

■日時=3月17日(火)、午後2時~4時 ■場所=生涯学習センター(学びピア21内) ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=[認知行動療法★]をテーマに、自分の気持ちとのつきあい方を学ぶ ★…ストレスなどで固まった考え方を自分の力でほぐし、物事を柔軟に捉えられるようにするための心理療法 ■定員=50人(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13日(金) ■申・問先=(区)こころといのち支援係 ☎3880-5432



### あなたの声を聞かせてください

#### ◆LINE相談「相談ほっとLINE@東京」

■相談時間=午後3時~11時 ※10時30分受け付け終了

#### ◆ひとりで悩まず、まずはお電話を

▷よりそいホットライン(年中無休、24時間) ☎0120-279-338  
▷(都)自殺相談ダイヤル こころといのちのほっとライン(年中無休、正午~午前5時30分(3月27日(金)~31日(火)は24時間))

☎0570-087478



学びで絆を  
強めてみませんか

## 近所 de まなびナビ

生涯学習施設・スポーツ施設の講座

## 講座の予約はインターネット(講座予約システム)からもできます

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



## ❗ 講座の申し込み共通事項

受け付け開始日=2月26日(木) 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3月20日(祝)、午前9時から受け付け開始

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

## ■ 講座の参加について

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

パソコン…パソコンなどで参加可能

👍…各施設のオススメ講座

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
----------	----	----	----	--------

## 生涯学習センター 〒120-0034 千住5-13-5(学びピア21内) ☎5813-3730

12	文学散策1 短編の名手「芥川龍之介」 (2日制)	4/25(土)、5/9(土) 午後2時~4時 ※5/9の場所は田端文士村 記念館(北区田端6-1-2)	30人	950円 (交通費は 実費)	事前 先着
13	★日本経済入門2026 金利・労働・地方(3日制)	4/4(土)・11(土)・18(土) 午後2時~4時	50人	2,000円	☑ 3/23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	週末に整える疲れリセットヨガ	3/13(金)・27(金) 午後7時~8時	各 20人	1回 710円	事前 先着
2	👍 伊興おもちゃの病院 ◆どなたでも (就学前の子どもは保護者同伴)	3/14(土) 午後1時~4時	15人	無料	当日
3	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	3/14(土) 午後3時30分~5時 3/28(土) 午後6時30分~8時	各 16人	1回 600円	
4	ゆる〜りお気楽 元気体操 ◆おおむね65歳以上の方	3/23(月) 午後1時30分~3時	30人	470円	
5	おしゃべり歌声脳トレ ◆60歳以上の方	3/24(火)、4/14(火) 午後1時15分~2時45分	各 15人	1回 550円	
6	カラダすっきり体操(12日制) ◆おおむね60歳以上の方	4/1~6/24の毎週水曜日 (4/29を除く) 午後1時30分~3時	55人	5,640円	
7	親子でリラックス ベビーマッサージ ◆2カ月~1歳未満の子どもと 保護者	4/2(木) 午前10時30分~11時45分	6組	1,100円	事前 先着
8	日本舞踊で舞いトレ(2日制)	4/3(金)・17(金) 午前10時~11時15分	8人	1,200円	
9	ピラティス&エクササイズ 二の腕コース(3日制)	4/7(火)・21(火)、5/5(祝) 午後7時30分~8時45分	25人	2,400円	
10	はじめての太極拳(10日制)	4/14~6/23の毎週火曜日 (5/5を除く) 午前9時15分~10時30分	20人	4,500円	
11	ちびっこ体操(5日制) ◆4歳~就学前の子ども	4/14~5/26の毎週火曜日 (5/5・19を除く) 午後3時30分~4時30分	20人	2,350円	
12	こども体操(5日制) ◆小学生	4/14~5/26の毎週火曜日 (5/5・19を除く) 午後4時40分~5時40分	35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	かみあそび おとなのワーク シヨップ 兜	4/2(木) 午後6時~8時	10人	1,000円	
2	からだ元気体操A・B(6日制) ◆おおむね50歳以上の方	4/7~5/26の毎週火曜日 (5/5・12を除く) A:午後1時15分~2時45分 B:午後3時~4時30分	A:30人 B:15人	3,600円	
3	火曜夜のパワーヨガ(4日制)	4/7~28の毎週火曜日 午後7時~8時	30人	2,400円	事前 先着
4	やさしいマットピラティス (3日制)	4/8(水)・15(水)・22(水) 午後1時30分~2時30分	30人	1,800円	
5	👍 キッズ体操教室体験会 A・B ◆A:4歳~就学前の子ども ◆B:小学生	4/9(木)・23(木) A:午後3時40分~4時40分 B:午後4時50分~5時50分	A: 各25人 B: 各30人	1回 500円	

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

1	👍 ハンディキャップヨガ 体験 ◆どなたでも	3/21(土)、4/18(土) 午前10時45分~正午	各 10人	1回 1,000円 (介助者 1人無料)	
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	4/2~23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
3	強い心身を作ろう「空手教室」 (9日制) ◆小学生以上の方	4/3~5/29の毎週金曜日 午後6時30分~7時30分	18人	5,960円	
4	三味線教室 初級編(6日制)	4/10・24、5/8・29、6/12・26 いずれも金曜日 午後7時15分~8時30分	8人	9,350円	

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	平和を願うチャリティー コンサート 能登半島復興支援 ◆どなたでも	3/7(土) 午後1時~3時	100人	500円	当日
2	第13回「高校生が集う オールあだち文化祭」 ◆どなたでも	3/22(日) 午後1時~5時	100人	無料	
3	わくわくプログラミング教室 「ピスケット」(6日制) ◆初めてプログラミングを学ぶ 小学1~3年生(保護者同伴)	4/4~9/5の毎月第1土曜日 (5月のみ第2土曜日) 午後2時~3時	10人	無料	事前 先着
4	わくわくプログラミング教室 「スクラッチ」(6日制) ◆プログラミングの経験がある 小学3~6年生	4/4~9/5の毎月第1土曜日 (5月のみ第2土曜日) 午後3時30分~5時	10人	無料	
5	👍 発音の基礎から挨拶まで学ぶ 初めての韓国語(12日制) ◆初めて韓国語を学ぶ16歳以上 の方	4/7~6/30の毎週火曜日 (5/5を除く) 午後7時~8時30分	会場: 15人 👍:5人	10,150円	
6	👍 初心者でも楽しく学べる 中国語(21日制) ◆初めて中国語を学ぶ16歳以上 の方	4/8~9/30の毎週水曜日 (4/29、5/6、7/29、8/5、 9/23を除く) 午後7時~8時30分	会場: 15人 👍:5人	21,430円	
7	フランス語入門講座 芸術体験編(3日制) ◆初めてフランス語を学ぶ16 歳以上の方	4/9(木)・16(木)・23(木) 午後7時~8時30分	12人	5,100円	
8	英語が話せなくても大丈夫! 実践英語入門(24日制) ◆中学卒業程度の英語力がある 16歳以上の方	4/10~9/25の毎週金曜日 (8/14を除く) 午後7時~8時30分	26人	23,150円	
9	👍 路線バスが消えていく! 身近な交通の現状と 今後の課題	4/12(日) 午後1時30分~3時30分	40人	800円	
10	身近なものから歴史を学ぶ 歴史教科書の変遷	4/25(土) 午前10時30分~正午	40人	800円	
11	めざせプログラマー! ステップアップ教室 ◆マウスとキーボードの操作が できる小・中学生 (小学1~3年生は保護者同伴)	4/25(土) 午後1時~2時30分	10人	無料	

足タク 子育て世代割引券の  
継続利用には更新が必要

入谷・鹿浜地区で運行中の「足タク」で利用できる「子育て世代割引券」の有効期限は8年3月31日です。割引券を引き続き利用する場合は、更新手続きをお願いします。 ※くわしくは区のホームページをご覧ください。 問先=新たな交通担当係 ☎3880-5937



講座名 (◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法	
<b>興本地域学習センター</b> 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370					
5 <b>オススメ</b> いつまでも元気に歩くためのやさしい筋トレ・ストレッチ(3日制) ◆おおむね60歳以上の方	4/4(土)・11(土)・25(土) 午前10時～11時	10人	1,020円	<b>事前</b> 先着	
6 <b>ベビータッチ</b> ◆2～5カ月の子どもと保護者	4/5(日) 午前10時30分～11時15分	5組	900円		
7 <b>夜のピアノ教室「初級編」</b> (8日制)	4/6～6/22の毎週月曜日 (4/20、5/4・18、6/15を除く) 午後8時～9時	10人	10,340円		
8 <b>クセ字を直そう 大人の硬筆教室「ひらがな編」</b> (5日制)	4/10～5/15の毎週金曜日 (5/1を除く) 午後1時30分～3時	10人	3,350円		
9 <b>大人の折り紙教室</b>	4/13(月)・27(月) 午前10時～正午	各15人	1回 1,100円		
10 <b>こころとからだを育むリトミック</b> ◆4カ月～2歳6カ月の子どもと保護者	4/14(火) 午前11時～正午	12組	1,010円		
11 <b>3歳からの身体づくり運動遊び</b> (2日制) ◆3歳～就学前の子ども	4/18(土)・25(土) 午後2時～3時	15人	1,120円		
12 <b>プロが教えるバイオリンはじめて教室(6日制)</b> ◆小学生	4/18・25、5/9・23、6/13・27 いずれも土曜日 午後5時～5時50分	6人	16,500円		
<b>江南コミュニティ図書館</b> 〒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 <b>オススメ</b> <b>モルック体験会</b> ◆小学生以上の方 (小学生は保護者同伴)	3/15(日) 午前10時30分～11時 午前11時～11時30分 3/28(土) 午後3時～3時30分 午後3時30分～4時 ※雨天中止	各5人	無料		<b>当日</b>
<b>江北地域学習センター</b> 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522					
1 <b>オススメ</b> <b>江北さくらマルシェ</b> ◆どなたでも (小学3年生以下の方は保護者同伴)	3/15(日) 午前10時～午後4時	なし	一部有料		<b>当日</b> (一部事前 先着)
2 <b>初心者・経験者OK 楽しい大人パレエサークル体験(2日制)</b> ◆16歳以上の女性	3/19(木)・26(木) 午前9時30分～10時45分	8人	20円	<b>事前</b> 先着	
3 <b>江北おもちゃの病院</b> ◆どなたでも (小学3年生以下の方は保護者同伴)	3/26(木) 午後1時～4時 ※3時30分受け付け終了	15人	無料	<b>当日</b>	
4 <b>ゆがみ 骨盤の歪みや腰痛を改善 優しいベリーダンス(9日制)</b> ◆16歳以上の女性	4/3～5/29の毎週金曜日 午後1時30分～2時30分	20人	5,040円	<b>事前</b> 先着 【ネット不可】	
5 <b>自然発見ツアー 桜ウォーク</b> ◆小学生と保護者	4/4(土) 午前9時30分～11時30分	5組	無料	<b>事前</b> 先着	
6 <b>ガーデニングサロン</b> ◆どなたでも (小学3年生以下の方は保護者同伴)	4/9(木)・23(木) 午前10時～11時	各10人	無料		
7 <b>やってみよう 屋内で楽しめるパルティニス(2日制)</b>	4/10(金)・24(金) 午後3時30分～5時30分	12人	1,120円		
8 <b>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)</b> ◆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	4/11～5/23の毎週土曜日 (5/2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		
9 <b>スマホでかんたん映える江北五色桜の撮り方</b>	4/11(土) 午後2時～4時	16人	110円		
10 <b>イングリッシュカフェ English Cafe 英会話サロン</b> 初級・中級	4/12(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		
11 <b>ポールストレッチで体ほぐし(3日制)</b> ※初回のみお試しレッスン可	4/14(火)・21(火)・28(火) 午後1時～2時	12人	2,010円 (お試し 670円)		
12 <b>ひらがなを書いて美文字になろう 楷書編(6日制)</b>	4/17～5/29の毎週金曜日 (5/1を除く) 午前9時30分～11時	12人	4,026円		
<b>佐野地域学習センター</b> 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273					
1 <b>楽しく体を動かすトランポリンサークル体験(3日制)</b>	3/3(火)・10(火)・17(火) 午前10時～正午	10人	150円		<b>事前</b> 先着 【ネット不可】 (開催センターでの受け付け)

講座名 (◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法	
<b>佐野地域学習センター</b> 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273					
2 <b>親子で楽しむストレッチ&amp;ピラティス</b> ◆2カ月～2歳の子どもと保護者	3/13(金) 午前10時30分～11時30分	8組	650円	<b>事前</b> 先着	
3 <b>オススメ</b> <b>終活セミナーA・B</b> A:持ち家も賃貸も お家の終活 B:あれば安心 遺族のための遺言書	3/14(土) A:午後1時～2時 B:午後2時30分～3時30分	各20人	無料		
4 <b>こども折り紙ひろば THE LAST</b> ◆小学生以下の方 (就学前の子どもは保護者同伴)	3/15(日) 午後1時30分～3時30分	10人	無料		<b>当日</b>
5 <b>からだ 身体と頭のやさしい体操</b> ◆おおむね65歳以上の方	3/18(水) 午前10時～11時30分	20人	400円	<b>事前</b> 先着	
6 <b>春のジャズコンサート</b> ◆どなたでも	3/20(祝) 午後2時～3時30分	30人	1,000円		
7 <b>初心者さん歓迎! 手縫いのファスナー付きペンケース</b>	3/21(土) 午前10時30分～正午	6人	無料		
8 <b>ハンドメイドサロン「ペットボトルキャップの帽子ブローチ」</b>	3/24(火) 午前10時～午後1時	20人	600円		
9 <b>佐野写真サロン</b>	3/28(土) 午前10時～正午	10人	100円		<b>当日</b>
10 <b>うさの塾 春休み子ども手話体験(2日制)</b> ◆小学生	3/28(土) 午前11時～正午 3/29(日) 午前11時～午後1時	20人	無料		
11 <b>女性のためのヨガ(6日制)</b> ◆16歳以上の女性	4/7～6/30の第1・3・5火曜日 (5/5を除く) 午後5時30分～6時30分 午後7時～8時	各14人	3,360円		
<b>鹿浜地域学習センター</b> 〒123-0864 鹿浜6-8-1 ☎3857-6551					
1 <b>鹿浜スポーツクラブ リラックスヨガ</b>	4/1～29の毎週水曜日 午前10時30分～11時30分	各14人	1回 810円	<b>事前</b> 先着	
2 <b>心もからだもすっきり太極拳(12日制)</b> ※初回のみお試しレッスン可	4/2～6/18の毎週木曜日 午後1時30分～3時 ※お試しレッスンは4/2	25人	6,120円 (お試し 510円)		
3 <b>鹿浜スポーツクラブ ズンバレレッスン</b>	4/6～27の毎週月曜日 午前10時30分～11時30分	各40人	1回 910円		
4 <b>鹿浜スポーツクラブ ボクシングで筋力アップ</b>	4/6～27の毎週月曜日 午後7時30分～8時30分	各10人	1回 910円		
5 <b>いきいき健康体操(6日制)</b> ◆おおむね60歳以上の方 ※初回のみお試しレッスン可	4/8～5/27の毎週水曜日 (4/29、5/6を除く) 午前10時～11時30分 ※お試しレッスンは4/8	30人	3,660円 (お試し 610円)		
6 <b>しなやかなからだをつくるペルビックストレッチ(7日制)</b> ◆16歳以上の女性 ※初回のみお試しレッスン可	4/10～5/29の毎週金曜日 (5/1を除く) 午前10時30分～11時45分 ※お試しレッスンは4/10	20人	6,370円 (お試し 910円)		
7 <b>元気いっぱいキッズ体操(6日制)</b> ◆3歳～就学前の子ども ※お試しレッスン可	4/10～5/15の毎週金曜日 午後3時30分～4時30分	40人	2,700円 (お試し 450円)		
8 <b>ジュニア体操 基礎運動編(6日制)</b> ◆小学生 ※お試しレッスン可	4/10～5/15の毎週金曜日 午後4時40分～5時40分	45人	2,700円 (お試し 450円)		
9 <b>オススメ</b> <b>バランス能力アップ きつずトランポリンお試し</b> ◆5歳～小学生	4/15(水) 午後4時～5時	24人	450円		
<b>新田地域学習センター</b> 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931					
1 <b>やってみよう! ゆっくりリパワーヨガ(2日制)</b>	3/12(木)・19(木) 午後7時30分～8時40分	18人	1,450円		<b>事前</b> 先着
2 <b>終活カフェ 専門家と学ぶほっこりお茶会</b>	3/19(木) 午前10時～正午	20人	無料		<b>当日</b>
3 <b>子ども工作 へんしんキューブ</b> ◆小学生	3/22(日) 午前10時30分～正午	12人	無料		
4 <b>親子パン教室 ウィンナーロール&amp;アーモンドパン</b> ◆4歳～小学生と保護者	3/22(日) 午前10時30分～午後1時30分	8組	2,105円		
5 <b>オススメ</b> <b>季節の花をアレンジ スワッグを作りました</b>	3/23(月) 午前10時～正午	15人	3,250円	<b>事前</b> 先着	
6 <b>パティシエから教わるフルーツパウンドケーキ</b>	3/26(木) 午後1時30分～4時	8人	3,100円		
7 <b>ボードゲーム会</b> ◆どなたでも	4/11(土)・25(土) 午後2時～3時	各10人	無料	<b>当日</b>	



講座名 (◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
<b>新田地域学習センター</b> 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931				
8 初めてでも楽しく踊れる K-POPダンス(6日制) ◆小学生	4/11~5/30の毎週土曜日 (4/25、5/2を除く) 午後4時30分~5時30分	20人	4,500円	事前 先着
<b>竹の塚地域学習センター</b> 〒121-0813 竹の塚2-25-17 ☎3850-3107				
1 元氣いきいき体操(7日制)	4/2~5/14の毎週木曜日 午後2時50分~4時20分	30人	3,360円	事前 先着
2 心も体もポカポカ 「リラックスヨガ」(5日制)	4/3~5/8の毎週金曜日 (4/17を除く) 午後1時~2時	25人	3,300円	
3 心と体の柔軟レッスン フェルデンクライスメソッド (6日制)	4/6~5/18の毎週月曜日 (4/13を除く) 午後7時~8時10分	30人	6,000円	
4 チューズデーダンスクラス (11日制) ◆小・中学生	4/7~6/30の毎週火曜日 (5/5・12を除く) 午後5時~6時	20人	7,260円	
5 サークル体験「初めてのたいしよこと (2日制) ◆どなたでも	4/8(水)・22(水) 午前11時20分~午後0時20分	10人	無料	
6 サーズデーダンスクラス(12日制) ◆小・中学生	4/9~6/25の毎週木曜日 午後6時~7時	20人	7,920円	
7 ストリートダンス スキルアップクラス(12日制) ◆中学生~40歳の方	4/9~6/25の毎週木曜日 午後7時10分~8時10分	20人	11,400円	
8 <b>オス スム</b> ヒコンサート「ジブリの名曲を ジャズ・ピアノで楽しむ！」 ◆小学生以上の方 (小学生は保護者同伴)	4/11(土) 午後2時~4時	300人	1,500円	
<b>中央本町地域学習センター</b> 〒121-0011 中央本町3-15-1 ☎3852-1431				
1 木曜ナイトヨガ(6日制)	4/2~6/18の第1・3木曜日 4/9~6/25の第2・4木曜日 午後7時30分~8時30分	各 30人	3,000円	事前 先着
2 フライデーHIPHOPレッスン A・B(13日制) ◆A:5歳~小学生 ◆B:小・中学生	4/3~6/26の毎週金曜日 A:午後3時55分~4時55分 B:午後5時~6時	各 20人	8,580円	
3 ヘルシーエクササイズ(12日制)	4/6~7/27の毎週月曜日 (5/4・11、6/8、7/13・20を除く) 午前10時~11時30分	25人	6,480円	
4 こども体操A・B(7日制) ◆A:4歳~就学前の子ども ◆B:小学生	4/7~5/26の毎週火曜日 (5/5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 40人	3,010円	
5 チューズデー スタイル HIPHOP Tuesday LA style HIPHOP (13日制) ◆ダンスの経験がある中学生~ おおむね40歳の方	4/7~6/30の毎週火曜日 午後7時10分~8時10分	20人	12,350円	
6 お家でできる筋力UP エクササイズ(10日制)	4/8~8/26の第2・4水曜日 午後1時~2時45分	20人	6,100円	
7 韓国語入門・初級編(10日制) ◆入門編:韓国語を初めて学ぶ 16歳以上の方 ◆初級編:簡単なハングル文法 が分かる16歳以上の方	4/11~6/20の毎週土曜日 (5/2を除く) 初級編:午前10時~11時 入門編:午前11時20分~午後0時20分	各 20人	7,500円	
8 <b>オス スム</b> 大人の農業体験 「無農薬野菜作り 春夏編」 (5日制)	4/11、5/9、6/13、7/11、8/8 いずれも土曜日 午前10時~11時30分 ※場所は栗島小学校	10人	2,050円	
9 <b>オス スム</b> はじめての 野菜作り 春夏編 (3日制)	4/25(土)、5/23(土)、6/27(土) 午前10時~11時 ※場所は栗島小学校	10人	1,030円	
<b>東和地域学習センター</b> 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201				
1 おもちゃの病院 ◆どなたでも	4/8(水) 午後1時~4時	20人	無料 (材料費・部品代が かかる場合あり)	当日
2 <b>オス スム</b> 人権DVD上映会 ◆どなたでも	4/21(火) 午前10時~10時40分 午後1時~1時40分 午後4時~4時40分	各 20人	無料	
<b>舎人地域学習センター</b> 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008				
1 <b>オス スム</b> 茶道サークル体験	3/13(金)・27(金) 午前10時30分~正午	各 10人	1回 1,000円	事前 先着
2 夜デトックスヨガ	3/20(祝) 午後6時30分~7時45分	20人	550円	

講座名 (◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法	
<b>舎人地域学習センター</b> 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008					
3 愛犬のためのアロマクラフト体験 ワークショップ	3/21(土) 午前10時~正午	10人	2,000円	事前 先着	
4 メンテナンスヨガ	3/21(土) 午後6時30分~7時45分	20人	550円		
5 わくわくサイエンス教室 「身近なもので楽器をつくろう」 ◆小学生	3/22(日) 午後2時~3時30分	10人	100円		
6 親子で楽しむヨガ ◆7カ月~2歳の子どもと母親	4/8(水) 午前10時~11時	10組	750円		
7 子ども英会話A~C(10日制) ◆A:小学1~3年生 ◆B:小学3~6年生 ◆C:小学5年生~中学生	4/8~7/15の毎週水曜日 (4/22・29、5/6・27、6/24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 C:午後5時50分~6時50分	A・B: 各20人 C: 10人	A・B: 7,400円 C: 12,600円		
8 ガールズヒップホップダンス (5日制) ◆小学生	4/14~5/26の毎週火曜日 (4/28、5/5を除く) 午後4時30分~5時45分	15人	4,250円		
<b>花畑地域学習センター</b> 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618					
1 親子で折り紙体験「インコちゃん といちごポシェット」 ◆5歳~小学生と保護者	3/22(日) 午前10時~正午	10組	1,100円		事前 先着
2 大人のための楽しい塗り絵教室 「喜多川歌麿の浮世絵」 ◆20歳以上の方	3/24(火) 午前10時~正午	20人	600円		
3 ヒップホップダンス サークル体験教室(2日制) ◆小学4~6年生	4/1(水)・8(水) 午後5時30分~6時30分	10人	20円		
4 字が綺麗になるペン字書道教室 (2日制)	4/2(木)・16(木) 午後7時30分~8時30分	20人	1,500円		
5 <b>オス スム</b> 男性のための 料理教室 「煮込みハンバーグ」 ◆16歳以上の男性	4/5(日) 午前10時30分~午後0時30分	8人	3,920円		
6 骨盤の調整・筋膜ストレッチ 「ペルヴィス®」(6日制)	4/8~5/27の毎週水曜日 (4/29、5/6を除く) 午後1時50分~3時	20人	3,480円		
7 幼児向け 感性を刺激する 楽しい工作&絵画教室(3日制) ◆3歳~就学前の子ども	4/9(木)・16(木)・23(木) 午後3時30分~4時30分	15人	1,440円		
8 基礎から学ぶフランス語(5日制) (5/1を除く)	4/10~5/15の毎週金曜日 午前10時~11時30分	10人	4,000円		
9 大人からはじめるクラシック バレエ教室 初級・中級(3日制) ◆16歳以上の女性	4/11(土)・18(土)・25(土) 初級:午前10時15分~11時15分 中級:午前11時55分~午後0時55分	各 16人	2,670円		
10 親子でクッキング 「米粉のマーブルシフォンケーキ」 ◆5歳~小学生と保護者	4/19(日) 午前10時30分~正午 午後1時30分~3時	各 8組	1回 2,930円		
<b>保塚地域学習センター</b> 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502					
1 みんなの歌声ひろば 楽しく歌おう昭和歌謡	3/18(水) 午後1時20分~3時	35人	940円	事前 先着	
2 遊ぼう・動こう・触れあおう ファミリー体操 ◆2~4歳の子どもと保護者	3/21(土) 午前10時~11時	12組	700円		
3 王妃も愛した若返りの香水 ハンガリーウォーター作り	3/31(火) 午前10時30分~正午	10人	2,950円		
4 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	4/1(水) 午前10時~10時40分	7組	790円		
5 太極拳A・B(15日制) ◆A:はじめて太極拳24式 ◆B:じっくり太極拳48式	4/3~7/10の毎週金曜日 A:午前9時10分~10時30分 B:午前10時45分~午後0時15分	各 15人	8,400円		
6 <b>オス スム</b> みんなと始めるやさしい 英会話(5日制)	4/3~6/5の第1・3・5金曜日 (5/1を除く) 午後7時15分~8時45分	12人	7,450円		
7 三味線講座 基礎編(5日制)	4/4~5/9の毎週土曜日 (5/2を除く) 午後5時45分~7時	8人	8,000円		
8 ひめトレ®エクササイズ 骨盤アプローチで引き締め 姿勢改善	4/8(水) 午前10時30分~11時30分	15人	550円		
9 らくらくフィット かる〜い運動 で健康生活(5日制)	4/15・29、5/20、6/3・17 いずれも水曜日 午前10時~11時10分	12人	3,000円		

講座名 (◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法	
<b>保塚地域学習センター</b> 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502					
10 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	4/16(木) 午前10時30分～11時30分	8人	950円	事前 先着	
<b>スイムスポーツセンター(うきうき館)</b> 〒121-0812 西保木間4-10-1 ☎3850-1133					
1 始めてみよう スポーツ吹矢(6日制)	4/2～6/18の第1・3木曜日 午後0時30分～2時30分	14人	3,660円	事前 先着	
2 ストレッチポールで簡単ピラティス(4日制)	4/3～24の毎週金曜日 午前10時～11時	15人	2,440円		
3 インナービューティヨガ(4日制)	4/3～24の毎週金曜日 午後1時30分～2時30分	20人	2,440円		
4  ハンディキャップヨガ ◆どなたでも	4/4(土) 午前10時45分～正午	会場: 10人 オンライン: 定員なし	1,000円 990円		
5 ヘルシーエクササイズ(7日制)	4/6～6/8の毎週月曜日 (4/20, 5/4・18を除く) 午前10時～11時30分	50人	3,920円		
6 骨盤の調整・筋膜ストレッチ「ベルヴィス®」(6日制) ◆18歳以上の方	4/7～5/19の毎週火曜日 (5/5を除く) 午前10時30分～11時40分	20人	3,900円		
7 ゆったりヨーガ(7日制) ◆18歳以上の方	4/8～6/3の毎週水曜日 (4/29, 5/6を除く) 午前10時30分～正午	30人	4,270円		事前 抽選
8 元気いきいき体操(5日制) ◆おおむね60歳以上の方	4/8・15, 5/13・20・27 いずれも水曜日 午後1時30分～3時	50人	2,800円		事前 先着
9 はじめヨーガ(7日制) ◆18歳以上の方	4/9～5/21の毎週木曜日 午前10時30分～正午	30人	4,270円		事前 抽選
10  健康ガーデニング	4/13(月) 午前10時30分～正午	12人	610円		事前 先着
<b>千住スポーツ公園</b> 〒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  アロマでベビーとママのヨガタイム&香りのスプレー作成 ◆2カ月～11カ月の子どもと母親	3/10(火) 午前10時～11時	8組	1,000円	事前 先着	
2 フットケアからのちょこっとエクササイズ	3/13(金) 午後1時30分～2時30分	20人	560円		
3 アロマオイルでむくみ緩和「アロマと機能改善運動」	3/17(火) 午前10時～11時	10人	920円		
4 ひめトレ®骨盤ケア教室 骨盤底筋群へアプローチ(7日制)	4/6～6/8の毎週月曜日 (4/20, 5/4・18を除く) 午後1時30分～2時30分	30人	3,920円		
<b>総合スポーツセンター</b> 〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211					
1 フットセラピーピクス(11日制)	4/3～6/12の毎週金曜日 午前10時15分～11時30分	40人	6,160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(11日制)	4/3～6/12の毎週金曜日 午後1時15分～2時15分	20人	6,160円		

講座名 (◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法	
<b>総合スポーツセンター</b> 〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211					
3 元気いきいき体操(10日制) ◆おおむね60歳以上の方	4/3～6/5の毎週金曜日 午後1時30分～3時	50人	5,600円	事前 先着	
4 ヘルシーエクササイズ(11日制)	4/3～6/12の毎週金曜日 午後2時～3時30分	30人	6,160円		
5  テニスステップアップ教室(8日制) ◆16歳以上のテニス初級者	4/4～5/23の毎週土曜日 (予備日5/30, 6/6) 午前9時30分～11時	26人	13,280円		
6 お気軽体操(10日制) ◆おおむね60歳以上の方	4/6～7/6の毎週月曜日 (4/13, 5/4・11, 6/8を除く) 午前10時～11時10分	25人	5,600円		
7 月曜ヨガ(10日制)	4/6～7/6の毎週月曜日 (4/13, 5/4・11, 6/8を除く) 午後7時～8時15分	25人	5,600円		
8 ボディーシェイプ(12日制)	4/7～6/30の毎週火曜日 (5/5を除く) 午前10時20分～11時50分	30人	6,720円		
9 体幹ケアストレッチポール®(11日制)	4/7～6/23の毎週火曜日 (5/5を除く) 午後1時15分～2時15分	24人	6,160円		
10 卓球教室(10日制) ◆16歳以上の卓球初級者	4/7～6/16の毎週火曜日 (5/5を除く) 午後3時30分～5時30分	20人	9,300円		
11 トリム体操(10日制) ◆おおむね50歳以上の方	4/8～6/24の毎週水曜日 (4/29, 5/6を除く) 午前10時～11時30分	30人	5,600円		
12 楽しくストレッチ体操(10日制)	4/8～6/24の毎週水曜日 (4/29, 5/6を除く) 午前10時20分～11時40分	23人	5,600円		
13 わいわいエアロピクス(10日制)	4/16～6/18の毎週木曜日 午後7時15分～8時25分	30人	5,600円		
<b>東綾瀬公園温水プール(すいすいらんど綾瀬)</b> 〒120-0004 東綾瀬3-4-1 ☎5616-2500					
1  インクルーシブスポーツ体験会 in すいすいらんど綾瀬 ◆どなたでも	3/29(日) 午前10時30分～午後0時30分	30人	無料		事前 先着 【ネット不可】
2  インクルーシブスポーツ体験会 in 東綾瀬公園 ◆どなたでも	3/29(日) 午後1時30分～3時30分	30人	無料		
3 バタフライ習得コース(5日制)	4/7～5/19の毎週火曜日 (5/5・12を除く) 午後1時30分～2時20分	10人	4,500円	事前 先着	
4 成人水泳教室 中級・上級(5日制)	4/10～5/8の毎週金曜日 午後2時30分～3時20分	10人	4,500円		
5 小学生バタフライ・平泳ぎ教室(4日制) ◆小学生	4/11～5/9の毎週土曜日 (4/18を除く) 午後4時30分～5時20分	10人	4,000円	事前 抽選	
6 小学生・中学生水泳教室 上級クラス(4日制) ◆小・中学生	4/11～5/9の毎週土曜日 (4/18を除く) 午後5時30分～6時20分	10人	4,000円		
<b>平野運動場</b> 〒121-0076 平野2-12-1 ☎3883-8079					
1  グラウンドゴルフ広場	3/2(月)・16(月)・30(月) 午前10時～正午	各25人	1回 310円	当日 持	

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

# 相続手続

各種必要書類の集め方

# 遺言書

在留許可 帰化申請 遺品整理

**03-5681-3562**

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

## 雨漏検査!!

難解な雨漏りを即解決

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

検査・修繕 **見積無料**

修繕費の無駄はカット

**0120-18-3216**

株式会社サーベイ  
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)** **見積無料**

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

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
- ☑若さ溢れる有資格者の「プロ」が対応!
- ☑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?

グリーンアドバイザー、樹医も在籍!

お気軽に相談ください!

私たち広報読者特典 **10%OFF**

2026年3月25日以降の作業予約で **更に10%OFF**

先着10名限定

足立支店 足立区西竹ノ塚1-6-9  
受付時間 9:00～18:00 無休  
講師・練馬・板橋・北区・松戸にも支店あり!

広告

学校法人が運営するフリースクール  
2026年4月開校!

小3年から 入会相談受付中 TEL070-4543-9287 (フリースクール開設準備室)  
中学3年まで 足立区竹の塚1-28-8 2F info@musashino-seijo.ed.jp

Supported by 学校法人小池学園  
武蔵野星城高等学校

第9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

# 和食メニュー

結果発表

「輝くお店セレクション」とは？

テーマに沿ったお店とメニューを募集・発表し、地域の活性化をめざす魅力発信事業です。今号では、和食をテーマに皆さんからの推薦(3,518票)で決定した上位10店舗とおすすめのメニューを発表します(順不同)。



■問先=商業振興係 ☎3880-5865 ▲くわしくはコチラ

推薦期間 7年9月25日~11月30日



おいしいよ



**C** なごみ しんしん  
和味 申々  
(中央本町2-8-10)



松花堂弁当

素材の良さを生かし、丁寧に作り込まれたやさしい味が特徴。彩り豊かで満足度が高い逸品です！

**D** あじとんや あすか  
味問屋 明日香 北千住本店  
(千住旭町27-1)



特選二段重

この品数を一度に味わえる幸せ！一品一品の味付けが緻密で、「これぞ日本料理の奥深さ」と感動します。

**E** いちばしほくどう  
市場食堂 さかなや  
(千住4-11-6)



極上海鮮丼

海鮮好きにはぜひおすすめ！まさしく極上、新鮮なネタがてんこ盛り。営業時間内に完売することも。

**F** てんぶら  
天婦羅 いもや  
(千住3-31)



上天丼

新鮮な野菜と海の幸の幸せ盛り！秘伝のたれと相まって、具材の良さが完璧に引き出されています。

**G** かしわや  
きそば 柏屋  
(千住2-32)



冷しみぞれ餅そば

麺はコシがあって、つゆはあっさり。大根おろしとそばの相性が抜群で、トッピングの餅で大満足！

**H** ここのつ  
ここのつ  
(千住旭町43-13)



究極のレバニラ定食

濃厚ながら上品な味で大人気。口どけやわらかでふわふわな鶏レバーが、やみつきになる一品です！

**I** せんじゅ  
うなぎ 千寿  
(千住1-34-3)



うなぎ ※火曜日ランチ限定

食欲をそそる香り、やわらかな身が絶品なうなぎが、抜群のコストパフォーマンスです！

**J** はくしゅう  
泊舟  
(千住3-92 北千住マルイ9階)



燈火点心

美しい盛り付け、やさしい味付けで大満足！ 臭汁(すり潰した大豆を入れた味噌汁)、おから茶も絶品です。

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

**せんじゅ眼科**  
Senju Eye Clinic  
北千住駅東口より徒歩2分

丸井 北千住駅 東口 当院

日帰り手術対応  
・白内障・眼底レーザー  
・緑内障・まぶた など

03-5284-8862 足立区千住旭町1-14 2・3階

封入 シール貼り 袋詰め

**内職・軽作業等  
お任せください**

スピード 正確さ 検品まで一貫作業可

・在籍者数100名以上  
・約9割が20~40代主婦  
・保管業務、発送代行可能  
・急なお仕事にも対応  
・小ロット~大口まで

まずはお気軽にお問い合わせください

株式会社プリティー 足立区東和3-1-19  
☎03-5856-1203

好評につき追加開催

**女性のためのはじめての  
マネーセミナー**

3/20(金・祝)北千住で開催 参加無料・要予約

10年後、20年後に差がつく！ファイナンシャルプランナーが低金利時代のお金の増やし方を教えます。自分と家族のこれからの役立つマネープランを立てるために、まずは参加してプロのアドバイスを聞いてみませんか。

■時間=午前の部10:00~12:00(開場9:45)午後の部13:00~15:00(開場12:45) ■定員=20人 ■会場=シアター1010・11階視聴覚室(北千住駅4番出口マルイ直結) ■特典=ファイナンシャルプランナーとの個別相談が無料(後日)

■申込 ☎0120-505-470

フジサンケイ企画(セミナー事務局)10:00~17:00(無休)  
新宿区高田馬場4-2-9-402  
※20代~60代女性を対象にした内容のセミナーです  
※個人情報保護法に基づき、セミナー運営と今後の案内のみ利用  
※未成年者、男性及び同業者様の参加はご遠慮ください。(夫婦は可)