

2026年(令和8年)

3月25日 第1975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 ☎3880-0041
✉kocho@city.adachi.tokyo.jp

あだち



広報

運転中の携帯電話の使用など(保持) 反則金 1万2,000円



自転車の



その運転、

交通反則通告制度

イヤホンなどの使用 反則金 5,000円



青切符 の対象です!

並進 反則金 3,000円



4月1日から、「自転車等に対する交通反則通告制度(青切符)」が適用され、自転車の交通違反が青切符の対象となります。この機会に違反行為を確認し、今まで以上に交通ルールを守って運転しましょう。

■問先=(区)交通対策課 推進係 ☎3880-5912

撮影協力:
警視庁 交通部 交通総務課
交通安全対策第二係の皆様

交通反則通告制度(青切符)とは	自転車に対する「青切符」は、悪質・危険な道路交通法違反に対して、警察官から交付されます。青切符を交付された運転者が、一定期間内に反則金を納付することで、裁判所の審判を受けずに事件が処理される制度です。	対象年齢	16歳以上
		対象となる違反行為	113種

このほかの違反行為など、くわしくは12面へ

郵送申し込み記入例

区
〒120-8510
切手

上記マークがある申し込みは、右の例を参照

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

イライラしない子育て講座(実践編・6日制)

■日程=5月14日・21日・28日、6月4日・11日・18日 ※いずれも木曜日 ■時間=午前10時~正午 ■場所=子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 ※子ども同伴での受講不可(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、ロールプレイなどを通して学び、実践につなげる ■定員=10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=4月16日(木)

申・問先=こども家庭相談課 相談管理係 ☎3852-2863

児童手当の4月期(2月・3月分)は4月2日(木)以降に振り込み

出生・転入により新たに申請した方は、申請月の翌月分から支給を開始します。支給金額についてのお問い合わせの際は、事前に通帳の記帳をお願いします。※振り込みは金融機関により数日遅れる場合があります。くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■問先=児童手当係

☎3880-6492

4月から私立などの小・中学校に入学する新1年生へ防犯ブザーを無料配布

■対象=区内在住で4月から私立などの小・中学校に入学する方 ※区立小・中学校の新1年生には学校で

配布 ■申込=学生証など入学日の記載がある書類、児童・生徒の住所・生年月日の記載がある書類を持参 ■申込期間=4月1日~30日 ■申・問先=学務課 就学係

☎3880-5969

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=4月23日(木)、午前10時30

分~11時15分 ■対象=区内在住でおおむね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=16人(3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=竹の塚保健センター 保健栄養担当

☎3855-5082

官公庁

家内労働の「委託状況届」は4月30日(木)までに提出

■対象=家内労働者へ仕事(内職など)を委託している事業主 ■内容=「委託状況届」に8年4月1日時点の家内労働者数などを記載し、労働基準監督署に郵送・持参 ※提出先など、くわしくはホームページをご覧ください。 ■期限=4月30日(木)必着 ■問先=厚生労働省 東京労働局 賃金課

☎3512-1614

東京アプリ生活応援事業

「東京アプリ」をダウンロードしてマイナンバーカードによる本人確認を行い、「東京アプリ生活応援事業」に参加を申し込みると、1万1,000東京ポイントがもらえます。東京ポイントは、都立施設などのチケットやキャッシュレス決済サービスのポイントなどと交換できます。 ※参加申し込み後、数日~1週間程度で東京ポイントが付与されます。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。 ■期間=実施中~9年4月1日 ■対象=マイナンバーカードをお持ちで、都内に住民登録のある15歳以上の方 ■問先=東京都公式アプリ専用コールセンター

☎6901-7979

献血(4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
21(火)・22(水)	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

休日接骨院当番所(4月分)

骨折や脱臼、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
5(日)	野村整骨院(南花畑3-33-24)	3884-2461
	横田接骨院(江北2-26-4 1階)	5809-5800
12(日)	大澤接骨院(江北4-12-5)	3854-2278
	羽鳥整骨院(青井2-7-14)	3840-3623
19(日)	赤川接骨院(千住東1-14-6)	3881-6809
	まきの整骨院(梅島1-8-4-101)	3852-4900
26(日)	岡村接骨院(西新井本町3-11-9)	3898-5696
	原田整骨院(綾瀬5-14-5)	3628-1037
29(祝)	小平鍼灸接骨院(千住中居町28-9)	3882-9191
	白川接骨院(大谷田5-8-4)	5697-0325

■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

臨時給付金関連情報 給付金は区内のお店での消費をご検討ください

あだち食料品等物価高支援給付金(1万円)申請書は届いていますか? 3月上旬に発送しました

※1月25日号に掲載した給付金の再掲です。2月に「振込事前案内」が届いた方には送付していません。くわしくは区のホームページをご覧ください。

■問先=あだち食料品等物価高支援給付金ダイヤル(平日、午前9時~午後8時) ☎0120-636-039



物価高騰への支援として、8年1月1日時点で区内に住民登録がある全区民を対象に、1人あたり1万円を給付します。

※支給は1回限り。世帯主に世帯全員分を支給。所得制限なし

■受取方法 ●セブン銀行ATM(口座不要。申請後通知する受取番号などをATMで入力) ●口座振込(電話または下記窓口で専用様式を請求し、郵送で申請)

申請期限: 8年6月30日(火)消印有効

対象となる世帯には、3月上旬に世帯主宛てに「申請書」を送付済みです。以下に該当する方は、お問い合わせください。

- 世帯主で申請書を受け取っていない方
- セブン銀行ATMではなく、口座振込での受け取りを希望される方 ※セブン銀行以外の口座も指定可
- 配偶者からの暴力などにより、8年1月1日時点で区内に避難されており、区内に住民登録がない方
- 申請後、「受取番号通知」に記載された指定期限内に、セブン銀行ATMでの受け取りができなかった方

申請相談支援窓口 開設中

本給付金の申請方法などをご案内します。 ■日時=平日、午前9時~午後5時 ■場所=区役所・1階区民ロビー ■申込=不要 ※当日直接会場へ

放射線量の調査

2月16日~3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



学学生用・遠隔地用 国民健康保険資格確認書または資格情報のお知らせを交付

■内容=扶養している子どもが区外に転出して、引き続き区の国民健康保険資格確認書またはマイナ保険証(健康保険証の利用登録をしているマイナンバーカード)で受診できる■交付書類等=▷扶養している子どもが単身で区外に居住し、修学する場合…(学)学生用の国民健康保険資格確認書または資格情報のお知らせ▷扶養している子どもが区外の児童福祉施設に入所する場合…(遠)遠隔地用の国民健康保険資格確認書または資格情報のお知らせ ※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=国民健康保険課 資格賦課担当 ☎3880-5240

健康・衛生

40歳前の健康づくり健診(無料・2日制)

■日程等=表1 ■時間=▷午前の部…午前9時~11時▷午後の部…午後1時~3時 ※30分単位で予約可 ■対象=区内在住で健診の機会がない18~39歳の方 ※年齢は9年3月31日時点 ■内容=血圧測定/血液検査/尿検査/体組成測

定/胃がんハイリスク検査(ペプシノゲン・ピロリ菌抗体検査。過去に検査歴があるなど、対象にならない場合あり)など ※年度につき1回のみ受診可 ■申込=区のホームページからオンライン申請 ■問先=健診事業係 ☎3880-5121

福祉・高齢医療

8年度 福祉タクシー・自動車燃料助成券などを発送します

■対象等=表2 ■内容=心身障がいがあり外出困難な方に、タクシー料金や自動車燃料費の支払いに利用できる助成券を交付 ※指定のガソリンスタンド(区内10カ所)で利用可能。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。継続して受給可能な方には、8年度分の助成券を簡易書留で3月末ごろに発送します。■問先=障がい給付係 ☎3880-5472 ☎3880-5754

戦没者などのご遺族の方へ 慰霊巡拝を実施(厚生労働省)

■日程(予定)=8年8月~9年3月 ■対象=戦没者などの遺族(配偶者/父母/子/兄弟姉妹/孫 など) ■実施予定地等=旧満州地区全域/ウズベキスタン/南方地域(インド、北ボルネオ、ギルバート諸島、東部ニューギニア、フィリピン、ビ

スマーク諸島)/硫黄島 ※自己負担があるほか、申し込み期限が4月28日(火)の実施予定地があります。申し込み方法など、くわしくはお問

い合わせください。■問先=(区)民生係 ☎3880-5870

4面に続きます

表1 40歳前の健康づくり健診 日程等

健診(1時間程度)	結果説明(1時間程度)	場所	定員(4/6から先着順)	
			午前の部	午後の部
5/20(水)	7/15(水)	千住保健センター	各40人	
5/25(月)	7/31(金)	江北保健センター		
6/4(木)	7/29(水)	足立保健所 中央本町地域・保健総合支援課		
6/12(金)	7/31(金)	竹の塚保健センター		
6/15(月)	8/3(月)	東部保健センター	各35人	

表2 福祉タクシー・自動車燃料助成券 対象等

助成券の種類	対象(次のいずれかの手帳を所持する方)	助成内容
福祉タクシー・自動車燃料助成券	下肢・体幹・移動・平衡機能障がいを含む身体障害者手帳1級~3級/視覚障がいを含む身体障害者手帳1・2級/内部機能障がいを含む身体障害者手帳1級/愛の手帳1・2度	タクシー料金と自動車燃料費両方の支払いに利用可能な助成券を交付
福祉自動車燃料助成券	下肢・移動機能障がいを含む身体障害者手帳4級/内部機能障がいを含む身体障害者手帳2・3級 ※手帳を所有する方自らが運転する場合のみ	自動車燃料費の支払いに利用可能な助成券を交付 ※タクシーでは利用不可

税・保険料の納付が簡単に!

普通徴収の特別区民税・都民税・森林環境税/軽自動車税(種別割)/国民健康保険料/後期高齢者医療保険料/介護保険料

ペイジーマーク入り納付書は「区役所・区民事務所」「口座振替」のほかにも、以下の方法で簡単に納付できます。ご自分に合った納付方法を選んで、納付をお願いします。

■納付方法=ATM/金融機関/コンビニ/ネットバンキング/スマホ決済アプリ/クレジットカード



4月1日から新たにAEON Payでも納付が可能に!

既存の支払い方法 auPAY/d払い/J-Coin Pay/PayB/PayPay/モバイルレジ/楽天銀行/楽天ペイ

- 納付の手順
- ①スマートフォンでアプリを起動
 - ②納付書のバーコードを読み取り
 - ③納付内容を確認し、支払い手続きをして終了

※コンビニ、スマホ決済アプリ、クレジットカードはバーコードのある納付書(30万円以下の納付書)のみ利用可能
※コンビニは現金のみで、スマホ決済アプリ、クレジットカードは利用不可
※クレジットカードでの納付は「モバイルレジ(アプリ)」などで取り扱っており、利用する場合は、決済手数料(利用者負担)が発生

■問先=お問い合わせコールあだち(毎日、午前8時~午後8時)
※スマートフォン、タブレットなどの操作方法はご案内できません。☎3880-0039

4月1日から 予防接種の制度が変わります

いずれの接種にも予診票が必要です。入手方法など、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



妊婦(定期接種)

◆RSウイルスワクチンが定期接種化 無料

RSウイルスが引き起こす乳児の呼吸器症状の重症化を防ぐため、定期接種を実施します。■対象=接種日時点で、妊娠28週0日~36週6日の妊婦

子ども(男性)(任意接種)

◆HPVワクチン(任意接種)助成の対象に9価ワクチンが追加 無料

4価ワクチンに加え、より幅広いHPV感染予防効果が期待できる9価ワクチンも助成対象になります。 ※これまでに4価ワクチンで接種を開始した方は、医師と相談のうえ接種するワクチンを選んでください。■対象=小学6年生~高校1年生相当の男性

50歳以上の方(定期・任意接種)

◆高齢者肺炎球菌ワクチン(定期接種)の種類が変更 無料

従来の23価から、より高い有効性が期待できる20価ワクチンに変更になります。■対象=区内在住で、次のいずれかに当てはまる方…65歳/特定の疾患により身体障害者手帳1級相当の60~64歳の方 ※高齢者肺炎球菌ワクチンを接種したことがある方は対象外。お手元に予診票をお持ちの方は、ワクチン変更による予診票の再発行は不要です。

◆带状疱疹ワクチン(任意接種)の助成対象が変更

■対象=区内在住の50~64歳で、带状疱疹ワクチンを公費で接種したことの無い方 ※65歳になる前日まで接種できます。65~100歳で5歳刻みの方は、定期接種での無料接種が可能です。■助成額=▷生ワクチン…5,000円▷不活化ワクチン…1万円

3月末 带状疱疹ワクチン定期接種(無料)の対象者へ 予診票を送付します

■対象=区内在住で、次のいずれかに当てはまる带状疱疹ワクチンを接種したことの無い方…65・70・75・80・85・90・95・100歳/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9年3月31日時点。全額自費または区の任意接種制度を利用して接種した方は対象外です。くわしくは区のホームページまたは予診票に同封の案内をご覧ください。





3面からの続きです

福祉・高齢医療

ふれあい遊湯う(4月～6月分)

■時間=午前10時30分～午後1時
■場所等=表1 ■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 ■申込開始日=4月1日(水) ■申・問先=(株)愛和(4月1日(水)以降の平日、午前9時～午後5時)

☎6458-9901

■問先=生活協同組合・東京高齢協(3月31日(火)までの平日、午前9時～午後6時) ☎5904-9011 (区)はつらつ高齢者支援係(4月1日(水)から高齢者はつらつ支援課 高齢者はつらつ支援係) ☎3880-5642

表1 ふれあい遊湯う(4月～6月分) 場所等

曜日	場所
月	ニコニコ湯(千住柳町2-10)
火	玉の湯(綾瀬2-37-4)
水	江北湯(江北2-27-6)
木	岡田湯(関原3-43-2)
金	常盤湯(足立4-28-8)
土	梅の湯(千住旭町41-11)

※祝日、4月1日(水)～4日(土)を除く

「あだち脳活ラボ」登録サポート会(4月～6月分)

■日程等=表2 ■時間=エル・ソフィア/鹿浜地域学習センター…午後2時～4時 ▷そのほか…午前

9時30分～11時30分 ■内容=「あだち脳活ラボ」の始め方や使い方を、講座形式で分かりやすく説明 ■定員=各20人(3月26日から先着順) ■申込=電話 ■申・問先=あだち脳活ラボ専用コールセンター(平日、午前10時～午後5時) ☎0120-988-252

表2 「あだち脳活ラボ」登録サポート会(4月～6月分) 日程等

日程	場所
4/22(水)	エル・ソフィア
4/23(木)	花畑地域学習センター
4/24(金)	東和地域学習センター
5/12(水)	鹿浜地域学習センター
5/14(木)	中央本町地域学習センター
5/20(水)	千住あずま住区センター
6/9(水)	生涯学習センター(学びピア21内)
6/17(水)	東和地域学習センター
6/25(木)	保塚地域学習センター

8年度 介護保険料の仮算定通知書を4月上旬に郵送

■内容=▷特別徴収(年金天引き)の方…4月・6月・8月の年金天引き額を通知 ▷普通徴収(年金天引き以外)の方…4月～6月の納付書を同封 ■問先=資格保険料係 ☎3880-5744

出張 きこえの相談(4月～6月分) (予約制)

■日程等=表3 ■時間=午後1時/1時40分/2時20分 ※各30分 ■対象=区内在住の方 ■内容=言語聴覚士が、日常生活の「きこえ」に関する悩み相談に応じる/聴力測

定 など ※くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■申込=電話/区のホームページからオンライン申請 ■申・問先=障がい福祉センターあしすと 自立生活支援室 ☎5681-0132 ☎5681-0137

表3 出張 きこえの相談(4月～6月分) 日程等

日程	場所
4/14(火)	竹の塚障がい福祉館
4/28(火)	足立福祉事務所千住福祉課
5/12(火)	すこやかプラザあだち
5/26(火)	足立福祉事務所東部福祉課
6/9(火)	地域包括支援センター西綾瀬
6/23(火)	関原の森まちづくり工房館

仕事・産業

マンスリー就職面接会「新年度 荒川区・足立区で働こう 就職応援面接会」

■日時=4月16日(木)、午後1時～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

日本語ボランティア養成講座(8日制)

■日程=5月19日～7月7日の毎週火曜日 ■時間=午後2時30分～4時30分 ■場所=エル・ソフィア ■対象=受講後、区内の日本語ボランティア教室で活動できる方 ※活動回数など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■内容=外国人への日本語学習支援の方法を学ぶ ■定員=40人(抽選) ■申込=区のホームページからオンライン申請/参加申込書を区へ郵送・持参・ファクス ※参加申込書は地域調整課で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可 ■期限=4月20日(月)必着 ■申・問先=地域調整課 多文化共生担当 ☎3880-5177 ☎3880-5603

自然好きの方必見! 水辺ボランティア募集

公園内の水辺に、水生植物や生きものがすみやすい環境をつくるボランティアを募集しています。2年間のうち、1年目は月2回の養成講座で知識を蓄え、2年目に草の刈り取りや外来生物の駆除などを行い、生きものが集まる環境をつくりまします。ぜひご参加ください。



▲活動中に生きものと触れ合えることが魅力です!一緒に良い汗を流しましょう!

■対象=高校生相当以上の方 ※事前説明会への参加が必要 ■活動期間=8年6月13日～10年3月31日の第2・第3土曜日

事前説明会

■日時=4月18日～5月30日の毎週土曜日、午後3時～4時 ※いずれか1日のみ ■申込=電話/窓口 ※当日参加も可。くわしくはお問い合わせください。

—いずれも—

■場・申・問先=桑袋ビオトープ公園

☎3884-1021



4月1日から区内全域でプラスチック分別回収が始まります



くわしくはコチラ▲

プラスチック分別回収の開始にあたり、回収回数と収集日が変わります。事前のご確認とご協力をお願いします。

- 変更点
- ①「プラスチック」を週1回収
 - ②「燃やすごみ」の収集を週3回から週2回に変更
 - ③「燃やすごみ」「燃やさないごみ」「資源」の収集日を変更

■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

宿泊施設インフォメーション(7月分)

◆日光林間学園(区・宿泊施設)

■利用日等=表4 ■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=4月1日～10日消印有効 ※4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、5月1日～利用希望日の3日前に、電話または代表者の住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・ファクス番号、利用人数、希望日を記入しファクスにて申し込み(先着順)

表4 宿泊施設 利用日等(7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 ☎0288-54-1661 🌐https://www.adachi-nikko.com/	17～19・25・26・28・31	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。

審議会等の公開(4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。お問い合わせください。

審議会等	日程	時間	場所	問先
足立区建築審査会	4/15(水)	午後2時30分～4時30分	区役所・8階	開発指導課 用途照会係 ☎3880-5943
足立区区民評価委員会	4/30(木)	午前9時30分～正午		政策経営課 政策経営担当 ☎3880-5811

「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。 ■問先=足立保健所 生活衛生課 受動喫煙防止担当 ☎3880-5384



地域で活躍する
ジュニアリーダーになろう

◆ジュニアリーダー研修会
(小学生対象) (2日・3日制)

■期間=4月～6月 ※土・日曜日、祝日に開催。開催日は会場により異なる ■場所=区立小学校/地域学習センター など ■対象=小学4～6年生 ■内容=じゃんけんリレーなどのゲームを通して、ほかの学校・学年の仲間を作り、グループの中で人との関わり方を学ぶ入門講座 ※研修を修了した小学5・6年生は、宿泊キャンプに申し込み可(希望者のみ。別途参加費が必要)

◆ジュニアリーダー スーパー研修会
(中学生対象) (5日制)

■期間=5月～8月 ※日曜日に開催 ■場所=エル・ソフィアなど ■対象=中学生 ※上記のジュニアリーダー研修会未経験者も参加可 ■内容=野外活動やグループワークを通して、他者の意見を聞くことや自分の考えを表現する方法を学び、リー

ダーとして活躍するために必要な力を身につける実践講座 ※宿泊キャンプに申し込み可(希望者のみ。別途参加費が必要)

—いずれも—
※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=青少年育成係 ☎3880-5275

■消費者団体の登録募集

■活動期間=登録日～9年3月31日(以降、1年度単位で更新可) ■対象=5人以上で構成された非営利の団体 ※過半数が区内在住・在勤などの条件あり ■内容=消費生活に身近な問題を調査研究する団体の募集(活動発表の場あり)

◆活動費の助成

■助成額=必要経費の2分の1(上限3万円) ■申込期間=4月1日～14日 必着

—いずれも—
※くわしくは区のホームページをご覧ください。お問い合わせください

い。 ■申込=区のホームページからオンライン申請/申請書類を郵送・持参 ※申請書類は消費者センターで配布するほか、区のホームページからもダウンロード可 ■申・問先=消費者センター 〒123-0851梅田7-33-1 ☎3880-5385

🏠暮らし・まちづくり

北千住駅西口ペDESTリアンデッキ花壇 春の花植え

■日時=4月25日(土)、午前10時開始 ■場所=北千住駅西口ペDESTリアンデッキ ■内容=住民グループ「千住花*花会」と一緒に備え付けの花壇に花を植え、駅前を春の花で彩る ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=美化推進係 ☎3880-5856

分譲マンションの実態調査を実施

区内分譲マンションの管理状況や動向などを把握し、区のマンション施策の方向性を決定するための基礎資料を得ることを目的に、マン

ション実態調査を実施します。8年6月ごろから、区委託事業者によるマンション管理組合の方向けのアンケート調査と現地外観調査を予定していますので、ご協力をお願いします。 ■申・問先=住宅計画係 ☎3880-5963

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(4月分)

■日時等=▷桜花住区センター…13日(月)、午後3時30分～4時30分 ▷南花畑住区センター…24日(金)、午後3時～4時 ■対象=区内在住でおむね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

6面に続きます

★あだち★
エデュ☆イマジ

東京混声合唱団 ギャラクシティ特別演奏会

■日時=4月26日(日)、午後2時～4時 ※1時30分開場 ■場所=西新井文化ホール ■内容=ブザンソン国際指揮者コンクールで優勝経験のある米田覚士氏の指揮による、プロ合唱団・東京混声合唱団の演奏会 ■定員=902人(先着順) ■費用=5,000円 ※60歳以上の方は3,000円、高校生相当以下の方は1,500円。就学前の子どもは入場不可。全席指定 ■申込=窓口/ホームページからオンライン申請 ■申先=ギャラクシティ/地域学習センター など ※当日はギャラクシティのみ ■問先=ギャラクシティ ☎5242-8161



文教大学の催し

◆文教大学特別講演「交通から環境問題を考える
CO₂排出削減に向けて私たちができること」

■日時=4月18日(土)、午後1時30分～3時30分 ■場所=文教大学 東京あだちキャンパス(花畑5-6-1) ■内容=交通分野でのCO₂排出の現状や、CO₂排出削減に向けた交通事業者の取り組みを学び、交通を利用する際にできる環境のための工夫について考える ■定員=200人(4月2日、午前9時30分から先着順) ■申込=ホームページからオンライン申請 ■申・問先=文教大学 地域連携センター(平日、午前9時～午後4時30分(土曜日は午前11時30分まで)) ☎5686-8577



あだち広報食堂

Vol.12 給食メニューコンクール 優秀作品紹介

毎年、夏休み期間に区が実施している給食メニューコンクール。7年度は、「これが食べたい! 魚を使った給食メニュー」をテーマに募集しました。今号では、応募作品7,443点の中から区長賞に選ばれたメニューを、区管理栄養士が家庭向けにアレンジしたレシピを紹介します。こだわりのつまんだ給食メニューを、ぜひお試しください!

■問先=給食管理・栄養施策推進担当 ☎3880-5975

給食メニューコンクールとは?

小・中学生の、食への関心や食べる意欲を高めることを目的に、区が平成21年度から実施しているオリジナル給食メニューのコンクールです。

区長賞受賞!
鮭と小松菜と
枝豆のネギ香る
中華あんかけ麺



材料(2人分)

- 生鮭…120g ●酒…小さじ2 ●枝豆…70g(冷凍枝豆可)
- ショウガ…4g ●長ネギ(青い部分)…10g
- 長ネギ(白い部分)…40g ●ニンジン…20g
- 小松菜…40g ●乾燥きくらげ…2g ●蒸し中華麺…300～340g
- ごま油…小さじ2 ●モヤシ…50g
- ★顆粒中華だし…小さじ1 ★水…300ml ★塩…ひとつまみ
- ★こしょう…少々 ★しょうゆ…大さじ1/2
- ★オイスターソース…小さじ1/2
- 片栗粉…小さじ2 ●水…大さじ2 ●白いりごま…大さじ1

作り方

- ① 生鮭に酒をかけて焼き、骨と皮を取り除き、食べ応えのある大きさにほぐす
- ② 枝豆を茹でて、さやから取り出す
- ③ ショウガと長ネギの青い部分はみじん切り、長ネギの白い部分は斜め切り、ニンジンは短冊切り、小松菜と水で戻した乾燥きくらげはざく切りにする
- ④ 蒸し中華麺の袋の端に切り込みを入れ、電子レンジ(600W)で2分加熱した後、フライパンに入れてほぐし、焦げ目がつく程度に焼いてから皿に盛る
- ⑤ ごま油とショウガ、長ネギ(青い部分)をフライパンに入れて炒め、ニンジン、長ネギ(白い部分)、小松菜、きくらげ、モヤシを加えてさらに炒める
- ⑥ ⑤に★の材料を入れて野菜がやわらかくなるまで煮て、①②を加えて軽く混ぜ、水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑦ ④に⑥をかけ、白いりごまをふる

今回のレシピのポイント

枝豆や小松菜など、区の特産品を使い「地産地消」を意識したメニューを考えました。また、「魚」がテーマだったので、家庭でなじみのある「鮭」を選びました。



▲千寿桜堤中学校1年生
中澤拓士さん

区の「おいしい給食」事業について、くわしくはコチラ



製菓衛生師試験
願書を配布

■試験日=6月20日(土) ■配布期間=4月1日～30日 ■配布場所=足立保健所 生活衛生課/保健センター/衛生管理課 ■申込期間=4月1日～30日消印有効 ※申し込み方法など、くわしくは願書参照 ■問先=足立保健所 生活衛生課 食品保健係 ☎3880-5363

5面からの続きです

暮らし・まちづくり

拡充 夏休み期間以外も学習センターの空室を中学・高校生などの学習スペースとして無料開放

■開始日=4月1日(水) ■利用可能時間=学習室などの空き時間 ※休館日を除く ■場所=生涯学習センター(学びピア21内) / 地域学習センター ■対象=原則、区内在住・在学の中学・高校・大学・専門学校生 ※定員に空きがある場合は社会人も利用可 ■内容=学習室などの空き時間を活用し、勉強や読書などができる学習スペースとして無料開放 ※定員など、センターによって異なります。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=生涯学習支援第一係 ☎3880-5467

新規 区民葬儀における火葬料金の助成制度が始まります

4月以降、一部の火葬場で区民葬儀の火葬券を利用できなくなった

方に、助成金を支給します。 ■対象=区民葬儀を利用した次のすべてに当てはまる方…町屋・四ツ木・落合・堀ノ内・代々幡・桐ヶ谷の各火葬場で火葬し、最も低廉な火葬料金を支払った / 逝去者または火葬を執り行った方が区内在住 / 同一の火葬で他者が助成を受けていない ■助成額(上限)=▷7歳以上の方…2万7,000円 ▷6歳以下の方…1万5,000円 ■申込=窓口 ※区民葬儀を利用し火葬した後、交付申請。くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■申・問先=戸籍住民課 管理係 ☎3880-5723

ベルモント市への学生使節団派遣(8泊9日)

■期間=7月29日~8月6日 ■対象=区内在住の中学・高校生 ※8年4月時点 ■内容=足立区の姉妹都市であるオーストラリアのベルモント市を訪問し、現地の文化に触れて語学力の向上や異文化理解を図る ※ホームステイ6泊、ホテル泊1泊、機内泊1泊 ■定員=16人 ■選考=作文、面接 ■自己負担額=9万

5,000円 ※自己負担分が免除される、あだち子どもの未来応援基金充当枠あり。くわしくは募集要領を参照 ■申込=必要書類を区へ郵送・持参 ※募集要領・必要書類は(一財)足立区観光交流協会、区民事務所(中央本町を除く)などで配布するほか、ホームページからもダウンロード可 ■期限=4月16日(水)消印有効 ■申・問先=(一財)足立区観光交流協会 ☎3880-5853
▶https://www.adachikanko.net/

子どものミライのために活動する団体へ補助金を交付します

■対象=区内を主な活動地域とするNPO・ボランティア団体など ■補助基本額等=▷子ども食堂…48万円 ▷子育て世帯向けのフードパントリー…60万円 ▷学習支援、体験事業、子どもの居場所づくりなど…40万円 ※事業内容に応じて別途補助金の上乗せあり ■申込=申請書類を区へ郵送・持参 ※申請書類・募集要項は子どもの貧困対策・若年者支援課で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可 ■申込期間=4月6日~24日必

着 ■申・問先=子どもの貧困対策・若年者支援課 子どもの貧困対策係 ☎3880-5717

催し物

みどりの学び場「気軽に楽しむガーデニング(緑のカーテンと夏花壇)」

■日時=5月16日(土) 午前10時~午後0時30分 ■場所=区役所・12階 ■対象=区内在住の方 ■内容=夏の日差しを和らげる「緑のカーテン」や、秋まで楽しめる「夏花壇」の育て方(苗の選び方、暑さを乗り切るコツ)、花の組み合わせ方・配置などを学ぶ / 区役所本庁舎のプランターへの植え付け作業体験 ※プランターの持ち帰り不可 ■定員=10人(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)、電話番号、講座で知りたいこと、「緑のカーテンと夏花壇」を記入し区へ往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。1人1回のみ申し込み可 ■期限=4月17日(金)必着 ■申・問先=パークイノベーション推進課 みどり事業係 ☎3880-5919

気軽に参加

スポーツ広場

一人でも参加できます

ちょっと身体を動かしたいときにぴったりのプログラムです。指導者もいるので、初心者でも安心して参加できます。 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=スポーツ施設支援係 ☎3880-5989

種目	場所	曜日	時間	対象	費用(傷害スポーツ保険料含む)
アーチェリー	総合スポーツセンター	日	午後1時~3時 (受け付けは2時終了)	総合スポーツセンターの「三世代アーチェリー」修了者 / 小学2年生以上の経験者 ※小学2・3年生は保護者同伴	310円 (小・中学生は210円)
一輪車	鹿浜地域学習センター	木	午後4時~5時30分	5歳以上の方	400円 (中学生以下の方は350円)
ソフトテニス	平野運動場	月 (不定期)	午前10時~午後1時	中学生以上の方	310円 (中学生は110円、高校生は210円)
太極拳	総合スポーツセンター	木	午後1時~3時	16歳以上の方	310円
卓球	梅田地域学習センター (エル・ソフィア内)	金	午後6時30分~9時	5歳以上の方	310円 (中学生以下の方、障がいのある方は210円 ※障害者手帳持参)
	江北地域学習センター	水	午後0時30分~3時		
	佐野地域学習センター		午後6時30分~9時		
	総合スポーツセンター		午後3時30分~6時		
バウンドテニス	梅田地域学習センター (エル・ソフィア内)	金 (第5を除く)	午前10時~正午	小学生以上の方	410円 (小・中学生は110円)
	佐野地域学習センター	水	午後1時~3時		
	鹿浜地域学習センター	火 (第5を除く)			
	中央本町地域学習センター	水 (第5を除く)	午後7時~9時		
バレーボール	総合スポーツセンター	月 (第2を除く)	午前10時~正午	中学生以上の方	310円 (小・中学生は110円)
ビーチボールバレー	伊興地域学習センター	月 (第3・5を除く)	午後7時~9時		
	梅田地域学習センター (エル・ソフィア内)	金	午後1時~3時		
	興本地域学習センター	木 (第5を除く)	午後7時~9時		
	佐野地域学習センター	水	午後3時30分~5時30分		
ファミリーテニス	伊興地域学習センター	月 (不定期)	午後1時~3時	小学生以上の方	
	興本地域学習センター	木			
	佐野地域学習センター	水	午前10時~正午		
	中央本町地域学習センター	月 (第2を除く)	午後1時~3時		

注意事項 運動ができる衣服・室内運動靴(アーチェリー・ソフトテニスは競技に適した外履き)を持参。ジーンズ・キュロット・スカートでの参加不可。用具の無料貸し出しあり。午後6時30分以降に小・中学生が利用する場合は、16歳以上の同伴者が必要。個人利用回数券は利用不可。上記記載の日程でも工事などにより休館・中止する場合があります。くわしくは区のホームページをご覧ください。 区のホームページ(施設予約システム)でも開催予定を確認できます。くわしくはコチラ 

気づいてください ヘルプマーク  援助が必要な方のためのマークです。見かけたら思いやりのある行動をお願いします。 ■問先=お問い合わせコール ☎3880-0039 FAX3880-0041

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=4月8日(水)・22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(3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=4月11日(土)・25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(3月

28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=4月26日(日)、5月24日(日)、6月28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 ※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=勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内) ☎3838-3581

■博物館の映画会(4月分)

■日時=11日(土)、午前11時~午後0時15分 ※無料公開日 ■内容=「民俗映画」というジャンルを確立し

た映画監督のドキュメンタリー「遙かなる記録者への道 姫田忠義と映像民俗学」(平成19年公開)の上映 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=郷土博物館 ☎3620-9393

■アトリウムコンサート

■日時=4月24日(金)、午後0時30分~0時50分 ■場所=区役所・1階 区民ロビー ■内容=区内の演奏家団体「プリランテ」による、ソプラノ・バリトンの歌とフルート・クラリネット・ピアノの演奏 ■曲目=花の街/椿姫より「乾杯の歌」など ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=

文化団体支援係 ☎3880-5986

あだちの遊び場

■かくれんぼ展(生物園)

■期間=開催中~5月17日 ※春休み期間中を除く毎週月曜日(月曜日が休日の場合は翌平日)は休園 ■内容=隠れていると見つけることが難しい生きものの生体の展示/相手に気づかれないための生きものの行動や体の作りなどをパネルで紹介 ※入園料が必要 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=生物園 ☎3884-5577

8面に続きます

郷土博物館 開館40周年!

8年11月、郷土博物館が開館40周年を迎えます。今後、様々な企画を実施予定なので、お楽しみに!



記念ロゴができました!

開館40周年を記念するロゴマークを制作しました。関連するイベントなど、ロゴマークを使って紹介していきます。

3月29日(日) 郷土博物館開館40周年 キックオフイベントを開催!

◆郷土芸能鑑賞会

■時間=午後1時~3時 ■内容=お囃子演奏の鑑賞会/子ども向け演奏体験

◆茶会

■時間等=午後1時~4時の間に6回実施 ※各20分程度 ■内容=臨淵亭で茶会を楽しむ ■定員=各16人(先着順) ※当日午後0時40分から整理券を配布

—いずれも—

※そのほかのイベントなど、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 ■場・問先=郷土博物館 ☎3620-9393



町会・自治会向け
設置費用の約96%を助成
街角防犯カメラ
すでに190以上の団体が制度を利用しました!
■申・問先=防犯活動支援係 ☎3880-5435

防犯に関する見守り活動を月1回以上継続して行うなどの条件あり

助成額 設置費用の約96% (1団体上限(単独)576万円)
※設置費は防犯カメラの購入代金、取り付け工事費など。設置後も維持費(電気、保守点検費など)の一部助成あり
申込期間 4月1日~6月30日
※予算に達し次第終了。申請には事前相談が必要。申請方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

個人向けの防犯カメラ設置費用助成も今後実施予定です。くわしくは区のホームページなどでお知らせします。

4月26日(日) 区内初! 全面人工芝の多目的広場
高野スポーツパークがオープンします!

区立高野小学校跡地に、区内初となる全面人工芝の多目的広場がオープン! ぜひ、ご利用ください。 ※利用には1カ月ごとの申し込みが必要。料金や毎月の利用申し込み期間など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■所在地=江北5-4-1 ■問先=スポーツ施設整備改修担当 ☎3880-5086

目玉① 区内初の全面人工芝多目的広場
11人制サッカーコート(1面分)、学童サッカーコート(2面分)、フットサルコート(4面分)として利用可能。このほかにも、多目的室2部屋(管理棟内)も併設。

目玉② 400mウォーキングコース(申し込み不要)
1周約400m(区道を含む)のウォーキングコースで、午前9時~午後9時まで、どなたでも気軽に利用できます。

4月のスケジュール

日程	内容
4/1(水)~8(水)	抽選申し込み期間(5月利用分) ※窓口は4/7(水)まで
24(金)	一般受け付け開始(先着順)
26(日)	オープニングセレモニー
27(月)~30(木)	内覧会(無料開放)

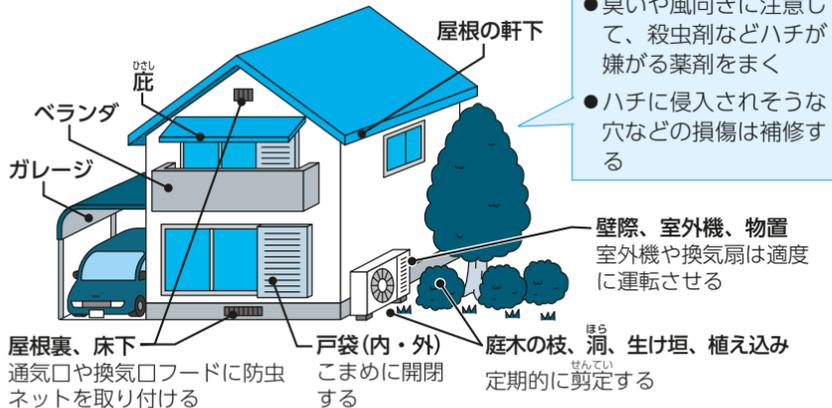
施設の利用開始は5月1日(金)です。4月はオープニングセレモニーや内覧会を開催するので、ぜひお越しください。 ※くわしくは区のホームページをご覧ください。

4月・5月は、巣作りシーズン! ハチの巣を作らせないように対策を!

■問先=足立保健所 生活衛生課 生活衛生係 ☎3880-5374

定期的に家の周りを点検し、ハチの巣を作らせない環境を整えましょう。

ハチの巣がしやすい場所



- 巣ができてしまった場合は、むやみに近づいたり刺激を与えたりしないでください。
- スズメバチの巣の駆除は、区にご相談ください。
- スズメバチ以外の巣はご自身で除去するか、業者に依頼してください。巣の除去方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。



7面からの続きです

あだちの遊び場

春のアリ大調査 (桑袋ビオトープ公園)

■日時=4月5日(日)、午前10時～11時/午後2時～3時 ■対象=小学生以上の方 ■内容=道具を使ってアリを捕まえ、体や巣を観察する ■定員=各10人(先着順) ■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 ☎3884-1021

平家琵琶の演奏会 (都市農業公園)

■日時=4月12日(日)、午前11時～正午 ■内容=区内在住の前田流平

家琵琶の奏者・入澤美榮子氏による「平家物語」の演奏 ※就学前の子どもは保護者の参加が必要 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=都市農業公園 ☎3853-4114

8年度「こどもみーていんぐ」参加者募集(12日制)(ギャラクシティ)

■活動日程等=8年4月～9年2月 ※毎月1回、日曜日に開催。くわしくはホームページをご覧ください。 ■時間=午後1時～3時 ■対象=小学2年生～高校生 ■内容=子どもたち自身でギャラクシティを盛り上げるための企画を立案・実行することで、アイデアを実現させることの楽しさや大切さを体験する ■定員=

20人(3月29日から先着順) ■申込=電話 ■場・問先=ギャラクシティ ☎5242-8161 <https://galaxcity.jp/>

一鉢で華やか 春の魅力をギュッと詰め込んだ寄せ植え教室(桜花亭)

■日時=4月25日(土)、午前10時30分～正午/午後1時30分～3時 ■対象=小学生以上の方 ※小学生は保護者同伴 ■内容=宿根草*や一年草など葉色がきれいな植物を使い、長く楽しめる寄せ植えを作る ※作品は持ち帰り ★…生育に適さない時期には地中の根や茎を残して枯れ、その時期をすぎると再び発芽する多年草 ■定員=各10人(3月27日、午前9時から先着順) ■費用=

5,000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、「寄せ植え教室」を記入しファクス ※4月11日(土)以降にキャンセルする場合は、費用の支払いが必要(講師制作の完成品をお渡し) ■期限=4月10日(金) ■場・申・問先=桜花亭 ☎3885-9795 ☎3860-0608



▲春から長く楽しめる寄せ植えです

都市農業公園

五色桜&チューリップ大花壇でお花見!

■問先=都市農業公園 ☎3853-4114



おすすめ① 五色桜



ピンク・白・黄緑・濃紅・淡紅など、色とりどりの桜が皆さんをお出迎え! 約50種250本の桜は開花時期が異なるため、長期間楽しめます。

※写真はいずれも過去年のものです。

おすすめ② チューリップ



荒川河川敷の大花壇に、約3万5,000本のチューリップが咲き誇ります。土手の上から花壇を眺めると、花で描かれた模様が登場。今年はどんなデザインがお楽しみに!

毎年恒例イベント! 春の花まつり 入場無料

■日時=4月4日(土)・5日(日)、午前9時～午後3時30分 ※雨天時は内容を一部変更 ■内容=ワークショップ/野菜販売/ステージ演奏/キッチンカーの出店 など ※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

足立の花火の有料席を販売!

4月25日(土)、午前10時から先着順

5月30日(土)、午後7時20分～8時20分に開催する「第48回 足立の花火」(荒天中止、順延なし)の有料席を販売します。

■販売数等=表1 ■期限=5月29日(金) ※売り切れ次第終了。有料席はCNプレイガイド(ホームページ/電話)または全国のファミリーマート(マルチコピー機)で販売。購入方法など、くわしくはホームページをご覧ください。

■問先=>有料席の購入…CNプレイガイド(毎日、午前10時～午後6時)

☎0570-08-9999

>足立の花火…(-助)足立区観光交流協会 ☎3880-5853



表1 「足立の花火」有料席 販売数等

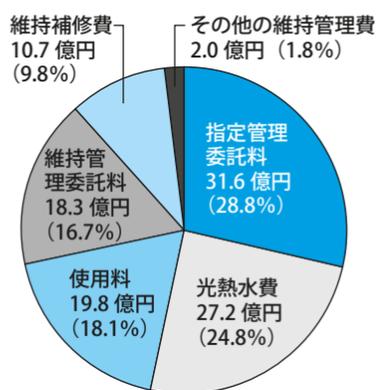
場所	席種	販売数(予定)	費用*2
千住側	南シングルエリア*1	2,414席	6,000円
	北シングル席	2,210席	5,000円
西新井側	ペアエリア(2人分)*1	495セット	1万円
	トリプルエリア*1	336セット	1万5,000円
	4人がけテーブル席	324セット	2万円

*1…席の形態はブルーシート。そのほかの席は椅子を設置
*2…別途手数料あり。購入限度枚数あり。花火打ち上げ開始前に中止した場合のみ払い戻しあり

区の公共施設の維持管理経費をお知らせします

令和6年度にかかった公共施設の維持管理経費(日常的な施設の管理に必要な経費)は、640施設(総面積120.9万㎡)で、約109.6億円でした。これは、決算歳出総額3,374億円のうちの約3.2%にあたり、区民1人あたりの負担額に換算すると約1万5,600円です。今後の公共施設の管理方針など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■問先=公共施設マネジメント推進課 情報一元化担当 ☎3880-5081

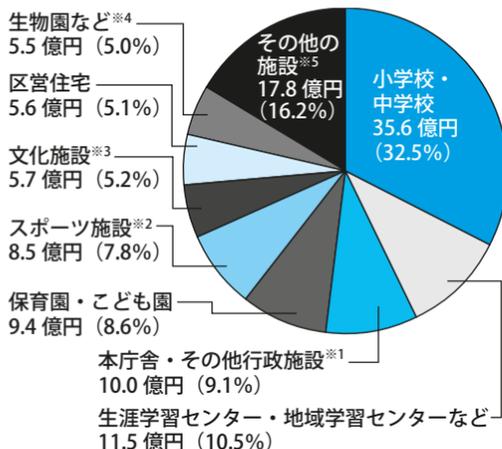
維持管理項目ごとの内訳



維持管理経費の項目

- 指定管理委託料…指定管理を行っている施設にかかる維持管理の費用(一部、人件費相当額を含む)
- 光熱水費…電気・ガス・水道などの費用
- 使用料…建物の賃借料・設備のリース料など
- 維持管理委託料…清掃、警備、機器保守点検など建物の維持管理にかかる委託料
- 維持補修費…建物補修費など

施設類型ごとの内訳



施設類型ごとの主な施設

- ※1…あだち道路公園管理事務所、六町駅前安全安心ステーション「ろくまる」など
- ※2…総合スポーツセンター、地域体育館、公園野球場・テニスコート、温水プール
- ※3…ギャラクシティ、シアター1010
- ※4…生物園、桜花亭、都市農業公園、ベルモント公園陳列館
- ※5…住区センター、区民事務所、地域図書館、保健センターなど

水入れ替えのため、千住温水プール(スイミー)利用休止

■期間=4月20日(月)～24日(金) ※総合受付窓口は通常通り利用可(20日(月)を除く) ■問先=千住温水プール(スイミー) ☎3882-2601



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=3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4月20日(月)、午前9時から受け付け開始
 《持ち物など(申し込み方法欄に記載)》持…運動着・運動靴持参(プールは水着・水泳帽子持参) / 用…用具貸し出しあり

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

パソコン…パソコンなどで参加可能 …各施設のオススメ講座

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法	
生涯学習センター 〒120-0034 千住5-13-5(学びピア21内) ☎5813-3730					
1 小中学生のびのび広場 ◆小・中学生	4/5～26の毎週日曜日 午後1時～4時	各10人程度	無料	当日	
2 発音から学ぶ はじめてのフランス語講座(19日制) ◆フランス語を初めて学ぶ16歳以上の方	5/7～9/24の毎週木曜日 (8/13・27を除く) 午後7時～8時30分	15人	27,560円	事前 先着	
3 何だかすごい先端数理科学 不可能立体の不思議な世界	5/9(土) 午前10時～11時30分	50人	800円		
4 時代考証講座 第2弾 幕末ドラマの見方・楽しみ方	5/10(日) 午後1時30分～3時	70人	800円		
5 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)	5/23(土) 午後1時～2時30分	10人	無料		
6 多文化共生社会に生きる私たちの心理学 葛藤と解決行動をさぐる	5/24(日) 午前10時30分～正午	40人	800円		
7 深刻な問題をもたらす 人口減少社会の現状と 長期的対策	5/31(日) 午後1時30分～3時	会場: 40人 ワライ: 10人	800円		
8 ★江戸東郊の神社 亀戸天神・ 牛嶋神社・秋葉神社(3日制)	5/9(土)・16(土)・30(土) 午後2時～4時	50人	2,000円		4/27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 ズンバ(水曜・夜)	4/8(水)・15(水) 午後7時30分～8時30分	各40人	1回 910円	当日	
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)	4/11(土) 午後1時～4時	15人	無料	事前 先着	
3 ズンバ(日曜・昼)	4/12(日)・26(日) 午後1時～2時	各40人	1回 910円		
4 火曜日のキッズヒップ ホップダンスサークル 体験A・B(3日制) ◆A:3歳～小学1年生 ◆B:小学2・3年生	4/14(火)・21(火)・28(火) A:午後3時30分～4時15分 B:午後4時20分～5時5分	各15人	30円		
5 新米講師チャレンジ講座 学びたいコースが選べる パソコン教室	4/15(水)・18(土) 午前9時30分～午後0時30分 午後1時30分～4時30分	各6人	1回 5,500円		

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
伊興地域学習センター 〒121-0823 伊興2-4-22 ☎3857-6537				
6 家族介護教室 福祉用具体験	4/23(木) 午前10時～11時30分	15人	無料	事前 先着
7 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	5/7(木) 午前10時～11時	15人	710円	
8 すくすく広場 みんなでリラックス ベビーマッサージ ◆2カ月～1歳未満の子どもと保護者	5/7(木) 午前10時30分～11時45分	6組	500円	
9 ピラティス&エクササイズ お腹コース(5日制)	5/19～7/7の第1・3・5火曜日 午後7時30分～8時45分	25人	4,000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 火曜夜のパワーヨガ(4日制)	5/5～26の毎週火曜日 午後7時～8時	30人	2,400円	事前 先着
2 キッズ体操教室A・B(6日制) ◆A:4歳～就学前の子ども ◆B:小学生	5/7～6/18の毎週木曜日 (5/28を除く) A:午後3時40分～4時40分 B:午後4時50分～5時50分	A:25人 B:30人	3,000円	
3 おとなのワークショップ かみあそび あじさい	5/7(木) 午後6時～8時	10人	1,000円	
4 身体に優しいリラックスヨガ A・B A:ゆったりリラックスヨガ B:じっくりリフレッシュヨガ	5/12(火)・19(火)・26(火) A:午前10時～11時 B:午前11時15分～午後0時15分	各30人	1回 600円	
5 看護師が伝える はじめての ベビーマッサージと アロマケア(2日制) ◆おおむね1～8カ月の子どもと保護者	5/12(火)・19(火) 午前10時30分～11時30分	8組	2,700円	
6 親子でABC(英語教室)(6日制) ◆3カ月～3歳の子どもと保護者	5/14～6/18の毎週木曜日 午前10時～10時50分	15組	5,400円	
興本地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370				
1 かぎ針で編む ばね口のミニポーチ作り	4/25(土) 午後1時～4時	8人	1,900円	事前 先着
2 小学生フットサル体験レッスン in 興本 ◆小学生	4/25(土) 午後4時50分～5時50分	20人	670円	
3 基礎から学ぶ はじめての将棋体験 ◆5歳以上の方 (就学前の子どもは保護者同伴)	5/4(祝) 午前9時30分～正午	4人	220円	
4 みんなで楽しく 子どもクラシック パレエ教室A・B(4日制) ◆A:3歳～就学前の子ども ◆B:小学生	5/7～28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	
5 あれっと思うことが増えた方に 大人の音楽脳トレ(3日制) ◆おおむね50歳以上の方	5/8(金)・15(金)・22(金) 午前10時45分～11時45分	20人	1,650円	
6 3歳からの身体づくり 運動遊び(3日制) ◆3歳～就学前の子ども	5/9(土)・16(土)・23(土) 午後2時～3時	15人	1,680円	
7 大人の折り紙教室	5/11(月)・25(月) 午前10時～正午	各15人	1回 1,100円	
8 こころとからだを育むリトミック ◆4カ月～2歳6カ月の子どもと保護者	5/12(火) 午前11時～正午	12組	1,010円	
9 親子トランポリン(7日制) ◆2歳～就学前の子どもと保護者	5/12～6/23の毎週火曜日 午後3時30分～4時30分	15組	親1人子1人: 6,090円 親1人子2人: 8,750円 親2人子1人: 9,520円	
10 クセ字を直そう 大人の硬筆教室 「ひらがな続け字編」(6日制)	5/22～6/26の毎週金曜日 午後1時30分～3時	10人	4,020円	
11 ベビータッチ ◆6カ月～1歳3カ月の子ども と保護者	5/24(日) 午前10時30分～11時15分	5組	900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 インナーマッスルを 鍛えて姿勢を改善する ピラティス(5日制)	4/26, 5/17・31, 6/14・28 いずれも日曜日 午前10時30分～11時30分	20人	2,250円	事前 先着 【ネット不可】
江北地域学習センター 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522				
1 さくらモールドールづくり ◆小学生以上の方 (小学1～3年生は保護者同伴)	4/19(日) 午後3時～4時	12人	495円	事前 先着

8年度 後期高齢者医療保険料
(仮計算分)の通知を送付

■ 送付日=▷保険料が4月から新たに特別徴収(年金天引き)となる方…4月上旬 ▷普通徴収(年金天引き以外)の方…4月中旬 ※本計算した保険料は7月に通知 ■ 問先=高齢医療・年金課 資格収納係 ☎3880-6041

講座名 (◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
江北地域学習センター 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522				
2 江北センター・図書館開館40周年記念 江北おはなしフェスティバル ◆どなたでも	5/3(祝) 午前9時45分～午後4時	なし (一部事前着)	無料 (一部有料)	当日 (一部事前着)
3 やってみよう 屋内で楽しめるパドルテニス(3日制)	5/8(金)・22(金)・29(金) 午後3時30分～5時30分	12人	1,680円	事前 先着
4 ポールストレッチで体ほぐし(3日制) ※初回のみお試しレッスン可	5/12(火)・19(火)・26(火) 午後1時～2時 ※お試しレッスンは5/12	12人	2,010円 (お試し670円)	
5 みんなで楽しく! キッズダンスA・B(6日制) ◆小学生	5/12～6/16の毎週火曜日 A:午後4時～4時50分 B:午後5時～5時50分	各15人	4,680円	事前 先着
6 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)	5/14(木)・28(木) 午前10時～11時	各10人	無料	
7 親子トランポリン 1日体験 ◆2歳～就学前の子どもと保護者	5/15(金) 午後3時15分～4時15分	15組	870円	事前 先着 [ネット不可]
8 子どもトランポリン(7日制) ◆6歳～小学生	5/15～6/26の毎週金曜日 午後4時30分～5時30分	24人	2,660円	事前 先着
9 英会話ファシリテーション ボランティア養成講座	5/24(日) 午後1時30分～3時	10人	無料	
10 自分の身は自分で守る 基礎から学ぶ空手サークル体験(3日制) ◆5歳～小学生	5/27(水)・6/3(水)・10(水) 午後6時30分～7時30分	10人	300円	
佐野地域学習センター 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273				
1 はじめてママのニコニコ交流会 タッチケア&フィットネス ◆2カ月～1歳の子どもと母親	4/12(日) 午前10時～11時	8組	650円	事前 先着
2 トランポリンひろばA・B ◆A:2歳～就学前の子どもと保護者 ◆B:小学生	4/12(日) A:午後0時30分～1時30分 B:午後1時40分～2時40分	A:12組 B:24人	親子: 770円 小学生: 480円	
3 季節のおいしい葉膳 初夏に向けてA・B	A:4/17(金) 午後7時～9時 B:4/19(日) 午前10時30分～午後0時30分	A:8人 B:12人	1,600円	事前 先着
4 外国のナーサリーライムと遊び で英語を楽しく学ぼうA・B ◆A:2～4歳の子どもと保護者 ◆B:5歳～小学2年生	4/19(日) A:午前10時～10時45分 B:午前11時～11時45分	A:10組 B:10人	500円	
5 プロと一緒にアテレコ! 外国映画で声優体験 ◆小学4年生～18歳の方	4/19(日) 午前10時～11時30分	12人	無料	事前 先着
6 バルシューレ体験会A・B ◆A:4歳～就学前の子ども ◆B:小学1～3年生	4/19(日) A:午後1時～1時50分 B:午後2時～2時50分	各10人	300円	
7 終活セミナーA・B A:美術商監修 お片付け大作戦 B:資産の認知症対策	4/25(土) A:午後1時～2時 B:午後2時30分～3時30分	各20人	無料	事前 先着
8 心も身体も健やかに! 姿勢改善体操ストレッチ(2日制) ◆16歳以上の女性	5/7(木)・21(木) 午後1時30分～2時30分	16人	1,000円	
9 基礎から学ばやすい フランス語教室A・B(7日制) ◆A:初めてフランス語を学ぶ16歳以上の方 ◆B:簡単なフランス語文法が分かる16歳以上の方	A:5/11・25・6/1・15・22・7/6・8/3 いずれも月曜日 午後1時～2時30分 B:5/8・22・6/12・26・7/10・24・31 いずれも金曜日 午後1時～2時30分	各10人	6,100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 ズンパレッスン	5/4(祝)・18(月)・25(月) 午前10時30分～11時30分	各40人	1回 910円	事前 先着
2 鹿浜スポーツクラブ リラックスヨガ	5/6～27の毎週水曜日 午前10時30分～11時30分	各14人	1回 810円	
3 バランス能力アップ きっずトランポリン(3日制) ◆5歳～小学生	5/13(水)・20(水)・27(水) 午後4時～5時	24人	1,350円	事前 先着
4 鹿浜スポーツクラブ ボクシングで筋力アップ	5/18(月)・25(月) 午後7時30分～8時30分	各10人	1回 910円	
5 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:2歳6カ月～就学前の子どもと保護者	5/24(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	
新田地域学習センター 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931				
1 動ける体をつくる! ちびっこ運動教室(4日制) ◆3歳～就学前の子ども	5/8～29の毎週金曜日 午後3時30分～4時30分	20人	2,240円	事前 先着
2 親子でクッキング 「桃のタルト」 ◆5歳～中学生と保護者	5/10(日) 午前10時30分～正午 午後1時30分～3時	各8組	1回 3,000円	
3 やさしい腸活キッチン 「びるびる鶏と塩麹のスープ」 ◆18歳以上の方	5/19(火) 午前10時30分～午後0時30分	16人	3,000円	

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				
1 ことばの力 Vol.19 ◆どなたでも	4/25(土) 午後4時～6時 4/26(日) 午前11時～午後4時	各150人	無料	当日
2 東京藝術大学出身者による ミュージック フェスティバル Music Festival2026 ◆どなたでも	5/2(土)～4(祝) 午後2時～4時30分	各300人	無料	事前 先着 [ネット不可]
3 コンサート「サクソフォン 四重奏が紡ぐ 午後のひととき」 ◆小学生以上の方 (小学生は保護者同伴)	5/9(土) 午後2時～4時	300人	1,500円	
4 日本文化に触れる 「はじめてのお茶体験」(3日制) ◆正座ができる16歳以上の方	5/17(日)・24(日)・6/7(日) 午前10時～11時30分	5人	3,000円	事前 先着
5 サークル体験「浴衣又は洋布で作る湯上り甚平」(5日制) ◆18歳以上の方	5/18～6/22の毎週月曜日 (6/8を除く) 午後1時～4時30分	5人	150円	
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	4/6～27の毎週月曜日 午前10時～11時	各30人	1回 560円	当日
2 中高生放課後GO体育館 バスケットボール ◆中学・高校生	4/24(金) 午後3時30分～6時	25人	無料	
3 歌声サロン 「懐かしの音楽を歌おう」 ◆どなたでも	5/3(祝) 午後1時～2時30分	30人	550円	事前 先着
4 親子サロンで かんたん工作タイム ◆小学生以下の方と保護者	5/6(休) 午前10時30分～正午	6組	100円	
5 フェルリン フェルデンと音響セラピーでリラックス	5/6(休) 午後3時30分～5時	20人	1,000円	事前 先着
6 心身をきたえよう「空手教室」サークル体験(4日制) ◆5歳～小学生	5/15～6/5の毎週金曜日 午後7時～8時	20人	40円	
7 わくわくサイエンス 「ミニ電巻を作ろう」 ◆小学生 (小学1～3年生は保護者同伴)	5/23(土) 午後1時～2時30分	20人	610円	
東和地域学習センター 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201				
1 ボーカルテクニッククラス(4日制)	4/4～25の毎週土曜日 午前9時45分～10時45分	20人	3,200円	事前 先着
2 将棋サロン ◆どなたでも	4/18(土) 午後1時30分～4時	20人	無料	当日
3 わくわくサイエンス教室 「いろいろな糸電話をつくろう」 ◆小学生	4/19(日) 午後2時～3時30分	10人	100円	事前 先着
舎人地域学習センター 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008				
1 卓球ひろば ◆小学生以上の方 (小・中学生は保護者同伴)	4/6(月)・13(月)・27(月) 午後7時～8時30分	各10人	1回 150円 (小・中学生は80円)	事前 先着
2 夜デトックスヨガ	4/17(金) 午後6時30分～7時45分	20人	550円	
3 メンテナンスヨガ	4/18(土) 午後6時30分～7時45分	20人	550円	事前 先着
4 パパと一緒に親子体操 ◆2・3歳の子どもと父親	5/10(日) 午前10時～11時	12組	600円	
5 とねり工作教室「段ボールでガチャマシンをつくろう」 ◆5歳～小学生と保護者	5/10(日) 午後2時～3時30分	6組	200円	事前 先着
6 親子で楽しむヨガ ◆7カ月～2歳の子どもと母親	5/13(水) 午前10時～11時	10組	750円	
7 バランスボールでヨガ・ストレッチ ◆16歳以上の方 (就学前の子どもも同伴可)	5/16(土) 午後1時～2時15分	15人	850円 (同伴者は別途10円)	
花畑地域学習センター 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618				
1 花畑川柳教室	4/19(日) 午後1時30分～4時	20人	1,000円	当日
2 大人のための楽しい塗り絵教室 「春の声」 ◆20歳以上の方	4/28(火) 午前10時～正午	20人	600円	事前 先着
3 ハーブのある暮らし アロマワックスパー	4/28(火) 午後2時～4時	16人	1,000円	
4 幼児向け感性を刺激する 楽しい工作&絵画教室(4日制) ◆3歳～就学前の子ども	5/7～28の毎週木曜日 午後3時30分～4時30分	15人	1,920円	
5 字が綺麗になるペン字書道教室(2日制)	5/7(木)・21(木) 午後7時30分～8時30分	20人	1,500円	

広告

雨漏検査!! 原因をピンポイント説明! 見積無料 0120-18-3216 株式会社サーベイ 東京都葛飾区立石 7-31-7

講座名 (◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
花畑地域学習センター 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618				
6 おもてなし茶の湯 テーブルで簡単茶道(3日制)	5/8(金)・15(金)・22(金) 午前11時～午後0時30分	7人	3,000円	事前 先着
7  親子でクッキング「足立給食 のエビクリームライス」 ◆5歳～小学生と保護者	5/17(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	
8 シニア向けスマホ講座 「LINEの使い方」(2日制) ◆スマートフォンをお持ちの おおむね65歳以上の方	5/18(月)・25(月) 午前10時30分～11時30分	8人	1,300円	
9 もっと使えるようになる シニア向けスマホ個別相談会 ◆スマートフォンをお持ちの おおむね65歳以上の方	5/18(月)・25(月) 午後0時30分～3時 ※1人30分	5人	1回 650円	
保塚地域学習センター 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502				
1 遊ぼう・動こう・触れあおう ファミリー体操 ◆2～4歳の子どもと保護者	4/18(土) 午前10時～11時	12組	790円	事前 先着
2  こそだて英語 親子で楽しもう(3日制) ◆就学前の子どもと保護者	4/19(日)・26(日)・5/10(日) 午前10時30分～11時30分	12組	3,990円	
3 自律神経を整えるアロマオイル 作りとセルフマッサージ法	4/27(月) 午前10時30分～正午	10人	1,860円	
4 赤ちゃんとおしゃべり ◆首が据わった3カ月～1歳2 カ月の子どもと保護者	5/6(休) 午前10時～10時40分	7組	790円	
5 楽しく学ぼう 子ども英会話教室(8日制) ◆3歳～就学前の子ども	5/8～6/26の毎週金曜日 午後3時30分～4時15分	12人	8,000円	
6 こども習字教室(毛筆)(10日制) ◆小学3～6年生	5/13～7/15の毎週水曜日 午後4時～5時	12人	6,300円	
7 夜のゆったり初級ピラティス	5/20(水) 午後7時30分～8時30分	14人	740円	
8 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	5/21(木) 午前10時30分～11時30分	8人	950円	
スィ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 チャレンジ親子体操 体験 ◆1～3歳の子どもと保護者	5/9(土) 午前11時～11時50分	25組	親1人子1人: 900円 親1人子2人: 1,240円	事前 先着
2 チャレンジ体操教室 体験A・B ◆A:4歳～就学前の子ども ◆B:小学生	5/9(土) A:午後1時～1時50分 B:午後2時～2時50分	A:23人 B:28人	780円	
3  シニア向けヒップホップ ダンス(3日制) ◆おおむね50歳以上の方	5/15(金)・22(金)・29(金) 午前11時30分～午後0時30分	25人	1,830円	
4 インナービューティヨガ(3日制)	5/15(金)・22(金)・29(金) 午後1時30分～2時30分	20人	1,830円	
5 親子トランポリン(6日制) ◆2歳～就学前の子どもと保護者	5/22～6/26の毎週金曜日 午後3時30分～4時30分	15組	親1人子1人: 5,220円 親1人子2人: 7,500円	
6 こどもトランポリン(6日制) ◆5歳～小学生	5/22～6/26の毎週金曜日 午後4時40分～5時40分	24人	2,280円	

講座名 (◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法	
スィ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					
7 チャレンジ親子体操(4日制) ◆1～3歳の子どもと保護者	5/23・30、6/13・27 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	事前 先着	
千住スポーツ公園 〒120-0044 千住緑町2-1-1 ☎3879-7643 ※千住スポーツ公園の講座の問い合わせは総合スポーツセンター(下記参照)へ					
1  フットケアからのちょこっと エクササイズ(6日制)	4/10～6/26の第2・4金曜日 午後1時30分～2時30分	20人	3,360円	事前 先着	
2 肩こり腰痛緩和 「アロマと機能改善運動」	4/21(火) 午前10時～11時	10人	920円		
総合スポーツセンター 〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211					
1 ちびっこ体操(11日制) ◆4歳～就学前の子ども	5/1～7/10の毎週金曜日 午後3時30分～4時30分	35人	4,290円	事前 先着	
2 チア&バトンA・B(10日制) ◆A:4歳～就学前の子ども ◆B:小学生	5/7～7/9の毎週木曜日 A:午後4時20分～5時10分 B:午後5時10分～6時	各 20人	3,500円 (ポンポン購入の 方は5,600円)		
3 障がい者ちびっこトランポリン (8日制) ◆障がいのある3歳～小学生 (保護者同伴)	5/7～7/2の毎週木曜日 (6/11を除く) 午後4時30分～5時50分	15人	2,240円	4/10必着	
4 幼児サッカー(10日制) ◆4歳～就学前の子ども	5/8～7/10の毎週金曜日 午後3時～4時15分	15人	4,400円	事前 先着	
5 ママのための アロマでセルフケア運動 ◆3カ月～11カ月の子どもと母親	5/12(火) 午前10時～10時50分	10組	1,050円		
6  ママとベビーの フィットネス(6日制) ◆5カ月～1歳6カ月の子ども と母親	5/14～6/18の毎週木曜日 午前10時～11時	12組	4,140円		
7 キッズサッカー(7日制) ◆小学1・2年生	5/18～7/6の毎週月曜日 (6/8を除く) 午後4時～5時30分	15人	3,080円		
8 キッズダンス入門編(9日制) ◆小学生	5/19～7/14の毎週火曜日 午後4時～4時50分	15人	4,590円		
9 親子トランポリン(3日制) ◆2歳～就学前の子どもと保護者	5/22(金)・29(金)・6/5(金) 午後3時30分～4時30分	15組	2,310円		
10 こどもトランポリン(6日制) ◆小学生	5/22～6/26の毎週金曜日 午後4時40分～5時40分	24人	2,340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 小学生チャレンジクロール (5日制) ◆小学生	5/23～6/27の毎週土曜日 (6/20を除く) 午後0時30分～1時20分	10人	5,000円		事前 抽選
2 小学生はじめての水泳教室 (5日制) ◆小学生	5/23～6/27の毎週土曜日 (6/20を除く) 午後0時30分～1時20分	10人	5,000円		
3 小学生バタフライ・平泳ぎ教室 (5日制) ◆小学生	5/23～6/27の毎週土曜日 (6/20を除く) 午後4時30分～5時20分	10人	5,000円		
4  小学生・中学生水泳教室 上級クラス(5日制) ◆小・中学生	5/23～6/27の毎週土曜日 (6/20を除く) 午後5時30分～6時20分	10人	5,000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	4/6(月)・20(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

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
LINE査定
安心買取!!
DAIKOKUYA
北千住買取センター
03-5284-6500

孝行舎
あだち
区民のお葬式
火葬式プラン 1日葬プラン
「区民のお葬式」は「火葬式(直葬)」と「1日葬」に
特化した安心価格のプランです。
365日受付 0120-81-5548

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
4/15(水)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に役立つマ
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

4月1日から、自転車の違反行為が青切符の対象となります。これを読んでいるあなたも、日ごろ「ついついやってしまっている」行為があるかもしれません。ここでは、青切符の対象となる違反行為の一部を紹介。いま一度、自分の運転を見直してみましょう。

■問先=交通対策課 推進係 ☎3880-5912

その自転車の運転、実は違反です！

右側通行
反則金 **6,000円**

傘さし
反則金 **5,000円**

遮断踏切立ち入り
反則金 **7,000円**

無灯火
反則金 **5,000円**

信号無視 反則金 **6,000円**

一時不停止 反則金 **5,000円**

ブレーキ不良
反則金 **5,000円**

横断歩行者妨害
反則金 **6,000円**

二人乗り
反則金 **3,000円**

内回り右折
反則金 **3,000円**

4月1日から
青切符の対象!

⚠ 危険性・迷惑性が高い違反行為は青切符!

警察官が自転車の交通違反を認知した場合、基本的に現場で指導・警告を行います。ただし、交通事故の原因となるような**危険性・迷惑性が高い違反**だったときは**取り締まりが行われ、青切符が交付**されます。
※「酒酔い運転」「妨害運転」など、特に悪質な違反行為は青切符の対象外。これまで通り「赤切符」などを交付し、刑事手続きとなります。

4月6日～15日は「春の全国交通安全運動」安全・慎重な自転車運転を!

ルールを無視した危険な運転は、死亡・重傷事故につながります。交通ルールを守り、安全運転を心がけましょう。また、都内の自転車死亡事故者の63.5%は、頭部に致命傷を負っています。大切な命を守るためにヘルメットを正しく着用しましょう。



自転車用ヘルメットの購入助成を拡充 **1,000円分アップ!**

4月1日から、区内の対象店で3,000円以上(税込み)のヘルメットを3,000円引きで購入できます。過去に本制度を利用した方も再度利用可能です。**対象** 区内在住の方 **持ち物** 本人確認書類(マイナンバーカードなど、住所が確認できるもの) **期限(予定)** 11年3月31日(土) ※予算額に達したなどの理由により、事業を終了する場合があります。対象店舗など、くわしくは区のホームページをご覧ください。お問い合わせください。



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

未経験から ジョブメドレースクール北千住校

介護職

を目指したいあなたへ!!

ジョブメドレースクールなら 徹底した! 資格取得～就職を完全サポート!

まずは **無料のキャリア相談**

3/28(土) 14:00~17:30
3/30(月) 11:00~17:00
4/3(金) 10:00~18:30

キャリア相談会は校舎にて毎週開催中!

LINEで簡単予約

ジョブメドレースクール 北千住校 (北千住駅 徒歩3分)

0120-877-049でも受付時間: 平日10:00~19:00
株式会社メドレー 東京都足立区千住仲町40-10 住友生命北千住ビル3F

庭木1本から承ります!

植木のプロがすばやく誠実に対応致します

お約束
トイレはお借りしませんが、お茶はご遠慮します

生垣の剪定 通常2,200円が (税込) **1,100円** (先着10名様)

長さ1m×高さ2m

ガーデンエクスプレス 東京東支店
カタクラ(東証スタンダード上場会社)グループ 足立区入谷 8-6-1
営業時間 9:00~17:00 **03-5838-0117**

この町のお抱え工務店

相談・見積 **¥0**

地域密着 真心対応

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

住宅リフォーム事業者団体 国土交通大臣登録
一級建築士/リノベーション/建築士
協会は上野国体の会員です

東洋堂ハウスSP
東京都知事許可(般-7)第144283号

本社 03-5849-3090
足立支店 足立区東糺1丁目24-13 東洋堂ハウスSP第1ビル2F
北千住支店 03-6806-2981 足立区千住河原町6-10-102