

2023年(令和5年)

1月1日 第1895号

発行 足立区  
編集 報道広報課  
住所 〒120-8510 足立区中央本町1-17-1  
☎ 3880-5111 (代表)  
FAX 3880-5678  
✉ voice@city.adachi.tokyo.jp

# あだち ち 広報

謹賀新年



# DREAM

2023 NEW YEAR INTERVIEW 6・7面へ

問先 広報係 ☎ 3880-5815

総合格闘家

## 牛久 絢太郎

USHIKU Juntaro

DEEP<sup>★1</sup> フェザー級王者

★1…日本の総合格闘技団体

プロボクサー

## 武居 由樹

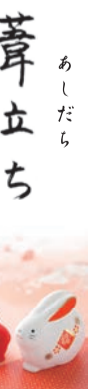
TAKEI Yoshiki

OPBF<sup>★2</sup> 東洋太平洋 スーパーバンタム級王者

★2…東洋太平洋ボクシング連盟。アジア・オセアニア地域を統括

新年おめでとうござい  
ます。今年「癸卯」の年回り。  
「癸」とは植物の内部にできた  
種子が大きくなり、萌え出る  
用意をしている様を、「卯」は  
草木が芽吹いて茂り、地面を  
覆うほどになった様を表す  
と、神社の暦で読みました◆  
「成長や飛躍のために準備し  
てきたことが実を結ぶ良き年  
となるでしょう」とのこと。ぜ  
ひともそうありたいと、願わ  
ずにはいられません。皆様に  
とりまして、幸多き年とな  
るようご祈念申し上げます◆  
年頭恒例のインタビュー記事  
には、共に区立第九中学校出  
身の総合格闘家の牛久絢太郎  
さんと、プロボクサーの武居  
由樹さんにご登場いただきま  
した。強豪を相手に身体一つ  
で勝負する、想像もつかない  
敵しい世界に身を置いておら  
れるのに、表紙のお写真の印  
象は驚くほど優しげで穏やか  
です。オンとオフの切り替え  
もまた、一流選手に求められ  
る素養なのかもしれません◆  
お二人から子どもたちへの  
「継続の大切さ」「苦しいとき  
も楽しみながら一生懸命に」  
というアドバイスは、私自身  
も人生を生き抜く上で欠かせ  
ないポイントと実感します。  
「活躍して足立区をもっと盛  
り上げていきたい」というコメ  
ントは誠に頼もしく、感謝の  
気持ちで一杯です。体調管理  
を万全に、年回りに相応しい  
大躍進を期待し、応援してい  
きたいと思います。

足立区長 近藤やよい



# 新規陽性者数が増加傾向です 基本的な感染症対策の徹底を

あだち広報の掲載内容は4年12月23日時点の情報のため、今後変更になる場合があります。最新情報は区のホームページをご覧ください。また、イベント参加の際は、マスク着用などのご協力をお願いします。熱のある方などは参加をご遠慮ください。

関連情報についてくわしくはコチラ



## 「新型コロナウイルス感染症」関連情報

### 「感染したかな」と思ったら

まずはかかりつけ医に、いない方は医療機関の発熱外来\*にご相談を。それらが難しい方は下記にご相談ください。

★…区内191カ所(都ホームページ公表分。4年12月23日時点)

足立区発熱電話相談センター (平日、午前9時～午後5時)	☎3880-5747	
足立区PCR検査予約専用ダイヤル (平日、午前9時～午後5時)	☎3880-5051	
年始も対応	東京都発熱相談センター (年中無休、24時間)	☎5320-4551 / ☎5320-4411 / ☎6258-5780 / ☎5320-4592
	医療機関案内専用ダイヤル (年中無休、24時間)	☎5320-4327 / ☎5320-5971 / ☎5320-7030
	FAXなどによる相談(聴覚障がいのある方などが対象。原則回答は平日、午前9時～午後6時。専用の相談票あり)	☎5388-1396

### 「東京都臨時オンライン発熱診療センター」開設中

都は、今冬の新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行・感染拡大による発熱外来のひっ迫などに対応するため、発熱等の体調不良があり、診療や薬の処方を希望する方に、オンライン診療を開始しました。

■時間=午前9時～午前0時(土・日曜日、祝日含む) ※1月1日(祝)～3日(火)は24時間

■対象=次の要件にすべて当てはまる13～64歳の方…①都内在住(オンライン診療時に都内にいる必要あり) / ②国に承認された新型コロナウイルス感染症の検査キットによる自己検査を行った / ③発熱など新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等の疑いがある

※対象外:「東京都陽性者登録センター」に登録済みの方やすでに医療機関で新型コロナウイルス感染症の陽性の確定診断を受けている方、基礎疾患がある・妊娠している方。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。

## 「ワクチン接種」関連情報

1月から区役所庁舎ホールでの接種は、**金・土曜日のみ実施**

■時間=午前9時～11時30分 / 午後1時～5時30分

■使用ワクチン=▷追加接種(3回目以降)…ファイザー社製(BA.4-5対応型) ▷初回接種(1・2回目)…モデルナ社製(従来型) ※1月の予約不要接種実施の予定はありません。足立区医師会館や区内医療機関でも接種を実施しています。予約方法など、くわしくは区のホームページをご確認ください。

## 最大2万円分もらえる マイナポイント事業の カード申請期限が2月28日(火)まで延長

12月20日付で国からの事務連絡があり、新型コロナウイルス感染症の影響により、マイナポイント付与対象となるマイナンバーカード申請期限が延長されることになりました。

あだち広報12月25日号5面「マイナンバーカード出張申請」の「区内共通商品券の交付」は中止します

区内共通商品券の交付は、マイナポイント付与と重複し、すでにポイントを受け取り済みの方との間で不公平が生じるため、中止とさせていただきます。なお、出張申請は予定通り行います。

※マイナポイント申し込み期限の延長については、決まり次第お知らせします。また、区では申請サポート窓口を開設しています。日程など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

■問先=▷制度…マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178  
▷サポート窓口…(区)マイナンバーダイヤル ☎5888-7707

**申請期限 間近 1月31日(火)まで (消印有効)**  
**1世帯あたり5万円給付**  
**あだち生活・暮らし臨時給付金**  
(電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援)

対象と思われる住民税非課税世帯に対し、4年11月15日以降に届くよう、黄色の封筒で「確認書」を発送済みです。書類に不備のあった方にはご案内を順次送付しています。 ※給付は1世帯1回限り ■問先=あだち生活・暮らし臨時給付金ダイヤル(平日、午前9時～午後8時) ☎0120-247-035

## 健康カレンダー(2月・3月分) 専門医・専門家による保健相談などを受けられます

相談名/保健センター	江北 ☎3896-4004 FAX 3856-5529	千住 ☎3888-4277 FAX 3888-5396	竹の塚 ☎3855-5082 FAX 3855-5089	中央本町地域・保健総合支援課(足立保健所内) ☎3880-5351 FAX 3880-6998	東部 ☎3606-4171 FAX 5697-6561
育児栄養相談* ※乳幼児の身長や体重の計測、発育や発達、食事、歯のケアなど	午前 2/10(金)、3/10(金)	午前 2/8(水)、3/8(水)	午後 2/7(火)、3/7(火)	午前 2/21(火)、3/14(火)	午前 2/1(水)、3/1(水)
オンライン育児栄養相談* ※乳幼児の発育や発達、食事、歯のケアなど	午前 2/16(木)、3/16(木) 午後 2/10(金)、3/10(金)	午前 2/1・15、3/1・15 いずれも水曜日	午後 2/7(火)・20(月)、3/7(火)・13(月)	午前 2/9・16、3/9・23 いずれも木曜日	午前 2/1(水)・16(木)、3/1(水)・16(木)
こんにち歯ひろば* ※9カ月～1歳2カ月の子どもと保護者の歯科健診・相談	午後 2/8・22、3/8・22 いずれも水曜日	午後 2/14(火)・28(火)、3/14(火)	午前 3/23(木) 午後 2/9(木)・21(火)、3/9(木)・14(火)	午後 2/2(木)・27(月)、3/6(月)・16(木)	午後 2/22(水)、3/9(木)・15(水)・22(水)
心の健康相談* ※不眠・不安・物忘れ・うつなど	午後 2/24(金)、3/23(木)	午後 2/22(水)、3/6(月)	午後 2/13(月)・16(木)、3/7(火)・14(火)	午後 2/1(水)、3/1(水)	午後 2/22(水)、3/22(水)
酒害グループミーティング	-	-	-	午後 2/16(木)、3/23(木)	-
思春期相談* ※おおむね40歳未満の方のひきこもり・不登校など	-	-	午後 2/27(月)	-	-
HIV抗体検査(匿名)	新型コロナウイルス感染症の影響を鑑み、検査を中止しております。再開時期は決まり次第、区のホームページなどでお知らせします。				

※予約が必要 ◆…定員に達し次第、終了となる場合あり ★…専門医による相談

**NEW**

大学等の **入学科 授業料** などを **全額給付** 返済不要 ※給付額には上限があります。

## 足立区給付型奨学金

応募資格

- (1) 下記のいずれかに在学または入学予定
  - ① 大学 ② 短期大学 ③ 高等専門学校(4～5年次)
  - ④ 専修学校(修業年限2年以上の専門課程)
- (2) 成績4.0以上(5段階評価換算後)
- (3) 世帯年収が基準以下(年収目安:4人世帯800万円)
- (4) 生計維持者が区内に直近3年以上住んでいる など

募集期間

- 【第1期】  
1月4日～2月28日必着  
【第2期】  
3月1日～4月14日必着

定員

各20人 ※書類選考のうえ面接で決定します。

問先

学務課 助成係 ☎3880-5977



申し込み方法など、くわしくはコチラ

放射線量の調査 (雨天時を除く、平日)

日付(4年12/16～21)	16	19	20	21
測定値(マイクロシーベルト/時)	0.06	0.06	0.06	0.06

計測場所=区役所前中央公園(地上から高さ50cm) ■問先=公害規制係 ☎3880-5304



郵送申し込み記入例

区  
 上記マークがある申し込みは、右の例を参照

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

各記事の情報を区のホームページでご覧になるには検索バーが便利です

トップ画面の検索バーにタイトルなどを入力することで、簡単にアクセスできます。

○○○講座

子育て・教育

医師による  
乳児アレルギー予防教室

■日時等=表1 ■対象=アレルギーが心配な1歳未満の子どもの家族など ※保育の申し込み方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

■申込=電話/窓口

区内小学校の特別支援学級  
児童の工作や絵画などを展示

■期間=2月8日(水)~10日(金)、午前10時~午後7時 ※10日は2時まで  
 ■場所=ギャラクシティ ■内容=絵画、染め物、陶器、手芸などの展示  
 ■申込=不要 ※当日直接会場へ  
 ■問先=東洲江小学校

☎3605-2013

5年度 区立小・中学校  
新入学生の指定校変更

◆指定校変更の受け付け

■対象=就学通知書で指定された学校を異なる学校に変更したい方  
 ■申込=1月下旬に区から送付され

る就学通知書を持参 ■申込期間=1月27日~3月6日 ※申し込み開始日は学校により異なります。くわしくは就学通知書に同封の案内をご覧ください。

◆指定校の変更先にできない学校

「抽選校」と「凍結校」は変更先にできません。ただし、2月24日現在の状況により、27日から変更先にできる場合があります。2月24日、午後4時以降にお問い合わせください。 ※「抽選校」と「凍結校」以外の学校でも、受け入れを制限する場合があります。

—いづれも—

■申・問先=学務課 就学係

☎3880-5969

健康・衛生

りんご湯へ行こう

■日程=1月29日(日) ■場所=区内の各銭湯 ■費用=▷就学前の子ども…50円 ▷小学生…100円 ▷65歳以上の方…250円 ▷そのほかの方…500円(通常料金。中学・高校生は300円) ■申込=不要 ※当日、番台かフロントで年齢を伝える。証明書は不要 ■問先=衛生管理係

☎3880-5891

新規  
1月4日受け付け開始  
足立区特定不妊治療費  
(先進医療)助成

■対象=東京都特定不妊治療費(先進医療)助成事業の承認決定を受けた方 ■内容=体外受精および顕微授精を行う際に、保険診療と併せて実施した「先進医療」にかかる費用に対し、東京都の助成額に区が上乗せして支給(上限5万円) ■申込=窓口 ※必要書類など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

申・問先=保健予防課 保健予防係  
☎3880-5892

福祉・高齢医療

高齢者体力測定会(2月分)

■日程等=表2 ■対象=区内在住の65歳以上で、要介護・要支援の認定を受けていない方(体力に自信のない方も参加可) ■内容=握力測

定や立ち上がりテストなどの結果を踏まえ、専門家が効果的なストレッチの方法をアドバイス ■定員=各20人(抽選) ■申込=電話 ■申込期間=1月11日~開催日の2週間前  
 ■申・問先=セントラルスポーツ(株)健康サポート部(区委託事業者)(1月1日(祝)~4日(水)を除く平日、午前10時~午後5時30分)

☎5543-1888

4面に続きます

表2 高齢者体力測定会(2月分) 日程等

場所	日程	時間
アリオ西新井・1階インフォメーション前特設コーナー(西新井栄町1-20-1)	16(木)	午前10時30分~11時30分 / 11時30分~午後0時30分
エル・ソフィア	17(金)	午後1時30分~2時30分 / 2時45分~3時45分
興本地域学習センター	7(水)	午前9時30分~10時30分 / 10時30分~11時30分
総合スポーツセンター	2(木)	午後0時45分~1時35分 / 1時35分~2時25分
総合ボランティアセンター	24(金)	午後1時30分~2時30分 / 2時45分~3時45分
東和地域学習センター	9(木)	午後0時45分~1時35分 / 1時35分~2時25分
トヨタモビリティ東京 足立保木間店(保木間3-1-4)	22(水)	午後1時~2時 / 2時~3時

「元気な職場づくり応援事業」  
新規支援企業を募集中!

区の保健師などがサポートします!

申・問先 ころとからだの健康づくり課 健康経営・協創推進担当  
☎3880-5433

従業員の健康づくりに取り組む企業を区の保健師や管理栄養士などがサポート! 従業員の健康保持・増進に取り組むことで、労働生産性が向上し、結果的に企業の業績アップなどにもつながります。

支援期間 支援開始日(4月以降)~6年3月31日(2回まで更新可)

対象 区内に事業所を有し、従業員が10人以上の法人(そのほかにも条件あり)

申込 申込書類を区へ郵送・持参 ※審査あり。申込書類は区のホームページからダウンロード

期限 2月24日(金)必着

くわしくはコチラ▶



3年間で社員全体の「肥満」の割合が5%減少!  
2年度 選定企業「日日交通(株)」の成功例

健康診断の結果を見てもらったところ、「肥満」の割合が多いことが発覚しました。それから会社で体重計を購入し、毎日測定するようルール化。その結果を定期的に区の保健師にチェックしてもらっています。また、野菜摂取量の増やし方など様々なアドバイスをいただき、3年間で社員全体の「肥満」の割合が5%も減少しました(竹丸統括専務取締役)。



無料・オンライン開催 健康経営講演会

区が支援している企業から、取り組み・成果を直接聞くチャンス! 健康経営アドバイザーの講演も実施します。

日時 1月19日(木)、午前10時~11時 対象 区内企業の経営者・従業員 申込 区のホームページからオンライン申請 期限 1月18日(水)、正午 ※オンラインでの参加が難しい方は区役所で聴講可能。くわしくは区のホームページをご覧ください。



ウクライナから避難されてきた方への支援

生活支援一時金 避難民1人につき10万円を支給します。

問先=(区)地域調整課 多文化共生担当 ☎3880-5177



ワンストップ相談窓口 必要な情報や相談先をご案内します。 問先=(都)ウクライナ避難民ワンストップ相談窓口(平日、午前10時~午後4時)

☎6258-1227

受付中 ウクライナ 人道危機 救援金

募金箱での募金 ■設置期間=3月31日(金)までの平日、

午前8時45分~午後5時 ■設置場所=区役所/区民事務所

問先=(区)地域調整課 管理係

☎3880-5855



「3年度版 足立区福祉110番  
(年次報告書)」を公表

足立区福祉サービス苦情等解決委員会に寄せられた苦情・相談の内容を分析し、改善のために区や事業者が努力すべき点をまとめました。区政情報室や図書館、区のホームページをご覧ください。 問先=権利擁護推進係 ☎3880-5982



3面からの続きです

## 福祉・高齢医療

### 長寿健康増進事業「趣味・生きがい・仲間づくりでイキイキ健康に」(2月・3月分)

■日時等=表1 ■対象=区内在住で、75歳以上の後期高齢者医療被保険者 ■申込=電話/窓口 ※窓口の場合は後期高齢者医療被保険者証を持参

### 認知症サポーター フォローアップ講座(2日制)

■日時=2月10日(金)・17日(金)、午後2時~4時15分 ■場所=ギャラクシティ ■対象=認知症サポーター養成講座を受講したことがあり、さらに深く学びたい方 ※過去にフォローアップ講座を受講した方を除く ■内容=認知症への理解を深める ■定員=35人(1月4日から先着順) ■申込=電話 ■期限=2月3日(金) ■申・問先=お問い合わせコールあだち(1月1日(祝)~3日(火)を除く毎日、午前8時~午後8時) ☎3880-0039

### 新規 あたまの健康度測定(予約制・無料) 1月下旬に対象者へ案内を送付

区では、認知症に関する正しい知識の普及啓発、早期発見・早期支援を促進するため、あたまの健康度測定(認知症検診)を開始します(3月に集団検診、4月から個別検診)。※日程や予約方法など、くわしくは送付する案内をご覧ください。 ■対象=区内在住の70歳で、認知症の診断を受けていない方 ※年齢は5

年3月31日現在 ■内容=問診/認知機能検査 など ■問先=認知症施策推進担当 ☎3880-5953

### きこえの相談

■日程=毎週火~金曜日(予約制) ■対象=区内在住の方 ■内容=言語聴覚士による相談/聴力検査/補聴器体験 など ※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=障がい福祉センターあしすと 自立生活支援室 ☎5681-0132 ☎5681-0137

## 仕事・産業

### あだち若者サポートステーション「ぶらり・あだちサポ」

■日時=2月15日(水)、午後1時30分~2時/2時~2時30分/2時30分~3時 ■対象=就労を考えている15~49歳の方または関係者 ■内容=サポステの事業内容や利用方法などを紹介 ■定員=各3人(1月6日から先着順) ※複数人で参加希望の場合は要相談 ■申込=電話 ■場・申・問先=あだち若者サポートステーション(火~土曜日、午前10時~午後6時) 千住3-6-12 ツオード千住壱番館402 ☎6806-1401 ■問先=(区)就労・雇用支援係 ☎3880-5469

### 介護のしごと相談・面接会

■日時=1月21日(土)、午前11時~午後2時 ※午前10時30分開場 ■場所=シアター1010・11階ギャラリ ■内容=区内介護サービス事業者による、ヘルパー・介護職員・看護師などの合同就職相談、面接

会 ■申込=電話/区のホームページからオンライン申請 ■期限=1月18日(水) ■申・問先=高齢調整係 ☎3880-5886

### 千住仲町暫定駐車場設置 運営事業者募集(一般競争入札)

■設置開始予定日=4月1日(土) ■設置場所=千住仲町18 ■申込期間=1月4日~25日 ※募集要項は区のホームページからダウンロード ■入札・開札日=2月10日(金) ■問先=駐車場推進係 ☎3880-5291

## 公募・ボランティア

### 18歳からの投票立会人

■対象=選挙権を有する18~29歳の方 ■内容=投票が公正に行われているかどうか、投票所で有権者自身が見守る ※謝礼金(6,500円~1万5,000円)あり。後日アンケートの提出が必要 ■募集人数=1投票所につき1人(抽選) ※投票所の場所

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=選挙管理委員会事務局 管理係 ☎3880-5581

## 暮らし・まちづくり

### 建物の新築・建て替え時は「新築届」が必要

住居表示実施区域で、建物の新築・建て替えなどをする場合、住所を定めるため、新築届の提出が必要です。建築確認済証交付後、案内図と配置図(建物形状、出入口位置、隣地境界線などを記載のもの)を添付し、届け出てください。 ※区画整理事業区域での新築、大規模集合住宅の新築、1現場での複数棟開発の届け出方法など、くわしくはお問い合わせください。 ■問先=住民記録係 ☎3880-5725

申込期間 1月4日~18日必着

## あだち広報 有料広告募集

(5年5月10日号~6年4月25日号分)

くわしくは  
コチラ

■申・問先=報道広報課 広報係 ☎3880-5815 ☎3880-5610

月2回・区内全戸配布 約35万部発行 全4種類(2~8万円)

■申込=区のホームページからオンライン申請/申込書、広告案を区へ郵送・持参・ファクス ※申込書は報道広報課で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可。抽選で決定後、空き状況により随時受け付け

	1号	2号	3号	4号
規格	カラー/ 縦9cm×横7.5cm	2色/ 縦9cm×横7.5cm	2色/ 縦1cm×横20cm	カラー/ 縦1cm×横20cm
掲載料(1枠)	8万円 (消費税・地方消費税込み)	5万円 (消費税・地方消費税込み)	2万円 (消費税・地方消費税込み)	3万2,000円 (消費税・地方消費税込み)

表1 長寿健康増進事業(2月・3月分) 日時等

場所(地域学習センター)	申・問先	日時	内容	定員
伊興	興本 地域学習センター ☎3889-0370	2/13(月) 午前10時~11時30分	いつまでも元気に 簡単ストレッチ&トレーニング	各 20人
竹の塚		2/6(月) 午前10時~11時30分	無理せずしっかり動かせる ずっさりヨガ	
舎人		2/10(金) 午前10時~11時30分	いつまでも元気に 簡単ストレッチ&トレーニング	
		2/17(金) 午前10時~正午	ゼロからはじめる スマートフォン基礎講座	
梅田	江北 地域学習センター ☎3890-4522	2/13(月)、3/16(木) 午前10時30分~正午	家でもできる 健康簡単ストレッチヨガ (2日制)	15人
興本		2/17(金) 午前10時30分~正午	健康増進 入門太極拳	各 10人
江北		2/6(月) 午前10時30分~正午	家でもできる 健康簡単ストレッチ	
新田	2/10(金) 午前10時30分~正午 2/22(水) 午後1時30分~3時	家でもできる 健康簡単ストレッチヨガ (2日制)	15人	
生涯学習センター(学びピア21内)		特定非営利活動法人 ワーカーズコープ おーぶんはうす金町 (平日、午前9時~午後5時/担当:内山) ※申し込みは電話のみ ☎3609-9604	2/10(金)・17(金) 午前10時~11時30分	シニアのためのやさしい 健康体操と脳トレ(2日制)
中央本町	2/22(水)、3/9(木) 午前10時~11時30分			

※1月6日、午前9時から先着順

区内事業者・創業予定の方必見!

初開催

2月9日(木) 創業者ステップアッププログラム  
成果発表会&起業家交流会

くわしくは  
コチラ

4年9月から実施中の「創業者ステップアッププログラム2022」に参加している以下の6事業者が、プログラムの成果を発表します。終了後に、当日来場された事業者同士の名刺交換会や交流会も実施するので、ぜひご参加ください。

■時間=午後2時~5時 ■場所=あだち産業センター ■対象=区内事業者/区内で創業を考えている方 など ■定員=20人(1月10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=(区)創業支援係 ☎3880-5495

参加事業者	事業内容
株式会社ism 妹尾 亜美氏	不動産賃貸管理、マンション管理組合のコンサルティング
株式会社inadog 稲田 敦氏	YouTubeチャンネルの運営・コンサルティング
合同会社えんがわ 森川 公介氏	あだちの地域貢献とまちづくりをつなぐ居場所や活動を創作・デザイン
こやぎ 大津 晶子氏	アイコンやオリジナルキャラクター作成などのデジタルデザイン業務
シェアエコノミーコンサル 桑原 佳介氏	小規模企業と個人事業主の集客・マーケティングに特化したコンサルティング
株式会社zaiko 海老沼 徹氏	調剤薬局・オンライン薬局事業、アレルギー分野における情報提供サービス



**環境基金助成の対象となる環境貢献活動を募集**

新規または拡充する環境貢献活動に対して、最大1,000万円まで助成金を支給します(表2)。 ※審査あり。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。 ■期限=2月15日(水)必着 ■問先=環境政策課 計画推進係 ☎3880-6049

**男女参画プラザの講座**

◆**こころのケア講座「自分をもっと好きにな리ませんか」(2日制)**

■日時=2月10日(金)・17日(金)、午後2時~4時 ■対象=区内在住・在勤・在学の対人関係などにお悩みの女性 ■内容=傷ついた心を回復させるケアワーク/アロマクリーム作成を通じて、アロマの効能・気持ちの変化

を実感し、心身のバランスを整える  
 ◆**講座「モラハラ・DVから自分を守る法律知識」**

■日時=2月18日(土)、午後2時~4時 ■対象=区内在住・在勤・在学の女性 ■内容=女性が自分らしい生き方を考え選択できるように、様々な転機において自身を守ってくれる法律について、数々のDV相談を受けてきた女性弁護士から学ぶ  
 —いづれも—

■場所=エル・ソフィア ■定員=20人(1月6日から先着順) ※保育あり(こころのケア講座は2月2日まで、法律知識講座は9日までに要予約、6カ月~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・ファクス番号、講座名をファク

ス ■申・問先=男女参画プラザ ☎3880-5222 ☎3880-0133

**分譲マンション維持管理セミナー**

■日時=2月18日(土)、午後1時~4時30分 ■場所=こども支援センターげんき ■内容=分譲マンションの維持管理「リスクマネジメントの視点から」/過去の事例から想定される災害対策/当時の理事長が語る

同潤会上野下アパートの建て替え体験記/ちょっとお得な損害保険の基礎知識 ※交流会は実施なし ■定員=60人(1月10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 ■期限=2月10日(金) ■申・問先=住宅課 住宅計画係 ☎3880-5963

8面に続きます

表2 環境基金助成 対象等

名称	対象	助成割合	助成上限額
ファーストステップ助成	環境貢献のきっかけとなる活動	全額	20万円
一般助成A	活動経費総額が100万円以下の活動	2分の1*	100万円
一般助成B	活動経費総額が100万円を超える活動		1,000万円

★…全額助成を申請し、審査会が特に優秀であると認めた場合は全額



**人材募集コーナー**

対象や必要資格・免許、募集人数、勤務内容・条件など、くわしくは区のホームページをご覧ください。区のホームページでは、このほかにも募集情報をまとめて掲載しています。 ★…必要資格・免許あり



◆**非常勤職員**

職種	勤務内容(例)	勤務条件	雇用開始日	給与(予定)	期限	申・問先
学校事務補助(登録制)	区立小・中学校での事務補助	週5日・1日5時間30分以内	4/1	時給1,129円	2/28(水)必着	学校支援課 教職員管理係 ☎3880-5972

◆**そのほか**

職種	勤務内容(例)	勤務条件	雇用開始日	給与(予定)	期限	申・問先
助産師*・保健師*	妊娠届け出時面接/乳幼児健診の予診/保健指導	平日・1日6時間 月に数日(2~6日程度)	4/1以降	日額1万285円	1/27(金)必着	江北保健センター 地域保健係 ☎3896-4011
住区(コミュニティ)センター職員登録者	悠々館・児童館・学童保育室での業務全般	月~土曜日・午前8時15分~午後6時15分の間	職員の募集があるときに区または住区センターから連絡	時給1,100円	—	住区推進課(住区センター連絡協議会事務局) ☎3880-5868

**SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS** **SDGs**  
 より良い世界をめざして

SDGs [Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)] は、2030年の世界をより良いものにするために、国連加盟国193カ国が掲げている取り組みです。

**Vol.21 | 高齢者向け スマホ講座 in 地域学習センター**

問先 生涯学習センター(学びピア21内) ☎5813-3730  
 報道広報課 広報係 ☎3880-5815

区ではデジタルデバイド(情報格差)対策として、「スマホが苦手」「うまく活用できていない」という、おおむね65歳以上の方を対象に、地域学習センターでスマホ講座を開催！ アプリの基礎知識や注意点などが学べます。今号では「10人や国の不平等をなくそう」に関連して紹介します。



**「足立区防災アプリ」をインストールして、基本操作を体験**

災害時に必要な情報をしっかり受け取れるようにお手伝いします。防災アプリをきっかけに、スマホを使いこなして暮らしに役立つ情報を入手しましょう！

**講座の流れ**  
 (4年12月12日に舎地域学習センターで撮影)

- ①アプリの基本や画面の見方などを知る
- ②自分のスマホにアプリをインストール
- ③「足立区防災アプリ」を体験

使用時に気をつけるべき点なども紹介  
 分からない場合は講師がサポートします  
 「防災マップ」などの機能を実際に操作

**ドコモショップ北千住店のスマホ教室講師が出張！**

アプリの基本的な使い方などは、実際にドコモショップで教えている内容をもとにしています。講座でお伝えしたことが少しでも役に立てばうれしいです。皆様の生活がより便利になるように、全力でサポートします！(講師より)



**講座参加者の声**

スマホを使いこなせるようになったら、もっと便利になると思うので、これから色々挑戦していきたいです！

丁寧な説明でとても分かりやすかったです。今日習ったことを、一人でもできるように、家でもやってみます！



「高齢者向け スマホ講座」の日程や申し込み方法など、くわしくは「あだち広報1月25日号」をご確認ください。  
 ※このほかにもスマホ講座を開催しています(8面参照)。講座が開催される場合には、あだち広報や区のホームページでお知らせします。

気づいてください ヘルプマーク

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

### 格闘技との出会い



**牛久** 兄がやっていたこともあって、母親の勧めで柔道を小学1年生から始めました。最初は柔道にしか興味がなかったんですけど、小学校の高学年のときに父親がテレビで格闘技を見ていて、それで総合格闘技にも興味を持ったんです。柔道は10年以上ずっと続けて、高校生のときに本格的に転向しました。

**武居** 僕が「POWER OF DREAM」\*に入会したのは10歳のときです。母親に無理やり入会させられた形なので、最初は格闘技に興味はありませんでした。嫌々やっていたし、怖いというイメージも持っていました。でも、始めると古川会長が楽しく練習させてくれたので、自然と好きになりましたね。  
\*…現在、保木間にあるキックボクシングジム。当時は西新井にあった

### 共に第九中学校出身

**武居** 九中は僕たちがいたころから部活に力を入れている、スポーツが盛んな学校でした。体育の授業も楽しくて、自分ではちゃんと授業を受けていた方なんじゃないかと思っています。

**牛久** 学校の決まりを守ることにに関しては、ほかの中学校と比べて厳しかったと思います。その厳しさが、社会に出た今も役立っている気がします。

**聞き手** 当時の校長先生は鈴木啓一先生、本田邦雄先生でしたよね。それから、体育の市原正臣先生は今も九中にいらっしゃるそうですよ。

**武居** あー！ 覚えてます。僕が通っていたときの校長先生はそのお二人でした。

**牛久** 市原先生はバスケ部の先生ですよ。名前を聞くと懐かしいです。

**聞き手** 当時からお互いに面識があったんですか？

**武居** 会ったことはありませんでしたが、同級生から3年生に柔道が強い、むちゃくちゃ怖い先輩がいるという話を聞いていました。

**牛久** いや、僕は普通の中学生でしたよ(苦笑)。

**武居** 中学生のころって、そういう強いとか、弱いとかいう噂話が広まるじゃないですか。それで、よく知っていました。

**牛久** 僕も2つ下に格闘技が強い子がいるというのは知っていました。直接会ったことはなかったんですが、僕の先輩たちもみんな知っているくらい有名でしたね。

### 互いに高め合う存在

**武居** 一緒に練習をするようになったのは5年くらい前からです。最初に古川会長から牛久さんが練習に参加する、と聞いたときは「えっ、九中出身の牛久さんですよ？」とすぐに気づきましたね。

**牛久** 僕が所属するジム(K-Clann)の会長が、もともと古川会長に



POWER OF DREAMの古川誠一会長(中央)

### 地域の応援を力に

**牛久** 足立区の人には情に厚いですよね。下町の良さもあって、大好きなまちです。今でも足立区のみんが僕のことを応援してくれますし、本当に地域の方々に感謝しています。

**武居** トレーニングで走っているときに声をかけていただくこともありますし、地域の方がすぐ応援してくれているというのを感じます。その応援が、自分にとって力になっています。

**聞き手** 足立区でよく行っていた場所はありますか？

**牛久** 九中の近くにある公園にはよく行っていました。サッカーをやったり、みんなで話をしたり、そこからゲームセンターに行ったりしましたね。

**聞き手** 公園といえば、武居選手はずっと栗六公園で朝練を行っていますよね。

**武居** 練習メニューは変わっていますが、同じ場所で10年以上続けています。苦しい思い出が多い場所なんですけど、栗六公園で育ったという意味では感謝というか、好きな場所ですね。



栗六公園でのランニング

### 勝って、足立区を盛り上げたい

**武居** (ボクシング転向前の)K-1では世界チャンピオンになることができたので、今度はボクシングでも世界チャンピオンになることが目標です。KO勝利をどんどん積み重ねて足立区を盛り上げていきたいです。

**牛久** 海外の強い選手がどんどん来日しているって、そういう選手たちを倒していきたいと思います。総合格闘技だと外国人選手とはフィジカルの差が大きいので、そこをしっかりと考えながら成長していきたいですね。そして僕も足立区民として、足立区を盛り上げていきたいと思っています。

取材協力：大橋ボクシングジム、K-Clann、POWER OF DREAM

インタビューのロングバージョンはコチラ



**お年玉プレゼント**  
お二人のサイン色紙、サイン入りグッズをプレゼント！

くわしくは12面へ

# POWER OF DREAM

## 楽しみながら、進む。

区立第九中学校出身の格闘家、牛久純太郎選手と武居由樹選手。今年、さらなる飛躍を誓うお二人の、熱いメッセージをお届けします。

問先 広報係 ☎3880-5815

### 辛いときこそ楽しむ

**牛久** 挫折はこれまでも結構ありました。でも逃げたら何もなくなってしまいますし、逃げて新しいことを始めてもまた逃げるといったので、僕は一つのことをやり切るということを常に意識しています。辛いことはみんなあると思うんですけど、諦めなければ絶対に良いこともあります。何か頑張っていることがあるなら、未来にある良いことを信じて続けてほしいです。続けるということは本当に大事なことで、特に子どもたちには継続の大切さを伝えたいですね。

**武居** 子どもたちには夢や目標を持って、それに向かって楽しみながら一生懸命やってほしいですね。うまくいく、いかないというのは関係なく、楽しみながらやってもらえたらと思います。僕の場合はそれが格闘技でした。格闘技の練習はすごく厳しいんですけど、辛いということを顔に出さずに楽しみながらやるということを意識しています。

**牛久** 僕も楽しむことは、夢を叶えるためにすごく大事だと思います。楽しむのとそうでないのでは、結果もまったく違ってくると思うので。格闘技の練習は楽しいとは正反対の部分が多いんですけど、中でも楽しむモチベーションは絶対にあります。辛いときでもマイナスに考えず、できるだけプラスの方向に捉えてほしいと思います。



トレーニングの合間に笑顔がこぼれる



朝練からハードなメニューをこなす

教わっていて、そのつながりから「明日朝練があるから」と誘っていただいたんです。最初の練習のときから古川会長についていたら間違いないと直感しました。実際にたくさんのことを学ぶことができ、ベルトも獲ることができました。

**武居** 牛久さんは一緒に練習していて、すごく真面目な人だと思います。僕って結構ふざけながら練習をやりがちなんですけど、牛久さんのストイックに取り組む姿勢は本当に見習いたいです。

**牛久** 武居さんにはチームを引っ張っていく力があるとすごく感じています。彼がいると、それだけで空気が締まるんですよ。その場にいるのといないのとでは全然違います。あと細かいところまで気がつくというか、周囲への気配りがすごいです。

### 牛久純太郎 (27)

平成7年生まれ。小学1年生のときに兄の影響で柔道を始め、16歳で総合格闘技のジムに入会する。平成25年にプロ昇格トーナメントで優勝。同年のプロデビュー戦で勝利を飾る。令和2年に自身2度目のタイトルマッチに臨み、DEEPフェザー級王座の獲得に成功。K-Clann所属。

### 武居由樹 (26)

平成8年生まれ。10歳のときにキックボクシングジム「POWER OF DREAM」に入会。高校在学中にキックボクシングでプロデビューをはたし、平成29年にK-1で世界王座を奪取。令和2年にボクシング転向を表明し、令和4年、OPBF東洋太平洋スーパーバンタム級王座を獲得した。大橋ボクシングジム所属。



5面からの続きです

## 暮らし・まちづくり

スマホ講座(消費者講座)  
「インターネットを気軽に  
安心して使おう」

■日程等=表1 ■時間=午後2時～4時 ■対象=区内在住・在勤・在学でおおむね60歳以上の方 ■内容=スマートフォンでのインターネット検索、スクリーンショットの撮り方などの基本的な操作方法や、インターネット利用時のトラブルを未然に防ぐ方法などを学ぶ ※個別相談可。通信費は自己負担 ■持ち物=自身のスマートフォン ■定員=各15人(1月6日から先着順) ■申込=電話/窓口/氏名(フリガナ)、電話・ファクス番号、希望場所、スマートフォンの機種、「スマホ講座」をファクス ■申・問先=消費者センター

☎3880-5385 FAX3880-0133

表1 スマホ講座 日程等

場所	日程	期限
興本地域学習センター	1/26(木)	1/20(金)
佐野地域学習センター	1/31(火)	
押皿谷住区センター	2/2(木)	1/27(金)
千住あずま住区センター	2/7(火)	
五反野コミュニティセンター	2/10(金)	

## 1日ろくまる隊員になろう

■日時=2月11日(祝)、午前10時～正午 ■場所=六町駅前安全安心ス

テーション ■対象=区内小学4～6年生 ■内容=防犯講話/勤務体験/周辺パトロール など ■定員=5人(抽選) ■申込=区のホームページからオンライン申請 ■期限=1月27日(金) ■申・問先=生活安全推進担当 ☎3880-5838



▲あなたも「ろくまる隊員」になろう!

明るい選挙ポスター  
コンクール入選作品展覧会

■期間等=▷区役所1階区民ロビー…1月19日～25日 ▷アリオ西新井(西新井栄町1-20-1)…1月30日～2月13日 ■内容=小学生～高校生の入選作品計50点の展示 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=選挙係 ☎3880-5531

講座「外国にルーツを持つ  
子どもたちの支援」

■日時=1月29日(日)、午後2時～4時30分 ■場所=エル・ソフィア ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=外国にルーツを持つ子どもたちの支援の動向や足立区の取り組み、地域で活動する団体を知り、私たちに何ができるかを考える ■定員=▷会場…40人 ▷オンライン…50人 ※いずれも1月6日から先着順 ■申込=電話/区のホームページからオンライン申請/住所、氏名(フリガナ)、電話・ファクス番号、Eメール

アドレス、参加方法、「外国にルーツを持つ子どもたちの支援」をファクス ■申・問先=NPO活動支援センター(梅田図書館1階。月曜日、祝日を除く、午前9時～午後9時30分) ☎3840-2331 FAX3840-2333

新規 「区政に関する世論調査  
(小規模調査)」にご協力  
をお願いします

区内に住民登録がある18～35歳の方から無作為に選んだ500人に「区の情報」に対する興味・関心・取得状況についての調査票を1月中旬に送付します。 ■問先=お問い合わせコールあだち(1月1日(祝)～3日(火)を除く毎日、午前8時～午後8時) ☎3880-0039

第34回春のふれあい合唱団  
参加者募集

■日時等=初回練習(中央本町地域学習センター)…1月21日(土)、午後2時～4時 ※1時30分から受け付け。4月7日(金)までに10回程度の練習あり ■場所=竹の塚地域学習センター/中央本町地域学習セン

ター など ■内容=4月9日(日)に西新井文化ホールで開催する「春のふれあいコンサート」で、混声合唱(砂山/野口雨情メドレー)を行う ※出演には練習への参加が必要 ■費用=3,000円 ※学生は無料。別途楽譜代などが必要 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=春のふれあいコンサート実行委員会(佐野)

☎090-3902-0800

(区)文化団体支援係

☎3880-5986

## あだちお部屋さがしサポート

■日時=毎月第2・4月曜日、午前10時～11時/11時～正午 ※月曜日が祝日の場合は翌開庁日 ■場所=区役所 ■対象=区内在住で区内転居を考えている住宅探しにお困りの方 ■内容=不動産協会が、民間賃貸住宅を探している住宅確保要配慮者をサポート ※事前相談が必要。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=住宅課 住宅計画係

☎3880-5963

## 1月～3月 若者の悪質商法被害防止キャンペーン期間

きっかけはSNS!?  
それ、悪質商法かも!

区では、都が毎年1月～3月に実施している「若者の悪質商法被害防止キャンペーン」と連携して、若者への注意喚起などを実施しています。周囲の方も呼びかけにご協力をお願いします。



## 若者を狙うこんな手口に注意

手口  
1

SNSで知り合った人に誘われて会ってみたら、「スキルアップになる」「将来成功できる」などとオンラインサロン\*の入会を勧められ、高額な契約をさせられた。  
★…インターネット上の会員制コミュニティ

手口  
2

先輩から「簡単にもうかる」と投資アプリの購入を勧められ、友人を誘えば紹介料も入ると言われた。学生ローンで借りて契約したが、全くもうからず、借金だけが残ってしまった。

一人で悩まず  
すぐにご相談  
ください

悪質商法の被害に遭っても、自分に落ち度があると感じて、相談せずにあきらめてしまう人も多くいます。困ったら、すぐに消費者センターへご相談ください。

■問先=消費者センター

☎3880-5385

相談専用(平日、午前9時～午後4時45分)

☎3880-5380

## 1月の区議会

■日時等=表2 ※委員会の傍聴は、区議会事務局(区役所内)で受け付け。開会予定の1時間前から整理券を発行し、定員を超えた場合は30分前に抽選。手話通訳・ヒアリンググループ(難聴用磁気グループ)の利用を希望する場合は、期限の午後5時までに申し込み ■期限=▷手話通訳…傍聴する会議の7日前 ▷ヒアリンググループ…傍聴する会議の前日 ※いずれも期限当日が閉庁日の場合は、直前の開庁日

日時など、予告なく変更する場合がありますので、くわしくはホームページをご覧ください。

■申・問先=区議会事務局 議事係

☎3880-5797 FAX3880-5617 <https://www.gikai-adachi.jp>

表2 1月の区議会 日時等

日時	会議名
16月) 午前10時	総務委員会
17(火) 午後1時30分	区民委員会
18(水)	産業環境委員会
19(木)	厚生委員会
20(金) 午前10時	建設委員会
	文教委員会
23月) 午後1時30分	交通網・都市基盤整備調査特別委員会
	子ども・子育て支援対策調査特別委員会
24(火) 午前10時	災害・オウム対策調査特別委員会
	エリアデザイン調査特別委員会
30月) 午前10時	議会運営委員会

## 交差点での事故をなくすために

交差点では、歩行者もドライバーも視線を合わせ、お互いに安全を確認してから通行しましょう。 ■問先=交通対策課 推進係 ☎3880-5912

**催し物** ※先着順で、特に記載がない場合は午前8時30分から受け付け(申し込み不要を除く)

**講座「古布で作る プラントハンガー」**

■日時=2月18日(土)、午後2時~4時  
 ■対象=区内在住・在勤・在学の方  
 ■内容=古布を使って、植木鉢を吊るすプラントハンガーを作り、観葉植物を入れる  
 ■定員=10人(1月11日から先着順) ■費用=1,000円  
 ■申込=電話/窓口/住所、氏名、電話番号、「プラントハンガー」をファクス ※1人1回のみ申し込み可  
 ■場・申・問先=あだち再生館(月曜日、祝日休館)  
 ☎3880-9800 FAX3880-9801



▲作品はお持ち帰りになれます

**足立吹奏楽団 第42回定期演奏会**

■日時=2月19日(日)、午後2時開演  
 ※1時開場 ■場所=西新井文化ホール  
 ■内容=林紀人氏、酒井達哉氏指揮によるウィズ・ハート・アンド・ヴォイス(D・ギリングハム)、ニュー・シネマ・パラダイス(E・モリコーネ)など  
 ■定員=860人(先着順) ■費用=800円 ※高校生以下の方は

500円。就学前の子どもは入場不可。全席自由  
 ■申込=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 ※当日は西新井文化ホールのみ  
 ■問先=文化団体支援係 ☎3880-5986

小学生以上の方 ※小学生は保護者の参加が必要  
 ■内容=津軽三味線の最高峰、細川貴義氏(旧名・澤田勝春)と貴義会による演奏会  
 ■定員=80人(1月6日、午前9時から先着順)  
 ■費用=1,500円 ※小学生は500円  
 ■申込=電話/窓口/氏名(フリガナ)、電話番号、「津軽三味線」をファクス  
 ■場・申・問先=桜花亭 ☎3885-9795 FAX3860-0608

**日本文化に触れる その4 「津軽三味線の世界」**

■日時=2月11日(祝)、午後2時~3時30分 ※1時40分開場  
 ■対象=

10面に続きます

**1月の休日開庁日**

日時 22日(日)(第4日曜日) 午前9時~午後4時

場所 区役所

◆主な業務内容

- 転入・転出や戸籍の届出の受け付け
- 住民票の写しなどの証明書の発行
- 税・各種保険料の納付・相談
- 保育園に関する相談

※当日は国がシステムメンテナンスを行うため、マイナンバーカード関連業務が実施できません。



くわしくはコチラ

**官公庁**

**自筆証書遺言書保管制度をご利用ください**

ご自身で書いた遺言書を法務局で保管できる制度です。保管場所にお困りの方や、書き替えられるといったトラブルが心配な方、相続発生後に相続人などに見つけてもらえるか不安がある方におすすめです。くわしくはホームページまたは法務局で配布しているパンフレットをご覧ください。 ■問先=東京法務局 供託課(遺言書保管担当)

☎5213-1441



**足立農すくーる 利用者募集**

**(農業体験型農園)**



■利用期間=5年3月上旬~6年1月末 ※園主との相談により更新可  
 ■募集農園等=表3 ■対象=20歳以上の方  
 ■内容=園主である農業者から農作業の指導を受けながら、野菜作りを体験 ※種まきから収穫までの講習会あり。農作業に必要な道具の貸し出しあり。収穫した野菜類は持ち帰り可  
 ■申込=住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、希望農園名を往復ハガキで直接園主へ送付 ※返信面にも宛名を記入。園主が抽選し、結果を送付。募集案内は産業振興課、区民事務所(中央本町を除く)で配布  
 ■期限=1月13日(金)消印有効 ■問先=農業振興係 ☎3880-5866

表3 募集農園等

農園名(所在地)	募集区画数	利用料*	面積(1区画)	園主・申込
皿沼ファーム(皿沼3-3)	5	4万7,000円	約30㎡	あらい のりよし 新井 規由 〒123-0862皿沼3-4-3
中郷体験農園(入谷5-3)	10			なかぞ ふみお 中田 文雄 〒121-0836入谷1-27-5
小宮体験農園(東保木間1-25)	1	5万円		こみやみつお 小宮 光雄 〒123-0852関原2-45-3
高野ファーム(興野2-31)	4	5万1,000円		えのもと ふしえ 榎本 藤江 〒123-0873扇3-16-34

※1農園につき1通のみ申し込み可。募集区画数は予定。駐車場なし  
 ★…入園料、講習、種、肥料などの代金

**★あだち★**  
**イベント★イブイ**

歓喜の演Vol.22「狂言」参加者募集

■練習予定日程等=2月6日~11月24日 ※練習のない週もあり。11月24日(金)はリハーサル、25日(土)は西新井文化ホールにて公演  
 ■時間等=▷月曜日コース…午後1時~4時 ▷金曜日コース…午後6時~9時▷小・中学生コース(月2~3回)…日曜日、午前10時~正午 ※日時など変更する場合あり  
 ■場所=ギャラクシティなど ■対象=小学生以上の方  
 ■内容=区内で狂言・演劇・朗読など幅広く活動している山下芳子氏指導のもと、狂言の知識や所作の基本を学び公演をめざす  
 ■定員=各10人(先着順) ■費用=2万円 ※高校生以下の方は1万円。公演費用(衣裳代など)5,000円、扇代が別途必要  
 ■申込=住所、氏名、年齢、電話番号、Eメールアドレス、希望コース、「歓喜の演Vol.22(狂言)」をハガキで送付  
 ■期限=1月31日(火)必着 ■申・問先=ギャラクシティ 〒123-0842栗原1-3-1 ☎5242-8161

**放送大学の催し**

◆公開講演会「メンタルヘルスと死生観 スピリチュアリティをめぐって」

■日時=2月18日(土)、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=メンタルヘルスの維持向上のカギでもある「死生観」について、WHO(世界保健機関)の健康概念や日本人の死生観の歴史を通して学ぶ、放送大学 石丸昌彦教授による講演会 ※感染症拡大状況によりオンラインになる場合あり。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。 ■定員=80人(先着順) ■問先=放送大学 東京足立学習センター事務室(1月1日(祝)~1月4日(水)、月曜日、祝日を除く、午前9時30分~午後5時) ☎5244-2760  
 🌐<https://www.sc.ouj.ac.jp/center/adachi/>  
 大学連携の問い合わせ先=(区)大学連携担当 ☎3880-5840

平成7年1月17日の阪神・淡路大震災発生から28年。  
**必ずまた来るその日のために「足立区防災アプリ」をインストールしてください**

今後30年以内に南関東地域でマグニチュード7クラスの地震が発生する確率は70%といわれています(東京都防災会議が発表。4年5月時点)。  
 昨年4月にリニューアルした「足立区防災アプリ」は、避難所の開設・混雑状況をリアルタイムで確認できるほか、「洪水・内水・高潮ハザードマップ」や「防災マップ」など様々な機能があります。非常時に備えて、操作に慣れておきましょう。 ※防災アプリと同じ情報を提供している「災害ポータルサイト」もあります。

くわしくはコチラ

■問先=災害対策課 施設管理係 ☎3880-5837



9面からの続きです

**催し物** ※先着順で、特に記載がない場合は午前8時30分から受け付け(申し込み不要を除く)

**紙リサイクル出前授業  
「手すきはがき作り体験」**

■日時=2月4日(土)、午後3時15分～4時20分 ■場所=あだち再生館 ■対象=区内在住の小学生 ※1～3年生は保護者同伴 ■内容=「手すきはがき作り体験」を通じて、紙リサイクルの大切さを知る ■定員=15人(抽選) ■申込=電話/窓口/区のホームページからオンライン申請 ■期限=1月20日(金) ■申・問先=ごみ減量推進課 資源化推進係 ☎3880-5027

2時30分/3時～3時30分 ■内容=切った木の枝に草や木の実を飾りつけてマグネットを作る ■定員=各10人(抽選) ※就学前の子どもは保護者の参加が必要 ■申込=全員の住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号、希望時間、「剪定枝マグネットづくり」を往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。1通で5人まで。1人1回のみ申し込み可 ■期限=2月3日(金)必着 ■場・申・問先=荒川ビジターセンター 〒120-0034千住5-13-5 学びピア21・4階 ☎5813-3753



▲接着剤を使って自由に飾りつけよう!

**あだちの遊び場**

**学びピアの縁側  
剪定枝マグネットづくり**

■日時=2月18日(土)、午後2時～

**サカナの研究会**

■日時=1月29日(日)、午後1時～3

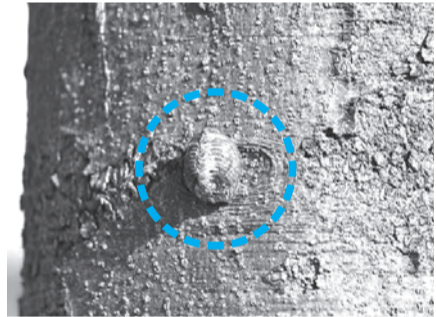
時30分 ■対象=小学4～6年生 ■内容=魚を解剖して、魚類の形態や内臓などの秘密に迫る ■定員=5組(1組2人まで。抽選) ※1人での参加可 ■費用=1人2,000円 ※別途入園料が必要 ■申込=全員の住所・氏名(フリガナ)・年齢(学年)・電話番号、「サカナの研究会」を往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。1人1回のみ申し込み可 ■期限=1月12日(木)必着 ■場・申・問先=生物園 〒121-0064 保木間2-17-1 ☎3884-5577



▲魚のからだのつくりとはたらきを学ぼう

**自然のあそび屋台**

■日時=2月5日(日)、午後2時～2時30分 ■内容=「虫めがねで春の野草さがし」と「カマキリのたまごさがし」から好きなプログラムをどちらか選んで挑戦 ※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



▲ハラビロカマキリの卵

**新春工作教室  
工作でお正月を楽しもう**

■期間=1月2日～9日 ■時間=午前10時～正午/午後1時30分～4時 ■内容=身近な素材を使って、お正月にちなんだ飾りやおもちゃを作る ■定員=各10組(1組1家族まで。随時入れ替え) ※就学前の子どもは保護者同伴 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=ギャラクシティ ☎5242-8161



▲門松やおみくじのおもちゃを作ってみよう!

**三味線教室(お試し)**

■日時=1月20日(金)・27日(金)、午前11時～午後0時15分 ■対象=16歳以上の方 ■内容=初めて三味線を触る方に向けた教室 ■定員=各15人(1月2日から先着順) ■費用=1,800円(授業料。三味線レンタル代含む) ■申込=電話/窓口/住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話・ファクス番号、希望日、「三味線教室(お試し)」をファクス ■期限=開催日前日 ■場・申・問先=都市農業公園 ☎3853-4114 FAX3853-3729



▲2月から始まる連続講座のお試し入門編

**パソコン講座(2月分)**

■日時等=表1 ■場所=あだち産業センターIT支援室 ■申込=電話/ホームページ ※いずれも定員あり(1月6日、午前9時から先着順)。講座内容など、くわしくはホームページをご覧ください。 ■申・問先=ランディック(株) IT事業部(区協働事業者) ☎6802-7829



表1 パソコン講座(2月分) 日時等

コース名	日時	費用 (テキスト代など)
1 エクセル Excel基本1日コース	4(土)、午前10時～午後5時	10,230円
2 楽々・簡単ホームページ作成導入セミナー夜1日コース	4(土)、午後6時～8時	無料
3 ワード Word基本1日コース	5(日)、午前10時～午後5時	10,230円
4 Excel中級1日コース	11(祝)、午前10時～午後5時	13,200円
5 パワーポイント PowerPoint基本1日コース	12(日)、午前10時～午後5時	10,230円
6 フォトショップ Photoshop中級夜2日コース	15(水)・22(水)、午後6時～9時	16,698円
7 ゼロから始めるExcel VBA・マクロ1日コース	18(土)、午前10時～午後5時	12,100円
8 Excelピンポイント「関数」午前1日コース	19(日)、午前10時～午後1時	各6,600円
9 リモート遠隔操作設定(ZOOM編)午後1日コース	19(日)、午後2時～5時	
10 イラストレーター Illustrator中級夜2日コース	20(月)・27(月)、午後6時～9時	16,698円
11 ジャバスクリプト JavaScriptビギナー1日コース	23(祝)、午前10時～午後5時	各13,200円
12 PHPビギナー1日コース	25(土)、午前10時～午後5時	
13 小学生向けプログラミング基礎編午前1日コース ■対象=スクラッチに初めて触る小学1～3年生と保護者	26(日)、午前10時～正午	2,068円
14 小学生向けプログラミング活用編午後1日コース ■対象=1人でマウス、キーボード、スクラッチの基本操作ができる小学4～6年生	26(日)、午後1時～3時	8,800円

**無料アプリ カタログポケット**  
で区の情報がいろいろ読める!

- あだち広報の最新号やバックナンバー
- あだち子育てガイドブック
- 洪水・内水・高潮ハザードマップなど
- 問先=広報係 ☎3880-5815

10言語で自動翻訳、9言語で音声読み上げ

日本語・英語・中国語(簡体字)・中国語(繁体字)・韓国語・タイ語・ポルトガル語・スペイン語・インドネシア語・ベトナム語で読め、ベトナム語を除く9言語で聞ける ※一部を除く。

お気に入りコンテンツの最新情報をお知らせ

「マイコンテンツに追加」すると、配信開始時などにプッシュ通知でお知らせ

広告

(有)加島看護婦家政婦紹介所 (3888) 4652 担当:片野

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。介護保険外サービス ご相談下さい。 本社:足立区千住仲町16-4



# 「あだちの遊び場」から、冬ならではのイベントをPick Up / 冬の生きもの探しを楽しもう!

申し込み不要

## 無料 野鳥観察会

場・問先 都市農業公園 ☎3853-4114

■日時=1月14日(土)午前10時~11時 ※雨天中止 ■対象=5歳以上の方 ※就学前の子どもは保護者の参加が必要 ■定員=12人(先着順) ※当日午前9時から会場で受け付け



※写真はオオバン

▲園内や河川敷に訪れる冬の鳥を観察

## 入園料が必要 季節のみどころ「庭園」

場・問先 生物園 ☎3884-5577

■日時=1月22日(日)午後2時30分~3時 ※雨天中止 ■定員=15人(先着順) ※当日午前9時30分から会場で受け付け。就学前の子どもは保護者の参加が必要



※写真はヒヨドリ

▲静かな冬の庭園で過ごす生きものを観察しよう

## 無料 川あるきの日

問先 荒川ビジターセンター ☎5813-3753

■日程等=▷扇大橋~江北橋…1月22日(日) ※当日午前9時50分から扇大橋下右岸で受け付け ▷荒川河川敷・わんど広場…2月5日(日) ※当日午前9時から荒川ビジターセンターで受け付け ■時間=午前10時~11時30分 ■定員=各20人(先着順) ※就学前の子どもは保護者の参加が必要



▲ゆっくり歩きながら、冬の生きものを探そう

## 無料 冬の生きもの大調査

場・問先 桑袋ビオトープ公園 ☎3884-1021

■日時=1月29日(日)午前10時~11時 / 午後2時~3時 ■定員=各10人(先着順) ※当日午前9時から会場で参加証を配布。就学前の子どもは保護者の参加が必要



▲どんな生きものが見つかるかな?

2月18日(土) 無料

## えんチャレまつり

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



### 和太鼓グループ彩 -sai-



東京大学で結成。足立区成人式への出演や東京国際フォーラムでの単独公演などを行う

### つつちょ



足立区生まれのシンガーソングライター。自身の曲「赤毛のロソ」などの絵本も出版

時間等▷午後1時開演…グループA(青空ピー介プー子/3世代家族バンド THE SUGAR / Sugar Babys / めいぐるみ人形劇 ショッコラン / 和太鼓グループ彩 -sai-) ▷3時30分開演…グループB(acdm / つつちょ / 東京剣舞会 エッジ-志伝流- / ゲスト出演者) ※いずれも50音順。90分程度。出演順は当日会場で発表 場所 東京芸術センター・21階天空劇場 定員 各350人程度(抽選) 申込 区のホームページからオンライン申請 / 代表者の住所・氏名(フリガナ)・電話番号、参加人数(4人まで)・全員の氏名、希望グループ、車いす席希望の有無、「えんチャレまつり」を③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 1月30日(月)消印有効 申・問先 地域文化課 広域施設係 ☎3880-5701

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

福祉葬 2割対応します

無料 ご相談・お見積り

## 区民のお葬式

式を行わない火葬のみ 火葬式 プラン

通夜を行わない1日のお葬式 1日葬 プラン

「区民のお葬式」は「火葬式(直葬)」と「1日葬」に特化した安心価格のプランです。

町屋斎場・四ツ木斎場・谷塚斎場・右記ホールで施行できる新プランです!!

安心価格 10名前後の家族葬用 提携ホールもご案内できます

足立区役所から一番近くの葬儀社

株式会社 孝行舎 東京都足立区中央本町1-19-2

はい こうこうしゃ 365日 24時間 受付 ☎0120-81-5548

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

## 雨漏り・屋根工事・外壁塗装なら真友にお任せください!

累計施工実績 1,500棟

15年 業界最長保証

★5 Google口コミ

0円見積もり実施中!

☎0120-177-234

ホームページもご覧ください! 葛飾 しんゆう 検索

株式会社真友 〒125-0052 東京都葛飾区柴又1-37-8

## 1月31日(火)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。

◆まだ健診を受けていない方は、早めに受けましょう!

メタボ先生

令和3年度「特定健診受診勧奨の標語キャンペーン」優秀作品

## 健診は 明るい未来への 第一歩

亀田小学校6年 高橋 藍花

謹賀新年

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)

広告

介護のことならゆいま〜る (3881) 5600 (代) 担当:石鍋

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。 本社:足立区千住仲町16-4(本木北町・椿2丁目・堀切7丁目にも事務所あり)

**1** 足立区出身 **牛久絢太郎**  
選手または武居由樹選手  
のサイン色紙



各5人

**2** 足立区出身 **牛久絢太郎**  
選手または武居由樹選手  
のサイン入りグッズ



各1人

「武居選手サイン入りグローブ」「牛久選手が試合の入場時に着用したTシャツ(サイン入り)」

**3** 野菜詰め合わせセット  
(北足立市場協会提供)



区の糖尿病対策にご協力いただいている「北足立市場」による、豪華なお年玉

5人

**4** 明太子+  
足立市場お買い物券  
(足立市場協会提供)



1,000円分のお買い物券

お買い物券は、2月1日～12月30日の期間、足立市場内で使用可

5人

# 2023年 新春恒例 お年玉プレゼント

区制90周年にちなんで  
計**90**人にプレゼントが当たる!

お年玉  
クイズ

1・6・7面に登場した選手2人の  
出身中学校はどこでしょう?  
「第●中学校」

■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)、年齢、電話番号、クイズの答え、希望のプレゼント番号(①②の場合はどちらかの選手名)、今後あだち広報で取り上げて欲しい特集テーマを記入してハガキで送付 ※1人1回のみ申し込み可 ■期限=1月11日(水)必着 ■申・問先=報道広報課 広報係 〒120-8510中央本町1-17-1 ☎3880-5815  
※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。いずれも写真はイメージ



①～⑦のほか、抽選で区オリジナルグッズなどが当たる! ※選択不可

**5** 区制90周年記念特別プレゼント  
区の友好自治体からの贈り物セット(3自治体分で1セット)



友好自治体締結40周年  
長野県山ノ内町  
雪まくら蕎麦  
3兄弟セット



友好自治体締結40周年  
新潟県魚沼市  
令和4年産 魚沼産コシヒカリ  
特別栽培米精米5kg



友好自治体締結30周年  
栃木県鹿沼市  
黒田養蜂園 栃の木のはちみつ&贅沢ナッツのハニー  
メイプル漬けセット

**6** 「あだちのお菓子」  
10種セット  
(あだち菓子本舗提供)



「あだち菓子本舗\*」からのおいしい贈り物  
※14種類からランダムで10種類  
★昔ながらの製法を受け継ぐ区内菓子製造業者14社で結成

10人

**7** あだち菜のうどん・  
パスタセット  
(NPO法人 あだち菜うどん学会提供)



足立区産の小松菜をたっぷり使用。「NPO法人 あだち菜うどん学会」はビートたけしさんが名誉会長を務める

10人

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

**マンションオーナー様・管理組合様**  
ダイショウテックの直結給水切替により安心安全で快適な水のある暮らしを皆様へ  
「直結給水切替見積りサービス」好評受付中!!

あなたのマンションは大丈夫?  
築20年を過ぎた建物は老朽化により放置すると漏水など大変な損害を被ることがあります。

築33年経過した給水管の内部

マンション給排水設備リニューアル専門会社  
**株式会社 大勝テック**  
〒123-0841 足立区西新井2-1-18 ☎3856-2870  
http://daisho-tec.com  
東京都水道局の「安全でおいしい水プロジェクト」に参画しています。

**植木・植栽・外構工事**  
年末年始も営業してます!! どんな相談でも  
**お見積り無料!!**

植木工事  
伐採1本1,000~  
剪定1本1,000~  
草刈1平米150~  
植栽各種ご提案

外構工事  
・フェンス・ウッドデッキ  
・駐車場・ブロック  
・外構の修繕リフォーム  
その他各種ご提案

植木・外構のことは  
**ハヤブサグリーン**  
東京都足立区島根2-22-10  
代表 吉住太郎

**03-6874-8963**

洗剤・道具持参! プロがお掃除♪  
**掃除代行 定期プラン**  
ハウスクリーニング士の夫婦が訪問!

※2カ月1回掃除例

清掃箇所	1月	3月	5月
キッチン	○		
お風呂	○	○	○
洗面・トイレ			○
窓ふき・ベランダ		○	

シニア・子育て世帯に人気!  
お風呂を重点的に!  
窓もベランダもキレイに!

スタッフ2名  
1回1.5時間  
初回お試し **9,900円** 税込  
通常14,400円→

お掃除どんちゃん  
お掃除どんちゃん Q検索 **080-7675-0888**  
年始1/5~ 埼玉県草加市瀬崎5-28-14-302 代表 栗村安代