

2022年(令和4年)

10月25日 第1890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

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 FAX3880-0041

あだち



広報

たった
1カ月で
約 **50** 台

区内で
盗
まれている。

ここにある自転車と、
ほぼ同じ台数が



※写真はイメージです。

区内の自転車盗難

約**6**割が
自宅が発生

被害にあった半数以上が無施錠

「自宅の敷地内でもカギかけ」の徹底を

1月~8月時点の自転車盗難の総件数は640件*。昨年同時期と比較して98件増加しています。被害の多くは無施錠の自転車。「自宅だから」とカギかけを怠るその油断が命取りです。★…6割は384件

区内の刑法犯のうち

約**3**割が
自転車盗難

区内の刑法犯認知件数

1月~8月時点で2,356件

8カ月間の刑法犯認知件数で、足立区は23区ワースト2位に転落してしまいました。最も被害が多い「自転車盗難」を減らすため、「自転車のカギかけ」の徹底をお願いします。

問先 (区)生活安全推進担当 ☎3880-5838

区内の刑法犯認知件数の推移は2面へ

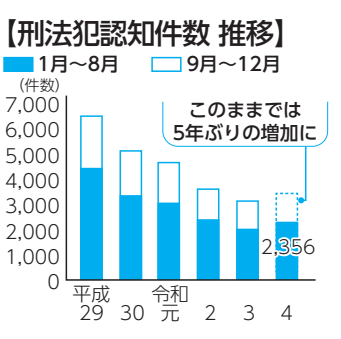
おわび

あだち広報10月10日号2面「足立区功労者」の記事に2カ所誤りがありました。おわびして訂正いたします。

①【誤】佐野一丁目自治会 【正】佐野一丁目町会 ②【誤】プチテラ清掃会 【正】プチテラス清掃会

刑法犯認知件数が去年同期比(1月~8月)で283件増加 問先 (区)生活安全推進担当 ☎3880-5838

平成30年以降、区内の刑法犯認知件数は減少していましたが、今年は様々な刑法犯が増加し、全体の認知件数も増加に転じています。
「自転車のカギかけ」や、散歩などをしながら地域を見守る「ながら見守り」など、身近でできる防犯活動にご協力をお願いします。



見回り活動で特殊詐欺を未然に防止

9月15日、真野清己竹の塚防犯協会副会長に、竹の塚警察署長から感謝状が贈呈されました。
真野さんが銀行ATMの見守りボランティアとして警戒中、不安な様子の高齢者を発見。声をかけたところ、「区役所から『医療費の還付がある』との電話があったのでATMに来た」と慌てた様子だったため、詐欺だと直感。その後速やかに竹の塚警察署へ通報したことにより、特殊詐欺被害を未然に防止しました。



各署それぞれのアイデアで 犯罪対策を強化中!(後編)

9月25日号と今号の2回に分け、区内4警察署の取り組みを紹介します。

千住警察署 「見せる警戒」で、万引き対策

北千住駅の大型商業施設などで、制服警察官が店舗を巡回する「見せる警戒」を実施しています。制服を着た警察官の姿を見せることにより、万引きなどの犯罪行為を抑止することが狙いです。
また、店舗に対し、万引き発見時の通報徹底や防犯カメラの設置の協力も積極的に呼びかけています。

▲商業施設での巡回の様子

竹の塚警察署 セーフティアクション イン 竹の塚

3年12月からスタートし、性犯罪防止をテーマにした講演会を開催したり、竹の塚警察署が実施する地域清掃活動を、文教大学の学生や職員と一緒にしたりしています。
こうした活動を通して、竹ノ塚駅前地区の体感治安を向上させるため、地域と連携し、住みやすいまちづくりに取り組んでいます。

▲4年7月に行われた講演会

「新型コロナウイルス感染症」関連情報



●あだち広報の掲載内容は10月18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。
●イベントなどは中止・延期にする場合があります。また、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。

「ワクチン接種」関連情報

オミクロン株対応ワクチン接種

■接種対象=1・2回目接種が完了した12歳以上の方 ※モデルナは18歳以上の方が対象 ■接種回数=これまでに接種した新型コロナウイルスワクチンの種類にかかわらず、1回の接種で終了 ■接種間隔=最終接種日から5カ月 ※国は短縮する方向で調整中。決まり次第、区のホームページなどでお知らせします。予約方法など、くわしくは接種券に同封の案内を参照 ■問先=足立区コロナワクチン予約・相談ダイヤル(月~金曜日、午前8時~午後8時/土・日曜日、午前8時~午後6時) ☎0120-230-377

オミクロン株対応ワクチンBA.1対応型からBA.4-5対応型への切り替え ファイザー社製

10月18日以降、準備が整った区内医療機関から、順次切り替えて接種を実施しています。 ※区役所庁舎ホールでは、BA.1対応型のモデルナ社製オミクロン株対応ワクチンを引き続き使用中。今後変更になる場合は、区のホームページなどでお知らせします。

接種券発送スケジュール

発送対象	発送日
4年6/1~8/31に最終接種として2~4回目のいずれかの接種をした12歳以上の方	10/24(月)

※9月以降に最終接種した方の接種券は11月21日(月)以降順次発送予定

乳幼児(6カ月~4歳)の接種

■接種回数=初回接種として3回 ■接種場所=区内医療機関 ■使用ワクチン=乳幼児用ファイザー社製ワクチン ■接種券発送日=10月24日(月) ※予約方法など、くわしくは接種券に同封の案内を参照。接種についての不安な点などは、かかりつけ医にご相談ください。

接種券の取り扱い

接種状況	使用できる接種券(現在A~Dの接種券があります)	接種するワクチン
1・2回目未接種の方	A未使用の1・2回目接種券(送付済み)	従来型ワクチン ※オミクロン株対応ワクチンは接種不可
3回目未接種の方	E未使用の3回目接種券(送付済み) D順次発送するオミクロン株対応ワクチン接種券 A・Dが届き次第、Eは廃棄してください	オミクロン株対応ワクチン ※1回の接種で終了
4回目未接種の方	C未使用の4回目接種券(一部の方へ送付済み) D順次発送するオミクロン株対応ワクチン接種券 A・Dが届き次第、Cは廃棄してください	
4回目接種済の方	D順次発送するオミクロン株対応ワクチン接種券	

新型コロナウイルスワクチン接種証明の発行

接種証明には専用のアプリから取得できる「電子版」と、郵送申請やコンビニなどで取得できる「紙版」の2種類があります。
電子版は5分程度で発行できますが、紙版(郵送申請)の場合は2週間程度かかります。くわしくは区のホームページをご覧ください。

インフルエンザワクチンとの同時接種

新型コロナウイルスワクチンとインフルエンザワクチンの同時接種を希望する場合は、事前に医療機関へお問い合わせください。

「臨時特別給付金」関連情報

「住民税非課税世帯への5万円給付」は、11月中旬以降、対象と思われる世帯に対し、確認書を順次発送予定です。コールセンターの電話番号等は11月上旬ごろ、区のホームページなどでお知らせします。

9月26日から全国一律で始まった「新規陽性者の全数届出の見直し」に伴い、感染者グラフの掲載を中止しています。

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

切手 〒120-8510

足立区役所
〇〇課
〇〇係

(〇〇は申し込み課・係名など)

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。

〇〇〇講座 検索

子育て・教育

1歳ごろの栄養教室「離乳食から幼児食へのステップアップ」

■日程等=表1 ■時間=午前10時30分～11時15分 ■対象=開催日現在、区内在住で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 ■申込=電話/窓口

表1 1歳ごろの栄養教室 日程等

場・申・問先(保健センター)	日程	定員
竹の塚 ☎3855-5082	12/14(水)	16人 (11/14から先着順)
江北 ☎3896-4004	12/20(火)	8人 (11/21から先着順)

5年度 学童保育室入室申請の受け付け

■対象=保護者の就労★・病気などにより、放課後に子どもの保育ができない家庭の小学生 ★…週3日・1日4時間以上の就労で、午後1時～5時の1週間の合計就労時間が12時間以上、または週5日以上の就労で1週間の合計就労時間が38時間45分以上 ■保育時間=授業終了後～午後5時 ※学校休業日は午前9時～午後5時。保護者の就労状況により延長保育あり ■費用(月額)=1人6,000円 ※減免制度あり ■申込=申請書類を持参 ※申請書類は住区推進課、学童保育室で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可 ■申込期間

=11月7日～12月1日 ■申先=第1希望の学童保育室(日曜日、祝日を除く、午後1時30分～6時)/住区推進課/区役所1階区民ロビー(11月27日(日)、午前9時～午後4時のみ) ※民設の学童保育室の申請は各民設学童保育室にお問い合わせください。 ■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

区立小・中学校希望校変更の受け付けと応募状況の公表

◆希望校変更の受け付け

■対象=5年度新入学予定で希望校を変更したい方 ※希望選択票を未提出の方もこの期間に限り受け付け可 ■申込=窓口 ■申込期間=11月4日(金)～10日(木) ※土・日曜日を除く

◆各学校の応募状況の公表

■集計公表日=▶中間集計…11月4日(金) ▶最終集計…25日(金) ■公表場所=区立小・中学校/区民事務所/学務課 ※区のホームページでも閲覧可(公開は午前0時から)。小学校分は幼稚園・保育園でも公表

—いずれも—
■申・問先=学務課 就学係 ☎3880-5969

ファミリー学級・日曜コース後期募集

■日程等=表2 ■時間=午前10時～正午 ■対象=開催日現在、おおむね20週を経過した妊婦とパートナーなど ■内容=お産の準備/お風呂の入れ方/赤ちゃんのいる生活 など ■定員=各30組(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)、

年齢、電話番号、出産予定日、希望日(第2希望まで)を往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入 ■申・問先=(株)つつみ式(区委託事業者)(平日、午前9時～午後5時) 〒165-0026中野区新井2-5-4「足立区ファミリー学級・日曜コース」係 ☎3388-8565 ■問先=(区)保健予防係 ☎3880-5892

表2 ファミリー学級・日曜コース後期募集 日程等

日程	場所	申込期間(消印有効)
11/23(祝)	勤労福祉会館 ※綾瀬4-10-6(元江戸一 万来館)に一時移転中	10/19 ～11/2
5年 1/22(日)		12/20 ～5年1/4
2/19(日)	こども支援センター げんき	1/13 ～27
3/21(祝)		2/10 ～24

健康・衛生

食生活講演会「市販品を活用したバランスごはんのコツ」

■日時=11月22日(火)、午後2時～3時30分 ■場所=竹の塚保健センター ■対象=区内在住・在勤の方 ■内容=生活習慣病予防のための、市販品を活用した食事の工夫をフードコーディネーターから学ぶ ■定員=30人(10月26日から先着順) ■申込=電話 ■申・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

4面に続きます

献血(11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。

日程	場所	時間
8(火)	エルソフィア	午前9時30分～11時30分/午後1時～4時
11(金)	東京芸術センター(千住1-4-1)	午前11時～午後3時
13(日)・15(火)	西新井駅西口	午前10時～正午/午後1時30分～4時
23(祝)	竹ノ塚駅東口	午前10時～11時30分/午後1時～4時

※運転免許証や健康保険証など、本人確認ができるものを持参

■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(11月分)

骨折や脱きゅう、ねんざ・打撲などの応急施術を当番制で行っています。

日程	当番所名(所在地)	電話番号
3(祝)	関橋接骨院(南花畑2-9-4)	3859-4501
	星接骨院(栗原3-2-11)	3886-3328
6(日)	津久井整骨院(綾瀬1-31-1 Aビル106)	3604-1725
	森山接骨院(梅島2-3-16)	3849-4747
13(日)	曾我整骨院(竹の塚2-10-7)	3883-3285
	羽鳥整骨院(青井2-7-14)	3840-3623
20(日)	牛込接骨院(栗原1-25-1)	3883-0987
	北綾瀬名倉岡村接骨院(加平3-16-7)	5697-7266
23(祝)	あおば整骨院(西新井栄町1-14-3 ARAビル1階)	5888-6167
	だん・整骨院(青井4-6-6)	6806-3860
27(日)	こはた接骨院(西新井本町1-10-9)	3856-2730
	松原接骨院(花畑4-14-12)	3885-5338

■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

当事者やご家族などまずはご相談ください! ひきこもりへの理解と支援

ひきこもりは、誰にでも起こりえます。生きづらさを抱え、ひきこもらざるをえない状況にあるということを理解し、寄り添う気持ちが大切です。ひきこもり状態にある方やご家族など、お悩みがある方は、ご相談ください。一緒に考え、支援の方法を探しましょう。 ■問先=くらしとしごとの相談センター ☎6806-4431

セーフティネットあだち

ひきこもり状態にある方やご家族からの相談を受け付けています。 ■申込=電話 ※Eメールでも可能。くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■申・問先=セーフティネットあだち(日曜日、祝日、年末年始を除く、午前10時～午後6時) ☎6807-2762

足立ひきこもり家族会

ひきこもり状態にある方のご家族が運営する会です。悩みを分かち合い、情報交換などを行っています。 ■申込=電話 ■申・問先=足立ひきこもり家族会(代表) ☎090-8117-1299

「ひきこもりの理解と支援のためのセミナー」を実施

■日時=11月27日(日)、午後2時～3時30分 ■場所=こども支援センターげんき ■内容=専門家からひきこもりの対応方法などを学ぶ ■定員=60人(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)、電話番号、「ひきこもりセミナー」をファクス ■期限=11月24日(木) ■申・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 ☎3880-5714

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=5年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面からの続きです

健康・衛生

狂犬病予防注射 案内ハガキを11月上旬に送付します

年1回、狂犬病予防注射を飼い犬に受けさせ、自治体が発行する注射済票を携帯することは法律で定められた飼い主の義務です。必ず予防注射を受けさせ、注射済票の交付を受けましょう。

■送付対象=9月30日時点で注射済票未交付の方 ※注射済票の申請方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

■問先=足立保健所 生活衛生課 庶務係 ☎3880-5375

8月・12月を除き毎月実施 土曜予防接種外来(11月・5年1月分)

◆小児

■対象=ロタウイルス、BCG、HPV(子宮頸がんワクチン)を除く各定期予防接種の法定年齢内の子ども ※保護者同伴。当日、予防接種相談も受け付け。病児の診療は不可

■内容=ワクチン8種 ■持ち物=母

子健康手帳/予防接種予診票/体温計 ※日本脳炎ワクチンの入荷状況は、事前に足立区医師会にお問い合わせください。

■申込=不要 ※当日直接会場へ

◆成人

■対象=区内在住の19歳以上で、抗体価が低く(抗体検査の結果、抗体価がHI法で32未満またはEIA法で8未満など)、区発行の予診票を所持している方

■内容=MR/風しん ■定員=各10人(開催日の12日前から先着順) ■申込=電話

—いずれも—

■日時=11月19日(土)、5年1月21日(土)、午後3時~5時 ※受け付けは2時~4時30分

■場・申・問先=足立区医師会(平日、午前10時~正午/午後1時~5時) 中央本町3-4-4 (平日)☎3840-2111 (当日のみ)☎3880-1131

■問先=(区)保健予防係 ☎3880-5892

40歳前の健康づくり健診(無料・2日制)

■日程等=表1 ■受付時間=▷午前…9時~11時 ▷午後…1時~3時 ※30分単位で予約可

■対象=区内在住で自営業など健診の機会がな

い18~39歳の方 ※年齢は5年3月31日現在

■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

■定員=各40人(10月26日から先着順) ■申込=電話 ■期限=12月2日(金) ■申・問先=クレモナ会 ティーエムクリニック(平日、午前9時30分~正午/午後1時~5時) ☎0120-973-493

表1 40歳前の健康づくり健診 日程等

場所(保健センター)	健診(1時間程度)	結果説明(1時間程度)
千住	5年1/11(水)	3/1(水)
江北	5年1/13(金)	3/6(月)

税金・国保・年金

各種事務のデジタル化に伴い年末調整説明会は行っていません

国税庁では、納税者の利便性向上を目的とした各種事務のデジタル化を進めており、3年度以降は年末調整説明会を行っていません。年末調整の手続きについては国税庁ホームページ(<https://www.nta.go.jp/>)の

動画配信でご確認ください。

年末調整や住民税などの関係書類は、国税庁や区のホームページからダウンロードできます。 ※複写式の給与支払報告書などの書類は(区)課税課などで配布

■問先=足立税務署 源泉所得税担当 ☎3870-8911

西新井税務署 源泉所得税担当 ☎3840-1111

(区)課税課 課税第二係 ☎3880-5418

福祉・高齢医療

10月下旬ごろに送付する「災害時安否確認申出書」をご提出ください

■対象=区内在住で3年10月~4年9月に次のいずれかに該当した方…要介護3~5/身体障害者手帳1・2級/身体障害者手帳3級で福祉タクシー・自動車燃料助成券を受給/愛の手帳1・2度/障害支援区分4~6

■内容=申出書の記載内容をもとに、民生・児童委員などによる災害時の安否確認や、個別の避難計画の作成につなげる

■問先=個別避難計画推進担当 ☎3880-5303

12月29日(木)~31日(土)

年末保育 申し込み受け付け



◆区立保育園

■開園日程等=表2 ■対象=保護者の就労のため、日中に保育を必要とする6カ月~就学前の子ども

■保育時間=午前7時30分~午後6時30分の間で保護者が必要とする時間

■費用=1日2,500円(給食費・おやつ代300円を含む) ■申込期間=11月8日(火)~10日(木) ※申込用紙は子ども施設運営課、区立保育園・こども園、一部の私立保育園で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可。申し込み方法など、くわしくはお問い合わせください。

■申先=▷区内の認可保育園に通園している方…通園している保育園 ▷そのほかの方…希望する保育園(表2) ■問先=子ども施設運営課 区立保育施設係 ☎3880-5888

表2 区立保育園 年末保育 開園日程等

施設名(所在地)	電話番号	開園日程
伊興大境保育園(西竹の塚1-10-5-101)	3857-2531	12/29(木)・30(金)
中央本町保育園(中央本町4-11-39)	3848-4771	

◆(都) 認証保育所

■開所日程等=表3 ※保護者の就労の有無などは不問

■保育時間=午前8時~午後5時の間で保護者が必要とする時間 ※延長保育を実施する施設あり

■費用=1日2,500円 ※延長保育料、給食費は別途必要。金額は施設で異なります。申し込み方法など、くわしくは希望の認証保育所にお問い合わせください。

■問先=子ども施設入園課 認証・認可外保育係 ☎3880-8013

表3 (都) 認証保育所 年末保育 開所日程等

施設名(所在地)	電話番号	開所日程			申込期限
		12/29(木)	12/30(金)	12/31(土)	
おおぞら保育園(鹿浜4-13-8)	3855-2657				12/20(火)
さくらんぼ保育園(綾瀬5-17-9)	5613-2535			×	12/2(金)
さくらんぼ保育園新田(新田3-32-14)	3927-7575				
千住あさひ共同保育園(千住旭町4-31)	3879-7101		○	○	11/1(火)
たんぼぼ保育所竹の塚園(伊興1-1-1)	3855-2511	○			12/22(木)
たんぼぼ保育所西新井園(西新井2-29-9)	3854-2511				12/23(金)
なのはな共同保育所(栗原3-9-2-102)	3887-2441			×	
ぱんだ保育園(伊興本町1-4-3)	3857-1805		×		11/30(水)

5年4月入園・転園 認可保育所・認定こども園(長時間利用)・小規模保育・保育ママ

まもなく開始!

保育施設の申し込み

申込案内配布開始日 10/24

※区のホームページから閲覧可能

受付期間 11/18~12/5

※郵送受け付けは11/18~30必着



オンライン申請をご利用ください

直近の申し込みでは54%が利用!

- ポイント1 来所不要! スマートフォン・パソコンなどで24時間いつでも申請可能です!
- ポイント2 窓口同様、不備がある場合は職員が連絡し、申請完了まで案内します!
- ポイント3 保育コンシェルジュによる預け先などの相談もオンラインでできます!

◆オンラインでの申し込みが難しい方は 窓口・郵送でも受け付けています

申込案内配布場所

子ども施設入園課/足立福祉事務所 各福祉課(中部第一・第二福祉課を除く)/認可保育所/区立認定こども園

窓口

区役所・南館4階特設会場

問先

▷保育施設の申し込み…子ども施設入園課 入園第一係~第三係

▷保育コンシェルジュ…子ども施設入園課 保育調整係

☎3880-5263

☎3880-5772

くわしくはコチラ



**73歳以上の区民に
無料マッサージ(11月分)**

■日程等=表4 ■時間=午前9時40分～午後3時40分 ※1回20分で8回実施 ■申込=電話 ■申・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

認知症交流会

◆若年性認知症 本人・家族交流会
 ■日時=11月12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と家族介護者 ■内容=日々のもの忘れについての情報交換や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=地域包括ケア推進課 認知症施策推進担当 ☎3880-5953

◆認知症 本人・家族の会
 ■日時=11月26日(土)、午前10時～正午 ■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と家族介護者

内容=認知症に関わる専門職による講義や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—
 ※10月26日から**先着順** ■問先=(区)地域包括ケア推進課 認知症施策推進担当 ☎3880-5953

**親族向け 成年後見制度講座
「知的障がい者の制度利用」**

■日時=11月25日(金)、午後2時～3時 ■対象=知的障がいのある方の親族で成年後見制度*を検討している方 ★…判断能力が不十分な方の意思決定を支援する制度 ■内容=成年後見制度に関する講座と質疑応答 ■定員=30人(10月26日から**先着順**) ■申込=電話/住所、氏名(フリガナ)、電話番号、「親族向け 成年後見制度講座」をファクス ■期限=11月17日(木) ■場・申・問先=権利擁護センターあだち(千住庁舎内) ☎5813-3551 ☎5813-3550

4年度 児童・生徒褒賞候補者の推薦をお待ちしています(私立小・中学校など)

■対象=区内在住・在学中で私立学校などに通う小・中学生 ■申込=区のホームページからオンライン申請/所定様式を区へ郵送・持参 ※所定様式は区のホームページからダウンロード ■期限=11月18日(金)必着 ※3年12月～4年11月末の大会などが対象。期限までに大会結果が未定の場合は要相談 ■申・問先=学校支援課 庶務係 ☎3880-5961

△区立小・中学校は例年通り学校長推薦です。

主な推薦基準

- 特別区の大会で1位
- 東京都・関東大会規模の大会で3位以内入賞
- 全国規模の大会で3位以内入賞



ほかにも大会規模や応募総数などを総合的に審査し、受賞者を決定します。くわしくは区のホームページをご覧ください。

11月の区議会

■日時等=表5 ※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 ☎3880-5617 🌐https://www.gikai-adachi.jp

表5 11月の区議会 日時等

日時	会議名	
7月	議会運営委員会	
9(水)	午前10時	総務委員会
		区民委員会
10(木)	午後1時30分	産業環境委員会
		厚生委員会
11(金)	午前10時	建設委員会
14(月)	午後1時30分	文教委員会
		交通網・都市基盤整備調査特別委員会
15(火)	午前10時	子ども・子育て支援対策調査特別委員会
16(水)	午後1時30分	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
17(木)	午後1時30分	

パブリックコメント(区民意見募集制度)(11月分)

区民の方から意見を募集します。くわしくは区のホームページをご覧ください。

件名	期間	問先
街路樹維持管理指針(取り組み方針編)素案	11/1～30	東部道路公園維持課 事業調整担当 ☎3880-5845
足立区投票における諸課題解決に向けた基本方針(案)		選挙管理委員会事務局 管理係 ☎3880-5581

表4 73歳以上の区民に無料マッサージ(11月分) 日程等

場所	日程	申し込み開始日時	定員(先着順)
綾瀬住区センター	13(日)	10/28、午前10時	各48人
	27(日)	11/11、午前10時	
竹の塚障がい福祉館	8(火)	10/28、午後2時	各56人
	22(火)	11/11、午後2時	

審議会等の公開(11月・12月分)

日時など、変更になる場合があります。傍聴方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

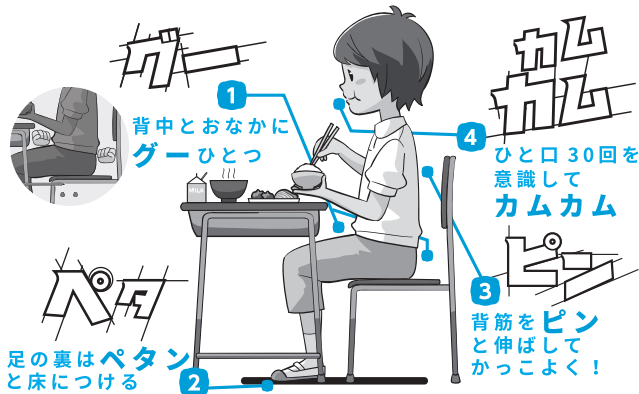
審議会等	日程	時間	場所	問先
足立区地域自立支援協議会 権利擁護部会	11/16(水)	午後2時～4時	障がい福祉センターあしすと	障がい福祉課 障がい福祉係 ☎3880-5255
足立区地域自立支援協議会 暮らし部会	12/6(火)			障がい福祉センターあしすと 生活体験係 ☎5681-0131
足立区地域自立支援協議会 はたらく部会	12/7(水)	午後3時～5時	障がい福祉センターあしすと 就労促進訓練係 ☎5681-0133	

11月8日はいい歯の日
大人も子どもも!

プラスカムカム
グー・ペタ・ピンでよくかも!

■問先=多世代健康データ連携担当 ☎3880-5601

食事の際、姿勢が悪いとあごの筋肉がしっかり使えず、よくかむことができません。下記のような「グー・ペタ・ピン」の姿勢に「カムカム」をプラスして、普段から健康な食習慣を心がけましょう。



よくかむと、良いこといっぱい!

① 記憶力アップ
脳が刺激されて集中力がアップ

② 肥満を予防
早食いや食べすぎを防ぐ

③ 胃腸の働きを助ける
食べものを細かくして消化を助ける

④ 歯を健康に
だ液がたくさん出て、口の中がきれいに

「グー・ペタ・ピン・カムカム」について、くわしくは区のホームページをご覧ください。



4年度「あだちっ子・いい歯推進表彰」を受けた保育園・幼稚園の歯の取り組みを紹介!



足立区学校歯科医会・歯科医師会共催 第21回「歯のポスターコンクール」Web展覧会(優秀作品100点)を開催中!



仕事・産業

介護のしごと相談・面接会

■日時=11月8日(火)、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=11月2日(水) ■申・問先=高齢調整係 ☎3880-5886

「足立ものづくりウィーク」展示販売会

■期間=11月1日～15日の平日、午前10時～午後4時30分
 ■場所=区役所1階区民ロビー
 ■内容=区内のものづくり企業が一堂に会し、伝統工芸品や産業製品を日替わりで展示・販売 ※出展スケジュールなど、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 ■問先=ものづくり振興係 ☎3880-5869

飲料等自動販売機の設置事業者募集(一般競争入札)

■設置開始予定日=5年4月1日(土)など
 ■設置台数=43台 ※いずれも区内施設に設置。募集要項など、くわしくは区のホームページをご覧ください。
 ■問先=資産調査係 ☎3880-5828

暮らし・まちづくり

人生100年時代講座「古き良きあだちを紡ぐ」

■日時=11月26日(土)、午後1時30分～4時
 ■場所=エル・ソフィア
 ■対象=区内在住・在勤・在学の方
 ■内容=秋草学園短期大学学長の北野大氏を講師に迎え、足立の歴史・文化・自然に関する講演や、足立区の文化継承に関する活動をしている団体との交流会
 ■定員=40人(抽選) ■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、「人生100年時代講座」をファクス
 ■申込期間=10月26日～11月20日 ■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 ☎3840-2333

都営住宅(家族・単身者向け)入居者募集

■募集案内配布期間=11月1日～10日 ※土・日曜日、祝日を除く
 ■配布場所=住宅課/区民事務所 ※なくなり次第配布終了。入居資格など、くわしくは募集案内または区のホームページをご覧ください。
 ■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


第12回 足立区・専門家合同よろず無料相談会(予約制)

■日時=11月12日(土)、午後1時～4時30分 ※1組30分程度
 ■場所

=西新井法人会館(栗原3-10-16)
 ■内容=8種の専門家(行政書士/建築士/司法書士/社会保険労務士/税理士/土地家屋調査士/不動産鑑定士/弁護士)がワンストップで暮らしや経営に関する相談に応じる
 ■定員=20組(10月27日から先着順) ■申込=電話
 ■期限=11月11日(金) ■申・問先=弁護士法人 北千住パブリック法律事務所(平日、午前10時～午後4時) ☎5284-2101
 ■問先=(区)区民の声相談課 相談係 ☎3880-5359

雑がみは資源の日に お出してください

雑がみ(投げ込みチラシ/パンフレット/コピー用紙/お菓子などの包装紙/紙箱/メモ用紙/ノート/封筒/手紙/トイレットペーパーやラップの芯/紙袋 などは資源の日に雑誌と一緒に束ねるか、紙袋に入れてお出してください。
 ■問先=足立清掃事務所 ☎3853-2141



★あだち★
ギャラクシティ

林家たけ平 独演会 新春! 寄席のにぎわいをたっぷりと

■日時=5年1月8日(日)、午後2時開演 ※1時15分開場
 ■場所=西新井文化ホール
 ■内容=足立区出身の落語家真打★、林家たけ平が四代目三遊亭歌奴らと共に新春寄席のにぎわいをお届け ★…落語家の最も高い身分
 ■定員=902人(先着順) ■費用=▷前売り…3,000円(友の会会員の方は2,700円) ▷当日…3,300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 ☎<https://galaxycity.jp/>

12/31(土)まで延長!

マイナンバーカードの申請などで 最大2万円分のポイントがもらえる!

区職員が出張します! **マイナンバーカード出張申請を実施!**

区職員が企業・集会所などに行き、その場でマイナンバーカードの申請を受け付けます。

ポイント

- ① 区役所に行かなくても申請できる
- ② マイナンバーカードが自宅に郵送で届く

■実施期間=4年11月1日～5年2月28日の平日
 ■対象=次のすべてに当てはまる方…マイナンバーカードを初めて申請する/おおよそ10人以上で申し込む/区内で会場、机や椅子などの物品、電源の貸し出しが可能 ※そのほかにも要件あり。くわしくは「申し込みガイド」をご覧ください。「申し込みガイド」は、区のホームページから閲覧または電話で請求
 ■申込=電話
 ■申・問先=(区)個人番号カード交付・普及推進担当 ☎3880-5698

区民農園の利用者募集

■利用期間=5年3月上旬～7年2月上旬 ※利用期間中であっても閉園になる場合あり
 ■利用形態=世帯(同一家屋・同一敷地内に居住する家族)
 ■募集農園等=表1(1世帯1農園のみ)
 ■対象=次のすべてに当てはまる世帯…区内在住/耕作可能な土地がない/利用期間を通して耕作できる/現在、区民農園を利用していない(利用期間が5年2月5日(日)で終了する方は応募可)
 ■面積=約15㎡(1区画)
 ■費用=6,000円(年額)
 ■申込=住所、氏名(フリガナ)、電話番号、希望農園名(1カ所)を区へ往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。65歳以上(5年4月1日現在)の方で優遇枠を希

望する場合は「高齢者コーナー希望」を赤字で記入
 ■期限=11月4日(金)消印有効 ※公開抽選会はなし
 ■申先=産業振興課 農業振興係
 ■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

表1 募集農園等

農園名	募集予定区画数(抽選)
伊興三丁目(伊興3-13)	53
大谷田西(大谷田5-6-2)	42
興野(興野2-30-7)	63
弘道(弘道2-6-3)	56
古千谷本町(古千谷本町1-11-2)	58
舎人(舎人5-6-10)	52
花畑西(花畑4-4-1)	73
本木(本木2-31-3)	90

各センターでお待ちしています! マイナンバーカード申請 マイナポイント設定・申し込み をお手伝い!

ポイント

- ① 近くのセンターで手続きの補助が受けられる
- ② マイナンバーカードの申請用写真を無料で撮影できる

■日程等=表2 ■時間=午前9時～午後5時 ※毎週金曜日は3時終了
 ■内容=マイナンバーカードの新規取得手続きを補助/最大2万円分のポイントの設定・申し込み手続きを補助
 ■持ち物=申請書またはマイナンバーカード など ※くわしくはお問い合わせください。
 ■申込=不要 ※当日直接会場へ(混雑時は整理券を配布)
 ■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

表2 日程等

日程	場所
10/31(月)～11/2(水)・4(金)	伊興・興本・花畑地域学習センター/生涯学習センター(学びピア21内)
11/28(月)～12/2(金)	中央本町地域学習センター ※10(木)は午後3時まで
11/7(月)～10(木)	竹の塚・保塚地域学習センター/江南住区センター
11/7(月)～11(金)	江北・東和・舎人地域学習センター/エル・ソフィア
11/14(月)～18(金)	佐野・鹿浜・新田地域学習センター
11/21(月)・22(火)・24(木)・25(金)	綾瀬住区センター
11/22(火)・24(木)・25(金)	綾瀬住区センター

都市計画が決定しました

■内容=住宅市街地の開発整備の方針の変更(都決定) ■告示日=10月3日 ■縦覧場所・問先=(都)都市計画課 新宿区西新宿2-8-1 ☎5388-3225
 (区)都市建設課 都市計画係 ☎3880-5280

JOBANアートライン協議会
 ポストカードアートコンテスト
 作品募集

■内容=常磐線や周辺の景色・スポットをテーマにしたポストカードアートコンテスト ※入賞者には賞品あり。申し込み方法など、くわしくはJOBANアートライン協議会ホームページ(https://www.joban-art.com)または応募用紙をご覧ください。応募用紙はギャラクシティ、地域学習センターなどで配布 ■申込期間=11月1日~30日消印有効 ■問先=地域文化課 調整係 ☎3880-5985

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)

陶芸体験教室

■日時=11月19日(土)、午前10時~11時30分/午後1時~2時30分 ■場所=都市農業公園 ■対象=区

内在住・在勤・在学の方 ■内容=自由作品を1人1点作る ※作品の引き渡しは5年1月中旬以降 ■定員=各12人(抽選) ■費用=500円(材料費) ■申込=全員の住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号、希望時間、「11月19日陶芸体験教室」を往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。1通で2人まで。1人1回のみ申し込み可 ■期限=11月9日(水)必着 ■申・問先=障がい福祉センターあしすと 社会リハビリテーション室 〒121-0816梅島3-31-19 ☎5681-0131

親子体験キャンプ

■日時=11月27日(日)、午前10時~午後4時 ■場所=都立舎人公園 キャンプ広場 ■対象=区内在住の小・中学生と保護者 ■内容=テント設営/野外炊事/レクゲーム ■定員=12組程度(抽選) ■費用=1人600円(材料費) ■申込=電話/区のホームページからオンライン申請 ■申込期間=10月25日~11月11日 ■申・問先=青少年事業係 ☎3880-5275

千住・人情芸術祭
 「1DAYパフォーマンス
 表現街」

■日時=11月6日(日)、午後1時~5時 ■場所=千住ほんちょう商店街 ※雨天時は場所を変更 ■内容=音

楽、ダンス、落語、民謡など、様々な出演者がパフォーマンスを披露 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=プロモーション係 ☎3880-5803

足立区制90周年記念
 誰でも演奏OK
 ストリートピアノ in
 ポンテポルタ千住

■日時=11月13日(日)、午前10時~午後3時 ※1人5分程度。荒天中止 ■場所=ポンテポルタ千住(千住橋戸町1-13) ■内容=ギャラクシティで実施しているストリートピアノを商業施設で開催 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=お問い合わせコールあだち(毎日、午前8時~午後8時) ☎3880-0039

郷土博物館の映画会
 (11月分)

■日時=12日(土)、午前11時開始 ※無料公開日 ■内容=「小僧のいた頃」路地のあった下町の話「浅草猿若町 小道具を支える職人たち」の上映 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=郷土博物館 ☎3620-9393

第23回 足立区デザインコンクール
 受賞作品展示

■期間=11月17日(木)~23日(祝) ■場

所=区役所1階区民ロビー ■内容=小学生が作製した受賞作品の展示 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=青少年事業係 ☎3880-5275

日本文化に触れる その2
 「琵琶 平家物語の女たち」

■日時=11月23日(祝)、午後1時30分~2時30分 ※1時10分開場 ■対象=小学生以上の方 ※小学生は保護者の参加が必要 ■内容=区内在住の琵琶奏者・櫻井亜木子氏による「平家物語」女性シリーズの弾き語り ■定員=50人(10月26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、「琵琶」をファクス ■場・申・問先=桜花亭 ☎3885-9795 ☎3860-0608

足立シティオーケストラ
 室内楽演奏会2022

■日時=11月26日(土)、午後3時開演 ※2時開場 ■場所=竹の塚地域学習センター ■内容=八重奏曲(シューベルト)/交響曲第29番(モーツァルト)など ■定員=250人(先着順) ※全席自由 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=文化団体支援係 ☎3880-5986

犬を飼っている方、犬好きな方にピッタリ!
わんフェス 入場無料 申し込み不要
 ■問先=生物園 ☎3884-5577
 ■日時=11月3日(祝)、午前10時~午後4時 ■場所=元淵江公園
 ■内容 ※一部有料ブースあり
 ● ディスクドッグデモンストレーション
 ● 特設ドッグラン(要鑑札・注射済票)
 ● 愛犬の健康相談
 ● しつけセミナー
 ● ペットの散歩用グッズの販売 など
 ▲ディスクをめがけて走って跳んで、見事にキャッチ!

宿泊施設インフォメーション(5年2月分)
 ◆鋸南自然の家(区・宿泊施設)
 ■利用日等=表3 ■対象=区内在住・在勤の方、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3,650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=11月1日~10日消印有効 ※11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、12月1日~利用希望日の3日前までに電話または代表者の住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・ファクス番号、利用人数、希望日をファクスにて申し込み(先着順)
 表3 宿泊施設利用日等(5年2月分)

利用施設	利用できる日	受付時間
鋸南自然の家(予約専用) ☎0470-55-4770 ☎0470-55-4720 🌐https://www.adachiku-kyonan.com/	4・11・18・25	平日、午前9時~午後5時

※学校などの利用により、空室が少ない場合や体育館の使用ができない場合があります。くわしくは、各施設にお問い合わせください。

足立区制90周年特別企画 / 入場無料・申し込み不要
足立区おいしい給食フェア in アリオ西新井
 2日間限定で「足立区立アリオ学校」が開校。食と健康にこだわる「足立区のおいしい給食」のヒミツを公開!
 ■問先=(区)おいしい給食担当 ☎3880-5427

■日時=11月12日(土)・13日(日)、午前10時~午後4時
 ■場所=アリオ西新井・1階イベント広場

◆知ろう・学ぼう! 給食の教室
 給食今昔の食品サンプル展示とミニ授業。

◆のぞいてみよう! 給食室
 給食づくりの現場を公開。カラーボールがたくさん入った大きな回転釜をかきまぜよう!

◆健康チェック! 保健室
 推定野菜摂取量に分かる「ベジチェック」や、体組成計でからだ測定を実施。栄養士からのアドバイスも!

◆給食クイズラリー
 おいしい給食の謎を解き明かそう! 参加者に、給食でしか食べられない「小松菜パン」をプレゼント(各日先着500人)!

▲回転釜で約250食分のねぎ塩豚丼の具を炒めている様子
 ▲小松菜パン

足立区制90周年コラボ企画も!
 ●イトーヨーカドー
 ヨーカドーのウラ側をのぞいちゃおう! 「ちびっこ職場体験ツアー」 ※事前予約制
 ●JA東京スマイル あだち菜の郷
 区内産の野菜販売
 ●セブン-イレブン
 期間限定! 人気給食メニュー「えびクリームライス」などの販売
 ※販売企画は売り切れ次第終了。「ちびっこ職場体験ツアー」の予約方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

あだちの遊び場

草木のナチュラルリース
づくり in 新田

■日時=11月23日(祝)、午前10時～正午 ※雨天時は27日(日)に延期
■場所=新田わくわく♡水辺広場
■内容=広場で植物の実などを採集したあと、リースを作る ■定員=15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、「ナチュラルリースづくり」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=11月9日(水)必着 ■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

落ち葉で遊ぼう
ちびっこ自然体験

■日時=11月27日(日)、午前10時30分～11時30分/午後1時30分～2時30分 ■対象=就学前の子どもと保護者 ■内容=スタッフと一緒に園

内の落ち葉を集めて遊ぶ ※保護者向けに「生き物ものしりシート」を配布 ■定員=各10人(抽選) ■申込=窓口/全員の住所・氏名(フリガナ)・年齢(学年)・電話番号・ファクス番号、希望時間(第2希望まで)、「落ち葉で遊ぼう」をファクス・往復ハガキで送付 ※往復ハガキは返信面にも宛名を記入。1人1回のみ申し込み可 ■期限=11月15日(火)必着 ■場・申・問先=桑袋ピオトープ公園 〒121-0061花畑8-2-2 ☎3884-1021 ☎3884-1041

こども飼育員体験

■日時=11月23日(祝)、午前10時～正午/午後1時30分～3時30分 ■対象=小学4～6年生 ■内容=コース(哺乳類、鳥類/両生・爬虫類、魚類/昆虫類)を選び、生きものの飼育を体験する ■定員=各2人(抽選) ■費用=1,000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、希望コース・時間、「こども飼育員体験」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=11月8日(火)必着

場・申・問先=生物園 〒121-0064 保木間2-17-1 ☎3884-5577

こどもゆめくらぶ
「2Dアニメをつくろう」

■日時=12月4日(日)、午後2時～3時30分 ■対象=小・中学生 ※小学1～3年生は保護者同伴 ■内容=iPadのアプリケーションを使い、絵を描いてオリジナルアニメーションを作る ■定員=7人(10月29日から先着順) ■申込=電話 ■場・申・問先=ギャラクシティ ☎5242-8161

クリスマスの
オーナメントづくり

■日時=11月20日(日)、午前10時～11時/正午～午後1時 ■対象=4歳以上の方 ※小学3年生以下の方は保護者同伴 ■内容=造花を使用してクリスマスの飾りを作る ■定員=各10人(抽選) ■費用=2,200円(材料費) ■申込=ホームページか

らオンライン申請/全員の住所・氏名(フリガナ)・年齢(学年)・電話番号、希望時間、「クリスマスのオーナメントづくり」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=11月1日(火)必着 ■場・申・問先=都市農業公園 〒123-0864鹿浜2-44-1 ☎3853-4114

☎<https://ces-net.jp/toshino/>

区民のひろば

=サークル会員募集=

☆60歳からの優しい英会話教室 毎週木曜日、午前9時～10時(初級編)、午前10時～10時50分(入門編)、午前11時～正午(中級編)/エル・ソフィア/定員各10人(先着順)/月額3,500円～4,500円 ※別途入会金1,000円/電話/林 ☎080-6890-3728

官公庁

東京都シルバーパスの新規購入は70歳になる月の初日から可能

都内に住民登録している70歳以上の方(ねたきりの方を除く)は、都内民営バス・都営交通などが利用できる「東京都シルバーパス」を70歳になる月の初日から購入可能です。購入希望者は必要書類を用意し、最寄りのバス営業所・都営地下鉄定期券販売所などのシルバーパス発行窓口にお申し込みください。 ■問先=東京バス協会シルバーパス専用電話(平日、午前9時～午後5時) ☎5308-6950

油・断・快適下水道 下水道に油を流さないで

台所から流れた油は、下水道管のつまりや悪臭の原因となります。鍋や食器についた油汚れは、洗う前にふき取りましょう。この行動が川や海の良好な水環境にもつながります。 ■問先=(都)下水道局 東部第二下水道事務所 ☎5680-1354

関東女子フットサルリーグ 2022 in 足立
親子体験会 & エキシビジョンマッチ

11/26(土)

無料

第1試合 午前11時開始

第2試合 午後2時20分開始

◆親子フットサル体験会&試合観戦

小学
1・2
年生

時間 午後0時40分開始

定員 30組(抽選。保護者同伴)

※第1試合の観戦とセット

小学
3・4
年生

時間 午後4時開始

定員 20組(抽選。保護者同伴)

※第2試合の観戦とセット

◆試合観戦のみ

定員 90人(10月26日、正午から先着順) —いづれも—

場所 総合スポーツセンター

申込 区のホームページからオンライン申請

期限 10月31日(月)

申・問先 スポーツ振興課 振興係 ☎3880-5826

くわしく
はコチラ

大学連携の催し

東京藝術大学

◆オンライン音楽祭「アダチ・藝大・LIVE!」生配信

■配信日時=11月3日(祝)、午後1時～4時30分 ■内容=東京藝術大学の卒業生・在学生たちによるピアノ、サクソフォン四重奏、弦楽デュオ、三味線トリオの演奏者による4公演分を「東京藝術大学アトリエゾンセンターYouTubeチャンネル」で生配信 ■問先=(区)地域文化課 調整係 ☎3880-5985



YouTube
チャンネル
はコチラ

◆足立区制90周年記念 藝大×図書館コンサート

■日時=12月6日(火)、午後6時～7時 ■場所=生涯学習センター・講堂(学びピア21内) ■内容=東京藝術大学の学生によるサクソフォン四重奏/演奏に関連したおすすめ本の紹介や展示・貸し出し ■定員=▶事前…80人(抽選) ▶当日…20人(先着順) ■申込=▶事前…区のホームページからオンライン申請/住所、氏名、年齢、電話番号、「藝大×図書館コンサート」を往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。1通で1人まで ▶当日…午後5時から会場で受け付け ■申込期間=10月25日～11月22日消印有効 ■申・問先=中央図書館 読書活動推進係 〒120-0034千住5-13-5 ☎5813-3745

文教大学

◆東京あだちキャンパス学園祭「第2回 華夏祭」

■日時=11月12日(土)・13日(日)、午前10時～午後7時 ■場所=文教大学 東京あだちキャンパス(花畑5-6-1) ■内容=学術企画/ダンス・音楽演奏などのステージ/タレント企画/レーザーショー など ※催し物の開催時間など、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(タレント企画は事前予約制) ■問先=文教大学 東京あだちキャンパス(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



帝京科学大学

◆幼児と保護者のための遊び体験「のびのびプレイデー in 帝京科学大学」

■日時=11月19日(土)、午後1時30分～4時 ※3時30分受け付け終了 ■場所=帝京科学大学 千住キャンパス7号館(千住桜木1-11-1) ■対象=2歳～就学前の子どもと保護者 ■内容=9つの遊びブース(アクセサリー作り/さかなつり/ボールあそび/運動あそび など)で大学生と交流しながら遊びを楽しむ ■定員=150組(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=11月9日(水) ■申・問先=(区)青少年課 体験活動調整担当 ☎3880-5967

大学連携の問い合わせ先=(区)大学連携担当 ☎3880-5840

5年1月1日～2月28日は空調工事のため、東和地域体育館利用休止

※5年1月1日(祝)～3日(火)は全館休館 ■問先=スポーツ施設支援係 ☎3880-5989

水入れ替えのため、東綾瀬公園温水プール(すいすいらんど綾瀬)利用休止

■期間=11月14日(月)～18日(金) ※総合受付窓口は通常通り利用可(14日を除く) ■問先=東綾瀬公園温水プール ☎5616-2500



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

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、一定のご協力をいただいたうえで開館(園)しています。掲載講座は対策を講じて開催予定ですが、状況によっては中止・延期になる場合があります。最新情報は各施設へお問い合わせください。

各施設をリレー形式で紹介！

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。お問い合わせください。

近所deまなびナビ 検索

！ 講座の申し込み共通事項

受け付け開始日 = 10月26日(水) 受付時間 = 午前9時～午後8時

※インターネット申し込みは、24時間受け付け(受け付け開始日は午後1時から)
 ※庁舎ホール(平日のみ)・平野運動場は、午前9時～午後5時受け付け

受け付け開始日の午前9時～午後1時は講座の開催施設のみで受け付け

【対象(◆マーク)】特に記載がない講座の対象は、「16歳以上の方」

【定員】往復ハガキ申し込みは抽選。事前申し込みは、講座により先着順または抽選

【費用】費用は合計金額(保険料・教材費などを含む)。70歳以上の方・障がいのある方は費用が割引となる講座あり(支払い時に証明書を提示)。支払い方法は申し込み時に確認

【申込】事前…電話・窓口またはインターネットで事前申し込み(一部ネット不可の場合あり)

当日…当日直接会場で申し込み

☑…開催施設へ往復ハガキの郵送による申し込み(住所・氏名(フリガナ)・生年月日(年齢)・電話番号、講座名(希望コース名)を記入 ※返信面にも宛名を記入)

※マークの下の日付必着。1人1通(親子講座に限り、親子の氏名(フリガナ)・性別・生年月日を記入。きょうだい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11月20日(日)、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

🖥…パソコンなどの画面上から参加可能 🏠…各施設のオススメ講座

【第7弾】いつでも、だれでも、いつまでも

総合スポーツセンター

〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211



講座紹介 スペシャルライフコートでパラスポーツ体験会！

毎月開催されるパラスポーツ体験会では、ドッチビー★を使ったレクリエーションや、ボッチャ、競技用車いす体験会などを、障がいの有無や年齢に関係なく誰でも楽しめます。



★…やわらかい素材でできたフライングディスク

▲みんなでパラスポーツを体験しよう！

日時 11月6日(日)・20日(日)、午後1時～2時30分

対象 どなたでも 定員 各30人 費用 無料

申込 事前(当日参加可)

体験会情報はLINE公式アカウントからも配信！



総合スポーツセンターは区の北東に位置し、区内最大の体育館や屋外施設があります。2年11月には、アジア圏初となるスペシャルライフコートが誕生！ 個人利用も可能です。ご利用お待ちしております！



ミニコミ紙「ハッスルパーク」は、施設・教室情報、季節に応じた特集、知って得するスポーツに関連した情報を掲載。10月号では、怪我を予防するための筋力トレーニングなどを紹介しています。ホームページではデジタル版も配信中。ぜひご覧ください！

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	親子で楽しく ゆとりをつくるお片づけ体験教室 ◆4～6歳の就学前の子どもと保護者	12/3(土) 午後2時～2時45分 午後3時～3時45分	各10組	1回 1,000円	事前 先着	
2	オンライン TOEIC®L&R 600点突破 応援講座(12日制) ◆英検3級～準2級程度の英語力のある16歳以上の方	12/3～5年2/25の毎週土曜日(12/31を除く) 午後2時～4時	20人	18,020円		
3	親子工作あそび ふしぎな色の世界 ◆3歳～小学3年生と保護者	12/4(日) 午後1時～2時	10組	無料		
4	ギャラクシティ連携 星を見る会 荒川で月と惑星を観望しよう ◆どなたでも	12/4(日) 午後6時～7時30分	20人	10円		
5	からだ 身体を整えるストレッチで腰痛・肩こりを改善しよう	12/8(木) 午前10時～11時30分	10人	無料		
6	オススメ 世界が目にする「昆虫食」その魅力と可能性を探る	12/11(日) 午後2時～3時30分	40人	970円		
7	親子で楽しむ 着ぐるみミニ運動会 ◆2・3歳の子どもと保護者	12/17(土) 午前10時～11時30分	15組	350円		
8	もっと知ろう「聴覚障がい」ろう文化とミニ手話体験	12/17(土) 午前10時30分～正午	20人	無料		
9	食べて肥満や糖尿病を予防！ファイトケミカルの力	12/18(日) 午後1時30分～3時	30人	800円		
10	★元NHKアナから学ぶ 話し方の改善とミニトレ(3日制)	12/1(木)・8(木)・15(木) 午後2時～4時	50人	2,000円		11/17必着
11	★真に！ 魅惑的な日本文化 水墨画・円空仏・詩吟(3日制)	12/3(土)・10(土)・17(土) 午後2時～4時	50人	2,000円		11/18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	新米講師チャレンジ相談会	11/5(土) 午前9時～9時30分 午前10時～10時30分 午前11時～11時30分	各3人	無料	事前 先着
---	--------------	---	-----	----	-------

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

伊興地域学習センター 〒121-0823 伊興2-4-22 ☎3857-6537

1	しっかり学べる韓国語サークル体験A～C(5日制)	11/18～12/16の毎週金曜日 A:午後5時30分～6時25分 B:午後6時30分～7時25分 C:午後7時30分～8時25分	各10人	100円	事前 先着
2	◆A:入門 ◆B:初・中級 ◆C:初級				
3	お肌にやさしい ミツロウクリーム作り	11/19(土) 午後2時～3時30分	12人	1,500円	
4	レッツエンジョイ ファミリー体操 ◆2・3歳の子どもと保護者	11/20(日) 午前10時～11時	10組	800円	
5	ママと赤ちゃんが笑顔になる ベビトレヨガ ◆2カ月～2歳未満の子どもと母親	11/25(金) 午前10時30分～11時30分	8組	850円	
6	オススメ ファミリーコンサート びびり 琵琶ってどんな音? ◆就学前の子どもと保護者	11/27(日) 午前11時～正午	20組	無料	
7	親子の癒やし時間 ベビーマッサージ ◆2カ月～1歳未満の子どもと保護者	12/1(木)・20(火) 午前10時30分～11時45分	各6組	1回 1,100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	梅田寄席(古今亭駿菊・林家まめ平) ◆小学生以上の方	11/5(土) 午後2時～3時30分	50人	1,000円	当日
2	花王手洗い教室 ◆3歳～就学前の子どもと保護者	12/10(土) 午前10時～10時40分 午前11時～11時40分	各15組	無料	事前 先着
3	オススメ Lコンサート 冬のサクソフォン・カルテット ◆どなたでも	12/10(土) 午後7時～8時30分	80人	1,000円	
4	田辺薬局が教える！ 市販薬の上手な使い方 ◆小学生以上の方(小学生は保護者の参加が必要)	12/11(日) 午前10時30分～正午	20人	無料	
5	日曜クッキング クリスマスチキンとカップケーキ ◆小学生以上の方(小学生は保護者の参加が必要)	12/11(日) 午前11時～午後1時30分	20人	1,550円	事前 先着 [ネット不可]

10面に続きます▶

広告

老人ホームを探すなら

オアシス介護

無料相談 9:00～18:00(平日のみ)

☎0120-512-551

株式会社ハートメディカルケア 東京都千代田区神田神保町2-4

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
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				
6 ベビーマッサージと冬の肌のお悩み解消アロマオイル作り ◆3カ月～1歳の子どものと母親	12/13(火) 午前10時30分～11時30分	10組	1,510円	事前 先着
興本地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370				
1 童謡から昭和歌謡まで楽しく歌おう 歌声サロン 無料体験会	11/20(日) 午後2時～3時	18人	無料	当日
2 小学生フットサル体験レッスン in 興本 ◆小学1～4年生	11/26(土) 午後4時50分～5時50分	20人	670円	
3 リバーグラスのアクセサリを作ってSDGsを学ぼう ◆小学生と保護者	11/27(日) 午前10時30分～11時30分	6組	110円	
4 子連れOK ヨガ&シェイプアップトレーニング	12/1～22の毎週木曜日 午前10時～11時15分	各10人	1回 890円	
5 基礎から学ぶ文字の整え方「年賀状編」(2日制)	12/2(金)・9(金) 午後1時30分～3時	10人	1,350円	
6 強い心身を作ろう「空手教室」(8日制) ◆小学生以上の方	12/2～5年1/27の毎週金曜日(12/30を除く) 午後6時15分～7時15分	18人	5,310円	事前 先着
7 英語大好きキッズになろう!「園児編」(3日制) ◆3歳～就学前の子ども	12/6(火)・13(火)・20(火) 午後3時30分～4時20分	8人	2,780円	
8 パパの赤ちゃん抱っこダンス ◆首が据わった3カ月～抱っこ可能な2歳の子どものと保護者	12/11(日)・25(日) 午前10時30分～11時30分	各5組	1回 900円	
9 オススメ 資生堂プロ伝授! 3ポイントメンズメイク・スキンケア ◆16歳以上の男性	12/11(日) 午後1時～2時30分	15人	1,100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 アロマで癒やされるハンドクリーム作りとハンドマッサージ	12/8(木) 午後1時30分～3時	16人	1,210円	事前 先着
2 オススメ 親子で水引工作会 お正月リースを作ろう ◆小学生と保護者	12/11(日) 午後2時～3時30分	10組	550円	事前 先着
江北地域学習センター 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522				
1 ピーズアクセサリ手づくりサロン ◆小学生以上の方(小学1～3年生は保護者同伴)	11/11(金)・25(金)・27(日) 午後2時～4時	各6人	1個 300円	当日
2 秋の怪談会	11/12(土) 午後4時～5時	13人	550円	
3 ゼロから始めよう 誰でも簡単マジック体験	11/12(土)・19(土)・26(土) 午後6時30分～7時30分	各13人	無料	
4 オススメ 自然を調べる親子ウォーキング ◆小学生と保護者	11/19(土) 午前9時30分～11時30分	5組	無料	事前 先着
5 大人の入門パレエクラス(2日制) ◆16歳以上の女性	11/24(木)・12/1(木) 午前10時30分～正午	12人	20円	
6 子育ておしゃべり会 ママと子どものふれあいタイム ◆2カ月～3歳の子どものと母親	12/7(水)・14(水)・21(水) 午前10時15分～午後0時15分	各10組	1回 1,000円	
7 大人のための字の書き方「年賀状編」(2日制)	12/9(金)・16(金) 午前9時30分～11時	12人	1,320円	
佐野地域学習センター 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273				
1 キッズチア きらきらなポンポンで踊ろうA・B(6日制) ◆A:4歳～就学前の子ども ◆B:小学1～4年生	11/11～12/16の毎週金曜日 A:午後3時30分～4時15分 B:午後4時30分～5時30分	各20人	3,360円	
2 オススメ パッチワークキルトで作るトートバッグ(4日制)	11/15～12/13の毎週火曜日(11/22を除く) 午前10時～正午	12人	3,800円	
3 気軽に簡単 指でござしパステルアート	11/15(火) 午後1時～3時	10人	700円	
4 大人の女性のメイクレッスン アイメイク編 ◆40歳以上の女性	11/24(木) 午後2時～4時20分 11/26(土) 午後7時～9時20分	各8人	1回 1,000円	事前 先着
5 知って安心 「かしこい老いじたく」 ◆おおむね50歳以上の方	11/30(水) 午前10時～11時30分	16人	無料	
6 元気いきいき体操A・B(8日制) ◆おおむね60歳以上の方	12/2～5年1/27の毎週金曜日(12/30を除く) A:午前11時～午後0時30分 B:午後1時30分～3時	A:25人 B:40人	3,520円	
鹿浜地域学習センター 〒123-0864 鹿浜6-8-1 ☎3857-6551				
1 鹿浜ラジオ体操 ◆どなたでも	11月の平日(11/14(月)を除く) 午前8時40分～8時50分	各15人	無料	当日
2 鹿浜スポーツクラブ リラックスヨガ	11/2～30の毎週水曜日(11/23を除く) 午前10時30分～11時30分	各10人	1回 810円	事前 先着

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
鹿浜地域学習センター 〒123-0864 鹿浜6-8-1 ☎3857-6551				
3 鹿浜スポーツクラブ 社交ダンスエクササイズ	11/13(日) 午後4時～5時	10人	810円	
4 親子で楽しむ 産後骨盤ヨガレッチ ◆2カ月～3歳の子どものと母親	12/7(水)・14(水)・21(水) 午前10時30分～11時30分	各10組	1回 1,000円	
5 今日から始める シニア向けスマートフォン講座 ◆60歳以上の方	12/9(金) 午前10時～正午	20人	無料	事前 先着
6 オススメ 抱っこで親子ベビーダンス ◆首が据わった3カ月～1歳6カ月の子どもと保護者	12/11(日) 午後2時～3時	10組	820円	
7 ドキドキまなぼー 暗闇で光るスライム作り ◆小学生	12/11(日) 午後2時～3時	10人	300円	
新田地域学習センター 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931				
1 普通救命講習 ◆中学生以上の方	11/13(日) 午前9時～正午	10人	1,500円(再講習の方は1,300円)	事前 先着
2 草加宿親子ウォーキングと煎餅焼き体験 ◆小学生と保護者	11/20(日) 午前10時～午後0時30分	10組	500円(交通費は実費)	事前 先着 [ネット不可]
3 韓国講師が教える 白菜キムチとカクテキ作り	11/24(木) 午後1時～3時	12人	2,400円	
4 オススメ 殺陣エクササイズ	11/25(金) 午後7時～8時30分	10人	2,210円	事前 先着
5 ハワイアンデー フラ教室とハワイアンリボンレイ体験 ◆4歳～中学生と保護者	11/27(日) 午前10時30分～正午	10組	500円	
6 印象の良い目元に自分に合った眉の描き方 ◆16歳以上の女性	11/29(火) 午後1時30分～2時30分	10人	無料	事前 先着 [ネット不可]
7 陶芸体験 手びねりでオリジナル作品を作りましょう	12/9(金) 午前10時～正午	20人	2,550円	事前 先着
8 オススメ あだちどころでも大学講座 私たちの暮らしの中の半導体	12/9(金) 午後6時～7時30分	対面:30人 オンライン:20人	無料	事前 先着
竹の塚地域学習センター 〒121-0813 竹の塚2-25-17 ☎3850-3107				
1 歌声サロン「昭和歌謡」 ◆どなたでも	11/9(水) 午後2時～4時	100人	550円	当日
2 初めてでもできる ハンドメイドアクセサリ	11/27(日) 午後1時～2時	5人	500円	事前 先着 [ネット不可]
3 ニコニコサロン「五感リトミック」(2日制) ◆2カ月～2歳6カ月の子どもと保護者	12/2(金)・16(金) 午前10時～10時55分	25組	1,700円	事前 先着
4 暮らしに彩を フラワーアレンジメント体験	12/15(木) 午後1時30分～3時	10人	500円	
5 オススメ tコンサート「E.N.Y.thing クリスマスコンサート」 ◆小学生以上の方(小学生は保護者同伴)	12/18(日) 午後2時～4時	300人	1,000円	事前 先着 [ネット不可]
6 植物をおしゃれにアレンジ プラントハンガーづくり	12/19(月) 午前10時～正午	10人	500円	事前 先着
中央本町地域学習センター 〒121-0011 中央本町3-15-1 ☎3852-1431				
1 ギャラクシティ出張 プラネタリウムで星空を見上げよう ◆どなたでも	11/13(日) 午後0時25分～3時45分の間に7回実施(各20分)	各10人	無料	事前 先着 [開催センターのみで受付]
2 ふれあいまつりで絵手紙体験 ◆小学3年生以上の方	11/13(日) 午後1時～3時の間に6回実施(各20分)	各3人	1回 100円	
3 ゼロから学ぶ「認知症サポーター養成講座」 ◆どなたでも	12/2(金) 午前10時～正午	20人	無料	
4 オススメ 絵手紙で年賀状を作ろう(2日制)	12/4(日)・11(日) 午後1時～3時	10人	2,200円	事前 先着
5 日本画家ツジモトコウキと 達磨のカラフル絵付け体験 ◆小学3年生以上の方	12/10(土) 午後2時～3時	10人	1,800円	
6 掃除のコツはプロに聞け「大掃除で感染症予防」	12/16(金) 午前11時～正午	30人	無料	
東和地域学習センター 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201				
1 歌うボイスエクササイズ(4日制)	12/3～24の毎週土曜日 午前11時～正午	20人	2,400円	
2 東和寄席 扇辰日和 in とうわ ◆小学生以上の方	12/4(日) 午後1時30分～3時	40人	2,000円	
3 ヘルシーエクササイズ(4日制)	12/5～26の毎週月曜日 午前10時30分～正午	25人	2,400円	
4 オススメ 藝大生が奏でるワンコインコンサート ◆小学生以上の方	12/11(日) 午後1時30分～3時	40人	500円	事前 先着
5 はばたきサロン ◆不登校・ホームスクーラーの保護者	12/13(火) 午後1時30分～3時	12人	500円	
6 チョークアートでうさぎを描こう ◆小・中学生(保護者の参加可)	12/17(土) 午後2時～4時	12人	700円	

広告

爪の痛みや見た目でお悩みのあなた! 当院にお任せください!

北千住巻き爪矯正院フルフィル 足立区千住3-4-7 東鑑ビル202号室

03-5284-7046

北千住駅西口 徒歩3分

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
舎人地域学習センター 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008				
1 ハワイアンリトミック ◆6カ月～3歳の子どもと保護者	11/10(木)・24(木) 午前10時～10時45分	各8組	1回 990円	事前 先着
2 舎人ビジネス本読書会 ◆「私のオススメ本」	11/19(土) 午後2時～4時	20人	無料	
3 怪談師・城谷歩の足立昔語り ◆小学生以上の方	11/26(土) 午後4時～6時	45人	1,000円	
4 ベビーの発達を促す マッサージとエクササイズ ◆首が据わった3カ月～あんよができる前の子どもと母親	12/7(水)・21(水) 午前10時～11時	各8組	1回 850円	
5 キッズもビギナーも とねりガーデニング・クラス ◆4歳以上の方 (小学生以下の方は保護者同伴)	12/11(日) 午前10時～正午	12人	1,200円	
6 親子で楽しむヨガ ◆7カ月～2歳の子どもと母親	12/14(水) 午前10時～10時50分	10組	650円	
花畑地域学習センター 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618				
1 シニア向けスマートフォン講座 LINEのビデオ通話編(2日制) ◆おおむね60歳以上の方	11/17(木)・24(木) 午前10時30分～11時30分	5人	1,300円	事前 先着
2 シニアからはじめる フラサークル体験(5日制) ◆おおむね50歳以上の方	11/17～12/15の毎週木曜日 午後1時30分～2時30分	10人	50円	
3 絵本を使ってほっこり体験 「絵本セラピー」	11/22(火) 午後2時～3時30分	10人	無料	
4 銅板で作るクリスマス レリーフ(2日制)	11/28(月)・12/5(月) 午前10時～午後1時	8人	1,820円	
5 ヒップホップダンス教室A・B (3日制) ◆A:3歳～小学2年生 ◆B:小学3～6年生	11/28(月)・12/5(月)・12(月) A:午後3時30分～4時15分 B:午後4時30分～5時15分	各20人	1,680円	
6 本当にあった怖い話 「牛抱せん夏」の怪談ライブ	12/3(土) 午後6時～7時	20人	550円	
7 親子の料理教室「赤飯と伊達巻」 ◆小学1～3年生と保護者	12/4(日) 午前10時～午後1時	8組	1,720円	
8 ベビーマッサージ教室で ゆるふわくつろぎタイム ◆2カ月～1歳未満の子どもと保護者	12/5(月) 午前10時30分～正午	3組	1,130円	
9 水引で作るお正月飾り教室 (2日制)	12/6(火)・13(火) 午後1時30分～3時30分	15人	2,100円	
10 小学生の料理教室 「三色ごはん」とさつまいも 入りみそ汁」 ◆小学4～6年生	12/11(日) 午前10時～午後1時	12人	1,590円	
保塚地域学習センター 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502				
1 一人一台ふれて覚える スマホの基礎と防災活用 ◆おおむね50歳以上の方	11/16(水) 午前10時～11時30分	16人	無料	事前 先着
2 初心者でも安心 夜の英会話教室(5日制)	11/18～12/16の毎週金曜日 午後7時15分～8時45分	12人	10,950円	
3 楽しんで親しんで好きになる こどもえいご教室(5日制) ◆3歳～就学前の子ども	11/24～12/22の毎週木曜日 午後3時15分～4時	12人	6,600円	

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
保塚地域学習センター 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502				
4 子育てに活かす アンガーマネジメント 上手な叱り方講座 ◆18歳以上の方 (子ども同伴可)	11/27(日) 午前10時～11時20分	15人	990円	事前 先着
5 晩秋に仕込む手作り味噌	11/30(水) 午前10時～正午 午後1時30分～3時30分	各12人	1回 1,700円	事前 先着 (開催センターのみで受付)
6 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	12/4(日)・11(日)・18(日) 午前10時30分～11時30分	10組	3,840円	事前 先着
7 赤ちゃんと一緒に ベビーヨガ ◆首が据わった3カ月～あんよができる前の子どもと保護者	12/7(水) 午前10時30分～11時20分	8組	600円	
千住温水プール(スイミー) 〒120-0034 千住3-30(千寿本町小学校地下) ☎3882-2601				
1 千住本町マスターズ (4日制) ◆クロール・平泳ぎともに50m以上泳げる16歳以上の方	11/4～25の毎週金曜日 午後6時30分～7時20分	10人	5,600円	事前 先着 [ネット不可]
2 紅葉を楽しもう! ポールウォーキング ◆おおむね65歳以上の方	11/16(水)・30(水) 午前10時～11時30分	各10人	1回 600円	当日 11/10必着
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 アロマと呼吸体操& ストレッチ	11/18(金) 午後3時30分～4時30分	20人	920円	事前 先着
総合スポーツセンター 〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211				
1 「ヨガ」サークル体験会	11/1～12/27の毎週火曜日 (11/29を除く) 午前10時～11時30分	各5人	1回 10円	事前 先着 [ネット不可]
2 「合気道」サークル体験会 ◆中学生以上の方	11/2～27の毎週水・日曜日 (11/6・23を除く) 午後1時～2時	各10人	1回 10円	
3 「高齢者健康体操」サークル体験会 ◆おおむね60歳以上の方	11/2～12/21の毎週水曜日 (11/23を除く) 午後1時～3時	各10人	1回 10円	
4 「サウンドテーブルテニス」 サークル体験会 ◆視力に障がいのある方	11/2～12/21の毎週水曜日 (11/23を除く) 午後1時～4時	各2人	1回 10円	
5 「ヨガ」サークル体験会 (土曜日)	11/5(土)・12(土) 午前10時～正午	各5人	1回 10円	
6 「剣道」サークル体験会 ◆小学生以上の方	11/6～12/25の毎週日曜日 (11/27を除く) 午前9時20分～10時	各6人	1回 10円	
7 ボクシングエクササイズ	11/7(月)・21(月)・28(月) 午後3時30分～4時40分	各30人	1回 510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 フィンスイミング ◆25m泳げる16歳以上の方	11/4(金)・11(金)・25(金) 午後0時30分～1時20分	各10人	1回 660円	当日 持
2 アクアエクササイズ	11/10(木)・24(木) 午前11時30分～午後0時20分	各30人	1回 660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	11/7(月)・21(月) 午前10時～正午	各25人	1回 310円	当日 用

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 遺言書 不動産の活用 終活

総合無料相談会

令和4年11月4日(金) 午前9時30分～午後3時30分

会場 まちづくり工房館(関原の森) 1階会議室 足立区関原1-21

予約制

相談時間: 約30分
来場時にはマスクを着用ください。また、発熱等の体調不良がある方は入場をお断りする場合があります。

行政書士、司法書士、税理士、社労士等がサポートするから安心

一般社団法人 **えがお** ☎03-5284-8041

東京都足立区柳原2-12-5 キマイラビル203
代表理事: 岡野達朗

福祉葬 ご対応致します

無料 ご相談・お見積り

孝行舎

区民のお葬式

式を行わない火葬のみ 通夜を行わない1日のお葬式

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。

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

03-5876-5801

株式会社サーベイ

東京都葛飾区立石7-31-7

見つけようあなたのベジ×○○

あなたはどの○○?

11月は糖尿病月間

運動 食事

区では平成25年から「糖尿病対策」に重点を置き、「野菜から食べる」ことを推奨してきた結果、今では区民の約7割が実践できています(令和3年度 足立区政に関する世論調査)。次のステージとして、「運動」や「健康リスクのチェック」など、自分だけのプラスαの予防法を見つけましょう!

糖尿病で怖いのは「合併症」!

糖尿病はかなり進行しないと自覚症状が現れません。放置すると、将来的に心筋梗塞や脳梗塞など、より重い合併症を引き起こします。

「クイズ」&「糖尿病予防」に挑戦して、プレゼントゲット!

2ステップのチャレンジ結果を報告すると、抽選で豪華プレゼントが当たります!

対象 区内在住・在勤・在学の方

問先 こころとからだの健康づくり課 健康づくり係 ☎3880-5433

応募期間 11月1日~12月5日

- Apple Watch SE (1人)
- フォームローラー (3人) など



区のホームページはコチラ▲

ステップ 1

糖尿病クイズに回答

【問題】 食事の際には、何から食べると糖尿病予防になる?

【回答】 ①主食 ②デザート ③野菜 ※そのほか2問あり

ステップ 2

下記 A ~ C から選んで取り組む

自分に合った内容1つでOK!

クイズや申し込み方法など、くわしくは区のホームページやリーフレットをチェック!

リーフレット配布場所

保健センター/区民事務所/区センターなど
※10月末ごろから配布予定



A ベジ×食事

3日間 継続して 挑戦

「1日2回以上野菜を食べる」「飲み物を無糖のものにする」など、食生活の改善に取り組んでみましょう。

B ベジ×測定

自分の健康リスクを知って予防!
11月中に対象の測定会に参加しよう!

「ベジチェック」では手のひらをかざすだけで過去1カ月程度の推定野菜摂取量が測れ、「体組成測定」では筋肉量・脂肪量などが分かります。さらに、区内協力薬局(13カ所)では糖尿病の診断に使われるヘモグロビンA1cを測定できます(所要時間は約10分)。

- ①ベジチェック **無料**
- ②ベジチェック&体組成測定 **無料**
- ③薬局ヘモグロビンA1c測定 **500円***

日程等▷興本図書館…11月7日(月)▷伊興図書館…9日(水)▷梅田図書館…24日(木)
日時等▷おいしい給食フェア(アリオ西新井)…11月12日(土)・13日(日)、午前10時~午後4時▷ギャラクシティ…26日(土)、午前10時~午後3時

対象 糖尿病と診断されていない方
★…区外在住の方は1,000円

1つだけ参加すればOK

▲薬局一覧はコチラ

C ベジ×運動

3日間 継続して 挑戦

「あだちウォーキングチャレンジに参加」「階段を使う」など、いつもより身体を動かしてみましょう!

さらに挑戦で、Wゲットのチャンス! あだちウォーキングチャレンジ

応募期間 10月25日~11月30日

1日8,000歩をめざして歩いてみませんか? 期間内で好きな1週間を決めてチャレンジし結果を報告すると、抽選でプレゼントが当たります。**対象** 区内在住・在勤・在学の方 **問先** スポーツ振興課 振興係 ☎3880-5826

足立区制90周年記念企画

- ① **ONE DAY** ウォーキング
綾瀬駅前をスタート地点に、公園や文化に親しめる、約10kmのコースを楽しめます(申し込み不要!)
- ② **もっと!健康プレゼント!**
●体組成計(5人)
●ミニ家庭菜園セット(15人) など

合計90人に当たる!

申し込み方法など、くわしくは区のホームページやチラシをチェック!

チラシ配布場所
区内スポーツ施設/地域学習センター など

家族と一緒に楽しく挑戦できました!(昨年の参加者の声)

Adachi walking challenge

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

町の葬儀屋さん ピープル

病院へのお迎え 火葬場申し込み 必ずお電話ください

☎03-3889-0004

ピープル(株式会社尊)

- 足立区梅島1-9-1 (海鳥駅徒歩2分)
- 北区王子1-27-4 (王子駅徒歩5分)

http://www.people-jp.com

ピープル葬儀 で検索して下さい

確かな家族葬を約束する 千代田セレモニー

安心と安全への取り組みを継続し、あたたかい家族葬をお手伝いします。

- ①密閉空間 への対策
- ②密集場所 への対策
- ③密接場面 への対策

千代田 西新井ホール
東京都足立区西新井本町2-28-4

千代田 城北ホール
東京都足立区綾瀬5-19-8

家族葬のご依頼・事前のご相談は 24時間・365日受付

☎0120-16-9876

この町のお抱え工務店

相談・見積 ¥0

地域密着 真心対応

豊富な経験と実績

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

TOYODO HOUSE-SP 東洋堂ハウスSP

東京都知事許可(般-2)第144283号

東洋堂ハウスSP 検索

本社・足立支店 03-5849-3090
足立区東綾瀬1-24-13 東洋堂ハウスSP第1ビル

北千住支店 03-6806-2981
足立区千住龍田町10-9

広告

外壁塗装はあらたにお任せ! (株)あらた 0120-830-810 足立区千住2-34 大久保ビル5F