

2022年(令和4年)

5月25日 第1880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)
☎ 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 ☎3880-0041

今年もあだちの6月は ちょいまし野菜だ!

足立区の糖尿病対策プロジェクト「あだち ベジタベライフ
~そうだ、野菜を食べよう~」の食育月間が始まります。

区制90周年を迎えた今年は、区独自の取り組み「おいしい給食」とのコラボ企画が盛りだくさん。おうちでできるメニューの紹介や、区内飲食店での野菜たっぷり給食メニューの提供、包括連携協定を結ぶ(株)セブン-イレブン・ジャパン*では、子どもたちに大人気のあの給食メニューも区内店舗で販売されます。

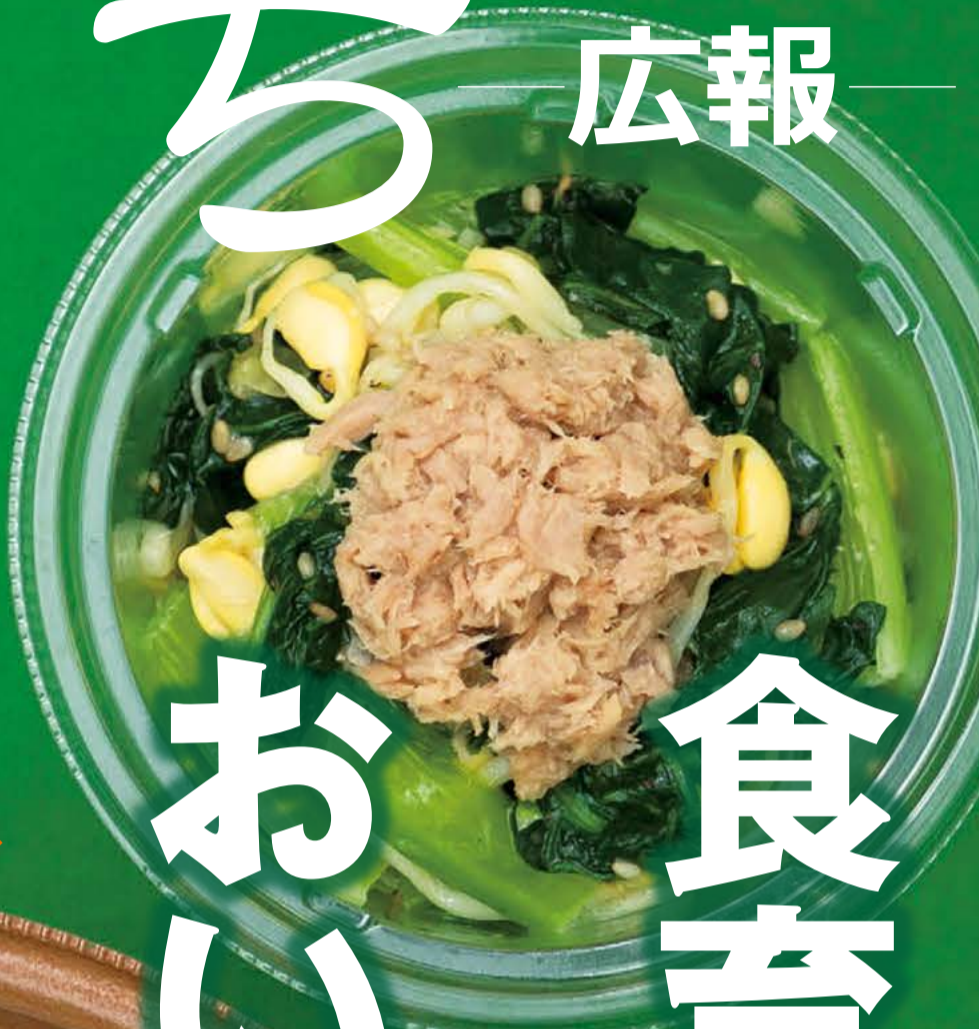
おうちで! お店で! Let's ちょいまし野菜!

■問先=健康づくり係

☎3880-5433

くわしくは12面へ

あだち 広報



おいしい給食 × 食育月間



★…足立区と(株)セブン-イレブン・ジャパンは平成29年に「足立区の活性化に向けた包括連携協定」を締結しています。

「新型コロナウイルス感染症」関連情報

最新情報は区のホームページをご覧ください。

- あだち広報の掲載内容は5月17日時点の情報のため、今後変更になる場合があります。
- 区の施設やイベントなどは、感染症対策を講じておりますが、利用制限や中止・延期にすることがあります。
- イベントなどに参加の際は、マスク着用などに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。



足立区コロナワクチン予約・相談ダイヤル
0120-230-377
 受付時間 8:00~20:00(毎日対応)

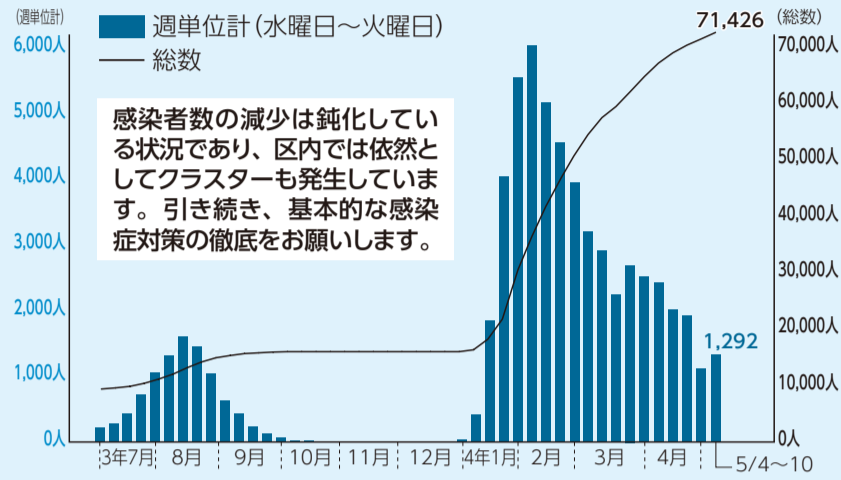
「東京都新型コロナチャットボットサービス」では、都の支援情報など、利用者からの質問にAI(人工知能)が自動応答します。



区内での感染者の発生状況(5月17日時点)

【週単位の感染者数および総数*】

★…2年4月1日を基準日とし、集計は「診断日(PCR検査または抗原検査で陽性を確認した日)」で行う



ワクチン4回目接種情報(5月中に予定されている国の関係政省令等の改正後に実施)

| 対象 | 60歳以上の方 | 18歳以上60歳未満の方で基礎疾患を有する方やその他重症化リスクが高いと医師が認める方 |
|-----|---|--|
| 接種券 | 3回目接種が完了した方へ、順次発送(初回発送予定日: 5月23日(月)) | 接種券の発行には申請が必要(1・2回目接種時に申請した方も、改めて申請が必要) ご注意ください! |
| | ■初回発送対象者=4年6月1日時点で60歳以上かつ、4年1月31日までに3回目接種を完了した方 | ■申請方法=区のホームページからオンライン申請/区予約・相談ダイヤルへ電話(☎0120-230-377)/申請書類を区へ郵送 |

※使用ワクチンはファイザー社製またはモデルナ社製。接種間隔は3回目接種の完了から5カ月以上経過。予約方法など、くわしくは接種券に同封の案内を参照

3回目の接種間隔が5カ月に変更(5月中に予定されている国の関係政省令等の改正後に変更)

2回目接種完了から「5カ月以降」に3回目接種が可能となります。

区が行う集団接種の終了日が早まります

区では3回目接種の予約数や接種数が減少傾向のため、5月に集団接種を一時終了します。それに伴い、「東京電機大学」「地域体育館など」での集団接種終了日を「6月26日(日)まで」から「5月29日(日)まで」に早めます。今後は、4回目接種に向けて7月12日(火)から庁舎ホールで集団接種を再開予定です。区の集団接種会場の終了後は、区内医療機関の個別接種などをご利用ください。

臨時給付金関連情報

各給付金についてくわしくはコチラ



| 給付金 | 申請期限 | 問先 |
|--|---------|--|
| 区独自「あだちから」生活応援臨時給付金 | | 「あだちから」生活応援臨時給付金ダイヤル(平日、午前9時~午後8時) ☎0120-100-653 |
| 住民税非課税世帯に対する臨時特別給付金 家計急変世帯に対する臨時特別給付金 | 9/30(金) | 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 |
| 期限延長 新型コロナウィルス感染症生活困窮者自立支援金 | 8/31(水) | 自立支援金ダイヤル(平日、午前8時30分~午後5時) ☎0120-100-805 |

期限延長により新たに対象となる可能性のある方へ、6月下旬ごろから順次申請書を送付

■対象等(初回支給)=社会福祉協議会が実施する緊急小口資金および総合支援資金(初回)を借り終わった世帯の主な生計維持者など ※求職活動要件について、ハローワークなどでの職業相談が「月2回以上→月1回」、求人先への応募または面接が「原則週1回以上→月1回」に緩和されます。そのほか一定の支給条件あり。くわしくは送付書類をご覧ください。■支給月額=▷単身世帯…6万円 ▷2人世帯…8万円 ▷3人以上の世帯…10万円 ■支給期間=3カ月 ※再支給制度あり。再支給の対象は、初回支給を受けた求職活動報告完了者。再支給期間は3カ月

◆申請書類作成サポート窓口

■期間=開設中~8月31日の平日、午前8時30分~午後5時 ■場所=区役所別館3階 ■申込=不要 ※当日直接会場へ

4年4月26日付で国が発表した新規の特別給付金について(5月17日時点)

「低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金(子ども1人あたり5万円)」「住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金(1世帯あたり10万円)」について、足立区議会に補正予算として提案します。くわしくは決まり次第、区のホームページやあだち広報などでお知らせします。

ご連絡ください「子育て世帯への臨時特別給付金」申請書が返戻された方

3月31日の期限までに申請書を区へ郵送した59世帯の申請分について、各家庭に返戻されるミスが発生しました。深くおわび申し上げます。5月16日時点で、6世帯分の確認がとれていません。返戻された方はお問い合わせください。■問先=子育て臨時特別給付金係(平日、午前8時30分~午後5時) ☎3880-5721

熱中症予防×コロナ感染防止

■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

▲感染症対策をとりながら熱中症を予防しましょう

区内では昨年熱中症で**208人が緊急搬送**され、**1人が亡くなりました**。熱中症は、筋肉痛や強いめまい、吐き気、倦怠感を引き起こし、重症になると死に至る場合もあります。高齢者や乳幼児は体温調節機能が低いため、特に注意が必要です。

また、屋内や夜間、就寝中でも熱中症は発症します。

涼しい服装、日傘や帽子などで暑さ対策を

- 少しでも体調が悪くになったら、涼しい場所へ移動
- 涼しい室内に入れなければ、日陰へ

のどが渇いていなくてもこまめに水分を補給

- 大量に汗をかいたときは、塩分の摂取も忘れずに



マスクをしていると、特にのどの渇きに気づきにくくなるので注意!

室内ではエアコンや扇風機を活用し、換気を忘れずに

- 室温は28℃以下、湿度は50~60%を目標に
- 換気するときは窓とドアなど2カ所を開け、扇風機や換気扇を併用する

【参考】環境省・厚生労働省作成リーフレット「熱中症予防×コロナ感染防止で『新しい生活様式』を健康に！」

気候変動適応対策(熱中症対策)エアコン購入費補助

対象 次のすべてに当てはまり、申請者(購入者)が区内に住民登録がある住民税非課税世帯

- 65歳以上の高齢者のみ/65歳以上の高齢者と身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかを所持する者のみで構成される

- 自宅にエアコンが1台もない、または冷房機能が使用できるエアコンが1台もない

※購入前の現地調査が必要(要電話予約)。そのほかにも要件あり。くわしくは区のホームページをご覧ください。■問先=環境政策課 管理係 ☎3880-5935

◆放射線量の調査

(雨天時を除く、平日)

| 日付(4/26~5/13) | 4/26 | 27 | 28 | 5/2 | 6 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|------------------|------|----|------|------|------|---|------|------|------|----|
| 測定値(マイクロシーベルト/時) | 0.06 | — | 0.05 | 0.05 | 0.05 | — | 0.05 | 0.05 | 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



受付中 日本赤十字社 ウクライナ人道危機救援金

日本赤十字社ではウクライナおよび避難民を受け入れる周辺国を支援するため、海外救援金を募集しています。皆様のご協力をお願いします。

ゆうちょ銀行・郵便局での募金

- 受付期限=9月30日(金)
- 口座番号=00110-2-5606
- 口座名義=日本赤十字社(ニホンセキジュウジシャ) ※振替用紙の通信欄に「ウクライナ人道危機」と記入してください。

募金箱での募金

- 設置期間=9月30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

そのほかの募金方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■問先=(区)地域調整課 管理係 ☎3880-5855



避難されてきた方への支援

ウクライナから避難されてきた方々が東京で安心して生活できるように、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



そのほかにも、区のホームページで支援情報を掲載しています。

郵送申し込み記入例

区

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)

上記マークがある申し込みは、右の例を参照

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

児童手当の6月期(2月～5月分)は6月2日(木)以降に振り込み

5月27日(金)に支払通知書を受給者宛てに発送します。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開始します。不明点がある場合は、通帳を記帳し確認のうえ、お問い合わせください。 ※振り込みは金融機関により数日遅れる場合あり

◆令和4年度より

現況届の提出が原則不要

提出が必要な方に対しては6月1日(水)以降に児童手当現況届を送付します。提出がない場合は支給を停止することがあります。

くわしくは、6月1日以降に児童手当・特例給付の受給者に送付する案内をご覧ください。

◆10月期(6月～9月分)より

児童手当の制度変更

特例給付の支給に係る所得上限

額が設けられ、所得額に応じて支給されない場合があります。

—いずれも—

■問先=児童給付係 ☎3880-6492

外国にルーツを持つ 児童・生徒などへの 学習・進学支援 受講者募集

■日時等=平日、午後3時～7時 ※各1時間程度。受講コースによって異なる ■場所=Kidsリビンググローバル(竹の塚2-29-10 コーポレート竹の塚二丁目101) ■対象=区内在住の小学生～高校生 ※在留資格条件・所得制限があります。くわしくはお問い合わせください。 ■定員=40人(先着順) ■申込=窓口 ■申・問先=地域調整課 多文化共生担当 ☎3880-5177

イライラしない子育て講座 (入門編)

■日時=7月7日(木)、午前10時～正午 ■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 ■内容=より良い親子関係を築くための、しつけの具体的なポイントを学ぶ ■定員=16人程度(抽選) ※保育あり(要予約、1歳～就学前の子ども、8人程度) ■申込=電話/区のホームページからオンライン申請 ■期限=6月17日(金) ■場・申・問先=こども支援センターげんき こども家庭支援課 事業係 ☎3852-2863

区立小・中学校の 学校公開と学校説明会

■日時等=▷小学校…6月2日～29日、午前9時30分～11時30分/午後1時30分～3時30分 ▷中学校…6月2日～25日、午前9時30分～11時30分/午後1時30分～5

時 ※いずれも日程は学校行事などにより各学校で異なる場合あり。各学校の説明会の日時は、区のホームページ、学務課などで公表 ■対象=5年度に入学する子どもの保護者、地域の方など ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=就学係 ☎3880-5969

健康・衛生

今年度は日曜日も実施 「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 ※年度につき1回のみ受診可

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) | 定員(5/26から先着順) | 期限 |
|------------------------|-----------|-------------|---------------|---------|
| 中央本町地域・保健総合支援課(足立保健所内) | 7/3(日) | 8/21(日) | 各50人 | 6/3(金) |
| 江北 | 7/14(木) | 9/8(木) | 各40人 | 6/10(金) |
| 竹の塚 | 7/16(土) | 9/3(土) | | |

子どもと一緒に参加できる保護者の学び場

「風の子カルチャー」(7月～9月分)

■日程等=表2 ■対象=2カ月～中学生の保護者 ※子ども同伴で受講可 ■定員=各10人程度(抽選) ■申込=区のホームページからオンライン申請/住所、氏名(フリガナ)、子どもの年齢、電話番号、場所、講座名を往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。1通につき1講座、1人3講座まで。同一講座へは1人1回のみ申し込み可 ■期限=6月3日(金)消印有効 ■申・問先=(区)こども支援センターげんき こども家庭支援課 事業係 〒121-0816梅島3-28-8 ☎3852-2863 ■問先=ボランティアグループ風の子カルチャー事務局(月～土曜日、午前10時～午後5時) ☎080-1242-3553

表2 風の子カルチャー(7月～9月分) 日程等

| 場所 | 講座名 | 曜日 | 日程 | 時間 | 費用 |
|----|-------------------------------|----|-----------------------------|----|-------------|
| A | ベビーマッサージ(5日制) | 木 | 7/7・21、8/4・18、9/8 | 午前 | 各 2,500円 |
| | バレエストレッチ(6日制) | 金 | 7/1・15、8/5・19、9/2・16 | | |
| | こそだて英語(6日制) | | 7/8・22、8/12・26、9/2・16 | | |
| | ピラティス(9日制) | | 7/1・8・15、8/5・12・19、9/2・9・16 | | |
| B | フラワーアレンジメント(3日制) | 火 | 7/26、8/9、9/13 | 午前 | 各 1,500円 |
| | 親子体操(6日制) ※1歳以上のひとり歩きする子どもが対象 | | 7/5・19、8/2・23、9/6・20 | | |
| C | ヨガエクサ(6日制) | 火 | 7/5・19、8/23・30、9/13・27 | 午前 | 各 3,000円 |
| | 編みましょう 藤クラフト(6日制) | 金 | 7/1・15、8/5・19、9/2・16 | | |

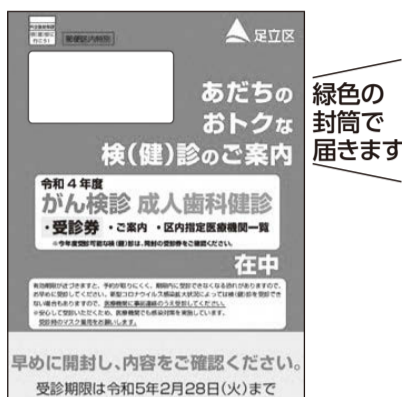
※駐車場は使用不可。別途材料費が必要な場合あり。場所の「A」は東和地域学習センター、「B」はこども支援センターげんき、「C」は愛恵まちづくり記念館(関原の森内)。時間の「午前」は10時30分～正午、「午後」は1時15分～2時45分

児童育成手当の現況届 提出期限は6月30日(木)

6月上旬に、4年度の現況届を送付 ※期限までに提出がない場合、6月分からの支給が停止となることがあります。6月期(2月～5月分)の振り込みは6月2日(木)以降。不明点がある場合は、通帳を記帳し確認のうえ、お問い合わせください。 ■問先=親子支援係 ☎3880-5883

申込=電話 ■申・問先=クレモナ会 ティームクリニック(区委託事業者)(平日、午前9時30分～正午/午後1時～5時) ☎0120-973-493

6月上旬に「がん検診・成人歯科健診」の受診券を送付



2人に1人が「がん」にかかる時代。しかし、がんは早期発見で、約9割が治るものもあります。「健康で長生き」の第一歩として、がん検診を受けましょう。20～70歳の5歳刻みで、「成人歯科健診(無料)」も受診できます。 ■問先=健診事業係 ☎3880-5121

4面に続きます



3面からの続きです

健康・衛生

販売される犬・猫のマイクロチップ装着が義務化

6月1日からペットショップなどで販売される犬・猫にマイクロチップ(MC)の装着が義務付けられます。新たに飼う場合は飼い主情報等をインターネットなどで登録する必要があります。

すでに飼われている犬・猫への装着は努力義務ですが、MC装着・飼い主情報を登録している場合、迷子になったときに見つかりやすくなります。登録方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。■問先=足立保健所 生活衛生課 庶務係 ☎3880-5375

糖尿病・成人眼科健診

■場所=区内指定医療機関 ■対象=区内在住で次のいずれかに当てはまる方…国民健康保険に加入している45・50・55歳で3年度特定健康診査を受けていない/60・65歳で3年度特定健康診査眼底検査を受けていない など ※年齢は5年3月31日現在 ■内容=生活習慣や加齢に伴う眼科疾患を早期に発見して進行を予防するための検査を

実施(問診/矯正視力検査/屈折検査/細隙灯検査/眼圧検査/眼底検査) ※対象者には区から受診券を6月上旬ごろに送付 ■問先=健診事業係 ☎3880-5121

福祉・高齢医療

セーフティネットあだち ひきこもり支援セミナー

■日時=6月25日(土)、午後2時~4時 ■場所=東京芸術センター・9階会議室 ■対象=ひきこもり状態に悩む当事者、またはその家族 ■内容=ひきこもりへの理解と対応方法を学ぶ ■定員=15人(5月26日から先着順) ■申込=電話/住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、「セーフティネットあだち ひきこもり支援セミナー」をファクス ■申・問先=セーフティネットあだち(日曜日、祝日を除く、午前10時~午後6時) ☎6807-2762 ☎6806-2115 ■問先=(区)くらしとしごとの相談センター 就労支援担当 ☎6806-4431

弁護士・司法書士による「高齢者・障がい者のための相談会」(無料)

■日程等=毎月1回(予定) ※くわしくはお問い合わせください。 ■時

間=午後2時~4時 ※1人50分程度 ■内容=法律相談には弁護士、成年後見制度*の活用・相続相談には司法書士が応じる ★…判断能力が不十分な方の意思決定を支援する制度 ■定員=各2人(先着順) ■申込=電話/住所、氏名(フリガナ)、電話番号、「無料相談」をファクス ■場・申・問先=権利擁護センターあだち(千住庁舎内) ☎5813-3551 ☎5813-3550

73歳以上の区民に無料マッサージ(6月分)

■日程等=▷綾瀬住区センター(各48人)…12日(日)・26日(日) ▷竹の塚障がい福祉館(各56人)…14日(火)・28日(火) ■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(12日・14日分は6月3日の午前10時から、26日・28日分は6月17日の午前10時から先着順) ■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

仕事・産業

独立・起業セミナー「実践編」(9日制)

■日時=7月3日~8月21日(8月14日を除く)、午前10時~午後5時/8月28日、9月4日、午後1時~5時 ※いずれも日曜日 ■場所=あだち産業センター ■対象=ビジネスビジョンを有し、独立・起業を具体的に検討している方 ■内容=先輩起業家の体験談/ビジネスプラン作成/ビジネスプランプレゼンテーショ

ン/グループ相談会 など ■定員=20人(5月27日から先着順) ■費用=9,000円 ■申込=ホームページからオンライン申請 ■期限=6月17日(金) ■申先=エキスパート・リンク(株)(区委託事業者) ☎https://ex-link.co.jp/ ■問先=(区)創業支援係 ☎3880-5495

マンスリー就職面接会

◆第50回 マイタウン就職面接会 ■日程=6月15日(水) ■場所=東京芸術センター・21階天空劇場 ■定員=70人(6月2日から先着順) ◆第1回 パート就職応援面接会 ■日程=7月20日(水) ■場所=ムーブ町屋(荒川区荒川7-50-9) ■定員=60人(7月4日から先着順) —いづれも— ■時間=午後1時30分~4時 ■申込=電話 ■申・問先=ハローワーク足立 事業所第二部門 ☎3870-8617 ■問先=(区)就労・雇用支援係 ☎3880-5469

千住一丁目 創業支援館「かがやき」入居者募集

■入居日=8月1日以降 ■所在地=東京芸術センター・11階 ■対象=入居日現在、創業3年未満の法人・個人 ※未創業者を含む ■募集室数=3室(1室21.8㎡) ※選考。光熱費などの費用負担あり ■入居期間=2年間 ※審査により1年間延長可 ■申込=申込書類を区へ郵送・持参 ※申込書類は企業経営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 ■期限=6月17日(金)必着 ■申・問先=企業経営支援課 創業支援係 ☎3880-5495

6月4日~10日は「歯」と「口」の健康週間

いただきます 人生100年 歯と共に (4年度 歯と口の健康週間標語) 定期的な歯科チェックや口腔ケアで、健康な歯と歯肉を保ちましょう。 ■問先=多世代健康データ連携担当 ☎3880-5601

◆オーラルフレイルは老化のサイン! 「飲み込む時にむせる」「かたいものが食べにくい」など、口の機能の衰えを「オーラル(口腔)フレイル(虚弱)」といいます。 区民の76・80歳の約4人に1人が「お茶や汁物でむせることがある」と回答。悪化すると、食生活に支障をきたしたり、誤嚥性肺炎につながったりする場合もあるので注意が必要です。

「飲み込む力」や「噛む力」を鍛えよう

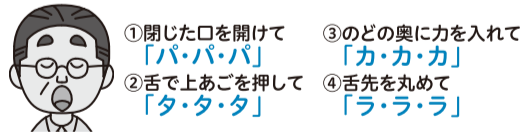
「あだち☆ちゅうりっぷ体操」で口のまわりの筋力アップ!

舌の体操



口を閉じて舌で唇の内側をまわす(右まわり左まわり)

パタカラの発声



①閉じた口を開けて「パ・パ・パ」 ③のどの奥に力を入れて「カ・カ・カ」 ②舌で上あごを押して「タ・タ・タ」 ④舌先を丸めて「ラ・ラ・ラ」

体操について、くわしくはリーフレットまたは区のホームページをご覧ください。 ■リーフレット配布場所=中央本町地域・保健総合支援課(足立保健所内)/各保健センター/データヘルス推進課 区のホームページはコチラ▶

◆区の歯科健診(無料)をご利用ください(年齢は5年3月31日現在)

- 成人歯科健診 ■対象=区内に住居登録がある、20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方 ※6月上旬に受診券・ご案内を送付予定
- 後期高齢者歯科健診 ■対象=区内に住居登録がある、76・80歳の方 ※9月上旬に受診券を送付予定

病気や出産などで一時的に養育できない方はご利用ください!

短期子育て支援事業

■問先=こども支援センターげんき こども家庭支援課 家庭支援第一係~第三係 ☎3852-3535 ◆こどもショートステイ(宿泊預かり) 1カ月につき6泊以内で子どもを預けられます。 ■利用可能日=毎日 ※年末年始を除く ■利用形態=▷施設型…児童養護施設 クリスマス・ヴィレッジ(西新井本町4-13-16) ▷在宅型…養育協力家庭 ■対象=病気や出産などで養育ができない、1歳6カ月~小学生の保護者 ■利用料金=表1 ◆こどもトワイライトステイ(平日夜間預かり) 年30日を限度に食事の提供や学習支援、そのほか必要な支援を受けられます。 ■利用日時=平日、午後5時30分~9時30分 ※年末年始を除く ■場所=区内の児童福祉施設 ■対象=病気・出産・就労などで夕方から夜間にかけて養育ができない小学生の保護者 ■利用料金=表1

表1 短期子育て支援事業 利用料金

| | 世帯 | こどもショートステイ | こどもトワイライトステイ |
|------------------------------|----|------------|--------------|
| 生活保護/ひとり親家庭で児童育成手当受給中の住民税非課税 | | 1泊1,000円 | 無料 |
| そのほか | | 1泊3,000円 | 1泊1,000円 |

※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。

乳がん・子宮頸がん検診無料クーポン券を5月20日に送付しました

■対象=▷乳がん…40歳の女性 ▷子宮頸がん…20歳の女性 ※年齢は4年4月1日現在。4月20日以降に区へ転入した方はお問い合わせください。 ■問先=健診事業係 ☎3880-5121

暮らし・まちづくり

建築物の維持保全に関する定期報告は所有者・管理者の義務です

共同住宅・飲食店・診療所・病院など、不特定多数の方が利用する一定規模以上の建築物の所有者や管理者は、建築物の適法な状態を維持するため、建築基準法に基づき毎年または3年ごとに防火・避難安全性などの状況を調査し、報告しなければなりません。また、建築物に設置されている防火設備(火

災時に煙や熱を感知して閉鎖または作動する防火扉・防火シャッターなど)、建築設備(換気・排煙・給排水・非常用照明設備など)、昇降機も同様に、定期検査を毎年行い報告しなければなりません。報告を怠った場合、100万円以下の罰金を科されることがあります。

報告対象建築物や報告時期など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

■提出・問先=▷特定建築物定期調査報告・防火設備定期検査報告…(公)東京都防災・建築まちづくりセンター 新宿区西新宿7-7-30 小田

急西新宿O-PLACE2階 (特定建築物) ☎5989-1929 (防火設備) ☎5989-1937
 ▷建築設備定期検査報告…(-財)日本建築設備・昇降機センター 港区西新橋1-15-5 内幸町ケイズビル2階 ☎3591-2421
 ▷昇降機等定期検査報告…(-社)東京

都昇降機安全協議会 渋谷区代々木1-35-4 代々木クリスタルビル2階 ☎6304-2225
 ■問先=(区)建築審査課 設備係 ☎3880-5278

6面に続きます

休日接骨院当番所(6月分)

骨折や脱ぎゅう、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 |
|-----|---------------------------|-----------|
| 5日 | たかはし整骨院(千住1-23-12 梅田ビル1階) | 3870-6200 |
| | 橋本整骨院(西新井栄町2-5-1) | 3880-6958 |
| 12日 | 田村接骨院(六木4-5-24) | 3628-3914 |
| | 柳沼整骨院(古千谷本町1-10-2) | 3897-7451 |
| 19日 | 三豊接骨院(西新井栄町2-5-12) | 3880-6886 |
| | だん・整骨院(青井4-6-6) | 6806-3860 |
| 26日 | 木村接骨院(本木北町3-7) | 3854-1084 |
| | 千住原島接骨院(千住3-25-49) | 3888-0144 |

■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

献血(6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 |
|---------------|---------------------------|------------------------|
| 10日(金) | 足立税務署(千住旭町4-21) | 午前10時～11時30分/午後1時～4時 |
| 14日(火)・15日(水) | 区役所 | 午前9時30分～11時30分/午後1時～4時 |
| 18日(土) | ベルクス 足立古千谷店(古千谷本町2-17-20) | 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

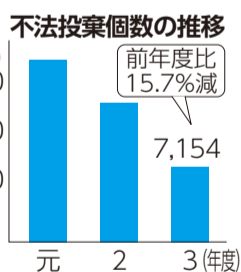
5月30日(ごみゼロの日)から1カ月は不法投棄防止強化月間!



くわしくはコチラ

■通報・登録先=不法投棄110番(生活環境保全課) ☎3880-5300

不法投棄のない、きれいな足立区をめざし、区民の皆さんのご協力で不法投棄対策に取り組んでいます。おかげさまで、区の不法投棄物処理個数は年々減少しています。多くの方々の通報により、早期発見・早期撤去が実現しています。



◆不法投棄通報協力員、まだまだ募集中!

通勤・通学・散歩中など、日常生活の中で不法投棄を見つけたときに、不法投棄110番に通報するボランティアです。

すでに4,000人以上の方が登録しています。ぜひあなたも、通報協力員に!

◆不法投棄一掃キャンペーン(5月30日～6月30日)

不法投棄防止強化月間にあわせ、キャンペーン期間中に不法投棄を見つけて通報した方・新たに通報協力員の登録をした方に「エコバッグ」をプレゼント! (先着100人)

■通報・登録方法=電話/窓口/区のホームページからオンライン申請 ※1人1回のみ。くわしくは区のホームページをご覧ください。



第2回 区議会臨時会・第2回 区議会定例会

■日時等=表2・3 ※本会議(臨時会を含む)・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 第2回 区議会臨時会 日時等

| 日時 | 会議名 |
|--------------|---------|
| 6/7(火) 午前10時 | 議会運営委員会 |
| 6/8(水) 午後1時 | 臨時会* |

表3 第2回 区議会定例会 日時等

| 日時 | 会議名 |
|-----------------|--------------------|
| 6/17(金) 午前10時 | 議会運営委員会 |
| 6/20(月) | |
| 6/21(火) 午後1時 | 本会議* |
| 6/23(木) | |
| 6/24(金) | 総務委員会 |
| 6/27(月) 午前10時 | 区民委員会 |
| 6/28(火) 午後1時 | 議会運営委員会 |
| 6/29(水) 午後1時30分 | 厚生委員会 |
| 6/30(木) 午前10時 | 建設委員会 |
| 6/30(木) 午後1時30分 | 文教委員会 |
| 7/1(金) 午前10時 | 交通網・都市基盤整備調査特別委員会 |
| 7/1(金) 午後1時30分 | 子ども・子育て支援対策調査特別委員会 |
| 7/4(月) 午前10時 | 災害・オウム対策調査特別委員会 |
| 7/4(月) 午後1時30分 | エリアデザイン調査特別委員会 |
| 7/5(火) 午前10時 | 議会運営委員会 |
| 7/6(水) 午後1時 | 本会議* |

★…J:COMチャンネル足立(111ch)で生中継を予定



5面からの続きです

暮らし・まちづくり

花畑公園・桜花亭
「防災訓練・防災セミナー」

■日程=6月25日(土) ■時間等=表1
■場・申・問先=桜花亭
☎3885-9795

新規 6月から地域学習センターや
住区センターでマイナポイント
設定をお手伝い

マイナポイント第2弾、最大2万円分のポイントの受け取りをお手伝いします。制度や設定方法が分からない、パソコン等がない方などにご利用ください。 ※マイナンバーカードの申請補助も実施 ■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 ■持ち物=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 ■問先=足立区マイナンバーダイヤル ☎5888-7707

都市計画原案の縦覧
(作成前の案の公表)

■内容=足立東部地域神明南地区地区計画の変更 ■公告日=6月6日 ■縦覧期間=6月6日～20日 ■意見書提出期間=6月6日～27日 ■縦覧場所・意見書提出・問先=都市建設課 都市計画係 ※区のホームページでも閲覧可 ☎3880-5280

講座「あなたのスキルを活かした
ボランティアを始めよう
プロボノ入門セミナー」

■日時=6月26日(日)、午後1時30分～4時 ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=自身の経験やスキルを活かして地域活動を行う「プロボノ*」について、講座やワークショップを通じて基礎から実践までを学ぶ ※講座終了後に実際の活動に向けた相談会を開催 ★…ラテン語で「公共善のために」という意味の「Pro Bono Publico」が語源 ■定員=▷会場…20人 ▷Zoom…10人 ※いずれも5月26日から ■先着順 ■申込=電話/区のホームページからオンライン申請/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、「プロボノ入門セミナー」をファクス ■場・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

男女共同参画週間 記念ふぉーらむ
「女性の視点をプラス みんなが安心
アダチの防災2022」

■日時=6月25日(土)、午後2時～4時 ■場所=エル・ソフィア ■内容=区の水害対策の現状/聖路加国際大学大学院教授・五十嵐ゆかり氏に

よる「女性視点の防災対策」 ■定員=▷会場…70人(保育あり(6月16日までに要予約、6カ月～就学前の子ども、先着5人)) ▷YouTube…30人 ※いずれも5月26日から ■先着順 ■申込=電話/区のホームページからオンライン申請/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、参加方法、YouTube希望の方はEメールアドレス、「ふぉーらむ」をファクス ■申・問先=男女参画プラザ ☎3880-5222 ☎3880-0133

表1 花畑公園・桜花亭「防災訓練・防災セミナー」時間等

| 内容 | 時間 | 定員 | 申込 |
|--------------------------------|---------------|---------------------------|-------------|
| 防災訓練* (通報/初期消火/AED操作/応急救護) | 午後1時30分～3時 | 各30人 (5月26日、午前9時から先着順) | 電話/窓口 |
| 防災セミナー* (大切な人を守るための「備え」を学ぶ) | 午後3時30分～4時30分 | 同上 | 同上 |
| 体験コーナー (地震体験車/土のう作り・積み方体験) | 午後1時30分～3時30分 | - | 不要 ※当日直接会場へ |

★…小学3年生以下の方は保護者同伴

表2 マイナポイント設定 日程等

| 日程 | 場所 |
|----------|--|
| 6/1～10 | 江北・佐野・鹿浜地域学習センター/綾瀬住区センター |
| 6/13～17 | 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。6/13を除く) |
| 6/20～24 | 竹の塚・中央本町・保塚地域学習センター/江南住区センター |
| 6/27～7/1 | 新田・東和・舎人地域学習センター/エル・ソフィア |

宿泊施設インフォメーション(9月分)

◆鋸南自然の家、日光林間学園(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=6月1日～10日消印有効 ※6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、7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(9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 http://www.adachiku-kyonan.com/ | 3・10・17・18・23・24 | 平日、午前9時～午後5時 |
| 日光林間学園(予約専用) ☎0288-53-3681 ☎0288-54-1661 http://www.adachiku-nikko.com/ | | |

※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。

審議会等の公開(6月・7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 |
|------------------------|---------|---------------|-------------------|---------------------------------|
| 足立区情報公開・個人情報保護審議会 | 6/1(水) | 午前10時～正午 | 区役所 | 区政情報課 情報公開担当 ☎3880-5225 |
| 足立区地域自立支援協議会本会議 | 6/2(木) | 午後1時30分～3時30分 | 障がい福祉センターあしすと | 障がい福祉センターあしと地域生活支援担当 ☎5681-0132 |
| 足立区公契約等審議会 | | | | 契約課 工事契約係 ☎3880-5832 |
| 足立区成年後見制度審査会 | 6/24(金) | 午後2時～4時 | 区役所 | 高齢福祉課 権利擁護推進係 ☎3880-5982 |
| 足立区文化・読書・スポーツ推進委員会読書部会 | 6/27(月) | | 生涯学習センター(学びピア21内) | 中央図書館 管理係 ☎5813-3749 |
| 足立区建築審査会 | 7/6(水) | 午後2時30分～4時30分 | 区役所 | 開発指導課 用途照会係 ☎3880-5943 |

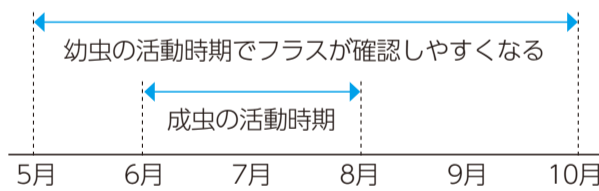
被害拡大中! クビアカツヤカミキリから、サクラ(区の木)を守ろう

■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

◆バラ科の木を枯らします! 木の周囲に「フラス」がないか注意

卵からかえった幼虫は、羽化するまでの2年間、サクラやウメ、モモなどのバラ科の木を食い荒らし、枯らしてしまいます。その際、幼虫は糞と木くずが混ざり合った「フラス」を排出します。被害を拡大させないために、見つけた場合は早めにご連絡をお願いします。



◆花畑地域で被害拡大中

平成24年に日本での被害が初めて確認され、足立区でも、令和2年9月に花畑地域で被害が確認されました。該当の木を伐採し、被害が止まった場所もありますが、令和3年6月から9月にかけて花畑地域の新たな場所でフラスが見つかるなど、依然として被害が確認されています。



▲中国・ベトナムなどが原産とされる外来生物。全身は黒色で25～40mmの大きさ

見つけた場合はまず連絡を

フラスや成虫を発見

お問い合わせコールあだち(☎3880-0039)へ連絡

- ・クビアカツヤカミキリか確認
- ・現地に行き、駆除のための支援を実施

企画展示「迫りくるクビアカツヤカミキリの脅威」 in 生物園

■期間=開催中～7月10日 ■申込=不要 ※当日直接会場へ。入園料が必要 ■場・問先=生物園 ☎3884-5577

公園遊具の点検結果

昨年度、区内437カ所の公園内の全遊具2,106基を定期点検した結果、早めに対処を要する遊具が4基あり、補修しました。 ※今年度も定期点検を実施します。点検の結果、危険と考えられる場合は使用中止にすることがあります。 ■問先=東部道路公園維持課 事業調整担当 ☎3880-5845

分かちあいの会「とまり木」

■日時=6月3日(金)、午後6時30分～8時30分 ※原則毎月第1金曜日
 ■場所=エル・ソフィア ■内容=大切な方を自死(自殺)で亡くした方がつどい、その悲しみを分かちあう
 ■申込=不要 ※当日直接会場へ
 ■問先=こころといのち支援係 ☎3880-5432

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)

郷土博物館の映画会(6月分)

■日時=11日(土)、午前11時開始 ※無料公開日 ■内容=アイヌの伝統文化を紹介する映像(60分)の上映
 ■申込=不要 ※当日直接会場へ
 ■場・問先=郷土博物館 ☎3620-9393

陶芸体験教室

■日時=6月18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8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、「6月18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=6月8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

めざせキャンプの達人

■日時=7月3日(日)、午前10時～午後4時 ■場所=宮城ゆうゆう公園 ■対象=中学生以上の方 ■内容=テント設営、炊事、安全管理などを学ぶ ※20歳以上の方は宮城ゆうゆう公園少年キャンプ場の利用に必要な修了証を取得可(3年更新制) ■定員=20人(抽選) ■費用=600円(材料費など) ■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=5月25日～6月8日 ■申・問先=青少年事業係 ☎3880-5275

あだちの遊び場

としのう俳句サロン

■日時=6月13日(月)、午後1時30分～3時30分 ■対象=16歳以上の方 ■内容=四季の自然を楽しみながら、俳句を作る ■定員=20人(5

月26日、午前9時から先着順) ■費用=500円(材料費など) ■申込=電話/窓口/住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話・ファクス番号、「としのう俳句サロン」をファクス ■場・申・問先=都市農業公園 ☎3853-4114 ☎3853-3729

8面に続きます

5月28日～6月24日 しょうぶまつり開催

■場所 しょうぶ沼公園 ■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

しょうぶ田内に木道を設置

約140種・8,100株のハナショウブを間近で鑑賞できます。

ハナショウブのガイドツアー

■日程=6月4日(土)・5日(日) ■時間=午前10時30分/11時30分/午後1時30分/2時30分 ※各20分程度 ■内容=解説員がハナショウブの品種や特徴を説明しながら、園内を案内する ■定員=各10人(先着順) ■申込=不要 ※当日30分前から会場で整理券を配布

NEW 「しょうぶまつりガイドブック」を片手に楽しみください!

- ポイント1 園内に咲くハナショウブのオススメ品種10選を紹介
- ポイント2 しょうぶ沼公園の周辺地域を巡る散策コースを紹介
- ポイント3 綾瀬地域の協力飲食店で利用できるお得な特典付き

※テント出店・世界の食広場・スタンプラリーなどは中止

家電リサイクル受付センターの申し込み先が変更になります!

家電4品目(エアコン/テレビ/冷蔵庫・冷凍庫/洗濯機・衣類乾燥機)の収集申し込み先が変更になります。 ■問先=資源化推進係 ☎3880-5027

| | 変更前 | 変更後 |
|-------|--|--|
| 電話受付 | ☎5296-7200 (日曜日を除く、午前8時～午後5時) ※5/28土、午後5時受け付け終了 | ☎0570-087200 (土・日曜日、祝日を除く、午前9時～午後5時) ※5/30月、午前9時受け付け開始 |
| WEB受付 | 🌐https://kaden23rc.tokyokankyo.or.jp ※5/28土、午後5時受け付け終了 | 🌐https://kaden23rc.jp ※5/31火、午前9時受け付け開始 |

※5月29日(日)は切り替え作業のため、終日申し込み不可。切り替え日が前後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。



大学連携の催し

帝京科学大学

動物サイエンス学科の公開講座(オンライン)

■日時=6月3日～7月22日の毎週金曜日、午前10時50分～午後0時20分 ■内容=動物と飼い主に寄り添う心/動物福祉を世界トップレベルにするためのチャレンジ/ペットフードの市場+私の大学生活など ※各回で演題を設定。演題は変更になる場合あり。くわしくはホームページをご覧ください。 ■申込=ホームページからオンライン申請 ■期限=開催日の3日前 ■申・問先=帝京科学大学(午前9時～午後4時) ☎6910-3520 🌐https://www.ntu.ac.jp/chiiki/

東京未来大学

アートワークショップ in 東京未来大学

■日時=6月12日(日)、午後1時30分～4時30分 ■場所=東京未来大学(千住曙町34-12) ■対象=区内在住・在学の中学・高校生 ■内容=▷第一部…東京未来大学准教授からの補色対比効果の講話 ▷第二部…色鉛筆でハガキ程度の小さな印象派風デッサン ▷第三部…大学生と一緒にアクセサリー作り ■定員=25人(抽選) ■申込=窓口/区のホームページからオンライン申請 ■期限=6月2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



プリランテ 夏のコンサート「オペラと弦楽器の名手を迎えて」

■日時=7月8日(金)、午後6時30分開演 ※6時開場 ■場所=西新井文化ホール ■内容=「身近で気軽にクラシック」をモットーに活動する区内演奏家団体「プリランテ」による、オペラと弦楽器の名手をゲストに迎えた、華やかな名曲で綴るコンサート ■定員=440人(先着順) ■費用=▷前売り…1,500円 ▷当日…1,800円 ※3歳～高校生は500円。2歳以下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

プレコンサート

■日時=5月29日(日)、午前11時/午後1時30分 ■場所=ギャラクシティ ■申込=不要 ※当日直接会場へ

—いづれも—
 ■問先=ギャラクシティ ☎5242-8161 🌐https://galaxcity.jp/

プリランテ(足立区演奏家団体) 新メンバー・オーディション

■日時=9月3日(土)、午後6時開始 ■対象=区内在住・在勤・在学中、音大卒(在学中も含む)またはそれに準ずる実力を有する18歳以上の方 ■内容=募集部門(声楽・ピアノ・管弦打楽器)を選び、5分程度の自由曲を演奏 ※演奏形態は独唱または独奏(伴奏者は各自同伴) ■費用=5,000円(審査料) ■申込=ホームページからオンライン申請 ■期限=7月31日(日)

東京都弘済会の「いきいき寄席」100人を無料招待

■日時=10月7日(金) 午後2時開演 ※1時15分開場 ■対象=区内在住で、60歳以上の方または在宅介護従事者 ■内容=三遊亭圓王師匠らによる本格的な古典落語会 ■定員=100人(抽選) ■申込=住所、氏名、年齢、電話番号、希望人数(2人まで)、車いす席希望の有無、「いきいき寄席 無料招待」を往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入 ■期限=6月30日(水)必着

—いづれも—
 ■場所=西新井文化ホール ■申・問先=ギャラクシティ 〒123-0842 栗原1-3-1 ☎5242-8161 🌐https://galaxcity.jp/

7面からの続きです

あだちの遊び場

「ヤギとヒツジの健康トレーニング」で特徴や習性を解説

■日時=第3土曜日を除く、毎週土曜日、午後1時10分～1時25分 ※雨天中止 ■内容=ヤギとヒツジの健康維持・管理のためのトレーニング(回転運動や平均台歩行など)を公開/飼育員の解説から、蹄の形や胃の数などの身体の特徴や習性を学ぶ ※入園料が必要 ■定員=各10組(先着順) ※就学前の子どもは保護者同伴 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=生物園 ☎3884-5577

家族で触ろう ザリガニちびっこ自然体験

■日時=6月26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=スタッフと一緒にザリガニを捕まえて観察する ※保護者向けに「生き物ものしりシート」あり ■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)、「家族で触ろう ザリガニ」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=6月14日(火)必着 ■場・申・問先=桑袋ビオトープ公園 〒121-0061花畑8-2-2 ☎3884-1021 ☎3884-1041

学びピアの縁側 草花のレジンアクセサリーづくり

■日時=6月25日(土)、午後2時～2時40分/3時～3時40分 ■内容=荒川河川敷の野草を樹脂で固めてアクセサリーを作る ■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、「草花のレジンアクセサリーづくり」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=6月10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

小規模事業者 経営改善補助金(通常枠)

■申・問先=産業振興課 ものづくり振興係

☎3880-5869 ☎3880-5605

■対象=生産力・販売力・集客力の向上など、経営改善に取り組む小規模事業者(常時使用する従業員数が20人(商業またはサービス業は5人)以下の事業者)で、区内で継続して3年以上事業を営む個人事業主または法人 ※3年度に補助を受けている場合は対象外。操業環境改善費補助は製造業・機械修理業などが対象 ■内容=区専門相談員による経営改善計画書(申請書)作成相談/経営改善計画実施に伴う経費の補助(表1)/計画実行後の訪問相談

表1 経営改善計画実施に伴う経費の補助内容等(各コースの併用不可)

| 補助コース | 対象経費 | 内容 |
|----------|---------------------------------|---|
| 機械設備等購入費 | 機械設備等購入費/設置工事費/修理費 など | 対象経費の2分の1(上限60万円) ※4年4/1～5年2/28に契約・支払い・納品が完了した経費が対象。合計50件程度 |
| 店舗改修費 | 設計工事費/店舗デザイン相談費 など | |
| 操業環境改善費 | 製造業や機械修理業などの防音・防臭・防振に伴う工場改修費 など | 対象経費の2分の1(上限250万円) ※認定後の契約で発生する経費が対象。2件程度 |

■申請=下記の相談(必須)を受けた後、申請書類を提出 ※募集案内・申請書は5月25日(水)以降に区のホームページからダウンロード。くわしくは募集案内または区のホームページを参照

■申請期間=4年7月1日～5年1月13日 ※予算額に達し次第終了

◆区専門相談員による経営改善計画書(申請書)の作成相談(予約制)

■申込=予約票を区へ郵送・持参・ファクス ※予約票は区のホームページからダウンロード ■申込期間=6月1日～11月30日必着

区制90周年記念企画

昭和のあだち写真展 区立14図書館で巡回展示開催!

■問先=広報係 ☎3880-5815

区制90周年企画として、あだち広報4月10日号で特集した「昭和の足立の振り返り」。

その連動企画として、中央図書館で行った展示をそのほかの区立図書館でも期間を分けて順番に開催! 区民の方々からお借りした写真とともに、そこに くわしくはコチラ▶



大地震に備えて、住まいの対策を万全に!

■問先=耐震化推進係

☎3880-5317



区では、地震に強いまちづくりのため、様々な助成を行っています。ぜひ、ご活用ください。 ※いずれも助成額は上限額。予算の上限に達し次第終了。助成条件や申し込み方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

1 住宅改良助成

助成額 30万円(設置費用の5分の1など)

- 耐震ドアの設置: 8万円/カ所 ●軽量屋根材への葺き替え: 3千円/m²
- 既存の家具を廃棄し、作り付け家具を設置: 6万円 など

6月1日開始 「新しい生活様式」へ 新型コロナウイルス対策 対応するための工事費助成(全5種)

助成額 10万円(設置費用の5分の1など)

固定式宅配ボックスの設置/モニター付きインターホンの設置/在宅勤務のための間取り変更/玄関脇手洗い器の新設/換気設備の設置

2 耐震診断助成(旧耐震基準の木造住宅)

対象 昭和56年5月以前に建てられた2階建て以下の木造住宅所有者

助成額 10万円 ※区登録診断士による診断が対象

耐震強度が不足と判断された場合、さらに2つの助成

●耐震改修助成

| 対象 | 助成額 | |
|------------------|--------|-------|
| 区内全域(改修費用の2分の1) | 一般世帯 | 80万円 |
| | 特例世帯*1 | 100万円 |
| 特定地域◆(改修費用の2分の1) | 一般世帯 | 120万円 |
| | 特例世帯*1 | 150万円 |

*1…60歳以上の方がいる世帯/障がいのある方がいる世帯/非課税者のみの世帯

●解体助成

| 対象 | 助成額 |
|-------------------|-------|
| 区内全域(解体費用の2分の1) | 50万円 |
| 特定地域◆(解体費用の10分の9) | 100万円 |

3 ブロック塀等カット工事助成 今年度まで

対象 道路に面する高さ1.2m超のブロック塀等所有者

無料アドバイザーを派遣し、危険と判断された場合

助成額 15万円(1万円/m) ※通学路に面する塀の所有者または非課税者は25万円(2万円/m)

4 家具転倒・窓ガラス飛散防止工事助成

対象 60歳以上の方がいる世帯/障がいのある方がいる世帯/非課税者のみの世帯/就学前の子どもがいる世帯

助成額 5万円



5 感震ブレーカー設置助成

対象 特定地域◆内の居住者・賃貸住宅所有者

| 対象 | 種類 | 助成額 |
|-----------------|--------|-------|
| 一般世帯(設置費用の3分の2) | 分電盤タイプ | 5万円 |
| | 簡易タイプ | 8千円 |
| 特例世帯*2(設置費用の全額) | 分電盤タイプ | 8万円 |
| | 簡易タイプ | 1万3千円 |

*2…65歳以上の方がいる世帯/要介護3～5の方がいる世帯/障がいのある方がいる世帯/非課税者のみの世帯

◆…梅田/扇一・三丁目/小台/関原/千住/中川二・三丁目/宮城一丁目/本木 など

システムメンテナンスのため、6月7日(火)の午後9時以降はコンビニでの各種証明書発行サービスが停止

※8日(水)、午前6時30分から再開 問先=住民記録係 ☎3880-5724

お休みします 駐車場・庁舎ホール・展望レストラン など

6月11日(土)・12日(日)は衛生害虫駆除・建築基準法12条点検のため、区役所全館を閉館します。 問先=本庁舎管理係 ☎3880-5824



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=5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6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

🖥…パソコンなどの画面上から参加可能 📌…各施設のオススメ講座

第2弾 地域のお店とコラボしたリアルな「お仕事体験」ができる

中央本町地域学習センター

〒121-0011 中央本町3-15-1 ☎3852-1431

講座紹介 中央本町お仕事体験「カフェテラス絵瑠座でカフェ店員体験」

注文・飲み物運び・洗い物など、まちのカフェで子どもが給仕を体験できます。店長が美味しいコーヒーの淹れ方のコツも教えます！

今回の対象は小学生と保護者

日時 7月27日(水)、午後2時~3時

場所 カフェテラス絵瑠座(弘道1-27-1)

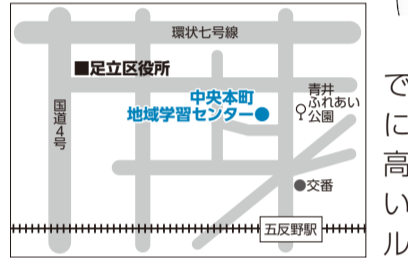
定員 3組(2人1組) 費用 960円

申込 事前(先着) [ネット不可]



オススメだよ！

◀マスコットキャラクターにやよい(左)&ちゅお(右)



音楽室で楽器の練習、学習室や和室で学び、工作室でDIYなど、趣味の活動に利用可能。2階ロビーは小学生から高校生などの憩いのスペースとなっているほか、1階体育館やトレーニングルームで運動不足の解消もできます！



ミニコミ紙「オアシス」は、中央本町地域学習センター・やよい図書館の毎月の講座・イベントやサークル情報を掲載しています。4月から「まちのオアシス」として近隣の飲食店を紹介し、表紙にはそのお店のメニューが登場！ 地域密着の情報をお届けしていますので、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 小学校入学にむけて家庭での大切な準備 ◆就学前の子どもと保護者 | 7/2(土) 午前10時~11時30分 | 20組 | 500円 | 事前 先着 |
| 2 危機にある地球環境 国際法による取り組みを学ぶ | 7/2(土) 午後2時~3時30分 | 30人 | 800円 | |
| 3 🖥 初めて学ぶ中国語 はじめの1歩(14日制) ◆初めて中国語を学ぶ16歳以上の方 | 7/6~10/12の毎週水曜日(7/20を除く) 午後7時~8時30分 | 会場: 15人 オンライン: 5人 | 10,300円 | |
| 4 帝京科学大学連携 ヒトとウイルス 深く長くつながり | 7/12(火) 午後1時30分~3時30分 | 40人 | 700円 | |
| 5 暮らしに役立つスマホ活用 オンライン診療編 ◆スマートフォンでアプリのインストールができるおむね60歳以上の方 | 7/14(木) 午後2時~4時 | 20人 | 無料 | |
| 6 📌 月面移住が現実！宇宙滞在技術 驚きの活用とねらい | 7/18(祝) 午前10時~正午 | 40人 | 800円 | |
| 7 📌 信長・秀吉・家康 戦国三英傑の謎(3日制) | 7/1(金)・8(金)・22(金) 午後2時~4時 | 50人 | 2,000円 | |
| 8 📌 「ひらがなの魅力をさぐる」 やまとことば(3日制) | 7/5(火)・12(火)・19(火) 午後2時~4時 | 30人 | 2,000円 | |
| ★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~5時) | | | | |
| 伊興地域学習センター 〒121-0823 伊興2-4-22 ☎3857-6537 | | | | |
| 1 ダンス&筋トレ&ストレッチ サークル体験(3日制) ◆16歳以上の女性 | 6/17(金)・24(金)・7/1(金) 午前10時~11時30分 | 10人 | 30円 | 事前 先着 |
| 2 レッツエンジョイ ファミリー体操 ◆2・3歳の子どものと保護者 | 6/19(日) 午前10時~11時 | 10組 | 800円 | |
| 3 ママと赤ちゃんが笑顔になる ペビトレヨガ ◆2カ月~2歳未満の子どものと母親 | 6/24(金) 午前10時30分~11時30分 | 8組 | 850円 | 当日 |
| 4 📌 災害時用の備蓄品で おいしいランチを食べよう ◆5歳~小学生と保護者 | 6/26(日) 午前11時~午後0時30分 | 10組 | 1,500円 | 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 | | | | |
| 5 和室でゆったりリズ連れヨガ ◆首が据わった3カ月~あんよがができる前の子どもと保護者 | 6/28(火) 午後1時30分~2時20分 | 8組 | 650円 | 事前 先着 |
| 6 親子の癒やし時間 ペビーマッサージ ◆2カ月~1歳未満の子どものと保護者 | 7/7(木)・12(火) 午前10時30分~11時45分 | 各6組 | 1,100円 | |
| 7 はじめてのストレッチポール(5日制) | 7/14~9/22の第2・4木曜日(8/11を除く) 午後1時15分~2時15分 | 20人 | 2,800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 林家たけ平・林家まめ平 ◆小学生以上の方 | 6/4(土) 午後2時~3時30分 | 50人 | 1,000円 | 当日 |
| 2 ジッパー付き保存袋で作る昔ながらの梅干し(3日制) | 6/17(金)・7/8(金)・8/5(金) 午前10時~11時30分 | 16人 | 3,830円 | 事前 先着 |
| 3 📌 田辺薬局管理栄養士が教える 減塩食を楽しく実践 ◆小学生以上の方(小・中学生は保護者の参加が必要) | 6/19(日) 午前10時30分~午後0時30分 | 20人 | 1,000円 | |
| 4 ママと一緒にぴよぴよ教室 「体操&読みがたり」(2日制) ◆6カ月~1歳4カ月の子どもと母親 | 7/6(水)・20(水) 午前10時~11時15分 | 15組 | 1,800円 | |
| 5 📌 Lコンサート 益田正洋 クラシックギターコンサート ◆どなたでも | 7/9(土) 午後7時~8時30分 | 80人 | 1,000円 | |
| 6 看護師が教える ペビーマッサージ ◆3カ月~1歳未満の子どものと母親 | 7/12(火) 午前10時30分~11時30分 | 10組 | 1,510円 | 事前 先着 |
| 7 📌 時短料理術 蒸し野菜と魚のムニエルとパスタジェノベーゼ | 7/20(水) 午後6時30分~8時 | 20人 | 1,550円 | |
| 8 カレーの達人養成講座 簡単トマトベースチキンカレー ◆おむね60歳以上の方 | 7/22(金) 午前11時~午後1時 | 20人 | 510円 | |
| 興本地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370 | | | | |
| 1 🖥 オンラインでも参加できる ハンディキャップヨガ体験 ◆どなたでも | 6/18(土) 午前10時45分~正午 | 10人 | 1,000円 | 事前 先着 |

10面に続きます▶

広告

参加費無料の糖尿病市民講座 6月18日(土) 13時00分 北千住駅近く(マルイ11階にて) 健康関連の展示ブース
 問合せ NPO法人ADMS(アダムス) ☎3840-2111 web: www.adms.or.jp 足立区中央本町3-4-4 足立区医師会館内

健康関連の展示ブース
12時より開場

| 講座名(◆対象) | 日時 | 定員 | 費用 | 申し込み方法 |
|--|--|------|-----------|--------|
| 興本地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370 | | | | |
| 2 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 | 7/1(金)・8(金)・15(金) 午前10時45分～11時45分 | 20人 | 1,650円 | 事前 先着 |
| 3 親子リトミック(2日制) ◆4カ月～1歳の子どもの保護者 | 7/2(土)・16(土) 午前9時40分～10時20分 | 12組 | 2,020円 | |
| 4 助産師さんによる「心地よい抱っこと抱っこ紐のお話」A・B ◆A:妊娠中～4カ月の子どもの保護者 ◆B:5カ月～1歳の子どもの保護者 | 7/3(日) A:午前10時～10時45分 B:午前11時15分～正午 | 各5組 | 900円 | |
| 5 オススメ 英語大好キッズになろう!「幼児編」A・B(6日制) ◆A:1歳6カ月以下の子どもと保護者 ◆B:1歳7カ月～3歳の子どもの保護者 | 7月・9月の第1・2・4日曜日 A:午前10時～10時50分 B:午前11時10分～正午 | 各12組 | 4,850円 | |
| 6 子連れOK ヨガ&シェイプアップトレーニング | 7/7(木)・14(木) 午前10時～11時15分 | 各10人 | 1回 890円 | |
| 7 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 | 7/7～28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 | |
| 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歳の子どもの保護者 | 7/10(日)・24(日) 午前10時30分～11時30分 | 各5組 | 1回 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 ちょこっとアロマ体験 好きな香りを小瓶に詰めます | 6/5(日) 午前11時～正午 ※1回10分程度 | 10人 | 100円 | 当日 |
| 2 オススメ マスクの生活を快適に おしゃれなアロマスタンプ作り | 6/29(水) 午後1時30分～3時 | 18人 | 1,630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 うしだき 牛抱せん夏水無月の怪談ライブ | 6/26(日) 午後6時～7時 | 13人 | 550円 | 事前 先着 |
| 2 古典文学講座「声に出して読む『平家物語』」第10期(5日制) | 6/28～10/25の第4火曜日 午後2時～4時 | 20人 | 250円 | |
| 3 心と体を癒やし女子力UP ナイトピラティス(5日制) ◆16歳以上の女性 | 7/1～29の毎週金曜日 午後7時～7時50分 | 14人 | 3,900円 | |
| 4 ストレッチ de 体質・姿勢改善(3日制) | 7/5(火)・12(火)・26(火) 午後1時～2時 | 15人 | 1,800円 | |
| 5 オススメ みんなのポッチャ広場 ◆どなたでも(小学3年生以下の方は保護者同伴) | 7/15(金) 午後3時30分～5時 | 15人 | 110円 | |
| 6 くつ選びのための足育あそび ◆あんよができる11カ月～2歳の子どもの保護者 | 7/20(水) 午前9時50分～10時50分 | 6組 | 1,010円 | |
| 7 はじめよう、花壇ボランティア「花壇の作り方・土づくり編」 | 7/21(木) 午前10時～11時30分 | 10人 | 無料 | |
| 8 パパの抱っこベビーマッサージ ◆2～10カ月の子どもの保護者と父親 | 7/23(土) 午後2時～3時 | 6組 | 1,320円 | |
| 佐野地域学習センター 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273 | | | | |
| 1 ハートをつなぐ障がい福祉施設 作品展示会 ◆どなたでも | 6/3(金)・4(土)・5(日) 午前10時～午後4時 | なし | 無料 | 当日 |
| 2 オススメ 「地域活動ミニフォーラム」 学びと生きがいを見つけよう ◆どなたでも | 6/4(土) 午前10時30分～午後0時30分 | 50人 | 無料 | 事前 先着 |
| 3 プランターで育てるイタリアンハーブ | 6/5(日) 午前10時30分～正午 | 12人 | 700円 | |
| 4 女性のための健康づくり栄養講座 ◆16歳以上の女性 | 6/15(水) 午前10時～正午 | 20人 | 無料 | |
| 5 マスク着用時にも映える簡単! アイメイク術 ◆40歳以上の女性 | 6/16(木) 午後2時～4時 6/18(土) 午後7時～9時 | 各8人 | 1回 1,000円 | |
| 6 水引で作るかわいいお花のミニ鉢 | 6/24(金) 午後1時30分～3時30分 | 12人 | 1,400円 | |
| 7 身近な食材で免疫力アップかんたん薬膳 | 6/26(日) 午前10時30分～午後0時30分 | 12人 | 1,300円 | |
| 鹿浜地域学習センター 〒123-0864 鹿浜6-8-1 ☎3857-6551 | | | | |
| 1 楽しく気軽に体力づくりパドルテニス体験(3日制) | 7/5(火)・12(火)・19(火) 午前9時30分～11時30分 | 10人 | 30円 | 事前 先着 |
| 2 ママと赤ちゃんで楽しむ産後骨盤ケア&ベビトレヨガ ◆2カ月～3歳の子どもの保護者 | 7/6(水) 午前10時30分～11時30分 | 10組 | 1,000円 | |
| 3 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 | 7/10(日) 午後2時～3時 | 10組 | 820円 | |

| 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 | | | | | |
| 4 色彩を楽しむはじめての水彩画体験(2日制) | 7/12(火)・22(金) 午後3時～5時 | 10人 | 無料 | 事前 先着 | |
| 5 ママと赤ちゃんで楽しむ産後骨盤ケア&ベビーマッサージ ◆2カ月～3歳の子どもの保護者 | 7/13(水) 午前10時30分～11時30分 | 10組 | 1,000円 | | |
| 6 しなやかな身体をつくるペルビックストレッチ(6日制) | 7/15～8/26の毎週金曜日(7/29を除く) 午前10時30分～11時30分 | 20人 | 4,860円 | | |
| 7 日曜日も親子でハワイアンリトミック ◆6カ月～3歳の子どもの保護者 | 7/24(日) 午前10時～10時45分 | 10組 | 990円 | | |
| 8 オススメ ドキドキまなぼー おがくず粘土で小物入れをつくろう ◆小学生と保護者(小学4～6年生は1人でも参加可) | 8/6(土) 午後2時～4時 | 10組 | 無料 | | |
| 新田地域学習センター 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931 | | | | | |
| 1 オススメ 親子料理教室 ガッパ おごはん&タピオカ ココナッツミルク ◆小学生と保護者 | 6/19(日) 午前10時30分～午後1時 | 8組 | 2,095円 | | 事前 先着 【ネット不可】 |
| 2 オススメ 美味しく食べよう1日分の野菜 野菜のリゾットなど | 6/28(火) 午前10時30分～午後1時30分 | 16人 | 1,850円 | | 事前 先着 |
| 3 ハワイアンリボンレイで作るフラワーパイナップルスタンド | 6/30(木) 午前10時～午後0時30分 | 10人 | 2,450円 | | |
| 4 夏の女性のからだと血流漢方茶の試飲付き ◆おおむね30歳以上の女性 | 7/2(土) 午後5時30分～7時 | 20人 | 900円 | | |
| 5 オススメ ZUMBAエクササイズで楽しくリフレッシュ | 7/4(月)・18(祝) 午後1時45分～2時45分 | 各20人 | 1回 810円 | | |
| 6 はじめてのらくらくスマートフォン入門編 ◆おおむね50歳以上の方 | 7/6(水) 午前10時～11時30分 | 20人 | 無料 | 事前 先着 | |
| 7 誰でも描けるパターンアート 布エコバッグに描こう | 7/8(金) 午前10時～午後0時30分 | 10人 | 1,570円 | | |
| 竹の塚地域学習センター 〒121-0813 竹の塚2-25-17 ☎3850-3107 | | | | | |
| 1 親子ヨガ ◆3歳以下の子どもと保護者 | 6/15(水) 午前10時30分～11時 午前11時10分～11時40分 | 各10組 | 無料 | 当日 | |
| 2 心と体の柔軟レッスン フェルデンクライスメソッド体験会 | 7/4(月) 午後6時40分～7時50分 | 30人 | 1,000円 | 事前 先着 | |
| 3 ニコニコサロン「五感リトミック」A・B(2日制) ◆A:1～2歳6カ月の子どもと保護者 ◆B:2カ月～1歳未満の子どもの保護者 | 7/8(金)・15(金) A:午前9時35分～10時30分 B:午前10時45分～11時40分 | 各25組 | 1,700円 | | |
| 4 ことばの力 Vol.15 ◆どなたでも | 7/10(日) 午後1時～4時 | 150人 | 無料 | | |
| 5 オススメ tコンサート「ミーツオリエント! 音楽の歴史に迫る」 ◆小学生以上の方(小学生は保護者同伴) | 7/17(日) 午後2時～4時 | 300人 | 1,000円 | 事前 先着 【ネット不可】 | |
| 6 ちびっこ体操 体験会 ◆3歳～就学前の子ども | 7/18(祝) 午後3時30分～4時30分 | 15人 | 660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 歌声サロン「懐かしの音楽を歌おう」 ◆どなたでも | 7/3(日) 午後1時～2時30分 | 30人 | 550円 | 事前 先着 | |
| 2 韓国語入門編 第2期(10日制) ◆ハングル文字の読める16歳以上の方 | 7/9～9/17の毎週土曜日(8/6を除く) 午前10時～11時 | 20人 | 7,500円 | | |
| 3 韓国語初級編 第2期(10日制) ◆簡単なハングル文法の分かる16歳以上の方 | 7/9～9/17の毎週土曜日(8/6を除く) 午前11時20分～午後0時20分 | 20人 | 7,500円 | | |
| 4 災害からペットを守る方法 まずは自分が生き残る ◆どなたでも | 7/23(土) 午後1時～3時10分 | 40人 | 500円 | | |
| 5 初級者のための将棋教室 勝つための終盤術(2日制) ◆駒の動かし方が分かる小学生以上の方 | 7/30(土)・31(日) 午後2時～4時 | 8人 | 500円 | | |
| 6 コンサート・アイルランドの歌とハーブと物語 ◆どなたでも | 7/31(日) 午後2時～3時 | 30人 | 1,000円(中学生以下の方は500円) | | |
| 東和地域学習センター 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201 | | | | | |
| 1 元気いきいき体操(5日制) ◆おおむね60歳以上の方 | 6/29～7/27の毎週水曜日 午後1時30分～3時 | 10人 | 3,000円 | 事前 先着 | |
| 2 歌うボイスエクササイズ(4日制) | 7/2～23の毎週土曜日 午前11時～正午 | 20人 | 2,400円 | | |
| 3 オススメ スポーツ栄養学(応用編)パフォーマンスのための食事と試合の勝ち方 ◆区内在住・在勤・在学の方 | 7/3(日) 午前10時～11時30分 | 30人 | 500円 | | |

| 講座名(◆対象) | 日時 | 定員 | 費用 | 申し込み方法 |
|--|---|------|---------|--------|
| 東和地域学習センター 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201 | | | | |
| 4 ヘルシーエクササイズ(3日制) | 7/4(月)・11(月)・25(月) 午前10時30分～正午 | 20人 | 1,800円 | 事前 先着 |
| 5 おててでお話 ベビーサイン 絵本も工作も(2日制) ◆6カ月～2歳の子どもの保護者 | 7/11(月)・25(月) 午前10時30分～11時30分 | 8組 | 1,000円 | |
| 6 頭脳健康 脳カツサロン ◆おおむね50歳以上の方 | 7/13(水) 午前10時～11時30分 | 12人 | 150円 | |
| 7 女性のためのパステルアート(初級編) ◆16歳以上の女性 | 7/14(木) 午後1時30分～3時30分 | 12人 | 800円 | |
| 8 親子でつくろう 夏にぴったりの灯ろう ◆小学生と保護者 | 7/30(土) 午後2時～4時 | 12組 | 800円 | |
| 舎人地域学習センター 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008 | | | | |
| 1 メンテナンスヨガ | 6/4(土) 午後6時30分～7時45分 | 20人 | 550円 | 事前 先着 |
| 2 パパと一緒に親子体操 ◆2・3歳の子どもの保護者 | 7/10(日) 午前10時～11時 | 12組 | 600円 | |
| 3 オススメ 親子で楽しむヨガ ◆7カ月～2歳の子どもの保護者 | 7/13(水)・27(水) 午前10時～10時50分 | 各10組 | 1回 650円 | |
| 4 本と、おしゃべりと 怖いおはなしをテーマに | 7/23(土) 午後2時～4時 | 5人 | 無料 | |
| 花畑地域学習センター 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618 | | | | |
| 1 大人からはじめるクラシックバレエ教室 初級・中級(4日制) ◆16歳以上の女性 | 7/2～23の毎週土曜日 初級:午前10時30分～11時30分 中級:午前11時40分～午後0時40分 | 各16人 | 3,560円 | 事前 先着 |
| 2 ベビー ママの料理教室「野菜たっぷりソース焼きそば」 ◆小学1～3年生と保護者 | 7/3(日) 午前10時～午後1時 | 8組 | 1,720円 | |
| 3 楽しみながら全集中 コーディネーションA・B(4日制) ◆A:3歳～小学2年生 ◆B:小学3～6年生 | 7/7～28の毎週木曜日 A:午後4時15分～5時 B:午後5時15分～6時 | 各20人 | 2,240円 | |
| 4 オススメ 礼儀と自立心が身につく こども空手サークル体験(3日制) ◆5歳～小学生 | 7/7(木)・14(木)・21(木) 午後6時30分～7時30分 | 15人 | 300円 | |
| 5 ベビー ママの料理教室 「夏野菜のカレーライス」 ◆小学4～6年生 | 7/10(日) 午前10時～午後1時 | 12人 | 1,590円 | |
| 6 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歳未満の子どもの保護者 | 7/13(水) 午前10時30分～正午 | 3組 | 1,130円 | |
| 7 ベビー ママの料理教室 花畑の料理「豆腐入りミートローフ」 ◆小学4～6年生 | 7/14(木) 午前10時～午後1時 | 12人 | 1,580円 | |
| 8 幼児向け 感性を刺激する 楽しい工作&絵画教室(3日制) ◆3歳～就学前の子ども | 7/14(木)・21(木)・28(木) 午後3時30分～4時30分 | 15人 | 1,440円 | |
| 保塚地域学習センター 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502 | | | | |
| 1 こそで英語 親子で楽しもう(3日制) ◆3歳以下の子どもの保護者 | 6/19(日)・26(日)・7/3(日) 午前10時30分～11時30分 | 8組 | 3,690円 | 事前 先着 |
| 2 赤ちゃんの音あそび ◆首が据わった3カ月～1歳未満の子どもの保護者 | 6/21(火) 午後1時10分～1時50分 | 9組 | 580円 | |
| 3 親子でドレミファリトミック ◆1・2歳の子どもの保護者 | 6/21(火) 午後2時10分～2時50分 | 9組 | 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 オススメ イライラと向き合い子育てに活かす アンガーマネジメント ◆18歳以上の方(子ども同伴可) | 6/26(日) 午後1時～2時30分 | 15人 | 1,300円 | 事前 先着 |
| 5 肌に優しい アロマの虫よけスプレー作り | 6/29(水) 午後1時30分～3時 | 10人 | 1,650円 | |
| 6 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 | 7/6(水) 午前10時30分～11時20分 | 12組 | 600円 | |
| 7 パパやママと一緒に運動あそび ◆2～4歳の子どもの保護者 | 7/9(土) 午前10時～11時 | 12組 | 580円 | 事前 先着 |
| 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 小学生水慣れクラスA・B(4日制) ◆泳げない小学生 | A:7/4(月)・5(火)・7(木)・8(金) B:7/11(月)・12(火)・14(木)・15(金) 午後4時30分～5時20分 | 各12人 | 5,500円 | 事前 先着 |
| 2 オススメ 短期クロール息継ぎクラス A・B(4日制) ◆呼吸無しクロールができる小学生 | A:7/4(月)・5(火)・7(木)・8(金) B:7/11(月)・12(火)・14(木)・15(金) 午後5時30分～6時20分 | 各12人 | 5,500円 | 6/10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 オススメ アロマと呼吸体操&ストレッチ | 6/17(金) 午後3時30分～4時30分 | 20人 | 920円 | 事前 先着 |
| 2 フィットネス・フラ(11日制) | 7/6～9/14の毎週水曜日 午後3時40分～4時50分 | 30人 | 6,160円 | |
| 総合スポーツセンター 〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211 | | | | |
| 1 ヘルシーエクササイズ(11日制) | 7/1～9/16の毎週金曜日 (8/12を除く) 午後2時～3時30分 | 30人 | 6,160円 | 事前 先着 |
| 2 フィットネス・フラ(7日制) | 7/4～9/5の毎週月曜日 (7/11・18・8/8を除く) 午前10時～11時 | 30人 | 3,920円 | |
| 3 お気軽体操(7日制) ◆おおむね60歳以上の方 | 7/4～9/5の毎週月曜日 (7/11・18・8/8を除く) 午前10時～11時10分 | 25人 | 3,920円 | |
| 4 月曜ヨガ(7日制) | 7/4～9/5の毎週月曜日 (7/11・18・8/8を除く) 午後7時～8時 | 25人 | 3,920円 | |
| 5 姿勢改善ストレッチポール(10日制) | 7/5～9/13の毎週火曜日 (7/12を除く) 午後1時15分～2時15分 | 24人 | 5,600円 | |
| 6 オススメ 卓球教室 初級・中級(10日制) ◆初級:16歳以上の方 ◆中級:フォア・バック・ツッツキのラリーを各50本以上できる16歳以上の方 | 7/5～9/27の毎週火曜日 (7/12・26・8/23を除く) 午後3時30分～5時30分 | 各20人 | 9,300円 | 事前 先着 |
| 7 トリム体操(12日制) ◆おおむね50歳以上の方 | 7/6～9/21の毎週水曜日 午前10時～11時30分 | 30人 | 6,720円 | |
| 8 わいわいエアロビクス(11日制) | 7/7～9/22の毎週木曜日 (8/11を除く) 午後7時15分～8時25分 | 30人 | 6,160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 オススメ アクアエクササイズ | 6/2～30の毎週木曜日 午前11時30分～午後0時20分 | 各30人 | 1回 660円 | 当日 持 |
| 2 フィンスイミング教室 ◆25m以上泳げる16歳以上の方 | 6/3～24の毎週金曜日 午後0時30分～1時20分 | 各10人 | 1回 660円 | |
| 平野運動場 〒121-0076 平野2-12-1 ☎3883-8079 | | | | |
| 1 オススメ グラウンドゴルフ広場 | 6/6(月)・20(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

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

樹木葬花園墓苑
永代供養
説明会のご案内
毎月第2日曜日
第4日曜日
午後3時より行います
ご契約 1人 15万円
聖徳太子のおてら 日暮里・舎人ライナー
源証寺 舎人駅から徒歩9分
03-3899-0684
所在地: 東京都足立区入谷 2丁目 15-25
許可年月日: 平成27年12月1日墓地変更許可番号: 27足保収第538号 住職: 大谷忍昌

福祉葬 2割低額致します
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
365日 24時間 受付 **0120-81-5548**
はい こうこうしゃ
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。

広告

耳ツボダイエット資格取得講座開催!

資格は1日で取得できます! 手に職をつけてお仕事してみませんか?
Body care salon 美珠 足立区足立 3-12-15 090(8265)9842



ちよいまし野菜

6月は食育月間



足立区は、平成25年度から糖尿病対策として区民の野菜摂取量アップを目標に「あだちベジタベライフ」を推進。その結果、区民の健康寿命^{★1}は男性1.13歳、女性は1.27歳も延伸しました(都全体では男性0.69歳、女性0.47歳の延伸)。しかし、令和2年度に行った「足立区食習慣調査」によると、区民の1日の推定野菜摂取量は1日229gと、国が推奨する目標量の350gに121g足りていません！ 6月の食育月間をきっかけに、野菜の「ちよいまし」を意識した生活を始めてみませんか。

★1…日常生活を自立して送ることができる期間

問先 健康づくり係 ☎3880-5433

企画1 お店で再現。あだちのおいしい給食

野菜から食べる「ベジファースト」で肥満や糖尿病を予防！



区内7店舗であだちの人気給食メニューが期間限定で楽しめます！

■期間=6月1日～30日

◆きなこ揚げパン、鶏団子と野菜のスープ、にんじんだressingサラダ(一例)(撮影協力：レストランさくら)



企画2 給食の大人気メニューがコンビニで買えます



えびクリームライス

足立区などのセブン-イレブン178店舗(区内は135店舗)で、人気の給食メニューが販売されます！

■発売日=5月31日(火)

※一部店舗により取り扱いのない場合があります。店舗数は4月30日現在

カップ野菜でちよいまし！



こまつなサラダ

栄養価の高い小松菜のサラダを、カップ野菜にアレンジ。「こまつな」と「ツナ」をかけたネーミングです。

企画3 作ってみよう！ おいしい給食

メニュー キムたくご飯^{★2}、コーンサラダ、ABCスープ^{★3}、びっくりゼリー

人気の給食メニューを再現！

■日時=6月19日(日)、午前10時～正午/午後2時～4時

■対象=小学生と保護者

■定員=各4組(1組2人まで。抽選)

■費用=1,000円

■申込=全員の住所・氏名(フリガナ)、子どもの学年、電話番号、希望時間、「作ってみよう おいしい給食」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=6月5日(日)必着

■場・申・問先=ギャラクシティ 〒123-0842 栗原1-3-1 ☎5242-8161

★2…キムチとたくあんが入った混ぜご飯 ★3…アルファベット型のマカロニが入ったスープ



企画4 掲載ベジレシピ、450品以上 クックパッド「東京あだち食堂」

加熱のいらない簡単レシピ

野菜をおいしく、簡単に食べられるレシピを「東京あだち食堂」で紹介。おいしい給食メニューも掲載しています！ レンジでチン！の簡単なものをはじめ、「100円以内レシピ」「プロのおすすめレシピ」などがズラリ！

きっと気に入るベジレシピが見つかります。ぜひご覧ください！

◀夏野菜と豆腐の冷やしみそ汁



野菜の目標摂取量(350g)にちなんで 350人にプレゼント！

① まずはこのリーフレットをゲット！

保健センター、地域学習センター、ギャラクシティなどで5月30日ごろから配布予定



▲ダウンロードはコチラ



② リーフレットに書かれたクイズに答えてグッズを当てよう！ 全3問

区のホームページから回答すれば、応募完了！

応募期間：6月1日～30日



▲区オリジナル文具セット

野菜を買って 6月17日(金) エコバッグをもらおう！

区制90周年 限定バージョン！

区内青果店

33店舗で野菜を購入した方に、ベジタベエコバッグをプレゼント！(各店舗先着25人) ※配布基準は各店舗で異なります。



区内5カ所の図書館で「ベジチェック」を実施！

機械に手をかざすだけで、推定野菜摂取量がわかります。

時間 午前10時～午後3時

- やよい…6月8日(水)
- 中央…6月10日(金)
- 竹の塚…6月16日(木)
- 佐野…6月22日(水)
- 江北…6月27日(月)

場所 (区立図書館)

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

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

東洋堂ハウスSP

東京都知事許可(般-2)第144283号

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

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。

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

町屋斎場・谷塚斎場での家族葬もお手伝いします

家族葬のご依頼・事前のご相談は 24時間・365日受付

通話無料 0120-16-9876

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