

2021年(令和3年)

5月25日 第1856号

〒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

あだち

広報

新型コロナウイルス



区のホームページは
コチラ

足立区コロナワクチン予約・相談ダイヤル
☎03-4335-4558
受付時間 8:00~20:00 (毎日対応)

ワクチン接種が始まっています

▲通話料金がかかります
くわしい予約方法や
接種の流れ 2面に掲載

おわび

5月6日(木)から開始した集団接種の予約につきまして、電話が大変混み合い、つながらない状態が続いております。また、職員が予約をサポートする臨時窓口開設の情報提供も十分ではなく、65歳以上の皆様には多大なるご迷惑とご不安をおかけいたしました。心から深くおわび申し上げます。
足立区長 近藤やよい

学校 区施設

65歳以上の方

5月15日(土)から

集団接種^{★1}

が始まっています

- 必ず事前に「予診票」を記入して会場にお越しください。
- 予約がお済みの方で、都合が悪くなったり個別接種(右記)に切り替えたりする場合は、できる限りインターネットを使って、必ず接種2日前の正午までに予約のキャンセルをお願いします。
- 1回目の接種に来られなかった場合、2回目の予約は自動的にキャンセルとなりますのでご注意ください。

★1…学校体育館などの特設会場で行う接種

区内 医療機関

5月下旬から

個別接種^{★2}

が始まります

- かかりつけ医などで接種ができるようになります。
- 個別接種をする場合も、区からお送りした接種券が必要です。必ずご持参ください。
- 区のホームページで接種を実施する区内医療機関を公開しています。予約方法などは医療機関により異なりますので、ご注意ください。



▲接種を実施する
区内医療機関一
覧はコチラ

★2…医療機関などで行う接種

集団接種から個別接種に切り替える方は、必ず集団接種の予約をキャンセルしてください。インターネットの予約システムか予約・相談ダイヤルでお願いします。

16~64歳で基礎疾患を有する方

接種券の発行を 受け付けています

- 5月21日(金)から、接種券発行のお申し込みをされた方に順次お送りしています。
- 接種券発行の申し込みがお済みでない方は、区のホームページのコロナワクチン接種特設ページにある専用フォームから入力するか、予約・相談ダイヤルにご連絡ください。
- 基礎疾患の範囲は、区のホームページをご覧ください。

16~64歳の方

7月以降に接種券を お送りする予定です

- 対象者が約43万人となるため、予約の混雑緩和を考慮し、年齢層で区切って順次送付する予定です。
- 接種券が届いたら、集団接種か個別接種のいずれかを決めて予約してください。集団接種は9月22日(水)まで実施予定です。
- 接種券の送付時期や集団接種延長の有無などは、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。

コロナワクチン集団接種 予約から接種までの流れ

費用無料

接種には
予約が
必要

足立区コロナワクチン予約・相談ダイヤル
☎03-4335-4558
受付時間 8:00~20:00(毎日対応)

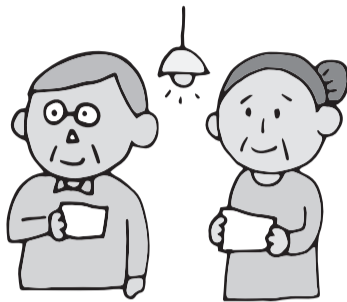
インターネットなら
24時間予約可能!
☞通話料金が
かかります

インターネットなら
24時間予約可能!



会場で速やかにワクチン接種を行えるよう、下記の内容についてご協力をお願いします。

1 接種券・予診票 が届く



2 インターネット または電話で予約



Point!

予約前に、接種券に記載されている10桁の予約受付番号と生年月日、希望日・希望会場をいくつか用意しておいてください。

5月下旬から「個別接種」が始まります

- かかりつけ医などで接種ができるようになります。
- 個別接種をする場合も、区からお送りした接種券が必要です。必ずご持参ください。
- 区のホームページで接種を実施する区内医療機関を公開しています。予約方法などは医療機関により異なりますので、ご注意ください。
- 3以降の流れは「集団接種」と同様です。

集団接種から個別接種に切り替える方は、必ず集団接種の予約をキャンセルしてください。 ※インターネットの予約システムか予約・相談ダイヤルでお願いします。

接種を実施する区内医療機関一覧はコチラ▶



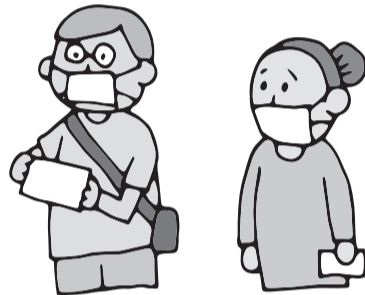
3 必ずおうちで 予診票を記入



Point!

会場での記入は待ち時間が長くなり、予約の時間に接種できなくなることもあります。

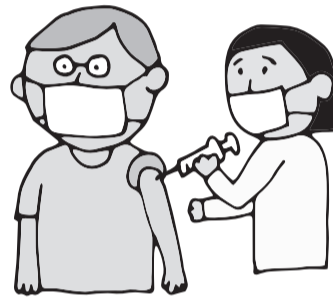
4 接種券・予診票・本人 確認書類*を持って接種会場へ



*…マイナンバーカード・運転免許証・健康保険証など

学校・地域学習センターは上履き・下足入れも必要です。

5 予診後、 ワクチン接種

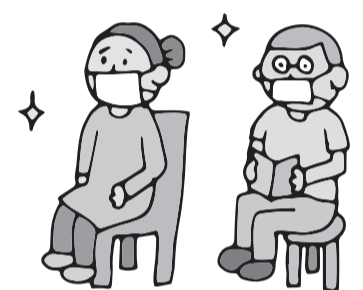


Point!

半袖に上着を羽織るなど、肩を出しやすい服装でお越しください。

6 15分程度の 待機後、終了

※受け付けから終了まで30分程度



医療機関での個別 接種が始まります

5月下旬から、かかりつけ医などでの個別接種が始まります。学校などを会場とした集団接種と、かかりつけ医などでの個別接種を並行実施していくことが、今後のワクチン接種の拡大につながります。今回は、現状や今後の体制について、足立区医師会理事の阿部先生に伺いました。 ■問先=広報係 ☎3880-5815

かかりつけ医にご相談ください

ワクチン供給が遅れたため、空いていた集団接種会場を活用して、5月8日と9日の2日間で医療従事者の集団接種を行いました。これで約2万人の区内従事者のほぼ全員が1回目の接種を終えました。5月末までに2回目も終了予定で、区民と医療従事者の双方が安心して接種できる体制が整います。

個別接種できる医療機関の調整も進んでいます。5月下旬から6月にかけて体制を整え、接種できる医療機関を拡充していく予定です。

かかりつけ医なら、日ごろから患者の^{からだ}身体のことを十分わかっていますから、万が一のときの対応も心配ありません。安心してご相談ください。

接種者を増やすスピードが重要

今までは、感染者を見つけて対処する「守り」でしたが、これからはワクチン接種という「攻め」の局面に入っていきます。接種者が多いほど、集団免疫で感染拡大を抑えることができるので、短期間で接種のスピードを上げていくことが重要です。

ワクチンを接種するということは、「自分を感染から守る」というだけではなく「集団免疫で周りの人も守る」ということなのです。

完全にゼロにはならない。でも、皆がその気持ちで団結していけば、必ず終息に向かいコロナに勝てると信じています。



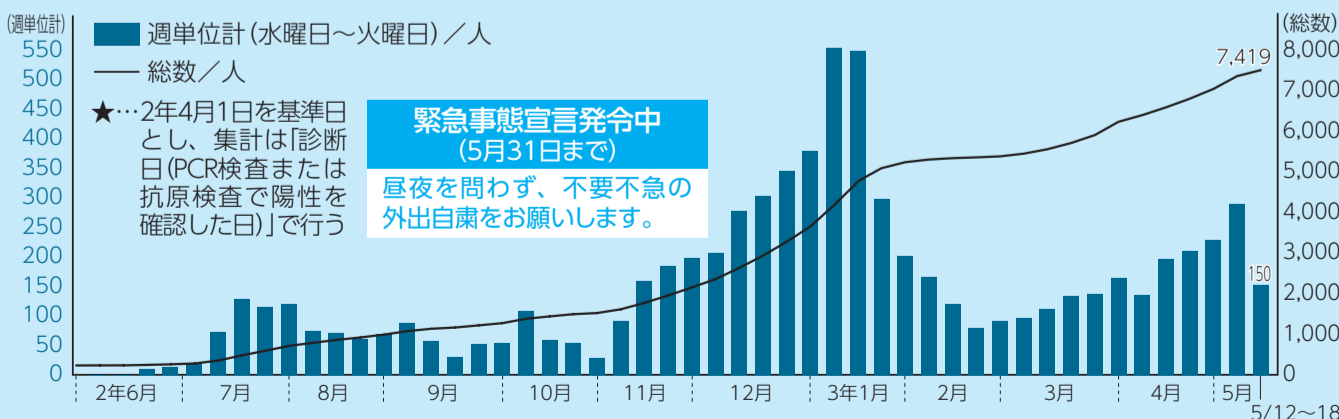
足立区医師会理事
新興・再興感染症対策委員会
ワクチン分科会 チーフ
医療法人社団 慈航会
阿部メディカルクリニック
阿部 聡 院長

「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5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。



区内での感染者の発生状況(5月18日時点)【週単位の感染者数および総数*】



中止 第43回 足立の花火 しょうぶまつり&世界の食広場

6月5日(土)・6日(日)の「しょうぶまつり&世界の食広場」、11月6日(土)の「第43回 足立の花火」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止いたします。 ■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

区のホームページでは、感染者の年代や症状、陽性率なども公表しています(ホームページは原則平日に更新)。

放射線量の調査 (雨天時を除く、平日)

日付(4/27~5/14)	4/27	28	30	5/6	7	10	11	12	13	14
測定値(マイクロシーベルト/時)	0.06	0.06	0.06	—	0.06	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 検索

子育て・教育

イライラしない子育て講座 (入門編)

■日時=7月8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に、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専用フォームに入力 ■期限=6月18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

幼児食へのステップアップ相談会

■日程等=江北保健センター…6月15日(火) ▷中央本町地域・保健

総合支援課(足立保健所内)…25日(金) ■時間=午前9時30分～正午 ※1人30分程度 ■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 ※子ども同伴可 ■内容=1歳ごろの幼児食へのすすめ方 ■申込=電話/氏名、子どもの氏名・生年月日、電話・ファクス番号、「幼児食相談会」をファクス ■場・申・問先=江北保健センター ☎3896-4011 ☎3856-5529 中央本町地域・保健総合支援課(足立保健所内) ☎3880-5351 ☎3880-6998

4年4月入学予定者向け区立小・中学校の学校説明会を6月に実施

■対象=4年度に入学する子どもの保護者 ※日時など、くわしくは区のホームページなどで公表 ■問先=就学係 ☎3880-5969

小・中学校使用教科書 展示会

■期間=6月14日～7月8日、午前9時～午後5時 ※7月4日(日)を除く ■場所=こども支援センターげんき ■内容=4年度に使用する中学校用教科書(社会・歴史的分野)の採択用見本と、現在使用中の小・中学校用教科書の展示 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=教育指導係 ☎3880-5974

健康・衛生

骨髄等移植ドナーとドナーを雇用する事業主に助成金を交付

■対象=▷ドナー(骨髄または末梢

血幹細胞提供者)…骨髄または末梢血幹細胞を採取する時点で区内に住民登録があり、(公)日本骨髄バンクが発行する骨髄提供の証明書を所持 ▷事業主(独立行政法人などを除く)…国内に事業所がありドナーを雇用 ■内容=ドナーの負担軽減と、移植およびドナー登録の拡大を推進するため、助成金を交付 ※助成額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。 ■問先=衛生管理係 ☎3880-5891

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4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 ■申込=電話 ■申込期間=5月25日～6月9日 ■申先=クレモナ会 ティーエムクリニック(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

■問先=(区)健診事業係 ☎3880-5121

健康・衛生は、4面に続きます

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(先着順)
中央本町地域・保健総合支援課(足立保健所内)	7/10(出)	9/4(出)	各50人
竹の塚	7/17(出)		各50人

6月4日～10日は 歯と口の健康週間

一生を共に歩む 自分の歯(3年度 歯と口の健康週間標語)

定期的に歯科チェックを受けて、健康な歯や歯肉を保ちましょう。区の歯科健診(無料)をご利用ください。

◆成人歯科健診

■対象=区内に住民登録がある、20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方 ※20歳のみ特典(前歯のクリーニング)付き。対象者には6月下旬に受診券を送付。5月以降に区へ転入した方は、申し込みが必要 ■内容=むし歯や歯周病のチェックなど

◆後期高齢者歯科健診

■対象=区内に住民登録がある、76・80歳の方 ※対象者には9月上旬に受診券を送付予定 ■内容=むし歯や歯周病、入れ歯のチェックなど

—いずれも—

※年齢は4年3月31日現在。受診方法など、くわしくは受診券に同封の案内をご覧ください。 ■場所=区内指定歯科医療機関

◆「あだち☆ちゅうりっぷ体操」で口のまわりの筋力アップ!

コロナ禍で会食や会話が減り、特に口まわりの筋力の低下を感じる方が増えています。2年度の後期高齢者歯科健診を受けた76歳のうち、「お茶や汁物でむせる」と回答した方は26.1%と、前年度より2.7ポイントアップ。この機会に、「あだち☆ちゅうりっぷ体操」を始めましょう。くわしくはリーフレットをご覧ください。



▲「舌の体操」(「あだち☆ちゅうりっぷ体操」の一つ)。食事の前がおすすめです!

■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 ※区のホームページでも閲覧可

■問先=データヘルス推進課 多世代健康データ連携担当 ☎3880-5601

安心してお預けください!

短期子育て支援事業

◆こどもショートステイ(宿泊預かり)

■利用可能日=毎日 ※年末年始を除く ■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 ■内容=1カ月につき6泊以内で子どもを預けられる ■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 ■利用料金=▷生活保護世帯/ひとり親家庭で児童育成手当受給中の住民税非課税世帯…1泊1,000円 ▷そのほかの世帯…1泊3,000円

◆こどもトワイライトステイ(平日夜間預かり)

■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 ■内容=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る ■利用料金=▷生活保護世帯/ひとり親家庭で児童育成手当受給中の住民税非課税世帯…無料 ▷そのほかの世帯…1日1,000円

—いずれも—

※申し込み方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■問先=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

乳がん・子宮頸がん検診無料クーポン券を6月上旬に送付

■対象=▷乳がん…40歳の女性 ▷子宮頸がん…20歳の女性 ※年齢は3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

健康・衛生は、3面からの続きです

健康・衛生

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2年度特定健康診査を受けていない/60・65歳で2年度特定健康診査眼底検査を受けていない など ※年齢は4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

税金・国保・年金

3年度納税通知書を6月8日(火)に普通徴収・年金天引きの方へ発送

所得税の確定申告、特別区民税・都民税(住民税)の申告期限が延長されたため、申告内容が納税通知書に反映されていない場合があります。その場合、後日あらためて申告内容を反映した納税通知書を送ります。 ■問先=課税第一係～第四係 ☎3880-5230～2/3880-5418

福祉・高齢医療

身体障害者手帳・愛の手帳の交付

◆身体障害者手帳 ■対象=身体の不自由な方 ※障

がい(視覚/聴覚/平衡機能/音声/言語/そしゃく機能/肢体不自由/心臓/じん臓/呼吸器/ぼうこう/直腸/小腸/免疫機能/肝臓)の程度により、1～6級の等級あり ■申込=身体障害者診断書、本人の顔写真などを持参 ■診断書用紙配布場所・申・問先=表1

◆愛の手帳 ■対象=知的障がいのある方 ※障がいの程度により、1～4度の等級あり。申し込み方法など、くわしくはお問い合わせください。 ■申・問先=▷17歳以下の方…(都)足立児童相談所 ☎3854-1181 ▷18歳以上の方…(都)心身障害者福祉センター ☎3235-2961 ■問先=表1

—いずれも— ■内容=医療費の助成、交通機関の優遇、障害者総合支援法などによる福祉サービス(ヘルパーの利用や各種福祉用具の給付など)を

受けるために必要な手帳 ※手帳を所持する方で、次のいずれかに当てはまる場合は管轄の障がい福祉課 各援護係へ届出が必要…住所や氏名が変わった/手帳を紛失・破損/死亡(遺族が届出)

表1 障がい福祉課 各援護係一覧

診断書用紙配布場所・申・問先	電話・ファクス番号
西部援護係	☎3897-5034 ☎3856-7229
千住援護係	☎3888-3146 ☎3888-5344
中部援護第一係	☎3880-5881 ☎3880-5754
中部援護第二係	☎3880-5882 ☎3880-5754
東部援護係	☎3605-7520 ☎5697-6560
北部援護係	☎5831-5799 ☎3860-5077

あなたの悩みに寄り添います

ひとり親家庭などを応援!

■申・問先=親子支援課 ひとり親家庭支援担当 ☎3880-5932

暮らしを応援

無料で利用できます

区では、ひとり親家庭や離婚を考えている方などに、様々な支援を行っています。各事業や相談窓口は「豆の木」のロゴが目印です。くわしくは区のホームページをご覧ください。 ★…童話「ジャックと豆の木」で豆の木が空に向かって大きく伸びていくように、実施する支援事業がひとり親家庭の皆さんの力になって欲しい、という想いを込めています。



スマホから簡単に! 暮らしに役立つ情報入手や生活の相談

豆の木メール・応援アプリ 無料のイベント情報やひとり親家庭向けの手当の振込予定日など、暮らし・子育てに関する情報をお知らせします。

ひとり親家庭向け相談公式LINE「子育てパレットsingle-p」生活・子育ての困りごとやモヤモヤした気持ちなどの相談ができます。



悩みごと・困りごとの相談や情報交換の場

サロン豆の木 ■日時=毎月第2・4土曜日、午後2時～4時/毎月第3土曜日、午後2時30分～4時30分 ■内容=生活に役立つ講座や親子で楽しめるイベント/困りごとの個別相談 ■定員=各30人程度(抽選) ※保育あり(要予約、1歳～就学前の子ども、各5人程度) ■申込=区のホームページから専用フォームに入力 ※各回の場所やくわしい内容は「豆の木メール」で配信

豆の木相談室 ■日時=平日、午前9時～午後4時 ■場所=区役所 ■内容=自分自身や子どものことなど、不安や悩んでいることの相談 ■相談方法=電話/窓口/区のホームページから専用フォームに入力



就労と自立を応援

児童扶養手当受給中の方などが対象

資格取得をサポート 講座などの費用を助成

自立支援 教育訓練給付金

就職に有利な資格取得や技能習得のための講座受講費用(通信を含む)を支給

支給額(上限) ※1万2,000円以下は支給不可

- 一般教育訓練・特定一般教育訓練: 30万円
- 専門実践教育訓練: 30万円×修業年数



高等職業訓練 促進給付金

国家資格取得(看護師など)に必要な法定の修業期間(最長4年)を対象に生活費の一部として助成金を支給

支給額 ※修業期間の最後の12カ月は月額4万円を加算

- 住民税非課税世帯: 月額10万円
- 住民税課税世帯: 月額7万500円

上記いずれかを受給中の方はさらに!

育児支援サービス利用料金助成

実習や試験など、修学のために利用した、小学生以下の子どもの一時的な保育や送迎支援費用などを対象に助成金を支給

支給額(上限) 月額3,000円

学び直しをサポート

より良い条件での就職のために

高校卒業程度 認定試験 合格支援事業

高校卒業程度認定試験合格のための講座受講費用(通信を含む)を支給 ※対象世帯の子どもも申し込み可

支給額(上限) 30万円

就職活動をサポート

区とハローワークが連携

自立支援プログラム

履歴書の書き方・面接の練習などの支援や、3カ月程度の職業訓練などを通して就職活動をサポート

—いずれも—

そのほかにも支給要件あり。申し込み前に面談が必要(要予約)。くわしくは区のホームページ参照



ホウカク 家族介護者教室「介護の基本を学んでみよう」

■日時=6月26日(土)、午前10時～11時30分 ■場所=五反野コミュニティセンター ■内容=おむつ交換の仕方・体験など ■定員=10人(5月26日から先着順) ■申込=電話/窓口 ■申・問先=地域包括支援センターあだち(日曜日、祝日を除く、午前9時～午後5時) ☎3880-8155

悠々会館の「にこにこお喜楽体操(健康体操)」(7日制)

■日時=7月8日～8月26日の毎

週木曜日、午前10時30分～正午 ※7月22日を除く ■対象=区内在住で60歳以上の方 ■内容=椅子に座って手・足・腰を動かし、自分で体のコンディションを整える運動など ■定員=25人(抽選) ■申込=住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、「お喜楽体操」を往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入 ■期限=6月12日(土)必着 ■場・申・問先=悠々会館 〒121-0812西保木間4-9-1 ☎3859-9732

福祉・高齢医療は、6面に続きます

子どもと一緒に参加できる親の学び場「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専用フォームに入力/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4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	曜日	時間	講座名	日程	費用
A	火	午前	美容リンパストレッチ・ヘアメイクレッスン(6日制)	7/13・27、8/10・24、9/14・28	3,000円
			ヨガ(9日制)	7/1・8・15、8/5・12・19、9/2・9・16	4,500円
	金	午後	初めてのミシン(6日制)	7/1・15、8/5・19、9/2・16	3,000円
			バレエストレッチ(8日制)	7/2・9・16、8/6・20、9/3・10・17	各
			ピラティス(8日制)	7/2・9・16、8/6・13・20、9/10・17	4,000円
B	火	午前	フラワーアレンジメント(3日制)	7/20、8/31、9/14	1,500円
			親子体操(6日制) ※1歳以上のひとりで歩ける子どもが対象	7/13・27、8/3・17、9/21・28	各 3,000円
C	水	午前	ヨガエクサ(6日制)	7/7・21・28、8/25、9/8・22	2,500円
			ベビーマッサージ(5日制)	7/8、8/5・19、9/2・16	
D	火	午前	編みましよう 藤クラフト(6日制)	7/2・9・16、9/10・17・24	各 3,000円
			やさしい英語で子育て(6日制)	7/6・20、8/10・24、9/7・21	
			基礎からの編み物(6日制)	7/2・23、8/13・20、9/3・17	
E	水	午前	こそだて英語(6日制)	7/9・16、8/6・27、9/10・24	1,500円
			ベビードダンス(3日制)	7/21、8/18、9/15	

※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)、「D」は勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内)、「E」は綾瀬岡崎ビル(綾瀬5-20-3)。時間の「午前」は10時30分～正午、「午後」は1時15分～2時45分

休日接骨院当番所(6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
6日	佐藤接骨院(柳原2-20-12)	090-1548-5631
	橋本整骨院(西新井栄町2-5-1)	3880-6958
13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
20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
27日	木村接骨院(本木北町3-7)	3854-1084
	なごみ接骨院(足立4-38-10)	6807-2704

※時間は午前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
11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
27日	竹ノ塚駅東口	

※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

児童の発達に関する相談

■日時=毎週月～土曜日、午前8時30分～午後5時 ※祝日を除く ■対象=18歳未満の方の家族など ■内容=発達に関する悩みや心配事についての相談 ■申込=電話/住所、氏名(フリガナ)、生年月日、電話・ファクス番号、相談内容をファクス ■場・申・問先=こども支援センターげんき 支援管理課 発達支援係 ☎5681-0134 ☎3852-2864

卒煙したいあなたを応援します!

5月31日は世界禁煙デー

■問先=健康づくり係 ☎3880-5433

たばこは吸うだけでなく、子どもの健康にも悪影響を及ぼします。特に乳幼児突然死症候群*は、全く喫煙しない家庭と比較すると、1人の親がたばこを吸う場合は1.6倍、両親ともにたばこを吸う場合は、4.7倍もリスクが高まることが分かっています。

★…元気だった乳幼児が、睡眠中に突然亡くなってしまう病気

区では、子どもと同居する保護者、もしくは妊婦とその同居するパートナーを対象に、医療機関での禁煙治療にかかった自己負担分を助成しています。

この1年間ですでに約30人が卒煙に成功しており、「禁煙に再チャレンジするきっかけになった」「子どもの喘息が改善した」などの声が届いています。

ご自身のためはもちろん、大切な子どもの健康を守るため、今こそ卒煙にチャレンジ!



治療開始前に登録すると、上限2万円まで助成!



◆たばこの健康被害や喫煙マナーに関するパネル展示

■期間=5月31日(月)～6月4日(金) ■場所=区役所1階区民ロビー ■申込=不要 ※当日直接会場へ

人材募集コーナー

対象や募集人数、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。



◆任期付職員

職種	勤務内容(例)	勤務条件	雇用開始日	給与(予定)	期限(必着)	申・問先
保健師	母子・成人・精神など地域保健に関する相談	平日・1日7時間45分	9/1	月額 22万8,000円	6/14(月)	人事課 人事係 ☎3880-5831

STOP! 受動喫煙

受動喫煙とは、喫煙者の周りにおられる方が、自分の意思に関係なくたばこの煙を吸ってしまうことです。屋外や家庭などでたばこを吸うときは、受動喫煙を生じさせないよう、周囲への配慮をお願いします。 ■問先=足立保健所 生活衛生課 受動喫煙防止担当 ☎3880-5384

福祉・高齢医療は、5面からの続きです

福祉・高齢医療

「あだち1万人の介護者家族会」総会

■日時=6月21日(月)、午後1時30分～3時 ■場所=区役所 ■内容=「あだち1万人の介護者家族会」活動報告/講座「介護を受ける人の気持ちを理解し、対応の仕方を学ぼう」 ■定員=20人(6月1日から先着順) ■申込=電話 ■申・問先=高齢調整係 ☎3880-5886

手話通訳者・要約筆記者の派遣

■対象=区内在住で、身体障害者手帳を所持する聴覚障がい者、言語機能障がい者、音声機能障がい者 ※事前登録が必要です。申し込み方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■問先=障がい福祉係 ☎3880-5255 ☎3880-5754

障がいのある方の相談窓口「あしすと自立生活支援室」

■日時=月～土曜日、午前8時30分～午後5時 ※祝日を除く。火・木曜日は午後6時まで ■対象=障がい(身体/知的/発達/高次脳機能/難病)のある方や家族 ■内容=専門スタッフや、障がいのある当事者相談員による相談(福祉サービ

スや日常生活での工夫の仕方などの情報提供/きこえ・補装具の相談) ※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

視覚障がいセミナー

■日時=6月26日(土)、午後1時30分～3時30分 ■対象=目の不自由な方や家族、関係機関職員など ■内容=講演「普段の暮らしの中での工夫」/足立区視力障害者福祉協会とあしすととの紹介/白杖体験/健康管理のアドバイス ■定員=20人(5月26日から先着順) ■申込=電話/区のホームページから専用フォームに入力/氏名、電話・ファクス番号、「視覚障がいセミナー」をファクス ■場・申・問先=障がい福祉センターあしすと 自立生活支援室 ☎5681-0132 ☎5681-0137

仕事・産業

独立・起業セミナー「実践編」(8日制)

■日時=7月3日～8月7日、午前10時～午後5時/8月21日～28日、午後1時～5時 ※いずれも土曜日 ■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

ランの作成法/グループ相談会 など ■定員=20人(5月26日から先着順) ■費用=8,000円 ■申込=ホームページから専用フォームに入力 ■期限=6月25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

小規模契約 希望者登録申請(随時受け付け)

■対象=競争入札参加資格を持たない区内事業者 ■内容=区が発注する小規模契約の業者選定の対象となるための登録 ■登録区分=▷工事契約…契約予定金額が130万円未満で内容が軽易な工事・修繕▷物品契約…契約予定金額が30万円未満の物品購入 ■登録有効期間=登録日～5年3月31日 ■申込=申込書類を区へ郵送・持参 ※申込書類は契約課で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可 ■申・問先=▷工事契約…契約課 工事契約係 ☎3880-5832▷物品契約…契約課 物品契約係 ☎3880-5833

経験や技術を活かして働きたい企業OBなどを募集

■対象=区内在住でおおむね55

歳以上の方 ■内容=「セカンドキャリアワーカー」として登録し、企業からの依頼を受け業務を請け負う ※登録前に面接・適性検査などの選考あり。くわしくはお問い合わせください。 ■申込=電話/ホームページから専用フォームに入力 ■申・問先=区内中小企業人材確保支援事業事務局(区委託事業者) ☎6806-1211

☎http://www.sigma-staff.co.jp/education/adachi_jinzai/index.html

■問先=(区)就労・雇用支援係 ☎3880-5469

暮らし・まちづくり

分譲マンション管理組合にアドバイザーを派遣

■対象=区内分譲マンション管理組合 ■内容=マンション管理士が管理組合に出張し、分譲マンションの維持管理・修繕計画などへの助言を行う ■申込=申込書を持参 ※申込書は住宅課で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可 ■期限=派遣希望日の2週間前 ■申・問先=住宅課 住宅計画係 ☎3880-5963

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
足立区区民評価委員会 まちと行財政分科会	6/24(木)	午前9時～正午	区役所	政策経営課 政策経営担当 ☎3880-5811
	6/30(水)	午後1時～4時		
	7/7(水)	午前9時～正午		
足立区区民評価委員会 くらしと行財政分科会	6/24(木)	午後1時～4時30分	区役所	政策経営課 政策経営担当 ☎3880-5811
	6/28(月)	午前9時～正午		
	7/9(金)	午前9時～正午		
足立区男女共同参画 推進委員会	6/24(木)	午後2時～4時	エル・ソフィア	多様性社会推進課 男女共同参画推進係 ☎3880-5222
足立区区民評価委員会 ひとと行財政分科会	6/25(金)	午後1時～4時30分	区役所	政策経営課 政策経営担当 ☎3880-5811
	6/29(火)	午後1時～4時		
	7/6(火)	午後1時～3時30分		
足立区地域保健福祉 推進協議会介護保険・ 障がい福祉専門部会	7/5(月)	午後2時～4時	区役所	介護保険課 介護保険係 ☎3880-5887
足立区成年後見制度 審査会	7/7(水)	午前10時～正午	区役所	高齢福祉課 権利擁護推進係 ☎3880-5982
足立区建築審査会		午後2時30分～4時30分		建築調整課 用途照会係 ☎3880-5943

パブリックコメント(区民意見募集制度)(5月～7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。

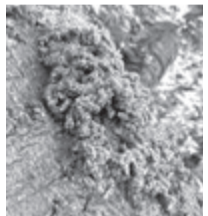
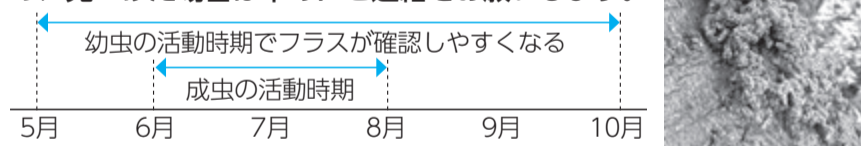
件名	期間	問先
足立区地域防災計画(令和3年度修正案) 【震災編】【風水害編】	5/27～7/5	災害対策課 災害対策係 ☎3880-5836

クビアカツヤカミキリから、サクラ(区の木)を守りましょう

■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

◆こんなサインを見逃さないで! 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、サクラなどを食害し、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「フラス」を見つけた場合は早めにご連絡をお願いします。



◆クビアカツヤカミキリとは

中国・ベトナムなどが原産とされる外来生物で、平成24年に日本での被害が初めて確認されました。令和2年9月の調査で、花畑地域で23区初の被害が確認され、その後すべての区施設を調査し、2施設・5本の木にクビアカツヤカミキリのものと思われる被害を確認しました。 全身が黒色、胸部(首)が赤色。25～40mm▲



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へ連絡 ☎3880-0039
- クビアカツヤカミキリか確認
- 現地に伺い、駆除の支援を行います

生物園で企画展示を行います

◆迫りくるクビアカツヤカミキリの脅威
■期間=6月1日～7月11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

▲感染症拡大防止のため5月31日まで休園中。今後延長する場合があります。 くわしくは▶☎3884-5577 コチラ



竹の塚エリアデザイン計画説明会

◆住民説明会(個別対応型)

■日時等=6月18日(金)、午後3時～8時/19日(土)、午前11時～午後4時 ※時間内随時受け付け。インターネットでも配信(6月1日～30日)。くわしくは区のホームページをご覧ください。■場所=竹の塚センター■内容=民間活力の誘導や区有地などの活用を効果的に行い、魅力的なまちの将来像を描くことで、区のイメージアップを図る足立区独自のまちづくりの取り組み(エリアデザイン)に向けた説明会とアンケート■申込=不要 ※当日直接会場へ

◆竹の塚のまちづくりに関するアンケートにご協力ください

6月上旬に無作為抽出で周辺地域(約2,000世帯)に送付。このほかの方も区のホームページなどから回答できます。

—いづれも—

■問先=エリアデザイン計画担当 ☎3880-5812

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2021」

■日時=6月19日(土)、午後2時～4時■場所=エル・ソフィア■内容=区の防災対策の現状/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=70人(先着順) ※保育あり(6月10日までに要予約。6カ月～就学前の子ども、先着5人)■申込=不要 ※当日直接会場へ■問先=男女参画プラザ ☎3880-5222

都市計画案の縦覧(決定前の案の公表)

■内容=島根四丁目地区地区計画の変更/千住桜木町公園の変更■公告日=6月1日■縦覧・意見書提

出期間=6月1日～15日 ※区のホームページでも閲覧可■縦覧場所・意見書提出先・問先=都市計画課 都市計画係 ☎3880-5280

6月1日からマイナンバーカード交付センターを追加設置

■所在地=中央本町2-9-3■問先=個人番号カード交付・普及推進担当 ☎3880-5698

分ちあいの会「とまり木」

■日時=6月4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)で亡くした方がつらい、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

6月1日から「男女参画プラザ 女性相談・男性DV電話相談」の申し込み方法を拡充

■申込=電話/区のホームページから専用フォームに入力 ※専用フォームは希望日の1週間前までに申し込み■申・問先=男女参画プラザ(平日、午前9時～午後5時) ☎3880-5222

出張します 地震体験車の運行

■内容=震度7までの揺れを体験できる地震体験車が、町会・自治会などで行う防災訓練に出張 ※防災講演の依頼も受け付けています。申し込み方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。■申込期間=訓練日の6カ月前～15日前(先着順)■問先=災害対策係 ☎3880-5836

暮らし・まちづくりは、8面に続きます

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 ※いづ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2 第2回 区議会臨時会 日時等

日時	会議名
6/7(月) 午前10時	議会運営委員会
6/8(火) 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
6/21(月) 午前10時	議会運営委員会
6/22(火)	本会議*
6/23(水) 午後1時	
6/24(木)	
6/29(火) 午前10時	総務委員会
午後1時30分	区民委員会
6/30(水) 午前10時	議会運営委員会
午後1時	本会議
7/1(木) 午前10時	産業環境委員会
午後1時30分	厚生委員会
7/2(金) 午前10時	建設委員会
午後1時30分	文教委員会
7/6(火) 午前10時	交通網・都市基盤整備調査特別委員会
午後1時30分	子ども・子育て支援対策調査特別委員会
7/7(水) 午前10時	災害・オウム対策調査特別委員会
午後1時30分	エリアデザイン調査特別委員会
7/8(木) 午前10時	議会運営委員会
7/9(金) 午後1時	本会議*

★J:COMチャンネル足立(地上111ch)で生中継を予定



ブリランテ 夏のminiコンサート「夏の夜にはクラシック」

■日時=7月9日(金)、午後7時開演 ※6時30分開場■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「ブリランテ」による、馴染みのある音楽を集めた、心が前向きに元気になれるコンサート■定員=440人(先着順)■費用=1,000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/ホームページから専用フォームに入力■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=6月19日(土)、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

東京プラス・ソロイスツ

■日時=9月19日(日)、午後2時開演 ※1時30分開場■場所=西新井文化ホール■内容=国内メジャー・オーケストラの豪華金管プレイヤーが集結し、クラシックやジャズなど多彩な曲目を演奏■定員=902人(6月16日から先着順)■費用=5,000円(高校生以下の方は2,500円) ※前売り価格。当日は500円増。就学前の子どもは入場不可。全席指定■申込=窓口/ホームページから専用フォームに入力■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

—いづれも—

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

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1■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=ホームページから専用フォームに入力/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1 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/	4・11・18・19・23～25	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。

暮らし・まちづくりは、
7面からの続きです

暮らし・まちづくり

防音工事の助成

■対象=国道4号(千住地区を除く)・環状七号線沿道の建築物 ■内容=車の騒音を防ぐ防音サッシや防音ドアなどへの改修工事の費用の一部を助成 ※工事着手前の申し込みが必要です。申し込み方法など、くわしくはお問い合わせください。
■問先=▷対象区域の確認…(区)建設リサイクル担当

☎3880-5952

▷国道4号沿道の助成…国土交通省 東京国道事務所 計画課

☎3512-9093

▷環状七号線沿道の助成…(都)道路管理部 管理課

☎5320-5279

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=6月19日(土)、午前10時～11時30分 / 午後1時～2時30分
■中止

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

足立シティオーケストラ 室内楽演奏会2021

■日時=6月20日(日)、午後2時開演
■延期

折り染めでマイうちわを作ろう

■日時=6月27日(日)、午後2時～4時 ■対象=小学生と保護者 ■内容=折り染めで自分だけのデザインうちわを作り、省エネについて学ぶ ■定員=10組(抽選) ■申込=電話/窓口/住所、氏名、電話番号、「マイうちわ」をファクス・ハガキで送付 ※1人1回のみ申し込み可 ■期限=6月22日(火)必着 ■場・申・問先=あだち再生館(月曜日、祝日休館) 〒120-0011中央本町2-9-1 ☎3880-9800 FAX3880-9801

めざせキャンプの達人

■日時=6月27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=500円(材料費など) ■申込=電話/窓口 ■申込期間=5月25日～6月8日 ■申・問先=青少年課 青少年事業係 ☎3880-5275

桜花亭 健康づくり体験講座 「やさしいヨガ」

■日時=6月9日(水)・23日(水)、午前10時30分～11時30分 ■内容=初心者でも、自分のペースで気持ちよく体を動かせる、ヨガ入門 ※マットまたはバスタオル持参 ■定員=各5人(5月26日、午前9時から先着順) ■費用=1,000円 ■申込=電話/窓口/氏名(フリガナ)、電話番号、「やさしいヨガ」をファクス ■場・申・問先=桜花亭 ☎3885-9795 FAX3860-0608

あだちの遊び場

家族で触ろう 水の生きものちびっこ自然体験

■日時=6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=スタッフと一緒にカゴ網を引きあげ、魚やエビなどの生きものを触って観察する ※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)、「家族で触ろう水の生きもの」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15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 FAX3884-1041



▲魚やエビはどんな感触がするかな

ストップ! 熱中症

区内では昨年 **400人**が緊急搬送され、**17人**が亡くなりました。

■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

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。

◆予防のポイント

- マスクをしていると、特にのどの渇きに気付きにくくなるので、意識してこまめに水分をとりましょう。
- 冷房器具で室温・湿度を調整しましょう。室温は28℃以下、湿度は50～60%を目標に。
- 日傘や帽子を着用し、直射日光を避けましょう。

◆頭痛・めまいなどの異常を感じたら

- まずは、涼しい場所に避難してください。
- 衣服をゆるめて保冷剤などを当て、体を冷やしましょう。
- スポーツドリンクなどで水分と塩分を補給してください。
- 症状の改善が見られないときは救急車を呼びましょう。

◆高齢者向けエアコン購入費補助

■対象=自宅に使用可能なエアコンが1台もなく、区内在住で65歳以上のみの世帯 ※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

熱中症情報などをA-メール(足立区メール配信サービス。要事前登録)の「夏の重要なお知らせ(熱中症・電力情報)」や夕焼け放送(防災行政無線)でお知らせしています。 A-メールの登録はコチラ▶



悪質な点検事業者の訪問に注意

勧誘が目的ということを告げず、屋根の無料点検などの話をもちかけ、不安をあおって契約を迫る「点検商法」にご注意ください。

相談事例

「お宅の屋根を無料で点検しますよ」と事業者が訪問。点検してもらおうと「瓦が傾いていてこのままでは雨漏りする。すぐに工事をした方がいい」と言われた。迷っていると「今しか契約できない」と急かされ、約40万円の契約をしてしまった。後からやめたいと連絡したが「もうキャンセルはできない」と怒鳴られた。

消費者へのアドバイス

- 契約書面を受け取ってから8日以内はクーリング・オフを行うことができます。
- 突然訪問してくる事業者には安易に応じてはいけません。
- 事業者の説明をうのみにせず、必要がない契約はきっぱり断りましょう。
- 複数の事業者から本当に危険な状態なのかを確認してもらい、見積もりも比較検討してから契約するようにしてください。

少しでも不安を感じたり、困ったりしたときは、**すぐに消費者センター**にご相談ください。

■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

季節の染め物「ビワ染め」

■日時=6月19日(土)、午後1時～2時 ■対象=4歳以上の方 ※就学前の子どもは保護者同伴 ■内容=園内で採れたビワの葉を使って手ぬぐいを染める ■定員=8人(抽選) ■費用=1,000円 ■申込=全員の住所・氏名(フリガナ)・年齢(学年)・電話番号、「ビワ染め」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2日(水)必着 ■場・申・問先=都市農業公園 〒123-0864鹿浜2-44-1 ☎3853-4114

川あるきの日
生きものの子どもをさがそう

■日時=6月6日(日)、午前10時～11時30分 ■場所=荒川河川敷・わんど広場 ■内容=ゆっくり歩きながら幼虫などの生きものを探す ■定員=20人(先着順) ※就学前の子どもは保護者の参加が必要 ■申込=不要 ※当日午前9時から荒川ビジターセンターで参加証を配布 ■問先=荒川ビジターセンター ☎5813-3753

ちびっこプログラム

■日時=原則毎週水曜日、午前

11時～11時30分 ■対象=就学前の子の生きもの


定員=各3組程度(先着順) ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=生物園 ☎3884-5577

ギャラクシティの催し

◆こどもゆめくらぶ
「粘土でフィギュアをつくってアニメをつくろう」

■日時=7月11日(日)、午後2時～3時30分 ■内容=粘土のフィギュアを動かし、iPadを使ってアニメー

ションを作る ■定員=7人(6月5日から先着順)

◆こどもゆめくらぶ
「プログラミングしてロボットを動かそう」

■日時=7月18日(日)、午後2時～3時30分 ■内容=ブロックでロボットを組み立て、プログラミングで動かす ■定員=7人(6月12日から先着順)

—いづれも—

■対象=小・中学生 ※小学1～3年生は保護者同伴 ■申込=電話 ■場・申・問先=ギャラクシティ ☎5242-8161



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・延期と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。

講座の予約はインターネット(講座予約システム)からもできます

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

講座の申し込み共通事項

受け付け開始日=5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(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
 ■講座の参加上の注意
 ・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

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				
6 ★「ひらがなの魅力をさぐる」やまとことば(3日制)	7/6(火)・13(火)・27(火) 午後2時～4時	30人	1,500円	☎ 6/22必着
7 ★人生100年時代のライフプランと資産管理(2日制)	7/9(金)・16(金) 午後2時～4時	50人	無料	☎ 6/25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～5時)				
伊興地域学習センター 〒121-0823 伊興2-4-22 ☎3857-6537				
1 楽しい俳句作り	6/10(木) 午後1時～3時	14人	550円	事前 先着 【開催センターのみで受け付け】
2 子どもの力を伸ばすバルシューレ体験A・B(2日制)	6/10(木)・17日(木) A:午後3時45分～4時35分 B:午後4時50分～5時40分	各10人	1,020円	事前 先着
3 はじめて遊ぼう おおじきサッカー体験会 ◆どなたでも(就学前の子どもは保護者同伴)	6/13(日)・20(日) 午後2時～4時	各10人	無料	当日
4 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	7/1(木)・20(火) 午前10時30分～11時45分	各4組	1,100円	事前 先着
5 はじめての太極拳(11日制)	7/6～9/14の毎週火曜日 午前9時15分～10時30分	20人	4,950円	
6 筋膜リリース&スタンディングピラティス(5日制)	7/6～9/7の第1・3・5火曜日(8/17を除く) 午後7時～8時	25人	2,900円	
7 はじめてのストレッチボール(5日制)	7/8～10/14の第2・4木曜日(7/22、9/23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(古今亭駿菊・林家たけ平) ◆小学生以上の方	6/3(木) 午後7時～8時30分	50人	1,000円	当日
2 歌声サロン「昭和歌謡」 ◆おおむね40歳以上の方	6/26(土) 午後2時～4時	120人	550円	
3 わくわくサイエンス「風船カー」づくり ◆小学生	6/27(日) 午前10時～11時	15人	150円	
4 ジッパー付き保存袋で作る昔ながらの梅干し(3日制)	7/3(土)・31(土)、8/28(土) 午前10時～11時30分	16人	3,830円	
5 Lコンサート「大川遥・米田寛士クラリネット&ピアノデュオコンサート」 ◆どなたでも	7/10(土) 午後7時～8時30分	80人	1,000円	事前 先着
6 おうち時間を楽しもう 手作り納豆と玉ねぎドレッシング	7/11(日) 午後2時～4時	16人	1,350円	
7 看護師が教えるベビーマッサージ ◆3カ月～1歳未満の子どもと母親	7/13(火) 午前10時30分～11時30分	10組	1,510円	

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
生涯学習センター 〒120-0034 千住5-13-5(学びピア21内) ☎5813-3730				
1 購入前に学ぶ シニアのためのAndroidの使い方教室 ◆スマートフォンの購入を考えているおおむね60歳以上の方	7/5(月) 午後2時～4時	20人	無料	事前 先着
2 日本の仏像シリーズ 信仰と美の仏像造形 薬師	7/10(土) 午前10時～11時30分	30人	800円	
3 活断層と地震の科学 A(オンライン)・B(ライブビューイング)	7/11(日) 午前10時30分～正午	A:30人 B:15人	無料	
4 「空飛ぶクルマ」って何? 次世代の乗り物の可能性	7/18(日) 午後2時～3時30分	30人	800円	
5 ステイホームも便利に暮らそう! インターネット通販体験 ◆文字入力ができるおおむね60歳以上の初心者	7/22(祝) 午前10時～午後3時	10人	3,500円	

広告

眼のご相談はふかがわ眼科へ

スタッフ募集中・キーボード入力できる方
<http://www.fukagawaganka.jp>

足立区佐野 2-20-3

☎ 5697-8600

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				
1 よくわかる! 持ち方から始めるかぎ針編みの基本(3日制)	6/19(土)・26(土)・7/3(土) 午前10時~正午	8人	3,900円	事前 先着
2 ハンディキャップヨガ体験 ◆体に不自由を感じている小学生以上の方	6/19(土) 午前10時45分~正午	10人	1,000円	
3 みんなで楽しく子どもクラシックバレエ教室A・B(12日制) ◆A:3歳~就学前の子ども ◆B:小学生	7/1~9/23の毎週木曜日(9/9を除く) A:午後4時~4時45分 B:午後5時~5時45分	各15人	10,680円	
4 英語大好きキッズになろう! 「幼児編」A・B(6日制) ◆A:1歳6か月以下の子どもと保護者 ◆B:1歳7か月~3歳の子どもと保護者	7/5・12・26・8/30・9/13・27 いずれも月曜日 A:午前10時~10時50分 B:午前11時10分~正午	各12組	4,860円	
5 親子リトミック(2日制) ◆4か月~1歳の子どもと保護者	7/10(土)・24(土) 午前9時40分~10時20分	12組	1,780円	
6 子連れOK 骨盤エクササイズ&美容リンパケアレッスン(2日制)	7/13(火)・27(火) 午前10時~11時	10人	1,780円	
7 夜のアロマセラピー 香るハーバリウム	7/18(日) 午後6時~7時30分	10人	2,050円	
江北地域学習センター 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522				
1 将棋サロン ◆小学生以上の方	6/4(金)・18(金) 午後0時30分~4時30分	各9人	1回 200円	当日
2 ミュージックベルミニコンサート ◆どなたでも	6/5(土) 午前10時30分~11時	15人	無料	
3 子どもトランポリン サークル入部体験教室 ◆3歳~小学2年生	6/12(土)・26(土) 午後0時30分~1時10分	各5人	無料	事前 先着
4 子どもクラシックバレエ(4日制) ◆6歳~小学3年生の女性	7/2~30の毎週金曜日(7/23を除く) 午後5時~6時	14人	2,680円	
5 こけ玉で作るつりしのぶ	7/5(月) 午前10時30分~正午	12人	1,650円	
6 入門太極拳(7日制)	7/7~8/25の毎週水曜日(8/11を除く) 午後0時20分~1時20分	14人	3,150円	
7 江北48式太極拳(7日制) ◆16歳以上で24式が分かる方	7/7~8/25の毎週水曜日(8/11を除く) 午後1時30分~3時	14人	4,690円	
8 姿勢シャキッと教室	7/13(火)・27(火) 午後1時~2時	各14人	1回 560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覧会 ◆どなたでも	6/4(金)・5(土)・6(日) 午前10時~午後4時	なし	無料	当日
2 学ばナイト! 初めてのパッチワーク基本を学ぶ(2日制)	6/12(土)・19(土) 午後6時30分~8時30分	6人	2,000円	事前 先着
3 囲碁・将棋ひろば ◆小学生以上の方	6/13(日) 午前9時~正午	10人	200円(小学生は初回・更新時のみ100円)	当日
4 三味線ワークショップ 講義と試し弾き体験	6/20(日) 午後2時~3時	16人	400円	事前 先着
5 マスク着用時にも映える簡単! 眉メイク術 ◆16歳以上の女性	6/20(日) 午後2時~3時30分 7/10(土) 午後7時~8時30分	各8人	1回 700円	
6 産後ママのためのママフィットネス with ベビー ◆2か月~あんよができる前の子どもと母親	6/28(月) 午前10時~11時	10組	650円	
鹿浜地域学習センター 〒123-0864 鹿浜6-12-6 ☎3857-6551				
1 はじいて遊ぼう おはじきサッカー体験会 ◆どなたでも	6/2(水) 午後3時~4時	10人	無料	当日
新田地域学習センター 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931				
1 はじいて遊ぼう おはじきサッカー体験会 ◆どなたでも	6/12(土)・20(日) 午後2時~4時	各12人	無料	当日
2 クラフトバンドで作るかごバッグ(2日制)	6/16(水)・17(木) 午前10時~正午	10人	2,400円	事前 先着
3 新田うたごえひろば ◆どなたでも	6/19(土) 午後1時~2時30分	30人	200円	当日
4 おもちゃの病院 ◆どなたでも	6/26(土) 午後1時~3時30分	20人	無料(場合により一部負担あり)	

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
新田地域学習センター 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931				
5 1000分の1秒に挑め スポーツスタッキング体験 ◆どなたでも	6/26(土) 午後2時~4時	20人	200円	当日
6 塗らないで自分の爪をきれいにセルフケアレッスン	6/27(日) 午前10時30分~11時30分	10人	2,090円	事前 先着
7 気楽にのびのびヨガ(3日制) ◆16歳以上の女性	7/1(木)・15(木)・29(木) 午後7時~8時	20人	1,845円	
8 気楽にすっきり朝ヨガ(2日制) ◆16歳以上の女性	7/13(火)・27(火) 午前10時30分~11時30分	20人	1,230円	
竹の塚地域学習センター 〒121-0813 竹の塚2-25-17 ☎3850-3107				
1 サークル体験「ゆかたを縫ってみよう」(5日制) ◆どなたでも	6/21~7/26の毎週月曜日(7/12を除く) 午後1時~4時30分	3人	500円	事前 先着
2 フェルデンクライスメソッド 心を柔軟にする体のレッスン(8日制)	6/28~9/6の毎週月曜日(7/12・26・8/9を除く) 午後6時40分~7時50分	30人	8,000円	
3 ちびっこ体操 体験会 ◆3歳~就学前の子ども	7/5(月)・19(月) 午後3時30分~4時30分	各15人	1回 660円	
4 簿記3級講座 ガイダンス	7/5(月) 午後7時~8時30分	18人	1,000円	
5 ニコニコサロン 「5感リトミック」A・B(2日制) ◆A:1~2歳6か月の子と保護者 ◆B:2か月~1歳未満の子と保護者	7/9(金)・16(金) A:午前9時35分~10時30分 B:午前10時45分~11時40分	各15組	1,700円	
6 tコンサート 「サマーコンサート」 ◆小学生以上の方(小学生は保護者同伴)	7/17(土) 午後2時~4時	300人	1,000円	
中央本町地域学習センター 〒121-0011 中央本町3-15-1 ☎3852-1431				
1 ママサロンでかんたん工作タイム ◆就学前の子どもと母親	7/1(木) 午前10時30分~正午	4組	100円	事前 先着
2 フライデーHIPHOPレッスンA・B(11日制) ◆A:5歳~小学生 ◆B:小・中学生	7/2~9/24の毎週金曜日(8/13・9/10を除く) A:午後3時55分~4時55分 B:午後5時~6時	各30人	7,260円	
3 パパママサロンで指先遊び木のブロック体験 ◆就学前の子どもと保護者	7/9(金) 午前10時30分~11時30分	4組	100円	
4 基礎から学ぶ空手教室(4日制) ◆5歳~小学生	7/9~30の毎週金曜日 午後7時~8時	20人	1,640円	
5 韓国語入門編 第4期(9日制) ◆16歳以上でハングルの読める方	7/10~9/18の毎週土曜日(8/7・14を除く) 午前10時~11時	16人	6,750円	
6 中国語入門編 第4期(8日制) ◆16歳以上でピンインの読める方	7/19~9/27の毎週月曜日(8/9・16・9/13を除く) 午後7時~8時	10人	6,000円	
舎人地域学習センター 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008				
1 ちょいとレ! ◆子育て中の女性	6/4(金)・18(金) 午前10時~10時15分 午前10時20分~10時35分 午前10時40分~10時55分	各5組	無料	当日
2 朝スッキリヨガ	6/12(土)・26(土) 午前10時~11時15分	各20人	1回 550円	事前 先着
3 ハンドメイドで「起業」学んで実践 ビジネス講座	7/3(土)・4(日)・7(水) 午前10時~正午	各15人	1回 2,000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か月~あんよができる前の子どもと母親	7/7(水) 午前10時~11時	8組	850円	
5 パパと一緒に親子体操 ◆2・3歳の子どもと父親	7/11(日) 午前10時~11時	12組	600円	
6 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)	7/11(日) 午前10時~正午	12人	1,800円	
7 親子で楽しむヨガ ◆7か月~2歳の子どもと母親	7/12(月)・26(月) 午前11時10分~正午	各10組	1回 650円	
花畑地域学習センター 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618				
1 みんなで遊ぼう カーレット体験会 ◆どなたでも	6/5(土)・19(土) 午後2時~4時	各20人	無料	当日
2 韓国語サークル体験 入門・初級	6/17(木)・24(木) 初級:午後1時30分~2時30分 入門:午後2時40分~3時40分	各5人	無料	事前 先着
3 屋上養蜂花畑 ミツバチ勉強会	6/19(土) 午前10時~正午	20人	無料	
4 第2回足立区カーレットオープン大会 ◆どなたでも	6/27(日) 午前10時~午後1時	20人	無料	

広告

相続のご相談は当社へ
オンライン相談初回無料!!

株式会社三枝エステート
東京都足立区足立3丁目25番6号

TEL:03-3889-5550 詳しくはこちら →
E-Mail:saegusa@wf7.so-net.ne.jp



講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
花畑地域学習センター 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618				
5 幼児向け 楽しみながら全集中 コーディネーション(3日制) ◆3歳～就学前の子ども	7/1(木)・8(木)・15(木) 午後4時45分～5時30分	20人	1,680円	事前 先着
6 ポールを使い簡単 ノルディックウォーキングで 花畑散歩	7/2(金)・9(金)・16(金) 午前10時～11時30分	各 8人	1回 220円 (用具レンタルの 方は別途280円)	当日 用
7 小学生向け 楽しみながら全集中 コーディネーション(3日制) ◆小学生	7/2(金)・9(金)・16(金) 午後4時15分～5時 午後5時15分～6時	各 15人	1,680円	事前 先着
8 大人からはじめるクラシック バレエ教室(5日制) ◆16歳以上の女性	7/3～31の毎週土曜日 午前10時30分～11時30分	16人	4,450円	事前 先着
保塚地域学習センター 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502				
1 楽しく始めよう キッズ ヒップホップサークル体験 A・B(2日制) ◆A:4歳～小学3年生 ◆B:小学4～6年生	6/17(木)・24(木) A:午後4時30分～5時10分 B:午後5時15分～6時	各 10人	20円	事前 先着
2 保塚おもちゃの病院 ◆どなたでも	6/21(月) 午後1時～3時30分	なし	無料 (場合により 一部負担あり)	当日
3 楽しんで親しんで好きになる こどもえいご教室(4日制) ◆3歳～就学前の子ども	6/24～7/15の毎週木曜日 午後3時15分～4時	8人	4,620円	事前 先着
4 子ども同伴可 ピラティス&ウェイトレ	6/26(土)、7/14(水) 午前10時45分～11時45分	各 12人	1回 630円	当日 用
5 みんなの囲碁ひろば ◆おおむね小学生以上の方	6/26(土) 午後1時30分～3時	8人	無料	当日
6 肌に優しいアロマの 虫よけスプレー作り	6/30(水) 午後1時30分～3時	10人	1,590円	当日 用
7 パパやママと楽しく 運動あそび ◆2～4歳の子どもの保護者	7/10(土) 午前10時30分～11時30分	10組	580円	事前 先着
8 三味線講座 経験者編(8日制)	7/21～9/22の毎週水曜日 (8/11、9/1を除く) 午後6時45分～8時	8人	12,000円	事前 先着
スィムスポーツセンター(うきうき館) 〒121-0812 西保木間4-10-1 ☎3850-1133				
1 ナイト・ピラティス	6/11(金)・18(金)・25(金) 午後7時30分～8時30分	各 19人	1回 510円	当日 持
2 らくらくレクリエーション トレーニング ◆おおむね50歳以上の方	6/14(月)・28(月) 午前11時15分～午後0時15分	各 18人	1回 470円	当日 持
3 たのしい障がい者水泳教室 ◆15歳以上で障がいのある方	7/3(土) 午後3時30分～4時20分	8人	850円	当日 用
4 初めての気功・太極拳 (6日制)	7/13～8/24の毎週火曜日 (8/10を除く) 午後1時15分～2時45分	15人	2,820円	事前 先着
5 親子スイミング(5日制) ◆3歳～就学前の子どもの保護者	7/24～8/28の毎週土曜日 (8/21を除く) 午後0時30分～1時20分	9組	6,000円	事前 先着

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
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 ※学校などの利用により使用できない日時あり。くわしくはお問い合わせください。				
1 アクア・エクササイズ	6/1(火)・8(火) 午前10時30分～11時20分	各 9人	1回 600円	当日 持
2 小学生 水慣れクラスA・B(4日制) ◆泳げない小学生	A:7/1(木)・2(金)・5(月)・6(火) B:7/8(木)・9(金)・15(木)・16(金) 午後4時30分～5時20分	各 8人	5,500円	事前 先着
3 短期クロール 息継ぎクラスA・B(4日制) ◆呼吸無しクロールのできる小学生	A:7/1(木)・2(金)・5(月)・6(火) B:7/8(木)・9(金)・15(木)・16(金) 午後6時30分～7時20分	各 8人	5,500円	当日 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 フィットネス・フラ (11日制)	7/7～9/22の毎週水曜日 (8/11を除く) 午後3時40分～4時50分	19人	6,160円	事前 先着
2 ひめトレプラス(9日制) ◆16歳以上の女性	7/26～10/11の毎週月曜日 (8/9・16、9/20を除く) 午後1時30分～2時30分	19人	5,040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 フィットネス・フラ (8日制)	6/28～9/6の毎週月曜日 (7/5・12、8/9を除く) 午前10時～11時	30人	4,480円	事前 先着
2 お気軽体操(8日制) ◆おおむね60歳以上の方	6/28～9/6の毎週月曜日 (7/5・12、8/9を除く) 午前10時～11時10分	25人	4,480円	事前 先着
3 月曜ヨガ(8日制)	6/28～9/6の毎週月曜日 (7/5・12、8/9を除く) 午後7時～8時15分	25人	4,480円	事前 先着
4 姿勢改善ストレッチポール (9日制)	6/29～9/7の毎週火曜日 (7/6、8/10を除く) 午後1時15分～2時15分	24人	5,040円	事前 先着
5 わいわいエアロビクス (11日制)	7/1～9/16の毎週木曜日 (7/22を除く) 午後7時15分～8時25分	30人	6,160円	事前 先着
6 フットセラピービクス (10日制)	7/2～9/17の毎週金曜日 (7/23、8/13を除く) 午前10時15分～11時15分	34人	5,600円	事前 先着
7 ヘルシーエクササイズ (10日制)	7/2～9/17の毎週金曜日 (7/23、8/13を除く) 午後2時～3時30分	30人	5,600円	事前 先着
8 卓球教室 初級・中級(9日制) ◆初級:16歳以上の初心者 ◆中級:フォア・バック・ツツ ツキのラリーを各50本以上 できる16歳以上の方	7/13～9/21の毎週火曜日 (8/10・24を除く) 午後3時30分～5時30分	各 20人	8,370円	事前 先着
平野運動場 〒121-0076 平野2-12-1 ☎3883-8079				
1 グラウンドゴルフ	6/7(月)・21(月) 午前10時～11時30分	各 20人	1回 310円	当日 用
2 いきいきウォーキング ◆おおむね60歳以上の方	6/11(金)・25(金) 午前10時～11時	各 20人	1回 310円	当日 持

この下は広告スペースです。内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報係へ ☎3880-5815

1ヶ月お試しプラン 募集中

中国ECプラットフォーム
TikTok・快手・wechatチャンネルなど運営代行

point ① 新型コロナウイルスの感染が拡大し、街中の商店は休業せざるを得なくなった。そこで、商店主たちがライブコマースに注目をして、来店している店内でスマホを使って店舗の商品の販売を試みた。商品の販売手段を始めた店主たちが、大勢がライブコマースに流れ込んだ。一方、消費者たちも外出自粛で買い物に行けないため、ライブコマースは「買い物手段」だけでなく「手頃な娯楽」として急遽盛り上がりつつある。

point ② 企業はWeiboや天猫、京東、TikTok(抖音)、快手などの巨大ECプラットフォームといった大量の情報が行き交う。その中、ファン集まり早く、コストも抑えながら、コントロールできる売場で短時間でブランド知名度アップできるプラットフォームはTikTok(抖音)・Kwai(快手)で自社アカウントを開発運営のニーズが高まっている。

point ③ 弊社サービスはアカウント開設・動画制作・運用・分析等をパッケージ化し、最低契約期間を設けることで、初期費用を抑えサービス導入のハードルを低くすることが可能になっています。

気になる方、ぜひ弊社までご連絡ください!

NorthLake合同会社 東京商工会議所会員
〒121-0057 東京都足立区神明南2-1-7
Email: info@northlake.jp
Mobile: 080-3399-5418
www.northlake.jp

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
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

大事なことは 弁護士に聞こう

家族の問題 離婚、相続、成年後見、女性向け相談...
借金・債務整理* 返済計画の見直し、破産、消費者問題...
お仕事の問題* 解雇、サービス残業、パワハラ、会社経営...

相談時間 月 火 水 木 金 土
10:00-12:00 ○ ★♥ ○ ○ ★◆ ○
13:00-16:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
17:00-20:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○

2,200円 30分(税込)

*借金・債務整理相談、労働者の労働相談は初回30分 無料

★家庭相談(離婚・相続等)の枠を増やしています。
◆消費者相談、♥女性相談を実施しています。
◎無料の労働者相談を実施しています。

電話予約 03-5625-7336
(電話受付) 月火金土 9:30～16:30
水木 9:30～19:30
ネット予約 http://www.toben.or.jp/joyaku/kn

錦糸町法律相談センター
東京都墨田区江東橋2-11-5 河口ビル7階

東京弁護士会

JR錦糸町駅南口改札から徒歩3分
地下鉄半蔵門線錦糸町駅1番出口から徒歩3分
(ビル1階にファミリーマート)

コロナに負けないカラダをつくる 6月は食育月間

ちよいまし野菜

増

EAT MORE VEGETABLES TO FIGHT COVID-19



区民の推定野菜摂取量は1日221gと、国が推奨する目標量1日350g以上にまだまだ足りません(元年度足立区食習慣調査)。6月は食育月間! 「野菜から食べる」「いつもの食事に野菜をちよいましする」など、この機会に野菜を意識した生活を始めましょう。
問先 健康づくり係 ☎3880-5433

2つの特別企画!

企画① **おうちで野菜料理を作ってGET!**

期限: 6月30日(水)

クックパッド「東京あだち食堂」に掲載されているベジレシピから、好きなものを作って写真を撮って、「ベジ映えフォト」に応募しよう!

簡単・おいしいベジレシピ

動画で紹介しているレシピも



ほうれん草カレー

ほうれん草をちよいましで栄養満点



レタスチャーハン

シャキシャキレタスがアクセント

430品以上を掲載中



アクアパッツァ (魚介と野菜の蒸し煮)

レシピだけでおしゃれな一品に



バインミー (ベトナム風サンドイッチ)

七味唐辛子でスパイシーに

動画で手順を見よう



企画② **テイクアウトで世界の野菜料理を食べてGET!**

期間: 6月1日(火)~30日(水)

39店舗で実施

あだちベジタバライフ協力店では、様々な国の料理を提供! 対象メニューを購入した方には応募カードを配布します。
※営業時間・定休日などは各店舗にご確認ください。

フランス 季節の野菜のトマト煮込み

250円

ラタトゥイユ(冷製)

カルダモン食堂 千住旭町22-13

台湾 豚肉と大根を煮込んだたっぷり野菜の丼

900円

ルーローハン 魯肉飯

担々麺 琉帆 ~RuPaN~ 栗原1-18-8

企画①または②に応募で、豪華プレゼントが当たります!

- 北足立市場協会協力 野菜の詰め合わせ(10人)
- 野菜をおいしく食べる レトルト食品・ドレッシングセット(20人)

Wチャンス

外れた方の中から、抽選でベジタベグッズをプレゼント!(30人)

ほかに **青果店で野菜を買ってGET!**

6月18日(金)

丈夫な生地だから重い野菜を入れても安心!

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! 配布基準は各店舗で異なります。

各店舗 先着25人



くわしくは、リーフレット、区のホームページをチェック!



区のホームページはコチラ▲

配布場所 ※5月26日ごろから配布予定

- 保健センター ●地域学習センター
- ギャラクシティ など



お買い物の際は、マスク着用やソーシャルディスタンス確保など、感染症対策をお願いします。



この下は広告スペースです。内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報係へ ☎3880-5815

庭木 1本から承ります!

あだち広報をご覧の方に
生垣の剪定 幅1m×高さ2m 通常2,200円を
先着10名のみ(税込) **1,100円!**

お客様へのお約束
●庭木1本より明瞭料金 ●土日でもOKです
●トイレはお借りしません ●お茶はご遠慮します

見積無料

株式会社ガーデンエクスプレス
東京東店 足立区入谷 8-6-1 営業時間 9:00~17:00
03-5838-0117

同行援護の資格が取得できる

スクール開講のお知らせ

同行援護は視覚障がいにより外出が難しい方のお出掛けに同行して、移動に必要な情報提供や代読・代筆など、安全に楽しく外出できるようにご案内するお仕事です。

詳しくはホームページへ
<https://otomo.school>

同行援護事業所おとも / 株式会社おとも
足立区竹の塚1-40-15庄栄ビル5F TEL 03-4405-8485

※対象商品の一例

使用を終えた介護用トイレを保管していませんか?

約20年前(1996年~2002年)に販売したポータブルトイレをお持ちの場合は**無料で改良品と交換します。**

ひじ掛けと背もたれにすき間約10cmあり 首などを挟んで重大事故発生の恐れ

リコール商品回収のお願い

受付時間/9:00~19:00 (土・日・祝日・年末年始除く)

積水ポータブルトイレ 検索

0120-011-578 積水化学工業株式会社
〒105-8566 東京都港区虎ノ門2-10-4