

2020年(令和2年)

9月25日 第1839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



あなたが話している人は、
詐欺師です!!



特殊詐欺被害 23区ワースト **10位**
1月~7月、すでに区内で **60件・約1億円** の被害

今年は「キャッシュカードすり替え詐欺」の被害が大幅に増加しています。
それは、一体どのような手口なのか…

くわしくは2面へ

詐欺師は優しい口調で、言葉巧みに騙してきます。電話を切らせず、家族に確認する暇もなく騙されることも。できることから事前に対策しましょう。

対策1 在宅中も留守電に設定 誰から掛かってきたかを確認してから出る! 詐欺師は録音を嫌い、留守電には入れません。

対策2 日ごろから家族で話し合い 本人であることを確認する合言葉を決めておく!

対策3 「自動通話録音機」を活用 掛かってきた電話に自動で警告メッセージを流し、通話を録音!
■対象=区内在住でおおむね65歳以上の方がいる世帯 ※無料で貸し出し中。申し込み方法など、くわしくはお問い合わせください。

警告メッセージ この電話は、振り込め詐欺等の犯罪被害防止のため、会話内容が自動録音されます。

問い合わせ先 区・生活安全推進担当 ☎3880-5838

大幅に増加!

キャッシュカードすり替え詐欺!

自分が騙されたことに気付かず、被害の発覚が遅れる「キャッシュカードすり替え詐欺」が増えています。区役所・警察などが、電話でお金やキャッシュカードの話をし

て訪問することは絶対にありません。少しでも不安を感じたら、警察や消費者センター(☎3880-5380)に相談しましょう。■問先=区・生活安全推進担当 ☎3880-5838

これが今年急増中の手口!



▲現金・キャッシュカードをむやみに渡さないでください

「自分は騙されない」が一番危険
実際の音声を聞いたら、騙される理由が分かります。

電話で ☎3880-5700 (区・アポ電体験ダイヤル) | インターネット ホームページ (警視庁)

※区・アポ電体験ダイヤルでは、警視庁ホームページで公開中の音声の短縮版が流れます。

「誰でも持続化給付金がもらえる」コロナ関連の悪質商法

「事業主でなくても持続化給付金を受給できる」とうたう悪質な勧誘が増えています。不正受給は犯罪です。受給資格がない方に不正受給を持ちかける誘いには、絶対に乗らないでください。

■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

「守ろうよわたしの好きな街だから」
全国地域安全運動が始まります。

犯罪のないまちの実現に向けて啓発運動を行います。特に「特殊詐欺」「自転車盗難」「子どもと女性への犯罪」について重点的に被害防止に努めますので、地域の皆さんも防犯パトロールなどにご協力をお願いします。

■期間=10月11日~20日

絆の力で詐欺を防ごう

区と筑波大学が共同で行った特殊詐欺に関するアンケート調査の結果、家族や地域とのつながりが強いほど、被害を未然に防止できる可能性が高いことが分かりました。普段から家族で話し合い、近隣住民と情報共有・注意喚起を行いましょ。



▲警視庁マスコットキャラクターのピーポくん

災害関連情報

区では、災害時の対応について様々な対策や情報発信を行っています。情報収集手段の確保や知識を得ることが災害時に命を守ります。事前に確認しましょう。

祝 「防災功労者 内閣総理大臣表彰」受賞 足立区第18地区町会自治会連絡協議会

「水害対策委員会」の結成など、中川地区での住民主導の先駆的な水害対策の取り組みが高く評価されました。



▲表彰式での集合写真

災害時における資源・ごみ収集 運搬作業の中止基準を策定

- ▷風水害…警戒レベル4(氾濫危険水位)以上で避難勧告・避難指示発令(発令区域のみ)
 - ▷地震災害…震度5弱以上(区内全域)
 - ▷そのほか…人命救助などの緊急優先的対応、または職員の安全確保が必要な場合
- ※中止する場合、A-メール・LINE・防災行政無線・区のホームページなどでお知らせします。

■問先=ごみ減量推進課 清掃計画係 ☎3880-5813

災害情報が届く!

LINE 足立区LINE公式アカウントが登場!
■問先=報道広報課 デジタル情報・広告係 ☎3880-5514



区の重要な情報を配信します

- 風水害・地震災害などの災害に関する情報
- 緊急情報や重要なお知らせ
- あだち広報発行時(月2回)

LINEの登録はコチラ▶



A-メールと併せてご活用ください

A-メールでは重要なお知らせや災害情報、おすすめレシピなど15ジャンルから、希望する情報を配信しています。

A-メールの登録はコチラ▶



区のホームページやコロナまとめ情報などがすぐに見られます

電車の中や昼休みでもすぐに読める「あだち広報電子ブック版」10言語で読めて9言語で聞けます。

日付(9/1~11)	1	2	3	4	7	8	9	10	11
測定値(マイクロシーベルト/時)	0.06	0.06	0.05	0.05	—	0.05	0.06	0.06	0.06

「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9月15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。

- 感染拡大防止のため、区で実施する講座・イベントなども定員縮小や内容変更などの対策を講じておりますが、状況により中止・延期になる場合があります。また、施設によっては入場制限を行うことがあります。
- 講座・イベントなどに参加の際は、マスク着用をはじめとした咳エチケットや、ソーシャルディスタンスの確保などにご協力をお願いします。また、熱のある方や体調不良の方は、参加をご遠慮ください。

国民健康保険・後期高齢者医療保険の傷病手当金の適用期間を12月31日(木)まで延長

■対象=国民健康保険または後期高齢者医療保険に加入していて、新型コロナウイルス感染症に感染、または発熱などの症状があり感染が疑われ、療養のため労務に服することができない方 ※給与などの支払いを受けている方に限ります。そのほかにも、減免・猶予制度があります。くわしくはお問い合わせください。■問先=▷傷病手当金…区・国民健康保険課 給付担当 ☎3880-5241 都・後期高齢者医療広域連合お問い合わせセンター ☎0570-086-519
 ▷減免・猶予制度…区・国民健康保険課 資格賦課担当 ☎3880-5240 区・高齢医療・年金課 資格収納係 ☎3880-6041

3年「成人の日の集い」は地域別に2回に分けて開催

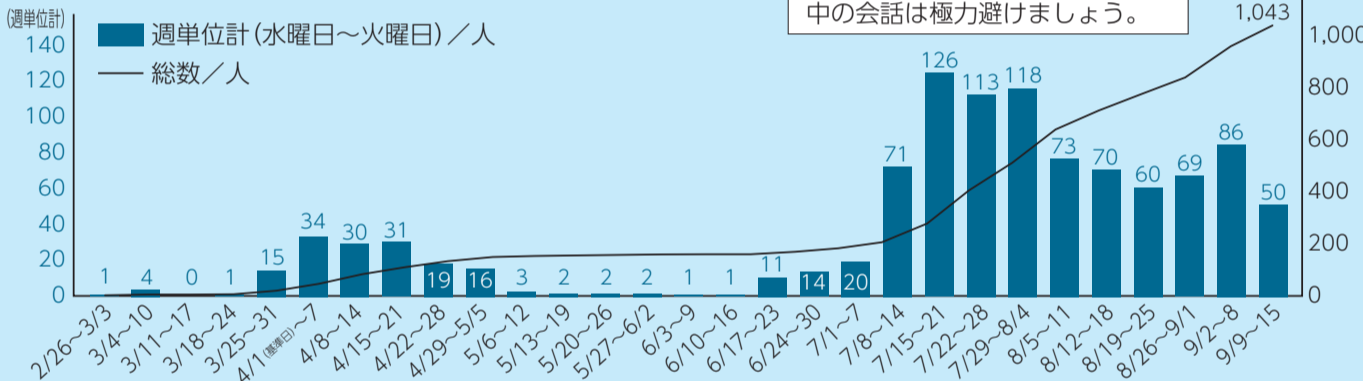
■日程=3年1月11日(祝) ■時間=▷午前…11時～11時45分 ▷午後…2時～2時45分 ※くわしくは区のホームページをご覧ください。■問先=青少年課 管理調整係 ☎3880-5264

対象拡大 高齢者インフルエンザワクチン予防接種 無料

■期間=10月1日～3年1月31日 ■対象=接種日現在、区内に住居登録があり次のいずれかに当てはまる方…3年3月31日現在、65歳以上/3年3月31日現在、60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器などの内部疾患があり、身体障害者手帳1級を所持 ※今年度は、新型コロナウイルス感染症との同時流行による医療崩壊を防ぐため全対象者の自己負担金免除 ■申込=9月末ごろに区が送付する予診票を持参し、直接23区指定医療機関へ ※予約が必要な場合あり。一部対象者は区内指定医療機関でのみ接種可 ■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

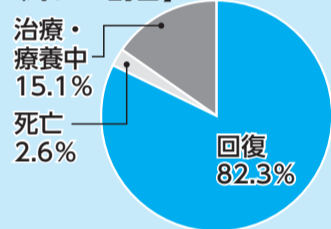
区内での感染者の発生状況(9月15日時点)

【週単位の感染者数および総数*】



集団での飲食が原因の感染が引き続き多くみられます。会話をする際はマスク着用を心掛け、食事中の会話は極力避けましょう。

【感染者総数の状況に関する割合】



*…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

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。

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

令和3年4月入園の幼稚園・認定こども園(短時間利用)の園児募集

◆私立幼稚園・認定こども園

■対象=平成27年4月2日～30

年4月1日生まれの子ども ■申し込み開始日=11月1日(日) ■申込=願書を持参 ※願書は10月15日(木)から入園を希望する園で配布 ■申・問先=入園を希望する園 ※各園の場所など、くわしくは子ども政策課 私立幼稚園係、区民事務所などで配布する「私立幼稚園ガイド」を参照 ■問先=子ども政策課 私立幼稚園係 ☎3880-6147

◆区立認定こども園

■対象=区内在住で平成27年4月2日～29年4月1日生まれの子ども ※保育料・給食費は無料 ■募集園等=表1 ■保育時間=平日、午前9時～午後2時(長期休業中を除く) ※預かり保育(午後2時～5時)あり ■申込=申込書類を持参 ※「園児募集のしおり」と申込書類は10月15日(木)から区立認定こども園、区民事務所、子ども施設入園課 入園第一係～第三係で配布 ■申込日=11月2日(月)・4日(水)・5日(木) ■申・問先=入園を希望する園(表1) / 子ども施設入園課 入園第一係～第

三係 ☎3880-5263

—いずれも—

※認定こども園の長時間利用は、保育施設(認可保育所など)の令和3年4月利用と同時に申し込みです。保育施設の利用案内はあだち広報10月25日号に掲載予定

表1 区立認定こども園 募集園等

申・問先	電話番号
おおやたこども園	3620-7591
鹿浜こども園(第一園舎)	3855-4447
元宿こども園(第一園舎)	3882-9466

※募集人数など、くわしくは「園児募集のしおり」を参照

講座「完璧な親なんていない」(6日制)

■日時=11月5日～12月10日の毎週木曜日、午前10時～正午 ■対象=区内在住で1・2歳の子どもの在宅で育てている母親 ※過去に参加した方を除く ■内容=子育て中の仲間と交流しながら、自分に合った子育て方法を探す ■定員

=6人程度(抽選) ※保育あり(要予約、6カ月～就学前の子ども、5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=10月16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

税金・国保・年金

10月支給分の公的年金から住民税の特別徴収(天引き)を開始

■対象=次のいずれかに当てはまる公的年金受給者…平成31年4月2日～令和2年4月1日に65歳になり住民税が課税されている/過去に特別徴収が中止となり、今年度再び対象となった ※天引きされる住民税額は、送付済みの納税通知書に記載 ■問先=課税第一係～第四係 ☎3880-5230～2 / 3880-5418

国民健康保険加入者に、ジェネリック医薬品に切り替えした場合の差額のお知らせを10月7日(水)に発送(予定)

■対象=4月に生活習慣病に関する医薬品代を支払い、1か月に100円以上の薬剤費軽減が見込まれる方 ※対象の医薬品のみ ■問先=国民健康保険課 給付担当 ☎3880-5241

【赤い羽根募金】にご協力を

地域福祉活動などに役立てられています。 ■期間=10月1日～12月31日 ■問先=地域調整課 管理係 ☎3880-5855



健康・衛生

狂犬病予防注射の接種は飼い主の義務です(集合注射の実施)

■日程等=表1 ■対象=生後91日以上の子犬を飼っている方 ※転入者や新たに犬を飼いだめ未登録の方も可。登録済みの犬の飼い主にはハガキを送付 ■費用(1匹)=3,750円 ※飼い犬の登録が済んでいない場合は別途登録料3,000円が必要 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=足立保健所 生活衛生課 庶務係 ☎3880-5375

福祉・高齢医療

家族介護者教室「認知機能テスト『ファイブ・コグ』で脳健康度チェック」(2日制)

■日時=10月13日(火)・27日(火)

表1 狂犬病予防集合注射 日程等

日程	時間	場所
10/11(日) ・18(日)	午前10時～11時30分	区役所前中央公園
	午後1時30分～3時	
10/12(月)	午前10時～11時	南宮城公園
	午後2時～3時	千住スポーツ公園/都立舎人公園野球場西側
10/13(火)	午前10時～11時	押部公園/千住旭公園
	午後2時～3時	佐野公園/西沼公園
10/14(水)	午前10時～11時	新田区民事務所/中川区民事務所
	午後2時～3時	梅島公園/江北区民事務所
10/15(木)	午前10時～11時	島根公園/千住公園
	午後2時～3時	しょうぶ沼公園/総合スポーツセンター
10/16(金)	午後2時～3時	興本公園/舎人七号公園
10/17(土)	午前10時～11時30分	都立舎人公園野球場西側
	午後1時30分～3時	

休日接骨院当番所(10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
4(日)	さくら整骨院(花畑4-39-11)	3884-7118
	高石接骨院(関原3-40-18)	3840-4951
11(日)	大出接骨院(大谷田3-8-17)	5616-9664
	澤田接骨院(梅島1-10-6)	3852-3395
18(日)	足立名倉堂接骨院(大谷田3-12-28)	3606-0880
	鹿浜久松接骨院(鹿浜1-12-16)	3853-1537
25(日)	森山接骨院(梅島2-3-16)	3849-4747
	藪野接骨院(六町4-5-5)	5809-6789

■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(10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
6(火)	西新井駅西口	午前10時～11時30分/午後1時～4時
15(木)	足立自動車検査登録事務所(南花畑5-12-1)	
19(月)・20(火)	区役所1階区民ロビー	午前9時30分～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

午前10時～11時30分 ■場所=保塚地域学習センター ■対象=おおむね60歳以上の方 ■定員=14人(9月26日から先着順) ■申込=電話 ■期限=10月10日(土) ■申・問先=地域包括支援センター 一ツ家(日曜日、祝日を除く、午前9時～午後5時) ☎3850-0300

もの忘れ相談(10月分)

■日程等=表2 ■対象=おおむね65歳以上の方と家族 ■申込=電話/窓口

表2 もの忘れ相談(10月分) 日程等

場・申・問先(地域包括支援センター)	日程
さの ☎5682-0157	22(木)
関原 ☎3889-1487	8(木)
西新井 ☎3898-8391	13(火)
はなはた ☎3883-0048	29(木)
日の出 ☎3870-1184	21(水)

ふれあい遊湯(10月～12月分)

■時間=午前10時30分～午後1時 ■場所等=表3 ■対象=おおむね65歳以上の1人で入浴できる方 ■内容=入浴/介護予防体操・脳トレ など ■費用=200円(入浴料など) ■申込=電話 ■申・問先=生活協同組合・東京高齢協(平日、午前9時～午後6時) ☎5904-9011 ■問先=区・介護予防・生活支援担当 ☎3880-5642

表3 ふれあい遊湯(10月～12月分) 場所等

曜日	場所
月	曙湯(足立4-22-3)
火	江北湯(江北2-27-6)
	堀田湯(関原3-20-14)
水	星谷浴泉(扇1-34-3)
木	大六天湯(本木南町11-14)
	めぐみ湯(綾瀬5-20-6)
金	大黒湯(千住寿町32-6)
土	松の湯(柳原1-24-8)
	四ツ家浴場(青井3-37-12)

※12月28日(月)～31日(木)を除く

介護予防「はつらつ教室」(10月～12月分)

■日時等=表4 ■対象=区内在住の65歳以上で要介護・要支援の

表4 はつらつ教室(10月～12月分) 日時等

場・申・問先	日時	申込	
地域学習センター	伊興 ☎3857-6537	10/1～12/17の第1・3木曜日、午前10時～11時30分	電話/窓口
	梅田 ☎3880-5322	10/12～12/14の第2・4月曜日(11/23を除く)、午前10時～11時30分	
	興本 ☎3889-0370	10/7～12/16の第1・3水曜日、午前10時～11時30分 12/15(火)、午後0時45分～2時15分	
	江北 ☎3890-4522	10/8～12/24の第2・4木曜日、午後1時45分～3時15分	
	佐野 ☎3628-3273	10/14～12/23の第2・4水曜日、午前10時～11時30分	
	新田 ☎3912-3931	10/13～12/22の第2・4火曜日、午後1時30分～3時	
	竹の塚 ☎3850-3107	10/16(金)、11/20(金)・30(月)、12/18(金)、午後1時30分～3時	
	中央本町 ☎3852-1431	10/7～12/16の第1・3水曜日、午後1時30分～3時	
	東和 ☎3628-6201	10/22、11/26、12/24、いずれも木曜日、午前10時～11時30分	
	舎人 ☎3857-0008	10/14～12/23の第2・4水曜日、午前10時～11時30分	
	花畑 ☎3850-2618	10/13～12/22の第2・4火曜日、午後1時～2時30分	
	保塚 ☎3858-1502	10/8～12/24の第2・4木曜日、午後1時30分～3時	
生涯学習センター(学びピア21内) ☎5813-3730	10/1～12/17の第1・3木曜日、午後1時30分～3時	電話(平日のみ)	
総合スポーツセンター ☎3859-8211	10/7～12/23の毎週水曜日、午後1時30分～3時		
ティップネス綾瀬(綾瀬3-14-16) ☎0120-937-381	10/1～12/24の毎週木曜日(10/29を除く)、午後2時30分～4時	電話(平日のみ)	
■場所=勤労福祉会館(綾瀬ブルミエ内) ■申・問先=和田整骨院 ☎3879-3206	10/27、11/10、12/8、いずれも火曜日、午後1時15分～2時45分 ※柔道整復師による体操教室		

■受け付け開始日=▷初参加の方…前月の15日 ▷参加経験のある方…前月の26日 ■問先=区・介護予防・生活支援担当 ☎3880-5642

認定を受けていない方 ■内容=筋力向上トレーニング/栄養士による栄養学講座/歯科衛生士による口腔ケア講座 など ■持ち物=緊急連絡先が分かるもの/運動しやすい服装/室内用運動靴/タオル/飲み物 ■定員=各20人(先着順)

次期高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画の中間報告公聴会

■日時等=表5 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=▷高齢者保健福祉計画…高齢福祉課 高齢調整係 ☎3880-5886
▷介護保険事業計画…介護保険課 介護係 ☎3880-5887

表5 公聴会 日時等

場所	日時	定員(先着順)
生涯学習センター(学びピア21内)	10/17(土)、午後2時	35人
エル・ソフィア	10/20(火)、午後2時	26人
勤労福祉会館(綾瀬ブルミエ内)	10/22(木)、午後7時	35人
江北地域学習センター	10/25(日)、午後2時	25人
保塚地域学習センター	10/27(火)、午後7時	30人
竹の塚地域学習センター	10/28(水)、午後2時	25人

児童手当の10月期(6月～9月分)は10月2日(金)以降に振り込み

金融機関により数日遅れる場合あり。受給者へ支払通知書を9月28日(月)に発送。現況届が未提出の場合は支給停止。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 ■問先=児童給付係 ☎3880-6492

障がい者施設 新規入所者募集

■入所時期=12月以降 ■募集施設=竹の塚あかしあの杜きずな(竹の塚7-19-11) ■対象=身体障がいのある医療的ケアが不要な18歳以上の男性 ■内容=施設で暮らしながら生活介護を受ける ■定員=若干名(選考) ■申込期間=9月25日~10月8日 ※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=障がい福祉課各支援係(表6)

表6 障がい福祉課 各支援係一覧

問先	電話・ファクス番号
西部	☎3897-5034 ☎3856-7229
千住	☎3888-3146 ☎3888-5344
中部第一	☎3880-5881 ☎3880-5754
東部	☎3605-7520 ☎5697-6560
北部	☎5831-5799 ☎3860-5077

日 ※区民参画推進課 男女共同参画推進係(エル・ソフィア内)で配布するほか、Eメールでも請求可 ■申込=必要書類を郵送・持参 ※くわしくは説明書を参照 ■期限=10月13日(火)、午後5時 ■申・問先=区民参画推進課 男女共同参画推進係 〒123-0851梅田7-33-1(エル・ソフィア内) ☎3880-5222 ✉danjo@city.adachi.tokyo.jp

小・中学校用務業務委託 事業者の提案書募集 (公募型プロポーザル)

■委託期間=3年2月1日~4年3月31日 ※履行内容が良好の場合、2回まで更新可 ■事業内容=学校施設の環境整備・管理・修繕/校務・庶務 など ■説明書配布期限=10月6日(火)、正午 ※学校支援課 学校経理係で配布 ■申込=必要書類を持参 ※くわしくは説明書を参照 ■申込期限=10月7日(水)、正午 ■申・問先=学校支援課 学校経理係 ☎3880-5483

3年2月1日~3月31日 ▷区分3(8人)…3年1月15日~3月31日 ■報酬=時給1,093円 ■選考=▷1次…書類 ▷2次…面接 ■申込=履歴書(JIS様式推奨、自筆、写真貼付)を区へ簡易書留で郵送・持参 ※履歴書に募集区分を記入。履歴書は返却不可。勤務開始日など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■期限=10月26日(月)必着 ■勤務場所・申・問先=課税課 課税第二係 ☎3880-5418

察審査会](http://www.courts.go.jp/kensin/)をご覧ください。 ■問先=選挙係 ☎3880-5531

男女参画プラザの講座

◆働き方×キャリアデザイン講座 ■日時=10月16日(金)、午後6時30分~8時30分 ■場所=シアター1010・10階講義室 ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=多様な人が働く職場で求められるリーダーシップや、組織の中で自分らしく働くための方法などを学び、今後の働き方について考える

◆離婚にお悩みの子育て世代向け「女性のための法律講座」

■日時=10月28日(水)、午前10時~正午 ■場所=エル・ソフィア ■対象=区内在住・在勤で子育て中の女性 ■内容=離婚に必要な手続きや法律知識などを学ぶ

—いずれも—

■定員=15人(9月28日から先着順) ※保育あり(キャリアデザイン講座は10月8日、法律講座は10月20日までに要予約、6カ月~就学前の子ども、先着5人) ■申込=電話/区のホームページから専用フォームに入力/住所、氏名(フリガナ)、年齢、保育希望の場合は子どもの氏名(フリガナ)・年齢、電話・ファクス番号、講座名をファクス ■申・問先=男女参画プラザ ☎3880-5222 ☎3880-0133

暮らし・まちづくりは、6面に続きます

仕事・産業

男女参画プラザ 講座実施委託・運営事業者の募集(プロポーザル)

■委託期間=3年4月1日~4年3月31日 ■対象=応募日現在、自治体で講座業務の実績がある、または運営することが可能な法人 ■説明書配布期間=9月28日~10月12

人材募集

課税事務(臨時職員)

■対象=パソコンの基本操作ができる方 ■勤務内容=住民税課税事務補助/課税資料の点検 など ■勤務条件=午前9時30分~午後4時(週5日) ※雇用保険あり ■雇用期間等=▷区分1(19人)…3年1月1日~3月31日 ▷区分2(3人)…

暮らし・まちづくり

11月ごろ 裁判員候補者を選定

裁判員候補者は、20歳以上で選挙権を有する国民の中から無作為に選ばれます。選ばれた方には、11月ごろ東京地方裁判所から通知があります。くわしくは裁判所ホームページ「裁判員制度」(http://www.saibanin.courts.go.jp/)をご覧ください。 ■問先=選挙係 ☎3880-5531

ご存じですか 検察審査会制度

検察審査会は、20歳以上で選挙権を有する国民の中から無作為に選ばれた11人の検察審査員で構成され、事件が不起訴になったことが適切であったかを審査します。くわしくは裁判所ホームページ「検

「がん」は区の検診で、早く・安く 見つけて治そう

■問先=データヘルス推進課 健診事業係 ☎3880-5121

対象など、くわしくは区のホームページへ▶



早期発見で9割 治る!

「がん」は、日本人の2人に1人が発症する死因第1位の病気です。しかし、下記の表のとおり検診で早期発見できれば、治癒率はぐんと高まります!

【5年生存率(がんが発見して5年後の生存患者の割合) ※がん以外の死因は除く】

	ステージ1	ステージ3	ステージ4
子宮頸がん	93.2%	66.1%	28.3%
大腸がん	98.8%	83.8%	23.1%
乳がん	100.0%	80.0%	40.0%

早い段階で自覚症状が出ることはほとんどないので、検診が重要です。

働きながらかん治療に取り組む方もいますので、周りの方はサポートをお願いします。

出典:全国がんセンター協議会の生存率協同調査(平成21年~23年診断症例より)

区の検診は費用が安い!

ワンコインで受けられる検診もあります!

検診名	費用
胃がん内視鏡	2,000円
胃がんハイリスク	1,000円
子宮頸がん	500円
前立腺がん	800円
大腸がん	300円
乳がん	500円
肺がん(かく痰検査含む)	1,100円
肺がん(胸部X線のみ)	800円

10月はピンクリボン月間



乳がんは早期発見で完治の可能性も高くなり、治療費や日常生活への負担も軽くなります。

乳がんは、女性の11人に1人が罹患し一番かかりやすく、40、50代女性の死因第1位です。平成29年度の区の検診でも、50人に乳がんが発見されています。40歳以上の方は2年に1回、検診を受けて、自分の健康を確認しましょう。

区の検診で発見される乳がんの多くは、早期の段階です。自分の命を守るために、検診を受けましょう。【足立区医師会 乳がん検診小委員会委員長(大塚プレストケアクリニック院長) 大塚恒博】

乳がんは自分で触って発見できる唯一の「がん」

初期症状の90%は「しこり」なので、自己検診も重要です。自己検診の方法など、くわしくはコチラ



児童育成手当の10月期(6月~9月分)は10月2日(金)以降に振り込み

※現況届が未提出の場合は支給停止 ■問先=親子支援係 ☎3880-5883

10月15日~21日の違反建築防止週間に建築工事現場の一斉パトロールを実施

■問先=建築安全係 ☎3880-6497

暮らし・まちづくりは、5面からの続きです

暮らし・まちづくり

10月1日は浄化槽の日 浄化槽の検査・清掃を しましょう

浄化槽の放流水質の悪化や悪臭を発生させないために、管理者には定期的な保守点検や法定検査、清掃が法律で義務付けられています。適切な管理を行いましょ。

届出を忘れずに

浄化槽を撤去したときや使用者が変わったときは、届出が必要です。

— いずれも —

※くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■問先=▷法定検査…(公財)東京都環境公社 環境事業課 ☎042-595-7982

▷保守点検…(一社)東京都水環境システム協会 ☎6458-4614

▷そのほか…区・ごみ減量推進課 業務係 ☎3880-5302

北清掃工場建て替え事業の 環境影響評価書案の縦覧

■縦覧期間=10月5日～11月4日(平日、午前9時30分～午後4時30分) ■意見書提出期間=10月5日～11月18日消印有効 ※意見書提出方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■縦覧場所・問先=生活環境保全課 公害規制係 ※新田区民事務所でも閲覧可 ☎3880-5304

都市計画の縦覧

地区計画原案の縦覧 (作成前の案の公表)

■内容=神明二丁目周辺地区地区計画の策定/足立東部地域神明地区地区計画の変更 ■公告日=9月25日(金) ■縦覧期間=9月25日～10月9日 ■意見書提出期間=9月25日～10月16日

地区計画案の縦覧 (決定前の案の公表)

■内容=次の防災街区整備地区計画の変更…足立一～四丁目地区/関原一丁目地区/千住仲町地区/千住西地区/西新井駅西口周辺地区 ■公告日=10月1日(木) ■縦覧・意見書提出期間=10月1日～15日

— いずれも —

※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

空き家 無料相談会

■日時=10月20日(火)・21日(水)・22日(木)、午前10時～正午/午後1時～3時 ■場所=区役所1階区民ロビー ■内容=所有する空き家の管理や活用などを専門家と相談 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=空き家担当 ☎3880-5737

住まいの情報展

■期間=10月19日(月)～22日(木)、午前9時～午後5時 ※19日は午前11時開始、22日は午後4時終了 ■場所=区役所1階区民ロビー ■内容=住宅の耐震改修工法の紹

介など、住まいに関する情報のパネル展示/パンフレット配布 など

■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=住宅計画係 ☎3880-5963

マイナポイント 申し込み支援会場を増設

■設置場所等=イオン西新井店4階(梅島3-32-7)(平日のみ、午前10時～午後5時、10月1日以降は午前11時～午後7時) ■問先=個人番号カード交付・普及推進担当 ☎3880-5698

遺品整理、生前整理の ごみの分別などについて ご相談ください

一人暮らしの家族・親族が亡くなった場合の遺品整理や、高齢世帯で生前整理する際のごみの出し方や分別の仕方が分からない場合はお問い合わせください。

区のごみ収集の利用方法の案内など、困りごと解決のお手伝いをします。 ※片づけや搬出などは行いません。 ■問先=足立清掃事務所 作業係 ☎3853-2141

10月は3R・食品ロス削減 推進月間

◆3Rキャンペーン ■期間=10月1日～31日 ■内容=区が認定する[Rのお店(ごみ減量・リサイクル推進店)]の一部で、3R*キャンペーンに協力いただいた方にサンドイッチボックスを進呈 ※景品がなくなり次第終了。実

施店など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ★…「Reduce」[Reuse]「Recycle」の頭文字で、ごみ減量の合言葉

3Rパネル展示

■期間=10月1日～9日 ■場所=区役所1階区民ロビー ■内容=食品ロス削減レシピやごみ減量についてのパネル展示 ■申込=不要 ※当日直接会場へ

— いずれも —

■問先=資源化推進係 ☎3880-5027

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)

みどりの学び場 「公園散策(東綾瀬公園から しょうぶ沼公園まで)」

■日時=11月19日(木)、午後1時30分～3時30分 ※ハト広場(都立東綾瀬公園内)集合 ■対象=区内在住の方 ■内容=公園を歩きながら、秋の表情を見せる樹木や草花を楽しむ ■定員=18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)、電話番号、「公園散策」を区へ往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。1通で1人まで。1人1回のみ申し込み可 ■期限=10月16日(金)必着 ■申・問先=みどり推進課 みどり事業係 ☎3880-5919

3年4月に区立小・中学校に入学する お子さんの保護者の皆さんへ

希望選択票と就学時 健康診断通知書の送付

■対象=区内在住で3年4月に小・中学校に入学する方 ■内容=学校選択のための希望選択票を10月上旬に送付 ■提出期限等=▷小学校に入学/区立小学校以外に在籍し、中学校に入学…学務課 就学係へ提出(10月23日(金)消印有効) ▷区立小学校に在籍し、中学校に入学…在籍校へ提出(10月21日(木)必着) ※小学校に入学する方には就学時健康診断通知書を同封。希望選択票に記入した小学校で10月・11月に就学時健康診断を受診 ■問先=▷希望選択票…学務課 就学係 ☎3880-5969 ▷就学時健康診断通知書…学務課 学校保健係 ☎3880-5971

学校説明会

■期間=10月上旬～中旬 ※日

時は、区のホームページ、区民事務所、学務課 就学係などで公表。例年実施している授業公開は感染症拡大防止のため中止 ■対象=3年4月に区立小・中学校に入学する方の保護者 ■問先=学務課 就学係 ☎3880-5969

「学校情報データブック」を 配布します

■内容=区立小・中学校の教育活動などを紹介した冊子 ■配布場所=区民事務所/学校支援課 庶務係/学務課 就学係 ※区のホームページからもダウンロード可。3年4月に小・中学校に入学する区内小学校・保育園・幼稚園・認定こども園・認証保育所の在籍者には、学校・園などから9月中旬に配布 ■問先=学校支援課 庶務係 ☎3880-5961

あらかわ発見展 10/24(土)・25(日)、 午前10時～午後4時

■場所=生涯学習センター・講堂(学びピア21内)

当日参加のイベント

荒川今昔写真展

■内容=昭和から令和にかけての足立区や荒川の暮らしの写真展

荒川流域活動団体コーナー

■内容=荒川で活動している団体によるパネル展示



事前申し込みのイベント

川のようちえん「秋のたからばこ作り」

■日時=24日、午前10時～11時30分 ■対象=就学前の子どもと保護者 ※小学生以上のきょうだい同伴可 ■内容=荒川で遊びながら、自然物を拾い作品を作る ※作品はあらかわ発見展で展示 ■定員=15人(抽選) ■申込=全員の住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号、「川のようちえん」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=10月8日(木)必着



— いずれも —

■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 <https://ces-net.jp/ara-vc/>

図書館の臨時休館日 (10月分)

■期間=▷東和…8日(木)～12日(月) ▷新田コミュニティ…12日(月)～17日(土) ▷やよい…25日(日)～30日(金) ■問先=中央図書館 ☎5813-3740

お休みします 駐車場・庁舎ホール・ 展望レストラン など

10月10日(土)・11日(日)は消防設備点検のため全館を閉館 ■問先=本庁舎管理係 ☎3880-5971

**第21回 足立麻まつり
 風のデザインコンクール
 受賞作品展示**

■期間=10月10日～25日 ■場所=ギャラクシティ ■内容=小学生が作成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

めざせキャンプの達人

■日時=10月18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(食材費など) ■申込=電話/窓口 ■申込期間=9月25日～10月8日 ■申・問先=青少年課 青少年事業係 ☎3880-5275

**講座「コーヒー豆と
 そのリサイクルを学ぼう」**

■日時=10月17日(土)、午後2時～3時 ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=(株)ドールコーヒーからコーヒーの基礎知識と抽出後の豆のリサイクルについて学ぶ ■定員=12人(抽選) ■費用=300円(材料費) ■申込=電話/窓口/住所、氏名(フリガナ)、電話番号、「コーヒー講座」をファクス・ハガキで送付 ■期限=10月11日(日)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 ☎3880-9801

あだちの遊び場

都市農業公園の催し

◆どんぐりあそび

■日時=10月3日(土)・4日(日)、午後1時30分～2時30分 ■内容=園内でどんぐりを拾い、コマやキーホルダーを作る ■定員=各9人 ※就学前の子どもは保護者の参加が必要



◆季節の染め物

「稲わらで手ぬぐい染め」

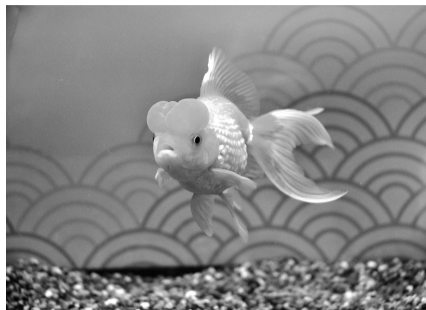
■日時=10月17日(土)・18日(日)、午前9時30分～10時30分/11時30分～午後0時30分/2時～3時 ■対象=3歳以上の方 ※小学3年生以下の方は保護者同伴 ■内容=園内の田んぼで収穫した稲わらで染め物をする ■定員=各10人 ■費用=800円

—いづれも—
 ※先着順 ■申込=不要 ※当日午前9時から会場にて受け付け ■場・問先=都市農業公園 ☎3853-4114

金魚展

■期間=9月26日～11月15日 ■内容=多様な姿・形をしている金魚の品種改良の歴史や文化を紹介

介 ※就学前の子どもは保護者同伴。入園料が必要 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=生物園 ☎3884-5577



地中のマイクロモンスターを探そう

■日時=10月18日(日)、午後2時～3時/3時30分～4時30分 ■内容=土を掘り、地中の生きものを調べて観察する ■定員=各10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時から会場にて参加証を配布 ■場・問先=桑袋ビオトープ公園 ☎3884-1021



荒川ビジターセンターの催し

◆葉っぱスタンプのハンカチづくり ■日時=10月17日(土)、午後2時30分/3時10分/3時50分開始 ※

各30分程度。雨天中止 ■場所=荒川ビジターセンター ■内容=荒川の草や木の葉にインクをつけてスタンプし、ハンカチを彩る ■定員=各5人 ■申込=不要 ※当日午前9時から会場にて参加証を配布
 ◆川あるきの日 生きもの調査 ■日時=10月18日(日)、午前10時～正午 ■内容=扇大橋～江北橋左岸をゆっくり歩きながら生きものを観察する ■定員=20人 ■申込=不要 ※当日午前9時50分から扇大橋下左岸にて受け付け —いづれも—

※先着順。就学前の子どもは保護者の参加が必要 ■問先=荒川ビジターセンター ☎5813-3753



区民のひろば

=サークル会員募集=

☆50歳以上の初めてのやさしい英会話 毎月3回木曜日、午前10時～11時/エル・ソフィアなど/定員5人(先着順)/月額4,200円 ※入会金1,000円。体験無料/電話/森(平日、午前10時～午後3時) ☎070-3861-9415

審議会等の公開(10月・11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
第1回足立区成年後見制度審査会	10/9(金)	午後3時～4時30分	千住庁舎	高齢福祉課 権利擁護推進係 ☎3880-5982
第10回足立区バリアフリー協議会	10/15(木)	午後1時～3時		都市計画課 ユニバーサルデザイン担当 ☎3880-5768
足立区公契約等審議会	10/21(水)	午前10時～正午	区役所	契約課 工事契約係 ☎3880-5832
足立区総合教育会議	10/22(木)	午後1時15分～2時30分		政策経営課 政策経営担当 ☎3880-5811
足立区男女共同参画推進委員会	10/26(月)	午後2時～4時	エル・ソフィア	区民参画推進課 男女共同参画推進係 ☎3880-5222
足立区環境審議会	11/4(水)	午前10時～正午	あだち再生館	環境政策課 計画推進係 ☎3880-6049

パブリックコメント(区民意見募集制度)(10月・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
第2次あだち都市農業振興プラン	10/12～11/11	産業振興課 農業振興係 ☎3880-5866
高齢者保健福祉計画・第8期介護保険事業計画案	10/16～11/16	介護保険課 介護保険係 ☎3880-5887

官公庁

東京都 最低賃金は「時間額1,013円」で変更なし

※最低賃金は都内で働くすべての労働者に適用

■問先=東京労働局 賃金課

☎3512-1614

宿泊施設インフォメーション(12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、区内の社会教育団体 ※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=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=10月1日～10日消印有効 ※10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、11月2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(12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	5・12・19・24～31	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	19・26～31	

※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。



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実施予定ですが、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=9月26日(土) 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10月20日(火)、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
----------	----	----	----	--------

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

ちびっこ体操(9日制) ◆4歳~就学前の子ども	10/6~12/8の毎週火曜日 (11/3を除く) 午後3時30分~4時30分	40人	4,230円	
心と体を育てる親子体操 (10日制) ◆2・3歳の子どもと保護者	10/7~12/9の毎週水曜日 午前10時~11時	15組	6,000円	事前 先着
シェイプアップエクササイズ (11日制)	10/7~12/16の毎週水曜日 午前10時~11時30分	55人	4,950円	
楽しく踊ってストレス解消! 夜の「ズンバ」	10/7(水)・14(水) 午後7時30分~8時30分	各 25人	1回 810円	当日
赤ちゃんといっしょ 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	10/8(木) 午前10時30分~11時20分	16組	600円	
無理なく始める ストレッチポール体験会	10/8(木) 午後1時15分~2時15分	20人	560円	
ストレッチポールでリラックス (5日制)	10/15~12/3の第1・3・5木曜日 午後1時15分~2時15分	20人	2,800円	
筋膜リリース&スタンディング ピラティス体験会	10/20(火) 午後7時30分~8時45分	25人	650円	事前 先着
夜に楽しむじゅくじゅくヨガ	10/21(水) 午後7時~8時	16人	590円	
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	11/5(木)・17(火) 午前10時30分~11時45分	各 4組	1回 1,100円	
はじめてのストレッチポール (3日制)	11/12・26、12/10 いずれも木曜日 午後1時15分~2時15分	20人	1,680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

梅田寄席 ◆小学生以上の方	10/8(木) 午後7時~8時30分	50人	1,000円	
ピヨピヨランド 「乳児手遊び&読みがたり」 ◆5歳以下の子どもと保護者	10/16(金) 午前11時~11時20分	5組	無料	当日
防犯講座と歌声サロン 「昭和歌謡」 ◆おおむね40歳以上の方	10/17(土) 午後1時~4時	80人	550円	
廃油でキャンドルづくり ◆小学生以上の方	11/3(祝) 午後2時~4時	16人	無料	
はじめての中国語(10日制)	11/3~3年1/19の毎週火曜日 (11/24、12/29を除く) 午後7時~9時	15人	9,870円	
キッズバレーボール 「初心者クラス」(7日制) ◆小学生	11/4~12/16の毎週水曜日 午後4時~5時30分	20人	3,150円	
わいわいエアロビクス (6日制)	11/7~12/26の毎週土曜日 (11/14、12/12を除く) 午前9時30分~10時40分	30人	3,600円	事前 先着
Lコンサート 秋の三重奏 ◆どなたでも	11/7(土) 午後7時~8時30分	80人	1,000円	
マジック入門 サークル体験 (2日制)	11/9(月)・23(祝) 午後7時~8時30分	10人	500円	
楽しく親子体操(6日制) ◆2・3歳の子どもと保護者	11/10~12/15の毎週火曜日 午前9時30分~10時30分	19組	3,600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

千住おもちゃの病院 ◆どなたでも	10/3(土) 午前10時~午後1時	10人 程度	無料 (場合により 一部負担あり)	
はじめて遊ぶ おはじきサッカー体験会 ◆どなたでも	10/4(日)・18(日) 午後2時~3時30分	各 15人	無料	当日
家族ふれあいスポーツ広場 ノルディックウォーキング ◆小学生以上の方	10/31(土) 午前10時~正午	15人	100円	当日 用
タンパク質から学ぶ ウイルス感染症と生活習慣病 (4日制)	11/6~12/4の毎週金曜日 (11/27を除く) 午後7時~8時30分	40人	2,000円	
肺炎や窒息を防ぐ! 食べ物を飲み下す機能と予防 ◆おおむね40歳以上の方	11/15(日) 午後1時30分~3時	30人	600円	事前 先着
南極最前線 極地の探検と観測の歴史	11/22(日) 午後2時~3時	50人	500円	
★千住の文化人安藤昌益から 佐藤元長・森鷗外へ(4日制)	11/28~12/19の毎週土曜日 午後2時~4時	15人	2,000円	☒ 11/14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

日曜日にリフレッシュ 「ズンバ」エクササイズ	10/4~25の毎週日曜日 午後1時~2時	各 25人	1回 810円	当日
はじめての太極拳(10日制)	10/6~12/15の毎週火曜日 (11/3を除く) 午前9時15分~10時30分	20人	4,500円	事前 先着
続けて健康! 太極拳 (10日制)	10/6~12/15の毎週火曜日 (11/3を除く) 午前10時45分~正午	20人	4,500円	

「絆のあんしん
ネットワーク」とは?



地域の方々が、お互いに少しずつ「ちから」を出し合い、無理のない範囲で助け合って生きていく「緩やかなつながり」のことです。いくつになっても笑顔があふれる「お互いさまのまち」を築いていきましょう。■問先=絆づくり事業調整担当 ☎3880-5184

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				
自宅で気軽に簡単ヨガ	11/10・17・24 いずれも火曜日 午前11時～午後0時15分	各 30人	1回 550円	事前 先着
はじめてのボランティア	11/10(火) 午後2時～3時30分	20人	無料	
キッズ体操教室A・B(6日制) ◆A:4歳～就学前の子ども ◆B:小学生	11/12～12/17の毎週木曜日 A:午後3時40分～4時40分 B:午後4時50分～5時50分	A:15人 B:20人	3,000円	
親子でABC A・B(5日制) ◆A:3カ月～1歳の子どもと保護者 ◆B:2・3歳の子どもと保護者	11/19～12/17の毎週木曜日 A:午前10時～10時50分 B:午前11時10分～正午	各 8組	3,850円	
パパと体操(2日制) ◆2～4歳の子どもと父親	11/21(土)・12/26(土) 午前11時～正午	9組	1,200円	
アロマで美しい髪へ アロマオイル作りとケア法 ◆16歳以上の女性	11/24(火) 午後7時～8時30分	15人	1,705円	
興本地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370				
おもちゃの病院 in 興本 ◆どなたでも	10/4(日) 午後1時～4時	30人	無料 (場合により一部負担あり)	当日
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	10/17(土) 午前10時45分～正午	10人	1,000円	事前 先着
興野神社と善応寺の 歴史探索巡り	10/17(土) 午後1時～4時	20人	120円	事前 先着
童謡から昭和歌謡まで 楽しく歌おう 歌声サロン	10/18(日) 午後1時30分～3時	18人	550円	
秋短期 きれいな字を学ぼう こども硬筆教室(4日制) ◆小学生	10/20～11/17の毎週火曜日 (11/3を除く) 午後5時～5時50分	10人	3,120円	
小学生フットサル 体験レッスン in 興本 ◆小学1～4年生	10/24(土) 午後4時～5時	20人	560円	
子ども工作 ハロウィンバッグ を手作りしよう ◆小学生以下の方 (就学前の子どもは保護者同伴)	10/25(日) 午前10時30分～正午	10人	1,600円	
基礎から学ぶ平仮名の整え方 (4日制)	10/30～11/27の毎週金曜日 (11/13を除く) 午後1時30分～3時	10人	2,680円	
ふれあい遊びとらくちん抱っこ A～C ◆A:5カ月以下の子どもと保護者 ◆B・C:6カ月～1歳の子どもと保護者	11/1(日) A:午後1時～1時45分 B:午後2時15分～3時 C:午後3時30分～4時45分	各 4組	500円	
元気活力アップ体操(5日制) ◆おおむね60歳以上の方	11/2～12/14の毎週月曜日 (11/16・23を除く) 午後1時30分～3時	35人	2,250円	
住宅ローンの仕組みと 繰上返済計画	11/4(水)・29(日) 午前10時～11時30分	各 10人	無料	
ちょっと慣れてきた太極拳 (4日制)	11/5～26の毎週木曜日 午前10時30分～正午	20人	2,800円	
認知症予防 大人の音楽脳トレ(3日制) ◆おおむね65歳以上の方	11/6・20・27 いずれも金曜日 午前10時30分～11時30分	20人	1,650円	
親子リトミック(2日制) ◆4カ月～1歳の子どもと保護者	11/7(土)・21(土) 午前9時40分～10時20分	12組	1,780円	
日本の美を学ぶ きもの着付け教室(2日制) ◆16歳以上の女性	11/7(土)・28(土) 午後1時30分～3時30分	10人	2,200円	
オリジナルアロマで しっとりハンドマッサージ	11/8(日) 午後6時～7時30分	10人	2,550円	
筆ペンで簡単! おしゃれ文字カードを作ろう	11/10(火)・24(火) 午前10時30分～正午	各 10人	1回 1,650円	
英語大好キッズになろう! 「園児編」(3日制) ◆3歳～就学前の子ども	11/10・17・24 いずれも火曜日 午後3時30分～4時20分	10人	2,730円	

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				
子連れOK すっきり爽快 ヨガトレーニング 託児:6カ月～3歳の子ども	11/12(木)・26(木) 午前10時30分～11時45分	各 10人 (託児 2人)	1回 890円 (託児付き 1,390円)	事前 先着
江北地域学習センター 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522				
ミュージックベル体験サロン ◆どなたでも	10/10(土) 午後2時～3時	10人	無料	当日 用
子どもクラシックバレエ (6日制) ◆6歳～小学3年生の女性	10/23～11/27の毎週金曜日 午後5時～6時	14人	4,020円	事前 先着
ネイティブ講師と楽しもう 親子で英語教室(3日制) ◆1～3歳の子どもと保護者	11/2・9・16 いずれも月曜日 午前10時～10時40分	4組	3,300円	
抱っこで変わる 赤ちゃんとお母さんの姿勢 ◆2カ月～1歳6カ月の子どもと母親	11/4(水) 午前9時30分～10時30分	4組	1,010円	
ママの産後骨盤ケア& ベビーマッサージ ◆2～10カ月の子どもと母親	11/4～25の毎週水曜日 午前11時10分～午後0時10分	各 4組	1回 1,320円	
ヘルシーエクササイズ (7日制)	11/5～12/17の毎週木曜日 午前10時～11時30分	30人	3,150円	
大人のための字の書き方 「漢字楷書」編(4日制)	11/6～27の毎週金曜日 午前9時30分～11時	12人	2,640円	
骨盤の歪みや腰痛を改善 優しいベリーダンス(8日制) ◆16歳以上の女性	11/6～12/25の毎週金曜日 午後1時30分～2時30分	14人	3,600円	
いつまでも健康を維持 元気いきいき体操(8日制) ◆おおむね60歳以上の方	11/6～12/25の毎週金曜日 午後1時30分～3時	35人	3,600円	
心と体を癒やし女子力UP ナイトピラティス(4日制) ◆16歳以上の女性	11/6～27の毎週金曜日 午後7時～7時50分	14人	3,120円	
ネイティブ講師と親子で楽しむ 英語レッスンA・B(3日制) ◆A:1～3歳の子どもと保護者 ◆B:4・5歳の子どもと保護者	11/7・14・21 いずれも土曜日 A:午前10時～10時40分 B:午前11時～11時40分	各 4組	3,300円	
個別相談で安心 ファイナンシャルプランナー 相談会	11/8(日)・25(水) 午前10時～11時	各 4人	無料	
姿勢シャキッと教室	11/10(火)・24(火) 午後1時～2時	各 14人	1回 560円	
ガーデニングサロン in 江北 ◆どなたでも(小学3年生以下 の方は保護者同伴)	11/12(木)・26(木) 午前10時～11時	各 10人	無料	
親子ヨガで産後の骨盤を セルフケア ◆3カ月～1歳5カ月の子どもと母親	11/17(火) 午後1時～2時	7組	460円	
佐野地域学習センター 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273				
はじめて遊ぼう おはじきサッカー体験会 ◆どなたでも	10/4(日)・25(日) 午後1時30分～3時 10/14(水) 午後3時30分～5時	各 8人	無料	当日
おもちゃの病院 ◆どなたでも	10/16(金) 午後1時～4時	10人	無料 (場合により一部負担あり)	
こども折り紙ひろば ◆小学生	10/18(日) 午後1時30分～3時30分	10人	無料	
ハンドメイドサロン アップリケのなべしき	10/27(火) 午前10時～午後1時	20人	500円	事前 先着
認知症サポーター養成講座	10/29(木) 午後1時30分～3時	10人	無料	
元気いきいき体操A・B (6日制) ◆おおむね60歳以上の方	10/30～12/4の毎週金曜日 A:午前10時～11時30分 B:午後1時30分～3時	A:25人 B:40人	2,640円	
水引で作る素敵なペンダント	10/30(金) 午後2時～4時	12人	1,400円	
暮らしの中で楽しむいけ花	11/2(月) 午後2時～3時30分	10人	1,550円	

「あだちはじめてえほん」引換券の有効期限を1年間延長します

■対象=あだちはじめてえほん引換券(1歳6カ月児向け)の有効期限が3月31日～3年3月31日の方 ※引き換え場所など、くわしくはお問い合わせください。 ■問先=中央図書館 読書活動推進係 ☎5813-3745

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				
囲碁・将棋サロン ◆どなたでも	10/4~26の毎週日・月曜日 (10/12を除く) 午前10時~午後2時	各 12人	無料	当日
はじいて遊ぼう おはじきサッカー体験会 ◆どなたでも	10/10(土)・18(日) 午後2時~4時	各 12人	無料	
おもちゃの病院 ◆どなたでも	10/24(土) 午後1時~3時30分	20人	無料 (場合により 一部負担あり)	
気楽にのびのびヨガ(3日制) ◆16歳以上の女性	11/4・11・18 いずれも水曜日 午後7時30分~8時30分	20人	1,845円	事前 先着
気楽にすっきり朝ヨガ (2日制) ◆16歳以上の女性	11/10(火)・24(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				
手持ちの服がステンシルで 大変身「秋の花を描こう」	10/14(水) 午後1時30分~4時30分	20人	2,900円	事前 先着
サークル体験「あたたかい 半纏を縫おう」(5日制) ◆どなたでも	10/21~11/18の毎週水曜日 午前9時30分~正午	4人	1,800円	事前 先着 [ネット不可]
ウォーキング DE 歴史探訪 栗原・六月編	11/3(祝) 午前9時~11時30分 ※ギャラクシティ集合	20人	500円	事前 先着
サークル体験 「一緒に楽しく文学講座」 ◆どなたでも	11/4(水) 午後1時30分~3時30分	5人	無料	事前 先着 [ネット不可]
エコサイエンス「ペットボトル でスノードームづくり」 ◆小・中学生	11/15(日) 午前10時30分~11時30分	6人	200円	事前 先着
普通救命講座 ◆都内在住・在勤・在学の方	11/21(土) 午前9時30分~午後0時30分	20人	1,400円 (更新は 1,200円)	事前 先着 [ネット不可]
中央本町地域学習センター 〒121-0011 中央本町3-15-1 ☎3852-1431				
こども体操A・B(6日制) ◆A:4歳~就学前の子ども ◆B:小学1~4年生	11/10~12/15の毎週火曜日 A:午後3時30分~4時30分 B:午後4時40分~5時40分	各 40人	2,580円	事前 先着
親子でやってみよう 知育・体操(5日制) ◆2・3歳の子どもと保護者	11/13~12/11の毎週金曜日 午前10時~11時	35組	3,600円	
基礎から学ぶ空手教室 (3日制) ◆5歳~小学生	11/13・20・27 いずれも金曜日 午後6時30分~7時30分	20人	1,230円	
筆ペン字上達講座(6日制)	11/13~12/18の毎週金曜日 午後7時~8時30分	15人	2,520円	
パーソナルカラー「センス アップ・色と形」(3日制) ◆16歳以上の女性	11/14・21・28 いずれも土曜日 午後1時30分~3時30分	7人	3,300円	
糖尿病を知ろう! 日常の リスクと早期発見チェック ◆どなたでも	11/14(土) 午後2時~3時	40人	無料	
東和地域学習センター 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201				
女性のためのパステルアート	10/13(火) 午後1時30分~3時	12人	700円	事前 先着
頭の健康 脳カツサロン ◆おおむね50歳以上の方	10/21(水) 午前10時~11時30分	12人	150円	
元気いきいき体操(8日制) ◆おおむね60歳以上の方	10/28~12/16の毎週水曜日 午後1時30分~3時	25人	4,800円	
ストレッチ&体幹トレーニング (8日制)	11/4~12/23の毎週水曜日 午前10時30分~11時40分	20人	4,800円	
アロマクラフト	11/11(水)・25(水) 午前10時~11時30分	各 8人	1回 1,210円	
東和歴史教室 戦国武将・黒田官兵衛の魅力 (2日制)	11/13(金)・20(金) 午後3時~4時30分	12人	1,000円	
舎人地域学習センター 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008				
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)	10/11(日) 午前10時~正午	12人	800円	事前 先着
親子で楽しむヨガ お試しオンライン(肩まわり編) ◆7カ月~2歳の子どもと保護者	10/23(金) 午前11時10分~11時50分	15組	無料	

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				
ママと一緒に親子体操 (6日制) ◆2・3歳の子どもと母親	11/2~12/14の毎週月曜日 (11/23を除く) 午前10時~11時	12組	3,600円	事前 先着
子ども体操A・B(6日制) ◆A:3~5歳の子ども ◆B:5・6歳の子ども	11/2~12/14の毎週月曜日 (11/23を除く) A:午後3時30分~4時30分 B:午後4時40分~5時40分	各 12人	3,000円	
パパと一緒に親子体操 ◆2・3歳の子どもと父親	11/8(日) 午前10時~11時	8組	600円	
楽しく誰でも簡単に踊れる フラダンス体験A~C(2日制) ◆A:16歳以上の女性 ◆B:3歳~小学2年生 ◆C:小学生	11/10(火)・17(火) A:午後1時~1時30分 B:午後3時10分~3時40分 C:午後4時10分~4時40分	各 10人	220円	
オンラインでベビーマッサージ ×ベビーエクササイズ ◆首が据わった3カ月~あんよ ができる前の子どもと保護者	11/11~12/2の毎週水曜日 午前10時~10時45分	各 12組	1回 600円	
花畑地域学習センター 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618				
みんなで遊ぼう カーレット体験会 ◆どなたでも	10/10(土)・24(土) 午後2時~4時	各 20人	無料	当日
かぼちゃポットに飾るハロウィン フラワーアレンジメント	10/27(火) 午前10時30分~正午	15人	2,050円	事前 先着
ママとふれあい ベビーオイルマッサージ ◆2カ月~1歳未満の子どもと母親	11/4(水)・18(水) 午前10時30分~正午	各 3組	1回 1,130円	
元気いきいき体操(7日制) ◆おおむね60歳以上の方	11/4~12/16の毎週水曜日 午後1時30分~3時	40人	3,150円	
幼児コーディネーション 運動教室(3日制) ◆3歳~就学前の子ども	11/12・19・26 いずれも木曜日 午後4時45分~5時30分	20人	1,680円	
美文字講座「手書き年賀状」 (2日制)	11/12(木)・19(木) 午後7時30分~8時30分	15人	1,180円	
ノルディックウォーキングで 花畑と一緒に歩こう	11/13・20・27 いずれも金曜日 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)	
ヘルシーエクササイズ (7日制)	11/13~12/25の毎週金曜日 午後1時30分~3時	20人	3,150円	
小学生コーディネーション 運動教室(3日制) ◆小学生	11/13・20・27 いずれも金曜日 午後4時15分~5時 午後5時15分~6時	各 15人	1,680円	
大人からはじめるクラシック バレエ教室(3日制) ◆16歳以上の女性	11/14・21・28 いずれも土曜日 午前11時~正午	10人	2,010円	
誰でも簡単バランスボール エクササイズ&ストレッチ	11/14・21・28 いずれも土曜日 午後1時30分~2時30分	各 10人	1回 560円	
保塚地域学習センター 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502				
書き初めに挑戦 こども習字教室(8日制) ◆小学3~6年生	10/20~12/15の毎週火曜日 (11/3を除く) 午後4時15分~5時15分	12人	5,040円	事前 先着
アロマで肌質改善 オイル作り とフェイスマッサージ法	10/29(木) 午前10時30分~正午	10人	1,590円	
健康寿命をのばそう 体操サークル体験(3日制) ◆おおむね65歳以上の方	11/2・9・23 いずれも月曜日 午前10時~11時30分	10人	30円	
楽しくゆるトレ・脳トレ ◆おおむね50歳以上の方	11/2(月) 午後1時30分~2時30分	15人	10円	
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	11/4(水) 午前10時30分~11時20分	9組	600円	
スタンディング・ピラティス &アロママッサージ(3日制)	11/4・18・12/2 11/11・25・12/9 いずれも水曜日 午後7時30分~8時45分	各 10人	2,200円	
バランスボールで ゆる筋トレ体操(4日制) ◆おおむね40歳以上の方	11/5~12/17の第1・3木曜日 午後1時30分~2時30分	10人	1,840円	
子ども同伴可 ピラティス& ウェイトレ(3日制)	11/11・25・12/9 いずれも水曜日 午前10時45分~11時45分	10人	1,890円	
日曜日はパパママと 楽しく運動あそび ◆2~4歳の子どもと保護者	11/15(日) 午前10時~11時	10組	580円	

広告

不用品整理・生前整理・遺品整理・特殊清掃・買取 など
一般社団法人 暮らしのサポートセンター 東京都足立区六木4-6-12-101

【見積無料】 0120-686-696
お問合せ AM 9時~PM 7時

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
スィムスポーツセンター(うきうき館) 〒121-0812 西保木間4-10-1 ☎3850-1133				
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	10/5(月)・26(月) 午前11時15分～午後0時15分	各 13人	1回 470円	
みんなのポッチャ広場	10/9(金) 午後3時30分～5時	10人	110円 (障がい者・介 助者は10円)	当日持
ナイト・ピラティス	10/9～30の毎週金曜日 午後7時30分～8時30分	各 14人	1回 510円	
ストレッチ&ウォーク(5日制) ◆20歳以上の方	11/2～12/14の毎週月曜日 (11/16・23を除く) 午前11時～正午	14人	3,100円	
アクアエクササイズ(4日制)	11/4～25の毎週水曜日 午後0時30分～1時20分	20人	2,720円	
たのしい障がい者水泳教室 ◆障がいのある方	11/7(土) 午後3時30分～4時20分	8人	850円	
初めての気功・太極拳 (6日制)	11/10～12/15の毎週火曜日 午後1時15分～2時45分	14人	2,820円	事前 先着
チャレンジ親子体操教室 A・B(4日制) ◆A:1～2歳10カ月の子どもと保護者 ◆B:2・3歳の子どもと保護者	11/14～12/12の毎週土曜日 (11/21を除く) A:午前10時～10時50分 B:午前11時～11時50分	各 20組	親1人子1人 2,880円 親1人子2人 4,200円	
こどもリトミックA・B(4日制) ◆A:1歳3カ月～2歳の子どもと保護者 ◆B:1歳10カ月～3歳の子どもと保護者	11/27～12/18の毎週金曜日 A:午前10時～10時45分 B:午前11時～11時45分	各 6組	4,200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 ※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。				
ワンポイントレッスン	10/2～30の毎週金曜日 (10/23を除く) 午後7時30分～8時20分 10/6・13・27 いずれも火曜日 午後3時30分～4時20分 10/14(水)・28(水) 午後0時30分～1時20分	各 5人	入場料 のみ	事前 先着 [ネット不可]
アクア・エクササイズ	10/13(火)・27(火) 午前10時30分～11時20分	各 9人	1回 600円	当日持
親子水遊び教室(5日制) ◆おむつのとれた2歳～ 就学前の子どもと保護者	10/31～12/5の毎週土曜日 (11/21を除く) 午前9時30分～10時20分 午前10時30分～11時20分	各 4組	4,600円	
水中ウォーキング教室(8日制) ◆おおむね50歳以上の方	11/19～3年1/14の毎週木曜日 (12/31を除く) 午後0時30分～1時20分 午後1時30分～2時20分	各 8人	5,840円	10/10必着
大人の昼の初めてクロール (6日制)	11/20～12/25の毎週金曜日 午後0時30分～1時20分	8人	6,000円	事前 先着
千住スポーツ公園 〒120-0044 千住緑町2-1-1 ☎3879-7643 ※千住スポーツ公園の講座の問い合わせは総合スポーツセンター(右記参照)へ				
ママピクス(6日制) ◆5カ月～1歳5カ月の子どもと母親	11/6～12/11の毎週金曜日 午後1時30分～2時30分	8組	4,140円	事前 先着

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
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				
親子ピクス(6日制) ◆1歳6カ月～3歳の子どもと保護者	11/6～12/11の毎週金曜日 午後3時30分～4時30分	8組	4,140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				
ゆっくりエアロ	10/3～31の毎週月・水・土・日曜日 (10/12・17・21・25を除く) 午前9時30分～10時20分	各 24人	1回 510円	当日持
しっかりエアロ	10/3～31の毎週土曜日 (10/17を除く) 午前10時40分～11時30分	各 24人	1回 510円	
ボールを間にコミュニケーションを 「親子フットサル教室」 ◆4歳～小学2年生と保護者	10/10(土)・31(土) 午前9時～10時	各 10組	1回 1,220円	事前 先着 (開催日の 1週間前から 受け付け)
ストレス発散にも効果大! 「女性限定フットサル教室」 ◆16歳以上で未経験または 競技歴1年以下の女性	10/10(土)・31(土) 午前10時10分～11時30分	各 20人	1回 610円	
ママピクス(7日制) ◆5カ月～1歳5カ月の子どもと母親	11/5～12/17の毎週木曜日 正午～午後1時	8組	4,830円	
親子ピクス(7日制) ◆1歳6カ月～3歳の子どもと保護者	11/5～12/17の毎週木曜日 午後1時15分～2時15分	8組	4,830円	
姿勢改善ストレッチポール (7日制)	11/6～12/18の毎週金曜日 午後7時15分～8時15分	24人	3,920円	
ボディシェイプ(6日制)	11/10～12/15の毎週火曜日 午前10時20分～11時30分	24人	3,360円	事前 先着
キッズダンス入門編(6日制) ◆小学生	11/10～12/22の毎週火曜日 (12/8を除く) 午後4時～4時50分	15人	3,060円	
キッズダンス(14日制) ◆小学生	11/10～12/22、3年1/19 ～3/16の毎週火曜日 (12/8、3年2/23を除く) 午後5時～6時	15人	7,140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				
未就学水遊び教室(4日制) ◆おむつのとれた2歳～ 就学前の子ども	11/14～12/12の毎週土曜日 (11/21を除く) 午後0時30分～1時20分	8人	3,240円	
小学水泳教室(4日制) ◆小学1～3年生	11/14～12/12の毎週土曜日 (11/21を除く) 午後1時30分～2時20分 午後3時30分～4時20分	各 8人	2,440円	事前 抽選
小学水泳教室(4日制) ◆小学4～6年生	11/14～12/12の毎週土曜日 (11/21を除く) 午後4時30分～5時20分	8人	2,440円	
平野運動場 〒121-0076 平野2-12-1 ☎3883-8079				
グラウンドゴルフ広場	10/5(月)・19(月) 午前10時～11時30分	各 20人	1回 310円	当日用
いきいきウォーキング ◆おおむね60歳以上の方	10/9(金)・23(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、報道広報課へ ☎3880-5815

40代、50代の皆さんも 毎年、健診を受けましょう!

足立区国保特定健診は、若い世代の受診率が低く、40代は「4人に1人」、50代は「3人に1人」しか受診していません。いつまでも「元気なあなた」でいるために、健診を受けましょう!

メタボ先生

令和元年度「足立区国保特定健診」年代別の受診状況

年代	受診者数	未受診者数
40～49歳	5,010	15,493
50～59歳	7,274	15,168
60～69歳	15,526	18,310
70～74歳	17,706	12,271

足立区医師会
〒121-0011 足立区中央本町 3-4-4
TEL: 03 (3840) 2111 (平日9:00～17:00)

福祉葬
ご対応致します

無料
ご相談・お見積り

新プラン

区民のお葬式

式なしの火葬のみ 通夜がない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・谷塚斎場で施行できる新プランです!!

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。

リサイクル品の買取・遺品の買取

まずはお電話でお気軽にご相談ください

出張料・査定料・見積料は一切かかりません

- 遺品整理
- 空家整理
- リサイクル買取
- 遺品の買取

安心できる遺品整理士が常駐しております

親切・丁寧なサービスを心がけております

※商品によって傷みが激しい物、古すぎる物、数量によっては出張査定・お買取りが出来ない場合もあります。一度お電話にてご相談をお願い致します

住まいの大和堂
(だいわどう)
営業 9時～19時 定休日: 毎週水曜・第1第3火曜
葛飾区立石 8-55-6 東京都公安委員会許可: 307761506596

03-6338-1887

イマドキ まごそだて

-- ナイス!まごいく in あだち --

「共働き世帯の増加」や「ライフスタイルの変化」に伴い、イマドキの子育てには、祖父母のサポートが重要です。しかし、子育て方法や悩みも変化しているため、配慮がないとトラブルになってしまうことも。今号では、より良い孫育てに役立てていただくために作成した冊子の「3つのポイント」を紹介。ぜひ、ご覧ください! ■問い合わせ先=家庭教育係 ☎3880-5273

冊子
配布場所

- ・青少年課
- ・住区センター
- ・地域学習センター



区のホームページで電子ブック版も公開

1 昔と違うこともたくさん! 子育ての新常識

昔は当たり前だったことも、今では非常識になっていることがあるので、考えを押し付けすぎないように注意が必要です。

昔 大人が噛み砕いて赤ちゃんに食べさせていた

今 むし歯の原因になるのでNG! 箸やスプーンも別に!

昔 泣くたびに抱っこすると、「抱き癖」がついて良くない

今 心の成長に大切なので、たくさん抱っこしよう!

昔 健康のために「日光浴」が不可欠

今 直射日光は避け、外の空気に触れる「外気浴」がオススメ

3 経験者に聞く 祖父母世代・子育て世代の体験談

実際に孫育てしてみて「良かったこと」「困ったこと」など、双方の本音や印象に残ったエピソードを多数掲載しています。



Good! 話を聞いてもらえるだけで

家事と育児で疲れていたとき、母に話を聞いてもらっただけでとても心がスッキリしました。

Bad! なんでやらないの?

母から参考になるアドバイスをもらい、いつかやろうと思っていたのに「なんでまだやってないの?」と言われストレスに。自分のペースを尊重してほしい。



Good! 経験を重視しすぎないで

パパ・ママ世代のやり方を尊重して、考えを押し付けないようにしました。「今はそうなんだ」という気持ちでいることが、楽しく孫育てするコツだと思います。

いつごろ生まれるの?

まだ歩かないね

2 その言葉、パパ・ママを傷つけているかも…?

子育てで一番不安を感じているのは本人たち。何気なしに言った言葉がパパ・ママをさらに不安にし、傷つけてしまうこともあるので、注意しましょう。

こんな言葉や態度に、心当たりありませんか?

- 寝てばかりいるけど…
- 2人分食べなきゃね
- 家事くらいできるでしょ!
- 妊娠は病気じゃないのよ
- まだつわりがあるの?
- お腹が小さい(大きい)ね
- まだ食べるの?
- 大げさだなあ
- 毎日の電話
- 無関心

育児の主演はパパとママ!
尊重しあい、より良い関係を築きましょう!



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、報道広報課へ ☎3880-5815

リフォーム・リノベーション

相談・見積 ¥0

お陰様・地元で20年 **真心対応** 豊富な経験と実績

雨もり 内外装 水周り

新築 介護リフォーム

東洋堂ハウスSP

東京都知事許可(般-27)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

北千住マルイのバレエ教室で 無料体験&2ヶ月受講料無料

バレエって高そう...
うちの子、身体が硬い気がする...
習わせてみたいけど
中が見えない教室は不安...

教室はマルイの中ですので室内の様子もご覧頂けます。無料体験のお申し込みは随時対応していますのでいつでもお電話ください。

新型コロナで窮屈な思いをしているお子様のために今回は特別なキャンペーンを企画しました!

先着13名/2ヵ月無料!! (週1回のレッスン)

※入会費、コスチューム等の代金は別途かかります/10月末までのキャンペーンです

人数限定ですので今すぐのお電話がお勧めです! フォームはコチラ

☎03-5284-8677

MBB 3D STUDIO 北千住丸井8F dance-dance.net

メガブルーバード(株) 東京都千代田区永田町2-14-3 東急プラザ赤坂 3F

足立区限定 便利スーパー見つけた!

お電話かメールで注文! **配達**します

〈注文受付〉平日限定(月曜日~土曜日) AM9:00~PM1:00まで
※日曜・祭日の注文はできません

〈配達時間〉注文日の翌日以降 限定 AM10:00~PM6:00まで
(配達料金) 1回300円 翌日以降時間厳守で配達します

配達商品
●お弁当 ●お寿司 ●惣菜 ●パン ●食品 ●飲料 ●精肉 ●鮮魚 ●青果
※受注スタッフはお買い物に慣れたベテランスタッフです。お気軽にご要望をお伝えください。

生鮮市場 **ヤオシチ** 足立区千住龍田町28-20
※詳しくはお問い合わせください

お好きな方法でご注文できます

ネットから <https://yaoshichi.net/>

お電話から **03-5284-7307**

広告

お墓はもう持たなくてもいい
埋葬地 静岡県伊東市「願行寺」宗派不問

1 霊3万円 生前申込可
出張訪問・御遺骨お届け・永代供養 全て込み

豊島区巢鴨 4-19-8 ABC なんでもお墓相談 (株)メモリアルアシスト
☎0120-05-1234 (10時~18時)