

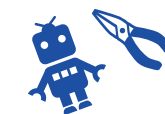
2020年(令和2年)

8月25日 第1837号

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

お問い合わせコールあだち ~気軽に聞けます! 区の情報~
(毎日、午前8時~午後8時) ☎3880-0039 FAX3880-0041

あだち



広報

治癒率
驚きの
95%
以上

おもちゃの病院 -Toy Hospital-



あだちトイ・ドクターズ

おもちゃの病院のドクターたちには患者の声が聴こえるらしい。

「腕が痛いよ」「タイヤが動かないよ」
今号紹介するのは、そんな声に耳を傾け、
悪いところを追いかけるヒーローたち。

■問い合わせ先=広報係 ☎3880-5815

くわしくは2面へ



※「新型コロナウイルス感染症」拡大防止のため、別室で撮影しています。また、普段はマスクをして作業しています。

おもちゃの病院 -Toy Hospital-
あだちトイ・ドクターズ



くろだ けんいち
黒田 謙一さん(ドクター歴6年)

取材後記

やっぱり職人! トイ・ドクター

ドクターはそれぞれ大きな工具箱をお持ちです。数年経つにつれ工具が増え、どんどん大きくなってしまったそうです。様々な症状のおもちゃに出会うたび、「はんだごてのコテ先を数cm長くしたい」など、工具へのこだわりは尽きず、最後には自作してしまうのだとか。こうした「たゆめめ努力」が、高い治療率につながっているのでしょう。

おもちゃの退院時、不安そうに迎えに来たお子さんの表情が変わる瞬間を目にし、ドクターはこの報酬のために頑張っているのだろうと感じました。

—皆さん元技術者なのですか?
そんなことはありません。私は、営業やマーケティングをしていました。皆、日本おもちゃ病院協会などの講習会に参加してドクターになります。その後、少しずつ技術を身につけていくんです。

—毎回、たくさんの方がいらっしゃると聞いています。皆さんの実力の表れですね。
そうだと嬉しいですね。毎回、地域学習センターの方が「ミニコミ紙」などで周知してくれています。私たちだけでは広報にも限界があるので、とても感謝しています。

—やりがいを見せてください。
治せたときの達成感は格別です。けど、やっぱり一番は子どもの喜ぶ顔! 皆、子どもが大好

きなんです。一番つらかったのは、新型コロナウイルス感染症の影響で休院になり、子どもと会えなくなったこと。少しずつですが、再開できて嬉しく思っています。

—では、やはり印象深いのも「子どもの笑顔」ですか?
まったく逆で、治せなかったときの「悲しい顔」です。説明はしていても、子どもは期待してここに来ているので。ときには泣いてしまう子もいます。そんな顔を見たくないから、全力で治療に当たっています。

—最後にメッセージをお願いします。
おもちゃのことで困ったことがあれば、ぜひお越しください。また、メンバーも募集中(現在15人)です。近くの場所のみ参加でも、未経験者でもOK。女性も大歓迎ですよ!



▲どこが悪いかを診断する自作品の「おもちゃテスター」



▲使用する工具の一例

外出が不安な日々が続き、おうち遊びが増え、愛着のあるおもちゃが壊れてしまった方もいらっしゃるのではないのでしょうか?
今号では、壊れたおもちゃの駆け込み寺「おもちゃの病院」を運営する「あだちトイ・ドクターズ」にお話を伺いました。

■問先=広報係 ☎3880-5815

治療工程

受け付け



壊れた部分の状態や、破片の有無などを確認します。

治療・入院



状態に応じて「その場で治療」「1カ月ほど入院」のどちらかになります。

完治



治療費は原則無料※。お預かりしてきたおもちゃのうち、95%以上を完治させています。

※…場合により、材料費などの負担があります(実績では10円~100円ほど)。

区内10カ所以上で開院!



区内の「地域学習センター」や「あだち再生館」で定期的の開院しています。「あだちトイ・ドクターズ」のホームページで開院場所や感染症対策などの留意事項を確認のうえ、お越しください。

※「まなびナビ(今号8~11面)」にも一部掲載

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)

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

福祉・高齢医療

若年性認知症
本人・家族交流会

■日時=9月12日(土)、午後1時30分~3時 ■場所=総合ボランティアセンター ■対象=区内在住で若年性認知症と診断を受けた方と家族 ■内容=日々のもの忘れについての情報交換や悩みなどを気軽に話せる交流会 ■定員=20人(8月26日から先着順) ■申込=電話/窓口 ■申・問先=地域包括ケア推進課 認知症施策推進担当 ☎3880-5885

後期高齢者歯科健診(無料)を受けましょう

■対象=区内在住で、76・80歳の方 ※年齢は3年3月31日現在 ■内容=問診/むし歯・歯周病チェック/口腔清掃状況・歯石の付着・義歯の状態の確認 など ■申込=9月上旬に区が送付する受診券を、区内指定歯科医療機関(要予約)へ持参 ■期限=3年2月28日(日) ■問先=高齢医療係 ☎3880-5874

重症心身障がい児(者) 都内各通所施設の通所者募集

■入所時期=3年4月以降 ■対象=重症心身障がい児(者) ■支援内容

=児童発達支援/生活介護 ■定員=若干名(選考) ■申込期間=9月1日~28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=表1

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

「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8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。

● 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。

お急ぎください！ 特別定額給付金の申請期限は8月31日(月)です

提出していない方は期限までにご申請ください。■問先=足立区10万円給付金ダイヤル(毎日〈9月は平日のみ〉、午前8時30分～午後5時15分) ☎3880-6155

9月21日ごろまでに郵送 敬老祝い品(米寿・白寿)

例年実施している区長・民生委員による訪問を中止し、郵送による贈呈に変更します。■対象等=▷米寿(区内共通商品券〈500円券20枚〉)…昭和7年4月2日～8年4月1生まれの方 ▷白寿(区内共通商品券〈500円券40枚〉と長寿証)…大正10年4月2日～11年4月1生まれの方 ※申請不要 ■問先=高齢調整係 ☎3880-5886

3年1月「足立区成人の日の集い」は実施予定です

感染拡大防止策を徹底したうえで、実施に向けて準備を進めています。時間や実施方法などの詳細が決まり次第、区のホームページなどでご案内します。■日程=3年1月11日(祝) ■場所=東京武道館(綾瀬3-20-1) ■問先=青少年課 管理調整係 ☎3880-5264

「感染症防止策 PRポスター」を飲食店へ送付しています

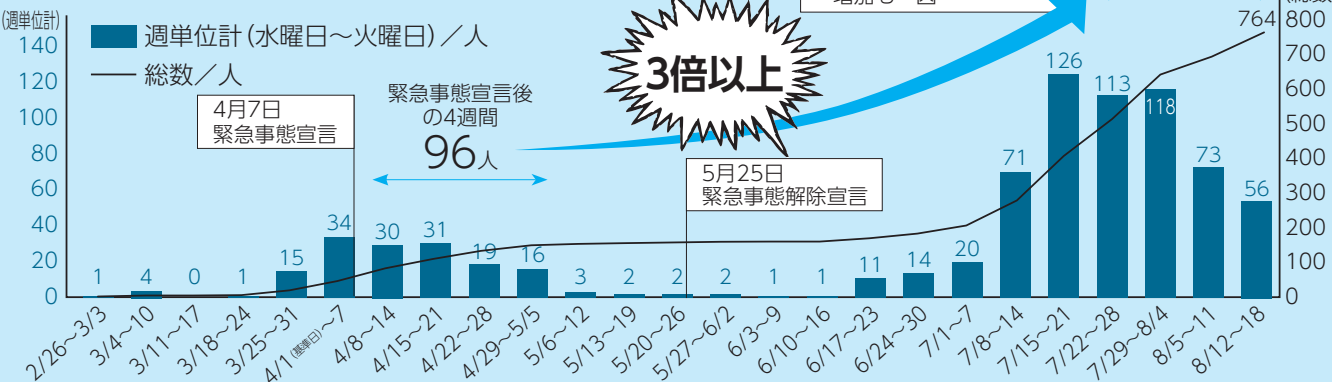
区民の皆様へ 新型コロナウイルス感染防止対策に取り組んでいる店舗の目印です。ご利用の際の参考になさってください。

飲食店の皆様へ 引き続き感染拡大防止対策を徹底していただき、店頭などへポスター掲示をお願いします。■問先=商業振興係 ☎3880-5865

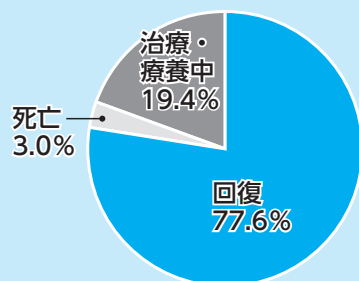


区内での感染者の発生状況(8月18日時点)

【週単位の感染者数および総数*】



【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。

ホウカッ もの忘れ相談(9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(9月分) 日程等

場・申・問先 (地域包括支援センター)	日程
あだち ☎3880-8155	17(木)
千寿の郷 ☎3881-1691	
千住本町 ☎3888-1510	16(水)
西綾瀬 ☎5681-7650	15(火)
西新井本町 ☎3856-6511	3(木)
一ツ家 ☎3850-0300	10(木)
保木間 ☎3859-3965	15(火)
六月 ☎5242-0302	17(木)

司法書士による「成年後見・遺言・相続」無料相談会(予約制)

■日時=9月19日(土)、午前10時～午後4時 ■内容=司法書士による成年後見制度の利用や遺言・相続などの相談 ■定員=20人(8月26日から先着順) ■申込=電話／住所、氏名、電話・ファクス番号、「成

年後見相談会」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 FAX5813-3550

ホウカッ 介護予防「はつらつ教室(プール)」(8日制)

■期間等=表3 ■時間=午後1時～2時30分 ■対象=区内在住の65歳以上で、介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない方 ■内容=水中ウォーキングなど ■定員=各10人程度(選考) ■問先=介護予防・生活支援担当 ☎3880-5642

ヒアリンググループ(難聴用磁気ループ)の貸し出し

■対象=聴覚障がい者団体など ■内容=区内公共施設で開催する会議や講演会への聴覚障がい者の参加機会を広げるため、ヒアリンググループ(アンプ、ケーブル、受信機のセット)を無料で貸し出し ※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=障がい福祉係 ☎3880-5255 FAX3880-5754

表3 はつらつ教室(プール)(8日制) 期間等

場・申・問先	期間等
スイ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 FAX3860-6903	10/2～11/27の毎週金曜日(10/30を除く) ■申込=申込書をファクス・郵送・持参 ■申込期間=8/26～9/25必着
千住温水プール 〒120-0034千住3-30 ☎3882-2601	10/7～12/2の毎週水曜日(10/21を除く) ■申込=申込書を郵送・持参 ■申込期間=8/26～9/23必着
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 FAX5616-2525	9/17～11/5の毎週木曜日 ■申込=申込書をファクス・郵送・持参 ■申込期間=8/26～9/10必着

※申込書は開催場所で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可

広がっています！ヘルプマーク

■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 FAX3880-0041

配慮や支援を必要とする方が身につけているヘルプマーク。現在では8割以上の都道府県で導入され、ヘルプマークから始まる助け合いの輪が、日本中に広がっています。

身につけている方を見かけたら、思いやりのある行動をお願いします。

- ◎電車・バスの中で席を譲る
- ◎困っているようであれば声をかける
- ◎どのような援助を必要としているのか、本人に確認する

実物のヘルプマークは赤色だよ！このマークを見たらサポートをお願いします。



仕事・産業

資格取得もサポート「介護のおしごと就労支援」

■対象=求職中の方 ■勤務場所=区内の特別養護老人ホームなど ■内容=希望をもとに仕事内容を説明し、職場を紹介。約3カ月の派遣後、その職場に就職 ※介護資格がない方は、期間中に介護職員初任者研修を自己負担なしで受講可 ■募集人数=20人程度(選考) ■申込=電話 ■申・問先=(株)シグマスタッフ(区委託事業者) ☎3806-1211 ■問先=区・高齢調整係 ☎3880-5886

暮らし・まちづくり

専門家による住宅相談会

■日時=10月3日(土)、午前10時～午後4時 ■場所=区役所庁舎ホール ■内容=建築、不動産、税金、

法律、空き家、マンション管理、リフォーム資金融資などの専門家による総合的な住宅相談 ■申込=電話/住所、氏名、電話番号、相談内容をファクス ■申込期間=8月26日～9月25日 ■申・問先=住宅計画係 ☎3880-5963 ☎3880-5615

地区計画原案の縦覧(作成前の案の公表)

◆防災街区整備地区計画の変更 ■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=8月28日(金) ■縦覧期間=8月28日～9月11日 ■意見書提出期間=8月28日～9月18日 ◆地区計画の策定 ■内容=次の地区計画の策定…綾瀬駅東口周辺地区/谷在家三丁目地区 ■公告日=9月9日(水) ■縦覧期間=9月9日～23日 ■意見書提出期間=9月9日～30日 —いづれも— ※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

「地球にやさしいひとのまち」ポスターコンクール作品募集

環境問題を題材にしたポスターを募集します。テーマは「プラスチックごみを減らして、かけがえのない海と生き物を守ろう」です。ぜひ、ご応募ください。 ※参加賞あり。入賞者には景品を進呈。応募作品の著作権は区に属する。くわしくは区のホームページ参照 ■申込=応募用紙・作品を区へ郵送・Eメール ※応募用紙は区のホームページからダウンロード ■期限=10月30日(金)必着 ■申・問先=環境政策課 環境学習係 ☎3880-6263 ✉kankyo-gakushu@city.adachi.tokyo.jp

催し物

講座「煮干し(カタクチイワシ)を解剖して海の環境について学ぼう」

■日時=9月20日(日)、午後2時～3時 ■対象=小学生と保護者 ■内容=カタクチイワシの構造や食性を学ぶ/マイクロプラスチックなどによる海洋汚染問題について考える ■定員=10組(抽選) ■費用=100円(材料費) ■申込=電話/窓口/住所、氏名(フリガナ)、電話番号、「カタクチイワシ」をファクス・ハガキで送付 ■期限=9月15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 ☎3880-9801

第4回 あだちの輝くお店セレクション

テーマは「テイクアウトできる飲食店」

大募集!

区の魅力発信の一環として、区内の頑張るお店を応援する本事業。推薦を多く集めたお店は、区のホームページなどに掲載し、PRしていきます。 ■テーマ=区内で営業するテイクアウトできる飲食店 ■推薦方法=区のホームページから専用フォームに入力/チラシの推薦ハガキを区へ郵送 ※チラシは産業振興課 商業振興係などで配布。くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■推薦期間=9月10日～10月12日消印有効 ■推薦ハガキ提出先=産業振興課 商業振興係 ■問先=お問い合わせコールあだち(毎日、午前8時～午後8時) ☎3880-0039

推薦者の中から抽選で100人に区内共通商品券5,000円分を進呈!

いつまでも「健康」でいるために40歳前からの2つの健康チェック!

元年度「40歳前の健康づくり健診」の結果によると、検査項目に1つ以上「異常」のある方は男性で約88%、女性で約78%でした。放置すると糖尿病・高血圧症などの生活習慣病に移行する恐れがあるばかりか、心筋梗塞・脳梗塞などで、重度の障がいや死に至る可能性もあります。区では、区内在住で自営業など健診の機会がない18～39歳の方(3年3月31日現在)を対象に、無料で健康チェックを行っています。いつまでも健康で楽しく過ごすため、健康チェックを習慣に!

1 外出自粛で気になる中性脂肪などを、自宅で簡単検査/簡易血液検査(スマホ de ドック)

自宅に届く「採血キット」で指先の血液を採取して返送するだけ! 申し込みから結果確認まで、すべてパソコン・スマートフォンで簡単にできます。 ■申込=区のホームページから専用フォームに入力 ■申・問先=データヘルス推進係 ☎3880-5601 ▲くわしくはコチラ

2 保健センターでくわしくチェック/40歳前の健康づくり健診(2日制)

■日程等=表1 ■受付時間=▷午前…9時～11時 ▷午後…1時～3時 ※時間指定不可 ■内容=健康チェック(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。胃がんの既往歴があるなど、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・問先=お問い合わせコールあだち(毎日、午前8時～午後8時) ☎3880-0039

表1 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
中央本町地域・保健総合支援課(足立保健所内)	10/9(金)	11/30(月)	各50人
東部	10/15(木)	11/26(木)	各40人

※8月27日から先着順

休日接骨院当番所(9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)	千住名倉諸接骨院(竹の塚1-35-9)	3850-1313
	多田接骨院(青井3-37-19 セザール五反野マンション102)	3886-4152
13(日)	小池接骨院(興野1-10-6)	3889-2171
	関橋接骨院(南花畑2-9-4)	3859-4501
20(日)	白川接骨院(大谷田5-8-4)	5697-0325
	帝京科学大学千住大橋接骨院(千住橋戸町11-4)	6806-1717
21(祝)	小平鍼灸接骨院(千住中居町28-9)	3882-9191
	松原接骨院(花畑4-14-12)	3885-5338
22(祝)	あやせ駅前鍼灸接骨院(綾瀬3-6-6)	3629-3227
	清水整骨院(江北7-23-1)	3896-9778
27(日)	白川接骨院(東保木間2-1-6 天満屋ハイツ101)	3885-8665
	力神堂整骨院(本木1-21-1)	3887-5804
■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(9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
4(金)	ライフ 竹の塚店(西伊興4-1-22)	午前9時30分～11時45分/午後1時15分～4時
26(土)	西友 青井店(青井3-1-1)	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 ▷実施場所など…区・衛生管理係 ☎5272-3523 ☎3880-5891		

陶芸体験教室

■日時=9月19日(土)、午前10時～11時30分／午後1時～2時30分
■場所=都市農業公園 ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=自由作品を1人1点作る ※作品の引き渡しは11月中旬以降 ■定員=各8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、「9月19日陶芸体験教室」を往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。1通で2人まで。1人1回のみ申し込み可 ■期限=9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

桜花亭「花と緑の園芸教室」

■日時=9月19日(土)、午前10時～正午 ■対象=18歳以上の方 ■内容=風情のある秋の草花で寄せ植えを作る ■定員=10人(8月26日、午前9時から先着順) ■費用=1,500円 ■申込=電話／窓口／氏名(フリガナ)、電話番号、「園芸教室」をファクス ■場・申・問先=桜花亭 ☎3885-9795 FAX3860-0608

みどりの学び場 「気軽に楽しむガーデニング (植物の組み合わせ方編)」

■日時=10月21日(水)、午後1時30分～3時30分 ■場所=区役所庁舎ホール ■対象=区内在住の方 ■内容=庭や公園、ベランダのプランターなど、育てる場所に応じた葉や花の色、形などの組み合わせ方法を学ぶ ■定員=50人(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、「植物の組み合わせ方編」を③へ往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。1人1回のみ申し込み可 ■期限=9月18日(金)必着 ■申・問先=みどり推進課 みどり事業係 ☎3880-5919

講座「カードゲームで ESDエスディーエス SDGs体験」

■日時=10月10日(土)、午後2時～4時30分 ■場所=ギャラクシティ ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=国連が掲げる、2030年までに達成すべき世界共通の目標「SDGs」をカードゲームで体験し、身近な地域課題について考える ■

定員=25人(8月26日から先着順)
※保育あり(要予約、6カ月～就学前の子ども、先着10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)、保育希望の場合は子どもの氏名(フリガナ)、電話・ファクス番号、Eメールアドレス、「SDGs」

をファクス ■申・問先=NPO活動支援センター(日・月曜日、祝日を除く、午前9時～午後8時)
☎3840-2331 FAX3840-2333

催し物は、
6面に続きます

9月1日
NEW
OPEN

障がいのある方の運動・スポーツ相談窓口 あだちスポーツコンシェルジュ

スポーツ施設や総合型地域クラブ、学校開放団体などの活動情報をご案内するほか、見学・体験会への立ち会いやサークル加入の調整など、障がいのある方の運動・スポーツ活動をお手伝いする相談窓口です。お気軽にご相談ください。



くわしくは区のホームページをご覧ください。



▲生活介護事業所「綾瀬あかしあ園」で実施した体験会でポッチャを楽しむ皆さん

■対象=区内在住で障がいのある方と家族 ■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、年齢、電話番号、面談希望日時、「コンシェルジュ相談」をファクス ■申・問先=あだちスポーツコンシェルジュ担当 ☎3880-6205 FAX3880-6028

9月は

自殺対策強化月間

気づくつながる いのちを守る

問
先

こころとからだの健康づくり課
こころといのち支援係
☎3880-5432

区では平成20年10月から、「生きる支援」として自殺対策に取り組んでいます。今号では、区の自殺対策について「こころとからだの健康づくり課」の担当者に聞きました。

地域全体で、気づき、つないで、連携して支える

「自殺は覚悟の死」と思われがちですが、「自殺者の72%が、亡くなる前に何らかの相談機関を訪れていた」という調査結果があります。この結果は、相談者のSOSに気づくことができれば、救えた命がたくさんあることを示していると考えています。

区では、区職員だけでなく、民生・児童委員、介護事業所の方などに「ゲートキーパー(いのちの門番)*研修」を受けていただき、相談者を地域全体で支えていけるように努力しています。皆さんのご協力もあり、研修受講者数は約1万1,000人にまで増えました。

※…相談者の顔色や態度から自殺のサインに気づき、問題解決につなげる人材



江川課長

区民の皆さんの協力があって、「地域全体」になる



関口係長

地域全体で支えるには、皆さんの協力が不可欠です。「表情が暗い」など、いつもと様子が違う方がいたら、ぜひその方の話を聞いてみてください。

すぐに解決できる問題ばかりではないと思いますが、気にかけてくれる方がいると分かるだけで、その方のこころが少し軽くなるはずです。

つらいときは、「つらい」と話してみませんか？

新型コロナウイルス感染症の影響で、生活が激変したり、不安を感じたりしている方が多いと思います。気軽に外出しにくい現在、そうした悩みを話せず溜め込んでしまっていないですか？ 一度、周りの方や相談窓口はその想いを話してみてください。

男性の中には相談することに抵抗を感じる方も多いといわれていますが、LINEなど、対面ではない手段もありますので、ぜひご相談ください。



清水主任

あなたの想いを 話せる場所があります

◆いのちと暮らしの相談ナビ(足立区版)

区では、「保健センター」や「くらしとしごとの相談センター」など、様々な場所で生活やこころの相談を受け付けています。区の相談先だけでなく、国・都など、多岐にわたる相談窓口の中から、あなたの悩み・要望に応じて適切な機関をご案内します。



◆大切な方を自死(自殺)で亡くされた方の集い 「分かちあいの会 とまり木」

■日時=9月4日(金)、午後6時30分～8時30分
※原則毎月第1金曜日開催 ■場所=エル・ソフィア ■申込=不要 ※当日直接会場へ

LINE・電話相談

◆相談はLINE@東京

■相談時間=午後3時～10時 ※9時30分受け付け終了 ■問先=都・健康推進課 ☎5320-4310



▲登録はコチラ

◆つらい気持ちを電話で話してください

▷よりそいホットライン(24時間、年中無休) ☎0120-279-338

▷都・自殺相談ダイヤル こころといのちのほととライン(午後2時～午前5時30分。年中無休。9月23日(水)～27日(日)は24時間受け付け) ☎0570-087478

図書館の臨時休館日
(9月分)

■期間=▷江北…2日(水)～7日(月) ▷花畑…25日(金)～30日(水) ■問先=中央図書館 ☎5813-3740

区内全域で歩行喫煙・
ごみのポイ捨ては禁止です



■問先=美化推進係 ☎3880-5856

催し物は、
5面からの続きです



親子体験キャンプ

■日時=9月27日(日)、午前10時～午後4時 ■場所=都立舎人公園 キャンプ広場 ■対象=区内在住の小・中学生と保護者 ■内容=テント設営/野外炊事/レクゲーム ■定員=30人(抽選) ■費用=500円(材料費) ■申込=電話/窓口 ■申込期間=8月25日～9月11日 ■申・問先=青少年課 青少年事業係 ☎3880-5275



ギャラクシティの催し

◆自分の番 いのちのバトン
父・相田みつをの宇宙観
■日時=9月6日(日)、午後7時～8時 ■対象=16歳以上の方 ■内容

=相田みつを美術館・館長が、父の作品をもとに「宇宙という視点から見た人間のいのちについて」をプラネタリウムで語る ■定員=50人(先着順) ■申込=不要 ※当日午後1時から会場で整理券を配布(1人3枚まで)

◆お月見講談「竹取物語」

■日時=10月3日(土)、午後6時～7時20分 ■対象=小学生以上の方 ※小・中学生は保護者同伴 ■内容=講談師・田ノ中星之助による「竹取物語」の講談と、解説員による秋の星空・お月見の話 プラネタリウムで楽しむ ■定員=50人(8月29日から先着順) ■費用=500円 ※高校生以下の方は100円 ■申込=電話/窓口
——いづれも——

■場・申・問先=ギャラクシティ ☎5242-8161

都市農業公園の催し

◆チョウの観察会とフジバカマのにおい袋づくり

■日時=9月13日(日)、午前10時～11時/11時～正午 ■対象=小学生以上の方 ※小学1～3年生

は保護者同伴 ■内容=チョウの集まるフジバカマ(秋の七草)を観察し、におい袋を作る ■定員=各6人(先着順) ■申込=不要 ※当日午前9時から会場で受け付け



◆としのう歳時記「お月見」

■日時=9月26日(土)、午後6時～9時 ■対象=3歳以上の方 ※中学生以下の方は保護者同伴 ■内容=お団子を作ってお供えし、昔ながらの月見を楽しむ ※野菜のお土産付き ■定員=10人(抽選) ■費用=800円 ■申込=全員の住所・氏

名(フリガナ)・年齢(学年)・電話番号、「としのう歳時記」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=9月16日(水)必着

——いづれも——

■場・申・問先=都市農業公園 〒123-0864 鹿浜2-44-1

☎3853-4114

夜間特別開園「鳴く虫night」

■日時=9月5日(土)、午後6時～9時 ※最終入園は8時30分 ■内容=秋の虫の音に耳を傾ける「虫の音鑑賞会」/虫の種類や生態を学ぶ「鳴く虫解説コーナー」など ※入園料が必要。小学生以下の方は保護者同伴 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=生物園 ☎3884-5577

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」(10月～12月分)

■日時等=表1 ■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=9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1 風の子カルチャー(10月～12月分) 日時等

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(5日制)	10/13・27、11/10・24、12/8	2,500円	
			やさしい英語で子育て(6日制)	10/14・28、11/11・25、12/9・23	3,000円	
	水		ベビーダンス(3日制)	10/21、11/18、12/16	1,500円	
			木	ヨガ(9日制)	10/1・8・15、11/5・12・19、12/3・10・17	4,500円
				初めてのミシン(6日制)	10/1・15、11/5・19、12/3・17	3,000円
	金		午前	バレエストレッチ(9日制)	10/2・9・16・30、11/13・20、12/4・11・18	4,500円
			午後	ピラティス(8日制)	10/2・9・16・30、11/20、12/4・11・18 ※午後1時15分～2時45分	4,000円
	B		火	午前	親子体操(6日制) ※1歳以上の子どもが対象	10/13・27、11/10・24、12/8・22
フラワーアレンジメント(3日制)		10/20、11/17、12/15			1,500円	
C	火	ヨガエクサ(6日制)	10/6・20、11/10・24、12/1・8		各 3,000円	
	木	ベビーマッサージ(6日制)	10/8・22、11/5・19、12/3・17			
		金	編みましよう 藤クラフト(6日制)			10/9・23、11/6・20、12/11・18
D	金	基礎からの編み物(6日制)	10/2・9・23、11/6、12/11・25			
		こそだて英語(6日制)	10/16・30、11/13・27、12/4・18			

※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(綾瀬ブルミエ内)。時間の「午前」は10時30分～正午、「午後」は1時30分～3時



えんチャレ参加者 新規募集

あだちエンターテイメントチャレンジャー支援事業(えんチャレ)では、将来メジャーでの活躍をめざすアーティストとエンターテイナーを募集します。■選考=実演(10月予定) ■申込=申請書類を区へ郵送・持参 ※申請書類は区のホームページからダウンロード。くわしくは区のホームページをご覧ください。■募集期間=8月25日～9月23日必着 ■申・問先=地域文化課 広域施設係 ☎3880-5701

千住落語会 vol.18「桃月庵白酒独演会」笑う門には福来たる

■日時=10月7日(水)、午後2時/6時30分開演 ■場所=シアター1010・11階劇場 ■内容=声色を使い分け、滑らかな語り口で初心者から通まで唸らせる落語家・白酒の語りを楽しむ ■定員=各350人(先着順) ■費用=3,800円 ※区内在住・在勤・在学の方は3,610円。フレンズ会員は3,420円。就学前の子どもは入場不可。全席指定 ■申込=電話/窓口/ホームページから専用フォームに入力 ■申・問先=シアター1010 ☎5244-1011 <https://www.t1010.jp/>

官公庁

被災建築物 応急危険度判定員の養成講習会

■日程=▷第1回…10月16日(金) ▷第2回…11月27日(金) ■時間=午後1時～4時30分 ■場所=国立オリンピック記念青少年総合センター(渋谷区代々木神園町3-1) ■対象=都内在住・在勤で建築士(1級・2級・木造のいずれか)の資格を有する方 ■定員=各375人(先着順) ■申込=ホームページから専用フォームに入力/申込書を郵送・持参 ※申込書は都・建築企画課、区・建築安全課で配布するほか、ホームページからもダウンロード可 ■期限=▷第1回…9月30日(水)必着 ▷第2回…11月13日(金)必着 ■申・問先=(-社)東京建築士会 〒103-0006 中央区日本橋富沢町11-1 富沢町111ビル5階 ☎3527-3100 <https://tokyokenchikushikai.or.jp/hantei/index.html>
■問先=都・建築企画課 ☎5388-3339

泥んこハス掘り体験

■日時＝10月10日(土)・11日(日)、午後2時～3時30分■対象＝4歳以上の方 ※小学2年生以下の方は保護者の参加が必要■内容＝ハス田に入り、泥の中からオオガハスのレンコン(非食用)を掘り出す■定員＝各30人(抽選)■申込＝窓口／全員の住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・ファクス番号、希望日(第2希望まで)、「泥んこハス掘り体験」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

し込み可■期限＝9月29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



リバーグラスのマグネットづくり

■日時＝9月19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■内容＝荒川に漂着したガラスでマグネットを飾りつける■定員＝各5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時から会場で参加証を配布■場・問先＝荒川ビジターセンター ☎5813-3753

宿泊施設インフォメーション(11月分)

◆鋸南自然の家、日光林間学園(区・宿泊施設)

■利用日等＝表2■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＝9月1日～10日消印有効 ※9月15日(火)以降に抽選結果を通知。抽選の結果空室がある場合は、10月1日(木)～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2 宿泊施設利用日等(11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 FAX0470-55-4720	7・14・21・22・28	平日、 午前9時～午後5時
日光林間学園(予約専用) ☎0288-53-3681 FAX0288-54-1661	1・2・7・14・21・22・28	

※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。

小規模事業者 経営改善補助金

■申・問先＝産業振興課 ものづくり振興係 ☎3880-5869

※5月18日から申請を開始した「新型コロナウイルス感染症対応特別枠」とは異なります(併用可)。

■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(おおむね常時使用する従業員の数が20人(商業またはサービス業については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 ※元年度に補助を受けている場合は対象外

- 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3)
 - 計画実行後の訪問相談

■申込＝「経営改善計画書(申請書)の作成相談」(必須)を受けた後、申請書類を提出 ※募集案内・申請書は8月25日(火)以降に区のホームページからダウンロード可。書類の提出方法など、くわしくは募集案内または区のホームページを参照■申込期間＝9月28日～3年1月15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＝電話■申込期間＝8月25日～12月1日

表3 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	助成対象経費	助成内容
機械設備等購入費補助	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) ※4/1～3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
店舗改修費補助	設計工事費／店舗デザイン相談費など	
操業環境改善費補助	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

職員数と処分の状況を公表します

■問先＝人事係 ☎3880-5831

2年4月1日現在の職員数(人)

職	部長級	課長級	係長級	主任	一般	技能系	常勤計	再任用 ^{*1}	合計
男	24	86	508	484	497	148	1,747	194	1,941
女	6	8	268	723	554	1	1,560	170	1,730
計	30	94	776	1,207	1,051	149	3,307	364	3,671

※1…常勤職員が定年退職後、原則として5年間を限度に勤務実績などに基づく選考により採用される職。2年度は106人を採用。再任用になると、勤務時間・給与などは新たな制度となり、再任用終了後の退職金の支給はなし

元年度の処分数(人)

懲戒処分 ^{*2}					分限処分 ^{*3}				
免職	停職	減給	戒告	計	免職	降任	休職	降給	計
3	2	5	2	12	0	0	36	0	36

※2…職員に法令違反などの一定の義務違反があった場合に行われる処分
※3…病気など、職員が一定の事由によって職務を十分に果たすことができない場合に行われる処分

そのほかの人事行政の運営状況など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

審議会等の公開(9月・10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
足立区ギャラクシティ運営評価委員会	9/1(火)	午前9時30分～午後5時	ギャラクシティ	地域文化課 広域施設係 ☎3880-5701
足立区国民健康保険運営協議会	9/3(木)	午前10時～11時	区役所	国民健康保険課 庶務係 ☎3880-5851
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	9/9(水)	午後2時～4時		介護保険課 介護保険係 ☎3880-5887
足立区環境審議会	9/11(金)	午前10時～正午		環境政策課 計画推進係 ☎3880-6049
足立区男女共同参画推進委員会	9/24(木)	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
足立区建築審査会	10/7(水)	午後2時30分～4時30分	区役所	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)(9月・10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
足立区緑の基本計画改定案	9/1～10/1	みどり推進課 計画係 ☎3880-5423
足立区景観計画改定案		都市計画課 景観計画係 ☎3880-5738

65からの健康・介護相談窓口

ホウカツ

地域包括支援センター

高齢者の相談窓口

地域包括支援センターにご相談ください

区域図

番号	地域包括支援センター(所在地)	電話番号
1	基幹(梅島2-1-20)	5681-3373
2	あだち(足立4-13-22)	3880-8155
3	伊興(伊興3-7-4)	5837-1280
4	入谷(入谷9-15-18)	3855-6362
5	扇(扇1-52-23)	3856-7007
6	江北(江北3-14-1)	5839-3640
7	さの(佐野2-30-12)	5682-0157
8	鹿浜(血沼2-8-8)	5838-0825
9	新田(新田3-4-10)	3927-7288
10	関原(関原2-10-10)	3889-1487
11	千住西(千住中居町10-10)	5244-0248
12	千寿の郷(柳原1-25-15)	3881-1691
13	千住本町(千住3-7-101)	3888-1510
14	中央本町(中央本町4-14-20)	3852-0006
15	東和(東和4-7-23)	5613-1200
16	中川(中川4-2-14)	3605-4985
17	西綾瀬(西綾瀬3-2-1)	5681-7650
18	西新井(西新井2-5-5)	3898-8391
19	西新井本町(西新井本町2-23-1)	3856-6511
20	はなはた(花畑4-39-11)	3883-0048
21	一ツ家(一ツ家4-5-11)	3850-0300
22	日の出(日ノ出町27-4-112)	3870-1184
23	保木間(保木間5-23-20)	3859-3965
24	本木関原(本木1-4-10)	5845-3330
25	六月(六月1-6-1)	5242-0302

※基幹を除き、五十音順

「最近もの忘れが気になる」「介護保険制度が知りたい」など、様々な相談に応じているほか、区内各地で行われている地域活動や運動教室をご案内しています。区域図を参考に、管轄のセンターにぜひご相談ください。

■問先＝地域包括支援センター担当 ☎3880-5429

学ん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。

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＝8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9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
伊興地域学習センター ☎121-0823 伊興2-4-22 ☎3857-6537				
こどもクラシックバレエサークル体験A～C(2日制) ◆A:3歳～小学1年生 ◆B:小学2～6年生 ◆C:中学生～18歳の方	9/28(月)、10/5(月) A:午後4時30分～5時30分 B:午後5時30分～6時30分 C:午後6時30分～8時	各15人	20円	事前
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				
ウォーキング&ストレッチ	9/3～24の毎週木曜日 午後1時15分～3時15分	各20人	1回300円	当日
梅田寄席 ◆小学生以上の方	9/3(木) 午後7時～8時30分	34人	1,000円	
ラテン音楽にのって「ズンバ」でダンスエクササイズ	9/8・15・29 いずれも火曜日 午後7時30分～8時30分	各30人	1回810円	
はじいて遊ぼう おはじきサッカー体験会 ◆どなたでも	9/12(土)・21(祝)・22(祝)・26(土) 午後2時～4時	各15人	無料	事前
ピヨピヨランド ◆5歳以下の子どもと保護者	9/18(金) 午前11時～11時20分	5組	無料	
初心者HIPHOPダンス(6日制) ◆小・中学生	10/1～11/26の毎週木曜日 (10/15、11/5・19を除く) 午後4時～5時	25人	3,960円	
自宅で気軽に簡単ヨガ	10/6～27の毎週火曜日 午前11時～午後0時15分	各30人	1回550円	事前
ぴよぴよ教室 「体操&読みがたり」(4日制) ◆6カ月～1歳4カ月の子どもと保護者	10/7～28の毎週水曜日 午前10時～11時15分	8組	3,600円	
50歳からはじめる英会話サークル体験(2日制) ◆50歳以上の方	10/7(水)・21(水) 午後2時～3時	7人	無料	
はじめてのモダンバレエサークル体験 ◆3歳～小学生	10/7(水)・14(水) 午後3時～4時	各20人	1回10円	【ネット不可】
気功(10日制)	10/9～12/25の毎週金曜日 (10/23、11/13を除く) 午前10時～11時	35人	5,000円	事前
ゆったり健康太極拳(10日制)	10/9～12/25の毎週金曜日 (10/23、11/13を除く) 午前11時15分～午後0時15分	30人	5,000円	
月光ソナタ&ラ・カンパネラ おおむらあきこ 大室晃子ピアノコンサート ◆どなたでも	10/10(土) 午後7時～8時30分	80人	1,000円	
女性ホルモンを整える アロマスプレー作り ◆16歳以上の女性	10/27(火) 午後7時～8時30分	15人	1,460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				
はじいて遊ぼう おはじきサッカー体験会 ◆どなたでも	9/6(日)・20(日) 午後2時～3時30分	各15人	無料	当日
★中国古代の思想家たちの 故事名言(3日制)	10/1・8・22 いずれも木曜日 午後2時～4時	30人	1,500円	〒9/17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)				

事前

事前

当日

事前

事前

事前

講座名（◆対象）	日時	定員	費用	申し込み方法
竹の塚地域学習センター 〒121-0813 竹の塚2-25-17 ☎3850-3107				
人権DVD上映会 ◆どなたでも	9/19(土) 午前10時～10時30分 午後2時～2時30分 午後6時～6時30分	各 10人	無料	当日
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歳未満の子どもと保護者	10/2(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	事前
ちびっこ体操 体験会 ◆3歳～就学前の子ども	10/5(月) 午後3時30分～4時30分	15人	660円	
サークル体験 「ギターアンサンブル 楽しみませんか」（5日制） ◆第一ポジションにおける音階などがで きる16歳以上のクラシックギター経験者	10/6～12/15の第1・3火曜日 （11/3を除く） 午後6時30分～8時	8人	無料	事前 [ネット不可]
エコクラフト 「牛乳パックでランタンづくり」 ◆小・中学生（小学1～3年生 は保護者同伴）	10/11(日) 午前10時30分～11時30分	6人	200円	事前
中央本町地域学習センター 〒121-0011 中央本町3-15-1 ☎3852-1431				
ママサロンで簡単工作タイム ◆就学前の子どもと母親	9/3(木) 午前10時30分～正午	4組	100円	事前
ママサロンで カラフル書道アート ◆就学前の子どもと母親	9/11(金) 午前10時30分～正午	4組	100円	
おもちゃの病院 ◆どなたでも	9/20(日) 午後1時～4時	16人	無料 (場合により 一部負担あり)	当日
フライデーHIPHOPレッスン A・B（10日制） ◆A：5歳～小学生 ◆B：小・中学生	10/2～12/18の毎週金曜日 （10/30、11/6を除く） A：午後3時55分～4時55分 B：午後5時～6時	各 30人	6,600円	事前
ママ＆ベビーリズムビクス （8日制） ◆5カ月～1歳の子どもと母親	10/5～12/7の毎週月曜日 （11/9・23を除く） 午前10時30分～11時30分	20組	4,960円	
基礎から学ぶ空手教室（3日制） ◆5歳～小学生	10/9・16・23 いずれも金曜日 午後6時30分～7時30分	20人	1,230円	
韓国語入門編（9日制）	10/10～12/19の毎週土曜日 （11/7・28を除く） 午前10時～11時	20人	6,750円	
韓国語初級編（9日制） ◆ハングル文字が読める16歳以上の方	10/10～12/19の毎週土曜日 （11/7・28を除く） 午前11時20分～午後0時20分	20人	6,750円	
中国語入門編（8日制）	10/12～12/21の毎週月曜日 （11/9・23、12/14を除く） 午後7時～8時	10人	6,000円	
韓国語中級編（10日制）	10/13～12/22の毎週火曜日 （11/24を除く） 午後7時～8時	20人	7,500円	
東和地域学習センター 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201				
東和おもちゃの病院 ◆どなたでも	9/9(水) 午後1時～4時	20人	無料 (場合により 一部負担あり)	当日
ストレッチ＆体幹トレーニング （6日制）	9/16～10/21の毎週水曜日 午前10時30分～11時40分	20人	3,600円	事前
ハサミで成形 チーズ・スティック ◆中学生以上の方	9/27(日) 午前10時～午後1時30分	8人	1,810円	
シニアのための 最新筋力トレーニング（12日制） ◆おおむね65歳以上の方	9/29～12/15の毎週火曜日 午前10時～正午	30人	無料	事前 [ネット不可]
ZUMBA音楽にあわせて フィットネスダンス	10/2(金)・16(金) 午後7時20分～8時20分	各 20人	1回 810円	事前
アロマクラフト	10/14(水)・28(水) 午前10時～11時30分	各 8人	1回 1,210円	
フルーツカッティング 基本のオレンジ編	10/16(金) 午後7時～8時30分	8人	2,000円	
舎人地域学習センター 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008				
親子で楽しむヨガ ◆7カ月～2歳の子どもと母親	9/4～25の毎週金曜日 午後1時～1時50分	各 12組	1回 600円	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	9/6(日)・20(日) 午後2時～4時	各 10人	無料	
太極拳ひろば	9/9(水)・23(水) 午後1時30分～2時50分	各 15人	1回 430円	
朝スッキリヨガ	9/12(土)・26(土) 午前10時～11時15分	各 15人	1回 550円	事前

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				

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				

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				
ひめトレプラス(9日制) ◆16歳以上の女性	9/28～12/14の毎週月曜日 (10/19、11/16・23を除く) 午後1時30分～2時30分	15人	5,040円	事前
フィットネス・フラ(11日制)	10/7～12/16の毎週水曜日 午後3時40分～4時50分	15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				
フィットネス・フラ(9日制)	9/28～12/21の毎週月曜日 (10/12、11/9・23、 12/14を除く) 午前10時～11時	16人	5,040円	事前
お気軽体操(9日制) ◆おおむね60歳以上の方	9/28～12/21の毎週月曜日 (10/12、11/9・23、 12/14を除く) 午前10時～11時10分	16人	5,040円	
月曜ヨガ(9日制)	9/28～12/21の毎週月曜日 (10/12、11/9・23、 12/14を除く) 午後7時～8時15分	16人	5,040円	
元気いきいき体操(12日制) ◆おおむね60歳以上の方	10/2～12/18の毎週金曜日 午後1時～2時30分	28人	6,720円	
テニスステップアップ教室 (8日制) ◆16歳以上の初級者	10/3～11/21の毎週土曜日 (予備日11/28、12/5・12) 午前9時30分～11時	26人	13,280円	
姿勢改善ストレッチポール (10日制)	10/6～12/15の毎週火曜日 (11/3を除く) 午後1時15分～2時15分	14人	5,600円	
卓球教室 初級・中級(10日制) ◆初級:16歳以上の初心者 ◆中級:フォア・バック・ツツ ツキで各50本以上ラリーで きる16歳以上の方	10/6～12/15の毎週火曜日 (11/3を除く) 午後3時30分～5時30分	各 18人	9,300円	
わいわいエアロビクス (11日制)	10/8～12/17の毎週木曜日 午後7時15分～8時25分	24人	6,160円	
やさしいヨガ(11日制)	10/9～12/18の毎週金曜日 午前10時～11時15分	30人	6,160円	
ひめトレプラス(10日制) ◆16歳以上の女性	10/9～12/18の毎週金曜日 (11/13を除く) 午後1時15分～2時15分	16人	5,600円	
ヘルシーエクササイズ (11日制)	10/9～12/18の毎週金曜日 午後2時～3時30分	24人	6,160円	
トリム体操(10日制) ◆おおむね50歳以上の方	10/14～12/16の毎週水曜日 午前10時～11時30分	30人	5,600円	
フットセラピービクス (10日制)	10/16～12/18の毎週金曜日 午前10時15分～11時15分	24人	5,600円	
平野運動場 〒121-0076 平野2-12-1 ☎3883-8079				
いきいきウォーキング ◆おおむね60歳以上の方	9/11(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、報道広報課へ ☎3880-5815

医療機関が混み合う前に 健診を受けましょう！

◆ 10月からは医療機関も混み合います。

◆ 早めに健診を受けましょう！

※令和元年度に足立区立小学校6年生の皆さん、足立区立中学校3年生の皆さんから標語を募集しました。この広告で優秀作品に選ばれた標語を順次掲載いたします。



メタボ先生

令和元年度「特定健診受診勧奨の標語キャンペーン」優秀作品

誰のため？

あなたのための 特定健診

平野小学校6年 加藤 鋼祐

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



孝行舎

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

火葬式 プラン

通夜式がない1日のお葬式

1日葬 プラン

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

町屋斎場・四ツ木斎場・谷塚斎場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

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

3密さけて3活しよう!

＼高齢者の健康づくり／
＼体力upで免疫力up!／

コロナ禍のなか、思うように外出できない毎日で、運動不足になっていませんか? 今回は、健康を維持するために、3密(密閉・密集・密接)を避けて実践できる3つの活動を紹介します。

リーフレットは区役所、地域包括支援センターなどで配布

1活目

買い物に行くときも、正しい姿勢で歩いて有酸素運動を!

らく・はやウォーキング



普段歩いている速さで3分、早歩きで3分。繰り返して15分!

専門家の指導でより効果的に運動を!

新規会場(大境公園/神明南ふれあい公園)が9月にオープン!
パークで筋トレ ※悪天候などで予告なく中止となる場合あり

■場所等=区内の公園・広場など ※月2回開催
■対象=区内在住・在勤・在学でおおむね65歳以上の方
■内容=筋力トレーニング/ウォーキング/コーディネーション運動★など
■申し込み方法=不要 ※当日直接会場へ ★…じゃんけんやジャンプなど、簡単な動きを組み合わせることで脳を刺激する運動

会場一覧は、住区センター、地域学習センターで配布するほか、区のホームページでも公開



くわしくはコチラ

ウォーキング教室(9月~11月分) ※悪天候などで予告なく中止となる場合あり

■対象=区内在住・在勤・在学でおおむね65歳以上の方
■内容=区内を中心としたコースを指導員とともに歩く
■定員=各20人(8月26日から先着順) ■申し込み方法=電話/住所、氏名、年齢、電話番号、希望コース名(1人2コースまで)、「ウォーキング教室」をファクス

日程	コース(距離)	集合時間
9/12(土)	千住ほんちょう公園・日本橋(8km)	午前8時30分
10/4(日)	[健脚]六町公園・八潮駅(11km)	午前8時30分
10/23(金)	しょうぶ沼公園・曳舟川親水公園(7km)	午前9時
11/6(金)	[健脚]舎人公園・岩淵水門(11km)	午前8時30分

歩き方のポイント



今年は

熱中症予防&新型コロナウイルス感染症対策!

- 人との距離が2m以上とれるときは、マスクを外す
- 水分補給は、のどが渇く前に

ソーシャルディスタンス

2活目

自宅でできる、約3分の全身運動!

あだち・らくらく体操

動画をしながら

- J:COMチャンネル足立(地上111ch)
※平日、午前9時・正午に放映
- 動画 de あだち(YouTube)

■問い合わせ先=地域包括ケア推進課 介護予防・生活支援担当 ☎3880-5642



3活目

運動に「料理+しっかり食べる」を組み合わせると免疫力up!

らく・うまごはんレシピ

シニア向けの食事のポイントや、野菜とタンパク質の入った簡単レシピなどを発信中!



▲10分以内で作れるレシピなどを紹介

■問い合わせ先=地域包括ケア推進課 介護予防・生活支援担当 ☎3880-5642

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

訪問マッサージ

訪問医療マッサージです!
マッサージ国家資格者が
医師の同意を元に施術いたします。



医療保険療養費支給申請ができます!

※申請については医師の同意が必要です。

サンキュー訪問マッサージ

☎0120-839-439

足立区西竹ノ塚1-17-22-2F (株)SHINY

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

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10-9

この広告に命懸けてます!!

剪定、伐採、抜根、草刈、植栽
造園、花壇、外構、土木、解体 その他工事



お客様の思いを理解し、解決・形にするのが
私たちハヤブサの仕事です!!
※木1本から大規模な工事まで、幅広くご相談ください。

03-6874-8963

ハヤブサグリーン・ハヤブサ総業
足立区島根2-7-25
https://hayabusa-green.web.app/
代表(吉住):070-6407-5120

あだち広報に広告を掲載しませんか?

9月25日号からこの欄に広告を掲載します。申し込み方法や掲載基準、掲載料金など、くわしくは区のホームページをご覧ください。■問い合わせ先=広報係 ☎3880-5815