

あだち ち 広報



シアター1010にやってきた伝統芸能

世界に誇る
唯一無二の
人形芝居

文楽

太夫 豊竹呂太夫×足立区長 近藤やよい 記念対談・公演情報は2面へ

プロフィール

とよたけろ だゆう
豊竹呂太夫(76歳)

1947年、大阪府生まれ。20歳(1967年)のときに三代目竹本春子太夫に入門。その後、四代目竹本越路太夫門下となり、2017年に祖父・十代目豊竹若太夫の前名である豊竹呂太夫を六代目として襲名。2022年4月に切語り*に昇格。後進の指導に尽力するとともに、新作への出演など、活動の幅を広げている。2024年4月には、由緒ある名跡「十一代目豊竹若太夫」を襲名。5月にシアター1010で襲名披露公演を行う

★…重要な場を語る太夫に与えられる最高の格

撮影協力/和食 板垣(千住5-6-7)

問先 広報係 ☎3880-5815

選挙管理委員が決まりました

5年第4回区議会定例会で選挙管理委員が選出され、5年12月25日付で新しく就任しました(敬称略)。任期は、9年12月24日までの4年間です。

問先=選挙管理委員会事務局 管理係 ☎3880-5581



委員長
芦川 武雄



委員長
職務代理者
みづの かおり
古野 香織



はりや みさお
針谷 幹夫



あらい ひでお
新井 英生

職員の懲戒処分

5年12月27日付で、子ども家庭部係員の懲戒処分(私事欠勤*/減給10分の1を1カ月)を行いました。職員の不祥事につき、心からおわび申し上げます。 ※…相当の理由があるが、手続きが完了しないなどの状態で欠勤を繰り返した 問先=人事課 調査担当 ☎3880-5249



太夫 豊竹呂太夫 ×
足立区長 近藤やよい
記念対談

世界に誇る唯一無二の人形芝居 文楽

伝統芸能の拠点である国立劇場(千代田区隼町4-1)は、施設の老朽化に伴い、5年10月末をもって閉場。建て替え期間中、国立劇場主催の「文楽」公演の会場の一つとしてシアター1010が選ばれ、5年12月から公演を行っています。今回、6年4月に「十一代目豊竹若太夫*」を襲名し、5月にはシアター1010で襲名披露公演を行う予定の豊竹呂太夫師匠と足立区長の対談が実現！ 文楽の魅力や楽しみ方を語っていただきました。 ※以降、敬称略

★…義太夫界における由緒ある名跡(代々襲名する名前)。今回の襲名は、十代目が1967年に逝去して以来、57年ぶりの名跡復活となった

問先=広報係

☎3880-5815



▲インタビューの
ロングバージョン
はコチラ

歴史あるまちで歴史ある芸能を

近藤 待ちに待った公演が、5年12月からシアター1010ではじまりました。

呂太夫 良い劇場ですねえ。とにかく音響が良いですし、人形もよく見えます。太夫や三味線が登場する「床」の回転もしっかりできて、字幕も使えて、言うことなしですよ。劇場を出れば、おいしいものを飲み食いできるお店がいっぱいの、にぎやかなまちです。やっぱり劇場は、まちなかにあるのが本来の姿やないですかね。

近藤 千住に宿場ができて、来年で400年です。

呂太夫 そんなに長い歴史があるまちなんですね。「義太夫節*」が今の形になったのも、かなり昔のことですよ。竹本義太夫が、作者の近松門左衛門と組んで、『出世景清』を上演した1685年がはじまりとされていますから。

近藤 伝統ある芸能ですが、ちょっと敷居が高く感じてしまうかも。

呂太夫 いやいや、そんなことはありません。誰でも楽しめると思いますよ！ 古典芸能というのは、昔のものが目の前でど〜んと演じられるわけですから、今の人にとっては、何でもかんでもきっと新鮮なはずなんです。はじめて文楽を見たら、そら忙しいですよ。太夫はとんでもない大声を出すし、太棹という大きな三味線がバンバン鳴るし、人形の後ろでは遣うてる人が顔を出してるし、字幕は見なあかんし、筋も追わなあかん。でも、それでええんです。そうやって、あっちこっち見たり聴いたりしているうちに、その人がおもしろいと感じるところを、ちょっとずつ拾ってもらえるはずですから。

近藤 昨年9月に区内で開かれた文楽の入門講座も盛況でした。

呂太夫 あのときは、おもしろかったですよ。はじめはちょっとかしこまっていた人たちが、どんどん盛り上がってくれて。地元の大阪は別として、全国あちこちで演ってききましたけど、あれだけよく乗ってくれるお客さんは、ほかにはありませんでした。足立区は特別ですよ！ 文化を楽しむ姿勢や感性が文楽の生まれた大阪に似てるのと違いますか。

近藤 ええっ！ それは、最高の褒め言葉かもしれません。

一生をかけて歩む芸の道

近藤 一つの物語を太夫と三味線と人形で描き出す。文楽は三位一体の芸と呼ばれますね。

呂太夫 僕は、そこにお客さんも含めて、四位一体やないかと思うてます。文楽の人形はもともとは木で作られてる、ただの木偶でしかないんです。そんな人形が、泣いたり笑ったり悲しんだり喜んだりして、まるで生きてるように感じるの、お客さんがそこに自分の気持ちを投影してるからやないでしょうか。

近藤 観客も、物語を描き出すための当事者の一人、ということですね。その四位一体の境地には、いつもなれるものでしょうか。

呂太夫 若いころは僕もお客さんの反応まで、気が回りませんでしたね。それが、このごろようやく、「あ、今お客さんも乗ってくれてるな」と感じられるようになったわけです。ときどき、会場全体が四位一体になってるような感じがすることがありますよ。そうすると、お客さんと一緒に舞台の中を歩んでるような感覚になって、これが本当にうれしいんです。



近藤 大きな声で語る太夫ですから、日ごろから喉を大事にされるのでしょうか。

呂太夫 喉も大事ですが、もっと大事なのは、腹なんです。稽古で鍛えるだけやなく、身のこしらえにも工夫をしないと、腹から声は出せません。外側からは見えませんが、下腹には、帆布のような硬い生地できた「腹帯」を何重にも巻いて、力を込められるようにしています。はじめのうちは、ろくに声さえ出せませんが、30代、40代と稽古を重ねることで、ようやく10分、20分と語れるようになっていくんですよ。僕は今、76歳ですけど、次の公演では、毎日1時間ほど語り続けることになります。若いころには、とてもそんなに長く語れませんでした。

近藤 健康にも、ずいぶん気を配っておられるのでは。

呂太夫 睡眠はしっかり8時間は横になるようにして、起きてからは、ストレッチや腕立て伏せ、スクワットとか。そして、ジャガイモの研ぎ汁。芽や皮をとってすりおろした白い汁を毎朝飲むと、喉から胃や腸までみんな調子が良いんですよ。内弟子をしてた師匠(四代目竹本越路太夫)に作ってるうちに、自分も飲むようになったんです。

近藤 なるほど。私も試してみようかしら。

呂太夫 ぜひ！ おすすめしますよ。

記念すべき襲名披露は北千住で

近藤 呂太夫師匠に、はじめて千住で語っていただくのは、5月に行われるご自身の襲名公演のときになりますね。十一代目を継がれる豊竹若太夫の先代(十代目)は、呂太夫師匠のお祖父さまだとか。お祖父さまは、どのような芸風だったのですか？

呂太夫 豪快で圧倒的な迫力のなかに深い情があって、とにかく最初から最後まで全力疾走。オリンピック選手の走法にたとえられたほどで、とても真似できません。けど、僕の声帯や骨格には、祖父の語りが合うてる面もありそうですから、これから少しずつ、新しい若太夫としての義太夫節を作っていくと思います。

近藤 この歴史に残る公演が足立区で行われることを誇りに感じてくださっている区民も多いと思います。

呂太夫 僕も光栄に思います。まだまだ自分の芸には成長できる余地があると思っていますから、頑張らせていただきますよ！

★…当時の大阪で人形芝居「人形浄瑠璃」の語りとして成立した三味線音楽



4/14(日) チケット予約開始!

襲名披露狂言

和田合戦女舞鶴
市若初陣の段

◆国立劇場5月文楽公演

■期間=5月9日(木)~27日(月)

※15日(水)は休演日

■場所=シアター1010・

11階劇場



▲くわしくはコチラ

文楽とは？

日本を代表する伝統芸能の一つです。「太夫」の語りと「三味線」の演奏、「人形」の芝居によって構成された舞台芸術で、「人形浄瑠璃文楽」としてユネスコの「無形文化遺産」に登録されています。江戸時代初期、物語に節をつけて語る「浄瑠璃」という芸能と人形を操る芸能が結びついて成立。幕末から明治にかけて人気を集めた劇場の名前から「文楽」と呼ばれるようになりました。

[参考：文楽協会ホームページなど]



▲豊竹呂太夫(左)、三味線 鶴澤清介(右)



▲「絵本太功記」尼ヶ崎の段(十次郎・初菊)

〈太夫と三味線〉

どちらかが指揮者というわけではなく、お互いが対等な立場で競演しながら、公演全体を組み立てます。

〈人形〉

1体の人形を3人で操ります。これは世界でも例を見ないもので、微妙な動きや心情を表現します。

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。

足立区 デジタルメディア
様々な方法で情報発信!
A-メール LINE YouTube X Facebook SmartNews

子育て・教育

子どもの就学費用を貸し付け(応急小口資金)
■対象=6年4月現在、子どもが小学生～高校生の保護者 ■内容=子

どもの就学費用(制服・ランドセル代など)の貸し付け ※収入状況などによる貸し付け審査あり。連帯保証人は不要。すでに応急小口資金を利用中の方も申し込み可(滞納がある方を除く)。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。
■貸付額(上限)=1世帯につき15万円 ■問先=債権係 ☎3880-5731

中学・高校生の保護者向けイチから分かるキャリア教育講座

■日時=2月17日(土)、午後2時～4時 ■場所=勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内) ■対象=中学・高校生の保護者 ■内容=子どものやる気を引き出すコミュニケーション方法など、先が見えない時代を生き抜くためのキャリア教育を学ぶ ■定員=20人(1月26日から先着順) ■申込=窓口/区のホームページからオンライン申請 ■期限=2月14日(水) ■申・問先=青少年課 家庭教育係 ☎3880-5273

「あだち出産・子育て応援ギフト(国の出産・子育て応援給付金)」の申請はお済みですか

4年4月～5年3月に出産した方や妊娠届出書を提出した方の最終申請期限を2月29日(木)(必着)に延長しました。申請がお済みでない方は、お急ぎください。 ※上記期間中に区へ転入した方や、出産に至

らなかった方も対象となる場合あり
■対象=申請日時点で区に住民登録があり、次のいずれかに当てはまる方…4年4月以降に妊娠届出書を提出した妊婦/4年4月以降に生まれた子どもの養育者 ■内容=妊婦・子ども1人につき5万円分の育児用品・サービスなどを提供 ※他自治体で同様の給付を受けた方は除く。申請方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■問先=保健予防係 ☎3880-5892

健康・衛生

口の筋力アップで健康長寿「あだち☆ちゅうりっぷ体操教室」

■日程等=表1 ■内容=口の機能チェック(咀嚼チェックガム、発音測定など)/口の体操(あだち☆ちゅうりっぷ体操体験) など ■定員=各10人(1月26日から先着順) ■申込=電話/窓口

8月・12月を除き毎月実施 土曜予防接種外来(2月～4月分)

◆小児(定期接種) ■対象=ロタウイルス、BCG、HPV(子宮頸がんワクチン)を除く各定期予防接種の法定年齢内の子ども ※保護者同伴。当日、予防接種相談も受け付け。病児の診療は不可 ■内容=ワクチン8種 ■持ち物=母子健康手帳/予防接種予診票/体温計 ■申込=不要 ※当日直接会場へ
◆成人(風しん・任意接種) ■対象=区内在住の19歳以上で、抗体価が低く(抗体検査の結果、抗体価がHI法で32未満またはEIA法で8未満など)、区発行の予診票を

所持している方 ■内容=風しん/MR(麻しん風しん混合) ■定員=各10人(開催日の12日前から先着順) ■申込=電話

—いずれも—
■日時=2月17日(土)、3月16日(土)、4月20日(土)、午後3時～5時 ※受け付けは午後2時～4時30分 ■場・申・問先=足立区医師会(▷平日…午前10時～正午/午後1時～5時 ▷当日…午後2時30分～5時) 中央本町3-4-4 (平日)☎3840-2111 (当日のみ)☎3880-1131 ■問先=(区)保健予防係 ☎3880-5892

乳がんを経験された方の交流会

■日時=2月9日(金)、午後1時30分～3時 ■対象=区内在住で乳がんを経験(治療中・経過観察中等)した方など ■内容=たんぽぽの会(乳がん経験者の会)の紹介や情報交換 ■申込=電話 ■場・申・問先=千住保健センター 地域保健係 ☎3888-4278

福祉・高齢医療

難聴者のための「おしゃべりピアカフェ」

■日時=2月10日(土)、午後2時～4時 ■対象=子育てや仕事の悩みなどがある難聴者 ■内容=聴こえにくいために起こる悩みを気軽に共有する交流会 ■定員=10人(1月25日から先着順) ■申込=電話/区のホームページからオンライン申請 ■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

4面に続きます

令和6年能登半島地震 日本赤十字社の災害義援金を受け付け中

募金箱での募金(現金のみ) ■場所=区役所/区民事務所
ゆうちょ銀行・郵便局での募金 ■口座記号番号=00150-7-325411
■口座加入者名=日赤令和6年能登半島地震災害義援金 ■受付期限=12月27日(金)

石川県七尾市・輪島市へのふるさと納税の代理寄附も受け付け中

「ふるさとチョイス」から、クレジットカード決済のみで受け付けています。災害支援のため、返礼品はございません。 ■受付期限=3月31日(日) 区が行っている被災地支援は、区のホームページで公開しています。
■問先=▷災害義援金…地域調整課 管理係 ☎3880-5855
▷ふるさと納税の代理寄附…協働・協創推進課 協働・協創推進担当 ☎3880-5020

表1 あだち☆ちゅうりっぷ体操教室 日程等

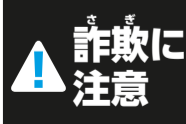
場・申・問先	日程	時間
中央本町地域・保健総合支援課(足立保健所内) ☎3880-5354	2/5(月)	午前10時～10時45分 / 11時～11時45分
竹の塚保健センター ☎3855-5049	2/16(金)	
千住保健センター ☎6806-2167	3/8(金)	
東部保健センター ☎3606-4171	3/14(木)	

「臨時給付金」関連情報 ※内容は1月1日号の再掲です。

あだち物価高騰支援臨時給付金(1世帯7万円) ■問先=あだち生活・暮らし臨時給付金ダイヤル(平日、午前9時～午後8時) ☎0120-247-035

対象(住民登録などの基準日=5年12/1)	支給額	申請書	申請方法	支給時期(予定)
1 5年1/2以降、区外からの転入者がいない世帯、かつ前回の国の住民税非課税世帯給付金*を足立区において世帯主名義の口座で受給し、基準日までに世帯構成に変更が無いなどの条件を満たす世帯 ★…住民税非課税世帯に対し、1世帯あたり3万円を5年6月～10月ごろに支給	1世帯あたり7万円	対象世帯に「お振込みについての事前案内」を1/5に発送済み	申し込み不要	1/30ごろから順次(前回の国の住民税非課税世帯給付金の支給口座へ自動振り込み)
2 確認書の返送が必要 5年1/2以降、区外からの転入者がいるなど、上記1に該当しない世帯		対象と思われる世帯に「確認書」を1/12に発送済み	確認書を区へ返送 ■期限=3/15(金)消印有効 ※必要事項を記入し、同封の返信用封筒に入れて郵送	1/30ごろから順次(区に書類到着・確認後、順次振り込み)

※上記1・2はいずれか1回限り支給
※上記2は確認書の返送がない場合、支給されません。期限までに必ずご返送ください。
※対象と思われる世帯で、上記の案内・確認書が届かない場合は、お問い合わせください。
※DVなどの事情で住所地以外から足立区に避難中の方も、受給できる場合があります。くわしくはお問い合わせください。



給付金に関する詐欺が多発しています。区職員が口座の暗証番号などを聞くことは絶対にありません。不審な電話や訪問があったら最寄りの警察署や警察相談専用電話(☎#9110)にご相談ください。

放射線量の調査(雨天時を除く、平日) 日付(5年12/22～6年1/15) 12/22 25 26 27 28 1/4 5 9 10 11 12 15 測定値(マイクロシーベルト/時) 0.06 0.06 0.06 0.06 0.05 — 0.06 0.07 0.06 0.06 0.06 0.07 ■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



3面からの続きです

福祉・高齢医療

6年度「あだち日曜教室」 新規受講生募集

■日時=6年4月～7年3月の毎月第2日曜日、午前10時～午後3時30分 ■場所=エル・ソフィアなど ■対象=次のすべてに当てはまる方…区内在住/29歳以下/中学校特別支援学級・特別支援学校(知的障がい)などの卒業生(卒業見込み含む)/各行事に1人で参加できる ■内容=知的ハンディキャップのある青年たちの仲間づくりや学びの場 ■費用

=4,000円(教材費など) ■申込=電話/窓口 ■期限=2月27日(火) ■申・問先=青少年課 青少年事業係 ☎3880-5275

はじめての傾聴ボランティア講座

■日時=2月18日(日)、午後2時～4時30分 ■場所=こども支援センターげんき ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=相手の心に寄り添い、不安な気持ちを和らげる傾聴の方法と傾聴ボランティアについて学ぶ ■定員=会場…50人 ▷オンライン…50人 ※いずれも1月26日から先着順 ■申込=電話/区のホームページからオンライン申請/住所、氏名(フリガナ)、電話・

ファクス番号、Eメールアドレス、参加方法、「はじめての傾聴ボランティア講座」を記入しファクス ■申・問先=NPO活動支援センター(梅田

図書館1階。月曜日、祝日を除く、午前9時～午後9時30分) ☎3840-2331 ☎3840-2333

事業者向け情報 交通不便地域解消に向けた取り組み

デマンドタクシー★実証実験の

入谷・鹿浜近辺対象 協力事業者を募集します!



■申・問先=交通計画係 ☎3880-5718

実証実験期間 6月～12月(予定) ※区民向けの情報は、別途あだち広報などでお知らせします。

対象

次のすべてを満たすタクシー事業者…入谷・鹿浜地区やその周辺に本社や営業所がある/電話による受け付け・複数台の配車が可能 ※くわしくは区のホームページをご覧ください。

申込 電話 **期限** 2月16日(金)

★…予約に応じて、自宅と共通乗降場(駅・公共施設など)の間を運行するタクシー

窓口での手続きが簡単に!

「書かない窓口」をご利用ください

■問先=ICT戦略推進担当 ☎3880-5648

システムの不具合により延期していた「書かない窓口」について、確認作業が終了したため、順次運用を開始します。

1月15日
スタート 事前入力で簡単に!

スマートフォンなどで申請情報を事前に入力し、二次元コードを発行。来庁時にコードを読み取れば、申請情報が印字された申請書を出力できる!

令和6年中
に拡充予定 マイナンバーカード
などで簡単に!

来庁時、マイナンバーカード・運転免許証などを専用の機械で読み取ると、住所・氏名・生年月日が印字された申請書を出力できる!

■場所=区役所/区民事務所(中央本町を除く) ■対象手続き=住民異動/住民票の写しなどの交付/戸籍関連証明書交付/税証明書交付 ※順次、対象手続きを拡大予定。くわしくは区のホームページをご覧ください。



休日接骨院当番所(2月分)

骨折や脱臼、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	千住名倉諸接骨院(竹の塚1-35-9)	3850-1313
	土居接骨院(綾瀬3-11-19)	3628-6639
11(祝)	小平鍼灸接骨院(千住中居町28-9)	3882-9191
	横山接骨院(神明2-10-14)	5697-6990
12(休)	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
18(日)	五反野名倉岡村接骨院(足立4-40-3)	3849-6655
	高石接骨院(関原3-40-18)	3840-4951
23(祝)	津久井整骨院(綾瀬1-31-11 A1ビル106)	3604-1725
	帝京科学大学千住大橋接骨院(千住橋戸町11-4)	6806-1717
25(日)	うめい整骨院(西新井2-30-13)	3899-9422
	高沢整骨院(谷中4-11-4)	3628-5080

■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

審議会等の公開(2月・3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
足立区景観審議会	2/2(金)	午後2時～3時30分	区役所・8階	都市建設課 景観計画係 ☎3880-5738
足立区地域自立支援協議会 権利擁護部会	2/7(水)	午後2時～4時	障がい福祉センターあしすと	障がい福祉課 虐待防止・権利擁護担当 ☎3880-8011
足立区基本計画審議会 ひと・行財政分科会	2/13(火)	午前10時～正午	区役所・8階	基本計画担当課 基本計画担当 ☎3880-5079
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*	2/14(水)		勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内)	介護保険課 介護保険係 ☎3880-5887
足立区基本計画審議会 暮らし・まち分科会	2/20(火)	午後2時30分～4時30分	区役所・8階	基本計画担当課 基本計画担当 ☎3880-5079
足立区地域保健福祉推進協議会		午前10時～正午		福祉管理課 調整担当 ☎3880-5303
足立区国民健康保険運営協議会	2/22(木)	午前10時～11時	区役所庁舎ホール	国民健康保険課 庶務係 ☎3880-5851
足立区成年後見制度審査会		午前10時～正午	区役所・8階	高齢福祉課 権利擁護推進係 ☎3880-5982
足立区地域自立支援協議会 本会議	2/27(火)	午後2時～4時	障がい福祉センターあしすと	障がい福祉センターあしすと 地域生活支援担当 ☎5681-0132
足立区公契約等審議会	2/28(水)	午前10時～正午	区役所・11階	契約課 工事契約係 ☎3880-5832
足立区バリアフリー協議会	3/1(金)	午前10時30分～正午	区役所・8階	都市建設課 ユニバーサルデザイン担当 ☎3880-5768

★…あだち広報12月25日号で掲載した日時などが変更となりました。



人材募集コーナー

対象や必要資格・免許、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。 ★…必要資格・免許あり



非常勤職員

職種	勤務内容(例)	勤務条件	雇用開始日	報酬(予定)	期限(必着)	申・問先
区立保育園・認定こども園の保育補助員	保育・環境整備	月～土曜日・週30時間以内(午前7時30分～午後6時30分の間)	随時	時給1,200円～1,479円	-	子ども政策課 保育人事計画担当 ☎3880-8015
統括図書館専門員*	新たな図書館サービスの企画・立案/区立図書館の業務改革	週4日・1日7時間30分(午前8時45分～午後5時15分)	4/1(月)	月額26万1,150円	2/6(火)	中央図書館 ☎5813-3749

ウクライナ支援情報

ウクライナから避難されてきた方への支援や、救援金の受け付けに関する情報を区のホームページでお知らせしています。 ■募金箱の設置場所=区役所/区民事務所 ■問先=地域調整課 管理係 ☎3880-5855



仕事・産業

マンスリー就職面接会

◆春はすぐそこ！ 就職応援面接会

■日程=2月20日(火) ■場所=ムーブ町屋(荒川区荒川7-50-9) ■申込期間=2月5日~19日

◆足立区・荒川区の企業に出会える就職面接会

■日程=3月21日(木) ■場所=東京芸術センター・21階天空劇場 ■申込期間=3月5日~19日

—いずれも—

※定員など、くわしくはお問い合わせください。 ■時間=午後1時30分~4時 ■申込=電話 ■申・問先=ハローワーク足立 事業所第二部門

☎3870-8617

■問先=(区)就労・雇用支援係

☎3880-5469

公募・ボランティア

食育サポーター

■対象=区内在住・在勤で食育のボランティア活動に参加できる方

■内容=地域で行う教室やイベントなどで、管理栄養士と協力して食育のボランティア活動を行う(年5回程度) ※下記「養成講習会」への参加が必要

◆食育サポーター養成講習会

■日時=3月22日(金)、午後1時~4時 ■場所=勤労福祉会館(綾瀬プル

ミエ内) ■内容=区の食育/あだちベジタライフの取り組み/食育サポーター活動についての講義・演習 など ■定員=20人(抽選) ■申込=電話/窓口 ■期限=2月16日(金) —いずれも—

■申・問先=東部保健センター 保健栄養担当 ☎3606-4171

暮らし・まちづくり

消費者センターの催し

◆消費者講座「プロが教えるクリーニングトラブル」

■日時=2月15日(木)、午後2時~4時 ■内容=クリーニングに出す際の注意点やトラブルの事例を学ぶ ※家庭でできる染み抜き実習あり ■定員=30人

◆「消費生活問題調査研究グループ」発表会

■日時=2月27日(火)、午後1時30分~2時15分 ■発表内容=「悪質商法を未然に防ぐための啓発活動」「グリホサート(アミノ酸系除草剤)って何?」「介護保険制度の行方」 ※3月4日(月)~8日(金)に区役所1階区民ロビーで発表内容をパネル展示 ■定員=100人 ※保育あり(2月16日までに要予約、6カ月~就学前の子ども、先着8人)

◆講演会「無駄なお買い物は不要! 防災グッズを選ぶポイントと見分け方」

■日時=2月27日(火)、午後2時30分~4時30分 ■内容=もしものときのために日常使いできる防災グッズの適切な選び方などを、アウトドア

防災ガイド・あんどうりす氏から学ぶ ■定員=100人 ※保育あり(2月16日までに要予約、6カ月~就学前の子ども、先着8人) —いずれも—

※1月26日(金)から先着順 ■場所=エルソフィア ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■申込=電話/窓口/区のホームページからオンライン申請/氏名(フリガナ)、保育希望の場合(発表会・講演会のみ)は子どもの氏名(フリガナ)・年齢、電話番号、講座名を記入しファクス ■申・問先=消費者センター

☎3880-5385 ☎3880-0133

講座「産む・産まないは私が決める私がデザインする自分の人生」(Zoom開催)

■日時=3月6日(水)、午後7時~8時30分 ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=出産・避妊・中絶など女性の身体に関する自己決定の大切さを学ぶ ■定員=20人(1月26日から先着順) ■申込=電話/区のホームページからオンライン申請/住所、

氏名(フリガナ)、年代、電話・ファクス番号、Eメールアドレス、「産む・産まないは私が決める」を記入しファクス ■申・問先=男女参画プラザ ☎3880-5222 ☎3880-0133

都市計画原案のお知らせ

■内容=小台一丁目地区地区計画の変更 ■公告日=2月5日(月) ■縦覧期間=2月5日~19日 ■意見書提出期間=2月5日~26日 ■縦覧・意見書提出・問先=都市建設課 都市計画係 ※区のホームページでも閲覧可 ☎3880-5280

行旅死亡人追悼式

■日時=2月6日(火)、午前11時~11時30分 ■場所=生涯学習センター(学びピア21内) ■内容=5年1月~12月に区内で亡くなった行旅死亡人など(ご遺体の引き取り手がいない方)の追悼式 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=民生係 ☎3880-5870

7面に続きます

30年ぶり 新日本フィルハーモニー交響楽団がやってくる! 2/29(木)開催 議場でコンサート 一開かれた議会をめざして

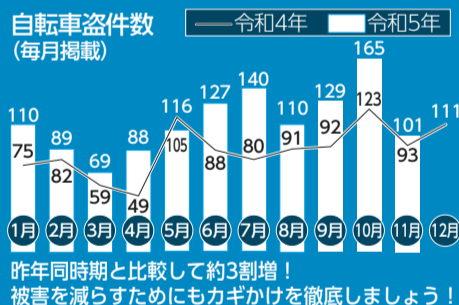
■申・問先=区議会事務局 庶務係 ☎3880-5995

議場に響く、弦楽の魅力。弦楽五重奏による名曲コンサートをお楽しみください!

■時間=午後0時15分~0時45分 ■場所=区役所・8階区議会議場 ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■定員=84人(車いすは4人まで。いずれも抽選) ■申込=区のホームページからオンライン申請 ■期限=2月7日(水)

くわしくはコチラ

あだち防犯コラム



Vol.7 わんわんパトロール隊

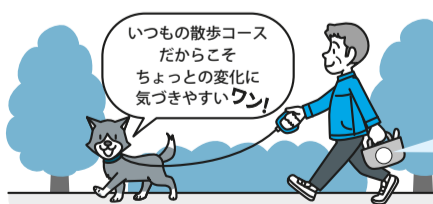
愛犬と散歩をしながら地域の見守り活動をしてもらおうと、竹の塚・綾瀬の両警察署が行っている「わんわんパトロール隊」。区の事業である「ながら見守り」とも親和性が高く、警察・NPO法人・区が協働して隊員の防犯意識の向上や地域との交流を図る講習会を実施しています。

問先 (区)防犯まちづくり係 ☎3880-5435

特別なことは必要ない

大切なのは「周囲に目を向ける」こと

いつものお散歩中に、周囲へ声かけしたり、不審者などの気になることを通報したりすることが、わんわんパトロール隊のメインの活動です。「気にかける」という一人ひとりの意識が、まちの安全を守る大きな力となります。



「ながら見守り」登録者が選んでもらえるロゴ入りグッズを持ってお散歩しよう!



広がる「住民の輪」

ワンちゃんを通じて住民同士が交流することで、自然と「明るい雰囲気」になり、犯罪が起りにくくなる効果が期待できます!



カンタンにできる防犯をみんなで!

お散歩中に周りを見守るだけなので、とてもカンタン。学校帰りの子どもたちに「おかえり~」と声かけしています。ワンちゃんを飼ってなくても、多くの方が日常の中で「見守りの目」になり、犯罪の少ないまちになるといいと思います。



綾瀬わんわんパトロール隊 安東さんとモモちゃん▲

わんわんパトロール隊員募集中!

現在の隊員数は、竹の塚・綾瀬の両警察署合わせて124人、106匹(1月17日時点) 申し込み方法など、くわしくはコチラ▶



オウム真理教に対する団体規制法の観察処分期間が更新されました

公安審査委員会は、1月12日、オウム真理教(アレフ、ひかりの輪、山田らの集団)に対する8回目の観察処分の期間更新(2月1日から3年間)を決定しました。期間更新を求める署名にご協力いただきありがとうございました。 ☎3880-5838

児童手当の2月期(5年10月~6年1月分)は2月2日(金)以降に振り込み

1月26日(金)に支払通知書を受給者へ発送。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を開始。不明点などがある場合は、通帳に記帳して確認のうえ、お問い合わせください。 ※振り込みは金融機関により数日遅れる場合あり ■問先=児童手当係 ☎3880-6492

税の申告が始まります。申告はスマホや郵送で!

5年1月1日～12月31日までに生じた、すべての収入に関する税の申告受け付けを開始します。申告期間中は窓口が混み合い、長時間お待たせする場合があります。自宅などからスマートフォン

を使ったe-Taxや郵送等で、早めの申告をお願いします。※税の種類によって申告期間や申告先が異なります。申告にはマイナンバーの記載が必須です。

国税

所得税・復興特別所得税・消費税(個人事業者)・贈与税 → 申告は 税務署へ

税の種類	申告期間	納期限	振替納税利用者の口座振替日
所得税・復興特別所得税	2/16～3/15	3/15(金)	4/23(火)
消費税(個人事業者)	受け付け中～4/1	4/1(月)	4/30(火)
贈与税	2/1～3/15	3/15(金)	—

申告先	管轄	申告方法
足立税務署 ※2/16～3/15は駐車場の利用不可	国道4号から東側/千住地域(日ノ出町、柳原を含む)/竹の塚/西保木間/六月	窓口
西新井税務署 ※2/13～3/15は駐車場の利用不可	上記以外の区内	窓口
東京国税局業務センター 葛飾分室 〒124-8705葛飾区立石8-31-6	足立区全域	郵送

■問先=国税相談専用ダイヤル

☎0570-00-5901

窓口の混雑緩和のため 自宅からe-Taxをご利用ください

STEP 1 「国税庁ホームページ」へアクセス

所得税・消費税・贈与税の申告書、収支内訳書や青色申告決算書を作成できます。



STEP 2 申告書などを作成

画面の案内に従って金額等を入力するだけで申告書などが作成できます。自動計算のため計算誤りがありません。

くわしくはコチラ▲

STEP 3 次のいずれかの方法で送信

●マイナンバーカードを使って送信

マイナンバーカードと、マイナンバーカード読み取り対応のスマートフォンまたはICカードリーダーをご用意ください。

●ID・パスワードで送信

事前の届出が必要です。届出をする場合は、申告される本人が顔写真付きの本人確認書類をお持ちのうえ、近くの税務署にお越しください。

税理士による無料申告相談会

申告書を作成できます

■時間=午前9時30分～正午/午後1時～4時 ■対象=小規模納税者・年金受給者・給与所得者の所得税・復興特別所得税の申告をする方(土地・建物・株式などの譲渡所得および複雑な内容がある場合を除く)/小規模納税者の消費税を申告する個人事業者 ※所得金額が高額または相談内容が複雑な場合、申告書などの提出のみの場合は受け付け不可 ■申込期限=各日程の2日前 ※一部、午前9時30分より当日入場整理券の配布を行います(なくなり次第終了)。

スマートフォンとマイナンバーカードをお持ちの方は、スマートフォンを利用した申告方法をご案内しますので、両方をご持参ください。

管轄署	日程	場所	申込	
			オンライン	電話
足立税務署	2/1(休)～7(火) ※土・日曜日を除く	区役所1階区民ロビー		予約専用ダイヤル (平日、午前9時～午後4時) ☎03-6745-6337
	2/8(休)・9(金)	佐野地域学習センター		
	2/14(火)	桜花亭		
西新井税務署	1/25(休)・26(金)	舎人地域学習センター		予約専用ダイヤル (平日、午前9時～午後4時) ☎03-6745-6338
	1/29(月)・30(火)	梅田地域学習センター(エル・ソフィア内)		
	2/1(休)・2(金)	鹿浜地域学習センター		
	2/5(月)・6(火)	伊興地域学習センター		

所得税・消費税・贈与税の申告書作成会場は 足立税務署・西新井税務署

■期間=2月16日～3月15日(土・日曜日、祝日を除く)

▷受け付け…午前8時30分～午後4時

▷提出…午前8時30分～午後5時

▷相談…午前9時15分～午後5時

※還付申告は、上記開設期間前でも相談を受け付け

●入場には事前にオンライン(国税庁LINE公式アカウント)または当日午前8時30分から会場が発行される入場整理券が必要です。

●入場整理券の配布状況によっては、午後4時より前に配布を終了する場合があります。

●3月中は入場整理券の入手が困難となることが予想されるため、2月中の来署をおすすめします。



LINEの友だち追加はコチラ▲

足立税務署の休日開庁日(西新井税務署は閉庁)

■日程=2月25日(日) ※申告書の提出・申告の相談のみ受け付け。時間は、上記「申告書作成会場」と同じ ■場所=足立税務署 ※駐車場の使用不可。休日開庁日のみ西新井税務署管轄地区も受け付け

▲申告にあたっての注意事項

●年金所得者に係る確定申告不要制度について

公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下であり、かつ、その公的年金等の全部が源泉徴収の対象となる場合において、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、所得税および復興特別所得税の確定申告は必要ありません。ただし、所得税の還付を受けるには、税務署へ確定申告が必要です。

●以下の申告内容を住民税に反映させるには、住民税の納税通知書送達前に税務署に確定申告が必要

- 先物取引の差金等決済に係る損失の繰越控除
- 居住用財産の譲渡損失の損益通算および繰越控除
- 居住用財産を譲渡した場合の長期譲渡所得の課税の特例
- 事業専従者控除 など

●医療費控除を受ける場合、明細書の提出が必要

※領収書での適用不可

●インボイス発行事業者は消費税の申告が必要

インボイス発行事業者の登録をしている方は、4月1日までに消費税の申告が必要です。くわしくはホームページをご覧ください。



税制改正などにより6年度から下記の点が変更となります。

- 国外居住親族に係る扶養控除等の要件の厳格化
- 上場株式等の配当所得等に係る課税方式の統一
- 森林環境税の創設

※6年度から給与や所得が複数ある場合の住民税の徴収方法について、一部変更があります。くわしくは区のホームページをご覧ください。



5面からの続きです

暮らし・まちづくり

9月開催「足立区音楽祭」出演者・運営スタッフ募集

■対象=区内在住・在勤・在学・出身の方/区内で活動している団体・個人 ■内容=西新井文化ホールで開催される「足立区音楽祭ホールコンサート」など、音楽イベントの出演者と運営スタッフ(未経験者も可)を募集 ※説明会への参加が必要。そのほかの条件など、くわしくはお問い合わせください。

◆足立区音楽祭 説明会

■日時=2月18日(日)、午後5時~6時 ■場所=ギャラクシティ ■内容=出演者の参加方法や、運営スタッフの活動内容の説明 ■申込=不要 ※当日直接会場へ

■問先=音楽祭実行委員会(田中) ☎070-6439-2397

(区)文化団体支援係 ☎3880-5986

都営住宅入居者募集

■募集住宅等=▷ポイント方式(家族向け)…ひとり親/高齢者/心身障がい者/多子世帯 など ▷抽選方式…単身者/シルバーピア(高齢者集合住宅)/車いす使用者 ※いずれも所得・年齢制限などの要件あり。くわしくは募集案内をご覧ください。 ■募集案内配布期間=2月1日~9日(土・日曜日を除く) ■配布場所=住宅課/戸籍住民課/区民事務所(中央本町を除く) ※なくなり次第配布終了 ■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

住民税 特別区民税・都民税 → 申告は 区役所 へ

申告・問先 (区)課税課 課税第一係~第三係 ☎3880-5231・2 / ☎3880-5418

申告期間 2月9日~3月15日

申告が必要な方に住民税申告書を2月8日(木)に発送

※申告が必要(下記)な方で住民税申告書が届かなかった場合は、お問い合わせください。申告書は、(区)課税課で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可

申告方法 申告書を原則郵送

次のいずれかに当てはまる方は 申告が必要

- 6年1月1日現在、区内在住で5年中に給与や年金などの所得があった、または区外在住で区内に事業所や事務所、家屋敷がある
- 住民税の決定に必要な公的サービスを受ける ※未申告の場合、非課税決定がされないため、保険料や公営住宅の家賃などが高くなったり、手当が受けられなくなったりする可能性があります。
- 公営住宅入居者など、課税(非課税)証明書が必要 ※被扶養者で申告しない方は課税(非課税)証明書の所得金額が「*」(アスタリスク)で表示されます。
- 給与所得や公的年金所得の「源泉徴収票」に含まれない控除を追加する ※5年中の公的年金等の収入金額が400万円以下、かつ公的年金等以外の所得金額が20万円以下の方が対象です。そのほかの対象条件など、くわしくは住民税申告書に同封されている「申告の手引き」をご覧ください。

次のいずれかに当てはまる方は 申告が不要

- 税務署に確定申告書を提出する
- 給与収入のみで、勤務先が足立区に給与支払報告書を提出している ※提出の有無は申告者が勤務先に確認

区職員による 住民税の申告相談会

◆区役所特設会場での相談会

■期間=2月13日~3月15日、午前9時~午後4時 ※土・日曜日、祝日を除く(2月25日(日)は実施)

■場所=区役所 1階区民ロビー ■申込=不要 ※当日直接会場へ

◆出張相談・申告受け付け

■時間=午前9時30分~午後4時 ■申込=不要 ※当日直接会場へ

日程	場所
2/16(金)	竹の塚センター
2/19(月)	シアター1010・10階アトリエ
2/20(火)	江北地域学習センター
2/21(水)	佐野地域学習センター
2/22(木)	新田住区センター
2/26(月)	保塚地域学習センター
2/27(火)	鹿浜地域学習センター
2/28(水)	梅田地域学習センター(エル・ソフィア内)
2/29(木)	長門住区センター分館(中川地域センター内)
3/1(金)	江南住区センター
3/4(月)	西新井住区センター(西新井センター内)
3/5(火)	舎人地域学習センター
3/6(水)	綾瀬住区センター
3/7(木)	興本住区センター
3/8(金)	伊興地域学習センター
3/11(月)	花畑地域学習センター

※区民事務所では、住民税の申告・相談の受け付けは行っていません。

納め忘れはありませんか? 特別区民税・都民税(住民税)

住民税は皆さんの暮らしに結びついたサービスを行うための大切な財源です。しかし、残念ながら収納率は100%に至っていません。区では、税の公平性と財源確保の観点から、滞納されている税の徴収に全力で取り組んでいます。

◆普通徴収第4期の納期限は1月31日(水)

納期限を過ぎると延滞金の発生・増額や、差押えなど滞納処分の対象になります。

◆お支払いは便利な口座振替で

口座振替への変更は、銀行に行かなくても簡単に申し込み可能です。くわしくはお問い合わせください。

■問先=(区)納税課 収納管理係 ☎3880-5238

▲未納のまま放置すると、下記のような滞納処分を行います。

主な滞納処分	差押え(例)	給与	
		給与	勤務先から支給前の給与を取立て
差押え(例)	売掛金	取引先から売掛金を取立て	
	預貯金	預貯金を取立て	
	生命保険	強制的に解約して返戻金などを取立て	
	自動車	タイヤロックを行い、売却して未納税金に充当	
公売	公売	動産や不動産などの差押物件を売却し、未納税金に充当	
	搜索	自宅などで財産の強制調査を実施	

納付が困難な場合は お早めにご相談ください。

■納税相談先【(区)納税課】
滞納整理第一係 ☎3880-5236
滞納整理第二係 ☎3880-5237
特別整理第一係 ☎3880-5235

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)

桜花亭 彩りのある生活 「ポタニカルキャンドルランタン」

■日時=2月20日(火)、午前10時30分~正午/午後1時30分~3時 ■対象=16歳以上の方 ■内容=ドライフラワーなどを使用し、LEDライトを使ったポタニカル(植物由来)のキャンドルランタンを作る ■定員=各10人(1月27日、午前9時から先着順) ■費用=4,000円(材料費など) ■申込=電話/氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、希望時間、「ポタニカルキャンドルランタン」を記入しファクス ■期限=2月11日(祝) ■場・申・問先=桜花亭 ☎3885-9795 ☎3860-0608

8面に続きます

7面からの続きです

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)

読み語り講座

■日程等=▷わらべうた・てあそび…2月13日(火)▷パネルシアター(パネルに絵や図形を貼り、お話や歌を展開する芝居)の演じ方…20日(火)■時間=午前10時~正午■場所=生涯学習センター(学びピア21内)■対象=小学2年生以下の方に対する読み語りをして、またはこれから始めようとしている方■内容=わらべうたなど、様々な読み語りの手法を用いた効果的な実演方

法を学ぶ■定員=各20人(1月26日から先着順)■申込=電話/窓口■申・問先=中央図書館 読書活動推進係(1月31日(水)、2月19日(月)を除く毎日、午前9時~午後5時) ☎5813-3745

あだちの遊び場

荒川ビジターセンターの催し

◆あらかわで土手すべり ■日時=2月10日(土)、午前10時/11時/午後2時/3時 ※各40分程度。雨天時などは12日(休)に延期 ■場所=荒川ビジターセンター/荒川河川敷 ■内容=ござなどを使って

土手をすべる ※用具の貸し出しあり■定員=各15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

◆荒川今昔写真展 ■期間等=▷中央図書館…2月1日~28日(19日(月)を除く)▷区役所1階区民ロビー…2月16日~25日 ■内容=「荒川の昔を伝える会」による懐かしい写真と荒川今昔カルタの展示 ■申込=不要 ※当日直接会場へ
—いづれも— ■問先=荒川ビジターセンター ☎5813-3753

11時/午後2時~3時 ■内容=竹筒を使ったドロバチの巣を観察し、新しい巣を設置する ■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時から会場で参加証を配布 ■場・問先=桑袋ビオトープ公園 ☎3884-1021

としのう俳句サロン (都市農業公園) ■日時=2月12日(休)、午後1時30分~4時 ■対象=16歳以上の方 ■内容=四季の自然を楽しみながら、俳句を作る ■定員=20人(先着順) ■費用=500円(材料費など) ■申込=電話/窓口/住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話・ファクス番号、「としのう俳句サロン」を記入しファクス ■場・申・問先=都市農業公園 ☎3853-4114 FAX3853-3729

官公庁

東京都 消費生活調査員の募集

■対象=6年4月1日現在、都内在住の18歳以上で、Eメールアドレスを保有し、スマートフォンなどを用いたオンラインでの調査回答ができる方 ■任期=委嘱日~7年3月31日 ■謝礼=調査1回3,000円など ※調査内容・申し込み方法など、くわしくはホームページをご覧ください。 ■募集人数=300人(選考) ■期限=2月13日(火) ■問先=(都)消費生活部 企画調整課 ☎5388-3076



2月17日~3月2日

竹の塚センターの一部施設が利用休止

アスベスト飛散防止のため、緊急の空調設備工事を実施します(調査の結果、現状では大気中へのアスベストの飛散はありません)。暖房停止期間中の2月17日~3月2日は一部施設の利用を休止します。
■休止施設=障がい福祉館(1階)/図書館・地域学習センター学習室・ホールなど(3・4階)
■運営施設=区民事務所・ブックポスト(1階)/北部福祉課・学童保育室(2階) ※学童保育室を除き、休止期間中の土・日曜日、祝日は建物内に入れません。
■問先=▷地域学習センター学習室・ホールなど…生涯学習支援課 生涯学習支援第二係 ☎3880-5468
▷図書館…中央図書館 管理係 ☎5813-3749
▷障がい福祉館…障がい福祉課 障がい施設調整担当 ☎3880-5708

1月27日以降随時各コンテンツで放映・配信開始!
—広報番組—
あだちの“おいしい給食”
~宇宙人くん、日本一のヒミツを知る~
■問先=デジタル情報・広告係 ☎3880-5514

平成19年度にスタートした「おいしい給食」がテーマ。始まりのエピソードや栄養士の奮闘、意外な食材を使った人気メニューの話まで、あだちの給食のヒミツを伝えます。広報番組初のドラマ仕立て。「キッズパフォーマンス集団 ほしかぜ」の子どもたちが元気に演じます。

【ストーリー】宇宙人くんが足立区民になって1年。4月から小学1年生になるが、彼にはある不安が…

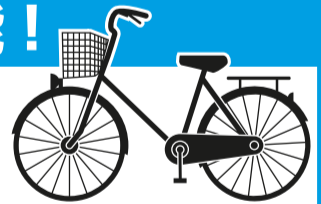
放映期間

① J:COM足立 (地上11ch) ■期間=1月27日(土)~2月2日(金)、午前10時~10時30分	② TOKYO MX 動画配信サービス「エムキャスト」 ■期間=2月9日~4月9日	③ YouTube 足立区公式チャンネル「動画 de あだち」 1月27日(土)配信スタート
--	---	--

過去に放映した広報番組も、「動画 de あだち」でご覧いただけます!

自転車保険加入は義務! オンラインで24時間申し込み可能!

2月1日から「区民交通傷害保険」の募集開始



区内交通事故の約5割が自転車に関わる事故です。自転車保険の加入は義務です。「もしも」に備えて、必ず加入してください。

■対象 補償開始日に、区内在住・在勤・在学の方
■問先 ▷保険加入手続き…(区)交通対策課 推進係 ☎3880-5912
▷区民交通傷害保険の内容…損害保険ジャパン(株) 東京公務開発部 営業開発課 ☎3349-9666

申込等

申込 (区役所での申し込みは不可)	申込期間	保険期間
金融機関窓口*1	2/1~3/29	6年4/1~7年3/31
オンライン	2/1~3/31	
		6年4/1~7年1/31*2

*1…区内のゆうちょ銀行・郵便局・金融機関(銀行/信用金庫/信用組合/労働金庫/農協)に置いてある加入申込書に住所・氏名・生年月日・コースなどを記載し保険料をお支払いください。
*2…オンラインでの申し込みのみ、中途加入が可能
オンライン申し込みなど、くわしくはコチラ▶

内容等(概要)

コース例	年額保険料(参考)	最高保険金額		
		交通傷害*3	自転車賠償*4	被害事故補償*5
XJ	1,500円	35万円	1億円	600万円
AJ	2,200円	150万円		
BJ	3,000円	350万円		
CJ	4,300円	600万円		

*3…国内外を問わず、所定の交通事故によりケガをした場合に保険金が支払われる制度
*4…自転車運転中の加害事故により賠償責任が生じた場合に、その損害賠償金などを補償する制度
*5…犯罪行為やひき逃げなどの事故で、死亡や重度の所定の後遺障害を被った場合に、保険金が支払われる制度
承認番号SJ23-09418(5年10月30日)

全国瞬時警報システム(Jアラート)の試験放送

■日時=2月9日(金)、午前11時 ■内容=屋外に設置してある防災行政無線のスピーカーから「これはテストです」などと放送
■問先=危機管理係 ☎3880-5075

ギャラクシティの催し

◆東京未来大学プレゼンツ
「子育てのお悩み解決
笑顔のワークショップ」

■日時=2月23日(祝)、午前10時～11時15分 ■対象=3歳以下の子どもと保護者 ■内容=東京未来大学准教授・小谷博子氏による、6つの子育ての悩みから多数決で選ばれたテーマで講演内容が決まる、大学生の見守り付きワークショップ ■定員=15組(1組4人まで) ■申込=電話
◆天文講演会「南米アタカマの天文台は、今！」
■日時=2月24日(土)、午後6時～7時 ■内容=国立天文台・阪本成一教授による、南米アタカマの天文台建設当初から現在に至るまでについてを語る講演会 ※中学生以下の方は保護者同伴 ■定員=170

人 ■申込=電話/窓口
——いづれも——
※1月27日から**先着順** ■場・申・問先=ギャラクシティ ☎5242-8161

生物園の催し

◆ぬげがら展
1枚ぬいじゃいました
■期間=開催中～3月17日(日) ※毎週月曜日(月曜日が休日の場合は火



▲様々な抜け殻を紹介!

曜日)休園 ■場所=生物園 ■内容=生きものたちが脱皮する理由や、脱皮によってどのような変化をもたらすかを紹介 ※入園料が必要 ■申込=不要 ※当日直接会場へ

◆ポニー乗馬

■日時=2月4日(日)、午前10時30分～正午/午後1時～3時 ※雨天中止 ■場所=元洲江公園 ■対象=小学1年生以下の方 ※保護者同伴 ■内容=東武動物公園で人気のポニー乗馬を体験 ■定員=130人程度(先着順) ■費用=1回300円

申込=不要 ※当日午前9時30分から乗馬券を販売
——いづれも——
■問先=生物園 ☎3884-5577



▲ポニーに乗って記念撮影しよう!

「元気な職場づくり応援事業(健康経営)」
新規支援事業所を募集中!

区の保健師や管理栄養士などがサポートします!

申・問先 ことろとからだの健康づくり課 健康経営・協創推進担当 ☎3880-5433

健康課題の改善に向けた取り組みを区がサポート!

従業員が健康になり、労働生産性が向上!

会社の業績アップなどに繋がります!

期間 支援開始日(4月以降)～7年3月31日(2回まで更新可) 対象 区内に事業所を有し、従業員が10人以上の法人(そのほかにも条件あり) 申込 申込書類を区へ郵送・持参 ※審査あり。申込書類は区のホームページからダウンロード 期限 2月29日(木)必着 かわしくはコチラ▲



無料 健康経営説明・体験会

区の支援を受けた事業所による取り組み事例・成果の紹介、体組成や推定野菜摂取量などの各種測定会の実施、座ってできるストレッチ体験、ベジタベライフ協力店のヘルシー弁当の紹介などもあります。

日時 2月13日(火)、午後2時～4時 場所 区役所庁舎ホール 対象 区内企業の経営者・従業員 申込 区のホームページからオンライン申請 期限 2月9日(金)、正午 かわしくはコチラ▶



宿泊施設インフォメーション(5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4,150円など(4月利用分から利用料金を変更しています。) ■申込=ホームページからオンライン申請/抽選申し込みハガキを利用施設に郵送 ※抽選申し込みハガキは区民事務所、地域学習センターなどで配布 ■申込期間=2月1日～10日消印有効 ※2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、3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、希望日を記入しファクスにて申し込み(先着順)

表1 宿泊施設利用日等(5月分)

利用施設	利用できる日	受付時間
鋸南自然の家(予約専用) ☎0470-55-4770 ☎0470-55-4720 🌐https://www.adachiku-kyonan.com/	1～6・11・18・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 🌐https://www.adachi-nikko.com/	3～5・11・18	

※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。かわしくは、各施設にお問い合わせください。

暗証番号の管理に不安のある方向け
「顔認証マイナンバーカード」
の受け付けを開始しました

Point1 暗証番号の設定が不要

Point2 「健康保険証」「本人確認書類」としてのみ利用可能

※健康保険証利用は登録手続きが必要。顔認証付きカードリーダー導入済みの医療機関・薬局で登録。すでにマイナンバーカードを所持している方は「顔認証マイナンバーカード」に切り替える前であれば、マイナポータル(行政手続きのオンライン窓口)やセブン銀行ATMで登録可能

■申込=窓口 ■場・申先=▷マイナンバーカードをこれから受け取る方…交付会場 ▷すでに所持している方(切り替え)…区役所・1階/区民事務所(マイナンバーカード持参で原則即日変更可) ※代理人が手続きする場合など、かわしくは区のホームページをご覧ください。

ご注意ください

「顔認証マイナンバーカード」は暗証番号が必要な下記サービスがすべて利用できません

マイナポータル(行政手続きのオンライン窓口)/各種証明書のコンビニ交付/そのほか暗証番号が必要なオンライン手続き

◆マイナンバーカード出張申請を実施します!

■期間=1月29日(月)～31日(水)、午前9時～午後4時 ■場所=足立税務署(千住旭町4-21 足立地方合同庁舎) ■内容=マイナンバーカード新規取得手続きの補助/マイナンバーカード申請用写真の無料撮影 ※カードの受け取りは別途区役所などに来庁する必要あり ■持ち物=カード交付申請書、通知カード、本人確認書類など ※運転免許証と健康保険証をお持ちの方などはカードを自宅に簡易書留で郵送できる場合あり。かわしくは区のホームページをご覧ください。 ■申込=不要 ※当日直接会場へ(混雑時は整理券を配布。配布上限あり)

——いづれも——

■問先=個人番号カード交付・普及推進担当 ☎3880-5698

高校生受動喫煙防止標語
コンクールの受賞作品が決定

今年度は区内5つの高校から計719作品の応募があり、「守りたい こどもの笑顔 煙から」(足立東高校 三上優羅さん)が最優秀賞に選ばれました。そのほかの受賞作品など、かわしくは区のホームページをご覧ください。 ■問先=健康づくり係 ☎3880-5433



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

※各施設の紹介は、今号はお休みします。次回は2月25日号で、スイムスポーツセンター(うきうき館)を紹介します。

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になるか、お問い合わせください。

近所deまなびナビ

！ 講座の申し込み共通事項

受け付け開始日=1月26日(金) 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)

《持ち物など(申し込み方法欄に記載)》持…運動着・運動靴持参(プールは水着・水泳帽子持参) / 用…用具貸し出しあり

■ 講座の参加について

- 中学生以下の方が午後6時以降に参加する場合は、原則保護者の同伴が必要
- 妊娠中の方はスポーツ系の講座への参加不可
- 高血圧・心疾患の方はプールで開催する講座への参加不可

パソコン…パソコンなどで参加可能 …各施設のオススメ講座

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 がんシリーズ講座 「がんと食事・お金と就労」	3/2(土) 午前11時~午後0時10分	会場: 40人 ワライ: 10人	無料	事前 先着
2 人生100年時代 がんばるシニアのこれからの人生づくり ◆おおむね60歳以上の方	3/3(日) 午後1時30分~3時	35人	800円	
3 驚くべき歴史の世界、古代ローマと江戸の比較史	3/10(日) 午前10時~11時30分	120人	1,000円	
4 モチベーション論入門 やる気をコントロールする	3/19(火) 午後2時~3時30分	40人	1,000円	
5 治療選択肢の拡大 再生医療が身近になる時代	3/24(日) 午後2時~4時	会場: 40人 ワライ: 10人	800円	
6 最新技術 メタパースで大きく変わる働き方	3/31(日) 午後1時~3時	会場: 40人 ワライ: 20人	800円	
7 ★足立の伝統工芸 三味線と篠笛(2日制)	3/22(金)・29(金) 午後2時~4時	30人	1,500円	
★マークの講座の往復ハガキ申し込みの宛名は「生涯学習センター あだち区民大学塾事務局」。問い合わせ先は☎5813-3759(平日、午後1時~4時)				
伊興地域学習センター 〒121-0823 伊興2-4-22 ☎3857-6537				
1 ぱく増し時短&健康ベジレシビ	2/17(土) 午前10時30分~正午	8人	1,180円	事前 先着
2 ソムリエと愉しむ春のイタリアワイン会 ◆20歳以上の方	3/2(土) 午後6時30分~8時30分	8人	3,500円	
3 日本舞踊で舞いトレ	3/8(金) 午前10時~11時30分	8人	560円	
4 世界と瞬時につながる スマホの最先端の通信技術	3/10(日) 午後1時30分~3時	会場: 25人 ワライ: 10人	無料	
5 新米講師チャレンジ講座 「ママと娘で学ぶ女の子の心と体」 ◆小学4~6年生の女性と母親	3/17(日) 午後2時~4時	9組	2,000円	

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				
1 梅田寄席 ◆小学生以上の方	3/16(土) 午後2時~3時30分	50人	1,000円	当日
2 Lコンサート 音楽ユニットによるスペシャルライブ ◆どなたでも	3/16(土) 午後7時~8時30分	80人	1,000円	事前 先着
3 歌声サロン「昭和歌謡」 ◆おおむね40歳以上の方	3/23(土) 午後2時~4時	120人	550円	当日
4 技術を磨く! デッサン教室 ◆小学4年生以上の方	3/30(土) 午前10時~正午	14人	3,000円	事前 先着
5 藝大生が贈る 木管5重奏コンサート ◆小学生以上の方	3/30(土) 午後2時~3時30分	80人	1,000円	事前 先着
興本地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370				
1 かぎ針で編む スマホショルダー作り	2/11(祝) 午後1時~4時	8人	1,400円	事前 先着
2 理学療法士にじっくり聞く! ファーストシューズの選び方	2/17(土) 午前10時~10時50分	15人	880円	
3 理学療法士が教える! 正しい子ども靴の選び方 ◆1・2歳の子どもの保護者	2/17(土) 午前11時10分~正午	10組	880円	
4 親子リトミック 土曜・火曜クラス(2日制) ◆4カ月~1歳の子どもの保護者	土曜クラス: 3/2(土)・16(土) 午前9時40分~10時20分 火曜クラス: 3/12(火)・26(火) 午前11時~11時40分	各12組	2,020円	
5 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	3/9(土)・23(土) 午後1時30分~3時30分	6人	2,200円	
6 ゆる筆アートで「ありがとう」を伝えよう	3/9(土) 午後2時~3時30分 3/12(火) 午前10時30分~正午	各10人	1回 1,980円	
江南コミュニティ図書館 〒120-0046 小台2-4-18 ☎3913-0460 ※募集する講座はすべて電話、窓口のみの受け付けとなります。				
1 親子で抱っこダンス ◆3カ月~1歳6カ月の子どもと保護者	3/14(木) 午前10時30分~11時30分	8組	900円	事前 先着
江北地域学習センター 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522				
1 ゼロから始めよう誰でも簡単マジック体験 ◆どなたでも(小学3年生以下の方は保護者同伴)	2/24(土)・3/2(土)・9(土) 午後6時30分~8時	各15人	1回 550円	事前 先着
2 大人トランポリンサークル 入部体験教室 ◆16歳以上の女性	3/1(金)・8(金) 午前10時~11時	各5人	1回 50円	
3 職場、家庭で役立つ! コーチングスキル体験講座	3/2(土) 午前10時~正午	20人	440円	
4 大人の入門パレエクラス初級(2日制) ◆どなたでも(16歳以下の方は保護者の同意が必要)	3/7(木)・14(木) 午前10時20分~11時50分	12人	20円	
5 合唱教室 名曲をおしゃれなリズムで楽しく歌おう ◆16歳以上の女性	3/11(月) 午前10時30分~11時30分	15人	550円	
佐野地域学習センター 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273				
1 専門家に学ぶ終活セミナーA・B A: 遺言書の基礎知識編 B: 年金を活かした資産形成編	A: 2/3(土) B: 3/2(土) いずれも午後2時~3時30分	各16人	1回 500円	事前 先着
2 コーチと一緒に走ろう! 葛西用水通りをジョギングし隊 ◆おおむね50歳以下の方	2/18(日) 午前10時30分~正午	8人	900円	
3 大人の折り紙 「玉手箱の雛人形」	2/18(日) 午後1時30分~3時30分	10人	200円	
4 うさの塾 想像力・表現力をはぐくむ絵画教室A・B ◆A: 3歳~就学前の子ども ◆B: 小学1~4年生	2/25(日) A: 午後1時~1時40分 B: 午後2時10分~3時10分	各12人	500円	
5 音に合わせて 英語リトミック体操(3日制) ◆ひとりで歩ける1~3歳の子どもと保護者	2/29(木)・3/7(木)・14(木) 午前10時~10時45分	8組	2,400円	
鹿浜地域学習センター 〒123-0864 鹿浜6-8-1 ☎3857-6551				
1 英語検定・TOEIC対策 リスニング&リーディング	3/2(土) 午前10時~11時30分	10人	1,500円	事前 先着
2 基礎から身につく 子ども空手体験(3日制) ◆5歳~小学生	3/5(火)・12(火)・19(火) 午後6時30分~7時30分	20人	1,530円	
3 英語検定・TOEIC対策 スピーキング&ライティング	3/9(土) 午前10時~11時30分	10人	1,500円	

2月10日(土)・11日(祝)は消防設備法定点検のため、区役所全館(駐車場/庁舎ホール/展望レストラン)を閉館

問先=本庁舎管理係 ☎3880-5824

施設点検などのため、あだち産業センター全館を臨時休館

日時=2月4日(日)、午前9時~午後1時 問先=相談・融資係 ☎3880-5486

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
鹿浜地域学習センター 〒123-0864 鹿浜6-8-1 ☎3857-6551				
4 日曜日も親子でハワイアンリトミック ◆6カ月～3歳の子どもと保護者	3/24(日) 午前10時～10時45分	10組	990円	事前 先着
5 ドキドキまなぼー 手作り万華鏡 で鏡のヒミツを知ろう ◆小学生	3/28(木) 午後1時～2時 午後2時～3時	各 12人	1回 350円	
新田地域学習センター 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931				
1 空手家から教わる 身を守るための護身術	2/16(金) 午後1時30分～3時	20人	540円	事前 先着
2 オススメ やってみたい! ゆっくり パワーヨガ(3日制)	2/26(月)、3/7(木)・11(月) 午後7時30分～8時40分	15人	2,010円	
3 足元快適! 編み上げ ルームサンダル作り(2日制)	3/1(金)・8(金) 午前10時～正午	10人	1,100円	事前 先着 【ネット不可】
4 ディンプルアートでぬり絵体験	3/2(土) 午前10時～正午	5人	1,550円	事前 先着
5 リコーダーアンサンブルコンサート ◆どなたでも (就学前の子どもは保護者の参加が必要)	3/3(日) 午後2時～3時	30人	1,000円 (小学生以下の 方は500円)	
竹の塚地域学習センター 〒121-0813 竹の塚2-25-17 ☎3850-3107				
1 竹の塚劇団第12回公演 「クラムボンとどんぐり」と ◆どなたでも	3/9(土) 第1部:午後4時～5時 3/10(日) 第2部:午後1時～2時 第3部:午後4時～5時	各 300人	1回 1,000円 (高校生以下 の方は無料)	事前 先着 【ネット不可】
2 tコンサート「フラメンコライブ」 ◆小学生以上の方 (小学生は保護者同伴)	3/17(日) 午後2時～4時	300人	1,500円	
3 オススメ こどもおしごとランド in 竹の塚 ◆小学3～6年生	3/27(水) 午後0時45分～5時15分	70人	1,000円	
中央本町地域学習センター ※大規模改修工事のため、7年3月ごろまで休館。申し込みについては、電話またはインターネットのみで受け付け ☎3852-1431				
1 オススメ プログラミングひろば 「マイクロビットであそぼう」 ◆小・中学生	2/25(日) 午後2時～4時 ※場所は8knot(足立3-33-3-3階)	4人	無料	事前 先着
東和地域学習センター 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201				
1 大人のための演劇ワークショップ ◆18歳以上の方(演劇経験不問)	3/10(日) 午後3時30分～5時	15人	800円	事前 先着
2 ストレッチポール&やさしい ボディエクササイズ	3/12(火)・26(火) 午前10時30分～11時30分	各 15人	1回 600円	
3 オススメ 東和フェス 学生の日 「春休み科学工作」A・B ◆A:小学4～6年生 ◆B:小学1～3年生	3/24(日) A:午前10時30分～正午 B:午後1時～2時	各 25人	800円	
4 東和フェス 学生の日 「水と力のサイエンスショー」 ◆どなたでも	3/24(日) 午後4時～5時30分	50人 (中学生以下の 方は400円)	600円	
舎人地域学習センター 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008				
1 肩こり講座	2/29(木) 午前10時～11時	30人	10円	事前 先着
2 パパと一緒に親子体操 ◆2・3歳の子どもと父親	3/10(日) 午前10時～11時	12組	600円	
3 オススメ 講演会「とねりから連なる 革製品にかける想い」 ◆小学4年生以上の方 (小学生は保護者同伴)	3/23(土) 午後2時～4時	30人	500円	

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				
4 産後ママのための ボディメイクヨガ ◆16歳以上の女性 (7カ月～3歳の子ども同伴可)	3/27(水) 午前10時～11時	10人	800円 (同伴者は 別途10円)	事前 先着
花畑地域学習センター 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618				
1 大人のトランポリンサークル体験 ◆16～60歳の女性	2/26(月)、3/11(月) 午前10時～11時	各 5人	1回 150円	事前 先着
2 大人のための絵本サロン	2/27(火) 午後2時～3時30分	10人	無料	
3 オススメ 大人からはじめるクラシック バレエ教室 初級・中級(4日制) ◆16歳以上の女性	3/2～23の毎週土曜日 初級:午前10時30分～11時30分 中級:午前11時40分～午後0時40分	各 16人	3,560円	
4 優しいぬくもりでスキンケア ベビーマッサージ教室 ◆2カ月～1歳未満の子どもと保護者	3/20(祝) 午前10時30分～正午	5組	1,130円	
保塚地域学習センター 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502				
1 いりたてコーヒーを楽しむ コーヒー焙煎体験と飲み比べ	2/15(木) 午後7時～8時30分	10人	1,800円	事前 先着
2 動いて楽しくリフレッシュ 産後ママのためのママビクス ◆首が据わった3カ月～1歳の 子どもと母親	2/17(土) 午前10時～11時	12組	700円	
3 オススメ 等潤病院の先生から正しく 学ぼう 生活習慣病の基礎知識	2/29(木) 午前10時30分～正午	20人	無料	
4 子どもモダンバレエ サークル体験(2日制) ◆3歳～就学前の子ども	3/2(土)・9(土) 午後1時～2時	15人	20円	
5 骨盤底筋ケアもできる 産後リフレッシュヨガ ◆産後1カ月以降の女性	3/5(火) 午前10時30分～11時30分	8人	950円	
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				
1 ワンポイントレッスン・4泳法 ◆どなたでも (小学3年生以下の方は保護者同伴)	2/6(火)・13(火)・27(火) 午前11時30分～午後0時20分 2/10(土)・24(土) 午後2時30分～4時20分	各 15人	入場料のみ	当日 持
2 オススメ アクアエクササイズ (3日制)	3/6(水)・13(水)・27(水) 午前11時30分～午後0時20分	30人	2,100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(下記参照)へ				
1 オススメ アロマと呼吸体操& ストレッチ	2/9(金) 午後3時30分～4時30分	20人	920円	事前 先着
総合スポーツセンター 〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211				
1 「トランポリン」サークル体験会 ◆3歳～小学生(保護者同伴)	1/31～3/6の毎週水曜日 午後4時～5時	各 6人	1回 300円	事前 先着
2 「バドミントン」サークル体験会 ◆20歳以上のバドミントン経験者	2/1(木)・22(木)・29(木) 午前9時～正午	各 4人	1回 600円	
3 「空手道」サークル体験会 ◆5歳～小学生(保護者同伴)	2/1～29の毎週木曜日のうち3日まで 午後4時～4時50分 午後5時～6時	各 5人	無料	
4 「ヨガ」サークル体験会	2/6(火)・27(火) 午前10時～11時30分	各 5人	無料	
5 「トランポリン」サークル入部体験 ◆3歳～小学4年生(保護者同伴)	2/20(火) 午後4時25分～5時30分	8人	500円	
東綾瀬公園温水プール(すいすいらんど綾瀬) 〒120-0004 東綾瀬3-4-1 ☎5616-2500				
1 オススメ アクアエクササイズ	2/1～29の毎週木曜日 午前11時30分～午後0時20分	各 25人	1回 750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

**相続手続 遺言書
不動産について 終活**

総合無料相談会

令和6年2月2日(金) 午前9時30分～午後4時30分

会場
足立区勤労福祉会館(綾瀬ブルミエ)
2F 第5洋室

予約制
相談時間: 約30分
発熱等の体調不良がある方は入場をお断りする場合があります。

行政書士、司法書士、税理士、社労士等がサポートするから安心

一般社団法人 **えがお**
東京都足立区柳原 2-12-5 キマイラビル 203
代表理事: 岡野達朗

ご予約・お問い合わせ(平日9時～18時)
03-5284-8041

大黒屋
買取専門店 外貨両替

オレンジの看板が目印です!

年間買取実績
150万件以上

高価買取!!

金・貴金属・お酒・ブランドバッグ・時計・外貨両替・金券

大黒屋
DAIKOKUYA
北千住駅前店

〒120-0034 東京都足立区千住2-22-15 クロカビル1F

営業時間: 10:00～19:00
定休日: 不定休

TEL: 03-5284-6500

雨漏検査!!

難解な雨漏りを即解決

特殊検査液で雨漏り原因を
ピンポイント解明! 壁、天井のしみを
みつけたらまず、ご一報下さい

検査・修繕 見積 無料

修繕費の無駄はカット

03-5876-5801

株式会社サーベイ
東京都葛飾区立石 7-31-7

2月1日～4月30日の「夕焼け放送」は午後5時
問先=青少年課 管理調整係 ☎3880-5264

図書館の臨時休館日(2月分)

期間=▷伊興…19日(月)～24日(土) ▷江北…14日(水)～19日(月) ▷佐野…13日(火)～18日(日) ▷竹の塚…17日(土)～29日(木) 問先=中央図書館 ☎5813-3740

65歳からは

たんぱく増し

肉も魚も食べよう!



65歳以上の方が体重や筋肉を維持して元気に過ごせるよう、たんぱく質を多く含む食品を普段の食事に増しとること、名づけて「ぱく増し」事業を令和5年から始めました! 「ぱく増し」を実践し毎日元気に過ごしましょう!

問先 (区) 高齢者栄養施策推進担当 ☎3880-5097

2月は「ぱく増し」強化月間!

区内イトーヨーカドー2店舗・ヨーク3店舗・ベルクス10店舗などと連携し「ぱく増し」食品をPR! 右の「ぱく増し」ロゴマークが目印です!



なぜ 高齢者は「たんぱく質」が必要なの?

65歳から要介護のリスクが高まる!

高齢になると、一般的に食事が減り「低栄養」になりやすくなるといわれています。低栄養により、体重・筋肉量が低下し、要介護のリスクが高まるのです。



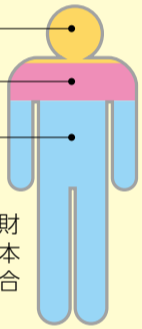
最近階段を上るのが 疲れるわね



丈夫な体を維持するために「たんぱく質」が必要!

「たんぱく質」は体を構成する主成分!

そのほか
糖質・脂質など
10~15%
たんぱく質
15~20%
水分70%



たんぱく質は、筋肉、骨、内臓、血管、皮膚、髪などをつくるための主成分です。丈夫な体を維持するために、毎日の食事からたんぱく質を十分摂取することが重要です。

区内の65歳以上の方の約7割は、十分に摂取できていません。★1

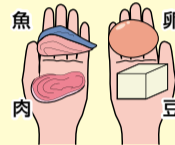
★1…令和4年度足立区政に関する世論調査

どんな 食品を増やせばいいの?

4つの分類から 手軽にぱく増し ※()は、たんぱく質の量。いずれも目安

肉	サラダチキン 1本 (24g)	ハム 2枚 (4g)	やきとり缶 (11g)	魚	まぐろ刺身 5切れ (22g)	さば水煮缶 1缶 (27g)	魚肉ソーセージ1本 (8g)
卵	卵 1個 (7g)	卵焼き100g (10g)		大豆製品	豆腐 150g (木綿 5g)	豆乳 200ml (7g)	大豆水煮 100g (13g)

1日に必要なたんぱく質の量は60g(1食20g)以上!



目安は 両手にのる程度!

※たんぱく質の量は食材の重さではありません。医師から食事の指示がある方は、医師の指示を優先してください。

出典:ヘルスプランニング・あいち「手ばかり栄養法」

手軽な おすすめメニュー!

さば缶カレー



たんぱく質 約34g

さばみそ煮缶とカレーが相性バツグン

いわしのひつまぶし丼



たんぱく質 約21g

本格的な味を楽しめる!



▲レシピやそのほかのメニューなど、くわしくはコチラ

アンケートに答えて ぱく増し商品を当てよう!

抽選で30人にプレゼント!

期限2月29日(木) 消印有効



対象 区内在住で65歳以上の方(6年3月31日時点) **申込** 区のホームページからオンライン申請/専用ハガキを地域包括ケア推進課へ郵送
※専用ハガキ付き応募用紙は、ハウカツ(地域包括支援センター)、地域包括ケア推進課、住区センターなどで配布



国産和牛★2 すき焼き用(2~3人前)



足立市場セレクト ホタテ1kg



電子レンジ クッキング器具



島田屋製菓 バウムクーヘン



もつ煮込み★2 (2種類)

★2…ピセラル(株)提供

※写真はイメージ

ハウカツ

(地域包括支援センター)

気軽に お越しください!

65歳からの健康や介護、もの忘れなど、様々な相談に応じています。元気なうちから、気軽にご相談ください。



▲場所など、くわしくはコチラ

ハウカツに来た方に「ぱく増し手ぬぐい」をプレゼント! ※65歳以上の方のみ。数に限りあり



リーフレット 配布中!

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

医療法人社団 泰晴会

ご予約はこちら

竹ノ塚 あおば眼科クリニック

一般眼科 白内障手術 送迎あり バリアフリー

伊興白幡交差点 すぐ前

診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○
14:00~17:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○

☎03-6803-1013
足立区東伊興3丁目21-5フューチャー本社ビル2階

町の 葬儀屋さん **ピープル**

病院へのお迎え 火葬場申し込み ますお電話ください

☎03-3889-0004

町屋斎場 四ツ木斎場
谷塚斎場 瑞江葬儀所
落合斎場 戸田葬儀所
臨海斎場 堀之内斎場
代々木斎場 桐ヶ谷斎場

ピープル(株式会社) 尊
○足立区梅島1-9-1 (梅島駅徒歩2分)
○北区王子1-27-4 (王子駅徒歩5分)
http://www.people-jp.com
ピープル葬儀 ▼ で検索して下さい

庭木1本 3m未満 **3,300円** (税込)

庭木剪定 庭まわりの困りごとに、若さ溢れる有資格者のプロが対応!

安心定額制! ☎0120-187-394

株式会社 **大和グリーン**

足立支店 足立区竹ノ塚1-40-15
受付時間 9:00~18:00 無休

お見積もり無料 10%引き +10%引き
※期限: 令和6年2月29日まで

広告

足立区の工務店 雨漏りのプロ 東洋堂ハウスSP ☎03-5849-3090
足立区東綾瀬 1-24-13