

2023年(令和5年)
10月25日 第1914号

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

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

あだち 広報

毎年 11月は糖尿病月間

4年度、区内の国民健康保険の被保険者のうち、糖尿病と診断されたことのある人の割合は、17.2%*1。これは23区でワースト5位でした。糖尿病は年齢や体型を問わず、誰でもなり得る病気です。この機会に積極的に野菜を食べたり、運動したりして、健康な未来への「小さな一歩」を踏み出してみませんか?

★1…出典：東京都国保連合会特定健診・保健指導支援システム 生活習慣病の状況(2022)
■問先=こころとからだの健康づくり課 健康づくり係 ☎3880-5433

!! 小さな一歩が 未来を変える!!



糖尿病は合併症がコワイ!

糖尿病は、インスリン*2が十分に機能しないために、血液中の糖分が多い状態が続く病気です。この状態が続くと、心臓病や腎不全による透析、手足の壊死などの重い合併症につながる恐れがあります。

★2…上がりすぎた血糖値を下げて、一定に保つ働きを持つホルモン

POINT 1

野菜から食べる

食物繊維の効果などで、血糖値の急上昇を抑えることができます。

POINT 2

運動を継続する

血液中のブドウ糖が消費され、血糖値が下がります。

POINT 3

身体の状態を知る

定期的な健診などでリスクを早期に発見しましょう。

チャレンジ企画

抽選で40人以上に豪華賞品プレゼント!
ベジ×運動で健康に!

対象=区内在住・在勤・在学の方
応募期間=11月1日~12月8日
※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。



くわしくは
こちら▶



以下の①②にチャレンジして応募しよう!

- 1 糖尿病クイズに回答(全3問)
- 2 下記のA・Bから選んで、3日間継続

A ベジタベ

野菜を取り入れた食生活を意識してみましょう。
たとえば…
ひと口目は野菜から
ジュースをお茶に替える

B 運動

いつもよりちょっとだけ身体を動かしてみましょう。
たとえば…
階段を利用する
少し歩幅を広くする

くわしくは、
区のホームページまたは
リーフレットをご覧ください。



※写真はイメージ。実物と異なる場合があります。上記は一例です。

気軽に身体をチェックしよう!

※いずれも、実施日時など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

- 区役所などで ベジチェック
手をかざすだけで推定野菜摂取量を測定!
- 区内薬局(13カ所)で 薬局HbA1c測定
HbA1cを測定して、糖尿病リスクをチェック!
- スマートフォンで スマホ de ドック
少しの血液で健康診断とほぼ同じ検査ができる!
■期限=12月22日(金)

めざせ! 1日8,000歩! もっと! 健康チャレンジ!

Adachi
あだちウォーキングチャレンジ
walking challenge

※1日8,000歩未満でも、プレゼント企画への応募可

10月25日~
11月30日
応募期限は12月8日(金)まで



期間内で好きな1週間を決めてウォーキングにチャレンジし、結果を報告すると、抽選で90人に「もっと! 健康プレゼント!」が当たります!

対象=区内在住・在勤・在学の方
問先=スポーツ振興課 振興係 ☎3880-5826



歩数を
報告して!

もっと!
健康プレゼント!

「ベジ×運動」との
重複申し込みOK!

体組成計 5人
野菜詰め合わせ 20人
※イラストはイメージ。上記は一例です。

新型コロナウイルス感染症 ワクチン接種・検査等 関連情報

あだち広報の掲載内容は10月17日時点の情報のため、今後変更になる場合があります。最新情報は区のホームページをご覧ください。

ワクチン接種の申し込みなど、くわしくはコチラ



関連情報についてくわしくはコチラ



実施中 **令和5年秋開始接種** 区内医療機関(足立区医師会館休日応急診療所を含む)などで接種が可能です。予約方法など、くわしくは区のホームページまたは区予約・相談ダイヤル(☎0120-230-377(毎日、午前9時~午後5時))でご確認ください。

抗原検査キット購入補助(対象を拡大し、実施期間を延長しました)

拡大 6歳以上の方が対象	期間延長 6年3月17日まで実施中	1個500円で購入可 1人2個まで 1人1回限り	■場所=薬剤師会に加入している対象薬局 ※対象店舗など、くわしくは区のホームページをご覧ください。■対象=区内在住で6歳以上の方■持ち物=本人確認書類(運転免許証など、住所・生年月日が確認できるもの)■申込=不要 ※直接対象薬局へ■問先=足立区発熱電話相談センター(平日、午前9時~午後5時) ☎3880-5747
------------------------	-----------------------------	--------------------------------	---



臨時給付金 関連情報

※内容は再掲。1世帯につき1回限りの支給 ■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



以下の臨時給付金の申請期限が迫っています。 ■申請期限=10月31日(火)消印有効

あだち物価高騰支援臨時給付金(住民税非課税世帯/家計急変世帯)(3万円/1世帯)

●申請期限直前に申請し、書類不備などの解消に時間がかかると支給できなくなる場合がありますので、早めに申請してください。
●家計急変世帯向けの給付金について、申請期限までに給与明細の写しなどの添付資料の準備が間に合わない場合は、申請期限前にご相談ください。
※制度の詳細などは、区のホームページをご覧ください。

10月1日から 保育料の無償化&利用補助を拡充!

少子化対策のため、第2子の保育料負担を軽減する施策が10月からスタートしました。今回拡充された部分は次のとおりです。

① 第2子の保育料の無償化

認可保育施設等*	
0~2歳児クラス(第2子)・課税世帯	第1子の保育料の半額(9月末まで)→無償(10月1日から)

※なお、非課税世帯は10月1日以前から無償
★…認可保育所、認定こども園(長時間利用)、小規模保育、家庭的保育(保育ママ)、区立認可外保育施設

■問先=子ども施設入園課 入園第一係~第三係 ☎3880-5263

② 第2子の認証保育所の利用補助 ※いずれも月額上限

認証保育所		
0~2歳児クラス(第2子)	3~5歳児クラス(第2子)	
課税世帯(保育の必要性あり・なし)	非課税世帯(保育の必要性なし)	所得制限なし(保育の必要性なし)
5万4,000円→6万7,000円	5万5,000円→6万7,000円	4万7,000円→5万7,000円

■問先=子ども施設入園課 認証・認可外保育係 ☎3880-8013

③ 私立幼稚園の利用補助 ※いずれも月額上限

私立幼稚園(満3歳児クラス) ※保育形態は預かり保育(午後2時~)			
世帯状況	児童数	2歳	3歳
課税	第2子以降	補助なし→1万6,300円	補助なし→1万6,300円
非課税	問わず	補助なし→1万6,300円	変更なし(1万6,300円)

■問先=子ども政策課 私立幼稚園第一係・第二係 ☎3880-6147

認可保育所・認定こども園(長時間利用)・小規模保育・保育ママ

まもなく開始! 6年4月入園・転園 保育施設の申し込み



くわしくはコチラ

問先 子ども施設入園課 入園第一係~第三係 ☎3880-5263

オンライン申請をご利用ください! 約7割の方がオンライン申請を利用しています!

預け先の相談は 保育コンシェルジュへ



- ポイント**
- 1| スマートフォン・パソコンで24時間いつでも申請可能
 - 2| 来所不要! 待ち時間がないので、申請にかかる時間が短縮
 - 3| 窓口同様、不備がある場合は職員が連絡し、完了までサポート

配布開始日 10/23(月) ※区のホームページからも閲覧可

配布場所 子ども施設入園課/足立福祉事務所 各福祉課(中部第一・第二福祉課を除く)/認可保育所/区立認定こども園

受付期間 11/20~12/5

受付方法 区のホームページからオンライン申請/窓口(区役所・南館4階特設会場)

オンラインでの申し込みが難しい方は、窓口でも受け付けます



12/29(金)・30(土) 年末保育 申し込み受け付け

区立保育園

■開園日程等=表1 ■対象=保護者の就労のため、日中に保育を必要とする6カ月~就学前の子ども ■保育時間=午前7時30分~午後6時30分の間で保護者が必要とする時間 ■費用=1日2,500円(給食費・おやつ代を含む) ※幼児教育・保育無償化に伴い、利用料が無償化の対象となる場合あり ■申込期間=11月8日(水)~10日(金) ※申込用紙は子ども施設運営課、区立保育園・こども園、一部の私立保育園で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可。申し込み方法など、くわしくはお問い合わせください。 ■申込=>区内の認可保育園に通園している方…通園している保育園 >そのほかの方…希望する保育園(表1) ■問先=子ども施設運営課 区立保育施設係 ☎3880-5888

表1 区立保育園 年末保育 開園日程等

施設名(所在地)	電話番号	開園日程
伊興大境保育園(西竹の塚1-10-5-101)	3857-2531	12/29(金)・30(土)
中央本町保育園(中央本町4-11-39)	3848-4771	

(都) 認証保育所

■開所日程等=表2 ※保護者の就労の有無などは不問 ■保育時間=午前8時~午後5時 ※延長保育を実施する施設あり ■費用=1日2,500円 ※延長保育料、給食費が別途必要。金額は施設で異なります。申し込み方法など、くわしくは希望の認証保育所にお問い合わせください。 ■問先=子ども施設入園課 認証・認可外保育係 ☎3880-8013

表2 (都) 認証保育所 年末保育 開所日程等

施設名(所在地)	電話番号	開所日程		申込期限
		12/29(金)	12/30(土)	
おおぞら保育園(鹿浜4-13-8)	3855-2657		○	12/20(水)
さくらんぼ保育園(綾瀬5-17-9)	5613-2535		×	12/1(金)
さくらんぼ保育園 新田(新田3-32-14)	3927-7575			
千住あさひ共同保育園(千住旭町4-31)	3879-7101		○	11/10(金)
たんぼぼ保育所 竹の塚園(伊興1-1-1)	3855-2511		○	12/8(金)
たんぼぼ保育所 西新井園(西新井2-29-9)	3854-2511			12/22(金)
なのはな共同保育所(栗原3-9-2-102)	3887-2441		×	11/28(火)
ぱんだ保育園(伊興本町1-4-3)	3857-1805			11/30(木)

放射線量の調査

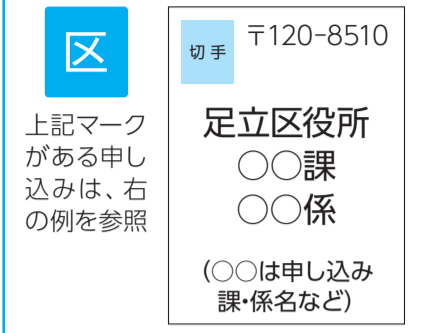
(雨天時を除く、平日)

日付(10/2~13)	2	3	4	5	6	10	11	12	13
測定値(マイクロシーベルト/時)	0.06	0.05	—	0.06	0.06	0.06	0.05	0.05	0.05

■計測場所=区役所前中央公園(地上から高さ50cm) ■問先=公害規制係 ☎3880-5304



郵送申し込み記入例



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。

子育て・教育

6年度 学童保育室 入室申請の受け付け

■対象=保護者の就労*・病気などにより、放課後に子どもの保育ができない家庭の小学生 ★…週3日・1日4時間以上の就労で、午後1時～5時の1週間の合計就労時間が12時間以上、または週5日以上、または週5日以上の就労で1週間の合計就労時間が38時間45分以上 ■保育時間=授業終了後～午後6時 ※休校日は午前8時30分～午後6時 ■費用(月額)=1人6,000円 ※減免制度あり ■申込=区のホームページからオンライン申請/申請書類を持参 ※申請書類は住区推進課、学童保育室で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可 ■申込期間=11月6日～12月1日 ■申先=第1希望の学童保育室(日曜日、祝日を除く、午後1時30分～6時)/住区推進課/区役所1階区民ロビー(11月26日(日)、午前9時～午後4時のみ) ※変更となる場合あり。民設の学童保育室の申請は各民設学童保育室にお問い合わせください。 ■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

児童虐待防止オレンジリボンキャンペーン in あだち2023

11月は「児童虐待防止推進月間」です。区内5駅で、児童虐待予防チラシと啓発グッズ(使い捨てマスク)を配布します。 ■日時=11月11日(土)、午後2時～3時 ■場所=綾瀬駅/北千住駅/竹ノ塚駅/西新井駅/六町駅 ■問先=子ども支援センターげんき 子ども家庭支援課 事業係 ☎3852-2863

区立小・中学校希望校変更の受け付けと応募状況の公表

◆希望校変更の受け付け ■対象=6年度新入学予定で希望校を変更したい方 ※希望選択票を未提出の方もこの期間に限り受け付け可 ■申込=窓口 ■申込期間=11月2日～9日 ※土・日曜日、祝日を除く
 ◆各学校の応募状況の公表 ■集計公表日=▷中間集計…11月2日(木) ▷最終集計…24日(金) ■公表場所=区立小・中学校/区民事務所/学務課 ※区のホームページでも閲覧可(公開は午前0時から)。小学校分は幼稚園・保育園でも公表

—いづれも—
 ■申・問先=学務課 就学係 ☎3880-5969

5年度 児童・生徒褒賞候補者の推薦をお待ちしています(私立小・中学校など)

■対象=区内在住・在学で私立学校などに通う小・中学生 ■申込=区のホームページからオンライン申請/所定様式を区へ郵送/持参 ※所定様式は区のホームページからダウンロード。区立小・中学校は例年通り学校長推薦 ■期限=11月17日(金)必着 ※4年12月1日～5年11月30日の大会などが対象。期限ま

でに大会結果が未定の場合は要相談 ■申・問先=学校支援課 庶務係 ☎3880-5961

こどものぜん息 水泳教室(8日制)

■日時=6年1月24日～3月13日の毎週水曜日、午後3時30分～5時30分 ■場所=千住温水プール(スイミー) ■対象=ぜん息を治療中の4歳～中学生 ※参加申し込み後、区から送付する主治医意見書を提出。当日は保護者の送迎が必要 ■内容=医師や看護師の体調管理のもと、指導員が年齢や泳力に応じた泳法を指導 ■定員=20人(抽選) ※参加回数の少ない方優先 ■申込=電話/住所、氏名(フリガナ)、年齢(学年)、電話番号、「ぜん息水泳教室」を記入しファクス ■申込期間=10月26日～11月24日 ■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 ☎3880-0041

日本脳炎予防接種はお済みですか

■対象=▷第1期…生後6カ月の前日～7歳6カ月の前日の方 ▷第2期…9歳の誕生日前日～13歳の誕

生日前日の方 ■接種場所=23区指定医療機関 ■申込=申請書、母子健康手帳の写しを区へ郵送/区のホームページからオンライン申請/母子健康手帳を持参 ※申請書は区のホームページからダウンロード。申請受け付け後、予診票を送付。第1期または第2期を受けていない高校3年生には、申請書を同封した予診票を6月に区から発送済み。くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■申先=保健予防課 保健予防係 ※持参のみ保健センターでも受け付け ■問先=保健予防係 ☎3880-5892

1歳ごろの栄養教室「離乳食から幼児食へのステップアップ」

■日時=11月28日(火)、午前10時30分～11時15分 ■場所=竹の塚保健センター ■対象=開催日現在、区内在住で11カ月以上の子どもの保護者 ■内容=離乳食から幼児食へのスムーズな移行のポイント/レシピ紹介 など ■定員=16人(10月26日から先着順) ■申込=電話/窓口 ■場・申・問先=竹の塚保健センター ☎3855-5082

休日接骨院当番所(11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
3(祝)	関橋接骨院(南花畑2-9-4)	3859-4501
	森山接骨院(梅島2-3-16)	3849-4747
5(日)	津久井整骨院(綾瀬1-31-11 A1ビル106)	3604-1725
	星接骨院(栗原3-2-11)	3886-3328
12(日)	曾我整骨院(竹の塚2-10-7)	3883-3285
	羽鳥整骨院(青井2-7-14)	3840-3623
19(日)	あおば整骨院(西新井栄町1-14-3 ARAIビル1階)	5888-6167
	北綾瀬名倉岡村接骨院(加平3-16-7)	5697-7266
23(祝)	小松整骨院(入谷3-5-10)	3853-7335
	だん・整骨院(青井3-37-19-102)	6806-3860
26(日)	こはた接骨院(西新井本町1-10-9)	3856-2730
	松原接骨院(花畑4-14-12)	3885-5338

■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

11月8日は「いい歯の日」
 よい生活習慣は、一生の宝物



生涯、健康な歯と歯肉でよく噛んで食べるために、子どものころからよい習慣を身につけましょう! 区のイベントや歯の健康に関するリーフレットをご活用ください。

■問先=多世代健康データ連携担当 ☎3880-5601

11月18日(土) いい・い～歯の日イベント
 むし歯菌とたたかう! 歯医者さんのお仕事体験

参加者にプレゼントあり

1 口の中の菌を見てみよう!

2 足立区歯科医師会協力

むし歯の治療にチャレンジ!

本物の材料で「むし歯の治療」体験!
 「スキマができないように気をつけて!」
 歯医者さんがやさしく教えてください。



3 フッソちゃん&歯によいおやつクイズ

4 歯医者さんになりきって記念撮影

日時 11月18日(土)、午後2時～4時
 ※1グループ(6人程度)約30分

場所 区役所1階区民ロビー

申込 区のホームページからオンライン申請

申込期間 10月25日～11月1日

※結果は、11月上旬にお知らせします。

歯の健康づくりを考える区民グループ「いい歯ね☆あだち」による、「口の機能を使って遊ぶコーナー」や展示は当日予約不要で参加可能です。

歯の健康に関する区の事業・リーフレットを紹介!



足立区歯科医師会・足立区共催
 5年度「あだちっ子・いい歯推進園表彰」を受けた保育園・幼稚園の歯の取り組みを紹介!



足立区学校歯科医会・足立区歯科医師会共催
 第22回「歯のポスターコンクール」Web展覧会を開催中!



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





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(10月26日から先着順) ■申込
=電話/窓口

40歳前の健康づくり健診 (無料・2日制)

■日程等=表2 ■受付時間=▷午前
…9時~11時 ▷午後…1時~3時
※30分単位で予約可 ■対象=区内
在住で自営業など健診の機会がな
い18~39歳の方 ※年齢は6年3

表1 あだち☆ちゅうりっぷ体操教室 日程等

場・申・問先 (保健センター)	日程	時間
江北 ☎3896-4011	11/16(木)	午前10時~10時45分/11時~11時45分
千住 ☎6806-2167	11/20(月)	午後1時30分~2時15分/2時30分~3時15分
東部 ☎3606-4171	12/14(木)	午前10時~10時45分/11時~11時45分

表2 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 (10/26から先着順)	申込期限
江北	12/22(金)	6年2/16(金)	各40人	11/24(金)
中央本町地域・ 保健総合支援課 (足立保健所内)	12/8(金)	6年1/31(水)	各40人	11/10(金)

月31日現在 ■内容=血圧測定/血
液検査/尿検査/体組成測定/胃
がんハイリスク検査(ペプシノゲン・
ピロリ菌抗体検査。過去に検査歴
があるなど、対象にならない場合あり) など ※年度につき1回のみ受
診可 ■申込=区のホームページから
オンライン申請 ■問先=健診事業係
☎3880-5121

8月・12月を除き毎月実施 土曜予防接種外来 (11月・6年1月分)

◆小児(定期接種)

■対象=ロタウイルス、BCG、HPV
(子宮頸がん等予防ワクチン)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。ワクチンの在庫に
ついては、事前に足立区医師会に
お問い合わせください。

◆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—

■日程=11月18日(土)、6年1月20
日(土) ■時間=午後3時~5時 ※受
け付けは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)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

利用しやすくなりました!

ハクビシン・アライグマ

対策事業を大幅拡充!

ハクビシンやアライグマは、ふん尿など
による悪臭や農作物を荒らすなど、様々な
被害をもたらす、区への相談は年々増えて
います。区では被害防止のため、対策事業
の内容を大幅に拡充しました。ぜひ、ご利用ください。 ※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=足立保健所 生活衛生課 庶務係

☎3880-5375

拡充前	拡充後
捕獲器(箱わな)を設置できるのは屋外のみ	屋外に限らず、屋内(屋根裏・床下など)への捕獲器(箱わな)設置も可
利用回数は年度内2回まで	利用回数制限なし
エサの交換は自身で実施(エサは利用者が用意)	屋内に捕獲器(箱わな)を設置した方は、エサの交換・清掃・消毒を事業者が対応(エサは利用者が用意) ※屋外に設置した捕獲器(箱わな)のエサ交換などは、従来通り自身で実施
	NEW 屋内侵入口閉塞作業費用助成(上限10万円)*

★…区の事業を利用し、捕獲器(箱わな)を設置した方が対象

ハクビシンの特徴



全長約90~110cm

ひとり親家庭などを応援!

■申・問先=親子支援課 ひとり親家庭支援担当
☎3880-5932

暮らしを応援 無料で利用できます

区では、ひとり親家庭の方などに、様々な支援を行って
います。各事業や相談窓口は「豆の木」のロゴが目印
です。



1 スマートフォンから簡単に情報を入手

◆応援アプリ・豆の木メール

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



登録は
コチラ

就労と自立を応援 児童扶養手当受給中の方などが対象

※下記以外にも支給要件あり。申し込み前に面談が必要(要予
約)。くわしくは区のホームページをご覧ください。



1 資格取得をサポート 講座などの費用を助成

◆自立支援 教育訓練給付金

就職に有利な資格取得や技能習得のための講座受講費用を支給

支給額(上限) ●一般教育訓練・特定一般教育訓練: 30万円
●専門実践教育訓練: 40万円×修業年数
※1万2,000円以下は支給不可

◆高等職業訓練 促進給付金

国家資格等取得(看護師など)に必要な法定の修業期間(最長5年)を対
象に、生活費の一部として助成金を支給

支給額 ●住民税非課税世帯: 月額10万円
●住民税課税世帯: 月額7万500円
※修業期間の最後の12カ月は月額4万円を加算

2 悩みごと・困りごとの相談や情報交換の場

◆サロン豆の木

■日時=毎月第2・4土曜日、午後2時~4時/毎月第3土曜日、
午後2時30分~4時30分 ■内容=生活に役立つ講座や親子で
楽しめるイベント/困りごとの個別相談 ※定員あり

◆豆の木相談室

■日時=平日、午前9時~午後4時 ■場所=区役
所・3階 ■内容=自分自身や子どものことなど、
不安や悩んでいることの相談に応じる ■相談方
法=電話/窓口 ※オンライン相談なども実施



くわしく
はコチラ

(左記2つの給付金のいずれかを受給中の方はさらに!)

◆育児支援サービス利用料金助成

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

支給額(上限) 月額3,000円

2 学び直しをサポート より良い条件での就職のために

◆高校卒業程度 認定試験 合格支援事業

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

支給額(上限) ●通学制: 30万円
●通信制: 15万円



3 就職活動をサポート 区とハローワークが連携

◆自立支援プログラム

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

狂犬病予防注射の案内ハガキを11月上旬に送付します

年1回、狂犬病予防注射を飼い犬に受けさせ、自治体が発行する注射済票を携帯することは法律で定められた飼い主の義務です。必ず予防注射を受けさせ、注射済票の交付を受けてください。**■対象**=9月30日時点で注射済票未交付の方**■注射済票の申請先**=足立保健所 生活衛生課/保健センター/区民事務所(中央本町を除く)**■持ち物**=狂犬病予防注射済証/手数料550円**■問先**=足立保健所 生活衛生課 庶務係 ☎3880-5375

ぜん息・COPD(慢性閉塞性肺疾患)講演会

■日時=12月7日(木)、午後2時~3時30分**■場所**=シアター1010・10階講義室**■対象**=ぜん息を治療中の方や家族/おおむね60歳以上の方**■内容**=大学病院で呼吸器の病気を専門に研究する医師が、最新情報を交えながらぜん息とCOPDについて解説**■定員**=20人(10月26日から**先着順**) ※手話通訳あり(11月16日までに要予約)**■申込**=電話/住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、手話通訳の有無、

官公庁

油・断・快適下水道 下水道に油を流さないで

台所から流れた油は、下水道管のつまりや悪臭の原因となります。鍋や食器についた油汚れは、洗う前にふき取りましょう。この行動が川や海の良好な水環境にもつながります。**■問先**=(都)下水道局 東部第二下水道事務所 ☎5680-1354

「COPD講演会」を記入しファクス**■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 ☎3880-0041

呼吸器機能障がいセミナー「国民の5人に1人が罹患しているとも身近な病気 睡眠時無呼吸症候群について」

■日時=11月18日(土)、午後1時30分~3時30分**■対象**=呼吸器機能障がいがある方や家族など**■内容**=呼吸器内科の専門医から呼吸器疾患について学ぶ**■定員**=30人(10月25日から**先着順**) ※要約筆記・手話通訳・ヒアリンググループ(難聴用磁気グループ)あり(11月6日(月)までに要予約)**■申込**=電話/住所、氏名、電話番号、「呼吸器セミナー」を記入しファクス**■場・申・問先**=障がい福祉センターあしすと 自立生活支援室 ☎5681-0132 ☎5681-0137

福祉・高齢医療

介護の日フェスティバル

■日時=11月10日(金)、午後1時~4時**■場所**=区役所1階区民ロビー**■内容**=介護・福祉に関する相談やVRを使った認知症体験など**■申込**

=不要 ※当日直接会場へ**■問先**=足立区介護サービス事業者連絡協議会事務局(リーブルケア足立) ☎5849-5529 (区)介護保険係 ☎3880-5887

12月リニューアルオープン 悠々会館の健康講座(3種)

■日時等=▷健康体操(体のコンディションを整える運動)…毎週火曜日、午後1時~3時 ▷脳活講座(リズム運動を交えた脳トレ)…毎週水曜日、午前10時~正午 ▷ウォーキング講座(健康的な歩行を支える運動)…毎月第2・4金曜日、午前10時~正午 ※いずれも12月から開始**■対象**=区内在住で60歳以上の方**■定員**=各30人(抽選) ※定員に達しない場合は当日参加可。抽選結果は区のホームページで公開**■申込**=住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、希望の講座名を記入し往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。12月1日以降は窓口でも受け付け**■期限**=希望する講座の実施月の前月15日必着**■場・申・問先**=悠々会館(月曜日、第3日曜日、祝日を除く、午前9時~午後5時) ※11月30日(木)まで休館 〒121-0812西保木間4-9-1 ☎3859-9732

認知症交流会

◆若年性認知症 本人・家族交流会**■日時**=11月11日(土)、午後1時30分~3時**■対象**=区内在住で若年性認知症と診断を受けた方と家族介護者**■内容**=日々のもの忘れについての情報交換/悩みなどを気軽に話せる交流会**■定員**=20人**■申**

込=電話/窓口**■申先**=(区)地域包括ケア推進課 認知症施策推進担当 ☎3880-5953

認知症 本人・家族の会

■日時=12月9日(土)、午後2時~4時**■対象**=区内在住で認知症と診断を受けた方と家族介護者**■内容**=認知症に関わる専門職の講義/参加者同士で悩みを気軽に話せる交流会**■定員**=30人**■申込**=電話**■申先**=大内病院(東京都認知症疾患医療センター) ☎5691-0592

—いずれも—

※10月26日から**先着順****■場所**=総合ボランティアセンター**■問先**=(区)認知症施策推進担当 ☎3880-5953

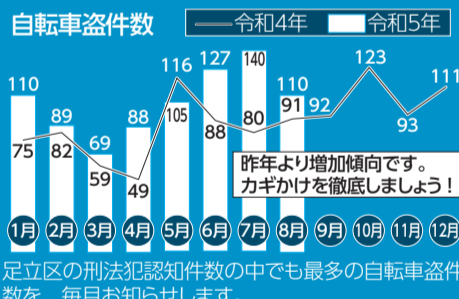
仕事・産業

独立・起業セミナー「入門編」

■日時=12月9日(土)、午後1時~5時**■場所**=あだち産業センター**■対象**=区内で独立・起業を検討している方**■内容**=起業に向けた心構えを学び、起業への想いとビジネスビジョンを明確にする**■定員**=25人(10月30日から**先着順**) ※区内在住の方優先**■申込**=ホームページからオンライン申請**■期限**=11月17日(金)**■申先**=エキスパート・リンク(株)(区委託事業者) 🌐<https://ex-link.co.jp/>**■問先**=(区)創業支援係 ☎3880-5495

6面に続きます

あだち防犯コラム



Vol.5 綾瀬警察署「闇バイト対策」

当コラムでは、7月から区内4警察と連携して防犯情報をお知らせしています。今回は、綾瀬警察署が特に力を入れている「闇バイト対策」についてご紹介します。

「闇バイト」は犯罪です。絶対に手を出さないでください!



綾瀬警察署 石川生活安全課長

問先 (区)生活安全推進係 ☎3880-5838

闇バイト=犯罪 「闇バイト」とは

SNSなどで「短時間・高収入」といった甘い言葉で募集し、応募すると特殊詐欺の受け子や強盗の実行犯など、犯罪組織の手先として利用されてしまいます。

簡単に稼げる仕事はありません



「1度だけ」では済まされない 被疑者は10~20代が6割超

令和4年中、警視庁が検挙した特殊詐欺被疑者のうち、20代が44.6%、次いで10代が18.9%と、若年層が全体の6割を超えています。闇バイトは逮捕されるまでやめられないことが多く、絶対に応募してはいけません。



当事者から相談を受けた方へ まずは相談窓口にご連絡を

「闇バイトから抜け出せない」「応募してしまった」といった相談を受けたときは、すぐに下記に連絡してください。

- 感情的にならず、相談した勇気に寄り添ってあげてください。
- 【相談窓口一覧】**
- 警察相談ダイヤル ☎#9110
 - ヤング・テレホン・コーナー ☎3580-4970
 - 最寄りの警察署

「#BAN闇バイト」で啓発

警視庁制作の啓発動画を手軽に観てもらえるよう、二次元コード付きのチラシを作成し、非行防止教室や若年層の目に留まりやすいカラオケ店などで配布しています。



11月1日ごろに特別障害者手当(国制度)などを振り込み

特別障害者手当・障害児福祉手当・福祉手当(経過措置)の8月~10月分を振り込み ※現況届が未提出の場合は支払差止。3カ月を超えて入院や施設入所した場合は要連絡 **■問先**=障がい給付係 ☎3880-5472

医療証を持っていて、児童扶養手当を受給していない方に現況届を送付

■期限=11月17日(金) **■問先**=親子支援係 ☎3880-5883

5面からの続きです

仕事・産業

飲料用自動販売機の設置 事業者募集(一般競争入札)

■設置開始予定日=6年4月1日(月)など
■設置台数=25台 ※いずれも区内施設に設置
■申込期間=11月6日(月)~8日(水) ※募集要項など、くわしくは区のホームページをご覧ください。
■問先=資産調査係 ☎3880-5828

区役所1階ショーケース展示(無料)の出展者募集(区内産業製品)

■期間=5年12月1日~6年3月29日
■場所=区役所1階区民ロビー
■対象=区内に工場・事業所がある企業・団体
■展示品=自社で製造または開発した製品 ※食料品・生物は不可(缶詰を除く)
■展示スペース等=幅80cm×奥行35cm×高さ35cm以内 ※重さ10kg以下
■定員=6団体(抽選)
■申込=申込書を区へ郵

送・ファクス ※申込書は産業振興課で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可
■期限=11月10日(金)必着
■申・問先=産業振興課 ものづくり振興係 ☎3880-5869 ☎3880-5605

介護のしごと相談・面接会

■日時=11月15日(水)、午前11時~午後2時 ※10時30分開場
■場所=シアター1010・11階ギャラリー
■内容=区内介護サービス事業者・障がい福祉サービス等事業者による、ヘルパー・介護職員・看護師などの合同就職相談・面接会
■申込=電話/区のホームページからオンライン申請
■期限=11月10日(金)
■申・問先=高齢調整係 ☎3880-5886

学びピア21・7階レストランの運営事業者募集

■使用許可期間=6年4月1日~11年3月31日
■募集施設=学びピア21・7階レストラン(千住5-13-5)
■対象=過去3年以内に食品衛生法に基づく行政処分を受けていない法人または個人 ※そのほかにも

要件あり
■申込=応募書類を区へ郵送・持参 ※必要書類など、くわしくは募集要項を参照。募集要項は区のホームページからダウンロード
■申込期間=10月25日~12月8日、午後5時必着

◆現地説明会(参加は任意)

■日程=11月14日(火) ※時間は申し込み受け付け後に案内
■申込=区のホームページからオンライン申請
■期限=11月9日(木) —いづれも—

■申・問先=生涯学習支援課 生涯学習支援第二係 ☎3880-5468

公募・ボランティア

環境審議会委員

■対象=区内在住の18歳以上で、年4回程度の会議(平日昼間)に出席できる方
■内容=環境に関する事項の調査・審議
■任期=6年4月1日から2年間
■報酬=1回7,000円
■募集人数=3人
■選考=作文・面接
■申込=区のホームページからオンライン申請/募集要項に添付の申込

書、作文を区へ郵送・持参 ※作文の内容など、くわしくは環境政策課で配布する募集要項をご覧ください(区のホームページからもダウンロード可)。
■期限=11月20日(月)必着
■申・問先=環境政策課 計画推進係 ☎3880-6049

暮らし・まちづくり

食生活講演会「時間栄養学から見直す食生活」

■日時=11月30日(木)、午前10時~11時30分
■場所=中央本町地域・保健総合支援課(足立保健所内)
■対象=区内在住・在勤・在学の方
■内容=食事の内容や量だけでなく、いつ食べるかなど、時間を意識した食生活について学ぶ
■定員=40人(10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
■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

11月の区議会

■日時等=表1 ※委員会の傍聴は、区議会事務局(区役所内)で受け付け。開会予定の1時間前から整理券を発行し、定員を超えた場合は30分前に抽選。手話通訳・ヒアリンググループ(難聴用磁気ループ)の利用を希望する場合は、期限の午後5時までに申し込み
■期限=>手話通訳…傍聴する会議の7日前 >ヒアリンググループ…傍聴する会議の前日
※いずれも期限当日が閉庁日の場合は、直前の開庁日

日時など、予告なく変更する場合がありますので、くわしくはホームページをご覧ください。

■申・問先=区議会事務局 議事係 ☎3880-5797 ☎3880-5617 <https://www.gikai-adachi.jp>

表1 11月の区議会 日時等

日程	会議名	時間
7(火)	議会運営委員会	
10(金)	総務委員会	午前10時
13(月)	区民委員会	
	産業環境委員会	午後1時30分
14(火)	厚生委員会	午前10時
15(水)	建設委員会	
	文教委員会	午後1時30分
16(木)	総合交通対策調査特別委員会	
17(金)	子ども・子育て支援対策調査特別委員会	午前10時
20(月)	災害・オウム対策調査特別委員会	
	エリアデザイン調査特別委員会	午後1時30分

あだちスポーツチャレンジ アスリートに学べ!

東京2020オリンピック・パラリンピックレガシー事業として、オリンピックやトップアスリートを招いたイベントを順次開催します。

◆中村礼子さん(北京オリンピック背泳ぎ銅メダリスト)の水泳ワンポイントレッスン

■日時=12月3日(日)、午前10時10分~11時30分
■場所=スイムスポーツセンター(うきうき館)
■対象=小学生以上の方
■定員=30人(抽選)
■申込=住所、氏名(フリガナ)、生年月日、電話番号、泳力を記入し往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入
■申込期間=10月26日~11月17日必着
■申・問先=スイムスポーツセンター 〒121-0812西保木間4-10-1 ☎3850-1133

パブリックコメント(区民意見募集制度)(10月~12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
国保情報集約システムのクラウド化に伴う特定個人情報保護評価書(再評価案)	10/25~11/24	国民健康保険課 システム担当 ☎3880-5229
足立区バリアフリー地区別計画(綾瀬・北綾瀬周辺地区)素案	11/22~12/22	都市建設課 ユニバーサルデザイン担当 ☎3880-5768

審議会等の公開(11月・12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
足立区公契約等審議会	11/1(水)	午後2時~4時	区役所・11階	契約課 工事契約係 ☎3880-5832
足立区地域保健福祉推進協議会 地域保健福祉計画策定部会	11/7(火)	午前10時~正午	区役所・8階	福祉管理課 地域保健福祉計画・重層的支援体制整備担当 ☎3880-5076
足立区地域自立支援協議会 権利擁護部会	11/13(月)	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
足立区地域保健福祉推進協議会 介護保険・障がい福祉専門部会	11/21(火)	午前10時~正午	区役所・8階	介護保険課 介護保険係 ☎3880-5887
足立区環境審議会	11/24(金)	午後3時~5時		環境政策課 計画推進係 ☎3880-6049
足立区地域自立支援協議会 暮らし部会	12/5(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 生活体験係 ☎5681-0131

11月は子供・若者育成支援推進強調月間

区では、青少年対策地区委員会を中心に、地域ごとに青少年の健全育成活動を行っています。青少年が健やかに育つための積極的な環境づくりなどにご協力をお願いします。■問先=青少年課 管理調整係 ☎3880-5264

特別区民税・都民税の第3期納期限は10月31日(火)

普通徴収の特別区民税・都民税は、金融機関や区役所の替をご利用ください。■問先=>納税相談…滞納整理

都営住宅(家族・単身者向け)入居者募集

■募集案内配布期間=11月1日～10日 ※土・日曜日、祝日を除く
 ■配布場所=住宅課/区民事務所 ※なくなり次第配布終了。入居資格など、くわしくは募集案内または区のホームページをご覧ください。
 ■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

11月ごろ裁判員候補者を選定

裁判員候補者は、18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、翌年の1年間、裁判員候補者名簿に登録されます。くわしくは最高裁判所ホームページ「裁判員制度」(https://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、18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(任期6カ月)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どうかを審査します。くわしくは最高裁判所ホームページ「検察審査会」(https://www.courts.go.jp/kensin/)をご覧ください。
 ■問先=選挙係 ☎3880-5531

関原の森広場・愛恵まちづくり記念館・まちづくり工房館会議室の利用

■内容=イベント、サークル活動などに利用できる施設の貸し出し ※月曜日休館 ■利用料金等=表4
 ■申込=電話/窓口/氏名(フリガナ)、電話・ファクス番号、利用内容を記入しファクス ■申・問先=愛恵まちづくり記念館(関原の森内)
 ☎3889-7520 ☎3889-7520

段ボールは、たたんでお出してください

たたまずに出された段ボールはその都度作業員がたたんでおり、回収に時間がかかっています。段ボールは必ずたたんで、できる限りひもで束ねてお出してください。 ※ガムテープや宅配伝票などは取り

外すようお願いいたします。 ■問先=足立清掃事務所 ☎3853-2141

補助第138号線 江北地区の整備が始まります

■事業施行期間=5年9月25日～12年9月30日 ■内容=補助第138号線江北地区(江北4-9～江北1-32先)の整備の事業認可を取得 ※くわしくはお問い合わせください。 ■問先=道路整備課 事業計画係 ☎3880-5921

「ごみ」ではなく「再利用」を粗大ごみリユース事業

区では、(株)マーケットエンタープライズと協定を締結し、粗大ごみを処分するのではなく、再利用するリユース事業を始めました。ごみの

減量のため、不要品を売却してリユースにつなげてみませんか。くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■問先=足立清掃事務所 ☎3853-2141

はるかぜ3号(西新井・舎人線)6年3月31日(日)で運行終了

国際興業(株)が運行している「はるかぜ3号」は、6年3月31日(日)をもって終了します。終了する主な理由は、利用者の減少や深刻な運転士不足であり、どちらもバス業界の大きな課題となっています。区では今後、既存交通の縮小を見据えた新たな交通計画づくりを進めていきます。 ■問先=交通計画係 ☎3880-5718

8面に続きます

表4 会議室 利用料金等

施設名	利用料金		
	午前9時～午後5時30分	午後5時30分～9時30分	午前9時～午後9時30分
関原の森広場*(約1,200㎡)	1時間700円	1時間1,200円	1日9,000円
愛恵まちづくり記念館(会議室1(約80㎡)/会議室2(約30㎡)/談話室*(約50㎡))	1時間500円	1時間1,000円	1日7,000円
まちづくり工房館(会議室(約45㎡))			

★…貸し切り利用がない場合は無料開放(記念館の談話室の無料利用は午後5時まで)

☆あだち☆
イベント☆インフォ

足立シティオーケストラ室内楽演奏会2023

■日時=11月26日(日)、午後2時30分～4時30分 ※2時開場 ■場所=竹の塚地域学習センター ■内容=八重奏曲 カルメンの魔力(ビゼー)/交響曲 第1番(モーツァルト) など ■定員=250人(先着順) ※全席自由 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=文化団体支援係 ☎3880-5986

宿泊施設インフォメーション(6年2月分)

◆鋸南自然の家(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 など ※1人のみや未成年のみでの利用不可 ■利用料金=大人1泊2食3,650円など ■申込=ホームページからオンライン申請/抽選申し込みハガキを利用施設に郵送 ※抽選申し込みハガキは区民事務所、地域学習センターなどで配布 ■申込期間=11月1日～10日消印有効 ※11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、12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2 宿泊施設利用日等(6年2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/	3・10・11・17・23・24	平日、午前9時～午後5時

※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、施設にお問い合わせください。

◆鋸南自然の家「鋸南冬休みイベント(宿泊者限定)」

■期間等=表3 ※申し込み方法や宿泊の予約など、くわしくはお問い合わせください。 ■場・問先=鋸南自然の家(予約専用)。平日、午前9時～午後5時) ☎0470-55-4770

表3 鋸南自然の家「鋸南冬休みイベント」期間等

期間	内容	対象
5年12/23～6年1/3	館内にあるモニュメントをめぐる「壁画水族館クイズ」など ※景品あり	小学生以下の宿泊者
5年12/31(日)、6年1/1(祝)	ビンゴ大会 ※景品あり	宿泊者

帝京科学大学の催し

◆幼児と保護者のための遊び体験「のびのびプレイデイ in 帝京科学大学」
 ■日時=11月18日(土)、午後1時30分～4時 ※3時30分受け付け終了
 ■場所=帝京科学大学 千住キャンパス7号館(千住桜木1-11-1) ■対象=2歳～就学前の子ども ■内容=7つの遊びブース(バッグ作り/さかなつり/運動あそび など)で大学生と交流しながら遊びを楽しむ ■定員=150人(抽選) ■申込=電話/区のホームページからオンライン申請 ■期限=11月8日(水) ■申・問先=(区)青少年課 体験活動調整担当 ☎3880-5967
 大学連携の問い合わせ先=(区)大学連携担当 ☎3880-5840

新しくなりました!
あだち環境かるた 4 - SDGs版 -
 ■問先=環境学習係 ☎3880-6263

「あだち環境かるた」は、楽しみながら環境問題などを考えるきっかけづくりを目的に製作が始まり、読み札は区立小学校の児童から募集しています。今回、3,194点の応募の中から44点が選ばれ、SDGs版として生まれ変わりました! 来年のお正月はご家庭などで、あだち環境かるたを楽しみながら、SDGsや環境問題について考えてみてください!

〈絵札表〉 〈絵札裏〉 〈読み札〉

脱炭素や食品ロスなどに関する「読み札」と、児童の環境への思いが込められたメッセージが書かれた「絵札」で遊ぶことができます。

- 6年1月28日(日)に区内の小中学生を対象にした「あだち環境かるた大会」を開催予定! ※参加者は、11月下旬ごろに小学校を通じて募集します。
- 「あだち環境かるた 4」は、区内幼稚園・保育園・小学校に配布するほか、11月13日から区政資料室(区役所・2階)で販売します(1セット900円)。 ※なくなり次第終了

7面からの続きです

暮らし・まちづくり

公益信託あだちまちづくり トラスト事前相談と受け付け

■対象=区内に活動拠点が有り、まちづくり活動を行う個人・団体
 ■内容=助成金の支給を通して、ハードからソフトまで様々なまちづくり活動を支援
 ■申込期間=11月20日～12月20日 ※11月20日まで事前相談可(要予約)。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

い。■問先=まちづくり課 管理調整係 ☎3880-5915

雇用・生活・こころと法律の総合相談会

■期間=11月6日(月)～11日(土)、午前10時～午後3時 ※7日(火)・10日(金)は5時終了
 ■場所=東京芸術センター・9階会議室
 ■内容=仕事が見つからない、働く自信がない、多重債務がある、眠れない、家族のひきこもりなどの複数の悩みに専門相談員がワンストップで応じる
 ■申込=不要 ※当日直接会場へ
 ■問先=くらしとしごとの相談センター ☎3880-5705

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)

東京文化財ウィーク2023 1日限りの特別公開

■日時等=表2 ■内容=通常非公開の都指定文化財を特別に一般公開
 ■申込=不要 ※当日直接会場へ
 ■問先=文化財係 ☎3880-5984

桜花亭「プチボランティア」

■日時=11月14日(火)、午前10時30分～正午
 ■内容=11月23日(祝)に実施する「たねダンゴで花を咲かせましょう」のイベント準備(12面参照)／親ダンゴ(肥料と色々な土を混ぜた大きなダンゴ)を作る
 ■定員=15人(10月26日、午前9

時から先着順) ■申込=電話/氏名(フリガナ)、電話番号、「プチボランティア」を記入しファクス
 ■期限=11月7日(火) ■場・申・問先=桜花亭 ☎3885-9795 ☎3860-0608

親子体験キャンプ

■日時=11月26日(日)、午前10時～午後4時
 ■場所=都立舎人公園
 ■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=12組程度(抽選)
 ■費用=1人600円(材料費)
 ■申込=電話/区のホームページからオンライン申請
 ■申込期間=10月25日～11月13日
 ■申・問先=青少年事業係 ☎3880-5275

5年度版「足立区行政サービス案内」配布中

区の行政サービスを掲載した冊子の令和5年度版を作成しました。区外からの転入者(転入届出時)や区内在住で希望する方に配布しています。区民事務所(中央本町を除く)、住区センター(分館を除く)、戸籍住民課 窓口サービス係、報道広報課で配布します。
 ※区のホームページでも閲覧可 ■問先=デジタル情報・広報係 ☎3880-5514



無料 文楽鑑賞教室・文楽公演にご招待

区は(独)日本芸術文化振興会と連携協定を締結しています。質の高い伝統芸術に親しむ機会を創出するため、12月に行われる文楽鑑賞教室・文楽公演にご招待します。

■問先=地域文化課 調整係 ☎3880-5985

■日時等=表1 ■場所=シアター1010・11階劇場 ■対象=区内在住・在勤・在学の方
 ■内容=実演を交えた解説と名作の鑑賞(文楽鑑賞教室)／源平布引滝(文楽公演)
 ■申込=代表者の住所、区外在住の方は勤務先または学校名、全員の氏名(フリガナ)・電話番号、参加人数(2人まで)、希望日(1日のみ。複数日記入の場合無効)、車いす席希望の有無、「文楽鑑賞」を記入し往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。1人1回のみ申し込み可
 ■期限=11月10日(金)消印有効
 ■申・問先=シアター1010 〒120-0034千住3-92 ☎5244-1011

表1 文楽鑑賞教室・文楽公演 日時等

	日時(予定)	招待人数(抽選)
文楽鑑賞教室	12/6(水)、午後2時～4時	40人
	12/9(土)、午前11時～午後1時	80人
	12/11(月)、午後2時～4時	各40人
	12/13(水)、午後2時～4時	
文楽公演	12/8(金)、午後2時～4時20分	50人

※一般チケット販売など、くわしくは国立劇場チケットセンター(☎0570-07-9900)にお問い合わせください。

表2 東京文化財ウィーク2023 特別公開 日時等

日時	場所	公開する文化財
10/30(月)、午前10時～午後3時	にしあら いだいし そうじし 西新井大師總持寺 (西新井1-15-1)	けんぼん 着色虚空蔵菩薩像(室町時代)
10/31(火)、午前9時～午後4時	しゅうおうじ 性翁寺 (扇2-19-3)	もくぞう あみだにょらいざぶろ 木造阿彌陀如来坐像(平安時代末期～鎌倉時代初期)

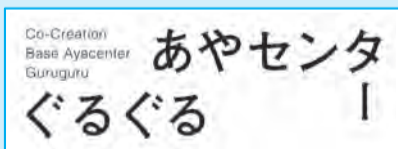
区民農園の利用者募集

■利用期間=6年3月上旬～8年2月上旬
 ■募集農園等=表3 ■対象=次のすべてに当てはまる世帯(1世帯1農園1区画のみ)…区内在住/耕作可能な土地がない/利用期間を通して耕作できる/現在、区民農園を利用していない(利用期間が6年2月5日(月)で終了する方は応募可)
 ■期限=11月10日(金)消印有効
 ■申先=産業振興課 農業振興係
 ■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

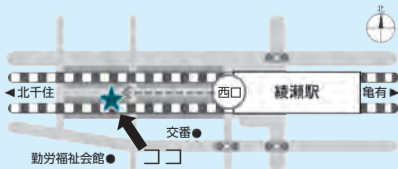
表3 募集農園等

利用形態	農園名	募集予定 区画数(抽選)	面積(1区画)・ 費用(年額)	申込
世帯 (同一家屋・ 同一敷地内に 居住する家族)	入谷ファーム (入谷4-8-2)	120	面積=約15㎡ 費用=6,000円	住所、氏名(フリガナ)、電話番号、希望農園名(1カ所)を記入し区へ往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。65歳以上(6年4月1日現在)の方で優遇枠を希望する場合は「高齢者コーナー希望」を赤字で記入
	南花畑ファーム (南花畑5-23-24)	49		
	六木ファーム (六木3-43) ※新規開園	126 (予定)		
	本木第二ファーム (本木2-24)	73		
団体 (10世帯以上で 構成する団体)	谷在家ファーム (谷在家1-6)	10	面積=約100㎡ 費用=4万円	団体名・代表者氏名(フリガナ)、担当者氏名(フリガナ)・電話番号、全員の住所・氏名(フリガナ)、希望農園名を記入し区へ郵送 ※返信用ハガキを同封

10月29日オープン 綾瀬駅西口高架下



▲タイトルロゴ



※地図は簡略図

「ヒト・モノ・コトが循環するまちのコミュニティハブ」

20年近くシャッターが閉まっていた綾瀬駅西口高架下店舗が、交流と賑わいをもたらす場「あやセンター ぐるぐる」に生まれ変わります! コンセプトは「やってみたいを、やってみる」。皆さんの「やりたい」を応援する3つのエリアで構成されています。■問先=SDGs未来都市推進担当 ☎3880-5070

1 oasis 「やってみたい」を見つける

一般参加者の興味・関心があることの展示や、テーマに沿った書籍の展示・販売などを通して、好奇心の幅を広げるきっかけを提供します。

2 base 「やってみる」までの伴走支援

コミュニティビルダー(コミュニティを作り出す人)が常駐し、「やってみたい」ことの相談にのりながら、アイデアを形にしていこうとまでを支援します。

3 park 「やってみる」チャレンジの場

定期的にイベントやワークショップを開催! キッチンやスペースを活用したイベントの開催など、やってみようことにチャレンジできます。

青い「ぐるぐる」が目印!



図書館の臨時休館日 (11月分)

■期間=▷梅田…15日(水)～20日(月) ▷江南…25日(土)～30日(木) ▷東和…10日(金)～14日(火) ▷保塚…7日(火)～12日(日)
 ※やよい図書館は改修工事のため、5年9月1日～7年3月31日まで休館 ■問先=中央図書館 ☎5813-3740

あだちの遊び場

家族で遊ぼう 落ち葉ちびっこ自然体験 (桑袋ビオトープ公園)

■日時=11月26日(日)、午前10時30分～11時30分/午後1時30分～2時30分 ■対象=就学前の子どもと保護者 ■内容=スタッフと一緒に園内の落ち葉を集めて遊ぶ ※保護者向けに「生き物ものしりシート」を配布 ■定員=各10人(抽選) ■申込=窓口/全員の住所・氏名(フリガナ)・年齢(学年)・電話番号・ファクス番号、希望時間(第2希望まで)、「家族で遊ぼう 落ち葉」を記入しファクス・往復ハガキで送付 ※往復ハガキは返信面にも宛名を記入。1人1回のみ申し込み可 ■期限=11月7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

川あるきの日 (荒川ビジターセンター)

■日時=11月19日(日)、午前10時～正午 ■内容=東武線鉄橋～堀切橋左岸(上流を背にして左側)をゆっくり歩きながら生きものを観察する ■定員=20人(先着順) ※就学前

の子どもは保護者の参加が必要 ■申込=不要 ※当日午前9時50分から東武線鉄橋下左岸で受け付け ■問先=荒川ビジターセンター ☎5813-3753

ハロウィーンの仮装グッズをつくろう (ギャラクシティ)

■日時=10月29日(日)、午前10時～正午/午後1時30分～4時 ■内容=仮面やマントを手作りしてハロウィーン仮装を楽しむ ※就学前の子どもは保護者同伴 ■定員=各10組(1組1家族まで、先着順。随時入れ替え制) ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=ギャラクシティ ☎5242-8161

どんぐりクラフト (都市農業公園)

■日時=11月4日(土)、午前11時～正午 ■内容=園内でどんぐりを拾ってオリジナルのキーホルダーやコマを作る ■定員=12人(先着順) ※就学前の子どもは保護者同伴 ■費用=100円 ■申込=不要 ※当日午前9時から会場で受け付け ■場・問先=都市農業公園 ☎3853-4114

解剖 サカナの研究会 (生物園)

■日時=11月23日(祝)、午後1時～

3時30分 ■対象=小学4年生以上の方 ■内容=魚を解剖して形態や内臓などを観察する ■定員=10人(抽選) ■費用=2,000円 ※別途入園料が必要 ■申込=全員の住所・氏名(フリガナ)・年齢(学年)・電話番号、

「解剖 サカナの研究会」を記入し往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。1人1回のみ申し込み可 ■期限=11月9日(休)必着 ■場・申・問先=生物園 〒121-0064保木間2-17-1 ☎3884-5577

足立のあらかわ文化祭 日程 11月25日(土)・26日(日)

■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

◆荒川今昔写真展

■時間=午前10時～午後4時 ■内容=「荒川の昔を伝える会」会員による荒川写真の展示や紹介

◆荒川流域活動団体ブース

■時間=午前10時～午後4時 ■内容=流域活動団体によるPRブース

◆あらかわクラフトマルシェ

■日程=11月26日(日) ■時間等=▷剪定枝ストラップづくり…午前10時30分～11時/11時30分～

◆川のようちえん たからばこづくり

■日時=11月25日(土)、午前10時～11時30分 ■場所=荒川ビジターセンター/荒川河川敷 ■対象=就学前の子どもと保護者 ■内容=荒川の素材を集めて、自分だけの宝箱を作る ■定員=20

正午(10時から会場に参加証を配布)▷葉っぱスタンプでハンカチづくり…午後2時～2時30分/3時～3時30分(1時から会場に参加証を配布) ■内容=荒川の素材を使ったクラフトを楽しむ ■定員=各10人(先着順)

—いづれも— ■場所=生涯学習センター・講堂(学びピア21内) ■申込=不要 ※当日直接会場へ。就学前の子どもは保護者の参加が必要

人(抽選) ■申込=全員の住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号、「たからばこづくり」を記入し往復ハガキで送付 ※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=11月10日(金)必着



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

各施設をリレー形式で紹介！

講座の予約はインターネット(講座予約システム)からもできます

講座の予約はインターネットからも可能です(一部例外あり)。また、掲載されているほかにも各種講座などを開催しています。くわしくは区のホームページ、または各施設で配布するチラシなどをご覧になるか、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=10月26日(木) 受付時間=午前9時～午後8時

※インターネット申し込みは、24時間受け付け(受け付け開始日は午後1時から)

※庁舎ホール(平日のみ)・平野運動場は、午前9時～午後5時受け付け

受け付け開始日の午前9時～午後1時は講座の開催施設のみで受け付け

《対象(◆マーク)》特に記載がない講座の対象は、「16歳以上の方」

《定員》往復ハガキ申し込みは抽選。事前申し込みは、講座により先着順または抽選

《費用》費用は合計金額(保険料・教材費などを含む)。70歳以上の方・障がいのある方は費用が割引となる講座あり(支払い時に証明書を提示)。支払い方法は申し込み時に確認

《申込》事前…電話・窓口またはインターネットで事前申し込み(一部ネット不可の場合あり)

当日…当日直接会場で申し込み

①…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…パソコンなどの画面上から参加可能 ④…各施設のオススメ講座

第18弾 北千住駅から徒歩5分！ アクセスに便利なプールです。

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



講座紹介 大人の初めて水中運動クラス(2日制)

運動不足、腰痛予防などに効果的な水中運動でリフレッシュしませんか？ 「プールで運動をしてみたいけれど、どんな運動をすれば良いかわからない」といった方にもオススメです。水中での効果的なストレッチ方法などは、ご自身でも継続できる簡単な内容です。

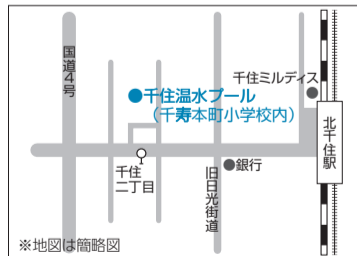
日時 12/1(金)・8(金)、午後1時30分～2時30分

対象 おおむね50歳以上の方 定員 10人

費用 2,500円 申込 事前先着



▲水中運動を楽しみましょう！



千住温水プールでは、泳法別、幅広い年齢層対象の水泳教室を開催しています。曜日・時間帯別で、水泳のコツを個別に指導する、サービスプログラム「ワンポイントレッスン」も開催中です。

千住温水プールが発行するミニコミ紙「スイミー通信」には、講座・イベント情報のほか、当館所長・ベテラン水泳コーチ監修による連載「スイミースイミングクラブ」で水泳のアドバイスなども掲載しています。

10面に続きます▶

外野防球ネット改修工事のため、日の出野球場E面の利用休止 ■期間=12月1日～28日 ■問先=スポーツ施設支援係 ☎3880-5989

水入れ替えのため、東綾瀬公園温水プール(すいすいらんど綾瀬)利用休止

■期間=11月13日(月)～17日(金) ※総合受付窓口は通常通り利用可(13日を除く) ■問先=東綾瀬公園温水プール ☎5616-2500

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 高校生による あだち未来スケッチ発表会	11/19(日) 午後1時30分～5時	50人	無料	当日
2 知れば知るほど奥深い! カメラ学入門 ◆中学生以上の方	12/2(土) 午後1時30分～3時	40人	800円	事前 先着
3 最先端を学ぶ ICTで変わる建設技術 展示館見学	12/8(金) 午後1時30分～3時30分 ※場所は建設技術展示館 (千葉県松戸市五香西6-12-1)。 現地集合・現地解散	20人	10円 (交通費は 実費)	
4 親子で楽しむ着ぐるみ運動会 ◆2・3歳の子どもと保護者	12/9(土) 午前10時～11時30分	30組	400円	
5 メンタルヘルスから考える 誰もが暮らしやすい地域とは	12/9(土) 午前10時～正午	会場: 20人 オンライン: 20人	800円	
6 絶滅寸前から蘇った鳥「シジュウカラガン」の渡りを追って	12/24(日) 午後2時～3時30分	60人	500円	
7 電大イブニングセミナー 皮膚の デザイン 身体と衣服の可能性	12/25(月) 午後6時30分～8時	100人	無料	
8 ★歌舞伎入門講座Ⅲ カブキの 楽しさ見つけよう(3日制)	12/6(水)・20(水)・27(水) 午後2時～4時	50人	2,000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 比べてもっと好きになる ホットコーヒー飲み比べ ブックトーク付き	11/12(日) 午前9時30分～11時 午前11時30分～午後1時	各 8人	1回 1,000円	事前 先着
2 子どもパレエサークル体験A・B(2日制) ◆A:4歳～小学1年生 ◆B:小学2・3年生	11/17(金)・24(金) A:午後3時40分～4時40分 B:午後4時40分～5時50分	各 10人	20円	
3 本の歴史と御朱印帳づくり ◆小学生以上の方 (小学生は保護者同伴)	11/25(土) 午前10時～11時45分	8人	900円	
4 深い呼吸で無理なく楽しむ リラックスヨガブックトーク付き	11/26(日) 午前10時～11時10分	12人	710円	
5 クリスマス 親子でフルーツと ピアノのコンサート ◆小学生以下の方と保護者	12/3(日) 午前10時30分～11時	25組	無料	
6 時短&健康ベジレシピ 塩こうじ作りと塩こうじ料理	12/9(土) 午前10時30分～正午	8人	1,180円	
梅田地域学習センター 〒123-0851 梅田7-33-1(エル・ソフィア内) ☎3880-5322				
1 梅田寄席 ◆小学生以上の方	12/2(土) 午後2時～3時30分	50人	1,000円	当日
2 牛乳パックの電車 ペーパークラフト作り& レール走行体験 ◆4歳～小学生 (小学3年生以下の方は保護者同伴)	12/3(日) 午後1時～3時	12人	700円	事前 先着
3 Lコンサート 0歳からOK! はじめてのコンサート ◆どなたでも	12/9(土) 午後2時～3時	80人 (小学生以下 の方は500円)	1,000円	
4 技術を磨く! デッサン教室 ◆小学4年生以上の方	12/23(土) 午前10時～正午	14人	3,000円	
興本地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370				
1 初心者歓迎 親子で将棋体験 ブックトーク付き ◆5歳～小学生と保護者	11/12(日) 午前9時30分～正午	4組	440円	事前 先着
2 親子で身体づくり運動遊び ブックトーク付き ◆4歳～小学生と保護者	11/23(祝) 午後1時30分～2時30分	10組	570円	
3 ゆる筆アートで 「福を呼び込む新年の ご挨拶」	11/25(土) 午後2時～3時30分 12/12(火) 午前10時30分～正午	各 10人	1回 1,980円	
4 親子フットサル体験レッスン in 興本 ブックトーク付き ◆4歳～小学2年生と保護者	11/25(土) 午後3時30分～4時30分	10組	1,340円	
5 UVレジンでアクセサリを作ろう ◆5歳～小学生と保護者	11/26(日) 午後1時～2時30分	10組	1,750円	
6 100年時代の「健康」と 「人生の豊かさ」を考える	11/28(火) 午後1時30分～3時	会場: 30人 オンライン: 20人	無料	
7 ちょいノートアレンジ! プラパンで手作りしおり ◆小学生と保護者	12/2(土) 午前11時～11時45分	10組	100円	
8 親子でスポーツ 巨大かるたとおはなし会 ◆4歳～小学生と保護者	12/3(日) 午後3時30分～4時30分	8組	20円	
9 元気活力アップ体操体験会 ◆おおむね60歳以上の方	12/25(月) 午後1時30分～3時	5人	10円	

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
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	12/7(木) 午前10時30分～11時30分	8組	900円	事前 先着
2 推しの香り&天然石で作る ロールオンアロマ香水	12/14(木) 午後1時30分～3時	10人	1,760円	
江北地域学習センター 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522				
1 整形外科医が教える 長生き足腰のつくり方 ◆おおむね40歳以上の方	11/24(金) 午後1時30分～3時	会場: 30人 オンライン: 10人	無料	事前 先着
2 親子でぬり絵を楽しもう ◆4歳～小学3年生と保護者	11/25(土) 午後2時～3時30分	5組	無料	
3 キレイな字を書こう 「年賀状編」(3日制)	12/1(金)・8(金)・15(金) 午前9時30分～11時	12人	2,013円	
4 骨盤の歪みや腰痛を改善 優しいベリーダンス(7日制) ◆16歳以上の女性	12/1～6年1/26の毎週金曜日 (12/29、6年1/5を除く) 午後1時30分～2時30分	20人	3,920円	
5 子どもクラシックバレエ教室(4日制) ◆6歳～小学生の女性	12/1～22の毎週金曜日 午後5時～6時	14人	2,680円	
6 東洋大学連携 植物、その驚きの 能力! 知られざる植物の世界	12/3(日) 午後2時～3時10分	40人	無料	
7 折り紙リース作り ◆どなたでも (小学3年生以下の方は保護者同伴)	12/9(土) 午前11時～午後3時	8人	220円	
8 アロマオイルで免疫力アップ スプレー作り	12/13(水) 午前10時30分～11時30分	10人	2,750円	
9 合唱教室 クリスマスソングや 星にちなんだ曲を楽しく歌おう ◆16歳以上の女性	12/25(月) 午前10時30分～11時30分	15人	無料	
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:空き家対策編 B:葬儀の基本編	A:11/4(土) B:12/2(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 知って安心スマホ講座 安全にスマホをくらしに生かす	11/11(土) 午前10時30分～正午	12人	無料	
3 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	11/18(土) 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	
4 キミも漫画家[Gペンで描くイラスト講座] ◆小学4年生～中学生	11/18(土) 午後3時40分～4時40分	12人	500円	
5 アウトドア体験「毛長川と文教 大学エリア」カヌーツアー ◆どなたでも	11/23(祝) 午前10時～正午 ※場所は毛長公園(花畑5)	10組	2,200円	
6 体をあたためる かんたん薬膳A・B	A:11/24(金) 午後7時～9時 B:11/26(日) 午前10時30分～午後0時30分	A:8人 B:14人	1回 1,500円	
7 元気いきいき体操A・B (8日制) ◆おおむね60歳以上の方	12/1～6年1/26の毎週金曜日 (12/29を除く) A:午前11時～午後0時30分 B:午後1時30分～3時	A:25人 B:40人	3,520円	
鹿浜地域学習センター 〒123-0864 鹿浜6-8-1 ☎3857-6551				
1 鹿浜ラジオ体操 ◆どなたでも	11/1～30の平日 (11/13を除く) 午前8時40分～8時50分	各 20人	無料	当日
2 感じて表現しよう! 直感ダンスクラス	12/1～22の毎週金曜日 午後7時～8時	各 10人	1回 500円	事前 先着
3 鹿浜うたごえサロン	12/6(水) 午後1時30分～3時30分	30人	500円	
4 身体の中から美しく 女性のた めの健康づくり栄養講座	12/9(土) 午前10時30分～正午	20人	無料	
5 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	12/17(日) 午前10時～10時45分	10組	990円	
6 ドキドキまなぼー 手作りギター でジングルベルを弾こう ◆小学生 (小学1・2年生は保護者同伴)	12/17(日) 午後1時30分～2時30分 午後3時～4時	各 12人	1回 500円	
新田地域学習センター 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931				
1 災害ボランティア養成講座 災害時の食の備え(調理試食あり)	11/14(火) 午前10時30分～午後0時30分	16人	300円	事前 先着
2 クリスマスのスノードームをつくらう! ◆3歳～小学生 (小学2年生以下の方は保護者同伴)	11/23(祝) 午前10時30分～午後0時30分	20人	1,260円	
3 ハワイアンデーフラ教室と ハワイアンリボンレイ体験 ◆4歳～中学生と保護者	11/26(日) 午前10時30分～正午	10組	500円	
4 和布で作る祝い鶴(2日制)	11/28(火)、12/12(火) 午前10時～午後0時30分	10人	1,600円	
5 ペーパークラフト 手作りミニプラネタリウム ◆どなたでも (就学前の子どもは保護者同伴)	12/3(日) 午前10時～正午	10人	無料	

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				
6 初心者歓迎 水彩画サークル体験講座(2日制)	12/5(火)・19(火) 午後1時30分～3時30分	10人	200円 (道具購入の方は別途1,400円)	事前 先着 【ネット不可】
竹の塚地域学習センター 〒121-0813 竹の塚2-25-17 ☎3850-3107				
1 日本文化に触れる「はじめてのお茶体験」(4日制) ◆16歳以上で正座ができる方	11/18～12/16の毎週土曜日 (12/9を除く) 午前10時～11時30分	6人	2,000円	事前 先着
2 植物をおしゃれにアレンジ プラントハンガー作り ◆16歳以上の方(子ども同伴可)	12/12(火) 午前10時～正午	10人	500円	
3 普通救命講習 ◆都内在住・在勤・在学の方	12/16(土) 午前9時～正午	15人	1,500円	事前 先着 【ネット不可】
4 オススメ ヒンコンサート「オールディーズライブ」 ◆小学生以上の方(小学生は保護者同伴)	12/17(日) 午後2時～4時	300人	1,500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 楽に生活できる体づくり ロコモ体操(7日制) ◆おおむね50歳以上の方	11/16～6年3/7の第1・3木曜日 (6年1/4を除く) 午前10時～11時30分 ※場所はエル・ソフィア	15人	3,780円	事前 先着
2 インドカレー店BINITAでクリスマスナンを作ろう ◆4歳以上の方(小学生以下の方は保護者の参加が必要)	12/9(土) 午後2時55分～4時30分 ※場所はBINITA青井店(青井3-5-26-102)	6組 (1組2人 1組3人 1組3人 まで)	960円 1,920円 2,880円	事前 先着 【ネット不可】
東和地域学習センター 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201				
1 金曜夜のZUMBA	12/1～22の毎週金曜日 午後7時～8時	各20人	1回 600円	事前 先着
2 歌うボイスエクササイズ(4日制)	12/2～23の毎週土曜日 午前11時～正午	20人	2,800円	
3 大人のための演劇ワークショップ ◆18歳以上の方	12/3(日) 午後3時30分～5時	15人	800円	
4 オススメ パパも大活躍!? 料理初心者が挑戦する7つのキャンプ飯 ◆18歳以上の男性	12/10(日) 午前11時～午後2時	16人	2,000円	
5 東和将棋サロン ◆どなたでも	12/16(土) 午後2時～4時	14人	300円 (小学生以下の方は無料)	
舎人地域学習センター 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008				
1 オススメ 怪談師・城谷歩の足立昔語り ◆小学生以上の方	11/23(祝) 午後4時～6時	45人	1,000円	事前 先着 【ネット不可】
2 腰痛予防講座	11/29(水) 午前10時～11時	30人	10円	
3 好きなものを語る会 in とねり「あなたの推しを教えてください」 ◆どなたでも	12/9(土) 午後2時～5時	10人	無料	
4 舎人の自然たっぷりスワップ ◆4歳以上の方(小学生以下の方は保護者同伴)	12/10(日) 午前10時～正午	12人	1,300円	
5 バランスボールでヨガ・ストレッチ ◆16歳以上の方(就学前の子ども同伴可)	12/16(土) 午後1時～2時15分	15人	850円 (同伴者は別途10円)	

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
花畑地域学習センター 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618				
1 礼儀と自立心が身につく子ども空手サークル体験(3日制) ◆5歳～小学生	11/16(木)・23(祝)・30(木) 午後6時30分～7時30分	15人	300円	事前 先着
2 オススメ 大人のためのおはなし会 ◆18歳以上の方(子ども同伴可)	11/25(土) 午後7時～7時40分	8人	無料	
3 絵本を使ってほっこり体験「絵本セラピー」	11/28(火) 午後2時～3時30分	10人	無料	
4 大人からはじめるクラシックバレエ教室 初級・中級(3日制) ◆16歳以上の女性	12/2(土)・9(土)・16(土) 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	2,670円	
5 親子の料理教室「中華丼と春雨サラダ」 ◆小学1～4年生と保護者	12/3(日) 午前10時～午後1時	8組	2,220円	
6 親子の料理教室「ドリアとコンスープ」 ◆小学1～4年生と保護者	12/17(日) 午前10時～午後1時	8組	2,220円	
保塚地域学習センター 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502				
1 ばんしゅう 晩秋に仕込む手作り味噌	11/13(月) 午前10時～正午 午後1時30分～3時30分	各12人	1回 2,000円	事前 先着 (開催センターのみで受け付け)
2 一人一台使って覚えるスマホの基礎と防犯対策 ◆おおむね50歳以上の方	11/20(月) 午前10時～11時30分	16人	無料	事前 先着
3 明治大学落語研究会 保塚寄席	11/25(土) 午後1時30分～2時30分	26人	無料	
4 アロマで身体の匂いを改善スプレー作り	11/29(水) 午後7時30分～8時30分	10人	1,650円	
5 オススメ 備える「終活」講座 知っておこう高齢者向け施設 ◆おおむね40歳以上の方	11/30(木) 午前10時～正午	20人	無料	
6 こそだて英語 親子で楽しもう(3日制) ◆就学前の子どもと保護者	12/3(日)・10(日)・17(日) 午前10時30分～11時30分	10組	3,840円	
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	11/10(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 「サウンドテーブルテニス」サークル体験会 ◆どなたでも	11/1～29の毎週水曜日 午後1時～4時	各3人	1回 10円	事前 先着 【ネット不可】
2 「バトミントン」サークル体験会 ◆18歳以上の女性	11/2(木)・9(木)・16(木)・24(金) 午前9時30分～正午	各2人	1回 510円	
3 「ファミリーテニス」サークル体験会	11/7(火)・14(火)・28(火) 午後1時～3時	各3人	1回 10円	
4 「空手」サークル体験会 ◆小学生(保護者同伴)	11/4～28の毎週火・土曜日 (11/18を除く) 午後6時30分～7時45分	各5人	1回 10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	11/2(木)・9(木)・30(木) 午前11時30分～午後0時20分	各25人	1回 750円	当日
平野運動場 〒121-0076 平野2-12-1 ☎3883-8079				
1 オススメ グラウンドゴルフ広場	11/6(月)・20(月) 午前10時～正午	各25人	1回 310円	当日

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

住まいのお困り事はお任せください
引越し前後のお片付けもご相談ください
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
- 遺品の買取
- 片付けの手伝い

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

大和堂(だいわどう) ☎03-6338-1887
■ 営業 9時～19時
■ 葛飾区立石 8-55-6 定休日: 第2火曜 毎週水曜
代表者 高野恵子 東京都公安委員会許可: 307761506596

福祉葬 2割低額致します
孝行舎 無料 ご相談・お見積り

区民のお葬式

式を行わない火葬のみ 通夜を行わない1日のお葬式

火葬式プラン 1日葬プラン

「区民のお葬式」は「火葬式(直葬)」と「1日葬」に特化した安心価格のプランです。
町屋斎場・四ツ木斎場・谷塚斎場・右記ホールで 提携ホールも 施行できる新プランです!!

安心価格 10名前後の家族葬用 提携ホールも ご案内できます

株式会社 孝行舎 足立区役所から一番近くの葬儀社
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。

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

千住

11月12日(日) 商店街を表現街に!? 表現いろいろ、ささやかな祝祭

人情芸術祭 1DAYパフォーマンス 表現街
SENJU NINJOU ART FESTIVAL

様々な「表現」が千住ほんちょう商店街に集結! 一般公募で集まったパフォーマーとゲストアーティストたちが、商店街の様々な場所で音楽や踊りなどのパフォーマンスを披露します! あなたも、個性的な「表現」に触れてみませんか?

時間 午後2時~4時30分 ※雨天時会場変更。荒天中止
場所 千住ほんちょう商店街(千住2-56)
問先 アートアクセスあだち 音まち千住の縁事務局(火・木曜日を除く、午後1時~6時) ☎6806-1740 (区)シティプロモーション課 プロモーション係 ☎3880-5803 ▲くわしくはコチラ

同日開催 **こども大名行列**
時間 午後1時~2時

無料 申し込み不要

オータムフェスティバル 2023
in 花畑公園・桜花亭

11月23日(祝) ~26日(日) **花畑**

花畑記念庭園ライトアップ(入園料300円)

時間 午後4時30分~8時30分 ※雨天中止。小学生以下の方は保護者同伴・無料。日中の入園はどなたでも無料 **申込** 不要 ※当日直接会場へ

スポーツプログラム
体操スクール/モルック体験&相談会/みんなで楽しくフラ体験 など

アウトドア&防災プログラム
たねダンゴで花を咲かせましょう/生物園「出張 ぼうけんあそび」/非常食でランチを作る など

▲費用や日時、申し込み方法など、くわしくはコチラ

—いづれも—
場・問先 桜花亭 ☎3885-9795

アートを堪能!
紅葉を満喫!

秋はイベントいっぱい!

あだちの秋はイベント盛りだくさん!
涼くなったこの季節、外に出て様々なイベントをぜひお楽しみください!

保木間

年に一度のわんこの祭典! //

わんフェス in 元淵江公園

11月3日(祝) 無料 申し込み不要*

介助犬デモンストレーション
ディスクドッグショー

▲くわしくはコチラ

時間 午前9時30分~午後3時30分
内容 **特設ドッグラン** (要鑑札・注射済票) **しつけセミナー** **グッズの販売** など
愛犬の健康相談 ★一部当日申し込み・有料ブースあり
問先 生物園 ☎3884-5577

5年ぶり大規模開催! 11月12日(日) **舎人**

あだち防災力アップ大作戦 IN 舎人公園
~地震対策に自信アリ~

足立区総合防災訓練 無料 申し込み不要

都立舎人公園内の4つのエリアで、「VR地震体験」「はしご車体験」などを実施! 関東大震災から100年の節目に、様々な体験イベントを通して地震への備えについて考えましょう!

時間 午前10時~午後3時
問先 災害対策課 災害対策係 ☎3880-5836

▲くわしくはコチラ

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

確かな家族葬を約束する
千代田セシモニー

千代田 西新井ホール
東京都足立区西新井本町 2-28-4

千代田 城北ホール
東京都足立区綾瀬 5-19-8
町屋斎場・谷塚斎場での家族葬もお手伝いします

家族葬のご依頼・事前のご相談は
24時間・365日受付

☎0120-16-9876

平日夜7時まで
日曜日にも診療しています
白内障・網膜硝子体他 日帰り手術

●オルソケラトロジー 自由診療 両眼:108,500円(税込)

医療法人社団栄視会
横山眼科医院
財)日本眼科学会・眼科専門医 院長 医学博士 横山 寿光

診療時間 ●午前9:00~12:00/午後2:00~7:00
※日曜のみ午後12:00~4:00

休診日 ●水曜日・祝日・夏期・年末年始・その他あり

☎03-3885-0412

●受付は診療終了の30分前まで
足立区花畑1-7-19
駐車場20台

https://www.yokoyama-ganka.jp

認定補聴器専門店
タスク補聴器

創業45年の実績と信頼
補聴器のご相談は**専門店**で
無料貸し出し実施中

竹の塚店
竹の塚駅東口徒歩4分
☎3884-3933
足立区竹の塚1-23-9

綾瀬店
綾瀬駅西口徒歩2分
☎5680-6106
足立区綾瀬1-32-13

営業時間 10:00~18:00 定休日 日/祝日
竹の塚・綾瀬・上野・板橋・草加・越谷

ご予約はコチラ