

2023年(令和5年)

8月25日 第1910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



千寿尋常高等小学校(現在の東京藝術大学千住キャンパス<千住1-25-1>の場所にあった)で行われた配給の様子

大正十二年九月一日
午前十一時五十八分
関東大震災発生



東武鉄道 綾瀬川鉄橋以西(現在の千住曙町付近)の線路



勝専寺(千住2-11)門前近くの倒壊家屋

発災から百年。
今こそ、考えましょう。
必ず来る、大地震への備えを。



千住町の大正道路(現在の大正通り<千住大川町12~千住龍田町1>)付近の被害

この日、突如として震度6\*の揺れが関東地方南部を襲い、東京府(現在の東京都)や神奈川県、千葉県南部を中心に大きな被害を与え、10万を超える人々の命を奪いました。足立区でも100人近くが命を落とし、特に千住地域では多くの建物が被害を受けました。その大地震から今年で100年。今号では、必ずまたやって来る大地震への備えを紹介します。

\*...当時、震度の階級は「6」が最大だった

今号は、東京23区がそれぞれの広報紙で大地震を考える連携企画です。



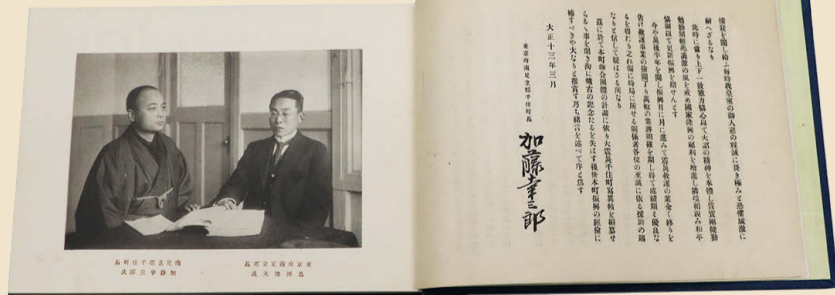
都が作成したロゴ

問先=広報係

☎3880-5815

くわしくは12面へ

▼『大震災千住町写真帖』の中面



▼表紙



関東大震災の被害の様子を後世に残すべく、震災から約半年後に千住町役場が発行した『大震災千住町写真帖』。当時の千住町長(南足立郡千住町の町長)の言葉や、被災直後の千住町の写真が掲載されている。

『大震災千住町写真帖』の全ページ(約80ページ)を、区のホームページで紹介しています。



綾瀬橋際(現在の千住曙町付近)の堤防と道路の被害

# 新型コロナウイルス感染症 ワクチン接種 関連情報

あだち広報の掲載内容は8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。

関連情報についてくわしくはコチラ 

## 令和5年秋開始接種

9月20日(水)開始



■対象=追加接種可能な生後6カ月以上の方 ■使用ワクチン=流行主流株であるオミクロン株XBB.1.5対応1価ワクチン ■接種券=対象者に8月28日(月)以降、順次発送(お手元に届くまで1~2週間程度) ■接種会場=区内医療機関(足立区医師会館休日応急診療所を含む)/区役所庁舎ホール(10月に実施) ※各接種会場の予約方法など、くわしくは接種券または区のホームページをご覧ください。

### ◆予防接種法第9条(努力義務)の適用範囲

65歳以上の方や基礎疾患がある重症化リスクの高い方のみ、努力義務が適用されます。くわしくは、接種券に同封の「お知らせ」をご覧ください。

### ⚠️ご注意ください

- 接種券には9月1日(金)接種開始を想定した接種可能日を印字していますが、国から接種開始日が9月20日(水)と示されました。接種可能日が「9月1日~19日」と印字されている方は、9月20日(水)以降に接種を受けられます。
- 接種間隔は最終接種日から3カ月を見込んでいますが、今後変更となる場合があります。変更となった場合、区のホームページなどでお知らせします。

# 「臨時給付金」関連情報

内容は再掲です(新規の給付金ではありません)。

※本給付金は1世帯につき1回限りの支給となります。また、本給付金は併給できません。



あだち物価高騰支援臨時給付金		■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	
	対象世帯	支給額	申請書	申請方法	申請期限 支給時期
住民税非課税世帯	基準日(5年5/15)時点で足立区に住民登録があり、令和4年度住民税が非課税の世帯または新たに令和5年度住民税が非課税となった世帯	1世帯あたり3万円	対象と思われる世帯に6/12以降順次「確認書」を発送済み ※一定の条件を満たした世帯には、原則6/29までに本給付金を支給済みのため、「確認書」は発送していません	確認書を区へ返送 ※必要事項を記入した上で、同封の返信用封筒に入れて郵送	10/31(火)消印有効 区に書類到着後3~4週間程度で振り込み
家計急変世帯	●予期せず収入が減少し、令和5年1月~10月のいずれか1カ月の収入を12倍した額が住民税非課税水準であり、申請時点で区内在住の世帯(世帯全員がそれぞれ住民税非課税水準) ●上記住民税非課税世帯への給付金(1世帯3万円)の対象ではない世帯	1世帯あたり3万円	●区のホームページからダウンロード ●区役所・1階給付金相談コーナー、区民事務所(中央本町を除く)、福祉事務所などで配布	申請書を区へ郵送 ■申先=生活・暮らし臨時給付金担当課	区に書類到着後1~2カ月程度で振り込み

※上記以外にも支給の要件あり。くわしくは区のホームページをご覧ください。

## 無料 いつまでも「健康」に 40歳前からの2つの健康チェック!

4年度「40歳前の健康づくり健診」の結果によると、血液検査などの検査項目(最大7項目)のうち1つ以上「異常」のある方は男性で約88%、女性で約72%でした。放置すると糖尿病や心筋梗塞などになる恐れがあります。若いころから健康チェックを習慣にしましょう。区では、無料で健康チェックを行っています。■対象=自営業などの健診の機会がない18~39歳の方 ※年齢は6年3月31日現在

### 1 簡易血液検査(スマホ de ドック) 自宅で簡単! 忙しい方向け!



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、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オンライン申請

おわび 7月26日に勸奨対象の方(約4,100人)へ送付した「スマホ de ドック」の案内文に誤植がありました。おわびして訂正いたします。※くわしくは区のホームページをご覧ください。

■問先=データヘルス推進係 ☎3880-5601

### 2 40歳前の健康づくり健診(2日制) 保健センターでくわしくチェック!



■日程等=表1 ■受付時間=▷午前...9時~11時 ▷午後...1時~3時 ※30分単位で予約可 ■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

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(8/25から5段階)	申込期限
江北	10/14(土)	12/2(土)	各50人	9/15(金)
中央本町地域・保健総合支援課(足立保健所内)	10/20(金)	12/13(水)	各40人	9/21(木)
東部	10/17(火)	12/4(月)	各35人	9/20(水)
	10/28(土)	12/9(土)	各40人	10/3(火)

## NEW 無料(1回分)

# あだちっ子の歯を守ろう! 「6歳児フッ化物塗布事業」開始

■問先=多世代健康データ連携担当 ☎3880-5601

対象者には、区から8月下旬ごろに指定歯科医療機関で使える「フッ化物塗布券(無料(1回分))」を送付します。ぜひご活用ください。■対象=区内在住で6歳の子供も ※年齢は6年4月1日現在 ■内容=問診/フッ化物(フッ素)塗布 ■受診方法=「フッ化物塗布券」を区内指定歯科医療機関(要予約)へ持参 ■受診期限=6年3月30日(土)



▲歯に直接フッ化物(フッ素)を塗布します。

### フッ化物(フッ素)には、どんな効果があるの?

- 1 歯の質を強くし、再石灰化\*を促します。  
★...初期のむし歯を修復すること
- 2 むし歯菌が出す「酸」から歯を守ります。

※くわしくはデータヘルス推進課、各保健センターで配布するリーフレット「歯の絵本 フッ素でピカピカ編」をご覧ください。

### 「フッ素入り歯みがき剤」を使うとさらに効果アップ!

1日2回以上の使用が推奨されています。

年齢	フッ素濃度	使用量
歯の生え始め~2歳	1,000ppm (900~1,000ppmF)	米粒(1~2mm)程度
3~5歳	1,500ppm (1,400~1,500ppmF)	グリーンピース(5mm)程度
6歳~	1,500ppm (1,400~1,500ppmF)	歯ブラシ全体(15~20mm)程度

5年1月 日本小児歯科学会・日本口腔衛生学会・日本歯科保存学会・日本老年歯科医学会

◆放射線量の調査 (雨天時を除く、平日)

日付(7/31~8/15)	7/31	8/1	2	3	4	7	8	9	10	14	15
測定値(マイクロシーベルト/時)	0.05	0.07	0.06	0.06	0.08	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	—

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



郵送申し込み記入例

区  
 上記マークがある申し込みは、右の例を参照

切手 〒120-8510  
 足立区役所  
 ○○課  
 ○○係  
 (○○は申し込み課・係名など)

各記事の情報を区のホームページでご覧になるには検索バーが便利です  
 トップ画面の検索バーにタイトルなどを入力することで、簡単にアクセスできます。

○○○講座 検索

子育て・教育

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=9月26日(火)、午前10時30分～11時15分 ■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(8月28日から先着順) ■申込=電話/

窓口 ■場・申・問先=千住保健センター(平日、午前9時～午後5時)  
 ☎3888-4277

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2 ■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(8月28日から先着順) ■申込=電話/窓口

後期高齢者 歯科健診(無料)の受診を

■対象=区内在住で、76・80歳の方 ※年齢は6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へ持参 ※要予約。予約方法は各医療機関によって異なる ■受診期限=6年2月29日(木) ■問先=高齢医療係  
 ☎3880-5874

税金・国保・年金

10月1日から使用できる国民健康保険証を送付します

■対象=区の国民健康保険加入者 ■送付期間(予定)=9月2日～13日 ■送付方法=住民登録地の世帯主宛に簡易書留で郵送 ※特定健診の受診日が記入できるカードケースを同封。郵便局での保管期限経過後、普通郵便で再送。表札がない、郵便局に留置や転送届を出している方などは届かない場合あり。なお、大量発送するため、順次お届けします。 ■問先=国民健康保険課 資格賦課担当 ☎3880-5240

福祉・高齢医療

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=6年4月以降 ■対象=重症心身障がい児(者) ■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～22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になるか、お問い合わせください。 ■問先=表3

表3 障がい福祉課 各援護係一覧

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

ヒアリンググループ(難聴用磁気グループ)の貸し出し

■対象=会議や講演会を行う団体など ■内容=聴覚障がい者の聞こえを支援する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。生涯学習センター(学びピア21内)や地域学習センターで利用する場合は、各施設へお問い合わせください。 ■問先=障がい福祉係  
 ☎3880-5255 ☎3880-5754

4面に続きます

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



9月は認知症月間 早めに知っとこ！ 認知症のこと

認知症は誰でもなる可能性があります。早期発見・早期対応で症状を改善できる場合もあります。この機会に認知症について正しい知識を身につけましょう。

問先

お問い合わせコールあだち(毎日、午前8時～午後8時)  
 ☎3880-0039



▲くわしくはコチラ

区内2カ所で開催！ 認知症世界の歩き方パネル展

デザインの持つ美と共感の力で社会問題に挑むNPO法人「issue+design」と足立区がコラボレーション！ 認知症の方が経験する出来事を学べるパネル展を開催します。



出典：書籍「認知症世界の歩き方」

①アリオ西新井・1階インフォメーション前 特設コーナー(西新井栄町1-20-1)

■期間=9月1日～29日 ■時間=午前10時～午後9時

◆9月23日(祝)・24日(日)は特別イベントを開催

■時間=午前10時～午後4時

●LINEで認知症クイズ(23日・24日)

参加者にプレゼントをご用意しています！

●認知症の方の物の見え方をVRで体験(24日のみ)

■定員=120人(先着順) ※会場で整理券を配布

②区役所1階区民ロビー

■期間=9月4日～21日

——いずれも——

■申込=不要 ※当日直接会場へ。このほかにも関連イベントあり。くわしくは区のホームページをご覧ください。

アンケートに答えて豪華景品をゲットしよう！

区のホームページから「区の認知症施策に関するアンケート」に回答！ 抽選で15人に区の友好自治体の名産品をプレゼント！

■申込期間=8月28日～9月30日 ※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。



▲栃木県鹿沼市 黒田養蜂園 はちみつセット 5人



▲新潟県魚沼市 令和5年度 魚沼産こしひかり 5kg 5人



▲長野県山ノ内町 ジュースセット(りんご・もも) 5人

本人はもちろん、ご家族も参加できる会を実施

認知症 本人・家族の会

■日時=9月16日(土)、午後2時～4時 ■場所=シアター1010・10階アトリエ ■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による講義/参加者同士で悩みなどを気軽に話せる交流会 ■定員=30人(8月28日から先着順) ■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

若年性認知症 本人・家族交流会

■日時=9月9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(8月28日から先着順) ■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

「あだちはじめてえほん」の引き換えはお済みですか

■対象=1歳6カ月児健診受診対象の子どもの保護者 ※健診の通知に引換券を同封 ■内容=5冊の絵本の中から1冊をプレゼント ■引き換え期間=受診指定期間から1年間 ※引き換え場所など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■問先=中央図書館 読書活動推進係 ☎5813-3745



3面からの続きです

## 福祉・高齢医療

### 73歳以上の区民に 無料マッサージ(9月分)

■日程等=表1 ■時間=午前9時30分～午後3時30分 ※1回30分で8回実施 ■申込=電話 ■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

### 介護予防 プールで元気に 「はつらつ教室」(8日制)

■日程=10月4日～11月29日の毎週水曜日 ※10月18日を除く ■時間=午後1時～2時30分 ■対象=区内在住の65歳以上で、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=20人(選考) ■申込=申込書を郵送・持参 ※申込書は千住温水プールで配布するほか、区のホームページからもダウンロード可 ■申込期間=8月26日～9月20日必着 ■場・

申先=千住温水プール(スイミー)  
〒120-0034千住3-30

☎3882-2601

■問先=(区)介護予防・生活支援  
担当 ☎3880-5642

### ウォーキング教室(9月～11月分)

■日程等=表3 ■対象=区内在住・在勤・在学でおおむね65歳以上の方 ■内容=指導員とともに、区内を巡るコースを歩く ※途中休憩あり。9月26日(火)、10月24日(火)は初心者向け筋力アップ指導あり ■定員=各20人(8月28日から先着順) ■申込=電話/住所、氏名、年齢、電話番号、希望コース名(1人1コース)、「ウォーキング教室」を記入しファクス ■申・問先=スポーツ振興課 振興係

☎3880-5826 ☎3880-6028

高次脳機能障がい\*セミナー「高次脳機能障がい\*とともに歩む 就労に向けた健康管理と家族のサポート」

■日時=9月30日(土)、午後2時～4時 ■対象=高次脳機能障がい\*・失語症のある方や家族など ★…事

故や病気などが原因で、脳が部分的に損傷を受けたために起こる障がい ■内容=いずみ記念病院 リハビリテーション科 高田耕太郎先生が、就労に向けた健康管理と家族のサポートについて分かりやすく説明 ■定員=50人(8月25日から先着順) ※要約筆記・手話通訳あり(9月15日までに要予約) ■申込=電話/氏名、電話・ファクス番号、「高次脳セミナー」を記入しファクス ■申・問先=NPO法人足立さくら会

☎5888-7669 ☎5888-7669

■場・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

☎5681-0131 ☎5681-0138

### 65～74歳でも一定の 障がいのある方は後期高齢者 医療制度へ加入できます

■対象=65～74歳で次のいずれかに当てはまる方…身体障害者手帳1～3級(4級の一部を含む)/愛の手帳1・2度/精神障害者保健福祉手帳1・2級/障害基礎年金1・2級など ■内容=申請により、受診時の自己負担割合が1割～3割になる被

保険者証を交付 ※東京都後期高齢者医療広域連合の認定を受けた日から使用可。くわしくはお問い合わせください。 ■問先=資格収納係 ☎3880-6041

### 国民健康保険・後期高齢者 医療制度加入者の葬祭費 を支給

■内容=国民健康保険または後期高齢者医療制度の加入者が亡くなった場合、葬儀を行った方に7万円を支給 ※交通事故・傷害などの第三者行為や公害病などが原因で死亡した場合は原則支給不可 ■

申込=次のすべてを持参…死亡者の医療保険証/葬儀の領収書(コピー不可、葬儀代金・葬儀一式の記載がない場合は請求書も必要)/申請者(喪主)名義の預金通帳 ■申込期間=葬儀を行った日の翌日～2年間 ■申・問先=▷国民健康保険加入者…国民健康保険課 給付担当

☎3880-5241

▷後期高齢者医療制度加入者…高齢医療・年金課 高齢医療係

☎3880-5874

表1 73歳以上の区民に無料マッサージ(9月分) 日程等

場所	日程	申込開始日時	定員(先着順)
勤労福祉会館(綾瀬ブルミエ内)	10(日)	9/1、午前10時	各48人
	24(日)	9/15、午前10時	
竹の塚障がい福祉館	12(火)	9/1、午後2時	各56人
	26(火)	9/15、午後2時	

表3 ウォーキング教室(9月～11月分) 日程等

日程(予備日)	コース	集合場所・時間	解散場所
9/26(火) (10/3(火))	あだちの農園を探そうコース(7km)	扇なかよし公園 午前9時30分	入谷中郷公園
10/24(火) (10/31(火))	あだち老舗菓子舗周遊コース(8km)	都立舎人公園 午前9時30分	築山公園
11/7(火) (11/14(火))	あだちの伝統工芸を巡るコース(11km)	足立富士見公園 午前9時	花畑公園

## 休日接骨院当番所(9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(日)	うめい整骨院(西新井2-30-13)	3899-9422
	加藤接骨院(花畑6-23-8)	3883-8525
10(日)	千住名倉諸接骨院(竹の塚1-35-9)	3850-1313
	玉沢接骨院(中央本町3-13-15 渡辺ハイツ102)	3852-2403
17(日)	足立名倉堂接骨院(大谷田3-12-28)	3606-0880
	まきの整骨院(梅島1-8-4-101)	3852-4900
18(祝)	伊勢谷整骨院(大谷田4-10-11)	3606-5898
	帝京科学大学千住大橋接骨院(千住橋戸町11-4)	6806-1717
23(祝)	金内接骨院(六木1-1-13)	3629-8571
	小池接骨院(興野1-10-6)	3889-2171
24(日)	あやせ駅前鍼灸接骨院(綾瀬3-6-6)	3629-3227
	澤田接骨院(梅島1-10-6)	3852-3395

■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
21(木)	西新井税務署(栗原3-10-16)	午前10時～11時45分/午後1時15分～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。今後、時間の変更や会場が追加となる場合があります。くわしくは区のホームページでお知らせします。

■問先=▷献血の条件…東京都赤十字血液センター ☎5272-3523  
▷実施場所など…(区)衛生管理係 ☎3880-5891

## 子どもと一緒に参加できる保護者の学び場

### 「風の子カルチャー」(10月～12月分)

■日程等=表2 ■対象=2カ月～中学生の保護者 ※子ども同伴で受講可 ■定員=各10人程度(抽選) ■申込=区のホームページからオンライン申請/住所、氏名(フリガナ)、子どもの年齢、電話番号、場所、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。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8日(金)消印有効 ■申・問先=(区)こども支援センターげんき こども家庭支援課 事業係 〒121-0816梅島3-28-8

☎3852-2863

■問先=ボランティアグループ風の子カルチャー事務局(月～土曜日、午前10時～午後5時) ☎080-1242-3553

表2 風の子カルチャー(10月～12月分) 日程等

場所	講座名	曜日	日程	時間	費用
A	ベビーマッサージ(6日制)	木	10/5・19、11/2・16、12/7・21	午前	3,000円
	リトミック*1(3日制)	金	10/13、11/17、12/8		1,500円
	バレエストレッチ(6日制)	金	10/6・20、11/10・24、12/1・22		各 3,000円
	こそだて英語(6日制)	金	10/13・27、11/10・24、12/8・22		
B	ピラティス(9日制)	金	10/6・13・20・27、11/17・24、12/1・8・15	午後	4,500円
	親子体操*2(8日制)	火	10/3・17・31、11/21・28、12/5・12・19	午前	4,000円
C	ヨガエクサ(6日制)	火	10/3・17、11/14・21、12/5・12		各 3,000円
	編みましよう! 藤クラフト(6日制)	金	10/13・27、11/17・24、12/1・15		
D	フラワーアレンジメント(3日制)	水	10/11、11/8、12/13	各 1,500円	
	ベビードダンス(3日制)	水	10/18、11/15、12/20		

★1…首と腰の据わった子どもが対象

★2…1歳以上のひとりで歩ける子どもが対象

※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15分～2時45分



### 仕事・産業

#### 女性しごと応援キャラバン in 足立 今の自分ができること、やりたいこと 「自己理解・PRのポイント」

■日時=10月19日(木)、午前10時～正午 ■場所=シアター1010・10階アトリエ ■対象=就職を希望する女性 ■内容=仕事探しや応募書類の書き方、面接の場面での自己PRの活かし方を学ぶ ※希望者に個別相談あり(要予約)。予約方法など、くわしくはホームページをご覧ください。 ■定員=50人(9月4日から先着順) ※保育あり(10月13日、正午までに要予約、6カ月～就学前の子

ども、先着10人程度) ■申込=電話/ホームページからオンライン申請 ■申・問先=女性しごと応援キャラバン運営事務局 ☎6734-1346 ①https://josei-caravan.jp/ ■問先=(区)就労・雇用支援係 ☎3880-5469

### 暮らし・まちづくり

#### 「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ています。テーマは「私の簡単エコ活動」です。ぜひ、ご応募ください。 ※参加賞あり。入賞

者には記念品を進呈。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をご覧ください。 ■申込=申込票を作品裏面に貼り付け、いずれかの方法で提出…各小・中学校に設置している応募ボックス(区立小・中学生のみ)/区のホームページからオンライン申請/区へ郵送・持参 ※申込票は区のホームページからダウンロード ■期限=10月13日(金)必着 ■申・問先=環境政策課 環境学習係 ☎3880-6263

#### 建物などの名称を変えた際は 変更の届け出が必要

■対象=区内住居表示実施済み区域の建物の所有者・管理者 ■申込=窓口/申請書を区へ郵送・ファク

ス ※申請書は区のホームページからダウンロード ■申・問先=戸籍住民課 住民記録係

☎3880-5725 ②3880-5664

#### 屋外広告物には許可が必要です

屋外で看板などを掲示する場合は、東京都屋外広告物条例による許可が必要です。無許可の場合は罰則が適用されることがあります。

また、看板などが無秩序・大量に掲示されると、まちの景観を損ねるだけでなく、落下や倒壊などの危険もあります。許可申請の方法など、くわしくはお問い合わせください。

■問先=占用係 ☎3880-5907

6面に続きます

### あなたのひとで、救われる命があります

## 9月は自殺対策強化月間

全国的に自殺者数が増加傾向にあります。自殺を防ぐためには、家族や職場の同僚、学校の友人といった周囲の方が自殺のサインに気づいて、本人を支えていくことが重要です。

#### 気づきのポイント

- 表情が暗く、以前と雰囲気が違う
- 身なりに構わなくなる
- 情緒が不安定で、不機嫌であったり、不自然に明るく振る舞ったりする
- これまで関心のあったことに対して興味を失うなど

#### ゲートキーパー研修(初級)

■日時=9月6日(水)、午後2時～4時15分 ■場所=区役所庁舎ホール ■内容=自殺の兆候に気づくために必要な知識と専門機関へのつなぎ方を学ぶ ※自死遺族の方にお話しいただく場面があります。あらかじめご了承ください。 ■定員=50人(先着順) ■期限=8月31日(木)

#### こころといのちの講演会

■日時=9月27日(水)、午後2時～4時 ■場所=東京芸術センター・21階天空劇場 ■内容=専門家による「女性の睡眠障害とうつ」をテーマにした講演 ■定員=100人(先着順) ■期限=9月20日(水)

いずれも

■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■申込=電話/区のホームページからオンライン申請 ■申・問先=こころといのち支援係 ☎3880-5432



### 一人で抱え込まないで、相談してください

「どのように声をかけ、接したらよいか分からない」など、周囲の方からの相談も受け付けています。

#### いのちと暮らしの相談ナビ(足立区版)

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。

#### LINE相談「相談ほっとLINE@東京」

■相談時間=午後3時～11時 ※10時30分受け付け終了

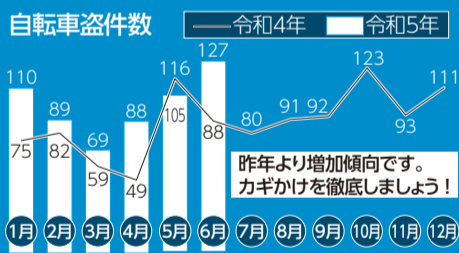
#### つらい気持ちを電話で話してください

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っとライン(正午～午前5時30分。年中無休。9月10日(日)～14日(木)は24時間) ☎0570-087478

## あだち防犯コラム



足立区の刑法犯認知件数の中でも最多の自転車盗件数を、毎月お知らせします。

## Vol.3 西新井警察署「強盗・侵入窃盗対策」

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、西新井警察署が特に力を入れている「強盗・侵入窃盗対策」についてご紹介します。

問先 (区)生活安全推進係 ☎3880-5838



#### ポイント① 電話対策

電話で個人情報を聞かれても応じない! 犯人が電話で保管中の現金や資産を聞き出し、強盗に入る家をリサーチしていた事例があります。

犯人は、自分の声が録音されることを嫌います

#### 「自動通話録音機」無料貸し出し中!

対象 区内在住でおおむね65歳以上の方がいる世帯 ※申し込み方法など、くわしくは(区)生活安全推進係にお問い合わせください。

#### ポイント② 侵入対策

周囲の見通しをよくすることが重要! 犯人は、見通しの悪い場所を狙います。防犯カメラの設置、植木の剪定などを行いましょう。

当たり前の対策が重要です

玄関・窓の施錠はしっかりと! 在宅中や2階・3階も油断は禁物です。

#### ポイント③ 訪問対策

インターフォンなどで相手の服装や事業者名など不審な点がないかを確認! 犯人がガス点検などの業者を装う事例が多発しています。

あれ? 本当に点検業者かな?!

不審に思ったら、ドアを開けずに通報! 不審者を家に入れないようにしましょう。

#### 「より伝わる」交番新聞をめざして

西新井警察署が発行する「交番新聞」をさらに「伝わる」紙面にするため、イラストを使ったり、文字にメリハリをつけたり、工夫を凝らして作成しています。



※西新井警察署や管轄の交番などで配布



## ホウカツ

65歳からの健康・介護相談窓口 地域包括支援センター(区内25カ所)

「介護予防教室に行きたい」「介護保険制度を知りたい」などの様々な相談に応じています。元気なうちから、担当地域のホウカツ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



5面からの続きです

## 暮らし・まちづくり

### 地域で活動したい方はNPO活動支援センターをご利用ください

区内では約220のNPO(センター登録団体)が、居場所づくり、学習指導、高齢者支援など、様々な活動をしています。「地域で活動したい」「NPOに参加してみたい」という方は、お気軽にご相談ください。■**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

### フードライブ常設窓口(未利用食品の回収)

家庭で余った食品を地域の福祉団体などに寄附する「フードライブ」を実施中。日時など、くわしくは区のホームページをご覧ください。■**受付場所**=ごみ減量推進課/あだち再生館(8月31日受け付け終了)/足立清掃事務所/生涯学習センター(学びピア21内)/東和地域学習センター/花畑地域学習センター■**問先**=資源化推進係 ☎3880-5027

### 明海大学連携事業「海外で役立つ初級英会話講座」(5日制)

■**日程**=10月1日・8日・15日・29日、11月5日 ※いずれも日曜日 ■**時間**=午前10時~正午 ■**場所**=エル・ソフィア ■**対象**=区内在住で

16歳以上の英会話初心者(日常会話に自信はないが、簡単な英単語などは理解できる程度) ■**内容**=英語力向上のために区と連携協定を結んでいる、明海大学のネイティブ講師と日本人講師が教える英会話講座 ■**定員**=32人(抽選) ■**申込**=区のホームページからオンライン申請 ■**期限**=9月11日(月) ■**申・問先**=学力定着推進係 ☎3880-6717

### あだち防災フェア in アリオ西新井

■**期間**=8月30日(水)~9月3日(日)、午前10時~午後9時 ■**場所**=アリオ西新井・1階イベント広場(西新井栄町1-20-1) ■**内容**=水害や在宅避難に関するパネル展示 ※9月2日(土)・3日(日)、午前11時~午後4時は水害をテーマにした防災クイズやワークショップを実施 ■**申込**=不要 ※当日直接会場へ ■**問先**=災害対策係 ☎3880-5836



### 足立区文化団体連合会文化祭

■**期間**=9月16日~11月26日 ■**場所等**=表1 ■**内容**=文化団体連合会による様々な分野の文化・芸術作品の発表・展示 ■**申込等**=▷観覧…不要 ※当日直接会場へ ▷出品・参加…要事前申し込み。有料 ※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**=文化団体支援係 ☎3880-5986

### 子どものための科学体験連続講座・後期 受講生募集

■**日時等**=表2 ■**場所**=ギャラクシティ ■**申込**=窓口/区のホームページからオンライン申請 ■**申込期間**=8月25日~9月8日 ■**申・問先**=青少年課 家庭教育係 ☎3880-5273

### 親子体験キャンプ

■**日時**=9月24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**=8月25日~9月11日 ■**申・問先**=青少年事業係 ☎3880-5275

8面に続きます

表1 足立区文化団体連合会文化祭 場所等

展示部門	内容	場所	期間	時間
	俳画・水墨画	区役所1階 区民ロビー	9/25(月)~29(金)	午前9時~午後5時
合同展示会 (手芸/さつき盆栽/色彩魚拓)	25(月)は正午開始、29(金)は午後3時終了			
いけばな*	10/1(日)~6(金)		午前9時~午後5時	
舞台・大会部門	民謡	西新井文化ホール	9/16(土)・17(日)	午前10時~午後5時
	相撲甚句		9/17(日)	午後1時~1時45分
	舞台発表会 (日舞、殺陣などのステージ発表)		9/18(祝)	午後1時~4時30分
	民舞	竹の塚地域 学習センター	11/5(日)	午前10時30分~午後3時30分
	ハワイアン&フラ		11/19(日)	午前11時30分~午後5時
	カラオケ歌謡		11/23(祝)	午前10時~午後7時30分
	和太鼓		11/26(日)	午前10時30分~午後6時
	日本舞踊	エル・ソフィア	10/15(日)	午前11時30分~午後5時
	吟剣詩舞道		10/22(日)	午前10時30分~午後4時30分
	舞踊芸能		11/3(祝)	午後0時30分~5時
	三曲(箏・三絃・尺八)	エル・ソフィア	11/23(祝)	午後1時~4時30分
	川柳*		9/18(祝)	午前10時30分~午後4時
	剣舞(殺陣)	勤労福祉会館 (綾瀬プルミ内)	11/26(日)	午後2時~4時
俳句*	11/3(祝)		午前10時~午後4時	
茶道*		西新井大師書院 (西新井1-15-1)	午前10時~午後3時	

★…どなたでも出品・参加可(要事前申し込み。有料。一部抽選あり)

表2 子どものための科学体験連続講座・後期 日時等

コース名	日時	対象	内容	定員(抽選)
科学工作(5日制)	10/8、11/5、12/10、6年1/28、2/11、いずれも日曜日、午前10時~正午	小学3年生~中学生 ※小学3・4年生は保護者同伴	はんだごてを使って、エコキュブラジオを作る	各10人
プログラミング(5日制)	10/8、11/26、12/10、6年1/28、2/11、いずれも日曜日、午後2時~4時		マイコンボード*を使って、プログラミングの基礎を学ぶ	
科学ブロック(5日制)	10/15、11/19、12/17、6年1/21、2/18、いずれも日曜日、午後2時~4時		レゴ® WeDo2.0セットを使って、ロボットを自由にコントロールする	
星空観察(4日制)	11/18、12/9、6年1/27、2/24、いずれも土曜日、午後6時~8時		小学生と保護者	

★…マイクロコントローラーを備えた回路基板

### 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	9/12(水)	午前9時30分~正午	ギャラクシティ	地域文化課 広域施設係 ☎3880-5701
足立区景観審議会		午後1時30分~3時	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 はたらく部会		午後3時~5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 就労促進訓練係 ☎5681-0133
足立区地域自立支援協議会 相談支援部会	9/21(木)	午後2時~4時		障がい福祉センターあしすと 自立生活支援係 ☎5681-0132
足立区地域自立支援協議会 暮らし部会	9/26(水)	障がい福祉センターあしすと 生活体験係 ☎5681-0131		
足立区労働報酬審議会	9/27(木)	午前10時~正午	区役所・11階	契約課 工事契約係 ☎3880-5832
足立区建築審査会	10/4(水)	午後2時30分~4時30分	区役所・8階	開発指導課 用途照会係 ☎3880-5943

気づいてください ヘルプマーク

援助が必要な方のためのマークです。見かけたら思いやりのある行動をお願いします。 ■**問先**=お問い合わせコール ☎3880-0039 FAX3880-0041

**9月6日(水) 東岳寺で20回目の開催!**  
**ひろしげき 広重忌「一日だけの広重展」**  
 ■問先=郷土博物館 ☎3620-9393

浮世絵師 歌川広重の墓所がある東岳寺。9月6日の命日に合わせて、広重の功績などを紹介する展示を行います。

■日時=9月6日(水)、午前10時～午後4時30分 ※入場は4時まで ■場所=東岳寺(伊興本町1-5-16) ■内容=歌川広重の浮世絵(複製)の展示/作品の特徴や功績の紹介 など ※当日は東岳寺による広重供養の法要も実施(午後1時30分から30分程度) ■申込=不要 ※当日直接会場へ



▲東岳寺門前 ※展示スペースは土足厳禁。脱ぎやすい履き物でお越しください。

**歌川広重(寛政9年(1797年)～安政5年(1858年))**

風景画で人気を博し、浮世絵師としての地位を確立した。代表作に「東海道五十三次」「名所江戸百景」などがある。

**8月25日募集開始! 高校・大学生歓迎!**

**野あそびボランティア in 桑袋ビオトープ公園**

日曜日、祝日に実施している「自然のあそび屋台」でミニプログラムを実施するボランティアです。子どもから大人まで、自然や生きものについて楽しんで学んでもらうために、企画を考え、準備をします。ぜひ一緒に活動しましょう!

■対象=高校生以上の方 ※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。

■場・問先=桑袋ビオトープ公園 ☎3884-1021



▲くわしくはコチラ

のんのん、何かいるよ!



バッタだね。捕まえてみよう!

◀ボランティアとして活動中の佐藤彩乃さん(高校3年生。写真右)。メンバーはニックネームで呼ばれており、佐藤さんは「のんのん」という呼び名で親しまれています。

**官公庁**

**「我が家の水害リスク診断書」をご確認ください**

8月末～9月末にかけて、都から「我が家の水害リスク診断書」が対象地域に郵送されます。診断書は、住所ごとに水害のリスクを判定した大切なお知らせです。届いたらご確認のうえ、水害への備えや避難行動について平時から考えてみましょう。 ■対象地域=扇、千住、本木など水害のリスクが高いと区が指定した地域 ■問先=(都)防災計画課 ☎5388-2345

**被災建築物 応急危険度判定員 養成講習会**

■日程=▷第1回…9月29日(金) ▷第2回…11月16日(木) ■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250人(先着順) ■申込=ホームページからオンライン申請/申込書を郵送 ※申込書は(都)建築企画課、(区)建築審査課で配布するほか、ホームページからもダウンロード可 ■期限=▷第1回…9月15日(金)必着 ▷第2回…11月2日(木)必着 ■申・問先=東京都防災ボランティア(被災建築物応急危険度判定)事務局 〒103-0006中央区日本橋富沢町11-1 富沢町111ビル・5階 ((一社)東京建築士会内) ☎3527-3100 ■問先=(都)建築企画課 ☎5388-3339 ■🌐https://tokyokenchikushikai.or.jp/hantei/index.html

**★あだち★**  
**EX★ニコ**

**歓喜の演 Vol.22 「狂言」遊びをせんとや PART15**

■日時=11月25日(土)、午後2時～4時 ※1時30分開場 ■場所=西新井文化ホール ■内容=区内で狂言・演劇・朗読など幅広く活動している山下芳子氏指導の、区民公募による狂言と舞の上演/「しびり」「萩大名」「佐渡狐」「禰宜山伏」「蝸牛」、謡と舞「兎」などの狂言ワールドを鑑賞する ■定員=902人(9月6日から先着順) ■費用=1,000円 ※高校生以下の方は無料。全席自由 ■申込=窓口/ホームページからオンライン申請 ■申先=ギャラクシティ/地域学習センター など ※当日はギャラクシティのみ

**プラネタリウム番組「ゲゲゲの鬼太郎 河童のテラフォーミング」**

■日時=9月16日～10月1日 ※上映スケジュールは日によって異なります。くわしくはホームページをご覧ください。 ■場所=ギャラクシティ ■内容=水木しげるの生誕100周年・プラネタリウム誕生100周年を記念し、全天を覆う迫力の映像空間で人気キャラクターのプラネタリウム版新作アニメを鑑賞する ■定員=各170人(先着順) ■申込=不要 ※当日午前9時から会場で整理券を配布



©水木プロ・東映アニメーション

—いずれも—

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

**職員数と処分の状況を公表します**

■問先=人事係 ☎3880-5831

**職員数(人) (5年4月1日現在)**

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	23	68	571	442	567	127	1,798	180	1,978
女	4	7	273	635	662	1	1,582	181	1,763
計	27	75	844	1,077	1,229	128	3,380	361	3,741

★1…常勤職員が定年退職後、原則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。5年度は73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

**処分数(人) (4年度)**

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
0	0	1	3	4	0	0	66	0	66

★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。

**宿泊施設インフォメーション(12月分)**

**◆鋸南自然の家、日光林間学園(区・宿泊施設)**

■利用日等=表3 ■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=9月1日～10日消印有効 ※9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、10月2日～利用希望日の3日前までに電話または代表者の住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・ファクス番号、利用人数、希望日を記入しファクスにて申し込み(先着順)

**表3 宿泊施設利用日等(12月分)**

利用施設	利用できる日	受付時間
鋸南自然の家(予約専用) ☎0470-55-4770 ☎0470-55-4720 🌐https://www.adachiku-kyonan.com/	2・9・16・23～31	平日、午前9時～午後5時
日光林間学園(予約専用) ☎0288-53-3681 ☎0288-54-1661 🌐https://www.adachi-nikko.com/		

※学校などの利用により、空室が少ない場合や体育館の使用ができない場合があります。くわしくは、各施設にお問い合わせください。



6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)

## 桜花亭の催し

## ◆ガイドウォーク 花畑で

ハナハタ知ってハナタカに

■日時=9月24日(日)、午前10時～正午 ■対象=小学3年生以上の方  
※小学3～6年生は保護者の参加が必要 ■内容=花畑の地名に潜む歴

史や自然について学んだあと、案内人の説明を受けながら実際に花畑地区(桜花亭～花畑浅間神社)を1時間かけてゆっくり歩く ■定員=20人(8月29日、午前9時から先着順) ■費用=1,000円 ※小学生は無料 ■申込=電話/氏名(フリガナ)、年齢(学年)、電話番号、「花畑でハナハタ知ってハナタカに」を記入しファクス ■期限=9月12日(火)

## ◆知った講座

「災害に備える」

■日時=9月21日(木)午後1時30分～

3時 ■内容=災害に対する「備え」の大切さや、日ごろの「備え」に役立つグッズの紹介、足立区の災害に対する取り組みや「備え」について学ぶ ■定員=50人(8月27日、午前9時から先着順) ■申込=電話/氏名(フ

リガナ)、電話番号、「災害に備える」を記入しファクス ■期限=9月13日(水)

—いずれも—

■場・申・問先=桜花亭

☎3885-9795 ☎3860-0608

## 特別区民税・都民税の第2期納期限は8月31日(木)

普通徴収の特別区民税・都民税は、金融機関や区役所の窓口のほか、コンビニエンスストア、PayPayなどのスマホ決済アプリでも納付可能です。また、納め忘れのない便利な口座振替をご利用ください。※9月11日(月)までに新規で口座振替を申し込んだ方の中から抽選で区内共通商品券が当たるキャンペーンを実施中

## 問先

▷納税相談…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

▷口座振替…収納管理係

☎3880-5238

／お急ぎください！／

## マイナンバーカードの受け取り

## マイナポイントの設定 申し込み



## ▲ご注意ください

- マイナポイントの手続き期限は9月30日(土)です。
- カードの電子証明書の手続きが必要な場合、マイナポイントの設定などが2日間できない可能性があります。
- マイナポイントを受け取るには、9月30日(土)までに決済サービスの付与条件も満たす必要があります(決済サービスによっては手続き期限よりも前に終了する場合あり)。

早めの手続きをお願いします！

## ◆マイナンバーカード受け取りの予約枠拡大中

■日時=平日、午前9時～午後4時30分 ■場所=区役所別館 ※受け取り方法など、くわしくはカードの交付準備ができた方にお送りしている「交付のご案内」をご覧ください。 ■申込=電話/区のホームページからオンライン申請 ■申先=足立区マイナンバーカード予約センター ☎0120-509-017

## ◆マイナポイント設定・申し込みをお手伝いします

■日程等=表1 ■時間=午前9時～午後5時 ※毎週最終日は3時終了 ■対象=原則2月28日までにカード申請をした方 ■内容=パソコン等がない方など向けに、最大2万円分のマイナポイントの受け取り手続きを補助 ※すでに行った手続き内容も確認できます。 ■持ち物=マイナンバーカードなど ※くわしくはお問い合わせください。 ■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)

—いずれも—

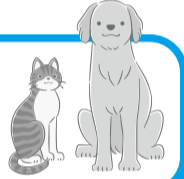
■問先=▷制度…マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178

▷サポート窓口…(区)マイナンバーダイヤル

☎5888-7707

## 表1 マイナポイント設定・申し込み 日程等

日程	場所
8/25(金)	新田・竹の塚・保塚地域学習センター／勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内)
8/28(月)～9/1(金)	江北・佐野・鹿浜地域学習センター／生涯学習センター(学びピア21内)
9/4(月)～8(金)	伊興・新田・花畑地域学習センター／勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内)
9/11(月)～15(金)	興本・東和・舎人地域学習センター／エル・ソフィア
9/19(火)～22(金)	竹の塚・保塚地域学習センター／江南住区センター／生涯学習センター(学びピア21内)
9/25(月)～29(金)	江北・佐野・鹿浜地域学習センター／勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内)

災害時のペットとの同行避難  
これだけは覚えておいて！

■問先=足立保健所 生活衛生課 庶務係 ☎3880-5375

同行避難とは、災害発生時に飼い主がペットを連れて、避難所まで安全に避難すること★です。自分や大切なペットを守るため、下記4点のポイントを徹底し有事に備えましょう。

★…避難所で人とペットが同一の空間で居住できることを意味するものではありません。各避難所のルールに従ってください。

くわしくはコチラ

- ① 最低でも2～3日分のエサと水を用意しておきましょう  
避難所にペット用の備蓄はありません。
- ② ケージ、リード、シートを必ず持参しましょう  
飼い主とペットは同じ居室で過ごせません。ケージに入るのを嫌がらないようにするなど、普段からのしつけが大切です。
- ③ 予防接種(狂犬病予防接種/混合ワクチン)を受けさせましょう  
伝染病などの蔓延を防ぐことができます。ノミやダニの駆除・予防も大切です。
- ④ マイクロチップや鑑札を装着させましょう  
避難中にペットとはぐれる可能性があります。身元確認ができるよう必ず装着させましょう。

拉致問題  
啓発講演会拉致被害者・横田めぐみさんの弟  
横田拓也さんによる講演会

## 北朝鮮よ、姉 横田めぐみを帰せ！

■日時=10月14日(土)、午後2時～3時30分 ■場所=東京芸術センター・21階天空劇場 ■定員=350人(抽選) ■申込=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)、電話番号、参加人数、車いす使用の有無、「拉致問題啓発講演会」を記入し区へハガキで送付 ※抽選結果はEメールまたは郵送にて連絡 ■申込期間=8月25日～9月22日必着 ■申・問先=総務課 人権推進係 ☎3880-5497



横田拓也さん

1977年11月に新潟市で拉致された横田めぐみさんの弟。2021年12月に「北朝鮮による拉致被害者家族連絡会」の3代目代表に就任した。双子の弟である哲也さんと全国各地で拉致被害者救出を訴えるとともに米国訪問をはじめとした国際活動も行っている。

図書館の臨時休館日(9月分)

■期間=▷興本…11日(月)～15日(金) ▷鹿浜…24日(日)～29日(金) ▷花畑…25日(月)～30日(土) ※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



### ふれんどりい祭

■日時=9月23日(祝)、正午～午後3時 ■内容=手芸品やお菓子などの販売/ふれんどりいの活動紹介パネルの展示/催し物(パラスポーツ体験、健康講座)など ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=精神障がい者自立支援センターふれんどりい ☎3883-7405

### 気軽に楽しむガーデニング「土の基本的な知識(土壌再生方法)」

■日時=10月18日(水)、午後1時30分～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=植物を育てるうえで欠かせない土の作り方や再生方法を、数々のガーデニングショーで受賞歴のある講師による実演を交えながら学ぶ ■定員=50人(抽選) ■申込=区のホームページからオンライン申請/全員の住所、区外在住の方は勤務先または通学先、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、「土の基本的な知識」を記入し㊚へ往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。1通につき4人まで。1人1回のみ申し込み可 ■期限=9月25日(月)必着 ■申・問先=パークイノベーション推進課 みどり事業係 ☎3880-5919

### あだちの遊び場

#### 泥んこハス掘り体験(桑袋ビオトープ公園)

■日時=10月8日(日)・9日(祝)、午後2時～3時30分 ※いずれか1日 ■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 ※レンコンの持ち帰り不可 ■定員=各30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、希望日(第2希望まで)、「泥んこハス掘り体験」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=9月20日(水)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



▲泥だらけになって楽しもう

### チャレンジ クライミング(6日制)(ギャラクシティ)

■日時=10月18日～11月22日の毎週水曜日、午後5時15分～6時15分 ■対象=小学3年生～中学生 ※保護者の送迎が必要 ■内容=クライミングの専門インストラクターから教わる、クライミングウォールを使った、初めての方から経験者まで楽しめる講座 ■定員=6人(9月16日から先着順) ■費用=3,000円 ■申込=電話 ■場・申・問先=ギャラクシティ ☎5242-8161

### 川あるきの日(荒川ビジターセンター)

■日時=9月24日(日)、午前10時～正午 ■内容=鹿浜橋～江北橋右岸(上流を背にして右側)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分から鹿浜橋下右岸で受け付け ■問先=荒川ビジターセンター ☎5813-3753

### 歌声広場ソラシド(都市農業公園)

■日時=8月26日(土)、9月13日(水)・23日(祝)・27日(水)、午前10時30分～11時50分 ■対象=16歳以上の

方 ■内容=ピアノの生伴奏に合わせて懐メロ・童謡・唱歌を歌う ■定員=各30人(先着順) ■費用=1回550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

### 家族でつり教室(元洲江公園)

■日時=10月1日(日)、午後1時～4時 ※雨天中止 ■場所=元洲江公園 ■対象=小・中学生と保護者 ■定員=15組(1組5人まで。抽選) ■費用=2,500円(釣り具代など) ■申込=全員の住所・氏名(フリガナ)・年齢(学年)・電話番号、「つり教室」を記入し往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。1組1回のみ申し込み可 ■期限=9月14日(水)必着 ■申・問先=生物園 〒121-0064保木間2-17-1 ☎3884-5577



▲何匹釣れるか挑戦しよう!



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(土) 受付時間=午前9時～午後8時

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

※庁舎ホール(平日のみ)・平野運動場は、午前9時～午後5時受け付け

受け付け開始日の午前9時～午後1時は講座の開催施設のみで受け付け

《対象(◆マーク)》特に記載がない講座の対象は、「16歳以上の方」

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

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

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

当日…当日直接会場申し込み

㊚…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(水)、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

㊚…パソコンなどの画面上から参加可能 ㊚…各施設のオススメ講座

### 第17弾「知りたい」「学びたい」「運動したい」を応援します!

## 興本地域学習センター

〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370



### 講座紹介 子連れOK ピラティスエクササイズ&美容リンパケア

子どもと参加できるピラティス教室を開催しています。空きがあれば当日参加もOK! 忙しい子育て中の方も、都合に合わせて参加できます。



▲気軽にできるボディケア!

日時 9月6日～27日の毎週水曜日、午前10時～11時

対象 16歳以上の方 定員 各10人

費用 1回890円 申込 事前先着



吹き抜けの開放的なロビーには、グランドピアノが設置されています。土・日曜日には自由に演奏できる日や、ミニコンサートが無料で楽しめる日があります。お散歩の合間に、ぜひお立ち寄りください。



興本地域学習センターが発行するミニコミ紙「オキモトウォーカー」は、子どもから高齢者まで参加できる講座・イベント情報が盛りだくさん。活動をはじめる第一歩がきっと見つかります!

10面に続きます▶

区施設(図書館・スポーツ施設など)は施設ごとに(定期休館日)を定めています



講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
<b>生涯学習センター 〒120-0034 千住5-13-5(学びピア21内) ☎5813-3730</b>				
1  マイクログラスチックと私たちの暮らし	10/13(金) 午後1時30分～3時30分	対面: 40人 オンライン: 20人	800円	事前 先着
2  科学で「おいしさ」を解明する	10/13(金) 午後6時30分～8時	対面: 40人 オンライン: 20人	800円	
3  聖徳大学連携 多様な死生観と出会う 世界お墓文化紀行	10/21(土) 午前10時～正午	対面: 40人 オンライン: 20人	800円	
4  「買い物」の心理学	10/28(土) 午前10時～正午	対面: 40人 オンライン: 20人	800円	
5  ★鷗外と漱石 交差する二人(3日制)	10/15(日)・29(日)、11/5(日) 午後2時～4時	50人	2,000円	10/2必着
6  ★鬼平・剣客商売・梅安 生誕百年 池波作品を愉しむ	10/22(日) 午後2時～4時	100人	1,000円	10/9必着
★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)				
<b>伊興地域学習センター 〒121-0823 伊興2-4-22 ☎3857-6537</b>				
1  新米講師チャレンジ講座「親子で英語リズム体操」 ◆1歳6カ月～3歳の子どもと保護者	9/11(月)・25(月) 午前10時～10時45分	各5組	1回 820円	事前 先着
2 認知症サポーター養成講座	9/16(土) 午前10時～11時30分	10人	無料	
3  一眼カメラで子どもをパシャリ! 撮影テク講座(2日制) ◆就学前の子どもと保護者	9/24(日) 午後1時30分～3時 10/1(日) 午後1時～3時30分	5組	無料	
4  おしゃべり読書カフェ	10/4(水) 午前10時30分～正午	8人	300円	
5  はじめての太極拳(11日制)	10/10～12/19の毎週火曜日 午前9時15分～10時30分	20人	4,950円	
<b>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</b>				
1  デザインの日 デザイナー体験! ◆小学生～高校生	10/1(日) 午前10時～正午	16人	3,000円	事前 先着
2  梅田寄席 ◆小学生以上の方	10/7(土) 午後2時～3時30分	50人	1,000円	当日
3  技術を磨く! デッサン教室 ◆小学4年生以上の方	10/14(土) 午前10時～正午	14人	3,000円	事前 先着
4  Lコンサート フラメンコライブ	10/14(土) 午後7時～8時30分	80人	1,000円	事前 先着
<b>興本地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370</b>				
1  赤ちゃんの発達を助ける 親子で楽しいふれあい遊びA・B ◆A:2～5カ月の子どもと保護者 ◆B:6カ月～1歳の子どもと保護者	9/17(日) A:午後1時～1時45分 B:午後2時15分～3時	各5組	900円	事前 先着
2  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	9/24(日) 午前9時30分～正午	4組	440円	
3  かぎ針で編む ミニ巾着作り	9/24(日) 午後1時～4時	8人	1,400円	
4  親子トランポリン(7日制) ◆2歳～就学前の子どもと保護者	10/3～11/14の毎週火曜日 午後3時30分～4時30分	15組	6,090円	
5  三味線教室 初級編 未経験者・経験者(6日制)	10/6～11/24の毎週金曜日 (10/13、11/17を除く) 未経験者:午後5時45分～7時 経験者:午後7時15分～8時30分	8人	8,690円	
6  パパもママも! 赤ちゃん抱っこダンス ◆首が据わった3カ月～抱っこ可能な1歳6カ月の子どもと保護者	10/8(日) 午前10時30分～11時30分	5組	900円	
<b>江南コミュニティ図書館 〒120-0046 小台2-4-18 ☎3913-0460</b> ※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  健康になる音読講座 声に出して名作を読んでみよう ◆おおむね60歳以上の方	9/20(水) 午前10時30分～11時30分	10人	無料	事前 先着
2  ちょこっとアロマ体験 好きな香りを小瓶に詰めます	10/1(日) 午前11時～正午	12人	110円	当日
<b>江北地域学習センター 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522</b>				
1  江北歴史探検隊 東京都立大学 牧野標本館に行ってみよう	9/15(金) 午後3時～4時 ※京王相模原線南大沢駅集合・現地解散	18人	10円 (交通費は実費)	事前 先着
2  天然アロマの柔軟剤作り	10/4(水) 午前10時30分～11時30分	10人	2,750円	
3  子どもクラシックバレエ教室(3日制) ◆6歳～小学6年生の女性	10/6(金)・20(金)・27(金) 午後5時～6時	14人	2,010円	

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
<b>江北地域学習センター 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522</b>				
4  親子で体験! ハロウィーン仕様の石鹸アイスバーを作ろう ◆3歳～小学4年生と保護者	10/7(土) 午後1時～3時	12組	1,980円	事前 先着
5  ちびっこ体操 鉄棒編(5日制) ◆4歳～就学前の子ども	10/12～11/9の毎週木曜日 午後3時30分～4時30分	20人	2,800円	
6  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	10/20(金)・27(金) 午前10時～11時	各5人	1回 50円	
<b>佐野地域学習センター 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273</b>				
1  料理講座「防災食で美味しく生き延びる」 ◆どなたでも	9/16(土) 午前11時～午後1時	16人	700円	事前 先着
2  明治大学落語研究会「佐野寄席」 ◆どなたでも	9/24(日) 午後1時～2時	20人	投げ銭 (任意)	当日
3  小学生トランポリン(6日制) ◆小学生	9/25～11/6の毎週月曜日 (10/9を除く) 午後4時40分～5時40分	24人	2,880円	事前 先着
4  大人の女性のメイクレッスン クレンジング編 ◆16歳以上の女性	9/27(水) 午前10時30分～午後0時30分 9/29(金) 午後7時～9時	各8人	1回 1,200円	
5  音に合わせて 英語リトミック体操A・B(3日制) ◆A:1歳の子どもと保護者 ◆B:2・3歳の就園前の子どもと保護者	9/29(金)、10/6(金)・20(金) A:午前10時～10時45分 B:午前11時15分～正午	各8組	2,400円	
6  筋力アップ メンズ体幹トレーニング ◆16歳以上の男性	10/8(日) 午後1時30分～2時45分	12人	700円	
<b>鹿浜地域学習センター 〒123-0864 鹿浜6-8-1 ☎3857-6551</b>				
1  ちょいカル 映画おはなし会&工作教室 ◆小学生以下の方と保護者	10/1(日) 午後2時～3時	10組	無料	事前 先着
2  ちょい読み 読みがたり相談会 ◆どなたでも	10/8(日) 午前10時30分～11時30分	10人	無料	
3  台湾スイーツ作り 台湾カステラ & ココナッツドリンク	10/14(土) 午後1時30分～3時30分	12人	1,910円	
4  ちょいカル カラーコーデも学べるレジンクラフト	10/22(日) 午後2時～3時	16人	1,300円	
5  ちょいスポ ハワイアンなおはなし会&リトミック ◆6カ月～3歳の子どもと保護者	10/27(金) 午前10時30分～11時	5組	無料	
6  防災を知ろう「備えて安心! 在宅避難のススメ」	10/28(土) 午前10時30分～正午	20人	無料	
<b>新田地域学習センター 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931</b>				
1  ネイティブから教わる英会話(5日制)	9/11・25、10/16・23、11/6 いずれも月曜日 午前10時30分～正午	10人	8,250円	事前 先着
2  新田センターで防災体験 ◆どなたでも	9/17(日) 午後2時～3時	20人	無料	
3  プリザーブドフラワー 大切な人を想って仏壇用アレンジ ◆気軽にできるセルフマッサージ + 簡単なストレッチ ◆20～49歳の方	9/20(水) 午前10時～正午	15人	3,860円	
4  夜の新しいわくわく水辺広場で生き物を探そう ◆小学生以上の方 (小学生は保護者同伴)	9/23(祝) 午前10時30分～11時30分	10人	500円	
5  夜の新しいわくわく水辺広場で生き物を探そう ◆小学生以上の方 (小学生は保護者同伴)	9/23(祝) 午後4時30分～6時30分	20人	100円	
<b>竹の塚地域学習センター 〒121-0813 竹の塚2-25-17 ☎3850-3107</b>				
1  植物をおしゃれにアレンジ プラントハンガー作り	10/2(月) 午前10時～正午	10人	500円	事前 先着
2  遊びながら運動神経UP ちびっこ体操(6日制) ◆3歳～就学前の子ども	10/2～11/13の毎週月曜日 (10/9を除く) 午後3時30分～4時30分	15人	3,960円	
3  暮らしに彩りを フラワーアレンジメント体験	10/12(木) 午後1時30分～3時	10人	500円	
<b>中央本町地域学習センター 〒121-0011 中央本町3-15-1 ☎3852-1431</b> ※大規模改修工事のため、5年9月1日～7年3月ごろまで休館。9月1日以降の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				
1  インドカレー店BINITAで ハロウィーンおぼけナン作り ◆4歳以上の方 (小学生以下の方は保護者同伴)	10/14(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3人まで)	960円 1組2人: 1,920円 1組3人: 2,880円	事前 先着 【ネット不可】
<b>東和地域学習センター 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201</b>				
1  とうわでアートクレイ(粘土) クラフトに挑戦しよう ◆小学生以上の方	10/1(日) 午前10時～11時30分 午後1時～2時30分	各16人	1回 1,100円	事前 先着
2  金曜夜のZUMBA	10/13(金)・27(金) 午後7時～8時	各20人	1回 600円	
3  パパ子クッキング ピザパンを作ろう ◆小学生～高校生と保護者	10/14(土) 午前10時～午後1時	8組	3,000円	



皆さんの日ごろの節電が、CO<sub>2</sub>を削減し、地球温暖化緩和につながります。問先=環境事業係 ☎3880-5860

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
<b>東和地域学習センター</b> 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201				
4 プリザーブドフラワーで オンリーワンのリースを作ろう ◆どなたでも	10/15(日) 午前10時～正午 午後1時～3時	各 12人	1回 3,200円	事前 先着
5 とうわキッチン ミニ山型パンを作ろう	10/22(日) 午前10時～午後1時30分	16人	1,500円	
<b>舎人地域学習センター</b> 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008				
1 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)	10/7(土) 午後1時～2時15分	15人	850円 (同伴者は 別途10円)	事前 先着
2 <b>オススメ</b> 「似合う」を見つけよう 色・形を学ぶ(3日制) ◆16歳以上の女性	10/7(土)・21(土)・28(土) 午後1時30分～4時	7人	3,240円	
3 秋のとねり読書会 「本の中の緑を読む」	10/8(日) 午後2時～4時	10人	無料	
4 楽しく健康にウォーキング サークル体験(2日制)	10/12(木)・19(木) 午前9時50分～11時30分	10人	20円	
5 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)	10/25(水) 午前10時～11時	10人	800円 (同伴者は 別途10円)	
<b>花畑地域学習センター</b> 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618				
1 親子トランポリン(6日制) ◆2歳～就学前の子どもと保護者	10/5～11/9の毎週木曜日 午後3時30分～4時30分	15組	親1人・子1人: 5,220円 親1人・子2人: 7,500円	事前 先着
2 楽しみながら全集中 コーディネーションA・B(4日制) ◆A:3歳～小学2年生 ◆B:小学3～6年生	10/5～26の毎週木曜日 A:午後4時15分～5時 B:午後5時15分～6時	各 20人	2,240円	
3 <b>オススメ</b> 糸紡ぎ体験 「スピンドルで紡いだ糸で ハリネズミを作ろう」 ◆小学生以上の方 (小学生は保護者同伴)	10/15(日) 午前10時30分～午後0時30分	10人	2,000円	
4 シニア向けスマートフォン講座 「アプリの便利な使い方」(2日制) ◆スマートフォンをお持ちの おおむね60歳以上の方	10/16(月)・23(月) 午前10時30分～11時30分	5人	1,300円	
5 優しいぬくもりでスキンシップ 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	10/18(水) 午前10時30分～正午	5組	1,130円	
6 知られざる花畑の歴史探訪教室 おおとり 「大鷲神社と獅子舞」	10/21(土) 午後1時～4時	20人	無料	
<b>保塚地域学習センター</b> 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502				
1 <b>オススメ</b> ひめトレ®エクササイズ 骨盤アプローチで引き締め 姿勢改善	9/13(水)・27(水)、10/11(水) 午前10時30分～11時30分	各 12人	1回 550円	事前 先着
2 乗ってわくわく 親子でできる バランスボール体操 ◆2～4歳の子どもと保護者	10/1(日) 午前10時30分～11時30分	8組	600円	
3 健康寿命をのぼそう 体操サークル体験(3日制) ◆おおむね70歳以上の方	10/2(月)・16(月)・23(月) 午前10時～11時30分	10人	30円	
4 親子で楽しい 幼児あそび サークル体験(3日制) ◆あんよができる1歳6カ月～ 3歳の子どもと保護者	10/5(木)・19(木)、11/2(木) 午前10時～11時15分	10組	700円	

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
<b>保塚地域学習センター</b> 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502				
5 こそだて英語 親子で楽しむ(3日制) ◆就学前の子どもと保護者	10/8(日)・22(日)・29(日) 午前10時30分～11時30分	10組	3,840円	事前 先着
<b>千住温水プール(スイミー)</b> 〒120-0034 千住3-30(千寿本町小学校地下) ☎3882-2601				
1 <b>オススメ</b> はじめて平泳ぎA・B (8日制) ◆クロールで25m以上泳げる小学生 ※A・B、「はじめてクロール」 との重複申し込み不可	A:10/3～11/28の毎週火曜日 (10/17を除く) 午後5時30分～6時20分 B:10/6～12/8の毎週金曜日 (10/20、11/3を除く) 午後5時30分～6時20分	A:18人 B:12人	6,600円	9/10必着
2 たのしい水泳(8日制) ◆5・6歳の就学前の子ども	10/5～12/7の毎週木曜日 (10/19、11/23を除く) 午後4時30分～5時20分	18人	6,600円	
3 はじめてクロールA・B(8日制) ◆小学生 ※A・B、「はじめて平泳ぎ」 との重複申し込み不可	A:10/5～12/7の毎週木曜日 (10/19、11/23を除く) 午後5時30分～6時20分 B:10/6～12/8の毎週金曜日 (10/20、11/3を除く) 午後4時30分～5時20分	A:30人 B:12人	6,600円	
<b>千住スポーツ公園</b> 〒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 <b>オススメ</b> アロマと呼吸体操& ストレッチ	9/15(金) 午後3時30分～4時30分	20人	920円	事前 先着
2 ひめトレ®骨盤ケア教室 骨盤底 筋群へアプローチ(9日制) ◆16歳以上の女性	9/25～12/11の毎週月曜日 (10/9・16、11/20を除く) 午後1時30分～2時30分	20人	5,040円	
<b>総合スポーツセンター</b> 〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211				
1 姿勢改善ストレッチポール® A・B(11日制)	A:9/26～12/19の毎週火曜日 (10/10、12/12を除く) 午後1時15分～2時15分 B:10/6～12/22の毎週金曜日 (11/3を除く) 午後7時15分～8時15分	A:24人 B:20人	6,160円	事前 先着
2 トリム体操(11日制) ◆おおむね50歳以上の方	10/4～12/20の毎週水曜日 (12/13を除く) 午前10時～11時30分	30人	6,160円	
3 <b>オススメ</b> わいわいエアロビクス (10日制)	10/5～12/14の毎週木曜日 (11/23を除く) 午後7時15分～8時25分	30人	5,600円	
4 ひめトレ®骨盤ケア教室 骨盤底 筋群へアプローチ(11日制) ◆16歳以上の女性	10/6～12/22の毎週金曜日 (11/3を除く) 午後1時15分～2時15分	20人	6,160円	
5 ヘルシーエクササイズ (11日制)	10/6～12/22の毎週金曜日 (11/3を除く) 午後2時～3時30分	30人	6,160円	
6 親子トランポリン(8日制) ◆2歳～就学前の子どもと保護者	10/11～11/29の毎週水曜日 午前10時30分～11時30分	15組	6,160円	
<b>東綾瀬公園温水プール(すいすいらんど綾瀬)</b> 〒120-0004 東綾瀬3-4-1 ☎5616-2500				
1 <b>オススメ</b> こどもリトミックA・B (4日制) ◆A:1歳3カ月～2歳の子どもと保護者 ◆B:1歳10カ月～3歳の子どもと保護者	10/18～11/8の毎週水曜日 A:午前10時～10時45分 B:午前11時～11時45分	各 8組	4,000円	事前 先着
2 水中ウォーキング教室(6日制)	10/31～12/12の毎週火曜日 (11/14を除く) 午前11時30分～午後0時20分	30人	4,380円	
<b>平野運動場</b> 〒121-0076 平野2-12-1 ☎3883-8079				
1 テニスステップアップ教室 (8日制)	10/7～11/25の毎週土曜日 午前9時30分～11時	26人	13,040円	事前 先着

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4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4年度「特定健診受診勧奨の標語キャンペーン」優秀作品

**健診を  
受けてみんなで 健康に**

伊興中学校3年 黒田 百々花

**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

**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  
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  
修繕費の無駄はカット 無料**

**03-5876-5801**

**株式会社サーベイ**  
東京都葛飾区立石 7-31-7

# 30年以内に 首都直下型地震が 起こる確率は

# 70%

令和4年に都が公表した「都心南部直下地震」による被害想定

足立区は3つの種別で23区最多

全壊棟数  
1万1,952棟

死者数  
795人

負傷者数  
8,507人

大地震が起こる前に、今、できることを。

令和7年度  
までの  
3年間限定!

## 耐震・不燃化対策補助金を大幅拡充中!

※要事前申請。助成額の「○」は、すべていずれか低い額が上限額。消費税は対象外

問先

▷耐震助成…建築防災課 耐震化推進係 ☎3880-5317  
▷不燃化特区…建築防災課 不燃化推進係 ☎3880-6269

### ■耐震工事は今がチャンス!

#### 1 耐震診断助成

区登録診断士が家の耐震性能を診断

**対象** 昭和56年5月以前に建築された木造2階建て以下の戸建て住宅

**助成額** ●対象診断費 ●30万円/棟

耐震強度不足と診断された場合

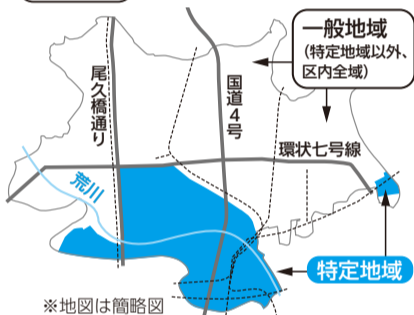
#### 2 耐震改修助成・木造解体助成

特定地域

**助成額** ●対象工事費の9割 ●200万円

一般地域

**助成額** ●対象工事費の9割 ●150万円



要件や対象などが複雑なため、まずは各担当係に気軽にお問い合わせください。



### ■不燃化特区はさらに拡充!

#### 1 不燃化建て替え助成

**対象地域** 図1 (■)

**対象** 築15年以上経過した木造の建築物/築23年以上経過した軽量鉄骨造の建築物

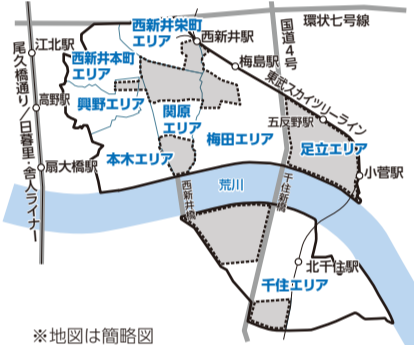
**助成額** ① 建築費(構造・床面積に応じた額)  
② 解体費(最大280万円)  
③ 設計・監理費(最大70万円)

#### 2 不燃化解体費助成

**対象地域** 図1 (□)

**対象** 昭和56年5月以前の木造または軽量鉄骨造の建築物 ※助成額は②解体費と同じ

図1



### ■耐震の助成はほかにも!

#### 1 ブロック塀等カット工事助成

無料アドバイザーを派遣し、危険と判断された場合に助成

**対象** 道路に面する1.2m超えのブロック塀等所有者

**助成額** ●対象工事費 ●単価2万円/m ●100万円

#### 2 家具転倒・窓ガラス等飛散防止工事助成

**対象** 区内在住で自身の居住する住宅に工事を実施する方

**助成額** ●対象工事費 ●10万円

#### 木造住宅耐震説明会・個別相談会(9月分)

**内容** 昭和56年5月以前に建築された木造住宅の耐震に関する助成制度の説明/個別相談

**定員** 各10人程度(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** 建築防災課 耐震化推進係 ☎3880-5317

場所	日程	時間
千住庁舎	3(日)・9(土)	午前10時~正午/午後2時~4時
区役所・4階	12(火) 27(水)	午前10時~正午 午後2時~4時

「いざ」というときは必ず来る

## 日ごろの備えが、アナタや大切な人を守ります!

問先 災害対策課 災害対策係 ☎3880-5836

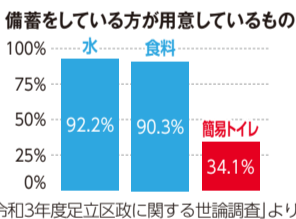
### ■「そのときが来てから」では、遅いんです!

#### 1 食料や水は、可能な限り1週間分備える

食料は3食分、飲料水は3ℓが1日の目安。少なくとも家族の人数×3日分は備えましょう。

#### 2 忘れがちです、簡易トイレの備蓄

1人あたり1日5~7回分が目安。使用後に保管するため、密閉機能付きの箱や袋も用意しましょう。



### ■情報収集方法も確認を!

#### 1 聞き直せます、防災無線

足立区 防災無線テレホン案内 ☎050-5527-2305 (通話料がかかります)

#### 2 緊急情報を登録者全員に配信します

足立区LINE公式アカウントやA-メールを事前に登録しておきましょう。

4月1日から番号が変わりました!



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

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

この町のお抱え工務店

相談・見積 **¥0** 地域密着 **真心対応** 豊富な経験と実績

リフォーム・リノベーション  
雨もり 内外装 水廻り  
新築 介護リフォーム

**東洋堂ハウスSP**  
東京都知事許可(般-2)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  
足立区千住龍田町10-9

確かな家族葬を約束する  
**千代田セレモニー**

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

通話無料 **0120-16-9876**

あだち広報に広告を掲載しませんか?

5年11月10日号~6年4月25日号の空き枠について、先着順で申し込みを受け付けています。くわしくは区のホームページをご覧ください。■問先=広報係 ☎3880-5815

