

2024年(令和6年)
5月25日 第1929号

〒120-8510 足立区中央本町1-17-1
☎ 3880-5111 (代表)
☎ 3880-5678
✉ voice@city.adachi.tokyo.jp

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

あだち 広報

区外へ向けたプロモーション、本格始動。

キーワードは

ワケあり区、 足立区。

足立区の刑法犯認知件数は、ピーク時から約8割減少。
「治安が良い」と思う区民の割合は約6割*1に上昇しました。

一方、区外在住で足立区の「治安が良い」と思っている方はわずか7.4%*2。
この落差は一体何?

しかも、悪いイメージを持った理由を伺うと、
「なんとなく」「メディアなどの情報」との回答が約7割を占めているのです。
このままでは区民の皆さんと力を合わせて進めてきた
ビューティフル・ウィンドウズ運動の努力も水の泡になりかねません。
ということで、**足立区は動きます。**

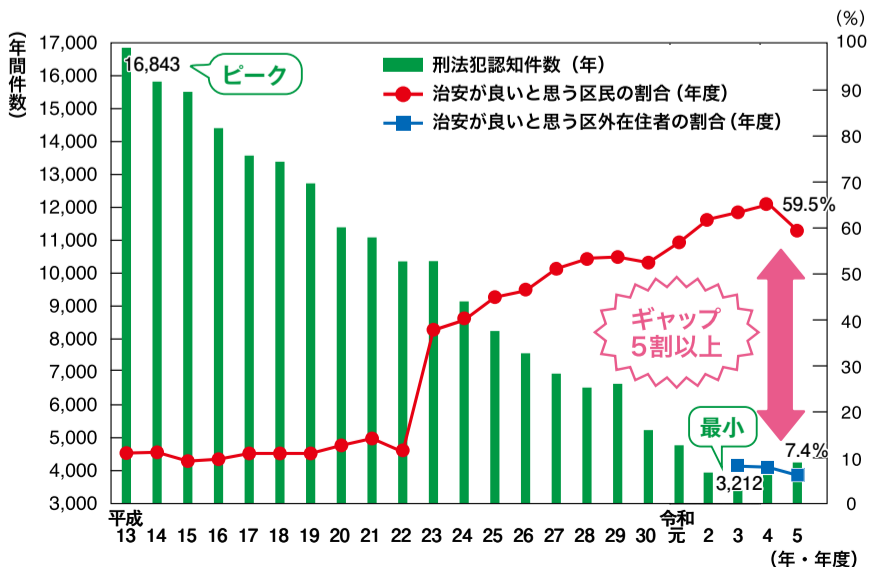
足立区の「現実=今」と、「なんとなく悪そう」という
イメージギャップを逆手に取ったキーワードが
ワケあり区、足立区。
あなたの「ワケ」を、ぜひ教えてください。

くわしくは、**ワケあり区** で検索!



★1…「令和5年度 足立区政に関する世論調査」より ★2…「令和5年度 足立区に対するイメージ調査(東京23区(足立区を除く)や近隣自治体在住者などが対象)」より

刑法犯認知件数と体感治安の推移



足立区民の皆さんもご協力をお願いします!

**住む、子育て、働く、遊ぶ…
「足立区で〇〇するワケ」を大募集!**

寄せられた「ポジティブなワケ」の一部を区の特設ページで公表し、区外へPRします。
※取材させていただく場合があります。

■**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)、年代、電話番号、「区をオススメしたいワケ」を記入しハガキで送付 ■**期限**=7月1日(月)消印有効

■**申・問先**= シティプロモーション課 プロモーション係
〒120-8510中央本町1-17-1 ☎3880-5803

**区の魅力をSNSで
発信・拡散!**

SNSで区の良いところの発信・拡散をお願いします。区民全員がシティプロモーターです!

公式ハッシュタグ
#ワケあり区足立区

郵送申し込み記入例

区
〒120-8510
切手
足立区役所
〇〇課
〇〇係
(〇〇は申し込み課・係名など)

上記マークがある申し込みは、右の例を参照

あだち広報はスマホやパソコンでも読むことができます

カタログポケット(無料電子ブックアプリ) 日本語以外でも読めます 10言語に対応しているほか、読み上げ機能などもあります。

足立区LINE公式アカウント 月2回自動で配信しています。ほかにも災害等の緊急情報や、区のイベント情報などを配信しています。

記事の検索は区ホームページで! 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。

区の情報発信しています

Aメール SmartNews くわしくはコチラ

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=6月21日(金)、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=18人(5月27日から先着順) 申込=電話/窓口/区のホームページからオンライン申請 場・申・問先=中央本町地域・保健総合支援課(足立保健所内) ☎3880-5351

イライラしない子育て講座(入門編)

日時=7月6日(土)、午前10時~正午 場所=こども支援センターげんき 対象=区内在住で3歳~小学生の保護者 ※子ども同伴での受講不可(保育あり。要予約、1歳~就学前の子ども、8人程度) 内容=より良い親子関係を築くための、しつけの具体的なポイントを学ぶ 定員=16人程度(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=6月10日(月) 申・問先

=こども支援センターげんき こども家庭相談課 相談管理係 ☎3852-2863

すみれの会(ダウン症児と家族の会)

日程=6月20日(木)、7月26日(金)、9月17日(火)、10月1日(火)、11月18日(月)、7年1月16日(木)、3月5日(水) 時間=午前10時30分~11時30分 対象=区内在住でダウン症と診断を受けた子どもと保護者 内容=参加者同士の交流や情報交換など 申込=電話/全員の住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号、希望日を記入しファクス ※当日の申し込みも可。くわしくは区のホームページをご覧ください。 場・申・問先=竹の塚保健センター 地域保健係 ☎3855-5082 FAX3855-5089

小・中学校使用教科書展示会

期間=6月5日~28日、午前9時~午後7時 ※東京芸術センターは午前10時~午後7時 場所=区役所・1階区民ロビー(8日(土)・9日(日)を除く)/こども支援センターげんき・1階/東京芸術センター・1階ピアノラウンジ 内容=7年度に使用する中学校用教科書の採択用見

本と、現在使用中の小・中学校用教科書の展示 申込=不要 ※当日直接会場へ 問先=教育指導係 ☎3880-5974

児童の発達に関する相談

日時=毎週月~土曜日(祝日、年末年始を除く)、午前8時30分~午後5時 対象=18歳未満の方の家族など 内容=発達に関する悩みや心配ごとについての相談 申込=電話/住所、氏名(フリガナ)、生年月日、電話・ファクス番号、相談内容を記入しファクス 場・申・問先=こども支援センターげんき 支

援管理課 発達支援係 ☎5681-0134 FAX3852-2864

区立小・中学校の学校公開と学校説明会

日程等=>小学校...6月1日~29日の各学校が指定する日 >中学校...6月3日~28日の各学校が指定する日 ※いずれも各学校の日程などは区のホームページ、学務課などで公表 対象=7年度に入学する子どもの保護者、地域の方など 申込=不要 ※当日直接会場へ 問先=就学係 ☎3880-5969

6月上旬、20~70歳の5歳刻みの年齢の方などに

「がん検診・成人歯科健診」の受診券を送付 届いたら、早めに開封

日本人の2人に1人が「がん」にかかる時代。しかし、早期発見で約9割が治るがんもあります。「健康で長生き」の第一歩として、がん検診を受けましょう。20~70歳の5歳刻みの年齢の方は、「成人歯科健診(無料)」も受診できます。

問先=健診事業係 ☎3880-5121 ▲緑色の封筒で届きます

令和6年能登半島地震 支援情報 日本赤十字社による災害義援金

募金箱での募金 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) 問先=地域調整課 管理係 ☎3880-5855

区が行っている被災地への支援は、区のホームページで公開しています。 寄附の方法や支援内容など、くわしくはコチラ▶

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」(7月~9月分)

日程等=表1 対象=2カ月~中学生の保護者 ※子ども同伴で受講可 定員=各10人程度(抽選) 申込=区のホームページからオンライン申請/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。同一講座には1人1回のみ

申し込み可 期限=6月7日(金)消印有効 申・問先=(区)こども支援センターげんき こども家庭相談課 相談管理係 〒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

場所	講座名	曜日	日程	時間	費用
A	ベビーマッサージ(7日制)	木	7/4・18、8/1・8・22、9/5・19	午前	3,500円
	リトミック*1(2日制)		7/19、8/2		1,000円
	かんたん!美・姿勢エクササイズ(6日制)	金	7/12・26、8/9・23、9/13・27	各 3,000円	
	こそだて英語(6日制)		7/5・19、8/2・30、9/6・20		
	ピラティス(9日制)		7/5・12・19、8/2・9・23、9/6・13・20	午後	4,500円
B	親子体操*2(7日制)	火	7/2・23、8/6・13、9/3・17・24		3,500円
C	ヨガエクサ(6日制)	金	7/9・23、8/6・27、9/10・24	午前	各 3,000円
	編みましよう! 藤クラフト(6日制)		7/5・19、8/2・23、9/6・20		
D	フラワーアレンジメント(3日制)	水	7/24、8/28、9/11		各 1,500円
	絵本のようなミニアルバム作り(3日制)		7/17、8/21、9/25		

★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(綾瀬プルミエ内)。時間の「午前」は10時30分~正午、「午後」は1時15分~2時45分

日付(4/26~5/15)	4/26	30	5/1	2	7	8	9	10	13	14	15
測定値(マイクロシーベルト/時)	0.06	0.06	—	0.05	—	0.07	—	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

健康・衛生

呼吸器病教室「大人のスポーツウエルネス吹き矢」

■日時=6月25日(火)、午前10時～正午 ■場所=区役所・2階庁舎ホール ■対象=18歳以上でぜん息などの呼吸器疾患を治療中の方/おおむね60歳以上の方 ■内容=呼吸を整えて矢を吹き、効率的に酸素を取り入れることができる腹式呼吸を身につける ■定員=20人(5月27日から先着順) ■申込=電話/住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、「スポーツウエルネス吹き矢」を記入しファクス ■期限=6月14日(金) ■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 FAX3880-0041

糖尿病・成人眼科健診

■場所=区内指定医療機関 ■対象

=区内在住で次のいずれかに当てはまる方…国民健康保険に加入している41・45・50・55歳で5年度特定健康診査を受けていない/5年度特定健康診査を受けたが、HbA1cが5.6%以上で眼底検査を受けていない/60・65歳で5年度特定健康診査の眼底検査を受けていない など ※年齢は7年3月31日現在 ■内容=生活習慣や加齢に伴う眼科疾患を早期に発見して、進行を予防するための検査を実施(問診/矯正視力検査/屈折検査/細隙灯検査/眼圧検査/眼底検査) ※対象者には6月上旬に区から受診券を送付 ■問先=健診事業係 ☎3880-5121

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7年3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

犬・猫へのマイクロチップ装着は義務です

4年6月1日からペットショップなどで販売される犬・猫へのマイクロ

チップ(MC)の装着が義務付けられました。新たに飼う場合は飼い主情報をインターネットなどで登録する必要があります。

MC装着・飼い主情報登録をしている場合、迷子になったときに見つかりやすくなります。 ※4年6月1日以前から飼われている犬・猫へのMC装着・登録は努力義務です。登録方法など、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

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(5/27から先着順)	申込期限
江北	7/8(月)	9/2(月)	各40人	6/16(日)
竹の塚	7/20(土)	8/31(土)		6/27(木)
中央本町地域・保健総合支援課(足立保健所内)	7/5(金)	8/30(金)		6/11(火)
東部	7/16(火)	9/17(火)	各35人	6/25(火)

見直しませんか? 5月31日は世界禁煙デー たばこの付き合い方

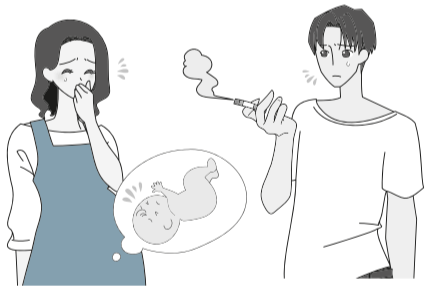
■問先=こころとからだの健康づくり課 健康づくり係 ☎3880-5433

◆たばこの健康被害は喫煙者だけじゃない

周囲に喫煙者がいるだけで、吸わない人も自分の意思とは関係なく喫煙している状態(受動喫煙)になってしまいます。急速に普及してきた加熱式たばこの煙にも、健康に影響が出る可能性のある物質が含まれており、今後更なる研究が必要とされています。

◆子どもの成長に影響が出ることも

受動喫煙により、胎児には低出生体重児・胎児発育遅延などのリスク、子どもには乳幼児突然死症候群*・ぜん息・中耳炎などのリスクが高まります。たばこの付き合い方を見直しましょう。
★…元気だった乳幼児が、睡眠中に突然亡くなってしま病気



6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯を見せて笑える今を未来にも (6年度 歯と口の健康週間 国の標語) 定期的に歯科チェックを受けて、健康な歯や歯肉を保ちましょう。

■問先=データヘルス推進課 多世代健康データ連携担当 ☎3880-5601

◆オーラルフレイルは老化のサイン!

「飲み込むときにむせる」「かたいものが食べにくい」など、口の機能の衰えを「オーラル(口腔)フレイル(虚弱)」といいます。口の機能の衰えは、低栄養を引き起こし、介護リスクを高めます。舌・頬・唇の体操で「飲み込む力」や「噛む力」を鍛えましょう!

◆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3 ■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(5月27日から先着順) ■申込=電話/窓口

表3 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	6/14(金)	午後1時30分～2時15分 / 2時30分～3時15分
江北保健センター ☎3896-4011	6/20(木)	午前10時～10時45分 / 11時～11時45分

あだち☆ちゅうりっぷ体操

舌の体操



口を閉じて舌で唇の内側をまわす(右まわり左まわり)

パカカラの発声



①閉じた口を開けて「パ・パ・パ」 ③のどの奥に力を入れて「カ・カ・カ」
②舌で上あごを押して「タ・タ・タ」 ④舌先を丸めて「ラ・ラ・ラ」

※体操については、下記で配布のリーフレットにも掲載しています。 ■配布場所=中央本町地域・保健総合支援課(足立保健所内)/各保健センター/データヘルス推進課



◆区の歯科健診(無料)をご利用ください ※年齢は7年3月31日現在

成人 歯科健診 区内に住居登録がある、20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方 ※6月上旬に受診券・ご案内を送付予定



後期高齢者 歯科健診 区内に住居登録がある、76・80歳の方 ※9月上旬に受診券・ご案内を送付予定



休日接骨院当番所(6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
2(日)	秋山接骨院(梅田7-16-1)	3849-1888
	横山接骨院(神明2-10-14)	5697-6990
9(日)	さくら接骨院(花畑4-39-11)	3884-7118
	三豊接骨院(西新井栄町2-5-12)	3880-6886
16(日)	田村接骨院(六木4-5-24)	3628-3914
	柳沼接骨院(古千谷本町1-10-2)	3897-7451
23(日)	だん・接骨院(青井3-37-19-102)	6806-3860
	橋本接骨院(西新井栄町2-5-1)	3880-6958
30(日)	大出接骨院(大谷田3-8-17)	5616-9664
	木村接骨院(本木北町3-7)	3854-1084

■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

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





福祉・高齢医療

「あだち1万人の介護者家族会」総会

■日時=6月27日(木)、午後2時～3時30分 ■場所=区役所・12階 ■内容=「あだち1万人の介護者家族会」活動報告/講座「介護と認知症」 ■定員=30人(5月27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 ■期限=6月26日(水) ■申・問先=高齢者地域包括ケア推進課 調整係 ☎3880-5886

生活支援サポーター養成研修(2日制)

■日時=7月18日(木)・19日(金)、午前9時45分～午後5時 ■場所=ギャラクシティ ■対象=介護サービスを受けていない18歳以上で、区の指定を受けた訪問介護事業所での雇用を希望する方 ■内容=講義などを

通して、専門的技術・知識が不要な介護サービス(掃除/ごみ出し/見守りなど)の担い手「生活支援サポーター」資格を取得 ■定員=30人(5月27日から先着順) ※保育あり(6月27日までに要予約、6カ月～就学前の子ども、先着10人程度) ■申込=電話/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

障がいのある方の相談窓口「あしすと自立生活支援室」

■日時=月～土曜日、午前8時30分～午後5時 ※祝日を除く。火・木曜日は6時終了 ■対象=障がい(身体/知的/発達/高次脳機能/難病)のある方や家族 ■内容=専門スタッフや障がいのある当事者相談員による相談(きこえ/補装具/福祉サービス/日常生活における工夫の仕方の情報提供など) ※申し込み方法など、くわしくはお問い合わせ

してください。 ■問先=障がい福祉センターあしすと 自立生活支援室 ☎5681-0132 FAX5681-0137

仕事・産業

マンスリー就職面接会

◆シニア世代 就職応援面接会
主に、55歳以上の方の雇用に積極的な企業が集結します。 ※55歳未満の方も参加可 ■日程=6月12日(水) ■場所=東京芸術センター・21階天空劇場 ■申込=電話 ■申込期間=5月29日～6月11日

◆マイタウン就職面接会
■日程=7月17日(水) ■場所=ムーブ町屋(荒川区荒川7-50-9) ■対象=現在就職を希望する方 ■申込=不要 ※当日直接会場へ
——いづれも——

■時間=午後1時30分～4時 ■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

独立・起業セミナー「実践編」(8日制)

■日時=7月6日～8月17日(8月10日を除く)、午前10時～午後5時/8月24日・31日、午後1時～5時 ※いずれも土曜日 ■場所=あだち産業センター ■対象=ビジネスビジョンを有し、独立・起業を具体的に検討している方 ■内容=先輩起業家の体験談/ビジネスプラン作成/ビジネスプランプレゼンテーション/グループ相談会 など ■定員=25人(5月27日から先着順) ■費用=8,000円(教材費など) ■申込=ホームページからオンライン申請 ■期限=6月21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

宿泊施設インフォメーション(9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・在学の方、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 ■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=6月1日～10日消印有効 ※6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、7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(9月分)

利用施設	利用できる日	受付時間
鋸南自然の家(予約専用) ☎0470-55-4770 FAX0470-55-4720 https://www.adachiku-kyonan.com/	7・14・15・21・28	平日、 午前9時～午後5時
日光林間学園(予約専用) ☎0288-53-3681 FAX0288-54-1661 https://www.adachi-nikko.com/	7・14・15・21・22・28	

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

足立区伝統工芸振興会発足20周年記念事業

第35回 足立伝統工芸品展 入場無料
6/5(水)・6(木) ■場所=区役所・2階庁舎ホール ■問先=ものづくり振興係 ☎3880-5869
午前10時～午後6時



▲東京三味線(美鈴屋三味線店) ■実演あり(6日のみ)
▲猪毛ヘアブラシ(ブラシの平野) ■販売あり
▲東京本染ゆかた・てぬぐい(阿部晴吉氏) ■販売あり
■内容=伝統工芸品の販売・展示・実演・体験 ※売り上げの一部を令和6年能登半島地震災害義援金として寄附。く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
◆会場で足立区LINE公式アカウントを使ったクイズラリーを開催！
全問正解して「第46回 足立の花火」観覧席のペアチケットなどが当たる抽選会に参加しよう！ ほかに、足立区産野菜の販売や足立ブランド認定企業の出店もあります。 ※いずれもなくなり次第終了

6月から 個人住民税に関する制度が変わります！

1 定額減税(個人住民税)の実施

物価高騰による国民負担を緩和するため、今年度限定の措置として実施されます。 ※実施方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

対象 6年度の合計所得金額が1,805万円以下の所得割の納税義務者
所得割額から以下の金額を控除します。

本人	控除対象配偶者または扶養親族(国外居住者を除く)
1万円	1人につき1万円

※所得割額から上記の金額を控除しきれないと見込まれる方については、調整給付を行います。詳細が決まり次第、区のホームページなどでお知らせします。

所得税の定額減税(1人につき3万円)については、国税庁ホームページをご覧ください。

2 森林環境税(国税)の創設

温室効果ガス排出削減目標の達成や災害防止を図るため、森林整備などに必要な地方財源を安定的に確保することを目的として創設されました。森林環境税の税収は、国から森林環境譲与税として、区市町村・都道府県に配分されます。

森林環境税は、住民税均等割の枠組みを使って賦課
■対象=住民税均等割が賦課されている方
東日本大震災からの復興に向けた防災施策に必要な財源確保のため、平成26年度から実施されていた住民税均等割への1,000円の加算が令和5年度で終了となったため、実質的な負担額に変更はありません。

廃止 特別区民税 加算分 500円
都民税 加算分 500円
新設 森林環境税 1,000円

足立区での森林環境譲与税の使い道
区立小・中学校・図書館で使用する木製備品(机・椅子・書架等)の購入/住区センターのフローリング化 など

野鳥のヒナを拾わないで 巣立ち直後のヒナは上手に飛ぶことができません。しばらくは親鳥のそばで、エサの取り方や飛び方を学習しています。かわいいヒナは助けたくありませんが、自然の中で自立していけるように、そっと見守りましょう。 ■問先=足立保健所 生活衛生課 庶務係 ☎3880-5375

公募・ボランティア

「くらしのおたすけ隊(消費生活啓発員)」養成講座(3日制)

■日程等⇒基礎講座…6月14日(金)・20日(木)のいずれか1日(同内容)▷専門講座…6月27日(木)、7月4日(木)・12日(金)のいずれか2日(別内容。全日参加も可)■時間=午後2時~4時■対象=区内在住・在勤・在学で、

消費者センターの啓発員★として活動できる方 ★…消費者センターの事業PRや、地域の方が消費者被害に遭わないための啓発などを行う■内容=契約の基礎知識や消費者契約に関するトラブルなどを学び、消費生活啓発員として活動するための知識を身につける■申込等⇒エル・ソフィア(40人)…電話/窓口/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、希望日、「くらしのお

たすけ隊」を記入しファクス▷オンライン(20人)…区のホームページからオンライン申請 ※いずれも5月27日から先着順■期限=6月7日(金)■申・問先=消費者センター ☎3880-5385 ☎3880-0133

実施し、約700万kgを回収しました。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。■報奨金対象品目=紙類(新聞・雑誌・段ボール・紙パックなど)/布類/缶類(アルミ缶・スチール缶)/びん■問先=資源化推進係 ☎3880-5862

暮らし・まちづくり

資源の集団回収を始めませんか

■対象=町会・自治会、子ども会、マンション管理組合など営利を目的としない10世帯以上のグループ■内容=各家庭から出る資源を日時や場所、品目を決めて自主的に回収し、回収業者に引き渡すリサイクル活動 ※区に団体登録をして集団回収を行うと1kgあたり7円の報奨金を支給。5年度は743団体が

分かちあいの会「とまり木」

■日時=6月7日(金)、午後6時30分~8時30分 ※原則毎月第1金曜日に開催■場所=エル・ソフィア■内容=大切な方を自死(自殺)で亡くした方がつらい、その悲しみを分かちあう■申込=不要 ※当日直接会場へ■問先=こころといのち支援係 ☎3880-5432

6面に続きます

5月30日(ごみゼロの日)から1カ月は不法投棄防止強化月間!



■通報・登録・問先=不法投棄110番(生活環境保全課内) ☎3880-5300

不法投棄のないきれいな足立区をめざし、区民の皆さんのご協力で不法投棄対策に取り組んでいます。早期発見・早期撤去が何より重要です。不法投棄物を発見したら、すぐに通報をお願いします。

◆5,000人以上の通報協力員が活動中!

通勤・通学・散歩など、日常生活の中で不法投棄を見つけたときに、不法投棄110番に通報するボランティアです。1カ月に約130件の通報をいただいています。ぜひあなたも、不法投棄通報協力員になりましょう!

◆不法投棄一掃キャンペーン実施!

下記の期間中に不法投棄を見つけて通報した方、または新たに不法投棄通報協力員に登録した方(先着100人)に「保冷トートバッグ」をプレゼント!■期間=5月30日~6月28日 ※オンライン申請は6月30日(日)まで■通報・登録方法=電話/窓口/区のホームページからオンライン申請 ※1人1回のみ。LINEでの通報は、通報の際に協力員番号を入力した方のみプレゼントの対象になります。



通報は足立区LINE公式アカウントからでもできます

不法投棄だけでなく、道路や公園の不具合、落書きなども通報できます。現場の写真や発見場所を通報可能です。



友だち追加はコチラ

区民農園 六木ファームの利用者追加募集

■利用期間=6年8月上旬~8年2月5日■募集農園等=表2■対象=次のすべてに当てはまる世帯(1世帯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■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、「六木ファーム」を記入し区へ往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。くわしくは区のホームページをご覧ください。■期限=6月7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2 募集農園等

利用形態	農園名	追加募集予定区画数	面積(1区画)・費用(年額)
世帯(同一家庭・同一敷地内に居住する家族)	六木ファーム(六木3-43)	12	面積=約15㎡ 費用=6,000円(1年目は期間が短いため3,000円)

※重複申し込み不可。土地所有者により、利用期間中であっても閉園になる場合あり。車での来園禁止

あだち環境Vol.2 廃食油のリサイクル



使用済み食用油(廃食油)は、CO₂の排出量削減につながるバイオディーゼル燃料へリサイクルできる貴重な資源として注目されています。しかし、家庭から排出される廃食油は、全国で年間約10万tに上るにもかかわらず、そのほとんどがリサイクルされずに廃棄されています。区では、6月から廃食油回収のモデル事業を開始し、資源化の促進をめざします。

■問先=資源化推進係

☎3880-5027

使用済みの食用油を回収します

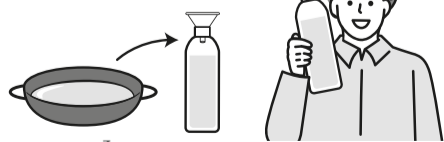
回収場所

廃食油回収モデル事業(6月15日(土)から開始)

■日時=毎月第3土曜日、午前9時~正午■場所=足立清掃事務所(東伊興3-23-9)/保塚地域学習センター(保塚町7-16) ※回収場所は、順次拡大していく予定です。■申込=不要 ※当日直接会場へ

廃食油の出し方

- ①冷ます
- ②ペットボトルなど、ふたの閉まる容器に移す
- ③回収場所に持ち込む



※紙や網で濾して、揚げ物のかすなどを取り除いてください。

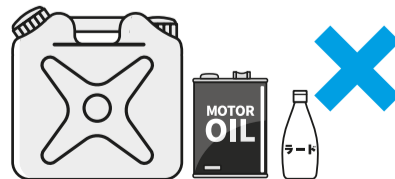
回収する油

家庭で使用した植物由来の油
●ごま油
●サラダ油
●オリーブオイル など
※賞味期限切れの油も回収できます。



回収できない油

- 灯油やエンジンオイルなどの鉱物系
- ラードなどの動物系
- 固めた油
- 飲食店などの事業者から出る業務用油



資源買取市もご利用ください

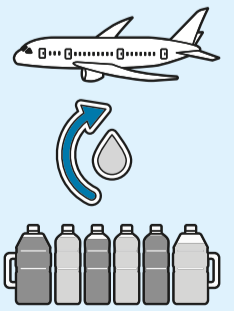
(廃食油以外の資源も買い取り可)

■場所=区内6カ所 ※場所の詳細や開催日時など、くわしくは区のホームページをご覧ください。■対象=区内在住の方■買い取り品目=廃食油(植物油)/古紙/缶/ペットボトル/古布 ※いずれも持ち去りや集団回収の資源を除く■申込=不要 ※本人確認書類(運転免許証など)を持参し、当日直接会場へ



◆廃食油で航空機を飛ばす

モデル事業で回収した油は、ジェット機など航空機の燃料として再活用されます。この燃料は、従来の燃料と比べてCO₂の排出量を約80%削減できるとして、近年注目されています。



乳がん・子宮頸がん検診 無料クーポン券を5月17日に送付しました

■対象⇒乳がん…40歳の女性▷子宮頸がん…20歳の女性 ※年齢は6年4月1日現在。4月19日以降に区へ転入した方はお問い合わせください。■問先=健診事業係 ☎3880-5121

5面からの続きです

暮らし・まちづくり

ふるさと納税返礼品を募集

■対象=総務省基準*に該当する品物・サービスが提供できる区内事業者・団体 ★…地場産品などが対象。換金性の高い商品券などは不可 ■内容=区にふるさと納税をした方への返礼品として、区の魅力を発信できる商品やサービスを募集(審査あり) ※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。 ■期限=7年2月28日(金)必着 ■問先=協働・協創推進担当 ☎3880-5020

吹付アスベスト対策費の助成

■対象=平成18年8月以前に建築された建物 ■内容=建材の分析調査やアスベスト除去工事費用の一部を助成 ※解体は対象外。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。 ■助成額等=表1 ※工事着手前の申請が必要 ■問先=アスベスト対策係 ☎3880-8041

表1 吹付アスベスト対策費 助成額等

種類	助成額	助成上限額
建材分析調査	調査費用の2分の1	10万円
吹付アスベスト除去工事*	延床面積1,000㎡未満	工事費用の2分の1
	延床面積1,000㎡以上	工事費用の5分の4
		200万円
		300万円

*…工事完了日から引き続き5年間使用するなどの条件あり

催し物

足立区夏花品評展示会

◆展示会 ■日時=6月3日(月)、午後1時~4日(火)、正午 ■内容=区内の農家が栽培したナツギクやアジサイ、花苗のニチニチソウなどの展示 ◆展示品の販売 ■日時=6月4日(火)、午後2時30分 ※なくなり次第終了。購入は1人1点のみ(複数回購入可) —いづれも— ■場所=区役所・1階区民ロビー ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=農業振興係 ☎3880-5866

桜花亭「筆ペンでぐるぐる己書」

■日時=6月20日(木)、午前10時~正午 ■対象=16歳以上の方 ■内容=筆ペンで自由に文字や絵を描き、オリジナルの「己書」を作成する ★…筆ペンを使って、絵を描くように自分の世界観を表現した書 ■定員=10人(5月29日、午前9時から先着順) ■費用=2,500円(材料費など) ■申込=電話/窓口/氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、「己書」を記入しファクス ■期限=6月12日(水) ■場

申・問先=桜花亭 ☎3885-9795 ☎3860-0608

あだち区展2024

■期間等=▷絵画、彫刻、図工・美術(平面・立体部門)…6月18日(火)~23日(日) ▷書道(一般・少年部門)、写真(一般・少年部門)…25日(火)~30日(日) ■時間=午前10時~午後6時 ※23日(日)・30日(日)は5時終了(入場は4時30分まで) ■場所=シアター1010・11階ギャラリー ■内容=区民が制作した美術作品などの発表・展示 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=文化団体支援係 ☎3880-5986

あだちの遊び場

昼のホタル観賞会(生物園)

■日時=6月8日~30日の毎週土・

日曜日、午後1時~4時 ※20分ごとに10回実施 ■内容=昼のホタルの幻想的な光を、屋内で楽しむ ※入園料が必要。生体の状況により中止する場合あり ■定員=各40人(先着順) ※就学前の子どもは保護者同伴 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=生物園 ☎3884-5577

としのう俳句サロン(都市農業公園)

■日時=6月10日(月)、午後1時30分~3時30分 ■対象=16歳以上の方 ■内容=講師と一緒に、四季の自然を楽しみながら俳句を作る ■定員=15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 ☎3853-3729

文化のちから体験会 無料

「文化のちから体験会」とは?

子どもから大人まですべての世代の方に、コンサートや芝居などの舞台に親しむ機会を無料で提供し、文化・芸術の裾野を広げる区の事業です。 ■問先=広域施設係 ☎3880-5701

はじまるよ! あつりさとチョッピーの森

■日時=6月29日(土)、午後1時30分~2時30分 ■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=NHKの番組「おかあさんといっしょ」で21代目「うたのおねえさん」を務めた小野あつこ氏と、「パント! お姉さん」を務めた上原りさ氏のオリジナルコンサート ■定員=700人(抽選) ■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)・年齢・電話番号、「文化のちから体験会」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。1通で4人まで。膝上鑑賞は保護者1人につき2歳未満の子ども1人のみ ■期限=6月10日(月)消印有効 ■申・問先=シアター1010 〒120-0034千住3-92 ☎5244-1011

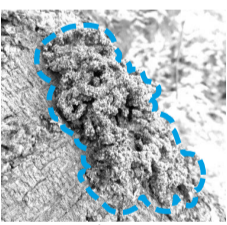


被害本数5本(令和4年)→14本(令和5年)に急増! サクラの木がピンチです! クビアカツヤカミキリを見つけたら連絡を!

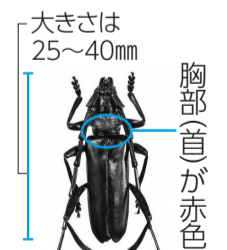
■問先=お問い合わせコールあだち(毎日、午前8時~午後8時) ☎3880-0039

バラ科の木を枯らします!

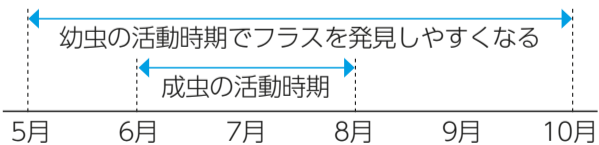
木の幹や根元などに「フラス」がないか注意 卵からかえった幼虫は、羽化するまでの約2年間、サクラやウメ、モモなど、バラ科の木を食い荒らし、枯らしてしまいます。その際に排出する糞と木くずが混ざり合った「フラス」は幼虫を発見する目印となります。 ※くわしくはお問い合わせください。



▲幼虫が排出したフラス(点線部分)。色はオレンジ色



▲中国・ベトナムなどが原産とされる外来生物。全身は黒色



区内の被害拡大中! 見つけた場合はまず連絡を フラスや成虫を発見

お問い合わせコールあだち(☎3880-0039)へ連絡

- 区職員がクビアカツヤカミキリか否かの確認
- 駆除のために、区が業者を手配するなど支援を実施

あだち エンタメ★イベント

ブリランテ30周年記念コンサートvol.1 ピアノ大好き! 音楽大好き!

■日時=7月7日(日)、午後2時30分~4時30分 ※2時開場 ■場所=西新井文化ホール ■内容=[身近で気軽にクラシック]をモットーに活動する区内演奏家団体「ブリランテ」による、2台ピアノの「ラフマニノフ ピアノ協奏曲」第2番より第1楽章や、ゲストサクソ奏者を招いてのTスクエアの「トワイライト・イン・アッパー・ウエスト」など多彩な楽曲を披露するコンサート ■定員=878人(先着順) ■費用=▷前売り…一般1,500円 ▷当日…一般1,800円 ※3歳~高校生は500円。2歳以下の子どもは入場不可。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 ◆プレコンサート(ブリランテ ギャラクあとりえコンサート) ■日時=6月9日(日)、午前11時~11時40分/午後1時30分~2時10分 ■場所=ギャラクシティ ■申込=不要 ※当日直接会場へ

—上記2つのイベントいずれも—

■問先=ギャラクシティ ☎5242-8161



ミジンコ大調査 (桑袋ビオトープ公園)

■日時=6月2日(日)、午前10時～11時/午後2時～3時 ■内容=園内の水辺にいるミジンコ(水中に生息する微小な生物)を、専用の道具で捕まえて観察する ■定員=各10人(先着順) ※就学前の子どもは保護者の参加が必要 ■申込=不要 ※当日午前9時から会場で参加証を配布 ■場・問先=桑袋ビオトープ公園 ☎3884-1021

ギャラクシティ30周年記念 特別企画 ライアーコンサート

■日時=7月7日(日)、午後1時～1時50分 ■内容=6年3月に30周年を迎えたギャラクシティのプラネタリウムで、西洋の小さな竖琴(ライアー)の調べを聴きながら夏の夜空の物語を楽しむ ※小学生以下の方は保護者同伴 ■定員=170人(6月1日から先着順) ■申込=電話/窓口 ■場・申・問先=ギャラクシティ ☎5242-8161

広げよう! 人権の輪

人権擁護委員が あなたの悩みをお聞きします

■問先=総務課 人権推進係 ☎3880-5497

6月1日は人権擁護委員の日です。人権擁護委員は法務大臣から委嘱され、人権相談を受けたり、人権の考えを広めたりする方々で、区内では弁護士や企業経営者、元校長など、様々な経歴を持つ16人が活躍しています。

学校で子どもたちに人権の大切さを伝える「人権教室」を実施したり、「人権身の上相談」で皆さんの困りごとをお聞きしたりしています。

あなたの悩みをお聞きします「人権身の上相談」

■日時=毎月第2火曜日、午後1時～4時 ※1人1時間以内 ■場所=区役所・2階 ■内容=人権擁護委員が人権に関する困りごとの相談に応じる ■申込=電話/窓口 ■申・問先=区民の声相談課 相談係 ☎3880-5359



大学連携の催し

東京未来大学

◆アートワークショップ in 東京未来大学

■日時=6月23日(日)、午後1時30分～4時30分 ■場所=東京未来大学(千住曙町34-12) ■対象=区内在住・在学の中学・高校生 ■内容=東京未来大学准教授による「つなぐ作法 金色+つくりの美」の講話/金色の特性を活かして思い思いに絵などを描く/様々な形のシーグラス(海岸などで見つかるガラス片)や木片をつなげてオブジェやアクセサリーをつくる ■定員=25人(抽選) ■申込=窓口/区のホームページからオンライン申請 ■期限=6月12日(水) ■申・問先=(区)青少年課 体験活動係 ☎3880-5273

帝京科学大学

◆公開講座「アニマルサイエンストピックス」(オンライン)

■期間=5月31日～7月26日の毎週金曜日、午前10時50分～午後0時20分 ■内容=ペットフードの市場/動物と飼い主に寄り添う心/ネコが及ぼす生態系危機とその対策 など ※各回で演題を設定。演題は変更になる場合があります。くわしくはホームページをご覧ください。

■申込=ホームページからオンライン申請 ■期限=開催日の3日前 ■申・問先=帝京科学大学(平日、午前8時30分～午後5時) ☎6910-3520



東京藝術大学

◆メープル木管五重奏団演奏会 vol.1

■日時=7月13日(土)、午後3時～4時 ※2時30分開場 ■場所=竹の塚地域学習センター ■対象=小学生以上の方 ■内容=東京藝術大学卒業生によるプーランク、ミヨー、ニールセンなどの木管五重奏作品のコンサート ■定員=300人(抽選) ■申込=ホームページからオンライン申請/代表者の住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号、参加人数(4人まで)、「木管五重奏」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=5月24日～6月21日必着 ※オンライン申請は正午まで ■申・問先=東京藝術大学 アートリエゾンセンター 〒120-0034千住1-25-1 ☎050-5525-2744



大学連携の問い合わせ先=(区)大学連携担当 ☎3880-5840

想定外の高額請求!

トイレ修理トラブルにご注意

下記は、区内でも実際に発生している事例です。

事例 トイレが詰まったので、インターネットで見つけた「修理500円から」とうたう業者に修理を依頼。作業を進めるにあたりドリルのようなものを使うことになり、「通常50万円の作業だが半額にする」と言われた承し、ようやく詰まりは解消した。

料金を翌日支払うと伝えたが断られたので、急いでATMから引き出して支払った。料金が適切だったのか気になって、後日ほかの業者に聞いたら、「ありえないほど高額」と言われた。

- アドバイス**
- 緊急性に乗じて悪質業者は強引な勧誘をします。インターネットで格安をうたう業者に安易に依頼しないようにしましょう。
 - 料金やサービス内容に納得できない場合は、「契約しません」などときっぱり断りましょう。
 - 住宅を建てた住宅メーカーや、賃貸であれば管理会社など、安心して依頼できる業者の情報を日ごろから確認しておきましょう。

◆水まわりの修理などは下記でも相談できます

- 相談先**
- (都)水道局お客さまセンター(日曜日、祝日を除く毎日、午前8時30分～午後8時。漏水事故などの緊急の用件は年中無休、24時間) ☎0570-091-100
 - 東京都管工事工業協同組合「総合設備メンテナンスセンター」(年中無休、24時間) ☎0120-850-195

少しでも不安を感じたり困ったりしたときは、すぐに消費者センターにご相談ください。

- 問先=(区)消費者センター ☎3880-5385
(区)相談専用(平日、午前9時～午後4時45分) ☎3880-5380

第2回 区議会臨時会・第2回 区議会定例会

■日時等=表2・3 ※本会議(臨時会を含む)・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(難聴用磁気グループ)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



表2 第2回 区議会臨時会 日時等

日時	会議名
6/4(火) 午前10時	議会運営委員会
6/5(水) 午後1時	臨時会*

表3 第2回 区議会定例会 日時等

日時	会議名
6/18(火) 午前10時	議会運営委員会
6/19(水)	
6/21(金) 午後1時	本会議*
6/24(月)	
6/25(火) 午後1時30分	総務委員会
6/26(水) 午前10時	区民委員会
	議会運営委員会
6/27(木) 午後1時	本会議
7/1(月) 午前10時	産業環境委員会
	厚生委員会
7/2(火) 午前10時	建設委員会
	文教委員会
7/3(水) 午前10時	総合交通対策調査特別委員会
7/4(木) 午後1時30分	子ども・子育て支援対策調査特別委員会
7/5(金) 午前10時	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
7/9(火) 午前10時	議会運営委員会
7/10(水) 午後1時	本会議*

★…J:COMチャンネル足立(地上111ch)で生中継を予定。

また、YouTubeで会議の様子を視聴できます。

足立区議会 YouTube チャンネル▶



足立区文化遺産調査PRマンガ 「ビビビ美アダチ」が書籍に!

■問先=郷土博物館 ☎3620-9393

「文化遺産調査の結果を幅広い世代の方に知ってもらうには、マンガが一番!」。郷土博物館職員の一言がきっかけで令和3年からSNSで発信している「ビビビ美アダチ」がついに書籍化。ぜひご覧ください!



販売場所

区役所・2階区政資料室
※1冊900円。区立図書館などで閲覧可

「ビビビ美アダチ」ストーリー

実習生として郷土博物館にやってきた大学生の「足立ビビ」が、博物館の作品資料を通して足立の地に花開いた豊かな文化や文化人について学ぶ物語です。



▲実習生 足立ビビ

マンガ担当者コメント

足立の歴史的なストーリーを紡いでくれた資料と、その資料を今に伝えてくださった皆さまに、深くお礼を申し上げます。みんなで作りあげた渾身の一冊です。とくとご覧あれ!



郷土博物館職員 加藤ゆづかさん▲



犯罪が起こりにくいまちづくり 「防犯まちづくり推進地区」 認定地区募集中!

区では、防犯活動に取り組む町会・自治会を「防犯まちづくり推進地区」に認定しています(3月31日時点、22地区が認定)。推進地区になると、専門アドバイザーによる講義や助言など、犯罪が起こりにくいまちづくりのためのサポートを受けることができます。

ぜひお申し込みください!

■期限=7月31日(水) ※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=防犯まちづくり係

☎3880-5435



くわしくはコチラ

推進地区の紹介

刑法犯認知件数が3年間で80%減! 長門南部町会

「防犯まちづくり推進地区」として認定を受けた長門南部町会では、専門アドバイザーの助言に基づいた下校時の子どもの見守りや、近隣住



▲まちの防犯診断の様子

民への空き家情報の周知などの活動を実施。その結果、大幅な刑法犯認知件数の減少に成功! 「こういった活動は大変だが、刑法犯認知件数が減少する結果が出て良かった」との意見がありました。

大人気! 住宅改良の費用を助成します

快適で安全な住まいづくりのために、自身が住む住宅(分譲マンション専有部分を含む)または分譲マンションの共用部分に行うスロープ設置工事などの費用も一部助成します。 ※事前申請が必要。申し込み方法など、くわしくはお問い合わせください。 ■対象=次のすべてを満たす方…自身の居住する住宅(分譲マンション専有部分を含む)/区民税を滞納していない ■問先=耐震化推進第一係・第二係 ☎3880-5317

住宅改良助成メニュー

■助成額(上限)=30万円(設置費用の5分の1など)

項目	内容	助成上限額
バリアフリー	手すり設置工事*	3,000円/m
	洋式トイレへの変更工事*	8万円/箇所
	滑りにくい床材への変更工事*	6,000円/m ²
	段差解消工事*	3万円/箇所
	浴室の段差解消工事*	14万円/箇所
その他	浅型浴槽への変更工事	5万円/箇所
	浴室暖房の設置工事	3万円/箇所
	間取り変更工事	1万5,000円/m ²
	耐震ドアの設置工事(玄関に限る)	8万円/箇所
	軽量屋根材への葺き替え工事	3,000円/m ²
	既存の家具を廃棄し、造り付け家具の設置工事	6万円

*…65歳未満のみの世帯に限る。そのほかにも要件あり

住宅改良助成追加メニュー(上記メニューと併用可)

■助成額(上限)=10万円(設置費用の5分の1)

内容	要件
固定式宅配ボックスの設置工事	チェーン、ワイヤーなどの簡易的な固定を除く
換気設備の設置工事	居室内に設置するものに限る
玄関脇手洗い器の新設工事	玄関およびその周辺に設置するもの(室内に限る)

※そのほかにも要件あり

6月1日から相談予約受け付け開始!

資材高騰対策として対象事業者を拡大!

小規模事業者等 経営改善補助金

■申・問先=産業振興課 ものづくり振興係 ☎3880-5869 FAX3880-5605

最大 **200** 万円
補助率 **3分の2**

申請方法など、くわしくは
コチラ



■対象=経営改善に取り組む小規模事業者等(常時使用する従業員数が30人(商業またはサービス業は10人)以下の事業者)で、区内で継続して1年以上事業を営む個人事業主または法人 ※前年度交付決定事業者は対象外 ■申請期間=6年6月3日~7年2月14日

補助コース	対象経費	助成額(上限)
機械設備等購入費	機械設備等購入費/設置工事費/修理費/使用料/保守料/リース料など	対象経費の3分の2(200万円) ※6年4月1日~7年2月28日に契約・支払い・納品が完了した経費が対象
店舗改修費	設計工事費/店舗デザイン相談費など	

※各コースの併用不可。下記の相談必須。上記のほか「操業環境改善費 補助コース」もあり。募集案内・申請書は区のホームページからダウンロード。申請方法など、くわしくは募集案内または区のホームページをご覧ください。

専門員による経営改善計画の作成相談(予約制)

■相談期間=6年6月3日~7年2月14日 ■場所=区役所・4階 ■申込=区のホームページからオンライン申請/予約票を区へ郵送・ファクス ※予約票は区のホームページからダウンロード ■申込期間=6月1日~11月29日必着

審議会等の公開(6月・7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
足立区バリアフリー協議会	6/5(水)	午後3時~4時30分	区役所・8階	都市建設課 ユニバーサルデザイン担当 ☎3880-5768
足立区地域包括ケアシステム推進会議	6/7(金)	午後2時~4時		高齢者地域包括ケア推進課 調整係 ☎3880-5886
足立区男女共同参画推進委員会	6/11(水)	午前10時~正午	生涯学習センター(学びピア21内)	多様性社会推進課 男女共同参画推進係 ☎3880-5222
足立区地域保健福祉推進協議会 子ども支援専門部会	6/20(木)	午後2時~4時	区役所・8階	子ども政策課 子ども・子育て支援制度担当 ☎3880-5795
足立区環境審議会	6/24(月)	午前10時~正午		環境政策課 計画推進係 ☎3880-6049
足立区建築審査会	7/3(水)	午後3時~5時		開発指導課 用途照会係 ☎3880-5943
足立区区民評価委員会 まちと行財政分科会	6/25(水) 7/9(水)	午前9時~正午	区役所・9階	政策経営課 政策経営担当 ☎3880-5811
足立区区民評価委員会 暮らしと行財政分科会	6/28(金)	午前8時45分~11時30分		
	7/11(月)	午前8時45分~11時30分		
足立区区民評価委員会 ひとと行財政分科会	7/12(金)	午前8時45分~9時40分		
	6/28(金) 7/11(水)	午後1時~5時 午後2時~5時		

これからの元気に生きるための区オリジナル
エンディングノート「じぶんノート」を無料配布中

■配布場所=医療介護連携課/権利擁護センターあだち/地域包括支援センター/区民事務所 ■問先=権利擁護推進係 ☎3880-5982

水入れ替えのため、スイムスポーツセンター温水プール(うきうき館)利用休止

■期間=6月17日(月)~23日(日) ※総合受付窓口は通常通り利用可(17日を除く) ■問先=スイムスポーツセンター ☎3850-1133



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

今年もやります!

夏休み子ども向け有料体験講座の一部などを無料化!

7月21日～8月31日に実施する、「将来の夢や仕事につながる」「夏休みの自由研究等に役立つ」有料体験講座を無料化します。この機会にぜひご利用ください。 ※掲載している講座は一部です。本事業について詳細が決まり次第、あだち広報などでお知らせします。



対象講座はこのアイコンが目印(9～11面に掲載)

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ください。お問い合わせ先は [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=5月26日(日) 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

【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6月20日(日)、午前9時から受け付け開始

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

【講座の参加について】

- 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

【オンライン】…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				
10 ★中世古文書講座 公家文書の世界(3日制)	7/7(日)・21(日)・28(日) 午後2時～4時	50人	2,000円	6/24必着
★マークの講座のハガキ申し込みの宛名は「生涯学習センター あだち区民大学塾事務局」。問い合わせ先は☎5813-3759(平日、午後1時～4時)				
伊興地域学習センター 〒121-0823 伊興2-4-22 ☎3857-6537				
1 週末に整える疲れリセットヨガ	6/14(金)・28(金) 午後7時～8時	各8人	1回 710円	事前 先着
2 流行りの曲で簡単ダンス サークル体験(3日制) ◆おおむね50歳以上の女性	6/21(金)・28(金)・7/5(金) 午前10時～11時30分	10人	30円	
3 親子 de ラクロスにチャレンジ ◆小学生と保護者 (小学生のみの参加も可)	6/22(土) 午後6時30分～8時	8組	1,200円	
4 深い呼吸で無理なく楽しむ リラクソヨガ	6/23(日) 午前10時～11時	12人	710円	
5 おしゃべり歌声体操 ◆60歳以上の方	6/25(火)・7/9(火) 午後1時15分～2時45分	各20人	1回 550円	
6 楽しくのびのびストレッチ ボール(6日制)	7/4～9/19の第1・3・5木曜日 (8/15を除く) 午後1時15分～2時15分	20人	3,360円	
7 とっても簡単! ボサノバ運動 &ダンス(2日制) ◆40歳以上の方	7/8(月)・22(月) 午前10時30分～11時30分	30人	1,200円	
8 美しい所作で優雅に舞う 初めての日本舞踊(5日制)	7/12～9/13の第2・4金曜日 午前10時～11時45分	6人	4,000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 ウォーキング&ストレッチ	7/4(木)・11(木)・25(木) 午後1時15分～3時15分	各20人	1回 300円	当日
2 うめだ怪談ライブ	7/6(土) 午後7時～8時30分	75人	2,000円	事前 先着
3 はばたきサロン ◆小学生～高校生(保護者同伴可)	7/13(土) 午後1時30分～3時	14人	100円	当日
4 アートの入口 「美術の旅への第一歩」	7/13(土)・20(土)・27(土) 午後7時～8時30分	各30人	1回 1,500円	事前 先着
5 歌声サロン「昭和歌謡」 ◆おおむね40歳以上の方	7/20(土) 午後2時～4時	120人	600円	当日
6 子ども指揮者体験 ◆小学生～高校生	7/28(日) 午後1時30分～3時	15人	無料	事前 先着
興本地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370				
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カ月の子どものと保護者 ◆B:6カ月～1歳の子どものと保護者	6/15(土) A:午前10時～10時45分 B:午前11時～11時45分	各5組	900円	事前 先着
2 妊娠中から知ってよかった! 赤ちゃんの抱っこについて ◆妊娠中の方または家族	6/15(土) 午後1時～2時 午後2時30分～3時30分	各3人	1回 880円	
3 昭和の歌 歌声サロン	6/16(日) 午後1時30分～3時	30人	550円	当日
4 父の日に贈るUVレジンで ミニチュアジョッキ作り ◆5歳以上の方 (小学2年生以下の方は保護者同伴)	6/16(日) 午後2時～3時30分	8人	1,000円	事前 先着
5 子どもから大人まで一緒に学べる 剣舞エクササイズ(2日制) ◆5歳以上の方	7/3(水)・17(水) 午後7時～8時30分	20人	2,000円	
6 筋肉にアプローチ! 燃焼系ピラティス	7/4～25の毎週木曜日 午後6時15分～7時15分	各10人	1回 1,000円	
7 親子リトミック(2日制) ◆4カ月～1歳の子どものと保護者	7/9(水)・23(水) 午前11時～11時40分	12組	2,020円	
8 横笛ファイフ 「初心者用フルート」教室(6日制)	7/10～9/25の第2・4水曜日 午前10時30分～11時15分	8人	9,130円	
9 夏を楽しむ ゆかた着付け教室(2日制) ◆16歳以上の女性	7/13(土)・27(土) 午後1時30分～3時30分	6人	2,200円	

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
生涯学習センター 〒120-0034 千住5-13-5(学びピア21内) ☎5813-3730				
1 浅読みのススメ 深読みしすぎない コミュニケーション論	6/22(土) 午後2時～3時30分	会場: 30人 オンライン: 10人	800円	事前 先着
2 健康生活のために 知っておきたい睡眠 休養感と睡眠障がい	6/23(日) 午前10時～11時45分	会場: 45人 オンライン: 10人	800円	
3 大学生による あだち未来スケッチACTION	6/30(日) 午後1時30分～5時	50人	無料	当日
4 韓国語を学び始めた方の ステップアップ講座(23日制) ◆ハンブルが読める16歳以上の方	7/2～12/24の毎週火曜日 (8/13, 9/17, 11/5を除く) 午後7時～8時30分	会場: 15人 オンライン: 5人	20,600円	事前 先着
5 知らなきゃ損! いいこと尽く し! 乳幼児期のパパ育児効果 ◆主に3歳以下の子どもの保護者	7/7(日) 午前10時～11時30分	会場: 30人 オンライン: 10人	800円	
6 基礎から学べるFP(ファイ ナンシャルプランナー)3級 資格取得応援講座 (10日制)	7/14～11/17の隔週日曜日 午前10時～正午	会場: 20人 オンライン: 5人	12,260円	
7 オンラインセミナーを開きたい 方のためのZoom入門 ◆パソコンの基本操作ができ、Zoom 参加経験のある16歳以上の方	7/15(祝) 午後1時30分～3時	4人	無料	
8 夏休み宇宙科学デー ナゾの惑星探査ミッション! ◆小・中学生 (小学1～4年生は保護者同伴)	7/28(日) 午前10時～午後3時の間に 6回実施(各40分)	各 6組 (1組 2～5人)	無料	
9 カルビー 親子で楽しく食育 おやつ教室 ◆小学生と保護者	7/29(月) 午前10時～11時30分	20組	無料	

広告

募 絵画太陽の会 集

◆会場:竹ノ塚駅東口徒歩7分:竹の塚(第2公園)集会場
毎月第1・3(土)AM9:00～12:00(月3千円)

問合せ 090-2237-3967
西保木間3-18-2-404 菊間

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	6/19(水)、7/17(水) 午前10時30分～11時30分	各8組	1回 900円	事前 先着
2 インナーマッスルを鍛えて姿勢を改善するピラティス(5日制)	7/7・21、8/4、9/8・22 いずれも日曜日 午前10時30分～11時30分	15人	2,250円	
江北地域学習センター 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522				
1 飲まない かけない 吸わない健康マージャンサロン	6/7～28の毎週金曜日 午後5時30分～9時	各12人	1回 200円	当日
2 みんなで歌おう昭和の歌歌声サロン	6/10(月)・24(月) 午後1時30分～3時	各20人	1回 550円	事前 先着
3 ロールオンアロマ作り	7/3(水) 午前10時30分～11時30分	10人	1,980円	
4 入門太極拳(12日制)	7/3～9/25の毎週水曜日(8/14を除く) 午後0時20分～1時20分	20人	5,400円	
5 自分の身は自分で守る 基礎から学ぶ空手教室体験(3日制) ◆5歳～小学生	7/3(水)・10(水)・17(水) 午後6時30分～7時30分	10人	300円	
6 東京女子医科大学附属足立医療センター緩和医療指導薬剤師と学ぶ終活	7/11(木) 午後1時30分～3時	40人	無料	
7 心と体を癒やすナイトピラティス(2日制)	7/12(金)・26(金) 午後7時～7時50分	20人	1,560円	
8 体すっきり! 盆踊り(3日制)	7/19(金)・26(金)・8/2(金) 午前10時30分～11時30分	10人	1,350円	
9 子どもも大人もはじめての日本舞踊 ◆小学生以上の方	7/23(火) 午前10時～11時	7人	10円	
佐野地域学習センター 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273				
1 楽しく歌おう コーラスサークル体験 ◆16歳以上の女性	6/1～22の毎週土曜日 午前10時～11時30分	各10人	無料	事前 先着
2 水引工芸 梅雨を彩る紫陽花ミニ色紙	6/13(木) 午後2時～4時	12人	1,400円	
3 新米ママのための手縫いの基礎とボタン付け	6/15(土) 午後2時～4時	8人	1,000円	
4 親子トランポリン(3日制) ◆2歳～就学前の子どもと保護者	6/17(月)・24(月)・7/1(月) 午後3時30分～4時30分	12組	2,310円	
5 千住宿を巡る街歩きツアー「江戸から令和まで」	6/19(水) 午後1時～3時30分 ※北千住マルイ・10階(千住3-92)集合	10人	1,100円	
6 テクニックいらずでかんたん 薬膳 発酵食で腸活ごはんA・B	A:6/21(金) 午後7時～9時 B:6/23(日) 午前10時30分～午後0時30分	A:8人 B:14人	1,500円	
7 知っておきたい! 金融商品DeCo・NISAを学ぶ	6/22(土) 午後2時～3時30分	20人	無料	
鹿浜地域学習センター 〒123-0864 鹿浜6-8-1 ☎3857-6551				
1 鹿浜スポーツクラブ ボクシングエクササイズ	7/1(月)・22(月)・29(月) 午後7時30分～8時30分	各10人	1回 910円	事前 先着
2 鹿浜スポーツクラブ 冷え・むくみ解消筋膜リリース	7/3～31の毎週水曜日(7/24を除く) 午後7時～8時	各14人	1回 810円	
3 簡単ごはん夏バテ対策「サバ缶トマトカレー」	7/20(土) 午前11時～正午	12人	1,750円	
4 鹿浜うたごえサロン	7/20(土) 午後1時30分～3時30分	40人	500円	
5 日曜はハワイアンリトミックA・B ◆A:6カ月～3歳の子どもと保護者 ◆B:4歳～就学前の子ども	7/21(日) A:午前10時～10時45分 B:午前11時～11時45分	A:10組 B:10人	A:990円 B:980円	
6 ドキドキまなぼー 太陽光で動くハンディ扇風機を作ろう ◆小学生(小学1・2年生は保護者同伴)	7/24(水) 午後2時～4時	10人	無料	
7 こどもおしごとランド in しかはま ◆小学生(小学1～3年生は保護者同伴)	7/28(日) 午後1時30分～4時30分	56人	無料	
新田地域学習センター 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931				
1 あそびのひろば ◆どなたでも	6/1(土)・2(日) 午前9時～午後5時	各20人	無料	当日
2 はじめて遊ぼう おはじきサッカー体験会 ◆どなたでも	6/2(日)・16(日) 午後2時～3時	各12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				
3 新田うたごえひろば ◆どなたでも	6/15(土) 午後1時～3時	30人	300円	当日
4 ケント紙を使って本格的な紙飛行機を作ろう ◆小学生(小学1・2年生は保護者同伴)	6/16(日) 午前10時～11時30分	10人	無料	事前 先着
5 韓国料理 夏野菜のナムルとナムルキムチ焼飯と水刺身	6/21(金) 午前10時30分～午後1時30分	12人	1,820円	事前 先着 【ネット不可】
6 親子料理 エビクリームライスとシーザーサラダとスープ ◆小学生と保護者	6/23(日) 午前10時30分～午後1時30分	8組	2,505円	
竹の塚地域学習センター 〒121-0813 竹の塚2-25-17 ☎3850-3107				
1 心と体の柔軟レッスン フェルデンクライスメソッド体験会	7/1(月) 午後7時～8時10分	30人	1,000円	事前 先着
2 チューズデーダンスクラス(6日制) ◆小・中学生	7/2～8/27の毎週火曜日(7/23、8/13・20を除く) 午後5時～6時	20人	3,960円	
3 ストリートダンス/スキルアップクラス(8日制) ◆中学生以上の方	7/4～8/29の毎週木曜日(8/15を除く) 午後7時10分～8時10分	20人	7,600円	
4 ニコニコサロン「五感リトミック」(2日制) ◆2カ月～2歳6カ月の子どもと保護者	7/5(金)・19(金) 午前10時～10時55分	25組	1,700円	
5 コンサート「パリに恋して! 歌とピアノで巡る旅」 ◆小学生以上の方(小学生は保護者同伴)	7/14(日) 午後2時～4時	300人	1,500円	
6 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	7/15～8/26の毎週月曜日(8/12を除く) 午後4時～5時	15人	3,960円	
7 わくわくクラフト「ミニチュアアクアリウム作り」 ◆小学生(小学1～3年生は保護者同伴)	7/21(日) 午前10時30分～11時30分	10人	無料	
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 親子で楽しもう! 野菜おはなし会 & 工作会 in 読心団地 ◆3歳～小学生と保護者	6/8(土) 午後2時～4時 ※場所は大谷田団地(大谷1-17号棟)	10組	無料	当日
2 プログラミングひろば「マイクロボットであそぼう」 ◆小・中学生	6/23(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
3 中央本町お仕事体験「若松湯で鏡を磨いてお風呂に入ろう」 ◆小学2～6年生の男性	7/28(日) 午前10時30分～正午 ※場所は若松湯(中央本町2-19-11)	5人	無料	事前 先着 【ネット不可】
4 中央本町お仕事体験「カフェテラス絵瑠座でカフェ店員」 ◆小学生と保護者	7/29(月) 午後2時～3時 ※場所はカフェテラス絵瑠座(弘道1-27-1)	3組	無料	
東和地域学習センター 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201				
1 火曜日のトラディショナルヨガ(3日制)	7/2(火)・9(火)・23(火) 午前10時30分～11時30分	22人	2,100円	事前 先着
2 土曜日のトラディショナルヨガ	7/6(土)・20(土) 午前10時30分～11時30分	各27人	1回 700円	
3 歌うボイスエクササイズ(4日制)	7/6～27の毎週土曜日 午前11時～正午	20人	3,200円	
4 あそびえんげきワークショップ ◆どなたでも(就学前の子どもは保護者の参加が必要) ※演劇経験不問	7/7(日) 午後1時～2時30分	15人	600円	
5 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	7/7(日) 午後3時～5時	15人	1,100円	
6 将棋サロン ◆どなたでも	7/20(土) 午後2時～4時	20人	300円 (小学生以下の方は無料)	
7 とうわでアート 新感覚「フルイドアート*」を体験しよう ◆小学生～18歳の方 ★…キャンパスに絵の具を流し、模様を作り出すアート	7/29(月) 午前10時～正午 午後1時～3時	各12人	無料	
舎人地域学習センター 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008				
1 手芸ひろば 夏のインテリア「スイカと動物たち」(2日制)	6/14(金)・21(金) 午後2時～4時	9人	700円	事前 先着
2 夜デトックスヨガ	6/21(金) 午後6時30分～7時45分	20人	550円	
3 親子で楽しむヨガ ◆7カ月～2歳の子どもと母親	7/10(水) 午前10時～11時	10組	750円	
4 パパと一緒に親子体操 ◆2・3歳の子どもと父親	7/14(日) 午前10時～11時	12組	600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)	7/24(水) 午前10時～11時	10人	800円 (同伴者は別途10円)	

広告



訪問診療



よつばや在宅クリニック (内科・精神科)

〒121-0816 東京都足立区梅島2-13-12

TEL) 03-6806-3600 Email) zaitaku@yotsubaya-clinic.jp

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				
6 デビューレッスン ガールズ ヒップホップダンス(2日制) ◆小学生	7/30(火)、8/6(火) 午後4時30分～5時45分	15人	無料	事前 先着
花畑地域学習センター 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618				
1 東京藝術大学出身者による ふれあいコンサート ◆どなたでも	6/8(土) 午前11時～11時45分	30人	無料	当日
2 認知症サポーター養成講座と 認知症の方への声かけを学ぶ ◆どなたでも	6/15(土) 午前9時30分～正午	15人	無料	事前 先着
3 やさ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	6/19(水) 午前10時30分～正午	5組	1,130円	
4 大人からはじめるクラシック パレエ教室初級・中級(4日制) ◆16歳以上の女性	7/6～27の毎週土曜日 初級:午前10時20分～11時20分 中級:午前11時30分～午後0時30分	各16人	3,560円	
5 色鮮やかなハワイアン リボンで作るキーホルダー	7/11(水) 午前10時～11時30分	20人	2,040円	
6 K-POPダンス(5日制) ◆小学生	7/11～8/8の毎週木曜日 午後4時30分～5時30分 午後5時45分～6時45分	各15人	3,750円	
7 知って親しむ文学歴史塾 「芥川龍之介の芋粥と鼻の世界」 ◆どなたでも	7/20(土) 午後1時30分～3時	20人	無料	
保塚地域学習センター 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502				
1 ナイト・エクササイズ お腹ダイエット(4日制)	6/12～7/24の第2・4水曜日 午後7時30分～8時45分	14人	3,200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ピクス ◆首が据わった3カ月～2歳未満の子どもと母親	6/15(土) 午前10時～11時	12組	700円	
3 夜のゆったり初級ピラティス	6/19(水) 午後7時30分～8時30分	14人	740円	
4 認知症サポーター養成講座	6/28(金) 午後2時～3時30分	20人	無料	
5 楽しくゆるトレ教室 ◆おおむね50歳以上の方	7/1(月) 午後1時30分～2時30分	20人	550円	
6 赤ちゃんとおもちゃで楽しむ ドレミファリトミック ◆首が据わった3カ月～1歳2カ月の子どもと保護者	7/3(水) 午前10時～10時40分	7組	700円	
7 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	7/18(水) 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 始めてみよう スポーツ吹矢(6日制)	7/4・18、8/1・15、9/5・19 いずれも木曜日 午後0時30分～2時30分	14人	3,840円	事前 先着
2 エクササイズ フィットパンチ(3日制)	7/5(金)・12(金)・26(金) 午後1時30分～2時30分	20人	1,680円	
3 チャレンジ親子体操(2日制) ◆1～3歳の子どもと保護者	7/6(土)・13(土) 午前11時～11時50分	20組	親1人・子1人: 1,580円 親1人・子2人: 2,260円	
4 チャレンジ体操教室A・B(2日制) ◆A:4歳～就学前の子ども ◆B:小学生	7/6(土)・13(土) A:午後1時～1時50分 B:午後2時～2時50分	各25人	1,560円	

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法	
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					
5 着衣水泳教室 ◆5歳～小学生と保護者 ◆中学生以上の方	7/7(日) 午前10時15分～午後0時20分	親子: 10組 一般: 10人	親1人子1人: 20円 親1人子2人: 30円 一般: 10円	事前 先着	
6 デトックスヨガ(4日制)	7/10～31の毎週水曜日 午後1時30分～2時30分	20人	2,240円	事前 先着	
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					
1 小学生水慣れクラス(4日制) ◆泳げない小学生	7/8(月)～12(金) (7/10を除く) 午後4時30分～5時20分	12人	5,500円		
2 短期クロール息継ぎクラス(4日制) ◆呼吸なしクロールのできる小学生	7/8(月)～12(金) (7/10を除く) 午後5時30分～6時20分	12人	5,500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 腰痛体操とアロマで痛みを緩和「アロマと機能改善運動」	6/21(金) 午後3時30分～4時30分	10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)	6/24～9/9の毎週月曜日 (7/15、8/12・19を除く) 午後1時30分～2時30分	30人	5,040円		
総合スポーツセンター 〒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(11日制)	6/25～9/17の毎週火曜日 (7/9、8/13を除く) 午後1時15分～2時15分	24人	6,160円	事前 先着	
2 トリム体操(12日制) ◆おおむね50歳以上の方	7/3～9/25の毎週水曜日 (8/14を除く) 午前10時～11時30分	30人	6,720円		
3 ひめトレ®骨盤ケア教室 骨盤底筋群へアプローチ(12日制)	7/5～9/20の毎週金曜日 午後1時15分～2時15分	20人	6,720円		
4 元気いきいき体操(12日制) ◆おおむね60歳以上の方	7/5～9/20の毎週金曜日 午後1時30分～3時	50人	6,720円		
5 ヘルシーエクササイズ(12日制)	7/5～9/20の毎週金曜日 午後2時～3時30分	30人	6,720円		
6 姿勢改善ストレッチポール®B(12日制)	7/5～9/20の毎週金曜日 午後7時15分～8時15分	20人	6,720円		
7 わいわいエアロビクス(10日制)	7/11～9/26の毎週木曜日 (8/8・15を除く) 午後7時15分～8時25分	30人	5,600円		
8 お気軽体操(6日制) ◆おおむね60歳以上の方	7/22～9/2の毎週月曜日 (8/12を除く) 午前10時～11時10分	25人	3,360円		
9 月曜ヨガ教室(6日制)	7/22～9/2の毎週月曜日 (8/12を除く) 午後7時～8時15分	25人	3,360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 ワンポイントレッスン ◆どなたでも	6/6(水)・7(金)・13(木)・20(水)・21(金) 午前10時～11時20分	各20人	プール入場料のみ	当日 持	
2 アクアエクササイズ	6/6(水)・13(木)・20(水) 午前11時30分～午後0時20分	各25人	1回 750円		
平野運動場 〒121-0076 平野2-12-1 ☎3883-8079					
1 グラウンドゴルフ広場	6/3(月)・17(月) 午前10時～正午	各25人	1回 310円	当日 用	

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

受診券 を忘れないように
早めに健診を受けましょう!

◆5月中旬に「受診券」が発送されています。
◆「元気なあなた」にいるために必ず健診を受けましょう。

「受診券」は黄色の封筒で届いています
メタボ先生

令和5年度「特定健診受診勧奨の標語キャンペーン」優秀作品

受けてみよう「特定健診」
まずその気持ちから

加平小学校6年 米崎 伶唯

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)

庭木1本から承ります!
植木のプロがすばやく誠実に対応致します

お約束
✓ トイレはお借りしません
✓ 土日でもOKです
✓ お茶はご遠慮します

あだち 広報 生垣の剪定 初回限定 先着 10名様 通常2,200円が 1,100円!

1本からのサービス **ガーデンエクステル**
東京東支店 足立区入谷 8-6-1 お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから
営業時間 9:00～17:00 ☎03-5838-0117

無料見積り・低価格で安心施工・最新塗料提案

足立区 地域密着リフォーム店で! **外壁塗装**
雨漏り修理
屋根修理
内装リフォーム

SHINYU
株式会社 真友

info@shinyu177.co.jp
https://shinyu177.co.jp/

足立区 しんゆう 検索

0120-177-234
本社 東京都葛飾区柴又1-37-8

広告

雨漏り検査!! 原因をピンポイント説明! 見積無料 03-5876-5801 株式会社サーベイ 東京都葛飾区立石 7-31-7

6月は
食育月間

楽しく、たのしく 楽ベジ 始めましょう!



▲各取り組みについて、くわしくはコチラ

楽しく、たのしく
野菜を食べよう

今年の食育月間は「楽しく、たのしく」野菜を食べる「楽ベジ」がテーマです。区では6月中、「ちよい足しするだけ」「レンチンするだけ」など、簡単に野菜を食べられる方法をご紹介します。ぜひこの機会に「楽ベジ」を実践しましょう!

■問先=健康づくり係
☎3880-5433

作ってみたい“楽ベジレシピ”に投票しよう

区の管理栄養士がクックパッドの「東京あだち食堂」から、「楽ベジ」をテーマに計15品目を厳選。「作ってみたい」と思うレシピに投票しましょう!

■投票期間=6月1日~30日
■対象=区内在住・在勤・在学の方
■投票方法=区のホームページからオンライン申請

レシピの一例

10分以内でできる!!



かんたんアクアパッツァ



にらのかき玉 あんかけ丼



シャキシヤキ★レタたま

投票した方の中から
抽選で36人に
プレゼントが当たる!

プレゼント
の一例

夏野菜の
詰め合わせ
(北足立市場
協会協賛)



野菜をおいしく
食べるセット
(味の素㈱、
キューピー(株)協賛)



申込 不要
オンライン講座
「楽ベジクッキング」

足立区公式YouTubeチャンネル「動画 de あだち」で、管理栄養士が電子レンジ調理のコツや簡単レシピを紹介する講座を配信 ※通信費は自己負担 ■配信期間=5月25日~6月30日



申込 不要
約30秒で推定野菜摂取量を測定!
「おでかけついでにベジチェック」

■日程等=▷ライブ ポンテポルタ千住店(千住橋戸町1-13)…6月15日(土) ▷イトーヨーカドー アリオ西新井店(西新井栄町1-20-1)…22日(土) ■時間=午前10時~午後4時 ※このほかにも区内4カ所で開催



申込 不要
青果店で野菜を買って
ベジタベエコバッグをゲット!

6月19日(水)に、区内の青果店(約30店舗)で野菜を購入した方(先着各25人)にプレゼント! ※なくなり次第終了。配布基準は各店舗により異なります。



しょうぶまつり

約140種のハナショウブ
しょうぶまつり

多国籍グルメイベント
世界の食広場

両会場を結ぶスタンプラリーを開催 約2km スタンプを集めて
完歩賞をゲット!

時間 午前10時~午後4時
場所 しょうぶ沼公園
(東京メトロ千代田線 北綾瀬駅下車すぐ)

時間 午前10時~午後6時
場所 都立東綾瀬公園(ハト広場)
(東京メトロ千代田線 綾瀬駅下車すぐ)

6月1日(土)・2日(日) &世界の食広場

▲くわしくは
コチラ

ガイドブックもあります

ハナショウブ10種の解説や、周辺7店舗のクーポン付き!
■配布開始日=5月24日(金)
■配布場所=区役所・1階区民ロビー/お休み処 千住街の駅(千住3-69) など
※当日会場でも配布するほか、ホームページからもダウンロード可

■問先=お問い合わせコールあだち(毎日、午前8時~午後8時) ☎3880-0039 FAX3880-0041

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

あなたの街の植木屋さん

お見積0円 (出張料金も0円)

7つの安心

- 1本からでもOK!
- お茶・食事の気遣い無用!
- トイレは借りません!
- 土日祝も作業OK!
- 近隣店舗からプロの植木職人が見積!
- お客様のご要望に対して丁寧に!
- お見積による1本ずつの明朗会計!

あだち広報を見た!で
剪定作業3m未満 先着10名様
通常1本 3,300円(税込)から **10%割引!**

まずはご相談ください! ハロー いいにわ
☎0120-86-1128
受付時間 月~金 9:00~17:00

下肢静脈瘤は早期の発見が大切です

①足にこのような症状はありませんか?

- 足むくみがひどく、腫れて痛い
- 足のかゆみがおさまらない
- こむら返りで夜中に目が覚める
- 足の血管の痛みがある
- 足の血管が浮いている
- 足が重い・だるい

上記の症状がある方は下肢の血管状態の悪化、もしくは下肢静脈瘤の可能性があるので、**静脈瘤検査**を受けられることをおすすめします。

無料 静脈瘤検査 5月 29日(水) 6月 5日・8日・12日・19日・22日・26日(日)

北千住静脈瘤クリニック 新型コロナウイルス感染症防止対策を実施しています
☎03-5284-6686 東京都足立区千住3-33 三鈴ビル2階
診療時間 月 火 水 木 金 土 日祝
9:00~12:00 ○ ○ ○ × ○ ○ △
13:00~17:00 ○ ○ ○ × 18:00 ○ ○ △
アクセス:北千住駅西口徒歩3分

平日夜7時まで 日曜日にも診療あり

白内障・網膜硝子体 他 日帰り手術
オルソケラトロジー

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

外来 ●午前9:00~12:00 / 午後2:00~7:00
診察時間 ※日曜のみ午後12:00~4:00
外来休診日 ●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