ADACHI CITY

知ると分かる。
すると変わる。
SDGs MODEL ADACHI

2024年（令和6年）
10月25日 第1939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

あだち広報

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

今年の秋は花畑地域に遊びに行こう

この秋、開園40周年を迎える花畑公園・花畑記念庭園・桜花亭を中心に、花畑地域でさまざまなイベントが開催されます。グルメ・音楽・ワークショップなど、大人も子どもも楽しめる企画が盛りだくさん！　地域一丸となって盛り上げる花畑地域の秋を体感しにいらしてください。

くわしくは2面へ

桜花亭 オータムフェスティバル2024

申・問先 桜花亭（花畑4-40-1）　☎3885-9795　FAX 3860-0608

花畑記念庭園 秋のライトアップ

水と緑が織りなす美しい花畑記念庭園を、紅葉と共にライトアップ！　葉の色に合わせた暖色系の光が雪吊（ゆきづ）りや滝、石組みを照らし出し、足立区が誇る日本庭園の魅力をより一層際立たせます。

■**日時**＝11月22日～12月1日の金～日曜日、午後4時30分～8時30分（最終入園は8時）　※雨天中止■**費用**＝300円　※小学生以下の方は無料■**申込**＝不要　※当日直接会場へ

花畑 ガイドウォーク

■**日時**＝11月30日㊏、午後3時～5時30分■**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**＝日本庭園について学ぶ講座／花畑地域の歴史を学ぶガイドツアー（約1.7km）／庭園ライトアップの鑑賞■**定員**＝20人（11月9日、午前9時から**先着順**）■**費用**＝700円（入園料・保険料）　※小学3～6年生は無料■**申込**＝電話／窓口／氏名（フリガナ）、年齢（学年）、電話番号、「花畑ガイドウォーク」を記入しファクス■**期限**＝11月23日㊗

職員の懲戒処分	10月3日付	**部下職員に対するセクシャル・ハラスメント**	子ども家庭部 係長（停職6カ月）
		セクシャル・ハラスメントの被害申告に対する不適切な対応	福祉部 課長（戒告）
		私事欠勤	区民部 係員（停職1カ月）

職員の度重なる不祥事につきまして、心からおわび申し上げます。　問先 人事課 調査担当 ☎3880-5249

毎月10日・25日発行（1月は1日・25日）あだち広報は全戸配布です。配布に関することは、足立区シルバー人材センター（☎5856-6866）へ　再生紙を使用しています　362,400部発行

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)

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)
10言語に対応しているほか、読み上げや文字の拡大機能などもあります。

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。
○○○○○○講座 検索

いろいろなツールで区の情報を発信しています

足立区LINE(ライン)公式アカウント
あだち広報のほか、災害時の緊急情報なども配信しています。

- A-メール
- YouTube
- X(旧Twitter)
- SmartNews
- Facebook

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」

■**日程等**=表1■**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■**申込**=電話／窓口／区のホームページからオンライン申請

養育家庭(里親) PRパネル展示＆体験発表会

◆PRパネル展示

■**期間**=11月12日㈫～15日㈮ ※15日㈮は午後1時終了■**場所**=区役所・1階区民ロビー■**申込**=不要 ※当日直接会場へ

◆体験発表会

■**日時**=11月16日㈯、午前10時～正午■**場所**=こども支援センターげんき■**内容**=養育家庭(里親)の制度紹介／里親体験談■**定員**=20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

――いずれも――

■**申・問先**=こども家庭相談課 相談管理係 ☎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**=7年度新入学予定で希望校を変更したい方 ※希望選択票が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8日㈮～14日㈭ ※土・日曜日を除く

◆各学校の応募状況の公表

■**集計公表日**=▷中間集計…11月8日㈮ ▷最終集計…29日㈮■**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

――いずれも――

■**申・問先**=学務課 就学係 ☎3880-5969

こどものぜん息 水泳教室(9日制)

■**日時**=7年1月8日～3月12日の毎週水曜日、午後3時30分～5時30分 ※2月19日を除く■**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 ※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**=40人(抽選) ※参加回数の少ない方優先■**申込**=電話／区のホームページからオンライン申請／住所、氏名(フリガナ)、年齢(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28日～11月22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 FAX3880-0041

表1 1歳ごろの栄養教室 日程等

場・申・問先(保健センター)	日程	定員(10/28から先着順)
江北 ☎3896-4004	12/3㈫	10人
千住 ☎3888-4277	11/26㈫	16人

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㈮■**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▶

今年の秋は花畑地域に遊びに行こう

花畑公園・花畑記念庭園・桜花亭を中心に花畑地域で開催されるさまざまなイベントの一部をご紹介します。今年の秋は、花畑地域で学んで・遊んで、楽しみましょう！

そのほかにもイベント盛りだくさん！ 各イベントの内容など、くわしくは桜花亭のホームページをご覧ください。 くわしくはコチラ▲

場・申・問先	イベント名	日時	内容	申込
① **桜花亭** ■**申・問先**=(区)ユニバーサルデザイン担当 ☎3880-5768 FAX3880-5619	ユニバーサルデザイン講演会	11/24㈰、午後3時30分～5時30分	障がい当事者でもある公園専門家による、障がいの有無にかかわらず誰もが楽しめる公園・庭園づくりや緑地の取り組みについての講演会／庭園ライトアップの鑑賞	区のホームページからオンライン申請／住所、氏名(フリガナ)、年代、電話・ファクス番号、車いす利用・手話通訳の有無など必要な配慮、イベント名を記入しファクス■**定員**=80人(10/25から先着順)
② **一粒の麦 レストラン** **(花畑4-34-16)** ☎3884-8351	祝！ レストラン開業20周年の地域感謝祭	11/9㈯、午前11時～午後2時	ビーフシチューの販売 ■**費用**=400円 ※なくなり次第終了	不要 ※当日直接会場へ
③ **花畑大鷲神社** **(花畑7-16-8)** ☎3883-2908	酉の市	11/5㈫・17㈰・29㈮、午前5時～午前0時	屋台／熊手の販売	
④ **花畑地域学習センター** **(花畑4-16-8)** ■**申・問先**=▷ふれあいまつり…花畑地域学習センター ☎3850-2618 ▷おうち食育協会ミニ秋祭り…桜花亭 ☎3885-9795	ふれあいまつり	11/2㈯・3㈷、午前10時～午後4時	センターで活動するサークルの発表・展示(コーラス／ダンス／陶芸 など)／キッチンカーなどの模擬店	
	おうち食育協会「すまいる食堂」食育の日！ミニ秋祭り	11/19㈫、午後4時～7時 ※食事は5時30分から	野菜クイズ／食育絵本の読み聞かせ／食育調理体験「自分だけのオリジナルグミ作り」／低アレルゲン(8大アレルゲン不使用)メニューの提供 ※限定20食。先着順	※申し込み方法など、くわしくは桜花亭のホームページをご覧ください。
⑤ **NPO団体 足立すみっこクラブ** **(花畑7-4-11)** ■**問先**=桜花亭 ☎3885-9795	子ども食堂「銀河のすみっこ食堂」	10/27㈰、11/24㈰、正午～午後4時	▷昼食の提供…正午開始 ▷ゲーム大会…午後1時開始	
⑥ **文教大学 東京あだちキャンパス** **(花畑5-6-1)** ☎5686-8577	はなはた文教マルシェ	10/27㈰、午前10時～午後3時	区内事業者による物販やワークショップ／近隣の小・中学生、花畑地区住民による歌やダンスの発表／文教大学の学生による研究成果発表 など	不要 ※当日直接会場へ

◆放射線量の調査 (雨天時を除く、平日)

日付(10/1～15)	1	2	3	4	7	8	9	10	11	15
測定値(マイクロシーベルト／時)	0.05	0.07	0.06	0.05	0.05	—	—	0.05	0.07	0.05

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

児童虐待防止オレンジリボンキャンペーン in（イン）あだち2024

■**日程等**＝表2■**内容**＝11月の「児童虐待防止推進月間」にあわせて、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■**問先**＝こども家庭相談課 相談管理係 ☎3852-2863

7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■**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　※申請書類は学童保育課、各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5日～12月2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）／学童保育課／区役所・1階区民ロビー（11月24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

健康・衛生

動物愛護講習会

■**日時等**＝表3■**対象**＝区内在住・在勤・在学で犬や猫を飼っている、または飼う予定の方■**定員**＝各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■**場・申・問先**＝足立保健所 生活衛生課 庶務係 ☎3880-5375

ペット（犬・猫）を飼っている皆さんへ

◆ペット（犬・猫）に装着させたマイクロチップに飼い主情報を登録してください

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

現在、飼い主情報が登録されていないケースが多発しています。飼い主情報の登録をしていない場合は、ペットを購入したショップなどにマイクロチップの登録内容を確認し、登録手続きを行ってください。※くわしくは区のホームページをご覧ください。

◆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。必ず予防注射を済ませ、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）　※区のホームページからオンライン申請も可。手順など、くわしくは区のホームページをご覧ください。■**持ち物**＝狂犬病予防注射済証／手数料550円

――いずれも――

■**問先**＝足立保健所 生活衛生課 庶務係 ☎3880-5375

4面に続きます

表2　オレンジリボンキャンペーン 日程等

場所	日程	時間
綾瀬駅／梅島駅／江北駅／竹ノ塚駅／西新井駅	11/9㈯	午後2時～3時
北千住駅	11/8㈮	午前7時30分～8時30分
六町駅	11/7㈭	

表3　動物愛護講習会 日時等

講演テーマ	日時	内容	講師
第1回「犬の飼い方教室」	11/23㈷、午後2時～3時30分	犬を飼うときに注意すべきポイント／しつけ方	山本崇史（やまもとたかし）（東京都獣医師会足立支部・獣医師）
第2回「猫の飼い方教室」	12/14㈯、午後1時～3時	猫の健康管理（子猫から老猫まで）	霜田ちとせ（しもだ）（NPO法人 Human Animal Pairs（ヒューマン アニマル ペアーズ）理事長・獣医師）
		高齢化（孤立化）社会と動物飼育を考える	小泉洋子（こいずみようこ）（NPO法人 あだち動物共生ネットワーク理事長・帝京科学大学講師）
		保護猫との生活	中山亜子（なかやまあこ）（NPO法人 けだ・まも理事長）
第3回「ペットの防災教室」	12/21㈯、午後1時～2時30分	災害時の対応／ペットの犬猫との同行避難／健康管理 など	山本和弘（やまもとかずひろ）（帝京科学大学教授・獣医師）

休日接骨院当番所（11月分）

骨折や脱きゅう、ねんざ・打撲などの応急施術を当番制で行っています。

日程	当番所名（所在地）	電話番号
3㈷	田村接骨院（六木4-5-24）	3628-3914
	みやかわ整骨院（西伊興2-4-15）	5647-9739
4㈯	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
10㈰	津久井しんきゅう整骨院（綾瀬1-31-11 A1ビル106）	3604-1725
	星接骨院（栗原3-2-11）	3886-3328
17㈰	曽我整骨院（竹の塚2-10-7）	3883-3285
	羽鳥整骨院（青井2-7-14）	3840-3623
23㈷	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
24㈰	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

■**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（11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
28㈭	エル・ソフィア	午前10時～11時30分／午後1時～4時

※運転免許証や健康保険証など、本人確認ができるものを持参。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

12/30㈪・31㈫ 年末保育 申し込み受け付け

◆区立保育園

■**開園日程等**＝表4■**対象**＝保護者の就労により、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**＝申込用紙を持参　※申込用紙は保育・入園課、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■**申込期間**＝11月11日㈪～13日㈬■**申先**＝▷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…希望する実施保育園（表4）■**問先**＝（区）保育・入園課 区立保育施設係 ☎3880-5888

表4　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	12/30㈪
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5　※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　※別途、給食費や利用実績に応じた延長保育料が必要。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**＝（区）幼稚園・地域保育課 認証・認可外保育係 ☎3880-8013

表5　（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 12/30㈪	開所日程 12/31㈫	申込期限
おおぞら保育園（鹿浜4-13-8）	3855-2657	○	×	12/13㈫
さくらんぼ保育園（綾瀬5-17-9）	5613-2535			12/6㈫
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		○	11/11㈪
たんぽぽ保育所 竹の塚園（伊興1-1-1）	3855-2511		×	12/6㈫
たんぽぽ保育所 西新井園（西新井2-29-9）	3854-2511			12/13㈫
なのはな共同保育所（栗原3-9-2-102）	3887-2441			11/22㈫

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

3面からの続きです

健康・衛生

8月・12月を除き毎月実施 土曜予防接種外来（11月・7年1月）

■**日時**＝11月16日㈯、7年1月18日㈯、午後3時～5時　※受け付けは2時30分～4時30分■**対象等**＝表1■**場・申・問先**＝足立区医師会（▷平日…午前10時～正午／午後1時～5時　▷当日…午後2時30分～5時）　中央本町3-4-4
（平日）☎3840-2111
（当日のみ）☎3880-1131
■**問先**＝（区）予防接種係
☎3880-5094

ぜん息・COPD（慢性閉塞性肺疾患）講演会

■**日時**＝11月28日㈭、午後2時～3時30分■**場所**＝竹の塚地域学習センター■**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**＝呼吸器専門医が、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28日から先着順）　※手話通訳あり（11月7日までに要予約）■**申込**＝電話／区のホームページからオンライン申請／住所、氏名（フリガナ）、年齢、電話番号、手話通訳の有無、「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　FAX3880-0041

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

表1　土曜予防接種外来（11月・7年1月）対象等

	対象（いずれも区内在住の方が対象）	内容	定員	持ち物	申込
小児★（定期接種）	ロタウイルス、BCGを除く各定期予防接種の法定年齢内の子ども	ワクチン9種	—	母子健康手帳など予防接種歴のわかるもの／予防接種予診票／体温計	不要 ※当日直接会場へ
小児★（任意接種）	1歳の子ども	おたふくかぜワクチン			
	小学6年生～高校1年生相当の男性	HPVワクチン			
成人（任意接種）	19歳以上で、風しん抗体価が低く、区発行の予診票を所持している方	風しん／MR（麻しん風しん混合）ワクチン	各10人（開催日の12日前から先着順）	予防接種予診票	電話

★…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

税金・国保・年金

日本年金機構から国民年金保険料の控除証明書を10月下旬以降に送付

■**対象**＝1月1日～9月30日に保険料を納付した方　※10月1日以降に納付した方には7年2月上旬に送付■**問先**＝▷控除証明書の内容…ねんきん加入者ダイヤル
（IP電話の方）☎0570-003-004／☎03-6630-2525
▷保険料の納付相談…足立年金事務所　☎3604-0111

特別区民税・都民税・森林環境税の第3期納期限は10月31日㈭

普通徴収の特別区民税・都民税・森林環境税は、金融機関や区役所の窓口のほか、PayPay（ペイペイ）などのスマホ決済アプリやコンビニでも納付可能です。また、納め忘れのない便利な口座振替をご利用ください。
■**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

福祉・高齢医療

認知症交流会

◆若年性認知症 本人・家族交流会
■**日時**＝11月9日㈯、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／参加者同士で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）高齢者地域包括ケア推進課 認知症施策推進係　☎3880-5953
◆認知症 本人・家族の会
■**日時**＝12月14日㈯、午後2時～4時■**場所**＝西新井住区センター■**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■**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28日から先着順■**問先**＝（区）認知症施策推進係
☎3880-5953

介護の日フェスティバル

■**日時**＝11月11日㈪、正午～午後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

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月分を振り込みます。　※現況届が未提出の場合は支払い差し止め。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

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（10/25から先着順）	申込期限
竹の塚	12/21㈯	7年2/8㈯	各50人	12/1㈰
中央本町地域・保健総合支援課	12/6㈮	7年1/31㈮	各40人	11/17㈰

オンラインでラクラク申し込み！　6年4月入園では約75%の方が利用しました！

まもなく開始！

7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　保育・入園課 入園第一係～第三係　☎3880-5263

対象施設　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

申し込みは、オンライン申請をご利用ください！

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、申請に不備がある場合は職員が連絡し、完了までサポート

申込
受付期間　11/20～12/4
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・3階）
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！　昨年と会場が異なります。お気をつけください！

申込案内
配布開始日　10/24㈭　※区のホームページからも閲覧可
配布場所　保育・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

保育園選びに悩んだ際は、保育コンシェルジュへご相談ください▶

人材募集コーナー

対象や必要資格・免許、募集人数、勤務内容・条件など、くわしくは区のホームページをご覧ください。区のホームページでは、このほかにも募集情報をまとめて掲載しています。

◆会計年度任用職員

職種	勤務内容（例）	勤務条件	雇用開始日	報酬（予定）	期限（必着）	申・問先
スクールアシスタント	区立小・中学校で、児童・生徒への声かけや見守り	1日6時間・週30時間以内 ※時間・曜日は学校と協議のうえ決定	随時	時給1,282円	随時	こども支援センターげんき 支援管理課 特別支援教育係 ☎3852-2868

㊊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18日㈪■**問先**＝ひとり親手当・医療係　☎3880-5883

勤労福祉会館の講座

◆整体師に教わる 疲れにくい体をつくるやさしい体幹・骨盤ストレッチ教室

■**日時**=11月13日㈬・27日㈬、午後7時～8時■**内容**=整体師から代謝アップと疲れにくい体づくりに役立つ、誰でもできるストレッチを教わる

◆休日のデトックスヨガ教室

■**日時**=11月9日㈯・30日㈯、午前10時30分～正午■**内容**=いつまでも若く、美しくいるためのデトックスヨガを教わる

――いずれも――

■**対象**=18歳以上の方■**定員**=各12人　※10月26日から先着順■**費用**=各500円■**申込**=電話／窓口■**場・申・問先**=勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内)　☎3838-3581

必要な方に支援を届けるための地域懇談会

■**日時等**=表3■**対象**=区内在住・在勤・在学の方／地域福祉関係者(高齢・障がい・子ども・生活支援分野などの事業所職員、民生・児童委員や町会・自治会、NPO団体など)■**内容**=日ごろの活動や生活の中で遭遇した困りごとについての相談・対応困難な事例の共有／要支援者に支援を届ける方法についての意見交換 など■**定員**=各15人程度(先着順)■**申込**=電話／住所、氏名(フリガナ)、電話番号、希望日時、「地域懇談会」を記入しファクス■**申・問先**=福祉まるごと相談課 多機関協働担当

☎5888-4573　FAX3880-5714

表3　地域懇談会 日程等

場所	日程	時間
江北地域学習センター	12/7㈯	午前10時～11時45分
佐野地域学習センター	11/24㈰	
鹿浜地域学習センター	11/21㈭	午後7時～8時45分
生涯学習センター(学びピア21内)	12/1㈰	午前10時～11時45分
東和住区センター	11/20㈬	午後7時～8時45分
花畑地域学習センター	12/11㈬	

11月から順次送付する「災害時安否確認申出書」をご提出ください

■**対象**=区内在住で5年10月～6年9月の間に次のいずれかに該当した方…要介護3～5／身体障害者手帳1・2級／身体障害者手帳3級で福祉タクシー・自動車燃料助成券を受給／愛の手帳1・2度／障害支援区分4～6　※施設等への長期入所者などを除く■**内容**=申出書の記載内容をもとに、民生・児童委員などによる災害時の安否確認や個別の避難計画の作成に活用する■**問先**=個別避難計画推進担当

☎3880-6223

仕事・産業

独立・起業セミナー「入門編」

■**日時**=12月14日㈯、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28日から先着順)■**申込**=ホームページからオンライン申請■**期限**=11月29日㈮■**申先**=エキスパート・リンク㈱(区委託事業者)

HPhttps://ex-link.co.jp/

■**問先**=(区)創業支援係

☎3880-5495

6面に続きます

健康長寿をめざそう！

11月8日は「いい歯の日」

「食べ物をしっかり噛むことで栄養吸収が促進される」「口腔機能が維持されていると姿勢や歩行が安定する」など、歯・口腔機能の健康は、健康長寿に直結します。区が実施する講演会や教室を活用し、楽しく健康を保ちましょう！ ■**問先**=多世代健康データ連携担当　☎3880-5601

あなたは大丈夫？ ➡まずは「お口の元気度チェック」

3つの項目のうち、1つでも当てはまる方は「オーラル(口腔)フレイル(虚弱)」に要注意です。下記の講演会などをご活用ください！

- □ 半年前と比べてかたいものが食べにくくなった
- □ お茶や汁物でむせることがある
- □ 口の渇きが気になる

◆オーラルフレイル予防講演会「元気な口でおいしく食べる」

オーラルフレイルの予防方法と調理の工夫を歯科医師や管理栄養士などから学びます。■**日時**=11月18日㈪、午後1時30分～3時■**場所**=中央本町地域・保健総合支援課(足立保健所内)■**定員**=50人(先着順)■**申込**=不要　※当日直接会場へ

◆口の機能チェックと口の体操を楽しく体験「あだち☆ちゅうりっぷ体操教室」

■**日程等**=表4■**内容**=口の機能チェック(咀しゃくチェックガム、発音測定等)／口の体操(あだち☆ちゅうりっぷ体操体験) など■**定員**=各20人(10月28日から先着順)■**申込**=電話／窓口

表4　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	12/6㈮	午後2時～3時
千住	☎6806-2167	11/25㈪	
竹の塚	☎3855-5049	11/28㈭	
東部	☎3606-4171	12/12㈭	午前10時～11時

あだち環境コラム Vol.7 食品ロスをなくそう

ADACHI 2050 CO_2 zero

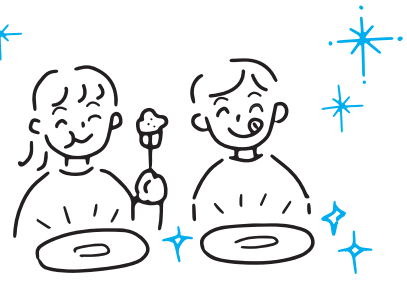
区の「令和5年度ごみの組成調査」により、**未利用食品の廃棄は燃やすごみ全体の5.3%(年間推計6,300t)で、区民1人あたり年間約9kg(お茶碗約60杯分)にもなる**ことが分かっています。ごみが増えれば処理したときに出る二酸化炭素排出量も増加します。この機会に食品の買い方・使い方を見直し、食品ロスを減らしましょう。

■**問先**=ごみ減量推進課 資源化推進係　☎3880-5027

今日から実践！ 食品ロス削減3カ条

国内で発生する**食品ロスの約半数が家庭から発生**しています。一人ひとりが下記の3カ条を意識することが食品ロス削減の第一歩です。

① **買い物の前に家にある食材を確認**
② **使い切れる分だけ食材を買う**
③ **食べられる分だけ調理する**



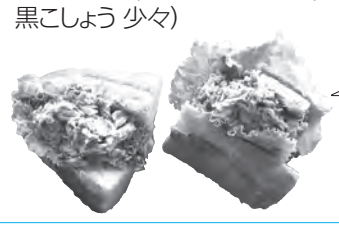
区の取り組みをご活用ください！

1 「もったいないレシピ」で食品を使いきり

家庭で余りがちな食品をおいしく変身させる方法を料理研究家・行長万里先生が紹介！ **誰でも簡単にできる20のレシピ**を区のホームページから閲覧できます。

レシピ例 缶詰を使いきり！「簡単さばサンド」

【材料(2人分)】
フランスパン…1/2本　グリーンリーフ…2枚
☆さば缶(水煮)…1缶(90g)
☆特製ソース(トマトケチャップ〈15g〉、マヨネーズ〈15g〉、黒こしょう 少々)



☆の食材をまぜて、グリーンリーフと一緒にフランスパンにはさんだら完成！

2 フードシェアリングアプリ「TABETE」

店舗で売れ残りそうな商品を区と協定を結んだアプリ上で割引して販売し、食品ロス削減につなげます。店舗側は廃棄コストを削減でき、皆さんはお得に買い物ができます！

◆アプリの便利な機能

① 近くのお店を簡単に検索できる
② 地図が表示され店がわかりやすい
③ 決済はクレジットカードでラク

➡あとはお店で受け取るだけ！

区内登録数32店舗！★

★…10月7日時点

「空気のおいしいお店」をお店選びの参考に

禁煙に関する一定の基準を満たした飲食店を、区のホームページで紹介しています。ぜひご覧ください。

■**問先**=足立保健所 生活衛生課 受動喫煙防止担当　☎3880-5384

5面からの続きです

仕事・産業

飲料等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**=7年4月1日㈫など■**設置台数**=50台　※いずれも区内施設に設置■**申込期間**=11月11日㈪～13日㈬　※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

介護・障がいのしごと相談・面接会

■**日時**=11月20日㈬、午前11時～午後2時　※入場は午前11時と正午の2回制■**場所**=東京芸術センター・21階天空劇場■**内容**=区内介護サービス事業者・障がい福祉サービス等の事業者による、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15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

暮らし・まちづくり

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2■**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　FAX3889-7520

カリスマ八百屋が伝授「おいしい秋冬野菜の選び方」教室

■**日時**=11月30日㈯、午前10時～11時30分■**場所**=北足立市場(入谷6-3-1)■**対象**=区内在住の小学生と保護者■**内容**=八百屋さんからおいしい野菜の選び方や食べ方を学び、実際に食べ比べる(お土産付き)　※「動画deあだち」での生配信も実施予定(無料・申し込み不要)。くわしくは区のホームページをご覧ください。■**定員**=15組(1組3人まで。抽選)■**費用**=1組500円■**申込**=区のホームページからオンライン申請■**期限**=11月14日㈭■**申・問先**=健康づくり係　☎3880-5433

マイナンバーカードの健康保険証利用登録をお手伝いします

■**日程等**=表3■**対象**=マイナンバーカードを持っており、国民健康保険または後期高齢者医療制度などに加入している方■**内容**=ご自身での登録が難しい方向けに、マイナンバーカードの健康保険証利用登録をサポート■**持ち物**=マイナンバーカード、あらかじめ設定した暗証番号(数字4桁)　※電子証明書が失効しているなど、当日手続きができない場合があります。暗証番号を忘れてしまった方は、マイナンバーカードを持参のうえ、戸籍住民課または区民事務所(中央本町を除く)で再設定できます。代理人がお越しの場合は、(区)マイナンバーカード交付担当まで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)■**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)マイナンバーカード交付担当　☎3880-5698

表2　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)

表3　健康保険証利用登録サポート 日程等

場所	日程	時間
伊興・江北地域学習センター／勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内)	10/28㈪～11/1㈮	午前9時～午後5時
東和・舎人地域学習センター／江南住区センター	11/5㈫～8㈮	
佐野・新田・保塚地域学習センター	11/12㈫～15㈮	
梅田・興本・花畑地域学習センター	11/19㈫～22㈮	
区役所・1階	11/24㈰	午前9時～午後4時
伊興・鹿浜地域学習センター／生涯学習センター(学びピア21内)	11/25㈪～29㈮	午前9時～午後5時

※毎週金曜日は午後3時で終了

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・6階)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。くわしくはホームページをご覧になるか、お問い合わせください。

■**申・問先**=区議会事務局 議事係　☎3880-5797　FAX3880-5617

表1　11月の区議会 日時等

日時		会議名
7㈭	午前10時	議会運営委員会
11㈪		総務委員会
12㈫		区民委員会
	午後1時30分	産業環境委員会
13㈬	午前10時	厚生委員会
14㈭		建設委員会
	午後1時30分	文教委員会
15㈮	午前10時	総合交通対策調査特別委員会
	午後1時30分	子ども・子育て支援対策調査特別委員会
19㈫	午前10時	災害・オウム対策調査特別委員会
	午後1時30分	エリアデザイン調査特別委員会

パブリックコメント(区民意見募集制度)(11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になるか、お問い合わせください。

件名	期間	問先
社会保障・税番号制度特定個人情報保護評価書(住民基本台帳事務・全項目評価書)	11/1～12/2	戸籍住民課 システム調整担当　☎3880-6033
足立区建築物再生可能エネルギー利用促進計画(案)		建築審査課 審査第一係・審査第二係　☎3880-5276
第3期足立区子ども・子育て支援事業計画(案)		子ども政策課 子ども・子育て支援制度担当　☎3880-5795
足立区基本計画、足立区地域ビジョン・総合戦略、足立区国土強靱化地域計画(案)	11/12～12/11	▷足立区基本計画…基本計画担当課 基本計画担当　☎3880-5079 ▷足立区地域ビジョン・総合戦略、足立区国土強靱化地域計画…政策経営課 政策経営担当　☎3880-5811
足立区公共施設等総合管理計画【令和6年度改訂】(素案)	11/12～12/12	公共施設マネジメント担当課 公共施設マネジメント担当　☎3880-5081

審議会等の公開(11月分)

日時など、変更になる場合があります。傍聴方法や定員など、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。

審議会等	日程	時間	場所	問先
足立区労働報酬審議会	11/13㈬	午前10時～正午	区役所・12階	契約課 工事契約係　☎3880-5832
足立区地域自立支援協議会 権利擁護部会	11/19㈫	午後2時～4時	障がい福祉センターあしすと	障がい援護課 基幹相談・権利擁護係　☎3880-0708
足立区立図書館協議会	11/20㈬	午前10時～正午	区役所・8階	中央図書館 管理係　☎5813-3749
足立区こども計画審議会	11/21㈭	午後6時30分～8時30分		子どもの貧困対策・若年者支援課 子どもの貧困対策係　☎3880-5717
足立区環境審議会	11/25㈪	午後3時～5時		環境政策課 計画推進係　☎3880-6049
足立区男女共同参画推進委員会	11/27㈬	午後2時～3時30分	エル・ソフィア	多様性社会推進課 男女共同参画推進係　☎3880-5222

11月は国が実施する「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

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検察審査会事務局が無作為に選んだ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/)をご覧になるか、お問い合わせください。■問先=選挙係 ☎3880-5531

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、裁判所が無作為に選びます。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/)をご覧になるか、お問い合わせください。■問先=選挙係 ☎3880-5531

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～12日 ※土・日曜日、祝日を除く■配布場所=住宅課／戸籍住民課／区民事務所(中央本町を除く) ※なくなり次第配布終了。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

講座「地域で見つける定年後の楽しみ方」

■日時=11月24日(日)、午後2時～4時■対象=区内在住・在勤・在学の方／区内で地域活動をしたい方■内容=定年後に地域と関わりながら、趣味や好きなことなどで活動することの楽しさや魅力について学ぶ■定員=▷会場…20人 ▷オンライン(Zoom)…20人 ※いずれも10月26日から先着順。子ども同伴不可(保育あり。要予約、6カ月～就学前の子ども先着5人)■申込=電話／区のホームページからオンライン申請／住所、氏名(フリガナ)、電話・ファクス番号、Eメールアドレス、参加方法、「地域で見つける定年後の楽しみ方」を記入しファクス■場・申・問先=NPO活動支援センター(梅田図書館・1階。月曜日、祝日を除く、午前9時～午後9時30分) ☎3840-2331 FAX3840-2333

8面に続きます

区民農園の利用者募集

■利用期間=7年3月上旬～9年2月5日■募集農園等=表4■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7年2月5日(水)で終了する方は応募可)■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、希望農園名(1カ所)を記入し区へ専用ハガキまたは往復ハガキで送付 ※専用ハガキは産業振興課、区民事務所で配布。往復ハガキは返信面にも宛名を記入。65歳以上(7年4月1日現在)の方で優遇枠を希望する場合は生年月日、「高齢者コーナー希望」を赤字で記入。くわしくは区のホームページをご覧ください。■期限=11月8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4 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)
世帯(同一家屋・同一敷地内に居住する家族)	伊興三丁目ファーム(伊興3-13)	53	面積=約15㎡ 費用=6,000円
	入谷第二ファーム(入谷2-20) ※新規開園	29	
	大谷田西ファーム(大谷田5-6-2)	42	
	弘道ファーム(弘道2-6-3)	56	
	古千谷本町ファーム(古千谷本町1-11-2)	58	
	舎人ファーム(舎人5-6-10)	52	
	花畑西ファーム(花畑4-4-1)	73	
	本木ファーム(本木2-31-3)	90	

※重複申し込み不可。土地所有者の事情により、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

宿泊施設インフォメーション(7年2月分)

◆鋸南自然の家、日光林間学園(区・宿泊施設)

■利用日等=表5■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=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5 宿泊施設利用日等(7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 FAX0470-55-4720 HPhttps://www.adachiku-kyonan.com/	1・8・15・22・23	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 HPhttps://www.adachi-nikko.com/	1・8・15・22	

※施設内では携帯電話やスマートフォンがつながりにくくなっています。Wi-Fi(ワイファイ)は1階フロント前でのみ利用可能です。

広げよう! 人権の輪 6年度 人権週間事業「人権のつどい」

毎年12月4日～10日の人権週間に開催している「人権のつどい」。今年度は子どもたちが作成した人権ポスター、作文の表彰・発表と同和問題(部落差別)を題材とした島崎藤村(しまざきとうそん)の小説の劇場版『破戒』(令和4年公開)を上映します。

©全国水平社創立100周年記念映画製作委員会

■日時=12月7日(土)、午後2時～5時■場所=竹の塚地域学習センター■内容=小・中学生人権ポスターコンクール、中学生人権作文コンテストの表彰・発表／映画『破戒』上映会■定員=150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、車いす利用の有無など必要な配慮、「人権のつどい」を記入し区へハガキで送付■期限=11月11日(月)必着■申・問先=総務課 人権推進係 ☎3880-5497 FAX3880-5609

東京未来大学の催し

◆絵本作家・シンガーソングライター 中川(なかがわ)ひろたか氏 講演会「ぼくの作った歌と絵本」

■日時=11月20日(水)、午後1時10分～2時50分■対象=区内在住・在勤・在学の方■内容=「さつまのおいも」「みんなともだち」など、数多くの絵本や歌を生み出した中川ひろたか氏が、自作の絵本の紹介や歌を披露しながら作品について語る■定員=30人(10月28日から先着順)■申込=電話／ホームページからオンライン申請■申・問先=東京未来大学 図書館(平日、午前9時～午後8時) ☎5813-2540(内線1202)

◆未来を育む 保育学生と一緒にベビーマッサージを楽しもう

■日時=11月27日(水)、12月18日(水)、午前11時～正午■対象=おおむね3カ月～1歳10カ月の子どもと保護者■内容=教員と学生によるベビーマッサージのレクチャー／人形を用いた誤飲の予防・対処についての体験 など■定員=各12組(抽選)■申込=ホームページからオンライン申請■申込期間=10月26日～11月10日■申・問先=東京未来大学(平日、午前9時～午後5時) ☎5813-2525

◆あだちの大学リレーイベント企画第29弾 「就園前の保護者向けセミナー 発達のキホンと支援のヒント」

■日時=12月7日(土)、午前10時～11時30分■対象=就学前の子どもの保護者／幼稚園・保育園で働いている方■内容=長年子どもの発達支援に携わってきた講師から、基本的な知識や子どもとの接し方や困ったときの相談方法などを事例を交えて学ぶ■定員=100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20日(水)■申・問先=(区)シティプロモーション課大学連携担当 ☎3880-5840

――上記3つのイベントいずれも――

■場所=東京未来大学(千住曙町34-12)

内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2日～27日■問先=スポーツ施設支援係 ☎3880-5989

6年11月1日～7年1月31日の「夕焼け放送」は午後4時 ■問先=青少年課 管理調整係 ☎3880-5264

7面からの続きです

暮らし・まちづくり

オンライン講座「身近にある性暴力に気づいていますか？」(Zoom開催)

■**日時**＝11月30日㈯、午前10時～正午■**内容**＝性暴力が起きる背景・実態、被害者への影響や支援について学び、性暴力を見過ごさない意識を持つきっかけをつくる■**定員**＝20人(10月28日から先着順)■**申込**＝電話／区のホームページからオンライン申請／住所、氏名(フリガナ)、年代、電話・ファクス番号、Eメールアドレス、「身近にある性暴力」を記入しファクス■**申・問先**＝男女参画プラザ
☎3880-5222 FAX3880-0133

今後の公共施設のあり方などの計画改訂素案に関する説明会

■**日程等**＝表1■**内容**＝公共施設のあり方などについての計画「足立区公共施設等総合管理計画」の改訂素案に関する説明会　※計画の内容など、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。■**定員**＝各100人程度(先着順)■**申込**＝不要　※当日直接会場へ。手話通訳の利用を希望する方は11月5日㈫までに氏名(フリガナ)、電話・ファクス番号、会場名、開催日、「足立区公共施設等総合管理計画説明会」を記入しファクス■**問先**＝公共施設マネジメント担当
☎3880-5081 FAX3880-5609

表1　改訂素案説明会 日程等

場所	日程	開始時間(各回1時間程度)
勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内)	11/19㈫	午後7時
区役所・2階庁舎ホール	11/15㈮	午後7時
	11/16㈯	午前10時
鹿浜未来小学校	11/21㈭	午後7時
千寿本町小学校	11/12㈫	午後7時

図書館の臨時休館日(11月分)

■**期間**＝▷保塚…5日㈫～10日㈰　▷梅田…13日㈬～18日㈪　▷江南…25日㈪～30日㈯　▷竹の塚…29日㈮～30日㈯　※やよい図書館は改修工事のため、7年3月31日まで休館■**問先**＝中央図書館 管理係
☎5813-3740

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2024

◆1日限りの特別公開
■**日時等**＝表2■**内容**＝通常は非公開の都指定文化財を特別に一般公開

◆足立区文化財パネル展
■**日時**＝11月1日㈮、午前10時～7日㈭、午後3時■**場所**＝区役所・1階区民ロビー■**内容**＝区登録・指定文化財などを紹介・解説するパネル展示

――いずれも――

■**申込**＝不要　※当日直接会場へ
■**問先**＝文化財係　☎3880-5984

表2　東京文化財ウィーク2024 特別公開 日時等

日時	場所	公開する文化財(製作時期)
10/29㈫、午前9時～午後4時	性翁寺(扇2-19-3)	木造阿彌陀如来坐像(平安時代後期)
10/30㈬、午前10時～午後3時	西新井大師總持寺(西新井1-15-1)	絹本着色虚空蔵菩薩像(室町時代中期)
10/31㈭、午前9時～午後4時	明王院(梅田4-15-30)	木造如意輪観世音菩薩坐像(応安2年〈1369年〉)

親子体験キャンプ

■**日時**＝11月24日㈰、午前10時～午後4時■**場所**＝都立舎人公園・キャンプ広場■**対象**＝区内在住の小・中学生と保護者■**内容**＝足立区ボーイスカウト・ガールスカウト協議会の指導のもと、テント設営や野外炊事、レクゲームなどを行う■**定員**＝50人程度(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8日■**申・問先**＝青少年育成係
☎3880-5275

桜花亭 プチボランティア

■**日時**＝11月13日㈬、午前10時30分～正午　※雨天中止■**内容**＝11月23日㈷に実施するイベントで使用する、肥料と色々な土が混ざった手のひらサイズの泥ダンゴを作る■**定員**＝15人(先着順)■**申込**＝電話／窓口／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6日㈬■**場・申・問先**＝桜花亭
☎3885-9795 FAX3860-0608

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、オリンピアンやトップアスリートを招いたイベントを順次実施します。

◆迫田(さこだ)さおりさん(ロンドンオリンピック・リオデジャネイロオリンピック日本代表)の「バレーボールクリニック」

▲迫田さおりさん

■**日時**＝12月15日㈰、午後1時～3時■**対象**＝区内在住・在学の小学4年生～中学生■**内容**＝バレーボール教室／質疑応答 など■**定員**＝30人(抽選)■**申込**＝区のホームページからオンライン申請／住所、区外在住の方は通学先と所在地、氏名(フリガナ)、年齢(学年)、電話番号、「バレーボールクリニック」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■**申込期間**＝10月26日～11月10日■**場・申・問先**＝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

あだちエンタメ★インフォ

ストリートピアノ・フェス2025に出演しよう

■**日時**＝11月24日㈰、午前10時～午後2時　※午前9時30分集合■**場所**＝ギャラクシティ、興本地域学習センター■**対象**＝7年3月9日㈰に開催するストリートピアノコンサートに出場可能で、自身で動画撮影・YouTube(ユーチューブ)への公開ができる小学生以上の方　※参加条件など、くわしくはホームページをご覧ください。■**内容**＝人気ピアノ系YouTuber(ユーチューバー)が出演するコンサートのゲスト出場者を選考■**定員**＝各24組(先着順。1組2人まで)■**申込**＝不要　※当日直接会場へ■**問先**＝ギャラクシティ
☎5242-8161

ギャラクシティ30周年記念 ストリートピアノ・フェス2025

■**日時**＝7年3月9日㈰、午後4時30分～8時　※4時開場■**場所**＝西新井文化ホール■**内容**＝Jacob Koller(ジェイコブ コーラー)、ヒビキpiano(ピアノ)、遠坂(えんさか)めぐ、スミワタルなど、今人気のピアノ系YouTuberによる、ピアノのソロプレイやコラボ、3台のピアノによる競演が楽しめるストリートピアノの祭典／11月24日㈰に行われる予選を勝ち抜いた一般プレイヤー5組の演奏■**定員**＝600人(11月21日から先着順)■**費用**＝▷前売り…4,300円(区内在住・在勤・在学の方は3,800円)　▷当日…4,800円　※就学前の子どもは入場不可。中学生以下の方は保護者同伴。全席指定■**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■**問先**＝ギャラクシティ
☎5242-8161

11月3日㈷ 犬の譲渡会も同時開催

わんフェス in 元渕江公園

無料 申し込み不要(一部を除く)

犬を飼っている方や犬が好きな方大歓迎！　犬とのかかわり方や飼育マナーなどへの理解を深めるための、年に一度のわんこの祭典です。■**問先**＝生物園　☎3884-5577

■**時間**＝午前9時30分～午後3時30分■**内容**＝ディスクドッグデモ／無料しつけ相談／犬の体脂肪測定会／グッズ販売／ペット防災など　※一部事前申し込み・有料ブースあり。くわしくはホームページをご覧ください。

5年度 野鳥生息 調査結果

区の野鳥モニターによる調査で、77種、延べ2万7,731羽の野鳥を確認しました。　※内訳は区のホームページで閲覧可■**問先**＝環境事業係
☎3880-5860

あやセンター ぐるぐる オープン1周年イベント

■**日時**=10月27日㈰、午前10時～午後8時■**場所**=あやセンター ぐるぐる(綾瀬駅西口高架下間)■**内容**=ぐるぐる利用者が出店するマルシェ／クラフトビールイベント／地域を盛り上げる活動をする方によるトークイベント など■**申込**=不要 ※当日直接会場へ■**問先**=SDGs未来都市推進担当 ☎3880-5070

みどりの学び場「気軽に楽しむガーデニング 季節の寄せ植え」

■**日時**=12月21日㈯、午後2時～2時45分／3時～3時45分■**場所**=エル・ソフィア■**対象**=区内在住の方■**内容**=冬の花などを使って寄せ植えを作る ※作った鉢は持ち帰り可■**定員**=各15人(抽選)■**費用**=1,000円(材料費)■**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)、年齢、電話番号、希望時間、「季節の寄せ植え」を記入し区へ往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。1通で同居家族分の申し込み可。1人1回のみ申し込み可■**期限**=11月22日㈮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

フリーステージ・アダチ2024 Vol.28

■**日時**=11月30日㈯、12月1日㈰、午後1時～5時30分 ※0時30分開場■**場所**=竹の塚地域学習センター■**内容**=区内を中心に活動する団体などによる、楽器演奏・吹奏楽・舞踊・ダンスの舞台発表■**定員**=各306人(先着順)■**申込**=不要 ※当日直接会場へ■**問先**=フリーステージ・アダチ2024実行委員会 ☎090-7001-9747
(区)文化団体支援係 ☎3880-5986

荒川のごみから見る 河川・海洋ごみ問題

■**日時**=12月7日㈯、午前10時30分～正午／午後1時30分～3時■**場所**=生涯学習センター(学びピア21内)／荒川河川敷■**対象**=区内在住・在勤・在学の方 ※小学生以下の方は保護者同伴■**内容**=河川敷を歩いて荒川のごみを調べ、河川・海洋のごみ問題が自分たちの生活と密接に関わっていることを学ぶ■**定員**=各30人(抽選)■**申込**=電話／ホームページからオンライン申請■**期限**=11月20日㈬■**申・問先**=㈱自然教育研究センター(区委託事業者) ☎6281-8738
HP https://www.ces-net.jp/adachikankyo/
■**問先**=(区)環境学習係 ☎3880-6263

めざせ古代ものづくりマスター

■**日程**=11月16日㈯・17日㈰■**時間**=午前10時～正午／午後1時～3時■**場所**=伊興遺跡公園■**対象**=小学生以下の方 ※就学前の子どもは保護者同伴■**持ち物**=汚れても良い服装■**定員等**=▷粘土で土馬(土で作られた馬の形をしている奈良時代の遺物)づくり…各200人 ▷木製キットで竪穴住居づくり…各50人 ※いずれも先着順■**申込**=不要 ※当日直接会場へ■**問先**=文化財係 ☎3880-5984

あだちの遊び場

落ち葉でハンカチこすり染め(桑袋ビオトープ公園)

■**日時**=11月17日㈰、午前10時～11時／午後2時～3時■**内容**=落ち葉を使って、ハンカチのこすり染めをする■**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■**費用**=100円(材料費)■**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

草木染め体験「ブドウ」(都市農業公園)

■**日時**=11月9日㈯・30日㈯、午前10時～11時30分／午後1時30分～3時■**内容**=ブドウの実から抽出した染液でハンカチを染める ※就学前の子どもは保護者同伴。なくなり次第終了■**費用**=400円(材料費)■**申込**=不要 ※時間内随時受け付け■**場・問先**=都市農業公園 ☎3853-4114

▲季節の植物「ブドウ」を使って染めてみよう！

プレママ・プレパパ「これから1人目が誕生するママ・パパの皆さまへ」(ギャラクシティ)

■**日時**=11月30日㈯、午前10時30分～11時30分■**対象**=これから1人目の子どもが生まれる予定の保護者■**内容**=子育てサロンの見学／先輩ママ・パパの経験談を聞き、生まれてくる赤ちゃんのおもちゃを作る■**定員**=5組(10月27日から先着順)■**申込**=電話■**場・申・問先**=子育てサロン西新井(ギャラクシティ内) ☎3858-3431

きらめくゴキブリ展(生物園)

■**期間**=6年11月7日～7年2月2日 ※12月29日㈰～7年1月1日㈷、毎週月曜日は休園(月曜日が休日の場合は火曜日)■**内容**=自然の中での役割や意外な一面など、魅力的なゴキブリの世界を紹介 ※入園料が必要■**申込**=不要 ※当日直接会場へ■**場・問先**=生物園 ☎3884-5577

▲多様なゴキブリの暮らしを知ろう ※画像はイメージ

女子サッカー
東京ヴェルディ Presents 足立区民観戦デー

日テレ・東京ヴェルディベレーザ VS 大宮アルディージャVENTUS

東京ヴェルディ★の女子サッカーチーム「日テレ・東京ヴェルディベレーザ」の試合で、区民向け招待・優待企画を実施します。ハーフタイムには、足立区バトン・チア連盟によるパフォーマンスも行います。

★…区と「障がい者スポーツを中心とした運動・スポーツに関して連携・協力する基本協定」を結び、障がい者向けの運動プログラムなどを実施している

日時 11月24日㈰、午後3時キックオフ
場所 味の素フィールド西が丘(北区西が丘3-15-1)

区民向け招待・優待企画

定員	22歳以下	23歳～64歳	65歳以上
ホーム自由席 200席を区民席として開放 (立ち見になる場合あり)	無料		
バック自由席(着席) 約2,000席(満席になり次第終了)	100円	500円	100円

※いずれも10月28日、正午から先着順。すべての席で別途、発券手数料(1枚110円)・システム利用料(1件110円)がかかります。

エスコートキッズや選手入場時に花道をつくっていただく小学生も大募集！ ぜひ、ご参加ください！

◆**エスコートキッズの募集**
■**対象**=区内在住・在学の小学生■**定員**=22人(抽選)

◆**選手入場時に花道をつくり拍手で迎える体験**
■**対象**=区内在住・在学の小学生■**定員**=20人(抽選)

——いずれも——

※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**=(区)スポーツ振興課 振興係 ☎3880-5826
◀くわしくはコチラ

開催期間 **11/15～12/25**

キャッシュレス決済で買い物をすると 最大20%戻ってくる！

足立区のお店を応援しよう！

4つのアプリが対象になりました！

■**対象**=au PAY(ペイ)／d払い／PayPay(ペイペイ)／楽天ペイ■**内容**=区が指定する区内のキャンペーン対象店舗で、規定のアプリで支払いをすると最大20%ポイントを還元 ※付与率が最大10%の店舗あり。なお、**タバコ、保険適用の調剤や医療費などはポイント付与対象外です**。くわしくは区のホームページをご確認ください。

付与上限(条件あり) ※1ポイント=1円相当
1回の会計あたり **最大2,000ポイント**
期間中合計 **各アプリ最大5,000ポイント**(4つのアプリをすべて使えば最大20,000ポイント)

■**問先**=事業専用コールセンター(7年1月31日までの平日、午前10時～午後6時〈11月15日～12月25日は毎日〉) ☎0120-929-438

広告
東京シティ競馬 開催日程 11/4(月・祝)～11/8(金) 6(水)ハイセイコー記念(SⅡ)
・東京シティ競馬(大井競馬)は、東京23区が主催しています。
・勝馬投票券の購入は20歳から、適度に遊ぶ、大人のたしなみ。
・地方競馬の収益金は、畜産振興及び地方財政の改善に活用されています。
・東京シティ競馬総合案内 TEL:03-3763-2151
所在地:〒140-0012 東京都品川区勝島2-1-2 TEL:03-3763-2170 特別区競馬組合

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

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㈯　受付時間＝午前9時～午後8時

※インターネット申し込みは、24時間受け付け（受け付け開始日は午後1時から）
※庁舎ホール（平日のみ）・平野運動場は、午前9時～午後5時受け付け

受け付け開始日の午前9時～午後1時は講座の開催施設のみで受け付け

《対象（◆マーク）》特に記載がない講座の対象は、「16歳以上の方」
《定員》往復ハガキ申し込みは抽選。事前申し込みは、講座により先着順または抽選
《費用》費用は合計金額（保険料・教材費などを含む）。70歳以上の方・障がいのある方は費用が割引となる講座あり（支払い時に証明書を提示）。支払い方法は申し込み時に確認
《申込》事前…電話・窓口またはインターネットで事前申し込み（一部ネット不可の場合あり）
当日…当日直接会場で申し込み
…開催施設へ往復ハガキの郵送による申し込み（住所・氏名〈フリガナ〉・生年月日〈年齢〉・電話番号、講座名〈希望コース名〉を記入　※返信面にも宛名を記入）
※マークの下の日付必着。1人1通（親子講座に限り、親子の氏名〈フリガナ〉・性別・生年月日を記入。きょうだいで申し込みをする場合は、全員分記載）
《持ち物など（申し込み方法欄に記載）》持…運動着・運動靴持参（プールは水着・水泳帽子持参）／用…用具貸し出しあり

■講座の参加について

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

オンライン…パソコンなどで参加可能　オススメ…各施設のオススメ講座

	講座名（◆対象）	日時	定員	費用	申し込み方法
生涯学習センター　〒120-0034 千住5-13-5（学びピア21内）　☎5813-3730					
1	オススメ 日本の伝統を未来に繋ぐ 現代音楽における能声楽	11/22㈮ 午後6時30分～8時	100人	無料	事前 先着
2	花開く千住・足立の美術文化 酒合戦を中心として	12/1㈰ 午後2時～3時30分	150人	無料	
3	世界の出来事が明日の生活に 光と影を及ぼす時代を学ぶ	12/6㈮ 午後7時～8時30分	30人	800円	
4	孤独死を避ける ケーススタディから学ぶ最期のかたち	12/27㈮ 午後2時～4時	60人	1,000円	
5	★元NHKアナから学ぶ 話し方スキルアップの技法（3日制）	12/2㈪・16㈪・23㈪ 午後2時～4時	50人	2,000円	11/18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	新米講師チャレンジ講座 季節の手仕事！ 干し柿を作ろうA・B ◆A：4歳～小学生と保護者 ◆B：中学生以上の方	A：11/17㈰ 午前10時30分～正午 B：11/25㈪ 午後1時30分～2時45分	A：8組 B：8人	A：1,320円 B：1,310円	事前 先着
2	子どもバレエサークル体験 A・B（2日制） ◆A：4歳～小学1年生 ◆B：小学2～6年生	11/22㈮・29㈮ 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	基礎から学べる 韓国語サークル体験 入門・初中級・初級（2日制）	11/22㈮・29㈮ 入門：午後5時30分～6時25分 初中級：午後6時30分～7時25分 初級：午後7時30分～8時25分	入門：15人 初中級：10人 初級：7人	20円	
4	オススメ 子どもから大人まで 楽しめる ピアノとチェロのコンサートA・B ◆A：小学生以下の方と保護者 ◆B：中学生以上の方	12/8㈰ 午後3時30分～5時	A：20組 B：20人	A（親1人・子1人）：1,500円 B：1,500円	
5	とにかく楽しく踊りたい ダンスサークル体験（2日制） ◆16歳以上の女性	12/13㈮・20㈮ 午前10時～11時30分	20人	20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	火曜夜のパワーヨガ（4日制）	12/3～24の毎週火曜日 午後7時～8時	30人	2,400円	事前 先着
2	オススメ クリスマスパーティーにおすすめ！ おもてなしコース料理	12/7㈯ 午前10時30分～午後0時30分	16人	2,200円	

	講座名（◆対象）	日時	定員	費用	申し込み方法
梅田地域学習センター　〒123-0851梅田7-33-1（エル・ソフィア内）　☎3880-5322					
3	Lコンサート ピアノとクラリネットによる二重奏 ◆どなたでも	12/14㈯ 午後3時～4時30分	80人	1,500円	事前 先着
興本地域学習センター　〒123-0844興野1-18-38　☎3889-0370					
1	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㈷ 午後2時～3時30分	10組	570円	事前 先着
2	世界とつながる初級英会話（4日制）	12/3～24の毎週火曜日 午前10時30分～11時30分	16人	4,400円	
3	オススメ 韓国人講師に学ぶ！ 韓国旅行に必要なハングル入門（3日制）	12/3㈫・10㈫・17㈫ 午後7時～8時	10人	3,300円	
4	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	12/4㈬・18㈬ 午後7時～8時30分	20人	2,000円	
5	みんなで楽しく 子どもクラシックバレエ教室A・B（3日制） ◆A：3歳～就学前の子ども ◆B：小学生	12/5㈭・12㈭・19㈭ A：午後4時～4時45分 B：午後5時～5時45分	各15人	2,670円	
6	親子ではじめての卓球教室 ブックトーク付き ◆小学生と保護者	12/8㈰ 午後4時～5時30分	4組	130円	
江南コミュニティ図書館　〒120-0046小台2-4-18　☎3913-0460 ※募集する講座はすべて電話、窓口のみの受け付けとなります。					
1	オススメ 水引でお正月リースを作ろう	12/1㈰ 午前10時～正午	10人	1,100円	事前 先着【ネット不可】
江北地域学習センター　〒123-0872江北3-39-4　☎3890-4522					
1	東洋大学講師派遣事業 数学を伝えるために工夫したこと	11/30㈯ 午後2時～3時30分	40人	無料	事前 先着
2	オススメ 親子で遊ぼうミニトランポリン ◆2歳～就学前の子どもと保護者	12/1㈰ 午後3時30分～4時30分	4組	無料	当日
3	骨盤の歪みや腰痛を改善 優しいベリーダンス（8日制） ◆16歳以上の女性	12/6～7年1/31の毎週金曜日（1/3を除く） 午後1時30分～2時30分	20人	4,480円	事前 先着
4	香りのおはなしと親子バスボム作り ◆小学生と保護者	12/21㈯ 午前10時30分～正午	10組	1,980円	
5	合唱教室 クリスマスソングや懐かしい昭和の名曲を歌おう	12/23㈪ 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	初心者ママ歓迎 「クリスマスカラーのフェルト王冠」 ◆どなたでも	11/16㈯ 午前10時30分～正午	6人	無料	事前 先着
2	スマートフォン教室A～C ◆A：電源、ボタン操作の方法 ◆B：電話、カメラの使い方 ◆C：インターネットの使い方	11/16㈯ A：午後1時～2時 B：午後2時15分～3時15分 C：午後3時30分～4時30分	各8人	無料	
3	テクニックいらずでかんたん薬膳 脳活に役立つ食事A・B	A：11/22㈮ 午後7時～9時 B：11/24㈰ 午前10時30分～午後0時30分	A：8人 B：12人	1回1,500円	
4	やさしいクリスマスコンサートA・B ◆A：中学生以下の方と保護者 ◆B：16歳以上の方	12/8㈰ A：午前11時～正午 B：午後2時～3時30分	A：20組 B：40人	A：無料 B：2,000円	
5	オススメ オンライン 大学連携講座 知らなかった！ 人権の本質と未来を考える	12/14㈯ 午後1時30分～3時	会場：25人 オンライン：25人	無料	
鹿浜地域学習センター　〒123-0864鹿浜6-8-1　☎3857-6551					
1	しかトク わたしと家族の「そうぞく」講座	12/7㈯ 午前10時30分～正午	20人	無料	事前 先着
2	オススメ ドキドキまなぼー 電池で回る銅線の不思議を学ぼう ◆小学生（小学1・2年生は保護者同伴）	12/8㈰ 午後2時～4時	10人	300円	
3	親子で作ろう マシュマロチョコピザ＆クラッシュゼリー ◆4歳～小学生と保護者	12/14㈯ 午前11時～午後0時30分	6組	2,700円	
4	楽しくモダンバレエ サークル体験 ◆2歳10カ月～小学2年生	12/24㈫ 午後3時30分～4時45分	15人	10円	
新田地域学習センター　〒123-0865新田2-2-2　☎3912-3931					
1	蔦屋重三郎ゆかりの地 散策ツアー	11/12㈫ 午前10時～正午	16人	250円	事前 先着【ネット不可】
2	東京藝術大学出身者による オペラコンサート ◆どなたでも	11/17㈰ 午後2時～3時	30人	500円（就学前の子どもは無料）	事前 先着

広　告
全国大陶器市 （会場）舎人公園　園路 （日時）11月9日（土）～17日（日）10時～17時
佐賀県物産市推進委員会　佐賀県西松浦群有田町幸平 1-1-2　☎0956-59-6572
詳しくはこちら▶

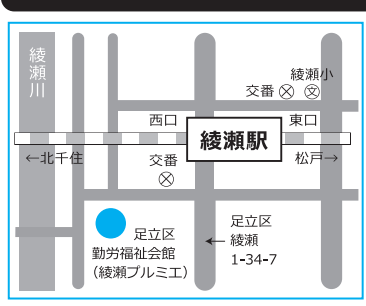
10月26日(土)、午前9時から受け付け開始(一部を除く)

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
※インターネットの受け付けは午後1時から

	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	スマートフォンで災害に備えよう ◆スマートフォンを持っているおおむね50歳以上の方	11/19(火) 午前10時～11時	20人	無料	事前 先着
4	オススメ 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	12/1(日) 午前10時30分～正午	10組	500円	事前 先着
5	認知症サポーター養成講座と声かけ訓練 ◆区内在住・在勤・在学で、認知症の方やその家族の応援者になる意欲のある方	12/3(火) 午後1時30分～4時	15人	無料	事前 先着
竹の塚地域学習センター　〒121-0813竹の塚2-25-17　☎3850-3107					
1	暮らしに彩(いろど)りをフラワーアレンジメント体験	12/5(木) 午後1時30分～3時	10人	500円	事前 先着
2	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	12/6(金)・20(金) 午前10時～10時55分	25組	1,700円	事前 先着
3	オススメ ダンス公演「七色 Nanairo(ナナイロ)」 ◆どなたでも(小学生以下の方は保護者同伴・2歳以下の子どもはひざ上鑑賞可)	12/8(日) 午後4時30分～6時	300人	1,000円	事前 先着 【ネット不可】
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 インドカレー店BINITA(ビニータ)でクリスマスナン作り ◆4歳以上の方 (4歳～小学生は保護者の参加が必要)	12/7(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】
東和地域学習センター　〒120-0003東和3-12-9　☎3628-6201					
1	ウクライナの文化に触れてみようボルシチ作りに挑戦 ◆小学生～18歳の方と保護者	12/1(日) 午前10時30分～午後1時30分	8組	2,500円	事前 先着
2	火曜日のトラディショナルヨガ(3日制)	12/3(火)・17(火)・24(火) 午前10時30分～11時30分	20人	2,100円	
3	オススメ とうわでアート 重曹を使ったカラフル3Dペインティング ◆小学生以上の方	12/8(日) 午前10時30分～正午	14人	1,500円	
4	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	12/8(日) 午後3時～5時	15人	1,100円	
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(しろたにあゆむ)の足立昔語り ◆小学生以上の方	11/23(祝) 午後4時～6時	45人	2,000円	事前 先着
2	肩こり改善講座	11/29(金) 午前10時～11時	30人	10円	
3	とねりガーデニング・クラス「舎人の自然たっぷりスワッグ」 ◆4歳以上の方 (4歳～中学生は保護者同伴)	12/1(日) 午前10時～正午	12人	1,300円	
4	やさしいボディーメイクヨガ ◆16歳以上の女性 (7カ月～3歳の子ども同伴可)	12/25(水) 午前10時～11時	10人	800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	韓国語サークル体験教室 中級・初級・入門(2日制)	11/21(木)・28(木) 中級：午後1時30分～2時25分 初級：午後2時30分～3時25分 入門：午後3時30分～4時25分	各10人	無料	事前 先着
2	ダイナミックおえかき会 ◆1歳～就学前の子どもと保護者	11/30(土) 午前10時～11時30分	10組	500円	
3	オススメ オンライン ニュースだけでは分からない「オーバーツーリズム」	11/30(土) 午後1時30分～3時	会場：30人 オンライン：15人	無料	
4	歴史探求 足立区の文化財「花畑遺跡」	12/7(土) 午前10時～正午	20人	無料	
5	混声合唱団サークル体験 ◆20歳以上の方	12/15(日) 午後1時30分～3時	10人	無料	
保塚地域学習センター　〒121-0072保塚町7-16　☎3858-1502					
1	ベジタベ 食育のお話とはじっこお野菜スタンプでミニトートバッグ ◆小学生以下の方 (就学前の子どもは保護者同伴)	11/23(祝) 午後1時30分～2時30分	12人	1,500円	事前 先着
2	オススメ 高座で一席！ 大学生と一緒に落語家になってみよう ◆小学生と保護者	11/24(日) 午前10時～正午	5組	無料	事前 先着 【ネット不可】
3	アンガーマネジメント 怒りと向き合う人間関係構築術 ◆18歳以上の方	11/27(水) 午後7時30分～9時	16人	無料	事前 先着
4	健康ナイトウォーキングで光の祭典を楽しもう	12/7(土) 午後5時30分～8時	15人	無料	
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	オススメ 千住本町ジュニア(4日制) ◆クロール・平泳ぎともに25m以上泳げる小学生	11/5～11/26の毎週火曜日 午後6時30分～7時20分	10人	4,800円	事前 先着
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	チャレンジ親子体操 ◆1～3歳の子どもと保護者	12/14(土) 午前11時～11時50分	20組	親1人子1人：790円 親1人子2人：1,130円	事前 先着
2	オススメ チャレンジ体操教室【鉄棒編】A・B ◆A：4歳～就学前の子ども ◆B：小学生	12/14(土) A：午後1時～1時50分 B：午後2時～2時50分	各25人	780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 猫背予防運動と香りで気分アップ「アロマと機能改善運動」	11/15(金) 午後3時30分～4時30分	10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	「バレーボール」サークル体験会 ◆18歳以上の女性	11/5～26の毎週火曜日 午前10時～正午	各10人	1回300円	事前 先着 【ネット不可】
2	「ヨガ」サークル体験会	11/6～27の毎週水曜日 午前10時～11時30分	各5人	無料	
3	「合気道」サークル体験会 ◆小学生以上の方	11/10(日)・17(日)・24(日) 午後1時～2時	各10人	無料	
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	11/18(月) 午前10時～正午	25人	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

相続手続　遺言書
不動産について　終活
総合無料相談会
令和6年11月8日(金)　午前10時00分～午後4時30分


会場
足立区勤労福祉会館(綾瀬プルミエ)
2F　第4洋室
予約制
相談時間：約30分
発熱等の体調不良がある方は入場をお断りする場合があります。
行政書士、司法書士、税理士、社労士等がサポートするから安心
一般社団法人えがお
東京都足立区柳原2-12-5 キマイラビル203
代表理事：岡野達朗
ご予約・お問い合わせ（平日9時～18時）
03-5284-8041

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
0120-18-3216
株式会社サーベイ
東京都葛飾区立石7-31-7

庭木1本3m未満 3,300円(税込)

庭木剪定
庭まわりの困りごとに、若さ溢れる有資格者のプロが対応!
安心定額制!
フリーダイヤル 0120-187-394
株式会社大和グリーン
足立支店　足立区竹ノ塚1-40-15
受付時間　9:00～18:00　無休
お見積もり無料
広報紙読者限定
すべての作業料金から10%引き
さらに11・12月中の作業+10%引き
※期限：令和6年10月31日まで

広告
相続のご相談は当社へ
オンライン相談初回無料!!
株式会社三枝エステート
東京都足立区足立3丁目25番6号
TEL：03-3889-5550　詳しくはこちら ⇒
E-Mail：saegusa@wf7.so-net.ne.jp

毎年 11月は糖尿病月間

知ってる？糖尿病のこと

5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、約5人に1人**にのぼりました。糖尿病は年齢や体型を問わず、誰でもなり得る病気です。この機会に糖尿病の特徴を知り、健康への第一歩を踏み出しましょう。

■問先＝こころとからだの健康づくり課 健康づくり係 ☎3880-5433

全身の血管を傷つける病気です

糖尿病とは、インスリン★が十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖が増えて血管が傷ついてしまう病気です。**放置すると、将来的に透析(とうせき)が必要となる腎不全(じんふぜん)や手足の壊死(えし)といった、より重い病気・症状につながる恐れがあります。**

★…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

生活のポイント

1 野菜から食べる
食物繊維の効果などで、様々な病気の引き金となる血糖値の急上昇を抑えることができます。

2 運動の継続
血液中のブドウ糖が消費されることで、血糖値が下がりやすくなり、インスリンの働きも良くなります。

まずは身体(からだ)の状態をチェック！

スマートフォンで スマホ de(で) ドック

少しの血液で健康診断とほぼ同じ検査ができる！
■**対象**＝区内在住で18～39歳の方
■**申込期限**＝12月23日㈪

区内薬局(12カ所)で 薬局HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)測定

血中の糖分の状態を測定し、糖尿病リスクをチェック！■**対象**＝糖尿病と診断されていない方

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！

健康づくりのスタートは、現状把握から！

チャレンジ企画 「ベジ+(プラス)ちょこ活」で健康に！

抽選で約40人に豪華賞品プレゼント！

3日間、「ちょこ活」にチャレンジして応募しよう！

■**対象**＝区内在住・在勤・在学の方 ■**応募期間**＝11月1日～12月8日

「ちょこ活」とは？

いつもより「ちょこっと」身体を動かすことです。毎日の積み重ねで運動量を増やすことができます。まずは5分、いつもより多く動いてみましょう！

ちょこ活 脱・座りっぱなし 30分に1回 立って動く

たとえば…
- 通勤時に階段を使う
- 歩幅を広げて早歩きする
- 歯みがきしながらかかと上げ

Apple Watch(アップル ウォッチ) 1人
New Balance(ニュー バランス) スニーカー 2人
など

※写真はイメージです。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。

いずれも申し込み方法など、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。

リーフレット配布場所 保健センター／区民事務所(中央本町を除く)／住区センター など
※10月末ごろから配布予定

Adachi walking challenge

アダチ ウォーキング チャレンジ

10月25日～11月30日
応募期限は12月10日㈫

めざせ！1日8,000歩 もっと！ 健康チャレンジ！

みんなで参加して健康になろう！

期間内で1週間、ウォーキングにチャレンジして区に結果を報告すると、抽選で90人に体組成計や足立区産野菜詰め合わせなどのプレゼントが当たります！　※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。

■**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
※1日8,000歩未満でも、プレゼント企画への応募可

さらに仲間と挑戦してWチャンス！

① 会社の仲間と一緒に参加「事業者部門」
② 家族・お友だちと楽しく参加「家族・お友だち部門」

抽選で、両部門合わせて20組に「入浴剤セット」などをプレゼント！

▲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

平日夜7時まで 日曜日も診療あり
白内障・網膜硝子体 他 日帰り手術
オルソケラトロジー ※オルソケラトロジーは自由診療となります。(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
外来診察時間　平日・土 午前9:00~12:00/午後2:00~7:00
※日曜のみ午後12:00~4:00 ※往診金午前のみ
外来休診日 ● 水曜日・祝日・夏季・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

町の葬儀屋さん ピープル
病院へのお迎え 火葬場申し込み まずお電話ください
☎03-3889-0004
町屋斎場 四ツ木斎場
谷塚斎場 瑞江葬儀所
落合斎場 戸田葬祭場
臨海斎場 堀ノ内斎場
代々幡斎場 桐ケ谷斎場
ピープル(株式会社尊)
○足立区梅島1-9-1(梅島駅徒歩2分)
○北区王子1-27-4(王子駅徒歩5分)
http://www.people-jp.com
ピープル葬儀 で検索して下さい

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に!
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
Hello garden.com まずはご相談ください ハロー いいにわ
足立店
東京都足立区西新井1-38-16　受付時間 月～金 9:00~17:00
☎0120-86-1128

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