ADACHI CITY
SENJU JUKU 400th since 1625

2025年（令和7年）
1月25日 第1945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
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
✉kocho@city.adachi.tokyo.jp

あだち広報

健康長寿のヒケツ
肉も魚も食べよう！

65歳からはたんぱく増し

区では65歳以上の方を対象に、体重や筋肉を維持するため、普段の食事にたんぱく質を増して食べる「ぱく増し」を推奨しています。5年度に実施した区のアンケートによると、たんぱく質が多い食品を毎食食べている65歳以上の方は約3割にとどまっています。この機会に「ぱく増し」を実践し、毎日元気に過ごしましょう！

問先 (区)高齢者栄養施策推進担当　☎3880-5097

くわしくは12面へ

2月は「ぱく増し」強化月間！

イトーヨーカドー2店舗・ヨークフーズ2店舗・ヨークプライス・ベルクス10店舗・スーパーTANAKA・区内のセブン-イレブンと連携し、「ぱく増し」食品をPR！「ぱく増し」ロゴマーク・のぼり旗が目印です！

リーフレット配布中！

3月13日㈭までにホウカツにいらした方に「ぱく増しハンドタオル」をプレゼント！
※区内在住の65歳以上の方のみ。なくなり次第終了

ホウカツへ気軽にお越しください！

（地域包括支援センター）

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

場所など、くわしくはコチラ▶

職員の懲戒処分	12月25日付	欠勤	区民部 係員（停職6カ月）
		部下の欠勤に対する管理監督責任	区民部 課長（戒告）

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　363,500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▶

本紙に掲載している4月以降の事業は、「令和7年第1回足立区議会定例会」で可決された場合に実施します。

子育て・教育

子どもの就学費用を貸し付け(応急小口資金)

■**対象**=7年4月時点、子どもが小学生～高校生の保護者■**内容**=子どもの就学費用(制服・ランドセル代など)の貸し付け　※収入状況などによる貸し付け審査あり。連帯保証人は不要。すでに応急小口資金を利用中の方も申し込み可(滞納がある方を除く)。申し込み方法など、くわしくは区のホームページをご覧になるか、お問い合わせください。■**貸付額(上限)**=1世帯あたり15万円■**問先**=債権係　☎3880-5731

健康・衛生

8月・12月を除き毎月実施 土曜予防接種外来(2月～4月)

■**日時**=2月15日㈯、3月15日㈯、4月19日㈯、午後3時～5時　※受け付けは2時～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

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(そ)しゃくチェックガム、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20人(1月27日から先着順)■**申込**=電話／窓口

乳がんを経験された方の交流会

■**日時**=2月14日㈮、午後1時30分～3時■**対象**=乳がんを経験(治療中、経過観察中など)した方■**内容**=たんぽぽの会(乳がん経験者の会)の紹介・情報交換■**申込**=電話■**場・申・問先**=千住保健センター地域保健係　☎3888-4278

表1　土曜予防接種外来(2月～4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11種	―	母子健康手帳など予防接種歴の分かるもの／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

表2　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
千住 ☎6806-2167	3/7㈮	午前10時～11時
竹の塚 ☎3855-5049	2/14㈮	
東部 ☎3606-4171	3/6㈭	

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**=7年12月26日㈮　**※受付期限が1年間延長になりました。**
■**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▶

臨時給付金関連情報　令和6年度 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(住民登録などの基準日=6年12月13日)			申請書	申請方法	支給額	支給時期(予定)
令和6年度住民税非課税世帯	1	6年1月2日以降、足立区外からの転入者がいない世帯、かつ前回のあだち物価高騰支援臨時給付金★を足立区において世帯主名義の口座で受給し、基準日までに世帯構成に変更がないなどの条件を満たす世帯　★…5年度または6年度住民税非課税世帯などに6年1月～10月ごろに支給	申し込み不要 ※対象世帯に「お振込みについての事前案内」(A4サイズ)を発送(1月23日以降に到着予定)		1世帯あたり3万円	2月7日ごろから順次(前回のあだち物価高騰支援臨時給付金の支給口座へ自動振り込み)
	2	確認書の返送が必要 6年1月2日以降、足立区外からの転入者がいる世帯など、上記1以外の世帯	対象と思われる世帯に「確認書」(A3サイズ)を発送　※1月30日以降に到着予定	確認書を区へ返送　※必要事項を記入し、同封の返信用封筒に入れて郵送／確認書に記載の申請ページからオンライン申請■**期限**=3月10日㈪消印有効		区に書類到着後、不備がない場合2～4週間後に振り込み
令和6年度住民税均等割のみ課税(定額減税前の税額による)世帯	3	6年1月2日以降、足立区外からの転入者がいない世帯、かつ前回のあだち物価高騰支援臨時給付金★を足立区において世帯主名義の口座で受給し、基準日までに世帯構成に変更がないなどの条件を満たす世帯　★…5年度または6年度住民税非課税世帯などに6年1月～10月ごろに支給	申し込み不要 ※対象世帯に「お振込みについての事前案内」(A4サイズ)を発送(1月23日以降に到着予定)			2月7日ごろから順次(前回のあだち物価高騰支援臨時給付金の支給口座へ自動振り込み)
	4	確認書の返送が必要 6年1月2日以降、足立区外からの転入者がいる世帯など、上記3以外の世帯	対象と思われる世帯に「確認書」(A3サイズ)を発送　※1月30日以降に到着予定	確認書を区へ返送　※必要事項を記入し、同封の返信用封筒に入れて郵送／確認書に記載の申請ページからオンライン申請■**期限**=3月10日㈪消印有効		区に書類到着後、不備がない場合2～4週間後に振り込み
令和6年度低所得の子育て世帯に対するこども加算	5	上記1～4の対象世帯のうち、同一世帯内に18歳以下(平成18年4月2日生まれ以降)の児童がいる世帯	対象の場合、上記1～4の支給口座に自動振り込み		児童1人あたり2万円	上記1～4と同時に振り込み

※支給要件など、くわしくは区のホームページをご覧ください。
※上記1～4は1回限りの支給で併給不可　※上記5は児童1人あたり1回限り支給
※上記2・4は、期限までに申請がない場合は、いかなる理由であっても支給されません。

詐欺に注意　給付金に関する詐欺(さぎ)が多発しています。区職員が口座の暗証番号などを聞くことは絶対にありません。不審な電話や訪問があったら110番通報してください。

◆放射線量の調査(雨天時を除く、平日)

日付(6年12/23～7年1/15)	12/23	24	25	26	27	1/6	7	8	9	10	14	15
測定値(マイクロシーベルト／時)	0.05	0.06	0.06	0.05	0.06	0.05	0.05	0.05	0.06	0.05	0.05	0.05

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

地域栄養士等講習会「AI時代に身につけるべき食支援のスキルとは」(動画視聴)

■**配信期間**=3月1日～16日■**対象**=区内在住・在勤で栄養指導や食事に関する業務に携わる方■**内容**=AIを上手に活用しつつ、AIを超えた「人」ならではの食支援のスキルについて学ぶ(オンデマンド配信)■**申込**=区のホームページからオンライン申請■**申込期間**=1月27日～2月20日■**申・問先**=中央本町地域・保健総合支援課 保健栄養担当(足立保健所内) ☎3880-5355

勤労福祉会館の催し

◆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**=2月12日㈬・26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**=2月8日㈯・22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(1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

福祉・高齢医療

7年度「あだち日曜教室」新規受講生募集

■**日時**=7年4月～8年3月の原則毎月第2日曜日、午前10時～正午■**場所**=エル・ソフィアなど■**対象**=次のすべてに当てはまる方…区内在住／29歳以下／中学校特別支援学級・特別支援学校(知的障がい)などの卒業生(卒業見込み含む)／各行事に1人で参加できる■**内容**=知的ハンディキャップのある青年たちの仲間づくりや学びの場■**申込**=電話／窓口■**期限**=2月25日㈮■**申・問先**=青少年課 青少年育成係 ☎3880-5275

拡充 4月1日から電車旅客運賃の割引対象に精神障がい者を追加

■**対象**=精神障害者保健福祉手帳所持者■**内容**=割引適用に必要な割引区分を記載したシールを交付 ※要件など、くわしくは区のホームページをご覧ください。■**持ち物**=6年11月までに交付された精神障害者保健福祉手帳■**申込**=窓口■**期限**=6月30日㈪■**申・問先**=表3

表3 電車旅客運賃割引適用シール交付 申・問先

申・問先(保健センター)	電話番号
江北	☎3896-4004
千住	☎3888-4277
竹の塚	☎3855-5082
中央本町地域・保健総合支援課(足立保健所内)	☎3880-5351
東部	☎3606-4171

難聴者のための「おしゃべりピアカフェ」

■**日時**=3月1日㈯、午後1時～3時■**対象**=子育てや仕事の悩みなどがある難聴者■**内容**=聴こえにくいために起こる悩みを気軽に共有する交流会■**定員**=10人(1月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■**場・申・問先**=障がい福祉センターあしすと 自立生活支援室 ☎5681-0132 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■**日時**=2月13日㈭、午後1時30分～4時■**場所**=ムーブ町屋(荒川区荒川7-50-9)■**申込**=電話■**申込期間**=1月27日～2月12日■**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

4面に続きます

7年4月スタート！ 足立区第2のLINE公式アカウント「あだち脳活ラボ」が誕生

「いつでも・どこでも・何回でも」気軽に介護予防・認知症予防

より多くの高齢者が気軽に楽しみながら介護予防や認知症予防に取り組める新たな足立区LINE公式アカウント「あだち脳活ラボ」が誕生！ご自身のスマートフォンを使って、認知症リスクの早期発見プログラムなど多彩なメニューがご利用いただけます。 ※くわしくは今後あだち広報などでお知らせします。

スマートフォンをお持ちでない方には「あだち脳活ラボ」専用端末(機能制限付きスマートフォン)を無料でお貸しします

貸与期間(予定) 7年4月～9年2月(期間終了後、要返却)

対象 次のすべてに当てはまる方

- 区内在住で65歳以上(7年3月31日時点)
- 「あだち脳活ラボ」を利用したいが、スマートフォンを持っていない
- 区が指定するスマホ講座(貸与期間中5回程度)や介護予防・認知症予防事業に参加できる

定員 100人(抽選。65歳以上の方のみで構成された世帯の方を優先)

申込 電話／区のホームページからオンライン申請

※申し込み開始当初は電話が非常に混み合いますので、つながらない場合は時間をあけて再度電話をお願いします。

申込期間 2月5日～21日

注意事項 申込者本人の利用に限ります。 ※電話・SMS(電話番号を使ったメール)の機能は使えません。また、そのほかの利用できるアプリや機能などは区が指定するものに限ります。

申・問先 専用コールセンター(2月5日～21日の平日、午前9時～午後5時) ☎0120-628-502

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

休日接骨院当番所(2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
2㈰	清水整骨院(江北7-23-1)	3896-9778
	白川接骨院(大谷田5-8-4)	5697-0325
9㈰	足立名倉堂接骨院(大谷田3-12-28)	3606-0880
	千住名倉諸接骨院(竹の塚1-35-9)	3850-1313
11㈷	小平鍼灸接骨院(千住中居町28-9)	3882-9191
	花畑名倉堂接骨院(花畑3-35-5-101)	5242-8760
16㈰	小池接骨院(興野1-10-6)	3889-2171
	関橋接骨院(南花畑2-9-4)	3859-4501
23㈷	大出接骨院(大谷田3-8-17)	5616-9664
	高石接骨院(関原3-40-18)	3840-4951
24㈷	津久井しんきゅう整骨院(綾瀬1-31-11 A1ビル106)	3604-1725
	帝京科学大学千住大橋接骨院(千住橋戸町11-4)	6806-1717

■**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

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。

◆区立保育園・認定こども園の非常勤補助員

職種	勤務内容(例)	勤務条件	雇用開始日	報酬時給(予定)	申・問先
保育補助員	保育・環境整備	週6日・週30時間以内(午前7時30分～午後6時30分の間)	随時	1,376円～1,650円	子ども政策課 保育人事計画担当 ☎3880-8015

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

仕事・産業

千住三丁目 自転車駐車場 設置事業者募集（一般競争入札）

■**設置開始予定日**=4月1日㈫■**設置場所**=千住3-58■**募集要項配布開始日**=1月27日㈪　※区のホームページからダウンロード■**申込期間**=1月27日～2月14日■**入札・開札日**=2月27日㈭■**問先**=自転車係　☎3880-5914

公募・ボランティア

食育サポーター

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

◆食育サポーター養成講習会

■**日時**=2月26日㈬、午後1時～4時■**場所**=千住保健センター■**内容**=区の食育、あだちベジタベライフの取り組み、食育サポーターの活動についての講義・演習など■**定員**=20人（抽選）■**申込**=電話／窓口■**期限**=2月14日㈮

――いずれも――

■**申・問先**=千住保健センター 保健栄養担当　☎6806-2168

暮らし・まちづくり

住まいのお悩み解決セミナー

■**日時**=3月1日㈯、午後2時～4時25分　※セミナー終了後、個別相談会を実施。1件30分程度■**場所**=東京芸術センター・21階天空劇場■**対象**=区内在住の方／空き家所有者・賃貸オーナー・不動産店の方■**内容**=住まいの防犯・防災対策などを専門家から学ぶ■**定員**=300人（1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／氏名（フリガナ）、電話番号、個別相談希望の有無、「セミナー申込書」を記入しファクス■**期限**=2月26日㈬■**申・問先**=建築調整係

☎3880-5281　FAX3880-5615

講座「パラスポーツで地域とつながろう」

■**日時**=2月22日㈯、午後2時～4時30分■**場所**=こども支援センターげんき■**対象**=区内在住・在勤・在学の方／区内で活動したい方■**内容**=障がい者だけでなく誰もが楽しめるパラスポーツの体験を通じ、多様性を認めあう社会について考える■**定員**=▷会場…20人　▷オンライン…20人　※いずれも1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、「パラスポーツで地域とつながろう」を記入しファクス■**申・問先**=NPO活動支援センター（梅田図書館・1階。月曜日、祝日を除く、午前9時～午後9時30分）

☎3840-2331　FAX3840-2333

消費者センターの催し

◆「消費生活問題調査研究グループ」発表会

■**日時**=3月5日㈬、午後1時30分～2時30分■**発表内容**=「悪質商法を未然に防ぐための啓発活動」「介護保険制度の改正と課題」「国際雑穀年について」　※3月10日㈪～14日㈮に区役所・1階区民ロビーで発表内容をパネル展示

◆講演会「消費者のメディア・リテラシー★」

■**日時**=3月5日㈬、午後2時45分～4時30分■**内容**=広告の読み解き方など、メディアに惑わされない「賢い消費者」になるための方法を、ジャーナリスト・渡辺真由子（わたなべまゆこ）氏から学ぶ　★…様々なメディアからの情報を正しく見極めて理解する能力

――いずれも――

■**場所**=エル・ソフィア■**対象**=区内在住・在勤・在学の方■**定員**=100人　※1月27日から先着順。保育あり（2月21日までに要予約、6カ月～就学前の子ども、先着8人）■**申込**=電話／窓口／区のホームページからオンライン申請／氏名（フリガナ）、保育希望の場合は子どもの氏名（フリガナ）・年齢、電話番号、講座名を記入しファクス■**申・問先**=消費者センター

☎3880-5385　FAX3880-0133

東京都行政書士会 足立支部による「相続・遺言セミナー＆相談会」

■**日時**=2月26日㈬、午後2時～4時■**内容**=行政書士から、相続手続きの流れや遺言書の作成方法などを学ぶ■**定員**=20人（2月3日から先着順）■**申込**=電話■**期限**=2月20日㈭■**場・申先**=千住あずま住区センター　☎3882-1218

■**問先**=東京都行政書士会足立支部（平日、午前9時～午後5時）　☎3850-4884

（区）区民の声相談課 相談係　☎3880-5359

元気な職場づくり応援事業（健康経営）
新規支援事業所を募集中！

区の保健師や管理栄養士などがサポートします

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

従業員の健康課題の改善に向けた取り組みを、区が最長で3カ年度サポートします。支援を受けた事業所では、**「定期健康診断で肥満者の割合が低下した」「体調不良による病気休暇が減少した」**などの成果が出ています！

期間 支援開始日（4月以降）～8年3月31日（2回まで更新可）　対象 区内に事業所を有し、従業員が10人以上の法人　※そのほかにも条件あり。くわしくは区のホームページをご覧ください。

申込 申込書類を区へ郵送・持参　※審査あり。申込書類は区のホームページからダウンロード　期限 3月5日㈬必着

▲くわしくはコチラ

無料 健康経営講演会

健康経営アドバイザーによる講演のほか、区の支援を受けた事業所の取り組み事例や成果を直接聞けるチャンスです！

日時 2月25日㈫、午後7時～8時20分　場所 区役所・2階庁舎ホール　対象 区内事業所の経営者・従業員　定員 50人（先着順）　申込 区のホームページからオンライン申請　期限 2月24日㈫

▲くわしくはコチラ

審議会等の公開（2月・3月分）

日時など、変更になる場合があります。傍聴方法や定員など、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
足立区地域保健福祉推進協議会 介護保険・障がい福祉専門部会	2/3㈪	午後2時～4時	区役所・8階	介護保険課 介護保険係 ☎3880-5887
足立区公契約等審議会	2/12㈬	午後1時～3時	区役所・11階	契約課 工事契約係 ☎3880-5832
足立区地域保健福祉推進協議会 子ども支援専門部会	2/13㈭	午前10時～正午	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
足立区男女共同参画推進委員会	2/19㈬	午後2時～4時	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
足立区成年後見制度審査会		午後2時30分～4時30分	生涯学習センター（学びピア21内）	医療介護連携課 権利擁護推進係 ☎3880-5982
足立区国民健康保険運営協議会	2/20㈭	午前10時～11時	東京芸術センター・21階天空劇場	国民健康保険課 庶務係 ☎3880-5851
足立区地域自立支援協議会本会議		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
足立区こども計画審議会	2/21㈮	午後6時30分～8時30分	区役所・8階	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
足立区建築審査会	3/12㈬	午後2時30分～4時30分		開発指導課 用途照会係 ☎3880-5943

1月31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6年11月～7年1月分を、届出済みの口座へ振り込み　※3カ月を超えて入院または施設入所した場合は要連絡■**問先**=障がい給付係　☎3880-5472

行旅死亡人追悼式

■**日時**=2月7日㈮、午前11時～11時30分■**場所**=生涯学習センター(学びピア21内)■**内容**=6年1月～12月に区内で亡くなった行旅死亡人(ご遺体の引き取り手がいない方)の追悼式■**申込**=不要　※当日直接会場へ■**問先**=民生係
☎3880-5870

都市計画が決定しました

■**内容**=竹ノ塚駅中央地区地区計画の変更／都市計画公園の変更(竹の塚第五公園の変更・竹の塚五丁目公園の指定)／生産緑地地区の変更／特定生産緑地の解除■**告示日**=6年12月27日㈮■**縦覧場所・問先**=都市建設課 都市計画係 ※区のホームページでも閲覧可
☎3880-5280

都営住宅入居者募集

■**募集住宅等**=▷ポイント方式(家族向け)…ひとり親／高齢者／心身障がい者／多子世帯 など　▷抽選方式…単身者／シルバーピア(高齢者集合住宅)／車いす使用者　※いずれも所得・年齢制限などの要件あり。くわしくは募集案内をご覧ください。■**募集案内配布期間**=2月3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■**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

補助第138号線・補助第261号線 都市計画変更素案説明会

■**日時等**=▷葛飾区立飯塚小学校(葛飾区南水元1-13-1)…1月31日㈮、午後7時～8時30分／2月1日㈯、午前10時30分～正午　▷大谷田小学校(中川4-41-27)…2月2日㈰、午前10時30分～正午／3日㈪、午後7時～8時30分　※いずれも車での来場不可■**内容**=補助第138号線(中川三丁目～葛飾区南水元一丁目)、補助第261号線(葛飾区南水元一丁目)に関する都市計画変更素案説明会■**申込**=不要　※当日直接会場へ■**問先**=▷説明会に関すること…(都)都市整備局 街路計画課　☎5388-3291　▷そのほか…(区)都市建設課 企画調整担当　☎3880-5160

投票総数3,403票！ 第2回モルモル総選挙 結果発表

■**問先**=生物園　☎3884-5577

「もっとモルモットのことを知ってほしい！」という生物園スタッフの想(おも)いから、4年度に続いて実施された「第2回 モルモル総選挙(6年11月20日～12月28日)」。その結果が1月2日に発表されました！「推しモル」に投票したあなたも、投票のチャンスを逃しちゃったあなたも、この冬は個性豊かなモルたちに会いに行こう！

1位 ぽてと(416票)
ぽてっとボディが人気を集めました！

2位 コロッケ(350票)
きょとん顔で多くの方々を魅了！

3位 へぎ(229票)
前回王者が根強い人気で今回も上位に！

◆新たなグッズ発売決定！

今回のモルモル総選挙の結果を踏まえ、上位のモルモットたちの新しいグッズの発売が決定しました。キーホルダーやポーチなど、多くの商品を開発中です。

宿泊施設インフォメーション(5月分)

◆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**=2月1日～10日消印有効　※2月15日以降に抽選結果を通知。抽選の結果空室がある場合は、3月3日～利用希望日の3日前までに、電話または代表者の住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・ファクス番号、利用人数、希望日を記入しファクスにて申し込み(先着順)

表1　宿泊施設利用日等(5月分)

利用施設	利用できる日	電話受付時間
日光林間学園(予約専用) ☎0288-53-3681　FAX0288-54-1661 HPhttps://www.adachi-nikko.com/	2～5・10	平日、 午前9時～午後5時

※利用できる日が変更になる場合があります。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。

鋸南自然の家は大規模改修工事のため7年4月1日～10年3月(予定)の期間は休館となります。くわしくはお問い合わせください。■**問先**=学務課 自然教室係
☎3880-5970

あだち環境コラム Vol.10 環境情報プラザ

ADACHI 2050 CO_2 zero

6年4月、「あだち再生館」と「荒川ビジターセンター」を統合し、学びピア21の4階(千住5-13-5)に「環境情報プラザ」がオープンしました。ほぼリアルタイムで世界を映すデジタル地球儀展示のほか、環境にやさしい生活に役立つ様々な講座を開催しています。

■**問先**=環境事業係　☎3880-5860
環境情報プラザ(学びピア21内)　☎5284-7358

1. 施設紹介

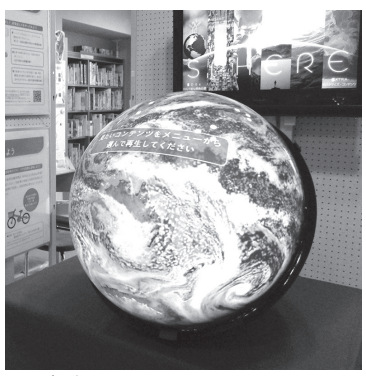
◆施設コンセプト

①脱炭素 ②ごみ減量 ③生物多様性

この3つのテーマを柱に、区民の皆さんが地球環境に関心を持つ「きっかけ」を提供しています！

◆展示室「デジタル地球儀」

人工衛星や世界各地のライブカメラを通じて地球上で起きていることをほぼリアルタイムで映し出す、次世代のデジタル地球儀「SPHERE -スフィア-」を常設展示中。世界中の気象情報から渡り鳥の動きまで、150以上のコンテンツがあります。操作は環境情報プラザの職員がサポートします！



▲デジタル地球儀「SPHERE -スフィア-」

2. 環境講座

脱炭素、リサイクル、生物多様性など様々なテーマを楽しく学べる講座を定期開催しています。

子ども向けの工作や環境に関する施設見学会だけでなく、大人向けの講座も！　実施日程など、くわしくは右記「ecoなび」をご覧ください。

こんな講座を実施しています！

太陽光で動くハンディ扇風機を作ろう

ソーラーパネルで動く扇風機を製作。その後、地球温暖化や再生可能エネルギーなどに関する取り組みについて、環境情報プラザの職員から学びます。

3. 広報誌(ecoなび)

環境情報プラザが編集した広報誌「ecoなび」を毎月発行しています。

「ecoなび」では、今後開催される環境講座の案内や環境に関するコラム、環境を知るうえで参考になる本を紹介する「環境図書コーナー」などを掲載しています。ぜひご覧ください！

◀ecoなび(1月号)

バックナンバーなど、くわしくはコチラ！

後期高齢者医療制度の被保険者へ「医療費等通知書」を1月27日㈪に発送

■**対象**=6年11月29日現在、被保険者資格があり5年9月～6年8月に、保険診療で医療機関等への受診履歴がある方　※6年11月30日～12月13日に死亡された方を除く■**問先**=高齢医療係　☎3880-5874

税の申告が始まります。申告はお早めに！

国税

所得税・復興特別所得税・消費税(個人事業者)・贈与税 ➡ 申告は税務署へ

確定申告は自宅からスマホで！

税の種類	申告期間	納期限	振替納税利用者の口座振替日
所得税・復興特別所得税	2/17～3/17	3/17(月)	4/23(水)
消費税(個人事業者)	受け付け中～3/31	3/31(月)	4/30(水)
贈与税	2/3～3/17	3/17(月)	—

※申告にはマイナンバーの記載が必須です。

提出先	管轄	申告方法
東京国税局業務センター 葛飾分室 〒124-8705葛飾区立石8-31-6	足立区全域	郵送
足立税務署 ※2/17～3/17は駐車場の利用不可	国道4号から東側／千住地域(日ノ出町、柳原を含む)／竹の塚／西保木間／六月	窓口
西新井税務署 ※2/12～3/17は駐車場の利用不可	上記以外の区内	

■**問先**＝国税相談専用ダイヤル ☎ 0570-00-5901

マイナポータル連携で、スマホによる申告がさらに便利！

◀申請書の作成についてくわしくはコチラ

メリット1 **24時間利用可能★！**
税務署などの申告書作成会場へ行く必要がありません。
★…確定申告期間に限ります。また、メンテナンス時間は利用できません。

メリット2 **スマホで金額を入力するだけ！ 自動計算で申告書が完成**
画面の案内に従って入力するだけで申告書を作成できます。自動計算のため、計算に誤りがありません。また、7年1月からは所得税のすべての手続き画面がスマホ向けに最適化され、スマホによる申告がますます便利になりました。

メリット3 **マイナポータル連携で自動入力！**
給与所得や公的年金の源泉徴収票などを、マイナポータル経由で自動入力できます。入力の手間が減り、ミスの心配もありません。

スマホ申告に必要なものは？

- **マイナンバーカードとパスワード2種類**
  ① 利用者証明用電子証明書のパスワード(数字4桁)
  ② 署名用電子証明書のパスワード(英数字6～16文字)
- **マイナンバーカード読み取り対応のスマホ**

申告に困ったときにご利用ください

▲動画で見る確定申告

▲チャットボット「ふたば」

税理士による無料申告相談 申告書を作成できます

■**時間**＝午前9時30分～正午／午後1時～4時■**対象**＝小規模納税者・年金受給者・給与所得者の所得税・復興特別所得税の申告をする方(土地・建物・株式などの譲渡所得および複雑な内容がある場合を除く)／小規模納税者の消費税を申告する個人事業者 ※所得金額が高額または相談内容が複雑な場合、申告書などの提出のみの場合は受け付け不可■**申込期限**＝各日程の3日前 ※一部、午前9時30分から当日入場整理券の配布を行います(なくなり次第終了)。スマホとマイナンバーカードをお持ちの方は、両方をご持参ください。

管轄署	場所	日程	申込(オンラインのみ)
足立税務署	桜花亭	2/14(金)	
	区役所・1階区民ロビー	2/3(月)～7(金)	
	佐野地域学習センター	2/12(水)・13(木)	
西新井税務署	伊興地域学習センター	2/3(月)・4(火)	
	梅田地域学習センター(エル・ソフィア内)	1/30(木)・31(金)	
	鹿浜地域学習センター	1/27(月)・28(火)	
	舎人地域学習センター	1/23(木)・24(金)	

所得税・消費税・贈与税の申告書作成会場は 足立税務署・西新井税務署

■**期間**＝2月17日～3月17日(土・日曜日、祝日を除く)
▷**提出**…午前8時30分～午後5時 ※下記相談時の受け付け分を除く
▷**相談**…午前9時15分開始 ※受け付けは午前8時30分～午後4時
※還付申告についての相談は、上記開設期間前でも受け付け

- 入場には事前にオンライン(国税庁LINE(ライン)公式アカウント)または当日午前8時30分から会場で発行される入場整理券が必要です。
- 一部、当日入場整理券の配布を行いますが、なくなり次第終了となります。
- **3月中は混雑のため、入場整理券の入手が困難**となることが予想されるため、**2月中の来署をおすすめします。**

LINEの友だち追加はコチラ▲

足立税務署の休日開庁日(西新井税務署は閉庁)

■**日程**＝3月2日(日) ※申告書の提出・申告の相談のみ受け付け。時間は、上記「申告書作成会場」と同じ■**場所**＝足立税務署 ※駐車場は使用不可。休日開庁日のみ西新井税務署管轄地区も受け付け

⚠申告にあたっての注意事項

- **年金所得者に係る確定申告不要制度について**
  公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下であり、かつ、その公的年金等の全部が源泉徴収の対象となる場合において、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が**20万円以下**である場合には、**所得税および復興特別所得税の確定申告は必要ありません。**ただし、所得税の還付を受けるには、税務署への確定申告が必要です。
- **下記の申告内容を住民税に反映させるには、住民税の納税通知書送達前に税務署に確定申告が必要**
  - 先物取引の差金等決済に係る損失の繰越控除
  - 居住用財産の譲渡損失の損益通算および繰越控除
  - 居住用財産を譲渡した場合の長期譲渡所得の課税の特例
  - 事業専従者控除 など
- **医療費控除を受ける場合、明細書の提出が必要**
  ※領収書での適用不可
- **インボイス発行事業者は消費税の申告が必要**
  インボイス発行事業者の登録をしている方は、3月31日までに消費税の申告が必要です。くわしくは国税庁ホームページをご覧ください。

児童手当の2月期(6年12月～7年1月分)は2月4日(火)以降に振り込み

今回の振り込みから支払通知書は原則廃止となります。支給金額などに疑義がある場合は、通帳に記帳し確認のうえお問い合わせくださ
に申請した方は、申請月の翌月分から支給開始。制度改正に伴い、新たに受給資格が発生する方は7年3月31日までに申請が必要。くわし

6年1月1日～12月31日までに生じた、すべての収入に関する税の申告受け付けが始まります。申告期間中は窓口が混み合い、長時間お待たせする場合もあります。郵送など窓口以外の手段をおすすめします。

住民税
特別区民税・都民税 ➡ 申告は 区役所 へ

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

申告期間 2月10日～3月17日

申告方法 申告書を原則郵送

申告が必要な方へ住民税申告書を2月7日㈮に発送

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

次のいずれかに当てはまる方は 申告が必要

- **7年1月1日現在、区内在住で6年中に給与や年金などの所得があった、または区外在住で区内に事業所や事務所、家屋敷がある**
- **住民税の決定が必要な公的サービスを受ける**
  ※未申告の場合、非課税決定がされないため、保険料や公営住宅の家賃などが高くなったり、手当が受けられなくなったりする可能性があります。
- **公営住宅入居者など、課税(非課税)証明書が必要**
  ※被扶養者で申告しない方は課税(非課税)証明書の所得金額が「*」(アスタリスク)で表示されます。
- **給与所得や公的年金所得の「源泉徴収票」に含まれない控除を追加する**
  ※6年中の公的年金等の収入金額が400万円以下、かつ公的年金等以外の所得金額が20万円以下の方などが対象です。そのほかの対象条件など、くわしくは住民税申告書に同封している「申告の手引き」をご覧ください。

次のいずれかに当てはまる方は 申告が不要

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

区職員による 住民税の申告相談会

◆区役所特設会場での相談会

■**期間**＝2月12日～3月17日、午前9時～午後4時
※土・日曜日、祝日を除く(2月23日㈷は実施)
■**場所**＝区役所・1階区民ロビー
■**申込**＝不要　※当日直接会場へ

◆出張相談・申告受け付け

■**時間**＝午前9時30分～午後4時
■**申込**＝不要　※当日直接会場へ

日程	場所
2/18㈫	竹の塚センター・1階
2/19㈬	佐野地域学習センター
2/20㈭	江北地域学習センター
2/21㈮	勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内)
2/26㈬	保塚地域学習センター
2/27㈭	千住庁舎・2階
2/28㈮	新田住区センター
3/3㈪	梅田地域学習センター(エル・ソフィア内)
3/4㈫	舎人地域学習センター
3/5㈬	鹿浜地域学習センター
3/6㈭	江南住区センター
3/7㈮	長門住区センター分館(中川地域センター内)
3/10㈪	西新井住区センター(西新井センター内)
3/11㈫	興本住区センター
3/12㈬	花畑地域学習センター
3/13㈭	伊興地域学習センター

※区民事務所では、住民税の申告・相談の受け付けは行っていません。

納め忘れはありませんか？
特別区民税・都民税(住民税)・森林環境税

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

◆普通徴収第4期の納期限は1月31日㈮

納期限を過ぎると延滞金の発生・増額や、差押えなど滞納処分の対象になります。

◆お支払いは便利な口座振替で

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

■**問先**＝(区)納税課 収納管理係 ☎3880-5238

⚠未納のまま放置すると、下記のような滞納処分を行います。

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

納付が困難な場合はお早めにご相談ください。

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

催し物
※先着順で、特に記載がない場合は午前8時30分から受け付け(申し込み不要を除く)

老いと演劇のワークショップ「シアター1010 アウトリーチ企画」

■**日時**＝2月18日㈫、午後2時～4時　※1時30分開場■**場所**＝ギャラクシティ■**内容**＝「老いと演劇」をテーマにした劇団「OiBokkeShi(オイボッケシ)」主宰の菅原直樹(すがわらなおき)氏による「遊びリテーション(遊びとリハビリを組み合わせた造語)」「イエスアンドゲーム(相手の意見やアイデアを一度受け入れて、アイデアを付け加えて返すコミュニケーション手法)」などを通じて、認知症の方とのコミュニケーションについて学ぶ　※演劇・介護経験不問■**定員**＝30人(1月26日から先着順)■**申込**＝電話／窓口／代表者の住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・職業、参加人数、「老いと演劇のワークショップ」を記入しファクス■**申・問先**＝シアター1010 ☎5244-1011　FAX5244-1022

花畑記念庭園 プチボランティア「日本庭園の管理」

■**日時**＝2月9日㈰、午前10時30分～11時30分／午後1時30分～2時30分　※雨天中止■**対象**＝小・中学生　※小学1～4年生は保護者同伴■**内容**＝庭園内の除草や清掃などの管理作業、鯉(こい)の餌やり、お気に入りの場所で自分のスマートフォン等を用いた写真撮影などを体験する　※カメラの貸し出しなし■**定員**＝各10人(先着順)■**費用**＝100円(保険料)■**申込**＝電話／氏名(フリガナ)、年齢(学年)、電話番号、希望時間、「日本庭園の管理」を記入しファクス■**期限**＝2月2日㈰■**場・申・問先**＝桜花亭 ☎3885-9795　FAX3860-0608

あだちの遊び場

天文講演会「すばる望遠鏡★広視野カメラで探る宇宙の姿」(ギャラクシティ)

■**日時**＝2月22日㈯、午後6時～7時■**対象**＝どなたでも　※中学生以下の方は保護者同伴■**内容**＝太陽系内から宇宙最遠の天体まで観測成果を挙げ、すばる望遠鏡のカメラ立ち上げに携わった法政大学の小宮山裕(こみやまゆたか)教授による講演会　★…ハワイ島マウナケア山頂域に設置された大型光学赤外線望遠鏡■**定員**＝170人(1月26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

8面に続きます

い。　※振り込みは金融機関により数日遅れる場合あり。出生・転入により新たくは区のホームページをご覧ください。■**問先**＝児童手当係 ☎3880-6492

国民健康保険加入者に、医療費のお知らせを2月7日㈮に発送

■**対象**＝5年11月～6年10月に国民健康保険で医療機関などを受診した方■**問先**＝国民健康保険課 給付担当 ☎3880-5241

7面からの続きです

あだちの遊び場

防災DAY「ブッシュクラフト★」(都市農業公園)

■**日時**=2月9日㈰、午後1時30分～2時30分■**対象**=小学生以上の方　※小学生～18歳の方は保護者の参加が必要■**内容**=ファイヤースチール(火つけの器具)を使って自然素材に火をつけ、災害など「もしも」のときに使える火おこし方法を学ぶ　※ファイヤースチールのお土産あり　★…自然素材を使って、生活に必要な道具や環境をつくること■**定員**=15組(1組2人まで。先着順)■**費用**=2,000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

つくって飛ばそう まねっこ綿毛(桑袋ビオトープ公園)

■**日時**=2月2日㈰、午前10時～11時／午後2時～3時■**内容**=園内で見られる植物の綿毛を観察し、模型を作って飛ばして遊ぶ■**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

ポニー乗馬(生物園)

■**日時**=2月2日㈰・9日㈰・16日㈰、午前10時30分～正午／午後1時～3時　※雨天中止■**場所**=元渕江公園■**対象**=小学1年生以下の方　※保護者同伴■**内容**=東武動物公園からやってきたポニーの乗馬体験■**定員**=各130人程度(先着順)■**費用**=1回300円■**申込**=不要　※当日午前9時30分から会場で乗馬券を販売■**問先**=生物園
☎3884-5577

第47回 足立の花火 今年は5/31㈯

時間 午後7時20分～8時20分　※荒天中止(順延なし)
場所 荒川河川敷

個人向け

◆**有料観覧席の販売**
　席数や金額など、くわしくは3月下旬以降にあだち観光ネットなどでご確認ください。

企業・団体向け

◆**プログラムへの広告掲載募集**
■**費用**=1口5万5,000円(税込)　※何口でも可(1口は縦2.5㎝×横5㎝)。企業・団体の広告を口数に応じたサイズで掲載■**期限**=2月12日㈬必着

◆**屋形船入場募集**
■**対象**=屋形船の船主・関係者など　※プレジャーボート不可■**定数**=▷千住新橋側エリア…30隻　▷西新井橋側エリア…20隻　※いずれも2月5日、午前9時から先着順■**費用**=1隻5万5,000円(税込)■**申込**=申込用紙、船舶検査証書の写しを区へ郵送・持参・ファクス　※申込用紙は(一財)足立区観光交流協会で配布するほか、ホームページからもダウンロード可

――いずれも――

※申し込み方法など、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**=(一財)足立区観光交流協会
☎3880-5853　FAX3880-5769

東京未来大学の催し

◆**第20回 東京未来大学モチベーション研究所フォーラム**
■**日時**=2月22日㈯、午後1時30分～3時30分■**場所**=東京未来大学(千住曙町34-12)■**内容**=東京未来大学名誉教授の角山剛(かくやまたかし)氏からワーク・モチベーションの視点について学び、組織で働く人々の意欲向上やこれからのモチベーション・マネジメントについて考える■**定員**=▷会場…30人　▷オンライン…100人　※いずれも1月25日から先着順■**申込**=ホームページからオンライン申請■**申・問先**=東京未来大学モチベーション研究所 フォーラム担当係　☎5813-2525

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いたします。

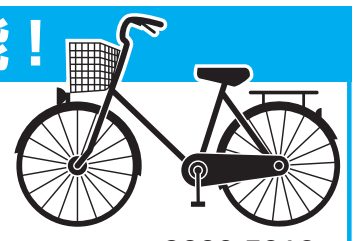
◆**森隆弘(もりたかひろ)さん(アテネオリンピック競泳日本代表)のスイムクリニック**
■**日時**=3月9日㈰、午前10時～正午／午後1時～3時■**対象**=バタ足で5m以上泳げる小学生■**定員**=各20人(抽選)■**申込**=区のホームページからオンライン申請■**申込期間**=1月26日～2月11日■**場・申・問先**=千住温水プール(スイミー)
☎3882-2601

◆**渡部香生子(わたなべかなこ)さん(ロンドン・リオデジャネイロ・東京オリンピック競泳日本代表)のワンポイントレッスン**
■**日時**=3月9日㈰、午前11時10分～午後0時45分■**対象**=区内在住でクロール・平泳ぎ25mを完泳できる小学生以上の方■**定員**=30人(抽選)■**申込**=窓口(ハガキ持参)／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、プールサイドでの見学者の有無、「ワンポイントレッスン」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**=1月26日～2月16日必着■**場・申・問先**=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

◆**平田卓朗(ひらたたくろう)さん(足立区出身・元陸上オリンピック強化指定選手)「足が速くなる！　かけっこ教室」**
■**日程**=3月22日㈯■**時間等**=▷3歳～就学前の子ども(40人、保護者同伴)…午前10時～10時50分　▷小学生(80人)…午前11時～午後0時30分　※いずれも抽選。雨天の場合は3月29日㈯に延期■**申込**=電話／窓口／区のホームページからオンライン申請■**申込期間**=1月26日～2月2日■**場・申・問先**=平野運動場
☎3883-8079

自転車保険加入は義務！ オンラインで24時間申し込み可能！

2月から「区民交通傷害保険」の募集開始



区内交通事故の約5割が自転車に関わる事故です。自転車保険の加入は東京都および足立区の条例で義務化されています。「もしも」に備えて、必ず加入してください。

対象 補償開始日に、区内在住・在勤・在学の方
問先 ▷保険加入の手続き…(区)交通対策課 推進係　☎3880-5912
▷区民交通傷害保険の内容…損害保険ジャパン㈱ 公務文教営業部 東京公務課　☎3349-9666

申込等

申込(区役所での申し込みは不可)	申込期間(金融機関窓口とオンラインで開始日が異なります)	保険期間
金融機関窓口★1	2/3～3/31	7年4/1～8年3/31
オンライン	2/1～3/31	7年4/1～8年3/31
	7年4/1～8年1/31★2	申込日の翌月1日～8年3/31

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

内容等(概要)

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

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

承認番号SJ24-12574（6年12月24日）

高校生受動喫煙防止標語コンクールの受賞作品が決定
今年度は区内4つの高校から計339作品の応募があり、「タバコ代 未来の自分に 投資しよう」(飛鳥未来高校 山田苺(やまだまい)さん)が最優秀賞に選ばれました。そのほかの受賞作品など、くわしくは区のホームページをご覧ください。■**問先**=健康づくり係　☎3880-5433

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

児童扶養手当受給世帯向け

NEW ムーミンバレーパークで楽しむ ムーミンの物語と北欧の自然 無料

子どもの未来を応援するため、区は㈱ムーミン物語と協定を結び、児童扶養手当受給世帯向けに無料招待企画を開催します。■日時＝3月29日㈯、午前8時30分～午後6時30分（予定） ※区役所に集合しバスで送迎■場所＝ムーミンバレーパーク（埼玉県飯能市宮沢327-6）■対象＝区内在住で児童扶養手当受給世帯の子どもと保護者 ※保護者は1人まで■内容＝ムーミン屋敷の見学やムーミンの仲間たちとの触れ合いを通じて、物語の世界を体感する ※お土産、ランチ付き■定員＝90人程度（抽選）■期限＝2月14日㈮必着■申・問先＝子どもの貧困対策係 ☎3880-5717

◀申し込み方法など、くわしくはコチラ

男子バレーボール 2/22㈯・23㈷

2024-25 V.LEAGUE MEN EAST（リーグ メン イースト）

東京ヴェルディ VS 埼玉アザレア

区と協定を結んでいる東京ヴェルディに所属するバレーボールチームの試合で、区民向け無料招待企画を開催します。

◆Vリーグ観戦

■日時＝2月22日㈯、午後2時開始／23日㈷、午後1時開始 ※各1時間前開場■内容＝試合観戦／東京ヴェルディの選手との交流会／トスなどの簡単なバレーボール体験会 ※交流会・体験会は試合終了後、計1時間程度。区民招待席、一般席いずれも参加可

区民招待席（無料）
■対象＝区内在住・在学で中学生以下の方と保護者
■定員＝各20組（1組2人まで。抽選）
■申込期間＝1月27日～2月6日

一般席（有料）
■定員＝各554人（2月8日、正午から先着順）
■費用＝500円～4,000円 ※席種により異なる

◆エスコートキッズの募集

■日程＝2月22日㈯・23日㈷■対象＝区内在住・在学の小学生■定員＝各28人（抽選）■申込期間＝1月27日～2月13日 ※試合観戦には上記座席の申し込みが必要

――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。■場所＝総合スポーツセンター■問先＝㈶スポーツ振興課 振興係 ☎3880-5826

2/15㈯ 5歳～小学生の方向け スポーツ体験デー

■申・問先＝㈶スポーツ振興課 振興係 ☎3880-5826

プロスポーツチームをはじめとする競技団体の元選手などから、直接指導を受けられるスポーツイベントです。この機会に様々なスポーツを体験しよう！

■時間＝午前10時～午後0時15分／1時30分～3時45分■場所＝総合スポーツセンター■対象＝区内在住・在学の5歳～小学生■内容＝表1 ※1種目20分で下記の5種目すべてを体験。移動時間は各5分（休憩含む）■定員＝▷就学前の子ども…各25人 ▷小学1・2年生…各50人 ▷小学3・4年生…各25人 ▷小学5・6年生…各25人 ※いずれも抽選■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＝1月27日～2月5日

表1 スポーツ体験デー 体験種目

種目	指導者
サッカー	東京ヴェルディ 元所属選手など
ダンス	東京ヴェルディヴィーナス 所属ダンサーなど
バスケットボール	関東大学女子バスケットボール連盟 所属コーチなど
野球	読売ジャイアンツ 元所属選手など
陸上	㈱サンベルクス 所属選手など

※指導内容など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

官公庁

自筆証書遺言書保管制度をご存じですか

この制度は、ご自身で書いた遺言書を法務局で保管する制度です。遺言書の保管場所にお困りの方や、書き替えられてしまわないか心配な方、相続発生後に相続人などに見つけてもらえるか不安がある方におすすめです。くわしくはホームページまたは法務局で配布しているパンフレットをご覧ください。■問先＝法務省 東京法務局 供託第一課（遺言書保管担当） ☎5213-1441

東京都 消費生活調査員の募集

■対象＝7年4月1日時点、都内在住の18歳以上でEメールアドレスを保有し、スマートフォンなどを用いてオンラインでの調査回答ができる方■任期＝委嘱日～8年3月31日■謝礼＝調査1回3,000円など ※調査内容や申し込み方法など、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。■募集人数＝300人（選考）■期限＝2月12日㈬■問先＝㈶消費生活部 企画調整課 ☎5388-3076

あだち☆エンタメ★インフォ

えんチャレ参加者新規募集

あだちエンターテイメントチャレンジャー支援事業（えんチャレ）では、将来メジャーでの活躍をめざすエンターテイナーを募集します。■選考＝実演（3月12日㈬予定）■申込＝申請書類を区へ郵送・持参 ※申請書類は区のホームページからダウンロード。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。■申込期間＝1月25日～2月14日消印有効■申・問先＝地域文化課 広域施設係 ☎3880-5701

女声フォレスタコンサート in 西新井

■日時＝3月24日㈪、午後1時30分～3時30分 ※1時開場■場所＝西新井文化ホール■内容＝日本の歌や世界の名曲などを歌い継ぐ「女声フォレスタ」によるコンサート■定員＝902人（先着順）■費用＝6,600円 ※就学前の子どもは入場不可。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

中井貴恵（なかいきえ） with 「大人と子供のための読みきかせの会」 どなたでも 無料

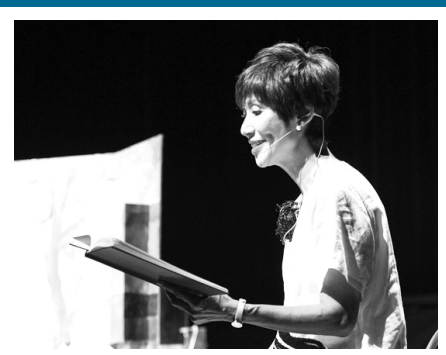
絵本の世界へようこそ 大型しかけ絵本

「おじいちゃんがおばけになったわけ」

文：キム・フォップス・オーカソン／絵：エヴァ・エリクソン
訳：菱木晃子（ひしきあきらこ）／出版：あすなろ書房

3月15日㈯ ■時間＝午後2時～3時20分 ※1時開場 ■場所＝西新井文化ホール

■内容＝ピアノの演奏とともに、中井貴恵氏による、大型しかけ絵本「おじいちゃんがおばけになったわけ」の読み語りを楽しむ ※手話通訳あり。小学生以下の方がいる家族には絵本を1冊プレゼント■定員＝600人（抽選） ※ひとり親家庭の優先枠あり■申込＝電話／ホームページからオンライン申請■期限＝2月14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



くわしくはコチラ▶

区役所本庁舎全館お休みします 2月8日㈯・9日㈰は消防設備法定点検のため、区役所全館（駐車場／庁舎ホール／展望レストラン など）を閉館します。■問先＝本庁舎管理係 ☎3880-5824

図書館の臨時休館日（2月分） ■期間＝▷伊興…17日㈪～22日㈯ ▷江北…12日㈬～17日㈪ ▷佐野…10日㈪～15日㈯ ▷中央…25日㈫～28日㈮ ※やよい図書館は改修工事のため、3月25日まで休館■問先＝中央図書館 ☎5813-3740

学びで絆（きずな）を強めてみませんか　近所de（で）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＝1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
〒…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	オンライン マイオカイン★の素晴らしい力 筋肉と健康の関係を知る ★…筋肉から分泌されるホルモンなどの物質の総称	3/1(土) 午前10時～正午	会場：30人 オンライン：10人	800円	
2	オススメ 文教大学連携 なぜ名字・地名は漢字二字が多いの？	3/2(日) 午前10時30分～正午	50人	800円	
3	日本の蝶（ちょう）の生態と保全の現状 ◆中学生以上の方	3/2(日) 午後2時～3時30分	40人	800円	事前 先着
4	シニアによるシニアのためのタブレット教室（4日制） ◆おおむね60歳以上の方	3/6～27の毎週木曜日 午後1時～4時	10人	8,200円	
5	プチ中国語体験 ピンインを学んで中国茶を楽しもう（3日制） ◆はじめて中国語を学ぶ16歳以上の方	3/12(水)・19(水)・26(水) 午後7時～8時30分	15人	2,900円	
伊興地域学習センター　〒121-0823 伊興2-4-22　☎3857-6537					
1	オススメ 新米講師チャレンジ講座「親子で手仕事 お味噌（みそ）を作ろう」 ◆3歳～小学生と保護者	2/16(日) 午前10時30分～11時30分	8組	2,700円	
2	親子 de（で） ラクロスにチャレンジ ◆小学生と保護者	2/22(土) 午後6時30分～8時	8組	1,200円	事前 先着
3	とっても簡単！ボサノバ運動＆ダンス	2/24(休)、3/10(月) 午前10時30分～11時30分	各20人	1回600円	
4	おしゃべり歌声体操 ◆60歳以上の方	2/25(火)、3/11(火) 午後1時15分～2時45分	各20人	1回550円	
梅田地域学習センター　〒123-0851 梅田7-33-1（エル・ソフィア内）　☎3880-5322					
1	梅田寄席 ◆小学生以上の方	3/1(土) 午後2時～3時30分	100人	1,500円	
2	オススメ おとなのワークショップ 重曹を使ったテクスチャーアート	3/15(土) 午後6時30分～8時30分	10人	1,000円	事前 先着
3	ベジタベ 親子料理講座 旬の春野菜お弁当づくり ◆小学生と保護者	3/22(土) 午前10時30分～午後0時30分	8組	2,000円	
興本地域学習センター　〒123-0844 興野1-18-38　☎3889-0370					
1	オススメ Change the Future（チェンジ ザ フューチャー）！おきもと音楽フェスティバル ◆どなたでも	2/9(日) 午前9時30分～午後1時	40人	無料	当日
2	大人の折り紙教室 バレンタインに贈（おく）りたい「薔薇の小箱」	2/10(月) 午前10時～正午	10人	1,100円	事前 先着
3	助産師さんによる「心地よい抱っこと抱っこ紐（ひも）のお話」A・B ◆A：1歳までの子どもと保護者 ◆B：妊娠中の方または家族	2/15(土) A：午後1時～2時 B：午後2時30分～3時30分	A：3組 B：3人	A：900円 B：880円	
4	動物好き達が贈（おく）る「動物のためのチャリティーコンサート」 ◆どなたでも	2/22(土) 午前11時～正午	40人	無料	当日
5	色とりどりの筆を使っておしゃれ文字を書いてみよう	3/8(土) 午後2時～3時30分 3/11(火) 午前10時30分～正午	各10人	1回1,980円	事前 先着
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 アロマクリーム作りとハンドマッサージ体験	3/13(木) 午後1時30分～3時	10人	1,430円	事前 先着
江北地域学習センター　〒123-0872 江北3-39-4　☎3890-4522					
1	オススメ 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	2/28(金)、3/7(金) 午前10時～11時	各5人	1回50円	
2	ステップ台＆バランスボールでかんたんトレーニング	3/2(日) 午前10時30分～11時30分	10人	780円	
3	合唱教室 卒業ソングを歌おう ◆16歳以上の女性	3/3(月) 午前10時～正午	15人	550円	事前 先着
4	チアダンスワークショップ ◆3歳～小学生 （3歳～小学3年生は保護者同伴）	3/8(土) 午前11時～正午	20人	無料	
5	天然アロマの柔軟剤作り	3/12(水) 午前10時30分～11時30分	10人	1,980円	
佐野地域学習センター　〒121-0053 佐野2-43-5　☎3628-3273					
1	女性のための護身術 ◆中学生以上の女性 （中学生は保護者の参加が必要）	3/1(土) 午後4時～7時	20人	860円	
2	オススメ 親子トランポリン（3日制） ◆2歳～就学前の子どもと保護者	3/3(月)・17(月)・24(月) 午後3時30分～4時30分	12組	2,310円	事前 先着
3	小学生トランポリン（3日制） ◆小学生	3/3(月)・17(月)・24(月) 午後4時40分～5時40分	24人	1,440円	
4	スポーツウェルネス吹矢体験会（3日制）	3/6(木)・13(木)・20(祝) 午後3時30分～5時	10人	1,180円	
鹿浜地域学習センター　〒123-0864 鹿浜6-8-1　☎3857-6551					
1	基礎から身につく子ども空手（3日制） ◆3歳～小学生	3/4(火)・11(火)・18(火) 午後6時30分～7時30分	20人	1,530円	
2	話す力がのびる大人の英会話（3日制）	3/7(金)・14(金)・21(金) 午後2時～3時	25人	3,000円	
3	鹿浜うたごえサロン	3/15(土) 午後1時30分～3時30分	40人	500円	事前 先着
4	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	3/23(日) A：午前10時～10時45分 B：午前11時15分～正午	A：10組 B：10人	A：990円 B：980円	
5	オススメ 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	3/25(火) 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	クラフトバンド手芸 四つだたみ編みの練習コースター作り	2/21(金) 午前10時～午後0時30分	10人	860円	
2	オススメ セルフケア簡単ツボ刺激 お灸（きゅう）と鍼（はり）	2/22(土) 午後5時～6時	10人	870円	
3	やってみよう！ゆっくりパワーヨガ（2日制）	2/27(木)、3/6(木) 午後7時30分～8時40分	15人	1,450円	事前 先着
4	心のままに楽しむ写経（2日制）	3/1(土)・8(土) 午後5時～6時	12人	1,640円	
5	新田センターで防災体験 ◆どなたでも	3/2(日) 午前10時30分～正午	20人	無料	
竹の塚地域学習センター　〒121-0813 竹の塚2-25-17　☎3850-3107					
1	オススメ 竹の塚音楽フェスティバル ◆どなたでも （小学生以下の方は保護者同伴）	3/8(土)・9(日) 午後1時～2時10分 午後3時～4時10分 午後5時～6時10分	各200人	1公演：1,500円 1日券：4,000円	事前 先着【ネット不可】
2	竹の塚劇団 第13回公演「貝の火のうた」 ◆どなたでも （小学生以下の方は保護者同伴）	3/22(土) 午後6時～7時 3/23(日) 午後2時～3時 午後6時～7時	各300人	1回1,000円（18歳以下の方は無料）	

「空気のおいしいお店」を応援しましょう
受動喫煙防止に取り組んでいる飲食店を、区のホームページで紹介しています。ぜひお立ち寄りください。■問先＝足立保健所 生活衛生課 受動喫煙防止担当　☎3880-5384

区内全域で歩行喫煙（加熱式たばこ含む）・ごみのポイ捨ては禁止です　■問先＝美化推進係　☎3880-5856

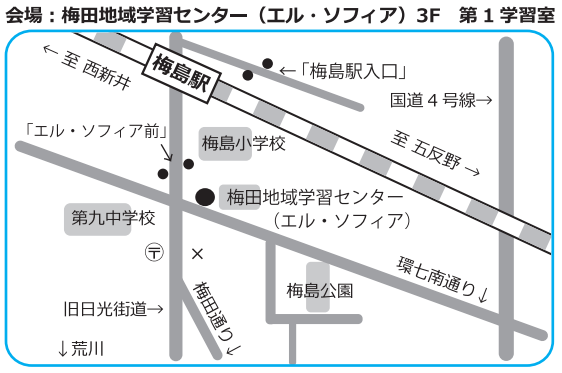
1月26日(日)、午前9時から受け付け開始(一部を除く)

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
竹の塚地域学習センター　〒121-0813 竹の塚2-25-17　☎3850-3107					
3	こどもおしごとらんど in(イン) 竹の塚 ◆小学3～6年生	3/26(水) 午後0時50分～5時	50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、3月25日まで休館。申し込みについては、電話またはインターネットのみで受け付け　☎3852-1431					
1	オススメ プログラミングひろば「マイクロビットであそぼう」 ◆小・中学生	2/23(祝) 午後2時～4時 ※場所は8Knot(エイトノット) (足立3-33-3-3階)	4人	無料	事前 先着
東和地域学習センター　〒120-0003 東和3-12-9　☎3628-6201					
1	歌声ひろば ドレミファーレ	3/5(水) 午前10時～11時30分 3/19(水) 午後2時～3時30分	各 50人	1回 500円	当日
2	オススメ 東和を知ろう②「中川・綾瀬川の水害対策」	3/6(木) 午後1時30分～2時30分	20人	無料	事前 先着
3	大人のための 演劇ワークショップ ◆18歳以上の方 ※演劇経験不問	3/16(日) 午後2時～4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	夜デトックスヨガ	2/21(金) 午後6時30分～7時45分	20人	550円	事前 先着
2	ゆるっと学ぶ 家庭での性教育 ◆16歳以上の方 (子ども同伴可)	3/9(日) 午後2時～4時	20人	無料	
3	オススメ 親子で楽しむヨガ ◆7カ月～2歳の子どもと母親	3/12(水) 午前10時～11時	10組	750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)	3/26(水) 午前10時～11時	10人	800円 (同伴者は別途10円)	
花畑地域学習センター　〒121-0061 花畑4-16-8　☎3850-2618					
1	オススメ 新体操サークル1日体験 A・B ◆A：3歳～就学前の女性 ◆B：小学生の女性	2/21(金)・28(金) A：午後3時45分～4時30分 B：午後4時40分～5時55分	各 6人	1回 10円	事前 先着
2	大人のための楽しい塗り絵教室「椿」 ◆20歳以上の方	2/25(火) 午前10時～正午	20人	600円	
3	大人のための絵本サロン	2/25(火) 午後2時～3時30分	10人	無料	
4	体と脳のトレーニング（2日制）	3/7(金)・14(金) 午前10時30分～11時30分	10人	1,600円	
5	ベジタベ 親子の料理教室「ひなだん寿司とたぬき汁」 ◆小学生と保護者	3/16(日) 午前10時～午後1時	8組	2,300円	
保塚地域学習センター　〒121-0072 保塚町7-16　☎3858-1502					
1	夜のゆったり初級ピラティス	2/19(水)、3/5(水) 午後7時30分～8時30分	各 14人	1回 740円	事前 先着
2	子どもモダンバレエ サークル体験(2日制) ◆3歳～小学2年生	2/22(土)、3/8(土) 午後1時～2時	15人	20円	
3	初心者でも簡単楽しく学べる ミツロウアロマリップ作り	2/27(木) 午前10時30分～正午	10人	1,750円	

	講座名（◆対象）	日時	定員	費用	申し込み方法
保塚地域学習センター　〒121-0072 保塚町7-16　☎3858-1502					
4	オススメ 等潤病院の先生から学ぶ生活習慣病の防ぎ方(講義＆実技)	2/28(金) 午後2時～3時30分	20人	無料	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(2日制) ◆1～3歳の子どもと保護者	3/1(土)・8(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	事前 先着
2	オススメ バウンドテニスA・B(3日制) ◆A：小学生以上の方 ◆B：5歳～中学生と保護者	3/3(月)・10(月)・24(月) 午後4時～5時30分	A：20人 B：5組	小・中学生:330円 高校生:930円 一般:1,230円 親1人子1人:1,260円 親1人子2人:1,590円	
3	インナービューティヨガ(4日制)	3/7～28の毎週金曜日 午後1時30分～2時30分	20人	2,240円	
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	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・中学生	2/4～25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
2	オススメ アクアビクス	2/6～27の毎週木曜日 午後0時30分～1時20分	各 22人	1回 600円	当日
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 足裏ほぐしと香りで気分アップ「アロマと機能改善運動」	2/21(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	ゆっくりエアロ+ボディーコンディショニング	2/3(月)・17(月)・24(休) 午前10時10分～11時20分	各 50人	1回 510円	当日 持
2	ボクシングエクササイズ	2/3(月)・17(月)・24(休) 午後3時30分～4時40分	各 30人	1回 510円	
3	オススメ こどもスポーツフェスタ(9種目) ◆4歳～小学生(保護者同伴)	3/20(祝) 午前10時～午後6時	各 20人 程度	無料	事前 先着 【ネット不可】
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	小学生バタフライ・平泳ぎ教室(4日制) ◆小学生	3/1～29の毎週土曜日 (3/15を除く) 午後4時30分～5時20分	10人	3,800円	事前 先着
2	小・中学生上級クラス(4日制) ◆小・中学生	3/1～29の毎週土曜日 (3/15を除く) 午後5時30分～6時20分	10人	3,800円	
3	こどもの水泳教室(クロール基礎)(4日制) ◆4歳～小学3年生	3/3～31の毎週月曜日 (3/10を除く) 午後4時30分～5時20分	10人	3,800円	事前 抽選
4	オススメ こどもの水泳教室(クロール習得)(4日制) ◆4歳～小学生	3/3～31の毎週月曜日 (3/10を除く) 午後5時30分～6時20分	10人	3,800円	

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

参加費無料（予約制：定員になり次第締切らせていただきます）
遺言書・相続セミナー
令和7年1月31日（金）　18時00分～19時15分
（受付開始：17時45分）
会場：梅田地域学習センター（エル・ソフィア）3F　第1学習室


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

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す!
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 眞友
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
水元営業所　東京都葛飾区水元5-5-2-105

広　告
東京シティ競馬 開催日程
1/27(月)～1/31(金)　29(水)金盃(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

肉も魚も食べよう！

65歳からは たんぱく増し

問先 (区)高齢者栄養施策推進担当 ☎3880-5097

区内の約7割★の高齢者は たんぱく質不足の可能性大

たんぱく質は、筋肉、骨、内臓、血管、皮膚、髪などをつくるための主成分です。これが不足すると体重・筋肉量が低下し、要介護のリスクが高まります。

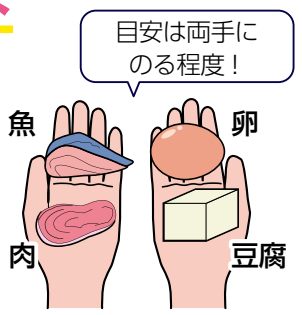
★…5年度の区のアンケートによると、たんぱく質を多く含む食品(肉・魚・卵など)を毎食食べている65歳以上の方の割合は約3割

負の循環

高齢者が1日に必要な たんぱく質の量は 60g(1食20g)以上!

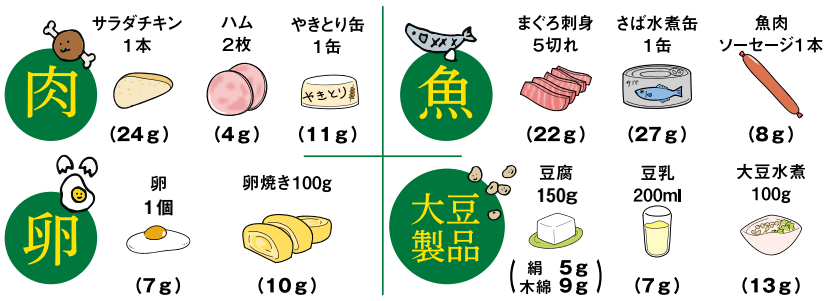
※たんぱく質の量は食材の重さではありません。医師から食事の指示がある方は、医師の指示を優先してください。

出典：ヘルスプランニング・あいち「手ばかり栄養法」



どんな食品を増やせばいいの?

4つの分類から 手軽にぱく増し ※( )は、たんぱく質の量。いずれも目安



手軽に「ぱく増し」おすすめメニュー!

らくうま すき焼き

豚バラ肉 / カット野菜 / 木綿豆腐 / 卵 / たれ

ツナエッグトースト

食パン(6枚切り) / ツナ / 卵 / 冷凍玉ネギ / マヨネーズ

◀レシピやそのほかのメニューなど、くわしくはコチラ

アンケートに答えてぱく増し商品を当てよう！

くわしくは▶コチラ

対象 区内在住で65歳以上の方(7年3月31日時点)
申込 区のホームページからオンライン申請／専用ハガキをホウカツ(地域包括支援センター)に持参(切手不要)または85円切手を貼って高齢者地域包括ケア推進課へ郵送　※専用ハガキ付き
応募用紙は、ホウカツ、区民事務所(中央本町を除く)、住区センターなどで配布

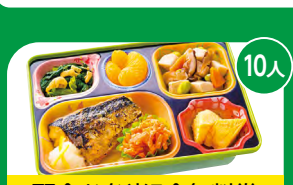
抽選で50人にプレゼント！
期限：3月13日㈭消印有効

5人
すき焼き用肉2～3人前(太田商店)

5人
ホタテ1kg(足立市場)

5人
ハム・ソーセージセット(芳味)

5人
バウムクーヘン(島田屋製菓)


10人
配食お弁当5食無料券(あだち配食サービス協力店提供)

20人
まるごと大豆飲料とレトルトカレーのセット(大塚食品㈱提供)

※写真はイメージ

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

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