

2025年(令和7年)

4月25日 第1952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 FAX 3880-0041

✉kocho@city.adachi.tokyo.jp

あだち

—広報—

第47回

足立の花火

今年は

5月31日(土) ※荒天の場合は中止

午後7時20分～8時20分

荒川河川敷

(東京メトロ千代田線鉄橋～西新井橋間)

交通規制のお知らせなどは2面へ

写真: こうち氏(あだち街フォトコンテスト応募作品)

千住宿開宿400年
大迫力の1万4,000発

くわしくは
コチラ



SENJU JUKU
400th
since 1625

【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 FAX 3880-0041

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

〇〇課

〇〇係

(〇〇は申し込み課・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。

〇〇〇〇〇〇講座

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

ファミリー学級・日曜コース 前期募集

■日程等=表1 ■時間=午前10時～正午 ※10月26日(日)は午後2時～4時にも実施 ■場所=区役所・2階庁舎ホール ※10月26日(日)は勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内) ■対象=開催日時点、おおむね24週を経過した妊婦やパートナーなど ■内容=お産の準備／お風呂の入れ方／赤ちゃんのいる生活 など ■定員=各32組(抽選) ■申込=区のホームページからオンライン申請／住所、妊婦・パートナーの氏名(フリガナ)、生年月日、電話番号、Eメールアドレス、出産予定日、希望日時(第2

希望まで)を記入し往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入 ■申込先=(株)メディカル・コンシェルジュ(区委託事業者)(平日、午前9時～午後6時) 〒171-0021豊島区西池袋1-11-1 メトロポリタンプラザビル15階「足立区ファミリー学級・日曜コース」係 ■問先=(区)保健予防係 ☎3880-5892

表1 ファミリー学級・日曜コース 前期募集 日程等

日程	申込期間(消印有効)
5/25(日)	4/28～5/9
6/22(日)	5/19～30
7/13(日)	6/9～20
8/24(日)	7/14～25
9/28(日)	8/25～9/5
10/26(日)	9/22～10/3

NEW 小・中学生の教育費負担を軽減します

6年に区が子育て世帯を対象に実施したアンケートでは、「子育てや教育にお金がかかりすぎる」との回答が6割を占めました。これを受け、区では新たに保護者負担の軽減策を実施します。

①補助教材費を補助(7年度購入分から) 申し込み不要

足立区立学校に在籍する児童・生徒全員を対象に、副読本や各種学習帳などの購入費用を区が負担 ※一部自己負担が生じる場合あり

②自然教室・修学旅行費を補助(7年度実施分から) 申し込み不要

足立区立学校の小学5・6年生、中学1年生全員分の自然教室★での食事代、中学3年生全員分の修学旅行にかかる費用を区が負担 ★…拝観料や体験料金など、一部自己負担あり

③1人10万円の入学準備金を支給(8年度入学予定者から)

8年4月に小・中学校の新1年生となる児童・生徒(私立を含む)を対象に、入学時に必要な物品(ランドセル、標準服、上履きなど)の購入費用として10万円を支給(7年12月中旬ごろ入金予定) ※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。

■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

5月31日(土) 第47回 足立の花火

交通規制のお知らせ・安全対策のお願い

車両通行禁止区域図

②午後5時～10時30分ごろ

①午後4時～10時30分ごろ

④午後7時～10時30分ごろ

③午後6時～10時30分ごろ

注意

●前日までの場所取り★ ●杭やスプレーなどで河川敷・堤防を傷つける行為★ ●場所取りで使用した重しを放置すること ★…発見した場合は、撤去します ●会場やその周辺への小型無人飛行機(ドローンなど)の無許可持ち込み・操縦・飛行

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

交通規制(くわしくは左図参照)

1 午後7時～10時30分ごろ、北千住駅前には車両通行禁止

北千住駅前通り、駅前ロータリーは、バス・タクシーを含むすべての車両が通行止めになります。

2 バスは交通規制後、運行区間が変更になります

くわしくは利用するバス会社のホームページや停留所の掲示(5月上旬から掲示予定)をご覧ください。

※通行禁止区域内在住で自動車を利用する方は、利用する地域の警察署・交番で「通行許可証」の取得が必要。くわしくは(一財)足立区観光交流協会のホームページをご覧ください。

安全に花火を楽しむためにご協力を

1 おすすめの観覧エリアは西新井側

西新井側は例年、千住側の混雑と比較すると少々余裕があります。混雑の少ない西新井駅の利用をご検討ください。

2 公共交通機関や徒歩で来場

臨時駐輪場には限りがあります。公共交通機関や徒歩での来場にご協力ください。

3 早めの時間に来場

道路が大変混雑し、移動に時間がかかります。また、会場内が埋まり次第、入場規制を実施します。

4 入場規制後は西新井橋上流側へ

会場内への入場規制後は、警察や警備員の指示に従い西新井橋上流側(日暮里・舎人ライナー方面)に移動してください。 ※西新井橋上流側は規制前も利用可

5 終了後は分散退場

打ち上げ終了後30分程度は、会場内にとどまってください。北千住駅は大変混雑するため、町屋駅・足立小台駅などの利用をご検討ください。

医師による乳児アレルギー
予防教室

■ 日程等=表2 ■ 対象=アレルギーが心配な1歳未満の子ども
の家族など ※保育あり。保育の申し込み方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。
■ 申込=電話／窓口

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3 ■ 時間=午前10時30分～11時15分
■ 対象=おおむね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

オンライン育児栄養相談

■ 対象=区内に住民登録がある就学前の子どもと保護者
■ 内容=子どもの発育・発達・食事・歯や口のケアなどに関する相談に区の専門職がオンラインで応じる
■ 申込=電話
■ 申込先=住所管轄の保健センター ※日程や定員など、くわしくは区のホームページをご覧ください。
■ 問先=保健予防係 ☎3880-5892

31日まで受け付け

■ 対象=区内在住で8年4月に小学校に入学予定の、発達に課題があると思われる子どもの保護者
■ 内容=相談員による就学に関する相談・心理検査など
■ 申込=申込書を郵送・持参 ※申込書はこども支援センターげんきで配布するほか、区のホームページからもダウンロード可
■ 場・申・問先=こども支援センターげんき 支援管理課 就学相談係 〒121-0816 梅島3-28-8 ☎3852-2875

区立小・中学校
学校選択制度

8年度 新入学者向け
学校公開などの主な日程

■ 日程等=表4 ■ 対象=8年4月に区立小・中学校へ入学する方
※学校公開の日時は各学校により異なります。くわしくは区のホームページをご覧ください。
■ 問先=就学係 ☎3880-5969

表4 学校公開などの主な日程等

日程	内容
6月上旬	受入可能人数の公表
6月	第1回学校公開
9月下旬～10月	第2回学校公開
10/1(水)	希望選択票の発送
10/24(金)	希望選択票の提出期限
11/7(金)	応募状況の中間集計公表
11/7(金)～13(木)	希望校の変更受け付け
11/27(木)	応募状況の最終集計公表
12月	抽選(抽選実施校のみ)
8年1月	就学通知書の発送

献血(5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。
※予約優先。くわしくはホームページをご覧ください。

日程	時間	場所
6(木)	午前10時～11時30分／午後1時～4時	ギャラクシティ

※運転免許証やマイナンバーカードなど、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

連休前に
ご確認ください

日曜日 祝日 に 応急診療所を開設しています

◆休日応急診療所・歯科診療所

軽症の方に対する応急診療を行っています。

診療所	所在地	受付時間	電話番号
足立区医師会館(内科・小児科)	中央本町3-4-4	午前10時～11時30分／午後1時～3時30分／5時～9時	3880-1866
江北★(内科・小児科)	江北5-14-5(すこやかプラザ あだち内)	午前10時～11時30分／午後1時～3時30分	3896-4010
竹の塚(内科・小児科)	西竹の塚1-11-2 エミエルタワー竹の塚・2階(竹の塚保健センター内)		3855-5016
竹の塚(歯科)			3855-5017
東部(内科・小児科)	大谷田3-11-13(東部保健センター内)		3629-7881

★…4月27日(日)から診療再開
※マイナ保険証または資格確認書などを持参。公費負担の医療証・おくすり手帳をお持ちの方は持参
※外科的処置治療は不可。未成年の方は保護者同伴
※治療費は保険診療の休日加算あり。応急診療のため、薬は原則当日分のみ処方
※電話やメールでの診療予約不可。各診療所の窓口受け付けのみ
※荒天時の開設は各診療所に要問い合わせ
■ 問先=▷診療…各診療所 ▷制度…(区)衛生管理係 ☎3880-5891

◆休日接骨院当番所(5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。 ※当番所が変更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。

日程	当番所名(所在地)	電話番号
3(祝)	おさかべ接骨院(西綾瀬2-21-2)	3880-4880
	こぐれ接骨院(西伊興1-16-13)	3897-3022
4(祝)	栗原名倉磯田整骨院(栗原1-20-8)	5242-2153
	玉沢接骨院(中央本町3-13-15 渡辺ハイツ102)	3852-2403
5(祝)	千住原島接骨院(千住3-25-49)	3888-0144
	力神堂整骨院(本木1-21-1)	3887-5804
6(休)	こはた接骨院(西新井本町1-10-9)	3856-2730
	花畑名倉堂接骨院(花畑3-35-5-101)	5242-8760
11(日)	足立名倉堂接骨院(大谷田3-12-28)	3606-0880
	片山接骨院(江北6-21-15)	3896-1308
18(日)	曾我整骨院(竹の塚2-10-7)	3883-3285
	和田整骨院(日ノ出町12-3)	3879-3206
25(日)	小林接骨院(千住寿町8-7)	3888-5020
	松原接骨院(花畑4-14-12)	3885-5338

■ 時間=午前9時～午後5時
■ 問先=▷施術…各当番所 ▷制度…(区)衛生管理係 ☎3880-5891

「もしも」のために「今」知っておこう！

◆いま開いている診療機関を知りたいときは
■ 問先=東京都医療機関案内サービス「ひまわり」(24時間受け付け) ☎5272-0303 ✉5285-8080

「医療情報ネット(ナビイ)」で、休日に開いている医療機関・薬局のほか、対応可能な疾患や治療内容などを検索できます。

◆救急車を呼んだほうがいいか迷ったときは ☎#7119
■ 問先=東京消防庁救急相談センター(24時間受け付け)(携帯電話、PHS、プッシュ回線) ☎#7119(ダイヤル回線) ☎3212-2323

「東京版救急受診ガイド」で、症状などから救急受診の目安を調べられます。

足立区救急医療機関はコチラ

+

健康・衛生

40歳前の健康づくり健診
(無料・2日制)

■日程等=表1■時間=午前9時～11時／午後1時～3時 ※所要時間は1時間程度。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8年3月31日時点■内容=身体測定／血圧測定／血液検査／聴打診／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) ※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

こどもの日は
銭湯(しょうぶ湯)へ

■日程=5月5日(祝)■場所=区内の各銭湯■費用=▷小学生以下の方…無料 ▷65歳以上の方…270円(通常料金の半額) ▷そのほかの方…550円(通常料金。中学・高校生は300円)■申込=不要 ※当日、番台かフロントで年齢を伝える。証明書は不要■問先=衛生管理係 ☎3880-5891

4月下旬に「がん検診リーフレット型受診券」を送付

■対象=▷子宮頸がん検診…22～58歳の偶数年齢の女性 ▷乳がん

検診…42～58歳の偶数年齢の女性 ※受診券に対象の検診を記載済み。年齢は8年3月31日時点。そのほかにも条件あり。くわしくはお問い合わせください。■受診期限=8年2月28日(土) ※期限直前は予約が集中し、受診できないことがあるため、早めの受診をお願いします。■問先=健診事業係 ☎3880-5121

8月・12月を除き毎月実施
土曜予防接種外来(5月～7月)

■日時=5月17日(土)、6月21日(土)、7月19日(土)、午後3時～5時 ※受け付けは2時～4時30分■対象等=表2■場・申・問先=足立区医師会(▷平日…午前9時～正午／午後1時～5時 ▷当日…午後3時～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

福祉・高齢医療

拡充 4月分から障がい者福祉
手当の一部を増額

身体障害者手帳3級、愛の手帳4度、精神障害者保健福祉手帳1級を所持している方に支給する障がい者福祉手当の月額を4,000円から7,750円に増額します。 ※増額後の初回振り込み(4月～7月分)は8月15日ごろ。手続きは不要■問

先=▷身体・知的障がい者…障がい福祉課 障がい給付係 ☎3880-5472 ☎3880-5754 ▷精神障がい者…中央本町地域・保健総合支援課 精神保健係(足立保健所内) ☎3880-5358 ☎3880-6998

「河川氾濫を想定した個別避難計画書」をご返送ください

水害発生に備え、5月から記入式の個別避難計画書を対象者に送付

します。避難場所・避難方法を自身で確認するためにも、記入のうえ返送をお願いします。■対象=区内在住で5年11月以降に「災害時安否確認申出書」を提出した方のうち、新たに次のいずれかであると判定された方…自宅が浸水するが自力歩行避難または支援者と避難可能な方／自宅が浸水しない方／長期入院または施設入所中の方■問先=個別避難計画推進担当 ☎3880-6223

表1 40歳前の健康づくり健診 日程等

健診 (1時間程度)	結果説明 (1時間程度)	場所 (保健センター)	定員 (4/25から先着順)
5/28(水)	7/16(水)	千住	各40人
6/5(木)	7/30(水)	中央本町地域・保健総合支援課 (足立保健所内)	
6/13(金)	8/8(金)	江北(すこやかプラザ あだち内)	
6/16(月)	8/4(月)	東部	各35人
6/24(火)	8/19(火)	千住	各40人
6/27(金)	8/22(金)	竹の塚	

表2 土曜予防接種外来(5月～7月) 対象等

対象(いずれも区内在住の方)	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履歴の分かるもの／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、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)	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

7年度 ひとり親家庭などへの手当支給のお知らせ

7年4月分から、児童扶養手当と特別児童扶養手当の支給額が増額となります。
■支払月=▷児童育成手当…6月・10月・8年2月 ▷児童扶養手当…奇数月 ▷特別児童扶養手当…8月・11月・8年4月■対象等=表3 ※申請方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。■月額等=表3・4 —いずれも—
■問先=ひとり親手当・医療係 ☎3880-5883

表3 各手当 対象等

手当名	児童育成手当		児童扶養手当	特別児童扶養手当
	育成手当	障害手当		
手当月額	児童1人あたり1万3,500円	児童1人あたり1万5,500円	表4	表4
対象	次のいずれかに当てはまる、18歳に達した後、最初の3/31までの児童を養育している方 ■父母が離婚 ■父または母が死亡 ■父または母が生死不明 ■父または母に1年以上遺棄されている ■父または母が裁判所からのDV保護命令を受けた ■父または母が法令により1年以上拘禁されている ■婚姻によらないで生まれた ■父または母に規則で定める程度の障がいがある	次のいずれかに当てはまる、20歳未満の児童を養育している方 ■愛の手帳1～3度 ■知的障がい ■身体障害者手帳1・2級 ■脳性まひ ■進行性筋萎縮症 ■身体障害者手帳未申請で、特別児童扶養手当1級に該当 ※診断書での判定が必要になる場合あり	次のいずれかに当てはまる、18歳に達した後、最初の3/31まで(政令で定める程度の障がいがある場合は20歳未満)の児童を養育している方 ■父母が離婚 ■父または母が死亡 ■父または母が生死不明 ■父または母に1年以上遺棄されている ■父または母が裁判所からのDV保護命令を受けた ■父または母が法令により1年以上拘禁されている ■婚姻によらないで生まれた ■父または母に政令で定める程度の障がいがある	次のいずれかに当てはまる、20歳未満の児童を養育している方 ■愛の手帳1～3度程度 ■身体障害者手帳1～3級程度(4級の一部を含む) ※手帳のない方でも、同程度の疾病・身体・精神の障がいの状態にある場合は申請可。手帳のある方でも診断書による判定が必要になる場合あり。児童が障がいを理由とする公的年金を受給している場合は支給不可

※児童が児童福祉施設などに入所している場合は対象外。手当ごとに所得制限あり

表4 児童扶養手当・特別児童扶養手当 月額等 ※いずれも児童1人あたりの金額

手当名	種別	現行	改正後
児童扶養手当	全部支給	1人目の児童	4万5,500円
		2人目以降の児童	1万750円
	一部支給	1人目の児童	1万740円～4万5,490円
		2人目以降の児童	5,380円～1万740円
特別児童扶養手当	等級1級	5万5,350円	5万6,800円
	等級2級	3万6,860円	3万7,830円

5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2月～4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

65歳以上の方の
介護保険料 軽減制度

■対象=65歳以上で表5に当てはまる方 ※見込み含む。毎年度の申請が必要

■申込=窓口

■申込期間=5月7日～8月29日 ※9月以降に申請した場合は、申請月から軽減対象。申請に必要な書類など、くわしくはお問い合わせください。

■申・問先=介護保険課 資格保険料係 ☎3880-5744

認知症交流会

◆若年性認知症 本人・家族交流会

■日時=5月10日(土)、午後1時30分～3時

■場所=総合ボランティアセンター

■対象=区内在住で若年性認知症と診断を受けた方／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 はつらつ高齢者支援係 ☎3880-5642

◆認知症 本人・家族の会

■日時=6月14日(土)、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／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

——いづれも——

※4月28日から先着順

■問先=(区) はつらつ高齢者支援係 ☎3880-5642

6面に続きます

表5 介護保険料 軽減制度 対象等

保険料の段階	対象 (次のすべてに当てはまる方)	基準 (単身世帯*1)	該当する 階層	軽減後の保険料	
				月額	年額
第3段階	世帯全員の6年中の「年間収入額」と「預貯金額」それぞれが右記の基準額以下／7年度住民税非課税世帯／住民税課税者に扶養されていない(税法上の扶養家族になっていない)／介護保険料を滞納していない／生活保護を受給していない	収入*2150万円以下、預貯金350万円以下	第3段階B階層	3,280円	3万9,360円
		収入*2、預貯金が共に80万9,000円以下	第3段階C階層	1,930円	2万3,160円
第2段階		収入*2150万円以下、預貯金350万円以下	第2段階B階層		

- ★1…2人以上の世帯の場合、世帯人数が1人増えるごとに、収入額と預貯金額に50万円を加算
- ★2…遺族年金・障害年金などの非課税年金、定期的な仕送り、各種手当などを含む。営業収入は、必要経費などを控除する前の金額

ストップ！
熱中症

昨年区内では510人が緊急搬送され、22人(全員40歳以上の方)が亡くなりました。

■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

熱中症は、筋肉痛や強いめまい、吐き気、倦怠感を引き起こし、重症になると死に至る場合もあります。高齢者や乳幼児は体温調節機能が低いため、特に注意が必要です。また、熱中症は屋内や夜間、就寝中にも発症します。

●涼しい服装や日傘、帽子などで暑さ対策を
少しでも体調が悪くなったら、涼しい屋内や日陰へ移動する

●のどが渇いていなくても少しずつこまめに水分を補給
大量に汗をかいたときは、塩分も意識して摂取する

●室内ではエアコンや扇風機を活用し、換気も行う
室温は28度以下、湿度は50～60%を目安に調整する

●本格的に暑くなる前から、体を暑さに慣らして汗をかく練習「暑熱順化」を
日ごろから散歩やスポーツ、入浴などで汗をかく

「足立区涼み処」を6月上旬から開設予定です。開設場所など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

気候変動適応対策(熱中症対策) エアコン購入費補助金

6年度の利用実績 369件

■対象=下記のすべてに当てはまる世帯

●65歳以上の方のみ／障がいのある方のみ／65歳以上の方と障がいのある方のみ／ひとり親家庭等(条件あり)のいずれかに当てはまる

●自宅に冷房機能を使用できるエアコンが1台もない

●購入前に電話予約による現地調査を受けている

※ひとり親家庭等の要件など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

■補助額(上限)=▷住民税非課税世帯・児童扶養手当を受給しているひとり親家庭等…7万円 ▷その他の世帯…4万円

■問先=環境政策課 管理係 ☎3880-5935

あだち広報食堂

Vol.1 超かんたん 朝ベジレシピ

今年度のコラムは、毎月25日号で区の管理栄養士が「カラダにやさしいレシピ」を紹介！ 第1回は「超かんたん朝ベジレシピ」です。朝ごはんを食べると、脳と体が目覚め、1日の仕事や勉強などの集中力がアップします。さらに、朝ごはん野菜をプラスすることで、血糖値の急上昇を抑える効果も期待できます。 ■問先=糖尿病対策担当 ☎3880-5433

1 あっという間にできる！
マグカップチーズリゾット



材料

- お好みのカップスープの素…1袋
- お湯…120ml
- 冷凍ミックスベジタブル…大さじ3
- スライスチーズ…1枚
- ごはん…(茶碗に軽く)1杯(100g)

作り方

- ① 大きめのマグカップに、カップスープの素とお湯を入れ、かき混ぜる
- ② ①に、冷凍ミックスベジタブル、ちぎったスライスチーズ、ごはんを入れて軽くかき混ぜ、電子レンジ(600W)で約2分加熱する

2 栄養たっぷり！
納豆ねばーる丼



材料

- ごはん…茶碗1杯(150g)
- 納豆…1パック
- 冷凍ほうれん草…40g
- ごま油…少々

作り方

- ① 冷凍ほうれん草を電子レンジ(600W)で1分加熱する
- ② 納豆に納豆のタレ、①のほうれん草、ごま油を混ぜ、ごはんのにのせる

※お好みで、ごまをふる

このほかの「朝ベジレシピ」を、区のホームページで紹介しています。▶

皆さん、朝ごはんを食べていますか？
もともと25時間の体内時計を24時間にリセットするには、日の光と朝ごはんが重要です。朝ごはんを食べる習慣がない方は、まずは簡単なメニューから始めてみましょう。

今回のレシピのポイント

①「マグカップチーズリゾット」はトマトスープ、卵スープなど様々な味のバリエーションが楽しめます。

②「納豆ねばーる丼」は、冷凍ほうれん草の代わりに冷凍オクラや青ネギでもOK。キムチやもやしを加えるのもオススメです！

5面からの続きです

福祉・高齢医療

新規「あだち脳活ラボ★」登録サポート会

■日程等=表1 ■内容=「あだち脳活ラボ★」の始め方や使い方などを、講座形式で分かりやすく説明 ★…動画などで気軽に介護予防・認知症予防ができる足立区第2のLINE公式アカウント ■定員=各20人(4月28日から先着順) ■申込=電話 ■

申・問先=あだち脳活ラボ専用コールセンター(平日、午前10時～午後5時) ☎0120-988-252

仕事・産業

中小企業者向け融資あっせん

■対象=次のすべてに当てはまる中小企業者…1年以上継続して事業を営んでいる／申請日時点で区内に継続して1年以上住所(法人は本店または支店登記)を有する／保証協

会の保証対象業種を営み、営業に関する必要な許認可を受けている／税金の未申告・滞納がない／暴力団等との関わり合いがない など ※融資の種類ごとに対象要件あり ■内容等=表2 ※要件や申し込み方法など、くわしくはお問い合わせください。 ■問先=相談・融資係 ☎3880-5486

千住一丁目創業支援館「かがやき」入居者募集

■入居日=8月1日以降 ■所在地=東京芸術センター・11階 ■対象=入居日時点で、創業3年未満の法人・個人 ※創業予定の方を含む ■募集室数=3室 ※選考。光熱費など費用負担あり ■入居期間=2年間 ※審査により1年間延長可 ■申

込=区のホームページからオンライン申請／申請書類を区へ郵送・持参 ※申請書類は企業経営支援課で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可 ■期限=5月30日(金)必着 ■申・問先=企業経営支援課 創業支援係 ☎3880-5495

区立保育園の指定管理者募集

■指定管理期間等=▷青井保育園(青井3-24-2-101)…9年4月1日～19年3月31日 ▷五反野保育園(足立2-26-14)…9年4月1日～14年3月31日 ■募集要項配布開始日=4月25日(金) ※区のホームページからダウンロード ■申込=窓口 ■申・問先=私立保育園課 公設民営担当 ☎3880-5321

官公庁

東京都暑熱順化等に関する講習会(東京都暑さ対策スタート講座)

■日時=5月17日(土)、午後2時～4時 ■場所=エル・ソフィア ■内容=気象予報士による熱中症対策講義／暑さに慣れるための実践的なトレーニングで、熱中症を予防する方法を学ぶ ■定員=100人(先着順) ■申込=ホームページからオンライン申請 ■期限=5月15日(木)、午後5時 ■申・問先=(都)環境都市づくり課 ☎5388-3440



5月は自転車安全利用TOKYOキャンペーン期間

■問先=(区)交通対策課 推進係 ☎3880-5912

区内交通事故の5割以上に自転車に関与

6年交通事故件数(区内)
1,715件(前年比176件減)
うち、自転車事故
915件(前年比99件減)
死者数 4人

都では、5月を「自転車安全利用TOKYOキャンペーン」と銘打ち、自転車の安全利用を広く呼びかける期間としています。

一時不停止やスピードの出しすぎ、傘やスマートフォンなどを使用しながらの危険な運転が自転車事故を引き起こしています。この機会に正しい交通ルールを確認し、事故のない足立区を実現させましょう。

自転車運転するときは、交通ルールを徹底！

交通ルールに違反した場合、罰則が科せられることがあります。

原則、車道の左側を走行

やむを得ず歩道を通行する場合は「車道寄り」を「徐行」し、歩行者の通行を妨げる場合は一時停止しなければなりません。

酒気帯び・ながらスマホ・傘差し運転は禁止

事故に直結する非常に危険な行為です。絶対にやめましょう。

交差点では一時停止

交差点で一時停止の標識がある場合は、必ず止まって左右の安全を確認してから通行しましょう。

自転車用ヘルメットを着用しましょう

5年4月1日から自転車用ヘルメットの着用は、すべての年齢で努力義務になりました。2年～6年に都内で発生した自転車事故で亡くなった方のうち、64%が頭部に致命傷を負っています。命を守るために、大人も子どもも必ず自転車用ヘルメットを着用しましょう。

区では安全基準(SGマークなど)を満たした3,000円以上の新品ヘルメットを2,000円引きで購入できる補助事業を実施しています。

■対象=区内在住の方 ■持ち物=本人確認書類(運転免許証や健康保険証など、住所が確認できるもの) ■期限=8年3月31日(火)

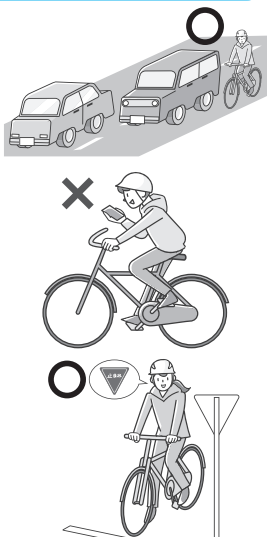


表1 「あだち脳活ラボ」登録サポート会 日程等

日程	時間	場所
5/8(木)	午前9時30分～11時30分	竹の塚地域学習センター
5/13(火)		鹿浜地域学習センター
5/16(金)、7/18(金)		中央本町地域学習センター
5/21(水)		江南住区センター
5/29(木)、7/2(水)		佐野地域学習センター
6/4(水)		江北地域学習センター
6/9(月)		東和地域学習センター
6/10(火)		保塚地域学習センター
6/12(木)		エル・ソフィア
6/13(金)		生涯学習センター(学びピア21内)
7/7(月)		新田地域学習センター
7/10(木)		興本地域学習センター
7/16(水)		伊興地域学習センター

表2 中小企業者向け融資あっせん 内容等

融資の種類	融資限度額	信用保証料補助*1 (運転2分の1/設備・併用3分の2)	利子補給率	利子補給期間
一般事業資金	3,000万円	上限10万円	補助なし	▷運転資金…3年 ▷設備資金…5年 ▷併用資金…4年
経営革新資金		上限50万円	貸付利率の3分の2(上限1.7%)	
経営安定資金	1,000万円	上限10万円	貸付利率の3分の2(上限1.7%)	
創業資金① 申告前	1,000万円 (2,000万円*2) ※①②合計額	(運転・設備・併用3分の2) 上限50万円	上限2.6%*3	
創業資金② 申告後			貸付利率の3分の2(上限1.7%)	5年
小口零細資金	2,000万円 (他の保証協会付融資の残額と合算)	上限10万円	貸付利率の3分の2(上限1.7%)	
緊急経営資金*4 (原油価格・物価高騰対策資金／運転資金のみ)	2,000万円	全額	▷1年目…全額(上限3%) ▷2年目以降…貸付利率の3分の2(上限1.7%)	
緊急経営資金*4 (特別借換)	2,000万円 (緊急経営資金と合算)	新たな融資の保証料から既存融資の返戻保証料を差し引いた額	貸付利率の3分の2(上限1.7%)	

※返済期間、貸付利率(固定)は、金融機関所定

★1…借換資金として申し込みの場合補助なし(特別借換を除く)

★2…特定創業支援等事業認定を受けた証明書を交付された事業者の創業資金の融資限度額

★3…貸付利率が2.6%を下回る場合は貸付利率と同率

★4…原油価格・物価高騰対策のため、時限的に実施

独立・起業セミナー「入門編」

■日時=6月7日(土)、午後1時～5時
■場所=あだち産業センター
■対象=区内で独立・起業を検討している方
■内容=起業に向けた心構えを学び、起業への想いとビジネスビジョンを明確にする
■定員=25人(4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=5月30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

公募・ボランティア

きかせてサポーター養成研修(2日制)

■日時=7月31日(木)、8月1日(金)、午前10時～午後4時30分
■対象=受講後、きかせてサポーターとして活動できる方
■内容=子育て中の保護者を訪問支援するため、傾聴などの知識や技術を学ぶ
■定員=8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=5月30日(金)
■場・申・問先=NPO法人子育てパレット(区委託法人)(平日、午前9時～午後5時)〒121-0816梅島3-4-8 うめじまKSビル2階
☎5888-6943
■問先=(区)子育て応援係
☎3880-0719

農業ボランティア養成講座(9日制)

■日時=5月～11月の平日昼間(予定)

定) ※初回は5月26日(月)、午前9時～正午
■対象=区内在住で、受講後に区内農家のボランティアとして活動できる20歳以上の方
■内容=区内農家の畑などで農作業や農業関連の知識を習得
■定員=10人程度(抽選)
■申込=住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、「農業ボランティア」を記入し区へハガキで送付
■期限=5月9日(金)必着
■申・問先=産業振興課 農業振興係
☎3880-5866

暮らし・まちづくり

あだち区展2025 出品作品募集

■搬入日時等=表3
■対象=区内在住・在勤・在学の方
■内容=6月24日～7月6日に開催する「あだち区展2025」の出品作品を募集
■費用=1点2,500円 ※高校生は1,500円、中学生以下の方または障がいのある方は無料
■申込=作品、申込書、費用を搬入日時(表3)に直接会場へ持参 ※出品規定など、くわしくは申込書を参照。申込書は地域文化課、区民事務所(中央本町を除く)、地域学習センターなどで配布
■問先=文化団体支援係
☎3880-5986

(仮称)高野小学校跡地スポーツ施設の愛称募集

■対象=区内在住・在勤・在学の方
■内容=8年春ごろオープン予定の(仮称)高野小学校跡地スポーツ施設の愛称を募集 ※採用者には記念品を贈呈。選考基準や決定方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。
■申込=窓口/区のホームページからオンライン申請
■期限=5月30日(金)
■場・申・問先=スポーツ振興課 スポーツ施設支援係
☎3880-5989

法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。
■申込=窓口/区のホームページからオンライン申請
■申込期間=5月1日～31日
■申・問先=スポーツ振興課 スポーツ施設支援係
☎3880-5989

防音工事の助成

■対象=国道4号(千住地区を除く)・環状七号線沿道の建築物
■内容=車の騒音を防ぐ防音サッシや防音ドアなどへの改修工事費用の一部を助成 ※工事着手前の申し込みが必要。申し込み方法など、くわしくはお問い合わせください。
■問先=▷対象区域の確認…(区)建設リサイクル担当 ☎3880-5952
▷国道4号沿道の助成…国土交通省東京国道事務所 計画課 ☎3512-9093
▷環状七号線沿道の助成…(都)道路管理部 管理課 ☎5320-5279

オンライン講座「知って安心！育休取得のコツやメリット」(Zoom開催)

■日時=5月28日(水)、午後7時～8時30分
■対象=区内在住・在勤・在学の方

在学の方
■内容=7年度から段階的に施行される改正育児・介護休業法のポイントを知る/休業取得に向けて制度を理解し、仕事と育児を両立していくために上手な休業の使い方を学ぶ
■定員=20人(4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、「育休取得のコツやメリット」を記入しファクス
■申・問先=男女参画プラザ
☎3880-5222 ☎3880-0133

都営住宅(家族・单身者向け)入居者募集

■募集案内配布期間=5月7日～15日 ※土・日曜日を除く
■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

8面に続きます

表3 あだち区展2025 出品作品 搬入日時等

部門	搬入日時	搬入場所	展覧期間
絵画/図工・美術(平面の部)	6/22(日)、午前10時～午後1時	シアター1010・11階ギャラリー	6/24(火)～29(日) 午前10時～午後6時 ※29日は5時終了(入場は4時30分まで)
彫刻/図工・美術(立体の部)	6/22(日)、午後1時～3時		
写真	6/29(日)、午前10時～正午	シアター1010・11階視聴覚室	7/1(火)～6(日) 午前10時～午後6時 ※6日は5時終了(入場は4時30分まで)
書道	6/29(日)、午後1時～3時		

※展覧場所はシアター1010・11階ギャラリー

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。★…必要資格・免許あり

職種	勤務内容(例)	報酬(予定)	期限(必着)	申・問先
助産師★	妊婦の面接・電話相談／乳幼児健診業務	日額 1万1,095円	5/12(月)	中央本町地域・保健総合支援課 地域保健係(足立保健所内) 東部保健センター 地域保健係 ☎3880-5352 ☎3606-4171
保健師★				

※勤務条件や雇用開始日は保健センターにより異なります。くわしくはお問い合わせください。

審議会等の公開(5月・6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
足立区こども計画審議会	5/21(水)	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
足立区景観審議会	5/23(金)	午後2時～3時30分		都市建設課 景観計画係 ☎3880-5738
足立区環境審議会	5/26(月)	午後2時～5時		環境政策課 計画推進係 ☎3880-6049
足立区建築審査会	5/28(水)	午後2時30分～4時30分		開発指導課 用途照会係 ☎3880-5943
足立区経済活性化会議	5/29(木)			産業政策課 産業経済協創担当 ☎3880-5464
足立区住宅政策審議会	6/10(火)	午後3時～5時		住宅課 住宅計画係 ☎3880-5963
足立区パラスポーツ推進協議会	6/12(木)	午前10時～正午		スポーツ振興課 パラスポーツ推進担当 ☎3880-5087

7面からの続きです

暮らし・まちづくり

ひとり親・児童養護施設等
退所者・大学生等世帯の
入居希望者を募集

■入居日=8月以降 ■募集住戸=▷興野町住宅…1戸 ▷千住東町住宅…1戸 ▷西保木間住宅…2戸 ▷青井五丁目住宅…1戸 ■対象=ひとり親世帯／児童養護施設等退所者世帯(里親からの自立者含む)／修学支援新制度(第I区分)対象の大学生等世帯 ※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=申込用紙を区へ郵送・持参 ※申込用紙は区のホームページからダウンロード ■申込期間=5月26日～6月20日、午後5時必着 ■申先=住宅課 住宅計画係 ■問先=▷ひとり親世帯…親子支援課 事業係

☎3880-5932

▷児童養護施設等退所者世帯…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

▷大学生等世帯…足立福祉事務所 生活支援推進課 子どもの学習・生活支援係

☎3880-5706

▷そのほか…住宅課 住宅計画係

☎3880-5963

建築物の維持保全に関する
定期報告は所有者・管理者
の義務です

共同住宅、飲食店、病院など、

不特定多数の人が利用する一定規模以上の建築物の所有者や管理者は、建築物を適法な状態に維持するため、建築基準法に基づき調査・検査し、報告する義務があります。

■内容=特定建築物(防火・避難安全性の状況)は毎年または3年ごとに調査し報告／防火設備(防火扉、防火シャッターなど)、建築設備(換気、排煙、給排水、非常用照明設備など)、昇降機等は毎年検査し報告 ※いずれも、報告を怠った場合、100万円以下の罰金を科せられることがあります。くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■提出・問先=▷特定建築物定期調査報告・防火設備定期検査報告…(公財)東京都防災・建築まちづくりセンター

(特定建築物) ☎5989-1929

(防火設備) ☎5989-1937

▷建築設備定期検査報告…(-財)日本建築設備・昇降機センター

☎3591-2421

▷昇降機等定期検査報告…(-社)東京都昇降機安全協議会

☎6304-2225

■問先=(区)建築審査課 設備係

☎3880-5278

フリーステージ・アダチ2025
Vol.29 出演者・運営スタッフ
募集説明会

■日時=5月18日(日)、午後7時～8時 ■場所=竹の塚地域学習センター ■内容=8年1月24日(土)・25日(日)に竹の塚地域学習センターで開催される、歌・踊り・楽器演奏などを披露する舞台の出演者・運

営スタッフの募集説明会 ※6月～12月に月1回程度実施する実行委員会への参加が必要。未経験者も可 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=文化団体支援係

☎3880-5986

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)

文化団体の催し

◆アトリウムコンサート

■日時=5月23日(金)、午後0時30分～0時50分 ■場所=区役所・1階区民ロビー ■内容=足立区民合唱団による混声合唱(いい湯 湯の国／風の馬にとびのって／君をのせてほか) ■申込=不要 ※当日直接会場へ

◆足立吹奏楽団

第33回スプリングコンサート

■日時=5月25日(日)、午後2時～4時15分 ※1時30分開場 ■場所=西新井文化ホール ■曲目=吹奏楽による「パガニーニの主題による狂詩曲」吹奏楽で振り返る昭和100年」ほか ■定員=902人(先着順) ■費用=800円 ※高校生以下の方は500円。就学前の子どもは入場不可。全席自由 ■申込=窓口／ギャラクシティホームページ(<https://galaxcity.jp/>)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 ※当日は西新井

文化ホールのみ

◆第65回足立区民合唱団
定期演奏会

■日時=7月27日(日)、午後2時～4時 ※1時30分開場 ■場所=西新井文化ホール ■内容=混声合唱組曲「海の構図」／風の馬にとびのって／ジブリ名曲集 など ■定員=900人(4月28日から先着順) ■費用=1,000円 ※高校生以下の方は500円。3歳以下の子どもは入場不可。全席自由 ■申込=窓口／ギャラクシティホームページ(<https://galaxcity.jp/>)からオンライン申請 ※当日券は午後1時から会場入口で販売 ■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

——いずれも——

■問先=文化団体支援係

☎3880-5986

こどもの読書週間(4月23日
～5月11日)イベントを開催

■場所=中央図書館 ■対象=小学生以下の方と保護者 ■内容=中央図書館のテーマ「いろ ほん いろいろ」にちなんだブックラリー(複数の指定された本を読み、クイズに答える)などのイベント ※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=中央図書館 読書活動推進係(4月30日(水)を除く毎日、午前9時～午後5時) ☎5813-3745

区が認定! 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」
をめざしませんか?

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(木) ※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=防犯活動支援係

☎3880-5435



くわしくはコチラ

推進地区の活動紹介
夜間パトロールを実施!
上沼田町会

「暗い場所を把握し、光や音で人の気配を感じさせ、犯罪を未然に防ぐ環境」「夜も安心して歩けるまち」などの実現をめざして防犯活動に取り組む上沼田町会では、防犯灯の更新や近隣町会と連携したパトロールなどを積極的に実施しています。



▲区の職員も参加した年末夜間パトロールの様子



紫色の美しい花を咲かせる約500～700輪のカキツバタが公園を彩ります。ぜひ、お越しください!

■開花時期(予想)=4月下旬～5月上旬ごろ ■開園時間=午前9時～午後5時 ※休園日あり ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=桑袋ビオトープ公園 ☎3884-1021



カキツバタを見に行こう!



東京藝術大学の催し

◆弦楽四重奏 Vol.1 「ギャラク de カルテット」

■日時=6月13日(金)、午後6時～7時 ※5時30分開場 ■場所=西新井文化ホール ■対象=小学生以上の方 ■内容=東京藝術大学卒業生を中心としたメンバーによる、弦楽四重奏コンサート ■定員=900人(抽選) ※全席自由。保育あり(要予約、就学前の子ども) ■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)、全員の氏名、保育希望の有無(保育希望の方は子どもの氏名(フリガナ)・年齢・性別・アレルギーの有無)、「弦楽四重奏」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=4月24日～5月26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

浄化槽の現況調査に
ご協力をお願いいたします

浄化槽台帳に記載された浄化槽の状況を把握するため、管理者へ随時電話や訪問で現況調査を行います。ご協力をお願いいたします。 ■問先=ごみ減量推進課 業務係

☎3880-5302

■ 勤労福祉会館の催し

◆おもちゃの病院

■日時=4月27日(日)、5月25日(日)、6月22日(日)、午後1時～4時 ※受け付けは3時30分まで ■内容=おもちゃのドクターが、家庭で壊れてしまったおもちゃを修理する ※一部、部品代がかかる場合あり ■申込=不要 ※当日直接会場へ

◆ベーシックヨガ教室

■日時=5月10日(土)・24日(土)、午前10時30分～正午 ■内容=ヨガインストラクターから基本のポーズを学ぶ ■定員=各12人(4月26日、午前9時から先着順) ■費用=500円 ■申込=電話／窓口

◆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=5月14日(水)・28日(水)、午後7時～8時 ■内容=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 ■定員=各20人(4月26日、午前9時から先着順) ■費用=500円 ■申込=電話／窓口

——いづれも——

■場・申・問先=勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内) ☎3838-3581

■ 親子体験キャンプ

■日時=5月25日(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=4月25日～5月12日 ■申・問先=青少年育成係 ☎3880-5275

■ 文化芸術の展示「美遊展」

■期間等=▷色彩魚拓・手芸・俳句…5月19日(月)～24日(土) ▷いけばな・川柳・手芸…5月25日(日)～30日(金) ※時間など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■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=文化団体支援係 ☎3880-5986

■ あだちの遊び場

■ 大きな折り紙で兜づくり (都市農業公園)

■日時=5月5日(祝)、午前10時～正午／午後1時30分～3時 ■内容=端午の節句に飾る兜を大きな折り紙(縦約53cm×横約53cm)で作る ※材料がなくなり次第終了。就学前の子どもは保護者同伴 ■費用=200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



◀かぶれるほど大きな兜を作ろう

■ はじめての虫のつかまえかた講座 (桑袋ビオトープ公園)

■日時=5月4日(祝)、午前10時～11時／午後2時～3時 ■内容=スタッフが虫の様々な捕まえ方を紹介した後、実際に虫捕りをする ■定員=各10人(先着順) ※小学生以下の方は保護者の参加が必要 ■申込=不要 ※当日午前9時から会場に参加証を配布 ■場・問先=桑袋ビオトープ公園 ☎3884-1021



▲虫の捕まえ方を学ぼう

■ 筆ペンでぐるぐる己書* (桜花亭)

■日時=5月15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(先着順) ■費用=2,500円(材料費など) ■申込=電話／氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、「己書」を記入しファクス ■期限=5月8日(木) ■場・申・問先=桜花亭 ☎3885-9795 ☎3860-0608

■ ギャラクマンのワンマンステージ 天文マジックプラネタリウム (ギャラクシティ)

■日時=5月18日(日)・25日(日)、午後1時～1時50分 ■内容=遠い銀河から来た星のマジシャン「ギャラクマン」が、天文の話題を織り交ぜた天文マジックショーを披露 ■定員=各170人(先着順) ■費用=500円 ※高校生以下の方は100円。就学前の子どもは保護者と同じ席に座る場合のみ無料 ■申込=不要 ※当日午前9時からチケットを販売 ■場・問先=ギャラクシティ ☎5242-8161

■ 東武動物公園とコラボ 移動動物園 (生物園)

■日時=5月11日(日)、午前10時30分～正午／午後1時30分～3時30分 ※鳥インフルエンザの発生状況により内容変更の場合あり ■内容=東武動物公園からやってくるタカの仲間であるハリスホークやオウムの仲間であるベニコンゴウインコなど、普段生物園では見ることができない鳥類の展示やフライトショーを実施 ※就学前の子どもは保護者同伴。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



▲ベニコンゴウインコと飼育員

★あだち★

★イベント★

Gアカデミア(ギャラクシティ登録アーティスト)参加者募集

■活動日程=7年5月～8年3月 ※隔月1回開催 ■場所=ギャラクシティ ■対象=専門学校・大学・大学院に通っているアーティスト(演奏家／画家／声優／デザイナー／映像クリエイター／アートディレクター)の方 ■内容=プロの芸術家やギャラクシティの利用者との交流を経て、自らイベントの企画や出演を行う ※選考方法など、くわしくはホームページをご覧ください。 ■定員=16人(選考) ■申込=ホームページからオンライン申請／応募用紙を持参 ※応募用紙はギャラクシティで配布 ■期限=5月9日(金) ■申先=ギャラクシティ

ライブ絵本「3つのものがたり」

■日時=6月29日(日)、午後2時30分～3時30分 ※2時開場 ■場所=西新井文化ホール ■内容=生演奏の音楽とアニメーションに合わせて、「ハレとアメ きらきらあつめっこ」「かいとう あっというま」「コロネのおしりはどっち?」を朗読 ■定員=450人(4月30日から先着順) ※全席自由 ■申込=窓口 ■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

——上記2つの記事いずれも——

■問先=ギャラクシティ ☎5242-8161

宿泊施設インフォメーション(8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=5月1日～10日消印有効 ※5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、6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1 宿泊施設利用日等(8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 ☎0288-54-1661 ☎ https://www.adachi-nikko.com/	1～3・7～11・13～17・19～24・26～31	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は1階フロント前でのみ利用可能です。

◆日光林間学園「日光を楽しむ夏休み(宿泊者限定)」

■期間=8月1日～31日 ■内容=地酒・地ビールフェア(有料)／子ども広場／ウェルカムドリンク など ※対象や申し込み方法など、くわしくはお問い合わせください。 ■問先=日光林間学園(予約専用。平日、午前9時～午後5時) ☎0288-53-3681

令和7年は千住宿開宿400年！

■問先＝プロモーション係
☎3880-5803

1625年(寛永2年。江戸幕府第3代将軍 徳川家光の時代)に開宿したとされる千住宿は、令和7年に開宿400年を迎えます。令和7年度は、歴史・美術・グルメなど様々な面から千住の魅力を感じることができる企画を開催します！

千住

◀対象講座はこのアイコンが目印！

講座の予約はインターネット(講座予約システム)からでもできます

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。

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＝4月26日(土) 受付時間＝午前9時～午後8時

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

※庁舎ホール(平日のみ)・平野運動場は、午前9時～午後5時受け付け

受け付け開始日の午前9時～午後1時は講座の開催施設のみで受け付け

《対象(◆マーク)》特に記載がない講座の対象は、「16歳以上の方」

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

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

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

当日

…当日直接会場で申し込み

〒

…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 はにわ壇輪が語る日本国の起源・古墳時代の社会と文化	6/1(日) 午前10時～11時30分	会場：40人 オンライン：10人	800円	事前 先着	
2	親子で楽しむ着ぐるみ運動会 ◆2・3歳の子供と保護者	6/14(土) 午前10時～11時30分	30組	20円		
3	オンライン データサイエンスで読み解く AIの実力と未来 ◆高校生以上の方	6/22(日) 午前10時～正午	会場：30人 オンライン：10人 高校・大学生：500円 上記以外の方：800円			
4	★中世古文書講座 中世人の昇進・裁判(3日制)	6/8(日)・15(日)・22(日) 午後2時～4時	50人	2,000円		
★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	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	5/16(金)・23(金) 午前10時～11時30分	10人	20円	事前 先着	
2	土曜日に踊ろう！ ヒップホップダンスサークル体験A～C(3日制) ◆A：3～6歳の子供も ◆B：小学1～3年生 ◆C：小学4～6年生	5/31(土)・6/7(土)・14(土) A：午後0時30分～1時15分 B：午後1時20分～2時5分 C：午後2時10分～2時55分	A・C：各20人 B：10人	30円		
3	オススメ 生演奏の大迫力！ ジャズ&サンバコンサート ◆小学生以上の方	6/1(日) 午前11時30分～午後0時30分	50人	小学生：無料 中学生：800円 上記以外の方：1,800円		
4	ベジタベ 親子で手作りランチ おいしい夏野菜おいなりさん ◆5歳～小学生と保護者	6/14(土) 午前10時30分～正午	8組	1,580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					
1	はじめての子どもバレエサークル体験 ◆3歳～中学生	6/4(水)・11(水) 午後3時30分～4時30分	各15人	1回10円	事前 先着
2	オススメ 梅田寄席	6/7(土) 午後2時～3時30分	100人	1,500円	
3	ベジタベ 野菜を食べよう！ ベジタブルスイーツづくり ◆小学生と保護者	6/28(土) 午後1時30分～3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	ヨガ1回体験会	5/26(月) 午後1時30分～2時40分 5/27(火) 午後3時30分～4時40分	各5人	1回560円	事前 先着
2	オススメ 韓国人講師のガナダ*から学ぶハンブル講座(4日制) ★…日本語で「あいう」と同義	6/5～26の毎週木曜日 午後7時～8時	15人	4,400円	
3	気軽にはじめられる三味線教室 はじめて編(6日制)	6/6～7/18の毎週金曜日 (6/20を除く) 午後7時15分～8時30分	8人	9,350円	
4	大人のレジン教室 溶けかけ氷の耳飾り	6/15(日) 午後2時～4時	8人	1,300円	
江北地域学習センター 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522					
1	サークル体験 ミュージカルの名曲を合唱してみよう ◆16歳以上の女性	5/26(月) 午前10時～11時	15人	無料	事前 先着
2	オススメ アーティフィシャルフラワーのインテリアフレーム	5/29(木) 午後7時～8時	12人	2,970円	
3	子どもトランポリン(4日制) ◆6歳～小学生	6/6～27の毎週金曜日 午後4時30分～5時30分	24人	1,520円	
4	千住 千住宿の文化財	6/9(月) 午後2時～3時30分	30人	無料	
5	健康マージャンサークル体験	6/27(金) 午後1時～5時	4人	無料	
佐野地域学習センター 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273					
1	オススメ うさの塾 声優講座 外国映画で学ぶアテレコ(12日制) ◆小学4年生～18歳の方	5/18、6/1・8・29、7/6・27、8/17・31、9/7・28、10/5・19 いずれも日曜日 午前10時～正午	12人	1,000円	事前 先着
2	楽しく体を動かす バドミントンサークル体験(2日制)	5/22(木)・29(木) 午後7時～8時30分	10人	20円	
3	終活セミナーA・B ◆A：家族を守るための相続 ◆B：片付け術、生前整理で心のケアを	5/31(土) A：午後1時～2時 B：午後2時30分～3時30分	各20人	無料	
4	自分時間を楽しく過ごす 女性のためのめり絵教室 ◆16歳以上の女性	6/1(日) 午前10時30分～正午	8人	500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	6/3(火)・10(火)・17(火) 午後6時30分～7時30分	20人	1,530円	事前 先着
2	オススメ しかトク 知って備える もしもの時のがん講座	6/7(土) 午前10時30分～正午	20人	無料	
3	楽しく体力づくり パドルテニスサークル体験(3日制)	6/10(火)・17(火)・24(火) 午前9時30分～正午	10人	30円	
4	ベジタベ さっぱりおかず「海老しんじょ&大葉・梅はさみ厚揚げ」 ◆65歳以上の方	6/14(土) 午前11時～午後0時30分	6人	2,500円	
新田地域学習センター 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931					
1	オススメ タブレット端末を使って音楽を作ろう！(2日制) ◆小学3年生～中学生	5/18(日)・25(日) 午後2時30分～4時	10人	無料	事前 先着
2	オンラインワンの素敵な「がま口型メガネケース」を作しましょう	5/27(火) 午後1時～4時	8人	3,600円	
3	山の幸染め 自然の素材でスカーフを染める	5/30(金) 午前10時30分～午後0時30分	12人	2,970円	
4	ベジタベ 夜のパン教室 米粉をつかった2種のピザ(トマトとしらす)	6/14(土) 午後5時～8時	8人	1,880円	
竹の塚地域学習センター 〒121-0813 竹の塚2-25-17 ☎3850-3107					
1	ニコニコサロン 「五感リトミック」(2日制) ◆2カ月～2歳6カ月の子供と保護者	6/6(金)・20(金) 午前10時～10時55分	25組	1,700円	事前 先着

5月1日～10月31日はクールビズを実施

■内容＝区施設の冷房時の室温を、28度を目安に設定／区職員の軽装を実施 ※今年も電力需要が高まる夏季に、省エネの取り組みへのご理解とご協力をお願いします。■問先＝環境事業係 ☎3880-5860

講座名（◆対象）		日時	定員	費用	申し込み方法
竹の塚地域学習センター 〒121-0813 竹の塚2-25-17 ☎3850-3107					
2	 tコンサート「雨の名曲をピアノの音色で」 ◆小学生以上の方 (小学生は保護者同伴)	6/8(日) 午後2時～4時	300人	1,500円	事前 先着 【ネット不可】
3	認知症サポーター養成講座 ◆区内在住・在勤・在学で16歳以上の方	6/21(土) 午後2時～4時	30人	無料	事前 先着
中央本町地域学習センター 〒121-0011 中央本町3-15-1 ☎3852-1431					
1	楽しく健康づくり太極拳	6/2～30の毎週月曜日 (6/9を除く) 午後3時30分～4時30分	各 40人	1回 560円	当日
2	 つながるあだち人 一畳一畳に心を込めた おち 想い愛雪の畳店 ◆小学生以上の方 (小学1～3年生は保護者同伴)	6/8(日) 午後2時～4時	20人	500円	事前 先着
3	こども体操A・B(6日制) ◆A:4歳～就学前の子ども ◆B:小学生	6/10～7/15の毎週火曜日 A:午後3時30分～4時30分 B:午後4時40分～5時40分	各 40人	2,580円	
4	掃除のコツはプロに聞け 「夏のカビ対策」	6/13(金) 午前11時～正午	30人	無料	
東和地域学習センター 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201					
1	 K-POPで踊ってみよう 入門・初級 ◆小学生以上の方	6/8(日) 入門:午前10時～11時 初級:午前11時30分～午後0時30分	各 20人	700円	事前 先着
2	大人のための 演劇ワークショップ	6/8(日) 午後2時～4時	15人	1,100円	
3	お米マイスターから教わる お米 の選び方と保存方法(お土産付き)	6/29(日) 午後2時～3時30分	20人	800円	
舎人地域学習センター 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008					
1	 心不全予防講座 高血圧と不整脈	5/28(水) 午前10時～11時	30人	10円	事前 先着
2	こどものための クラシックバレエ体験 A～C(2日制) ◆A:3歳～小学1年生 ◆B:小学2～6年生 ◆C:中学生以上の方	5/29(木)、6/5(木) A:午後4時30分～5時30分 B:午後5時30分～6時40分 C:午後6時40分～8時	A・B: 各15人 C: 10人	20円	
3	 見て・聞いて・食べて・学ぶ 野菜教室 ◆小学生と保護者	6/1(日) 午前10時～正午	20組	400円	
4	とねりガーデニング・クラス「庭木 を愉しむ オリーブを育てよう」 ◆4歳以上の方 (4歳～中学生は保護者同伴)	6/8(日) 午前10時～正午	12人	1,500円	
花畑地域学習センター 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618					
1	大人のトランポリンサークル体験 ◆16～60歳の女性	5/26(月)、6/2(月) 午前10時～11時	各 5人	1回 50円	事前 先着
2	はじめての寄せ植えと ガーデニング体験(2日制)	5/27(火)、6/10(火) 午前10時～11時30分	15人	800円	事前 先着 (開催センターでのみ受け付け)
3	礼儀と自立心が身につく 子ども 空手サークル体験(3日制) ◆5歳～小学生	5/29(木)、6/5(木)・12(木) 午後6時30分～7時30分	15人	300円	事前 先着

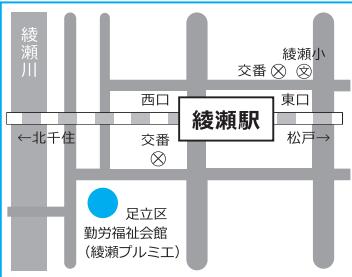
講座名（◆対象）		日時	定員	費用	申し込み方法
花畑地域学習センター					

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7年5月9日(金) 午前10時00分～午後4時00分



会場
足立区勤労福祉会館
足立区綾瀬1丁目34-7
(綾瀬ブルミエ)
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
修繕費の無駄はカット 無料

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



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





老朽建築物 解体 不燃化 建て替え

などの
費用を助成

※いずれの助成も、築年数などの要件があります。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。

いよいよ最終年度！ 8年3月31日まで 1 不燃化特区 助成制度



特に火災等による地域危険度などが高く、重点的・集中的に改善を図るべき地区を「不燃化特区」に指定し、区域内の老朽建築物の解体や建て替え工事に対する助成・専門家の無料派遣などを行っています。

■問先＝建築防災課 不燃化推進係

☎3880-6269

◆老朽建築物解体・建て替え費用の助成

対象	助成内容
不燃化特区全域(図1、□□)で老朽建築物を解体する方	解体費の一部(最大280万円)
不燃化特区の一部区域(図1、□□)で燃えにくい建物に建て替える方	① 解体費の一部(最大280万円) ② 設計・監理費の一部(上限70万円) ③ 建築費の一部(構造・床面積に応じた額)

◆専門家の無料派遣

不燃化特区全域(図1、□□)に土地または建物を所有する方を対象に、建築物の解体や建て替えなどに関する相談内容に応じ、一級建築士や不動産鑑定士、弁護士などを派遣します。

※ほかにも、老朽建築物解体後の更地等にかかる固定資産税などの減免を受けられる場合があります。

2 不燃化促進 助成制度



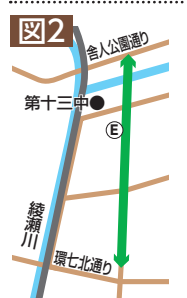
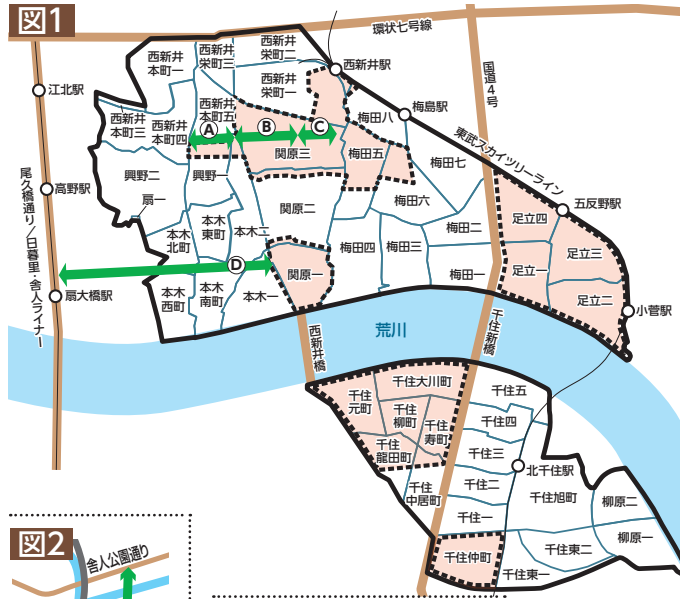
安全な避難経路の確保などのため、延焼遮断帯となる都市計画道路沿道の建物の不燃化を進める事業です。区では、都市計画道路の事業化に合わせ、不燃化率の低い地区にて燃えにくい建物を建てる方や、老朽化した建物を除却する方に対して、建築費や除却費などの一部を助成しています。

■問先＝建築防災課 不燃化推進係

☎3880-6269

◆不燃化促進区域 解体・建築費用の助成

対象	助成内容
不燃化促進区域(図1～3、A～Gの⇄)の都市計画道路沿道で、対象となる建築物を解体または整備基準を満たす不燃建築物を建てる方	① 解体費の一部(最大280万円) ② 建築費の一部(200万円から) ※その他加算あり



※地図は簡略図。
エリア内で一部含まれない区域あり

不燃化促進区域

補助138号線	(A) 興野・本木地区 ■期限＝12年3月 5年間延伸 (B) 西新井駅西口その1工区地区 ■期限＝8年3月 (C) 西新井駅西口その2工区地区 ■期限＝11年3月
補助136号線	(D) 扇・本木地区 ■期限＝12年3月 5年間延伸
補助109号線	(E) 神明・北加平地区 ■期限＝16年3月
補助261号線	(F) 伊興・西伊興地区 ■期限＝16年3月 (G) 西竹の塚地区 ■期限＝12年3月

すまいの建築相談(無料)

新築・改築・リフォームなど住宅の建築に関するお悩みに、建築士がお答えする無料相談を行っています。 ※開催日など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

■場所＝区役所・4階 ■対象＝区内在住の方 ■問先＝住宅課 住宅計画係

☎3880-5963



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

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
土目でもOKです
お茶はご遠慮します

あだち 広報
生垣の剪定
長さ1m×高さ2m
通常2,200円が(税込)
初回限定 1,100円
先着10名様

ガーデンエクスプレス 東京東支店
カタクラ(東証スタンダード上場会社)グループ 足立区入谷 8-6-1
営業時間 9:00～17:00 ☎03-5838-0117
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

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 ますお電話ください

☎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
代々木斎場 桐ヶ谷斎場

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6分)
http://www.people-jp.com
ピープル葬儀 ▽で検索して下さい

この町のお抱え工務店

相談・見積 ¥0
地域密着 真心対応

リフォーム・リノベーション
雨もり 内外装 水廻り
新築 介護リフォーム

東洋堂ハウスSP
東京都知事許可(般-2)第144283号

本社・足立支店 ☎03-5849-3090
足立区東横瀬 1-24-13 東洋堂ハウスSP第1ビル
北千住支店 ☎03-6806-2981
足立区千住龍田町 10-9

広告

美容室 髪・頭皮にやさしい ビーワン・ヴィーダフル使用
ヘアードクターイ パーマ・カラー・ヘッドスパ

西保木間店
足立区西保木間 4-5-14-105
☎03-3860-2716

花畑店
足立区花畑 4-35-11-103
☎03-3860-1490

保木間店
足立区保木間 1-29-15
☎03-3860-1005