

2025年(令和7年)

5月25日 第1954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



しょうぶまつり &世界の食広場

あだち2025

6/7土・8日



くわしくは
コチラ

■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



綾瀬駅東口駅前広場の整備に伴い、
今回から食広場のスペースが拡大!
25カ国の料理が堪能できます!

しょうぶ沼公園と
ハト広場を結ぶ
スタンプラリーも実施!

しょうぶ沼公園



しょうぶまつり

時間 午前10時~午後4時

場所 しょうぶ沼公園
(東京メトロ千代田線 北綾瀬駅下車すぐ)

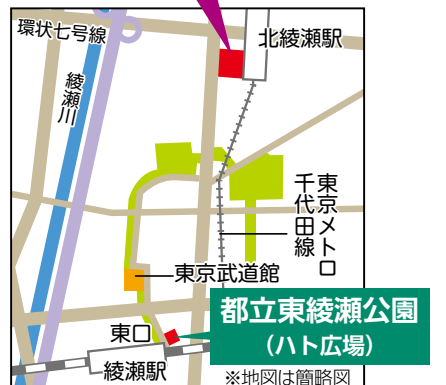
ガイドブックで
さらに満喫!
(6月2日(月)配布開始)

ハナショウブの解説や、周辺店舗のクーポン付き! ■配布場所=区役所/お休み処 千住街の駅(千住3-69) など ※当日会場でも配布するほか、ホームページからも閲覧可

世界の食広場

時間 午前10時~午後6時

場所 都立東綾瀬公園(ハト広場)
(東京メトロ千代田線 綾瀬駅下車すぐ)



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

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
●X(旧Twitter)
●Facebook

●YouTube
●SmartNews
●Instagram

子育て・教育

1歳ごろの栄養教室「離乳食から幼児食へのステップアップ」

■日時=7月2日(水)、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 ■定員=12人(5月26日から先着順) ■申込=電話/窓口/区のホームページからオンライン申請 ■場・申・問先=江北保健センター 保健栄養担当(すこやかプラザ あだち内) ☎3896-4004

ペアレント・メンター*と一緒にグループトーク(7月～9月分)

■日程等=表1 ■時間=午前10時～正午 ■対象=発達障がい特性のある子どもを育てている方 ■定員=各10人(5月27日から先着順) ■申込

＝電話 ■申・問先＝足立区ペアレント・メンター事務局(こども支援センターげんき内。祝日を除く火・木・金曜日、午前9時30分～午後0時30分/1時30分～4時30分) ☎3852-2932

すみれの会(ダウン症児と家族の会)

■日程=6月24日(火)、8月4日(月)、9月9日(火)、10月1日(水)、11月28日(金)、8年1月14日(水)、3月5日(木) ■時間=午前10時30分～11時30分 ■対象=区内在住でダウン症と診断を受けた子どもと保護者 ■内容=参加者同士の交流や情報交換など ■申込=電話/窓口/全員の住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号、希望日、「すみれの会」を記入しファクス ※当日の申し込みも可。くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■場・申・問先=竹の塚保健センター 地域保健係 ☎3855-5082 ☎3855-5089

イライラしない子育て講座(入門編)

■日時=7月5日(土)、午前10時～正午 ■対象=区内在住で3歳～小学生の保護者 ※子ども同伴不可(保育あり。要予約、1歳～就学前の子ども、8人程度) ■内容=より良い親

子関係を築くための、しつけの具体的なポイントを学ぶ ■定員=16人程度(抽選) ■申込=電話/区のホームページからオンライン申請 ■期限=6月10日(火) ■場・申・問先=こども家庭相談課 相談管理係(こども支援センターげんき内) ☎3852-2863

表1 ペアレント・メンター*と一緒にグループトーク(7月～9月分) 日程等

日程	場所	内容
7/11(金)	こども支援センター げんき	ゲームやインターネットの管理についての情報交換
8/7(木)		「行きしぶり」について参加者同士で話し合う
9/9(火)	鹿浜いきいき館	
9/12(金)	こども支援センター げんき	学校選びや進路について参加者同士で意見交換

★…発達障がい特性のある子どもを育てた経験をもち、相談支援に関する一定のトレーニングを受けた養育者

子どもと一緒に参加できる保護者の学び場

「風の子カルチャー」(7月～9月分)

■日程等=表2 ■対象=2カ月～中学生の保護者 ※子ども同伴で受講可 ■定員=各10人程度(抽選) ■申込=区のホームページからオンライン申請/住所、氏名(フリガナ)、子どもの年齢、電話番号、場所、講座名を記入し往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。1通につき1講座、1人3講座まで。同一講座には1人1回のみ申し込み可 ■期限=6月6日(金)消印有効 ■申・問先=(区) こども家庭相談課 相談管理係 〒121-0816梅島3-28-8 ☎3852-2863 ■問先=ボランティアグループ風の子カルチャー事務局(月～土曜日、午前10時～午後5時) ☎080-1242-3553

表2 風の子カルチャー(7月～9月分) 日程等

場所	講座名	曜日	日程	時間	費用
A	リトミック*1(6日制)	木	7/10・17、8/7・21、9/11・25	午前	各3,000円
	こそだて英語*2(6日制)		7/4・18、8/1・29、9/12・26		
	バレエ入門(6日制)	金	7/11・25、8/8・22、9/5・19	午後	4,000円
	ピラティス(8日制)		7/4・11・18、8/1・8・22、9/12・19		
B	親子体操*3(9日制)	火	7/1・8・22・29、8/5・26、9/2・16・30	午前	4,500円
C	ヨガエクサ(6日制)		7/8・22、8/5・19、9/9・16		各3,000円
	編みましよう！ と 藤クラフト(6日制)	金	7/4・18、8/1・22、9/5・19		
D	絵本のような ミニアルバム作り(3日制)	水	7/9、8/6、9/10		各1,500円
	フラワーアレンジメント(3日制)		7/23、8/20、9/17		
	ベビーマッサージ(7日制)	木	7/3・17・31、8/7・21、9/4・18		3,500円

■場所=▷A…東和地域学習センター ▷B…こども支援センターげんき▷C…愛恵まちづくり記念館(関原の森内) ▷D…勤労福祉会館(綾瀬ブルミエ内) ※駐車場は使用不可。別途材料費が必要な場合あり。時間の「午前」は10時30分～正午、「午後」は1時15分～2時45分
★1…首と腰の据わった子どもが対象
★2…子育てをするなかでよく使う英単語などを学ぶ
★3…1歳以上のひとりで歩ける子どもが対象

日時 5月31日(土)、午後7時20分～8時20分

第47回 足立の花火の観覧を
ご予定の皆様へ

あだち広報
4月25日号
の内容を抜
粋して再掲

▲くわしくは
コチラ

■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

おすすめの観覧場所

例年、西新井側は、千住側の混雑と比べて少し余裕があります。西新井側での観覧をご検討ください。

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。自転車での来場は可能な限りお控えください。

入場規制

会場までの道のりは大変混雑します。特に午後5時30分以降は

移動に時間がかかるため、余裕を持ってお越しください。また、会場内が埋まり次第、入場規制を行います。

規制後は西新井橋上流側へ

会場の入場規制後は、警察や警備員の指示に従い西新井橋上流側に移動してください。 ※西新井橋上流側は規制前も利用可

分散退場

打ち上げ終了後30分程度は会場内にとどまり、混雑緩和にご協力ください。

禁止事項

●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 ●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★…発見した場合は、撤去します

◆観覧後は、来場者アンケートにご協力ください。

区立小・中学校の学校公開と学校説明会

■ **日程等**=▷小学校…6月1日～28日のうち各学校が指定する日 ▷中学校…6月2日～27日のうち各学校が指定する日 ※各学校の日程などは区のホームページ、学務課などで公表中■ **対象**=8年度に入学する子どもの保護者／地域の方 など■ **申込**=不要 ※当日直接会場へ■ **問先**=就学係 ☎3880-5969

健康・衛生

40歳前の健康づくり健診(無料・2日制)

■ **日程等**=表3■ **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～

表3 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 (5/26から先着順)
7/7(月)	8/25(月)	足立保健所 中央本町地域・保健総合支援課	各40人
7/8(火)	8/26(火)	江北(すこやかプラザ あだち内)	
7/15(火)	9/10(火)	東部	各35人
7/26(土)	9/20(土)	竹の塚	各40人
7/30(水)	9/24(水)	千住	

6月上旬、20～70歳の5歳刻みの年齢の方などに「がん検診・成人歯科健診」の受診券を送付 届いたら、早めに開封

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

■ **問先**=健診事業係 ☎3880-5121 ▲緑色の封筒で届きます

令和7年度

あだちのおトクな検(健)診のご案内

がん検診 成人歯科健診 受診券在中

・ご案内 ・区内指定医療機関一覧

早めに開封し、内容をご確認ください。

受診期限は令和8年2月28日(土)まで

※詳細は封筒裏面に記載されています。

足立区

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)、年齢、電話番号、「スポーツウエルネス吹矢」を記入しファクス■ **期限**=6月13日(金)■ **申・問先**=お問い合わせコールあだち(毎日、午前8時～午後8時)☎3880-0039 ☎3880-0041

糖尿病・成人眼科健診

■ **場所**=区内指定医療機関■ **対象**=区内在住で次のいずれかに当てはまる方…国民健康保険に加入している41・45・50・55歳で6年度特定健康診査を受けていない／6年度特定健康診査を受けたが、HbA1cが5.6%以上で眼底検査を受けていない／60・65歳で6年度特定健康診査の眼底検査を受けていない※年齢は8年3月31日時点■ **内容**=生活習慣や加齢に伴う眼科疾患の早期発見・進行予防を目的とする検査を実施(問診／矯正視力検査／屈折検査／細隙灯検査／眼圧検査／眼底検査) ※対象者には6月上旬

に区から受診券を送付■ **問先**=健診事業係 ☎3880-5121

仕事・産業

小規模契約 希望者登録申請(随時受け付け)

■ **対象**=競争入札参加資格を持たない区内事業者■ **内容**=区が発注する小規模契約の業者選定の対象となるための登録■ **登録区分**=▷工事契約…契約予定金額が130万円未満で内容が軽易な工事・修繕▷物品契約…契約予定金額が30万円未満の物品購入■ **登録有効期間**=登録日～8年3月31日■ **申込**=申込書類を区へ郵送・持参 ※申込書類は契約課で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可■ **申・問先**=▷工事契約…契約課工事契約係 ☎3880-5832▷物品契約…契約課 物品契約係 ☎3880-5833

4面に続きます

休日接骨院当番所(6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。※当番所が変更に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

1(日)	みやかわ整骨院(西伊興2-4-15)	5647-9739
	横山接骨院(神明2-10-14)	5697-6990
8(日)	さくら整骨院(花畑4-39-11)	3884-7118
	三豊接骨院(西新井栄町2-5-12)	3880-6886
15(日)	田村接骨院(六木4-5-24)	3628-3914
	柳沼整骨院(古千谷本町1-10-2)	3897-7451
22(日)	澤田接骨院(梅島1-10-6)	3852-3395
	だん・整骨院(青井3-37-19-102)	6806-3860
29(日)	大出接骨院(大谷田3-8-17)	5616-9664
	木村接骨院(本木北町3-7)	3854-1084

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

QRコード

6月4日～10日は 歯 と 口の 健康週間

歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり

(7年度歯と口の健康週間 国の標語)

定期的に歯科チェックを受けて、健康な歯や歯肉を保ちましょう

◆口の機能チェックと体操を楽しく体験「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(咀嚼チェックガム、発音測定など)／口の体操(あだち☆ちゅうりっぷ体操) など■ **定員**=各20人(5月26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

日程	時間	場・申・問先(保健センター)
6/26(木)	午後1時30分～3時	足立保健所 中央本町地域・保健総合支援課 ☎3880-5354
6/27(金)	午前10時～11時30分	竹の塚 ☎3855-5049
7/2(水)	午後1時30分～3時	江北(すこやかプラザ あだち内) ☎3896-4011
7/8(火)	午前10時～11時30分	千住 ☎6806-2167

あだち☆ちゅうりっぷ体操(一例)／

舌の体操

口の体操

パタカラの発声

①閉じた口を開けて「パ・パ・パ」

②舌で上あごを押して「タ・タ・タ」

③のどの奥に力を入れて「カ・カ・カ」

④舌先を丸めて「ラ・ラ・ラ」

オーラルフレイルは老化のサイン！

「飲み込むときにむせる」「かたいものが食べにくい」など、口の機能の衰えを「オーラル(口腔)フレイル(虚弱)」といいます。

76・80歳の区民の約4人に1人が「お茶や汁物などでむせることがある」と回答。舌・頬・唇の体操で「飲み込む力」や「噛む力」を鍛えましょう！

■ **問先**=データヘルス推進課 歯科口腔保健推進担当 ☎3880-0768

◆ **新規口の健康チェック体験**

① **口腔運動機能チェック**

パタカの発音を測定することで、食べこぼし・むせ・飲み込みにくさに影響する舌と唇の動きを評価する

② **口腔内細菌観察**

歯科衛生士と一緒に顕微鏡で口の中の細菌量をチェックする

——いづれも——

■ **日時**=毎週月曜日、午前9時30分～11時30分／午後1時30分～3時30分 ※祝日、年末年始を除く■ **申込**=不要 ※当日直接会場へ■ **場・問先**=江北保健センター(すこやかプラザ あだち内) ☎3896-4011

ウクライナ・能登半島地震 支援情報

■ **問先**=地域調整課 管理係 ☎3880-5855

▷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など

QRコード

▷令和6年能登半島地震の被災地への義援金の受け付け方法や支援内容など

QRコード

3面からの続きです

仕事・産業

マンスリー就職面接会 「第55回 マイタウン就職面接会」

■日時=6月19日(木)、午後1時20分～4時 ※受け付けは3時30分まで
■場所=東京芸術センター・21階天空劇場
■内容=足立区、荒川区の企業が集う就職面接会 ※足立ブランド認定企業の商品展示と企業紹介あり
■申込=不要 ※当日直接会場へ
■問先=ハローワーク足立事業所第一部門 ☎3870-8617 (区)就労・雇用支援係 ☎3880-5469

独立・起業セミナー 「事業計画策定編」(8日制)

■日時=7月12日～8月23日(8月16日を除く)、午前10時～午後5時／8月30日、9月6日、午後1時～5時 ※いずれも土曜日
■場所=あだち産業センター
■対象=ビジネスビジョンを有し、独立・起業を具体的に検討している方
■内容=先輩起業家の体験談／ビジネスプランの作成・プレゼンテーション／グループ相談会 など
■定員=25人(5月26日から先着順)
■費用=9,600円(教材費など)
■申込=ホームページからオンライン申請
■期限=6月27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

暮らし・まちづくり

「くらしのおたすけ隊(消費生活啓発員)」養成講座(3日制)

■日程等=▷基礎講座…6月12日(木)・19日(木)のいずれか1日(同内容)▷専門講座…6月26日(木)、7月3日(木)・10日(木)のいずれか2日(別内容。全日参加可)
■時間=午後2時～4時
■対象=区内在住・在勤・在学で、消費者センターの啓発員(消費生活啓発員)★として活動できる方 ★…消費者センターの事業PRや、地域の方が消費者被害に遭わないための日常的な啓発などを行う
■内容=契約の基礎知識や消費者契約に関するトラブルなどを学び、消費生活啓発員として活動するための知識を身につける
■申込等=▷エル・ソフィア(40人)…電話／窓口／区のホームページからオンライン申請／住所、氏名(フリガナ)、電話・ファクス番号、希望日、「くらしのおたすけ隊」を記入しファクス▷オンライン(20人)…区のホームページからオンライン申請 ※いずれも5月26日から先着順
■期限=6月6日(金)
■申・問先=消費者センター ☎3880-5385 ☎3880-0133

常東地区で新たに導入する オンデマンド交通★の説明会 兼利用者登録会

8月5日(火)から実証実験を開始する常東地区オンデマンド交通★「チョイソコ×せんじゅ」の説明会・利用者登録会を開催します。 ★…予

約に応じて運行する交通手段(タクシー)。くわしくは区のホームページをご覧ください。
■日程等=表1
■定員=各50人程度(先着順)
■申込=不要 ※当日直接会場へ
■問先=新たな交通担当係 ☎3880-5937

講座「子ども食堂スタッフ体験」

■日時=6月14日(土)、午前10時～午後1時
■場所=エル・ソフィア
■対象=区内在住・在勤・在学で16歳以上の方
■内容=区内で子ども食堂を運営しているNPOと一緒に、調理・試

食する体験講座
■定員=20人(5月27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)
■費用=100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／住所、氏名(フリガナ)、電話・ファクス番号、Eメールアドレス、「子ども食堂スタッフ体験」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 ☎3840-2333

表1 オンデマンド交通の説明会兼利用者登録会 日程等

日程	時間(各1時間程度)	場所
6/5(木)	午前10時／11時／午後1時30分	千住あずま住区センター
6/6(金)	午後2時／3時	UR日の出町2号棟(日ノ出町27-2)
6/7(土)		千寿第八小学校
6/26(木)	午前10時／11時	UR日の出町2号棟(日ノ出町27-2)
6/27(金)	午後2時／3時	千住あずま住区センター
6/28(土)		千寿桜堤中学校

ハクビシン・アライグマ 対策 実施中

ハクビシンやアライグマは、ふん尿等による悪臭や、農作物を荒らすなど、様々な被害をもたらします。作物の収穫量が増える夏に向けて、下記3つのポイントを徹底し、被害を防ぎましょう。



- ① 自宅をエサ場にしない

庭木の果実などはすぐに収穫するか、網をかける。生ごみやペットのエサを置いたままにしない
- ② 侵入させない

建物の穴(直径約5cm以上)をふさぐ。庭木の剪定や排水溝などの落ち葉を清掃して、移動経路を作らない
- ③ 住まいを与えない

家に隣接した物置や倉庫を定期的に見回る。住みつかれた場合は燻煙剤を焚いて追い出す

◆対策をお考えの方へ

① 捕獲器(箱わな)の設置(利用回数制限なし)
■対象=ハクビシンなどによる被害(家屋への侵入／ふん尿による汚損など)を受けている方

- 屋外

■内容=庭、ガレージなどの屋外に捕獲器(箱わな)を設置 ※エサの用意、交換は利用者が実施
- 屋内

■内容=屋根裏、床下などの屋内に捕獲器(箱わな)を設置 ※エサは利用者が用意。エサ交換・清掃・消毒は事業者が実施

② 屋内侵入口閉塞作業費用助成制度(年度内1回まで)
■対象=上記の事業を利用し、屋内に捕獲器を設置した方
■内容=屋内侵入被害を防ぐために実施する、侵入口の閉塞工事にかかる費用を助成
■助成額(上限)=10万円

—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=足立保健所 生活衛生課 動物愛護係 ☎3880-5375



知っていますか? 5月31日は世界禁煙デー たばこがもたらす影響

■問先=健康づくり係 ☎3880-5433

- ◆たばこによる健康被害を受けるのは喫煙者だけじゃない
近くに喫煙している人がいると、その煙により、吸わない人も自分の意思とは関係なく喫煙している状態(受動喫煙)になってしまいます。近年普及した加熱式たばこの煙にも、健康に悪影響をおよぼす可能性のある物質が含まれており、引き続き研究が進められています。
- ◆子どもの成長に影響が出ることも
受動喫煙により、胎児は低出生体重児・胎児発育遅延などのリスク、子どもは乳幼児突然死症候群★・ぜん息・中耳炎などのリスクが高まります。妊婦や子どもの近くでは、特に配慮しましょう。
★…元気だった乳幼児が、睡眠中に突然亡くなってしまう病気

人材募集コーナー

◆会計年度任用職員

職種	勤務内容(例)	対象年齢	勤務条件	雇用開始日	報酬(予定)	期限(必着)	申・問先
事務補助員	戸籍の届出に関すること	高校生相当以上の方	週30時間	7/1(火)	時給1,350円	6/3(火)	戸籍住民課 管理係 ☎3880-5723
	来館者への窓口対応		週5日・1日5時間30分		月額15万6,014円	5/30(金)	郷土博物館 ☎3620-9393

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。



児童手当の6月期(4月・5月分) は6月3日(火)に振り込み

出生・転入により新たに申請した方は、申請月の翌月分から支給を開始。不明点がある場合は、通帳を記載し確認のうえお問い合わせください。振込は金融機関により数日遅れる場合あり。現況届の提出が必要な方へ6月上旬に、7年度現況届を送付 ※期限までに提出がない場合、6月からの支給が一時停止。くわし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

太陽光発電システム・蓄電池設置費補助金制度

■対象等=表2 ■申込=申請書類を郵送 ※申請書類は区のホームページからダウンロード ■申先=足立区太陽光発電システム及び蓄電池設置費補助金事務局 〒330-0844 埼玉県さいたま市大宮区下町1-51 木崎屋ビル7階 ■問先=専用コールセンター ☎050-1706-0425 環境政策課 管理係 ☎3880-5935

分かちあいの会「とまり木」

■日時=6月6日(金)、午後6時30分～8時30分 ※原則毎月第1金曜

日開催 ■場所=エル・ソフィア ■内容=大切な方を自死(自殺)で亡くされた方がつどい、その悲しみを分かちあう ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=こころといのち支援係 ☎3880-5432

男女参画プラザの催し

◆講座「歌謡曲とジェンダー 70年代の昭和歌謡から考える」 ■日時=6月27日(金)、午後7時～8時30分 ■場所=エル・ソフィア ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=1970年代のヒット曲の歌詞に潜む社会的・文化的性差(ジェンダー)を講師が解説 ■定員=30人(5月26日から先着順) ※保育あり(6

月19日までに要予約、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)、年代、保育希望の場合は子どもの氏名(フリガナ)・年齢、電話・ファクス番号、「歌謡曲とジェンダー」を記入しファクス

◆男女共同参画週間 記念ふぉーらむ「子どものため、未来のため、ジェンダー平等を考えよう」 ■日時=6月28日(土)、午後2時～4時 ■場所=エル・ソフィア ■内容=放送大学・千葉大学両名誉教授宮本みち子氏による、女性や子どもの貧困についての様々な原因や課題の解決方法を考える講演/グループワーク(参加者同士で情報・意見交換) ■定員=80人(5月26日から先着順) ※手話通訳・保育あり(保育は6月19日までに要予約、6カ月～小学生、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)、年代、保育希望の場合は子どもの氏名(フリガナ)・年齢、電話・ファクス番号、手話通訳の有無、「ふぉーらむ」を記入しファクス

男女参画プラザ出前講座 専門講師を無料で派遣します

■対象=区内事業所、地域団体、PTAなどが企画・運営する、ワーク・ライフ・バランスや性の多様性等の男女共同参画に関する講座 ■内容=男女参画プラザが外部の専門講師などを無料で派遣 ※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。

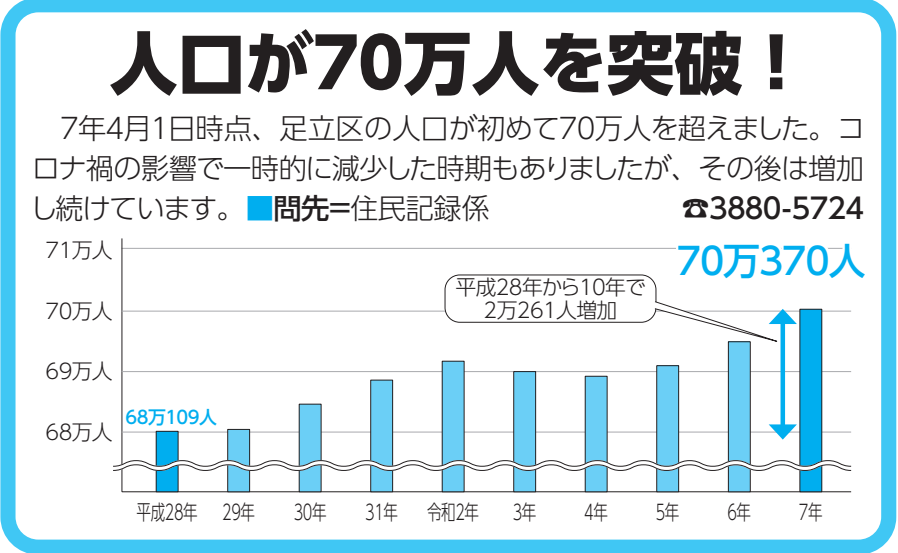
——いづれも——
■申・問先=男女参画プラザ ☎3880-5222 ☎3880-0133

6面に続きます

表2 太陽光発電システム・蓄電池設置費補助金制度 対象等

補助対象品目	対象*	補助金額	申請受付期間
太陽光発電システム	個人・事業者	上限24万円/1,000件 ※区内事業者に依頼して設置した場合2割増額	▷第1期…5/26～6/30 ▷第2期…7/1～9/30 ▷第3期…10/1～12/26 ▷第4期…8年1/5～2/27
蓄電池	個人	5万円/1,000件	

★…補助には条件あり。くわしくは区のホームページをご覧ください。



6月1日は人権擁護委員の日

広げよう！人権の輪

人権擁護委員があなたの悩みをお聞きします

人権擁護委員は、法務大臣から委嘱され、人権相談を受けたり人権の考えを広めたりする活動をしています。弁護士や企業経営者、元校長など、様々な経歴を持つ16人が活動しています。

主な活動

- 人権教室…学校に出向いて子どもたちに人権の大切さを伝える
- 人権身の上相談…住民の困りごとの相談に応じる

あなたの悩みをお聞きします「人権身の上相談」

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

あだち広報食堂 Vol.2

らくして♪ たのしく♪ 楽ベジレシピ

今回は「らくして♪たのしく♪」野菜が食べられる「楽ベジ」レシピを紹介。昨年度に「作ってみたいレシピ」として区民の皆さんに投票いただいた中でも人気のあった2品です。野菜が身体に良いことは分かっているけど、「忙しくて作る時間がない」「料理は苦手」、そんな悩みが解決するかも。ぜひ、お試しください！ ■問先=糖尿病対策担当 ☎3880-5433

① お皿1枚、カット野菜で時短！ボリューム満点◎とんぺい焼き

材料(2人分)

- 卵…2個
- 千切りキャベツ(カット野菜)…150g
- 豚ばら肉(薄切り)…40g
- お好み焼きソース…大さじ1と1/2
- マヨネーズ…大さじ1と1/2
- 小ねぎ(カット野菜)…5g

作り方

- ① 深めの耐熱皿にラップを敷き、卵を入れて溶きほぐす
- ② ①にキャベツと食べやすい大きさに切った豚ばら肉をのせ、ふんわりラップをして電子レンジ(500W)で約5分加熱する
- ③ 上にかぶせたラップを外し、下に敷いたラップを持って、半分に折りたたむようにして形を整える
- ④ ラップを外し、ソースとマヨネーズ、小ねぎをかける

② どんな野菜とも相性抜群！「サ」バーニャカウダ

材料(1人分)

- ★サバ缶(水煮)…1/4缶
- ★にんにく(チューブ)…小さじ1
- ★みそ…小さじ1/2
- ★オリーブ油…大さじ1
- ★牛乳…大さじ1
- ★塩…少々
- お好みの野菜…ニンジン/キュウリ/パプリカ/キャベツ など

作り方

- ① ★の材料を耐熱皿に入れて混ぜ、ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で約20秒加熱する
- ② ①を電子レンジから取り出し、サバをほぐしながら混ぜ合わせ、再度ラップをして電子レンジ(600W)で約20秒加熱する
- ③ お好みの野菜を皿に盛り、②のソースを添える

今回のレシピのポイント

①「とんぺい焼き」のキャベツは、加熱することでかさぐっと減り、野菜をたっぷり食べられます。チーズを加えたアレンジもおすすめです。

②「『サ』バーニャカウダ」は、ツナ缶でも作ることができます。どんな野菜とも相性抜群なので、野菜が苦手な方も食べられる野菜からチャレンジしてみてください！

ほかに「楽ベジ」レシピが盛りだくさん！くわしくはコチラ▶

5面からの続きです

暮らし・まちづくり

消費者講座「トラブル回避家とお金の守り方」

■日時=6月25日(水)、午後2時～4時
■場所=エル・ソフィア
■対象=区内在住・在勤・在学の方
■内容=最近の訪問販売トラブル事例を知り、大切な家やお金などの財産を被害から守るための対策を学ぶ
■定員=40人(5月26日から先着順)
■申込=電話／窓口／区のホームページからオンライン申請／氏名(フリガナ)、電話・ファクス番号、「消費者講座」を記入しファクス
■申・問先=消費者センター
☎3880-5385 FAX3880-0133

マイナンバーカード受け取り
予約の電話番号が変わりました

マイナンバーカード予約センターの電話番号は、4月1日から変更しています。マイナンバーカードの受け取り予約の申し込みは、下記にご連絡ください。
■申先=足立区マイナンバーカード予約センター(平日、午前8時～午後8時)
☎0120-688-823
(IP電話などの方) ☎03-6706-2025
■問先=足立区マイナンバーダイヤル(平日、午前8時～午後8時)
☎5888-7707

ソロ クリーン活動者募集

一人ひとりが、自宅や勤務先などの身近な場所の周辺を清掃するこ

とで、まちをキレイにする活動です。散歩に出かけたときや、花壇の手入れの際など、ちょっとした外出のついでに、ごみを拾ってみませんか。ソロクリーン活動者を支援するため、登録していただいた方に、「ごみバサミ(ビュー坊ストラップ付き)」を進呈します。 ※登録方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。
■問先=美化推進係
☎3880-5856

環境活動をやってみよう！ あだち
環境ゼミナール参加者募集(5日制)

■日程=7月12日(土)、8月30日(土)、9月23日(祝)、11月8日(土)、12月13

日(土) ■時間=午後1時30分～4時
■場所=生涯学習センター(学びピア21内)など
■対象=区内在住・在勤・在学で全日参加できる高校生相当以上の方
■内容=大学教授などによる環境問題をテーマとしたセミナー／気候変動対策に関するワークショップ など ※修了者は「あだち環境マイスター」に認定
■定員=20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、Eメールアドレス、「環境ゼミナール」を記入し区へハガキで送付
■期限=6月23日(月)必着
■申・問先=環境政策課 環境学習係
☎3880-6263

★あだち★
イベント★

★1
無料体験

大ひょうげん 2025 スペシャル 参加者募集(6日制)

■日程=▷練習…7月22日～8月8日 ※コースにより異なる ▷発表…8月9日(土) ※リハーサルは8日(金)
■場所=ギャラクシティ
■対象=小・中学生
■内容等=3種のダンスやデフ空手^{★2}からコースを選び、各演目のプロから技術や表現を教わり、発表会でのパフォーマンスを通じて表現することの楽しさを体験 ※定員や費用、各コースの内容など、くわしくはホームページをご覧ください。
★1…夏休み無料口ゴについて、くわしくは9面参照
★2…きこえる・きこえにくいに関わらず、だれもが参加できる空手
■申込=電話
■期限=6月23日(月)
■申先=ギャラクシティ
☎5242-8161

米国空軍太平洋音楽隊「ファイナル・アプローチ」

■日時=9月6日(土)、午後3時～4時30分 ※2時開場
■場所=西新井文化ホール
■内容=米国空軍太平洋音楽隊で結成されたグループ「ファイナル・アプローチ」が、ジャズを中心に様々なジャンルの音楽をダイナミックに披露
■定員=902人(6月4日から先着順)
■費用=1,000円 ※高校生以下の方は無料(入場券が必要)。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

——上記2つのイベントいずれも——
■問先=ギャラクシティ
☎5242-8161

5月30日(ごみゼロの日) から1カ月は
不法投棄 防止強化月間！

ごみゼロ

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

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

◆不法投棄一掃キャンペーン実施！

下記の期間中に不法投棄を見つけて通報した方(先着100人)に「吸水マルチカバー」をプレゼント！ ※プレゼント対象となるのは、1人1通報分のみ
■期間=5月30日～6月30日
■通報・登録方法=LINE★／電話／窓口／区のホームページからオンライン申請 ※LINEでの通報は、通報の際に協力員番号を入力した方のみプレゼントの対象になります。

折りたたみ傘の収納などに便利！▲

★…通報は、ぜひ足立区LINE公式アカウントから！

不法投棄だけでなく、道路や公園の不具合、落書きなどを現場の写真や位置情報と一緒に通報できます。

友だち追加はコチラ

パブリックコメント(区民意見募集制度)(5月～7月分)

区民の皆さん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ください。

件名	期間	問先
足立区ペット同行避難ガイドラインの策定(素案)	5/26～6/25	防災戦略課 避難所運営支援係 ☎3880-5083
足立区立小・中学校の適正規模・適正配置の実現に向けて(案)	6/2～7/1	学校適正配置担当課 適正配置担当 ☎3880-5426

審議会等の公開(6月・7月分) 日時など、変更になる場合があります。傍聴方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

審議会等	日程	時間	場所	問先
足立区地域自立支援協議会本会議	6/6(金)	午前10時～正午	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
足立区ユニバーサルデザイン推進会議	6/12(木)	午後2時30分～4時	区役所・8階	都市建設課 ユニバーサルデザイン担当 ☎3880-5768
足立区バリアフリー協議会		午後4時30分～5時30分		
足立区地域包括ケアシステム推進会議	6/13(金)	午後2時～4時	すこやかプラザ あだち・3階	高齢者地域包括ケア推進課 調整係 ☎3880-5886
足立区区民評価委員会 まちと行財政分科会	6/24(水) 6/25(木)	午後1時30分～4時30分	区役所・9階	政策経営課 政策経営担当 ☎3880-5811
足立区区民評価委員会 くらしと行財政分科会	6/26(木)	午前9時～正午		
	7/3(木)	午前9時～10時		
	7/24(木)	午前9時～10時		
	6/27(金) 7/4(金) 7/17(木)	午前9時～正午 午前9時～10時		
足立区区民評価委員会 ひとと行財政分科会				
足立区公契約等審議会	7/9(水)	午前10時～正午	区役所・11階	契約課 工事契約係 ☎3880-5832
足立区建築審査会		午後2時30分～4時30分	区役所・8階	開発指導課 用途照会係 ☎3880-5943

★ 催し物

■ 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=6月11日(水)・25日(水)、午後7時～8時 ■対象=18歳以上の方 ■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 ■定員=各25人

◆**ベーシックヨガ教室**

■日時=6月14日(土)・28日(土)、午前10時30分～正午 ■対象=18歳以上の方 ■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

◆**卓球教室**

■日程=7月5日(土) ■時間等=▷初心者の部…午前9時30分～10時30分▷中級者の部…10時40分～11時40分 ■内容=足立区卓球選手権優勝経験者による初心者・中級者向けの卓球教室 ■定員=各16人

——いづれも——
※5月26日、午前9時から**先着順** ■費用=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

■ あだち区展2025

■期間等=▷絵画、彫刻、図工・美

術(平面・立体部門)…6月24日(火)～29日(日)▷書道(一般・少年部門)、写真(一般・少年部門)…7月1日(火)～6日(日) ■時間=午前10時～午後6時 ※6月29日(日)、7月6日(日)は5時終了(入場は4時30分まで) ■場所=シアター1010・11階ギャラリー ■内容=区民が制作した美術作品などの発表・展示 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=文化団体支援係 ☎3880-5986

■ 足立区 夏花品評展示会

◆**展示会**

■期間=6月2日(月)、午後1時～3日(火)、正午 ■内容=区内の農家が栽培したナツギクやアジサイのほか、ニチニチソウの花苗などの展示

◆**展示品の販売**

■日時=6月3日(火)、午後2時30分開始 ※なくなり次第終了。購入は1人1点のみ(複数回購入可) ——いづれも——

■場所=区役所・1階区民ロビー ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=農業振興係 ☎3880-5866

■**講座「図書館をフル活用して Wikipediaの記事を作ってみよう」**

■日時=7月26日(土)、午後1時～4時 ■場所=生涯学習センター(学びピア21内) ■対象=中学生以上の方 ■内容=今年、開宿400年の

節目を迎える「千住宿」の歴史的魅力をテーマに、誰でも自由に編集できるインターネット上の百科事典「Wikipedia」の記事を作り、公開するワークショップ ■定員=16人(5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 ■申・問先=中央図書館 読書活動推進係(5月30日(金)、6月9日(月)・30日(月)、7月14日(月)を除く平日、午前9時～午後5時) ☎5813-3745

■**環境講座「落語でたのしく海の環境について学ぼう！」**

■日時=7月5日(土)、午前10時30分～11時45分 ■場所=生涯学習センター(学びピア21内) ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=鈴々舎馬るこ氏による、海で起きている環境問題に関する落語／環境の専門家から、環境問題が海に与える影響を学ぶ ■定員=50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=6月20日(金) ■申・問先=環境学習係 ☎3880-6263

■ 講座「あだちの水辺生きもの調査隊」

■日時=6月21日(土)、午前10時～正午／午後1時30分～3時30分 ※荒天時は22日(日)に延期 ■場所=六木水の森公園(水車広場) ■対象=小学生と保護者 ■内容=公園の水辺で水生生物を捕獲し、どのような種類の生きものが生息しているか調査する ■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=6月8日(日) ■申・問先=(株)自然教育研究センター(区委託事業者)(月曜日を除く、午前9時～午後5時) ☎6281-8738 <https://www.ces-net.jp/adachikankyo/> ■問先=(区)環境学習係 ☎3880-6263

第1回 区議会臨時会・第2回 区議会定例会

■日時等=表1・2 ※本会議(臨時会を含む)・委員会の傍聴は、区議会事務局(区役所・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・ヒアリンググループ(難聴用磁気グループ)の利用を希望する場合は、期限の午後5時までに申し込み ■期限=▷手話通訳…傍聴する会議の7日前▷ヒアリンググループ…傍聴する会議の前日 ※いづれも期限当日が閉庁日の場合は、直前の開庁日

日時や開催委員会など、予告なく変更する場合がありますので、くわしくはホームページをご覧ください。 ■申・問先=区議会事務局 議事係 ☎3880-5797 ✉3880-5617



表1 第1回 区議会臨時会 日時等

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

表2 第2回 区議会定例会 日時等

日時		会議名
6/23(月)	午前10時	議会運営委員会
6/24(火)	午後1時	本会議★◆
6/25(水)		
6/27(金)		
6/30(月)	午前10時	総務委員会
7/1(火)		区民委員会
7/2(水)	午前10時	議会運営委員会
	午後1時	本会議◆
7/4(金)	午前10時	産業環境委員会
	午後1時30分	厚生委員会
7/7(月)	午前10時	建設委員会
	午後1時30分	文教委員会
7/8(火)	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
7/9(水)	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
7/10(木)	午前10時	議会運営委員会
7/11(金)	午後1時	本会議★◆

★…J:COMチャンネル足立(地上111ch)で生中継を予定しています。
◆…本会議の様子をYouTubeで視聴できます。
足立区議会のYouTubeチャンネルはコチラ▶



大学連携の催し

■ 帝京科学大学

◆**公開講座「アニマルサイエンストピックス」(Zoom開催)** ■日時=6月6日～7月18日の毎週金曜日、午前10時50分～午後0時20分 ■内容=動物と飼い主に寄り添う心／水族館における獣医療と動物介護／ペットと防災 など ※各回、別の演題で実施。演題は変更になる場合があります。くわしくはホームページをご覧ください。 ■申込=ホームページからオンライン申請 ■期限=開催日の3日前 ■申・問先=帝京科学大学(平日、午前8時30分～午後5時) ☎6910-3520



■ 東京未来大学

◆**第1回 みんなのてづくり広場**

■日時=6月21日(土)、午前10時～午後0時30分 ■対象=区内または近郊在住の主に就学前の子ども～小学生と保護者 ■内容=ペットボトルを使用して工作やゲームを体験／手作りの楽器を使った音楽企画 ※くわしくはホームページをご覧ください。 ■定員=200人(5月26日、午後8時から**先着順**) ■申込=ホームページからオンライン申請 ■場・申・問先=東京未来大学(平日、午前9時～午後6時) 千住曙町34-12 ☎5813-2525



◆**中高生のためのアート講座「動きを加える！ ヒトを描くコツ(キャラクターを創る・動かす・変身させる)」**

■日時=6月29日(日)、午後1時30分～4時30分 ■場所=東京未来大学(千住曙町34-12) ■対象=区内在住・在学の中学・高校生 ■内容=大学の美術の授業を体験する／描き方を学び、骨格やポーズを考え人物を描く／オリジナルのキャラクターとコスチュームを描き、着せ替えを楽しむ ■定員=25人(抽選) ■申込=電話／窓口／区のホームページからオンライン申請 ■期限=6月16日(月) ■申・問先=(区)青少年課 体験活動係 ☎3880-5273



■対象=▷乳がん…40歳の女性▷子宮頸がん…20歳の女性 ※年齢は7年4月1日時点。4月18日以降に区へ転入した方はお問い合わせください。 ■問先=健診事業係 ☎3880-5121

全国瞬時警報システム(Jアラート)の試験放送

■日時=5月28日(火)、午前11時 ■内容=屋外に設置してある防災行政無線のスピーカーから「これはテストです」などと放送 ■問先=危機管理係 ☎3880-5075



あだちの遊び場

屋のホタル観賞会(生物園)

■日時=6月7日～29日の毎週土・日曜日、午後1時～4時 ※20分ごとに10回実施 ■内容=屋内で屋のホタルの幻想的な光を楽しむ ※入園料が必要 ■定員=各40人(先着順) ※就学前の子どもは保護者同伴 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=生物園

☎3884-5577



▲日中にホタルの光を楽しもう!

ハーブ摘み取り講座(都市農業公園)

■日時=6月7日(土)、午前11時～正午 ■対象=小学生以上の方 ※小学1～3年生は1人につき保護者1人の参加が必要 ■内容=園内でハーブを摘み取る／ハーブの育て方や活用方法の話を聞きながら、ハーブティーを楽しむ ※お土産あり。雨天時は内容を一部変更 ■定員=12組(1組2人まで。先着順) ■費用=1,000円(材料費など) ■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



▲ハーブの摘み取りを体験しよう!

理科実験教室「溶解熱の実験氷釣りをしよう」(ギャラクシティ)

■日時=7月2日(水)、午後5時～6時 ■内容=水に溶けると温度が変わる色々な物質を使い、糸で氷を釣って楽しく実験 ■定員=10人(6月1日から先着順) ■申込=電話 ■場・申・問先=ギャラクシティ

☎5242-8161

筆ペンでぐるぐる己書★(桜花亭)

■日時=6月19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=6月12日(木) ■場・申・問先=桜花亭

☎3885-9795 ☎3860-0608

クワ袋でクワコ探し(桑袋ビオトープ公園)

■日時=6月1日(日)、午前10時～11時／午後2時～3時 ■対象=小学3年生以上の方 ■内容=園内でクワ

コ(蛾の仲間)を探して観察する ■定員=各10人(先着順) ■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



▲クワコを探してみよう!

7月15日
から感震ブレーカー設置工事
助成対象エリアを区内全域へ

区では、強い地震が発生した際に自動で電気の供給を遮断する「感震ブレーカー」の設置費用を一部助成しています。従来は、木造住宅が密集しているなど特定の区域が対象でしたが、**対象エリアを区内全域に拡大**します(建物は木造住宅のみ対象)。 ※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=耐震化推進第一係・第二係

☎3880-5317



対象(区内の木造住宅居住者・所有者)	助成額(いずれか低い額)
一般世帯／賃貸住宅所有者	●5万円 ●設置工事費用(税抜)の3分の2
特例世帯(65歳以上の方がいる世帯／要介護3～5の方がいる世帯／障がいのある方〈身体障害者手帳1～4級・精神障害者保健福祉手帳1～3級・愛の手帳1～4度〉がいる世帯／住民税非課税者のみの世帯)	●8万円 ●設置工事費用(税抜)の全額

※分電盤タイプの感震ブレーカーのみ助成。非木造住宅・簡易タイプの感震ブレーカー設置への助成は6月30日で終了

▲無料点検を装った契約トラブルが増えています!

事業者が電気の無料点検を持ちかけて電話や来訪するケースが増えています。トラブルが生じたり、困ったりした場合は、消費者センターへご相談ください。 ■問先=消費者センター(相談専用)(平日、午前9時～午後4時45分)

☎3880-5380

回収場所を区内5カ所に拡大

使用済みの食用油を回収します

使用済み食用油(廃食油)は航空燃料にリサイクルでき、CO₂(二酸化炭素)の排出量削減につながる貴重な資源として注目されています。区では、家庭から出る廃食油を回収し、資源化を促進します。

■問先=資源化推進係

☎3880-5027



回収場所など

■日時=毎月第3土曜日、午前9時～正午 ■場所=NEW 区役所／NEW あだち産業センター／NEW 鹿浜地域学習センター／足立清掃事務所／保塚地域学習センター ■申込=不要 ※当日直接会場へ。区役所に車で来庁する場合は、地下駐車場に入庫せず、バスロータリーから西側駐車場にお越しください。

回収できる油

ごま油・サラダ油・オリーブオイルなど、家庭で使用した植物由来の油

賞味期限切れの
油也大歓迎!

回収できない油

灯油・エンジンオイルなどの鉱物系の油やラードなどの動物系の油、固めた油、事業者から出る業務用油

出し方

冷ましてから、ペットボトルなど、ふたの閉まる容器に移して回収場所に持ち込んでください。

※揚げ物のかすなどが混ざっている場合は、紙や網で濾して取り除いてください。賞味期限切れの油の場合は、移し替えず、そのままお持ちください。

区内のイトーヨーカドーなど(5店舗)でも回収しています。場所の詳細や受け付け時間など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

花畑地域のほか、大谷田・古千谷本町・東綾瀬地域で新たに被害が確認されました

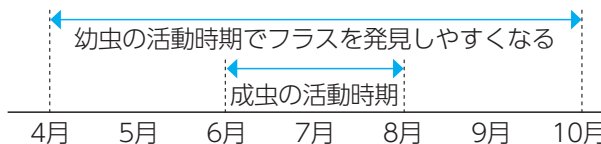
被害地域
拡大クビアカツヤカミキリ
を見つけたら連絡を!

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

◆サクラなどのバラ科の木を枯らします!

木の幹や根元などに「フラス」がないか注意

人体に害はない昆虫ですが、卵からかえった幼虫は、羽化するまでの約2年間、サクラやウメ、モモなど、バラ科の木を食い荒らし、枯らしてしまいます。その際に排出する糞と木くずが混ざり合った「フラス」は幼虫を発見する目印となります。



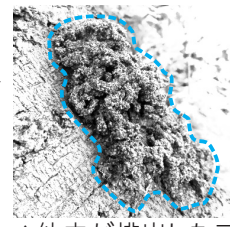
区内の被害拡大中! 見つけた場合はまず連絡を

フラスや成虫を発見

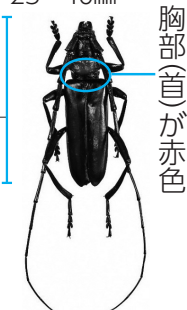
お問い合わせコールあだち(☎3880-0039)へ連絡

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

※支援内容など、くわしくはお問い合わせください。



▲幼虫が排出したフラス(点線部分)。色はオレンジ色

大きさは
25～40mm

▲中国・ベトナムなどが原産とされる外来生物。全身は黒色

足立区私立幼稚園協会PRESENTS

エンジョイ

6/14(土)開催

親子でenjoy!
あだちこどもフェスタ

無料

申込不要

■時間=午前10時30分～午後2時30分

■場所=区役所・1階区民ロビー、2階庁舎ホール

■問先=(区)私立幼稚園第一係・第二係 ☎3880-6147

見どころ

1

スペシャルゲスト「よしお兄さん」こと、小林よしひさ氏によるステージショー

NHK番組「おかあさんといっしょ」の11代目「たいそうのおにいさん」が登場。親子で楽しめるステージショーを行います！

■時間=午前11時～11時30分(予定)

2

区内私立幼稚園によるお楽しみ企画

おもちゃ作り、絵本の読み聞かせ、景品と交換できるスタンプラリーなど、子どもが楽しめるイベントが盛りだくさん！

小林よしひさ氏

▲小林よしひさ氏

第37回

足立伝統工芸品展

入場無料

6/10(火)・11(水)・12(木)

区役所・2階庁舎ホール

ものづくり振興係 ☎3880-5869

■時間=午前10時～午後4時30分 ※12日は2時終了

■内容=伝統工芸品の販売・展示・実演・体験／足立ブランド企業製品の展示・販売 ※体験内容など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

■申込=不要 ※当日直接会場へ

販売

▲天然毛ヘアブラシ(ブラシの平野)

▼江戸刺繍(渡辺雅子氏)

販売・体験

販売・実演

◆アンケートに答えてグッズをもらおう

来場者アンケートにお答えいただいた方に、オリジナルグッズをプレゼント！(先着100人)

■時間=午前10時～正午／午後2時～4時

学びで絆を強めてみませんか

近所 de まなびナビ

生涯学習施設・スポーツ施設の講座

今年もやります！

夏休み子ども向け有料体験講座・施設利用料の一部を無料化！

あだちワークワーく in Summer

7月21日～8月31日に実施する、「将来の夢や仕事につながる」「夏休みの自由研究に役立つ」有料体験講座を無料化します。この機会にぜひご利用ください。 ※掲載している体験講座は一部です。また、本事業では、子どもが利用する区有施設や銭湯の利用料も一部無料となります。くわしくは、区のホームページをご覧ください。 ■問先=お問い合わせコールあだち(毎日、午前8時～午後8時) ☎3880-0039

対象講座はこのアイコンが目印(6・10面に掲載)

講座の予約はインターネット(講座予約システム)からできます

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＝5月26日(月) 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

おススメ…各施設のおススメ講座

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	教科書には書かれていない歴史を学ぶ 古文書講座(3日制)	7/4(金)・11(金)・18(金) 午後7時～8時30分 ※場所は東京未来大学(千住曙町34-12)	40人	高校・大学・専門学校生: 1,350円 上記以外の方: 2,700円	事前 先着

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					
2	文教大学連携「蛍の光」の歴史歌から近現代史を学ぶ	7/6(日) 午前10時30分～正午	50人	800円	事前 先着
3	 心臓の病気を知る、不整脈と心筋梗塞を中心に	7/26(土) 午前10時～11時30分	会場：40人 オンライン：10人	800円	
4	学びピアコンサート クロマティック・ハーモニカとギター	7/27(日) 午後2時～3時	190人	1,300円	
5	  ロボットと暮らす時代 スマートロボットの可能性	7/27(日) 午後2時～4時	会場：30人 オンライン：10人	1,000円	
6	★古代の足立 足立区北部の遺跡群(2日制)	7/3(木)・10(木) 午後2時～4時 ※7/10は伊興遺跡・白旗塚史跡で現地学習	50人	500円	 6/23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	 だれでも学べる いけばな教室 ◆小学生以上の方 (小学1・2年生は保護者同伴)	6/21(土) 午前10時～正午	12人	2,000円	事前 先着
2	ゆる～りお気楽元気体操 ◆おおむね65歳以上の方	6/23(月) 午後1時30分～3時	20人	470円	
3	おしゃべり歌声脳トレ ◆60歳以上の方	6/24(火)、7/8(火) 午後1時15分～2時45分	各15人	1回 550円	
4	みんなでスポーツを楽しもう！ ラクロス体験 ◆小学生以上の方	6/28(土) 午後6時30分～8時	16人	600円	
5	カラダすっきり体操(11日制) ◆おおむね60歳以上の方	7/2～9/17の毎週水曜日 (8/13を除く) 午後1時30分～3時	55人	5,170円	
6	ソムリエと学ぶ 夏にぴったり の白ワイン(前菜付き) ◆20歳以上の方	7/6(日) 午後3時～5時	10人	3,980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	火曜夜のパワーヨガ(4日制)	7/1～29の毎週火曜日 (7/22を除く) 午後7時～8時	30人	2,400円	事前 先着
2	おとなのワークショップ 朝顔のペーパーオーナメント	7/3(木) 午後6時30分～8時30分	10人	1,000円	
3	はじめてのHIPHOP(10日制) ◆4歳～小学生	7/9～9/24の毎週水曜日 (8/20・27を除く) 午後4時～5時	30人	6,600円	
4	ティーンのための初めての の韓国語と韓国文化体験 (5日制) ◆中学生～18歳の方	7/23～8/27の毎週水曜日 (8/13を除く) 午後5時30分～6時30分	20人	無料	
5	美術再発見	7/26(土) 午後6時30分～8時	30人	1,500円	
興本地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370					
1	大人の折り紙教室	6/9～7/28の第2・4月曜日 午前10時～正午	各 10人	1回 1,100円	事前 先着
2	赤ちゃんの発達を助ける 親子 で楽しいふれあい遊びA・B ◆A:2～5カ月の子どもと保護者 ◆B:6カ月～1歳の子どもと保護者	6/29(日) A:午前10時～10時45分 B:午前11時～11時45分	各 5組	900円	
3	みんなで楽しく 子どもクラシック パレエ教室A・B(4日制) ◆A:3歳～就学前の子ども ◆B:小学生	7/3～24の毎週木曜日 A:午後4時～4時45分 B:午後5時～5時45分	各 15人	3,560円	
4	クセ字を直そう 大人の硬筆教室 「写経編」(2日制)	7/11(金)・18(金) 午後1時30分～3時	10人	1,980円	
5	夏を楽しむ ゆかた着付け教室(2日制) ◆16歳以上の女性	7/12(土)・26(土) 午後1時30分～3時30分	6人	2,200円	
6	こころとからだを育むリトミック とちょっと役立ついい話 ◆4カ月～1歳の子どもと保護者	7/29(火) 午前11時～正午	12組	1,010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	親子で楽しくリトミック 体験(2日制) ◆小学1～3年生と保護者	6/22(日)、7/6(日) 午後2時～2時45分	10組	2,020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	みんなで歌おう 昭和の歌歌声サロン	6/9(月)・23(月) 午後1時30分～3時	各 20人	1回 550円	事前 先着
2	基礎から学ぶ 子ども空手体験(3日制) ◆5歳～小学生	7/2(水)・9(水)・16(水) 午後6時30分～7時30分	10人	300円	
3	夢中になれる体験フラ ◆16歳以上の女性	7/4(金) 午前10時30分～11時30分	15人	780円	
4	オシャレに見える！ カラー コーディネートテクニック	7/6(日) 午前10時～11時	12人	770円	
5	ガーデニングサロン ◆どなたでも (小学3年生以下の方は保護者同伴)	7/10(木)・24(木) 午前10時～11時	各 10人	無料	
6	体すっきり！ 盆踊り(3日制)	7/11(金)・18(金)・25(金) 午前10時30分～11時30分	10人	1,350円	
佐野地域学習センター 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273					
1	想像力・表現力をはぐくむ 絵画教室A・B ◆A:3歳～就学前の子ども ◆B:小学1～4年生	6/1(日) A:午後1時30分～2時10分 B:午後3時～4時	各 12人	無料	事前 先着
2	楽しく歌おう コーラスサークル無料体験 ◆16歳以上の女性	6/7～28の毎週土曜日 午前10時～11時30分	各 10人	無料	
3	基礎から学ぶ やさしいフランス語教室 A・B(7日制) ◆A:フランス語を初めて学ぶ 16歳以上の方 ◆B:フランス語を少し学んだ ことがある16歳以上の方	A:6/23・30、7/28、8/4・25、 9/1・29 いずれも月曜日 午後1時～2時30分 B:6/27、7/25、8/8・22・29、 9/12・26 いずれも金曜日 午後1時～2時30分	各 10人	6,100円	
4	テクニックいらずでかんたん 薬膳 気軽にたんぱく質A・B	A:6/27(金) 午後7時～9時 B:6/29(日) 午前10時30分～午後0時30分	A:8人 B:12人	1回 1,600円	
5	気楽に太極拳サークル体験 (5日制) ◆16歳以上の方	6/28～8/2の毎週土曜日 (7/19を除く) 午前10時～11時30分	10人	50円	

講座名（◆対象）		日時	定員	費用	申し込み方法
鹿浜地域学習センター 〒123-0864 鹿浜6-8-1 ☎3857-6551					
1	鹿浜ラジオ体操 ◆どなたでも	6/2～30の平日 (6/9・26を除く) 午前8時40分～8時50分	各 30人	無料	当日
2	鹿浜スポーツクラブ ボクシングで筋力アップ	6/2～30の毎週月曜日 (6/9を除く) 午後7時30分～8時30分	各 10人	1回 910円	事前 先着
3	 初めての輪車 サークル体験(2日制) ◆4歳～小学生	6/29(日)、7/6(日) 午前9時30分～11時30分	20人	20円	
4	ロボットスポーツ ワークショップ(3日制) ◆小学4年生～18歳の方	7/5(土)・12(土)・19(土) 午後2時～5時	16人	3,000円	
5	日曜はハワイアンリトミック A・B ◆A:6カ月～3歳の子どもと保護者 ◆B:4歳～就学前の子ども	7/20(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	
新田地域学習センター 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931					
1	小麦粘土を作ろう 親子で触感あそび ◆1～4歳の子どもと保護者	6/20(金) 午前10時～10時45分	5組	無料	事前 先着 【ネット不可】
2	心不全予防講座 「高血圧と不整脈編」	6/23(月) 午前10時～11時30分	20人	無料	事前 先着
3	 韓国料理豆もやしと 豚肉クッパとナムル包み チヂミなど	6/28(土) 午前10時30分～午後1時30分	12人	1,950円	
4	 親子でアート体験 絵画ワークショップ ◆4歳～小学2年生と保護者	6/29(日)、7/6(日) 午前10時30分～正午	各 5組	1回 500円	
5	クラフトバンド 四つだたみ編み で作るかごバッグ(2日制) ◆四つだたみ編みができる16 歳以上の方	7/4(金)・11(金) 午前10時～午後0時30分	10人	2,820円	事前 先着 【ネット不可】
竹の塚地域学習センター 〒121-0813 竹の塚2-25-17 ☎3850-3107					
1	ストリートダンス・スキルアップ クラス(7日制) ◆中学生～20歳の方	7/3～8/28の毎週木曜日 (7/31、8/14を除く) 午後7時10分～8時10分	20人	6,650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カ月の子と保護者	7/4(金)・11(金) 午前10時～10時55分	25組	1,700円	
3	心と体の柔軟レッスン フェルデンクライスメソッド 体験会	7/7(月) 午後7時～8時10分	30人	1,000円	
4	 7コンサート アフター 「afterセタコンサート」 ◆小学生以上の方 (小学生は保護者同伴)	7/13(日) 午後2時～4時	300人	1,500円	事前 先着 【ネット不可】
5	遊びながら運動神経UP ちびっこ体操(5日制) ◆3歳～就学前の子ども	7/21～8/25の毎週月曜日 (8/11を除く) 午後4時～5時	15人		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	 認知症と向き合う「認知症 サポーター養成講座」 ◆どなたでも	6/29(日) 午後1時～3時30分	20人	無料	事前 先着
2	南米のハーブ「アルパ」 夏を待つラテンの音楽 ◆どなたでも	6/29(日) 午後1時30分～2時30分	30人	1,500円 (中学生以下の 方は500円)	
3	目覚める脳と体 フェルデンクライスメソッド (11日制)	7/2～9/17の毎週水曜日 (7/23を除く) 午後3時30分～4時40分	25人	11,000円	
4	中央本町お仕事体験 「やよい図書館員になろう」 ◆小学3～6年生 (保護者同伴不可)	7/26(土) 午前10時～正午	3人	無料	事前 先着 【ネット不可】
5	認知症ってなんだろう？ in やよい図書館 ◆小学4～6年生 (2人1組で参加。保護者との参加も可)	7/26(土) 午後1時30分～3時30分	10組	無料	事前 先着
6	中央本町お仕事体験 「若松湯で鏡を磨いてお風呂に 入ろう」 ◆小学2～6年生の男性	7/27(日) 午前10時30分～正午 ※場所は若松湯 (中央本町2-19-11)	5人		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	トラディショナルヨガ(3日制)	7/1(火)・8(火)・15(火) 午前10時30分～11時30分	20人	2,100円	事前 先着
2	 K-POPで踊ってみよう 入門・初級 ◆小学生以上の方	7/6(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	1回 700円	

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



講座名（◆対象）		日時	定員	費用	申し込み方法
東和地域学習センター 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201					
3	土曜夜のヒーリングヨガ (3日制)	7/12(土)・19(土)・26(土) 午後7時～8時15分	22人	2,100円	事前 先着
4	シン・将棋サロン(勉強会あり) ◆どなたでも	7/19(土) 勉強会:午後1時30分～2時 自由対局:午後2時～4時	20人	無料	
舎人地域学習センター 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008					
1	手芸ひろば 夏のつるしかざり 「うちわ」(2日制)	6/27(金)、7/4(金) 午後2時～4時	9人	1,320円	事前 先着
2	 キューピーの「野菜を楽しみ、もっと健康に」講演会	6/28(土) 午前10時～正午	30人	無料	
3	親子で楽しむヨガ ◆7カ月～2歳の子どもと母親	7/9(水) 午前10時～11時	10組	750円	
4	 パパと一緒に親子体操 ◆2・3歳の子どもと父親	7/13(日) 午前10時～11時	12組	600円	
5	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)	7/23(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	アロマ香る ソラフラワーリースづくり ◆小学生以上の方 (小学1～4年生は保護者同伴)	6/21(土) 午前10時～正午	15人	2,110円	事前 先着
2	 親子で学ぶ和食の基本 だしのみそ飲み比べ&味噌汁づくり ◆5歳～小学生と保護者	6/29(日) 午前10時30分～午後0時30分	8組	2,100円	
3	 懐かしの昭和歌謡 コンサート ◆どなたでも	6/29(日) 午前11時～11時45分	30人	無料	当日
4	運動紙芝居と立体ブロックで 脳力アップ ◆3歳～小学生	7/18(金) 午後4時30分～5時30分	10人	800円	事前 先着
5	親子でクッキング 「シトラスタルト」 ◆5歳～小学生と保護者	7/20(日) 午前10時30分～正午 午後1時30分～3時	各 8組	1回 2,910円	
保塚地域学習センター 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502					
1	日常英会話入門 場面ごとに 学ぶ基本フレーズ(5日制)	6/20～8/15の第1・3金曜日 午後7時15分～8時45分	12人	7,450円	事前 先着
2	 親子で作る 豆乳クリーム のカラフルベジパフェ ◆小学生以下の方と保護者	6/22(日) 午前10時30分～正午	10組	1,000円	
3	 着物の端切れを切り貼り ステキなアート 「布絵」体験	6/25(水) 午後1時15分～3時15分	10人	3,000円	事前 先着
4	虫よけスプレーと アロマキャンドル作り	6/30(月) 午後1時30分～3時	10人	2,390円	
5	はじめての三味線講座 (6日制)	7/12～8/23の毎週土曜日 (8/9を除く) 午後5時45分～7時	8人	7,500円	
6	らくらくフィット かる～い運動で健康生活(4日制)	7/22、8/26、9/9・23 いずれも火曜日 午前10時～11時10分	12人	2,400円	

講座名（◆対象）		日時	定員	費用	申し込み方法	
スイムスポーツセンター（うきうき館） 〒121-0812 西保木間4-10-1 ☎3850-1133						
1	始めてみよう スポーツ吹矢（6日制）	7/3～9/18の第1・3木曜日 午後0時30分～2時30分	14人	3,300円	事前 先着	
2	 ハンディキャップヨガ ◆どなたでも	7/5(土) 午前10時45分～正午	会場：10人 オンライン：10人	会場：1,000円 オンライン：990円		
3	チャレンジ親子体操（2日制） ◆1～3歳の子どもと保護者	7/5(土)・12(土) 午前11時～11時50分	25組	親1人子1人：1,580円 親1人子2人：2,260円		
4	チャレンジ体操教室A・B（2日制） ◆A：4歳～就学前の子ども ◆B：小学生	7/5(土)・12(土) A：午後1時～1時50分 B：午後2時～2時50分	A：25人 B：28人	1,560円		
5	 着水水泳教室A・B ◆A：小学生と保護者 ◆B：中学生以上の方	7/6(日) 午前10時15分～午後0時20分	A：10組 B：10人	親1人子1人：20円 親1人子2人：30円 B：10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	 短期4～6歳児 水慣れ（2日制） ◆4歳～就学前の子ども	7/7(月)・14(月) 午後3時30分～4時20分	16人	2,400円	事前 先着	
千住スポーツ公園 〒120-0044 千住緑町2-1-1 ☎3879-7643 ※千住スポーツ公園の講座の問い合わせは総合スポーツセンター（下記参照）へ						
1	 アロマでベビーマッサージとママヨガ 虫よけスプレー作成 ◆2～9カ月の子どものと母親	6/10(火) 午前10時～11時	8組	1,000円		
2	フットケアからのちょこっとエクササイズ	6/13(金) 午後1時30分～2時30分	20人	560円	事前 先着	
3	肩をほぐして香りでリフレッシュ「アロマと機能改善運動」	6/17(火) 午前10時～11時	10人	920円		
総合スポーツセンター 〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211						
1	 わいわいエアロビクス（10日制）	7/17～9/25の毎週木曜日（8/14を除く） 午後7時15分～8時25分	30人	5,600円	事前 先着	
2	トリム体操（5日制） ◆おおむね50歳以上の方	7/23～8/27の毎週水曜日（8/13を除く） 午前10時～11時30分	30人	2,800円		
3	フィットネス・フラ（5日制）	7/28～9/1の毎週月曜日（8/11を除く） 午前10時15分～11時15分	20人	2,800円		
4	月曜ヨガ（5日制）	7/28～9/1の毎週月曜日（8/11を除く） 午後7時～8時15分	25人	2,800円		
東綾瀬公園温水プール（すいすいらんど綾瀬） 〒120-0004 東綾瀬3-4-1 ☎5616-2500						
1	 ワンポイントレッスン（木曜日） ◆小学生以上の方（小学1～3年生は保護者同伴）	6/5(木)・12(木)・19(木) 午前10時～11時20分	各20人	無料	当日 持	
平野運動場 〒121-0076 平野2-12-1 ☎3883-8079						
1	 グラウンドゴルフひろば	6/2(月)・16(月) 午前10時～正午	各25人	1回310円	当日 用	

この下は広告スペースです。内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報係へ ☎3880-5815

窓ガラス飛散防止フィルム工事に

足立区の助成金を利用できます！

最大10万円の支給！

※ガラス飛散防止2か所程度であれば
助成金枠内でほぼ施工できます。

防犯機能付き

遮熱機能付き

目隠し機能付き

でも

ガラス飛散防止機能があれば助成対象です。

所得や年齢の制限はありません。

賃貸にお住まいの方もOK！

※申請代行サービスもあります(有料サービス)

現地調査、お見積もりは無料！

まずはお電話を！

03-5284-7680

いよいよ最終年度です
お問い合わせはお早めに！

助成金工事実績 区内No.1を目指す



高伸プランニング株式会社

〒120-0036 足立区千住仲町19-2 ホワイトハイムミカミ303
<https://koshin-plan.com>

口コミはこちら



参加無料・要予約

貸宅地問題・不動産相続 セミナー

6/14(土) 北千住で開催

「更新が近い」「地代は上げられる?」「底地を
相続したが相談先はどこ?」など“不動産鑑定
士”が地主さんの悩みに答えます。

■時間=9:30~11:10(開場9:15) ■定員
=20人 ■特典=組数限定で当日個別相談が無
料(ほか別日も可) ■講師=ファルベ 石川真樹
さん / 不動産鑑定士吉儀事務所 吉儀康彦さん
■会場=シアター1010・10F講義室(北千住
駅 4番出口 北千住マルイ直結)

■申込 ☎0120-505-470

フジサンケイ企画(セミナー事務局) 10:00~17:00 (無休)
※個人情報保護はセミナー運営と今後の案内のみ利用
不動産鑑定士吉儀事務所 葛飾区金町2-16-6松本ビル1F

WEB
申込



リハビリティサービス コンパスウォーク スタッフ大募集!

敬って護る『敬護』の理念でテイサースerviceを運営する私達と一緒にシニアの方々が安心して暮らせるエリアと一緒に創りませんか?

募集職種

ポニーサ有!

福利厚生多数!

**土日休み
残業ほぼなし!**

**10代～60代
大活躍中!**

理学療法士・作業療法士	375,100円～455,100円
柔道整復師	250,100円～300,100円
看護師・准看護師	250,100円～360,100円
整体師・セラピスト	230,100円～260,100円
介護士（資格経験不問）	230,100円～300,100円
送迎ドライバー	1,200円/時

各職種、パート職員も募集しております!
まずはお気軽にお問い合わせ下さい!

(株) フォー・ツリース

コンパスウォーク保木間	足立区保木間 1-19-2-1F: 03-5856-6649	
コンパスウォーク北綾瀬	足立区神明南 2-12-13: 03-6320-8981	
コンパスウォーク東和	足立区東和 3-18-2-1F: 03-5856-3185	

廣告

雨漏検査!!原因をピンポイント解明!
検査・修繕 **見積無料**

0120-18-3216 株式会社サーベイ
東京都葛飾区立石 7-31-7



6月は 食育月間



▲食育月間リーフレット

今年の食育月間は昨年度に引き続き、「らくして♪たのしく♪」野菜を食べる「**楽ベジ**」がテーマです。6月は「**楽ベジ**」に取り組み、健康な身体をめざしましょう！ ※画像はイメージです。リーフレットは、区民事務所、保健センター、区立図書館などで5月30日ごろから配布予定。事業の対象店舗など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 **問先** 糖尿病対策担当 ☎3880-5433



野菜を食べると「イイコト」がたくさん！

野菜は、ビタミン・ミネラル・食物繊維など**健康に必要な栄養素を多く含んでいます！**
さらに、野菜から食べる「ベジ・ファースト」をすることで、血糖値の急上昇を抑え、血管の健康を守る効果も。糖尿病をはじめ、動脈硬化・心筋梗塞などの**生活習慣病予防に役立ちます！**



目標は
1日350g
以上！
◀この量で
約120g

楽ベジ
POINT
①

「東京あだち食堂」で、 かんたんベジレシピ

子どもたちに
大人気の給食メニューを
再現できる
レシピも掲載！



例：ねぎ塩豚丼(左)、春雨サラダ(右)

クックパッドの「東京あだち食堂」では、区の管理栄養士監修の約700種類のレシピを掲載しています。本格的なレシピのほか、**電子レンジを使った手軽なレシピや100円以内で作れるレシピ**など、盛りだくさんです！
※5面では、「楽ベジレシピ」の一部を紹介しています。

楽ベジ
POINT
②

ベジタベ協力店で食べよう 楽ベジメニュー

応募カード
対象事業



例：安曇野やさい蒸籠蒸し
アンソール
(unsaule 弘道1-28-1)

6月1日～30日の食育月間中、「食育月間リーフレット」または区のホームページ掲載の**ベジタベ協力店で野菜たっぷりの「楽ベジメニュー」**を注文した方に、プレゼントが当たるキャンペーンの**応募カード**をお渡しします！

楽ベジ
POINT
③

おでかけついでに ベジチェック

応募カード
対象事業

手をかざすだけで2～4週間分の野菜摂取量がわかる「**ベジチェック**」に挑戦！ 摂取量が350gを超えた方に、プレゼントが当たるキャンペーンの**応募カード**をお渡しします！ ※申し込み不要。当日直接会場へ

◆おでかけついでにベジチェック 日程等

日程	時間	場所
6/1(日)	午前10時～午後4時	舎人地域学習センター
6/7(土)	午前10時～午後4時	ギャラクシティ
6/8(日)	午前10時～午後5時	ポンテポルタ千住・1階特設会場(千住橋戸町1-13)
6/13(金)	午前10時～午後1時	足立成和信用金庫竹の塚支店(竹の塚5-15-8)
6/14(土)	午前10時～午後4時	イトーヨーカドー アリオ西新井店・1階食品売場(西新井栄町1-20-1)
6/28(土)	午前10時～午後5時	ポンテポルタ千住・1階特設会場(千住橋戸町1-13)

※区内セブン-イレブン一部店舗、すこやかプラザあだちでは、6月中常時「ベジチェック」を設置(応募カードの配布対象外)。

合計
103人に
当たる！

応募カード で「楽ベジプレゼントを当てよう！」キャンペーン

6月30日までに、上記**楽ベジPOINT②**、**楽ベジPOINT③**でゲットした**応募カード**に掲載の二次元コードから応募できます！

プレゼント
の一例

- アップル ウォッチ
・Apple Watch 1人
- ・ホットプレート 2人
- ・野菜の詰め合わせ 10人
- ・野菜をおいしく食べる調味料 40人 など



▲野菜の
詰め合わせ
(イメージ)

◀Apple Watch

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

タスク補聴器

認定補聴器専門店

補聴器は**助成金制度**があります

無料 貸し出し実施中

竹の塚店

竹の塚駅東口徒歩4分
☎3884-3933
足立区竹の塚1-23-9

綾瀬店

綾瀬駅西口徒歩2分
☎5680-6106
足立区綾瀬1-32-13

営業時間 9:30～18:00 定休日 日/祝日
ご予約は
竹の塚・綾瀬・上野・板橋・草加・越谷
こちらから

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

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00～午後12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後2:00～午後7:00	○	○	○	○	○	○	○

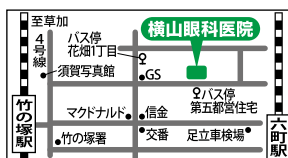
外来休診日 ●水曜日・祝日・夏季・年末年始・その他あり

☎03-3885-0412

●受付は診療
終了の30分
前まで

足立区花畑1-7-19

共有駐車場20台



下肢静脈瘤は**早期の発見**が大切です

①足にこのような症状はありませんか？

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

北千住静脈瘤クリニック
院長 入谷 哲司

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

静脈瘤検査 ※静脈瘤の検査(無料)は電話予約制です。
必ず事前にお電話でご予約ください。

検査項目 | ●超音波エコーによる足の血管チェック ●下肢静脈瘤

5月 28(水) 6月 4(水) 7(土) 11(水)
18(水) 21(土) 25(水)

無料
静脈瘤の検査(無料)は
保険外検査です

北千住静脈瘤クリニック 東京都足立区千住3-33三鈴ビル2階
☎03-5284-6686 北千住駅西口 徒歩3分 公式サイト

診療時間 月 火 水 木 金 土 日祝
9:00～12:00 ○ ○ ○ ○ × ○ ○ △
13:00～17:00 ○ ○ ○ ○ × 18:00 ○ ○ △
※診療の際は、健康保険証をお持ちください。
△月1回、日曜診療あり(6月は1日に診療)
※日曜診療に関しては毎月ご確認ください

広告

足立区 **屋根 外壁 塗装** のことなら ☎0120-4116-03 ペインテリア
足立区大谷田5-19-6