

# あだち — 広報 —

## 電気が止まったら

- ▶ 冷暖房機器が使えない
- ▶ 暗くて周りが見えづらい
- ▶ テレビなどが使えず情報収集できない



## 大地震後の 在宅避難

あなたは

# 乗り切れ ますか?

## 水道が止まったら

- ▶ トイレが使えない
- ▶ お風呂に入れない
- ▶ 手洗い・歯みがきなどができない



## ガスが止まったら

- ▶ 暖房機器が使えない
- ▶ 火を使った調理ができない
- ▶ お湯が出ない

大きな地震が起こると、電気・水道・ガスなどのライフラインが機能しなくなり、普段通りの生活は送れません。慣れない生活が続くと、体調を崩すリスクが高まります。そのような状況乗り越えるためには、十分な準備が必要です。今号では、特に「在宅避難」に焦点をあてて、備えのポイントを特集します。 **問先** 災害対策係 ☎3880-5836 **くわしくは6・7面へ**

あしだち  
葺立ち

地震で助かった命が、その後の避難生活で失われてしまふ、いわゆる「災害関連死」が、災害現場で大きな課題となつていきます。その割合は、東日本大震災では65%(全死者数のうち、津波で亡くなられた方を分母から除く)、熊本地震では80%にも上ります。命を失う要因は、その半数が避難生活における肉体的・精神的疲労とのことです(東日本大震災の場合)◆避難所となる体育館を中心とする学校施設は、そもそも宿泊機能を備えているわけではありません。そのうえ、大規模災害時には、慣れない共同生活が数カ月に及ぶことも想定されます。災害の種類や規模、発災の季節などによって、避難生活の状況も異なってくるかもしれませんが、特に災害弱者である高齢者や、障がいのある方などへの負担は計り知れません◆災害関連死を防ぐためには、避難所の環境改善が急務です。区では現在「足立区地域防災計画」の見直しの中で、水・食料の提供体制の充実、避難所のベッドや間仕切り、トイレの確保について、具体的な数値目標を定めて避難所の環境向上を図つていきます◆区民の皆様には、ぜひとも自宅での避難生活を可能にする十分な備えをお願いします。区では、マンションへの備蓄支援からスタートしますが、今後戸建てにお住まいの方々に対しても裾野を広げるべく、具体策を検討してまいります。

足立区長 近藤やよい

### 郵送申し込み記入例

区  
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)

上記マークがある申し込みは、右の例を参照

### あだち広報はスマホやパソコンでも読むことができます

カタログポケット(無料電子ブックアプリ) 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!  検索

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。

### 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) ●Instagram  
●Facebook <くわしくはコチラ>

## 子育て・教育

**新規** 大学等受験料・模擬試験料助成が始まります

■対象=区内在住で20歳未満の子どもを扶養している、次のいずれかに当てはまる方…住民税非課税世帯(生活保護受給世帯を含む)／児童扶養手当を受給している／ひとり親家庭または養育者家庭で、児童扶養手当受給者と同等の所得水準  
■内容等=表1 ■申込期限=8年3月31日(火) ※3面の「受験生チャレンジ支援貸付事業」と併用できる場合があります。併用条件や申し込み方法な

ど、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■問先=子どもの学習・生活支援係 ☎3880-5706

### こどものぜん息 治療中の方のための教室

◆水泳教室(8日制)  
■日時=9月10日～11月5日の毎週水曜日、午後3時30分～5時30分 ※10月1日を除く ■場所=スイムスポーツセンター(うきうき館) ■対象=ぜん息を治療中の4歳～中学生 ■内容=医師や看護師による体調管理のもと、指導員が年齢や泳力に応じた泳法を指導 ■定員=60人(抽選) ※参加回数が少ない方優先 ■申込

期間=7月11日～25日

◆和太鼓教室  
■日時=8月23日(土)、午前10時～正午 ■場所=区役所・2階庁舎ホール ■対象=ぜん息を治療中の小学生以下の方 ※事前に問診票を記入 ■内容=講師の指導のもと、声を出しながら和太鼓を演奏する ■定員=30人(7月11日から先着順) ■期限=8月1日(金)

—いずれも—  
※保護者の送迎が必要 ■申込=電話/区のホームページからオンライン申請/住所、氏名(フリガナ)、年齢(学年)、電話番号、教室名を記入しファクス ■申・問先=お問い合わせコールあだち(毎日、午前8時～午後8時) ☎3880-0039 FAX3880-0041

### 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2 ■時間=午前10時30分～11時15分

■対象=区内在住のおおむね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

## 健康・衛生

### 地域栄養士等講習会「日本人の食事摂取基準(2025年版)の活用について」(動画視聴)

■配信期間=8月1日～24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=日本人の食事摂取基準(2025年版)の改定のポイントや活用方法について学ぶ(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=7月11日～28日 ■問先=足立保健所 中央本町地域・保健総合支援課 保健栄養担当 ☎3880-5355

**NEW** 8月1日(金)から申し込み開始

## 足立区フリースクール等利用者支援助成が始まります

区では、新たに子どものフリースクールなどの利用料金を一部助成し、保護者負担を軽減します。

■対象 区内在住の小・中学生で、「東京都フリースクール等利用者支援事業」の助成金交付決定を受けている方

■内容 フリースクールなどにかかる利用料金について、「東京都フリースクール等利用者支援事業」や他団体からの助成金を除いた差額分を区が負担 ※入会金や食事代などは対象外。3カ月に一度、実績報告書と支払いを証明する書類(領収書など)の提出が必要

■助成額(上限) 1人につき月額2万円

■申込 区のホームページからオンライン申請/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。「東京都フリースクール等利用者支援事業助成金交付決定通知書」の写しが必要

■期限 8年3月31日(火)必着

■申・問先 こども支援センターげんき 教育相談課 登校支援係 〒121-0816梅島3-28-8 ☎3852-3652

表1 大学等受験料・模擬試験料助成 内容等

対象	内容	助成額(上限)
高校3年生相当の方～20歳未満の方 ※年齢は申請日時点	大学等受験料(大学共通テスト、大学、短期大学、専修学校(専門課程)、高等専門学校(4年時)) 模擬試験料 ※大学や専修学校などへの進学を目的とすること。申請年度中に払い込み、受験した場合に限る	5万3,000円 8,000円
中学3年生	模擬試験料 ※高校などへの進学を目的とすること。申請年度中に払い込み、受験した場合に限る	6,000円

※受験料の支払いに係る手数料(振込手数料など)は対象外

表2 1歳ごろの栄養教室 日程等

日程	場・申・問先(保健センター)	定員(7/11から先着順)
8/7(木)	竹の塚 ☎3855-5082	16人
8/8(金)	東部 ☎3606-4171	8人

## 未来は自分たちが決める! 参議院議員選挙

問先 選挙管理委員会事務局 選挙係 ☎3880-5531 FAX3880-5661

投票日 **7月20日(日)** 午前7時～午後8時

期日前投票期間 **7月4日(金)～19日(土)** 午前8時30分～午後8時  
※アリオ西新井のみ、午前10時～午後8時

◆期日前投票についての注意

- 「投票所入場整理券」は6月下旬に発送しました。
- 待ち時間短縮のため、「投票所入場整理券」の裏面にある「期日前投票宣誓書兼請求書」をあらかじめご記入のうえ、お越しく下さい。

期日前投票所	受付期間
① アリオ西新井・2階 吹き抜け横特設会場(西新井栄町1-20-1)	7/4(金)～7/19(土)
② 足立区役所・中央館1階ロビー	
③ シアター1010(北千住マルイ・10階)*	
④ 梅田地域学習センター(エル・ソフィア内)	7/12(土)～7/19(土)
⑤ 扇住区センター	
⑥ 押皿谷住区センター	
⑦ 勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内)	
⑧ 佐野地域学習センター	
⑨ 鹿浜いきいき館	
⑩ 千住庁舎	
⑪ 竹の塚センター	
⑫ 舎人地域学習センター	
⑬ 花畑地域学習センター	

★…7月18日(金)・19日(土)は特設会場を開設

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



▷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



**飲み水の簡易水質検査・相談**

■日時=平日、午前9時～午後5時  
■対象=区内タンク水管理者・利用者  
■検査項目=残留塩素/鉄分 ※飲み水に関する相談も受け付け  
■申込=不要 ※蛇口から数分間水を流した後、よく洗った容器に約200ml入れて時間を置かず持参  
■場・申・問先=足立保健所 生活衛生課 生活衛生係 ☎3880-5374

**パーキンソン病交流会**

■日程=7月23日(水)、9月17日(水)、11月28日(金)、8年1月14日(水)、3月11日(水) ■時間=午後1時30分～3時 ■対象=区内在住でパーキンソン病と診断された方と家族 ■内容=参加者同士の情報交換/交流 など ■申込=電話/住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、「パーキンソン病交流会」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

**6歳の方へむし歯予防に効果がある「フッ素塗布チケット」を7月中旬に送付**

区の指定歯科医療機関で使える「フッ素塗布チケット(無料(1回分))」を7月中旬に送付します。受診した方には歯ブラシをプレゼント！  
■対象=区内在住で6歳の方 ※年齢は8年4月1日時点 ■内容=問診/フッ化物(フッ素)塗布 ■受診方法=「フッ素塗布チケット」を区内指定歯科医療機関へ持参(要予約) ■受診

期限=8年3月31日(火) ■問先=歯科 口腔保健推進担当 ☎3880-0768

**福祉・高齢医療**

**障がい別福祉相談 (7月～10月分)**

■日時等=表3 ■場所=竹の塚障がい福祉館 ■対象=障がいのある方/家族 ■内容=障がいに関わる生活経験がある障害者相談員に、日常の困りごとなどを相談できる ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=障がい福祉センターあしすと自立生活支援室 ☎5681-0132 ☎5681-0137

表3 障がい別福祉相談 (7月～10月分) 日時等

障がい種別	日時
肢体不自由	7/15(火)、9/16(火) 午前10時～正午
視覚障がい	7/16(水)、9/17(水) 午前10時～正午
聴覚障がい	7/19～10/18の第3土曜日 午後1時～4時
知的障がい	8/26(火) 午前10時～正午

**手話通訳者・要約筆記者の派遣**

■対象=区内在住で、身体障害者手帳を所持する聴覚障がい者、言語機能障がい者、音声機能障がい者 ※事前登録が必要。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=障がい福祉係 ☎3880-5255 ☎3880-5754

**後期高齢者医療被保険者へ保険料決定通知書を7月9日(水)に発送**

◆保険料が軽減される場合があります 軽減内容は所得に応じて決定しま

す。くわしくは保険料決定通知書に同封の案内をご覧ください。 ※軽減判定には本人と世帯主の所得申告が必要。未申告の方へは別途、簡易申告の案内を送付済み  
◆保険料支払い方法が変更できます  
■対象=支払い方法を年金天引きから口座振替に変更したい方 ※申

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。お問い合わせください。  
—いずれも—  
■問先=高齢医療・年金課 資格収納係 ☎3880-6041

4面に続きます

**アニサキス食中毒に注意しましょう**

問先  
食品保健係  
☎3880-5363

6年、全国でアニサキスによる食中毒が330件\*発生しました。これは食中毒の中で最も多く、全体の約32%を占めています。  
★…厚生労働省「令和6年食中毒発生状況」

**◆アニサキスってどんな寄生虫？**

寄生場所 魚介類(サバ、イカ等)の内臓の表面や筋肉などに寄生します。  
主な症状 食後1時間～数十時間後に、激しい腹痛やおう吐などの症状が現れます。



▲体長約2～3cmで白い糸状

**◆正しい知識を身につけて食中毒を予防しよう！**

アニサキスによる食中毒を防ぐには、食べる前に「取り除く」か「死滅させる」必要があります。魚介類を食べるときは、以下の点に注意しましょう。

- 魚介類の内臓は早めに取り除く  
アニサキスは、魚介類の鮮度の低下とともに筋肉内部に潜り込む性質があります。内臓付きの魚介類を購入したら、速やかに内臓を取り除きましょう。
- 目で確認して取り除く  
アニサキスは目に見える大きさです。特に内臓に近い部分をよく確認し、アニサキスを取り除きましょう。
- 加熱する  
中心温度60℃以上で1分間加熱しましょう。

**！注意** アニサキスは胃酸に耐えることができます。食酢やワサビ、しょうゆなどの調味料では死滅しません。

取り除く

死滅させる

**受験生チャレンジ 支援貸付事業**

返済免除 制度あり

**子どもの学習塾等の(受講料)・(受験料)などの貸し付け**

■対象=表4の対象となる子どもを養育し、次のすべてに当てはまる方…世帯の生計中心者(18歳以上)/世帯(父母などの養育者)の総収入または総所得を合算した金額が一定基準以下(表5)/世帯員の預貯金など、資産の保有額が600万円以下 ※そのほかにも

要件あり。2面の「大学等受験料・模擬試験料助成」と併用できる場合あり。申し込み方法や返済方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■期限=8年1月30日(金) ■問先=表6



▲くわしくはコチラ

表4 子どもの学習塾等の受講料・受験料などの貸し付け 対象等

貸付金の内容		貸付対象となる子ども*2	貸付金額
学習塾などの受講料貸付金	学習塾・各種受験対策講座・通信講座・サポート校・フリースクールの受講費用/模擬試験費用 など	中学3年生・高校3年生とそれに準ずる方	上限30万円
	受験料貸付金*1	学校教育法に規定する高校・特別支援学校高等部・高等専門学校の受験料	中学3年生とそれに準ずる方
学校教育法に規定する大学・短期大学・専修学校・各種学校の受験料		高校3年生とそれに準ずる方	上限12万円 ※校(回)数制限なし

★1…貸付金の申し込みは高校・大学それぞれ子ども1人につき1回限り。同じ年度に受講料貸付金と受験料貸付金の併用可  
★2…原則、申請日時時点で都内に引き続き1年以上在住し、住民登録がある20歳未満の方(高校中途退学者/高校卒業程度認定試験合格者/定時制高校4年生/浪人生 など)。年齢は7年4月1日時点

表5 学習塾等の受講料・受験料などの貸し付け 世帯人数\*3ごとの総収入基準額(給与収入の場合の総収入\*4)

世帯人数	2人	3人	4人	5人
ひとり親家庭	405万7,000円	496万6,000円	577万2,000円	639万6,000円
そのほかの世帯	-	441万円	504万9,000円	573万7,000円

★3…父母などの養育者および就労前の子どもの人数 ★4…7年度の課税証明書で確認 ※世帯人数が6人以上の基準額はお問い合わせください。賃貸物件に住んでいる方は年額84万円(月額上限7万円)を限度に家賃支払額を本人総収入から減額できる場合あり。営業所得・不動産所得など、給与収入以外の所得がある場合は、合計所得金額で確認(家賃分の減額は不可)

表6 足立福祉事務所 各福祉課一覧

問先	電話番号
西部	3897-5013
千住	3888-3142
中部第一	3880-5875
中部第二	3880-5419
東部	3605-7129
北部	5831-5797

**7月は青少年の被害・非行防止全国強調月間**

夏休みを前に、非行防止に対する共通の認識を深め、子どもへの声かけなど、青少年の健全育成にご協力をお願いします。区では、各地域の青少年対策地区委員会を中心に、夜間パトロールや親子クリーン作戦などを行っています。 ■問先=青少年課 管理調整係 ☎3880-5264



3面からの続きです

福祉・高齢医療

73歳以上の区民に無料マッサージ(8月分)

■日程等=表1 ■時間=午前9時30分～午後3時30分 ※1回30分で8回実施。各申し込み期間内、1人1回のみ ■申込=電話 ■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

知的障がい者移動支援従業者養成研修(3日制)

■日時等=表2 ■対象=区内在住・在勤・在学で移動支援従業者(ガイドヘルパー)として働きたい方 ■内容=障がいのある方と上手に向き合う方法を学ぶ ※受講後、区内で従事できる資格を取得可 ■定員=15人(抽選) ■申込=区のホームページからオンライン申請/住所、

区外在住の方は勤務先または学校名と所在地、氏名(フリガナ)、生年月日、性別、電話番号を記入し区へハガキで送付 ■期限=8月8日(金)必着 ■申・問先=障がい福祉センターあしすと生活体験室 〒121-0816 梅島3-31-19 ☎5681-0131

元気アップサポーター養成研修(8日制)

■日程等=表3 ■対象=区内在住の65歳以上で、次のいずれかに当てはまる方…地域で介護予防のためのグループに所属している/住民主体のグループ立ち上げや運営に興味がある ■内容=軽運動/健康長寿や介護予防の基礎知識、住民主体のグループ活動継続のためのコツを学ぶ ■申込=電話 ■申込期間=7月14日～開催日の2週間前 ■申・問先=セントラルスポーツ(株)健康サポート部(区委託事業者)(平日、午前10時～午後5時30分) ☎5543-1888

表1 73歳以上の区民に無料マッサージ(8月分) 日程等

日程	場所	定員(抽選)	申込期間
10日	勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内)	各48人	7/18(金)、午前10時～24(木)、午後8時
24日			8/1(金)、午前10時～7(木)、午後8時
19日	竹の塚障がい福祉館	各56人	7/18(金)、午前10時～24(木)、午後8時
26日			8/1(金)、午前10時～7(木)、午後8時

表2 知的障がい者移動支援従業者養成研修(3日制) 日時等

内容	日時	場所
講義	10/11(土)、午前9時～午後4時40分	障がい福祉センターあしと
	10/12(日)、午前9時～午後5時30分	
演習	10/25(土)、午前9時～午後3時50分	社会福祉法人あだちの里(竹の塚7-19-7)

表3 元気アップサポーター養成研修(8日制) 日程等

日程	時間	場所	定員(抽選)
8/11～10/20の毎週月曜日(8/18,9/15,10/13を除く)	午後2時～3時30分	勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内)	15人
8/15～10/3の毎週金曜日	午後1時～2時30分	セントラルウェルネスクラブ24 西新井(西新井栄町1-17-10)	11人
8/20～10/8の毎週水曜日	午後2時～3時30分	生涯学習センター(学びピア21内)	各15人
8/22～10/10の毎週金曜日	午前10時～11時30分	エル・ソフィア	
8/25～10/27の毎週月曜日(9/15,10/13を除く)	午後2時～3時30分	セントラルフィットネスクラブ 竹の塚(竹の塚5-7-3)	12人

国民健康保険の各種届出・支援

各種届出

引越しや退職などの際は届出が必要です

資格取得・喪失(扶養家族の資格異動も含む)などの手続きは自動的に行われません。該当してから原則14日以内に手続きが必要です。 ※届出が遅れた場合、過去に遡って保険料が発生。届出日より前の医療給付は原則不可

届出により国民健康保険上の世帯主を変更することが可能です

通常、保険料決定通知書などの宛先や、保険料の納付などの各種義務があるのは住民票上の世帯主ですが、そのほかの方を国民健康保険上の世帯主に変更したい場合は本制度をご利用ください。 ※保険料の滞納がなく、住民票上の世帯主の同意がある場合のみ。住民票上の世帯主は変更なし ■対象=世帯主

が会社の健康保険などに加入し、世帯員が国民健康保険に加入している世帯

保険料の減免制度があります

■対象=災害や事業または業務の休廃止、失業、疾病などの理由で収入が極端に少なくなり、保険金や預貯金などの資産を活用しても保険料を納付できない世帯 ※通常の退職による収入減などは対象外 ■減免期間=申請月～3カ月または6カ月 ※納期到来済みの保険料を除く ■申込=窓口 ※事前の電話連絡必須。納期限の7日前までに来所

—いずれも—  
※必要書類や申請方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■申・問先=国民健康保険課 資格賦課担当

☎3880-5240

加入者への支援

マイナ保険証などの提示で限度額適用認定証が原則不要に

医療機関でのマイナ保険証・健康保険証・資格確認書の提示により、限度額適用認定証は原則不要になりました。ただし、90日を超える長期入院で食事代の減額を受ける方は、引き続き交付手続き・提示が必要です。 ■対象=医療費が高額になる国民健康保険加入者 ※国民健康保険料の滞納がある世帯の方を除く

高額療養資金の貸し付け

■対象=一時的に医療費の支払いが困難な国民健康保険加入者 ※区内在住期間が3カ月未満の方を除く ■内容=保険診療に当てはまる項目のうち、法令で定める高額療養費支給見込み額の9割相当を世帯主に貸し付け ※3万円未満の場合は貸し付け不可

—いずれも—  
※必要書類や申請方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■問先=国民健康保険課 給付担当 ☎3880-5241

健康カレンダー(8月・9月分)

専門医・専門職による保健相談などを受けられます ※予約が必要 ◆…定員に達し次第、終了となる場合あり ★…専門医による相談

相談名/保健センター	江北 <sup>☆</sup> ☎3896-4004 FAX 3856-5529	千住 ☎3888-4277 FAX 3888-5396	竹の塚 ☎3855-5082 FAX 3855-5089	足立保健所 中央本町地域・保健総合支援課 ☎3880-5351 FAX 3880-6998	東部 ☎3606-4171 FAX 5697-6561
育児栄養相談 <sup>◆</sup> ※乳幼児の身長や体重の計測、発育や発達、食事、歯のケアなど	午前 8/1(金)、9/5(金)	午前 8/20(水)、9/17(水)	午後 8/5(火)、9/2(火)	午前 8/26(火)、9/30(火)	午前 8/6(水)、9/3(水)
オンライン育児栄養相談 <sup>◆</sup> ※乳幼児の発育や発達、食事、歯のケアなど	午前 8/21(木)、9/18(木) 午後 8/1(金)、9/5(金)	午前 8/6・20、9/3・17 いずれも水曜日	午後 8/5(火)・18(月)、 9/2(火)・29(月)	午前 8/7・28、9/11・25 いずれも木曜日	午前 8/6(水)・19(火)、 9/3(水)・16(火)
こんにち歯ひろば <sup>★</sup> ※9カ月～1歳2カ月の子どもと保護者の歯科健診・相談	午後 8/27(水)、 9/9(火)・24(水)	午後 8/5・26、9/16・30 いずれも火曜日	午前 9/25(木) 午後 8/19(火)・28(木)、 9/11(木)・16(火)	午後 8/7(木)・18(月)、 9/1(月)・18(木)	午後 8/20(水)・28(木)、 9/11(木)・24(水)
心の健康相談 <sup>★</sup> ※不眠・不安・物忘れ・うつなど	午後 8/28(木)、9/25(木)	午後 8/8(金)、9/17(水)	午後 8/6(水)・28(木)、 9/9(火)・22(月)	午後 8/7(木)、9/3(水)	午後 8/27(水)、9/24(水)
酒害グループミーティング	-	-	-	午後 8/28(木)、9/25(木)	-
思春期・青年期相談 <sup>★</sup> ※ひきこもり・不登校など	-	-	午後 9/12(金)	-	-
HIVと性感染症検査(匿名)	■日程=8/14・28、9/11・25、いずれも木曜日の午後 ■内容=HIV(ヒト免疫不全ウイルス)と性感染症(梅毒、クラミジア)の検査 ※結果は検査を受けた次の検査日の来所時に説明 ■申込=電話/窓口 ■場・申・問先=足立保健所 中央本町地域・保健総合支援課 ☎3880-5351 FAX 3880-6998 ※検査時間など、くわしくは予約時にご確認ください。エイズ相談は足立保健所 感染症対策課 防疫係(☎3880-5378 FAX 3880-5371)で随時受け付け				

☆…江北保健センターは、「すこやかプラザ あだち(江北5-14-5)」へ移転しました。

**仕事・産業**

**女性しごと応援キャラバン in 足立「コミュニケーションのコツ」**

■日時=8月26日(火)、午前10時～正午 ■場所=シアター1010・10階アトリエ ■対象=就職を希望する女性 ■内容=キャリアコンサルタントの資格を持つ講師から、相手を尊重しながら自分の意見を伝える方法を学ぶ ※希望者に個別相談あり(要予約、先着12人)。くわしくはホームページをご覧ください。 ■定員=50人(7月14日から先着順) ※保育あり(8月20日、正午までに要予約、6カ月～就学前の子ども、先着10人程度) ■申込=電話/ホームページからオンライン申請 ■申・

問先=女性しごと応援キャラバン運営事務局 ☎6734-1346  
 ①https://josei-caravan.jp/  
 ■問先=(区)就労・雇用支援係 ☎3880-5469

**あだち若者サポートステーション「ぶらり・あだちサポ」**

■日時=8月19日(火)、午後1時30分～2時/2時～2時30分/2時30分～3時 ■対象=就労を考えている15～49歳の方や家族、関係者 ■内容=サポステの事業内容や利用方法などを紹介 ■定員=各3人(7月11日から先着順) ※複数人で参加希望の場合は要相談 ■申込=電話 ■場・申・問先=あだち若者サポートステーション(火～土曜日、午前10時～午後6時) 千住3-6-12 ツオード

千住香番館402 ☎6806-1401  
 ■問先=(区)就労・雇用支援係 ☎3880-5469

**公募・ボランティア**

**子育て支援サービス利用者負担適正化審議会 公募委員**

■開催期間(予定)=9月～11月の間で3回実施(平日の日中、2時間程度) ■対象=区内在住で就学前の子どもを育てている方 ■内容=教育・保育施設利用者負担の検討を行うための審議会へ出席 ※保育あり(6カ月～就学前の子ども) ■任期=2年 ■募集人数=4人程度 ■報酬=1回7,000円 ■選考=▷1次…書類 ▷2次…面接(8月5日(火)予定) ■申込=区のホームページからオンライン申請/住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、Eメールアドレス、作文「わたしの考える子育て支援」(400字～800字、様式自由)を区へ簡易書留で郵送・持参 ※申込書類は返却不可。くわしくはお問い合わせください。 ■期限=7月24日(木)必着 ■申・問先=子ども政策課 管理係 ☎3880-5445

対象=区内在住の方 ■内容=区職員が青パトで巡回しながら防犯対策物品(センサーライト/防犯フィルム/自動通話録音機)を無償供与 ※各40個(先着順) ■持ち物=住所、氏名、生年月日が記載された本人確認書類(運転免許証/マイナンバーカードなど) ■申込=不要 ※当日、関原三丁目を巡回する青パトへ手を振るなどしてお知らせください。 ■問先=生活安全推進係 ☎3880-5838

**8年度 花いっぱいコンクール参加グループ募集**

ビューティフル・ウィンドウズ運動の一環として、区が指定する花(チューリップ(区の花)・マリーゴールドなど)を育てていただきます。春と秋の年2回審査を行い、優秀な団体を表彰します。花いっぱい美しい地域づくりに、ぜひご参加ください。 ■対象=区内の町会・自治会、ボランティア団体、保育園、幼稚園、学校などのグループ ■申込期限等=8月15日(金) ※区が指定する花の種やチューリップの球根は栽培講習会(7年10月、8年4月)で配布。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=美化推進係 ☎3880-5856

**官公庁**

**中川水再生センター「夏休み子どもまつり」**

■日時=7月25日(金)、午前10時～午後3時 ※小雨決行 ■内容=施設見学/微生物観察/デジタル体験コーナー など ■申込=不要 ※当日直接会場へ。車での来場不可 ■場・問先=(都)下水道局 中川水再生センター 中川5-1-1 ☎3606-2812

**東京都シルバーパスの更新手続き**

現在シルバーパスをお持ちの方には7月中旬ごろから順次、(一社)東京バス協会から「シルバーパス更新手続きのご案内」が届きます。更新を希望される方は、「ご案内」に記載された手順に沿って、更新のお手続きをお願いいたします。 ■問先=(一社)東京バス協会・シルバーパス専用電話(▷9月30日まで…毎日、午前9時～午後6時 ▷10月1日以降…平日、午前9時～午後5時) ☎5308-6950

**暮らし・まちづくり**

**防犯対策物品の出張申請・無償供与(7月は関原三丁目)**

■日時=7月16日(水)、午前9時～11時30分 ■場所=関原三丁目

8面に続きます

**12/10(水)開始予定 「スマホでゲット! 足立区プレミアム商品券(PayPay商品券)」に向けて**



**本人確認をお済ませください!**

完了まで最長4カ月程度かかる場合も!

区内での消費喚起策として「足立区プレミアム商品券(PayPay商品券)」の販売を予定しています。商品券の購入には、事前にPayPayアプリ内での本人確認が必要です。購入を検討している方で本人確認がお済みでない場合は、早めの対応をお願いします。

問先 ▷PayPayアプリの本人確認…PayPayお問い合わせフォーム フォームはコチラ ▶そのほか…お問い合わせコールあだち(毎日、午前8時～午後8時) ☎3880-0039



**「足立区プレミアム商品券(PayPay商品券)」とは?**

PayPayアプリでお得に購入できるデジタル版のプレミアム付き商品券です。1セット5,000円で6,000円分(予定)の商品券を購入できます。 ※本人確認済みのPayPayアプリユーザー1人につき5セットまで(先着

順)。区内取り扱い対象店舗でのみ利用可。詳細が決まり次第、あだち広報などでお知らせします。 ■対象=区内に住民登録のある12歳以上の方 ■販売期間(予定)=7年12月10日、午前10時～8年3月10日

**PayPayアプリの本人確認がお済みでない方へ**

本人確認には、運転免許証またはマイナンバーカード(外国籍の方は在留カードも可)が必要です。

**1 運転免許証またはマイナンバーカードを持っている方**

いずれか1つをお手元にご準備のうえ、アプリ内から手続きをお願いします。



- ① カード内ICチップの読み取りによる確認 → 完了まで約1～3日
- ② カード・顔写真の撮影による確認 → 完了まで約3～4週間 ※不備などがある場合、所要期間が延びることがあります。



手続き方法はコチラ

**2 運転免許証とマイナンバーカードのいずれも持っていない方**

現在、マイナンバーカードの取得には申請から2～3カ月程度要しており、特に年末は大変混み合います。取得後、上記1の手続きが必要のため、本人確認の完了までに最長4カ月程度かかることがあります。



- ① 区役所・区民事務所に本人確認書類を持参して申請書を受け取り、マイナンバーカードの交付申請をする
- ② マイナンバーカード取得後、上記1の方法でアプリから本人確認をする



くわしくはコチラ

**PayPay加盟店舗の皆様へ**

足立区プレミアム商品券(PayPay商品券)は、たばこや保険適用の商品などを購入対象外としており、それらを含む会計の場合は別の決済方法にさせていただく必要があります。対象外商品を取り扱う事業者の皆様には、通常の決済用(商品券対象商品用)とは別に、商品券対象外商品用の二次元コードを作成し、会計を分けることを推奨しています。

問先 PayPay加盟店サポート窓口(毎日、24時間) ☎0120-990-640

**「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



# 》“大地震”発生! ライフラインが停止!《 在宅避難を乗り切る必須アイテム

大地震発生後、自宅に倒壊の危険がなければ「在宅避難」が有力な選択肢となります。電気・水道・ガスなどのライフラインが機能せず、普段通りの生活が送れない状況を乗り切るために、今から備えましょう。

問先 災害対策係 ☎3880-5836  
※復旧までの日数は、東京都防災ホームページ「首都直下地震等による東京の被害想定」を参照

## 電気が止まった!

### 復旧まで約4日

電気が止まると、照明が使用できなくなるだけでなく、生活のあらゆる部分に影響が出ます。

**1 ランタン・懐中電灯**  
自宅の中でも、暗闇は危険です。安全に過ごすために光源を確保しましょう。定期的な、使用できるかの確認も忘れずに!



### 通電火災にご用心! 感震ブレーカー設置費用を助成します

停電から再通電する際、電源プラグが繋がったままの電気機器などから火災が発生する恐れがあります。その予防には、地震の揺れを感知して自動的にブレーカーを落とす「感震ブレーカー」が有効です。区では、感震ブレーカーの設置費用を助成します。  
※助成は木造住宅のみ対象。工事前に申し込みが必要



7月15日頃から申し込み受け付け。対象地域を区内全域に拡大します!

**2 モバイルバッテリー**  
連絡や情報収集の手段としてスマートフォンは便利ですが、バッテリーはすぐに減ってしまいます。モバイルバッテリーを用意するほか、電気製品に電力を供給できるポータブル電源があるとさらに安心です。



**3 ラジオ**  
停電や通信障害により、テレビなどで情報収集することができません。ラジオで最新の情報を得られるよう準備しましょう。



## 水が出ない!

### 復旧まで約17日\*

水道が使えなくなると、お風呂やトイレの使用が制限され、健康への影響が懸念されます。

\*…上水道の復旧日数。下水道の復旧日数は約21日

**1 水なしで使える衛生用品**  
水道が使えない間は、入浴や歯みがきなどが困難になります。水を使わなくても身体を清潔に保てるグッズを用意しましょう。

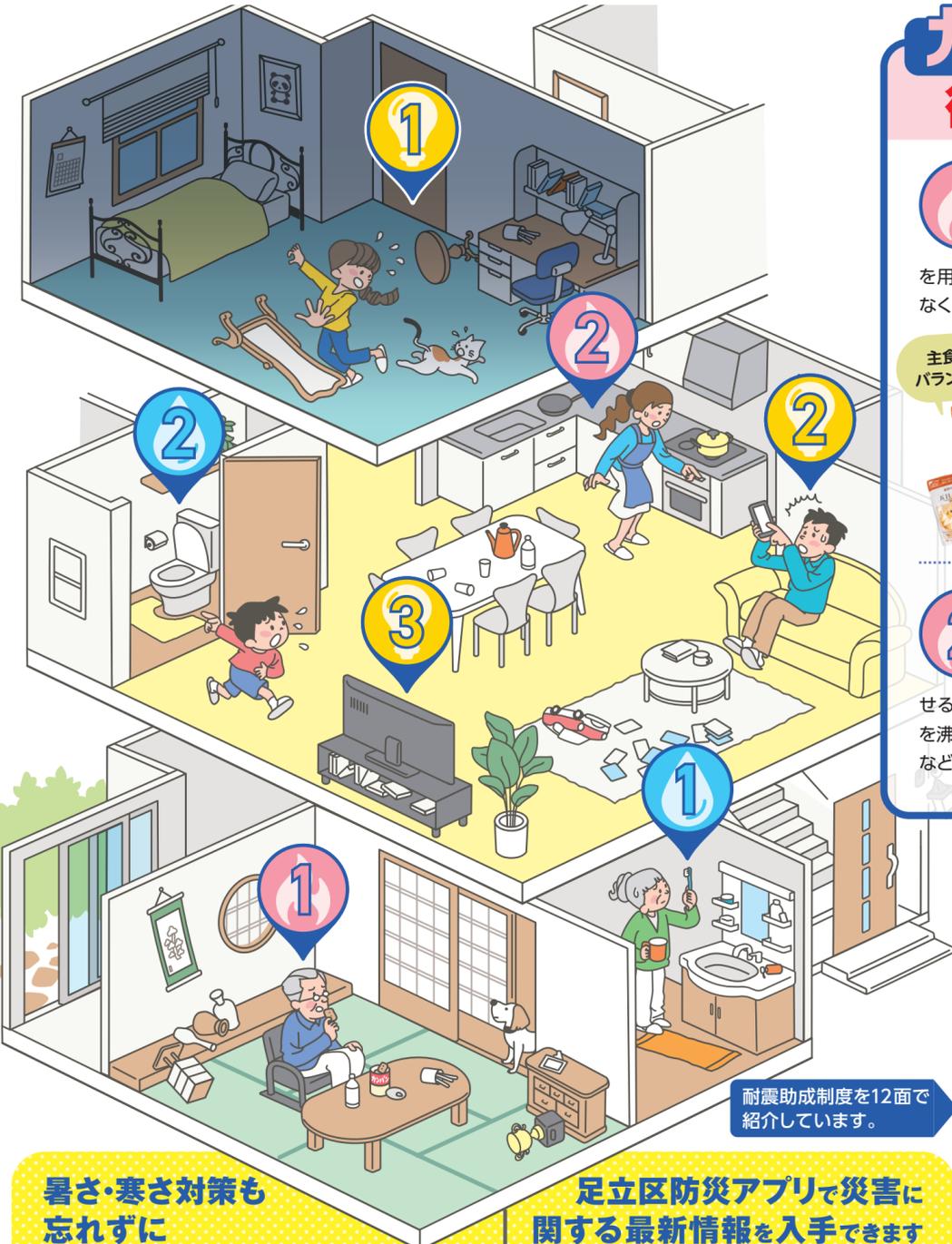


**2 簡易トイレ**  
排せつは生理現象であり我慢できません。1人あたり15回分(1日5回×3日分)は用意しておきましょう。



### 給水場所を事前にチェック

区内には、東京都水道局の災害時給水ステーション(全9カ所)があります。水は非常に重いので、運ぶときはリュックサックやキャリーカートがオススメです。



## ガスが使えない!

### 復旧まで約42日

ガスは、ライフラインの中でも復旧まで比較的時間がかかります。

**1 非常食**  
火を使った調理が困難になります。温めなくても美味しく食べられるものを用意しましょう。発災直後は物流が滞るため、少なくとも3日分、できれば1週間分用意しましょう。

主食・主菜・副菜などをバランス良くそろえましょう



どの非常食を買うか迷ったときは…

足立区限定でお得に購入できる備蓄食品セットをご用意しています。



くわしくはコチラ

**2 コンロ**  
食中毒防止の観点から、食材に火を通せる器具は重要です。また、お湯を沸かせば、簡易湯たんぽにするなど様々な場面で使用できます。

特に体調管理が重要な乳幼児や高齢者がいる家庭は必須



## 災害関連死を防ごう

### 災害関連死とは?

災害時の避難生活中の身体的負担による疾病などで死亡し、「災害甲斐金の支給等に関する法律」に基づき、災害が原因であると認められたものをいいます。

東日本大震災時に災害関連死で亡くなった方のうち、約9割が70歳以上だったというデータ\*があり、高齢者の死亡リスクが高いことが分かります。

\*…内閣府「災害関連死事例集(増補版)」

東日本大震災時に災害関連死で亡くなった方の年齢割合



### 災害関連死の代表的な原因

- 避難生活による肉体的・精神的疲労
- 劣悪な生活環境による疾患(感染症・誤嚥性肺炎など)
- 長時間同じ体勢で過ごすことによる、エコノミークラス症候群の発症

### 災害関連死から命を守るために



## 暑さ・寒さ対策も忘れずに

電気やガスが止まると、冷暖房機器が使えなくなります。暑い時期にはうちわやぬれたタオル、冷却グッズなど、寒い時期にはカイロや毛布、重ね着できる服などが有効です。

## 東京「備蓄ナビ」でチェック! 世帯構成に合わせた備蓄を

いざという時のためにどのような備蓄が必要か、東京備蓄ナビを使って確認してみましょう。3つの質問に答えるだけで、世帯で備蓄すべき品目と必要量が分かります!

## 足立区防災アプリで災害に関する最新情報を入手できます

**足立区防災アプリの機能**

- 各種防災マップ  
避難所の開設・混雑状況などがリアルタイムで分かります。
- 避難情報の通知  
避難指示などの発令を自動通知(プッシュ通知)でお知らせします。
- 気象・交通情報  
気象や電車の運行、ライフラインの情報などが確認できます。

※英語・中国語・韓国語など、11言語に対応。ほかにも防災行政無線の放送内容を確認できるなど、様々な機能があります。アプリのダウンロードなど、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

#### あだち区民まつり 「A-Festa2025」 出演・出店者募集

##### ◆ステージ出演

■日時=10月11日(土)、午前11時30分～午後4時/12日(日)、午前10時～午後4時 ■対象=区内のアマチュア団体 ■内容=歌やダンスなど ※出演時間は約15分 ■定員=20団体程度(抽選) ■費用=1団体2,000円 ■申込=ホームページからオンライン申請/団体名、代表者の住所・氏名(フリガナ)・電話番号、参加人数、出演内容、出演希望日、「あだち区民まつりステージ」を記入し区へハガキで送付 ※1団体1回のみ申し込み・出演可

##### ◆リバーサイドバザー出店

■日時=10月11日(土)、午前11時～午後4時/12日(日)、午前10時～午後4時 ■対象=区内在住・在勤・在

学の方で構成された団体 ■出店スペース=テント1区画(幅2.7m×奥行き3.6m) ■定員=20団体程度 ■費用=▷現地調理あり…4万9,500円 ▷販売のみ…3万8,500円  
—いずれも—

※くわしくは応募要領を参照。応募要領は(-財)足立区観光交流協会に配布するほか、ホームページからもダウンロード可 ■場所=荒川河川敷・虹の広場 ■期限=8月6日(水)必着 ■申・問先=(-財)足立区観光交流協会 ☎3880-5853  
📧https://www.adachikanko.net/

#### 分譲マンションミニセミナー & 出張相談会

■日程等=表2 ■対象=区内分譲マンション区分所有者・居住者 ■申込等=▷ミニセミナー…不要 ※当日直接会場へ ▷出張相談会…電話/区のホームページからオンライン申請 ■申・問先=住宅計画係 ☎3880-5963

### 7月中旬から

## 戸籍の振り仮名の通知書を送付 氏名の振り仮名の通知書

5月26日に改正戸籍法が施行され、戸籍に氏名の振り仮名が追加されます。戸籍に記載予定の振り仮名を、本籍地の市区町村から戸籍単位(戸籍内で別住所の方は住所地ごと)で通知します。足立区では、7月中旬から順次通知を送付します。



▲くわしくはコチラ

#### ◆通知書が届いたら通知書に記載の氏名の振り仮名を確認してください

- ①通知の振り仮名が正しい場合  
→届出は不要(8年5月26日以降、順次戸籍に振り仮名を記載)
- ②通知の振り仮名が誤っている場合  
→8年5月25日までに振り仮名の届出をしてください

※通知の振り仮名が正しい場合でも、8年5月25日以前に振り仮名が記載された戸籍等証明書などが必要な場合は、マイナポータルなどから届出のうえ、発行が可能です。届出人の条件(表1)や届出方法など、くわしくは通知書または区のホームページをご覧ください。

#### ◆7月14日(月)から 特設窓口を開設します

■時間=午前9時～午後5時 ■場所=区役所・2階区政資料室前 ■届出人の条件=表1 ■内容=氏名の振り仮名の届出の受け付け ■持ち物=本籍地が分かるもの(振り仮名の通知書など) ※後見人が代理で届出をする場合など、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(混雑時は整理券を配布。配布上限あり)

#### 表1 届出人の条件

届出の種類	届出人
氏名の振り仮名	筆頭者* ※筆頭者が除籍されている場合は配偶者、筆頭者・配偶者が除籍されている場合は子が届出
名の振り仮名	本人*

★…15歳未満の方の場合は原則法定代理人が届出

#### 問先

▷振り仮名制度全般…法務省戸籍振り仮名制度コールセンター(ナビダイヤル)(平日、午前8時30分～午後5時15分) ※ナビダイヤルの通話料は有料 ☎0570-05-0310  
▷足立区での受付窓口、受付時間、届出方法など…あだち戸籍ふりがなコールセンター(平日、午前8時30分～午後5時) ☎0120-258-381

#### 詐欺に注意

振り仮名の届出に手数料はかかりません。振り仮名の届出にあたり、国や市区町村が金銭を要求することは一切ありません。

#### 資源の集団回収を始めませんか

■対象=町会・自治会、子ども会、マンション管理組合など、営利を目的としない10世帯以上で構成されたグループ ■内容=各家庭から出る資源を日時や場所、品目を決めて自主的に回収し、回収業者に引き渡すリサイクル活動 ※区に団体登録をして集団回収を行うと1kgあたり7円の報奨金を支給(6年度は736団体が実施し、約650万kgを回収)。申し込み方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■報奨金対象品目=紙類(新聞・雑誌・段ボール・紙パックなど)/布類/缶類(アルミ缶・スチール缶)/びん ■問先=資

源化推進係 ☎3880-5862

#### 7年度ぐるぐる博 in 来た! アヤセ 出店者募集

■日時=11月29日(土)、午前10時～午後3時 ■場所=しょうぶ沼公園 ■対象=地域で何かを始めたいと思っている方/イベントを「楽しむ側」から「楽しませる側」に立ってみたい方 ■内容=「良人良店」をテーマに、物販・ワークショップなどを実施 ※事前面談必須(キッチンカー出店希望者を除く。オンライン面談可)。くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■定員=45団体程度(選考) ■申込=区のホームページからオンライン申請 ■期限=7月31日(水) ■申・問先=コミュニティ創出担当 ☎3880-5070

表2 分譲マンションミニセミナー&出張相談会 日程等

日程	時間	場所	内容	定員(先着順)
8/28(木)	午後6時30分～7時30分	東和地域学習センター	ミニセミナー(マンション管理計画認定制度)	20人
	午後7時30分～8時30分		出張相談会(マンション管理士による分譲マンションの維持管理、管理組合運営、規約に関する相談/近隣トラブル・住まいの相談など)	2組(7/11から受け付け)
9/27(土)	午後2時～3時	新田地域学習センター	ミニセミナー(マンション管理計画認定制度)	20人
	午後3時～4時		出張相談会(マンション管理士による分譲マンションの維持管理、管理組合運営、規約に関する相談/近隣トラブル・住まいの相談など)	2組(7/11から受け付け)



### 放送大学の催し

#### ◆公開講演会「ペットロスに寄り添う」

■日時=8月2日(土)、午後1時30分～3時30分 ■場所=生涯学習センター(学びピア21内) ■内容=日本獣医生命科学大学教授の濱野佐代子氏から、ペットロスの悲しみから回復へのプロセス、グリーフケア(悲しみに寄り添いサポートすること)について学ぶ ■定員=150人(先着順) ■申込=電話/ホームページからオンライン申請 ■申・問先=放送大学(日・月曜日、祝日を除く、午前9時30分～午後5時) ☎5244-2760



### パソコン講座(8月分)

■日程等=表3 ■場所=あだち産業センターIT支援室 ■申込=電話/ホームページからオンライン申請 ※いずれも定員あり(7月11日、午前9時から先着順)。講座内容など、くわしくはホームページをご覧ください。 ■申・問先=ランディック(株) IT事業部(区協働事業者) ☎6802-7829



▲くわしくはコチラ

表3 パソコン講座(8月分) 日程等

	コース名	日程	時間	費用(テキスト代など)
1	Excel基本1日コース	2(土)	午前10時～午後5時	各11,880円
2	Word基本1日コース	3(日)		
3	Excel中級1日コース	9(土)		各14,300円
4	PHPビギナー1日コース	10(日)		
5	Excel関数1日コース	16(土)		
6	PowerPoint基本1日コース	17(日)		11,880円
7	ゼロから始めるExcelマクロ・VBA1日コース	23(土)		14,300円
8	小学生向けプログラミング基礎編 午前1日コース ■対象=スクラッチに初めて触れる小学1～3年生と保護者	24(日)	午前10時～正午	2,068円
9	初心者のためのAI入門講座 午後1日コース		午後1時～4時	8,800円

#### 7月20日は「ヘルプマークの日」

東京都はヘルプマークの意義を一層広めるため、新たに7月20日を「ヘルプマークの日」と決めました。援助が必要な方のためのマークです。見かけたら思いやりのある行動をお願いします。 ■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 ☎3880-0041

**アヤセ未来会議2025  
参加者募集(7日制)**

■日程等=表4 ■対象=何かを始めたい方/新しい仲間(コミュニティ)を見つけたい方 など ■内容=ワークショップを通して「まちでやりたいこと」の実現に向けて話し合い、企画を作り上げ、11月29日(土)に開催される「ぐるぐる博 in 来た! アヤセ」にブースを出店する ■定員=20人程度(抽選) ■費用=3,000円(活動費) ■申込=区のホームページからオンライン申請 ■期限=7月31日(木) ■申・問先=コミュニティ創出担当 ☎3880-5070

**講座「教えて先輩! 理系女子の生きる道 リケジョ®を目指す中高生、集まれ!!」**

■日時=8月23日(土)、午後2時~4時 ■場所=エル・ソフィア ■対象=区内在住・在学の中学・高校生または保護者/教育関係者 ■内容=理系分野で活躍する女性講師による進学・キャリア体験談/数学を取り入れた折り紙から研究の面白さを学ぶ ■定員=20人(7月11日から先着順) ※保育あり(8月13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、「理系女子の生きる道」を記入しファクス ■申・問先=男女参画プラザ ☎3880-5222 ☎3880-0133

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、「理系女子の生きる道」を記入しファクス ■申・問先=男女参画プラザ ☎3880-5222 ☎3880-0133

**新規 中学・高校生向け  
学習センターの空室を学習  
スペースとして無料開放**

■日程=7月21日~8月31日の空き時間がある日 ※休館日を除く ■時間=午前9時~午後5時 ■場所=生涯学習センター(学びピア21内)/地域学習センター ■対象=原則、区内在住・在学の中学・高校生 ■内容=学習室の空き時間を活用し、勉強や読書ができる学習スペースとして無料開放 ※開放日は、前日に区のホームページで公開 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=生涯学習支援第一係 ☎3880-5467

**「涼み処」  
住区(コミュニティ)センター・悠々館  
でちょっと涼んでいきませんか**

住区(コミュニティ)センターは、どなたでもご利用いただける冷房の効いた涼しい休み処です。また、

各センターの悠々館では、60歳以上の方を対象とした熱中症予防講座や演芸大会などのイベントも実施します。ぜひお立ち寄りください。 ※日時・内容などは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。 ■期間=開催中~9月30日 ■場所=住区(コミュニティ)センター ※計48カ所 ■問先=住区支援係 ☎3880-5868

**夏のきんぷく学習室開放**

■期間=7月23日~8月31日、午前9時30分~午後1時/1時~5時30分/5時30分~8時30分 ※展示ロビーの利用予定日を除く ■対象=小学生以上で勉学を目的とする方 ■内容=1階・展示ロビーを学習室として無料開放 ■定員=各12人(先着順) ■申込=不要 ※利用日に窓口で受け付け。開放日など、くわしくはホームページをご覧ください

い。 ■場・申・問先=勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内) ☎3838-3581 ☎https://www.adachikinpuku.jp

**7月の休日開庁日**

日時 27日(日)(第4日曜日)  
午前9時~午後4時

場所 区役所

**◆主な業務内容**

- 転入・転出や戸籍の届出の受け付け
- 住民票の写しなどの証明書の発行
- 税・各種保険料の納付・相談
- 保育園に関する相談

※戸籍住民課の窓口は、特に午前11時~午後2時の時間帯が大変混雑し、長時間お待ちいただく場合があります。できる限り上記の時間帯を避けてお越しください。

くわしくはコチラ



★あだち★  
**エフエックスライブ**

カルロス・トシキ 2025

■日時=11月29日(土)、午後5時~7時 ※4時開場 ■場所=西新井文化ホール ■内容=歌手のカルロス・トシキ氏によるシティポップコンサート ■定員=860人(7月17日から先着順) ■費用=▷S席…9,800円 ▷A席…7,800円 ▷B席…4,800円 ▷車いす席…3,800円(介助者席2,800円) ※区内在住・在勤・在学の方は、前売りのみS席が300円割引。就学前の子どもは入場不可。小学生以下の方は保護者同伴。全席指定 ■申込=窓口/ホームページからオンライン申請 ■申先=ギャラクシティ/地域学習センター など ※当日はギャラクシティのみ ■問先=ギャラクシティ ☎5242-8161

表4 アヤセ未来会議2025 参加者募集(7日制) 日程等

日程	時間	場所	内容
9/13・27、10/11・25、 11/8・22 ※いずれも土曜日	午後2時~5時	あやセンター ぐるぐる (綾瀬駅西口高架下間)	ワーク ショップ
11/29(土)	午前8時30分~午後4時	しょうぶ沼公園	ブースの出店



**みんなで 気づいて防ごう  
高齢者孤立死**

血縁関係の希薄化や地縁の衰退などで人と人とのつながりが薄れ、社会的孤立による「うつ」「ごみ屋敷」「孤立死」などが社会問題となっています。支援が必要な方にいち早く気づき、孤立死を防ぐためには、あなたの力が必要です。 ■問先=絆づくり担当課 事業調整係 ☎3880-5184

**見かけたらご連絡を**  
次の3つが比較的目につきやすい「気づきのポイント」です。あなたの周りで見かけたら、すぐにお近くの地域包括支援センターまでご連絡ください。  
連絡先はコチラ▲

**1 季節に合わない服を着ている**



**2 会話が  
かみ合わない**



**3 郵便物が一杯**



**協力員募集中**  
絆のあんしん  
1,236人が登録!(6月30日時点)  
地域の高齢者に気を配り、気になる方に対して、日常的な見守り・声かけなどを行っています。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。

**夏は熱中症に要注意**  
夏は孤立死が急増します。特に、最高気温が35℃以上の猛暑日は、死亡リスクが高まるため要注意です。  
平成28年~令和5年の最高気温別足立区の高齢者孤立死者数(1日平均)  
2.3人  
35℃未満の平均と比べて死亡リスクが約2.5倍に!

最高気温	孤立死者数(1日平均)
27℃以下	0.9人
28~30℃	0.6人
31~34℃	1.1人
35℃以上	2.3人

**熱中症対策のポイント**  
高齢になると暑さを感じにくく、汗もかきづらくなります。以下のポイントを意識し、熱中症を予防しましょう。日中だけでなく、夜間も注意が必要です!

- ① 就寝時もエアコンはつけておく**  
エアコンの設定温度ではなく、室温28℃以下を目安に調整しましょう。
- ② のどが渇いていなくてもこまめに水分補給**  
入浴前後、就寝前、起床後のほか、1時間に1回は水分補給しましょう。  
※水分摂取量はかかりつけ医の指示に従ってください。

**エアコン購入費補助金**  
65歳以上の方の世帯などを対象に、購入前の調査員による自宅訪問(冷房が使用できるエアコンが1台もないことの確認)を条件として、エアコン購入費の一部を補助しています。 ※要件など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■問先=環境政策課 管理係 ☎3880-5935

区役所本庁舎地下駐車場区道側入口を閉鎖します ■期間=7月22日~8月8日 ■内容=止水板の設置を行うため、区役所本庁舎・地下駐車場の区道側入口を閉鎖します。国道側入口をご利用ください。 ■問先=本庁舎管理係 ☎3880-5824

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。※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

## おすすめ 夏のイベント 大特集

下記イベントのほか、図書館や地域学習センターなどの夏のイベントを区のホームページで公開しています。



費用の記載がないイベントは無料

凡例 電話申し込み / 窓口申し込み / HP…ホームページからオンライン申請 / FAX…ファクス申し込み / 往復ハガキ…往復ハガキ申し込み(返信面にも宛名を記入) / 不要…申し込み不要。当日直接会場へ ※FAX(往復ハガキ)の( )内は記載事項

場・申・問先	イベント名等	内容等	定員	申込
<b>ギャラクシティ</b> 〒123-0842 栗原1-3-1 ☎5242-8161	夏休みスポーツチャレンジパーク 「がんばるウォール タイムチャレンジ」 ■期間=7/21～8/31 ■開始時間=午前9時20分/9時55分/10時30分/11時5分/11時40分/午後0時15分/0時50分/1時25分/2時/2時35分/3時10分/3時45分/4時20分/4時55分開始 ※各20分	「がんばるウォール」の登る速さを競う種目「スピード」を開催 ■対象=小学生以上の方	各4人(先着順)	不要 ※当日午前9時から会場で整理券を配布
	夏休みこどもおしごとらんど ■日時=8/26(火)・27(水)、午前10時～午後4時30分	様々な企業の中から2つの職種を体験する ※各開催日に体験できる職種など、くわしくはホームページをご覧ください。 ■対象=小学3～6年生	各90人(抽選) ※申し込み開始日は実施日より異なる。くわしくはホームページをご覧ください。	HP
<b>桑袋ビオトープ公園</b> 〒121-0061 花畑8-2-2 ☎3884-1021 FAX3884-1041	自然のあそび屋台 ■日時=7/20(日)、午後2時～2時30分	「池の生きもののタッチ」と「ハス田探検ビンゴ」の2つから好きなプログラムを選んで挑戦 ※雨天時は別のプログラムに変更。就学前の子どもは保護者の参加が必要	—	不要 ※時間内随時受け付け
	つかまえて観察 生きもの図鑑作り 夏編 ■日時=7/27(日)、午前10時～11時/午後2時～3時	園内で見つけた生きものをスケッチして、オリジナルの図鑑を作る ■対象=小学生	各10人(先着順)	不要 ※当日午前9時から会場で参加証を配布
<b>生物園</b> 〒121-0064 保木間2-17-1 ☎3884-5577	セミの羽化観察会 ■日時=8/2(土)・3(日)、午後7時～8時30分 ※雨天中止	幼虫から成虫へ羽化するセミ(アブラゼミ、ミンミンゼミ)の姿を夜間に観察する ■対象=小・中学生と保護者 ■期限=7/23(水)	各25人(抽選)	窓口 FAX 往復ハガキ (全員の住所・氏名(フリガナ)・年齢(学年)・電話番号・ファクス番号、希望日(第2希望まで)、「ナイトビオトープ 夜の自然観察会」を記入) ※1人1回のみ申し込み可
	チョウの翅を見てみよう ■日時=8/2(土)、午前10時～正午	鱗粉転写*を通してチョウの体の仕組みを考える ■対象=小学3～6年生 ■期限=7/23(水) *…チョウの翅の鱗粉を紙に写し取り、胴体部分を描く標本作製技術	10人(抽選)	
<b>都市農業公園</b> 〒123-0864 鹿浜2-44-1 ☎3853-4114	芝生広場で水あそび ■日時=7/27(日)、午前10時～正午 ※雨天中止	竹水鉄砲などの水あそび道具で自由に遊ぶ ※就学前の子どもは保護者の参加が必要	—	不要 ※時間内随時受け付け
<b>桜花亭</b> 〒121-0061 花畑4-40-1 ☎3885-9795 FAX3860-0608	彩りのある生活「多肉植物の寄せ植え」 ■日時=7/26(土)、午前10時30分～正午/午後1時30分～3時 ■費用=2,800円(材料費)	午前はクジラの形の鉢、午後はブリキ缶の鉢で多肉植物の寄せ植えを体験する ■対象=4歳以上の方 ※4歳～小学生は保護者同伴 ■期限=7/21(祝)	各10人(7/12、午前9時から先着順)	FAX (氏名(フリガナ)、年齢(学年)、電話番号、希望時間、「多肉植物の寄せ植え」を記入)
<b>図書館</b>	夏休み1日図書館員 ■期間=7/23～8/19 ※日時や申し込み方法などは各館により異なる。くわしくは区のホームページをご覧ください。お問い合わせください。	本の貸し出しや返却、ブックカバーかけ*の体験など *…本のカバーに透明のフィルムを貼る作業 ■実施図書館=伊興(☎3857-8501)/梅田(☎3840-4646)/興本(☎5650-4991)/江南コミュニティ(☎3913-0460)/江北(☎3890-4488)/佐野(☎3628-3275)/鹿浜(☎5809-4006)/新田コミュニティ(☎3912-1767)/竹の塚(☎3859-9966)/中央(☎5813-3745)/東和(☎3628-6203)/舎人(☎3857-0771)/保塚(☎3858-1553)/やよい(☎3852-1433) ■対象=小学4～6年生 ※一部の館では小学3年生の参加可	各館により異なる	窓口 往復ハガキ

◆…18歳の誕生日以降、最初の3月31日まで

広告

介護のことならゆいま～る

介護職員大募集。やさしく明るい人求む。(3881)5070 担当:鈴木  
 本社:足立区千住仲町16-4 本木北町・堀切7丁目・椿2丁目(系列法人もやい)

**催し物**

**講座「水素バスで行こう！水素情報館 東京スイソミル」**

■日時=8月11日(祝)、午前9時～午後0時40分／1時30分～5時10分  
■場所=水素情報館 東京スイソミル(江東区潮見1-3-2) ※区役所に集合しバスで送迎 ■対象=区内在住の小学3年生～中学生と保護者  
■内容=館内見学や水素を作る実験を通して、水素エネルギーや水素社会の将来像を見て・触って・体験しながら楽しく学ぶ ■定員=各10組(7月11日、午前9時から先着順) ■申込=電話／窓口／区のホームページからオンライン申請／住所、氏名(フリガナ)、電話番号、「水

素バス」を記入しファクス ■申・問先=環境情報プラザ(学びピア21内) ☎5284-7358 ☎5284-7359

**親子で体験！ボードゲームで学ぶ「自分にとってのHAPPY LIFEとお金の関係」**

■日時=8月16日(土)、午後2時～5時 ■場所=生涯学習センター(学びピア21内) ■対象=区内在住・在学の小学5年生～中学生と保護者 ■内容=金融教育の専門家による講話／オリジナルボードゲームを通じて、自分に合ったお金の付き合い方を考える ■定員=15組(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=8月4日(月) ■申・問先=青少年課 体験活動係 ☎3880-5273

**文化団体の催し**

◆東京都職場・一般吹奏楽コンクールの鑑賞

■日時=8月2日(土)、午後2時30分～5時45分 ※1時30分開場／3日(日)、午前10時30分～午後5時15分 ※10時開場 ■対象=小学生以上の方 ■内容=都内で活動する職場の吹奏楽団や一般の楽団(計32団体)が参加する、東京都吹奏楽コンクール予選の鑑賞 ※団体ごとに、課題曲・自由曲を演奏 ■定員=各902人(先着順) ■申込=不要 ※当日直接会場へ

◆足立シティオーケストラ 第74回定期演奏会

■日時=9月7日(日)、午後2時～4時 ※1時15分開場 ■内容=

いしざきまやな 右崎真弥奈氏の指揮による、「ベートーヴェン 劇音楽『エグモント』序曲」、「チャイコフスキー イタリア奇想曲」、「ドヴォルザーク 交響曲第9番『新世界より』」の演奏 ■定員=400人(先着順) ■費用=1,000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=足立シティオーケストラ(武村)

☎090-3695-8356

—いづれも—

■場所=西新井文化ホール ■問先=(区)文化団体支援係

☎3880-5986

☎https://galaxcity.jp/

**元洲江公園に集合！「ぼうけんあそび」**

子どもたちの発想で、その日の遊びを決める自由な遊び場です。チャンバラやおにごっこなど体を動かす遊びのほか、工作やお絵かきなどの想像力を活かす遊びもできます。ぜひ、お越しください！

■期間等=表1 ※荒天中止 ■対象=中学生以下の方 ※就学前の子どもは保護者同伴 ■持ち物=飲み物／暑さ・寒さ対策ができるもの(帽子・手袋など)／汚れてもよい服 ■申込=不要 ※当日直接会場へ

**雨天でも遊べます！**

雨天時は、元洲江公園内にある「ぼうけんハウス」にお越しください！工作やボードゲームなどで遊べるほか、学習スペースもあるので、各自のやりたいことができます。

表1 「ぼうけんあそび」 期間等

期間	曜日	時間
3月～10月	水	午後1時30分～4時30分
	土	午前10時30分～午後4時30分
11月～2月	水	午後1時30分～4時
	土	午前10時30分～午後4時

■問先=生物園 ☎3884-5577



子どもを見守る大人のスタッフ「ぼうけんあそびサポーター」がいるよ！気軽に話しかけてね！



**ぼうけんあそびサポーター募集中！**

子どもたちが安心して遊べるように、見守りや安全管理を行います。※申し込み方法など、くわしくはホームページをご覧ください。

**関東・東京都女子フットサルリーグを足立区で開催！**

**親子フットサル体験会&リーグ観戦**

無料



◆リーグ観戦(観戦のみの場合、申し込み不要)

日程	対象試合	開始時刻		
8/9(土)	東京都リーグ(2部)	第1試合 午前10時30分	第2試合 午前11時50分	第3試合 午後1時10分
	東京都リーグ(1部)	第4試合 午後4時	第5試合 午後5時25分	第6試合 午後6時50分
8/10(日)	関東リーグ	第1試合 午前11時10分	第2試合 午後1時	第3試合 午後2時50分

◆親子フットサル体験会&リーグ観戦

日時	対象(保護者同伴)	定員(抽選)	観戦できる試合
8/9(土) 午後2時30分～3時20分	5歳児クラス	各30組	東京都リーグ 第3試合
8/10(日) 午前9時30分～10時30分	小学1・2年生		関東リーグ 第1試合
8/10(日) 午後4時40分～5時40分	小学3・4年生	20組	関東リーグ 第3試合

—いづれも—

■場所 総合スポーツセンター(屋内) ■申込 区のホームページからオンライン申請 ■期限 7月24日(木) ■申・問先 スポーツ振興課 振興係 ☎3880-5826



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

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

リハビリテイサービ  
コンパスウォーク  
スタッフ大募集！

敬って護る「敬愛」の理念でテイサービ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を一緒に創りませんか？

募集職種

理学療法士・作業療法士:375,100円～455,100円  
福利厚生多岐! 柔道整復師:270,100円～320,100円  
看護師・准看護師:260,100円～360,100円  
整体師・セラピスト:230,100円～260,100円  
介護士(資格経験不要):230,100円～300,100円  
送迎ドライバー:1,200円/時

8月末まで!就職祝金3万～20万円贈呈!  
各職種、パート職員も募集しております!お気軽にお問い合わせ下さい!

(株)フォア・ワーズ

コンパスウォーク保木園 足立区保木園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

あなたの街の植木屋さん お見積り0円(出張料も0円)

7つの安心

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

あだち広報を見た!で

先着10名様 10%割引  
剪定作業 3m未満 通常1本 3,300円(税込)から

まずはご相談ください

ハローガーデン 足立店  
東京都足立区西新井1-38-16 受付時間月～金 9:00～17:00 運営:株式会社First Line

☎ 0120-86-1128

広告

(有)加島看護婦家政婦紹介所

家政婦さん大募集。長時間滞在、日中・夜間見守り、病院内見守り、ご相談ください。家政士います。 足立区千住仲町16-4 (3888) 4652 担当:渋谷

今できる備えが  
あなたや家族を守ります

令和8年3月  
までに工事完了  
申請が必要

令和4年に東京都が公表した「首都直下地震等による東京の被害想定」で、足立区は「全壊棟数」「死者数」「負傷者数」が23区最多になると試算されました。命を守る第一歩は、建物の耐震化。今こそ、住まいの耐震性を見直しましょう！

# 耐震助成を ご活用ください！



助成を受けるには事前申請が必要。要件などが複雑なため、区のホームページをご覧ください。お問い合わせください。 ※助成額のうち消費税は対象外



申・問先 耐震化推進第一係・第二係 ☎ 3880-5317

## 1 耐震診断助成 **まずはここから！**

(令和6年度申請件数：約590件)

### ◆区登録診断士が家の耐震性能を診断

**対象** 平成12年5月31日までに建築された木造2階建て以下の戸建て住宅 ※木造共同住宅はお問い合わせください。

**助成額** 対象診断費の10割(上限**30万円**/棟)

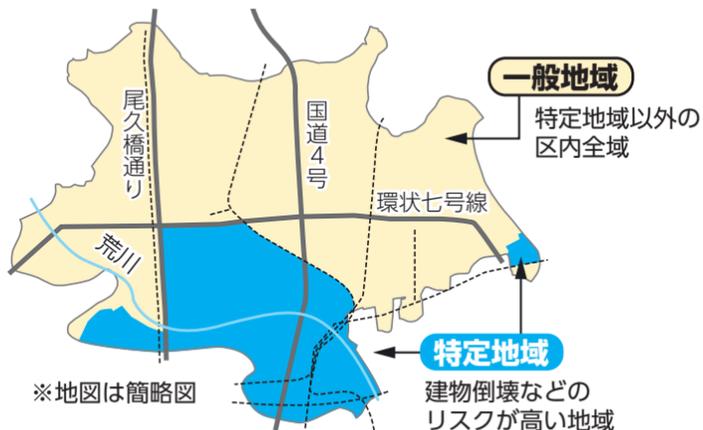
**耐震強度不足と診断された場合は**

## 2 耐震改修助成・木造解体助成

(令和6年度申請件数：約480件)

**一般地域** **助成額** 対象工事費の9割(上限**150万円**/棟)

**特定地域** **助成額** 対象工事費の9割(上限**200万円**/棟)



## 3 ブロック塀等カット工事・フェンス設置工事助成

(令和6年度申請件数：約70件(内、フェンス設置は約25件))  
※助成額の「●」は、すべていずれか低い額が上限額

### ◆ブロック塀等カット工事

**対象** 道路に面する高さ1.2m超えのブロック塀などの所有者

※無料アドバイザーを派遣し、危険と判断された場合に助成

**助成額** ●対象工事費の10割 ●単価**2万円**/m

↓ さらに、フェンスの設置を希望する方は ↓

### ◆フェンス設置工事

**対象** 「ブロック塀等カット工事助成」を利用し、既存のブロック塀(基礎を含む)などをすべて撤去した後にフェンス設置工事を希望する方

**助成額** ●対象工事費の4分の3 ●単価**3万円**/m

## 4 家具転倒・窓ガラス等飛散防止工事助成

(令和6年度申請件数：約70件)

### ◆家具への転倒防止器具の取り付け工事

### ◆建物や家具などの窓ガラスに飛散防止フィルムを貼る工事

**対象** 自身の居住する住宅に工事を実施する方

※器具類のみの購入で、工事を伴わない場合は不可。区内事業者による取り付け工事が対象

**助成額** 対象工事費の10割(上限**10万円**)

## 木造住宅耐震説明会・個別相談会

(7月・8月分)

**日程等** 表1 **内容** 専門家による、平成12年5月以前に建築された木造住宅の耐震に関する助成制度の説明・個別相談 **定員** 各10人程度(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** 耐震化推進第一係・第二係 ☎ 3880-5317 くわしくはコチラ▶

好評です！



表1 木造住宅耐震説明会・個別相談会(7・8月分) 日程等

日程	時間	場所
7/22(火)	午前10時～正午	区役所・4階
8/2(土)	午前10時～正午/午後2時～4時	千住庁舎
8/18(月)		区役所・4階
8/27(水)	午後2時～4時	区役所・4階

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

**「千住宿」開宿400年祭**

2025年、「千住宿」は開宿してから400年を迎えます。これを記念し、1年を通してイベント等で千住を盛り上げる「千住宿」開宿400年祭を開催いたします！

詳細は特設ホームページをご確認ください

主催：「千住宿」開宿400年祭準備委員会 (東京商工会議所 足立支部・足立成和信用金庫)

地域応援！「おせっかい宣言」

**足立成和信用金庫**

https://www.adachiseiwa.co.jp/

安心の【遺品整理士】【遺品査定士】在中！  
買取の**実店舗**で遺品査定もお任せ！

# 遺品整理

足立区で遺品整理業者をお探しなら  
株式会社skipにお任せください！

**株式会社 skip**  
03-5856-1178

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 5-14-16

**本格フィットネスを、  
デイサービスで。**

個人情報保護のための一部処理を施しています

- ✓ 本格フィットネスで3時間集中トレーニング！
- ✓ 筋トレ、体幹、歩行、有酸素、ボール等多彩な運動！
- ✓ あえてトレーニングマシンは一切ありません！
- ✓ 運動全てをトレーナーと一緒にやるので安心！
- ✓ 要支援・要介護、どちらにも対応しています！

あだち広報を見た！で

【ご見学】ポーチプレゼント！(先着5名様)

【ご入会】もれなくコットンリュックプレゼント！

**施設見学 受付中！  
無料送迎付きです**

お気軽にお問い合わせください！

☎ 03-5856-7559

受付時間：月～金 9:00～17:00  
ホームページはこちらから▶

https://fitreha.go2gym.jp

Go2フィットリハ竹の塚  
東京都足立区竹の塚6-12-11 さとうビル1階

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