

2025年(令和7年)

7月25日 第1958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

川の風景資産



選定風景

- 荒川
- 千住新橋からの眺め
- 西新井橋からの眺め
- 隅田川
- 垢川

▲千住新橋からの眺め

みどりの風景資産

選定風景

- 舎人公園
- 都市農業公園
- 花畑記念庭園 桜花亭
- 薬師寺
- 東綾瀬公園
- 見沼代親水公園
- 新田わくわく水辺広場
- 桑袋ビオトープ公園
- 元漕江公園

▲桑袋ビオトープ公園

33の風景を選定！

みんなで選んだ / 足立まちの風景資産

大切な資産として次世代に残していきたい風景を区民の皆さんから募集。270件の応募の中から33の風景を区の「風景資産」に選定しました。今号では、その一部を紹介します。

問先 景観計画係

☎3880-5738

各風景の写真や選定内容など、くわしくはコチラ▶



花の風景資産



選定風景

- 舎人公園のネモフィラ
- 都市農業公園の河川敷花壇
- しょうぶ沼公園のショウブ
- 荒川の桜
- 青和ばら公園のバラ

▲都市農業公園の河川敷花壇

建造物の風景資産



選定風景

- 西新井大師
- タカラ湯
- NTT千住ビル
- 日暮里・舎人ライナー
- 荒川の鉄橋
- 昭和の家
- タコさんすべり台

▲西新井大師

街並みの風景資産



選定風景

- 旧日光街道
- 千住の路地
- 葛西用水桜並木
- 六木周辺の畑

▲旧日光街道

活動の風景資産



選定風景

- 足立の花火
- 光の祭典
- 小中学校の里帰り桜

▲足立の花火

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

X(旧Twitter)

Facebook

YouTube

Instagram

くわしくはコチラ▶

子育て・教育

中学校卒業程度認定試験

■日程=10月16日(木)■場所=(都)教職員研修センター(文京区本郷1-3-3)■内容=文部科学省が行う中学校卒業程度の学力認定試験 ※合格者は高等学校の入学資格を取得■申込=願書を郵送 ※対象など、くわしくは受験案内を参照。願書・受験案内は(都)義務教育課(新宿区西新宿2-8-1)で配布■期限=8月29日(金)消印有効■申込=文部科学省 生涯学習推進課 〒100-8959 千代田区霞が関3-2-2■問先=(都)義務教育課 ☎5320-6752 (区)就学係 ☎3880-5969

イライラしない子育て講座(入門編)

■日時=9月18日(木)、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=8月13日(水)■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

医師による乳児アレルギー予防教室

■日程等=表1■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。■内容=子どものアレルギーについて専門医から学ぶ■申込=電話／窓口

児童手当の8月期(6月・7月分)は8月4日(月)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。不明点などは、通帳を記帳し確認のうえお問い合わせくださ

い。 ※振り込みは金融機関により数日遅れる場合があります。また、7年度現況届が届いた方で、書類を未提出の場合は今回の振り込みができません。至急、現況届を提出してください。■問先=児童手当係 ☎3880-6492 ☎3880-5573

ジフテリア・破傷風の二種混合予防接種はお済みですか

■接種場所等=23区指定医療機関 ※11歳に達する月の翌月に区から

予診票を送付。転入・紛失などにより予診票がお手元にない場合は、母子健康手帳を持参のうえ、保健予防課または保健センターなどで申請。郵送での受け取りを希望する場合は、区のホームページからオンライン申請または申請書と母子健康手帳の写しを区へ郵送。申請書は区のホームページからダウンロード■対象=二種混合の予防接種を受けていない11・12歳の方■申・問先=保健予防課 予防接種係 ☎3880-5094

献血(8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	場所	時間
12(火)～14(木)	区役所・1階	午前9時30分～11時30分 ／午後1時～4時

※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

休日接骨院当番所(8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
3(日)	岡村接骨院(西新井本町3-11-9)	3898-5696
	藪野鍼灸接骨院(六町4-5-5)	5809-6789
10(日)	あおば整骨院(西新井栄町1-14-3 ARAIビル1階)	5888-6167
	大高接骨院(一ツ家3-27-13 新宅コーポ104)	3884-9856
11(祝)	小平鍼灸接骨院(千住中居町28-9)	3882-9191
	和田整骨院(日ノ出町12-3)	3879-3206
17(日)	北綾瀬名倉岡村接骨院(加平3-16-7)	5697-7266
	小池接骨院(興野1-10-6)	3889-2171
24(日)	くまひげ整骨院(竹の塚1-32-1-102)	3860-6376
	野村整骨院(南花畑3-33-24)	3884-2461
31(日)	金子接骨院(加賀2-9-15)	3857-8688
	玉沢接骨院(中央本町3-13-15 渡辺ハイツ102)	3852-2403

■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

心身障害者 医療費助成制度(障)(マル障)

■申・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…足立保健所 中央本町地域・保健総合支援課 精神保健係 ☎3880-5358 ☎3880-6998

■対象=次のすべてに当てはまる方

●64歳以下で区内に住民登録がある(65歳以上でも、都外在住だった方または生活保護を受給していた方などは対象になる場合あり)

●身体障害者手帳1・2級(内部障がいの方は3級まで)、愛の手帳1・2度、精神障害者保健福祉手帳1級のいずれかを所持

●健康保険に加入中

●生活保護を受給していない

※所得制限あり。8月31日までは5年中、9月1日以降は6年中の所得が対象。対象者が20歳未満の場合は国民健康保険の世帯主または社会保険の被保険者の所得が対象

■内容等=医療費の自己負担分の一部または全部を助成(表2) ※差額ベッド代・おむつ代・文書料など、医療保険適用外のものを除く

■申込=次のすべてを持参…身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれか／健康保険の資格情報が確認できるもの

表2 心身障害者 医療費助成 内容等

対象	医療費の種類	自己負担割合	負担上限額*1
住民税課税者	外来(調剤・訪問看護・接骨院施術を含む)	1割	月額1万8,000円(年額14万4,000円)
	入院		月額5万7,600円*2

※住民税非課税者は負担なし。入院時の食費は自己負担
★1…同一の医療機関で1カ月の負担額が表中の金額に達した場合、その医療機関におけるその月の窓口負担はなし
★2…過去12カ月以内に3回限度額を超えた場合、多数回該当となり4回目以降の上限額は4万4,400円

放射線量の調査

6月16日～7月14日の測定結果では、指標値(0.25マイクロシーベルト／時)を超えませんでした。 ※7月から、測定日を週1回(毎週月曜日)に変更。各日の測定値など、くわしくは区のホームページをご覧ください。■問先=公害規制係 ☎3880-5304

8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5月～7月分を、届出済みの口座へ振り込みます。 ※施設入所や3カ月を超えて入院した場合は要連絡■問先=障がい給付係 ☎3880-5472

親・乳・子・青医療費の自己負担金を払い戻し

■対象=次のいずれかを所持する方…親医療証(ひとり親家庭等医療費助成制度)／乳医療証(乳幼児医療費助成制度)／子医療証(子ども医療費助成制度)／青医療証(高校生等医療費助成制度)■内容=医療証を持たずに、または都外など医療証を取り扱わない医療機関を受診して自己負担金が発生した場合、申請により保険診療の自己負担金の一部または全部を払い戻し■申請に必要な物=領収書の原本(受診者氏名、保険点数、受診年月日、医療機関名、領収金額の記載があるもの)／本人確認書類／医療証の保護者名義の預金通帳 ※領収書以外はコピー可■申込=申請書と申請に必要な物を区へ郵送・持参 ※申請書は電話での請求のほか、区のホームページからもダウンロード可。申請内容により、ほかの書類が必要となる場合あり。くわしくは区のホームページをご覧ください。■申・問先=▷親医療証…親子支援課 ひとり親手当・医療係 ☎3880-5883▷乳・子・青医療証…親子支援課 子ども医療費給付係 ☎3880-5923

児童扶養手当・特別児童扶養手当の現況届の提出期限は8月29日(金)

8月上旬に、現況届提出案内などを送付します。期限までに提出がない場合、児童扶養手当は11月分(8

福祉・高齢医療

障がい福祉サービスの利用についてご相談ください

■相談内容=身体障害者手帳・愛の手帳の交付／ホームヘルパー派遣などの申請／障がい者施設などへの入所・通所／主に身体障害者手帳を所持している方向けの補装具費・自立支援医療費(更生医療)・日常生活用具・住宅設備改善費の支給 など ※各援護係の窓口に、遠隔手話通訳サービスが利用できるタブレット端末あり■問先=表5 表5 障がい援護課 各援護係一覧

問先	電話・ファクス番号
西部	☎3897-5034 FAX3856-7229
千住	☎3888-3146 FAX3888-5344
中部第一	☎3880-5881 FAX3880-5754
中部第二	☎3880-5882 FAX3880-5754
東部	☎3605-7520 FAX5697-6560
北部	☎5831-5799 FAX3860-5077

4面に続きます

健康・衛生

40歳前の健康づくり健診(無料・2日制)

■日程等=表4■時間=▷午前部…午前9時～11時▷午後部…午後1時～3時 ※30分単位で予約可■対象=区内在住で自営業など、健診の機会がない18～39歳の方 ※年齢は8年3月31日時点■内容=血圧測定／血液検査／尿検査／体組成測定／胃がんハイリスク検査(ペプシノゲン・ピロリ菌抗体検査。過去に検査歴があるなど、対象にならない場合あり) など ※年度につき1回のみ受診可■申込=区のホームページからオンライン申請■問先=健診事業係 ☎3880-5121

はるかぜ

お盆期間中は休日ダイヤで運行します

■問先=(区)交通計画係 ☎3880-5718

コミュニティバス「はるかぜ」は下記の期間、休日ダイヤで運行します。くわしくは各バス会社へお問い合わせください。

はるかぜ(路線名)	休日ダイヤでの運行日	問先
1号(西新井・綾瀬線) 9号(青井・亀有線) 12号(西新井・亀有線)	8/12(火)～15(金)	日立自動車交通(株) ☎5682-1122
2号(綾瀬・六木線)	8/13(水)～15(金)	朝日自動車(株) 越谷営業所 ☎048-970-5170
4号(区役所・鹿浜線)	8/12(火)～15(金)	東武バスセントラル(株) 西新井営業所 ☎3898-1331
5号(北千住駅西側地域循環) 6号(北千住・鹿浜線) 8号(小台・宮城循環) 11号(堀之内・椿循環)		(株)新日本観光自動車 ☎5691-3783

在宅の心身障がい者(児)などへの支援

◆日常生活用具の給付

■対象=身体障がいまたは知的障がいなどがある方■内容=入浴補助用具／移動・移乗支援用具／ネブライザー(吸入器)／ポータブル電源(蓄電池)／ストーマ装具 など

◆住宅設備改善費の給付

■対象=身体障がいなどがある方■内容=居室等の手すり取り付け／段差解消／屋内移動設備／階段昇降機の設置 など

◆ホームヘルパーの派遣

■対象=身体障がいまたは知的障がいなどがあり、日常生活を営むのに支障がある方■内容=身体介護(入浴・排泄・食事等)／家事援助(調理・洗濯・掃除等) など

—いずれも—

※品目・給付の種目により、年齢制限や障がい部位、等級の指定あり。難病の方も該当する場合あり。介護保険法による給付を受けられる方は、介護保険が優先■自己負担額=世帯の課税状況に応じて負担あり(生活保護受給世帯・住民税非課税世帯は負担なし) ※申し込み方法や要件など、くわしくはお問い合わせください。■問先=表3

表3 障がい援護課 各援護係一覧

問先	電話・ファクス番号
西部	☎3897-5034 FAX3856-7229
千住	☎3888-3146 FAX3888-5344
中部第一	☎3880-5881 FAX3880-5754
中部第二	☎3880-5882 FAX3880-5754
東部	☎3605-7520 FAX5697-6560
北部	☎5831-5799 FAX3860-5077

表4 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	定員 (7/25から先着順)	
			午前の部	午後の部
9/9(火)	11/4(火)	千住保健センター	各40人	
9/22(月)	11/10(月)	江北保健センター (すこやかプラザ あだち内)		
9/25(木)	11/20(木)	竹の塚保健センター		
9/28(日)	11/30(日)	足立保健所 中央本町地域・保健 総合支援課	各50人	

広げよう!
人権の輪

同和問題(差別)を
正しく理解しましょう

同和問題(部落差別)とは、一部の人々が同和地区(被差別部落)の出身という理由で、様々な差別を受けている人権問題です。

◆同和問題(部落差別)Q&A

Q どのような差別がありますか?

A 同和地区出身者に対し差別的な内容のハガキが送付されたり、自宅に落書きの被害を受けたりする事案が発生しています。近年ではインターネット上で同和地区を特定しようとしたり、同和地区出身者の個人情報を公開したりする行為が確認されています。

Q 差別をなくすために私たちができることはありますか?

A 同和問題(部落差別)は昔の問題だと決めつけることなく関心を持ち、正しく理解することが大切です。

◆第1回 区企画講座「日本における『仏教(教団)と部落差別』

区では、同和問題(部落差別)の理解を深めるため、関係する人権団体と連携し、区民向け講座を開催しています。■日時=9月14日(日)、午後1時30分～4時 ※1時開場■場所=勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内)■内容=被差別部落民とされてきた人々にのみ付与された「差別戒名」などについての講演／レーザーグッズ(キーホルダー)製作■定員=40人(抽選)■申込=区の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)・電話番号、参加人数、「同和問題講座」を記入し区へハガキで送付■期限=8月22日(金)必着■申・問先=総務課 人権推進係 ☎3880-5497

▲キーホルダー

3面からの続きです

 福祉・高齢医療

「あだち脳活ラボ*」登録サポート会(8月～10月分)

■日程等=表1 ■時間=午前9時30分～11時30分 ■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(7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

表1 「あだち脳活ラボ」登録サポート会(8月～10月) 日程等	
日程	場所
8/1(金)	舎人地域学習センター
8/6(水)、10/22(水)	東和地域学習センター
8/12(火)	江南住区センター
8/21(水)、10/16(水)	エル・ソフィア
8/27(水)	花畑地域学習センター
9/10(水)	佐野地域学習センター
9/11(木)	竹の塚地域学習センター
9/19(金)	中央本町地域学習センター
9/24(水)	生涯学習センター(学びピア21内)
9/29(月)	鹿浜地域学習センター
10/7(火)	江北地域学習センター
10/20(月)	新田地域学習センター
10/27(月)	保塚地域学習センター

生活支援サポーター養成研修(2日制)

■日時=9月22日(月)・29日(月)、午前9時45分～午後5時 ■場所=生涯

パブリックコメント(区民意見募集制度)(7月～9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
足立区江北多目的運動場条例(素案)	7/25～8/25	スポーツ振興課 スポーツ施設整備改修担当 ☎3880-5086
地方税に関する事務における特定個人情報保護評価の再評価		課税課 課税第一係 ☎3880-5231
足立区地域防災計画(令和7年度修正案)【震災編】【資料編】	7/25～9/12	防災戦略課 防災計画担当 ☎3880-5082
住民基本台帳に関する事務における特定個人情報保護評価の再評価	8/1～9/1	戸籍住民課 システム調整担当 ☎3880-6033
国民健康保険に関する事務における特定個人情報保護評価の再評価	8/4～9/2	国民健康保険課 システム担当 ☎3880-5229

審議会等の公開(8月・9月分) 日時など、変更になる場合があります。傍聴方法や定員など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

審議会等	日程	時間	場所	問先
足立区情報公開・個人情報保護審議会	8/7(木)	午前10時～正午	区役所・8階	区政情報課 情報公開担当 ☎3880-5830
足立区区民評価委員会	8/21(木)	午後1時30分～4時		政策経営課 政策経営担当 ☎3880-5811
足立区生活保護適正実施協議会	8/26(火)	午後3時～5時		生活支援推進課 適正化推進係 ☎3880-6276
足立区男女共同参画推進委員会	8/27(水)	午後2時～4時	エル・ソフィア	多様性社会推進課 男女共同参画推進係 ☎3880-5222
足立区建築審査会		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
足立区子ども計画審議会		午後6時30分～8時30分		子どもの貧困対策・若年者支援課 子どもの貧困対策係 ☎3880-5717
足立区パラスポーツ推進協議会	9/1(月)	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
足立区環境審議会		午後1時30分～5時	区役所・4階	環境政策課 計画推進係 ☎3880-6049
足立区居住支援協議会	9/3(水)	午後2時～4時		住宅課 住宅計画係 ☎3880-5963

学習センター(学びピア21内) ■対象=介護サービスを受けていない18歳以上で、区の指定を受けた訪問介護事業所での雇用を希望する方 ■内容=講義などを通して、専門的技術・知識が不要な介護サービス(掃除／ごみ出し／見守り など)の担い手[生活支援サポーター]の資格を取得 ■定員=20人(7月28日から先着順) ※保育あり(9月1日までに要予約、6カ月～就学前の子ども、先着10人程度) ■申込=電話／区のホームページからオンライン申請 ■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

 仕事・産業

千住一丁目創業支援館「かがやき」入居者募集

■入居日=11月1日以降 ■所在地=東京芸術センター・11階 ■対象=入居日時時点で創業3年未満の法人・個人 ※創業予定の方を含む ■募集室数=4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=8月29日(金)必着 ■申・問先=企業経営支援課 創業支援係 ☎3880-5495

創業者ステップアッププログラム(6日制)

■日時=7年9月16日～8年1月20日の第3火曜日、午後6時～8時30

分／8年2月17日(火)、午後2時～5時 ■場所=あだち産業センター ■対象=おおむね創業5年未満の個人事業主・法人 ■内容=先輩起業家の体験談／グループ相談／成果発表会 など ■定員=8人(選考) ■費用=1万800円 ■申込=ホームページからオンライン申請 ■申込期間=7月28日～8月29日 ■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

中央図書館リニューアル設計業務委託事業者の募集(公募型プロポーザル)

■委託期間(予定)=7年11月下旬～9年6月30日 ■委託業務内容=中央図書館の基本構想・基本計画策定支援／中央図書館1階・外構の設計 ■公募要領配布期間(予定)=7月24日～8月6日 ■申込=応募書類を持参 ※必要書類など、くわしくは公募要領を参照 ■期限(予定)=8月7日(木)、午後5時 ■公募要領配布場所・申・問先=中央図書館 管理係 ☎5813-3749

魅力倍增プロジェクトセミナー「自社の魅力を再発見」(6日制)

■日時=9月10日～11月19日の隔週水曜日、午後5時～7時 ■場所=あだち産業センター ■対象=区内に事業所があり、次のいずれかに当てはまる方…経営者／後継者候補／

経営の中核を担うリーダー層／区内事業者同士で交流を深めたい ■内容=講義とグループワークを通じて、経営改善計画作成のノウハウを学び、自社の魅力向上につなげる ■定員=16社(先着順) ※1社につき2人まで ■申込=区のホームページからオンライン申請／申込書をファクス ※申込書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 ■申・問先=相談・融資係 ☎3880-5486 ☎3880-5605

 公募・ボランティア

住宅政策審議会公募委員

■対象=区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 ■内容=年3回程度の会議(平日日中、1回2時間程度)に出席し、区の住生活基本計画改定のための審議をする ■任期=7年10月～9年10月 ■報酬=1回8,000円 ■募集人数=3人以内 ■選考=▷1次…書類 ▷2次…面接 ■申込=区のホームページからオンライン申請／申込書、本人確認書類の写しを区へ郵送・持参 ※申込書は住宅課、区民事務所(中央本町を除く)で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可。申込書類は返却不可。くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■申込期間=8月1日～29日必着 ■申・問先=住宅課 住宅計画係 ☎3880-5963



1,010人の演奏者大募集！

のむらまこと

野村誠 千住だじゃれ音楽祭

キタ！千住の1010人



1,010人の演奏者が集い、不思議な音楽「だじゃれ音楽」を奏でる参加型音楽祭です。音楽経験不問。楽器をお持ちの方はもちろん、持っていないなくても参加できます。日時 10月12日(日)、午後3時～4時30分(予定) ※9月・10月に行われるリハーサル(全7回)に1回以上参加する必要あり。参加方法など、くわしくはホームページをご覧ください。

場所 千住スポーツ公園 定員 1,010人(先着順) 申込 ホームページからオンライン申請 期限 8月22日(金) 申・問先 アートアクセスあだち 音まち千住の縁 事務局(火・木曜日を除く、午後1時～6時)

☎6806-1740
(区)プロモーション係 ☎3880-5803

暮らし・まちづくり

地域のコミュニティ事業が助成を受けました

(一財)自治総合センターは宝くじの社会貢献広報のために、文化振興事業やコミュニティ助成事業を行っています。今年度は助成金を活用し、千住東町住宅自治会がテントやコミュニティ活動備品を整備しました。■問先=地域調整係

☎3880-5864

ふるさと納税返礼品を募集

■対象=総務省基準*に該当する品物・サービスが提供できる事業者・団体

★…区内で製造された地場産品やサービスが対象。換金性の

高い商品券などは不可

■内容=区にふるさと納税をした方への返礼品として、区の魅力を発信できる商品やサービスを募集(審査あり)

※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。

■期限=8年2月27日(金)必着

■問先=シティプロモーション課 調整係

☎3880-2101

保存樹木・樹林の指定と維持管理の助成

■対象=▷樹木…高さ10m以上で、地上1.2mの幹周りが1.5m以上

▷樹林…樹林面積300㎡以上

■内容=保存樹木・樹林に指定し、維持管理費の一部を助成(4月1日時点で、保存樹木485本、保存樹林31カ所5万5,291㎡を指定)

※助成

額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=緑化推進係

☎3880-5188

家庭用パソコンを無料回収します

■対象=家庭で不用になったパソコン

※キーボードやマウス等の周辺機器、小型家電なども同梱であれば無料回収可。

■周辺機器や小型家電のみの場合は有料。

申し込み受付後、自身で用意した段ボールに不用品を梱包し、希望日時に宅配業者が無料で回収

■申込=電話/ホームページからオンライン申請

■申先=リネットジャパンリサイクル(株)(区協定締結事業者)

☎0570-085-800

🌐https://www.renet.jp

■問先=(区)資源化推進係

☎3880-5027

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

アメリカオニアザミの駆除にご協力をお願いします

トゲと薄紫色の花が特徴のヨーロッパ原産の外来植物「アメリカオニアザミ」が区内で確認されています。繁殖力が強く、放置すると種を飛ばして拡散し、在来植物の生息場所を奪います。ご自宅の敷地内などで見かけた場合は、駆除・処分をお願いします。

■問先=環境事業係

☎3880-5860



▲高さ50～100cm

宿泊施設インフォメーション(11月分)

◆日光林間学園(区・宿泊施設)

■利用日等=表2

■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=8月1日～10日消印有効

※8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、9月1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2 宿泊施設利用日等(11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/	2・8・14・15・21～23	平日、午前9時～午後5時

※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。

講座「私ができる“ひとつ”から始めよう はじめての障がい者支援」

■日時=8月24日(日)、午後2時～4時

■場所=ギャラクシティ

■対象=区内在住・在勤・在学の方/区内で地域活動をしたい方

■内容=障がい者支援の事例紹介/支援する側・される側の体験

■定員=20人(7月26日から先着順)

※保育あり(要予約、6カ月～就学前の子ども、先着5人)

■申込=電話/区のホームページからオンライン申請/住所、氏名(フリガナ)、電話・ファクス番号、Eメールアドレス、「障がい者支援講座」を記入しファクス

■申・問先=NPO活動支援センター(梅田

家庭から出た古紙や廃食用油などの資源を買い取ります

■場所=区内5カ所

※日時や場所など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

■対象=区内在住の方

※事業者は不可

■内容=家庭から出る資源を事業者が市況に応じて買い取り

■買い取り品目=古紙(新聞・雑誌・段ボール)/缶(アルミ・スチール)/ペットボトル/廃食用油(植物性油)/古布

※いずれも持ち去りや集団回収で回収された資源を除く

■申込=不要

※本人確認書類(運転免許証など)を持参し、当日直接会場へ

■問先=資源化推進係

☎3880-5027

あだち広報食堂

Vol.4

おうちで

作ろう

学校給食

給食

食は子どもたちの「健康づくり」の役割だけでなく、食の文化や食材の大切さを学ぶ「食育」の役割も担っています。今回は足立区特産の「小松菜」を使った、区オリジナルの学校給食レシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でお試してください！

■問先=給食管理・栄養施策推進担当

☎3880-5975

① 小松菜×ツナで栄養満点！こまつなそぼろ丼



材料(4人分)

- ごはん…4杯
- ④小松菜炒め(小松菜…2株、油揚げ…1/2枚、ごま油…小さじ1、砂糖…ひとつまみ、しょうゆ…小さじ1/2)
- ⑥ツナそぼろ(ツナ缶(油漬け)…2缶、みりん…大さじ1/2、砂糖…大さじ1、しょうゆ…大さじ1)
- ⑦いり卵(卵…3個、塩・砂糖…少々、サラダ油…小さじ1)

作り方

- ①小松菜は1cm幅のざく切り、油揚げは短冊切りにする
- ②(④の調理)フライパンにごま油を入れ、小松菜、油揚げを炒め、砂糖、しょうゆを加える
- ③(⑥の調理)フライパンにツナ缶を油ごと入れ、さっと炒める。みりん、砂糖、しょうゆを加え水分を飛ばすように炒める
- ④(⑦の調理)卵を溶き、塩、砂糖で味付けする。フライパンにサラダ油を入れ、味付けした溶き卵を流し込み、いり卵を作る
- ⑤丼にご飯を盛り付け、②③④をのせる

② 朝食やおやつにピッタリ！小松菜ビスキュイパン*



材料(4人分)

- 食パン8枚切り…4枚
- 小松菜(葉の部分)…1/2株
- バター…30g
- ◆卵…1個
- ◆小麦粉…大さじ2
- ◆砂糖…大さじ3
- ◆アーモンド粉…大さじ4

作り方

- ①バターを室温でやわらかくする
- ②小松菜はゆでて水気を絞り、みじん切りにする
- ③ボウルに①のバター、②の小松菜、◆の材料を入れて混ぜ合わせる
- ④食パンに③を塗り、オーブントースターで7～8分焼く

★…ビスケット生地を塗って焼き上げた甘いパン

今回のレシピのポイント

①ツナ缶は、油漬けを使うとコクのある味に、水煮を使うとあっさりとした味に仕上がります。また「こまつなそぼろ」は、お弁当のおかずにもピッタリです！

▲亀田小学校栄養士 濱園さん

②ビスキュイパンの小松菜はミキサーを使いペースト状にすることで、より滑らかな口当たりになります。夏休み中のお子さんのおやつにいかがでしょうか。

今回紹介したレシピは、「あだちおいしい給食グランプリ2018」で受賞しています！

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

都営住宅入居者募集

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

■募集案内配布期間=8月1日～12日 ※土・日曜日、祝日を除く ■配布場所=住宅課/戸籍住民課/区民事務所(中央本町を除く) ※なくなり次第配布終了 ■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

原爆・平和・戦争を考える展示会

■期間=8月5日(火)～9日(土)、午前10時～午後5時 ※9日のみ4時まで ■場所=アリオ西新井・1階センターコート エスカレーター横特設

コーナー(西新井栄町1-20-1) ■内容=「足立区原爆被害者の会」による、原爆・戦争を描いた絵画や写真、原寸大の原爆パネルなどの展示/映像資料の放映/区制作の平和啓発パネル展示 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=足立区原爆被害者の会(山下)

☎090-3082-8445

(区)人権推進係 ☎3880-5497

道路の拡幅にご協力ください

災害に強いまちづくりのため、細街路整備事業で道路を拡幅しています。4m未満の道路に接する敷地に建物の新築などを行う場合、事業の対象となる場合があります。くわしくは区のホームページをご覧ください。

■問先=細街路係 ☎3880-5286

マイナンバーカードの休日交付(予約制)

■日程等=表1 ■時間=午前8時30分～午後4時 ■場所=マイナンバーカード交付センター(中央本町2-9-

3) ■申込=電話/区のホームページからオンライン申請 ■申・問先=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

表1 マイナンバーカード休日交付日程等

日程	予約受付開始日
8/9(土)・10(日)・23(土)・24(日)	6/23(月)から受付中
9/6(土)・7(日)・27(土)・28(日)	7/28(月)

※予約は先着順。10月以降も原則、第2・第4土・日曜日に実施予定。システムメンテナンスなどにより変更となる場合あり

飲料用ペットボトルキャップの回収にご協力ください

回収したキャップは、リサイクル製品に生まれ変わるほか、協力事業者を通して売却され、売り上げの一部を活用して世界の子どもたちにワクチンを提供しています。皆様のご協力により、5年度は31万5,374円(1kgあたり15円)寄附することができました。 ■回収ボックス設置場所=区役所・1階区民ロビー/

一部の住区センター/地域学習センター など ※受け付け時間などは施設により異なります。くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■問先=資源化推進係

☎3880-5027

地域防犯活動費助成

■対象=町会・自治会などで自主的に防犯パトロールを月2回以上実施している団体/今後活動予定の団体/青少年団体や学校関係者などによる団体 ■内容=地域防犯活動に必要なユニホーム、赤色誘導灯、トランシーバーなどの物品購入費用の一部を助成 ※劣化などによる買い替え費用も助成対象になる場合あり。くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■助成額(上限)=1団体10万円 ■申込=申込書類を区へ郵送・持参 ※申込書類は危機管理課で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可 ■期限=11月28日(金)消印有効 ■申・問先=危機管理課 防犯活動支援係 ☎3880-5435

「住んでいるだけで自ずと健康になれるまち」の実現へ

江北保健センター(すこやかプラザあだち内)がオススメする“健康”のための3つの事業

4月21日にオープンした「すこやかプラザ あだち」で始まった3つの事業を紹介します。積極的に活用して、いきいきと健康に過ごしましょう。

問先

江北保健センター 地域保健係(すこやかプラザ あだち内) ☎3896-4004

① 最大13種類の健康チェック機器(1階) 月曜日の来所がおすすめ!

自分の健康状態を確認できる健康チェック機器を1階に設置。どなたでも予約不要でご利用いただけます。

◆チェックできる内容等

内容	利用可能日 (閉庁日を除く)	利用時間
血圧/ベジチェック(推定野菜摂取量)/体内糖化度/脳年齢/血管年齢/骨健康度	毎日	午前9時～午後4時30分
内臓脂肪/血圧脈波/体組成/ヘモグロビン量/肌年齢/口腔運動機能/口腔内細菌観察	月曜日 ※祝日を除く。スタッフのサポートあり	午前9時30分～11時30分 午後1時30分～3時30分

◆おすすめの健康チェック機器

①内臓脂肪

お腹周りの脂肪の量や重さを測定することで、生活習慣病のリスクの有無がわかります。

②血圧脈波

手と足の血圧の比較や脈波の伝わり方から、動脈硬化の程度を数値化します。動脈硬化は血管が詰まりやすい状態で、脳卒中や心筋梗塞といった生命に関わる病気を引き起こす可能性があります。



② 健康コンシェルジュ(2階) 予約優先

一般的な健康相談や、カップル・女性特有の健康に関する悩みなど、保健師や助産師が問題の整理・解決をお手伝いし、必要に応じて関係機関につなぎます。



■対象=区内在住の方 ※1回30分。相談方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

◆相談事例を一部紹介!

- 身体の不調が続き、どうしたらよいか困っている
- 健康診断の結果に不安がある
- 生理前から心身がつらい
- 妊娠しにくいかも。検査を受けた方がよいか
- イライラしやすい。これって更年期症状? など

◆1階の健康チェック機器の結果も相談できます!

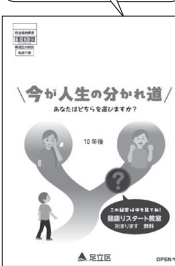
健康チェック機器で測定後、結果について2階の健康コンシェルジュに相談できます。今の身体の状態が分かるだけでなく、解決策まで相談できて一石二鳥!

③ 60歳からの健康リスタート教室

体調の変化を自覚し始める60歳の方を対象に、20～30年後も現役世代さながらに活躍できるよう、健康づくりを応援する教室です。健康チェック機器による測定のほか、歯間清掃体験や調理体験もあります。 ■対象=区内在住で60歳の方 ※空きがあれば61歳以上の方でも参加可。60歳になる方には誕生日の1カ月前までに案内を送付 日程など、くわしくはコチラ▶



A4サイズ
の案内が届きます

関連
事業

各保健センターで健康講座を開催!

9月のテーマ「ちょい増し野菜で腸内環境を整えよう」

■日時=9月16日(火)、午後2時～3時30分 ■対象=60歳からの健康リスタート教室受講者 ※そのほかの区内在住の方も参加可 ■内容=管理栄養士から、腸活★の基礎知識を学ぶ ★…腸内環境をより良い状態にするために、適切な生活習慣を心がける活動 ■定員=30人(7月28日から先着順) ■申込=区のホームページからオンライン申請 ■場・申・問先=竹の塚保健センター 地域保健係 ☎3855-5082

初級パラスポーツ指導員
養成講習会(4日制)

■日時=9月21日(日)・23日(祝)・28日(日)、10月5日(日)、午前10時～午後5時30分■場所=総合スポーツセンター■対象=区内在住・在勤・在学で18歳以上の方■内容=パラスポーツの楽しさを伝えるために必要な基礎知識や技術を学ぶ ※テキストの支給あり。修了後、区からパラスポーツボランティアへの登録を依頼(任意)。(公財)日本パラスポーツ協会公認資格「初級パラスポーツ指導員」を取得可(登録料9,300円)■定員=30人(抽選)■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)、電話番号、「養成講習会」を記入しファクス■申込期間=7月28日～8月12日■申・問先=(区)パラスポーツ推進担当
☎3880-5087 ☎3880-6028

🌟 催し物

👤 デフの世界を体験しよう！

■日程=8月2日(土)■時間=午後1時～4時■場所等=表3■定員=450人(先着順)■申・問先=パラスポーツ推進担当 ☎3880-5087
☎https://adachi-sports.or.jp/#topix

🌟 夏の遊び場 in 足立区役所

■日時=8月16日(土)・17日(日)、午前10時～午後3時■場所=区役所・2階庁舎ホール■対象=就学前の子どもと保護者■内容=室内遊び場として庁舎ホールを開放(ボールプール(2歳以上の方)／家庭でできる運動遊びプログラム／絵本の展示・貸し出し／子育て相談) ※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

場へ■問先=子育て応援係 ☎3880-0719

👤 講座「気象キャスターに学ぶ！
本当に怖い気候変動」

■日時=9月6日(土)、午前10時30分～11時45分■場所=ギャラクシティ■対象=区内在住・在勤・在学の方■内容=気象キャスター・水越祐一氏から気候変動の基礎を学び、私たちができる気候変動対策について考える■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=8月20日(水)■申・問先=環境学習係 ☎3880-6263

🌟 みどりのあそびば
「アロマワックスバーづくり」

■日時=9月16日(火)、午後1時／2時30分 ※各1時間■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=板状にのべしたアロマキャン

ドルにドライフラワーなどを装飾して、ワックスバーを作る■定員=各15人(抽選)■費用=300円(材料費)■申込=区のホームページからオンライン申請／住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、希望時間、「アロマワックスバーづくり」を記入し区へ往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。1通につき1人まで。1人1回のみ申し込み可■期限=8月29日(金)必着■申・問先=パークイノベーション推進課 みどり事業係 ☎3880-5919

🌟 アトリウムコンサート

■日時=8月22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=ラビラントサクソフォンカルテットによる演奏(オー・シャンゼリゼ／いつか王子様が など)■申込=不要 ※当日直接会場へ■問先=文化団体支援係 ☎3880-5986

8面に続きます

🌟 あだち 🌟
インフォメーション

大ひょうげん2025スペシャル 大公開

■日程=8月9日(土)■内容等=表2 ※くわしくはホームページをご覧ください。■問先=ギャラクシティ ☎5242-8161

表2 大ひょうげん2025スペシャル 大公開 内容等

時間	場所	内容	定員 (先着順)	申込
午前11時～11時50分	西新井文化ホール	子どもたちによるデフ空手の披露／第24回夏季デフリンピック競技大会ブラジル2021の空手競技で銅メダルを獲得した湯澤葵選手による演武(手話通訳あり)	100人	不要 ※当日直接会場へ
午後4時15分～4時45分	ギャラクシティ／まるちたいけんドーム	チャレンジキッズによるダンスの披露／チーム ウィズのキッズメンバーによるイリュージョンマジックショー	170人	不要 ※当日午前9時から総合受付で受け付け

第8回 足立区ギャラクシティ音楽コンクール 本選(観覧)

■日時=8月22日(金)・23日(土)、午前9時30分～午後7時(予定) ※午前9時開場■場所=西新井文化ホール■内容=小学生～社会人の参加者による、オーケストラとの共演をかけたピアノコンクールの観覧 ※出演順など、くわしくはホームページをご覧ください。■定員=各450人(先着順)※就学前の子どもは入場不可。全席自由■申込=不要 ※当日直接会場へ■問先=ギャラクシティ音楽コンクール実施事務局 ☎3890-8518

チーム ウィズ 夢と魔法の足立公演8
ハロウィーンマジカルパーティー5

■日時=▷10月25日(土)…午後3時～4時30分 ▷26日(日)…午前11時～午後0時30分／3時～4時30分 ※各30分前開場■場所=西新井文化ホール■内容=観客にワクワク・ドキドキ・感動を与える、ハロウィーンをテーマとしたイリュージョン エンターテインメント■定員=各860人(先着順)■費用=▷前売り…SS席3,500円／S席2,800円／A席2,000円 ▷当日…SS席4,000円／S席3,300円／A席2,500円 ※前売りのみ区内在住・在勤・在学の方は300円割引。3歳以下の子どもは保護者と同じ席に座る場合は無料。就学前の子どもは保護者同伴。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3 デフの世界を体験しよう！ 場所等

場所	内容	申込
区役所・2階庁舎ホール	筑波技術大学教授の中島幸則氏、ゲストの湯澤葵選手・蒲生和麻選手による、デフリンピックに関する講演	電話／(公財)足立区スポーツ協会ホームページからオンライン申請
区役所・1階区民ロビー／2階庁舎ホール前(ホワイエ)	上記ゲスト2人によるデフ空手・デフ柔道の体験 など	

※8/1～15に区役所・1階区民ロビーでデフリンピックに関するパネル展を実施

🌟 あだち 🌟
インフォメーション

大学連携の催し

東京藝術大学

👤 西村翔太郎&今田篤ピアノデュオ「幻想と情熱のシューマン」

■日時=9月13日(土)、午後3時～4時30分 ※2時30分開場■場所=東京藝術大学 千住キャンパス スタジオA(千住1-25-1)■対象=区内在住・在勤・在学で小学生以上の方■内容=東京藝術大学非常勤講師の西村翔太郎氏・今田篤氏の両名による、シューマン作曲作品を中心としたピアノデュオコンサート■定員=100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)、「ピアノコンサート」を記入し往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入■申込=8月25日(月)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

文教大学

👤 文教大学 オープンユニバーシティ講座

7年9月～8年2月の期間に、韓国の歴史・近現代史などの教養講座や、趣味を深める書道講座、小学生向けの科学教室など多種多様な生涯学習講座を実施します。9月6日(土)には、越谷キャンパスでポジティブなライフスタイルを手に入れることをテーマにした無料の市民フォーラム「毎日をハッピーにウエルネスライフの実践」を開催します。 ※くわしくはホームページをご覧ください。■場所=文教大学 各キャンパス(東京あだちキャンパス含む全3カ所)／オンライン■申込=ホームページからオンライン申請■申込開始日=8月1日(金)、午前9時30分から先着順 ※申し込み期限は講座により異なる■申・問先=文教大学 地域連携センター(平日、午前9時～午後4時30分(土曜日は午前11時30分まで)) ☎048-974-8811

7面からの続きです



あだちの遊び場

博物館の映画会(8月分)

■日時=9日(土)、午前11時～正午
 ※無料公開日 ■内容=能登半島最大級の燈籠が見られる七尾市「石崎奉燈祭」の記録映像を上映 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=郷土博物館 ☎3620-9393

ぐるぐるKIOSK*

■日時=8月10日(日)、午後5時30分～7時30分 ※雨天中止 ■場所=綾瀬駅東口駅前交通広場 ■内容=「やってみたいこと」のある方が店

主となるナイトマルシェ(野菜・果物・ビール販売/フリーマーケット/ワークショップ など) ※くわしくは区のホームページをご覧ください。★…小さな売店 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=コミュニティ創出担当 ☎3880-5070

小学生向け夏休み体験企画「東京女子医科大学附属足立医療センター探検ツアー」

■日時=8月22日(金)、午後2時～4時 ■場所=東京女子医科大学附属足立医療センター(江北4-33-1) ■対象=区内在住・在学の小学4～6年生と保護者 ■内容=普段見たり入ったりできない、大学病院内の

手術室やヘリポートなどを見学し、医療現場・医師等の医療職の仕事について学ぶ ■定員=10組(抽選) ※1組2人まで ■申込=電話/区のホームページからオンライン申請/住所、全員の氏名(フリガナ)、子どもの学校名・学年、電話番号、「探検ツアー」を記入しファクス ■期限=8月4日(月) ■申・問先=(区)大学病院調整担当

☎3880-5891 ☎3880-5602

労働福祉会館の催し

◆ベーシックヨガ教室

■日時=8月9日(土)・23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(7月28日、午前9時から先着順)

◆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=8月13日(水)・27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整体師から教わる ■定員=各25人(7月26日、午前9時から先着順)

—いずれも—

■対象=18歳以上の方 ■費用=500円 ■申込=電話/窓口 ■場・申・問先=労働福祉会館(綾瀬プルミエ内) ☎3838-3581



あだちの遊び場

自然のあそび屋台(桑袋ビオトープ公園)

■日時=8月3日(日)、午後2時～2時30分 ■内容=「ハス田探検ビンゴ」と「バッタ捕獲大作戦」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 ■申込=不要 ※時間内随時受け付け ■場・問先=桑袋ビオトープ公園 ☎3884-1021

ひょうたんライト教室(桜花亭)

■日時=8月24日(日)、午前10時30分～正午/午後1時～2時30分 ■内容=自然素材のひょうたん(高さ約13cm)に絵を描き、竹串や穴あけ鉗で穴を開け、オリジナルのひょうたんライトを作る ※LEDライト付き ■定員=各40人(8月3日、午前9時から先着順) ※小学生以下の方は保護者同伴 ■費用=1,700円(材料費など) ■申込=電話/氏名(フリガナ)、年齢(学年)、電話番号、希望時間、「ひょうたんライト教室」を記入しファクス ■期限=8月17日(日) ■場・申・問先=桜花亭 ☎3885-9795 ☎3860-0608

“ぷち”キャンペーン

8月から本格スタート!

- ポイント1 約300種類のプログラムから選べる!
- ポイント2 親子で気軽に参加でき、楽しめる!
- ポイント3 予約不要・費用無料の講座が盛りだくさん!(一部は要予約・有料)

まずは

どんなプログラムがあるか、区のホームページをチェック!



ぷちスポ

ぴよぴよおはなしライブ
 ぷちスポ編
 ママやパパはバランスボールに座り、親子で絵本の読み語りを楽しもう



ぷちカル

いきものふれあいおはなし会
 絵本で生きものについて学んだ後、登場した生きものを触ってみよう



ぷち読み

佐野いこいの森探検ツアー&ちよこつと青空おはなし会
 佐野いこいの森緑地で、絵本の読み語りと一緒に自然を楽しもう

官公庁

学校サポーター募集

■活動場所=都内公立学校(小・中学校など) ■対象=学校サポーターとして、次のいずれかの教育活動ができる方…教職員の事務支援/学習支援/特別支援教育支援/日本語指導支援/ICT支援/部活動支援など ※単発から長期、有償・無償など、活動形態は支援内容により異なる。初心者向けの研修あり。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。 ■問先=(公財)東京都教育支援機構 人材支援課 ☎0120-389-055

補助金
拡充

気になるイヤな臭い…生ごみ処理機で解決しませんか?

6年度に区内で回収した燃やすごみのうち、最も多いのは生ごみで、全体の3割を占めています。生ごみは乾燥させると、質量を約70%減らすことができます。燃やすごみの量が減れば、焼却する際に排出されるCO₂も削減できます。

区では、生ごみ減量に効果的な家庭用生ごみ処理機・コンポスト化容器の購入費補助を行っています。

聞いて聞いて! 生ごみ処理機を使うメリット!

①臭いが軽減され虫が寄ってこない

生ごみを乾燥させることで雑菌の繁殖を防ぎ、イヤな臭いを大幅に軽減することができます。また、虫の発生を抑えることにもつながります。

②ごみ出しの負担や回数を軽減

乾燥式の生ごみ処理機を使うことで生ごみの水分が蒸発し、容量が大幅に減少するため、ごみ出しの負担や回数の軽減が期待できます。

③たい肥化して家庭菜園に活用

バイオ式の生ごみ処理機やコンポスト化容器は、生ごみをたい肥化することができ、家庭菜園などに活用できます。

7年度の申請件数351件! ※6月30日時点

拡充 生ごみ処理機・コンポスト化容器購入費を最大3万円補助!

■対象=生ごみ処理機(乾燥式/バイオ式)、コンポスト化容器のいずれかを購入し、次のすべてに当てはまる方…機器購入後6カ月以内/5年以内に本補助金を受けていない/使用状況について報告書を提出できる(申請後1回) など ※そのほかにも要件あり ■内容=機器の本体価格(税抜き)の3分の2を補助(上限3万円) ※予算に達し次第終了 ■申込=必要書類を区へ郵送・持参 ※必要書類など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■申・問先=ごみ減量推進課 資源化推進係 ☎3880-5027



▲区役所・1階区民ロビーで8月29日(金)まで実物を展示中



プラスチック分別回収が始まります! ←生ごみ処理機が大活躍!

8年4月から区内全域で、プラスチック分別回収を開始します。これに伴い、燃やすごみ収集日(週3回)のうち1回がプラスチック回収日となり、資源・ごみの収集曜日が変更になります。ごみ減量やCO₂排出削減のため、ご理解・ご協力をお願いします。 ※地域別の収集曜日など、区のホームページをご覧ください。 ■問先=足立清掃事務所 ☎3853-2141



広告

ハンセン病元患者のご家族へ
 ~対象となる方々に「補償金」を支給します。秘密は守られます。~

ハンセン病 厚労省
 東京都千代田区霞が関1-2-2



検索

電話番号 03-3595-2262
 (補償金相談)

厚生労働省
 Ministry of Health, Labour and Welfare

★
無休無料

夜のカエル観察会
(生物園)

■日時=8月16日(土) 午後6時30分～8時

■対象=小学3年生～中学生と保護者

■内容=生物園の庭園に生息する野生のヒキガエルを観察し、身近な自然に触れる

★…夏休み無料化事業について、くわしくは下記参照

■定員=20人(抽選)

■申込=電話／ホームページからオンライン申請 ※1人1回のみ申し込み可

■期限=8月6日(水)

■場・申・問先=

問先=生物園

☎3884-5577

🌐https://seibutuen.jp/

有機農家に教わる「おいしい野菜のつくり方教室」(7日制)
(都市農業公園)

■日時=9月6日・20日、10月4日・18日、11月8日・22日、12月6日、午前9時40分～正午

※いずれも土曜日

■対象=全日参加できる中学生以上の方

■内容=土作りから野菜の種まき・定植・収穫までを、有機・無農薬栽培の実践を通して学ぶ

※収穫

した野菜は持ち帰り可

■定員=15人(抽選)

■費用=1万1,000円(授業料)

■申込=ホームページからオンライン申請／全員の住所・氏名(フリガナ)・年齢(学年)・電話番号、「おいしい野菜のつくり方教室」を記入し往復ハガキで送付

※返信面にも宛名を記入。1人1回のみ申し込み可

■期限=8月19日(火)必着

■場・申・問先=都市農業公園 〒123-0864 鹿浜2-44-1

☎3853-4114

🌐https://toshino.ces-net.jp

ダイナミックな絵を描こう
(ギャラクシティ)

■日時=8月10日(日)、午前10時45分～11時15分／午後0時15分～0時45分

■対象=就学前の子どもと保護者

■内容=床一面の模造紙に、クレヨンで自由に絵を描いて楽しむ

■定員=各20組(先着順)

■申込=不要

※当日直接会場へ

■場・申・問先=ギャラクシティ

☎5242-8161

📖 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

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



無休無料

対象講座はこのアイコンが目印

令和7年は千住宿開宿400年！

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、今年で開宿400年を迎えました。今年度は、歴史・美術・グルメなど様々な面から千住の魅力を感じられる企画を開催しています！



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=7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)。

★マークを除き、定員に達しない場合は8月20日(火)、午前9時から受け付け開始

《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

🖥️…パソコンなどで参加可能

👍…各施設のオススメ講座

講座名 (◆対象)		日時	定員	費用	申し込み方法
生涯学習センター 〒120-0034 千住5-13-5(学びピア21内) ☎5813-3730					
1	🖥️ オンライン 日米経済情勢と投資の考え方・選び方	9/5(金) 午後6時30分～8時	会場: 40人 オンライン: 10人	無料	事前 先着
2	👍 オススメ 🖥️ オンライン 震災の人流データ分析から見る 大災害時の避難と予測	9/13(土) 午前10時～11時30分	会場: 40人 オンライン: 10人	800円	

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					
3	帝京科学大学連携 健康寿命キーワードとして 「骨」を考える	9/20(土) 午前10時～11時30分 ※場所は帝京科学大学 千住キャンパス本館 (千住桜木2-2-1)	50人	1,000円	事前 先着
4	 日本の半導体産業の行方 米中摩擦とAI開発競争	9/27(土) 午後2時～3時30分	会場: 30人 オンライン: 10人	800円	
5	 数学を楽しんだ江戸時代 和算の世界	9/28(日) 午後1時30分～3時	会場: 30人 オンライン: 10人	800円	
6	★生誕100年 みしまゆきお 三島由紀夫の 生涯と文学散歩(4日制)	9/6～27の毎週土曜日 午後2時～4時	50人	2,500円	 8/25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	機械の中身を見てみよう！ ドキドキ解体ショー ◆小学3～6年生と保護者	8/6(水) 午前10時～正午	10組	20円	事前 先着
2	 比べてもっと好きになる ホットコーヒー飲み比べ (ブックトーク付き)	8/11(祝) 午前9時30分～11時 午前11時30分～午後1時	各 8人	1回 1,000円	
3	弾いてみよう！ 夏休み子ども三味線体験 ◆小学生	8/19(火) 午前10時～10時50分 午前11時15分～午後0時5分	各 8人	無料	
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	8/23(土) 午後6時30分～8時	16人	600円	
5	おしゃべり読書カフェ	9/6(土) 午前10時30分～正午	8人	400円	
梅田地域学習センター 〒123-0851 梅田7-33-1(エル・ソフィア内) ☎3880-5322					
1	火曜夜のパワーヨガ体験会	9/2(火) 午後7時～8時	30人	600円	事前 先着
2	かみあそび おとなのワークショップ お月見うさぎの色紙飾り	9/4(木) 午後6時30分～8時30分	10人	1,000円	
3	親子でABC A・B(5日制) ◆A:3カ月～1歳の子どもと保護者 ◆B:2・3歳の子どもと保護者	9/18～10/16の毎週木曜日 A:午前9時30分～10時20分 B:午前10時40分～11時30分	各 15組	4,500円	
4	美術再発見	9/27(土) 午後6時30分～8時	30人	1,500円	
5	 親子お絵描き ホットケーキ教室 ◆小学生と保護者	9/28(日) 午後2時～4時	4組	800円	
興本地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370					
1	夏休み自由研究 煮干しを解剖 して環境問題を学ぼう ◆小学生	8/19(火) 午後2時～3時50分	10人	無料	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					

講座名（◆対象）		日時	定員	費用	申し込み方法
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					
2	たのしい水泳(8日制) ◆5・6歳の子ども	9/4～10/30の毎週木曜日 (10/23を除く) 午後4時30分～5時20分	18人	9,600円	事前 先着
3	はじめてクロール木曜日 (6日制)	9/18～10/30の毎週木曜日 (10/23を除く) 午後5時30分～6時20分	18人	7,200円	
4	はじめて平泳ぎ(5日制) ◆小学生	9/30～11/4の毎週火曜日 (10/21を除く) 午後5時30分～6時20分	12人	6,000円	
千住スポーツ公園 〒120-0044 千住緑町2-1-1 ☎3879-7643 ※千住スポーツ公園の講座の問い合わせは総合スポーツセンター(下記参照)へ					
1	オススメ ひめトレ [®] 骨盤ケア教室 骨盤底筋群へアプローチ (8日制)	9/22・29、10/6・27、 11/10、12/1・8・22 いずれも月曜日 午後1時30分～2時30分	30人	4,480円	事前 先着
総合スポーツセンター 〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211					
1	「合気道」サークル体験 ◆16歳以上の方	8/3～8/31の毎週水・日曜日 (8/10を除く) 午後1時～2時	各 10人	無料	事前 先着
2	トリム体操(13日制) ◆おおむね50歳以上の方	9/17～12/17の毎週水曜日 (10/1を除く) 午前10時～11時30分	30人	7,280円	
3	オススメ ママとベビーの フィットネス(5日制) ◆5カ月～1歳6カ月の子ども と母親	9/18～10/23の毎週木曜日 (10/9を除く) 午前10時～11時	12組	3,450円	
4	障がい者ちびっこトランポリン (8日制) ◆障がいのある3歳～小学生 (保護者同伴)	9/18～11/20の毎週木曜日 (10/16、11/13を除く) 午後4時30分～5時50分	15人	2,240円	8/10必着
5	幼児サッカー(13日制) ◆4歳～就学前の子ども	9/19～12/12の毎週金曜日 午後3時～4時15分	15人	5,720円	事前 先着
6	ちびっこ体操(12日制) ◆4歳～就学前の子ども	9/19～12/12の毎週金曜日 (11/28を除く) 午後3時30分～4時30分	35人	4,680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	子どもリトミックA・B(4日制) ◆A:1歳3カ月～2歳の子ども と保護者 ◆B:1歳10カ月～3歳の子ど もと保護者	9/3～9/24の毎週水曜日 A:午前10時～10時45分 B:午前11時～11時45分	各 8組	4,000円	事前 先着
2	オススメ 水上ボード運動(6日制)	9/17～10/29の毎週水曜日 (10/1を除く) 午後7時30分～8時20分	10人	5,100円	
3	成人水泳教室 中級・上級 (6日制)	9/19～10/24の毎週金曜日 午後2時30分～3時20分	10人	5,100円	
4	小学生バタフライ・平泳ぎ教室 (5日制) ◆小学生	9/27～11/1の毎週土曜日 (10/18を除く) 午後4時30分～5時20分	10人	4,750円	
5	小学生・中学生水泳教室 上級クラス(5日制) ◆小・中学生	9/27～11/1の毎週土曜日 (10/18を除く) 午後5時30分～6時20分	10人	4,750円	

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

リハビリテイサービス
コンパスウォーク
スタッフ大募集！

敬って護る「**敬愛**」の理念でテイサービス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？

ポスター有り

募集職種

理学療法士・作業療法士:375,100円～455,100円
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

土日休み
残業ほぼなし！

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！お気軽にお問合せ下さい！

(株)フォー・ワース

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

参加無料・要予約

女性のためのはじめての
マネーセミナー

7/26(土) 北千住で開催

10年後、20年後に差がつく！ファイナンシャル
プランナーが低金利時代のお金の増やし方
を教えます。自分と家族のこれからに役立つマ
ネープランを立てるために、まずは参加してプ
ロのアドバイスを聞いてみませんか。

■時間=10:00～12:00(会場9:45) ■定員=20人
■講師=2級ファイナンシャル・プランニング技能士
青柳貴之さん ■会場=シアター1010・10F講義室
(北千住駅 4番出口マルイ直結) ■特典=FPとの個別
相談が無料(後日)

■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)
新宿区高田馬場4-2-9-402
※20代～60代女性を対象にした内容のセミナーです
※個人情報保護はセミナー運営と今後の案内のみ利用
※未成年者、男性及び同業者様の参加はご遠慮ください。(夫婦は可)

WEB
申込



「夏休み」を利用して
健診を受けましょう！

◆7～8月は比較的空いており、
健診が受けやすい時期です。
※健診を実施する医療機関も随時に休診する
場合がありますので、事前に受付時間等を
ご確認ください。


メタボ先生

令和6年度「特定健診受診勧奨の標語キャンペーン」優秀作品

健やかな 未来を築く
特定健診
西新井中学校3年 恒吉 大吉

足立区医師会
〒121-0011 足立区中央本町 3-4-4
TEL:03(3840)2111 〈平日9:00～17:00〉

広告

 東京シティ競馬
開催日程 8.10(日)～8.15(金) 黒潮盃 [SⅢ] 8.13(水)

東京シティ競馬(大井競馬)は、東京23区が主催しています。
勝馬投票券の購入は20歳から、適度に遊ぶ、大人のたしなみ。
地方競馬の収益金は、畜産振興及び地方財政の改善に活用されています。
特別区競馬組合 東京都品川区勝島2-1-2 総合案内 TEL:03-3763-2151



生物園 ×

竹の塚図書館

夏休み

研究

応援

見て！調べて！
体験しよう！
キャンペーン

7/21～8/31

小・中学生対象

小・中学生の「自由研究」や「図書を使った調べ学習」などの夏休みの宿題をサポートするため、生物園と竹の塚図書館がタッグを組んでキャンペーンを開催します。

生きものについて学べる生物園と図書館を活用して、
自由研究や調べ学習のヒントやアイデアを見つけませんか？

問先 生物園 ☎3884-5577 / 竹の塚図書館 ☎3859-9966

テーマを見つけて調べてみよう！

1

生物園

興味のある生きものを見つけよう

生物園には約500種類の生きものがあります。よく観察し、「おもしろい」「ふしぎ」な生きものを見つけよう！



2

竹の塚図書館

本を使って調べよう

図書館には「生きもの図鑑」などの本が揃っています。キャンペーン期間中は特別展示も実施するので、様々な本を読んで生きものの特徴や生態を調べよう！



3

生物園

スタッフに聞いてみよう

日ごろから生きものに関わっているスタッフは、様々な知識を持っています。本で調べてもわからないことは、生物園スタッフに聞いてみよう！



★…夏休み無料化事業により、18歳以下の方は入園料無料。くわしくは9面参照

生物園と図書館が全力サポート！

企画展示

- 区内で観察できる生きものを中心に、観察時のポイントや調べた内容のまとめ方のコツをパネルで紹介

相談コーナー

モルモットのぼと ▶

- 生きものの飼育現場(バックヤードを含む)を見学
- 顕微鏡を使って、生きものの細部を観察
- 生物園スタッフが生きものに関する質問に答える



気になることは何でもスタッフに聞いてください！

生物園

企画展示

- 生物園の紹介や司書がおすすめする生きものに関する本の特別展示

本の選び方相談など

- 本の貸し出し(特別展示の本を含む)
- 自習スペースでゆっくり調べられる
- 自由研究等に関する本の選び方などの相談に司書が応じる



ほかの区立図書館でも、本の選び方や探し方を相談できます。気軽にお声がけください！

竹の塚図書館

ほかにも、
夏休みイベントを
開催！

生物園

夏の生きもの探しや観察、特別展示などの様々なイベントを開催します。



▲くわしくはコチラ

区立図書館

各区立図書館で、昔ながらの紙芝居やワークショップなど様々なイベントを開催します。



▲くわしくはコチラ

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

2025年7月 NEW OPEN

住まい価値創造企業 POLUS ポラス住まいの情報館 北千住営業所

・不動産購入
・不動産売却(買取)
・リフォーム
・注文住宅

北千住駅 西口徒歩7分

住所(〒120-0034) 東京都足立区千住2丁目8-8 熊倉ビル2nd 1F

OPENまでのご連絡先はこちら (毎週火・水定休 10:00-19:00) ☎0120-854-841

株式会社中央住宅 ポラス住まいの情報館 梅島営業所
〒121-0816 東京都足立区梅島1-2-30
TEL:03-3848-4111 (宅建業 国土交通大臣(13)第2401号)

江戸末期から獅子田流 篠笛(しのぶえ)を継承

手がるに 気がるに 篠笛を吹こう！

篠笛教室/Cafe
足立区入谷2-2-3 マルエツ向い

f+studio
fstudio716

キッチンカー
地域活性のお手伝い
F+BASE
fbase716

大塚竹管楽器
東京都足立区入谷7-16-2
03-3856-6890
ショールームにて篠笛試奏販売(要予約)
篠笛ワークショップご予約制

Q http://www.fueya.com 検索
shishida_otsuka
どちらご予約はこちらから
https://coubic.com/fueya

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
土日もOKです
お茶はご遠慮します

あだち広報
をご覧の方へ

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

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

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