

2025年(令和7年)

9月25日 第1962号

発行 足立区 編集 報道広報課

住所 〒120-8510 足立区中央本町1-17-1

お問い合わせコールあだち ～気軽に聞けます！ 区の情報～

(毎日、午前8時～午後8時) ☎3880-0039 FAX 3880-0041

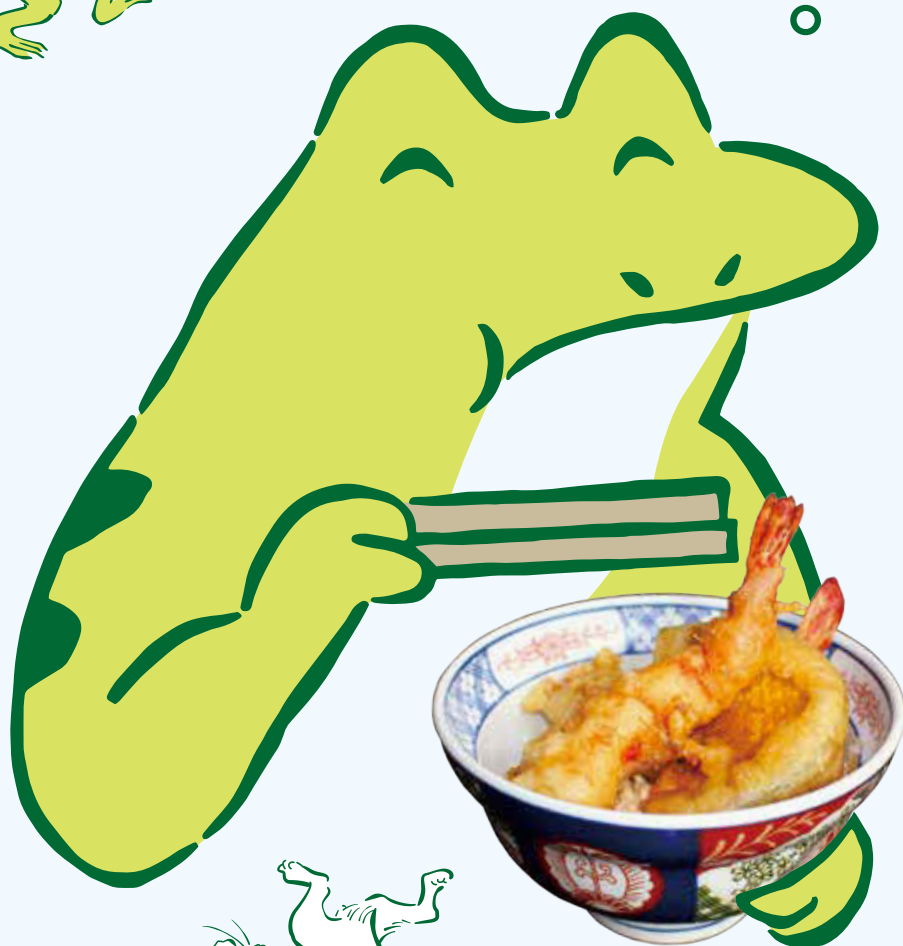
✉ kocho@city.adachi.tokyo.jp

あだち 広報

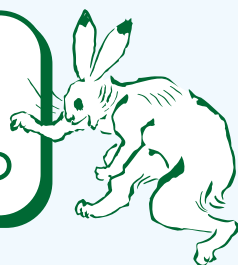
第9回 あだちの輝くお店セレクション



やっぱり
和食だわ。



おしえて！
あなたの
好きなお店の



和食

メニュー
大募集！

推薦
期間

9月25日～11月30日

消印
有効

■推薦対象＝和食を提供する区内のお店 ■推薦方法＝区のホームページからオンライン申請／チラシと一体となっている推薦ハガキを郵送 ※チラシは区役所・1階区民ロビー、区民事務所、住区センターなどで配布 ■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

推薦を多く集めたお店は、区のホームページなどで紹介します！

くわしくは
コチラ



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^{ライン}公式アカウント

あだち広報のほか、災害時の緊急情報なども配信しています。



●A-メール
●X(旧Twitter)
●Facebook

●YouTube
●Instagram

くわしくはコチラ▶



子育て・教育

児童手当の10月期(8月～9月分)は10月2日(木)以降に振り込み

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します。支給金額などは、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。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

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=10月31日(金)、午前10時30分～11時15分 ■対象=区内在住でおおむね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=8人(9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=東部保健センター 保健栄養担当

☎3606-4171

講座「完璧な親なんていない」(6日制)

■日時=11月6日～12月11日の毎週木曜日、午前10時～正午 ■場所=こども支援センターげんき ■対象=区内在住で、1・2歳の子どもを育てている保護者 ※過去に参加した方を除く ■内容=子育て中の仲間と交流しながら、自分に合った子育て方法を探す ■定員=12人程度(抽選) ※保育あり(要予約、6カ月～就学前の子ども、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 ■期限=10月15日(木) ■申・問先=こども家庭相談課 相談管理係 ☎3852-2863

児童育成手当の制度改正と10月期振り込みのお知らせ

7年6月分から、児童育成手当の所得制限限度額が引き上げられました(表1)。また、10月期(6月～9月分)は10月2日(木)以降に振り込ま

れます。 ※現況届が未提出の場合は支給停止 ■問先=ひとり親手当・医療係 ☎3880-5883

表1 児童育成手当
所得制限限度額等

扶養人数	申請者・配偶者	
	改正前	改正後
0人	360万4,000円	366万1,000円
1人	398万4,000円	404万1,000円
2人	436万4,000円	442万1,000円

※3人以降も、扶養人数が1人増すごとに38万円加算

講座「子どもたちが『自分らしい』未来を描けるようになるために、親が知っておきたいこと・応援できること」

■日時=11月8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・在学の中学・高校生の保護者 ■内容=子どもの職業選択に関することや、思春期の特徴・コミュニケーションのあり方を、キャリア教育やコーチ

ングの専門家から学ぶ ■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=10月22日(木) ■申・問先=青少年課 体験活動係

☎3880-5273

新規 出産前から子育て期まで支援「こども家庭センター」を設置

区の子育て支援の相談部門を担うこども家庭相談課(こども支援センターげんき内)と、区の母子保健部門を担う保健予防課・各保健センターに、10月1日(木)から「こども家庭センター」として、すべての妊産婦・子育て世帯・子どもに対し、出産前から子育て期における切れ目のない支援を行っていきます。■問先=こども家庭相談課 要保護児童対策調整担当 ☎3852-3536

8年4月入園の園児募集

私立幼稚園・認定こども園(短時間利用)

◆私立幼稚園・私立認定こども園(短時間利用)

■対象=2年4月2日～5年4月1日生まれの子ども ■申込=願書を持参 ※願書は10月15日(木)から入園を希望する園で配布 ■申込開始日=11月1日(土) ■申・問先=入園を希望する園 ※各園の場所など、くわしくは幼稚園・地域保育課、区民事務所(中央本町を除く)などで配布する「私立幼稚園ガイド」を参照 ■問先=幼稚園・地域保育課 私立幼稚園第一係・第二係 ☎3880-6147

◆区立認定こども園(短時間利用)

■保育時間=長期休業中を除く平日、午前9時～午後2時 ※預かり保育(午後2時～5時)あり ■対象等=区内在住で2年4月2日～4年4月1日生まれの子ども ※保育料・給食費は無料 ■募集園等=表2 ■申込=申込書類を持参 ※「足立区立認定こども園園児募集のしおり」と申込書類は10月15日(木)から区立認定こども園、保育・入園課で配布 ■申込期間=11月4日(火)～6日(木) ■申・問先=入園を希望する園(表2)／保育・入園課 入園第一係～第三係 ☎3880-5263

表2 区立認定こども園(短時間利用)
募集園一覧

園名	電話番号
おおやたこども園	3620-7591
鹿浜こども園(第一園舎)	3855-4447
元宿こども園	3881-0013

※募集人数など、くわしくは「足立区立認定こども園園児募集のしおり」を参照

——いずれも——

※認定こども園の長時間利用は、保育施設(認可保育所など)の8年4月入園・転園と同様の申し込みです。保育施設の8年4月入園・転園の案内は、あだち広報10月25日号に掲載予定

8年4月に区立小・中学校に入学する お子さんの保護者の皆さんへ

希望選択票と就学時健康診断通知書の送付

■対象=区内在住で8年4月に小・中学校に入学する方 ■内容=学校選択のための希望選択票を10月上旬に送付 ■提出先等=学務課 就学係へ郵送・持参(10月24日(金)消印有効) ※オンラインでの提出も可。小学校に入学する方には就学時健康診断通知書を同封。希望選択票に記入した小学校で10月・11月に就学時健康診断を受診 ■問先=▷希望選択票…学務課 就学係 ☎3880-5969
▷就学時健康診断通知書…学務課 学校保健係 ☎3880-5971

学校公開と学校説明会

■日程等=▷小学校…9月20日～10月25日の各学校が指定する日
▷中学校…9月22日～10月24日

の各学校が指定する日 ※各学校の日時などは区のホームページ、学務課などで公表 ■対象=8年4月に区立小・中学校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=学務課 就学係 ☎3880-5969

「令和7年度 学校情報データブック」を発行

■内容=区立小・中学校の教育活動などを紹介 ■配布場所=区民事務所(中央本町を除く)／学校支援課／学務課 ※区のホームページからも閲覧可。8年4月に小・中学校へ入学を予定している方は、9月下旬ごろに在籍している区内小学校・保育園・幼稚園・認定こども園・認証保育所から配布 ■問先=学校支援課 庶務係 ☎3880-5961



放射線量の調査

8月12日～9月8日の測定結果のうち、指標値(0.25マイクロシーベルト/時)を超えた日はありませんでした。 ※測定日は毎週月曜日。雨天や祝日の場合は翌営業日。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



健康・衛生

ゲートキーパー研修(初級)

■日時=10月30日(木)、午後2時～4時15分■場所=エル・ソフィア■対象=区内在住・在勤・在学の方■内容=区と協定を結ぶ自殺対策支援団体から、自殺の兆候に気づくために必要な知識と専門機関へのつなぎ方を学ぶ ※自死遺族の方にお話しいただく場面があります。あらかじめご了承のうえ、お申し込みください。■定員=50人(9月26日から先着順)■期限=10月23日(木)■申込=電話／区のホームページからオンライン申請■申・問先=こころといのち支援係 ☎3880-5432

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=身体測定／血圧測定／血液検査／聴打診／尿検査／体組成測定／胃がんハイリスク検査(ペプシノゲン・ピロリ菌抗体検査。過去に検査歴があるなど、対象にならない場合あり) ※年度につき1回のみ受診可■申込=区のホームページからオンライン申請■問先=健診事業係 ☎3880-5121

税金・国保・年金

10月支給分の公的年金から住民税の特別徴収(天引き)を開始

■対象=65歳になり初めて公的年金等に対して住民税が課税される方／過去に特別徴収が中止となり、今年度から再び対象となる方 ※そのほかにも条件あり。天引きされる住民税額などは、送付済みの納税通知書に記載■問先=課税第一係～第三係 ☎3880-5231・2／☎3880-5418

休日接骨院当番所(10月分)

骨折や脱ぎゅう、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
5(日)	清水整骨院(江北7-23-1)	3896-9778
	花畑名倉堂接骨院(花畑3-35-5-101)	5242-8760
12(日)	白川接骨院(大谷田5-8-4)	5697-0325
	高石接骨院(関原3-40-18)	3840-4951
13(祝)	うめい整骨院(西新井2-30-13)	3899-9422
	白川はりきゅう接骨院(東保木間2-1-6 天満屋ハイツ101)	3885-8665
19(日)	鹿浜久松接骨院(鹿浜1-12-16)	3853-1537
	千住原島接骨院(千住3-25-49)	3888-0144
26(日)	小林接骨院(千住寿町8-7)	3888-5020
	さくら整骨院(花畑4-39-11)	3884-7118

■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

福祉・高齢医療

高次脳機能障がい★セミナー「高次脳機能障がいとともに歩む」

■日時=10月25日(土)、午後2時～4時■対象=高次脳機能障がい★・失語症のある方や家族など ★…脳の疾患やけがの後に起こる記憶・注意・言語などの障がい■内容=東京都作業療法士会事務局長で作業療法士の中里武史氏から、高次脳機能障がいの方が楽しく日常生活を送るために必要な周囲の理解とサポートについて学ぶ■定員=50人(9月26日から先着順) ※要約筆記・手話通訳あり(10月10日までに要予約)■申込=電話／氏名(フリガナ)、電話・ファクス番号、「高次脳セミナー」を記入しファクス■申・問

先=NPO法人 足立さくら会 ☎5888-7669 ☎5888-7669■場・問先=(区)障がい福祉センターあしと 社会リハビリテーション室 ☎5681-0131

難病講演会「パーキンソン病★」

■日時=10月28日(火)、午後2時～4時■場所=勤労福祉会館(綾瀬ブルミエ内)■対象=区内在住でパーキンソン病★の方や家族、支援者★…手足の震えや動作の遅さなどの症状が現れる、脳内の神経伝達物質のドーパミンが減少して起こる病気■内容=専門医から、パーキンソン病の基礎知識と最新治療、日常生活での工夫などを学ぶ■定員=40人(9月26日から先着順)■申込=電話／窓口■申・問先=東部保健センター 地域保健係 ☎3606-4171

4面に続きます

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	定員(9/26から先着順)	
			午前部	午後部
11/27(木)	8年1/29(木)	東部保健センター	各35人	
12/2(火)	8年1/26(月)	足立保健所 中央本町地域・保健総合支援課	各40人	
12/6(土)	8年1/31(土)	江北保健センター(すこやかプラザ あだち内)	各50人	

献血(10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
11(土)・12(日)	荒川河川敷・虹の広場(あだち区民まつり会場内)	午前10時～11時30分／午後1時～4時
19(日)	東京芸術センター前	

※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

10/18(土)・19(日) ピンクリボンあだち2025 開催！問先(区)健診事業係 ☎3880-5121

乳がんの早期発見・早期治療の大切さを知ってもらうため、今年もイベントを開催します。この機会に、乳がんの正しい知識を身につけ、がんとの共生について考えてみましょう。また、定期的な女性がん検診の受診もお忘れなく！

18(土) テーマ 乳がん検診の早期受診、早期治療の重要性

◆乳がんに関する講演会■時間=午後1時～3時30分■場所=区役所・2階庁舎ホール■定員=400人(先着順)

内容	講師
乳がん体験談	足立区乳がん体験者の会「たんぽぽの会」
足立区乳がん検診の現状	おおつかつねひろ大塚恒博氏(大塚プレストケアクリニック 院長) やまきひでと八巻秀人氏(柳原リハビリテーション病院 院長)
他人事でない乳がん 乳がん検診を受けよう	ひくだ まちる福田護氏(聖マリアンナ医科大学附属研究所プレスト&イメージング先端医療センター附属クリニック 院長) ふるや ゆうこ古谷悠子氏(聖マリアンナ医科大学附属研究所プレスト&イメージング先端医療センター附属クリニック 診療放射線技師)

◆マンモグラフィ検診体験乳がん検診のマンモグラフィ撮影が疑似体験できます。■時間=午後2時～4時■場所=区役所西側駐車場(地上)

19(日) テーマ 乳がんの治療と仕事の両立

◆乳がんに関する講演会■時間=午後1時30分～3時■場所=すこやかプラザ あだち■定員=300人(先着順)

内容	講師
みんなで考えよう 乳がん治療と仕事の両立のこと	ひらの おさる平野明氏(東京女子医科大学附属足立医療センター 乳腺外科教授) いしはしゆうこ石橋祐子氏(東京女子医科大学附属足立医療センター 乳腺外科助教)
乳がん体験談／がんになっても運動しよう(キャンサーフィットネス★体験あり)	さいやちえこ境谷千恵子氏(NPO法人キャンサーネットジャパン認定乳がん体験者コーディネーター)

★…がん患者やがん体験者向けの運動・セルフケア

両日開催！◆アピアランスケア用品の展示・体験がんやがん治療に伴う外見の変化を補完し、外見の変化による心的苦痛を軽減するための用具を見て、実際に着用できます。■時間等=▷区役所・2階庁舎ホール前ホワイエ…正午～午後4時▷すこやかプラザ あだち…正午～午後3時

いずれも ■申込=不要 ※当日直接会場へ。そのほかのイベント内容など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

3面からの続きです

福祉・高齢医療

ふれあい遊湯う (10月～12月分)

■時間＝午前10時30分～午後1時
■場所等＝表1 ■対象＝介助なしで入浴が可能な要介護の認定を受けていない65歳以上の方 ■内容＝入浴／介護予防体操・脳トレ など ■費用＝200円(入浴料など) ■申込＝電話 ■申・問先＝生活協同組合・東京高齢協(平日、午前9時～午後6時) ☎5904-9011
■問先＝(区)はつらつ高齢者支援係 ☎3880-5642

表1 ふれあい遊湯う (10月～12月) 場所等

曜日	場所
月	ニコニコ湯(千住柳町2-10)
火	江北湯(江北2-27-6)
水	堀田湯(関原3-20-14)
木	梅の湯(千住旭町41-11)
金	常盤湯(足立4-28-8)
土	曙湯(足立4-22-3)

※祝日、12月27日(土)～31日(水)を除く

8年3月開設予定の特別養護老人ホーム入居者募集

■募集施設＝はなはた^{さんせいそう}三清荘(花畑三丁目)／ハピネスもとき(本木一丁目) ■対象＝要介護3以上の方 ※要介護1・2の方は在宅生活が著しく困難な場合のみ可 ■定員等＝▷はなはた三清荘…ユニット型個室116人、多床室31人 ▷ハピネスもとき…ユニット型個室99人、多

床室54人 ※いずれも選考 ■申込＝▷入所申込書を未提出でいずれかの施設を第1希望とする方…入所申込書を対象の施設の開設準備室に郵送・持参 ▷入所申込書を提出済みで希望先を変更したい方…希望する施設の開設準備室に変更届を郵送・持参 ※入所申込書、変更届は区内特別養護老人ホーム、地域包括支援センター、高齢者地域包括ケア推進課で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可 ■申込開始日＝9月26日(金) ■申・問先＝▷はなはた三清荘開設準備室(9月26日(金)以降の平日、午前9時～午後5時)…〒719-1104岡山県総社市久米48-1 (区内の開設準備室への持参を希望する場合は事前連絡が必要) ☎0866-92-6989 (法人本部)▷ハピネスもとき開設準備室(9月26日(金)以降毎日、午前9時～午後5時)…〒123-0872江北3-14-1 特別養護老人ホームハピネスあだち ☎5856-8145

■問先＝(区)高齢者地域包括ケア推進課 施設係 ☎3880-5498

はつらつ測定会 (10月～12月分)

■日程等＝表3 ■対象＝要介護の認定を受けていない65歳以上の方 ■内容＝運動・認知機能測定／運動に関する相談 ※認知機能測定の参加には「あだち脳活ラボ」への登録が必要。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

か、お問い合わせください。 ■申込＝不要 ※当日直接会場へ ■問先＝▷はつらつ測定会…(区)はつらつ高齢者支援係 ☎3880-5642▷あだち脳活ラボ…あだち脳活ラボ専用コールセンター(平日、午前10時～午後5時) ☎0120-988-252

仕事・産業

介護・障がい・保育のしごとと出会う「あだち福祉人材就職フェア」

■日時＝10月29日(水)、午前10時30分～午後3時 ※入場は午前10

時30分と午後1時の2回制 ■場所＝シアター1010・11階ギャラリー ■内容＝区とハローワーク足立共催の、区内介護サービス事業者・障がい福祉サービス等事業者・保育事業者による、ヘルパー・ケアマネジャー・看護師・保育士などの合同就職相談・面接会 ■申込＝電話／区のホームページからオンライン申請 ■期限＝10月28日(火) ■申・問先＝(株)シグマスタッフ(区委託事業者)(平日、午前9時30分～午後5時) ☎0120-012-233
■問先＝(区)介護人材確保・育成支援担当 ☎6807-1046

表3 はつらつ測定会(10月～12月分) 日程等

場所	日程	時間
地域学習センター	伊興	10/9(木)、11/13(木)、12/11(木)
	梅田	10/27(月)、11/24(木)、12/22(月)
	興本	10/21(火)、11/18(火)、12/16(火)
	江北	10/16(木)、11/20(木)、12/18(木)
	佐野	10/1(水)、11/5(水)、12/3(水)
	鹿浜	10/2(木)、11/6(木)、12/4(木)
	新田	10/3(金)、11/7(金)、12/5(金)
	竹の塚	10/10(金)、11/14(金)、12/12(金)
	中央本町	10/20(月)、11/17(月)、12/15(月)
	東和	10/15(水)、11/19(水)、12/17(水)
	舎人	10/13(祝)、11/10(月)、12/8(月)
	花畑	10/10(金)、11/14(金)、12/12(金)
生涯学習センター(学びピア21内)	保塚	10/23(木)、11/27(木)、12/25(木)
		10/3(金)、11/7(金)、12/5(金)

介護のおしごと始めてみませんか？

東京都による介護人材の需給推計では、2030年には都内の介護職員が4万7,000人不足すると見込まれ、介護人材不足の深刻化が懸念されています。区では、区内介護事業者と就労希望者を繋げるための様々な事業を行っています。介護の仕事に興味がある方は、ぜひご参加ください。 対象や申し込み方法など、くわしくはコチラ▶ 

■問先＝(区)介護人材確保・育成支援担当 ☎6807-1046 (株)シグマスタッフ(区委託事業者)(平日、午前9時30分～午後5時) ☎0120-012-233

2つの事業をご紹介します！

1 介護現場で働きたい 介護のおしごとトライアル

就職を前提とした、最大3カ月の介護の仕事トライアルです。未経験の方でも、期間中に無料で「介護職員初任者研修」を取得することができます。トライアル期間終了後、施設と双方合意のもと就職することができます！ ※期間中は研修受講時間も含め給与(時給1,300円～1,550円)の支給あり

2 介護の仕事を体験したい 介護のおしごと体験

最短1日4時間から介護の仕事を体験できるプログラムです。業種や勤務地などについて区委託事業者と面談し、希望に沿った介護施設で最大5日間仕事を体験できます。体験から雇用に繋がったケースもあります！ ※1日5,000円の日当支給あり

官公庁

10月3日から東京都の最低賃金が時間額1,226円に改正

※すべての都内労働者に適用
■問先＝東京労働局 賃金課 ☎3512-1614
東京働き方改革推進支援センター ☎0120-232-865

給与支払者向け 7年度税制改正説明会

■日程等＝表2 ■時間＝午前10時～11時 ■内容＝給与支払者向けに7年度の税制改正による所得税の基礎控除の見直しなどについて解説 ■申込＝電話 ■申・問先＝足立税務署 法人課税第1部門 源泉所得税担当 ☎3870-8911
西新井税務署 法人課税第1部門 源泉所得税担当 ☎3840-1111

表2 給与支払者向け 7年度税制改正説明会 日程等

日程	場所	定員(9/25から先着順)
10/23(木)	区役所・2階庁舎ホール	480人
10/24(金)・31(金)	勤労福祉会館(綾瀬ブルミエ内)	各200人

※会場には無料の駐車場がありません。ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください。

人材募集コーナー

◆会計年度任用職員

職種	勤務内容(例)	勤務条件	雇用開始日	給与時給(予定)	期限(必着)	申・問先
課税事務補助員	住民税課税事務補助(課税資料の点検、封筒開封作業など)	平日・午前9時30分～午後4時	8年1/1(祝)・15(木)、2/1(日)のいずれか	1,350円	10/27(月)	課税課 課税第一係 ☎3880-5231

国民健康保険加入者に、ジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額のお知らせを10月10日(金)に発送 ■対象＝7年4月に生活習慣病などに関する医薬品代を支払い、1カ月に100円以上の薬剤費軽減が見込まれる方 ※対象の医薬品のみ ■問先＝国民健康保険課 給付担当 ☎3880-5241

暮らし・まちづくり

分譲マンション
維持管理セミナー

■日程=10月18日(土) ■時間等=▷講演(80人)…午後1時～2時30分▷交流会(40人)…3時～4時30分(予定) ※いずれも9月26日から**先着順** ■場所=勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内) ■内容=講演「マンションの防災を考える」/「管理組合の防災対策&管理組合運営」をテーマとした意見交換会 ■申込=電話/区のホームページからオンライン申

請 ■期限=10月16日(木) ■申・問先=住宅計画係 ☎3880-5963

拡充 オンデマンド交通「チョイソコ×せんじゅ」の運行内容を拡充します

11月4日から、常東地区で実施している「チョイソコ×せんじゅ」の**運行日や乗降スポットを追加**します。また、運行内容の見直しに向けたアンケート調査を実施します。 ※くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■問先=新たな交通担当係 ☎3880-5937

6面に続きます

花畑地域で地域内交通 実証実験事業「花畑ぐるりん」がスタート

7年10月20日～8年3月31日の期間、花畑地域(花畑八丁目アパートからベルクス足立花畑中央店を經由し、花畑区民事務所の区間)で地域内交通の実証実験を行います。どなたでも利用可能で、ワンボックスカーがバスのように決まった経路を運行します。

■問先=(区)新たな交通担当係 ☎3880-5937

■運行日=▷7年10月20日～8年1月31日…週3日(月・水・金曜日)▷2月1日～3月31日…週4日(月・火・水・金曜日) ※祝日、7年12月29日(月)～8年1月2日(金)を除く ■運行時間=午前8時～午後5時 ■運賃=100円 ※就学前の子どもは無料 ■申込=不要 ※乗降場所でお待ちください。運行経路や時刻表など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

◆「花畑ぐるりん」の説明会を実施

■日時等=▷桜花亭…10月10日(金)、午後6時30分▷桜花小学校…11日(土)、午前10時 ※各1時間程度 ■内容=区職員が「花畑ぐるりん」の利用方法などを説明 ■定員=50人程度(先着順) ■申込=不要 ※当日直接会場へ

受賞者採択者が決定！

創業プランコンテスト
新製品・新事業開発補助金

区内で新規性が高い事業を展開する方を応援するための補助金制度「創業プランコンテスト★1」の受賞者と「新製品・新事業開発補助金★2」の採択者が決定しました。くわしくは区のホームページをご覧ください。
★1…区内経済の活性化・産業振興を目的に、優秀・新規性のあるアイデアを持つ起業家から事業計画を募集・表彰し、事業費の一部を補助する
★2…区内で行う新しい製品・技術・サービスなどの開発を伴う革新的事業に対し、事業費の一部を補助する

創業プランコンテスト 受賞者		
■問先=(区)創業支援係 ☎3880-5495		
	提案者	提案事業
最優秀賞	(株)プラストリーム 代表取締役 嶋田 真也	医療機器情報プラットフォームサービス「D-Guide」の運営
奨励賞	(株)mind connects 代表取締役 米山 美雪	ロリィタ水着「mermaid closet」の企画・製造・販売
奨励賞	Techno Genesis(株)(予定) 宇都宮 聡	Microsoft Officeアドイン管理自動化ツールなどの自社ソフトウェア開発・販売
奨励賞	ワカキコーポレーション 若木 伸祐	あだちくらしワーク(足立区特化型求人サイト)の運営

新製品・新事業開発補助金 採択者 ※50音順	
■問先=(区)イノベーション推進担当 ☎3880-5496	
提案者	提案事業
(株)三栄 代表取締役 林田 享宗	CO ₂ 吸収型再生コンクリートブロックなどの開発
常陸放送設備(株) 代表取締役 田村 弘	地域密着型 電力・労働環境・防犯を統合管理できるクラウド型システム「Miruka」の開発
(株)薬zaiko 代表取締役 海老沼 徹	地域薬局における在宅患者管理と医薬品配送の効率化を実現する統合型支援システムの構築
(株)ユニック 代表取締役 竹内 幹夫	オンライン遠隔操作オール電動草刈りロボットの開発

あだち広報食堂

Vol.6

子どもの

苦手克服

レシピ

野菜や大豆は栄養素を豊富に含むものの、食感や味を苦手とする子どもが多くいます。今回は、そのような食材をおいしく食べられるよう、栄養士が工夫を凝らした学校給食メニューのレシピを紹介します。学校給食の中でも、子どもたちに人気のメニューです。ぜひ、ご家庭でお試ください。

■問先=給食管理・栄養施策推進担当 ☎3880-5975

① 大豆をサクッとおいしく食べよう！
ツナまめサモサ

材料(4人分)

- 大豆の水煮…15g
- ジャガイモ…中2個(170g)
- ニンジン…2cm(20g)
- タマネギ…1/4個(50g)
- ツナ缶(油漬け)…1缶(70g)
- 塩・こしょう…適量
- カレー粉…小さじ1/2
- ぎょうざの皮…大判12枚
- 油…適量

作り方

- ① 大豆の水煮と、皮をむき適当な大きさに切って電子レンジ(600W・4分)で加熱したジャガイモをマッシャーなどでつぶす
- ② みじん切りにしたニンジン・タマネギとツナを炒め、塩・こしょう、カレー粉で味付けする
- ③ ①②を混ぜ合わせたものをぎょうざの皮の真ん中にのせ、皮の周りに水をつけてから畳んでしっかり閉じる
- ④ フライパンに多めの油を入れ、③を皮がきつね色になるまで揚げ焼きにする

② 苦手なピーマンを好きになるきっかけに！
じゃこピーふりかけ

材料(10人分)

- ちりめんじゃこまたはしらす干し…40g
- 酒…小さじ1
- みりん…小さじ2
- 砂糖…小さじ1
- ピーマン…大1個(60g)
- しょうゆ…小さじ2
- ごま油…小さじ1
- ごま…大さじ1

作り方

- ① フライパンにちりめんじゃこ(しらす干し)を入れ、酒を振り入れて炒る
- ② みりん、砂糖、千切りにしたピーマンを加えて混ぜる
- ③ しょうゆを加えて水分がなくなるまで炒る
- ④ 最後にごま油で香りをつけ、ごまを加える

今回のレシピのポイント

- ①サモサの味付けは、子どもが食べやすいカレー味にしています。揚げ物よりも少量の油で焼くことで、調理や片付けの手間が少なくなります。
- ②ピーマンは火を通すと苦みが薄れ、甘みが出てきます。それを甘辛く味付けすることで、ごはんとの相性がバツグンに。子どもでも食べやすくなります。



▲西伊興小学校
栄養士
米養 前さん

区の「おいしい給食」事業について ▶
くわしくはコチラ

10月15日～21日の違反建築防止 週間に一斉パトロールを実施 建築工事現場の建物が建築基準法を守っているかを 確認します。 ■問先=建築監察係 ☎3880-6497

図書館の臨時休館日 (10月分) ■期間=▷新田…9日(木)～14日(火)▷東和…15日(木)～20日(月)▷やよい…26日(日)～31日(金) ■問先=中央図書館 ☎5813-3740

5面からの続きです



暮らし・まちづくり

区役所の電気設備点検に伴う
本庁舎全館閉館・システム停
止などのお知らせ

◆本庁舎全館閉館

■日程=10月11日(土)・12日(日) ■対象施設=区役所本庁舎(駐車場/庁舎ホール/展望レストラン など) ■問先=庁舎管理課 本庁舎管理係 ☎3880-5824

◆施設・講座・チケットの窓口
予約・料金支払いなどを休止

■日程=10月11日(土)・12日(日) ■対象施設=スポーツ施設/ギャラクシティ/生涯学習センター(学びピア21内)/地域学習センター ■内容=各受付窓口での予約、料金支払い、チケットの受け取りなどを休止 ※荒川河川敷グラウンドの駐車券発券も休止。インターネット・コンビニでの予約・支払いは可。くわし

くは区のホームページをご覧ください。 ■問先=スポーツ施設…スポーツ振興課 スポーツ施設支援係 ☎3880-5989

▷ギャラクシティ…地域文化課 広域施設係 ☎3880-5701

▷そのほか…生涯学習支援課 生涯学習支援第一係 ☎3880-5467

◆コンビニでの各種証明書
発行サービスが停止

■期間=10月11日(土)~13日(祝)、午後1時 ■問先=戸籍住民課 システム調整担当 ☎3880-6033

秋のごみゼロ地域清掃活動・
美化推進協議会による
秋の清掃活動の実施

◆秋のごみゼロ地域清掃活動

10月・11月は美化強化期間です。自宅周辺や道路などのごみ拾いをして、まちをキレイにしましょう。 ※団体での活動には、ごみ袋などの進呈があります。くわしくは区の

ホームページをご覧ください。

◆美化推進協議会による
秋の清掃活動

町会・自治会、商店街(会)、事業所などで構成する北千住・綾瀬・西新井・竹の塚・五反野・梅島美化推進協議会が、主要6駅周辺で「秋の清掃活動」を行います。今回は、東京2025デフリンピックの大会周知を兼ねて実施。皆さんの参加をお待ちしています。 ■日程等=表1 ■申込=不要 ※当日直接会場へ——いずれも——

■問先=美化推進係

☎3880-5856

10月は3R*推進月間
「3Rキャンペーン」を実施

■期間=10月1日~31日 ■内容=区が認定する[Rのお店(環境に配慮した取り組みを行っている小売店)]の一部店舗でマイバッグの持参・エコ商品の購入など、各店舗で設定した要件を満たした方に、エコグッズ(持ち手が100%竹製の歯ブラシ)をプレゼント ※なくなり次第終了。実施店舗や要件など、くわ

しくは区のホームページをご覧ください。 ★…「Reduce(発生抑制)」「Reuse(再利用)」「Recycle(再生利用)」の頭文字をとった3つの行動 ■問先=資源化推進係 ☎3880-5027

千住宿開宿400年記念デザイン
の図書貸出カード・しおり
が登場

千住宿開宿400年を記念して、「名所江戸百景 千住の大はし(歌川広重作)」をデザインにあしらった限定の図書貸出カードを区立図書館15館などで発行しています。また、カードと同デザインのしおりも無料配布しています。 ※いずれもなくなり次第終了。図書貸出カードは、すでにお持ちの方も交換可。くわしくは区のホームページをご覧ください。

■問先=中央図書館

☎5813-3740



▲記念デザインしおり

刑法犯認知件数の約27%が自転車盗

自転車にはしっかりカギを！



7年1月~7月の刑法犯認知件数(区内)のうち、自転車盗は679件と全体の約27%を占めています。前年からは減少傾向にあるものの、依然として自転車盗の全体に占める割合は高止まり。さらなる被害減少につなげるため、自転車盗を防ぐポイントを紹介します。 ■問先=生活安全推進係 ☎3880-5838



自転車盗を防ぐには3つの「ちょっとした心がけ」

① わずかな時間でもカギかけ

盗まれた自転車のうち、約6割が無施錠でした。スーパーやコンビニなどに立ち寄るわずかな時間でもカギをかけましょう！

② 自宅の敷地内でも必ずカギかけ

自転車盗の約6割が自宅の敷地内で発生しています。一戸建ての玄関前でも、マンションやアパートの駐輪場でも油断は禁物です！

③ 周囲の人と声をかけあう

被害者の半数以上が10~20代の若者でした。日ごろから友だちや家族でカギをかけたか確認しあって、自転車盗被害を減らしましょう！

文化のちから体験会 無料

子どもから大人まですべての世代の方に、コンサートや芝居などの舞台に親しむ機会を無料で提供し、文化・芸術の裾野を広げる区の事業です。 ■問先=広域施設係 ☎3880-5701

オペラ「ふたりのももたろう」

■日時=11月15日(土)、午後4時~5時(予定) ※3時30分開場 ■場所=シアター1010・11階劇場 ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=「ももたろう」を基にした新作絵本「ふたりのももたろう」を題材にした、子どもから大人まで楽しめるオリジナルオペラ ■定員=700人(抽選) ■申込=ホームページからオンライン申請/代表者の住所・区外在住の方は勤務先または学校名・氏名(フリガナ)・電話番号、希望人数(4人まで)、全員の氏名(フリガナ)・年齢、車いす席希望の有無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=10月20日(月)消印有効 ※オンライン申請は午後6時まで ■申・問先=シアター1010 〒120-0034 千住3-92「文化のちから体験会・ももたろう」係 ☎5244-1011

11月8日(土)
9日(日) ジェンダー平等社会をめざしたイベント
L・フェスタ 2025あだち

注目講座

◆お笑い芸人・ハリウリサさんのトーク&ライブ

芸人・浜田雅功氏公認のものまね芸人・ハリウリサ氏が、性的マイノリティ当事者として自身の悩みと向き合い続けた半生を語ります。 ■日時=11月9日(日)、午前10時30分~11時30分 ■定員=150人

◆親子で英語を楽しもう！

歌や工作を通して、ネイティブ講師と親子で一緒に楽しみながら、英語の世界にふれてみましょう。 ■日時=11月8日(土)、午前10時30分~11時/11時15分~11時45分 ■対象=就学前の子どもと保護者 ■定員=各10組



▲ハリウリサ氏

毎年恒例

◆親子歓迎！ 赤ちゃんから楽しめる「クラシックコンサート」

子どもたちも大好きな「おにのパンツ」など人気の曲を楽しめるコンサートです！

■日時=11月9日(日)、午後1時30分~2時30分 ■定員=150人

——上記3つのイベントいずれも——

※9月26日から先着順。保育あり(10月28日までに要予約、6カ月~就学前の子ども、先着各5人) ■場所=エル・ソフィア ■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)、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、イベント名を記入しファクス ■申・問先=男女参画プラザ

☎3880-5222 ㉚3880-0133

ほかにも、申し込み不要で楽しめるキーワードラリーや区内サークル団体の作品展示なども開催！ くわしくはコチラ▶



水入れ替えのため、千住温水プール
(スイミー)利用休止

■期間=10月20日(月)~24日(金) ※総合受付窓口は通常通り利用可(20日(月)を除く) ■問先=千住温水プール(スイミー)

☎3882-2601

ドーム改修工事のため、東綾瀬公園沼
(すいすいらんど綾瀬)利用休

姉妹都市・ベルモント市 学生使節団のホストファミリー募集

■期間=8年1月13日～20日■対象=次のすべてに当てはまる区内の世帯…英語で対応できる(日常会話に支障のないレベル)／学生使節団用に部屋・食事を用意できる／所定の時間・場所に送迎できる／所定の期間中、一緒に過ごすことができる※そのほかにも条件あり。くわしくは募集要領をご覧ください。■受入人数=原則1世帯1人■募集世帯=16世帯程度(選考)■申込=申込書を区へ郵送・持参 ※募集要領・申込書は(一財)足立区観光交流協会に配布するほか、あだち観光ネット(https://www.adachikanko.net/)からもダウンロード可■期限=10月10日(金)消印有効■申・問先=(一財)足立区観光交流協会 ☎3880-5853

「赤い羽根募金」にご協力を

赤い羽根共同募金は、様々な地域福祉の課題解決に取り組む団体を応援する取り組みです。ぜひご

協力ください。■期間=10月1日～12月31日■問先=地域調整課 管理係 ☎3880-5855 ◆民生・児童委員による駅頭募金活動■日時=10月1日(水)、午前7時30分～9時30分(予定) ※荒天時は2日(木)に延期■場所=区内各駅 ※くわしくは、足立区社会福祉協議会ホームページ(https://adachisyakyo.jp)をご覧ください。■問先=▷駅頭募金活動…足立区社会福祉協議会 ☎3880-5740▷民生・児童委員の活動…(区)福祉管理課 民生係 ☎3880-5870

10月1日は浄化槽の日 浄化槽の検査・清掃をしましょう

浄化槽の放流水質の悪化や悪臭防止のため、管理者には定期的な保守点検や清掃が義務付けられており、違反者には罰則が科せられる場合があります。適切な管理を行ってください。また、浄化槽を撤去したときや管理者が変わったときは、届出が必要です。 ※くわしくは区のホームページをご覧ください。■問先=▷法定検査…(公財)東京都

環境公社 技術課 浄化槽検査係 ☎042-595-7982▷保守点検…(一社)東京都水環境システム協会 ☎6458-4614▷その他…(区)ごみ減量推進課 業務係 ☎3880-5302

都市計画案のお知らせ

■内容=西新井公園周辺地区地区計画の決定／足立区環状七号線A地区沿道地区計画の変更／特別用途地区の変更／都市計画公園の変更(西新井公園の変更・平野運動場公園の指定)／防火地域・準防火地域の変更／高度地区の変更／生産緑地地区の変更■公告日=10月8日(水)■縦覧・意見書提出期間=10月8日～22日必着■意見書提出方法=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)(法人・団体の場合は法人・団体名、代表者の肩書き、氏名(フリガナ))、電話番号またはEメールアドレス、

都市計画案名、意見内容とその住所を記載し区へ郵送・持参・ファクス■縦覧場所・意見書提出・問先=都市建設課 都市計画係 ※区のホームページでも閲覧可 ☎3880-5280 ☎3880-5619

「足立まちの風景資産」選定風景まち歩き

■日程等=▷自然(舎人)コース(約4km)…11月22日(土)▷文化(千住)コース(約4km)…29日(土)■時間=午後1時～4時30分■内容=今年選定された「足立まちの風景資産」を歩いて巡る ※途中休憩あり■定員=各30人(抽選)■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 ※申込書は都市建設課に配布するほか、区のホームページからもダウンロード可■期限=10月30日(木)■申・問先=景観計画係 ☎3880-5738 ☎3880-5619

8面に続きます

宿泊施設インフォメーション(8年1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=10月1日～10日消印有効 ※10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、11月4日から利用希望日の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(8年1月分)

利用施設	利用できる日	電話受付時間
日光林間学園(予約専用) ☎0288-53-3681 ☎0288-54-1661 ☎https://www.adachi-nikko.com/	1～3、10～11	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繋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。

NEW あらかわ自然体験

10/18(土) ウォークラリー

荒川河川敷でウォークラリーを開催します！ 全5カ所のブースにある、荒川や荒川に生息する生きものに関するクイズなどのミッションをクリアしながら、荒川の自然について楽しく学ぼう！■時間=午前10時～午後3時 ※雨天の場合は19日(日)に延期■場所=荒川左岸(千住新橋緑地～扇大橋付近(約4km、徒歩1時間程度))■申込=不要 ※当日直接会場へ。どのブースからでもスタート可。1カ所のみ参加も可

参加賞 先着400人

完歩賞 先着100人

コース内3カ所にウォーターサーバーを設置します。マイボトルの持参にご協力ください。

問先

(株)自然教育研究センター(区委託事業者) ☎6281-8738(区)環境学習係 ☎3880-6263

審議会等の公開(10月・11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
足立区地域自立支援協議会 はたらく部会	10/7(火)	午後3時～5時	障がい福祉センターあしすと	障がい福祉センターあしすと 就労促進訓練係 ☎5681-0133
足立区総合教育会議	10/14(火)	午後1時15分～2時30分	区役所・8階	政策経営課 政策経営担当 ☎3880-5811
足立区地域自立支援協議会 相談支援部会	10/15(水)	午後2時～4時	障がい福祉センターあしすと	障がい福祉センターあしすと 自立生活支援係 ☎5681-0132
足立区地域自立支援協議会 くらし部会	10/21(火)		竹の塚あかしあの杜 きずな (竹の塚7-19-11)	障がい福祉センターあしすと 生活体験係 ☎5681-0131
足立区地域自立支援協議会 こども部会	10/22(水)	午前10時～正午	東京未来大学 (千住曙町34-12)	障がい福祉センターあしすと 幼児療育係 ☎5681-0136
足立区国民健康保険運営協議会		午前10時30分～11時30分	区役所・2階庁舎ホール	国民健康保険課 庶務係 ☎3880-5851
足立区子育て支援サービス 利用者負担適正化審議会	10/24(金)	午前10時～正午	区役所・13階	保育・入園課 保育調整係 ☎3880-5872
足立区学校開放事業審議会	10/27(月)		区役所・12階	スポーツ振興課 学校開放制度改革担当 ☎3880-0757
足立区男女共同参画推進委員会		午後2時～3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
足立区住宅政策審議会	10/28(火)	午後3時～5時	区役所・8階	住宅課 住宅計画係 ☎3880-5963
足立区都市計画審議会	11/5(水)	午後2時～4時		都市建設課 都市計画係 ☎3880-5280
足立区経済活性化会議		午後2時30分～4時30分	区役所・12階	産業政策課 産業経済協創担当 ☎3880-5464
足立区建築審査会	11/12(水)		区役所・4階	開発指導課 用途照会係 ☎3880-5943
足立区労働報酬審議会	11/14(金)	午前10時～正午	区役所別館・3階	契約課 工事契約係 ☎3880-5832

7面からの続きです



暮らし・まちづくり

自動通話録音機の
出張申請・無償貸与

■日時等=▷千住柳町住区センター…10月1日(水)、午前11時30分～正午 ▷竹の塚六月住区センター…23日(木)、午後2時～3時■対象=区内在住の方■内容=特設ブースを設置し、自動通話録音機を無償貸与 ※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 ※当日直接会場へ■問先=生活安全推進係 ☎3880-5838

講座「これって更年期？
不調の原因は性ホルモンの
変化かもしれません」

■日時=10月25日(土)、午後2時～4時■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=女性だけでなく男性にもある更年期について、年齢による体の変化を知り、セルフ

ケアなど不調を乗り越える方法を学ぶ■定員=20人(9月26日から先着順) ※保育あり(10月16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、「これって更年期？」を記入しファクス■申・問先=男女参画プラザ ☎3880-5222 FAX3880-0133



催し物

みどりの学び場「知ってワクワク！ 秋の植物さがし」

■日時=11月29日(土)、午後1時30分～3時30分■場所=柳原千草園(柳原1-21-26)■対象=区内在住・在勤・在学の方■内容=ボランティアガイドと一緒に秋の公園を歩きながら、樹木などの特徴を探す ※希望者は葉っぱのメッセージカードを作成■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/全員の住所・区外在住の方は勤務先または通学先と所在地・氏

名(フリガナ)・年齢・電話番号、講座で知りたいこと、「秋の植物さがし」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5人まで。1人1回のみ申し込み可■期限=10月31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

新田リバーステーションの催し

◆あらかわボートクルーズ

■日時等=11月15日(土)、午前9時/10時/11時/午後1時/2時/3時開始 ※1回1時間程度。新田リバーステーション集合・解散。荒天などの場合は、16日(日)に延期■対象=小学生以上の方 ※小・中学生は保護者同伴■内容=船で岩淵水門(北区志茂五丁目地先付近)などを巡り、生きものを育む荒川の役割を学ぶ ※車いすをご利用の方は、お問い合わせください。■定員=各20人(抽選)■申込=電話/ホームページからオンライン申請■期限=11月3日(祝)■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

◆植物クラフト体験

■日時=11月15日(土)、午前9時～午後3時■場所=新田リバーステーション■内容=つる植物でリース作り/木の実や枝を使ったクラフト体

験/押し花で彩るハガキ作り/押し花のお魚釣り■定員=120人(先着順)■申込=不要 ※時間内随時受け付け■問先=パークイノベーション推進課 みどり事業係 ☎3880-5919

文化団体の催し

◆アトリウムコンサート

■日時=10月29日(水)、午後0時30分～0時50分■場所=区役所・1階区民ロビー■内容=足立シティオーケストラによる、モーツァルト作曲「クラリネット五重奏 K581より第1楽章」などの演奏

◆足立区郷土芸能大会

■日時=10月19日(日)、正午～午後4時15分 ※午前11時開場■場所=西新井文化ホール■内容=郷土芸能保存会によるお囃子や和太鼓の演奏/来場者向けお囃子体験■定員=902人(先着順)

——いづれも——

■申込=不要 ※当日直接会場へ■問先=文化団体支援係

☎3880-5986

第26回 足立^{たこ}まつり

■日時=10月4日(土)、午前11時～午後3時 ※雨天中止■場所=荒川河川敷・虹の広場■内容=自由に凧あげ(凧は持参)/凧のコンクールの観覧/キッチンカーの出店 など ※防災フェア、荒川に関する展示などのイベントも同時開催■申込=不要 ※当日直接会場へ■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

★あだち★
イベント★

オペラワークショップ「オペラを知ろう！ 体験しよう！」

■日時=11月9日(日)、午後2時～3時30分■場所=シアター1010・10階稽古場2■対象=区内在住・在勤・在学で小学生以上の方■内容=オペラの分野で活動するアーティストが、演奏を交えながらオペラの成り立ちや楽しさを伝える■定員=50人(抽選)■申込=代表者の住所・区外在住の方は勤務先または学校名・氏名(フリガナ)・電話番号、希望人数(2人まで)、全員の氏名(フリガナ)・年齢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=10月19日(日)消印有効■申・問先=シアター1010 〒120-0034千住3-92「オペラワークショップ」係 ☎5244-1011

ギャラクシティ クリスマスコンサート2025

■日時=12月20日(土)、午後2時～3時30分 ※1時開場■場所=西新井文化ホール■内容=「おーけすとら・ぴとれ座」が贈るクリスマス&新年先取りのニューイヤーコンサート■定員=890人(10月9日から先着順)■費用=2,000円 ※区内在住・在勤・在学の方は1,700円。3歳～小学生は500円。2歳以下の子どもは保護者と同じ席に座る場合は無料。全席指定■申込=窓口/ホームページからオンライン申請■申込先=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

歓喜の演^{ポリウム}Vol.25(合唱)参加者募集

■日時=▷練習…8年1月4日～11月29日の毎週日曜日、午後6時～8時30分 ▷オケ合わせ★…8年12月2日(水)・4日(金) ▷発表…8年12月5日(土) ★…オーケストラの演奏に合わせた練習■場所=ギャラクシティなど■対象=16歳以上の方■内容=近藤直子氏指導のもと、オーケストラとの共演でシュベルト作曲「ミサ曲第5番」とヴィヴァルディ作曲「グローリア」を歌う■定員=60人程度(先着順)■費用=3万3,000円 ※25歳以下の方は1万6,000円。分納可。演奏会費2万円程度と楽譜代などが別途必要■申込=住所、氏名(フリガナ)、年齢、性別、電話・ファクス番号、Eメールアドレス、合唱経験の有無、「歓喜の演 Vol.25(合唱)」を記入しハガキで送付■期限=7年12月13日(土)必着■申・問先=ギャラクシティ 〒123-0842栗原1-3-1 ☎5242-8161



大学連携の催し

東京未来大学

◆学生と一緒にベビーマッサージ&救急体験

■日時=10月29日(水)、午前11時～正午■対象=3カ月～1歳10カ月の子どもの保護者■内容=教員と学生によるベビーマッサージのレクチャー/人形を使った、心臓マッサージ・のどに異物がつまった際の除去を親子で体験 など■定員=12組(抽選)■申込=ホームページからオンライン申請■申込期間=9月25日～10月10日■場・申・問先=東京未来大学(平日、午前9時～午後5時) 千住曙町34-12

☎5813-2525

東京藝術大学

◆文化の日音楽祭「アダチ・藝大・LIVE!」2025

■日程=11月3日(祝)■時間等=▷第一部(ピアノ独奏・弦楽四重奏)…午後1時～2時30分 ▷第二部(邦楽合奏・トロンボーン四重奏)…3時20分～4時55分 ※各30分前開場■場所=東京藝術大学 千住キャンパス(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=東京藝術大学在学・卒業生を中心としたメンバーによる演奏■定員=▷第1部…100人 ▷第2部…180人 ※いずれも抽選。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、希望人数(4人まで)、全員の氏名、希望の部、「文化の日音楽祭」、保育希望の場合は子どもの氏名(フリガナ)・年齢・性別・アレルギーの有無を記入し往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入■期限=10月16日(木)必着 ※ホームページは正午まで■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



あだちサークルフェア

2025 (A-Festa〈12面参照〉)と同日開催)

■日時=10月11日(土)・12日(日)、午前10時～午後5時■内容=区内のサークル・団体によるステージ発表・展示／ケーキ・花・駄菓子などの販売／木工ワークショップ、子ども向けゲーム、プログラミング体験／千住宿開宿400年記念展示とクイズ／豪華賞品が当たる抽選会など■申込=不要 ※当日直接会場へ■場・問先=生涯学習センター(学びピア21内) ☎5813-3730

めざせキャンプの達人

■日時=10月19日(日)、午前10時～午後4時■場所=宮城ゆうゆう公園■対象=中学生以上の方■内容=足立区ボーイスカウト・ガールスカウト協議会指導のもと、テント設営、炊事、安全管理などを学ぶ ※18歳以上の方は宮城ゆうゆう公園少年キャンプ場の利用に必要な修了証を交付(3年更新制)■定員=20人(抽選)■費用=600円(材料費など)■申込=電話／区のホームページからオンライン申請■申込期間=9月25日～10月8日■申・問先=青少年育成係 ☎3880-5275

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=10月8日(水)・22日(水)、午後7時～8時■対象=18歳以上の方■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(9月26日、午前9時から先着順)■費用=500円■申込=電話／窓口

◆ベーシックヨガ教室

■日時=10月11日(土)・25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(9月28日、午前9時から先着順) ※申し込みはいずれか1日のみ■費用=500円■申込=電話／窓口

◆おもちゃの病院

■日時=10月26日(日)、11月23日(祝)、12月21日(日)、午後1時～4時 ※受け付けは3時30分まで■内容=おもちゃのドクターが、家庭で壊れたおもちゃを修理する ※一部、部品代がかかる場合あり■申込=不要 ※当日直接会場へ

——いづれも——
■場・申・問先=勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内) ☎3838-3581

子どものための科学体験連続講座・後期

■日時等=表2■場所=ギャラクシティ■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=10月20日(月)■申・問先=青少年課 体験活動係 ☎3880-5273

博物館の映画会(10月分)

■日時=11日(土)、午前11時～正午 ※無料公開日■内容=群馬県六合村(現 中之条町)の伝統工芸記録映像「伝統工芸を守る メンパ・シャクシ」の上映■申込=不要 ※当日直接会場へ■場・問先=郷土博物館 ☎3620-9393

あだちの遊び場

つかまえて観察
生きもの図鑑作り 秋編
(桑袋ビオトープ公園)

■日時=10月5日(日)、午前10時～11時／午後2時～3時■対象=小学生■内容=園内で捕まえた生きものをスケッチして、オリジナルの図鑑を作る■定員=各10人(先

着順)■申込=不要 ※当日午前9時から会場で参加証を配布■場・問先=桑袋ビオトープ公園 ☎3884-1021

草木で染めたパルプで紙漉き体験(都市農業公園)

■日時=10月13日(祝)、午前10時30分～正午／午後1時30分～3時■内容=園内の植物で染めた牛乳パックのパルプ(製紙原料)を使って、紙漉きを体験 ※材料がなくなり次第終了。就学前の子どもは保護者同伴■費用=500円(材料費)■申込=不要 ※時間内随時受け付け■場・問先=都市農業公園 ☎3853-4114

理科実験教室「ブーメランをつくろう」(ギャラクシティ)

■日時=11月5日(水)、午後5時～6時■内容=ブーメランを作り、仕組みを楽しく学ぶ■定員=10人(10月12日から先着順)■申込=電話■場・申・問先=ギャラクシティ ☎5242-8161

きらめくゴキブリ展(生物園)

■期間=開催中～11月30日 ※毎週月曜日は休園(月曜日が休日の場合は火曜日)■内容=自然界での役割や意外な一面など、魅力的なゴキブリの世界を体感する ※入園

表2 子どものための科学体験連続講座・後期 日時等

コース名	日時	対象	内容	定員(抽選)
科学ブロック(4日制)	11/16、12/21、8年1/18、2/15、いずれも日曜日、午後2時～4時	小学3年生～中学生 ※小学3・4年生は保護者同伴	レゴ®WeDo2.0セットを使って物を動かす仕組みを学び、ロボットを自由にコントロールする	各10人
科学工作(4日制)	11/23、12/14、8年1/11、2/22、いずれも日曜日、午前10時～正午		はんだを使って多機能ラジオを作る ※作ったラジオは持ち帰り	
プログラミング(4日制)	11/23、12/14、8年1/11、2/22、いずれも日曜日、午後2時～4時		micro:bitを使ってプログラミングの基礎を学び、ゲームや車を自由に操作する	
星空観察(4日制)	11/29、12/6、8年1/17、2/28、いずれも土曜日、午後6時～7時30分	小学生と保護者	宇宙や星座について学び、実際に望遠鏡や双眼鏡で星空を観察する	10組

第2回 区民企画講座

歴史から考える部落問題

区では、同和問題(部落差別)へ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=11月16日(日)、午後1時30分～4時■場所=勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内)■内容=歴史の中で形成された偏見について、どこがどのように偏っているのかを考える講座／レザーグッズ(小物入れ)製作

▲小物入れ

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=10月23日(木)必着■申・問先=総務課 人権推進係 ☎3880-5497

アスリートに学べ! あだちスポーツチャレンジ

東京2020オリンピック・パラリンピックレガシー事業として、オリンピックやトップアスリートを招いたイベントを実施しています。

◆寺川綾さん(ロンドンオリンピック背泳ぎ銅メダリスト)の水泳教室&トークショー

■日時=11月24日(休)、午前10時15分～午後0時30分■対象等=表1■申込期間=9月26日～10月20日■場・申・問先=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

表1 寺川綾さんの水泳教室&トークショー 対象等

内容	対象	定員	申込
水泳教室	4種目(クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)が25m以上泳げる小学生以上の方	30人(抽選)	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通学先と所在地、氏名(フリガナ)、年齢(学年)、電話番号、「寺川綾さんの水泳教室」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
トークショー	どなたでも	100人(先着順)	不要 ※当日直接会場へ

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＝9月26日(金) 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時は講座の主催施設のみで受け付け

《対象(◆マーク)》特に記載がない講座の対象は、「16歳以上の方」

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

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

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

当日…当日直接会場で申し込み

〒…開催施設へ往復ハガキの郵送による申し込み(住所・氏名<フリガナ>・生年月日<年齢>・電話番号、講座名<希望コース名>を記入 ※返信面にも宛名を記入)

※マークの下の日付必着。1人1通(親子講座に限り、親子の氏名<フリガナ>・性別・生年月日を記入。きょうだいで申し込みをする場合は、全員分記載)。

《持ち物など(申し込み方法欄に記載)》持…運動着・運動靴持参(プールは水着・水泳帽子持参)／用…用具貸し出しあり

■講座の参加について

●中学生以下の方が午後6時以降に参加する場合は、原則保護者の同伴が必要

●妊娠中の方はスポーツ系の講座への参加不可

●高血圧・心疾患の方はプールで開催する講座への参加不可

オンライン…パソコンなどで参加可能

オススメ…各施設のオススメ講座

講座名（◆対象）		日時	定員	費用	申し込み方法
生涯学習センター 〒120-0034 千住5-13-5(学びピア21内) ☎5813-3730					
1	 加齢による認知機能の低下が社会経済に及ぼす影響とその解決策	11/1(土) 午後1時30分～3時	会場： 40人 オンライン： 10人	800円	事前 先着
2	 多文化共生社会に生きる私たちの心理学 偏見と差別	11/9(日) 午前10時30分～午後0時10分	40人	800円	
3	世界が注目、富嶽三十六景に見る北斎のデザイン(2日制)	11/22(土)・29(土) 午後2時～3時30分	50人	1,600円	
4	社会と子どものつながりを考える映画『大きな家』上映と座談会 ◆中学生以上の方	11/29(土) 午後1時30分～4時30分 ※場所は東京未来大学 (千住曙町34-12)	50人	無料	
伊興地域学習センター 〒121-0823 伊興2-4-22 ☎3857-6537					
1	社交ダンス サークル体験(2日制) ◆70歳以上の方	10/11(土)・18(土) 午後7時30分～8時30分	10人	20円	事前 先着
2	元気になる体操！ サークル体験(3日制) ◆18歳以上の方	10/14(火)・21(火)・28(火) 午前10時10分～11時40分	15人	30円	
3	季節の手仕事！ 干し柿を作ろうA・B ◆A：16歳以上の方 ◆B：4歳～小学生と保護者	A：11/5(水) 午前10時30分～正午 B：11/9(日) 午後1時30分～3時	A：8人 B：8組	A：1,310円 B：1,320円	
4	 一眼カメラで子どもをパシャリ！ 撮影&編集テク(2日制) ◆就学前の子どもと保護者	11/9(日) 午後1時30分～3時 11/16(日) 午後1時～3時30分	5組	無料	
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	 かみあそび おとなのワークショップ クリスマスリース作り	11/6(木) 午後6時30分～8時30分	10人	1,000円	事前 先着
2	親子でABC A-B(5日制) ◆A：3カ月～1歳の子どものと保護者 ◆B：2・3歳の子どものと保護者	11/20～12/18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	

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					
3	木目込み人形サークル体験 (3日制)	11/28(金)、12/5(金)・12(金) 午後1時～3時	10人	4,000円	事前 先着 【ネット不可】 (開催センターのみで受付)
興本地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370					
1	 手話でコミュニケーション はじめての手話教室(3日制)	10/11(土)・18(土)・25(土) 午後2時～3時	20人	2,640円	事前 先着
2	やってみよう！ テーマパークダンスA・B ◆A：2歳～就学前の子ども ◆B：小学生	10/12(日) A：午後0時45分～1時45分 B：午後2時～3時	各 20人	890円	
3	韓国人講師の入門者向けハングル 読み書きドリル(4日制)	11/6～27の毎週木曜日 午後7時～8時	15人	4,400円	
4	クセ字を直そう 大人の硬筆教室 「筆ペンひらがな編」(4日制)	11/21～12/12の毎週金曜日 午後1時30分～3時	10人	2,680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	 小台・宮城歴史講演会	11/7(金) 午後6時～7時	20人	無料	事前 先着
江北地域学習センター 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522					
1	自然を調べる親子ウォーキング ◆小学生と保護者	10/25(土) 午前9時30分～11時30分	5組	無料	事前 先着
2	アーティフィシャルフラワー 深まる秋のバスケット	10/30(木) 午後7時～8時30分	12人	2,970円	
3	 親子で楽しくまなぶ 歯みがき教室 ◆3歳～小学3年生と保護者	11/8(土) 午後2時30分～3時30分	5組	無料	
4	ゼロから始めよう だれでも簡単マジック体験 ◆どなたでも (中学生以下の方は保護者同伴 または送迎が必要)	11/8(土)・15(土)・22(土) 午後6時30分～8時	各 20人	1回 500円	
5	絵手紙年賀状を作ろう	11/25(火) 午後7時～9時	10人	70円	
6	こどもお薬教室 足立医療セン ター薬剤部へ行ってみよう ◆小学3～6年生と保護者	11/29(土) 午後1時～4時30分	12組	無料	
佐野地域学習センター 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273					
1	 さのふれあい福祉まつり ◆どなたでも	10/19(日) 午前9時～午後3時	なし	無料	当日
2	佐野いこいの森探検ツアー＆ ちょこっと青空おはなし会 ◆小学生以下の方と保護者	11/2(日) 午前11時～正午 ※集合は佐野いこいの森 緑地(佐野1-31-11)	10組	無料	事前 先着
3	初めての和装 基本の着付け体験(2日制) ◆16歳以上の女性	11/7(金)・14(金) 午後2時～4時	10人	1,100円	
4	認知症とは 現役医師に聞く 病院での診断や処方	11/8(土) 午後1時30分～2時30分	30人	無料	
鹿浜地域学習センター 〒123-0864 鹿浜6-8-1 ☎3857-6551					
1	楽しく体力づくり パドルテニス サークル体験(2日制)	11/4(火)・11(火) 午前9時30分～11時30分	10人	20円	事前 先着
2	基礎から身につく子ども空手 (3日制) ◆3歳～小学生	11/4(火)・11(火)・18(火) 午後6時30分～7時30分	20人	1,530円	
3	 楽しくモダンバレエ サークル体験 ◆2歳10カ月～小学2年生	11/18(火) 午後3時30分～4時45分	15人	10円	
4	日曜はハワイアンリトミックA・B ◆A：6カ月～3歳の子どもと保護者 ◆B：4歳～就学前の子ども	11/23(祝) 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	 千住宿散策ツアー 南千住～北千住を歩く (インカムガイド付き)	10/25(土) 午前10時～正午	16人	無料 (交通費は 実費)	事前 先着 【ネット不可】
2	 ハワイアンデー フラ教室と ハワイアンリボンレイ体験 ◆4歳～中学生と保護者	10/26(日) 午前10時30分～正午	10組	520円	事前 先着
3	親子で草加宿ウォーキングと 煎餅焼き体験 ◆小学生と保護者	11/8(土) 午前10時～正午	10組	500円 (交通費は 実費)	事前 先着 【ネット不可】
4	新田名曲コンサート 「モーツァルトとロマン派の音楽」 ◆どなたでも	11/9(日) 午後2時～3時30分	40人	2,000円	当日

講座名（◆対象）		日時	定員	費用	申し込み方法
竹の塚地域学習センター 〒121-0813 竹の塚2-25-17 ☎3850-3107					
1	日本文化に触れる 「はじめてのお茶体験」(3日制) ◆正座ができる16歳以上の方	11/1(土)・15(土)・22(土) 午前10時～11時30分	5人	2,250円	事前 先着
2	サークル体験「声楽家による 楽しいレッスン」(3日制) ◆どなたでも	11/15(土)、12/6(土)・13(土) 午前10時～正午	15人	無料	
3	コンサート「低音の魅力 全開！ 喜名雅チューバ コンサート」 ◆小学生以上の方 (小学生は保護者同伴)	11/16(日) 午後2時～4時	300人	1,500円	事前 先着 【ネット不可】
4	あなたの夢を形にする！ 現役銀行員が伝える資金調達の ノウハウ	11/29(土) 午後2時～4時	20人	500円	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	こども体操A・B(8日制) ◆A：4歳～就学前の子ども ◆B：小学生	11/4～12/23の毎週火曜日 A：午後3時30分～4時30分 B：午後4時40分～5時40分	各 40人	3,440円	事前 先着
2	ファミリーフィットネス ◆5カ月～1歳の子どもと 保護者	11/16(日) 午前10時30分～11時30分	15組	720円	
3	親子リトミック 知育・体操 (5日制) ◆2・3歳の子どもと保護者	11/21～12/19の毎週金曜日 午前10時～11時	35組	3,600円	
東和地域学習センター 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201					
1	サークル支援講座 写真撮影体験会 ◆おおむね40歳以上の方	11/9(日) 午後1時～4時	10人	無料	事前 先着
2	サークル支援講座 トランポリン体験会 ◆3歳～就学前の子どもと保護者	11/9(日) 午後1時45分～2時45分	10組	無料	
3	あそぶえんげきワークショップ ◆どなたでも (就学前の子どもは保護者の参加が必要)	11/16(日) 午後1時～2時30分	15人	600円	
舎人地域学習センター 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008					
1	腰曲がり予防講座	10/31(金) 午前10時～11時	30人	10円	事前 先着
2	やわらかアートアカデミー ◆小学生と保護者	11/3(祝) 午後2時～4時	8組	1,000円	
3	作品の魅力を引き出す スマホフォト講座(2日制)	11/22(土) 午後1時30分～3時30分 11/29(土) 午後1時30分～4時	10人	2,000円	
花畑地域学習センター 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618					
1	歌って心と体を健康に！ 女声コーラスサークル体験教室 (2日制) ◆20歳以上の女性	11/5(水)・12(水) 午前10時～正午	10人	無料	事前 先着
2	親子でからだを動かす スポーツかるた体験 ◆5歳～小学生と保護者	11/9(日) 午前10時30分～11時30分	10組	無料	当日
3	親子で挑戦 たねダンゴ®から 育てる草花教室 ◆5歳～小学生と保護者	11/16(日) 午前10時～11時30分 午後1時30分～3時	各 10組	1回 800円	事前 先着 【ネット不可】

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 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618					
4	混声合唱ふくろうサークル体験 ◆20歳以上の方	11/16(日) 午後1時30分～3時	10人	無料	事前 先着
保塚地域学習センター 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502					
1	 カヌーで清掃大作戦！ 乗船体験と毛長川調査 ◆どなたでも (小学生以下の方は保護者同伴)	10/19(日) 午前9時45分～正午 ※場所は毛長公園花瀬橋 広場付近(花畑5-6-1)	16人	2,300円 (小学生以下の方 は300円)	事前 先着 【ネット不可】
2	こども声優教室 プロと一緒に アテレコに挑戦(4日制) ◆小学4年生～18歳の方	10/19、11/16・30、12/7 いずれも日曜日 午後2時30分～4時30分	10人	2,000円	事前 先着
3	子育て世代の資産形成 これからの「お金の育て方」 ◆16歳以上の方(子ども同伴可)	11/1(土) 午前10時30分～11時30分	20人	無料	
4	楽しく歌おう コーラスサークル体験 ◆16歳以上の女性	11/13(木) 午前9時30分～11時30分	10人	無料	
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	 ハンディキャップヨガ ◆どなたでも	11/1(土) 午前10時45分～正午	会場： 10人 ワライ： 10人	会場： 1,000円 オンライン： 990円	事前 先着
2	 元気いきいき体操(8日制) ◆おおむね60歳以上の方	11/5～12/24の毎週水曜日 午後1時30分～3時	50人	4,480円	
3	インナービューティヨガ (3日制)	11/7(金)・14(金)・28(金) 午後1時30分～2時30分	20人	1,680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申し込み・問い合わせは総合スポーツセンター(下記参照)へ					
1	 アロマでベビーとママの ヨガタイム&肩こり緩和 オイル作成 ◆2～11カ月の子どもと母親	10/14(火) 午前10時～11時	8組	1,000円	事前 先着
2	アロマオイルでむくみ緩和 「アロマと機能改善運動」	10/28(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	キッズダンス入門編(8日制) ◆小学生	11/4～12/23の毎週火曜日 午後4時～4時50分	15人	4,080円	事前 先着
2	 ママとベビーのフィット ネス(6日制) ◆5カ月～1歳6カ月の子どもと母親	11/6～12/11の毎週木曜日 午前10時～11時	12組	4,140円	
3	ボディーシェイプ(6日制)	11/11～12/16の毎週火曜日 午前10時20分～11時50分	30人	3,360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	たのしい障がい者水泳教室 ◆おおむね15歳以上で障害者手 帳をお持ちの方	11/1(土) 午後3時30分～4時20分	10人	1,010円	事前 先着
2	 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	11/19～12/10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	
平野運動場 〒121-0076 平野2-12-1 ☎3883-8079					
1	 グラウンドゴルフ広場	10/6(月)・20(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

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

10/13(月・祝) 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=午前の部10:00～12:00(開場9:45)午後の部13:00～15:00(開場12:45)■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成見暢基さん

■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)

窓ガラス飛散防止フィルム工事に
足立区の助成金が利用できます！

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！

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 足立区千住町19-2 ホワイタイムミカミ303
https://koshin-plan.com

ロコミはこちら

無料見積り・低価格で安心施工・最新塗料提案

足立区
雨漏りに強い施工会社です！ 外壁塗装
雨漏り修理
屋根修理

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

今年は千住宿開宿400年! あだち区民まつり

A-Festa 2025

10.11(土)・12(日)
午前10時～午後4時
荒川河川敷(虹の広場)

交通案内



東武スカイツリーライン・JR・東京メトロ・つくばエクスプレス 北千住駅から徒歩15分

フォローしてね!
観光交流協会
Instagram



足立区のオススメ
ポットや絶品グルメなど、
「#アダチラブ」な情報を
発信しています!



イベント内容など、
くわしくはコチラ

チャップンの
スタンプラリーに
参加して、プレゼント
をゲットしよう!



チャップン(A-Festa キャラクター)▲

※いずれも申し込み不要。当日直接会場へ。掲載写真はイメージです。

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



おいしいもの、いっぱい ショッピングゾーン

焼き鳥、唐揚げなどの
食べ物や友好自治体(魚沼
市・山ノ内町・鹿沼市)の
特産品を販売!



区内活動団体による ステージショー

ダンスや太鼓の演奏
など、見どころ満載!

司会 木曾さんちゅう氏



わくわくたのしい! こども広場



縁日やワーク
ショップ、ミニ
SLなど、小さな
子どもも楽しめる
遊びが盛りだく
さん!



遊びながら学べる 防災フェスティバル

防災体験(11日(土))
や防災運動会(12
日(日))を通して楽し
く防災を学び、日
ごろからの備えに
つなげよう!



一人ひとりが行動しよう 環境フェスティバル



古着、リチウムイ
オン電池、使用済
み食用油を回収し
ます。CO₂排出量
削減のため、でき
ることからやろう!



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

下肢静脈瘤は早期の発見が大切です

❗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
- ☑足がだるい

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

9月27(土) 10月15(水) 10月22(水) 10月29(水)

18:00~22:00 18:00~22:00 18:00~22:00 18:00~22:00

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 北千住駅西口より徒歩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 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

※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(10月は19日に診療)
※日曜診療に関しては毎月ご確認ください

町の葬儀屋さん ピープル

病院へのお迎え 火葬場申し込み ますお電話ください

☎03-3889-0004

町屋斎場 四ツ木斎場 谷塚斎場 瑞江葬儀所 落合斎場 戸田葬祭場 臨海斎場 堀ノ内斎場 代々幡斎場 桐ヶ谷斎場

ピープル(株式会社尊)
○足立区梅島1-9-1(梅島駅徒歩2分)
○北千住1-27-4(千住駅徒歩5分)
http://www.people-jp.com
ピープル葬儀 でお検索して下さい

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 ご予約はこちらから