

2025年(令和7年)

10月25日 第1964号

〒足立区 報道広報課

〒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

あなたの応援が
力になる。

東京2025

デフリンピック

11月15日~26日



足立区で開催!

東京武道館で 柔道・空手を観戦しよう!

(綾瀬3-20-1)

申し込み不要 無料

柔道 11月16日(日)・17日(月)・18日(火) **空手** 11月23日(祝)・24日(休)・25日(火)

会場で熱気を体感!

区で特別に観戦席をご用意しています(要申し込み。先着順)。申し込んだ方には、ノベルティグッズをプレゼント! ※ノベルティグッズのみの申し込みも可。定員など、くわしくは区のホームページをご覧ください。



ほかにもいろいろ!

都立東綾瀬公園(ハト広場付近)では、レクリエーション体験ブースやキッチンカーの出店など、関連イベントも実施!

「デフリンピック」とは?

デフリンピックは「きこえない・きこえにくい人のオリンピック」として、1924年、第1回大会がフランス・パリで開催されました。今回は、100周年という記念すべき大会であり、日本で初開催となります。

表紙掲載の4人は、足立区出身・在住・在勤の出場内定選手! 4人は12面で紹介!

郵送申し込み記入例

区
〒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 ぐわしくはコチラ▶

子育て・教育

こどものぜん息 水泳教室(9日制)

■日時=8年1月7日~3月11日の毎週水曜日、午後3時30分~5時30分 ※2月11日を除く ■場所=千住温水プール(スイミー) ■対象=ぜん息を治療中の4歳~中学生 ※保護者の送迎が必要 ■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=40人(抽選) ※参加回数が少ない方優先 ■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、「ぜん息水泳教室」を記入しファクス ■申込期間=10月27日~11月17日 ■申・問先=お問い合わせコールあだち(毎日、午前8時~午後8時) ☎3880-0039 ☎3880-0041

者同士の交流会 ■定員=▷講演会…80人 ▷交流会…50人 ※10月27日から先着順。講演会のみ参加可。手話通訳の利用を希望する方は11月14日までに要予約 ■申込=電話/区のホームページからオンライン申請 ■申・問先=こども支援センターげんき 教育相談課 西新井教育相談係 ☎3852-2872

土曜予防接種外来(11月・8年1月分)

■日時=11月15日(土)、8年1月17日(土)、午後3時~5時 ※受け付けは2時~4時30分 ■対象等=表1 ■場・申・問先=足立区医師会(▷平日…午前9時~正午/午後1時~5時 ▷当日…午後3時~5時) 中央本町3-4-4 (平日)☎3840-2111 (当日のみ)☎3880-1131 ■問先=(区)予防接種係 ☎3880-5094

区立小・中学校希望校変更の受け付けと応募状況の公表

◆希望校変更の受け付け ■対象=8年度新入学予定で希望校を変更したい方 ※希望選択票が未提出の方も、この期間に限り受け付け可 ■申込=窓口/オンライン申請 ■申込期間=11月7日(金)~13日(木) ※窓口は土・日曜日を除く ◆各学校の応募状況の公表 ■集計公表日=▷中間集計…11月7

日(金) ▷最終集計…27日(木) ■公表場所=区立小・中学校/区民事務所(中央本町を除く)/学務課 ※区のホームページでも閲覧可(公開は午前0時から)。小学校分は幼稚園・保育園でも公表
—いづれも—
■申・問先=学務課 就学係 ☎3880-5969

児童虐待防止オレンジリボンキャンペーン in あだち2025

■日程等=表2 ■内容=11月の「秋のこどもまんなか月間」にあわせて、児童虐待予防チラシと啓発グッズ(使い捨てマスク)を民生・児童委員や区職員などが配布 ■問先=こども家庭相談課 相談管理係 ☎3852-2863

11月は「子供・若者育成支援推進強調月間」

区では年間を通して、青少年対策地区委員会を中心に、地域ごとに青少年の健全育成活動を行っています。この月間では皆さんも、青少年が健やかに育つための積極的な環境づくりなどにご協力をお願いします。
■問先=青少年課 管理調整係 ☎3880-5264

表1 土曜予防接種外来(11月・8年1月分) 対象等

対象(いずれも区内在住の方)	内容	定員	持ち物	申込
小児*1(定期接種)	ロタウイルス、BCGを除く、各定期接種の法定年齢内の子ども	ワクチン10種*2	母子健康手帳など接種履歴の分かるもの/予防接種予診票/体温計	不要 ※当日直接会場へ
小児*1(任意接種)	1歳の子ども 小学6年生~高校1年生相当の男性	おたふくかぜワクチン HPVワクチン		
成人(任意接種)	19歳以上で、抗体価が低く、区発行の予診票を所持している方	風しん/MR(麻しん風しん混合)ワクチン	各10人(開催日の12日前から先着順)	予防接種予診票 電話

★1…保護者同伴。当日、予防接種相談も受け付け。病児の診療は不可
★2…ワクチンの入荷がない場合あり。在庫状況については、足立区医師会にお問い合わせください。

表2 児童虐待防止オレンジリボンキャンペーン 日程等

日程	時間	場所
11/6(木)	午前7時30分	北千住駅
11/7(金)	~8時30分	六町駅
11/8(土)	午後2時~3時	綾瀬駅/梅島駅/江北駅/竹ノ塚駅/西新井駅

12/29(月)~31(水) 年末保育 申し込み受け付け

◆区立保育園
■開園日程等=表3 ■保育時間=午前7時30分~午後6時30分の間で保護者が必要とする時間 ■対象=保護者の就労により、日中に保育を必要とする6カ月~就学前の子ども ■費用=1日2,500円(給食費・おやつ代を含む) ※幼児教育・保育無償化に伴い、利用料が無償化の対象となる場合あり ■申込=申込用紙を持参 ※申込用紙は保育・入園課、区立保育園・こども園、一部の私立保育園で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可 ■申込期間=11月10日(月)~12日(水) ■申先=▷区内の認可保育園に通園している方…通園している保育園 ▷そのほかの方…希望する実施保育園(表3) ■問先=(区)保育・入園課 区立保育施設係 ☎3880-5888

表3 区立保育園 年末保育 開園日程等

施設名(所在地)	電話番号	開園日程
伊興大境保育園(西竹の塚1-10-5-101)	3857-2531	12/29(月)・30(火)
中央本町保育園(中央本町4-11-39)	3848-4771	

◆(都) 認証保育所
■開所日程等=表4 ※保護者の就労の有無などは不問 ■保育時間=午前8時~午後5時 ※延長保育を実施する施設あり ■費用=1日2,500円 ※別途、給食費や利用実績に応じた延長保育料が必要。金額は施設で異なります。申し込み方法など、ぐわしくは希望の認証保育所にお問い合わせください。 ■問先=(区)幼稚園・地域保育課 認証・認可外保育係 ☎3880-8013

表4 (都) 認証保育所 年末保育 開所日程等

施設名(所在地)	電話番号	開所日程			申込期限
		12/29(月)	12/30(火)	12/31(水)	
おおぞら保育園(鹿浜4-13-8)	3855-2657				11/20(木)
さくらんぼ保育園(綾瀬5-17-9)	5613-2535			×	12/5(金)
さくらんぼ保育園 新田(新田3-32-14)	3927-7575				
千住あさひ共同保育園(千住旭町4-31)	3879-7101		○	○	11/7(金)
たんぼぼ保育所 竹の塚園(伊興1-1-1)	3855-2511				12/5(金)
たんぼぼ保育所 西新井園(西新井2-29-9)	3854-2511				12/12(金)
なのはな共同保育所(栗原3-9-2-102)	3887-2441			×	
ぱんだ保育園(伊興本町1-4-3)	3857-1805		×		11/28(金)

新規 移動式プレーパーク「ぼうけんあそび」が始まりました

段ボールや木材などの遊びの素材となるものを積んだ車が公園に出向き、子どもたちの「自らやってみよう」を尊重した自由な遊び場を開きます。 ※入退場自由。区委託事業者による見守りあり。就学前の子どもは保護者同伴 ■時間=午後1時～4時 ■場所等=表5 ■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 ※当日会場で受け付け ■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

表5 移動式プレーパーク 場所等

場所	曜日
島糺屋公園	第1・3水曜日
樫ノ木公園	第2・4水曜日
弘道中央公園	第1木曜日
江北平成公園	第2木曜日
谷中公園	第3木曜日
伊興公園	第4木曜日
新田さくら公園	第1土曜日
五反野コミュニティ公園	第2土曜日
入谷中郷南恐竜公園	第3土曜日
尾竹橋公園	第4土曜日

※天候などにより変更・中止に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。

出産費用を助成します

■対象=次のすべてに当てはまる方…出産日以前から区内に住所があり、申請日時点で引き続き一年以上区内に居住している/出産児の住所が生まれた日から区内にあり、申請者と同居している/健康保険に加入している ※妊娠85日以上(流産・死産(母体保護法に基づく人工中絶を含む)の場合も対象) ■内容=出産費用の総額と出産育児一時

金などの差額分を助成 ■助成額(上限)=子ども1人につき10万円 ■申込=区のホームページからオンライン申請/申請書を区へ郵送・持参 ※申請書は区のホームページからダウンロード。くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■期限=出産日から1年 ■申・問先=親子支援課 子ども医療費給付係 ☎3880-5923

健康・衛生

骨髄等移植ドナーとドナーを雇用する事業主に助成金を交付

■対象等=▷ドナー(骨髄または末梢血幹細胞提供者。1日2万円)…骨髄または末梢血幹細胞を採取する時点で区内に住民登録があり、(公財)日本骨髄バンクが発行する骨髄提供の証明書を所持 ▷事業主(独立行政法人などを除く。1日1万円)…国内に事業所がありドナーを雇用 ※いずれも上限は7日 ■内容=ドナーの負担軽減と、移植・ドナー登録を推進するため、助成金を交付 ※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=衛生管理係 ☎3880-5891

40歳前の健康づくり健診(無料・2日制)

■日程=▷健診…12月13日(土)▷結果説明…8年1月31日(土) ※いずれも1時間程度 ■時間=午前9時～11時/午後1時～3時 ※30分単位で予約可 ■場所=竹の塚保健センター ■対象=区内在住で健診の機会がない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 ■定員=各50人(10月27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 ■問先=健診事業係 ☎3880-5121

20～40代向け腸活ごはん「簡単クッキング」

■日時=11月25日(火)、午後6時30分～8時30分 ■対象=おおむね20～49歳の方 ■内容=区の「おいしい給食」事業とコラボしたミールキットを販売する楽彩(株)の講師による、野菜摂取で腸内環境を良好に保つ「腸活」講座/調理実習 ※食事付き ■定員=30人(10月26日、午前9時から先着順) ■費用=500円(材料費) ■申込=電話 ■期限=11月18日(火) ■場・申・問先=梅田地域学習センター(エル・ソフィア内) ☎3880-5322

■問先=こころとからだの健康づくり課 糖尿病対策担当 ☎3880-5433

アピアランスケア用品*の購入費用などの助成拡充

10月1日から、がん患者のほか、

がん以外の疾病にかかる治療または傷病に伴ってアピアランスケア用品*を必要とする方も助成対象となりました。 ※条件や申請方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ★…がん治療などに伴う外見の変化を補い、自分らしく生活するための用具 ■助成対象品目=ウィッグ/医療用帽子/胸部補整具/拡充胸部補整具以外のエビテーゼ(補整用人工物) ■助成額(上限)=増額1回につき10万円 ※1人2回まで ■問先=健診事業係 ☎3880-5121

精神保健講演会「家族・大切な人との関係性」

■日時=12月2日(火)、午後2時～4時 ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=白梅学園大学 名誉教授・長谷川俊雄氏から、「バウンダリー★」の視点で、家族や大切な人との関係性について学ぶ ★…自分と他者を区別する心理的な境界線 ■定員=30人(10月27日から先着順) ■申込=電話/窓口/住所、氏名(フリガナ)、電話・ファクス番号、「精神保健講演会」を記入しファクス ■場・申・問先=竹の塚保健センター 地域保健係 ☎3855-5082 ☎3855-5089

4面に続きます

献血(11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
27(木)	エル・ソフィア	午前10時～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▷実施場所など…(区)衛生管理係 ☎5272-3523 ☎3880-5891

休日接骨院当番所(11月分)

骨折や脱臼、ねんざ・打撲などの応急処置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
2(日)	足立名倉堂接骨院(大谷田3-12-28)	3606-0880
	まきの整骨院(梅島1-8-4-101)	3852-4900
3(祝)	関橋接骨院(南花畑2-9-4)	3859-4501
	森山接骨院(梅島2-3-16)	3849-4747
9(日)	玉沢接骨院(中央本町3-13-15 渡辺ハイツ102)	3852-2403
	星接骨院(栗原3-2-11)	3886-3328
16(日)	羽鳥整骨院(青井2-7-14)	3840-3623
	みやかわ整骨院(西伊興2-4-15)	5647-9739
23(祝)	あおば整骨院(西新井栄町1-14-3 ARAIビル1階)	5888-6167
	田村接骨院(六木4-5-24)	3628-3914
24(休)	橋本整骨院(西新井栄町2-5-1)	3880-6958
	松原接骨院(花畑4-14-12)	3885-5338
30(日)	かわはた整骨院(六月1-16-8 トモエビル1階)	3850-1125
	田口接骨院(東和4-9-8)	5682-2682

■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

8年4月入園・転園 保育施設の申し込み



問先 保育・入園課 入園第一係～第三係 ☎3880-5263

対象施設 認可保育所/認定こども園(長時間利用)/小規模保育/保育ママ

案内配布 配布開始日 10/24(金) ※区のホームページからも閲覧可
配布場所 保育・入園課/足立福祉事務所 各福祉課(中部第一・第二福祉課を除く)/認可保育所/区立認定こども園

申込 受付期間 11/18～12/3

受付方法 区のホームページからオンライン申請/窓口(区役所・3階)

これから入園する方も、在園中の方も 保育の手続きはオンライン申請が便利です!

- スマートフォン・パソコンで24時間いつでも申請
- 来所不要! 待ち時間がないので、申請にかかる時間が短縮
- 就労証明書などの書類も写真で提出可能

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





3面からの続きです

健康・衛生

保健センター 健康講座

目の老化は防げる！

眼科医から学ぶアイフレイル*対策

■日時=11月27日(休)、午後1時30分～3時 ■場所=勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内) ■内容=眼科医からアイフレイル*の基礎知識を学ぶ ★…加齢による目の機能低下 ■定員=40人 ■申・問先=東部保健センター 地域保健係

☎3606-4171 ☎5697-6561

身体を動かして免疫力UP

こころと身体がイキイキする 大人のためのセルフケア

■日時=11月28日(金)、午後1時30分～3時30分 ■内容=アロマと軽い体操で、こころと身体のバランスを整える/ストレス解消・免疫力アップの方法を学ぶ ■定員=30人 ■場・申・問先=千住保健センター 地域保健係

☎3888-4278 ☎3888-5396

—いずれも—

※10月27日から先着順 ■対象=区内在住・在勤の方/60歳からの健康リスタート教室受講者 ■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、講座名を記入しファクス

税金・国保・年金

特別区民税・都民税・森林環境税の第3期納期限は10月31日(金)

普通徴収の特別区民税・都民税・森林環境税は、金融機関や区役所の窓口のほか、コンビニエンス

ストアやPayPayなどのスマホ決済アプリでも納付可能です。また、納め忘れのない便利な口座振替をご利用ください。 ■問先=▷納税相談…滞納整理第一係 ☎3880-5236 滞納整理第二係 ☎3880-5237 滞納整理第三係 ☎3880-5235 ▷口座振替…収納管理係 ☎3880-5238

10月下旬以降に 日本年金機構から国民年金保険料の控除証明書を送付

■対象=1月1日～9月30日に保険料を納付した方 ※10月1日以降に納付した方には8年2月上旬に送付。なお、事前に電子送付希望の登録をした方には郵送されません。 ■問先=▷控除証明書の内容…ねんきん加入者ダイヤル ☎0570-003-004 (IP電話の方) ☎6630-2525

▷保険料の納付相談…足立年金事務所 ☎3604-0111

福祉・高齢医療

介護の日フェスティバル

■日時=11月11日(火)、正午～午後4時 ■場所=区役所・1階区民ロビー ■内容=介護・福祉に関する相談や体験/福祉用具の展示 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=足立区介護サービス事業者連絡協議会事務局(リーブルケア足立) ☎5849-5529

(区)介護保険係 ☎3880-5887

10月31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8月～10月分を振り込みます。 ※現況届が未提出の場合は支払い差し止め。3カ月を超えて入院や施設入所した場合は要連絡 ■問先=障がい給付係 ☎3880-5472

11月7日(金)より順次発送の「災害時安否確認申出書」をご返送ください

■対象=区内在住で6年10月～7年9月の間に次のいずれかに該当した方…要介護3～5/身体障害者手帳1・2級/身体障害者手帳3級で福祉タクシー・自動車燃料助成券を受給/愛の手帳1・2度/障害支援区分4～6 ■内容=申出書の記載内

容を、民生・児童委員などによる災害時の安否確認や個別の避難計画の作成に活用 ■問先=個別避難計画推進担当 ☎3880-6223

8年度「ゆ～ゆ～湯入浴証」手続きは11月28日(金)まで

8年度以降の「ゆ～ゆ～湯入浴証」は、手続きをした方にのみ送付されます。入浴証を希望する場合は、7年度の入浴証に同封のハガキを返送してください。 ※ハガキに住所や氏名の記載は不要。ハガキを紛失した場合などはお問い合わせください。 ■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

11月の区議会

■日時等=表1 ※委員会の傍聴は、区議会事務局(区役所・6階)で受け付け。開会予定の1時間前から整理券を発行し、定員を超えた場合は30分前に抽選。手話通訳・ヒアリンググループ(難聴用磁気グループ)の利用を希望する場合は、期限の午後5時までに申し込み ■期限=▷手話通訳…傍聴する会議の7日前 ▷ヒアリンググループ…傍聴する会議の前日 ※いずれも期限当日が閉庁日の場合は、直前の開庁日

日時など、予告なく変更する場合がありますので、くわしくはホームページをご覧ください。

■申・問先=区議会事務局 議事係

☎3880-5797 ☎3880-5617



表1 11月の区議会 日時等

日時	会議名
6(木)	議会運営委員会
10(月)	総務委員会
11(火)	区民委員会
12(水)	産業環境委員会
	厚生委員会
13(木)	建設委員会
	文教委員会
14(金)	総合交通対策調査特別委員会
	子ども・子育て支援対策調査特別委員会
17(月)	災害・オウム対策調査特別委員会
	エリアデザイン調査特別委員会
18(火)	議会基本条例制定特別委員会

毎年11月は 糖尿病月間

糖尿病は年齢や体型を問わず、誰でもなり得る病気です。区では、この月間に合わせて、糖尿病予防につながるイベントなどを開催します。この機会に糖尿病の特徴を知り、健康への第一歩を踏み出しましょう。



糖尿病は血管などを傷つける病気です

インスリン*が十分に働かなくなり、血液中を流れるブドウ糖が増えて血管や臓器が傷つく病気です。放置すると、将来的に透析が必要となる腎不全や手足の壊死といった、より重い病気・症状につながる恐れがあります。★…上がりすぎた血糖値を下げる働きを持つホルモン

糖尿病予防のポイント

① 野菜から食べる

食物繊維の効果などで、様々な病気の引き金となる血糖値の急上昇を抑えることができます。

② 継続した運動

血液中のブドウ糖の消費量を増やします。また、筋肉細胞などでのインスリンの働きを良くします。

まずは身体の状態をチェック！

区内薬局(12カ所)で

ヘモグロビンA1c測定

血中の糖分の状態を測定し、糖尿病リスクをチェックしよう！

■対象=糖尿病と診断されていない方

■費用=500円 ※区外在住の方は1,000円

区役所などで

無料ベジチェック&体組成測定会

推定野菜摂取量や筋肉量、体脂肪率などがわかる測定会に参加しよう！

※実施日など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

次に「ベジ+ちょこ活」で健康に！



「ちょこ活」とは、例えば歯みがき等の時間につま先立ちをするなど、日常で「ちょこっと」身体を動かして、運動量を増やす活動です。ちょこ活の積み重ねが、健康維持につながります！

◆3日間、「ちょこ活」にチャレンジして応募しよう！

抽選で約40人に「Apple Watch」など、豪華賞品をプレゼント！

■対象=区内在住・在勤・在学の方

■応募期間=10月25日～12月7日

いずれも

※申し込み方法など、くわしくは区のホームページまたはリーフレットをご覧ください。

■リーフレット配布場所=こころとからだの健康づくり課/保健センター/区民事務所(中央本町を除く)/住区センター など

※10月末ごろから配布予定 ■問先=こころとからだの健康づくり課 健康づくり係

☎3880-5433



「あだち脳活ラボ」登録サポート会(7年11月～8年1月分)

■日程等=表2 ■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 ■定員=各20人(10月27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2 「あだち脳活ラボ」登録サポート会(7年11月～8年1月分) 日程等

日程	場所
11/5(水)、8年1/26(月)	佐野地域学習センター
11/20(木)	伊興地域学習センター
11/21(金)	中央本町地域学習センター
12/5(金)	生涯学習センター(学びピア21内)
12/9(火)	エル・ソフィア
12/18(木)	舎人地域学習センター
8年1/20(火)	新田地域学習センター
1/28(水)	竹の塚地域学習センター

認知症交流会

◆若年性認知症 本人・家族交流会 ■日時=11月8日(土)、午後1時30分～3時 ■場所=総合ボランティアセンター ■対象=区内在住で若年性認知症と診断を受けた方や家族 ■内容=日々のもの忘れについての情報交換/参加者同士で悩みなどを気軽に話せる交流会 ■定員=20人 ■申込=電話/窓口 ■申先=(区)高齢者地域包括ケア推進課 はつらつ高齢者支援係 ☎3880-5642
◆認知症 本人・家族の会 ■日時=12月13日(土)、午前10時～

正午 ■場所=シアター1010・10階アトリエ ■対象=区内在住で認知症と診断を受けた方や家族 ■内容=認知症に関する専門職による講義/参加者同士で悩みなどを気軽に話せる交流会 ■定員=30人 ■申込=電話 ■申先=大内病院(東京都認知症疾患医療センター) ☎5691-0592 —いずれも— ※10月27日から先着順 ■問先=(区)はつらつ高齢者支援係 ☎3880-5642

高齢者等実態調査にご協力を

■対象=65歳以上の区民から無作為に選んだ1万7,500人 ※一部、40～64歳の方を含む。11月上旬に、区が委託した調査会社からアンケート用紙を送付 ■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=8年2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=3室 ※選考。光熱費など費用負担あり ■入居期間=2年間 ※審査により1年間延長可 ■申込=区のホームページからオンライン申請/申請書類を区へ郵送・持参 ※申請書類は企業経営支援課で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可 ■期限=11月28日(金)必着 ■申・問先=企業経

営支援課 創業支援係 ☎3880-5495

独立・起業セミナー「入門編」

■日時=12月13日(土)、午後1時～5時 ■場所=あだち産業センター ■対象=区内で独立・起業を検討している方 ■内容=起業に向けた心構えを学び、起業への想いとビジネスビジョンを明確にする ■定員=25人(10月27日から先着順) ■申込=ホームページからオンライン申請 ■期限=12月5日(金) ■申先=エキスパート・リンク(株)(区委託事業者) ☎https://ex-link.co.jp/ ■問先=(区)創業支援係 ☎3880-5495

飲料等自動販売機の設置 事業者募集(一般競争入札)

■設置開始予定日=8年4月1日(水) ■設置台数=15台 ※いずれも区内施設に設置 ■申込期間=11月4日(火)～6日(木) ※募集要項など、くわしくは区のホームページをご覧ください。


ださい。 ■問先=資産調査係 ☎3880-5828

公募・ボランティア

環境審議会委員

■対象=区内在住の18歳以上で、年4回程度の会議(平日昼間)に出席できる方 ※オンライン参加可 ■内容=環境に関する事項の調査・審議 ■任期=8年4月1日から2年間 ■報酬=1回7,000円 ■募集人数=3人 ※うち1人以上は若者枠(18～29歳) ■選考=作文・面接 ■申込=区のホームページからオンライン申請/募集要項に添付の申込書、作文を区へ郵送・持参 ※作文の内容など、くわしくは募集要項をご覧ください。募集要項は環境政策課で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可。申込書類は返却不可 ■期限=11月20日(木)必着 ■申・問先=環境政策課 計画推進係 ☎3880-6049

★あだち★
イベント★
新春まっぴるま西新井寄席「春風亭小朝・桂宮治 with ウクレレいじ(ウクレレ漫談)」
■日時=8年1月7日(水)、午後2時～4時 ※1時30分開場 ■場所=西新井文化ホール ■内容=鮮やかな語り口が魅力の春風亭小朝氏と、サービス精神あふれる芸風の桂宮治氏による落語会 ■定員=902人(先着順) ■費用=3,900円 ※前売りのみ区内在住の方は3,500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=ギャラクシティ ☎5242-8161



あだち広報食堂

Vol.7 楽ベジで 糖尿病予防

11月の糖尿病月間に合わせ、今回のテーマは「糖尿病予防」です。野菜に多く含まれる「食物繊維」には、食後の血糖値の急上昇を抑える働きがあり、糖尿病を予防します。今回は、電子レンジで調理できる、食物繊維豊富なレシピを紹介します。「らくして♪たのしく♪」野菜を食べる「楽ベジ」で、今日から無理なく野菜を食べましょう。

■問先=糖尿病対策担当 ☎3880-5433

① 簡単早うま！きのこ蓮根のカレーナポリタン



材料(1人分)

- 蓮根…40g
- しめじ…30g
- えのきたけ…30g
- ★ケチャップ…大さじ1
- ★砂糖…小さじ1
- ★カレー粉…小さじ1/4

作り方

- ① 蓮根は厚さ3mm程度にいちよう切り、しめじは小房に分け、えのきたけは半分に切ってほぐす
- ② 耐熱容器に★を入れて混ぜ、①を入れる
- ③ ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分加熱する
- ④ 一度取り出してよく混ぜ合わせる。再びラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分加熱し、軽く混ぜる

② ピリ辛がやみつきに！さばと大根のキムチ煮



材料(1人分)

- 大根…約1/8本(150g)
- 小ねぎ…1本
- さばのみそ煮缶…1缶(固形量100g)
- キムチ…40g
- ★酒…大さじ1
- ★砂糖…小さじ1

作り方

- ① 大根は皮つきのまま厚さ3mm程度にいちよう切り、小ねぎは小口切りにする
- ② 大根、さばのみそ煮缶(汁は除く)、キムチを耐熱容器に入れ、★をかける
- ③ ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で5分加熱し、軽く混ぜる
- ④ 皿に盛り付け、小ねぎを散らす

今回のレシピのポイント

①甘みのあるケチャップにカレー味をほんのりきかせているので、子どもにもおすすめです。また、冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもピッタリです！
②さばのうま味とキムチのピリ辛が食欲をそそり、食物繊維がたっぷりとれる一品です。お好みのチーズをトッピングすることでコクが増し、さらにおいしく仕上がります！



▲区管理栄養士 青木さん

ほかにも「楽ベジ」レシピが盛りだくさん！くわしくはコチラ▶



6年度 野鳥生息調査結果 区の野鳥モニターによる調査で、73種、延べ2万7,842羽の野鳥を確認しました。 ※内訳は区のホームページで閲覧可 ■問先=環境事業係 ☎3880-5860

7年11月1日～8年1月31日 ■問先=青少年課 管理調整係 ☎3880-5264

暮らし・まちづくり

都営住宅(家族・単身者向け)入居者募集

■募集案内配布期間=11月4日~12日 ※土・日曜日を除く ■配布場所=住宅課/戸籍住民課/区民事務所(中央本町を除く) ※なくなり次第配布終了。入居資格など、くわしくは募集案内または区のホームページをご覧ください。 ■問先=お問い合わせコールあだち(毎日、午前8時~午後8時) ☎3880-0039

「足立区プレミアム商品券(PayPay商品券)」のサポート窓口を開設

12月10日(水)開始予定の「スマホでゲット! 足立区プレミアム商品券(PayPay商品券)」の購入希望者向けに、購入の際に必要なPayPayアプリの本人確認をサポートします。 ※本事業の内容など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■期間=10月27日~12月19日 ■時間=午前9時~午後5時 ■場所=区役所・1階区民ロビー/生涯学習センター(学びピア21内)/興本地域学習センター/佐野地域学習センター/鹿浜地域学習センター/竹の塚地域学習センター/東和地域学習センター ■持ち物=スマートフォン/マイナンバーカード、運転免許証、運転経歴証明書

のいずれか(外国籍の方は在留カード、特別永住者証明書も可) ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=商品券事業…PayPayユーザー向け専用コールセンター(8年3月10日まで毎日、午前9時~午後6時) ☎0120-925-510

JOBANアートライン協議会ポストカードアートコンテスト作品募集

■内容=常磐線や周辺の景色・スポットをテーマにしたポストカードアートコンテスト ※入賞者には賞品あり。申し込み方法など、くわしくはJOBANアートライン協議会ホームページ(<https://www.joban-art.com>)または応募用紙をご覧ください。応募用紙は地域文化課、ギャラクシティ、地域学習センターなどで配布 ■期限=12月31日(水)消印有効 ■問先=(区)地域文化課 調整係 ☎3880-5985

パートナーとより良い関係を築くコミュカ講座

■日時=11月29日(土)、午前10時~正午 ■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=パートナーとの対等な関係づくりに役立つ、相

手を尊重しながら自分の意見を伝えるコミュニケーション方法をワークショップ形式で学ぶ ■定員=20人(10月27日から先着順) ※保育あり(11月20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、電話・ファクス番号、「コミュカ」を記入しファクス ■申・問先=男女参画プラザ ☎3880-5222 FAX3880-0133

カリスマ八百屋が伝授「おいしい秋冬野菜の選び方」教室

■日時=11月29日(土)、午前10時~11時30分 ■場所=北足立市場(入谷6-3-1) ■対象=区内在住の小学生と保護者 ■内容=八百屋さんからおいしい野菜の選び方や食べ方を学び、実際に食べ比べる ※秋冬野菜のお土産付き ■定員=15組(1組3人まで。抽選) ■費用=1組500円 ■申込=区のホームページからオンライン申請 ■期限=11月11日(火) ■申・問先=糖尿病対策担当 ☎3880-5433

11月ごろ 裁判員候補者を選定

裁判員候補者は、18歳以上で選挙権を有する国民の中から、裁判所が無作為に選びます。選ばれた方には、11月ごろ東京地方裁判

所から通知があります。くわしくは最高裁判所ホームページ「裁判員制度」(<https://www.saibanin.courts.go.jp/>)をご覧ください。 ■問先=(区)選挙係 ☎3880-5531

ご存じですか 検察審査会制度

検察審査会は、18歳以上で選挙権を有する国民の中から、検察審査会事務局が無作為に選んだ11人の検察審査員(任期6カ月)で構成され、事件が不起訴になったことが適切であったかどうかを審査します。くわしくは裁判所ホームページ「検察審査会」(<https://www.courts.go.jp/kensin/>)をご覧ください。 ■問先=(区)選挙係 ☎3880-5531

特殊詐欺対策に役立つ 自動通話録音機の出張申請・無償貸与

■日時等=青井住区センター…11月6日(水)、午後2時~3時 ▷西新井住区センター…17日(月)、午後3時~4時 ■対象=区内在住でおおむね60歳以上の方 ■内容=特設ブースを設置し、自動通話録音機を無償貸与 ※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

審議会等の公開(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
足立区環境審議会 専門部会	10(月)	午後2時~5時	区役所・8階	環境政策課 計画推進係 ☎3880-6049
足立区成年後見制度審査会	13(木)	午後2時~4時	すこやかプラザ あだち	医療介護連携課 権利擁護推進係 ☎6807-1158
足立区地域自立支援協議会 権利擁護部会	18(火)		障がい福祉センター あしすと	障がい援護課 基幹相談・権利擁護係 ☎3880-0708
足立区環境審議会 専門部会	28(金)	午後1時30分~4時30分	区役所・13階	環境政策課 計画推進係 ☎3880-6049

区民農園の利用者募集

■利用期間=8年3月~10年2月5日(予定) ■募集農園等=表1 ■対象=次のすべてに当てはまる世帯(1世帯1農園1区画のみ)…区内在住/耕作可能な土地がない/利用期間を通して耕作できる/現在、区民農園を利用していない(利用期間が8年2月5日(木)で終了する方は応募可) ■期限=11月7日(金)消印有効 ■申先=産業振興課 農業振興係 ■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

表1 区民農園の利用者募集 募集農園等

利用形態	農園名	募集予定区画数(抽選)	面積(1区画)・費用(年額)	申込
世帯(同一家庭・同一敷地内に居住する家族)	入谷ファーム(入谷4-8-2)	120	面積=約15㎡ 費用=6,000円	区のホームページからオンライン申請/専用ハガキを区へ郵送 ※専用ハガキは産業振興課、区民事務所(中央本町を除く)で配布
	新規 扇第一ファーム(扇3-4)	82(予定)		
	南花畑ファーム(南花畑5-23・24)	49		
	六木ファーム(六木3-43)	126		
	本木第二ファーム(本木2-24)	73		
新規 西加平ファーム(西加平1-2)	30(予定)			区のホームページからオンライン申請/必要書類を区へ郵送 ※くわしくは区のホームページをご覧ください。
団体(10世帯以上で構成する団体)	谷在家ファーム(谷在家1-6)	10	面積=約100㎡ 費用=4万円	別途、団体員名簿の提出が必要

★…申し込み時点で、18歳(18歳の誕生日以降、最初の3月31日まで)以下の方を含む世帯 ※世帯・団体いずれも重複申し込み不可。土地所有者の事情により、利用期間中であっても閉園になる場合あり。路上駐車禁止

水入れ替えのため、スイムスポーツセンター 温水プール(うきうき館)利用休止

■期間=11月17日(月)~21日(金) ※体育館、トレーニングルーム、総合受付窓口は通常通り利用可(17日を除く) ■問先=スイムスポーツセンター(うきうき館) ☎3850-1133

電気設備法定点検 すこやかプラザ あだち

防災士資格取得講座受講生募集(2日制)

■日時=8年1月31日(土)、2月1日(日)、午前9時～午後6時30分 ■場所=砂防会館 シェーンバツハ・サポー(千代田区平河町2-7-4) ■対象=区内在住の18歳以上で地域防災活動に継続的に参加する意思がある方 ※くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■内容=防災士研修センターが実施する講座(災害発生のしくみや防災士としての役割など) / 防災士資格取得試験 ※事前に届く教材での課題作成・自宅学習が必要。交通費、食事代は受講者負担。教材発送日(12月23日予定)以降にキャンセルする場合は別途キャンセル料(最大5万8,800円)が発生 ■定

員=25人(抽選) ■申込=区のホームページからオンライン申請 ■期限=11月14日(金) ■申・問先=災害対策係 ☎3880-5836

催し物

第66回 足立区民合唱団 定期演奏会

■日時=8年1月25日(日)、午後2時～4時 ※1時30分開場 ■場所=西新井文化ホール ■内容=ベートーヴェン作曲「ミサ曲 ハ長調 作品86」や吉岡弘行作曲「混声合唱組曲『風の詩集』」などの演奏 ■定員=900人(先着順) ■費用=1,000円 ※高校生以下の方は500円。3歳以下の子どもは入場不可。全席自由 ■申込=窓口 / ギャラクシティホームページ(https://galaxcity.jp)か

らオンライン申請 ※当日券は午後1時から会場入口で販売 ■申先=ギャラクシティ / 地域学習センターなど ※当日はギャラクシティのみ ■問先=文化団体支援係 ☎3880-5986

あだち絵本シアター 「人形劇や手遊びで絵本を楽しもう」

■日時=11月30日(日) ■場所=ギャラクシティ ■対象=0～2歳の子どもと保護者 ■内容等=表3 ■申・問先=中央図書館 読書活動推進係(平日、午前9時～午後5時) ☎5813-3745

博物館の映画会(11月分)

■日時=8日(土)、午前11時～正午 ※無料公開日 ■内容=「秩父の夜祭

り-山波の音が聞こえる-」[舞うがごとく 翔ぶがごとく-奥三河の花祭り-]の上映 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=郷土博物館 ☎3620-9393

第18回 あだち環境かるた大会

■日時=8年1月25日(日) ■時間等=▷低学年の部(小学1～3年生)…午前9時～正午 ▷高学年の部(小学4～6年生)…午後1時～4時 ※いずれも区内在住・在学の方 ■場所=島根小学校 ■定員=各128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=11月25日(火) ■申・問先=環境学習係 ☎3880-6263

8面に続きます

“健口”は健康長寿の第一歩

11月8日は「いい歯の日」

豊かな食生活を送り、人との会話を楽しむためには、**口腔機能の維持・向上**は不可欠。オーラルフレイル(むせる、口が渇くなどの些細な衰えが重複した状態)になると、要介護認定リスクが2.4倍高まるというデータ*1もあり、健康を阻害する要因になります。区が実施するイベントや教室を活用し、お口の健康を保ちましょう。 ■問先=歯科口腔保健推進担当 ☎3880-0768

★1…出典: Tanaka T et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2017

まずは、お口の健康度をセルフチェック！*2

食べる力や話す力に衰えがないかチェックしてみましょう。

- 自分の歯が19本以下(インプラントは含まない)
- 半年前と比べてかたいものが食べにくくなった
- お茶や汁物でむせることがある
- 口の渇きが気になる
- 普段の会話で言葉をはっきりと発音できないことがある

2つ以上当てはまったら、オーラルフレイルに該当します

オーラルフレイルの予防・改善には「口の体操をする」「食事をよく噛んで食べる」「歯みがきで口の中を清潔に保つ」などが有効です。日ごろの口腔ケアを心がけましょう。

★2…出典: 「オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント」

区が実施するイベントや教室に参加して、楽しくフレイル予防！

健康はお口から！ 機能チェック体験会

■日時=11月14日(金)、午前10時～午後3時 ■場所=区役所・1階区民ロビー ■内容=発音測定、口腔水分計、口腔内細菌観察等で自分の口腔機能の状態などを知る ■申込=不要 ※当日直接会場へ。体験に参加しアンケートに回答した方先着118人に、区オリジナルグッズをプレゼント

口の筋力アップで健康長寿「あだち☆ちゅうりっぷ体操教室」

■日程等=表2 ■内容=口の機能チェック(咀嚼チェックガム、発音測定等) / 口の体操(あだち☆ちゅうりっぷ体操体験) など ■定員=各20人(10月27日から先着順) ■申込=電話 / 窓口

表2 あだち☆ちゅうりっぷ体操教室 日程等

日程	場・申・問先	時間
11/13(木)	足立保健所 中央本町地域・保健総合支援課 ☎3880-5354	午後1時30分～3時
11/14(金)	千住保健センター ☎6806-2167	午前10時～11時30分
11/20(木)	竹の塚保健センター ☎3855-5049	午後1時30分～3時
12/5(金)	江北保健センター ☎3896-4011	
12/11(木)	東部保健センター ☎3606-4171	午前10時～11時30分

表3 あだち絵本シアター 内容等

内容	時間	定員	申込
「きんぎょがにげた」などの読み語りや親子で楽しめる手遊びなど	午前10時10分～10時25分 / 10時35分～10時50分	各20組(先着順)	不要 ※当日直接会場へ
「きんぎょがにげた」の人形劇*	午前11時30分～正午 / 午後1時30分～2時	各25組(抽選)	区のホームページからオンライン申請 ■期限=11/12(火)

★…当日席あり。くわしくは区のホームページをご覧ください。

緑に関するボランティア

緑の協力員



▲緑の協力員 大津勝利さん

魅力は緑を通じた人とのつながり

ベランダで家庭菜園をするくらい緑が好きで、地域に貢献したいという思いから応募しました。協力員向けの講座などで植物の専門知識を身に付けることができましたし、協力員同士のつながりもできました。

「みどりのあそびば」や「みどりの学び場」の講座を形にして、参加者から「また参加したい」という言葉をいただけたときは、本当にやってよかったなとやりがいを感じます。



▲みどりのあそびば「夏休みクラフト」の様子

緑の協力員も手伝います！

みどりのあそびば「冬のリースづくり」

■日時=12月12日(金)・13日(土)、午前10時30分 / 午後1時 / 2時30分 ※各1時間 ■場所=区役所・1階区民ロビー ■対象=区内在住の方 ※小学3年生以下の方は保護者同伴 ■内容=柳の枝のリースに、ドライフラワーや木の実などの自然素材で飾りつけをする ■定員=各5組(抽選) ※1組2人まで ■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 / 全員の氏名(フリガナ)・年齢、代表者の住所・電話番号、希望日時(第2希望まで)、「冬のリースづくり」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通で2人まで。1人1回のみ申し込み可 ■期限=11月21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

7面からの続きです

催し物

伊興遺跡公園展示館 秋のイベント

「勾玉ネックレスづくり」

■日時=11月15日(土)、午前10時～正午/午後1時～3時 ■場所=伊興遺跡公園展示館 ■対象=小学生 ■内容=石をみがいて勾玉の形にし、ひもを通してネックレスをつくる ■申込=区のホームページからオンライン申請 ■問先=文化財係 ☎3880-5984

勤労福祉会館の催し

◆ベーシックヨガ教室

■日時=11月8日(土)・22日(土)、午前10時30分～正午 ※いずれか1日 ■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(10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 体幹・骨盤ストレッチ教室

■日時=11月12日(水)・26日(水)、午後7時～8時 ■対象=18歳以上の方 ■内容=整体師から代謝アップと疲れにくい体づくりに役立つ、誰でもできるストレッチを教わる ■定員=各25人(10月26日、午前9時から先着順)

◆卓球初心者教室

■日時=11月22日(土)、午前9時30分～11時30分 ■対象=小学3年生

以上で卓球初心者 ■内容=足立区卓球選手権 優勝経験者による、初心者向けの卓球教室 ■定員=16人(10月28日から先着順) —いづれも—

■費用=各500円 ■申込=電話/窓口 ■場・申・問先=勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内) ☎3838-3581

足立シティオーケストラ 室内楽演奏会2025

■日時=11月24日(休)、午後2時～4時 ※1時30分開場 ■場所=竹の塚地域学習センター ■内容=ピアノ五重奏曲(フォーレ)や弦楽のための三楽章(芥川也寸志)などの演奏 ■定員=250人(先着順) ※全席自由 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=文化団体支援係 ☎3880-5986

アトリウムコンサート

■日時=11月26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=足立吹奏楽団による演奏(魔女の宅急便より「海に見える街」/ふるさと/花は咲く など) ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=文化団体支援係 ☎3880-5986

講座「気象キャスターに学ぶ! 本当に怖い気候変動」

■日時=12月6日(土)、午前10時30分～11時45分 ■場所=生涯学習センター(学びピア21内) ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=

気象キャスター・水越祐一氏から気候変動の基礎や気候変動対策について学ぶ ■定員=50人(抽選) ■申込=電話/区のホームページからオンライン申請 ■期限=11月19日(水) ■申・問先=環境学習係 ☎3880-6263

親子体験キャンプ

■日時=12月7日(日)、午前10時～午後4時 ■場所=都立舎人公園キャンプ広場 ■対象=区内在住の小・中学生と保護者 ※初心者可 ■内容=足立区ボーイスカウト・ガールスカウト協議会の指導のもと、テント設営や野外炊事、レクゲームなどを行う ■定員=50人程度(抽選) ■費用=600円(材料費) ■申込=電話/区のホームページからオンライン申

請 ■申込期間=10月25日～11月17日 ■申・問先=青少年育成係 ☎3880-5275

あだちの遊び場

生きものたちのかくれ家を作ろう(桑袋ビオトープ公園)

■日時=11月3日(祝)、午前10時～11時/午後2時～3時 ■内容=こも巻き★をしたり朽木を積んだりして、生きものが越冬できる場所をつくる ★…わらを編んでつくった「こも」を木に巻く作業 ■定員=各10人(先着順) ※就学前の子どもは保護者の参加が必要 ■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



大学連携の催し

帝京科学大学

◆あだちの大学リレーイベント企画第33弾

「大学で学ぼう もっとココロがラクになる生き方」

■日時=11月29日(土)、午前10時～11時30分 ■場所=帝京科学大学千住キャンパス 7号館(千住桜木1-11-1) ■内容=帝京科学大学医療科学部看護学科教授・清野純子氏から、上手なコミュニケーションのコツとストレスから心を守る方法を学ぶ ■定員=100人(抽選) ■申込=区のホームページからオンライン申請 ■期限=11月11日(火) ■申・問先=(区)シティプロモーション課 大学連携担当 ☎3880-5840

◆幼児と保護者のための遊び体験

「のびのびプレイデイ in 帝京科学大学」

■日時=12月6日(土)、午後1時30分～4時 ※3時30分受け付け終了 ■場所=帝京科学大学千住キャンパス 7号館(千住桜木1-11-1) ■対象=2歳～就学前の子どもと保護者 ■内容=5つの遊びブースで幼児保育学科の学生と交流し、家庭で役立つ遊びのコツを学ぶ ■定員=100組(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=11月30日(日) ※電話は11月28日(金)まで ■申・問先=(区)青少年課 体験活動係 ☎3880-5273

東京藝術大学

◆弦楽四重奏 vol.2 「旅する音楽」

■日時=12月20日(土)、午後3時～4時 ※2時30分開場 ■場所=郷土博物館 ■対象=区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 ■内容=東京藝術大学の卒業生を中心としたメンバー(加藤綾子氏、北澤華蓮氏、中村詩子氏、永田歌歩氏)による弦楽四重奏コンサート ※郷土博物館の無料公開日のため、開催中の特別展「千住宿400年」を観覧可。くわしくはホームページをご覧ください。 ■定員=100人(抽選) ※全席自由 ■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、「弦楽四重奏」を記入し往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入 ■期限=12月1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

10/14から

防犯対策補助金の申請受け付けを再開!

侵入盗・オートバイ盗対策6項目対象

頻発している侵入盗と増加傾向にあるオートバイ盗に歯止めをかけるため、対象6項目について防犯対策補助金の申請受け付けを再開します。

■申・問先=危機管理課 生活安全推進係 ☎3880-5838

期限 12月26日(金)消印有効

品目 ▷侵入盗対策…防犯カメラの設置

▷オートバイ盗対策…バイクカバーなど全5品目

■対象=区内在住の方 ■申込=窓口/区のホームページからオンライン申請/申請書を区へ郵送 ※申請書は危機管理課、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。申し込みから振り込みまで2カ月程度



▲くわしくはコチラ



人材募集コーナー

◆常勤職員

職種	勤務内容(例)	勤務条件	雇用開始日	給与月額(予定)	期限(必着)	申・問先
看護師・Ⅱ類*	区役所、保育園、障がい者福祉施設などでの看護	平日・1日7時間45分(変則勤務あり)	8年4/1(水)	▷短大2卒…25万6,920円 ▷短大3卒…26万3,400円	11/17(月)	人事課 人事係 ☎3880-5831

対象や必要資格・免許、募集人数、勤務内容・条件など、くわしくは区のホームページをご覧ください。区のホームページでは、このほかにも募集情報をまとめて掲載しています。★…必要資格・免許あり



広告

雨漏検査!! 原因をピンポイント説明! 見積無料

0120-18-3216

株式会社サーベイ 東京都葛飾区立石 7-31-7

公園で自然体験(元漕江公園)

■日時=毎月第2・4土曜日、午前11時～11時30分 ※雨天中止
■場所=元漕江公園 ■内容=野鳥観察や昆虫探しなど、公園でできる季節ごとの自然体験を楽しむ
※11月は「落ち葉で写し絵」 ■定員=各15人(先着順) ※就学前の子どもは保護者同伴 ■申込=不要
※当日午前9時30分から会場で受け付け ■問先=生物園

☎3884-5577



▲葉っぱの形を観察してみよう！

防災DAY「ブッシュクラフト」(都市農業公園)

■日時=11月8日(土)、午後1時30分～2時30分 ■対象=小学生以上の方 ※小学生～18歳の方は保護者同伴 ■内容=ファイヤースターター(火つけの器具)を使って自然素材に火をつけ、災害時など「もしも」のときに使える火おこし方法を学ぶ ★…自然素材を使って、生活に必要な道具や環境をつくること ■定員=15組(1組3人まで、先着順) ■費用=2,000円(材料費

など) ■申込=不要 ※当日午前9時から会場で受け付け ■場・問先=都市農業公園 ☎3853-4114



▲火おこしを体験して災害に備えよう！

あだち鉄道ミュージアムスペシャル(ギャラクシティ)

■日時=11月8日(土)・9日(日)、午前9時30分～午後4時 ■内容=区内に路線がある鉄道会社が集い、フォトスポットや鉄道に関する展示、おしごと体験コーナーなどを実施 ■申込=不要 ※当日直接会場へ。一部事前申し込みが必要なイベントあり。くわしくはホームページをご覧ください。 ■場・申・問先=ギャラクシティ ☎5242-8161

☎https://galaxcity.jp/

ひょうたんライト教室(桜花亭)

■日時=11月30日(日)、午前10時30分～正午/午後1時～2時30分 ■内容=ひょうたん(高さ約18cm)に絵を描き、竹串や穴開け鋏で穴を開け、オリジナルのひょうたんライトをつくる ※USBライト付き ■定員=各30人(11月6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=3,300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」を記入しファクス ■期限=11月20日(木) ■場・申・問先=桜花亭 ☎3885-9795 ☎3860-0608



▲好きなデザインでつくろう！

11月3日(祝) 犬を飼っている方、犬が好きの方大歓迎！

わん in 元漕江公園

無料
申し込み不要
(一部を除く)

犬とのかかわり方や飼育マナーなどの理解を深めるための、年に1度のイベントです。わんちゃんと一緒にぜひお越しください！



時間 午前10時～午後3時30分

内容 保護犬譲渡会/ディスクドッグデモンstrーション/犬グッズ販売/ペット防災の紹介など ※一部当日申し込み・有料ブースあり。くわしくはホームページをご覧ください。

■問先=生物園 ☎3884-5577



▲ディスクドッグデモンstrーションの様子

11月は 孤立ゼロプロジェクト 強化月間

気がかりな高齢者を見かけたら 地域包括支援センターへ

「孤立ゼロプロジェクト」とは、日常的な見守りや声かけ活動を通して、支援を必要とする高齢者を早期に発見、必要なサービスにつなぎ、孤立を防ぐ活動です。高齢者の孤立の発見には、より多くの方の「気づき」が必要です。 ■問先=絆づくり事業調整担当 ☎3880-5184

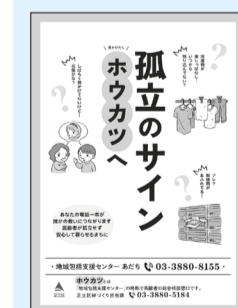
あなたの気づきが誰かの救いになります！

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。 地域包括支援センターはコチラ▶



- 1 郵便受けがいっぱいになっている
- 2 洗濯物が干したままになっている
- 3 いつも参加している集まりに来ない

孤立ゼロ強化月間協力店舗 大募集！



「気づきのポイント」などを掲載したポスターや卓上のぼりを店頭に掲示してくださる店舗を募集しています！ポスターや卓上のぼりによって様々な方に「気づきのポイント」を知ってもらい、見守りの目を増やすことが、より多くの高齢者の孤立を防ぐことに繋がります。

■申込=区のホームページからオンライン申請

■期限=11月30日(日) ※協力店舗は区のホームページで紹介します。より積極的

に取り組んでいただいた店舗は、区SNSにて発信させていただく場合があります。くわしくは区のホームページをご覧ください。



申し込みはコチラ▶

2025-2026 V.LEAGUE MEN 東地区

11/29(土)・30日 男子バレーボール

東京ヴェルディ VS 埼玉アザレア

区と協定を結んでいる東京ヴェルディ所属バレーボールチームの公式戦に区民の方を無料で招待します。



◆Vリーグ観戦

■日時=11月29日(土)、午後2時開始/30日(日)、午後1時開始 ※各1時間前開場 ■内容=試合観戦/東京ヴェルディの選手と一緒にジェスチャーゲームなどで遊ぶ交流会 ※交流会は試合終了後、1時間程度。区民招待席、一般席いずれも参加可

区民招待席(無料)

■対象=区内在住・在学中で中学生以下の方と保護者

■定員=各40組(1組2人まで、抽選)

■申込期間=11月3日～11月13日

一般席(有料)

■定員=各550人程度(11月15日、正午から先着順)

■費用=500円～4,500円 ※席により異なる

◆エスコートキッズの募集

■日程=11月29日(土)・30日(日) ■対象=区内在住・在学の小学生 ■定員=各28人(抽選) ■申込期間=11月3日～13日

◆バレーボール体験会(初心者向け)

■日程=11月29日(土)・30日(日) ■対象=区内在住・在学の小学生 ■定員=各20人(抽選) ■内容=東京ヴェルディの選手からバレーボールを教わる ■申込期間=11月3日～13日

—いずれも—

※申し込み方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■場所=総合スポーツセンター ■申・問先=(区)スポーツ振興課 振興係

☎3880-5826





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

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)からでもできます

講座の予約はインターネットからも可能です(一部例外あり)。また、掲載されているほかにも各種講座などを開催しています。くわしくは区のホームページ、または各施設で配布するチラシなどをご覧ください。

近所deまなびナビ 検索

！ 講座の申し込み共通事項

受け付け開始日 = 10月26日(日) 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

【住所】…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】…各施設のオスス講座

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				
2 はじめての子どもバレエサークル体験 ◆3歳～小学生	12/10(水) 午後3時30分～4時30分	15人	10円	事前 先着
3 もうすぐクリスマス！ ツリー型ピザパン作り	12/21(日) 午前10時～午後1時30分	12人	1,950円	
興本地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370				
1 かぎ針で編む もみの木のクリスマスオーナメント	11/22(土) 午後1時～4時	8人	1,800円	事前 先着
2 レディースフットサルサークル体験会 ◆16歳以上の女性	11/22(土) 午後6時30分～9時	10人	10円	
3 オスス 育児×絵本の講演会「児童書のプロが伝えたいこと」 ◆どなたでも	11/30(日) 午後3時～4時10分	20人	無料	
4 ヨガ1回体験会	12/8(月) 午後1時30分～2時40分 12/9(火) 午後3時30分～4時40分	各5人	1回 560円	
5 大人のレジン教室 手のひらの海	12/14(日) 午後2時～4時	8人	1,200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 オスス 水引でお正月リースを作ろう	11/30(日) 午前9時30分～11時30分	10人	1,100円	事前 先着 [ネット不可]
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	11/22(土) 午前9時30分～11時30分	5組	無料	事前 先着
2 昔懐かしい昭和の名曲を歌おう	11/23(日) 午後1時～2時45分	30人	550円	
3 表現力を学ぶ 大人の日本舞踊体験	12/5(金) 午前10時～11時	7人	10円	
4 大人のクリスマスおはなし会	12/6(土) 午後3時～4時	20人	無料	
5 オスス 親子でウクレレ体験 ◆5歳～小学生と保護者	12/7(日) 午後3時30分～4時10分 午後4時20分～5時	各5組	無料	
佐野地域学習センター 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273				
1 初心者ママ歓迎「手縫いで作るこども用お弁当袋」 ◆どなたでも	11/15(土) 午前10時30分～正午	6人	無料	事前 先着
2 オスス 千住宿開宿400年記念ツアー 芭蕉をたずねて	11/19(水) 午後1時～3時30分 ※集合場所は千住ミルディス1番館・10階(千住3-92)	10人	無料	
3 親子で郷土博物館見学会 ◆小学生と保護者	12/6(土) 午後2時～3時 ※場所は郷土博物館(現地集合・解散)	12組	無料	事前 先着 [ネット不可]
4 誰もがスポーツを楽しめる社会へ パラスポーツと共生社会	12/13(土) 午前10時30分～正午	30人	無料	事前 先着
鹿浜地域学習センター 〒123-0864 鹿浜6-8-1 ☎3857-6551				
1 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	12/9(火) 午後3時30分～4時45分	15人	10円	事前 先着
2 ダイエット迷子を卒業！ 運動の成果を引き出す栄養の話	12/10(水) 午後2時～3時	10人	無料	
3 簡単かわいいクリスマスメニュー トナカイピザほか ◆4歳以上の方と保護者	12/13(土) 午前11時～午後1時	6組	2,600円	
4 オスス 知っておきたい防災の基本 防災士のはなし ◆どなたでも	12/13(土) 午後2時30分～3時30分	20人	無料	
新田地域学習センター 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931				
1 オスス 終活カフェ 専門家と学ぶほっこりお茶会	11/21(金) 午前10時～正午	20人	無料	当日
2 ハワイアンリボンレイで作るお正月飾り	11/21(金) 午前10時～午後0時30分	8人	4,060円	事前 先着
3 親子でかんたんスノードームをつくらう+ぶちストレッチャ ◆3歳～就学前の子どもと保護者	11/30(日) 午前10時～11時	5組	100円	事前 先着 [ネット不可]
4 マンドリンコンサート ◆どなたでも	11/30(日) 午後1時30分～2時30分	30人	無料	事前 先着
5 豊臣秀吉の天下統一と足立 ◆どなたでも	12/9(火) 午後2時～4時	20人	無料	

講座名 (◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
生涯学習センター 〒120-0034 千住5-13-5(学びピア21内) ☎5813-3730				
1 オスス 東京電機大学 イブニングセミナー 「建築の物語とは？」	12/5(金) 午後6時30分～8時	190人	無料	事前 先着
2 オンライン AI時代の今と未来 生成AIの特性と限界を知る	12/7(日) 午後2時～4時	会場: 40人 オンライン: 10人	800円	
3 オンライン 日本の医薬品産業の行方 薬不足や保険適用除外	12/27(土) 午前10時30分～正午	会場: 40人 オンライン: 10人	800円	
4 ★幕末の真実を探る(3日制)	12/2(火)・9(火)・23(火) 午後2時～4時	50人	2,000円	11/18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 子どもバレエサークル体験A・B(2日制) ◆A:4歳～小学2年生 ◆B:小学3～6年生	11/21(金)・28(金) A:午後3時40分～4時40分 B:午後4時40分～5時50分	各10人	20円	事前 先着
2 レベルアップ韓国語サークル体験 中級・初級Ⅱ(2日制)	11/21(金)・28(金) 中級:午後6時30分～7時25分 初級Ⅱ:午後7時30分～8時25分	中級: 11人 初級Ⅱ: 8人	20円	
3 オスス ピアノとヴァイオリンのオータムコンサート	11/30(日) 午後4時～5時30分	40人	1,000円	
4 楽しく踊ろう！ ヒップホップダンスサークル体験A・B(2日制) ◆A:3～6歳の方 ◆B:小学4～6年生	12/6(土)・13(土) A:午後0時30分～1時15分 B:午後2時10分～2時55分	各10人	20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 オスス カカオ豆から焙煎本格チョコレート作り体験	12/6(土) 午前10時～正午 午後2時～4時	各8人	1回 2,000円	事前 先着

広告

(公社) 足立区シルバー人材センター 会員大募集。区内 60 歳以上の方、一緒に地域で活躍しませんか。女性の方も大歓迎です。足立区西保木間 1-8-2 (5856) 6866

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 ニコニコサロン 「五感リトミック」(2日制) ◆2カ月～2歳6カ月の子どもと保護者	12/5(金)・19(金) 午前10時～10時55分	25組	1,700円	事前 先着
2 オススメ ダンス公演 「七色 Nanairo」 ◆どなたでも(小学生以下の方は保護者同伴。2歳以下の子どもはひざ上鑑賞可)	12/7(日) 午後4時30分～6時30分	300人	1,000円	事前 先着 【ネット不可】
3 tコンサート「東京藝術大学出身者によるオペラコンサート」 ◆小学生以上の方(小学生は保護者同伴)	12/14(日) 午後2時～4時	300人	1,500円	事前 先着 【ネット不可】
中央本町地域学習センター 〒121-0011 中央本町3-15-1 ☎3852-1431				
1 オススメ 中央本町ふれあいまつり ◆どなたでも	11/8(土)・9(日) 午前10時～午後5時	なし	無料	当日
2 わいわいエアロビクス(7日制)	12/3～8年1/21の毎週水曜日 (12/31を除く) 午前9時30分～10時40分	20人	3,780円	
3 掃除のコツはプロに聞け 「年末大掃除対策」	12/12(金) 午前11時～正午	30人	無料	事前 先着
4 うたとピアノのファミリーコンサート ◆小学生以下の方と保護者	12/13(土) 午後3時～4時	25組	1,500円 (小学生以下の方は500円)	
東和地域学習センター 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201				
1 オススメ ユーエスフーズ(株)と共催 コーヒーインストラクター3級を取得しよう!	12/13(土) 午後1時30分～3時30分 ※場所は東和地域学習センター(大谷田1-1 7号棟)	20人	2,200円 (検定料1,500円含む)	事前 先着
2 東和・佐野共催企画「癒やしのアロマリップを作ろう」 ◆小学生以上の方(小学1～3年生は保護者同伴)	12/20(土) 午前10時30分～正午 ※場所は東和地域学習センター	東和:10人 佐野:6人	1,800円	事前 先着 【ネット不可】 (東和・佐野センターでのみ受け付け)
3 シン・将棋サロン(勉強会なし) ◆どなたでも	12/20(土) 午後2時～4時	20人	無料	事前 先着
舎人地域学習センター 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008				
1 夜デトックスヨガ	11/21(金) 午後6時30分～7時45分	20人	550円	
2 オススメ 怪談師 城谷歩の足立昔語り ◆小学生以上の方(小・中学生は保護者同伴)	11/23(祝) 午後4時～6時	45人	2,000円	事前 先着
3 親子で楽しむヨガ ◆7カ月～2歳の子どもと母親	12/10(水) 午前10時～11時	10組	750円	
花畑地域学習センター 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618				
1 てくてく生き物スケッチ・ウォーキング ◆5歳～小学生と保護者	11/16(日) 午前10時～11時30分	5組	無料	事前 先着
2 韓国語サークル体験教室 入門・初級・中級(2日制)	11/20(木)・27(木) 中級:午後2時～2時55分 初級:午後3時～3時55分 入門:午後4時～4時55分	各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 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618				
3 オススメ 親子で冒険 カヌー体験とエコチャレンジ ◆小学生以上の方と保護者	11/23(祝) 午前10時～正午	20組	2,000円	事前 先着
4 混声合唱団サークル体験 ◆20歳以上の方	12/21(日) 午後1時30分～3時	10人	無料	事前 先着 【ネット不可】
保塚地域学習センター 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502				
1 親子で楽しい 幼児あそびサークル体験(3日制) ◆一人で歩ける1歳6カ月～3歳の子どもと保護者	11/18(火)、12/2(火)・16(火) 午前10時～11時15分	10組	700円	事前 先着
2 オススメ 親子落語教室 高座で子ども落語家体験 ◆小学生と保護者	11/30(日) 午前10時～正午	5組	無料	事前 先着 【ネット不可】
3 歩いて観て撮って楽しむ 光の祭典ウォーキング&フォト	12/6(土) 午後5時30分～8時	15人	10円	事前 先着
4 指でペタペタ であらめ紙しばいアート ◆小学生以下の方と保護者	12/7(日) 午後1時30分～3時	7組	1,500円	事前 先着
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 オススメ インナービューティヨガ(4日制)	12/5～26の毎週金曜日 午後1時30分～2時30分	20人	2,240円	
2 チャレンジ親子体操 ◆1～3歳の子どもと保護者	12/13(土) 午前11時～11時50分	25組	親1人子1人:900円 親1人子2人:1,240円	事前 先着
3 チャレンジ体操教室A・B【とび箱編】 ◆A:4歳～就学前の子ども ◆B:小学生	12/13(土) A:午後1時～1時50分 B:午後2時～2時50分	A:20人 B:18人	780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 アロマでベビーとママのヨガ タイム&消臭スプレー作り ◆2カ月～11カ月の子どもと母親	11/11(火) 午前10時～11時	8組	1,000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 「ヨガ」サークル体験会	11/4(火)・11(火)・25(火) 午前10時～11時30分	各5人	無料	
2 「ファミリーテニス」サークル体験会 ◆おおむね40歳以上の方	11/4～25の毎週火曜日 午後0時30分～2時50分	各2人	初回無料 (2回目以降は1回300円)	
3 「トランポリン」サークル体験会 ◆3歳～中学生	11/5～12/3の毎週水曜日 午後6時15分～7時45分	各8人	1回600円	事前 先着 【ネット不可】
4 「トランポリン」サークル体験会 ◆3歳以上の方	11/7(金)・14(金) 午後7時～8時	各5人	無料	
5 「健康体操と真向法」サークル体験会 ◆どなたでも	11/7～28の毎週金曜日 午前10時～11時30分	各5人	無料	
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 オススメ みんなで遊ぼう! スポーツかるた	11/30(日) 午後1時～3時	15人	10円	事前 先着
平野運動場 〒121-0076 平野2-12-1 ☎3883-8079				
1 オススメ グラウンドゴルフ広場	11/17(月) 午前10時～正午	25人	無料	当日 持

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。広告掲載の問い合わせは広報係へ ☎3880-5815

福祉葬 二割対応します

孝行舎
あだち
区民のお葬式

式を行わない火葬のみ 通夜を行わない1日のお葬式

火葬式プラン 1日葬プラン

「区民のお葬式」は「火葬式(直葬)」と「1日葬」に特化した安心価格のプランです。
町屋斎場・四ツ木斎場・谷塚斎場・提携ホールで施行できる新プランです!!

スタッフ募集中
一緒に働ける仲間を募集しています!
区内在住の方優遇
詳しくはお問い合わせ下さい。

株式会社 孝行舎 足立区役所から一番近くの葬儀社
東京都足立区中央本町1-19-2 はい、こうこうしゃ
365日 24時間 受付 **0120-81-5548**
一般葬・大型葬・2日葬も通常プランにて承っております。詳しくはお問い合わせ下さい。

相続手続 遺言書 不動産について 終活

総合無料相談会

令和7年11月7日(金) 午前10時00分～午後4時00分

会場
足立区勤労福祉会館
足立区綾瀬1丁目34-7 (綾瀬ブルミエ)
2F 第4洋室

予約制
相談時間: 約30分
発熱等の体調不良がある方は入場をお断りする場合があります。

行政書士、司法書士、税理士、社労士等がサポートするから安心
ご予約・お問い合わせ(平日9時～18時)
一般社団法人 えがお ☎03-5284-8041
東京都足立区柳原2-12-5 キマイラビル203
代表理事: 岡野達朗

庭木 1本から大歓迎!! **見積無料**

3,300円(税込)
※3m以上の木、伐採、マツ・マキなど特殊な木、仕立て物は別途見積りとなります

まずはご相談ください
今まで頼んでいた所が閉業して困ってる...
庭まわりの困りごとに、若さ溢れる有資格者の「プロ」が対応!
庭をキレイにしたいな
屋根よりも高い大木、切ってもらえるの?
放ってある空家の管理を頼まないかしら?
植木鉢や古土の処分はしてくれるの?

グリーンアドバイザー、樹医も在籍!

0120-187-394
(株)大和グリーン
足立支店 足立区竹ノ塚4-40-15
受付時間 9:00～18:00 無休
蕨市・練馬・板橋・北区・松戸にも支店あり!

お気軽に相談ください!
あだち広報 読者特典 **10%OFF**
2025年11月25日以降の作業予約で
先着 10名限定 **更に10%OFF**
他社との料金比較(見積もり)でもありません。お気軽にお問い合わせください!

広告

(公社) 足立区シルバー人材センター

お仕事大歓迎。企業、ご家庭からのお仕事お待ちしております。1時間からのお仕事でも大丈夫です。お気軽にお問い合わせ下さい。足立区西保木間1-8-2 (5856) 6866

東京2025
デフリンピック
いよいよ開幕!

足立区ゆかりの選手を応援しよう!

デフリンピックへの出場が内定している4人に、大会への意気込みを伺いました。

■問先=パラスポーツ推進担当 ☎3880-5087

体を張ったセーブでチームの士気を高める!



ハンドボール

さだの たくみ
定野 巧 選手

区内出身・在住・区職員

同じ公務員で聴覚に障がいがある先輩の誘いでデフハンドボールを始めて約2年。この舞台に立てることが光栄です。

この競技は点の取り合いが激しいので、一球をセーブすることが勝敗を大きく左右します。点の取り合いの中で相手のシュートを止めれば、チームの士気はぐっと高まります。試合の緊張感の中、ゴールキーパーとして各国を代表する選手たちの強烈なシュートを止める瞬間の迫力を、観る人に感じてほしいです。

「形」で表現される魅力的な世界観に注目!



空手 団体形

ゆざわ あおい
湯澤 葵 選手

区内在住

3人で行う「団体形」は、全員で呼吸やタイミング、動きを一つひとつ合わせて演武する必要があります。息をぴったり合わせてこそ生まれる迫力を会場で感じてほしいです。

また、デフ空手ならではの工夫にも注目です。例えば、「形」の名前を手話で表現したり、組手では審判の合図を手話やライトで示したりと、視覚的な情報保障が整っています。その点もぜひ注目してください。

仲間とともに、世界の強豪に挑む!



ハンドボール

つじい たかのぶ
辻井 隆伸 選手

区職員

デフリンピックは、デフハンドボールを身近に感じてもらうとても良い機会です。この競技の魅力は、点の取り合いのスピード感と迫力あるプレーです。聞こえないことを感じさせないパス回しや駆け引きの中でゴールを奪う場面は、本当に見応えがあります。

「聞こえない人がスポーツをすると、どうなるんだろう?」という興味からでも構いません。ぜひ、楽しんで観戦してほしいです。

スピードを武器に金メダルをめざす!



バスケットボール

わかまつ ゆず
若松 優津 選手

区立宮城小学校・第九中学校出身

世界の強豪が相手で、簡単な試合は一つもありません。自分の強みであるスピードを活かし、アグレッシブにボールを奪いに行くディフェンスでチームに勢いをもたらしていきたいと思っています。

声でコミュニケーションは取れずとも、アイコンタクトやハンドサインで合図して、チームワークを発揮できるよう準備してきました。自分たちの力を出し切り、金メダルをめざして頑張ります。

3種目の競技スケジュール

東京2025デフリンピック公式YouTubeでも競技をライブ観戦できます!

種目	日程	場所
空手 団体形(女子)	11/23(祝)	東京武道館(足立区綾瀬3-20-1)
バスケットボール(女子)	11/16(日)~25(火)	大田区総合体育館 (大田区東蒲田1-11-1)
ハンドボール	11/16(日)・17(月)・19(水)・ 21(金)・23(祝)・25(火)	駒沢オリンピック公園 総合運動場 屋内球技場(世田谷区駒沢公園1-1)



▲くわしくはコチラ

※予選から決勝までのスケジュールのため、上記4選手の出場日程とは異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。

会場で一緒に! 手話で選手を応援しよう!

がんばれ



両手で拳を作り、2回下におろします。

はくしゅ



両手を上にあげ手をひらひらとさせます。

©東京都

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



せんじゅ眼科

Senju Eye Clinic

北千住駅東口より徒歩2分

日帰り手術対応
・白内障・眼底レーザー
・緑内障・まぶた など



03-5284-8862 足立区千住旭町1-14 2・3階



ジョブメドレースクール 北千住校

“未経験から介護職に挑戦するあなたを応援します”
医療介護求人サイトジョブメドレーが資格学校を運営中。
資格取得～就職までを完全サポート!

～ 無料 キャリア相談会 ～

10/29 (水) 午後5:30～午後6:30
11/05 (水) 午後3:00～午後4:00
11/12 (水) 午前11:00～午前12:00
毎週水曜日開催中! LINEで簡単予約◎

LINEでお友だち追加
以下を入力・送信

- お名前
- あだち広報を見た
- ご希望日時



0120-877-049でも♪ 受付時間: 平日 10:00~19:00
株式会社メドレー 東京都足立区千住仲町 40-10 住友生命北千住ビル 3F

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 **まずお電話ください**

☎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)
○足立区海鳥1-9-1 (海鳥駅徒歩2分)
○北区王子1-27-4 (王子駅徒歩5分)
http://www.people-jp.com
ピープル葬儀 ▽で検索して下さい

