

あだち

— 広報 —

道

は足立区から

世界へ続く



新春

特別インタビュー

6・7面へ

KAWANO Takuma
川野 琢磨

さん

足立区立渕江中学校出身

早稲田大学 バレーボール部所属

SV.LEAGUE 東京グレートベアーズ所属

謹賀新年

2026年(令和8年)

1月1日 第1969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~

(1月1日祝)~3日(土)を除く毎日、午前8時~午後8時 ☎ 3880-0039 FAX 3880-0041

✉ kocho@city.adachi.tokyo.jp

撮影協力: 渕江中学校

章立ち

皆様には晴れやかに新春をお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます

8年の干支は丙午。調べてみると「積極的に挑戦し、大きな決断をすることがチャンスを掴む鍵」「未来へ進むプロセスとして不要なものを手放すリセットの年」などとあり、動きの大きな年回りということでしょうか。いずれにしても、国内外ともに安寧な1年となることを心から祈ります◆区政の大きな動きとしては、4月から区内全域でプラスチックの分別回収が始まります。「燃やすごみ」の収集が週3回から週2回へ、また収集日も大幅に変更となります。詳細をお知らせするチラシを、7年11月にモデル地域を除いた全ご家庭に配布いたしましたが、改めてご確認ください。燃やすごみの削減は、地球温暖化防止の観点からも避けては通れません。ご不便をお

かけしますが、何卒ご理解、ご協力を願います◆1月1日から7日までの「大正月」に対して、旧暦の1月15日を「小正月」と呼ぶそうです。現在でもどんど焼き(近年までどんど焼きと勘違いしていました)や、小豆粥を食べるなどの伝統行事が行われている地域も多いようです。年末年始、忙しく立ち働いた女性を労う意味もあるとも聞きました◆伝統行事を味わえるイベントや、まさに今が旬のバードウォッチングなど、多種多様な企画が区内の各施設で開催されます。寒い時期ではありますが、運動も兼ねて暖かくしてお出かけになってみませんか。

足立長 近藤 やよい

郵送申し込み記入例



切手 〒120-8510
足立区役所 ○○課 ○○係
(○○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!

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。
○○○○○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

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になるか、お問い合わせください。 ■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

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=2月5日(木)、午前10時30

分～11時15分 ■対象=区内在住でおおむね11ヶ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=16人(1月5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=竹の塚保健センター保健栄養担当 ☎3855-5082

8年度 区立小・中学校新入学生の指定校変更

■指定校変更の受け付け
■対象=就学通知書で指定された学校を異なる学校に変更したい方
■申込=1月20日(火)に区から発送する就学通知書を持参 ■申込期間=1月27日～3月6日 ※申し込み開始

日は学校により異なります。くわしくは就学通知書に同封の案内をご覧ください。

◆指定校の変更先にできない学校

「抽選校」と「凍結校」は変更先にできません。ただし、2月20日時点の状況により、24日から変更先にできる場合があります。2月20日、

午後4時以降にお問い合わせください。※「抽選校」と「凍結校」以外の学校でも、受け入れを制限する場合があります。

——いずれも——

■申・問先=学務課 就学係

☎3880-5969

表1 医師による乳児アレルギー予防教室 日程等

日程	時間	場・申・問先	定員 (1/6から先着順)
2/12(木)	午後2時～4時	足立保健所 中央本町地域・保健総合支援課 ☎3880-5351	15人
2/26(木)		東部保健センター ☎3606-4171	16人
2/27(金)	午後1時30分～3時30分	江北保健センター ☎3896-4004	12人
3/6(金)		千住保健センター ☎3888-4277	各 15人
3/9(月)	午後1時30分～3時	竹の塚保健センター ☎3855-5082	

健康カレンダー(2月・3月分)

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

相談名／保健センター	足立保健所 中央本町地域・保健総合支援課 ☎3880-5351 FAX3880-6998	江北 ☎3896-4004 FAX3856-5529	千住 ☎3888-4277 FAX3888-5396	竹の塚 ☎3855-5082 FAX3855-5089	東部 ☎3606-4171 FAX5697-6561
育児栄養相談◆ ※乳幼児の身長や体重の計測、発育や発達、食事、歯のケアなど	午前 2/24(火)、3/24(火)	午前 2/6(金)、3/6(金)	午前 2/18(水)、3/11(水)	午後 2/3(火)、3/10(火)	午前 2/4(水)、3/4(水)
オンライン育児栄養相談◆ ※乳幼児の発育や発達、食事、歯のケアなど	午前 2/12・26、3/12・26 いずれも木曜日	午前 2/19(木)、3/12(木) 午後 2/6(金)、3/6(金)	午前 2/4・18、3/11・25 いずれも水曜日	午後 2/3(火)・16(月)、3/10(火)・16(月)	午前 2/4(水)・17(火)、3/4(水)・17(火)
こにち歯ひろば★ ※9ヶ月～1歳2ヶ月の子どもと保護者の歯科健診・相談	午後 2/9(月)・19(木)、3/5(木)・16(木)	午後 2/17(火)、3/11(火)・19(木)・25(木)	午後 2/10(火)・24(火)、3/3(火)	午前 3/19(木) 午後 2/10(火)・17(火)・26(木)、3/24(火)	午後 2/12(木)・25(木)、3/12(木)・25(木)
心の健康相談★ ※不眠・不安・物忘れ・うつなど	午後 2/5(木)、3/5(木)・25(木)	午後 2/27(金)、3/19(木)	午後 2/13(金)、3/11(水)	午後 2/16(月)・26(火)、3/17(火)・23(月)	午後 2/25(水)、3/18(水)
酒害グループミーティング	午後 2/26(木)、3/26(木)	—	—	—	—
思春期・青年期相談★ ※ひきこもり・不登校など	—	—	—	午後 2/13(金)	—
HIVと性感染症検査(匿名)	■日程=2/12・26、3/12・26、いずれも木曜日の午後 ※結果は検査を受けた次の検査日の来所時に説明 ■申込=電話／窓口 ■場・申・問先=足立保健所 中央本町地域・保健総合支援課 ☎3880-5351 FAX3880-6998 ※検査時間など、くわしくは予約時にご確認ください。エイズ相談は足立保健所 感染症対策課 防疫係(☎3880-5378 FAX3880-5371)で随時受け付け				

*…千住庁舎の大規模改修のため、3月23日(月)から仮設庁舎(千住仲町18-7)に一時移転します。くわしくは区のホームページをご覧ください(あだち広報では2月25日号で掲載予定)。

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支援

金の受け付け方法や支援内容など



区内小学校 特別支援学級児童の工作や絵画などを展示

■期間=2月3日(火)~5日(木)、午前10時~午後7時 ※5日は1時まで
 ■場所=ギャラクシティ ■内容=絵画、染め物、陶器、手芸などの展示
 ■申込=不要 ※当日直接会場へ
 ■問先=花畠小学校

☎3883-6791

(+) 健康・衛生

動物愛護講習会

■日時等=表2 ■対象=区内在住・在勤・在学で犬や猫を飼っている、または飼う予定の方 ■定員=各40人(1月6日から先着順) ■申込=電話／区のホームページからオンライン申請 ■場・申・問先=足立保健所 生活衛生課 動物愛護係

☎3880-5375

第9回 あだち保護猫たちの譲渡会と地域猫活動イベント

◆地域猫活動イベント「さくら耳*ってなんだろう？」

■日時=1月25日(日)、午前10時~午後4時 ■場所=区役所・1階区民口ビーアードーム ■内容=地域猫活動を紹介するパネル展示／NPO団体による地域猫活動についての講義 ※全3回。くわしくは区のホームページをご覧ください。★…避妊去勢手術済みの目印として先の部分をわずかにV字カットした耳

◆譲渡会

■日時=1月25日(日)、正午~午後3時 ※受け付けは2時30分まで。1

表2 動物愛護講習会 日時等

講習テーマ	日時	内容	講師
第1回 「ペットの防災教室」	2/7(土) 午後1時 ~2時30分	誰ひとり取り残さない災害対策／同行避難／在宅避難／広域避難／高齢飼い主の支援など	やまもとかずひろ 山本和弘氏(帝京科学大学教授・獣医師)
第2回 「犬の飼い方教室」	2/14(土) 午後1時30分 ~3時	犬を飼うときに注意すべきポイント／しつけ方	やまもとたかし 山本宗史氏(東京都獣医師会足立支部・獣医師)
第3回 「猫の飼い方教室」	2/28(土) 午後1時 ~3時	猫の口腔ケア	しもだ 霜田ちとせ氏(NPO法人ヒューマンアニマルペアーズHuman Animal Pairs理事長・獣医師)
		事例から学ぶ、飼育放棄の防ぎ方	こいざみこうこ 小泉洋子氏(NPO法人あだち動物共生ネットワーク理事長・帝京科学大学講師)
		保護猫のケアと譲渡まで	なかやまあこ 中山亜子氏(NPO法人けだ・まも理事長)

区内各銭湯で1月25日(日)に実施 秋田県鹿角市産

みんなでりんご湯に行こう！

■場所=区内の各銭湯 ■費用=▷就学前の子ども…50円 ▷小学生…100円 ▷65歳以上の方…270円 ※いずれも通常料金の半額 ▷そのほかの方…550円(通常料金。中学・高校生は300円) ■申込=不要 ※当日、番台かフロントで年齢を伝える。証明書は不要 ■問先=衛生管理係

☎3880-5891

回25分で6回実施 ■場所=区役所・1階議会エントランス、1階区民口ビーアードーム ■内容=区内のNPO団体(動物愛護相談支援窓口委託事業者)による保護猫の譲渡会／NPO団体の活動紹介など ※当日の引き渡しは不可。引き渡しの際に、獣医療費の一部自己負担(3万5,000円程度)が必要 ■定員=各50人程度(先着順)

——いずれも——

■申込=不要 ※当日直接会場へ
 ■問先=足立保健所 生活衛生課 動物愛護係 ☎3880-5375

保健センター 健康講座 「ちょい増し運動で、ちょい増し貯筋」

■日時=2月12日(木)、午前10時~11時30分 ■場所=すこやかプラザあだち ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=すき間時間にできる運動を学ぶ ■定員=50人(1月5日から先着順) ■申込=電話／区のホームページからオンライン申請／住所、氏名(フリガナ)、電話番号、「ちょい増し運動で、ちょい増し貯筋」を記入しファックス ■期限=2月6日(金) ■申・問先=江北保健センター 地域保健係

☎3896-4011 FAX3856-5529

拡充 「子どもの健康を守る卒煙チャレンジ支援事業」の助成対象を拡充しました

7年12月から、「18歳未満の子どもと同居もしくは妊娠とそのパートナー」という要件を削除し、対象を拡充しました。 ■対象=区内在住で卒煙を希望する20歳以上の方

■内容=禁煙治療にかかった費用のうち、健康保険が適用される治療の自己負担分(最大2万円)を助成 ※1人1回のみ。治療開始前に申請が必要。申請方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

■問先=健康づくり係

☎3880-5433

(¥) 税金・国保・年金

産前産後期間の国民健康保険料の免除制度

■対象=出産後または出産予定の被保険者 ■内容=出産月または出産予定月の前月から4ヶ月(多胎妊娠は3ヶ月前から6ヶ月)の所得割額と均等割額を免除 ※出産予定月の6ヶ月前から届出可能。届出には母子健康手帳など妊娠・出産記録の分かるものが必要。申し込み方法など、くわしくは区のホームページをご覧になるか、お問い合わせください。 ■問先=国民健康保険課 資格賦課担当 ☎3880-5240

(♥) 福祉・高齢医療

きこえの相談(予約制)

■日程=毎週月~金曜日 ■対象=区

内在住の方 ■内容=言語聴覚士が日常生活の「きこえ」の悩み相談に応じる／聴力検査／補聴器体験など ※申し込み方法など、くわしくは区のホームページをご覧になるか、お問い合わせください。 ■場・申・問先=障がい福祉センターあしすと自立生活支援室

☎5681-0132 FAX5681-0137

俳優 山本學氏と朝田隆医師によるはつらつ講演会

■日時=2月23日(祝)、午後3時~4時30分 ■場所=区役所・2階庁舎ホール ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=認知症専門医の朝田隆氏、軽度認知障がいと診断後も活躍する俳優の山本學氏による、介護と認知症予防に関する対談・講演 ※参加者の中から20人(抽選)に関連書籍のプレゼントあり ■定員=400人(1月6日、午前10時から先着順) ■申込=電話／区のホームページからオンライン申請 ■期限=1月30日(金) ■申・問先=お問い合わせコールあだち(1月1日(祝)~3日(土)を除く毎日、午前8時~午後8時) ☎3880-0039

4面に続きます

2/17(火) 区内事業者・創業予定の方必見!

創業者ステップアッププログラム

成果発表会＆交流会



▲くわしくはコチラ

7年9月から実施中の「創業者ステップアッププログラム2025(先輩起業家による伴走支援プログラム)」に参加している10社が、成果発表を行います。

発表終了後に、当日来場された事業者同士の交流会も実施します。ぜひご参加ください。

■時間=午後2時~5時 ■場所=あだち産業センター ■対象=区内事業者／区内で創業を考えている方など ■定員=20人(1月6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 ■申・問先=(区)創業支援係 ☎3880-5495

参加事業者	事業内容
アメトリア Ametria 田中 千裕氏	心とチーム連携を整え、現場の安定と保育教育の質の向上をサポート
けんぞう ウェブ 賢象WEBデザイン 藤川 真希子氏	好き・納得・安心・信頼で選ばれ、健全な売上に貢献するホームページを制作
こころとからだを整える「はれごはん」 橋下 千晴氏	栄養や自律神経を味方にし、自分も家族も笑顔にするための講座の実施
サンサンシヤワード SUN3SHOWER(株) 高瀬 悠妃氏	SNS運用を中心にWEBマーケティング全体を伴走支援
しまさん(株) 下平 力氏	伝統工芸品のネット販売支援と顧客データ分析による販路を開拓
Jun不妊カウンセリングルーム 関 淳子氏	特許取得の妊活サポート「実りまくら」の開発者による直接指導
東京メンタルセンターナナベルラボ 佐野 好子氏	看護師・心理師による働き始める子どもの心のケアに悩む親のための支援
7iroキャリア 百武 悠子氏	メンタル不調で悩んでいる方に向けて今後のキャリアと一緒に考え、サポート
料理寺子屋 豆(まめ) 田島 泰子氏	日本の伝統発酵調味料を使った寺子屋式料理教室を通じて自炊力と生命力を上げる
rollerkko (ローラーっ子) 緑川 麻衣氏	妊娠期から通える親子の触れ合いで絆と心を育むベビーマッサージ教室の開催

区内各銭湯で1月25日(日)に実施 秋田県鹿角市産

みんなでりんご湯に行こう！

■場所=区内の各銭湯 ■費用=▷就学前の子ども…50円 ▷小学生…100円 ▷65歳以上の方…270円 ※いずれも通常料金の半額 ▷そのほかの方…550円(通常料金。中学・高校生は300円) ■申込=不要 ※当日、番台かフロントで年齢を伝える。証明書は不要 ■問先=衛生管理係

☎3880-5891



3面からの続きです

福祉・高齢医療

73歳以上の区民に 無料マッサージ(2月分)

■日程等=表1 ■時間=午前9時30分～午後3時30分 ※1回30分で8回実施。各申し込み期間内1人1回のみ ■申込=電話 ■申・問先=お問い合わせコールあだち(1月1日祝～3日(土)を除く毎日、午前8時～午後8時) ☎3880-0039

仕事・産業

セミナー「地域で選ばれるお店になるためのプランディング戦略」

■日時=2月27日(金)、午後2時～4時30分 ■対象=区内在住の方／区内事業者／区内で起業を検討している方 ■内容=地域で愛され、選ばれるお店・事業者になるためのブランディング戦略

ンディングの考え方と実践方法を、中小企業診断士から学ぶ ■定員=25人(1月6日から先着順) ■申込=電話／窓口／応募用紙をファックス ※応募用紙は産業情報室(あだち産業センター・1階)で配布するほか、ホームページからもダウンロード可 ■場・申・問先=産業情報室(あだち産業センター内) ☎3870-1221 FAX3882-0886 HP <https://adachi-ic.net/>

あだち若者サポートステーション「ぶらり・あだちサポ」

■日時=2月14日(土)、午後1時30分～2時／2時～2時30分／2時30分～3時 ■対象=就労を考えている15～49歳の方や家族、関係者 ■内容=サポステの事業内容や利用方法などの紹介 ■定員=各3人(1月6日から先着順) ※複数人で参加希望の場合は要相談 ■申込=電話 ■場・申・問先=あだち若者サポー

トステーション(1月1日祝～3日(土)を除く火～土曜日、午前10時～午後6時) 千住3-6-12 ツオード千住壱番館402 ☎6806-1401 ■問先=(区)就労・雇用支援係 ☎3880-5469

無資格・未経験も歓迎 「看護＆介護＆障がいの しごと就職相談・面接会」

■日時=2月7日(土)、午前10時30分～午後3時 ※入場は午前10時30分と午後0時30分の2回制 ■場所=シアター1010・11階ギャラリー

■内容=区内介護・障がい福祉・医療サービス事業者による、ヘルパー・看護師・保健師などの合同就職相談・面談会 ■申込=電話／区のホームページからオンライン申請 ※当日参加も可 ■期限=2月6日(金) ■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

外国籍人材雇用支援セミナー

■日時=2月9日(月)、午後2時～5時 ■場所=勤労福祉会館(綾瀬ブルミ工内) ■対象=区内中小企業の経営

者、総務・人事担当者など ■内容=技能実習や特定技能制度等の外国人雇用制度、採用、定着方法などのノウハウや取り組み事例を学ぶ ※個別相談あり ■定員=50人(1月6日、午前10時から先着順) ■申込=電話／ホームページからオンライン申請 ■申・問先=区内中小企業人材確保支援事業事務局(区委託事業者) ☎080-8915-5826 HP <https://x.gd/PZPVn> ■問先=(区)就労・雇用支援係 ☎3880-5469

暮らし・まちづくり

消費者講座「知っておこう 賃貸住宅の契約トラブル」

■日時=2月4日(水)、午後2時～4時 ■場所=エル・ソフィア ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=賃貸住宅の契約・入居・退去時に起こりがちなトラブルを回避するための対策を、具体的な事例を交えて学ぶ ■定員=40人(1月6日から先着順) ■申込=電話／窓口／区のホームページからオンライン申請／氏名(フリガナ)、電話・ファックス番号、「消費者講座」を記入しファックス ■申・問先=消費者センター ☎3880-5385 FAX3880-0133

表1 73歳以上の区民に無料マッサージ(2月分) 日程等

日程	場所	定員(抽選)	申込期間
8(日)	勤労福祉会館 (綾瀬ブルミ工内)	各48人	1/16(金)、午前10時～22(木)、午後8時
22(日)			1/30(金)、午前10時～2/5(木)、午後8時
10(火)	竹の塚障がい福祉館	各56人	1/16(金)、午前10時～22(木)、午後8時
24(火)			1/30(金)、午前10時～2/5(木)、午後8時

今年は
5/30(土)

第48回足立の花火

時間(予定) 午後7時20分～8時20分
※荒天中止(順延なし)
場所 荒川河川敷
打上発数(予定) 約1万3,000発

個人向け

◆有料観覧席の販売

席数や金額など、くわしくは3月下旬以降にあだち観光ネットなどでご確認ください。

企業・団体向け

◆プログラムへの広告掲載募集

■費用=1口5万5,000円(税込み) ※何口でも可(1口は縦2.5cm×横5cm)。企業・団体の広告を口数に応じたサイズで掲載 ■期限=1月28日(水)必着

◆屋形船入場募集

■対象=屋形船の船主・関係者など ※プレジャーボート不可 ■定数=▷千住新橋側エリア…30隻 ▷西新井橋側エリア…20隻 ※いずれも2月4日、午前9時から先着順 ■費用=1隻5万5,000円(税込み)

■申込=申込用紙、船舶検査証書の写しを区へ郵送・持参・ファックス ※申込用紙は(-財)足立区観光交流協会で配布するほか、ホームページからもダウンロード可

——いずれも——

※申し込み方法など、くわしくはホームページをご覧になるか、お問い合わせください。 ■申・問先=(-財)足立区観光交流協会 ☎3880-5853 FAX3880-5769



★あだち★
エンタメ★インフル

第8回 足立区ギャラクシティ音楽コンクール 入賞者記念演奏会・授賞式

■日時=1月18日(日)、午後2時～6時30分 ※1時30分開場。授賞式は5時20分開始予定 ■場所=西新井文化ホール ■内容=入賞者(第1位コンチェルト賞・足立区長賞・足立成和信用金庫賞・審査員特別賞)とオーケストラの共演／授賞式 ■定員=450人(先着順) ■費用=500円 ※高校生相当以下の方は無料。演奏会のみ就学前の子どもは入場不可。全席自由 ■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 NPO法人あだち音楽文化の会 ☎5242-8161 ☎3890-8518



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	時給(予定)	期限(必着)	申・問先
学校事務補助(登録制)	区立小・中学校での事務補助	週5日・1日5時間30分以内	4/1(水)	1,483円	1/20(火)	学校支援課 教職員管理係 ☎3880-5972
住区(コミュニティ) センター職員(登録制)	悠久館・児童館・学童保育室での業務全般	月～土曜日・ 午前8時15分～午後6時15分の間	職員の募集があるとき に区または住区センターから連絡	1,298円 (要件を満たす場合は1,448円)	—	住区推進課(住区センター連絡協議会事務局) ☎3880-5868

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。



区施設(図書館・スポーツ施設など)は施設ごとに定期休館日を定めています



分譲マンションミニセミナー&出張相談会

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

☎3880-5963

「花畠ぐるりん」の運行曜日と運行時間を変更

2月から花畠地域の地域内交通「花畠ぐるりん」の運行曜日を週3日から月・火・木・金曜日の週4日に拡充します。※1月と2月に運行時間の変更があります。くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■問先=交通対策課 新たな交通担当

☎3880-5937

男女参画プラザの講座

■区民企画講座「フェーズフリーな在宅避難術『いつもの暮らし』が『もしも』に役立つ」
 ■日時=2月8日(日)、午後2時～3時45分 ■場所=エル・ソフィア ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=「片付けやすい室内空間は、地震発生時も落下物が少ない」など、

日常を暮らしやすくする工夫から在宅避難のヒントを教わる ■定員=32人 ※保育あり(1月29日までに要予約、6ヶ月～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・ファックス番号、「フェーズフリー」を記入しファックス

◆女性の再就職支援セミナー

■日時=2月10日(火)、午後2時～4時15分 ■場所=エル・ソフィア ■対象=区内在住・在勤・在学で再就職を希望する女性 ■内容=ワークシートを使用した自己分析を通して、自分らしい働き方を見つける／求人票の見方、履歴書や職務経歴書の書き方を学ぶ ■定員=20人 ※保育あり(1月30日までに要予約、6ヶ月～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・ファックス番号、「再就職支援セミナー」を記入しファックス

◆オンライン講座「知らずしらずの思い込み、アンコンシャス・バイアス*に向き合う」(Zoom開催)

■日時=2月14日(土)、午前10時～

正午 ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=自身の無意識の思い込みに気づき、その仕組みや影響を理解することで自分の行動を見直し、ジェンダー平等について考えるきっかけをつくる ★…無意識の思い込みや偏ったモノの見方(偏見)のこと ■定員=30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・ファックス番号、Eメールアドレス、「アンコンシャス・バイアス」を記入しファックス

——いざれも——

※1月6日から先着順 ■申・問先=男女参画プラザ

☎3880-5222 FAX3880-0133

明るい選挙ポスター コンクール入選作品展覧会

■期間等=▷アリオ西新井・3階コン

コース(西新井栄町1-20-1)…1月23日～2月5日 ▷区役所・1階区民ロビー…2月9日～15日 ■内容=小学生～高校生の入選作品(計60点)の展示 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=選挙管理委員会事務局 管理係 ☎3880-5581

地下鉄8号線 整備促進大会

■日時=1月25日(日)、午前10時30分～正午 ※10時開場 ■場所=中川小学校 ■内容=地下鉄8号線(東京メトロ有楽町線)の区内延伸の実現に向けた、区の取り組み状況報告や有識者による講演、大会決議など ■定員=400人程度(先着順)
 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=(区)鉄道関連事業担当係

☎3880-5484

8面に続きます



大学連携の催し



放送大学

◆公開講演会「歌舞伎を楽しもう！」

誰でもわかる歌舞伎入門講座Ⅳ「女形の魅力」

■日時=2月7日(土)、午後2時～4時 ■場所=生涯学習センター(学びピア21内) ■内容=歌舞伎座の元支配人・金田栄一氏から、歌舞伎における女形の特徴や、女形芸が確立された背景などを学ぶ ■定員=150人(先着順) ■申込=電話／ホームページからオンライン申請 ■申・問先=放送大学(日・月曜日、祝日、1月2日(金)・3日(土)を除く、午前9時30分～午後5時)

☎5244-2760

東京未来大学

◆中学生のための心理学講座「思い込みの罠を見破れ！」

トランプ
そうに『ちがいない』、いや、こう『かもしれない』

■日時=2月15日(日)、午後1時～3時 ■場所=東京未来大学 堀切キャンパス(千住曙町34-12) ■対象=区内在住・在学の中学生 ■内容=グループワークを通じて自分の考え方の癖に気づき、クリティカルシンキング(批判的・論理的・多角的に深く考える方法)を身につける ■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=2月3日(火) ■申・問先=青少年課 体験活動係

☎3880-5273

表2 分譲マンションミニセミナー&出張相談会 日程等

日程	時間	場所	内容	定員(先着順)
2/28(土)	午後2時～3時	勤労福祉会館(綾瀬ブルミ工内)	ミニセミナー(マンション管理計画認定制度)	20人
	午後3時～4時		出張相談会(マンション管理士による分譲マンションの維持管理、管理組合運営、規約に関する相談など)	2組(1/6から受け付け)
3/12(木)	午後2時～3時	ギャラクシティ	ミニセミナー(マンション管理計画認定制度)	20人
	午後3時～4時		出張相談会(マンション管理士による分譲マンションの維持管理、管理組合運営、規約に関する相談など)	2組(1/6から受け付け)

区民の気持ちに寄り添う支援を

あなたもあだち区民後見人になろう！

あだち区民後見人とは

認知症などにより判断能力が不十分な方の意思決定を支援する、一般区民による後見人です。「成年後見センターあだち」のサポートを受けながら、地域に住む身近な存在として、後見人の役割を担います。※令和7年11月1日時点で、29人があだち区民後見人として登録

あだち区民後見人の活動例(1ヶ月あたり)

預貯金の管理、支払い手続きなど(半日程度)

福祉サービス利用契約や入院などの手続き(1日程度)

毎月1回程度、被後見人を訪問(半日程度)

特別な資格がなくても、できる支援がある

あだち区民後見人(平成31年度登録) 田邊 明美さん

同じ地域に住む方々の生活と権利をサポートできることが、「区民後見人」の魅力です。後見人の活動をしていて一番うれしいのは、被後見人の方から「いつもありがとうございます」と感謝の言葉をいただいたときです。責任が重く、難しい仕事ですが、後見人としてお力になれていることを誇りに思います。

また、活動する中でわからないことがあれば、「成年後見センターあだち」が丁寧にサポートしてくださるので、安心して活動できます。



あだち区民後見人 公募説明会

■日時=令和8年1月29日(木)、午後1時30分～4時30分 ■場所=すこやかプラザ あだち ■対象=次のすべてに当てはまる方…区内・隣接地に在住または区内在勤／時間的な制約がない／令和7年4月1日時点で69歳以下 ■内容=研修、選考方法、実習内容などの説明 ■定員=30人程度(1月5日から先着順) ■申込=電話／住所、氏名(フリガナ)、電話・ファックス番号、「あだち区民後見人 公募説明会」を記入しファックス ■申・問先=権利擁護推進係

☎6807-1158 FAX3899-1355



バレーボールとの出会い

バレーボールを始めたのは6歳のとき。父に連れて、気づけばバレーボールコートに立っていました。父は元バレーボール選手で身長185cm、母も175cm。僕も小学生のころから周囲よりも背が高く、バレーボールの道に進むことは、半ば必然だったかもしれません。

バレーボールを始めて入ったチームは、葛飾区の「東金町ビーバーズ」。当時は強豪チームだと知らず、ただ夢中でボールを追いかけていました。勝ち負けよりも、仲間と遊ぶようにボールをつなぐことが楽しくて、練習に行きたくないとか、辞めたいと思ったことはありませんでした。

渕江中で出会った恩師と全国大会優勝

中学生になり、本気でバレーボールをやりたいと思い、区の学校選択制度を活用してバレーボールの強豪校である渕江中学校に入学しました。そこで出会った恩師の日笠智之先生は、「鉄の根性」をチームの合言葉に掲げ、どんなときも諦めない姿勢を教えてくれました。

加えて、1年生のころは控えめな性格でしたが、2年生のときに学級委員や文化祭の劇で主役を経験したこと、人前に出ることに慣れ、自分の行動に自信がつき、バレーボールでも積極的に点を取るプレーができるようになりました。

3年生の全国大会では、エースの選手が怪我で離脱し、僕が攻撃の中心を任せられました。「仲間がつないでくれたボールは絶対決める」と思いながらスパイクを打ち、決勝戦はフルセットで逆転勝ち。勝利への強い思いと最後まで諦めない気持ちが優勝につながったと思います。



★1…あだち教育だより Vol.80(3年12月15日発行)にも登場

春高バレー^{★2}3連覇と全国3冠達成

高校はバレーボールの強豪校・駿台学園高校へ進学しました。当時の目標は、「春高バレー^{★2}で3連覇」でした。

春高バレーに初めて出場したのは1年生のとき。5セット中の2セットを先取され、絶体絶命の場面で途中出場し、試合の流れを変えるプレーができて逆転勝ちを収めました。あの瞬間の会場の熱気は、今でも忘れられません。それからレギュラーに抜擢され、仲間とともに目標だった春高バレー3連覇、そして3年生のときにインターハイ^{★3}・国スポ^{★4}・春高バレーの3冠を達成しました。

高校では基礎練習を大切にしたこと、苦手だったレシーブが上達し、スパイクの技術も習得しました。地味だと思われがちな反復練習の積み重ねが、成長するための一一番の近道だと思っています。中学、高校と練習は厳しかったですが、何よりもバレーボールが楽しかったので、苦にはなりませんでした。今でもその気持ちは変わりません。

★2…JVA全日本バレーボール高等学校選手権大会

★3…全国高等学校総合体育大会

★4…国民スポーツ大会

プロフィール 川野琢磨(19)

平成18年生まれ。6歳のときにバレーボールを始める。区立渕江中学校の男子バレーボール部に所属し、全日本中学校選手権大会優勝。東京都代表に選出され、JOCカップ(全国都道府県対抗中学大会)優勝に貢献した。その後、駿台学園高校に進学し、JVA全日本バレーボール高等学校選手権大会で3連覇。高校3年生では、全国3冠を達成した。6年11月に東京グレートベアーズに強化育成選手として入団することが発表され、7年1月には(株)日本バレーボー

大学とプロ、新たなステージへの挑戦

7年4月から早稲田大学に通いながら、SV.LEAGUE^{★5}に所属する東京グレートベアーズの強化育成選手としてプレーしています。大学のバレーボール部とプロチームの両方に所属することに最初は迷いましたが、自分の可能性を広げるためにも挑戦したい気持ちが強く、この道を選びました。



大学の部活動と東京グレートベアーズの練習との両立は大変ですが、その分様々なプレースタイルを持つハイレベルな選手と接する機会が増えるので、とても勉強になっています。昨年は「2025年度男子日本代表チーム登録メンバー」にも選ばれ、日の丸のユニフォームに袖を通したときは本当にうれしかったです。代表の練習の雰囲気を肌で感じて、「自分もここで戦いたい」という思いが強くなりました。

★5…6年10月に最初のシーズンが開幕した、日本におけるバレーボールのトップリーグ

メダルを足立区に持ち帰る

僕の原点は渕江中学校です。先生や仲間、地域の環境が今の自分をつくれました。足立区は暮らしやすく、人も温かい。地元を歩けば「大きいね!」などと親しみがこもった声をかけてもらえることもあります。それも力になります。

僕は身長が197cmあり、バレーボール界でも長身な方ですが、ジャンプ力やパワーはまだまだ足りません。現在の目標は「大きくて動ける選手」として、オリンピックなどの世界大会の舞台で活躍し、メダルを取ることです。足立区で育った自分が、日本代表として活躍することができれば、地元の力になれるのではないかと思っています。のために、まずは自分自身がバレーボールを心から楽しむこと。そして、自分の活躍を応援してくれる方々や、バレーボールをプレーしている子どもたちに、勇気や希望を届ける選手になりたいです。足立区から夢を追いかけた自分だからこそ伝えられるものがあると信じ、これからも一歩ずつ前に進んでいきます。

恩師・日笠先生(渕江中学校)から

川野君は本当に「運の強い人」です。中学時代は怪我や困難を乗り越え、全国大会で絶体絶命の場面をひっくり返して優勝。高校では春高バレー3連覇を達成。いつも一生懸命で人のために動く姿勢が、運を引き寄せているのだと思う。世界の舞台で活躍し、メダルを手に足立区に帰ってくる日を心から楽しみにしています。



▲日笠智之先生(左)
川野琢磨選手(右)

ル協会の強化選手としてイタリアへ派遣された。4月から早稲田大学に進学し、バレーボール部に所属。黒鷲旗全日本選抜大会での初優勝に貢献し、最優秀新人賞を受賞。12月に行われた全日本バレーボール大学男子選手権大会では、優勝・ベストブロッカー賞を受賞した。

197cm、74kg。ポジションはアウトサイドヒッター、オポジット。

問合 広報係 ☎ 3880-5815

サイン色紙&東京グレートベアーズホームゲームペアチケットやサインボールが当たる! くわしくは12面へ



インタビューの
ロングバージョンは
コチラ

撮影協力:渕江中学校

道は足立区から
世界へ続く

5面からの続きです

暮らし・まちづくり

講座「先輩から学ぶ あだちの学習支援の現場」

■日時=2月8日(日)、午後2時~4時 ■対象=学習支援に興味があり、次のいずれかに当てはまる方…区内在住・在勤・在学／区内で地域貢献活動をしたい方 ■内容=区内で活動する複数の学習支援団体が、個々の課題や支援手法を紹介／学習支援団体と参加者の交流会 ■定員=▷会場…20人 ▷オンライン…50人 ※いずれも1月6日から先着順。子ども同伴不可(保育あり。要予約、6カ月~就学前の子ども、先着5人) ■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・ファックス番号、Eメールアドレス、「学習支援講座」を記入しファックス ■場・申・問先=NPO活動支援センター(梅田図書館・1階。月曜日、祝日、1月2日(金)・3日(土)を除く、午前9時~午後9時30分)

☎3840-2331 FAX3840-2333

「東京における都市計画道路の整備方針(案)」の公表・意見募集

都・特別区と26市2町が協働で公表した「東京における都市計画道路の整備方針(案)」に対する意見・提案を募集しています。 ■閲覧場所=▷区…都市建設課窓口 ▷都…都民情報ルーム(新宿区西新宿2-8-1) ※都市整備局ホームページ(<https://www.toshiseibi.jp>)

metro.tokyo.lg.jp/kotsu_butsuryu/doromou/keikaku_doro/seibihoushin_annからも閲覧可。意見の提出方法など、くわしくはホームページをご覧ください。 ■期限=1月30日(金)消印有効

■問先=(都)街路計画課 ☎5388-3379
(区)都市建設課 企画調整担当 ☎3880-5160

防犯対策物品の出張申請・無償供与(1月は東保木間二丁目)

■日時=1月29日(木)、午前9時~11時30分 ■場所=東保木間二丁目 ■対象=区内在住の方 ■内容=区職員が青パトで巡回しながら防犯対策物品(センサーライト／防犯フィ

1月の休日開庁日

■日時 25日(日)(第4日曜日)
午前9時~午後4時

場所 区役所

◆主な業務内容

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

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

※2月の休日開庁日は2月15日(日)(第3日曜日)となりますので、ご注意ください。



くわしくはコチラ

1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・ヒアリングループ(難聴用磁気ループ)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になるか、お問い合わせください。

■申・問先=区議会事務局 議事係

☎3880-5797 ☎3880-5617



表1 1月の区議会 日時等

日時	会議名
20(火)	総務委員会
21(水)	午前10時 区民委員会 産業環境委員会
22(木)	午後1時30分 厚生委員会
23(金)	午前10時 建設委員会 午後1時30分 文教委員会
26(月)	午前10時 災害・オウム対策調査特別委員会 午後1時30分 子ども・子育て支援対策調査特別委員会
27(火)	午前10時 総合交通対策調査特別委員会 午後1時30分 エリアデザイン調査特別委員会
28(水)	午前10時 議会基本条例制定特別委員会
29(木)	午前10時 議会運営委員会
30(金)	全員協議会

ルム／自動通話録音機)を無償供与 ※各40個(先着順) ■持ち物=住所、氏名、生年月日が記載された本人確認書類(マイナンバーカード／運転免許証など) ■申込=不要 ※当日、東保木間二丁目を巡回する青パトへ手を振るなどしてお知らせください。 ■問先=生活安全推進係

☎3880-5838

催し物

第37回 春のふれあい合唱団 参加者募集

■日時等=▷初回練習(竹の塚地域学習センター)…1月18日(日)、午後4時~6時 ※3時30分から受け付

☎090-3902-0800

(区)文化団体支援係

☎3880-5986

月2回・区内全戸配布 1回あたり約37万部発行 全4種類(2~10万円)

あだち広報 有料広告募集 (8年5月10日号~9年4月25日号分)

申込期間

1月6日~20日必着

■申・問先=報道広報課 広報係

☎3880-5815 FAX3880-5610

■申込=区のホームページからオンライン申請／申込書、広告案を区へ郵送・持参・ファックス ※申込書は報道広報課で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可。抽選で決定後、空き状況により3月上旬(予定)から先着で受け付け



1号・2号広告の料金を改定しました

規格	1号	2号	3号	4号
規格	4色 (フルカラー) 縦9cm×横7.5cm	2色 (シアン・ブラック) 縦9cm×横7.5cm	2色 (シアン・ブラック) 縦1cm×横20cm	4色 (フルカラー) 縦1cm×横20cm
掲載料 (1枚)	10万円 (料金改定)	6万円 (料金改定)	2万円	3万2,000円

※掲載料は税込み



カラー面 1号広告
(各号3枚)



2色面
2号広告
(各号3枚)

カラー面 4号広告 (各号1枚)

2色面 3号広告 (各号4枚)

足立区公式ホームページバナー広告募集

■申・問先=報道広報課 デジタル情報・広告係

☎3880-5514 FAX3880-5610



■掲載期間=1ヶ月単位で最長1年間 ■規格=天地60ピクセル×左右120ピクセル、10キロバイト以下 ■掲載料=1ヶ月につき2万円 ■申込=掲載希望月の前々月20日までに、区のホームページからオンライン申請／申込書を区へ郵送・持参・ファックス ※申込書は報道広報課で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可。内容審査後、掲載の可否をお知らせ。申し込み多数の場合は選考



講座「家庭の生ごみが土で消える!? ミニキエーコ★作り」

■日時=2月14日(土)、午後2時~3時30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=ミニキエーコ★をつくり、使い方を学ぶ／土と微生物の働きについて学ぶ
 ★…土壤微生物の働きで生ごみを分解する非電動型生ごみ処理容器 ■定員=10人(1月11日、午前9時から先着順) ■費用=1,000円(材料費) ■申込=電話／窓口／区のホームページからオンライン申請／住所、氏名(フリガナ)、電話番号、「キエーコ」を記入しファックス ■申・問先

1月17日は防災とボランティアの日
 1月15日~21日は防災とボランティア週間

防災は 日ごろの備えと 助け合い

■問先=災害対策係 ☎3880-5836

今後30年以内に、マグニチュード7クラスの首都直下地震が発生する確率は70%といわれています(地震調査研究推進本部が発表)。災害による被害をできるだけ少なくするためにには、自分の身は自分で守る「自助」だけでなく、近隣同士で助け合う「共助」が大切です。

自助	震災時の行動について知識を身に付け、備蓄物品や家具の転倒防止など、家庭での備えの再点検を行いましょう。 くわしくはコチラ▶
共助	避難所運営は避難者同士が協力し合うことで成り立ちます。災害時に備えて、日ごろから地域でのコミュニケーションを心がけましょう。

◆毎月19日は「あだち備蓄の日」

区では十分な備蓄を準備するよう努めていますが、最低3日分の水や食料、携帯・簡易トイレなどを各家庭で備蓄することも重要です。毎月19日は食料の賞味期限や備蓄品の確認を行いましょう。

活用しよう！ 東京ト備蓄ナビ

「災害に備えた備蓄」と聞いてもピンとこない方や、興味はあるけど何をどのくらい備蓄すれば良いか分からぬ方も多いと思います。東京備蓄ナビでは、3つの質問に答えるだけで、自分に合った備蓄品目と必要量のリストが表示されます。

くわしくはコチラ▶

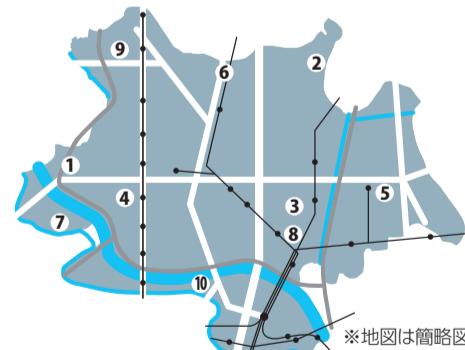
移動式プレーパーク「ぼうけんあそび」モルックやこまも！

段ボールや木材などの遊びの素材となるものや、遊び道具を積んだ車が公園に出向きます。子どもたちの「自らやってみたい」を尊重した自由な遊び場です。

子どもたちが自ら考え、のびのび遊ぶことは、自主性や創造性を育むきっかけとなります。ぜひ、お越しください！

毛糸で作った
やきそば

ハサミやボンドを使って自由に作ろう！



■時間=午後1時~4時 ■場所等=表2
 持ち物=飲み物／暑さ・寒さ対策ができるもの(手袋、帽子など)／汚れてもよい服
 ■申込=不要 ※当日会場で受け付け。
 就学前の子どもは保護者同伴 ■問先=お問い合わせコールあだち(1月1日祝~3日(土)を除く毎日、午前8時~午後8時) ☎3880-0039

表2 移動式プレーパーク「ぼうけんあそび」場所等

開催場所	所在地	開催予定日
1 島糰屋公園	鹿浜2-22-1	第1・3水曜日
2 桜ノ木公園	花畠2-9-9	第2・4水曜日
3 弘道中央公園	弘道2-3-5	第1木曜日
4 江北平成公園	江北4-16-1	第2木曜日
5 谷中公園	谷中2-23-36	第3木曜日
6 伊興公園	東伊興3-23-4	第4木曜日
7 新田さくら公園	新田3-34-1	第1土曜日
8 五反野コミュニティ公園	西綾瀬2-1-18	第2土曜日
9 入谷中郷南恐竜公園	入谷5-12-1	第3土曜日
10 尾竹橋公園	千住桜木2-16-1	第4土曜日

※1月1日祝~1月3日(土)を除く。天候などにより変更・中止になる場合あり。くわしくは区のホームページをご覧ください。

広告

シルバー人材センターへの
ご注文をお待ちしています

(公社)足立区シルバー人材センター
足立区西保木間1-8-2 電話03(5856)6866

1時間からのお仕事でも承ります!!
お気軽にお問い合わせください。

詳細はHPで
足立区シルバー 検索

あだちの遊び場

クイズ 生きもの博士(生物園)

■日時=1月12日(祝)、午後2時~3時 ■対象=小学生 ■内容=生きものや生物園に関するクイズに答え、生きもの博士をめざす ※入園料が必要 ■定員=30人(先着順)
■申込=不要 ※当日午前9時30分から会場で受け付け ■場・問先=生物園 ☎3884-5577



▲キミは何問正解できるかな?

桑袋ビオトープ公園の催し

自然のあそび屋台

■日時=1月25日(日)、午後2時~2時30分 ■内容=「ガマであそぼう」と「カマキリのたまごをさがそう」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 ※時間内随时受け付け



▲オオカマキリのたまご

冬のビオトープお泊まり会

■日時=2月22日(日)、午後5時30分~23日(祝)、午前9時30分 ※保護者は、2月8日(日)・15日(日)に実施する説明会(いずれか1日)への参加が必要。時間は午前10時~11時
■対象=小学3~6年生 ■内容=園内の「あやせ川清流館」に宿泊し、料理や夜と早朝の生きものの観察を楽しむ ※保護者同伴不可 ■定員=20人(抽選) ■費用=1,000円(材料費など) ■申込=窓口/全員の住所・氏名(フリガナ)・年齢(学年)・

電話番号・ファックス番号、「冬のビオトープお泊まり会」を記入しファクス・往復ハガキで送付 ※往復ハガキは返信面にも宛名を記入。
1人1回のみ申し込み可 ■期限=1月27日(火)必着



▲早朝の公園で生きものを観察しよう!

——いずれも——

■場・申・問先=桑袋ビオトープ公園

☎3884-1021 FAX3884-1041

都市農業公園の催し

おりがみ畑

■日時=毎月第2・4火曜日、午後1時30分~3時30分 ■内容=折り紙で季節に合わせたモチーフを折り、完成品で遊ぶ ■定員=各16人(先着順) ■費用=1,100円(材料費

など)



▲初心者にも分かりやすい、大人向けの教室です

いやしの太極拳

■日時=毎週火曜日、午前9時30分~11時 ※不定期で実施しない日あり。くわしくはホームページをご覧ください。 ■内容=24式太極拳を基礎から学ぶ ■定員=各20人(先着順) ■費用=880円



大人向けの太極拳講座。初めての方も大歓迎!

——いずれも——

■対象=16歳以上の方 ■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

HP <https://toshino.ces-net.jp>

元気な職場づくり応援事業(健康経営) 新規支援事業所を募集中!

区の保健師や管理栄養士などがサポートします

申・問先 こころとからだの健康づくり課 健康経営・協創推進担当 ☎3880-5433

従業員の健康課題改善に向けた取り組みを、
区が最長で3年間サポート!

具体的には…



▲くわしく
はコチラ

①専門職による相談支援

従業員の健康課題の改善の取り組みについて、区の保健師や管理栄養士がアドバイス

②測定会や講座の実施

区職員が事業所を訪問し、血圧や体組成などの測定会や健康講座を実施

③NEW 研修費用の助成

東京商工会議所が実施する「健康経営アドバイザー研修」の受講費用を、1事業所につき1年度2人まで区が全額負担

支援を受けた事業者で日々と成果が出ています

- 体調不良による病気休暇が減少した
- 定期健康診断で肥満者の割合が低下した
- 加入健康保険組合から、健康優良企業の認定を取得したなど

■期間=支援開始日(4月以降)~9年3月31日 ※2回まで更新可 ■対象=区内に事業所を有し、従業員が10人以上の法人 ※そのほかにも条件あり。くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■定員(予定)=5事業所(選考) ■申込=申込書類を区へ郵送・持参 ※申込書類は区のホームページからダウンロード ■期限=2月27日(金)必着

無料 健康経営講演会

健康経営アドバイザーによる講演のほか、区の支援を受けた事業所の取り組み事例や成果を直接聞けるチャンスです!

■日時=2月6日(金)、午後2時30分~4時30分 ■場所=すこやかプラザ あだち ■対象=区内事業所の経営者・従業員

■定員=50人(先着順) ■申込=区のホームページからオンライン申請 ■期限=2月5日(木)



▲くわしく
はコチラ

1月~3月は若者の悪質商法被害防止キャンペーン期間

悪質商法にご注意を!!

区では、都が毎年1月~3月に実施している「若者の悪質商法被害防止キャンペーン」と連携して、若者への注意喚起や相談窓口の案内を行っています。皆さんも周囲の若者への呼びかけにご協力をお願いします。



若者を狙うこんな手口に注意

手口1 得られるなどと勧誘されて契約すると、仕事に必要があるとして商品やサービスをローンで購入させられた。



手口2 美容医療や脱毛エステの「通り放題」をうたう広告などにつられて契約したが、施術の予約が取れないうえに解約もできず、支払いだけが残ってしまった。



一人で悩まず、すぐにご相談ください

誰もが悪質商法の被害に遭う可能性があります。被害に遭っても、恥ずかしがったり、自分に落ち度があると感じたりして、相談せずに諦めてしまう人も多くいます。困ったら一人で悩まず、すぐに消費者センターへご相談ください。

■問先=消費者センター

相談専用(平日、午前9時~午後4時45分) ☎3880-5385

☎3880-5380

ギャラクシティの催し

◆ボードゲームコーナー
お正月遊びスペシャル

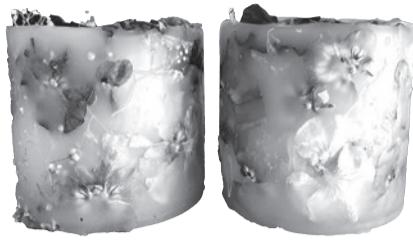
■日程=1月8日(木)・9日(金)・19日(月)
～23日(金)・26日(月)～30日(金) ■時間
=午後2時30分～5時 ※21日(水)
は3時45分に受け付け終了 ■内容
=かるたや福笑いなどのお正月
遊びを体験する ■定員=各10組
※1組1家族まで。随時入れ替え制
■申込=不要 ※当日直接会場へ
◆パパとあそぼう「お正月あそび編」
■日時=1月11日(日)、午前10時～
10時30分 ■対象=6ヶ月～2歳の
子どもと保護者 ■内容=お餅つき
ごっこ、しし舞、初詣ごっこ、す
ごろくあそびなど、お正月ならで
はの伝承遊びをパパと一緒に楽し

む ■定員=15組(先着順) ■申込=
不要 ※当日直接会場へ
——いずれも——
■場・問先=ギャラクシティ
☎5242-8161

桜花亭の催し

◆彩りのある生活「フラワーキャ
ンドルランタン」
■日時=2月14日(土)、午前10時
30分～正午／午後1時30分～3時
■対象=16歳以上の方 ■内容=ド
ライフラワーとLEDライトを使っ
て、火を灯さないキャンドルラン
タンを作る ■定員=各10人(1月
22日、午前9時から先着順) ※午
前・午後合わせて5人以下の場合
は中止 ■費用=4,000円(材料費)
■申込=電話／氏名(フリガナ)、

年齢、電話番号、希望時間、「彩
りのある生活」を記入しファックス
■期限=2月5日(木)



▲LEDライトで安全・安心なキャンドル
ランタン

◆日本文化体験「盆栽作り」

■日時=2月15日(日)、午前10時～
正午／午後1時30分～3時30分 ■
対象=小学生以上の方 ※小学生
は保護者同伴 ■内容=育てやすい
樹木(御殿場桜)を使い、早春を彩
る盆栽を作る ※作った盆栽は持
ち帰り可 ■定員=各15人(1月16

日、午前9時から先着順) ■費用=
3,500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、「盆栽作り」
を記入しファックス ■期限=2月3
日(火)



▲初心者でも気軽に楽しめます！

——いずれも——
■場・申・問先=桜花亭
☎3885-9795 FAX 3860-0608

足立農すくーる



(農業体験型農園)

利用者
募集

■利用期間=8年3月上旬～9年1月末 ※園主
との相談により更新可 ■募集農園等=表1 ■對
象=20歳以上の方 ■内容=園主である農業者か
ら、農作業の指導を受けながら野菜づくりを体
験 ※種まきから収穫までの講習会や、農作業に必要な道具の貸し出
しあり。収穫した野菜類は持ち帰り可。野菜の種類は農園により異なる
■申込=住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、希望農園名を記
入し往復ハガキで直接園主へ送付 ※返信面にも宛名を記入。園主が
抽選し、結果を送付。募集案内は産業振興課、区民事務所(中央本町
を除く)で配布 ■期限=1月15日(木)消印有効 ■問先=農業振興係
☎3880-5866

表1 足立農すくーる 募集農園等

農園名 (所在地)	募集 区画数	利用料★ (年額)	面積 (1区画)	園主・申先
中郷体験農園 (入谷5-3)	5	4万7,000円	約30m ²	なかだ ふみ お 中田 文雄 〒121-0836入谷1-27-5
小宮体験農園 (東保木間1-25)	2	5万円		こみや みつ お 小宮 光雄 〒123-0852関原2-45-3
高野ファーム (興野2-31)	9	5万1,000円		えのもと ふじ え 榎本 藤江 〒123-0873扇3-16-34

★…入園料、講習、種、肥料、収穫した野菜などの代金をすべて含む
※1農園につき1通のみ申し込み可。募集区画数は予定。駐車場なし

パソコン講座(2月分)

■日程等=表2 ■場所=あだち産業センターIT支援室 ■申込=電話／ホームページからオンライン申請 ※いずれも定員あり(1月5日、午前9時から先着順)。講座内容など、くわしくはホームページをご覧にな
るか、お問い合わせください。 ■申・問先=ランディック
株 IT事業部(区協働事業者) ☎6802-7829



表2 パソコン講座(2月分) 日程等

コース名	日程	時間	費用 (テキスト代など)
1 Word基本1日コース	1(日)	午前10時 ～午後5時	各 11,880円
2 Excel基本1日コース	7(土)		
3 JavaScriptビギナー1日コース	8(日)		
4 ゼロから始めるExcelマクロ・ VBA1日コース	14(土)		
5 ワードプレスWordPress速習作成1日コース	15(日)	午前10時 ～正午	各 14,300円
6 Excel中級1日コース	21(土)		
7 小学生向けプログラミング基礎編 午前1日コース ■対象=スクラッチに初めて触れる 小学1～3年生と保護者	22(日)		2,068円
8 初心者のためのAI入門講座 午後1日コース		午後1時 ～4時	8,800円
9 Excel関数1日コース	28(土)	午前10時 ～午後5時	14,300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

福社葬
ご葬儀費
孝行舍
あだち
区民のお葬式
式を行わない火葬のみ
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!!
株式会社 孝行舍 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 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。

1月31日(土)の有効期限迄に
健診を受けましょう!
◆「受診券」の有効期限直前は、
医療機関も大変混み合います。
◆必ず、事前に電話等でご予約
ください。
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
健診 受けて のばそう 寿命
江北小学校6年 清水 勇太
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>
謹賀新年

施工実績
2,000件以上
外壁塗装 屋根工事
雨漏りリフォーム全般
足立区
地域密着
見積無料
SHINYU
株式会社 真友
リフォーム専門店
真友シスターズが回答
外壁・屋根・雨漏りの質問
0120-177-234
葛飾 しんゆう 検索
本社：東京都葛飾区柴又1-37-8
水元・足立営業所：東京都葛飾区水元5-5-2-105
QRコード

《新春恒例》

今年1年、
うまくいきますように！

お年玉プレゼント

新年の始まりに、
素敵なプレゼントが
当たるクイズに
挑戦しませんか?
※写真と実物は異なる場合があります

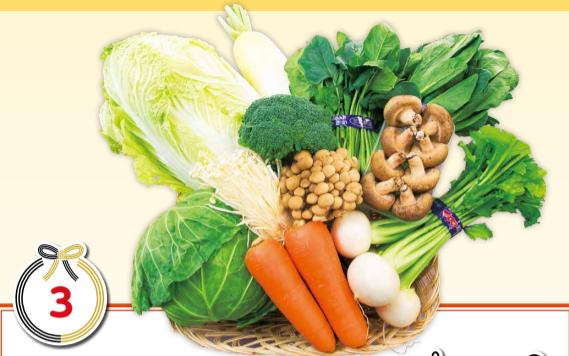
1 今号に登場していただいた
川野 琢磨選手のサイン色紙 &
東京グレートベアーズ
ホームゲームペアチケット
(2月22日(日)、有明コロシアム(江東区
有明2-2-22)で開催)

2 サイン入り
川野 琢磨選手
ミニバレーボール
1人



錢湯共通入浴券
(東京都公衆浴場業生活衛生同業組合
足立支部提供)

都内の銭湯で利用できる入浴券10
枚セット。寒い季節は銭湯で温まろう!



3 野菜詰め合わせセット
(北足立市場協会提供)
区の糖尿病対策にご協力いただいている
「北足立市場」による、豪華なお年玉



4 明太子(足立市場協会提供)

都内唯一の水産物専門卸売
市場から新鮮な明太子の贈り物

★1…奇数月の第2土曜日(1月は第3土曜日)
に、一般の方に向けて市場を開放する日

次回の「あだち
市場の日★1」は
1月17日(土)!



5人



6 足立区立郷土博物館
オリジナルグッズセット

今年度のリニューアルオープンを記念して発
売した、オリジナル手ぬぐいとTシャツのセット
※Tシャツの大きさはLサイズのみ



7 千住宿開宿400年
記念フレーム切手(1,100円分)

千住宿の情景を描いた歌川広重や葛飾北斎
の浮世絵など、千住の美術文化を代表する絵師
たちの作品をモチーフにした記念フレーム切手

5人



8 都市農業公園とれたてセット

都市農業公園で収穫されたお米
(2kg)と、ミックスピクルスの「お
いしさ満点」のセット
※お米は、小麦と同じ機械で脱穀しています。



9 生物園のグンディグッズ詰め合わせ

国内では2施設しか見ることができない貴重な
ネズミの仲間、グンディのグッズ4点(ぬいぐるみ、マ
スキングテープ、缶バッジ、根付ストラップ★2)セット
★2…2種のうちいずれか1種。選択不可

**お年玉
クイズ** 川野 琢磨選手の所属するSV.LEAGUEのチー
ム名は? ●に入る言葉を答えてください。

「東京●●●●ベアーズ」

■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、クイズの答え、
①～⑨の中で希望するプレゼント番号、今後あだち
広報で取り上げてほしい特集を記入しハガキで送付
※1人1回のみ申し込み可。当選者の発表は発送を
もってかえさせていただきます。■期限=1月14日(水)
必着■申・問先=報道広報課 広報係
〒120-8510中央本町1-17-1
☎3880-5815
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

下肢静脈瘤は早期の発見が大切です

①足にこのような症状はありませんか?

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

1月 7(水)・14(水)・21(水)・24(土)・28(水)
1月4日(日)まで休診いたします

無料
静脈瘤の検査(無料)は
併陥検査です

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

診療時間 月 火 水 木 金 土 日祝
9:00~12:00 ○ ○ ○ X ○ ○ △ ○
13:00~17:00 ○ ○ ○ X 18:00 ○ ○

庭木剪定 1本3m未溝 **3,300円(税込)**

庭まわりの困りごとに、
若き溢れる有資格者の“プロ”が対応!

見積無料!

剪定・伐採・生垣・雑草対策
消毒・庭木やお花の植栽

フリー ダイヤル イーハナ サクヨ
☎0120-187-394

株式会社大和グリーン

足立支店 足立区西竹ノ塚 1-6-9
受付時間 9:00~18:00 無休
電話・駅馬・板橋・北区・松戸にご用意あります!

あだち広報 すべての作業料金から
読者特典 10%OFF
2026年2月1日以降の作業予約で
先着10名限定 更に10%OFF

住まいの相談窓口

東京ガスライフバル足立・埼玉東は
地域の皆さまの暮らしを豊かに便利に
するためのサポートをしています!

水まわり修理 間仕切り工事 バリアフリー工事

水漏れや排水詰まりの解消
水栓の交換も対応

子ども部屋を
間仕切って2部屋に
段差をスロープに変更して
車いすでもスムーズに入り出

TOKYO GAS LIFE VAL

東京ガスライフバル足立・埼玉東
東京ガスオールワンエネルギー株式会社 東京都足立区竹の塚5-2-6
電話 03-3858-1151
電話受付時間 月~土 9:00~19:00 / 日・祝 9:00~17:00

広 告

足立区の工務店雨漏りのプロ→東洋堂ハウス SP ☎03-5849-3090

足立区東綾瀬 1-24-13