

2026年(令和8年)

1月25日 第1970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

元気の秘訣

肉も魚も食べよう!

65歳
からは

たんぱく増し

高齢期を元気に過ごすカギは、体重や筋肉量を維持すること。そのためには、たんぱく質を摂ることが重要です。区では65歳以上の方を対象に、普段の食事にたんぱく質を増やして食べる「ぱく増し」を推奨しています。この機会に普段の食事を見直し、「ぱく増し」を実践しましょう!

問先 (区)高齢者栄養施策推進担当 ☎3880-5097

くわしくは12面へ

2月は
「ぱく増し」
月間!

区内のイトーヨーカドー・スーパー
TANAKA・セブン-イレブン・ベルクス・
ヨークフーズ・ヨークプライスと区が連携
し、「ぱく増し」食品をPR! 「ぱく増し」
ロゴマーク・のぼり旗が目印です!

リーフレット
配布中!

ホウカツ へ気軽にお越しください!

(地域包括支援センター)

65歳からの健康や介護、もの忘れなど、様々なご相談に応じています。
元気なうちから、気軽にご相談ください。

場所など、くわしくはコチラ▶



3月6日(金)までにホウカツにいらした方
に「ぱく増しハンドタオル」をプレゼント!
※区内在住の65歳以上の方のみ。なくなり次第終了



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 ○○課 ○○係
(○○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。

○○○○○講座

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▶

本紙に掲載している4月以降の事業は、「令和8年第1回足立区議会定例会」で可決された場合に実施します。

子育て・教育

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=3月6日(金)、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

臨時給付金
関連情報物価高対応子育て応援手当
(子ども1人あたり2万円)

18歳(高校生相当)以下の子どもがいる世帯に、子ども1人あたり2万円を支給します。※支給は1人1回限り。くわしくは区のホームページをご覧ください。

■申・問先=(区)親子支援課 児童手当係 ☎3880-6492

■問先=こども家庭庁コールセンター(平日、午前9時～午後6時) ☎0120-252-071

対象世帯	申請方法
7年9月分(9月に出生した場合は10月分)の児童手当支給対象児童がいる世帯	申し込み不要 支給時期(予定) =児童手当の振込口座へ2月19日以降順次振り込み ※対象世帯に「物価高対応子育て応援手当」の給付についてのお知らせを1月下旬発送予定
7年10月1日～8年3月31日に出生した子どもがいる世帯	申し込みが必要 窓口／同封の返信用封筒で申請書を郵送 ※2月上旬に対象世帯へ申請書を送付 支給時期(予定) =申請受け付け後、3月下旬以降順次振り込み 申請期限 =8年4月30日(木)必着
7年9月30日時点、区内に住民登録があり所属庁から7年9月分の児童手当を受給した公務員がいる世帯	

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／レビュ紹介など ■定員=18人(1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=足立保健所中央本町地域・保健総合支援課 保健栄養担当 ☎3880-5351

子どもの就学費用を貸し付け
(応急小口資金)

■対象=8年4月時点、子どもが小学生～高校生の保護者 ■内容=子

どもの就学費用(制服・ランドセル代など)の貸し付け ※収入状況などによる貸し付け審査あり。連帯保証人は不要。すでに応急小口資金を利用中の方も申し込み可(滞納がある方を除く)。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。 ■貸付金額(上限)=1世帯につき15万円 ■問先=債権係

☎3880-5731

献血(2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
20金 東京芸術センター前 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(2月分)

骨折や脱臼、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
1日	足立名倉堂接骨院(大谷田3-12-28) 清水整骨院(江北7-23-1)	3606-0880 3896-9778
8日	かわはた整骨院(六月1-16-8 トモエビル1階) 千住原島接骨院(千住3-25-49)	3850-1125 3888-0144
11祝	小平鍼灸接骨院(千住中居町28-9) 横山接骨院(神明2-10-14)	3882-9191 5697-6990
15日	小池接骨院(興野1-10-6) 関橋接骨院(南花畠2-9-4)	3889-2171 3859-4501
22日	赤川接骨院(千住東1-14-6) 高石接骨院(関原3-40-18)	3881-6809 3840-4951
23祝	津久井しんきゅう整骨院(綾瀬1-31-11 A1ビル106) 帝京科学大学千住大橋接骨院(千住橋戸町11-4)	3604-1725 6806-1717

■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

臨時給付金
関連情報

あだち食料品等物価高支援給付金(1万円)

■問先=あだち食料品等物価高支援給付金ダイヤル(平日、午前9時～午後8時)

☎0120-636-039



※区では、国が一例としてあげている「おこめ券(1人あたり3,000円相当)」の配布は行わず、全区民を対象に現金1万円を支給します。

全区民対象(8年1月1日時点で、区内に住民登録がある方) ※世帯全員分を世帯主に支給します。支給は1回限りです。

	対象世帯	支給方法	申請方法	支給時期(予定)
第一弾	前回のあだち物価高騰支援臨時給付金★を区から世帯主の口座に支給した世帯のうち、8年1月1日時点で、区内に住民登録があり世帯主に変更がなく、口座名義と世帯主氏名が同一の世帯 ★…7年1月～5月に実施した「令和6年度住民税非課税世帯及び住民税均等割のみ課税世帯への3万円給付金」	口座振込 世帯主名義の口座に 世帯全員分を一括で振り込み	申し込み不要 ※対象世帯の世帯主に「お振り込みについての事前案内」を2月上旬発送予定	2月下旬以降順次 ※前回のあだち物価高騰支援臨時給付金の支給口座へ自動振り込み
第二弾	上記に該当しない世帯	セブン銀行ATMで受け取り 世帯全員分を一括で受け取り ※そのほかの受け取り方法について、申請書をご確認ください。	申し込みが必要 申請書到達後、オンライン申請または同封の返信用封筒で申請書を郵送 ※申請書は3月上旬以降発送予定	3月中旬以降順次 ※申請後、受取番号通知(メールまたは庄着はがき)が届いたら、セブン銀行ATMで給付金を受け取り(口座情報不要)

申請期限: 8年6月30日(火)消印有効

※支給要件など、くわしくは区のホームページをご覧ください。
※申請期限までに申請がない場合は、いかなる理由であっても支給されません。
※配偶者からの暴力などにより、8年1月1日時点で区内へ避難されている方は、対象になる場合がありますので、お問い合わせください。



給付金に関する詐欺が多発しています。区職員が電話でATMの操作を依頼することは絶対にありません。不審な電話や訪問があったら、迷わず110番通報してください。

放射線量の調査

7年12月22日～8年1月13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



土曜予防接種外来(2月~4月分)

■日時=2月21日(土)、3月21日(土)、4月18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2時~4時30分) 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

中学・高校生の保護者向け講座

◆保護者のICT講座

■日程=2月28日(土) ■対象=区内在住・在学の中学・高校生の保護者 ■時間=午後2時~5時 ■場所=生涯学習センター(学びピア21内)

宿泊施設インフォメーション(5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=2月1日~10日消印有効 ※2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、3月2日~利用希望日の3日前に、電話または代表者の住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・ファックス番号、利用人数、希望日を記入しファックスにて申し込み(先着順)

表2 宿泊施設 利用日等(5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 HP https://www.adachi-nikko.com/	1~5・8~9	平日、 午前9時~午後5時

※施設内では携帯電話やスマートフォンがつながりにくくなっています。
Wi-Fiは1階フロント前でのみ利用可能です。

パブリックコメント(区民意見募集制度)(1月・2月分)

区民の皆さんから意見を募集します。くわしくは区のホームページをご覧になるか、お問い合わせください。



件名	期間	問先
足立区子ども・若者計画(案)	1/27~2/26	子どもの貧困対策・若年者支援課 子どもの貧困対策係 ☎3880-5717

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 ■申・問先=青少年課 体験活動係 ☎3880-5273

健康・衛生

□の機能チェックと□の体操を楽しく体験「あだち☆ちゅうりっぷ体操教室」

■日程等=表3 ■内容=□の機能チェック(咀しゃくチェックガム、発音測定など)/□の体操(あだち☆ちゅうりっぷ体操)など ■定員=各20人(1月26日から先着順) ■申込=電話/窓口

勤労福祉社会館の催し

◆疲れにくい体をつくる 体幹・骨盤ストレッチ教室

■日時=2月11日(祝)・25日(水)、午後7時~8時 ■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(1月26日、

午前9時から先着順)

◆ベーシックヨガ教室

■日時=2月14日(土)・28日(土)、午前10時30分~正午 ※いずれか1日 ■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(1月28日、午前9時から先着順)

——いずれも——

■対象=18歳以上の方 ■費用=500円 ■申込=電話/窓口 ■場・申・問先=勤労福祉社会館(綾瀬プレミア内) ☎3838-3581

乳がんを経験した方の交流会

■日時=2月13日(金)、午後1時~2時30分 ■対象=乳がんを経験(治療中、経過観察中など)した方 ■内容=たんぽぽの会(乳がん体験者の会)の紹介・情報交換 ■定員=20人(先着順) ■申込=電話 ■場・申・問先=千住保健センター 地域保健係 ☎3888-4278

4面に続きます

表1 土曜予防接種外来(2月~4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}	母子健康手帳など予防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	おたふくかぜ ワクチン		
	小学6年生~高校1年生相当の男性	H P V 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/M R (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。在庫状況は、足立区医師会にお問い合わせください。

表3 あだち☆ちゅうりっぷ体操教室 日程等

日程	時間	場・申・問先(保健センター)
2/4(水)	午後1時30分~3時	千住 ☎6806-2167
2/13(金)	午前10時~11時30分	竹の塚 ☎3855-5049
3/12(木)		東部 ☎3606-4171

審議会等の公開(2月・3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になるか、お問い合わせください。

審議会等	日程	時間	場所	問先
足立区地域保健福祉推進協議会 介護保険・障がい福祉専門部会	2/2(月)	午後2時~4時	すこやかプラザ あだち	介護保険課 介護保険係 ☎3880-5887
足立区公契約等審議会	2/9(月)	午前10時~正午	区役所・11階	契約課 工事契約係 ☎3880-5832
足立区住宅政策審議会			区役所・8階	住宅課 住宅計画係 ☎3880-5963
足立区景観審議会	2/10(火)	午後2時~3時30分	エル・ソフィア	都市建設課 景観計画係 ☎3880-5738
足立区男女共同参画推進委員会	2/18(水)	午後2時~4時	障がい福祉センター あしだ	多様性社会推進課 男女共同参画推進係 ☎3880-5222
足立区地域自立支援協議会 権利擁護部会			障がい福祉センター あしだ	障がい援護課 基幹相談・権利擁護係 ☎3880-0708
足立区国民健康保険運営協議会	2/19(木)	午前10時~11時	区役所・2階庁舎ホール	国民健康保険課 庶務係 ☎3880-5851
健康あだち21専門部会	2/26(木)	午後1時30分~3時30分	すこやかプラザ あだち	こころとからだの健康づくり課 健康づくり係 ☎3880-5433
足立区地域自立支援協議会 本会議	2/27(金)	午後2時~4時	障がい福祉センター あしだ	障がい援護課 基幹相談・権利擁護係 ☎3880-0708
足立区建築審査会	3/11(水)	午後2時30分~4時30分	区役所・4階	開発指導課 用途照会係 ☎3880-5943
足立区成年後見制度審査会	3/12(木)	午後3時~5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

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

ペット防災映画上映会

■日時=2月11日(祝)、午後1時~3時
 ■対象=区役所・2階庁舎ホール
 ■内容=NPO法人と共に、映画「犬と猫と人間と2動物たちの大震災(104分)」の上映／ペット防災や適正な飼育方法についての講話
 ■定員=400人(先着順)
 ■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

健センター 地域保健係 ☎3888-4278

福祉・高齢医療

難聴者のための 「おしゃべりピアカเฟ」

■日時=3月7日(土)、午後1時~3時
 ■対象=子育てや仕事の悩みなどがある難聴者
 ■内容=聴こえにくいことで生じる悩みを気軽に共有できる交流会
 ■定員=10人(1月26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=障がい福祉センターあしすと 自立生活支援室
 ☎5681-0132 FAX5681-0137

「あだち脳活ラボ」 登録サポート会(2月・3月分)

■日程等=表1 ■時間=午前9時30分~11時30分 ■内容=「あだち脳活ラボ」の始め方や使い方などを、講座形式で分かりやすく説明
 ■定員=各20人(1月26日から先着順)
 ■申込=電話 ■申・問先=あだち脳活ラボ専用コールセンター(平日、午

前10時~午後5時

☎0120-988-252

表1 「あだち脳活ラボ」登録サポート会 (2月・3月分) 日程

日程	場所
2/2(月)	江北地域学習センター
2/12(木)	エル・ソフィア
2/17(火)	東和地域学習センター
3/3(火)	興本地域学習センター
3/18(水)	伊興地域学習センター
3/19(木)	生涯学習センター (学びピア21内)

8年度「あだち日曜教室」 新規受講生募集

■日時=8年4月~9年3月の原則毎月第2日曜日、午前10時~正午
 ■場所=エル・ソフィアなど ■対象=次のすべてに当てはまる方…区内在住／34歳以下／中学校特別支援学級・特別支援学校(知的障がい)などの卒業生(卒業見込み含む)／各行事に1人で参加できる ■内容=知的ハンディキャップのある青年たちの仲間づくりや学びの場 ■申込=電話／窓口 ■期限=2月25日(水)
 ■申・問先=青少年課 青少年育成係
 ☎3880-5275

在宅療養講座 「在宅ケアのいま」

■日時=2月14日(土)、午後2時~4時 ■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=医療・介護専門職から、病気や認知症等で介護が必要になった場合などでも、安心して自宅で暮らせる「在宅療養」について学ぶ ■定員=100人(先着順) ■申込=電話／区のホームページからオンライン申請／氏名(フリガナ)、電話番号、「在宅療養講座」を記入しファクス ■期限=2月10日(火) ■申・問先=

▷工事契約…契約予定期額が200万円未満で内容が軽易な工事・修繕 ▷物品契約…契約予定期額が80万円未満の物品購入

=医療介護連携推進係

☎6807-1219 FAX3899-1355

仕事・産業

マンスリー就職面接会 「シニア世代 就職応援面接会」

■日時=2月17日(火)、午後1時30分~4時 ■場所=ムーブ町屋(荒川区荒川7-50-9) ■内容=主に55歳以上の方の雇用に積極的な企業が集う就職面接会 ※55歳未満の方も参加可 ■申込=電話 ■申込期間=1月28日~2月16日 ■申・問先=ハローワーク足立 事業所第一部門
 ☎3870-8897

■問先=(区)就労・雇用支援係
 ☎3880-5469

小規模契約 希望者登録募集 (8年度~10年度)

■対象=競争入札参加資格を持たない区内事業者 ※現在登録している事業者も再登録が必要 ■内容=区が発注する小規模契約の業者選定の対象となるための登録 ■登録区分=▷工事契約…契約予定期額が200万円未満で内容が軽易な工事・修繕 ▷物品契約…契約予定期額が80万円未満の物品購入
 ■登録期間=8年4月1日~11年3月31日 ■申込=申込書類を区へ郵送・持参 ※申込書類は契約課で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可 ■期限=3月13日(金)必着 ※期限以降の受け付け分は5月以降に登録 ■申・問先=

▷工事契約…契約課 工事契約係
 ☎3880-5832

▷物品契約…契約課 物品契約係
 ☎3880-5833

官公庁

東京都消費生活調査員の募集

■対象=8年4月1日時点、都内在住の18歳以上でEメールアドレスを保有し、スマートフォンなどを用いてオンラインでの調査回答ができる方 ■任期=委嘱日~9年3月31日 ■謝礼=調査回数3,000円など ※調査内容や申し込み方法など、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。 ■募集人数=300人(選考) ■期限=2月16日(月) ■問先=(都)消費生活部 企画調整課
 ☎5388-3076

3/31(火)
まで

防犯対策補助金の 品目・補助額を拡充

7年11月末時点で、区内の刑法犯認知件数は23区ワースト3位でした。これを受け、防犯対策補助金の対象品目を6から27に拡充。また、一部品目で補助額を拡充しました。

■申・問先=危機管理課 生活安全推進係 ☎3880-5838

主な対象品目

侵入盗対策 11品目	防犯カメラの設置／録画機能付きインターホンの取り付けまたは交換／防犯ガラスの取り付けまたは交換／防犯フィルムの取り付けまたは交換(CPマークあり)／防犯砂利など
オートバイ盗対策 5品目	チェーンロック／ディスクロック／バイクカバー／ブレードロック／U字ロック
自動車盗対策 5品目	ペダルロック／自動車カバー／ハンドルロック／タイヤロック／リレータック防止機能付きキーボックス

※補助額やそのほかの品目について、くわしくは区のホームページをご覧になるか、危機管理課、区民事務所(中央本町を除く)で配布する案内をご覧ください。 ■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 ※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 ■期限=3月31日(火)必着 ※予算に達し次第終了



人材募集コーナー

区立保育園・認定こども園の会計年度任用職員

職種	勤務内容(例)	勤務条件	雇用開始日	報酬時給(予定)	申・問先
保育補助員	保育・環境整備	週6日・週30時間以内 (午前7時30分~午後6時30分の間)	随時	1,503円~1,737円	子ども政策課 保育人事計画担当 ☎3880-8015

そのほかの会計年度任用職員

職種	勤務内容(例)	勤務条件	雇用開始日	報酬月額(予定)	期限(必着)	申・問先
子育て家庭訪問員*	子育て家庭への訪問／子育てに関する相談対応	週5日・1日6時間	4/1(水)	22万9,563円	2/10(火)	子ども政策課 子育て応援係 ☎3880-0719

児童手当の2月期(7年12月~8年1月分)
は2月3日(火)以降に振り込みます

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

拡充 千住一丁目創業支援館 「かがやき」入居者募集

■入居日=5月1日以降 ■所在地=東京芸術センター・11階 ■対象=入居日時点で創業5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 ※審査により延長可。8年度より最大5年間入居が可能 ■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ダウンロード可 ■期限=2月27日(金)必着 ■申・問先=企業経営支援課 創業支援係 ☎3880-5495

公募・ボランティア

野鳥モニター

■対象=次のすべてに当てはまる方…20歳以上／区内在住・在勤・在

学または区内で自然環境に関わる活動をしている／野鳥の種類を判別できる ※4月に実施予定の基礎研修会(3時間)への参加が必要 ■内容=奇数月に、指定された地域の野鳥の生息調査と報告／活動報告会・研修会などへの出席 ■任期=8年4月1日～9年3月31日 ■募集人数=8人程度(選考) ※謝礼や申し込み方法など、くわしくは募集要項を参照。募集要項は3月2日(月)までに窓口で請求または区のホームページからダウンロード ■期限=3月2日(月)必着 ■問先=環境政策課 環境事業係 ☎3880-5860

食育センター

■対象=区内在住・在勤の方 ■内容=地域で行う教室やイベントなどで、区の管理栄養士と協力して食育に関するボランティア活動を行う ※下記「養成講習会」への参加が必要 ■食育センター養成講習会 ■日時=3月2日(月)、午前10時～午



東京未来大学の催し

◆第21回 東京未来大学モチベーション研究所フォーラム

■日時=2月28日(土)、午後1時30分～3時30分 ■場所=東京未来大学(千住曙町34-12) ■内容=釧路公立大学 准教授 岸田泰則氏による、ミドル・シニア社員向けジョブ・クラフティング★講演／業務・関係性・認知の3形態を事例で解説し、やりがいや健康、組織力向上のための具体的適用事例を紹介 ★…自分の仕事をとらえ直して、やりがいのあるものに変える手法 ■定員=▷会場…30人 ▷オンライン…100人 ※いずれも1月26日から先着順 ■申込=ホームページからオンライン申請 ■申・問先=東京未来大学 モチベーション研究所 フォーラム担当係(平日、午前9時～午後5時) ☎5813-2525



後4時 ■場所=千住保健センター ■内容=区の食育やあだちベジタブルライフの取り組み、食育センター活動についての講義・演習など ■定員=20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6日(金)
——いざれも——

■申・問先=千住保健センター 保健栄養担当 ☎6806-2168

暮らし・まちづくり

都営住宅入居者募集

■募集住宅等=▷ポイント方式(家族向け)…ひとり親／高齢者／心身障がい者／多子世帯など ▷抽選方式…単身者／シルバーピア(高齢者集合住宅)／車いす使用者 ※いざれも所得・年齢制限などの要件

あり。くわしくは募集案内をご覧ください。 ■募集案内配布期間=2月2日～10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 ■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

行旅死亡人追悼式

■日時=2月13日(金)、午前11時～11時30分 ■場所=生涯学習センター(学びピア21内) ■内容=7年1月～12月に区内で亡くなった行旅死亡人(ご遺体の引き取り手がない方)の追悼式 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=民生係 ☎3880-5870

8面に続きます

見かけたらご連絡ください 資源の持ち去りは禁止！

ごみ集積所に出されている資源(新聞紙／雑誌／段ボール／缶など)の持ち去り行為は、条例で禁止されています。

1 収集日当日の朝(午前8時まで)に出すようご協力ください

収集日以外の日や夜間に出すと、資源の持ち去り・騒音・通行の妨げなどの問題を招き、近隣住民の迷惑となる場合があります。こうしたトラブルを防ぐためにも、決められた曜日・時間に、ごみや資源を出すようご協力ください。

2 資源の持ち去り行為を見かけたときは情報をお寄せください

区は、資源持ち去り防止パトロールを実施しています。資源の持ち去りを見かけたときは、目撃した時間・ごみ集積所の場所・資源の種類の情報を区にお寄せください。

■通報・問先=資源化推進係 ☎3880-5027



▲くわしくはコチラ



あだち広報食堂 ボリューム Vol.10 ぱく増し レシピ

①鍋に入れて煮込むだけ キムチ豆乳鍋



材料(1人分)

- カット野菜…120g
- 豚薄切り肉…100g
- キムチ…30g
- 豆乳…200ml
- めんつゆ
(3倍濃縮)
…大さじ1
- 水…50g

1人分で
たんぱく質
28.3g

作り方

- ①鍋にすべての材料を入れる
 - ②具材に火が通るまで煮込む
- ※残った汁にうどんや白米を入れるのもおすすめ

こんな具材でさらに「ぱく増し」

- 卵1個(約7g)
- 豆腐100g(絹約5g、木綿約7g)

★…65歳以上の方を対象に、体重や筋力を維持し高齢期を元気に過ごすために、普段の食事にたんぱく質を増して食べる「ぱく増し」を推奨する区の事業。くわしくは1・12面へ

②レンジで簡単! 肉焼きそば



材料(1人分)

- カット野菜…120g
- 豚薄切り肉…100g
- 焼きそば麺…1袋
- 焼きそばソース(粉末)
…1袋

1人分で
たんぱく質
28.1g

作り方

- ①耐熱皿に手で軽くほぐした焼きそば麺、カット野菜、豚薄切り肉の順にのせ、粉末ソースをふりかけて電子レンジ(600W)で約4分加熱する
- ②全体をよく混ぜ合わせる

今回のレシピのポイント

「カット野菜」と「豚薄切り肉」を使った簡単アレンジレシピです。

- ①豆乳を使うことで、さらにたんぱく質を摂ることができます。また、キムチの辛さもまろやかになり、辛いものが苦手な方でも食べやすいです。
- ②火を使わないで、誰でも簡単に作れます。目玉焼きなどをトッピングすることで、さらにたんぱく質を摂ることができます！



▲区管理栄養士
ふくしま
福島さん

ほかにも「ぱく増し」レシピを紹介しています。

くわしくはコチラ▶



1月30日(金)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7年11月～8年1月分を、届出済みの口座へ振り込みます。
※受給中の方で施設入所や3ヶ月を超えて入院した場合は要連絡 ■問先=障がい給付係 ☎3880-5472

税の申告が始まります。申告はお早めに

国税

所得税・復興特別所得税・消費税(個人事業者)・贈与税

→ 申告は 税務署



税の種類	申告期間	納期限	振替納税利用者の口座振替日
所得税・復興特別所得税	2/16~3/16	3/16(月)	4/23(木)
消費税(個人事業者)	受け付け中~3/31	3/31(火)	4/30(木)
贈与税	2/2~3/16	3/16(月)	—

提出先	管轄	申告方法
東京国税局業務センター 葛飾分室 〒124-8705葛飾区立石8-31-6	足立区全域	郵送
足立税務署 ※2/16~3/16は駐車場の利用不可	国道4号から東側／千住地域 (日ノ出町、柳原を含む)／ 竹の塚／西保木間／六月	窓口
西新井税務署 ※2/10~3/16は駐車場の利用不可	上記以外の区内	

■問先=国税相談専用ダイヤル ☎ 0570-00-5901

申告書を作成できます

マイナポータルで、
自宅からのスマホ申告がさらに便利に！メリット1 24時間利用可能^{*1}！

税務署などの申告書作成会場へ行く必要がありません。

★1…メンテナンス時間は利用できません。

メリット2 スマホで金額を入力するだけ！ 自動計算で申告書が完成

画面の案内に従って入力するだけで申告書を作成できます。自動計算のため、計算に誤りがありません。

メリット3 マイナポータルで自動入力！

給与所得や公的年金の源泉徴収票、医療費、ふるさと納税などを、マイナポータル経由で自動入力できます。入力の手間が減り、ミスの心配もありません。

スマートフォンに必要なものは？

- マイナンバーカードと、自分で設定したパスワード2種類
 - ①利用者証明用電子証明書のパスワード(数字4桁)
 - ②署名用電子証明書のパスワード(英数字6~16文字)
- マイナンバーカード読み取り対応のスマートフォン
- 源泉徴収票などの申告書作成に必要な書類

申告に困ったときにご利用ください



申告書の作成について



マイナンバーカードのパスワードを失念した場合

所得税・消費税・贈与税の申告書作成会場は
足立税務署・西新井税務署

■期間=2月16日~3月16日(土・日曜日、祝日を除く)

▷提出…午前8時30分~午後5時

▷相談…午前9時15分開始 ※受け付けは午前8時30分~午後4時

※還付申告についての相談は、上記開設期間前でも受け付け

- 入場には、国税庁LINE公式アカウントからオンラインによる事前予約が必要です。※申告期間前の税務署での相談も事前予約が必要。申告書提出のみの場合は事前予約不要
- 別途、当日午前8時30分から入場整理券の配布も行いますが、枚数が僅少のため、お渡しできない場合があります。

LINEの友だち追加はコチラ▲

足立税務署の休日開庁日(西新井税務署は閉庁)

■日程=3月1日(日) ※申告書の提出・申告の相談のみ受け付け。

時間は、上記「申告書作成会場」と同じ ■場所=足立税務署 ※駐車場は使用不可。休日開庁日のみ西新井税務署管轄地区も受け付け

税理士による無料申告相談会

■時間=午前9時30分~正午／午後1時~4時 ■対象=小規模納税者・年金受給者・給与所得者の所得税・復興特別所得税の申告をする方(土地・建物・株式などの譲渡所得および複雑な内容がある場合を除く)／小規模納税者の消費税を申告する個人事業者 ※所得金額が高額または相談内容が複雑な場合、申告書などの提出のみの場合は受け付け不可 ■申込期限=各日程の3日前、午後4時 ※一部、午前9時30分から当日入場整理券の配布を行います(なくなり次第終了)。スマートフォンとマイナンバーカードをお持ちの方は、両方をご持参ください。

管轄署	場所	日程	申込(オンラインのみ)
足立税務署	区役所・1階区民ロビー	2/2(月)~6(金) ^{*2}	
	桜花亭	2/10(火)	
	佐野地域学習センター	2/12(木)・13(金)	
西新井税務署	梅田地域学習センター(エル・ソフィア内)	1/26(月)・27(火)	
	伊興地域学習センター	1/28(水)・29(木)	
	鹿浜地域学習センター	2/5(木)・6(金)	

★2…2月8日(日)が衆議院議員選挙の場合、2月6日(金)の区役所開催は中止とします。

▲申告にあたっての注意事項

●年金所得者に係る確定申告不要制度について

公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下であり、かつ、その公的年金等の全部が源泉徴収の対象となる方で、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、所得税および復興特別所得税の確定申告は必要ありません。ただし、所得税の還付を受けるには、税務署への確定申告が必要です。

●下記の申告内容を住民税に反映させるためには、住民税の納税通知書送達前に税務署に確定申告が必要

- 先物取引の差金等決済に係る損失の繰越控除
- 居住用財産の譲渡損失の損益通算および繰越控除
- 居住用財産を譲渡した場合の長期譲渡所得の課税の特例
- 事業専従者控除など

●医療費控除を受ける場合、明細書の提出が必要

※領収書での適用不可

●ふるさと納税ワンストップ特例制度について

所得税および復興特別所得税の確定申告を行う場合、本特例制度は適用されません。確定申告をする場合は、必ず寄附金控除を申告してください。

7年1月1日～12月31日までに生じた、すべての収入に関する税の申告受け付けが始まります。申告期間中は窓口が混み合い、長時間お待たせする場合があります。郵送など窓口以外の手段をおすすめします。

住民税

特別区民税・都民税
→ 申告は 区役所へ

申告・問合

(区)課税課 課税第一係～第三係

☎3880-5231・2/

☎3880-5418



申告期間

2月9日～3月16日

申告方法

申告書を原則郵送

※今回から、申告方法に電子申告が加わりました。署名用電子証明書が搭載されたマイナンバーカードをお持ちの方は、スマートフォンやパソコンなどから申告できます。

○申告が必要な方へ住民税申告書を2月6日(金)に発送

※申告が必要(下記)な方で住民税申告書が届かなかった場合は、お問い合わせください。申告書は(区)課税課で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可

次のいずれかに
当てはまる方は

申告が必要

- 8年1月1日時点、区内在住で7年内に給与や年金などの所得があった、または区外在住で区内に事業所や事務所、家屋敷がある

●住民税の決定が必要な公的サービスを受ける

※未申告の場合、非課税決定がされないため、保険料や公営住宅の家賃などが高くなったり、手当が受けられなくなったりする可能性があります。

●公営住宅入居者など、課税(非課税)証明書が必要

※被扶養者で申告しない方は課税(非課税)証明書の所得金額が「*」(アスタリスク)で表示されます。

●給与所得や公的年金の「源泉徴収票」に含まれない控除を追加する

※7年中の公的年金等の収入金額が400万円以下、かつ公的年金等以外の所得金額が20万円以下の方などが対象です。そのほかの対象条件など、くわしくは住民税申告書に同封している「令和8年度 特別区民税・都民税申告の手引き」をご覧ください。

次のいずれかに
当てはまる方は

申告が不要

●税務署に確定申告書を提出する

- 給与収入のみで、勤務先が足立区に給与支払報告書を提出している
- ※提出の有無は申告者が勤務先に確認

税制改正により8年度から
右記の点が変更となります

給与所得控除の見直し

扶養親族などの所得要件の引き上げ

特定親族特別控除の創設

※くわしくは区のホームページをご覧ください。

○住民税の申告書が新しくなりました

税システムの標準化に向け、申告書の様式を変更しました。※記入方法など、くわしくは申告書に同封の「令和8年度 特別区民税・都民税申告の手引き」をご覧ください。

区職員による
住民税の申告相談会

◆区役所特設会場での相談会

■期間=2月12日～3月16日、午前9時～午後4時 ※土・日曜日、祝日を除く(2月15日(日)は実施) ■場所=区役所・1階区民ロビー ■申込=不要 ※当日直接会場へ

◆出張相談・申告受け付け

■時間=午前9時30分～午後3時30分 ■申込=不要 ※当日直接会場へ。区民事務所では、住民税の申告・相談の受け付けは行っていません。

日程	場所
2/17(火)	竹の塚センター・1階
2/18(水)	シアター1010・10階アトリエ
2/19(木)	佐野地域学習センター
2/25(水)	江北地域学習センター
2/26(木)	舍人地域学習センター
2/27(金)	新田住区センター
3/2(月)	梅田地域学習センター(エル・ソフィア内)
3/3(火)	勤労福祉会館(綾瀬ブルミ工内)
3/4(水)	江南住区センター
3/5(木)	鹿浜地域学習センター
3/6(金)	長門住区センター分館(中川地域センター内)
3/9(月)	西新井住区センター(西新井センター内)
3/10(火)	保塚地域学習センター
3/11(水)	花畠地域学習センター
3/12(木)	伊興地域学習センター
3/13(金)	興本住区センター

納め忘れはありませんか？

特別区民税・都民税(住民税)・森林環境税

住民税は皆さんの暮らしに結びついたサービスを行うための大切な財源です。しかし、残念ながら収納率は100%に至っていません。

◆普通徴収第4期の納期限は2月2日(月)

納期限を過ぎると延滞金の発生・増額や、差押えなど滞納処分の対象になります。

◆お支払いは便利な口座振替で

口座振替にすると、自動で引き落とされるため、納め忘れがありません。※くわしくはお問い合わせください。

問合= (区)納税課 収納管理係

☎3880-5238



▲未納のまま放置すると、下記のような滞納処分を行います。

主な滞納処分 差押え(例)	給与	勤務先から支給前の給与を取立て
	売掛金	取引先から売掛金を取立て
公売	預貯金	預貯金を取立て
	生命保険	強制的に解約して返戻金などを取立て
	自動車	タイヤロックを行い、売却して未納税金に充てる
	動産や不動産などの差押物件を売却し、未納税金に充てる	
検索	自宅などで財産の強制調査を実施	

区では、税の公平性と財源確保の観点から、滞納されている税の徴収に全力で取り組んでいます。

納付が困難な場合は
お早めにご相談ください

納税相談先
【(区)納税課】

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

5面からの続きです

暮らし・まちづくり

都市計画が決定しました

◆都決定の都市計画

■内容=都市計画道路の変更(補助第138号線)／用途地域の変更(補助第138号線中川橋梁地区・西新井公園周辺地区) ■総覽場所・問先=(都)都市計画課 新宿区西新宿2-8-1 ☎5388-3225

◆区決定の都市計画

■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)／防火地域および準防

火地域の変更／高度地区の変更
——いずれも——

■告示日=1月23日(金) ■総覽場所・問先=(区)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

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(2月分)

■日時等=▷扇住区センター…9日(月)、午後2時30分～3時30分 ▷新田住区センター…13日(金)、午前11時～正午 ■対象=区内在住でおむね65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 ※各40個(先着順)。設置方法は、貸与時に案内 ■持ち物=住所、氏名、生年月日が記載され



ジェイコブ・コーラー Presents

ギャラクシティストリートピアノ・フェス2026 with JIMS fes.

■日時=3月20日(祝)、午後4時30分～7時 ※4時開場 ■内容=ジャズピアニスト ジェイコブ・コーラー氏やピアノ系YouTuberヒビキpiano氏などによる、ピアノソロプレイやコラボ、4台のピアノによる競演が楽しめるストリートピアノの祭典 ■定員=600人(先着順) ■費用=▷前売り…3,800円(区内在住・在勤・在学の方は3,500円) ▷当日…4,300円 ※就学前の子どもは入場不可。中学生以下の方は保護者同伴。全席指定 ■申込=窓口／ホームページからオンライン申請 ■申先=ギャラクシティ／地域学習センターなど ※当日はギャラクシティのみ ■場・問先=ギャラクシティ ☎5242-8161

えんチャレ参加者新規募集

あだちエンターテイメントチャレンジャー支援事業(えんチャレ)では、将来メジャーでの活躍をめざすアーティストやエンターテイナーなどを募集します。 ■選考=実演(3月19日(木)予定) ■申込=申請書類を区へ郵送・持参 ※申請書類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になるか、お問い合わせください。 ■申込期間=1月25日～2月27日消印有効 ■申・問先=地域文化課 広域施設係 ☎3880-5701



自転車保険加入は義務！ オンラインで24時間申し込み可能！

2月から「区民交通傷害保険」の募集開始

区内交通事故の約5割が自転車に関わる事故です。
自転車保険の加入は東京都および足立区の条例で義務化されています。「もしも」に備えて、必ず加入してください。

申込等

申込 (区役所での申し込みは不可)	申込期間 (金融機関窓口とオンラインで開始日が異なります)	保険期間
金融機関窓口 ^{*1}	2/2～3/31	8年4/1～9年3/31
オンライン	2/1～3/31 8年4/1～9年1/31 ^{*2}	申込日の翌月1日～9年3/31

★1…区内のゆうちょ銀行・郵便局・金融機関(銀行／信用金庫／信用組合／労働金庫／農協)に置いてある加入申込書に住所・氏名・生年月日・コースなどを記載し保険料をお支払いください。

★2…オンラインでの申し込みのみ、中途加入が可能

オンライン申し込みなど、くわしくはコチラ▶

対象 補償開始日時点で、区内在住・在勤・在学の方

問先 ▷保険加入の手続き…(区)交通対策課 推進係

内容等(概要)

コース例	年額保険料 (参考)	最高保険金額		
		交通傷害 ^{*3}	自転車賠償 ^{*4}	被害事故補償 ^{*5}
XJ	1,500円	35万円		
AJ	2,200円	150万円		
BJ	3,000円	350万円		
CJ	4,300円	600万円		
			1億円	600万円

★3…国内外を問わず、所定の交通事故によりケガをした場合に保険金が支払われる制度

★4…自転車運転中の加害事故により賠償責任が生じた場合に、その損害賠償金などを補償する制度

★5…犯罪行為やひき逃げなどの事故で、死亡や重度の所定の後遺障害を被った場合に、保険金が支払われる制度

承認番号SJ25-08530 (7年10月16日)



☎3880-5912

☎3349-9666

東京都行政書士会 足立支部による「相続・遺言セミナー&相談会」

■日時=2月24日(火)、午前10時～正午 ■内容=行政書士から、相続手続きの流れや遺言書の作成方法などを学ぶ ■定員=30人(1月28日から先着順) ■申込=電話／窓口 ■期限=2月20日(金) ■場・申先=舍人住区センター(平日、午前9時～午後5時) ☎3857-0881 ■問先=東京都行政書士会 足立支部(平日、午前9時～午後5時) ☎3850-4884 (区)区民の声相談課 相談係 ☎3880-5359

7年度 江東5区広域避難推進シンポジウム

■日時=3月1日(日) ■場所=区役所・2階庁舎ホール ■対象=区内在住の方 ■内容=東京大学大学院特任教授 片田敏孝氏による、荒川の洪水や高潮など大規模水害時の安全確保・広域避難★の必要性と、その実現に向けた課題や取り組みについての基調講演・パネルディスカッション ※開催後、「動画 de あだち」でアーカイブ配信予定 ★…区外の浸水のおそれがない地域に避難

すること ■定員=80人(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=2月25日(水)
 ■申・問先=水害時避難担当 ☎3880-5082

消火器・住宅用火災警報器の購入補助期間を延長

7年9月19日から実施している「7年度消火器・住宅用火災警報器」購入補助の今年度の申し込み期間を、**8年3月31日まで延長**します。※予算に達し次第終了。いずれも1世帯につき1回限り。購入方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■対象等=表1 ■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

催し物

博物館の映画会(2月分)

■日時=14日(土)、午前11時～午後0時20分 ※無料公開 ■内容=豪雪地である新潟県旧山古志村(現長岡市)の隧道(トンネル)開削事業をたどったドキュメンタリー映像「掘るまいか 手掘り中山隧道の記録(平成26年公開)」の上映 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=郷土博物館 ☎3620-9393

2025-2026 男子バレーボール V.LEAGUE MEN 東地区

2/13(金)・14(土) 東京ヴェルディ vs 千葉ドット

2/28(土)、3/1(日) 東京ヴェルディ vs 長野GaRons

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=▷東京ヴェルディ vs 千葉ドット…2月13日(金)、午後6時開始／14日(土)、午後2時開始 ▷東京ヴェルディ vs 長野GaRons…2月28日(土)、午後2時開始／3月1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の交流会 ※試合終了後、30分程度。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・在学で中学生以下の方と保護者 ■定員=各40組(1組2人。抽選) ■申込期間=▷2月13日(金)・14日(土)…1月19日～29日 ▷2月28日(土)、3月1日(日)…2月2日～12日

一般席(有料) ■定員=各550人程度(▷2月13日(金)・14日(土)…1月31日(土)、正午から先着順 ▷2月28日(土)、3月1日(日)…2月14日(土)、正午から先着順) ■費用=500円～4,500円 ※席種により異なる

◆エスコートキッズの募集

■日程=2月13日(金)・14日(土)・28日(土)、3月1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=▷2月13日(金)・14日(土)…1月19日～29日 ▷2月28日(土)、3月1日(日)…2月2日～12日

◆バレーボール体験会(初心者向け)

■日程=2月14日(土)・28日(土)、3月1日(日) ■対象=区内在住・在学の小学生と保護者 ■内容=東京ヴェルディの選手からバレーボールを教わる ■定員=各20人(抽選) ■申込期間=1月26日～2月4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 ■問先=(区)スポーツ振興課 振興係 ☎3880-5826

アトリウムコンサート

■日時=2月5日(木)、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(明日があるさ／川の流れのようにほか) ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=文化団体支援係 ☎3880-5986

あだちの遊び場

チボランティア「日本庭園の管理」(花畠記念庭園)

■日時=2月22日(日)、午前10時30分～11時30分／午後1時30分～2時30分 ※雨天中止 ■対象=小・中学生 ※小学1～4年生は保護者同伴 ■内容=庭園内の除草や清掃などの管理作業、鯉の餌やり、お気に入りの場所での写真撮影などを体験 ■定員=各10人(2月1日、午前9時から先着順) ■費用=100円(保険料) ■申込=電話／氏名(フリガナ)、年齢(学年)、電話番号、希望時間、「日本庭園の管理」を記入しファックス ■期限=2月15日(日) ■場・申・問先=桜花亭 ☎3885-9795 FAX3860-0608

ドロバチハウスを作ろう(桑袋ビオトープ公園)

■日時=2月11日(祝)、午前10時～11時／午後2時～3時 ■内容=竹筒に作られたドロバチの巣を観察し、新しい巣を作る ■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時から会場で受け付け ■場・問先=都市農業公園 ☎3853-4114

を配布 ■場・問先=桑袋ビオトープ公園 ☎3884-1021

東武動物公園とコラボ移動動物園(生物園)

■日時=2月1日(日)、午前10時30分～正午／午後1時30分～3時30分 ※荒天中止 ■内容=アルマジロやアルパカなど、普段生物園では見ることができない生きものの観察や記念撮影などを楽しむ ※就学前の子どもは保護者同伴。入園料が必要 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=生物園 ☎3884-5577

フラワーアート教室(都市農業公園)

■日時=2月10日(火)・24日(火)、午前10時～正午 ■対象=16歳以上の方 ■内容=造花を使って小物やフラワーアート作品を作る ■定員=各10人(先着順) ※就学前の子どもの同伴可 ■費用=3,500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

Let'sおやこ☆ビクス(ギャラクシティ)

■日時=2月24日(火)、午後1時30分～2時30分 ■内容=音楽に合わせて体を動かし、子どものリズム感やバランス感覚のアップをはかる ■対象=1・2歳の子どもと保護者 ※妊娠中の方は不可 ■定員=8組(1組2人。1月25日から先着順) ■申込=電話 ■場・申・問先=ギャラクシティ ☎5242-8161

表1 消火器・住宅用火災警報器の購入補助期間を延長 対象等

種類*	対象	内容	補助額(上限)
住宅用火災警報器 ※煙式・熱式などの種類は不問	区内在住で、障がいのある方や65歳以上の方がいる世帯	購入・取り付け費用を補助	3万円
	上記以外の区内の世帯		2万円
消火器・エアゾール式簡易消火具	区内のすべての世帯	購入費用を補助 ※詰め替えた場合の費用、購入に伴う古い消火器の処分費用も対象	1万円

*…消防法に基づく型式適合検定または自主対象機械器具等の合格表示を有するものに限る

中井貴恵 with 「大人と子供のための読みきかせの会」

絵本の世界へようこそ 「あんなに あんなに」

作・絵:ヨシタケシンスケ／出版社:ポプラ社刊

3月14日(土)

■時間=午後2時～3時20分 ※1時30分開場
 ■場所=西新井文化ホール

■内容=ピアノとチェロの演奏とともに、中井貴恵による、大型しき絵本「あんなに あんなに」の読み語りを楽しむ ※手話通訳あり。小学生以下の方がいる家族には絵本を1冊プレゼント ■定員=600人(抽選) ※ひとり親家庭の優先枠あり ■申込=電話／ホームページからオンライン申請 ■期限=2月15日(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

くわしく
はコチラ▶



2月1日～4月30日の「夕焼け放送」は午後5時

調整係 ☎3880-5264

図書館の臨時休館日(2月分)

■期間=▷中央…24日(火)～28日(土) ▷伊興…16日(月)～21日(土) ▷江北…3日(火)～7日(土) ▷佐野…9日(月)～14日(土) ■問先=中央図書館 ☎5813-3740

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

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になるか、お問い合わせください。



! 講座の申し込み共通事項

受け付け開始日=1月26日(月) 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

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

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

★マークを除き、定員に達しない場合は2月20日(金)、午前9時から受け付け開始

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

■講座の参加について

●中学生以下の方が午後6時以降に参加する場合は、原則保護者の同伴が必要

●妊娠中の方はスポーツ系の講座への参加不可

●高血圧・心疾患の方はプールで開催する講座への参加不可

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	オンライン 中国人経済学者がみた 日中の少子化と 家族の変化	3/1(日) 午前10時30分~正午	会場: 40人 オンライン: 10人	800円	事前 先着
2	オンライン ウェルビーイング入門 自分らしく生きるヒント	3/15(日) 午前10時~正午	会場: 40人 オンライン: 10人	800円	
3	郷土博物館連携 狩野派・谷派の 美と絵師たちの絵画学習	3/15(日) 午後2時~3時30分 ※場所は郷土博物館	30人	200円 (70歳以上の方、 障害者手帳をお 持ちの方は無料)	
4	オススメ オンライン 農業の環境問題と 臨界点 SDGs実現の ためのイノベーション	3/22(日) 午前10時~11時30分	会場: 40人 オンライン: 10人	800円	
5	オンライン 考古学と科学で 読み解く文化財 古代ガラスの事例から	3/28(土) 午後2時~3時30分	会場: 40人 オンライン: 10人	800円	
6	★150周年記念 印象派とは何 だったのか?(3日制)	3/3(火)・10(火)・17(火) 午後2時~4時	100人	2,000円	

★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	オンライン ぱく増し時短& 健康ベジレシピ	2/14(土) 午前10時30分~正午	8人	1,280円	事前 先着
2	親子でリラックス ベビーマッサージ ◆2ヶ月~1歳未満の子どもと保護者	2/17(火)・3/5(木) 午前10時30分~11時45分	各6組	1回 1,100円	
3	オススメ 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	2/20(金)・27(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	
4	新米講師チャレンジ講座 ボードゲームで楽しく英会話	2/21~3/14の毎週土曜日 午後5時30分~7時	各4人	1回 1,000円	
5	季節の手仕事 ジッパーバッグ で仕込む親子でお味噌作り ◆3歳~小学生と保護者	2/22(日) 午前10時30分~11時30分	8組	3,500円	
6	オーボエとピアノの ウィンターコンサート	2/22(日) 午後4時~5時30分	40人	1,000円	

講座名 (◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法	講座名 (◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法				
新田地域学習センター 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931													
2 新田子ども将棋大会 ◆低学年の部:小学1～3年生 ◆高学年の部:小学4～6年生	2/22(日) 午前9時30分～午後0時30分	各8人	100円	事前先着	1 新体操クラブ1日体験 ◆4月に小学1年生になる5歳～小学生の女性	2/20(金)・27(金) 午後4時40分～5時55分	各10人	1回 10円	事前先着				
3 オススメ 劇団シャドウ・シアター公演「シャドウ・ファンタジー」 ◆どなたでも(就学前の子どもは保護者の参加が必要)	2/23(祝) 午後1時30分～3時	30人	550円		2 大人のための楽しい塗り絵教室「花舞」 ◆20歳以上の方	2/24(火) 午前10時～正午	20人	600円					
4 災害ボランティア入門講座	2/28(土) 午前10時～正午	20人	無料		3 キッズダンスサークル体験(4日制) ◆4月に小学1年生になる5歳～小学生	3/2～30の毎週月曜日 (3/16を除く) 午後6時30分～8時	10人	40円					
5 オススメ 心と身体を整える薬膳デモンストレーション型(試食付き)	2/28(土) 午前10時30分～午後1時	16人	1,560円		4 運動紙芝居と立体ブロックで脳力アップ ◆3歳～小学生	3/27(金) 午後4時30分～5時30分	10人	800円					
6 みんなで楽しくノルディックウォーキングでまち歩き	3/15(日) 午前10時～正午	10人	560円		5 親子でクッキング「カラフルカップ寿司」 ◆5歳～小学生と保護者	3/29(日) 午前10時30分～正午 午後1時30分～3時	各8組	1回 2,910円					
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	3/6(金)・13(金) 午前10時～10時55分	25組	1,700円	事前先着	保塚地域学習センター 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502								
2 第14回 竹の塚劇団公演「風のあの子II はじめての手紙」 ◆どなたでも(小学生以下の方は保護者同伴)	3/21(土) 午後6時～7時 3/22(日) 午後2時～3時 午後6時～7時	各300人	1回 1,000円 (18歳以下の方は無料)	事前先着 【ネット不可】	1 アンガーマネジメント 組織内で使える怒りのコントロール ◆18歳以上の方	2/18(水) 午後7時30分～8時45分	20人	無料	事前先着				
3 オススメ こどもおしごとらんど in 竹の塚 ◆小学3～6年生	3/25(水) 午後0時50分～4時30分	50人	1,000円	2 心と身体を調える夜のヨガサークル体験	2/20(金) 午後7時～8時30分	15人	10円						
中央本町地域学習センター 〒121-0011 中央本町3-15-1 ☎3852-1431													
1 歌声サロン「懐かしの音楽を歌おう」 ◆どなたでも	3/1(日) 午後1時～2時30分	30人	550円	事前先着	3 子どもモダンバレエサークル体験(2日制) ◆3歳～小学2年生	2/21(土)・3/7(土) 午後1時～2時	15人	20円					
2 ママサロンでかんたん工作タイム ◆就学前の子どもと母親	3/5(木) 午前10時30分～正午	6組	100円		4 等潤病院の先生から学ぶ生活習慣病の防ぎ方(講義&体操)	2/27(金) 午後2時～3時30分	20人	無料					
3 親子サロン 親子ふれあい体操 & ちょっとブロック ◆就学前の子どもと保護者	3/6(金) 午前10時30分～11時30分	5組	100円		5 オススメ 健康講座 よく眠れていますか?「睡眠」の知恵袋	2/28(土) 午後1時30分～3時	20人	無料					
4 オススメ やってみようパドルテニスサークル体験(2日制)	3/19(木)・26(木) 午後0時30分～3時	5人	20円		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								
東和地域学習センター 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201													
1 オススメ K-POPで踊ってみよう 入門・初級 ◆小学生以上の方	3/15(日) 入門:午前10時～11時 初級:午前11時30分～午後0時30分	各20人	700円	事前先着	1 オススメ インナービューティヨガ(4日制)	3/6～27の毎週金曜日 午後1時30分～2時30分	20人	2,240円	事前先着				
2 シン・将棋サロン(勉強会あり) ◆どなたでも	3/21(土) 午後1時30分～4時	20人	無料	2 オンライン ハンディキャップヨガ ◆どなたでも	3/7(土) 午前10時45分～正午	会場:10人 オンライン:定員なし	会場:1,000円 オンライン:990円						
舍人地域学習センター 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008													
1 オススメ 夜デトックスヨガ	2/20(金) 午後6時30分～7時45分	20人	550円	事前先着	1 オススメ 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カ月～11カ月の子どもと母親	2/10(火) 午前10時～11時	8組	1,000円	事前先着				
2 昭和歌謡を歌おう	2/28(土) 午後1時30分～3時	30人	700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								
3 パパと一緒に親子体操 ◆2・3歳の子どもと父親	3/8(日) 午前10時～11時	12組	600円		総合スポーツセンター 〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211								
4 カラーと骨格で見つける「自分らしさ」(3日制) ◆16歳以上の女性	3/14(土)・21(土)・28(土) 午後1時30分～4時	7人	3,240円		1 三世代アーチェリー ◆小学2年生以上の方(小学2・3年生は保護者同伴) ※初心者は要相談	2/1～22の毎週日曜日 午前10時～正午	各15人	1回 600円 (小・中学生は420円)	当日用				
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 アクアエクササイズ	3/5～26の毎週木曜日 午前11時30分～午後0時20分	各25人	1回 750円	2 ゆったりヨガ	2/2(月)・16(月)・23(火) 午前10時50分～正午	各30人	1回 600円	当日持					
不動産について													
好評につき追加開催 女性のためのはじめてのマネーセミナー 1/25(日)北千住で開催 参加無料・要予約 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 ■会場=シアター1010・10講義室(北千住駅4番出口マルイ直結) ■特典=ファイナンシャルプランナー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)									《要予約》 (受付:平日9時～17時) 03-5284-8041				

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 ご対応致しません
孝行舍 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 ブラン **1日葬 ブラン**

「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・右記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。詳しくはお問合せ下さい。

好評につき追加開催
女性のためのはじめてのマネーセミナー
1/25(日)北千住で開催 参加無料・要予約
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 ■会場=シアター1010・10講義室(北千住駅4番出口マルイ直結) ■特典=ファイナンシャルプランナー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)

無料相談 暮らしの相談の専門家が解決のお手伝いをします
相続手続き 終活支援
遺言書 遺言執行
不動産について

《要予約》 (受付:平日9時～17時)
03-5284-8041

〒120-0022 足立区柳原2-12-5 キマイラビル 203
http://www.egao-1010.org/
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

一般社団法人えがお 代表理事:岡野達朗

広告

» 雨漏検査!! 原因をピンポイント解明!
検査・修繕 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

肉も魚も食べよう！

たんぱく増し

65歳
からは

問先 (区)高齢者栄養施策推進担当 ☎3880-5097

まずは、

からだ
身体をチェック✓

こんなこと、ありませんか？

- 体重が減った
- 歩くのが遅くなった
- 活動量が減った
- なんとなく疲れる
- ペットボトルなどの蓋が開けにくい

1つでも当てはまつたら
フレイルかも…

「フレイル」とは、加齢により身体や心の動きが弱くなった状態を指します。75歳以上で、フレイルやけがなどが原因で要介護になる方は、約4割にのぼります。

たんぱく質不足による筋肉量の減少が、「フレイル」を招きます。

次に、たんぱく質を摂って筋肉量を維持！

高齢者が1日に必要なたんぱく質の量は60g(1食20g)以上[★]といわれています。

★…医師から食事の指示がある方は、医師の指示に従ってください。

ぱく増し生活3つのポイント

①普段の食事に
プラスする

②外食や弁当はたんぱく質の多いものを選ぶ



③飲み物・間食で補う



※()はたんぱく質の量。いずれも目安

1日の目安は両手に乗る程度



たんぱく質の量は、食材の重さではありません。例えば、卵1個の重さは約50gですが、たんぱく質の量は約7gです。

出典：ヘルスプランニング・あいち「手ばかり栄養法」

さらに、てぬぐい体操で筋肉を動かそう！

全5種類

高齢者の筋肉量維持を目的とする、てぬぐいを使った体操です。「ぱく増し」と合わせることで、より効果的に筋肉量を維持することができます。



▲くわしくは
コチラ

一例を紹介！

リフトアップ(うでバンザイ)

1日10回ずつを
目安に継続！



- ①てぬぐいを持った手を、膝より前に伸ばす
- ②腕を伸ばしたまま弧を描くようにゆっくり上げる

アンケートに答えてぱく増し商品を当てよう！

対象 区内在住で65歳以上の方(8年3月31日時点) 申込 区のホームページからオンライン申請／専用ハガキをホウカツ(地域包括支援センター)に持参・(区)高齢者地域包括ケア推進課へ郵送 ※専用ハガキ付き応募用紙は、ホウカツ、区民事務所(中央本町を除く)、住区センターなどで配布

プレゼントの一例 ※写真はイメージ



すき焼き用肉 2~3人前
(太田商店)



ホタテ 1kg
(足立市場)



長崎バウムクーヘン
(島田屋製菓)

抽選で50人にプレゼント！

期限 3月6日金消印有効

NEW 筋力チェック!
ぱく増し握力測定会

日程等 ▷ポンテポルタ千住・1階中央エスカレーター横(千住橋戸町1-13)…2月7日(土) ▷アリオ西新井・1階インフォメーション裏特設コーナー(西新井栄町1-20-1)…2月26日(木) 時間 午前10時～午後3時 申込 不要 ※当日直接会場へ

先着200人にぱく増しハンドタオルなどをプレゼント

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

庭木のお手入れ

HOSHINO GARDEN



ポイント

- 作業音が小さい！電動工具のため！
- 見積もりから全て星野が担当します！
- 1本 3,000円 (3m未満)



地元の植木屋

お気軽にご相談ください！

070-1557-3245
星野ガーデン 住所 足立区伊興2-2-3
受付時間 8:00~18:00

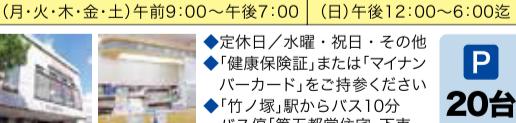
快適コンタクトライフをスタート!!

1dayタイプ	1箱 30枚入り	¥1,490~(税込)
2weekタイプ	1箱 6枚入り	¥1,160~(税込)
カラータイプ	1箱 10枚入り	¥ 990~(税込)
遠近両用タイプ	1箱 1day 30枚入り	¥3,290~(税込)

各種レンジト・他対応
QRコード
▲くわしくは
コチラ

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~11:30	○	○	○	○	○	○	午後
午後 2:00~ 6:30	○	○	○	○	○	○	12:00~3:30迄

営業時間 (月・火・木・金・土)午前9:00~午後7:00 (日)午後12:00~6:00迄



コンタクトレンズ専門店

アイ・ビジョン

03-3885-3177

足立区花畠1-7-19 横山眼科ビル2F

www.eye-vision.jp

¥3,000以上
ご購入の方

¥300割引

本券を切り取りご持参ください
<有効期限>
2025年12月末まで

置替えで

リフレッシュしませんか？

襖・障子・網戸・カーテン・包丁研ぎもお任せください！ペットがいるご家庭に嬉しい防水畳も取り扱っています♪

あだち広報をご覧の方 置替えのお客様に (1畳/1,320円相当)
防虫シート▶無料サービス
※2026年2月14日までにお電話ください

見積無料！まずはお気軽にお電話ください

03-3605-6285

小川畳店 東京都足立区東和3-6-7
営業時間 9:00~18:00
定休日/日曜・祝日(要相談)
足立区内共通商品券
クレジットカード
PayPay 使えます！

広 告

足立区

屋根 外壁 塗装 のことなら 0120-4116-03 ペインテリア

足立区大谷田5-19-6