

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！

## ハウカツ 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  
〇〇課  
〇〇係  
(〇〇は申し込み課・係名など)

あだち広報はスマホやパソコンでも読むことができます

カタログポケット(無料電子ブックアプリ) 10言語に対応しているほか、読み上げや文字の拡大機能などもあります。

記事の検索は区ホームページで！

トップ画面の検索バーにタイトルなどを入力することで、簡単にアクセスできます。

〇〇〇〇〇〇講座

検索

いろいろなツールで区の情報を発信しています

LINE

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カ月以上の子どもの保

護者 ■内容=離乳食から幼児食へのスムーズな移行のポイント／レシピ紹介 など ■定員=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 ☎5272-3523  
▷実施場所など…(区)衛生管理係 ☎3880-5891

休日接骨院当番所(2月分)

骨折や脱きゅう、ねんざ・打撲などの応急施術を当番制で行っています。 ※当番所が変更になる場合があります。くわしくは区のホームページでお知らせします。

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

※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。

■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

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は、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(メールまたは圧着はがき)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。

詐欺に注意

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)

■内容=急速に変化するICT(情報通信技術)と共に生きる子どもとの接し方を、デジタル教育・キャリア教育の専門家と高校生による講話、グループ討議を通じて考える

■申込期限=2月12日(木)

◆中学・高校生と保護者の体験型金融講座

■日程=3月14日(土) ■対象=区内在住・在学の中学・高校生と保護者 ※保護者のみの参加可

■内容=金融経済の基礎、資産形成の投資についての講義や、体験型グループワーク形式による模擬投資を通して、親子でお金について話し合うためのポイントを学ぶ

■申込期限=2月24日(火)

——いづれも——

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・ファクス番号、利用人数、希望日を記入しファクスにて申し込み(先着順)


表2 宿泊施設 利用日等(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 🌐 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

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		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	エル・ソフィア	多様性社会推進課 男女共同参画推進係 ☎3880-5222
足立区地域自立支援協議会 権利擁護部会			障がい福祉センター あしすと	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 あしすと	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

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)

——いづれも——

■対象=18歳以上の方

■費用=500円

■申込=電話／窓口

■場・申・問先=勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内) ☎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

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

口の機能チェックと口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=口の機能チェック(咀嚼チェックガム、発音測定など)／口の体操(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、

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
	1歳の子ども	おたふくかぜワクチン			
小児★1 (任意接種)	小学6年生～高校1年生相当の男性	HPV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
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			

★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

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 ※受け付けは正午から ■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=NPO法人と共催で、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

### 精神保健講演会 「不安なところとの付き合い方」

■日時=2月20日(金)、午後2時～3時30分 ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=精神科医師による、うつ病に関する講演 ■定員=30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=千住保

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 「おしゃべりピアカフェ」

■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) 日程等

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(火) ■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

=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…契約予定金額が200万円未満で内容が軽易な工事・修繕 ▷物品契約…契約予定金額が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

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	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
11品目	
オートバイ盗対策	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
5品目	
自動車盗対策	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／リレーアタック防止機能付きキーボックス
5品目	

※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

## 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1回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



## 人材募集コーナー

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



### 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

### その他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(火)	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もダウンロード可 ■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

### 食育サポーター

■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 ■食育サポーター養成講習会 ■日時=3月2日(月)、午前10時～午

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ライフの取り組み、食育サポー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) —いづれも—

■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 ※いづれも所得・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



## 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 ※いづれも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



# あだち広報食堂

Vol.10

ぱく増し★

レシピ

寒い季節は外出が億劫になり、運動する機会が減少し、筋力が落ちやすくなります。筋肉量を維持するには、筋肉の主成分である「たんぱく質」の摂取が不可欠です。今回は、2月のぱく増し★月間(1・12面参照)に合わせ、たんぱく質が豊富な「ぱく増しレシピ」を紹介します。

■問先=高齢者栄養施策推進担当 ☎3880-5097



### 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
- ※豚肉に火が通っていない場合は、追加で加熱
- 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、辛いものが苦手な方でも食べやすいです。
- ② 火を使わないので、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 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カ月を超えて入院した場合は要連絡 ■問先=障がい給付係 ☎3880-5472

# 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 税務署へ

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

### 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★<sup>1</sup>！**

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。



#### スマホ申告に必要なものは？

- マイナンバーカードと、自身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

申告書を作成できます

■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) <sup>★2</sup>	
	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・問先

(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

●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

●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。

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年中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

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)	舎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(綾瀬ブルミエ内)
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)	花畑地域学習センター
3/12(木)	伊興地域学習センター
3/13(金)	興本住区センター

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。

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。

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。

◆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。

■問先＝(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 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
	公売	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
	搜索	自宅などで財産の強制調査を実施

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) ■縦覧場所・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) ■縦覧場所・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

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 ※当日直接会場へ ■問先=生活安全推進係 ☎3880-5838

### 消費者センターの催し

#### ◆消費者団体調査研究 活動発表会

■時間=午後1時30分～2時30分 ■発表内容=「悪質商法を未然に防ぐための啓発活動」「足立区のプラスチック回収が変わる!」「再考!プラスチック問題」 ※3月9日(月)～13日(金)に区役所・1階区民ロビーで発表内容をパネル展示

#### ◆特別講演会「電気安全講習会」

■時間=午後2時45分～3時45分 ■内容=(一財)関東電気保安協会の講師から、電気に関する基礎知識や、電気火災等のトラブルに遭わないために家庭でできる安全対策を、ショート実験などの実演を交えて学ぶ  
——いずれも——

■日程=2月26日(木) ■場所=エルソフィア ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■定員=40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／

氏名(フリガナ)、電話番号、イベント名を記入しファクス ■申・問先=消費者センター

☎3880-5385 ☎3880-0133

### 9月開催「足立区音楽祭」 出演者・運営スタッフ募集

■対象=区内在住・在勤・在学・出身の方／区内で活動している団体・個人 ■内容=9月に区内3会場で4日間かけて開催される「足立区音楽祭」の出演者と運営スタッフ(未経験者も可)を募集 ※下記説明会への参加が必要。そのほかの条件など、くわしくはお問い合わせください。

#### ◆足立区音楽祭 説明会

■日時=2月15日(日)、午後6時～7時 ■場所=ギャラクシティ ■内容=出演者の参加方法や、運営スタッフの活動内容の説明 ■申込=不要 ※当日直接会場へ  
——いずれも——

■問先=音楽祭実行委員会(寺澤) ☎080-1173-0722

(区)文化団体支援係 ☎3880-5986

## ★あだち★ イベント★

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



## あだちスポーツチャレンジ アスリートに学べ!

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



### ◆江原騎士さん(リオデジャネイロ2016オリンピック水泳自由形リレー銅メダリスト)のワンポイントレッスン

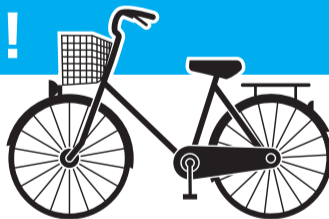
■日時=3月15日(日)、午前11時10分～午後0時45分 ■対象=区内在住で4種目(クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)が25m以上泳げる小学生以上の方 ■内容=クロールが速くなるためのレッスン／記念写真撮影会 など ■定員=30人(抽選) ■申込=窓口／区のホームページからオンライン申請／住所、氏名(フリガナ)、年齢(学年)、電話番号、「江原騎士さんのワンポイントレッスン」を記入し往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。1人1回のみ申し込み可 ■申込期間=1月26日～2月10日必着 ■場・申・問先=東綾瀬公園温水プール(すいすいらんど綾瀬) 〒120-0004東綾瀬3-4-1 ☎5616-2500

## 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。

対象 補償開始日時点で、区内在住・在勤・在学の方  
▷保険加入の手続き…(区)交通対策課 推進係  
問先 ▷区民交通傷害保険の内容…損害保険ジャパン(株) 公務文教営業部 東京公務課



☎3880-5912

☎3349-9666

#### 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▶

#### 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	1億円	600万円
AJ	2,200円	150万円		
BJ	3,000円	350万円		
CJ	4,300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)

区役所本庁舎全館お休みします

2月7日(土)・8日(日)は消防設備法定点検のため、区役所全館(駐車場／庁舎ホール／展望レストラン など)を閉館します。 ■問先=本庁舎管理係 ☎3880-5824

### 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=舎人住区センター(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★の必要性和、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 ※無料公開日 ■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

### 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／川の流れるように 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

#### プチボランティア「日本庭園の管理」(花畑記念庭園)

■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」を記入しファクス ■期限=2月15日(日) ■場・申・問先=桜花亭 ☎3885-9795 ✉3860-0608

### 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時から会場で参加証

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 ※詰め替えの場合の費用、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

なか い き え ウ ィ ズ 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

どなたでも 無料

「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、中井貴恵氏による、大型しかけ絵本「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▶

2025-2026 V.LEAGUE MEN 東地区

男子バレーボール

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・在学中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

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。

！ 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

…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

…パソコンなどで参加可能 …各施設のオススメ講座

講座名 (◆対象)		日時	定員	費用	申し込み方法
生涯学習センター 〒120-0034 千住5-13-5(学びピア21内) ☎5813-3730					
1	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	<b>事前</b> 先着
2	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 (70歳以上の方、 障害者手帳をお 持ちの方は無料)	200円	
4	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	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	2/17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	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	<b>事前</b> 先着
2	親子でリラックス ベビーマッサージ ◆2カ月～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	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
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	憧れの曲をカッコよく歌おう！ ボーカルテクニック体験講座	3/28(土) 午前10時～11時	30人	600円	事前 先着
2	大人の品格を磨く 食卓作法講座	3/28(土) 午後2時～3時	12人	2,200円	
3	  「旬の春野菜を味わおう！」親子料理教室 ◆小学生と保護者	3/29(日) 午前10時30分～午後1時	4組	1,500円	事前 抽選
興本地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370					
1	  Change the Future！ おきもと音楽フェスティバル	2/8(日) 午前10時～午後4時	60人	無料	当日
2	赤ちゃんの発達を助ける 親子で楽しいふれあい遊びA・B ◆A:2～5カ月の子どもと保護者 ◆B:6カ月～1歳3カ月の子どもと保護者	2/15(日) A:午前10時～10時45分 B:午前11時～11時45分	各 5組	900円	事前 先着
3	大人が楽しむ テーマパークダンス	3/7(土) 午前10時30分～11時30分	15人	1,110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	 アロマ香る 口紅づくり講座	3/12(木) 午後1時30分～3時	10人	3,630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	ビーズブレスレット 手づくりサロン ◆小学生以上の方 (小学1～3年生は保護者同伴)	2/13(金)・22(日)・27(金) 午後3時～7時	各 6人	1個 495円	当日
2	大人トランポリンサークル 入部体験教室 ◆16歳以上の女性	2/27(金)・3/6(金) 午前10時～11時	各 5人	1回 50円	事前 先着
3	合唱教室 名曲を楽しく歌おう ◆16歳以上の女性	3/2(月) 午前10時～正午	15人	550円	
4	基礎から学ぶ子ども空手体験 (3日制) ◆5歳～小学生	3/4(水)・11(水)・18(水) 午後6時30分～7時30分	10人	300円	
5	 自転車安全教室 ◆どなたでも (小学3年生以下の方は保護者同伴)	3/21(土) 午後1時30分～3時	20人	無料	
佐野地域学習センター 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273					
1	 テクニックいらずで かんたん薬膳 免疫力を 上げる食事A・B	A:2/20(金) 午後7時～9時 B:2/22(日) 午前10時30分～午後0時30分	A:8人 B:12人	1回 1,600円	事前 先着
2	 女性のための護身術 ◆中学生以上の女性 (中学生は保護者の参加が必要)	2/21(土) 午後4時～7時	20人	860円	
3	親子トランポリン(3日制) ◆2歳～就学前の子どもと保護者	3/2(月)・16(月)・23(月) 午後3時30分～4時30分	12組	2,310円	事前 先着 【ネット不可】 (開催センターでのみ受け付け)
4	小学生トランポリン(3日制) ◆小学生	3/2(月)・16(月)・23(月) 午後4時40分～5時40分	24人	1,440円	事前 先着
5	家族で楽しもう ファミリーフィットネス ◆3～5歳の子どもと保護者	3/8(日) 午前10時～10時45分	8組	20円	
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	3/3(火) 午後3時30分～4時45分	15人	10円	事前 先着
2	基礎から身につく子ども空手 (3日制) ◆3歳～小学生	3/3(火)・10(火)・17(火) 午後6時30分～7時30分	20人	1,530円	
3	鹿浜スポーツクラブ 美整体ヨガ	3/5～26の毎週木曜日 午後7時～8時	各 14人	1回 810円	
4	日曜はハワイアンリトミック A・B ◆A:6カ月～3歳の子どもと保護者 ◆B:2歳6カ月～就学前の子どもと保護者	3/8(日) A:午前10時～10時45分 B:午前11時15分～正午	A:12組 B:10組	990円	
5	 鹿浜防災フェア ◆どなたでも	3/14(土) 午前10時～午後3時	50人	無料	
新田地域学習センター 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931					
1	新田わくわく♡水辺広場で バードウォッチング&自然観察 ◆小学生と保護者	2/15(日) 午前9時30分～正午	10組	100円	事前 先着 【ネット不可】

講座名（◆対象）		日時	定員	費用	申し込み方法
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
3	 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	
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	
5	 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	
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	
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
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】
3	 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	
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
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	
3	親子サロン 親子ふれあい体操 &ちょこっとブロック ◆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	
4	 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	
東和地域学習センター                      〒120-0003 東和3-12-9    ☎3628-6201					
1	 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
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	
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	2/20(金) 午後6時30分～7時45分	20人	550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	
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	
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	

講座名（◆対象）		日時	定員	費用	申し込み方法
<b>花畑地域学習センター</b> 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618					
1	<b>新体操クラブ1日体験</b> ◆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	<b>事前</b> 先着
2	<b>大人のための楽しい塗り絵教室「花舞」</b> ◆20歳以上の方	2/24(火) 午前10時～正午	20人	600円	
3	<b>キッズダンスサークル体験（4日制）</b> ◆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	
4	<b>運動紙芝居と立体ブロックで 脳力アップ</b> ◆3歳～小学生	3/27(金) 午後4時30分～5時30分	10人	800円	<b>事前</b> 先着 【ネット不可】
5	<b>親子でクッキング 「カラフルカップ寿司」</b> ◆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	<b>事前</b> 先着
<b>保塚地域学習センター</b> 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502					
1	<b>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</b> ◆18歳以上の方	2/18(水) 午後7時30分～8時45分	20人	無料	<b>事前</b> 先着
2	<b>心と身体を調える 夜のヨガサークル体験</b>	2/20(金) 午後7時～8時30分	15人	10円	
3	<b>子どもモダンバレエ サークル体験（2日制）</b> ◆3歳～小学2年生	2/21(土)、3/7(土) 午後1時～2時	15人	20円	
4	<b>等潤病院の先生から学ぶ 生活 習慣病の防ぎ方（講義&amp;体操）</b>	2/27(金) 午後2時～3時30分	20人	無料	
5	<b>健康講座 よく眠れていますか？「睡眠」の知恵袋</b>	2/28(土) 午後1時30分～3時	20人	無料	
<b>スィムスポーツセンター（うきうき館）</b> 〒121-0812 西保木間4-10-1 ☎3850-1133					
1	<b>インナービューティヨガ （4日制）</b>	3/6～27の毎週金曜日 午後1時30分～2時30分	20人	2,240円	<b>事前</b> 先着
2	<b>ハンディキャップヨガ</b> ◆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	
<b>千住スポーツ公園</b> 〒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	<b>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</b> ◆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	<b>事前</b> 先着
<b>総合スポーツセンター</b> 〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211					
1	<b>三世代アーチェリー</b> ◆小学2年生以上の方 (小学2・3年生は保護者同伴) ※初心者には要相談	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)	<b>当日</b> 用
2	<b>ゆったりヨガ</b>	2/2(月)・16(月)・23(祝) 午前10時50分～正午	各 30人	1回 600円	<b>当日</b> 持
3	<b>ボクシングエクササイズ</b>	2/2(月)・16(月)・23(祝) 午後3時30分～4時40分	各 30人	1回 600円	
<b>東綾瀬公園温水プール（すいすいらんど綾瀬）</b> 〒120-0004 東綾瀬3-4-1 ☎5616-2500					
1	<b>アクアエクササイズ</b>	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	<b>当日</b> 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。広告掲載のお問い合わせは広報係へ ☎3880-5815

**福祉葬**  
 2対1お葬しします



孝行舎

**家族葬**  
 お任せ下さい

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

通夜を行わない1日のお葬式

## 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・右記ホールで施行できる新プランです!!

安心価格

10名前後の家族葬用

## 提携ホール も

ご案内できます

株式会社 孝行舎

東京都足立区中央本町 1-19-2

足立区役所から一番近くの葬儀社

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。

**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 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

肉も魚も食べよう！

65歳からは

# たんぱく増し



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つでも当てはまったら  
フレイルかも…

「フレイル」とは、加齢により身体や心の働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。

## 高齢になるにつれて筋肉量は減少します

高齢になっても筋肉量を維持するためには、運動だけでなく、筋肉の主成分である「たんぱく質」をしっかり摂ることが必要です。



## 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

卵 (7g) サラダチキン (24g) 魚肉ソーセージ (8g)

② 外食や弁当はたんぱく質の多いものを選ぶ

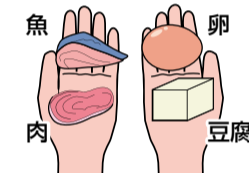
牛丼 (20g) 麻婆豆腐丼 (20g) 魚定食 (30g)

③ 飲み物・間食で補う

牛乳 200ml (7g) ヨーグルト 100g (4g) プリン (6g)

※( )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



▲くわしくはコチラ

## 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

見積無料

剪定

草刈

消毒

植栽等

### 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)



代表：星野有亮

### 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 ¥3,290〜(税込)

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

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



◆ 定休日/水曜・祝日・その他  
◆ 「健康保険証」または「マイナンバーカード」をご持参ください  
◆ 「竹ノ塚」駅から徒歩10分  
バス停「第五都営住宅」下車

P 20台

コンタクトレンズ専門店

アイ・ビジョン

☎03-3885-3177

足立区花畑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

くらしにピタッと寄り添う量をご提案します♪

## 畳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♪

お気軽にご相談ください！

あだち広報をご覧の方 畳替えのお客様に (1畳/¥1,320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