

2026年(令和8年)

4月25日 第1977号

〒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 ☎3880-0041
✉kocho@city.adachi.tokyo.jp

あだち 広報

第48回

上がれ!一万三千発!



THE 48TH ADACHI FIREWORKS

5月30日 土

午後7時20分~8時20分 ※荒天中止(順延なし)

荒川河川敷 (東京メトロ千代田線鉄橋~西新井橋間)

問先 お問い合わせコールあだち(毎日、午前8時~午後8時) ☎3880-0039 ☎3880-0041



交通規制のお知らせなどは2面へ

2面では、「足立の花火」開催にあたっての「交通規制のお知らせ・安全対策のお願い」を掲載しています。皆さんが安全・快適に花火を楽しめるよう、来場前にご一読をお願いします。

郵送申し込み記入例

区 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。

いろいろなツールで区の情報を発信しています

足立区LINE公式アカウント
あだち広報のほか、災害時の緊急情報なども配信しています。

A-メール YouTube
X(旧Twitter) Instagram
Facebook 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=5月22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(4月27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

就学相談の受け付け

期間=受け付け中~7月31日の月~土曜日(祝日を除く) ※特別支援教室、通級指導学級は10月30日まで受け付け
対象=区内在住で9年4月に小学校へ入学予定の、発達に課題があると思われる子どもの保護者
内容=相談員による就学に関する相談・心理検査など
申込=区のホームページからオンライン申請/申込書を郵送・持参 ※申込書はこども支援センターげんきで配布

するほか、区のホームページからもダウンロード可
場・申・問先=こども支援センターげんき 支援管理課 就学相談係 〒121-0816梅島3-28-8 ☎3852-2875

健康・衛生

こどもの日は銭湯(しょうぶ湯)へ

日程=5月5日(祝) 場所=区内の各銭湯
費用=>小学生以下の方...無料 >65歳以上の方...270円(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

5月30日(土) 第48回 足立の花火
交通規制のお知らせ・安全対策のお願い

Map showing traffic restrictions for the fireworks event. Includes areas like 西新井側 and 千住側, and times like 午後5時~10時30分ごろ.

交通規制 (くわしくは左図参照)

- 1 午後7時~10時30分ごろ、北千住駅前には車両通行禁止
2 バスは交通規制後、運行区間が変更になります
3 ※通行禁止区域内在住で自動車を利用する方は、利用する地域の警察署・交番で「通行許可証」の取得が必要です。

安全に花火を楽しむためにご協力を

- 1 おすすめの観覧エリアは西新井側
2 公共交通機関や徒歩で来場
3 早めの時間に来場
4 入場規制後は西新井橋上流側へ
5 終了後は分散退場

注意
1~4のエリアごとに交通規制時間が異なります。エリア内の道路はすべて車両(自転車含む)通行禁止です。

禁止事項
前日までの場所取り、場所取りで使用した重しの放置、石やペグ、杭、スプレーなどで河川敷を傷つける行為、会場やその周辺への小型無人飛行機(ドローンなど)の無許可持ち込み・操縦・飛行、ごみの不法投棄、区が設置したオレンジネットを乗り越える行為、違反とみなした場所取りは撤去します。特に、ペグや杭はほかの来場者がケガをするなどの重大事故につながるため、絶対に使用しないでください。シートの固定には、水の入ったペットボトルがおすすめです。

問先=お問い合わせコールあだち(毎日、午前8時~午後8時) ☎3880-0039 ☎3880-0041

放射線量の調査

3月16日~4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。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
(5月～7月分)**

■日時=5月16日(土)、6月20日(土)、7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2 ■場・申・問先=足立区医師会(▷平日…午前9時～正午/午後1時～5時 ▷当日…午後3時～5時(電話は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

4月下旬に「がん検診リーフレット型受診券」を送付

■対象=▷子宮頸がん検診…22～58歳の偶数年齢の女性 ▷乳がん検診…42～58歳の偶数年齢の女性 ※受診券に対象の検診を記載済み。年齢は9年3月31日時点。そのほかにも条件があります。くわしくはお問い合わせください。■受

診期限=9年2月28日(日) ※期限直前は予約が集中し、受診できないことがあるため、早めの受診をお願いします。■問先=健診事業係 ☎3880-5121

**保健センター 健康講座
「今日からはじめる腸活講座」**

■日時=6月16日(火)、午後2時～3時30分 ■対象=区内在住・在勤の方 ■内容=腸活による健康効果や手軽な腸活レシピを区の管理栄養士から学ぶ ■定員=30人(4月27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、[6月16日健康講座]を記入しファクス ■場・申・問先=竹の塚保健センター 地域保健係 ☎3855-5082 ☎3855-5089

**40歳前の健康づくり健診
(無料・2日制)**

■日程等=表3 ■時間=▷午前

部…午前9時～11時 ▷午後の部…午後1時～3時 ※30分単位で予約可 ■対象=区内在住で健診の機会がない18～39歳の方 ※年齢は9年3月31日時点 ■内容=身体測定/血圧測定/血液検査/医師の診察/尿検査/体組成測定/胃がんハイリスク検査(ペプシノゲン・ピロリ菌抗体検査。過去に検査歴があるなど、対象にならない場合あり) ※年度につき1回のみ受診可 ■申込=区のホームページからオンライン申請 ■問先=健診事業係 ☎3880-5121

福祉・高齢医療

**高齢者入浴事業「ゆ～ゆ～湯」
入浴証を5月上旬までに送付**

■対象=8年4月1日時点、区内在住で70歳以上の方 ※8年度以降は、新たに70歳を迎える方を除き、7年度に実施した入浴証希望調査で入浴証を希望する旨を回答(回答方法は専用ハガキで返送など)した方のみに送付。調査に回答し忘れた方で入浴証を希望する場合はお問い合わせください。■内容=指定日に銭湯を1回150円で利用できる入浴証を送付 ※特別養護老人ホーム入所者、寝たきりなどで利用できない方を除く。入浴料が値上がり

した場合、料金の値上がり分は原則自己負担 ■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

認知症交流会

◆若年性認知症 本人・家族交流会 ■日時=5月23日(土)、午後1時30分～3時 ■場所=総合ボランティアセンター ■対象=区内在住で若年性認知症と診断を受けた方や家族 ■内容=日々のもの忘れについての情報交換/参加者同士で悩みなどを気軽に話せる交流会 ■定員=20人 ■申込=電話/窓口 ■申先=(区)高齢者はつつ支援課 高齢者はつつ支援係 ☎3880-5642

◆認知症 本人・家族の会

■日時=6月13日(土)、午後2時～4時 ■場所=シアター1010・10階アトリエ ■対象=区内在住で認知症と診断を受けた方や家族 ■内容=認知症に関する専門職による講義/参加者同士で悩みを気軽に話せる交流会 ■定員=30人 ■申込=電話 ■申込=大内病院(東京都認知症疾患医療センター) ☎5691-0592

—いずれも—
 ※4月27日から先着順 ■問先=(区)高齢者はつつ支援係 ☎3880-5642

4面に続きます

表2 土曜予防接種外来(5月～7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 小学6年生～高校1年生相当の男性	おたふくかぜワクチン HPVワクチン		
成人 (任意接種)	19歳以上で、抗体価が低く、区発行の予診票を所持している方	風しん/MR(麻しん風しん混合)ワクチン	各10人(開催日の12日前から先着順)	予診票 電話

★1…保護者同伴。当日、予防接種相談も受け付け。病児の診察は不可
 ★2…ワクチンの入荷がない場合があります。在庫状況は、足立区医師会にお問い合わせください。

表3 40歳前の健康づくり健診 日程等

健診(1時間程度)	結果説明(1時間程度)	場所	定員(4/27から先着順)	
			午前の部	午後の部
6/23(火)	8/18(火)	千住保健センター	各40人	
7/7(火)	9/1(火)	足立保健所 中央本町地域・保健総合支援課		
7/16(木)	9/18(金)	江北保健センター		

連休前にご確認ください

日曜日 祝日 に 応急診療所 を開設しています

◆休日応急診療所・歯科診療所

軽症の方に対する応急診療を行っています。



診療所	所在地	受付時間	電話番号
足立区医師会館(内科・小児科)	中央本町3-4-4	午前10時～11時30分/午後1時～3時30分/5時～9時*	3880-1866
江北(内科・小児科)	江北5-14-5(すこやかプラザ あだち内)	午前10時～11時30分/午後1時～3時30分	3896-4010
竹の塚(内科・小児科)	西竹の塚1-11-2		3855-5016
竹の塚(歯科)	エミエルタワー竹の塚2階(竹の塚保健センター内)		3855-5017
東部(内科・小児科)	大谷田3-11-13(東部保健センター内)		3629-7881

★…8年度の準夜間帯診療日(午後5時～9時)は、5月3日(祝)～6日(休)、9月20日(日)～23日(祝)、8年12月30日(休)～9年1月3日(日)
 ※マイナ保険証(スマートフォン版は非対応)または資格確認書などを持参。公費負担の医療証・おくすり手帳をお持ちの方は持参
 ※外科的処置治療は不可。未成年の方は保護者同伴
 ※支払いは現金のみ。保険診療の休日加算あり
 ※電話やメールでの診療予約不可。各診療所の窓口受け付けのみ
 ※荒天時の開設は各診療所に要問い合わせ

■問先=▷診療…各診療所 ▷制度…(区)衛生管理係 ☎3880-5891

◆休日接骨院当番所(5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。



日程	当番所名(所在地)	電話番号
3(祝)	おさかべ接骨院(西綾瀬2-21-2)	3880-4880
	こぐれ接骨院(西伊興1-16-13)	3897-3022
4(祝)	栗原名倉磯田整骨院(栗原1-20-8)	5242-2153
	玉沢接骨院(中央本町3-13-15 渡辺ハイツ102)	070-8537-3653
5(祝)	千住原島接骨院(千住3-25-49)	3888-0144
	力神堂整骨院(本木1-21-1)	3887-5804
6(休)	こはた接骨院(西新井本町1-10-9)	3856-2730
	花畑名倉堂接骨院(花畑3-35-5-101)	5242-8760
10(日)	くまびげ整骨院(竹の塚1-32-1-102)	090-2178-9562
	和田整骨院(日ノ出町12-3)	3879-3206
17(日)	足立名倉堂接骨院(大谷田3-12-28)	3606-0880
	星接骨院(栗原3-2-11)	3886-3328
24(日)	小林接骨院(千住寿町8-7)	3888-5020
	松原接骨院(花畑4-14-12)	3885-5338
31(日)	みやかわ整骨院(西伊興2-4-15)	5647-9739
	横山接骨院(神明2-10-14)	5697-6990

■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

「もしも」のために「今」知っておこう!



急な病気やけがで、「病院を受診した方が良いか」「救急車を呼んだ方が良いか」迷ったときや、区内の救急医療機関を知りたいときなど、「もしも」のときに役立つ情報を区のホームページで紹介しています。ぜひ、ご利用ください。

「あだちはじめてえほん」の引き換えはお済みですか

■対象=1歳6カ月児健診受診対象の子どもと保護者 ※健診の通知に引換券を同封 ■内容=5冊の絵本の中から1冊をプレゼント ■引き換え期間=受診指定月から1年間 ※引き換え場所など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■問先=中央図書館 こどもサービス係(毎日、午前9時～午後5時) ☎5813-3745



3面からの続きです

福祉・高齢医療

65歳以上の方の
介護保険料 軽減制度

■対象等=65歳以上で表1に当てはまる方 ※見込みを含む。毎年度の申請が必要 ■申込=窓口 ■申請期間=5月7日～8月31日 ※9月以降に申請した場合は、申請月から軽減対象です。申請に必要な書類など、くわしくはお問い合わせください。 ■申・問先=介護保険課 資格保険料係 ☎3880-5744

仕事・産業

千住一丁目創業支援館
「かがやき」入居者募集

■入居日=8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。光熱費などの費用負担あり ■入居期間=2年間 ※審査により延長可(入居期間内に創業5年を超える場合は延長なし)。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=5月29日(金)必着 ■申・問先=企業経営支援課 創業支援係 ☎3880-5495

独立・起業セミナー「入門編」

■日時=6月13日(土)、午後1時～5

時 ■場所=あだち産業センター ■対象=区内で独立・起業を検討している方 ■内容=起業に向けた心構えを学び、起業への想いとビジネスビジョンを明確にする ■定員=25人(4月28日から先着順) ※区内在住の方優先 ■申込=ホームページからオンライン申請 ■期限=5月29日(金) ■申込=エキスパート・リンク(株)(区委託事業者) ☎https://ex-link.co.jp/ ■問先=(区)創業支援係 ☎3880-5495

赤ちゃん訪問指導員募集
(業務委託)

■対象=保健師または助産師の資格を有する方 ■内容=産婦と3カ月以下の子どもの健康等の訪問指導・相談対応など ■募集人数=若干名 ■選考=書類・面接 ■申込=履歴書(様式自由)、資格免許証の写しを簡易書留で郵送・持参 ※応募書類は返却不可。委託料など、くわしくはお問い合わせください。 ■期限=5月15日(金)必着 ■勤務場所・申・問先=足立保健所 中央本町地域・保健総合支援課 地域保健係 ☎3880-5352 竹の塚保健センター 地域保健係 ☎3855-5082

区立保育園の指定管理者募集

■指定管理期間=10年4月1日～20年3月31日 ■募集施設=東保木間保育園(東保木間1-25-2-101) ■募集要項配布開始日=4月27日(月) ※区のホームページからダウンロード ■申込=窓口 ■申・問先=私立保

育園課 公設民営担当 ☎3880-5321

公募・ボランティア

きかせてサポーター養成研修
(2日制)

■日時=7月10日(金)・13日(月)、午前10時～午後4時30分 ■対象=受講後、きかせてサポーターとして活動できる方 ■内容=子育て中の保護者を訪問支援するため、傾聴などの知識や技術を学ぶ ■定員=8人程度(抽選) ■申込=電話/区のホームページからオンライン申請 ■期限=7月3日(金) ■場・申・問先=NPO法人子育てパレット(区委託法人)(平日、午前9時～午後5時) 梅島3-4-8 うめじまKSビル2階 ☎5888-6943 ■問先=(区)子育て応援係 ☎3880-0719

情報公開・個人情報保護
審議会委員

■対象=区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 ■内容=情報公開制度と個人情報保護制度を適正・円滑に運営するための会議へ出席(年2回1時間程度、平日開催) ■任期=8年7月1日～10年6月30日 ■報酬=1回8,000円 ■募集人数=3人以内 ■選考=▷1次…書類 ▷2次…面接 ■申込=住所、区外在住の方は勤務先または通学先と所在地、氏名(フリガナ)、年齢、職業、電話番号、情報公開・個人情報保護に関する活動実績や専門知識、応募理由、論文「情報公開制度の意義と課題」(800字程度)を区へ郵送・持参 ※申込書類は様式自由。返却不可 ■期限=5月15日(金)必着 ■申・問先=区政情報課 情報公開担当 ☎3880-5830

表1 介護保険料 軽減制度 対象等

保険料の段階	対象 (次のすべてに当てはまる方)	基準 (単身世帯*)	該当する階層	軽減後の保険料	
				月額	年額
第3段階	世帯全員の7年中の「年間収入額」と「預貯金額」それぞれが右記の基準額以下/8年度住民税非課税世帯/住民税課税者に扶養されていない(税法上の扶養家族になっていない)/介護保険料を滞納していない/生活保護を受給していない	収入*2150万円以下、預貯金350万円以下	第3段階B階層	3,280円	3万9,360円
			第3段階C階層	1,930円	2万3,160円
第2段階		収入*2150万円以下、預貯金350万円以下	第2段階B階層		

★1…2人以上の世帯の場合、世帯人数が1人増えるごとに、収入額と預貯金額に50万円を加算
★2…遺族年金・障害年金などの非課税年金、定期的な仕送り、各種手当などを含む。営業収入は、必要経費などを控除する前の金額

8年度 ひとり親家庭などへの手当・制度のお知らせ

8年4月分から、児童扶養手当と特別児童扶養手当の支給額が増額となります。

■支払月=▷児童育成手当…6月・10月・9年2月 ▷児童扶養手当…奇数月 ▷特別児童扶養手当…8月・11月・9年4月 ■対象等=表2 ※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。 ■月額等=表2・3 —いづれも— ■問先=ひとり親手当・医療係 ☎3880-5883

表2 各手当・制度 対象等

手当名	児童育成手当		児童扶養手当	ひとり親家庭等 医療費助成制度 (親制度)	特別児童扶養手当
	育成手当	障害手当			
手当月額	児童1人あたり1万3,500円	児童1人あたり1万5,500円	表3 ※いづれも所得に応じて10円単位で算出	医療費(保険診療分)の自己負担分の一部または全部を助成	表3
対象	次のいずれかに当てはまる、18歳に達した後、最初の3/31までの児童を養育している方 ■父母が離婚 ■父または母が死亡 ■父または母に1年以上遺棄されている ■父または母が裁判所からのDV保護命令を受けた ■婚姻によらないで生まれた ■父または母に規則で定める程度の障がいがあるなど	次のいずれかに当てはまる、20歳未満の児童を養育している方 ■愛の手帳1～3度 ■知的障がい ■特別児童扶養手当に該当 ■身体障害者手帳1・2級 ■脳性まひ ■進行性筋萎縮症 など ※診断書での判定が必要な場合あり	次のいずれかに当てはまる、18歳に達した後、最初の3/31まで(政令等で定める程度の障がいがある場合は20歳未満)の児童を養育している方 ■父母が離婚 ■父または母が死亡 ■父または母に1年以上遺棄されている ■父または母が裁判所からのDV保護命令を受けた ■婚姻によらないで生まれた ■父または母に政令で定める程度の障がいがある など		次のいずれかに当てはまる、20歳未満の児童を養育している方 ■愛の手帳1～3度程度 ■身体障害者手帳1～3級程度(4級の一部を含む) ※手帳のない方でも、同程度の疾病または身体・精神の障がいの状態にある場合は申請可。手帳のある方でも診断書による判定が必要な場合あり

※児童が児童福祉施設などに入所している場合は対象外。手当ごとに所得制限あり

表3 児童扶養手当・特別児童扶養手当 月額等 ※いづれも児童1人あたりの金額

手当名	種別	現行	改正後
		児童扶養手当	
全部支給	1人目の児童	4万6,690円	4万8,050円
	2人目以降の児童	1万1,030円	1万1,350円
一部支給	1人目の児童	1万1,010円～4万6,680円	1万1,340円～4万8,040円
	2人目以降の児童	5,520円～1万1,020円	5,680円～1万1,340円
特別児童扶養手当	等級1級	5万6,800円	5万8,450円
	等級2級	3万7,830円	3万8,930円

調理師試験願書の
配布

■配布期間=5月7日～6月3日 ■配布場所=足立保健所 生活衛生課/保健センター/衛生管理課 ■試験日=10月31日(土) ■申込期間=5月7日～6月3日消印有効 ※申し込み方法など、くわしくは願書参照 ■問先=足立保健所 生活衛生課 食品保健係 ☎3880-5363

足立区食品衛生監視指
導計画を作成しました

※区のホームページでも閲覧可 ■配布場所・問先=足立保健所 生活衛生課 食品保健係 ☎3880-5363

基礎から学べる図書館ボランティア講座(乳幼児向けコース)

■日程等=▷子どもの発達と絵本の選び方、絵本の読み方…5月20日(水)▷絵本の読み比べ、読み語りプログラムの組み方などのワークショップ…5月27日(水)■時間=午前10時～正午■場所=生涯学習センター(学びピア21内)■対象=区内で読み語りなどの活動を行っている方や、これから始めようとしている方■定員=各40人(4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■申・問先=中央図書館 どもサービス係(毎日、午前9時～午後5時)☎5813-3745

農業サポーター養成講座(9日制)

■日時(予定)=5月～11月の平日昼間 ※初回は5月28日(木)、午前9時～正午■対象=区内在住で、受講後に区内農家のボランティアとして、おおむね月3回程度活動できる20歳以上の方■内容=区内の農地などで農作業や農業関連の知識を

習得する■定員=12人程度(抽選)■申込=住所、氏名(フリガナ)、電話番号、「農業サポーター」を記入し☒へハガキで送付■期限=5月8日(金)必着■申・問先=産業振興課 農業振興係☎3880-5866

暮らしまちづくり

都営住宅(家族・単身者向け)入居者募集

■募集案内配布期間=5月7日～15日 ※土・日曜日を除く■配布場所=住宅課/戸籍住民課/区民事務所(中央本町を除く) ※なくなり次第配布終了。入居資格など、くわしくは募集案内または区のホームページをご覧ください。■問先=お問い合わせコールあだち(毎日、午前8時～午後8時)☎3880-0039

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(5月分)

■日時等=▷千住河原町住区センター…12日(火)、午前11時～11時30分▷入谷住区センター…28日(木)、午後2時30分～3時■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

6面に続きます

宿泊施設インフォメーション(8月分)

日光林間学園(区・宿泊施設)

■利用日等=表4■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/抽選申込ハガキを利用施設に郵送 ※抽選申込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=5月1日～10日消印有効 ※5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、6月1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4 宿泊施設 利用日等(8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/	1～2、4～10、 12～16、18～ 23、25～30	平日、 午前9時～午後5時

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

日光を楽しむ夏休み(宿泊者限定)

■期間=7月25日～8月30日(7月27日・29日・30日、8月3日・11日・17日・24日を除く)■内容=地酒・地ビールフェア/アイスクリーム販売/子ども広場/ウェルカムドリンク など ※一部有料。対象や申し込み方法など、くわしくはお問い合わせください。■場・問先=日光林間学園(予約専用。平日、午前9時～午後5時)☎0288-53-3681



東京藝術大学の催し

千釜有美子ピアノリサイタル

「ヨーロッパ周遊ピアノ旅」西欧から東欧へ

■日時=6月5日(金)、午後6時～7時30分 ※5時30分開場■場所=西新井文化ホール■対象=小学生以上の方■内容=東京藝術大学非常勤講師 千釜有美子氏による、ベートーヴェン、ショパン、ブラームス、ドビュッシー、ラフマニノフなどが作曲したピアノ作品の演奏 ※広報用の動画撮影を予定していますので、あらかじめご了承ください。■定員=900人(抽選) ※全席自由。保育あり(要予約、就学前の子ども)■申込=ホームページからオンライン申請/代表者の住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号、参加人数(4人まで)、全員の氏名、保育希望の有無(保育希望の場合は子どもの氏名(フリガナ)・年齢・アレルギーの有無)、「ピアノリサイタル」を記入し往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入■期限=5月18日(月)必着 ※オンライン申請は正午まで■申・問先=東京藝術大学 アートリエゾンセンター 〒120-0034千住1-25-1 ☎050-5525-2744



あだち広報食堂

Vol.13 新生活 自炊 1年生

新年度とともに、一人暮らしを始めた方も多いのではないのでしょうか。充実した毎日を送るためには、食事がとても大切です。自炊はお財布にやさしいだけでなく、食事の栄養バランスを整え、健康を維持することにもつながります。今回は、自炊を始めたばかりの方も簡単に作れるレシピを紹介します。

■問先=糖尿病対策担当 ☎3880-5433

1 かつお節香る！ちくわレタスチャーハン



材料(1人分)

- ちくわ…2本
- レタス…60g
- ごま油…小さじ1
- 卵…1個
- ごはん…200g
- ★しょうゆ…小さじ1
- ★こしょう…少々
- かつお節…3g

作り方

- ① ちくわはキッチンばさみで輪切りにし、レタスは食べやすい大きさにちぎる
- ② フライパンでごま油を熱し、卵を割り入れて白身の周りが白くなってきたらかき混ぜ、ごはんを入れて炒める
- ③ ②にちくわ、★を入れて炒め、レタスを加えて少ししんなりしたら、半量のかつお節を入れて混ぜる
- ④ 盛り付け後、残りのかつお節をふりかける

2 レンジで簡単！ミルクスープ



材料(1人分)

- ロースハム…1枚
- 冷凍ブロッコリー…4房
- 牛乳…1カップ
- 顆粒コンソメ…小さじ1/2

作り方

- ① ロースハムを食べやすい大きさにちぎる
- ② カップに①とそのほかの材料を入れ、電子レンジ(600W)で2分加熱する

ミルクスープのレシピ動画を区公式Instagramで紹介しています！▶



今回のレシピのポイント

①ちくわとレタスの食感が楽しい和風のチャーハンで、仕上げにふりかけるかつお節の香りが食欲をそそります。包丁、まな板を使わない、時短レシピです。

②ロースハムをウィンナーに、冷凍ブロッコリーを冷凍コーンなどにアレンジできます。また、牛乳と顆粒コンソメの代わりにトマトジュースでもおいしいスープになります！



▲区管理栄養士 田中さん

ほかにも野菜を使ったレシピが盛りだくさん！

くわしくはコチラ▶



5面からの続きです

暮らし・まちづくり

郵便局でマイナンバーカードの申請サポートを行っています

■日時=平日、午前9時～午後4時の郵便窓口営業時間 ※営業時間は郵便局により異なる ■場所等=

表1 ■内容=マイナンバーカードの申請書作成/マイナンバーカードの申請用写真の無料撮影 ■持ち物=二次元コード付きマイナンバーカード交付申請書 ※申請書は戸籍住民課または区民事務所(中央本町を除く)で発行可能です。発行に必要な持ち物など、くわしくはお問い合わせください。 ■申込=不要 ※当

日直接会場へ ■問先=▷制度…マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178 ▷申請書の発行…(区)マイナンバーダイヤル ☎5888-7707

建築物の維持保全に関する定期報告は所有者・管理者の義務です

共同住宅、飲食店、病院など、不特定多数の人が利用する一定規模以上の建築物の所有者や管理者は、建築物を適法な状態に維持するため、建築基準法に基づき調査・検査し、報告する義務があります。 ■内容=▷特定建築物(防火・避難安全性の状況)…毎年または3年ごとに調査し報告 ▷防火設備(防火扉、防火シャッターなど)、建築設備(換気、排煙、給排水、非常用照

明設備など)、昇降機等…毎年検査し報告 ※いずれも、報告を怠った場合、100万円以下の罰金を科せられることがあります。くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■提出・問先=▷特定建築物定期調査報告・防火設備定期検査報告…(公財)東京都防災・建築まちづくりセンター (特定建築物) ☎5989-1929 (防火設備) ☎5989-1937 ▷建築設備定期検査報告…(-財)日本建築設備・昇降機センター ☎3591-2421 ▷昇降機等定期検査報告…(-社)東京都昇降機安全協議会 ☎6304-2225 ■問先=(区)建築審査課 設備係 ☎3880-5278

表1 マイナンバーカード申請サポート 場所等

場所(郵便局)	住所	電話番号
足立	千住曙町42-4	0570-943-023
足立北	竹の塚3-9-20	0570-943-200
足立西	西新井本町4-4-30	0570-943-654
足立伊興二*	伊興2-18-1	3899-0055
足立梅田	梅田6-32-1	3886-9617
足立大川町	千住大川町20-13	3888-9463
足立古千谷	古千谷本町2-20-12	3899-0150
足立佐野	佐野2-11-12	3606-2331
足立鹿浜八	鹿浜8-11-4	3853-0288
足立新田	新田2-12-8	3919-9689
足立竹の塚	竹の塚5-8-5	3883-7186
足立中央本町	中央本町2-19-10	3886-9693
足立椿	椿2-18-15	3899-3730
足立中川	中川3-3-17	3605-9870
足立西新井	西新井1-5-2	3890-9620
足立東綾瀬	東綾瀬1-18-17	3605-5901
足立保木間	保木間1-31-11	3885-2255
足立宮城	宮城1-12-19	3919-9977
扇大橋駅前	扇1-21-6	3890-9622
花畑西	花畑4-28-3	3885-7550

★…正午～午後1時は休止

ストップ! 熱中症

昨年区内では588人が緊急搬送され、16人(全員60歳以上の方)が亡くなりました。

■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

熱中症は、筋肉痛や強いめまい、吐き気、倦怠感を引き起こし、重症になると死に至る場合もあります。高齢者や乳幼児は体温調節機能が低いため、特に注意が必要です。また、熱中症は屋内や夜間、就寝中にも発症します。

- 外出するときは、涼しい服装や日傘、帽子などで暑さ対策を！
少しでも体調が悪くなったら、涼しい屋内や日陰へ移動する
- のどが渇いていなくても少しずつこまめに水分補給！
大量に汗をかいたときは、塩分も意識して摂取する
- 室内ではエアコンや扇風機を活用し、換気も行う！
室温は28度以下、湿度は50～60%を目安に調整する
- 本格的に暑くなる前から、体を暑さに慣らす練習「暑熱順化」を！
日ごろから散歩やスポーツ、入浴などで汗をかく

「足立区涼み処」は6月上旬から開設予定です。開設場所など、くわしくは区のホームページをご覧ください。



内容を大幅に変更しました 気候変動適応対策(熱中症対策) エアコン購入費補助金 7年度利用件数 405件

■対象=都の「東京ゼロエミポイント★」を活用してエアコンを購入し、次のいずれかに当てはまる世帯…住民税非課税世帯/住民税均等割のみ課税世帯/児童扶養手当受給世帯

※生活保護受給世帯は除く。生活保護受給世帯は担当のケースワーカーにご相談ください。対象世帯の要件や申し込み方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

★…省エネ性能の高い家電への買い替えを促進する都の支援制度

■補助額(上限)=10万円

■問先=環境政策課 管理係

☎3880-5935



耐震助成制度 助成額拡充期間を1年間延長★1!

■申・問先=耐震化推進第一係・第二係 ☎3880-5317



※各助成には、ほかにも要件があります。くわしくは区のホームページをご覧ください。 ★1…9年3月31日(水)まで

①耐震診断助成

◆区登録診断士が家の耐震性能を診断(7年度利用件数:620件)

■対象 平成12年5月31日までに建築された木造2階建て以下の戸建て住宅 ※木造共同住宅はお問い合わせください。

■助成額 対象診断費(税抜)の10割(1棟につき上限30万円)

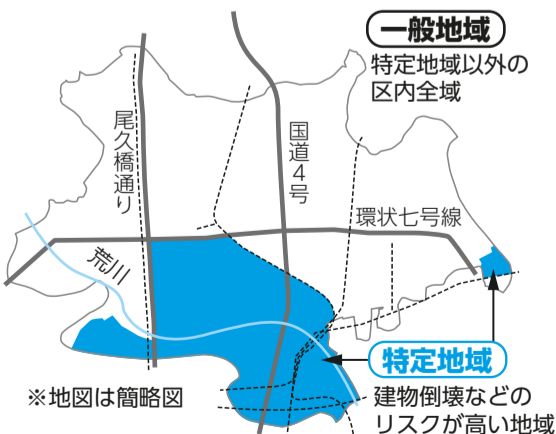
↓ 耐震強度不足と診断された場合は ↓

◆耐震改修助成・

木造解体助成(7年度利用件数:575件)

■助成額 対象工事費(税抜)の9割(1棟につき、一般地域は150万円、特定地域★2は200万円が上限)

★2…具体的な地域は、区のホームページをご覧ください。



②ブロック塀等カット工事・フェンス設置工事助成

◆ブロック塀等カット工事(7年度利用件数:85件)

■対象 道路に面する高さ1.2m超えのブロック塀など

■助成額 対象工事費(税抜)の10割/1mにつき単価2万円 ※いずれか低い額が上限額

ブロック塀などの安全性確保は所有者の責務です!

↓ さらに、フェンスの設置を希望する場合 ↓

◆フェンス設置工事(7年度利用件数:31件)

■対象 「ブロック塀等カット工事助成」を利用し、既存のブロック塀(基礎を含む)などをすべて撤去した後にフェンス設置工事を希望する方

■助成額 対象工事費(税抜)の4分の3/1mにつき単価3万円 ※いずれか低い額が上限額

③家具転倒・窓ガラス等飛散防止工事助成(7年度利用件数:109件)

■対象 自身の居住する区内住宅に工事を実施する方 ※器具類のみの購入で、工事を伴わない場合は不可。区内事業者による取り付け工事が対象

■助成額 対象工事費(税抜)の10割(上限10万円)

5月1日～10月31日はクールビズを実施

■内容=区施設の冷房時の室温を、28度を目安に設定/区職員の軽装を実施 ※脱炭素をめざし、今年も過度な冷房に頼らない室温の適正化にご理解・ご協力をお願いします。 ■問先=環境事業係 ☎3880-5860

水入れ替えのため、東綾瀬公園温水プール(すいすいらんど綾瀬)利用休止

フリーステージ・アダチ2026
Vol.30出演者・運営スタッフ
募集説明会

■日時=5月17日(日)、午後7時~8時
■場所=竹の塚地域学習センター
■内容=12月12日(土)・13日(日)に竹の塚地域学習センターで開催される、歌・踊り・楽器演奏などを披露する舞台の出演者・運営スタッフの募集説明会 ※6月~11月に月1回程度実施する実行委員会への参加が必要。未経験者も可 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=文化団体支援係 ☎3880-5986

区役所本庁舎の工事・休止など

◆地下駐車場の機器入れ替え工事
システム更新に伴う発券機・精算機などの機器入れ替え工事を行います。 ※駐車場は通常どおり利用可 ■期間(予定)=5月上旬~下旬 ■問先=本庁舎設備担当 ☎3880-5827

区役所・2階庁舎ホールの利用受け付けの休止

制御機器更新のため、9年1月6日~2月28日(予定)は庁舎ホールを休館します。これに伴い、前記期間の利用受け付けを休止します。 ■問先=本庁舎管理係 ☎3880-5824

区役所本庁舎全館閉館日

8年度の全館閉館日を区のホームページで公開しています。「足立区

役所 全館閉館日」で検索いただけますので、ご活用ください。 ■問先=本庁舎管理係 ☎3880-5824

ひとり親・児童養護施設等退所者・大学生等世帯の入居希望者を募集

■入居日=8月以降 ■募集住戸=▷興野町住宅…1戸 ▷千住東町住宅…1戸 ▷青井五丁目住宅…1戸 ■対象=ひとり親世帯/児童養護施設等退所者世帯(里親からの自立者含む)/住民税所得割が約2万5,600円未満の大学生等世帯 ※こ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。 ■申込=申込用紙を区へ郵送・持参 ※申込用紙は区のホームページからダウンロード ■申込期間=5月25日~6月19日、午後5時必着 ■申先=住宅課 住宅計画係 ■問先=▷ひとり親世帯…親子支援課 事業係 ☎3880-5932 ▷児童養護施設等退所者世帯…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 ▷大学生等世帯…足立福祉事務所生活支援推進課 子どもの学習・生活支援係 ☎3880-5706 ▷そのほか…住宅課 住宅計画係 ☎3880-5963

春のごみゼロ地域清掃活動

5月30日の「ごみゼロデー」を中

心とした5月・6月の2カ月間、全区的に清掃活動に取り組みます。

自宅の周辺や身近な道路などでごみを拾い、まちをキレイにして、みんなの笑顔を守りましょう。 ※団体での活動にはごみ袋などを進呈します。くわしくは区のホームページをご覧ください。

◆主要6駅周辺で清掃活動を開催

5月28日(木)、主要6駅周辺で一斉に清掃活動を行います。手ぶらでも飛び入り参加できますので、ぜひご参加ください。 ■日程等=表2 ■申込=不要 ※当日直接会場へ

—いずれも—
■問先=美化推進係 ☎3880-5856

あだち区展2026 出品作品募集

■搬入日時等=表3 ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=6月16日~28日に開催する「あだち区展2026」の出品作品を募集 ■費用=1点2,500円 ※高校生は1,500円、中学生以下の方または障がいのある方は無料 ■申込=作品、申込書、費用を搬入日時(表3)に直接会場へ持参 ※出品規定など、くわしくは申込書を参照。申込書は地域文化課、区民事務所(中央本町を除く)、

地域学習センターなどで配布 ■問先=文化団体支援係

☎3880-5986

催し物

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=5月13日(水)・27日(水)、午後7時~8時 ■対象=18歳以上の方 ■内容=整体師から、代謝アップと疲れにくい体づくりに役立つ、誰でもできるストレッチを教わる ■定員=各25人(4月26日、午前9時から先着順) ■費用=500円

◆多肉植物の寄せ植え体験

■日時=6月6日(土)、午後1時~3時 ■内容=グリーンアドバイザーの指導を受けながら、多肉植物の寄せ植えを作る ※作った鉢は持ち帰り可。鉢の大きさは、縦14cm×横10cm×高さ12.5cm ■定員=12人(5月1日、午前9時から先着順) ■費用=2,800円(材料費など)

—いずれも—
■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

8面に続きます

表2 主要6駅周辺の清掃活動 日程等

日程	受付時間	場所(集合場所)
5/28(木)	午後2時~3時	北千住駅(東京電機大学キャンパスプラザ<千住旭町5>)
		綾瀬駅(都立東綾瀬公園<ハト広場>)
		西新井駅(西新井公園)
		竹ノ塚駅(竹ノ塚駅東口広場)
		五反野駅(足立小学校)
		梅島駅(梅島小学校)

表3 あだち区展2026 出品作品 搬入日時等

部門	搬入日時	搬入場所	展覧期間
絵画	6/14(日)、午前10時~午後1時	シアター1010・11階ギャラリー	6/16(火)~21(日)、午前10時~午後6時 ※21日は5時終了(入場は4時30分まで)
彫刻/図工・美術	6/14(日)、午後1時~3時		
写真	6/21(日)、午前10時~正午	シアター1010・11階視聴覚室	6/23(火)~28(日)、午前10時~午後6時 ※28日は5時終了(入場は4時30分まで)
書道	6/21(日)、午後1時~3時		

※展覧場所はシアター1010・11階ギャラリー

パブリックコメント(区民意見募集制度)(4月・5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
足立区新型インフルエンザ等対策行動計画	4/27~5/26	危機管理課 危機管理係 ☎3880-5075

審議会等の公開(5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	14(木)	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
足立区建築審査会	27(水)	午後2時30分~4時30分	区役所・8階	開発指導課 用途照会係 ☎3880-5943
足立区環境審議会	28(木)	午前9時30分~正午		環境政策課 計画推進係 ☎3880-6049

期間=5月11日(月)~15日(金) ※総合受付窓口は通常通り利用可(11日を除く) ■問先=東綾瀬公園温水プール(すいすいらんど綾瀬) ☎5616-2500

システムメンテナンスのため、5月13日(水)、午後6時~14日(木)、午前8時30分は、コンビニでの各種証明書発行サービスが停止

※午前8時30分から再開 ■問先=システム調整担当 ☎3880-6033

町会自治会の皆さんへ
区が認定! 犯罪が起こりにくいまちづくり
「防犯まちづくり推進地区」
をめざしませんか? 4月1日時点、23地区が認定

区は、防犯活動に取り組む町会・自治会を「防犯まちづくり推進地区」に認定しています。推進地区になると、専門アドバイザーによる助言や区によるPRなど、犯罪が起こりにくいまちづくりのためのサポートを受けることができます。ぜひ、お申し込みください! ■期限=6月30日(火) ※申し込み前に、必ずお問い合わせください。 ■問先=防犯活動支援係 ☎3880-5435

くわしくはコチラ

8年度 新規認定 **伊興中央町会の声**

新しく若い方たちが住むようになり、子どもも増えてきました。見回りなどを継続して行うことで、より安心して暮らせる地域になっていくと思うので、さらに地域一丸となって防犯活動を強化していきたいです。

▲伊興中央町会の皆さん

7面からの続きです

★ 催し物

講座「気象キャスターに学ぶ！ 本当に怖い気候変動」

■日時=5月23日(土)、午前10時30分～11時45分 ■場所=生涯学習センター(学びピア21内) ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=気象キャスター 水越祐一氏から、気候変動の基礎・対策や、熱中症のリスク・予防などについて学ぶ ■定員=50人(抽選) ■申込=電話/区のホームページからオンライン申請 ■期限=5月7日(木) ■申・問先=環境学習係 ☎3880-6263

ウォーキング教室(5月・6月分)

■日程等=表1 ■対象=区内在住・在勤・在学でおおむね65歳以上の方 ■内容=指導員と一緒に、区内を中心としたコースを歩く ※途中休憩あり。5月18日(月)・30日(土)は初心者向け筋力アップ指導あり ■定員=各20人(4月27日から先着順) ■申込=電話/住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、希望コース名(1人1コース)、「ウォーキング教室」を記入しファクス ■申・問先=スポーツ振興課 振興係 ☎3880-5826 FAX3880-6028

みどりの学び場「春夏に行う 身近な木の手入れ方法」

■日時=6月11日(木)、午後1時30分～4時30分 ■場所=中央本町地域学習センター ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=病虫害を 방지、花や実をつけるための枝の整え方などの基本講義/公園

表1 ウォーキング教室(5月・6月分) 日程等

日程(予備日)	コース	集合場所・時間	解散場所
5/18(月) (5/25(月))	歴史と文化を感じるコース (約7km)	西新井さかえ公園 午前9時30分	ドナウ広場 (荒川区南千住4-1-1)
5/30(土) (6/6(土))	千住・隅田川コース (約7km)	千住ほんちょう公園 午前9時30分	墨田区立隅田公園 (墨田区向島1-3)
6/9(火) (6/16(火))	季節の花を楽しむコース (約12km)	しょうぶ沼公園 午前8時30分	小岩菖蒲園 (江戸川区北小岩四丁目)

内での剪定体験を通じて、さまざまな樹木の手入れ技術を学ぶ ■定員=20人(抽選) ■申込=区のホームページからオンライン申請/住所、区外在住の方は勤務先または通学先と所在地、氏名(フリガナ)、電話番号、講座で知りたいこと、「身近な木の手入れ」を記入し区へ往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。1人1回のみ申し込み可 ■期限=5月22日(金)必着 ■申・問先=パークイノベーション推進課 みどり事業係 ☎3880-5919

文化団体による催し

◆アトリウムコンサート

■日時=5月15日(金)、午後0時30分～0時50分 ■場所=区役所・1階区民ロビー ■内容=足立区民合唱団による混声合唱 ■曲目=ゴンドラの唄/東京ブギウギ/恋のバカンス など ■申込=不要 ※当日直接会場へ

◆文化団体連合会の展示「美遊展」

■期間等=▷色彩魚拓・俳句…5月18日(月)～23日(土) ▷手芸・いけばな…5月24日(日)～29日(金) ※時間など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■場所=区役所・1階区民ロビー ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=文化団体支援係 ☎3880-5986

◆足立吹奏楽団

第34回スプリングコンサート ■日時=5月31日(日)、午後2時～4時15分 ※1時30分開場 ■場所=西新井文化ホール ■内容=常任指揮者 浅利真氏・酒井達哉氏指揮による、吹奏楽コンクール課題曲やディズニー作品の楽曲などの演

奏 ■定員=902人 ■費用=800円 ※高校生以下の方は500円。就学前の子どもは入場不可。全席自由 ■申込=窓口/ギャラクシティホームページ(https://galaxcity.jp/)からオンライン申請 ■申先=ギャラクシティ/地域学習センター など ※当日は西新井文化ホールのみ

—いづれも—
■問先=文化団体支援係 ☎3880-5986

こどもの読書週間(4月23日～5月12日) イベントを開催

■場所=中央図書館 ■対象=小学生以下の方と保護者 ■内容=中央図書館の読書週間テーマ「たのしい」にちなんで、ビンゴやおはなし会などのイベント ※くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■問先=中央図書館 こどもサービス係(毎日、午前9時～午後5時) ☎5813-3745

博物館の催し(5月分)

◆郷土芸能鑑賞会

■日時=5日(祝)、午前11時～正午 ※雨天中止 ■内容=葛西ばやし佐野保存会によるお囃子/江戸あだち太鼓・大鷲会による和太鼓演奏

◆映画会

■日時=9日(土)、午前11時～正午 ■内容=東日本大震災による津波で倒壊した、宮城県気仙沼市にある築200年の民家の家財を保全する活動を記録したドキュメンタリー映

像「モノ語る人びと 津波被災地・気仙沼から」(平成31年制作。63分)の上映

—いづれも—
※無料公開日 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=郷土博物館 ☎3620-9393

あだちの遊び場

チリメンジャコの中の生きものを探そう(生物園)

■日時=5月5日(祝)、午前10時～11時30分/午後1時～3時30分 ※各20分程度。全10回実施 ■内容=チリメンジャコに混ざっている生きものを探し、台紙に貼り付けて観察する ■定員=各8人(先着順) ※就学前の子どもは保護者同伴 ■費用=200円 ※別途入園料が必要 ■申込=不要 ※当日午前9時30分から受付で参加券を配布 ■場・問先=生物園 ☎3884-5577

はじめての虫のつかまえた講座(桑袋ビオトープ公園)

■日時=5月3日(祝)、午前10時～11時/午後2時～3時 ■対象=3歳～小学2年生 ※就学前の子どもは保護者の参加が必要 ■内容=虫の様々な捕まえ方を学んだ後、実際に虫捕りをする ■定員=各10人(先着順) ■申込=不要 ※当日午前9時から会場に参加証を配布 ■場・問先=桑袋ビオトープ公園 ☎3884-1021

カキツバタを見に行こう!



桑袋ビオトープ公園

紫色の美しい花を咲かせる約500～700輪のカキツバタが、公園を彩ります。ぜひ、お越しください!

■開花時期(予想)=4月下旬～5月上旬ごろ ■開園時間=午前9時～午後5時 ※毎週月曜日(月曜日が休日の場合は翌平日)は休園 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=桑袋ビオトープ公園 ☎3884-1021

8年度 初回は5月13日(水)

移動式プレーパーク「ぼうけんあそび」

午前中も遊べるようになりました!

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「自らやってみよう」を尊重する自由な遊び場です。ぜひ、お越しください!

■時間=午前10時～正午/午後1時～4時30分 ※11月～1月は4時まで ■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(毎日、午前8時～午後8時) ☎3880-0039



木材や毛糸などの材料のほか、昔あそびの道具なども用意しています!



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
島花屋公園	鹿浜2-22-1	第1・3水曜日
椋ノ木公園	花畑2-9-9	第2・4水曜日
弘道中央公園	弘道2-3-5	第1木曜日
入谷中郷南恐竜公園	入谷5-12-1	第2木曜日
尾竹橋公園	千住桜木2-16-1	第3木曜日
伊興公園	東伊興3-23-4	第4木曜日
新田さくら公園	新田3-34-1	第1土曜日
五反野コミュニティ公園	西綾瀬2-1-18	第2土曜日
江北平成公園	江北4-16-1	第3土曜日
谷中公園	谷中2-23-36	第4土曜日

※7月1日～8月31日、年末年始を除く。天候などにより変更・中止になる場合あり

毎年5月は、全国赤十字会員(活動資金)募集の運動期間

7年度に区民の皆さんから寄せられた温かい善意は約3,111万円となり、国内の災害救護活動をはじめ、献血、国際救援活動(海外の災害・紛争地への救援物資等)などのために役立てられました。今年度もご協力をお願いします。 ■問先=地域調整課 管理係 ☎3880-5855

都市農こどもの日 親子で楽しむ マケナイズコンサート (都市農業公園)

■日時=5月5日(祝)、午前11時～正午 ■内容=区内を中心に活躍する音楽バンド「マケナイズ」によるコンサート ■定員=60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 ※当日直接会場へ ■場・問先=都市農業公園 ☎3853-4114

筆ペンでぐるぐる己書* (桜花亭)

■日時=5月21日(木)、午前10時～正午 ■対象=16歳以上の方 ■内容=筆ペンで自由に文字や絵を描き、オリジナルの「己書*」を作成する ★…筆ペンを使って、絵を描くように自分の世界観を表現した書 ■定員=10人(4月30日、午前9時から先着順) ■費用=2,500円(材料費など) ■申込=電話/氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、「己書」を記入しファクス ■期限=5月14日(木) ■場・申・問先=桜花亭 ☎3885-9795 ☎3860-0608

ライブ絵本ミュージック 「コロネのおしりはどっち？」 (ギャラクシティ)

■日時=7月12日(日)、午後2時～3時 ※1時30分開場 ■内容=絵本

作家「祐彩」の絵本を、ピアノ・弦楽器による演奏と舞台役者による朗読・歌で楽しむ、参加型の音楽絵本ライブ ■定員=860人(4月28日から先着順) ※全席自由。就学前の子どもは保護者同伴 ■費用=▷一般…500円 ▷中学生以下の方…300円 ■申込=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・申・問先=ギャラクシティ ☎5242-8161

区民のひろば

=催し物=
☆映画「医師 中村哲の仕事・働くということ」上映会&谷津賢二監督のトーク 5月5日(祝)、午後2時～4時/西新井文化ホールなど/定員900人/一般1,000円、学生・障がい者500円、高校生以下無料/申し込み不要(当日直接会場へ)/酒見 ☎090-4749-2705

=催し物=
☆あだちハワイアン&フラ祭出演者募集 11月1日(日)、午前10時～午後5時/西新井文化ホールなど/7人以上のフラ団体、3人以上の演奏バンド/12団体程度(先着順)/代表者3,000円、会員入会費1,500円/住所、氏名、電話番号を5月10日(日)までにファクス/石松 ☎3859-5139 ☎3885-9646

緊急事態 刑法犯認知件数23区ワースト2位 防犯対策補助金の活用で 被害を防止！

5月11日(月)
申請受付開始



7年の区内の刑法犯認知件数は23区ワースト2位となり、8年1月以降も件数は増加傾向にあります。特に自転車盗やオートバイ盗が近年急増しており、侵入盗も横ばいではあるものの引き続き注意が必要です。被害防止のための補助を行っていますので、ご活用ください。

■申・問先=危機管理課 防犯活動支援係 ☎3880-5435

自転車盗・オートバイ盗・自動車盗対策物品(各5品目) ※区補助のみ

- 自転車ワイヤーロック【区補助額 上限1,500円】
- U字ロック【区補助額 上限2,200円】

侵入盗対策(11品目) ※区・都補助あり

- 防犯カメラの設置【区補助額 上限4万円】
- 防犯性能の高い玄関錠の取り付け・交換【区補助額 上限3万3,300円】 ※ディンプルキー、電子錠、指紋認証錠に限る

都補助金(最大1万円)+区補助金を交付！

※自転車盗・オートバイ盗・自動車盗対策物品は区補助のみ。都補助金は交付を受けたことがない世帯が対象(7年度を含む)。都補助金・区補助金は補助率に基づき算出。予算に達し次第終了

■対象=区内在住の方 ■申込=窓口/区のホームページからオンライン申請/申請書を区へ郵送 ※申請書は危機管理課、区民事務所(中央本町を除く)で配布するほか、区のホームページからダウンロード可。補助率やそのほかの対象品目など、くわしくは区のホームページをご覧ください。



★…口座振替依頼書の提出など。依頼書の提出から振り込みまで2カ月程度

レシートを集めて 3,000円分の 区内共通商品券をもらおう！ 第5回 レシート de 商品券事業

前年度より500円アップ



■問先=第5回 レシート de 商品券事業コールセンター(▷6月30日まで…毎日、午前10時～午後6時 ▷7月1日以降…平日、午前10時～午後6時) ☎050-1731-7073

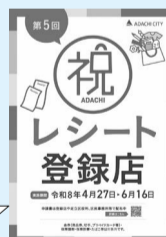
商品券プレゼントまでの流れ

STEP1 登録店で1会計900円(税込み)以上の買い物などをして、専用スタンプが押印されたレシートを受け取る ■スタンプ押印期間=4月27日～6月16日

STEP2 2店舗以上の対象レシートを合計9枚集める ※9枚すべて同一店舗は不可。登録店はこのたばこ、切手、公共料金の支払い、保険調剤・保険診療などは対象外

STEP3 申請書とレシートを専用封筒で郵送 ※申請書・専用封筒は登録店、区役所・1階区民ロビー、区民事務所(中央本町を除く)などで配布 ■商品券交換申請期限=6月23日(火)消印有効

STEP4 簡易書留で、一律3,000円分の区内共通商品券が届く



お買い物の際は、全区民に1万円支給の「あだち食料品等物価高支援給付金」をご活用ください！



くわしくはコチラ

- 1人1回のみ申請可。予算額に達したなどの理由により、期間中でも事業を終了する場合があります。
- 区内共通商品券を使用できる店舗は、足立区商店街振興組合連合会のホームページなどでご確認ください。

店舗向け情報

店舗登録は、5月13日(水)(必着)まで随時受け付け中。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。

8/23日～26日(水) ジャパンフェスタ in ギャラクシティ ADACHI 2026 SUMMER

■場・申・問先=ギャラクシティ ☎5242-8161

子どもたちに日本文化を伝え、親しんでもらうことを目的に、毎年冬に開催している「ジャパンフェスタ」。今年度はギャラクシティ休館*前の感謝祭として、夏に開催します。ぜひ、お越しください！

★…大規模改修のため、9年3月～12年3月(予定)は休館

注目企画 1 野村萬斎 狂言公演(子ども無料招待枠あり)

■日時=8月26日(水)、午後5時30分～7時20分予定 ※5時開場 ■内容=狂言師・野村萬斎による子どもから大人まで楽しめる演目「盆山」[奉縛][茸]の上演 ■定員=902人(4月27日から先着順) ■費用等=▷S席…5,000円 ▷A席…4,000円 ※当日券はいずれも500円増。S席の前売りのみ区内在住の方は500円割引。就学前の子どもは入場不可。全席指定

注目企画 2 「おわら風の盆」まるちたいけんドーム 特別上映と越中おわら節の披露

■日時=8月23日(日)、午後1時30分～2時35分 ※1時15分開場 ■内容=富山県で300年前から受け継がれる伝統行事「おわら風の盆」の映像を上映/唄や胡弓、三味線などが奏でる音楽に合わせた富山県に伝わる伝統的な踊り「越中おわら節」を、富山県在住のおわら保存会が披露 ■定員=170人(先着順) ※車いす2席 ■申込=不要 ※当日午前9時から総合受付で整理券を配布

このほかにも、狂言体験、実際に伝統的な楽器に触れられるワークショップなどを開催！ 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。





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=4月26日(日) 受付時間=午前9時~午後8時
 ※インターネット申し込みは、24時間受け付け(受け付け開始日は午後1時から)
 ※庁舎ホール(平日のみ)・平野運動場は、午前9時~午後5時受け付け

受け付け開始日の午前9時~午後1時は講座の主催施設のみで受け付け

【対象(◆マーク)】特に記載がない講座の対象は、「16歳以上の方」
 【定員】往復ハガキ申し込みは抽選。事前申し込みは、講座により先着順または抽選
 【費用】費用は合計金額(保険料・教材費などを含む)。70歳以上の方・障がいのある方は費用が割引となる講座あり(支払い時に証明書を提示)。支払い方法は申し込み時に確認

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

当日…当日直接会場で申し込み

〒…開催施設へ往復ハガキの郵送による申し込み(住所・氏名(フリガナ)・生年月日(年齢)・電話番号、講座名(希望コース名)を記入 ※返信面にも宛名を記入)
 ※マークの下の日付必着。1人1通(親子講座に限り、親子の氏名(フリガナ)・性別・生年月日を記入。きょうだいで申し込みをする場合は、全員分記載)

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

■ 講座の参加について

- 中学生以下の方が午後6時以降に参加する場合は、原則保護者の同伴が必要
- 妊娠中の方はスポーツ系の講座への参加不可
- 高血圧・心疾患の方はプールで開催する講座への参加不可

パソコン…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	宇宙で落花生は育つか? 月面での地産、地消をめざして	6/13(土) 午後1時30分~3時	会場: 40人 わらわ: 10人	800円	事前 先着
2	データサイエンスとAIで考える 前例なき未来	6/14(日) 午前10時~正午	会場: 40人 わらわ: 10人	800円	
3	身体と認知機能の健康に 西欧の優雅な様式の舞踊入門	6/27(土) 午後1時30分~3時	40人	800円	
4	水と暮らしの民俗 荒川水系の水神信仰をめぐる	6/28(日) 午後2時~4時	40人	800円	
5	★中世古文書講座 豊臣政権の文書(3日制)	6/7(日)・14(日)・21(日) 午後2時~4時	50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	ズンバ(水曜・夜)	5/6(休)・13(水)・20(水) 午後7時30分~8時30分	各 40人	1回 910円	当日
2	ズンバ(日曜・昼)	5/10(日)・17(日)・31(日) 午後1時~2時	各 40人	1回 910円	
3	ボードゲームで楽しく英会話	5/16~6/13の毎週土曜日 午後5時30分~7時	各 4人	1回 1,000円	事前 先着
4	サクソフンデュオ コンサート	5/24(日) 午後2時30分~4時	50人	1,000円	
5	自分のペースで楽しめる やさしいヨガ ◆おおむね40歳以上の方	6/3(水)・17(水) 午前10時~11時	各 15人	1回 710円	

梅田地域学習センター 〒123-0851 梅田7-33-1(エル・ソフィア内) ☎3880-5322

1	初夏のゆったり庭園散策 「小石川後楽園と花菖蒲」 ◆おおむね50歳以上の方	6/11(休) 午前10時~午後2時 ※場所は小石川後楽園(文京区後楽1-6-6)など	20人	1,000円	事前 先着
2	足立区の野菜で エコスイーツづくり ◆小学生と保護者	6/20(土) 午後1時~4時	8組 (1組2人)	1,800円	事前 抽選
3	絵本作家・飯野まきさん による読みがたり& 工作ワークショップ ◆3歳~小学生と保護者	6/28(日) 午後1時30分~3時	20組	1,500円	事前 先着

講座名(◆対象) 日時 定員 費用 申し込み方法

興本地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370

1	昭和の歌 歌声サロン	5/17(日) 午後1時30分~3時	30人	550円	当日
2	韓国人講師の 基礎から学ぶ ハングル講座(4日制)	6/4~25の毎週木曜日 午後7時~8時	15人	4,400円	事前 先着
3	3歳からの身体づくり運動遊び(4日制) ◆3歳~就学前の子ども	6/6~27の毎週土曜日 午後2時~3時	15人	2,240円	
4	こころとからだを育む リトミック ◆4カ月~2歳6カ月の子どもと保護者	6/9(火) 午前11時~正午	12組	1,010円	
5	ショートショートで 物語を書いてみよう ◆小・中学生	6/13(土) 午後1時30分~3時	10人	無料	

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	親子で楽しく リトミック体験(2日制) ◆小学1~3年生と保護者	5/24(日)、6/7(日) 午前10時~10時45分	10組	2,020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	写経をやってみよう(2日制)	6/5(金)・12(金) 午前9時30分~11時	12人	1,980円	事前 先着
2	やってみよう 屋内で楽しめる パドルテニス(3日制)	6/5(金)・12(金)・26(金) 午後3時30分~5時30分	12人	1,680円	
3	みんなで楽しく! キッズダンス(5日制) ◆小学生	6/23~7/28の毎週火曜日(7/21を除く) 午後4時~4時50分 午後5時~5時50分	各 15人	3,900円	
4	アーティフィシャルフラワーのアレンジメント	6/25(木) 午後2時~3時30分	12人	2,970円	

佐野地域学習センター 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273

1	子どもの能力を引き出すバルシューレA・B(8日制) ◆A:4歳~就学前の子ども ◆B:小学1~3年生	5/11~7/6の毎週月曜日(6/8を除く) A:午後3時30分~4時20分 B:午後4時30分~5時20分	各 10人	3,920円	事前 先着
2	リボンやボールに挑戦しよう 新体操サークル見学&体験(2日制) ◆3~7歳の方	5/15(金)・22(金) 午後3時20分~4時	12人	20円	
3	想像力・表現力を はぐくむ絵画教室A・B ◆A:3歳~就学前の子ども ◆B:小学1~4年生	5/17(日) A:午後1時30分~2時10分 B:午後3時~4時	各 12人	500円	
4	トランポリンひろばA・B ◆A:2歳~就学前の子どもと保護者 ◆B:小学生	5/31(日) A:午後0時30分~1時30分 B:午後1時40分~2時40分	A:12組 B:24人	A:770円 B:480円	

鹿浜地域学習センター 〒123-0864 鹿浜6-8-1 ☎3857-6551

1	ペンとインクをたしなむ カリグラフィー講座(4日制) ◆中学生以上の方	6/13・27・7/11・25 いずれも土曜日 午前10時30分~11時45分	7人	5,200円	事前 先着
2	うたごえサロン 「ドレミファランド」	6/20(土) 午後1時30分~3時	45人	600円	
3	食べて元気に! 運動×栄養でつくる健康習慣	6/24(水) 午後2時~3時	10人	無料	
4	鹿浜防災フェスタ ◆どなたでも	6/28(日) 午前11時~午後4時	100人	無料	

新田地域学習センター 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931

1	親子でクッキング「レモンケーキ」 ◆5歳~中学生と保護者	6/14(日) 午前10時30分~正午 午後1時30分~3時	各 8組	1回 3,000円	事前 先着
2	やさしい腸活キッチン 「腸活カレー」 ◆18歳以上の方	6/23(火) 午前10時30分~午後0時30分	16人	3,000円	

竹の塚地域学習センター 〒121-0813 竹の塚2-25-17 ☎3850-3107

1	歌声サロン「昭和歌謡」 ◆どなたでも	5/13(水) 午後2時~4時	200人	600円	当日
2	tコンサート「カルマンタ ~南米音楽の世界~」 ◆小学生以上の方(小学生は保護者同伴)	6/7(日) 午後2時~4時	300人	1,500円	事前 先着 [ネット不可]
3	tコンサート「Peter, Paul & Mary Tribute After School Band」 ◆どなたでも(小学生は保護者同伴)	6/13(土) 午後2時~4時	300人	1,500円	

広告

雨漏検査!! 原因をピンポイント説明! 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

講座名 (◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
中央本町地域学習センター 〒121-0011 中央本町3-15-1 ☎3852-1431				
1 楽しく英会話 入門編・実践編 (12日制)	5/9～7/25の毎週土曜日 入門編:午後6時～7時 実践編:午後7時30分～8時30分	各16人	9,000円	事前 先着
2 こども体操A・B (8日制) ◆A:4歳～就学前の子ども ◆B:小学生	6/2～7/21の毎週火曜日 A:午後3時30分～4時30分 B:午後4時40分～5時40分	各40人	3,440円	
3 掃除のコツはプロに聞け 「夏のカビ対策」	6/11(木) 午前11時～正午	15人	無料	
4 オススメ チャレンジ「相撲甚句 サークル体験」(3日制)	6/15(月)・22(月)・29(月) 午後1時30分～3時30分	10人	無料	
東和地域学習センター 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201				
1 オススメ 金曜夜のZUMBA (4日制)	5/8～29の毎週金曜日 午後7時～8時	25人	2,400円	事前 先着
2 やさしいマットピラティス (4日制)	5/9～30の毎週土曜日 午前10時30分～11時30分	18人	2,800円	
3 歌うボイスエクササイズ (4日制)	5/9～30の毎週土曜日 午前11時～正午	20人	3,200円	
舎人地域学習センター 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008				
1 心不全予防講座 「虚血性心疾患」	5/29(金) 午前10時～11時	30人	10円	事前 先着
2 大人クラシックバレエ サークル体験 ストレッチ 初級・中級 (2日制) ◆18歳以上の女性	6/10(水)・17(水) ストレッチ:午前9時40分～10時25分 初級・中級:午前10時30分～11時45分	ストレッチ: 15人 初級・中級: 10人	20円	
3 オススメ こどもクラシックバレエ サークル体験 木曜A～C (2日制) ◆A:3歳～小学1年生 ◆B:小学2～6年生 ◆C:中学生以上の女性	6/11(木)・25(木) A:午後4時30分～5時30分 B:午後5時30分～6時40分 C:午後6時40分～8時	A・B: 各15人 C: 10人	20円	
4 東大の先生と学ぶ トマトのひみつ大研究 ◆小学生と保護者	6/21(日) 午後2時～3時30分	15組	無料	
花畑地域学習センター 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618				
1 親子トランポリン(3日制) ◆2歳～就学前の子どもと保護者	5/21(木)・28(木)・6/4(木) 午後3時30分～4時30分	10組	2,610円	事前 先着
2 いきものふれあいおはなし会 ◆4歳～小学生と保護者	5/30(土) 午後2時～3時 ※場所は桑袋ピオトープ公園	6組	無料	
3 オススメ 親子で知る正しい靴選び ◆1歳～小学生と保護者	5/31(日) 午前10時～午後0時30分 ※1回20分で6回実施	各1組	無料	
4 余ったお菓子が変身! 親子で作る「すいとん& お好み焼き風」 ◆5歳～小学生と保護者	6/7(日) 午前10時30分～午後0時30分	8組	1,690円	
保塚地域学習センター 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502				
1 親子で楽しい 幼児あそびサークル体験(3日制) ◆一人で歩ける1歳6カ月～3 歳の子どもと保護者	5/19(火)・6/2(火)・16(火) 午前10時～11時15分	10組	700円	事前 先着
2 ハワイアンキルトで作る 夏色ミニバッグ(4日制)	5/21,6/4,18,7/2 いずれも木曜日 午前10時～正午	7人	5,900円	

講座名 (◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
保塚地域学習センター 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502				
3 オススメ カヌーで清掃大作戦! 乗船体験と毛長川調査 ◆どなたでも (小学生以下の方は保護者同伴)	5/23(土) 午前9時45分～正午	16人	2,000円 (小学生以下 の方は500円)	事前 先着 【ネット不可】
4 こども声優教室 プロと一緒に アテレコに挑戦(5日制) ◆小学4年生～18歳の方	5/31,6/7,21,7/5,8/16 いずれも日曜日 午後1時30分～3時30分	10人	2,500円	事前 先着
スイムスポーツセンター(うきうき館) 〒121-0812 西保木間4-10-1 ☎3850-1133				
1 ストレッチボールで 簡単ピラティス(4日制)	6/5～26の毎週金曜日 午前10時～11時	15人	2,440円	事前 先着
2 インナービューティヨガ (4日制)	6/5～26の毎週金曜日 午後1時30分～2時30分	20人	2,440円	
3 オンライン ハンディキャップヨガ ◆どなたでも	6/6(土) 午前10時45分～正午	会場・ オンライン: 10人	会場: 1,000円 オンライン: 990円	
4 健康ガーデニング	6/8(月) 午前10時30分～正午	12人	610円	
5 オススメ 椅子でエクササイズ 体験会(2日制) ◆おおむね60歳以上の方	6/8(月)・22(月) 午前11時30分～午後0時30分	15人	1,020円	
6 ヘルシーエクササイズ (5日制)	6/22～7/27の毎週月曜日 (7/20を除く) 午前10時～11時30分	50人	2,800円	
千住温水プール(スイミー) 〒120-0034 千住3-30(千寿本町小学校地下) ☎3882-2601				
1 オススメ アクアエクササイズ (火曜日)	5/12(火)・19(火)・26(火) 午前10時30分～11時20分	各25人	1回 600円	当日
千住スポーツ公園 〒120-0044 千住緑町2-1-1 ☎3879-7643 ※千住スポーツ公園の講座の問い合わせは総合スポーツセンター(下記参照)へ				
1 オススメ 新緑の季節に! 膝痛ケア 「アロマと機能改善運動」	5/19(火) 午前10時～11時	10人	920円	事前 先着
2 ひめトレ®骨盤ケア教室 骨盤底筋群へアプローチ (11日制)	6/22～9/14の毎週月曜日 (7/20,8/17を除く) 午後1時30分～2時30分	30人	6,160円	
総合スポーツセンター 〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211				
1 オススメ ちびっこトランポリン (3日制) ◆2歳～就学前の子ども	6/12(金)・19(金)・26(金) 午後3時30分～4時30分	15人	1,170円	事前 先着
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 子どもの水泳教室 (クロール基礎)(4日制) ◆4歳～小学3年生	6/1～29の毎週月曜日 (6/8を除く) 午後4時30分～5時20分	10人	4,000円	事前 抽選
2 オススメ 水上ボード運動(6日制)	6/10～7/15の毎週水曜日 午後7時30分～8時20分	10人	5,400円	事前 先着
3 子どもリトミックA・B(4日制) ◆A:1歳3カ月～2歳の子ども と保護者 ◆B:1歳10カ月～3歳の子ど もと保護者	6/23～7/14の毎週火曜日 A:午前10時～10時45分 B:午前11時～11時45分	各8組	4,000円	
平野運動場 〒121-0076 平野2-12-1 ☎3883-8079				
1 オススメ グラウンドゴルフ広場	5/18(月) 午前10時～正午	25人	310円	当日 持

この下は広告スペースです。内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報係へ☎3880-5815

庭木 1本から大歓迎!!
見積無料
3,300円(税込)
※3m以上の木、伐採、マツ・マキなど特殊な木、仕立て物は別途見積りとなります

まずはご相談ください
 今まで頼んでいた所が閉業して困ってる...
 庭をキレイにしたいな
 屋根よりも高い大木、切ってもらえるの?
 放ってある空家の管理を頼めないかしら?
 植木鉢や古土の処分はしてくれるの?

グリーンアドバイザー、
樹医も在籍!
0120-187-394
(株)大和グリーン
足立支店 足立区西竹ノ塚1-6-9
受付時間 9:00～18:00 無休
葛飾・練馬・板橋・北区・松戸にも支店あり!

お気軽に相談ください!
 10%OFF
 2026年5月25日以降の作業予約で
 更に10%OFF

孝行舎
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 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
24時間

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 キヤミラビル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: 小高大輔

開館40周年記念 40TH
個性光る、足立のいっぴんたち
資料展
個性光る、足立のいっぴんたち
郷土博物館が収集した本公開資料を中心に、個性豊かないっぴんを公開します。
令和8年 2026年 4月29日(水)・8月30日(日)
開館時間 午前9時～午後5時(最終入館午後4時30分)
休館日 毎週月曜日 ※月曜日が祝日の場合は翌平日が休館日(5月23日(月)～5月31日(木)「第1回内泊期間」を除く)
足立区立郷土博物館
〒129-0001 東京都足立区大谷田5-20番1号
電話 03-3620-9393 / FAX 03-3627-0962

開館40周年記念 収蔵資料展
個性光る、足立のいっぴんたち
4月29日～8月30日



郷土博物館が開館してから、40年。その歳月の間に、数々の資料を調査・収集・研究し、展覧会を通じてその成果を皆さんにご紹介してきました。一方で、展覧会のテーマの枠に収まりきらず、公開の機会を得られなかった個性豊かな資料が数多く存在します。本展では、そうした資料の中から、近年収集したものを中心に展示します。郷土博物館に眠っていた「足立のいっぴん」をぜひお楽しみください。

場・問先 郷土博物館 ☎3620-9393

郷土博物館 基本情報

- 所在地** 大谷田5-20-1
- 開館時間** 午前9時～午後5時 ※入館は4時30分まで
- 休館日** 毎週月曜日 ※月曜日が休日の場合は翌平日に休館
- 入館料** 200円 ※中学生以下の方、70歳以上の方、障害者手帳をお持ちの方と介護者1人は無料。20人以上の団体は半額
- アクセス** ●JR常磐線 亀有駅から東武バス「八潮駅南口行き」乗車、「足立郷土博物館」下車徒歩1分
●東京メトロ千代田線 北綾瀬駅から東武バス「六ツ木都住行き」または「八潮駅北口行き」乗車、「東淵江庭園」下車徒歩4分 ほか

展示品の一部をご紹介します！

展示テーマ 美のコレクションに仲間入り

平成23年から、区が脈々と続けてきた文化遺産調査。その中で、近年新たに確認された美術品を展示します。江戸時代から続く旧家にて発見された初出展の作品など、様々な美術品をお楽しみください。

秋紗「月に萩図」/ 鈴木守一(渋谷家寄贈) 初披露！



琳派*絵師・鈴木守一の描いた小さな風呂敷「ふくさ」。郷土博物館が改修工事で休館中の令和6年に、千住の商家だった家で確認され、郷土博物館に寄贈されました。
★…海外からも注目度の高い日本美術の流派の一つ

四季草花図屏風 / 野崎真一(区外個人寄贈) 初披露！



「月に萩図」同様、令和6年、休館中の郷土博物館に寄贈されました。郷土博物館の琳派に関する研究活動を知った区外在住の所蔵者から、寄贈の申し出をいただきました。

展示テーマ いにしへの行事を伝える

地域住民の生活の中で、信仰をもとに祖先から受け継がれてきた行事が足立区にもありました。1年の無事と豊作を祈った伝統的な行事を今に伝える資料をご覧ください。



▲「粥占」の様子

花畑地域では「ケエバシラ」と呼ばれていました



▲粥占の道具「粥柱」(長さ35～40cm)

粥占とは、小豆粥を炊き、そこに粥柱と呼ばれる木の棒をさしこんでかき混ぜ、先についた米粒の量などから1年の吉凶を占う行事です。寄贈者が取材した花畑の家では、「粥柱にたくさん米粒がついたら、米がよく穫れる」と伝わっていたそうです。(取材・撮影・寄贈：品川区文化財保護審議会委員 佐藤高氏)

展示テーマ 語ればふかーい、いっぴん

古文書が語る臨場感あふれる歴史の一面や、モノにまつわるうんちく、見ただけではわからない、聞けば聞くほど面白い、深みのある資料を紹介します。

海陸御固御役人附



黒船来航を伝えています

嘉永6(1853)年の黒船来航を伝える木板の一枚(瓦版)です。

上段には当時の沿岸防衛を担った大名旗本の名前が並び、下段には来航時の黒船の様子が描かれています。また、当時のアメリカ大統領(プリジデント)を「国王 ぶりしてんと」、提督マシュー・ペリーを「まつちうせ へるり」と記している部分を確認でき、アメリカの言語と出会った当時の日本人が抱いた「語感」をそのまま読み取ることができます。

祝 郷土博物館開館40周年!

昭和61年11月に誕生した郷土博物館は、令和8年で開館40周年を迎えます。令和8年度は、40周年を記念した展覧会・企画展を続々実施予定です！ 今後の開館40周年記念関連企画は、随時あだち広報や区のホームページでお知らせします。



開館40周年記念のロゴマークを使って、関連企画を盛り上げます！

この下は広告スペースです。内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報係へ ☎3880-5815

下肢静脈瘤は早期の発見が大切です

❗足にこのような症状はありませんか？

- 血管がポコポコしている
- 足が重だるい
- 足の浮腫みが酷い、治らない
- 夜中、明け方に足がつる
- 足の皮膚炎が治らない、痒みが続く

北千住静脈瘤クリニック 院長 入谷 哲司

1つでも症状のある方は静脈瘤の可能性がります。まずは早めの受診をおすすめします。

無料静脈瘤検査 ※完全予約制です。必ずお電話にて「無料検査」のご予約をお取りください。

●超音波エコーによる足の血管(静脈)の検査

5月 13(水)・20(水)・23(土)・27(日) **無料** 静脈瘤の検査(無料)は保険外検査です

北千住静脈瘤クリニック 東京都足立区千住3-33三鈴ビル2階
〒129-0331 北千住駅西口 徒歩3分 公式サイト
☎03-5284-6686

診察時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ × ○ ○ △
13:00~17:00 ○ ○ ○ ○ × 18:00 ○ ○ △

※診察の際は、マイナンバーカード(マイ保険証)をお持ちください。
△5月17日、日曜診療あり(5月17日に診療)
※日曜診療に関しては毎月ご確認ください

外壁屋根塗装・屋根工事

- 外壁塗装
- 屋根塗装
- 防水工事
- 屋根カバー
- 板金工事
- 雨樋交換
- MATスプレー
- シーリング打替え
- 雨漏り

一級塗装・防水施工技能士が在籍!

戸建て・工場・倉庫・アパート・マンション・建物大小限らず対応可能!

ドローン調査・建物診断・お見積り無料

アスベスト調査も対応!

RAKUTO

株式会社 楽塗
東京都知事許可(特-3)第136571号 ISO9001取得
[本社・足立ショールーム] 東京都足立区加平1-23-9
TEL:03-6802-6134 FAX:03-6802-6135

0120-775-885

タスク補聴器

認定補聴器専門店

補聴器は助成金制度があります

無料 貸し出し実施中

竹の塚店 竹の塚駅東口徒歩4分 ☎3884-3933 足立区竹の塚1-23-9

綾瀬店 綾瀬駅西口徒歩2分 ☎5680-6106 足立区綾瀬1-32-13

営業時間 9:30~18:00 定休日 日/祝日
竹の塚・綾瀬・上野・板橋・草加・越谷

ご予約はこちらから