

2026年(令和8年)

5月25日 第1979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

あだち2026

# しょうぶまつり

## &世界の食広場



# 6月6日(土)・7日(日)

くわしくは  
コチラ



■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



テントやキッチンカーなど、30  
団体以上が出店。世界約25カ国の  
料理を堪能できます!

しょうぶ沼公園と  
ハト広場を結ぶ  
スタンプラリーも実施!

しょうぶ沼公園

### しょうぶまつり

**時間** 午前10時~午後4時  
**場所** しょうぶ沼公園  
(東京メトロ千代田線 北綾瀬駅下車すぐ)

### 世界の食広場

**時間** 午前10時~午後6時  
**場所** 都立東綾瀬公園(ハト広場)  
(東京メトロ千代田線 綾瀬駅下車すぐ)

ガイドブックで  
さらに満喫!  
(5月25日(月)配布開始)

ハナショウブの解説や、周辺店舗のクーポン付き!  
■配布場所=区役所/お休み処 千住街の駅(千住3-69) など  
※当日会場でも配布するほか、ホームページからダウンロード可



郵送申し込み記入例

区  
〒120-8510  
足立区役所  
〇〇課  
〇〇係  
(〇〇は申し込み課・係名など)

上記マークがある申し込みは、右の例を参照

あだち広報はスマホやパソコンでも読むことができます



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



記事の検索は区ホームページで!

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



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



- A-メール
  - X(旧Twitter)
  - Facebook
  - YouTube
  - Instagram
- くわしくはコチラ▶



子育て・教育

すみれの会(ダウン症児と家族の会)

■日程=6月23日(火)、8月3日(月)、9月15日(火)、10月5日(月)、11月27日(金)、9年1月13日(水)、3月4日(木)  
■時間=午前10時30分~11時30分  
■対象=区内在住でダウン症と診断を受けた子どもと保護者  
■内容=参加者同士の交流や情報交換など  
■申込=電話/全員の住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号、希望日、「すみれの会」を記入しファクス ※当日の申し込みも可。くわしくは区のホームページをご覧ください。  
■場・申・問先=竹の塚保健センター 地域保健係  
☎3855-5082 FAX3855-5089

区立小・中学校の学校公開と学校説明会

■日程等=▷小学校…6月1日~7月

4日のうち各学校が指定する日▷中学校…6月1日~7月11日のうち各学校が指定する日 ※各学校の日程などは区のホームページ、学務課などで公表中  
■対象=9年度に入学する子どもの保護者/地域の方など  
■申込=不要 ※当日直接会場へ  
■問先=就学係  
☎3880-5969

イライラしない子育て講座(入門編)

■日時=7月4日(土)、午前10時~正午  
■場所=こども支援センターげんき  
■対象=区内在住で3歳~小学生の保護者 ※子ども同伴不可(保育あり。要予約、6カ月~就学前の子ども、8人程度)  
■内容=より良い親子関係を築くための、しつけの具体的なポイントを学ぶ ※オンラインでの受講も可。くわしくはお問い合わせください。  
■定員=16人程度(抽選)  
■申込=区のホームページからオンライン申請/電話  
■期限=6月12日(金)  
■申・問先=こども家庭相談

課 相談管理係 ☎3852-2863

こどもショートステイ(宿泊預かり)

■利用可能日=毎日 ※年末年始を除く  
■対象=区内在住で病気や出産などで養育ができない、1歳6カ月~小学生の保護者  
■内容=1カ月6泊7日以内で子どもを預けられる  
■利用形態=▷施設型…児童養護施設クリスマス・ヴィレッジ(西新井本町4-13-16)▷在宅型…養育協力家庭  
■利用料金=▷生活保護受給世帯/ひとり親家庭で児童育成手当受給中の住民税非課税世帯…1泊1,000円▷そのほかの世帯…1泊3,000円 ※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

なるか、お問い合わせください。 ■問先=こども家庭相談課 家庭支援第一係~第三係 ☎3852-3535

児童の発達に関する相談

■日時=毎週月~土曜日(祝日、年末年始を除く)、午前8時30分~午後5時  
■対象=18歳未満の方の家族など  
■内容=発達に関する悩みや心配ごとについての相談に、区の福祉・心理専門相談員が応じる  
■申込=電話/住所、氏名(フリガナ)、生年月日、電話・ファクス番号、相談内容を記入しファクス  
■場・申・問先=こども支援センターげんき 支援管理課 発達支援係  
☎5681-0134 FAX3852-2864

子どもと一緒に参加できる保護者の学び場

「風の子カルチャー」(7月~9月分)

■日程等=表1 ■対象=2カ月~中学生の保護者 ※子ども同伴で受講可  
■定員=各10人程度(抽選)  
■申込=区のホームページからオンライン申請/住所、氏名(フリガナ)、子どもの年齢、電話番号、場所、講座名を記入し往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。1通につき1講座、1人3講座まで。同一講座には1人1回のみ申し込み可  
■期限=6月5日(金)消印有効  
■申・問先=(区)こども家庭相談課 相談管理係 〒121-0816梅島3-28-8 ☎3852-2863  
■問先=ボランティアグループ風の子カルチャー事務局(月~土曜日、午前10時~午後5時) ☎080-1242-3553

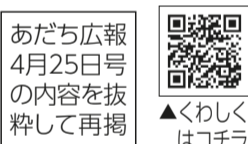
表1 風の子カルチャー(7月~9月分) 日程等

場所	講座名	曜日	日程	時間	費用
A	リトミック*1(6日制)	木	8/6・20・27、9/3・17・24	午前	各 3,000円
	こそだて英語(6日制)		7/10・24、8/21・28、9/11・25		
	ヨガエクサ(3日制)	金	7/3、8/28、9/25	午後	1,500円
	ピラティス(9日制)		7/3・10・17、8/7・14・21、9/4・11・18		
B	親子体操*2(6日制)	火	7/21・28、8/4・18、9/1・8	午前	各 3,000円
C	親子ヨガ*3(6日制)		7/7・21、8/4・25、9/8・15		
	編みましよう! 藤クラフト(6日制)	金	7/3・17、8/7・21、9/4・18		
D	フラワーアレンジメント(3日制)	水	7/8、8/19、9/16	午前	各 1,500円
	絵本のようなミニアルバム作り(3日制)		7/15、8/12、9/9		
		ベビーマッサージ(8日制)	木	7/16・23、8/6・20・27、9/3・10・17	4,000円

■場所=▷A…東和地域学習センター▷B…こども支援センターげんき▷C…愛恵まちづくり記念館(関原の森内)▷D…勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内) ※駐車場は使用不可。別途材料費が必要な場合あり。時間の「午前」は10時30分~正午、「午後」は1時15分~2時45分  
★1…首と腰の据わった子どもが対象  
★2…1歳以上のひとりで歩ける子どもが対象  
★3…大人のみでの参加も可

日時 5月30日(土)、午後7時20分~8時20分

第48回 足立の花火の観覧を ご予定の皆様へ



■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

おすすめの観覧場所

西新井側は、千住側より比較的混雑が少ないため、西新井側での観覧をご検討ください。

公共交通機関や徒歩で来場

臨時駐輪場には限りがあります。自転車での来場は、可能な限りお控えください。

入場規制

会場までの道のりは大変混雑します。特に午後5時30分以降は移動に時間がかかるため、余

裕を持ってお越しください。また、会場内が埋まり次第、入場規制を行います。

規制後は西新井橋上流側へ

会場の入場規制後は、警察や警備員の指示に従い、西新井橋上流側に移動してください。 ※西新井橋上流側は規制前も利用可

分散退場

打ち上げ終了後30分程度は会場内にとどまり、混雑緩和にご協力ください。

- 禁止事項
- 石や杭、スプレーなどで河川敷・堤防を傷つける行為\*
  - 前日までの場所取り\*
  - 場所取りで使用した重しの放置
  - 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。

◆観覧後は、来場者アンケートにご協力ください。



放射線量の調査

4月20日~5月11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



**外国にルーツを持つ子どもへの学習支援 受講者募集**

■日時=平日、午後3時～7時 ※各1時間程度 ■場所等=表2 ※在留資格条件・所得制限あり。くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■内容=日本語学習や学校の授業科目の学習などのサポート ■申込=窓口 ■申・問先=地域調整課 多文化共生担当 ☎3880-5177

**オンライン育児栄養相談**

■対象=区内在住で就学前の子どもの保護者 ■内容=乳幼児の発育・発達・食事・歯や口のケアなどに関する相談に、区の専門職がオンラインで応じる ■申込=電話 ■申先=住所管轄の保健センター ※日程や定員など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■問先=保健予防係 ☎3880-5892

**健康・衛生**

**40歳前の健康づくり健診 (無料・2日制)**

■日程等=表3 ■時間=▷午前の部…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

**呼吸器病教室「大人のスポーツウエルネス吹矢」**

■日時=6月30日(火)、午前10時～正午 ■場所=区役所・2階庁舎ホール ■対象=18歳以上でぜん息などの呼吸器疾患を治療中の方/おおむね60歳以上の方 ■内容=呼吸を整えて矢を吹き、効率的に酸素を取り入れることができる腹式呼吸を身につける ■定員=30人(5月26日から先着順) ■申込=区のホームページからオンライン申請/電話/住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、「スポーツウエルネス吹矢」を記入しファクス ■期限=6月23日(火) ■申・問先=お問い合わせコールあだち(毎日、午前8時～午後8時) ☎3880-0039 ☎3880-0041

**糖尿病・成人眼科健診**

■場所=区内指定医療機関 ■対象

=区内在住で次のいずれかに当てはまる方…国民健康保険に加入している41・45・50・55歳で7年度特定健康診査を受けていない/7年度特定健康診査で眼底検査の対象と判定されたが未受診で、かつHbA1cが5.6%以上/60・65歳で7年度特定健康診査の眼底検査を受けていない ※年齢は9年3月31日時点 ■内容=生活習慣や加齢に伴う眼科疾患の早期発見・進行予防を目的とする検査を実施(問診/矯正視力検査/屈折検査/細隙灯顕微鏡検査/眼圧検査/眼底検査) ※対象者には6月上旬に区から受診券を送付 ■問先=健診事業係 ☎3880-5121

**保健センター 健康講座**

**目の老化を防ごう！ 眼科医から学ぶ アイフレイル対策**

■日時=6月25日(木)、午後1時30分～3時 ■場所=勤労福祉会館(綾

瀬プルミエ内) ■内容=眼科医からアイフレイルの基礎知識を学ぶ ■定員=60人 ■申・問先=東部保健センター 地域保健係

☎3606-4171 ☎5697-6561

**からだのスイッチON**

**ツボで免疫力アップ**

■日時=6月26日(金)、午後1時30分～3時30分 ■内容=専門家から東洋医学に基づいた身体のセルフケアと、こころと身体のバランスを整える方法を学ぶ ■定員=30人 ■場・申・問先=千住保健センター 地域保健係

☎3888-4278 ☎3888-5396

—いずれも—

※5月26日から先着順 ■対象=区内在住・在勤の方 ■申込=区のホームページからオンライン申請/電話/住所、氏名(フリガナ)、電話番号、講座名を記入しファクス

4面に続きます

**知っていますか？ 5月31日は世界禁煙デー たばこがもたらす被害**

■問先=健康づくり係 ☎3880-5433

**たばこによる健康被害を受けるのは喫煙者だけじゃない**

近くに喫煙している人がいると、その煙により、吸わない人も自分の意思とは関係なく喫煙している状態(受動喫煙)になってしまいます。特に、妊婦や子どもの近くで喫煙すると、胎児は低出生体重児・胎児発育遅延などのリスク、子どもは乳幼児突然死症候群\*・ぜん息・中耳炎などの発症リスクが高まります。★…元気だった乳幼児が、睡眠中に突然亡くなってしまう病氣

**卒煙チャレンジ支援事業**

■対象=区内在住で卒煙を希望する20歳以上の方 ■内容=禁煙治療にかかった費用のうち、健康保険が適用される治療の自己負担分(最大2万円)を助成 ※1人1回のみ。治療開始前に申請が必要。申請方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。



表2 外国にルーツを持つ子どもへの学習支援 場所等

場所	対象
竹の塚6-12-6 ステラ光平202	区内在住の小中学生～高校生相当の方
勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内)	区内在住の小・中学生
鹿浜地域学習センター	

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(保健センター)	定員(5/26から先着順)	
			午前の部	午後の部
7/25(土)	9/12(土)	竹の塚	各40人	
7/27(月)	9/28(月)	東部	各35人	
8/24(月)	10/26(月)			



**6月4日～10日は歯と口の健康週間 歯みがきは 体を守る 最前線**

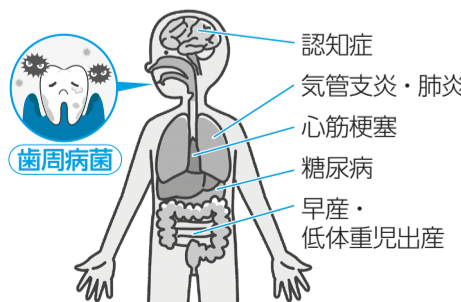
■問先=データヘルス推進課 歯科 口腔保健推進担当 ☎3880-0768

**全身の健康は、お口のケアから！**

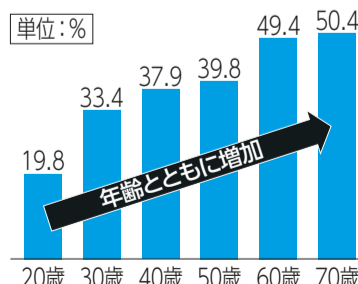
6年度の区成人歯科健診の結果、20歳でも約2割、60歳以上では約半数の方が、歯周病が進行した(4mm以上の歯周ポケットがある)状態であることが分かりました。

歯周ポケットで増殖した歯周病菌は血管へ侵入し、糖尿病や認知症、心筋梗塞など全身の病気に深くかかわるといわれています。「自分はまだまだ大丈夫」と思わず、今のうちから定期的な歯科チェックやデンタルフロスなどを使った丁寧なセルフケアで、むし歯や歯周病をしっかり予防しましょう。

**歯周病を放置すると発症する可能性のある疾病**



4mm以上の歯周ポケットがある区民の割合 (6年度足立区成人歯科健診結果)



**大人こそ受けるべき！ 個別歯みがき相談「さわやかブラッシング」**

歯を失う最大の原因といわれる歯周病。予防の基本は、毎日の正しいセルフケアです。保健センターでは月1回、18歳以上の方を対象に歯科衛生士が最適なデンタルグッズの選び方や使い方をアドバイスしています。 ※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。



**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」**

■日時等=表4 ■内容=口の機能チェック(そしゃくチェックガム、発音測定、口腔水分測定)/口の体操(あだち☆ちゅうりっぷ体操) など ■定員=各20人(5月26日から先着順) ■申込=電話/窓口

表4 あだち☆ちゅうりっぷ体操教室 日程等

日程	時間	場・申・問先
6/15(月)	午前10時～11時30分	足立保健所 中央本町地域・保健総合支援課 ☎3880-5354
		東部保健センター ☎3606-4171
7/1(水)	午後1時30分～3時	江北保健センター ☎3896-4011
7/10(金)	午前10時～11時30分	竹の塚保健センター ☎3855-5049

**児童育成手当の現況届 提出期限は6月30日(火)**

6月上旬に、8年度の現況届を送付 ※期限までに提出がない場合、6月分からの手当の支給が一時停止となります。6月期(2月～5月分)の振り込みは6月2日(火)以降。不明点がある場合は、通帳を記載し確認のうえ、お問い合わせください。 ■問先=ひとり親手当・医療係 ☎3880-5883



3面からの続きです

### 健康・衛生

#### 離乳食も大人ごはんもまとめて調理！ラクラク家族ごはんのコツ

■日時=6月18日(木)、午前10時～正午 ■場所=竹の塚保健センター  
 ■対象=区内在住でおおむね0～2歳の子どもの保護者 ■内容=離乳食期の「取り分け食」や家族の健康的な食生活について学ぶ ■定員=20人(5月26日から先着順) ■申込=区のホームページからオンライン申

請/電話 ■申・問先=千住保健センター 保健栄養担当  
 ☎6806-2168

### 税金・国保・年金

新規 8年度からすべての医療保険制度で「子ども・子育て支援金分保険料」の徴収を開始

国の少子化対策として、子ども・子育て施策の拡充を目的に、新たに「子ども・子育て支援金制度」が創設されました。これに伴い、医療保険制度で子ども・子育て支援金分

の保険料を徴収します。 ※くわしくは加入している健康保険の保険者にご確認ください。 ■問先=▷国民健康保険…国民健康保険課 資格賦課担当 ☎3880-5240  
 ▷後期高齢者医療制度…高齢医療・年金課 資格収納係 ☎3880-6041

### 福祉・高齢医療

#### 身体障害者手帳・愛の手帳の交付

##### ◆身体障害者手帳

■対象=身体に障がいのある方 ※障がい(視覚/聴覚/平衡機能/音声機能/言語機能/そしゃく機能/肢体不自由/心臓/じん臓/呼吸器/ぼうこう/直腸/小腸/免疫機能/肝臓)の程度により、1～6級の等級あり ■申込=身体障害者診断書、本人の顔写真などを持参 ■診断書配布場所・申・問先=表1

##### ◆愛の手帳

■対象=知的障がいのある方 ※障がいの程度により、1～4度の等級あり。申し込み方法など、くわしくはお問い合わせください。 ■問先=▷17歳以下の方…(都)足立児童相談所 ☎3854-1181  
 ▷18歳以上の方…(都)心身障害者福祉センター ☎3235-2961  
 ▷手帳やサービスの利用…表1 —いずれも—

■内容=医療費の助成、交通機関の優遇、障害者総合支援法などに

基づく福祉サービス(ヘルパーの利用や各種福祉用具の給付など)を受けるために必要な手帳を交付 ※手帳を所持する方で、次のいずれかに当てはまる場合は管轄の(区)障がい援護課 各援護係(表1)へ届出が必要…住所や氏名が変わった/手帳を紛失・破損/死亡(遺族が届出)

表1 (区)障がい援護課 各援護係一覧

診断書配布場所・申・問先	電話・ファクス番号
西部	☎3897-5034 ☎3856-7229
千住	☎3888-3146 ☎3888-5344
中部第一	☎3880-5881 ☎3880-5754
中部第二	☎3880-5882 ☎3880-5754
東部	☎3605-7520 ☎5697-6560
北部	☎5831-5799 ☎3860-5077

#### 「あだち1万人の介護者家族会」総会・講演会

■日時=7月3日(金)、午後1時30分～4時 ※1時開場 ■場所=区役所別館・3階 ■内容=「あだち1万人の介護者家族会」活動報告/講演会「介護者の防災を一緒に考える」 ■定員=40人(5月26日から先着順) ■申込=区のホームページからオンライン申請/電話 ■期限=7月2日(木) ■申・問先=高齢福祉課 庶務係 ☎3880-5886

## ハクビシン・アライグマ 対策 実施中

ハクビシンやアライグマは、ふん尿等による悪臭や、建物の屋根裏等への侵入、農作物を荒らすなど、様々な被害をもたらします。作物の収穫量が増える夏に向けて、下記3つのポイントを徹底し、被害を防ぎましょう。

### ① 自宅をエサ場にしない

庭木の果実などはすぐに収穫するか、網をかける。生ごみやペットのエサを屋外に置いたままにしない

### ② 侵入させない

建物の穴(直径約5cm以上)をふさぐ。庭木の剪定や排水溝などの落ち葉をこまめに清掃して、移動経路を作らない

### ③ 住まいを与えない

家に隣接した物置や倉庫を定期的に見回る。住みつかれたら、燻煙剤を焚いて追い出す

#### ハクビシンの特徴



#### アライグマの特徴



#### ◆被害でお困りの方への助成

##### ① 捕獲器(箱わな)の設置(利用回数制限なし)

■対象=ハクビシン・アライグマによる被害(建物内への侵入/敷地内徘徊/庭木の果実等への被害/ふん尿による汚損など)を受けている方

屋外 ■内容=庭、ベランダなどの屋外に捕獲器(箱わな)を設置 ※エサの用意、交換は利用者が実施

屋内 ■内容=屋根裏、床下などの屋内に捕獲器(箱わな)を設置 ※エサは利用者が用意。エサの交換・清掃・消毒は事業者が実施

##### ② 対象拡充/屋内侵入閉塞工事費用助成(年度内1回まで)

■対象=上記①を利用し、屋内への侵入口が確認された方 ■内容=屋内侵入被害を防ぐために実施した、侵入口の閉塞工事にかかる費用を助成 ■助成額(上限)=10万円

—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。 ■問先=足立保健所 生活衛生課 動物愛護係 ☎3880-5375



### 休日接骨院当番所(6月分)

骨折や脱ぎゅう、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
7日	さくら整骨院(花畑4-39-11)	3884-7118
	三豊接骨院(西新井栄町2-5-12)	3880-6886
14日	田村接骨院(六木4-5-24)	3628-3914
	柳沼整骨院(古千谷本町1-10-2)	3897-7451
21日	だん・整骨院(青井3-37-19-102)	6806-3860
	力神堂整骨院(本木1-21-1)	3887-5804
28日	木村接骨院(本木北町3-7)	3854-1084
	田口接骨院(東和4-9-8)	5682-2682

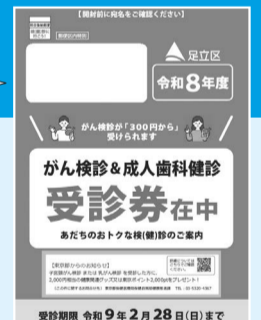
■時間=午前9時～午後5時 ■問先=▷施術…各当番所 ▷制度…(区)衛生管理係 ☎3880-5891

### 6月上旬、20～70歳の5歳刻みの年齢の方などに

## 「がん検診・成人歯科健診」の受診券を送付 届いたら、早めに開封

日本人の2人に1人が「がん」になる時代。早期発見・治療があなたの未来を守ります。「健康で長生き」の第一歩として、がん検診を受診しましょう。20～70歳の5歳刻みの年齢の方は、「成人歯科健診」を無料で受診できます。

■問先=健診事業係 ☎3880-5121 ▲緑色の封筒で届きます



## 6月限定 来所不要 新規 HIV、梅毒の郵送検査を実施します

無料

■申・問先=足立保健所 感染症対策課 事業調整係 ☎3880-5372



足立保健所では毎月2回、保健所での「HIVと性感染症検査(匿名)」を実施していますが、6月限定で郵送キットを使った来所不要のHIV、梅毒郵送検査を行います。検査結果は自宅で確認できますので、保健所への来所が難しい方など、ぜひご利用ください。

■対象=区内在住で18歳以上の方 ■定員=50人(6月1日から先着順) ■申込=区のホームページからオンライン申請 ■期限=6月30日(火)

#### ◆自覚症状がなくても、不安があれば検査を

HIVや梅毒などの性感染症は、感染したまま放置すると命にかかわる重大な症状につながる恐れがあります。症状が現れない期間もあるため、不安があればできるだけ早く検査を受けてください。重症化を防ぐためにも、早期の発見が重要です。

### 乳がん・子宮頸がん検診無料クーポン券を5月15日に発送しました

■対象=▷乳がん…40歳の女性 ▷子宮頸がん…20歳の女性 ※年齢は8年4月1日時点。4月17日以降に区へ転入した方はお問い合わせください。 ■問先=健診事業係 ☎3880-5121

**ペアレント・メンター\*と一緒にグループトーク (5月～9月分)**

■時間=午前10時～正午 ■場所等=▷5月26日(火)、6月19日(金)、7月4日(土)・14日(火)、8月28日(金)、9月17日(木)…子ども支援センターげんき ▷5月28日(木)…勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内) ■対象=発達障がいのある子どもを育てている方 ■内容=ペアレント・メンター\*や参加者と自由に話し合う★…発達障がいのある子どもを育てた経験をもち、相談支援に関する一定のトレーニングを受けた養育者 ■定員=各10人(5月26日から先着順) ■申込=電話 ■申・問

先=足立区ペアレント・メンター事務局(子ども支援センターげんき内。祝日を除く火・木・金曜日、午前9時30分～午後0時30分/1時30分～4時30分) ☎3852-2932

**仕事・産業**

**独立・起業セミナー「事業計画策定編」(8日制)**

■日時=7月4日～8月29日(8月15日を除く)、午前10時～午後5時/8月22日・29日、午後1時～5時 ※いずれも土曜日 ■場所=あだち産業センター ■対象=ビジネスビジョンを有し、独立・起業を具体的に検討している方 ■内容=先輩起業家の体験談/ビジネスプ

ランの作成・プレゼンテーション/グループ相談会 など ■定員=25人(5月27日から先着順) ■費用=9,600円(教材費など) ■申込=ホームページからオンライン申請 ■期限=6月26日(金) ■申先=エキスパート・リンク(株)(区委託事業者) ☎https://ex-link.co.jp/ ■問先=(区)創業支援係 ☎3880-5495

**小規模契約 希望者登録募集(随時募集)**

■対象=競争入札参加資格を持たない区内事業者 ■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 ■登録有効期間=登録日～11年3月31日 ■申込=

申込書類を区へ郵送・持参 ※申請書は契約課で配布するほか、区のホームページからダウンロード可 ■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

**マンスリー就職面接会「第57回 マイタウン就職面接会」**

■日時=6月18日(木)、午後1時～4時 ※受け付けは3時30分まで ■場所=東京芸術センター・21階天空劇場 ■内容=足立区、荒川区の企業が集う就職面接会 ※企業紹介の時間あり ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■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

**宿泊施設インフォメーション(9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=6月1日～10日消印有効 ※6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、7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2 宿泊施設 利用日等(9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/	5・20～22	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。

**官公庁**

**60歳からのスマートフォン教室**

■日程等=表3 ■時間=午後1時～4時 ■対象=都内在住の60歳以上で、スマートフォンを持っていない・操作に不慣れな方 ■内容=スマートフォンの基本操作を学ぶ ※スマートフォンの貸し出しあり ■定員=各10人(抽選) ■申込=電話 ■期限=開催日の7日前 ■申・問先=(都)スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎6316-3169

表3 60歳からのスマートフォン教室 日程等

日程	場所
6/23(火)	鹿浜いきいき館
6/25(木)	あだち産業センター
6/29(月)	勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内)
7/1(水)	梅田地域学習センター(エル・ソフィア内)
7/3(金)	竹の塚地域学習センター

※各教室終了後、希望する方に区職員が「東京都公式アプリ(東京アプリ)」の登録方法やポイント申請の手順をサポート(アプリの登録にはマイナンバーカードが必要。くわしくはお問い合わせください。)

**あだち広報食堂**

Vol.14 ぱく増し\* 栄養講座 のススメ

**体**重や筋力を維持するために、「たんぱく質」が大切なことをなんとなく知っていても、「具体的に何をどれくらい食べたらいいのか分からない！」という方も多いのでは？ そこでおすすめなのが、住区センターなどで開催している「ぱく増し栄養講座」。今回は、「ぱく増し栄養講座」で扱っているレシピを紹介します。

■問先=高齢者栄養施策推進担当 ☎3880-5097

★…65歳以上の方を対象に、体重や筋力を維持するために、普段の食事にたんぱく質を増して食べることを推奨する区の事業

**① 缶詰×温玉の最強コンビ やきとり温玉丼**



**材料(1人分)**

- やきとり缶…1缶
- 冷凍ホウレンソウ…80g
- 温泉卵…1個
- ごはん…茶碗1杯(130g)

1人分でのたんぱく質 **23g**

**作り方**

- ① 冷凍ホウレンソウは耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で1分加熱する
- ② 器にごはん、①のホウレンソウ、やきとりをのせ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱する
- ③ 中央にくぼみを作り、温泉卵をのせてできあがり

**② おつまみでもぱく増し！ 厚揚げのさっぱりトマトだれ**



**材料(1人分)**

- 厚揚げ…2分の1枚
- トマト…2分の1個
- 青じそドレッシング…大さじ1

1人分でのたんぱく質 **12g**

**作り方**

- ① トマトは1cmくらいの角切りにし、青じそドレッシングと混ぜておく
- ② 厚揚げは食べやすい大きさに切り、フライパンまたはオーブントースターで焼く
- ③ 厚揚げを盛りつけ、①をかける

**今回のレシピのポイント**

- ① やきとり缶の甘辛いタレと温泉卵がベストマッチです。これ1品で栄養バランスも◎。
- ② あと1品欲しいときや、おつまみにおすすめです。「トマトだれ」は、から揚げや豚カツなど揚げ物にかけてもおいしいです。



ぱく増し栄養講座について、くわしくはコチラ▶



やきとり温玉丼のレシピ動画を区公式Instagramで紹介しています！▶



気づいてください ヘルプマーク

援助が必要な方のためのマークです。見かけたら思いやりのある行動をお願いします。 ■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

## 👋 公募・ボランティア

### 子育てホームサポーター養成講座(5日制)

■日程=7月6日(月)・8日(水)・13日(月)・15日(水)・16日(木) ■時間=午前9時30分~午後5時 ■場所=こども支援センターげんき ■対象=受講後、「子育てホームサポーター」として活動できる方 ※活動の頻度や時間は支援内容により異なる。1時間1,230円程度の報酬あり ■内容=小学生以下の方を対象に、一時的な預かり・送迎を支援する「子育てホームサポーター」としての知識や技能を身につける ■定員=30人(抽選) ■費用=1,700円(救命講習受講料) ■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 ※申込書は区のホームページからダウンロード ■期限=6月15日(月)必着 ■申・問先=(株)シグマスタッフ埼玉支社(区委託事業者)(平日、午前9時30分~午後5時) ☎048-782-5174 ■問先=(区)子育て応援係 ☎3880-0719

### 図書館ボランティア講座「学校図書館の見学・交流会」

■日時=6月18日(木)、午前10時~正午 ■場所=千寿常東小学校 ■対象=区内で学校図書館ボランティアとして活動している方 ■内容=学校図書館を見学し、企画や展示などのノウハウを学ぶ ■定員=20人(5月26日から先着順) ■申込=区のホームページからオンライン申請/

電話 ■申・問先=中央図書館 こどもサービス係 ☎5813-3745

## 🏠暮らし・まちづくり

### 分かちあいの会「とまり木」

■日時=6月5日(金)、午後6時30分~8時30分 ※原則毎月第1金曜日開催 ■場所=エル・ソフィア ■内容=大切な方を自死(自殺)で亡くされた方がつどい、その悲しみを分かちあう ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=こころといのち支援係 ☎3880-5432

### 消費者講座「お試しのつもりが定期購入に インターネット通信販売トラブル」

■日時=6月24日(水)、午後2時~4時 ■場所=エル・ソフィア ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=SNS広告などをきっかけとした定期購入やインターネット通信販売によるトラブルに関する消費生活相

談の傾向を知り、トラブルに巻き込まれないための対策を学ぶ ■定員=40人(5月26日から先着順) ■申込=区のホームページからオンライン申請/電話/窓口/氏名(フリガナ)、電話・ファクス番号、「消費者講座」を記入しファクス ■申・問先=消費者センター ☎3880-5385 ☎3880-0133

### クビアカツヤカミキリを見つけたら連絡を!

「クビアカツヤカミキリ」は、特定外来生物の昆虫で、区内で被害が確認されています。人体に害はありませんが、幼虫は木の中に入り込み、「フラス\*」を出しながらサクラやウメなどのバラ科の樹の内部を食い荒らし、枯らしてしまいます。被害の拡大を防ぐため、見つけた場合はまずご連絡ください。★…木くずやふんが混ざったもの ■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

## あだちスポーツチャレンジ アスリートに学ぶ!

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。



### 間宮佑圭さん(リオデジャネイロオリンピック代表選手)のバスケットボール教室

■日時=7月12日(日)、午後1時~3時 ■対象=区内在住・在学の小学4年生~中学生 ■定員=30人(抽選) ■申込=区のホームページからオンライン申請/住所、区外在住の方は通学先と所在地、氏名(フリガナ)、年齢(学年)、電話番号、「間宮佑圭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=5月26日~6月21日 ■場・申・問先=スイムスポーツセンター(うさぎき館) 〒121-0812西保木間4-10-1 ☎3850-1133

## 電気・ガスの契約トラブルにご注意ください

電気・ガスの小売全面自由化から約10年が経過しますが、依然として契約トラブルに関する相談が多く寄せられています。

- アパートに事業者が訪ねてきて「このアパート全体の電力プランが変更になり、電気料金も安くなる」と申込書を出してきたので記入してしまった。後日、管理会社に確認したところ事実ではなかった。
  - 電力会社の代理店を名乗る事業者が訪問してきた。契約中の電力会社の検針票を求められたため、提示したところ、写真を撮影された。また、別の電力会社への切り替えを勧められ申し込んだが、不要なのでフリーング・オフ\*したい。★…一定の期間内であれば、無条件で契約の申し込みを撤回・解除できる制度
  - 突然訪問してきた事業者に電気の契約プラン変更を勧められた際に、ウォーターサーバーに関するサポートサービスの契約も勧められたため、内容がよく分からないまま契約してしまった。
- 相談事例**
- 契約を変更する際は、契約先の事業者名や契約条件等をしっかりと確認し、料金プランなどの説明を受けたうえで契約の可否を検討しましょう。
  - 契約の意思がない場合は、はっきりと断り、検針票の記載情報は安易に見せず慎重に取り扱しましょう。
  - 電気・ガスの契約と同時に別のサービスに勧誘された際は、本当に必要か否かをしっかりと検討したうえで判断しましょう。
- アドバイス**

■問先=消費者センター ☎3880-5385  
相談専用(平日、午前9時~午後4時45分) ☎3880-5380

## 第1回 区議会臨時会・第2回 区議会定例会

■日時等=表1・2 ※本会議(臨時会を含む)・委員会の傍聴は、区議会事務局(区役所・6階)で受け付け。開会予定の1時間前から整理券を発行し、定員を超えた場合は30分前に抽選。手話通訳・ヒアリンググループ(難聴用磁気グループ)の利用を希望する場合は、期限当日の午後5時までに申し込み ■期限=▷手話通訳…傍聴する会議の7日前 ▷ヒアリンググループ…傍聴する会議の前日 ※いずれも期限当日が閉庁日の場合は、直前の開庁日

日時など、予告なく変更する場合がありますので、くわしくはホームページをご覧ください。  
■申・問先=区議会事務局 議事係 ☎3880-5797 FAX 3880-5617



表1 第1回 区議会臨時会 日時等

日時	会議名
6/4(木) 午前10時	議会運営委員会
6/5(金) 午後1時	臨時会*◆

表2 第2回 区議会定例会 日時等

日時	会議名	
6/19(金) 午前10時	議会運営委員会	
6/22(月)	本会議*◆	
6/23(火) 午後1時		
6/24(水)	総務委員会	
6/25(木) 午前10時		
6/26(金) 午前10時	区民委員会	
6/29(月)	議会運営委員会	
	午後1時	本会議*◆
6/30(火)	午前10時	産業環境委員会
	午後1時30分	厚生委員会
7/1(水)	午前10時	建設委員会
	午後1時30分	文教委員会
7/2(木)	午前10時	総合交通対策調査特別委員会
	午後1時30分	子ども・子育て支援対策調査特別委員会
7/3(金)	午前10時	災害・オウム対策調査特別委員会
	午後1時30分	エリアデザイン調査特別委員会
7/6(月)	午前10時	議会運営委員会
	午後1時30分	議会基本条例制定特別委員会
7/7(火) 午後1時	本会議*◆	

★…J:COMチャンネル足立(地上111ch)で生中継を予定しています。  
◆…本会議の様子をYouTubeで視聴できます。  
足立区議会のYouTubeチャンネルはコチラ▶



児童手当の6月期(4月・5月分)は6月2日(火)以降に振り込み

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開始。支給金額などを発送。期限までに提出がない場合、6月分からの支給が一時停止。くわしくは区ホー

### あだち環境ゼミナール 参加者募集(5日制)

■日程=7月11日、8月8日、9月5日、11月7日、12月5日 ※いずれも土曜日 ■時間=午後1時30分～3時30分 ■場所=区役所・12階など ■対象=区内在住・在勤・在学で高校生相当以上の方 ■内容=武蔵野大学教授等による、環境問題をテーマとした講義/気候変動対策に関するワークショップなど ※修了者は「あだち環境マイスター」に認定 ■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、氏名(フリガナ)、電話番号、Eメールアドレス、「あだち環境ゼミナール」を記入し区へハガキで送付 ■期限=6月25日(木)必着 ■申・問先=環境政策課 環境学習係 ☎3880-6263

### 空き家・空き地利活用 無料相談会(6月～8月分)

■日程=6月1日(月)・12日(金)、7月6日(月)・16日(木)、8月3日(月) ■時間=午前10時～正午 ※1組40分程度 ■場所=区役所・4階 ■対象=区内に空き家・空き地などの不動産をお持ちの方 ■内容=区内に所有する不動産の利活用方法などの相談に専門家が応じる ■定員=各3組(5

月26日から先着順) ■申込=区のホームページからオンライン申請/電話 ■申・問先=建築紛争・空き家担当 ☎3880-5737

### 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(6月分)

■日時等=▷大谷田住区センター…6月17日(水)、午後2時30分～3時 ▷綾瀬住区センター…6月29日(月)、午前11時30分～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 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=生活安全推進係 ☎3880-5838

### 地域の自主防犯活動費を 助成します

■対象=町会・自治会などで自主的に月2回以上防犯パトロールを実施している団体/今後活動予定の団体/青少年団体や学校関係者などによる団体 ■内容=地域防犯活動で使用する団体名の入ったベスト、赤色誘導灯、メガホンなどの物品購入

費用の一部を助成 ※劣化などによる買替費用も助成対象になる場合あり。くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■助成額(上限)=10万円 ■申込=申込書類を区へ郵送・持参 ※申込書類は危機管理課で配布するほか、区のホームページからダウンロード可 ■申込期間=6月1日～11月30日消印有効 ■申・問先=危機管理課 防犯活動支援係 ☎3880-5435

### 建築士による すまいの建築相談

■日時=毎月第2水曜日、午後2時～4時 ※1組30分程度 ■場所=区役所・4階 ■対象=区内在住の方 ■内容=新築・建て替え・リフォームなどに関する相談に建築士が応じる ■定員=各3組(先着順) ■申込=区のホームページからオンライン申請/電話 ■申・問先=住宅計画係 ☎3880-5963

### 分譲マンションの実態調査 を実施(管理組合対象)

区内分譲マンションの管理状況などを把握し、今後のマンション施策を効果的に展開することを目的とした、分譲マンション実態調査(前回は平成29年度)を実施します。6月から順次、区内すべてのマンション管理組合を対象に、区委託事業者によるアンケート調査・現地外観調査を行いますので、ご協力をお願いします。 ■問先=住宅計画係 ☎3880-5963

### ソロクリーン活動者募集

一人ひとりが、自宅や勤務先などの身近な場所の周辺を清掃することで、まちをキレイにする活動です。散歩に出かけたときや、花壇の手入れの際など、ちょっとした外出のついでに、ごみを拾ってみませんか? ご登録いただいた方に、「ごみバサミ(ビュー坊ストラップ付き)」「手持ち用ごみ袋(10枚・ビュー坊イラスト入り)」、さらに希望した方には「ビュー坊キャップ」を進呈します。 ※登録方法など、くわしくは区の

ホームページをご覧ください。 ■問先=美化推進係 ☎3880-5856

### 「暮らしのおたすけ隊(消費生活啓発員\*)」養成講座(3日制)

■日程等=▷基礎講座…6月11日(木)・18日(木)のいずれか1日(同内容) ▷専門講座…6月25日(木)、7月3日(金)・9日(木)のいずれか2日(別内容。全日参加も可) ■時間=午後2時～4時 ■対象=区内在住・在勤・在学で、消費生活啓発員\*として活動できる方 ★…消費者センターの事業PRや、地域の方が消費者被害に遭わないための日常的な啓発などを行う ■内容=契約の基礎知識や消費者契約に関するトラブルへの対処方法などを学び、消費生活啓発員として活動するための知識を身につける ■申込等=▷エル・ソフィア(40人)…区のホームページからオンライン申請/電話/窓口/住所、氏名(フリガナ)、電話・ファクス番号、希望日、「暮らしのおたすけ隊」を記入しファクス ▷オンライン(20人)…区のホームページからオンライン申請 ※いずれも5月26日から先着順 ■期限=6月5日(金) ■申・問先=消費者センター ☎3880-5385 ☎3880-0133

### オンライン講座「多様な人材 に選ばれる職場づくり」 (Zoom開催)

■日時=6月30日(火)、午後7時～8時30分 ■対象=区内中小企業経営者、人事・労務担当者/区内在住・在勤・在学の方 ■内容=LGBTに関する正しい知識を身につけることで、組織として「選ばれる力」を高める ■定員=30人(5月26日から先着順) ■申込=区のホームページからオンライン申請/電話/住所、氏名(フリガナ)、年代、電話・ファクス番号、Eメールアドレス、「多様な人材」を記入しファクス ■申・問先=男女参画プラザ ☎3880-5222 ☎3880-0133

8面に続きます

## 6月1日は人権擁護委員の日



## 人権擁護委員があなたの 悩みをお聞きします

人権擁護委員は、法務大臣から委嘱されたボランティアで、人権相談を受けたり人権の考えを広めたりする活動をしています。区では、弁護士や企業経営者、元校長など、様々な経歴を持つ16人の委員が活動しています。

- 主な活動 ●人権教室…学校に出向いて子どもたちに人権の大切さを伝える ●人権身の上相談…住民の困りごとの相談に応じる

### あなたの悩みをお聞きします「人権身の上相談」

■日時=毎月第2火曜日、午後1時～4時 ※1人1時間以内 ■場所=区役所・2階 ■内容=人権擁護委員が人権に関する困りごとの相談に応じる ■申込=電話/窓口 ■申・問先=区民の声相談課 相談係 ☎3880-5359

### 審議会等の公開(6月・7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
足立区公契約等審議会	6/5(金)	午前10時～正午	区役所・11階	契約課 工事契約係 ☎3880-5832
足立区地域包括ケアシステム推進会議	6/9(火)	午後2時～4時	区役所・8階	高齢者はつらつ支援課 計画調整係 ☎3880-5493
足立区ユニバーサルデザイン推進会議	6/11(木)	午後3時30分～5時30分	区役所・12階	都市建設課 ユニバーサルデザイン担当 ☎3880-5768
足立区住宅政策審議会	6/12(金)	午前10時～正午	区役所・8階	住宅課 住宅計画係 ☎3880-5963
足立区地域自立支援協議会本会議		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
足立区学校開放事業審議会	6/24(水)	午後7時～9時	区役所・12階	スポーツ振興課 学校開放制度改革担当 ☎3880-0757
足立区建築審査会	7/8(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
足立区地域保健福祉推進協議会 介護保険・障がい福祉専門部会	7/9(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

7面からの続きです

## 暮らし・まちづくり

## 拡充 ひきこもり支援事業「オンライン居場所」の夜の部を開設

■日程=毎月第1・3火曜日 ※祝日、年末年始を除く ■時間=▷昼の部…午後1時～4時 ▷夜の部…6時～8時 ■内容=メタバース\*を活用し、スマートフォンやパソコンで、誰でも・どこからでも参加できるオンラインの居場所で、スタッフやほかの参加者と交流する ★…インターネット上に構築された仮想空間 ■申込=ホームページからオンライン申請/電話 ■申・問先=セーフティネットあだち(学びピア21内)

☎6807-2762

🌐 <https://kizuki-corp.com/service/adachi-safety-net/>

## 催し物

## あだち区展2026

■期間等=▷絵画、彫刻、図工・美術…6月16日(火)～21日(日) ▷書道(一般・少年部門)、写真(一般・

少年部門)…6月23日(火)～28日(日) ■時間=午前10時～午後6時 ※6月21日(日)・28日(日)は5時終了(入場は4時30分まで) ■場所=シアター1010・11階ギャラリー ■内容=区民が制作した美術作品などの発表・展示 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=文化団体支援係

☎3880-5986

## 博物館の映画会(6月分)

■日時=13日(土)、午前11時～正午 ※無料公開日 ■内容=福井県福井市の足羽山に産出し、石仏や城の石垣などに幅広く利用された名石・笏谷石をめぐる、歴史と文化についての記録映像「越前笏谷石 石と人の旅」(平成13年公開。56分)の上映 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=郷土博物館

☎3620-9393

## みどりの学び場「気軽に楽しむガーデニング(季節の寄せ植え)」

■日時=7月15日(水)、午後2時～2時45分/3時～3時45分 ■場所=エル・ソフィア ■対象=区内在住の方 ■内容=夏の花などを使って寄せ

植えを作る ※作った鉢は持ち帰り可 ■定員=各15人(抽選) ■費用=1,000円(材料費) ■申込=区のホームページからオンライン申請/住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、希望時間、「季節の寄せ植え」を記入し区へ往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入。1通で同居家族分の申し込み可。1人1回の申し込み可 ■期限=6月26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

## 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=6月10日(水)・24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(5月26日、午前9時から先着順)

## ◆ベーシックヨガ教室

■日時=6月13日(土)・27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(5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=勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内) ☎3838-3581

## 足立区 夏花品評展示会

## ◆展示会

■期間=6月2日(火)、午後1時～3日(水)、正午 ■内容=区内の農家が栽培したナツグクやアジサイのほか、ニチニチソウの花苗などの展示

## ◆展示品の販売

■日時=6月3日(水)、午後2時30分開始 ※なくなり次第終了。購入は1人1点のみ(複数回購入可)

—いずれも—

■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=農業振興係 ☎3880-5866

## あだちの遊び場

## ハンドベル教室(都市農業公園)

■日時=6月4日(木)、午後1時～3時 ■対象=16歳以上の方 ■内容=ハンドベルの演奏を通じて、参加者同士で交流を深めながら、音楽の楽しさに触れる ■定員=10人(先着順) ■費用=1,000円 ■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

区内の刑法犯認知件数の約30%が自転車盗  
自転車へのカギかけを徹底しましょう!

8年1月～3月の区内の刑法犯認知件数(1,234件)のうち、自転車盗は23区ワースト1位の364件で全体の約30%を占めており、危機的な状況です。さらに、刑法犯認知件数全体で見ると、23区ワースト2位と非常に高い水準です。今後の被害を減らすために、自転車盗を防ぐポイントを紹介するので、自転車盗対策を徹底しましょう。

■問先=生活安全推進係 ☎3880-5838

## 自転車盗を防ぐ3つのポイント

## ① わずかな時間でもカギをかける

盗まれた自転車のうち、約6割が無施錠でした。スーパーやコンビニなどに立ち寄るわずかな時間でも、カギをかけましょう!

## ② 自宅の敷地内でも必ずカギをかける

自転車盗の約6割が自宅の敷地内で発生しています。一戸建ての玄関前、マンションやアパートの駐輪場でも油断は禁物です!

## ③ 周囲の人と声をかけあう

被害者の半数以上が10～20歳代の若者でした。日ごろから友だちや家族でカギをかけたか確認しあい、被害を減らしましょう!

区内都立9高校が対象 ビュー坊マスコットキーホルダー▶

## 「自転車カギかけありがとうキャンペーン」を実施!

区内都立9高校の駐輪場を区が抜き打ちでチェックし、施錠率に応じて生徒に記念品をプレゼントします。キャンペーンをきっかけに、学校の敷地内での施錠を習慣化することで、自宅やわずかな時間でも「カギかけを当たり前にする」ことが目標です!

## 7年度最優秀校は、足立高校!

## 施錠率78.2%

生徒会や生活指導部の教員を中心に、学校一体となった取り組みを行い、最優秀校に輝きました。全生徒に「ビュー坊マスコットキーホルダー」を進呈します!



▲生徒によるカギかけ啓発活動

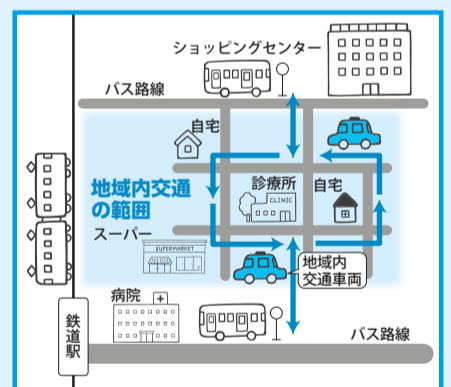
地域内交通導入サポート制度  
地域の交通課題をみんなで検討・解決しよう!

## 地域内交通とは?

鉄道駅やバス停といった既存の公共交通やスーパーなどの身近な施設へアクセスすることなどを目的に、限られた地域内を運行する移動手段のことです。

## 地域内交通導入サポート制度とは?

地域住民・交通事業者・区が連携し、上記の移動手段を導入する方法を考える制度です。 ※利用方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■問先=新たな交通担当 ☎3880-5937



## それぞれの役割

- ①地域住民…地域内交通について主体的に検討
- ②交通事業者…安全で快適なサービスの提供
- ③足立区…移動手段を導入するにあたり、関係機関(国、警察等)との調整・財政支援など

## 常東地区チョイソコ×せんじゅ(7年8月～実証実験中)

北千住駅東側の地域内に設置した乗降スポット間を、ジャパントクシー(定員3人)が予約に基づいて運行

## 導入事例 花畑ぐるりん(7年10月～実証実験中)

花畑の一部地域を、ワンボックスカー(定員6人)が決められた経路や時刻で運行

## 実証予定 扇周辺地区(8年度中に実証実験開始予定)

乗合型デマンドタクシーの実証に向け、検討中

吸わない人に、吸わせていませんか?  
あなたの煙を

玄関先やベランダで喫煙する際は、近隣への煙などに注意してください。人通りの多い場所では灰皿設置、喫煙はご遠慮ください。 ■問先=足立保健所 生活衛生課 受動喫煙防止担当 ☎3880-5384



**スターデイズ「ミニプラネタリウム投影会」(ギャラクシティ)**

■日時=6月13日(土)・14日(日)、午前10時/11時/午後1時/2時/3時開始 ※各20分 ■内容=簡易式のミニプラネタリウムで、季節の星などの解説や、美しい星空の映像を楽しむ ※就学前の子どもは保護者同伴 ■定員=各20人(先着順) ■申込=不要 ※当日午前9時から会場で整理券を配布 ■場・問先=ギャラクシティ ☎5242-8161

**詳しくなろう 身近な外来種 (桑袋ビオトープ公園)**

■日時=6月21日(日)、午前10時~11時30分 ■対象=小学3年生以上の方 ■内容=園内でも確認されている外来種について学んだあと、

観察や外来植物の抜き取りなどを体験する ■定員=10人(抽選) ■申込=窓口/全員の住所・氏名(フリガナ)・年齢(学年)・電話番号、ファクス番号、「詳しくなろう 身近な外来種」を記入しファクス・往復ハガキで送付 ※往復ハガキは返信面にも宛名を記入。1人1回のみ申し込み可 ■期限=6月2日(火)必着 ■場・申・問先=桑袋ビオトープ公園 〒121-0061花畑8-2-2 ☎3884-1021 ☎3884-1041



▲外来植物 セイタカアワダチソウ

**筆ペンでぐるぐる己書\*(桜花亭)**

■日時=6月18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(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=6月11

日(休) ■場・申・問先=桜花亭 ☎3885-9795 ☎3860-0608

**生きものへ はじめの一步展 (生物園)**

■期間=開催中~7月12日 ※毎週月曜日は休園 ■内容=ダンゴムシやオオカマキリなど、身近な生きものとの接し方などをテーマにした展示 ※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



**東京未来大学の催し**

**第2回 みんなのてづくり広場 「遊びながら育つ てづくり体験」**

■日時=6月20日(土)、午前10時~午後0時30分 ■対象=区内または近郊在住の主に就学前の子ども~小学生と保護者 ■内容=遊びと学びを兼ね備えた学生による手作り体験企画(オリジナルアイスバー工作/七夕にちなんだ体験型ゲーム) ※内容は変更になる場合があります。くわしくはホームページをご覧ください。 ■定員=120人(6月3日、午後0時30分から先着順) ■申込=ホームページからオンライン申請 ■場・申・問先=東京未来大学(平日、午前9時~午後6時) 千住曙町34-12 ☎5813-2525



**第39回 足立伝統工芸品展**

入場無料



6/10(水)・11(木)

場所 区役所・1階区民ロビー、2階庁舎ホール、2階庁舎ホール前ホワイエ(区)ものづくり振興係

問先 ☎3880-5869



販売

▲天然毛ヘアブラシ(ブラシの平野)



販売・実演

▲江戸木彫刻(渡邊宗雲氏)



▲江戸和笛(大塚敦氏) 販売・体験

■時間=午前10時~午後4時30分

■内容=伝統工芸品の販売・展示・実演・体験/足立ブランド企業製品の展示・販売 ※体験内容など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

■申込=不要 ※当日直接会場へ

**◆抽選会を両日実施!**

区の伝統工芸品に関するクイズに全3問正解して、職人が作る伝統工芸品(裁ち鋏、印傳小銭入れ等)や、区友好自治体・新潟県魚沼市の天然水などが当たる抽選会に参加しよう!

**5月30日(ごみゼロ)から1カ月は 不法投棄・落書き 防止強化月間!**

■通報・問先=不法投棄・落書き110番(生活環境保全課内) ☎3880-5300



不法投棄・落書きのないきれいな足立区をめざし、区民の皆さんのご協力に対策に取り組んでいます。早期発見・早期撤去が何より重要です。不法投棄・落書きを発見したら、すぐに通報をお願いします。

**◆不法投棄・落書き一掃キャンペーン実施!**

下記の期間中に不法投棄・落書きを見つけて通報した方(先着100人)に「保冷巾着バッグ」をプレゼント! ※プレゼント対象となるのは、1人1通報分のみ ■期間=5月30日~6月30日 ■通報方法=LINE\*/区のホームページからオンライン申請/電話/窓口 ※LINEでの通報は、通報の際に不法投棄通報協力員番号を入力した方のみプレゼントの対象



▲保冷巾着バッグ(高さ17cm×幅19cm×奥行8cm)

**★…通報は、ぜひ足立区LINE公式アカウントから!**

不法投棄や落書き、道路・公園の不具合などを、現場の写真や位置情報と一緒に通報できます。



友だち登録はコチラ▲

**★あだち★ エンタメ★イベント**

**大ひょうげん×劇団東少ミュージカル入門 「眠れる森の美女」参加者募集(5日制)**

■日時=▷練習…7月26日(日)、8月4日(火)~6日(木)、午後2時~5時 ▷本番…8月11日(祝)、午後2時~4時 ■対象=小学生~高校生 ■内容=ミュージカルの技術や表現方法をプロの俳優から教わり、同じ舞台で共演し、表現することの楽しさを体験する ※くわしくはホームページをご覧ください。 ■定員=12人(抽選) ■費用=5,000円 ■申込=ホームページからオンライン申請/申込書を郵送・持参 ※申込書はホームページからダウンロード ■期限=7月10日(金)必着 ■申先=ギャラクシティ 〒123-0842栗原1-3-1

**ミュージカル「眠れる森の美女」**

■日時=8月11日(祝)、午後2時~4時 ※1時開場 ■内容=呪いによって眠りについた傲慢な王女が、眠っている最中に見た夢を通して改心し成長していく、「眠れる森の美女」を基にしたオリジナルのミュージカル ■定員=450人(先着順) ■費用=▷前売り…一般2,800円/区内在住の方2,500円/中学生以下の方2,000円 ▷当日…一般2,800円/中学生以下の方2,000円 ※2歳以下の子どもは、保護者1人につき1人まで膝上鑑賞可。全席指定 ■申込=ホームページからオンライン申請/窓口 ■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

—上記2つのイベントいずれも—

■場所=西新井文化ホール ■問先=ギャラクシティ

☎5242-8161



**ミステリーナイトツアー 稲川淳二の怪談ナイト**

■日時=10月31日(土)、午後5時~7時(予定)/11月1日(日)、午後2時~4時(予定) ※各1時間前開場 ■場所=シアター1010・11階劇場 ■内容=怪談語りの手 稲川淳二氏が紡ぐ「恐怖と感動」の世界観を楽しむ ■定員=701人(5月29日、午前10時から先着順。窓口は31日から) ■費用=6,600円 ※区内在住・在勤・在学の方は6,300円。フレンズ会員の方は6,000円。当日券は7,000円。就学前の子どもは入場不可。全席指定 ■申込=ホームページからオンライン申請/電話/窓口 ■申・問先=シアター1010 ☎5244-1011





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=5月26日(火) 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6月20日(土)、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

おすすめ…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
<b>梅田地域学習センター</b> 〒123-0851 梅田7-33-1(エル・ソフィア内) ☎3880-5322				
2 <b>おすすめ</b> 避難訓練コンサート	7/18(土) 午後1時~3時	60人	無料	事前 先着
3 美術の見方「日本近代美術」	7/25(土) 午後6時30分~8時	30人	1,500円	
<b>興本地域学習センター</b> 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370				
1 大人のレジン教室 オリジナルクリップ作り	6/21(日) 午後2時~4時	8人	1,500円	事前 先着
2 あれっと思うことが増えた方に 大人の音楽脳トレ(3日制) ◆おおむね50歳以上の方	7/3(金)・17(金)・24(金) 午前10時45分~11時45分	20人	1,650円	
3 <b>おすすめ</b> かが針で編む マクラメヤーンのポシェット ショルダー作り	7/11(土) 午後1時~4時	10人	2,000円	
4 夏を楽しむ ゆかた着付け教室(2日制) ◆16歳以上の女性	7/11(土)・25(土) 午後1時30分~3時30分	6人	2,200円	
<b>江南コミュニティ図書館</b> 〒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 <b>おすすめ</b> インナーマッスルを鍛えて姿勢を改善するピラティス(5日制)	7/12・26・8/23・9/6・20 いずれも日曜日 午前10時30分~11時30分	20人	2,250円	事前 先着 [ネット不可]
<b>江北地域学習センター</b> 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522				
1 リズムによって元気よくはじめての新体操サークル体験(2日制) ◆3歳~就学前の子ども	6/23(火)・30(火) 午後3時45分~4時30分	10人	20円	事前 先着
2 基礎から学ぶ子ども空手教室(3日制) ◆5歳~小学生	7/1(水)・8(水)・15(水) 午後6時30分~7時30分	10人	300円	
3 やってみよう 屋内で楽しめるパドルテニス(3日制)	7/3(金)・10(金)・31(金) 午後3時30分~5時30分	12人	1,680円	
4 <b>おすすめ</b> 体すっきり! 盆踊り(3日制)	7/10(金)・24(金)・31(金) 午前10時30分~11時30分	10人	1,350円	
<b>佐野地域学習センター</b> 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273				
1 ハワイアンミュージックに合わせてフラダンスサークル体験(3日制) ◆16歳以上の女性	6/5(金)・12(金)・19(金) 午前10時30分~11時50分	10人	30円	事前 先着
2 <b>おすすめ</b> 楽しく学べる韓国語サークル体験 初級Ⅰ・初級Ⅱ・入門(2日制) ◆初級Ⅰ:ハングルが読める16歳以上の方 ◆初級Ⅱ:簡単な日常会話や読み書きができる16歳以上の方 ◆入門:初めて韓国語を学習する方	6/17(水)・24(水) 初級Ⅱ:午後6時30分~7時25分 初級Ⅰ:午後7時30分~8時25分 入門:午後8時30分~9時25分	各8人	20円	
3 初心者対象 浴衣で楽しむ日本舞踊(7日制) ◆12歳以上の女性	6/25・7/23・8/20・9/17・10/15・11/12・12/10 いずれも木曜日 午後2時~3時30分 6/28・7/12・8/9・9/13・10/11・11/15・12/13 いずれも日曜日 午後6時30分~8時	各5人	3,000円	
4 悠久の調べ「琵琶」独奏	6/28(日) 午後2時~3時	40人	500円	
<b>鹿浜地域学習センター</b> 〒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	7/7(火)・14(火) 午後3時30分~4時45分	各15人	1回 10円	事前 先着
2 あだちトイ・ドクターズと作るおもちゃ工作会 ◆小学生(小学1・2年生は保護者同伴)	7/18(土) 午後2時~4時	7人	300円	
3 <b>おすすめ</b> しかとク 親子で学ぶ「お金」のキホン講座 ◆小学生と保護者	7/26(日) 午前11時~正午	20組	無料	
<b>新田地域学習センター</b> 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931				
1 シニア向けスマホ講座「スマホの設定確認と見直し」 ◆スマートフォンをお持ちのおおむね65歳以上の方	7/6(月) 午前10時30分~11時30分	8人	650円	事前 先着
2 もっと使えるようになるシニア向けスマホ個別相談会 ◆スマートフォンをお持ちのおおむね65歳以上の方	7/6(月) 午後0時30分~3時 ※1人30分	5人	1回 650円	
3 <b>おすすめ</b> 親子クッキング「イングリッシュスコーンと2種のジャム」 ◆5歳~小学生と保護者	7/12(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	

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
<b>生涯学習センター</b> 〒120-0034 千住5-13-5(学びピア21内) ☎5813-3730				
1 教科書には書かれていない 歴史を学ぶ 古文書講座(3日制)	7/3(金)・10(金)・17(金) 午後7時~8時30分 ※場所は東京未来大学(千住曙町34-12)	40人	2,700円	事前 先着
2 <b>おすすめ</b> 日本人は日本の神や仏とどうつきあってきたか	7/4(土) 午後2時~4時	会場:40人 有料:10人	800円	
3 文学散策2 島崎藤村「嵐」と小説家の実生活(2日制)	7/12(日)・19(日) 午前10時~正午 ※7/19の場所は文京ふるさと歴史館(文京区本郷4-9-29)	30人	1,010円(交通費・入館料は実費)	
4 <b>おすすめ</b> ★森鷗外と千住(3日制)	7/11(土)・18(土)・25(土) 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)				
<b>伊興地域学習センター</b> 〒121-0823 伊興2-4-22 ☎3857-6537				
1 リズム感と柔軟性を高める新体操サークル体験A・B(2日制) ◆A:3歳~就学前の子ども ◆B:小学生の女性	6/17(水)・24(水) A:午後3時35分~4時20分 B:午後4時35分~6時	各10人	20円	事前 先着
2 レベルに合わせた韓国語サークル体験 初級・入門(2日制) ◆初級:ハングルが読める16歳以上の方 ◆入門:初めて韓国語を学ぶ16歳以上の方	6/20(土)・27(土) 初級:午後7時30分~8時25分 入門:午後8時30分~9時25分	初級:8人 入門:10人	20円	
3 <b>おすすめ</b> 親子で手作りランチ 夏野菜たっぷり!カラフルのり巻き ◆5歳~小学生と保護者	6/27(土) 午前10時30分~正午	8組	1,680円	
4 一緒に踊ろう! ヒップホップダンスサークル体験A・B(3日制) ◆A:3歳~就学前の子ども ◆B:小学4~6年生	7/4(土)・11(土)・18(土) A:午後0時30分~1時15分 B:午後2時10分~2時55分	各10人	30円	
5 水曜日のヒップホップダンスサークル体験A・B・C(3日制) ◆A:3歳~就学前の子ども ◆B:小学1~3年生 ◆C:小学4~6年生	7/15(水)・22(水)・29(水) A:午後3時30分~4時15分 B:午後4時15分~5時 C:午後5時~5時45分	A:15人 B・C:10人	30円	
<b>梅田地域学習センター</b> 〒123-0851 梅田7-33-1(エル・ソフィア内) ☎3880-5322				
1 梅田寄席	7/4(土) 午後2時~3時10分	30人	1,000円	事前 先着

区役所本庁舎全館 お休みします

6月13日(土)・14日(日)は衛生害虫駆除・建築基準法第12条法定点検のため、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

梅田図書館の臨時休館日(6月分)

■期間=15日(月)~20日(土) ■問先=中央図書館 ☎5813-3740

講座名 (◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
<b>竹の塚地域学習センター</b> 〒121-0813 竹の塚2-25-17 ☎3850-3107				
1 ストリートダンス スキルアップクラス(8日制) ◆中学生～40歳の方	7/2～8/27の毎週木曜日 (8/13を除く) 午後7時10分～8時10分	20人	7,600円	事前 先着
2 チューズデーダンスクラス(7日制) ◆小・中学生	7/7～8/25の毎週火曜日 (8/11を除く) 午後5時～6時	20人	4,620円	
3 <b>オススメ</b> ヒコンサート「みんな集まれ! 夏のオールディーズ」 ◆小学生以上の方 (小学生は保護者同伴)	7/11(土) 午後2時～4時	300人	1,500円	事前 先着 [ネット不可]
<b>中央本町地域学習センター</b> 〒121-0011 中央本町3-15-1 ☎3852-1431				
1 ウクレレ生演奏で踊ろう [Mele Hulaの集い] ◆どなたでも	6/21(日) 午後1時～3時30分	30人	無料	事前 先着
2 <b>オススメ</b> つながるあだち心 心を込めた 手作りのファーストシューズ ◆小学生以上の方	6/28(日) 午後2時～4時	20人	500円	
3 作ってみんなで演奏! かんたん手作り楽器 ◆小学生	7/18(土) ダンボールカホン: 午後3時～3時30分 ペットボトルマラカス: 午後4時～4時30分 ※場所はサミット五反野店前商店街 福引抽選会場(中央本町2-26-13)	各5人	無料	
<b>東和地域学習センター</b> 〒120-0003 東和3-12-9 ☎3628-6201				
1 金曜夜のZUMBA(4日制)	6/5～26の毎週金曜日 午後7時～8時	25人	2,400円	事前 先着
2 <b>オススメ</b> ポーカルクニッククラス(4日制)	6/6～27の毎週土曜日 午前11時10分～午後0時10分	20人	3,200円	
3 ポッチャ体験 ◆どなたでも	6/14(日) 午前9時30分～11時30分	12人	無料	
<b>舎人地域学習センター</b> 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008				
1 <b>オススメ</b> 怪談師 城谷歩の妖涼怪談断 ◆第1部:小学生～高校生 (保護者同伴可) ◆第2部:小学生以上の方 (小・中学生は保護者同伴)	7/4(土) 第1部:午後1時～3時 第2部:午後5時～7時	各45人	第1部: 小学生 500円 上記以外の方・同伴者 1,000円 第2部: 1,500円	事前 先着
2 パパと一緒に親子体操 ◆2・3歳の子どもと父親	7/12(日) 午前10時～11時	12組	600円	
3 夏のとねり読書会「青春の1ページ」 ◆中学生以上の方	7/18(土) 午後2時～4時	10人	無料	
<b>花畑地域学習センター</b> 〒121-0061 花畑4-16-8 ☎3850-2618				
1 家族のための老い支度講座① 介護に役立つ認知症の基本 ◆どなたでも	6/17(水) 午後1時30分～3時	20人	無料	事前 先着
2 <b>オススメ</b> 手話で見て聞く怪談ライブ ◆どなたでも	6/20(土) 午後3時～4時	30人	1,000円	
3 味覚の実験室「お出汁のあじくらべ」 ◆5歳以上の方	6/27(土) 午前10時～正午	16人	1,400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				
4 <b>オススメ</b> 9大アレルギー不使用料理 「フライパンで作る米粉パン」 ◆5歳以上の方 (小学生以下の方は保護者同伴)	7/11(土) 午前10時～正午 午後1時～3時	各8人	1回 3,500円	事前 先着
<b>保塚地域学習センター</b> 〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502				
1 韓国語(ハングル)会話サークル体験 入門・初級Ⅰ・初級Ⅱ(2日制) ◆入門:韓国語を習ったことがない方 ◆初級Ⅰ:韓国語の音と母音がわかる方 ◆初級Ⅱ:韓国語の簡単な会話ができる方	6/16(火)・23(火) 入門:午後1時30分～2時25分 初級Ⅰ:午後2時30分～3時25分 初級Ⅱ:午後3時30分～4時25分	各10人	20円	事前 先着
2 <b>オススメ</b> 親子でフリフリ サラダシェイカーで野菜を楽しもう ◆小学生以下の方と保護者	6/21(日) 午前10時～11時30分	10組	1,500円	事前 先着 [ネット不可]
3 楽しく始めよう キッズヒップホップサークル体験(2日制) ◆4歳～小学3年生 (就学前の子どもは保護者同伴)	7/2(木)・9(木) 午後4時30分～5時10分	10人	20円	事前 先着
<b>スイ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 始めてみよう スポーツ吹矢(6日制)	7/2～9/17の第1・3木曜日 午後0時30分～2時30分	14人	3,660円	事前 先着
2 <b>オススメ</b> ハンディキャップヨガ ◆どなたでも	7/4(土) 午前10時45分～正午	会場: 10人 オライ: 10人	会場: 1,000円 オライ: 990円	
3 <b>オススメ</b> 着衣水泳体験A・B ◆A:小学生と保護者 ◆B:中学生以上の方	7/5(日) 午前10時15分～午後0時20分	A:10組 B:10人	親1人子1人: 20円 親1人子2人: 30円 そのほか: 10円	
4 健康ガーデニング	7/6(月) 午前10時30分～正午	12人	610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>オススメ</b> 梅雨のだるさ解消! むくみ対策「アロマと機能改善運動」	6/16(火) 午前10時～11時	10人	920円	事前 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>オススメ</b> ママのためのアロマでセルフケア運動 ◆3カ月～11カ月の子どもと母親	6/9(火) 午前10時～10時50分	10組	1,050円	事前 先着
2 ヘルシーエクササイズ(12日制)	6/26～9/18の毎週金曜日 (8/14を除く) 午後2時～3時30分	30人	6,720円	
3 楽しくストレッチ体操(11日制)	7/8～9/30の毎週水曜日 (8/12、9/23を除く) 午前10時20分～11時40分	23人	6,160円	
4 わいわいエアロビクス(9日制)	7/9～9/10の毎週木曜日 (8/13を除く) 午後7時15分～8時25分	30人	5,040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>オススメ</b> アクアエクササイズ	6/4～25の毎週木曜日 午前11時30分～午後0時20分	各25人	1回 800円	当日 持
<b>平野運動場</b> 〒121-0076 平野2-12-1 ☎3883-8079				
1 <b>オススメ</b> グラウンドゴルフ広場	6/1(月)・15(月)・29(月) 午前10時～正午	各25人	1回 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

**雨漏検査!!**  
難解な雨漏りを即解決  
特殊検査液で雨漏り原因をピンポイント解明! 壁、天井のしみをみつけたらまず、ご一報下さい  
**検査・修繕 見積無料**  
修繕費の無駄はカット  
**0120-18-3216**  
株式会社サーベイ  
東京都葛飾区立石 7-31-7

窓ガラス飛散防止フィルム工事に  
足立区の助成金が利用できます!  
**最高10万円の支給!**  
※ガラス飛散防止2か所程度であれば助成金枠内でまかなえます。  
防犯機能付き 遮熱機能付き 目隠し機能付き でも  
ガラス飛散防止機能があれば助成対象です。  
所得や年齢の制限はありません。  
賃貸にお住まいの方もOK!  
※申請代行サービスもあります(有料サービス)  
現地調査、お見積もりは無料!  
まずはお電話を!  
**03-5284-7680**  
助成金工事実績 区内No.1を目指す  
高伸プランニング株式会社  
〒120-0036 足立区千住仲町19-2 ホワイトハイムミカミ303  
http://koshin-plan.jp

糖尿病市民講座  
第51回城東ブロック糖尿病教室  
日時: 6/13(土) 13:00～16:00  
会場: すこやかプラザあだち  
健康関連ブース併設 12時開場  
参加者プレゼント 100名様  
どなたでも無料でご参加いただけます。事前申し込みも不要ですので、お買い物ついでにお気軽にお立ち寄りください。  
お問合せ NPO法人ADMS (アダムス)  
TEL 03-3840-2111  
足立区中央本町3-4-4足立区医師会館内

水入れ替えのため、スイムスポーツセンター 温水プール(うきうき館)利用休止

■期間=6月9日(火)～15日(月) ※総合受付窓口は通常通り利用可(15日を除く) ■問先=スイムスポーツセンター(うきうき館) ☎3850-1133



食育月間リーフレット

くわしくはコチラ



自分の店の

# お推しで楽ベジしよう!



今年の食育月間のテーマは「推し」です！ お店と自分の推しを楽しみながら、楽しく野菜を食べる「楽ベジ」で、健康な身体をめざしましょう。また6月中は、手をかざすだけで野菜摂取量がわかる「ベジチェック」ができるイベントや、区内コンビニとのコラボ企画も実施します！ ※そのほかの6月中のイベントなど、くわしくは「食育月間リーフレット」、区のホームページをご覧ください。 **問先** 糖尿病対策担当 ☎3880-5433

## 目標は1日350g！ 野菜を食べると「イイコト」たくさん

野菜は、ビタミン・ミネラル・食物繊維など健康に必要な栄養素を多く含んでいます！ さらに、野菜から食べる「ベジ・ファースト」を実行することで、血糖値の急上昇を抑え、血管を守る効果も。糖尿病をはじめ、動脈硬化・心筋梗塞などの生活習慣病予防に役立ちます！



この量で120g

お店の推しで!

### 推し麺×ベジ

6月1日～30日の食育月間中、区内ベジタベ協力店で、店のおすすめ麺料理に野菜をたっぷり加えた「推し麺×ベジ」メニューを提供します。

区内全32店舗!

### 推し麺×ベジメニューの一部を紹介

#### スタミナまぜそば(エビ・揚げナス・パプリカのせ)

らーめん 桔梗と空(千住寿町2-17サンモール千住1階)



唯一無二の絶品まぜそばに、野菜をたっぷりのせました。

#### バスク風パプリカと鶏のトマトソースパスタ

ボンマルシェ ポンテ(竹の塚1-13-16フラット竹の塚1階)



鶏肉と野菜がたっぷり入ったトマト煮を絡めたパスタです。

#### 松麺(小松菜トッピング)

メイド トウキョウ Made in Tokyo らーめん松(神明南2-7-28)



こだわりのラーメンに小松菜トッピングで野菜たっぷり。

## 抽選で55人に豪華賞品が当たる! プレゼントキャンペーン

「推し麺×ベジ」メニューを食べた方に、お店で応募券をお渡しします。応募券の二次元コードから抽選に参加できます!

プレゼントの一例

- Apple Watch ..... 1人
- Amazonギフトカード(1万5,000円分) ..... 2人
- 電子レンジ調理器 ..... 2人
- 野菜の詰め合わせ ..... 10人 など



▲野菜の詰め合わせ(イメージ)

▲Apple Watch

自分の推しで!

### イ子推しゆが家のみそ汁レシピ大募集

応募レシピの中から、テーマに沿って賞を選定し、区内共通商品券をプレゼントします。入賞したレシピは、区のホームページなどで公開します!

■応募期間=6月1日～7月31日 ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■申込=区のホームページからオンライン申請/応募用紙を区へ郵送 ※応募用紙はここからだの健康づくり課、各保健センターで配布するほか、区のホームページからダウンロード可 ■申・問先=ここからだの健康づくり課 糖尿病対策担当 ☎120-8510中央本町1-17-1 ☎3880-5433

テーマ一覧

- ベジで賞...野菜たっぷり具だくさんなレシピ
- 減塩で賞...減塩でもおいしくする工夫があるレシピ
- エコで賞...食品をムダなく使ったエコなレシピ
- ローリングストックで賞...缶詰などの備蓄食品を活用したレシピ
- ぱく増しで賞...たんぱく質がしっかりとれるレシピ
- 地産地消で賞...足立区産・近郊産の特産物を使ったレシピ
- ★区長賞...上記6つの賞の中から区長が選定!

先着100人に、参加賞(区オリジナルハンドタオル)あり!

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

町の葬儀屋さん **ピープル**

病院へのお迎え 火葬場申し込み **まずお電話ください**

**☎03-3889-0004**

町屋斎場 四ツ木斎場 谷塚斎場 瑞江葬儀所 落合斎場 戸田葬儀場 臨海斎場 堀ノ内斎場 代々幡斎場 桐ヶ谷斎場

ピープル(株式会社尊)  
○足立区梅島1-9-1(梅島駅2分)  
○足立区中央本町2-22-14(五反野駅4分)  
http://www.people-jp.com  
ピープル葬儀 検索して下さい

あなたの街の植木屋さん **お見積0円** (出張料も0円)

**7つの安心**

- ✓1本からでもOK!
- ✓お茶・食事の気遣い無用!
- ✓トイレは借りません!
- ✓土日祝も作業OK!
- ✓近隣店舗からプロの植木職人が見積に!
- ✓お客様のご要望に対して丁寧に!
- ✓お見積による1本ずつの明細会計!

あだち広報を見た!で **先着10名様 10%割引**

剪定作業1本 3m未満 通常 3,300円(税込)から

まずはご相談ください **0120-86-1128** ホームページはこちら

ハローガーデン 足立区新田 1-3-23 足立区西新井 1-38-16 受付時間:月～金 9:00～17:00 運営:株式会社First Line

ダブルワーカー多数在籍!

朝・夕週1回より 身体介護1900円/h～ 全職員賞与あり

賞与例 3時間/週の賃金で6ヶ月に一度 **最大24,300円+** プラス増額!

就業時間 朝 7:00～10:00 夕 17:00～19:00 **特にお仕事多数! すきまワークに最適**

主婦・学生さん歓迎 資格取得制度あり!

家事も、本業も、そのまま。 **「働きたい」** 自分のペースで収入プラス。

障害福祉サービス専門訪問介護 LINEで応募する **フリップ梅田** 電話受付時間(平日)9時～17時 ☎03-6824-5415

合同会社フリップオン 足立区梅田7-18-13-102(梅島駅徒歩3分)