

2026年(令和8年)

8月25日 第1985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

きっと見つかるあなたのスポーツ!

ADACHI
SPORTS
CARNIVAL
2026

スポーツ カーニバル 2026



10月12日

スポーツの日
祝

午前9時30分~午後3時15分

どなたでも参加可 / 無料 / 一部事前申込制

■場所=総合スポーツセンター/高野スポーツパーク/各地域体育館 など

■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

※荒天中止。雨天やグラウンドの状態により、一部変更する場合あり。屋内イベントに参加する方は、上履きと袋を持参

50種類以上の
スポーツが
区内15施設で
体験できる!

弓道/ゲートボール/水泳/
ラクロス/ボッチャ/ラグビー など

今年は高野スポーツパークが
会場に加わりました!



◀体験できる
スポーツなど、
くわしくは
コチラ

郵送申し込み記入例

区	切手 〒120-8510
上記マークがある申し込みは、右の例を参照	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

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

HPVワクチン接種は男性・女性ともに助成が受けられます
9月末までに1回目の接種を

HPV(ヒトパピローマウイルス)ワクチンは、**接種完了(全3回)までに6カ月以上かかります**。高校1年生相当の方が、標準的な接種間隔で無料接種期限内に接種を完了するには、**8年9月末までに1回目を接種する必要があります**。計画的に接種してください。※1回目の接種後、2回目の接種までに無料接種

期限を過ぎた場合など、接種の途中であっても期限の延長は不可。期限を過ぎた後の接種費用は自己負担■**場所**=区内指定医療機関※対象の医療機関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。■**対象**=小学6年生～高校1年生相当の方■**無料接種期限**=高校1年生相当の年度末■**問先**=予防接種係 ☎3880-5094

大学で学ぶ「生成AIを活用したプログラミング教室」

■**日時**=9月26日(土)、午後1時～3時■**場所**=東京電機大学 東京千住

キャンパス(千住旭町5)■**対象**=区内在住・在学の中学生■**内容**=生成AIを活用し、情報技術の基礎を学び、プログラミングの楽しさを体験する■**定員**=15人(抽選)■**申込**=区のホームページからオンライン申請/電話/窓口■**期限**=9月15日(火)■**申・問先**=青少年課 体験活動係 ☎3880-5273

8年6月分から児童育成手当の所得制限額が引き上げ

■**改正後の所得制限額等=表2**
※新たに対象となる方など、くわしくは区のホームページをご覧ください。■**問先**=ひとり親手当・医療係 ☎3880-5883

健康・衛生

がん患者サロン「あだちがんサーピア」

■**日時**=9月19日(土)、午前10時～11時30分■**場所**=すこやかプラザあだち■**対象**=がん患者や家族、関

係者■**内容**=NPO法人キャンサーネットジャパン認定の乳がん体験者コーディネーター 境谷千恵子氏と参加者同士による、がんに関する悩み相談会・交流会■**定員**=20人程度(先着順)■**申込**=不要 ※当日直接会場へ■**問先**=健診事業係 ☎3880-5121

新規 9月1日から麻しん(はしか)の抗体検査・予防接種費用助成制度が始まります

■**接種場所**=区内指定医療機関■**対象等**=▷抗体検査…19歳以上の方(過去に麻しん含有ワクチンを2回接種した方、麻しんに罹患したことがある方は除く)▷予防接種…抗体検査の結果、麻しんの抗体価が基準値を下回っている方(EIA法で16未満など)※助成を受けるには、保健予防課、保健センターなどが発行する予診票が必要。指定医療機関や予診票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。■**問先**=予防接種係 ☎3880-5094

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」(10月～12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**=9月4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(10月～12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	10/22・29、11/19・26、12/3・17	午前	3,000円
	ピラティス(9日制)		10/2・9・16、11/6・13・20、12/4・11・18	午後	4,500円
	ヨガエクサ(3日制)	金	10/2、11/6、12/4		1,500円
	こそだて英語(6日制)		10/9・23、11/6・20、12/4・18		各3,000円
B	親子体操* ² (6日制)	火	10/6・27、11/10、12/1・8・22		1,500円
C	親子ヨガ* ³ (3日制)		10/13、11/10、12/8		3,000円
	編みましよう! こつ 藤クラフト(6日制)	金	10/2・23、11/6・20、12/4・18	午前	
D	絵本のような ミニアルバム作り(3日制)	水	10/7、11/11、12/9		各1,500円
	フラワーアレンジメント (3日制)		10/21、11/18、12/16		
	ベビーマッサージ (9日制)	木	10/1・15・29、11/5・12・26、12/3・17・24		4,500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(綾瀬ブルミエ内)※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

表2 児童育成手当 所得制限額

扶養人数	申請者・配偶者	
	改正前	改正後
0人	366万1,000円	375万8,000円
1人	404万1,000円	413万8,000円
2人	442万1,000円	451万8,000円

※3人以降も、扶養人数が1人増すごとに38万円加算

休日接骨院当番所(9月分)

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

日程	当番所名(所在地)	電話番号
6(日)	加藤接骨院(花畑6-23-8)	3883-8525
	金子接骨院(加賀2-9-15)	3857-8688
13(日)	牛込接骨院(栗原1-25-1)	3883-0987
	津久井しんきゅう整骨院(綾瀬1-31-11 A1ビル106)	3604-1725
20(日)	秋山整骨院(梅田7-16-1)	3849-1888
	伊勢谷整骨院(大谷田4-10-11)	3606-5898
21(祝)	足立名倉堂接骨院(大谷田3-12-28)	3606-0880
	帝京科学大学千住大橋接骨院(千住橋戸町11-4)	6806-1717
22(休)	大澤接骨院(江北4-12-5)	3854-2278
	金内接骨院(六木1-1-13)	3629-8571
23(祝)	あやせ駅前鍼灸接骨院(綾瀬3-6-6)	3629-3227
	澤田接骨院(梅島1-10-6)	3852-3395
27(日)	うめい整骨院(西新井2-30-13)	3899-9422
	白川接骨院(大谷田5-8-4)	5697-0325

■**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

放射線量の調査

7月21日～8月10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



口腔機能検査が追加
後期高齢者歯科健診
(無料)を受診しましょう

■対象=区内在住で、76・80歳の方 ※年齢は9年3月31日時点

■内容=問診／むし歯・歯周病チェック／口腔機能検査(舌や唇の運動機能検査)／口腔清掃状況・義歯の状態確認 など

■申込=9月上旬に区が送付する受診券を、区内指定歯科医療機関へ持参 ※要予約。予約方法は医療機関により異なる。くわしくは区のホームページをご覧ください。

■受診期限=9年2月28日(日)

■問先=歯科口腔保健推進担当 ☎3880-0768

公衆浴場連携事業の利用者負担額を据え置きます

8月1日から東京都の公衆浴場の入浴料(12歳以上)が50円値上がりましたが、下記の事業は従来通りの利用者負担額でご利用いただけます。

◆高齢者入浴事業

「ゆ〜ゆ〜湯」入浴証

■対象=8年4月1日時点で70歳以上の方 ※8年度の「ゆ〜ゆ〜湯」入浴証は、4月末ごろに送付済み(年度途中に転入された方は転入手続きをした翌月に送付)

■内容=区が指定する日に、公衆浴場を150円で利用可

■問先=高齢福祉課 在宅支援係 ☎3880-5257

◆中高生通年学割

■対象=区内在住・在学の中学・高校生

■内容=公衆浴場を300円で利用可 ※夏休み無料化事業に

より、8月31日(月)まで18歳以下の方の入浴料無料

■問先=青少年課 体験活動係 ☎3880-5273

◆9月1日(火)から再開

ふれあい家族入浴

■対象=区内在住の中学生以下の子どもと保護者(父母／祖父母)

■内容=毎月第1・3土曜日に子どもと保護者で利用する場合、割引料金(表3)で利用可

■問先=青少年課 体験活動係 ☎3880-5273

表3 ふれあい家族入浴割引料金

対象	料金
保護者(大人)	400円
乳幼児	無料
小学生	120円
中学生	300円

■期間=9月1日(火)〜7日(月)

■場所=区役所・1階区民ロビー

■内容=飼い主のいない猫を減らす活動(地域猫活動)を紹介するパネル展示

■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

税金・国保・年金

特別区民税・都民税・森林環境税の第2期納期限は8月31日(月)

普通徴収の特別区民税・都民税・森林環境税は、金融機関や区役所の窓口のほか、コンビニエンスストア、PayPayなどのスマホ決済アプリでも納付できます。 ※9月10日(木)までに新規で口座振替を申し込んだ方の中から抽選で、区内共通商品券が当たるキャンペーンを

実施中

■問先=▷納税相談…

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

▷口座振替…収納管理係 ☎3880-5238

新規

国民年金保険料の育児免除制度が始まります

■対象=8年10月1日以降、1歳になるまでの子を養育する実父母または養父母で、国民年金第1号被保険者(自営業者／農業者／アルバイト／無職 など)

■内容=子の出生

日または養子となった日から子が1歳になる誕生日の前月までの国民年金保険料を免除 ※産前産後期間の国民年金保険料免除制度が適用される実母の場合は、産前産後期間に引き続く9カ月間が対象。申請が承認された育児免除期間は、保険料を納めた期間として扱われます。申請方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

■問先=足立年金事務所 ☎3604-0111 (区)高齢医療・年金課 国民年金係 ☎3880-5843

最大5,000円分のQUOカードPayが当たる！

あだち脳活ラボ

あだち脳活ラボ 大抽選会開催中

「あだち脳活ラボ」は、ご自身のスマートフォンを使って、気軽に楽しく介護予防・認知症予防に取り組める足立区第2のLINE公式アカウントです。日ごろの感謝の気持ちを込めて、貯めたポイントで参加できる抽選会を実施しています。

ポイントを貯めて大抽選会に参加しよう

500ポイントで参加できる大抽選会です。抽選で300人に、最大5,000円分のQUOカードPayが当たります！ ※1人1回のみ参加可。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。

■対象=区内在住の65歳以上で、あだち脳活ラボのプロフィール登録と住民確認が完了している方

■内容=▷1等…5,000円分(20人) ▷2等…3,000円分(50人) ▷3等…1,000円分(230人)

■期限=9月16日(水)、正午

■結果発表=9月16日(水)、午後3時ごろ ※アプリ内で発表

■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

ポイントの貯め方 ※貯めたポイントはあだち脳活ラボ内で利用できます。

●区が開催する介護予防教室や、はつらつ測定会に参加

●「暮らしの脳トレ」へのチャレンジや配信動画の視聴、区施設へのチェックイン、スタンプラリー機能の活用

9月は認知症月間

早めに知っとこ！ 認知症のこと

認知症は誰でもなる可能性があります。早期発見・早期対応で症状を改善できる場合もあります。この機会に、認知症について正しい知識を身につけましょう。

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

8年4月から「足立区認知症とともにいつまでもこのまちで条例」が施行

区民一人ひとりが「認知症は誰もがなり得る」という認識を持ち、支え合うことで、認知症になっても諦めず「やりたいこと」に挑戦する意欲を持てるまちをめざします。区民の皆さんに認知症への理解を深めていただくため、9月の認知症月間にあわせてイベントを開催します。ぜひ、ご参加ください！

イベントに参加しよう

◆9月5日(土)・6日(日)は特別イベントを開催！

■時間=午前10時〜午後4時

■場所=アリオ西新井・1階インフォメーション横(西新井栄町1-20-1)

■内容=認知症の方の見え方をVR体験(当日午前10時から整理券を配布。体験は11時開始)／認知症に関するパネル展示 ※会場でのアンケート回答で景品を進呈(先着各500人)

◆認知症に関するパネル展示

■期間=9月8日〜17日

■場所=区役所・1階区民ロビー

——いづれも——

■申込=不要 ※当日直接会場へ。このほかにも関連イベントあり。くわしくは区のホームページをご覧ください。

アンケートに答えてプレゼントをゲットしよう

区のホームページから「区の認知症施策に関するアンケート」にご回答ください。抽選で30人に区の友好都市の名産品をプレゼント！

■申込期間=8月26日〜9月30日 ※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

▲プレゼント例：魚沼産コシヒカリ5kg

ご本人や家族向けの交流会を実施します

若年性認知症 本人・家族交流会

■日時=9月12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)高齢者はつらつ支援課 高齢者はつらつ支援係 ☎3880-5642

認知症 本人・家族の会

■日時=10月10日(土)、午後2時〜4時

■場所=シアター1010・10階講義室

■対象=区内在住で認知症と診断を受けた方や家族

■内容=認知症に関わる専門職の講義／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

■申先=大内病院(東京都認知症疾患医療センター) ☎5691-0592

——いづれも——

※8月26日から先着順

■問先=(区)高齢者はつらつ支援係 ☎3880-5642

福祉・高齢医療

精神保健福祉ボランティア講座「精神障がい者を地域で支える」(5日制)

■日時=10月7日、午後1時45分～4時／10月14日・21日、11月11日、午後2時～4時 ※いずれも水曜日。10月下旬～11月上旬に体験実習あり■対象=区内在住の方■内容=講座「精神障がいへの理解と接し方」／区内精神科病院見学／専門家による公開講座「傾聴について」／就労支援施設等体験実習(予定)／ピアサポーターによる体験談■定員=15人(抽選)■費用=350円(保険料)■申込=電話／窓口■期限=9月25日(金)■場・申・問先=精神障がい者自立支援センター ふれんどりい ☎3883-7405

ストーマケアセミナー「不安を安心に変える一歩 WOCナースと考えるこれからのストーマケア」

■日時=10月8日(木)、午前10時～午後0時30分■場所=すこやかプラザ あだち■対象=ストーマ(人工肛門・人工膀胱)造設者や家族／介護・医療従事者■内容=博慈会記念総合病院のWOCナース(皮膚・排泄ケア認定看護師)による、基礎知識を中心とした講演■定員=40人(8月26日から先着順) ※要約筆記・手話通訳・ヒアリンググループ(難聴用磁気ループ)の利用を希望される方は9月7日(月)までに要予

約■申込=区のホームページからオンライン申請／電話／氏名(フリガナ)、電話番号、「ストーマケアセミナー」を記入しファクス■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 ☎5681-0137

ヒアリンググループ(難聴用磁気ループ)の貸し出し

■対象=会議や講演会を行う団体など■内容=聴覚障がい者の聞こえを支援するヒアリンググループ(アンプ、ケーブル、受信機のセット)を無料で貸し出し ※申し込み方法など、くわしくはお問い合わせください。生涯学習センター(学びピア21内)や地域学習センターで利用する場合は、各施設へお問い合わせください。■問先=障がい福祉係 ☎3880-5255 ☎3880-5754

在宅療養講座「いつまでも自宅で暮らせるってホント？」

■日時=9月26日(土)、午前10時～11時30分■場所=ギャラクシティ■内容=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」について医療・介護専門職から学ぶ■定員=100人(先着順)■申込=区のホームページからオンライン申請／電話／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=9月16日(火)■申・問先=医

療介護連携推進係 ☎6807-1219 ☎3899-1355

障がい者(児)施設の
新規入所者・通所者募集

◆障がい者施設の入所者募集■入所時期=10月以降■募集施設=希望の苑(竹の塚7-19-9)■対象=18歳以上で知的障がいがあり、医療的ケアが不要な方■内容=施設で生活しながら生活介護を受ける■申込期間=8月25日～9月7日◆重症心身障がい児(者)都内各通所施設の通所者募集■入所時期=9年4月以降■対象=重症心身障がい児(者)■支援内容=児童発達支援／生活介護■申込期間=9月1日～18日

——いづれも——■定員=若干名(選考) ※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=表1

表1 (区)障がい支援課 各支援係一覧

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

仕事・産業

マンスリー就職面接会「秋のステップアップ就職面接会」

■日時=9月15日(火)、午後1時30分～4時 ※受け付けは3時30分まで■場所=ムーブ町屋(荒川区荒川7-50-9)■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 ☎3870-8617 (区)就労・雇用支援係 ☎3880-5469

公募・ボランティア

日本語ボランティア養成講座(8日制)

■日程=10月6日～11月24日の毎週火曜日 ※11月第1週のみ11月4日(火)に実施■時間=午後2時30分～4時30分■場所=エル・ソフィア■対象=受講後、区内の日本語ボランティア教室で活動できる方■内容=外国人への日本語学習支援の方法を学ぶ■定員=40人(抽選)■申込=区のホームページからオンライン申請／参加申込書を区へ郵送・持参・ファクス ※参加申込書は地域調整課で配布するほか、区のホームページからダウンロード可■期限=9月14日(月)必着■申・問先=地域調整課 多文化共生担当 ☎3880-5177 ☎3880-5603

すこやかプラザ あだち(江北保健センター)がオススメする“健康”のための3つの事業

「住んでいるだけで自ずと健康になれるまち」の実現に向けて、江北保健センターで実施している3つの事業を紹介します。事業を活用して、いきいきと健康に過ごしましょう。

問先 江北保健センター 地域保健第一係・第二係 ☎3896-4004

① 最大14種類の健康チェック(1階)

自分の健康状態を確認できる健康チェック機器を1階に設置しています。どなたでも予約なしでご利用いただけます。

月曜日の来所がおすすめ！



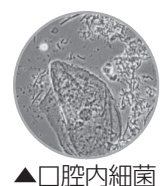
◆チェックできる内容等

内容	利用可能日(閉庁日を除く)	利用時間
NEW 握力計／血圧／ベジチェック(推定野菜摂取量)／体内糖化度／脳年齢／血管年齢／骨健康度	毎日(常設)	午前9時～午後4時30分
内臓脂肪／血圧脈波／体組成／ヘモグロビン量／肌年齢／口腔運動機能／口腔内細菌観察	月曜日 ※祝日を除く。スタッフのサポートあり	午前9時30分～11時30分／午後1時30分～3時30分

◆おすすめの健康チェック

口腔内細菌観察

歯の汚れ(歯垢)を顕微鏡で拡大することで、口腔内の細菌の様子を確認することができます。日ごろの口腔ケアを見直すきっかけになります。



▲口腔内細菌

② 健康コンシェルジュ(2階) 予約優先

4月～6月の利用者数は、409人！

「体の不調が続いて困っている」など一般的な健康相談のほか、妊娠や生理等のカップル・女性特有の健康に関する悩みに対し、保健師や助産師が問題の整理・解決をお手伝いし、必要に応じて関係機関につなぎます。■対象=区内在住の方 ※1回30分。相談方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

◆1階の健康チェックの結果も相談できます！

健康チェック後、結果について健康コンシェルジュに相談できます。今の身体の状態が分かるだけでなく、解決策まで相談できて一石二鳥！

③ 60歳からの健康リスタート教室

体調の変化を自覚し始める60歳の方を対象に、今後の20～30年後も現役世代さながらに活躍できるよう、健康づくりを応援する教室です。■対象=区内在住で60歳以上の方 ※60歳になる方には誕生日の1カ月前までに案内を送付



こんな案内が届きます！

児童手当現況届の提出はお済みですか ■対象=6月以降に現況届が届き、引き続き6月以降も子どもを養育している方 ※提出が遅れた場合、手当の支払い時期も遅れます。提出がない場合、8月期以降の支給ができません。■問先=児童手当係 ☎3880-6492 ☎3880-5573

暮らし・まちづくり

建物などの名称を変えた際は変更の届け出が必要

■対象=区内住居表示実施済み区域の建物の所有者・管理者■申込=窓口／申請書を区へ郵送・ファクス ※申請書は区のホームページからダウンロード■申・問先=戸籍住民課 住民記録係
☎3880-5725 ✉3880-5664

都市計画原案のお知らせ

■内容=竹ノ塚駅中央地区地区計画の変更■公告日=9月11日(金)■縦覧期間=9月11日～25日■意見書提出期間=9月11日～10月2日■意見書提出方法=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)(法人・団体の場合は法人・団体名・代表者の肩書き・氏名(フリガナ))、電話番号またはEメールアドレス、都市計画原案名、意見内容とその住所を記入し区へ郵送・持参・ファクス■縦覧場所・意見書提出・問先=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 ✉3880-5619

資源の持去りは禁止
見かけたらご連絡ください

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)の持去り行為は、条例で禁止されています。

◆ごみや資源は収集日当日の朝(午前8時まで)に出してください

収集日以外の日や夜間に出すと、資源の持去り・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。トラブルを防ぐためにも、決められた曜日・時間に出すようご協力ください。

◆資源の持去りに厳しく対処しています

区は、資源持去り防止パトロールを実施しています(7年度は、注意4,184件、過料処分29件、収集運搬禁止命令13件、氏名等公表6件、罰金2件)。資源の持去りを見かけたら、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ご

連絡ください。
——いづれも——
■通報・問先=資源化推進係
☎3880-5027

スマホで作る 地域活動広報
ショート動画講座(2日制)

■日時=9月27日(日)、10月18日(日)、午後2時～3時30分■対象=区内在住・在勤・在学の方／区内での地域活動の広報やPRを強化したい方■内容=自身の活動をSNSで発信するための、ショート動画の作成方法を学ぶ■定員=会場…20人 ▷オンライン(Zoom)…20人 ※い

ずれも8月26日から先着順。子ども同伴不可(保育あり。要予約、6カ月～就学前の子ども、先着5人)■申込=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・ファクス番号、Eメールアドレス、「スマホで作る 地域活動広報ショート動画講座」を記入しファクス■場・申・問先=NPO活動支援センター(梅田図書館・1階。月曜日、祝日を除く、午前9時～午後9時30分)
☎3840-2331 ✉3840-2333

6面に続きます

官 公 庁

法務局地図作成事業(測量)にご協力をお願いします

東京法務局では、精度の高い地図★を作成しています。対象地域の土地所有者には、9月に開催する所有者説明会の案内を送付します。土地の境界確認の立ち会いなどに、ご理解・ご協力をお願いします。※くわしくは東京法務局のホームページをご覧ください。★…不動産登記法第14条第1項に規定された、土地の面積や距離、形状、位置の正確性が高い地図■実施期間=8年9月1日～10年3月31日■対象地域=関原三丁目■問先=法務省 東京法務局 不動産登記部門地図整備室
☎5213-1414

宿泊施設インフォメーション(12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=9月1日～10日消印有効 ※9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、10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(12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・12・19・26・28～31	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。

◆泊まって楽しむ冬の日光林間学園(宿泊者限定)

■日時=12月26日(土)・28日(月)～31日(木)、午後2時～5時■内容=クイズラリー(小学生以下の方にお菓子のプレゼントあり)／子ども広場／ウェルカムドリンク など ※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

あだち広報食堂

Vol.17 災害備蓄食品 のアレンジ レシピ

災害に備えて食品を備蓄するコツは、賞味期限が近い食品から消費し、不足分を買い足す「ローリングストック」の実践です。今回は、災害備蓄食品をおいしく調理する方法を紹介します。区では、毎月19日を「あだち備蓄の日」と定めています。毎月19日は、備蓄品の見直しを！ ■問先=▷レシピについて…こことからだの健康づくり課 健康づくり係 ☎3880-5433 ▷災害備蓄品について…災害対策課 災害対策係 ☎3880-5836

① アルファ化米にちょっとひと手間！
アルファ化米の炊き込みごはん

材料(1人分)

- アルファ化米(わかめごはん)…1袋(100g)
- 切り干し大根…15g
- やきとり缶…1缶
- 水…200mL

アルファ化米を2袋以上同時に調理する場合の分量などは、区のホームページで確認できます

作り方

① 切り干し大根をさっと洗い、キッチンばさみで食べやすい大きさに切る

② 炊飯器に、アルファ化米・やきとり缶・水・①を入れ、早炊きモードで炊く

カセットコンロと鍋で炊飯器の代用！

鍋に水220mLを入れてお湯を沸かす。アルファ化米1袋と材料を入れ、かき混ぜながら水気がなくなるまで煮て炊き上げる。水気がなくなったら、蓋をして約5分蒸らす

電気やガスが使えないとき

② 災害備蓄食品がおいしいおやつに！
スモア★風 クラッカーサンド

材料(2個分)

- 災害備蓄用クラッカー…4枚
- マシュマロ…2個

★…焼きマシュマロとチョコレートをクラッカーなどで挟んだアメリカ・カナダ発祥のお菓子

作り方

① 耐熱皿にクラッカー1枚と、その上にマシュマロを1個置く

② 電子レンジ(600W)で10秒程度温める

③ もう1枚のクラッカーで挟む

カセットコンロとフライパンで電子レンジの代用！

フライパンに、クラッカー1枚と、その上にマシュマロを1個置く。蓋をして弱火で3～4分、マシュマロが少し膨らむまで焼き、もう1枚のクラッカーで挟む

電気やガスが使えないとき

今回のレシピのポイント

災害備蓄用のアルファ化米は「お米の芯が残って苦手」、クラッカーは「パサパサして食べにくい」といった声が聞こえてくることがあります。このレシピなら、どちらの課題もおいしく解消できます！ ローリングストックで災害備蓄食品を消費するときに、おいしく調理する方法を覚えておけば、いざというときに役立ちます。

▲区栄養士 きたざわ 北澤さん

区の公式Instagramで今回のレシピ動画を紹介しています

区のホームページで災害時に役立つレシピを紹介しています

5面からの続きです

暮らし・まちづくり

大谷田南公園 ミニ列車の運行を休止します

線路の老朽化に伴う改修工事のため、ミニ列車の運行を休止します。
※くわしくは区のホームページをご覧ください。
■期間(予定)=8年9月5日～9年2月下旬 ■問先=▷工事について…パークイノベーション推進課 公園整備係 ☎3880-5896
▷大谷田南公園について…公園維持課 拠点公園係 ☎3880-5897

オンライン講座「若者・子どもを交際トラブルから守る 相談された時の正しい対応力」

■日時=9月29日(火)、午後7時～8時30分 ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=DVの本質である「支配とコントロール」について正しく理解し、若者を被害者・加害者・

傍観者にさせないための知識を身に付ける ※Zoom開催 ■定員=30人(8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、「若者・子どもを交際トラブルから守る」を記入しファクス ■申・問先=男女参画プラザ ☎3880-5222 ☎3880-0133

子どものミライのために活動する団体へ補助金を交付します

■対象=区内を主な活動地域とするNPO・ボランティア団体など ■補助基本額等=▷子育て世帯向けのフードパントリー…60万円 ▷学習支援、体験事業、子どもの居場所づくりなど…40万円 ※事業内容に応じて別途補助金の上乗せあり ■申込=申請書類を区へ郵送・持参 ※申請書類・募集要項は子どもの貧困対策・若年者支援課で配布するほか、区のホームページか

らダウンロード可 ■申込期間=9月1日～14日必着 ■申・問先=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

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(9月分)

■日程等=▷六木住区センター…7日(月) ▷本木関原住区センター…9日(水) ■時間=午後3時30分～4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

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=9月9日(水)・23日(祝)、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(8月26日、午前9時から先着順) ■費用=500円

◆ベーシックヨガ教室

■日時=9月12日(土)・26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(8月28日、午前9時から先着順) ■費用=500円

◆新NISA丸わかりセミナー

■日時=9月19日(土)、午後2時～4時 ■内容=将来に向けて必要な蓄えとして、新NISAについて金融のプロから学ぶ ■定員=30人(8月27日、午前9時から先着順)

——いづれも——

■対象=18歳以上の方 ■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

アトリウムコンサート

■日時=9月10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 ■曲目=上を向いて歩こう／スタジオジブリメドレー ほか ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=文化団体支援係 ☎3880-5986

いつまでも「健康」に 18～39歳の方 無料 40歳前の2つの健康チェック！

7年度「40歳前の健康づくり健診」の結果によると、検査項目に1つ以上「異常」のある方は男性で約91%、女性で約70%でした。放置すると糖尿病や心筋梗塞などの恐れもあります。若いころから健康チェックを習慣にしましょう。区では、無料で健康チェックを行っています。

1 セルフ血液検査 手軽に自分のタイミングで健康チェック！ 6種 14項目

自宅に届く「採血キット」で指先の血液を採取して返送するだけ！結果はご自宅に送付されます。 ■内容=脂質代謝／肝機能／糖代謝／腎機能／栄養状態／尿酸

2 40歳前の健康づくり健診(2日制) 最大7種 保健センターでくわしくチェック！

■日程等=表1 ■受付時間=▷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 ■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

表1 40歳前の健康づくり健診(2日制) 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(8/26から先着順)	
			午前の部	午後の部
10/24(土)	12/19(土)	東部	各40人	
10/26(月)	12/14(月)	竹の塚		
11/9(月)	9年1/21(木)	江北		

——いづれも——

■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 ■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

相談多数 定期購入のトラブルにご注意ください

- 事例
- 広告で「いつでも解約OK」と表示があった商品を注文したが、定期購入になっていたことが分かった。最終確認画面や確認メールなどは保存していない。
 - SNSで「定期縛りなし」と表示があった商品をクーポンで注文したが、注文後にクーポンの利用条件に「定期縛りあり」の契約が含まれていることに気が付いた。
- アドバイス
- 「定期縛りなし」や「いつでも解約OK」と記載があっても、解約しないと継続的に商品が届く契約となっている場合があります。
 - クーポンを利用する条件として、最初に注文した「定期縛りなし」の契約が、「定期縛りあり」の契約に変更される場合があります。
 - 広告やクーポンだけで判断せず、契約条件が記載されている最終確認画面で内容を確認し、画面を保存しておきましょう。

■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

パブリックコメント(区民意見募集制度)(8月・9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
足立区議会基本条例(案)	8/31～9/30	区議会事務局 議事係 ☎3880-5797
足立区いじめ防止基本方針の改訂(案)	9/1～30	教育指導課 教育指導係 ☎3880-5974

審議会等の公開(9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
足立区区民評価委員会 区長答申・意見交換会	9/3(木)	午前9時30分～正午	区役所・8階	政策経営課 政策経営担当 ☎3880-5811
足立区建築審査会	9/30(水)	午後2時30分～4時30分		開発指導課 用途照会係 ☎3880-5943

写真家と歩く景観フォトウォーク

■日時=10月4日(日)、午前10時～午後1時／2時～5時 ※荒天中止
■場所=西新井住区センター／西新井大師周辺 など
■内容=プロの写真家から写真撮影のコツを学んだ後、西新井大師周辺約1kmを歩き、自分のカメラやスマートフォンで撮影した写真の講評を受ける ※カメラなどの貸し出しはなし
■定員=各12人(抽選) ■申込=区のホームページからオンライン申請／応募用紙をファクス ※応募用紙は都市建設課、区民事務所で配布するほか、区のホームページからダウンロード可
■期限=9月13日(日) ■申・問先=都市建設課 景観計画係 ☎3880-5738 ✉3880-5619

ウォーキング教室(10月分)

■日程等=表2 ■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。10月6日(火)・15日(木)は初心者向け筋力アップ指導あり
■定員=各20人(8月26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 ✉3880-6028

足立区 文化団体連合会 文化祭

■日程等=表3 ■内容=文化団体連合会による様々な分野の文化・芸術作品の発表・展示 ※観覧は申し込

み不要。当日直接会場へ。出品・参加には一部事前申し込みが必要(有料)。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=文化団体支援係 ☎3880-5986

ふれんどりい祭

■日時=9月26日(土)、午前11時15分～午後3時 ■内容=食べ物・お菓子・手芸品などの販売／ふれんどりいの活動紹介パネルの展示／催し物 など
■申込=不要 ※当日直接会場へ
■場・問先=精神障がい者自立支援センター ふれんどりい ☎3883-7405

郷土博物館の催し

◆一日だけの広重展

■日時=9月6日(日)、午前10時～午後4時30分 ※最終入場は4時
■場所=東岳寺(伊興本町1-5-16) ■内容=浮世絵師・歌川広重の命日に、墓と記念碑のある東岳寺で広重を紹介するパネルや、浮世絵「名所江戸百景」などのレプリカを展示
◆博物館の映画会(9月分)
■日時=12日(土)、午前11時～午後0時20分 ※無料公開日
■場所=郷土博物館 ■内容=奄美大島で旧暦8月に行われる八月踊りの記録映像「奄美大島の八月踊り」(平成17年制作／77分)の上映

——いずれも——
■申込=不要 ※当日直接会場へ
■問先=郷土博物館 ☎3620-9393

8面に続きます

表2 ウォーキング教室(10月分) 日程等

日程(予備日)	コース	集合場所・時間	解散場所
10/6 (火) (10/13(火))	発着地が同じで安心コース(約7km)	西新井さかえ公園 午前9時30分	西新井さかえ公園
10/15(木) (10/22(木))	秋風と草花を楽しむコース(約7km)	都立舎人公園 午前9時30分	舎人児童遊園
10/24(土) (10/31(土))	歴史と文化を感じるコース(約10km)	上沼田東公園 午前8時30分	すこやかプラザ あだち

表3 足立区 文化団体連合会文化祭 日程等

展示部門	内容	場所	期間	時間
	いけばな★1	シアター1010・11階ギャラリー	10/3(土)・4(日)	午前10時～午後6時 ※4(日)は午後5時終了
	合同展示会(手芸★1／色彩魚拓／俳画・水墨画)	区役所・1階区民ロビー	10/19(月)～25(日)	午前9時～午後5時 ※19(月)は午後2時開始、25(日)は午後3時終了

舞台・大会部門	内容	場所	日程	時間
	民謡	西新井文化ホール	9/20(日)・21(祝)	午前9時40分～午後5時
	相撲甚句		9/21(祝)	午後1時～1時45分
	舞台発表会(日舞、和太鼓などのステージ発表)		10/12(祝)	午後1時～4時30分
	ハワイアン&フラ		11/1(日)	正午～午後5時
	民舞		11/3(祝)	午前10時30分～午後3時30分
	和太鼓		11/8(日)	午前10時30分～午後5時30分
	カラオケ歌謡		11/23(祝)	午前10時～午後7時30分
	吟剣詩舞道★1	竹の塚地域学習センター	11/15(日)	午前10時30分～午後4時30分
	三曲(箏・三絃・尺八)		11/23(祝)	午後2時～5時
	日本舞踊		11/29(日)	午前11時30分～午後4時30分
	川柳★2	エル・ソフィア	11/3(祝)	午前10時30分～午後4時30分
	茶道★2	西新井大師書院(西新井1-15-1)		午前10時～午後2時30分

★1…出品・参加には事前申し込みが必要 ★2…当日参加可

気づく つながる いのちを守る

9月は自殺対策強化月間

自殺は誰にでも起こり得る問題です。私たち一人ひとりが他人事ではなく、身近な問題として捉え、支え合うことが大切です。自分自身や周りの人々の心の健康に関心を持ち、助け合いの輪を広げましょう。

問先(区)こころとからだの健康づくり課 こころといのちの支援係 ☎3880-5432

こころといのちの講演会

「脳とからだ・こころの関係 ～脳を知って私を整える～」をテーマに、お茶の水女子大学助教 毛内 拓氏が脳科学の観点から心の不調の仕組みについてお話しします。
■日時=9月24日(木)、午後2時～4時 ■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
■定員=50人(先着順) ■申込=区のホームページからオンライン申請 ■期限=9月15日(火) ■申先=(区)こころとからだの健康づくり課 こころといのち支援係 ☎3880-5432



パネル展示「自死遺族の声」

自死により大切な方を失った遺族の方々が、自死に至るまでの経緯や大切な方への想いを語った内容を紹介し

足立区 分かちあいの会「とまり木」

■日時=9月4日(金)、午後6時30分～8時30分 ※原則毎月第1金曜日 ■場所=エル・ソフィア ■内容=大切な方を自死(自殺)で亡くした方がつどい、悲しみを分かちあう
■申込=不要 ※当日直接会場へ

場所	期間
区役所・1階区民ロビー	9/2～11
区立図書館	9/1～30

まずは、お悩みをご相談ください

●こころやからだのこと ⇒ (区)お近くの保健センター

心身の不調を抱えている方やその家族からの相談を保健師がお受けします。

問先	電話番号	受付日時
足立保健所 中央本町地域・保健総合支援課	3880-5352	平日、午前9時～午後5時
江北保健センター	3896-4011	
千住保健センター★	3888-4278	
竹の塚保健センター	3855-5093・4	
東部保健センター	3606-4171	

★…千住庁舎の大規模改修のため、仮設庁舎(千住仲町18-7)へ仮移転中

●くらしやしごとのこと ⇒ (区)福祉まるごと相談課

生活全般の悩み・困りごとなど、どんな悩みにも寄り添います。

問先	電話番号	受付日時
西部拠点係(すこやかプラザ あだち内)	5888-4571	▷月・水・木曜日、第2土曜日…午前9時～午後5時 ▷火・金曜日…午前9時～午後7時
東部拠点担当(区役所別館内)	3880-5705	▷月・水・木曜日、第4日曜日…午前9時～午後5時 ▷火・金曜日…午前9時～午後7時

●電話で相談 ⇒ よりそいホットライン(24時間) ☎0120-279-338
(都)自殺相談ダイヤル こころといのちのほっとライン
(毎日、正午～午前5時30分) ☎0570-087478

●LINEで気軽に相談 ⇒ 相談ほっとLINE@東京



「相談ほっとLINE@東京」はコチラ

7面からの続きです

★ 催し物

移動式プレーパーク 「ぼうけんあそび」(9月以降)

■場所等=表1 ■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 ■内容=遊び道具を積んだ車が公園に出向き、区委託事業者の見守りのもと、自由に遊ぶ ※就学前の子どもは保護者同伴 ■持ち物=飲み物／暑さ・寒さ対策ができるもの(帽子・手袋など)／汚れてもよい服 ■申込=不要 ※当日直接会場へ。学校名・学年または居住地域の確認あり。途中参加、途中退出可。くわしく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

表1 移動式プレーパーク
「ぼうけんあそび」 場所等

場所(所在地)	開催予定日
新田さくら公園 (新田3-34-1)	水・金曜日 (毎月各1回)
江北平成公園 (江北4-16-1)	
五反野コミュニティ公園 (西綾瀬2-1-18)	水・土曜日 (毎月各1回)
伊興公園 (東伊興3-23-4)	金・土曜日 (毎月各1回)
榎ノ木公園 (花畑2-9-9)	
島花屋公園 (鹿浜2-22-1)	水曜日 (毎月1回)
谷中公園 (谷中2-23-36)	土曜日 (毎月1回)

※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

🚀 あだちの遊び場

防災デイズ(ギャラクシティ)

■日程=9月12日(土)・13日(日) ■時間=午前10時～午後4時 ■内容=煙体験ハウス・起震車体験・水消火器を使った消火訓練／防災に関する工作 など ※定員など、くわしくはホームページをご覧ください。 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■場・問先=ギャラクシティ ☎5242-8161

つかまえて観察 生きもの図鑑作り 秋編 (桑袋ビオトープ公園)

■日時=10月4日(日)、午前10時～11時30分／午後2時～3時30分 ■対象=小学生以上の方 ■内容=園内で捕まえた生きものをスケッチして、オリジナルの図鑑を作る ■

定員=各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、希望時間(第2希望まで)、「つかまえて観察 生きもの図鑑作り 秋編」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=9月15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 FAX3884-1041



▲秋の生きものを捕まえて、じっくり観察しよう

あだち防災フェア 2026 in アリオ西新井

9月1日(火)～6日(日)

アリオ西新井・1階イベント広場
(西新井栄町1-20-1)

今回の防災フェアのテーマは「地震・水害への備え」。見て、体験して、地震やこれからの台風シーズンに向けた水害への対策を知り、日ごろからの備えに活かしましょう!



▲くわしくはコチラ

◆体験できる防災イベント

■日時=9月5日(土)・6日(日)、午前10時～午後4時 ■内容=災害用給水タンクの重量体験(自衛隊協力)／初期消火体験・ミニ防火服装体験(西新井消防署・消防団協力)／携帯トイレの実演 など



▲昨年のイベントの様子

◆写真・パネルなどの展示

■日時=9月1日(火)～6日(日)、午前10時～午後9時 ※6日(日)は4時まで ■内容=6年9月豪雨時の石川県能登半島の被害状況の写真展示／水害への防災啓発パネル展示／模擬避難所・備蓄食品・防災用品の展示

——いずれも——

■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=(区)災害対策係

☎3880-5836

前年同月比約1.6倍

! 区内でオートバイ盗が急増中

8年5月末時点で、区内のオートバイ盗の被害件数は23区ワースト1位となっており、2位の区とは2倍以上の差がある、危機的状況です。特に、スズキ(株)のアドレスV125シリーズの被害が多く確認されています。被害に遭わないために、対策を徹底しましょう。 ■問先=生活安全推進係 ☎3880-5838

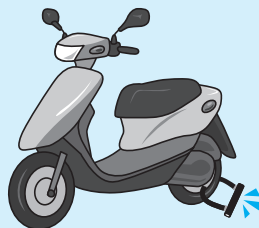


▲くわしくはコチラ

区で行っている盗難対策・啓発

①アドレスV125シリーズを所有している方限定 「U字ロック」を無償配付(先着350個)

特に被害件数の多いスズキ(株)のアドレスV125シリーズの所有者限定で、U字ロックを無償配付します。 ■申込=区のホームページからオンライン申請



②防犯対策物品購入に対する補助

昨年度に引き続き、オートバイ盗対策に活用できるバイクカバーやチェーンロックなど、5種類の防犯対策物品購入補助金事業を行っています。

③バイク店へポスターを配布

区内のバイク販売店へポスターを配布し、鍵かけの徹底とツーロックの啓発を行っています。

7年度「情報公開制度・個人情報保護制度」運用状況

区では、皆さんの生活に関わる様々な情報を取り扱っています。取り扱いの基本的なルールとして、「情報公開制度」と「個人情報保護制度」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。

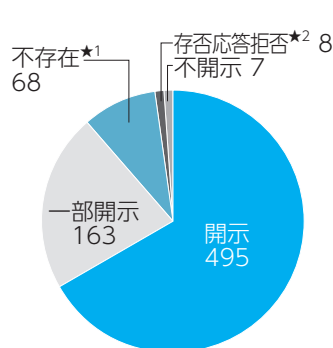
問先

区政情報課 情報公開担当
☎3880-5830



◆情報公開制度

公正で透明な区政を実現するための制度です。

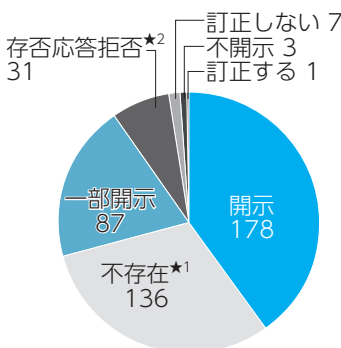


■主な請求内容=工事契約に関する情報／業務委託に関する情報

請求件数
758件
(取り下げ17件)

◆個人情報保護制度

プライバシーなどの個人の権利利益を守るための制度です。



■主な請求内容=住民税の納付日が確認できる記録／住民票交付申請書

請求件数
450件
(取り下げ4件、却下3件)

情報公開制度に係る 審査請求の処理状況

申し立て	6件
取り下げ	3件
情報公開・個人情報保護等審査会 に対する諮問	19件
情報公開・個人情報保護等審査会 による答申	12件
裁決	7件

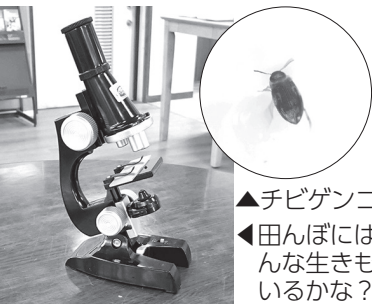
※年度をまたぐ事案があるため、各件数の合計は一致しません。

全国瞬時警報システム(Jアラート)の試験放送

■日時=8月26日(火)、午前11時 ■内容=屋外に設置してある防災行政無線のスピーカーから「これはテストです」などと放送 ■問先=危機管理係 ☎3880-5075

顕微鏡で小さな生きもの観察
(都市農業公園)

■日程=9月7日(月)・9日(水)・14日(月)・28日(月)・30日(水)■時間=午前10時30分～正午／午後1時30分～3時■内容=田んぼミニビオトープの水を汲み、ミジンコなどの小さな生きものを顕微鏡で観察する ※就学前の子どもは保護者の参加が必要■申込=不要 ※時間内随時受け付け■場・問先=都市農業公園 ☎3853-4114



▲チビゲンゴロウ
▲田んぼには、どんな生きものがあるかな？

のぞいてみよう
生物園のお仕事展(生物園)

■期間=9月3日～11月8日■内容=飼育の裏側や解説員の仕事など、生物園に関わる業務をパネルと一緒に実際の道具を用いて紹介 ※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



▲生物園のお仕事を知らう

いけばな教室 1日体験
(桜花亭)

■日時=9月25日(金)、午前10時～正午■対象=いけばな初心者で16歳以上の方■内容=定期講座「いけばな教室」(池坊宝生流)を1日体験■定員=10人(9月2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、「いけばな教室 1日体験」を記入しファクス ※9月17日(木)以降にキャンセルする場合は、花材費として1,500円の支払いが必要。3日以内に花材をお渡し■期限=9月16日(水)■場・申・問先=桜花亭 ☎3885-9795 FAX3860-0608



◀講師が丁寧に指導します

令和8年熊本地震
日本赤十字社の災害義援金を受け付け中

■問先=地域調整課 管理係 ☎3880-5855

募金箱での募金(現金のみ)

■場所=区役所／区民事務所

■時間=午前8時45分～午後5時

ゆうちょ銀行・郵便局での募金

■口座記号番号=00190-3-605956

■口座加入者名=日赤令和8年熊本地震災害義援金

■受付期限=10月30日(金)

今年もやります! 就学援助対象児童・生徒の方
生物園年間パスポートを無償提供

8年度就学援助対象の児童・生徒に対し、交付から1年間有効な生物園の年間パスポートを無償で提供します!

必要書類「令和8年度 就学援助の認定結果について」※7月1日以降に区から対象者に順次発送済み

申込		申込期間	交付期限
ホームページからオンライン申請	申請フォームに必要事項を入力し、必要書類の写真をアップロード。翌日以降、窓口で年間パスポートを交付 ※対象児童・生徒の来園が必要	9/1～12/27	12/28(月)
生物園窓口	対象児童・生徒と保護者が必要書類を持参。窓口で申し込み後、即日年間パスポートを交付	9/1～12/28	

申先 生物園
問先 ▶年間パスポートについて…生物園 ☎3884-5577
▶就学援助について…学務課 助成係 ☎3880-5977





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)からでもできます

講座の予約はインターネットからも可能です(一部例外あり)。また、掲載されているほかにも各種講座などを開催しています。※利用者登録が必要。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=8月26日(水) 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9月20日(日)、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…パソコンなどで参加可能

各施設…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 野生動物はなぜ人里に現れる？人と森の先入観と事実	10/4(日) 午前10時～正午	50人	800円	事前 先着
2  オンライン 日本と移民データから見る課題とこれから	10/4(日) 午後2時～3時30分	会場：30人 オンライン：10人	800円	
3 英語が話せなくても大丈夫！実践英語入門(22日制) ◆中学卒業程度の英語力がある16歳以上の方	10/16～9年3/26の毎週金曜日(12/25、1/1を除く) 午後7時～8時30分	28人	21,450円	
4 電大 de 学びピアコンサート 屋下ガリの弦楽四重奏	10/17(土) 午後2時～3時	100人	1,300円	
5 もしもに備える乳児のための救命救急講習会 ◆1歳未満の子どもの保護者 託児：2カ月～2歳の子ども	10/18(日) 午後1時30分～4時	24人(託児5人)	235円(託児1人4,715円)	9/18必着
6  オンライン 「科学のような」ふりをする疑似科学 そのつき合い方	10/31(土) 午前10時～11時30分	会場：40人 オンライン：10人	800円	
7 ★昭和を生きた瀬戸内寂聴・三浦綾子・佐藤愛子(3日制)	10/6(火)・20(火)・27(火) 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 フルーツとピアノのコンサート	9/14(月) 午前11時～11時30分	20人	無料	事前 先着
2 アロハリトミック ◆3歳までの子どもと母親	9/28(月) 午前10時30分～11時30分	8組	900円	

 区役所へは電車やバスをご利用ください 

講座名（◆対象）		日時	定員	費用	申し込み方法
東和地域学習センター					

講座名（◆対象）		日時	定員	費用	申し込み方法
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	親子トランポリン（3日制） ◆2歳～就学前の子どもと保護者	10/2（金）・9（金）・16（金） 午後3時40分～4時30分	15組	親1人子1人： 2,610円 親1人子2人： 3,750円	事前 先着
2	親子水遊び（7日制） ◆2歳～就学前の子どもと保護者	10/4～11/15の毎週日曜日 午前11時30分～午後0時20分	20組	7,140円	
3	オス スメ キッズチア（5日制） ◆小学生	10/8～11/5の毎週木曜日 午後4時20分～5時20分	20人	4,000円	
4	ヘルシーエクササイズ （6日制） ◆おおむね40歳以上の方	10/26～12/14の毎週月曜日 （11/16・23を除く） 午前10時～11時30分	50人	3,360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 小学生水泳教室A・B （7日制） ◆A：小学1～3年生 ◆B：小学3～6年生	10/24～12/12の毎週土曜日 （11/21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 28人	4,970円	事前 抽選
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 アロマと機能改善運動 「夏の疲れリセット 猫背背中ケア」	9/15（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（8日制）	9/28～12/14の毎週月曜日 （10/12・19、11/16・23を除く） 午後1時30分～2時30分	30人	4,480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 ママのためのアロマで セルフケア運動 ◆3カ月～1歳2カ月の子どもと母親	9/8（火） 午前10時～10時50分	10組	1,050円	事前 先着
2	お気軽体操（9日制） ◆おおむね60歳以上の方	9/28～12/21の毎週月曜日 （10/12、11/9・23、12/14を除く） 午前10時～11時10分	25人	5,040円	
3	「体幹ケア」 ストレッチポール®A （11日制）	9/29～12/22の毎週火曜日 （10/13、11/3を除く） 午後1時15分～2時15分	24人	6,160円	
4	やさしいヨガ（12日制）	10/2～12/18の毎週金曜日 午前10時～11時15分	35人	6,720円	
5	フットセラピーピクス（12日制）	10/2～12/18の毎週金曜日 午前10時15分～11時30分	40人	6,720円	
6	トリム体操（11日制） ◆おおむね50歳以上の方	10/7～12/16の毎週水曜日 午前10時～11時30分	30人	6,160円	
7	親子トランポリン（6日制） ◆2歳～就学前の子どもと保護者	10/14～11/18の毎週水曜日 午前10時30分～11時30分	15組	4,620円	
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	水慣れからはじめる水泳教室 （5日制）	10/7～11/4の毎週水曜日 午後1時30分～2時20分	8人	4,500円	事前 先着
2	アクアエクササイズ	10/8～29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
3	オス スメ 【大人】はじめて平泳ぎ （5日制）	10/8～11/5の毎週木曜日 午後1時30分～2時20分	8人	4,500円	事前 先着
平野運動場 〒121-0076 平野2-12-1 ☎3883-8079					
1	オス スメ テニスステップアップ 教室（8日制）	10/3～11/21の毎週土曜日 午前9時30分～11時	26人	13,040円	事前 先着

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本から承ります!

植木のプロがすばやく誠実に対応致します



お約束
トイレはお借りしません
お茶はご遠慮します

あだち 広報
をご覧の方へ

生垣の剪定
長さ1m×高さ2m
10名様
通常2,200円が
先着
1,100円
(税込)

ガーデンエクスプレス 東京東支店
カタクラ(東証スタンダード上場会社)グループ 足立区入谷 8-6-1
営業時間 9:00～17:00
03-5838-0117
お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから

福祉葬
二席応じます

孝行舎
あだち
区民のお葬式

家族葬
お任せ下さい

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

足立区役所
すぐ

式場使用料 無料!!
12名までの家族葬用提携ホール
※式場費は孝行舎が負担いたします

火葬料・斎場代金は別途かかります。その他、各ご葬家によって違ってくる品目は、
別途必要になる場合がございます。詳しくはお気軽にお問合せください。

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
365日 24時間 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。

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か所程度であればほぼ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

口コミはこちら



地震の揺れを感知して電力の供給を遮断！

地震時の

感震ブレーカーで
電気火災の対策を！なんと！
東日本大震災時の火災の
54%★が
電気火災！そのほか
46%電気関係
54%★…本震による火災で原因が特定されたもののうち
参考：日本火災学会誌「2011年東日本大震災 火災等調査報告書」

地震時の電気火災の事例

事例1

地震の揺れで電気ストーブに落下したままになった衣類や紙類が、停電が復旧したときに、電源が付いた電気ストーブにより加熱され発火！



事例2

地震の揺れで電気コードの上に家具などが倒れ、電気コードが断線。停電が復旧したときに、断線した電気コードがショートし発火！



「電気火災」とは、地震の揺れで電気機器の配線がショートすることによる出火や、停電が回復したときに発生する火災のことです。地震の揺れを感知して電力の供給を遮断する「感震ブレーカー」を設置し、いざというときに備えましょう。

申・問先 耐震化推進第一係・第二係

☎3880-5317

▲くわしくは
コチラ

地震時の電気火災を防ぐために

木造住宅への
感震ブレーカー設置工事助成を
ご活用ください！

区では、震度5強相当の地震を感知したときに警報を発し、約3分後にブレーカーを落として電力の供給を遮断する「感震ブレーカー」の設置助成を行っています。 ※感震装置内蔵の基本型や既設分電盤の隣に設置する増設型(後付けタイプ)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。



感震ブレーカー

感震ブレーカー設置工事助成 助成対象・助成額

	助成対象	助成額
一般世帯	木造住宅に居住する個人／木造賃貸住宅所有者(法人を除く)	設置費用の3分の2(上限5万円)
特例世帯	一般世帯の木造の住宅に居住する個人のうち、次のいずれかに当てはまる世帯…65歳以上の方がいる／要介護3～5の方がいる／障がいのある方がいる(身体障害1～4級、精神障害1～3級、知的障害愛の手帳総合判定で1～4度)／非課税者のみ	設置費用の10割(上限8万円)

※設置費用はいずれも税抜

①電気工事に事前に相談・見積もり→②工事を行う前に区へ申し込み[必要書類]申込書／世帯全員の住民票／木造とわかる書類 など→③助成金申請書が届き次第、設置工事→④助成金申請書提出(設置完了後、申請年度の1月末日までに申請書と必要書類を提出。審査後、区から決定通知書を郵送。3週間程度で指定口座に振り込み)

手続きの流れ

地震対策 そのほかの助成もご活用ください！

申・問先 耐震化推進第一係・第二係 ☎3880-5317

▲くわしくは
コチラ

ブロック塀等カット工事・フェンス設置工事助成

※7年度申請件数:85件(うちフェンス助成は30件)。助成額の「●」は、すべていずれか低い額が上限額

◆ブロック塀等カット工事

対象 道路に面する高さ1.2m超えのブロック塀などの所有者

※無料アドバイザーを派遣し、危険と判断された場合に助成

助成額 ●対象工事費の10割(税抜き) ●単価 2万円／m

◆フェンス設置工事 さらに、フェンスの設置を希望する方は

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)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 ●対象工事費の4分の3(税抜き) ●単価 3万円／m

家具転倒防止工事助成

※7年度申請件数:109件

◆家具への転倒防止器具の
取り付け工事◆建物や家具などにガラス
飛散防止フィルムを貼る工事

— いずれも —

対象 自身の居住する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 対象工事費の10割(税抜き)(上限 10万円)

一戸建ても
マンションも
対象です！

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

快適コンタクトライフをスタート!!

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

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

営業時間
(月・火・木・金・土) 午前9:00～午後7:00 (日) 午後12:00～5:00迄

◆定休日／水曜・祝日・その他
◆「資格確認書」または「マイナンバーカード」をご持参ください
◆「竹ノ塚」駅からバス10分
バス停「第五都営住宅」下車

P
20台
眼科と共有

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>
発行日より3ヶ月間有効

下肢静脈瘤は早期の発見が大切です

①足にこのような症状はありませんか？

- ☑血管がボコボコしている
- ☑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

上記の症状がある方は、下肢静脈瘤または、下肢の血管状態の悪化可能性があります。まずは早期の受診をお勧め致します。

無料血管検査 (足の静脈のエコー検査)

無料検査(保険適用外)は電話予約制です。
お電話にて「無料検査希望」とお伝えください。8月 26(水) 9月 2(水)・9(水)・16(水)
19(土)・30(水)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

☎03-5284-6686 北千住駅西口 徒歩3分

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

※診療の際はマイナンバーカード(マイナンバー保険証)をお持ちください。
※月1回、日曜診療あり(9月6日に診療)
※日曜診療に限りは毎月で確認ください

この町のお抱え工務店

相談・見積
¥0地域密着
真心対応雨漏り
プロ
雨漏り・見直し・修繕
03-3885-1500

リフォーム・リノベーション

雨もり 内外装 水廻り

新築 介護リフォーム

住宅リフォーム
事業者団体
国土交通大臣登録
一般社団法人リノベーション協議会
当社は上記団体の会員です

TOYODO HOUSE-SP 東洋堂ハウスSP

東京都知事許可(般-7)第144283号

足立支店 03-5849-3090 北千住支店 03-6806-2981

足立区東横瀬1-24-13 東洋堂ハウスSP第1ビル2F 足立区千住河原町6-10-102

●公式ホームページ
●Instagram ●公式LINE

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