

2026年(令和8年)

9月25日 第1987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

第10回
あだちの輝くお店セレクション

おしえて! あなたの好きなお店の

niku
肉

メニュー 大募集!



応募いただいた方の中から
抽選で
100人に
5,000円分
区内共通商品券
が当たる!

推薦
期間

9月25日～11月30日

消印
有効

■推薦対象＝肉料理を提供する区内のお店 ■推薦方法＝区のホームページからオンライン申請／チラシと一体となっている推薦ハガキを郵送 ※チラシは区役所・1階区民ロビー、区民事務所、住区センターなどで配布 ■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 FAX 3880-0041

推薦を多く集めたお店は、区のホームページなどで紹介します!

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 ●●課 ●●係 (●●は申し込み課・係名など)

あだち広報はスマホやパソコンでも読むことができます



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



記事の検索は
区ホームページで！

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

○○○○○○講座

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^{ライン}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

小児インフルエンザ任意予防接種の費用を一部助成します

■期間=8年10月1日～9年1月31日 ■場所=区内指定医療機関 ■対象等=表1 ※助成を受けるには、区が発行する予診票が必要。対象者には、9月末までに予診票を送付予定(助成期間中に対象月齢に達する方には、対象月齢に達する前に順次送付)。自費で接種した場合の償還払いは不可 ■問先=予防接種係 ☎3880-5094

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=10月30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=10人(9月28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 ■場・申・問先=東部保健

センター 保健栄養担当

☎3606-4171

児童手当の10月期(8月～9月分)は10月2日(金)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を開始します。支給金額などは、通帳を記帳し確認のうえ、お問い合わせください。 ※振り込みは、金融機関により数日遅れる場合があります。くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■問先=児童手当係 ☎3880-6492

講座「寝かしつけ上手になる
パパのためのベビーダンス」

■日時=11月1日(日)、午前10時30分～正午 ■場所=エル・ソフィア ■対象=区内在住・在勤・在学中、首が据わった4～7カ月程度の子どもの保護者 ■内容=パパが赤ちゃんを抱っこしたままリズムに合わせて踊るベビーダンスで寝かしつける方法や、パパ育児のメリット、ワーク・ライフ・バランスについて学ぶ ■定員=15組(9月28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、全員の氏名(フリガナ)、年代、保育希望の場合は子どもの氏名(フリガナ)・年齢、電話・ファクス番号、「ベビーダンス」を記入しファクス ■申・問先=男女参画プラザ ☎3880-5222 FAX3880-0133

大学などの修学や就職活動
にかかる費用を助成

■対象=次のすべてに当てはまる学生…申請日時点で大学など高等教育機関に在学している／生計維持者が、本助成制度の申請日の3年前から、区内に引き続き住所を有している／世帯の住民税所得割が約2万5,600円未満 など ■内容等=表2 ※領収書やレシートなど、支払い内容が確認できる書類の提出が必要。申請日時点で購入から

1年以内のものが有効 ■申込=区のホームページからオンライン申請 ■申込期間(第2期)=8年10月1日～9年3月15日 ■申・問先=子どもの学習・生活支援係 ☎3880-5706

講座「完璧な親なんていない」(4日制)

■日時=11月5日～26日の毎週木曜日、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、1・2歳の子どもの育てている保護者 ※過去に参加した方を除く ■内容=子育て中の仲間と交流しながら、自分に合った子育て方法を探す ■定員=12人程度(抽選) ※保育あり(要予約、6カ月～就学前の子ども、10人程度) ■申込=区のホームページからオンライン申請／電話 ■期限=10月15日(木) ■申・問先=こども家庭相談課 相談管理係 ☎3852-2863

表2 大学などの修学や就職活動にかかる費用を助成 内容等

区分	内容	助成額(上限)
教材などの購入費	パソコン本体、教材、その他大学で指定された物品の購入費用	20万円
就職準備費用	就職または就職活動のために必要な洋服類やかばんなどの購入費用(入学式用に購入した場合も可)	3万円

9年4月入園の園児募集

対象施設 私立幼稚園・認定こども園(短時間利用)

◆私立幼稚園・私立認定こども園(短時間利用)

■対象=3年4月2日～6年4月1日生まれの子ども ■申込=願書を持参 ※願書は10月15日(木)から入園を希望する園で配布 ■申込開始日=11月1日(日) ■申・問先=入園を希望する園 ※各園の場所など、くわしくは「私立幼稚園ガイド」を参照。「私立幼稚園ガイド」は9月下旬から10月上旬に幼稚園・地域保育課、区民事務所(中央本町を除く)などで配布開始予定のほか、区のホームページから閲覧可 ■問先=幼稚園・地域保育課 私立幼稚園第一係・第二係 ☎3880-6147

◆区立認定こども園(短時間利用)

■保育時間=長期休業中を除く平日、午前9時～午後2時 ※預かり保育(午後2時～5時)あり ■対象等=区内在住で3年4月2日～5年4月1日生まれの子ども ※保育料・給食費は無料 ■募集園等=表3 ■申込=申込書類を持参 ※「足立区立認定こども園園児募集のしおり」と申込書類は、10月15日(木)から区立認定こども園、保育・入園課で配布するほか、区のホームページからダウンロード可 ■申込期間=11月2日(月)～5日(木) ■申・問先=入園を希望する園(表3)／保育・入園課 入園第一係～第三係 ☎3880-5263

表3 区立認定こども園(短時間利用)募集園一覧

園名	電話番号
おおやたこども園	3620-7591
鹿浜こども園(第一園舎)	3855-4447
元宿こども園	3881-0013

※募集人数など、くわしくは「足立区立認定こども園園児募集のしおり」を参照

表1 小児インフルエンザ任意予防接種費用助成 対象等

ワクチンの種類 (いずれか一方のみ選択可)	対象等	助成額
不活化ワクチン	▷6カ月～12歳の方…期間中に2回まで ▷13歳～高校3年生相当の方…期間中に1回まで	3,000円/回
経鼻弱毒生ワクチン	2歳～高校3年生相当の方(期間中に1回まで)	6,000円

まもなく
開始！ 9年4月入園・転園
保育施設の申し込み

対象施設 認可保育所／認定こども園(長時間利用)／
小規模保育／保育ママ

問先 保育・入園課 入園第一係～第三係 ☎3880-5263

案内配布 配布開始日 10月23日(金) ※区のホームページからも閲覧可

配布場所 保育・入園課／足立福祉事務所 各福祉課(中部第一・第二福祉課を除く)／認可保育所／区立認定こども園

申込 一次募集 申込期間 10月26日～11月26日

申込方法 区のホームページからオンライン申請／
窓口(区役所・3階)

今回から、二次募集の受け付けを行います！

※一次募集で申し込んだ方は、再度の申し込みは不要

申込期間 9年2月1日～14日

放射線量の調査

8月10日～31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



健康・衛生

40歳前の健康づくり健診
(無料・2日制)

■日程等=表4■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

高齢者向け無料予防接種
(新型コロナウイルス・インフルエンザワクチン)

■期間=▷新型コロナウイルス…8年10月1日～9年3月31日▷イン

フルエンザ…8年10月1日～9年1月31日■場所=▷定期接種…23区指定医療機関▷任意接種…区内指定医療機関■対象=▷定期接種…65歳以上／60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器などの内部疾患があり、身体障害者手帳1級相当(いずれも年齢は接種日時点)▷任意接種…定期接種の対象以外で9年4月1日までに65歳になる／60歳になる方で上記の疾患により身体障害者手帳1級相当※いずれも区内に住民登録がある方に限る■申込=9月11日に区が送付済みの予診票を医療機関に持参※予約が必要な場合あり■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

むし歯予防に効果がある「フッ素塗布チケット」の対象に2歳6カ月児を追加

区の指定歯科医療機関で使える「フッ素塗布チケット(1回無料)」を、2歳6カ月になる月に送付します(送付開始は10月中旬以降)。受診

表4 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(9/28から先着順)	
			午前の部	午後の部
12/1(火)	9年1/27(水)	足立保健所 中央本町地域・保健総合支援課	各40人	
12/6(日)	9年1/24(日)	千住保健センター★		
12/12(土)	9年1/30(土)	竹の塚保健センター	各50人	
12/15(火)	9年2/22(月)	東部保健センター	各35人	

★…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

9年4月に区立小・中学校に入学する
お子さんの保護者の皆さんへ

希望選択票と就学時
健康診断通知書の送付

■対象=区内在住で9年4月に小・中学校に入学する方■内容=学校選択のための希望選択票を10月1日(休)に送付■提出先等=希望選択票に記載の二次元コードからオンライン申請／学務課 就学係へ郵送・持参(10月21日(水)消印有効)※小学校に入学する方には就学時健康診断通知書を同封。希望選択票に記入した小学校で10月・11月に就学時健康診断を受診■問先=▷希望選択票…学務課 就学係
☎3880-5969
▷就学時健康診断通知書…学務課 学校保健係
☎3880-5971

学校公開と学校説明会

■日程等=9月25日～10月21日

の各学校が指定する日※各学校の日時などは区のホームページ、学務課などで公表■対象=9年4月に区立小・中学校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=学務課 就学係
☎3880-5969

「令和8年度 学校情報
データブック」を発行

■内容=区立小・中学校の特色や教育活動などを紹介■配布場所=区民事務所(中央本町を除く)／学校支援課／学務課※区のホームページから閲覧可。9年4月に小・中学校へ入学を予定している方は9月下旬ごろに在籍している区内小学校・保育園・幼稚園・認定こども園・認証保育所から配布■問先=学校支援課 庶務係
☎3880-5961

した方には歯ブラシをプレゼント！※受診の有無にかかわらず、チケット記載のアンケートに回答した方には、区オリジナルグッズを進呈■対象=区内在住で8年10月2日以降に2歳6カ月になる子ども■受診方法=「フッ素塗布チケット(1回無料)」を区内指定歯科医療機関へ持参(要予約)■受診期限=3歳の誕生日前月末■問先=歯科口腔保健推進担当
☎3880-0768

税金・国保・年金

10月支給分の公的年金から
住民税の特別徴収(天引き)を開始

■対象=65歳になり初めて公的年金等に対して住民税が課税される方／過去に特別徴収が中止となり、今年度から再び対象となる方※そのほかにも条件あり。天引きされる住民税額など、6月8日以降に送付済みの納税通知書に記載■問先=課税第一係～第三係
☎3880-5231・2／☎3880-5418

ジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額のお知らせを
10月9日(金)に発送予定

■対象=国民健康保険加入者で8年4月に生活習慣病などに関する医

薬品代を支払い、1カ月に100円以上の薬剤費軽減が見込まれる方※対象の医薬品のみ■問先=国民健康保険課 給付担当
☎3880-5241

福祉・高齢医療

ふれあい遊湯う
(10月～12月分)

■時間=午前10時30分～午後1時■場所等=表5■対象=介助なしで入浴が可能な要介護の認定を受けていない65歳以上の方■内容=入浴／介護予防体操・脳トレ など■費用=200円■申込=電話■申・問先=(株)愛和(区委託事業者)(平日、午前9時～午後5時)
☎6458-9901
■問先=(区)高齢者はつらつ支援係
☎3880-5642

表5 ふれあい遊湯う(10月～12月分)
場所等

曜日	場所
月	竹の湯(関原1-9-13)
火	大平湯(青井6-21-3)
水	おきもと湯(西新井本町4-29-24)
木	岡田湯(関原3-43-2)
金	金の湯(千住柳町36-8)
土	美登利湯(千住旭町25-11)

※祝日、12月28日(月)～31日(休)を除く

4面に続きます

献血(10月分)

体調などの条件により、献血できない場合があります。※予約優先。くわしくはホームページをご覧ください。

日程	場所	時間
10(土)・11(日)	荒川河川敷・虹の広場 (あだち区民まつり会場内。荒天中止)	午前10時～11時30分 ／午後1時～4時
17(土)	東京芸術センター前	

※今後、時間の変更や会場が追加となる場合があります。くわしくは区のホームページでお知らせします。
■持ち物=本人確認書類(マイナンバーカード／運転免許証 など)
■問先=▷献血の条件…東京都赤十字血液センター
▷実施場所など…(区)衛生管理係
☎5272-3523
☎3880-5891

休日接骨院当番所(10月分)

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

日程	当番所名(所在地)	電話番号
4(日)	高石接骨院(関原3-40-18)	3840-4951
	玉沢接骨院(中央本町3-13-15 渡辺ハイツ102)	3852-2403
11(日)	清水整骨院(江北7-23-1)	3896-9778
	花畑名倉堂接骨院(花畑3-35-5-101)	5242-8760
12(祝)	鹿浜久松接骨院(鹿浜1-12-16)	3853-1537
	千住原島接骨院(千住3-25-49)	3888-0144
18(日)	小林接骨院(千住寿町8-7)	3888-5020
	さくら整骨院(花畑4-39-11)	3884-7118
25(日)	まきの整骨院(梅島1-8-4-101)	3852-4900
	和田整骨院(日ノ出町12-3)	3879-3206

■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

「空気のおいしいお店」
をお店選びの参考に

受動喫煙防止に取り組んでいる飲食店を、区のホームページで紹介しています。ぜひお立ち寄りください。
■問先=足立保健所 生活衛生課 受動喫煙防止担当
☎3880-5384

3面からの続きです

 福祉・高齢医療

足立区高齢者保健福祉計画・第10期介護保険事業計画の中間報告公聴会

■日程等=表1 ■内容=計画の中間報告概要を説明し、意見などを伺う
■申込=不要 ※当日直接会場へ
■問先=▷高齢者保健福祉計画…高齢者はつらつ支援課 計画調整係 ☎3880-5493
▷介護保険事業計画…介護保険課 介護保険係 ☎3880-5887

「あだち脳活ラボ」登録サポート会(10月～12月分)
■日程等=表2 ■対象=スマートフォンをお持ちのおおむね65歳以上の方 ■内容=「あだち脳活ラボ」の始め方や使い方などを、講座形式で分かりやすく説明 ■定員=各20人(9月28日から先着順) ■申込=電話 ■申・問先=あだち脳活ラボ専用コールセンター(平日、午前10時～午後5時) ☎0120-988-252

はつらつ測定会(10月～12月分)
■日程等=表3 ■対象=要介護認定を受けていない65歳以上の方 ■内容=体力・認知機能測定／運動に関する相談 ※認知機能測定の参加

には、「あだち脳活ラボ」への登録が必要。測定結果などは、「あだち脳活ラボ」で閲覧可。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。
■申込=不要 ※当日直接会場へ
■問先=▷はつらつ測定会…高齢者はつらつ支援係 ☎3880-5642
▷あだち脳活ラボ…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

高次脳機能障がいセミナー「高次脳機能障がいとともに歩む」
■日時=10月31日(土)、午後2時～4時 ■対象=高次脳機能障がい・失語症のある方や家族など ■内容=NPO法人和音の言語聴覚士小谷朋子氏から、失語症のある方とのコミュニケーション方法などについて学ぶ ■定員=50人(9月26日から先着順) ※要約筆記・手話通訳あり(10月16日までに要予約)
■申込=電話／氏名(フリガナ)、電話・ファクス番号、「高次脳セミナー」を記入しファクス ■申・問先=NPO法人足立さくら会 ☎5888-7669 FAX5888-7669
■場・問先=(区)障がい福祉センターあしすと 社会リハビリテーション室 ☎5681-0131 FAX5681-0138

65～74歳で一定の障がいのある方は後期高齢者医療制度に加入できます
■対象=65～74歳で次のいずれかに当てはまる方…身体障害者手帳1～3級(4級の一部を含む)／愛の手帳1・2度／精神障害者保健福祉手帳1・2級／障害基礎年金1・2級 など
■内容=申請により、受診時の自己負担割合が1割～3割になる資格確認書または資格情報のお知らせを交付 ※東京都後期高齢者医療広域連合の認定を受けた日から使用可。くわしくはお問い合わせください。 ■問先=資格収納係 ☎3880-6041

表1 足立区高齢者保健福祉計画・第10期介護保険事業計画の中間報告公聴会 日程等

日程	時間	場所	定員(先着順)
10/20(火)	午後7時～8時30分	佐野地域学習センター	各60人
10/21(水)	午後2時～3時30分	舎人地域学習センター	
10/23(金)		保塚地域学習センター	65人
10/24(土)		すこやかプラザ あだち	各90人
10/26(月)	午後7時～8時30分	生涯学習センター(学びピア21内)	
10/28(水)		エル・ソフィア	72人
10/31(土)	午後2時～3時30分	勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内)	90人

表2 「あだち脳活ラボ」登録サポート会(10月～12月分) 日程等

日程	時間	場所
10/16(金)	午前9時30分～11時30分	エル・ソフィア
10/20(火)		江南住区センター
11/5(木)		佐野地域学習センター
11/13(金)		生涯学習センター(学びピア21内)
12/9(水)	午後2時～4時	エル・ソフィア
12/18(金)	午前9時30分～11時30分	舎人地域学習センター

表3 はつらつ測定会(10月～12月分) 日程等

場所	日程	時間
地域学習センター	伊興	10/8(木)、11/12(木)、12/10(木)
	梅田	10/26(月)、11/23(祝)、12/28(月)
	興本	10/20(火)、11/17(火)、12/15(火)
	江北	10/15(木)、11/19(木)、12/17(木)
	佐野	10/7(水)、11/4(水)、12/2(水)
	鹿浜	10/1(木)、11/5(木)、12/3(木)
	新田	10/2(金)、11/6(金)、12/4(金)
	竹の塚	11/13(金)、12/25(金)
	中央本町	10/19(月)、11/16(月)、12/21(月)
	東和	10/21(水)、11/18(水)、12/16(水)
生涯学習センター(学びピア21内)	舎人	10/12(祝)、11/9(月)、12/14(月)
	保塚	10/22(木)、11/26(木)、12/24(木)
	生涯学習センター(学びピア21内)	10/2(金)、11/6(金)、12/4(金)
	竹の塚障がい福祉館	10/9(金)
桜花亭	10/16(金)、11/20(金)、12/18(金)	午前9時30分～11時30分

※測定は1人30分程度。混雑状況により、終了時間30分前に受け付けを締め切る場合があります。お早めにご来場ください。



介護のおしごと 始めてみませんか？

区では、区内介護事業者と就労希望者をつなげるため、様々な事業を行っています。介護の仕事に興味がある方は、ぜひご参加ください。

■問先=(区)介護人材確保・育成支援担当 ☎6807-1046
(株)シグマスタッフ(区委託事業者)(平日、午前9時30分～午後5時) ☎0120-012-233



▲対象や申し込み方法など、くわしくはコチラ

2つの事業を紹介！

1 介護の仕事を経験したい

介護のおしごと体験

最短1日4時間から介護の仕事を経験できるプログラムです。業種や勤務地などについて区委託事業者と面談し、希望に沿った介護施設で**最大5日間、仕事を体験**できます。高校生も参加できるので、長期休みの体験にもぴったり！ ※1日5,000円の日当支給あり

2 介護現場で働きたい

介護のおしごとトライアル

就職を前提とした、**最大3カ月の介護の仕事トライアル**です。未経験の方でも、期間中に無料で「介護職員初任者研修」を取得することができます。トライアル期間終了後、施設と双方合意のもと、就職することができます！ ※期間中は研修受講時間も含め給与(時給1,370円～1,550円)の支給あり

「介護のお仕事について聞いてみたい！」という方は、10月21日(水)開催の「あだち福祉人材就職フェア」(5面に掲載)にお越しください！

生活保護・中国残留邦人等支援給付を受給中の方

健康増進健診 受診券を10月上旬に発送

区内指定医療機関で健診を無料で受診できる受診券を発送します。

■対象等=表4 ※職場等で同等の健診の機会がある方などを除く ■場所=区内指定医療機関 ■内容=身体測定／血圧測定／血液検査／尿検査／心電図検査／胸部X線検査 など ■受診期限=9年1月31日(日) ■問先=データヘルス推進課 データヘルス推進係 ☎3880-5601

表5 足立福祉事務所 各福祉課 一覧

問先	電話番号
西部	3897-5013
千住	3888-3142
中部第一	3880-5875
中部第二	3880-5419
東部	3605-7129
北部	5831-5797

表4 健康増進健診 対象等

対象	※年齢は9年3月31日時点	問先
40歳以上で生活保護を受給中の方		管轄の足立福祉事務所 各福祉課(表5)
40歳以上で中国残留邦人等支援給付を受給中の方		高齢福祉課 中国帰国者等支援担当 ☎3880-5204

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 FAX3880-0041

障がい福祉センターあしすと社会リハビリテーション室の利用者募集

■対象=18～64歳で障がい福祉センターの通所訓練を利用したことがない、次のいずれかに当てはまる方…脳血管障がいや事故などで身体障害者手帳を取得または取得見込み／難病など／高次脳機能障がいの診断書などを取得または取得見込み

■内容=主に集団で理学・作業・言語療法などのリハビリを行い、利用者の社会生活力の維持・向上を支援 ※障害者総合支援法に定められた自己負担あり

■利用日数=週1～4日

■利用期間=最長12カ月または18カ月

■申込=電話／住所、氏名(フリガナ)、電話・ファクス番号、「社会リハビリテーション室利用」を記入しファクス

■場・申・問先=障がい福祉センターあしと 社会リハビリテーション室

☎5681-0131 ☎5681-0138

高齢者配食サービス支援事業(元気サポート弁当)の対象を拡大

■対象=表6

■内容=1日につき1食、栄養バランスのとれた食事を配食事業者から定価の300円引きで購入でき、受け取りの際に声か

表6 高齢者配食サービス支援事業 対象

要件	対象(区内在住の65歳以上の方で、要件①②の両方を満たすことが必要)
要件①	次のいずれかに当てはまる方…ひとり暮らし／高齢者のみの世帯／ 拡充 同居する64歳以下の方が働いているなどにより、日中・夜間独居になり見守りが必要とする
要件②	次のいずれかに当てはまる方…身体的または精神的な理由により、食事を用意することが困難／刻み食、ムース食、糖質制限食など特別な食事を必要とするが、用意することが困難

けや安否確認などの見守りを受けられる

■申込等=▷高齢福祉課 在宅支援係…窓口／申請書を区へ郵送(申請書は区のホームページからダウンロード)▷地域包括支援センター…窓口

■期限(11月配食分)=10月15日(休)必着 ※事前に配食事業者の内諾が必要。申し込み受付期間や配食事業者の連絡先など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

■問先=在宅支援係

☎3880-5257

失語症友の会「さくら草の会」

■日時=10月27日(火)、11月10日(火)、午後1時～2時45分 ※以降も原則毎月第2・4火曜日に実施

■場所=新田地域学習センター

■対象=区内在住で失語症の症状がある方

■内容=折り紙などの活動を通して交流を楽しむ ※初回は要見学。内容により材料費などの負担あり

■申込=電話

■申・問先=障がい福祉センターあしと 社会リハビリテーション室

〒121-0816 梅島3-31-19

☎5681-0131

仕事・産業

区内事業者向け「トータルマッチング事業」をご利用ください

■対象=区内中小企業の経営者

■内容=中小企業診断士の資格を持った企業訪問相談員(マッチングクリエーター)が直接訪問して、協力事業者のあっせんや助成金の紹介、経営相談を実施 ※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=相談・融資係

☎3880-5486

保育・介護・障がいのしごとと出会う「あだち福祉人材就職フェア」

■日時=10月21日(水)、午前10時30分～午後3時30分 ※受け付けは3時まで

■場所=シアター1010・11階ギャラリー

■内容=保育事業者、区内介護・障がい福祉サービス等事業者による、保育士・ヘルパー・介護職員・看護師などの合同就職相談・面接会

■申込=区のホームページからオンライン申請／電話

■期限=10月20日(火)

■申・問先=(株)シグマスタッフ(区委託事業者)(平日、午前9時30分～午後5時)

☎0120-012-233

■問先=(区)介護人材確保・育成支援担当

☎6807-1046

公募・ボランティア

環境基金審査会委員

■対象=区内在住・在勤・在学の18歳以上で、年2回程度の会議(平日昼間)に出席できる方 ※会議はオンライン参加可

■内容=区が実施する環境基金助成に申請した事業者・団体などが行う活動の審査

■任期=9年4月1日～11年3月

31日

■報酬=1回7,000円

■募集人数=3人 ※うち1人以上は若者枠(18～29歳)

■選考=作文・面接

■申込=区のホームページからオンライン申請／募集要項に添付の申込書、作文を区へ郵送・持参 ※作文のテーマなど、くわしくは募集要項を参照。募集要項は環境政策課で配布するほか、区のホームページからダウンロード可。申込書類は返却不可

■期限=10月23日(金)必着

■申・問先=環境政策課 計画推進係

☎3880-6049

子育てホームサポーター養成講座(5日制)

■日時=11月8日(日)・14日(土)・15日(日)・21日(土)・22日(日)、午前9時30分～午後5時

■場所=勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内)

■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=10月22日(休)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

あだち広報食堂

Vol.18

エコ

スイーツ

レシピ

10月

月は食品ロス削減月間です。家庭でできる食品ロス削減の一つが、「必要な分だけ購入し、食材をムダなく使い切ること」です。今回は、区特産の「小松菜(あだち菜)」を使ったエコスイーツレシピと、区が取り組む食品ロス削減事業を紹介します。

■問先=資源化推進係

☎3880-5027

食品ロス削減につながるレシピを区のホームページで紹介しています。▶

捨てる部分なし！あだち菜を丸々使ったあだち菜パウンドケーキ

材料(1個分)

- 小松菜…2～3束
- バナナ…1本
- 牛乳…100mL
- 卵…1個
- 砂糖…40g
- サラダ油…50mL
- ホットケーキミックス…150g
- チョコチップ…大さじ3

作り方

- 小松菜をよく洗い、ラップに包んで電子レンジ(600W)で2分加熱する。冷めたら水気をしぼり、3cm幅に切る
- オーブンを180℃に予熱する
- ①、ひと口大に切ったバナナ、牛乳をミキサーにかける
- ボウルに卵、砂糖、サラダ油、ホットケーキミックス、③、チョコチップの順に入れ、その都度よく混ぜる
- 型(18cm～22cm)にクッキングシートを敷き、④を流し入れ、180℃に予熱したオーブンで30分程度焼く
- 型から外し、粗熱をとる

今回のレシピのポイント

普段は捨てがちな小松菜の根元まで使い切ること、食品ロス削減につながります。バナナの自然な甘みで、小松菜の青臭さがやわらぎ、野菜が苦手な方でも食べやすい味わいに仕上がります。また、チョコチップをレーズンに替えるのもおすすめです！

きほろ

梅田地域学習センター栄養士 木原さん▲

未利用食品を回収(フードドライブ)

家庭で余った食品を地域の福祉団体などに寄附する「フードドライブ」を実施しています。賞味期限まで2カ月以上ある食品をお持ちください。

■受付場所=ごみ減量推進課／足立清掃事務所／生涯学習センター(学びピア21内)／東和地域学習センター／新田地域学習センター

オレンジ色ののぼり旗が目印▶

フードドライブ 受付中

暮らし・まちづくり

分譲マンション維持管理セミナー

■日程=11月7日(土)■時間等=▷講演(80人)…午後1時～2時30分▷意見交換会(40人)…3時～4時30分(予定)※いずれも9月28日から先着順■場所=勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内)■内容=東京都マンションアドバイザー 松本洋氏による講演「マンション管理組合運営について」/「管理組合運営」をテーマとした意見交換会■申込=区のホームページからオンライン申請/電話■期限=11月5日(木)■申・問先=住宅計画係 ☎3880-5963

10月は3R*推進月間「3Rキャンペーン」を実施

■期間=10月1日～31日■内容=区が認定する「Rのお店(環境に配慮した取り組みを行っている小売

店)」の一部店舗で、マイバッグの持参・エコ商品の購入など、各店舗で設定した要件を満たした方に、エコグッズ(トウモロコシ由来の繊維を使用した食器洗い用ネット)をプレゼント ※なくなり次第終了。実施店舗や要件など、くわしくは区のホームページをご覧ください。★…「Reduce(発生抑制)」「Reuse(再利用)」「Recycle(再生利用)」の頭文字をとった3つの行動の総称■問先=資源化推進係 ☎3880-5027

秋のごみゼロ地域清掃活動・美化推進協議会による秋の清掃活動の実施

◆秋のごみゼロ地域清掃活動 10月・11月は美化強化期間です。自宅周辺や道路などのごみを拾って、まちをキレイにしましょう。※団体での活動には、ごみ袋などをお渡しします。くわしくは区のホー

ムページをご覧ください。

◆美化推進協議会による秋の清掃活動

町会・自治会、商店街(会)、事業所などで構成する北千住・綾瀬・西新井・竹の塚・五反野・梅島美化推進協議会が、主要6駅周辺で「秋の清掃活動」を行います。手ぶらで当日参加もできますので、皆さんの参加をお待ちしています。

■日程等=表1■申込=不要 ※当日直接会場へ

——いづれも——

■問先=美化推進係 ☎3880-5856

北千住駅前地区 第一種市街地再開発事業に係る施行区域の縦覧・借地権の申告

◆施行地区となる区域の縦覧

■内容=第一種市街地再開発事業の施行地区となる区域(千住旭町41番・43番の一部)を表示する図面の縦覧■公告日=9月28日(月)■縦覧期間=9月28日～10月13日

◆借地権の申告

施行地区となる区域内の宅地について未登記の借地権を有する方

は、書面で借地権の種類と内容の申告をお願いします。 ※申告方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。■申告期間=9月28日～10月28日

——いづれも——

■縦覧場所・問先=まちづくり課 千住地区係 ☎3880-5424 ☎3880-5605

10月1日は浄化槽の日 浄化槽の検査・清掃をしましょう

浄化槽の放流水質の悪化や悪臭防止のため、管理者には定期的な保守点検や清掃が義務付けられており、違反者には罰則が科せられる場合があります。適切な管理を行ってください。また、浄化槽を撤去したときや管理者が変わったときは、区に届け出が必要です。 ※くわしくは区のホームページをご覧ください。■問先=▷法定検査…(公財)東京都環境公社 技術課 浄化槽検査係 ☎042-595-7982▷保守点検…(一社)東京都水環境システム協会 ☎6458-4614▷その他…(区)ごみ減量推進課 業務係 ☎3880-5302

10月1日から新規

夜間・休日もつながるオンラインでの就労相談を開始！

子育て世帯や仕事をしているなど、平日・日中は相談に來られない方向けに、夜間・休日でも無料で相談できるオンライン就労相談事業を開始します。相談から就労定着まで、伴走支援します。くわしくは区のホームページをご覧ください。

▲くわしくはコチラ

■対象 区内在住・在勤・在学の方

■問先 福祉まると相談課 東部拠点担当 ☎3880-5705

サービス	内容	時間
オンラインキャリアカウンセリング	国家資格を持つ相談員がチャットなどで対応 ※登録が必要。予約制	午後6時～翌午前1時(土・日曜日、祝日は午前6時から)
診断ツール	パーソナリティ診断などの自己診断	24時間
就労支援情報	区の就労支援情報等の求人情報閲覧など	

窓口でも相談できます！

■日時等=▷月・水・木曜日…午前9時～午後5時▷火・金曜日…午前9時～午後7時▷第2土曜日(西部拠点係のみ)…午前9時～午後5時▷第4日曜日(東部拠点担当のみ)…午前9時～午後5時■申込=区のホームページからオンライン申請/電話/窓口 ※予約優先

■場・申・問先=福祉まると相談課 東部拠点担当(区役所別館内) ☎3880-5705

西部拠点係(すこやかプラザ あだち内) ☎5888-4571

表1 主要6駅周辺の清掃活動 日程等

日程	時間	場所(集合場所)
10/30(金)	午後2時～3時	綾瀬駅(都立東綾瀬公園〈ハト広場〉)
11/2(月)		竹ノ塚駅(竹ノ塚駅東口広場)
11/5(木)		五反野駅(足立小学校)
11/9(月)		梅島駅(梅島天満宮〈梅島3-2-5〉)
11/13(金)		北千住駅(東京電機大学キャンパスプラザ〈千住旭町5〉)
11/30(月)		西新井駅(西新井公園)

パブリックコメント(区民意見募集制度)(9月～11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
足立区地域経済活性化基本計画(案)	9/30～10/30	産業政策課 産業経済協創担当 ☎3880-5464
足立区耐震改修促進計画の改定(案)	10/1～10/31	建築防災課 耐震化推進第一係・第二係 ☎3880-5317
第12次足立区交通安全計画(案)	10/16～11/16	交通対策課 推進係 ☎3880-5912
足立区高齢者保健福祉計画・第10期介護保険事業計画案		介護保険課 介護保険調整担当 ☎3880-6239

審議会等の公開(10月・11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
足立区地域自立支援協議会 暮らし部会	10/6(火)	午後2時～4時	障がい福祉センターあしすと	障がい福祉センターあしすと 生活体験係 ☎5681-0131
足立区公契約等審議会	10/9(金)	午前10時～正午	区役所・11階	契約課 工事契約係 ☎3880-5832
足立区地域自立支援協議会 はたらく部会	10/20(火)	午後3時～5時	障がい福祉センターあしすと	障がい福祉センターあしすと 就労促進訓練係 ☎5681-0133
足立区地域自立支援協議会 相談支援部会	10/23(金)	午後2時～4時		障がい福祉センターあしすと 自立生活支援係 ☎5681-0132
足立区バリアフリー協議会		午後2時30分～3時30分	区役所・13階	都市建設課 ユニバーサルデザイン担当 ☎3880-5768
足立区男女共同参画推進委員会	10/26(月)	午後2時～3時	エル・ソフィア	多様性社会推進課 男女共同参画推進係 ☎3880-5222
足立区都市計画審議会	10/27(火)	午前10時～正午	区役所・8階	都市建設課 都市計画係 ☎3880-5280
足立区総合教育会議	10/29(木)	午後1時15分～2時30分		政策経営課 政策経営担当 ☎3880-5811
足立区居住支援協議会	10/30(金)	午後2時～4時	区役所・4階	住宅課 住宅計画係 ☎3880-5963
足立区建築審査会	11/11(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
足立区労働報酬審議会	11/12(木)	午前10時～正午	区役所別館・3階	契約課 工事契約係 ☎3880-5832

地域内交通検討団体
交流会の聴講者募集

■日時=10月23日(金)、午前10時～11時30分 ■場所=区役所・13階 ■内容=新たな交通手段を確保する「地域内交通導入サポート制度」により、地域内交通の導入を検討している団体が行う交流会の聴講 ※くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■定員=60人(9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 ■期限=10月9日(金) ■問先=新たな交通担当 ☎3880-5937

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(10月分)

■日時等=▷加賀住区センター…16日(金)、午後3時15分～3時45分 ▷千住本町住区センター…29日(木)、午後3時～3時30分 ■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

官 公 庁

10月1日から東京都の最低賃金が時間額1,280円に改正
※すべての都内労働者に適用
■問先=東京労働局 賃金課 ☎3512-1614
東京働き方改革推進支援センター ☎0120-232-865

公証週間特設電話相談
■内容=公正証書遺言作成や任意後見契約などの公証事務に関する無料電話相談 ■相談先=特設相談ダイヤル(10月1日(木)～7日(水)、午前9時30分～正午／午後1時～4時30分) ☎3502-8239
■問先=東京公証人会事務局(平日、午前9時～正午／午後1時～5時) ☎3502-8050

東京アプリ生活応援事業*の対面サポートを開催
■日程等=▷10月20日(火)…勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内) ▷10月22日(木)・23日(金)…ギャラクシティ ■時間=午前10時／11時30分／午後2時／3時30分 ※各50分 ■内容=東京アプリの新規登録から東京ポイント(1万1,000ポイント)の申し込みまでの手順を講義形式で案内 ※くわしくはホームページをご覧ください。★…東京アプリでマイナンバーカードによる本人確認を行った方に東京ポイントを付与する都の事業 ■定員=各20人(9月25日から先着順) ■申込=電話 ■期限=開催日の前日 ■申・問先=東京アプリ専用コールセンター(毎日、午前9時～午後7時) ☎6901-7979

美化啓発プレートを
配布中

■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=まちの美化意識向上のため、「犬のフン放置禁止」「ポイ捨て禁止」「歩きタバコ禁止」プレートを配布 ※四隅に取り付けるための穴あり。なくなり次第終了 ■配布場所=地域調整課／区民事務所(中央本町を除く) ■問先=美化推進係 ☎3880-5856



「赤い羽根募金」にご協力を

赤い羽根共同募金は、様々な地域福祉の課題解決に取り組む団体を応援する取り組みです。ぜひご協力ください。 ■期間=10月1日～12月31日 ■問先=地域調整課 管理係 ☎3880-5855
◆民生・児童委員による駅頭募金活動 ■日時=10月1日(木)、午前7時30分～9時30分(予定) ※荒天時は2日(金)に延期 ■場所=区内各駅 ※くわ

くは足立区社会福祉協議会ホームページ(<https://adachisyakyo.jp>)をご覧ください。 ■問先=▷駅頭募金活動…足立区社会福祉協議会 ☎3880-5740
▷民生・児童委員の活動…(区)民生係 ☎3880-5870

外国人のための無料相談会

■日時=10月11日(日)、午前10時～午後4時 ※受け付けは3時まで ■場所=荒川河川敷・虹の広場(あだち区民まつり「A-Festa」内) ■対象=外国籍の方 ■内容=在留資格、永住許可、帰化申請などの相談 ※原則、要予約。当日、空きがあれば予約なしで相談可。1回30分。通訳は事前予約のみ対応 ■定員=14人(9月28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=10月5日(月) ■申・問先=多文化共生担当 ☎3880-5177

★ 催し物

勤労福祉会館の催し

◆卓球初心者教室
■日時=10月3日(土)、午前9時30

分～11時30分 ■対象=卓球初心者 ■内容=足立区卓球選手権の優勝経験者から卓球の基礎を学ぶ ■定員=16人(9月27日、午前9時から先着順)

◆ヨガ教室

■日時等=▷ベーシックヨガ(基本のポーズを学ぶ)…10月10日(土)・24日(土)、午前10時30分～正午 ▷アドバンスヨガ(中級のポーズを学ぶ)…10月10日(土)、午後1時～2時30分 ※いずれか1コースのみ ■対象=18歳以上の方 ■定員=各12人(9月28日、午前9時から先着順)

◆疲れにくい体をつくる
体幹・骨盤ストレッチ教室

■日時=10月14日(水)・28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(9月26日、午前9時から先着順)

——いづれも——
■費用=各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

8面に続きます

宿泊施設インフォメーション(9年1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=10月1日～10日消印有効 ※10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、11月2日～利用希望日の3日前に、電話または代表者の住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・ファクス番号、利用人数、希望日を記入しファクスにて申し込み(先着順)

表2 宿泊施設利用日等(9年1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/	1～3・9・10	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=9年1月1日(祝)～3日(日)・9日(土)・10日(日)、午後2時～5時 ■内容=館内クイズラリー(お菓子の景品あり)／子ども広場／ウェルカムドリンク など ※対象や内容など、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

人材募集コーナー

◆会計年度任用職員

職種	勤務内容(例)	勤務条件	雇用開始日	給与時給(予定)	期限(必着)	申・問先
課税事務補助員	住民税課税事務補助(課税資料の点検、封筒開封作業、課税課窓口対応など)	平日・午前9時30分～午後4時(一部、時間が異なる区分あり)	9年1/1(祝)・15日(金)、2/1(月)のいずれか	1,483円	10/20(火)	課税課 課税第一係 ☎3880-5231

対象や必要資格・免許、募集人数、勤務内容・条件など、くわしくは区のホームページをご覧ください。区のホームページでは、このほかにも募集情報をまとめて掲載しています。

7面からの続きです

★ 催し物

■ あらかわボートクルーズ

■日時等=11月21日(土)、午前9時／10時／11時／午後1時／2時／3時開始 ※1回1時間程度。新田リバーステーション集合・解散。荒天などの場合は22日(日)に延期
 ■対象=小学生以上の方 ※小・中学生は保護者同伴 ■内容=船で岩淵水門(北区志茂五丁目地先付近)などを巡り、生きものを育む荒川の役割を学ぶ ※車いすをご利用の方はお問い合わせください。
 ■定員=各25人(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=10月26日(月) ■申・問先=環境学習係 ☎3880-6263

■ 博物館の催し(10月分)

◆区民教養講座「森鷗外、『最後の一句』を読む」

■日時=4日(日)、午後2時～3時30

分 ※1時30分開場 ■内容=鷗外記念会常任理事による、森鷗外の作品を読み解き、作品の魅力を学ぶ講座 ■定員=80人(先着順)

◆博物館の映画会

■日時=10日(土)、午前11時～正午 ※無料公開日 ■内容=東西文明の交差点、オアシス都市・サマルカンドを舞台に、市場での買い物やパン作りなど「食」を通して、人々の暮らしを紹介する「オアシス都市のくらしウズベキスタン・サマルカンドの食文化」(令和2年制作。58分)の上映——いづれも——

■申込=不要 ※当日直接会場へ
 ■場・問先=郷土博物館 ☎3620-9393

■ 環境講座「落語でたのしく海の環境について学ぼう！」

■日時=11月28日(土)、午前10時30分～11時45分 ■場所=ギャラクシティ ■対象=区内在住・在勤・在学の方 ■内容=落語家・三遊亭朝橘氏による、海で起きている環境

問題に関する落語／環境科学者によるトークを通じて海の環境について学ぶ ■定員=50人(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=11月4日(水) ■申・問先=環境学習係 ☎3880-6263

■ 文化団体の催し

◆アトリウムコンサート

■日時=10月8日(休)、午後0時30分～0時50分 ■場所=区役所・1階区民ロビー ■内容=足立シティオーケストラ団員による弦楽四重奏演奏(アイネ・クライネ・ナハトムジーク ほか)

◆足立区郷土芸能大会

■日時=10月18日(日)、正午～午後4時15分 ※午前11時開場 ■場所=西新井文化ホール ■内容=郷土芸能保存会によるお囃子や和太鼓の演奏／来場者向けお囃子体験 ■定員=902人(先着順)——いづれも——

■申込=不要 ※当日直接会場へ
 ■問先=文化団体支援係 ☎3880-5986

■ あだち絵本シアター「新・ライブ絵本公演」

■日時=11月3日(祝)、午前11時30分～午後0時30分／2時～3時 ■場所=わくわくにこにこ図書館の森(綾

瀬小学校内) ■対象=就学前の子どもと保護者 ■内容=2人の俳優が、芝居と歌、音楽の生演奏で絵本を読み語る／参加型のゲーム・合唱／絵本の出張貸出 など ■定員=各50組程度(抽選) ■申込=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 こどもサービス係 ☎5813-3745

■ みどりの学び場「気軽に楽しむガーデニング(多肉植物の寄せ植え)」

■日時=11月10日(火)、午後2時～4時 ■場所=ギャラクシティ ■対象=区内在住の方 ※小学3年生以下の方は保護者同伴 ■内容=多肉植物の魅力や特徴、育て方のコツについて学び、屋外用の寄せ植えを作る ※作った鉢は持ち帰り可 ■定員=20人(抽選) ■費用=2,000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、講座で知りたいこと、「多肉植物の寄せ植え」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人1回のみ申し込み可 ■期限=10月16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

■ 姉妹都市・ベルモント市学生使節団のホストファミリー募集



令和6年のホストファミリーをつとめた阪谷さん家族が受け入れたベルモント市の学生との交流は、今でも続いています。写真は、阪谷さんがベルモント市にあるアダチパークを訪れたときのものです。あなたもホストファミリーを経験しませんか？

ムページからダウンロード可 ■期限=10月14日(水)消印有効
 ■申・問先=(一財)足立区観光交流協会 ☎3880-5853



姉妹都市交流の一環として、9年1月にオーストラリア・ベルモント市から学生使節団が来日します。そのホームステイ先となる、ホストファミリーを募集します。

■来日期間=9年1月13日～20日 ■対象=次のすべてに当てはまる区内の世帯…英語で対応できる(簡単な会話ができるレベル)／学生使節団用に食事・部屋を用意できる(家族と同室可)／所定の時間・場所に送迎できる／所定の期間中、一緒に過ごすことができる ※そのほかにも条件あり。くわしくは募集要領をご覧ください。 ■受入人数=原則1世帯1人 ■募集世帯=16世帯程度(選考) ■申込=申込書を区へ郵送・持参 ※募集要領・申込書は(一財)足立区観光交流協会で配布するほか、ホー

東京藝術大学の催し

◆文化の日音楽祭「アダチ・藝大・LIVE！」2026

■日程=11月3日(祝) ■時間等=▷第一部(ピアノ独奏・古楽歌唱)…午後3時～4時30分 ▷第二部(フルート四重奏・混声四重唱)…5時20分～6時55分 ※各30分前開場 ■場所=東京藝術大学 千住キャンパス(千住1-25-1) ■対象=区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 ■内容=東京藝術大学在学・卒業生を中心としたメンバーによる演奏 ■定員=各100人(抽選) ※いづれも抽選。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(フリガナ)、希望の部、「文化の日音楽祭」、保育希望の場合は子どもの氏名(フリガナ)・年齢・アレルギーの有無を記入し往復ハガキで送付 ※返信面にも宛名を記入 ■期限=10月16日(金)必着 ※ホームページは正午まで ■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 ★
イベント★

えんチャレ★参加者新規募集

将来メジャーでの活躍をめざすアーティストやエンターテイナーを募集します。★…あだちエンターテインメントチャレンジャー支援事業
 ■選考=実演(11月16日(月)予定) ■申込=申請書類を区へ郵送・持参 ※申請書類は区のホームページからダウンロード。くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■申込期間=9月25日～10月25日消印有効 ■申・問先=地域文化課 広域施設係 ☎3880-5701



ギャラクシティ クリスマスコンサート2026

■日時=12月19日(土)、午後2時～3時30分 ※1時30分開場 ■場所=西新井文化ホール ■内容=「おーけすとら・ぴとれ座」による、映画「スター・ウォーズ(昭和52年公開)」の公開50周年を先取りした曲目と、クリスマスの名曲を楽しむコンサート ■定員=890人(9月29日から先着順) ■費用=2,000円 ※区内在住・在勤・在学の方は1,700円。3歳～小学生は500円。2歳以下の子どもは保護者と同じ席に座る場合は無料。全席指定

初春まっぴるま西新井寄席 柳家喬太郎・柳家三三・春風亭一花 三人会

■日時=9年1月4日(月)、午後1時～3時 ※0時30分開場 ■場所=西新井文化ホール ■内容=落語家 柳家喬太郎氏、柳家三三氏の両看板に、春風亭一花氏が華を添える落語会 ■定員=902人(10月6日から先着順) ■費用=4,000円 ※前売りのみ区内在住の方は3,700円。就学前の子どもは入場不可。全席指定

——上記2つのイベントいづれも——

■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 ■問先=ギャラクシティ ☎5242-8161



広告



～大井競馬場で戦国絵巻が蘇る！～
 ～1000年以上の歴史を誇る国指定重要無形民俗文化財～

相馬野馬追甲冑競馬
 10.4(日) 詳細はTCK公式HPをご確認ください。

東京シティ競馬(大井競馬)は、東京23区が主催しています。勝馬投票券の購入は20歳から、適度に遊ぶ、大人のたしなみ。地方競馬の収益金は、畜産振興及び地方財政の改善に活用されています。特別区競馬組合 東京都品川区勝島2-1-2 TEL:050-2018-0292



第27回 足立嵐まつり

■日時=10月3日(土)、午前10時～午後3時 ※雨天時は中止の場合あり。くわしくは区のホームページをご覧ください。■場所=荒川河川敷・虹の広場■内容=嵐あげ(嵐は持参)／嵐まつり観覧 ※防災フェア、キッチンカー出店などのイベントも同時開催■申込=不要 ※当日直接会場へ■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

あだちの遊び場

稲穂からお米になるまで(都市農業公園)

■日時=10月2日(金)・5日(月)・9日(金)・16日(金)・19日(月)・26日(月)・30日(金)、午前10時30分～正午／午後1時30分～3時■内容=園内で採れた稲穂を使って、脱穀・粃すり・精米を体験する ※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

生きもののかくれ家を作ろう(桑袋ビオトープ公園)

■日時=11月3日(祝)、午後2時～3時30分■対象=小学生以上の方■内容=こも巻き★をしたり朽ち木を積んだりして、生きものが越冬できる場所を作る ★…わらを編

んで作った「こも」を木に巻く作業■定員=20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、「生きもののかくれ家を作ろう」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=10月14日(水)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

彩りのある生活「ドライフラワーと麦のパニエ」(桜花亭)

■日時=10月17日(土)、午前10時30分～正午／午後1時30分～3時■対象=16歳以上の方■内容=乾燥させた麦を一方向のらせん状に束ねて全体のボリュームを出した、

スパイラルブーケを作る■定員=各10人(9月27日、午前9時から先着順)■費用=3,800円(材料費など)■申込=電話／氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、希望時間、「彩りのある生活」を記入しファクス■期限=10月10日(土)■場・申・問先=桜花亭 ☎3885-9795 FAX3860-0608

東武動物公園とコラボ移動動物園(生物園)

■日時=10月12日(祝)、午前10時30分～正午／午後1時30分～3時30分 ※荒天・鳥インフルエンザの発生状況により内容変更の場合あり■内容=東武動物公園からやってくる、タカの仲間・ハリスホークやオウムの仲間・ベニコンゴウインコなど、普段生物園では見ることができない鳥類たちの空

のパフォーマンスを実施 ※就学前の子どもは保護者同伴。入園料が必要■申込=不要 ※当日直接会場へ■場・問先=生物園 ☎3884-5577

Challenge! クライミング大人コース(6日制)(ギャラクシティ)

■日程=11月4日・11日・18日・25日、12月2日・9日 ※いずれも水曜日■時間=午後6時30分～8時■対象=中学生以上の方■内容=クライミング専門のインストラクターから、クライミングやビレイ(ロープによる安全確保方法)を学ぶ■費用=6,000円■定員=6人(10月4日から先着順)■申込=電話／窓口■場・申・問先=ギャラクシティ ☎5242-8161

第2回 区民企画講座

芝浦屠場千夜一夜

くわしくはコチラ

申・問先=総務課 人権推進係 ☎3880-5497

区では、同和問題(部落差別)の理解を深めるため、関係する人権団体と連携し、区民向け講座を開催しています。

日時=11月15日(日)、午後1時30分～4時 ※1時開場

場所=勤労福祉会館(綾瀬ブルミエ内)

内容=芝浦と場で働く人々の物語を通して、と場と差別の問題を考える講座／レザーグッズ(ポーチ)製作

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／代表者の住所・氏名(フリガナ)・電話番号、参加人数、「同和問題講座」を記入し区へハガキで送付

期限=10月19日(月)必着

ポーチ

開館40周年記念

郷土博物館 秋のイベント

郷土博物館では、開館記念日の11月3日に合わせ、芸術に触れる様々なイベントを行います！

申・問先=郷土博物館 ☎3620-9393

おすすめピックアップ 音楽に触れる芸術鑑賞

Sax, Piano & BassのJAZZ演奏

日時=10月18日(日)、午後5時30分～6時

内容=劇場版「名探偵コナン」シリーズのメインテーマを演奏するサックス奏者 本間将人氏、キーボーディスト 半田彬倫氏、ベーシスト 笹井BJ克彦氏によるジャズの演奏

東京藝術大学 弦楽四重奏コンサート

日時(予定)=10月25日(日)、午後5時30分～6時

内容=東京藝術大学の卒業生を中心に結成された「アンサンブル東風 Ensemble KOCHI」による弦楽四重奏の演奏

場所=郷土博物館

申込=不要 ※当日直接会場へ

11月3日(祝) 開館記念日イベント

※時間や定員など、くわしくは区のホームページをご覧ください。

郷土博物館40周年記念ロゴマーク入り チャームづくり

臨洌亭で楽しむお茶会

郷土芸能鑑賞会

ほかにも…

歌川広重作の浮世絵をデザインしたフォトスポットの設置／館内5カ所にあるスタンプを集めるスタンプラリー など

チャーム

女子サッカー 日テレ・東京ヴェルディベレーザ 足立区民観戦デー

日テレ・東京ヴェルディベレーザ VS アルビレックス新潟レディース

足立区をホームタウンとする女子サッカーチーム「日テレ・東京ヴェルディベレーザ」の試合で、区民向け招待や特別企画を実施します。 ※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。

日テレ・東京ヴェルディベレーザの特別企画

岩清水梓氏などによる直接指導！

サッカー親子体験会(観戦チケット付き)

対象 区内在住・在学の5歳～小学生と保護者

定員 20組(1組2人。抽選)

期限 10月19日(月)

選手と一緒に入場！ エスコートキッズ

対象 区内在住・在学の小学生

定員 11人(抽選)

期限 10月31日(土)

選手入場時に花道をつくり拍手で迎える体験

対象 区内在住・在学の小学生

定員 10人(抽選)

期限 10月31日(土)

区民向け特別招待席(無料)

日時=11月14日(土)、午後3時開始

場所=味の素フィールド西が丘(北区西が丘3-15-1)

対象=区内在住・在勤・在学の方

定員等=ホーム自由席200組400人(1組2人。抽選) ※当選した方は、追加で2枚まで優待観戦チケット(有料)の購入が可能

期限=11月3日(祝)

問先 (区)スポーツ振興課 振興係 ☎3880-5826

東京ヴェルディクラブアンバサダー 岩清水梓氏

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。※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＝9月26日(土) 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	心が疲れる前に学ぶ 認知行動療法のストレス対処術	11/3(祝) 午前10時～正午	50人	800円	事前 先着
2	学生がつくる千住まち歩き 交流で見つけるまちの魅力	11/8(日) 午前10時～正午	10人	600円	
3	身の丈ビジネス ステップアップ講座 「伝わる写真の作り方」	11/10(火) 午前10時～正午 午後1時～3時	各 20人	各 2,000円	
4	オススメ オンライン  自動運転事故の責任 は誰が負うのか 最先端技術と法整備	11/23(祝) 午後2時～4時	会場： 40人 オンライン： 10人	800円	
5	東京未来大学連携 映画「小学校 それは小さな社会」 上映会と座談会 ◆中学生以上の方	11/28(土) 午後1時30分～4時15分 ※場所は東京未来大学 (千住曙町34-12)	50人	500円 (中学・高校・ 大学・専門学 校生は無料)	
伊興地域学習センター 〒121-0823 伊興2-4-22 ☎3857-6537					
1	オススメ アロハリトミック ◆3歳以下の子どもと保護者	10/26(月) 午前10時30分～11時30分	8組	900円	事前 先着
2	季節の手仕事！ 干し柿を作ろうA・B ◆A：16歳以上の方 ◆B：4歳～小学生と保護者	A：10/29(木) 午前10時30分～正午 B：11/1(日) 午後1時30分～3時	A： 8人 B： 8組	A： 1,610円 B： 1,620円	
3	一眼レフで子どもをパシャリ！ カメラ&編集テクニック講座 スマホもOK(2日制) ◆就学前の子どもと保護者	11/1(日) 午後1時30分～3時 11/8(日) 午後1時～3時30分	5組	無料	
4	すくすく広場 みんなで リラックス ベビーマッサージ (ブックトーク付き) ◆2カ月～1歳未満の子どもと保護者	11/5(木) 午前10時30分～11時45分	6組	500円	
5	ホットコーヒーの淹れ方講座 (ブックトーク付き)	11/8(日) 午前10時～11時30分	8人	1,300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	「ピアノ音楽が花開いた時代」 トーク付きピアノコンサート	11/7(土) 午後2時～3時	80人	1,500円	事前 先着
2	オススメ 親子でお茶の淹れ方講座 「日本文化を学びながら、おい しい日本茶を親子で楽しむ」 ◆小学生と保護者	11/8(日) 午後2時～3時30分	12組	2,300円	

講座名（◆対象）		日時	定員	費用	申し込み方法
梅田地域学習センター 〒123-0851 梅田7-33-1(エル・ソフィア内) ☎3880-5322					
3	親子でA B C 英語教室(5日制) ◆6カ月～3歳の子どもと保護者	11/11～12/16の毎週水曜日 (11/25を除く) 午前10時～10時50分	15組	4,500円	事前 先着
興本地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370					
1	 スペイン語ネイティブ講師 が教える はじめての スペイン語講座(8日制)	10/21～12/9の毎週水曜日 午後7時～8時30分	20人	11,000円	事前 先着
2	帰ってきた！ モルモットおはなし会 ◆どなたでも (6歳以下の方は保護者同伴)	10/31(土) 午後1時～1時35分 午後2時～2時35分	各 30人	無料	
3	親子でドッジビー体験会 ドッジビー体操体験付き ◆4歳～小学生の子どもと保護者	11/1(日) 午後3時30分～4時30分	4組	20円	
4	韓国人講師の基礎から学ぶ ハングル講座(4日制)	11/5～26の毎週木曜日 午後7時～8時	15人	4,400円	
5	UVレジンで作る奇跡の桜の しおり ブックトーク付き	11/29(日) 午後2時～4時	8人	1,300円	
江南コミュニティ図書館 〒120-0046 小台2-4-18 ☎3913-0460 ※募集する講座はすべて電話、窓口のみの受け付けとなります。					
1	 ぶちカル体験 ポチ袋を水引で アレンジしよう	11/14(土) 午前10時30分～11時 午前11時～11時30分	各 6人	1個 110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	ペンケースのハロウィーン ホイップデコ ◆どなたでも (就学前の子どもは保護者同伴)	10/24(土) 午後1時30分～4時40分	12人	920円	事前 先着
2	アーティフィシャルフラワー 多肉植物の寄せ植え	10/29(木) 午後7時～8時30分	12人	2,970円	
3	自然発見ツアー ドングリをさがそう ◆小学生と保護者	10/31(土) 午前9時30分～11時30分	5組	無料	
4	ゼロから始めよう だれでも簡単マジック体験 ◆どなたでも (中学生以下の方は保護者同伴 または送迎が必要)	11/7(土)・14(土)・21(土) 午後6時～7時30分	各 20人	1回 500円	
5	 初めてでも安心 みんなで 楽しくサッカー教室 A・B(6日制) ◆A：4歳～就学前の子ども ◆B：小学1～3年生	11/10～12/15の毎週火曜日 A：午後3時15分～4時15分 B：午後4時25分～5時50分 ※場所は高野スポーツパーク	各 20人	5,880円	
佐野地域学習センター 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273					
1	ハンドメイド中級 連続講座で作る パッチワーク の大きめポーチ(3日制)	10/6(火)・20(火)、11/10(火) 午前10時～午後0時30分	15人	3,600円	事前 先着
2	はじめて講師チャレンジ講座 立体を作ってみよう ◆どなたでも (小学生以下の方は保護者同伴)	10/25(日) 午後1時～2時30分	6人	無料	
3	初めての和装 基本の着付け体験(2日制) ◆16歳以上の女性	10/30(金)、11/6(金) 午後2時～4時	10人	1,100円	
4	佐野いこいの森探検ツアー＆ ちょこっと青空おはなし会 ◆小学生以下の方と保護者	11/1(日) 午前11時～正午 ※場所は佐野いこいの森 緑地。現地集合・解散	10組	無料	
5	 「写経」でマインドフルネ スしてみませんか(2日制)	11/7(土)・21(土) 午後2時～3時30分	10人	1,650円	
鹿浜地域学習センター 〒123-0864 鹿浜6-8-1 ☎3857-6551					
1	つながるあだち人 足で立つ 暮らしを支える義肢装具	11/8(日) 午後2時～3時30分	15人	250円	事前 先着
2	 鹿浜高校受験生応援団 ◆中学3年生	11/28(土) 午前9時～午後5時 ※面接時間はアドバイス含め 20分。時間指定不可(午前・ 午後いずれかのみ指定可)	45人	無料	
新田地域学習センター 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931					
1	 英語で ^{トライ} 運動教室A・B(7日制) ◆A：3歳～就学前の子ども ◆B：小学生	11/6～12/18の毎週金曜日 A：午後3時30分～4時30分 B：午後4時40分～5時40分	各 15人	3,920円	事前 先着

講座名（◆対象）		日時	定員	費用	申し込み方法
新田地域学習センター					
		〒123-0865 新田2-2-2		☎3912-3931	
2	フライングディスクをつくろう ◆小学生以上の方 (小学生は保護者同伴)	11/8(日) 午後1時30分～2時30分	15人	無料	当日
竹の塚地域学習センター					
		〒121-0813 竹の塚2-25-17		☎3850-3107	
1	植物をおしゃれにアレンジ プラントハンガー作り	11/3(祝) 午前10時～正午	10人	500円	事前 先着
2	日本文化に触れる「はじめてのお茶体験」(2日制) ◆正座ができる16歳以上の方	11/7(土)・21(土) 午後2時～3時30分	5人	2,000円	
3	サークル体験「女声合唱」 (5日制) ◆18歳以上の女性	11/12～12/10の毎週木曜日 午前9時50分～11時50分	15人	無料	
4	オススメ トコンサート「Golden Autumn! 黄金色の響き」 ◆小学生以上の方 (小学生は保護者同伴)	11/14(土) 午後2時～4時	200人	1,500円	事前 先着 【ネット不可】
中央本町地域学習センター					
		〒121-0011 中央本町3-15-1		☎3852-1431	
1	オススメ レーザーカッターでかんたんキーホルダー作り ◆小学4年生以上の方	10/24(土) 午後2時～4時	5人	200円	事前 先着
2	こども体操第4期A・B(7日制) ◆A:4歳～就学前の子ども ◆B:小学生	11/10～12/22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	3,010円	
3	基礎から学ぶ空手教室(4日制) ◆5歳～小学生	11/13～12/4の毎週金曜日 午後7時～8時	20人	40円	
4	パーソナルカラーって何？ 似合うって何？(3日制) ◆16歳以上の女性	11/14(土)・21(土)・28(土) 午後1時30分～5時	7人	3,240円	
東和地域学習センター					
		〒120-0003 東和3-12-9		☎3628-6201	
1	オススメ 肩こり腰痛予防ヨガ(2日制)	11/4(水)・18(水) 午前9時30分～10時30分	20人	1,400円	事前 先着
2	金曜夜のZUMBA(4日制)	11/6～11/27の毎週金曜日 午後7時～8時	25人	2,400円	
3	やさしいマットピラティス(2日制)	11/14(土)・21(土) 午前10時30分～11時30分	18人	1,400円	
舎人地域学習センター					
		〒121-0831 舎人1-3-26		☎3857-0008	
1	膝痛予防講座	10/30(金) 午前10時～11時	30人	10円	事前 先着
2	オススメ とねりガーデナーズ「春に向けた花壇の植え替え」 ◆小学生以上の方 (小・中学生は保護者同伴)	11/1(日) 午前10時～正午	10人	無料	
3	やわらかアートアカデミー ◆小学生と保護者	11/3(祝) 午後2時～4時	8組	1,100円	
4	いずみコーラスサークル体験(2日制) ◆16歳以上の女性	11/12(木)・26(木) 午後1時～2時50分	10人	40円	
花畑地域学習センター					
☎3850-2618(9月11日金まで)／☎3840-4677(9月24日木以降。土・日曜日、祝日を除く) ※大規模改修のため、10年3月ごろまで休館。申し込みは電話またはインターネットのみで受け付け					
1	オススメ 親子で知る正しい靴選び ◆1歳～小学生と保護者	10/25(日) 午前10時～午後0時30分 ※1組20分。場所はスィムスポーツセンター	5組	無料	事前 先着

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					
1	遊ぶ・動こう・触れあおう ファミリー体操 ◆2～4歳の子どもと保護者	10/17(土) 午前10時～11時	8組	790円	事前 先着
2	書き初めに挑戦 こども習字教室（9日制） ◆小学3～6年生	10/21～12/16の毎週水曜日 午後4時～5時	12人	5,670円	
3	認知機能テスト「ファイブ・コグ」 で脳健康度チェック（2日制） ◆おおむね60歳以上の方	10/29(木)、11/12(木) 午前10時～11時30分	16人	無料	事前 先着 【ネット不可】
4	オススメ 子育て世代の親と子に ぐっすり睡眠講座 ヨガ実践付き ◆16歳以上の方（子ども同伴可）	11/7(土) 午前10時30分～11時30分	15人	950円	事前 先着
スィ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	オススメ 骨盤の調節・筋膜ストレッチ 「ペルヴィス」（6日制） ◆18歳以上の方	11/17～12/22の毎週火曜日 午前10時30分～11時40分	20人	3,900円	事前 先着
2	キッズチア（5日制） ◆小学生	11/19～12/17の毎週木曜日 午後4時20分～5時20分	20人	4,000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 親子水遊び教室（5日制） ◆おむつが取れている2歳～就学前の子どもと保護者	10/31～12/5の毎週土曜日（11/21を除く） 午前10時30分～11時20分	20組	5,100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 「秋風感じながら足元ケア」	10/20(火) 午前10時～11時	10人	920円	事前 先着
総合スポーツセンター 〒121-0063 東保木間2-27-1 ☎3859-8211					
1	シニア集合 ゆるーく自分ケアする体操（6日制） ◆おおむね65歳以上の方	10/14～12/23の第2・4水曜日 午後1時30分～2時40分	20人	3,000円	事前 先着
2	やさしい背骨・骨盤ケア（10日制）	10/14～12/16の毎週水曜日 午後3時30分～4時40分	20人	5,600円	
3	オススメ ママのためのアロマでセルフケア運動 「首・肩・背中」 ◆3カ月～1歳2カ月の子どもと母親	10/27(火) 午前10時～10時50分	10組	1,050円	
4	ママとベビーのフィットネス（6日制） ◆5カ月～1歳6カ月の子どもと母親	11/12～12/17の毎週木曜日 午前10時～11時	12組	4,140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	水上ボート運動（6日制）	11/4～12/16の毎週水曜日（11/11を除く） 午後7時30分～8時20分	10人	5,400円	事前 先着
2	オススメ 小学生バタフライ・平泳ぎ教室（5日制） ◆小学生	11/7～12/12の毎週土曜日（11/21を除く） 午後4時30分～5時20分	10人	5,000円	事前 抽選
3	小学生・中学生水泳教室 上級クラス（5日制） ◆小・中学生	11/7～12/12の毎週土曜日（11/21を除く） 午後5時30分～6時20分	10人	5,000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	10/5(月)・19(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

そろそろ涼しくなります 健診を受けましょう！

- ◆ 何をするにも良い季節になります。
- ◆ 10月からは医療機関も混みますので、早めに健診を受けましょう！



メタボ先生

令和7年度「特定健診受診勧奨の標語キャンペーン」優秀作品

あなたの毎日 続けるために 特定健診

第十四中学校3年 白倉 悠智

足立区医師会

〒121-0011 足立区中央本町 3-4-4

TEL: 03 (3840) 2111 〈平日9:00～17:00〉

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



窓口はこちら





高伸プランニング株式会社

〒120-0036 足立区千住仲町19-2 ホワイタイムミカニ303
http://koshin-plan.jp

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
ピンポイント説明! 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





あだち区民まつり

A-Festa

2026

10/10(土)・11(日)

午前10時～午後4時

荒川河川敷・虹の広場

※いずれも申し込み不要。当日直接会場へ。掲載写真はイメージです。

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

交通案内



会場はココ！

フォローしてね！

観光交流協会
Instagram

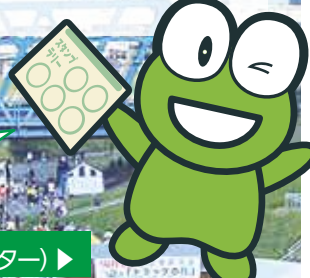
足立区のオススメ
ポットや絶品グルメなど、
「#アダチラブ」な情報を
発信しています！



イベント内容など、
くわしくはコチラ

チャップンの
スタンプラリーに
参加して、プレゼント
をゲットしよう！

チャップン(A-Festa キャラクター)▶



おいしいもの、いっぱい

ショッピングゾーン

焼き鳥や唐揚げなどの食べ物、友好自治体(魚沼市・山ノ内町・鹿沼市)の特産品を販売！



区内活動団体による

ステージショー

ダンスや太鼓の演奏など、見どころ満載。オープニングセレモニーでは、毎年恒例の豪華景品が当たるボール投げも行います！



わくわくたのしい！

わんぱくゾーン

縁日やワークショップ、ミニSLなど、小さな子どもも楽しめる遊びが盛りだくさん！



世界各国の文化に触れ合う

あだち国際交流フェア

様々な国の踊り・演奏の披露や、料理・雑貨の販売、外国の文化・あそびの体験コーナーをご用意！



たのしみながら学べる

あだち防災EXPO

防災体験(10日(土))や防災運動会(11日(日))を通して、防災について楽しく遊び、日ごろの備えにつなげよう！



環境にやさしい行動を学べる

あだち環境フェスティバル

古着、リチウムイオン電池、使用済み食用油を回収します。CO₂排出量削減のため、できることから始めよう！



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

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 ご予約は
竹の塚・綾瀬・上野・板橋・草加・越谷 こちらから



大黒屋

DAIKOKUYA

北千住買取センター

オレンジの看板が目印です！

年間買取実績
150万件以上

金・貴金属・お酒・ブランドバッグ・時計・外貨両替・金券

安心買取!!

☎03-5284-6500 10:00～19:00
【古物】東京都公安委員会許可 第306672515873号 定休日 水曜日

〒120-0034 東京都足立区千住2-22-15 クロカビル1F

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 戸田葬祭場
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 ▽で検索して下さい

広告

電気代削減!

太陽光+蓄電池 補助金活用で

実質負担 666,000 円～

二和パワーテック株式会社
☎047-441-5080

千葉県鎌ヶ谷市初富 808-471