

2026年(令和8年)

10月25日 第1989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

毎年11月は 糖尿病月間

小さな一歩が
未来を変える!

糖尿病は、年齢や体形を問わず誰でもなり得る病気です。区では、11月の糖尿病月間にあわせて、糖尿病の予防につながるイベントなどを開催します。この機会に糖尿病について知り、健康への第一歩を踏み出しましょう。

■問先=健康づくり係 ☎3880-5433

くわしくは2面へ

今日も
1駅歩くぞ!



例紅葉を見ながら、
かかとを上げ下げ

チャレンジ
企画

ちょこ活の写真を撮って応募しよう

秋フォト×ちょこ活

抽選で約70人に豪華賞品をプレゼント!

ちょこ活とは?

歯みがきの時間につま先立ちをするなど、日常生活で「ちょこっと」身体を動かし、運動量を増やす工夫です。まずは5分、いつもより多く動いてみましょう。



New Balance
スニーカー

2人



Apple Watch SE

1人



あだち菜うどん・
パスタセット

30人

※写真はイメージ。実物と異なる場合があります。上記は一例です。

■対象=区内在住・在勤・在学の方

■応募期間=11月1日～12月6日

※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

申し込み方法など、くわしくはコチラ▶



農業委員が決まりました

第3回区議会定例会で、第26期農業委員会委員任命の同意があり、10月20日付で新しく就任しました(敬称略)。
並木 一重 ■任期=11年7月19日まで ■問先=農業振興係

☎3880-5866

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}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▶



毎年11月は 糖尿病月間

7年度、区内の国民健康保険の被保険者のうち、糖尿病と診断されたことのある人の割合は、約6人に1人にのぼりました。糖尿病は年齢や体形を問わず、誰でもなり得る病気です。この機会に糖尿病について知り、健康への第一歩を踏み出しましょう。

知ってる？
糖尿病のこと

糖尿病は血管などを傷つける病気です

糖尿病になると、インスリン★が十分に働かなくなり、血液中を流れるブドウ糖が増えて血管や臓器が傷つきます。放置すると、腎不全により人工透析が必要になる、手足が壊死するなど、より重い病気・症状につながる恐れがあります。

★…血液内の糖分を細胞へ取り込む働きにより、血糖値を下げるホルモン

の糖尿病予防ポイント

① 野菜から食べる

野菜に多く含まれている食物繊維の効果などで、様々な病気の引き金となる血糖値の急上昇を抑えることができます。

② 運動の継続 ←(運動習慣がない方は「ちょこ活」から)

血液中のブドウ糖が消費されることで、血糖値が下がりやすくなり、インスリンの働きが良くなります。

まずは身体の状態をチェック！

無料

区役所などで ベジチェック&体組成測定会

推定野菜摂取量や筋肉量、体脂肪率などが分かる測定会を実施！

無料

自宅で セルフ血液検査

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で、血糖など14項目をチェックできます！ ■対象=区内在住で18～39歳の方 ※年齢は9年3月31日時点 ■申込期限=9年1月17日(日)

区内薬局(9カ所)で ヘモグロビンA1c測定

過去1～2カ月の血糖状態を測定し、糖尿病リスクをチェック！

■対象=糖尿病と診断されていない方 ■費用=500円 ※区外在住の方は1,000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または10月28日ごろから配布予定のリーフレットをご覧ください。

■リーフレット配布場所=こことからだの健康づくり課／保健センター／区民事務所(中央本町を除く)／住区センター など

■問先=こことからだの健康づくり課 健康づくり係

☎3880-5433



子育て・教育

区立小・中学校希望校変更の
受け付けと応募状況の公表

◆希望校変更の受け付け

■対象=9年度新入学予定で希望校を変更したい方 ※希望選択票が未提出の方も、この期間に限り受け付け可 ■申込=10月に送付済みの希望選択票に記載の二次元コードからオンライン申請／窓口 ■申込期間=11月6日(金)～12日(木) ※窓口は土・日曜日を除く

◆各学校の応募状況の公表

■集計公表日=▷中間集計…11月6日(金) ▷最終集計…26日(木) ■公表場所=区立小・中学校／区民事務所(中央本町を除く)／学務課 ※区のホームページでも閲覧可(公開は午前0時から)。小学校分は幼稚園・保育園でも公表

——いずれも——

■申・問先=学務課 就学係

☎3880-5969

こどものぜん息 水泳教室
(8日制)

■日時=9年1月20日～3月10日の毎週水曜日、午後3時30分～5時30分 ■場所=千住温水プール(スイミー) ■対象=ぜん息治療中の4

歳～中学生 ※保護者の送迎が必要 ■内容=医師や看護師による体調管理のもと、指導員が年齢や泳力に応じた泳法を指導 ■定員=30人(抽選) ※参加回数が少ない方優先 ■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(学年)、電話番号、「ぜん息水泳教室」を記入しファクス ■申込期間=10月26日～11月15日 ■申・問先=お問い合わせコールあだち(毎日、午前8時～午後8時)

☎3880-0039 FAX3880-0041



健康・衛生

40歳前の健康づくり健診
(無料・2日制)

■日程等=表1 ■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

土曜予防接種外来
(11月・9年1月分)

■日時=11月21日(土)、9年1月16日(土)、午後3時～5時 ※受け付けは2時～4時30分 ■対象等=表2 ■

場・申・問先=足立区医師会(▷平日…午前9時～正午／午後1時～5時 ▷当日…午後3時～5時) 中央本町3-4-4

(平日) ☎3840-2111

(当日のみ) ☎3880-1131

■問先=(区) 予防接種係

☎3880-5094

表1 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(10/26から先着順)	
			午前の部	午後の部
12/25(金)	9年2/19(金)	江北保健センター	各40人	
9年1/5(火)	9年3/1(月)	足立保健所 中央本町地域・保健総合支援課		

表2 土曜予防接種外来(11月・9年1月分) 対象等

対象(いずれも区内在住の方)	内容	定員	持ち物	申込
小児★1 (定期接種)	ロタウイルス、BCG、ポリオ、ヒブを除く、各定期接種の法定年齢内の子ども	ワクチン8種★2	母子健康手帳など予防接種履歴の分かるもの／予防接種予診票／体温計	不要 ※当日直接会場へ
小児★1 (任意接種)	1歳の子ども	おたふくかぜワクチン		
	小学6年生～高校1年生相当の男性	HPVワクチン		
成人 (任意接種)	19歳以上で、風しんの抗体価が低く、区発行の予診票を所持している方	風しん／MR(麻しん風しん混合)ワクチン	各10人(開催日の12日前から先着順)	予防接種予診票
				電話

★1…保護者同伴。当日、予防接種相談も受け付け。病児の診療は不可

★2…ワクチンの入荷がない場合があります。在庫状況は、足立区医師会にお問い合わせください。

放射線量の調査

9月7日～10月13日の測定結果のうち、指標値(0.25マイクロシーベルト/時)を超えた日はありませんでした。※測定日は毎週月曜日。雨天や祝日の場合は翌営業日。各日の測定値など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■問先=公害規制係 ☎3880-5304



ベジタ

ベジタ

備蓄食品をおいしく「ローリングストック活用教室」

■日時=11月19日(木)、午後6時30分～8時30分

■対象=区内在住・在勤・在学の方

■内容=区内企業で栄養分析を行う担当者を講師に迎え、備蓄食品のローリングストック活用術を学ぶ／調理実習

※作った料理の試食あり

■定員=25人(抽選)

■申込=電話

■期限=11月6日(金)

■場・申・問先=梅田地域学習センター(エル・ソフィア内)

☎3880-5322

■問先=糖尿病対策担当

☎3880-5433

ベジタ

ベジタ

カリスマ八百屋が伝授「おいしい秋冬野菜の選び方」教室

■日時=11月28日(土)、午前10時～11時40分

■場所=北足立市場(入谷6-3-1)

■対象=区内在住の小学生と保護者

■内容=区内の八百屋からおいしい野菜の選び方や食べ方を学び、実際に食べ比べる

※秋冬野菜のお土産付き

■定員=15組(1組3人まで。抽選)

■費用=1組500円

■申込=区のホームページからオンライン申請

■期限=11月10日(火)

■申・問先=糖尿病対策担当

☎3880-5433

狂犬病予防注射済票が未交付の方へ案内ハガキを11月上旬に送付します

年1回、飼い犬に狂犬病予防注射を受けさせ、自治体が発行する注射済票を犬に装着することは、法律で定められた飼い主の義務です。必ず予防注射を済ませ、注射済票の交付を受けてください。■対象=9月30日時点で注射済票未交付の方■注射済票の申請先=足立保健所 生活衛生課／保健センター／区

民事務所(中央本町を除く) ※区のホームページからオンライン申請も可。手順など、くわしくは区のホームページをご覧ください。■持ち物=案内ハガキ／狂犬病予防注射済証／手数料550円■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3期納期限は11月2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。また、納め忘れのない便利な口座振替をご利用ください。■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

10月下旬以降に日本年金機構から国民年金保険料の控除証明書を送付

■対象=1月1日～9月30日に保険料を納付した方 ※10月1日以降に納付した方には9年2月上旬に送付。なお、事前に電子送付希望の登録をした方には郵送されません。■問先=▷控除証明書の内容…ねんきん加入者ダイヤル ☎0570-003-004 (IP電話の方) ☎6630-2525▷保険料の納付相談…足立年金事務所 ☎3604-0111

福祉・高齢医療

認知症交流会

◆若年性認知症 本人・家族交流会

■日時=11月14日(土)、午後1時30

分～3時■場所=総合ボランティアセンター■対象=区内在住で若年性認知症と診断を受けた方や家族■内容=日々のもの忘れについての情報交換／参加者同士で悩みなどを気軽に話せる交流会■定員=20人■申込=電話／窓口■申先=(区)高齢者はつつつ支援課 高齢者はつつつ支援係 ☎3880-5642 ◆認知症 本人・家族の会■日時=12月12日(土)、午後2時～4時■場所=シアター1010・10階アトリエ■対象=区内在住で認知症

と診断を受けた方や家族■内容=認知症に関わる専門職による講義／参加者同士で悩みなど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— ※10月27日から先着順■問先=(区)高齢者はつつつ支援係 ☎3880-5642

休日接骨院当番所(11月分)

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



日程	当番所名(所在地)	電話番号
1(日)	関橋接骨院(南花畑2-9-4)	3859-4501
	森山接骨院(梅島2-3-16)	3849-4747
3(祝)	北綾瀬名倉岡村接骨院(加平3-16-7)	5697-7266
	星接骨院(栗原3-2-11)	3886-3328
8(日)	こはた接骨院(西新井本町1-10-9)	3856-2730
	羽鳥整骨院(青井2-7-14)	3840-3623
15(日)	田村接骨院(六木4-5-24)	3628-3914
	力神堂整骨院(本木1-21-1)	3887-5804
22(日)	橋本整骨院(西新井栄町2-5-1)	3880-6958
	松原接骨院(花畑4-14-12)	3885-5338
23(祝)	かわはた整骨院(六月1-16-8 トモエビル1F)	3850-1125
	田口接骨院(東和4-9-8)	5682-2682
29(日)	五反野名倉岡村接骨院(足立4-40-3)	3849-6655
	みやかわ整骨院(西伊興2-4-15)	5647-9739

■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

献血(11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
26(木)	エル・ソフィア	午前10時～11時30分／午後1時～4時

※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 ☎5272-3523▷実施場所など…(区)衛生管理係 ☎3880-5891

12/29(火)・30(水) 年末保育 申し込み受け付け

◆区立保育園

■開園日程等=表3■保育時間=午前7時30分～午後6時30分の間で保護者が必要とする時間■対象=保護者の就労により、日中に保育を必要とする6カ月～就学前の子ども■費用=1日2,500円(給食費・おやつ代を含む)■申込=申込用紙を持参 ※申込用紙は保育・入園課、区立保育園・こども園、一部の私立保育園で配布するほか、区のホームページからダウンロード可■申込期間=11月10日(火)～12日(木)■申先=▷区内の認可保育園に通園している方…通園している保育園▷そのほかの方…希望する実施保育園(表3)■問先=(区)保育・入園課 区立保育施設係 ☎3880-5888

表3 区立保育園 年末保育 開園日程等

施設名(所在地)	電話番号	開園日程
伊興大境保育園(西竹の塚1-10-5-101)	3857-2531	12/29(火)・30(水)
中央本町保育園(中央本町4-11-39)	3848-4771	

◆(都) 認証保育所

■開所日程等=表4 ※保護者の就労の有無などは不問■保育時間=午前8時～午後5時 ※延長保育を実施する施設あり■費用=1日2,500円 ※別途、給食費や利用実績に応じた延長保育料が必要。金額は施設で異なります。申し込み方法など、くわしくは希望の認証保育所にお問い合わせください。■問先=(区)幼稚園・地域保育課 認証・認可外保育係 ☎3880-8013

表4 (都) 認証保育所 年末保育 開所日程等

施設名(所在地)	電話番号	開所日程		申込期限
		12/29(火)	12/30(水)	
おおぞら保育園(鹿浜4-13-8)	3855-2657	○	○	12/11(金)
さくらんぼ保育園(綾瀬5-17-9)	5613-2535			12/4(金)
さくらんぼ保育園 新田(新田3-32-14)	3927-7575			11/10(火)
千住あさひ共同保育園(千住旭町4-31)	3879-7101			12/4(金)
たんぼぼ保育所 竹の塚園(伊興1-1-1)	3855-2511			12/11(金)
たんぼぼ保育所 西新井園(西新井2-29-9)	3854-2511			11/27(金)
なのはな共同保育所(栗原3-9-2-102)	3887-2441	×		11/30(月)
ばんだ保育園(伊興本町1-4-3)	3857-1805			

3面からの続きです

 福祉・高齢医療

認知症サポーターフォローアップ講座

■日時=12月4日(金)、午後2時～4時 ■場所=生涯学習センター(学びピア21内) ■対象=認知症サポーター養成講座を受講したことがあり、より深く学びたい方 ※過去にフォローアップ講座を受講した方を除く ■内容=認知症への理解を深める ■定員=40人(10月26日から先着順) ■申込=電話 ■期限=11月20日(金) ■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

 **仕事・産業**

独立・起業セミナー「入門編」

■日時=12月12日(土)、午後1時～5時 ■場所=あだち産業センター ■対象=区内で独立・起業を検討している方 ■内容=起業に向けた心構えを学び、起業への想いとビジネスビジョンを明確にする／先輩起業家の体験談 ■定員=25人(10月27日から先着順) ※区内在住の方優先 ■申込=ホームページからオンライン申請 ■期限=12月4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

東京しごとセンターの就労相談 in 足立

■日時=11月10日(火)、午前11時～午後4時 ■場所=区役所・1階区民ロビー ■内容=就労に関する相談や各種サービスの案内 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=東京しごと財団 東京しごとセンター(月～土曜日、午前9時～午後8時 ※土曜日は5時まで) ☎5211-1571 ■問先=(区)就労・雇用支援係 ☎3880-5469

千住一丁目創業支援館「かがやき」入居者募集

■入居日=9年2月1日(月)以降 ■所在地=東京芸術センター・11階 ■対象=入居日時時点で創業5年未満の法人・個人 ※創業予定の方を含む ■募集室数=未定 ※選考。光熱費などの費用負担あり。10月実施の選考により満室となる場合あり。空室の最新情報など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■入居期間=2年間 ※審査により延長可(入居期間内に創業5年を超える場合は延長なし)。最大5年間入居が可能 ■申込=区のホームページからオンライン申請／申請書類を区へ郵送・持参 ※申請書類は企業経営支援課で配布するほか、区のホームページからダウンロード可 ■期限=11月30日(月)必着 ■申・問先=企業経営支援課 創業支援係 ☎3880-5495

 **公募・ボランティア**

きかせてサポーター養成研修(2日制)

■日時=12月11日(金)・14日(月)、午前10時～午後4時30分 ■対象=受講後、きかせてサポーターとして活動できる方 ■内容=子育て中の保護者を訪問支援するため、傾

聴などの知識や技術を学ぶ ■定員=8人程度(抽選) ■申込=区のホームページからオンライン申請／電話 ■期限=12月4日(金) ■場・申・問先=NPO法人子育てパレット(区委託法人)(平日、午前9時～午後5時) 梅島3-4-8 うめじまKSビル2階 ☎5888-6943 ■問先=(区)子育て応援係 ☎3880-0719

11/29日

子どもの多様な学びと進路のフェア

様々な学びの場や居場所の紹介、進路などについて幅広く相談・情報収集できます。 ■日時=11月29日(日)、午後1時～4時 ■場所=子ども支援センターげんき ■申込=区のホームページからオンライン申請 ■申込期間=10月25日～11月25日 ※保育あり(11月17日まで要予約) ■申・問先=西新井教育相談係 ☎3852-2872

おすすめ！情報が聞ける出展ブース&個別相談

フリースクールなど、様々な支援を行う14団体が一堂に会し、活動内容を紹介します！ また、必要に応じて、子どもの学びや進路について各団体のスタッフに個別に相談できます。

基調講演会

学びの多様化学校・東京みらい中学校の校長が、これからの不登校支援と多様な学び・居場所と進路について語ります。

保護者体験談

実際に不登校児の子育てをした先輩保護者が、子どもとのかかわり方や進路についての体験談を語ります。

ほかにも、子どもの学びや進路などについての資料を、自由にお持ち帰りできる資料スペースをご用意しています！ くわしくは区のホームページをご覧ください。



けんこう

“健口”は健康長寿の第一歩

11月8日は「いい歯の日」



豊かな食生活を送り、人との会話を楽しむために、**口腔機能の維持・向上は不可欠**です。オーラルフレイル(むせる、口が渇くなどの些細な衰えが重複した状態)になると、要介護認定リスクが2.4倍高まるというデータ^{★1}もあり、健康を阻害する要因になります。区が実施するイベントや教室を活用し、お口の健康を保ちましょう。

■問先=歯科口腔保健推進担当 ☎3880-0768

★1…出典：Tanaka T et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2017.

まずは、お口の健康度をセルフチェック！^{★2}

食べる力や話す力に衰えがないかチェックしてみましょう。

☒ 自分の歯が19本以下(インプラントは含まない)

☒ 半年前と比べてかたいものが食べにくくなった

☒ お茶や汁物でむせることがある

☒ 口の渇きが気になる

☒ 普段の会話で言葉をはっきりと発音できないことがある

「オーラルフレイル予防リーフレット」もご活用ください！



リーフレットはコチラから ※保健センターでも配布

2つ以上当てはまったら、オーラルフレイルに該当します

オーラルフレイルの予防・改善には「口の体操をする」「食事をよく噛んで食べる」「歯みがきで口の中を清潔に保つ」などが有効です。日ごろの口腔ケアを心がけましょう。

★2…出典：オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント

区が実施するイベントや教室に参加して、楽しくフレイル予防！

◆健康はお口から！ 機能チェック体験会

■日時=11月18日(水)、午前10時～午後2時 ■場所=区役所・1階区民ロビー ■内容=発音測定、口腔内細菌観察等で自分の口腔機能の状態などを知る ■申込=不要 ※当日直接会場へ。体験に参加しアンケートに回答した^{いいは}先着118人に、区オリジナルグッズをプレゼント

◆口の筋力アップで健康長寿「あだち☆ちゅうりっぷ体操教室」

■日程等=表1 ■内容=口の機能チェック(咀嚼チェックガム、発音測定、口腔水分測定等)／口の体操(あだち☆ちゅうりっぷ体操) など ■定員=各20人(10月26日から先着順) ■申込=電話／窓口

表1 あだち☆ちゅうりっぷ体操教室 日程等

日程	時間	場・申・問先
11/10(火)	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
11/11(水)		東部保健センター ☎3606-4171
11/27(金)	午後1時30分～3時	江北保健センター ☎3896-4011
12/4(金)	午前10時～11時30分	千住保健センター ^{★3} ☎6806-2167
12/9(水)	午後1時30分～3時	竹の塚保健センター ☎3855-5049

★3…千住庁舎大規模改修のため、仮庁舎(千住仲町18-7)へ仮移転中

暮らし・まちづくり

都営住宅(家族・単身者向け)入居者募集

募集案内配布期間=11月2日～11日 ※土・日曜日、祝日を除く
配布場所=住宅課／戸籍住民課／区民事務所(中央本町を除く)
※なくなり次第配布終了。入居資格など、くわしくは募集案内または区のホームページをご覧ください。
問先=お問い合わせコールあだち(毎日、午前8時～午後8時)
☎3880-0039

ご存じですか
検察審査会制度

検察審査会は、18歳以上で選挙権を有する国民の中から、検察審査会事務局が無作為に選んだ11人の検察審査員(任期6カ月)で構成され、事件が不起訴になったことが適切であったかどうかを審査します。くわしくは裁判所ホームページ「検察審査会」(https://www.courts.go.jp/kensin/)をご覧ください。
問先=(区)選挙係 ☎3880-5531

11月ごろ裁判員候補者を選定

裁判員候補者は、18歳以上で選挙権を有する国民の中から、地方裁判所が無作為に選びます。選ばれた方には、11月ごろ東京地方裁判所から通知があります。くわしくは裁判所ホームページ「裁判員制度」(https://www.saibanin.courts.go.jp/saibanin/)をご覧ください

なるか、お問い合わせください。
問先=(区)選挙係 ☎3880-5531

空き家ワンストップ無料相談会(8年11月～9年1月分)

日程等=表2 ※1組40分程度
内容=所有する空き家等の管理や相続・登記などの相談に専門家が応じる
定員=各3組(10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

関原の森広場・愛恵まちづくり記念館・まちづくり工房館会議室の利用

内容=イベント、サークル活動などに利用できる施設の貸し出し
※月曜日休館
利用料金等=表3
申込=電話／窓口／氏名(フリガナ)、電話・ファクス番号、利用内容を記入しファクス
申・問先=愛恵まちづくり記念館(関原の森内) ☎3889-7520 ✉3889-7520

都市計画原案のお知らせ

内容=江北駅周辺・興野周辺地区地区計画の変更／補助第138号線扇三丁目地区地区計画の決定
公告日=11月16日(月)
縦覧期間=11月16日～30日
意見書提出期間=11月16日～12月7日必着
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

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(11月分)

日時=11月18日(水)、午後3時～3時30分
場所=島根住区センター

ター
■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 ※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

表2 空き家ワンストップ無料相談会(8年11月～9年1月分) 日程等

日程	時間	場所
11/8(日)	午前10時30分～午後0時30分	足立成和信用金庫 北千住地域応援相談プラザ(千住2-57)
11/12(木)	午前10時～正午／午後1時～3時	区役所・4階
11/20(金)	午後6時～8時	勤労福祉会館(綾瀬ブルミエ内)
11/29(日)	午前10時～正午	舎人地域学習センター
12/4(金)	午前10時～正午／午後1時～3時	区役所・4階
12/6(日)	午前10時30分～午後0時30分	足立成和信用金庫 西新井地域応援相談プラザ(西新井栄町2-3-15)
12/13(日)		足立成和信用金庫 北千住地域応援相談プラザ(千住2-57)
9年1/22(金)	午前10時～正午／午後1時～3時	区役所・4階
1/24(日)	午前10時30分～午後0時30分	足立成和信用金庫 西新井地域応援相談プラザ(西新井栄町2-3-15)
1/31(日)		足立成和信用金庫 北千住地域応援相談プラザ(千住2-57)

表3 会議室 利用料金等

施設名	利用料金		
	午前9時～午後5時30分	午後5時30分～9時30分	午前9時～午後9時30分
関原の森広場*(約1,200㎡)	1時間700円	1時間1,200円	1日9,000円
愛恵まちづくり記念館(会議室1(約80㎡)／会議室2(約30㎡)／談話室*(約50㎡))	1時間500円	1時間1,000円	1日7,000円
まちづくり工房館(会議室(約45㎡))			

★…貸し切り利用がない場合は無料開放(記念館の談話室の無料利用は午後5時まで)

あだち広報食堂

Vol.19 小松菜給食&おいしい小松菜の見分け方

区の特産品としておなじみの小松菜は、学校給食の定番の食材として子どもたちに親しまれています。今回は、身近で栄養豊富な小松菜をおいしく味わえる給食レシピと併せて、区内の小松菜農家の方に聞いたおいしい小松菜の見分け方を紹介します。おいしい小松菜で作る給食レシピをぜひ、ご家庭でお試ください。
問先=給食管理・栄養施策推進担当 ☎3880-5975

① あと1品にピッタリ！
和風こまつなサラダ

材料(2人分)

- 小松菜…1株
- キャベツ…1枚
- ニンジン…2cm
- モヤシ…1/4袋
- ツナオイル漬け…1/2缶
- ★酢・サラダ油…各大さじ1/2
- ★砂糖…小さじ1/2
- ★しょうゆ…大さじ1
- ★すりおろしたまねぎ…大さじ2

作り方

- ① 小松菜は3cmのざく切り、キャベツは細めの短冊切り、ニンジンは千切りにする
- ② 鍋に湯を沸かしてニンジンを入れ、キャベツ、モヤシ、小松菜を加えてさっと茹で、流水で冷まして水気を絞る
- ③ 耐熱容器に★の材料を入れてラップをふんわりかけ、電子レンジ(600W)で1分加熱し、冷ます
- ④ ボウルに②と油を切ったツナを入れ、食べる直前に③を加えて和える

② 小松菜と肉で栄養満点！
小松菜そぼろごはん

材料(2人分)

- 鶏ひき肉…80g
- ★しょうゆ…小さじ2
- ★しょうが(チューブ)…1cm
- ★砂糖…大さじ1
- ★水…大さじ1
- ☆卵…1個
- ☆砂糖…小さじ1/3
- ☆塩…少々
- ☆サラダ油…小さじ1/2
- 小松菜…1株
- ごま油…小さじ1/2
- ごはん…300g
- 白いりごま…小さじ1

作り方

- ① 鍋に★の材料を入れ煮立たせ、鶏ひき肉を入れて汁気がなくなるまで煮る
- ② ☆の材料で、いり卵を作る
- ③ 小松菜を1cmのざく切りにし、ごま油で炒める
- ④ 温かいごはん①と②③、白いりごまを混ぜ合わせる

おいしい小松菜の見分け方

おいしい小松菜は、葉の鮮度をチェックするのがポイント。小松菜にはさまざまな品種があり、茎や葉の色味も異なります。色の濃さだけで判断せず、黄色く変色していない、ハリのある葉のものを選びましょう。冷蔵されているものは、より鮮度を保ちやすいのでおすすめです。

学校給食に小松菜を納品しています

▲区内の小松菜農家 吉岡さん

区の公式Instagramで今回のレシピ動画を紹介しています。

5面からの続きです

暮らし・まちづくり

7年度 環境基本計画の
取り組み結果

第三次足立区環境基本計画改定版の、7年度の取り組み結果をまとめました。くわしくは区のホームページをご覧ください。**■問先=環境政策課 計画推進係** ☎3880-6049

足立区都市計画
マスタープラン改定説明会

「都市計画マスタープラン」は、区全体のまちづくりに関する基本的な方針を定めた計画です。前回の

改定から8年が経過し、自然災害の頻発など社会情勢の変化を踏まえ、現在検討している改定内容の説明会を開催します。 ※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。改定内容は区のホームページでも閲覧可**■日程等=表2■問先=都市計画係** ☎3880-5280

第16回 足立区専門家合同
よろず無料相談会

■日時=11月14日(土)、午後1時30分～5時15分 ※1組30分程度**■場所=**勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内)**■対象=**区内在住・在勤・在学の方**■内容=**8種の専門家(行政書士／建築士／司法書士／社会保険

労務士／税理士／土地家屋調査士／不動産鑑定士／弁護士)が、暮らしや経営に関する相談にワンストップで応じる**■定員=**35組(10月26日から**先着順**)**■申込=**電話**■期限=**11月11日(水)**■申・問先=**弁護士法人 北千住パブリック法律事務所(平日、午前10時～午後4時) ☎5284-2101

■問先=(区)区民の声相談課 相談係 ☎3880-5359

外国人のための
行政書士夜間無料相談会

■日時=11月24日(火)、午後6時～8時**■場所=**エル・ソフィア**■対象=**区内在住で外国籍の方**■内容=**在留資格や永住許可、帰化申請などの相談に行政書士が応じる ※通

訳あり(要予約。対応言語は英語・中国語・韓国語など)。くわしくはお問い合わせください。**■定員=**8組程度(10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**■申・問先=**地域調整課 多文化共生担当 ☎3880-5177

11月1日～12月1日は
犯罪被害者月間「犯罪被害者
支援合同キャンペーン」

■日時=11月9日(月)、午前10時～午後2時30分**■場所=**区役所・1階区民ロビー**■内容=**犯罪被害に関するパネル展示／啓発グッズの配布 など**■申込=**不要 ※当日直接会場へ**■問先=**人権推進係 ☎3880-5497

文化のちから体験会

無料

子どもから大人まで、すべての世代の方に文化・芸術の裾野を広げる区の事業です。コンサートや芝居などの舞台に親しむ機会を、年3回、無料で提供しています。

わらび座 イーハートブシアター「真昼の星めぐり：the Musical」

ザ ミュージカル

■日程等=表1■場所=シアター1010・11階劇場**■内容=**宮沢賢治が描いた国・イーハートブに、主人公の女子高校生が迷い込み、しゃべる動物や不思議な人々に出会いながら旅をするミュージカル

※10日(木)(午後6時30分開始)・12日(土)は就学前の子どもは入場不可。10日(木)(午後1時30分開始)・13日(日)は3歳以下の子どもは入場不可。くわしくはホームページをご覧ください。**■申込=**ホームページからオンライン申請／代表者の住所・区外在住の方は勤務先または学校名・氏名(フリガナ)・電話番号、希望人数(2人まで)、全員の氏名(フリガナ)・年齢、車いす席希望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。1人1回のみ申し込み可**■期限=**11月13日(金)消印有効 ※オンライン申請は午後6時まで**■申・問先=**シアター1010「文化のちから体験会・イーハートブシアター」係 〒120-0034 千住3-92 ☎5244-1011

表1 イーハートブシアター「真昼の星めぐり：the Musical」日程等

日程	時間	定員
12/10(木)	午後1時30分～3時10分	各40人(抽選)
	午後6時30分～8時10分	
12/12(土)	午前11時～午後0時40分	
12/13(日)		

パブリックコメント(区民意見募集制度)(10月～12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
バリアフリー地区別計画(竹の塚周辺地区編)素案	10/26～11/25	都市建設課 ユニバーサルデザイン担当 ☎3880-5768
足立区都市計画マスタープラン(素案)	11/1～11/30	都市建設課 都市計画係 ☎3880-5280
第四次足立区環境基本計画(案)	11/13～12/14	環境政策課 計画推進係 ☎3880-6049

11月の区議会

■日時等=表3 ※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

日時や開催委員会など、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 ☎3880-5617

表3 11月の区議会 日時等

日時		会議名
5(木)	午前10時	議会運営委員会
10(火)		総務委員会
11(水)		区民委員会
12(木)	午後1時30分	産業環境委員会
		厚生委員会
13(金)	午前10時	建設委員会
	午後1時30分	文教委員会
16(月)	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
17(火)	午後1時	災害・オウム対策調査特別委員会
18(水)	午前10時	議会基本条例制定特別委員会
20(金)	午後1時	エリアデザイン調査特別委員会

審議会等の公開(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
足立区環境審議会	9(月)	午後2時～5時	区役所・8階	環境政策課 計画推進係 ☎3880-6049
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	19(木)	午後2時～4時	すこやかプラザあだち	介護保険課 介護保険係 ☎3880-5887
足立区成年後見制度審査会	20(金)			医療介護連携課 権利擁護推進係 ☎6807-1158
足立区立図書館協議会	24(火)		生涯学習センター(学びピア21内)	中央図書館 管理係 ☎5813-3749
足立区男女共同参画推進委員会	30(月)		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

水入れ替えのため
プールの利用休止

■期間=▷東綾瀬公園温水プール(すいすいらんど綾瀬)…11月9日(月)～13日(金) ※総合受付窓口は通常通り利用可(9日(月)を除く) ▷竹の塚温水プール(スイムスポート)…11月14日(土)～20日(金) ※体育館、トレーニングルーム、総合受付窓口は通常通り利用可(16日(月)を除く)**■問先=**▷東綾瀬公園温水プール ☎5616-2500 ▷竹の塚温水プール ☎5616-2500

★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=11月11日(水)・25日(水)、午後7時～8時■内容=整体師から、代謝アップと疲れにくい体づくりに役立つ、誰でもできるストレッチを教わる■定員=各25人(10月26日、午前9時から先着順)■費用=500円

◆ヨガ教室
■日時等=▷ベーシックヨガ(基本のポーズを学ぶ)…11月14日(土)・28日(土)、午前10時30分～正午※いずれか1日のみ▷アドバンス

ヨガ(中級ポーズを学ぶ)…11月14日(土)、午後1時～2時30分■定員=各12人(10月28日、午前9時から先着順)■費用=500円

◆卓球中級者教室
■日時=11月21日(土)、午前9時30分～11時30分■内容=足立区卓球選手権の優勝経験者による、中級者向け(ラリーができる程度)の卓球教室■定員=16人(10月29日、午前9時から先着順)■費用=500円

◆クリスマスリースの制作
■日時=12月6日(日)、午前10時～正午／午後1時～3時■内容=グリーンアドバイザーから個別指導を受け、オリジナルリースを制作する■定員=各10人(10月27日、午

前9時から先着順)■費用=3,000円(材料費)
——いづれも——
■申込=電話／窓口■場・申・問先=勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内)☎3838-3581

オンライン講座「家庭内で心地よく過ごす方法 モラハラを知り、心の安心を取り戻す」
■日時=12月4日(金)、午後2時～3時30分■対象=区内在住・在勤・在学の方■内容=モラハラ(モラルハラスメント*)が起きる背景や、

DV被害からの回避・回復方法を学び、対等で尊重し合える人間関係を築く方法を知る ※Zoom開催★…言葉や態度などで相手に精神的な苦痛を与え、尊厳や人格を傷つける行為■定員=30人(10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、「モラハラを知る」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

大学連携の催し

帝京科学大学
◆幼児と保護者のための遊び体験
「のびのびプレイデー in 帝京科学大学」
■日時=12月5日(土)、午後1時30分～4時 ※入退場自由。受け付けは3時30分まで■場所=帝京科学大学 千住キャンパス(千住桜木1-11-1)■対象=2歳～就学前の子どもと保護者■内容=積み木やさかなつりごっこなどの6つの遊びを通して幼児保育学科の学生と交流し、家庭で役立つ遊びのコツを学ぶ■定員=100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16日(月)■問先=(区) 青少年課 体験活動係☎3880-5273

文教大学
◆文教大学 オープンユニバーシティ講座(冬期)
8年12月～9年2月の期間で、語学(英語／韓国語)・書道・体育館で体を動かす講座など、多種多様な生涯学習講座を実施します。※くわしくはホームページをご覧ください。■場所=文教大学 各キャンパス(東京あだちキャンパス含む全3カ所)■申込=ホームページからオンライン申請(11月4日、午前9時30分から先着順) ※申し込み期限は講座により異なる■申・問先=文教大学 地域連携センター(平日、午前9時～午後4時30分(土曜日は午前11時30分まで))☎048-974-8811

区民農園の利用者募集

■利用期間(予定)=9年3月～11年2月5日■募集農園等=表4■対象=次のすべてに当てはまる世帯…同一家屋・同一敷地内に居住／区内在住／耕作可能な土地がない／利用期間を通して耕作できる／現在、区民農園を利用していない(利用期間が9年2月5日(金)で終了する方は応募可)■費用(年額)=6,000円(1区画・約15㎡)■申込=区のホームページからオンライン申請／専用ハガキを区へ郵送※1世帯1農園1区画のみ。重複申し込み不可。専用ハガキは産業振興課、区民事務所(中央本町を除く)で配布。65歳以上の方で優遇枠を希望する場合は、申し込み時に申告が必要(年齢は9年4月1日時点)■期限=11月6日(金)消印有効■申先=産業振興課 農業振興係■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4 区民農園の利用者募集募集農園等

農園名	募集予定区画数(抽選)
伊興三丁目ファーム(伊興3-13)	53
入谷第二ファーム(入谷2-20)	29
新規 扇第二ファーム(扇3-12)	109(予定)
大谷田西ファーム(大谷田5-6-2)	42
弘道ファーム(弘道2-6-3)	56
古千谷本町ファーム(古千谷本町1-11-2)	58
舎人ファーム(舎人5-6-10)	52
花畑西ファーム(花畑4-4-1)	73
本木ファーム(本木2-31-3)	90
新規 谷中ファーム(谷中3-15)	35(予定)

※利用期間中であっても閉園になる場合あり。路上駐車禁止

無意識のうちに、子どもの心を傷つけていませんか？
見逃されがちな「心理的虐待」と、
私たちにできること

社会問題の一つである「児童虐待」は、「心理的虐待」「ネグレクト(育児放棄)」「身体的虐待」「性的虐待」に分類されます。中でも、件数が多いのが「心理的虐待」です。

区に寄せられる虐待相談のうち「心理的虐待」に関するものは42.5%

身体的虐待25.1%

ネグレクト32.2%

性的虐待0.2%

心理的虐待42.5%

令和7年度児童虐待対応件数割合(区内)

心理的虐待の代表例

暴力的な言葉を浴びせる／無視する／きょうだい間の極端な差別 など

子どもの前での夫婦げんか(面前DV)

子どもの前での配偶者への暴言・暴力(DV)は子どもへの心理的虐待にあたり、夫婦げんかであっても、それを目撃した子どもに心理的外傷を与えます。子どもが見聞きできる環境下での夫婦げんかは避け、夫婦間で解決できないときは、身近な人や専門機関などにSOSを出すことも大切です。

これも心理的虐待です！

心身への影響

行動への影響

心理的虐待が子どもに与える影響は？

●自分なんて必要がないと思う

●不安な感情をコントロールできなくなる

●頭痛・腹痛・吐き気などの身体症状が現れる

●友だちとうまく遊べなくなる

●けんかや暴力が増える

●学校・保育園に行きたがらない

これらは一例で、このほかにも様々な悪影響をおよぼします。

こども家庭相談課にご相談を！

「子育てがづらい、不安」「最近気になる家庭がある」など、悩みがあれば一人で抱えず、ご相談ください。

こども家庭相談課 家庭支援第一係～第三係(こども支援センターげんき内。祝日、年末年始を除く月～土曜日)

☎3852-3535

◆児童虐待防止オレンジリボンキャンペーン in あだち2026

11月の「秋のこどもまんなか月間」にあわせて、区内主要の駅頭で児童虐待防止チラシと啓発グッズ(マスク・ウェットティッシュ)を配布します。■問先=こども家庭相談課 相談管理係 ☎3852-2863

日程	時間	場所
11/5(木)	午前7時30分～8時30分	北千住駅
11/6(金)		六町駅
11/7(土)	午後2時～3時	綾瀬駅／梅島駅／江北駅／竹ノ塚駅／西新井駅

7面からの続きです



催し物

博物館の映画会(11月分)

■日時=14日(土)、午前11時～正午
※無料公開日 ■内容=バリ島西部に位置するトゥガルチャン・クリン村の伝統的な儀礼や芸能で祝う結婚式の記録映像「バリ島の結婚式」(平成元年制作。42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

文化団体の催し

◆アトリウムコンサート

■日時=11月6日(金)、午後0時30分～0時50分 ■場所=区役所・1階区民ロビー ■内容=区内で活動している「竹の塚ハーモニカクラブ」によ

るハーモニカの演奏(カスマプゲ／涙の連絡船／昂 ほか)

◆足立シティオーケストラ
室内楽演奏会2026

■日時=11月28日(土)、午後2時～4時 ※1時30分開場 ■場所=竹の塚地域学習センター ■内容=木管四重奏(ロッシーニ)や金管五重奏、弦楽のための組曲(ヤナーチェク)などの演奏 ■定員=250人(先着順) ※全席自由
——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

みどりのあそびば
「冬のリースづくり」

■日時=12月12日(土)、午前10時30分／午後1時／2時30分 ※各

1時間 ■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=柳の枝のリースに、ドライフラワーや木の実などの自然素材で飾りつけをする ■定員=各5組(抽選) ※1組2人まで ■費用=300円(材料費) ■申込=区のホームページからオンライン申請／全員の氏名(フリガナ)・年齢、代表者の住所・電話番号、希望時間(第2希望まで)、「冬のリースづくり」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2人まで。1人1回のみ申し込み可 ■期限=11月13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

交通安全ポスター
コンクールの投票

■日時=11月7日(土)・8日(日)、午前10時～午後5時 ■場所=アリオ西新井・1階センターコート エスカレーター横特設コーナー(西新井栄町1-20-1) ■内容=区立小・中学校の児童・生徒が描いた交通安全ポスターの金賞12作品から、9年度春・秋実施の全国交通安全運動 足立区

啓発用ポスターにする2作品を区民投票で選ぶ ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=交通対策課 推進係 ☎3880-5912



あだちの遊び場

ヘドロになる前に
うき島池の落ち葉かき
(桑袋ビオトープ公園)

■日時=11月29日(日)、午前10時～午後0時30分 ※荒天中止 ■対象=小学生以上の方 ※小学1・2年生は保護者の参加が必要 ■内容=池の水を抜いて中に入り、池の内外に積もった落ち葉を掃除し、集めた落ち葉でたき火を体験する ■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、「うき島池の落ち葉かき」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=11月10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

★あだち★

EX★イブニング

第2回 足立区第九演奏会

■日時=9年1月30日(土)、午後2時～4時 ※1時30分開場 ■場所=西新井文化ホール ■内容=東京藝術大学出身「ミレニアムシンガーズ」によるオペラガラコンサート／「あだち第九を歌おう会」と「ミレニアムアンサンブル」による、ベートーヴェン交響曲第9番 第4楽章「歓喜の歌」の演奏 ■定員=902人(10月29日から先着順) ■費用=2,000円 ※就学前の子どもは入場不可。小学生以下の方は保護者同伴。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 ■問先=ギャラクシティ ☎5242-8161



11月3日(祝) 犬を飼っている方、犬が好きな方大歓迎!

わん in 元洲江公園

無料

申し込み不要
(一部を除く)

犬とのかかわり方や飼育マナーなどの理解を深めるための、年に1度のイベントです。わんちゃんと一緒に、ぜひお越しください!

時間 午前10時30分～午後3時

内容 保護犬譲渡会／ディスクドッグデモンストレーション／犬グッズ販売／ペット防災の紹介など ※一部当日申し込み・有料ブースあり。くわしくはホームページをご覧ください。

■問先=生物園 ☎3884-5577



▲ディスクドッグデモンストレーションの様子



人材募集コーナー

◆区立保育園・認定こども園の常勤職員

職種	勤務内容(例)	勤務条件	雇用開始日	給与月額(予定)	期限(必着)	申・問先
福祉・Ⅱ類*	区立保育園などでの保育	週5日・1日7時間45分(変則勤務あり)	9年4/1(木)	25万5,600円	11/6(金)	人事課 人事係 ☎3880-5831

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



2026-2027

男子バレーボール

V.LEAGUE MEN EAST

東京ヴェルディ vs

11/28(土)

アウルス

OWLS岩手

11/29(日)

警視庁フォートファイターズ

区と協定を結んでいる東京ヴェルディ所属のバレーボールチームの公式戦に、区民の方を無料で招待します。

◆Vリーグ観戦

■日時=11月28日(土)、午後2時開始／29日(日)、午後1時開始 ※各1時間前開場

区民
招待席
(無料)

■対象=区内在住・在学の中中学生以下の方と保護者 ■定員=各40組(1組2人。抽選) ■申込期間=10月26日～11月14日

一般席
(有料)

■定員=各550人程度(11月14日、正午から先着順) ■費用=500円～4,500円 ※席種により異なる

◆エスコートキッズの募集

■対象=区内在住・在学の小学生 ■定員=各28人(抽選) ■申込期間=10月26日～11月14日

◆バレーボール体験会(初心者向け)

■対象=区内在住・在学の小学生と保護者／区内在住・在勤・在学の30～59歳の方 ■内容=東京ヴェルディの選手からバレーボールの基礎を教わる ■定員=各20人(抽選) ■申込期間=10月26日～11月14日
——いづれも——

※申し込み方法など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■場所=総合スポーツセンター ■問先=(区)スポーツ振興課 振興係 ☎3880-5826



広告

全国大陶器市

(会場) 舎人公園 園路 (日時) 10月31日(土)～11月8日(日) 9時30分～17時
佐賀県物産市推進委員会 佐賀県西松浦郡有田町本町丙1023-8 ☎0955-43-2604

詳しくは
こちら▶

箱庭アート(桜花亭)

■日時=11月28日(土)、午前10時30分～正午 ■対象=4歳以上の方 ※4歳～小学生は保護者同伴 ■内容=プリザーブド加工を施したアジサイやセンニチコウなどを使って、鉢の中に小さな庭を作る ■定員=10人(10月30日、午前9時から先着順) ■費用=3,300円(材料費など) ■申込=電話/氏名(フリガナ)、年齢(学年)、電話番号、「箱庭アート」を記入しファクス ■期限=11月19日(休) ※11月20日(金)以降にキャンセルする場合は、費用の支払いが必要(講師制作の完成品を後日お渡し) ■場・申・問先=桜花亭 ☎3885-9795 ☎3860-0608

飼育員が教える海の生きもの図鑑の作り方(生物園)

■日時=11月23日(木)、午後2時～4時 ■対象=小学4年生～中学生と保護者 ■内容=生物園で飼育する魚類などの水生生物を観察し、オリジナルの図鑑を作る ■定員=9組(1組3人まで。抽選) ■費用=子ども1人につき500円(材料費) ※別途入園料が必要 ■申込=ホー

ムページからオンライン申請/電話 ※1人1回のみ申し込み可 ■期限=11月13日(金) ■場・申・問先=生物園 ☎3884-5577 ☎https://seibutuen.jp

としのうオーガニックフェスタ 夕暮れシネマ(都市農業公園)

■日時=11月14日(土)、午前10時～午後7時 ※雨天中止 ■内容=園内の畑で行うサツマイモの収穫体験や、開園時間を特別に延長して行う屋外映像上映(午後5時～6時)などを開催 ※サツマイモの収穫体験に参加する小学生以下の方は、保護者の参加が必要。一部プログラムは有料。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=都市農業公園 ☎3853-4114 ☎https://toshino.ces-net.jp



▲人気「落ち葉プール」も開催!

ふたご座流星群の故郷へ行こう! DESTINY+計画(ギャラクシティ)

■日時=12月5日(土)、午後6時～7

時 ※5時45分開場 ■内容=JAXAと千葉工業大学が中心に進めている「ふたご座流星群」の母天体「ファエトン」に探査機を飛ばして調査する「DESTINY+」計画などについて、地上観測責任者の吉田二美氏が講演 ■定員=170人(10月18日、午前9時から先着順) ※車いす席2席 ■申込=ホームページからオンライン申請/窓口 ※当日券は午前9時から1階総合受付で販売 ■場・申・問先=ギャラクシティ ☎5242-8161

☎https://galaxcity.jp

区民のひろば

=催し物=

☆ベジ&スマイルプロジェクト in 東京未来大学福祉保育専門学校 11月14日(土)/午前10時～正午、午後1時～3時/ベジチェック・食事アドバイス・キッチンカー出店・フードドライブ(缶詰・乾物・調味料などご家庭で使いきれない未開封の食品をお持ちください)/河本 ☎5629-3780

寄附であなたの想いをカタチに!

あだち虹色寄附制度

7年度は、総額約3億843万円(2,515件)の寄附をいただきました。誠にありがとうございます。今後も皆さまからの温かいご支援をお待ちしております。

寄附金の使い道が選べます! ←使い道の一部をご紹介します!

育英資金積立基金

2,686万1,568円(140件)

高校や大学などへ進学する意欲と能力がありながらも、経済的理由により修学が困難な学生を応援する基金です。



動物愛護事業

650万4,200円(87件)

猫の不妊去勢手術の費用助成や、狂犬病予防集合注射の実施などに活用しました。



ほかにも あだち子どもの未来応援基金/文化芸術振興基金/緑の基金/協働・協創パートナー基金/環境基金/地域福祉振興基金/絵本の読み語り事業/パラスポーツ普及事業 など

※2,000円を超える寄附で税の優遇を受けられます。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。



▷制度の概要…財政課 財政担当 ☎3880-5814

▷寄附の方法など…シティプロモーション課 調整係 ☎3880-2101

▷税控除の内容…課税課 課税第一係～第三係

☎3880-5231・2/☎3880-5418

官公庁

10月から、東京都シルバーパスがICカード(PASMO)になりました

※購入の際の必要書類や費用など、くわしくは(一社)東京バス協会のホームページをご覧ください。 ■問先=(一社)東京バス協会・シルバーパス専用電話(平日、午前9時～午後5時)

☎5308-6950



正看護師資格をお持ちの方・区内医療機関の皆さんへ

ブランク期間を「1年以上」から緩和!

6カ月以上ブランクのある看護師の再就職をサポートします

問先

衛生管理課 衛生管理係 ☎3880-5891

区内医療機関の看護師不足の解消を目的として、6カ月以上ブランクのある看護師が区内医療機関に採用された場合、看護師本人に10万円、採用した医療機関に20万円を支援します。ご活用ください。 ※都の「就業・定着奨励金事業」の交付金と併用可。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**
- 正看護師資格を有する、次のすべてに当てはまる方
 - ・区内在住
 - ・7年4月1日以降、区内医療機関に採用
 - ・雇用開始日時点、直近6カ月以内に看護師として就労していない
 - ・所定労働時間が週20時間以上
 - 上記に当てはまる看護師を採用した医療機関
 - ※医療機関の規模に応じて人数に上限あり
- 内容**
- 採用された看護師本人
 - 就職後1年間、当該医療機関に継続して勤務した場合、区から10万円を支援
 - 看護師を雇用した医療機関
 - 採用後、区から20万円を支援

足立区障がい者週間記念事業 区民講座

無料

きみたちはどう響くか

コンサート&トーク

自閉症の音楽デュオ ノブタクの生演奏と母が語る家族の歩み

結成17年目を迎える自閉症の音楽デュオ ノブタク(ヴァイオリン & フルート・ピアノ)の演奏。母親と本人が写真や映像を交えつつ、親子がこれまで歩んできた日々を振り返り、経験や思いを語ります。



▲本講座に関するオリジナル動画を、区公式YouTubeチャンネル「動画 de あだち」で公開!

■日時=11月28日(土)、午後1時～2時30分 ※0時30

分開場 ■場所=区役所・2階庁舎ホール ■定員=50人(10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/氏名(フリガナ)、電話番号、参加人数、「きみたちはどう響くか」を記入しファクス ■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



くわしくはコチラ

※足立区障がい者週間記念事業の式典も時間内に含まれます。同事業について、くわしくはあだち広報11月25日号で掲載します。



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＝10月26日(月) 受付時間＝午前9時～午後8時

※インターネット申し込みは、24時間受け付け(受け付け開始日は午後1時から)

※庁舎ホール(平日のみ)・平野運動場は、午前9時～午後5時受け付け

受け付け開始日の午前9時～午後1時は講座の主催施設のみで受け付け

《対象(◆マーク)》特に記載がない講座の対象は、「16歳以上の方」

《定員》往復ハガキ申し込みは抽選。事前申し込みは、講座により**先着順**または抽選
《費用》費用は合計金額(保険料・教材費などを含む)。70歳以上の方・障がいのある方は費用が割引となる講座あり(支払い時に証明書を提示)。支払い方法は申し込み時に確認

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

当日…当日直接会場で申し込み

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

《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
生涯学習センター 〒120-0034 千住5-13-5(学びピア21内) ☎5813-3730					
1	オンライン 「デジタルの脳」を作る 技術がもたらす 未来を考える	12/6(日) 午前10時～11時40分	会場: 40人 オンライン: 20人	800円	事前 先着
2	オンライン 要介護者の増加と 介護事業の危機・ 足立区での予測と対応	12/12(土) 午前10時～11時30分	会場: 40人 オンライン: 20人	800円	
3	オススメ 都市・建築・ストリートファ ニチャーをつなぐ 数値で感 覚をデザインする色彩計画	12/18(金) 午後6時30分～8時	190人	無料	
4	東京未来大学連携 親子で楽しむ クリスマスコンサート ◆小学3年生以下の方と保護者	12/20(日) 午前10時30分～11時30分	30組	無料	
5	東京電機大学連携 スポーツから 読み解くチームワークの本質	12/20(日) 午後2時～3時30分	40人	800円	
6	★NHK大河 逆賊の幕臣 関連 おぐりこうすけのすけ 講座「小栗上野介の妻」(3日制)	12/12(土)・26(土)・9年1/9(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)					
伊興地域学習センター 〒121-0823 伊興2-4-22 ☎3857-6537					
1	元気になる体操！ サークル体験(2日制) ◆18歳以上の方	11/10(火)・17(火) 午前10時10分～11時40分	15人	20円	事前 先着
2	オススメ はじめてのダンスに挑戦！ ウズベキスタンダンス体験会 ◆5歳～小学3年生と保護者	11/26(木) 午後5時～5時50分	6組	720円	
3	アートワークショップ アニメーションの中に入ろう ◆小学生	11/29(日) 午後1時30分～3時30分	10人	無料	
4	子連れフラダンス(3日制) ◆16歳以上の方(子ども同伴可)	11/30(月)・12/7(月)・14(月) 午前10時30分～11時30分	8人	3,000円	
5	パンパ 時短&健康ベジレシビ 塩こうじ作りと塩こうじ料理	12/12(土) 午前10時30分～正午	8人	1,380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	オススメ 秋の名残を楽しむ大人の遠足 地震の科学館と旧古河庭園 「秋バラと紅葉めぐり」	12/3(木) 午前10時～午後2時	20人	1,000円	事前 先着
2	木目込み人形サークル体験 来年の千支「未」の製作(3日制)	12/4(金)・18(金)・22(火) 午後1時～3時	10人	4,200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	歌声サロン「昭和歌謡」 ◆おおむね40歳以上の方	12/26(土) 午後2時～4時	120人	600円	当日
興本地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370					
1	 未経験者大歓迎！ レディースエンジョイ フットサルサロン ◆中学生～おおむね50歳の女性	11/6(金)・20(金)・27(金) 午後3時30分～5時	各 15人	1回 1,110円	事前 先着
2	みんなで楽しく 子どもクラシック バレエ教室A・B(4日制) ◆A:3歳～就学前の子ども ◆B:小学生	12/3～24の毎週木曜日 A:午後4時～4時45分 B:午後5時～5時45分	各 15人	3,560円	
3	発達を助けるベビータッチ ◆2～5カ月の子どもと保護者	12/6(日) 午前10時30分～11時15分	5組	900円	
4	 ハンディキャップヨガ体験 ◆どなたでも	12/19(土) 午前10時45分～正午	会場: 10人 オンライン: 10人	会場: 1,000円 オンライン: 990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	 水引でお正月リースを 作ろう	11/29(日) 午前9時30分～11時30分	10人	1,100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	自然発見ツアー 紅葉を集めよう ◆小学生と保護者	11/21(土) 午前9時30分～11時30分	5組	無料	事前 先着
2	 東洋大学講師派遣事業 幕末史の舞台裏 「江戸無血開城」	11/28(土) 午後2時～3時30分	30人	無料	
3	大人のクリスマスおはなし会	12/5(土) 午後3時～4時	20人	無料	
4	オトナのウクレレ講座	12/6(日) 午後3時30分～4時30分	10人	1,500円	
5	こどもお薬教室 足立医療セン ター薬割部に行ってみよう ◆小学3～6年生と保護者	12/19(土) 午後1時～4時30分	12組	無料	
佐野地域学習センター 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273					
1	家族で楽しもう ファミリーフィットネス ◆3～5歳の子どもと保護者	11/15(日) 午前10時～10時45分	8組	20円	事前 先着
2	トランポリンひろばA・B ◆A:2歳～就学前の子どもと保護者 ◆B:小学生	11/15(日) A:午後0時30分～1時30分 B:午後1時40分～2時40分	A: 12組 B: 24人	A: 770円 B: 480円	
3	 草木染め体験 草木の色と 香りを楽しむ布バッグ	11/19(木) 午後2時～4時	16人	1,400円	
4	はじめてママのニコニコ交流会 タッチケア&フィットネス ◆2カ月～1歳の子どもと母親	11/29(日) 午前10時～11時	8組	無料	
鹿浜地域学習センター 〒123-0864 鹿浜6-8-1 ☎3857-6551					
1	基礎から丁寧に「心躍る大人バレエ」 サークル体験(3日制)	12/1(火)・8(火)・15(火) 午後3時45分～5時	10人	30円	事前 先着
2	カリグラフィー入門 クリスマス カードに想いをこめて ◆中学生以上の方	12/5(土) 午前10時～正午	7人	2,200円	
3	 鹿浜高校受験生応援団 ◆中学3年生	12/13(日) 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	
4	しかはまクリスマスパーティー ◆小学生以下の方 (就学前の子どもは保護者同伴)	12/19(土) 午後2時～3時	30人	300円	
新田地域学習センター 〒123-0865 新田2-2-2 ☎3912-3931					
1	茶道サークル体験(2日制)	11/10(火)・17(火) 午前10時30分～11時30分	10人	500円	事前 先着
2	親子クッキング 「クリスマスドームケーキ」 ◆5歳～中学生と保護者	12/6(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	
3	 やさしい腸活キッチン 「発酵タンドリーチキン」 ◆18歳以上の方	12/15(火) 午前10時30分～午後0時30分	8人	3,000円	
4	 親子で作ろう絵本のごちそう 「ひつじばん編」 ◆5歳～小学生と保護者	12/19(土) 午後1時～3時30分	8組	3,500円	
竹の塚地域学習センター 〒121-0813 竹の塚2-25-17 ☎3850-3107					
1	歌声サロン「昭和歌謡」 ◆どなたでも	11/11(木) 午後2時～4時	200人	600円	当日

広 告

60歳からの生きがい
私たちと、働きませんか？

(公社)足立区シルバー人材センター
足立区西保木間 1-8-2 電話 03 (5856) 6866

・短い時間・空いた時間で働きたい方
・健康や生きがいの為に働きたい方
新規会員募集中!! 詳細はHPで



講座名（◆対象）		日時	定員	費用	申し込み方法
竹の塚地域学習センター 〒121-0813 竹の塚2-25-17 ☎3850-3107					
2	ニコニコサロン「五感リトミック」(2日制) ◆2カ月～2歳6カ月の子どもと保護者	12/4(金)・11(金) 午前10時～10時55分	25組	1,700円	事前 先着 【ネット不可】
3	オススメ コンサート「パシフィック・ブラス クリスマスコンサート」 ◆小学生以上の方 (小学生は保護者同伴)	12/5(土) 午後2時～4時	200人	1,500円	
4	ダンス公演「七色 Nanairo」 ◆どなたでも (小学生以下の方は保護者同伴。 2歳以下の子どもはひざ上鑑賞可)	12/20(日) 午後4時30分～6時30分	200人	1,000円	
中央本町地域学習センター 〒121-0011 中央本町3-15-1 ☎3852-1431					
1	オススメ 第39回中央本町ふれあいまつり ◆どなたでも	11/7(土)・8(日) 午前10時～午後5時	なし	無料	当日
2	スマホを持つ前に知っておきたい！ インターネットの世界 ◆小学4～6年生(保護者同伴可)	11/29(日) 午後2時～4時	20人	無料	事前 先着
3	わくわくサイエンス 「天気図ストラップを作ろう」 ◆小学生 (小学1～3年生は保護者同伴)	12/12(土) 午後1時～2時30分	20人	610円	
4	絵本の世界のアート作品作り ◆小学生以下の方と保護者	12/12(土) 午後3時～4時30分	8組	500円	
5	音楽とめぐる冬物語 歌とピアノで贈るコンサート ◆どなたでも	12/26(土) 午後3時～4時	30人	1,500円 (小学生以下の方は500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)	12/2(水)・16(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)	12/4～25の毎週金曜日 午後7時～8時	25人	2,400円	
3	9大アレルギー不使用の クリスマススコープケーキ ◆5歳以上の方 (小学生以下の方は保護者同伴)	12/12(土) 午前10時～正午 午後1時～3時	各 8人	1回 3,500円	
4	歌うボイスエクササイズ (2日制)	12/19(土)・26(土) 午前10時～11時	20人	1,600円	
舎人地域学習センター 〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008					
1	オススメ 怪談師 城谷歩の足立昔語り ◆小学生以上の方 (小・中学生は保護者同伴)	11/23(祝) 午後4時～6時	45人	2,000円	事前 先着
2	親子で楽しむヨガ ◆7カ月～2歳の子どものと母親	12/9(水) 午前10時～11時	10組	750円	
3	色・形から見つける私の「似合う」 (3日制) ◆16歳以上の女性	12/12(土)・19(土)・26(土) 午後1時30分～4時	7人	3,240円	
4	とねりガーデニング・クラス ◆4歳以上の方 (4歳～中学生は保護者同伴)	12/13(日) 午前10時～正午	12人	1,300円	
花畑地域学習センター ☎3840-4677(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 花畑スマイル スポーツフェス ◆どなたでも (小学生と保護者対象のイベントあり)	11/28(土) 午前10時～午後0時30分 ※場所は花畑公園	なし	無料	当日

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					

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

あなたの街の植木屋さん

お見積0円

あだち広報を見た!で
剪定作業

先着10名様
10%割引

基本価格
3m未満 3,300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!

お見積による1本ずつの明細会計!

近隣店舗からプロの植木職人が見積!

ご希望に対して丁寧に!

まずはご相談ください

受付時間:月～金 9:00～17:00

ハローガーデン0120-86-1128

足立新田店 足立区新田 1-3-23 足立西新井店 足立区西新井 1-38-16 運営株式会社First Line

福祉葬
二割お安くなります

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 ホワイハイムミカミ303
http://koshin-plan.jp

口コミはこちら

広告

シルバー人材センターへのご注文をお待ちしています

(公社)足立区シルバー人材センター
足立区西保木間 1-8-2 電話 03 (5856) 6866

1時間からのお仕事でも承ります!!
お気軽にお問い合わせください。

詳細は HP で
足立区 シルバー 検索

\\ 11月2日(月)から先着90万口 //

PayPay商品券

足立区プレミアム商品券 販売スタート!

区の消費喚起策として、PayPayアプリで
お得に購入でき、区内対象店舗*で利用可能な
デジタル版のプレミアム商品券を販売します。



1口4,000円(共通券・小規模券のセット)で
5,200円分の商品券が購入できます

プレミアム率30%!

今年は
期間中何度でも購入可!
最大20口
(各販売期間につき、最大10口)

4,000円で買えます

共通券

(全店舗共通)

3,200円分

すべての区内対象店舗*で
利用可

小規模券

(小規模店舗専用)

2,000円分

事業者の従業員数が1,000人未満の区内対象店舗*
でのみ利用可

1口
(5,200円分)
の内訳

対象

PayPayアプリ内で本人確認が完了したスマート
フォンなどをお持ちの12歳以上の方

販売期間

1次販売(最大10口)

【区内在住の方が対象】

11月2日~30日

2次販売(最大10口)

【区内・区外在住の方が対象】

8年12月8日~
9年2月28日

利用期間

8年11月2日~9年3月7日

注意事項

- PayPayアプリの本人確認には、マイナンバーカード、運転免許証、運転経歴証明書のいずれか(外国籍の方は
在留カード、特別永住者証明書も可)が必要です。
- 事前に利用可能な店舗をPayPayアプリ内などで確認したうえで、購入をお願いします。
- たばこ、保険適用の医療費・調剤費、公共料金、有価証券・各種金券などは、商品券利用対象外です。
- 購入後は、いかなる理由があっても返金不可。また、利用期間を過ぎた場合、残金の返金もできません。

サポート窓口を開設

プレミアム商品券の購入をお手伝いします!

サポート内容(スマホ操作)

- 商品券の購入
 - 商品券の使い方(店舗の検索方法等)
 - PayPayアプリでの本人確認
 - 東京アプリに関する簡単なサポート
など
- ※東京アプリのポイントを商品券購入に
も使えるPayPayポイントへ交換可

期間 8年10月26日~9年2月12
日、午前10時~午後5時(土・日
曜日、祝日、8年12月29日(火)~
9年1月3日(日)、閉館日を除く)

場所 区役所・1階区民ロビー/
生涯学習センター(学びピア21
内)/地域学習センター(興本・
佐野・鹿浜・竹の塚・東和)

申込 不要 ※当日直接会場へ

問先

●PayPay商品券について

専用コールセンター(9年3月7日まで毎日、
午前9時~午後6時) ☎0120-925-510
※お問い合わせの際は、「足立区のPayPay
商品券について」とお伝えください。



●サポート窓口や事業内容について

お問い合わせコールあだち(9年1月1日(祝)~3
日(日)を除く毎日、午前8時~午後8時)
☎3880-0039



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

マンション管理組合様へ
\\ 適正価格で品質向上/
植栽管理なら星野ガーデン

年間管理 美しい緑を 一年中サポート	剪定 樹木の成長を コントロール	除草 定期的な除草で 美観を維持	消毒 病害虫の予防で 樹木を健康に
--------------------------	------------------------	------------------------	-------------------------

管理会社・管理組合にも安心の対応
「見える管理」で安心。
事前打ち合わせから写真付き報告まで柔軟に対応します。

1級造園技能士・1級造園施工管理技士 在籍
専門知識と、多くのマンションでの管理実績がございます。

現地調査・お見積り無料

まずはお電話・LINEでお気軽にご相談ください

受付時間 平日 9:00-17:00 足立区の地元造園会社
星野ガーデン(株)
足立区伊興2-2-3
☎03-6807-1761

庭木剪定 3,300円(税込)
1本3m未満

※ゴミ処分費別途
※伐倒、マツ・マキなど特殊な木は
別途お見積りとなります

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

見積無料!
剪定・伐採・生垣・雑草対策
消毒・庭木やお花の植栽

フリーダイヤル ☎0120-187-394
イーハナ サクヨ
(株)大和グリーン
足立支店 足立区西竹ノ塚 1-8-9
受付時間 9:00~18:00 無休
葛飾・練馬・板橋・北区・松戸にも支店あり!

あだち広報 読者特典 **10%OFF**
2026年11月25日以降の作業予約で
先着 10名限定 **更に10%OFF**
他社との料金比較(相場見直し)でもかまいません。
お気軽にお問い合わせください。

掲示板承ります!

自治体・施設の
掲示板のお見積り
喜んでお受けします。

〒125-0031 千葉県船橋市
夏見台 3-22-1
株式会社 **のびのび看板**

マグネット対応!

TEL 047-438-1131

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