ADACHI CITY

2026年（令和8年）
11月25日 第1991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

光の祭典 2026

ADACHI Christmas Illuminations

11月28日㈯～12月25日㈮

元渕江公園　午後5時～9時

※竹ノ塚駅東口・竹の塚けやき大通りのイルミネーションは、8年11月28日㈯～9年1月11日㈷、午後5時～10時

▲くわしくはコチラ

光るグッズをプレゼント

光るグッズを持って、点灯式を盛り上げよう！
先着100人
対象 小学生以下の方
申込 不要　※当日午後4時から草地広場本部テント前で配布

点灯式

みんなで一緒に光をともそう
11月28日㈯、午後4時45分開始

キラキラ★マーケット

地元商店街や町会・自治会、友好自治体の物産展、ワークショップなどで、光の祭典をさらに楽しもう
11月28日㈯・29日㈰、午前11時～午後8時

※12月5日～20日の毎週土・日曜日、12月24日㈬・25日㈭の午後5時～8時30分は、あたたかくしたテントとキッチンカーをご用意します。

今年はイルミネーションを一新！

毎年大人気のメリーゴーラウンドのほか、8本ツリーの光と音楽のショーをリニューアル。「雪だるま3Dバルーンライト」「アニマルツリー」「歩くと光の波紋が広がる『光るフロア』」など、これまで以上に楽しめるイルミネーションが盛りだくさん！

■問先＝お問い合わせコールあだち（毎日、午前8時～午後8時　※11月28日～12月25日は午後9時まで）　☎3880-0039

土・日曜日のみ

生物園 夜間特別開園 in 光の祭典


※写真はイメージ

■**日程**＝11月28日～12月20日の土・日曜日■**時間**＝午後5時～9時　※最終入園は8時30分。小学生以下の方は保護者同伴。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

おすすめ企画！

冬のホタル観賞会



室内に置かれた水槽の中で輝くヘイケボタルの幻想的な光をお楽しみください。■**時間**＝午後6時～9時　※最終回は8時40分開始。20分ごとに9回実施。就学前の子どもは保護者同伴。生体の状況により中止になる場合あり。くわしくは生物園のホームページをご覧ください。■**定員**＝各40人（先着順）

▲生物園ホームページ

郵送申し込み記入例

区

上記マークがある申し込みは、右の例を参照

切手 〒120-8510
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LINE(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 ●YouTube
●X(旧Twitter) ●Instagram
●Facebook
くわしくはコチラ▶

子育て・教育

イライラしない子育て講座(実践編・6日制)

■**日程**=9年1月9日・23日、2月6日・20日、3月6日・20日　※いずれも土曜日■**時間**=午前10時～正午■**場所**=こども支援センターげんき■**対象**=区内在住で3歳～小学生の保護者　※子ども同伴での受講不可(保育あり。要予約、6カ月～就学前の子ども、8人程度)■**内容**=より良い親子関係を築くためのしつけの具体的なポイントを、ロールプレイなどを通して学び、実践につなげる■**定員**=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／電話■**期限**=12月10日㈭■**申・問先**=こども家庭相談課相談管理係　☎3852-2863

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**=12月23日㈬、午前10時30分～11時15分■**対象**=区内在住のおおむね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**=12人(11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■**場・申・問先**=江北保健センター 保健栄養担当　☎3896-4004

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」(9年1月～3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**=12月4日㈭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(9年1月～3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	1/14・28、2/18・25、3/11・25	午前	各3,000円
	こそだて英語(6日制)	金	1/15・29、2/12・26、3/12・26		
	ヨガエクサ(3日制)		1/22、2/12、3/19		1,500円
	ピラティス(9日制)		1/15・22・29、2/12・19・26、3/12・19・26	午後	4,500円
B	親子体操★2(7日制)	火	1/12・19、2/9・23、3/9・23・30	午前	3,500円
C	親子ヨガ★3(3日制)		1/12、2/9、3/9		1,500円
	編みましょう！籐(とう)クラフト(6日制)	金	1/15・29、2/5・19、3/5・19		3,000円
D	フラワーアレンジメント(3日制)	水	1/20、2/24、3/10		各1,500円
	絵本のようなミニアルバム作り(3日制)		1/13、2/17、3/17		
	ベビーマッサージ(8日制)	木	1/7・14・21、2/4・18・25、3/4・18		4,000円

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

児童手当の12月期(10月～11月分)は12月2日㈫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。お問い合わせの際は、事前に通帳の記帳をお願いします。※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

拡充 子育て家庭にプレゼントする絵本のラインアップが増えました

子育て家庭訪問事業の訪問後(1・2カ月に1回〈最大10回〉)にプレゼントする絵本の種類が増えました。子どもの五感や好奇心を育む知育絵本10冊を新しく追加し、全35冊から好きな1冊を選べます。■**対象**=区内の生後5カ月～1歳4カ月の子どもがいる家庭　※対象家庭には順次「子育て家庭訪問事業」の案内を送付■**問先**=子育て応援係　☎3880-0719

健康・衛生

健康講座「いつまでも歩き続けるために！足爪のケアを学ぼう」

■**日時**=9年1月21日㈬、午後1時30分～3時■**場所**=勤労福祉会館(綾瀬プルミエ内)■**対象**=区内在住の方■**内容**=巻き爪・深爪などのセルフケアの方法を学び、細菌感染や転倒の予防につなげる■**定員**=40人(11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)、住所、年齢、電話番号、「健康講座」を記入しファクス■**申・問先**=東部保健センター 地域保健係　☎3606-4171　FAX5697-6561

給与支払報告書の提出期限は9年2月1日㈰
事業者向け 電子データで提出できる「eLTAX(エルタックス)」をご利用ください！

■**対象**=9年1月1日または退職日時点で区内に住民登録がある従業員に、8年中に給与を支払った事業者　**※期限直前の集中を避けるため、早めの提出をお願いします。**提出期限に遅れた場合は、当初の税額通知書に反映できない場合があります。

◆給与支払報告書の提出はeLTAXが便利です

eLTAXは、給与支払報告書や各種届出書について、パソコンから簡単に手続きできるシステムです。給与支払報告書を複数の自治体に一括送信できるため、提出の手間や送料など経費の削減につながります。なお、前々年に税務署へ給与所得の源泉徴収票を30枚以上提出した事業者は、eLTAXなどによる電子的な報告が義務付けられています。

◆特別徴収税額決定(変更)通知書を電子データで受け取ることができます

給与支払報告書をeLTAXで提出する際に、事業者用・従業員用の特別徴収税額決定(変更)通知書の受け取り方法を選択することで、書面に代えて電子データで受け取ることができます。　**※電子データを選択した事業者は、書面での受け取りができません。**

問先 ▷eLTAX…地方税共同機構ヘルプデスク　☎0570-081459／6745-0720
▷給与支払報告書の提出・特別徴収税額決定(変更)通知書の受け取り方法…(区)課税第一係～第三係　☎3880-5418／3880-5231・2

放射線量の調査

10月19日～11月2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

飲食店は「禁煙店」ステッカーを参考に選びましょう

飲食店は原則、屋内禁煙です。すべての飲食店は喫煙可否を店頭に表示する義務があります。

飲食店は「禁煙店」ステッカー(下図)を参考に選びましょう。区のホームページで店内禁煙の「空気のおいしいお店」登録店(176店舗)を紹介しています。ぜひご利用ください。

■問先=足立保健所 生活衛生課 受動喫煙防止担当 ☎3880-5384



禁煙店はこのステッカーが目印▶

「10年後の私」をもっと好きになる 好年期準備教室

■日時=9年1月27日㈬、午後2時～4時■場所=すこやかプラザ あだち■対象=区内在住の女性■内容=産婦人科医から、30代以降をより良く過ごすためのコツを学ぶ■定員=30人程度(11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=9年1月15日㈮■申・問先=江北保健センター 健康コンシェルジュ担当 ☎3896-4007

第2期 第2回 子どもの健康・生活実態調査 結果の公表

昨年度、区立小学校2年生全員を対象に行った調査の結果、子どもの健やかな成長には、動画投稿サイトやゲームの利用を単に制限するのではなく、子どもと相談してルールを決め、継続的に守らせることなどが重要であることがわかりました。

※調査結果など、くわしくは区のホームページをご覧ください。■問先=健康づくり係 ☎3880-5433

福祉・高齢医療

「災害時安否確認申出書」をご返送ください(11月下旬から順次発送)

■対象=10月1日時点、区内在住で次のいずれかに当てはまる方…要介護3～5／身体障害者手帳1・2級／身体障害者手帳3級で福祉タクシー・自動車燃料助成券を受給／愛の手帳1・2度／障害支援区分4～6■内容=申出書の記載内容を、民生・児童委員などによる災害時の安否確認や個別の避難計画の作成に活用■問先=個別避難計画推進担当 ☎3880-6223

講座「精神障がい者の家族のためのコミュニケーション」

■日時=12月18日㈮、午後2時30分～4時30分■場所=すこやかプラザ あだち■対象=区内在住で精神障がいのある方の家族・関係者■内容=精神障がいのある方や、その家族同士が直面しがちなコミュニケーションの難しさを乗り越えるためのコツを学ぶ■定員=30人(11月26日から先着順)■申込=電話／窓口／全員の住所・氏名(フリガナ)・電話番号・ファクス番号、「精神障がい者の家族のためのコミュニケーション」を記入しファクス■申・問先=江北保健センター 地域保健係 ☎3896-4011 FAX3856-5529

仕事・産業

独立・起業セミナー「事業計画策定編」(8日制)

■日時=9年1月9日～2月13日、午前10時～午後5時／2月20日・27日、午後1時～5時 ※いずれも土曜日■場所=あだち産業センター■対象=ビジネスビジョンを有し、独立・起業を具体的に検討している方■内容=先輩起業家の体験談／ビジネスプランの作成・プレゼンテーション／グループ相談会 など■定員=25人(11月27日から先着順)■費用=9,600円(教材費など)■申込=ホームページからオンライン申請■期限=12月18日㈮■申先=エキスパート・リンク㈱(区委託事業者) HPhttps://ex-link.co.jp■問先=(区)創業支援係 ☎3880-5495

4面に続きます

実は冬に多発する ノロウイルス食中毒に注意!

■問先=足立保健所 生活衛生課 食品保健係 ☎3880-5363

7年に全国で発生した食中毒のうち、ノロウイルスを原因とする患者数は1万8,566人で、前年に比べて2倍以上となりました。**ノロウイルスは感染力が非常に強く、ごく少量でも体内に入ることで感染し、おう吐・腹痛・発熱などの症状を引き起こします。**特に、冬は気温が低く乾燥し、感染リスクが高まるため、感染予防を徹底しましょう!

感染予防のポイント

◆手洗いと消毒でウイルスを拡げない

ノロウイルスは感染していても、無症状の場合があります。体調が良くても、**トイレの後や調理・食事の前には、石けんなどで30秒以上しっかり手を洗いましょう。**

ノロウイルスの感染が起こったときは、**塩素系漂白剤を使い、トイレやドアノブなどよく触れる場所の消毒を徹底してください。おう吐物を処理するときは、マスクや使い捨て手袋などを着用しましょう。**※ノロウイルスはアルコール消毒で死滅しにくいウイルスです。

◆加熱してウイルスを死滅させる

食材の中心部が85～90℃に達してから90秒以上加熱することで、ノロウイルスが死滅します。カキ等の二枚貝は、ノロウイルスなどを体内に蓄積する習性があるため、しっかり加熱しましょう。

◆ウイルスを食品に付けない

おう吐や下痢などの症状があるときは、調理作業を控えましょう。やむを得ず調理を行う場合は、**十分に手を洗ってから使い捨て手袋などを着用し、食品に直接触れないようにしましょう。**

9年度 小・中学校に入学予定の方へ

区独自 小・中学校への入学準備金10万円を支給します

ランドセルや標準服など、入学に必要な物品購入による保護者負担を軽減するため、10万円を支給します。 ※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

対象 次のすべてに当てはまる児童…令和2年4月2日～令和3年4月1日または平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれ／令和9年1月1日時点で区内に住民登録がある方に養育され、生計を同一とする ※区内に住民登録がなくても、DVなどで児童とともに区内に避難している方は対象となる場合あり。くわしくはお問い合わせください。

申請書 12月2日以降順次、対象と思われる世帯に送付

申込 申請書に記載の申請ページからオンライン申請／申請書に必要事項を記入し、同封の返信用封筒に入れて郵送

期限 9年2月26日㈮消印有効

支給額 児童1人あたり10万円 ※生活保護受給世帯、児童養護施設等に入所している児童などは、支給額が異なる場合があります。くわしくは区のホームページをご覧ください。

支給時期(予定) 9年2月上旬以降順次振込(区に書類到着後、不備がない場合)

休日接骨院当番所(12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
6㈰	大高接骨院(一ツ家3-27-13 新宅コーポ104)	3884-9856
	くまひげ整骨院(竹の塚1-32-1-102)	090-2178-9562
13㈰	木村接骨院(本木北町3-7)	3854-1084
	藪野鍼灸接骨院(六町4-5-5)	5809-6789
20㈰	大師接骨院(西新井6-1-2)	3890-2270
	だん・整骨院(青井3-37-19-102)	6806-3860
27㈰	赤川接骨院(千住東1-14-6)	3881-6809
	秋山整骨院(梅田7-16-1)	3849-1888
29㈫	金内接骨院(六木1-1-13)	3629-8571
	澤田接骨院(梅島1-10-6)	3852-3395
30㈬	足立名倉堂接骨院(大谷田3-12-28)	3606-0880
	牛込接骨院(栗原1-25-1)	3883-0987
31㈭	大澤接骨院(江北4-12-5)	3854-2278
	おさかべ接骨院(西綾瀬2-21-2)	3880-4880

■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

12月1日㈫～7日㈪は「令和8年冬のTOKYO交通安全キャンペーン」

年末は事故が多発する傾向にあります。事故に遭わない・起こさないために、一人ひとりが交通ルールを守りましょう。■問先=交通対策課 推進係 ☎3880-5912

3面からの続きです

仕事・産業

マンスリー就職面接会「第58回 マイタウン就職面接会」

■**日時**=12月8日㈫、午後1時30分～4時　※受け付けは3時30分まで■**場所**=日暮里サニーホール(荒川区東日暮里5-50-5 ホテルラングウッド・4階)■**内容**=足立区、荒川区の企業が集う就職面接会　※企業紹介の時間あり■**申込**=不要　※当日直接会場へ■**問先**=ハローワーク足立 事業所第一部門
☎3870-8897
(区)就労・雇用支援係
☎3880-5469

暮らし・まちづくり

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(12月分)

■**日程**=22日㈫■**時間等**=▷伊興住区センター…午後0時～0時30分　▷南花畑住区センター…午後2時30分～3時■**対象**=区内在住でおおむね65歳以上の方■**内容**=特設ブースを設置し、自動通話録音機を無償貸与　※各40個(先着順)。設置方法は貸与時に案内■**持ち物**=住所、氏名、生年月日が記載された本人確認書類(マイナンバーカード／運転免許証 など)■**申込**=不要　※当日直接会場へ■**問先**=生活安全推進係　☎3880-5838

住居表示板の取り替え・取り付け作業を実施

■**期間**=9年1月上旬～2月末(予定)■**対象地域**=鹿浜一丁目、堀之内一・二丁目■**内容**=電柱や建物に設置された「街区表示板」「町名表示板」「住居番号表示板」で、変色・破損した物などの取り替え・取り付け　※いずれも区の腕章をつけた委託事業者が実施■**問先**=住民記録係　☎3880-5725

空き家・空き地利活用 無料相談会(8年12月～9年2月分)

■**日程**=12月10日㈭、9年1月18日㈪・28日㈬、2月5日㈮・15日㈪■**時間**=午前10時～正午　※1組40分程度■**場所**=区役所・4階■**対象**=区内に空き家・空き地などの不動産をお持ちの方■**内容**=区内に所有する、不動産の利活用方法などの相談に専門家が応じる■**定員**=各3組(11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

公園・児童遊園の自主管理団体募集

◆清掃活動
■**内容**=区と協定を締結し、週1回以上の定期清掃・日常のごみ拾い・落ち葉の収集・施設点検・緊急連絡などを行う　※1団体4人以上を推奨

◆草刈り・除草活動
■**対象**=区と清掃活動の協定を締結している団体■**内容**=草刈りや除草をして、草丈(くさたけ)を適正に管理する

――いずれも――

※謝礼あり。金額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。■**問先**=公園調整係　☎3880-5845

防犯・防火 駅頭キャンペーン

■**日程**=12月13日㈰■**時間等**=▷綾瀬駅・北千住駅…午前10時開始　▷竹ノ塚駅・西新井駅…午後2時開始■**内容**=防犯・防火の啓発物品配布／小学生の防犯宣言横断幕の掲示／自転車カゴカバーの取り付け など■**参加団体**=近隣の町会・自治会、区内4警察署、区内3消防署、区■**問先**=防犯活動支援係　☎3880-5435

東京23区 職員採用試験 合同説明会

■**日時**=9年1月10日㈰、午前10時～午後4時■**場所**=立教大学 池袋キャンパス(豊島区西池袋3-34-1)■**対象**=特別区(東京23区)職員採用試験・選考受験希望者　※受験資格など、くわしくはホームページをご覧ください。■**内容**=各区・組合の紹介／技術・専門職の個別質問会／各区コラボブース など■**申込**=ホームページからオンライン申請■**申込期間**=8年12月2日～9年1月10日■**申・問先**=特別区人事委員会事務局 任用課 採用係
☎5210-9787
HP https://www.union.tokyo23city.lg.jp/jinji/jinjiiinkaitop/
■**問先**=(区)人事係
☎3880-5831

9年度 障がい者施設 新規入所者・通所者募集

■申込期間=11月25日～12月8日■定員=いずれも若干名(選考)■問先=障がい援護課 各援護係(表4)

新規入所者募集

施設名等	対象	内容	入所時期
希望の苑(竹の塚7-19-9)　☎5831-1801	18歳以上で知的障がいがあり、医療的ケアが不要な方	施設で生活しながら自立訓練を受ける	9年4月以降

新規通所者募集

■**通所時期**=9年4月以降■**募集施設等**=表1～3
※申し込み方法など、くわしくは区のホームページをご覧になるか、お問い合わせください(表4)。

表1　生活介護事業実施施設(創作・生産活動を行う)　※50歳以上の方は障害支援区分2以上が対象

	施設名等		対象
生活訓練型	足立あかしあ園(青井4-30-5)	☎3849-1188	身体・知的障がいで障害支援区分３以上の方
	綾瀬あかしあ園(綾瀬7-2-5)	☎5682-7272	
	江北ひまわり園(江北1-26-22)	☎5809-5815	
	神明福祉園(神明南2-6-18)	☎5682-5370	
	竹の塚あかしあの杜のぞみ(竹の塚7-19-11)	☎5654-7731	
	舎人あかしあ園(古千谷本町2-25-11)	☎3854-1741	
	花畑あかしあ園(花畑3-16-4)	☎5856-6878	
	綾瀬ないろ園(綾瀬7-14-12)	☎5682-0730	知的障がいで障害支援区分３以上の方 ※あしすとと谷在家福祉園は身体障がいとの重複含む
	綾瀬福祉園(東綾瀬1-26-2)	☎3605-7187	
	希望の苑(竹の塚7-19-9)	☎5831-1801	
	障がい福祉センターあしすと生活体験室(梅島3-31-19)	☎5681-0131	
	竹の塚福祉園(竹の塚7-19-7)	☎5831-1741	
	たすかるステーション竹の塚(島根4-21-20)	☎5851-8539	
	東光(鹿浜4-25-29)	☎5647-1131	
	谷在家福祉園(谷在家3-13-1)	☎3853-0632	
	陽光(東伊興1-6-12)	☎5856-9012	
作業訓練型	大谷田就労支援センター(大谷田1-44-3)	☎3605-6762	身体・知的障がいで障害支援区分３以上の方
	神明福祉作業所(神明南2-6-18)	☎5682-5370	
	葦の会作業所(東伊興1-14-7)	☎3857-8839	知的障がいで障害支援区分３以上の方
	綾瀬ひまわり園(綾瀬7-2-7)	☎3629-3231	
	梅田ひまわり工房(梅田5-27-11)	☎3880-3745	
	江北ひまわり園(江北1-26-22)	☎5809-5815	
	江北ひまわり作業所(江北6-16-2-101)	☎3897-8948	
	千住ひまわり作業所(千住仲町24-2)	☎5813-7211	
	竹の塚ひまわり園(竹の塚7-19-7)	☎5831-1721	
	たすかるステーション竹の塚(島根4-21-20)	☎5851-8539	
	東光(鹿浜4-25-29)	☎5647-1131	
	西新井ひまわり工房(西新井2-11-4)	☎3856-7510	
	西伊興ひまわり園(西伊興2-1-8)	☎3857-9214	
	谷在家福祉作業所(谷在家3-13-1)	☎3853-0632	

表2　就労移行支援事業実施施設(就労に向けて必要な訓練を行う。最長2年の期限あり)

施設名等		対象
あいのわしごとセンター(谷中5-13-8)	☎3620-6820	身体・知的障がいのある方
WEL'S ARK(舎人4-9-13)	☎5837-4495	知的障がいのある方
竹の塚ひまわり園(竹の塚7-19-7)	☎5831-1721	
就労支援施設ウィズユー(興野2-18-12)	☎5837-4830	発達・知的障がいのある方

※特別支援学校の卒業予定者が対象

表3　自立訓練(生活訓練)事業実施施設(個別の援助プログラムによる生活訓練を行う。最長2年の期限あり)

施設名等		対象
就労支援施設ウィズユー(興野2-18-12)	☎5837-4830	発達・知的障がいのある方

表4　障がい援護課 各援護係一覧

問先	電話・ファクス番号	
西部	☎3897-5034	FAX3856-7229
千住	☎3888-3146	FAX3888-5344
中部第一	☎3880-5881	FAX3880-5754
中部第二	☎3880-5882	FAX3880-5754
東部	☎3605-7520	FAX5697-6560
北部	☎5831-5799	FAX3860-5077

8年12月1日～9年3月31日はウォームビズを実施

区施設の暖房時の室温を、過度にならない適度な温度(目安は19℃)に設定します。CO_2の発生を削減し、地球温暖化緩和の取り組みにご理解とご協力をお願いします。■**問先**=環境事業係　☎3880-5860

男女参画プラザ・消費者センターの情報資料室の利用

■**開館日時**=月～土曜日、午前9時～午後8時　※梅田地域学習センター休館日は5時30分閉館。日曜日、祝日、月末、年末年始、特別整理期間(9年2月1日㈪～4日㈭)は休館■**内容**=男女共同参画や性の多様性、消費者問題に関する書籍・絵本などの閲覧や貸し出し　※区立図書館の貸出カードが必要。閲覧席あり。区立図書館の図書の予約・受け取り・返却も可■**貸し出し上限数**=▷図書…全館で20冊(区内在住・在勤・在学の方。それ以外は10冊)　▷DVD…2枚■**期間**=14日以内■**問先**=男女参画プラザ

☎3880-5222

催し物

みどりの学び場「気軽に楽しむガーデニング(季節の寄せ植え)」

■**日時**=9年1月21日㈭、午後2時～2時45分／3時～3時45分■**場所**=エル・ソフィア■**対象**=区内在住の方■**内容**=ハナカンザシなどの季節の花を使って寄せ植えを作る　※作った鉢は持ち帰り可■**定員**=各15人(抽選)■**費用**=1,000円(材料費)■**申込**=区のホームページからオンライン申請／住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号、希望時間(第2希望まで)、「季節の寄せ植え」を記入し区へ往復ハガキで送付　※返信面にも宛名を記入。1通で同居家族分の申し込み可。1人1回のみ申し込み可■**期限**=12月18日㈮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

シングルファミリー向け講座「親も子も楽しむスペシャルDay」

■**日時**=9年1月10日㈰、午前10時～正午■**場所**=エル・ソフィア■**対象**=区内在住・在勤・在学のおおむね5歳～小学3年生と保護者(ひとり親)■**内容**=保護者はスキンケアやメイクのコツを学び、子どもはフォトフレーム工作を楽しむ■**定員**=10組(11月26日から先着順)　※保育あり(12月24日までに要予約、2カ月～就学前の子ども、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、全員の氏名(フリガナ)・年齢、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、「親子が楽しむ」を記入しファクス■**申・問先**=男女参画プラザ

☎3880-5222　FAX3880-0133

文化団体の催し

◆アトリウムコンサート

■**日時**=12月11日㈮、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(スタジオジブリメドレー／クリスマスメドレー ほか)■**申込**=不要　※当日直接会場へ

◆第68回 足立区民合唱団 定期演奏会

■**日時**=9年1月17日㈰、午後2時～4時　※1時30分開場■**場所**=西新井文化ホール■**内容**=髙田三郎作曲「混声合唱組曲『心の四季』」／岩河三郎作曲「混声三部合唱組曲『阿賀野川』」／「合唱隊 群星」とのジョイント演奏 など■**定員**=900人(先着順)■**費用**=1,000円　※高校生以下の方は500円。3歳以下の子どもは入場不可。全席自由■**申込**=ギャラクシティホームページ(https://galaxcity.jp)からオンライン申請／窓口　※当日券は午後1時から会場入口で販売■**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

◆足立吹奏楽団 第46回 定期演奏会

■**日時**=9年1月31日㈰、午後2時～4時　※1時30分開場■**場所**=西新井文化ホール■**内容**=常任指揮者 浅利真氏、酒井達哉氏の指揮による、ノートルダムの鐘、歌劇「カルメン」の演奏■**定員**=902人(12月3日から先着順)■**費用**=800円　※高校生以下の方は500円。就学前の子どもは入場不可。全席自由■**申込**=ギャラクシティホームページ(https://galaxcity.jp)からオンライン申請／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

――いずれも――

■**問先**=文化団体支援係

☎3880-5986

誰でも演奏OK ストリートピアノ

■**日時**=11月28日㈯、午前10時～午後3時　※1人5分程度■**場所**=ららテラス北綾瀬・2階エントランス北綾瀬駅連絡口(谷中4-8-1)■**内容**=ギャラクシティで実施しているストリートピアノを、ららテラス北綾瀬で開催■**申込**=不要　※当日直接会場へ■**問先**=ギャラクシティ

☎5242-8161

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**=12月9日㈬・23日㈬、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(11月26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)…12月12日㈯・26日㈯、午前10時30分～正午　▷アドバンスヨガ(中級のポーズを学ぶ)…12月12日㈯、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(11月28日、午前9時から先着順)

◆卓球初級者教室

■**日時**=9年1月23日㈯、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(11月27日、午前9時から先着順)

――いずれも――

■**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

6面に続きます

あだち広報食堂 Vol.20 「わが家のみそ汁レシピ」受賞作品紹介

例年実施している食育月間の企画として、今年は「イチ推し！　わが家のみそ汁レシピ」を募集し、計150作品の応募がありました。今号では、「区長賞」と「地産地消で賞」を受賞したレシピを紹介します。簡単においしく作ることができるので、日々の献立に取り入れてみてください。

■問先=糖尿病対策担当　☎3880-5433

区長賞 焼きねぎと生姜のポカポカみそ汁

ニックネーム「ももか」さんの作品



材料(2人分)

- 長ネギ…1本
- ごま油…小さじ1
- すりおろしショウガ(チューブ可)…小さじ1
- 水…360mL
- 粉末和風だし…小さじ1/2
- 卵…1個
- みそ…大さじ2/3

作り方

① 長ネギを2～3㎝の長さに切り、鍋で表面に焼き色がつくまで焼く　※鍋がこげつく場合は、ごま油(分量外)をひいて焼く
② ①にごま油とすりおろしショウガを加え、軽く炒める
③ ②に水と粉末和風だしを加え、沸騰したら溶き卵を回し入れる
④ 卵が浮き上がってきたら、火を止め、みそを溶き入れる

地産地消で賞 小松菜のり味噌汁

ニックネーム「こたかお」さんの作品



材料(2人分)

- 水…360mL
- 小松菜…2～4株
- 粉末和風だし…小さじ2/3
- 卵…1個
- みそ…大さじ1
- 焼きのり…1/2枚

作り方

① 鍋に水を入れ沸騰させ、小松菜をハサミで切りながら入れる
② ①に火が通ったら粉末和風だしを加え、溶き卵を回し入れる
③ 卵が浮き上がってきたら、火を止め、みそを溶き入れる
④ 焼きのりを小さくちぎって入れる

今回のレシピのポイント

「焼きねぎと生姜のポカポカみそ汁」は、長ネギを焼き色がつくまで焼くことで、香りが出てうまみが増します！　みそを少なくしてもおいしく食べられるので、塩分量が気になる方にもおすすめです。



▲区長賞受賞 都立小台橋高校 3年「ももか」さん

区長賞のみそ汁は数量限定で区役所・地下1階食堂でも食べられます。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、受賞したみそ汁レシピを紹介しています。▶

区の公式Instagramで今回のレシピ動画を紹介しています。▶

紙門松の配布

■**内容**=12月上旬から町会・自治会連合会が町会・自治会を通じて加入世帯に紙門松を配布　※希望する場合は最寄りの区民事務所で受け取り可■**問先**=足立区町会・自治会連合会事務局(地域調整課内)

☎3880-5864

5面からの続きです

催し物

博物館の映画会(12月分)

■**日時**=12日㈯、午前11時～正午 ※無料公開日■**内容**=山口県南部で培われてきた技術を後世に伝える映像「筵(むしろ)打ち 山口県下松市西平谷の暮らし」(33分)「三田尻塩田の歴史を探る」(24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

足立区 冬花品評展示会

◆展示会

■**期間**=12月8日㈫、午後1時～9日㈬、正午■**内容**=区内農家が栽培したポインセチアやハボタンなどの展示

◆展示品の販売

■**日時**=12月9日㈬、午後2時30分開始 ※なくなり次第終了。購入は1人1点のみ(複数回購入可)

――いずれも――

■**場所**=区役所・1階区民ロビー■**申込**=不要 ※当日直接会場へ■**問先**=農業振興係 ☎3880-5866

あだちの遊び場

自然のあそび屋台(桑袋ビオトープ公園)

■**日時**=12月6日㈰、午後2時～2時30分■**内容**=「ふかふか落ち葉パーティー」と「ガマって知ってる？ソーセージじゃないよ」から好きなプログラムを選んで挑戦 ※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**=桑袋ビオトープ公園 ☎3884-1021

いもむしコレクション(生物園)

■**期間**=開催中～9年1月31日 ※8年12月29日㈫～9年1月1日㈷、冬休み期間を除く毎週月曜日(月曜日が休日の場合は火曜日)は休園■**内容**=20種類以上のいもむし(チョウ・ガの幼虫)の生体を展示 ※入園料が必要。生体の状況により変更となる場合あり■**申込**=不要 ※当日直接会場へ■**場・問先**=生物園 ☎3884-5577

冬の生きもの探し(都市農業公園)

■**日時**=12月6日㈰、午前10時～10時30分 ／11時～11時30分 ／正午～午後0時30分 ※雨天中止■**内容**=冬ならではの園内の自然や生きものを観察しながら見どころを紹介■**定員**=各12人(先着順) ※就学前の子どもは保護者の参加が必要■**申込**=不要 ※当日午前9時から会場で受け付け■**場・問先**=都市農業公園 ☎3853-4114

天文講演会「日食観測家のお話と映像による皆既日食」(ギャラクシティ)

■**日時**=12月27日㈰、午後4時～5時30分 ※3時45分開場■**内容**=スペインと南極で日食を観測した観測家が、日食の起こる原理や皆既日食の魅力を解説■**定員**=170人(11月28日から先着順) ※就学前の子どもは保護者同伴。車いす2席■**場・申・問先**=ギャラクシティ ☎5242-8161

宿泊施設インフォメーション(9年3月分)

◆日光林間学園(区・宿泊施設)

■**利用日等**=表1■**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**=12月1日～10日消印有効 ※12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、9年1月4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1 宿泊施設利用日等(9年3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 FAX0288-54-1661 HP https://www.adachi-nikko.com/	20・21・26～28・30・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(ワイファイ)は1階フロント前でのみ利用可能です。

◆日光の森で春の息吹を感じるひととき(宿泊者限定)

■**日程**=9年3月20日～31日の一般利用日■**時間**=午後2時～5時■**内容**=館内クイズラリー(お菓子の景品あり)／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

パブリックコメント(区民意見募集制度)(8年11月～9年1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になるか、お問い合わせください。

件名	期間	問先
足立区旅館業法施行条例の改正(素案)	11/16～12/15	生活衛生課 生活衛生係 ☎3880-5374
足立区における住宅宿泊事業の実施に関する条例の改正(素案)		
第8期障がい福祉計画・第4期障がい児福祉計画(令和9年度～11年度)素案	11/25～12/25	障がい福祉課 障がい施策推進担当 ☎3880-5407
足立区認知症施策推進計画		高齢者はつらつ支援課 認知症施策推進担当 ☎3880-5953
予防接種事務における特定個人情報保護評価(案)		保健予防課 予防接種係 ☎3880-5094
足立区災害廃棄物処理計画(案)	12/16～9年1/15	ごみ減量推進課 事業調整係 ☎3880-5301
第五次足立区一般廃棄物処理基本計画(案)		足立清掃事務所 清掃計画係 ☎3853-2146

審議会等の公開(8年12月～9年1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になるか、お問い合わせください。

審議会等	日程	時間	場所	問先
足立区地域自立支援協議会 本会議	12/1㈫	午後2時～4時	障がい福祉センターあしすと	障がい援護課 基幹相談・権利擁護係 ☎3880-0708
足立区特別職議員報酬等審議会	12/3㈭	午前10時～11時30分	区役所・8階	総務課 総務係 ☎3880-5821
足立区地域保健福祉推進協議会 子ども支援専門部会	12/15㈫	午後2時～4時		子ども政策課 子ども・子育て支援制度担当 ☎3880-5795
足立区ユニバーサルデザイン推進会議	12/17㈭	午後2時30分～4時	区役所・13階	都市建設課 ユニバーサルデザイン担当 ☎3880-5768
足立区都市計画審議会	12/18㈮	午前10時～正午	区役所・8階	都市建設課 都市計画係 ☎3880-5280
足立区多文化共生推進計画審議会	12/21㈪			地域調整課 多文化共生担当 ☎3880-5177
足立区地域保健福祉推進協議会	12/22㈫	午後2時～4時	区役所・2階 庁舎ホール	福祉管理課 調整担当 ☎3880-5303
足立区地域自立支援協議会 精神医療部会		午後3時～4時30分	足立保健所・2階	足立保健所 中央本町地域・保健総合支援課 精神保健係 ☎3880-5357
足立区男女共同参画推進委員会	12/23㈬	午後2時～4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
足立区建築審査会		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
足立区住宅政策審議会	9年1/15㈮	午後2時～4時		住宅課 住宅計画係 ☎3880-5963
足立区経済活性化会議			区役所・4階	産業政策課 産業経済協創担当 ☎3880-5464

図書館の臨時休館日(12月分)

■**期間**=▷竹の塚…9日㈬～14日㈪ ※26日㈯～31㈭は全館休館■**問先**=中央図書館 ☎5813-3740

区役所本庁舎全館お休みします

12月12日㈯・13日㈰は衛生害虫駆除および建築基準法第12条法定す。また、12日㈯、午前0時～1時は、電話工事のため、代表電話(

デコパッチ★でオリジナル干支作り（桜花亭）

■**日時**＝12月13日㈰、午前11時～午後0時30分■**対象**＝4歳以上の方　※4歳～小学生は保護者同伴■**内容**＝薄い紙をちぎって貼り付け、来年の干支（未）の置き物を作る　★…フランス生まれのデコレーションツール■**定員**＝10人（11月27日、午前9時から先着順）■**費用**＝3,200円（材料費など）■**申込**＝電話／氏名（フリガナ）、年齢（学年）、電話番号、「デコパッチでオリジナル干支作り」を記入しファクス■**期限**＝12月6日㈰　※12月8日㈫以降にキャンセルする場合は、費用の支払いが必要（材料を後日お渡し）■**場・申・問先**＝桜花亭

☎3885-9795　FAX3860-0608



▲干支の置き物に色鮮やかな紙を貼り付けます（写真は昨年の作品）

あだち★エンタメ★インフォ

第9回 足立区ギャラクシティ音楽コンクール 入賞者記念演奏会・授賞式

■**日時**＝12月26日㈯、午後2時～6時30分　※1時30分開場。授賞式は4時50分開始予定■**場所**＝西新井文化ホール■**内容**＝入賞者（第1位コンチェルト賞・足立区長賞・足立成和信用金庫賞・審査員特別賞）とオーケストラの共演／授賞式■**定員**＝450人（先着順）■**費用**＝500円　※高校生相当以下の方は無料（申し込みは窓口のみ）。演奏会は就学前の子どもは入場不可。全席自由■**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

歓喜の演Vol.26（合唱）参加者募集

■**日時等**＝▷練習…9年1月10日～11月28日の毎週日曜日、午後6時30分～8時40分（予定）　▷リハーサル…12月3日㈬　▷発表…12月4日㈭■**場所**＝ギャラクシティ／竹の塚地域学習センター など■**対象**＝16歳以上の方■**内容**＝近藤直子氏指揮のもと、佐藤眞氏作曲「土の歌」とモーツァルト作曲「戴冠ミサ曲」を歌う■**定員**＝60人程度（先着順）■**費用**＝3万2,000円　※25歳以下の方は1万6,000円。分納可。演奏会費用1万5,000円程度と楽譜代などが別途必要■**申込**＝住所、氏名（フリガナ）、年齢、職業、電話・ファクス番号、Eメールアドレス、合唱経験の有無、希望パート、「歓喜の演Vol.26（合唱）」を記入しハガキで送付■**期限**＝12月20日㈰必着■**申・問先**＝ギャラクシティ　〒123-0842 栗原1-3-1

☎5242-8161

大学連携の催し

東京未来大学

◆日本生体医工学会関東支部 若手研究者発表会2026 公開イベント

■**日程**＝12月19日㈮■**場所**＝東京未来大学（千住曙町34-12）■**内容等**＝表2■**申・問先**＝東京未来大学 小谷研究室（平日、午前10時～午後4時）　☎050-5305-2691

表2　若手研究者発表会2026 内容等

イベント名	内容	時間	定員	申込
生体医工学を知ろう！　大学紹介・体験ひろば	救命講座／喀痰吸引・医療機器操作／車いす乗車体験／赤ちゃん抱っこ体験 など	午前10時～午後4時	－	不要　※当日直接会場へ
講座「攻める防犯という考え方 確証バイアスという罠」	東京未来大学副学長出口保行氏から、犯罪心理学の視点で防犯対策を学ぶ	午後4時30分～6時	100人	ホームページからオンライン申請

東京藝術大学

◆「心の風景」混声四重唱で紡ぐ日本の歌とオペラ

■**日時**＝9年1月20日㈫、午後6時～7時30分　※5時30分開場■**場所**＝西新井文化ホール■**対象**＝小学生以上の方■**内容**＝東京藝術大学卒業生・修了生が、「ふるさとの四季」や「川の流れのように」などの日本の唱歌・歌謡曲、ヴェルディやモーツァルト作曲のオペラの名曲を演奏■**定員**＝900人（抽選）　※全席自由■**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、「混声四重唱」を記入し往復ハガキで送付　※返信面にも宛名を記入■**期限**＝12月25日㈭必着　※オンライン申請は正午まで■**申・問先**＝東京藝術大学 アートリエゾンセンター　〒120-0034 千住1-25-1

☎050-5525-2744

申し込み不要　**区内計40カ所で健康体力づくり！**

パークで筋トレ

くわしくはコチラ！

■**問先**＝▷パークで筋トレ…スポーツ振興課 振興係　☎3880-5826　▷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

区内の公園や施設で指導員からアドバイスを受けながら、軽い筋トレやストレッチ、ウォーキングなどを約1時間かけて行う「パークで筋トレ」。より楽しく体力づくりに取り組めるよう、「あだち脳活ラボ」とタッグを組んで、キャンペーンを実施します！



「あだち脳活ラボ」ポイントアップキャンペーン

期間　8年12月1日～9年2月28日

パークで筋トレに参加すると、「あだち脳活ラボ」のポイントがたまります。今回のキャンペーンでは、1回のチェックインにつき、**通常30ポイントのところ、60ポイントにアップ！**　この機会に参加しませんか？

参加時は「参加カード」を身につけてください

非常時、速やかに関係者へ連絡するため、参加の際は「参加カード」を**周囲から見えやすい位置に身につけてください。**　※カードは初回参加時に配布。「あだち脳活ラボ」に登録している方で、希望者には首からかけられるストラップ付きケース（右図）を配布



▲参加カードとストラップ付きケース

不法投棄・落書きは犯罪です!!

12月は 不法投棄・落書き防止月間

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

大掃除などを行う12月は、不法投棄が増加する傾向にあります。不法投棄や落書きを見つけた場合は、すぐに区へ通報をお願いします。

◆不法投棄・落書き一掃キャンペーン

通報いただいた方（先着100人）に「防災緊急セット」をプレゼント！

■**期間**＝12月1日～28日　※オンライン申請、LINEでの通報は31日㈬まで■**通報方法**＝LINE／区のホームページからオンライン申請／電話／窓口　※LINEで通報の場合は、「不法投棄・落書き通報協力員番号」を入力した方のみプレゼントの対象。くわしくは区のホームページをご覧ください。



▲防災緊急セット（イメージ）

足立区LINE公式アカウントの通報機能でまちの不具合を連絡できます

お使いのスマートフォンで、現場の写真や場所の情報を手軽に送信することができます。ぜひご協力ください。
※LINEでの通報は24時間365日いつでも可

▲くわしくはコチラ

⚠不法投棄をした場合、罰則が科せられます

個人　5年以下の拘禁刑もしくは1,000万円以下の罰金、またはその両方

法人　3億円以下の罰金

定点検のため、区役所全館（駐車場／庁舎ホール／展望レストラン／コンビニエンスストア など）を閉館しま（☎3880-5111）以外の区役所本庁舎宛の電話はつながりません。■**問先**＝本庁舎管理係　☎3880-5824

LED化工事のため、あだち産業センター全館を臨時休館

■**日程**＝12月5日㈯■**問先**＝相談・融資係　☎3880-5486

3x3の熱気を間近で体感しよう！

12/19㈯ 無料

3x3(スリーエックススリー)親子体験会&エキシビジョンマッチ観戦

■問先=(区)スポーツ振興課 振興係 ☎3880-5826

区内初のプロバスケットボールチーム「LANTERNS(ランターンズ) 3x3」(3XS(トライクロス)所属)による、イベントを開催します！

■日程=12月19日㈯■時間等=表1■場所=総合スポーツセンター■内容=エキシビジョンマッチを観戦した後、3x3のルールやドリブルなどのテクニックを学ぶ■申込期間=11月25日～12月7日(抽選) ※応募状況により、1部と2部を合同で開催する場合があります。

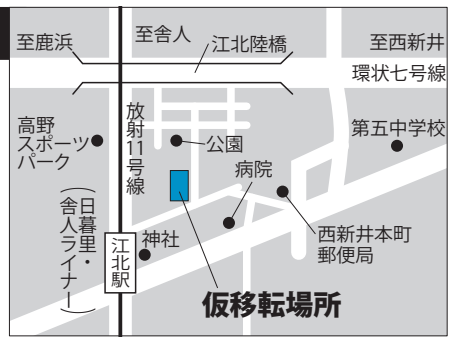
▲申し込み方法など、くわしくはコチラ

表1 3x3親子体験会＆エキシビジョンマッチ観戦 時間等

	時間	対象	定員
1部	午前10時～11時15分	小学3～6年生のバスケットボール未経験者と保護者	20組(1組2人)
2部	午前11時20分～午後0時35分	小学3～6年生のバスケットボール経験者と保護者	17組(1組2人)
		区内在住・在勤の30～59歳の方	6人

9年1月12日㈫から

西部福祉課・障がい援護課 西部援護係が仮移転します



押皿谷住区センターの大規模改修に伴い、足立福祉事務所 西部福祉課と障がい援護課 西部援護係が仮移転します。 ※押皿谷住区センター内の、学童保育室は営業。児童館・悠々館・集会室は12月21日㈪から休館■期間(予定)=9年1月12日～11年3月■移転先=西新井本町2-30-40(旧江北保健センター) ※現在の押皿谷住区センター内での営業は9年1月8日㈭まで■問先=足立福祉事務所 西部福祉課 庶務係 ☎3897-5012

第4回 区議会定例会

■日時等=表2 ※本会議・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・ヒアリングループ(難聴用磁気ループ)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になるか、お問い合わせください。■申・問先=区議会事務局 議事係
☎3880-5797 FAX3880-5617

表2 第4回 区議会定例会 日時等

日時		会議名
11/30㈪	午前10時	議会運営委員会
12/1㈫	午後1時	本会議★◆
12/2㈬		
12/3㈭		
12/4㈮	午前10時	総務委員会
12/7㈪		区民委員会
12/8㈫		議会運営委員会
	午後1時	本会議◆
12/9㈬	午前10時	産業環境委員会
12/10㈭		厚生委員会
12/11㈮		建設委員会
	午後1時30分	文教委員会
12/14㈪	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
12/15㈫	午前10時	災害・オウム対策調査特別委員会
	午後1時30分	エリアデザイン調査特別委員会
12/16㈬	午前10時	議会運営委員会
	午後1時30分	議会基本条例制定特別委員会
12/17㈭	午後1時	本会議★◆

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

人材募集コーナー

■雇用開始日=9年4月1日㈭■期限=12月14日㈪必着 ※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

◆会計年度任用職員(学校現場)

職種	勤務内容(例)	勤務条件	報酬(予定)	申・問先
学校司書★	中学校の図書館の管理・運営支援	年間205日・1日6時間	月額19万3,981円	教育政策課 学校図書館活用推進担当 ☎3880-5084
教科指導専門員★	小・中学校の教員に対する授業の改善と充実のための支援や指導・助言	次のいずれかを選択…週4日(月額25万2,696円)／年間140日(月額17万8,652円)／年間100日(日額1万5,948円) ※いずれも1日7時間30分		学力定着推進課 事業担当 ☎3880-5964
そだち指導員採用候補者(名簿登載)★	小学3・4年生への個別学習指導(国語・算数) ※学校により小学2・5年生の場合あり	年間140日・1日6時間	月額15万2,844円	
学習支援員(エデュケーション・アシスタント)採用候補者(名簿登載)	小学校の授業や放課後補習などでの学習支援／学校生活全般に関する個別支援	年間205日・1日7時間	月額21万8,334円	教育指導課 教育指導係 ☎3880-5974
中学校生活指導員採用候補者(名簿登載)	生活指導の補助／校内などの巡回	年間165日・1日6時間	日額1万333円	
中学校部活動指導員採用候補者(名簿登載)	部活動における実技指導／大会・練習試合などの引率	週11～15時間程度 ※月により異なる	時給1,863円	
副校長補佐採用候補者(名簿登載)	副校長が携わる調査・報告などの事務／服務・施設管理	年間192日・1日5時間	時給1,846円	
スクール・サポート・スタッフ採用候補者(名簿登載)	学習プリントなどの印刷・配布準備／授業準備の補助／採点業務の補助	年間1,260時間以内(1日6時間・週5日勤務または1日7時間30分・週4日勤務)	時給1,483円	
日本語適応指導講師採用候補者(名簿登載)	帰国児童・生徒や外国人児童・生徒に対する日本語や学校生活に関する指導／教育委員会からの依頼に基づく通訳支援	1日6時間・週15時間以内	時給2,700円	

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

7年度事業の区民評価結果を報告します

■申・問先=政策経営課 政策経営担当 ☎3880-5811

全27事業を評価

今年度は、「重点プロジェクト事業(20事業)」と「一般事務事業(7事業)」を評価していただきました(重点プロジェクト20事業の平均評価点は5点満点中3.7点)。報告書は、区役所・2階区政資料室、中央図書館、区のホームページで閲覧できます。

行政サービスをより良くするために

学識経験者と公募の区民(12人)で構成される「区民評価委員会」では、区の事業がどのくらい成果をあげたのかを毎年評価し、改善案を提言します。区はこの提言を受けて事業の改善につなげています。

最も評価が高かった事業を紹介！ ごみの減量・資源化の推進 評価点 5点満点中 4.5

事業概要

燃やすごみと資源になる紙類の分別や、フードドライブ事業を通じた食品ロス削減の啓発、生ごみ処理機購入費補助などにより、さらなるごみの減量と資源化率向上をめざす。

区民1人1日あたりの家庭ごみ排出量(低減目標) 令和7年：473.4g ➡ 令和14年：465.0g

評価委員からの意見

昨年度の評価結果を踏まえ、若年層への情報の届き方をリアルタイムで分析し、発信時間を途中で修正するなど、情報発信の工夫が着実に進められている。

今後の方針

燃やすごみに含まれる資源化可能物に関する情報発信を強化し、ごみの減量・資源化の推進を図ります。

「区民評価委員会 公募委員」募集

■**対象**=区内在住・在勤・在学で18歳以上の方■**内容**=区が指定する事業の費用対効果・手法等の点検、達成度や方向性などの評価、事業改善のための提言を行う■**任期**=9年4月から2年間　※年10回程度の会議を予定(平日、1回4時間程度。6月～8月の間で7回程度開催)。オンライン参加可。保育あり(生後57日～小学校6年生)■**報酬**=1回8,000円■**募集員数**=6人程度■**選考**=▷1次…書類　▷2次…面接

■**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、性別、電話番号、Eメールアドレス、作文「足立区のまち・区政に対して思うこと」(400～800字、様式自由)を記入し区へ簡易書留で郵送・持参　※申込書類は返却不可。くわしくはお問い合わせください。■**期限**=9年1月7日㈬必着

くわしくはコチラ▶

区の地図や歴史の本などを販売しています

場所 区役所・2階区政資料室
問先 区政情報係 ☎3880-5830

7年度の売り上げ部数の多い刊行物を紹介！　※いずれも区のホームページから無料でダウンロード可

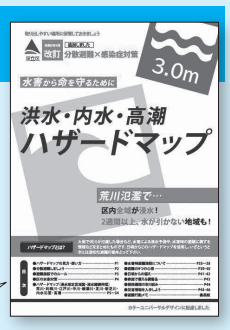
足立区洪水・内水・高潮ハザードマップ

100円

(8年10月発行)

大雨で河川が氾濫(はんらん)した場合等の水害リスクや避難に関する情報などをまとめた冊子

「内水氾濫」と「中小河川の氾濫」の最大浸水深の表示を分け、より見やすくなりました！



足立区主要施設案内図・交通案内図

100円

(8年11月発行)

毎年更新している、区の主要施設の場所やバスなどの交通経路をまとめた、折り込みA5サイズの地図。広げると、区内全域を見ることが可能



区役所・2階区政資料室では、約2万6,200冊の行政資料の貸し出し(一部を除く)なども行っています。返却は区役所・1階総合受付横のブックポストでも可能です。■**持ち物**=区立図書館の貸出カードまたは住所・氏名が確認できる公的な証明書(マイナンバーカード／運転免許証 など)

そのほかの販売資料など、くわしく▶は区のホームページをご覧ください。

足立区区政資料室デジタルアーカイブ

区政資料室に所蔵している区の歴史に関する本や、昔の足立区の写真集など1,100点以上が、専用ホームページから閲覧できます。

◀くわしくはコチラ

12月は人権を考えよう

12月10日の世界人権デーを中心に、人権週間や北朝鮮人権侵害問題啓発週間などを含む12月は、「人権」について考える月です。この機会にもっとよく知り、理解を深めませんか？

人権に関するイベントを開催！

申・問先 総務課 人権推進係 ☎3880-5497

① 人権啓発パネル展 12月4日～16日

■**場所**=区役所・1階区民ロビー■**内容**=人権啓発・拉致問題啓発パネル、人権ポスター・作文入賞作品などの展示　※期間中、展示物の入れ替えあり。12月12日㈯・13日㈰は閉館

② 区立図書館 人権関連図書特設コーナーの設置 12月1日～24日

※期間は各区立図書館により異なる。中央図書館のみ人権啓発パネルを展示。一部休館日あり。くわしくは区のホームページをご覧ください。

8年度「人権講座」

無料 **副島淳(そえじまじゅん)さんと考える「違い」を認め合う社会**


▲副島淳氏

■**日時**=9年1月16日㈯、午後3時～4時30分　※2時開場■**場所**=竹の塚地域学習センター■**内容**=俳優・タレントの副島淳氏による人権に関する講演■**定員**=200人(抽選)■**申込**=区のホームページからオンライン申請／住所、氏名(フリガナ)、電話番号、参加人数、車いす利用の有無、その他配慮を必要とする事項、「人権講座」を記入し区へハガキで送付■**期限**=12月16日㈫必着

その言葉や行動で傷つく人がいます LGBT

申・問先 多様性社会推進課 事業調整担当 ☎3880-5222

日本には、**性的マイノリティ(LGBT★1)の当事者が人口の約3～10%いる**(様々な国内調査をもとに推計)とされています。身近なこととして理解を深めることが大切です。　★1…区では、性的マイノリティの総称として「LGBT」と統一しています。「LGBTQ」「LGBTQ+」などと表記される場合もあります

「性的指向★2」「ジェンダーアイデンティティ★3」のカミングアウトの強要・アウティングは禁止です

区では、性別などにかかわらず、すべての人が対等な立場で、個性と能力を十分に発揮できるまちづくりを推進するため、**以下の2つを条例に明記しています。**

★2…恋愛感情や性的感情の対象となる性別についての指向
★3…自分の性別をどう認識するか

① カミングアウトの強要は禁止

いつ・誰に・どのように伝えるかは、当事者本人が決めることです。他人がカミングアウトを強要することは許されません。

② アウティングは禁止

カミングアウトされた性的指向やジェンダーアイデンティティなどの個人情報を、本人の了承なく第三者へ暴露する行為です。

LGBT相談窓口(事前予約制)

当事者はもちろん、その家族や友人など、性に関するお悩みを専門の相談員が伺います。■**場所**=エル・ソフィア■**申込**=区のホームページからオンライン申請／電話　※くわしくは区のホームページをご覧ください。

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

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になるか、お問い合わせください。

❗講座の申し込み共通事項

受け付け開始日＝11月26日㈭　受付時間＝午前9時～午後8時

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

受け付け開始日の午前9時～午後1時は講座の主催施設のみで受け付け

《対象（◆マーク）》特に記載がない講座の対象は、「16歳以上の方」
《定員》往復ハガキ申し込みは抽選。事前申し込みは、講座により先着順または抽選
《費用》費用は合計金額（保険料・教材費などを含む）。70歳以上の方・障がいのある方は費用が割引となる講座あり（支払い時に証明書を提示）。支払い方法は申し込み時に確認
《申込》事前…電話・窓口またはインターネットで事前申し込み（一部ネット不可の場合あり）
当日…当日直接会場で申し込み
…開催施設へ往復ハガキの郵送による申し込み（住所・氏名〈フリガナ〉・生年月日〈年齢〉・電話番号、講座名〈希望コース名〉を記入　※返信面にも宛名を記入）
※マークの下の日付必着。1人1通（親子講座に限り、親子の氏名〈フリガナ〉・性別・生年月日を記入。きょうだいで申し込みをする場合は、全員分記載）
★マークを除き、定員に達しない場合は12月20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

オンライン…パソコンなどで参加可能　オススメ…各施設のオススメ講座

生涯学習センター　〒120-0034 千住5-13-5（学びピア21内）　☎5813-3730

	講座名（◆対象）	日時	定員	費用	申し込み方法
1	オススメ 山階鳥類研究所連携 DNA解析から分かる 鳥類の独立種・新種の発見	1/16㈯ 午後2時～3時30分	50人	800円	事前 先着
2	人生後半、何をして生きますか 役割とつながりを考える	1/24㈰ 午後2時～4時	40人	800円	
3	オンライン 地下に広がる洞窟の世界 その謎と魅力に迫る	1/30㈯ 午前10時～正午	会場：40人 オンライン：10人	800円	
4	★歴史を知って 京都に行こう（3日制）	1/23㈯・30㈯、2/6㈯ 午後2時～4時	50人	2,000円	1/12必着

★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

	講座名（◆対象）	日時	定員	費用	申し込み方法
1	オススメ ボードゲームで 楽しく英会話	12/19～9年1/16の毎週土曜日（12/26、1/2を除く） 午後5時30分～7時	各4人	1回1,000円	事前 先着
2	子どもバレエサークル体験（2日制） ◆4歳～小学1年生	1/8㈮・15㈮ 午後3時40分～4時40分	10人	20円	
3	一緒に踊ろう！ ヒップホップダンスサークル体験A・B・C（2日制） ◆A：3歳～5歳 ◆B：6歳～小学2年生 ◆C：小学3～5年生	1/9㈯・16㈯ A：午後0時30分～1時15分 B：午後1時20分～2時5分 C：午後2時10分～2時55分	A・C：10人 B：5人	20円	
4	はじめてのダンスに挑戦！ ウズベキスタンダンス（8日制） ◆5歳～小学3年生	1/14～3/18の毎週木曜日（2/11、3/4を除く） 午後5時～5時50分	6人	5,680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

	講座名（◆対象）	日時	定員	費用	申し込み方法
1	新春梅田寄席 ◆小学生以上の方	1/9㈯ 午後2時～4時	100人	1,500円	事前 先着
2	オススメ オンライン ニッポン広告史と 世界の広告コミュニケーション講座	1/16㈯ 午前10時30分～11時40分	会場：20人 オンライン：20人	無料	

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

	講座名（◆対象）	日時	定員	費用	申し込み方法
1	大人のレジン教室 かわいい肉球カチカチクリッカー	12/20㈰ 午後2時～4時	8人	1,350円	事前 先着
2	オススメ チアダンスキッズ編（12日制） ◆4歳～小学1年生	1/6～3/24の毎週水曜日 午後4時～4時50分	5人	11,980円	
3	親子トランポリン（7日制） ◆2歳～就学前の子どもと保護者	1/19～3/9の毎週火曜日（2/23を除く） 午後3時30分～4時30分	15組	6,090円	
4	元気活力アップ体操（6日制） ◆おおむね60歳以上の方	1/25～3/8の毎週月曜日（2/15を除く） 午後1時30分～3時	20人	2,700円	

江北地域学習センター　〒123-0872 江北3-39-4　☎3890-4522

	講座名（◆対象）	日時	定員	費用	申し込み方法
1	親子で遊ぼうミニトランポリン ◆2歳～就学前の子どもと保護者	12/20㈰ 午後3時30分～4時30分	4組	無料	当日
2	音読広場 図書館で脳トレしよう ◆おおむね60歳以上の方	12/22㈫ 午後2時～3時	20人	無料	事前 先着
3	オススメ 子どもトランポリン（7日制） ◆6歳～小学生	1/15～2/26の毎週金曜日 午後4時30分～5時30分	24人	2,660円	
4	親子トランポリン1日体験 ◆2歳～就学前の子どもと保護者	1/22㈮ 午後3時15分～4時15分	15組	870円	事前 先着 【ネット不可】

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

	講座名（◆対象）	日時	定員	費用	申し込み方法
1	やさしいクリスマスコンサート 特別なオカリナを添えて ◆どなたでも	12/6㈰ 午後2時～3時30分	45人	2,000円	事前 先着
2	親子でわくわく 郷土博物館見学ツアー ◆小学生と保護者	12/12㈯ 午後2時～3時	12組	無料	
3	オススメ 踊ろう！K-POP（ポップ）&HIPHOP（ヒップホップ）ダンスA・B（6日制） ◆A：小学生 ◆B：中学生～おおむね50歳の女性	1/22～3/12の毎週金曜日（2/5・26を除く） A：午後6時30分～7時20分 B：午後7時30分～8時30分	各15人	A：3,960円 B：4,560円	

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

	講座名（◆対象）	日時	定員	費用	申し込み方法
1	オススメ ペンとインクをたしなむ カリグラフィー講座（4日制）	1/9・23、2/13・27 いずれも土曜日 午前10時30分～11時45分	5人	5,200円	事前 先着
2	バランス能力アップ きっずトランポリン（3日制） ◆5歳～小学生	1/13㈬・20㈬・27㈬ 午後4時～5時	24人	1,350円	

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

	講座名（◆対象）	日時	定員	費用	申し込み方法
1	オススメ 英語でTry（トライ）！ 運動教室体験会A・B ◆A：3歳～就学前の子どもと保護者 ◆B：小学生	1/8㈮ A：午後3時30分～4時30分 B：午後4時40分～5時40分	A：3組 B：3人	560円	事前 先着
2	親子クッキング「オシャレないちごのパウンドケーキ」 ◆5歳～中学生と保護者	1/17㈰ 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	ベジタベ やさしい腸活キッチン「包まないシュウマイ」 ◆18歳以上の方	1/26㈫ 午前10時30分～午後0時30分	8人	3,000円	

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

	講座名（◆対象）	日時	定員	費用	申し込み方法
1	東京藝術大学出身者による ミニコンサート ◆どなたでも （小学生以下の方は保護者同伴）	1/11㈷ 午後2時～3時30分	150人	600円	事前 先着 【ネット不可】
2	サークル体験「声楽家による楽しいレッスン」（2日制） ◆どなたでも	1/16㈯・23㈯ 午前10時～正午	15人	無料	事前 先着
3	オススメ tコンサート「津軽三味線 獅子道」 ◆どなたでも （小学生以下の方は保護者同伴）	1/17㈰ 午後2時～4時	200人	1,500円	事前 先着 【ネット不可】
4	tコンサート「ジブリ & ディズニーをジャズ・ピアノで」 ◆小学生以上の方 （小学生は保護者同伴）	1/30㈯ 午後2時～4時	200人	1,500円	

中央本町地域学習センター　〒121-0011 中央本町3-15-1　☎3852-1431

	講座名（◆対象）	日時	定員	費用	申し込み方法
1	わいわいエアロビクス（12日制）	1/6～3/24の毎週水曜日 午前9時30分～10時40分	20人	6,480円	事前 先着

広告
マンション管理のご相談は 〒130-0026 墨田区両国1-8-4 両国坂本ビル703 【グリーンプロパティマンション管理士事務所】まで
初回相談 無料 03-6824-4703
マンション管理士・行政書士 代表 岡本 哲
www.evergreen-value.com
info@evergreen-value.com

11月26日㈭、午前9時から受け付け開始（一部を除く）

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
※インターネットの受け付けは午後1時から

	講座名（◆対象）	日時	定員	費用	申し込み方法
中央本町地域学習センター		**〒121-0011 中央本町3-15-1 ☎3852-1431**			
2	オススメ 新年津軽三味線コンサート in わたなべ音楽堂 ◆どなたでも	1/9㈯ 午後1時40分～2時40分 午後3時40分～4時40分 ※場所はわたなべ音楽堂ベルネザール（中央本町4-12-5）	各35人	1回1,700円（中学生以下の方は500円）	事前 先着
3	お家（うち）でできる 筋力UP（アップ） エクササイズ（6日制）	1/13～3/24の第2・4水曜日 午後1時30分～2時45分	20人	3,660円	
4	ヘルシーエクササイズ（8日制）	1/18～3/29の毎週月曜日（2/8、3/8・22を除く） 午前10時～11時30分	25人	4,320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）	1/6㈬・20㈬ 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（ズンバ）（4日制）	1/8～29の毎週金曜日 午後7時～8時	25人	2,400円	
3	子どもトランポリン教室（6日制） ◆小学生	1/13～2/17の毎週水曜日 午後4時15分～5時15分	20人	4,200円	
舎人地域学習センター		**〒121-0831 舎人1-3-26 ☎3857-0008**			
1	パパと一緒に親子体操 ◆2・3歳の子どもと父親	1/17㈰ 午前10時～11時	12組	600円	事前 先着
2	オススメ ハーブのこねこね石けんづくり ◆どなたでも （小学3年生以下の方は保護者同伴）	1/23㈯ 午前10時～10時30分	10人	500円	
3	マルシェ出店を楽しむための準備講座	1/31㈰ 午前10時～正午	10人	2,500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 K-POP（ポップ）ダンス（10日制） ◆小学生	1/14～3/25の毎週木曜日（2/11を除く） 午後5時45分～6時45分 ※場所はスイムスポーツセンター（うきうき館）	20人	7,500円	事前 先着 【ネットのみ】
保塚地域学習センター		**〒121-0072 保塚町7-16 ☎3858-1502**			
1	オススメ パステルを削って指で描くパステルアートで年賀状	12/14㈪ 午前10時～正午	10人	1,200円	事前 先着
2	仕事帰りに気分をリセット！シーン別アロマスプレー作り	12/17㈭ 午後7時～8時30分	10人	1,750円	
3	学芸員と観（み）る日本の美 冬のミュージアムツアー	12/19㈯ 午後2時～3時 ※場所は六町ミュージアム・フローラ（六町2-5-35）	10人	250円	
4	みんなと始めるやさしい英会話（5日制）	1/15～3/5の第1・3・5金曜日 午後7時15分～8時45分	12人	7,450円	
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	親子水遊び（7日制） ◆2歳～就学前の子どもと保護者	1/10～2/21の毎週日曜日 午前11時30分～午後0時20分	20組	7,140円	事前 先着
2	NightYoga（ナイトヨガ）（5日制） ◆18歳以上の方	1/13～2/10の毎週水曜日 午後7時～8時30分	25人	3,050円	

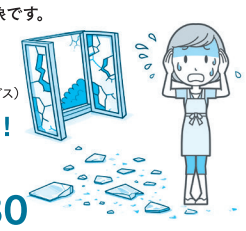
	講座名（◆対象）	日時	定員	費用	申し込み方法
スイムスポーツセンター（うきうき館）		**〒121-0812 西保木間4-10-1 ☎3850-1133**			
3	キッズチア（9日制） ◆小学生	1/14～3/18の毎週木曜日（2/11を除く） 午後4時20分～5時20分	20人	7,200円	事前 先着
4	オススメ ヘルシーエクササイズ（6日制） ◆おおむね40歳以上の方	1/25～3/8の毎週月曜日（2/15を除く） 午前10時～11時30分	50人	3,360円	
千住温水プール（スイミー）		**〒120-0034 千住3-30（千寿本町小学校地下） ☎3882-2601**			
1	オススメ 親子水遊び（5日制） ◆おむつが取れている2歳以上の子どもと保護者	1/23～2/27の毎週土曜日（2/20を除く） 午前10時30分～11時20分	20組	5,100円	事前 抽選
2	水中ウォーキング教室（8日制） ◆50歳以上の方	1/28～3/25の毎週木曜日（2/11を除く） 午後1時30分～2時20分 午後2時30分～3時20分	各30人	5,840円	
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「1年の疲れを癒やし全身リラックス」	12/15㈫ 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	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	12/8㈫ 午前10時～10時50分	10組	1,050円	事前 先着
2	こども体操（10日制） ◆小学生	1/8～3/19の毎週金曜日（3/5を除く） 午後4時40分～5時40分	35人	3,900円	12/10必着
3	シニア集合！ ゆる～く自分でケアする体操（6日制） ◆おおむね65歳以上の方	1/13～3/24の毎週第2・4水曜日 午後1時30分～2時40分	20人	3,000円	事前 先着
4	やさしい背骨・骨盤ケア（11日制）	1/13～3/24の毎週水曜日 午後3時30分～4時40分	20人	6,160円	
5	障がい者ちびっこトランポリン（7日制） ◆障がいのある3歳～小学生（保護者同伴）	1/14～3/18の毎週木曜日（2/4・11、3/4を除く） 午後4時30分～5時50分	15人	1,960円	12/10必着
東綾瀬公園温水プール（すいすいらんど綾瀬）		**〒120-0004 東綾瀬3-4-1 ☎5616-2500**			
1	オススメ 小学生はじめて平泳ぎ教室（5日制） ◆小学生	1/19～2/16の毎週火曜日 午後5時30分～6時20分	8人	5,000円	事前 抽選
2	小学生バタフライ・平泳ぎ教室（7日制） ◆小学生	1/23～3/13の毎週土曜日（2/20を除く） 午後4時30分～5時20分	10人	7,000円	
3	小学生・中学生水泳教室 上級クラス（7日制） ◆小・中学生	1/23～3/13の毎週土曜日（2/20を除く） 午後5時30分～6時20分	10人	7,000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	12/7㈪ 午前10時～正午	25人	310円	当日 持

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

庭木1本から承ります！
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
土日でもOKです
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
初回限定 先着10名様
通常2,200円が 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

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

窓ガラス飛散防止フィルム工事に
足立区の助成金が利用できます！
最高10万円の支給！
※ガラス飛散防止2か所程度であれば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

広告
剪定 伐採 草むしり 【足立区民割】お庭のお手入れ見積金額から3000円OFF
0120-329-919 9:00～18:00 土日祝含む
株式会社クイック・ガーデニング 本社 〒183-0016 東京都府中市八幡町 3-19-20 サンサティア

身近なところから、はじめてみませんか？

障がいのある方への 理解と配慮

障がいのある方に手助けをお願いされても、「どうしたら良いのかわからない」という方もいるのではないでしょうか。障がいへの理解を深め、配慮の方法を知り、できることから実践してみましょう。

■問先＝基幹相談・権利擁護係
☎3880-0708 FAX3880-5754

知る

障がいへの理解に関するポータルサイトを開設しました！

障がいごとの手助けの方法や障がいに関するマークの紹介、区の取り組みなどを掲載しています。ぜひご活用ください。

◀くわしくはコチラ

行動する

こんな手助けがGood（グッド）！

聴覚障がいのある方に音声アナウンスの内容を伝える

聴覚障がいのある方は、駅などの音声アナウンスを聞き取ることができません。電光掲示板の場所を案内したり、筆談で情報を伝えたりしましょう。



肢体不自由のある方に代わりに物を取って手渡す

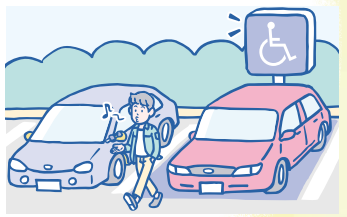
車いすを使っている方などが、高い位置の物を取ったり、床に落ちた物を拾ったりするのは困難です。手が届かず困っているときは、代わりに取って手渡しましょう。



こんな行動はBad（バッド）！

障がい者等用駐車スペースを利用する

障がい者等用駐車スペースは、車いすを使っている方などの乗降に必要な幅が確保されています。必要のない方は利用しないようにしましょう。



点字ブロックの上に自転車を止める

点字ブロックは、一人で移動する視覚障がいのある方にとって頼みの綱です。自転車や展示物のほか、お店の看板や商品棚などが点字ブロックの上に置いてあると、前に進めなくなってしまいます。また、点字ブロック上での立ち話なども注意しましょう。



ふれあう

AACH! 障がい者アート展2026

11月27日(金)～12月3日(木)
区役所・1階区民ロビー／2階庁舎ホール
申込不要
▲くわしくはコチラ

作品展

障がいのある方が制作した作品などを展示します。
■時間＝午前9時～午後5時



ふれあい発表会

障がい者団体による楽器演奏やパーツイシバ氏(右写真)の「ダンスパーティー」などを開催します。
■日時＝11月28日(土)、午後2時45分～4時30分



手話啓発コーナー

あいさつなどの簡単な手話を気軽に学べます。
■日時＝11月28日(土)、午前11時～午後3時

販売コーナー

区内の福祉事業所等で作られたお菓子・雑貨などを販売します。■期間＝11月28日(土)・11月30日(月)～12月3日(木)■時間＝午前10時～午後5時　※28日(土)は午前11時開始

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

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

この町のお抱え工務店
相談・見積 ¥0
地域密着 真心対応
プロ 雨漏り・見積もり・松葉
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
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 足立区東綾瀬1-24-13 東洋堂ハウスSP第1ビル2F
北千住支店 03-6806-2981 足立区千住河原町6-10-102
●公式ホームページ ●インスタグラム ●公式LINE

せんじゅ眼科
Senju Eye Clinic
北千住駅東口より徒歩2分
丸井 ルミネ 北千住駅 東口 足立学園 当院 交番 東京電機大学
日帰り手術対応
・白内障 ・眼底レーザー
・緑内障 ・まぶた など
▲詳しくはこちら
03-5284-8862 足立区千住旭町1－14 2・3階



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 ☎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➡