

「公社」ニューストキメキは、2025年(令和7年)5月号から、「あだちinfo トキメキ」としてフルリニューアルしました。



シニアのための「リバーサイドウォーキング」3月1日(日)開催!

足立区スポーツ協会では、足立区民の皆さんがスポーツを通じて健康で心豊かな日々を過ごせるよう、さまざまな取り組みを行っています。毎年恒例の「リバーサイドウォーキング」は、60歳以上の方を主な対象に、早春の川辺を歩きながら心も体も温かな時間をお楽しみいただけます。コースは虹の広場をスタートし、荒川沿いを歩きます。

9kmと4.5kmの2コースから選べるので、初心者も愛好者も気軽に参加できます。この機会に一步踏み出して、春のはじまりを感じてみませんか。イベントの詳細については [2面の記事をご覧ください。](#)

足立区スポーツ協会 ☎3880-5916

[リバーサイドウォーキング](#)

あだちinfo トキメキ

発行 公益財団法人 足立区勤労福祉サービスセンター
編集 「あだちinfo トキメキ」編集室〒120-0005 東京都足立区綾瀬2-16-6 コーポUT 101号室
☎6662-6769 ☎3267-8222 ✉tokimeki_hensyu@d-s-p.jp [HP https://www.yuu.or.jp/](https://www.yuu.or.jp/)
配布に関するお問い合わせ 足立区シルバー人材センター ☎5856-6866 ☎5856-6533



※「あだちinfo トキメキ」は、足立区シルバー人材センターにより区内全世帯に配布されています。※「あだちinfo トキメキ」に掲載されている講座・イベントなどにお申し込みいただいた方の個人情報は、事業の実施に必要な範囲で利用します。



知ると分かる。
すると変わる。

SDGs MODEL ADACHI

トキメキ読者アンケートで
皆さまの声を寄せてください
回答は右記二次元コードから!



とねりもくかそうえん
舎人木花葬苑
四季の花々が咲くこの場所で、穏やかな時を。

永代供養墓 納骨冥加料
複数名様用 (ご家族向け) **60万円~**
1名様用 (単身者向け) **24万円**

生前購入型の期限 **10年付** 維持管理費不要 舎人駅から徒歩5分

全學寺 舎人木花葬苑®
〒121-0832 東京都足立区古千谷本町2-22-20
☎03-6803-1152
受付 9:00~17:00 舎人木花葬苑

・許可年月日/平成21年8月28日 ・許可番号/21足保生収第306号 ・経営主体/宗教法人 全學寺

眼科日帰り手術専門クリニック
白内障・網膜硝子体・眼瞼下垂
ICL公式認定施設 (スターサージカル ICL認定医) 電話・ネット予約開始

初診の患者様は予約無しで受診可能
施設前専用駐車場37台に拡張 サミット保木間店、吉野家隣

院長・手術執刀医 雪田昌克 医学博士 日本眼科学会認定眼科専門医

最新白内障・硝子体手術マシン **UNITY**
+ 東京23区内初導入
3Dデジタルアシストサージャリーシステム
年間手術執刀件数 2,342件 (2024年4月から2025年3月までの1年間)

先進の乱視矯正白内障手術 ※保険診療で乱視矯正眼内レンズ使用

難易度の高い白内障・網膜硝子体手術等実績多数
1ヶ月以内に手術対応、即日緊急手術にも対応
全症例院長が術前後を診察・直接執刀

ゆきた眼科
まぶたと眼のクリニック
〒121-0064 東京都足立区保木間1-27-2
問い合わせ ☎03-3885-1301

第22回リバーサイドウォーキング

ひと足早い春を探しに、荒川の河川敷を歩きますか？

スタートとゴールは虹の広場。しっかり歩きたい方におすすめの扇大橋を渡る9kmコースと、気軽に楽しめる西新井橋を渡る4.5kmコースをご用意しています。

広々とした河川敷で心地よいウォーキングを一緒に楽しみましょう！

日程 3月1日(日) ※雨天中止 **受付時間** 9kmコース：午前9時～9時15分、4.5kmコース：午前9時40分～9時55分

受付場所 荒川河川敷 虹の広場（千住五丁目地先） **対象** 原則60歳以上で2時間以上のウォーキングが可能な方 **定員** 300人（先着順）

費用 200円（当日現金支払い）

申込方法 当日受付 ※中止の場合など、詳細はホームページをご確認ください。 **問い合わせ** 足立区スポーツ協会

☎3880-5916 平日午前9時～午後5時



募集

大会・教室の参加者募集



大会などの詳細▶

対→対象 定→定員 費→参加費用 申→申込方法 期→申込期限
 申込方法などの要項は二次元コードでご確認ください。

区民スポーツ大会 主催：足立区・足立区スポーツ協会

| 日程・会場 | 対象・定員・費用・申込方法等 | 問い合わせ先 |
|--|---|------------------------------------|
| バドミントン（団体戦） | | |
| 3月22日(日) 総合スポーツセンター | 対 在住・在勤・在学者で編成されたチーム ※中学生以下は参加不可 定 50チーム（1チーム6人以上8人以下） 費 1チーム6,000円 申 上の二次元コードを確認 期 3月1日(日) | 協会事務局 ✉ adachibadokyo@gmail.com |
| 軟式野球 | | |
| 3月22日(日) ～4月12日(日) 西新井橋緑地野球場ほか | 対 在住・在勤の18歳以上（16歳以上の勤労青少年含む）で編成されたアマチュアチーム ※最低9人以上選手登録 定 60チーム 費 1チーム8,000円 申 上の二次元コードを確認 期 3月3日(火)～3月6日(金) | 連盟・堀家 ☎ 090-1668-4873 |
| バスケットボール（中学生の部） | | |
| 4月11日(土)～ 5月4日(月・祝) 総合スポーツセンターほか | 対 在学の中学生で編成されたチーム ※1名以上の帯同審判員が派遣できるチーム 定 100チーム 費 1チーム5,000円（登録料含む） 申 上の二次元コードを確認 期 3月13日(金) | 連盟事務局 ✉ adachiku.bb@gmail.com |

東京都スポーツ大会足立区予選会 主催：足立区・足立区スポーツ協会

| | | |
|-------------------------------|---|----------------------------------|
| ライフル射撃 | | |
| 3月8日(日) 総合スポーツセンター | 対 東京都スポーツ大会参加資格保持者 定 10人 費 1種目500円 申 上の二次元コードを確認 期 3月8日(日) | 連盟・向田 ✉ yahoo.kmken@gmail.com |
| ソフトボール | | |
| 4月5日(日) ～26日(日) 千住新橋野球場 | 対 東京都スポーツ大会参加資格保持者 定 30チーム 費 1チーム10,000円 申 上の二次元コードを確認 期 3月10日(火) | 連盟・飯野 ☎ 080-1364-8165 |

ジュニアスポーツ大会 主催：足立区スポーツ協会

| | | |
|------------------------|---|-------------------------------------|
| テニス | | |
| 3月26日(木) 総合スポーツセンター | 対 在住・在学の小・中学生 定 80人 費 1人1,000円 申 上の二次元コードを確認 期 2月4日(水)～2月21日(土) | 協会・石井 ✉ office@adachi-tennis.org |