

- 2面◆健康のために運動しよう
- 3面◆健康週間企画展  
知ろう！防ごう！ロコモティブ  
シンドローム
- 8面◆平成28年度幼稚園・こども園  
の園児募集

荒川区

☎(3802)3111

FAX(3802)6262

http://www.city.arakawa.tokyo.jp/

http://www.city.arakawa.tokyo.jp/keitai/



▶スポーツひろば(南千住第二中学校・バレーボール)



▶体育の日記念行事スポーツ教室(弓道)

10月11日(日)～17日(土)

## 荒川区

この秋は、スポーツをもっと身近に

まずはチャレンジ!  
無料の教室・イベントに参加してみよう

家の近くで、手軽にスポーツ!

# 健康週間

運動は、健康づくりの重要な要素の一つです。

今号では、10月12日(祝)の体育の日を記念して開催する、区のスポーツ教室・イベント・施設開放や、身近で手軽に始められる運動を紹介します(2・3面)。

忙しくてなかなか運動する時間がない方も、無理なくできることから始めてみませんか。

問合せ スポーツ振興課  
☎内線3373



▶荒川総合スポーツセンタートレーニングルーム

スポーツ施設の無料開放を利用してみよう



▶荒川自然公園ウォーキングコース

好きなとき・場所でスポーツを!

## ▶スポーツの力



荒川区長・特別区長会会長  
にしがわ たいちろう  
西川 太一郎

健康で充実した生活を送ることは、誰もが抱く願いです。そして、21万人の区民の皆さまの健康寿命を延ばしていくことは、区の大きな使命です。

健康寿命を延ばすためには、日頃からスポーツに親しみ、身体を動かすことが大切です。

区では、毎年10月に開催する「体育の日記念行事」や2000人以上が参加する荒川リバーサイドマラソン、スポーツひろばやドッヂビー等ニュースポーツの普及と事業を始め、あらゆる世代の皆さまがスポーツに親しめるよう、転倒予防体操として、荒川こころばん体操・せらばん体操の普及に取り組みんでいます。

今年度からは、ウォーキングや障がい者スポーツの普及等により、区民のスポーツ活動のすそ野をさらに広げ、才能あるジュニアアスリートへの支援強化にも積極的に取り組んで参ります。

現在、スポーツ施策を体系的に整理し、更なるスポーツの振興を図ることを目的として「荒川区スポーツ推進プラン」の策定を進めています。

スポーツは、体力アップや技術の向上だけでなく、主体性や積極性、コミュニケーション力等を育み、人や地域を元気にする力を持っています。スポーツを通じて、新たなコミュニティを醸成し、区民の皆さまの生きがいと郷土愛を育てて参ります。

## 荒川区マイナンバーコールセンター

区では、マイナンバー通知カード・個人番号カード等に関する問い合わせにお答えするため、専用のコールセンターを開設しました。

☎0570(00)1164 開設時間 午前8時30分～午後8時  
※年末年始を除く ※通話料は自己負担

## ! マイナンバー制度に便乗した詐欺等にご注意ください

マイナンバーのアンケートと称して、氏名・住所・生年月日・性別等の個人情報を聞き出そうとする電話が、区内で発生しました。

マイナンバー制度に便乗した詐欺(個人番号を受け取るにはお金がかかる等)や個人情報(個人番号や口座番号等)を聞き出す行為が、全国で発生しています。

マイナンバー制度に関して、国や区から、このような電話・訪問・電子メールでの連絡をすることはありませんので、ご注意ください。

### マイナンバー通知カード発送情報の問い合わせは

地方公共団体情報システム機構コールセンター ☎0570(783)578

※(月)～(金)午前8時30分～午後10時、(土)・(日)・(祝)午前9時30分～午後5時30分

個人番号カード総合サイト <https://www.kojinbango-card.go.jp/>

### マイナンバー制度に関する問い合わせは

総務省マイナンバーコールセンター ☎0570(20)0178

※(月)～(金)午前9時30分～午後5時30分(祝、年末年始を除く)

総務省ホームページ [http://www.soumu.go.jp/kojinbango\\_card/](http://www.soumu.go.jp/kojinbango_card/)