

区政Now！（令和2年11月号）

「区政は区民を幸せにするシステムである」・・・西川太一郎

発行：荒川区

しあわせ



生涯にわたる健康は、幸せな人生の礎であり、地域社会に活力をもたらす源にもなります。ところが、新型コロナウイルス感染症の影響により、日常生活が大きく変化し、外出の機会が減少しています。

このような日々の活動量の低下や運動不足は、高血圧をはじめとして生活習慣病の悪化や、感染症から私たちを守る「免疫力」の低下につながります。

区では、場所を選ばず、短時間でできる「荒川ころばん体操」や「あらみん体操」等の開発をはじめ、「あらかわ満点メニュー」、「あらかわウォーキングマップ」等、免疫力を高められる様々な事業を展開しています。

外出しないということは、動かないことではありません。今こそ積極的に「免疫力」を高め、生涯にわたる健康づくりに挑戦しましょう。

新生児に特別定額給付金の10万円を給付します。

区では、特別定額給付金事業の対象世帯のうち、基準日（令和2年4月27日）の翌日以降にお子さんが生まれた世帯の家計を支援するため、新生児一人当たり10万円を給付します。

対象は、令和2年4月27日時点で区に住民登録されており、同年10月9日まで（ただし、同年10月10日以降に出生した場合は出生の日まで）引き続き、区に住民登録のある世帯に出生した新生児 令和2年4月28日から令和3年4月1日までの出生により区に住民登録された新生児の2点の条件をすべて満たす新生児が対象です。

給付方法については、住民基本台帳から新生児を抽出し、特別定額給付金の給付の際、登録いただいた世帯主の口座に、新生児分を振り込みますので、区民の方からの申請は不要です。

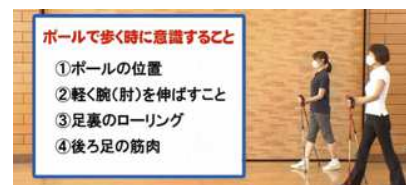
健康づくりを応援する取組を実施しています。

健康な体をつくるためには、日ごろから運動・食事・口腔ケア・睡眠が大切です。区では、予防接種や各種健診、健康づくりを応援する取組を実施しています。

毎日の身体活動に加えて10分多く体を動かすと、糖尿病・高血圧・心臓病等のリスクを下げられます。区ホームページでは、自宅のできる「ストレッチ」や「筋トレ」、「ポールウォーキング」などの動画を公開しています。特に、ポールウォーキングは、膝や股関節の負担を軽減しながら全身運動ができるのでおすすめです。

免疫力アップにつながる栄養素は、お互いに影響し合って免疫を高めてくれるので、いろいろな食品を組み合わせる食べましよう。区のホームページで、テイクアウトメニューにプラスして、栄養バランスを整えるおすすめレシピ「プラス1メニュー」をご紹介します。

今後も、皆さまが楽しみながら、感染症にも負けない、効果の高い健康づくりの活動を継続できるよう、事業を進めてまいります。



ポールウォーキングの様子



ポールウォーキングの
二次元コード



おすすめレシピの
二次元コード

主な事業

荒川区手話言語条例制定2周年記念「手話コンサート&紙芝居」を開催しました。

10月4日、荒川区手話言語条例制定2周年を記念し、ゆいの森ホールで「手話コンサート&紙芝居」を開催しました。このイベントは、手話をより身近に感じて頂き、更なる普及・啓発を行うことを目的としています。



ミニ手話講座の様子

当日は、新型コロナウイルス感染症対策を十分に行い、ソーシャルディスタンスを確保した会場で、30名の方に参加頂きました。第1部では、身近な言葉や歌のフレーズなどを手話で表現しながら話を進めていく紙芝居を行いました。

第2部は、荒川区聴覚障害者協会の方々によるミニ講座で、挨拶、数字、動物、色などの簡単な手話のレクチャーを行いました。第3部では、手話と歌の融合ユニットである、「アツキヨ」によるコンサートを行い、アップテンポで親しみやすい音楽と手話パフォーマンスに、会場は大いに盛り上がりました。

今後とも、「手話は言語である」との認識のもと、手話に関する理解の促進、手話の普及に努めてまいります。

太田道灌や関連自治体の魅力発信を目的としたパネル展を開催しました。

10月中旬から約1か月間、ゆいの森あらかわ1階エントランスホール、区役所本庁舎、西日暮里ギャラリーにおいて、順次、太田道灌及び関連自治体のパネルを展示しました。また、11月1日から30日までの期間には、関連自治体やその特産品等を区ホームページ上で紹介しています。



パネル展の様子

太田道灌は、室町時代に江戸城を築城した人物として知られており、区内にはゆかりの地が多くあります。例年は、日暮

里駅前イベント広場で「日暮里道灌まつり」を行っていましたが、今年度は新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、パネル展示やオンラインによる実施としました。

また、同じく日暮里駅前イベント広場において開催予定であった「交流都市フェア in 秋まつり」と「くしろマルシェ」についても、11月以降、パネル展示及びオンライン等を活用した特産品販売を行います。コロナ禍の状況においても、関連自治体と連携して、皆さまに楽しんで頂ける新しい生活様式に適した交流方法で開催してまいります。

自転車の安全な利用を促進するための取組を行っています。

区では、「自転車安全利用講習会」を、毎月第3土曜日(12月・1月・2月を除く)に、荒川自然公園交通園で実施しています。警察官による自転車を安全に利用するためのお話やDVD視聴等の「講義」と、実際に自転車に乗る「実技」を行い、受講者にはあら坊ピンバッジをプレゼントしています。所要時間は40分程度、参加費は無料ですので、ご予約の上(生活安全課 内線489)ぜひご参加ください。

「荒川区スマートフォン等の使用による安全を阻害する行為の防止に関する条例」が、10月9日の区議会本会議にて可決されました(令和3年1月1日施行)。この条例では、「画面を注視しながら歩行することの禁止」や「スマートフォン等を使用しながら車両の運転の禁止」を定めています。車両には、自転車も含まれますので、スマートフォン等を使う際は、立ち止まりましょう。今後も、自転車の安全な利用促進や交通事故や接触事故を未然に防ぐための取組を進めてまいります。