

新型コロナウイルス感染症 に関するお知らせ

ワクチン接種にご協力をお願いします

区では、区内各会場での集団接種や医療機関での個別接種等で、新型コロナワクチンの接種を行っています。接種を希望する方は、それぞれ下記の方法で予約してください。
ワクチンは発症を予防する効果があり、また、重症化を防ぐ効

果が期待されています。

現在、比較的予約を取りやすい状況にあります。自身や大切な人を守るため、ワクチン接種をはじめ、感染予防対策にご協力をお願いします。

集団接種の予約

電話の場合 新型コロナワクチン接種予約センター
☎0120(027)030 (午前8時30分～午後5時15分)
※(土)・(日)・(祝)等を含む

オンライン(パソコン・スマートフォン)の場合
予約専用サイト(右の二次元コード)
<https://v-yoyaku.jp/131181-arakawa/>
※フィーチャーフォン(ガラケー)は不可



個別接種の予約

実施医療機関(特設ホームページ(下記参照))に連絡して、予約してください。
なお、これ以外にも、かかりつけ患者を中心に接種を行っている医療機関があります。接種を希望する方は、かかりつけ医にご相談ください。

ワクチン接種後も 感染予防対策を 徹底しましょう

- ▶ ワクチン接種だけで感染を完全に防ぐことは難しいため、2回目の接種後も、引き続きマスクの着用やこまめな手洗いを行いましょう
- ▶ マスクをあげや首にずらすことは避けましょう。また、ほかの素材のマスクと比べて飛まつが抑えられる「不織布」製のマスクの使用がおすすめです
- ▶ 「密閉」・「密接」・「密集」のすべての「密」を避けましょう
- ▶ 体調が悪く感じた場合には、外出を控えてください

区の新型コロナウイルス感染症緊急対策を実施します

区では、より一層、感染拡大の状況に的確に対応するため、令和3年9月会議で補正予算を緊急に議決しました。これにより、自宅療養者への支援をはじめとした、独自の取り組みを行います。

自宅療養者への緊急対策

やむをえず自宅療養をしている方に対し、重症化を防ぐため、きめ細やかに療養生活を支援します。

- ▶ **自宅療養支援の強化**…自宅療養者への健康観察を専門に行う看護師チームを新たに配置しました。また、療養者の状態に応じて訪問する「訪問看護ステーション」の対応等を強化しています。
- ▶ **在宅のままの薬剤処方の実施**…荒川区医師会や荒川区薬剤師会と連携・協力し、希望する自宅療養者が在宅のまま必要な薬を受け取れる体制を整えました。
- ▶ **支援物資配送体制の充実**…これまで以上に迅速に自宅へ届けられるよう、配送体制を充実させました。必要とする食糧等の生活必需品を、多世代の要望に合わせて届けていきます。
- ▶ **自宅療養者向け救急相談の充実**…自宅療養者の容態急変に備え、救急相談対応を拡充しました。新たにオンラインでの診療にも対応できるようになり、対応時間も「24時間・年中無休」となります。

感染拡大を踏まえた対策

感染の急拡大による医療体制のひっ迫に対して、病床の確保や検査体制の充実等を図ります。

- ▶ **医療体制の拡充**…1人でも多くの患者が入院できるよう、都で管理している病床のほかに、区で独自に確保している入院患者用の病床を増やしました。
- ▶ **感染疑いや濃厚接触者等の相談体制の充実**…感染が疑われる方や濃厚接触者等からの相談に的確に対応できるよう、看護師等を増員しました。
- ▶ **PCR検査体制の強化**…荒川区医師会と連携・協力し、区民の方が区内医療機関で陽性と診断された場合には、同居家族等もすぐにPCR検査を実施できるよう、検査体制の強化を図りました。

新型コロナワクチン接種

コールセンター **特設ホームページ** を開設しています

区では、ワクチン接種に関する質問・相談を受け付けるコールセンターと、特設ホームページを開設しています。

新型コロナワクチン相談センター

☎0800(666)7777
(午前8時30分～午後5時15分) ※(土)・(日)・(祝)等を含む
特設ホームページ(右の二次元コード)
<https://www.covid19.city.arakawa.tokyo.jp/>



接種後の副反応が気になる方 ▶ 東京都新型コロナウイルスワクチン副反応相談センター ☎(6258)5802 ※24時間・年中無休

日 期 (期 間) 時 間 所 会 場 ・ 場 所 対 象 人 定 員 内 容 講 師 持 ち 物 費 用 締 切 申 込 方 法 (申 込 先) 問 合 せ 先 電 子 メ ー ル ア ド レ ス H P

あらかわ 情報の森 費用の記載がない事業は無料です

はがき・ファクス・電子メール等の記入事項 ①事業・イベント名 ②〒住所※ ③氏名(ふりがな) ④電話番号 ⑤以降にその他の必要事項(各記事に明示)

お知らせ

峡田・尾久・東日暮里・西日暮里ふれあい館が休館

日・所▶11月23日(祝)…峡田ふれあい館、尾久ふれあい館 ▶11月28日(日)…東日暮里ふれあい館、西日暮里ふれあい館

介護保険料の休日窓口を開設

日10月10日(日) 時午前9時～正午 内保険料の納付と納付相談 所・問介護保険課資格保険料係(区役所2階) 内線2441

交通系電子マネーの利用開始

10月1日(金)から、各種証明書等の交付手数料の支払いに、SuicaやPASMÖ等の交通系電子マネーが利用できます。

有料粗大ごみ処理券が変わります

10月1日(金)から、氏名または受付番号の記入式に変更します。なお、現在販売中のごみ処理券も引き続き利用できます。

延滞金の徴収を開始

令和4年度から、国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料の納期限を過ぎた場合、日数に応じて延滞金を加算し、徴収します。

暮らし

「とちょう電力プラン」卒FIT家庭を募集

太陽光発電で発電した電力の提供家庭を募集します。提供された電力は、都立高校や消防庁本部庁舎等で活用されます。

社会福祉士による成年後見制度説明会(基礎編)

日10月6日(水) 時午後1時30分～3時 所あんしんサポートあらかわ(荒川区社会福祉協議会内)

司法書士による相続・遺言・空き家問題無料電話相談会

日10月7日(木) 時午前10時～午後7時(うち30分以内、開始時間は要相談) 日10月6日(水)

不燃化特区住まいの相談会

日・時・所▶10月8日(金)午後5時～8時…東尾久ひろば館1階101洋室 ▶10月9日(土)午前9時30分～午後0時30分…東尾久ひろば館1階101洋室

子育て・教育

あらかわエコセンター 日曜開館

日10月10日(日) 時午前9時～午後1時 内木の葉を使った工作、紙芝居、魚釣りゲーム等

産業技術高専 オープンカレッジ

◆自己PRに役立つ理系中学生のための自分発見講座 日11月20日(土) 時午前10時～正午 所都立産業技術高等専門学校荒川キャンパス

※抽選 日10月4日(月)～10日(日) ▶午前9時～11時 ▶午後6時～8時 ※1日に2回放送

乳幼児・子ども医療証を更新

若草色の乳幼児・子ども医療証(乳・児医療証)は9月30日(木)で有効期間が終了し、10月1日(金)からオレンジ色の医療証に更新します。

子育て支援課子育て給付係

高齢者

高齢者等インフルエンザ予防接種の費用を助成

日10月1日(金)～令和4年1月31日(月)(助成は1回のみ) 内次のいずれかを満たす方 ▶令和3年12月31日現在、65歳以上 ▶令和3年12月31日現在、60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がいがあり、障害者手帳1級または同程度の障がいがある

自立支援用具の給付

区内の契約事業者へ連絡・相談のうえ、申請してください。 ※契約事業者の詳細は、電話でお問い合わせいただくか、荒川区ホームページをご覧ください

介護

介護保険の更新申請を

内介護保険被保険者証の認定の有効期間が10月31日(日)で、サービスの継続を希望する方 日8月末に送付した申請書を郵送で、できるだけ9月中に〒116-8501(住所不要)荒川区役所2階介護保険課介護認定係

6面へ続く

区議会の委員会質疑の模様をケーブルテレビで放送します

令和3年度荒川区議会定例会・9月会議「決算に関する特別委員会」の総括質疑の模様をCATVマイチャンネルあらかわ(地デジ11ch)で放送します。

放送日時 10月4日(月)～10日(日) ▶午前9時～11時 ▶午後6時～8時 ※1日に2回放送 問合せ 議会事務局企画調査係 内線3616



自宅で簡単 筋力トレーニング

筋肉は、基礎代謝を上げ、血液やリンパ液の循環を促す等の役割を担っています。

筋肉は、何歳になっても、鍛えれば強くなります。皆さんも自宅で簡単にできる運動で筋肉を鍛えて、心身ともに健康になりませんか。

問合せ 健康推進課保健相談担当
☎内線 4 3 2



パンチ

二の腕・ウエスト等を引き締めます。



腹筋運動

ウエストを引き締め、体幹を強化します。



体幹ねじり

肩凝り・腰痛を予防できます。



背筋運動

肩凝りを予防し、猫背を改善します。



肩入れストレッチ

肩・背中凝りを予防します。



スクワット

下半身全体が鍛えられ、強い足腰づくりに効果があります。

フレイル予防

荒川ころばん体操・あらみん体操

どの年代でも気軽に取り組める体操として、「荒川ころばん体操」や「あらみん体操」を紹介しています。各体操の動画や解説は、荒川区ホームページからご覧ください。



4・5面で、筋力トレーニングの方法等を紹介します

筋肉を鍛えて心も体も健康に

問合せ
指定があるもの以外は健康推進課
保健相談担当 ☎内線432

やってみよう 筋力トレーニング

目安回数：各 10回 × 3セット

- 息を止めずに自然呼吸で行う
- 水分を十分に摂取する
- 無理をせず自身の体力に合わせる

筋力アップの仕組み

筋力トレーニングを行うと、筋繊維の一部が傷つき、筋肉痛等になって表れます。筋繊維の修復には2～3日かかり、修復されると元の筋肉よりも少し太い状態になります。これを繰り返すと筋繊維の断面が太くなり、筋力がアップします。

筋肉を鍛えることで得られる効果

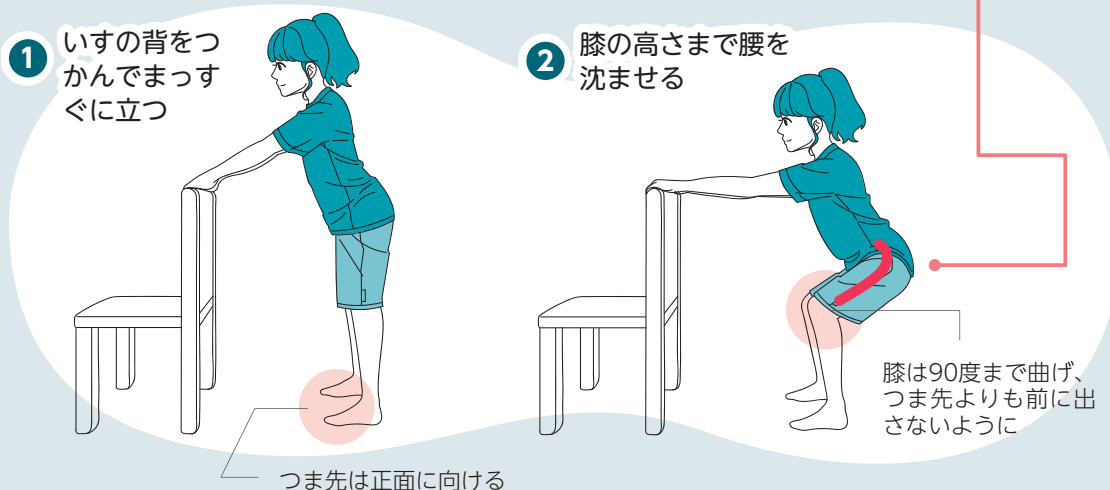
- 基礎代謝 UP
- 免疫力 UP
- 保水力 UP
- ストレス解消効果
- 等
- 関節痛 予防
- 肩こり 予防
- 熱中症 予防
- むくみ 改善
- 冷え性 改善
- 生活習慣病 改善
- 睡眠 改善

しっかりとスクワット

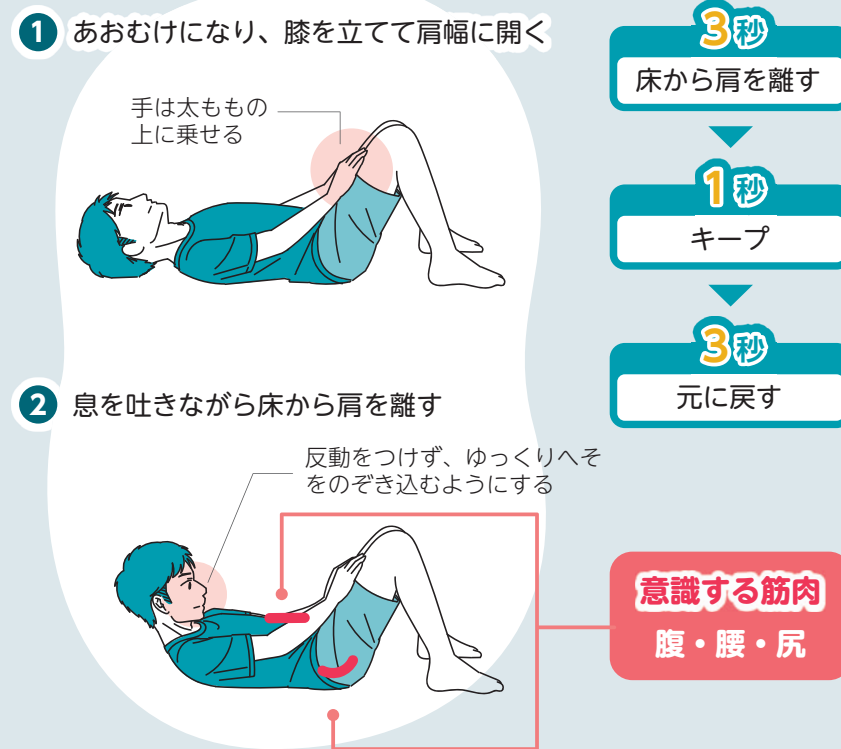


3秒 腰を落とす → 1秒 キープ → 3秒 元に戻す
意識する筋肉 腰・太もも・尻

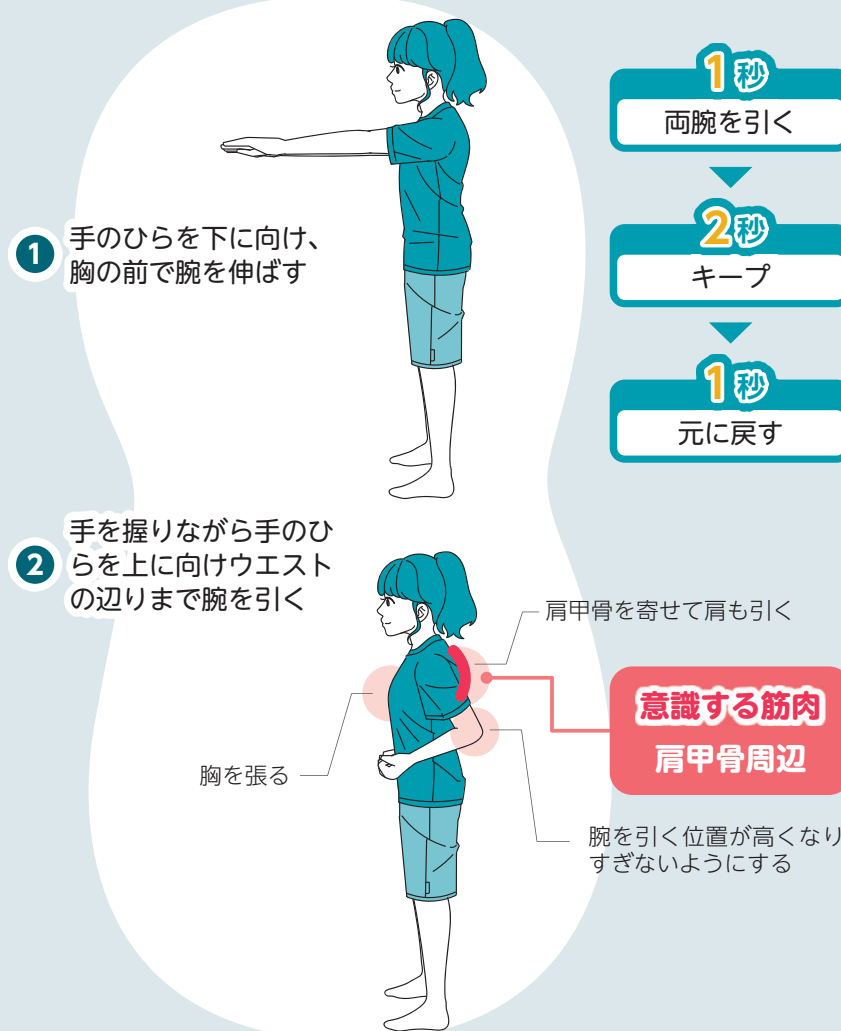
らくらくスクワット



腹筋運動



背筋運動



表情筋トレーニング

マスクを着用する生活が続くと、以下のおそれがあります。表情筋を鍛えて健康に過ごしましょう。

- ▶ 表情筋を動かすことが減り、口角が下がったり、頬のたるみやしわ等が目立ったりするようになる
- ▶ 話す機会が減り、口周りの筋肉を動かさなくなるため、口腔機能が衰える
- ▶ 口呼吸が増え、口の中が乾燥して唾液量が減少し、細菌が増えてむし歯や歯周病、誤えん性肺炎のリスクが高まる



食事を見直そう

1日3食

時間を決めて食べ、生活リズムを整える。



バランス

主食・主菜・副菜を揃える。1日に1回は、牛乳・乳製品、果物をとる。



たんぱく質

肉・魚・卵・大豆製品等からバランスよく、適量をとる。



睡眠の充実は心身の充実

心

質の良い睡眠をとると、自律神経等が整い、ストレスを感じにくくなります。

身(体)

睡眠中に分泌が促進される成長ホルモンは、骨格や筋肉を発達させ、脂肪を分解する等の働きがあります。

病気を予防しよう

各種検診

区では、さまざまな検診等を実施しています。詳細は、荒川区ホームページ等をご覧ください。

受診できるがん検診

- ▶ 胃がん内視鏡検診
- ▶ 胃・肺・大腸がん検診
- ▶ 胃がんリスク検査
- ▶ 乳がん・子宮頸がん検診

問合せ 保健予防課成人健診係 ☎内線416

子どものうちに受けられる予防接種

- ▶ ヒブワクチン
- ▶ ロタウイルス
- ▶ 水痘
- ▶ 麻しん・風しん
- ▶ 小児肺炎球菌
- ▶ B型肝炎
- ▶ 日本脳炎
- ▶ 二種混合
- ▶ BCG
- ▶ 四種混合
- ▶ 不活化ポリオ
- ▶ 子宮頸がん予防ワクチン 等

成人してから受けられる予防接種

- ▶ 風しん抗体検査および予防接種 (42～59歳の男性等)
- ▶ 高齢者インフルエンザ予防接種
- ▶ 高齢者用肺炎球菌予防接種

問合せ 健康推進課健康推進係 ☎内線433

健康づくりを応援します

区では、皆さんの健康づくりを応援する取り組みを実施しています。ぜひ、ご利用ください。

あらかわ満点メニュー・おうちde満点

区内飲食店・女子栄養大学短期大学部・区が連携して開発・提供しています。外食で不足しがちな野菜を補うことができ、塩分も控えめに工夫されています。また、テイクアウトができるメニューを「おうちde満点」として、開発・提供しています。

店舗やメニューの情報は、荒川区ホームページからご覧ください。

まちなか測定

荒川総合スポーツセンター、町屋・尾久・西日暮里ふれあい館で、血圧や体組成(体重・筋肉量等)を測定できます。

健康情報提供店

区内の駅・スーパーマーケット等で、健康づくりに関する資料を配布しています。

運動施設

区内には、荒川総合スポーツセンターやあらかわ遊園スポーツハウス等の運動施設があります。詳細は、荒川区ホームページ等からご覧ください。

問合せ スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎内線3371

こころの健康相談

コロナ禍による心身の不調等、こころの悩みを専門医に相談できます。家族の方も利用できます。

日 期 (期 間) 時 間 所 会 場 ・ 場 所 対 象 人 定 員 内 容 講 師 持 ち 物 費 用 申 込 方 法 (申 込 先) 問 合 せ 先 電 子 メ ー ル ア ド レ ス H P ホ ー ム ペ ー ジ ア ド レ ス

あらかわ 情報の森

2面「介護」の続き

認知症介護者交流サロン

日10月2日(出) 時午後1時～3時
所荒川山吹ふれあい館2階会議室
申電話で、銀の杖(荒川区認知症の人を支える家族の会)・江口
☎(3800)3346

スポーツ

秋季硬式テニス教室

日▶初級クラス…10月15日～29日の(金)(予備日は11月5日(金))▶初中級・中級クラス…10月13日～27日の(水)(予備日は11月10日(水))
※全3回 時午後6時～8時
所荒川自然公園テニスコート
対15歳以上の方(中学生は不可)
※区内在住・在勤・在学の方が優先
人各10人(抽選) ¥3750円
締10月5日(火)
申往復はがき・電子メールで、2面上段を参照し①～④の記入事項と⑤希望クラス⑥年齢⑦無料レンタルラケット希望の有無を、〒116-0001荒川区町屋3-2-1-225荒川区テニス連盟普及部・佐藤晃宏
☎080(1224)2811
✉tennisfukyu@au.com

仕事・人材募集

にこにこサポート協力会員を募集

日常生活にお困りの方に、家事や付き添い等の介助・見守りを行う協力会員を募集します。
報酬750～950円(1時間)
※活動内容・時間帯により変動
◆説明会
日10月19日(火) 時午後1時30分～3時 所夕やけこやけふれあい館洋室1 人15人(申込順) 締10月18日(月) 申電話で、荒川区社会福祉協議会にこにこサポート
☎(3891)5180

保護者向けセミナー

日10月16日(出) 時午後2時～4時

所ムーブ町屋3階わかもの就労サポートデスク 対長期仕事に就いていない44歳以下の家族がいる保護者等 人2人(申込順) 対若者のひきこもり等に対して家族ができる支援 申9月21日(火)～10月15日(金)に電話で、わかもの就労サポートデスク☎(3800)6188

若者向け就労支援セミナー

日10月25日(月)・26日(火)(全2回) 時午後2時～4時 所ムーブ町屋4階ミニギャラリー 対44歳以下の方 人6人(申込順) 対一般職業適性検査を使用した自己分析 申9月21日(火)～10月22日(金)に電話で、わかもの就労サポートデスク☎(3800)6188

講座・催し

エコ生活実践講座

- ◆花合わせ de フラワーアレンジ 日10月4日(月) 時午前10時～正午 人10人 持はさみ、作品を持ち帰る袋 ¥1800円
 - ◆編み物 de 友だちサロン 日10月6日・20日(水) 時午後1時30分～3時30分 人各10人 持毛糸、編み棒
 - ◆魔よけトウガラシ de つるし飾り 日10月8日(金) 時午後1時30分～3時30分 人10人 持裁縫道具 ¥400円
 - ◆リーフスタンプ de べたんこポーチ 日10月12日(火) 時午後1時30分～3時30分 人10人 持裁縫道具 ¥700円
 - ◆花暦 de フラワーアレンジ 日10月18日・25日(月) 時午前10時～正午 人各10人 持はさみ、作品を持ち帰る袋 ¥1300円
 - ◆水引き細工 de 木の葉模様のマスクチャーム 日10月26日(火) 時午前10時～正午 人10人 持裁縫道具 ¥400円
- ※申込順
所あらかわエコセンター3階環境実習室 対区内在住・在勤・在学中で、18歳以上の方
申9月21日(火)から電話で、NPO法人エコ生活ひろめ隊
☎070(6521)7651
※(土)・(日)・祝等を除く、午前9時～午後5時

悠遠忌「吉村昭と味と酒と」

日10月9日(出) 時午前10時～正午
所サンパール荒川小ホール
※直接会場へ 対・講▶講演「吉村昭の味と酒と」…河出書房新社・西口徹氏 ▶朗読「朝食」…朗読家・田中泰子氏 ¥1000円(学生は500円)
所吉村昭研究会
☎080(6393)2549
✉bunmei24jp@ybb.ne.jp

不燃化セミナー

日10月17日(日) 時午後1時30分～3時35分 対・講▶落語で学ぶ相続と不動産…行政書士・こころ亭久茶氏 ▶講演「木密地域における防災まちづくり」…東京工業大学教授・大佛俊泰氏 所ゆいの森あらかわゆいの森ホール 人60人(申込順)
申電話で、住まい街づくり課防災街づくり係☎内線2828

緑のカーテン講習会

- ◆苗の冬越しと古土の再生 日10月17日(日) 時午後1時30分～3時30分
- ◆種からエンドウを作ってみよう 日・時▶10月31日(日)午前10時～正午 ▶11月6日(出)午後1時30分～3時30分

所あらかわエコセンター2階環境研修室 対区内在住・在勤・在学の方 人各20人(申込順) 持筆記用具
申9月21日(火)午前9時から来所・電話で、あらかわエコセンター2階環境課環境推進係☎内線482

講演会「働くことの価値について」

日10月22日(金) 時午後1時30分～3時30分 所支援センターアゼリア 人▶会場参加…20人 ▶オンライン参加…50人 ※申込順
対オンライン参加の場合は、Web会議ができる環境の方 対精神障がいのある方の自分らしい働き方 講特定非営利活動法人WEL'S理事長・橋本一豊氏 締10月11日(月)
申来所・電話・ファクス・電子メールで、2面上段を参照し①・③・④の記入事項と⑤電子メールアドレス⑥参加方法を、支援センターアゼリア☎(3819)3113

FAX(3819)2312
✉azalea@tcn-catv.ne.jp

消費者講座「知らないと危険～健康食品の正しい選び方・使い方」

日10月22日(金) 時午後1時30分～3時 所ふらっとにっぽり3階多目的スペース 対区内在住・在勤・在学の方 人30人(申込順) 講国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所健康食品情報研究室室長・種村菜奈枝氏
申9月21日(火)から電話で、消費生活センター☎内線477

おはなしボランティア養成入門講座

日10月20日、11月17日・24日、12月15日・22日の(水)(全5回) 時午前10時～正午 所ゆいの森あらかわ2階会議室 対受講後、区内で活動できる方 人15人(申込順) 講J.P.I.C.読書アドバイザー・児玉ひろ美氏
申9月21日(火)からゆいの森あらかわ1階総合カウンター・ゆいの森あらかわホームページで
☎(3891)4349

ぜんそく療養講座

日10月22日(金) 時午後2時～4時 所区役所北庁舎1階101会議室 対呼吸器疾患の方、家族等 人15人(申込順) 対フレイルにならないための生活ヒント 講昭和大学特任教授・田中一正氏
申9月21日(火)～10月13日(水)に来所・電話で、区役所北庁舎1階生活衛生課公害保健係☎内線424

通訳ボランティア勉強会(オンライン)

日10月30日(土) 時午後1時30分～3時30分 対区内在住・在勤の18歳以上で、Web会議ができる環境の方 人40人(申込順) 対講義、通訳スキルアップトレーニング 講地域国際化推進アドバイザー・飯田奈美子氏
申9月21日(火)～10月20日(水)午後5時に電話・電子メールで、2面上段を参照し①～④の記入事項と⑤通訳できる言語⑥年齢を、荒川区国際交流協会(文化交流推進課内)
☎内線2526
✉kokusai@city.arakawa.tokyo.jp

東京23区初 大河ドラマ館

12/26まで 王子飛鳥山に開館中!

東京北区大河ドラマ「青天を衝け」活用推進協議会

チケットに関するお問い合わせ(入場券販売管理センター) 03-6903-3901

※定員制、オンラインで日時指定券も販売中。詳しくはホームページをご覧ください。
Q 渋谷 北区 <https://taiga-shibusawa.tokyo/>

悩んでいませんか? 離婚 相続 借金

初回相談無料◎まずはお気軽にご相談ください!

MYパートナーズ法律事務所 TEL03-5615-2440

荒川区西日暮里5-33-2小宮ビル2階 ※電話受付時間は平日AM10:00～PM7:00
★各線「西日暮里駅」より徒歩2分以内★ ※土日祝日・夜間もご相談可能です(要予約)

動いて、元気に! 10月21日(木) 14:00～16:00 (開場時間13:30)

これからシルバー応援フェスタ

参加費 無料

講演 アナウンサー 梶原しげる


催物 ◆シルバー人材センターの紹介
◆体力測定
◆相談およびセンターPR 他

【参加資格】 ※新型コロナウイルス感染症の影響により、内容が変更となる場合があります。
・都内在住の60歳以上でシルバー人材センター未入会の方
・入会して働くことに興味のある方 ※定員50名 先着順(事前予約制)

お問い合わせ・お申し込みは電話、FAX、またはホームページにて
公益財団法人 東京しごと財団(東京都シルバー人材センター連合) 〒102-0072 東京都千代田区飯田橋三丁目10番3号 03-5211-2571 Fax. 03-5211-2329 (平日:午前9時～午後5時) URL. <https://korekarasilver2021.com/>
主催:公益財団法人 東京しごと財団 共催:東京都 厚生労働省 高齢者活躍人材確保育成事業 厚生労働省

児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189 虐待を受けていると思われる子どもに関する相談を24時間受け付けます

あらかわキッズ・マザーズコール24 ☎0120(536)883 妊娠中の方や18歳未満のお子さんに関する相談を24時間受け付けます

小児科の平日準夜間・休日診療

荒川区医師会 小児科クリニック

診療時間 ▶(月)~(金)午後7時~午後10時 ※受け付けは、午後6時30分~午後9時30分
 ▶(土)午後5時~午後9時 ※受け付けは、午後4時45分~午後8時30分
 ▶(日)・(祝)午前10時~午後1時、午後2時~午後9時 ※受け付けは、午前9時45分~午後8時30分

場所・問合せ 荒川区医師会館1階(西日暮里6-5-3) ☎(3893)1599 **対象** 15歳未満の救急患者(急な発熱等)

休日診療当番医 ※必ず電話して受診してください ※健康保険証を持参してください ※小さなお子さんは小児科を受診してください ※当番医は変更になる場合があります

【内科等】診療時間 ▶昼…午前10時~午後1時、午後2時~午後5時
 ▶夜…午後5時~午後9時 ※夜間の受け付けは、午後8時30分まで

小児科は、**荒川区医師会こどもクリニック(上記)**でも診療しています

期日	昼	夜	科目	医療機関名	所在地	電話
9月23日(祝)	○	○	内・小	金子医院	南千住6-47-11	(3891)2945
	○	○	外	荒川外科肛門医院	荒川4-2-7	(3806)8213
	○	○	整	古賀整形外科	東尾久3-30-4	(3892)8814
9月25日(出)	○	○	内	東京ネクスト内科・透析クリニック	西日暮里2-22-1	(5615)1566
	○	○	小	南千住こどもクリニック	南千住7-1-1	(5615)2525
9月26日(日)	○	○	内	西尾久クリニック	西尾久6-15-5	(3800)1717
	○	○	内	ハートクリニック南千住	南千住7-1-1	(5604)0810
	○	○	内	かわさき内科クリニック	西尾久2-14-11	(6807)7769
	○	○	内	東京日暮里たんのハートクリニック	東日暮里5-50-18	(3806)1810
	○	○	小	すばる子どもクリニック	東日暮里6-1-1	(5604)9351

診療科目 ▶内=内科 ▶小=小児科 ▶外=外科 ▶婦=婦人科 ▶整=整形外科
 ※記載がない診療科目は、東京都医療機関案内サービスひまわりにお問い合わせください

【歯科】 午前9時~午後4時(電話受け付け)

期日	医療機関名	所在地	電話
9月23日(祝)	小島歯科医院	西尾久7-4-13	(3893)0475
9月26日(日)	岡歯科医院	荒川5-17-4	(3895)5023

【耳鼻咽喉科】 午前9時~午後5時(診察時間)

期日	医療機関名	所在地	電話
9月26日(日)	まちや耳鼻咽喉科クリニック	町屋3-9-12	(3800)1133

問合せ

- 荒川区医師会 ☎(3893)2331
- 荒川区歯科医師会 ☎(3805)6601
- 東京都医療機関案内サービスひまわり<24時間> ☎(5272)0303
- 東京消防庁テレホンサービス<24時間> ☎(3212)2323

日曜日柔道整復施術 [施術時間] ▶午前9時~午後1時 ▶午後3時~午後7時

期日	施術所名	所在地	電話
9月26日(日)	千葉接骨院	西日暮里1-56-7	(3807)7719

ふれあい館の催し

- 申込期間の指定がない申込順の事業は、9月21日(火)午前9時から、来館・電話で各館へ申し込んでください
- 費用の記載がない事業は無料です

南千住ふれあい館 ☎(3807)1131

- ◆大きくなったかな
 日9月28日(火) 時▶午前10時30分~11時 ▶午前11時~11時30分 対末就学児と保護者 各10組(申込順) 身長・体重計測
- ◆はじめてのヨガ
 日・時▶10月1日(金)午前10時15分~11時15分 ▶10月15日(金)午後7時~8時 対18歳以上の方(高校生は不可) 各20人(申込順) ※両日の同時申込不可

南千住駅前ふれあい館 ☎(3803)0571

- ◆フラダンス
 日10月2日~12月18日(出)(全12回) 時午後1時~2時30分 対20歳以上の方 各20人(申込順)

荒川山吹ふれあい館 ☎(3805)2860

- ◆ヨガ教室
 日10月30日~令和4年3月5日(出)(全15回) ※祝等を除く 時▶午前9時30分~10時30分 ▶午前10時45分~11時45分 対20歳以上の方 各16人(抽選) 日10月2日(出)必着 往復はがきで、講座名・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・年齢・希望時間帯(返信面に住所・氏名も)を、〒116-0002荒川区荒川7-6-8荒川山吹ふれあい館

町屋ふれあい館 ☎(3800)2011

- ◆メンズヨガ
 日10月30日(出) 時午後7時~8時 対20歳以上の男性 各8人(申込順)
- ◆初心者成人陶芸教室
 日10月7日・14日・28日(休)(全3回) 時午前10時~正午 対20歳以上の方 各10人(抽選) ¥2000円(材料費) 日9月28日(火)午後6時

荒木田ふれあい館 ☎(3800)1981

- ◆社交ダンス入門教室
 日10月6日~令和4年3月23日(休)(全22回) ※祝等を除く 時午前11時~正午 対20歳以上の方 各6人(申込順) ブルース、ジルバ、スクエアルンバ

東日暮里ふれあい館 ☎(3807)6383

- ◆天然石入り手作りビーズアクセサリー講習会
 日10月8日、11月12日、12月10日(出)(全3回) 時午前10時30分~正午 対18歳以上の方(高校生は不可) 各6人(申込順) ¥1500円
- ◆成人ヨガ・ストレッチ
 日10月7日~12月9日(休)(全10回) 時午後7時~7時45分 対18歳以上の方(高校生は不可) 各12人(抽選) 日9月27日(月)~29日(休)の午前9時~午後8時に来館・電話で

リサイクル自転車を販売します

販売店 下表参照 販売台数 各販売店へお問い合わせください

販売価格 8000円(防犯登録手数料660円を含む)
 ※TSマーク(自転車安全整備士が点検整備し、1年間有効)貼付
 ※売上金の一部は、障がい者福祉施設へ還元されます

店名	所在地	電話番号
ホンダウイングクジライ	南千住5-6-13	(3801)5893
大里サイクル	南千住6-25-3	(3807)6361
渡辺商会	荒川2-15-4	(3802)1851
吉村モータース	荒川2-47-7	(3803)5454
内田輪業	荒川3-32-9	(3806)4751
サイクルショップアライ	町屋3-1-14	(3895)4309

問合せ 荒川区社会福祉協議会 ☎(3802)2794 ㊟(3802)3831

結核は過去の病気ではありません

9月24日~30日は結核予防週間

東京都では、新たな結核患者数は減少傾向にあるものの、現在でも年に約1800人が結核を発症し、治療を受けています。特に高齢者の割合が高い一方で、20・30代の患者も全国に比べて多いため、若い人も注意が必要です。



結核とは 患者のせき・くしゃみに含まれる結核菌を吸い込むことで感染する病気です。初期症状はせき・たん、発熱等で、かぜに似ています。特に高齢者は、症状がはっきりと現れにくく、食欲低下や体重減少が起こることもあります。

治療方法 結核治療薬を6か月~1年程度内服することで治ります。発病しても「たん」に結核菌がいなければ、通院治療が可能ですが、進行し、「たん」に結核菌が含まれるようになると、入院治療が必要です。

早期発見が重要 結核は、胸部レントゲン検査で発病の有無を調べることができます。年に1回、健康診査を受けましょう。また、新型コロナウイルス感染症の可能性もあるため、せき等の症状が続くときには、早めに医療機関を受診しましょう。

相談・問合せ 保健予防課感染症予防係 ☎内線430

日(期) 時間 所(場) 場(所) 対(対) 対(象) 人(定) 定(員) 内(容) 講(講) 講(師) 持(持) 持(ち) 物 費(費) 費(用) 締(締) 締(め) 切(り) 申(申) 申(込) 申(込) 方(方) 法(法) 電(電) 電(子) 子(メ) メ(ー) メ(ール) ル ア(ア) ド(ド) レ(レ) ス HP(HP) ホ(ホ) ム(ム) ペ(ペ) ー(ー) ジ(ジ) ア(ア) ド(ド) レ(レ) ス

荒川総合スポーツセンター 第3期定期制教室のお知らせ

開講期間 12月1日(火)～令和4年3月31日(木)

申込み

9月27日(月)～10月18日(月) (必着) に往復はがきで、希望する教室名・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・生年月日・年齢・性別・参加希望曜日・参加希望時間(区内在勤・在学・在園の方は、勤務先・学校の名称と住所も記入)を、〒116-0003荒川区南千住6-45-5 荒川総合スポーツセンター ☎(3802)3901

※往復はがき1枚につき1教室の申し込み

※各教室の初回日に対象年齢に達していれば申し込みます
 ※定員を超えた場合は、抽選を行います(区内在住・在勤・在学・在園の方が優先)
 ※定員に満たない教室の申込方法等は、11月11日(木)以降に荒川総合スポーツセンターホームページ(<https://www.arakawa-sposen.com>)で閲覧できます

●子どもフロア教室

教室名	曜日	時間	対象	定員	初回日	受講料
幼児体操	月	午後3時40分～4時40分	4歳以上の未就学児	各40人	12月6日(月)	7800円(全13回)
小学生体操		午後4時50分～5時50分	小・中学生	35人		
キッズファンク/低学年		午後4時～5時	小学1～3年生			
ジュニアバスケ/低学年		午後5時10分～6時10分	小学1～3年生			
幼児フラダンス	火	午後3時50分～4時50分	4歳以上の未就学児	各25人	12月7日(火)	8400円(全14回)
小学生フラダンス		午後5時～6時	小学生	各25人		
親子よちよち体操		午前10時～11時	1～4歳と保護者			
幼児体操		午後3時40分～4時40分	4歳以上の未就学児			
小学生体操	午後4時50分～5時50分	小・中学生	各40人	12月7日(火)	1万2000円(全17回)	
幼児空手	午後3時40分～4時40分	4歳以上の未就学児	各25人			
小学生空手	午後4時50分～5時50分	小学生				
幼児JAZZダンス	午後4時～5時	4歳以上の未就学児				
小学生JAZZダンス	午後5時10分～6時10分	小学生	各25人	12月8日(水)	7800円(全13回)	
幼児トランポリンA	午後3時～4時	4歳以上の未就学児	各24人			
幼児トランポリンB	午後4時10分～5時10分	4歳以上の未就学児				
小学生トランポリン	午後5時20分～6時20分	小・中学生				
バレエ①	水	午後3時50分～4時50分	4・5歳	各25人	12月1日(火)	9600円(全16回)
バレエ②		午後5時～6時	6歳～小学生			
幼児トランポリンC		午後3時～4時	4歳以上の未就学児	各24人		
幼児トランポリンD		午後4時10分～5時10分	4歳以上の未就学児			
小学生トランポリン	午後5時20分～6時20分	小・中学生	各30人	12月2日(木)	1万2000円(全17回)	
こころからだの体操教室	午後4時～5時	小学生	各25人			
キッズダンス	午後3時20分～4時20分	4歳以上の未就学児				
幼児チアダンス	午後4時30分～5時30分	小学生				
小学生チアダンス	午後5時40分～6時40分	小学生	各24人	12月3日(金)	9000円(全15回)	
ジュニア新体操①	午後4時～5時	小学1・2年生(女子)	各20人			
ジュニア新体操②	午後5時10分～6時40分	小学3～6年生(女子)				
室内サッカー(幼)	午後3時40分～4時40分	4歳以上の未就学児				
室内サッカー(小)	午後4時50分～5時50分	小学生	各20人	12月10日(金)	7200円(全12回)	
幼児カンフー	午後4時20分～5時20分	5・6歳	各14人			
小学生カンフー	午後5時30分～6時30分	小学生				
はじめて体操①	午前11時～正午	3・4歳	各20人			12月3日(金)
はじめて体操②	午後1時～2時	5・6歳				
逆上がり特訓	午後2時10分～3時10分	5歳～小学生				
チャレンジ体操	午後3時20分～4時20分	小学生				
はじめてなわとび	午後4時30分～5時30分	4歳以上の未就学児	10人	12月4日(土)	9600円(全16回)	
幼児HIP HOP	午前10時～11時	5歳以上の未就学児	各25人			
小学生HIP HOP	午前11時10分～午後0時10分	小学生		各25人	12月5日(日)	9000円(全15回)

●キッズルーム教室

教室名	曜日	時間	対象	定員	初回日	受講料
ぴよんぴよん	火・金	午前10時～10時50分	2～4歳	各15人	【火】12月7日 【水】12月1日 【木】12月2日 【金】12月3日	【火・木】各1万2000円(全17回) 【水】9600円(全16回) 【金】9000円(全15回)
ぼうけん	火・木・金	午前11時～11時50分	1～3歳			
たんけん	水	午後5時～5時50分	3歳以上の未就学児			
キッズ体操	木	午前10時～10時50分	6か月～2歳と保護者			
親子DEキッズルーム	木	午前10時～10時50分	6か月～2歳と保護者	8組(16人)		

●大人スポーツ教室(中学生は不可)

教室名	曜日	時間	対象	定員	初回日	受講料
初・中級フラダンス	月	午後1時～2時	15歳以上の女性	40人	12月6日(月)	9100円(全14回)
ダイエットプログラム	水	午前10時～11時	15歳以上の方	12人	12月1日(火)	1万7600円(全16回)
バレーボール上達レッスン	木	午前10時～11時30分	15歳以上の女性	36人	12月2日(水)	1万1050円(全17回)

●特別水泳教室(介助者の入水も可)

教室名	曜日	時間	対象	定員	初回日	受講料
障がい者水泳	第1土	午後0時30分～1時20分	小学生以上の方	10人	12月4日(土)	3200円(全4回)

9月21日(火)～30日(木)

秋の全国交通安全運動

問合せ

生活安全課交通安全係
☎内線489

運動の重点

- ▶子どもと高齢者をはじめとする歩行者の安全の確保
- ▶飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶
- ▶夕暮れ時と夜間の事故防止・歩行者等の保護等安全運転意識の向上
- ▶二輪車の交通事故防止
- ▶荒川区の道路事情や交通事情を踏まえた自転車の安全確保と交通ルール遵守の徹底



飲酒運転は犯罪です

飲んだら乗らない・乗るなら飲まないを徹底しましょう。運転者だけでなく、車両や酒類の提供者、同乗者も処罰されます。

- ▶酒を飲んで車両等を運転しない
- ▶酒を飲んだ人に車両等を貸さない
- ▶車両等の運転者に対し、酒類を提供したり、飲酒をすすめたりしない
- ▶車両等の運転者が酒気を帯びていることを知りながら、運転を依頼して、その車両等に同乗しない

デリバリーサービスにおける交通事故の防止について

車や自転車での配達中に交通事故に遭う等がないよう、配達に従事する方は交通ルールを守って事故防止に取り組みましょう。

- ▶自転車は原則として車道を左側通行する等「自転車安全利用五則」を守る
- ▶「ながらスマホ」をしない ▶損害賠償責任保険等に加入する

「ながらスマホ」は禁止です

公共の場所で、スマートフォン等の画面を注視しながら歩行することは禁止です。使用する場合は、他者の通行や利用の妨げにならない場所で、立ち止まった状態で行いましょう。



発行 荒川区

〒116-8501

荒川区荒川2-2-3

☎(3802)3111

☎(3802)6262

<https://www.city.arakawa.tokyo.jp/>

荒川区Twitter @arakawakohou

荒川区Facebook <https://www.facebook.com/city.arakawa>

荒川区LINE公式アカウント @arakawaku

荒川区メールマガジンの登録は荒川区ホームページから(携帯電話はt-arakawa@sg-p.jpに空メールを送信)

