あらかわ 情報の森

３面「講座」の続き

ラジオ体操指導者養成講習会

日６月22日㈬・23日㈭（全２回）
時午後７時～８時30分　所第四峡田小学校体育館　対区内在住・在勤・在学の方　人150人（申込順）
持室内用運動靴
申６月１日㈬～15日㈬に来所・電話で、区役所３階スポーツ振興課スポーツ事業係☎内線３３７４

消費者講座「おうち時間を快適に～整理と収納のコツを学ぼう」

日６月30日㈭　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）
申６月１日㈬から電話で、消費生活センター☎内線４７７

７月ＩＴ講習会

Ｃ１仕事に役立つエクセル１
日７月２日㈯・３日㈰（全２回）
時午後１時～６時　内基本関数とグラフ　¥2170円
※エクセルの実務経験がある方

Ｃ２キーボード入力入門
日７月５日㈫～７日㈭（全３回）
時午後６時～８時　内パソコンの基本操作、簡単な文字入力　¥1100円　※パソコン操作が初めての方

Ｃ３エクセル関数入門
日７月10日㈰　時午前10時～午後５時　内関数の入力、便利な関数の活用　¥1760円
※エクセルの基本操作ができる方

Ｃ４仕事に役立つエクセル２
日７月16日㈯・17日㈰（全２回）
時午後１時～６時　内応用関数、データベース　¥2170円
※エクセルの実務経験がある方

Ｃ５エクセルデータベースとピボットテーブル
日７月24日㈰　時午前10時～午後５時　内ピボットテーブル機能、データの集計分析　¥1000円
※エクセルの実務経験がある方

Ｃ６ワード2016基礎
日７月25日㈪～29日㈮（全５回）
時午後６時～８時　内簡単な文章作成、図表・写真挿入　¥1100円
※パソコンの基本操作ができる方

※指定のテキストのある方は無料
所生涯学習センター４階コンピュータ室　対区内在住・在勤・在学で、18歳以上の方　人各28人（抽選）
申６月１日㈬～15日㈬（必着）に電話・はがき・ファクス・電子メール・**下記**ホームページで、**２面上段**を参照し①～④の記入事項と⑤希望する講習会番号を、〒116-0002荒川区荒川３-49-１生涯学習センター☎（３８０２）２３３２
FAX（３８０２）３２６５
✉contact@arakawa-sgc.com
HP https://www.arakawa-sgc.com

あらかわリサイクルセンターの工房・教室

◆ガラスの棒を加熱して作るとんぼ玉
日７月６日・13日・27日の㈬
対小学５年生以上の方　人各４人
申６月１日㈬（27日は、15歳以上の方〈中学生を除く〉は、23日㈭）から電話で、あらかわリサイクルセンター

◆着物のリフォーム～ワイドパンツ・スラックス
日７月７日・14日の㈭（全２回）
人10人　持着物１枚、裁縫用具
申６月１日㈬から電話で、あらかわリサイクルセンター

◆電気炉を使ったガラスの置物
日７月20日㈬　対小学４年生以上の方　人４人
申６月１日㈬から電話で、あらかわリサイクルセンター

◆サンドブラストでグラス等を作る
日７月22日㈮　対小学４年生以上の方　人４人
申６月１日㈬（15歳以上の方〈中学生を除く〉は、18日㈯）から電話で、あらかわリサイクルセンター

※申込順
時午後２時～３時30分
所・問あらかわリサイクルセンター☎（３８０５）９１７２

日本語教室ボランティア養成講座

日７月５日～28日、８月23日～９月６日、12月１日～20日の㈫・㈭（全18回）　※12月８日を除く
時・所▶昼コース…午後２時～４時（生涯学習センター３階第４会議室）　▶夜コース…午後７時～９時（ひぐらしふれあい館２階調理・会議室）　対区内在住・在勤で、講座修了後、ボランティアとして活動できる18歳以上の方　人各コース15人（申込順）　¥4300円
申６月１日㈬から電話・電子メールで、**２面上段**を参照し①～④の記入事項と⑤希望するコースを、荒川区国際交流協会事務局（文化交流推進課内）☎（３８０２）４８０５
✉kokusai@city.arakawa.tokyo.jp

催し

住宅デー～無料住宅相談

日６月５日㈰　時午前10時～午後３時　所城北信用金庫日暮里中央支店（東日暮里６-６-４）　内住宅相談、包丁研ぎ、まな板削り等
問日暮里建設業組合
☎（３８０７）２９４４

アクロス防犯寄席

日６月24日㈮　時午前11時～正午
所アクロスあらかわ１階多目的ホール　人50人（申込順）　※手話通訳あり　内防犯に関する講話・手話落語
申６月１日㈬から来館・電話・ファクス・電子メールで、**２面上段**を参照し①～④の記入事項を、アクロスあらかわ☎（３８０３）６２２１
FAX（３８０３）６２２２
✉across@arakawa-shakyo.or.jp

男女共同参画週間記念講演会「知りたい・知ってほしいシングルマザーのこと」

日６月26日㈰　時午後２時30分～４時　所アクト21地下２階ホール
対区内在住・在勤・在学の方
人80人（申込順）　内シングルマザーの現状　申電話・ファクス・電子メールで、**２面上段**を参照し①～④の記入事項を、アクト21
☎（３８０９）２８９０
FAX（３８０９）２８９１
✉act21@city.arakawa.tokyo.jp

荒川ふれあい寄席

日６月28日㈫　時午後２時～４時
所西日暮里ふれあい館３階多目的室
人26人（申込順）　出演三遊亭好楽一門ほか　申６月１日㈬から来館・電話で、西日暮里ふれあい館
☎（３８１９）６９４５

ホタル観賞の夕べ

日７月１日㈮・２日㈯（小雨決行）
時午後７時45分～９時　所荒川自然公園　対区内在住の方（代表者のみ）　人各500人（抽選）　締６月13日㈪消印有効
申往復はがきで、**２面上段**を参照し①～④の記入事項と⑤年齢⑥過去の参加回数⑦参加希望日（第２希望まで）（③・⑤・⑥は参加者全員分〈５人まで〉）を、〒116-0001荒川区町屋２-11-６第四峡田小学校内荒川区ホタル観賞の夕べ実行委員会事務局　※申込方法等の詳細は、**下記**ホームページで　問荒川区ホタル観賞の夕べ実行委員会・佐藤
☎090（１５３４）９２２９
HP http://hotarunomati.web.fc2.com/index.html

6月4日～10日は 歯と口の健康週間

歯と口は食べることだけでなく、話す・体のバランスをとる等、健康で豊かな毎日を支える大切な器官です。かかりつけ歯科医のアドバイスを受けて、口腔内をきれいに保ちましょう。

ハチマルニイマル 8020運動
20本以上の歯があれば、食生活に満足できるといわれています。規則正しい生活習慣や食習慣、丁寧な歯みがきを心がけて、80歳になっても20本以上自分の歯を保つ「8020」を達成しましょう。

成人歯科健康診査

対象	区内在住で、令和５年３月31日までに40・45・50・55・60・65・70歳になる方 ※現在、歯科を受診中の方は除く
持ち物	受診券（誕生月の前々月に送付されるがん検診のお知らせに同封）、健康保険証
問合せ	健康推進課歯科担当 ☎内線４２３

妊婦歯科健康診査

対象	妊娠中の方
持ち物	受診券（母子手帳交付時に同封）、母子手帳、健康保険証
問合せ	健康推進課歯科担当 ☎内線４２３

後期高齢者歯科健康診査

受診期間	誕生日から１年間 ※事前予約のうえ受診してください
対象	区内在住で、令和５年３月31日までに75歳になり、後期高齢者医療制度に加入する方　※現在、歯科を受診中の方は除く
内容	歯や歯肉等の検査、かむ・飲み込む機能の検査、歯みがき指導等
持ち物	受診券、質問票、後期高齢者医療被保険者証　※いずれも誕生月の前月に送付
問合せ	国保年金課後期高齢者医療係 ☎（３８０２）４１４８

会場	「歯科健康診査実施医院」のステッカーを掲示している区内の歯科医療機関
費用	無料　※健診結果により歯科治療が必要になった場合は、有料

口腔保健講演会

●認知症とお口の話～はじめようイートロス予防
期日　７月５日㈫

●落語と漫談、口の体操等
期日　７月11日㈪

※全２回、手話通訳あり

時間	午後２時30分～４時30分
会場	サンパール荒川小ホール
対象	区内在住・在勤で、おおむね65歳以上の方
定員	80人（申込順）　持ち物　筆記用具
申込み	６月１日㈬から来所・電話・ファクスで、講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を、区役所２階高齢者福祉課介護予防事業係☎内線２６６６ FAX（３８０２）３１２３