

障がいのある当事者(ピアカウンセラー)による相談

日9月10日(出) 時午前10時~午後3時 所荒川たんぽぽセンター
内視覚障がい者、聴覚障がい者、肢体不自由者による相談
申9月1日(木)から来所・電話・ファクスで、2面上段を参照し①~④の記入事項を、荒川たんぽぽセンター
☎・FAX(3807)8483

都内各重症心身障がい児(者)通所施設の通所者を募集

日令和5年4月1日(出)から 内重症心身障がい児(者) 人若干名(選考)
内児童発達支援、生活介護
申9月1日(木)~22日(木)に来所・電話で、区役所1階障害者福祉課相談支援係
☎内線2685

仕事・人材募集

女性向け就労支援セミナー

日9月27日(火) 時午後1時~3時 所ムーブ町屋3階ムーブホール
内区内在住で、求職活動中または再就職を希望する女性 人40人(申込順)
託児満1歳以上の未就学児、2組(申込順) ※1組あたり2人まで
内再就職活動の心構えと準備方法 講社会保険労務士・諸星裕美氏
締▶託児…9月20日(火) ▶セミナー…9月26日(月)
申9月1日(木)から電話で、就労支援課就労支援係
☎(3802)3046

高齢者

敬老の日イベント

日9月19日(祝) ◆はつらつ健康体操
時午前10時~11時 講健康運動指導士・桜田敬子氏
◆浪曲を楽しむ会
時午後1時30分~3時30分
出演浪曲愛声会
所荒川老人福祉センター4階会議室

内区内在住で、60歳以上の方 人各20人(抽選) 締9月9日(金)
申来館・電子メールで、2面上段を参照し①~④の記入事項と⑤年齢を、荒川老人福祉センター
☎(3802)1666
✉ara-online@foryou.or.jp

高齢者外出サポートボランティア養成講座

日9月21日(水) 時午前10時~正午 所夕やけこやけふれあい館3階洋室2
内区内在住・在勤・在学で、18歳以上の方 人20人(申込順)
申9月1日(木)~16日(金)に電話で、荒川区社会福祉協議会
☎(3802)3338

食生活講演会「65歳からの食事術、何をどう食べますか」

日10月6日(木) 時午後2時30分~4時30分 所サンパール荒川小ホール
内区内在住・在勤で、65歳以上の方 ※手話通訳あり 人100人(申込順)
内健康長寿の食生活 講東京都立大学特任教授・篠田粧子氏
締筆記用具
申9月1日(木)から来所・電話・ファクスで、2面上段を参照し①~④の記入事項を、区役所2階高齢者福祉課介護予防事業係
☎(3802)4034
FAX(3802)3123

スポーツ

あらかわ遊園スポーツハウス「体力測定」

日10月9日(日) 時・対・人▶午前10時・10時20分・10時40分・11時・11時20分・11時40分…65歳以上の方、各2人 ▶午後2時・2時20分・2時40分・3時・3時20分・3時40分…15歳以上の方(中学生は不可)、各4人 ※申込順
所あらかわ遊園スポーツハウス1階会議室 ※動きやすい服装で
申9月11日(日)(区外の方は12日(月))から来館で、あらかわ遊園スポーツハウス☎(3800)7333

あらボッチャ

日10月1日(出) 時午後1時~5時 所荒川総合スポーツセンター2階大体育室
内区内在住・在勤・在学の方 人32組(申込順) ※1組2~3人。小学生以下のお子さんは同チームで保護者の参加が必要
締室内用運動靴 ※動きやすい服装で
¥1人50円(保険料) 申9月5日(月)~21日(水)に来所・荒川区ホームページで、区役所3階スポーツ振興課スポーツ事業係☎内線3374

講座

自転車安全利用講習会

日9月17日(出)(荒天中止) 時午前9時30分~11時 所荒川自然公園交通園
※午前9時30分~11時は交通園の一部施設が一般利用できません
内区内在住・在勤・在学の方 人10人(申込順) ※電動アシスト自転車の講習会も行っています。詳細は、お問い合わせください
申電話で、生活安全課交通安全係
☎(3802)3067

10月IT講習会

F1エクセルの定型フォームで仕事効率アップ【実務活用】
日10月2日(日) 時午前10時~午後5時
内定型フォーム機能を使ったビジネス文書作成 ¥1000円
※エクセルの実務経験がある方
F2ワード2016基礎
日10月8日(出)・9日(日)(全2回) 時午後1時~6時
内文章作成、図表・写真挿入 ¥1100円
※パソコンの基本操作ができる方
F3キーボード入力入門
日10月11日(火)~13日(木)(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
F4仕事に役立つエクセル1【応用実務】
日10月15日(土)・16日(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

F5パワーポイント2016基礎

日10月22日(土)・23日(日)(全2回) 時午後1時~6時
内基本操作、スライド作成 ¥1730円
※ワード等の基本操作ができる方

F6仕事に役立つエクセル2【応用実務】

日10月29日(土)・30日(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

※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
内区内在住・在勤・在学で、18歳以上の方 人各28人(抽選)
申9月1日(木)~15日(木)(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
HPhttps://www.arakawa-sgc.com

あらかわり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10月5日・12日・26日(水)
内小学5年生以上の方 人各5人
◆着物のリフォーム~ジャンパースカート
日10月6日・13日(木)(全2回) 人10人
締着物1枚(背縫い以外すべてほどこいたもの)、裁縫道具
◆電気炉を使ったガラスのアクセサリ・マグネット等
日10月19日(水) 内小学4年生以上の方 人5人
◆サンドブラストでガラス等を作る
日10月28日(金) 内小学4年生以上の方 人5人
※申込順 時午後2時~3時30分
所・申9月1日(木)から電話で、あらかわりサイクルセンター
☎(3805)9172

6面へ続く

9月10日~16日は東京都自殺予防週間です 自殺に追い込まれない社会を目指して

問合せ 障害者福祉課こころの健康推進係 ☎内線2692

区では、令和3年に52人の尊い命が自殺によって失われました。かけがえのない命を守るために、「荒川区自殺対策計画」を策定し、さまざまな対策に取り組んでいます。

特設展示

図書館では、関連する本の展示・貸し出しを行います。
●日暮里図書館 ……9月14日(水)まで
●区役所1階ロビー ……9月16日(金)まで
●尾久図書館 ……10月14日(金)~11月6日(日)



展示の様子



「こころと命のカード」の配布
講演会や各種イベント、区役所1階障害者福祉課等で配布しています。

ゲートキーパー研修

「いのちの門番」といわれるゲートキーパーについての研修を実施しています。命を守るために、SOSのサインに「気づく」・「つなぐ」・「支える」ことを学びます。

「こころの健康」情報

荒川区ホームページで、自殺予防の取り組みや、こころの健康診断(セルフチェック等)が閲覧できます。

一人で悩まず相談してみませんか

- こころといのちの相談 ……障害者福祉課こころの健康推進係 ☎(3802)5031
こころの健康相談 ……健康推進課保健相談担当 ☎内線432
東京いのちの電話(24時間) ☎(3264)4343
東京都自殺相談ダイヤル(正午~翌午前5時30分) ☎0570(08)7478
東京自殺防止センター(午後8時~翌午前2時30分) ☎(5286)9090
※月)は午後10時30分から、火)は午後5時から
よりそいホットライン(24時間) …… ☎0120(279)338

日 期 日 ( 期 間 )
時 間
所 会 場 ・ 場 所
対 象
人 定 員
内 容
講 師
持 持 ち 物
費 用
締 締 め 切 り
申 申 込 込 方 方 法 法 ( 申 申 込 込 先 先 )
電 電 子 子 メール メール ア ア ド ド レ ス ス
HP HP ホ ホ ム ム ペ ペ ー ー ジ ジ ア ア ド ド レ ス ス
問 問 合 合 わ わ せ せ 先 先