

新型コロナワクチン オミクロン株対応ワクチンの接種を開始しました

区では、新型コロナウイルス感染症の重症化予防や感染拡大防止を目的に、オミクロン株対応ワクチンの接種を開始しました。
ワクチン接種にご協力をお願いします。 ※内容は、9月26日現在

12歳以上の方が接種を受けることができます

区では、3・4回目接種を受けていない60歳以上の方等を対象に接種を開始しましたが、予約ができる対象を12歳以上の方に拡大しました。

接種を受けるには、接種券が必要です。なお、オミクロン株対応ワクチンの接種券が届くまでは、以前送付した未使用の3・4回目の接種券でオミクロン株対応ワクチンを受けられます。オミクロン株対応ワクチンの接種券が届いた方は、オミクロン株対応ワクチンの接種券を使用してください。

接種対象

次のすべてに該当する方

- ▶ 12歳以上である
- ▶ 1・2回目接種を受けた
- ▶ 接種券を持っている
- ▶ 前回の接種から5か月を経過している

接種券の送付

前回の接種から5か月を経過する前まで

※接種券は、60歳以上で4回目接種を受けた方等には、前回の接種から5か月を経過する前に、60歳以上で2・3回目接種を受けた方等・12～59歳で2回目接種を受けた方には、10月中旬に送付します

12～59歳で3回目接種を受けた方へ

5月22日までに3回目接種を受けた方には、10月3日(月)～5日(水)に接種券を送付します。

【接種開始日】 10月7日(金) 【対象】 12～59歳で3回目接種を受けた方

【予約開始日時】 10月6日(木)午前8時30分

【予約方法】

●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



集団接種会場を増設します

現在開設しているラングウッドビル地下2階(東日暮里5-50-5)のほかに、会場を増設します。接種を希望する方は、必ず予約をしたうえで接種を受けてください。

【受付時間】 午前10時～午後3時30分

使用するワクチン	開設日	増設する会場
モデルナ社ワクチン ※18歳以上の方のみ	10月3日(月)	町屋ふれあい館3階(町屋1-35-8)
ファイザー社ワクチン	10月8日(土)	サンパール荒川5階(荒川1-1-1)

協力医療機関でも接種を受けられます

ファイザー社ワクチンを使用する個別接種を希望する方は、協力医療機関にお問い合わせください。協力医療機関の一覧等の詳細は、特設ホームページをご覧ください。

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

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.city.arakawa.tokyo.jp/a033/covid19_vaccine/index.html



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

発生届の対象外の方 検査キット等で陽性が判明した方は東京都陽性者登録センターで登録してください

国の方針を踏まえて都が全数届出を見直したことにより、医療機関が区に提出する発生届の対象者が限定されました。

これに伴い、対象外の方等は、自身で「東京都陽性者登録センター」で登録する必要があります。

登録すると、My HER-SYSを利用した健康観察・パルスオキシメーターの貸し出し・配食サービス等の支援を受けることができます。

問合せ 保健予防課感染症予防係 ☎内線430

医療機関から区に提出される発生届の対象者

医療機関で陽性と診断された、次のいずれかに該当する方

- ▶ 65歳以上の方
- ▶ 入院を要する方
- ▶ 重症化リスクがあり、新型コロナ治療薬・酸素投与が必要な方
- ▶ 妊娠している方

自身で東京都陽性者登録センターで登録する必要がある方

- ▶ 上記以外で、医療機関で陽性と診断された方
- ▶ 自宅等で検査キットによる陽性が判明した方

【申込方法】

専用ホームページ(下の二次元コード)で

🌐 https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryu/kansen/corona_portal/shien/youseitouroku.html



陽性者へのサポート

- ▶ My HER-SYSを利用した健康観察
- ▶ パルスオキシメーターの貸し出し
- ▶ 配食サービス ▶ 宿泊療養 等

うちさぼ東京に相談できます

自宅療養中等に体調が悪化したときに相談できます。ぜひ、ご利用ください。

問合せ うちさぼ東京 ☎0120(670)440

日 期 (日 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 HP ホ ー ム ペ ー ジ ア ド レ ス

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)

- 往復はがきは、返信面に住所・氏名を記入
- 電子メールは、件名に事業・イベント名を入力
- 指定がない限り、申し込みは1人(1グループ)1枚
- 宛先は、各記事の申し込み先へ

*区内在勤・在学の方は、②で勤務先(住所)・学校名を記入してください

お知らせ

町屋図書館が休館

10月18日(火)～21日(金) 特別整理 町屋図書館 ☎(3892)9821

町屋文化センターが休館

10月31日(月) 設備点検 町屋文化センター ☎(3802)7111

荒川区民総幸福度(GAH)に関する区民アンケート調査にご協力

区民の皆さんが幸せを実感できる区政を目指す「荒川区民総幸福度(GAH)」の取り組みの一環として、日々の生活や地域について感じていること等のアンケートを送付します。結果は、行政評価に取り入れ、今後の施策等に役立てます。区内在住で、18歳以上の方 4000人(無作為抽出) 回答方法:返信用封筒で郵送・荒川区ホームページで 10月24日(月) 総務企画課企画係 ☎内線2118

行政評価結果を公表します

令和4年度行政評価(令和3年度決算版)の結果がまとまりました。行政評価は、区の政策・施策・事業・施設を分析・評価し、改善や予算編成等に活用しています。結果の閲覧:区役所地下1階情報提供コーナー、ゆいの森あらかわ、各図書館、荒川区ホームページ 総務企画課企画係 ☎(3802)3169

10月は骨髄バンク推進月間

骨髄移植等による治療は、白血病等の難治性血液疾患に対し、有効な治療法です。多くの方が骨髄バンクにドナー登録することで、患者を救う手助けとなります。ご協力をお願いします。 ◆骨髄等提供者へ助成金を交付 詳細は、お問い合わせください。 例:次のすべてに該当する方 ▶日本骨髄バンクにドナー登録している ▶患者に骨髄等の提供をした ▶提供時に荒川区に住民登録がある 生活衛生課管理係 ☎内線422

赤い羽根共同募金

寄付金は、地域福祉の推進を目的とする事業に配分します。ご協力をお願いします。 10月1日(出)～31日(月) 荒川区共同募金協会(福祉推進課内) ☎内線2616

暮らし

介護保険料の納付書を送付

令和4年度10月～3月分の介護

保険料の納付書を、10月中旬に送付します。金融機関、ゆうちょ銀行・郵便局、コンビニエンスストア、スマートフォン決済アプリ、各区分事務所、区役所2階介護保険課で納期限までに納めてください。口座振替を希望する場合は、お問い合わせください。 介護保険課資格保険料係 ☎内線2441

成年後見制度相談・説明会と権利擁護相談

◆司法書士による成年後見相談 10月11日・25日(火) 午後2時～4時 ◆司法書士による成年後見制度説明会(法定後見編) 10月19日(水) 午後1時30分～3時 ◆弁護士による権利擁護相談 10月27日(木) 午後2時～4時

介護

いきいきボランティアポイント制度説明会

区が指定する介護・子育て支援施設等でボランティア活動を行うと、現金に交換できるポイントがたまる制度の説明会です。 10月12日(水) 午前10時～11時 区役所3階305会議室 区内在住で、65歳以上の方 8人(申込順) 10月11日(火) 電話で、介護保険課介護給付係 ☎(3802)4952

認知症疾患医療センター当事者と家族の相談会

10月29日(日) 午前10時～正午 所:ふらっとにっぽり3階多目的スペースA～C 区内在住・在勤で、認知症の方や家族介護者等 40人(申込順) 内:全員参加型(認知症の方、家族介護者、医療専門職等)の相談会 10月1日(出)から電話・はがき・ファクスで、2面上段を参照し①～④の記入事項と⑤参加人数を、〒116-0014荒川区東日暮里6-60-10日暮里駅前中央ビル5階あべクリニック内東京都認知症疾患医療センター・近藤 ☎(5615)3020 FAX(5810)7809

特別区民税・都民税第3期分の納期限は10月31日(月)

スマートフォン決済アプリで納付書のバーコードを読み取り、電子マネーで納付することができます。なお、金融機関、ゆうちょ銀行・郵便局、コンビニエンスストア、区役所2階税務課、各区分事務所等で納めることもできます。口座振替を利用している方は、納期限日に振り替えますので、残高を確認してください。 ※納期限を過ぎると延滞金が加算される場合があります 税務課税務係 ☎内線2332

高齢者

スローエアロビック

11月2日・16日、12月7日・

21日、令和5年1月11日・18日、2月1日・8日(水) (全8回) 午後1時30分～2時30分 所:荒川老人福祉センター4階会議室、オンライン 区内在住で、60歳以上の方(オンライン参加の場合は、Web会議ができる環境の方) ▶会場…20人 ▶オンライン…12人 ※抽選 NPO法人東京都エアロビック連盟理事・星順子氏 10月11日(火)消印有効 往復はがき(オンライン参加を希望する方は電子メール)で、2面上段を参照し①～④の記入事項と⑤年齢を、〒116-0002荒川区荒川1-34-6荒川老人福祉センター ☎(3802)1666 区役所3階305会議室 区内在住で、65歳以上の方 8人(申込順) 10月11日(火) 電話で、介護保険課介護給付係 ☎(3802)4952

産業・経営支援

事務所等の賃料補助金の申請者を募集

令和4年4月1日以降に創業した方または令和5年3月31日までに創業可能な方 5件程度(審査あり) 限度額(月額) ▶1年目…5万円 ▶2年目…3万円(最長2年間) ※住居と兼用の場合や共益費・更新料等は対象外 募集要項・申請書の配布:区役所6階経営支援課(荒川区ホームページからもダウンロード可) ▶持参…10月31日(月)午後5時 ▶郵送…10月31日(月)消印有効 持参・郵送で、必要書類を、〒116-8501(住所不要)荒川区役所経営支援課産業活性化係 ☎内線458

SDGs活用経営推進事業補助金の申請者を募集

SDGsの達成に役立つ新製品・新技術を開発するための経費の一部を補助します。 区内に本社がある中小企業者等 対象経費:資材購入費、外注加工費等 補助額:対象経費の3分の2(上限250万円) ※面接審査により補助の可否を決定 補助対象期間:最大2か年度 11月15日(火)

仕事・人材募集

女性向け就労支援セミナー

11月1日(火) 午後1時～3時 所:ムーブ町屋3階ムーブホール 区内在住で、求職活動中または再就職を希望する女性 40人(申込順) 託児:1歳以上の未就学児、2組(申込順) ※1組2人まで 年金・社会保険・税金の基礎 講:社会保険労務士・諸星裕美氏 10月25日(火) ▶セミナー…10月31日(月) 10月3日(月)から電話で、就労支援課就労支援係 ☎(3802)3046

生涯現役～シニア期に向けた暮らしと働き方セミナー

11月2日(水) 午後1時～3時45分 所:ムーブ町屋3階ムーブホール 55歳以上の方 25人(申込順) 内:これからのライフプラン、再就職の現状と考え方 10月3日(月)から予約専用電話で ☎(5422)1399 ※出・日・祝等を除く、午前9時～午後5時 公益財団法人東京しごと財団高齢就業支援係 ☎(5211)2335

子育て・教育

就学奨励費の申請を受け付け

特別支援学級等に就学するための経費の一部を支給する、就学奨励費の申請を受け付けます。 区内在住で、公立小・中学校に就学し、区の認定基準(所得制限)と次のいずれかに該当する児童・生徒の保護者等(就学援助を受給している方を除く) ▶特別支援学級(都立特別支援学校を除く)に在籍している ▶通常学級に在籍し、学校教育法施行令第22条の3に規定する障がいの程度に該当する ▶通級指導教室に通級している ※都立特別支援学校に就学している方は、各学校にお問い合わせください 10月14日(金) ▶区立小・中学校へ就学している方…各小・中学校 ▶区外の公立小・中学校へ就学している方…申請者名義の預・貯金通帳等を持参し、区役所3階学務課学事第二係 ☎内線3338

子ども・子育て会議

10月19日(水) 午後2時30分～4時 所:サンパール荒川小ホール 20人(抽選) 内:会議の傍聴 午後2時20分までに、直接会場へ 子育て支援課管理調整係 ☎(3802)3989

食生活を見直す

問合せ
健康推進課栄養担当
☎内線423

主食・主菜・副菜をそろえ、バランスの良い食事を目指しましょう。下記の3点を特に意識しましょう。

減塩する

塩分の多い加工食品等を取りすぎると、胃がんのリスクが高まります。1日当たりの食塩摂取量を、男性は7.5g未満、女性は6.5g未満にするよう心がけましょう。

塩分の目安

- ▶しょうゆ大さじ1杯……………2.6g
- ▶ロースハム1枚(20g) ……0.5g



熱いものは少し冷ます

食べ物や飲み物を熱いままると、食道がんのリスクが高まります。少し冷まして、口の中や食道の粘膜を傷つけないようにしましょう。

野菜は積極的に・果物は不足しないようにとる

野菜・果物の摂取量が不足すると、食道がんのリスクが高まります。1日当たり、小鉢で、野菜を5皿分、果物を1皿分とることを目標にしましょう。

区の事業

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、健康に配慮されたメニューを開発・提供しています。店舗やメニュー等の詳細は、荒川区ホームページ(右の二次元コード)をご覧ください。



禁煙する・受動喫煙を防ぐ

問合せ
健康推進課健康推進係
☎内線433

日本人のがんは、男性の30%、女性の5%はたばこが原因といわれています。下記の2点を意識しましょう。

たばこを吸わない

禁煙後、約10年で、肺がんのリスクは喫煙者の約半分に低下します。禁煙には行動療法・薬物療法による治療が効果的です。

副流煙を吸わない

ほかの人が吸っているたばこの煙(副流煙)を吸ってしまう、受動喫煙を防ぎましょう。

区の事業

禁煙チャレンジ応援プラン

禁煙治療費の助成(上限1万円)を行っています。詳細は、荒川区ホームページ(右の二次元コード)をご覧ください。



受動喫煙防止対策

区内全域歩きたばこ禁止等、望まない受動喫煙の防止に取り組んでいます。



がん検診の受診を忘れずに

問合せ 保健予防課成人健診係 ☎内線416

健康習慣を見直すほか、がん検診を定期的に受けましょう。区では、誕生月の1か月前に、対象者へお知らせを送付しています。費用は無料です(胃がん内視鏡検査のみ1000円)。申込方法等の詳細は、荒川区ホームページ(右の二次元コード)をご覧ください。



検診項目	肺がん	大腸がん	胃がん		乳がん	子宮頸がん	
特徴	区内のがんでの死亡原因1位	区内のがんでの死亡原因2位	区内のがんでの死亡原因3位		40~50代の女性に多い	20代後半~40代の女性に多い	
検診内容	胸部X線検査	喀痰細胞診	便潜血検査	胃部X線検査(バリウム)	胃内視鏡検査(胃カメラ)	マンモグラフィ	頸部細胞診
対象 ※3月31日時点	40歳以上の方	50歳以上で、喫煙指数が600以上の方(胸部X線検査とセット)	40歳以上の方	35歳以上の方	50歳以上で、偶数年齢の方(バリウム検査とどちらかのみ)	40歳以上で、偶数年齢の方	20歳以上で、偶数年齢の方
受診場所	がん予防・健康づくりセンター		がん予防・健康づくりセンター、荒川区医師会館(西日暮里6-5-3)	区内指定医療機関	がん予防・健康づくりセンター	区内指定医療機関	がん予防・健康づくりセンター
受診可能期間	6か月		1年		6か月	1年	

※喫煙指数は、1日の喫煙本数×喫煙年数で計算できます ※区内指定医療機関は、荒川区ホームページで確認できます

がんを予防する

5つの健康習慣

がんには、生活習慣が深く関わっています。生活習慣を見直すことで、がんのリスクを半減することができます。同時に、がん検診を定期的に受けましょう。

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

飲酒量を守る

多量の飲酒は、がんのリスクを高めます。飲酒をするときは、適量を守りましょう。



一般的な飲酒量の目安



適度な運動で身体を動かす

仕事・運動等、身体活動量が多い人ほど、がんのリスクが低くなります。できるだけ身体を動かす時間を増やすことが大切です。

1日の身体活動量の目安

- 18~64歳の方…歩行またはそれと同等以上の強度で、60分間
- 65歳以上の方…強度を問わず、40分間



区の事業

あらかわウォーキングマップ

区内のウォーキングコース等を掲載しています。

配布場所

がん予防・健康づくりセンター2階健康推進課、各区民事務所・図書館、ゆいの森あらかわ(荒川区ホームページからもダウンロード可)



あらみん体操

ストレッチ、筋力トレーニング、バランス運動、全身運動のすべての要素が入っている、5分間の運動です。詳細は、荒川区ホームページ(右の二次元コード)をご覧ください。



荒川ころばん・せらばん体操

音楽に合わせて、楽しく体を動かす「荒川ころばん体操」と、ゴム製のセラバンドを使用する「荒川せらばん体操」は、どちらも筋力アップ等が期待できます。

適正体重を維持する

太りすぎ・やせすぎると、がんによる死亡リスクが高まります。BMIの数値を参考にし、適正体重を知りましょう。

BMI…肥満度を表す指標で、数値が高いほど肥満の状態です。体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算できます

BMIの目安

- 男性…21~27 【例】170cmの場合、60.7~78kg
- 女性…21~25 【例】158cmの場合、52.4~62.4kg

区の事業

あらかわNO!メタボチャレンジャー

自分なりの生活習慣改善の目標を立て、栄養や運動の講座を学びながら健康づくりができるプログラムです。

まちなか測定

区内4か所で、血圧や体組成(内臓脂肪・筋肉・基礎代謝量等)を計測できます。設置場所等の詳細は、荒川区ホームページ(右の二次元コード)をご覧ください。



ウイルス・細菌感染とがんの関係

特定のウイルスや細菌に感染すると、がんになりやすくなる場合があります。

ウイルス・細菌感染は、ワクチン接種による感染予防や、検査による早期発見ができます。区では、対象者にワクチン接種や検査の助成事業を行っています。

ウイルス・細菌名	がんの種類	区で助成しているワクチン・検査	問合せ
B型・C型肝炎ウイルス	肝臓がん	B型肝炎ワクチン ウイルス肝炎検査	健康推進課健康推進係☎内線433 保健予防課感染症予防係☎内線430
ヘリコバクター・ピロリ菌	胃がん	胃がんリスク検査(ABC検診)	保健予防課成人健診係☎内線416
ヒトパピローマウイルス(HPV)	子宮頸がん	子宮頸がんワクチン	健康推進課健康推進係☎内線433
ヒトT細胞白血病ウイルスI型(HTLV-1)	成人T細胞白血病リンパ腫	妊婦健康検査	

※ヒトパピローマウイルス(HPV)は病院等で、HPV検査を受けることで感染の有無がわかります

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

あらかわ 情報の森
 3面「講座」の続き

認知症介護教室

10月29日(土) 午後1時30分～3時 所生涯学習センター4階音楽室 人35人(申込順) 内認知症の方の家族の介護の実体験
 10月3日(月)から電話で、荒川地域包括支援センター ☎(5855)3323

催し

都電荒川線クイズラリー

都電沿線4区(荒川区・北区・豊島区・新宿区)を巡るクイズラリーです。正解数に応じて、沿線4区や東京都交通局のオリジナルグッズを抽選で差し上げます。
 11月11日(金)まで 所あらかわ遊園、尾久図書館、都電荒川電車営業所(西尾久8-33-7)等(全10カ所)
クイズ帳の配布各クイズ設置場所、都営地下鉄各駅(一部を除く)
 関東京さくらトラム(都電荒川線)クイズラリー事務局 ☎(6910)2206 ※(出)・(日)・(祝)等を除く、午前10時～午後5時

都電ハロウィン号を運行

10月1日(土)～31日(月) 運行車両9002号(青いレトロ車両) ※運行情報は、東京都交通局ホームページ都電運行情報サービス(https://tobus.jp/tlsys/navi)で閲覧できます
 関観光振興課観光振興係 ☎内線3563

おから活用グランプリ

スタンプブック掲載の店舗で「おから」を活用した商品を提供します。購入した方による投票で、グランプリを決定します。また、スタンプラリーも同時開催し、スタンプ数に応じて「おからマスター」の称号や景品等を差し上げます。
 10月1日(土)～31日(月) **スタンプブックの配布**各参加店、区役所6階産業振興課 関大倉屋豆腐店 ☎(3801)6958

下町花・フェス

10月1日(土)～令和5年5月21日(日) 内スタンプブック掲載の店舗で商品を購入するともらえるスタンプを集めるスタンプラリー(スタンプ数に応じて、クーポンを配付)
スタンプブックの配布各参加店、各区民事務所・ふれあい館・ひろば館・図書館、ゆいの森あらかわ 関下町花フェス委員会・大竹 ☎080(1198)3617

あらかわキレイ～あらかわグリーンチャレンジ

ごみを拾い、写真を撮って共有するSNSアプリを使って、荒川区を楽しく綺麗にするイベントです。継続してごみ拾いを行った方には、あらかわグッズを差し上げます。申込方法等の詳細は、荒川区ホームページをご覧ください。
 10月1日(土)～令和5年3月31日(金) 関スマートフォン・パソコン等を持っている方 関環境課環境推進係☎内線483

荒川区退職校長会作品展

10月8日(土)～12日(水) 午前10時～午後5時(12日は午後3時まで) 所町屋文化センター2階ふれあい広場 関荒川区退職校長会・桜庭 ☎(3892)1894

あらかわモノスポ2022

10月8日(土)・9日(日) 午前11時～午後6時 所KITTE地下1階東京シティアイパフォーマンスゾーン(千代田区丸の内2-7-2) 内ミニ提灯製作・巾着作成等の体験、商品の展示・販売等 関観光振興課観光振興係 ☎内線3563

自殺予防講演会「若者が抱える生き方不安とその対処法」

10月15日(土) 午後2時～4時 所ゆいの森あらかわゆいの森ホール 関区内在住・在勤・在学の方 人50人(申込順) ※手話通訳あり 関東京家政大学人文学部心理カウンセリング学科教授・杉山雅宏氏 10月3日(月)～12日(水)に来所・電話・ファクスで、2面上段を参照し①～④の記入事項と⑤手話通訳の有無を、区役所1階障害者福祉課こちらの健康推進係 ☎(3802)3542 FAX(3802)0819

アクロスあらかわの催し

◆アロマセラピー体験 10月23日(日)、11月3日(祝) 内アロマスプレー・リップバーム・せっけん作り 関アロマセラピーインストラクター・高橋慈子氏 料1000円
 ◆フラワーアレンジメント 11月1日・8日(火) 内秋の草花を使った作品作り 関花やMOMO代表・大竹美樹氏 料1200円

午後2時～4時 所アクロスあらかわ1階多目的ホール 人各12人(抽選) 10月14日(金) 関来館・電話・ファクス・電子メールで、2面上段を参照し①～④の記入事項と⑤年齢⑥障がいの有無等を、アクロスあらかわ ☎(3803)6221 FAX(3803)6222 関across@arakawa-shakyo.or.jp

発達障がい講演会「困った行動の理由と対応のヒント」

11月25日(金) 午前10時30分～午後0時30分 所アクロスあらかわ1階多目的ホール 関区内在住・在勤の方 人50人(申込順) 関発達支援「Kids Sense」代表・茂木厚子氏 10月3日(月)から電話・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☎(3891)6825 FAX(3807)8483

官公署

10月は不正軽油防止強化月間

不正軽油とは、軽油引取税が課税されない灯油や重油等と軽油を不正に混ぜ、「軽油」と称して販売・使用されているものです。不正軽油に関する情報は、不正軽油110番(☎0120(231)793)に連絡してください。
 関東京都主税局課税部調査査察課 ☎(5388)2958

東京都シルバーパスのお知らせ

都営交通、都内民営バス等が利用できる「東京都シルバーパス(有効期限令和5年9月30日)」を発行します。
 関都内在住で、70歳以上の方 必要書類▶健康保険証または運転免許証

許証 ▶介護保険料納入(決定)通知書または住民税非課税証明書(住民税非課税の方のみ)、または住民税課税証明書(住民税課税でも令和3年の合計所得金額が135万円以下の方のみ) 料▶令和4年度住民税非課税の方、または令和4年度住民税が課税でも令和3年の合計所得金額が135万円以下の方…1000円

▶上記以外の方…2万510円 ※不動産譲渡所得に係る特別控除の適用がある方はお問い合わせください
 関持参で、必要書類を、都営バス南千住自動車営業所(南千住2-33-1)、または都電荒川電車営業所(西尾久8-33-7)、もしくは日暮里・舎人ライナー日暮里駅定期券発売所(西日暮里2-19-2) 関東京バス協会シルバーパス専用電話☎(5308)6950 ※(出)・(日)・(祝)等を除く、午前9時～午後5時

インボイス発行事業者の登録申請

令和5年10月の制度開始時にインボイス発行事業者となるためには、原則として、令和5年3月31日までに登録申請が必要です。登録申請手続には、e-Taxを利用すると便利です。
 登録を受けると、登録番号や氏名・名称等の情報が「国税庁適格請求書発行事業者公表サイト」で公表されます。
 関国税庁軽減・インボイスコールセンター☎0120(205)553

東京都最低賃金改正のお知らせ

東京都最低賃金(地域別最低賃金)が時間額1072円に改正されました。
 関都内で働いている労働者(都内の事業場に派遣中の労働者を含む) 関▶東京労働局労働基準部賃金課 ☎(3512)1614 ▶東京働き方改革推進支援センター ☎0120(232)865

自賠責保険・共済の掛け忘れや有効期限切れにご注意を

自賠責保険・共済は、自動車事故の基本的な対人賠償のために、原動機付自転車を含むすべての自動車等に加入が義務づけられています。特に、車検制度のない250cc以下のバイクは、注意してください。
 関国土交通省自動車局保障制度参事官室☎(5253)8111

10月の健康相談 会 場 がん予防・健康づくりセンター

種 別	期 日	受付時間	申込み・問合せ
なんでも健康相談	随時	午前9時～午後5時	
こころの一般健康相談	3日(月)	午後1時45分～3時15分	
アルコール・薬物依存症相談	14日(金)・17日(月)	午後2時～3時30分	健康推進課保健相談担当 ☎内線432
ママのこころの相談	6日(木)・20日(木)	午後1時15分～2時45分 午前9時30分～11時	
歯科相談(3歳未満児)～歯科健診とフッ化物塗布	7日・21日・28日(金)	午後1時～3時	健康推進課歯科担当 ☎内線423
栄養相談	6日・13日・20日・27日(木)	午後1時30分～3時30分	健康推進課栄養担当 ☎内線423
エイズに関する相談・検査	相談	随時	午前8時30分～午後5時15分
	検査	12日(水)(予約制)	午前10時～11時

▶**ものわすれ相談(予約制)**
 対 象 物忘れが気になる、65歳以上の方や家族等

期 日	相談時間	会 場	申 込 み
6日(木)	▶午後1時30分～2時10分	東尾久本町通りふれあい館	東尾久地域包括支援センター ☎(5855)8513
25日(火)	▶午後2時20分～3時	町屋地域包括支援センター	☎(3894)3568

▶**難病相談室(予約制)**
 会場・申込み 荒川区医師会館(西日暮里6-5-3) ☎(3893)2331

日 時 10月15日(土)午後1時30分～3時
対 象 神経難病の方、膠原病の方、その疑いのある方
内 容 専門医・保健師・相談員等による在宅療養上の医療・福祉・介護相談

10月17日(月)～23日(日)は行政相談週間

ご存じですか「行政相談制度」

国に対する苦情や要望を、総務大臣から委嘱された行政相談委員が受け付けます。

第2(休)の午後1時～3時30分に区役所3階区民相談所で相談を受け付けるほか、総務省行政相談センター「きくみみ東京」でも相談に応じます。相談は匿名でも可能です。

区内の行政相談委員	▶片岡正光 ▶安部義治 ▶戸叶修 ▶瀬戸啓子 ▶望月淳子
-----------	---------------------------------

きくみみ東京	☎(0570)090110 ※IP電話の場合は、☎03(3363)1100
--------	--

問合せ 区民課区民相談所 ☎内線2145

ふれあい館の催し

- 申込開始日の指定がない申込順・抽選の事業は、10月1日(土)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

南千住駅前ふれあい館

- ☎(3803)0571
- ◆ **てててオーナメント**
☎10月21日(金) 時午後4時～5時 対未就学児と保護者
☎手形でオーナメント作り
- ◆ **駅前ツアーズ**
☎11月25日(金) 時午前9時30分～午後3時 対18歳以上の方
☎30人(申込順) ☎プラネタリウム鑑賞、食事等
¥3640円 ☎10月10日(祝)から来館・電話で

荒川山吹ふれあい館

- ☎(3805)2860
- ◆ **ヨガ教室**
☎11月5日～令和5年3月4日の(出) (全15回) ※12月17日・31日、令和5年2月11日を除く 時▶午前9時30分～10時30分 ▶午前10時45分～11時45分 対各16人(抽選) ☎10月3日(月)～15日(出) (必着) に往復はがきで、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

荒木田ふれあい館

- ☎(3800)1981
- ◆ **介護者教室**
☎10月22日(出) 時午後1時30分～3時 対中学生以上の方
☎30人(申込順) ☎認知症の基礎 持手袋
- ◆ **ソーシャルダンス**
☎10月9日(日) 時午後1時～3時 対65歳以上の方
☎50人(申込順) ☎フリーダンス 持ヒールカバー・手袋

男性ストレッチ

- ☎10月13日～令和5年3月30日の(木) (全23回) 時午後4時45分～5時45分 対20歳以上の方
☎10人(申込順) ※動きやすい服装で

書道教室

- ☎10月6日～令和5年3月16日の第1・3(木) (全11回) ※祝を除く 時午前10時～11時30分 対20歳以上の方
☎8人(申込順) ☎草書、行書、楷書等 持書道用具 ¥6000円

町屋ふれあい館

- ☎(3800)2011
- ◆ **ボイストレーニング&合唱**
☎10月8日・22日(出) 時・対▶午後2時～2時45分…18歳以上の方(大人の部)
▶午後3時～3時45分…小学生～高校生(子どもの部)
☎各15人(申込順)

西尾久ふれあい館

- ☎(3810)6219
- ◆ **「シノブ先生の親子ヨガ」講座**
☎10月15日(出) 時▶午前10時10分～10時45分 ▶午前11時～11時35分 対首がすわった未就学児～小学生と保護者
☎各8組(申込順) 持バスタオル、フェイスタオル、飲み物

東日暮里ふれあい館

- ☎(3807)6383
- ◆ **成人向け手芸講習会**
「布で作るショルダーバッグ」
☎10月19日(水) 時午前10時～午後3時 対18歳以上の方(高校生は不可) ☎10人(申込順) 持裁縫道具、昼食 ¥1000円 締10月11日(火)

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・年中無休で受け付けます

あらかわキッズ・マザーズコール24

☎0120(536)883 妊娠や育児に関する相談を24時間・年中無休で受け付けます

小児科の平日準夜間・休日診療 荒川区医師会こどもクリニック

▶(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

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

【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

期日	昼	夜	科	医療機関名	所在地	電話
10月1日(出)	○	○	内・小	汐入診療所	南千住8-10-3	(3807)2302
	○	○	小	鈴木こどもクリニック	西尾久3-21-5	(5855)3030
10月2日(日)	○	○	内	南千住病院	南千住5-10-1	(3806)2232
	○	○	内	町屋マークスタークリニック	荒川7-46-1	(6807)7415
10月8日(出)	○	○	内	紅露医院	西尾久2-26-7	(3894)6836
	○	○	整	東日暮里整形外科	東日暮里3-44-12	(3805)5558
10月9日(日)	○	○	内	土屋クリニック	南千住7-12-15	(3806)9029
	○	○	内・小	小原医院	東尾久6-8-5	(3895)8341
10月10日(祝)	○	○	内	かどた内科クリニック	南千住4-7-1	(5604)1517
	○	○	整	荒川整形外科リハビリテーションクリニック	荒川11-17-14	(3807)1600
10月10日(祝)	○	○	内	尾久橋医院	東尾久8-19-2	(3800)3020
	○	○	内	やたがいクリニック	東日暮里4-20-6	(5850)6166
10月10日(祝)	○	○	小	いなばキッズクリニック	南千住4-7-1	(5604)1710
	○	○	内	飯土用内科	荒川3-23-13	(3891)5858
10月10日(祝)	○	○	内	小島医院	西尾久2-35-1	(3893)7355
	○	○	内・小	高井医院	東日暮里4-26-7	(3807)8131

【薬局】開設時間 ▶昼…午前10時～午後5時 ▶夜…午後5時～午後9時

期日	昼	夜	薬局名	所在地	電話
10月1日(出)	○	○	しおいり薬局	南千住8-3-2	(5850)7960
	○	○	関口薬局	西尾久5-8-25	(3800)3570
10月2日(日)	○	○	なの花薬局南千住店	南千住5-9-6	(5604)2211
	○	○	マークスター薬局	荒川7-46-1	(3895)1750
10月8日(出)	○	○	調剤薬局日本メディカルシステム南千住駅前店	南千住7-1-1	(5838)6880
	○	○	さざ薬局	東尾久6-9-20	(3892)6681
10月9日(日)	○	○	薬局くすりの福太郎南千住店	南千住4-7-1	(5604)1783
	○	○	みかん薬局荒川店	荒川11-3-7	(5615)2777
10月9日(日)	○	○	岩崎薬局熊の前店	東尾久8-18-10	(3895)7696
	○	○	みどり調剤薬局	東日暮里4-20-7	(3891)6720
10月10日(祝)	○	○	薬局くすりの福太郎BiVi店	南千住4-7-1	(5850)5091
	○	○	なかまち通り薬局	荒川3-24-4	(5811)4113
10月10日(祝)	○	○	ハロー薬局	東日暮里4-35-8	(5811)5933

【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
10月2日(日)	につぼり歯科クリニック	東日暮里5-51-11	(3805)1182
10月9日(日)	ときわ歯科	東日暮里3-41-6	(3806)9380
10月10日(祝)	菊田歯科	東日暮里5-45-12	(3891)0648

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

問合せ ●荒川区医師会 ☎(3893)2331
●荒川区歯科医師会 ☎(3805)6601
●荒川区薬剤師会 ☎(3819)0550
●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
10月2日(日)	千葉接骨院	西日暮里1-56-7	(3807)7719
10月9日(日)	金接骨院	東日暮里5-25-4	(3806)6752

10月 CATV マイチャンネルあらかわ

▶こんにちは荒川区 (午前9時・正午・午後6時・9時から各57分)	1日(出)・2日(日)	3日(月)～9日(日)	10日(祝)～16日(日)	17日(月)～23日(日)	24日(月)～30日(日)	31日(月)
▶ウイークリーニュース ▶区からのお知らせ ▶荒川こぼれ体操 ▶休日診療当番医 特…特集 行…荒川区行政ナビ 手…手話付き放送	特自然まるかじり体験塾 行里親月間	荒川区議会放送「令和4年度定例会・9月会議 決算に関する特別委員会～総括質疑～」放送のため、「こんにちは荒川区」はお休みします	特あらかわ遊園へ行こう#3 行食品ロスへの取り組み	特あらかわ産業ナビ#2 行ACCの取り組み	特地域で子育てインフォメーション#2 行荒川区社会福祉協議会	特・手伊データ東京 行・手自殺予防対策
▶あらかわ情報スクエア (午後4時・7時から各57分)	1日(出)・2日(日)	3日(月)～9日(日)	10日(祝)～16日(日)	17日(月)～23日(日)	24日(月)～30日(日)	31日(月)
▶区からのお知らせ ▶映像ピックアップ ※3日(月)～9日(日)の放送時間は、正午・午後4時から各57分	ゆいの森親子コンサート	オルケスタ・デ・ラ・アラカワ(前編)	オルケスタ・デ・ラ・アラカワ(後編)	若者向け就労支援セミナー「職場とプライベート人間関係構築のコツ」	人権講座「インターネットの活用と人権」(前編)	人権講座「インターネットの活用と人権」(後編)

その他の番組 ▶あらまるNEXT(区内情報番組)
放送時間 毎日午前6時・8時30分、午後1時30分から
▶あらぶんちよ!(荒川区・文京区・千代田区内の地域情報番組)
放送時間 毎日午前11時、午後2時・5時から

番組案内 地デジ11ch

10日(祝)～16日(日)	17日(月)～23日(日)	24日(月)～30日(日)	31日(月)
オルケスタ・デ・ラ・アラカワ(後編)	若者向け就労支援セミナー「職場とプライベート人間関係構築のコツ」	人権講座「インターネットの活用と人権」(前編)	人権講座「インターネットの活用と人権」(後編)

ケーブルテレビの申込み・問合せ
▶東京ケーブルネットワーク荒川サービスステーション ☎0800(123)2600
▶荒川ケーブルテレビ ☎(3894)3888

日(期) 時間 所(会)場・場所 対(対)象 人(人)定員 内(内)容 講(講)師 持(持)ち物 費(費)用 締(締)め切り 申(申)込方法(申込先) 問(問)い合わせ先 電(電)子メールアドレス HP(HP)ホームページアドレス

あらかわ遊園のイルミネーションを開始

「光とあそぶキラキラサーカス」と題し、園内をイルミネーションで彩ります。光や音楽に包まれた幻想的なあらかわ遊園に、ぜひ、お越しください。

期間 10月5日(水)から **点灯時間** 日没～午後8時

当面の間、(土)・(日)・(祝)の午後4時以降の入園には、予約が必要です。

※午後4時以前に入園している方は、引き続き園内を楽しめます
※午後4時以降の入園料等は、荒川区ホームページをご覧ください

事前予約 電話・荒川区ホームページ(右の二次元コード)で

事前予約専用番号 ☎(3893)6530



問合せ あらかわ遊園 ☎(3893)6003



午後8時
まで開園

令和5年度

幼稚園・こども園の園児募集

問合せ 区立幼稚園・汐入こども園
……学務課学事第一係 ☎(3802)4406
私立幼稚園等・認定こども園
……子育て支援課子育て事業係 ☎(3802)3619

区立幼稚園・汐入こども園

対象 区内在住の3～5歳のお子さん

申込方法 11月7日(月)・8日(火)午後2時～4時に各区立幼稚園・汐入こども園で

●区立幼稚園等一覧

園名	所在地	電話番号
南千住第二幼稚園	南千住8-2-1	(3891)5701
南千住第三幼稚園	南千住1-13-17	(3802)1992
町屋幼稚園	町屋8-19-12 (第七峡田小内)	(3895)3571
花の木幼稚園	荒川5-41-4	(3892)8292
尾久幼稚園	東尾久1-36-3	(3895)0650
尾久第二幼稚園	西尾久8-26-9 (尾久第六小内)	(3800)1655
日暮里幼稚園 ※預かり教育実施園	東日暮里6-49-21	(3807)1515
東日暮里幼稚園	東日暮里3-10-17 (第三日暮里小内)	(3801)1433
汐入こども園	南千住8-9-3 (汐入東小内)	(3801)7285

※各園の募集園児数・保育料等は、入園案内をご覧ください
※汐入こども園の長時間保育(0～5歳児)は、認可保育園の園児募集時に受け付けます
※応募者が7人以下の幼稚園の3歳児学級は、学級編制を行わず募集を中止します

入園案内等の配布 (月)～(金)の午後2時～4時に各区立幼稚園・汐入こども園で ※祝等を除く

預かり教育について

日暮里幼稚園では、夏休み等の長期休業中も含めて、在園児を対象に午後6時までの預かり教育を実施しています。利用要件等の詳細は、お問い合わせください。

私立幼稚園等・認定こども園

申込方法 11月1日(火)から、各私立幼稚園等・認定こども園で
※詳細は、各園にお問い合わせください

●私立幼稚園一覧

園名	所在地	電話番号
北豊島幼稚園	東尾久6-34-24	(3895)7028
真成幼稚園	東日暮里2-14-2	(3891)4395
道灌山幼稚園	西日暮里4-7-15	(3827)9269
友の季ひまわり幼稚園	町屋1-10-12	(6458)2139
黒川幼稚舎	荒川7-7-10	(3891)1337

※黒川幼稚舎は、令和5年度から認定こども園に移行予定です

●認定こども園一覧

園名	所在地	電話番号
ワタナベ学園	町屋2-15-5	(3892)2602

荒川区立幼稚園の方向性について

共働きの子育て世帯の増加、幼児教育・保育の無償化の実施等社会環境の変化に伴い、区立幼稚園の需要も変化しています。

区では、特別な支援を必要とする幼児の就学前教育の場の確保や小学校との一層の連携強化を図るほか、区立幼稚園の再配置とともに、社会環境の変化や保護者のニーズに応えるため、預かり教育の拡大や給食提供の早期実施等のサービス面を充実していきます。詳細は、荒川区ホームページに掲載している「荒川区立幼稚園の方向性について」をご覧ください。



●質の高い幼児教育の実現

特別な支援を必要とする園児に、引き続き幼児教育補助員を配置するほか、区立小学校とより一層の連携強化を図り、質の高い幼児教育を実現します。

●区立幼稚園の再配置の実施

瑞光・峡田・尾久・日暮里の小学校学区の各地区に計4園を配置するとともに、預かり教育の拡充や給食提供の早期実施等のサービス面を充実し、区立幼稚園需要の変化に適切に対応していきます。

●預かり教育の拡充

日暮里幼稚園でモデル実施している預かり教育を、再配置後の令和9年度から全園で実施します。

●給食提供の早期実施の検討

閉園予定の園も含め、全園での給食提供の早期実施を目指します。

●特別な支援を必要とする園児に対する送迎支援の検討

特別な支援を必要とする園児が安心して通園できるよう、園児の状況や通園距離等を考慮し送迎支援を検討します。

●私立幼稚園との連携

情報共有しやすい環境を整え、荒川区の幼児教育全体の一層の質の向上を図ります。

新型コロナウイルス感染症の予防のため、掲載している講座・催し等の期日や内容が変更等する場合があります

あらかわ区報 発行 荒川区
〒116-8501 荒川区荒川2-2-3
☎(3802)3111 ㊚(3802)6262
毎月1日・11日・21日
※5月11日・8月11日・1月11日は休刊です
6万2000部発行
https://www.city.arakawa.tokyo.jp/
https://www.city.arakawa.tokyo.jp/keitai/



人口と世帯	前年同月比		世帯	前年同月比	
	人口	世帯		人口	世帯
日本人	98,481人	-50	日本人のみの世帯	105,555世帯	-39
外国人	9,109人	-47	外国人のみの世帯	10,954世帯	87
外国人	9,719人	56	日本人と外国人の混合世帯	2,389世帯	0
総人口	197,862人	-97	総世帯	118,898世帯	48
	18,828人	108			
	216,690人	11			

新聞未購読で、希望する方には、あらかわ区報を自宅に直接届けます。電話・荒川区ホームページで、広報課広報係 ☎(3802)4957

UD FONT 見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

リサイクル適性(A) この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

70 古紙の配合率70%再生紙を使用しています。