

2面…手に入れよう
長生きチケット 歯みがきで

8面…令和6年度 幼稚園・こども園の園児募集

歯は生涯のパートナー

自分の歯をいつまでも大切に

健康的な生活を過ごすためには、歯と口の健康を維持することが大切です。

歯や口のトラブルは、糖尿病等の全身疾患や誤嚥性肺炎につながります。日ごろの歯みがきとともに、定期的に歯科健診を受診し、歯と口のトラブルを予防しましょう。

問合せ 健康推進課歯科担当 ☎内線423

10月7日～13日は、区健康週間

知ろう 学ぼう 歯や口のこと

歯科健診を受診しましょう

歯科健診では、むし歯や歯ぐきの状態の確認等のほか、一人ひとりに合った正しい歯みがきの方法を教わることができます。歯や口に関する相談もできるので、1年に1回は歯科健診を受診しましょう。

予防のポイントを学びましょう

▶健康企画展「歯と口の健康」

歯と口の健康に関するパネル等を展示します。

期会
間場

- ▶10月7日(土)～10月20日(金)……ゆいの森あらかわ
- ▶11月10日(金)～12月13日(水)……尾久図書館
- ▶12月16日(土)～令和6年1月10日(水)
……南千住図書館
- ▶12月22日(金)～令和6年1月17日(水)……町屋図書館
- ▶令和6年1月20日(土)～2月14日(水)
……日暮里図書館

▶健康週間講演会「歯医者さんが伝えたい～子どもの歯のこと」

- 日時 11月21日(火)午前10時～11時30分
- 会場 ゆいの森あらかわゆいの森ホール
- 対象 区内在住・在勤で、1・2歳児の保護者等
- 定員 70人(申込順) 託児 1・2歳のお子さん、12人(申込順)
- 講師 レオーネキッズデンタルクリニック院長・荻原栄和氏
- 申込み 10月2日(月)から来所・荒川区ホームページ(右の二次元コード)で、がん予防・健康づくりセンター2階健康推進課歯科担当☎内線423



2面で、各年代での予防のポイントを紹介します

～区政は区民を幸せにするシステム～

手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで

歯と口は、どの年代でも重要な働きをします。健康を維持するために、各年代での予防のポイントを確認し、できることから取り組みましょう。

1 妊娠期

妊娠中も歯科健診を受けましょう

妊娠中は、むし歯や歯周病にかかりやすく、進行しやすい時期です。必要な治療や健診を受けましょう。

妊婦歯科健康診査

母子手帳交付時に受診券を配付しています。区内協力医療機関で受診しましょう。

2 乳幼児期

子どもの前で、保護者が楽しそうに歯をみがきましょう

歯みがきを習慣化するため、子どもの前で歯をみがきましょう。子どもの歯が生えてきたら、1日1回、濡らして絞ったガーゼで歯を拭き、歯が8本以上生えたら、仕上げ用歯ブラシにフッ化物配合ジェルをつけてみがきましょう。

歯科相談室

0～2歳のお子さんを対象に、歯科医師による歯科健診・相談や、歯科衛生士による歯みがき指導・フッ化物塗布を行っています。

1歳6か月児歯科健康診査・3歳児歯科健康診査

乳幼児健診と同時に受診できます。お子さんの歯の悩みも相談できます。

3 学童期

奥歯の永久歯を大切にしましょう

奥歯の永久歯は、かみ合わせの中心になる歯です。80歳になっても自分の歯を20本以上保つ「8020運動」の達成のため、生涯大切にしましょう。

10歳までは仕上げみがきをしましょう

永久歯への生えかわりの時期は、歯みがきが難しくなります。お子さんが歯をみがいた後、保護者が仕上げみがきを行いましょ。

歯肉炎に注意しましょう

部活動や習いごと等で飲食の回数が増え、むし歯や歯肉炎のリスクが高くなります。学校での健診結果を確認するとともに、定期的にかかりつけ歯科医を受診しましょう。

区立小・中学校で歯科健診等を行っています

各校で年に2回の歯科健診や、学年に応じた講話を行っています。

歯科医師からのワンポイント

歯みがき剤でむし歯予防

市販の歯みがき剤のうち、むし歯予防に効果のあるフッ化物が配合されているものは9割以上あります。年齢ごとの濃度・使用量(上記)を参考に使用

しましょう。なお、歯みがきは、就寝前を含めて1日2回以上行い、うがいをする場合はフッ化物を口の中に残すため、少量の水で1回にしましょう。

問合せ 指定があるもの以外は、健康推進課歯科担当☎内線423

歯科医師からのワンポイント

災害時の非常持ち出し品に口腔ケアグッズを

避難所生活では、口内環境が悪くなり、むし歯が増えたり、歯肉が腫れたりすることがあります。また、高齢者は誤嚥性肺炎のリスクが高くなります。

非常持ち出し袋に、歯ブラシ、デンタルフロス、洗口剤・入れ歯洗浄剤等、使い慣れた口腔ケアグッズを入れておきましょう。



荒川区歯科医師会 副会長・深井克彦氏

4 成人期

よくかめる歯で、よくかんで食べましょう

30代で治療の必要がある歯周病の方の割合が、年々増加しています。

成人歯科健康診査

40・45・50・55・60・65・70歳の方には、誕生月の前々月に送付する「がん検診のお知らせ」に受診券を同封しています。

障害者歯科相談室

歯科医師による健診と、歯科衛生士による日常的な口腔ケア指導を行っています。

5 高齢期

口腔機能の維持・向上を目指しましょう

いつまでも食事や会話を楽しむことができるように、歯と口の健康を保ちましょう。

後期高齢者歯科健康診査

75歳の方を対象に、歯や歯肉等の検査、かむ・飲み込む機能の検査、歯みがき指導等を行っています。受診券は、後期高齢者医療被保険者証に同封しています。

問合せ 国保年金課後期高齢者医療係 ☎(3802)4148

お口と食事の元気塾

口腔・栄養をテーマに、歯科衛生士と管理栄養士が、誤嚥性肺炎の予防や調理の工夫等を伝えます。

口腔保健講演会

「オーラルフレイル」につながる口周りの筋力低下や歯周病を予防するため、講演会等を開催しています。

出張健康教室(口腔・栄養等)

10人程度の参加者が集まる町会・自治会・高年者クラブ等で、口腔・栄養等に関する出張教室を行います。

問合せ 高齢者福祉課介護予防事業係 ☎(3802)4034

年齢	フッ化物イオン濃度	使用量
歯の生え始め～2歳	900～1000ppmF	1～2mm(米粒程度)
3～5歳	900～1000ppmF	5mm(グリーンピース程度)
6歳～大人	1400～1500ppmF	1.5～2cm



荒川区学校歯科医会 会長・宮城芳弘氏

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17日(火)～20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(火) 設備点検
町屋文化センター
☎(3802)7111

マイナンバーカードの休日窓口を開設

10月14日(土)・15日(日)・28日(土)
午前9時～正午 午後1時～5時
セントラル荒川ビル4階(荒川2-1-5) カードの交付・電子証明書の発行手続き等
※カードの受け取りには予約が必要です
◆日曜開庁でのマイナンバーカード関連業務を停止
10月8日・22日(日) システムメンテナンス

戸籍住民課住民記録係
☎内線3737

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する有効な治療法です。
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。
☎次のすべてを満たす方
▶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

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23日(月)
☎総務企画課企画係 ☎内線2113

行政評価結果を公表します

令和5年度行政評価(令和4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・事務事業・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、各図書館、荒川区ホームページ
☎総務企画課企画係
☎(3802)3169

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(日)～31日(火)
☎荒川区共同募金協力会(福祉推進課内) ☎内線2616

東京都都市計画審議会

11月17日(金) 午後1時30分から
所 東京都庁第一本庁舎北塔42階特別会議室A(新宿区西新宿2-8-1) 15人(抽選)
10月26日(木)消印有効
☎往復はがきで、3面上段を参照し①～④の記入事項を、〒163-8001新宿区西新宿2-8-1東京都都市整備局都市づくり政策部都市計画課計画監理担当
☎(5388)3225

暮らし

介護保険料の納付書を送付

令和5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、各区民事務所、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

特別区民税・都民税第3期分の納期限は10月31日(火)

スマートフォン決済アプリで納付書のバーコード・eL-QRを読み取ります。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、各区民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。残高を確認してください。
※納期限を過ぎると延滞金がかかります
☎税務課税務係 ☎内線2332

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10日・24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18日(水) 午後1時30分～3時
◆弁護士による権利擁護相談
10月26日(木) 午後2時～4時

所 荒川区社会福祉協議会 各開催日の前日
☎電話・ファクス・電子メールで、3面上段を参照し①～④の記入事項を、あんしんサポートあらかわ(荒川区社会福祉協議会内)
☎(3802)3396
☎(3891)5290
☎koukensoudan@arakawa-shakyo.or.jp

ひきこもり当事者の居場所「ごろリンク」

10月14日(土) 午後6時～9時
所 アクロスあらかわ2階会議室
☎ひきこもり状態にある方等 ☎茶話会
☎電話・ファクス・電子メールで、3面上段を参照し①・③・④の記入事項を、荒川区社会福祉協議会 ※匿名での申し込みも可
☎(3802)3338
☎(3802)3831
☎jigyo@arakawa-shakyo.or.jp

社会保険労務士による年金・労働相談無料街頭相談会

10月18日(水) 午前10時～午後4時
所 日暮里駅前イベント広場
☎東京都社会保険労務士会城東統括支部足立・荒川支部・土屋
☎(3894)6144

不燃化特区住まいの相談会

10月20日(金) 午後5時～7時55分
10月21日(土) 午前9時30分～午後0時25分、午後1時45分～4時40分
所 アクト21・3階第1会議室
☎不燃化特区内に老朽木造建築物・土地を所有している方
☎各9組(申込順)
☎老朽木造建築物に関する個別相談・講座
☎電話で、住まい街づくり課防災街づくり係 ☎(3802)4319

こころの病がある方の家族相談会

10月27日(金)、12月22日(金)、令和6年2月19日(月) 午後2時15分～3時30分
所 がん予防・健康づくりセンター地下1階 ☎こころの病がある方の家族 10人(申込順)
☎来所・電話で、がん予防・健康づくりセンター2階健康推進課保健相談担当 ☎内線432

障がいのある方

障がいのある当事者(ピアカウンセラー)による相談

10月14日(土) 午前10時～午後3時
所 荒川たんぽぽセンター
☎視覚障がい者、聴覚障がい者、肢体不自由者による相談
☎10月2日(月)から来所・電話・ファクスで、3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
☎・☎(3807)8483

荒川区認知症疾患医療センター「当事者と家族の相談会」

10月21日(土) 午前10時～正午
所 ふらっとにつぼり3階多目的スペース ☎区内在住・在勤で、認知症の方や家族介護者等 40人(申込順) ☎認知症の方、家族介護者、医療専門職等が参加する相談会
☎電話・はがき・ファクスで、3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
☎(5810)7809

高次脳機能障がい講演会「目に見えない障がいと向き合って生きていく」

11月16日(木) 午後2時～4時
所 アクロスあらかわ1階多目的ホール 100人(申込順)
☎かけはしプロジェクト代表・北島麻衣子氏
☎10月2日(月)から電話・ファクス・電子メールで、3面上段を参照し①・③・④の記入事項を、荒川たんぽぽセンター
☎・☎(3807)8483
☎tanpopo@city.arakawa.lg.jp

子育て・教育

荒川区奨学生を募集

令和6年度高等学校等入学予定者の奨学金(入学資金)の募集を開始します。
☎次のすべてを満たす方
▶令和6年4月に、学校教育法に規定する高等学校・高等専門学校・専修学校高等課程に入学を予定している ▶令和5年4月から、引き続き区内に住所を有している ▶成績優秀だが、経済的理由により高等学校等への入学が困難である ▶在学している中学校からの推薦がある ▶ほかの公的制度により、同種の入学資金を併用して借りる場合は、その借入金額が本奨学資金の貸付限度額に満たない
☎貸付限度額 ▶国・公立高等学校等…10万円 ▶私立高等学校等…50万円
☎返還免除の条件 区内に3年以上在住し、特別区民税を2年度分以上納付すること等(高等学校等または上級学校の卒業後5年以内で)
☎応募方法 必要書類を在学から受け取り、在学へ提出 ※区外在学の方は、お問い合わせください
☎採用可否 審査後、学校を通じて通知
11月30日(木)
☎学務課学事第二係 ☎内線3337

4面へ続く

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 法 (申 込 込 先)
問 問 い 合 合 わ せ 先
電 電 子 子 メール ア ド レ ス
HP ホ ー ム ペ ー ジ ア ド レ ス

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 申 込 方 法 (申 込 先) 問 合 せ 電 子 メ ー ル ア ド レ ス 電 子 メ ー ル ア ド レ ス

あらかわ 情報の森

3面「子育て・教育」の続き

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
締10月13日(金)
申▶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

ハローベビー学級

日11月10日(金) 時▶午前9時15分～10時15分 ▶午前10時45分～11時45分 ▶午後1時30分～2時30分 ▶午後3時～4時 所がん予防・健康づくりセンター地下1階
☑区内在住で、令和6年1月～3月に初めて出産を迎える女性と家族 人各12組(申込順) ※1組2人まで 因沐浴・着替え・抱っこ体験等 ※持ち物等の詳細は、荒川区ホームページをご覧ください
申10月3日(火)から荒川区ホームページで、健康推進課保健相談担当 ☎内線432

高齢者

シルバーフェスタ

日10月16日(月)～20日(金) 時午前9時～午後4時 所ふらっとにっぽり3階多目的スペース ※直接会場へ 因荒川区シルバー人材センターの紹介・入会相談会、eスポーツ(ボウリング・ダーツ等)
◆アコーディオンポーチ制作
日・時▶10月17日(火)午後2時～2時40分 ▶10月18日(水)午前10時

～10時40分 ☑区内在住の方 人各10人(申込順)
申電話で、荒川区シルバー人材センター

☑荒川区シルバー人材センター ☎(3810)1141

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。
日10月13日(金) 時午前10時～11時 所区役所3階305会議室 ☑区内在住で、65歳以上の方 人8人(申込順) 締10月12日(木)
申電話で、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5年4月1日以降に創業した方または令和6年3月31日までに創業可能な方 人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
申10月2日(月)～31日(火)(消印有効)に持参・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 ☎(3802)4683

高校生・大学生向け起業セミナー

日10月27日(金) 時午後6時～8時 所ふらっとにっぽり3階多目的スペース、オンライン
☑16～25歳の方(オンライン参加の場合は、Web会議ができる環境の方) 人30人(申込順) ※会場のみ 因若手起業家による講演・パネルディスカッション
申下記ホームページで、経営支援課産業活性化係 ☎内線457
HP<https://arakawa.chiikikyoso.jp>

仕事・人材募集

生涯現役セミナー「シニア期に向けた暮らしと働き方」

日11月6日(月) 時午後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 人25人(申込順) 因これからのライフプラン、再就職の現状と考え方
申10月2日(月)から予約専用電話 ☎(5422)1399
※(土)・(日)・祝等を除く、午前9時～午後5時
☑東京しごとセンター・シニアコーナー ☎(5211)2335

スポーツ

あらかわ遊園スポーツハウス「アリーナ特別イベント～バレーボール」

日11月3日(水) 時午後1時～2時15分 所あらかわ遊園スポーツハウス地下1階アリーナ
☑15歳以上の方(中学生は不可) 人40人(申込順) 因有酸素運動、体幹の強化 時室内用運動靴 ※動きやすい服装で ¥560円
申10月1日(日)(区外の方は2日(月))から来館で、あらかわ遊園スポーツハウス ☎(3800)7333

講座

自転車安全利用講習会

日10月21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 ☑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

星空教室「秋の星座～黄金のひつじ」

日10月21日(出) 時午前11時～11時30分 所ゆいの森あらかわゆいの森ホール ☑小学生以上の方 人100人(申込順) 因星空の映写・説明
申10月1日(日)から来館・ゆいの森あらかわホームページで、ゆいの森

あらかわ1階総合カウンター ☎(3891)4349

健康づくり講座「心と体を動かしてフレイル予防」

日10月23日(月) 時午後2時～3時30分 所サンパール荒川3階小ホール
☑区内在住で、おおむね50歳以上の方 人50人(申込順)
講日白大学教授・万行里佳氏
締10月19日(休)
申電話・荒川区ホームページで、健康推進課保健相談担当 ☎内線432

更生保護のおもいを引き継いだ三代目がつくる地域の居場所

日10月31日(火) 時午後2時～4時 所あらかわ地域活動サロンふらっと・フラット、オンライン
人▶会場…10人 ▶オンライン…30人 ※抽選 因生きづらさを抱えた女性の居場所づくり
講更生保護法人静修会荒川寮施設長・福田順子氏
締10月23日(月)
申電話・ファクス・電子メールで、3面上段を参照し①・③・④の記入事項と⑤参加方法を、あらかわ地域活動サロンふらっと・フラット ☎(3891)8571 FAX(3891)8572
✉flat_flat@arakawa-shakyo.or.jp
※(月)～(金)の午後1時～7時(第1・3(水)・(金)は午後9時まで)

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11月1日・8日・22日(水)
☑小学5年生以上の方 人各6人
◆着物のリフォーム～洋装コート
日11月9日・16日(木)(全2回)
人12人 時着物1枚(襟と袖をほどこいたもの)、裁縫道具
◆電気炉で作るガラスのアクセサリ
日11月15日(火) ☑小学4年生以上の方 人6人 ※完成品は後日渡します
◆廃食油で作るアロマキャンドル
日11月25日(出) 人6人
※申込順
時午後2時～3時30分
所・申10月2日(月)から電話で、あらかわりサイクルセンター ☎(3805)9172

那須高原を中心に栃木を満喫

ホテルグリーンパール那須 2泊3日バスツアー

期 間	内 容
①11月6日(月)～8日(水) ②11月13日(月)～15日(水) ③11月20日(月)～22日(水) ※2泊3日(朝食2回、昼食3回、夕食2回付) ※①～③とも同じコース内容	1日目 荒川区役所(午前9時出発)→宇都宮二荒山神社(見学)→宇都宮餃子・さつき(昼食)→若山農場(散策)→ホテルグリーンパール那須(午後3時10分到着)
最少催行人数 20人	2日目 ホテルグリーンパール那須(午前9時30分出発)→那須オルゴール美術館(見学)→那須乃木神社(見学)→日本料理・志ぶ家(昼食)→ペニーレイン(買い物)→つつじ吊り橋(散策)→ホテルグリーンパール那須(午後3時30分到着)
費用(1人分) ▶13歳以上…3万8400円 ▶4～12歳…3万2400円 ▶0～3歳…無料 ※宿泊・往復バス・ツアー代、保険代、入湯税を含む ※1人で参加する方は、お問い合わせください	3日目 ホテルグリーンパール那須(午前9時30分出発)→蔵の街遊覧船(乗船)→ホテルサンルート栃木(昼食)→コエド市場(買い物)→荒川区役所(午後3時40分到着)
申込み・問合せ 電話で、フォレストリゾート予約コールセンター ☎0570(038)489	

あらかわ秋のスポーツイベント

スポーツ教室^アンドイベント

普段スポーツをしていない方や初心者の方でも気軽に参加できます。

期日 10月8日(日)

種目	時間	会場
区民体育大会開会式	午前10時～11時	大体育室
ポッチャ	午前9時30分～11時30分	第1武道場
5人制サッカー	午前10時～正午	小体育室
ビームライフル (14歳以上)	午前10時～午後3時	エアライフル場
弓道(中学生以上)		弓道場
卓球	午後0時30分～3時	卓球場
柔道		第2武道場
剣道	午後1時～3時	第1武道場
ビーチボール		
バドミントン ※ラケットを持参	午後3時45分～5時45分	大体育室
体力テスト	午後4時～6時 ※受け付けは午後5時15分まで	小体育室
◆軟式野球(小学生) ※グローブを持参	午後1時～3時30分	南千住野球場
◆区民ラジオ体操会	午前6時10分～6時40分	荒川公園(区役所前)
◆テニス(硬式) ※ラケット・テニスシューズを持参	午後1時～5時	荒川自然公園(テニス場)
◆ソフトテニス ※ラケット・テニスシューズを持参		東尾久運動場
◆ゲートボール	午前9時～午後1時30分	小広場
◆こども釣り教室 【対象】小・中学生 【定員】各40人 ※小雨決行 ※釣りざおを貸し出します ※◆の種目は、雨天中止	①午後0時45分～1時45分 ②午後2時～3時 ③午後3時15分～4時15分	荒川公園(区役所前) 受付時間…①は15分前から ②③は30分前から

スポーツ施設の一部無料開放

※小学3年生以下のお子さんは保護者同伴で

期日 10月9日(祝)

▶荒川総合スポーツセンター

施設名	時間	対象
温水プール (2時間)	午前8時～ 午後8時	おむつがとれた2歳6か月以上の方
卓球場(30分間)		——
トレーニングルーム (2時間)		15歳以上の方(中学生は不可)
キッズルーム (50分間)	午前10時～午後1時 午後2時～5時	未就学児

▶あらかわ遊園スポーツハウス

施設名	時間	対象・備考
温水プール (2時間)	午前9時～ 午後9時	おむつがとれていないお子さんは不可
トレーニングルーム (2時間)		15歳以上の方(中学生は不可)
アリーナ(2時間)		——

あらかわ生涯スポーツフェスティバル2023

期日 10月8日(日)

※バレーボール教室は見学のみ

教室名	時間	会場
ミニバスケットボール教室(小学生)	午後1時～ 3時30分	荒川総合スポーツセンター
バレーボール教室		1階小体育室 2階大体育室

持ち物

運動ができる服装、室内用運動靴(室内種目のみ)、水着・水泳帽・ゴーグル(プール種目のみ)
※参加種目の用具を持っている方は、持参してください

費用

無料

申込み

直接会場へ

問合せ

スポーツ振興課スポーツ事業係 ☎内線3374

もっと広めたい、
認知症のこと

栗山英樹氏講演～夢を追い続ける

期日 10月24日(火)

時間 午後0時30分～1時40分

会場 サンパール荒川大ホール

対象 区内在住の方

定員 900人(抽選)

内容 認知症に関する事業紹介、講演 ※手話通訳あり

講師 2023年WBC日本代表監督・栗山英樹氏

費用 無料

10月2日(月)～10日(火)(必着)に往復はがき・荒川区ホームページ(上の二次元コード)で、事業名・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・車いす使用の有無・手話通訳の有無を、〒116-8501(住所不要)荒川区役所高齢者福祉課介護予防事業係 ☎(3802)4034



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	2日(月) 13日(金)・16日(月)	午後1時45分～3時15分 午後2時～3時30分	健康推進課 保健相談担当 ☎内線432
アルコール・薬物依存症相談	5日(木)・18日(水)	午後1時30分～3時	
ママのこころの相談	5日・26日(木) 19日(水)	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	13日・20日・ 27日(金)	午後1時～3時	健康推進課歯科担当 ☎内線423
栄養相談	5日・12日・ 19日・26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 検査	随時 11日(水) (予約制)	午前8時30分～午後5時15分 午前10時～11時 保健予防課 感染症予防係専用電話 ☎(3805)9467

▶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
19日(水)	▶午後2時～ 2時40分	尾久ふれあい館	東尾久地域包括支援センター ☎(5855)8513
30日(月)	▶午後2時50分～ 3時30分	夕やけこやけ ふれあい館	東日暮里地域包括支援センター ☎(5615)3171

▶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21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

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(日)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

◆輪投げ

日10月4日・11日・18日・25日の(水) 時午後1時～3時
 対65歳以上の方 人各10人(申込順)

荒木田ふれあい館

☎(3800)1981

◆ソーシャルダンス

日10月8日(日) 時午後1時～3時 対65歳以上の方 人50人(申込順) 対フリーダンス 持ヒールカバー、手袋

◆介護者教室

日10月28日(土) 時午後1時30分～3時 対中学生以上の方 人20人(申込順)

町屋ふれあい館

☎(3800)2011

◆町屋倶楽部

日10月10日・31日の(火) 時午後2時～3時 対65歳以上の

方 人各15人(申込順) 対簡単な体操、レクリエーション、茶話会等

◆メンズヨガ

日10月22日(日) 時午後1時～2時 対18歳以上の男性(高校生は不可) 人15人(申込順)

東日暮里ふれあい館

☎(3807)6383

◆選べるピースアクセサリ講習会

日10月13日(金)、11月10日(金)、12月7日(休) (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) 人6人(申込順) ¥1500円

◆成人向け手芸講習会「トートバッグ」

日10月18日(水) 時午前10時～午後3時 対18歳以上の方(高校生は不可) 人10人(申込順) 持裁縫道具、昼食 ¥800円 締10月10日(火)

道路整備工事に伴い一部道路を

通行止めになります

問合せ 基盤整備課建設係 ☎内線2738

都市計画道路補助第331号線での雨水排水管敷設工事に伴い、鉄道高架橋下の道路は通行できなくなります。自転車や歩行者は代替通路を利用してください。

期間(予定) 10月16日(月)～12月28日(木)



➡自動車動線 ➡歩行者・自転車動線 ✖通行止め ○工事箇所

児童相談所虐待対応ダイヤル

☎189 (いちはやく)

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)

休日の医療機関

※必ず電話して受診してください
 ※健康保険証・公費負担の医療証を持参してください
 ※当番の医療機関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

【休日診療】 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
 診療科目 ▶内=内科 ▶小=小児科 ▶外=外科 ▶婦=婦人科 ▶整=整形外科

期日	昼夜	科目	医療機関名	所在地	電話
10月1日(日)	○	内	ハートクリニック南千住	南千住7-1-1	(5604)0810
	○	内・小	水野クリニック	荒川1-49-2	(3891)0219
	○	内	堀メディカルクリニック	町屋1-1-9	(3895)5400
10月7日(土)	○	内	おうちで笑顔クリニック	東日暮里5-50-5	(5604)9545
	○	内	南千住病院	南千住5-10-1	(3806)2232
10月8日(日)	○	内	かわさき内科クリニック	西尾久2-14-11	(6807)7769
	○	内・小	金子医院	南千住6-47-11	(3891)2945
	○	整	ふかい整形外科医院	荒川7-46-1	(5901)3590
10月9日(祝)	○	内	上智クリニック	町屋4-9-10	(3892)4514
	○	内	日暮里上宮病院	東日暮里2-29-8	(3891)5291
	○	内	かどた内科クリニック	南千住4-7-1	(5604)1517
10月9日(祝)	○	整	荒川整形外科リハビリテーションクリニック	荒川1-17-14	(3807)1600
	○	内・小	小沼医院	町屋6-19-15	(3895)6603
	○	内	ぜんそくと肺のクリニック	東日暮里5-48-2	(3801)1159

【休日調剤薬局】 開局時間 ▶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(日)	○	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
	○	クローバー薬局	荒川1-49-2	(3805)0384
	○	十全堂調剤薬局	西日暮里2-20-1	(3806)3295
10月7日(土)	○	なの花薬局南千住店	南千住5-9-6	(5604)2211
	○	なつめ薬局	西尾久2-15-3	(6807)8963
10月8日(日)	○	フレンズ薬局南千住店	南千住1-58-2	(3806)2008
	○	マークスター薬局	荒川7-46-1	(3895)1750
10月9日(祝)	○	さくら薬局町屋店	町屋4-10-12	(3819)8020
	○	みかん薬局荒川店	荒川1-3-7	(5615)2777

【休日歯科診療】 診療時間 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1日(日)	市来歯科医院	西日暮里2-17-5	(3805)3445
10月8日(日)	井上歯科医院	荒川6-6-2	(3819)2311
10月9日(祝)	石橋内科歯科医院	南千住1-1-21	(5850)1718

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
 医療機関案内サービス ●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

日曜日柔道修復施術 【施術時間】 ▶午前9時～午後7時

期日	施術所名	所在地	電話
10月1日(日)	平井整骨院	東日暮里6-46-3	(3801)8201
10月8日(日)	千住名倉佐々木接骨院	荒川6-47-11	(3892)5667

10月 CATV マイチャンネルあらかわ

番組案内

地デジ11ch

(番組内容は変更になる場合があります)

▶こんにはは荒川区(午前9時、正午、午後6時・9時から各57分)	1日(日)	2日(月)～8日(日)	9日(祝)～15日(日)	16日(月)～22日(日)	23日(月)～29日(日)	30日(月)・31日(火)
▶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、荒川ばん座位体操 ▶休日の医療機関 特…特集 対…荒川区行政ナビ 対…手話付き放送	特モノフェスinにっぽり2023 対荒川区の芸術文化に触れて秋を満喫! ACCの取り組み	荒川区議会放送「令和5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、「こんにはは荒川区」はお休みします	特小学校ワールドスクール 対10月は食品ロス削減月間	特茨城県潮来市 稲刈り・いも苗収穫体験交流バスツアー 対里親月間・児童虐待防止月間	特太田道灌 対荒川区手話言語条例制定5周年記念～荒川区の手話の取り組み	特・対モノフェスinにっぽり2023 対消費生活センターからのお知らせ
▶あらかわ情報スクエア(午後4時～7時から各57分)	1日(日)	2日(月)～8日(日)	9日(祝)～15日(日)	16日(月)～22日(日)	23日(月)～29日(日)	30日(月)・31日(火)
▶区からのお知らせ ▶映像ピックアップ ※2日(月)～8日(日)の放送時間は、正午・午後4時から各57分	対口腔保健講演会実技編(後編)	精神保健福祉講演会「子どものゲーム・ネット依存の予防と対策について」(前編)	精神保健福祉講演会「子どものゲーム・ネット依存の予防と対策について」(後編)	荒川区・東京藝術大学連携事業「なつやすみ親子コンサート」	わかもの就労サポートデスク「就活ノウハウ内定を引き寄せ面接ポイント学」	認知症介護教室(前編)

その他の番組

▶あまらる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

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(場) 対(象) 人(定) 内(容) 講(師) 持(持) 物 費(用) 締(切) 申(込) 方(法) 申(込) 先 問(問) い(合) わ(せ) 先 電(子) メ(ー) ル ア(ド) レ(ス) HP ホ(ー) ム ペ(ー) ジ ア(ド) レ(ス)

令和6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・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6日(月)・7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
※3歳児学級の応募者が7人以下の場合は、学級編制を行わず、募集を中止します
※南千住第三・町屋・尾久・東日暮里幼稚園では、4歳児の募集を行いません

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

私立幼稚園・認定こども園

申込方法 11月1日(火)から、各私立幼稚園・認定こども園で
※詳細は、各園へ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

●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
黒川幼稚舎	荒川7-7-10	(3891)1337

※私立幼稚園・認定こども園では、預かり保育を実施しています

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。

荒川区立幼稚園の方向性について

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、「荒川区立幼稚園の方向性について」を作成し、取り組みの充実を図っています。詳細は、荒川区ホームページをご覧ください。

子どもたちからの 困りごとの相談を受け付けます

区では、「あらかわ子どもほっとらいん」を開始し、子どもの権利侵害(学校や家庭での困りごと等)の相談を受け付けます。相談には、子どもの権利擁護委員が対応し、解決の手助けをします。

問合せ 子育て支援課管理調整係 ☎(3802)3989

開始日 10月1日(日) **対象** 区内在住・在勤・在学で、18歳未満のお子さんと保護者等

相談時間 ▶(火)・(木)…午後1時～6時
▶(土)………午前10時～午後3時 ※祝等を除く

相談方法 電話・荒川区ホームページ(右の二次元コード)で
☎0120(35)0505



新型コロナワクチン

集団接種会場での 接種を終了します

集団接種の終了後は、協力医療機関での個別接種をご利用ください。
※内容は、9月25日現在

終了日 ▶ラングウッドビル地下2階 …10月7日(出)
▶サンパール荒川5階 ……10月31日(火)

問合せ 新型コロナワクチン相談センター
☎0800(666)7777
※(土)・(日)・祝等を含む

新型コロナウイルス感染症の 治療薬剤費・入院医療費の 自己負担額が変更

国が定める公費支援の見直しに伴い、自己負担額が変わります。

変更日 10月1日(日)

**変更後の
自己負担額**

- ▶**治療薬剤費**…医療費の自己負担割合によって設定される額
 - 自己負担割合が1割の方 …… 3000円
 - 自己負担割合が2割の方 …… 6000円
 - 自己負担割合が3割の方 …… 9000円
- ▶**入院医療費**(食事代等を除く)…高度療養費制度の自己負担限度額から1万円または5000円を引いた額

問合せ 保健予防課感染症予防係 ☎内線430



人口と世帯	前月比		前年同月比	
	増減	増減率	増減	増減率
日本人	98,726人	5	245	0.25%
外国人	10,024人	23	501	5.00%
総人口	218,703人	83	2,013	0.92%
日本人のみ世帯	106,670世帯	-4	1,115	1.04%
外国人のみ世帯	12,220世帯	46	1,266	10.36%
日本人と外国人の混合世帯	2,402世帯	9	13	0.54%
総世帯	121,292世帯	51	2,394	1.97%