

荒川区 町会交換便(7月)

荒川区役所 代表03(3802)3111

	内 容	担当	問合せ先
	鑑文(本紙)	—	—
1	防犯啓発チラシ	生活安全課	内線494
2	受験チャレンジポスター	社会福祉協議会	5615-3440
3	盆踊り大会ポスター	生涯学習課	3802-4575
4	荒川ころばんポスター	健康推進課	内線432
5	エアコン助成	福祉推進課	内線3904
6	あらんてあ	社会福祉協議会	3802-2794



安全安心あら坊ニュース

回覧用

令和8年度 7月

第4号

荒川区 生活安全課

家に侵入する...

空き巣が

油断やスキを狙って



荒川区

防犯機器を購入・設置すると

◆補助金 がもらえる!!◆

令和8年度

住まいの防犯対策補助金

録画機能付きドアホン

上限

17,000円

防犯カメラ

上限

30,000円



荒川区 防犯 補助金

検索

二次元コードを読み込んでください▲

お問合せ

荒川区役所 生活安全課生活安全係 03-3802-4652

交通安全





OK
70歳以上・
身体の不自由な人

原則車道の左側を通行

OK
13歳未満

自転車は歩道を通行できるの？



※歩道を通行するときは
車道側を徐行

- 例外的に
- 自転車が
- 歩道を通行
- できる？

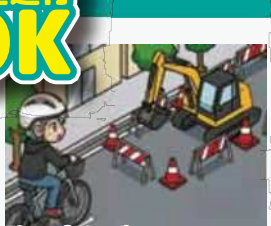


歩道通行
OK



「普通自転車通行可」の
標識があるとき

歩道通行
OK



道路工事などで
車道の左側部分を通行する
ことが困難なとき

歩道通行
OK



連続した駐車車両などで
左側を通行できないとき

歩道通行
OK



自動車の通行量が著しく多く、かつ車道の道幅が狭く、
追越しをすると事故の危険があるとき

受験生のあなたへ

－ 令和8年度受験生チャレンジ支援貸付事業のご案内 －

東京都内在住の
中学 3 年生等
高校 対象

金銭的な理由で
塾や受験を諦めてほしくない!!



本事業キャラクター
「チャレニャン」



令和7年度より
増額

塾の費用

300,000円

(上限)

令和7年度より
増額

高校受験料

27,400円 (上限)

大学等受験料

120,000円 (上限)

無利子で
貸付!!

さらに!

高校/大学等に入学した場合など、返済が免除されます!

99%が
返済免除

この事業
について

詳しくはホームページへ ▶

受チャレ

検索

本事業を利用するには東京都内在住であることや、所得要件等、いくつか要件があります。サイト内には、簡易的な対象者チェックツールがありますので、ぜひ活用ください!



お申込み先 お住まいの区市町村窓口

社会福祉法人 荒川区社会福祉協議会

東京都荒川区南千住1-13-20

TEL 03-5615-3440 FAX 03-5615-3441

令和8年度荒川区文化祭

大太鼓盆踊り大会

令和8年

9月5日(土)

午後6時～9時

※雨天の場合は翌6日(日)に順延

※踊れる時間は8時45分頃までです

南千住野球場

(南千住6-45-5)

＜主 催＞ 荒川区 荒川区文化団体連盟

＜主 管＞ 荒川区大太鼓連盟

＜協 賛＞ 荒川区民謡協会・関東電気保安協会・荒川区青年団体連合会

＜協 力＞ 荒川区POP2026(瑞光小保護者有志、二瑞小父の会、峡田小男親会 with PTA、二峡小ファザーズ)

今年は模擬店を充実！

＜問合せ＞ 荒川区地域文化スポーツ部生涯学習課

電話3802-4575

※注意 会場には駐車場がありません。車でのご来場はご遠慮ください。

駐輪場に限りがございますので、公共交通機関を利用ください。

皆様のご来場を心よりお待ちしております

荒川 ころばん体操 リーダー 養成講座

全7回



各回30ポイント

【共催】

東京都立大学
健康福祉学部

「健康づくりの活動をしたい！」

「地域に貢献したい！」とお考えのあなた

荒川ころばん体操リーダーとして
活動してみませんか？

区内20会場26グループで

約120名のリーダーが活躍中！

対 象

区内在住・在勤の方

定 員

30名程度（申込み順）

日 時

9月30日(水)

10月7日(水)、13日(火)

19日(月)、26日(月)

11月25日(水)

12月3日(木)

9:30~11:30

場 所

荒川区立生涯学習センター

内 容

●フレイル予防について

●体操の理論と実技

●通いの場づくりのポイント など

申込み

電話・電子申請・窓口

詳細、申請は下の二次元コードから

9月16日(水)締め切り



問合せ・申込み先

荒川区健康部健康推進課 荒川ころばん体操担当

☎03-3802-3111 内線432



低所得
世帯向け

エアコンの 購入費を助成します

対象世帯

以下のすべての条件に該当する世帯であること

- ✓ 世帯員全員が令和7年度住民税所得割(令和8年7月1日以降は令和8年度住民税)が非課税である世帯、または、児童扶養手当を受給している世帯
※生活保護を受給している方は対象外
- ✓ 令和8年1月1日時点で、国内に住民登録がある世帯
- ✓ 居住する住宅に1台もエアコンが無い、または、故障して使用できない世帯
- ✓ 申請時点で荒川区に住民登録があり、かつ区内に居所があること
- ✓ 事業期間中に本助成を受けていない世帯

エアコンを活用して
熱中症対策を!!



助成額

最大 **100,000円**
(うち、本体は78,000円まで助成)

申請期間

令和8年12月28日(月)まで

※令和9年2月末までに設置が完了している必要があります。

利用方法

本人確認書類をもってエアコン購入前に下記相談窓口までお越しください。

※相談窓口来庁前に購入したエアコンは助成の対象外です。

※世帯員以外が、証明書の発行を受ける場合は、世帯主、来庁者の本人確認書類に加えて委任状(自由様式)が必要です。

相談
窓口

荒川区がん予防・健康づくりセンター4階(荒川区荒川2-11-1)
03-3802-3111(内線3904) 平日 8:30~17:15

申込～エアコン購入の流れ

お申込みの前に

▶賃貸住宅にエアコンを設置する場合
家主等へエアコン設置について
了解を取っておいてください。

▶相談窓口来庁前に購入した
エアコンは助成の対象外です。



事前相談

区役所相談窓口で、電気店に提出する証明書兼申請書を受け取ります。
相談前に購入したエアコンでは補助が受けられないので注意してください。

持参:来庁者の本人確認書類(※)

※世帯員以外が、証明書の発行を受ける場合は、世帯主、来庁者の本人確認書類に加えて
委任状(自由様式)が必要です

※令和7年1月2日以降に荒川区に転入した方は、転入前自治体が発行する課税状況を証明する書類が必要となる場合があります

エアコンを選ぶ

区指定の電気店に行き、証明書兼申請書を提出してエアコンを購入する旨を伝えます。
エアコンの機種を選び、電気店の自宅訪問確認の日程を決めます。

自宅訪問確認

電気店が、設置に先立って自宅のエアコン設置状況等を確認します。
その後、電気店から正式な見積もりを受け取ります。

購入

エアコンを購入し、補助金額を差し引いた額を電気店に支払います。
(後日、区役所から手続きが完了した旨の通知書が届きます)

助成に関する Q&A

Q

日頃使用している部屋のエアコンが故障しました。他の部屋にエアコンがありますが、使用していません。対象になりますか？

A

対象になりません。

ご自宅内に、冷房機能が使用できるエアコンが1台もない方が対象です。

Q

冷風は出ますが、「冷えるまでに時間がかかる」「水が垂れてくる」等の状況の場合、助成の対象になりますか？

A

対象になりません。

故障により冷房機能を使用できるエアコンが1台もないことが対象です。

～ボランティアをしたい人と必要とする人をつなぐ情報誌～

あらんてあ

◆創刊1984. 10. 9◆

7月号

『あらんてあ』とは、「あらかわのボランティア」の造語です。
荒川区内を中心としたボランティア活動の情報やイベント情報、助成金の
情報を提供しています。

「何かしてみたい」をカタチに～ボランティア入門講座～



ボランティアをはじめてみたい。でも、何か少し不安…。

◆地域にはどんなボランティア活動があるのか

◆自分にもできることはあるのか…知りたい。

そんな方におすすめなのが「ボランティア入門講座」です。

初めての方も大歓迎。

まずは、講座に参加してみるだけでも OK です。

お気軽にご参加ください!!

ボランティアセンター職員が、
荒川区内の様々な団体の活動
や身近なボランティアの紹介、
参加にあたっての注意事項、
最新のボランティア状況等
をお伝えします。

～ボランティア入門講座～

開催日：毎月2回実施

※開催日時は、あらんてあ「荒川区内情報(今月号は4ページ)、
公式ライン等にて周知いたします。

対 象：ボランティアに興味のある方、はじめてみたい方

6月10日(水)に開催した「ボランティア入門講座」に参加して下さった方からは、
「お話を聞いて自分でも何かできると思った」「初めてボランティアについて話を聞いて、
何か参加したいと思った」等の感想をいただき、すぐに活動の参加希望をする方もいらっ
しゃいました。

今後も入門講座が、新たな一歩を踏み出す機会となってもらえたら嬉しいです。これか
らのボランティア活動が、充実した素敵なものになるようにボランティアセンターも講座内
容を工夫してお待ちしています。



P2・3・4★荒川区内情報・情報あれこれ
P5・6★あらかわ地域活動サロンふらっと、フラット
P7★福祉まつり出展団体募集
熱中症対策

P8★ボランティアクローズアップ
サマーボランティアスクール2026
P9★読み上げ機能紹介
P10★ユニバーサルウォーク報告

荒川ボランティアセンター
公式LINEはこちらから!





荒川区内情報

こちらのコーナーでは、地域で開催される講座や講演会、助成金および各活動団体の募集記事、お知らせ等を掲載しています。活動やイベント等に興味をもった方、参加をしたい方は、各問合せ先までご連絡をお願いします。



動画配信講座「こころラボ」

- 【内容】「自分にも相手にも優しくできる考え方」
～バランスが取れた思考に変える方法～
*2025年11月8日に開催された講演会の
アーカイブ配信となります。
- 【講師】菊地 俊暁氏
(慶応義塾大学医学部 精神・神経科学教室准教授)
- 【配信期間】
7月1日(水)～8月31日(月)
16:00まで 視聴用二次元コード→
YouTube: <https://youtu.be/JJ8S02PcqBE>
- 【主催】荒川区立精神障害者地域生活支援センター
- 【共催】(公財)明治安田こころの健康財団
- 【後援】荒川区、明治安田生命保険相互会社(50音順)
- 【問合せ】

支援センターアゼリア TEL: 3819-3113

障がいのある当事者(ピアカウンセラー) による相談会

- 【日時】7月11日(土)10:00～15:00
- 【場所】荒川たんぽぽセンター
- 【内容】肢体不自由者・聴覚障がい者による相談
- 【申込・問合せ】
来所・電話・FAXでご連絡ください。
荒川たんぽぽセンター(荒川1-53-20)
TEL: 3891-6827 FAX: 3891-6828

令和8年度みんなで人権を考える講座 「ネットの誹謗中傷・予防と対策」

- 【日時】7月10日(金)18:30～20:30
- 【場所】生涯学習センター 大会議室(荒川3-49-1)
- 【対象】区内在住・在勤・在学の18歳以上の方
- 【定員】30名(先着順)
- 【内容】スマホやパソコンなどで便利にインターネットを利用できるようになりましたが、うっかりトラブルに巻き込まれたり、知らずに誰かを傷つけることも。安心して利用するための注意点を皆さんと一緒に考えます。
- 【講師】武蔵野大学 名誉教授 佐藤 佳弘氏
- 【費用】無料
- 【申込・問合せ】 申込用二次元コード→
来所・電話・WEBサイト
からお申込ください。
荒川区立生涯学習センター
TEL: 3802-2332
Mail: arakawa-sgc@city.arakawa.lg.jp



より良い人間関係を作るための コミュニケーション教室

- 「あなたは、そう考えるんだ。私は、こう考えるな。だったら、こんな考えもあるね」これが気が付きが生まれた瞬間です。そして、ニコニコして「よし、やって見よう!」とやる気が出てきます。お互いの考え方の違いを受け止めると気が付きが生まれます。
- 【日時】7月1日(水)・8月5日(水)・9月2日(水)
19:00～21:00
- 【テーマ】
7月:あなたと私の『違い』が、気づきを生む
8月:皆が楽しく! OK コミュニケーション!
9月:今日の『できた!』は、何ですか?
- 【場所】町屋文化センター 3階(荒川7-20-1)
- 【定員】20名
- 【費用】700円(資料代)
- 【申込・問合せ】

コーチングスポット 担当:森戸 TEL: 3895-5353
Mail: a.morito@kra.biglobe.ne.jp

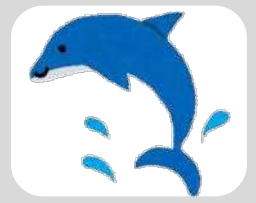
生涯学習ステップアップ講座 「知的障がいのある方の仕事と余暇 みんなでレクを楽しもう!」

- 知的障がいのある方の仕事や余暇活動を知り、一緒にレクリエーションやダンスを体験します。体験を通して、障がいのある方と楽しく関わるきっかけに。
- 【日時】8月2日(日)9:30～12:00
- 【場所】生涯学習センター 大会議室・体育館
(荒川3-49-1)
- 【対象】区内在住・在勤・在学の18歳以上で、
・これから地域でなにか活動したい人
・障がいのある方との関わりを持ちたい人
- 【定員】20人(先着順)
- 【講師】東京都障害者スポーツ指導員協議会荒川会長
神保 秀久氏
クリナップハートフル株式会社
- 【費用】無料
- 【申込・問合せ】 申込用二次元コード→
荒川区立生涯学習センター
TEL: 3802-2332
Mail: arakawa-sgc@city.arakawa.lg.jp





荒川区内情報



こちらのコーナーでは、地域で開催される講座や講演会、助成金および各活動団体の募集記事、お知らせ等を掲載しています。活動やイベント等に興味をもった方、参加をしたい方は、各問合せ先までご連絡をお願いします。

障がい者むけやさしいパソコン教室 受講者募集

【日時】7月11日(土)・12日(日)14:00～15:40

(全2回)

【場所】アクロスあらかわ 1階多目的ホール

【対象】18歳以上で区内在住・在勤・在学の障がい者
手帳をお持ちの方でパソコンのモニターを
見て文字入力ができる方

*2日間、全日程参加希望の方優先

*手話通訳あり

*パソコン持参またはアクロスあらかわの
パソコンを使用

【内容】パワーポイントで学ぶパソコンの基本

【定員】8名(多数抽選)*結果は7月5日以降にご連絡

【費用】無料

【締切】7月4日(土)

※電話、FAX、メール、窓口にて「氏名、住所、
電話番号またはメールアドレス、年齢、障がいの
種類・程度、要配慮事項、パソコン歴、参加可能
な日、パワーポイント入りのパソコン持参の可否」
を右下のお問合わせ先までお知らせください。

傾聴サロン「サロン三ノ輪橋」

身近にお話相手がいない方気持ちが沈みがちの方
どなたでも一緒にお話しませんか。気持ちが軽く
なったり、心が整理できることがあります。一步踏
み出してみませんか。お話の内容は他言することは
ありません。(ZOOMも可能)

【日時】7月14日・8月はお休み・9月8日

毎月第2火曜日 対面…13:30～14:30

オンライン…13:15～14:15

【場所】荒川区社会福祉協議会 3階 活動サロン
(南千住1-13-20)

【定員】対面4名、オンライン※オンラインは定員なし

【締切】開催日前日

【主催】ダンボの会 傾聴サロン「サロン三ノ輪橋」

【申込・問合せ】

荒川区社会福祉協議会 地域福祉支援係

TEL:5604-5863 FAX:3891-5290

Mail:jigyo@arakawa-shakyo.or.jp

障がい者理解啓発・交流事業 音楽講座 「うたって わらって わになって Vol.2

【日時】8月8日(土)14:00～15:40

【場所】アクロスあらかわ 1階多目的ホール

【講師】洗足学園音楽大学講師

小泉音楽教室主宰 小泉 直美先生

【対象】区内在住・在勤・在学の方

(障がいのある方・ない方いずれも)

*手話通訳あり

*ヒアリンググループあり

*要約筆記あり

【内容】ピアノに合わせて歌をうたい、音楽にあわせて
レクリエーション。大人も子どももぜひご参加
ください!

【定員】15名(多数抽選。抽選結果はお知らせします。)

【費用】無料

【締切】7月31日(金)17:00まで

※電話、FAX、メール、窓口にて「氏名、年齢、住所、
電話番号、要配慮事項、障がいの有無・程度」を
下のお問合わせ先までお知らせください。

読むことに不便を感じている方へ 音訳「カナリアの会」対面音訳サービス

本・雑誌やご希望の資料(新聞・取扱説明書など)を
対面にてお読みいたします。当日ご持参ください。

※音訳ボランティア(特に録音作業)に興味がある方も、
お待ちしております。

【日時】7月19日(日)14:00～16:00

【場所】アクロスあらかわ 2階 対面朗読室

【締切】7月16日(木)

※下のお問合わせ先までご連絡ください

パソコン教室、音楽講座、対面音訳サービス
についてのお問合せ先

アクロスあらかわ(荒川2-57-8)

TEL:3803-6221 FAX:3803-6222

Mail:across@arakawa-shakyo.or.jp



区内情報・助成金情報

詳細は、各問合せ先まで、ご連絡をお願いします。



ボランティア情報誌「あらんてあ」 組み作業・発送準備のお手伝い

みんなで楽しく「あらんてあ」を折り、組み、完成させています。ボランティアが初めての方にもオススメ。申込不要です。直接会場にお越しください。

【日時】 7月21日(火)13:00～14:30

【場所】 荒川区社会福祉協議会 1階 ブランチ

～活動をしたい方、興味のある方向け～ ボランティア入門講座

ボランティアについて知りたい、何かやってみたい方向け講座を開催します。お気軽にご参加ください。

【日時】 7月10日(金) 16:30～17:15

7月23日(木) 10:30～11:45

【場所】 荒川区社会福祉協議会 1階 ブランチ

【対象】 ボランティアに興味のある方、はじめてみたい方

【費用】 無料

荒川おもちゃ図書館子育て交流サロン 出張ひろば『おたけの郷』ボランティア募集

0歳～未就学児が親子でたくさんのおもちゃと触れ合いながら遊ぶ事ができる場所です。準備や運営のお手伝いをいただける方を募集しています。小さいお子様と触れ合うことが好きな方、大歓迎です！

【日時】 毎週水曜日 9:15～15:20 の中での時間

※短時間でも可

【場所】 特別養護老人ホームおたけの郷 1階ホール
(町屋 7-18-11)

【問合せ】

荒川おもちゃ図書館 担当: 渡邊・高橋

※下のお問合せ先の電話番号へご連絡ください。

組み作業・発送準備、入門講座、ボランティア募集
についてのお問い合わせ先
・荒川ボランティアセンター
・荒川おもちゃ図書館
(南千住 1-13-20)

TEL: 3802-3338 FAX: 3802-3831

Mail: vorasen@arakawa-shakyo.or.jp

ひとり親支援～みらいスイッチ～

【内容】 部活動や資格挑戦等、お子さまのみらいを応援するために、現物給付にて部活動の物品等を助成いたします。

【対象】 荒川区在住のひとり親世帯の
小学4年生～高校3年生

【助成上限額】
おひとり 3万円(応相談)

【申込締切】
7月31日(金)必着
(応募多数の場合対象となる方を選定致します)

【申込方法】
社協HPからチラシを印刷し、裏面のみらいシートを記入の上、メール・郵送にて申込

【問合せ】
荒川区社会福祉協議会 地域福祉支援係
〒116-0003 荒川区南千住 1-13-20
TEL: 5604-5863
Mail: jigyo@arakawa-shakyo.or.jp

公益財団法人 SOMPO福祉財団 住民参加型福祉活動資金助成

【趣旨】 地域における高齢者・障がい者・子ども等に関する複合的な生活課題に、地域住民が主体となって、包括的な支援を行なう活動に必要な資金を助成します。

【対象】 ・5人以上で活動する営利を目的としない
法人格の無い団体
・東日本地区に所在する団体

【助成金額】
1団体 30万円上限(総額 450万円予定)

【申込締切】
7月10日(金)17:00

【申込方法】
財団HPから電子申請をしてください。
SOMPO福祉財団
<https://www.sompowf.org/jyosei/juminsankagata.html>

【問合せ】
〒160-8338 東京都新宿区西新宿 1-26-1
TEL: 3349-9570 FAX: 5322-5257

あらかわ地域活動サロンふらっと.フラット

ボランティアのためのオープンスペース

サマーボランティアス
クールは、8/1(土) 10:00
～12:00に「やさしい日本語
で言いかえよう!」を開催!
お申込みは
こちら→



ふらっとワークショップ

ほぐす、つながる、つくる。 コミュニケーションを一緒に

7/11 土

力を抜いてゆらゆら動く「野口体操」でカラダもココロもほぐしてから、言葉を使わないコミュニケーションゲームを楽しみましょう! 空気の球をキャッチボールしたり、相手の息に吹かれて羽になってみたりetc…なんだかオモシロそう!? 講師は、「からだを奏でるワークショップ」を全国で展開してきた新井英夫さんと板坂記代子さん。「カラダとココロがほぐれると、ワクワクして人とつながりたくなるんです」とおふたり。一緒に楽しい時間を作りませんか?

日時・2026年7月11日(土)15:00～16:30

(14:30受付開始、終了後に茶話会あり)

場所・あらかわ地域活動サロンふらっと.フラット

講師・新井英夫さん(体奏家・ダンスアーティスト)、

板坂記代子さん(身体と造形の表現家)

参加費・無料

服装と持ち物・動きやすい服装、飲み物

定員・10名

申込・7月6日(月)まで(申込多数の場合は抽選)

新井さん
ALS(筋萎縮
性側索硬化症)
発症後も、表現
活動を続けて
いる

板坂さん
パートナーの
ケアと表現のあ
わいを楽しみな
がら活動中



ご報告

5/23(土)ふらっとワークショップ「こころ整う、会話が弾む むコラージュ講座」を行いました!

カードにシールを組み合わせるという手法で、20代から80代までの参加者が一緒にコラージュを楽しみました。講師の高野寛子さんが持ってきてくれたシールは、可愛い系や絵画風など絵柄もサイズも多種多様。参加者はたくさんのシールの中からお気に入りを選んで、台紙に貼る作業に夢中になっていました。「絵が描けなくても楽しめるんです」と高野さん。お互いの作品を褒め合ったり、手を動かしながら自然と会話が弾むひと時となりました。シールのお土産付というサプライズも!



ボランティア講師の活動場所としてご利用頂いています。
教えたい方も、教わりたい方もご連絡おまちしております！
毎月開催予定です(一部のぞく)

すべて申込制(先着順)です

※お申込みの際に定員に達した講座もありますが、ご了承ください。

■草笛

今月はお休み

■福祉ネイル体験

7/9(木)
17:30~18:00
18:00~18:30
申込締切:7/8(水)
各回1名、300円

■いけばな 龍生派

7/28(火)
15:30~17:00
申込締切:7/24(金)
持ち物:花ばさみ
(お持ちの方)
1,000円程度

■『思い出語り』

脳を活性化する回想法
7/22(水)
13:30~14:30
無料

■絵手紙ボランティア

7/23(木)
13:30~15:30
200円

■b.bウクレレ倶楽部

7/3・17(金)
13:00~14:30(初級講座)
14:30~16:00(中級講座)
7/10・24(金)
13:00~14:30(ステップUP講座)
14:30~16:00(0から始める入門講座)
持ち物:ウクレレ(貸出あり)
無料

■フラワーアレンジ

7/8(水)
13:00~15:00
1,500円

■はじめてのスマートフォン

7/16(木)
13:00~14:00
無料

■服の困りごと相談会

7/9(木)
14:00~15:00
無料

■フラット英会話

7/3・10・17(金)
16:00~18:00
500円

■楽しく合奏

7/21(火)
15:30~17:30
持ち物:得意な楽器
無料

■大正琴教室

7/6・27(月)
13:30~15:00(初級)
15:00~16:30(中級)
持ち物:大正琴(貸出あり)
100円

■折り紙教室

7/7(火)
15:00~17:30
持ち物:竹串、ハサミ、のり
無料

■スマホお困り相談

7/13・27(月)
13:00~14:30
無料

■はじめての複音ハーモニカ

7/28(火)
13:00~15:00
持ち物:複音ハーモニカ
C調21穴、卓上用の譜面台、
筆記具
無料

■b.bフォークソングギター

初心者教室
7/24(金)
16:30~18:00
持ち物:演奏したい曲の楽譜、
ギター(貸出あり)
無料

■マジック

7/22(水)
15:00~17:00
持ち物:トランプ(お持ちの方)
無料

■アクセサリーDEカフェ

7/3(金)
19:00~21:00
200円

■大人が絵本を楽しむ会

7/1(水)
13:00~15:00
持ち物:シェアしたい絵本
無料

■三河島編物クラブ

7/21(火)
13:00~15:30
持ち物:毛糸、編み針
無料

■健康・生きがい講座

7/15(水)
13:30~15:00
100円

■子育てが楽しくなる!

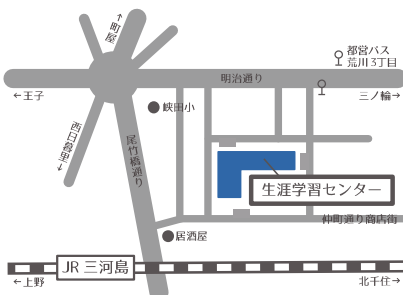
コミュニケーション体験会
7/2(木)
13:00~15:00
無料

■アロマ(スプレー、クリーム)
作ろう!

7/16(木)
14:00~15:00
申込締切:7/15(水)
500円

■高校生によるエレキギター
教室

7/2・16・23(木)
17:30~18:30
申込締切:開催日順に
7/1(水)、7/13・20(月)
ギター貸出あり
無料



あらかわ地域活動サロンふらっと.フラット

TEL03-3891-8571

FAX03-3891-8572

flat_flat@arakawa-shakyo.or.jp

荒川3-49-1生涯学習センター1階(JR「三河島」徒歩5分)
平日13:00~19:00(※7/3・7/17(金)、7/8・7/22(水)は21:00まで)



www.arakawa-shakyo.
or.jp/flat/

みんなでおまつりを盛り上げませんか？

あらかわ福祉まつり 展団体募集



あらかわ福祉まつりは、

【誰もが安心して暮らし続けられる福祉の街づくり】を実現するため、

- ◆ 多くの方々が地域住民による支援活動や福祉、福祉制度等にふれあう場
- ◆ 地域福祉活動やボランティア活動への関心・参加を促すきっかけづくりの場
- ◆ 当事者団体、ボランティア団体、地域の団体等の参加交流の場
- ◆ 世代や障がいの有無などを越えた幅広い住民同士が交流しとにもあることを意識する場

となるよう実施しています。多くの団体や企業の皆様にご協力いただきたく、出展団体を募集します。



日時 令和8年11月14日(土) 10:00~15:00
場所 荒川総合スポーツセンター
内容 ・ボランティア団体、地域の団体等による出展
(活動や事業の紹介やバザー、食品販売、模擬店など)
・ふれあいステージ
・富くじ

●出展申込について

荒川区社会福祉協議会ホームページでご確認いただくか、
又は下記の所で申込書類等をお受け取り下さい。

- ①荒川ボランティアセンター
- ②地域活動サロンふらっと・フラット
- ③アクロスあらかわ

販売等を行う場合には出展料がかかります。また、ステージ出演
をご希望される方はボランティアセンターまでご相談ください♪

毎年多くの方達が来場
します。皆様の活動を
知ってもらう機会にし
ていただけたらと思い
ます。

どんな参加が
できるの？



出展の参加
手作り品、衣類、
食品の販売や配
布、活動体験等

ステージ発表での
参加
歌やダンス、楽器
演奏、マジック、
活動紹介や報告等

ご寄付での参加
毎年行う、「チャ
リティ富くじ」や
「粋・活ラリー」
の景品や協賛金
等

当日運営ボラ
ンティアも募
集します。

皆さんの活動やできることを活かして下さい。

熱中症に注意！

夏の季節がやってきました。ボランティア活動を行うにあたって、厚生
労働省が公表している「熱中症の予防、対処等リーフレット」の一部抜
粋を紹介します。活動時の参考にして下さい。

予防～暑さを避ける～

- エアコン等で温度をこまめに調節
- 遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施
- 外出時には日傘の使用、帽子の着用
- 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- 保冷剤、氷、冷たい タオルなどで、からだを冷やす
- △『熱中症警戒アラート』発表時には、
外出をなるべく控え、暑さを避けましょう
～こまめに水分補給をする～
- 室内でも、外出時でも、のどの渇きを
感じていなくても こまめに水分を補給



対処～熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)～

- エアコンが効いている 室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- 衣服をゆるめ、からだを冷やす
(首の周り、脇の下、脚の付け根など)
- 経口補水液を補給
※経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。
- △自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、
ためらわずに救急車を呼びましょう！



活動を中止する気温や休憩時間を決めたり、緊急連絡先を事前に確認する事業所や団体もあります。ボランティア
をする人、ボランティアを受け入れる方ともに充実した活動となるよう、暑さへの対策を心がけていきましょう。

あらかわのボランティアさん クローズアップ🔍

荒川区でボランティアに取り組んでいる方に取材させていただき、その思いなどをお聞きました。

今回は長年、荒川生活実習所でボランティアに取り組んでいる、長坂さんにお話を伺いました！

●いつからボランティアを？

ボランティア自体はかれこれ **50 年以上**続けています。
荒川生活実習所では **20 年以上**ボランティアをしており、
今は週に一回来て、利用者さんとお話したり、一緒に活動
へ参加しています。

長坂さんはやさしくて、
一緒にいて楽しい！



利用者さんと一緒に活動へ参加
する長坂さん(右)

●ボランティアを始めたきっかけは？

『国際障害者デー』にちなんでボランティアを始めたのがきっかけです。
その頃から様々な施設をまわって、お茶くみや利用者の方々と遊んで活動
をしていました。

●ボランティアをするにあたって大切にしていることは？

利用者さんには少しでも元気になってもらいたい、喜んでもらいたい、気持ち
を明るくしたいという気持ちでボランティアに來ています。

～取材をして～

優しい人柄で利用者さんにも人気の長坂さん、他にも様々な活動に取り組まれています。ご協力ありがとうございました。

このように施設で活躍している方々がたくさんいます。何かボランティアを始めたい、何かしてみたいという方は
ぜひボランティアセンターまでご連絡ください！

＼まだまだ募集中！サマーボランティアスクール 2026／



昨年度の
サマーボランティア
スクールの様子

■追加募集について

ボランティア活動の受け入れ状況に応じて、申込締切後であっても、定員に空きがある場合やキャンセルが発生した場合には、追加でご参加いただけることがあります。

また、新たなボランティアプログラムの追加が決定しました。

最新の募集状況や各プログラムの募集内容については、7月以降、荒川区社会福祉協議会ホームページにて随時お知らせします。

■申込み・説明会のご案内

●6月30日(火)までにお申込みの方

→7月5日(日)開催の説明会にご参加ください。

●6月30日以降にお申込みの方

→個別に調整し、説明します。

特設ページは
こちら！→



音声で伝わる もっと身近な情報

スマートフォンやパソコンには、画面の文字を音声で読み上げる機能があります。ここでは、あらんてあ・こどもあらんてあの内容を音声で聞くための主な方法をご紹介します。

■こんなお困りごとありませんか

文字が小さくて読みづらい、目を休めながら情報を確認したい、また家事や移動中など手が離せない状況でも広報紙の内容を知りたい——そんなときに役立つのが、**読み上げ機能**です。

スマートフォンやパソコンの多くには、画面の文字を音声で読み上げる機能が備わっています。ここでは、その主な使い方をご紹介します。

Windows

画面読み上げ機能

ナレーターなどがあり、設定から有効にすることで利用できます。

Android

画面読み上げ機能

TalkBack などがあり、設定の「ユーザー補助」から利用できます。

iPhone

画面読み上げ機能

VoiceOver などがあり、「アクセシビリティ」設定から利用できます。

※機能の名称や利用方法は、機種やOSのバージョンにより異なります。

※ご利用方法については、お使いの機器の名称で検索いただくか、各メーカーの公式案内をご参照ください。

読み上げ機能は、年齢や障がいの有無にかかわらず、多くの方が情報に触れやすくなる便利な機能です。

ぜひ一度、お使いのパソコンやスマートフォンであらんてあを読んでみてください！

あらんてあ



こどもあらんてあ



あらんてあ 配付先

【南千住地区】★荒川ボランティアセンター★荒川総合スポーツセンター★ふとんの店おかもと89★草津湯★延命寺★なにかし堂★野田屋酒店★TOKIAS クラブフォレスト★とりふじ★コーヒーハウスあめみや★三ノ輪新開地★理容室マキタ★三田理容所★ロア★ヘアラウンジ★ヘアサロンミナト★バーバーニューライト★ヘアサロンサイトウ★理容浅原★ヘアサロンマツダ★ヘアサロンマンドール★バーバーズショップAB★バーバー斎藤

【荒川地区】★アクロスあらかわ★荒川生活実習所★荒川福祉作業所★荒川区役所本庁舎(広報課・情報提供コーナー・障害者福祉課・高齢者福祉課・区民課)★生涯学習センター★たんぼセンター★サンパール荒川★町屋文化センター★荒川保健所★がん予防健康づくりセンター★荒川さつき会館★子ども家庭総合センター★荒川老人福祉センター★荒川郵便局★東京広域勤労者サービスセンター★歯科医師会★荒川生協病院★カットスタジオイヅカ★早師理容★ヘアサロンキタジマ★ヘアサロンハナシマ★理容リリー★シラウメ理容店★ヘアサロンかわはら★HAIR 春風★小川理容室★理容コタカ★藤の湯★ハミング★ヘアサロンハナシマ★早師理容★ヘアサロンキタジマ★ヘアサロン丸菱本店★ヘアサロンかわはら★HAIR 春風★ヘアコミュニティ okaghe★カットスタジオイヅカ★トップノート

【町屋地区】★ムーブ町屋(3階)★リサイクルショップ・なんでも★ヘアサロン matuba★板垣理容室★小川理容店★ヘアサロン英★理容コタカ★バーバーアタミ★リリー★みんなの実家@まちや★押江クリーニング店★ブラックホールコーヒーロースター★ホットステーション★喫茶ふく★スタートまちや★TOKYO.LOCAL.BASE★コタカ★シラウメ理容店★バーバーアタミ★髪 styLe & spa ぼらん×ぼらん★オガワ理容室★ヘアサロンマツバ★イタガキ★ヘアサロン HANABUSA

【尾久地区】★あらかわ希望の家・分場★アクト21★シルバー人材センター★都立大学荒川キャンパス売店★フェルメール★宮ノ前診療所★支援センターアゼリア★エリ美容室★ブードル★いけだ鳥肉店★ニュー恵美須★梅の湯★千代の湯★神田湯★デイスサービス尾久の家★北豊島中学校★高等学校★鈴木商店★MOMOの小屋★尾久の原公園サービスセンター★まる福ホームクリニック★OGU-MAG★鍼灸中澤治療院(田端新町)★ヘアサロンキムラ★理容さくら★ヘアサロンコミヤ★ヘアサロンセキグチ★理容イワサキ★ヘアサロンスカイ★理容ヨコタ★理容アイザワ★ヘアサロンヤング★ヘア・ファッションドモン★フジ理容室★ヘアサロンリリー★髪切虫尾久さくら通り店

【日暮里地区】★東日暮里整形外科★道灌山保育福祉専門学校★ステーションガーデンタワー★日暮里サニーホール★日暮里上宮病院★関川病院★ひぐらしの里★さくら美容室★浅川接骨院★丸長館★アトラスプラズタワー★鮎忠★ヘア&エステティック清水和子の店★高野クリーニング★キクヤ洋品店★中国料理美寿治★JOBサポートあらかわ★都立竹台高等学校★ホワイト★水天軒★カットサロンアライ★髪ファッション四季★理容フジ★理容キリン★理容イダヤ★ヘアクリニックカラム★ヘアサロンソエダ★川田理髪店

【その他】★区民事務所★区立図書館★ふれあい館★ひろば館★区内小中学校★区内福祉施設★ボランティアグループ など

あらんてあ

【発行】荒川区社会福祉協議会 荒川ボランティアセンター

〒116-0003 荒川区南千住 1-13-20 3 階

TEL03-3802-3338 / FAX03-3802-3831

<http://www.arakawa-shakyo.or.jp/>

E-mail: vorasen@arakawa-shakyo.or.jp

情報掲出希望の方は、**前月 10 日締切**です。
詳細は、お問合せください。

あらんてあについてのアンケートへのご協力よろしくお願いします。



アンケート二次元コード

防災まち歩きからみえたもの

子どもから高齢者、障がいのある人もない人も、みんなで交流しながら防災ポイントをめぐる「ユニバーサルウォーク」。21回目となる今回は、5月31日に日暮里地区で開催し、ふらっとにっぽりをスタート地点に51名が8グループに分かれてまちを歩きました。



【日暮里駅周辺の地形】

「線路を挟んで地面の高さに差があるため、水害時の浸水区域の境となっており、土砂災害危険箇所になっています。

【公衆電話】

車いすのまま中に入れる公衆電話ボックスは少ないのが現状です。



高低差の地形と 火災を意識した 防災対策が特徴

【AED・消火器】

AEDの屋外の設置が増えている反面、すぐに使用できる訓練も必要です。また、日暮里地区は過去の大火から消火器、消火栓が多く設置されています。



【日暮里南公園】

防災井戸は生活用水用ですが、こちらの公園の応急給水施設の水は飲むことができます。

【駅周辺の高層建物】

高層建物からの落下物に注意が必要です。また、割れたガラス等は車いすのタイヤを傷つけないように道の状況にも気をつけなければなりません。



～参加者からの気づき～

- ・日暮里公園の永久水利に感動しました。
- ・かまどベンチやマンホールトイレ、いざという時に使えるようにしたいです。鍵は誰が管理しているのが疑問に思いました。
- ・日暮里地区には大きな病院がないので、緊急医療救護所は第三日暮里小学校になることを知りました。
- ・外国の方とのコミュニケーションも考えておきたいです。
- ・民生委員さんの地元ならではの話がとても勉強になりました。
- ・車いすの方の目線で見ると、街の見え方がまったく違うことがわかりました。
- ・たった1時間のウォークで、立場を超えてつながれることを実感しました。
- ・一緒に歩いた人には、今後まちで会ったら自分から声をかけられそうです。

様々な方の参加により、障がいのある方等の視点から防災に関する新たな気づきや発見が生まれました。

また、地元をよく知る方達から、災害の経験を通しての防災意識や、現在の地域性についてのお話があり、過去から現在へと続く地域の歴史や、人と人との“つながり”の大切さを感じる感想が多く聞かれました。

今回のまち歩きを通して、災害時に活かされるのは日頃からの備えであり、多様な人がつながりあう地域づくりが重要であることを、参加者同士で改めて確認する機会となりました。