

子ども食堂・子どもの居場所
ボランティア活動説明会

日2月15日(出) 時午後2時～4時
所サンパール荒川4階第2・3集会室
申電話・ファクス・電子メールで、
4面上段を参照し①～④の記入事項
と⑤年齢を、荒川ボランティアセン
ター☎(3802)3338
FAX(3802)3831
✉vorasen@arakawa-shakyo.
or.jp

高齢者

荒川シルバー大学受講生募集

区内在住・在勤で、60歳以上の
方 ⑥書道・英語・外歩き等、33
教科(38教室) ¥8000円(年会
費) ※別途1教科あたり5000～
7000円(受講料) かかります
申2月7日(金)～21日(金)午後1時～
3時に来所で、費用を、荒川シルバ
ー大学事務局(生涯学習センター
内)☎(3801)5740
※(出・日・祝)を除く、午前9時
30分～午後4時

低栄養予防講習会
「おいしく食べて健康づくり」

日2月18日(火) 時午後1時30分～
3時 所荒川区シルバー人材センタ
ー第2会議室 区内在住で、60
歳以上の方 人20人(抽選) 締2
月13日(休)
申電話で、荒川区シルバー人材セン
ター☎(3810)1141

睡眠について～お薬と食生活

日3月7日(金) 時午後2時～4時
所区役所3階304・305会議室
区内在住・在勤で、おおむね65
歳以上の方 人80人(申込順)
内薬との付き合い方、快眠と食生活
の関係 講荒川区薬剤師会監事・吉
村富子氏ほか 持筆記用具
申2月3日(月)から来所・電話・荒川
区ホームページで、区役所2階高齢
者福祉課介護予防事業係
☎(3802)4034

荒川老人福祉センターの催し

◆初心者向けスマートフォン講座
日3月1日(出)・3日(月)(全2回)
時▶午前コース…午前10時～11時
30分 ▶午後コース…午後1時～
2時30分 人各コース16人(抽
選) 内スマートフォンの基本的な

使い方 ※スマートフォンは用意し
ます 締2月20日(休)

◆プロが教えるはじめての終活講座
「相続&遺言書編」
日3月11日(火) 時午前10時～11時
30分 人40人(申込順) 講こは
く司法書士事務所司法書士・荒井崇
正氏 持筆記用具
◆30分でまるわかり!健康チェック
日3月12日(水) 時▶午前9時15分
～午後0時15分 ▶午後1時15分
～4時15分 人各60人(申込順)
内血管年齢・運動機能・体組成・物
忘れの測定等 ※はだしになれる服
装で

所荒川老人福祉センター4階会議室
区内在住で、60歳以上の方
申来所・電話で、荒川老人福祉セン
ター☎(3802)1666
※「30分でまるわかり!健康チェ
ック」は、2月3日(月)から

お口と食事の元気塾

日3月5日(水)・13日(木)(全2回)
時午後2時～4時 所荒木田ふれあ
い館3階洋室1・2 区内在住・
在勤で、おおむね65歳以上の方
人24人(申込順) 内健康を支える
食生活、口腔ケア、フレイル予防
持飲み物
申2月3日(月)から来所・電話で、区
役所2階高齢者福祉課介護予防事業
係☎(3802)4034

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2月14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2月13日(休)
申電話で、介護保険課介護給付係
☎(3802)4952

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

日2月8日(出) 時午前10時～午後
3時 所荒川たんぽぽセンター
内聴覚障がい者、肢体不自由者によ
る相談

聴覚障がい者向け救命講習

日3月9日(日) 時午後1時30分～
3時30分 所アクロスあらかわ1
階ホール 区内在住・在勤・在学
の18歳以上で、聴覚に障がいのあ
る方 人10人(抽選) 内AEDに
よる救命技術等 ※手話通訳あり
講大阪ライフサポート協会認定イン
ストラクター・平舘宏美氏 締3月
2日(日)
申来所・電話・ファクス・電子メー
ルで、4面上段を参照し①～④の記
入事項と⑤年齢を、アクロスあらか
わ☎(3803)6221
FAX(3803)6222
✉across@arakawa-shakyo.or.jp

仕事・人材募集

荒川ふるさと文化館一般事
務補助職員(会計年度任用
職員)を募集

雇用期間 令和7年4月1日～8年3
月31日 区パソコン操作ができる
方 人1人(選考) 報酬1368円
(1時間) 募集要項の配布荒川区ホ
ームページ 締2月21日(金)
申持参・郵送で、必要書類を、
〒116-0003荒川区南千住6-63-
1荒川ふるさと文化館
☎(3807)9234

就職応援面接会

日2月13日(木) 時午後1時30分～
4時 所ムーブ町屋3階ムーブホー
ル 区就職活動中の方 ※参加企業
は、2週間程度前にハローワーク
足立ホームページ(https://jsite.
mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/
list/adachi.html)に掲載 持履歴
書・職務経歴書等
申電話で、ハローワーク足立事業所
第二部門☎(3870)8617

生涯現役セミナー～シニア期
に向けた暮らしと働き方

日3月4日(火) 時午後1時～3時
45分 所ムーブ町屋3階ムーブホー
ル 区55歳以上の方 人25人
(申込順) 内今後のライフプラ
ン、再就職の現状と考え方
申2月3日(月)から予約専用電話・下
記ホームページで

(5422)1399
※(出・日・祝)を除く、午前9時～
午後5時
HPhttps://wac-seminar.com
区東京しごとセンター・シニアコー
ナー☎(5211)2335

産業・経営支援

MACCプロジェクトWebセ
ミナーを動画配信

配信開始日 3月1日(出) 区中小企
業・小規模事業者の方 区価格交渉
の進め方 講MACCコーディネー
タ・大宮政男氏
申電話・ファクス・荒川区ホームペ
ージで、4面上段を参照し①・③・
④の記入事項と⑤会社名・所在地⑥
業種⑦電子メールアドレスを、経営
支援課産業活性化係
☎内線458
FAX(3803)2333

荒川区ビジネスプランコン
テスト事業アイデアレベル
アップセミナー

日3月1日・8日・15日の(出)(全
3回) 時午前9時30分～正午
所サンパール荒川4階集会室 区次
のいずれかに該当する方 ▶創業予
定 ▶創業後おおむね5年以内
▶新分野進出等を予定している
▶新分野進出等の後おおむね5年以
内 区事業計画書の深堀り、起業家
との交流、商店街・企業視察 締2
月25日(火)
申下記ホームページで、荒川区ビジ
ネスプランコンテスト事務局
☎050(6875)5697
HPhttps://www.arakawa-business.
com

スポーツ

パラスポーツフェスティバル

日2月16日(日) ※一部展示は2月
16日(日)～27日(木) 時午前10時～午
後3時 所荒川総合スポーツセンタ
ー 区ボッチャ・ブラインドフット
ボール・ゴールボール・座位バレー
ボール・義足歩行等の体験、展示、
スタンプラリー 持室内用運動靴
※運動ができる服装で。用具は貸し
出します
区スポーツ振興課スポーツ事業係
☎内線3374

6面へ続く

命を守る自転車用ヘルメット

問合せ 生活安全課交通安全係 ☎内線489

自転車用ヘルメット未着用時に交通事故に遭った場合、致死率がヘルメット着用時に比べ、約2.7倍に上がります。
自転車に乗る際は、交通ルールを守り、ヘルメットを必ず着用しましょう。

都立高校では着用が必須

令和6年度から、すべての都立学校で、自転車通学時の自転車用ヘルメットの着用が必須になりました。

自転車用ヘルメットの耐用年数

耐用年数は、購入から約3年です。経年劣化で衝撃吸収性が低下するので、外観に異常がなくても3年を目安に買い替えましょう。中古のヘルメットは、本来の安全性を担保できない場合があるため、注意してください。

自転車ヘルメット補助制度

区内在住の方が令和8年3月までに、SGマーク等の安全基準を満たした3000円以上の新品ヘルメットを対象店で購入する場合、2000円を割引します。
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。
※購入時は住所が確認できる身分証等が必要
※本人・同居する家族の分が対象

HPホームページアドレス