

もし、あなたが 災害に遭ったら

区では、災害発生後、自宅が安全な場合は、避難所へ行かず自宅にとどまる「在宅避難」を推奨しています。改めて、在宅避難に必要な準備を確認しましょう。なお、火災や倒壊等により自宅で生活ができないときは、避難所に避難しましょう。

問合せ 防災課防災管理係 ☎内線492

在宅避難

在宅避難には、屋内安全対策と備蓄が欠かせません。区では、家庭での災害対策の紹介や助成等を行っています。

▶ 自宅の安全確保に役立つ助成制度

災害時に電気が復旧した際に起こる通電火災を防ぐための「感震ブレーカー」や、家具類の転倒・落下・移動を防ぐ対策器具の設置・購入費用の助成を行っています。

▶ 防災用品のあっせん事業

災害時に役立つ簡易トイレや備蓄食料・保存飲料水等の防災用品等のあっせんを行っています。

申込方法やその他の備えの詳細は、荒川区ホームページ（右の二次元コード）をご覧ください。



自宅で生活ができない場合は
避難所へ避難



町会・自治会ごとに、避難所等を指定しています。荒川区防災地図（地震版）で、事前に自分の避難所・避難経路の確認をしましょう。

2面で、避難所生活をより良く過ごすポイントを紹介します

災害でひとりの犠牲者も出さない荒川区を目指して

今年、令和7年（2025年）は、阪神・淡路大震災から30年を迎える節目の年です。国内で初めて震度7を記録し、6000人以上を超える犠牲者が出ました。また、火災や建物の倒壊のほか、避難所での長期間の生活による「災害関連死」が大きな課題になりました。

地震が発生しても、自宅に倒壊の恐れがなく、周辺で延焼の危険性がない場合は、避難所への避難ではなく、自宅にとどまる在宅避難が有効です。こうしたことを踏まえ、令和7年度の予算編成案では、分譲マンションの震災対策費用の一部補助等により、在宅避難が可能なマンションを増やすための取り組みを推進するほか、地域防災リーダーの育成、備蓄物資の段階的な充実等、防災対策のさらなる強化を図っています。

併せて、区では町会・自治会の皆様と一体となり、定期的に避難所開設・運営訓練を実施しています。この訓練は、避難生活に必要なとなる段ボールベッドの組み立てやマンホールトイレの設置等、災害を想定した実践的な内容となっています。区民の皆様には訓練への積極的な参加とともに、日ごろからの家庭での7日分の備蓄や屋内安全対策を進めていただくよう、お願いいたします。

今後も、災害でひとりの犠牲者も出さないまちづくりのために、全力で取り組みます。



荒川区長
たきぐち たく
滝川 学

避難所生活をより良く過ごすために

問合せ 指定があるもの以外は、防災課防災管理係 ☎内線492

避難所の運営には 皆さんの協力が必要です

- 避難所開設・運営は町会・自治会等を中心に行いますが、良好な避難生活のため、避難者の方も積極的に協力してください
- 施設の安全を確認後、避難所を開設します。避難者の方も施設の安全確認に協力してください。また、協力が難しい方は、開設するまで施設内に入らないでください
- 避難所には、ルールやマナーがあります。必ず守りましょう
- 要配慮者（高齢者、障がい者、妊産婦等）には、居住環境や情報提供への配慮を心がけましょう。なお、要配慮者のうち、一次避難所で生活が困難な方は、二次避難所（ふれあい館等）に避難します

避難所開設・運営訓練に参加しませんか

一次避難所となる小・中学校等では、町会・自治会が主体の避難所の開設・運営訓練を行っています。訓練では、誰でも取り扱える「避難所開設キット」を使用します。本番さながらの訓練に、ぜひ、参加してみませんか。

問合せ 防災課防災事業係 ☎内線418

事前に備えておきましょう

非常用持ち出し品

災害時は、必要なものがすぐに手に入るとは限りません。日ごろから、避難所で過ごすための備蓄品を準備し、玄関の近く等、持ち出しやすい場所に置きましょう。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。



持ち出し品リスト(例)

- ☐ 水・食料
- ☐ 貴重品（現金、通帳等）
- ☐ 医療品（常備薬等）
- ☐ 衛生用品（携帯トイレ、トイレットペーパー、歯みがき、マスク等）
- ☐ 安全対策（ヘルメット、雨具等）
- ☐ その他（衣類、懐中電灯、モバイルバッテリー等）

荒川区防災アプリ

災害時に区が発信する情報をリアルタイムで受信できます。日ごろから荒川区防災アプリを活用し、避難所の確認等、いざというときに備えましょう。



ダウンロード方法

右の二次元コードからダウンロードしてください。
※ダウンロードは無料（通信費は本人負担）



▲iOS用



▲Android用

良好な避難生活に向けた協定を締結

3月4日、区は、避難生活の良好な生活環境を確保するため、仮設トイレ等の供給、炊き出し、入浴支援に関する協定を「日野興業株式会社東京支店」、「一般社団法人日本キッチンカー経営審議会」、「東京都公衆浴場業生活衛生同業組合荒川支部」とそれぞれ締結しました。



▲左から東京都公衆浴場業生活衛生同業組合荒川支部支部長・栗田尚史氏、日野興業株式会社東京支店支店長・花輪亮哉氏、滝口区長、一般社団法人日本キッチンカー経営審議会理事長・山口純司氏

災害発生後のごみ収集・資源回収

問合せ 清掃リサイクル推進課管理計画係 ☎内線470

ごみ収集・資源回収を中止する場合があります

災害発生後、ごみ収集・資源回収を中止する場合があります。救助活動等の妨げにならないよう、ごみは収集再開まで各家庭で保管するようお願いいたします。
※再開日等は、荒川区ホームページ等でお知らせします

携帯トイレ等はほかのごみと分けましょう

感染症予防や衛生上の観点から、使用済みの携帯トイレやおむつはほかのごみと混ぜず、別の袋に分けてください。

訪日外国人向け観光Webサイトで

掲載
無料

お店を紹介しませんか

訪日外国人向け観光Webサイト「Arakawa Amazing!」に掲載する店舗等を募集します。

「見る」「食べる」「買う」「遊ぶ・体験する」「泊まる」のジャンルで分類し、日本語・英語・韓国語・中国語で紹介します。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。

※自動翻訳で掲載。外国語で提出されたものは、審査後そのまま掲載



対象 区内に店舗等がある中小事業者（審査あり）

申請書の配布場所 区役所6階観光振興課 ※電話・ファクス・電子メールでの請求も可

申込み
問合せ

- ▶ 来所・ファクス・電子メール……申請書に必要な事項を記入のうえ、観光振興課観光振興係☎内線461
FAX(3803)2333 ✉kankou@city.arakawa.lg.jp
- ▶ 電子申請……下記ホームページで
HP<https://logoform.jp/form/bUir/632765>

妊娠・出産時の 応援金が変わります

区では、妊娠・出産等の相談に応じる「伴走型支援」とカタログギフトを支給する「経済的支援」を行っています。そのうち、経済的支援では、4月1日(火)から「現金5万円」または「5万円分のカタログギフト」を選択できます。

※面接・訪問の予約方法等の詳細は、荒川区ホームページをご覧ください

妊娠時の給付金

対象

区内在住で、4月1日(火)以降にゆりかご面接を受けた方

申請方法

ゆりかご面接（妊婦面接）の際に渡す案内に従って申請

出産後の給付金

対象

区内在住で、4月1日(火)以降に出産した方

申請方法

あかちゃん訪問（新生児訪問）の際に渡す案内に従って申請

問合せ 健康推進課健康推進係 ☎内線433

あらかわ

情報の森

費用の記載がない事業は無料です。原則、全〇回は全日程の参加が必要です

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)

はがき・ファクス・電子メール等の記入事項

●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組)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

人口動態調査(職業・産業)のご協力を

人口動態調査は、各届書をもとに出生や死亡の状況等を調べるため、実施しています。令和7年度は、各届書に「職業」(死亡届は勤務先の「産業」)の記入をお願いします。

日 4月1日～令和8年3月31日

対 出生・死亡・死産・婚姻・離婚届を提出する方

問 戸籍住民課戸籍係

☎ 内線 2 3 5 6

荒川区環境審議会

日 3月21日(金) 時 午後3時～4時30分 所 区役所5階大会議室

人 5人(抽選) 内 会議の傍聴

申 午後2時50分までに、直接会場へ

問 環境課環境計画係

☎ (3802) 3164

暮らし

宝くじコミュニティ助成制度

一般財団法人自治総合センターは、宝くじの社会貢献広報として、コミュニティ助成事業を行っています。区が事業活用の募集をしたところ、今回は荒川六丁目西町会(山車の修繕)が助成を受けました。

問 町屋区民事務所

☎ 内線 4 4 2

肝炎ウイルス検査の受診を

所 荒川区医師会に加盟している肝炎検査実施医療機関 対 区内在住で、B型・C型肝炎ウイルス検査を未受診の方 内 血液検査 ※実施医療機関等の詳細は、荒川区ホームページをご覧ください

問 保健予防課感染症予防係

☎ 内線 4 3 0

ひきこもり家族会

日 3月23日(日) 時 午後1時30分～4時30分 所 ホットステーション

ン(町屋2-21-2フレスコ町屋2階) 対 不登校・ひきこもり・発達障がいの方の家族等 人 15人(申込順) 料 500円(本人は無料)

日 3月11日(火)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、荒川区社会福祉協議会

☎ (3802) 3338

☎ (3802) 3831

✉ gorolink@arakawa-shakyo.or.jp

高齢者

高齢者入浴カード(ふろわり200)を交付

浴場組合加盟の区内公衆浴場を、200円で利用できるカードです。

対 区内在住で、65歳以上の方 ※継続の方には、令和7年度の入浴カードを3月下旬に送付します

持 本人確認ができる書類

申 来所で、区役所2階高齢者福祉課、各区民事務所・地域包括支援センター(区役所以外は受け付けのみで、後日送付)

問 高齢者福祉課高齢者福祉係

☎ 内線 2 6 7 5

介護

介護者交流サロン「結」

日 3月15日(土) 時 午後1時～3時 所 荒川山吹ふれあい館2階洋室1・2 ※直接会場へ 対 家族を介護している方

問 荒川区社会福祉協議会

☎ (3802) 3338

子育て・教育

子ども医療証・高校生等医療証の送付

4月1日(火)から、平成30年4月2日～31年4月1日生まれのお子さんの乳幼児医療証(㊟医療証)は、子ども医療証(㊿医療証)に切り替わります。また、平成21年4月2日～22年4月1日生まれのお子さんの㊿医療証は、高校生等医療証(㊵医療証)に切り替わります。

新しい医療証は、3月末までに送付します。

問 子育て支援課子育て給付係

☎ (3802) 3893

荒川区子ども・子育て会議

日 3月25日(火) 時 午後2時30分～4時 所 サンプル荒川5階第7集会室 人 20人(抽選) 内 会議の傍聴

申 午後2時～2時15分に、直接会場へ

問 子育て支援課管理調整係

☎ (3802) 3989

歩くがらがらどんをつくろう

日・時 ▶ 4月19日(土)午後2時～4時 ▶ 4月20日(日)午前10時～正午 ▶ 4月20日(日)午後2時～4時

所 町屋文化センター2階ふれあい広場 対 5歳～小学生(小学2年生以下は保護者同伴で) 人 各20人(申込順) 内 人形劇「三びきのやぎのがらがらどん」に関するワークショップ 料 1000円 持 はさみ、クレヨン、色鉛筆、マジック等

チケット販売所 町屋文化センター、下記ホームページ

問 ACC ☎ (3802) 7111

HP <https://www.acc-arakawa.jp>

講座

韓国語を学びませんか

◆ハングル(韓国語)講座

日 4月2日～9月24日の(火)(全20回) 時 午後7時～8時30分

コース 入門、初級、中級、上級

料 各コース2万円

◆オリニ(子ども)土曜学校

日 4月5日～7月19日、9月13日～令和8年3月14日の(土) ※月2回、全21回 時 午後3時40分～5時40分 対 5歳～中学生の在日韓国人(日本国籍の方も可)

コース 基礎Ⅰ・Ⅱ、中級 料 各コース3000円

所 生涯学習センター 人 各コース20人(申込順)

申 電話で、在日本大韓民国民団東京地方本部

☎ (3454) 4711

催し

あらかわ銭湯展

日 3月17日(月)～28日(金) 所 区役所1階ロビー 主催 東京都公衆浴場業生活衛生同業組合荒川支部 問 産業振興課商業振興係 ☎ 内線 4 6 8

はばたけ!若手職人展～技をつなぐ

日 3月14日(金)～6月11日(火) ※(月)(5月5日(祝)を除く)、第2(木)、5月7日(火)は休館 所 荒川ふるさと文化館1階あらかわ伝統工芸ギャラリー

内 荒川の匠育成事業の研修者、修了者、指導者等の作品展示 問 荒川ふるさと文化館 ☎ (3807) 9234

あらかわふれ愛マーケット

日 3月25日(火)(雨天決行) 時 午前10時～午後2時 所 荒川公園内展示場 内 パン・アクセサリー等の販売 問 障害者福祉課障害サービス係 ☎ 内線 2 6 8 3

健康アプリ「あらかわ健康チャレンジ」利用説明会

日 4月23日(火) 時 ▶ 午前10時～正午 ▶ 午後2時～4時30分 ※各回30分ごとで、9回開催 所 ゆいの森あらかわ2階会議室 対 荒川区に住民登録がある18歳以上の方、区内在勤の方 人 各10人(申込順)

内 インストール・初期設定の補助等 持 スマートフォン 締 4月22日(火)

申 電話・下記ホームページで、あらかわ健康チャレンジコールセンター

☎ 0570(052)055

HP <https://arachalle.com/>

官公署

自衛隊幹部候補生・一般曹候補生を募集

対・締 ▶ 幹部候補生…22～25歳の方(大学院修士課程等修了者は27歳まで)、4月4日(金) ▶ 一般曹候補生…18～32歳の方、5月7日(火) ※申込方法等の詳細は、お問い合わせください

問 自衛隊東京地方協力本部台東出張所 ☎ (3831) 3555

荒川区民ミュージカル上映会

区民の皆さんと一緒に創るオリジナルミュージカル作品「あらかわ宝物さがし物語PART3～魅力発信あらかわワンダーランド」を12月に上演します。

これに先立ち、平成24年・30年に行った区民ミュージカルの上映会を開催します。

※出演者募集等の詳細は、後日、区報等でお知らせします

日時 3月30日(日)午後2時～4時

会場 ゆいの森あらかわゆいの森ホール

定員 120人(申込順) 費用 無料

申込み問合せ 3月11日(火)～26日(火)(消印有効)にはがき・ファクス・電子メールで、イベント名・住所・氏名(ふりがな)・電話番号を、〒116-8501(住所不要)荒川区地域魅力発信実行委員会事務局(文化交流推進課内) ☎ (3802) 3795

☎ (3802) 4769 ✉ kuminmusical@city.arakawa.lg.jp

第14回

あらかわ「^{りよく}緑・^か花」大賞の受賞者が決定

美しいガーデニングや緑のカーテン等を表彰するあらかわ「緑・花」大賞の受賞者が決定し、1月29日に表彰式が行われました。受賞者は、**下記**のとおりです（敬称略）。

一般部門

大賞 小原 慶子

特別賞 池田 幸子

奨励賞 丹生谷 正彦

緑化計画部門

大賞 小泉 拓俊

緑のカーテン部門

大賞 中村 寿孝

奨励賞 武江 泰男
多世代交流施設尾久のはらっぱ

街なか花壇部門

大賞 旭ガーデニングクラブ
(尾久小公園街なか花壇)

特別賞 荒川三丁目街なか花壇会
(荒川三丁目街なか花壇)

奨励賞 アクロシティ自治会 環境部
(アクロシティ街なか花壇)

第15回

あらかわ「^{りよく}緑・^か花」大賞の候補を募集

対象

区内の住宅（戸建・共同住宅）や事業所、学校、幼稚園等でつくり育てられている花や緑

条件

- 自身の敷地であるか、管理者の許可を受けている
- 装飾用等の一時的な花や緑ではなく、継続的に維持管理されている
- 第12～14回のあらかわ「緑・花」大賞で大賞を受賞していない

※自薦・他薦は問いません

審査方法

現地調査や応募書類等

締切り

- 一般部門、街なか花壇部門 …… 5月30日(金)必着
- 緑のカーテン部門 …………… 8月29日(金)必着
- 緑化計画部門 …………… 9月30日(火)必着

表彰

賞状・記念品・区内共通お買い物券の贈呈

申込み

電話・荒川区ホームページ（右の二次元コード）で、土木管理課維持みどり係

問合せ

土木管理課維持みどり係

☎(3802)4483

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

診療時間

- ▶(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）

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

休日の医療機関

※健康保険証・公費負担の医療証等を持参してください
※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
※当番の医療機関は変更になる場合があります

必ず電話して受診してください

【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
▶泌=泌尿器科 ▶皮=皮膚科

期 日	昼	夜	科 目	医療機関名	所在地	電 話
3月15日(出)	○	○	内・小	金子医院	南千住6-47-11	(3891)2945
			内	西につぼり内科消化器クリニック	西日暮里5-11-8	(3805)8181
3月16日(日)	○		内・小	赤池医院	荒川2-6-1	(3803)4161
	○		内	荒川病院	町屋8-20-3	(5901)1171
	○	○	内	まる福ホームクリニック	西尾久4-27-3	(6807)9810
	○	○	整	久富整形外科クリニック	東日暮里6-43-3	(3803)8888
3月20日(祝)	○		小	わかすぎ小児科クリニック	荒川7-46-1	(3810)7800
	○		内・小	小沼医院	町屋6-19-15	(3895)6603
	○	○	整	たいら整形外科	東尾久4-3-9	(6807)7505
	○	○	内	稲富医院	東日暮里6-42-5	(3807)0288

【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
3月15日(出)	○	○	フレンズ薬局南千住店	南千住1-58-2	(3806)2008
		○	あすか薬局西日暮里店	西日暮里5-11-8	(6806)5530
3月16日(日)	○		えくぼ薬局	荒川4-3-3	(3801)2184
	○	○	ましる薬局	東日暮里6-42-3	(5604)9931
3月20日(祝)	○		マークスター薬局	荒川7-46-1	(3895)1750

【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
3月16日(日)	荒井歯科医院	南千住7-3-7	(3806)2004
3月20日(祝)	宮島歯科医院	町屋2-2-3	(3895)8845

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
●東京消防庁救急相談センター<24時間>
(救急車を呼ぶか迷ったときの相談もできます) ☎#7119

日曜日柔道整復施術

施術時間 午前9時～午後7時

期 日	施術所名	所在地	電 話
3月16日(日)	尾久本町通りタムラ接骨院	東尾久2-48-7	(5692)0809