おいしく食べて元気にフレイル予防

日10月14日・21日の㈫（全２回）
時午後２時～４時　所南千住駅前ふれあい館３階洋室１～３　対区内在住・在勤で、おおむね65歳以上の方　人30人（申込順）　内健康を支える食生活、口腔（こう）ケア、フレイル予防
申９月11日㈭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）４１６４

介護

介護者交流サロン「結」

日９月20日㈯　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

男性介護者サロンM

日９月27日㈯　時午後１時30分～３時　所荒川区社会福祉協議会３階ボランティア活動サロン　※直接会場へ　対介護中・介護を終えた男性
内交流会
問荒川区社会福祉協議会
☎（３８０２）３３３８

講座

「思い出語り」リーダー養成講座

日10月８日㈬　時午後２時～４時
所サンパール荒川４階第１集会室
人30人（申込順）　内相手の思い出を引き出す回想法の講義・実習
講東京都立大学健康福祉学部名誉教授・山田拓実氏ほか
申９月11日㈭～10月７日㈫に電話・電子メールで、**４面上段**を参照し①・③・④の記入事項を、思い出あらかわ事務局（あらかわ地域活動サロンふらっと.フラット内）
☎（３８９１）８５７１
✉flat_flat@arakawa-shakyo.or.jp
※㈪～㈮の午後１時～７時（第１・３㈬㈮は午後９時まで）

ふらっとにっぽりワークショップ「はじめてロックミシン（ルームソックス作り）」

日10月11日㈯　時▶午前10時～11時　▶午前11時～正午　▶午後１時～２時　▶午後２時～３時
所ふらっとにっぽり１階おもてなしスペース　対中学生以上の方　人各４人（申込順）
申９月11日㈭から来館・電話で、ふらっとにっぽり
☎（３８０１）７３０１

荒川区分譲マンションセミナー

日10月18日㈯　時午後１時30分～５時　所区役所北庁舎１階101会議室　対区内の分譲マンション管理組合役員・区分所有者・購入予定者等
人30人（申込順）　内外部管理者方式・防災対策に関する講演、交流会
講マンション管理士・片岡忠朗氏ほか
申９月11日㈭～10月１日㈬に来所・電話・ファクス・荒川区ホームページで、**４面上段**を参照し①～④の記入事項を、区役所北庁舎２階住まい街づくり課住宅係
☎（３８０２）４４５４
FAX（３８０２）４１０４

俳句のまち宣言10周年記念事業「入門者向け俳句講座」

日11月２日・９日・16日・30日の㈰（全４回）　時午前10時～正午
所日暮里サニーホール５階第１会議室　対中学生以上の方　人20人（抽選）　※区内在住・在勤・在学の方が優先　講俳人・生駒大祐氏
締10月10日㈮
申電子メール・荒川区ホームページで、**４面上段**を参照し①～④の記入事項と⑤年齢を、文化交流推進課文化振興係☎（３８０２）３７９５
✉bunka@city.arakawa.lg.jp

催し

巡回平和パネル展@尾久（アット）図書館

日９月13日㈯～26日㈮　※26日は午後３時まで　所尾久図書館中２階多世代ステージ　内世界の紛争や平和に関するパネルの展示、平和に関する図書の紹介
問総務企画課人権推進係
☎内線２２７１

東京さくらトラム（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。
日９月13日㈯～10月19日㈰　所あらかわ遊園、吉村昭記念文学館、荒川電車営業所（西尾久８-33-７）等（全10か所）　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）
問東京さくらトラム（都電荒川線）クイズラリー事務局
☎（６４３２）４５４５
※㈯・㈰・㈷等を除く、午前10時～午後５時

敬老の日は「入浴感謝デー」

各銭湯で先着150人の方に飲み物を配布します。詳細は、各銭湯にお問い合わせください。
日９月15日㈷　所区内の銭湯
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４７８

手話言語の国際デー「あらかわ遊園のブルーライトアップ」

あらかわ遊園の観覧車を、国際的な手話普及のシンボルカラーである青色にライトアップします。
日９月22日㈪・23日㈷　時午後５時30分～８時
問障害者福祉課庶務係
☎内線２６８２

悠遠忌「現代に生きる吉村昭」

日９月27日㈯　時午前10時～正午
所サンパール荒川３階小ホール
※直接会場へ　内朗読「日曜日」「母の化粧」等　出演朗読家・田中泰子氏ほか　¥2000円（学生は1000円）
問吉村昭研究会
☎０８０（６３９３）２５４９

清翔書画展

日９月27日㈯～30日㈫　時午前10時～午後６時（30日は午後４時まで）　所町屋文化センター２階ふれあい広場
問清翔会・宇井
☎０８０（５０２４）３３３６

アルコール依存症回復支援ステップセミナー

日９月28日㈰　時午前10時～午後３時30分　所サンパール荒川３階小ホール　人200人（当日の先着順）内アルコール依存症当事者の体験発表等　※オンラインでの視聴も可。詳細は、**下記**ホームページをご覧ください
問ＮＰＯ法人山谷マックデイケアセンターワン・ステップ
☎（６４５８）３２３２
HP https://mac-onestep.com/2025stepseminar

河原の昆虫観察

日10月５日㈰　時午前10時～11時30分　集合日暮里・舎人ライナー足立小台駅東口　所荒川河川敷
対区内在住・在勤・在学の方
人30人（申込順）　持採集用具、「いきものコレクションアプリBiome（バイオーム）」をインストールしたスマートフォン（可能な方）
申９月11日㈭午前９時から荒川区ホームページで、環境課環境推進係
☎（３８０２）４６９４

あらかわ再発見！上野・日暮里～美術のまちあるき

◆講義等
日・内▶10月29日㈬…まち歩きの意味　▶11月19日㈬…振り返り・報告会
◆まちあるき
日・内▶11月５日㈬…上野・根岸・日暮里コース　▶11月12日㈬…谷中コース　※雨天決行。コース内容に一部変更の場合あり。動きやすい服装で

※全４回
時午前10時～正午　所太平洋美術会研究所（西日暮里３-７-29）等
対区内在住・在勤・在学の18歳以上で、坂道を含め２時間程度歩くことができる方
人16人（抽選）　講一般社団法人太平洋美術会会長・佐田興三氏ほか
締10月14日㈫
申来所・電話・荒川区ホームページで、生涯学習センター
☎（３８０２）２３３２

官公署

白鬚西ポンプ所施設見学会

日10月１日㈬（雨天時は２日㈭に延期）　時正午～午後３時30分
所東京都下水道局白鬚西ポンプ所（南千住８-17-３）
問東京都下水道局北部下水道事務所ポンプ施設課
☎（５８２０）４３６０

9月24日～30日は　結核・呼吸器感染症予防週間

相談・問合せ
保健予防課感染症予防係
☎（３８０２）４２４３

結核の患者数は全体で減少傾向にあるものの、今なお身近な病気です。また、新型コロナウイルスをはじめとする呼吸器感染症も流行を繰り返しています。結核と呼吸器感染症に関する正しい知識を確認しましょう。

結　核

患者のせき・くしゃみに含まれる結核菌を吸い込むことで感染する病気です。初期症状はせき・たん、微熱等で特徴的な症状がないため、発見が遅れることがあります。

早期発見

胸部エックス線検査で発病の有無を調べることができます。年に１回、胸部エックス線検査を受けましょう。せき等の症状が２週間以上続くときには、早めに医療機関を受診しましょう。

治療方法

治療薬を６か月以上内服することが必要です。発病しても「たん」に結核菌がいなければ、通院治療が可能です。進行し、「たん」に菌が含まれるようになると、入院治療が必要になります。

呼吸器感染症

インフルエンザや新型コロナウイルス等、呼吸器感染症の多くは、せき・くしゃみに含まれる病原体を吸い込むことで感染する病気です。

予　防

手洗い・換気等が感染予防の基本です。帰宅時や食事前は、流水とせっけんで手を洗い、手の清潔を保ちましょう。せき・くしゃみをするときは、ティッシュやマスク等で口と鼻を覆いましょう。