

からだ、ちょっと動かしませんか？

身体活動で健康づくり

通勤・通学

ゴミ捨て

掃除機がけ

「身体活動」とは、安静時よりも多くのエネルギーを使う動作をいい、生活習慣病の予防・改善や、心臓病・うつ病・認知症等のリスクを減らす効果があります。

「身体活動」には、日常の家事や通勤等の動作も含まれ、普段の生活の中で意識することで、誰でも取り組むことができます。

皆さんも、今日からできる健康づくりを始めてみませんか。

問合せ 健康推進課保健相談担当
☎内線432

身体活動とは

次の活動をまとめています。

- ▶生活活動……買い物・洗濯等の家事や、通勤・営業での外回り等の仕事での活動
- ▶運動……ジムで行う運動やスポーツ等の体力向上を目的とする活動

身体活動の効果

適切な時間・量の身体活動を行うことで、肥満・糖尿病等の代謝性疾患の予防・改善、心臓病等の心血管疾患の発症リスクの軽減、うつ病や認知症等の精神・神経疾患の抑制等の効果があります。

身体活動を学ぼう

効果的なラジオ体操のコツが学べる、これから運動習慣を身につけたい方向けの講座です。

期 日 11月16日(日)

時 間 午後1時30分～3時

会 場 荒川総合スポーツセンター1階小体育室

健康週間講演会

「3分でカラダ、変わる。本気のラジオ体操！」

対 象 区内在住・在勤・在学の方

定 員 50人(申込順)

講 師 全国ラジオ体操連盟指導委員・当山倫子氏

申込み 10月1日(水)午前9時から電話・荒川区ホームページ(右の二次元コード)で、健康推進課保健相談担当☎内線432



ちょこっと活動で健康に

自分にあった 生活活動を 見つけよう

「身体活動」のうちの「生活活動」には、家事や通勤等、普段の生活の中での行動が含まれます。「ちょこっと」でも効果があります。無理なく、楽しく健康づくりに取り組みましょう。

問合せ 指定があるもの以外は、健康推進課保健相談担当 ☎内線432

皆さんの「運動」も
応援します

健康アプリ「あらチャレ」

「あらチャレ」は、食事・運動の記録や身体活動等をするとポイントが貯まるアプリで、楽しみながら健康習慣が身につきます。貯まったポイントは、デジタルギフト等と交換できます。ダウンロード方法等の詳細は、荒川区ホームページ（右の二次元コード）をご覧ください。

※景品との交換は、区内在住・在勤の18歳以上の方に限ります



ポイントの主な貯め方



- アプリを開く
- 食事内容・体重等を入力する
- スマートフォンを携帯して歩く
- 区内の指定スポットを訪れる
- 区の指定イベントに参加する

あらみん体操

「あらみん体操」は、5分でできる区オリジナルの体操で、どこでも、無理なく取り組みます。家事・仕事の合間や、サークル活動等で取り入れてみませんか。

体操の詳細は、荒川区ホームページ（右の二次元コード）をご覧ください。



生活活動を 増やす コツ

- ちょこっとだけ動く
少しだけでも効果があります。まずは気軽に体を動かしましょう。
- ちょこっとずつステップアップ
短時間から始め、徐々に時間と強度を増やしましょう。

生活活動の 必要量 (目安)

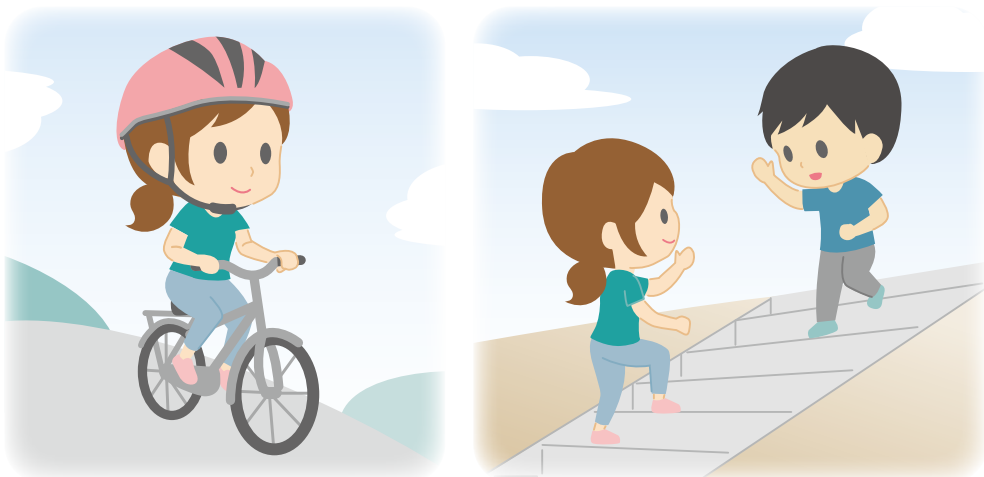
- 18～64歳の方……歩行以上の強度の動作を1日60分以上
- 65歳以上の方……歩行以上の強度の動作を1日40分以上



生活活動の具体例

次の生活活動は、いずれも歩行以上の強度の動作がある生活活動です。普段の生活の中で、体を動かすことを意識しましょう。

- ▶ 歩行（早歩きを含む） ▶ 調理・食器洗い等の台所作業 ▶ 家財道具の運搬
- ▶ 子どもの世話（立った状態で） ▶ スポーツ観戦（応援等で体を動かすもの）
- ▶ 自転車の運転（電動アシスト付きを含む） ▶ 掃除機がけ
- ▶ カーペット・フロア掃き ▶ 風呂掃除 ▶ 床磨き ▶ 階段の上り下り 等



組み合わせで健康に

野菜を食べましょう

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれています。毎日の食事に野菜料理を追加して、1日350g以上食べましょう。

ベジチェック体験会

日々の推定野菜摂取量を測定できます。

期 日 11月30日(日)

時 間 午前10時30分～午後0時30分

会 場 オリピック荒川一丁目店（荒川1-6-1）※直接会場へ

塩のとり過ぎに注意しましょう

食塩の過剰摂取は高血圧等の要因です。男性は1日7.5g未満、女性は1日6.5g未満を心がけましょう。

汁物の塩分濃度測定

普段飲んでいるみそ汁等の塩分濃度を測定できます。

期 日 (木) ※粥等を除く

時 間 午後1時30分～3時30分

会 場 がん予防・健康づくりセンター2階健康推進課 ※直接会場へ

持ち物 大さじ1杯程度のみそ汁

定期的に歯科健診を受けましょう

むし歯や歯周病等があると、痛みや違和感で運動に集中できないことがあります。かかりつけ歯科医で定期的に歯科健診を受けましょう。

区では、20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70・75歳の方や妊娠中の方に、歯や歯肉の検査、歯みがき指導を実施しています。また、75歳の方には、かむ・飲み込む機能の検査も実施しています。

▶ 上記のうち75歳以外の年齢・妊娠中の方

……健康推進課歯科担当

☎(3802)4930

▶ 75歳の方

……国保年金課後期高齢者医療係

☎(3802)4148

座り過ぎに注意しましょう

長時間座り続ける生活は、心臓病・糖尿病・肥満のリスクを高めるだけでなく、集中力の低下や精神的な不調にもつながります。デスクワーク中も、1時間ごとに立ち上がって軽くストレッチをしたり、短時間の休憩を挟んで体を動かしたりするよう心がけましょう。

あらかわ 満点メニュー

区内飲食店・女子栄養大学短期大学部と連携し、健康に配慮した「あらかわ満点メニュー」を開発しています。店舗等の詳細は、荒川区ホームページ（右の二次元コード）をご覧ください。



あらかわ

秋のスポーツイベント

スポーツ教室&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12日 日

対 象

小学生以上の方
※「ボッチャ教室」・「弓道教室」・「柔道」・「軟式野球」・「テニス（硬式）」・「こども釣り教室」は対象が異なります

種 目	時 間	会 場
荒川区民スポーツ大会開会式	午前10時～11時	大体育室
ボッチャ教室 ※未就学児も可。未就学児は保護者同伴で	午前9時30分～11時30分	第1武道場
体力テスト	午前10時～正午	小体育室
ビームライフル教室 ※小学生は保護者同伴で	午前10時～午後3時	エアライフル場
弓道教室 【対象】中学生以上の方	▶午前10時～正午 ▶午後1時～3時	弓道場
卓球	午後0時30分～3時	卓球場
柔道 ※未就学児も可。未就学児は保護者同伴で		第2武道場
合気道		
ビーチボール		大体育室
バドミントン ※ラケットを持参		小体育室
キンボール	午後4時～6時	第1武道場
剣道	午後1時～3時	
◆軟式野球 【対象】小学生 ※グローブを持参	午後0時30分～3時	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） 【対象】中学生以上の方 ※ラケット・テニスシューズを持参	午後2時15分～4時30分	荒川自然公園
◆ソフトテニス ※ラケット・テニスシューズを持参	午後1時～5時	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30人（当日の先着順） ※小雨決行 ※釣りざおを貸し出します	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）

※◆の種目は、雨天中止

スポーツ施設の一部無料開放

期 日 10月13日 祝

※小学3年生以下のお子さんは保護者同伴で

●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

あらかわ生涯スポーツフェスティバル

期 日 10月12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		

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 ※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

地域のこどもまつり

南千住なかよしまつり

期 日	10月19日(日)（雨天中止）
時 間	午前10時30分～午後2時
会 場	南千住野球場 ※荒川総合スポーツセンターの駐輪場は利用不可
内 容	ステージ、ゲーム・創作コーナー、模擬店等
問合せ	南千住区民事務所 ☎（3803）1793

町屋こどもまつり

期 日	10月26日(日)	時 間	午前10時～午後1時
会 場	第九峡田小学校 ※自転車での来場は不可。雨天時は体育館でダンス発表のみ（室内用運動靴を持参）		
内 容	ゲーム・制作コーナー、ダンス発表等		
問合せ	町屋区民事務所 ☎（3892）2323		

尾久っ子ワクワクまつり

期 日	11月2日(日) (雨天中止)		
時 間	午前10時30分～午後2時	会 場	宮前公園
内 容	金管バンド演奏、ダンス発表、創作コーナー、模擬店等		
問合せ	尾久区民事務所 ☎ (3894) 6123		

町会・自治会や青少年育成地区委員会等が協力して開催します。ステージやゲーム・創作コーナー等が楽しめます。

※車・バイクでの来場は不可

※「南千住なかよしまつり」・「尾久っ子ワクワクまつり」・「にっぽり青空こどもまつり」では駐輪場を開設しますが、収容台数に限りがあるため、できるだけ徒歩や公共交通機関を利用してください

にっぽり青空こどもまつり

期 日	11月3日(祝) (雨天中止)		
時 間	午前10時～午後2時	会 場	日暮里南公園
内 容	ダンス・和太鼓の発表、ゲーム・創作コーナー、ニュースポーツ体験、模擬店等		
問合せ	日暮里区民事務所 ☎ (3801) 2100		

ドンとやろう大会

期 日	11月9日(日)	時 間	午前10時30分～午後1時30分
会 場	第二峡田小学校 ※自転車での来場は不可。雨天時は体育館（室内用運動靴を持参）		
内 容	手作りコーナー、あそびコーナー、クイズラリー、模擬店等		
問合せ	区民課荒川地域事務担当 ☎内線2519		

町会・自治会に加入しませんか

町会・自治会では、お祭り、防災訓練、交通安全運動、高齢者の見守り、清掃美化等、地域のさまざまな活動を行っています。

荒川区の地域力を次の世代へつなぐために、皆さんも町会・自治会の活動に参加してみませんか。

申込み 荒川区ホームページ（右の二次元コード）で、
問合せ 区民課庶務係☎内線2513



日

期

日(期間)

時

間

所

会

場・場所

対

象

人

定

員

内

容

講

師

持

持

物

費

用

締

締

め

切

り

申

申

込

方

法(申込先)

問

問

い

合

わ

せ

先

電

電

子

メ

イ

ル

ア

ド

レ

ス

HP

ホ

ー

ム

ペ

ー

ジ

ア

ド

レ

ス

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

お知らせ

町屋文化センターが休館

日10月29日(水) 内設備点検
間町屋文化センター
☎(3802)7111

荒木田・汐入ふれあい館が休館

日・所▶12月7日(日)…荒木田ふれあい館 ▶12月14日(日)…汐入ふれあい館 内設備点検等
間▶荒木田ふれあい館
☎(3800)1981
▶汐入ふれあい館
☎(3806)9928

マイナンバーカードの休日窓口を開設

日10月12日・26日の(日) 時▶午前9時～正午 ▶午後1時～5時
所セントラル荒川ビル4階(荒川2-1-5) 内カードの交付・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
間戸籍住民課住民記録係
☎内線3737

10月は骨髓バンク推進月間

骨髓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。

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。

◆骨髓等提供者へ助成金を交付

※次のすべてを満たす方

▶日本骨髓バンクにドナー登録している

▶患者に骨髓等の提供をした

▶提供時に荒川区に住民登録がある

間生活衛生課管理係☎内線422

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。

日10月1日(水)～31日(金)

間荒川区共同募金協力会(福祉推進課内)☎(3802)3953

第40回川の手荒川まつりのステージ出演者を募集

令和8年4月29日(祝)に南千住野球場で開催予定の川の手荒川まつりのステージ出演者を募集します。

※次のすべてに該当する団体

▶出演者全員が区内在住・在勤・在学

▶構成員が10人以上

▶活動・出演内容が、公序良俗に反しない

▶政治・宗教・営利を目的としない

人7グループ(抽選) ※応募は1団体1グループまで

内音楽・ダンス・舞踊等 ※1グループ10分間(入退場含む)。アンプ等を使用する楽器の演奏は不可

締10月31日(金)必着 ※結果は12月中旬に通知予定

申電子メールで、4面上段を参照し

①と代表者の②～④の記入事項と⑤団体名⑥出演内容⑦出演人数を、川の手荒川まつり実行委員会事務局(観光振興課内)☎内線3563
✉kankou@city.arakawa.tokyo.jp

荒川区新庁舎整備基本構想・基本計画策定委員会

日10月9日(木) 時午後6時30分～8時30分 所区役所5階大会議室
人10人(抽選) 内会議の傍聴
申午後6時15分までに、直接会場へ
間経理課庶務係
☎(3802)4790

令和7年度行政評価の結果を公表します

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

間総務企画課企画係

☎内線2111

暮らし

介護保険料の納付書を送付

令和7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、各區民事務所、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。

間介護保険課資格保険料係

☎内線2441

特別区民税・都民税・森林環境税(普通徴収)第3期分の納期限は10月31日(金)

スマートフォン決済アプリで納付書のeL-QRを読み取ると、電子マネーで納付できます。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、各區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。

間税務課税務係☎内線2332

ひきこもり当事者の居場所「ごろリンク」

日10月11日(土) 時午後6時～9時
所アクロスあらかわ2階会議室
間ひきこもり状態の方等 内交流会
申電話・ファクス・電子メールで、4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 ※匿名の申し込みも可
☎(3802)3338
FAX(3891)5290
✉gorolink@arakawa-shakyo.or.jp

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

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

日10月14日・28日の(火) 時午後2時～4時 人各2人(申込順)

◆弁護士による権利擁護相談

日10月23日(木) 時午後2時～4時 人3人(申込順)

◆社会福祉士による成年後見制度説明会

日11月5日(水) 時午後1時30分～3時

.....

所荒川区社会福祉協議会 締各開催日の前日

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

FAX(3891)5290

✉koukensoudan@arakawa-shakyo.or.jp

福祉のなんでも相談会

日10月16日(木) 時午後2時～4時
所南千住図書館地下1階視聴覚室
内福祉・生活の心配事の相談
間荒川区社会福祉協議会
☎(3802)3338

不燃化特区住まいの相談会

日・時▶10月17日(金)午後5時～8時 ▶10月18日(土)午前9時30分～午後0時30分、午後2時～5時
所生涯学習センター1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 人各9組(申込順) 内老朽木造建築物の建て替え・除却に関する相談・講座
申電話で、住まい街づくり課防災街づくり係☎(3802)4319

子育て・教育

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15日(水)

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

荒川区奨学生を募集

令和8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8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7年4月以前から、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、その借用金額が、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

締11月28日(金)

間学務課学事第二係

☎内線3337

あらかわエコセンター日曜開館

日10月12日(日) 時午前9時～午後1時 内木の実の工作

◆xChange ～キッズとベビーのための子ども服交換会

時午前9時30分～午後0時30分

※子ども服3点(毛玉・染みのない洋服) ※特に130～150cmの服

.....

所あらかわエコセンター2階環境実習室1

間NPO法人エコ生活ひろめ隊

☎070(6521)7651

※(金)・(土)・(日)・(祝)等を除く、午前9時～午後5時

地域子育てサポーター養成講座

日10月29日(水) 時午後7時～9時20分 所区役所3階304・305会議室

※区内で子どもに関わる活動・仕事をしている16歳以上の方

人30人(申込順) 内発達が気になる子どもを地域で育む方法

間子どもと家族のメンタルクリニックやまねこ院長・田中哲氏

締10月21日(火)午後5時

申来所・電話・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電子メールアドレス⑥活動内容・団体名⑦講師への質問・相談内容を、区役所3階生涯学習課生涯学習事業係

☎(3802)4575

✉manabi.entry@city.arakawa.lg.jp

里親説明会

日10月16日(休)、11月20日(休)・23日(祝)、12月18日(休) 時午前10時～正午 所子ども家庭総合センター1階相談室1 対区内在住の方 内里親制度の説明 編▶来所・電話…各開催日の2日前 ▶ホームページ…各開催日の1週間前 申来所・電話・荒川区ホームページで、子ども家庭総合センター在宅支援係フォスタリング機関 ㊧(3802)3765



スマートフォン相談会

日10月10日、11月14日の(金) 時午前10時～午後1時 所町屋ふれあい館1階和室 対都内在住で、60歳以上の方 人各12人(申込順) 内操作方法等の相談 ※1回30分 持スマートフォン(持っている方) 申来館・電話で、町屋ふれあい館 ㊧(3800)2011

健康チェックイベント

日10月16日(休) 時午前11時～午後1時 所西尾久ふれあい館3階多目的室 ※直接会場へ 対区内在住で、おおむね65歳以上の方 内聴力・血管年齢・肌年齢の測定 ㊧区民施設施設支援係 ㊧(3802)3927

荒川区配食サービスの試食会

日10月25日(出) 時午後1時～3時 所アクロスあらかわ1階多目的ホール 対区内在住の方 人50人(申込順) 申10月1日(休)～24日(金)に電話・電子メールで、4面上段を参照し①～④の記入事項を、荒川区男性介護者の会「オヤジの会」・神達 ㊧090(8949)0500 ㊧itsuo@kd5.so-net.ne.jp



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15日(休) 時午前10時～11時 所区役所3階305会議室 対区

内在住で、65歳以上の方 人8人(申込順) 日10月14日(火) 申電話で、介護保険課介護給付係 ㊧(3802)4952

介護者交流サロン「結」

日10月18日(出) 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 ㊧荒川区社会福祉協議会 ㊧(3802)3338



障がいのある当事者(ピアカウンセラー)による相談

日10月18日(出) 時午前10時～午後3時 所荒川たんぽぽセンター 内肢体不自由者、聴覚障がい者による相談 申10月1日(休)から来所・電話・ファクスで、4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 ㊧(3891)6827 ㊧(3891)6828



マザーズハローワーク日暮里出張相談会

日10月23日(休) 時午後1時～4時 所ゆいの森あらかわ1階エントランス ※直接会場へ 対子育て・介護等と仕事の両立を考えている方 ㊧マザーズハローワーク日暮里 ㊧(5850)8611 ※(出)・(日)・祝等を除く、午前9時～午後5時

介護に関する入門的研修

日11月4日(火)・5日(水)・7日(金)・10日(月)(全4回) 時午前9時30分～午後4時10分(5日は午後4時まで、7日は午後4時30分まで) 所サンパール荒川4階集会室等 対区内在住・在勤・在学または区内介護サービス事業所で働きたい方 人30人(申込順) 内介護保険制度、介護の基本、認知症の理解等 申10月1日(休)～29日(水)に電話・荒川区ホームページで、株式会社ミッキーNEXT・早乙女 ㊧(5923)9150 ※(出)・(日)・祝等を除く、午前10時～午後5時

産業・経営支援

事務所等の賃料補助金の申請者を募集

対令和7年4月1日以降に創業した方または令和8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1日(休)～31日(金)(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 ㊧内線458

荒川自然公園交通園リニューアルに向けたサウンディング型市場調査の参加事業者を募集

日11月5日(水)～7日(金) ※現地説明会は10月14日(火) 対民間事業者 実施方法面談・オンライン ※詳細は、荒川区ホームページをご覧ください 日10月29日(水) 申電話・荒川区ホームページで、基盤整備課管理計画係 ㊧内線2734

スポーツ

あらかわ遊園スポーツハウス出張スポーツ教室

◆外ヨガ 日10月29日(水) 時午前10時～11時 対15歳以上の方(中学生は不可) 人16人 内屋外でのヨガ 持ヨガマット(バスタオルも可) ㊧600円 ◆親子体操 日10月30日(休) 時午後3時～4時 対未就学児と保護者 人10組 ※1組2人 内バランス感覚の向上等 ㊧900円



選者 ほか

荒川公園

夾竹桃一両貨車の喫煙所 (練馬区・鈴木しおりさん)

掲句は非常に印象的な視覚描写を持っている。「夾竹桃」という華やかな植物と「貨車」という無機質な要素の対比が巧みで、その場の雰囲気鮮明に切り取っている。また「一両」が具体的にあり、想像の余白も残している点が魅力的。全体として、喫煙所という日常的な場面に詩的な奥行きを感じさせる秀作。

選評

柿の実や蒂をしつかり描きおり (東日暮里・せつ子さん)

西日中碁盤の上の戦かな (南千住・斉藤寿美子さん)

庁舎聳ゆ木々をすかして晩夏光 (墨田区・松本紫音さん)

公園の焼けるばかりの土に蟻 (江東区・三田忠彦さん)

下剋上公園将棋夏の陣 (荒川・川井多美子さん)

問合せ ㊧文化交流推進課文化振興係 ㊧(3802)3795

講座

古文書に親しむ(中級編)

日10月17日、11月7日、12月5日の(金)(全3回) 時午後1時30分～3時 所荒川ふるさと文化館地下1階視聴覚室 対区内在住・在勤・在学の18歳以上の方で、初級編参加者または同等の知識がある方 人30人(申込順) 内太田道灌に関係する江戸時代の資料を読み解く 申10月1日(休)から電話で、荒川ふるさと文化館 ㊧(3807)9234

自転車安全利用講習会

小学生以下の参加者には、お菓子等を差し上げます。 日10月18日(出)(雨天中止) 時午前9時～10時30分 所荒川自然公園交通園 ※開催中は交通園の一部施設が一般利用できません 対区内在住・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

誰でも歓迎！スーパー・フェスティバル

日10月18日(出) 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 人10人(抽選) 内地域活動につながる演芸会の魅力 講ティールーム・フェルメール店主・角田崇子氏 日10月10日(金) 申電話・電子メールで、4面上段を参照し①・③・④の記入事項を、あらかわ地域活動サロンふらっと・フラット ㊧(3891)8571 ㊧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)

本の修理体験講座

日10月27日(月) 時午後2時～4時 所ゆいの森あらかわ2階ワークショップルーム 対区内在住の方 人10人(申込順) 内本の仕組みの解説、修理体験 申10月1日(休)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

6面へ続く

令和7年度夏

あらかわ俳句吟行会

入選作品発表

「令和7年度夏あらかわ俳句吟行会」では計110句の投句がありました。

選者 ほか

荒川公園

夾竹桃一両貨車の喫煙所 (練馬区・鈴木しおりさん)

掲句は非常に印象的な視覚描写を持っている。「夾竹桃」という華やかな植物と「貨車」という無機質な要素の対比が巧みで、その場の雰囲気を鮮明に切り取っている。また「一両」が具体的にあり、想像の余白も残している点が魅力的。全体として、喫煙所という日常的な場面に詩的な奥行きを感じさせる秀作。

選評

柿の実や蒂をしつかり描きおり (東日暮里・せつ子さん)

西日中碁盤の上の戦かな (南千住・斉藤寿美子さん)

庁舎聳ゆ木々をすかして晩夏光 (墨田区・松本紫音さん)

公園の焼けるばかりの土に蟻 (江東区・三田忠彦さん)

下剋上公園将棋夏の陣 (荒川・川井多美子さん)

問合せ ㊧文化交流推進課文化振興係 ㊧(3802)3795

📅 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 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

🎵 催 し

📅 10月1日(火)～11月3日(祝)

📍 おから活用商品の販売店舗を巡るスタンプラリー、商品の投票 ※店舗等の詳細は、スタンプ台紙をご覧ください

📄 **スタンプ台紙の配布**各参加店、区役所6階産業振興課

📌 **◆試食イベントを開催**

📅 10月19日(日) 🕒 午前10時～午後2時

📍 所 荒川公園 (区役所前)

📍 大倉屋豆腐店

☎ (3801) 6958

🌸 下町花・フェス！

📅 10月1日(火)～令和8年4月19日(日)

📍 所 **◆スタンプブック掲載の店舗で商品を購入するともらえるスタンプを集めるスタンプラリー** (スタンプ数に応じて、クーポンを配付)

📄 **スタンプブックの配布**各参加店、各区民事務所・ふれあい館・ひろば館・図書館

📍 所 下町花フェス実行委員会・大竹

☎ 080 (1198) 3617

🛀 銭湯の日はラベンダー湯へ

📅 15歳以上の方(中学生は不可)に、各銭湯でオリジナルタオルを差し上げます(なくなりしだい終了)。詳細は、各銭湯にお問い合わせください。

📅 10月10日(金)

📍 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

📍 所 産業振興課商業振興係

☎ 内線 478

🌳 西日暮里エキマエピクニック

📅 10月11日(土)・12日(日) 🕒 午後3時～9時

📍 所 J R 西日暮里駅前

📍 内 歩行者天国、ナイトピクニック

📍 所 西日暮里駅周辺を盛り上げる会事務局 (株式会社HAGISO内)

☎ (5834) 7018

🏠 荒川ばん座位体操フェスタ

📅 10月11日(土) 🕒 午後1時～4時

📍 所 アクロス荒川1階多目的ホール

👤 100人 (当日の先着順)

📍 内 いすに座ってできる体操やレクリエーション等

📍 所 東京都立大学准教授・信太奈美氏ほか

📍 所 障害者福祉課相談支援係

☎ (3802) 4057

🖼️ 荒川区退職校長会作品展

📅 10月11日(土)～15日(水) 🕒 午前10時～午後5時 (15日は午後3時まで)

📌 **◆ちぎり絵を作ろう**

📅 10月11日(土)・13日(祝) 🕒 午後1時30分～2時30分

👤 人 各20人 (当日の先着順)

📌 **◆釣り竿を作ろう**

📅 10月12日(日) 🕒 午前11時～正午

👤 人 10人 (当日の先着順)

📍 所 町屋文化センター2階ふれあい広場

📍 所 荒川区退職校長会・桜庭

☎ (3892) 1894

🚉 J R 東日本日暮里駅 開業120周年記念・えきなかコンサート

📅 10月12日(日) 🕒 ▶ 午前10時～10時20分 ▶ 午前11時～11時20分

📍 所 J R 日暮里駅北改札内

📍 内 東京荒川少年少女合唱隊によるミニコンサート

📍 所 東京荒川少年少女合唱隊・大村

☎ 080 (5095) 5055

🏥 くすりと健康の無料相談

📅 10月12日(日) 🕒 午前10時～午後3時30分

📍 所 東京都立大学荒川キャンパス1階183教室 (東尾久7-2-10)

📍 内 薬・栄養の相談、体脂肪・血管年齢測定、薬剤師体験等

📌 **持 持 ち 物** 薬手帳 (薬の相談をする場合)

📍 所 一般社団法人荒川区薬剤師会

☎ (3819) 0550

🏠 介護フェア

📅 10月17日(金)・18日(土) 🕒 午前10時～午後4時

📍 所 アクロスあらかわ

📍 内 福祉用具の展示、介護サービスの体験、看護師による健康相談、チャリティー抽選会等

📍 所 介護保険課事業者支援係

☎ 内線 2446

🎓 日本保健科学学会学術集会

📅 10月18日(土) 🕒 正午～午後4時45分

📍 内 荒川区の防災に関する展示、AED体験、備蓄品の紹介

📌 **◆シンポジウム**

🕒 午後1時～4時10分

👤 人 300人 (当日の先着順)

📍 内 災害時のE L S I (倫理的・法的・社会的課題)

📍 所 東京都立大学都市環境学部教授・市古太郎氏ほか

📍 所 東京都立大学荒川キャンパス (東尾久7-2-10)

📍 所 第35回日本保健科学学会学術集会実行委員会

☎ (3819) 1211

※(土)・(日)・(祝)等を除く、午後1時～4時

🏥 難病検診と歌謡曲を楽しむ会

📅 10月19日(日)

📌 **◆難病検診**

🕒 午前9時30分～正午

📍 所 手足のしびれ・筋力低下・言語や飲み込みの障がい等がある方、膠原病の方、その疑いのある方

👤 人 若干名(申込順)

📍 内 専門医による診察、保健師・ケースワーカー・在宅療養者等による療養相談

📌 **持 持 ち 物** 検診結果等の資料(持っている方)

📅 10月17日(金)

📍 所 電話で、荒川区医師会

📌 **◆秋のコンサート**

🕒 午後1時30分～3時

👤 人 100人 (当日の先着順)

📍 所 出演 歌手・三船和子氏

📍 所 荒川区医師会館 (西日暮里6-5-3)

📍 所 荒川区医師会

☎ (3893) 2331

🛍️ あらかわふれ愛マーケット

📅 10月21日(火) (雨天決行) 🕒 午前10時～午後2時

📍 所 荒川公園展示場 (区役所前)

📍 内 パン・アクセサリー等の販売

📍 所 障害者福祉課障害サービス係

☎ 内線 2619

🌳 荒川区文化祭 「盆栽と秋季実物・紅葉展」

📅 10月23日(木)～26日(日) 🕒 午前

10時～午後4時 (26日は午後2時まで)

📍 内 紅葉の雑木盆栽、りんご・柿等の実物盆栽、松柏盆栽の鑑賞

📌 **◆講習会**

📅 10月25日(土) 🕒 午後1時～2時30分

👤 人 20人 (当日の先着順)

📍 内 松の葉すかし、雑木の剪定

※参加者には苗木を差し上げます

📍 所 荒川公園展示場 (区役所前)

📍 所 生涯学習課生涯学習事業係

☎ 内線 3355

🎤 モラロジー講演会

📅 10月25日(土) 🕒 午後1時～4時30分

📍 所 サンパール荒川3階小ホール

📍 対 区内在住・在勤・在学で、18歳以上の方

👤 人 100人 (申込順)

📍 内 人生をより良く生きるための指針

💰 ¥1000円

📅 10月1日(火)～18日(土)に電話・はがき・ファクス・**下記**ホームページで、**4面上段**を参照し①～④の記入事項と⑤年代⑥紹介者(いる方のみ)を、〒116-0002荒川区荒川6-31-1 荒川モラロジー事務所

☎ (3895) 1441

FAX (3819) 5590

HP https://arakawa.mctokyo.jp

🏠 荒川ふれあい寄席

📅 10月28日(火) 🕒 午後2時～4時

📍 所 西尾久ふれあい館3階多目的室

👤 人 80人 (申込順)

📍 所 出演 三遊亭好楽一門ほか

📅 10月2日(木)から来館・電話で、西尾久ふれあい館

☎ (3810) 6219

🏢 官公署

📍 東尾久浄化センター水処理施設および町屋幹線の整備に関する計画・設計説明会

📅 日・時 ▶ 10月19日(日)午後2時30分～4時 ▶ 10月22日(水)午後7時30分～9時

📍 所 東京都立大学荒川キャンパス校舎棟1階大視聴覚室 (東尾久7-2-10) ※直接会場へ

📍 所 東京都下水道局計画調整部事業調整課

☎ (5000) 7637

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	健康推進課 保健相談担当 ☎内線 4 3 2
予 約 制	こころの一般 健康相談	6 日(月)	午後1時45分～3時15分	
		16日(木)・24日(金)	午後2時～4時15分	
		20日(月)	午後2時30分～4時45分	
	アルコール・ 薬物依存症相談	2 日(木)・15日(水)	午後1時30分～3時45分	
	ママのこころの 相談	1 日(水)	午後1時15分～3時30分	
16日(木)		午前9時30分～11時45分		
歯科相談 (3歳未満児) ～歯科健診と フッ化物塗布		3 日・10日・24日(金)	午後1時～3時	甲荒川区ホームページ 関健康推進課歯科担当 ☎内線 4 2 3
栄養相談		2 日・9日・16日・ 23日・30日(木)	午後1時30分～3時30分	健康推進課栄養担当 ☎内線 4 2 3
H I Vに関する 相談・検査		相談	随時	荒川区H I V相談・ 検査専用電話 ☎(3805)9467
		検査	8 日(水) (予約制)	

▶ **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
6日(月)	▶午後1時30分～2時10分	南千住ふれあい館	南千住西部地域包括支援センター ☎ (5604) 5710
16日(木)	▶午後2時20分～3時	尾久ふれあい館	東尾久地域包括支援センター ☎ (5855) 8513
27日(月)	▶午後2時～2時40分 ▶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

👶 子育てハッピー講座

📅 5か月児 (令和7年6月生まれ)

📅 期 日 11月4日(火)・10日(月)

🕒 時 間 ▶午後1時30分～2時15分
▶午後2時40分～3時25分

📄 内 容 離乳食づくり体験、口の発達に関する話

📄 持 持 ち 物 4か月健診で配布された資料

📅 1歳児 (令和6年10月～12月生まれ)

📅 期 日 11月18日(火)

🕒 時 間 ▶午後1時30分～2時30分
▶午後2時40分～3時40分

📄 内 容 幼児食の話と調理実演、歯のみがき方

📍 会 場 がん予防・健康づくりセンター地下1階

👤 定 員 各14人 (申込順)

📄 申込み 10月1日(火)から荒川区ホームページで、健康推進課栄養・歯科担当
☎ (3802) 4930

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(水)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

荒木田ふれあい館

☎(3800)1981

◆ ソシアルダンスパーティー

📅10月12日(日) 時午後1時～3時 人50人(申込順)

持 ダンスシューズ・ヒールカバー

申10月1日(水)から電話で

東日暮里ふれあい館

☎(3807)6383

◆ 成人向け手芸講習会「スヌードと手袋」

📅10月15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

¥1000円 締10月7日(火)

町屋ふれあい館

☎(3800)2011

◆ メンズヨガ

📅10月5日(日) 時午後1時～2時 対18歳以上の男性(高校生は不可) 人25人(申込順)

◆ アクティブヨガ

📅10月24日(金) 時午後8時～9時 対18～49歳の方(高校生は不可) 人25人(申込順)

あらかわ遊園の催し

◆ オグトバーフェスト2025「秋のビアガーデンinあらかわ遊園」

屋台・フードトラックの出店や、クラフトビールの販売、ステージイベントを行います。当日は、東京荒川ロータリークラブ主催の「世界ポリオデー」と、東京都公園協会主催の「すみだがわオープンテラス」を同時開催します。

期 日 10月18日(土)・19日(日) (小雨決行)

場 所 水遊び広場前 ※区内在住の方は入園無料

◆ 秋の陶芸教室「芸術の秋にお皿を作りましょう」

期 日 11月16日・30日の(日) (全2回) ※完成品は後日渡します

時 間 ▶午前クラス……午前10時～正午
▶午後クラス……午後1時30分～3時30分

場 所 ふれあいハウス2階

対 象 小学生以上の方
※小学生は保護者同伴で。未就学児の同伴は不可

定 員 各クラス14人 (抽選)

費 用 1200円
※小・中学生は800円

締切り 10月20日(月)消印有効

申込み 往復はがき(返信面に住所・氏名を記入)で、希望するクラス(午前・午後)・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・年齢を、〒116-0011荒川区西尾久6-35-11あらかわ遊園陶芸教室担当 ※1枚2人まで

※1日目のみ別途入園料が必要

問合せ あらかわ遊園 ☎(3893)6003

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・ファミリーコール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

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 中学生以下の救急患者(急な発熱等)

休日の医療機関

※マイナ保険証・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
10月4日(土)		○	内	竹内病院	荒川6-7-8	(3892)7771
		○	内	西にっぽり内科消化器クリニック	西日暮里5-11-8	(3805)8181
10月5日(日)	○	○	内	南千住病院	南千住5-10-1	(3806)2232
	○	○	内	岡田病院	荒川5-3-1	(3891)2231
	○	○	整	あたみ整形リハ医院	西尾久3-19-3	(5850)8341
	○	○	内	わかさクリニック西日暮里	西日暮里1-59-11	(3805)4151

【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4日(土)		○	フジシロ薬局	町屋2-8-2	(3895)3675
		○	あすか薬局西日暮里店	西日暮里5-11-8	(6806)5530
10月5日(日)	○	○	なの花薬局南千住店	南千住5-9-6	(5604)2211
	○	○	あさがお薬局	荒川5-2-6	(5810)6940
		○	関口薬局	西尾久5-8-25	(3800)3570

【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5日(日)	よし歯科医院	荒川3-48-3	(3801)5139

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
10月5日(日)	町屋タムラマ接骨院	町屋1-9-6	(5692)0605

都電秋バラ・紅葉偉人号を運行

期 間 10月1日(水)～12月10日(水)

運行車両 都電荒川線9001号車(赤いレトロ車両)
※運行情報は、東京都交通局ホームページ都電運行情報サービス(<https://tobus.jp/tlsys/navi>)で閲覧できます

内 容 車内の装飾、都電沿線4区(荒川区・北区・豊島区・新宿区)の秋バラ・紅葉スポットおよび偉人紹介

問 合 せ 観光振興課観光振興係 ☎内線462

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)

こんにちは荒川区(午前9時・正午・午後6時・9時から各57分)

1日(水)～5日(日)

荒川区議会放送「令和7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、「こんにちは荒川区」はお休みします

6日(月)～12日(日)

特 尾久小学校福島市交流・体験学習事業
⑥消費生活センターからのお知らせ

13日(祝)～19日(日)

特 あらかわ地域探訪#3
⑥里親月間

20日(月)～26日(日)

特 アプリで始める健康づくり!「あらチャレ」#2
⑥秋の火災予防

27日(月)～31日(金)

特 茨城県潮来市 稻刈り・いも掘り体験交流バスツアー
⑥高齢者福祉課からのお知らせ

あらかわ情報スクエア(午後4時・7時から各57分)

1日(水)～5日(日)

口腔保健講演会(実技編)「オーラルフレイル予防」(後編) ※放送時間は正午・午後4時から各57分

6日(月)～12日(日)

令和7年9月荒川区長定例記者会見

13日(祝)～19日(日)

MAXフィルハーモニー管弦楽団・尾久八幡中学校コンサート(前編)

20日(月)～26日(日)

MAXフィルハーモニー管弦楽団・尾久八幡中学校コンサート(後編)

27日(月)～31日(金)

令和7年10月荒川区長定例記者会見

その他の番組

あらまる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

あらぶんちょ! (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 (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 切 り

申 申 込 込 方 法 (申 込 込 先)

問 問 合 合 せ 先

✉ 電 電 子 子 メ ー ル ル ア ド ド レ ス ス

HP ホ ー ム ム ペ ー ー ジ ジ ア ド ド レ ス ス

シルバーパス購入費を助成

問合せ

シルバーパス購入費助成コールセンター
☎050(3822)1242
※令和8年1月30日(金)まで。(出)・(日)・(祝)等を除く、午前9時～午後5時

高齢者の皆さんの外出を支援するため、東京都シルバーパスの購入費の一部を助成します。必要書類等の詳細は、申請書・荒川区ホームページをご覧ください。

対象

区内に住民登録がある70歳以上で、1万2000円で購入した令和7年度東京都シルバーパス(有効期限2026年9月30日)を持っている方
※1000円で購入した方は助成対象外

助成額

1万1000円

申請書の配布

区役所1階総合案内、各区民事務所・ふれあい館・ひろば館・図書館等

申請期限

令和8年3月31日(火)消印有効

申請方法

▶郵送……………申請書付属の封筒で必要書類を送付

▶オンライン……荒川区ホームページ(右の二次元コード)で申請

10月6日(月)から 相談窓口を開設

申請対象や手続き等に関する相談を受け付けます。

期間

10月6日(月)～12月26日(金)
※(出)・(日)・(祝)等を除く

時間

午前8時30分～午後5時15分

場所

がん予防・健康づくりセンター4階

令和8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

入園案内等の配布

(月)～(金)の午後2時～4時に各区立幼稚園・汐入こども園で
※(祝)等を除く

申込方法

11月6日(木)・7日(金)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	預かり教育
南千住第二幼稚園	南千住8-2-1	(3891)5701	○
町屋幼稚園	町屋8-19-12(第七峽田小内)	(3895)3571	×
花の木幼稚園	荒川5-41-4	(3892)8292	○
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	東日暮里6-49-21	(3807)1515	○
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

※町屋幼稚園と汐入こども園の短中時間保育は、5歳時のみ募集します

私立幼稚園・認定こども園

申込方法

10月15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

区立幼稚園では、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。利用要件や保育料等の詳細は、お問い合わせください。

荒川区立幼稚園の方向性

区では、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」を作成しています。令和5年度には給食の提供を開始し、令和7年度には預かり教育実施園を拡大しました。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。

荒川区観光ボランティアガイドと行く

太田道灌 ゆかりの地めぐり

期日

11月1日(土)(荒天中止)

時間

午前9時30分～11時30分

集合

東京メトロ町屋駅

解散

JR日暮里駅

場所

泊船軒・諏方神社、「山吹の花一枝」・「回天一枝」等

定員

40人(抽選)

持ち物

東京メトロ千代田線の運賃180円(ICは178円)

締切り

10月19日(日)必着

申込み問合せ

はがき・ファクス・荒川区ホームページ(下の二次元コード)で、事業名・住所・氏名(ふりがな)・携帯電話番号・年齢(氏名・年齢は参加者全員分〈4人まで〉)を、〒116-8501(住所不要)荒川区観光ボランティアガイドの会事務局(観光振興課内) ☎内線3563 ☎(3803)2333

あらかわ区報

発行 荒川区 〒116-8501 荒川区荒川2-2-3
☎(3802)3111
☎(3802)6262
HP <https://www.city.arakawa.tokyo.jp/>

毎月1日・11日・21日 ※5月11日・8月11日・1月11日は休刊です / 5万9000部発行

UD FONT

見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

リサイクル適性

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

新聞未購読で、希望する方には、あらかわ区報を自宅に直接届けます。

電話・荒川区ホームページで、広報課広報係 ☎(3802)4957