

# 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、12月1日(月)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

## 町屋ふれあい館

☎ (3800) 2011

## ◆メンズヨガ

日12月7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）

## ◆アクティビヨガ

日12月26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）

## 荒木田ふれあい館

☎ (3800) 1981

## ◆ソシアルダンス

日12月14日(日) 時午後1時～3時 対65歳以上の方 人50人（申込順）内フリーダンス持ヒールカバー、手袋

## 尾久ふれあい館

☎ (3809) 2511

## ◆フラワーアレンジメント教室～輪飾リアレンジ

日12月16日(火) 時午前10時30分～正午 ▶午後1時30分～3時 ▶午後4時～5時30分 人各30人（申込順）※未就学児は保護者同伴で

¥2500円 締12月9日(火)

## ◆フラワーアレンジメント教室～お正月アレンジ

日12月26日(金) 時午前10時30分～正午 ▶午後1時30分～3時 ▶午後4時～5時30分 人各40人（申込順）※未就学児は保護者同伴で

¥2500円 締12月19日(金)

## 東日暮里ふれあい館

☎ (3807) 6383

## ◆成人手芸講習会「干支の飾り物「牛」」

日12月17日(火) 時午前10時～午後3時 対18歳以上の方 人10人（申込順）特裁縫道具、昼食 ¥1000円 締12月9日(火)

## 南千住ふれあい館

☎ (3807) 1131

## ◆はじめてのヨガ

日12月19日(金) 時午後7時～8時 対18歳以上の方（高校生は不可）人20人（申込順）持ヨガマット

## 年末年始

## 食品ロス削減にご協力を

宴会の機会が増える季節を迎えました。食べ残しによる食品ロスを防ぐため、「30・10運動」にご協力をお願いします。

## 30・10運動とは



宴会時の食品ロスを削減するための取り組みです。

宴会では、話が盛り上がり、料理に手がつかなくなってしまうことがあります。乾杯後の30分間とお開き前の10分間は、自席で料理を楽しみましょう。

また、食べきれる量を注文する等、食品ロス削減にご協力をお願いします。

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。



問合せ 清掃リサイクル推進課啓発指導係 ☎ (5692) 6697

## 12月 CATVマイチャンネルあらかわ

## 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(月)～7日(日)

8日(月)～14日(日)

特・手荒川区の資源回収 小型充電式電池等と廃食油  
行・手荒川消防署からのお知らせ～火災予防のポイント

特・あらかわ満点メニュー 新メニュー紹介  
行・荒川区健康づくり体操で冬の運動不足を解消しよう！

## あらかわ情報スクエア（午後4時・7時から各57分）

1日(月)～7日(日)

8日(月)～14日(日)

防災講演会「在宅避難の重要性とホームサバイバルトラックの勧め」（後編）  
令和7年11月荒川区長定例記者会見

その他の  
番組

あらかる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 每日午前11時、午後2時・5時から

## 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



## 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
12月6日(土)	○	内	久木留医院	南千住6-5-3-8	(3891)4639
	○	内	かわさき内科クリニック	西尾久2-14-11	(6807)7769
12月7日(日)	○	内・外	木村病院	南千住1-1-1	(5615)2111
	○	内	日暮里・三河島内科クリニック	荒川3-78-2	(5838)6996
	○	整	堀整形外科医院	町屋1-1-9	(3895)1235
	○	内	やたがいクリニック	東日暮里4-20-6	(5850)6166

## 【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
12月6日(土)	○	ミキ薬局南千住店	南千住6-5-3-3	(5811)6860
	○	なつめ薬局	西尾久2-15-3	(6807)8963
12月7日(日)	○	そうごう薬局南千住店	南千住1-1-1	(6806)8951
	○	イオックス薬局三河島店	荒川3-78-3	(5615)2796
	○	フラー薬局町屋駅前店	町屋1-1-8	(5939)7215
	○	みどり調剤薬局	東日暮里4-20-7	(3891)6720

## 【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
12月7日(日)	青木歯科クリニック	町屋3-29-9	(3819)3338

問合せ ●荒川区医師会  
●荒川区歯科医師会  
●荒川区薬剤師会  
●東京都医療機関案内サービスひまわり<24時間>  
●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
12月7日(日)	みさわ整骨院	東尾久1-3-5	(6807)9797

## わたしの便利帳を発行しました

区役所の窓口や制度の紹介等を掲載している「わたしの便利帳（令和7年11月発行）」を発行しました。

配布開始日 12月5日(金)

配布場所 区役所地下1階情報提供コーナー・1階総合受付・4階広報課、各区民事務所・図書館・ふれあい館

## 希望する方には郵送します

[費用] 無料

[申込方法] 電話・荒川区ホームページ（左の二次元コード）で、広報課広報係



問合せ 広報課広報係 ☎ (3802) 3267

## 12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）

▶ウイークリーニュース ▶区からのお知らせ ▶休日の医療機関 ▶荒川ばん座位体操

特…特集 行…荒川区行政ナビ 手…手話付き放送

<年末特別番組> 1年を振り返る～荒川区の出来事2025(前編)

<年末特別番組> 1年を振り返る～荒川区の出来事2025(後編)

\*特集・荒川区行政ナビの放送はありません

\*特集・荒川区行政ナビの放送はありません