

命を守るためには**備え**が肝心 非常用持ち出し袋を準備していますか

近年、大型台風や集中豪雨による大規模水害の危険性が高まっています。一方で、水害はある程度予測ができ、余裕をもって準備をすることで、身の安全を守ることができます。

命を守るため、非常用持ち出し袋を準備し、水害に備えましょう。

問合せ

危機管理課防災事業係
☎内線418



非常用持ち出し袋とは?

避難時に、当面必要となる最小限の品を納めた袋が非常用持ち出し袋です。万が一のときにすぐ持ち出せる場所に準備しましょう。

何を備えれば良いの?

食料や飲料水、生活用品等自分にとって必要な物を備えてください。

〈例〉 水・食料品

▶飲料水 ▶非常食 等

日用品

▶ティッシュ ▶マスク 等

医療品

▶常備薬 ▶処方薬 ▶消毒液 等

貴重品

▶現金 ▶マイナンバーカード
▶通帳 等

その他

▶衣類 ▶ラジオ ▶懐中電灯
▶モバイルバッテリー

2・3面で、避難方法等を紹介します

水害から身を守るために

水害対策では、区民一人ひとりが、あらかじめ水害に関する知識を正しく身に付け、気象情報や避難情報をもとに、適切な避難行動を取るが大変重要です。大規模な水害発生時に備え、日ごろから非常用持ち出し袋を家族と一緒に準備する等、事前の備えをお願いいたします。

区は、今後も関係機関と密接に連携し、区民の皆様との生命と財産を守る対策を強化してまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

一部の地域は最も警戒レベルの高い緊急安全確保(命の危険、直ちに安全確保)が発令される等、緊迫した事態となりました。荒川区においては、大規模な被害は確認されませんでした。が、災害の発生リスクを考慮すると、油断することなく日常から備えておくことが極めて重要です。

区では、令和7年度から、一定の条件を満たすマンションや戸建て住宅を対象に、建物への浸水を防止する止水版を設置・購入するための費用の一部助成を開始しました。水害対策の一つとして、ぜひ、ご活用ください。

近年、気候変動の影響により、日本各地で大規模台風や線状降水帯が発生し、集中豪雨による河川の氾濫や浸水、道路の冠水等の被害が相次いでいます。

令和7年9月には、都内で記録的な大雨が観測され、23区内でも大規模な冠水や建物被害がありました。



荒川区長
たさぐち かく
滝口 学

水害から身を守るため、事前の確認と備えを

水害から命を守るには、避難方法を「確認」し、適切なタイミングで避難ができるよう「備える」ことが大切です。また、避難が遅れたときの避難方法（高い建物へ垂直避難等）も確認し、状況に応じた行動がとれるように準備しましょう。

問合せ 指定があるもの以外は、危機管理課防災事業係 ☎内線418

Start

YES → NO →

浸水の恐れがない地域に自宅がありますか？
※自宅の浸水想定をハザードマップ(右の二次元コード)で確認



浸水の恐れがない地域に親戚・知人がいますか？

CHECK 浸水 自宅・居住する建物に浸水の恐れがない階層がありますか？

自分または一緒に避難する方は避難に時間がかかりますか？
●高齢者 ●妊産婦 ●障がい者 ●乳幼児 等

CHECK 警戒レベル 警戒レベル4 避難指示 発令後、避難しましょう

自宅にとどまりましょう

荒川が氾濫した場合でも避難場所への避難は不要です。

CHECK 備蓄 日ごろから、自宅にとどまる場合に備え、7日間以上を過ごせる量の備蓄をしましょう。

西日暮里3・4丁目の一部地域では、土砂災害が発生する可能性があります。「荒川区土砂災害ハザードマップ」等で避難の流れを確認しましょう。

親戚・知人宅等に避難しましょう

浸水の恐れがない地域へ避難する「広域避難」が有効です。大型台風等で交通機関に影響が出る前に行動しましょう。すぐに避難ができるよう、非常用持ち出し袋(1面を参照)を準備しましょう。

CHECK 警戒レベル 警戒レベル3 高齢者等避難 発令後、避難しましょう

CHECK 避難 区が開設する避難場所に避難しましょう。

CHECK 警戒レベルと区の対応を確認しましょう



「警戒レベル5(緊急安全確保)」は、すでに災害が発生・切迫しており、命が危険な状態です。至急、高い建物の3階以上に避難する等、命を守るために安全を確保する行動をとりましょう

CHECK 浸水想定を確認しましょう

自宅で予想される浸水の深さと浸水の恐れがない階層

5m以上	4階以上
3m～5m未満	3階以上
0.5m～3m未満	2階以上
0.1m～0.5m未満	

CHECK 避難場所を確認しましょう

避難場所は下表のとおりです。近隣の避難場所を確認しましょう。

※★は高齢者・障がい者・妊産婦・乳幼児の方の避難を優先する施設です

地区	施設名	地区	施設名		
南千住	第六瑞光小学校	町屋	大門小学校		
	瑞光小学校		原中学校		
	★石浜ふれあい館		★荒木田ふれあい館		
	第二瑞光小学校	第七峡田小学校	東尾久	第九中学校	
	★南千住ふれあい館	赤土小学校		尾久小学校	
	都立荒川工科高等学校(南千住6-42-1)	★男女平等推進センター		★東尾久本町通りふれあい館	
	★南千住駅前ふれあい館	尾久宮前小学校		★尾久ふれあい館	
	第三瑞光小学校	南千住第二中学校	★尾久八幡中学校	西尾久	第七中学校
	汐入ふれあい館	汐入小学校	尾久西小学校		
	汐入東小学校	第三中学校	尾久第六小学校		
第一中学校	第三峡田小学校	★西尾久ふれあい館	東日暮里	★東日暮里ふれあい館	
第二峡田小学校	★ゆいの森あらかわ	★第三日暮里小学校		★夕やけこやけふれあい館	
生涯学習センター・教育センター	★峡田ふれあい館	第二日暮里小学校		都立竹台高等学校(東日暮里5-14-1)	
峡田小学校	生涯学習センター・教育センター	★ひぐらしふれあい館		日暮里サニーホール	
第九峡田小学校	★荒川山吹ふれあい館	ひぐらし小学校	諏訪台中学校	西日暮里	諏訪台ひろば館
第四中学校	★町屋ふれあい館	★西日暮里ふれあい館	★第六日暮里小学校		
★第五中学校	★第四峡田小学校				
★第五峡田小学校					

※第一日暮里小学校は、水害時の避難場所として指定していません

CHECK 備蓄をしましょう

自宅にとどまる場合に備え、7日間以上を過ごせる量の備蓄をしましょう。「日常備蓄(ローリングストック法)」が効果的です。

- 飲料水(大人1人1日当たり3ℓ)
- 食料(大人1人1日当たり3食分)
- 携帯トイレ(大人1人1日当たり5回分)
- 生活用品(懐中電灯、カセットコンロ、ライター、ラジオ、モバイルバッテリー、乾電池、ビニール袋、ティッシュ、歯磨きセット、生理用品等)

東京マイ・タイムラインで避難計画を作成しよう

東京マイ・タイムラインは、災害発生までの避難行動を時系列に沿って記入することで、自身や家族の避難計画を作ることができるツールです。作成例等は、荒川区ホームページで確認できます。



配布場所 区役所3階危機管理課、各区民事務所
※東京都ホームページ(https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/mytimeline)からもダウンロードできます

水害時のペットの避難

問合せ 生活衛生課管理係 ☎内線422

ペットと避難場所に避難する場合は、水や餌、ケージ等を持参し、避難場所では、動物アレルギーのある方等、周囲の方に配慮しましょう。また、事前に浸水しない地域へのペットの避難も検討しましょう。
※避難できるペットの種類・スペースには制限があります

「災害時地域貢献建築物」登録へご協力を

災害時に、近隣住民が一時的に避難できる場所として登録可能な建物を募集しています。登録後、防災資機材等の購入費を助成します。

対象 新耐震基準(昭和56年6月1日施行)を満たす、5階建て以上かつ延床面積1000㎡以上の建築物

助成対象・割合 防災資機材等の購入費用の1/2(上限50万円)

問合せ ▶認定について……都市計画課都市計画担当 ☎内線2813

▶助成について……危機管理課防災事業係 ☎内線417

防災気象情報の運用が新しくなります

5月29日(金)から、大雨や台風で災害の恐れがある場合に、気象庁から発表される「防災気象情報」の運用が新しくなります。よりわかりやすく、早めの行動につながるため、右記のとおり変更されます。詳細は、下の二次元コードをご覧ください。

主な変更点

- ▶名称が変更されます……情報名称にレベルの数字を付け、よりわかりやすい名称に改善されます。大雨警報(土砂災害)や土砂災害警戒情報等が土砂災害に特化した情報に統合される等、似たような情報を統合し、直感的に伝わる名前に整理されます。
- ▶避難する目安が明確になります……どのレベルで避難を考えればいいのか、判断の目安がより明確になり、早めの行動につながります。なお、避難指示は「防災気象情報」をもとに区が発表します。

警戒レベル	河川氾濫	大雨	土砂災害	高潮
1		早期注意情報		
2	氾濫注意報	大雨注意報	土砂災害注意報	高潮注意報
3	氾濫警報	大雨警報	土砂災害警報	高潮警報
4	氾濫危険警報	大雨危険警報	土砂災害危険警報	高潮危険警報
5	氾濫特別警報	大雨特別警報	土砂災害特別警報	高潮特別警報



情報収集の方法を確認しよう

荒川区X・Facebook・メールマガジン・LINE公式アカウント

テレビ

災害時にテレビリモコンの@ボタンを押すと、データ放送で、区が発信する避難情報や避難場所の開設情報等を確認できます。また、ケーブルテレビ(11ch)では、テロップ表示で区からの情報を配信します。

防災行政無線や安全・安心パトロールカーによる音声放送

水害時に、避難情報や避難場所の開設情報等を発信します。

問合せ 危機管理課防災管理係 ☎内線497

荒川区防災アプリ

防災行政無線で放送された緊急情報を、文字・音声で受信できるほか、避難場所の開設・混雑状況を確認できます。アプリは右の二次元コードからダウンロードできます。



▲iOS用
▲Android用

アプリをリニューアルしました

- ▶災害リスクを表示……自宅の浸水深や地震に関する地域の危険度等を文字や音声で確認できます。
- ▶お知らせ機能の強化……新着情報表示やプッシュ通知機能の読み上げを行い、より確実な情報配信を行います。

止水板設置費用を助成します

台風や局地的大雨等の浸水被害から住宅等を守るために止水板を設置する費用の一部を助成します。申請方法等の詳細は、お問い合わせください。

対象 マンションの管理組合、住宅・店舗・事業所の所有者または賃借人
※令和7年5月以降に建築された住宅等の管理組合・所有者・賃借人を除く

助成対象 ▶止水板を設置するための工事費
▶工事を伴わずに設置できる止水板の購入費

助成率 工事費・購入費の1/2(上限額150万円)
※「荒川区分譲マンションへの防災対策工事支援制度」の助成を受ける場合は、工事費・購入費の2/3(上限額150万円)

問合せ 土木管理課管理係 ☎内線2711

健康チェックイベント

6月22日(月) 午後2時～4時
南千住駅前ふれあい館2階多目的室
※直接会場へ 区内在住で、おおむね65歳以上の方
血管年齢、骨ウェーブ
南千住駅前ふれあい館
(3803) 0571

介護



介護保険の更新申請を

介護保険被保険者証の認定の有効期間が6月30日(火)で、サービスの継続を希望する方
4月末に送付した申請書を持参・郵送で、できるだけ5月中旬に〒116-8501(住所不要)荒川区役所2階介護保険課介護認定係
内線2433

認知症介護者交流サロン

6月6日(土) 午後1時～3時
荒川山吹ふれあい館2階会議室
電話・ファクスで、4面上段を参照し①・③・④の記入事項を、銀の杖(荒川区認知症の人を支える家族の会)・江口
(3800) 3346

産業・経営支援



中小企業デジタル化オンラインセミナー

6月11日(木) 午後1時30分～3時30分
Web会議ができる環境の方
※区内事業者は、参加後に無料の簡易診断・伴走型支援を受けると、一部補助金特例の適用があります
20人(申込順)
デジタルツール活用による業務改善
荒川区ホームページで、経営支援課産業活性化係
内線458

創業支援セミナー スタートアップコース

6月13日～7月11日(土)…オンライン ▶7月18日(土)…区役所6階産業経済部会議室
※全6回 午前10時～正午
創業予定・創業後5年未満で、Web会議ができる環境の方
10人(申込順)
経営に必要な知識、ビジネスプランの作成
荒川区ホームページで、経営支援課産業活性化係
内線458

あらかわ認定商品を募集

荒川区の優れた商品を幅広くアピールするために立ち上げられたモノ

づくりブランド「arakawa」の令和8年度認定商品を募集します。
区内に本社を有する事業者等
次のすべてを満たす商品 ▶原則として、自ら企画・製造・販売している ▶5月1日時点で販売しており、今後も販売を予定している
7月24日(金)
荒川区ホームページで、経営支援課経営支援係
内線459

仕事・人材募集



ここにこそサポート協力会員を募集

日常生活に困っている方に、家事や付き添い等の介助・見守りを行う協力会員を募集します。
報酬750～950円(1時間)
※活動内容・時間帯により変動
説明会
6月16日(火) 午後1時30分～3時
荒川区社会福祉協議会3階会議室
5人(申込順)
6月15日(月)
電話で、荒川区社会福祉協議会にここにサポート
(3891) 5180

講座



とてもやさしいボクシング教室

6月6日(土) 午後1時30分～3時
アクロスあらかわ1階多目的ホール
区内在住・在勤・在学の方
15人(抽選)
※手話通訳あり
ストレス解消のためのボクシング
講エルピスメディカルボクシングジム代表・大塚愛氏
特軍手
※動きやすい服装で
5月29日(金)
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
(3803) 6222
across@arakawa-shakyo.or.jp

荒川ばん座位体操リーダー育成研修

6月12日(金)・26日(金)・30日(火)、7月3日(金)・7日(火)・10日(金)(全6回)
午後2時～4時
アクロスあらかわ1階多目的ホール
区内在住・在勤の方
20人(申込順)
電話・郵送・ファクスで、4面上段を参照し①～④の記入事項と⑤年齢を、〒116-8501(住所不要)荒川区役所障害者福祉課相談支援係
(3802) 4057
(3802) 0819

日本語教室ボランティア養成講座

7月2日～8月6日・25日・27日(火)・(木)(全13回)
時・所▶昼コース…午後2時～4時(生涯学習センター3階第4会議室)
▶夜コース…午後7時～9時(ひぐらしふれあい館2階調理・会議室)
区内在住・在勤の18歳以上で、講座修了後にボランティアとして活動できる方
各コース15人(申込順)
4100円
6月18日(木)
来所・電子メールで、4面上段を参照し①～④の記入事項と⑤希望するコースを、荒川区国際交流協会(区役所3階文化交流推進課内)
(3802) 4805
kokusai@city.arakawa.lg.jp

あらかわりサイクルセンターの工房・教室

ガラスの棒を加熱して作るとんぼ玉
7月8日・15日・22日(水)
区内在住・在勤・在学で、小学5年生以上の方
各6人
着物のリフォーム～リラックスウェア(ズボン)
7月9日・16日(木)(全2回)
区内在住・在勤・在学の方
12人
特ゆかた(背縫い以外すべてほどいたもの)、裁縫道具
サンドブラストでグラス等を作る
7月24日(金)
区内在住・在勤・在学で、小学3年生以上の方(小学3・4年生は保護者同伴で)
6人
電気炉で作るガラスのペーパーウエイト
7月29日(水)
区内在住・在勤・在学で、小学4年生以上の方
6人
※完成品は後日渡します
夏休み工作～空きびんで風鈴作り
7月31日(金)
区内在住・在勤・在学で、小学3年生以上の方(小学3・4年生は保護者同伴で)
12人
※申込順
午後2時～3時30分
所・申6月1日(月)から電話で、あらかわりサイクルセンター
(3805) 9172
※15歳以上の方(中学生を除く)で、22日(水)・24日(金)・29日(水)・31日(金)開催分に申し込む方は、各開催日の1週間前から

催し



あらかわ遊園 えほんフェスタ2026

初夏のあらかわ遊園でえほんを楽しみませんか。
6月6日(土)・7日(日)(小雨決行)

午前10時～午後5時
あらかわ遊園水あそび広場横園路一帯
※区内在住の方は入園無料
持ち寄せの絵本の交換会、絵本の読み聞かせ・販売、キッチンカー
特交換したい絵本(持っている方)
あらかわ遊園
(3893) 6003

区指定有形民俗文化財「三河島山車人形」の公開

素盞雄神社天王祭(区登録無形民俗文化財)で飾られる三河島山車人形を見学できます。
◆稲田姫
5月31日(日)～6月12日(金)
素盞雄神社神楽殿(南千住6-60-1)
◆熊坂長範
6月6日(土)・7日(日)
荒川中央町会会館(荒川4-25-2)

あらかわふるさと文化館
(3807) 9234

荒川ふれあい寄席

6月9日(火) 午後2時～4時
夕やけこやけふれあい館4階多目的室
72人(申込順)
出演三遊亭好楽一門ほか
5月22日(金)から来館・電話で、夕やけこやけふれあい館
(3801) 0715

荒川区美術連盟展

6月10日(水)～14日(日)
午前10時～午後5時(14日は午後4時まで)
町屋文化センター2階ふれあい広場
あらかわ美術連盟・西尾
090(5204) 5489

ふらっとにっぽりクリエイティブ・ショーケース

6月12日(金)・13日(土)
午前10時～午後4時
ふらっとにっぽり
ハンドメイド作家による手作り小物等の販売・ワークショップ
あらかわフロンティア企画株式会社
(5808) 7525
※出・日・祝等を除く、午前10時～午後5時

あらかわ出張プレーパーク

普段の公園ではできない遊びを体験できます。
6月27日(土)…原公園
6月28日(日)…日暮里公園
正午～午後4時
※直接会場へ。雨天延期。延期後の日程は、後日、荒川区ホームページ等でお知らせします
あらかわ管理課維持みどり係
(3802) 4482

6面へ続く

消費生活センター 出前講座 をご利用ください

消費生活センターには、架空請求や訪問販売、高齢者を狙った悪質商法等、さまざまな相談が寄せられています。
消費者被害を防ぐために、消費生活相談員が町会・自治会、サークル、企業の研修会等を訪問し、身近な消費者トラブルについてわかりやすく説明します。

- 対象 区内在住・在勤・在学の方
費用 無料
締切り 希望日の1か月前
申込み問合せ 来所・電話で、区役所6階消費生活センター
(3802) 4673



日(期) 時間 所 会場・場所 対象 人定員 内容 講師 持ち物 費用 締切めくり 申込方法(申込先) 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

日 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 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

あらかわ 情報の森

5面「催し」の続き

ぜん息音楽教室

6月26日(金) 午後2時15分～4時15分
 所 日暮里サニーホール4階コンサートサロン 30人(申込順)
 内容 ぜんそく発作を和らげる呼吸法
 講師 音楽家・山崎浩氏
 申込 5月21日(木)～6月24日(水)に来

所・電話・荒川区ホームページで、区役所北庁舎1階生活衛生課公害保健係☎内線424

あらかわ「社明」コンサート

7月4日(土) 午後4時開演
 所 サンパール荒川大ホール 850人(抽選)
 出演 陸上自衛隊東部方面音楽隊ほか
 専用往復はがきの配付 区役所1階総合案内、各区分事務所・図書館、町屋文化センター、日暮里サニーホール、サンパール荒川等
 締 6月8日(月)必着
 申込 専用往復はがきで、荒川区更生保

護サポートセンター
 総務課総務係
 ☎(3802)3403

官公署

自動車税の納期限は6月1日(月)

令和8年度の自動車税納税通知書を、5月1日に送付しました。スマートフォン決済アプリ、金融機関等で納めてください。
 東京都自動車税コールセンター ☎(3525)4066

税務職員を募集

令和8年4月1日現在、高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年以内の方(令和9年3月までに卒業見込みの方を含む)
 試験日 9月6日(日) 内容 1次試験(基礎能力・適性・作文)
 申込 6月12日(金)午前9時～24日(水)に下記ホームページで、東京国税局総務部人事第二課試験係
 ☎(3542)2111
 HP <https://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

5月23日は 難病の日

5月23日は「難病の患者に対する医療等に関する法律」が制定された日です。区では、難病の方への支援を実施しています。また、区内では、患者会が活動しています。各取り組みの詳細は、お問い合わせください。

難病の方への支援

- 指定難病の医療費の助成
 難病の診察や薬剤等にかかる医療費のうち、各種保険を適用した後の自己負担額の一部を助成します。現在、356疾病(東京都単独疾病を含む)が対象です。
- 障害者福祉サービス
 症状の変動等の理由で身体障害者手帳を取得していない方でも、一定の障がいがある場合は、障害福祉サービスを利用できる場合があります。

問合せ 指定があるもの以外は、障害者福祉課こころの健康推進係 ☎(3802)3542

患者会
 区内では、CDねっと(荒川在宅難病患者会)や睦美会(荒川区パーキンソン病友の会)等の患者会が活動しています。患者会では、難病患者・家族が、悩みの相談や情報交換等を行っています。
 問合せ CDねっと代表・高見 ☎090(4098)0113

難病相談室
 開催日 第3(土)午後1時30分～3時(8月を除く。10月は第3(日)に相談およびイベントを開催予定)
 場所 荒川区医師会館(西日暮里6-5-3)
 対象 神経難病の方、膠原病の方、その疑いのある方
 申込み 電話で、荒川区医師会館 ☎(3893)2331

6月1日は 人権擁護委員の日

人権擁護委員は、法務大臣から委嘱され、正しい人権意識の普及や人権侵害の相談等に応じています。嫌がらせや差別等で困ったときは、相談してください。

特設人権相談

期 日 6月1日(月)
 時 間 ▶午前10時～正午 ▶午後1時～3時
 場 所 区役所3階議員待遇者控室 ※直接会場へ
 問合せ 総務課人権推進係 ☎(3802)3298

定例人権相談

期 日 第2(木)(8月、令和9年2月を除く)
 時 間 午後1時30分～3時30分 ※電話相談
 申込み・問合せ 電話で、総務課人権推進係 ☎(3802)3298

法律相談

期 日 (火)・(金) 時 間 午後1時～4時
 場所・申込み・問合せ 電話で、区役所3階区民相談所 ☎(3802)3774

広告 広告内容の問い合わせは各事業所へ

★★ Celebrating 20 Years! ★★
Aloha International Preschool

2027年度 **Kindergarten**

北千住校 幼稚部コース 週5日制
 募集クラス:年少クラス
 対象年齢:2023年4月2日生まれ～2024年8月31日生まれ

願書受付開始!! (6月より)
新入生 見学説明会 予約受付中
 ご予約はこちらの二次元コードから!▶

国際バカロレア(IB) PYPワールドスクール認定校
 英語で総合幼児教育

認可外保育施設として、北千住校のみ補助金対象クラス(条件有り)

北千住校 〒120-0015 東京都足立区足立1-3-11
 南千住校 〒116-0003 東京都荒川区南千住1-43-1 1F

お問い合わせ TEL:03-6908-8150 [北千住校、南千住校共通]
 詳しくはHPにて▶ <http://www.aloha-inter.com/>

金・プラチナ・ダイヤ・ヴィトンなどの質と買取

ご入用でお困りの際は金・プラチナ・ダイヤ・ヴィトン ロレックス・オメガ・シャネルのバッグなどを預けて3ヵ月を期限にお金が借りられます。借りたお金と利息を支払えば、品物はお手元に戻ります。利息を支払うことで、期限の延長もできます。

不要な金・プラチナ・ダイヤ・ヴィトン・商品券などは、お売り下さい。
 ※和服や毛皮などの衣類、ライター、銀(シルバー)、電化製品などはお断りしております。

荒川区 南千住の **質屋ながさわ** 都電荒川線「三ノ輪橋駅」左折 徒歩2分 日曜定休
 荒川区南千住1-32-1 ながさわ 質屋 検索
 ☎03-3891-1608

おそうじ革命 荒川西尾久店

エアコンの清掃は、実績をもつ当店におまかせ下さい!
 おそうじ革命では、迅速、丁寧、安全、そして徹底力をモットーに、通常の清掃では取れないエアコン内部の汚れも徹底的に分解・高圧洗浄いたします。一般のご家庭のみならず、企業様、店舗様、その他様々ご用命にお答えいたします!

エアコンの清掃だけじゃない! おそうじ革命は清潔全般を得意! みんなの心もピカピカにするよ!

https://www.osoujikakumei.jp/arakawa_nishiogu/
 フリーダイヤル **0120-849-234**

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、5月21日(休)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

📅6月7日(日) 時 午後1時～2時
 📍18歳以上の男性(高校生は不可) 12人(申込順)

◆初心者向け陶芸教室

📅6月9日・16日・30日(火)
 (全3回) 時 午前10時～正午

📍18歳以上の方(高校生は不可) 12人(抽選) ¥2000円
 📅5月28日(休)午後6時

南千住駅前ふれあい館

☎(3803)0571

◆巨大迷路エキナプトラ～失われし砂漠の宝をさがせ

📅6月20日(土) 時 午後1時～4時

リサイクル自転車を販売します

販売開始日	5月25日(月)	店名	所在地	電話番号
販売店	右表参照	ホンダウインググジライ	南千住5-6-13	(3801)5893
販売台数	1店5台程度	サイクルショップアライ	町屋3-1-14	(3895)4309
販売価格	9000円 (防犯登録手数料660円を含む) ※Tマーク(自転車安全整備士が点検整備し、1年間有効)貼付	バイクショップ荒川	町屋3-23-10	
購入方法	電話のうえ、来店	問合せ	荒川区社会福祉協議会 ☎(3802)2794	

低所得世帯向け

エアコンの購入費を助成

熱中症による健康被害を防止するため、エアコンの購入等にかかる費用の助成を低所得世帯向けに行っています。

- 対象** 次のすべてを満たす世帯
- ▶ 世帯全員の令和7年度住民税所得割(確認日が令和8年7月1日以降の場合は令和8年度住民税)が非課税または児童扶養手当を受給している
 - ▶ 令和8年1月1日時点で、国内に住民登録がある
 - ▶ 居住する住宅にエアコンが1台もない、または故障して使用できるエアコンが1台もない
 - ▶ 申請時点で荒川区に住民登録があり、区内に居所がある
 - ▶ 事業期間中に本助成金の申請を受けていない
- ※区のほかの助成事業との併用は不可
- 対象経費** 本体購入費、配送・設置工事・撤去・リサイクル等の経費
- 助成額** 上限10万円(1住所あたり) **締切り** 12月28日(月)
- 申込み** 来所で、がん予防・健康づくりセンター4階福祉推進課工
- 問合せ** アコン助成金担当 ☎内線3904

令和8年度

骨粗しょう症検診

骨粗しょう症は、骨密度の低下により骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。特に女性は閉経後、女性ホルモンの減少により、なりやすいといわれています。

対象者には、5月末に受診券を送付します。実施医療機関や検診の詳細は、荒川区ホームページ(下の二次元コード)をご覧ください。

- 期間** 6月1日(月)～令和9年1月31日(日)
- 会場** 区内指定医療機関
- 対象** 区内在住で、令和9年3月31日の時点で、40・45・50・55・60・65・70歳の女性
- 持ち物** 受診券、マイナ保険証または資格確認書
- 費用** 500円
- 問合せ** 保健予防課成人健診係 ☎内線416



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 ▶(日)・(祝)…午前10時～午後1時、午後2時～午後9時
 ▶(土)…午後5時～午後9時
 ※受け付けは、診療開始15分前(月～金は30分前)～診療終了30分前

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
5月23日(出)	○	内・外	木村病院	南千住1-1-1	(5615)2111
	○	整	たいら整形外科	東尾久4-3-9	(6807)7505
5月24日(日)	○	内	岡田病院	荒川5-3-1	(3891)2231
	○	内	高橋医院	町屋3-2-10	(3810)5665
	○	内	尾久駅前内科クリニック	西尾久7-25-3	(5855)0979
5月30日(出)	○	内	はせがわ病院	東日暮里5-45-7	(3807)8866
	○	内	南千住病院	南千住5-10-1	(3806)2232
	○	内	佐藤クリニック	荒川1-7-6	(3891)5828
5月31日(日)	○	内	日暮里・三河島内科クリニック	荒川3-78-2	(5838)6996
	○	内	高橋医院	町屋3-2-10	(3810)5665
	○	内	紅露医院	西尾久2-26-7	(3894)6836
	○	内・小	リーデンスタワークリニック	東日暮里5-16-3	(5850)1661

【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
5月23日(出)	○	そうごう薬局南千住店	南千住1-1-1	(6806)8951
	○	入江薬局トダカコーポ店	東尾久3-30-5	(3895)0152
5月24日(日)	○	あさがお薬局	荒川5-2-6	(5810)6940
	○	すみれ薬局	町屋3-7-6	(3810)0135
5月30日(出)	○	アステル薬局日暮里店	東日暮里5-50-5	(5615)0099
	○	なの花薬局南千住店	南千住5-9-6	(5604)2211
5月31日(日)	○	イオックス薬局三河島店	荒川3-78-3	(5615)2796
	○	すみれ薬局	町屋3-7-6	(3810)0135
	○	ばばす薬局東日暮里リーデンスタワー店	東日暮里5-16-2	(6877)0188

【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
5月24日(日)	日暮里駅前デンタルクリニック	西日暮里2-19-4	(5615)3700
5月31日(日)	東尾久ふじの歯科医院	東尾久6-5-5	(3819)4618

- 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
5月24日(日)	千住名倉佐々木接骨院	荒川6-47-11	(3892)5667
5月31日(日)	平井整骨院	東日暮里6-46-3	(3801)8201

フレイル予防講座

今日から始めるひざ痛予防

膝の痛みの予防・対処方法を、専門医と理学療法士がわかりやすく解説します。

参加者には、「あらチャレ」ポイントを50P差し上げます。

- 期日** 6月25日(休) **時間** 午前10時～正午
- 会場** サンパール荒川3階小ホール
- 対象** 区内在住・在勤の方 **定員** 120人(申込順)
- 講師** あたみ整形リハ医院院長・田中淳也氏ほか
- 持ち物** 筆記用具 **費用** 無料

申込み 5月21日(休)～6月18日(休)に来所・電話・下記ホームページ(右の二次元コード)で、がん予防・健康づくりセンター2階健康推進課保健相談担当 ☎内線432

問合せ HP <https://logoform.jp/form/bUir/1511107>



日(期) 時間 所(場) 場(所) 対(対) 対(象) 人(定) 員 内(容) 講(講) 講(師) 持(持) 持(ち) 物 費(費) 用 締(締) 締(め) 切(り) 申(申) 申(込) 申(込) 申(込) 方(方) 方(法) 方(法) 方(法) 問(問) 問(い) 問(い) 問(い) 合(合) 合(せ) 先(先) 電(電) 電(子) 電(子) メール(メール) ア(ア) ド(ド) レ(レ) ス HP(HP) ホーム(ホーム) ペ(ペ) ー(ー) ジ(ジ) ア(ア) ド(ド) レ(レ) ス

二十歳のつどい実行委員を募集

募集人数 15人程度
締切り 5月29日(金)
第1回実行委員会 7月下旬

※謝礼・交通費はありません

申込み 電話・電子メールで、事業名・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・生年月日・出身中学校を、生涯学習課生涯学習事業係
問合せ ☎(3802)4575
 ✉shakyo-shakyo@city.arakawa.lg.jp



二十歳のつどい

期日 令和9年1月11日(祝)
時間 ▶午前の部……午前11時～正午
 ▶午後の部……午後2時～3時
会場 サンパール荒川大ホール
対象 平成18年4月2日～19年4月1日生まれの方
 ▶午前の部……四中・五中・七中・九中・尾久八幡中・原中卒業の方
 ▶午後の部……一中・三中・南二中・諏訪台中卒業の方
 ※区立中学校を卒業していない方は、住所がある区立中学校の学区が参加目安
内容 記念式典、実行委員による企画等

児童手当・児童育成手当の申請を

児童手当

出生日または前住所地の転出予定日の翌日から15日以内に申請してください。

対象 高校生年代(18歳まで)の児童を養育している方

支給月 4月、6月、8月、10月、12月、2月

手当月額
 ●3歳未満(3歳になる誕生月まで)………1万5000円
 ●3歳～高校生年代………1万円
 ※第3子以降は3万円

申請書の配布 区役所2階子育て支援課、荒川区ホームページ

問合せ 来所・郵送・マイナポータル(上の二次元コード)で、申請書を、〒116-8501(住所不要)荒川区役所子育て支援課子育て給付係 ☎(3802)3893
 🌐https://myrna.go.jp/



児童育成手当

令和7年中の所得が右表の範囲以内に該当すると思われる方は、5月29日(金)までに申請してください。認定されると、申請の翌月分から支給されます。

※現在、手当を受給している方は申請不要です

児童育成手当(育成手当)

対象 平成20年4月2日以降生まれの児童を養育している母子・父子家庭等の方

手当月額 1万3500円(児童1人につき)

児童育成手当(障害手当)

対象 20歳未満で、次のいずれかに該当する障がいがある児童を養育している方
 ●「愛の手帳」1～3度程度
 ●「身体障害者手帳」1・2級程度
 ●脳性まひまたは進行性筋萎縮症

手当月額 1万5500円(児童1人につき)

扶養人数	所得制限限度額
0	366万1000円
1	404万1000円
2	442万1000円
3	480万1000円

以降、1人増すごとに38万円を加算
 ※所得は地方税法に規定する所得額から社会保険料相当額(8万円)のほか、医療費控除、ひとり親控除等の該当する控除額を引いた額です。所得の算出方法は、お問い合わせください

申請・問合せ 来所で、子育て支援課子育て給付係 ☎(3802)4832

たくさん体を動かそう スポーツ教室の受講生を募集

各教室の募集内容等の詳細は、各チラシ・荒川区ホームページをご覧ください。 ※抽選(区内在住・在勤・在学・在園の方が優先)

荒川総合スポーツセンター 第2期定期制教室

開講期間 8月1日(土)～11月30日(月)

募集教室 ▶特別教室 ▶大人フロア教室
 ▶子どもフロア教室 ▶キッズルーム教室

チラシの配布 区役所3階スポーツ振興課、荒川総合スポーツセンター、あらかわ遊園スポーツハウス仮設事務所、各図書館・図書サービスステーション・区民事務所・ふれあい館、荒川総合スポーツセンターホームページ

締切り 6月7日(日)午後7時30分

申込み 荒川総合スポーツセンターホームページ(右の二次元コード)・スポーツセンターれんらくアプリで
 🌐https://www.arakawa-sposen.com

問合せ 荒川総合スポーツセンター ☎(3802)3901



あらかわ遊園スポーツハウス 出張スポーツ教室第2期

あらかわ遊園スポーツハウスのリニューアル工事に伴う取り組みとして、近隣のふれあい館等でスポーツ教室を実施します。

期間 9月～12月

※一部の教室は7月から開講
 ※定員に満たない教室は2次募集を行います。なお、2次募集でも定員に満たない場合は、休講することがあります

チラシの配布 区役所3階スポーツ振興課、荒川総合スポーツセンター、あらかわ遊園スポーツハウス仮設事務所、各図書館・図書サービスステーション・区民事務所・ふれあい館、荒川区ホームページ

申込み 5月18日(月)～31日(日)(必着)に来所(返信用はがきを持参)・往復はがき・荒川区ホームページ(下の二次元コード)で、希望する教室名・住所・氏名・電話番号・生年月日・年齢・性別・住所区分(区内在住・在勤・在学・在園もしくは区外在住)を、〒116-0011荒川区西尾久8-1-4あらかわ遊園スポーツハウス仮設事務所
 ☎(3800)7333

※往復(返信)はがき1枚につき1教室の申し込み
 ※電子申請の当選結果はホームページに公表します

