

あらすポフェスタ

6月28日(日) 時午前10時～午後1時30分 所荒川総合スポーツセンター2階大体育室 区内在住・在勤・在学中、小学生以上の方(小学生は保護者同伴で) 120人(申込順) ニュースポーツ等の体験 室内用運動靴 ※運動できる服装で 50円
6月1日(月)～12日(金)に来所・荒川区ホームページで、区役所3階スポーツ振興課スポーツ事業係 内線3374

高齢者



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。
6月16日(火) 時午前10時～11時 所区役所3階305会議室 区内在住で、65歳以上の方 8人(申込順) 6月15日(月)
電話で、介護保険課介護給付係 3802)4952

荒川老人福祉センターの催し

- リズムアップ体操
6月19日(金) 時午後1時～2時30分 35人(申込順) タオルで全身トレーニング 時タオル
来所・電話・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、荒川老人福祉センター
プロが教えるはじめての終活講座「今から知っとく介護とお墓」
6月27日(日) 時午後1時～2時30分 40人(申込順) こはく司法書士事務所司法書士・荒井崇正氏
6月1日(月)から来所・電話で、荒川老人福祉センター
中級者向けスマートフォン講座
7月4日(土)・6日(日)(全2回)
時▶午前コース…午前10時～11時30分 ▶午後コース…午後1時～2時30分 各コース12人(抽選) 内LINE・AI・アプリのインストール・利用方法等 時スマートフォン 6月26日(金)
来所・電話で、荒川老人福祉センター

所荒川老人福祉センター4階会議室 区内在住で、60歳以上の方 所荒川老人福祉センター

3802)1666
ara-online@foryou.or.jp

障がいのある方



障がいのある当事者(ピアカウンセラー)による相談

6月13日(土) 時午前10時～午後3時 所荒川たんぽぽセンター
肢体不自由者・聴覚障がい者による相談
6月1日(月)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

障がい者向けアロマ体験・香り袋づくり

6月27日(日) 時午後2時～3時40分 所アクロスあらかわ1階多目的ホール 区内在住・在勤・在学の18歳以上で、障害者手帳・愛の手帳を持っている方 12人(抽選) ※手話通訳あり 講アロマスクールクラリクララ代表講師・明田瑠美氏 1000円 6月19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⑥障がいの種類・程度を、アクロスあらかわ
3803)6221
3803)6222
across@arakawa-shakyo.or.jp

障がい者地域自立生活支援セミナー

7月4日(土) 時午後1時～3時 所あらかわエコセンター2階環境実習室 区内在住・在勤で、障がいのある方、家族等 7人(申込順) 内片手でできる調理・便利な道具 講脳卒中当事者・川尻美佐緒氏ほか
6月1日(月)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

講座



ラジオ体操指導者養成講習会

6月16日(火)・17日(水)(全2回) 時午後7時～8時30分 所第四峡田小学校体育館 区内在住・在勤・在学の方 150人(申込順) 室内用運動靴

6月1日(月)～10日(水)に来所・電話で、区役所3階スポーツ振興課スポーツ事業係
3802)4589

心のサポーター養成研修

6月18日(木) 時午後1時～3時 所町屋文化センター1階多目的ホール 区内在住・在勤・在学の方 50人(申込順) 身近な人の心の不調に寄り添う方法等 講東京家政大学教授・杉山雅宏氏 6月16日(火)
電話・下記ホームページで、障害者福祉課こころの健康推進係
3802)3542
https://logofom.jp/form/bUir/1550158

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。
6月20日(土)(雨天中止)
時▶午前9時20分～10時20分 ▶午前10時～11時 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 区内在住・在勤・在学の方 各15組(1組3人まで、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
電話で、生活安全課交通安全係
3802)3067

人と書店をつなぐ御書印プロジェクトの小川さん

6月24日(水) 時午後6時～8時 所生涯学習センター1階あらかわ地域活動サロンふらっと・フラット 10人(抽選) 書店を巡る御書印と出版業界の今 講元小学館パブリッシング・サービス勤務・小川宗也氏 6月17日(水)
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
※(土)・(日)・祝等を除く、午後1時～7時(6月5日(金)・10日(水)・19日(金)・24日(水)は午後9時まで)

いまさら聞けない!大人のための「暮らしの法律」

7月3日(金) 時午後1時30分～3時30分 所区役所北庁舎1階101会議室 区内在住・在勤・在学の方 30人(申込順) 消費者トラブル防止に役立つ法律 講東

京司法書士会司法書士・三枝良氏
6月1日(月)から電話で、消費生活センター
3802)4673

認知症サポーター養成講座

7月4日(土) 時午前10時～11時30分 所尾久ふれあい館4階レクホール 区内在住・在勤・在学の方 30人(申込順) 認知症の基礎知識・対応
6月1日(月)から電話で、西尾久地域包括支援センター
3893)3555

催し



住宅デー～無料住宅相談

住宅相談、包丁研ぎ、まな板削り等
6月7日(日) 時午前10時～午後1時30分 所城北信用金庫日暮里中央支店(東日暮里6-6-4)
日暮里建設業組合
3807)2944
住宅相談、包丁研ぎ、親子木工工作教室等
6月14日(日) 時午前10時～午後3時 所三河島公園等(区内7会場)
東京土建一般労働組合荒川支部・金
3892)9131

東京慈恵会医科大学 公開セミナー

6月13日(土) 時午後2時～3時30分 所東京慈恵会医科大学葛飾医療センター5階講堂(葛飾区青戸6-41-2) 90人(当日の先着順) 誤嚥性肺炎と飲み込みの悩み 講呼吸器内科診療医長・竹越大輔氏ほか
東京慈恵会医科大学葛飾医療センター
0570(009)119

オレンジカフェ in デニーズ町屋駅前店

お茶を楽しみながら、気軽に認知症のことを話してみませんか。
6月19日(金) 時午後3時～5時 所デニーズ町屋駅前店(荒川7-49-1) 区内在住・在勤・在学の方 15人(申込順) ※飲食代がかかります(1品以上の注文が必要)
電話で、荒川・町屋地域包括支援センター
▶荒川地域包括支援センター
5855)3323
▶町屋地域包括支援センター
3894)3568

6面へ続く

アニサキスによる食中毒に注意

問合せ 生活衛生課食品衛生係 内線428

アニサキスとは

寄生虫の一種です。幼虫は白色で、長さ2～3cm、太さ0.5～1mm程度で、サバ・アジ・サンマ・カツオ・イワシ・サケ・ヒラメ・マグロ・イカ等の海産魚介類に寄生しています。

アニサキスによる食中毒の症状

- 急性胃アニサキス症(食後数時間～十数時間後) みぞおちの激しい痛み、吐き気、おう吐
急性腸アニサキス症(食後十数時間後～数日後) 下腹部の激しい痛み、腹膜炎症状

予防のポイント

- 十分な冷凍(-20℃で24時間以上)や、加熱調理(70℃以上、または60℃で1分間以上)をしましょう。なお、一般的な料理で使う程度の酢・塩・しょうゆ・わさび等では、アニサキスは生きています
新鮮な魚を購入し、内臓はできるだけ早く取り除きましょう。なお、内臓の生食はしないでください
よく見て、アニサキスがいたら取り除きましょう

アニサキスによる食中毒が多発しています。生の魚介類を食べるときは、注意しましょう。

日(期) 時間 所(会場・場所) 対(対象) 人(定員) 内(内容) 講(講師) 持(持ち物) 費(費用) 締(締め切り) 申(申込方法) 問(問い合わせ先) 電(電子メールアドレス)