

「寄り添い、育み、つなぐ。」

保護司

保護司は、一度つまづいてしまった人が再び地域の一員として歩いていけるよう、支援する民間のボランティアです。犯罪等をした人が少年院や刑務所等から社会復帰したときにスムーズに社会生活ができるよう、住居や就業先の調整等を行います。区では現在、89人の保護司が、地域で幅広く活動しています。



▲荒川区保護司会の皆さん

▶ 優しさあふれる温かな地域社会を目指して

7月は、「社会を明るくする運動」の強調月間です。立ち直ろうとする人たちに寄り添い、優しさあふれる温かい荒川区を、皆様とともに築いてまいります。

保護司は、法務大臣から委嘱されたボランティアであり、「地域社会の良心」です。対象者に寄り添い、再び社会の一員として歩み出すための架け橋となる存在です。荒川区では、令和4年3月に「再犯防止に関する取組方針」を策定し、就労や住まいの確保等、多角的な支援を進めています。

統計によると、刑法犯で検挙された人の約半数が再犯者であり、荒川区も同様の傾向にあります。また、仕事や住まいがなく、居場所を失うことが、過ちを繰り返す大きな要因となっています。

今号では、地域を支える「保護司」について特集を組みました。私自身も一人の保護司としての経験から強く感じていることは、過ちを犯した人が社会に戻る際、最も高い壁となるのは「孤立」であるということです。

梅雨の季節となり、木々の緑が一段と深まり、初夏を感じるころとなりました。区民の皆様がいきいきと過ごされる姿を拝見し、改めてこの「安全・安心なまち荒川」を守り抜く決意を強くしております。



荒川区長
たきぐち たく
滝川学

地域とともに、寄り添い、更生を支え合う

保護司になったきっかけ

高橋(敬称略) PTA活動を通じて、誘っていただいたことがきっかけです。保護司の仕事当初、「対象者と面接することに不安」と感じ、堅苦しく「諭す」役目と思っていました。しかし、実際は対象者と普段通りの関わり方でよいと知り、「お母さんがやりたいならやってみたらどう？」という家族の応援や、「高橋さんには向いている」という先輩の言葉に背中を押されて始めました。

長谷川(敬称略) 地域の方から「保護司になってみないか」と声をかけていただいたことがきっかけです。父が保護司だったこともあり、身近に感じ興味を持ちました。当初は保護司がどんな活動をするのかわからず、やや不安だったものの、父や先輩方の「保護司になって後悔したことは1度もない」「自分の人生にとって素晴らしい経験だった」という話に共感し、自分もやってみようと思いました。

区長 私も長谷川さんと同じく保護司経験者の先輩から声がかかったことや、地域の更生保護活動に関わることで視野が広がると感じ、保護司になりました。長谷川さんのお父様と一緒に活動していたこともありです。

保護司としてのやりがい

長谷川 対象者が進学が就職で悩んでいるときに、自分自身の経験を踏まえて話しました。後日、その方が進学的意思を示し、前向きに将来の目的を見出す姿を見て、未来が明るい方向に開ける予感がしたときに大きなやりがいを感じました。また、保護司研修を通じて犯罪の背景にある家庭環境や社会問題を学び、対象者の複雑な事情を知り支援することの大切さを深く実感しました。個人の事情に向き合っ、誰かに寄り添っていると実感できたときにも保護司のやりがいを感じます。

高橋 最初に担当したのは高校生でした。初めは全くコミュニケーションがとれず、心を開いてもらうため同じ目線に立ってしっかり話を聞くことを心がけました。その方の趣味である音楽活動を見に行ったことがきっかけで交流が深まり、しだいにいろいろなことを相談してくれるようになりました。相談が役に立ったのかはわかりませんが、その方が就職・結婚等、前向きに将来のことを考えるようになりました。「その人の人生に少しでも貢献できたのなら嬉しいな」と思うと同時に人が成長する姿を身近で見ることができるとにやりがいを感じます。

区長 保護司の活動を通じて、対象者の生い立ちや罪の背景を知り、罪を犯した人やそ

の家族の苦悩を身近に感じることで、どのような社会を作っていけばいいかと社会全体に対する自分自身の寛容な心が広がったと感じます。面接や生活環境調整を通じて、罪を犯した人が社会復帰できるように支援する役割に意義を見出し、自己成長につながったときにやりがいを感じました。

保護司として心がけていること

高橋 対象者と堅苦しくなく、自然体で関わることを意識しています。リラックスした雰囲気づくりを心がけ、上から目線にならず、相手の話をしっかり聞くことを重視しています。

長谷川 相手の話を無理に引き出そうとせず、自然に話してもらうことを心がけています。対等な関係作りを意識し、相手に安心感を持ってもらえるよう努めています。

区長 対象者を取り巻く環境を理解し、話をじっくり聴きながら、寄り添うことの重要性を感じます。そこで、面接や交流の際には相手の気持ちに寄り添い、話しやすい雰囲気を作るように心がけていました。

保護司を増やすために

長谷川 荒川区保護司会では、「社会を明るくする運動」や小学校での出前授業等を通じて、地域の皆様に保護司の活動を知っていただくための取り組みを行っています。また、インターン制度を設けており、正式に保護司になる前に活動に参加し、経験を積むことも可能です。少しでも、できるかもと興味があれば、ぜひ、荒川区保護司会までご連絡いただければ幸いです。

高橋 リクルートプロジェクトとして、地域イベントや学校で映像を活用しながら保護司の活動紹介を行っています。以前は保護司の身分があまり公にされないこともありましたが、現在はオープンな活動が主流となり、対象者ともフランクに交流していま



荒川区の保護司の活動について、保護司である滝口区長と2人の保護司が座談会を行いました。保護司になったきっかけややりがい、心がけていること、保護司のなり手を増やすための取り組み等を紹介します。



保護司 高橋 晴美さん

保護司 長谷川 正範さん

す。保護司になったときには先輩保護司と同行して面接の進め方を学ぶ等、初心者の方でも入りやすい体制を整えています。今後、一緒に保護司の活動を希望する方がさらに増えることを願っています。

区長 以前は保護司ということは名乗らないようにと指導されていましたが、「HOGOSHI」として世界的に発信されるようになり、現在では公的にも活動が認められ、広く知られるようになっていきます。4月17日の国際更生保護ボランティアの日には、更生保護活動の大切さを広く伝えるため、あらかわ遊園観覧車のイエローライトアップイベントを実施しました。区も、更生保護制度の重要性や保護司の大切な役割をより多くの方に知っていただく取り組みを続けていきます。

一言メッセージ

高橋 ボランティアに参加する感覚で、地域のためにぜひ一緒に保護司として活動してほしいと思います。

長谷川 保護司になって視野が広がり、よい経験ができています。保護司になって良かったと思います。ぜひ多くの方々に、一緒にやっていたらと思います。

区長 罪を犯した人の立ち直りを支援することは、地域や社会全体にとって必要なことだと考えます。本日お話しいただいたお二人をはじめ保護司の皆さんと一緒に、地域社会にお力添えいただきたいと思っています。

保護司の主な活動

問合せ

荒川区保護司会更生保護サポートセンター ☎(6458)3030

保護観察

犯罪等をした人に対して、定期的に面接し、更生を行うための約束ごとを守るよう指導するとともに、生活上の助言や就労の援助等を行い、社会生活に戻って活動するための支援をします。

生活環境の調整

少年院や刑務所等に収容されている人が、釈放後にスムーズに社会生活ができるよう、帰宅先の調査、引受人との話し合い、就職先の確保等を行います。

犯罪予防活動

犯罪等をした人の更生への理解を求めるとともに犯罪等を未然に防ぐために、毎年7月の「社会を明るくする運動」強調月間等で、講演会や学校との連携事業等を行っています。



保護司になりませんか

会社員や公務員、商店・工場の自営業の方等、幅広い職種の方が保護司として活躍しています。委嘱後に研修を受講するため、事前に必要な資格はありません。保護司の活動に関心がある方は、お問い合わせください。

対象

次のすべてを満たす方

- 人格・行動について、社会的信望を有する
- 職務の遂行に必要な熱意・時間的余裕を有する
- 生活が安定している
- 健康で活動力を有する

※法務大臣への推薦が必要なため、希望者が必ず委嘱されるものではありません



7月は社会を明るくする運動

～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ

強調月間

犯罪・非行を防止し、罪を犯した人たちの更生への理解を深め、犯罪・非行のない明るい社会を築くことを目的とした運動です。今年のテーマは、「『保護司』をはじめとする更生保護ボランティアを広く知ってもらおう」です。学校・関係機関・団体と連携し、支え合って生きていける社会づくりを目指します。

問合せ 子ども・若者課若者支援係 ☎(3802)3814

あらかわ遊園 観覧車をライトアップ

社会を明るくする運動のシンボルカラーである黄色にライトアップします。

期間 7月3日(金)～5日(日)
時間 午後7時30分～8時



さまざまな活動との連携

郷土愛や思いやりの心等を、次の世代へとつないでいく「あらかわの心」推進運動と連携し、皆さんに理解・協力してもらうための活動が行われます。

各地区に推進委員会を設置

南千住・荒川・町屋・尾久・日暮里の各地区に推進委員会を設置し、活動を行います。

駅頭・街頭広報活動

啓発用のウェットティッシュ等を配布し、本運動の啓発や保護司のPRをします。

場所 区内の各駅、商店街等
※開催日等の詳細は、荒川区ホームページをご覧ください



このほかにも、集会・コンサート等が予定されています

令和8年度荒川区議会定例会・6月会議が開会

問合せ 議会事務局議事係 ☎内線3614

令和8年度荒川区議会定例会・6月会議は6月23日(火)～7月8日(水)の期間で開催される予定です。

この6月会議では、区政全般にわたり、議員から区長等に対して質問をするほか、条例等の議案を審議する予定です。

※本会議・委員会は音声のライブ配信等を実施しています。詳細は、荒川区ホームページをご覧ください
※本会議の開始時間は、午前10時です

令和8年度荒川区議会定例会・開会会議が終了

令和8年度荒川区議会定例会・開会会議は、5月29日に開かれました。

この開会会議では、令和8年度荒川区議会定例会の会期を5月29日～令和9年4月30日と決定し、常任委員会・議会運営委員会・特別委員会の各委員の選任等を行いました。また、議長・副議長の選挙が行われ、議長に並木一元議員、副議長には保坂正仁議員が選出されました。そのほか、条例の改正等の議案4件を可決しました。可決した議案は次のとおりです。

条例の改正(2件)

- ▶ 荒川区議会委員会条例の一部を改正する条例(議員提出議案)
- ▶ 荒川区印鑑条例の一部を改正する条例

その他(2件)

- ▶ 観光・シティプロモーション調査特別委員会の設置について(議員提出議案)
- ▶ 花と緑推進調査特別委員会の設置について(議員提出議案)

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

- 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)

はがき・ファクス・電子メール等の記入事項

- 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

お知らせ

荒木田・東尾久本町通りふれあい館が休館

☎8月30日(日) 内設備点検等
 所▶荒木田ふれあい館
 ☎(3800)1981
 ▶東尾久本町通りふれあい館
 ☎(3893)8001

特別区民税・都民税・森林環境税(普通徴収)第1期分の納期限は6月30日(火)

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、各区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。
 所税務課税務係☎内線2332

特別永住者等福祉給付金を支給

日本国籍がなく、国民年金に加入できなかった在日外国人(特別永住者)の方等に給付金を支給します。
 所区内に住民登録を行った日から引き続き2年以上居住し、次のすべてを満たす方 ▶誕生日が大正15年4月1日以前 ▶昭和57年1月1日以前に日本国内で外国人登録をしていた(その後帰化した場合を含む) ▶在留資格が特別永住者 ▶生活保護を受けていない ▶公的年金を受給していない ▶本人および配偶者・扶養義務者の前年所得が基準以下 ▶荒川区障がい者福祉給付金を受給していない
 支給額 1万5000円(月額)
 支給方法 4月・8月・12月に前4か月分を口座に振り込み 持住民票の写し、前年の所得を証明する書類、申請者名義の口座が確認できる書類(預金通帳等)

申事前に電話のうえ、来所で、必要書類を、区役所2階高齢者福祉課高齢者福祉係☎内線2678

荒川区まちづくりマスタープラン策定委員会

☎6月23日(火) 時午後6時~8時
 所区役所5階大会議室
 人10人(抽選) 内会議の傍聴
 申午後5時45分までに、直接会場へ
 所都市計画課都市計画担当
 ☎内線2812

荒川区基本構想審議会

☎6月29日(月) 時午後6時30分~8時30分
 所サンパール荒川3階小ホール 人15人(抽選) 内会議の傍聴
 申午後6時15分までに、直接会場へ
 所政策企画課企画係☎内線2111

暮らし

あなたの家の擁壁は安全ですか

擁壁は、地震・豪雨で崩れる可能性があります。定期的に安全性を確認、適切な管理を行いましょう。区では、擁壁専門家派遣事業を行っています。詳細は、荒川区ホームページをご覧ください。
 所擁壁について…建築指導課審査係☎内線2847
 ▶擁壁専門家派遣事業について…都市計画課都市計画担当
 ☎内線2812

ひきこもり家族会

☎6月28日(日) 時午後1時30分~4時30分
 所ホットステーション(町屋2-21-2フレスコ町屋2階) ※直接会場へ 所不登校・ひきこもり・発達障がいの方の家族等
 料¥100円(本人は無料)
 所荒川区社会福祉協議会
 ☎(5604)5863

高齢者

Zoom勉強会

☎7月6日(月) 時・所▶午前10時~11時…荒川老人福祉センター1階食堂 ▶午後2時~3時…オンライン ※全2回 所60歳以上で、Web会議ができる環境の方 人5人(抽選) 内Zoomの設定・実践
 所6月29日(月)
 申電子メールで、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
 ☎(3802)1666
 所ara-online@foryou.or.jp

介護

在宅介護者へマッサージ券を送付

心身のリフレッシュのため、対象の方に無料マッサージ券を送付しました。
 所要介護4・5の方を在宅で介護する家族の方 有効期限 令和9年3月31日(水)
 所高齢者福祉課高齢者福祉係
 ☎内線2675

紙おむつ購入券を給付します

在宅、入院・入所者(介護保険適用施設は除く)でおむつが必要な方に、紙おむつ購入券の支給または購入費を助成します。申請月から対象です。
 所区内在住の65歳以上の方、または介護保険の第2号被保険者(40~64歳)で、次のいずれかに該当する方 ▶要介護4・5の認定を受けた方 ▶要介護1~3の認定を受け、かつ認知症症状がある方 ▶入院中で、要介護4・5相当の状態の方または要介護1~3相当の状態で認知症症状がある方 ▶障害者手帳1・2級の方 ▶愛の手帳1・2度の方 ※生活保護受給者等は対象外。第2号被保険者は要介護等の状

態にある方のみ。詳細は、荒川区ホームページをご覧ください

助成額(月額)▶非課税者…7800円
 ▶課税者…3900円 ※1割は自己負担

申事前に電話のうえ、来所・郵送で、必要書類を、区役所2階高齢者福祉課高齢者福祉係☎内線2675

介護者交流サロン「結」

☎6月20日(土) 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 所家族を介護している方
 所荒川区社会福祉協議会
 ☎(5604)5863

子育て・教育

児童扶養手当一部支給停止適用除外届の提出を

児童扶養手当の受給者で、支給開始から5年経過した等、一定の要件に該当する方は、「児童扶養手当一部支給停止適用除外届」を提出する必要があります。
 対象者には、6月下旬に届出書を送付します。期限までに提出してください。
 所8月31日(月)
 所子育て支援課子育て給付係
 ☎(3802)4832

こども将棋大会

☎6月28日(日) 時午後0時30分~4時30分
 所サンパール荒川3階小ホール 所区内在住・在学または区内の将棋教室に在籍の小学生 人200人(申込順) クラス▶Aクラス(小学3年生以下) ▶Bクラス(小学4年生以上) ▶Cクラス(小学2年生以下の初心者) 料¥500円
 申電子メールで、4面上段を参照し①・③・④の記入事項と⑤学校名・学年⑥希望のクラスを、荒川区将棋協会・竹内
 ☎090(5339)3785
 所shogiarakawaku@gmail.com

防災士として地域の防災スペシャリストになりませんか

防災士資格の取得に必要な費用を全額助成します。
 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。



区内在住で、次のいずれかに該当する方
 ▶中学生~高校生年代の方
 ▶区内の町会・自治会に所属し、町会長・自治会長から推薦を受けた方(各町会・自治会2人まで)

また、区内で防災士養成研修講座が開催されます。

●防災士養成研修講座(荒川区特設会場)

期日 ▶8月22日(土)・23日(日)
 (全2回) ▶11月28日(土)・29日(日)
 会場 サンパール荒川3階小ホール

問合せ 危機管理課防災事業係 ☎内線418



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 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

国民健康保険のお知らせ

申請・問合せ

- ▶国民健康保険料……国保年金課国保資格係 (区役所1階) ☎内線2374
- ▶介護保険料……介護保険課資格保険料係 (区役所2階) ☎内線2443

納入通知書を6月中旬に送付します

令和8年度の国民健康保険料は、令和7年中の所得を基に算定します。詳細は、納入通知書を確認してください。

※令和8年1月2日以降に荒川区に転入した方や、各種税務申告の期限延長等で前年の所得金額が確定していない方は、保険料に所得情報が反映されていない場合があります。この場合、所得金額確定後に保険料を算定し直し、保険料額の変更を通知します

普通徴収(口座振替または納付書による納付)の方

国民健康保険料は、原則、口座振替で支払ってください。口座振替の手続きをしていない方は、納入通知書に同封する口座振替依頼書に必要な事項を記入し、返信用封筒で返送してください。

※手続きが完了し、口座振替が開始されるまでは、納入通知書に同封する納付書で支払ってください

スマートフォンやパソコンから口座振替の申し込みができます。対象の金融機関や申込方法等の詳細は、荒川区ホームページ(右の二次元コード)をご覧ください。



問合せ 国保年金課保険料係 ☎内線2387

特別徴収(年金から差し引いて納付)の方

4月・6月・8月は仮徴収として、2月の保険料と同額を徴収します。10月以降は、年間保険料額から仮徴収した額を引いた残額を、10月・12月・令和9年2月の3回に分けて徴収します。

所得の申告をお忘れなく

令和7年中の所得が一定額以下の場合、保険料の均等割額が軽減されることがあります。保険料の算定に関係するため、国民健康保険に加入していない世帯主の方も忘れずに所得の申告をしてください。ただし、次に該当する方は必要ありません。

- ▶確定申告や住民税等の申告をした
- ▶給与から住民税が差し引かれている
- ▶年金収入のみで、日本年金機構等から年金の源泉徴収票が送られた
- ▶税法上の被扶養者となっている

保険料の軽減の届出や、減額・免除申請ができます

非自発的な理由で離職した方は、国民健康保険料の軽減の届出を

企業の人員整理や倒産による解雇等、非自発的な理由で離職し、国民健康保険に加入した方は、保険料が軽減される場合があります。本人または世帯主が、雇用保険受給資格者証または雇用保険受給資格通知を持参して届出してください。

軽減期間 離職日の翌日の属する月からその翌年度末
※詳細は、お問い合わせください

対象 離職時に65歳未満で、雇用保険の特定受給資格者(倒産・解雇等による離職)または特定理由離職者(雇止め等による離職)として失業給付を受ける方

保険料を納められなくなった方は、国民健康保険料・介護保険料の減額・免除申請を

災害等による重大な損害や事業の休・廃止または失業、長期入院等で収入が著しく減少し、保険料を納められなくなったときは、申請があった月以降の保険料を一定期間、減額または免除する制度があります。収入状況が確認できる書類等を持参して申請してください。

国民健康保険加入者向け

糖尿病等重症化予防プログラム

糖尿病は、心筋梗塞・脳卒中のリスクを高めるほか、腎症等の合併症により日常生活に大きな影響を及ぼす病気です。糖尿病の重症化を予防するため、主治医や管理栄養士と連携したプログラムを実施します。対象の方には、6月中に案内を送付します。申込方法等の詳細は、案内をご覧ください。

問合せ 国保年金課保険給付係 ☎内線2381

国保・後期指定保養施設のご案内

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方の健康保持・増進のため、割引料金で利用できます(利用するには、利用券が必要です)。

※休前日・季節料金等の詳細は、各施設にお問い合わせください

問合せ 国保年金課管理係 ☎(3802)4065

利用券の配布 区役所1階国保年金課、各区民事務所、荒川区ホームページ

施設名(所在地)	電話番号	利用料金(大人2人で利用した場合の大人1人1泊2食付料金)		
		平日	休前日	季節料金
クアハウス基点(山形県村山市基点1034-7)	☎0237(56)3351	1万3750円	1万8150円	2万350円から
民宿 忠兵衛(千葉県南房総市久枝744)	☎0470(57)2257	8500円	8500円	—
マホロバ・マインズ三浦(神奈川県三浦市南下浦町上宮田3231)	☎046(889)8945	1万5550円	2万4950円	3万450円~4万8550円
軽井沢ペンションラブラドル(長野県北佐久郡軽井沢町長倉1655-5)	☎0267(46)3447	1万3250円	1万3800円	—
クアハウス石橋旅館(静岡県下田市蓮台寺185-1)	☎0558(22)2222	1万4300円	1万4300円	1万6500円~2万7500円

※消費税・サービス料込みの料金です

蚊の発生に 早めの対応を

蚊が媒介する感染症を予防するため、日ごろから蚊に刺されない工夫をしましょう。蚊の発生を防ぐためには、ボウフラの段階で駆除することが最も効果的です。

区では、道路等の雨水ますへのボウフラ駆除剤の投入を行っているほか、蚊の防除等の相談を受け付けています。

相談・問合せ 生活衛生課環境衛生係(区役所北庁舎1階) ☎内線426

蚊の被害防止のポイント

- ▶水たまりを作らない
- ▶置き水の交換をこまめに行う
- ▶不要物・廃棄物を撤去し、潜む場所をなくす
- ▶網戸等で侵入を防ぐ
- ▶刺されないよう長袖等の服装で身を守る
- ▶虫よけ剤等の忌避剤を利用する

蚊が媒介する主な感染症

日本脳炎

主にコガタアカイエカによって媒介します。

症状 数日間の38℃以上の発熱、頭痛、おう吐、めまい等

デング熱

主にヒトスジシマカによって媒介します。

症状 感染して3~7日後の発熱、頭痛、目の痛み、筋肉痛、関節痛、食欲不振等

ジカウイルス感染症

主にヒトスジシマカによって媒介します。

症状 感染して2~7日後の軽度の発熱、発疹、結膜炎、筋肉痛、関節痛、頭痛等



▲ヒトスジシマカ(写真提供:国立感染症研究所)

麻しん(はしか)緊急対策の実施

感染が拡大する麻しんの感染を予防するための緊急対策を実施します。

期 間 令和9年3月31日(水)まで

対 象

- 抗体検査**
 - ▶19歳以上で妊娠を希望する女性とその同居者
 - ▶妊婦の同居者
 - ※過去の抗体検査EIA法、PA法または中和法により、抗体があると判明している方は対象外
- 予防接種**
 - 上記の対象者のうち、抗体検査の結果、予防接種が必要と認められた方

自己負担額 無料

助成方法

- 区内協力医療機関
 - ……医療機関に設置する予診票を利用
- その他の医療機関・実施済の検査・予防接種
 - ……申請書・領収書を提出(償還払い方式、上限あり)

問 合 せ 健康推進課予防接種係 ☎内線3901

今から始める 熱中症対策

暑くなり始めた時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に注意が必要です。徐々に体を暑さに慣らす「暑熱順化」を進めておきましょう。

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

熱中症予防のポイント

- ▶日ごろから、ウォーキング等の運動や、40℃以下のお湯での入浴をし、暑さに慣れておきましょう
- ▶バランスの良い食事をとりましょう
- ▶のどが渇く前に水分補給をしましょう
- ▶暑い時期の外出を避けるとともに、外出時は帽子・日傘等を活用しましょう
- ▶エアコン等を活用しましょう

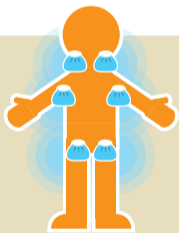
子ども・高齢者には注意を払いましょう

体温調節がうまくできず、自分で暑さ対策が難しい子どもや、のどの渇きを感じにくい高齢者には、声かけをしましょう。特に、ベビーカーに乗っている乳幼児や身長が低い未就学児は、地面の照り返しの影響を受けやすいため、注意が必要です。



熱中症を疑った時の対応

- ①涼しい場所へ移動し、安静にする
 - ②衣類を緩め、水分・塩分を補給する
 - ③皮膚を濡らし、うちわ等であおぐとともに、氷等で両側の首、脇の下、足の付け根を冷やす
- ※けいれんしている、呼びかけに応じない等の場合は、すぐに救急車(☎119)を呼びましょう



あらかわ街なか避暑地のご利用を

区では、誰でも自由に利用できる涼み処として「あらかわ街なか避暑地(クーリングシェルター)」を開設しています。

期 間 10月21日(水)まで

実施施設 各ふれあい館・図書館、荒川さつき会館、アクト21、あらかわエコセンター、一部の薬局・信用金庫等

※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 環境課環境計画係 ☎内線486



熱中症特別警戒アラート等の確認を

「熱中症警戒アラート」は気温が著しく高くなることで健康被害が生じるおそれがある場合に発表され、「熱中症特別警戒アラート」は過去に例がない危険な暑さにより、重大な健康被害が生じるおそれがある場合に発表されます。日ごろから天気予報等を確認し、熱中症を予防しましょう。各アラートの発表状況は、熱中症予防情報サイト(右の二次元コード)で確認できます。



●公共施設における対応

	熱中症特別警戒アラート	熱中症警戒アラート
屋外施設	使用中止(施設使用料は還付)	利用者への熱中症対策に関する注意喚起(キャンセルを希望する団体等には施設使用料を還付)
屋内施設	貸室は熱中症対策を徹底し、通常通り実施(キャンセルを希望する場合は使用料を還付)	貸室は熱中症対策を徹底し、通常通り実施
公園等	使用中止 ※あらかわ遊園は閉園	——

※詳細は、各施設にお問い合わせください

男女共同参画週間講演会 & ミニコンサート

主夫経験が教えてくれた大切なコト

ワーク・ライフ・バランスのススメ

家族で家事や育児を分担し、仕事と生活の調和を図る具体的な実践法について講演します。また、ミニコンサートでは、木山裕策氏の代表曲(「home」等)やカバー曲の歌唱をします。

期 日 7月11日(土) 時 間 午後2時~3時45分

会 場 ▶アクト21地下2階ホール ※手話通訳あり
▶ゆいの森あらかわゆいの森ホール ※ライブ配信の視聴

対 象 区内在住・在勤・在学の方

定 員 各100人(申込順)

託 児 1歳以上の未就学児、5人(申込順)
※アクト21のみ

講 師 歌手・木山裕策氏

申 込 み せ 電話・荒川区ホームページ(右の二次元コード)で、アクト21
☎(3809)2890



あらかわ区報

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
5万8000部発行

発行 荒川区
〒116-8501
荒川区荒川2-2-3
☎(3802)3111
☎(3802)6262

荒川区X @arakawakukoho | Q

荒川区Facebook https://www.facebook.com/city.arakawa

荒川区LINE公式アカウント @arakawaku | Q

荒川区公式Instagram @arakawa.tourism.official | Q

荒川区メールマガジンの登録は荒川区ホームページから(携帯電話は☎t-arakawa@sg-p.jpに空メールを送信)

