

不安を安心して

誰かに話してみませんか

問合せ

障害者福祉課こころの健康推進係

☎内線2695

夏休み明けの学校生活に、不安や悩みを感じたことはありませんか。

話すことで気持ちが楽になり、心がほっとすることがあります。あなたの気持ちを受け止めてくれる人は必ずいます。区では、さまざまな相談窓口を紹介しています。ひとりで抱え込まず、気軽に相談してみてください。

次のような
症状が
続いていませんか

家族や友人等が普段と違う様子だと気が付いたら、ひと言声をかけてください。

こころのサイン

- 気持ちが重い
- 何をしても楽しくない
- イライラする
- 落ち着かない

からだのサイン

- 食欲がない
- 体がだるい
- 疲れやすい
- 腹痛や頭痛
- 朝起きられない
- 夜眠れない

周りの人が
みてもわかる
変化

- 口数が減る
- 表情が暗い
- 涙もろくなった
- 反応が遅い
- 遅刻・お休みが増える
- 学校に行きたがらない
- 爪噛み

2面で、悩みや不安の相談先を紹介します

令和8年熊本地震災害義援金を受け付けています

区では、被災地の方の生活を支援するため、「令和8年熊本地震災害義援金」を受け付けています。寄付された義援金は、日本赤十字社を通して被災地に届けられます。

問合せ

荒川区赤十字奉仕団事務局（地域つなぐ課内）
☎内線2513

受付期間 10月23日(金)まで

受付場所

区役所1階総合案内・3階地域つなぐ課、各区民事務所・ふれあい館・図書館、サンパール荒川、荒川総合スポーツセンター等
※口座振り込みでも寄付できます。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



つらいときや悩んだときはいつでも相談してください

秘密は守られます。相談の際に収集された個人情報や相談内容については、同意のない限り、第三者に公開されることはありません。



若者の相談先 [対 象] おおむね15～39歳

荒川区若者相談「わっか」

相談方法

電話・電子メール・公式LINE（右の二次元コード）で

☎0120(101)911

✉wakka@ml.city.arakawa.tokyo.jp

※詳細は、荒川区ホームページをご覧ください

（月）～（金）正午～午後8時 ※祝等を除く



小・中学生の相談先

荒川区子どもの悩み110番

☎0120(136)110

（月）～（金）午前9時～午後5時
※祝等を除く



学校生活の悩み事

教育センター教育相談室

☎(3801)4338

（月）～（金）午前9時～午後5時
※祝等を除く



いじめについて

24時間子供SOSダイヤル

☎0120(0)78310

LINE 相談ほっとLINE@東京

午後3時～10時30分



とうきょう若者ヘルスサポート(わかさぽ)

☎0120(372)463

（月）～（金）午後3時～8時
（土）・（日）午前9時～午後2時
※1月1日を除く



子どもと子育ての総合相談

子ども家庭総合センター

☎(3802)3765

（月）～（金）午前8時30分～午後5時15分 ※祝等を除く

【東京都】子供・子育てメンター“ギュッとチャット”

午後3時～午前0時 ※予約は24時間できます



自分や家族のこころと体について

健康推進課保健相談担当

☎内線432

（月）～（金）午前9時～午後5時 ※祝等を除く



ひきこもりについて

あらかわひきこもり支援ステーション

☎(3802)3094

（月）～（金）午前8時30分～午後5時15分 ※祝等を除く



不安になったときは

荒川区こころといのちの相談

☎(3802)5031

（月）～（金）午前8時30分～午後5時15分 ※祝等を除く

2040年の荒川区の未来を示す 基本構想(素案)を紹介

2040年を見据えて策定を進めている「荒川区基本構想」の素案を、パネル展示等でわかりやすく紹介します。解説を聞きながら荒川区のこれからを一緒に考えてみませんか。来場者には、あら坊・あらみいのシールを差し上げます（なくなりしだい終了）。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。



期日 会場

- ▶ 9月2日(水)……ひぐらしふれあい館4階洋室3
- ▶ 9月3日(木)……南千住駅前ふれあい館3階洋室3、町屋ふれあい館2階洋室
- ▶ 9月4日(金)……峡田ふれあい館2階洋室1・2、東尾久本町通りふれあい館2階洋室1

時間 午前10時～午後4時30分



▲審議会の様子



▲ワークショップの様子

問合せ 政策企画課企画係 ☎内線2119

都営住宅シルバーピア(地元割当分)の入居者を募集

対象住宅 南千住四丁目アパート（南千住4-9-3）

募集戸数 1戸（単身者向け）

住宅使用料 1万9600円～3万8600円（月額） ※所得に応じて決定

入居資格

- ▶ 65歳以上である
 - ▶ 配偶者等がおらず、単身で居住している
 - ▶ 引き続き3年以上区内在住で、住民票等で証明できる
 - ▶ 年間の所得が、256万8000円以下である 等
- ※詳細は、募集案内をご覧ください

募集案内の 配 布

期 間 8月21日(金)～31日(月)（土・日を除く）

場 所 区役所1階総合案内・2階福祉推進課、北庁舎2階住まい街づくり課、各区民事務所

締 切 り

8月31日(月)消印有効

当選者の 決 定

公開抽選で当選者を決定し、申込者全員に結果を通知

問 合 せ

福祉推進課地域福祉係 ☎(3802)3953

心身障害者福祉手当等の申請を忘れていませんか？

心身障害者福祉手当（区の制度）

対象・支給額（月額）

▶身体障害者手帳1・2級の方、愛の手帳1～3度の方、脳性まひ、または進行性筋萎縮症の方、区指定の難病の方 …… **1万5500円**
▶精神障害者保健福祉手帳1級、身体障害者手帳3級、愛の手帳4度の方 …… **9500円**
※対象となった年齢が65歳以上の方は新規申請ができません。また、施設入所者、児童育成手当（障害手当）の支給対象児童、障がい者本人または障がい児の保護者等の所得が、**表1**の所得制限額を超える方には支給されません

表1 所得制限額

扶養親族等の数	本人所得
0人	375万8000円
1人	413万8000円
2人	451万8000円
3人以降1人につき	38万円加算

※20歳以上の障がい者は本人の所得
※20歳未満の障がい児は、障がい児の生計を維持している保護者等の所得
※扶養親族等に特定扶養親族または控除対象扶養親族（16歳以上19歳未満の方に限る）があるときは、1人につき25万円加算
※令和8年度8月分～9年7月分の支給は、令和7年中の所得から算出

特別障害者手当（国の制度）

対象

20歳以上で精神または身体に著しく重度の障がい有するため、日常生活で常時特別の介護を必要とする状態にある在宅の方
※各種手帳を取得していなくても申請可

支給額（月額）

3万450円
※施設等入所者、病院等に継続して3か月を超えて入院の方、障がい者本人および配偶者・扶養義務者等の所得が、**表2**のそれぞれの所得制限額以上の方には支給されません

表2 所得制限額

扶養親族等の数	本人所得	配偶者および扶養義務者の所得
0人	375万8000円	628万7000円
1人	413万8000円	653万6000円
2人	451万8000円	674万9000円
3人以降1人につき	38万円加算	21万3000円加算

障害児福祉手当（国の制度）

対象

20歳未満で精神または身体に重度の障がい有するため、日常生活で常時特別の介護を必要とする状態にある在宅の方
※各種手帳を取得していなくても申請可

支給額（月額）

1万6560円
※施設入所者、障害年金受給者、障がい者本人および配偶者・扶養義務者等の所得が、**表2**のそれぞれの所得制限額以上の方には支給されません

※扶養親族等に特定扶養親族または控除対象扶養親族（16歳以上19歳未満の方に限る）があるときは、1人につき25万円加算
※令和8年度8月分～9年7月分の支給は、令和7年中の所得から算出

申請・問合せ 障害者福祉課障害サービス係（区役所1階） ☎内線2691 ☎(3802)0819

特別支援学級等の

説明会

対象

区内在住で、令和9年4月に小・中学校に入学予定の幼児・児童の保護者

申込み問合せ

電話・下記ホームページ（右の二次元コード）で、教育センター特別支援教育係☎内線3334
🌐<https://logoform.jp/form/bUir/1334768>

学級	学校名	期日	時間
知的障がい学級	小学校	尾久西小学校	9月3日(休) 午前9時30分～11時25分
		大門小学校	9月7日(月) 午前10時40分～正午
		峡田小学校	9月9日(水) 午前9時35分～11時30分
		汐入小学校	9月11日(金) 午前8時45分～10時40分
		第六瑞光小学校	9月16日(水) 午前9時35分～11時25分
		第三日暮里小学校	9月18日(金) 午前9時40分～11時30分
		第四中学校	9月17日(木) 午前10時50分～午後0時30分
難聴・言語障がい学級	中学校	第三中学校	9月28日(月) 午前9時30分～11時30分
		尾久八幡中学校	9月29日(火) 午前9時45分～11時35分
		第一中学校	10月7日(水) 午前9時～11時
特別支援教室	小学校	第三峡田小学校	10月5日(月) 午前10時～11時
		赤土小学校	9月4日(金) 午後2時～3時
		第九中学校	9月18日(金) 午後3時～4時30分

※知的障がい学級は、授業の様子を見学できます

令和7年度

消費生活センターの相談概要

令和7年度の消費生活センターの相談件数は2005件で、前年度より236件増加しました。60歳以上の方の相談は717件で、うち70歳以上の方は468件となり、全体相談件数の約36%を占めています。お困りの際は、すぐにご相談ください。

順位	主な相談内容	件数
1	賃貸マンションのトラブル等	181
2	廃品回収、給湯器・ブレーカーの点検サービス等	173
3	定期購入のサプリメント等	154
4	電話やインターネット関連	148
4	多重債務、投資のトラブル等	148
6	玩具や書籍、パソコン関連商品等	144
7	エステや医療サービス等	142
8	オンラインゲームや旅行等の教養娯楽サービス	132
9	不審な電話、迷惑メール等	128
10	洋服や靴、靴等の被服品	116

増加した相談

契約更新時の家賃等値上げ

賃貸マンションの契約更新時の家賃値上げや、管理費、駐車場等の値上げに関する相談が多数寄せられました。

給湯器や電気設備等の点検

給湯器や電気設備等の無料点検に応じたら、点検後に給湯器の交換や分電盤交換工事の契約をさせられた等の相談が多数寄せられました。

サプリメント等の定期購入

ダイエットや育毛等のサプリメントに関する相談が増えています。1回限りのつもりで購入したが定期購入となっていて、「解約できない」「連絡がとれない」等の相談が多数ありました。

目立った相談

オンライン診療

オンライン診療に関する相談が増えています。処方された薬が意図せず定期購入になっている場合があり、注意が必要です。

副業に関するトラブル

有名人をかたった投資話等、副業に関するトラブルが増えています。簡単に短期間で高収入を得る等の話には、注意が必要です。

消費生活センターをご利用ください

受付日 (月)～(金) ※祝等を除く

受付時間 午前8時30分～午後4時30分

受付専用電話 ☎(5604)7055

場所・問合せ 消費生活センター（区役所6階）
☎内線477

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 切 切
 申 申 込 込 方 方 法 法 (申 申 込 込 先 先)
 問 問 合 合 せ せ 先 先
 電 電 子 子 メール メール ア ア ド ド レ レ ス ス
 H P
 ホ ホ ム ム ペ ペ ー ー ジ ジ ア ア ド ド レ レ ス 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

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

尾久図書館が休館

日9月8日(火)～11日(金)

内特別整理

問尾久図書館

☎(3800)5821

東日暮里・西日暮里ふれあい館が休館

日11月3日(祝)

内設備点検等

問▶東日暮里ふれあい館

☎(3807)6383

▶西日暮里ふれあい館

☎(3819)6945

区政世論調査にご協力を

区内在住で、18歳以上の方

人3000人(無作為抽出)

締9月30日(火)

回答方法返信用封筒で郵送・荒川区ホームページで

問広報・シティプロモーション課総合相談係☎内線2162

荒川フリーマーケットの出店者を募集

日10月4日(日)(雨天時は18日(日)に延期)

時午前10時～午後2時

所荒川公園(区役所前)

※車で

の来場は不可

区内在住の方

募集店舗数100店(抽選)

店の広さ約2m×2m

※スタッフは2人まで

¥500円

販売品家庭で不用になった物

※食料品、薬品、化粧品、動植物、自転車、バイク等を除く。

営利目的での出店は不可

締9月4日(金)消印有効

申往復はがき・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主な販売品⑥搬入方法⑦電子メールアドレスを、〒116-0001荒川区町屋5-19-1清掃リサイクル事務所清掃リサイクル推進課啓発指導係

◆実行委員を募集

詳細は、荒川区ホームページをご覧ください。

無料特別相談「多重債務110番」

日9月7日(月)・8日(火)

時午前8時30分～午後4時30分

区内在住・在勤・在学の方

内借り入れ等の債務整理相談

相談専用電話☎(5604)7055

所・問消費生活センター(区役所6階)

☎内線477

暮らし

生活保護費の追加給付を開始

区内平成25年8月1日～令和8年3月31日の間に、荒川区で生活保護

を受給していた方

◆荒川区で生活保護を受給中の方

申出は不要です。区から順次、給付します。

◆上記期間で受給していたが、現在は荒川区で生活保護を受給していない方

令和9年7月31日(出)までに申出が必要です。詳細は、荒川区ホームページをご覧ください。

問追加給付専用ダイヤル

☎080(3058)7843

ひきこもり家族会

日8月23日(日)

時午後1時30分～4時30分

所ホッとステーション(町屋2-21-2フレスコ町屋2階)

※直接会場へ

区内不登校・ひきこもり・発達障がいの方の家族等

¥100円(当事者は無料)

問荒川区社会福祉協議会

☎(5604)5863

福祉のなんでも相談会

日8月27日(木)

時午後2時～4時

所荒川老人福祉センター1階食堂

内福祉・生活の心配事の相談

問荒川区社会福祉協議会

☎(5604)5863

住まいの税務無料相談会

日9月1日(火)

時午後1時～4時

所区役所北庁舎2階202会議室

人3人(申込順)

申8月24日(月)～28日(金)に電話で、住まい街づくり課管理係

☎(3802)4178

司法書士・弁護士による終活相談

◆司法書士による終活相談

日9月1日(火)・16日(火)

時午後2時～4時

人各2人

◆弁護士による終活相談

日9月11日(金)

時午後1時～5時

人4人

※申込順

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

司法書士による相続・遺言・空き家問題無料相談会

日9月4日(金)

時午後6時30分～8時30分

所サンパール荒川4階第2集会室

締9月3日(木)

申電話で、東京司法書士会北・荒川支部・本間

☎090(8175)1175

※(土)・(日)・祝等を除く、午前10時～午後5時

不燃化特区住まいの相談会

日9月5日(土)

時▶午前9時30分～午後0時30分

▶午後2時～5時

所尾久ふれあい館4階レクホール

区内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

高齢者

高齢者の補聴器購入費の助成

申請方法等の詳細は、お問い合わせください。

限度額7万2450円

区内のすべてを満たす方

区内在住で65歳以上

▶補聴器が必要であると医師が認めている

※聴覚障害の記載がある身体障害者手帳を持っている方は、障害者福祉課に相談してください。

助成が決定する前に購入した場合は対象外

問高齢者福祉課高齢者福祉係

☎内線2678

敬老のお祝いを贈呈

数え年で白寿・米寿・喜寿を迎える方に、「区内共通お買い物券」を贈呈します。

9月7日(月)から順次、簡易書留で送付します。

※受け取れなかった方には、10月1日(木)～30日(金)に区役所2階高齢者福祉課で贈呈します

区内9月1日時点で区内在住で、次のいずれかに該当する方

▶白寿を迎える方(昭和3年生まれ)…2万円分

▶米寿を迎える方(昭和14年生まれ)…1万円分

▶喜寿を迎える方(昭和25年生まれ)…3000円分

問高齢者福祉課高齢者福祉係

☎内線2661

荒川区高年者芸能大会の出演者を募集

参加者には、「あらチャレ」ポイントを差し上げます。

日11月19日(木)

時午前10時30分～午後3時

所サンパール荒川大ホール

区内在住で、60歳以上3人以上で構成するグループ

※出演者は、10月2日(金)午後1時30分に荒川老人福祉センターで開催する説明会への出席が必要

人60組(申込順)

¥▶3～10人…3000円

▶11～20人…4000円

▶21～30人…5000円

▶31人以上…6000円

申込書の配布荒川区ホームページ、各ひろば館・ふれあい館、荒川老人福祉センター

日9月8日(火)午前9時30分から持参で、申込書を、NPO法人荒川区高年者クラブ連合会事務局(荒川老人福祉センター4階)

☎(3805)5505

スマートフォン相談会・教室

◆相談会

日9月11日・10月9日(金)

所町屋ふれあい館1階和室

人12人(申込順)

内操作方法等の相談

※1回30分程度

申電話で、町屋ふれあい館

☎(3800)2011

◆教室

日9月24日(木)

所石浜ふれあい館4階洋室2

人10人(抽選)

内誤った情報への対策

申電話で、東京都スマートフォン普及啓発事業事務局

時午前10時～午後1時

区内在住で、60歳以上の方

持スマートフォン

締各開催日の1週間前

問東京都スマートフォン普及啓発事業事務局

☎(6316)3169

※(土)・(日)・祝等を除く、午前9時～午後5時

ステップアップヨガ

日9月18日(金)

時午後1時～2時

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

人16人(抽選)

内ヨガの基本ポーズ

持ヨガマット(持っている方)

申来所・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

☎(3802)1666

✉ara-online@foryou.or.jp

シルバー人材センター女性会員募集説明会・入会受付

日9月29日(火)

時午後1時30分～3時30分

所南千住駅前ふれあい館3階洋室

区内在住で、60歳以上の女性

人25人(申込順)

※当日入会の方には記念品を差し上げます

申8月24日(月)午前9時から電話で、荒川区シルバー人材センター

☎(3810)1141

介護

介護保険の更新申請を

区内介護保険被保険者証の認定の有効期間が9月30日(火)で、サービスの継続を希望する方

申7月末に送付した申請書を持参・郵送で、できるだけ8月中に〒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

日9月5日(土)

時午後1時～3時

所荒川山吹ふれあい館2階会議室

申電話・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

☎・FAX(3800)3346

子育て・教育

小さく生まれた赤ちゃんの会

日10月19日(月) 時午前10時～正午
所がん予防・健康づくりセンター地下1階 対区内在住で、出生体重がおおむね2000g未満の未就学児と保護者 人30人(申込順)
託児未就学児、10人(申込順)
内お子さんとの関わり方、入園・入学に関する講話 講臨床心理士・渡辺友香氏 対バスタオル
申荒川区ホームページで、健康推進課保健相談担当☎内線432

障がいのある方

障がい者就労支援
清掃業務研修

日・所▶8月24日(月)…スタートまちや ▶8月25日(火)・27日(水)…アクロスあらかわ1階多目的ホール
時午後1時～4時 対区内在住で、障がいのある方 人各5人(申込順) ※動きやすい服装で 締8月21日(金)
申電話で、荒川区心身障害者事業団 ☎(6320)7053
※(出)・(日)・(祝)を除く、午前10時～午後4時30分

産業・経営支援

イデタチ東京入居者を募集

ファッション関連産業特化型起業支援施設「イデタチ東京」の入居者を募集します。
所ふらっとにつぼり5階 対ファッション関連産業で、創業予定・創業5年未満の個人、設立5年未満の中小企業者 使用料(月額)▶個室オフィス…5万円 ▶シェアオフィス…1万円 申請書の配布下記ホームページ 締10月16日(金)
申郵送・電子メールで、申請書を、〒116-0014荒川区東日暮里6-17-6イデタチ事務局
☎apply@idetachi.com
HPhttps://idetachi.com/entry/
問経営支援課産業活性化係
☎内線457

事業者向け
ICT活用セミナー

日9月16日・30日、10月14日・28日、11月11日・25日の(火)(全6回)
時午後1時30分～3時30分 所区役所6階産業経済部会議室
対中小企業の事業主・従業員 人20人(申込順) 内ホームページ・SNS・動画広告の効率的な活用方法等 締9月14日(月)
申荒川区ホームページで、経営支援課産業活性化係☎内線458

仕事・人材募集

にこにこ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
日9月15日(火) 時午後1時30分～3時 所荒川区社会福祉協議会3階会議室 人5人(申込順) 締9月14日(月)
申電話で、荒川区社会福祉協議会にこにこサポート
☎(3891)5180

手話通訳者全国統一試験

日12月5日(土) 時午前10時から
所都内の指定会場 対次のすべてを満たす方 ▶区内在住・在勤・在学 ▶20歳以上 ▶手話技術を習得している ▶区内で活動できる ※合格者は、令和9年3月10日(火)に行われる登録審査会の受験が必要
申込書の配布荒川区社会福祉協議会、アクロスあらかわ、下記ホームページ 締9月18日(金)午後5時必着
申持参で、申込書を、アクロスあらかわ☎(3803)6221
HPhttps://www.arakawa-shakyo.or.jp

講座

3ステップでマスター！
消火器の使い方

日9月5日(土) 時午前10時～11時

所尾久図書館1階みんなのひろば
人30人(当日の先着順) 講尾久消防署警防課地域防災係長・中園英樹氏 問尾久図書館
☎(3800)5821

区民カレッジ
「昭和歌謡の屋下がり」

日9月15日・22日・29日、10月6日・20日・27日の(火)(全6回)
時午後2時～4時 所生涯学習センター4階音楽室 対区内在住・在勤・在学で、18歳以上の方 人30人(抽選) 講ミュージシャン・杉原徹氏ほか 費各300円(1回)
締9月4日(金)必着
申来所・電話・はがき・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電子メールアドレスを、〒116-0002荒川区荒川3-49-1生涯学習センター
☎(3802)2332
FAX(3802)3265
☎info_arakawa-sgc@athuman.com

おうちの中には、
見えない“家事妖怪”が
ひそんでいる！?

日9月19日(土) 時午後2時～3時30分 所アクト21・3階第1会議室 対区内在住・在学の小学生と保護者 人12組(申込順) 内家族で家事を分け合う大切さ
申電話・荒川区ホームページで、街活性室株式会社東京オフィス講座事務局☎(6453)7808
※(出)・(日)・(祝)を除く、午前9時～午後5時
問アクト21
☎(3809)2890

「あらかわ再発見」で
町と出会う

日9月19日(土) 時午後2時～4時
所ゆいの森あらかわゆいの森ホール 人50人(抽選) 内多様性を認め合うおまつりの軌跡と魅力 講企業組合あうん代表理事・荒川茂子氏ほか 締9月11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
※(出)・(日)・(祝)を除く、午後1時～7時(9月4日(金)・9日(火)・18日(金)は午後9時まで)

A Iに「使われる人」から
「使いこなす人」へ

日9月25日(金) 時午後6時30分～8時 所・人▶ゆいの森あらかわ2階会議室…20人 ▶オンライン…40人 ※申込順 対区内在住・在勤・在学の方(オンライン参加の場合は、Web会議ができる環境の方) 内A I時代に求められる心構え 講A Iパートナーズ株式会社代表取締役・川島優貴氏
申来館・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

認知症サポーター養成講座

日9月30日(火) 時午後1時30分～3時 所南千住駅前ふれあい館3階洋室1～3 対区内在住・在勤・在学の方 人20人(申込順) 内認知症の基礎知識・対応
申8月21日(金)から電話で、南千住西部地域包括支援センター
☎(5604)5710

あらかわりサイクルセンター
の工房・教室

◆サンドブラストでグラス等を作る
日10月1日(木) 対区内在住・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) 人6人
◆ガラスの棒を加熱して作るとんぼ玉
日10月7日・21日・28日の(火)
対区内在住・在勤・在学で、小学5年生以上の方 人各6人
◆着物のリフォーム～洋装コート
日10月8日・15日の(木)(全2回)
対区内在住・在勤・在学の方 人12人 対着物(襟と袖をほどこいたもの)、裁縫道具

※申込順
時午後2時～3時30分
所・申9月1日(火)から電話で、あらかわりサイクルセンター
☎(3805)9172

6面へ続く

荒川老人福祉センターの教室

表1						
教室番号	教室名	曜日	時 間	回 数	定 員	
A 1	書道	月	午前10時～11時30分	各12回	18人	
A 2	そろばん	火			午後1時～2時30分	30人
A 3	はじめての ソーシャルダンス		20人			
A 4	ヨガA		各18人			
A 5	ヨガB					
A 6	太極拳					
A 7	初めての絵手紙教室		午後2時～3時30分	6回	12人	
A 8	フラダンス	水	午前10時～11時30分	12回	16人	
A 9	日本史講座			6回	各30人	
A10	スローエアロビック		午後1時30分～ 2時30分	各12回		
A11	レクダンス	午後3時～4時30分	25人			
A12	コーラス	午後1時～2時30分	30人			
A13	お・は・な	木	午前10時～11時30分	6回	16人	
A14	俳句		午後1時～2時30分		25人	
A15	健康息き活き体操		午後1時30分～3時		各12回	15人
A16	朗読と語りの楽しみ		金	午前10時～11時30分		24人
A17	英会話					各20人
A18	硬筆	土				

表2

教室番号	教室名	曜日	時 間	回 数	定 員
B 1	フィジカル エクササイズ	月	午後3時～4時30分	各20回	各30人
B 2	男性のための グループトレーニング	木			
B 3	もっとフィジカル エクササイズ	金			
B 4	いきいき脳活体験塾	土			

※抽選

期 間

10月～令和9年3月

対 象

区内在住で、60歳以上の方

費 用

各教室別

締切り

9月3日(休)消印有効

申込み
問合せ

来所（1教室につき返信用はがき1枚を持参）、往復はがき（1教室につき1枚）で、教室番号・教室名・住所・氏名（ふりがな）・電話番号・年齢を、〒116-0002荒川区荒川1-34-6荒川老人福祉センター☎（3802）1666

※来所での申し込みは、本人のみ

※表1から1人2教室（ヨガA・ヨガBはいずれか1教室）、表2から1人1教室まで



★ 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、その他様々なご用命にお答えいたします

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、8月21日(金)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

南千住ふれあい館

☎(3807)1131

◆はじめてのヨガ

📅9月18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

石浜ふれあい館

☎(3805)5301

◆編集長が教える「エッセイ教室」

📅9月2日～11月25日の(火)(9月23日を除く、全12回) 時午後1時～3時 人15人(申込順)

◆アンチエイジング講座

📅9月3日・17日、10月1日・15日の(木)(全4回) 時午前10時～正午 対18歳以上の方 人15人(申込順) 持バスタオル

町屋ふれあい館

☎(3800)2011

◆初心者向け陶芸教室

📅9月8日・15日・29日の(火)(全3回) 時午前10時～正午 対18歳以上の方(高校生は不可) 人12人(抽選) 料2000円 締8月28日(金)午後6時

残暑の時期も熱中症にまだご注意を

暑さが少し和らぐ、残暑の時期も気温や湿度が高く、熱中症に注意が必要です。

暑いときは(クーリングシェルター)あらかわ街なか避暑地をご利用ください

「あらかわ街なか避暑地(クーリングシェルター)」は、10月21日(火)まで区施設のほか、薬局、信用金庫等61か所で開催しています。一部施設では、マイボトルを持参すると給水できるスポットもありますので、外出時の熱中症対策として、ぜひ、ご利用ください。あらかわ街なか避暑地や給水スポットの場所は、右の二次元コードからご確認ください。

あらかわ街なか避暑地

給水スポット

東京都では、危険な暑さに関する周知を行うため「東京暑さマップ」や「東京暑さ情報」を運用しています。熱中症の予防等暑さ対策の目安として、ぜひ、活用してください。

東京暑さマップ

東京都と一般財団法人日本気象協会が連携して公開しており、1kmごとに色分けされた暑さの状況や1時間ごとの暑さ指数、近くのクーリングシェルター等を確認することができます。

自宅周辺や学校、職場、お出かけ先等の熱中症リスクをチェックして、熱中症対策を行ってください。

詳細は、東京暑さマップ(右の二次元コード)をご覧ください。

東京暑さ情報

「熱中症特別警戒アラート」「熱中症警戒アラート」と併せて、東京都では独自に、局地的な過去に例のない暑さとなるおそれがある場合に発表する「東京暑さ情報」の運用を行っています。

東京暑さ情報は、東京都熱中症対策ポータルサイト(右の二次元コード)等を通じて、周知されます。

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 ▶(土)…午後5時～午後9時 ▶(日)・(祝)…午前10時～午後1時、午後2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
8月22日(土)	○	内	南千住病院	南千住5-10-1	(3806)2232
	○	小	鈴木こどもクリニック	西尾久3-21-5	(5855)3030
8月23日(日)	○	内・小	南千住つのだ医院	南千住6-65-12	(3802)0023
	○	婦	女性とこころのクリニック	町屋1-1-9	(5855)1233
	○	整	古賀整形外科	東尾久3-30-4	(3892)8814
	○	内	わかさクリニック西日暮里	西日暮里1-59-11	(3805)4151
8月29日(土)	○	内	岡田病院	荒川5-3-1	(3891)2231
	○	内	はせがわ病院	東日暮里5-45-7	(3807)8866
8月30日(日)	○	内	荒木記念東京リバーサイド病院	南千住8-4-4	(5850)0311
	○	内	さいとうクリニック	町屋2-6-14	(3892)3125
	○	内	かわさき内科クリニック	西尾久2-14-11	(6807)7769
	○	内・婦	白十字診療所	西日暮里2-19-10	(3802)3911

【休日診療(耳鼻咽喉科)】診療時間 午前9時～午後5時

期 日	医療機関名	所在地	電 話
8月30日(日)	野中クリニック	東日暮里6-7-9	(3803)6805

【休日調剤薬局】開局時間 ▶昼…午前10時～午後5時 ※◆は午前9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
8月22日(土)	○	なの花薬局南千住店	南千住5-9-6	(5604)2211
	○	関口薬局	西尾久5-8-25	(3800)3570
8月23日(日)	○	ミキ薬局南千住店	南千住6-53-3	(5811)6860
	○	フラワー薬局町屋駅前店	町屋1-1-8	(5939)7215
	○	入江薬局トダカコーポ店	東尾久3-30-5	(3895)0152
8月29日(土)	○	アステル薬局日暮里店	東日暮里5-50-5	(5615)0099
8月30日(日)	○	アイン薬局汐入店	南千住8-4-4	(5604)7093
	○	フレンズ薬局町屋二丁目店	町屋2-6-13	(5901)2012
	○	なつめ薬局	西尾久2-15-3	(6807)8963
	◆	つくし薬局日暮里店	東日暮里6-21-1	(3801)7415

【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
8月23日(日)	松本歯科医院	東尾久4-33-6	(3894)0212
8月30日(日)	磯歯科医院	東尾久5-3-6	(3893)0340

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
8月23日(日)	平井整骨院	東日暮里6-46-3	(3801)8201
8月30日(日)	あらい整骨院	東日暮里2-14-4	(6324)3547

リサイクル自転車を販売します

販売開始日 8月25日(火)

販 売 店 右表参照

販売台数 1店5台程度

販売価格 9000円(防犯登録手数料660円を含む)

購入方法 電話のうえ、来店で 問 合 せ 荒川区社会福祉協議会 ☎(3802)2794

店 名	所 在 地	電話番号
ホンダウイングクジライ	南千住5-6-13	(3801)5893
サイクルショップアライ	町屋3-1-14	(3895)4309
バイクショップ荒川	町屋3-23-10	

※T Sマーク(自転車安全整備士が点検整備し、1年間有効)貼付

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

料 費 用

締 締 め 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 レ ス ス

HP ホ ー ム ム ペ ー ジ ジ ア ド レ ス ス

令和8年度 荒川区文化祭 作品募集

問合せ

生涯学習課生涯学習事業係
☎(3802)4575

俳句展示会

展示期間 11月1日(日)～3日(祝)

会場 町屋文化センター2階ふれあい広場

費用 無料

主管 荒川区俳句連盟

●一般の部

対象 区内在住・在勤・在学中で、15歳以上の方（中学生は不可）

●小学生・中学生の部

対象 区内在住・在学の小・中学生

題 「夏」または「秋」の季語が入った未発表の俳句

締切り 9月4日(金)消印有効

申込方法 はがき・電子メールで、住所・氏名（ふりがな）・電話番号・学校名・学年（小・中学生のみ）・俳句を、〒116-8501（住所不要）荒川区役所生涯学習課俳句展示会担当
☒manabi.entry@city.arakawa.lg.jp
※1人2句まで

書道展

展示期間 11月9日(月)～15日(日)

午前9時～午後9時

※15日は午後4時まで

会場 町屋文化センター2階ふれあい広場・プレイコーナー

費用 無料

主管 荒川区書道連盟

●一般の部

対象 区内在住・在勤・在学中で、15歳以上の方（中学生は不可）

大きさ 用紙（35cm×135cm以内）に縦書き ※表装（軸・額）をしたうえで出品

●学生の部

対象 区内在住・在学中で、中学生以下の方

大きさ 書き初め用紙（24cm×100cm）に縦書き（裏打ち不可）

募集点数 各150点（申込順、1人1点）

種目 漢字、かな、近代詩文、前衛書 ※ペン習字は半切台紙内

締切り 9月4日(金)消印有効

申込方法 往復はがきで、種目・区分（一般の部のみ「軸装」、「額装」）・部門（未就学児は「幼年」、小・中学生は学年）・住所・氏名（ふりがな）・雅号（ある方のみ）・電話番号・所属団体または塾名（加入者のみ）を、〒116-8501（住所不要）荒川区役所生涯学習課文化祭書道展担当
※1枚に1人分のみ記入 ※申し込みが多い団体は、点数を制限することがあります

華道展

展示期間 11月1日(日)～3日(祝)午前10時～午後5時
※3日は午後4時まで

会場 町屋文化センター2階ふれあい広場

費用 無料 主管 荒川区華道茶道文化会

対象 区内在住・在勤・在学の中学生以上で、生け込み（10月31日(土)午後2時～6時）と揚げ花（11月3日(祝)午後4時）ができる方

募集人数 10人（抽選） 題材 自由

種目 いけばな

花席 横80cm×奥行60cm×高さ70cm

※必要な用具は持参してください

締切り 9月25日(金)必着

申込方法 はがきで、住所・氏名（ふりがな）・電話番号・種目・流派（ある方のみ）・雅号（ある方のみ）・学年（学生のみ）を、〒116-8501（住所不要）荒川区役所生涯学習課文化祭華道展担当
※区内在住・在学の方は、通勤先・通学先の名称・住所も記入

荒川リバーサイドマラソン

参加者を募集

日時 11月15日(日)
午前9時30分スタート（雨天決行）

コース 荒川河川敷右岸（江北橋～堀切橋）

対象 小学生以上の方

費用 2000円（小・中学生は1000円）
※保険料等含む

申込用紙の配布 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等、荒川区ホームページ

申込方法 9月1日(火)～15日(火)に持参・荒川区ホームページ（右の二次元コード）で、申込用紙と費用を、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
※費用を口座振込で支払うことも可

問合せ スポーツ振興課スポーツ事業係 ☎内線3374



距離	種目	定員 (申込順)
2 km	ふれあいマラソン ▶小・中学生 ▶15歳以上の方 (中学生は不可)	各400人
	小学1～3年生男子 小学1～3年生女子	
3 km	小学4～6年生男子 小学4～6年生女子 中学生男子 中学生女子	600人
	一般男子 ▶39歳以下 ▶40歳以上	
	一般女子 ▶39歳以下 ▶40歳以上	
5 km	一般男子 ▶39歳以下 ▶40～49歳 ▶50～59歳 ▶60歳以上	1200人
	一般女子 ▶39歳以下 ▶40歳以上	

※5 km・10 kmは15歳以上の方（中学生は不可）