あらかわ区報

令和８年（2026年）
10/1
No.1897

主な内容

２・３面…がんばらない野菜習慣のススメ

12面…あらかわ秋のスポーツイベント

荒川区　☎（3802）3111　FAX（3802）6262　HP https://www.city.arakawa.tokyo.jp/

意外とあなたも？ 野菜足りてませんよ！

厚生労働省は、生活習慣病の予防のため、野菜を１日350g摂取することを推奨しています。しかし、日本人の野菜摂取量の平均値は、258.7g（男性268.6g、女性250.3g）と約100ｇ（中サイズのトマト半分程度）足りていません。

日々の食事にあと一皿野菜を追加し、生活習慣病を予防しましょう。

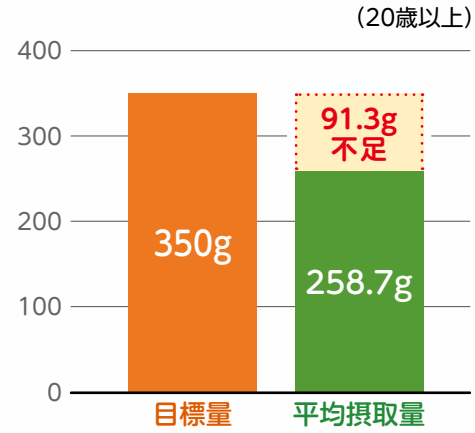
問合せ　健康推進課栄養担当　☎（３８０２）４９３０

1日の目標量の野菜350gってどのくらい？

野菜350gは料理にすると、小鉢５皿程度といわれています。

目標量と実際の平均摂取量との差

（20歳以上）



出典：「令和６年国民健康・栄養調査報告」（厚生労働省）（https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/eiyou/r6-houkoku_00001.html）を加工して作成

２・３面で、手軽に野菜を摂取する方法を紹介します

今号は12ページです

いつもの食事に「あと１皿」

がんばらない野菜習慣のススメ

毎日の食事で野菜を意識してとっている方でも、健康維持に必要な目標量には、あと少し足りていないことが多いです。実は、１日の摂取量を100g増やすだけでも病気リスクの低下につながります。いつものメニューに「ちょい足し」できる市販品の上手な使い方や、１品で70g以上とれる時短レシピ等、無理なく目標をクリアするコツや関連イベントをご紹介します。

問合せ 健康推進課栄養担当 ☎（３８０２）４９３０

野菜を食べることのメリットは？

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維等、健康維持に欠かせない栄養素が含まれています。

また、野菜を食べることで「がん・循環器疾患・糖尿病等の生活習慣病の予防」「体重増加の抑制や肥満の予防」、「病気等で亡くなるリスクの低下※」等のさまざまなメリットがあります。

※一日の野菜摂取量を100g増やすごとに、リスクは約４％低下。野菜を１日300ｇ以上食べると、野菜を食べない場合と比べて、リスクは11％低下するといわれています

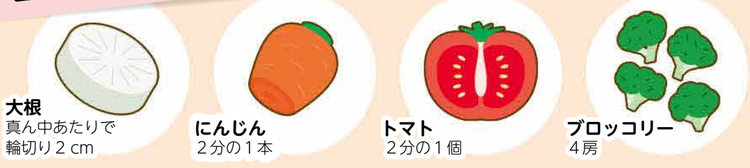
出典：「野菜摂取の促進」（厚生労働省健康づくりサポートネット）（https://kennet.mhlw.go.jp/tools/tools_vegetable/index）

おうちで手軽に！「がんばらない」野菜摂取術

まずは野菜の重量を知ろう

普段食べている野菜の重量を確認してみましょう。また、普段の野菜の摂取状況を振り返り、追加する量の目標を立てましょう。

各野菜の70～100gの目安



- **大根** 真ん中あたりで輪切り２cm
- **にんじん** ２分の１本
- **トマト** ２分の１個
- **ブロッコリー** ４房

簡単に食べられる野菜で、いつもの食事に野菜をプラス

野菜をスープやみそ汁に入れたり、サラダやお惣菜、メイン料理に加えたりして、毎食野菜をプラスしましょう。

簡単に食べられる野菜

そのまま食べられる商品

洗ってすぐ食べられる野菜（トマト・キュウリ等）、サラダセット、野菜惣菜

お湯を注ぐだけの商品

野菜が入った即席みそ汁やスープ　等

温めるだけの商品

スープの缶詰やパウチ、冷凍の野菜惣菜、チルド食品

料理や食事に簡単に加えられる食品

缶詰（トマト缶・コーン缶等）、冷凍野菜（ほうれん草・オクラ・ブロッコリー・なす等）、乾燥野菜・干し野菜

※食塩を多く含む商品もあるので、食塩のとりすぎには気を付けましょう

野菜ジュースだけではダメなの？

野菜ジュースは手軽に飲むことができますが、それだけでは必要な野菜量や栄養素を摂取することはできません。野菜ジュースだけに頼らず、普段の食事の補助として考えましょう。

また、野菜ジュースの中には、飲みやすくするために糖類や食塩、果汁を加えているものがあります。

選ぶときは、**右記**３つのポイントを意識しましょう。

POINT

- 主な原材料が野菜
- 複数の種類の野菜が入っている
- 糖類・食塩無添加

「Moreベジレシピ」で手軽に調理

区では、日本栄養大学短期大学部の協力のもと、野菜が70g以上含まれるレシピ「Moreベジレシピ」を開発しています。電子レンジだけで作れるレシピや、時短レシピ等があるので、気になるメニューを１品作ってみませんか？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。

作るのが大変なときは…

「あらかわ満点メニュー」をご利用ください

あらかわ満点メニューとは、栄養基準を満たした１食で栄養バランスが整ったメニューです。区内飲食店と日本栄養大学短期大学部と区が連携し、お店の味を生かした健康に配慮したメニューの開発を行い、栄養成分表示を表記して提供しています。

◀シンボルマーク

その中でも野菜マークがついたメニューを選ぶと、外食でも手軽に140g以上の野菜をとることができます。また、あらかわ満点メニューを食べた方に「あらチャレ」ポイントを20Ｐ差し上げます（１日１回、一部店舗を除く）。あらかわ満点メニュー提供店は、荒川区ホームページ（**右**の二次元コード）をご覧ください。

野菜 140g以上 ◀野菜マーク

健康や野菜のことがもっとわかる！講演会・イベント

あらかわ満点メニュー20周年記念講演

もっと野菜をたべよう～なぜ食べる？どう食べる？

参加者には、「あらチャレ」ポイント50Ｐと「Moreベジレシピ」、ジッパーバッグを差し上げます。

期　日 11月８日(日)

時　間 午後２時～４時

会　場 ゆいの森あらかわゆいの森ホール

対　象 区内在住・在勤・在学の方

講　師 日本栄養大学短期大学部教授・小澤啓子氏

定　員 80人（申込順）

費　用 無料

申込み 10月１日(木)～11月５日(木)に、**下記**ホームページ（**右**の二次元コード）で HPhttps://logoform.jp/f/kyDTG

食育イベント

期　日
▶11月２日(月)
……Olympic（オリンピック）西尾久店（西尾久４-９-11）
▶11月10日(火)
……Olympic荒川一丁目店（荒川１-６-１）
※直接会場へ

時　間 午前10時30分～午後０時30分

内　容

- **「あらかわ健康ごはん」の販売**
  株式会社Olympic・日本栄養大学短期大学部と開発した「あらかわ健康ごはん」を販売します。購入した方には、「あらチャレ」ポイントを20Ｐ差し上げます（１日１回）。

▲昨年の「あらかわ健康ごはん」

- **アンケートを実施**
  回答した方に、「Moreベジレシピ」とジッパーバッグを差し上げます。 ※なくなりしだい終了
- **まちかど栄養相談（保健所栄養士による個別相談）の実施**
  「あらチャレ」ポイントを20Ｐ差し上げます（１日１回）。

費　用 無料

お得に健康に「あらチャレ」をご利用ください

「あらチャレ」は、食事・運動の記録、１日の歩数に対してポイントが貯まるアプリで、楽しみながら健康習慣が身に付きます。貯まったポイントは、デジタルギフト等と交換できる抽選に応募できます。ダウンロード方法等の詳細は、荒川区ホームページをご覧ください。

※抽選への応募は、区内在住・在勤の18歳以上の方に限ります

◀シンボルキャラクター：ばららん

日期日(期間) 時時間 所会場・場所 対対象 人定員 内内容 講講師 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

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○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

日暮里図書館が休館

日10月20日㈫～23日㈮
内特別整理
問日暮里図書館
☎（３８０３）１６４５

町屋文化センターが休館

日10月29日㈭　内設備点検
問町屋文化センター
☎（３８０２）７１１１

令和８年度行政評価の結果を公表

行政評価は、区の政策・施策・事務事業・施設を分析・評価し、改善や予算編成等に活用しています。
結果の閲覧区役所地下１階情報提供コーナー、各図書館、荒川区ホームページ
問政策企画課企画係
☎内線２１１８

10月は骨髄バンク推進月間

骨髄移植等による治療は、白血病等の難治性血液疾患に対する有効な治療法です。
ドナー登録することで、患者を救う手助けとなります。ご協力をお願いします。

◆骨髄等提供者へ助成金を交付

対次のすべてを満たす方
▶日本骨髄バンクにドナー登録している　▶患者に骨髄等の提供をした　▶提供時に荒川区に住民登録がある
問生活衛生課管理係☎内線４２２

赤い羽根共同募金

寄付金は、地域福祉の推進を目的とする事業に配分します。ご協力をお願いします。
日10月１日㈭～31日㈯
問荒川区共同募金協力会（福祉推進課内）☎（３８０２）３９５３

特別区民税・都民税・森林環境税（普通徴収）第３期分の納期限は11月２日㈪

スマートフォン決済アプリで納付書のeL(エル)-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。
問税務課税務係☎内線２３３２

第41回川の手荒川まつりステージ出演者を募集

令和９年４月29日㈷に南千住野球場で開催する川の手荒川まつりのステージ出演者を募集します。
対次のすべてに該当する団体
▶出演者全員が区内在住・在勤・在学　▶構成員が10人以上　▶活動・出演内容が、公序良俗に反しない　▶政治・宗教・営利を目的としていない　人７グループ（抽選）
※応募は１団体１グループまで
内音楽・ダンス・舞踊等　※１グループ10分間（入退場含む）。アンプ等を使用する楽器の演奏は不可
締10月30日㈮必着　※結果は12月上旬に通知予定
申電子メールで、**４面上段**を参照し①と代表者の②～④の記入事項と⑤団体名⑥出演内容⑦出演人数を、川の手荒川まつり実行委員会事務局（観光振興課内）☎内線３５６３
✉kankou@city.arakawa.lg.jp

行政書士広報月間無料相談会

日10月28日㈬　時午前10時～午後３時30分　所区役所３階区民相談所　対区内在住・在勤の方　内遺言・相続手続、借地借家、空き家対策、ビザ・帰化手続、創業支援、契約書、企業法務、営業許認可手続等に関する相談　締10月27日㈫
申電話で、東京都行政書士会荒川支部☎０５０（８８８８）５２１６

暮らし

事務所等の賃料補助金の申請者を募集

対令和８年４月１日以降に創業した方または令和９年３月31日までに創業可能な方　人５件程度（審査あり）　限度額（月額）▶１年目…５万円▶２年目…３万円（最長２年間）
※住居と兼用の場合や共益費・更新料等は対象外
募集要項・申請書の配布区役所６階経営支援課、荒川区ホームページ
申10月１日㈭～31日㈯（消印有効）に持参・郵送・電子メール（持参の場合は、30日㈮まで）で、必要書類を、〒116-8501（住所不要）荒川区役所経営支援課産業活性化係☎内線４５８
✉sogyoitshien@city.arakawa.lg.jp

ひきこもり当事者の居場所「ごろリンク」

日10月10日㈯　時午後４時30分～７時　所アクロスあらかわ２階会議室・３階和室　※直接会場へ　対ひきこもりで悩んでいる方　内交流会・ゲーム・運動等
問荒川区社会福祉協議会
☎（５６０４）５８６３

こころの病がある方の家族相談会

日10月19日㈪、12月11日㈮、令和９年２月18日㈭　時午後２時30分～３時45分　所がん予防・健康づくりセンター地下１階２・３番室（２月18日は２階201会議室）
対こころの病がある方の家族　人各10人（申込順）
申各開催日の１か月前の午前９時から来所・電話で、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

第２回荒川区まちづくりマスタープラン策定委員会

日10月19日㈪　時午後３時～５時
所区役所北庁舎１階101会議室
人10人（抽選）　内会議の傍聴
申午後２時45分までに、直接会場へ
問都市計画課都市計画担当
☎内線２８１２

不燃化特区住まいの相談会

日・時▶10月23日㈮午後５時～８時　▶10月24日㈯午前９時30分～午後０時30分、午後２時～５時
所峡田ふれあい館２階洋室１・２
対不燃化特区内に老朽建築物・土地を所有している方　人各９組（申込順）　内老朽建築物の建て替え・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

成年後見制度相談・説明会と権利擁護相談

◆司法書士による成年後見相談
日10月13日・27日の㈫　時午後２時～４時　人各２人（申込順）

◆弁護士による権利擁護相談
日10月22日㈭　時午後２時～４時
人３人（申込順）

◆社会福祉士による成年後見制度説明会
日11月４日㈬　時午後１時30分～３時

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

子育て・教育

プレママ・プレパパのための絵本よみきかせはじめの一歩

日11月７日㈯　時午前10時30分～正午　所・人▶ゆいの森あらかわ２階会議室…10組　▶オンライン…20人　※申込順　対区内在住・在勤で、これから出産を迎える家族、０歳のお子さんがいる家族（オンライン参加の場合は、Web(ウェブ)会議ができる環境の方）　託児２歳以上の未就学児、４人（申込順、10月23日㈮午後５時まで）
申10月１日㈭から来館・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

子育てハッピー講座

会場　がん予防・健康づくりセンター地下１階

５か月児（令和８年６月生まれ）

期日	11月５日㈭・６日㈮
時間	▶午後１時30分～２時15分 ▶午後２時40分～３時25分
内容	離乳食づくり体験、口の発達に関する話
持ち物	４か月健診で配布された資料

１歳児（令和７年10月～12月生まれ）

期日	11月17日㈫
時間	▶午後１時30分～２時30分 ▶午後２時40分～３時40分
内容	幼児食の話と調理実演、歯のみがき方

定員　各14人（申込順）
申込み　10月１日㈭から荒川区ホームページで、健康推進課栄養・歯科担当☎（３８０２）４９３０

イヤイヤ期の対応講座

期日	11月20日㈮
時間	午前10時～11時30分
対象	おおむね１歳７か月～２歳６か月のお子さんの保護者
定員	25組（申込順）
内容	臨床心理士による子どもの発達を伸ばす関わり方等
申込み	10月１日㈭から荒川区ホームページで、健康推進課保健相談担当☎内線４３２

就学奨励費の申請を受け付け

特別支援学級等に就学するための経費の一部を支給する、就学奨励費の申請を受け付けます。

対区内在住で、公立小・中学校に就学し、**次**のいずれかに該当する児童・生徒の保護者等（生活保護・就学援助を受給している方を除く）

▶特別支援学級に在籍している

▶通常学級に在籍し、学校教育法施行令第22条の３に規定する障がいの程度に該当する　▶通級指導教室に通級し、本人・付添人の交通費がかかっている　※特別支援学校に就学している方は、各学校にお問い合わせください　**締**10月15日㈭

申▶区立小・中学校へ就学している方…各小・中学校　▶区外の公立小・中学校へ就学している方…申請者名義の振り込み先がわかるものを持参し、区役所３階学務課学事第二係☎内線３３３８

荒川区奨学生を募集

令和９年度高等学校等入学予定者の奨学金（入学資金）の募集を開始します。

対次のすべてを満たす方

▶令和９年４月に、学校教育法に規定する高等学校・高等専門学校・専修学校高等課程に入学を予定している　▶令和８年４月以前から、引き続き区内に住所を有している　▶成績優秀だが、経済的理由により高等学校等への入学が困難である　▶在学している中学校からの推薦がある

▶ほかの公的制度により、同種の入学資金を併用して借りる場合は、その借用金額が、本奨学資金の貸付限度額に満たない　**貸付限度額**▶国・公立高等学校等…10万円　▶私立高等学校等…50万円

返還免除の条件区内に３年以上在住し、特別区民税を２年度分以上納付すること等（高等学校等または上級学校の卒業後５年以内で）

応募方法必要書類を在学校から受け取り、在学校へ提出　※区外在学の方は、お問い合わせください

採用可否審査後、学校を通じて通知

締11月30日㈪

問学務課学事第二係☎内線３３３７

里親説明会

日10月15日㈭、11月19日㈭・22日㈰、12月17日㈭　**時**午前10時～正午　**所**子ども家庭総合センター１階相談室１　**対**区内在住の方

締▶来所・電話…各開催日の２日前　▶ホームページ…各開催日の1週間前

申来所・電話・荒川区ホームページで、子ども家庭総合センター在宅支援係フォスタリング機関

☎（３８０２）３７６５

荒川区子ども・子育て会議

日10月16日㈮　**時**午後２時20分～３時30分　**所**サンパール荒川５階第７集会室　**人**20人（抽選）　**内**会議の傍聴

申午後２時10分までに、直接会場へ

問子育て支援課管理調整係

☎（３８０２）４３９０

家庭教育学級乳幼児コース

日11月１日・８日の㈰（全２回）

時午前10時～11時45分　**所**生涯学習センター３階大会議室　**対**区内在住・在勤で、未就学児の保護者

※０歳のお子さんは同室可　**人**30人（抽選）　**託児**１歳以上の未就学児、16人（抽選）　**内**安心感が子どもの心を育む　**講**東京大学大学院教育学研究科教授・遠藤利彦氏

締10月15日㈭午後５時

申来所・電話・電子メール・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電子メールアドレス⑥託児の有無⑦講師への質問・相談内容⑧お子さんの年齢を、区役所３階生涯学習課生涯学習事業係☎（３８０２）４５７５

✉manabi.entry@city.arakawa.lg.jp

遊んで学ぼう～手作りおもちゃ＆おんぶ紐（ひも）の防災体験

日11月７日㈯　**時**午前10時～正午　**所**荒川区社会福祉協議会２階多目的ホール　**対**未就学児の保護者

人30人（抽選）　**託児**６か月以上の未就学児、10人（申込順）　**締**10月23日㈮

申電話・はがき・ファクス・電子メール・**下記**ホームページで、**４面上段**を参照し①～④の記入事項と⑤年齢⑥参加人数（大人・子どもの内訳）⑦託児の有無⑧質問（ある方のみ）を、〒116-0003荒川区南千住１-13-20荒川ボランティアセンター

☎（３８０２）３３３８

FAX（３８０２）３８３１

✉vorasen@arakawa-shakyo.or.jp

HP https://forms.gle/wFyv4cNr87Ha7qpEA

子どもぜん息音楽教室

日11月８日㈰　**時**午後１時30分～２時30分　**所**町屋文化センター１階多目的ホール　**対**区内在住・在勤で、５～９歳のお子さんと保護者

人15組（申込順）　**内**ぜんそく発作を和らげる呼吸法　**講**声楽家・山﨑浩氏

申10月１日㈭～11月５日㈭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

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

日10月10日㈯　**時**午前10時～午後３時　**所**荒川たんぽぽセンター

内肢体不自由者・聴覚障がい者による相談

申10月１日㈭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

FAX（３８９１）６８２８

障がい者地域自立生活支援セミナー

日11月１日㈰　**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　**対**区内在住・在勤で、視力に障がいのある方、家族等　**人**６人（申込順）　**内**視覚障がいがあってもできるボクシング　**講**一般社団法人ブラインドボクシング協会代表理事・村松竜二氏

申10月１日㈭～26日㈪に電話・電子メールで、**４面上段**を参照し①・③・④の記入事項を、荒川たんぽぽセンター☎（３８９１）６８２７

✉tanpopo@city.arakawa.tokyo.jp

高齢者

健診結果に関する健康相談

日令和９年１月29日㈮まで

◆区から案内を送付する方

対象者には、10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。

対令和７年度の後期高齢者健康診査で血圧・血糖値が高めと判断され、その後医療機関の受診がない方等

◆上記以外で、健康相談を希望する方

対区内在住の65歳以上で、令和７年度・８年度の後期高齢者健康診査または国民健康保険健康診査の診査結果を持っている方

申電話で、国保年金課保険給付係

内病院受診・食生活・薬、体調管理等に関する相談　**持**健診結果

問国保年金課保険給付係

☎（３８０２）４０６７

Zoom（ズーム）勉強会

日10月19日㈪　**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　**対**60歳以上で、Web（ウェブ）会議ができる環境の方　**人**５人（抽選）　**内**Zoomの設定・実践

締10月13日㈫

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

✉ara-online@foryou.or.jp

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。

日10月19日㈪　**時**午後２時～３時　**所**区役所３階305会議室　**対**区内在住で、65歳以上の方　**人**８人（申込順）　**締**10月16日㈮

申電話で、介護保険課介護給付係

☎（３８０２）４９５２

スマートフォン相談会

日10月29日㈭　**時**午後０時30分～４時30分　**所**西尾久ふれあい館２階洋室　※直接会場へ　**対**都内在住で、60歳以上の方　**内**操作方法等の相談　**持**スマートフォン

問東京都スマートフォン普及啓発事業事務局☎（６３１６）３１６９

※㈯・㈰・㈷等を除く、午前９時～午後５時

６面へ続く

インフルエンザにご注意を

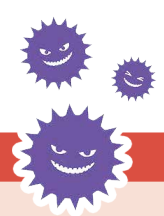
問合せ

▶**感染予防について**……保健予防課感染症予防係　☎内線４３０

▶**ワクチンについて**……健康推進課予防接種係　☎内線３９０１

インフルエンザの症状は、38℃以上の高熱・頭痛・関節痛等です。

主な感染経路は、感染している人のせき・くしゃみから出る飛まつを吸い込むことによる感染です。



予防のポイント

▶**こまめな手洗い**

流水とせっけんでしっかりと手を洗いましょう。手洗いが難しい場合は、アルコールによる手指消毒も効果的です。

▶**適度な湿度管理・換気**

インフルエンザウイルスは、低温で乾燥した空間を好みます。室内では、加湿器等で適度な湿度（50～60％）を保ち、窓を開けて十分な換気を行いましょう。

▶**ワクチン接種の検討**

小児・高齢者には、インフルエンザ予防接種の無償接種を実施しています。対象等の詳細は、荒川区ホームページをご覧ください。

▶**人混みを避ける**

なるべく人混みを避け、人混みに入る場合は、不織布マスクの着用等で予防しましょう。

インフルエンザかなと思ったら

▶**早めに医療機関を受診する**

▶**こまめに水分補給し、安静にする**

周囲への感染を防ぐために

▶**せきエチケットを守る**

せき・くしゃみをするときは口や鼻を覆い、ほかの人にかからないようにしましょう。

▶**マスクを着用する**

鼻と口を確実に覆い、正しく着用しましょう。

▶**アルコール消毒をする**

ドアノブや手すり等、よく触れる場所を、消毒用アルコール等で拭き取りましょう。

日 期日(期間) 時 時間 所 会場・場所 対 対象 人 定員 内 内容 講 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

仕事・人材募集

町屋おしごとテラス出張相談会

日10月20日㈫ 時午前10時30分～午後４時30分 所尾久図書館１階みんなのひろば 対就労を検討・準備中の方 内仕事に関する相談・適職診断等
申10月１日㈭～19日㈪に電話・**下記**ホームページで、町屋おしごとテラス☎（３８００）６１８８
※㈷等を除く、㈫～㈮午前10時～午後５時
HP https://arakawa-soudan.jp/on-site/

若者向け就労支援セミナー

日10月30日㈮ 時午後２時～４時 所ムーブ町屋４階会議室 対15～39歳の方 人10人（申込順）
内自己理解・一般職業適性検査
申10月１日㈭～30日㈮正午に電話・荒川区ホームページで、町屋おしごとテラス
☎（３８００）６１８８
※㈷等を除く、㈫～㈮午前10時～午後５時

講座

ボランティア入門講座

日・時▶10月７日㈬午後４時30分～５時15分 ▶10月22日㈭午前10時30分～11時15分 所荒川区社会福祉協議会１階活動サロン
内ボランティア活動の紹介、注意点等
申来所・電話・ファクス・電子メールで、**４面上段**を参照し①・③・④の記入事項を、荒川ボランティアセンター☎（３８０２）３３３８
FAX（３８０２）３８３１
✉vorasen@arakawa-shakyo.or.jp

自分のカラダと未来のための健康ケア

東京都立大学荒川キャンパスで行われる「青鳩祭」のブースに出展します。
日10月10日㈯・11日㈰ 時午前10時～午後４時 所東京都立大学荒川キャンパス（東尾久７-２-10） 内性・健康に関する正しい知識、妊婦体験等
問健康推進課保健相談担当
☎内線４３２

10月ペット防災教室

日10月11日㈰ 時午後２時～４時
所荒川公園展示場（区役所前）
人50人（申込順）
申電子メール・**下記**ホームページで、**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、With（ウィズ）・舘山
✉web.arakawa@gmail.com
HP https://with-arakawa.com/#section-36

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。
日10月17日㈯（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 対区内在住・在勤・在学の方 人各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
申電話で、生活安全課交通安全係
☎（３８０２）３０６７

動物レスキューから考えるわたしたちの暮らし

日10月24日㈯ 時午後２時～４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
人10人（抽選） 内被災地での動物レスキュー等 講一般社団法人民間災害時動物救済本部代表理事・西澤ひと美氏 締10月16日㈮
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
※㈯・㈰・㈷等を除く、午後１時～７時（10月２日㈮・７日㈬・16日㈮・21日㈬は午後９時まで）

初級パラスポーツ指導員養成講習会

日・時▶12月13日㈰午前９時15分～午後５時 ▶12月19日㈯午前10時～午後５時 ▶令和９年１月24日㈰午前10時～午後３時45分 ▶令和９年１月30日㈯午前10時～午後５時 ※全４回 所荒川総合スポーツセンター 対区内在住・在勤・在学で、18歳以上（令和８年４月１日現在）の方 人10人（抽選） 内座学、実技 持室内用運動靴 ※運動できる服装で ¥3800円（指導員登録を行う場合）
申込書の配布 区役所３階スポーツ振興課、荒川区ホームページ
申10月１日㈭～30日㈮に来所・郵送・ファクス・電子メールで、申込書を、〒116-8501（住所不要）荒川区役所スポーツ振興課スポーツ事業係☎内線３３７４
FAX（３８０２）３１２８
✉taiiku@city.arakawa.lg.jp

認知症サポーター養成講座

日11月６日㈮ 時午後１時～２時30分 所峡田ふれあい館２階洋室１・２ 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10月１日㈭から電話で、荒川地域包括支援センター
☎（５８５５）３３２３

ぜん息（そく）音楽教室

日11月８日㈰ 時午前10時30分～午後０時30分 所町屋文化センター１階多目的ホール 人30人（申込順） 内ぜんそく発作を和らげる呼吸法 講声楽家・山﨑浩氏
申10月１日㈭～11月５日㈭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

忙しい毎日が楽になる講座

日11月８日㈰ 時午後１時30分～３時 所アクト21・３階第１会議室 対区内在住・在勤・在学の方 人25人（申込順） 内家庭で協力しやすい仕組みづくり 講ライフオーガナイザー・小泉あすか氏
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
※㈯・㈰・㈷等を除く、午前９時～午後５時
問アクト21
☎（３８０９）２８９０

コミュニティラボ・アゼリア講演会

日11月８日㈰ 時午後２時30分～４時 所アクロスあらかわ１階多目的ホール 対区内在住・在勤の方 人60人（申込順） 内食生活から考えるこころの健康 講医療法人永寿会恩方病院病院長・功刀浩氏
申来所・電話・ファクス・電子メールで、**４面上段**を参照し①・③・④の記入事項を、支援センターアゼリア☎（３８１９）３１１３
FAX（３８１９）２３１２
✉azalea@tcn-catv.ne.jp

高次脳機能障がい講演会

日11月14日㈯ 時午後２時～４時
所アクロスあらかわ１階多目的ホール 人100人（申込順） 内家族としてリハビリ等を支えた経験談等
講日本ケアラー連盟理事・柴本礼氏
申10月１日㈭から電話・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、荒川たんぽぽセンター
☎（３８９１）６８２７
FAX（３８９１）６８２８
✉tanpopo@city.arakawa.lg.jp

催し

隅田川駅貨物フェスティバル区民招待の実施

区内在住の方は、申込不要で入場できます。詳細は、**下記**ホームページをご覧ください。
日10月４日㈰（雨天決行） 時午前10時～午後３時 ※入場は午後２時30分まで 所隅田川駅構内（南千住４-１-１） 対区内在住の方
内機関車・貨車の展示、鉄道グッズ・野菜の販売等 持住所を確認できる本人確認書類
問ＪＲ貨物関東支社総務部
☎０５０（２０１７）４１４４
※㈯・㈰・㈷等を除く、午前９時30分～午後５時
HP https://www.jrfreight.co.jp

大モンゴルショー

日10月４日㈰ 時午前10時～午後４時 所日暮里駅前イベント広場
内モンゴルの音楽・食文化の紹介、民芸品・アクセサリーの販売等
問大モンゴルショー実行委員会・安居☎０９０（２７８３）９４６６

人とペットの防災展示

日10月11日㈰～18日㈰ 時午前10時～午後５時 所荒川公園展示場（区役所前）
問With（ウィズ）・舘山
✉web.arakawa@gmail.com

10月の健康相談

会 場 がん予防・健康づくりセンター

種 別		期 日		相談時間	申込み・問合せ
なんでも健康相談		随時		午前９時～午後５時	健康推進課保健相談担当☎内線４３２
予約制	こころの一般健康相談	５日㈪		午後１時45分～３時15分	
		９日㈮・15日㈭・23日㈮		午後２時～４時15分	
	アルコール・薬物依存症相談	７日㈬		午後２時～４時15分	
		21日㈬		午後１時30分～３時45分	
	ママのこころの相談	14日㈬		午後１時15分～３時30分	
		22日㈭		午前９時30分～11時45分	
	歯科相談（３歳未満児）～歯科健診とフッ化物塗布	16日・23日・30日の㈮		午後１時～３時	申荒川区ホームページ 問健康推進課歯科担当☎内線４２３
	栄養相談	１日・８日・15日・22日・29日の㈭		午後１時30分～３時30分	健康推進課栄養担当☎内線４２３
ＨＩＶに関する相談・検査		相談	随時	午前８時30分～午後５時15分	荒川区ＨＩＶ相談・検査専用電話☎(３８０５)９４６７
		検査	14日㈬（予約制）	午前10時～11時	

▶ものわすれ相談（予約制）

対 象 物忘れが気になる、65歳以上の方や家族等

期 日	相談時間	会 場	申込み
19日㈪	▶午後１時30分～２時10分 ▶午後２時20分～３時	西日暮里地域包括支援センター☎（３８０７）３８２８	
23日㈮		南千住ふれあい館	南千住西部地域包括支援センター☎(５６０４)５７１０
27日㈫	▶午前10時～10時40分 ▶午前10時50分～11時30分	峡田ふれあい館	荒川地域包括支援センター☎(５８５５)３３２３

荒川区退職校長会作品展

日10月10日㈯～14日㈬　時午前10時～午後５時（14日は午後３時まで）

◆ちぎり絵を作ろう

日10月10日㈯・12日㈷　時午後１時～３時　人各15人（当日の先着順）

◆竹細工を作ろう

日10月12日㈷　時午前10時30分～正午　人10人（当日の先着順）

◆小枝鉛筆を作ろう

日10月11日㈰　時午前11時～正午　人20人（当日の先着順）

所町屋文化センター２階ふれあい広場

問荒川区退職校長会・桜庭

☎（３８９２）１８９４

荒川ばん座位体操フェスタ

日10月10日㈯　時午後１時～４時　所アクロスあらかわ１階多目的ホール　人100人（当日の先着順）　内いすに座ってできる体操・レクリエーション等　講東京都立大学准教授・信太奈美氏ほか

問障害者福祉課相談支援係

☎（３８０２）４０５７

３Ｒ講座「ペットボトルリサイクル施設見学バスツアー」

日11月10日㈫　時午前８時～午後２時30分　所遠東石塚グリーンペット株式会社東京工場（茨城県猿島郡境町）等　対区内在住・在勤・在学で、小学生以上の方　人30人（抽選）　※昼食代は各自負担

申10月１日㈭～14日㈬に電子メール・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生年月日⑥電子メールアドレスを、清掃リサイクル推進課リサイクルセンター係

☎（３８０５）９１７２

✉arakawarecyclecenter@city.arakawa.tokyo.jp

くすりと健康の無料相談

日10月11日㈰　時午前10時～午後３時30分　所東京都立大学荒川キャンパス１階183教室（東尾久７-２-10）　内薬・栄養の相談、体脂肪・血管年齢測定、薬剤師体験等　持お薬手帳（薬の相談をする場合）

問一般社団法人荒川区薬剤師会

☎（３８１９）０５５０

介護フェア

日10月16日㈮・17日㈯　時午前10時～午後４時　所アクロスあらかわ　内福祉用具の展示、介護サービスの体験、看護師による健康相談、チャリティー抽選会等

問介護保険課事業者支援係

☎内線２４４６

荒川ふれあい寄席

日10月27日㈫　時午後２時～４時　所西尾久ふれあい館３階多目的室　人80人（申込順）　出演三遊亭好楽一門ほか

申10月２日㈮から来館・電話で、西尾久ふれあい館

☎（３８１０）６２１９

難病検診と歌謡曲を楽しむ会

日10月18日㈰

◆難病検診

時午前９時30分～正午　対手足のしびれ・筋力低下・言語や飲み込みの障がい等がある方、膠原病の方、その疑いのある方　人若干名（申込順）　内専門医による診察、保健師・ケースワーカー・在宅療養者等による療養相談　持検診結果等の資料（持っている方）　締10月16日㈮

申電話で、荒川区医師会

◆秋のコンサート

時午後１時30分～３時　人40人（当日の先着順）　出演歌手・宮路オサム氏

所荒川区医師会館（西日暮里６-５-３）

問荒川区医師会

☎（３８９３）２３３１

自転車安全運転グランプリ

日11月21日㈯（雨天時は12月19日㈯に延期）　時午前９時30分～11時　所荒川自然公園交通園　対中学生以上で、自転車安全利用講習会を受講済みの方　人10人（申込順）　持自転車（普段乗っているもの）

申電話で、生活安全課交通安全係

☎（３８０２）３０６７

音楽の絵本 ～ダブルクインテット

日11月29日㈰　時午後２時開演　所サンパール荒川大ホール　出演ズーラシアンブラスほか　¥2000円（中学生以下は1000円）　※２歳以下は保護者と同席で無料

チケット販売所町屋文化センター、**下記**ホームページ

問ACC

☎（３８０２）７１１１

HPhttps://www.acc-arakawa.jp

官公署

荒川税務署総合窓口の受付時間を変更

10月１日㈭から、総合窓口の受付時間が午前９時～午後３時になります。　※開庁時間内（午前８時30分～午後５時）に来署された場合も、対応していますが、可能な限り受付時間内の来署をお願いします

問荒川税務署

☎（３８９３）０１５１

10月は不正軽油防止強化月間

不正軽油とは、軽油引取税が課税されない灯油や重油等と軽油を不正に混ぜ、「軽油」と称して販売・使用されているものです。不正軽油に関する情報は、不正軽油110番〈☎０１２０（２３１）７９３〉に連絡してください。

問東京都主税局課税部調査査察課

☎（５３８８）２９５７

「油・断・快適！下水道」キャンペーン

下水道に油を流すと下水道管内で冷えて固まり、詰まりや臭気の原因になります。また、大雨が降ったとき、固まった油は、はがれてオイルボールとなり川や海に流出してしまうことがあります。

下水道管のつまりを防ぐため、川や海の良好な水環境を保つためにも、下水道に油を流さないよう、ご協力をお願いします。

問東京都下水道局北部下水道事務所お客さまサービス課

☎（５８２０）４３４７

荒川総合スポーツセンター

第３期 定期制教室の受講生を募集

種目・対象・人数・費用等の詳細は、チラシ・荒川総合スポーツセンターホームページをご覧ください。

開講期間　12月１日㈫～令和９年３月27日㈯

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

申込期間　10月５日㈪午前８時30分～10月22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

HPhttps://www.arakawa-sposen.com

※定員を超えた場合は、抽選を行います（区内在住・在勤・在学・在園の方が優先）

問合せ　荒川総合スポーツセンター　☎（３８０２）３９０１

海外に行く方へ

電子渡航認証のインターネット申請は慎重に

近年、渡航の際に電子渡航認証（ＥＳＴＡ等）が必要な国が増えています。渡航先政府の公式サイトと勘違いし、申請代行サイトで手続きをして高額な費用を請求された等の相談が急増しています。

▶渡航先政府の公式サイトを確認

インターネット検索で上位のサイトが公式サイトとは限りません。事前に渡航先政府の公式サイトで、申請方法や費用等を確認し、案内されているリンク先やアプリ等から手続きを行いましょう。

▶サイト内の利用規約等で契約内容や費用、解約条件を確認

申請代行サイトでは手数料が加わるため、公式サイトより高額になります。また、規約に「申請後は解約不可」と記載されている場合等、返金を求めるのも困難です。

▶申請代行サイトで契約した場合は、公式サイトで申請状況の確認を

正しく申請されているか、内容に間違いがないか等を確認し、誤りがあれば修正または再申請する等の手続きが必要です。

消費生活センターをご利用ください

受付日㈪～㈮　※㈷等を除く　受付時間　午前８時30分～午後４時30分　相談専用電話　☎（５６０４）７０５５

場所・問合せ　消費生活センター（区役所６階）　☎内線４７７　※㈯・㈰・㈷等は消費者ホットライン☎１８８をご利用ください

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、10月１日㈭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10月４日㈰ 時午後１時～２時 対18歳以上の男性(高校生は不可) 人30人(申込順)

◆アクティブヨガ
日10月23日㈮ 時午後８時～９時 対18～65歳の方（高校生は不可） 人25人（申込順）

東日暮里ふれあい館
☎（３８０７）６３８３

◆成人向け手芸講習会「がばっとポーチ」
日10月21日㈬ 時午前10時～午後３時 対18歳以上の方（高校生は不可） 人10人（申込順） 持裁縫道具、昼食 ¥1200円 締10月13日㈫

荒木田ふれあい館
☎（３８００）１９８１

◆ソシアルダンスパーティー
日10月11日㈰ 時午後１時～３時 人50人（申込順） 持ダンスシューズ、ヒールカバー

◆介護者教室「老いてこその愉しみ」
日10月24日㈯ 時午後１時30分～３時 対中学生以上の方 人20人（申込順）

尾久ふれあい館
☎（３８０９）２５１１

◆フラワーアレンジメント教室～クリスマスリース
日・時▶11月27日㈮午前10時30分～午後０時30分、午後１時30分～３時30分、午後４時30分～６時30分 ▶11月28日㈯午前10時30分～午後０時30分、午後１時30分～３時30分 人各40人（申込順） ※未就学児は保護者同伴で 持作品を持ち帰る袋 ¥3000円 申10月16日㈮～11月20日㈮に来館・電話で ※電話は10月17日㈯から

2026年10月から 国民年金保険料の育児免除制度が始まります

実子・養子を育てている方は、育児のための免除制度を届け出ると利用できます。対象期間は、お子さんが１歳になる誕生日の前月までです。詳細は、日本年金機構特設ページ（右の二次元コード）をご覧ください。
HP https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/ikujimenjo.html

届出・相談・問合せ
▶荒川年金事務所……☎（３８００）９１５１
▶国保年金課国民年金係……☎（３８０２）４１６８

子ども議会を開催しました

８月25日、区役所５階の議場で、「子ども議会」を開催しました。
「子ども議会」は、子どもの意見を区の施策に反映させ、子どもたちが安心して暮らせるまちづくりの推進を目的に開催しています。
区立中学校10校の生徒20人が「子ども議員」として、地域のさまざまな課題等について、区へ提案を行いました。

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
▶㈪～㈮…午後７時～午後10時
▶㈯……午後５時～午後９時
▶㈰・㈷…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（㈪～㈮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
10月３日㈯		○	内	南千住病院	南千住５－１０－１	(３８０６)２２３２
		○	内	ぜんそくと肺のクリニック	東日暮里５－４８－２	(３８０１)１１５９
10月４日㈰	○	○	内	久木留医院	南千住６－５３－８	(３８９１)４６３９
	○	○	内・小	武田内科小児科クリニック	町屋８－７－２	(３８９２)５３２４
	○		内	紅露医院	西尾久２－２６－７	(３８９４)６８３６
	○		内	西にっぽり内科消化器クリニック	西日暮里５－１１－８	(３８０５)８１８１
10月10日㈯		○	内	岡田病院	荒川５－３－１	(３８９１)２２３１
		○	内	山本医院	町屋４－８－４	(３８９５)５３６５
10月11日㈰	○	○	小	あかちゃんとこどものクリニック南千住	南千住７－１－１	(５６１５)２５２５
	○	○	婦	女性とこころのクリニック	町屋１－１－９	(５８５５)１２３３
	○		整	鈴木整形外科	東尾久６－５－５	(３８０９)０５６７
	○		内・外	ひろせ内科外科クリニック	西日暮里５－２７－２	(３８０３)６２６０
10月12日㈷	○	○	内・小	磯医院	南千住１－５６－１０	(３８０７)８１７１
	○	○	内	上智クリニック	町屋４－９－１０	(３８９２)４５１４
	○		内	宮の前診療所	西尾久２－３－２	(３８００)７１１１
	○		内	小島医院	西日暮里６－５７－２	(３８９３)８５６９

【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
10月３日㈯		○	なの花薬局南千住店	南千住５－９－６	(５６０４)２２１１
		○	アステル薬局日暮里店	東日暮里５－５０－５	(５６１５)００９９
10月４日㈰	○	○	ミキ薬局南千住店	南千住６－５３－３	(５８１１)６８６０
	○	○	田辺薬局荒川町屋店	町屋８－２－１７	(５８５５)７４４０
	○		あすか薬局西日暮里店	西日暮里５－１１－８	(６８０６)５５３０
10月11日㈰	○	○	調剤薬局日本メディカルシステム南千住駅前店	南千住７－１－１	(５８３８)６８８０
	○	○	フラワー薬局町屋駅前店	町屋１－１－８	(５９３９)７２１５
	○		さぜハート薬局	東尾久６－５－５	(３８１０)８０１０
10月12日㈷	○	○	さくら薬局町屋店	町屋４－１０－１２	(３８１９)８０２０
	○		きらら薬局	西尾久２－４－１８	(６２４０)８０８６
	○		とまと薬局西日暮里店	西日暮里６－５４－１１	(６８０７)７２７５

【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
10月４日㈰	河田歯科医院	荒川７－９－３	(３８０７)１７３８
10月11日㈰	青木歯科クリニック	町屋３－２９－９	(３８１９)３３３８
10月12日㈷	岡歯科医院	荒川５－１７－４	(３８９５)５０２３

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
10月４日㈰	くまくら接骨院	南千住１－２２－１	(３８０１)２１０２
10月11日㈰	尾久髙見澤接骨院	西尾久７－２１－６	(３８９５)９５３３

10月 CATV マイチャンネルあらかわ 番組案内
地デジ11ch（チャンネル） （番組内容は変更になる場合があります）

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）
▶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 ▶荒川ころばん体操
特…特集 行…荒川区行政ナビ 手…手話付き放送

1日㈭～4日㈰	5日㈪～11日㈰	12日㈷～18日㈰	19日㈪～25日㈰	26日㈪～31日㈯
特自然まるかじり体験塾 行「荒川からはじめる。里親をはじめる。」	荒川区議会放送「令和８年度定例会・９月会議決算に関する特別委員会～総括質疑」放送のため、「こんにちは荒川区」はお休みします	特モノづくりの街あらかわ＃３ 行あらかわ遊園へ行こう！	特親子でつくる あらかわの森植樹ツアー 行高齢者福祉課	特わたしのまち タイムトラベル ＃３日暮里編 行荒川区の交流都市

あらかわ情報スクエア（午後4時・7時から各57分）
▶区からのお知らせ ▶映像ピックアップ

1日㈭～4日㈰	5日㈪～11日㈰	12日㈷～18日㈰	19日㈪～25日㈰	26日㈪～31日㈯
認知症サポーター ステップアップ講座（後編）	令和８年９月荒川区長定例記者会見	藝（げい）大連携なつやすみ親子コンサート	サンパール荒川 ラウンジコンサート（前編）	サンパール荒川 ラウンジコンサート（後編）

その他の番組
あらまるNEXT（ネクスト）（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 毎日午前11時、午後２時・５時から

ケーブルテレビの申込み・問合せ
▶東京ケーブルネットワーク荒川サービスステーション ☎０８００(１２３)２６００
▶荒川ケーブルテレビ ☎（３８９４）３８８８

あらかわで俳句にふれてみませんか

第41回 あらかわ俳壇 入選作品発表

題 花吹雪・若葉風・麦の秋・当季雑詠

「第41回あらかわ俳壇」では計1610句の投句がありました。
※佳作は、荒川区ホームページでご覧ください

選者 荒川区俳句連盟会長・佐々木忠利氏

一般の部（計1359句）

特選

しずしずと川に降りたる花吹雪
（須崎市・野中泰風さん）

選評
「しずしずと」の古典語が花吹雪の動きを儀式のような美へ昇華させ、川へ降りる花片が人生の儚さと自然の営みを重ねる。視覚、聴覚、時間の流れが一句に宿り、静けさの中に精神性が立ち上がる句でありましょう。

入選

旋盤の切子きらきら若葉風
（荒川区・茂木尚美さん）

花吹雪旅立つ人の頬を撫で
（松伏町・にこさん）

麦の秋地平を溶ける夕陽かな
（茅ヶ崎市・宮永武彦さん）

若葉風初めて触れる点字図書
（越谷市・小田毬藻さん）

川端の芭蕉の句碑に若葉風
（練馬区・鈴木英晴さん）

小中学生の部（計251句）

特選

風薫る視界を埋める白いもや
（春日市立春日中学校3年・山本菜音さん）

選評
薫風の爽やかさと「白いもや」の不安定さが対照的で、季節感が際立つ一句。写生として素直で、情景の奥行きもあります。もやの正体を読者に委ねる余韻が魅力です。

入選

前髪を揺らす知らせや若葉風
（さいたま市立大宮南中学校2年・福島幸之介さん）

きらきらとひかるさみだれつゆのたま
（お茶の水女子大学附属小学校1年・しょうばしょうさん）

五月晴れ仲間と一緒に駆け抜ける
（春日市立春日中学校3年・郷田雅さん）

残花の間ぬってくる陽は人さそう
（第四峡田小学校5年・吉田茉由さん）

純白の空へとのぼる白の花
（汐入小学校5年・田中今日花さん）

第43回 あらかわ俳壇 作品募集

題

■木守（きもり）〔晩秋〕
柿の木等で、鳥のため・来年のために「一つだけ残しておく実」。
やさしい心が宿る季語で、初心者にも詠みやすいです。

■冬隣（ふゆどなり）〔晩秋〕
「冬がすぐそこまで来ている気配」。
寒さの兆し、光の弱まり、音の静けさ等、どんな場面でも詠めます。

■湯豆腐〔初冬〕
家庭の温かさが出しやすく、誰でも詠める優しい季語。
「湯気」「白さ」「静けさ」が俳句に向いています。

［題解説］荒川区俳句連盟会長・佐々木忠利氏

対象
▶一般の部……15歳以上の方（中学生は不可）
▶小中学生の部……中学生以下の方

賞・賞品（各部門）
▶特選（１句）……区内共通お買い物券3000円分（小中学生の部は、図書カードNEXT（ネクスト）1000円分）、俳句グッズ
▶入選（５句）……俳句グッズ
▶佳作（10句）

選者
荒川区俳句連盟会長・佐々木忠利氏

投句方法
区役所３階文化交流推進課、あらかわエコセンター等の各投句箱、はがき・ファクス・荒川区ホームページで、応募部門・住所・氏名（ふりがな）・年齢（小中学生の部は学校名・学年も）・電話番号・俳号（ある方のみ・ふりがなも）・作品（ふりがな）を記入
※未発表の作品に限ります　※投句数の上限はありません
※応募原稿は返却せず、著作権は荒川区に帰属します

締切り
12月31日㈭消印有効

応募
〒116-8501（住所不要）あらかわ俳壇事務局（文化交流推進課内）
☎（３８０２）３７９５　FAX（３８０２）４７６９

問合せ あらかわ俳壇事務局（文化交流推進課内）☎（３８０２）３７９５

令和８年度夏 あらかわ俳句吟行会 入選作品発表

「令和８年度夏あらかわ俳句吟行会」では計１６５句の投句がありました。

選者 荒川区俳句連盟会長・佐々木忠利氏ほか

問合せ 文化交流推進課文化振興係 ☎（３８０２）３７９５

題 都電荒川線

特選

荒神輿（あらみこし）都電の客も肩ゆらす
（荒川区・髙仲絹さん）

選評
夏祭りの熱気が都電の車内まで染み渡り、地域の一体感が軽やかに伝わる句。動と静の対比が巧みで、肩の揺れに祭りの鼓動が宿る。荒川区らしい土地性も生きている秀句。

入選

昭和という終着駅へ白雨（はくう）抜け
（京都市・岸野由夏里さん）

雲の峰めざす都電の走りかな
（荒川区・木下君穂さん）

ソフトクリーム拭き残した口遊園前
（荒川区・汐風さん）

涼しさや大樹の脇を行く都電
（荒川区・川井多美子さん）

夏空へ都電追ひかけペダル踏む
（江戸川区・相場恵理子さん）

令和９年度 幼稚園・こども園の園児募集

区立幼稚園

対象 区内在住の３～５歳のお子さん

入園案内等の配布 (月)～(金)の午後２時～４時に各区立幼稚園で
※(祝)等を除く

申込方法 11月５日(木)・６日(金)午後２時～４時に各区立幼稚園で

※各園の募集園児数・保育料等は、入園案内をご覧ください
※３歳児学級の応募者が７人以下の場合は、学級編制を行わず、募集を中止します

●**区立幼稚園一覧**

園　名	所在地	電話番号
南千住第二幼稚園	南千住８－２－１	（３８９１）５７０１
花の木幼稚園	荒川５－41－４	（３８９２）８２９２
尾久第二幼稚園	西尾久８－26－９（尾久第六小内）	（３８００）１６５５
日暮里幼稚園	東日暮里６－49－21	（３８０７）１５１５

預かり教育 区立幼稚園では、在園児を対象に午後６時までの「預かり教育」を実施しています。利用要件や保育料等の詳細は、お問い合わせください。

問合せ
▶各区立幼稚園
……学務課学事第一係 ☎（３８０２）４４０６
▶私立幼稚園・認定こども園
……子育て支援課管理調整係 ☎（３８０２）４３９０

私立幼稚園・認定こども園

受付場所 各私立幼稚園・認定こども園

※申込方法の詳細は、各園へお問い合わせください

●**私立幼稚園一覧**

園　名	所在地	電話番号
北豊島幼稚園	東尾久６－34－24	（３８９５）７０２８
真成幼稚園	東日暮里２－14－２	（３８９１）４３９５
道灌山幼稚園	西日暮里４－７－15	（３８２７）９２６９
友の季ひまわり幼稚園	町屋１－10－12	（６４５８）２１３９

●**認定こども園一覧**

園　名	所在地	電話番号
ワタナベ学園	町屋２－15－５	（３８９２）２６０２
黒川幼稚舎	荒川７－７－10	（３８９１）１３３７

※私立幼稚園・認定こども園では、預かり保育を実施しています

見て、聞いて、体感する

太田道灌

区にゆかりのある室町時代の武将・太田道灌の関連イベントを行います。

都電紅葉・太田道灌号を運行

運行期間 10月１日(木)～12月10日(木)
※車両・運行情報は、都営交通アプリをご覧ください

内　容 車内の装飾、太田道灌関連スポットの紹介等

問合せ 観光振興課観光振興係　☎内線３５６３

荒川区観光ボランティアガイドと行く 太田道灌ゆかりの地めぐり

期　日 10月31日(土)(小雨決行)

時　間 午前 ９時30分～11時30分

集　合 東京メトロ町屋駅

解　散 ＪＲ日暮里駅

場　所 泊船軒、本行寺、太田道灌像「回天一枝」等

定　員 40人（抽選）

持ち物 東京メトロ千代田線の運賃180円（ＩＣは178円）

締切り 10月15日(木)必着

申込み問合せ はがき・ファクス・荒川区ホームページで、事業名・住所・氏名（ふりがな）・電話番号・年齢・配慮が必要なこと（氏名・年齢は参加者全員分〈４人まで〉、配慮が必要なことはある方のみ）を、〒116-8501（住所不要）荒川区観光ボランティアガイドの会事務局（観光振興課内）☎内線４６２　FAX（３８０３）２３３３

荒川区文化祭

問合せ 生涯学習課生涯学習事業係 ☎（３８０２）４５７５

盆栽と秋季実物・紅葉展

期　間 10月22日(木)～25日(日)

時　間 午前10時～午後４時（25日は午後２時30分まで）

会　場 荒川公園展示場（区役所前）

文化教室

期　日 10月24日(土)

時　間 午後１時～１時30分

定　員 20人（当日の先着順）

内　容 秋の盆栽（黒松・雑木）の手入れ

※参加者には苗木を差し上げます

ギャラリートーク

期　間 10月22日(木)～25日(日)

時　間 午後１時30分～２時

内　容 出展作品の解説

区民囲碁大会

期　日 11月３日(祝)

会　場 サンパール荒川３階小ホール

一般の部

時　間 午後１時から

対　象 区内在住・在勤・在学・区内で対局している方

定　員 48人

費　用 1000円

子どもの部「稲生杯」

時　間 午後１時から

対　象 区内在住・在学・区内で対局している中学生以下の方

定　員 32人

費　用 無料

指導碁

時間 午後２時10分から

対象 区内在住・在勤・在学・区内で対局している方

講師 日本棋院棋士五段・三浦太郎氏

費用 1000円

※抽選

締切り 10月19日(月)

申込み 来所・電子メールで、事業名・住所・氏名・電話番号・希望する部門・指導碁の有無・段位・クラブ名を、区役所３階生涯学習課生涯学習事業係
✉manabi.entry@city.arakawa.lg.jp

区民将棋大会

期　日 11月８日(日)

時　間 午前10時30分から

会　場 サンパール荒川３階小ホール

対　象 区内在住・在勤・在学・区内の将棋教室に在籍の方

定　員
▶Ａ・Ｂ級……60人
▶Ｃ級……80人
※申込順

競技方法
▶Ａ級（有段者）……５局
▶Ｂ級（１級以下）……６局
▶Ｃ級（７級以下の小・中学生）……無制限

費　用
▶Ａ・Ｂ級……1500円（昼食付き、小・中学生は1000円）
▶Ｃ級……500円（昼食なし）

締切り 11月１日(日)
※Ａ・Ｂ級は当日受け付けあり。初参加の方は当日受け付けのみ

申込み ファクス・電子メールで、事業名・氏名・電話番号・希望の級を、荒川区将棋協会事務局
FAX（６３８８）１２５２
✉shogiarakawaku@gmail.com
※Ｃ級は電子メールでの受け付けのみ

日暮里ファッションデザインコンテスト2026

繊維・ファッションの街「日暮里」で、ファッションデザインコンテストを開催します。

テーマ　ファッション・チャレンジ2026 ～For the Next Stage（フォー ザ ネクスト ステージ）

会　場　ふらっとにっぽり

問合せ　日暮里繊維街活性化ファッションショー実行委員会事務局（ふらっとにっぽり内）　☎（３８０２）４８７８

公開展示会

全国から応募があった4310点のうち、グランプリ（経済産業大臣賞）・荒川区長賞等の受賞・入選作品40点を展示します。

期　間　11月13日㈮～18日㈬

時　間　午前10時～午後６時

場　所　１・２階おもてなしスペース

同時開催　日暮里繊維街レシートキャンペーン

展示期間中、東京日暮里繊維卸協同組合加盟店舗のレシート（合計2000円以上で、11月13日～18日発行のもの）を会場に持参した方先着700人に、布用ペンと消しペンのセットを差し上げます。

関連イベント　ハンドメイドWEEK（ウィーク）2026

ミシンを使ったハンドメイドが楽しめるワークショップを行います。内容等の詳細は、**下記**ホームページをご覧ください。

期　間　11月13日㈮～18日㈬　**時　間**　午前10時～午後５時

場　所　２階創作スペース、３階多目的スペース

申込み　ベビーロック・スタジオ日暮里ホームページ（**右**の二次元コード）で
HP https://www.babylock.co.jp/studio/handmade-week2026

問合せ　ベビーロック・スタジオ日暮里　☎（６８０６）８７１１

あらかわ遊園の催し

◆ 秋の陶芸教室「芸術の秋に小どんぶりを作りましょう」

期　日　11月15日・29日の㈰（全２回）※完成品は後日渡します

時　間　▶**午前クラス**……午前10時～正午
▶**午後クラス**……午後１時30分～３時30分

場　所　ふれあいハウス２階

対　象　小学生以上の方
※保護者同伴の場合は、別途入園料がかかります。未就学児の同伴は不可

定　員　各クラス14人（抽選）

持ち物　エプロン、タオル

費　用　大人1200円、小・中学生800円（１日目のみ別途入園料がかかります）

締切り　10月21日㈬消印有効

申込み　往復はがき（返信面に住所・氏名を記入）で、希望するクラス（午前・午後）・住所・氏名（ふりがな）・電話番号・年齢を、〒116-0011荒川区西尾久６-35-11あらかわ遊園陶芸教室担当　※１枚２人まで。重複申し込み不可

問合せ　あらかわ遊園　☎（３８９３）６００３

津村節子と越前焼 ～「炎の舞い」創作の軌跡

おしどり文学館協定　荒川区・福井県合同展示

小説「炎の舞い」の自筆原稿をはじめ、関連資料や同作の執筆をきっかけに津村氏が製作した焼き物を紹介します。

期間　10月20日㈫～12月16日㈬
※11月19日㈭、12月４日㈮は休館

場所　吉村昭記念文学館２階著作閲覧コーナー

映画「雪の花　―ともに在りて―」上映会

期　日　10月25日㈰

時　間　午後２時～４時15分

会　場　ゆいの森あらかわゆいの森ホール

定　員　120人（抽選）

申込み　10月１日㈭～12日㈷に来館・ファクス・ゆいの森あらかわホームページで、イベント名・住所・参加者全員の氏名（ふりがな〈２人まで〉）・電話番号を、ゆいの森あらかわ１階総合カウンター

再現書斎の閉鎖

期間　10月10日㈯～19日㈪
※常設展示は閲覧可

内容　資料点検

問合せ　ゆいの森あらかわ
☎（３８９１）４３５２
FAX（３８０２）４３５０

地域のこどもまつり

町会・自治会や青少年育成地区委員会等が協力して開催します。ステージやゲーム・創作コーナー等が楽しめます。

※車・バイクでの来場は不可
※「南千住なかよしまつり」・「尾久っ子ワクワクまつり」・「にっぽり青空こどもまつり」では駐輪場を開設しますが、収容台数に限りがあるため、できるだけ徒歩や公共交通機関を利用してください

南千住なかよしまつり

期　日　10月18日㈰

時　間　午前10時30分～午後２時

会　場　南千住野球場
※雨天時は瑞光小学校体育館でステージ発表のみ（室内用運動靴を持参）

内　容　ステージ、ゲーム・創作コーナー、模擬店等

問合せ　南千住区民事務所
☎（３８０３）１７９３

尾久っ子ワクワクまつり

期　日　11月１日㈰（雨天中止）

時　間　午前10時30分～午後２時

会　場　宮前公園

内　容　金管バンド演奏、ダンス発表、創作コーナー、模擬店等

問合せ　尾久区民事務所
☎（３８９４）６１２３

ドンとやろう大会

期　日　12月６日㈰

時　間　午前10時30分～午後１時30分

会　場　第三峡田小学校
※自転車での来場は不可。雨天時は体育館（室内用運動靴を持参）

内　容　手作りコーナー、あそびコーナー、クイズラリー、模擬店等

問合せ　地域つなぐ課荒川地域事務担当
☎内線２５１９

町屋こどもまつり

期　日　10月25日㈰

時　間　午前10時～午後１時

会　場　第四峡田小学校
※自転車での来場は不可。雨天時は体育館で縮小開催（室内用運動靴を持参）

内　容　ゲーム・制作コーナー、ダンス発表等

問合せ　町屋区民事務所
☎（３８９２）２３２３

にっぽり青空こどもまつり

期　日　11月３日㈷（雨天中止）

時　間　午前10時～午後２時

会　場　日暮里南公園

内　容　ダンス・和太鼓の発表、ゲーム・創作コーナー、ニュースポーツ体験、模擬店等

問合せ　日暮里区民事務所
☎（３８０１）２１００

明るく住みやすいまち を 地域の力で

町会・自治会では、お祭り・盆踊り、防災訓練、防火・防犯、交通安全運動、高齢者の見守り、清掃美化等、地域のさまざまな活動を行っています。

荒川区の地域力を次の世代へつなぐために、皆さんも町会・自治会の活動に参加してみませんか。

申込み問合せ　荒川区ホームページ（**右**の二次元コード）で、地域つなぐ課庶務係☎内線２５１３

あらかわ 秋のスポーツイベント

スポーツ教室＆イベント

普段スポーツをしていない方や初心者の方でも気軽に参加できます。

期日 10月11日(日)
対象 小学生以上の方
※「ボッチャ教室」・「弓道教室」・「柔道」・「軟式野球」・「テニス（硬式）」・「こども釣り教室」は対象が異なります

種目	時間	会場	
荒川区民スポーツ大会開会式	午前10時～11時	荒川総合スポーツセンター	大体育室
ボッチャ教室 ※未就学児も可。未就学児は保護者同伴で	午前９時30分～11時30分		第１武道場
体力テスト	午前10時～正午		小体育室
ビームライフル教室 ※小学生は保護者同伴で	午前11時～午後３時		エアライフル場
弓道教室 ［対象］中学生以上の方	▶午前10時～正午 ▶午後 １時～３時		弓道場
卓球	午後０時30分～３時		卓球場
柔道 ※未就学児も可。未就学児は保護者同伴で			第２武道場
ビーチボール	午後３時45分～５時45分		大体育室
バドミントン　※ラケットを持参			小体育館
合気道	午後３時30分～６時		第２武道場
剣道	午後１時～３時		第１武道場
◆軟式野球 ［対象］小学４年生以下の方 ※グローブを持参	午後０時30分～３時	南千住野球場	
◆テニス（硬式） ［対象］高校生以上の方 ※ラケット・テニスシューズを持参	▶午後２時15分～３時15分 ▶午後３時30分～４時30分	荒川自然公園（C・D面）	
◆ソフトテニス ※ラケット・テニスシューズを持参	午後１時～５時	東尾久運動場	
◆こども釣り教室 ［対象］小・中学生 ［定員］各30人（当日の先着順） ※小雨決行 ※釣りざおを貸し出します	①午後１時30分～２時30分 ②午後２時30分～３時30分 ③午後３時30分～４時30分	荒川公園（区役所前） 【受付時間】 ①は30分前から ②・③は15分前から	

※◆の種目は、雨天中止

スポーツ施設の一部無料開放

期日 10月12日(祝)
※小学３年生以下のお子さんは保護者同伴で

■荒川総合スポーツセンター

施設名	時間	対象
温水プール（２時間）	午前８時～午後８時	おむつがとれた２歳６か月以上の方
卓球場（30分間）		——
トレーニングルーム（２時間）		15歳以上の方（中学生は不可）
キッズルーム（50分間）	午前10時～午後１時 午後２時～５時	未就学児

あらかわ生涯スポーツフェスティバル

期日 10月11日(日)　※バレーボール教室は見学のみ

教室名	時間	会場	
ミニバスケットボール教室（小学生）	午後１時～３時30分	荒川総合スポーツセンター	１階小体育室
バレーボール教室			２階大体育室

※直接会場へ

持ち物 運動ができる服装、室内用運動靴（室内種目のみ）、水着・水泳帽・ゴーグル（プール種目のみ）
※参加種目の用具を持っている方は、持参してください

費用 無料

問合せ スポーツ振興課スポーツ事業係 ☎内線３３７４

くしろの魅力を味わおう 北海道くしろ地域連携イベント

特別区全国連携プロジェクトとして、北海道釧路管内８市町村（釧路市、釧路町、厚岸町、浜中町、標茶町、弟子屈町、鶴居村、白糠町）と連携したイベントを開催します。

問合せ 株式会社北日本広告社釧路支社　☎０１５４（２２）０２１１

北海道くしろ食材フェア

区内の店舗で、北海道くしろ地域の食材を使用したメニューを期間限定で提供します。詳細は、**下記**ホームページ（**下**の二次元コード）をご覧ください。

HP https://www.info946.com/shokuzaifair-kushiro2026/

期間 10月10日(土)～18日(日)
※「レストランさくら」は10月13日(火)～16日(金)
※「いざかや漁火」は10月10日(土)～17日(土)

参加店舗
- ▶レストランさくら（区役所地下１階）
- ▶いざかや漁火（西日暮里５-14-５）
- ▶ひぐらしベーカリー（西日暮里２-６-７）
- ▶ひぐらしベーカリー尾久図書館店（尾久図書館１階）

北海道くしろのふれあい祭り 秋の収穫祭

期日 10月17日(土)・18日(日)
時間 午前10時～午後４時
会場 あらかわ遊園（入園料がかかります）
内容
- ▶特産品販売、観光ＰＲ等
- ▶ジャガイモ詰め大会
  ［日時］各日午前11時20分、午後３時
  ［定員］各36人（当日の先着順）
  ※午前10時、午後２時に整理券を配布
  ［費用］100円
- ▶特産品が当たるクイズ大会
  ［日時］各日午後２時

荒川区民限定 プレゼントキャンペーン

お買い物券 **下記**ホームページで申し込みをした方の中から抽選で30人に、「北海道くしろのふれあい祭り秋の収穫祭」で使用できるお買い物券1000円分を差し上げます。

旅行優待券 「北海道くしろのふれあい祭り秋の収穫祭」会場で申し込みをした方の中から抽選で５人に、くしろ旅行優待券３万円分を差し上げます。詳細は、**下記**ホームページをご覧ください。

申込み問合せ **下記**ホームページ（**右**の二次元コード）で
HP https://www.info946.com/kushiro-fureai2026/

あらかわ区報
発行 荒川区　〒116-8501 荒川区荒川２-２-３
☎（３８０２）３１１１
FAX（３８０２）６２６２
HP https://www.city.arakawa.tokyo.jp/
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

住民基本台帳による人口と世帯（９月１日現在）

人口				前月比	前年同月比	世帯		前月比	前年同月比
日本人	男	99,435人	−66	411		日本人のみの世帯	109,806世帯	−168	1,097
	女	100,701人	−89	501		外国人のみの世帯	17,670世帯	−72	1,029
	計	200,136人	−155	912		日本人と外国人の混合世帯	2,438世帯	13	13
外国人	男	12,949人	−64	524					
	女	13,382人	−8	596					
	計	26,331人	−72	1,120					
総人口		226,467人	−227	2,032		総世帯	129,914世帯	−227	2,139

新聞未購読で、希望する方には、あらかわ区報を自宅に直接届けます。
電話・荒川区ホームページで、広報・シティプロモーション課☎（３８０２）４９５７
UD FONT 見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。
リサイクル適性Ⓐ この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。