

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 出張スポーツ教室
気軽にスポーツを楽しもう 1回制教室



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では、気軽にスポーツを楽しめるよう、「１回制教室」を実施しています。

時間・内容・参加費等の詳細は、チラシ・荒川区ホームページ（**右**の二次元コード）をご覧ください。

荒川総合スポーツセンター

対　象　15歳以上の方（中学生を除く）
※一部教室は、対象が異なります

教　室（一例）
- フィンスイム
- シニア向けリズム体操
- モーニングストレッチ
- シェイプファイト


シェイプファイト

あらかわ遊園スポーツハウス 出張スポーツ教室

対象・教室（会場）
- **50歳以上の方**
  ……息イキストレッチ（西尾久ふれあい館）
- **15歳以上の方**（中学生を除く）
  ……シェイプアップボクササイズ（尾久ふれあい館）

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

参加方法
- **荒川総合スポーツセンター**
  ……各教室の開始30分前から券売機で販売するチケットを購入し、１階総合受付へ　※予約不可
- **あらかわ遊園スポーツハウス出張スポーツ教室**
  ……開講日の前月10日から開講日までにあらかわ遊園スポーツハウス仮設事務所に来所・電話で予約をし、受講料の支払い後、各ふれあい館へ

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仮設事務所 …… ☎（３８００）７３３３

ハクビシン・アライグマの被害で困ったときは

区内でハクビシンやアライグマの情報が寄せられています。ハクビシン等による**次**の被害で困っている方は、お問い合わせください。

- **住宅の天井裏等に住み着いている**
- **ふん尿等による被害がある**
- **果樹等の食害・飼育動物の殺傷被害がある**

※専門業者が現地を確認後、箱わなを設置します

※単なる目撃や捕獲以外の追い出し、クリーニング等は対象になりません
※わなの見回りは住宅等の所有者負担です

問合せ 環境課環境推進係　☎内線４８３

ハクビシン（成獣の場合）

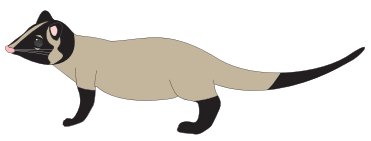
全長：約90～110cm　**体重**：約３～４kg

- 額から鼻まで白い帯模様がある
- 夜行性で、木登りや電線・ロープ等を渡るのが得意
- 雑食性で果実等を好む

顔



全　身



足　跡



アライグマ（成獣の場合）

全長：約70～90cm　**体重**：約４～10kg

- 目の周りに黒いマスク模様、尾にリング状のしま模様がある
- 夜行性で、木登り等が得意
- 雑食性で、植物だけではなく動物、ペットフード等も好む

顔



全　身



足　跡



いざというときのために マンションの防災対策を考えてみませんか

マンションでは、地震が発生した場合に建物の倒壊・火災等、一般的に考えられる被害だけでなく、集合住宅特有の被害の発生も考える必要があります。マンションの状況を確認し、どのような被害が発生する可能性があるのか、復旧までにどれくらいの時間がかかるのかを、事前に考えておきましょう。

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 住まい街づくり課住宅係　☎（３８０２）４４５４

今できるマンション全体の備え

災害に備えて、建物の設備確認をはじめ、エレベーターの応急復旧や排水管の確認手順、居住者への情報発信方法等についてルールを決めておくことが有効です。

- ポスター等で防災の呼びかけが十分に行われている
- 近隣住民と日ごろから顔の見える付き合いができている
- いざというときの災害対応用のスペースを決めている
- 管理組合等で備蓄が十分にある
- 消火器・発電機・リヤカー等の資器材が揃っている
- エレベーター停止に備え、防災倉庫は数階ごとに設置してある
- エレベーターに安全装置が設置してある
- 防災マニュアルを作成し、居住者が共有している
- 防災訓練を定期的に実施している
- 自主防災組織を結成している
- 居住者名簿、要配慮者名簿を整備している

区の支援制度を活用ください

分譲マンションの防災対策を支援

在宅避難ができるよう、分譲マンション管理組合に対して、防災対策工事や防災資器材配備、共同備蓄品購入の費用を助成します。

防災資器材　▶ＥＶ用防災チェア　▶ポータブル発電機　等

共同備蓄品　▶保存水　▶非常食　▶携帯トイレ　等

分譲マンション管理組合に専門家を派遣

管理組合の取り組みを支援するコンサルタントを派遣します（１管理組合につき６回まで）。また、新たに「防災」に関する相談枠を設け、１管理組合につき年度３回までの利用を可能とし、マニュアル策定や訓練、備えるべき資器材・工事等について、気軽に相談できる体制を整備しています。