



まず 一時集合場所に避難

一時的に集合し、家族や近隣の方の安否、火災等の発生状況を確認し合う場所です。
各町会ごとに一時集合場所が指定されています。

場所 小・中学校校庭・区内の公園等55か所



荒川公園 (例)

次に 広域避難場所に避難

大規模な火災が発生した場合に、煙や熱から身を守るために避難する場所です。

場所 都立尾久の原公園一帯・都立汐入公園一帯・荒川自然公園一帯・都立荒川工業高等学校一帯等7か所



荒川自然公園 (例)



地震が発生した時のために
避難する場所を確認しましょう

地震時には、まず身の安全を確保し、火災の恐れがある場合等には避難します。
いざという時に落ち着いて行動できるよう、事前に避難の流れと場所等を確認しておきましょう。

問合せ 防災課防災管理係 ☎内線492

そして 自宅で生活することが難しい場合、一次避難所に避難

地震等の被害により、自宅や親せき・知人宅で生活することが難しい場合に避難生活を送る施設です。

施設 小・中学校等37施設

二次避難所

一次避難所での避難生活を継続することが困難な要配慮者のための施設です。ゆいの森あらかわは、妊産婦・1歳未満のお子さん専用の施設です

福祉避難所

要介護4・5、障がいの程度が高く、一次・二次避難所での生活が難しい避難者のための施設です



生涯学習センター・教育センター(例)



⚠️ 自宅に被害がなく安全な場合は、在宅避難をしましょう

2面で、避難方法等を確認しましょう

災害への備えを万全に 荒川区長 西川太一郎

平成23年3月11日に発生した東日本大震災から9年が経過しました。また、この9年の間、日本各地で大地震や豪雨等大規模な災害が相次いで発生しました。

災害により多くの尊い命が失われ、甚大な被害が生じたことに、改めて衷心より哀悼の意を表しますとともに、今なお避難生活を送っておられる多くの方々に、心よりお見舞い申し上げます。

区では、過去の災害から得た貴重な教訓を心に

留め、近年リスクが高まっている巨大台風による風水害も視野に入れながら、さまざまな災害対策を進めています。

区民の皆様におかれましても、食料・飲料水等の備蓄や避難所開設・運営訓練への参加等、日ごろからの備えを万全にいただき、地域一丸となって防災・減災に取り組んで参りたいと思いますので、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

東日本大震災9周年 当日の弔意について

区では、東日本大震災9周年となる3月11日に、区役所本庁舎等に半旗を掲揚するとともに、区施設等において地震発生時刻(午後2時46分)に合わせ1分間の黙とうを行い、哀悼の意を表します。皆様のご協力をお願いいたします。

問合せ 総務企画課総務係 ☎内線2211

事前に確認しましょう

落ちついた行動をとるため、事前に避難方法等を確認しましょう。

問合せ 防災課防災管理係 ☎内線492

荒川区防災地図(地震版)で避難方法を確認しよう

地震発生時の一時集合場所や広域避難場所、避難所等を記載しています。日ごろから荒川区防災地図を活用して、避難場所等を確認しておきましょう。

配布場所 区役所1階総合案内・3階防災課・4階広報課、各区民事務所
※荒川区ホームページからもダウンロード可

家族との連絡方法を確認しよう

家族との待ち合わせ場所や避難方法、大規模災害発生時にNTTが開設する「災害用伝言ダイヤル」(番号171)・各携帯電話会社が設置する災害用伝言板のアクセス方法等を、事前に確認しましょう。

災害時安否確認シールと避難者カードを確認しよう

●災害時安否確認シール

災害時に安否確認が必要な家か識別するために使用します。家の中にいる人が無事な場合に、外から見やすい場所に貼りましょう。



災害時安否確認シール

●避難者カード

自分がどこに避難しているか(避難所や自宅、知人宅等)を明らかにするものです。
事前に記載し、災害時には一次避難所等に持参しましょう。



避難者カード

配布場所 区役所1階総合案内・3階防災課、各区民事務所
※避難者カードは荒川区ホームページからもダウンロード可

荒川区防災アプリをダウンロードしよう

スマートフォン等で避難場所等を確認できる「荒川区防災アプリ」をダウンロードし、活用しましょう(日本語・英語・韓国語・中国語対応)。



▲iOS用



▲Android用

▲トップ画面イメージ

災害時にけがをした場合は緊急医療救護所へ

地震時には、より多くの人命を救うことができるように、限りある医療資源を効果的に活用することが求められます。多くのけが人が発生した場合、右記の6か所に区内の診療所・クリニックの医師等を集め、「緊急医療救護所」を開設します。

緊急医療救護所では、けがの程度によって適切な治療を受けられるように、「重症」、「中等症」、「軽症」に分けて、治療の優先度をつけます(トリアージ)。軽症の方はその場で応急処置を行い、中等症以上の方は病院へ搬送して治療を行います。

問合せ 生活衛生課管理係 ☎内線421

緊急医療救護所

- 峡田小学校・尾久西小学校・第三日暮里小学校・第四峡田小学校
- 東京リバーサイド病院前(南千住8-4-4)
- 首都大学東京荒川キャンパス(東尾久7-2-10)

あらかわNO!メタボチャレンジャー募集

毎日を健康に過ごすため、運動・栄養について学びながら、自分に合った健康づくり法を実践して生活習慣の改善を目指すプログラムです。

対象 区内在住・在勤・在学中、20～64歳の方

定員 100人(選考)

※医師から運動制限を受けている方、脳血管疾患・心臓病の治療中・既往のある方、過去に同事業を修了した方は受講できません



プログラムの内容

必修項目	期日(どちらかを選択)	時間	内容
開会式	5月15日(金)・17日(日)	午後1時30分～4時	6か月間の目標を決定
運動講座	5月26日(火)・31日(日)	午前10時～	適正に継続できる簡単筋トレ
栄養講座	6月12日(金)・14日(日)	午後0時30分	健康づくりのための食生活の基礎
修了式	11月15日(日)	午後1時30分～4時	体験発表、体を動かしてやる気UP

※必修項目のほかに、ステップアップ講座や血糖ナイスコントロール講座等があります

申請書の配布 健康推進課、各区民事務所等
※荒川区ホームページからもダウンロード可

締切り 4月14日(火)必着

申込み問合せ 持参・ファクス・郵送・荒川区ホームページで、〒116-8507(住所不要)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へ ☎内線432 FAX(3806)0364

一部の内容を紹介します

ポールウォーキングのポールの貸し出し

通常のウォーキングと比べてエネルギー消費量が1.5倍の、ポールウォーキングを体験できます。

学食deランチ

女子栄養大学短期大学部で、健康的な食事と栄養講座を体験できます。

血糖ナイスコントロール講座

自己血糖測定をしながら、血糖コントロールについて学びます。

先輩チャレンジャーの声

「学食deランチ」で味付けや分量を体験したことで、自分で調理を実践し、減量できました。修了後もチャレンジャー仲間と結成したポールウォーキングの会で、交流を続けています。(30代男性)



「基礎運動講座」で学んだことを子どもと実践し、運動を習慣化できました。チャレンジシートを活用して食事や運動量を記録することで、血糖値を改善できました。(40代女性)



あらかわ

情報の森

費用の記載がない事業は無料です

あらかわ

情報の森

費用の記載がない事業は無料です

お知らせ

スポーツ施設の予約受付等が休止

南千住野球場受付棟で行っているスポーツ施設の受付場所移転に伴い予約受付等を休止します。

なお、4月1日(水)より、荒川総合スポーツセンター内で受け付けます。

☎3月26日(木)～31日(火)
☎スポーツ振興課スポーツ振興係
☎内線3372

人口動態調査にご協力を

人口動態調査(職業・産業)は、各届書をもとに出生や死亡の状況等を調べるため、実施しています。令和2年度は、各届書に「職業」(死亡届は勤務先の「産業」)の記入をお願いします。

☎4月1日～令和3年3月31日
☎出生・死亡・死産・婚姻・離婚届を提出する方
☎▶戸籍住民課戸籍係
☎内線2356 ▶東京都福祉保健局総務課
☎(5320)4109

登録調査員の募集

令和2年に実施される国勢調査の登録調査員を募集します。

☎20～75歳の方
☎報酬3万5000円(予定)
☎区民課統計係
☎内線2219

「あらかわ満点メニュー」提供店を募集

☎区の食環境整備事業に協力できる区内飲食店、弁当・総菜店
☎健康メニューの開発・販売、栄養情報の発信等
☎申請書、営業許可書・納税証明書の写し
☎申請書の配布
☎がん予防・健康づくりセンター2階健康推進課(荒川区ホームページからもダウンロード可)
☎4月17日(金)必

着
☎申持参・郵送で、必要書類を、〒116-8507(住所不要)がん予防・健康づくりセンター2階健康推進課栄養担当へ
☎内線423

暮らし

なんでも相談会

生活に関する困りごと等のさまざまな相談に応じます。

☎3月25日(水)(荒天中止)
☎午後2時～4時
☎所荒川公園(区役所前)
☎なんでも相談会実行委員会
☎(3807)2302

ひきこもりの家族がいる方の傾聴・交流サロン

☎3月28日(土)
☎午後1時30分～4時30分
☎※直接会場へ
☎不登校・ひきこもり・発達障がいの方の家族等
☎¥500円(本人は無料)
☎所・☎荒川区社会福祉協議会
☎(3802)3338
☎FAX(3802)3831

子育て・教育

子ども医療証を送付

平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれのお子さんの乳幼児医療証(㊟医療証)は、4月1日(水)から子ども医療証(㊿医療証)に切り替わります。㊿医療証は3月末までに送付します。また、平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれのお子さんの㊿医療証は、医療費助成が終了し、3月31日(火)で使用できなくなります。

☎子育て支援課子育て給付係
☎内線3817

荒川シングルマザーサロン

☎3月28日(土)
☎午前10時～正午
☎※直接会場へ(お子さんの同伴可)

- 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グループ)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

所・☎荒川区社会福祉協議会
☎(3802)3338
☎FAX(3802)3831

高齢者

高齢者用肺炎球菌予防接種の費用を助成

☎4月1日(水)～令和3年3月31日(火)
☎令和3年3月31日時点で次のいずれかに該当する、高齢者用肺炎球菌ワクチン未接種の方
▶65・70・75・80・85・90・95または100歳の方
▶60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に重度の障がい(身体障害者手帳1級程度)のある方
☎自己負担額4000円
☎接種方法3月末に送付する接種予約票(以前に送付した予約票は使用不可)と、同封の案内に記載されている書類等を、協力医療機関一覧に掲載されている医療機関に持参
☎健康推進課健康推進係
☎内線433

高齢者入浴カード(ふろわり200)を交付

浴場組合加盟の区内公衆浴場を、200円で利用できるカードです。

☎区内在住で70歳以上の方
☎※継続の方には、令和2年度の入浴カードを3月下旬に送付します
☎持保険証等の本人確認ができる書類、印鑑
☎来所で、区役所2階高齢者福祉課または各区民事務所へ(区民事務所は受け付けのみで、後日送付)
☎☎高齢者福祉課高齢者福祉係
☎内線2675

講座・催し

韓国語を学びませんか

◆ハングル講座
☎4月8日～9月30日の(水)(全20

回) ※4月29日(祝)、5月6日(休)と8月は除く
☎午後7時～8時30分
☎コース入門、初級、中級、上級
☎各コース2万円
◆オリニ(子ども)土曜学校
☎4月11日～令和3年3月13日の第2・4(土)(全20回) ※8月は除く
☎午後3時40分～5時40分
☎5歳～中学生の在日韓国人(日本国籍の方を含む)
☎コース基礎Ⅰ・Ⅱ、中級
☎各コース3000円

所生涯学習センター
☎各コース20人(申込順)
☎在日本大韓民国民団東京地方本部
☎(3454)4711

官公署

確定申告の申告・納付期限の延長

申告所得税、贈与税および個人事業者の消費税の申告・納付期限を4月16日(休)まで延長します。

マイナンバーカード、ID・パスワードで、スマートフォンやパソコンからも申告することができます。

☎荒川税務署
☎(3893)0151
☎HP<https://www.nta.go.jp/>

はかりの定期検査

商店・病院・学校等で取引・証明に使用している機械・電気式のはかり(健康診断等に使用する体重計も対象)は、2年に1度の定期検査が義務付けられています。検査員が対象の事業所に訪問します。検査日の通知がない方、新たにはかりを使用する方等は、お問い合わせください。

☎4月1日(水)～5月8日(金)(土・日・祝等を除く)
☎東京都計量検定所検査課
☎(5617)6638

あらかわキッズ・マザーズコール24

☎0120(536)883

妊娠中の方や18歳未満のお子さんに関する相談を24時間受け付けます

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 ※受け付けは、午後6時30分～午後9時30分
▶(土)午後5時～午後9時 ※受け付けは、午後4時45分～午後8時30分
▶(日)・(祝)午前10時～午後1時、午後2時～午後9時 ※受け付けは、午前9時45分～午後8時30分まで

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 15歳未満の救急患者(急な発熱等)

休日診療当番医

※受診の際は、健康保険証を持参してください ※当番医は変更になる場合があります。確認のうえ、受診してください ※小さなお子さんは小児科を受診してください

【内科等】診療時間 ▶昼…午前10時～午後1時、午後2時～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

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

期 日	昼 夜	科 目	医療機関名	所在地	電 話
3月14日(土)	○	内	堀メディカルクリニック	町屋1-1-9	(3895)5400
	○	内・小	蓮沼医院	東日暮里6-51-8	(3891)1170
3月15日(日)	○	内	南千住内科クリニック	南千住5-31-6	(5615)5311
	○	内	陳内科クリニック	町屋1-1-9	(3800)2700
	○	内	かわさき内科クリニック	西尾久2-14-11	(6807)7769
	○	内・小	日暮里医院	東日暮里6-60-4	(3806)0345
3月20日(祝)	○	小	いなばキッズクリニック	南千住4-7-1	(5604)1710
	○	内・小	小沼医院	町屋6-19-15	(3895)6603
	○	内	熊野前にしむら内科クリニック	東尾久8-14-1	(5855)7555
	○	内	おいぬま内科	西日暮里1-52-1	(3807)0328

【歯科】 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
3月15日(日)	吉田歯科医院	荒川2-9-8	(3803)1924
3月20日(祝)	ホウキ歯科医院	荒川3-35-4	(3802)7737

診療科目 ▶内=内科 ▶小=小児科 ▶外=外科 ▶婦=婦人科 ▶整=整形外科
※記載がない診療科目は、東京都医療機関案内サービスひまわりにお問い合わせください

問合せ ●荒川区医師会 ☎(3893)2331
●荒川区歯科医師会 ☎(3805)6601
●東京都医療機関案内サービスひまわり<24時間> ☎(5272)0303
●東京消防庁テレホンサービス<24時間> ☎(3212)2323

日曜日柔道整復施術

【施術時間】 ▶午前9時～午後1時 ▶午後3時～午後7時

期 日	施術所名	所在地	電 話
3月15日(日)	くら接骨院	南千住1-22-1	(3801)2102

新型コロナウイルス感染症対策に伴う イベント等中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症対策に伴い、区が実施するイベント等を、**下表**のとおり中止します。
※内容は3月3日現在。あらかわ区報3月1日号8面にも中止のお知らせを掲載しています。最新情報は、荒川区ホームページ等でお知らせします
※その他のイベント等については、各担当課・施設等にお問い合わせください

期日（期間）	事業名	場 所	問合せ
3月11日(火)	すこやかママの骨密度測定	がん予防・健康づくりセンター	健康推進課保健相談担当 ☎内線432
①3月11日(火)～13日(金) ②3月21日(土)・22日(日)	IT講習会 ①「かんたんインターネット&メール」 ②「仕事に役立つワード2」	生涯学習センター	生涯学習センター ☎(3802)2332
3月12日(木)	お楽しみ映画会	荒川老人福祉センター	荒川老人福祉センター ☎(3802)1666
3月13日(金)	おりがみ講座 荒川区採用説明会	区役所3階304・305会議室	職員課人材開発係 ☎内線2234
3月13日(金)～17日(火)	文化総合講座成果発表会	サンパール荒川・町屋文化センター	荒川区文化団体連盟・田代 ☎(3805)0329
3月13日・27日の(金)	母親学級	がん予防・健康づくりセンター	健康推進課保健相談担当 ☎内線432
3月13日(金)・19日(木)・21日(土)・ 27日(金)・28日(土)	健康アップステーションミニ講座	荒川老人福祉センター	荒川老人福祉センター ☎(3802)1666
3月14日(土)	映画上映会「カランコエの花」を観て語る	アクト21	アクト21 ☎(3809)2890
	あらわ座～実演・ワークショップ「衣裳着人形の生地でカードケース作り」	荒川ふるさと文化館	荒川ふるさと文化館 ☎(3807)9234
	荒川区景観まちづくりシンポジウム	ゆいの森あらかわ	都市計画課都市計画担当 ☎内線2816
3月14日(土)・15日(日)	春季スキー教室	ホワイท์ワールド尾瀬岩鞍 (群馬県利根郡片品村土出2609)	荒川区スキー連盟・橋本 ☎070(5579)3896
①3月14日・28日の(土) ②3月15日・29日の(日)	区民カレッジ ①作品の背景にあるもの「詩への誘い 手から、手へ」 ②名場面を原文と絵画で味わう「平家物語」	生涯学習センター	生涯学習センター ☎(3802)2332
3月15日(日)	第38回吹奏楽のつどい	サンパール荒川	生涯学習課生涯学習事業係 ☎内線3355
3月17日(火)	子育てハッピー講座（もぐもぐ期）	がん予防・健康づくりセンター	健康推進課栄養担当 ☎内線423
3月17日・24日の(火)	スマートフォン講座	荒川老人福祉センター	荒川老人福祉センター ☎(3802)1666
3月19日(木)	スマートフォン・タブレット相談室		
3月20日(金)	防災リーダー講習（防災体験バスツアー）	東京消防庁本所防災館 (墨田区横川4-6-6)	防災課防災事業係 ☎内線418
3月21日(土)	難病相談室	荒川区医師会館（西日暮里6-5-3）	荒川区医師会 ☎(3893)2331
3月21日(土)～4月5日(日)	荒川公園のお花見会場	荒川公園	道路公園課工務係 ☎内線2731
3月21日(土)・22日(日)	にっぽりマルシェ	日暮里駅前イベント広場	サンマークシティ日暮里商店会・慶野 ☎090(3109)0756
3月22日(日)	中高生俳句バトルinあらかわ	サンパール荒川	文化交流推進課文化振興係 ☎内線2521
3月22日(日)まで	各ふれあい館内イベント	各ふれあい館	区民施設課施設支援係 ☎内線2534
3月24日(火)	子育てハッピー講座（かみかみ期）	がん予防・健康づくりセンター	健康推進課歯科担当 ☎内線423
3月25日(火)まで	学びサポートあらかわ	生涯学習センター	子育て支援課管理調整係 ☎内線3811
3月26日(水)	みんなで歌おうポップス	荒川老人福祉センター	荒川老人福祉センター ☎(3802)1666
3月27日(金)	子どもパラスポーツ体験教室	首都大学東京荒川キャンパス (東尾久7-2-10)	首都大学東京荒川キャンパス管理部管理課 企画担当 ☎(3819)1211
3月29日(日)	奥の細道330年を祝う講演会・吟行会	素盞雄神社	素盞雄神社内 ☎(3891)8281
3月31日(火)まで	日本語教室・日本語サロン・親子日本語サロン	日暮里ひろば館・生涯学習センター・ ゆいの森あらかわ	文化交流推進課都市交流係 ☎内線2524
	カラオケ・ふれあい健康マージャン・民謡・盆踊り・囲碁・将棋・オセロ・手芸・舞台装飾・民謡講習会	荒川老人福祉センター	荒川老人福祉センター ☎(3802)1666
	ソーシャルダンス講習会	南千住駅前ふれあい館・西尾久ふれあい館	
	子育て交流サロン内イベント	各子育て交流サロン	子ども家庭支援センター事業係 ☎内線3788
	保育園内地域イベント	各保育園	保育課保育管理係 ☎内線3828
	あらかわりサイクルセンター施設見学	あらかわりサイクルセンター	あらかわりサイクルセンター ☎(3805)9172
4月4日(土)	第17回尾久の原公園シダレザクラ祭り	都立尾久の原公園	道路公園課緑化推進係 ☎内線2752
4月中旬まで	荒川ころばん体操	各会場	健康推進課保健相談担当 ☎内線432

問合せ

広報課広報係 ☎内線2132