

いつまでも

おいしく

楽しい食事を

10月12日～18日は、区の健康週間です

健康で明るく元気に過ごすためには、「歯と口の健康」を維持することが大切です。

区では、歯と口の健康に関するさまざまな事業を行っています。いつまでもおいしく楽しい食事をするために、できることから始めましょう。

問合せ 健康推進課歯科担当 ☎内線423

4・5面で歯と口の健康について紹介します

▶ライフステージに沿った口腔ケアで生涯健康都市の実現を

健康はすべての人々の願いであり、私たちのまちに活力をもたらす源ですが、「歯と口の健康」の大切さについては、社会の認識はまだまだ薄いように感じられます。近年、歯周病と心臓病、糖尿病等全身疾患との密接な関係が明らかになってきました。さらに、認知症との関連や妊娠中の歯周病が胎児の成長に影響すること、歯の本数と健康寿命の関係等、歯に関する新しい情報が次々と明らかになってきています。

このように歯と口の健康は、生涯を通じて笑顔でおいしく食事をとり、自立して健康に生きる日常生活を送るための大切な基盤であり、それを実現するのが毎日の歯みがきを中心とした口腔ケアです。

区では、平成29年3月に策定した「荒川区健康増進計画」において、生涯を通じて歯と口の健康が極めて重要であるとして、7分野のうちの一つに位置付けています。乳児期における口腔機能の発達支援や小児期からのむし歯予防、学童期の歯肉炎予防、成人期の歯周病予防、高齢期の口腔機能の維持向上、かかりつけ歯科医の推進等、ライフステージに沿った普及啓発に取り組んでおります。

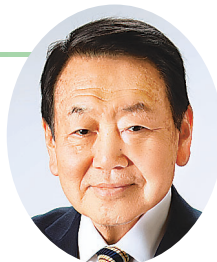
これからも、さらなる健康寿命の延伸に向けて、すべての年代の区民の皆様健康づくりを全力で推進して参りますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。

健康はすべての人々の願いであり、私たちのまちに活力をもたらす源ですが、「歯と口の健康」の大切さについては、社会の認識はまだまだ薄いように感じられます。近年、歯周病と心臓病、糖尿病等全身疾患との密接な関係が明らかになってきました。さらに、認知症との関連や妊娠中の歯周病が胎児の成長に影響すること、歯の本数と健康寿命の関係等、歯に関する新しい情報が次々と明らかになってきています。

このように歯と口の健康は、生涯を通じて笑顔でおいしく食事をとり、自立して健康に生きる日常生活を送るための大切な基盤であり、それを実現するのが毎日の歯みがきを中心とした口腔ケアです。

区では、平成29年3月に策定した「荒川区健康増進計画」において、生涯を通じて歯と口の健康が極めて重要であるとして、7分野のうちの一つの位置付けています。乳児期における口腔機能の発達支援や小児期からのむし歯予防、学童期の歯肉炎予防、成人期の歯周病予防、高齢期の口腔機能の維持向上、かかりつけ歯科医の推進等、ライフステージに沿った普及啓発に取り組んでおります。

これからも、さらなる健康寿命の延伸に向けて、すべての年代の区民の皆様健康づくりを全力で推進して参りますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。



荒川区長
西川 太一郎

あらかわ

情報の森

費用の記載がない事業は無料です

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

お知らせ

区民保養所予約受付開始日

◆ホテルグリーンパール那須
【利用期間】令和2年4月1日(水)～30日(木) 所 栃木県那須郡那須町湯本213
申▶電話…10月10日(木)午前10時からホテルグリーンパール那須へ ☎0287(76)2883
▶施設予約システム…10月11日(金)午前0時から荒川区ホームページで
◆ホテルニューアカオ
【利用期間】令和2年1月4日(土)～31日(金) ※令和2年1月9日(木)・10日(金)は施設点検のため休館 所 静岡県熱海市熱海1993-250
申10月10日(木)午前9時からホテルニューアカオ東京予約センターへ ☎(5846)9133

問 区民施設課施設計画係 ☎内線2532

荒川フリーマーケット出店者募集

日11月3日(祝)(雨天時は17日(日)に延期) 時 午前10時～午後3時
所 荒川公園(区役所前) ※車でのお来場はできません 対 区内在住の方
募集店舗数 100店(抽選)
店の広さ 約2m×2m ￥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できません 締 10月8日(火)消印有効 申 往復はがきで、2面上段を参照し①～④の記入事項と⑤主な販売品を、〒116-0001荒川区町屋5-19-1清掃リサイクル事務所2階清掃リサイクル推進課へ
◆実行委員を募集
実行委員は実行委員用出店ブースを利用することができます。

問 荒川フリーマーケット実行委員会事務局(清掃リサイクル推進課内) ☎(5692)6697

赤い羽根共同募金

寄附金は、地域福祉推進を目的とする事業等に配分します。ご協力をお願いします。
日10月31日(木)まで
問 荒川区共同募金協会事務局(福祉推進課内) ☎内線2616

荒川区民総幸福度(GAH)に関する区民アンケート調査にご協力

区民の皆さんが幸せを実感できる区政を目指す「荒川区民総幸福度(GAH)」の取り組みの一環として、日々の生活や地域について感じていること等のアンケートを送付します。結果は、行政評価に取り入れるとともに今後の施策等に役立てていきます。
対 区内在住で18歳以上の方
人 4000人(無作為抽出)

回答方法 返信用封筒で郵送または、荒川区ホームページで 締 10月25日(金)
問 総務企画課企画係 ☎内線2115

戦没者追悼式

日10月17日(木) 時 午前11時～正午
所 サンパール荒川小ホール 対 戦没者遺族の方 問 荒川区遺族会事務局(福祉推進課内) ☎内線2614

暮らし

介護保険料の納付書を送付

令和元年度10月～3月分の介護保険料の納付書を送付します。金融機関、ゆうちょ銀行・郵便局、コンビニエンスストア、各区民事務所、区役所2階介護保険課で納期限までに納めてください。口座振替(月末に引き落とし)をご希望の場合は、お問い合わせください。
問 介護保険課資格保険料係 ☎内線2441

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8日(火)・23日(水) 時 午後2時～4時
◆司法書士による成年後見制度説明会(法定後見編)
日10月16日(水) 時 午後1時30分～3時
◆弁護士による権利擁護相談
日10月24日(木) 時 午後2時～4時

所 荒川区社会福祉協議会
申 前日までにあんしんサポートあらかわ(荒川区社会福祉協議会)へ ☎(3802)3396
FAX(3891)5290

こころの病がある方の家族相談会

日10月25日(金)、12月27日(金)、令和2年2月17日(月) 時 午後2時15分～4時 所 がん予防・健康づくりセンター2階201会議室 対 心の病がある方の家族 人 各15人(申込順) 内 医師を交えたグループミーティング 申 来所・電話・ファクスで、2面上段を参照し①～④の記入事項を、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

仕事・人材募集

ファミリー・サポート・センター協力会員を募集

残業・通院・冠婚葬祭等で子どもを預けたい、保育園・学童クラブの送迎をしてほしい等、子育て世代のニーズに応える会員を募集します。
報酬 720～840円(1時間)

◆養成講座
受講後、協力会員として登録し、活動していただきます。
※有資格者は受講科目の免除あり
日10月9日・16日・30日(水)(全3回) 時 午前9時～午後4時
所 社会福祉協議会・峡田ふれあい館・熊野前保育園・荒川消防署
¥1400円 締 10月7日(月)
申 荒川区ファミリー・サポート・センター事務局(荒川区社会福祉協議会内) ☎(3891)7938

若者向け就労支援セミナー

◆診断～あなたのコミュニケーションスタイル
日10月9日(水) 締 10月8日(火)
◆会話力アップ講座
日10月24日(木) 締 10月23日(水)
時 午後2時～4時 所 ムーブ町屋4階会議室Bミニギャラリー 対 39歳以下の方 人 各10人(申込順)
講 三浦睦子氏 申 10月1日(火)からわかもの就労サポートデスクへ ☎(3800)6188

私らしく両立できる仕事との出会い方in日暮里

日11月11日(月) 時 午前10時～午後0時35分 所 ホテルラングウッド2階「飛翔」(東日暮里5-50-5)
対 区内在住で、子育て中の女性 人 50人(申込順) 託児 満1歳以上の未就学児、24人(申込順) 内 ビジネスマナーメイク、企業との交流会、メイクのワンポイントアドバイス(10人〈申込順〉) 講 メイクセラピスト・坂井ナオミ氏 持 筆記用具、メイク道具(アイブロー・リップ)、A5サイズ以上の鏡 締 ▶託児…11月1日(金)午後5時 ▶セミナー…11月8日(金) 申 10月1日(火)から電話・下記ホームページで、東京しごとセンター女性しごと応援テラスへ ☎(5211)2855
HP https://www.tokyoshigoto.jp/jyosei/

子育て・教育

荒川区奨学生の募集

令和2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 次のすべてに該当する方
▶令和2年4月に、学校教育法に規定する高等学校・高等専門学校または専修学校高等課程に入学を予定している ▶平成31年4月から、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の場合は、その借入金額が、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、学校を通じてお知らせ 締 11月29日(金)
問 学務課学事第二係 ☎内線3337

就学奨励費の申請受け付け

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。
日10月1日(火)～15日(水) 対 区内在住で、公立小・中学校に就学し、区の認定基準(所得制限)と次のいずれかに該当する児童・生徒の保護者等(就学援助を受給している方を除く) ▶特別支援学級(都立特別支援学校を除く)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ている ※都立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 申▶区立小・中学校へ就学している方…各小・中学校へ ▶区外の公立小・中学校へ就学している方…申請者名義の預・貯金通帳を持参し、区役所3階学務課学事第二係へ ☎内線3338

親子ふれあい入浴

入浴券を各銭湯に持参すると、無料で入浴することができます。
日10月19日(土) 所 区内の銭湯のうち22浴場 対 区内在住で小学生以下のお子さんと保護者 ※子どものみ、大人のみの利用不可
入浴券の配布 区役所2階子育て支援課等(荒川区ホームページからもダウンロード可) 問 子育て支援課管理調整係 ☎内線3811

小さく生まれた赤ちゃんのための安心・ヘルスケア講座

日10月28日(月) 時 午後2時～3時30分 所 がん予防・健康づくりセンター地下1階4番室 対 区内在住で出生体重2000g未満のお子さんの保護者 人 20組(申込順)
講 葛飾赤十字産院院長・三石知左子氏 申 10月1日(火)から健康推進課保健相談担当へ ☎内線432

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12日(土) 時 午前10時～午後3時 所 荒川たんぽぽセンター 対 視覚障がい者、聴覚障がい者、肢体不自由者による相談
申 10月1日(火)から来所・電話・ファクスで、荒川たんぽぽセンターへ ☎・FAX(3807)8483

高齢者

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7日(月) 時午後2時～4時
所区役所3階305会議室 対区内在住で、65歳以上の方 人30人(申込順) 締10月4日(金)
申介護保険課介護給付係
☎内線2432

荒川老人福祉センター文化祭

◆作品展(出展募集)
日11月1日(金)～7日(休)(4日(休)を除く) 時午前10時～午後4時
内書道、絵画、写真、手工芸品等(作品の大きさは90cm×70cm、1人2点まで)
申10月15日(火)～19日(出)午前10時～午後3時に持参で、申込用紙と作品を、荒川老人福祉センターへ
◆落語会
日11月3日(祝) 時午後1時～1時30分 人50人(当日の先着順)
出演社会人落語家・M I S A K O氏
◆俳句大会(投句募集)
日11月21日(休) 時午後1時30分～4時 申10月1日(火)～19日(出)(日・祝を除く)に持参・郵送・ファクスで、投句用紙に「当季雑詠」三句一組(未発表作品に限る)を、荒川老人福祉センターへ

対区内在住の60歳以上の方(出展・投句募集のみ)
投句・申込用紙の配布荒川老人福祉センター・各ふれあい館等 所・区荒川老人福祉センター(〒116-0002荒川区荒川1-34-6)
☎(3802)1666
FAX(3802)1683

介護

介護者教室「転倒予防体操」

日10月17日(休) 時午後1時30分～2時30分 所東日暮里在宅高齢者通所サービスセンター 対区内在住・在勤の方 人15人(申込順)
講運動指導士・神保秀久氏
申10月1日(火)～16日(休)に東日暮里

在宅高齢者通所サービスセンターへ
☎(3805)6121

介護フェア

日10月18日(金)・19日(出) 時午前9時～午後4時30分 所アクロスあらかわ 内介護技術・最新福祉用具等の体験、口腔ケアの講演、介護保険制度説明会、チャリティー抽選会等 ※手話通訳あり
区介護保険課事業者支援係
☎内線2439

男性介護者の会

日10月19日(出) 時午後6時30分～9時 所荒川ボランティアセンター(荒川区社会福祉協議会内)
¥1500円(懇親会参加者のみ)
申オヤジの会(荒川区男性介護者の会)・神達
☎090(8949)0500

講座

アルコール依存症は回復できる病気です

日10月13日(日) 時午前10時～午後3時30分 所ムーブ町屋3階ムーブホール 人300人(当日の先着順) 内当事者の体験発表
区NPO法人山谷マックデイケアセンターワン・ステップ
☎(6458)3232

あらかわ座～ギャラリートーク「職人が語る 鑄造の世界」

日10月20日(日) 時午後1時～2時 所荒川ふるさと文化館1階あらかわ伝統工芸ギャラリー 人10人(申込順) 講荒川区指定無形文化財保持者・菓子満氏
申10月1日(火)から荒川ふるさと文化館へ☎(3807)9234

緑のカーテン講習会

◆古土と非耐寒性ツル苗の再利用
日10月20日(日) 時午後1時30分～3時30分 内モミジヒルガオ等の越冬方法、使用済み培養土の再生
◆エンドウで作る緑のカーテン
日・時▶10月24日(休)…午前10時～正午 ▶11月9日(出)…午後1時30分～3時30分 内秋まきエンドウの育て方 ※参加者にはサヤエンドウ・春菊の種を差し上げます
所あらかわエコセンター2階環境研

修室 対区内在住・在勤・在学の方 人各40人(申込順)
申10月1日(火)から環境課環境推進係へ☎内線482

自転車安全利用講習会

日10月19日(出)(雨天中止) 時午前9時30分～11時(受け付けは午前9時から) 所荒川自然公園交通園 ※午前9時30分～11時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・在学中、小学4年生以上の方 人40人(当日の先着順) 区生活安全課交通安全係
☎内線489

あらかわりサイクルセンターの工房・教室

◆ガラス棒を加熱して作るとんぼ玉
日11月6日・20日(休) 対小学5年生以上の方 人各6人
◆サンドブラストでカップ作り
日11月7日(休) 人8人
◆電気炉を使ったガラスのアクセサリ(ブローチ・マグネット等)
日11月13日(休) 人8人
◆着物のリサイクル～ラグラン袖のチュニック
日11月14日・21日(休)(全2回) 人12人 講着物1枚、裁縫用具
◆電気炉を使ったガラスの置き物
日11月27日(休) 人8人
◆アロマキャンドル
日11月28日(休) 人8人

※申込順
時午後2時～3時30分 所あらかわりサイクルセンター 託児満1歳以上の未就学児、各講座2人(申込順) ※託児は、11月13日(休)・20日(休)のみで、各開催日の10日前までに要予約
申10月1日(火)からあらかわりサイクルセンターへ
☎(3805)9172

11月IT講習会

G1仕事に役立つワード1
日11月2日(出)・3日(祝)(全2回) 時午後1時～6時 内文章作成、図表挿入 ¥2100円
※ワードの基本操作ができる方
G2ワード・エクセルで年賀状作成
日11月5日(火)～7日(休)(全3回) 時午後2時～4時 内エクセルで名簿を作成し、ワードで宛名の作成や写真・イラストの挿入 ¥1800円
※ワードの基本操作ができる方

G3パワーポイント2016基礎
日11月11日(月)～15日(金)(全5回) 時午後2時～4時 内基本操作、スライド作成 ¥1700円
※ワード等の基本操作ができる方
G4仕事に役立つワード2
日11月16日(土)・17日(日)(全2回) 時午後1時～6時 内差し込み印刷、テンプレートの作成 ¥2100円
※ワードの基本操作ができる方
G5ワード・エクセルで年賀状作成
日11月19日(火)～21日(休)(全3回) 時午後7時～9時 ¥1800円
※ワードの基本操作ができる方(G2と同講座)
G6ワード2016基礎
日11月25日(月)～29日(金)(全5回) 時午後7時～9時 内文章作成、図表・写真挿入 ¥1000円
※パソコンの基本操作ができる方

※指定のテキストのある方は無料
所生涯学習センター 対区内在住・在勤・在学中、18歳以上の方 人各28人(抽選) 締10月15日(火)必着 申往復はがきで、2面上段を参照し①～④の記入事項と⑤希望する講習会番号を、〒116-0002荒川区荒川3-49-1生涯学習センターへ ☎(3802)2332

催し

周縁から見た江戸、東京旧三河島町の境界を歩く

日10月6日(日)(雨天時は27日(日)に延期) 時午前9時～午後6時
集合東京メトロ三ノ輪駅 対小学生以上の方(小・中学生は保護者同伴で) 内古地図・古写真・ARアプリ等を利用しながら旧三河島町近辺を巡る ¥500円(小・中学生は無料) 申下記ホームページで
区あらかわらいふ・児玉
☎090(5999)1102
HPhttp://arakawalife.jimdo.com/

北国の叙情～高野元孝油絵展

日10月9日(火)～14日(祝) 時午前9時～午後5時(14日は午後4時まで)
所日暮里サニーホール ¥500円(中学生以下は無料)
区高野元孝日暮里油絵展実行委員会・佐野
☎090(8507)7544

6面へ続く

10月の日曜開庁日を一部変更します

区役所本庁舎のレイアウト変更工事に伴い、開庁日を10月13日(日)から6日(日)に変更します。詳細は、荒川区ホームページをご覧ください。
※11月以降は、通常どおり第2・4(日)に開庁します

開庁日10月6日・27日(日)

時 間午前9時～正午

場 所区役所本庁舎1・2階、南千住区民事務所

問合せ総務企画課企画係 ☎内線2118

令和元年度 荒川区文化祭

詩吟と剣詩舞の大会

日時10月6日(日)午前9時45分～午後6時

会場サンパール荒川大ホール

主管荒川区吟剣詩舞道連盟

日本舞踊大会

日時10月20日(日)午前11時～午後6時

会場サンパール荒川大ホール

主管荒川区日本舞踊連盟

盆栽と紅葉実物展

日時10月21日(月)～24日(休)午前10時～午後4時
※24日(休)は午後2時まで

文化教室「秋の盆栽の手入れ講習会」参加者に肥料を差し上げます。

日時10月22日(休)午後1時～2時

定員30人(当日の先着順)

費用無料

会場荒川公園展示場(区役所前)

主管荒川区盆栽会

問合せ生涯学習課生涯学習事業係 ☎内線3355

健康企画展「歯と口の健康」

歯と口の健康に関するパネルや教材・リーフレットを、関連図書と併せて展示します。

南千住図書館

期間 10月11日(金)～11月10日(日)

町屋図書館

期間 10月18日(金)～30日(火)

日暮里図書館

期間 11月1日(金)～13日(火)

尾久図書館

期間 11月15日(金)～28日(木)

ゆいの森あらかわ

期間 11月18日(月)～28日(木)

※休館日等を除く

問合せ 健康推進課歯科担当
☎内線423

かかりつけ薬局はありますか

かかりつけ薬局では、病院や診療所等から処方された薬や自分で購入した薬の飲み合わせの確認ができます。

また、アレルギーの心配や薬の管理・飲み方等の相談や助言も受けられます。

薬局に行くときは、「お薬手帳」を持参しましょう。

問合せ 荒川区薬剤師会事務局
☎(3819)0550

口腔保健講演会

滑舌トレーニング「脳トレ・筋トレ・口トレ」～健康寿命を延ばしましょう

期 日 11月22日(金)
時 間 午後2時30分～4時30分
会 場 サンプル荒川4階第2・3会議室

対 象 区内在住・在勤で、おおむね65歳以上の方等

定 員 60人(申込順)
講 師 健康運動指導士・中村真奈子氏

申込み 10月1日(火)から来所・電話で、区役所2階高齢者福祉課介護予防事業係へ☎内線2666

お口と食事の元氣塾

期 日 11月6日・20日(火)(全2回)
時 間 午後1時～3時
会 場 荒木田ふれあい館3階洋室1・2

対 象 区内在住・在勤で、おおむね65歳以上の方

定 員 30人(申込順)
内 容 誤嚥性肺炎とフレイル
申込み 10月1日(火)から来所・電話で、区役所2階高齢者福祉課介護予防事業係へ☎内線2666

歯と口の健康はマイナス1歳から始めましょう



妊娠中は、歯周病やむし歯にかかりやすく、進行もしやすい時期です。赤ちゃんの健康のためにも、必要な治療やメンテナンスを受けましょう。

妊婦歯科健康診査(無料)

母子健康手帳交付の際に受診券をお渡しします。区内協力医療機関で受診してください。

1 妊娠期

毎日の歯みがきで

8020を達成しましょう

自分の歯が20本以上あれば、ほとんどの食物をかみ砕くことができ、おいしく食べることができます。また、20本未満の方も歯科治療や口腔ケアでおいしく食べることができます。



お医者さんに聞く

歯の健康で体を守る



荒川区医師会
医師・春田一典氏

A すべて

歯周病は、血液中に炎症物質や毒素を出し、全身に悪影響を及ぼします。歯周病を治療中の方や健康診断で受診を勧められた方は、かかりつけ医にも相談しましょう。また、上記の病気等で受診をしている方は、かかりつけ歯科医にも治療の状況を伝えましょう。

未就学児期



子どもの前で、保護者が楽しそうに歯をみがきましょう

詳細は、母子健康手帳の「お口と歯の健康」のページをご覧ください。

1歳6か月児・3歳児歯科健康診査

乳幼児健診と一緒に受けることができます。

保育園・ふれあい館での講話

歯と口の健康について、講話・歯みがき指導を実施しています。

歯科相談室

0～2歳を対象に歯科医師が健診・相談を行っています(無料)。また、歯科衛生士が歯みがき指導・フッ化物塗布を行っています。

学童期



10歳まで仕上げみがきをしましょう

第一大臼歯を守るために、仕上げみがきを続けましょう。

歯肉炎に注意しましょう

部活動や塾通いで飲食の回数が増えると、むし歯や歯肉炎のリスクが高まります。

区内小・中学校で講話をしています

- ▶小学1年生「第一大臼歯をむし歯から守ろう」
- ▶小学3年生「正しい歯みがきを知ろう」
- ▶小学5年生「鏡を見て歯みがきをしよう」
- ▶中学1年生「歯肉炎を予防しよう」

よくかめる歯で、よくかんで食べましょう



30代で治療の必要がある歯周病の方の割合が年々増加しています。

成人歯科健康診査(無料)

40・45・50・55・60・65・70歳の方には、誕生月の前々月に送付する「がん検診のお知らせ」に受診券を同封しています。

障害者歯科相談室(無料)

歯科医師による健診と、歯科衛生士による歯みがきを中心とした日常的な口腔ケアの指導を個別に行っています。

歯医者さんに聞く

歯みがき剤でむし歯予防

歯みがき剤を選ぼう

フッ化物イオン濃度を目安に

- 歯の生え始め～5歳…500ppm
- 6～14歳…1000ppm
- 15歳以上…1000～1500ppm

適切な量を使おう

- 歯の生え始め～2歳…切った爪程度の量
- 3～5歳…5mm程度
- 6～14歳…1cm程度
- 15歳以上…2cm程度

うがいはいかに1回にしよう

フッ化物を口の中に残すため
少量(5～10ml)の水で行いましょう

最初に生えてくる第一大臼歯(奥歯の永久歯)を生誕大切にしましょう

第一大臼歯は、かむ力が一番強く、かみ合わせの中心になる歯です。8020の達成やいつまでもおいしく楽しい食事をするためにも重要な歯です。

オーラルフレイル※予防は成人期から始めましょう

- かめない ●むせる
- 飲み込みづらい

上記に該当する方は、口腔機能が低下している可能性があります。

※滑舌が悪くなる、むせる、口の乾燥等が見られるようになること

歯と口は、どの年代でも重要な働きをします。かかりつけ歯科医で定期的に健診を受けて、健康な生活を送りましょう。各年代の予防のポイントを確認し、今できることから始めてみませんか。

問合せ

健康推進課歯科担当
☎内線423

歯・口の健康に関する図画・ポスター標語コンクール推薦作品標語の部
尾久八幡中学校2年(平成29年度)鈴木快斗さんの作品(右)

65歳から

口腔機能の

維持向上をしましょう

いつまでも食事や会話を楽しむことができるように、歯と口の健康を保ちましょう。

口腔保健講演会(無料)

お口と食事の元氣塾(無料)

※詳細は左記事を参照

歯医者さんに聞く

フッ化物洗口※でさらにむし歯予防効果アップ

ブクブクうがいができる方は、フッ化物洗口でむし歯予防の効果を上げることができます。歯科医師・薬剤師にご相談ください。

※フッ化物水溶液で、ブクブクうがいを1分程度する方法のこと

荒川区学校歯科医会
歯科医・宮坂芳弘氏

荒川区歯科医師会
歯科医・深井克彦氏

歯医者さんが伝えたい Part 1
～赤ちゃんの歯のこと

期 日 11月8日(金)
時 間 午前10時～正午
会 場 サンプル荒川5階第5・6集会室

対 象 区内在住・在勤で、0歳児の保護者等

定 員 50人(申込順)
託 児 生後2か月～0歳児、10人(申込順)

講 師 日本歯科大学附属病院口腔リハビリテーション科講師・町田麗子氏

申込み 10月1日(火)から健康推進課歯科担当へ
☎内線423

歯医者さんが伝えたい Part 2
～子どもの歯のこと

期 日 11月29日(金)
時 間 午前10時～11時30分
会 場 区役所北庁舎1階101会議室

対 象 区内在住・在勤で、1～2歳児の保護者等

定 員 30人(申込順)
講 師 レオネキッズデンタルクリニック院長・荻原栄和氏

申込み 10月1日(火)から健康推進課歯科担当へ
☎内線423

糖尿病予防の食事

～目からウロコの間食生活

期 日 10月24日(木)
時 間 午後1時30分～3時30分
会 場 区役所北庁舎1階101会議室

対 象 区内在住・在勤の方
定 員 60人(申込順)
講 師 女子栄養大学生涯学習講師・田村真紀氏

持ち物 筆記用具
申込み 10月1日(火)から健康推進課栄養担当へ
☎内線423

男の筋肉塾

～筋肉は裏切らない

ゆいの森あらかわゆいの森ホール

期 日 10月26日(土)
時 間 午前10時～正午
対 象 区内在住・在勤の方
定 員 80人
講 師 東京都健康長寿医療センター研究所研究員・大須賀洋祐氏

峡田ふれあい館2階洋室1・2

日時・講師
●11月11日(月)午後2時～4時
東京都健康長寿医療センター研究所研究員・大須賀洋祐氏
●11月25日(月)午前10時～正午
株式会社そらうみ代表取締役・玉澤明人氏

対 象 区内在住・在勤で、おおむね40歳以上の男性

定 員 各20人

※申込順
申込み 健康推進課保健相談担当
☎内線432

日 期 日 (期 間)
 時 間
 所 会 場 ・ 場 所
 対 象
 人 定 員
 内 容
 講 師
 持 持 持 物
 費 用
 締 締 締 切 り
 申 申 申 込 方 法 (申 込 先)
 問 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

3面「催し」の続き

にっぽり電車まつり

日

10月12日(出)(雨天決行)

時

午前10時～午後4時

所

日暮里駅前イベント広場ほか

内

スタンプラリー、ミニコンサート、こども駅長さん制服撮影会等

問

日暮里まちづくり実行委員会・ドウモト商店☎(3801)2828

講演会「地域の中で孤立させないために～私たちにできること」

日

10月14日(祝)

時

午後2時～4時

所

アクロスあらかわ1階ホール

対

区内在住・在勤・在学の方

人

50人(申込順)

内

精神保健福祉からの地域支援

講

ことぶき共同診療所精神科医師・越智祥太氏

申

電話・ファクス・電子メールで、**2面上段**を参照し①～④の記入事項を、支援センターアゼリアへ☎(3819)3113FAX(3819)2312✉azalea@tcn-catv.ne.jp

絵本作家さんがやってくる

日

10月19日(出)

時

午前11時～正午

所

南千住図書館地下1階視聴覚室

対

区内在住・在勤・在学の方

人

40人(申込順)

内

絵本の読み聞かせ、パントマイム

講

絵本作家・高橋徹氏

申

10月1日(火)から来館・電話で、南千住図書館へ☎(3807)9221

昭和の遊びだヨ 全員集合

日

10月19日(出)

時

午前11時～午後4時30分

所

原公園

内

騎士竜戦隊リュウソウジャーショー、輪投げ等の屋台、ベーゴマ・メンコ・竹馬

等の昭和遊び、路上パフォーマンス等

主

催旭電化通り商光会商店街振興組合

問

イベント事務局☎(6802)8991

JAZZ in ARAKAWA

日

10月19日(出)

時

午後6時30分開演

所

日暮里サニーホール

内

ラテンジャズの演奏¥1600円(全席自由)

チ

ケット販売所町屋文化センター、日暮里サニーホールほか

問

ACC☎(3802)7111

難病検診と歌謡曲を楽しむ会

日

10月20日(日)

所

荒川区医師会館(西日暮里6-5-3)

◆

難病検診

時

午前9時30分～11時(予約制)

対

手足のしびれや筋力低下・言語や飲み込みの障がい等がある方、膠原病と診断された方や疑いのある方

内

専門医等による診察・相談

◆

歌謡曲を楽しむ会

時

午後1時30分～3時※直接会場へ

対

難病患者の方や家族・介護者の方等

出

演歌手・冠二郎氏.....

申

荒川区医師会☎(3893)2331※(月)～(金)午前9時30分～午後4時30分

映画上映会「ぼけますから、よろしくお願いします。」

日

10月31日(木)

時

午後2時～4時

所

ゆいの森あらかわゆいの森ホール

対

区内在住・在勤・在学の方

人

100人(抽選)

締

10月10日(木)必着

申

はがきで、**2面上段**を参照し①～④の記入事項を、〒116-0003荒川区南千住1-13-20荒川区社会福祉協議会ダンボの会・山田へ☎(3801)7912

講演会「子育て世代の老後の準備いろはの『い』～お金はいくら必要なの」

日

11月1日(金)

時

午後6時30分～

8時

所

ゆいの森あらかわ2階会議室

対

区内在住・在勤で、18歳以上の方

人

20人(申込順)

内

ライフプランやマネープランの整理方法等

講

ファイナンシャル・プランナー・中村薫氏

日

10月1日(火)からゆいの森あらかわ1階総合カウンター・**下記**ホームページで☎(3891)4349HPhttps://www.yuinomori.city.arakawa.tokyo.jp/

コートールド美術館展 魅惑の印象派

◆関連文化講演会

日

11月9日(土)

時

午前10時～11時40分

所

生涯学習センター

対

区内在住・在勤・在学で、18歳以上の方

人

80人(抽選)

講

東京都美術館学芸員事業係・大橋菜都子氏

締

10月28日(月)必着

申

往復はがきで、**2面上段**を参照し①～④の記入事項と⑤年齢を、〒116-8501(住所不要)荒川区役所3階生涯学習課生涯学習振興係へ☎内線3352※参加者に展覧会招待券を差し上げます(1人1枚)

◆

展覧会

日

12月15日(日)まで※10月14日、11月4日を除く(月)、10月15日、11月5日の(火)は休室

時

午前9時30分～午後5時30分(金は午後8時まで。入室は午後5時まで)

所

・

問

東京都美術館(台東区上野公園8-36)☎(5777)8600

講演会「発達に遅れや偏りがある子どもたちへの理解と支援」

日

11月22日(金)

時

午前10時30分～午後0時30分

所

アクロスあらかわ1階ホール

対

区内在住・在勤・在学で、18歳以上の方

人

150人(申込順)

講

創価大学准教授・安部博志氏

申

10月1日(火)から電話・ファクス・電子メールで、**2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へ

☎(3891)6825FAX(3807)8483✉tanpopo@city.arakawa.tokyo.jp

国内交流都市ツアー「奥の細道結びの地・水都大垣～大人の学び旅」

日

・

時

11月23日(祝)午前7時30分～24日(日)午後6時10分(1泊2日)

集

合・

解

散JR日暮里駅(往復電車利用)

所

岐阜県大垣市

対

区内在住の18歳以上で、急な階段の昇降ができる方

人

20人(抽選)¥2万5800円(朝食1回・昼食2回付)

締

10月18日(金)必着

申

往復はがきで、**2面上段**を参照し①～④の記入事項と⑤年齢⑥代表者の電話番号(②～⑤は参加者全員分<5人まで))を、〒116-8501(住所不要)荒川区役所3階文化交流推進課都市交流係へ☎内線2524

官公署

東京都子育て支援員研修 受講者を募集

子育て支援分野事業に従事するために必要な技能等を有する「子育て支援員」を養成する研修です。※詳細は、募集要項または**下記**ホームページをご覧ください

募

集要項の配布区役所2階子育て支援課(**下記**ホームページからもダウンロード可)

問

公益財団法人東京都福祉保健財団☎(3344)8533HPhttp://www.fukushizaidan.jp/11kosodateshien/

荒川区消防団点検

日

10月20日(日)(雨天決行)

時

午後2時～3時40分

所

東尾久運動場

内

震災時での災害活動等の披露

問

尾久消防署☎(3800)0119

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		受付時間	申込み・問合せ	
予約制	こころの一般健康相談	7日(月)		午後1時45分～3時15分	健康推進課 保健相談担当 ☎内線432	
		18日(金)・21日(月)・28日(月)		午後2時～3時30分		
	アルコール・薬物依存症相談		3日(木)・16日(火)	午後1時30分～3時		
	健康相談		随時	午前9時～午後5時		
	母親学級(妊婦)		4日・11日・18日(金)	午後1時から		
	ママのこころの相談	3日(木)		午後1時15分～2時45分		
		17日(木)		午前9時30分～11時		
	歯科相談(3歳未満児)		4日・18日・25日(金)	午後1時～3時		健康推進課歯科担当 ☎内線423
	障がい者歯科相談		1日・8日(火)			
栄養相談		3日・10日・17日・24日・31日(木)		午後1時30分～3時30分	健康推進課栄養担当 ☎内線423	
エイズに関する相談・検査		相談	随時	午前8時30分～午後5時15分	保健予防課感染症予防係専用電話 ☎(3805)9467	
		検査	9日(火)(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

期 日	相談時間	会場	申込み
10日(木)	午後1時30分～3時	尾久ふれあい館	西尾久地域包括支援センター ☎(3893)3555
21日(月)		夕やけこやけふれあい館	東日暮里地域包括支援センター ☎(5615)3171
28日(月)		町屋ふれあい館	町屋地域包括支援センター ☎(3894)3568

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

ごっくん期(令和元年6月生まれ)

日

11月5日(火)・11日(月)※各日とも内容は同じ

時

午後1時30分～3時

内

離乳食の話と試食、スキンケア、口の手入れ

持

スプーン

申

健康推進課栄養担当☎内線423

もぐもぐ期(平成31年1月～3月生まれ)

日

10月29日(火)

時

午後1時30分～3時

人

50人(申込順)

内

離乳食の話と試食、事故予防、歯の手入れ

持

スプーン

申

10月1日(火)から、健康推進課栄養担当へ☎内線423

かみかみ期(平成30年10月～12月生まれ)

日

11月19日(火)

時

午後1時30分～3時

人

50人(申込順)

内

幼児食の話と試食、遊び方、歯の磨き方

持

スプーン、お子さんの歯ブラシ

申

10月11日(金)から、健康推進課歯科担当へ☎内線423

イヤイヤ期(平成29年8月～平成30年4月のお子さんの母親)

日

11月11日(月)

時

午前10時～11時

人

30人(申込順)

内

親子が健やかに過ごす方法、トイレトレーニング

申

10月7日(月)から、健康推進課保健相談担当へ☎内線434

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

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、**荒川区医師会ことどもクリニック**（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
10月5日(出)	○	内・小	汐入診療所	南千住8-10-3	(3807)2302
	○	内	尾久駅前内科クリニック	西尾久7-25-3	(5855)0979
10月6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	サン内科循環器クリニック	荒川4-1-1	(5604)9271
	○	小	すずき小児科医院	東尾久3-1-9	(3892)1266
	○	整	久富整形外科クリニック	東日暮里6-43-3	(3803)8888

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

【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
10月6日(日)	磯齒科医院	東尾久5-3-6	(3893)0340

【耳鼻咽喉科】午前9時～午後5時（診察時間）

期 日	医療機関名	所在地	電 話
10月6日(日)	はたの耳鼻咽喉科	南千住7-1-1	(6806)8733

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
10月6日(日)	千住名倉若林接骨院	東日暮里4-14-4	(3805)2580

10月 CATV マイチャンネルあらかわ

番組案内

地デジ11ch (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)	1日(火)～6日(日)	7日(月)～13日(日)	14日(祝)～20日(日)	21日(月)～27日(日)	28日(月)～31日(木)
▶ウィークリーニュース ▶区からのお知らせ ▶荒川こぼれん体操・荒川ばん座位体操 ▶休日診療当番医 ▶特集 ▶荒川区行政ナビ	荒川区議会放送「令和元年度 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	▶ボッチャに懸けるアスリ ート佐藤駿氏に完全密着 ▶荒川区の芸術文化に触れ て秋を満喫～ACCの取 り組み	▶茨城県潮来市交流バスツ アー（稲刈り） ▶10月は食品ロス削減月間 ～合言葉は「もったいな い」	▶観光ボランティアガイド と行くあらかわHAIKU～ 尾久編 ▶感染症に気を付けろ～学 んで実践感染症対策	▶地域密着あらかわ満点メ ニュー～令和元年度開発 メニューがスタート ▶火災予防のポイント
▶あらかわ情報スクエア (午後4時・7時から各57分)	1日(火)～6日(日)	7日(月)～13日(日)	14日(祝)～20日(日)	21日(月)～27日(日)	28日(月)～31日(木)
▶区からのお知らせ ▶映像ピックアップ ※30日(月)の放送時間は、正午・午後4時から各 57分	あらかわ「社明」コンサー ト（後編）	荒川吹奏楽団定期演奏会 （前編）	荒川吹奏楽団定期演奏会 （後編）	切断ヴィーナストークショ ー～越智貴雄氏・臼井二美 男氏・須川まきこ氏（前編）	切断ヴィーナストークショ ー～越智貴雄氏・臼井二美 男氏・須川まきこ氏（後編）
その他の 番組	▶あらまるNEXT (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					

ふれあい館の催し

●申込期間の指定がない申込順の事業は、10月1日(火)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

◆ベビーマッサージ
日10月18日(金) 時午前10時～10時40分 対0歳児と保護者 人10組(申込順) 申10月4日(金)午前9時から

荒木田ふれあい館

☎(3800)1981

◆荒木田トレインフェスティバル
日10月14日(祝) 時午前9時30分～午後5時 内鉄道模型の走行実演、Nゲージ体験運転、塗り絵等

西尾久ふれあい館

☎(3810)6219

◆肩甲骨ほぐしあくび体操
日10月26日(出) 時午前10時～11時30分 対20歳以上の方 人30人(申込順) 持バスタオル、フェイスタオル、飲み物 ※動きやすい服

装で

◆親子ヨガ
日10月26日(出) 時午前10時30分～11時30分 対首が据わっている未就学児～小学生のお子さんと保護者 人15組(申込順) 持バスタオル、フェイスタオル、飲み物

東日暮里ふれあい館

☎(3807)6383

◆成人向け手芸講習会「袱紗と巾着袋」
日10月16日(水) 時午前10時～午後3時 対18歳以上の方 人10人(申込順) ￥1000円

◆成人ヨガストレッチ
日10月10日～12月19日の(木)（全11回） 時▶午後7時～8時 ▶午後8時15分～9時15分 対18歳以上の方 人各20人（抽選） 締10月3日(木)午後9時

それいけ! アンパンマンショー

「元気いっぱい! てっかのコマキちゃん」
期 日 10月14日(祝)

「かなえて! ゆめのダンスショー」
期 日 10月27日(日)

共 通

時 間 ▶午前11時30分
▶午後2時30分

場 所 アリスの広場

※あらかわ遊園は休園中で園内は通行できないため、迂回してお越しください
※ショーの内容が変更となる場合があります
※雨天時は、子どもプールの管理棟で握手会を行います

費 用 無料

問合せ 荒川遊園課管理運営係 ☎(3893)6003

©やなせたかし/フレール館・TMS・NTV

区民のひろば

区民の皆さんの自主的な活動を掲載するコーナーです。お問い合わせのうえ、ご自身の判断で参加してください。

費用の記載がないものは無料です

イベント情報

◆ITグループ・あいばら「エクセル等の基本操作講座」
日11月2日・9日・16日・23日の(出)（全4回） 時午前9時30分～正午 所生涯学習センター4階コンピュータ室 人15人（抽選） ￥1000円 締10月15日(火)必着 申往復はがきに、住所・氏名・電話番号（返信面に住所・氏名も）を記入し、〒116-0012荒川区東尾久6-16-8清見へ ☎(3892)6026

◆姿勢ヨガ
日10月25日(金) 時午前10時～11時15分 所ナオコヨガスタジオ（町屋3-24-2） 対20歳以上の方 人12人（申込順） ￥1000円 申リフレッシュヨガ・面川 ☎090(1032)0901

10月7日(月)～13日(日)は「行政相談週間」
ご存じですか 行政相談制度

国の仕事に関する苦情や要望を、行政相談委員が受け付けます。
第2(木)の午後1時～4時に区役所3階区民相談所で相談を受け付けるほか、行政相談委員が電話でも相談に応じています。相談は無料で、匿名でも利用できます。

区内の行政相談委員

▶片岡正光 ☎(3801)1861
▶安部義治 ☎(3801)2279
▶戸叶 修 ☎(3891)2354
▶瀬戸啓子 ☎(3893)2528
▶望月淳子 ☎(3819)0600

問合せ 区民課区民相談所 ☎内線2145

日 期 (期 間)

時 間

所 会 場 ・ 場 所

対 象

人 定 員

内 容

講 義 師

持 持 ち 物

¥ 費 用

締 締 め 切 り

申 申 込 込 方 方 法 法 (申 申 込 込 先 先)

問 問 合 合 わ せ せ 先 先

☐ 電 電 子 子 メ 梅 ル ル ア ア ド ド レ レ ス ス

HP ホ ー ム ペ ー ジ ア ド レ ス

