日暮里経営セミナー

日11月７日㈬ 時午後６時30分～８時30分 所ホテルラングウッド５階光の間（東日暮里５-50-５）
対経営者等 人50人（申込順）
内生産性向上のための実践的な手法
申経営支援課経営支援係
☎内線４５９

仕事・人材募集

保護者向けセミナー

日11月10日㈯ 時午後２時～４時
所ムーブ町屋４階ミニギャラリー
対長期間仕事に就いていない40歳以下の家族がいる保護者等 人10人（申込順） 内若者のひきこもり等に対して家族ができる支援 講ＮＰＯ法人青少年自立援助センター・河野久忠氏 申10月11日㈭～11月９日㈮にわかもの就労サポートデスクへ☎（３８００）６１８８

講座

ゆいの森あらかわの講座

◆ペットボトルで苺を栽培しよう
日10月20日㈯ 時▶午前10時～正午 ▶午後１時30分～３時30分
対区内在住・在学の小学生（小学３年生以下は保護者同伴で） 人各14人
◆アクセサリー制作
日10月28日㈰ 時・内▶午前10時～11時30分…ネックレス ▶午後１時30分～３時…ペンダント
対区内在住・在学の中学生～18歳の方 人各10人（重複の申し込みは不可） ¥500円（申し込み後、10月21日㈯までにゆいの森あらかわ１階総合カウンターへ持参）
◆マジックワークショップ
日11月４日㈰ 時午前10時～正午
対区内在住・在学の小学生 人24人 講プロマジシャン・青柳昌宏氏
持紙製トランプ１組

※申込順
所ゆいの森あらかわ２階ワークショップルーム
申10月11日㈭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）４３４９
HPhttps://www.yuinomori.city.arakawa.tokyo.jp/

緑のカーテン講習会

日10月21日、11月４日の㈰ 時午後１時30分～３時30分 所あらかわエコセンター 対区内在住・在勤・在学の方 人各40人（申込順）
内エンドウで緑のカーテン作り（参加者にエンドウの種を配布します）
申10月11日㈭から環境課環境推進係へ☎（３８０２）４６９３

マイカー点検教室

日10月28日㈰ 時午後１時30分～３時30分 所町屋文化センター３階第３・４会議室 人50人（申込順） 内自動車の日常点検や保守管理等の実技講習
申10月11日㈭から一般社団法人東京都自動車整備振興会荒川支部へ☎（３８９１）１９２４

ぜんそく呼吸筋ストレッチ教室

日11月８日㈭ 時午後２時～４時
所区役所北庁舎１階101会議室
対気管支ぜんそく・慢性気管支炎等呼吸器疾患の方等 人30人（申込順） 講イムス東京葛飾総合病院理学療法士・根本伸洋氏 ※動きやすい服装で
申10月11日㈭から生活衛生課公害保健係へ☎内線４２４

催し

荒川シルバー大学学園祭

日10月19日㈮～21日㈰ 時午前９時30分～午後５時（19日は午後１時30分から、21日は午後３時まで） 所ムーブ町屋３・４階 内展示（硬筆・水彩画・水墨画・自分史・書道・陶芸・パソコン・写真・料理・絵手紙・華道・俳句等）
◆茶道の発表
日10月20日㈯ 時午前10時～午後４時
◆陶芸チャリティ販売会
日10月21日㈰ 時午前11時～午後１時30分

問荒川シルバー大学事務局
☎（３８０１）５７４０

にっぽりマルシェ「福島フェア」

日10月20日㈯・21日㈰（荒天中止） 時午前10時～午後５時 所日暮里駅前イベント広場 内物産販売、ステージショー、無料健康相談（21日のみ）
問サンマークシティ日暮里商店会・慶野☎０９０（３１０９）０７５６

首都大学東京健康福祉学部大学祭「青鳩祭」

日・時▶10月20日㈯午前11時～午後４時 ▶10月21日㈰午前９時30分～午後４時 所首都大学東京荒川キャンパス（東尾久７-２-10）
問青鳩祭実行委員会
☎０８０（２８００）８６７７

荒川区退職校長会作品展

日10月24日㈬～28日㈰ 時午前10時～午後５時（28日は午後３時まで） 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・福田
☎（３６０４）４６６８

行政書士広報月間無料相談会

日10月24日㈬ 時午前10時～午後４時（受け付けは午後３時30分まで）※直接会場へ 所区役所１階ロビー・３階区民相談所 内遺言・相続手続、借地借家、創業支援、ビザ・帰化手続、営業許認可手続等の暮らしと経営に関する無料相談
問東京都行政書士会荒川支部・宮川
☎０５０（５８０６）７３２５

日墺（おう）親善ピアノリサイタル

日11月10日㈯ 時午後５時～６時30分 所日暮里サニーホール
出演オーストリアのピアニスト・ドロシー・カーデム＝ミサク
¥2000円（学生は1000円、ペアチケットは3000円） ※未就学児は入場不可 チケット販売所区役所３階文化交流推進課、町屋文化センター、日暮里サニーホール、ムーブ町屋
◆区内在住・在学の小学生～高校生を招待
人60人（抽選） 申はがきで、**４面上段**を参照し①～④の記入事項と⑤学校名⑥希望枚数（２枚まで）を、〒116-8501（住所不要）荒川区役所文化交流推進課内荒川区国際交流協会事務局へ 締10月25日㈭必着

問荒川区国際交流協会事務局
☎（３８０２）３７９８

講演会「10代におすすめの本」・ビブリオバトルの観覧

日11月11日㈰ 時午後２時～４時30分 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（申込順） 講翻訳家・金原瑞人氏
申10月11日㈭からゆいの森あらかわ１階総合カウンター・各図書館カウンター（サービスステーションを除く）・**下記**ホームページで
問ゆいの森あらかわ
☎（３８９１）４３４９
HPhttps://www.yuinomori.city.arakawa.tokyo.jp/

ARAKAWAクラシックBOX（ボックス）Ⅲ～フルートとともに

日11月13日㈫ 時午後７時開演
所日暮里サニーホール 出演チェロ奏者・河野文昭氏、フルート奏者・佐久間由美子氏、ピアノ奏者・河野美砂子氏 ¥2000円（高校生以下は1500円）
チケット販売所町屋文化センター、日暮里サニーホール
問ACC☎（３８０２）７１１１

水素落語

日11月17日㈯ 時午後７時～８時30分 所ムーブ町屋３階ムーブホール 人200人（申込順） 内水素エネルギーについての新作落語、古典落語 出演三遊亭吉窓氏
申10月11日㈭から来所・電話・荒川区ホームページ電子サービスの電子申請で、**４面上段**を参照し①～④の記入事項と⑤年齢（③・⑤は参加者全員分〈５人まで〉）を、あらかわエコセンター２階環境課環境推進係へ☎（３８０２）４６９３

官公署

シルバーパスのお知らせ

都営交通・都内民営バス等が利用できる「東京都シルバーパス（有効期限は平成31年９月30日）」を発行します。
対都内在住で、70歳以上の希望する方 必要書類▶健康保険証または運転免許証 ▶介護保険料納入（決定）通知書または住民税非課税証明書（住民税非課税の方のみ）または住民税課税証明書（住民税課税でも平成29年の合計所得金額が125万円以下の方のみ） ¥▶住民税非課税または住民税課税でも平成29年の合計所得金額が125万円以下の方…1000円 ▶不動産売却に係る特別控除のある方で、合計所得から特別控除額を控除して得た額が125万円以下の方…1000円 ▶上記以外の方…２万510円
問東京バス協会シルバーパス専用
☎（５３０８）６９５０
※㈯・㈰・㈷等を除く、午前９時～午後５時

11月から流行シーズン突入
インフルエンザにご注意を

問合せ 保健予防課感染症予防係 ☎内線４３０

インフルエンザは、感染した人のせきやくしゃみ、鼻水に含まれるインフルエンザウイルスに感染することで起こる病気です。
１～３日の潜伏期間の後、38度以上の高熱・頭痛・関節痛等の症状が現れます。基礎疾患のある方や、高齢者、子ども、妊娠中の方は重症化しやすいので注意が必要です。

予防のポイント

- **予防接種をしましょう** 接種後、効果が出るまで最低でも２週間以上かかるので、早めの接種をお勧めします。
- **マスク・手洗いをしましょう** 外出するときはマスクを着用し、人混みを避けましょう。また、石けんを使い30秒以上かけて手を洗いましょう。
- **湿度管理・換気をしましょう** 部屋の湿度は50～60％に保ち、１時間に５分程度は換気しましょう。

インフルエンザかなと思ったら

- **早めに医療機関で受診する**
- **こまめに水分補給をして、安静にする**

周囲への感染を防ぐために

- **受診以外の外出は控える** 熱が下がってから２日間、症状が出てから５日間はウイルスを排出している可能性があるため、外出を控えましょう。
- **マスクを着用する** 外出時はマスクを着用し、使用後はポリ袋等に密封して捨てます。また、看病をする方もマスクを着用し、看病の後は手洗いをしましょう。
- **家庭内のアルコール消毒をする** ドアノブや手すり、便座等のよく触れる場所を、消毒用アルコール等で消毒しましょう。