

## 健康のための一歩を踏み出そう

心身ともに健康な生活を送ることは、すべての人々の願いです。区では、区民の皆さんの健康づくりを推進するさまざまな取り組みを行っています。この機会に生活習慣を見直して、できることから始めてみませんか。

**問合せ** 健康推進課保健相談担当  
☎内線432



あなたの「一歩」を  
教えてください



4・5面で糖尿病予防のポイントを紹介します

### ▶糖尿病予防は万病予防のスタートライン

区では、糖尿病の方にも、そうでない方にも、健康で暮らしていただけるように、多くの施策に取り組んでいます。例えば、野菜の効果に着目し、1日に350g以上の野菜摂取を目指す「ちやんと野菜」活動や、忙しい方にも運動習慣を身につけていただけるよう、誰でもどこでも手軽にできる「あらみん体操」の開発等を行い、普及啓発を図っています。

区は、これからも「生涯健康都市あらかわ」の実現に向け、区民の皆様が、楽しみながら効果の高い健康づくり活動を継続できるよう、支援を行って参ります。

糖尿病は、透析治療が必要となる糖尿病性腎症だけでなく、認知症やがん、歯周病等の原因にもなります。このように、糖尿病は「万病の元」とも言えますが、これは、糖尿病を予防する生活習慣を身につければ、「万病」を予防することができる、ということでもあります。

生涯にわたる健康は幸せな人生の礎であり、誰もが願うことです。区では、平成29年3月に、「荒川区健康増進計画」を策定し、区民の皆様が心身ともに健康で生き生きと暮らせるよう、さまざまな取り組みを行っています。

中でも、糖尿病の発症・重症化を予防するための対策には、特に力を入れています。



荒川区長・特別区長会会長  
にしがわ たいいちろう  
西川 太一郎

日 期 (日 期 間) 時 間 所 会 場 ・ 場 所 対 象 人 定 員 内 容 講 師 持 ち 物 費 用 縮 縮 め 切 り 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

### はがき・ファクス・電子メール等の記入事項

- 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)

- 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

### 尾久区民事務所の証明書自動交付機を一時休止

☎10月6日(土) 時午前8時30分～10時 ☎電気設備点検 ☎戸籍住民課管理証明係☎内線2353

### 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]平成31年4月1日(月)～30日(火) 所栃木県那須郡那須町湯本213 申▶電話…10月10日(水)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(木)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]平成31年1月4日(金)～31日(木) 所静岡県熱海市熱海1993-250 申10月10日(水)午前9時からホテルニューアカオ東京予約センターへ☎(3273)5151

☎区民施設課施設設計画係 ☎内線2532

### 戦没者追悼式

☎10月18日(木) 時午前11時～正午 所サンパール荒川小ホール ☎戦没者遺族の方 ☎荒川区遺族会事務局(福祉推進課内) ☎内線2614

### 荒川フリーマーケットの出店者を募集

☎11月4日(日)(雨天時は11月18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 ☎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 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荒川清掃事務所3階清掃リサイクル課へ ☎10月8日(祝)消印有効

### ◆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。

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

### 行政評価結果を公表

平成30年度行政評価(平成29年度決算版)の結果がまとまりました。今後、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 ☎総務企画課企画係☎内線2111

### 俳句のまちあらかわフォト俳句コンテストの作品を募集

☎▶一般の部…中学生以上の方 ▶子どもの部…小学生以下のお子さん

☎荒川区の風景(史跡・景色等)をテーマにした写真・俳句のセット作品 [選考]俳人・有馬朗人氏、対馬康子氏、佐々木忠利氏

[賞]▶特選・入選…荒川区の工芸品 ▶佳作…荒川区俳句グッズ

[応募用紙の配布]区役所6階観光振興課等 申郵送・下記ホームページで、写真と応募用紙を、〒100-8502(住所不要)東京新聞広告局広告三部「俳句のまちあらかわフォト俳句コンテスト」係へ

HP http://www.haikunomachi-arakawa.com ☎平成31年1月18日(金) ☎観光振興課観光振興係☎内線461

## 暮らし

### 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

☎10月9日・23日(火) 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)

☎10月17日(水) 時午後1時30分～3時

◆弁護士による権利擁護相談

☎10月25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

### 23区一斉無料法律相談会

☎10月13日(土) 時午前10時～午後1時 所日暮里サニーホール

申10月12日(金)午前10時～午後4時に23区無料相談会へ ☎(3593)3411

☎東京弁護士会法律相談課 ☎(3581)2206

## 子育て・教育

### 荒川区奨学生の募集

平成31年度高等学校等入学予定者の返還免除型奨学金(入学資金)の募集を開始します。

☎次のすべてに該当する方 ▶平成31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30年4月から、引き続き荒川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]荒川区に3年以上在住し、特別区民税を2年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]必要書類を在学学校から受け取り、在学学校へ提出 ※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 ☎12月3日(月)

☎学務課学事第二係☎内線3337

### 10月は里親月間

区では、平成32年度の児童相談所開設に向け、東京都と連携して、里親制度の普及啓発に取り組んでいます。

### ◆個別相談会

☎・所▶10月23日、12月25日(火)…あらかわエコセンター2階 ▶11月27日(火)…区役所2階202会議室 時午前9時30分～11時30分

☎区内在住の方 ☎各5人程度(申込順) ☎里親制度の概要や登録方法等

申各日の3日前までに来所・電話で、区役所2階子育て支援課児童相談所準備担当へ☎内線3841

### 親子ふれあい入浴

入浴券を各銭湯に持参すると、無料で入浴できます。

☎10月20日(土) 所区内の銭湯のうち21浴場 ☎区内在住の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でダウンロード可)

☎子育て支援課管理調整係 ☎内線3811

### ビーチボール小学生大会

☎11月25日(日) 時午前9時～午後5時 所峡田小学校アリーナ ☎区内在住・在学の小学生 ▶低学年の部…小学1・2年生と20歳以上の部…小学3・4年生 ▶高学年の部…小学5・6年生 ☎30チーム(申込順) ※1チーム4～6人

申10月1日(月)～31日(水)に荒川区ビーチボール協会事務局・緒方へ ☎・FAX(3892)9952

## 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。

☎10月5日(金) 時午前10時～正午 所区役所3階305会議室 ☎区内在住で65歳以上の方 ☎30人(申込

順) ☎10月4日(木) 申介護保険課 介護給付係☎内線2432

## 介護

### 介護保険料の納付書を送付

平成30年度10月～3月分の介護保険料の納付書を、10月中旬に送付します。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。

☎介護保険課資格保険料係 ☎内線2441

### 男性介護者の会

☎10月13日(土) 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)

☎オヤジの会(荒川区男性介護者の会)・神達 ☎090(8949)0500

### 介護フェア

☎10月19日(金)・20日(土) 時午前9時～午後4時30分 ☎福祉用具・介護技術体験、認知症予防体操、看護師による健康相談・骨密度チェック等 所・☎アクロスあらかわ ☎(3803)6221 FAX(3803)6222

## 障がいのある方

### 障がいのある当事者による相談

☎10月13日(土) 時午前10時～午後3時 ※要予約 所荒川たんぽぽセンター ☎内視覚障がい者、聴覚障がい者、肢体不自由者による相談

申10月1日(月)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

## 産業・経営支援

### 事務所等の賃料補助金の申請者を募集

☎平成30年4月1日以降に創業した方・平成31年3月31日までに創業可能な方 ☎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からもダウンロード可)

申10月1日(月)～31日(水)(消印有効)に持参・郵送で、申請書と必要書類を、〒116-8501(住所不要)荒川区役所6階経営支援課産業活性化係☎内線458



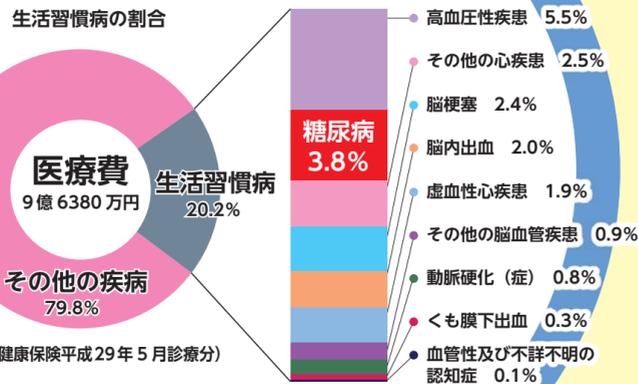
# 糖尿病予防は万病予防のスタートライン

糖尿病は、インスリンというホルモンを体の中で十分に作れなくなったり、働きが悪くなったりするために起こる病気です。ブドウ糖が血液中にたまって「高血糖状態」を引き起こし、血管の内臓が傷ついて動脈硬化が進みます。そして脳や目、腎臓、手足等に合併症が発症し、また、がんのリスクが高まります。区では、健康長寿のためのさまざまな施策を実施しています。自分の体のことを知り、毎日を健康に過ごしましょう。

問合せ 健康推進課保健相談担当 ☎内線432

## 生活習慣病のうち、糖尿病は第2位

区の国民健康保険における医療費全体に占める生活習慣病の割合は約2割となっており、そのうち糖尿病は高血圧に次いで2番目に多くなっています(下図参照)。



(国民健康保険平成29年5月診療分)

## 健康・栄養相談が受けられます

体と心に関するさまざまな相談を、保健師・歯科衛生士・栄養士が行っています。区内医療機関からの紹介による「糖尿病栄養相談」もあります。



- ▶ まちなか測定(町屋・尾久・西日暮里ふれあい館、荒川総合スポーツセンター) 血圧や体組成(体重、筋肉量等)を測定できます。
- ▶ 健康情報提供店(各図書館、駅、スーパー等区内28か所) 健康づくりに関する講座案内や資料を配布しています。

## 健康診査を受けよう

- ▶ 特定健康診査
- ▶ 国民健康保険健康診査
- ▶ 後期高齢者医療健康診査
- ▶ 健康診査
- ▶ 35から39歳健診
- ▶ 胃・肺・大腸がん検診
- ▶ 胃内視鏡検診(有料)
- ▶ 胃がんリスク検査(有料)
- ▶ 乳がん検診
- ▶ 子宮頸がん検診
- ▶ 成人歯科健康診査
- ▶ 妊婦歯科健康診査

## 健診結果で糖尿病をチェックしよう

検査項目	正常範囲
空腹時血糖値	70~109mg/d l
HbA1c	5.5%以下

## うつ

糖尿病の方の約3割にうつ症状があるとされています。糖尿病とうつ病を併発すると、糖尿病の合併症が起きやすく悪化する場合があります。

## がん

高血糖による細胞機能障害が起こり、さまざまながんの発症リスクが高まります。

## 目

### ● 糖尿病性網膜症、白内障

目の網膜で血管障害が起きると、視力の低下や失明の恐れもあります。

## 脳

### ● 脳梗塞、脳出血

動脈硬化が進行すると、リスクが高まります。

### ● 認知症

認知症を引き起こす物質(アミロイドβ)が脳内に蓄積されやすくなります。

## 歯

### ● 歯周病

歯周病は動脈硬化を進行させたり、血栓を作ったりする恐れがあり、糖尿病と相互に悪影響を及ぼし合います。

## 心臓

### ● 高血圧、狭心症、心筋梗塞

動脈硬化が進行すると、リスクが高まります。

## 骨

### ● 骨折

骨の構造がもろくなり、骨折しやすくなります。

## 神経

### ● 糖尿病性神経障害

手足に痛みやしびれが現れ、感覚が鈍くなります。

## 腎臓

### ● 糖尿病性腎症

腎臓のろ過の役割をしている血管が損なわれます。進行すると、人工透析が必要になる場合もあります。

## 血管

### ● 糖尿病性壊疽

神経障害や血流障害により、足に潰瘍ができ、下肢の切断手術が必要な場合もあります。

## 喫煙

喫煙は血糖値や血圧を上昇させたり、動脈硬化を進行させたりします。また、肺機能を低下させ、肺の老化を進行させます。

## ロコモ・フレイル予防が大切です

運動やバランスの取れた食事、人との交流によって予防できます。

▶ ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略称です。骨や関節、筋肉等の体を動かす機能が低下している状態のことを言います。

(例) 糖尿病→骨粗しょう症→骨折→寝たきり状態

▶ フレイルとは、筋力や心身の活力が低下した状態のことを言います。

(例) 糖尿病→低栄養→筋肉量の減少→歩行能力の低下→閉じこもりがち→認知機能低下

## あらかわNŌ! メタボチャレンジャーに挑戦

自分なりの生活習慣改善の目標を立て、栄養や運動の講座を受講できます。

## 禁煙にチャレンジ

区内在住の禁煙外来治療を希望する方に、上限1万円の助成を行っています。



## あらみん体操をしよう

道具を使わず、誰でもどこでも手軽にできる体操です。



## ウォーキングをしよう

区内のウォーキングコース・健康アドバイスを掲載した、「あらかわウォーキングマップ」を配布しています。



## あらかわ満点メニューを食べてみよう

区内飲食店と女子栄養大学短期大学部が共同開発しています。外食では不足しがちな野菜を補うことができ、塩分も控えめに工夫されています。



## 野菜で腸内細菌を増やそう

野菜に多く含まれる食物繊維は、腸内で善玉菌(腸内細菌)を増やし、生活習慣病が改善されます。

▲両手一杯で約350g(1日の野菜摂取目標量)

## 中食を賢く利用しよう

中食とは、市販の惣菜やデリバリー等調理済みの料理を自宅等で食べることです。塩分・カロリー・野菜不足に気をつけましょう。

やってみよう

## 糖尿病予防講演会 食事を美味しく楽しく ~野菜をちゃんと食べよう

日時 11月26日(月) 午後1時30分~3時30分  
会場 区役所北庁舎1階101会議室  
対象員 区内在住・在勤のおおむね65歳以上の方、60人(申込順)  
講師 清泉女子大学講師・齋藤裕美氏  
申込方法 11月1日(休)から健康推進課  
問合せ 栄養担当へ☎内線423

## 健康づくり講座 おやこでおやさい

調理方法や素材の選び方等、野菜のおいしさを引き出すコツについて学びます。

日時 11月27日(火) 午後1時30分~3時30分  
会場 がん予防・健康づくりセンター 地下1階2・3番室  
対象員 区内在住・在勤の20~64歳の方、30人(申込順) ※託児あり(1歳以上の未就学児、10人、申込順)  
講師 東京聖栄大学准教授・吉田光一氏  
申込方法 11月1日(休)から健康推進課  
問合せ 保健相談担当へ☎内線434

## 健康企画展「高血圧と野菜」

高血圧予防と食生活に関するパネルや教材、リーフレットを、関連図書と合わせて展示します。

会場	設置期間
南千住図書館	10月10日(休)まで
町屋図書館	10月12日(金)~25日(休)
日暮里図書館	10月19日(金)~11月1日(休)
尾久図書館	10月27日(土)~11月7日(休)
ゆいの森あらかわ	11月16日(金)~12月13日(休)

問合せ 健康推進課保健相談担当 ☎内線432

## ライブラリーウォーキング

区内各図書館・図書サービスステーションにスタンプ台を設置し、ウォーキングで巡るスタンプラリーです。ゆいの森あらかわを含む3か所以上のスタンプを集めた方には、ハンドタオルを差し上げます。\*景品には限りがあります



期間 11月1日(休)~30日(金)  
※図書館の休館日には実施しておりません

スタンプカード・マップの配布 区役所3階スポーツ振興課、がん予防・健康づくりセンター2階健康推進課、各図書館・図書サービスステーション

スタンプ台設置・景品贈呈場所 各図書館・図書サービスステーション

問合せ スポーツ振興課スポーツ事業係 ☎内線3374

日 期 (日) 期 間  
 時 間  
 所 会 場・場 所  
 対 象  
 人 定 員  
 内 容  
 講 師  
 持 持 物  
 費 用  
 申 込 方 法 (申 込 先)  
 問 合 せ  
 電 子 郵 件 ア ド レ ス  
 H P  
 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

**こころの病がある方の家族相談会**

日 10月26日(金)、12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 対 こころ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 10月1日(月)から健康推進課保健相談担当へ☎内線432

**講演会「発達障がいってなんだろう」**

日 11月19日(月) 時 午前10時30分～午後0時30分 所 アクロスあらかわ1階多目的ホール 人 150人(申込順) 講 赤坂ファミリークリニック院長・伊藤明子氏  
 申 10月1日(月)から電話・ファクス・電子メールで、2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へ☎(3891)6825

FAX (3807) 8483  
 ②tanpopo@city.arakawa.tokyo.jp

**講演会「障がいと共に生きる社会を考える」**

日 11月22日(木) 時 午前10時～正午 所 アクロスあらかわ1階多目的ホール 人 100人(申込順) 内 高次脳機能障がいを受容できる社会の実現について 講 国立保健医療科学院上席主任研究官・橘とも子氏  
 申 10月1日(月)から電話・ファクス・電子メールで、2面上段を参照し①・③・④の記入事項と⑤障がいの有無を、荒川たんぽぽセンターへ☎(3891)6825  
 FAX (3807) 8483  
 ②tanpopo@city.arakawa.tokyo.jp

**荒川区観光ボランティアガイドと行く「大政奉還150年」**

日 10月31日(水) (小雨決行) 時 午後0時45分～4時 集 合 日 暮 里 駅 前 イベント 広 場 解 散 西 郷 隆 盛 像 前 (台東区上野) 人 40人(抽選)  
 締 10月12日(金)必着  
 申 は が き ・ フ ァ ク ス ・ 電 子 メール で、2面上段を参照し①～④の記入

事項と⑤年齢⑥代表者の氏名・携帯電話番号(②～⑤は参加者全員分(4人まで))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)へ☎内線461  
 FAX (3803) 2333  
 ②kankou@city.arakawa.tokyo.jp



**官公署**

**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。  
 ②東京都主税局課税部課税指導課☎(5388)2958

**映画「かけはし」上映会**

日 10月19日(金) 時 午後6時30分開場 所 サンパール荒川小ホール 人 250人(当日の先着順) 内 人命救助しようとした韓国人留学生の遺志を継ぐ、民間国際交流を描いた映画(遺族との交流会あり)  
 ②学校法人新井学園赤門会日本語学校☎(3806)6102

**大井競馬「東京メトロポリタンウィーク」**

日 10月29日(月)～11月2日(金) 時 午後2時10分開門予定 所 大井競馬場(品川区勝島2-1-2) 内 23区にちなんだレース(荒川区にちなんだレースは10月29日(月)、23区PRブース、名産品販売等) ¥100円(15歳未満は無料) ※20歳未満の方のみでの入場、および20歳未満の方の勝馬投票券の購入はできません  
 ②特別区競馬組合競馬事務局☎(3763)2151  
 HP http://www.tokyocitykeiba.com

**平成30年度 荒川区文化祭**

詩吟と剣詩舞の大会	日本舞踊大会
<b>日 時</b> 10月7日(日) 午前9時45分～午後6時 <b>会 場</b> サンパール荒川大ホール <b>内 容</b> 漢詩に節をつけて吟じる詩吟と剣舞 <b>主 管</b> 荒川区吟剣詩舞道連盟	<b>日 時</b> 10月14日(日) 午前11時～午後6時 <b>会 場</b> サンパール荒川大ホール <b>内 容</b> 長唄・三味線と、物語に合わせた踊り <b>主 管</b> 荒川区日本舞踊連盟

**問合せ** 生涯学習課生涯学習事業係 ☎内線3355

**さつき盆栽と紅葉実物展**

<b>日 時</b> 10月15日(月)～18日(木)午前10時～午後4時 ※18日は午後2時まで
<b>内 容</b> 盆上に彩られたさつきの紅葉やあけび・柿等の展示
●文化教室「さつきの秋の手入れ講習会」 参加者に肥料とさつきの苗木を差し上げます。
<b>日 時</b> 10月16日(火)正午～午後1時 <b>定 員</b> 30人(当日の先着順)
<b>費 用</b> 無料
<b>会 場</b> 荒川公園展示場(区役所前) <b>主 管</b> 荒川区草月会

**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
こころの一般健康相談	1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
	10日(水)	午後1時30分～3時	
	15日(月)・23日(火)	午後2時～3時30分	
アルコール・薬物依存症相談	4日(木)・17日(水)	午後1時30分～3時	健康推進課 保健相談担当 ☎内線432
健康相談	随時	午前9時～午後5時	
母親学級(妊婦)	5日・12日・19日(金)	午後1時から	
ママの心の相談	4日(木)	午後1時15分～2時45分	健康推進課 保健相談担当 ☎内線423
	18日(水)	午前9時～11時	
歯科衛生相談(3歳未満児)	5日・19日・26日(金)	午後1時～3時	健康推進課 保健相談担当 ☎内線423
障がい者歯科相談	2日・30日(火)	午後1時30分～3時30分	
栄養相談	4日・11日・18日・25日(木)	午後1時30分～3時30分	健康推進課 保健相談担当 ☎内線423
エイズに関する相談・検査	相談	随時	
	検査	10日(水)(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、おおむね65歳以上の方

期 日	相談時間	会場・申込み
9日(火)	午後1時30分～3時	南千住東部地域包括支援センター ☎(3805)5702
18日(水)	午前10時～11時30分	町屋地域包括支援センター ☎(3894)3568

▶**難病相談室(予約制)**  
 会場・申込み 荒川区医師会館(西日暮里6-5-3) ☎(3893)2331

<b>日 時</b> 10月21日(日)午後1時30分～3時
<b>対 象</b> 神経難病の方、膠原病の方、その疑いのある方(希望する方は送迎します)
<b>内 容</b> 専門医・保健師・相談員等による在宅療養上の医療・福祉・介護相談

**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(平成30年6月生まれ)**

日 11月5日(月)・6日(火) ※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、歯の手入れ  
 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30年1月～3月生まれ)**

日 10月23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(月)から、健康推進課栄養担当へ☎内線423

**かみかみ期(平成29年10月～12月生まれ)**

日 11月13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15日(月)から、健康推進課歯科担当へ☎内線423



# 体育の日 スポーツにチャレンジしよう

問合せ スポーツ振興課スポーツ事業係  
☎内線 3374

## 10月7日(日) 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でも気軽に参加できます。

**費用** 無料

**持ち物** 運動できる服装・運動靴(荒川総合スポーツセンターは室内運動靴)  
※参加種目の用具をお持ちの方は、持参してください

**申込方法** 当日各会場で受け付け  
※希望多数の場合は参加できないことがあります

種目(対象)	時間	会場
荒川区民体育大会開会式	午前10時~11時30分	大体育室
体力テスト	午前9時~正午 ※受付は午前11時まで	スタジオ
ビーチボール	午後3時~5時	小体育室
卓球	午後1時~3時	卓球場
剣道	午後1時~4時	第一武道場
柔道		第二武道場
ビームライフル(中学生以上)	午前10時~午後3時	エアライフル場
弓道(中学生以上)		弓道場
◆軟式野球(小学生) ※グローブを持参	午後1時~3時30分	南千住野球場
◆区民ラジオ体操会	午前6時10分~6時40分	荒川公園(区役所前)
◆硬式テニス	▶午後1時~3時 ▶午後3時~5時	荒川自然公園(テニスコート) ※小学生は午後1時~2時
◆ソフトテニス ※ラケットを持参	午後1時~5時	東尾久運動場(テニスコート)
◆ゲートボール	午前9時30分~午後2時	東尾久運動場(小広場)
◆こども釣り教室 対象 小・中学生 定員 各40人 ※小雨決行 ※釣りざおを貸し出します	①午後0時45分~1時45分 ②午後2時~3時 ③午後3時15分~4時15分	荒川公園(区役所前) 受付時間…①は15分前から、 ②③は30分前から

※◆の教室・イベントは、雨天の場合に中止になる場合があります

### パラリンピックの公式種目 ボッチャ教室を開催

子どもから大人まで誰でも楽しめるスポーツです。

**時間** 午前9時~正午

**会場** 荒川総合スポーツセンター小体育室



## あらかわ生涯スポーツフェスティバル2018

種目(対象)	時間	会場
ミニバスケットボール教室(小学生)	午後0時30分~2時30分	荒川総合スポーツセンター小体育室
バレーボール教室(小学生以上)	午後1時~3時30分	荒川総合スポーツセンター大体育室
バドミントン教室	午後3時30分~6時	

※バレーボールは、事前申し込みも受け付けます

## 10月8日(祝) スポーツ施設の一部無料開放 ※小学3年生以下は保護者同伴で

荒川総合スポーツセンター ☎(3802)3901

施設名	時間	備考
温水プール(2時間)	午前9時~午後9時30分	▶2歳6か月未満・おむつがとれていないお子さんは不可
トレーニングルーム(3時間)		▶中学生以下は不可 ▶室内運動靴を持参
卓球場(30分交替制)	午前10時~午後1時 午後2時~5時	▶室内運動靴を持参
キッズルーム(25分交替制)		▶小学生以上は不可

あらかわ遊園スポーツハウス ☎(3800)7333

施設名	時間	備考
温水プール(2時間)	午前9時~午後8時30分	▶おむつがとれていないお子さんは不可
トレーニングルーム(3時間)		▶中学生以下は不可 ▶室内運動靴を持参
アリーナ(3時間)		▶室内運動靴を持参

## 平成31年度 区立幼稚園・汐入こども園の園児募集

子ども・子育て支援新制度が始まり、入園内定後に区から教育標準時間認定(1号認定)を受ける必要があります。

**対象** 区内在住の3~5歳のお子さんと保護者

**申込方法** 11月5日(月)・6日(火)午後2時~4時に各区立幼稚園・汐入こども園で

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
南千住第三幼稚園	南千住1-13-17	(3802)1992
町屋幼稚園	町屋8-19-12(第七峡田小内)	(3895)3571
花の木幼稚園	荒川5-41-4	(3892)8292
尾久幼稚園	東尾久1-36-3	(3895)0650
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
東日暮里幼稚園	東日暮里3-10-17(第三日暮里小内)	(3801)1433
汐入こども園※	南千住8-9-3(汐入東小内)	(3801)7285

※汐入こども園の長時間保育(0歳~5歳児)は、10月30日(火)~11月12日(月)に認可保育園の園児募集時に受け付けます

**保育料** 年額9万円を上限に、世帯の住民税額等により区が決定

※汐入こども園の中時間保育(午前9時~午後4時)は、年額10万6800円が上限

**入園案内・申込書の配布** **日時** (月)~(金)の午後2時~4時 ※祝等を除く  
**場所** 各区立幼稚園・汐入こども園

### 幼稚園教育の充実についての説明会

平成31年度の入園児を対象に説明会を行います。

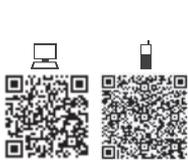
**日時** 10月15日(月)午後1時30分から

**場所** 区役所3階304・305会議室

**内容** ▶日暮里幼稚園で、預かり教育をモデル実施  
▶町屋幼稚園で、平成33年度の5歳児から幼小連携モデル事業を実施



**問合せ** ▶園児募集・預かり教育について…学務課学事第一係 ☎内線 3333 ▶幼小連携モデル事業について…指導室 ☎内線 3385



人口と世帯	前年同月比		世帯	前年同月比	
	人口	世帯		人口	世帯
日本人	98,035人	-10	224	日本人のみの世帯	102,200世帯
外国人	9,206人	-39	261	外国人のみの世帯	11,142世帯
外国人	9,682人	-60	300	日本人と外国人の混合世帯	2,325世帯
外国人	18,888人	-99	561	総世帯	115,667世帯
総人口	215,716人	-65	1,490		