

産業・経営支援

セミナー「計画的な事業承継・事業終了で安心な第2の人生を歩みませんか」

日3月16日(金) 時午後3時～5時
所産業経済部研修室(荒川消防署隣セントラル荒川ビル4階)
区内在住・在勤・在学の経営者や家族等
人30人(申込順)
内経営者保証に関するガイドライン・特定調停について
東京双和法律弁護士事務所代表弁護士・大宅達郎氏
申込経営支援課
内線459

仕事・人材募集

学童クラブ臨時職員の登録を受け付け

勤務時間・報酬(日額)▶午後1時15分～6時15分のうち4時間…4440円
▶学校休業日は午前8時15分～午後6時15分のうち5時間…5550円、7時間45分…8600円
※交通費の支給はありません
所区内の学童クラブ
内保育士登録者等の有資格者
内児童との遊びや生活の指導等
選考方法欠員状況に応じ面接
申込持参・郵送で、履歴書を、〒116-8501(住所不要)荒川区役所2階児童青少年課へ
内線3831

非常勤職員(まちづくり推進員)を募集

勤務期間4月1日～平成31年3月31日
※勤務成績が良好な場合は更新あり
勤務日数月16日
勤務時間午前8時30分～午後5時15分(7時間45分勤務)
対まちづくりに関する知識を有する方
人1人(選考)
内用途地域・都市計画制限等に関する相談対応等の、まちづくり事業に関する事務
報酬(月額)20万4000円
締3月12

日(月)必着
申込持参・郵送で、申込書と履歴書を、〒116-8501(住所不要)荒川区役所北庁舎3階都市計画課へ
内線2811

新年度から正社員就職応援面接会

日3月14日(水) 時▶企業説明会…午後1時30分～2時
▶就職面接会…午後2時～4時(受け付けは午後1時～3時30分)
※参加企業は、3月7日(水)ごろ下記ホームページに掲載
所東京芸術センター21階天空劇場(足立区千住1-4-1)
時履歴書・職務経歴書
託児6か月以上の未就学児(定員あり・申込順)。申し込みは、3月9日(金)までに足立区就労支援課へ
(3880)5469
内ハローワーク足立事業所第二部門
(3870)8617
HPhttp://tokyo-hellowork.jsite.mhlw.go.jp/list/adachi.html

スポーツ

区民体育大会冬季大会スキー競技会の結果

1月28日に舞子スノーリゾートで行われたスキー競技会(回転競技)の優勝者は、次のとおりです(敬称略)。
▶女子の部…川上真佐子
▶壮年の部…大内武彦
▶成年の部…黒澤涼
内スポーツ振興課
内線3373

体力測定&カウンセリング

日4月15日(日) 時・対・人▶午前10時～正午…65歳以上の方、各回2人
▶午後2時～4時…15歳以上の方(中学生は不可)、各回4人
※1回20分。動きやすい服装で
来館で(区外の方は3月2日(金)から)
所・内あらかわ遊園スポーツハウス
(3800)7333

下町グラウンド・ゴルフ交歓大会

日4月19日(木)(荒天時は、4月26日(木)に延期) 時午前9時30分～午後3時
所荒川区少年運動場多目的広場(足立区小台1-22番地先)ほか
内区内在住のグラウンド・ゴルフ経験者
¥500円
締3月10日(土)
申込荒川区グラウンド・ゴルフ協会事務局・多田
(090)2174)7934

講座

荒川区文化総合講座学習成果発表会

展示(水墨画・油絵・書道等)
日3月16日(金)～20日(火) 時午前10時～午後5時(20日は午後4時まで)
所町屋文化センター2階ふれあい広場
◆実演(茶道・囲碁対局)
日3月18日(日) 時午前9時30分～午後4時
所町屋文化センター2階ふれあい広場・プレイコーナー
¥200円(茶道のみ)
◆発表(日本舞踊・歌謡・長唄三味線等)
日3月18日(日) 時午前10時30分～午後4時30分
所サンパール荒川小ホール
◆発表(ソシアルダンス)
日3月18日(日) 時午後0時30分～2時30分
所町屋文化センター1階多目的ホール

内荒川区文化総合講座運営委員会・軽込
(3892)5537

自転車安全利用講習会

日3月17日(土)(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・在学で、小学4

年生以上の方
人40人(当日の先着順)
内生活安全課
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4月10日・24日(火)
内小学5年生以上の方
人各6人
◆着物・古布のリサイクル～ジャンパースカート
日4月12日・19日(木)(全2回)
人10人
時着物1枚(背縫い以外すべて解く)、裁縫用具
◆廃食油で作るアロマキャンドル
日4月14日(土)
人8人
◆電気炉を使ったガラスのアクセサリ
日4月17日(火)
人8人
◆アルミ缶折り鶴
日4月18日(水)
人8人
時空のアルミ缶(350ml)1個
◆サンドブラストでカップ作り
日4月28日(土)
人8人

※申込順
時午後2時～3時30分
託児満1歳以上の未就学児、3人(申込順)
※託児は、4月14日(土)・24日(火)のみで、各開催日の10日前までに要予約
所・内あらかわりサイクルセンター
(3805)9172

区民カレッジ「ギリシャ神話の英雄」

日4月7日・28日、5月26日、6月16日・30日、7月14日(土)(全6回)
時午後1時～2時40分
所生涯学習センター
内区内在住・在勤・在学で、18歳以上の方
人70人(抽選)
講学習院大学講師・小川彩子氏
¥100円(1回)
締3月20日(火)
申込往復はがきで、4面上段を参照し①～④の記入事項を、〒116-0002荒川区荒川3-49-1生涯学習センターへ
(3802)2332

6面へ続く

快眠習慣で心地よく暮らそう

問合せ 健康推進課 内線432

睡眠は、身体と脳を休める重要な役割を担っています。傷ついた細胞を修復して新陳代謝を促す等、身体全体がメンテナンスされます。睡眠不足になると、糖尿病や高血圧等の生活習慣病やうつ病のリスクが高まります。また、意欲低下や集中困難につながります。さらに、慢性的な睡眠不足になると、疲労回復には何週間もかかるため、日頃から適切な睡眠を取ることが大切です。

質の良い睡眠の基本

- 毎日同じ時間に起き、朝日を浴びる
…朝の光が目に入ることによって体内時計が調整され、夜眠くなります
●入浴は就寝2時間前までに済ませる
…体温が高くなり過ぎると寝つきにくくなります。ぬるめのお湯でリラックスしましょう
●寝る前は、テレビ・パソコン・スマホ等の画面を見ない
…電子機器の光は寝つきを悪くします。就寝1時間前から控えましょう
●就寝前の喫煙やカフェインの摂取を避ける
…ニコチンやカフェインには覚醒作用があり、入眠を妨げ、睡眠を浅くします。就寝前3～4時間は摂取を避けましょう

眠れない時は、一度寝床から離れる

布団に入ってから15分以上眠れない時は、寝床から出て眠くなるのを待ち、朝起きる時間は変えないようにしましょう。

昼寝は短めに

午後3時までの20分程度の昼寝は、覚醒レベルを上げ、作業能率を改善できます。座って目を閉じるだけでも効果的です。



「寝だめ」は睡眠不足に効果なし

「寝だめ」をしても、睡眠のリズムが乱れて質が低下します。長く眠りたいときは就寝時間を早めましょう。

よく眠らないと太りやすくなる

睡眠が不足すると、食欲を増進させるホルモン(グリシン)が増加し、メタボリック症候群を進行させます。

寝酒は不眠のもと

アルコールを飲むと眠りが浅くなり、夜間に目が覚める等、不眠の原因になります。また、寝酒を続けると酒量が増えやすく、依存症になる危険も高まります。

「寝だめ」による疲労の悪循環

