

日 期 ( 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 )  
締 切 日  
問 合 せ  
電 子 メ ー ル ア ド レ ス  
HP

あらかわ **情報の森**  
5面「講座」の続き

**簡単ストレッチ&筋トレで  
ゆがみ矯正～目指せ、姿勢  
美人講座**

日 7月11日(火) 時 午前10時～正午  
所 がん予防・健康づくりセンター地下1階 区内在住・在勤で、20～64歳の女性 人 30人(申込順)  
記 6か月以上の未就学児、10人(申込順) 講 日本ボディビル・フィットネス連盟理事・松本俊子氏  
持 バスタオルまたはヨガマット、タオル、飲み物 ※動きやすい服装で  
申 健康推進課☎内線434

**専修学校公開講座「プロが教えるメイク&自宅でもできるエステティック」**

日 7月29日、8月5日・26日、9月2日の(土)(全4回) 時 午後4時～5時30分 所 国際理容美容専門学校3号館(東日暮里2-10-7)  
区内在住・在勤の女性 人 30人(抽選) ¥1000円 締 7月13日(木)必着

申 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

**催し**

**にっぽりマルシェ**

日 6月17日(土)・18日(日) 時 午前10時～午後5時 所 日暮里駅前イベント広場 区物産販売、ステージショー 固 サンマークシティ日暮里商店会・慶野  
☎090(3109)0756

**くらしの無料法律相談会**

日 6月24日(土) 時 午後1時～4時  
※要予約 所 サンパール荒川5階第7集会室 区内在住・在勤の方、区内事業者 締 6月23日(金)  
主 権 東京弁護士会  
申 弁護士法人北千住パブリック法律事務所☎(5284)2101  
※(土)・(日)を除く、午前10時～午後4時

**連盟書展**

日 6月25日(日)～7月1日(土) 時 午前9時～午後9時(1日は午後4時まで)

**◆公開講座「筆文字を楽しく書きま  
せんか」**

日 6月27日(火)・28日(水)・30日(金)  
時 午後1時～3時

所 町屋文化センターふれあい広場  
固 荒川区書道連盟・清水  
☎(3891)3606

**ユニバーサルウォーク in  
荒川(遊ぼう!学ぼう!あ  
らかわ防災!)**

日 7月15日(土) 時 午前10時～午後0時30分 人 150人(申込順)

区防災をテーマに、ゆいの森あらかわ周辺を巡る 締 6月30日(金)必着  
申 電話・ファクス・電子メール・はがきで、4面上段を参照し①～④の記入事項と⑤年齢⑥性別⑦障がいの有無(車いす使用の有無)を、〒116-0003 荒川区南千住1-13-20 荒川区社会福祉協議会へ  
☎(3802)3338  
FAX(3802)3831  
✉ vorasen@arakawa-shakyo.or.jp

**吉村昭記念文学館・日本文  
藝家協会共催シンポジウム  
「漂流民から始まった対外  
関係～吉村昭を再読する」**

日 7月17日(祝) 時 午後2時～4時

ゆいの森あらかわ1階ゆいの森ホール 人 120人(申込順) 固 鎖国下の日本で試みた異文化への憧れと知識欲 出 演 日本マンガ・漂流民研究者・フレデリック・ショット、作家・石田千、作家・関川夏央  
締 7月13日(木) 申 1階総合カウンター・ファクス・下記ホームページで、4面上段を参照し①～④の記入事項と⑤参加希望人数(2人まで)を、ゆいの森課へ☎内線2256  
FAX(3802)4350  
HP <https://www.yuinomori.city.arakawa.tokyo.jp/>

**官公署**

**平成29年度税務職員  
採用試験**

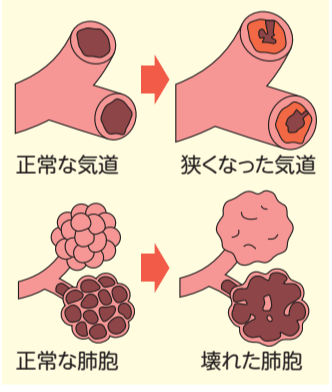
区 高校卒業程度の方 試験日程▶1次試験…9月3日(日)▶2次試験…10月11日(火)～20日(金)の指定日  
申 込 書 の 配 布 東京国税局(中央区築地5-3-1)、荒川税務署 ※人事院ホームページ(<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>)からもダウンロード可 申 6月19日(月)～28日(火)に人事院ホームページから 固 荒川税務署  
☎(3893)0151

**たばこ病 ～COPD(慢性閉塞性肺疾患)を予防しましょう**

▶「たばこ病」COPDってどんな病気?  
この病気になる大半が喫煙者で、たばこの煙等に含まれる有害物質を吸い込むことで、気道が狭くなったり、肺泡が壊れ、徐々に息苦しくなる病気です。一度進行すると完治せず、重症化すると酸素療法が必要になります。

▶見過ごしやすいCOPD  
初期症状はせきやたんのため、見過ごしてしまいがちです。  
下記に1つでもチェックがつく場合は、COPDの可能性がります。症状がある場合は、病院で受診しましょう。

- 現在、たばこを吸っている、または以前に吸っていた
- 坂道を歩いたり、運動したりすると、息切れしやすくなった
- 運動後になかなか動悸が治まらない
- 呼吸をする度にゼーゼー、ヒューヒューという音がする
- せきやたんが出やすくなった



▶今すぐ禁煙に取りかかろう  
禁煙は、COPDの最大の予防法であり、最高の治療法です。長年、喫煙を続けていたとしても、禁煙した時点で肺機能の低下を抑えることができます。

- ❗ **禁煙を成功させるために**
- 自分がたばこを吸いたくなる状況を記録しておく
  - 喫煙を連想させるものをすべて捨てる
  - ガムや冷たい水で口さみしさを和らげる
  - 禁煙外来を受診する



**「たばこを止めたい」と思っているあなたを応援します**  
禁煙外来治療に掛かる費用の一部助成

対象 区内在住の禁煙外来治療を希望する方、100人(申込順)  
※治療を始めている方を除く

**利用者の声**  
治療費が一部助成されるということで、禁煙する気になりました。受診して、改めて喫煙は良くないと実感し、すんなり禁煙できました。(40代男性)



問合せ 健康推進課(がん予防・健康づくりセンター2階) ☎内線433

**広告** 広告内容の問い合わせは各事業所へ

**くらしの無料相談会**  
遺言・相続、遺産整理、成年後見などお困りではありませんか?  
～ 専門家による無料相談会を開催します ～

日 時	平成29年6月17日(土) 10時から16時30分<1相談30分>
会 場	町屋駅前 センターまちや4階 ムーブ町屋ハイビジョンルーム
参加予定 専門家	弁護士、司法書士、行政書士他
お申し込み お問い合わせ	☎ 03-4355-1616 (事前予約優先) 一般社団法人 くらしの相談室

※予約のないご相談は長時間お待ちいただくことがあります。  
※創業、借地賃貸借、債務整理、債権回収相談も可能です。

主催：一般社団法人 くらしの相談室 〒116-0012 東京都荒川区東尾久6-8-3

**CARE FRIEND 福祉用具のケア・フレンド**

自助具 歩行器 靴 4点杖 浴槽台 シャワーチェア ポータブルトイレ  
その他いろいろ取り扱っております。是非ご来店下さい。☎03-3809-2714

**金・プラチナ・ダイヤ・ヴィトンなどの質と買取**

ご購入でお困りの際は金・プラチナ・ダイヤ・ヴィトン  
ロレックス・オメガ・シャネルのバックなどで  
3ヵ月を期限にお金が借りられます。  
借りたお金と利息を支払えば品物はお手元に戻ります。  
利息を支払うことで、期限の延長もできます。

金・プラチナ・ダイヤ・ヴィトン・  
商品券 などもお売り下さい。

※和服や毛皮などの衣類、ライター、銀(シルバー)、パールネックレス、電化製品などはお断りしております。

荒川区 南千住の **質屋ながさわ** 都電荒川線「三ノ輪橋駅」左折 徒歩2分 日曜定休  
荒川区南千住1-32-1 ながさわ 質屋 検索  
☎03-3891-1608