

東日本大震災から6年

首都直下地震に備え 今できる4つの対策

地震には、日頃の備えが大切です。過去の大震災の教訓を思い起こし、地震に備えた取り組みを進めましょう。

申請・問合せ

防災課 ☎内線492

揺れを感知して電気を止める器具（感震ブレーカー等）を設置

過去の大規模地震時に発生した火災で、原因が判明している6割以上が電気による火災です。地震発生後の電気火災を防ぐためには、強い揺れを感知したときにブレーカーやコンセント等の電気を自動的に止める「感震ブレーカー」等の設置が有効です。

設置している方の割合

8.6%

家具・家電等を固定し、転倒・落下等を防止

近年の地震被害では、負傷者の3～5割の方が、たんすや本棚等の家具の転倒・落下等で負傷しています。身の安全を守るために、家具類の転倒・落下防止対策をしておきましょう。

固定している方の割合

29.8%

食料や飲料水を3日以上備蓄

災害発生後は、電気・ガス・水道・下水道が使用できなくなったり、食料等の流通が停止したりする可能性があります。自宅で生活続けるために、3日以上の食料・飲料、携帯トイレ等の備蓄を進めましょう。

備蓄している方の割合

38.5%

いっとき 一時集合場所・広域避難場所・避難所等を確認

確認している方の割合

35.4%

災害が発生した際に避難する一時集合場所・広域避難場所・避難所等は町会ごとに設定しています。

荒川区ホームページ、荒川区防災地図、わたしの便利帳、荒川区防災アプリ（右バーコード参照）等で確認しておきましょう。



▲App Store 用バーコード



▲Google play 用バーコード

家具類の転倒・落下防止器具、感震ブレーカー等の設置費用の一部を助成しています

対象 区内在住の方

※助成内容・申請方法等の詳細は、荒川区ホームページをご覧ください

※数値は第41回荒川区政世論調査（報告書）より引用

東日本大震災の教訓を生かして 荒川区長・特別区長会会長 西川太一郎

平成23年3月11日に発生した東日本大震災から6年が経過しました。多くの尊い命が失われ、甚大な被害が生じたことに、改めて衷心より哀悼の意を表します。また、今なお避難生活を送っておられる多くの方に、心よりお見舞い申し上げます。

区では、東日本大震災の教訓を生かして、さまざまな防災対策を進めています。今後、更なる充実を図り、区民の皆様の安全・安心のため、職員一丸となり、防災対策に取り組んで参ります。

東日本大震災6周年追悼式当日の弔意について

区では、3月11日(土)の東日本大震災6周年追悼式（政府主催）当日に、区役所本庁舎等に半旗を掲揚するとともに、区主催行事等において地震発生時刻（午後2時46分）に合わせ1分間の黙とうを行い、哀悼の意を表します。皆様のご協力をお願いします。

問合せ 総務企画課 ☎内線2211

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

- 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①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

荒木田ふれあい館が休館

日 5月14日(日) 内 全館清掃
 間 荒木田ふれあい館
 ☎ (3800) 1981

フリーマーケットの出店者を募集

日 3月19日(日) (雨天中止) 時 午前10時～午後3時
 所 荒川公園(区役所前) ※車でのご来場はできません
 対 区内在住の方 [募集店舗数]40店(申込順) [店の広さ]約2m×2m
 内 [¥]1500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。営業目的での出店はできません
 申 電話・ファクスで、川の手フリマ実行委員会・鷺見へ
 ☎・FAX (3892) 8308
 ※午前10時～午後7時(日を除く)

高齢者

高齢者入浴カード(ふろわり200)を送付

区内在住で70歳以上の方に、浴場組合加盟の区内公衆浴場を、200円で利用できる「高齢者入浴カード(ふろわり200)」を配付しています。
 継続の方には、平成29年度の入浴カードを3月下旬に郵送します。新たに交付を希望する方は、保険証等の本人確認ができる書類と印鑑を持参し、高齢者福祉課、各区民事務所で申請してください。
 間 高齢者福祉課(区役所2階)
 ☎内線2675

高齢者理美容サービス券を送付
 区内在住の65歳以上で要介護度4・5の認定を受けた在宅の方に、「高齢者理美容サービス券」を配付しています。

継続の方には、平成29年度のサービス券を4月上旬に郵送します。新たに支給を希望する方は、保険証等の本人確認ができる書類を持参し、申請してください。
 間 高齢者福祉課(区役所2階)
 ☎内線2675

平成28年度に購入したIH調理器等の費用助成は3月31日(金)までに申請を

平成28年4月1日～平成29年3月31日に購入したものは、3月31日(金)までに申請してください。
 ◆IH調理器等購入費用の一部助成
 対 区内在住で65歳以上の方で構成される世帯 内 次のいずれかの購入費用の2分の1(限度額2万円)
 ▶電気フライヤー ▶IH調理器 ▶Siセンサー付ガスコンロ
 ※1世帯、1点
 ※IH調理器は、限度額内であればIH対応調理器具(鍋・フライパン等)を2点まで助成
 ※IH調理器の設置電気工事費用は別途助成制度あり(事前相談要)
 持 領収書・保証書の写し、本人名義の振込先金融機関名・口座番号がわかるもの、印鑑
 間 高齢者福祉課(区役所2階)
 ☎内線2675

健康・衛生

大気汚染医療費助成制度～ぜんそく医療券の新規認定

保険適用後の治療費の自己負担額を助成します。
 対 次のすべてを満たす方
 ▶気管支ぜんそく・慢性気管支炎・ぜんそく性気管支炎・肺気腫にかかっている ▶18歳未満 ▶都内に引き続き1年以上住民登録している ▶健康保険等に加入している
 ※生年月日が平成9年4月1日以前で有効期間内の医療券をお持ちの方は、有効期間を確認し、更新手続きを行ってください。更新書類は有効

期間満了の約2か月前に対象者に郵送します

間 生活衛生課(区役所北庁舎1階) ※来所できない方はご相談ください
 間 ▶申請について…生活衛生課
 ☎内線424 ▶助成制度について…東京都福祉保健局環境保健衛生課
 ☎(5320)4491

子育て・教育

子ども医療証を送付

平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれのお子さんの乳幼児医療証(乳医療証)は、4月1日(土)から子ども医療証(子医療証)に切り替わります。子医療証は3月末までに郵送します。また、平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれのお子さんの子医療証は、医療費助成が終了し、3月31日(金)で使用できなくなります。
 間 子育て支援課☎内線3817

仕事・人材募集

学習支援事業の指導員を募集

勤務日数 週1日から(お盆・年末年始を除く) 勤務時間(月)・(火)・(金)の午後4時～8時 所 生涯学習センター
 対 教員等を目指している方、児童や生徒の指導に関心がある方 人 若干名 内 小・中学生への学習指導
 報酬 1000円(1時間)
 ※交通費等の支給はありません
 間 子育て支援課☎内線3812

スポーツ

春季硬式テニス教室

日 ▶初心・初級クラス…3月24日～4月14日の(金)(予備日は4月21日(金)) ▶中級・中級クラス…3月21日～4月11日の(火)(予備日は4月18日(火)) ※全4回 時 午後7時～9時 所 荒川自然公園テニスコ

間 対 区内在住・在勤・在学で、15歳以上の方(中学生は不可)

人 各12人(申込順) ¥5000円
 間 往復はがきで、2面上段を参照し①～④の記入事項と⑤希望クラス⑥年齢⑦無料レンタルラケット希望の有無を、〒116-0012荒川区東尾久1-35-9荒川区テニス連盟普及部・鈴木博重へ
 ☎080(1224)2811

講座・催し

さつき盆栽と早春花展・文化教室

◆展示会
 日 3月13日(月)～16日(木) 時 午前10時～午後4時(16日は午後2時まで) ※直接会場へ
 ◆文化教室「さつきの育て方」
 日 3月14日(火) 時 午後1時～2時
 人 30人(当日の先着順)

所 荒川公園展示場(区役所前)
 間 荒川区臈月会・石井
 ☎(3892)6178

弁天歌声サロン

日 3月18日(土) ※毎月第3(土)開催
 時 午後1時～2時 人 30人(申込順)
 内 歌と音楽を通じた交流
 所・間 愛の家グループホーム荒川南千住(南千住1-23-11)
 ☎(5615)1580

盆栽と山野草展示会・文化教室

◆展示会
 日 3月24日(金)～26日(日) 時 午前10時～午後4時(26日は午後2時まで) ※直接会場へ
 ◆文化教室「山野草の寄せ植え」
 日 3月26日(日) 時 午前11時～正午
 人 20人(申込順) ¥2000円

所 荒川公園展示場(区役所前)
 間 荒川盆栽山野草会・高濱
 ☎(3895)0883

東京2020オリンピック・パラリンピック フラッグツアー

都内62区市町村を巡回しているオリンピックフラッグ・パラリンピックフラッグが荒川区にやってきます。

◆フラッグ歓迎セレモニー

[日 時] 4月2日(日)午後1時30分～2時
 [会 場] ゆいの森あらかわ(荒川2-50-1)
 [申込方法] 往復はがきで、「フラッグ歓迎セレモニー」と参加者全員分(4人まで)の住所・氏名(ふりがな)・電話番号・年齢(返信面に代表者の住所・氏名も)を記入し、〒116-8501(住所不要)荒川区役所3階スポーツ振興課へ
 [定 員] 100人(抽選) [締切日] 3月21日(火)必着

◆フラッグ展示

[日 時] 4月3日(月)～7日(金)
 [会 場] 区役所1階ロビー

[主 催] 東京都、東京2020組織委員会、JOC、JPC
 [問合せ] スポーツ振興課 ☎内線3371



Photo by Tokyo 2020 / Shugo TAKEMI



Photo by Tokyo 2020 / Shugo TAKEMI

講演会

「世界と戦う競歩。～トレーニングと楽しみ方」

[日 時] 4月2日(日)午後2時30分～4時

[会 場] ゆいの森あらかわ1階
 ゆいの森ホール

[定 員] 120人(当日の先着順)

[講 師] ロンドン五輪出場・20km競歩世界記録保持者・鈴木雄介氏

[問合せ] スポーツ振興課
 ☎内線3373



あらかわNO!メタボチャレンジャーを募集

生活習慣改善を目標に、運動・栄養の講座等で学びながら、自分に合った健康づくり法を実践する6か月間のプログラムです。

対象 区内在住・在勤・在学中で、20～64歳の方、100人(選考)
※医師から運動制限を受けている方、脳血管疾患・心臓病の方等は受講できません

プログラムの内容

必修項目	期日 (どちらかを選択)	時間	内容
開会式	5月12日(金)・14日(日)	正午～午後4時	体組成等の計測、6か月間で取り組む具体的な行動目標の作成等
運動講座	5月21日(日)・23日(火)	午後1時30分～4時	楽しく継続できる簡単筋トレを学ぶ メタボ改善のための食生活の基礎を学ぶ
栄養講座	6月4日(日)・5日(月)		
修了式	11月12日(日)	正午～午後4時	体組成等の計測、体験談発表会と修了証書の授与

※必修項目のほかに、ステップアップ講座やレポートの提出等があります



血糖値が高い方向けの血糖値改善講座

糖尿病を予防するためには、自覚症状がないうちから血糖値の改善に取り組むことが大切です。血糖値を自己測定しながら、血糖コントロールのコツを学びます。

▶血糖ナイスコントロール講座…年1回 ▶糖尿病予防講演会…年2回 ▶栄養相談…(休) (要予約)



申込方法 各区民事務所・ふれあい館・図書館等で配布する申込書に必要事項を記入し、持参・ファクス・郵送で
※荒川区ホームページから申込書のダウンロード・電子申請もできます

締切り 4月17日(月)必着

申込み問合せ 〒116-8507 (住所不要) がん予防・健康づくりセンター
2階健康推進課 ☎内線432
FAX (3806) 0364

チャレンジャーの特典

- ▶ダイエットや健康づくりに役立つグッズを配布、貸し出します
- ▶健康情報や仲間の取り組み等をメールマガジンや郵送で届けます
- ▶一緒に取り組む仲間と交流や情報交換ができます

先輩チャレンジャーの声



仲間との情報交換や励まし合いが、モチベーション維持には効果的でした。

健康講座が生活習慣を変えるのに効果的でした。家族のサポートを得ながら最後まで頑張りました。



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

平日準夜間小児初期救急医療センター

診療時間 (月)～(金)、午後7時～午後10時 ※祝等を除く
※受け付けは、午後6時30分～午後9時30分

場所 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)
問合せ 生活衛生課 ☎内線421

診療時間が過ぎた平日の準夜間に、小児を対象とした応急診療を行っています。
※受診の際には、必ず健康保険証、乳幼児・子ども医療証を持参してください

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5時、夜=午後5時～午後9時) 診療可能科目 (内=内科、小=小児科、外=外科、整=整形外科)

期日	昼夜	科目	医療機関名	所在地	電話	期日	昼夜	科目	医療機関名	所在地	電話
3月11日(土)	○	内	熊野前にしむら内科クリニック	東尾久8-14-1	(5855)7555	3月19日(日)	○	内	しらびげ西クリニック	南千住8-3-2	(3801)6676
	○	内	三ノ輪病院	東日暮里1-4-3	(3803)2355		○	小	まつおかこどもクリニック	荒川2-1-5	(5604)1567
	○	内・小	加藤小児科内科医院	東日暮里5-44-1	(3803)3377		○	内	木田医院	町屋3-27-9	(3819)3123
3月12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	熊野前にしむら内科クリニック	東尾久8-14-1	(5855)7555	
	○	内・小	小沼医院	町屋6-19-15	(3895)6603	○	整	久富整形外科クリニック	東日暮里6-43-3	(3803)8888	
	○	内・小	西松医院	東日暮里1-16-13	(3801)2748	○	内	南千住病院	南千住5-10-1	(3806)2232	
	○	内	はせがわ病院	東日暮里5-45-7	(3807)8866	○	整	田中整形外科	荒川7-7-18	(5850)8341	
	○	内	山本医院	町屋4-8-4	(3895)5365	○	内・外	木村病院	町屋2-3-7	(3892)3161	
3月18日(土)	○	内・小	汐入診療所	南千住8-10-3	(3807)2302	○	内	紅露医院	西尾久2-26-7	(3894)6836	
	○	内	西尾久クリニック	西尾久6-15-5	(3800)1717	○	内・小	蓮沼医院	東日暮里6-51-8	(3891)1170	

【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
3月12日(日)	丹野歯科医院	西日暮里3-23-9	(3821)6435
3月19日(日)	コハクラ歯科医院	町屋3-20-14	(3892)3783
3月20日(祝)	山田歯科医院	南千住5-27-2	(3801)5538

※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

【柔道整復】 午前9時～午後1時、午後3時～午後7時 (施術時間)

期日	施術所名	所在地	電話
3月12日(日)	みずき通り接骨院	西尾久3-20-8	(5692)5455
3月19日(日)	尾久本町通りタムラ接骨院	東尾久2-48-7	(5692)0809

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