

第38回 荒川区産業展

入場
無料

日時

3月11日(土)・12日(日) 午前10時～午後5時 ※12日は、午後4時まで

会場

荒川総合スポーツセンター

※車でのご来場はご遠慮ください

問合せ

経営支援課 ☎内線459

※特に指定のあるものを除く



モノづくりの街、匠の街、あらかわ大発見

区内の優れた製品や技術を紹介します。今回は、一般向け生活用製品が、数多く出展されます。

- 区内企業展示・販売ブース ■ 匠の技コーナー
- 「第3回荒川区新製品・新技術大賞」受賞内容を紹介
- 自転車の街コーナー (福祉用自転車の実物・パネルを展示)
- モノづくり見学・体験スポット紹介コーナー
- 「あらかわ逸品の会」紹介コーナー
- 会場内スタンプラリー式クイズ
全問正解した方には、記念グッズを差し上げます。
※なくなりしだい終了
- 出展者によるプレゼンテーション



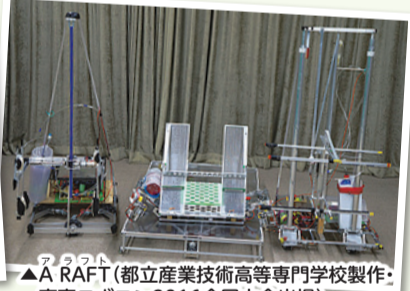
▲出展者によるプレゼンテーション

先進ロボットの展示・紹介

大学等支援機関ブース等で、ロボットを展示します。



▲あざらし型ロボット「パロ」



▲A RAFT (都立産業技術高等専門学校製作: 高専ロボコン2016全国大会出場)

ぬりえの世界コーナー

「きいちぬりえ」の展示や、ぬりえの体験ができます。

【協力】ぬりえ美術館、キリン鉛筆株式会社



子ども絵画コンクールコーナー

「私の夢のしごと」「あらかわで働く人」をテーマに、小学生の絵画を展示し、優秀作品を発表します。

荒川区観光コーナー(おすすめ品の紹介・販売)

区民の皆さんがおみやげをテーマに選定した「荒川のおすすめ品」の紹介や販売を行います。

特別区全国連携プロジェクト推進事業

区の交流都市の特産品を販売します。

東日本大震災復興支援

【出展】福島県福島市・石川町、岩手県釜石市

友好交流都市物販

【出展】茨城県つくば市、岐阜県大垣市、埼玉県秩父市、山形県米沢市



企業相談・支援ブース

MACCプロジェクト等を紹介します。

小体育室のイベント (費用 無料)

こどもモノづくり教室

■ペーパークラフト教室

【時間】午前10時30分～午後2時

【対象】小学生以下の方、50人程度(材料がなくなりしだい終了)
※小学2年生以下は保護者同伴で

■電子サイコロをつくろう

【時間】▶午前10時30分～正午 ▶午後1時30分～3時

※各回の30分前から整理券を配布
【対象】小学4年生以上の方、各20人
【協力】都立荒川工業高等学校

紙芝居

【時間】▶午前11時～正午
▶午後1時30分～2時30分
▶午後3時30分～4時30分

【出演】東京へブンアーティスト・三橋とら氏



着ぐるみキャラクター大集合

【登場キャラクター】おがっさい・おあむちゃん(大垣市)、あらぶんちゃん(東京ケーブルネットワーク株式会社)、にっぽりん(日暮里繊維街)、わざ丸・あら坊・あらみい(荒川区)
【時間】▶午後0時30分～1時 ▶午後2時45分～3時15分

3月11日(土)

こどもモノづくり教室

■昔懐かしいおもちゃ「やじろべえと竹でっぼう」をつくろう

【時間】▶午後1時～1時40分 ▶午後2時～2時40分

▶午後3時～3時40分 ※各回の30分前から整理券を配布
【対象】小学生以上の方、各回10人

中学生ロボットコンテストin 産業展

【時間】午前10時～正午

【問合せ】生涯学習課 ☎内線3355

都立産業技術高等専門学校の研究成果展示

【時間】午後1時～4時



▲中学生ロボットコンテスト

『A RAFT(アラフト)』実演(左中段写真)

【時間】▶午後1時～1時15分 ▶午後2時～2時15分

▶午後3時～3時15分

3月12日(日)

ダンボール迷路

【日時】▶3月11日(土)午前10時～午後5時

▶3月12日(日)午前10時～午後4時

※受け付けは、各終了時刻の30分前まで

【対象】小学生以下のお子さん

※保護者同伴で



※写真はイメージです

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 先
電 子 メ ー ル ア ド レ ス
HP

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①を記入
- 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

介護保険の更新申請を

介護保険被保険者証の認定の有効期間が3月31日(金)で、サービスの継続を希望する方 申1月末に郵送した申請書を持参し、できるだけ2月中に区役所2階介護保険課または区内の地域包括支援センターへ 問介護保険課☎内線2433

西日暮里一丁目まちづくり構想を策定

西日暮里一丁目まちづくり構想対象区域(尾竹橋通り・道灌山通り・鉄道沿線に囲まれた地域)において、安全・安心なまちづくりを推進するため、構想を策定しました。
[構想の閲覧]区役所北庁舎2階防災街づくり推進課、荒川区ホームページ 問防災街づくり推進課 ☎内線2832

仕事・生活サポートデスク

経済的な問題、仕事や住まい等の困りごとの相談窓口です。必要に応じた家庭訪問・支援プラン作成・家賃助成(要件あり)等を通じて、専門スタッフが関係機関と連携しながらさまざまな支援を行います。
問仕事・生活サポートデスク(区役所1階) ☎内線2624

荒川フリーマーケットで資源の回収とフードドライブ

日3月5日(日)(雨天中止) 時午前10時~午後3時 所荒川公園(区役所前)

◆資源の回収
問小型家電(携帯電話、携帯音楽プレーヤー、携帯ゲーム機器、電子辞書、デジタルカメラ、ポータブルビデオカメラ、電卓、ACアダプタ、ポータブルカーナビ)、蛍光灯(ケース等に入れて割れないように持参)、廃食油(ペットボトル等に入れて密封して持参)、水銀体温計・血圧計(ケース等に入れて割れないように持参) ※家庭で不用になったものに限る

◆フードドライブ
未開封で賞味期限が2か月以上残っている食品を回収し、福祉関係団体等へ寄付する活動です。
問米、レトルト食品、缶詰、調味料、乾麺、非常用食品等
※米は、平成26年度以降に国内で収穫したもの
※生鮮・冷蔵・冷凍食品を除く
問清掃リサイクル課☎内線470

子育て・教育

おでかけおはなし会

日3月1日(水) 時午後3時30分~4時 所子ども家庭支援センター5

階 対3歳~小学生 人15人程度(当日の先着順) 問荒川図書館 ☎(3891)4349

私立幼稚園等園児・外国人学校生徒等保護者補助金の申請を(平成28年度分)

該当する方が保育料・授業料等を納入した場合、補助金を支給します。まだ申請していない方は、期限内に申請してください。
内・¥▶私立幼稚園等園児保護者補助金(入園料・保育料)…世帯状況や課税金額等に応じて支給 ▶外国人学校生徒等保護者補助金(授業料)…7000円(月額)を支給
日3月6日(月)
※4月以降に入園・入学する園児・児童・生徒の保護者の補助金は、後日、区報等でお知らせします
申子育て支援課(区役所2階) ☎内線3812

ふれあい館・ひろば館交流フェスタ

日3月5日(日) 時▶午前10時~午後0時35分 ▶午後1時35分~4時5分 ※入替制 所サンパール荒川大ホール 内子どもサークルによるダンスや一輪車等の発表
問西尾久ふれあい館 ☎(3810)6219

xChange~ママとキッズ・ベビーのための服交換会

日3月5日(日) 時午前10時~午後4時 所あらかわエコセンター 持子ども服や妊婦服を3点(服の思い出等を書いたメモを貼付)
問NPO法人エコ生活ひろめ隊 ☎070(6521)7651
※(土)・(日)・祝等を除く、午前9時~午後5時

子ども・子育て会議

日3月13日(月) 時午後1時30分~3時30分 所あらかわエコセンター2階環境研修室 ※傍聴希望者は、午後1時30分までに会場へ(定員20人(当日の先着順))
問子育て支援課☎内線3812

高齢者

65歳からの料理教室「始めてみよう簡単手料理」

日3月14日(火) 時午前11時~午後1時30分 所尾久ふれあい館5階調理実習室 対区内在住で65歳以上の料理初心者 人15人(申込順)
持エプロン、三角巾、タオル
申高齢者福祉課☎内線2666

産業・経営支援

10月1日から事業系有料ごみ処理券の金額を改定

廃棄物処理手数料の改定に伴い、

ごみ処理券が新しくなります(1kg当たりの手数料が36.5円から40円に変更)。
改定前のごみ処理券は、10月31日まで利用できますが、今後、新しいごみ処理券へ交換するための窓口を開設する予定です。
詳細は、後日、区報・荒川区ホームページ等でお知らせします。
¥改定後▶10ℓ券(10枚)…760円 ▶20ℓ券(10枚)…1520円 ▶45ℓ券(10枚)…3420円 ▶70ℓ券(5枚)…2660円
問荒川清掃事務所☎内線471
※廃棄物処理手数料の改定については清掃リサイクル課☎内線470へ

仕事・人材募集

手話通訳者を募集

対区内在住・在勤・在学の20歳以上で、手話技術を習得して区内で活動できる方 ※3月27日(月)夜に、アクロスあらかわで開催する審査会に要参加 ※手話通訳活動は報酬あり 日3月10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職業⑦ファクス番号⑧手話経歴を、〒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 日jigyo@arakawa-shakyo.or.jp

学童クラブ臨時職員の登録を受け付け

所区内の学童クラブ 対保育士登録者等の有資格者 ※欠員状況に応じ面接 内児童の遊びや生活の指導等
報酬(日額)▶午後1時15分~6時15分のうち4時間勤務…4160円
▶学校休業日は午前8時15分~午後6時15分のうち5時間勤務…5200円、7時間45分勤務…8070円 ※交通費の支給はありません
申郵送・持参で、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3832

ここにこそサポート協力会員を募集

日常生活でお困りの方に、家事や付き添い等の介護・見守りを行う協力会員を募集します。
◆説明会
日3月17日(金) 時午後1時~3時 所峡田ふれあい館洋室3
報酬750~950円(1時間)
※活動内容・時間帯により変動
申荒川区社会福祉協議会ここにこそサポート☎(3891)5180

合宿型就労訓練「ワークゼミあらかわ」

日3月7日(火)~10日(金)(3泊4日) 所NPO法人青少年自立援助センター(福生市福生2351-1) 対区内在住で、現在仕事に就いていないお

おむね40歳以下の方 人4人(申込順) 内ハウスクリーニング講座
日3月1日(水) 申わかもの就労サポートデスク☎(3800)6188

スポーツ

チャレンジスイム

日3月12日(日) 時午後1時10分~2時20分 対区内在住・在勤・在学で、50mを80秒以内または25mを60秒以内で泳げる小学生以上の方 人30人(申込順) 内50mを50本または25mを50本の完泳を目指す 持水着、水泳帽、タオル等
¥520円 申来館で(区外の方は2月22日(水)から)
所・問あらかわ遊園スポーツハウス ☎(3800)7333

たまには運動しませんか! かんたんエクササイズ体験

日3月26日(日) 時午後1時~3時 所荒川総合スポーツセンター 対20歳以上で運動不足の方 人200人(申込順) [託児]2歳以上の未就学児、60人(申込順) 内はじめてヨガ、らくらくストレッチ、フラダンス等のうち2種目 持室内履き、タオル、飲み物 ※運動できる服装でお越しください ¥100円
申込書の配布区役所3階スポーツ振興課、荒川総合スポーツセンター等
日2月27日(月)~3月19日(日)に、申込書と費用を、荒川総合スポーツセンターへ☎(3802)3901

講座・催し

外国人による日本語スピーチコンテスト

日3月5日(日) 時午前10時~午後1時30分(開場は午前9時45分) 所サンパール荒川小ホール 人60人(当日の先着順) 内区内在住・在学の外国人による、日本での体験談等の発表
問荒川区国際交流協会事務局(文化交流推進課内) ☎(3802)3798

猫との暮らし方教室 ~猫を「飼う」から、猫と「共に暮らす」へ

日3月18日(土) 時午後1時~3時 所区役所北庁舎1階101会議室 対猫を飼っているまたは飼う予定の方等 人50人(抽選) ※お子さん・ペットの同伴は不可 内猫が家族として暮らすための工夫 講愛玩動物飼養管理士・坂崎清歌氏 日3月15日(水)午後5時
申電話・ファクス・電子メールで、2面上段を参照し①~④の記入事項を、生活衛生課へ ☎内線422 FAX(3806)2976 日eisei@city.arakawa.tokyo.jp

月イチギャラリートーク

日 2月25日(出) 時 午後1時30分～2時10分 内 常設展示の解説
 料 100円 (区内在住の中学生以下、65歳以上、障がい者とその介助者は無料) 申 直接、展示室入り口へ
 所 荒川ふるさと文化館
 電 (3807) 9234

地域啓発講座 「最期は自分らしく」

日 2月25日(出) 時 午後2時～4時 (開場は午後1時45分) 所 サンプル荒川4階第2・3集会室
 人 100人 (当日の先着順)
 内 講 荒川区における看取りの実践報告…斎藤医院医師・守屋仁布氏
 荒川区社会福祉協議会法人後見におけるチームケアによる看取り事例紹介 関 あんしんサポートあらかわ (荒川区社会福祉協議会内)
 電 (3802) 3396
 電 (3891) 5290

社会福祉士による成年後見制度説明会 (基礎編)

日 3月1日(水) 時 午後1時30分～3時 所 申 あんしんサポートあらかわ (荒川区社会福祉協議会内)
 電 (3802) 3396
 電 (3891) 5290

エコ生活実践講座

- ◆着物リメイクde震災支援(袋物)
 日 3月2日(木) 時 午後1時～3時 人 10人
- ◆花暦deフラワーアレンジ
 日 3月6日(月) 時 午前10時～11時30分 人 24人 料 1000円
- ◆ベランダ栽培de根菜作り
 日 3月12日(日) 時 午前10時～正午 人 20人 料 500円
- ◆香るポプリdeエッグポマダー
 日 3月14日(火) 時 午前10時～正午 人 20人 料 500円
- ◆キャラクター柄の生地deエコバッグ
 日 3月17日(金) 時 午後1時～3時 人 10人 料 400円
- ◆牛乳パックdeリモコンスタンド
 日 3月21日(火) 時 午後1時～3時30分 人 15人 料 300円
- ◆ベリーダンスdeエコボディ
 日 3月24日(金) 時 午前10時～11時30分 人 15人 料 300円

※申込順
 所 あらかわエコセンター
 申 NPO法人エコ生活ひろめ隊
 電 070 (6521) 7651
 ※(土)・(日)・(祝)を除く、午前9時～午後5時

司法書士による相続・遺言・空き家問題無料相談会

日 3月3日(金) 時 午後6時30分～8時30分 所 サンプル荒川4階第2集会室 締 3月2日(休) ※当日も午後8時まで会場で受け付け
 申 東京司法書士会北・荒川支部・伊藤 電 (6806) 8457
 ※(土)・(日)・(祝)を除く、午前10時～午後5時

不燃化特区住まいの相談会

日・時 ▶ 3月3日(金)…午後7時～9時30分 ▶ 3月4日(土)…午前9時30分～正午 所 ムーブ町屋4階会議室B 人 各12組 (申込順)
 内 ▶ 建て替え等の住まいに関する相談会 ▶ ミニ講座 (各開始時刻～30分程度) 関 防災街づくり推進課 電 内線 2828

ふれあい粋・活サロン

- ◆うたごえ銭湯
 日 3月4日(土) 時 午前10時～11時30分 所 タヤけこやけふれあい館
 内 アコーディオンの音色に合わせ懐かしの歌を歌う 料 200円
 - ◆男性介護者サロンM
 日 3月10日(金) 時 午後1時30分～3時 所 荒川区社会福祉協議会
 関 家族を介護中の男性
 - ◆あらかわシングルマザーサロン
 日 3月11日(土) 時 午前10時～正午 所 荒川区社会福祉協議会 ※お子さんの同伴可
 - ◆傾聴サロン
 日 3月14日(火) 時 午後1時30分～2時30分 所 荒川区社会福祉協議会 関 話をゆっくり聞いてもらいたい方
 - ◆介護者交流サロン・結
 日 3月18日(土) 時 午後1時～3時 所 荒川山吹ふれあい館洋室1
 関 介護中の方
 - ◆カフェ・結
 日 3月21日(火) 時 午後1時30分～3時30分 所 日暮里市民サロン「結」(東日暮里6-40-22) 料 200円
- ※時間内は出入り自由

所 荒川区社会福祉協議会
 電 (3802) 3338
 電 (3802) 3831

認知症介護者交流サロン

日 3月4日(土) 時 午後1時～3時 所 峡田ふれあい館2階和室
 申 銀の杖 (荒川区認知症の人を支える家族の会)・関
 電・電 (3807) 0570

都電DE俳句

日 3月9日(木) 時 午前10時～午後3時 集合・解散 都電荒川線三ノ輪橋停留場 人 15人 (抽選) ※当選者には参加証を送付します 内 俳人・佐々木忠利氏による俳句講座、吟行・句作 料 700円 締 2月27日(月)必着 申 はがき・ファクス・下記ホームページで、2面上段を参照し①～④の記入事項と⑤年齢(③・⑤は参加者全員分く2人まで)を、〒100-8502 (住所不要) 東京新聞広告局営業推進部「都電DE俳句」係へ電 (6910) 2483
 ※(土)・(日)・(祝)を除く、午前10時～午後5時
 電 (3502) 7227
 HP http://www.haikunomachiarakawa.com/

上級救命講習会

- ◆新規講習
 日 3月18日(土) 時 午前9時～午後5時 料 2600円
- ◆再講習
 日 3月19日(日) 時 午前9時～正午 関 前回受講後3年が経過する方 料 1600円

所 荒川消防署4階 対 区内在住・在勤・在学の方 人 各40人 (申込順) ※動きやすい服装で 締 3月10日(金) 申 電話・ファクスで、2面上段を参照し①～④の記入事項と⑤性別⑥希望する講座を、防災課へ電 内線 418
 電 (5810) 6262

ユニーク・アイSpecial 天野さんと歩く南千住百物語

日 3月12日(日) 時 ▶ 汐入エリア…午前9時30分～11時30分 ▶ 三ノ輪エリア…午後1時～3時 集合 南千住駅前ふれあい館洋室 人 各30人 (申込順) 内 荒川区や隅田川にまつわる妖怪話や歴史を聞き

ながら歩く 関 妖怪造形家・天野行雄氏 申 あらかわ地域活動サロンふらっと・フラット
 電 (3891) 8571
 電 flat_flat@arakawa-shakyo.or.jp
 ※(月)～(金)午後1時～7時 (第1・3(水)・(金)は午後9時まで)

荒川区観光ボランティアガイドと行く「ひぐらしの里 花めぐり」

日 3月31日(金) (小雨決行) 時 午後1時～4時 集合 JR日暮里駅東口 解散 谷中銀座商店街 人 50人 (抽選) 締 3月17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は参加者全員分く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)へ電 内線 461
 電 (3803) 2333
 電 kankou@city.arakawa.tokyo.jp



官公署

春の火災予防運動

- ◆あらかわファイヤーフェスティバル
 日 3月1日(水) 時 午前10時30分～正午 所 日暮里駅前イベント広場(西日暮里2-25-1) 内 消防演習、消火器体験等 関 荒川消防署 電 (3806) 0119
- ◆都電キュータ号発進
 日 3月1日(水)～7日(火) 内 火災予防を目的とした都電荒川線特別電車の運行 関 尾久消防署 電 (3800) 0119
- ◆突撃!リヤカー訓練隊
 日 3月6日(月) 時 午後2時40分～3時40分 所 あらかわ遊園 内 尾久西小学校の児童と防災訓練を行う 関 尾久消防署 電 (3800) 0119

引っ越し・就職・退職 のときは 14日以内に国民健康保険の届け出を

国民健康保険の加入者が引っ越し等で住所異動(転入・転出・転居)をしたときや、就職・退職で健康保険の種類が変わる場合は、世帯主または本人が14日以内に届け出をしてください。
 ※荒川区に転入・転出、区内で転居をする方は、事前に住所の異動届が必要です

届け出の際の注意点

- 届け出は、右表のほかに、**個人番号(マイナンバー)**と**身元を確認できるもの**が必要です
 - ▶番号確認…マイナンバーカード(個人番号カード)、通知カード、マイナンバーが記載された住民票の写し
 - ▶身元確認…マイナンバーカード(個人番号カード)、運転免許証、パスポート等
- 本人、世帯主または同一世帯の家族以外の方が代理人として届け出をするときは、委任状と代理人本人を確認できるものが必要です
- 届け出が遅れると、保険料をさかのぼって納めたり、医療費の全額が自己負担になる場合があります

国民健康保険の届け出

届出の理由	届出に必要なもの	窓口
国保に 入る	転入したとき 職場の社会保険や国保組合を脱退したとき 生活保護を受けなくなったとき 子どもが生まれたとき	区民事務所、国保年金課
国保を やめる	転出するとき 他の健康保険に加入したとき 生活保護を受けたとき 死亡したとき	
その他	住所が変わったとき(転居等) 世帯主が変わったとき 世帯が合併、分離したとき 氏名が変わったとき 保険証を紛失したとき 修学のため、子どもが区外に住むとき	国保年金課

※外国籍の方は、お問い合わせください

届け出・問合せ 国保年金課 (区役所1階) 電 内線 2375

日(期) 時 所 対 人 内 講 持 費 申 締 問 電 HP

区政世論調査の結果がまとまりました

区は、区民の皆さんの意見や要望を区政に反映するため、毎年、区政世論調査を実施しています。調査へのご協力ありがとうございました。

今号では、平成28年度の調査結果の概要をお知らせします。区政世論調査の結果は、区役所2階情報提供コーナー、各図書館、荒川区ホームページで閲覧できます。

※小数点第2位を四捨五入したため、回答比率の合計が100%にならないものもあります

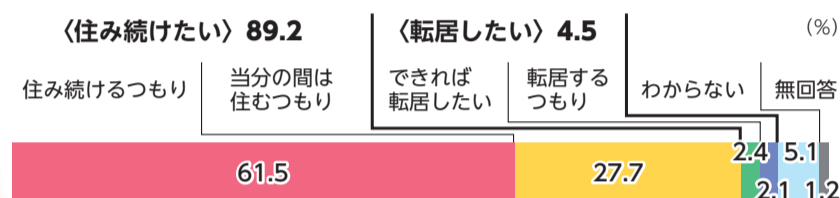
問合せ 秘書課 ☎内線2161

調査の概要	
調査期間	平成28年9月1日～30日
対象	区内在住の満18歳以上の男女2500人を無作為抽出
配布方法	郵送
回収方法	郵送・電子申請
回収率(%)	1267件 (50.7%)

居住と生活環境

Q これからも荒川区にお住まいになりますか

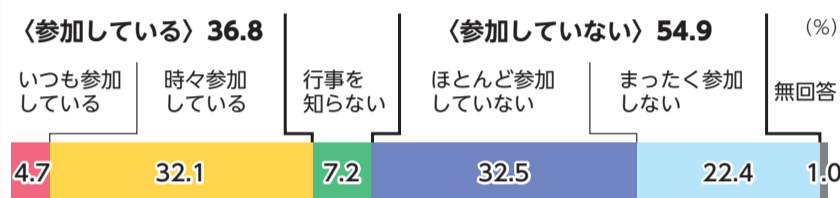
A 「住み続けたい」が9割弱



地域とのつながり・暮らし

Q 地域の行事や活動に参加していますか

A 「参加している」が3割半ば超



広報活動

Q 区政に関する情報は、どのように入手していますか(複数回答)

A あらかわ区報が6割強

あらかわ区報	62.3%
町会の回覧板	28.3%
地域の掲示板	24.5%
わたしの便利帳	19.7%

ほかにあります 区の情報

区政・イベント・気象・災害等、荒川区のさまざまな情報を、携帯電話・スマートフォン・パソコン等へも発信しています。

- 荒川区ホームページ
- 荒川区ツイッター
- 荒川区フェイスブック
- 荒川区メールマガジン

※アドレス・バーコードは、8面下欄を参照

マチイロ
あらかわ区報の発行・荒川区ホームページの新着情報等をスマートフォン・タブレット向けの無料アプリで配信しています。
※Google play、App Storeから無料でダウンロードできます

防災対策

Q あなたの家では、大地震が起こった場合に備えて、どのような対策を取っていますか(複数回答)

A 「携帯ラジオ、懐中電灯、医療品などを準備している」が5割弱

携帯ラジオ、懐中電灯、医療品などを準備している	49.6%
食料や飲料水を3日以上備蓄している	38.5%
一時集合場所・広域避難場所・避難所等を確認している	35.4%

楽しみながら防災力を向上

3月4日(出)午前10時～午後3時に、あらかわ遊園運動場で「あらかわBOSAI 2017」を開催します(雨天時は、3月5日(日)に順延)。大人から子どもまで楽しみながら防災について学べるイベントです。詳細は、区報2月11日号をご覧ください。防災課☎内線418へお問い合わせください。



生涯学習活動

Q あなたが生涯学習活動を行う目的は何ですか(複数回答)

A 「健康の増進を図りたい」が4割半ば超

健康の増進を図りたい	46.5%
余暇を楽しみたい	38.3%
日常生活を向上させたい	31.2%

区の講座やイベントに参加してみませんか



ウォーキングは、手軽に健康の増進を図ることができる運動のひとつです。3月12日(日)午前9時～午後1時にウォーキングイベントを開催します。詳細は、スポーツ振興課☎内線3374へお問い合わせください。

環境

Q あなたは、荒川区の環境対策として、どのような取り組みを充実・拡大していきのがよいと考えますか(複数回答)

A 「ポイ捨てや歩きタバコ対策の強化」が4割半ば近く

ポイ捨てや歩きタバコ対策の強化	44.4%
不法投棄やごみの散乱防止	34.2%
騒音、振動、悪臭を発生する場所への指導	27.6%

広がっています「あらかわたばこマナー」

あらかわ たばこマナー
Arakawa Smoking Manners
「あらかわたばこマナー」は、荒川区まろの喫煙美化条例に基づいています。

- 区内全域 ポイ捨て禁止
- 区内全域 歩きながらの喫煙禁止
- 区内全域 自転車乗車中の喫煙禁止
- 新周辺での路上喫煙禁止

「あらかわたばこマナー」を軸として、美化活動や、ポスター掲示(上画像)等でマナーの向上に取り組んでいます。

健康づくり

Q ロコモティブシンドロームという言葉やその内容を知っていますか

A 「知らない」が6割半ば近く

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは

骨・関節・筋肉等、体を支えたり動かしたりする運動器が衰えて、立つ・歩く等の移動機能が低下している状態を言います。要介護や寝たきりの原因の4分の1は、ロコモティブシンドロームが関係しています*。

*平成25年国民生活基礎調査より

ロコモティブシンドロームを予防するために

- ◆食事で骨と筋肉を丈夫にしましょう
毎日3食しっかり食べて、バランスのよい食事を心掛けましょう。特に、たんぱく質とカルシウムは、過不足なくとるようにしましょう。
 - ◆運動習慣を暮らしに取り入れましょう
日常の動作を一工夫すると軽い運動になります。1日合計で30分程度を目安に続けましょう。
- 【例】
- ・エレベーターに乗らず階段を使う
 - ・歩いて買い物に行く(大股で腕を大きく振る)
 - ・つま先立ちを繰り返す(信号待ち、歯磨き等の間)



児童虐待

Q 児童虐待を見聞きしたときは、区の子ども家庭支援センターか都の児童相談所、あるいは警察に連絡することになっていますが、そのことを知っていますか

A 「知っている」が7割弱

一人で悩まず相談してください

子ども家庭支援センターでは、子育てや、乳幼児から17歳までのお子さんの相談に応じるほか、児童虐待の通告機関の役割も担っています。また、区内16か所にある子育て交流サロン(右写真)では、気軽に育児相談ができます。子育てで困ったときは、一人で悩まず相談してください。



区政への関心と要望

Q あなたは、区政にどの程度関心がありますか

A 「関心がある」方が5割半ば近く



Q 荒川区の事業のうち、今後、特に力を入れてほしいと思うものを、第1位から第5位まで選んでください

A 「地震などの防災対策」が第1位

全体	ライフステージ別 1位
1位 地震などの防災対策 (37.0%)	家族形成期 幼児・児童の子育て支援の充実(57.4%)
2位 高齢者福祉の充実 (31.7%)	家族成長前期 学校教育の充実 (47.7%)
3位 幼児・児童の子育て支援の充実(24.9%)	家族成長後期 高齢者福祉の充実 (30.8%)
4位 地域防犯の取組 (22.2%)	家族成熟期 地震などの防災対策 (42.5%)
5位 子どもの安全対策 (20.4%)	高齢期 高齢者福祉の充実 (46.3%)
	高齢期一人暮らし 高齢者福祉の充実 (54.2%)
	一人暮らし 地震などの防災対策 (37.6%)
	その他 地震などの防災対策 (37.9%)

ライフステージ

- 家族形成期 「39歳以下で同居している子どものいない夫婦」または「同居している一番上の子どもが小学校入学前」
- 家族成長前期 「同居している一番上の子どもが小・中学生」
- 家族成長後期 「同居している一番上の子どもが高校生」
- 家族成熟期 「64歳以下で同居している一番上の子どもが学校卒業」
- 高齢期 「65歳以上で同居している一番上の子どもが学校卒業」または「65歳以上で同居している子どもはいない」
- 高齢期一人暮らし 「65歳以上で一人暮らし」
- 一人暮らし 「64歳以下で一人暮らし」

さまざまな区の取り組み

区民の皆さんから要望の高い事業に関して、区では次のような取り組みを行っています。

地震などの防災対策

- 永久水利施設の整備、送水訓練の実施
- 震災時の屋内安全対策にかかわる器具設置費用の助成
- 空き家対策の推進(空き家対策計画の策定、解体費用の一部助成等)
- 耐震化の推進(耐震診断・補強設計・補強工事・建替工事費用の一部助成等)



▲夕入公園での遠距離送水訓練

高齢者福祉の充実

- 介護予防・日常生活支援事業の充実
- 認知症施策の推進(認知症地域支援推進員の配置)
- みまもりネットワーク事業の推進



▲まるごと元気アップ教室

幼児・児童の子育て支援の充実

- 町屋地域に私立幼稚園を誘致(平成29年4月に開園)
- 認可保育園・認証保育所の新規開設等による保育定員の拡大
- 国家戦略特区制度を活用した都立汐入公園内の保育施設・学童クラブの整備
- ここにこすくーとと学童クラブを一体型で運営する放課後子ども総合プランの推進



あらかわ・Eモニターを募集

あらかわ・Eモニターは、継続的に区政に対する意見・要望を伺い、区政の参考にするための制度です。任期満了まで活動した方に、区内共通お買い物券1000円分を差し上げます。



任期	4月下旬～平成30年3月31日
対象	区内在住で、4月1日時点で18歳以上の、パソコンでインターネットができる方(連続する場合は、2期まで)
定員	100人(選考) 内容 インターネットを利用した、専用掲示板への投稿やアンケート調査への回答
申込み方法	荒川区ホームページ電子サービスの電子申請で ※区役所1階総合案内等で配布する申込書を持参でも申し込みます
締切り	3月31日(金)必着
申込み・問合せ	秘書課(区役所1階) ☎内線2163

消費生活センターから **賃貸住宅の退去時トラブルに注意**

【事例1】 入居1年7か月で賃貸マンションを退去。喫煙やペット飼育はないにも関わらず、クロス張り替え費用として30万円を請求されている。

【助言】 契約書に、退去時にハウスクリーニング代や壁紙を張り替えるという特約(契約時の特別な取り決め)がなければ、費用を負担する義務はありません。

【事例2】 入居2年で賃貸マンションを退去。敷金は家賃2か月分だったが、敷金を上回る修理代を請求された。壁に不注意で1か所傷つけてしまったが、1部屋全体のクロス張り替え費用を請求されている。

【助言】 賃貸マンションの壁クロスを傷つけたりした場合は、基本的には㎡単位で考えます。色褪せ部分が極端に色が違う場合は、クロス一面分の張り替えを借主負担とすることもあります。ただし経過年数を考慮し通常損耗(※1)・経年変化(※2)分を差し引いたものが借主の負担となります。

用語の解説

- (※1) **通常損耗** 普通の使い方をして建物が劣化し価値が下がること。法律上では具体的内容が定められていないため、条例や裁判例等から判断することになります
- (※2) **経年変化** 建物が日光や風雨を受ける等、時間の経過とともに劣化して価値が下がること
- (※3) **原状回復** 借主が、室内の改造や、誤って汚す・壊す等により、部屋の価値を減少させた場合に、元の状態に戻すこと

国土交通省・東京都は、賃貸住宅トラブル防止のガイドラインを定めています。退去時の原状回復(※3)における貸主・借主の費用負担の基本的な考え方等、**下記ホームページ**を参考にしてください。

「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」(国土交通省)

http://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/house/jutakukentiku_house_tk3_000020.html

「賃貸住宅トラブル防止ガイドライン」(東京都都市整備局)

http://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/juutaku_seisaku/tintai/310-0-juutaku.htm

退去時だけでなく、契約をする際は契約書を十分確認し、原状回復の費用負担等納得してから契約しましょう。

消費生活センターをご利用ください

専門の相談員がさまざまな消費者トラブルの相談を受け付けています。相談は無料で秘密は厳守します。

受付時間 (月)~(金)、午前8時30分~午後4時30分
※正午~午後1時、(土)・(日)・(祝)等を除く

相談専用電話 ☎(5604)7055

場所・問合せ 消費生活センター(区役所6階)

かけがえのない命を皆で守るために **3月は東京都の自殺対策強化月間です**

自殺のサインに気付くために

自殺を考える人は、経済・生活・健康・家庭問題等が重なり**右のサイン**を発していることが多くあります。身近な人のサインに気付いたら、じっくり話を聞き、医療機関の受診を勧める等、相談窓口へつなげることが大切です。

こんな症状ありませんか？

- 夜眠れない。寝ても熟睡できない
- 食欲がなく、体重が急に減った
- 今まで好きだったことに興味が持てない
- 飲酒量が増えた
- 自分なんかいない方が良いと思う
- 死んでしまいたいと思う

こころの健康について知りましょう

図書・ポスター等の掲示

- ▶ 町屋図書館…3月15日(水)まで ▶ 日暮里図書館…4月19日(水)まで
- ▶ 南千住図書館…3月10日(金)~5月10日(水)

ポスター等の掲示 区民ギャラリー(区役所1階)…3月1日(水)~17日(金)

一人で悩まずに相談しましょう

荒川区こころの健康相談

精神科専門医によるこころの健康相談を予約制で行っています。また、保健師による相談は随時受け付けています。

相談・問合せ 健康推進課(がん予防・健康づくりセンター)☎内線432

ポンドプロジェクト@あらかわ

いじめ・虐待・性被害・自傷行為等で、生きづらさを抱える10~20代の女性を中心に、面談・メール・電話相談を受け付けています。

相談日時 (火)・(木)・(日)午後4時~7時 ☎070(6648)8318

特別相談

- ▶ 東京都自殺相談ダイヤル…3月27日(月)~31日(金) (24時間) ☎(0570)087478
- ▶ よりそいホットライン(24時間) ☎0120(279)338

自殺予防講演会 「生きづらさを抱える子育て世代のメンタルヘルス」~若者支援・子育て支援の現場から

- 日時** 3月12日(日)午後1時30分~4時(開場は午後1時10分)
- 会場** あらかわエコセンター **対象** 区内在住・在勤の方
- 定員** 70人(申込順) **託児** 満6か月以上の未就学児、6人(申込順)
- 費用** 無料 **申込み・問合せ** 障害者福祉課 ☎内線2692

講師

- 反町吉秀氏(コーディネーター・自殺総合対策推進センター室長)
- 橘ジュン氏(NPO法人ポンドプロジェクト代表)
- 比留間典子氏(にっぽりこころの診療所精神科医師) ほか

広告

広告内容の問い合わせは各事業所へ

お客様の未来をサポート

~お気軽にご相談ください~

初回相談
無料

相続

遺言

税務一般

税理士法人 行政書士法人

日暮里総合事務所

税理士・司法書士・行政書士のプロ集団が総合力で対応します。

日暮里総合事務所

検索

☎0120-306-466

荒川区西日暮里2-20-1ステーションポートタワー 306 (JR日暮里駅北口徒歩1分)

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 ☎03-3891-1608

ながさわ 質屋

検索

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ、一人で悩まずに無料相談をご利用ください。

B型肝炎訴訟(給付金請求)について

無料電話相談

無料来所相談

完全予約制 ☎0120-013-621 ☎9:00~18:00 随時受付中



弁護士法人 弁護士 栗庭 尊「あいは こういち」東京弁護士会所属 登録番号35029 プレシヤス総合法律会計事務所

東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A 【営業時間】平日 9:00~18:00 ☎TEL 03-5363-6333 ☎E-mail: info@precious-law.jp ☎FAX 03-5363-6334 ☎http://precious-law.jp/

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

診療時間 (月)~(金)、午後7時~午後10時 ※(祝)・(日)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

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、整=整形外科、婦=婦人科)

期日	昼夜	科目	医療機関名	所在地	電話
2月25日(土)	○	内	わかすぎファミリークリニック	東尾久1-30-8	(5855)0585
	○	整	いなみ整形外科クリニック	東日暮里1-5-10	(5850)5366
	○	内・小	小島医院	西日暮里6-57-2	(3893)8569
2月26日(日)	○	整	仲村整形外科医院	荒川1-17-14	(3807)1600
	○	婦	女性とこころのクリニック	町屋1-1-9	(5855)1233
	○	内・小	斉藤医院	東尾久2-9-13	(3895)8462
	○	内	三ノ輪病院	東日暮里1-4-3	(3803)2355
	○	内・小	春田内科医院	東日暮里6-50-14	(3891)1062

※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

【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
2月26日(日)	とうま歯科医院	南千住5-43-6	(3801)6488

【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
2月26日(日)	あらい整骨院	東日暮里2-14-4	(6324)3547

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

女性の更年期は、付き合う気持ちでうまく乗り切ろう

女性は、40歳を過ぎた頃から女性ホルモンの分泌が減少し、閉経を挟んだ前後5年程を更年期といい、体にさまざまな変化が現れます。

女性ホルモンの減少による体の変化

●更年期症状

自律神経のバランスが崩れやすくなるため、ほてり・めまい・どうき・汗等の不快症状が現れるほか、不安・不眠・憂うつな気分等、精神面も不安定になりやすくなります。



●生活習慣病・骨粗しょう症のリスクが増加

脂肪の代謝を促す働きが低下し、高血圧・脂質異常症・高血糖等のリスクが高くなり、心筋梗塞や脳卒中等の生活習慣病を発症しやすくなります。また、骨量が減少し、骨粗しょう症が発症しやすくなります。

更年期症状との上手な付き合い方

- 更年期症状を正しく知り、我慢をしない
- 食事・運動・休養などの生活習慣を見直す
- 禁煙・節酒を心掛ける
- 趣味・社会参加・仕事など、生きがいを見つけて張りのある生活を送る



男女で違うアルコールの影響

女性は男性に比べて、肝臓が小さい、筋肉が少ない、体脂肪が多いことから、アルコールの害を引き起こしやすくなっています。また、大量の飲酒は、女性ホルモンの分泌を低下させ、月経不順・卵巣萎縮等を招く恐れがあります。

◆妊娠中・授乳期は禁酒を…妊娠中・授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に影響するおそれがあります

◆骨粗しょう症と飲酒…過度の飲酒は、カルシウムの吸収を減らし、排泄を促進し、骨粗しょう症のリスクを高めます

◆健康を守る飲酒ルール…適正飲酒量を守り、週に2日は飲酒をしない「休肝日」を設けましょう

※1日の適正飲酒量は、ビールなら500ml、日本酒なら180ml、焼酎なら72ml、ワインなら200ml

相談・問合せ 健康推進課 ☎内線432

リサイクル自転車を販売します

期日 2月25日(土)

販売店 右表参照

販売台数 1店2台程度

販売価格 7000円

(防犯登録手数料を含む)

※売上金の一部は、障がい者福祉施設へ還元されます

問合せ

荒川区社会福祉協議会

☎(3802)2794

☎(3802)3831

店名	所在地	電話番号
サイクルショップヨシダ	南千住2-10-5	(3802)2418
ホンダウイングクジライ	南千住5-6-13	(3801)5893
大里サイクル	南千住6-25-3	(3807)6361
渡辺商会	荒川2-15-4	(3802)1851
吉村モーターズ	荒川2-47-7	(3803)5454
内田輪業	荒川3-32-9	(3806)4751
サイクルショップアライ	町屋3-1-14	(3895)4309
渡辺モーターズ	東尾久1-14-4	(3895)2714
竹内サイクル	東尾久2-30-1	(3895)4689
山田輪店	東尾久6-9-4	(3895)1970
直井商会	東日暮里3-42-12	(3801)2773

ふれあい館の催し

費用の記載がないものは無料です。持ち物等詳細は、お問い合わせください。 [◆…申込順 ◆…抽選 ●…直接会場へ]

石浜ふれあい館

☎(3805)5301

◆幼児のリズム遊び

☎3月15日(水) 時午前11時~11時30分 ☎1~3歳のお子さんとその保護者 人25組

荒木田ふれあい館

☎(3800)1981

◆介護者教室

☎2月25日(土) 時午後1時30分~3時 ☎中学生以上の方 人10人 内食事作り

◆書道教室

☎4月6日~平成30年3月15日の第1・3(木) ※全24回 時午前10時~11時30分 ☎18歳以上の方 人28人 内草書・行書・楷書等 ¥1000円

◆フラダンス教室

☎4月3日~平成30年3月19日の第1・3(月) ※全21回(祝等を除く) 時午前10時~11時 ☎18歳以上の方 人30人

南千住駅前ふれあい館

☎(3803)0571

◆フリーマーケット開催・募集のお知らせ

☎3月19日(日) 時正午~午後3時 ☎20歳以上の方 ※出店者(20店舗・申込順)を募集しています

町屋ふれあい館

☎(3800)2011

◆陶芸教室

☎3月2日・9日・16日(木) ※全3回 時午前10時~正午 ☎20歳以上の方 人15人 ¥2000円 締2月25日(土)午後6時まで

西日暮里ふれあい館

☎(3819)6945

◆ハッピーえんにち

☎3月4日(土) 時午後1時30分~4時30分 内ダンスサークルの発表・手作り雑貨店・カフェコーナー等

区民のひろば

区民の皆さんの自主的な活動を掲載するコーナーです。お問い合わせのうえ、ご自身の判断で参加してください。



サークル会員募集

◆レクダンスサークル・ブルーバード

☎(木)※月4回 時午後1時30分~3時30分 所アクト21

¥入会金1000円、月1500円

☎青柳 ☎(3800)0760

荒川バラの会がふるさとづくり大賞を受賞

都電沿線5か所の花壇で、区と協働でバラの維持管理を担う荒川バラの会が、全国各地でそれぞれの地域をより良くしようと頑張る団体・個人に国から贈られる「平成28年度ふるさとづくり大賞」を受賞しました。2月13日、荒川バラの会の皆さんが、西川区長に受賞を報告しました。



左から前列 岸会長、西川区長、後列 大久保副会長、高橋副会長、白倉副会長

つくば観光大使が区役所を訪問

2月1日、区の友好交流都市であるつくば市の観光大使(写真)が、五十嵐立青つくば市長とともに区役所を訪れ、来庁した区民に梅茶を振る舞い、「第44回筑波山梅まつり」をPRしました。

筑波山梅まつりは、筑波山の中腹(標高約250m)にある白梅・紅梅等約1000本の梅が植えられている梅林で2月25日(土)~3月20日(祝)まで開催されます。



日(期) 時間 所(会)場・場所 対(対)象 人(人)定員 内(内)容 講(講)師 持(持)ち物 費(費)用 申(申)込方法(申込先) 締(締)め切り 問(問)い合わせ先 電(電)子メール(アドレス) HP(HP)ホームページ(アドレス)

春のエコフェスタ

無料

日時 3月5日(日) 午前10時～午後4時

会場 あらかわエコセンター (小雨決行)

環境やリサイクルについて、楽しみながら学べる催しです。

- ◆ごみ減量講演会 (右記事参照)
- ◆水素エネルギーで走る燃料電池自動車の展示
- ◆牛乳パックで作るブンブンゴマ
- ◆ガラスのカレットで作るモザイクアート
- ◆スケルトン清掃車に積み込み体験
- ◆出張ふれあい動物園

あらかわ遊園から、子ヤギとモルモットがやってきます。

- 時間
- ①午前10時30分～11時
 - ②午前11時30分～正午
 - ③午後1時30分～2時
 - ④午後2時30分～3時

定員 各20人 (当日の先着順)

※各回開始時刻の20分前から整理券配布

- ◆こども服交換会 ◆クイズラリー (ほか)

問合せ 環境課 ☎内線482



▲モザイクアート



▲燃料電池自動車



▲スケルトン清掃車に積み込み体験



ごみ減量講演会

「エコ・クッキング」

で食品ロスを減らそう

家庭から出される燃やすごみのうち、野菜くず等の生ごみが5割以上を占めています。講演会をきっかけに、食品ロスを減らし、地球にも、家計にも優しい生活を始めませんか。

時間	午前10時30分～11時30分
対象	区内在住・在勤・在学の方
定員	30人 (申込順)
講師	東京ガス株式会社 エコ・クッキング講師
※参加者には、生ごみの水切り器を差し上げます	
申込み・問合せ	清掃リサイクル課 ☎内線470

荒川総合スポーツセンターの教室

申込み・問合せ

荒川総合スポーツセンター
☎(3802)3901

定期制子どもスタジオ教室(第1期)

期間 4月1日(土)～6月29日(木) (各教室とも、全11回)

※4月29日～5月7日・15日・23日～25日を除く

費用 各6820円 ※レベルアップ体操は1万1330円

申込方法 3月13日(月)～19日(日)の各教室の開催曜日の開始時刻～20分間に、費用を持参し、1階コミュニティホールで(抽選)

※定員に満たない教室は申込日翌日の午前8時から受け付け(申込順)

教室名	曜日	時間	対象	定員
子どもフラダンス	月	午後4時～5時	5歳～小学生	各25人
ジュニア空手①	火	午後5時～6時	5歳以上の未就学児	
ジュニア空手②			小学生	
バレエ①	水	午後3時～4時	4・5歳	
バレエ②			6歳～小学生	
キッズダンス	木	午後3時～4時	4歳以上の未就学児	
チアダンス(幼)			小学生	
チアダンス(小)	土	午後5時～6時	小学生	
はじめて体操			4歳以上の未就学児	
幼児HIPHOP	日	午前10時40分～11時40分	5歳以上の未就学児	
小学生HIPHOP			小学生	
チャレンジ体操	日	午後1時～2時	小学生	20人
レベルアップ体操			午後2時15分～3時15分	各10人
はじめてなわとび	午後3時45分～4時45分	4歳以上の未就学児		

※開講期間内に対象年齢に達すれば申し込みます

子ども土・日水泳教室

期間 4月2日～7月2日の(土)・(日) (各教室とも、全12回)

※4月30日、5月6日・7日を除く 費用 9000円

申込方法 ▶区内在住・在学・在園の方…3月19日(日)午前10時～10時30分に1階コミュニティホールで(抽選) ※健康保険証・入学(入園)証明書等を提示のうえ、正午までに費用を納入してください

▶区外の方・定員に空きがある教室…3月19日(日)午後2時から(申込順)

教室	時間	対象	定員
土曜日	キッズスイミング①	午前8時40分～9時40分	3歳以上の未就学児
	キッズスイミング②	午前9時50分～10時50分	
	キッズスイミング③	午後1時～2時	
日曜日	Jr.スイミング	午後2時30分～3時30分	小・中学生
	乳児・乳幼児クラス	午前8時30分～9時30分	2歳6か月～4歳
	動物級～16級	午前9時40分～10時40分	3歳以上の未就学児
	16級～7級	午前11時～正午	4歳～中学生
	育成希望クラス	午後1時～2時	クロールとその他1種目を50m以上泳げる中学生以下の方

※受講期間中に対象年齢に達すれば申し込みます

定期制キッズルーム教室

期間 4月4日(火)～7月14日(金) (各教室とも、全12回)

※5月2日～5日・23日～26日、7月4日～7日を除く 費用 7440円

申込方法 3月13日(月)午前9時～9時30分に費用を持参し、1階コミュニティホールで(抽選) ※申し込みは1人1教室

※定員に満たない教室は午後1時30分から受け付け(申込順)

教室	曜日	時間	対象	定員
ぴよんぴよん	火・金	午前10時～11時	2～4歳	各15人
ぼうけん(乳児)	火・木・金	午前11時～正午	1～3歳	
ぼうけん(幼)	水	午後5時～6時	3歳以上の未就学児	
キッズ体操(幼)			小学生	
親子D.Eキッズルーム	木	午前10時～11時	6か月～2歳と保護者	10組(20人)

※対象年齢は、7月末時点の年齢です

3期制子どもスポーツ教室

期間 4月3日(月)～7月14日(金) (各教室とも、全12回)

※5月1日～5日・23日～26日、7月3日～10日を除く

費用 6480円 ※2教室目の受講は割引あり

申込方法 3月18日(土)午前10時～10時30分に費用を持参し、1階コミュニティホールで(抽選) ※定員に満たない教室は午後2時から受け付け(申込順)

教室	曜日	時間	対象	定員
幼児体操	月	午後3時～4時	4歳以上の未就学児	各60人
トランポリンA	火	午後2時45分～3時45分		
トランポリンC	水	午後4時～5時		
チャイルド	木	午後3時～4時	3歳以上の未就学児	30人
親子よちよち体操			2歳以上の未就学児の親子	20組40人
児童体操	月	午後4時30分～5時30分	小・中学生	各40人
トランポリンB	火	午後5時15分～6時15分		
トランポリンD	水	午後5時～6時		
キッズクラブ	木	午後4時～5時		
ジュニア新体操①	木	午後4時～5時	小学生	30人
ジュニア新体操②			小学1・2年生女子	各24人
キッズファンク①	金	午後5時～6時30分	小学3～6年生女子	各35人
キッズファンク②			小学1～3年生	
			小学4～6年生	

※対象年齢は、7月末時点の年齢です

ママさんバレー上達講座(第1期)

期間 4月6日～7月13日の(木) (全12回)

※5月4日、7月6日を除く

時間 午前10時30分～正午

対象 18歳以上の女性

定員 36人 (申込順)

費用 7800円

申込方法 1階総合受付で

▶区内在住・在勤・在学の方

3月2日(木)午前9時から

▶区外の方

3月3日(金)午前9時から