

主な内容

- 2面◆平成29年3月26日(日)開館予定 ゆいの森あらかわのお知らせ
- 3面◆平成29年度幼稚園・こども園の園児募集
- 8面◆10月8日(土)~14日(金)は 荒川区健康週間

荒川区

☎(3802)3111

FAX(3802)6262

🌐 <http://www.city.arakawa.tokyo.jp/>

📱 <http://www.city.arakawa.tokyo.jp/keitai/>



10月10日祝オープン



あらかわりサイクルセンター

あらかわりサイクルセンターは、区内で回収した資源(びん・缶・ペットボトル・食品用トレイ)の破砕・圧縮等の中間処理を行う施設です。また、施設見学会、リサイクルの工房・教室を開催する等、資源循環型社会の構築のための活動拠点となります。

問合せ 清掃リサイクル課 ☎内線470

1階



資源の中間処理

2階



1階の中間処理工程が見下ろせる見学通路

清掃・リサイクル事業に関するパネル等の展示

施設見学会、リサイクルの工房・教室の開催

2面



施設概要

所在地	南千住3丁目28番69号	敷地面積	約1999㎡
建築面積	約1082㎡	延床面積	約1578㎡
運営日時	(月)~(土)(年末年始等を除く)午前8時30分~午後5時15分	構造	鉄骨造地上2階
処理能力	1日当たり17トン		

▶資源循環型社会を目指して

あらかわりサイクルセンターの開設により、集められた資源を長期的・安定的に処理することができま。また、リサイクルを楽しむ学べる場として、処理工程の見学や再生ガラスを活用した工房・教室等を開催します。ぜひ、ご家族皆様でお越しください。

区は、この施設を最大限に活用して、未来社会の守護者である子どもたちのために、限りある資源を有効活用・再生産する資源循環型社会の構築を目指して取り組んで参ります。

今後とも、区民の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

この施設は、1階に資源を破砕・圧縮処理(中間処理)する工場エリア、2階にその処理工程を見学できる通路や清掃・リサイクル事業に関するパネルの展示、工房・研修室を配置した普及啓発エリアとなっております。

このたび、区は、清掃リサイクル事業の拠点として「あらかわりサイクルセンター」を開設します。

この施設は、1階に資源を破砕・圧縮処理(中間処理)する工場エリア、2階にその処理工程を見学できる通路や清掃・リサイクル事業に関するパネルの展示、工房・研修室を配置した普及啓発エリアとなっております。



荒川区長・特別区長会会長
にしかわ たいいちろう
西川 太一郎

楽しみながらリサイクルを学ぼう

リサイクルセンターの工房・教室 無料

あらかわりサイクルセンターでは、資源を有効活用して楽しく工作ができる工房・教室を開催します(各工房・教室とも申込順)。ぜひ、ご参加ください。

時間 午後2時～3時30分

申込み・問合せ 清掃リサイクル課 ☎内線470

とんぼ玉作り

ガラスの棒を加熱して、とんぼ玉を作ります。

期日 11月1日～29日の(木)

対象 小学5年生以上の方

定員 各日6人



アルミ缶折り鶴

アルミ缶で折り鶴を作ります。

期日 11月10日・24日の(木)

定員 各日10人程度

持ち物 アルミ缶350ml 1個



サンドブラスト

ガラスへ砂を吹きかけデザインを作ります。

期日 11月2日・16日・30日の(木)

定員 各日10人程度



紙すき

牛乳パック等からはがきを作ります。

期日 11月3日(木)・17日(木)

定員 各日10人程度



キャンドル作り

廃食油からキャンドルを作ります。

期日 11月9日(木)・23日(木)

定員 各日10人程度



10月11日(木)から

資源として回収する品目を拡大します

蛍光管・廃食油の各施設での回収と、小型～中型家電の持ち込みによる申し込み受け付けと回収を始めます(下表)。

問合せ 清掃リサイクル課 ☎内線470

品目	回収場所
蛍光管 (直管型、丸管型、電球型) ※ケース等に入れ、割れないように持参	●あらかわりサイクルセンター ●あらかわエコセンター ●荒川清掃事務所 ●町屋・尾久・日暮里区民事務所
廃食油 (使用済み・消費期限切れの食用油) ※できるだけかすを取り除き、ペットボトル等に入れて密封して持参	
小型～中型家電製品 ※エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機を除く。回収品目等は、お問い合わせください ※持ち込みに限り無料 ※事業活動によるものは除きます	●あらかわりサイクルセンター ●荒川清掃事務所 ※事前に清掃リサイクル課へ申し込み

あらかわりサイクルセンターの管理運営に関する協定を締結



▲左から荒川区リサイクル事業協同組合理事長・大久保信隆氏、西川区長

区は、あらかわりサイクルセンターの開設にあたり、資源の中間処理業務および資源のリサイクルに係る普及啓発事業の円滑な運営を行うために、9月9日に荒川区リサイクル事業協同組合と「あらかわりサイクルセンターの管理運営に関する協定」を締結しました。

平成29年3月26日(日)開館予定

ゆいの森あらかわのお知らせ

「ゆいの森あらかわ」は、60万冊の蔵書規模となる区の中央図書館・吉村昭記念文学館・ゆいの森子どもひろばが一体となった施設です。

開館に向け、既存の図書館からの引越し準備等

を行うため、荒川・南千住図書館、荒川ふるさと文化館のサービスの一部を縮小します。ご理解・ご協力をお願いします。

問合せ 複合施設準備室 ☎内線2256



▲ゆいの森あらかわ(完成予定図)

図書館のお知らせ

◆荒川図書館の休館

12月19日(月)から休館します。返却は、ブックポストで受け付け、障がい者サービス(宅配、対面音訳)は、継続して行います。

◆南千住図書館の一部資料の閲覧・貸出の停止

12月19日(月)から、閉架書庫の資料等、ゆいの森あらかわへ移管する資料の閲覧・貸出を停止します。

問合せ 図書館課 ☎(3807)9221

荒川ふるさと文化館のお知らせ

◆郷土学習室の休止

資料をゆいの森あらかわへ移管するため、12月19日(月)から休止します。

◆視聴覚室等の貸室の停止

地下1階視聴覚室と研修室の一般貸し出しを、12月1日(木)～平成29年2月28日(火)まで停止します。平成29年3月1日(火)以降の予約は平成29年2月1日(火)から受け付けます。

問合せ 荒川ふるさと文化館 ☎(3807)9234

◆吉村昭の部屋の休止

吉村昭関係資料等を吉村昭記念文学館に集約するため、郷土学習室内の「吉村昭の部屋」を12月19日(月)から休止します。

文学館では、吉村氏の足跡に触れられる展示のほか、吉村氏の書斎を再現します。

問合せ 複合施設準備室 ☎内線2256

平成29年度 幼稚園・こども園の園児募集

子ども・子育て支援制度が始まり、入園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。
 ※私立幼稚園等に入園する際は、認定申請は必要ありません

区立幼稚園・汐入こども園

対象 幼児・保護者ともに区内在住の3～5歳児
申込方法 11月7日(月)・8日(火)午後2時～4時に各区立幼稚園・汐入こども園で
問合せ 学務課 ☎内線3333

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(0～5歳児)の募集は、11月に、認可保育園の園児募集で行います

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

私立幼稚園等・認定こども園

11月1日(火)から、各私立幼稚園等・認定こども園で申し込みを受け付けます。

※各園で預かり保育(延長保育)を実施しています。申込方法・保育料等詳細は、各私立幼稚園等・認定こども園へお問い合わせください

私立幼稚園等

園名	所在地	電話番号
黒川学園黒川幼稚舎	荒川7-7-10	(3891)1337
北豊島幼稚園	東尾久6-34-24	(3895)7028
真成幼稚園	東日暮里2-14-2	(3891)4395
道灌山幼稚園	西日暮里4-7-15	(3827)9269
友の季ひまわり幼稚園 ※平成29年4月開園予定	町屋1-10-12	(3800)1662

認定こども園

園名	所在地	電話番号
ワタナベ学園	町屋2-15-5	(3892)2602

補助金の支給

区では、私立幼稚園等に通う園児の保護者の負担軽減のため、補助金を支給しています。補助金額は、保育料や世帯の所得により異なります。詳細は、お問い合わせください。

問合せ 子育て支援課(区役所2階) ☎内線3812

あらかわ遊園の催し

申込み問合せ あらかわ遊園 ☎(3893)6003
 FAX(3893)6089 ※入園料は別途かかります

◆街頭紙芝居

期日 10月8日(土) **時間** 午後1時・2時30分(雨天中止)
場所 ふれあいハウス前 **費用** 無料

◆こども工作教室「紙皿ひこうき作り」

期日 10月15日(土)・16日(日)
時間 午前11時、午後1時・2時30分(15日は午後1時・2時30分)
場所 ふれあいハウス2階
対象 4歳～小学生、各回20人(申込順) **費用** 無料
申込方法 電話またはファクスで、希望日時・氏名・年齢・電話番号をあらかわ遊園へ

それいけ! アンパンマン ショー

「やきそばパンマンとやきそばかすちゃん」
期日 10月10日(祝)
 「しょくぱんまんとホラーマン」
期日 10月30日(日)
 …………… 共通 ……………
時間 午前11時30分、午後2時30分
場所 アリスの広場 ※雨天時は、握手会を行います
費用 無料



特殊詐欺根絶キャラバン隊2016

熱血! 石原良純のサギ警報

俳優・気象予報士・石原良純さんの司会進行で、特殊詐欺根絶のためのイベントを行います。



期日 10月19日(水)
時間 午後1時30分～3時
会場 サンパール荒川大ホール
定員 600人(申込順)
内容 ▶見て知る特殊サギ芝居
 ▶特殊サギ撃退訓練
 ▶特殊サギ根絶検定 等
費用 無料
主催 警視庁
申込み問合せ 生活安全課 ☎内線494

銭湯へ行きませんか

銭湯deこるばん体操 無料

体操の後に銭湯で汗を洗い流しましょう。参加日から1週間以内に開催浴場で利用できる入浴券を差し上げます。

対象 20歳以上の男女
定員 各浴場10人程度(申込順)
持ち物 タオル、飲物、入浴用具(当日入浴する方のみ) ※動きやすい服装でお越しください
◆日暮里斉藤湯 (東日暮里6-59-2)
期日 10月11日(火)・18日(火)・26日(水)、11月7日(月)・12日(土)
時間 午後0時30分～1時30分
申込み・問合せ 日暮里斉藤湯 ☎(3801)4022
◆尾久ゆ〜ランド (東尾久5-27-5)
期日 10月14日(金)・17日(月)・25日(火)・31日(月)、11月11日(金)
時間 午後1時30分～2時30分
申込み・問合せ 尾久ゆ〜ランド ☎(5692)1504
◆タイムリゾート (町屋4-4-1)
期日 10月13日・27日、11月10日・17日・24日(休)
時間 午後1時30分～2時30分
申込み・問合せ タイムリゾート ☎(3819)7941

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。
期日 10月15日(土)
会場 区内の銭湯のうち25浴場
対象 区内在住の小学生以下のお子さんとその保護者(子どものみ、大人のみ利用はできません)
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からもダウンロード可)
問合せ 子育て支援課 ☎内線3811

荒川銭湯スタンプラリー

期日 10月17日(月)～12月18日(日)
会場 区内の各銭湯
対象 小学生以上の方
内容 区内の銭湯2か所を巡る
 ※スタンプを2個集めた方に先着順で景品を差し上げます(スタンプカード・景品は数に限りあり)
主催 東京都公衆浴場業生活衛生同業組合荒川支部
問合せ 産業振興課 ☎内線477

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
 - 特に指定がない限り、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

花の木ひろば館が休館

☎10月8日(土) 内設備工事
 花の木ひろば館
 ☎(3895)6923

あらかわ遊園スポーツハウス 会議室の利用を停止

☎12月1日(木)～平成29年1月20日(金) 内空調修理 ※会議室1のみ利用できません
 内スポーツ振興課☎内線3372

国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料の納付書を送付

国民健康保険は平成28年度10月～3月分、後期高齢者医療保険と介護保険は平成28年度10月～12月分の納付書を、それぞれ10月中旬に送付します。納付書で保険料を納める方は、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、区役所で納期限までに納めてください。
 内国民健康保険・後期高齢者医療保険料に関すること…国保年金課(区役所1階)☎内線2386
 内介護保険料に関すること…介護保険課(区役所2階)☎内線2441

区民保養所の予約を受け付け

◆ホテルグリーンパール那須
 利用期間平成29年4月1日(土)～30日(日) 申▶電話…10月10日(木)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29年1月4日(木)～31日(火) 申▶10月11日(木)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

行政評価結果を公表

平成28年度行政評価(平成27年度決算版)の結果がまとまりました。行政評価は、区の政策・施策・事務事業を分析・評価し、改善や予算編成等に活用するために実施しています。
 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。
 内総務企画課☎内線2118

戦没者追悼式

☎10月20日(木) 時午前11時～正午(予定) 所サンパール荒川小ホール 内戦没者遺族の方
 内荒川区遺族会事務局(福祉推進課内)☎内線2614

赤い羽根共同募金

寄附金は、地域福祉推進を目的とする事業等に配分します。ご協力をお願いします。
 ☎10月31日(月)まで
 内荒川区共同募金協力会事務局(福祉推進課内)☎内線2615

子育て・教育

子ども家庭支援センター 土曜日開館

☎10月15日(日) 時午前10時～午後3時 内子育て交流サロンの利用、親子コンサート、音楽歌遊び等
 所・内子ども家庭支援センター ☎(3805)5523

出産を迎える方のための読み聞かせ講習会

☎10月22日(日) 時午後2時～4時 所南千住図書館地下1階視聴覚室 内区内在住でこれから出産を迎える方とその家族 人30人(申込順) 託児2歳以上、4人(申込順、10月8日(土)まで) 内全日本語リネットワーク理事・植田たい子氏 申各図書館カウンターまたは南千住図書館へ電話で 内南千住図書館 ☎(3807)9221

家庭教育学級「乳幼児コース」

◆お手間ちょっぴり・愛情たっぷり ママ'sキッチン
 内・内▶10月22日(日)…大好きなおやつのはなし ▶10月29日(日)…手間短ごはんレシピ ▶11月5日(日)…幸せ小鍋の作り方 時午前10時～11時45分(全3回) 所尾久ふれあい館調理実習室 内乳幼児の保護者 人30人(申込順) 託児1歳以上、20人(申込順) 申生涯学習課☎内線3355

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11日(木) 時午前10時～正午 所区役所3階305会議室 内区内在住で、65歳以上の方 内10月7日(金) 申介護保険課☎内線2431

お口と食事の元気塾

内・所▶10月27日(木)…夕やけこやけふれあい館3階洋室2 ▶11月4日(金)…町屋ふれあい館2階洋室 ※各回とも内容は同じ 時午後2時～4時 内区内在住・在勤で、おおむね65歳以上の方 人30人(申込順) 内かみ方・食べ方のアドバイス 申高齢者福祉課☎内線2666

特別養護老人ホームの申込み

平成29年1月の新規申し込みを受け付けています。
 内10月31日(月)
 申区役所2階高齢者福祉課で配布する申請書(荒川区ホームページからダウンロード可)を持参し、高齢者福祉課へ☎内線2674
 ※区内の各特別養護老人ホームでも申請書の配布・受け付けを行います

荒川老人福祉センター 文化祭の展覧作品を募集

◆作品展
 内11月1日(火)～7日(月) ※6日(日)を除く 時午前9時～午後4時 内書道、絵画、写真、手工芸品等(作品の大きさは90cm×70cm、1人2点まで) 内応募期間10月17日(月)～22日(土)午前9時～午後3時

◆俳句大会
 内11月17日(木) 時午後1時30分～4時 内応募期間10月3日(月)～15日(土)必着(日・祝を除く)

内区内在住の60歳以上の方または荒川老人福祉センターの利用証をお持ちの方 申込・投句用紙の配布荒川老人福祉センター・各ふれあい館 申〒116-0002荒川区荒川1-34-6荒川老人福祉センターへ持参(俳句は郵送・ファクス可) ☎(3802)1666 FAX(3802)1683

仕事・人材募集

若者向け就労支援セミナー

◆面接対策～目指せ1月入社
 内10月17日(月) 内10月14日(金)
 ◆職場でうまくやるために知っておきたいコミュニケーション術
 内10月24日(月) 内10月21日(金)
 時午後2時～4時 所ムーブ町屋4階ミニギャラリー 内39歳以下の方 人各10人(申込順) 内吉尾美樹氏 申わかもの就労サポートデスク☎(3800)6188

マンスリー就職面接会「ものづくり(製造業)就職面接会」

内10月18日(火) 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) 所ムーブ町屋ホール ※面接会の参加企業は、1週間程度前にハローワーク足立のホームページ(http://tokyohellowork.jsite.mhlw.go.jp/list/adachi.html/)に掲載 内履歴書・職務経歴書 託児6か月以上の未就学児(定員あり)。申し込みは、10月13日(木)までに就労支援課へ ☎(3800)8710 内ハローワーク足立事業所第二部門 ☎(3870)8895

福祉のしごと面接・相談会

内10月26日(木) 時午後1時～4時(受け付けは午後0時30分～3時30分) 所サンパール荒川3階小ホール 内事業者の個別面接ブース、福祉の仕事や資格の相談等 ※参加事業所と求人内容は、開催日の約1週間前に東京都社会福祉協議会のホームページに掲載(http://www.tcs.w.tvac.or.jp/) ※託児あり 内荒川区社会福祉協議会 ☎(3802)3338

障がいのある方

障がいのある当事者による相談

予約のうえ、お越しください。
 内10月8日(土) 時午前10時～午後3時 内視覚障がい者、聴覚障がい者、肢体不自由者による相談 所・申荒川たんぼぼセンター ☎・FAX(3807)8483

高次脳機能障がい者家族会例会

内10月8日(土) 時午後2時～3時 所・申荒川たんぼぼセンター ☎・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

内平成28年4月1日以降に創業した方、平成29年3月31日までに創業可能な方 人5件程度(審査あり) 内限度額(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・更新料等は補助対象外。
 内募集要項・申請書の配布経営支援課(荒川区ホームページからもダウンロード可) 内申込期間10月3日(月)～31日(月)消印有効 内持参・郵送で、申請書・必要書類を、〒116-8501(住所不要)荒川区役所6階経営支援課へ ☎内線458

スポーツ

ビーチボール小学生大会

内11月23日(祝) 時午前9時～午後5時(受け付けは午前8時30分～8時45分) 所峡田小学校アリーナ 内区内在住・在学の小学生 ▶低学年の部…小学1・2年生と20歳以上の方(コート内に2人まで) ▶中学年の部…小学3・4年生 ▶高学年の部…小学5・6年生 人30チーム(申込順) ※1チーム4～6人 内10月20日(木) 内荒川区ビーチボール協会事務局・緒方☎(3892)9952

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

健康・衛生



ぜんそく療養講座

日11月1日(火) 時午後2時～4時
所区役所北庁舎1階101会議室
対気管支ぜんそく・慢性気管支炎等呼吸器疾患の方等 人30人(申込順)
内治療薬の特徴と正しい使用方法
講荒川区薬剤師会会長・小高弘道氏
申生活衛生課 内線424

食べる力を育てる健康づくり講座

日11月8日(火) 時午後1時30分～3時30分
所がん予防・健康づくりセンター地下1階
対区内在住・在勤で、20～69歳の方 人30人(申込順)
託児1～4歳児、10人(申込順)
内クセを和らげうまみを生かして野菜嫌いを克服しよう
※調理実演あり
講管理栄養士・シニア野菜ソムリエ・岸村康代氏
申健康推進課 内線432

難病検診と歌謡曲を楽しむ会

日10月16日(日) 所荒川区医師会館(西日暮里6-5-3)
◆神経難病・膠原病検診
時午前9時～正午
対手足のしびれや筋力低下、言語や飲み込みの障がい等がある方、膠原病と診断された方や疑いのある方
内専門医による診察・相談
※送迎車を利用する方は、ご相談ください
◆歌謡曲を楽しむ会
時午後1時30分～3時
対難病患者の方、その家族・介護者の方等
出演 歌手・宮路オサム氏

申一般社団法人荒川区医師会
(3893)2331
※(月)～(金)午前9時30分～午後4時30分

講座



韓国語を学びませんか

日10月5日～平成29年3月15日の(水)・(土)のうち25回
時午後7時～8時30分
所生涯学習センター
人各20人(申込順)
内ハングル講座(入門・初級・中級・上級)
¥各コース2万5000円
申在日本大韓国民団東京地方本部
(3454)4711

リサイクル工房

①羽織のリフォーム～ロングベスト
日10月13日(木)・17日(月)(全2回)
人10人
対羽織1枚(背縫いを残してすべて解く、裏地も解く)、裁縫用具

②余り布で作る帽子
日10月20日・27日(木)(全2回)
人15人
対余り布(70cm×60cm程度)2枚、裁縫用具 ¥50円

③裂き布で作る草履
日10月24日・31日(月)(全2回)
人15人
対手ぬぐい6本程度(解いた浴衣等も可)、鼻緒用布(4cm×200cm)2本、裁縫用具 ¥100円



④織り機の体験(コースター)
日10月13日～31日(月)・(木)
※各回とも内容同じ
人各回2人
対1cm幅の裂き布(ハンカチ1枚分程度)または余り毛糸

※申込順
時午後1時30分～3時30分(④は午後2時～3時30分)
所あらかわエコセンター
申清掃リサイクル課
(5692)6697

モラロジー生涯学習セミナー

日・時▶10月14日(金)午後6時30分～9時
▶10月15日(土)午後1時30分～4時30分(全2回)
所サンパール荒川小ホール
人200人(申込順)
内仕事と生きがいについて
¥2000円
締10月5日(水)
申荒川モラロジー事務所・市江
(3892)8411

自転車安全利用講習会

日10月15日(土)(雨天中止)
時午前9時30分～11時30分(受け付けは午前9時から)
所荒川自然公園交通園
※午前8時30分～11時30分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・在学中で、小学4年生以上の方
人40人(当日の先着順)
申交通対策課 内線2712

江戸東京野菜講座「三河島菜と汐入大根」

日10月20日(木)
時午後1時30分～3時30分
所あらかわエコセンター2階研修室
人40人(申込順)
内荒川の江戸東京野菜と地誌
申環境課 内線482

ユニーク・アイ

日10月20日(木)
時午後2時～4時
人20人(申込順)
内座ってできる発声体操の体験
講ウィーン国立音楽大学大学院卒・野口千代子氏
所・申あらかわ地域活動サロンふらっと・フラット(生涯学習センター1階)
(3891)8571
Eflat_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)

緑のカーテン講習会

◆エンドウを作ろう
日10月25日(火)
時午後1時30分～3時30分
人40人(申込順)
◆クリスマスリースを作ろう
日11月1日・29日(火)(全2回)
時午前10時～正午
対中学生以上の方
人30人(申込順)
内モジヒルガオのツルを利用したクリスマスリース作り
¥300円
所あらかわエコセンター研修室
申環境課 内線482

愛犬との暮らし方教室

日・時▶生活・しつけ方編…10月29日(土)午後1時30分～4時30分
▶実技編…11月12日(土)午前10時～11時30分、午後2時～3時30分のいずれか(雨天時は11月20日(日)に延期)
※全2回
所区役所北庁舎1階101会議室ほか
人30人(抽選)
講ドッグトレーナー・今井千佳子氏
申電話・ファクス・電子メールで、4面上段を参照し①～④の記入事項と⑤犬を飼育しているかを、生活衛生課へ
内線422
FAX(3806)2976
Eisei@city.arakawa.tokyo.jp

音訳ボランティア養成講座

日11月4日～平成29年1月20日の第1～3(金)(全9回)
時午後7時～9時
所アクロスあらかわ
対区内在住・在勤・在学の59歳以下で、パソコンの操作ができ、受講後ボランティアとして長期の活動が可能の方
人10人(抽選)
内録音資料の作成
¥1000円
締10月20日(木)
申はがきで、4面上段を参照し①～④の記入事項を、〒116-0003荒川区南千住1-13-20荒川区社会福祉協議会荒川ボランティアセンター内音訳カナリアの会へ
(3802)3338

商店街 秋のイベント「べるぼうと汐入商店街振興組合～18周年記念イベント」

あらかわ区報9月11日号、8面でお知らせした期間が変更になりました。

期間 10月1日(土)～10日(祝)
※抽選会は10日午前10時～午後5時

問合せ 産業振興課 内線468

11月IT講習会

【G1】エクセル2010の楽しい表と計算
日11月5日(土)・6日(日)(全2回)
時午後1時～6時
※エクセルの基本操作ができる方
【G2】写真を加工してみよう
日11月7日(月)～11日(金)(全5回)
時午後2時～4時
※ワードの基本操作ができる方
【G3】多彩に役立つパワーポイント
日11月14日(月)～18日(金)(全5回)
時午後7時～9時
※ワードの基本操作ができる方
【G4】基礎から始めるワード2010
日11月21日(月)～25日(金)(全5回)
時午後7時～9時
※マウス操作ができる方
【G5】年賀状作成
日11月26日(土)・27日(日)(全2回)
時午後1時～6時
※ワードの基本操作ができる方

所生涯学習センター
対区内在住・在勤・在学中で、18歳以上の方
人各28人(抽選)
¥各コース1000円(テキストのある方は無料)
締10月15日(土)必着
申往復はがきで、4面上段を参照し①～④の記入事項と⑤希望する番号(【G1】～【G5】を第2希望まで)を、〒116-0002荒川区荒川3-49-1生涯学習センターへ
(3802)2332

催し



にっぽりフレンドリーマーケット

日10月8日(土)・9日(日)
時午前10時～午後4時
所日暮里駅前イベント広場
内手作り品等の販売
申サンマークシティ日暮里商店会・藤田
(090)2427)7609

6面へ続く

区議会の委員会質疑の模様をケーブルテレビで放送

平成28年度荒川区議会定例会・9月会議「決算に関する特別委員会」の総括質疑の模様をCATVマイチャンネルあらかわ地デジ11chで放送します。

総括質疑は、区議会の各会派を代表する議員が、あらかじめ割り当てられた時間で区長等に質問をするものです。

期間 10月3日(月)～9日(日)

時間 ▶午前9時～11時 ▶午後6時～8時
※1日2回放送

問合せ 議会事務局 内線3616

陳情書提出者の範囲が変わります

陳情とは、区の仕事に関することや、区民の生活に直接関係のある国や東京都等の仕事に関する意見・要望を、区議会に対して文書で提出する制度です。

近年、陳情制度の趣旨から外れた陳情書が多数提出されていること等もあり、区政に関係する陳情を重点的に審査するため、提出者の範囲を見直します。これまで荒川区外の方からも陳情書を受け付けていましたが、10月14日(金)以降は、区内在住・在勤・在学の方を対象とします。

なお、請願(荒川区議会議員の紹介があるもの)は、変更なく誰でも提出できます。

※詳細は荒川区ホームページをご覧ください

問合せ 議会事務局 内線3614

日(期) 時(時間) 所(会場・場所) 対(対象) 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(ホームページアドレス)

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
 申 込 方 法 (申 込 先)
 締 切 日
 問 合 せ 先
 電 子 メ ー ル ア ド レ ス
 H P ホ ー ム ペ ー ジ ア ド レ ス

あらかわ 情報の森
 5面「催し」の続き

あらかわモノスポ2016

10月8日(出)～10日(祝)
 午前11時～午後7時(10日祝は午後5時まで)
 所 2k540AKI-OKAARTISAN (台東区上野5-9-23) 区内のモノづくりに関する展示・販売・実演・製作体験(コインケース、手描き友禅、ヘアゴム等)、高齢者向け自転車試乗等
 観覧振興課☎内線461



荒川区文化祭「詩吟と剣詩舞の大会」

10月9日(日) 午前9時45分～午後6時
 所 サンパール荒川大ホール
 生涯学習課☎内線3355

ぶらり下町音楽祭

10月10日(祝) 午後0時50分～5時20分
 所 南千住第二中学校、南千住駅前ロータリー、大黒湯等の5か所
 無料パス…2000円(前売りは1800円) ▶1会場券…1000円
 チケット販売 町屋文化センター ほか
 NPO法人千住すみだ川・海老江☎(3801)3428

花ちゃんネットワーク～花と緑の交換会

10月15日(出) 午前10時～正午
 所 荒川公園内展示場(区役所前)
 草花の苗や種の交換会、相談等
 ※苗の持ち帰りは1人2点まで
 苗や種を入れる袋 ※苗や種を提供する方は、14日(金)午後1時30分～3時または当日の午前10時までに、会場へ持参してください
 環境課☎内線482

男性介護者の会

10月15日(出) 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
 オヤジの会(荒川区男性介護者の会)・神達☎090(8949)0500

動物愛護フェスティバル「こども未来教室～人と動物の絆」

10月16日(日) (雨天中止) 午前11時～午後3時30分
 所 都立尾久の原公園(車で来場はできません)
 講演「救うつなぐ命との約束」、子ども動物教室(定員30人〈申込順〉)、ペット防災教室、保護猫写真展等
 With・鶴山☎(3895)7346
 web.arakawa@gmail.com

下町花・フェス2016

10月16日(日)まで 所 各区民事務所・ふれあい館で配布するマップ掲載の店舗
 マップ掲載の店舗で買い物をした方(一部、来店のみでも可能)
 商店をめぐるとスタンプラリー(5種類集めた方に景品を差し上げます)
 下町花フェス委員会・大竹☎080(1198)3617

「聴く」ことでできる社会貢献～高齢者の社会的孤立を共に考えよう

10月20日(木) 午後2時～4時
 所 首都大学東京荒川キャンパス大視聴覚室(東尾久7-2-10) 120人(当日の先着順)
 首都大学東京健康福祉学部准教授・蘭牟田洋美氏
 傾聴ボランティアグループダンプの会・山田☎・FAX(3801)7912

荒川シルバー大学学園祭

10月21日(金)～23日(日) 午前9時～午後5時(21日は午後1時30分から、23日は午後3時まで)
 所 ムーブ町屋3・4階 内 展示(硬

筆・水墨画・水彩画・パソコン・書道・陶芸・料理・絵手紙・華道・俳句等)、茶道の発表
 荒川シルバー大学事務局☎(3801)5740

ようこそ紙芝居の世界へ

10月30日(日) 時・内・人 ▶午後2時～3時…語り「紙芝居をたのしもう」、50人(当日の先着順)
 ▶午後3時15分～4時15分…演じ方講座「紙芝居を演じてみよう」、40人(申込順)
 紙芝居師・三橋とら氏 所・荒川図書館☎(3891)4349

防災ユニバーサルウォーク in 尾久

11月5日(出) 午前10時30分～午後0時30分 150人(申込順)
 第七中学校～西尾久・北区田端新町周辺を巡る 10月21日(金)必着
 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

あらかわ絵手紙コンテスト

暮らしのひとコマ・街の身近な風景等、描くテーマは自由です。
 部門・大きさ ▶はがき部門・こども部門(中学生以下)…はがきサイズ
 ▶フリー部門…サイズ自由
 11月30日(水)
 募集要項の配布 町屋文化センター、各区民事務所・図書館等
 ACC☎(3802)7111

官公署

東京都最低賃金改正のお知らせ
 東京都最低賃金(地域別最低賃金)

は時間額932円に改正されました。
 区内で働いているまたは都内の事業場に派遣中の労働者
 東京労働局労働基準部賃金課☎(3512)1614
 東京都最低賃金総合相談支援センター☎0120(311)615

東京都シルバーパスのお知らせ

都内在住で、満70歳以上の希望する方に、都営交通・都内民営バス等が利用できる「東京都シルバーパス(有効期限は平成29年9月30日)」を発行します。
 必要書類 ▶健康保険証または運転免許証 ▶介護保険料納入(決定)通知書または住民税非課税証明書(平成28年度住民税非課税の方のみ) または住民税課税証明書(平成28年度住民税課税でも前年の合計所得金額が125万円以下の方のみ)
 ▶平成28年度住民税非課税・平成28年度住民税課税でも前年の合計所得金額が125万円以下の方…1000円 ▶上記以外の方…2万510円
 東京バス協会シルバーパス専用☎(5308)6950
 ※(出)・(日)・(祝)を除く、午前9時～午後5時

北清掃工場個人見学会

10月8日(出) 午後1時30分～3時 50人(申込順) 10月6日(休)午後3時
 所・申込 北清掃工場(北区志茂1-2-36)☎(3598)5341

23区一斉無料法律相談会

予約のうえ、お越しください。
 10月15日(土) 午前10時～午後1時 所 日暮里サニーホール
 予約専用電話☎(3504)9250
 ※予約は、10月14日(金)午前10時～午後4時に受け付け
 東京弁護士会法律相談課☎(3581)2206

子育てハッピー講座
 お子さんと家族の健康を応援する講座です。

時間 午後1時30分～3時
 会場 がん予防・健康づくりセンター地下1階
 持ち物 試食用のスプーン
 ※かみかみ期はお子さんの歯ブラシも
 ※イヤイヤ準備期はお母さんの歯ブラシも
 申込み・問合せ 健康推進課 ☎内線423

講座名	期日	受付開始日	対象	定員	内容
ごっくん期(4・5か月児向け)	11月28日(月)	随時	区内在住・在勤で平成28年6月・7月生まれのお子さんのいる方	—	離乳食の話と試食・スキンケア・歯の手入れ
もぐもぐ期(7～9か月児向け)	11月29日(火)	11月1日(火)	区内在住・在勤で平成28年2月～4月生まれのお子さんのいる方	50人(申込順)	離乳食の話と試食・事故予防・歯の手入れ
かみかみ期(11～13か月児向け)	11月22日(火)	10月17日(月)	区内在住・在勤で平成27年10月～12月生まれのお子さんのいる方	50人(申込順)	幼児食の話と試食・遊び方・歯の磨き方
イヤイヤ準備期(1歳3か月～1歳9か月児のお母さん向け)	11月15日(火)	随時	区内在住・在勤で平成27年2月～8月生まれのお子さんのいる方	30人(申込順)	子どもとの関わり方とお母さんの心と体の健康、歯の手入れ、ヘルシーメニューの実演と試食

※生まれ月が出産予定日より早かったお子さんは、ご相談ください

10月の健康相談 会場 がん予防・健康づくりセンター 問合せ 健康推進課 ☎内線432

種別	期日	受付時間
4か月児健診(平成28年6月生まれ)	13日・20日・27日(休)	午後1時～2時15分
1歳6か月児健診(平成27年3月生まれ)	19日・26日(休)	
3歳児健診(平成25年9月生まれ)	5日・12日(休)	
母親学級(妊婦)	14日・21日・28日(金)	午後1時から
ママの心の相談	6日(休)	午後1時15分～2時45分
	20日(休)	午前9時～11時
歯科衛生相談(3歳未満児)	7日・14日・28日(金)	午後1時～3時
障がい者歯科相談	4日(火)	午後1時30分～3時30分
栄養相談	6日・13日・20日・27日(休)	午後1時30分～3時30分
健康相談	随時	午前9時～午後5時
エイズに関する相談・検査	相談	随時
	検査	12日(水) (予約制)
専用電話☎(3805)9467		午前10時～11時

出張育児相談 時間 午前9時45分～10時45分 問合せ 健康推進課 ☎内線432

地域	期日	会場
南千住	7日(金)	汐入ふれあい館
	19日(水)	南千住駅前ふれあい館
町屋	17日(月)	荒木田ふれあい館
尾久	11日(火)	尾久ふれあい館
日暮里	3日(月)	東日暮里ふれあい館
	24日(月)	西日暮里二丁目ひろば館

こころの健康相談(予約制) 会場 がん予防・健康づくりセンター 問合せ 健康推進課 ☎内線432

種別	期日	相談時間
こころの一般健康相談	3日(月)	午後1時30分～3時
	13日(水)	
	11日(火)	午後2時～3時30分
20日(水)		
薬物・酒害相談	7日(金)	午後1時30分～3時
	19日(水)	

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・問合せ	期日	相談時間	会場・問合せ
18日(火)	午前9時30分～11時	町屋地域包括支援センター ☎(3894)3568	25日(火)	午後1時30分～3時	東日暮里地域包括支援センター ☎(5615)3171

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)・(日)等を除く
※受け付けは、午後6時30分~午後9時30分

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。

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

※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	期日	昼夜	科目	医療機関名	所在地	電話	
10月1日(出)	○	内	久木留医院	南千住6-53-8	(3891)4639	10月8日(出)	○	内・小	南千住つのだ医院	南千住6-65-12	(3802)0023	
	○	内・小	斉藤医院	東尾久2-9-13	(3895)8462		○	内	野原医院	東尾久4-46-16	(3893)8363	
	○	内	やたがいクリニック	東日暮里4-20-6	(5850)6166		○	内・小	春田内科医院	東日暮里6-50-14	(3891)1062	
10月2日(日)	○	内・小	吉野内科・小児科医院	南千住5-7-1	(3807)0605	10月9日(日)	○	内	南千住病院	南千住5-10-1	(3806)2232	
	○	内	佐藤クリニック	荒川2-53-1	(3891)5828		○	内・小	赤池医院	荒川2-6-1	(3803)4161	
	○	内	木田医院	町屋3-27-9	(3819)3123		○	内・小	武田内科小児科クリニック	町屋8-7-2	(3892)5324	
	○	小	すずき小児科医院	東尾久3-1-9	(3892)1266		○	整	鈴木整形外科	東尾久6-5-5	(3809)0567	
	○	整	久富整形外科クリニック	東日暮里6-43-3	(3803)8888		○	婦・内	白十字診療所	西日暮里2-19-10	(3802)3911	
10月10日(祝)	○	内	南千住内科クリニック	南千住5-31-6	(5615)5311	10月10日(祝)	○	内	寺田病院	町屋3-23-14	(3892)5725	
	○	内・小	小島医院	西尾久2-35-1	(3893)7355		○	内・小	春田内科医院	東日暮里6-50-14	(3891)1062	
	○	内・小	春田内科医院	東日暮里6-50-14	(3891)1062		○	内	関川病院	西日暮里1-4-1	(3803)5151	
	○	内	関川病院	西日暮里1-4-1	(3803)5151							

【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
10月2日(日)	小島歯科医院	西尾久7-4-13	(3893)0475
10月9日(日)	河原歯科医院	西尾久2-35-7	(3810)3003
10月10日(祝)	石橋内科歯科医院	南千住1-1-21	(5850)1718

【耳鼻咽喉科】 午前9時~午後5時 (診察時間)

期日	医療機関名	所在地	電話
10月10日(祝)	かのう耳鼻咽喉科	町屋2-2-21	(3894)3387

【眼科】 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

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

10月 CATV マイチャンネルあらかわ 番組案内 地デジ11ch (番組内容は変更になる場合があります)

▶こんにちは荒川区 (午前9時、正午、午後6時・9時から各57分)	1日(土)~2日(日)	3日(月)~9日(日)	10日(祝)~16日(日)	17日(月)~23日(日)	24日(月)~30日(日)	31日(月)
▶ウィークリーニュース ▶ばん座位体操 ▶休日診療当番医 ▶告知コーナー ▶区からのお知らせ ▶今週のピックアップ ▶荒川区行政ナビ ▶あらまちワイド ▶手話付き放送	街あらかわ部活応援/観光ボランティアガイドと行くまちあるきツアー ▶10月は3R推進月間・リサイクルセンター開設	荒川区議会放送「平成28年度定例会・9月会議 決算に関する特別委員会~総括質疑」※「こんにちは荒川区」はお休みします	▶奥多摩自然体験事業 ▶子どもの居場所づくり事業について	▶大多喜お城まつり ▶荒川区スポーツ推進プランについて	街あらかわ部活応援/モノづくり見学・体験スポット紹介 ▶あらかわ満点メニュー	▶南千住ぶらり下町音楽祭 ▶荒川区観光案内所・北海道広尾町フェア
▶あらかわ情報スクエア (午後4時・7時から各57分)	1日(土)~2日(日)	3日(月)~9日(日)	10日(祝)~16日(日)	17日(月)~23日(日)	24日(月)~30日(日)	31日(月)
▶区からのお知らせ ▶映像ピックアップ ※3日(月)~9日(日)の放送時間は、正午・午後4時から変更します	夏休みはエンゲキ! 舞台「ジャングル大帝」(後編)	フレッシュ名曲コンサート(前編)	フレッシュ名曲コンサート(後編)	健康づくり講演会「認知症と糖尿病の深い関係」(前編)	健康づくり講演会「認知症と糖尿病の深い関係」(後編)	荒川区・慶応義塾大学共催講演会「健康百寿者をめざして」(前編)
その他の番組	▶あらまるNEXT (区内情報番組) 放送時間 毎日午前6時・8時30分、午後1時30分から ▶あらぶんちよ! (荒川区・文京区・千代田区内の地域情報番組) 放送時間 毎日午前11時、午後2時・5時から		ケーブルテレビの申込み・問合せ ▶東京ケーブルネットワーク荒川サービスステーション ☎0800(123)2600 ▶荒川ケーブルテレビ ☎(3894)3888			

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 ●…直接会場へ]

- 南千住駅前ふれあい館**
☎(3803)0571
◆ワールドクッキング世界の味めぐり
日11月9日・16日、12月14日・21日(水) (全4回) 時午前10時~正午 対20歳以上の方 人8人 ¥2000円
●囲碁教室 ※随時募集中
日毎週(水) 時午前10時~正午 対20歳以上の方 ¥500円
- 東日暮里ふれあい館**
☎(3807)6383
◆成人「ヨガ・ストレッチ」教室
日10月6日~12月15日(休) (全10回) ※祝を除く

- 時▶午後7時~8時 ▶午後8時15分~9時15分 人各回20人
- ◆成人向け手芸講習会「つるし飾り」
日10月19日(水) 時午前10時~午後4時 人10人 ¥900円
- 荒木田ふれあい館**
☎(3800)1981
●「鉄道模型大集合~荒木田トレインフェスティバル」
日10月10日(祝) 時午前9時30分~午後5時 対鉄道模型の走行実演、Nゲージ体験運転や塗り絵のコーナー

- ◆ピラティス
日12月13日~平成29年3月28日の第2・4(火) (全8回)
時午後7時45分~8時45分
対20歳以上の方 人15人
対正しい姿勢に矯正し、肩こりや腰痛を改善
- ◆家族介護者教室
日10月22日(土) 時午後1時30分~3時 対15歳以上の方 人30人 対排せつ介助・おむつ交換
- 西尾久ふれあい館**
☎(3810)6219
- ◆お父さんの寺小屋
日・対▶11月5日(土)…理科実験 ▶11月27日(日)…町会行事に参加 ▶12月3日(土)…歌を歌おう ▶12月10日(土)…お菓

- 子作り ※全4回 時午後3時~4時30分 (11月27日は、午前中) 対20歳以上の父親 人15人
- ◆肩甲骨ほぐしあくび体操
日10月15日(土) 時午前10時~11時30分 対20歳以上の方 人30人 対健康体操の実践指導 ※動きやすい服装でお越しください
- ◆親子ヨガ講座
日10月15日(土) 時午前10時30分~11時30分 対3歳以上の幼児~小学生とその保護者 人15組 対親子で楽しくヨガに親しむ講座 ※動きやすい服装でお越しください

都電荒川線のイベント

都電ハロウィン号が運行
車内をハロウィン装飾にした特別電車が運行します。

期間 10月31日(月)まで

運行車両 都電レトロ車両9000系 9002号車

※運行情報は、東京都交通局ホームページ 都電運行情報サービス(<http://tobus.jp/tlsys/navi>)で閲覧できます

問合せ 観光振興課 ☎内線461

「荒川線の日」記念イベント

日時 10月16日(日)午前10時~午後1時 (荒天中止)

会場 荒川電車営業所(西尾久8-33-7、都電「荒川車庫前」下車)

内容 荒川区観光PRコーナー、都電グッズ販売、車庫内見学、とあらん&みんくるの登場等

区民のひろば
費用の記載がないものは無料です

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。

イベント情報
◆オカリナティータイムコンサート
日10月23日(日) 時午後1時~5時 対アクト21地下2階ホール
対オカリナ愛好会・橋倉
☎048(944)3870

日(期) 時間 所(会場) 場(場) 所(所) 対(対) 人(人) 定(定) 内(内) 容(容) 講(講) 師(師) 持(持) ち(ち) 物(物) 費(費) 用(用) 申(申) 込(込) 方(方) 法(法) 申(申) 込(込) 先(先) 締(締) め(め) 切(切) り(り) 問(問) 合(合) わ(わ) せ(せ) 先(先) 電(電) 子(子) メ(メ) イ(イ) ル(ル) ア(ア) ド(ド) レ(レ) ス(ス) HP(HP) ホ(ホ) ム(ム) ペ(ペ) ー(ー) ジ(ジ) ア(ア) ド(ド) レ(レ) ス(ス)

10月8日(土)～14日(金)は **荒川区健康週間** テーマ 糖尿病予防と減塩

糖尿病の方は高血圧になりやすく、また高血圧になると糖尿病合併症のリスクも高くなります。毎日の生活で運動と減塩を心がけ、健康に過ごしましょう。
問合せ 健康推進課 ☎内線432

健康週間企画展

荒川区健康週間に合わせて、糖尿病予防と減塩に役立つ食生活と運動に関するパネルを展示します。

- ▶ 区役所1階展示コーナー 10月11日(火)～14日(金)
- ▶ 南千住図書館 10月5日(水)まで
- ▶ 日暮里図書館1階 10月19日(水)まで
- ▶ 尾久図書館 10月17日(月)～11月9日(水)

できることから
始めましょう

おいしく減塩

食塩の多い食品は控えめに

調味料や加工食品をとり過ぎないようにしましょう。



酸味や香辛料、香味野菜を上手に利用

レモンやわさび、しょうが等を使うと、無理せず減塩できます。



めん類の汁は残す

汁に食塩が多く含まれているため、全て飲まないようにしましょう。

野菜は1日350g以上を目標に食べる

野菜に含まれるカリウムが体内のナトリウムを排出し、血圧の上昇を防ぎます。



体育の日 **スポーツにチャレンジ** しよう



体育の日を記念して区内のスポーツ施設で、区民の皆さんが気軽に参加できる行事を行います。さわやかな秋、さまざまなスポーツで心身ともにリフレッシュしませんか。

問合せ スポーツ振興課 ☎内線3374

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(下表参照)。
 ※運動できる服装、運動靴でお越しください。また、参加種目の用具をお持ちの方は、持参してください

期日 10月9日(日) **費用** 無料 **申込方法** 当日各会場で受け付け ※希望者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	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	◆テニス(硬式)	①午後1時～3時 ②午後3時～5時 ※小学生は午後1時～2時	荒川自然公園(テニスコート)	
体力テスト	午前9時～正午 (受け付けは午前11時まで)	スタジオ	◆ソフトテニス	午後1時～5時	東尾久運動場(テニスコート)	
車いすバスケットボール教室	午前9時～正午	荒川総合スポーツセンター	◆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)	
バドミントン	午後0時30分～2時30分		小体育室	◆こども釣り教室 (小・中学生、各回40人)	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 受付時間①は15分前から ②・③は30分前から	荒川公園(区役所前) ※小雨決行 ※釣りざおを貸し出します
ビーチボール	午後3時～5時		卓球場		※◆の種目は、雨天中止になる場合があります	
卓球	午後1時～3時		第一武道場		あらかわ生涯スポーツフェスティバル2016	
剣道	午後1時～4時		第二武道場	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
柔道	午後1時～4時		エアライフル場	ミニバスケットボール教室(小学生)	午後3時30分～6時	同上
ビームライフル(中学生以上の方)	午前10時～午後3時		弓道場	※バレーボール教室は、事前申し込みも受け付けます。詳細は各小・中学校で配布したチラシをご覧ください		
弓道(15歳以上の方)	午前10時～午後3時	弓道場				
◆軟式野球(小学生)	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)				

スポーツ施設の一部無料開放

荒川総合スポーツセンター、あらかわ遊園スポーツハウスの一部が無料で利用できます(右表参照)。

期日 10月10日(祝)

持ち物 室内用運動靴、水着、水泳帽等

施設名	時間	備考	対象
荒川総合スポーツセンター ☎(3802)3901	温水プール	午前9時～午後9時30分	2時間まで おむつがとれた2歳6か月以上の方
	トレーニングルーム	同上	3時間まで 15歳以上の方(中学生は不可)
	卓球場	同上	30分交替制
あらかわ遊園 スポーツハウス ☎(3800)7333	キッズルーム	午前10時～午後1時 午後2時～5時	25分交替制 未就学児の方
	温水プール	午前9時～午後8時30分	2時間まで 幼児はおむつがとれていること 15歳以上の方(中学生は不可)
	トレーニングルーム	同上	3時間まで
	アリーナ	同上	

※小学3年生以下の方は保護者の同伴が必要です



特別区全国連携プロジェクト推進事業

はっぽりマルシェ

北海道「くしろ」旬!!秋の味覚市

北海道の釧路地域から8つの市町村や専門店が出店し、「くしろ」の特産品や乳製品、水産加工品を販売します。
問合せ 総務企画課 ☎内線2191

期日 10月15日(土)・16日(日) **会場** 日暮里駅前イベント広場

時間 午前10時～午後5時 **内容** 物産販売、じゃがいも詰め放題



住民基本台帳による
9月1日現在

人口	前年同月比	世帯	前年同月比
日本人	102	746	104
外国人	29	690	-19
総人口	131	1,436	689
男	8,522人	9	428
女	8,906人	19	376
計	17,428人	28	804
日本人のみ	100,125世帯	104	1,367
外国人のみ	9,887世帯	-19	689
日本人と外国人の混合世帯	2,312世帯	6	0
総世帯	112,324世帯	91	2,056