

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	小体育室	◆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		◆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	南千住野球場			
◆軟式野球(小学生)	午後1時～3時30分	荒川公園(区役所前)			
◆区民ラジオ体操会	午前6時10分～6時40分				

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
合計	131	1,436	689
男	8,522人	9	428
女	8,906人	19	376
計	17,428人	28	804
総人口	212,708人	159	2,240
日本人のみの世帯	100,125世帯	6	0
外国人のみの世帯	9,887世帯	6	0
日本人と外国人の混合世帯	2,312世帯	91	2,056
総世帯	112,324世帯	91	2,056