

# 荒川ころばん体操

**持ち物** 室内履き、飲み物、汗拭き用タオル ※動きやすい服装でお越しください  
**申込み・問合せ** 健康推進課 ☎内線432

## 荒川ころばん体操の簡単版「どこでもころばん(仮称)」の開発モニターを募集

いすや道具を使わず、だれでも楽しく短時間でできる体操を開発するための、開発モニターを募集します。

**期日** 9月2日～30日の(金) (全5回) **時間** 午後2時～4時

**会場** 首都大学東京荒川キャンパス (東尾久7-2-10)

**対象** 次のすべてを満たす方 ▶70歳以下 ▶医師から運動を止められていない ▶荒川ころばん体操のリーダーでない  
 ※モニター修了後、体操を広める活動(イベント等の参加)にご協力ください

**定員** 15人(抽選) **内容** 体操の効果判定、意見交換

## 荒川ころばん体操体力測定

直接会場へお越しください。

**期日** ▶9月6日(火)…タヤけこやけふれあい館  
 ▶9月12日(月)…町屋ふれあい館  
 ▶9月14日(水)…南千住駅前ふれあい館  
 ▶9月20日(火)…峡田ふれあい館  
 ▶9月21日(水)…尾久ふれあい館

**時間** 午前 9時30分～11時15分

**対象** 荒川ころばん体操参加中の方、または参加を考えている方

**内容** 簡単な測定、アンケート記入

※結果は、その場でお渡しします ※荒川ころばん体操は、行いません



荒川ころばん体操イメージキャラクター

## 荒川区の俳句文化のすそ野を広げる投句事業

# あらかわ俳壇 作品募集

**題** 星月夜、芙蓉、ぶどう、花野  
**賞・賞品** ▶特選(1句)…区内共通お買物券(3000円分)、俳句グッズ  
 ▶入選(5句)…俳句グッズ

※投句数の上限はありません  
 ※応募用紙は返却せず、著作権は荒川区に帰属します

**選者** 荒川区俳句連盟会長・佐々木忠利氏

**応募方法** 郵送・ファクスで、住所・氏名・年齢・電話番号・俳号(ある場合)・作品(ふりがな)を、〒116-8501(住所不要)荒川区役所3階文化交流推進課内あらかわ俳壇事務局へ

※文化交流推進課、町屋文化センター、各図書館・図書サービスステーションに設置する投句箱または荒川区ホームページからも投句できます

**締切り** 9月2日(金)必着 ※結果は、後日区報・荒川区ホームページで発表予定

**応募問合せ** 文化交流推進課 ☎内線2522 FAX(3802)4769



## 特別区全国連携プロジェクト推進事業 長野県麻績村出店

# にっぼりマルシェ

**期日** 8月20日(土) **時間** 午前10時～午後6時  
**会場** 日暮里駅前イベント広場 **内容** 物産販売、ステージショー



長野県麻績村が出店し、信州の郷土食「おやき」や新鮮な夏野菜を販売します。

**問合せ** サンマークシティ日暮里商店会・慶野 ☎090(3109)0756

## 保養所の予約受け付け

**対象** 区内在住・在勤の方(3親等以内の親族も一緒に利用可)  
 ※利用日当日に区内在住または在勤を確認できるもの(健康保険証等)をホテルに持参  
 ※電話予約時は、「区の保養施設」と必ず申し出てください  
 ※詳細は、荒川区ホームページをご確認ください

### ホテルグリーンパール那須(平成29年2月28日(火)までの利用分)

※平成29年1月31日(火)までの利用分は受付中  
 区内在住で、70歳以上の方、障害者手帳をお持ちの方、成人式を迎えた方は、割引料金で利用できます。  
**▶電話予約** 8月10日(水)午前10時から、ホテルグリーンパール那須へ ☎0287(76)2883  
**▶インターネット予約(荒川区予約システム)** 8月11日(木)午前0時から(利用者番号とパスワードが必要です。事前に郵送または区役所3階区民課で利用者登録をしてください)



**問合せ** ☎0287(76)2883

### ホテルニューアカオ(11月30日(水)までの利用分)

※10月31日(月)までの利用分は受付中  
**▶電話予約** 8月10日(水)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



※予約受付時間は午前9時～午後8時  
 ※インターネット予約は不可

**問合せ** ☎0557(82)5151

## ホテルグリーンパール那須 元祖わっぱめし「田季野」で昼食・パワースポット会津観音めぐり

**期日** 9月27日(火)～29日(木) ※2泊3日(朝2食・昼1食・夕2食付き)  
**▶1日目**: 荒川区役所(午前10時)→上河内SA(昼食休憩)→ホテルグリーンパール那須(午後2時)  
**▶2日目**: ホテルグリーンパール那須(午前8時45分)→中田観音堂(拝観)→会津若松(昼食)→鳥追観音(拝観)→ホテルグリーンパール那須(午後5時15分)  
**▶3日目**: ホテルグリーンパール那須(午前10時)→荒川区役所(午後1時30分)

**費用** 2人以上で申し込んだ場合  
**▶A室利用**…3万4120円  
**▶B室利用**…3万1860円  
**▶C室利用**…2万9600円  
 ※宿泊・往復バス・ツアー代、保険料、入湯税含む  
**申込み問合せ** ホテルグリーンパール那須 ☎0287(76)2883  
 ※受け付けは、午前8時30分～午後5時15分

**定員** 27人(最少催行人数は20人)



人口	7人口と世帯		前年同月比	
	人口	世帯	人口	世帯
日本人	男	97,513人	26	654
	女	97,594人	37	705
外国人	男	195,107人	63	1,359
	女	8,434人	-17	441
外国人計	男	8,832人	-29	328
	女	17,266人	-46	769
総人口		212,373人	17	2,128

世帯	日本人のみ		外国人のみ		日本人と外国人の混合世帯		前年同月比	
	世帯	人口	世帯	人口	世帯	人口	世帯	人口
日本人のみ	99,987世帯	28						1,285
外国人のみ	9,786世帯	-53						686
日本人と外国人の混合世帯	2,313世帯	-6						23
総世帯	112,086世帯	-31						1,994