

平成27年

2面◆健康のために運動しよう

3面◆健康週間企画展 知ろう!防ごう!ロコモティブ シンドローム

8面◆平成28年度幼稚園・こども園 の園児募集

荒川区 **23** (3802) 3111

[A] (3802) 6262  $\square$  http://www.city.arakawa.tokyo.jp/  $\square$  http://www.city.arakawa.tokyo.jp/keitai/



家 の近くで、手軽にスポーツ!

運動は、健康づくりの重要な要素の一つ

今号では、10月12日紀の体育の日を記 念して開催する、区のスポーツ教室・イベ ント・施設開放や、身近で手軽に始められ る運動を紹介します (2・3面)。

忙しくてなかなか運動する時間がない方 も、無理なくできることから始めてみませ

> スポーツ振興課 問合せ ☎内線3373

スポーツ施設の無料開放を利用してみよう

トスポーツの力

ーツの振興を図ることを目系的に整理し、更なるスポーツが発達し、更なるスポーツが発を作 ています。 推進プラン」 や技術の っています。スポーツを通や地域を元気にする力を持ケーション力等を育み、人 的として 新たなコミュニティ 向上だけでなく、ツは、体力アップ 区スポーツ コミュ 進め

取り組んでいます。操・せらばん体操の普及操として、荒川ころばん 普及等により、区ングや障がい者ス 親しめるよう、 世代の皆さまがスポー ヤ 2 0 0 及事業を始 才能あるジュニアア 等ニュースポ り、区民のスポーツのは、ウオーキ ひろばや サイドマ 野をさらに 転倒予防体 あら りま にも ツゆる ラソ ツ  $\hat{O}$ 

大切です しみ、身体を動かすことがは、日頃からスポーツに親健康寿命を延ばすために きな使命です。 民の皆さまの健 ことは、区の大の健康寿命を延いと、21万人の区で、20万人の区で、20万人の区では、10万人の区では、10万人の区では、10万人の区では、10万人の区では、10万人の区では、10万人の区では、10万人の大



好 きなとき・場所でスポーツを!

荒川区長•特別区長会会長 西川太一郎

区では、マイナンバー通知カード・個人番号カード等に関する問い合わせにお答 えするため、専用のコールセンターを開設しました。

※年末年始を除く ※通話料は自己負担

### ■ マイナンバー制度に便乗した詐欺等にご注意ください

マイナンバーのアンケートと称して、氏名・住所・生年月日・性別等 の個人情報を聞き出そうとする電話が、区内で発生しました。

マイナンバー制度に便乗した詐欺(個人番号を受け取るにはお金がか かる等)や個人情報(個人番号や口座番号等)を聞き出す行為が、全国 で発生しています。

マイナンバー制度に関して、国や区から、このような電話・訪問・電 子メールでの連絡をすることはありませんので、ご注意ください。

### マイナンバー通知カード発送情報の問い合わせは

地方公共団体情報システム機構コールセンター ☎0570(783)578 総務省マイナンバーコールセンター ☎0570(20)0178 ※月~6年前8時30分~午後10時、出・日・紀午前9時30分~午後5時30分

個人番号カード総合サイト https://www.kojinbango-card.go.jp/

マイナンバー制度に関する問い合わせは

※月~飴午前9時30分~午後5時30分(網、年末年始を除く)

総務省ホームページ http://www.soumu.go.jp/kojinbango\_card/

# 健康のために運動しよう

体育の日を記念して10月11日日・12日祝に区のスポーツ施設で、区民の皆 さんが気軽に参加できる行事を行います。この秋は、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。

## **ほ**ずはチャレンジ!

### 無料の教室・イベントに参加してみよう

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・靴でお越しください ※用具の貸し出しがあります(軟式野球を除く)

期 日 10月11日(日)

申込方法 当日各会場で受け付け



| 荒川区民体育大会開会式                | 午前10時~11時30分   | 荒                                 | 大体育室                     |
|----------------------------|--|-----------------------------------|--------------------------|
| 体力テスト                      | 午前9時~正午<br>(受け付けは、午前11時まで)   | 川総合スポ                             | 小什齐京                     |
| バドミントン                     | 午後0時30分~2時30分  |                                   | 小体育室                     |
| ビーチボール                     | 午後3時~5時  | ポ                                 |                          |
| 卓球                         | 午後1時~3時  | Ì                                 | 卓球場                      |
|                            | │<br>午後1時~4時   | Ÿ                                 | 第一武道場                    |
| 柔道                         | 一夜 1 時 - 4 時   | セン                                | 第二武道場                    |
| ビームライフル(中学生以上の方)           | <br> 午前10時~午後3時  | 9                                 | エアライフル場                  |
| 弓道(15歳以上の方)                | 一一一一一一一一一一一一   | Ì                                 | 弓道場                      |
| ◆ 軟式野球(小学生)                | 午後1時~3時30分   | 南千住野球場<br>※グローブを持参してくだる           |                          |
| ◆ 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)                  |
| ◆ テニス〈硬式〉                  | ①午後1時~3時<br>②午後3時~5時<br>※小学生は午後1時~2時   | 荒川自然公園(テニス場 ※なるべくラケットを持参<br>てください |                          |
| ◆ ソフトテニス                   | 午後1時~5時  | 東尾久                               | 、運動場(テニス場)               |
| ◆ 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)                |
| ◆ 子ども釣り教室<br>(小・中学生、各回40人) | ①午後0時45分~1時45分<br>②午後2時~3時<br>③午後3時15分~4時15分<br><b>受付時間</b> ①は15分前から<br>②・③は30分前から | 荒川公※小雨泊                           | 園(区役所前)<br><sup>決行</sup> |

※◆の種目は、雨天中止になる場合があります

あらかわ生涯スポーツフェスティバル2015

バレーボール教室(小学生) **バレーボール教室(小学生)** 午後 1 時~ 3 時30分 **ミニバスケットボール教室(小学生)** 午後 3 時30分~6 時 \_ 荒川総合スポーツセンター 大体育室

## 🔼 ポーツ施設の無料開放を利用してみよう

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を無料で 利用できます(**下表**参照)。この機会に、スポーツ施設で汗を流してみませ んか。直接会場へお越しください。

日 10月12日 (祝

持ち物 室内用運動靴、プールを利用する方は水着・水泳帽 ※運動できる服装でお越しください

問 合 せ スポーツ振興課 ☎内線3371



### 家の近くで、手軽にスポーツ! スポーツひろばに行ってみよう

スポーツひろばは、スポーツが得意な人も苦手な人も、誰もが無 料で気軽にスポーツを楽しめる場所です(下表参照)。

初心者には、指導員が丁寧に指導します。運動不足の解消や健康 増進にご利用ください。

期 間 平成28年3月4日魵まで

区役所の代表番号☎(3802)3111 区民の声(FAX)(3802)6262

※学校行事、年末年始、祝日等を除く(中止日は、荒川区ホーム ページをご覧ください)

時間 午後7時30分~9時30分 ※中学生以下は午後9時まで

対 象 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 ※小学生(保護者同伴で)が参加できる会場は**下表**参照

持 ち 物 室内用運動靴、用具等 ※用具の貸し出しがあります

申込方法 初めて参加する日に各会場で直接申し込んでください ※中学生以下は保護者同伴で申し込んでください ※申込用紙は荒川区ホームページからダウンロードできます。 あらかじめ記入してから、各会場に提出してください

問 合 せ スポーツ振興課 ☎内線3374

| 種              | B    | 曜日      | 会 場          | 種目               | 曜日      | 会 場                 |   |         |
|----------------|------|---------|--------------|------------------|---------|---------------------|---|---------|
| ミニテ            |      | 火       | 諏訪台中学校       |                  | 火       | 尾久宮前小学校             |   |         |
| <b>&gt;-</b> / | -^   | 金       | ★峡田小学校       | 卓球               |         | 大門小学校               |   |         |
|                |      | 月       | ◎峡田小学校       |                  | 木       | 第二日暮里小学校            |   |         |
| ビーチオ           | P II | 一       | ◎諏訪台中学校第2体育館 | キンボールスポーツ        | 木       | ★尾久西小学校             |   |         |
| C-77           | ハール  | 木       | 第四峡田小学校      | <b>キンホールスホーツ</b> | 金       | ★第六瑞光小学校            |   |         |
|                |      | 金       | 尾久小学校        | ドッヂビー            | 火       | ★第二瑞光小学校            |   |         |
| ◆バスケッ          | トボール | 木       | 第五中学校        |                  | 月       | 第五中学校               |   |         |
| バレーオ           | PP11 | 月       | 尾久小学校        | 健康体力づくり          | 健康体力づくり | 健康体力づくり             | 金 | 第二瑞光小学校 |
| ハレーカ           | ハール  | 木       | 南千住第二中学校     |                  | 4       | 諏訪台中学校              |   |         |
|                |      |         | 尾久西小学校       | みんなで             | 金       | ★尾久八幡中学校            |   |         |
|                |      | 月       | 南千住第二中学校     | 健康づくり            |         |                     |   |         |
| バドミントン         |      | 火       | 第四峡田小学校      | ◆印の種目は、 ◎印の会場は、  |         | 以上(中学生は不可)<br>5年生以上 |   |         |
|                |      | 木 大門小学校 |              | ★印の会場は、          |         |                     |   |         |
|                |      | 金       | 諏訪台中学校第2体育館  | 71-1-1721-9910-1 | , , ,   |                     |   |         |

## (好) きなとき・場所でスポーツを!

ウオーキングは、時間や場所を選ばず、い つでも、どこでもできます。街中ウオーキン グで、新しい発見・素敵な出会いを探してみ ましょう。



7

### あらかわ健康ウオーキングマップ

区内のおすすめウオーキング13コースを紹介しています。そ れぞれの距離・歩数・時間・消費カロリーも表示しています。 配布場所 区役所1階総合案内、がん予防・健康づくりセンタ 一、各区民事務所

**問合せ** 健康推進課 ☎内線432



### 区内のスポーツ大会・イベント

#### 弓道公開稽古

道具は無料で貸し出します。

日 時 平成28年3月31日休まで ▶ 火・・・・午前10時~11時30分

▶休・出…午後7時30分~9時 ※ 捌等を除く

場 荒川総合スポーツセンター4階弓道場

象 区内在住・在勤・在学の中学生以上の方 ※出は的前行射ができる方

**用** (1回) 300円 **申込が問合せ** 荒川弓道連盟・石川 ☎ (3895) 2382

「ボッチャ」フェスティバル パラリンピック種目のボッチャを楽しみませんか。

時 10月18日(日)午前10時~午後0時30分 会 場 生涯学習センター体育館

象 区内在住・在勤・在学の12チーム(抽選) 費 用 無料 ※1チーム3人以上(できるだけ1人以上は、心身に障がいのある方が参加)

**申込方法** 参加者全員の氏名・障がいの有無と種別・住所・電話番号を明記し、ファクスで

締切り 10月11日(日)必着

**申込み・問合せ** 東京都障害者スポーツ指導員協議会荒川・神保 ☎・M(3892)1177

### 硬式テニス秋季ベテラン女子ダブルス大会

日 時 11月15日四午前9時~午後4時 会 場 都立汐入公園テニスコート

象 区内在住・在勤の45歳以上の女性ペア、30組(抽選) 費 用 4000円

申込方法 往復はがきに参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号・在勤の場合は勤務先を 明記し、〒116-0001荒川区町屋 4 -29-1 荒川区テニス連盟・米山へ

締切り 10月8日 ( ) ⊠arakawaku.tennis.kyougibu@docomo.ne.jp

### あらかわ生涯スポーツフェスティバル2015、荒川区ビーチボール小学生大会

時 11月23日紀午前9時~午後5時(受け付けは、午前8時30分~8時45分)

会 場 大門小学校体育館

対 象 30チーム (申込順) ※1チーム、4~6人で申し込んでください

▶低学年の部…区内在住・在学の小学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…区内在住・在学の小学3・4年生

▶高学年の部…区内在住・在学の小学5・6年生 費 用 無料 締切り 10月20日以

主催 荒川区体育協会・あらかわ生涯スポーツフェスティバル2015実行委員会

**申込み・問合せ** 荒川区ビーチボール協会・緒方 ☎・M(3892)9952

### 銭湯deころばん体操

参加者には区内の銭湯で利用できる入浴券を差し上げ ます (当日入浴可)。

対象 20歳以上の方、各浴場10人程度(申込順)

持ち物 タオル、飲み物 ※動きやすい服装でお越しください

費 用 無料 問合せ 産業振興課 ☎内線477

|   | 10月16日盛・20日級<br>・27日級、<br>11月2日月・13日金 | 11月2日月・10日以 | 10月29日<br>~11月26日の休 |
|---|---------------------------------------|-------------|---------------------|
| 間 | 午後2時~3時                               | 午後 0 時 30分  | 午後 1 時 30分          |

尾久ゆ〜ランド (東尾久 5 - 27 - 5) 日暮里吝藤湯 タイムリゾート

(東日暮里6-59-2) (町屋4-4-1) **☎**(5692)1504 **☎**(3801)4022 **☎**(3819)7941

### 区民のスポーツ活動を支える・つなぐ

### スポーツ推進委員

区では、現在、45人のスポーツ推進委員が、「スポー ツひろば」の指導、「体育の日記念行事」やドッヂビー 大会等のイベントの開催、ニュースポーツの普及活動で 活躍しています。

**問合せ** スポーツ振興課 ☎内線3374



家族のための健康づくり講座

調理で変わる野菜のおいしさ

食べ比べてみませんか?

ゆで時間や味付けのタイミングを変えることで、

お子さんの野菜嫌い克服・家族の健康のために、

日 時 10月30日 金 1 時30分~3 時30分

会場がん予防・健康づくりセンター地下1階

象 区内在住・在勤の20~64歳の方、30人(申

込順) ※託児あり(1歳~3歳児、10人、申込順)

(受け付けは、午後1時から)

講師東京聖栄大学講師・吉田光一氏

野菜のおいしさを引き出す方法を学びます。

### 荒川区健康週間企画展 知ろう! **防ごう! ロコモティブシンドローム**

### 南千住図書館 10月7日 水まで

▶尾久図書館 10月9日金~11月11日冰 10月13日火~16日金

▶区役所 1 階展示コーナー

荒川区健康週間に合わせて、要介護や寝たきりの原因となるロコモティブシンドローム (運動器症候群) の予防方法を、パネルで詳しく展示します。

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。

### ロコモティブシンドロームを予防するためには

脚の筋肉をつける筋力トレーニング、柔軟性を上げるストレッチ、手軽にでき る有酸素運動(ウオーキング)等を日常生活に取り入れましょう。 筋肉や骨は、材料となる「栄養素」が不足すると強くなりません。毎日の食事から

筋肉や骨をつくるための栄養素をしっかりとるためには、歯と歯ぐきの健康が 大切です。規則正しい生活習慣・丁寧な歯磨き・かかりつけ医の定期検診の受診を 心がけましょう。

### 骨を強くする栄養素 (含まれる食品)

カルシウム 牛乳・納豆・小松菜・煮干し等

ビタミンD カツオ・鮭等 **ビタミンK** ブロッコリー・ ニラ・ワカメ等

たんぱく質 豆腐・卵・肉類・ 魚類等

### ビタミンB。 マグロ・サンマ・

キウイフルーツ

たんぱく質 豆腐・卵・肉類・



申込み 健康推進課 ☎内線423

内 容 講義、調理実演、試食

ぜひご参加ください。

費用無料



# 区議会の委員会質疑の模様をケーブルテレビで放送します

平成27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CA TVマイチャンネルあらかわ(地 デジ11 c h)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。

### 日時

10月5日月~11日日 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

### 都市計画の変更・都市防災不燃化促進事業の寒疱

都市計画道路補助90号線(町屋駅から明治通り)の沿道(下図参照)の都市 計画を変更しました。

### ▶ 都市計画の変更

▶南千住一·荒川一丁目地区地区計画 ▶荒川二·四·七丁目地区地区計画 ▶東京 都市計画高度地区 ▶東京都市計画防火地域及び準防火地域

対象区域外になります 対象 南千住1丁目、荒川1・2・4・7丁目、町屋1丁目 問合せ 都市計画課 ☎内線2813

※高度地区の変更で新たに最低限高度地区に指定された区域は、日影規制の

### 都市防災不燃化促進事業

都市計画の変更とともに、補助90号線(町屋駅~明治通り) の沿道30mの区域で、都市防災不燃化促進事業を実施します。 問合せ 防災街づくり推進課 ☎内線2821



### 必要な栄養素をとり、ロコモティブシンドロームに負けない体をつくりましょう。

### <u>筋肉を強くする栄養素(含まれる食品)</u>

バナナ等

魚類等

問合せ 健康推進課 四内線432

# **荒川区ビジネスプランコンテスト** 全国から荒川区を盛り **「ARA=CON2016」** 上げるビジネスプラン を募集します。

※ビジネスプランコンテスト・関連イベントの申込方法等詳細は、ARA-CON 2016ホームページ (http://ara-con.tokyo/) をご覧ください

対 象 次のいずれかに該当する中小企業者(個人・法人・団体)

▶創業予定・創業後おおむね5年以内

▶新事業展開予定・展開後おおむね5年以内 ▶新分野進出予定・進出後おおむね5年以内

▶ 荒川アントレプレナー大賞(賞金30万円)…1件 ▶ 荒川ウーマンアントレプレナー大賞(賞金30万円)…1件

▶オーディエンス賞(賞金10万円)…2件

締切り 11月30日(月)午後5時(必着)

### ビジネスプランヨンテスト関連イベント ◆起業フェスタ(キックオフイベント)

費用 2000円

日時 10月21日(水) 午後6時30分~8時30分 会場 日暮里サニーホールコンサートサロン 費用 無料

対象 起業に興味がある方、起業して 間もない方、70人(申込順)

内容

### **◆起業サポートスクール(対策セミナー)**※全5回 **時間** 午後1時45分~5時45分

会場 産業経済部研修室(荒川消防署 隣セントラル荒川ビル4階) 対象 起業を考えている方、起業して

間もない方、30人(申込順)

**問合せ** 経営支援課 ☎内線458 ☑sogyoitshien@city.arakawa.tokyo.jp

11月7日出 集客・販売の進め方 11月14日出 ウェブマーケティング 11月21日出 事業実施体制の構築 11月28日出 ビジネスプラン作成演習

10月31日仕) 事業計画・資金繰り

人

摄

 $\boxtimes$ 



### ◆はがき・ファクス等記載事項

- 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 必要事項 (各記事に明示)

#### ◆記入の注意点

### 申込記入例

- 往復はがきは、返信面に住所・氏名を記載
- •特に記載がない限り、申し込みは1人1枚
- 宛て先は、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

### 尾久区民事務所の証明書自 動交付機が休止

**自**10月17日出 **周**午前8時30分~ 午後1時 内施設工事

圖戸籍住民課☎内線2353

### 南千住野球場・あらかわ遊 園運動場が休場

**目**・**励** ▶ 11月16日 (月~12月16日 炒…南千住野球場 ▶11月16日月 ~平成28年3月31日休…あらかわ 遊園運動場 内改修工事

間スポーツ振興課☎内線3371

### 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10月~平成28年 3月分、後期高齢者医療保険と介護 保険は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、お 近くの金融機関、ゆうちょ銀行・郵 便局、コンビニエンスストア、区民 事務所、区役所で納めてください。 問▶国民健康保険・後期高齢者医療 保険料の納付に関すること…国保年 金課(区役所1階) ☎内線2386 ▶介護保険料の納付に関すること… 介護保険課(区役所2階)

☎內線2441

### 特別区民税・都民税第3期 分の納期限は11月2日月

納期限までに、金融機関、ゆうち ょ銀行・郵便局、コンビニエンスス トア、区役所2階税務課、各区民事 務所等で納めてください。□座振替 を利用している方は、納期限日に振 り替えます。残高をご確認くださ い。※納期限を過ぎると延滞金が加 算される場合があります

間税務課☎内線2332

### 平成27年度行政評価結果 を公表

平成27年度行政評価の結果がま とまりました。行政評価は、区で実 施しているすべての政策・施策・事 務事業を分析・評価し、事務事業の 改善や予算編成等に活用するため、 平成18年度から実施しています。

結果は、区役所2階情報提供コー ナー、各図書館または荒川区ホーム ページで御覧いただけます。

圖総務企画課☎内線2113

### フリーマーケットにて携帯 電話等の使用済小型家電を 回収

■10月4日(同) (雨天時は10月11日 (日)に順延) (日)午前10時~午後3時 **励**あらかわ遊園スポーツハウス前 回収品目 ▶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 ※上記以外の製品は回収して いません。30cm角以上の製品は粗 大ごみとして出してください 間清掃リサイクル課☎内線470

### 大規模商業施設の深夜営業 に関する協議結果を公開

コモディイイダ町屋店(町屋3 -18-11) の営業時間変更に伴い、 騒音等の周辺環境に及ぼす影響につ いて、出店者と協議した結果を区役 所6階産業振興課・荒川区ホームペ ージで公開します。

■10月14日 州まで

圖產業振興課☎內線468

### ▋特別弔慰金の請求を受け付け

■平成30年4月2日まで Д戦没 者等の遺族で、4月1日現在、「恩 給法による公務扶助料」や「戦傷病 者戦没者遺族等援護法による遺族年 金」等を受けていた方が死亡された こと等により、受給権者がいない方 申福祉推進課☎內線2615

### ▍荒川区景観審議会

**■**10月7日/M **□**年後1時30分~ 

🔼▶委員の委嘱について ▶平成 26年度景観事前協議及び行為の届 出状況について(報告事項)ほか ※傍聴を希望する方は、午後1時~1 時20分に会場へ(定員10人(抽選)) 間都市計画課☎内線2816

### 成年後見制度相談・説明会 と権利擁護相談

前日までに予約してください。

- ◆司法書士による成年後見相談
- 時~4時
- ◆司法書士による成年後見制度説明 会 (法定後見編)
- 3時
- ◆弁護士による権利擁護相談
- ■10月22日休 日午後2時~4時 **申**あんしんサポートあらかわ(荒川 区社会福祉協議会内)
- **a** (3802) 3396
- FAX (3891) 5290

### ▋荒川区戦没者追悼式

平成27年度荒川区戦没者追悼式 を開催します。こ参列ください。

- ■10月22日休 日午前11時~正午 (予定) 励日暮里サニーホール
- 人戦没者遺族の方

**固**荒川区遺族会事務局(福祉推進課 内) ☎内線2616

### ▍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。皆さんの あたたかいご協力をお願いします。

■10月30日 金まで 問荒川区共同募金協力会事務局(福

祉推進課内) ☎内線2614

### 子育で・教育



### ▋子ども・子育て会議

■10月16日金 場午後1時30分~ 3時30分 **励**あらかわエコセンタ 2 階環境研修室 ※傍聴希望者 は、開催時間までに会場へお越しく ださい(定員20人〈当日の先着順〉) 間子育て支援課☎内線3811

### ▋親子ふれあい入浴

区役所 2 階子育て支援課等で配布 または荒川区ホームページからダウ ンロードできる入浴券を各銭湯に持 参すると、無料で入浴できます。

■10月17日出 頭区内の銭湯のう ち26浴場 人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、大人のみの利用はできません) 問子育て支援課☎内線3811

### 出産を迎える方のための 読み聞かせ講習会

■10月29日休 日午前10時~正午 **励**ムーブ町屋 **人**区内在住でこれか ら出産を迎える方とその家族、30 人(申込順) 託児 2 歳以上、定員 4人(申込順)の申し込みは、10 月15日休まで 日金日本語りネッ トワーク理事・植田たい子氏 甲各 区立図書館カウンター(南千住図書 館のみ、電話可) 間南千住図書館

### 高齢者



### いきいきボランティアポイ ント制度説明会

区で指定する介護保険施設等でボ ランティア活動を行うと、現金に交 換できるポイントが貯まる制度の説 明会です。

3 時 3 0 分 **励** 区 役 所 3 階 3 0 5 会 議室 人区内在住の65歳以上の方 圖10月14日例

■介護保険課☎内線2431

### 荒川老人福祉センター 文化祭の出展作品を募集

### ①作品展

■11月2日月~7日出 日子前9 時~午後4時 募集作品書道、絵 画、写真、手工芸品等(作品の大き さは90cm×70cm、1人2点まで) ②制作発表ショー

バック、帽子、洋服等、作品を身

に着けてステージで披露します。 30分

### ③俳句大会

**国**11月19日休 **閩**午後1時30分~

▼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 圖▶①・②…10月19日 | 6階経営支援課へ☎内線458

(月)~24日出午後3時まで

▶③…10月2日儉~15日休 申荒 川老人福祉センター、各ふれあい館 等にある申込用紙・投句用紙に必要 事項を明記し、〒116-0002荒川区 荒川 1-34-6 荒川老人福祉センタ -へ持参(③は郵送・ファクスも可)

**5** (3802) 1666

FAX (3802) 1683

### 障がいのある方

## 障がいのある当事者による

予約のうえ、お越しください。 ■10月10日出 日午前10時~午後 3時 四聴覚障がい者、肢体不自由 者、視覚障がい者による相談

- **励・**問荒川たんぽぽセンター
- **☎**⋅**₩** (3807) 8483

▋ぜん息講座・教室

**◆ぜん息ストレッチ体操教室** ぜん息発作を和らげる呼吸筋スト

レッチ体操を学びます。 ■10月30日金 ■新葛飾病院理学 療法士・根本伸洋氏 ※動きやすい

### 服装でお越しください ◆ぜん息療養講座

■11月13日金 内COPDとぜん 息の治療と自己管理について 日国国 立国際医療研究センター病院医師・ 放生雅章氏

**喝**午後2時~4時 **励**区役所北庁舎 1階101会議室 ▶30人(申込 順) 申保健予防課☎内線424

### 障がい者向け就労講習(事 務補助)

■11月4日~24日の火・火・休 (全9回) 時午後1時~3時

励スタートまちや 人区内在住で就 労を希望する知的障がい者、5人 (申込順) 910月29日(4) 中電 話・ファクスで、**4面上段**を参照し ①~④の記載事項を、障害者福祉課 へ☎内線2683

FAX (3802) 0819

### 事務所等の賃料補助金申請 を受け付け

▲4月1日以降に創業した方・平成 28年3月31日までに創業可能な方 (5件程度) 🖸 1 年目は月額5万 円、2年目は月額3万円を上限額と し、2年間まで ※住居と兼用の場 合や、共益費・更新料等は補助対象外 ※審査があります。詳細は、経営支援 課で配布または荒川区ホームページ からダウンロードできる募集要項・ 申請書をご覧ください

**縮**10月30日 全消印有效 中申請書 に必要書類を添えて、持参・郵送で、 〒116-8501(住所不要)荒川区役所

### 区内での創業を支援 「出張よろず相談会」

創業支援に実績のある中小企業診 断士等が、創業をお考えの方の疑問 や悩みに応えます。申し込みのう え、お越しください。

■10月24日出 場午後1時30分~ 4時30分 6日暮里ひろば館30 3洋室 人区内で創業予定の方

●経営支援課☎内線457

### MACCUST-今から間に合う!マイナン バー制度対応虎の巻!

平成28年1月から開始する「マ イナンバー制度」に関する、理解と 運用方法のセミナーです。

3時30分 加產業経済部研修室(荒 川消防署隣セントラル荒川ビル4 階) 【公企業の経営者、従業員(経理 担当者・社会保険事務担当者等)の 方、20人(申込順) 翻新木経営情報 研究所代表:新木啓弘氏 6910月26 日月) 申経営支援課☎内線458 FAX (3803) 2333

⊠macc@city.arakawa.tokyo.jp

### 創業支援セミナー(アドバ ンスコース)

| 期日        | 内 容               |
|-----------|-------------------|
| 11月 7日出   | 顧客満足度アップの秘訣       |
| 11月14日出   | 超便利!クラウドサービス      |
| 11月21日出   | コミュニケーション・リーダーシップ |
| 11月28日(出) | 初歩からの海外ビジネス       |

厨午前9時30分~午後0時30分 **励**產業経済部研修室(荒川消防署隣 セントラル荒川ビル4階) 【▼区内 で創業を予定している方、10人 (申込順) 聞NPOビジネスサポ ート(中小企業診断士等) 申電 話・ファクス・電子メールで、**4面** 上段を参照し①~④の記載事項を、 経営支援課へ☎内線457

**(3803)** 2333 ⊠sogyoitshien@city.arakawa.

### 仕事・人材募集

tokyo.jp

### マンスリー就職面接会 「子育てしながら働こう就 職応援面接会」

履歴書・職務経歴書を持参し、ハ ローワーク足立に面接予約のうえ、 会場へお越しください。

**■**10月16日**俭 時**午後1時~3時 30分(受け付けは午後0時30分~

3時) 励マザーズハローワーク日 暮里(西日暮里 2-29-3) ※面接 会の参加企業は、2週間程度前にハ ローワーク足立のホームページ (http://tokyo-hellowork.jsite. mhlw.go.jp/list/adachi.html) (2 掲載 託児6か月以上の未就学児 (定員あり)の申し込みは、10月 13日似までに就労支援課へ

- **☎** (3800) 8710
- 申ハローワーク足立事業所第二部門
- **2** (3870) 8895

# 講座

### ▋リサイクル工房

#### ①余り布で作るパッチワークの小物 入れ

■10月8日・15日の休 (全2回) ■ 15人(申込順) 日余り布(7 cm) × 7 cm) 24枚、裏地(25 cm×35 cm) 1枚、裁縫用具 ¥350円

②着物のリフォーム・ジャンパース カート

■10月19日・26日の月(全2回) ▶10人(申込順) 日着物1枚(背 縫いだけ残して全て解く裏地も)裁 縫用具

### ③裂き布で作る草履

■10月22日・29日の休(全2回)

▲15人(申込順) 閉手ぬぐい5~6 本(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2人 **聞**1 cm幅の裂き布(ハンカ チ1枚分程度) または余り毛糸

陽午後1時~3時(④は、午後1時 30分~3時) **励**あらかわエコセン ター 申清掃リサイクル課

**☎** (5692) 6697

### 公開講座「聴くことででき る社会貢献 高齢者のとじ こもりを理解するために」

直接会場へお越しください。

■10月15日休 日午後2時~4時 面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 聞首都大学東京健康福祉学部准 教授・藺牟田洋美氏 間傾聴ボラン ティアグループダンボの会・大住 ☎·FAX (5811) 5939

### ▋自転車運転免許証講習会

■10月17日出(雨天中止) 場午 前9時30分~11時30分(受け付け は午前9時から) 励荒川自然公園 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 人区内在住・在勤・在学 の小学4年生以上の方、40人(当 日の先着順) 間交通対策課

☎内線2712

### ひきこもりの家族講座

◆家族のかかわり方とこころの持ち方 ひきこもりの若者への支援の実 体、今まで経験したエピソードを交 えて話します(参加者同士の交流も あります)。

■10月30日金 日午後2時~4時 (受け付けは午後1時30分) **励**ア クロスあらかわ 人区内在住で思春 期のひきこもりの家族がいる方また は関心のある方、20人(申込順) 圖NPO法人星槎教育研究所・福井

### ◆一人で悩まず相談を

美奈子氏

保健師(随時)、心理士・精神科医師 (予約制)による相談を区役所1階障 害者福祉課で受け付けています。

申障害者福祉課☎内線2379 FAX (3802) 0819

### ■ 11月 | T講習会

|       | 講習会番号                | 期          | В                | 時     | 間        |
|-------|----------------------|------------|------------------|-------|----------|
| G-1   | 写真を加工してみ<br>よう!      |            | 2 日(月)<br>6 日(金) | 午後    | 2時<br>4時 |
| G-2   | 年賀状の作成               |            | 9日(月)<br>3日(金)   | 午後    | 7時       |
| G-3   | 基礎から始めるワード2010       | 11月1<br>~2 | 6日(月)<br>0日(金)   | ~     | 9時       |
| G-4   | エクセル2010の<br>楽しい表と計算 | 11月2<br>・2 | 1日(土)<br>2日(日)   | 午後    | 1時       |
| G-5   | 年賀状の作成               | 11月2<br>・2 | 8日(土)<br>9日(日)   |       | 6時       |
| × C _ | 1.6-2.6-51           | +          | じの耳              | * 48. | たが       |

できる方、G-3はマウス操作のできる方、G-4はエクセルの基本操作ができる方

**励**生涯学習センター **【**区内在住・ 在勤・在学の18歳以上の方、各コー ス28人(抽選) ¥各コース1000円 (テキストのある方は無料) 🏻 10 月15日休必着 目往復はがきで、 4面上段を参照し①~④の記載事項 と⑤希望する講習会番号(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

### おはなし(ストーリーテリ ング・素話)ボランティア 養成入門講座

**■**11月4日·18日·25日、12月2日· 16日の以(全5回) 日午前10時~ 正午 人区内で活動できる方、30 人(申込順) ※全回参加できる方 優先の聞伊豆大室高原・沙羅の樹文 庫主宰・西村敦子氏 励・申南千住 図書館☎ (3807) 9221

# 催し

### 花ちゃんネットワーク 花と緑の交換会

区内で環境活動を行っている「あ らかわエコフレンド」の皆さんが、 緑あふれるまちづくりを目指して行 う、草花の苗や種の交換会です(苗 の持ち帰りは、1人2点まで)。

樹木医による相談等も行います。 ■10月10日仕) 日午前10時~正午 **所**荒川公園内展示場(区役所前) ※苗や種を提供する方は、9日魵午 後1時~3時または、当日午前10 時までに、会場へお持ちください 圖環境課☎内線482

### あらかわモノスポ2015

区のモノづくりに関する展示・実 演・販売・製作体験のほか、抽選会 やスタンプを3つ集めた先着400人 の方に特製ブックカバーを差し上げ るイベントを行います。

■10月10日出~12日紀 日午前11 時~午後7時(12日は、午後5時ま で) **励**2k540AKI-OKA ÁRTÍSAN (台東区上野5-9 -23) **固**観光振興課☎内線461

### ■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10日出 日午前10時~午後 1時 厨日暮里サニーホール 申東京弁護士会法律相談課

**☎** (3597) 0811 ※予約の受け付けは、10月9日金 午前10時~午後4時

### ▍南千住ぶらり下町音楽祭

■10月12日
□ 10月12日
□ 日
□ 10月12日
□ 1 5時20分 面南千住第二中学校、 南千住駅前ロータリー、大黒湯、蕎 麦満留賀、西光寺 ♀ 1会場… 1000円 ▶ 5 会場フリーパス… 2000円 (前売りは1800円) **チケット販売場所** A C C ほか

週N P O法人千住すみだ川・海老江

**☎** (3801) 3428

### 荒川銭湯寄席

■10月19日(月) 日子後0時30分~ 2 時 【 40人 (申込順)

**励・申**日暮里斉藤湯(東日暮里6 *-*59*-*2) **☎** (3801) 4022 ※区内の銭湯で利用できる入浴券を 差し上げます(当日入浴可)

6面へ続く

### 10月1日は 国勢調査の日です。

今年は5年に一度の国勢調査の年です。調査票への記 入が済んだ方は、速やかに提出をお願いします。

①郵送する

出

方

法

提出用封筒に調査票を入れ、10月7日/以までに ポストに投函してください(切手は不要です)。

②調査員に直接提出をする

提出用封筒に調査票を入れ、封をして提出してく ださい。

※インターネットでの回答は、終了しました

問合せ区民課統計係 ☎内線2217

国勢調査 不明な点は、コールセンターへお コールセンター 問い合わせください。

☎0570 (07) 2015

\_\_\_\_\_\_

※ I P電話の場合は、☎03 (4330) 2015へ

期間 10月31日出まで 受付時間 午前8時~午後9時

### 所の予約受け付け

区内在住・在勤の方(3親等以内の親族も一緒に利用可) ※電話予約時は、「区の保養施設」と必ず申し出てください

### ホテルグリーンパール那須 (平成28年4月30日出までの利用分)

※平成28年3月31日休までの利用分は受付中。12月1日以、平成28年1月17日回~22日貸は休館します

▶電話予約 10月10日出午前10時から、ホテルグリーンパール那須へ☎0287(76)2883 ※予約開始日以降の受付時間は午前8時30分~午後5時15分

▶インターネット(荒川区予約システム)予約

10月11日回午前0時から(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)

### ホテルニューアカオ (平成28年1月31日日までの利用分)

※平成28年1月3日回までの利用分は受付中

▶**電話予約** 10月10日出午前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

※予約・料金等は、直接ホテルへお問い合わせくださ い。詳細は、荒川区ホームページをご覧ください

問合せ 区民課 ☎内線2514

内

人

 $\boxtimes$ 



#### 5面「催し」の続き

### にっぽりフレンドリー マーケット

■10月4日(□) 日 〒 10時~午後 5時 厨日暮里駅前イベント広場 ▶ 各地域の名物アート・クラフト作 品・手作り品・雑貨・民芸品・家庭 内リサイクル品の販売

間サンマークシティ日暮里商店会・ 藤田☎090 (2427) 7609

### ▍介護フェア2015

直接会場へお越しください(手話 通訳があります)。

時~午後4時30分 四最新福祉用 具の展示・試乗・体験、介護知っ得 ツアー、楽しいデイサービスのいろ いろ認知症相談会、小規模多機能つ て何?、あら坊・あらみぃの撮影 会、スタンプラリー、チャリティー 抽選会 励・ 間アクロスあらかわ **☎** (3803) 6221

### ▋男性介護者交流会

■10月17日出 場午後3時30分か ら 励山吹ふれあい館1階和室

¥1500円 **申**オヤジの会(荒川区 男性介護者の会)・神達

**2**090 (8949) 0500

### 隅田川ルネサンス事業 威風DoDo

一般公募の出演者・アーティス ト・ミュージシャンがピクニックの 形式のパフォーマンス公演を行いま

**■**10月12日 網 **日**年後4時~5時 30分 📆汐入タワー周辺(都立汐 入公園内) ¥2500円

間一般社団法人谷中のおかって **☎** (6671) 1525

No.1534 2015年(平成27年)10月1日号

### 講演会「つくし世代ってな に?楽しみながら地域と関 わる」

30分 厨アクロスあらかわ 人ボ ランティアや地域活動に若い世代を 取り込みたい方、これから活動をし てみたい方、60人(事前申込制)

■「つくし世代」著者・藤本耕平氏 ほか 申・問荒川ボランティアセン ター(荒川区社会福祉協議会内)

**☎** (3802) 3338 ⊠vorasen@arakawa-shakyo. or.jp

### 荒川区文化祭 「詩吟と剣詩舞の大会」

午後6時 10日暮里サニーホール **主管**荒川区吟剣詩舞道連盟 間生涯学習課☎内線3355

### ▍荒川区文化祭「区民囲碁大会」

**■**11月3日 網 **場**午前10時30分対 局開始(受け付けは午前10時から) **励**ムーブ町屋

#### ◆大会の部

日本棋院棋士9段マイケル・エド モンド氏の指導と解説があります。 及区内在住・在勤・在学、区内で対 局している方、150人(申込順) ※当日会場でも受け付け ¥2000 円(小・中学生と80歳以上の方は 1500円)

#### ◆荒川区棋聖戦の部

▲五段以上の有段者、32人(申込 順) ¥2000円

■区役所3階生涯学習課、各ひろば 館・ふれあい館等で配布する申込書 または荒川区ホームページをご覧く ださい 主管 荒川区囲碁連盟 間生涯学習課☎内線3355

### 史跡めぐり 「おぐの細道と観月会」

尾久の史跡を訪ね、区指定文化財 等を見学し、碩運寺で観月会・会食

■10月25日(日) 場午後2時30分~ 7時30分 【30人(申込順)

¥2000円 **締**10月16日金 申荒川ふるさと文化館

**☎** (3807) 9234

### 【あらかわてくてく散歩

尾久八幡神社、温泉・花街・三業 地等、尾久地域を散歩します。

4時30分 集合場所 荒川遊園前交番 前 【▶20人(申込順) ¥500円 **緬10月9日**金必着 **申**はがき・フ ァクスで、**4面上段**を参照し①と代 表者の②~④の記載事項⑤年齢・⑥ ファクス番号(③・⑤は参加者全員 〈4人まで〉)を、〒116-0002荒川 区荒川 2 - 1 - 5 セントラル荒川ビ ル9階東京商工会議所荒川支部内あ らかわ観光ツーリズム連絡協議会へ

**☎** (3803) 0538

FAX (3802) 2729

### アラカワ・セントポールズ・ クラブ講演会「世界とつなが る荒川区の可能性〜外国人を 迎え自分たちも世界へ出かけ るダイナミックな町づくり」

■10月27日以 日午後6時~7時 30分(開場は午後5時30分)

**励**ホテルラングウッド 2 階飛翔の間 (東日暮里5-50-5) Д区内在 住・在勤・在学の方、100人(抽 選) 聞立教大学観光学部教授・村 上和夫氏 610月7日 水必着

**申**往復はがきで、4**面上段**を参照し① ~④の記載事項と⑤年齢を、〒116-0003荒川区南千住3-4-5アラカ ワ・セントポールズクラブ事務局・竹 内へ☎(3805)2631

### ▋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 **緬**11月30日(月)

※応募方法等詳細は、町屋文化セン ター、各区民事務所・区立図書館等に ある募集要項をご覧ください

**B**ACC**☎**(3802)7111

### 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28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27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27 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27年度住民税非課税・平 成27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 間東京バス協会シルバーパ ス専用☎(5308)6950 ※出・旧・劔を除く、午前9時~午 後5時

### ▋清掃工場個人見学会

■10月10日出 場午後1時30分~ 3時 ▶50人(申込順) ☎10月8 日休 所・申北清掃工場(北区志茂 1 - 2 -36)

**☎** (3598) 5341

## 難病検診と歌謡曲を楽しむ会

期 日 10月18日 🗐 費用無料 場 荒川区医師会館(西日暮里6-5-3)

### 午前の部)神経難病・膠原病検診

膠原病と診断された方や疑いのある方(手足のしびれ・ふるえ、筋力 低下、脱力、言語・飲み込みの障がい等の症状のある方)の相談を、保 健師・ケースワーカー・在宅療養者等が受け付けるほか、専門医が診察し ます。申し込みのうえ、お越しください。 ※希望する方は送迎します 時間 午前9時~正午

### 午後の部】歌謡曲を楽しむ会

難病患者の方・ご家族・介護者のほか、誰でも参加で きます。直接会場へお越しください。

時間午後1時30分~3時

演 歌手・安倍里葎子氏(**写真右**)

費用無料

## 子育てハッピー講座

お子さんとご家族の健康を応援する教室です。 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 申込み・間合せ 健康推進課 ☎内線423

| 講座名                 | 期日                                      | 受付開始日 | 対象                                      |  |  |  |  |
|---------------------|---|-------|---|--|--|--|--|
| ごっくん期<br>(4・5か月児向け) | 11月30日(月)                               |       | 区内在住・在勤で平成27年6月・<br>7月生まれのお子さんのいる方      |  |  |  |  |
| 離乳食の話と試食、スキ         | 離乳食の話と試食、スキンケア、歯の手入れ(試食用のスプーンを持参してください) |       |   |  |  |  |  |
| もぐもぐ期<br>(7~9か月児向け) | 11月24日(火)                               |       | 区内在住・在勤で平成27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(試食用のスプーンを持参してください)

区内在住・在勤で平成26年10月 11月17日(以 10月19日(月)~12月生まれのお子さんのいる (11~13か月児向け) 方、50人(申込順)

幼児食の話と試食、遊び方、歯の磨き方 (試食用のスプーンとお子さんの歯ブラシを持参してください)

※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

区内在住・在勤で平成26年2月~ イヤイヤ準備期 (1歳3か月~1歳9か 11月9日月) 8月生まれのお子さんのいる方、 月児のお母さん向け) 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: 実演と試食(試食用のスプーンとお母さんの歯ブラシを持参してください)

#### 会 場 がん予防・健康づくりセンター 10月の健康相談 問合せ 健康推進課 四内線432

| 種別                     | 期日                 | 受付時間                  | 種別                  | 期日                    | 受付時間                |  |
|------------------------|--------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|---------------------|--|
| 4か月児健診<br>平成27年6月生まれ   | 15日休·22日休·<br>29日休 |                       | 受託健診<br>(事業所従業員)    | 6 ⊟(火)                | 午後1時~               |  |
| 1歳6か月児健診<br>平成26年3月生まれ | 21日(水)・28日(水)      | 午後1時<br>~2時15分        | 歯科衛生相談<br>(3歳未満児)   | 2日金·9日金·<br>23日金·30日金 | 予 午後 1 時<br>約 ~ 3 時 |  |
| 3歳児健診                  | (1) 4 4 - (1)      | 1                     | 障がい者歯科相談            | 6日似・13日似              | 制                   |  |
| 平成24年9月生まれ             | 7日似・14日似           |                       | ₩ <del>*</del> 1□=₩ | 1日的·8日的·              |                     |  |
| 母親学級(妊婦)               | 9日金・16日金・23日金      | 午後1時30分<br>~4時        | 栄養相談                | 15日休·22日休·<br>29日休    | ~3時30分              |  |
|                        | 230(44)            | 고                     | 健康相談                | 随時                    | 午前9時                |  |
| ママの心の相談                | 1日休                | 午後 1 時15分<br>~ 2 時45分 | エイズに関する<br>相談・検査    | 相談 随時                 | ~午後5時               |  |
| ( CONGIONIUM           | 15日休               | 午前9時30分<br>~11時       | 専用電話<br>☎(3805)9467 | 検査 14日(水)<br>(予約制)    | 午前10時~11時           |  |
| 11125-2510-10-1        | 75 CT-1414=0       |                       |                     |                       |                     |  |

出張育児相談 健康推進課 ☎內線432

| 地域  | 会場         | 期日     | 受付時間               | 地域  | 会場          | 期日     | 受付時間               |
|-----|------------|--------|--------------------|-----|-------------|--------|--------------------|
| 古工仕 | 汐入ふれあい館    | 2日金    | 左## O D# 4 E / \   | 尾久  | 尾久ふれあい館     | 13日(火) | 左並○吐 4万八           |
| 南十住 | 南千住駅前ふれあい館 | 21日(水) | 午前9時45分<br>~10時45分 | 口草田 | 東日暮里ふれあい館   | 5日(月)  | 午前9時45分<br>~10時45分 |
| 町屋  | 荒木田ふれあい館   | 19日(月) | 1007-555           | 口吞王 | 西日暮里二丁目ひろば館 | 26日(月) | 1007-200           |

| m) =   )   | 1,200  | -/         |                 |        | 7 - 3/      |
|------------|--------|------------|-----------------|--------|-------------|
| こころの健康相談   | (予約制   | 」) 会場・問合せ  | 障害者福祉課(区役所      | 1階)    | ☎内線2377     |
| 種別         | 期日     | 相談時間       | 種別              | 期日     | 相談時間        |
| ここのの一般健康相談 | 13日(火) | 午後2時~3時30分 | 薬物・酒害相談         | 7日(水)  | 午後2時30分~4時  |
|            | 15日(木) |            | 梁彻 "冯古怡談        | 21日(水) | 午後1時30分~3時  |
|            | 23日金   |            | 思春期・青年期こころの専門相談 | 5 日(月) | 午後1時30分~3時  |
|            | 28日(水) | 午後1時30分~3時 | ひきこもり心理相談       | 8日休    | 一路「四つ〇八」。つ四 |

丽

会場·場所

内

### あらかわキッズ・マザーズコール24

**20120(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-

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・旧)等を除く

※受け付けは、午後6時30分~午後9時30分

**2**(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、整=整形外科、婦=婦人科)

| 期日        | 昼径 | 医療機関名        | 科目  | 所在地         | 電話         |
|-----------|----|--------------|-----|-------------|------------|
|           |    | いなばキッズクリニック  | 小   | 南千住4-7-1    | (5604)1710 |
| 10月3日(土)  | (  | かわさき内科クリニック  | 内   | 西尾久2-14-11  | (6807)7769 |
|           |    | 細井胃腸科クリニック   | 内   | 西日暮里1-59-11 | (3805)4151 |
|           | 0  | 南千住つのだ医院     | 内・小 | 南千住6-65-12  | (3802)0023 |
|           | 0  | まつおかこどもクリニック | 小   | 荒川2-1-5     | (5604)1567 |
| 10月4日(日)  | 0  | 竹内病院         | 内   | 荒川6-7-8     | (3892)7771 |
|           | 0  | 尾久橋医院        | 内   | 東尾久8-19-2   | (3800)3020 |
|           | 0  | 東日暮里整形外科     | 整   | 東日暮里3-44-12 | (3805)5558 |
|           |    | 茂澤クリニック      | 内   | 南千住3-4-1    | (3891)1951 |
| 10月10日(土) | (  | いがらしクリニック    | 小   | 西尾久1-32-16  | (3800)9629 |
|           |    | 白十字診療所       | 内・婦 | 西日暮里2-19-10 | (3802)3911 |

### 【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4日(日) | 第一久木留歯科医院 | 南千住6-53-8 | (3891)2862 |
|          |           |           |            |

### 【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4日(日) | 汐入耳鼻咽喉科 | 南千住8-4-5 | (3802)8733 |

#### 【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
- ●荒川区歯科医師会
- ●東京都医療機関案内サービスひまわり<24時間>
- ●東京消防庁テレホンサービス<24時間>
- **2**(3893)2331 **☎**(3805)6601
- **☎**(5272)0303 **☎**(3212)2323

# マイチャンネルあらかわ

### **地デジ11ch**

あらかわ情報スクエア

(午後4時・7時から各57分)

高齢期の食生活講演会「健康長

寿は食事から~手間なく・おい

健康づくり講演会「見逃さないで

健康づくり講演会 「見逃さないで

「あらかわの心」推進運動区民委

員会 10周年記念講演会 [前編]

「あらかわの心」推進運動区民委

員会 10周年記念講演会 [後編]

しく・健やかに」[後編]

脳卒中の前触れを」[前編]

脳卒中の前触れを」[後編]

▶区からのお知らせ

▶映像ピックアップ

### 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) ※あらまちワイドは毎週放送ではありません ※第2週は一部番組内容に手話を付けて放送しています

- ▶ウイークリーニュース ▶告知コーナー ▶ばん座位体操 ▶区からのお知らせ
- 休日診療当番医

- ピ避難所開設運営訓練
- 6 10月は3 R推進月間・もったいない -食品ロスを減らしましょう
- 個イキイキシルバー 荒川区議会放送「決算に関する特別委員会(総
- 括質疑)」放送のため、「こんにちは荒川区」 はお休みします。
- ■荒川フードフェスティバル 分学校図書館の取り組み
- 御ボッチャ・佐藤駿選手 ピあらかわ佐渡おけさ祭り
  - **行**スポーツを楽しもう 箇「あらかわの心」推進運動区民委員会10周年
- ╚四季の里秋まつり・福島市観光紹介 る認知症予防の取り組み

### 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 「あらぶんちょ!」 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

**5** (3894) 3888

### 茨城県つくば市に緊急支援物資を搬送



大雨により大規模な被害が発生した茨 城県常総市が、区の交流都市・災害協定締 結都市として関係の深い茨城県つくば市 に避難所を開設したことを受け、区は、9 月11日に、緊急支援物資としてタオル2 万2500枚と子ども用の紙おむつ4306 枚を、つくば市役所に届けました。

### 満100歳の堀田ミヨさんを西川区長が訪問

9月16日、今年満100歳を迎えた堀田ミヨ さん(東尾久在住)を、西川区長が敬老のお祝 いに訪問しました。

堀田さんの健康の秘訣は「歩くこと」で、60~ 70歳の頃は区内をたくさん歩き、現在もご自身 で階段の上り下りをしているとのことです。

西川区長の「おめでとうございます。」とい うお祝いの言葉に、堀田さんは「ありがとうご ざいます。」と笑顔で応えていました。



▲左から西川区長、堀田ミヨさん

# ふれあい館の催

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。 

### 石浜ふれあい館

- **3** (3805) 5301
- ☑マンツーマンで歯磨き実習
- ■10月13日(以) 日子後1時~ 3時 【260歳以上の方、6人
- ☑創作折り紙講座「ハロウィン」
- 分~4時 【▼10歳以上の方、 10人 ¥200円
- ☑アロマ d ́e ハンドマッサージ
  - 2時 【20歳以上の方、15人
  - 内簡単ハンドマッサージ法とマ ッサージオイルづくり ¥500 ☎ (3810) 6219 円

### ☑キッズ体操

- ■11月11日~12月9日の例 (全5回) 時午後2時~3時
- ▲4~6歳児とその保護者、 15人 ※保護者は必ず館内に 滞在してください

### 南千住駅前ふれあい館

- **☎** (3803) 0571
- ☑リフレッシュ体操・ダンス
- 分~2時30分 **人**20歳以上の 方
- 初心者囲碁講座
- ■毎週州 日毎週州 日毎年前10時~正午 【 20歳以上の方 ¥ 500円

### 荒川山吹ふれあい飢

- **a** (3805) 2860
- ひおとなの散歩「新旧の文化にふ れられる街・日本橋」
  - ■10月16日俭(小雨決行)

- **周**午前10時30分~午後2時30 **励**日比谷線三ノ輪駅改札集 ▲20歳以上の方、15人 ¥1400円 締10月10日仕
- 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 ■10月12日 (場) ● 10月12日 (場) 日前9時30 分~午後5時 内鉄道模型の走 行実演、Nゲージ体験運転、塗

#### り絵のコーナー 西尾久ふれあい館

- ☑肩甲骨ほぐしあくび体操講座
  - ■10月17日出 日午前10時~ 11時30分 【20歳以上の方、 30人
- ☑身体を使ってリズムとあそび講座
  - ■10月17日 出 日 年 前10時 30分~11時30分 【 2 歳以上 の未就学児と保護者、15組
  - 内音楽に合わせたリズムあそび

### 東日暮里ふれあい館

- - ☑成人ヨガ・ストレッチ教室

以上の方、各時間20人

- ■10月8日~12月17日の休 (全11回) 閕▶午後7時~8 ▶午後8時15分~9時15 分 ▼区内在住・在勤の18歳
- ☑成人向け手芸講習会 「キャンディーポーチ」
- **■**10月21日/ **□**10月21日/ **□**10月1日/ **□**10月21日/ 午後3時 【210人 ¥900円

### 大掛まさ美さんが内閣府エイジレス章を受章

荒川区卓球連盟副会長で全日本卓 球選手権大会マスターズの女子ロー セブンティ部門優勝者である大掛ま さ美さんが、内閣府が年齢にとらわ れず生き生きとした生活(エイジレ ス・ライフ)を実践している方に贈 る、平成27年度エイジレス章を受 章し、9月18日、西川区長から書 状と記念の盾が手渡されました。



▲左から大掛まさ美さん、西川区長

### 園の園児募集 平成28年度

子ども・子育て支援制度が始まり、利用にあたっては、入園内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 (表2) に入園する際には認定申請は必要ありません

### 区立幼稚園・汐入こども園(短・中時間保育)

象 幼児・保護者ともに区内在住の3~5歳児

申込方法 11月4日似・5日休午後2時~4時に各区立幼稚園・汐入 こども園 (表1) で

#### 表1 区立幼稚園・汐入こども園

| 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 |  |  |  |  |  |
| 花の木幼稚園                                      | 荒川 5 -41- 4          | (3892)8292 |  |  |  |  |  |
| 町屋幼稚園                                       | 町屋8-19-12(第七峡田小内)    | (3895)3571 |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |  |
| ※沟】こども馬の長時間保育(0~5歳間)は 12月に 認可保育圏の周囲草集で草集します |                      |            |  |  |  |  |  |

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・ 申込書の配布 ■時 月~金の午後2時~4時 ※祝を除く

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

10月31日出から、各私立幼稚園等(表2)・認定こども園(表3) で申し込みを受け付けます。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。

### 表2 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 |

#### 表3 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(表2)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、子育て支援 課へお問い合わせください。

問合せ 子育て支援課 ☎内線3812

問合せ ▶区立幼稚園・汐入こども園…学務課 ☎内線3333 ➡▶私立幼稚園等・認定こども園…各園へ

# あらかわ遊園の

#### ◆街頭紙芝居

日 時 10月10日出午後1時・2時30分(雨天中止)

場所ふれあいハウス前

### ◆こども工作教室「オープンカー作り」

日 時 10月17日出午後1時·2時30分、18日间午前11時、午後1時·2時30分

対象 4歳~小学生、各回20人(申込順) 場所ふれあいハウス2階

申込方法 電話・ファクスで希望日時・氏名・年齢・電話番号をお知らせください

### それいけげアンパシマン ショー

「正義の味方 かいけつナガネギマン参上!」

日 時 10月18日(日)午前11時30分、午後2時30分 (雨天時は、握手会)

場 所 アリスの広場



#### まちなかハートキッズランド「どうぶつの国つくろ♪」 絵本づくりや紙粘土制作等、親子で参加するイベントです。

日 時 10月4日 (日) 午後1時~2時30分(受け付けは、午後0時30分から)※雨天中止

場 所 ふれあいハウス、しばふ広場 定 員 親子50組100人(申込順)

費 用 無料 (参加者はあらかわ遊園に無料で入園できます)

主催・申込み・問合せ With 部山 ☎(3895)7346

⊠web.arakawa@gmail.com

費 用 無料 ※入園料は別途かかります

会場・問合せ あらかわ遊園 ☎(3893)6003 楓(3893)6089

## 都電車内をハロウィン装飾し た特別電車が運行します。 間 10月31日仕まで 都電レトロ車両9000系9002号 運行車両 ※運行情報は、東京都交通局ホームペ ·ジ都電運行情報サービス(http:// tobus.jp/tlsys/)で閲覧できます 青いレトロ車両の車内に ハロウィン装飾をしています 問 合 せ 観光振興課 ☎内線461

### 下町文化街道・今昔めぐり 2015

荒川区・台東区・足立区の商店街が連携し て開催します。

期 日 10月11日日 費 用 無料

### 松尾芭蕉なりきりウオーク

千住地域の松尾芭蕉にちなんだ場所 や商店街を、荒川区観光ボランティア 👌 ガイドが案内します。100人の方(当日 の先着順)に、記念品を差し上げます。

時間 午前10時~午後2時(予定) 集合場所(南千住駅西口駅前ロータリー

### 奥の細道 始まりの地・音楽祭

江戸囃、三味線等で、松尾芭蕉が奥の細 道に出発した当時の音楽を披露します。

時間 午後1時~1時30分

集合場所 南千住駅西口駅前ロータリー付近

### 俳句コンテスト

「旅立ち」をテーマに投句された作品か ら、グランプリを選出します。

時間 午後2時~4時

場南千住駅前ふれあい館多目的室

イベント運営事務局 **☎**(3837)5716 ※出・旧・祝等を除く午前9時~午後6時

### じる、「ECOガーデン」を紹介します。 日時 11月7日出午後2時~3時30分 (開場は、午後1時30分) 会場 町屋文化センター多目的ホール 对 象 区内在住·在勤·在 学の方(小学生以

下は保護者同伴 で)、120人(抽選) 

氏 (写真)

申込方法 はがき・ファクス・ 荒川区ホームペー

ジから、代表者の住所・氏名・電話番号、 参加者全員の氏名・年齢を環境課へ

環境特別講演会

ECOガーデンはじめましょ!

ガーデニングを通じて地球環境の変化を感

締切り 10月23日 金必着

主催 荒川区低炭素地域づくり協議会

申込み 問合せ

〒1.16-0002荒川区荒川 1 -53-20 あらかわエコセンター2階環境課

☎内線482

FAX (5811) 6462

# 11日・21日

7万6000部発行

発行〉荒川区

\_\_\_ 〒116-8501 東京都荒川区荒川2-2-3  $\mathbf{a}(3802)3111$   $\mathbf{A}(3802)6262$ 

http://www.city.arakawa.tokyo.jp/ http://www.city.arakawa.tokyo.jp/keitai/



| The second secon | (9月1日現在)住民基本台帳による | 占 |
|--|-------------------|---|
| į  | 色帯よ               |   |

| 住           |   | 日本人 | 男 | 96,873人  |   | 38  |   | 625   |
|-------------|---|-----|---|----------|---|-----|---|-------|
| <b>6人</b> 暨 |   |     | 女 | 96,971人  |   | 79  | 盐 | 694   |
| 戸田業         |   |     | 計 | 193,844人 | 前 | 117 | 瞿 | 1,319 |
| 占と台         | 슴 |     | 男 | 8,094人   | 莧 | -17 | 自 | 567   |
| 現世 帳        | ч | 外国人 | 女 | 8,530人   | 比 | -22 | 旵 | 227   |
| 在帯に         |   |     | 計 | 16,624人  |   | -39 | 匹 | 794   |
| ) II S      |   | 総人口 |   | 210,468人 |   | 78  |   | 2,113 |

|   | 日本人のみ<br>の世帯         | 98,758世帯  |   | 73  |    | 1,527 |
|---|----------------------|-----------|---|-----|----|-------|
| ш | 外国人のみ<br>の世帯         | 9,198世帯   | 剪 | -43 | 瞿  | 699   |
| 帯 | 日本人と<br>外国人の<br>混合世帯 | 2,312世帯   | 倱 | 13  | 月比 | 21    |
|   | 総世帯                  | 110,268世帯 |   | 43  |    | 2,247 |
|   |                      |           |   |     |    |       |