

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。

まずはチャレンジ! 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
※希望者多数の場合は参加できないことがあります
問合せ スポーツ振興課 ☎内線3374



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	荒川総合スポーツセンター 大体育室
体力テスト	午前9時～正午(受け付けは、午前11時まで)	小体育室
バドミントン	午後0時30分～2時30分	卓球場
ビーチボール	午後3時～5時	第一武道場
卓球	午後1時～3時	第二武道場
剣道	午後1時～4時	エアライフル場
柔道	午後1時～4時	弓道場
ビームライフル(中学生以上の方)	午前10時～午後3時	南千住野球場 ※プロップを持参してください
弓道(15歳以上の方)	午前10時～午後3時	荒川公園(区役所前)
◆軟式野球(小学生)	午後1時～3時30分	荒川自然公園(テニス場) ※なるべくラケットを持参してください
◆区民ラジオ体操会	午前6時10分～6時40分	東尾久運動場(テニス場)
◆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	東尾久運動場(小広場)
◆ソフトテニス	午後1時～5時	荒川公園(区役所前)
◆ゲートボール	午前9時30分～午後2時	※小雨決行
◆子ども釣り教室(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	

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

ス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。

期 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

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	午前9時～午後9時30分	3時間まで 15歳以上 ※中学生は不可
	卓球場	午前10時～午後1時 午後2時～5時	30分交替制
あらかわ遊園スポーツハウス ☎(3800)7333	温水プール	午前9時～午後8時30分	2時間まで 乳幼児はおむつがとれていること
	トレーニングルーム	午前9時～午後8時30分	3時間まで 15歳以上 ※中学生は不可
	アリーナ		

※小学3年生以下の方は保護者の同伴が必要です

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(金)まで
※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)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 目	曜 日	会 場	種 目	曜 日	会 場
ミニテニス	火	諏訪台中学校	卓球	火	尾久宮前小学校
	金	★峡田小学校		火	大門小学校
ビーチボール	月	◎峡田小学校	木	木	第二日暮里小学校
	木	◎諏訪台中学校第2体育館	木	★尾久西小学校	
◆バスケットボール	金	尾久小学校	金	★第六瑞光小学校	
	月	第五中学校	月	★第二瑞光小学校	
バレーボール	月	尾久小学校	健康体づくり	金	第二瑞光小学校
	木	南千住第二中学校	諏訪台中学校		
バドミントン	月	尾久西小学校	みんなで健康づくり	金	★尾久八幡中学校
	火	南千住第二中学校	◆印の種目は、15歳以上(中学生は不可)		
	木	第四峡田小学校	◆印の会場は、小学3年生以上		
	金	大門小学校	★印の会場は、小学1年生以上		



好きなとき・場所でスポーツを!

ウォーキングは、時間や場所を選ばず、いつでも、どこでもできます。街中ウォーキングで、新しい発見・素敵な出会いを探してみましよう。



あらかわ健康ウォーキングマップ

区内のおすすめウォーキング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・健康づくりセンター、各区民事務所
問合せ 健康推進課 ☎内線432



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。

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実施

都市計画道路補助90号線(町屋駅～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
※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

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



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(木)まで
▶火…午前10時～11時30分
▶木・土…午後7時30分～9時 ※観等を除く

会 場 荒川総合スポーツセンター4階弓道場
対 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
費 用 (1回)300円 **申込み問合せ** 荒川弓道連盟・石川 ☎(3895)2382

「ポッチャ」フェスティバル パラリンピック種目のポッチャを楽しみませんか。

日 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
対 象 区内在住・在勤・在学の中学生以上の方(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 ☎・FAX(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(日)午前9時～午後4時 **会 場** 都立汐入公園テニスコート
対 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(木)必着 **問合せ** 荒川区テニス連盟 ☎090(2309)4988
✉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

日 時 11月23日(祝)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(火)
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 ☎・FAX(3892)9952

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(水)
▶区役所1階展示コーナー 10月13日(火)～16日(金)
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

運 動 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(ウォーキング)等を日常生活に取り入れましょう。
栄 養 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。
歯 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



筋肉を強くする栄養素(含まれる食品) ビタミンB₆ マグロ・サンマ・キウイフルーツ・バナナ等
たんぱく質 豆腐・卵・肉類・魚類等



問合せ 健康推進課 ☎内線432

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

期 日	10月16日(日)・20日(火)・27日(火)・11月2日(月)・13日(金)	10月26日(月)・11月2日(月)・10日(火)・14日(土)・17日(火)	10月29日(木)～11月26日(木)
時 間	午後2時～3時	午後0時30分～1時30分	午後1時30分～2時30分
会場・申込み	尾久ゆーランド(東尾久5-27-5) ☎(5692)1504	日暮里斎藤湯(東日暮里6-59-2) ☎(3801)4022	タイムリゾート(町屋4-4-1) ☎(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」やドッジ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、野菜のおいしさを引き出す方法を学びます。お子さんの野菜嫌い克服・家族の健康のために、ぜひご参加ください。

日 時 10月30日(金)午後1時30分～3時30分(受け付けは、午後1時から)
会 場 がん予防・健康づくりセンター地下1階
対 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)
内 容 講義、調理実演、試食
講 師 東京聖栄大学講師・吉田光一氏
費 用 無料
申込み 健康推進課 ☎内線423



荒川区ビジネスプランコンテスト「ARA-CON2016」

全国から荒川区を盛り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-CON2016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
賞 ▶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)

ビジネスプランコ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)**
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 **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)
費 用 無料
◆**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)
費用 2000円

期 日	内 容
10月31日(出)	事業計画・資金繰り
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

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