

## 高めよう免疫力

今日からできる

## 健康づくり

10月10日～16日は、区の健康週間です。  
健康な生活を送るためには、運動・食事・睡眠等、充実した毎日の生活で免疫力を高め、感染症等に負けない体をつくるのが大切です。  
皆さんも、できることから始めてみませんか。

【問合せ】健康推進課保健相談担当

☎内線 432



▲荒川自然公園でのポールウォーキングの様子

4・5面で、免疫力を高める各種取り組みを紹介します

### ▶ 感染症にも負けない健康づくり



荒川区長  
にしかわ たいていろう  
西川 太一郎

生涯にわたる健康は、幸せな人生の礎であり、地域社会に活力をもたらす源ともなります。  
ところが、新型コロナウイルス感染症の影響により、在宅勤務等で外出の機会が減少し、私たちの日常生活は大きく変化しました。  
毎日の活動量の低下、運動不足は、高血圧をはじめとする生活習慣病の悪化や、感染症から私たちを守る「免疫力」の低下につながります。  
免疫力を高めるには、「全身の血液の循環を良くする運動」が有効であると言われております。  
区では、場所を選ばずに短時間でできる「荒川ころばん体操」や「あらみん体操」等の開発をはじめ、日々の生活の中で免疫力を高めるためのさまざまな事業を展開し、その普及啓発を図っております。  
一人ひとりが栄養価の高い食事を楽しみ、自宅等の身近な場所で運動に取り組むことは、感染症に強いまちづくりにもつながっていきます。  
外出しないということとは動かないことではありません。家の中でもできることがあります。今こそ積極的に「免疫力」を高め、生涯にわたる健康づくりに挑戦しましょう。  
区は今後も、区民の皆様が楽しみながら効果の高い健康づくり活動を継続できるように、支援を進めて参ります。

### 新型コロナウイルス感染防止のため引き続きご注意を

都内では、家族間や会食、職場等での感染者が増加しています。感染予防には、日常生活の中での感染防止の基本を守ることが重要です。

問合せ 保健予防課感染症予防係  
☎内線 430

- ▶ 身体的距離の確保 (2m程度)
- ▶ マスクの着用 ▶ 手洗い

区施設では一部利用制限等、感染拡大防止のための対応をしています。なお、発熱やせき等体調不良の場合は、利用を控えてください

～区政は区民を幸せにするシステム～

日 期 日(期間)  
時 間  
所 会 場・場 所  
対 象  
人 定 員  
内 容  
講 師  
持 持 物  
費 用  
縮 縮 め 切 り  
申 申 込 方 法(申 込 先)  
問 問 い 合 せ 先  
電 電 子 メール ア ド レ ス  
HP  
ホ ー ム ペ ー ジ ア ド レ ス

# あらかわ 情報の森

費用の記載がない事業は無料です

### はがき・ファクス・電子メール等の記入事項

- ①事業・イベント名
- ②〒住所\*
- ③氏名(ふりがな)
- ④電話番号
- ⑤以降にその他の必要事項(各記事に明示)

- 往復はがきは、返信面に住所・氏名を記入
- 電子メールは、件名に事業・イベント名を入力
- 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

### 町屋文化センターが休館

10月29日(木) 空調設備点検  
町屋文化センター  
☎(3802)7111

### 南千住図書館が休館

11月10日(火)~13日(金) 特別整理  
南千住図書館  
☎(3807)9221

### 国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料の休日窓口を開設

10月11日(日) 午前9時~午後5時 保険料の納付・相談  
所・問▶国民健康保険料・後期高齢者医療保険料…国保年金課保険料係(区役所1階) ☎内線2386  
▶介護保険料…介護保険課資格保険料係(区役所2階) ☎内線2441

### 特別区民税・都民税第3期分の納期限は11月2日(月)

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。口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  
※納税が困難な方は、申請により納税の猶予が認められる場合があります。詳細は、お問い合わせください  
問▶納付方法…税務課税務係 ☎内線2327 ▶納税の猶予…税務課納税促進係 ☎内線2336

### カード形式の障害者手帳の交付受け付けを開始

カード形式の障害者手帳の交付受け付けを10月1日(木)から開始します。すでに手帳を持っており、切り替えを希望する方は、お問い合わせください。  
※精神障害者保健福祉手帳の切り替えは、更新・等級変更・他道府県からの転入時のみ可能

身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方  
問▶身体障害者手帳、愛の手帳…障害者福祉課相談支援係 ☎内線2685 ▶精神障害者保健福祉手帳…障害者福祉課こころの健康推進係 ☎内線2692

### 古布の通常回収を再開

古布排出の自粛をお願いしていましたが、処理が可能となったため、通常回収を再開します。ご協力ありがとうございました。  
問清掃リサイクル推進課啓発指導係 ☎内線449

### 10月は骨髄バンク推進月間

骨髄移植等による治療は、白血病等の難治性血液疾患に対し、有効な治療法です。  
多くの方が骨髄バンクに登録することで、患者を救う手助けとなります。ご協力をお願いします。  
◆骨髄等提供者へ助成金を交付  
日本骨髄バンクに登録し、患者に骨髄等の提供をした方(提供時に荒川区に住居登録があること)に助成金を交付しています。詳細は、お問い合わせください。  
問生活衛生課管理係 ☎内線422

### 区民保養所予約受付開始日

◆ホテルグリーンパル那須  
利用期間 令和3年4月1日(木)~30日(金) 所 栃木県那須郡那須町湯本213  
申▶電話…10月10日(土)午前10時からホテルグリーンパル那須へ ☎0287(76)2883  
▶施設予約システム…10月11日(日)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 令和3年1月4日(月)~31日(日)(1月11日(祝)~14日(休)は施設点検のため休館) 所 静岡県熱海市熱海1993-250  
申▶10月12日(月)午前9時からホテルニューアカオ予約センターへ ☎0557(82)5151  
問 区民施設課施設計画係 ☎内線2532

### 行政評価結果を公表します

令和2年度行政評価(令和元年度決算版)の結果がまとまりました。今後、区の政策・施策・事務事業・施設を分析・評価し、改善や予算編成等に活用します。  
結果の閲覧▶区役所地下1階情報提供コーナー、ゆいの森あらかわ、各図書館、荒川区ホームページ  
問総務企画課企画係 ☎内線2118

### 赤い羽根共同募金

寄附金は、地域福祉の推進を目的とする事業に配分します。ご協力をお願いします。  
10月1日(木)~31日(土)  
問荒川区共同募金協力会(福祉推進課地域福祉係内) ☎内線2614

### 全国瞬時警報システム(Jアラート)の試験放送を実施

全国瞬時警報システム(Jアラート)の作動状況を確認するため、全国一斉に試験放送を実施します。防災行政無線の放送に加え、荒川区ホームページ、荒川区Twitter・Facebook・メールマガジンでも試験配信を行います。  
10月7日(水) 午前11時から  
問生活安全課生活安全係 ☎内線494

### 暮らし

### 介護保険料の納付書を送付します

令和2年度10月~3月分の介護保険料の納付書を、10月中旬に送付します。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2階介護保険課で納期限までに納めてください。口座振替(月末に引き落とし)をご希望の場合は、お問い合わせください。  
問介護保険課資格保険料係 ☎内線2441

### 成年後見制度相談・説明会と権利擁護相談

◆司法書士による成年後見相談  
10月13日・27日(火) 午後2時~4時

時~4時  
◆司法書士による成年後見制度説明会(法定後見編)  
10月21日(水) 午後1時30分~3時  
◆弁護士による権利擁護相談  
10月22日(木) 午後2時~4時  
所 荒川区社会福祉協議会  
問 前日までにあんしんサポートあらかわ(荒川区社会福祉協議会)へ ☎(3802)3396 FAX(3891)5290

### 障がいのある方

### 障がいのある当事者(ピアカウンセラー)による相談

10月10日(土) 午前10時~午後3時 所 荒川たんぼセンター  
問 視覚障がい者、聴覚障がい者、肢体不自由者による相談  
10月1日(木)から来所・電話・ファクスで、荒川たんぼセンターへ ☎・FAX(3807)8483

### 子育て・教育

### 就学奨励費の申請を受け付け

特別支援学級等に就学するための経費の一部を支給する、就学奨励費の申請を受け付けます。  
区内在住で、公立小・中学校に就学し、区の認定基準(所得制限)と次のいずれかに該当する児童・生徒の保護者等(就学援助を受給している方を除く) ▶特別支援学級(都立特別支援学校を除く)に在籍している ▶通常学級に在籍し、学校教育法施行令第22条の3に規定する障がいの程度に該当する ▶通級指導教室に通級している ※都立特別支援学校に就学している方は、各学校にお問い合わせください  
10月16日(金)  
申▶区立小・中学校へ就学している方…各小・中学校へ ▶区外の公立小・中学校へ就学している方…申請者名義の預・貯金通帳を持参し、区役所3階学務課学事第二係へ ☎内線3338

## はつらつ脳力アップ 65歳からの認知症予防教室

運動や脳トレ、創作活動等を通して脳を活性化し、認知症予防の「きっかけ」をつくりましょう。

期 間	対 象	費 用	縮 切 り	会 場	曜 日	初 回 日	時 間	定 員(抽 選)
11月~令和3年3月(全15回)	区内在住で、要支援・要介護の認定を受けていない、おおむね65歳以上の方	各回300円	11月4日(水) ※1人1会場に限る	南千住駅前ふれあい館	(火)	12月1日(火)	午前9時45分~11時45分	各10人
				峡田ふれあい館	(木)	12月3日(木)		
				町屋ふれあい館		11月26日(木)	午後1時~3時	7人
				尾久ふれあい館	(水)	11月18日(水)		
				夕やけこやけふれあい館	(金)	11月27日(金)	午前9時45分~11時45分	各15人

申込み・問合せ 高齢者福祉課介護予防事業係 ☎内線2669



# 免疫力を高めて健康な体をつくらう

健康な体をつくるためには、日ごろからの運動・食事・口腔ケア・睡眠が大切です。区では、予防接種や各種健診等、健康づくりを応援する取り組みを実施しています。

皆さんも、今日からできる健康づくりに取り組んでみませんか。

【問合せ】指定があるもの以外は健康推進課保健相談担当 ☎内線432

## 免疫力を高めるための毎日の取り組み

### 運動を習慣化しましょう

日ごろから意識的に運動しましょう。毎日の身体活動に加えて10分多く体を動かすと、糖尿病・高血圧・心臓病等のリスクを下げられます。



歩くときは姿勢を良くする  
上下の階に移動するときは階段を使う  
家事等の合間に片足立ちをする  
就寝前に数分間のストレッチを行う

### 歯と口の健康を保ちましょう

むし歯・歯周病の原因となる口内の細菌を減らすことは、インフルエンザ等による「ウイルス性肺炎」の重症化予防や、「誤嚥性肺炎」の予防に重要です。歯の健康と口の清潔を保つために、毎日の歯みがきを見直すとともに、かかりつけ歯科医で健診を受けましょう。

#### 歯みがき剤でむし歯を予防しましょう

##### STEP 1 歯みがき剤を選ぼう

- フッ化物イオン濃度を目安にしましょう。
- ▶ 歯の生え始め～5歳…… 500ppm
  - ▶ 6～14歳 …………… 1000ppm
  - ▶ 15歳以上 …………… 1000～1500ppm

##### STEP 2 適切な量を使おう

- ▶ 歯の生え始め～2歳…… 切った爪程度
- ▶ 3～5歳 …………… 5mm程度
- ▶ 6～14歳 …………… 1cm程度
- ▶ 15歳以上 …………… 2cm程度

##### STEP 3 うがいは1回にしよう

フッ化物を口の中に残すため、うがいは少量(5～10ml)の水で1回だけ行いましょう。

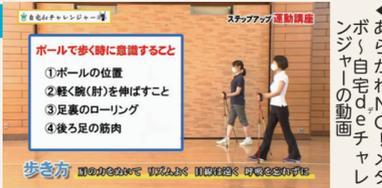
### 質の良い睡眠をとりましょう

パソコン・スマートフォン等の画面が発するブルーライトは、睡眠ホルモンの分泌を抑制します。睡眠前は、パソコン・スマートフォン等の使用を控えましょう。

#### ポールウォーキングにチャレンジ

ポールウォーキングは、2本のポールを交互に突いて歩く運動です。通常のウォーキングに比べて、膝や股関節の負担を軽減しながら全身運動ができます。

区では、ポールウォーキングを紹介する動画(右の二次元バーコード)を公開しています。



あらかわ区役所N.O!メタボチャレンジの動画

### 食生活を整えましょう

健康な体を維持するには正しい食生活が大切です。次の点を確認しましょう。

- 主食・主菜・副菜をそろえ、バランスの良い食事を心がける
- 毎日、乳製品や果物をとる
- 水分は、のどが渇く前に補給する
- 栄養成分表示を確認して食べる

### 予防接種を受けましょう

感染症の発症・重症化を予防できる予防接種は、計画的に受けることが大切です。自分や周りの方の体を守るためにも、必ず受けましょう。

#### 予防接種の種類を確認しましょう

##### 子どものうちに受けられる予防接種

- ▶ ヒブワクチン ▶ 小児用肺炎球菌 ▶ BCG
- ▶ ロタウイルス ▶ B型肝炎 ▶ 四種混合 ▶ 水痘
- ▶ 日本脳炎 ▶ 不活化ポリオ ▶ 麻しん・風しん
- ▶ 二種混合 ▶ 子宮頸がん予防ワクチン 等

※10月1日(日)からワクチンの接種間隔が一部変更になります。詳細は、荒川区ホームページをご覧ください

##### 成人してから受けられる予防接種

- ▶ 風しん抗体検査および予防接種(41～58歳の男性)
- ▶ 高齢者インフルエンザ予防接種
- ▶ 高齢者用肺炎球菌予防接種

※新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、9月30日まで延長していた定期予防接種の接種期限を、令和3年3月31日(木)まで延長します

### 新しい生活様式を意識して生活しましょう

新型コロナウイルスの感染防止のため、下記を参考に、感染症に負けない暮らしをしましょう。

#### 日常生活での実践例

- 買い物は少人数で、すいている時間帯に短時間で済ませましょう。また、レジに並ぶときは間隔を空けましょう
- 食事の際は、箸・皿の共用を避けましょう。また、対面で座ることや食事時の会話は避けましょう
- 公園を利用する際は、すいている時間や場所を選びましょう
- 公共交通機関を使うときは、混雑する時間帯を避けましょう。また、できるだけ徒歩や自転車で移動しましょう

### 禁煙しましょう

喫煙者は肺機能が低下しているため、新型コロナウイルス等による肺炎にかかると重症化しやすくなります。

#### 禁煙治療費の一部を助成します

禁煙外来で治療する場合に、費用の一部を助成します。

助成額	【保険診療】 医療費および薬剤費にかかる本人負担額 …………… 上限1万円(補助率10/10)
	【保険外診療】 薬剤費…………… 上限1万円(補助率1/2)
対象	区内在住の方 ※すでに治療を始めている方を除く ※申込方法等詳細は、荒川区ホームページをご覧ください

### がん検診を受診しましょう

10月1日はピンクリボンデー

がんは、日本人の2人に1人がかかるといわれています。がんは、早期の発見・治療が大切です。必ず、区が行うがん検診を受診しましょう。

※がん検診の案内は、誕生月のおおむね1か月前に送付します

問合せ 保健予防課成人健診係 ☎内線416

#### 乳がん

乳房の乳腺組織にできる、日本人女性が最も多くかかるがんです。20～40代で発症するケースが急増しています。

#### 子宮がん

子宮の奥である子宮体部にできる「子宮体がん」と、子宮の入り口である頸部にできる「子宮頸がん」があります。

子宮体がんは30代での発症が増えており、子宮頸がんは20・30代での発症が増えていきます。

### あらかわ遊園の観覧車をライトアップ

ピンクリボンの普及啓発のため、観覧車のライトアップを行います。

※あらかわ遊園はリニューアル工事のため入園できません

#### 期日

10月1日(木)・19日(月)

#### 時間

午後5時30分～8時

## 皆さんの健康づくりを応援します

区では、皆さんの健康づくりを応援する取り組みを実施しています。ぜひ、ご利用ください。

#### あらかわN.O!メタボチャレンジャー

生活習慣改善の目標を立て、栄養や運動の講座を受講できます。



#### あらかわウォーキングマップ

区内のウォーキングコース・健康アドバイスを掲載した「あらかわウォーキングマップ」を配布しています。



配布場所 がん予防・健康づくりセンター2階健康推進課、各区民事務所・図書館、ゆいの森あらかわ(荒川区ホームページからもダウンロード可)

#### 荒川ころぼん体操・あらみん体操

気軽に取り組める体操として、「荒川ころぼん体操」と「あらみん体操」を紹介しています。各体操の動画や解説は、荒川区ホームページからご覧ください。

#### あらかわ満点メニュー

区内飲食店・女子栄養大学短期大学部・区が連携して開発しています。

外食で不足しがちな野菜を補うことができ、塩分も控えめに工夫されています。また、テイクアウトができるメニューを「おうちde満点」として、荒川区ホームページで紹介しています。



#### 栄養成分表示がわかる店

健康的な食生活に役立てられるよう、栄養成分の表示をしている店舗を登録し、ステッカーを掲示しています。また、登録店舗を荒川区ホームページで紹介しています。



#### まちなか測定

町屋・尾久・西日暮里ふれあい館で、血圧や体組成(体重・筋肉量等)を測定できます。

#### 健康情報提供店

各図書館、区内の駅・スーパーマーケット等で、健康づくりに関する資料を配布しています。

#### こころの健康相談

コロナ禍による心身不調等のこころの悩みを専門医に相談できます。家族の方も利用できます。

#### 各種健診を受けましょう

区では、さまざまな健診を実施しています。健康を維持するため、必ず受診しましょう。各種健診の詳細は、荒川区ホームページをご覧ください。

問合せ 保健予防課成人健診係 ☎内線416

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 方 法(申 込 先) 問 問 い 合 せ 先 電 子 メ ー ル ア ド レ ス HP

## あらかわ 情報の森

3面「講座」の続き

### 講座「コミュニティ銭湯・梅の湯」

日10月24日(出) 時午後2時～4時  
 所あらかわ地域活動サロンふらっと・フラット 対オンライン参加の場合は、インターネット環境がある方 人会場参加…8人(抽選)  
 ※オンライン参加は定員なし 内地域を巻き込む取り組み方 講梅の湯3代目・栗田尚史氏 編10月15日(木) 申電話・ファクス・電子メールで、2面上段を参照し①・③・④の記入事項を、あらかわ地域活動サロンふらっと・フラットへ ☎(3891)8571 FAX(3891)8572 電flat\_flat@arakawa-shakyo.or.jp ※(月)～(金)の午後1時～7時(第1・3(休)は午後9時まで)

### ぜんそく呼吸筋ストレッチ教室

日10月27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15人(申込順) 講イムス東京葛飾総合病院理学療法士・根本伸洋氏 ※動きやすい服装で 申10月1日(木)から生活衛生課公害保健係へ☎内線424

### あらかわりサイクルセンターの工房・教室

◆ガラス棒を加熱して作るとんぼ玉  
 日11月4日・11日・18日・25日(休) 対小学5年生以上の方 人各3人(申込順)  
 ◆着物のリフォーム～チュニック or ワンピース  
 日11月12日・19日(休) (全2回) 人6人(申込順) 持着物1枚(襟と

おくみをほどいたもの)、裁縫用具  
 時午後2時～3時30分 申10月1日(休)からあらかわりサイクルセンターへ☎(3805)9172

### 催し

#### 下町花・フェス

日10月1日(休)～令和3年8月31日(火) 内スタンプブック掲載の店舗で商品を購入するともらえるスタンプを集めるスタンプラリー(スタンプ数に応じて、クーポンを差し上げます) 講スタンプブックの配布各参加店、各区民事務所・ふれあい館・ひろば館・図書館 申下町花フェス委員会・大竹 ☎080(1198)3617

#### ぶらっと街歩き

日10月11日(日) 時午前11時～午後4時 所東尾久運動場多目的広場 内地域芸能のステージ、ワークショップ、LEDスカイランタン等のパフォーマンス、スタンプラリー等 主催旭電化通り商光会商店街振興組合 申イベント事務局 ☎(5811)1929

#### 都電ハロウィン号を運行

日10月31日(出)まで 運行車両9002号(青いレトロ車両) ※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(<https://tobus.jp/tlsys/navi>)で閲覧できます 申観光振興課観光振興係 ☎内線461

#### 講演会「発達障がいの子とハッピーに暮らすヒント」

日11月20日(金) 時午前10時30分～午後0時30分 所アクロスあらかわ1階ホール 対区内在住・在勤の方 人40人(申込順) 講自閉症スペクトラム支援士・堀内祐子氏 申10月1日(休)から電話・ファクス・電子メールで、2面上段を参照

## 10月の日曜開庁日を一部変更します

区役所本庁舎のレイアウト変更工事に伴い、開庁日を一部変更します。詳細は、荒川区ホームページをご覧ください。

**開庁日** 10月4日・11日・25日(日)  
**時間** 午前9時～正午  
**場所** 区役所本庁舎1・2階、南千住区民事務所

**問合せ** 総務企画課企画係 ☎内線2113

し①～④の記入事項を、荒川たんぽぽセンターへ  
 ☎(3891)6825 FAX(3807)8483 電tanpopo@city.arakawa.tokyo.jp

### 官公署

#### 自賠責保険・共済の掛け忘れや有効期限切れにご注意

自賠責保険・共済は、自動車事故の基本的な対人賠償のために、原動機付自転車を含むすべての自動車等に加入が義務づけられています。特に車検制度のない250cc以下のバイクは、ご注意ください。 申国土交通省自動車局保障制度参事官室☎(5253)8111

#### 東京都シルバーパスのお知らせ

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(有効期限令和3年9月30日)」を発行します。 対都内在住で、70歳以上の方 ※不動産譲渡所得に係る特別控除の適用がある方はお問い合わせください 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(住民税非課税の方のみ)または住民税課税証明書(住民税課税でも平成31年・令和元年の合計所得金額が125万円以下の方のみ)

▼▶令和2年度住民税非課税の方または令和2年度住民税が課税でも合計所得金額が125万円以下の方…1000円▶上記以外の方…2万510円 申持参で、必要書類を、都バス南千住自動車営業所(南千住2-33-1)または都電荒川電車営業所(西尾久8-33-7)もしくは日暮里・舎人ライナー日暮里駅定期券発売所(西日暮里2-19-2)へ 申東京バス協会シルバーパス専用電話☎(5308)6950 ※(出)・(日)・(祝)を除く、午前9時～午後5時

#### 東京都子育て支援員研修受講生募集

子育て支援分野事業で従事するために必要な技能等を有する「子育て支援員」を養成する研修です。 ※詳細は、募集要項または下記ホームページをご覧ください 募集コース▶地域保育、地域子育て支援、放課後児童 募集要項の配布▶区役所2階子育て支援課(下記ホームページからもダウンロード可) 編10月15日(木) 申▶地域保育コース…公益財団法人東京都福祉保健財団 ☎(3344)8533 HP<http://www.fukushizaidan.jp/111kosodatechien/>▶地域子育て支援コース・放課後児童コース…株式会社東京リーガルマインド☎(5913)6225 HP<https://public.lec-jp.com/kosodate-tokyo/>

### 10月の健康相談

会 場 がん予防・健康づくりセンター

種 別	期 日	受付時間	申込み・問合せ	
なんでも健康相談	随時	午前9時～午後5時		
予約制	こころの一般健康相談	5日(月) 9日(金)・19日(月)	午後1時45分～3時15分 午後2時～3時30分	健康推進課 保健相談担当 ☎内線432
	アルコール・薬物依存症相談	1日(休)・21日(火)	午後1時30分～3時	
	ママのこころの相談	1日(休) 15日(休)	午後1時15分～2時45分 午前9時30分～11時	
栄養相談	1日・8日・15日・22日・29日(休)	午後1時30分～3時30分	健康推進課栄養担当 ☎内線423	
エイズに関する相談	随時	午前8時30分～午後5時15分	保健予防課 感染症予防係専用電話 ☎(3805)9467	

#### ものわすれ相談(予約制)

対 象 物忘れが気になる、65歳以上の方

期 日	相談時間	会 場	申 込 み
6日(火)	午前10時～11時30分	区役所2階会議室	南千住東部地域包括支援センター ☎(3805)5702
8日(木)	午後1時30分～3時	西日暮里地域包括支援センター	☎(3807)3828
26日(月)	午後2時～3時30分	区役所2階会議室	町屋地域包括支援センター ☎(3894)3568

#### 難病相談室(予約制)

会場・申込み 荒川区医師会館(西日暮里6-5-3) ☎(3893)2331

**日時** 10月17日(出)午後1時30分～3時  
**対象** 神経難病の方、膠原病の方、その疑いのある方  
**内容** 専門医・保健師・相談員等による在宅療養上の医療・福祉・介護相談

## ハクビシン等の被害について

区内でハクビシンやアライグマの情報が寄せられています。次の被害でお困りの方は、お問い合わせください。

- ▶区内の住宅の天井裏等にハクビシン等が住み着いている
- ▶ハクビシン等のふん尿等による被害がある

※専門業者が現地を確認後、箱わなを設置します

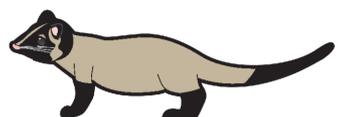
※単なる目撃や果樹害の場合は対象になりません  
 ※捕獲以外の追い出しやクリーニング等は対象となりません  
 ※わなの見回り、餌の交換、餌代等は住宅等の所有者負担です

### ハクビシン(成獣の場合)

全長 約90～110cm 体重 約3～4kg

- 額から鼻まで白い帯模様がある
- 夜行性で、木登りや電線・ロープ等を渡るのが得意
- 雑食性で果物等を好む

顔 

全身 

足跡 

**問合せ** 環境課環境推進係 ☎内線482

**児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189** 虐待を受けていると思われる子どもに関する相談を24時間受け付けます

**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



**診療時間** ▶(月)~(金)午後7時~午後10時 ※受け付けは、午後6時30分~午後9時30分  
▶(土)午後5時~午後9時 ※受け付けは、午後4時45分~午後8時30分  
▶(日)・(祝)午前10時~午後1時、午後2時~午後9時 ※受け付けは、午前9時45分~午後8時30分まで

**場所・問合せ** 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)

**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1時、午後2時~午後5時  
▶夜…午後5時~午後9時 ※夜間の受け付けは、午後8時30分まで

小児科は、**荒川区医師会ことどもクリニック(上記)**でも診療しています

期日	昼	夜	科目	医療機関名	所在地	電話
10月3日出	○	○	内・小	磯医院	南千住1-56-10	(3807)8171
	○	○	内・小	いがらしクリニック	西尾久1-32-16	(3800)9629
10月4日出	○	○	内	土屋クリニック	南千住7-12-15	(3806)9029
	○	○	内	町屋マークスタワクリニック	荒川7-46-1	(6807)7415
	○	○	整	鈴木整形外科	東尾久6-5-5	(3809)0567
	○	○	内	ことり訪問診療所	東日暮里5-52-6	(5604)9545
10月10日出	○	○	内	石橋内科歯科医院	南千住1-1-21	(3891)0896
	○	○	内	小島医院	西尾久2-35-1	(3893)7355

**【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)	丹野歯科医院	西日暮里3-23-9	(3821)6435

**診療科目** ▶内=内科 ▶小=小児科 ▶外=外科 ▶婦=婦人科 ▶整=整形外科

※記載がない診療科目は、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

**日曜日柔道整復施術** [施術時間] ▶午前9時~午後1時 ▶午後3時~午後7時

期日	施術所名	所在地	電話
10月4日(日)	金接骨院	東日暮里5-25-4	(3806)6752

**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)

番組名	1日(日)~4日(日)	5日(月)~11日(日)	12日(月)~18日(日)	19日(月)~25日(日)	26日(月)~31日(日)
<b>▶こんにちは荒川区</b> (午前9時、正午、午後6時・9時から各57分)	1日(日)~4日(日) 荒川区議会放送「令和2年度定例会・9月会議 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	5日(月)~11日(日) 特次世代の匠 10月は食品ロス削減月間	12日(月)~18日(日) 荒川コミュニティカレッジ10周年特集~地域を支える荒川の人たち 荒川区健康週間	19日(月)~25日(日) 時ひろば館へ行こう 自転車対策	26日(月)~31日(日) 地域密着!あらかわ満点メニュー 日暮里編 消費生活センターからのお知らせ
<b>▶あらかわ情報スクエア</b> (午後4時~7時から各57分)	1日(日)~4日(日) 区からのお知らせ▶映像ピックアップ ※1日(日)~4日(日)の放送時間は、正午・午後4時から各57分	5日(月)~11日(日) バラの育て方講習会(後編)	12日(月)~18日(日) 分譲マンションセミナー(前編)	19日(月)~25日(日) 分譲マンションセミナー(後編)	26日(月)~31日(日) 認知症介護教室

**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

**正しい知識で対処しましょう**

**アタマジラミ**

アタマジラミは頭髪に寄生するシラミで、頭皮を刺して吸血し、かゆみをもたらしますが、ほかの病気をうつすことはありません。主に頭同士の間やブラシ・タオル等の共用でうつります。

**生態**

成虫は体長2~4mmで、黒灰色をしていて頭髪の中を素早く動き回ります。卵は長さ約0.5mmで、髪の毛に産み付けられると、約1週間で幼虫になり、約3週間で成虫になります。

成虫の寿命は約1か月で、幼虫・成虫共に吸血しますが、吸血できないと2~3日で死にます。

**確認**

耳の後ろや後頭部付近に多く見つかる傾向があります。卵はフケの一種であるヘアークラストや皮脂と似ています。

**駆除方法**

▶**すきぐしで取り除く**

洗髪時に「すきぐし」を使って卵を取り除きます。リンスをしたときにすくと効果的です。

▶**殺虫剤入りシャンプーを使う**

市販の殺虫剤入りシャンプーを使用します。成虫には効きますが、卵には効果がないので、1週間以上続ける必要があります。

▶**髪の毛を切る**

髪の毛を短く切ることが有効です。



▲すきぐし(生活衛生課で貸し出しています)

**発見した場合の注意点**

同居している家族にうつることがあります。枕カバー・シーツ・衣類は分け、毎日洗濯することが大切です。部屋も普段より念入りに掃除してください。タオルの共用もやめましょう。

**相談・問合せ**

生活衛生課環境衛生係(区役所北庁舎1階)  
☎内線426

**ふれあい館の催し**

- 申込期間の指定がない申込順の事業は、10月1日(木)午前9時から、来館・電話で各館へ申し込んでください
- 費用の記載がない事業は無料です

**南千住ふれあい館**

☎(3807)1131  
◆**ポッチャ**  
10月8日・22日(木) 時午後1時45分~3時 20歳以上の方 各12人(申込順)

◆**ベビーマッサージ**

10月16日(金) 時午前10時~10時40分 0歳児と保護者 7組(申込順) 10月2日(金)午前9時から来館・電話で

**荒川山吹ふれあい館**

☎(3805)2860  
◆**ヨガ教室**  
11月7日~令和3年3月13日(出)(全15回) ※祝等を除く 時▶午前9時30分~10時30分 ▶午前10時45分~11時45分 18歳以上の方 各16人(抽選) 10月10日(出)必着 往復はがきで、講座名・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・年齢・希望時

間帯(返信面に住所・氏名も)を、〒116-0002荒川区荒川7-6-8荒川山吹ふれあい館へ

**荒木田ふれあい館**

☎(3800)1981  
◆**ソーシャルダンス**  
10月11日(日) 時午後1時~3時 65歳以上の方 50人(申込順) フリーダンス 時ヒールカバー

◆**介護者教室**

10月24日(土) 時午後1時30分~3時 中学生以上の方 20人(申込順) 時排せつ介助・おむつ交換

**東日暮里ふれあい館**

☎(3807)6383  
◆**成人向け手芸講習会「刺しゅう枠で作る小物入れ」**  
10月21日(水) 時午前10時~午後3時 18歳以上の方(高校生は不可) 8人(申込順) ¥700円

**区民のひろば**

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。



**サークル会員募集**

◆**荒川宙(そら)の会(健康太極拳)**  
10月(金) ※月4回 時午後7時~8時30分 所南千住駅前ふれあい

館 18歳以上の方 ¥1000円(年会費)、2000円(月額)  
申大福 ☎(3891)7721  
FAX ☎(3803)0396

日(期) 時間 所(場) 場(所) 対(象) 人(定) 内(容) 講(師) 持(持) 物 費(用) 申(込) 申(込) 方(法) (申込先) 問(問) 問(い) 合(合) せ(せ) 先(先) 電(電) 子(子) メ(メ) イ(イ) ル(ル) ア(ア) ド(ド) レ(レ) ス ス(HP) ホ(ホ) ム(ム) ペ(ペ) ー(ー) ジ(ジ) ア(ア) ド(ド) レ(レ) ス

# 10月11日(日) あらかわ秋のスポーツイベント

## イベント式典

**時間** 午前10時～11時

**場所** 荒川総合スポーツセンター大体育室

### 持ち物

運動ができる服装、運動靴（室内の種目は室内用運動靴。プールの種目は水着、水泳帽、ゴーグル） ※参加種目の用具をお持ちの方は、持参してください

**費用** 無料

**申込方法** 当日各会場で受け付け ※希望多数の場合は参加できない場合があります

## 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。

種目	時間	会場
ビーチボール	午後3時～5時30分	荒川総合スポーツセンター 大体育室
ミニテニス		
剣道(見学)	午前11時30分～午後1時30分	第一武道場
◆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)
◆ソフトテニス	午後1時～5時	東尾久運動場(テニス場)
◆こども釣り教室 【対象】小学生 【定員】各25人 ※小雨決行 ※釣りざおを貸し出します	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	荒川公園(区役所前) 受付時間…①は15分前から ②③は30分前から

※◆の種目は、雨天の場合に中止になることがあります

### ポッチャ教室を開催します

**時間** 午後3時～5時30分

**会場** 荒川総合スポーツセンター小体育室

## スポーツ施設の一部無料開放

※小学3年生以下のお子さんは保護者の同伴が必要です  
※プールでは水泳帽を着用してください

### ●荒川総合スポーツセンター ☎(3802)3901

施設名	時間	備考
温水プール(2時間)		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(2時間)	午前8時～午後8時30分	中学生以下は不可
卓球場(30分交替制)		
キッズルーム(30分交替制)	午前10時～午後0時30分 午後2時～4時30分	▶未就学児の方 ▶各交替時に30分の入替時間あり

### ●あらかわ遊園スポーツハウス ☎(3800)7333

施設名	時間	備考
温水プール(2時間)		おむつがとれていないお子さんは不可
トレーニングルーム(3時間)	午前9時～午後8時30分	中学生以下は不可
アリーナ(3時間)		

## あらかわ生涯スポーツフェスティバル2020

ミニバスケットボールとバレーボールの講習会を実施します。  
※ミニバスケットボールは、小学生のみ参加可  
※バレーボールは、見学のみ可

**時間** 正午～午後2時30分

**会場** ▶ミニバスケットボール…荒川総合スポーツセンター小体育室  
▶バレーボール……………荒川総合スポーツセンター大体育室

**問合せ** スポーツ振興課スポーツ事業係 ☎内線3374

令和3年度

# 幼稚園・こども園の園児募集

## 各区立幼稚園・汐入こども園

**対象** 区内在住の3～5歳のお子さんと保護者

**申込方法** 11月4日(水)・5日(木)午後2時～4時に各区立幼稚園・汐入こども園で

### ●区立幼稚園等一覧

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 ※預かり教育実施園	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

※各園の募集園児数・保育料等は、入園案内をご覧ください

※汐入こども園の長時間保育(0～5歳児)は、認可保育園の園児募集時に受け付けます

※幼稚園で3歳児学級の応募者が7人以下の場合は、学級編制を行わず募集を中止します

**入園案内等の配布** (月)～(金)の午後2時～4時に各区立幼稚園・汐入こども園で  
※祝等を除く

### ●預かり教育について

日暮里幼稚園では、夏休み等の長期休業中も含めて、在園児を対象に午後6時までの預かり教育を実施しています。

## 私立幼稚園等・認定こども園

**申込方法** 10月31日(土)から、各私立幼稚園等・認定こども園で

※詳細な申込期間は、各園にお問い合わせください

### ●私立幼稚園等一覧

園名	所在地	電話番号
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	町屋1-10-12	(6458)2139
黒川学園黒川幼稚園	荒川7-7-10	(3891)1337

### ●認定こども園一覧

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

※各園で預かり保育(延長保育)を実施しています。詳細は、各園へお問い合わせください

### 問合せ

- ▶各区立幼稚園・汐入こども園……………学務課学事第一係 ☎内線3332
- ▶私立幼稚園等・認定こども園……………子育て支援課子育て事業係 ☎内線3812



人口	前年同月比	世帯	前年同月比
日本人	98,959人 -41	594 503	12
外国人	9,379人 -102	585 -234	-3
総人口	216,851人 -271	1,179 -8	1,158
日本人のみ世帯	104,518世帯	-182	-1,082
外国人のみ世帯	10,199世帯		
日本人と外国人の混合世帯	2,389世帯		35
総世帯	117,106世帯	-173	111