

いつでもあなたの気持ち

話してください

不安になったときの相談

荒川区こころといのちの相談

☎(3802)5031

(月)～(金)午前8時30分～
午後5時15分
※祝等を除く

ひきこもりの相談

あらかわひきこもり支援ステーション

☎(3802)3094

(月)～(金)午前8時30分～
午後5時15分
※祝等を除く

子どもと子育ての総合相談

子ども家庭総合センター

☎(3802)3765

(月)～(金)午前8時30分～
午後5時15分
※祝等を除く

学校生活の相談

教育センター教育相談室

☎(3801)4338

(月)～(金)午前9時～午後5時
※祝等を除く

小・中学生の悩み事の相談

荒川区子どもの悩み110番

☎0120(136)110

(月)～(金)午前9時～午後5時
※祝等を除く

自分や家族のこころの相談

健康推進課保健相談担当

☎内線432

(月)～(金)午前9時～午後5時
※祝等を除く

悩みの相談先がわからないときは

荒川区若者相談「わかっか」

相談方法
電話・電子メール・公式LINE(右の
二次元コード)で
☎0120(101)911
✉wakka@ml.city.arakawa.tokyo.jp
※詳細は、荒川区ホームページをご覧ください

(月)～(金)正午～午後8時
※祝等を除く



いじめ等の相談

24時間子供SOSダイヤル

☎0120(0)78310

とうきょう若者ヘルスサポート
(わかさぽ)

☎0120(372)463

(月)～(金)午後3時～8時、
(土)・(日)午前9時～
午後2時
※1月1日を除く



LINE 相談ほっとLINE@東京

午後3時～
10時30分



特別支援学級等の説明会



対象

区内在住で、令和8年4月
に小・中学校に入学予定の
児童・生徒の保護者

●特別支援学級等説明会の日程 ※知的障がい学級は授業の様子を見学できます

学級	学校名	期日	時間
知的障がい学級	大門小学校	9月5日(金)	午前9時40分～10時45分
	峡田小学校	9月10日(水)	午前9時35分～11時30分
	尾久西小学校	9月11日(木)	午前9時30分～11時25分
	第六瑞光小学校	9月16日(火)	午前9時35分～11時25分
	第四中学校	9月18日(木)	午前10時50分～午後0時30分
	汐入小学校	9月19日(金)	午前9時35分～11時25分

学級	学校名	期日	時間
知的障がい学級	尾久八幡中学校	9月26日(金)	午前9時50分～11時40分
	第三中学校	10月2日(木)	午後1時30分～3時20分
	第一中学校	10月3日(金)	午前9時～10時45分
難聴・言語障がい学級	第三峡田小学校	10月6日(月)	午前10時～11時
特別支援教室	第六日暮里小学校	9月17日(水)	午後2時～3時
	第九中学校	9月19日(金)	午後3時～4時

申込み・問合せ 電話で、教育センター特別支援教育係☎内線3334

荒川老人福祉センター

各種教室の受講生募集

表1

教室番号	教室名	曜日	時間	回数	定員
A1	書道	月	午前10時～11時30分	各12回	18人
A2	そろばん	火			30人
A3	ヨガA		午後1時～1時45分		各18人
A4	ヨガB		午後2時～2時45分		
A5	太極拳		午後3時～4時30分		
A6	初めての絵手紙教室		午後2時～3時30分	6回	12人
A7	フラダンス	水	午前10時～11時30分	12回	16人
A8	日本史講座			6回	30人
A9	スローエアロビック		午後1時30分～2時30分	各12回	各25人
A10	レクダンス	木	午後3時～4時30分		
A11	コーラス		午後1時～2時30分	9回	20人
A12	お・は・な		午前10時～11時30分	12回	16人
A13	俳句		午後1時～2時30分	6回	25人
A14	健康息き活き体操		午後1時30分～3時	各12回	15人
A15	朗読と語りの楽しみ	金			24人
A16	英会話		午前10時～11時30分		14人
A17	硬筆	土	午後1時～2時30分	各12回	各20人
A18	はじめてのソーシャルダンス				

表2

教室番号	教室名	曜日	時間	回数	定員
B1	フィジカルエクササイズ	月	午後3時～4時30分	各20回	30人
B2	男性のためのグループトレーニング	木			20人
B3	もっとフィジカルエクササイズ	金			30人
B4	いきいき脳活体験塾	土			20人

※抽選 ※1月～3月の間、A12・A16の時間は午前10時30分～正午

期間 10月～令和8年3月 対象 区内在住で、60歳以上の方

費用 実費負担(講座費等) 締切り 9月3日(水)消印有効

申込み問合せ 来所(1教室につき返信用はがき1枚を持参)、往復はがき(1教室につき1枚)で、教室番号・教室名・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・年齢を、〒116-0002荒川区荒川1-34-6荒川老人福祉センター☎(3802)1666

※来所での申し込みは、本人のみ
※表1から1人2教室まで(ヨガA・ヨガBはいずれか1教室)、表2から1人1教室

※令和8年1月～3月は、改修工事のためエレベーターを使用できません