

10月は食品ロス削減月間

残さず食べていますか？

～食品ロスの半分は家庭から

「食品ロス」は、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。世界には食べ物が足りずに困っている人たちがいる一方で、たくさんの食品が捨てられています。

日本の食品ロスの約半分は家庭から排出されており、その約4割は食べ残しによるものです。食品ロスを減らすため、まずは残さず食べきる工夫から始めてみませんか。

問合せ

清掃リサイクル推進課啓発指導係 ☎内線449

食品ロスゼロ！7つの作戦

冷蔵庫の整理で 見える化

期限が近い食材
をチェック

保存食の 定期的なチェック

災害時用の保存食の賞
味期限をチェック。普
段の食事にも活用

食材に合わせて 賢く保存

冷凍保存等を活用
して長期保存

買い物の工夫

買い物前に家にある
食材をチェック

外食の注意

食べきれない量を注文

食品ロス削減 クッキング

残りやすい食材
を意識して献立
を工夫

一人ひとりのもう少し
の工夫で、食品ロスを減
らすことができます。

フードドライブ の活用

家庭で余った食品を
寄付

「食品ロスゼロ！7つの作戦」
の詳細は、荒川区ホームページ
(右の二次元コード)をご覧ください。



家庭の食品ロス

家庭で発生する食品ロスの内訳(令和5年度)は下記の
とおりです。食品を捨ててしまう理由は、3つに分類され
ます。

「過剰除去」

野菜等の食べられる部分
まで過剰に除去した

16%(36万t)

「食べ残し」

食べきれずに廃棄した

41%(97万t)

「直接廃棄」

賞味・消費期限が過ぎて
廃棄した

43%(100万t)

発生量合計

233万t

食品ロス削減月間 キャンペーン

期 間

10月31日(金) まで

対 象

区内在住・在勤・在学の方

※当選者には、12月ごろに賞品を送付します

※応募は何回でも可。当選は1回限り

リーフレットの配布場所

区役所 1 階総合案内、各区民事務所、清掃リサイクル事務所、あらかわりサイクルセンター、あらかわエコセンター、各図書館・ふれあい館・ひろば館等

申込み・問合せ

清掃リサイクル推進課啓発指導係

☎ (5692) 6697

Let's go

協力店！



区内で食品ロス削減に取り組んでいる「あら！もったいない協力店」のうち、対象協力店で配布しているはがき等で応募すると、抽選で賞品が当たります。

対象店舗の一覧は、リーフレット・荒川区ホームページ（上の二次元コード）をご覧ください。



賞品・当選人数

▶ 区内共通お買い物券 500円分（120人）

▶ 図書カードNEXT 1000円分（45人）

申込方法

協力店で配布する応募はがきに必要事項を記入し郵送・協力店に掲示する二次元コードから

「あら！もったいない！」クイズキャンペーン

食品ロスに関するクイズにチャレンジできます。全問正解者の中から、抽選で賞品が当たります。

賞品・当選人数

区内共通お買い物券500円分（120人）

申込方法

荒川区ホームページ（右の二次元コード）で



食品が余ったら

フードドライブにご協力を

フードドライブは、食品を必要としている団体等に、家庭で使われない食品を寄付する活動です。寄付をする場合は、受付先に提供してください。

対象食品の例

▶ 未開封で賞味期限が2か月以上残っている食品

※生鮮・冷蔵・冷凍食品を除く

▶ 米（2年以内に国内で収穫したもの）



受付場所

清掃リサイクル事務所、あらかわりサイクルセンター、あらかわエコセンター、アクト21、各図書館・ふれあい館、一般社団法人子ども村ホッとステーション（町屋2-21-2）、荒川区社会福祉協議会

みんなの食品ロス「0」アクション

家庭等で行った食品ロス削減の取り組みを写真に撮って応募すると、抽選で賞品が当たります。

取り組みの例

▶ 食材の保存方法を工夫した

▶ 捨ててしまいがちな野菜の皮を使用した料理を作った

賞品・当選人数

フードポットとファイバーカトラリーのセット（80人）

申込方法

荒川区ホームページ（右の二次元コード）で



食品ロス削減 アンケート in 荒川フリーマーケット

荒川フリーマーケットでアンケートを行います。回答者のうち先着200人に景品を差し上げます。

期 日

10月19日(日) ※雨天時は11月2日(日)に延期

時 間

午前10時から ※景品がなくなりしだい終了

場 所

荒川公園（区役所前）

食品ロス削減月間

パネル展

食品ロス削減に関するパネル等を展示します。

期 間

10月31日(金) まで

会 場

あらかわエコセンター、ゆいの森あらかわ2階学びラウンジ

第39回

あらかわ俳壇 作品募集

題 吊し柿・神の旅・鍋料理・当季雑詠

対 象

▶ 一般の部……………15歳以上の方（中学生は不可）

▶ 小中学生の部………中学生以下の方

賞・賞品
(各部門)

▶ 特選（1句）………区内共通お買い物券3000円分（小中学生の部は、図書カードNEXT1000円分）

▶ 入選（5句）………俳句グッズ

▶ 佳作（10句）

選 者

荒川区俳句連盟会長・佐々木忠利氏

投句方法

区役所 3 階文化交流推進課、あらかわエコセンター等の各投句箱、はがき・ファクス・荒川区ホームページで、応募部門・住所・氏名（ふりがな）・年齢（小中学生の部は学校名・学年も）・電話番号・俳号（ある方のみ・ふりがなも）・作品（ふりがな）を記入
※未発表の作品に限ります ※投句数の上限はありません
※応募原稿は返却せず、著作権は荒川区に帰属します

締 切 り

12月31日(水)消印有効

応 募 問 合 せ

〒116-8501（住所不要）あらかわ俳壇事務局(文化交流推進課内) ☎ (3802) 3795 FAX (3802) 4769

日暮里ファッションデザインコンテスト

2025

繊維・ファッションの街「日暮里」で、ファッションデザインコンテストを開催します。

テーマ

ファッション・チャレンジ2025
～ザ トゥエンティース アニバーサリー ファッション デザイン The 20th Anniversary Fashion Design～

会場

ふらっとにっぽり

問合せ

日暮里繊維街活性化ファッションショー実行委員会事務局
(ふらっとにっぽり内) ☎(3802) 4878

公開展示会

全国から応募があった4712点のうち、グランプリ（経済産業大臣賞）・荒川区長賞等の受賞・入選作品40点を展示します。

期 間

11月12日(水)～17日(月)

時 間

午前10時～午後6時

場 所

1・2階おもてなしスペース

同時開催 日暮里繊維街レシートキャンペーン

展示期間中、東京日暮里繊維卸協同組合加盟店舗のレシート（合計2000円以上で、11月12日～17日発行のもの）を会場に持参した方先着700人に、布用ペン（2本セット）を差し上げます。

受賞作品ファッションショー

受賞作品14点のファッションショーを開催します。

期 日

11月19日(水)

時 間

▶午後1時～1時45分 ▶午後3時～3時45分

場 所

3階多目的スペース

定 員 各40人（申込順）

申込み

10月15日(水)から下記ホームページ(右の二次元コード)で
HPhttps://docs.google.com/forms/d/1-z76BRaWAPwuRoJbPT2VAKUr0fzQH9nVVU7qMRHrH-4/viewform?edit_requested=true



関連イベント

イデタチ東京 OPEN DAY

ふらっとにっぽり内のファッション関連創業支援施設「イデタチ東京」に入居する事業者の商品の展示・販売や、トークイベントを行います。

期 日

11月14日(金)・15日(土)

時 間

午前10時～午後5時 ※14日(金)は正午から

場 所

3階多目的スペース

出店事業者

▶149 Vintage ▶YUTASETOGAWA ▶moco10⁻¹³
▶ungeneral ▶muneposi ▶Renran ▶ankto ▶Hook

問合せ

経営支援課産業活性化係 ☎(3802) 4807

ハンドメイドWEEK2025

ミシンを使ったハンドメイドが楽しめるワークショップを行います。内容等の詳細は、下記ホームページをご覧ください。

期 間

11月12日(水)～17日(月)

時 間

午前10時～午後5時

場 所

2階創作スペース、3階多目的スペース

申込み

ベビーロック・スタジオ日暮里ホームページ(右の二次元コード)で
HP<https://www.babylock.co.jp/studio/handmade-week2025>

問合せ

ベビーロック・スタジオ日暮里 ☎(6806) 8711



第37回 あらかわ俳壇 入選作品発表

題 鳥曇・遅日・桐の花・当季雑詠

「第37回あらかわ俳壇」では計950句の投句がありました。
※佳作は、荒川区ホームページをご覧ください

選 者 荒川区俳句連盟会長・佐々木忠利氏
問合せ あらかわ俳壇事務局（文化交流推進課内） ☎(3802) 3795

小中学生の部 (計68句)

一般の部 (計882句)

入 選

とりぐもり学力テストをうけに行く
(尾久西小学校3年・みかんさん)

夏草こうべをたれて雨乞を
(第四峡田小学校4年・吉田菜由さん)

霧囲気を衣更えでかえようよ
(国府台女子学院小学部4年・横山佳保さん)

夏の月名前も忘れて歩き出す
(第一中学校3年・龍奈さん)

百点の連続は無理鳥ぐもり
(二燈園小学校5年・太田慈さん)

特 選

選 評

鮮やかな紫陽花の色が町全体に季節感を運んでくる様子を生き生きと描いています。「色をもってくる」という表現は、単なる視覚効果以上に、町中に命を吹き込むような動きを感じさせます。季節の移ろいを象徴する美しい表現です。

あじさいが町中に色をもってくる
(第四峡田小学校4年・岸勇陽さん)

入 選

対話には論破は要らぬ鳥曇
(船橋市・丸山優龍さん)

蕉翁に見せたや五月の千住橋
(西東京市・節仙さん)

公園の蛇口の乾く遅日かな
(江戸川区・羽住博之さん)

鐘の音や燈すが如き桐の花
(須崎市・野中泰風さん)

躰くや割れ目につぼむ首瘻
(横浜市・小澤峯子さん)

特 選

選 評

春の遅い日々が野外で活動する自由を描いています。穏やかな日ざしの下、人々が時間を気にせず楽しむ様子が映されており、そのゆったりとしたリズムが魅力的です。「遅日」という季語が、季節の穏やかさを効果的に表現しています。

好きなだけ動く遅日のグラウンド
(横浜市・竹澤聡さん)

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

締
締
め
切
り

申
込
方
法
(
申
込
先
)

問
問
い
合
わ
せ
先

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。原則、全〇回は全日程の参加が必要です

お知らせ・暮らし

町屋図書館が休館

10月21日(火)～24日(金)

特別整理

町屋図書館

☎(3892)9821

ゆいの森あらかわが休館

12月5日(金)

保守点検等

ゆいの森あらかわ

☎(3891)4349

アクト21が休館

12月14日(日)

全館清掃

アクト21

☎(3809)2890

南千住駅前ふれあい館が休館

12月21日(日)

設備点検等

南千住駅前ふれあい館

☎(3803)0571

荒川自然公園交通園の利用制限

自転車安全運転グランプリ開催のため、一般の方は利用できません。

10月18日(土) 時午前8時30分～正午

生活安全課交通安全係

☎内線489

行政書士広報月間無料相談会

10月22日(水) 時午前10時～午後3時30分

所区役所3階区民相談所

区内在住・在勤の方

内遺言・相続手続、借地借家、空き家対策、ビザ・帰化手続、創業支援、契約書、企業法務、営業許可手続等に関する相談

10月21日(火)

申電話で、東京都行政書士会荒川支部

☎050(8888)5216

ひきこもり家族会

10月26日(日) 時午後1時30分～4時30分

所ホッとステーション(町屋2-21-2フレスコ町屋2階)

※直接会場へ

区内不登校・ひきこもり・発達障がいの方の家族等

¥100円(本人は無料)

問荒川区社会福祉協議会

☎(3802)3338

子育て・教育

荒川区子ども・子育て会議

10月23日(木) 時午後2時～3時30分

所サンパール荒川4階第2・3集会室

人20人(抽選)

内会議の傍聴

申午後1時45分までに、直接会場へ

問子育て支援課管理調整係

☎(3802)3989

小さく生まれた赤ちゃんのための成長発達講座

11月10日(月) 時午前10時～正午

所がん予防・健康づくりセンター地下1階

区内在住で、出生体重がおおむね2000g未満の未就学児と保護者

人30人(申込順)

託児未就学児、10人(申込順)

内小児科医による講話、交流会

申荒川区ホームページで、健康推進課保健相談担当

☎内線432

プレママ・プレパパのための絵本よみきかせはじめの一步

11月15日(土) 時午前10時30分～正午

所・人▶ゆいの森あらかわ2階会議室…10人

▶オンライン…20人

※申込順

区内在住・在勤で、これから出産を迎える家族、0歳のお子さんがいる家族

託児2歳以上の未就学児、4人(申込順、10月31日(金)午後5時まで)

申10月11日(土)から来館・ゆいの森あらかわホームページで、ゆいの森あらかわ1階総合カウンター

☎(3891)4349

産業・経営支援

オンラインセミナー「海外取引ってなにから始める？」

11月14日(金) 時午後2時～4時

区内展開を考えている中小企業者等で、Web会議ができる環境の方

人20人(申込順)

内契約・決済・リスク、海外展開支援施策等

申荒川区ホームページで、経営支援課経営支援係

☎内線459

サイバーセキュリティ対策セミナー

11月28日(金) 時午後2時～4時

所ふらっとにつぼり3階多目的スペース

区内中小企業・小規模事業者の事業主・従業員

人40人(申込順)

※区内事業者が優先

内サイバーセキュリティの状況・経済安保等

申ファクス・下記ホームページで、4面上段を参照し①・③・④の記入事項と⑥電子メールアドレス⑥会社名・所在地を、東京商工会議所荒川支部

☎(3803)0538

FAX(3802)2729

HPhttps://myevent.tokyo-cci.or.jp/detail.php?event_kanri_id=205762

仕事・人材募集

若者向け就労支援セミナー

◆後悔しない転職を考える

11月6日(木) 11月5日(水)

◆企業説明会で差がつく～効果的な質問とNGな質問

11月20日(木) 11月19日(水)

時午後2時～4時

所ムーブ町屋4階会議室

区内44歳以下の方

人各10人(申込順)

申電話・荒川区ホームページで、わ

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)

はがき・ファクス・電子メール等の記入事項

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組)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

かものが就労サポートデスク

☎(3800)6188

※(出)・(日)・祝等を除く、午前10時～午後6時

女性・シニアのおしごと相談デスク出張相談会

11月7日(金) 時午前10時30分～午後3時30分

所ゆいの森あらかわ1階エントランス

区内女性または60歳以上の方

内相談、適職診断等

申電話・下記ホームページで、女性・シニアのおしごと相談デスク

☎(5901)1870

※祝等を除く、(火)・(木)・(金)午前10時～午後4時

HPhttps://arakawa-soudan.jp/prof/soudan/

生涯現役セミナー「シニア期に向けた暮らしと働き方」

11月14日(金) 時午後1時～3時45分

所ムーブ町屋3階ムーブホール

区内55歳以上の方

人25人(申込順)

内今後のライフプラン、再就職の現状と考え方

申10月14日(火)から予約専用電話・下記ホームページで

☎(5422)1399

※(出)・(日)・祝等を除く、午前9時～午後5時

HPhttps://wac-seminar.com

問東京しごとセンター・シニアコーナー

☎(5211)2335

高齢者

シルバー人材センター入会出張相談会

10月20日(月)～24日(金) 時午前9時～午後4時(20日は午前10時から)

所ジョイフル会館(南千住1-19-1)

内シルバー人材センターの紹介、入会相談

問荒川区シルバー人材センター

☎(3810)1141

中級者向けスマートフォン講座

11月6日(木)・11日(火)(全2回) 時▶午前コース…午前10時～11時30分

▶午後コース…午後1時～2時30分

所荒川老人福祉センター4階会議室

区内在住で、60歳以上の方

人各コース16人(抽選)

内アプリのインストール・アンインストール等

※スマートフォンは用意します

10月29日(水)

申来所・電話で、荒川老人福祉センター

☎(3802)1666

健康長寿の料理術

日・所▶11月18日(火)…尾久ふれあい館5階調理実習室

▶11月20日(木)…ひぐらしふれあい館2階調理会議室

時午後1時30分～3時30分

分

区内在住・在勤で、おおむね65歳以上の方

人各24人(申込順)

区内託・乾物等を活用した低栄養予防の工夫

申10月14日(火)から来所・電話・ファクス・荒川区ホームページで、4面上段を参照し①～④の記入事項と⑤年齢を、区役所2階高齢者福祉課介護予防事業係

☎(3802)4164

FAX(3802)3123

障がいのある方

区広報番組「こんにちは荒川区」手話付き放送上映・意見交換会

10月28日(火) 時午後2時30分～4時

所アクロスあらかわ1階多目的ホール

区内在住・在勤・在学で、聴覚に障がいがある方

人20人(申込順)

内区広報番組の手話付き放送の上映、意見募集

申ファクス・電子メールで、4面上段を参照し①～③の記入事項を、広報課報道映像係

☎内線2136

FAX(3802)0044

☒koho@city.arakawa.lg.jp

障がい者地域自立生活支援セミナー

11月8日(土) 時午前10時～正午

所あらかわエコセンター2階環境実習室

区内在住・在勤で、視力に障がいのある方等

人15人(申込順)

内眼科の検査でわかること等

申10月11日(土)～11月5日(水)に電話・電子メールで、4面上段を参照し①～④の記入事項を、荒川たんぽぽセンター

☎(3891)6827

☒tanpopo@city.arakawa.tokyo.jp

講座・催し

あらかわの伝統工芸～木工・金工・諸工芸

伝統工芸の職人が製作した作品を展示します。

10月11日(土)～令和8年3月11日(水)

所荒川ふるさと文化館1階あらかわ伝統工芸ギャラリー

問荒川ふるさと文化館

☎(3807)9234

すみだがわオープンテラス

10月18日(土)・19日(日)(荒天中止)

所・時▶あらかわ遊園隅田川テラス…午前11時～午後7時

▶宮前公園隅田川テラス…午前10時～午後4時

内隅田川クルーズ体験乗船、ミニ水族館、スタンプラリー、街なか図書館、ミニトレイン、サムライショー等

問公益財団法人東京都公園協会・水辺公益係

☎080(1177)2097

俳句のまちあらかわ

フォト俳句コンテスト

俳句と写真をセットにした「フォト俳句」のコンテストと、関連イベントを行います。

◆コンテストの作品を募集

詳細は、下記ホームページをご覧ください。

部門・テーマ▶一般の部、こどもの部（小学生以下のお子さん）…荒川区の風景 ▶課題写真の部…指定の写真から選択 選者対馬康子氏、堀田季何氏、佐々木忠利氏

応募用紙の配布区役所6階観光振興課等 締令和8年1月9日(金)必着

申込送・下記ホームページで、応募用紙を、〒100-0011千代田区内幸町2-1-4日比谷中日ビル3階「フォト俳句コンテスト」事務局（株式会社東京アドレップ内）

HP<https://www.haikunomachi-arakawa.com>

◆フォト俳句講演会～写真で5・7・5！たのしいフォト俳句

日10月19日(日) 時午後2時～2時40分 所ゆいの森あらかわゆいの森ホール 人80人（当日の先着順） 内フォト俳句の詠み方

※来場者には、記念品を差し上げます

◆作品展

日10月20日(月)～30日(木) 所ゆいの森あらかわ1階エントランス 内昨年度受賞作品の展示

観光振興課観光振興係

☎内線461

アンサンブル荒川

オータムコンサート

日11月2日(日) 時午後2時開演

所サンパール荒川大ホール ※全席自由 内交響曲第9番「新世界より」、マイウェイ等

問アンサンブル荒川・新出

☎090(2718)9650

✉ensemblearakawa.request@gmail.com

荒川さつき会館まつり

日10月26日(日) 時午前10時～午後2時 内大太鼓の演奏、保育園児の踊り、サークルの活動発表、車いす体験、健康相談、模擬店等

所・問荒川さつき会館

☎(3802)2050

花ちゃんネットワーク

日11月8日(出) 時午前10時30分～午後3時（苗・種がなくなりしだい終了） 所荒川公園展示場（区役所前） 内苗や種の交換会 持▶苗や種を提供する方…11月7日(金)午後1時30分～3時または当日午前10時30分までに、会場へ持参 ※大きさは、高さ1m・鉢の直径30cm以下、プランターは10ℓ以下

▶苗や種等を持ち帰る方…持ち帰り用の袋

問環境課環境推進課

☎(3802)4694

大人のためのおはなし会

日11月8日(出) 時午後2時～3時30分 所南千住図書館地下1階視聴覚室 対15歳以上の方（中学生は不可） 人25人（申込順） 内ろうそくの明かりの下、素話で語る「100万回生きたねこ」・「かちかち山」等

日10月11日(出)から来館・電話・荒川区立図書館ホームページで、南千住図書館☎(3807)9221

コミュニティラボ・アゼリア

日11月8日(出) 時午後2時～3時30分 所アクロスあらかわ1階多目的ホール 対区内在住・在勤の方等 人60人（申込順） 内自分にも相手にも優しくできる考え方

日10月11日(出)から来館・電話・ファクス・電子メールで、4面上段を参照し①・③・④の記入事項を、支援センターアゼリア☎(3819)3113

FM(3819)2312

✉azalea@tcn-catv.ne.jp

消費者講座「かしこく上手に利用しよう！冷凍食品のあれこれ」

日11月13日(木) 時午後1時30分～3時30分 所区役所北庁舎1階101会議室 対区内在住・在勤・在学の方 人30人（申込順） 内冷凍食品の特性・保存方法等

日10月14日(火)から電話で、消費生活センター

☎(3802)4673

多摩の森自然体験ツアー

◆奥多摩町

日11月15日(出)または22日(出) 時午前8時～午後5時30分 所登計トレイル（東京都西多摩郡奥多摩町） 人7人（抽選） ※ほかの6区で各7人募集 内森林セラピー、テラリウム制作体験

申込期間10月14日(火)～28日(火)

◆町田市

日11月29日(出)または12月6日(出) 時午前8時～午後5時 所ヨリドコ小野路宿（東京都町田市小野路町892-1） 人6人（抽選） ※ほかの6区で各6人募集 内竹林整備体験、竹灯籠作り

申込期間10月27日(月)～11月10日(月)

集合・解散JR東京駅付近 対区内在住・在勤・在学で、小学5年生以上の方（小学生は保護者同伴で）

¥2500円（1人。昼食付き）

日10月11日(出)から来館・電話・ファクス・電子メールで、4面上段を参照し①・③・④の記入事項を、支援センターアゼリア☎(3819)3113

FM(3819)2312

✉azalea@tcn-catv.ne.jp

ボクシングエクササイズ

日11月15日(出) 時午後1時30分～3時 所アクロスあらかわ1階多目的ホール 対区内在住・在勤・在学

の方 人15人（抽選） 内ミット打ち体験等 ※動きやすい服装で

締11月7日(金)

日10月11日(出)から来館・電話・ファクス・電子メールで、4面上段を参照し①～④の記入事項と⑤年齢⑥障がいのある方は手帳の種類・配慮事項を、アクロスあらかわ

☎(3803)6221

FM(3803)6222

✉across@arakawa-shakyo.or.jp

ひきこもりと障がいを理解する家族講座

日11月15日(出) 時午後2時～4時 所ムーブ町屋4階会議室・3階わかもの就労サポートデスク 対44歳以下のひきこもり状態等にある方の家族 人10人（個別相談は2組）

※申込順 内ひきこもりの背景、障がいとの関わり

日10月14日(火)～11月14日(金)に電話・荒川区ホームページで、わかもの就労サポートデスク

☎(3800)6188

※(出)・(日)・(祝)等を除く、午前10時～午後6時

ぜん息療養講座

日11月16日(日) 時午後2時～4時 所ゆいの森あらかわゆいの森ホール 人80人（申込順） 内ぜん息の正しい診断・最新治療

締11月13日(木)

日10月11日(出)から来館・電話・荒川区ホームページで、区役所北庁舎1階生活衛生課公害保健係☎内線424

料理教室

日11月22日(出) 時午前10時～11時30分 所アクロスあらかわ2階会議室 対区内在住・在勤・在学の方 人8人（申込順） 内にんじんケーキ作り 持エプロン、三角巾、マスク

¥1000円 締11月7日(金)

日10月11日(出)から来館・電話・荒川区ホームページで、区役所北庁舎1階生活衛生課公害保健係☎内線424

6面へ続く

廃食油・小型充電式電池等の回収拠点を増設

10月から、廃食油の回収場所が19拠点、小型充電式電池・小型充電式電池内蔵製品の回収場所が20拠点になりました。皆様のご協力をお願いします。

問合せ

- ▶回収拠点について……………清掃リサイクル推進課リサイクルセンター係 ☎(3805)9172
- ▶回収品目について……………清掃リサイクル推進課啓発指導係 ☎内線449

廃食油

できるだけ食品かす等を取り除き、ペットボトル等の容器に入れてください。容器のふたを閉め、回収場所に設置している回収ボックスに入れてください。

詳細は、荒川区ホームページ（右の二次元コード）をご覧ください。



回収場所

- | | |
|----------------|---------------|
| ▶区役所本庁舎 | ▶荒木田ふれあい館 |
| ▶清掃リサイクル事務所 | ▶東尾久本町通りふれあい館 |
| ▶あらかわエコセンター | ▶尾久ふれあい館 |
| ▶あらかわりサイクルセンター | ▶西尾久ふれあい館 |
| ▶尾久区民事務所 | ▶東日暮里ふれあい館 |
| ▶日暮里区民事務所 | ▶ひぐらしふれあい館 |
| ▶各図書館 | ▶夕やけこやけふれあい館 |
| ▶町屋ふれあい館 | |

小型充電式電池・小型充電式電池内蔵製品

電池を使い切った後、充電端子等の金属部分にテープを貼り、回収場所の職員に渡してください。

詳細は、荒川区ホームページ（右の二次元コード）をご覧ください。



回収場所

- | | |
|---------------------|----------------|
| ●小型充電式電池等が膨張している場合 | ▶あらかわエコセンター |
| ▶清掃リサイクル事務所 | ▶あらかわりサイクルセンター |
| ●小型充電式電池等が膨張していない場合 | ▶あらかわエコセンター |
| ▶区役所本庁舎 | ▶あらかわりサイクルセンター |
| ▶清掃リサイクル事務所 | ▶各ふれあい館 |
| ▶あらかわりサイクルセンター | |

※清掃リサイクル事務所、あらかわエコセンター、あらかわりサイクルセンターは回収ボックスに入れてください

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

あらかわ

情報の森

5面「講座・催し」の続き

街なか声かけ講習会

日11月29日(土) 時午前10時～午後0時30分 所東尾久本町通りふれあい館3階多目的室 対区内在住・在勤・在学の方 人24人(申込順) 内認知症の知識、本人の気持ちに寄り添った声かけの重要性 申10月11日(土)から電話で、東尾久地域包括支援センター ☎(5855)8513

高次脳機能障がい講演会

日11月30日(日) 時午後2時～4時 所アクロスあらかわ1階多目的ホール 人100人(申込順) 内高次脳機能障がいの基礎知識

申10月14日(火)から電話・ファクス・電子メールで、4面上段を参照し①～④の記入事項を、荒川たんぽぽセンター☎(3891)6827 FAX(3891)6828 ☒tanpopo@city.arakawa.lg.jp

東京藝術大学連携事業「ピアノ&音楽のコンサート」

日12月5日(金) 時午後6時30分開演 所日暮里サニーホール 対区内在住・在勤・在学で、小学生以上の方 人300人(抽選) 出演東京藝術大学音楽学部卒業生 締11月5日(火)必着 申はがき・ファクス・荒川区ホームページで、4面上段を参照し①～④の記入事項と⑤年齢(③・⑤は参加者全員分(2人まで))を、〒116-8501(住所不要)文化交流推進課文化振興係 ☎(3802)3795 FAX(3802)4769

官公署

10月は不正軽油防止強化月間

不正軽油とは、軽油引取税が課税されない灯油や重油等と軽油を不正に混ぜ、「軽油」と称して販売・使用されているものです。不正軽油に関する情報は、不正軽油110番☎0120(231)793に連絡してください。

☒東京都主税局課税部調査査察課 ☎(5388)2957

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2026年9月30日)」を発行します。

☒都内在住で、70歳以上の方

必要書類▶マイナンバーカードまたは運転免許証等 ▶令和7年度介護保険料納入通知書、または非課税証明書(住民税非課税の方)、または課税証明書(住民税が課税でも令和6年の合計所得金額が135万円以下の方) ▼▶令和7年度住民税非課税の方、令和7年度住民税が課税でも令和6年の合計所得金額が135万円以下の方…1000円 ▶上記以外の方…1万2000円 ※不動産譲渡所得に係る特別控除額の適用がある方は、お問い合わせください

☒持参で、必要書類を、都営バス南千住自動車営業所(南千住2-33-1)・都電荒川電車営業所(西尾久8-33-7)・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) ☒東京バス協会シルバーパス専用電話☎(5308)6950 ※出・日・祝等を除く、午前9時～午後5時

令和7年度

荒川区文化祭

各文化団体の展示・発表の場です。詳細は、区役所3階生涯学習課、各区民事務所・図書館・ふれあい館等で配布するプログラムをご覧ください。

区民囲碁大会

期 日 11月3日(祝) 会 場 サンパール荒川3階小ホール

一般の部

時 間	午後1時から	定 員	48人
対 象	区内在住・在勤・在学・区内で対局している15歳以上の方(中学生は不可)	費 用	1000円

子どもの部「稲生杯」

時 間	午後1時から	定 員	32人
対 象	区内在住・在学・区内で対局している中学生以下の方	費 用	無料

指導碁	時 間	午後2時10分から
	対 象	区内在住・在勤・在学・区内で対局している方
	講 師	日本棋院棋士四段・三浦太郎氏 費 用 1000円

※抽選 締切り 10月20日(月)

申込み 来所・電子メールで、事業名・住所・氏名・電話番号・希望する部門・指導碁の有無・段位・クラブ名を、区役所3階生涯学習課生涯学習事業係 ☒manabi.entry@city.arakawa.lg.jp

区民将棋大会

期 日 11月9日(日)

時 間 午前10時30分から

会 場 サンパール荒川3階小ホール

対 象 区内在住・在勤・在学・区内の将棋教室に在籍している方

定 員 ▶A・B級……………60人
▶C級……………80人
※申込順

競 技 方 法 ▶A級(有段者)……………5局
▶B級(1級以下)……………6局
▶C級(7級以下の小・中学生)……………無制限

費 用 ▶A・B級……1500円(昼食付き、小・中学生は1000円)
▶C級………500円(昼食なし)

締切り 11月2日(日)
※A・B級は当日受け付けあり。初参加の方は当日受け付けのみ

申込み ファクス・電子メールで、事業名・氏名・電話番号・希望の級を、荒川区将棋協会事務局 FAX(6388)1252 ☒shogiarakawaku@gmail.com ※C級は電子メールでの受け付けのみ

大会の部

行 事	期 日	時 間	会 場
日本舞踊	10月19日(日)	午後1時～5時30分	サンパール荒川
謡曲	10月25日(土)	午前10時30分～午後6時	諏訪台ひろば館
区民音楽会	10月26日(日)	正午～午後5時	サンパール荒川
珠算	11月2日(日)	午前9時15分～午後3時30分	
邦楽	11月3日(祝)	正午～午後5時30分	日暮里サニーホール
囲碁		午後1時～6時	サンパール荒川
民謡		午前11時～午後5時	
歌謡	11月9日(日)	午前10時～午後5時	
将棋		午前10時30分～午後4時	日暮里サニーホール
ソーシャルダンス	11月16日(日)	午後4時～7時	
バレエ		午後2時～5時	サンパール荒川

展示の部

行 事	期 間	時 間	会 場
美術	10月20日(月)～26日(日)	午前10時～午後5時 ※26日は午後4時まで	町屋文化センター
盆栽	10月23日(木)～26日(日)	午前10時～午後4時 ※26日は午後2時まで	荒川公園展示場
華道	11月1日(土)・2日(日)	午前10時～午後5時 ※2日は午後4時まで	町屋文化センター
写真	11月1日(土)～3日(祝)	午前10時～午後5時 ※3日は午後4時まで	
俳句		午前10時～午後3時	
盤景		午前9時～午後9時 ※16日は午後4時まで	
茶席	11月10日(月)～16日(日)		
書道			

問合せ 生涯学習課生涯学習事業係 ☎内線3355

デフリンピック

PRキャラバンカー

来庁セレモニー



東京2025デフリンピックPRキャラバンカーの来庁に併せて、区内在住のハンドボール競技日本代表選手の翁孝嘉氏が訪問します。

期 日

10月28日(火)

時 間

午前10時～10時30分

会 場

区役所 1 階正面玄関前

問合せ

障害者福祉課庶務係

☎内線 2 6 8 2

秋バラ

花壇めぐり

区内のバラ花壇7か所を巡って、「あらチャレ」ポイントを獲得できます（各花壇5P）。

期 間

10月15日(水)～11月16日(日)

場 所

●あらかわ遊園バラ花壇

●町屋駅前バラ花壇

●荒川二丁目電停口バラ花壇

●荒川二丁目南公園バラ花壇

●三ノ輪橋停留場バラ花壇

●宮前公園

●荒川自然公園



問合せ

土木管理課維持みどり係

☎(3802)4483

読書活動推進月間イベント

吉田遠志

原画展

観覧無料

多くの賞を受賞し、子どもと大人の心をつかむ「動物絵本シリーズ」の全表紙と、シリーズ1作目の全ページ原画を展示します。

期間

10月17日(金)～11月19日(水)

場所

3階企画展示室

関連イベント

期 日

11月8日(出)

トークイベント「父・吉田遠志を語る」

吉田遠志氏の息子で、版画家である吉田司氏が、父や作品について語ります。

時 間

午後1時30分～2時15分

“2つの響き”アイリッシュハーブ^{アンド}&読み聞かせ

吉田遠志氏の絵本「はじめてのかり」「かんちがい」をスクリーンに投影しながら、アイリッシュハーブの演奏とともに司書による読み聞かせを行います。

時 間

午後2時30分～3時30分

場 所

ゆいの森ホール

定 員

各100人（申込順）

費 用

無料

申込方法

来館・荒川区立図書館ホームページで、1階総合カウンター



会場・申込み・問合せ

ゆいの森あらかわ

☎(3891)4349

児童相談所虐待対応ダイヤル

☎189

(いちはやく)

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・年中無休で受け付けます

あらかわキッズ・ファミリーコール24

☎0120(536)883

妊娠や育児に関する相談を24時間・年中無休で受け付けます



小児科の平日準夜間・休日診療

荒川区医師会こどもクリニック



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

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

中学生以下の救急患者（急な発熱等）

休日の医療機関

※マイナ保険証・公費負担の医療証等を持参してください
※小児科は、荒川区医師会こどもクリニック(上記)でも診療しています
※当番の医療機関は変更になる場合があります

必ず電話して受診してください

【休日診療】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

診療科目

▶内＝内科 ▶小＝小児科 ▶外＝外科 ▶婦＝婦人科 ▶整＝整形外科

▶泌＝泌尿器科 ▶皮＝皮膚科

期 日	昼 夜	科 目	医療機関名	所在地	電 話
10月11日(出)	○	内・小	武田内科小児科クリニック	町屋8-7-2	(3892)5324
	○	内・外	ひろせ内科外科クリニック	西日暮里5-27-2	(3803)6260
10月12日(日)	○	小	いなばキッズクリニック	南千住4-7-1	(5604)1710
	○	内	佐藤クリニック	荒川1-7-6	(3891)5828
	○	整	古賀整形外科	東尾久3-30-4	(3892)8814
	○	内・婦	白十字診療所	西日暮里2-19-10	(3802)3911
10月13日(祝)	○	内・小	赤池医院	荒川2-6-1	(3803)4161
	○	内	かわさき内科クリニック	西尾久2-14-11	(6807)7769
	○	整	いなみ整形外科クリニック	東日暮里1-5-10	(5850)5366
	○	内	東京ネクスト内科透析クリニック	西日暮里2-22-1	(5615)1566
10月18日(出)	○	内・小	小沼医院	町屋6-19-15	(3895)6603
	○	内	小島医院	西日暮里6-57-2	(3893)8569
10月19日(日)	○	内・小	日下診療所	南千住5-21-7	(3803)5831
	○	整	ふかい整形外科医院	荒川7-46-1	(5901)3590
	○	内・小	いがらしクリニック	西尾久1-32-16	(3800)9629
	○	内	いしかわ日暮里クリニック	西日暮里2-26-9	(5850)5071

【休日調剤薬局】開局時間

▶昼…午前10時～午後5時 ▶夜…午後5時～午後9時

期 日	昼 夜	薬局名	所在地	電 話
10月11日(出)	○	田辺薬局荒川町屋店	町屋8-2-17	(5855)7440
	○	コスモ薬局西日暮里店	西日暮里5-27-2	(5850)5227
10月12日(日)	○	薬局くすりの福太郎Bivi店	南千住4-7-1	(5850)5091
	○	入江薬局トガコーポ店	東尾久3-30-5	(3895)0152
10月13日(祝)	○	えくぼ薬局	荒川4-3-3	(3801)2184
	○	なつめ薬局	西尾久2-15-3	(6807)8963
	○	どらっくばばす薬局三ノ輪店	東日暮里1-5-10	(5850)5145
	○	とまと薬局日暮里店	西日暮里2-26-12	(6806)8933
10月18日(出)	○	とまと薬局西日暮里店	西日暮里6-54-11	(6807)7275
	○	マークスター薬局	荒川7-46-1	(3895)1750
10月19日(日)	○	つばき薬局	西尾久1-31-12	(5855)0938
	○	十全堂調剤薬局	西日暮里2-20-1	(3806)3295

【休日歯科診療】診療時間

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12日(日)	金子歯科口腔外科クリニック	西尾久6-2-1	(3800)1600
10月13日(祝)	亀沢歯科医院	東日暮里1-16-13	(3891)1382
10月19日(日)	三光歯科医院	町屋2-1-1	(3819)1668

問 合 せ

●荒川区医師会 ☎(3893)2331

●荒川区歯科医師会 ☎(3805)6601

●荒川区薬剤師会 ☎(3819)0550

医療機関案内サービス

●東京都医療機関案内サービスひまわり<24時間> ☎(5272)0303

●東京消防庁救急相談センター<24時間> (救急車を呼ぶか迷ったときの相談もできます) ☎#7119

日曜日柔道整復施術

施術時間

午前9時～午後7時

期 日	施術所名	所在地	電 話
10月12日(日)	尾久本町通りタムラ接骨院	東尾久2-48-7	(5692)0809
10月19日(日)	GBS日暮里整骨院	西日暮里2-30-1	(3803)3343

北海道くしろのふれあい祭り

期 日

10月25日(土)・26日(日)

秋の収穫祭

時 間

午前10時～午後4時

会 場

日暮里駅前イベント広場

内 容

●屋台の出店、特産品販売、ステージイベント、観光PR等

●ジャガイモ詰め大会

日時

各日午前11時15分、午後3時

定員

各36人（当日の先着順）

※午前10時30分、午後2時に整理券を配布

費用

100円

●特産品が当たるクイズ大会

日時

各日午後2時



問合せ

株式会社北日本広告社釧路支社

☎0154(22)0211

日 期 (期 間)

時 間

所 会 場 ・ 場 所

対 象

人 定 員

内 容

講 師

持 持 ち 物

費 用

締 締 め 切 り

申 申 込 込 方 法 (申 込 込 先)

問 問 問 問 合 合 せ 先

電 電 子 子 メ ー ル ル ア ド レ ス

HP

ホ ー ム ペ ー ジ ア ド レ ス

読書を愛するまちあらかわ

読書活動推進月間イベント

ゆいの森あらかわ ☎(3891)4349

■バリアフリー図書展示
～全ての人に読書の楽しさを～

期 間

10月17日(金)～11月19日(水)

場 所

1階エントランスエリア

内 容

障がいのある方に配慮して作られた本等の展示、わいわい文庫の閲覧体験

■「絵本作家・あずみ虫さんの
絵本のひみつとワークショップ」

日 時

11月3日(祝)午後1時30分～3時30分

場 所

2階ワークショップルーム

対 象

区内在住・在学の小学生
※小学1～3年生は保護者同伴で

定 員

15人(抽選)

内 容

絵本作りに関する講演会、アルミ板を使ったオブジェ作り

申込み

10月11日(土)～22日(水)に来館・荒川区立図書館ホームページで、1階総合カウンター

■直木賞作家・朱川湊人氏が語る
下町の魅力と読書

日 時

11月15日(土)午後2時～3時30分

場 所

ゆいの森ホール

対 象

小学5年生以上の方

定 員

120人(申込順)

申込み

10月11日(土)(区外の方は25日(土))～11月14日(金)に来館・荒川区立図書館ホームページで、1階総合カウンター

■ティーンズイベント「知的書評合戦ビブリオバトル～推し本をもちよって!」

期 日

11月23日(祝)

予選バトル

時 間

午前10時～11時

対 象

ビブリオバトルの経験がない、10～19歳の方

定 員

20人

締切り

11月22日(土)

決戦バトル

予選バトルを勝ち抜いた方と対戦し、優勝者を決定します。

時 間

午前11時～正午

対 象

ビブリオバトルの経験がある、10～19歳の方

定 員

3人

締切り

11月9日(日)

決戦バトルの観戦者を募集

対 象

10～19歳の方

定 員

10人

締切り

11月22日(土)

※申込順

場 所

2階会議室

持ち物

おすすめの本 ※観戦者は除く

申込み

10月11日(土)から来館・荒川区立図書館ホームページで、1階総合カウンター・各図書館カウンター(図書サービスステーションを除く)

■館内探検ツアー
「ゆいの森のウラもオモテもお見せします」

期 日

11月29日(土)

時 間

▶午前10時30分～11時30分
……………15歳以上の方

対 象

▶午後2時30分～3時30分
……………小・中学生

定 員

各15人(申込順)

申込み

10月11日(土)～11月28日(金)に来館・荒川区立図書館ホームページで、1階総合カウンター

➤南千住図書館 ☎(3807)9221

■POP展示・投票
「10代のためのPOPコンテスト」

期 間

11月12日(水)まで
※結果発表は11月22日(土)

場 所

3階特集コーナー

好きなさもちをPOPにしよう
～伝える・伝わる文章表現

日 時

11月16日(日)午後2時～3時45分

場 所

地下1階視聴覚室

対 象

中学生以上の方

定 員

30人(申込順)

申込み

10月11日(土)から来館・電話・荒川区立図書館ホームページで、3階カウンター

■16ミリフィルムアニメ映画上映会

日 時

11月19日(水)午後3時30分～4時

場 所

2階おはなしのへや

対 象

3歳～小学生

定 員

15人(当日の先着順)

➤尾久図書館 ☎(3800)5821

■尾久図書館で思い出語り

日 時

11月1日(土)午後2時～3時30分

場 所

1階みんなのひろば

定 員

30人(当日の先着順)

内 容

懐かしい写真を見て、楽しく語って、心と脳を活性化

■絵本に出てくるパンで“ホットサンド”をつくっちゃおう!

日 時

11月3日(祝)午後2時～3時30分
(荒天時は8日(土)に延期)

場 所

宮前公園多目的広場

対 象

3歳～小学生のお子さんと保護者

定 員

20組(申込順)

内 容

パンが登場する絵本の読み聞かせ、ホットサンド作り

持ち物

軍手、エプロン、三角巾

申込み

10月11日(土)から来館・電話で、1階カウンター

■区民安全安心講座「なりきり消防士体験」

日 時

11月9日(日)午後2時～3時

場 所

1階みんなのひろば

内 容

子ども用耐火衣・耐火服着用体験、消防車両の展示

■絵本作家・わたなべあや氏・五味ヒロミ氏
ワークショップ「おさんぽ♪ばんばんでんしゃ」をつくってあそぼう!」

日 時

11月15日(土)午前10時30分～正午

場 所

1階みんなのひろば

対 象

3歳～小学生のお子さんと保護者

定 員

15組(申込順)

申込み

10月11日(土)から来館・電話で、1階カウンター

■ふりこの会公開読書会
「吉村昭『雪の花』を読む」

日 時

12月13日(土)午後2時～4時

場 所

1階みんなのひろば

定 員

20人(申込順) ※見学のみ可

申込み

10月11日(土)から来館・電話・荒川区立図書館ホームページで、1階カウンター

➤町屋図書館 ☎(3892)9821

■ぬりえ展示「あら坊・あらみいとあそぼ」

期 間

10月17日(金)～11月19日(水)

場 所

2階児童室

対 象

3歳～小学生
※未就学児は保護者同伴で

■紙のリサイクル工作会
「あら坊・あらみいをつくろう!」

期 日

11月12日(水)

時 間

▶午後3時15分～3時45分
▶午後4時～4時30分

場 所

2階おはなしの部屋

対 象

3歳～小学生
※未就学児は保護者同伴で

定 員

各8組(申込順)

内 容

絵本の読み聞かせ、紙を使ったあら坊・あらみい作り

申込み

11月5日(水)から来館・電話で、2階カウンター

■大人のための秋イベント「ブッカーかけ体験」

期 日

11月16日(日)午前10時～11時

場 所

2階おはなしの部屋

対 象

中学生以上の方

定 員

6人(申込順)

持ち物

ブッカー(フィルム)をかけたい本
※1冊まで。A4サイズ以内

申込み

10月11日(土)から来館・電話で、2階カウンター

➤日暮里図書館 ☎(3803)1645

■読書の木を实らせよう

期 間

10月17日(金)～11月19日(水)

場 所

地下1階階段踊り場

対 象

小学生以下のお子さん

内 容

おすすめの本を書いた色紙の展示

■図書館員の本棚

期 間

10月17日(金)～12月14日(日)

場 所

1階特集コーナー

内 容

職員が選んだ本の展示・貸し出し

■実りの秋のおはなし会

日 時

11月5日(水)午後3時30分～4時

場 所

地下1階おはなしのへや

対 象

3歳～小学生

あらかわ区報

毎月1日・11日・21日
※5月11日・8月11日・1月11日は休刊です
5万9000部発行

発行

荒川区
〒116-8501
荒川区荒川2-2-3
☎(3802)3111
☎(3802)6262

https://www.city.arakawa.tokyo.jp/

荒川区X @arakawakukoho | Q

荒川区Facebook https://www.facebook.com/city.arakawa

荒川区LINE公式アカウント @arakawaku | Q

荒川区メールマガジンの登録は荒川区ホームページから(携帯電話はt-arakawa@sg-p.jpに空メールを送信)

UD FONT

見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

リサイクル適性

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。