# あらかわ区報

令和元年（2019年）6月1日
No.1655

荒川区　☎(3802)3111　FAX(3802)6262　http://www.city.arakawa.tokyo.jp/　http://www.city.arakawa.tokyo.jp/keitai/


主な内容


2・3面◆楽しく学んで行動しよう

8面◆柔道家 3大会連続金メダリスト 野村忠宏講演会「折れない心」


# 地球に優しいこと始めませんか

6月は環境月間です。自然の大切さを身近に感じられる快適な生活環境を目指して、区はさまざまな環境事業を行っています。

環境について考え、取り組んでみませんか。

［問合せ］環境課環境推進係　☎内線482

▲エコ生活実践講座「花暦 de フラワーアレンジ」

▲環境区民大賞受賞 おうちエコ部門生活の部「マンション屋上での小規模エコ農園」

▲エコ教室「ヤゴ採集・水質測定」

## 楽しく学んで行動しよう

～あなたも「環境区民」

※環境区民とは、環境行動の担い手としての区民・事業者・区を総称した名称です

2・3面で、環境やエコに関連した催し・取り組みを紹介します

## ▶地球規模で考え、地域で足元から行動する

荒川区長
西川（にしかわ） 太一郎（たいいちろう）

今年も間もなく本格的な夏を迎えます。昨年の夏は災害とも呼ばれるほどの酷暑に見舞われましたが、これには少なからず地球温暖化の影響があるとされています。

地球温暖化による異常気象や自然災害は世界各地で発生しており、全世界共通の問題となっています。そのため、平成27年12月、これら脅威への対策として、国際的な枠組みとなる「パリ協定」に日本を含む196か国が参加し、二酸化炭素の排出削減目標を定めました。

この問題の解決には、地球規模の視野を持ちながら、足元である地域から具体的な行動を起こすことが重要です。特に区の施設で設定している二酸化炭素削減については、国を上回る目標を定めており、令和元年度からは、二酸化炭素排出係数の低い電力事業者への切り替えを実施しました。

また、街なか避暑地の開設や太陽光発電機器等を対象としたエコ助成、さらには集合住宅の省エネ化事業等、さまざまな事業を展開しています。

区はこれからも、地球温暖化の影響を最小限に抑え、持続可能な社会を実現するために、次代を担う子どもたちや地域の皆様と一緒に取り組みを進めて参りますので、ご理解とご協力をお願いします。

# 楽しく学んで行動しよう

## あらかわエコポイント

家庭での省エネや、区が実施する環境関連イベント・講座への参加、施設見学・体験等、自ら進んで環境に関連した活動をすると、ポイントがたまります。ポイントは、エコグッズ等の景品と交換できます。

**期間**
▶**取り組み**…８月31日㈯まで
▶**応募**…９月30日㈪必着

**対象** 区内在住の方

**活動内容の例**
▶省エネマイレージ　▶緑のカーテンを自宅で育成
▶荒川区環境区民大賞に応募（**右記事**参照）
▶環境課が実施する講座・エコ生活実践講座等へ参加
▶環境について学べる施設（あらかわエコセンター、あらかわリサイクルセンター、博物館、科学館、植物園、動物園、水族館等）の見学・体験　等

**リーフレットの配布** 区役所１階総合案内、各区民事務所・ふれあい館・図書館、あらかわエコセンター、あらかわリサイクルセンター
※荒川区ホームページからもダウンロード可

**応募方法** 持参・郵送で、必要事項を記入したリーフレットと必要書類を、〒116-0002荒川区荒川１-53-20あらかわエコセンター２階環境課環境推進係へ　※応募は、世帯単位で１回

**景品**
▶ **500ポイント**…フードポット、エコバッグ等
▶ **800ポイント**…タンブラー、キッチン用品
▶**1000ポイント**…洗剤セット等
▶**1500ポイント**…あら坊・あらみぃぬいぐるみセット、ＬＥＤライト
※交換は、10月下旬～11月末に環境課で
※合計が500ポイントに満たなかった場合でも、参加賞を差し上げます

**問合せ** 環境課環境推進係　☎内線４８２

## 集合住宅向け省エネセミナー「管理費削減につながる省エネ対策」

**期日** ６月29日㈯　**時間** 午後２時～４時
**会場** あらかわエコセンター２階環境研修室
**対象** 集合住宅の管理組合・所有者等　**定員** 30人(申込順)
**内容** 専門家による効果的な省エネ対策のアドバイス
**講師** 一級建築施工管理技士・長谷川充明氏、電気主任技術者・三木勝利氏
**申込方法** ６月３日㈪午前９時から来所・電話・荒川区ホームページで、環境課環境推進係(あらかわエコセンター２階)へ
**問合せ** 環境課環境推進係　☎内線４８２

## 第9回 荒川区環境区民大賞

区民の皆さんのエコ活動やエコアイデアを募集し、応募者にはエコグッズ等の参加賞を差し上げます。優秀な活動・作品は、表彰式（令和２年１月予定）で表彰するほか、荒川区ホームページ等で紹介します。

**対象** 区内在住・在勤・在学の個人・団体
※①・⑤は他薦可　※②は小学生　※③は小・中学生
※③・④は個人のみ

**内容**
① **まちエコ部門**…事業者や町会等の環境活動

② **こどもエコ部門**…小学生のエコアイデア～未来のエコ道具
③ **エコポスター部門**…「地球環境」・「美化活動」・「もったいない３Ｒ」をテーマにしたポスター
④ **おうちエコ部門**
▶**レシピの部**…ごみを減らす工夫をしたレシピや余ったおかずのリメイクレシピ等

▶**生活の部**…暮らしの中で実践している省エネの取り組みや、光熱水費の節約アイデア等
⑤ **美化部門**…日常的な清掃活動や工夫を凝らした美化イベントの実施等

**応募用紙の配布** 区役所１階総合案内、各区民事務所・図書館・ふれあい館、あらかわエコセンターほか

**応募方法** 持参・郵送で、応募用紙(作品)を、〒116-0002荒川区荒川１-53-20あらかわエコセンター２階環境課環境保全係へ　※①・②・④・⑤は荒川区ホームページからも応募可

**副賞**
▶**まちエコ・おうちエコ・美化部門**…区内共通お買物券（１万円）
▶**こどもエコ・エコポスター部門**…図書カードＮＥＸＴ（5000円）

**参加賞（一例）**

※参加賞は部門によって異なります

**締切り** ９月30日㈪必着

**問合せ** 環境課環境保全係　☎内線４８３
※③は、環境課環境推進係（☎内線４８２）へ

## あらかわ街なか避暑地

自宅の冷房を消して「元祖・本家あらかわ街なか避暑地」へお越しください。家庭での電気の使用を抑えることで、区全体の省エネ効果を向上させるだけでなく、熱中症対策にもなります。

**期間** ７月１日㈪～９月30日㈪
**実施施設** 各ふれあい館・図書館、荒川さつき会館、アクト21、あらかわエコセンター等
**問合せ** 環境課環境推進係　☎内線４８２

## あらかわライトダウンキャンペーン

区と区民が協働で地球温暖化防止に取り組んでいる「荒川区低炭素地域づくり協議会」は、６月22日㈯～７月７日㈰に、家庭の不要な照明を消すよう呼びかけます。夏至の６月22日㈯と、クールアース・デーである７月７日㈰の午後８時～10時は、一斉消灯を行い、地球環境について考えてみましょう。
※キャンドルは、換気・火災等に十分注意し、必ず保護者同伴で使用してください

### キャンドルプレゼント

あらかわエコセンターでライトダウン宣言をした方に、環境に優しいキャンドルを差し上げます。

**期間** ６月24日㈪～７月５日㈮
※なくなり次第終了

### キャンドル作りワークショップ

すすが出にくいソイワックスでオリジナルのキャンドルを作ってみませんか。

**期日** ６月30日㈰
**時間** ▶午前10時～正午
▶午後１時30分～３時30分
※各回とも内容は同じ
**会場** あらかわエコセンター２階環境実習室
**対象** 区内在住・在勤・在学の方
※小学生以下は、保護者同伴で
**定員** 各20人（申込順）
**費用** 無料
**申込方法** ６月３日㈪午前９時から電話・荒川区ホームページで

### 夏のフォトコンテスト

夏にちなんだ省エネの様子を撮影した写真を募集します。入賞者には景品を差し上げます。

**期間** ６月22日㈯～７月16日㈫
**対象** 区内在住・在勤・在学の方
**応募方法** 荒川区ホームページで

### 星空観察会

天体望遠鏡で、星空を観察します。

**期日** ７月12日㈮
**時間** 午後７時30分～８時30分
**会場** あらかわエコセンター２階環境研修室
**対象** 区内在住・在勤・在学の親子
**定員** 15組（申込順）
**費用** 無料
**申込方法** ６月３日㈪午前９時から電話・荒川区ホームページで

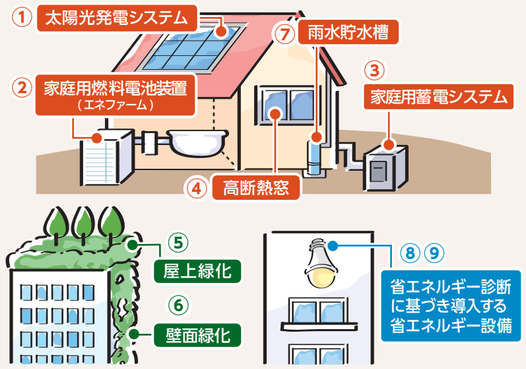
**問合せ** 環境課環境推進係　☎内線４８２

## エコ助成制度

環境に配慮した設備を家庭や事業所に導入するための費用の一部を助成します（各項目１回のみ）。
※助成金額の算定方法や必要書類等の詳細は、荒川区ホームページをご覧になるか、お問い合わせください

**対象**
▶区内在住の方、区内事業者
▶区内の集合住宅の所有者・管理組合等

**助成条件**
▶助成金の申請を対象工事の着手２週間以上前に行うこと　※申請は令和２年２月25日㈫まで
▶工事後、令和２年３月16日㈪までに実績報告を行うこと




| 内容 | 助成限度額 |
|---|---|
| ①太陽光発電システム機器設置 | 20万円 |
| ②家庭用燃料電池装置（エネファーム）設置 | 5万円 |
| ③家庭用蓄電システム設置（電気自動車・住宅間相互電力供給装置も対象） | 10万円 |
| ④高断熱窓への改修<br>▶内窓設置（既存窓の内側に新たに窓を設置）<br>▶外窓交換（既存窓を取り除き、新たに窓を設置）<br>▶ガラス交換（既存窓に入ったガラスを交換） | 10万円<br>※区内業者が施工する場合は15万円 |
| ⑤屋上緑化施工 | 30万円<br>※⑤と⑥を併せて実施した場合は40万円 |
| ⑥壁面緑化施工 | |
| ⑦雨水貯水槽設置 | |
| ⑧事業所向け省エネルギー診断に基づき導入する省エネルギー設備設置 | 30万円 |
| ⑨**荒川区集合住宅向け省エネ診断**に基づき導入する省エネルギー設備設置 | |

※⑧・⑨の工事は、申請前に区が指定する省エネ診断を受ける必要があります

省エネコンサルタントが、無料で集合住宅のエネルギー使用状況・設備を診断し、設備改修・運用方法の改善等を提案します。

**問合せ** 環境課環境推進係　☎内線４８２

**問合せ** 環境課環境保全係　☎内線４８３

日 期日(期間) 時 時間 所 会場・場所 対 対象 人 定員 内 内容 講 講師 持 持ち物 ¥ 費用 締 締め切り 申 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

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

### 西日暮里ふれあい館が休館

日8月4日(日) 内全館清掃等
問西日暮里ふれあい館
☎(3819)6945

### 区民保養所予約受付開始日

**◆ホテルグリーンパール那須**
利用期間12月1日(日)～令和2年1月3日(金)(12月2日(月)は休館)
所栃木県那須郡那須町湯本213
申▶電話…6月10日(月)午前10時からホテルグリーンパール那須へ
☎0287(76)2883
▶施設予約システム…6月11日(火)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9月1日(日)～30日(月)(9月3日(火)～5日(木)は休館)
所静岡県熱海市熱海1993-250
申6月10日(月)午前9時からホテルニューアカオ東京予約センターへ
☎(5846)9133

問区民施設課施設計画係
☎内線2532

### 学童クラブ・放課後子ども教室運営事業者を募集

契約期間令和2年4月1日～7年3月31日 所第九峡田小学校、尾久小学校 締6月3日(月)～20日(木)
※詳細は、荒川区ホームページをご覧ください 問児童青少年課児童事業係☎内線3831

## 暮らし

### 特別区民税・都民税(住民税)の納税通知書を送付

「平成31年度特別区民税・都民税(住民税)の納税通知書」を6月7日(金)に送付します。
対▶納付方法が普通徴収の方 ▶公的年金からの特別徴収の方
納付方法各金融機関、区役所・各区民事務所、コンビニエンスストア、ペイジー、モバイルレジ、インターネットからクレジットカードで
問税務課課税係☎内線2316

### 6月1日～7日はHIV検査普及週間

HIVは、早い時期に感染を知ることで、治療と健康管理ができます。区では、無料・匿名で検査を実施しているほか、相談専用電話も設置しています。ご利用ください。
問荒川区エイズ相談・検査専用電話
☎(3805)9467
※(土)・(日)・(祝)等を除く、午前8時30分～午後5時15分

### 空き家相談会

日6月13日(木) 時午後2時～4時 所区役所北庁舎101会議室 対区内に空き家を所有している・区内の空き家でお困りの方 人12人(申込順) 内空き家の相続や登記・解体等に関する相談(1回30分程度)
申6月3日(月)～11日(火)に来所・電話・ファクスで、**4面上段**を参照し①～④の記入事項と⑤空き家の住所⑥相談内容を、区役所北庁舎2階防災街づくり推進課防災街づくり係へ
☎内線2826
FAX(3802)4104

### 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**
日6月11日・25日の(火) 時午後2時～4時
**◆司法書士による成年後見制度説明会(任意後見・遺言編)**
日6月19日(水) 時午後1時30分～3時
**◆弁護士による権利擁護相談**
日6月27日(木) 時午後2時～4時

所荒川区社会福祉協議会
申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

### 弁護士による多重債務特別相談

日第2・4の(金)(祝等を除く)
時午前9時～正午 所消費生活センター 申事前に来所・電話で、消費生活センター(区役所6階)へ
☎(5604)7055

## 子育て・教育

### ファミリー・サポート・センター協力会員を募集

残業・通院・冠婚葬祭等で子どもを預けたい、保育園・学童クラブの送迎をしてほしい等、子育て世代のニーズに応える会員を募集します。
報酬720～840円(1時間)

**◆養成講座**
受講後、協力会員として登録し、活動していただきます。
※有資格者は受講科目の免除あり
日6月11日(火)～13日(木)(全3回)
時午前9時～午後4時 所峡田ふれあい館・西日暮里保育園・荒川消防署 ¥1400円 締6月7日(金)
申荒川区ファミリー・サポート・センター事務局(荒川区社会福祉協議会内)☎(3891)7938

### 家庭教育学級

日6月22日・29日の(土)(全2回)
時午前10時～11時45分 所生涯学習センター3階大会議室 対小・中学生の保護者 人30人(申込順)
託児1歳以上の未就学児、各15人(申込順) 内家庭で伝える性のおはなし
申6月3日(月)から生涯学習課生涯学習事業係へ☎内線3355

### 子ども将棋大会

日7月7日(日) 時午後0時30分～4時30分 所サンパール荒川小ホール 対区内在住・在学または区内の将棋教室に在籍の小学生 人200人(申込順) ¥500円 締6月14日(金)
申荒川区将棋協会・竹内
☎090(5339)3785

## 高齢者

### いきいきボランティアポイント制度説明会

区が指定する介護・子育て支援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たまる制度の説明会です。
日6月11日(火) 時午前10時～正午
所区役所3階305会議室 対区内在住で、65歳以上の方 人30人(申込順) 締6月10日(月)
申介護保険課介護給付係
☎内線2432

### 荒川老人福祉センターの講座

**◆ソフトウオーキング講習会**
日7月3日(水) 時午後1時～2時30分 対区内在住の60歳以上で、医師から運動を制限されていない方 人20人 内膝等に負担をかけない歩き方の講習等 講株式会社フィットネス・サポート・鈴木吉信氏

**◆女性の浴衣講座**
日7月5日・12日・19日の(金)(全3回) 時午後1時～2時30分
対区内在住で60歳以上の女性
人15人 内着崩れしにくい浴衣の着付けと半幅帯の結び方 講公益社団法人全日本きものコンサルタント協会認定・岩井節子氏 持浴衣、半幅帯、腰紐(ひも)3本、伊達締め1本、浴用タオル2～3本、肌襦袢(じゅばん)またはタンクトップ、おこしまたはペチコート ※お持ちでない方は事前にお問い合わせください

**◆スマートフォン講座**
日7月9日・16日の(火) 時▶午前クラス…午前10時～11時30分
▶午後クラス…午後1時～2時30分 対区内在住で60歳以上の方
人各クラス25人 内基本操作・機能紹介・アプリ取得等
※スマートフォンは用意します

※抽選
所荒川老人福祉センター 締6月7日(金)必着
申往復はがき・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ファクス番号⑦スマートフォン講座のみ希望のクラス(午前・午後)を、〒116-0002荒川区荒川1-34-6荒川老人福祉センターへ☎(3802)1666
FAX(3802)1683
✉starts-from60@arakawa-shakyo.or.jp

## 介護

### 男性介護者の会

日6月22日(土) 時午前11時～午後2時 所サンパール荒川4階第2・3会議室 ¥2000円(懇親会参加者のみ) 問オヤジの会(荒川区男性介護者の会)・神達
☎090(8949)0500

## 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

日6月8日(土) 時午前10時～午後3時 所荒川たんぽぽセンター
内視覚障がい者、聴覚障がい者、肢体不自由者による相談
申6月3日(月)から来所・電話・ファクスで、荒川たんぽぽセンターへ
☎・FAX(3807)8483

### 身体・精神障がい者向け就労支援講習(パソコン講習)

日6月17日～8月30日の(月)・(金)(全19回) 時午後1時～3時
所スタートまちや 対区内在住で就労を希望する身体・精神障がいがある方 人5人(申込順) 内タイピング練習、パソコン操作等
申障害者福祉課障害サービス係
☎内線2691

### 障がい者向けパソコン教室

日▶6月23日・30日の(日) ▶7月7日・14日の(日) ※全2回 時午後2時～4時 所アクロスあらかわ
対区内在住・在勤・在学の18歳以上で、障害者手帳をお持ちの方
人各6人(抽選) ※手話通訳あり
締6月10日(月)
申来館・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障がいの種類・程度⑥年齢を、アクロスあらかわへ
☎(3803)6221
FAX(3803)6222
✉across@arakawa-shakyo.or.jp

## 産業・経営支援

### 夏季資金融資のあっせん

日6月3日(月)～7月31日(水) 対次のすべてを満たす方 ▶区内の中小企業者等 ▶夏季に一時的に資金が必要となる ▶季節資金融資を現在利用していない 内運転資金
限度額500万円 返済期間1年以内
※据置期間6か月を含む
本人負担金利0.5％ 信用保証料全額補助(特別融資の利用3本目から補助率2分の1) 申込書の配布区役所6階経営支援課
※必要書類等詳細は、荒川区ホームページをご覧ください
申経営支援課融資係☎内線467

## 創業支援セミナー（スタートアップコース第１期）

日６月22日・29日の㈯、７月６日～27日の㈯（全６回）　時午前９時～正午　所産業経済部研修室（荒川消防署隣セントラル荒川ビル４階）
対区内で創業を検討しているまたは創業して間もない方　人10人（申込順）　内ビジネスプラン作成のポイント、経営、法務・税務・人材育成、財務・資金調達、マーケティング、ビジネスプラン発表会　講中小企業診断士・坂田卓也氏等
申６月３日㈪から電話・ファクス・荒川区ホームページで、**４面上段**を参照し①～④の記入事項を、経営支援課産業活性化係へ☎内線４５７
FAX（３８０３）２３３３

## あらかわ経営塾

日６月27日㈭～令和２年３月（全10回程度）　時午後６時30分～９時　所産業経済部研修室（荒川消防署隣セントラル荒川ビル４階）
対区内企業の経営者等　人12人（申込順）　内経営課題の解決に向けた講義、個別指導等　講独立行政法人中小企業基盤整備機構関東本部経営支援アドバイザー・稲田裕司氏等　申経営支援課経営支援係
☎内線４５９

# 仕事・人材募集

## 育児休業代替任期付職員（社会福祉士）を募集

勤務期間８月１日以降（任用期間は６か月～２年）　対社会福祉士の資格を有し、平成11年８月１日までに生まれた方　人若干名（選考）
募集案内・申込書の配布区役所１階総合案内・４階職員課、各区民事務所・図書館、JOB（ジョブ）コーナー町屋（荒川区ホームページからもダウンロード可）　締６月19日㈬必着　申持参・郵送で、申込書を、〒116-8501（住所不要）荒川区役所４階職員課人事係へ☎内線２２３２

## にこにこサポート協力会員を募集

日常生活にお困りの方に、家事や付き添い等の介護・見守りを行う協力会員を募集します。
報酬750～950円（１時間）
※活動内容・時間帯により変動
**◆説明会**
日６月18日㈫　時午後１時30分～３時　所荒川区社会福祉協議会３階会議室　人15人（申込順）　締６月17日㈪
申荒川区社会福祉協議会にこにこサポート☎（３８９１）５１８０

## 介護のお仕事就職面接相談会

日６月13日㈭　時▶企業説明会…午後１時30分～２時15分　▶就職面接会…午後２時15分～４時（受け付けは午後１時～３時30分）
※参加企業は２週間程度前に**下記**ホームページに掲載　所東京芸術センター21階天空劇場（足立区千住１-４-１）　持履歴書・職務経歴書
問ハローワーク足立事業所第二部門
☎（３８７０）８６１７
HP https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/list/adachi.html

## 女性のための就活力アップセミナー

日６月28日㈮　時午前10時～正午　所ムーブ町屋４階ミニギャラリー
対区内在住の求職活動中または再就職を希望する女性　人20人（申込順）　託児満１歳以上の未就学児、６人（申込順）　内ビジネスマナーとしてのメイクスキルの習得　講メイクセラピスト・坂井ナオミ氏
持メイク道具、手鏡、筆記用具
締▶託児…６月21日㈮　▶セミナー…６月27日㈭　申６月３日㈪から電話・ファクスで、**４面上段**を参照し①～④の記入事項を、就労支援課就労支援係へ☎内線４６６
FAX（３８１９）７７６６

# スポーツ

## 区民体育大会「フットサル」

日・内▶６月23日㈰…予選リーグ▶６月30日㈰…決勝トーナメント
時午前９時～午後６時　所首都大学東京荒川キャンパス（東尾久７-２-10）　対荒川区サッカー協会加盟チームまたは区内在住・在勤・在学の15歳以上の方（中学生は不可）で組織したチーム　人24チーム（抽選）　¥5000円（１チーム）
申込書の配布区役所３階スポーツ振興課、あらかわ遊園スポーツハウス、南千住野球場スポーツ施設受付棟（荒川区ホームページからもダウンロード可）　締６月９日㈰必着
申郵送で、申込書を、〒116-0001荒川区町屋６-34-８-808荒川区サッカー協会フットサル部・鈴木へ
☎０９０（２７２７）３６９７

# 講座

## 自転車安全利用講習会

日６月15日㈯（雨天中止）　時午前９時30分～11時（受け付けは午前９時から）　所荒川自然公園交通園
※午前９時30分～11時は交通園の一部施設が一般利用できません
対区内在住・在勤・在学で、小学４年生以上の方　人40人（当日の先着順）　問生活安全課交通安全係
☎内線４８９

## 胸やけ・べんぴ・おなかの問題教室

日６月15日㈯　時午後２時～３時30分　所日本医科大学教育棟２階講堂（文京区向丘２-20-10）
人220人（当日の先着順）　講日本医科大学消化器・肝臓内科医師・池田剛氏、大城雄氏　問日本医科大学付属病院☎（３８２２）２１３１

## 認知症サポーター養成講座

日６月17日㈪　時午後２時～３時30分　所特別養護老人ホーム花の木ハイム荒川多目的ホール　対区内在住・在勤・在学の方　人30人（申込順）　内認知症の基礎知識と対応方法　申６月３日㈪から来所・電話で、荒川地域包括支援センターへ☎（５８５５）３３２３

## みんなでつくってミルクで低塩和食

日６月20日㈭　時午後１時～４時
所尾久ふれあい館５階調理室
人26人（抽選）　内企業の社会貢献活動プログラムを利用する調理実習
¥600円　締６月13日㈭
申電話・電子メールで、**４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
✉flat_flat@arakawa-shakyo.or.jp
※㈪～㈮午後１時～７時（第１・３㈬・㈮は午後９時まで）

## 傾聴ボランティア養成講座

日６月27日～７月25日の㈭（全５回）　時午後１時30分～４時　所南千住西部区民事務所ひろば館１階101洋室　対受講後、区内で活動できる方　人30人（抽選）　¥1000円　締６月15日㈯
申はがき・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年齢を、〒116-0003荒川区南千住１-13-20荒川区社会福祉協議会荒川ボランティアセンターへ
☎（３８０２）３３３８
FAX（３８０２）３８３１
✉vorasen@arakawa-shakyo.or.jp

## ７月ＩＴ講習会

**C1 ワード2016基礎**
日７月１日㈪～５日㈮（全５回）
時午後２時～４時　内文書作成、図表・写真の挿入　¥1000円
※パソコンの基本操作ができる方

**C2 仕事に役立つワード１**
日７月６日㈯・７日㈰（全２回）
時午後１時～６時　内文章作成、図表挿入　¥2100円
※ワードの基本操作ができる方

**C3 パワーポイント2016基礎**
日７月８日㈪～12日㈮（全５回）
時午後７時～９時　内基本操作、スライド作成　¥1700円
※パソコンの基本操作ができる方

**C4 写真加工とアルバム作成**
日７月15日㈷　時午前10時～午後５時　内パワーポイントでアルバム作成　¥2000円
※ワードの基本操作ができる方

**C5 仕事に役立つワード２**
日７月20日㈯・21日㈰（全２回）
時午後１時～６時　内差し込み印刷、テンプレートの作成　¥2100円
※ワードの基本操作ができる方

**C6 パソコン入門Windows（ウインドウズ）10**
日７月22日㈪～26日㈮（全５回）
時午後２時～４時　¥1000円
※パソコン操作が初めての方

※テキストのある方は無料
所生涯学習センター　対区内在住・在勤・在学で、18歳以上の方
人各28人（抽選）　締６月15日㈯必着　申往復はがきで、**４面上段**を参照し①～④の記入事項と⑤希望する講習会番号を、〒116-0002荒川区荒川３-49-１生涯学習センターへ☎（３８０２）２３３２

## あらかわリサイクルセンターの工房・教室

**◆電気炉を使ったガラスの置き物**
日７月３日㈬　人８人
**◆着物のリサイクル～ワンピース**
日７月４日・11日の㈭（全２回）
人12人　持着物または浴衣１枚、裁縫用具
**◆ガラスの棒を加熱して作るとんぼ玉**
日７月10日・24日・31日の㈬
対小学５年生以上の方（７月24日・31日は小・中学生優先）　人各６人
**◆電気炉を使ったガラスのアクセサリー（ブローチ・マグネット等）**
日７月17日㈬　人８人

※申込順
時午後２時～３時30分　所あらかわリサイクルセンター　託児満１歳以上の未就学児、各講座２人（申込順）　※託児は、10日㈬・17日㈬のみで、各開催日の10日前までに要予約　申６月１日㈯からあらかわリサイクルセンターへ
☎（３８０５）９１７２

６面へ続く

# 区民住宅・都民住宅（東京都施行型）の入居者を募集

中堅所得者向けの住宅で、都営住宅とは所得基準が異なります。各住宅の申し込みには要件があります。詳細は、各募集要項をご覧ください。

## 区民住宅

| 区民住宅 | 所在地 | 規模 | 開設年 | 使用料（月額） |
|---|---|---|---|---|
| 町屋五丁目住宅 | 町屋５-９-２ | 22階建て124戸 | 平成10年 | 11万1600円～14万2900円 |

※ほかに共益費として月額１万円

**申込み・問合せ**　来所・電話で、区役所北庁舎２階施設管理課管理・住宅係へ　☎内線２８２４

## 都民住宅（東京都施行型）

| | |
|---|---|
| 募集戸数 | 12団地（67戸）　※抽選 |
| 応募用紙配布期間 | ６月３日㈪～11日㈫ |
| 応募用紙配布場所 | 区役所１階総合案内・北庁舎２階施設管理課、各区民事務所 |
| 申込み・問合せ | JKK東京都営住宅募集センター ☎（３４９８）８８９４　※㈯・㈰等を除く |

日 期日(期間) 時 時間 所 会場・場所 対 対象 人 定員 内 内容 講 講師 持 持ち物 ¥ 費用 締 締め切り 申 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

5面「講座」の続き

## ぜんそく音楽教室

日6月28日㈮ 時午後2時～4時 所日暮里サニーホール4階コンサートサロン 対気管支ぜんそく・慢性気管支炎等呼吸器疾患の方等 人60人（申込順） 講声楽家・山﨑浩氏 申6月3日㈪から来所・電話で、区役所北庁舎1階生活衛生課公害保健係へ☎内線424

## サマーボランティアスクール

日7月22日㈪～8月31日㈯
対・人▶小学3～6年生…100人
▶中学生以上の方…200人 ※申込順 活動メニュー集の配布 荒川ボランティアセンター（荒川区社会福祉協議会内）※下記ホームページからもダウンロード可

◆説明会

■生涯学習センター大会議室
日7月6日㈯ 時・対▶小学生…午後4時10分～5時10分 ▶中学生以上…午後5時40分～6時40分

■サンパール荒川第5・6集会室
日7月7日㈰ 時・対▶小学生…午前10時30分～11時30分 ▶中学生以上…午後1時～2時

¥300円（保険料） 締6月24日㈪必着 申ファクス・電子メールで、4面上段を参照し①～④の記入事項と⑤説明会の参加日時⑥電子メールアドレス⑦学校名⑧学年（年齢）を、荒川区社会福祉協議会荒川ボランティアセンター「サマーボランティアスクール2019」係へ
☎（3802）3338
FAX（3802）3831
✉v.summer@arakawa-shakyo.or.jp
HP http://www.arakawa-shakyo.or.jp

## ラジオ体操指導者養成講習会

日6月24日㈪・25日㈫（全2回）
時午後6時30分～8時（受け付けは午後6時から） 所第四峡田小学校体育館 対区内在住・在勤・在学の方 人150人（申込順） 講全国ラジオ体操連盟指導委員・長野信一氏 持室内用運動靴
申6月3日㈪～17日㈪に来所・電話で、区役所3階スポーツ振興課スポーツ事業係へ☎内線3373

## 人生100年～シニア世代を自分らしく暮らす住まいの選び方

日6月26日㈬ 時午後1時30分～3時30分 所ゆいの森あらかわ2階会議室 対区内在住・在勤・在学の方 人30人（申込順） 講NPO法人シニアライフ情報センター理事・平岩千代子氏
申6月3日㈪から消費生活センターへ☎内線477

# 催し

## みちあそび

日6月8日㈯（荒天中止） 時午後1時～4時 所はっぴーもーる熊野前商店街（東尾久5-18-3付近）
内道に人工芝を敷き、昔遊びを楽しむ 問荒川ボランティアセンター
☎（3802）3338
FAX（3802）3831

## 荒川区美術連盟展

日6月12日㈬～16日㈰ 時午前10時～午後6時（16日は午後5時まで） 所町屋文化センターふれあい広場 問荒川区美術連盟・多田
☎090（2174）7934

## あらわ座～伝統工芸技術のワークショップ・実演「木版画を摺ってみよう」

日6月16日㈰ 時▶午前10時30分～正午 ▶午後1時30分～3時30分 ※所要時間20分。直接会場へ（材料がなくなりしだい終了）
講荒川区指定無形文化財技術保持者・川嶋秀勝氏 所・問荒川ふるさと文化館☎（3807）9234

## 保護犬・猫の譲渡会

日6月23日㈰（雨天決行） 時午前10時30分～午後3時 ※直接会場へ 所荒川公園展示場（区役所前）
※動物の受け渡しは、後日となります

◆事前説明会
保護している動物を譲渡会で譲りたい方は参加が必須です。
日6月8日㈯・9日㈰ 時午後2時～4時 ※直接会場へ 所峡田ふれあい館洋室2

問With・舘山
☎（3895）7346
✉web.arakawa@gmail.com

## 男女共同参画週間記念講演会「働き方・休み方を見直してあなたも会社もイキイキと」

日6月29日㈯ 時午後2時～3時30分 所アクト21地下2階ホール 人80人（申込順） 託児1歳半以上の未就学児、10人（申込順） 講株式会社東レ経営研究所部長・宮原淳二氏
申6月1日㈯から電話・電子メールで、4面上段を参照し①～④の記入事項を、アクト21へ
☎（3809）2890
✉act21@city.arakawa.tokyo.jp

## ホタル観賞の夕べ

日7月5日㈮・6日㈯（小雨決行）
時午後8時～9時30分 所荒川自然公園 人各1000人（抽選）
締6月14日㈮必着 ※運営ボランティアも募集しています
申往復はがきで、4面上段を参照し①～④の記入事項と⑤年齢⑥過去の参加回数⑦参加希望日（第2希望まで）（②～⑥は参加者全員分〈5人まで〉）を、〒116-0001荒川区町屋2-11-6第四峡田小学校内荒川区ホタル観賞の夕べ実行委員会事務局へ
問荒川区ホタル観賞の夕べ実行委員会・佐藤
☎090（1534）9229

## 荒川ふれあい寄席

日6月25日㈫ 時午後2時から（開場は午後1時30分） 人60人（当日の先着順） 出演三遊亭好楽一門ほか 所・問西日暮里ふれあい館☎（3819）6945

# 官公署

## 6月1日～10日は電波利用環境保護周知啓発強化期間

総務省では、電波を正しく利用してもらうための周知・啓発活動や不法無線局の取り締まりを強化します。
問関東総合通信局
▶不法無線局による混信・妨害
☎（6238）1939
▶テレビ・ラジオの受信障害
☎（6238）1945
▶地上デジタルテレビ放送の受信相談☎（6238）1944

## 荒川消防団消防操法大会

日6月23日㈰（雨天決行） 時午後1時～4時 所JR貨物隅田川駅構内隅田川ニッソウセンター（南千住4-1-1） 内消火用可搬ポンプの消防操法の披露 問荒川消防署
☎（3806）0119

## 固定資産税・都市計画税第1期分の納期限は7月1日㈪

納付書の裏面に記載の金融機関、コンビニエンスストア等で納めてください。また、納税には、口座振替もご利用ください。
問荒川都税事務所
☎（3802）8111

## 6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 |
|---|---|---|---|---|
| 予約制 | こころの一般健康相談 | 3日㈪ | 午後1時45分～3時15分 | 健康推進課保健相談担当☎内線432 |
| | | 10日㈪・17日㈪・20日㈭・28日㈮ | 午後2時～3時30分 | |
| | アルコール・薬物依存症相談 | 6日㈭・19日㈬ | 午後1時30分～3時 | |
| | 健康相談 | 随時 | 午前9時～午後5時 | |
| | 母親学級（妊婦） | 7日・14日・21日の㈮ | 午後1時から | |
| | ママの心の相談 | 6日㈭ | 午後1時15分～2時45分 | |
| | | 20日㈭ | 午前9時30分～11時 | |
| | 歯科衛生相談（3歳未満児） | 7日・21日・28日の㈮ | 午後1時～3時 | 健康推進課歯科担当☎内線423 |
| | 障がい者歯科相談 | 4日・11日の㈫ | | |
| | 栄養相談 | 6日・13日・20日・27日の㈭ | 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・検査 | | 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 |
| | | 検査 12日㈬（予約制） | 午前10時～11時 | |

### ▶ものわすれ相談（予約制）

対 象 物忘れが気になる、おおむね65歳以上の方

| 期 日 | 相談時間 | 会場 | 申込み |
|---|---|---|---|
| 4日㈫ | 午前10時～11時30分 | 区役所2階福祉部相談室 | 荒川地域包括支援センター ☎（5855）3323 |
| 6日㈭ | 午後1時30分～3時 | 西日暮里地域包括支援センター ☎（3807）3828 | |
| 28日㈮ | | 南千住駅前ふれあい館 | 南千住東部地域包括支援センター ☎（3805）5702 |

### ▶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 6月15日㈯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

# 子育てハッピー講座

会場 がん予防・健康づくりセンター地下1階

## ごっくん期（平成31年2月生まれ）

日7月1日㈪・2日㈫ ※各日とも内容は同じ
時午後1時30分～3時
内離乳食の話と試食、スキンケア、口の手入れ
持スプーン 申健康推進課栄養担当☎内線423

## もぐもぐ期（平成30年9月～11月生まれ）

日6月25日㈫ 時午後1時30分～3時
人50人（申込順）
内離乳食の話と試食、事故予防、歯の手入れ
持スプーン
申6月3日㈪から、健康推進課栄養担当へ
☎内線423

## かみかみ期（平成30年6月～8月生まれ）

日7月9日㈫ 時午後1時30分～3時
人50人（申込順）
内幼児食の話と試食、遊び方、歯の磨き方
持スプーン、お子さんの歯ブラシ
申6月17日㈪から、健康推進課歯科担当へ
☎内線423

## イヤイヤ期（平成29年4月～12月生まれのお子さんの母親）

日7月1日㈪ 時午前10時～11時 人30人（申込順）
内親子が健やかに過ごす方法、トイレトレーニング
申6月3日㈪から、健康推進課保健相談担当へ
☎内線434

**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

## 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1時、午後2時～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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 6月1日(土) | | ○ | 内 | 土屋クリニック | 南千住7－12－15 | (3806)9029 |
| | | ○ | 整 | 鈴木整形外科 | 東尾久6－5－5 | (3809)0567 |
| 6月2日(日) | ○ | | 小 | 南千住こどもクリニック | 南千住7－1－1 | (5615)2525 |
| | ○ | | 整 | ふかい整形外科医院 | 荒川7－46－1 | (5901)3590 |
| | ○ | ○ | 内 | 寺田クリニック | 町屋3－23－14 | (3892)5725 |
| | ○ | ○ | 内 | おいぬま内科 | 西日暮里1－52－1 | (3807)0328 |
| 6月8日(土) | | ○ | 内 | ハートクリニック南千住 | 南千住7－1－1 | (5604)0810 |
| | | ○ | 小 | 鈴木こどもクリニック | 西尾久3－21－5 | (5855)3030 |
| 6月9日(日) | ○ | | 整 | はちすか整形外科 | 南千住7－1－1 | (6806)8555 |
| | ○ | | 内・小 | 赤池医院 | 荒川2－6－1 | (3803)4161 |
| | ○ | ○ | 内 | 木田医院 | 町屋3－27－9 | (3819)3123 |
| | ○ | ○ | 内 | 細井胃腸科クリニック | 西日暮里1－59－11 | (3805)4151 |

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

**【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 |
|---|---|---|---|
| 6月2日(日) | 大木歯科医院 | 町屋7－11－17 | (3819)6331 |
| 6月9日(日) | 井上歯科医院 | 荒川6－6－2 | (3819)2311 |

**【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 |
|---|---|---|---|
| 6月2日(日) | かのう耳鼻咽喉科 | 町屋2－2－21 | (3894)3387 |

**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 |
|---|---|---|---|
| 6月2日(日) | 町屋タムラマ接骨院 | 町屋8－3－7 | (5692)0605 |
| 6月9日(日) | 整容館整骨院 | 西日暮里5－33－3 | (3805)0323 |

## 6月 CATV マイチャンネルあらかわ　番組案内

地デジ11ch（チャンネル）　（番組内容は変更になる場合があります）

| ▶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） | 1日(土)～2日(日) | 3日(月)～9日(日) | 10日(月)～16日(日) | 17日(月)～23日(日) | 24日(月)～30日(日) |
|---|---|---|---|---|---|
| ▶ウイークリーニュース ▶区からのお知らせ ▶東京五輪音頭、あらみん体操 ▶休日診療当番医 特…特集 行…荒川区行政ナビ 手…手話付き放送 | 特川の手荒川まつり | 特・手にっぽり春まつり～荒川区交流都市フェア 行・手読書を愛するまち・あらかわ～荒川区の図書館 | 特あらかわバラの市 行熱中症の怖さを知ろう～予防と対策のポイント | 特潮来市田植え・いも苗植え体験・交流バスツアー 行荒川区議会からのお知らせ | 特環境・清掃フェアあらかわ 行夏の食中毒にご用心～身を守るためのお役立ち情報 |

| ▶あらかわ情報スクエア（午後4時・7時から各57分） | 1日(土)～2日(日) | 3日(月)～9日(日) | 10日(月)～16日(日) | 17日(月)～23日(日) | 24日(月)～30日(日) |
|---|---|---|---|---|---|
| ▶区からのお知らせ ▶映像ピックアップ | 有馬朗人氏講演会「読書で学ぶ～人生を変える本との出会い」（後編） | 知って安心～こどものアレルギー予防 | なないろひろば～初夏の落語（前編） | なないろひろば～初夏の落語（後編） | バラの育て方講習会（前編） |

**その他の番組**
▶あらまるNEXT（ネクスト）（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　☎(3894)3888

## 加熱した食品でも食中毒にご注意

暑い季節になると、細菌による食中毒に注意が必要です。
食中毒は、生ものが原因食品となるイメージがあると思いますが、加熱した食品でも食中毒の原因となる可能性があります。

### 加熱したのに食中毒が起こるのはなぜ

ウエルシュ菌等一部の細菌は、加熱しても食品中で生き残ることがあります。

### 注意が必要な食品

カレー・シチュー・煮物等、とろみがある食品を大量に調理する際は、注意が必要です。

### 予防方法

▶前日調理は避ける
▶加熱した食品は常温放置せず、小分けにして速やかに冷却する
▶再加熱をする際は、よくかき混ぜて、沸騰するくらいまで加熱する

**問合せ**　生活衛生課食品衛生係　☎内線428

## 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、6月1日(土)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

### 石浜ふれあい館
☎（3805）5301

**◆ママとベビーのイングリッシュタイム**
日▶6月27日(木)　▶7月18日(木)　時午前10時30分～11時30分　対0～3歳児と母親

### 南千住ふれあい館
☎（3807）1131

**◆オトナの遠足～鎌倉へ**
日6月24日(月)　時午前9時～午後5時　対18歳以上の方　人10人（申込順）　※電話申込不可　¥3000円程度

### 町屋ふれあい館
☎（3800）2011

**◆町屋の森発表会**
日6月15日(土)　時午前10時～午後1時30分（予定）　内サークル活動の発表、飲食物販売

### 南千住駅前ふれあい館
☎（3803）0571

**◆プロ棋士による初心者囲碁講座**
日7月7日(日)　時▶午前10時～午後2時…講座　▶午後1時～5時30分…大会　対小学生以上の方　人90人　内初心者向けの囲碁講座、大盤での対局・次の一手解説等　¥1000円（大会参加者のみ）

### 荒木田ふれあい館
☎（3800）1981

**◆ソシアルダンス**
日6月9日(日)　時午後1時～3時　対60歳以上の方　人50人（当日の先着順）　内フリーダンス　持ヒールカバー

**◆介護者教室**
日6月22日(土)　時午後1時30分～3時　対中学生以上の方　人30人（申込順）　内摂食・口腔ケア

### 東日暮里ふれあい館
☎（3807）6383

**◆東日ミステリー「はらぺこあおむし」の世界へようこそ**
日6月15日(土)　時午後2時～4時　内子どもたちが作った不思議な世界

**◆成人向け手芸教室「くつ下人形」**
日6月19日(水)　時午前10時～午後2時　人10人（申込順）　¥600円

東京2020公認プログラム
――いよいよ東京2020開催まであと1年――

柔道家 3大会連続金メダリスト
## 野村忠宏講演会 折れない心

オリンピックへの機運醸成を図り、スポーツへの関心を高めることを目的に、オリンピック3大会連続金メダリスト・野村忠宏氏の講演会を行います。

**期日** 7月26日㈮
**時間** 午後1時30分～3時（開場は午後1時）
**場所** サンパール荒川大ホール
**定員** 900人（抽選） **締切り** 7月5日㈮必着
**申込み** 往復はがきで、返信面に住所・氏名（参加者全員分）を記入し、〒116-0002荒川区荒川1-1-1荒川区民会館へ ※はがき1枚につき2人まで

▲野村忠宏氏

**問合せ** サンパール荒川（荒川区民会館） ☎（3806）6531

# あらかわ遊園スポーツハウス 夏季短期水泳教室

**大人**
▶**費用**…3600円（全4回）
▶**申込方法**…区内在住・在勤・在学を証明できるものを持参（申込順）

**申込開始日**
▶**区内在住・在勤・在学の方**…6月17日㈪午前9時から
▶**区外の方**…6月18日㈫午前9時から

**子ども**
▶**費用**…3090円（全5回）
▶**申込方法**…区内在住・在学・在園を証明できるものを持参（抽選）

**申込期間**
▶**区内在住・在学・在園の方**…6月9日㈰～15日㈯
▶**区外の方**…6月16日㈰～22日㈯
※6月30日㈰午後1時から1階会議室で公開抽選
※抽選後、7月7日㈰までに費用を納入してください

**会場 申込み 問合せ** あらかわ遊園スポーツハウス ☎（3800）7333

| | コース名 | 期間 | 時間 | 対象 | 定員 |
|---|---|---|---|---|---|
| 大人 | レディース | 7月2日～23日の㈫ | 午前11時～正午 | 15歳以上の女性（中学生は不可） | 25人 |
| | | 7月4日～25日の㈭ | | | 40人 |
| | 成人B | 7月3日～24日の㈬ | 午後1時～2時 | 15歳以上の方（中学生は不可） | 各25人 |
| | | 7月5日～26日の㈮ | 午後1時45分～2時45分 | | |
| | 成人C | 7月2日～23日の㈫ | 午後7時30分～8時30分 | | |
| | | 7月3日～24日の㈬ | | | |
| | アクアサイズ | 7月1日～29日の㈪ | | | 35人 |
| | ウォーキング&アクア | 7月2日～23日の㈫ | 午後1時～2時 | | 各30人 |
| | | 7月5日～26日の㈮ | 午前11時～正午 | | |
| | ウォーキング&スイム | 7月3日～24日の㈬ | | | 各25人 |
| | マスターズ | 7月4日～25日の㈭ | 午後8時～9時 | | |
| 子ども | 幼園児（F1） | 7月22日㈪～26日㈮ | 午後3時～4時 | 4歳以上の未就学児 | 35人 |
| | 学童（S1） | | 午後4時～5時 | 小・中学生 | 40人 |
| | 学童（R1） | | 午後5時～6時 | | 45人 |
| | 幼児（H2） | 7月29日㈪～8月2日㈮ | 午前11時～正午 | 3歳以上の未就学児 | 25人 |
| | 幼園児（F2） | | 午後3時～4時 | 4歳以上の未就学児 | 35人 |
| | 学童（S2） | | 午後4時～5時 | 小・中学生 | 40人 |
| | 学童（R2） | | 午後5時～6時 | | 45人 |
| | 幼児（H3） | 8月5日㈪～9日㈮ | 午前11時～正午 | 3歳以上の未就学児 | 各25人 |
| | 幼園児（F3） | | 午後3時～4時 | 4歳以上の未就学児 | |
| | 学童（S3） | | 午後4時～5時 | 小・中学生 | 30人 |
| | 学童（R3） | | 午後5時～6時 | | 35人 |

6月4日～10日は めざそう8020（ハチマルニイマル）
# 「歯と口の健康週間」

20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足できるといわれています。「8020」は「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。むし歯や歯周病等の疾患を予防するため、**下記**のことを心がけ、生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わいましょう。

○規則正しい生活習慣と食習慣 ○丁寧な歯みがき（口腔（こう）ケア） ○かかりつけ歯科医での定期検診

## 成人歯科健康診査

**会場** 「歯科健康診査会場」のステッカーを掲示してある区内の歯科医療機関
※40・50・60・70歳の方はがん予防・健康づくりセンターで、がん検診とセットで受診可
**対象** 区内在住で、令和2年3月31日までに40・45・50・55・60・65・70歳になる方 ※現在歯科を受診中の方は除く
**持ち物** 歯科健康診査受診券（誕生月の前々月に送付）、健康保険証
**費用** 無料
※健診結果により歯科治療が必要になった場合は、保険診療の扱いとなり有料になります

## 妊婦歯科健康診査

**会場** 「歯科健康診査会場」のステッカーを掲示してある区内の歯科医療機関
**持ち物** 妊婦歯科健康診査受診券（母子手帳交付時に同封）、健康保険証、母子手帳
**費用** 無料
※健診結果により歯科治療が必要になった場合は、保険診療の扱いとなり有料になります

**問合せ** 健康推進課歯科担当 ☎内線423

## お口の歯つらつ元気塾

◆**講演会「人は口から老いていく～認知症や肺炎も口腔から」**
**期日** 6月25日㈫
**講師** 日本大学歯学部特任教授・落合邦康氏
◆**実技編「落語と口腔機能向上教室～笑いで長寿」**
**期日** 6月28日㈮
**出演** 社会人落語家・MISAKO（ミサコ）氏 ほか
※全2回。手話通訳あり
**時間** 午後2時30分～4時30分
**会場** サンパール荒川4階第2・第3集会室
**対象** 区内在住・在勤で、65歳以上の方
**定員** 100人（申込順） **費用** 無料
**申込み** 6月3日㈪～24日㈪に来所・電話・ファクスで、講座名・住所・氏名・電話番号・ファクス番号を、区役所2階高齢者福祉課介護予防事業係へ
☎内線2666 FAX（3802）3123

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
6万4500部発行
発行 荒川区
〒116-8501 荒川区荒川2-2-3
☎(3802)3111 FAX(3802)6262
http://www.city.arakawa.tokyo.jp/
http://www.city.arakawa.tokyo.jp/keitai/

住民基本台帳による人口と世帯（5月1日現在）

| 人口 | | | | 前月比 | 前年同月比 |
|---|---|---|---|---|---|
| 日本人 | 男 | 98,243人 | 165 | 338 |
| | 女 | 99,114人 | 87 | 551 |
| | 計 | 197,357人 | 252 | 889 |
| 外国人 | 男 | 9,429人 | 269 | 192 |
| | 女 | 10,003人 | 205 | 267 |
| | 計 | 19,432人 | 474 | 459 |
| 総人口 | | 216,789人 | 726 | 1,348 |

| 世帯 | | 前月比 | 前年同月比 |
|---|---|---|---|
| 日本人のみの世帯 | 103,102世帯 | 285 | 1,311 |
| 外国人のみの世帯 | 11,565世帯 | 461 | 320 |
| 日本人と外国人の混合世帯 | 2,344世帯 | 4 | 14 |
| 総世帯 | 117,011世帯 | 750 | 1,645 |

新聞未購読で、希望する方には、あらかわ区報を自宅に直接届けます。広報課広報係☎（3802）4957へ
（荒川区ホームページからも申し込めます）
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。
R70 古紙の配合率70%再生紙を使用しています。