

**マイナス10歳のからだを
目指そう**

日・所・内▶10月2日(火)…サンパ
ール荒川4階第2・3集会室(運動
講座)▶10月16日(火)…区役所北
庁舎101教室(栄養・口腔講座)
※全2回 時午前10時～正午
対区内在住・在勤の50～74歳で医
師から運動を制限されていない方
人30人(申込順) 持筆記用具、タ
オル(手拭いサイズ)、飲み物
※動きやすい服装で
印健康推進課保健相談担当
内線432

**高齢期の食生活講演会「食
からつくる健康長寿～コン
ビニ・惣菜お手軽活用術」**

日10月26日(金) 時午後2時30分～
4時30分 所サンパール荒川3階
小ホール 対区内在住・在勤で、
おおむね65歳以上の方 人150人
(申込順) 講女子栄養大学名誉教
授・岩間範子氏 ※手話通訳あり
申9月3日(月)から電話・ファクス
で、高齢者福祉課介護予防事業係へ
内線2666
FAX(3802)3123

産業・経営支援

**創業支援セミナー(スター
トアップコース第2期)**

日10月6日～27日(出)、11月3日
(祝)・17日(出)(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) 申電話・ファクス・荒川区
ホームページで、2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

障がいのある方

**障がいのある当事者による
相談**

日9月8日(出) 時午前10時～午後
3時 ※要予約 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9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
内線(3807)8483

**障がい者地域自立生活支援
セミナー「時短&簡単調理
を楽しみましょう」**

日10月1日(月) 時午前10時～正午
所あらかわエコセンター環境実習室
対区内在住で身体に障がいのある方
人8人(申込順) 講栄養士・赤堀
智子氏 申9月3日(月)から電話・フ
ァクスで、荒川たんぽぽセンターへ
内線(3807)8483

仕事・人材募集

**警備・建設・軽作業等
就職応援面接会**

日9月12日(火) 時▶企業説明会…
午後1時30分～2時 ▶就職面接
会…午後2時～4時(受け付けは
午後1時～3時30分) ※参加企業
は、1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
託児6か月以上の未就学児(定員あ
り・申込順)。申し込みは、9月3
日(月)～7日(金)に足立区企業経営支
援課就労・雇用支援係へ
内線(3880)5469
問ハローワーク足立事業所第二部門
内線(3870)8617
HP[https://jsite.mhlw.go.jp/
tokyo-hellowork/list/adachi.
html](https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/list/adachi.html)

スポーツ

体力測定&カウンセリング

日10月7日(日) 時・対・人▶午前
10時～正午…65歳以上の方、各回
2人 ▶午後2時～4時…15歳以
上の方(中学生は不可)、各回4人
※1回20分。動きやすい服装で
所あらかわ遊園スポーツハウス1階
会議室 申9月2日(日)(区外の方は
3日(月))からあらかわ遊園スポ
ーツハウスへ内線(3800)7333

講座

エンディングノート講座

日9月7日～28日(全4回)

時午後2時～4時(7日・28日は
午後3時30分まで) 所サンパール
荒川4階第一集会室 対区内在住・
在勤の方 人20人(申込順) 内エ
ンディングノートや遺言書の書き
方・成年後見制度・自分の葬儀につ
いて 印電話・ファクスで、2面上
段を参照し①～④の記入事項を、あ
んしんサポートあらかわ(荒川区社
会福祉協議会内)へ
内線(3802)3396
FAX(3891)5290

自転車安全利用講習会

日9月15日(出)(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・在学中、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

10月IT講習会

F1仕事に役立つワード1
日10月1日(月)～5日(金)(全5回)
時午後7時～9時 内文章作成、図
表挿入 ¥2100円

F2写真加工とアルバム作成
日10月8日(祝) 時午前10時～午後
5時 内パワーポイントでアルバム
作り ¥2000円

F3かんたんインターネット&メール
日10月13日(土)・14日(日)(全2回)
時午後1時～6時 内インターネッ
ト閲覧の基本操作、情報の検索方法
¥1000円

F4仕事に役立つワード2
日10月15日(月)～19日(金)(全5回)
時午後7時～9時 内差し込み印
刷、ひな形の作成 ¥2100円

F5エクセル2016基礎
日10月22日(月)～26日(金)(全5回)
時午後2時～4時 内数式と関数で
表計算 ¥1000円

F6パワーポイント2016基礎
日10月27日(土)・28日(日)(全2回)
時午後1時～6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。
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・在学中、18歳以上の方
人各28人(抽選) 締9月15日(出)
必着 申往復はがきで、2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
へ内線(3802)2332

**あらかわりサイクルセンター
の工房・教室**

◆電気炉を使ったガラスの置き物
日10月3日・31日(火) 人各8人
◆ガラスの棒を加熱して作るとんぼ
玉
日10月10日・24日(火) 対小学5
年生以上の方 人各6人
◆着物のリサイクル～羽織で作るロ
ングベスト
日10月11日・18日(木)(全2回)
人12人 持羽織1枚、裁縫用具
◆アロマキャンドル
日10月13日(土) 人8人
◆紙すき
日10月16日(火) 人8人 持空の牛
乳パック(1ℓ)1枚
◆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10月17日(水) 人8人
◆サンドブラストでカップ作り
日10月20日(土) 人8人

※申込順
時午後2時～3時30分 所あらか
わりサイクルセンター 託児満1歳
以上の未就学児、各3人(申込順)
※託児は、13日(土)・17日(火)のみで、
各開催日の10日前までに要予約
申9月3日(月)からあらかわりサイク
ルセンターへ
内線(3805)9172

**荒川区観光ボランティアガ
イド養成講座**

日・時▶10月16日～30日、11月6
日、12月4日(火)…午後2時～4
時 ▶11月13日～27日(火)…午後
1時～3時30分 ※全8回 所産
業経済部会議室(区役所6階)ほか
対区内在住・在勤の方 人15人
(抽選) ¥300円 締9月28日(金)
必着
申はがき・電子メールで、2面上段
を参照し①～④の記入事項と⑤年齢
⑥応募の動機を、〒116-8501(住
所不要)荒川区観光ボランティアガ
イド事務局(観光振興課内)へ
内線461
E-mail:kankou@city.arakawa.tokyo.jp

6面へ続く

9月17日(祝)は敬老の日

敬老のお祝いを贈呈します

100歳を超えた方(大正7年1月1日以前に生まれた方)に、「長寿者敬老祝金(1万円)」を贈呈します。また、今年満100歳を迎える方(大正7年1月2日～大正8年1月1日に生まれた方)に、「長寿者敬老祝金(5万円)」を贈呈します。

数え年で白寿・米寿・喜寿を迎える方には、民生委員がご自宅を訪問し、お祝いの品(区内共通お買い物券)を贈呈します。

**民生委員
配付期間** 9月18日(火)まで
※ご不在の方は、9月28日(金)～10月31日(火)に区役所2階高齢者福祉課で配付します

対 象 9月1日現在、区内在住の次のいずれかの方
●白寿を迎える方(大正9年生まれ)……………2万円分
●米寿を迎える方(昭和6年生まれ)……………1万円分
●喜寿を迎える方(昭和17年生まれ)……………3000円分
※贈呈する区内共通お買い物券の有効期限は平成31年3月15日まで

問合せ 高齢者福祉課高齢者福祉係 内線2677

あらかわ銭湯 入浴感謝デー

区内の銭湯で入浴した方に飲み物を差し上げます。
※詳細は、各銭湯にご確認ください

期 日 9月17日(祝)
場 所 各銭湯150人(当日の先着順)
主 催 東京都公衆浴場業生活衛生同業組合荒川支部
問合せ 消費生活センター 内線477

消費生活センター 高齢者被害特別相談

はがき等による架空請求や悪質な電話勧誘等、高齢者の被害が続いています。東京都と都内の区市町村では、高齢者被害防止キャンペーン事業の一環として「特別相談」を実施します。

日 時 9月10日(月)～12日(水)午前8時30分～午後4時30分
(正午～午後1時を除く)
専用電話 内線(5604)7055

日 期 日 (期 間)
時 間
所 会 場 ・ 場 所
対 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 方 法 法 (申 申 込 込)
問 問 問 問
電 電 子 子 郵 郵 件 件 ア ア ド ド レ ス
HP
ホ ホ ー ー ム ム ペ ペ ー ー ジ ジ ア ア ド ド レ ス