

守ろう この地球の未来

地球環境を守るまちの実現と、良好で快適な生活環境の形成を目指し、
区は、さまざまな環境施策に取り組んでいます。

平成30年度は、年間を通じて体系的に環境について学ぶ
「あらかわエコジュニアクラブ」が始まり、

未来の地球環境を守る子どもたちが、意欲的に参加しています。

6月は環境月間です。環境について考え、できることから行動してみませんか。

問合せ 環境課環境推進係 ☎内線482



あらかわエコジュニアクラブ 埼玉県秩父市里山体験バスツアー

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

荒川山吹ふれあい館が休館

☎ 8月11日(祝) 内全館点検・特別清掃 関荒川山吹ふれあい館 ☎(3805)2860

特別永住者等福祉給付金の申請を受け付け

日本国籍がなく、国民年金に加入できなかった在日外国人(特別永住者)等に給付金を支給します。
関荒川区内に住民登録を行った日から引き続き2年以上居住し、次のすべてに該当する方 ▶誕生日が大正15年4月1日以前 ▶昭和57年1月1日に日本国内で外国人登録をしていた(その後帰化した方を含む) ▶在留資格が特別永住者 ▶生活保護を受けていない ▶公的年金を受給していない ▶本人や配偶者・扶養義務者の前年所得が基準以下 ▶荒川区障がい者福祉給付金を受給していない **支給額(月額)**1万5000円 **支給方法**4月・8月・12月に前4か月分を口座振り込み **特**住民票の写し、前年の所得を証明する書類、印鑑、申請者名義の口座が確認できる書類(預金通帳等) **申**高齢者福祉課高齢者福祉係(区役所2階) ☎内線2675

暮らし

特別区民税・都民税第1期の納期限は7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
関税務課税務係☎内線2332

ひきこもりの家族がいる方の傾聴・交流サロン

☎ 6月30日(出) 時午後1時30分～4時30分 ※直接会場へ 対不登校・ひきこもり・発達障がいの方の家族等 ¥500円 ※本人は無料 所・関荒川区社会福祉協議会 ☎(3802)3338 FAX(3802)3831

くらしの無料法律相談会

☎ 6月23日(出) 時午後1時～4時 ※要予約 所サンパール荒川5階第7集会室 関区内在住・在勤の方、区内事業者 編6月22日(金) **主催**東京弁護士会 **申**弁護士法人北千住パブリック法律事務所☎(5284)2101 ※(出)・(日)等を除く、午前10時～午後4時

なんでも相談会

生活に関する困り事等のさまざまな相談に応じます。
☎ 6月27日(水) (荒天中止) 時午後2時～4時 所荒川公園(区役所前) 関なんでも相談会実行委員会 ☎(3807)2302

子育て・教育

児童扶養手当一部支給停止適用除外届の提出を

児童扶養手当の受給者で、支給開始から5年経過時等、一定の要件に該当する方は、「児童扶養手当一部支給停止適用除外届」を提出する必要があります。
対象者には6月下旬に届出書を送付しますので、期限までに提出してください。
編8月31日(金)
関子育て支援課子育て給付係(区役所2階) ☎内線3816

親子ふれあい入浴

入浴券を各銭湯に持参すると、無料で入浴できます。
☎ 6月16日(出) 所区内の銭湯のうち21浴場 関区内在住の小学生以下のお子さんと保護者 ※子どものみ、大人のみの利用不可 **入浴券の配布**区役所2階子育て支援課等(荒川区ホームページからもダウンロード可) 関子育て支援課管理調整係☎内線3811

荒川シングルマザーサロン

☎ 6月23日(出) 時午前10時～正午 ※直接会場へ(お子さんの同伴可) 所・関荒川区社会福祉協議会 ☎(3802)3338 FAX(3802)3831

子ども将棋大会

☎ 6月24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 関区内在住・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 編6月15日(金) 申荒川区将棋協会・竹内 ☎090(5339)3785

子ども・子育て会議

☎ 6月29日(金) 時午後1時30分～3時30分 所あらかわエコセンター2階環境研修室 人20人(当日の先着順) 内会議の傍聴 関子育て支援課管理調整係☎内線3811

東京大学で先端研究者から科学を学ぼう

☎ 7月7日(出) 時午前10時～正午 所東京大学本郷キャンパス(文京区本郷7-3-1) 関中学生と保護者 人100人(申込順) 講東京大学大学院理学系研究科教授・櫻井博儀氏 申6月11日(月)～7月6日(金)に電話で、東京商工会議所荒川支部へ ☎(3803)0538

アレルギー予防講演会

☎ 7月9日(月) 時午前10時～11時30分 所がん予防・健康づくりセンター地下1階 関未就学児の保護者 人25人(申込順) 内未就学児のアレルギーの予防とケア 講順天堂大学医学部小児科医師・山崎晋氏 申6月11日(月)から健康推進課保健相談担当へ☎内線432

障がいのある方

視覚障がい者向け就労支援講習

☎ 7月3日～8月30日の(火)・(木)(8月14日(火)・16日(木)を除く) ※全16回 時午前10時～正午 所スタートまちや 関区内在住で就労を希望する視覚障がいのある方 人5人(申込順) 内タイピング練習、パソコン操作 申障害者福祉課障害サービス係へ☎内線2691

重度障がい者(児)レクリエーション

☎ 7月14日・21日の(出) 時午前11時30分～午後1時 所東京ドームホテル(文京区後楽1-3-61) 関区内在住で、次のいずれかをお持ちの方 ▶身体障害者手帳1・2級 ▶愛の手帳1～3度 ▶精神障害者保健福祉手帳1・2級 人両日合わ

せて379人(抽選) 内ランチバイキング 編6月22日(金)必着 **申**はがき・ファクス・電子メール(視覚障がいのある方は電話も可)で、**2面上段**を参照し①～④の記入事項と⑤年齢⑥希望日または「どちらの日でも可」⑦車いす利用の有無(手動と電動の区別も)⑧手帳の種類と等級⑨付き添いが必要な方は付き添い者(1人まで)の②～⑤と参加者との関係⑩ほかの参加者と同じテーブルを希望する場合はその方の氏名を、〒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 ㊟jigyo@arakawa-shakyo.or.jp

産業・経営支援

日暮里経営セミナー

☎ 7月18日(水) 時午後6時30分～8時30分 所ホテルラングウッド5階「光」(東日暮里5-50-5) 関経営者等 人50人(申込順) 内経営計画作成の手法 講法政大学大学院教授・井上善海氏 申経営支援課経営支援係へ☎内線459

仕事・人材募集

学童クラブ臨時職員の登録

勤務時間・**報酬(月額)**午前8時15分～午後6時15分のうち5時間…5550円、7時間45分…8600円 ※交通費の支給はありません 所区内の学童クラブ 関保育士登録者等の有資格者 内児童との遊びや生活の指導等 **選考方法**欠員状況に応じ面接 **申**持参・郵送で、履歴書を、〒116-8501(住所不要)荒川区役所2階児童青少年課児童事業係へ ☎内線3832

シニアのための就活塾

☎ 7月12日(木) 時午後2時～4時 所ムーブ町屋3階ムーブホール 関区内在住でおおむね55歳以上の就職活動中(予定)の方 人50人(申込順) 内定年前に必要な年金・社会保険等の基礎知識 講特定社会保険労務士・望月由佳氏 申6月11日(月)～7月11日(水)に就労支援課就労支援係へ☎内線466

平成30年度荒川区議会定例会・開会会議が終わりました

問合せ 議会事務局議事係 ☎内線3614

その後、議長・副議長選挙が行われ、議長に若林清子議員を、副議長に古田詠子議員を選出しました。
その他、区長提出の議案1件について同意しました。

同意した議案 ▶荒川区監査委員の選任同意について

平成30年度荒川区議会定例会・6月会議が開かれます
平成30年度荒川区議会定例会・6月会議は6月20日(水)～7月5日(木)の会議期間で開かれ、区政全般にわたり、議員から区長等に対して質問をするほか、条例等の議案を審議する予定です。

※本会議・委員会は傍聴できます。車いすを利用する方の傍聴席もあります
※本会議の開始時間は、午前10時からです

📅 6月16日(土)・17日(日)(荒天中止)

日 7月7日(土) 時 午後1時30分～
2時30分 所 ゆいの森あらかわゆ
いの森ホール 人 60人 (申込順)

☎ (3801) 0145

◆**保険料を納められなくなった方は国民健康保険料・介護保険料の減額・免除申請を**
災害等で重大な損害や事業の休・廃止または失業、長期入院等で収入が著しく減少し、
保険料を納められなくなったときは、申請があった月以降の保険料を一定期間、減額または
免除する制度があります。収入状況が確認できる書類等を持参して申請してください。

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(金)まで
▶応募…9月28日(金)必着

対 象 区内在住の方

活動内容の例

- ▶エコチャレンジ ▶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)
- ▶環境課が実施するイベント・講座へ参加
- ▶環境について学べる施設(博物館・科学館、植物園、動物園、水族館等)の見学・体験

パンフレットの配布 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、あらかわりサイクルセンター ※荒川区ホームページからもダウンロード可



応募方法

必要事項を記入したパンフレットと必要書類を、環境課へ持参・郵送で ※応募は、世帯単位で1回

景 品

- ▶500ポイント…水筒、エコバッグ等
- ▶800ポイント…キッチン用品等
- ▶1000ポイント…ピクニック食器セット等
- ▶1500ポイント…あら坊・あらみいぬいぐるみセット等

※交換は、10月下旬～11月末に環境課で

問合せ 環境課環境推進係 ☎内線482



第8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ます。優秀な活動・作品は、表彰式(平成31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。また、応募者に、エコグッズ等の参加賞を差し上げます。

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」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**…日々の暮らしの中で実践している省エネの取り組みや、光熱水費節約のアイデア等
- 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

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 ※④・⑤は個人のみ

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 応募用紙(作品)を、持参・郵送で
※①・②・④・⑤は荒川区ホームページ電子サービスの電子申請からも応募可

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…図書券(5000円)

締 切 り 9月28日(金)必着

問 合 せ 環境課環境保全係 ☎内線483
※③は、環境推進係(☎内線482)へ

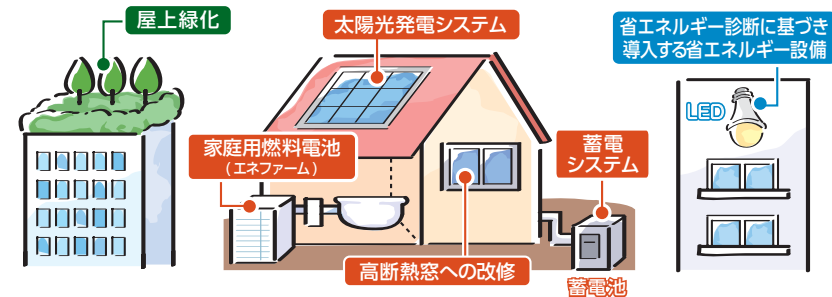
エコ助成制度

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回まで)。

対 象 ▶区内在住の方、区内事業者
▶区内の共同住宅の所有者・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
▶工事後、平成31年3月15日までに実績報告を行うこと

※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ください



内 容	上限額
太陽光発電システム機器設置	20万円
家庭用燃料電池装置(エネファーム)設置	5万円
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
高断熱窓への改修 ①内窓設置(既存窓の内側に新たに窓を設置) ②外窓交換(既存窓を取り除き、新たに窓を設置) ③ガラス交換(既存窓に入ったガラスを交換)	10万円 ※区内業者が施工する場合は15万円
屋上緑化施工	
壁面緑化施工	30万円
雨水貯水槽設置	
太陽熱ソーラーシステム設置	20万円
太陽熱温水器設置	8万円
★事業所の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	
★ 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	30万円

※★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

問合せ 環境課環境保全係 ☎内線483

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

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標



平成27年9月の国連サミットで採択されたSDGsは、[Sustainable Development Goals](持続可能な開発目標)の略称で、その多くは地球環境に関連付けられています。区では、環境配慮に取り組めるさまざまな事業を実施しています。身近なこと、できることから始めてみませんか。

各事業の応募用紙等の配布・応募

〒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

「家庭の省エネハンドブック2018」を配布

二酸化炭素の排出量を少なくするだけでなく、家計にもやさしい、家庭でできる省エネ活動を紹介します。

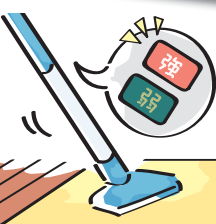
※東京都地球温暖化防止活動推進センターホームページ(https://www.tokyo-co2down.jp/file/HB2018_all.pdf)からもダウンロード可

省エネ活動の例

●掃除機はフローリングや畳は「弱」、じゅうたんは「強」で使い分ける

● = 41.6kWh/年 ● = 1080円/年
● = 20.3kg/年

※フローリングの部屋を毎日10分間掃除し、掃除機の設定を「強」から「弱」にする場合



● = 省エネ効果 ● = 家計のお得 ● = CO₂削減量

●白熱電球をLED電球に交換する

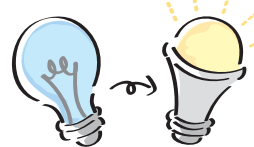
● = 92.0kWh/年 ● = 2390円/年
● = 45.0kg/年

※54Wの白熱電球から8WのLED電球に交換した場合(使用時間:2000時間/年)

●煮物をする時は落としぶたをする

● = 21.7m³/年 ● = 2350円/年
● = 47.1kg/年

※コンロで24cmの鍋で大根の煮物をした場合。水温18℃。各所要時間は落としぶた有り:17.9分、落としぶた無し:36.0分(使用回数:1回/日)



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、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(日)～9月30日(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、54施設
※街なか避暑地の入り口には、ポスター(右画像)を掲示しています

問合せ 環境課環境推進係 ☎内線482





夏が待ち遠しい

自然まるかじり体験塾

交流都市・千葉県鴨川市の農家にホームステイし、
農家の生活や漁業の体験をしてみませんか！

- 期 間

8月21日(火)～23日(木) (2泊3日)
- 対 象

区内在住・在学の小学4年生～中学生
※初めて参加する方を優先
※7月24日(火)、8月8日(火)の事前説明会に両日とも参加できること
- 定 員

40人(抽選)
- 費 用

1万2000円 **締 切 り** 6月22日(金)必着
- 申込方法

はがきに、参加者の住所・氏名(ふりがな)・性別・年齢・電話番号・学校名・学年・保護者の氏名・屋間の連絡先と過去の参加の有無を記入し、郵送で
- 主 催

荒川区青少年育成地区委員会連絡協議会
- 申 込 み 合 せ

〒116-8501(住所不要)荒川区役所児童青少年課内「自然まるかじり体験塾」事務局 ☎内線3833



農業体験の様子



漁船体験の様子

夏休み!子ども文化探検隊

- 対 象

小学生 ※小学3年生以下は、会場まで保護者同伴で
- 費 用

各500円 **締 切 り** 7月6日(金)必着
- 申込方法

往復はがきに、希望するプログラム(複数選択可)と参加者の住所・氏名(ふりがな)・性別・学年・保護者の氏名・電話番号を記入し、郵送で
- 申 込 み 合 せ

〒116-0002 荒川区荒川7-20-1 町屋文化センター内ACC「夏休み子ども文化探検隊」担当 ☎(3802)7111



プログラム	期 日	時 間	会 場	定 員 (抽選)
筆 絵手紙	7月25日(水)	▶小学1・2年生 午前9時30分～10時15分 ▶小学3～6年生 午前10時30分～11時30分 午後1時30分～3時	町屋文化センター ふれあい広場	各15人 50人
三味線		午前9時～11時	三味線かとう (東尾久6-26-4)	20人
茶道	7月26日(木)	▶小学1・2年生 ①午後1時30分～2時15分 ②午後2時30分～3時15分 ※時間指定不可(①・②とも同一内容) ▶小学3～6年生 午後3時30分～4時15分	荒川山吹 ふれあい館	各15人
ヒップホップ ダンス		▶小学1・2年生 午前9時30分～10時30分 ▶小学3～6年生 午前11時～正午	町屋文化センター 多目的ホール	各30人
クラシック ギター	7月27日(金)	▶小学1・2年生 ①午後1時～1時45分 ②午後2時～2時45分 ※時間指定不可(①・②とも同一内容) ▶小学3～6年生 午後3時～3時45分	町屋文化センター ふれあい広場	各15人



あらかわ遊園の催し



◆夏休みアニマル教室

- 期 間

▶第1回…7月25日(水)～27日(金)
▶第2回…8月1日(水)～3日(金)
▶第3回…8月6日(月)～8日(水)
※各回とも内容は同じ
- 時 間

午前8時30分～11時30分
※各回とも、3日目は午後3時まで
- 対 象

小学3～6年生
- 定 員

各24人(抽選) ※平成29年度に参加した方は申し込みできません



- 持ち物

長靴、水筒、筆記用具、帽子、汗拭きタオル、着替え用の衣服、昼食(3日目のみ)
- 費 用

90円(保険料)
- 申込方法

往復はがきに、「夏休みアニマル教室」と住所・氏名(ふりがな)・性別・学校名・学年・電話番号・希望する回(返信面に住所・氏名)を記入し、郵送で(1人1枚で、重複の申し込みは無効)
※抽選結果は7月6日(金)までにお知らせします
- 締切り

6月20日(水)必着
- 申込み
問合せ

〒116-0011 荒川区西尾久6-35-11 あらかわ遊園
☎(3893)6003

広 告

広告内容の問い合わせは各事業所へ

お客様の未来をサポート

～お気軽にご相談ください～

初回相談
無料

相 続

遺 言

税 務 一 般

税理士法人

行政書士法人

日暮里総合事務所

税理士・司法書士・行政書士のプロ集団が総合力で対応します。

日暮里総合事務所

検索

☎0120-306-466

荒川区西日暮里2-20-1ステーションポートタワー 306 (JR日暮里駅北口徒歩1分)

金・プラチナ・ダイヤ・ヴィトンなどの質と買取

ご入用でお困りの際は金・プラチナ・ダイヤ・ヴィトン
ロレックス・オメガ・シャネルのバックなどで
3ヵ月を期限にお金が借りられます。
借りたお金と利息を支払えば品物はお手元に戻ります。
利息を支払うことで、期限の延長もできます。

金・プラチナ・ダイヤ・ヴィトン・
商品券 などもお売り下さい。

※和服や毛皮などの衣類、ライター、銀(シルバー)、パール
ネックレス、電化製品などはお断りしております。

荒川区
南千住の 質屋ながさわ

都電荒川線「三ノ輪橋駅」左折 徒歩2分 **日曜定休**
荒川区南千住1-32-1
☎03-3891-1608 **ながさわ 質屋** 検索

児童発達支援・放課後等デイサービス
自立支援教室



体験会開催中!

詳しくは電話かホームページで

日暮里駅徒歩5分の運動療育の
施設です!!

TEL:03(6806)8028 「スマイルスイッチ ON」で検索!



2次募集スタート!!

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
6月16日(土)	○	内	久木留医院	南千住6-53-8	(3891)4639
	○	内	ういずクリニック西尾久	西尾久3-15-1	(5692)5850
	○	小	南千住ことどもクリニック	南千住7-1-1	(5615)2525
6月17日(日)	○	外	荒川外科肛門科医院	荒川4-2-7	(3806)8213
	○	内	さいとうクリニック	町屋2-6-14	(3892)3125
	○	内	紅露医院	西尾久2-26-7	(3894)6836
	○	内	はせがわ病院	東日暮里5-45-7	(3807)8866

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

【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17日(日)	ホウキ歯科医院	荒川3-35-4	(3802)7737

【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17日(日)	かのう耳鼻咽喉科	町屋2-2-21	(3894)3387

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

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17日(日)	千住名倉佐々木接骨院	荒川6-47-11	(3892)5667

熱中症を予防しましょう

熱中症は、重症になると命にかかわる危険な病気です。
暑くなり始めの時期や急に暑くなる日は特に注意しましょう。

予防のポイント

- ▶のどが渇く前から水分を補給する
- ▶扇風機、エアコン、遮光カーテン等を活用する
- ▶通気性の良い衣服、日傘、帽子を着用する
- ▶日陰や公共施設を利用し、こまめに休憩する
- ▶無理のない範囲で運動をする
- ▶適切な睡眠とバランスの良い食事をとる

熱中症の症状と重症度

軽 度	めまい ▶ 立ちくらみ ▶ 筋肉痛 ▶ 汗が止まらない
中 度	頭痛 ▶ 吐き気 ▶ 体がだるい(けん怠感) ▶ 虚脱感
重 度	意識がない ▶ けいれん ▶ 体が熱い 呼びかけに対し反応がおかしい まっすぐに歩けない

熱中症が疑われる時の対処法

- ▶涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- ▶エアコンをつける、扇風機、うちわ等で風をあて、体を冷やす
- ▶氷や保冷剤で脇の下や足の付け根等を冷やす
- ▶自力で水分を摂取できる場合は水分補給をする

※中度・重度の場合は、救急車を呼ぶ等、すぐに病院で受診しましょう

熱中症対策に役立つサイト

- ◆熱中症予防声かけプロジェクト <http://www.hitosuzumi.jp>
- ◆かくれ脱水 JOURNAL <http://www.kakuredassui.jp>

問合せ 健康推進課保健相談担当 ☎内線 432

夏の食中毒にご用心

鶏肉や牛肉等に付着している「カンピロバクター」や「腸管出血性大腸菌(O157、O111等)」等による食中毒には特に注意しましょう。

注意するポイント

- 食材の購入**
 - ▶生鮮食品は新鮮なものを選ぶ
 - ▶肉や魚は液がもれないよう、ビニール袋に分けて入れる
- 家庭での保存**
 - ▶冷凍食品等は、すぐに冷凍庫へ
 - ▶冷蔵庫や冷凍庫に詰め込みすぎない
- 下準備**
 - ▶野菜は流水で洗う
 - ▶料理に使う分だけ冷蔵庫で解凍
- 調理**
 - ▶肉は中までしっかり火を通す
 - ▶料理を途中でやめるときは、室温に放置せず冷蔵庫に入れる
- 食事**
 - ▶温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる
 - ▶料理は長時間室温に放置しない
- 残った食品**
 - ▶温め直すときは十分に加熱する。味噌汁やカレー等は沸騰するまで加熱する
 - ▶早く冷めるように浅い容器に小分けし冷蔵庫で保管する

区では、食中毒予防に関する相談を受け付けています。また、各種パンフレットの配布や、DVDの貸し出し等もご利用ください。

相談・問合せ 生活衛生課食品衛生係(区役所北庁舎1階) ☎内線 428

蚊が発生する季節です

蚊が媒介する感染症を予防するため、日頃からボウフラを発生させない・蚊に刺されない工夫を心がけましょう。
蚊は、ボウフラの段階で発生させないことが最も効果的です。
区では、町会・自治会による雨水ますへのボウフラ駆除剤の投入活動の支援をしているほか、蚊の防除等について相談を受け付けています。

蚊の防除のポイント

- ・水たまりを作らない
- ・水の交換をこまめに行う
- ・雑草を刈り取り蚊の潜む場所をなくす
- ・網戸等で蚊の侵入を防ぐ
- ・長袖等の服装で守る
- ・虫よけ剤等を利用する

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

JR日暮里駅前広場に「山吹の花一枝」像を建立

「山吹の花一枝」像は、日暮里の地ゆかりの武将・太田道灌の「山吹の里伝説」にちなんで制作されました。道灌が鷹狩り中に急な雨に遭いみのを借りるために立ち寄った農家の娘が「七重八重花は咲けども山吹のみ(実)の一つだになきぞ悲しき(兼明親王)」の和歌に掛けて、みのがないことを「山吹の一枝」を渡して伝えたと言われています。

この像は、荒川区顧問で彫刻家の平野千里氏によるもので、東京荒川ライオンズクラブから結成55周年を記念して、区に寄贈されました。「回天一枝」像とともに「山吹の里伝説」にふさわしい作品がそろいました。

瑞宝単光章を受章

4月29日、慶徳正昭元荒川消防団副団長が長年に渡り地域の防火防災に貢献されたとして、消防功労により瑞宝単光章を受章しました。

5月17日に西川区長を訪問し、受章を報告しました。

▲前列左から西川区長、慶徳元荒川消防団副団長、後列左から土屋地域防災担当課長、茂木荒川消防団長、岡島荒川消防署警防課長、森田防災課長

日 期 (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 申 申 込 込 方 法 (申 込 込 先) 締 締 切 切 日 問 問 合 合 せ 先 電 電 子 子 メール メール ア ア ド ド レ レ ス HP HP ホ ホ ム ム ペ ペ ー ー ジ ジ ア ア ド ド レ レ ス

5月27日

「読書を愛するまち・あらかわ」を宣言

区は、これまで取り組んできた読書環境の整備や「柳田邦男絵本大賞」等の読書活動推進事業の精神を未来につなげ、誰もが読書を楽しみ、学び、心豊かに暮らしていただきたい、という思いから、この度「読書を愛するまち・あらかわ」を宣言しました。

これから、区内の施設等でも気軽に本を読むことができる「街なか図書館」の整備を進める等、「読書を愛するまち・あらかわ」を推進していきます。

問合せ

南千住図書館

☎(3807)9221

「読書を愛するまち・あらかわ」宣言

読書は「心の栄養」です。読書を通じて、言葉を学び、考える力を身につけ、感性を磨き、想像力を豊かにし、人生を自ら切り拓いていく力を育みます。読書は「夢のタイムマシーン」です。読書を通じて、あらゆる時代の人々の多様な生き方を知り、文明の歩みを知り、宇宙の広さ、未来の世界を知ります。読書は「魔法の磁石」です。読書を通じて、人とつながり、地域とつながり、世界中の人々の喜び、悲しみ、苦しみ、希望とつながります。

荒川区は、読書を心から愛し、読書の素晴らしさを未来社会の創造者であり守護者でもある子ども達に伝え続けるため、次のことを誓い、ここに「読書を愛するまち・あらかわ」を宣言します。

— 絵本の読み聞かせをはじめとする子どもの読書活動を推進します。

— 若者から高齢者まで生涯にわたる読書活動をサポートします。

— 本と人を結び、人と人とがふれあう創造性豊かなコミュニティを醸成します。

— 図書館を文化活動の拠点とし、多彩な事業を展開します。

— ゆいの森あらかわを中心に、地域図書館、学校図書館、街なか図書館が連携し、本が身近にあるまちづくりを進めます。

平成30年5月27日

荒川区

起草委員会委員長 柳田 邦男

副委員長 小林 敦子

委員 銭谷 眞美、山崎 一穎、藁谷 友紀

あらかわでスポーツを楽しもう

荒川総合スポーツセンター

会場・申込み・問合せ 荒川総合スポーツセンター ☎(3802)3901

大人水泳教室

期 間 7月17日(火)～8月24日(金)

※8月13日(月)～17日(金)を除く

対 象 15歳以上の方(中学生は不可)

申込開始日 ▶区内在住・在勤の方
…7月3日(火)午前9時から
▶区外の方…7月4日(水)午前9時から
※費用を持参のうえ、申し込んでください

教室名	曜 日	時 間	定 員	費 用
朝スイミング	(月) ※全4回 (火)～(金) ※いずれかの曜日(全5回)	午前 9時45分～10時45分	各30人	3600円
昼スイミング	(火)・(木) ※いずれかの曜日(全5回)	午後 1時30分～ 2時30分	各20人	各4500円
夜スイミング	(月) ※全4回 (火)・(水)・(金) ※いずれかの曜日(全5回)	午後 8時～ 9時	各20人	3600円
健康水中ウォーキング	(火)・(木) ※いずれかの曜日(全5回)	午前10時50分～11時50分	各30人	各4500円
マスターズ	(月)・(水) ※全9回	午後 9時～10時	4泳法泳げる方、10人	5220円

あらかわ遊園スポーツハウス

会場・申込み・問合せ あらかわ遊園スポーツハウス ☎(3800)7333

夏季水泳教室

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・在勤の方…6月14日(水)午前9時から
▶区外の方…6月15日(木)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)

▶区内在住・在勤の方…6月11日(月)～17日(日)

▶区外の方…6月18日(月)～24日(日)

※7月1日午後1時から1階会議室で公開抽選

※抽選後、7月8日(日)までに費用を納入してください

申込先 1階受付 午前9時～午後8時30分

コース名	期 間	時 間	対 象	定 員	内 容
レディース	7月3日～24日(火)	午前11時～正午	15歳以上の女性(中学生は不可)	25人	
成人A	7月5日～26日(水)			40人	
成人B	7月2日～30日(月)	午後1時～2時		各25人	水慣れ～個人メドレー(泳力別に分かれて練習)
成人C	7月4日～25日(水)	午後1時45分～2時45分			
アクアサイズ	7月3日～24日(火)	午後7時30分～8時30分	15歳以上の方(中学生は不可)	35人	
ウォーキング&アクア	7月2日～30日(月)	午後1時～2時		各30人	水中ウォーキング・音楽に合わせてながら簡単な水中運動
ウォーキング&スイム	7月3日～24日(火)	午前11時～正午		各25人	水中運動と泳法レッスン
マスターズ	7月4日～25日(水)	午後8時～9時			中・上級者向けの泳力アップ
幼稚園水泳教室(F1)	7月23日(月)～27日(金)	午後3時～4時	4歳以上の未就学児	35人	水慣れ～クロール12.5m
学童水泳教室(S1)		午後4時～5時	小・中学生	40人	水慣れ～バタフライ
学童水泳教室(R1)		午後5時～6時		45人	クロール25m以上
幼児水泳教室(H2)		午前11時～正午	3歳以上の未就学児	25人	水慣れ～背浮きキック
幼稚園水泳教室(F2)	7月30日(月)～8月3日(金)	午後3時～4時	4歳以上の未就学児	35人	水慣れ～クロール12.5m
学童水泳教室(S2)		午後4時～5時	小・中学生	40人	水慣れ～バタフライ
学童水泳教室(R2)		午後5時～6時		45人	クロール25m以上
幼児水泳教室(H3)		午前11時～正午	3歳以上の未就学児	各25人	水慣れ～背浮きキック
幼稚園水泳教室(F3)	8月6日(月)～10日(金)	午後3時～4時	4歳以上の未就学児		水慣れ～クロール12.5m
学童水泳教室(S3)		午後4時～5時	小・中学生	30人	水慣れ～バタフライ
学童水泳教室(R3)		午後5時～6時		35人	クロール25m以上

あらかわ区報

発行 荒川区

〒116-8501 荒川区荒川2-2-3

☎(3802)3111

☎(3802)6262

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

6万7000部発行

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

荒川区ツイッター @arakawakukoho

荒川区フェイスブック https://www.facebook.com/city.arakawa

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116arakawa@sg-m.jpに空メールを送信)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

古紙の配合率70%再生紙を使用しています。

新聞未購読で、あらかわ区報の個別配付を希望する方は、広報課☎内線2139へ(荒川区ホームページからも申し込みます)