

10月8日(日)

荒川区スポーツイベント&あらかわ生涯スポーツフェスティバル

普段スポーツをしていない方や初心者でも気軽に参加できます。

対象 区内在住・在勤・在学の方

費用 無料

持ち物 運動のできる服装・運動靴
※参加種目の用具をお持ちの方は、持参してください

申込方法 当日各会場で受け付け
※希望多数の場合は参加できないことがあります

パラスポーツを楽しもう

ボッチャ教室

パラリンピックの公式種目の1つで、子どもから大人までどなたでも楽しめるスポーツです。

時間 午前9時～正午

会場 荒川総合スポーツセンター小体育室

持ち物 動きやすい服装、室内運動靴

種目(対象)	時間	会場
荒川区民体育大会開会式	午前10時～11時30分	大体育室
体力テスト	午前9時～正午 受付午前11時まで	スタジオ
ビームライフル(中学生以上)	午前10時～午後3時	エアライフル場
弓道(15歳以上)		弓道場
卓球	午後1時～3時	卓球場
剣道	午後1時～4時	第一武道場
ビーチボール	午後3時～5時	小体育室
◆区民ラジオ体操会	午前6時10分～6時40分	荒川公園(区役所前)
◆軟式野球(小学生)	午後1時～3時30分	南千住野球場 ※グローブを持参
◆ゲートボール	午前9時30分～午後2時	東尾久運動場(小広場)
◆テニス(硬式)	▶午後1時～3時 ▶午後3時～5時	荒川自然公園(テニスコート) ※小学生午後1時～2時
◆ソフトテニス	午後1時～5時	東尾久運動場(テニスコート)
◆こども釣り教室 対象 小・中学生 定員 各40人 ※雨天決行 ※釣りざおを貸し出します	①午後0時45分～1時45分 ②午後2時～3時 ③午後3時15分～4時15分	荒川公園(区役所前) 受付時間①は15分前から ②③は30分前から

※◆の種目は、雨天中止になる場合があります

あらかわ生涯スポーツフェスティバル2017

種目(対象)	時間	会場
ミニバスケットボール教室(小学生)	午後0時30分～2時30分	荒川総合スポーツセンター小体育室
バレーボール教室(小学生以上)	午後1時～3時30分	荒川総合スポーツセンター大体育室
バドミントン教室	午後3時30分～6時	荒川総合スポーツセンター大体育室

※バレーボール教室は、事前申し込みも受け付けます

申込み・問合せ スポーツ振興課(区役所3階) ☎内線3374

荒川リバーサイドマラソン車いす体験ラン

参加者募集

日時 11月19日(日)午前9時50分スタート(予定)
※雨天中止

場所 荒川河川敷右岸

距離 2km

対象 中学生以上の方、15人(申込順)

費用 中学生500円、一般参加者1000円(参加賞、保険料等を含む)
※車いす(競技仕様ではないもの)は貸し出します
※1台の車いすで、複数名(4名以内)でリレーをすることもできます

締切り 10月16日(月)

申込み・問合せ スポーツ振興課(区役所3階) ☎内線3373

平成31年度

荒川総合スポーツセンターを改修します

荒川総合スポーツセンターは、大規模な改修を行うため1年間休館します。

ご理解・ご協力をお願いします。

詳細は、後日区報等でお知らせします。

10月7日(土)～13日(金)は

荒川区健康週間

テーマ

野菜の効果と糖尿病・高血圧予防

野菜を効果的に摂取することで、糖尿病や高血圧等の生活習慣病予防につながります。

問合せ 健康推進課 ☎内線434

健康週間企画展

▶区役所展示コーナー 10月6日(金)～13日(金)

図書館

▶町屋図書館 10月4日(水)まで

▶尾久図書館 10月18日(水)～11月8日(水)

▶ゆいの森あらかわ 11月17日(金)～12月20日(水)

野菜を1日350g以上食べて、健康な毎日を

●いつものメニューに野菜をプラス

野菜やきのこを入れた炊き込みご飯、野菜の肉巻等主食・主菜にも野菜を取り入れましょう。

●調理の手間を減らす

ゆでたほうれん草やきんぴら、ひじき煮等多めに作り、冷凍保存しておくとう便利です。冷凍野菜や電子レンジで時間を短縮できます。

●ゆでる・煮るで「かさ」を減らして、食べやすく

野菜やきのこは加熱することでかさが減って、生で食べる時の3～5倍多くとることができます。

●付け合わせの野菜も大切な栄養素

パセリ・クレソン・海藻・大根のつま等は、少量でも残さずに食べましょう。

あらかわ区報

発行 荒川区
〒116-8501 東京都荒川区荒川2-2-3
☎(3802)3111 ㊟(3802)6262

毎月1日・11日・21日
※5月11日・8月11日・11月11日は休刊
7万部発行

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

QRコード

住民基本台帳による人口と世帯数(9月1日現在)

人口	世帯	前年同月比
日本人	97,811人	5
外国人	98,088人	48
計	195,899人	53
日本人	8,945人	-44
外国人	9,382人	-16
計	18,327人	-60
総人口	214,226人	-7
日本人のみ	192,427	192
外国人のみ	619	427
日本人と外国人の混合世帯	423	423
総世帯	476	899
日本人のみ	1,518	1,518
外国人のみ	100,977世帯	91
日本人と外国人の混合世帯	10,657世帯	-60
総世帯	2,322世帯	-7
日本人のみ	113,956世帯	24
外国人のみ	852	852
日本人と外国人の混合世帯	770	770
総世帯	10	10
日本人のみ	1,632	1,632

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)

70
古紙の配合率70%再生紙を使用しています。