

地球の未来を考えよう



あらかわライトダウン キャンペーン

6月は環境月間です。区では、区民の皆さんが身近なことから実践できるさまざまな環境に配慮した取り組みを実施します。区と区民が協働で地球温暖化防止のための取り組みを行っている「荒川区低炭素地域づくり協議会」は、6月21日(水)～7月7日(金)に、家庭の不要な照明を消すよう呼びかけます。クールアース・デーである7月7日(金)の午後8時～10時は、一斉消灯にご協力ください。
※キャンドルは、換気・火災・やけど等に十分注意のうえ、必ず保護者同伴で使用してください

応募・配布・問合せ

あらかわエコセンター2階
環境課 ☎内線482



✦ キャンドルプレゼント

ライトダウン宣言をした方に、環境に優しいソイキャンドルを差し上げます。

配布期間 6月21日(水)～7月7日(金) ※なくなり次第終了

会場 あらかわエコセンター2階

✦ キャンドル作りワークショップ

オリジナルのアロマキャンドルを作ってみませんか。

期日 6月25日(日) **時間** ▶午前10時～正午 ▶午後2時～4時
※各回とも内容は同じ

会場 あらかわエコセンター2階

対象 区内在住・在勤・在学の方、各回20人(申込順) **持ち物** ジャム等の空き瓶

費用 無料

✦ ライトダウンフォトコンテスト

ライトダウンの様子を収めた写真を応募してください。入賞者には、景品を差し上げます。

応募期間 6月21日(水)～7月14日(金)

応募方法 荒川区ホームページ内応募フォームから

✦ 七夕星空観察会

天体望遠鏡で夏の星空を観察します。

日時 7月7日(金)午後6時～8時

会場 ゆいの森あらかわ屋上テラス

対象 区内在住・在勤・在学の方、親子15組(申込順)

費用 無料



▲平成28年度
最優秀賞作品

2面 環境に関連した活動で「あらかわエコポイント」をためて、景品と交換しよう

あらかわエコポイント

ポイントをためて景品と交換しよう

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、ポイントがたまりま

す。
下表のメニューから実践できる取り組みを選択し、参加してください。



- 期 間** ▶ 取り組み…8月31日(木)まで
▶ 応募…9月1日(金)～29日(金)必着
- 対 象** 区内在住の方
- 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
- パンフレットの配布** あらかわエコセンター、あらかわりサイクルセンター、区役所1階総合案内、各区民事務所・ふれあい館・図書館
※荒川区ホームページからもダウンロード可

- 景 品** ▶ 500ポイント…水筒、エコバッグ 等
▶ 800ポイント…保冷温タンブラー 等
▶ 1000ポイント…間伐材シャープペンシル・ボールペンセット 等
▶ 1500ポイント…あら坊・あらみいぬいぐるみセット、LEDインテリアライト 等
- 応募・問合せ** ※交換は、10月下旬～11月末に環境課で
〒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
☎内線482

	内 容	ポイント数
必 須	エコチャレンジチェック パンフレットにあるエコチャレンジチェックを実践	1世帯につき100ポイント
選 択	省エネマイレージ 6～8月分の各光熱水費(電気・ガス・水道)の使用量を前年同月より削減 ※応募時には使用量が確認できる検針票添付	1世帯につき各光熱水費・各月100ポイント
	環境課が推奨する環境活動を実行 対 象 緑のカーテンを自宅で育成(おおむね幅1m以上) ※応募時には緑のカーテンとエコポイントパンフレットを一緒に撮った写真添付(人物は写っていない可) 荒川区環境区民大賞応募(団体部門を除く)、エコポスターコンクール応募(小・中学生)	各200ポイント(各項目1回限り)
	環境課が実施する環境に関するイベント・講座へ参加 対 象 夏休みエコ教室、エコ生活実践講座、あらかわりサイクルセンターの工房・教室、自然観察会、あらかわライトダウンキャンペーン(フォトコンテスト・ワークショップ・七夕星空観察会) 等	参加者に配布する参加シール1枚につき100ポイント
	環境について学べる施設の見学・体験 対 象 国立科学博物館、日本科学未来館、葛西臨海水族館、ゆいの森あらかわ2階で体験キットを借りて実験する(小学生)、あらかわエコセンター・あらかわりサイクルセンター見学	入館券の半券等1枚につき100ポイント ※2000ポイント上限



▲あらかわりサイクルセンターの工房・教室



▲緑のカーテンとエコポイントパンフレット

熱中症を予防しましょう

熱中症は、筋肉痛・大量の発汗・吐き気・けん怠感等の症状が現れ、重症になると命に関わる危険な病気です。
暑くなり始めの時期や、急に暑くなる日は熱中症にかかりやすく、特に注意が必要です。症状や対策を知り、熱中症を予防しましょう。

👉 予防するポイント

- ▶ のどが渇く前からこまめに水分補給する
- ▶ 扇風機、エアコン、遮光カーテン、すだれ等を活用する
- ▶ 通気性の良い衣服を着用し、保冷材等を活用して体を冷やす
- ▶ 日傘や帽子を着用し、日陰でこまめな休憩を取る
- ▶ 無理のない範囲の運動をし、適切な睡眠とバランスのよい食事を取る



👉 高齢者と子どもは特にご注意を

- 高齢者** 高齢者は温度に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。
▶ 部屋の温度をこまめに測り、涼しく保つ
- 子ども** 子どもは体温調節機能が十分発達していません。気温の高い日は地面に近いほど、アスファルト等からの照り返しの影響を受けやすいため、身長の高い乳幼児は特に注意が必要です。
▶ 顔色や汗のかき方を観察し、適宜涼しいところで休ませる

👉 熱中症の症状

- | | |
|------------|---|
| 軽 度 | <ul style="list-style-type: none"> ■ めまい ■ 立ちくらみ ■ 筋肉痛 ■ 汗が止まらない |
| 中 度 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 頭痛 ■ 吐き気 ■ 体がだるい(けん怠感) ■ 虚脱感 |
| 重 度 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 意識がない ■ けいれん ■ 体が熱い ■ 呼びかけに対し返事がおかしい ■ まっすぐに歩けない、走れない |



上記の症状があるときは、次の対処をしましょう! 🚨

- ① 涼しいところへ避難する
 - ② 服を緩め、氷や保冷剤で脇の下や足の付け根等を冷やす
 - ③ 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

電話詐欺被害が増加しています

区内では、区役所の職員を名乗った還付金詐欺等の被害が、平成28年を上回るペースで発生しています。

電話でお金のお話が出たら、詐欺を疑いましょう。あやしいと感じたら110番通報してください。

区内の電話詐欺被害の状況 (5月末現在・暫定値)

- ◎件数…22件(前年同月比+9件)
- ◎被害額…6925万円(前年同月比+3513万円)



息子の同僚を名乗る者等からの電話には、気をつけましょう。

新手の詐欺に注意



実在する銀行名で郵便が届き、「ICチップ付きのキャッシュカードに交換する」という理由でキャッシュカードを返送させます。

キャッシュカードは絶対に送らないでください。

電話自動通話録音機を無料で取り付け

迷惑電話や詐欺被害防止のため、会話を自動的に録音する装置を取り付けます。

対象 区内在住で65歳以上の方が居住する世帯

申込方法 生活安全課・各区民事務所等で配布する申込用紙に必要事項を記入し、電話・郵送・ファクス・来所で

**申込み
問合せ**

〒116-0002荒川区荒川2-25-3防災センター3階
生活安全課
☎(3891)8883 FAX(3891)8892



国民健康保険のお知らせ

申請・問合せ 国保年金課(区役所1階) ☎内線2375

納入通知書は6月中旬に送付します

平成29年度の国民健康保険料は、平成28年中の所得を基に、年間の保険料を計算しています。

▶普通徴収(口座振替または納付書による納付)の方

6月~平成30年3月の10回の納付となります。口座振替の1回目の引き落としは、6月30日(金)になります。

※年間保険料の一括納付を希望する方は、一括納付書を添付しますので、ご連絡ください

▶特別徴収(年金から差し引いて納付)の方

平成28年度から引き続き、2月の保険料と同額が仮徴収(4月・6月・8月)の納付額となります。10月以降の保険料は、年間保険料額から、4月・6月・8月に仮徴収した額を差し引いた残りを、3回(10月・12月・30年2月)で納めてください。

〈特別徴収の対象となる世帯〉

次のすべてに該当する世帯の方は、特別徴収の対象です。

- ・世帯主が国民健康保険に加入している
- ・世帯内の国民健康保険加入者全員が65~74歳
- ・世帯主の特別徴収の対象となる年金の年額が18万円以上
- ・国民健康保険料と介護保険料の合計額が、年金受給額の2分の1を超えない

保険料を決定するため、所得の申告が必要です

平成28年中に収入が無い方は、保険料の均等割額が軽減されることがあります。国民健康保険に加入していない世帯主の方も申告してください。

ただし、次に該当する方は、必要ありません。

- ・確定申告や住民税等の申告をした
- ・給与から住民税を差し引かれている
- ・年金収入のみで、年金機構等から年金の源泉徴収票が送られた
- ・税法上の被扶養者となっている

減額・免除申請ができます

◆非自発的な理由で失業した方は国民健康保険料の軽減申請を

企業の人員整理や倒産による解雇等、非自発的な理由による失業で、国民健康保険に加入された方は、保険料が離職日の翌日の属する月からその翌年度末まで軽減されます。本人または世帯主が雇用保険受給資格者証を持参して申請してください。

◆国民健康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

国民健康保険に加入している方が、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。通常の退職による収入減等は対象になりません。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。

問合せ

- ▶国民健康保険に関して…国保年金課(区役所1階) ☎内線2375
- ▶介護保険に関して…介護保険課(区役所2階) ☎内線2441

無料 「ゆいの森あらかわ ビジネス支援コーナー」を開設

中小経営者や起業家の困りごと等を、コンシェルジュ(専門相談員)がサポートします。お気軽にご相談ください。

場所 ゆいの森あらかわ4階

申込み・問合せ ゆいの森あらかわ ビジネス支援担当 ☎(3891)4349

	税務相談コンシェルジュ ~税金に関わるサポート	起業相談コンシェルジュ ~夢の実現へのサポート	中小企業よろず相談コンシェルジュ ~事業活動のサポート
日時	(火)・(木) 午後1時~4時 ※休館日を除く	第4(土)(要予約) 午前9時30分~午後5時	第1・3(水) 午後1時~4時 ※祝等を除く
対象	区内の中小・小規模事業者等	区内で起業を考えている方	区内の中小・小規模事業者等
相談内容	決算・記帳事務、財務諸表・税務書類作成、税務申告、節税対策、法人成り等	起業の計画策定や課題解決へのアドバイス	経営改善、事業承継、商品開発、ブランディング、販路開拓、新事業・新分野進出、人材育成等
コンシェルジュ	東京税理士会荒川支部	荒川区中小企業経営協会	MACCシニアコーディネータ



▲「中小企業よろず相談」の様子

日 期 (日 期 間)
時 間
所 会 場・場 所
対 象 者
人 定 員
内 容
講 師
持 持 ち 物
費 用
申 込 申 込 方 法 (申 込 先)
縮 縮 め 切 り
問 問 合 せ 先
電 電 子 メール ア ド レ ス
HP

あらかわ 情報の森

費用の記載がない事業は無料です

はがき・ファクス・電子メール等の記入事項

- 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)

- 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) 保守点検・特別清掃
 荒川山吹ふれあい館
 ☎(3805)2860

特別区民税・都民税第1期の納期限は6月30日(金)

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
 税務課☎内線2327

荒川区介護保険運営協議会

6月26日(月) 午後2時～4時
 区役所4階庁議室
 ※傍聴を希望する方は、午後2時までに直接会場へ(5人(抽選))
 介護保険課☎内線2431

家庭用生ごみ処理機等の購入費を助成

区では、家庭用電動生ごみ処理機、生ごみたい肥化容器等(ディスポーザー式の機器を除く)の購入費用の一部を助成します。購入前に申請してください。
 住民税・国民健康保険料を完納している方 助成額購入費用の2分の1(限度額2万円)
 清掃リサイクル課☎内線449

子育て・教育

子どもの成長と自然体験に関する報告書

荒川区自治総合研究所は、「自然体験を通じた子どもの健全育成プロジェクト最終レポート」を作成しました。
 [報告書の閲覧]区役所地下1階情報提供コーナー、区役所北庁舎3階荒川区自治総合研究所、各区民事務所・図書館、下記ホームページ
 公益財団法人荒川区自治総合研究所☎(3802)4861
 HP http://rilac.or.jp/

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、一定の要件に該当する方は、支給開始から5年等経過時とその後毎年1回「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月下旬に必要な書類を郵送します。届かない方は、お問い合わせください。
 子育て支援課(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17日(土)(以降11月までの第3(土)) 区内の銭湯のうち23浴場
 区内在住の小学生以下のお子さんとその保護者 ※子どものみ、大人のみ利用不可 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ダウンロード可)
 子育て支援課☎内線3812

子ども・子育て会議

6月26日(月) 午後1時30分～3時30分
 区役所2階環境研修室 ※傍聴希望者は、午後1時30分までに会場へ(定員20人(当日の先着順))
 子育て支援課☎内線3811

東京大学で先端研究者から科学を学ぼう

7月1日(土) 午前10時～正午
 区役所本郷キャンパス(文京区本郷7-3-1) 中学生とその保護者 120人(申込順) 東京大学大学院理学系研究科教授・櫻井博儀氏 東京商工会議所荒川支部☎(3803)0538

明るい選挙ポスターコンクール作品を募集

区内在住・在学の小・中学生、高校生 投票参加を求めるもの、明るい選挙を表現するもの等で自作のもの、1人1点(画材は自由)
 ※応募作品は返却しません
 [大きさ]画用紙で、四ツ切(542mm×382mm)またはハツ切(382mm×271mm) [審査]12月に、小・中学生、高校生の各部門別に入賞作品を決定 [賞]賞状・記念品 ※入賞作

品は選挙の啓発活動に使用し、入賞者の学校名・学年・氏名を公表します 9月5日(火)
 持参で、作品の裏面右下に、「荒川区」と、学校名・学年・氏名(ふりがな)を記入し、選挙管理委員会事務局(区役所6階)へ
 ☎内線3413

家庭教育講演会「Happy子育て講座」

7月2日(日) 午後2時～4時
 サンプル荒川5階第5・6集会室 80人(申込順) 里親ファミリーホーム陽気ぐらしの家「わかさ」ホーム長・若狭佐和子氏
 荒川明るい社会づくりの会・市川☎090(1843)6908

高齢者

お口と食事の元気塾「誤嚥性肺炎を学ぶ・予防する」

6月20日(火)、7月18日(火) ※全2回 午後2時～4時
 区役所4階レクホール 区内在住・在勤で、おおむね65歳以上の方 30人(申込順)
 高齢者福祉課☎内線2666

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。
 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 [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)
 高齢者福祉課(区役所2階)
 ☎内線2675

後期高齢者医療制度被保険者にジェネリック医薬品差額通知を送付

ジェネリック医薬品の利用で、薬代が一定額以上軽減されると見込まれる方へ、ジェネリック医薬品差額通知を6月下旬に送付します。
 ジェネリック医薬品通知サポートデスク☎0120(527)984
 ※6月30日(金)～7月31日(月)の(土)・(日)・(祝)を除く、午前9時～午後5時

障がいのある方

重度障がい者(児)レクリエーション

7月22日・29日(土) 午前11時30分～午後1時
 区役所東京ドームホテル(文京区後楽1-3-61)
 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 各日190人(抽選) ランチバイキング
 6月30日(金)必着
 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、4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③～⑤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へ
 ☎(3802)3338
 FAX(3802)3831
 区民の声(jigyo@arakawa-shakyo.or.jp)

点字教室

6月23日・30日、7月14日・28日(金) 全4回 午後2時～4時
 区役所アクロスあらかわ 区内在住・在勤・在学の方 20人(抽選) 1000円程度 6月15日(木)
 来所・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障がいの有無を、アクロスあらかわへ
 ☎(3803)6221
 FAX(3803)6222
 区民の声(across@arakawa-shakyo.or.jp)

平成29年度荒川区議会定例会・開会会議が終わりました

平成29年度荒川区議会定例会・開会会議は、5月26日(金)～30日(火)の5日の会議期間で開かれました。
 この開会会議では、平成29年度定例会の会期を337日間と決定しました。また、常任委員会・議会運営委員会・特別委員会の委員の選任を行いました。
 その後、議長選挙が行われ、議長に鳥飼秀夫議員を選出しました。

平成29年度荒川区議会定例会・6月会議が開かれます

平成29年度荒川区議会定例会・6月会議は、6月15日(木)～7月5日(火)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

障がい者地域自立生活支援セミナー「アブディンさんに聞く～スーダンから日本に来て点字で読み書き20年の生活」

日7月8日(日) 時午前10時～正午
 区内在住・在勤で、視覚障がいのある方とその家族・関係者 人40人(申込順) 講学習院大学法学部政治学科特別客員教授・モハメド・オマル・アブディン氏
 所・申荒川たんぽぽセンター
 内線(3807)8483

健康・衛生

胸やけ・べんぴ・おなかの問題教室

日6月24日(日) 時午後2時～3時30分 所日本医科大学教育棟2階講堂(文京区千駄木1-1-5)
 人230人(当日の先着順) 講日本医科大学付属病院医師・金子恵子氏、吉田祐士氏
 日日本医科大学付属病院
 内線(3822)2131

産業・経営支援

あらかわ経営塾

日7月5日(日)～平成30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)
 区内在住の経営者等 人12人(申込順) 内経営革新計画の講義等 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・稲田裕司氏ほか
 申経営支援課 内線459

日暮里経営セミナー「中小企業生産革新セミナー」

日7月19日(日) 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)
 区内在住の経営者等 人50人(申込順)

5Sを徹底し目標を達成しよう 講中小企業基盤整備機構関東本部経営支援チームアドバイザー・武田浩氏 申経営支援課 内線459

仕事・人材募集

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。

◆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(謝礼あり)。
 日6月21日(水)～23日(金)(全3回) 時午前9時～午後4時 所峡田ふれあい館、第二東日暮里保育園
 料1400円(普通救命テキスト代) 日6月19日(月)
 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) 内線(3891)7938

高齢者向け就労支援セミナー

日7月13日(日) 時午後2時～4時 所ムーブ町屋ムーブホール 区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セミナー 講特定社会保険労務士・望月由佳氏 日7月12日(日)
 申就労支援課 内線466

学童クラブ臨時職員の登録

区内の学童クラブ 区保育士登録者等の有資格者 ※欠員状況に応じ面接 勤務時間午前8時15分～午後6時15分のうち、①7時間45分②5時間 報酬(日額)①8070円②5200円 内児童との遊びや生活の指導等 ※交通費の支給はありません
 申郵送・持参で、履歴書を〒116-8501(住所不要)荒川区役所2階児童青少年課 内線3832

スポーツ

あらかわ遊園スポーツハウス自由会員制教室の日時・内容を一部変更

アリーナの空調修理のため、教室の内容を一部変更して開催します。
 日7月3日(月)～8月31日(木) 所あらかわ遊園スポーツハウス1階会議室 ※詳細は、荒川区ホームページをご覧ください 日あらかわ遊園スポーツハウス 内線(3800)7333

スポーツサポーターを募集

スポーツイベントを補助するサポーターを募集します。

◆養成講習会

日・所・時▶7月19日(日)…区役所北庁舎101会議室 ▶7月26日(日)…荒川総合スポーツセンター小体育室(体育館履き) ※全2回 時午後7時～9時 区内在住・在勤・在学の18歳以上で、サポーターとして活動できる方 内講義、障がい者スポーツの体験 講首都大学東京健康福祉学部特任助教・神保秀久氏 日6月30日(金)
 申スポーツ振興課 内線3373

夏季硬式テニス教室

日▶初心・初級クラス…6月23日～7月14日(日)(予備日は7月21日(金)) ▶初中級・中級クラス…6月20日～7月11日(日)(予備日は7月18日(日)) ※全4回 時午後7時～9時 所荒川自然公園テニスコート 区内在住・在勤・在学で、15歳以上の方(中学生は不可) 人各12人(申込順) 料5000円 申往復はがきで、4面上段を参照し①～④の記入事項と⑤希望クラス⑥年齢⑦無料レンタルラケット希望の有無を、〒116-0002荒川区荒川7-34-7エールハイツ町屋204荒川区テニス連盟普及部・佐藤晃宏へ 内線080(1224)2811

区民体育大会夏季大会水泳競技会

日8月27日(日) 時午前9時～午後5時 所荒川総合スポーツセンター 区内在住・在勤・在学で、小学生以上の方 内▶男子一般・女子一般・男子学生・中学生…自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ・団体リレー(4人から) ▶小学生…自由形・平泳ぎ ※団体リレーを除き1人2種目まで 料500円(中学生以下は200円、団体リレーは1チーム500円) 申込用紙の配布 区役所3階スポーツ振興課、荒川総合スポーツセンター、あらかわ遊園スポーツハウス 日7月10日(月)
 申持参で、申込用紙・費用をスポーツ振興課へ 内線3374

講座

伝統工芸技術の実演・体験ワークショップ「あらかわ座」

日6月17日(日)
 ◆実演「扇子」 時午後1時30分～4時 講区登録無形文化財保持者・深津佳子氏
 ◆体験「つまみかんざしの技でパッチン留めを作ろう」 時▶午後1時30分～2時30分 ▶午後3時～4時 人各6人(申込順) 講区指定無形文化財保持者・戸村絹代氏 料500円(1個)
 所・申・日荒川ふるさと文化館 内線(3807)9234

エコ生活実践講座「緑のカーテンカフェ de 園芸相談」

日6月29日(日) 時午後1時30分～3時30分 所あらかわエコセンター 人30人(申込順) 料200円 申NPO法人エコ生活ひろめ隊 内線070(6521)7651 ※(土)・(日)を除く、午前9時～午後5時

6面へ続く

「さくら観賞会」・「さくら投句会」 入選作品発表

[問合せ]文化交流推進課 内線2521

3月26日・27日に三河島水再生センターで実施した「さくら観賞会」では51句、4月8日のシダレザクラ祭りで実施した「さくら投句会」では180句の投句がありました。それぞれ、俳人・対馬康子氏に選定していただきました。

さくら観賞会

選評	特選	入選
日差しが暖かくなり、今年も待ち望んだ桜の花が咲いた。その一片の花びらを手に握りしめ、友を見舞いに行く。 桜とは、ときに生きる希望になる花。大切な人の回復を願う強い気持ちが初桜に託されています。	友見舞ふこぶしの中に初桜 (荒川区・星山ルミさん)	たべたいなわたがしみたいなさくら (荒川区・和田悠希さん)
		手をつなぐ今年も来れた桜の木 (荒川区・関根祐子さん)
		さくらみてとでんもはしるあめもふる (荒川区・内田きいさん)
		百年やさくら寿ぐポンプ場 (荒川区・一色由美子さん)

さくら投句会

選評	特選	入選
満開のさくらの下で思っきりする深呼吸。笑顔が目には浮かびます。今は必ずしも希望に満ちた時代ではないかもしれませんが、そんな不安を明るく吹き飛ばす前向きさが「深呼吸」という言葉に上手く込められています。	さくら好き幸せいっぱい深呼吸 (荒川区・阿曾八重子さん)	暮るゝまで車座とけぬ糸桜 (荒川区・大越源一さん)
		花づかれ都電の揺れにまどろみぬ (江戸川区・小川一夫さん)
		花さいたシダレザクラがまりのよう (荒川区・小林みのりさん)
		鯛焼の餡尾びれまでさくら時 (練馬区・鈴木しおりさん)

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

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

あらかわ **情報の森**
 5面「講座」の続き

**簡単ストレッチ&筋トレで
ゆがみ矯正~目指せ、姿勢
美人講座**

日 7月11日(火) 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
 対 区内在住・在勤で、20~64歳の女性 人 30人(申込順)
 記 6か月以上の未就学児、10人(申込順)
 講 日本ボディビル・フィットネス連盟理事・松本俊子氏
 持 バスタオルまたはヨガマット、タオル、飲み物 ※動きやすい服装で
 申 健康推進課☎内線434

専修学校公開講座「プロが教えるメイク&自宅でもできるエステティック」

日 7月29日、8月5日・26日、9月2日の(土)(全4回) 時 午後4時~5時30分
 所 国際理容美容専門学校3号館(東日暮里2-10-7)
 対 区内在住・在勤の女性 人 30人(抽選) ¥1000円 締 7月13日(木)必着

申 往復はがきで、4面上段を参照し①~④の記入事項を、〒116-0002 荒川区荒川3-49-1 生涯学習センターへ☎(3802)2332

催し

にっぽりマルシェ

日 6月17日(土)・18日(日) 時 午前10時~午後5時
 所 日暮里駅前イベント広場
 内 物産販売、ステージショー
 固 サンマークシティ日暮里商店会・慶野
 ☎090(3109)0756

くらしの無料法律相談会

日 6月24日(土) 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
 対 区内在住・在勤の方、区内事業者 締 6月23日(金)
 主 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
 ※(土)・(日)を除く、午前10時~午後4時

連盟書展

日 6月25日(日)~7月1日(土) 時 午前9時~午後9時(1日は午後4時まで)

**◆公開講座「筆文字を楽しく書きま
せんか」**

日 6月27日(火)・28日(水)・30日(金)
 時 午後1時~3時

所 町屋文化センターふれあい広場
 固 荒川区書道連盟・清水
 ☎(3891)3606

**ユニバーサルウォーク in
荒川(遊ぼう!学ぼう!あ
らかわ防災!)**

日 7月15日(土) 時 午前10時~午後0時30分 人 150人(申込順)

内 防災をテーマに、ゆいの森あらかわ周辺を巡る 締 6月30日(金)必着
 申 電話・ファクス・電子メール・はがきで、4面上段を参照し①~④の記入事項と⑤年齢⑥性別⑦障がいの有無(車いす使用の有無)を、〒116-0003 荒川区南千住1-13-20 荒川区社会福祉協議会へ
 ☎(3802)3338
 FAX(3802)3831
 E vorasen@arakawa-shakyo.or.jp

**吉村昭記念文学館・日本文
藝家協会共催シンポジウム
「漂流民から始まった対外
関係~吉村昭を再読する」**

日 7月17日(祝) 時 午後2時~4時

所 ゆいの森あらかわ1階 ゆいの森ホール 人 120人(申込順)
 内 鎖国下の日本で試みた異文化への憧れと知識欲
 出 演 日本マンガ・漂流民研究者・フレデリック・ショット、作家・石田千、作家・関川夏央
 締 7月13日(木) 申 1階総合カウンター・ファクス・下記ホームページで、4面上段を参照し①~④の記入事項と⑤参加希望人数(2人まで)を、ゆいの森課へ☎内線2256
 FAX(3802)4350
 HP https://www.yuinomori.city.arakawa.tokyo.jp/

官公署

**平成29年度税務職員
採用試験**

対 高校卒業程度の方 試験日程▶1次試験…9月3日(日)▶2次試験…10月11日(火)~20日(金)の指定日
 申 込 書 の 配 布 東京国税局(中央区築地5-3-1)、荒川税務署 ※人事院ホームページ(http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html)からもダウンロード可 申 6月19日(月)~28日(火)に人事院ホームページから
 固 荒川税務署
 ☎(3893)0151

たばこ病 ~COPD(慢性閉塞性肺疾患)を予防しましょう

▶「たばこ病」COPDってどんな病気?
 この病気になる大半が喫煙者で、たばこの煙等に含まれる有害物質を吸い込むことで、気道が狭くなったり、肺泡が壊れ、徐々に息苦しくなる病気です。一度進行すると完治せず、重症化すると酸素療法が必要になります。

▶見過ごしやすいCOPD
 初期症状はせきやたんのため、見過ごしてしまいがちです。
 下記に1つでもチェックがつく場合は、COPDの可能性がります。症状がある場合は、病院で受診しましょう。

- 現在、たばこを吸っている、または以前に吸っていた
- 坂道を歩いたり、運動したりすると、息切れしやすくなった
- 運動後になかなか動悸が治まらない
- 呼吸をする度にゼーゼー、ヒューヒューという音がする
- せきやたんが出やすくなった

問合せ 健康推進課(がん予防・健康づくりセンター2階) ☎内線433

▶今すぐ禁煙に取りかかろう
 禁煙は、COPDの最大の予防法であり、最高の治療法です。長年、喫煙を続けていたとしても、禁煙した時点で肺機能の低下を抑えることができます。

❗禁煙を成功させるために

- 自分がたばこを吸いたくなる状況を記録しておく
- 喫煙を連想させるものをすべて捨てる
- ガムや冷たい水で口さみしさを和らげる
- 禁煙外来を受診する

「たばこを止めたい」と思っているあなたを応援します
禁煙外来治療に掛かる費用の一部助成

対象 区内在住の禁煙外来治療を希望する方、100人(申込順)
 ※治療を始めている方を除く

利用者の声
 治療費が一部助成されるということで、禁煙する気になりました。受診して、改めて喫煙は良くないと実感し、すんなり禁煙できました。(40代男性)

くらしの無料相談会
 遺言・相続、遺産整理、成年後見などお困りではありませんか?
 ~ 専門家による無料相談会を開催します ~

日 時	平成29年6月17日(土) 10時から16時30分<1相談30分>
会 場	町屋駅前 センターまちや4階 ムーブ町屋ハイビジョンルーム
参加予定 専門家	弁護士、司法書士、行政書士他
お申し込み お問い合わせ	☎03-4355-1616 (事前予約優先) 一般社団法人 くらしの相談室

※予約のないご相談は長時間お待ちいただくことがあります。
 ※創業、借地賃貸借、債務整理、債権回収相談も可能です。

主催：一般社団法人 くらしの相談室 〒116-0012 東京都荒川区東尾久6-8-3

CARE FRIEND 福祉用具のケア・フレンド

自具具 歩行器 靴 4点杖 浴槽台 シャワーチェア ポータブルトイレ

その他いろいろ取り扱っております。是非ご来店下さい。☎03-3809-2714

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 ながさわ 質屋 検索
 ☎03-3891-1608

東京都議会議員選挙 7月2日(日)午前7時～午後8時

あなたの声を都政に反映させる貴重な機会です。大切な1票を無駄にしないよう、必ず投票しましょう。

荒川区で投票できる方

投票日現在18歳以上(平成11年7月3日までに生まれた方)の日本国民で、荒川区の選挙人名簿に登録されている方です。
 ※荒川区へ転入した場合は、平成29年3月22日までに荒川区に転入の届け出をした方

住所を移した方

- 荒川区へ転入した方
平成29年3月23日以降に転入の届け出をした方は、荒川区では投票できません。
※前住所地が東京都内で、選挙人名簿に登録していれば、前住所地で投票できます。
- 荒川区から都内の市区町村に転出した方
平成29年2月23日以前に転出した方は、荒川区では投票できません。
①平成29年2月24日～3月1日に転出した方は、

荒川区で期日前投票ができる期間があります。期日前投票ができる期間は転出した日によって異なります(投票日当日の投票はできません)

②平成29年3月2日以降に転出した方は、荒川区で投票することができます。

※新住所地の選挙人名簿に登録された方は、荒川区で投票できません

- 荒川区から東京都外へ転出した方
東京都の選挙であるため投票できません。
- 荒川区内で転居した方の投票所
 - ▶平成29年6月2日までに転居の届け出をした方…新住所地の投票所
 - ▶平成29年6月3日以降に転居の届け出をした方…旧住所地の投票所

投票日当日に投票することが困難な方

- 期日前投票
投票日当日に投票所へ行けない方は、期日前投票をご利用ください。

投票日

日時 6月24日(土)～7月1日(日)午前8時30分～午後8時

※区役所以外は6月25日(日)から
 会場 区役所、南千住駅前ふれあい館、荒川総合スポーツセンター、町屋文化センター、荒川区シルバー人材センター・荒川授産場、あらかわ遊園スポーツハウス、日暮里区民事務所

不在者投票

- ▶出張等で区外に滞在している方
滞在先の選挙管理委員会では不在者投票ができます。※投票用紙等の請求方法は、お問い合わせください
- ▶不在者投票ができる病院、老人ホーム等に入院・入所している方
病院長等に申し出ると、その施設で不在者投票ができます。

郵便等投票

郵便等投票証明書の交付を受けている方は、6月28日(水)までに投票用紙を請求してください。

問合せ 選挙管理委員会事務局 ☎内線3411

夏の催し

さまざまな体験をしてみよう



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16日(水)～18日(金) (2泊3日)

対象 区内在住・在学の小学4年生～中学3年生、40人(抽選)
 ※初めて参加する方を優先
 ※7月24日(月)、8月8日(水)の事前説明会に両日とも参加できること

費用 1万2000円

締切り 6月23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・昼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

申込み問合せ 〒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

全国連携 TOKYO23CITY All Region Collaboration Project

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7日(金)必着
- 申込方法** 往復はがきに、希望するプログラムと住所・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
- 申込み問合せ** 〒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)
箏	7月26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	町屋文化センター ふれあい広場	各15人
茶道		▶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	
三味線	7月27日(木)	午前9時～11時	三味線かとう (東尾久6-26-4)	20人
絵手紙		午後1時30分～3時	町屋文化センター ふれあい広場	50人
ヒップホップダンス	7月28日(金)	▶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		▶小学1・2年生 ①午後1時～2時 ②午後2時20分～3時20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40分～4時40分	町屋文化センター ふれあい広場	各20人

あらかわ遊園の催し

◆夏休みアニマル教室(飼育体験や観察等)

期間 ▶第1回…7月26日(水)～28日(金)
 ▶第2回…8月2日(水)～4日(金)
 ▶第3回…8月7日(月)～9日(水)
 ※各回とも内容は同じ(全3日)

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 各回24人(抽選) ※平成28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)
- 締切り** 6月21日(水)必着
- 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・希望する回数(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7日(金)までにお知らせします
- 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

