

痩せすぎは危険! “美と健康”は適正な体重から

痩せていることが美しく、良い事であるといった社会的風潮が、女性に痩せ願望を引き起こさせ、ダイエット行動に深刻な影響を与えています。
●**痩せすぎている女性が急増**
痩せすぎた女性は、17歳では20代の女性の約5人に1人だったのに対し、22年には約3人に1人と増えています。また、肥満でないにもかかわらず、更に痩せたいと願う女性は、20代で過半数を超え、この割合は若い世代になるほど高く、低年齢化しています。
●**痩せすぎは危険**
痩せすぎていると、低栄養状態を招き、脳は生命維持を最優先して生殖機能を抑制します。その結果、女性ホルモンのバランスが崩れ、月経不順や無月経などの卵巣機能不全になることがあり、将来妊娠や出産が難しくなる可能性があります。また貧血や骨粗鬆症などを引き起こす原因になります。下記を参考に、適正な体重を維持しましょう。

問合せ 健康推進課 内線432

自分の体重の目安を知ろう

あなたは、痩せすぎではありませんか。身長と体重のバランスを表す指標にBMI(ボディ・マッス・インデックス)があります。計算してみましょう。

体重(kg) ÷ 身長(m) × 身長(m) = BMI

▶例・体重54.7kg 身長157センチメートルの場合
54.7 ÷ 1.57 × 1.57 = 22

| 【判断基準】 | |
|-----------|------|
| 18.5未満 | 25~ |
| 18.5~24.9 | 25未満 |
| 25~29.9 | 30未満 |
| 30以上 | 30以上 |
| 痩せすぎ | 正常 |
| | やや肥満 |
| | 肥満 |

適正な体重を維持するために
BMIが22の時が最も生活習慣病になるリスクが低いといわれています。それは、皮下脂肪と筋肉のバランスがとれている状態だからです。「脂肪がつくことに対してマイナスのイメージを抱いていませんか。皮下脂肪は、体温を保持し、外界からの衝撃を吸収する、生命維持に必要なエネルギー源となるなど、とても重要な働きをしています。筋肉は、エネルギーを消費する組織で、筋肉量が多い程、効果的に脂肪を燃やします。

★一日3食、バランス良く食べる
1食でも欠けると1日に必要な栄養素を摂取できなくなります。ごはんやパンなどの主食、魚や肉などの主菜、野菜などの副菜をバランス良く取りましょう。
★適度な運動を
適度な運動で脂肪を燃やし筋肉量を増やしましょう。テレビを見ながら筋力トレーニングやストレッチをする、歩いて買い物に行く、階段を利用するなど、日常生活の中で身体を動かす工夫をしましょう。

官公署

確定申告書の提出と納税をお忘れなく

期限は、次のおとどけです。
▽所得増徴税：3月17日(月)
▽個人事業税の消費税：地方消費税率(3月31日)
▽23年度の課税売上高が1千万円を超える事業者または1千万円以下で「消費税率増進事業者選択届出書」を提出し事業者は、届出書の申告が必要で、申告書の作成は、国税庁ホームページ(www.nta.go.jp)での確定申告書作成コーナーから行います。
▽納税は安心・便利な振替納税を
4月22日(火)、消費税率増進事業者は4月24日(木)です。預貯金残高に注意下さい。
▽振替納税を希望する方は、納期までに税務署または金融機関へ口座振替依頼書を出して下さい。

消費税

1を(ご利用下さい)
申告書の提出等に、納付書の送付や納税通知等による納税のお知らせはございません。
▽復興特別所得税を所得税と併せて申告・納税することとなりま。申告書を出す前に計算漏れがないかご確認ください。
▽納税は安心・便利な振替納税を
4月22日(火)、消費税率増進事業者は4月24日(木)です。預貯金残高に注意下さい。
▽振替納税を希望する方は、納期までに税務署または金融機関へ口座振替依頼書を出して下さい。

問合せ 荒川税務署 3(3893) 0151

子ども体力アップトレーニング指導者養成講習会(無料)

子どもの運動神経を向上させ、運動好きな子どもたちを育成する指導者の養成講習会です。詳細は、お問い合わせ下さい。

若者向け就業支援セミナー(無料)

期日 内容
3月19日(水)：就職活動の基礎・応募先選から面接まで
3月26日(水)：自己理解・対話の必要性、自分を理解すること、就活に強くなる
時間 午後2時~4時

親子eエコキッズ

日時 3月27日(木) 午前11時~午後2時
会場 日暮里ひろば館
対象 親子、12組24人 申し込み順
費用 500円(材料費)
申し込み・問合せ NPO法人エコ生活ひろば
TEL:070-6521-7651
*土・日曜、祝日等を除く、午前9時~午後5時

春季硬式テニス教室

期日 期日
3月21日(祝) 午後9時~10時
3月28日(火) 午後9時~10時
4月4日(日) 午後9時~10時
4月11日(日) 午後9時~10時
4月18日(日) 午後9時~10時
4月25日(日) 午後9時~10時
会場 荒川自然公園テニスコート
対象 区内在住、在勤・在学の方
費用 5,000円
申し込み方法 往復はがきに、希望クラス、住所・氏名・年齢・電話番号・無印親印、〒119-0101荒川区東尾久1-35-90教育委員会へ郵送
後援 荒川区青少年連盟
主催・問合せ 荒川区テニス連盟
TEL:030-1224-2811

キッズルーム教室(第一期)

乳幼児用の遊具を使って楽しく運動能力を育成します。
期日 4月8日(火)~7月15日(日)
時間 4月10日(木)~7月10日(木) 午前10時30分~正午
対象 2~4歳児
費用 6月12日(水)、7月3日(木)を除く、全12回
授業名 対象等 下表のとおり
受講料(教室) 7,440円
申し込み方法 3月17日(月)午前9時~9時30分に、1階ホール申し込み
*定員を超えた場合は、抽選
*申込期間終了後、受講料を納入
*区内在住の方は、2教室目以上の上から申し込み、同日午後1時30分まで受け付け(申し込み順)
*区外の方は、13日(木)午前9時30分まで受け付け

ママさんバレー上達講座(第一期)

基本技術から戦術の技術まで練習します。
期日 4月10日(木)~7月10日(木) 午前10時30分~正午
対象 6月12日(水)、7月3日(木)を除く、全12回
除く、全12回
授業名 対象等 下表のとおり
受講料(教室) 7,440円
申し込み方法 3月17日(月)午前9時~9時30分に、1階ホール申し込み
*定員を超えた場合は、抽選
*申込期間終了後、受講料を納入
*区内在住の方は、2教室目以上の上から申し込み、同日午後1時30分まで受け付け(申し込み順)
*区外の方は、13日(木)午前9時30分まで受け付け

キッズルーム教室

| 教室名 | 曜日 | 時間 | 対象 | 定員 |
|------------|----|-----------|-----------|----------|
| びんびん | 火 | 午前10時~11時 | 2~4歳児 | 各15人 |
| ほうげん(乳児) | 水 | 午前11時~正午 | 1~3歳児 | |
| ほうげん(幼児) | 木 | 午後5時~6時 | 3歳~未就学児 | |
| 親子DEキッズルーム | 水 | 午前10時~11時 | 6か月~2歳児と親 | 10組(20人) |
| キッズ体操(幼児) | 水 | 午後5時~6時 | 3歳~未就学児 | 15人 |

申し込み・問合せ 荒川総合スポーツセンター
TEL:3(3802) 3901

高齢者入浴カートを郵送

25年度高齢者入浴カード(ふろわり)20枚をお持ちの方に、区内の浴槽組合加盟の公衆浴場を20回利用出来る、25年度高齢者入浴カードを3月31日に郵送します。

第2回荒川区子ども子育て会議

日時 3月20日(木) 午後1時30分~3時30分
場所 区役所3階304・305
会議室
*傍聴希望者は、開催時間までに(先着順)お越し下さい(定員20人)
問合せ 子育て支援課 内線3811

環境先進都市

26年度に掛けて、サンパル荒川の大規模改修工事を行い、より快適に芸術文化活動を行える施設とします。
また、日暮里駅前プラザ広場等において、交流都市フェアや芸術文化イベント等を行い、区民の芸術文化活動を推進します。
荒川二丁目開設施設については、28年度の開業を目指し、建設工事を着手します。
更に、東京藝術大学の連携により、ワークショップや、防犯と景観の向上を目的とした良常警報カードなどでの壁画の制作を行い、環境美化では、駅前キンベリを始め、さまざまなPRを行い、歩行喚起やポイ捨て禁止を徹底するよう、区民の理解と協力を求めます。
また、26年度は、リサイクルセンター建設に向け、実施設計に着手します。
緑あふれる街づくりでは、あらかわ緑・花大賞、あらかわ園芸名人養成講座、あらかわバラの市の開催等を進めます。

生涯健康都市

健康的な生活習慣づくりに重点を置き、区民の自主的な健康づくり活動を支援します。
高齢者福祉では、高齢者みまもりサービス等のワンストップサービスを実施し、地域包括支援センターとの連携による介護医療連携の促進を行います。
また、緊急通報システムや配食サービス、新聞販売店配達員等による見守り体制を強化し、高齢者の不安や孤立を防止します。
障害者福祉では、26年度は事務補助訓練を開始します。また、受注拡大や作業分配等のコーディネートにより、福祉作業所に通う障がい者の勤労意欲の向上を図ると共に、企業に対する障がい者の雇用や発注の促進を行います。
25年度には、生活保護受給者を含む生活困窮者を対象とした就業支援プログラム「あらかわ」を区役所1階に配置します。なお、一般就労等に結び付けないお、生活保護受給者に対しては、NPO等と連携し自立を支援していきます。

街頭防犯カメラを設置

区では、安全・安心な街づくりを目指し、25年度から3カ年計画で、駅前、幹線道路、区境等に、街頭防犯カメラを設置します。
25年度は、人が多く集まり、スリや自転車盗など、犯罪が多く発生する駅周辺に22台設置します。

JOBANアートアンブレラ in 日暮里春まつり

忘れ物傘をペイントして、自分だけのオリジナル傘を作りましょう。汚れても良い服装でお越し下さい。
期日 3月30日(日)
時間 ▷午後0時30分▷午後1時30分
▷午後2時30分に終了します
会場 日暮里駅前イベント広場
定員 事前募集25人(申し込み順)
*当日も受け付けます(25人(先着順))
*小学生以下は保護者同伴で参加費 無料
*東京藝術大学生によるライブイベントや募金(公益財団法人文化財保護・芸術)

4ピニール絵巻に描きま

日時 3月20日(木) 午後1時30分~3時30分
場所 区役所3階304・305
会議室
*傍聴希望者は、開催時間までに(先着順)お越し下さい(定員20人)
問合せ 子育て支援課 内線3811

JR常盤線力下下の整頓

26年度に掛けて、サンパル荒川の大規模改修工事を行い、より快適に芸術文化活動を行える施設とします。
また、日暮里駅前プラザ広場等において、交流都市フェアや芸術文化イベント等を行い、区民の芸術文化活動を推進します。
荒川二丁目開設施設については、28年度の開業を目指し、建設工事を着手します。
更に、東京藝術大学の連携により、ワークショップや、防犯と景観の向上を目的とした良常警報カードなどでの壁画の制作を行い、環境美化では、駅前キンベリを始め、さまざまなPRを行い、歩行喚起やポイ捨て禁止を徹底するよう、区民の理解と協力を求めます。
また、26年度は、リサイクルセンター建設に向け、実施設計に着手します。
緑あふれる街づくりでは、あらかわ緑・花大賞、あらかわ園芸名人養成講座、あらかわバラの市の開催等を進めます。

国民年金保険料の免除等が過去2年分までさかのぼって申請出来ます

国民年金保険料を納めることが経済的に困難な方は、申請により保険料の納付は、申請した日より「猶予」される制度(免除)または「猶予」される制度(免除)を除く。若年者納付猶予制度・学生納付特例制度、を利用出来ます。
現在、国民年金保険料の免除(猶予)は、申請前直前の7月・学生納付特例制度は1)以降の月

親子eエコキッズ

日時 3月27日(木) 午前11時~午後2時
会場 日暮里ひろば館
対象 親子、12組24人 申し込み順
費用 500円(材料費)
申し込み・問合せ NPO法人エコ生活ひろば
TEL:070-6521-7651
*土・日曜、祝日等を除く、午前9時~午後5時

親子eエコキッズ

日時 3月27日(木) 午前11時~午後2時
会場 日暮里ひろば館
対象 親子、12組24人 申し込み順
費用 500円(材料費)
申し込み・問合せ NPO法人エコ生活ひろば
TEL:070-6521-7651
*土・日曜、祝日等を除く、午前9時~午後5時

荒川区民総幸福度(GAH)に関する区民アンケート調査の集計結果がまとまりました

区では、誰もが幸せを実感できるまち「幸福実感都市あらかわ」の実現を目指して、荒川区民総幸福度(GAH)の取り組みを進めています。
25年10月に、区民の皆さんが日々の生活の中で感じていることや地域について実感していることなどを把握し、今後の施策の充実等につなげていくためにアンケート調査を実施しました。調査にご協力いただき、ありがとうございます。
今後は、本調査結果を詳細に分析し、経年で評価していくことで、事業の改善や見直し等を効果的に推進していきます。
問合せ 総務企画課 内線2111
*調査の単純集計の結果は、区役所2階情報提供コーナー、各区立図書館の他、荒川区ホームページ(アドレスは1面下欄参照)でご覧頂けます

計画推進のために

事業の実施に当たっては、徹底した行政改革に取り組み、経費削減やサービス向上を図ります。
また、26年度には、地域における文化及びスポーツの振興や区内の連携強化のために、「地域文化スポーツ部」を新設します。
26年度予算の主要な施策については、申請してまいりましたが、いずれも既述してきましたが、いずれも既述したとおり、双方の視点から効果的、長期的、双方の視点から優先順位を付け、予算化したものです。

産業革新都市

中小企業支援として、製造業、飲食業、小売業を対象に、設備投資を促進するための補助金を創設し、併せて中小企業診断士等に

生涯健康都市

健康的な生活習慣づくりに重点を置き、区民の自主的な健康づくり活動を支援します。
高齢者福祉では、高齢者みまもりサービス等のワンストップサービスを実施し、地域包括支援センターとの連携による介護医療連携の促進を行います。
また、緊急通報システムや配食サービス、新聞販売店配達員等による見守り体制を強化し、高齢者の不安や孤立を防止します。
障害者福祉では、26年度は事務補助訓練を開始します。また、受注拡大や作業分配等のコーディネートにより、福祉作業所に通う障がい者の勤労意欲の向上を図ると共に、企業に対する障がい者の雇用や発注の促進を行います。
25年度には、生活保護受給者を含む生活困窮者を対象とした就業支援プログラム「あらかわ」を区役所1階に配置します。なお、一般就労等に結び付けないお、生活保護受給者に対しては、NPO等と連携し自立を支援していきます。

環境先進都市

26年度に掛けて、サンパル荒川の大規模改修工事を行い、より快適に芸術文化活動を行える施設とします。
また、日暮里駅前プラザ広場等において、交流都市フェアや芸術文化イベント等を行い、区民の芸術文化活動を推進します。
荒川二丁目開設施設については、28年度の開業を目指し、建設工事を着手します。
更に、東京藝術大学の連携により、ワークショップや、防犯と景観の向上を目的とした良常警報カードなどでの壁画の制作を行い、環境美化では、駅前キンベリを始め、さまざまなPRを行い、歩行喚起やポイ捨て禁止を徹底するよう、区民の理解と協力を求めます。
また、26年度は、リサイクルセンター建設に向け、実施設計に着手します。
緑あふれる街づくりでは、あらかわ緑・花大賞、あらかわ園芸名人養成講座、あらかわバラの市の開催等を進めます。

生涯健康都市

健康的な生活習慣づくりに重点を置き、区民の自主的な健康づくり活動を支援します。
高齢者福祉では、高齢者みまもりサービス等のワンストップサービスを実施し、地域包括支援センターとの連携による介護医療連携の促進を行います。
また、緊急通報システムや配食サービス、新聞販売店配達員等による見守り体制を強化し、高齢者の不安や孤立を防止します。
障害者福祉では、26年度は事務補助訓練を開始します。また、受注拡大や作業分配等のコーディネートにより、福祉作業所に通う障がい者の勤労意欲の向上を図ると共に、企業に対する障がい者の雇用や発注の促進を行います。
25年度には、生活保護受給者を含む生活困窮者を対象とした就業支援プログラム「あらかわ」を区役所1階に配置します。なお、一般就労等に結び付けないお、生活保護受給者に対しては、NPO等と連携し自立を支援していきます。

生涯健康都市

健康的な生活習慣づくりに重点を置き、区民の自主的な健康づくり活動を支援します。
高齢者福祉では、高齢者みまもりサービス等のワンストップサービスを実施し、地域包括支援センターとの連携による介護医療連携の促進を行います。
また、緊急通報システムや配食サービス、新聞販売店配達員等