

介護



男性介護者サロンM

日 3月14日(金) 時 午後1時30分～3時
所 荒川区社会福祉協議会3階 ボランティア活動サロン
※直接会場へ
☎ 介護中・介護を終えた男性
内 交流会
☎ 荒川区社会福祉協議会
☎ (3802) 3338

障がいのある方



心身障がい者青年教室「さくら教室」の受講生を募集

日 4月～令和8年3月の日(全16回)
時 午前9時30分～11時45分
所 第一中学校等
☎ 区立中学校特別支援学級卒業生(予定含む)、または区内在住・在勤の15歳以上で、軽度知的障がいがあり、1人で会場に通える方
☎ 若干名(申込順)
内 クラブ活動(パソコン、音楽、美術、生花、スポーツ)、レクリエーション等
※材料費・交通費がかかる場合があります
☎ 3月10日(月)
☎ 電話で、生涯学習課生涯学習事業係
☎ (3802) 4575

障がいのある当事者(ピアカウンセラー)による相談

日 3月8日(土) 時 午前10時～午後3時
所 荒川たんぽぽセンター
内 聴覚障がい者、肢体不自由者による相談

日 3月3日(月)から来所・電話・ファクスで、4面上段を参照し①～④の記入事項を、荒川たんぽぽセンター
☎ (3891) 6827
☎ (3891) 6828

産業・経営支援



親子で解決する事業承継セミナー

日 3月19日(水) 時 午後6時～8時
所 ふらっとにっぽり3階多目的スペース
☎ 親族間の事業引継を考える経営者・後継者
☎ 20人(申込順)
内 家族経営の失敗を防ぐ方法等
☎ 事業承継センター株式会社パートナー・コンサルタント・横山和志氏
☎ 3月17日(月)
☎ 電話・下記ホームページで、事業承継センター株式会社
☎ (5408) 5506
☎ https://www.jigyousyoukei.co.jp

講座



自転車安全利用講習会

小学生以下の参加者には、お菓子等を差し上げます。
日 3月15日(土)(雨天中止) 時 午前9時30分～11時
所 荒川自然公園交通園
※開催中は交通園の一部施設が一般利用できません
☎ 区内在住・在勤・在学の方
☎ 10人(申込順)
※電動アシスト自転車の講習会も行っています。詳細は、お問

い合わせください

☎ 電話で、生活安全課交通安全係
☎ (3802) 3067

あらかわりサイクルセンターの工房・教室

◆ガラスの棒を加熱して作るとんぼ玉
日 4月2日・9日・16日(水)
☎ 区内在住・在勤・在学で、小学5年生以上の方
☎ 各6人
◆着物のリフォーム～ガウチョパンツ
日 4月10日・17日(木)(全2回)
☎ 区内在住・在勤・在学の方
☎ 12人
☎ 着物(すべてほどいたもの)、裁縫道具
◆電気炉で作るガラスのアクセサリ
日 4月23日(水)
☎ 区内在住・在勤・在学で、小学4年生以上の方
☎ 6人
※完成品は後日渡します
◆サンドブラストでグラス等を作る
日 4月26日(土)
☎ 区内在住・在勤・在学で、小学3年生以上の方(小学3・4年生は保護者同伴で)
☎ 6人

※申込順
時 午後2時～3時30分
所・申 3月1日(土)から電話で、あらかわりサイクルセンター
☎ (3805) 9172

催し

荒川自然公園星空観察会

日 3月8日(土)・9日(日)(雨天中止)
時 午後6時～8時
所 荒川自然公園野球場
内 望遠鏡での月等の観察

※直接会場へ(荒川二丁目電停口は午後5時で閉鎖)
☎ 荒川自然公園
☎ (3803) 4042

あらかわ青年大会「アリストック」

日 3月16日(日) 時 午前9時30分～午後4時
所 あらかわ遊園アリスの広場
☎ ダンス、バンド演奏、体験教室等
☎ 生涯学習課生涯学習事業係
☎ (3802) 4575

荒川区文化総合講座 成果発表会

◆展示(油絵・水墨画・俳句等)
日 3月14日(金)～18日(火) 時 午前10時～午後5時(18日は午後4時まで)
所 町屋文化センター2階ふれあい広場
◆実演(茶道)
日 3月16日(日) 時 午前10時～午後4時
所 町屋文化センター2階プレイコーナー
¥200円
◆発表(日本舞踊・長唄・合唱等)
日 3月16日(日) 時 午前10時30分～午後4時30分
所 サンパール荒川3階小ホール
◆ダンス
日 3月16日(日) 時 午後2時～4時
所 町屋文化センター1階多目的ホール

☎ 荒川区文化総合講座運営委員会・鏝本
☎ (3819) 8858

6面へ続く

3月は自殺対策強化月間

誰もが生きる喜びを実感できるまちに

令和5年の全国での自殺者数は2万1837人で、区内の自殺者数は35人でした。
自殺は失業や生活苦、家族の不和、こころの不調等のさまざまな

要因が絡み合い、追い込まれた末の行動であるといえます。
自身や身近な方が「いつもと違う」と感じたときは、一人で悩まずに相談窓口にご相談してみてください。

次のような症状が続いていませんか

- 憂うつ、気分が重い
● 何をしても楽しくない
● 疲れているのに眠れない
● いつもよりかなり早く目覚める
● イライラして、落ち着かない
● 思考力が落ちる
● 自分には価値がないと感じる
● 死にたくなる
▶ 身体に現れるサイン
● 食欲がない
● 体がだるい、疲れやすい
● 頭痛・肩こり
● 動悸・めまい
● 胃腸の不調
▶ 周囲からみてわかる変化
● 口数が減る、表情が暗い
● 涙もろくなった
● ミスが増える、反応が遅い
● 飲酒量が増える
● 遅刻・欠勤が増える

一人ひとりの気づきと見守りが大切です

自殺予防の主な取り組み

特設展示

期間
3月8日(土)～21日(金)
場所
区役所1階区民ロビー

「こころといのちのカード」の配布

区役所1階障害者福祉課・区内関連施設で配布しています。



▲特設展示の様子

一人で悩まず相談してみませんか

- ▶ 荒川区こころといのちの相談(午前8時30分～午後5時15分)
☎ (3802) 5031
▶ こころの健康相談
健康推進課保健相談担当
☎ 内線432
▶ 東京いのちの電話(24時間)
☎ (3264) 4343
▶ 東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン(正午～翌午前5時30分)
☎ 0570(087)478
▶ #いのちSOS(自殺対策支援センターライフリンク)(24時間)
☎ 0120(061)338
▶ よりそいホットライン(24時間)
☎ 0120(279)338

その他の相談窓口は、荒川区ホームページ(右の二次元コード)をご覧ください



問合せ 障害者福祉課こころの健康推進係 ☎ 内線2692

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
費 用
申 込 方 法(申 込 先)
問 問 い 合 せ 先
電 子 メ ー ル ア ド レ ス
HP
ホ ー ム ペ ー ジ ア ド レ ス