



# 支え合って 自分らしく いつまでも

【担当課】 高齢者支援課 ☎5654-8597

## 数字で見る 葛飾区の高齢者

### 高齢者人口

106,483人

人口に占める割合は約23.7%（平成26年6月1日現在。住民基本台帳による葛飾区の世帯と人口より）

### 要介護（要支援）認定者数

18,400人

高齢者人口の約17.3%（平成26年6月末現在。厚生労働省介護保険事業状況報告より）

### 65歳健康寿命

男性80.3歳、女性82.6歳

（65歳の方が、要介護認定を受ける年齢の平均／平成24年統計。東京都保健福祉局調べ）

### 一人暮らしの高齢者数

15,319人

（平成23年度ひとり暮らし高齢者実態調査報告書より）

グループで運動を楽しんでいる方や、シニア活動支援センターの来所者に聞きました

### ◇健康に自信ありますか？

はい 20人 いいえ 10人



### ◇元気の秘訣は？

- ・三味線に合わせて歌を歌う（80歳代・男性）
- ・友達とおしゃべり（70歳代・女性）
- ・体操、脳トレ、山登り（80歳代・男性）
- ・水墨画を楽しむ（70歳代・女性）
- ・カラオケで力いっぱい歌う（60歳代・女性）
- ・どこにでも自転車で行く（80歳代・男性）
- ・孫と会って元気をもらう（80歳代・女性）
- ・寅さんを見てよく笑う（80歳代・男性）
- ・ストレッチやウォーキングを欠かさない（70歳代・女性）
- ・町内会の旅行に参加（80歳代・男性）
- ・食事は野菜を多めに取る（80歳代・女性）
- ・吹き矢で腹式呼吸（80歳代・男性）

### ◇最近の困りごとは？

足や腰が痛い、物忘れがひどい、介護や病気になったらと思うと将来が不安、家族の介護に不安、家族が認知症気味で心配など、の声が聞かれました。

## 高齢者への 調査結果より

現在かかっている、または治療中の病気がありますか？

ある 82.2%

将来介護が必要になった場合、どのように暮らしたいですか？

介護保険制度や家族の介護を受けながら自宅で暮らしたい 53.7%

身近には、近所の人、友人、家族など、あなたを支えてくれる人がいますか？

いない 10.7%

高齢者総合相談センターを知っていますか？

知らない 45.3%

※いずれも要介護・要支援の認定を受けていない方の回答  
高齢者の生活に関する調査（平成26年3月葛飾区）

## もし何かにお困りの際は、お近くの 高齢者総合相談センターへお電話を！

平成25年度の  
相談件数  
42,222件

高齢者総合相談センター（地域包括支援センター）では、日常の悩みや介護に関する事など、高齢者の生活に関するさまざまな相談に、専門の職員が応じます。まずはお気軽にお声掛けください。また、周りに気になる高齢者がいるといった相談もお寄せください。匿名でのご相談もお受けします。

高齢者総合相談センターの  
詳細や、その他高齢者向け  
情報は4-5面へ！

### 【相談例】

- ▷最近物忘れが多く、認知症かもしれない
- ▷ヘルパーを頼みたいけど、介護保険の申請ってどうしたらいいの？
- ▷室内の段差につまずいて、転びやすくなった
- ▷一人暮らしが不安になってきた

## “おせっかい”の気持ちで取り組みます

津野瀬まゆみさん

（高齢者総合相談センター新宿 所長）



足をけがされて日常生活に支障が出てしまった高齢の方がいました。この時、ご本人はセンターのことをご存じなかったのですが、周囲の方がセンターに連絡をしてくださり、そこから訪問することで状況を把握することができました。今では、介護サービスを利用して無事に生活を送ることができています。

地域の方がお互いに“おせっかい”になっていけば、孤立化する高齢者も減ると考えています。そのお手伝いができるよう、高齢者総合相談センターは、今後も地域に根ざした活動を続けていきます。





# お知らせ

## 都市計画の案を「監」になれます

### 【内容】

▽東新小岩二丁目地区地区計画、用途地域および土地区画整理事業の変更案  
▽都市計画区域の整備、開発および保全の方針の変更案  
▽防災街区整備方針の変更案

### 【公告日】 9月19日(金)

### 【縦覧・意見書提出期間】 9月19日(金)～10月3日(金)

縦覧期間中に窓口か郵送で意見書を提出できます。都市計画案は街づくり調整課(区役所3階301番)へご覧になれます。

### 【意見書提出先】

▽東新小岩二丁目地区地区計画の案  
〒124-8555 葛飾区役所街づくり調整課  
▽その他の案  
〒163-8001 新宿区西新宿2-1-8 東京都都市整備局都市づくり政策部都市計画課

### 【担当課】 街づくり調整課

☎(5654)8328

## 町工場見本市2015 出展企業募集

区内企業を中心とした製造業専門の見本市です。

### 【日時】

平成27年2月12日(木)・13日(金) 午前10時～午後5時

## 平成26年第3回区議会定例会

### 【日程】 9月16日(火)～10月17日(金)

傍聴など、詳しくはお問い合わせください。

【担当課】 区議会事務局 ☎(5654)8506

## 凡例

【日時】 区議会  
【会場】 区議会  
【対象】 区議会  
【内容】 区議会  
【費用】 区議会  
【持ち物】 区議会

電話番号の表記のない記事に関するお問い合わせは、はなしようぶコールへ。

区の手続きや催し物の問い合わせ、がん検診の申し込みははなしようぶコール ☎(6758)2222

午前8時～午後8時 年中無休 FAX(6758)2223

【会場】 東京国際フォーラム展示ホール(1) (千代田区丸の内3-5-1)

【対象】 区内に事務所(本社・支社・営業所・工場など)を有する中小企業(食品製造業を除く) 100社程度

【出展料】  
▽幅3m×奥行2mブース / 6万円  
▽幅2m×奥行2mブース / 5万円

【申込方法】 所定の用紙を9月15日(月・祝)～10月6日(月)までに持参か郵送(先着順)。

【申込用紙配布】 商工振興課(青戸7-2-1) 申込用紙は町工場見本市専用ホームページ(machikoubamihonichi.jp)からも取り出せます。

【申し込み・担当課】 〒125-0062 青戸7-2-1 テクノプラザかつしか内商工振興課 ☎(3838)5587

【日時】 10月26日(日)午前10時～午後2時(雨天中止)

【会場】 葛飾清掃工場構内敷地(水元1-20-1)

【対象】 区内在住・在勤・在学20歳以上の方

【募集店数】 45店

【出展料】 出展料は事前に抽選で決定し、お知らせします。

【出品物】 新品同様の衣類・小物・おもちゃなど(食品、医薬品、貴金属、電化製品、手作り品、その場で動作確認のできない物を除く)。

【申込方法】 往復ハガキに「フリマ清掃フェア」・住所・氏名・フリガナ・電話番号・出品物を書いて、10月2日(木)必着(まで)多数抽選。1世帯1枚、重複申込・9月20日(土)かつしかエコライフプラザのフリーマーケットに出店した方の申し込みは無効。電子申請可。

【申し込み・担当課】 〒124-8555 葛飾区役所リサイクル清掃課 ☎(5654)8273

## 国民健康保険料休日納付相談

【日時】 9月28日(日) 午前9時～午後4時30分

【会場・担当課】 国保年金課(区役所3階315番) ☎(5654)8213

## 子育て・子ども

### 新しい乳・子医療証を9月17日(水)に発送します

9月25日(木)までに届かない場合はお問い合わせください。

有効期限が切れた医療証は、子育て支援課(区役所4階401番)かお近くの児童館へお返しください。

乳・子医療証の交付を受けていない保護者の方は申請してください。資格期間

## 親子クッキング

親子でそば打ち体験と試食を楽しみます。

【日時】 10月19日(日)午前10時～午後1時

【会場】 亀有学び交流館(お花茶屋3-5-6) ☎小学生と保護者10組(小学生2人、保護者2人まで)。

【費用】 1組500円(往復ハガキに「親子クッキング10月」・住所・親子の氏名(フリガナ)・お子さんの学年・電話番号を書いて、10月1日(水)必着(まで)多数抽選)。

【申し込み】 〒124-8555 葛飾区役所生涯学習課 ☎(5654)8294

## パティシエに教えてもらおうフルーツのロールケーキ教室

【日時】 10月19日(日)午後1時30分～3時30分

【会場】 区内在住の小・中学生20人 ☎1200円(他共催)・葛飾区洋菓子組合(往復ハガキに「ロールケーキ」・住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、9月30日(火)必着(まで)多数抽選)。

【申し込み】 〒125-0062 青戸4-15-14 健康プラザかつしか内保健所健康推進課 ☎(5654)8294

## 国際鍼灸専門学校公開講座

### 親と子のふれあい教室

簡単にできるフットケアやハンドケアを親子で学びます。

【日時】 10月18日(土)午後2時～3時30分

【会場】 国際鍼灸専門学校新校舎(青戸2-1-13) ☎小学生と保護者(祖父母も可)15組30人(小学生未満のお子さんは参加できません(見学のみ)。

【申し込み】 往復ハガキかファクスに「親と子のふれあい教室10月」・住所・参加者全員の氏名(フリガナ)・お子さんの年齢・電話番号・自転車で来校の場合は駐輪台数を書いて、10月3日(金)必着(まで)多数抽選)。

【申し込み】 〒124-0012 立石6-36-7 国際鍼灸専門学校 ☎(3693)1214 FAX(5654)0323 生涯学習課

## 街路樹に水やりをお願いします

残暑が続くと街路樹が弱り、枯れてしまう場合があります。

身近な街路樹に水やりのご協力をお願いします。

水やりは日中を避け、朝・夕方をお願いします。

【担当課】 道路補修課 ☎5654-8569

## 人材募集

詳しくはお問い合わせください。

職種・勤務内容	募集人数	対象	勤務期間	勤務日時	報酬など	申込方法	選考日・選考方法	申し込み・担当課
区立保育園 保育補助 朝夕2回の変則勤務	若干名	資格不問	10月1日～27年3月31日(更新可)	月～土曜日 午前7時15分～午後8時30分の間で週29時間以内(勤務曜日・時間は採用園による)	時給1,060円 交通費・有給休暇あり。週20時間以上勤務の場合は雇用保険加入。	9月22日(月)までに、電話で申し込みの上、市販の履歴書と82円切手1枚を、面接時に持参。	9月24日(水)(予定)に書類選考・面接	保育管理課 ☎5654-8267
障害児保育 補佐保育士 補助が必要な乳幼児の保育補助	8人程度	保育士資格を有する方	11月1日～27年3月31日(更新可)	月～土曜日のうち週5日 午前8時30分～午後5時15分の間で、対象となる乳幼児が登園する時間(週30時間勤務)	月額128,700円 交通費・有給休暇あり。健康保険・厚生年金・雇用保険加入。	10月3日(金)までに、電話で申し込みの上、市販の履歴書と82円切手1枚を、面接時に持参。	10月7日(火)(予定)に書類選考・面接	

## 空間放射線量の定点測定結果

【測定日】 9月5日(金)

測定場所	所在地	測定結果
青戸平和公園	青戸4-23-1	0.06
中道公園	西亀有1-3-1	0.05
亀有公園	亀有5-36-1	0.05
水元中央公園	水元1-23-1	0.06
東金町運動場多目的広場	東金町8-27-1	0.14
金町二丁目ときわ公園	金町2-16-4	0.12
高砂北公園	高砂4-3-1	0.06
奥四あおぞら公園	奥戸4-20-4	0.07
新小岩公園	西新小岩1-1-3	0.08
東立石緑地公園	東立石4-6-10	0.13
本田公園	立石3-4-13	0.07

【単位】 マイクロシーベルト/時  
【測定方法】 地上1mの地点で、10秒毎に5回測定した値の平均  
【測定箇所の土質】 東立石緑地公園は芝生で、その他は校庭や園庭と同じタフト舗装です。  
【測定機器】 シンチレーション式サーベイメーター(ALOKA社 TCS-172B)  
【担当課】 環境課 ☎5654-8236

## 食品等の放射性物質検査の結果

8月の検査結果は下表の通りです。詳しい検査結果は、区ホームページ、区政情報コーナー(区役所3階304番)、区民事務所でご覧になれます。

品名	採取購入場所	自家消費・流通品	放射性セシウム検出
イチジク	区内	自家消費	無
ナス	千葉県	自家消費	無

【担当課】 放射線対策担当課 ☎5654-8588

## 広告 内容については広告主にお問い合わせください

東京都認証保育所  
青磁駅前  
キャンディパーク  
Candy Park  
AM7:00~PM8:00

- 就労証明必要なし
- 認証保育所最大級の広さ
- とても安い保育料
- 英会話・道場・プールなど多様なカリキュラム
- 心身ともに強く育てます

■第1園: 東京都葛飾区青戸6-1-13-5F  
■第2園: 東京都葛飾区青戸1-10-10  
入園お問い合わせ: ☎03-6657-7290

自立型老人ホームケアハウス  
60歳以上の方が対象

◆特徴◆  
全室個室・外出自由・食事付  
入居金・保証金選択制

年収150万円以下の方の  
月々の利用料(例)  
食事付7万8千円～

申込受付中!  
☎5668-0294

社会福祉法人 いはら福祉会  
ケアハウス グレースビレッジ  
葛飾区鎌倉1-3-1

空間放射線量測定器の貸し出し(予約不要)・持ち込み食品等の放射性物質検査(要予約☎5654-8579)を行っています。

詳しくは区ホームページをご覧ください。【担当課】 放射線対策担当課 ☎5654-8588



紙面上では市外局番03の表記を省略しています。

ママとパパの愛情アップ講座

10月19日(日)午前10時〜正午 対0歳児のお子さんと両親10組 (前回受講済みの方を除く) 申込ママ/産後の心と体をケアする産後うつ予防と骨盤体操Vパ/男性保育士から赤ちゃんとの遊びや触れ合いのアドバイスママ・パパへの産後ケアの話 井出陽子氏(助産師) 持バスタオル保1歳以上就学前のお子さん 往復ハガキに「ママとパパ」住所・両親の氏名・お子さんの名前と月齢・電話番号保育希望の方はお子さんの名前(フリガナ)と年齢を書いて、9月26日(金)必着まで(多数抽選) 会申込 124-0012 立石5-27-1 ウィメンズパル内男女平等推進センター

葛飾の川をきれいにする会 (6661)0770 担環 境課

高師元気野菜の即売会 9月20日(土)午前10時から(売り切れ次第終了) 会 葛飾商業高等学校(新宿3-14-1) 会(3607)5178 担産業経済課

プラネタリウムコンサート 二胡と歌と星空がつつる物語 10月18日(土)午後7時〜8時30分 小学生以上の方165人 費2千円 往復ハガキに「コンサート10月」代表者の住所・氏名・電話番号、参加人数を書いて、10月3日(金)必着まで(多数抽選) 会申込 125-0063 白鳥3-25-1 郷土と天文の博物館

自然学習講座 クモの観察会 10月11日(土)午後1〜3時 (雨天決行) 定30人(小学3年生以下は保護者同伴) 師加藤輝代子氏(日本蜘蛛学会幹事) 持ルーペ(お持ちの方) 9月17日(水)午前9時から電話で(先着順) 会申込 水元かわせみの里(水元公園8-3) 会(3627)5201 担公園課

日本国宝展 関連文化講演会 10月15日(水)・12月7日(日)に東京国立博物館で開催される「日本国宝展」関連の講演会です。 受講者には「日本国宝展」の招待券を1人1枚差し上げます。 10月19日(日)午後2時〜3時30分 定150人 師伊藤信二氏(東京国立博物館学芸企画部広報室長) 往復ハガキに「日本国宝展」住所・氏名・電話番号を書いて、10月2日(木)必着まで(多数抽選) 会申込 125-0063 白鳥3-25-1 郷土と天文の博物館

新舞踊初心者講習会 全12回 10月〜平成27年3月の第2・4(木)午後1時30分〜4時 区内在住・在勤の新舞踊初心者の方20人 師古賀リキ氏(芙蓉流葛飾友の会代表) 往復ハガキに「新舞踊」住所・氏名(フリガナ)・年齢・勤務先・電話番号を書いて、9月26日(金)必着まで(多数抽選) 会申込 125-0041 東金町1-22-1 金町地区センター

エコな木工体験 全2回 廃材からインテリアラックを作ります。 10月1日(水)・8日(水)午後1時30分〜4時 会かつしか エコライフプラザ(立石1-9-1) 区内在住・在勤・在学の方6人 師秋山美佐子氏(DIYアドバイザー) 費1600円 9月17日(水)午前9時から電話で(先着順) 申しごと発見プラザかつしか 会(5680)8765 担産業経済課

新中川と遊ぼう

カメラによる水中観察や釣り大会などを行います。 9月28日(日)午前8時〜正午(雨天中止) 午前7時40分から会場で受け付け(先着順) 会北沼公園(奥戸8-17-1) 前の新中川河川敷 定60人(小学3年生以下は保護者同伴) 持釣り具

無料相談 建物の設計や工事、耐震診断、アスベストなど建築に関することや、土地・建物の調査、測量、登記などの相談をお受けします。 10月1日(水)午前10時〜午後4時 会区民ホール(区役所2階) 他相談員(二社) 東京都建築士事務所協会葛飾支部員、東京土地家屋調

秋の園芸教室 10月2日(水)午後2〜3時 「自家製堆肥で育てるグラジオラスとヒヤシンス」▽10月3日(金)午前10〜11時 「壁掛けグリーンアー」▽10月3日(金)午後2〜3時 「パンジーのハンギングバスケット」 会区役所中庭屋上緑化見本園(雨天の

しごと発見プラザ かつしか就職相談会 雇用保険受給中の方には求職活動の実績となる証明書発行します。 10月8日(水)午前9時30分〜午後4時 会堀切地区センター(堀切3-8-5) 区内在住の方10人 9月17日(水)午前10時から電話で(先着順) 申しごと発見プラザかつしか 会(5680)8765 担産業経済課

銭湯ウォーク 高師の街歩きと銭湯を楽しむ 堀切菖蒲園など堀切周辺の街の見どころを探訪して最後に銭湯に入ります。 10月4日(土)午後0時30分〜3時 集合場所/堀切菖蒲園 定30人(小学生以下は保護者同伴) 師葛飾探検

区民相談 10月分 区民相談室(区役所2階209番) 5654-8612〜5 10/13(月・祝)の相談はありません。

催し

10月19日(日)午前10時〜正午 対0歳児のお子さんと両親10組 (前回受講済みの方を除く) 申込ママ/産後の心と体をケアする産後うつ予防と骨盤体操Vパ/男性保育士から赤ちゃんとの遊びや触れ合いのアドバイスママ・パパへの産後ケアの話 井出陽子氏(助産師) 持バスタオル保1歳以上就学前のお子さん 往復ハガキに「ママとパパ」住所・両親の氏名・お子さんの名前と月齢・電話番号保育希望の方はお子さんの名前(フリガナ)と年齢を書いて、9月26日(金)必着まで(多数抽選) 会申込 124-0012 立石5-27-1 ウィメンズパル内男女平等推進センター

無料相談 建物の設計や工事、耐震診断、アスベストなど建築に関することや、土地・建物の調査、測量、登記などの相談をお受けします。 10月1日(水)午前10時〜午後4時 会区民ホール(区役所2階) 他相談員(二社) 東京都建築士事務所協会葛飾支部員、東京土地家屋調

秋の園芸教室 10月2日(水)午後2〜3時 「自家製堆肥で育てるグラジオラスとヒヤシンス」▽10月3日(金)午前10〜11時 「壁掛けグリーンアー」▽10月3日(金)午後2〜3時 「パンジーのハンギングバスケット」 会区役所中庭屋上緑化見本園(雨天の

しごと発見プラザ かつしか就職相談会 雇用保険受給中の方には求職活動の実績となる証明書発行します。 10月8日(水)午前9時30分〜午後4時 会堀切地区センター(堀切3-8-5) 区内在住の方10人 9月17日(水)午前10時から電話で(先着順) 申しごと発見プラザかつしか 会(5680)8765 担産業経済課

銭湯ウォーク 高師の街歩きと銭湯を楽しむ 堀切菖蒲園など堀切周辺の街の見どころを探訪して最後に銭湯に入ります。 10月4日(土)午後0時30分〜3時 集合場所/堀切菖蒲園 定30人(小学生以下は保護者同伴) 師葛飾探検

区民相談 10月分 区民相談室(区役所2階209番) 5654-8612〜5 10/13(月・祝)の相談はありません。

凡例

日時 会場 対象 定員 内容 講師 費用 持ち物 申込方法 申込先 問い合わせ先 担当課

このマークがあるものはパソコン携帯電話から電子申請で申し込めます(一部、携帯電話からは申請できないものがあります。場合抽選します。ハガキ、ファックスによる申し込みは原則1人1枚です。詳しくは区ホームページをご覧ください。)

このマークがあるものはパソコン携帯電話から電子申請で申し込めます(一部、携帯電話からは申請できないものがあります。場合抽選します。ハガキ、ファックスによる申し込みは原則1人1枚です。詳しくは区ホームページをご覧ください。)

このマークがあるものはパソコン携帯電話から電子申請で申し込めます(一部、携帯電話からは申請できないものがあります。場合抽選します。ハガキ、ファックスによる申し込みは原則1人1枚です。詳しくは区ホームページをご覧ください。)

このマークがあるものはパソコン携帯電話から電子申請で申し込めます(一部、携帯電話からは申請できないものがあります。場合抽選します。ハガキ、ファックスによる申し込みは原則1人1枚です。詳しくは区ホームページをご覧ください。)

このマークがあるものはパソコン携帯電話から電子申請で申し込めます(一部、携帯電話からは申請できないものがあります。場合抽選します。ハガキ、ファックスによる申し込みは原則1人1枚です。詳しくは区ホームページをご覧ください。)

このマークがあるものはパソコン携帯電話から電子申請で申し込めます(一部、携帯電話からは申請できないものがあります。場合抽選します。ハガキ、ファックスによる申し込みは原則1人1枚です。詳しくは区ホームページをご覧ください。)

このマークがあるものはパソコン携帯電話から電子申請で申し込めます(一部、携帯電話からは申請できないものがあります。場合抽選します。ハガキ、ファックスによる申し込みは原則1人1枚です。詳しくは区ホームページをご覧ください。)



# いつまでも健康・安心を応援します!

## 介護予防

**シニア活動支援センター** シニア活動支援センターでは、高齢者が健康で生きがいをもって自分らしく生活できるよう、介護予防をはじめとするさまざまな講座を実施しています。詳しくはお問い合わせください。  
 【担当課】 〒124-0012立石6-38-11 シニア活動支援センター ☎ 5698-6201

## 介護を受けないための予防事業が充実

**シニアのためのスマートフォン教室 全4回** □  
 スマートフォンを持参する必要はありません。  
 10月9日～30日の(木)午後2～4時 区内在住55歳以上で本講座を初めて受講する方20人 講師 橋詰信子氏 (モバイルインストラクター) 費1,200円 往復ハガキに「スマートフォン」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月25日(木) (必着)まで(多数抽選) 会申シニア活動支援センター。

**音楽'de脳トレ 全8回** □  
 音楽鑑賞とリズム運動を組み合わせながら脳を活性化します。  
 10月17日～12月19日の(金)(11月14日、12月12日を除く)午後2時～3時30分 区内在住55歳以上の方40人 講師 黒田要氏 (ヤマハウェルネスプログラム指導者) 費1,800円 往復ハガキに「音楽'de脳トレ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月30日(火) (必着)まで(多数抽選) 会申シニア活動支援センター。

**友遊クラブ 全10回** □  
 記憶力や判断力を養うプログラムをグループで行い、脳を活性化します。  
 10月14日～27年3月10日(12月23日を除く)の第2・4(火)午前10時～11時30分 区内在住55歳以上の方20人 往復ハガキに「友遊F」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月29日(月) (必着)まで(多数抽選) 会申シニア活動支援センター。



**シニア活き活き教室 リフレッシュ体操 全8回** □  
 内臓ストレッチや呼吸体操で心と体のバランスを整えます。  
 10月14日～12月2日の(火)午前10時～11時30分 青戸地区センター(青戸5-20-6) 区内在住55歳以上の方25人 講師 高田千恵子氏 (日本体育協会マスター教師) 費2,000円 葛飾アクティブ.COMホームページ (<http://www.katsushika-active.com>) から往復ハガキに「リフレッシュ体操」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月25日(木) (必着)まで(多数抽選)。  
 会申 〒125-0062 青戸5-33-1-103 NPO法人葛飾アクティブ.COM ☎ 5680-2964

## はつらつ

**高齢者クラブで一緒に活動しませんか**  
 おおむね60歳以上の区民で構成される「高齢者クラブ」が各地域にあります。入会は連合会事務局または高齢者支援課にご連絡ください。  
 【問い合わせ】 葛飾区高齢者クラブ連合会事務局 ☎ 5671-3088  
 【担当課】 高齢者支援課 ☎ 5654-8256

**高齢者クラブの主な活動**

- 社会奉仕活動**…町内道路・学校・公園・寺社などの清掃、花壇の手入れ、児童の登・下校時の見守り、児童との交流など
- 生きがい活動**…カラオケ、各種踊り、史跡・施設見学会、合唱、健康麻雀、パソコン、ミュージックベル、バンド演奏、回想法など
- 健康づくり活動**…ウオーキング、輪投げ、グラウンドゴルフ、ベタンク、ストレッチ体操、健康体操、筋トレ、脳トレ、サイクリングなど
- 友愛活動**…一人暮らしや寝たきりの高齢者を訪問して話を聴いたり、簡単な家事援助や安否確認の一声運動などを行います。

**レクリエーションダンス研修会**  
**グラウンドゴルフ大会**  
**ベタンク大会**

**一緒に楽しい時間を過ごしませんか!**

葛飾区 高齢者クラブ連合会  
 おおむね 60歳以上  
 会長 大久保 輝行氏

高齢者クラブは、生きがいと健康、仲間づくり活動を通じて、地域社会に貢献する自主団体です。退職後、何をしても良い分からない方、一人であることの多い方、クラブに入って楽しい仲間とすごせる時間を過ごしませんか。入会を心からお待ちしております。

## 相談

### 高齢者総合相談センター

日常の悩みなどの相談に応じます

高齢者総合相談センター	電話番号	担当区域
水元(水元1-26-20)	3826-2419	水元、東水元の一部、西水元、南水元、水元公園の一部
新宿(新宿2-16-4)	3826-8726	新宿の一部、金町の一部、東金町、東水元の一部、金町浄水場、水元公園の一部
高砂(高砂3-27-12)	5889-8600	高砂、鎌倉、細田、柴又、金町の一部、
柴又(柴又1-47-7-102)	5876-9531	新宿の一部
青戸(青戸3-13-19)	5629-5719	亀有、西亀有の一部、青戸の一部、
亀有(亀有4-40-6)	6240-7630	白鳥の一部
堀切(堀切2-66-17)	3697-7815	堀切の一部、宝町の一部、小菅、西亀有の一部、
お花茶屋(白鳥1-12-20)	5671-2471	お花茶屋、白鳥の一部、東堀切
東四つ木(東四つ木2-27-1)	5698-2204	立石、四つ木、東立石、青戸の一部、東四つ木、
立石(立石1-9-12-102)	6657-6140	堀切の一部、宝町の一部
奥戸(奥戸3-25-1)	5670-5212	東新小岩、西新小岩、新小岩、奥戸
新小岩(新小岩2-10-15-104)	5879-9328	

【相談時間】 月～金曜日/午前9時～午後7時 土曜日/午前9時～午後5時30分  
 日曜日、祝日、年末年始は休館。  
 ※詳しい担当区域は、お問い合わせください。

### 講座も開催しています

**介護者教室 私の老い支度**  
 現役ケアマネジャーから、老後の備えについて話を聞きます。  
 10月9日(木)午後2時～3時30分 水元地区センター(水元3-13-22) 区内在住65歳以上の方が高齢者を介護している方30人 講師 田村ひろこ氏・石川茂子氏(ケアマネジャー) 9月18日(木)午前9時から電話で(先着順)。 高齢者総合相談センター-水元 ☎ 3826-2419 高齢者支援課

**介護者教室 だまされないために**  
 悪質商法や詐欺の被害に遭わない方法を学びます。  
 9月30日(火)午後2時～3時30分 南綾瀬地区センター(堀切7-8-22) 区内在住65歳以上の方が高齢者を介護している方30名 9月18日(木)午前9時から電話で(先着順)。 高齢者総合相談センター-堀切 ☎ 3697-7815 高齢者支援課

## 補助

**安心できる生活のためのサービス**  
 区では、高齢になっても地域で安心して生活できるよう、さまざまな支援を行っています。

**はいかい行動のある高齢者の家族の方へ 位置探索サービスの経費の一部を補助します**  
 高齢者の方にGPSなどの電波を受信できる探索機を持っていただき、居所が分からなくなったとき、契約したサービス提供事業者がその位置を探索・通知するサービスをご利用される場合、契約登録料(登録料がない場合は最初の1カ月分の利用料)の一部を補助します。携帯電話は対象外です。  
 【対象】 区内在住でははいかい行動がある、おおむね65歳以上の方を介護している同居の家族の方  
 【補助額】 補助対象利用額の9割を補助します(限度額13,500円・1回限り)。  
 【申請に必要な物】 申請者(契約者)の印鑑・領収書・申請者名義の口座番号が分かる物

**補聴器を購入した方へ 購入費用の一部を補助します**  
 【対象】 次の全てに該当する方  
 ▶補聴器が必要であると医師が認めた方  
 ▶区内在住65歳以上の方  
 ▶住民税が非課税世帯の方  
 【補助限度額】 35,000円(1回限り)  
 【申請に必要な物】 印鑑・領収書(1年以内のもの)・本人名義の口座番号が分かる物

**いずれも**  
 申請方法など、詳しくはお問い合わせください。  
 【申請・担当課】 高齢者支援課(区役所2階201番) ☎ 5654-8259

## 健康

**65歳以上の方へ インフルエンザ予防接種を受けましょう**  
 区が費用の一部を一人一回補助します。区内実施医療機関で接種できます。

**【接種期間】** 10月1日(水)～平成27年1月31日(土)  
**【対象】** 次のいずれかに該当する方  
 ▶昭和24年12月31日以前に生まれた方で、接種当日65歳以上の方  
 ▶平成26年12月31日現在、60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫の機能など内部疾患(身体障害者手帳1級相当)のある方  
**【費用(自己負担金)】** 2,200円  
**【申込方法】**  
 ▶平成23～25年度に区の接種票で接種を受けた方  
 9月下旬に個別に接種票をお送りします。  
 生活保護や中国残留邦人等の支援給付を受けている方は、自己負担金が免除される接種票をお送りします。  
 ▶新たに申し込む方  
 電話かハガキ(「インフルエンザ」・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を記入)で、平成27年1月16日(金) (必着)まで。  
**申込受付番号 ☎ 5944-8886**  
**【公害医療手帳をお持ちの方】**  
 地域保健課公害係から案内をお送りします。  
**【ハガキ申し込み・担当課】**  
 〒125-0062 青戸4-15-14 健康プラザかつしか内保健所保健予防課 ☎ 3602-1274

## 困りごと

**シルバーご近助隊が暮らしの困りごとをお手伝いします**  
 シルバー人材センターの会員が、ちょっとした困り事の解決をお手伝いします。

**【対象者】** 65歳以上の高齢者のみの世帯・障害者のみの世帯の方  
**【サービス内容】**  
 電球の交換やエアコンフィルターの掃除など、1回30分程度で継続性のない、一人で行える軽易な作業(業者でなければ対応できないような専門的な内容・危険を伴う作業などは除く)。  
 作業に必要な材料・用具などは、依頼する方がご用意ください。  
**【利用時間】** 平日の午前9時～午後5時  
**【費用】** 毎月2回まで区の補助利用で1回300円。3回目以降は1,000円  
**【申込方法】** 電話で。  
**【申し込み・問い合わせ】**  
 葛飾区シルバー人材センター ☎ 5670-5536 (平日午前9時～午後5時45分)  
**【担当課】** 高齢者支援課

**いずれも**  
**【保育】** 1歳から就学前のお子さん 各10人  
 希望の方は、9月26日(金)までに介護保険課へ電話でお申し込みください(先着順)。  
**【担当課】** 介護保険課 ☎ 5654-8247

凡例  
 日時  
 会場  
 対象  
 申込方法  
 定員  
 申込先  
 内容  
 講師  
 費用  
 持ち物  
 担当課  
 このマークがあるものはパソコン携帯電話から電子申請で申し込みができます(一部携帯電話から申請できないものがあります)。  
 全回ともある講座は全ての日程に参加してください。費用の記載がない事業は無料です。多数抽選の記載がある事業は定員を超えた場合抽選します。ハガキファックスによる申し込みは原則1人一枚です。詳しくは区ホームページをご覧ください。

電話番号の表記のない記事に関する問い合わせは、はなしようぶコールへ。  
 はなしようぶコール ☎ 67558222  
 区の手続きや催し物の問い合わせは、かんてん係の申し込みは、午前8時～午後8時 年中無休 FAX ☎ 675582223



# 動物は愛情をもって その命に最期まで責任をもちましょう

9月20日～26日は動物愛護週間です。この機会に、飼っている動物や身近にいる動物について、考えてみましょう。  
【担当課】保健所生活衛生課 ☎3602-1242

## 動物は正しく飼育

飼い主は、動物の習性や行動をよく理解し、愛情をもって終生飼育の責任があります。日頃から健康管理に気を配り、迷子になったときに身元が分かるように、迷子札を着けましょう。

## 猫の飼育は屋内で

都市部の交通事情を考えると、猫は屋内で飼育することが望ましいです。また、近隣に迷惑にならないよう、専用のトイレ・爪ときを用意しましょう。繁殖を望まない場合は、不妊・去勢手術をしましょう。

## 犬の散歩のルール

リードは犬をコントロールできる長さにし、他の犬とけんかしたり、人に咬みついたりする事故を防ぎましょう。

区内の公園には、犬の連れ込みが禁止されている場所があります。飼い主は、ふん尿の始末や無駄吠えをさせないなど、マナーを守って、近隣の方に迷惑を掛けないようにしましょう。

## 災害に備えて

地震などの災害が発生したときのために、普段から人や他の動物を怖がらない、嫌がらずにケージに入るなどのしつけをしておきましょう。また、3日分以上の食事と水やリード、ケージ、トイレ用品などの備蓄をしておきましょう。

## 犬の飼い方のマナー

犬の飼い方について理解を深め、マナーを守ってもらうためにリーフレットを配布します。犬の鑑札・注射済票の発行も行います(予防接種は行いません)。狂犬病の予防注射は必ず受け、鑑札と注射済票を着けることが、法令により義務付けられています。

リーフレット配布  
【日時】9月20日(出)午前9時～正午(雨天の場合は21日(日)に順延)  
【配布場所】水元公園 ドッグラン周辺

## 動物愛護ふれあいフェスティバル

9月23日(火・祝)

### 動物愛護セレモニー・パネル展示

【日時】午前11時～午後4時。直接会場へ。  
【会場】上野恩賜公園(噴水池前広場・上野動物園)

### 動物愛護シンポジウム・講演会

【日時】正午～午後4時30分  
【会場】東京国立博物館 平成館(台東区上野公園13-9)  
【定員】390人  
【申込方法】9月22日(月)正午までに電話で。  
【申し込み・問い合わせ】(公社)日本動物福祉協会 ☎5740-8856

詳しくは、日本動物福祉協会ホームページ (<http://jaws.or.jp/>) をご覧ください。

## 亀有図書館講演会 若手女流講師による 講話

講話の楽しみ方を学び「知里幸恵物語」を聞きます。

10月4日(土)午後2時～3時30分 60人 師田辺銀治氏(女流講師) 9月18日(木)午前8時から、はなしようぶコール(先着順) 会費 亀有図書館(亀有1-17-5)

## 立石図書館データベ ース操作講習会

日本経済新聞の記事や企業・人事検索ができる「日経テレコン21」の使い方を学習します。

9月25日(木)午後2時～3時30分 対パソコンのキーボード操作ができる中学生以上の方10人程度 師宮下牧子

氏(日経メディア・マーケティング) 9月17日(水)午前9時から電話か窓口で(先着順) 会費 立石図書館(立石1-9-1) ☎(3696)4451

## 人権講座 差別と人権を考える 気づきから行動へ 全4回

区民大学単位認定講座。同和問題や女性の人権について学びます。

10月15日(水)・23日(木)・30日(木)、11月5日(水)午後2～4時 区内在住・在勤・在学・事業者の方30人 師市川正廣氏(多文化共生・人権ネットワーク代表)、黒坂愛衣氏(東北学院大学経済学部准教授)、船橋邦子氏(元和光大学教授) 1歳以上 20人 費1万5千円程度 9月10日

## 再就職をめざす女性のための職業訓練

再就職に必要なパソコンの知識・技術を身に付けます。

11月4日(火)～27年1月30日(金)午前10時～午後3時(原則、土・日曜日、祝日を除く毎日) 会費 テクノプラザかつしか(青戸7-2-1) 対再就職をめざす女性 20人 費1万5千円程度 9月10日

## 東京理科大学ニュース



東京理科大学ホームカミングデー(校友祭) 10月26日(日) 午前10時～午後5時  
会場 東京理科大学葛飾キャンパス(新宿6-3-1)

入場料 無料 どなたでも参加できます。



東京理科大学葛飾キャンパスでは、エンターテイメントや科学に触れるイベントを区や地域と協働して開催します。

ふれあいライブステージや記念講演会、科学体験イベントなど楽しい催しが盛りだくさん。ぜひお越しください。

【担当課】政策企画課 ☎5654-8108

月2日(木)までに直接窓口へ。詳しくはTOKYOはたらくネットホームページ (<http://www.hataraku.metro.tokyo.jp/school/itaku/>) をご覧ください。 ① 東京都産業労働局能力開発課公共訓練係 ☎(5320)4807 ② 産業経済課

## 区民のひろば

区内内容に因りません。

60代70代の脳トレ英会話

9月18日(木)10月2日(木) 11時～12時 堀切地区 榎本080(5186)027

美容まつり 9月23日(火・祝)10時～抽選会、小・中学生美容師体験他 テクノプラザかつしか 田中090(3133)4295

エネルギー療法講演会(脳血流測定も体験) 9月24日(水)13時30分～16時 亀有地区 榎本080(4325)3828

フリーマーケット・阿波踊り 10月5日(日)11時～15時 みのり商店会(東新小岩) 中村(3694)4600

お茶会 10月5日(日)11時～15時 白鳥福祉館 高橋(3604)0034

浴衣まつり(日本の盆踊り) 10月5日(日)13時30分～16時 四つ木地区 500円

水彩画展 10月6日(月)～10日(金)16時～6日は13時

堀切地区 榎本080(8737)1234

写真展 10月6日(月)～12日(日)9時～17時

亀有地区 榎本080(8737)1234

シンフォニックペーパーアート 10月10日(金)～13日(月)祝 19時～13日は17時

金町地区 榎本090(2306)9710

日本舞踊 10月12日(日)11時～18時 亀有リリオホール

先着100人に粗品あり 若柳090(9301)8590

ふれあいの集い(食事と演奏) おおむね70歳以上 10月15日(水)11時30分

新宿憩い交流館 9月17日(水)10時から電話で申し込み(先着60人) 榎橋(3620)2155

会員募集 ネイティブ英会話 日時応相談 清水宅(立石6丁目) 7千円

清水080(6536)0502 話せる中国語 月3回(出)13時30分

ウイメンズパルク 月4千円 恩田080(5034)0203 iPadを使って英語で遊ぶ 月2回(日)10時(幼児11時) 小学生 恩田宅(立石8丁目) 月3500円

バドミントン(初心者) 中高年歓迎 月3回(金)19時30分 上平井中学校 1回500円 山本(3651)5951

硬式テニス(日)9時 地域施設(立・葛飾) 半年7千円 齊藤080(6510)3811

中高年水泳水中歩行 13時30分 奥戸温水プール 月2500円 大川(3671)9594

ピラティスとバレエを取り入れた欲張り体操 月3回(水)9時20分 柴又学び交流館 月4千円 入会千円

篠沢(5694)5519 気功と呼吸法(水)9時30分 シンフォニーヒルズ 1回千円 藤崎090(2542)8331

沖縄エイサー(40～60歳位で体力に自信のある方) (水)18時30分 シニア活動支援センター 月5000円 入会千円 鈴木080(3028)9995

水彩画を楽しむ会(水)9時30分 柴又学び交流館 月2千円 松本(3607)6860

書道 月3回(水)13時30分 立石地区 月3千円 入会千円 西(5670)0365

和のフラワーアレンジメント 月2回(水)10時30分 亀有地区 1回千円 入会千円 榎橋(3601)0752

フラダンス 月3回(水)10時30分～18時 シンフォニーヒルズ 月4500円 岩崎090(1432)0482

日心相談15時 恩田宅(立石8丁目) 月3千円 恩田(5670)8542

バドミントン(初心者) 中高年歓迎 月3回(金)19時30分 上平井中学校 1回500円 山本(3651)5951

硬式テニス(日)9時 地域施設(立・葛飾) 半年7千円 齊藤080(6510)3811

中高年水泳水中歩行 13時30分 奥戸温水プール 月2500円 大川(3671)9594

ピラティスとバレエを取り入れた欲張り体操 月3回(水)9時20分 柴又学び交流館 月4千円 入会千円

すぐ聞く!すぐ行く!すぐ対応! 皆さんからの相談に迅速に対応します。

すぐやる課 ☎5654-8448 月～金曜日(祝日、年末年始は除く) 午前8時30分～午後5時

電話番号の表記のない記事に関する問い合わせは、はなしようぶコールへ。

区の手続きや催し物の問い合わせ、がん検診の申し込みははなしようぶコール ☎(6758)2222 午前8時～午後8時 年中無休 FAX(6758)2223



保健所 (代)☎3602-1222 青戸4-15-14  
 青戸保健センター ☎3602-1284 青戸4-15-14  
 金町保健センター ☎3607-4141 金町4-18-19  
 小菅保健センター ☎3602-8403 小菅2-19-21  
 新小岩保健センター ☎3696-3781 西新小岩4-21-12  
 高砂保健センター ☎3672-8135 高砂3-26-9  
 水元保健センター ☎3627-1911 東水元1-7-3

### 認知症サポート養成講座

認知症の方や家族が地域で安心して暮らせるよう、認知症を正しく理解します。  
 9月30日(火)午後1時30分～3時 高砂地区センター1(高砂3-1-39)区内在住・在勤・在学の方20人  
 坂本茂樹氏(グループホームみのりの里施設長) 9月18日(木)午前9時から電話で(先着順)。申高年齢者総合相談センター高砂☎(5889) 8600 担高年齢者支援課

### 文化財巡り 東四つ木

白髭神社、浄光寺などの文化財を散策します。  
 10月18日(土)午前9時30分～正午(小雨決行)集合場所 四ツ木駅前定50人費1000円 往復ハガキに「文化財巡り」、参加者全員住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、10月2日(木)(必着)まで(多数抽選)。申高年齢者支援課

### 健康・介護予防

#### 葛飾区基本健康診査

【対象】 40歳以上(昭和50年3月31日生まれまで)で次のいずれかに該当する方  
 ①生活保護を受給している方  
 ②おおよび中国残留邦人等支援給付を受けている方  
 ③4月2日以降に葛飾区国民健康保険に加入した方  
 ④4月2日以降に被用者保

### 凡例

【日時】 会会場  
 【対象】 定員 内容  
 【申込方法】 申込先  
 【費用】 持ち物  
 【お問い合わせ先】 担当課

険に加入した被扶養者の方が国保組合に加入した方  
 【健診期間】 10月31日(金)まで  
 (医療機関の休診日を除く)  
 【健診場所】 区内指定医療機関  
 【内容】 身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査・胸部エックス線撮影他  
 肺がん・大腸がん・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検査を同時に受診できます(年齢要件や一部料金の負担あり)。  
 詳しくは、受診票に同封の案内をご覧ください。  
 【申込方法】  
 ①に該当する方  
 ハガキに「基本健康診査・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いて、保険証のコピーを同封し、9月30日(火)(消印有効)までに郵送。  
 受診票は、2週間ほどでお送りします。  
 【申し込み・担当課】 千125-0062 青戸4-15-14 健康プラザかつしか内 保健所健康推進課 ☎(3602)1268

区内在住で平成27年3月31日現在40歳以上(昭和50年3月31日生まれまで)の方  
 【検査内容】 血液中の前立腺特異抗原(PSA)の測定  
 【費用】 千円  
 【肺がん検診】  
 【対象】 区内在住で平成27年3月31日現在40歳以上(昭和50年3月31日生まれまで)の方  
 【検査内容】 胸部エックス線検査(医師が必要と認めた場合は喀痰検査も受けられます)  
 【費用】  
 ▽胸部エックス線検査 千円  
 ▽喀痰検査 500円

特定健診や勤務先などで受診した方は受けられません。  
 【検診期間】 10月31日(金)まで  
 (医療機関の休診日を除く)  
 【検診場所】 区内指定医療機関  
 【申込方法】 はなしようぶコール☎(6758)2222か、ハガキに希望検診名(前立腺がん・「肺がん」・前立腺がん肺がん両方)・住所・氏名(フリガナ)・性別・生年月日・年齢・電話番号を書いて、9月30日(火)(消印有効)まで。  
 【申し込み・担当課】 千125-0062 青戸4-15-14 健康プラザかつしか内 保健所健康推進課 ☎(3602)1268

【対象】 区内在住で平成27年3月31日現在60～74歳(昭和15年4月1日～昭和30年3月31日)の方  
 9月30日(火)午後2～5時

【対象】 区内在住で平成27年3月31日現在60～74歳(昭和15年4月1日～昭和30年3月31日)の方  
 9月30日(火)午後2～5時

【対象】 区内在住で平成27年3月31日現在60～74歳(昭和15年4月1日～昭和30年3月31日)の方  
 9月30日(火)午後2～5時

【対象】 区内在住で平成27年3月31日現在60～74歳(昭和15年4月1日～昭和30年3月31日)の方  
 9月30日(火)午後2～5時

【対象】 区内在住で平成27年3月31日現在60～74歳(昭和15年4月1日～昭和30年3月31日)の方  
 9月30日(火)午後2～5時

【対象】 区内在住で平成27年3月31日現在60～74歳(昭和15年4月1日～昭和30年3月31日)の方  
 9月30日(火)午後2～5時

【対象】 区内在住で平成27年3月31日現在60～74歳(昭和15年4月1日～昭和30年3月31日)の方  
 9月30日(火)午後2～5時

【対象】 区内在住で平成27年3月31日現在60～74歳(昭和15年4月1日～昭和30年3月31日)の方  
 9月30日(火)午後2～5時

【対象】 区内在住で平成27年3月31日現在60～74歳(昭和15年4月1日～昭和30年3月31日)の方  
 9月30日(火)午後2～5時

【対象】 区内在住で平成27年3月31日現在60～74歳(昭和15年4月1日～昭和30年3月31日)の方  
 9月30日(火)午後2～5時

【対象】 区内在住で平成27年3月31日現在60～74歳(昭和15年4月1日～昭和30年3月31日)の方  
 9月30日(火)午後2～5時

【対象】 区内在住で平成27年3月31日現在60～74歳(昭和15年4月1日～昭和30年3月31日)の方  
 9月30日(火)午後2～5時

【対象】 区内在住で平成27年3月31日現在60～74歳(昭和15年4月1日～昭和30年3月31日)の方  
 9月30日(火)午後2～5時

【対象】 区内在住で平成27年3月31日現在60～74歳(昭和15年4月1日～昭和30年3月31日)の方  
 9月30日(火)午後2～5時

【対象】 区内在住で平成27年3月31日現在60～74歳(昭和15年4月1日～昭和30年3月31日)の方  
 9月30日(火)午後2～5時

【対象】 区内在住で平成27年3月31日現在60～74歳(昭和15年4月1日～昭和30年3月31日)の方  
 9月30日(火)午後2～5時

【対象】 区内在住で平成27年3月31日現在60～74歳(昭和15年4月1日～昭和30年3月31日)の方  
 9月30日(火)午後2～5時

### 骨密度検査 10月分

腕にエックス線を照射し骨密度を測定します。  
 10月2日(木)午前9～11時 区内在住18歳以上の方60人費1120円(電話で)。申高年齢者支援課(青戸4-15-14健康プラザかつしか内) ☎(3602)1268

### 健康一口メモ

#### もしかして結核?

区では毎年約100人が結核と診断されています。せきが2週間以上続く場合は、医療機関を受診しましょう。

**発見しづらい**  
 症状が風邪に似ているため、気付くのが遅れることがあります。また、患者のせきやくしゃみなどから結核菌を吸い込むことで感染するため、結核と知らないまま感染者が増えることもあります。

**重症化しやすい**  
 免疫力の低下が発症を引き起こします。特に小さな赤ちゃんは重症化しやすく、命に関わることもあります。

**治療に時間がかかる**  
 結核は薬で治療できますが、短くても6カ月かかります。入院する場合も他の感染症に比べて入院期間が長く、感染者の体や生活に負担がかかる恐れがあります。

**予防と早期発見が一番**  
 よく眠る、バランスの良い食事を取るなど、日頃の健康管理が大切です。また、小さい赤ちゃんの予防にはBCG接種が有効です。早期発見には胸部レントゲン検査が効果的です。年1回は健康診断などで検査を受けるようにしましょう。

【担当課】 保健所保健予防課 ☎3602-1274

### 男女共同参画基礎講座 全7回

## オトナのオンナのセカンドステージ

区民大学単位認定講座。自分らしさを見つけ、よりすてきな人生にするための連続講座です。

回	日程	時間	内容
1	10/16(木)		女らしさから自分らしさへ
2	11/20(木)	午前10時～正午	心とからだの声を聞いていますか?
3	12/11(木)		知っておきたい女性のための法律講座
4	27.1/15(木)	未定	裁判傍聴(自由参加)現地集合・解散
5	2/19(木)	午前10時～正午	心に効くおいしいコーヒーの淹れ方
6	3/7(土)	未定	パルフェスタに参加してみませんか?(自由参加)
7	3/19(木)	午前10時～正午	私らしい生き方の発見 - 男性学の視点から学ぶ

【会場】 男女平等推進センター(立石5-27-1ウィメンズパル内)  
 東京地方裁判所(千代田区霞が関1-1-4)  
 【対象】 おおむね40歳以上の女性30人  
 【費用】 100円  
 【保育】 1歳以上就学前のお子さん6人(4・6回はなし)  
 【申込方法】 電話で9月29日(月)まで(多数抽選)。  
 【申し込み・担当課】 人権推進課 ☎5698-2211

## 休日応急診療

中学生以下の方が受診する際は、保護者の同伴をお願いします。

### ◆医療機関などの案内

東京都医療機関案内サービスひまわり ☎5272-0303  
 東京消防庁救急相談センター(24時間対応) ☎#7119または☎3212-2323  
 本田消防署 ☎3694-0119 / 金町消防署 ☎3607-0119

### ◆平日夜間診療所(小児科)

平日夜間こどもクリニック(立石5-15-12立石休日応急診療所) ☎3694-9550  
 (受付時間) 月～金曜日 午後7時30分～9時45分

### ◆休日診療所(内科・小児科)

立石休日応急診療所(立石5-15-12葛飾区医師会館内) ☎3694-9550  
 金町休日応急診療所(東金町1-22-1金町地区センター内) ☎3627-0022  
 (受付時間) 日曜日・祝日 午前10時～11時30分、午後1時～3時30分・5時～9時30分  
 土曜日 午後5時～9時30分

### ◆休日当番医(診療時間)午前9時～午後5時

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
9/21	黒木整形外科クリニック	整、リハ	細田4-37-16-1F	3672-9611
	矢作クリニック	内、小、産婦	新宿2-2-14	3607-2516
	遠藤医院	内、小	柴又3-12-18	3607-1636
	間外科医院	整、外	亀有1-15-23	3604-8407
	野崎内科医院	内、小	鎌倉2-2-7	3673-7171
9/23	阿久津医院	外、内、肛	高砂2-30-21	3659-1123
	おその整形外科	整、リウ、リハ	お花茶屋1-12-5	3690-8288
	水元耳鼻咽喉科・外科クリニック	耳鼻咽	南水元1-25-1	3608-1202
	栗原医院	内、小、皮	新小岩2-21-21	5607-1088
	東金町内科クリニック	内、小、消	東金町7-5-8-1F	5648-5715
加藤医院	内、皮	金町3-20-5	3607-1238	
伊東医院	内、小	立石2-27-4	3691-2693	

### ◆休日歯科当番医(診療時間)午前9時～午後4時

月日	医療機関名	所在地	電話番号
9/21	ヴィナシスデンタルクリニック	金町6-2-1-2F	5648-2170
	白井歯科医院	新小岩1-21-8	3653-8014
9/23	しのづか歯科医院	新宿3-11-1	3600-6487
	古川歯科医院	新小岩1-28-7-3F	3655-1881

### ◆休日当番接骨院(開院時間)午前9時～午後5時

月日	接骨院名	所在地	電話番号
9/21	佐藤接骨院	青戸3-25-12	3601-4782
	ツカダ整骨院	西新小岩4-15-21	3696-0584
9/23	おがわ整骨院	東金町1-39-1	5660-6222
	はね整骨院	東新小岩6-10-15	3696-3134

### ◆休日対応薬局(開局時間)午前9時～午後5時30分

月日	薬局名	所在地	電話番号
9/21	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	3694-0435
	ハブ薬局	柴又1-29-8	5648-6861
	水戸薬局新宿店	新宿2-23-5	5648-3070
9/23	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	3694-0435
	吉田薬局	お花茶屋1-27-4	3602-5306
	薬局モリファーマシー東金町店	東金町7-4-3	5648-5320
	ポブラ調剤薬局	金町3-20-6	3600-2338

このマークがあるものは、パソコン・携帯電話から電子申請で申し込みができます(一部、携帯電話からは申請できないものがあります)。  
 (全)〇回とある講座は、全ての日程に参加してください。費用の記載がない事業は無料です。多数抽選の記載がある事業は、定員を超えた場合抽選します。ハガキ・ファクスによる申し込みは原則1人1枚です。詳しくは区ホームページをご覧ください。

デング熱が都内の公園などで発生しています。屋外で蚊が多くいる場所で活動する場合は、できるだけ肌の露出をせず、虫よけ剤を使用するなど、蚊に刺されないよう注意してください。【担当課】 保健所保健予防課 ☎3602-1274



この広報紙は、印刷用の紙へリサイクルできます。

# 10月はごみ減量月間です

## かつしかルールで生ごみの減量に取り組もう!

葛飾区の家から出される燃やすごみの約半分が生ごみです。「かつしかごみ減量・リサイクル推進協議会」では、生ごみの減量を呼び掛けています。  
【担当課】リサイクル清掃課 ☎5654-8273

### 水切り

#### 生ごみの水分を切る

生ごみの約80%が水分です。水切りをすることでごみの重さが10%減ります。一度水を切ったら、もう一絞りしましょう。

### 食べ切り

#### なるべく食べ切る

一人当たり1年で60食分の食べ残しがごみとして出されています。作り過ぎに注意し、残った物は保存方法や調理方法を工夫して、食べ切りましょう。

### 使い切り

#### 食材を使い切る

生ごみの約10%が未使用で捨てられる食材です。買い物前に冷蔵庫の中を確認して無駄な食材を買わないようにしましょう。

### ごみ減量キャンペーン

かつしかごみ減量・リサイクル推進協議会が、マイバッグの使用を呼び掛け、アンケートを行います。ご協力いただいた方にマイバッグを差し上げます(なくなり次第終了)。

日時	会場	日時	会場
9/29(月)午後4時～	堀切菖蒲園駅前	10/18(土)午後3時～	新小岩みのり商店会
10/4(土)午後2時～	西友新小岩店	10/19(日)午後3時～	新柴又駅前
10/4(土)午後5時～	金町末広商店会	10/25(土)午後3時～	亀有リリオパーク
10/5(日)午後1時30分～	まいろーど四つ木商店街	10/25(土)午後3時～	お花茶屋商店街
10/5(日)午後4時～	金町しょうぶ通り商店会	10/26(日)午前10時～	葛飾清掃工場
10/9(木)午後3時～	金町東急ストア	10/26(日)正午～	高砂北公園
10/15(水)午後4時～	イトーヨーカドー亀有駅前店	10/31(金)午後3時～	立石仲見世商店街
10/18(土)午前11時～	鎌倉千代田通商店会		

### かつしかごみ減量・リサイクル推進協議会

区民、事業者、区が協働して、ごみの発生抑制やリサイクル推進のため、さまざまな取り組みを実施しています。

【参加団体】葛飾区自治町会連合会、葛飾清掃協会の会、葛飾東清掃協会の会、葛飾区消費者団体連合会、集団回収団体、東京商工会議所葛飾支部、葛飾区商店街連合会、葛飾区工場団体連合会、かつしか異業種交流会、東京都電機商業組合葛飾支部、葛飾区立小学校PTA連合会、葛飾区立中学校PTA連合会、(株)アプア赤札堂、(株)イトーヨーカ堂、エネルギースーパーたじま、葛飾エフエム放送(株)、(株)グルメンティ関東、(株)京成ストア、京成電鉄(株)、(株)ジェイコム東葛葛飾、生活協同組合コープみらい、(同)西友、太伸食品(株)グリーンマート、(株)タカラトミー、(株)東急ストア、東日本旅客鉄道(株)、ベニースーパー、(株)マルエツ、ミヨシ油脂(株)、森永乳業(株)、(株)ライフコーポレーション、レンゴー(株)、葛飾区(企業は50音順)

### 日用不用品販売コーナー「ゆず屋」

☎ 3693-2223

(午前9時～午後6時・木曜日休業)

かつしかエコライフプラザ(立石1-9-1)

区民から無償で提供いただいた日用品を販売しています。現在、秋冬に向けた季節物の在庫が不足しています。ご家庭で不用品・洋服などをご提供ください。

地域に出向く保健所・保健センターをめざして

## 健康に関する電話相談窓口の開設に向けて検討しています

【担当課】保健所地域保健課 ☎ 3602-1231

9月16日(火)～10月17日(金)の平成26年第3回区議会定例会において、審議される予定です。



継続して相談が必要な方は地区担当保健師に引き継ぐ

相談内容に応じて迅速に保健師がご家庭を訪問(保健師の増員)

赤ちゃんが泣きやまないの。どこが悪いのかしら?

息子が引きこもり 気味なんです...

予防接種はどの順番で受ければいいのか?



区民が気軽に健康の相談ができる電話相談窓口で受付

広告 内容については広告主にお問い合わせください

### 一般社団法人 葛飾区医師会 訪問看護ステーション/指定居宅介護支援事業所

～在宅での生活が、安心して過ごしいただけるようお手伝いいたします～

#### ◆ 訪問看護

365日24時間体制で、看護師が地域の医療機関の医師と連携を取ります。

#### ◆ ケアマネージャー

医療知識の豊富なケアマネージャーが、医師・看護師と連携を取り、介護保険でのプランを作成いたします。

まずはご相談ください。(午前9時～午後5時まで)

# 03-5670-8100

葛飾区医師会 葛飾区立石5-15-12 Tel.03-3691-8536

### ～「お口のケア」から始まる健康づくり～

葛飾区歯科医師会は、区民皆様の健康維持・増進のため、葛飾区との協力でいろいろな事業を通じてお口の健康維持に努めております。ムシ歯や歯周病は、健診による初期段階でのチェックが大切です。一生自分の歯で食べるために、かかりつけ歯科医を持って定期的に歯科健診を受けましょう。

#### 葛飾区成人歯科健診

\*実施期間 平成26年9月1日～26年11月29日

\*対象者 葛飾区在住の健診実施年度中に40・45・50・55・60・65・70歳になる方

\*実施場所 区内の協力歯科医院

\*健診内容 歯、歯肉、口腔粘膜、顎関節の診査 \*健診費用 無料

詳しくはホームページをご覧ください。

公益社団法人 葛飾区歯科医師会 東京都葛飾区青戸7-1-20 TEL 3602-0648

http://www.katsushika-da.com



区役所本庁舎開庁 月～金曜日/午前8時30分～午後5時

延長・日曜開庁 水曜日/午後7時30分まで 第4日曜日/午前9時～正午 戸籍・住民登録など一部の業務取り扱い。詳しくは、はなしょうぶコールへ ☎6758-2222