凡例
日日時　会会場　対対象　定定員　内内容　師講師　費費用　持持ち物　担担当課
保保育　他その他　方申込方法　申申込先　問問い合わせ先

このマークがあるものは、パソコン・携帯電話からみができます（一部、携帯電話からは申請できないものがあります）。

「全○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になるか、お問い合わせください。

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。
日10月9日～30日の（木）午後2～4時対区内在住55歳以上で本講座を初めて受講する方20人師橋詰信子氏（モバイルインストラクター）費1,200円方往復ハガキに「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て楽しみながら脳を活性化します。
日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分対区内在住55歳以上の方40人師黒田要氏（ヤマハウェルネスプログラム指導者）費1,800円方往復ハガキに「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。
日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分対区内在住55歳以上の方20人方往復ハガキに「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。
日10月14日～12月2日の（火）午前10時～11時30分会青戸地区センター（青戸5-20-6）対区内在住55歳以上の方25人師高田千恵子氏（日本体育協会マスター教師）費2,000円方葛飾アクティブ.COMホームページ（http://www.katushika-active.com）か往復ハガキに「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）。
申問〒125-0062　青戸5-33-1-103　NPO法人葛飾アクティブ.COM
☎5680-2964

シニアのためのゆっくり・じっくりパソコン教室　10月分

日内費下表の通り対区内在住55歳以上の方方往復ハガキに希望番号（1会場につき1コース）・住所・氏名（フリガナ）・年齢・電話番号を書いて、9月26日（金）（必着）まで（多数抽選）。

番号	コース	日　程	費用（教材費込み）	定員（人）	時間・会場・申し込み
A	やればできる初めてのパソコン	10/6~27(月)	5,100円	各4	【時間】午前9時30分～11時30分（Dのみ午後1時30分～3時30分）【会場・申し込み】〒124-0012立石6-38-11 シニア活動支援センター内 シニアIT・活動情報サロン ☎3692-3180
B	始めてみよう、楽しいiPad	10/7~28(火)	4,000円		
C※	楽しい画像入り文書作成（ワード）	10/1~22(水)	4,500円		
D※	マンツーマン講座（1回講座）	10/1・8・15・22(水)	各2,000円	各回1	
E※	ネットで探そう!ショッピング編	10/2・9(木)	2,500円	各4	
F※	ネットで探そう!動画・映画編	10/16・23(木)	2,500円		
い	電源ONから文字入力を覚えよう	10/7・14(火)	2,000円	各3	【時間】午前10時～正午【会場・申し込み】〒125-0032水元4-6-15 水元憩い交流館 ☎5660-3113
ろ※	インターネットの基礎と楽しい検索	10/21・28(火)	2,000円		
は※	パソコンプラザ（ワード入門講座受講後の復習）	10/8・15(水)	2,000円		
に※	パソコンプラザ（エクセル入門講座受講後の復習）	10/22・29(水)	2,000円		
ほ※	パソコンプラザ（インターネット入門講座受講後の復習）	10/23・30(木)	2,000円		
へ※	初めての写真入り文章作成（ワード）	10/24・31(金)	2,500円		
と※	初めての表計算の基礎（エクセル）	10/10・17(金)	2,500円		
301※	オフィス2013入門（エクセル）	10/6~27(月)	5,400円	各3	【時間】午後1時30分～3時30分【会場】たつみ憩い交流館（西新小岩2-1-4）【申し込み】〒124-0012立石3-30-18 NPO法人ユニコムかつしか ☎6905-8080
302	初めてのパソコンウインドウズ8.1	10/7~28(火)	4,600円		
303※	オフィス2013入門（ワード）	10/9~30(木)	5,400円		
304※	趣味のパソコン（ネットを楽しむ）	10/10~31(金)	5,400円		
1	ステップ・アップ（インターネットの活用方法・集計表など作成、画像処理、セキュリティ）	10/7~28(火)	4,000円	各3	【時間】午前10時～正午【会場・申し込み】〒124-0006堀切1-23-6 堀切憩い交流館　☎3691-9691 NPO法人キッツ　✉090-8743-5830 講習終了後、無料個別指導受講可
2		10/1~22(水)	4,000円		
3	パソコン入門・基礎（電源ON・OFF、パソコンの仕組み、インターネットの利用方法、文字入力基礎、挨拶状作成）	10/9~23(木)	3,000円		
4		10/10~24(金)	3,000円		

使用ソフト／ウインドウズ8.1使用
※のコースはローマ字入力ができる方を対象としています。

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
金町（東金町1-36-1-108）	3826-5031	
高砂（高砂3-27-12）	5889-8600	高砂、鎌倉、細田、柴又、金町の一部、新宿の一部
柴又（柴又1-47-7-102）	5876-9531	
青戸（青戸3-13-19）	5629-5719	亀有、西亀有の一部、青戸の一部、白鳥の一部
亀有（亀有4-40-6）	6240-7630	
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、白鳥の一部、東堀切
お花茶屋（白鳥1-12-20）	5671-2471	
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、堀切の一部、宝町の一部
立石（立石1-9-12-102）	6657-6140	
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。
日10月9日（木）午後2時～3時30分会水元地区センター（水元3-13-22）対区内在住65歳以上の方か高齢者を介護している方30人師田村ひろこ氏・石川茂子氏（ケアマネジャー）方9月18日（木）午前9時から電話で（先着順）。申高齢者総合相談センター水元☎3826-2419担高齢者支援課

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。
日9月30日（火）午後2時～3時30分会南綾瀬地区センター（堀切7-8-22）対区内在住65歳以上の方か高齢者を介護している方30名方9月18日（木）午前9時から電話で（先着順）。申高齢者総合相談センター堀切☎3697-7815　担高齢者支援課

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

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、ペタンク、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。

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
会長　大久保（おおくぼ） 輝行（てるゆき）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、何をして良いか分からない方、一人でいることの多い方、クラブに入って楽しい仲間とすてきな時間を過ごしませんか。入会を心からお待ちしています。

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】
地域保健課公害保健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

介護サービス事業者合同説明会「介護のしごと大発見」と就職支援講座

９月27日（土）　直接会場へ
テクノプラザかつしか（青戸7-2-1）

合同説明会

区内の介護サービス事業者約90事業者が一堂に会し、説明会を行います。
【時間】 午後１～４時。

就職支援講座

介護職場の現状や制度を説明します。
【時間】 午前10時～11時30分　【定員】 30人程度
【講師】 平賀由香氏（東京都社会福祉協議会東京都福祉人材センター人材情報室室長）

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
日日時　会会場　対対象　定定員　内内容　師講師　費費用　持持ち物　担担当課
保保育　他その他　方申込方法　申申込先　問問い合わせ先

電話番号の表記のない記事に関する問い合わせは、はなしょうぶコールへ。

はなしょうぶコール　☎（6758）2222
午前8時～午後8時　年中無休　FAX（6758）2223
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

臨時福祉給付金、子育て世帯臨時特例給付金を装った「振り込め詐欺」にご注意ください。
【問い合わせ】 葛飾区給付金コールセンター　☎0120-627-200　【担当課】 臨時福祉給付金室・子育て支援課児童手当係

かつしかFM 78.9MHz　「かつしかインフォメーション（葛飾区提供ラジオ番組）」 月～金曜日／午前９時・午後４時
イベントや事業のお知らせなど、さまざまな区政情報をお届けしています。　【担当課】 広報課　☎5654-8114