



健康部(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	新小岩保健センター ☎3696-3781 西新小岩4-21-12	水元保健センター ☎3627-1911 東水元1-7-3
--------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	--	------------------------------------

凡例

日時 会場 対象 定員 内容 講師 費用 持ち物
 保育 他その他 方申込方法 申込先 問合わせ先 担当課

共栄大学公開講座

区民大学単位認定講座。
誰でも書ける五行歌
 名作は心の中に眠っている
 五行で縦書きである以外
 一切の制約がない、新しい
 詩歌です。

日 11月21日(土)午後2時～3
 時40分 師 草壁 太氏(五行
 歌の会主宰) 方 往復ハガキ
 に「五行歌・住所・氏名」フ
 リガナ・年齢・電話番号を
 書いて、11月13日(必
 着)まで。

社会参加と豊かな人生
社会参加を通じた生きがい
づくり
 日 11月28日(土)午後2時～3
 時40分 師 菅賢 幸氏(共栄大
 学国際経営学部長) 方 往復
 ハガキに「社会参加」・住所
 ・氏名(フリガナ)・年齢・
 電話番号を書いて、11月20
 日(必着)まで。

平和の歌をうたおう
終戦70年を祈念して
 日 12月19日(土)午後3～5時
 師 橋本 達氏(共栄学園中学
 高等学校教諭) 方 往復ハガ
 キに「平和・住所・氏名」フ
 リガナ・年齢・電話番号を
 書いて、12月11日(必着)
 まで。

いずれも
 複数の講座に申し込みで
 きます。
 会申 124・003 お花茶屋2
 ・6・1 共栄学園 ☎360
 1・71336 担 生涯学習課

視覚障害者パソコン
講習会 全6回
 音声ソフトや文字拡大ソ
 フトなどの使い方を学びま
 す。

日 11月4日～12月9日の(水
 午前10時～11時30分)区内
 在住で視覚障害がある18～
 69歳の方4人 方 電話か往復
 ハガキ(「視覚パソコン」・
 住所・氏名・生年月日・電
 話番号を記入)で、10月23
 日(必着)まで(新規申し
 込みの方優先・多数抽選)。
 会申 124・006 堀切3・34
 ・1 ウエルピアかつしか内
 地域活動支援センター ☎
 (5698)1336

シニアまち歩き
コーディネーター
養成講座 全5回
 ツアー体験などを通して
 ガイドやツアープラン作成
 方法を学び、まちの見ど
 ろを案内するボランティア
 を養成します。
 日 11月1日～29日(日)午前
 10時～正午 会 シニア活動支
 援センター(立石6・38・
 11) 他 対区内在住・在勤で
 おおむね50歳以上の方30人
 費 1200円程度 方 往復ハ
 ガキに「まち歩きコーディネ
 ーター」・住所・氏名(フリ
 ガナ)・年齢・電話番号を
 書いて、10月13日(必
 着)まで(多数抽選) 申 124
 ・0013 東立石4・25・6 我
 妻 敬 担 高齢者支援課

初心者手打ちそば
一日体験教室
 石臼で挽いたそば粉を使
 い、そば打ちの基本を学び
 ます。
 日 10月17日(土)午前11時～午
 後2時 会 玄庵(東立石3・
 24・8) 対 区内在住55歳以
 上の方25人 費 2千円 方 NP
 ○法人葛飾アクティブ・C

OMホームページ (<http://www.katsushika-active.com/>)
 か、往復ハガキに「そば」
 住所・氏名(フリガナ)・年
 齢・電話番号を書いて、10
 月5日(必着)まで(多数
 抽選) 申 125・002 青戸5
 ・33・1・103 NP ○法
 人葛飾アクティブ・COM
 ☎(5680)2964 担 シ
 ニア活動支援センター

60歳からの絵本読み
きかせボランティア
養成講座 全7回
 絵本読み聞かせの基本を
 学び、ボランティア活動を
 体験します。
 日 11月4日～12月16日の(水
 午後2～4時(12月16日は
 午後1時から) 会 中央図書
 館(金町6・2・1) 対 区内
 在住・在勤のおおむね60歳
 以上で、講座修了後も引き
 続き絵本読みきかせのボラ
 ンティア活動を継続できる
 方20人 師 植田 たい子氏(図
 書館司書) 費 2400円持
 葛飾区立図書館利用カード
 方 往復ハガキに「絵本読み
 きかせ」・住所・氏名(フリ
 ガナ)・年齢・電話番号を
 書いて、10月15日(必
 着)まで(多数抽選) 申 124
 ・855 葛飾区役所高齢者
 支援課

健康・介護予防
45歳・60歳の方へ
眼科健康診査(無料)
 【対象】 平成28年3月31日
 時点で次のいずれかに該当
 する方
 ☎(5654)8173

このマークのあるものは、パソコン・携帯電話から電子申請で申し込
 んだができます(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。お問い合わせください。

特定健康診査の結果から
 生活習慣病を発症する可
 能性が高い方に医師や保健師
 管理栄養士などが、面接な
 どによりアドバイスを行
 います。対象の方には特定健
 康診査を実施した医療機関
 から結果説明の際にご案内
 をしています。まだ利用し
 ていない方には、区が委託
 する事業者から電話で保健
 指導の案内をする場合があ
 ります。
 区では、電話で金融機関
 の口座番号や暗証番号を聞
 いたり、金銭の要求やAT
 M(銀行・コンビニなどの
 現金自動預け払い機)の操
 作をお願いすることはあり
 ません。
 【担当課】 健康づくり課
 ☎(5654)8173

健康づくりを応援します!
 いつまでも健康でいきいき暮らすためには、健康的な生活習
 慣が大事です。
 食事と運動、睡眠などの生活習慣は大丈夫ですか?
 【担当課】 青戸保健センター ☎3602-1284

まちかど健康相談を実施します
 生活習慣病を予防するため、保健師とともに自分の生活を
 振り返り、健康的な生活習慣に変えるきっかけにします。
日 内▷9月25日(金)健康づくり▷10月14日(水)・30日(金)、11月
 11日(水)健康結果の見方とワンポイントアドバイス▷11月20
 日(金)糖尿病が気になる方へワンポイントアドバイス。い
 ずれも午前10時30分～午後0時30分。直接会場へ。会 イトーヨ
 ーカードアリオ亀有店(亀有3-49-3)中川橋側入口付近

健康チェックを実施します
 地域のイベントや催しの際に会場を設置し、血管年齢と足
 指力を測定し、生活習慣の改善など健康づくりについて保健
 師がアドバイスします。

日時	会場
9月26日(土)午前10時～午後4時30分	堀切地区センター(堀切3-8-5)
10月10日(土)午前10時～午後3時30分	ウィメンズバル(立石5-27-1)
10月11日(日)午前10時～午後3時	
10月18日(日)午前9時30分～午後3時	南綾瀬地区センター(堀切7-8-22)
11月7日(土)午前9時30分～午後3時30分	堀切地区センター(堀切3-8-5)
11月15日(日)午前10時～午後2時30分	健康プラザかつしか(青戸4-15-14)
11月29日(日)午前10時～午後2時	新小岩学び交流館(西新小岩4-33-10)

いずれも直接会場へ。

保健師が健康講座や健康相談などを行います
 健康づくりに取り組む団体の活動の場に出向き、健康の話
 などを行います。
 詳しくは、お近くの保健センター(上欄参照)にご連絡くだ
 さい。

薬物乱用に関する相談は
健康ホットラインかつしか ☎3602-1244
 匿名での相談も可能です。秘密は厳守いたします。

薬物乱用にNO!

10～11月は「麻薬・覚せい剤乱用防止運動強化月間」です

危険ドラッグなどの薬物乱用は脳をはじめ体にさまざまな悪影響を及ぼすだけでなく、強い依存性で生活もおびやかします。東京都薬物乱用防止推進葛飾地区協議会と区は協働して、薬物乱用のない社会づくりをめざし、イベントや講座などで啓発活動を行っています。

【担当課】 地域保健課 ☎3602-1231

◆ ◆ ◆ 薬物乱用の恐ろしさを知ろう! ◆ ◆ ◆

薬物乱用の恐ろしさを正しく理解することが、乱用防止につながります。子どもたちが薬物乱用に「NO」と言える意識を持てるよう、協議会では区内の小・中学校で特別授業を行っています。

▲金町小学校では薬物乱用防止とともに、自分の体を大切にしよう呼び掛けました。

薬物乱用防止の出張講習会をご希望の方は地域保健課(☎3602-1231)へお問い合わせください。

健康づくりを応援します!

いつまでも健康でいきいき暮らすためには、健康的な生活習慣が大事です。

食事と運動、睡眠などの生活習慣は大丈夫ですか?

【担当課】 青戸保健センター ☎3602-1284

まちかど健康相談を実施します

生活習慣病を予防するため、保健師とともに自分の生活を振り返り、健康的な生活習慣に変えるきっかけにします。

日 内▷9月25日(金)健康づくり▷10月14日(水)・30日(金)、11月11日(水)健康結果の見方とワンポイントアドバイス▷11月20日(金)糖尿病が気になる方へワンポイントアドバイス。いずれも午前10時30分～午後0時30分。直接会場へ。会 イトーヨーカードアリオ亀有店(亀有3-49-3)中川橋側入口付近

健康チェックを実施します

地域のイベントや催しの際に会場を設置し、血管年齢と足指力を測定し、生活習慣の改善など健康づくりについて保健師がアドバイスします。

日時	会場
9月26日(土)午前10時～午後4時30分	堀切地区センター(堀切3-8-5)
10月10日(土)午前10時～午後3時30分	ウィメンズバル(立石5-27-1)
10月11日(日)午前10時～午後3時	
10月18日(日)午前9時30分～午後3時	南綾瀬地区センター(堀切7-8-22)
11月7日(土)午前9時30分～午後3時30分	堀切地区センター(堀切3-8-5)
11月15日(日)午前10時～午後2時30分	健康プラザかつしか(青戸4-15-14)
11月29日(日)午前10時～午後2時	新小岩学び交流館(西新小岩4-33-10)

いずれも直接会場へ。

保健師が健康講座や健康相談などを行います

健康づくりに取り組む団体の活動の場に出向き、健康の話などを行います。

詳しくは、お近くの保健センター(上欄参照)にご連絡ください。