

認知症 早い気づきが大切



認知症は誰でもかかる可能性のある脳の病気です。しかし、早期治療することで、約5～7割の方は症状が改善されると言われています。早期発見にはご家族や身近な方などの早い気づきが大切です。 【担当課】 高齢者支援課

葛飾区の現状

平成28年6月現在、65歳以上の高齢者の7人に1人の割合(約16,000人)で認知症の症状(軽度を含む)があると考えられています。

認知症とは？

さまざまな原因で脳の細胞が損傷を受け、働きが悪くなることで、認知機能が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態のことです。

加齢によるもの忘れと認知症の違い

加齢によるもの忘れ

- もの忘れを自覚している
- 体験の一部を忘れる
- 日付や曜日を間違えることがある
- 記憶障害のみが見られる

認知症

- もの忘れを自覚していない
- 体験したこと自体を忘れる
- 日付や曜日が分からなくなる
- 判断力も低下する

認知症かな?と思ったら、まず相談を

高齢者総合相談センター水元 斉藤美千穂

昨年の相談件数のうち、約4割が認知症に関する相談でした。認知症の症状は原因や環境、性格によってさまざまで、状況に合わせて医療や介護、生活支援を組み合わせサポートしています。まずは、認知症についての正しい知識を持ち、心配事があったら、ぜひご相談ください。

高齢者総合相談センター

高齢者総合相談センター	所在地	電話番号	高齢者総合相談センター	所在地	電話番号
水元	水元1-26-20	3826-2419	亀有	亀有4-31-18-105	6240-7630
水元公園	南水元4-27-13-1階	6231-3567	堀切	堀切2-66-17	3697-7815
新宿	新宿2-16-4	3826-8726	お花茶屋	白鳥1-12-20-1階	5671-2471
金町	東金町1-36-1-108	3826-5031	東四つ木	東四つ木2-27-1	5698-2204
高砂	高砂3-27-12	5889-8600	立石	立石6-19-10-1階	6657-6140
柴又	柴又1-47-7-102	5876-9531	奥戸	奥戸3-25-1	5670-5212
青戸	青戸3-13-19	5629-5719	新小岩	新小岩1-49-10-1階	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

医師による健診など

●もの忘れ予防健診

対象の方には、区から受診券を送付しています。受診券を紛失された方は、お問い合わせください。

【対象者】

平成30年4月1日現在68～72歳(昭和20年4月2日～昭和25年4月1日生まれまで)の方
【受診期限】 10月31日(水)

●もの忘れ相談会

もの忘れや認知症についての相談に認知症サポート医などがお答えします。開催日など詳しくはお問い合わせください。

————— いずれも —————

【問い合わせ】 高齢者支援課 ☎5654-8597

認知症になっても安心して暮らすために

■認知症高齢者家族会

認知症の方を介護する家族同士などが、悩みや情報を共有しながら交流を図ります。

開催日時や会場など詳しくはお近くの高齢者総合相談センターへお問い合わせください。

■オレンジカフェ

孤立しがちな認知症の方やその家族、地域の方、専門スタッフなどが集い、お茶を飲みながら交流を楽しみます。もの忘れや認知症に関する相談もできます。

開催日時や会場など詳しくはお近くの高齢者総合相談センターへお問い合わせください。



■おでかけあんしん事業

24時間対応のコールセンターを設置し、徘徊の恐れがある高齢者の持ち物に、登録番号とコールセンターの電話番号を記載した、「おでかけあんしんシール」を貼ることで認知症の症状がある高齢者の早期帰宅につなげます。

申込方法など詳しくは高齢者支援課(☎5654-8597)へお問い合わせください。



ひとりで悩まず 早めに相談してよかった

認知症の夫を介護する妻の声

私の夫は65歳の時に認知症と診断されました。以前から毎日同じ間違いをする、ベルトや眼鏡を何回も買ってくることもありましたが、まさか認知症だとは思いませんでした。

認知症と診断された時は、どのように受け入れて生活したら良いか分からず、途方に暮れましたが、認知症だった母の介護の時に、認知症高齢者家族会で話を聞いてもらって心が軽くなったことを思い出し、夫の事についても家族会に参加して悩みを打ち明けました。おかげで認知症に対するさまざまな知識を得ることができ、仲間もできました。今では夫と一緒にオレンジカフェのボランティアとして活動し、多くの人が参加しやすい雰囲気作りをしています。

家族が認知症になった事を受け入れられずに周囲になかなか相談できない方がたくさんいると思います。まずは一人で抱え込まずに、一緒に悩みを共有できるところで相談してみてください。

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 問い合わせ先 担当課



お知らせ

**補聴器を購入した方へ
 購入費用の一部を補助
 します**

申請方法など、詳しくはお問い合わせください。

【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
 ▽住民税非課税世帯の方

【補助限度額】 3万5千円(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

【申請・担当課】 高齢者支援課
 (区役所2階201番)
 ☎(5654)8259

**高齢の方・障害のある方へ
 住宅を無料修繕します**

【対象】 次の全てに該当する方
 ▽区内在住で世帯全員が70歳以上の方、または身体障害者手帳2級以上をお持ちの方がいる世帯の方

▽住宅を所有している方、または修繕について家主の承諾を得ることのできる賃貸住宅(公営を除く)にお住まいの方

【修繕内容】 棚の取り付けや手すりの修理など作業時間が2時間程度の軽微な修繕(材料費は自己負担)

【申込方法】 9月13日(木)・14日(金)の午前10時～午後4時に電話か窓口で。

【申し込み】 (一社)葛飾建築協会臨時受付窓口(葛飾区役所議会棟下駐輪場)
 ☎(3699)1146

※9月13日・14日のみの臨時窓口・電話番号です。
 【担当課】 福祉管理課
 ☎(5654)8243

**無年金の特別永住者の方へ
 給付金を支給します**

国民年金制度上、老齢基礎年金などを受けることができない特定の在日外国人の方(特別永住者)に給付金を支給します。申請方法など、詳しくはお問い合わせください。

【対象】 1926年(大正15年)4月1日以前に生まれ、区内に2年以上在住している特別永住者

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。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。)

の方(所得制限あり) ただし、公的年金・生活保護・重度心身障害者特別給付金のいずれかを受給している方、特別養護老人ホームなどの施設に入所している方は対象になりません。

【給付額(月額)】 1万5千円
 4カ月ごと(12月・4月・8月)に支給します。

【申請・担当課】 高齢者支援課
 (区役所2階201番)
 ☎(5654)8259

救急医療情報キットを配布しています

区では、自宅に駆けつけた救急隊が、ひとり暮らし高齢者などの治療中の病気やかかりつけ医療機関を確認することのできる救急医療情報キットを無料で配布しています。

【対象】 区内在住65歳以上で次のいずれかに該当する方
 ▽ひとり暮らしの方
 ▽日中または夜間に一人になる方

▽同居する家族が認知症などで、ひとり暮らしと同様の状況にある方
 【配布場所】 高齢者支援課(区役所2階201番)、高齢者総合相談センター、葛飾区医師会所属医療機関

救急医療情報の書き換えをお願いします

既に救急医療情報キットをお持ちの方は、治療中の病気やかかりつけ医療機関を最新のものに書き換えてください。古い情報のままだと、適切な処置を受けられないことがあります。記載するスペースがなくなった場合は、キット配布場所です新しい用紙をお渡しします。用紙は区ホームページからも取り出せます。郵送をご希望の方は、高齢者支援課へお問い合わせください。

【担当課】 高齢者支援課
 ☎(5654)8259

**消費生活センター
 高齢者被害特別相談**

高齢者を狙った悪質商法の被害を受けた方の今後の対応や、被害を受けないためのアドバイスなどを行います。

【日時】 9月10日(月)・11日(火)・12日(水) 午前9時～午後4時30分 直接会場へ。

【対象】 60歳以上の方
 【会場・担当課】 消費生活センター(立石5・27・1ウィメンズパル内)
 ☎(5698)2311

**65歳以上の元気な方へ
 介護支援サポーターを募集します**

特別養護老人ホームなどの介護保険施設で、話し相手や掃除など施設に応じた手伝い(サポーター活動)を行い、活動時間に応じてポイントを受け取ります(1時間100ポイント)

【対象】 区内在住65歳以上で、介護保険サービスを利用していない方20人
 【持ち物】 介護保険証
 【申込方法】 9月7日(金)午前9時から電話かファックス(サポーター・住所・氏名・年齢・電話番号を記入)(先着順)。
 【申し込み・問い合わせ】 かつしかボランティアセンター ☎(5698)2511 FAX(5698)2513
 【担当課】 高齢者支援課

講座・講演会

**家族介護者教室
 明日から役立つ安全で楽な介助方法**

介護者が自身の体を痛めることなく、安全に介助する方法を介護福祉士から学びます。
 日10月11日(木)午後2時～3時30分
 会東四つ木ほほえみの里(東四つ木2・27・1)対区内在住65歳以上の方、または家族を介護している方、今後介

護をする予定のある方30人
 9月10日(月)午前9時から電話で(先着順)。
 申 高齢者総合相談センター立石 ☎(6657)6140 担 高齢者支援課

**シニアのための
 再就職支援セミナー**

定年後も充実した人生を送るため、シニア世代の労働事情や再就職の具体的な事例などを学びます。
 日10月16日(火)午後1時30分～4時
 会シニア活動支援センター(立石6・38・11)対おおむね55歳以上の方50人
 申 中村康雄氏(キャリアコンサルタント)
 方9月5日(水)午前9時から電話か窓口で(先着順)。
 申 問 ワークスかつしか(シニア活動支援センター内) ☎(3692)3181 担 高齢者支援課

健康

**元気にチャレンジ!
 健康測定会**

自分の身体の状況を把握し、転倒予防につなげます。
 日9月25日(火)午後2～4時
 会 亀有学び交流館(お花茶屋3・5・6)対区内在住65歳以上の方30人
 内 身長・体重・体脂肪・握力・血圧・ロコモ(運動器測定、物忘れプログラム)
 方9月8日(土)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

毎月5日は「ごみ減量の日」です。身の回りにある多くの紙は資源となります。しっかり分別してリサイクルしましょう。

【担当課】 リサイクル清掃課 ☎5654-8273



シニアフェアを開催します

来て!見て!知って!きらめこう!



▲シニアフェア
イメージキャラクター

日時 9月12日(水)・13日(木)午前10時～午後4時 直接会場へ。

会場・担当課 シニア活動支援センター(立石6-38-11) ☎5698-6201

主なイベント

12日(水)

- 記念講演「人生100歳時代、どう生きていますか?～ワクワク楽しくなる魔法の言葉～」
午前10時15分～11時45分
【定員】 80人(先着順)
【講師】 須貝光一郎氏(ベスト・コーチングプロ(株))
- 歌って踊れる「青春ポップス」
午後2時～3時30分
【定員】 50人(先着順)
【講師】 (一財)ヤマハ音楽振興会
- 健美操体験コーナー
午前10時15分～11時45分
【講師】 生駒啓子氏((一社)日本健美操協会理事長)
- 回想法プチ体験
午前10時～正午、午後1～4時
- 折り紙体験コーナー
午前10時30分～11時30分
- ペーパークイリング体験
午後1時30分～3時30分



折り紙体験コーナー

13日(木)

- 自主グループの発表会
午前10時～11時50分、
午後1時～3時45分
- 思い出の歌をみんなで歌おう
午後2時～3時30分
- 健康ダーツ初心者体験会
午後2時～3時30分



12日(水)

- 懐かしい生活道具の展示(回想法)
- 生きがい支援講座
「笑い文字」「大人の塗り絵」「フェルトアート」の作品展示
- 手作りパン、クッキー、布ぞうりなどの販売
午前11時～午後3時(売り切れ次第終了)
- 喫茶コーナー(全品100円)
午前11時30分～午後3時30分
- 炊き込みご飯など弁当販売
(限定120食・全品300円)
午前11時30分から(弁当引換券を午前10時から販売します)
- 高齢者総合相談センターによる事業紹介
- パブリックビューイング
メイン会場の様子を他の会場からも見られるように中継します。



注意

- ▶ シニア活動支援センターはシニアフェア準備のため、9月11日(火)は休館します。9月12日(水)・13日(木)はシニアフェア終了後の入館はできません。
- ▶ 9月11日(火)～13日(木)は入浴できません。
- ▶ シニアフェア当日は会場には駐輪できません。立石ゲートボール場(立石6-35)に設ける臨時駐輪場を利用ください。

高齢者クラブの仲間と地域活動をしてみませんか

区内各地域には、おおむね60歳以上の区民で構成される高齢者クラブがあります。各クラブでは、地域の実情や会員の要望などに合わせて活動を行っています。地域で活動をしたい、同年代の方と交流をしてみたいと考えている方は、高齢者クラブにご加入ください。

【担当課】 高齢者支援課

主な活動

- ▶ 社会奉仕活動
 - 友愛活動
一人暮らしや寝たきりの高齢者を訪問しての安否確認の声かけ、傾聴活動、簡単な家事援助など
 - 地域福祉活動
福祉施設への定期訪問、地域の道路や公園などの清掃、花壇づくり、保育園・小学校などを訪問しての交流・伝承活動など
- ▶ 生きがい活動
カラオケ、輪踊り、史跡・施設見学会、地域史の学習、合唱、健康麻雀、パソコン教室、絵手紙など
- ▶ 健康づくり活動
ウォーキング、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、脳トレ、健康をテーマとした学習会など

高齢者クラブでいつまでも生き生きと

葛飾区高齢者クラブ連合会 大久保輝行会長

現在、区内では150クラブ約1万人の会員が、自身の健康のための文化・スポーツ活動や学習活動の他、高齢者が地域で孤立しないネットワークづくりに取り組んでいます。

また、区内の高齢者クラブをまとめている葛飾区高齢者クラブ連合会では、各クラブとの連絡調整、クラブ指導者の育成、会員の健康・安全・生きがいにつながる各種事業を行っています。

退職後や子育てを終えて何か活動したいという方はお気軽にお問い合わせください。



【問い合わせ】 葛飾区高齢者クラブ連合会 ☎5671-3088

女性のための

初心者リンパ体操教室

全4回

- 【日時】 10月4日～25日の(木)午前10時～11時30分
- 【対象】 区内在住55歳以上の女性15人
- 【講師】 眞分正恵氏
(体調改善インストラクター)
- 【費用】 1,500円
- 【申込方法】 往復ハガキに「リンパ体操」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月20日(木)(必着)まで(多数抽選)。
- 【申し込み・問い合わせ】
〒125-0062青戸5-33-1-103
NPO法人葛飾アクティブ.COM ☎5680-2964
- 【会場・担当課】
シニア活動支援センター(立石6-38-11)

シニアのための

健康麻雀初心者教室

全8回

- マーじゃんを楽しみながら、健康・生きがい・仲間づくりをめざします。
- 【日時】 10月14日～12月9日の(日)(12月2日を除く)
午後1時30分～4時30分
- 【対象】 区内在住55歳以上の方40人
- 【費用】 5,100円
- 【申込方法】 往復ハガキに「健康麻雀初心者教室」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月18日(火)(必着)まで(多数抽選)。
- 【会場・申し込み・問い合わせ】
〒124-0012立石6-38-11
シニアIT・活動情報サロン ☎3692-3180
- 【担当課】 シニア活動支援センター

(5)

紙面上では市外局番03の表記を省略しています。

中央図書館児童講演会



**お話への思い
一朗読をまじえて**

『まあちゃんのながいかみ』、『みどりいろのたね』などの著書で知られる児童文学・絵本作家の高樓方子氏が、お話に対する思いや制作秘話などをお話します。高樓氏による朗読も行います。講演会后、高樓氏の著書をお持ちの方を対象にサイン会も行います。



高樓方子氏

【日時】 10月7日(日)午後2～4時

【会場・申し込み・担当課】

中央図書館

(金町6-2-1)

☎3607-9201

【対象】

小学生以上の方100人程度

【保育】

1歳以上就学前のお子さん6人

【申込方法】

9月7日(金)午前9時から電話か児童カウンターで(先着順)。



【費用】 1人500円

【日程】 10月20日(土)

【所在地】 千葉県安房郡鋸南町大六180・2(集合・解散/葛飾区役所)

【対象】 区内在学のお子さん・肥満・虚弱などでお悩みの小学2～5年生のお子さんと保護者20組

【申し込み・担当課】 〒125・003鎌倉2-12-1 総合教育センター ☎(5668)7604

催し

いろいろなことばのおはなし会

スペイン語、フランス語、中国語、英語の絵本を日本語と交互に読みます。

9月17日(月)・祝午後3時30分～4時30分。直接会場へ(先着順)。対5歳以上のお子さんと保護者40人程度。中央図書館(金町6-2-1) ☎(3607)9201

講座・講演会

かつしかエコライフプラザ講座 エコ工作体験

不用になった毛糸を使ってアクセサリを作ります。日9月19日(水)午後3～5時。直接会場へ(入場自由)。会かつしかエコライフプラザ(立石1-9-1)区内在住の小学生。担リサイクル清掃課 ☎(5654)827

お知らせ

保田しおさい学校 秋の1日体験学習 参加者を募集します

ぜんそく・肥満・虚弱などを治したいお子さんのための全寮制の学校です。

【申込方法】 在籍校で配布された申込書を、9月28日(金)までに在籍校または総合教育センターへ提出(定員を超えた場合は、保田しおさい学校への転入を考えている方を優先して抽選)。

【申し込み・担当課】 〒125・003鎌倉2-12-1 総合教育センター ☎(5668)7604

子育て・子ども



凡例

日時 会場 対象 定員 内容 申請先 申請内容 講師 費用 持ち物

保育 他その他 方申込方法 申 申込先 問 問い合わせ先 担 担当課

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。

子育て応援します

【担当課】 子ども家庭支援課



子ども総合センター
 (青戸4-15-14健康プラザかつしか内)
 ☎3602-1386

子育て全般に関する相談に応じます。また、乳幼児と保護者が気軽に集える子育てひろば「いろは」や親子カフェもあります。



【開館日時】 月～土曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時

子ども・子育てフェスタかつしか開催!

乳幼児から小学生のお子さんのいる家庭が楽しめるイベントです。

【日時】 9月24日(月・振休)午前10時～午後4時 直接会場へ。

【会場】 子ども総合センター (青戸4-15-14健康プラザかつしか内)

【内容】 ライブステージ、おもちゃのひろば、相談コーナー他

【問い合わせ】 かつしか子育てネットワーク ☎5670-9101



金町子どもセンター
 子育てひろば「まるる」(東金町3-8-1)
 ☎5699-1224

乳幼児と保護者が楽しく遊びながら交流できる場です。



さまざまな催し物の他、初めて子育てする親を応援する講座も行っています。

【開館日時】 月～土曜日(祝日を除く) 午前10時～午後6時

ベビープログラムに参加しませんか

講師の進行で育児の喜びや悩みを話し合い、少し先の育児を学びながら、仲間づくりと育児不安の軽減につなげます。第1子(生後2～5カ月)と母親が対象です。

月齢の近いお子さんのママと話をし、悩んでいたのは自分だけじゃなかったんだと思いました。子育てを楽しむ方法を見つけられた気がします。

今回は11月に開催します。募集について、詳しくは広報かつしかなどで順次お知らせします。



出産から子育てについて、詳しく相談したいときは

● **妊娠・出産に戸惑いのある方の相談**
 妊娠・出産どうしようコール ☎3602-1391
 月～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時

● **母子保健(妊娠・出産)に関すること**
 母子保健係 ☎3602-1387
 月～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時

● **子どもと家庭に関するさまざまな相談**

▶ **子ども総合センター** ☎3602-1386
 月～土曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時

▶ **金町子どもセンター** ☎5660-0004
 月～土曜日(祝日を除く) 午前10時～午後6時

● **就学前のお子さんの発達に関する相談**
 発達相談担当係 ☎3602-1388
 月～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時

● **児童虐待通報専用電話**
 ☎3602-1389
 月～土曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時

妊娠子育て
まるごとサポート

ゆりかご葛飾



区では、妊娠・出産・子育て応援事業「ゆりかご葛飾」を実施しています。今回は妊娠中に受けられる主なサービスを紹介します。

【担当課】 青戸保健センター ☎3602 - 1284

妊娠中に利用できる主なサービス

ゆりかご面接(妊婦面接)

助産師や保健師などが面談の上、妊娠・出産・子育てに関する不安や困りごとに応じたサポートプランを一緒に作成します。



面接場所	開館日時	電話番号
青戸保健センター (青戸4-15-14健康プラザかつしか内)	月～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	3602 - 1284
金町保健センター(金町4-18-19)		3607 - 4141
新小岩保健センター(西新小岩4-21-12)		3696 - 3781
水元保健センター(東水元1-7-3)		3627 - 1911
◆育成課(区役所4階401番)	月～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	5654 - 8293
◆児童会館(西新小岩4-33-2)	第2日曜日を除く毎日 午前10時～午後6時	3694 - 5006
◆小菅児童館(小菅2-19-13)		3601 - 6135
◆南新宿児童館(新宿1-23-4)		3627 - 1557
◆渋江児童館(東四つ木2-15-11)		3696 - 5061
◆白鳥児童館(白鳥3-32-6)		3602 - 6821
◆新水元児童館(東水元3-5-7)		5660 - 0710
◆細田児童館(細田4-19-8)	午前10時～午後6時	3671 - 5161

◆の面接場所は電話予約の上、お越しください。
上表の場所で母子健康手帳の交付も受けられます。

ゆりかご面接を受けた妊婦の方へ
妊娠子育て応援券(子ども商品券1万円分)を交付します

対象 平成30年4月1日以降に母子健康手帳の交付を受けた方



マタニティパス

上表の場所で母子健康手帳の交付時、または初回の「ゆりかご面接」時に、5,500円分の交通系ICカードをお渡しします。

妊婦の方お1人につき1枚の交付です。

【担当課】 育成課 ☎5654 - 8293



モンテッッチのバスケー
と一緒に交通系IC
カードを交付します。

©2018 Sekiguchi co.,Ltd

ご利用ください
広報かつしかが読める
ホームページ・アプリ

【担当課】 広報課 ☎5654 - 8116

マイ広報かつしか
<https://katsushika.mykoho.jp/>

マイ広報かつしかは、葛飾区が発行する「広報かつしか」を記事ごとに読むことができるホームページです。

無料アプリケーションソフト「マイ広報かつしか」からも読むことができます。右のQRコードからアプリをインストールしてください。

スマホアプリ
「マチイロ」

無料アプリケーションソフト「マチイロ」を利用して、お手持ちのスマートフォンやタブレット端末から「広報かつしか」を読むことができます。

右のQRコードからアプリをインストールしてください。



Android端末



iOS端末



ご利用ください

妊娠・子育て支援アプリ

【担当課】 情報政策課 ☎5654 - 8133



主な機能

- 電子母子手帳
お子さんの身長・体重などの記録や予防接種のスケジュール管理ができます。
- 施設マップ情報
保育園や保健センター、おむつ替えや授乳ができる場所などの施設が地図と連動して表示されます。
- 各種お知らせ
妊娠中や出産後のお子さんの成長に合わせた申請・手続き、予防接種時期、講座や催し物などのお知らせが届きます。



右のQRコードから「ココシル」をインストールし、葛飾区総合アプリ内で利用できます。



わくチャレ児童指導サポーター・アドバイザー募集!

児童指導サポーター・アドバイザーは、授業を終えた子どもたちが自由に遊び、学ぶことができるわくわくチャレンジ広場(わくチャレ)で、見守りや指導を行っています。

【担当課】 地域教育課 ☎5654 - 8483



亀青小学校のわくチャレサポーターを紹介します

亀青小学校のわくチャレ(亀青ワクチャ)では、毎日40人ほどの子どもたちが宿題や手芸をしたり、校庭や体育館でスポーツを楽しんだりしています。

「亀青ワクチャ」では、子どもたちの自主性に任せてのびのびと遊んでもらうことを目標にしているのので、リラックスして参加している子どもたちの様子を見ると、本当に嬉しい気持ちになります。

これからも子どもたちにとって安心して楽しく遊べる場所を提供できるように、見守りや指導だけでなく、イベントを開催するなどして、児童指導サポーターみんなで頑張っていきます。



▲左から児童指導サポーターの小川さん・吉岡さん・長谷部さん



児童指導サポーター・アドバイザーを募集しています

遊んでいる子どもたちの見守りを行う児童指導サポーターと、勉強やスポーツなどの指導を行うアドバイザーは有償ボランティアです。児童指導サポーターの登録には資格は必要ありません。アドバイザーの登録には教員資格や指導経験などが必要で、学習や文化、スポーツの分野があります。

わくチャレは区内の全小学校で実施していますが、児童指導サポーター・アドバイザーの募集状況は学校により異なります。

詳しくは、地域教育課(☎5654 - 8483)へお問い合わせください。

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 申込先 問 問合わせ先 担 担当課

お知らせ

住宅・土地統計調査にご協力をお願いします
 全国の住宅および土地と居住環境に関する実態を明らかにする調査です。
 調査結果を他の目的に利用することはありません。
【対象】 区内在住で無作為に抽出した約8200世帯
【調査方法】
 ▼インターネットでの回答
 9月15日(土)～20日(木)、調査員が必要書類を配布します(不在時はポストに投入)。
 ▼調査票(郵送)での回答
 インターネットでの回答が確認できなかった世帯には、9月25日(火)～30日(日)に調査員が調査票を配布します(不在時はポストに投入)。
 10月8日(月)祝までに記入の上、調査票の入った封筒で返送してください。
【担当課】 政策企画課
 ☎(5654)8178

ふれあいレクリエーション農園 サツマイモの収穫
 区内農家の方が栽培したサツマイモの収穫を体験できます。
【収穫時期】 10月中旬
【収穫場所】 西水元松丸園
【費用】 1区画(10株)2500円
【共催】 JA東京スマイル
【申込方法】 往復ハガキに「サツマイモ」・住所・氏名(団体の場合は代表者名)・電話番号を書いて、9月14日(金)必着まで(1団体1区画。多数抽選)。電子申請可。
【申し込み・担当課】
 〒125・002青戸7・2・1 テクノプラザかつしか内産業経済課
 ☎(3838)5554

消費生活特別相談 契約トラブル・借金でお困りの個人の方へ
 弁護士による無料相談です(1人30分程度)。
【日時】 9月13日(木)午前10時～正午、午後1～3時
【対象】 区内在住・在勤・在学の方5人
【申込方法】 9月6日(木)午前9時から電話で(先着順)。
www.toshiseibimetro.tokyo

平成30年第3回区議会定例会
【日程】 9月13日(木)～10月15日(月)予定
 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

平成31年度分 特別区民税・都民税封筒の広告を募集します
 納税通知書などを送付する際に使用する封筒の裏面に掲載します。
【広告の概要】
【対象】 税関係機関、金融機関、その他公共的な事業を行う事業者
【申込方法】 所定の申込書と掲載案を、9月18日(火)必着までに持参か郵送(多数抽選)。詳しくはお問い合わせください。
 申込書は区ホームページからも取り出せます。
【申込書配布・申し込み・担当課】
 〒124・855葛飾区役所税務課(区役所3階321番)
 ☎(5654)8194

区民文化祭俳句大会 参加者を募集します
【日時】 10月28日(日)午後1～5時
【会場】 亀有地区センター(亀有3・26・1リリオ館7階)
【内容】 事前出句作品の選句、伊東杏花氏(寒雷)同人による講演(俳句との出会い)
【費用】 二句一組ごとに千円(定額小為替)
【申込方法】 未発表の自作品(雑詠二句一組。何組でも可)・住所・氏名(フリガナ)・電話番号を記入した便せん大の用紙と、参加費(定額小為替)を封筒に同封し、9月30日(日)必着まで。
【申し込み・問い合わせ】
 〒125・002柴又4・22・4 福島照子
 ☎(3657)7873

区役所内郵便局上
【申し込み・担当課】
 〒124・855葛飾区役所人事課(区役所内郵便局上)
 ☎(5654)8151

葛飾区育児休業代替 任期付職員(福祉Ⅱ類)を募集します
【職務】 保育士・児童指導員
【募集人数】 5人程度
【対象】 平成10年11月16日までに生まれ、次のいずれかに該当する方
 ▼保育士の資格を有し、都道府県知事の登録を受けている方、または平成30年11月15日までに登録見込みの方
 ▼児童指導員の資格を有する方、または平成30年11月15日までに資格取得見込みの方
【申し込み・担当課】
 〒124・855葛飾区役所人事課(区役所内郵便局上)
 ☎(5654)8151

障害者作品展 作品を募集します
 区内在住の障害のある方が創作した絵画・書画・手芸品などを展示します。
【展示期間】 11月15日(木)～21日(水)
【申込方法】 電話かハガキ・ファクス(住所、氏名(フリガナ)、電話番号、障害の種類、作品の種類・大きさを記入)

地域交流イベント ザ・にいじゅくフェスタ
【日時】 9月16日(日)午前10時～午後2時
【会場】 新宿5・21・10パーク(新宿5・21・10)。
 雨天時は内容を変更し、新宿防災コミュニケーションセンター1集い交流館(新宿5・20・18)で行います。いずれも駐車場はありません。
【申し込み・担当課】
 〒124・855葛飾区役所人事課(区役所内郵便局上)
 ☎(5654)8151

有権者のついで 認知症予防について
 認知症予防のための生活習慣や体操、相談先について、保健師などの専門職員がお話しします。
【日時】 9月11日(火)午後2～4時
【会場】 区役所内郵便局上(先着順)。
【申し込み・担当課】
 〒124・855葛飾区役所人事課(区役所内郵便局上)
 ☎(5654)8151

事業者の方へ 採用・定着力向上セミナー
 働き方改革の実現に有効なテレワークの具体的な効果と導入から定着までの方法について、事例を交えながらお話しします。
【日時】 10月3日(水)午前10時～正午
【会場】 区内企業の人事・総務・経営管理担当の方30人
【申し込み・担当課】
 〒124・855葛飾区役所人事課(区役所内郵便局上)
 ☎(5654)8151

自然学習講座 秋の自然観察とスケッチ教室
 身近な自然についての解説を聞きながら、スケッチのコツを学びます。
【日時】 10月6日(土)午後1～3時
【会場】 雨天決行(定)30人(小学3年生以下は保護者同伴) 師 山本正臣氏(野鳥・自然画家) 持 画材道具(色鉛筆、水彩画絵の具など) 方 9月7日(金)午前9時から電話で(先着順)。
【申し込み・担当課】
 〒125・004東金町1・22・1 金町地区センター ☎(3627)5881

養成講座 認知症サポーター
 認知症の方や家族が地域で安心して暮らせるように、

催し
葛飾元気野菜即売会
【日時】 9月8日(土)午前10時から(売り切れ次第終了) 会場 都立葛飾商業高等学校(新宿3・14・1) ☎(3607)5178 担 産業経済課

封筒の種類	規格	掲載料	印刷枚数	使用開始時期
納税通知書	裏面の2分の1面 左または右 7.5cm×7.5cm	125,000円	10万枚	平成31(2019)年6月
税額通知書	裏面の2分の1面 上または下 9.5cm×19cm	80,000円	4万枚	平成31(2019)年5月
申告書	裏面の2分の1面 左または右 7.5cm×9.5cm	45,000円	4万5千枚	平成31年2月

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)。場合抽選します。
 「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、定員を超えた場合は抽選になります。詳しくは区ホームページをご覧ください。

で、9月28日(金)必着まで(1人1点)。
 作品は、11月14日(水)午後2～5時に直接会場へ搬入してください。
【会場】 区立保育園・児童館 児童指導員の資格のみの方は児童館。
【選考日・選考方法】 9月30日(日)
【募集要項】 申込書配布場所 人事課、人材育成課(立石5・27・1ウイメンズバル内)、区民事務所、区民サービスコーナー、図書館、区ホームページからも取り出せます。
【申込方法】 所定の申込書と返信用封筒2枚(82円切手貼付・宛先記入)を、9月14日(金)必着までに持参か簡易書留で郵送(封筒に「任期付職員採用選考申込書」と朱書き)。
【申し込み・担当課】
 〒124・855葛飾区役所人事課(区役所内郵便局上)
 ☎(5654)8151

有権者のついで 認知症予防について
 認知症予防のための生活習慣や体操、相談先について、保健師などの専門職員がお話しします。
【日時】 9月11日(火)午後2～4時
【会場】 区役所内郵便局上(先着順)。
【申し込み・担当課】
 〒124・855葛飾区役所人事課(区役所内郵便局上)
 ☎(5654)8151

事業者の方へ 採用・定着力向上セミナー
 働き方改革の実現に有効なテレワークの具体的な効果と導入から定着までの方法について、事例を交えながらお話しします。
【日時】 10月3日(水)午前10時～正午
【会場】 区内企業の人事・総務・経営管理担当の方30人
【申し込み・担当課】
 〒124・855葛飾区役所人事課(区役所内郵便局上)
 ☎(5654)8151

自然学習講座 秋の自然観察とスケッチ教室
 身近な自然についての解説を聞きながら、スケッチのコツを学びます。
【日時】 10月6日(土)午後1～3時
【会場】 雨天決行(定)30人(小学3年生以下は保護者同伴) 師 山本正臣氏(野鳥・自然画家) 持 画材道具(色鉛筆、水彩画絵の具など) 方 9月7日(金)午前9時から電話で(先着順)。
【申し込み・担当課】
 〒125・004東金町1・22・1 金町地区センター ☎(3627)5881

養成講座 認知症サポーター
 認知症の方や家族が地域で安心して暮らせるように、

催し
葛飾元気野菜即売会
【日時】 9月8日(土)午前10時から(売り切れ次第終了) 会場 都立葛飾商業高等学校(新宿3・14・1) ☎(3607)5178 担 産業経済課

地域交流イベント ザ・にいじゅくフェスタ
【日時】 9月16日(日)午前10時～午後2時
【会場】 新宿5・21・10パーク(新宿5・21・10)。
 雨天時は内容を変更し、新宿防災コミュニケーションセンター1集い交流館(新宿5・20・18)で行います。いずれも駐車場はありません。
【申し込み・担当課】
 〒124・855葛飾区役所人事課(区役所内郵便局上)
 ☎(5654)8151

有権者のついで 認知症予防について
 認知症予防のための生活習慣や体操、相談先について、保健師などの専門職員がお話しします。
【日時】 9月11日(火)午後2～4時
【会場】 区役所内郵便局上(先着順)。
【申し込み・担当課】
 〒124・855葛飾区役所人事課(区役所内郵便局上)
 ☎(5654)8151

事業者の方へ 採用・定着力向上セミナー
 働き方改革の実現に有効なテレワークの具体的な効果と導入から定着までの方法について、事例を交えながらお話しします。
【日時】 10月3日(水)午前10時～正午
【会場】 区内企業の人事・総務・経営管理担当の方30人
【申し込み・担当課】
 〒124・855葛飾区役所人事課(区役所内郵便局上)
 ☎(5654)8151

自然学習講座 秋の自然観察とスケッチ教室
 身近な自然についての解説を聞きながら、スケッチのコツを学びます。
【日時】 10月6日(土)午後1～3時
【会場】 雨天決行(定)30人(小学3年生以下は保護者同伴) 師 山本正臣氏(野鳥・自然画家) 持 画材道具(色鉛筆、水彩画絵の具など) 方 9月7日(金)午前9時から電話で(先着順)。
【申し込み・担当課】
 〒125・004東金町1・22・1 金町地区センター ☎(3627)5881

養成講座 認知症サポーター
 認知症の方や家族が地域で安心して暮らせるように、

紙面上では市外局番03の表記を省略しています。

人権講座
暮らしの中の人権問題
未来のために今、できること
全4回

区民大学単位認定講座
区内在住・在勤・在学・事業者の方30人(保1歳以上就学前のお子さん3人)電話かファクス・ハガキ(人権講座)

再就職をめざす女性のための職業訓練
全5回
ワード・エクセルの基本操作の習得をめざします。

時から電話で(先着順)。申しこ見づらかつしか(5680)8765(会)担産業経済課(青戸7-2-1テクノプラザかつしか内)

共栄大学秋の公開講座
これが女性の生きる道
女性の生き方の移り変わり
区民大学単位認定講座

難病講演会
潰瘍性大腸炎
潰瘍性大腸炎の最新の知見や患者の生活・就労について、専門家から学びます。

成人ぜん息改善教室
全2回
区内師▽10月3日(水)「ぜん息専門医が教える新しい治療法」

新小岩ふれあいウォーキング
健康づくり推進員と一緒に、於玉稲荷神社・小松菜屋敷などの名所を巡ります。

地図で楽しむ区界線
葛飾区と足立区・江戸川区との区界の成り立ちについて学びます。

区民公開講座
糖尿病と食事療法
9月17日(月・祝)午後2時~3時30分。直接会場へ(先着順。会)かつしかシンフォニーヒルズ(立石6-33-1)定1000人

区民公開講座
糖尿病と食事療法
9月17日(月・祝)午後2時~3時30分。直接会場へ(先着順。会)かつしかシンフォニーヒルズ(立石6-33-1)定1000人

社会保険労務士による
事業者向けセミナー・相談会
「働き方改革法」の施行に向けた対策や活用できる助成金についてお話しします。

Table with 2 columns: 日程 (10/11, 10/18, 10/25, 11/1) and 内容 (差別をしないために、現代の部落問題、部落問題と向きあう若者たち、歌謡曲から見る私たちの社会)

就職支援研修
子どもを理解する力
発達障害の子とハッピーに暮らすヒント
具体的事例から理解を深め、対応の仕方を学びます。

区民公開講座
糖尿病と食事療法
9月17日(月・祝)午後2時~3時30分。直接会場へ(先着順。会)かつしかシンフォニーヒルズ(立石6-33-1)定1000人

日本赤十字社
救急法基礎講習会
心肺蘇生とAED(自動体外式除細動器)の使用方法などを学びます。

初めての太極拳体験
教室
全4回
10月5日~26日(金)午後2時~4時

非常勤職員募集
職種・勤務内容、募集人数、対象、勤務期間、勤務日時、報酬など

凡例
日時、会場、対象、申込方法、費用、持ち物、申し込み・担当課

すぐ役立つ
就活サポート総合セミナー
10月5日(金)▽応募書類の作り方/午前10時30分~正午▽面接対策/午後1時30分~3時

区民公開講座
糖尿病と食事療法
9月17日(月・祝)午後2時~3時30分。直接会場へ(先着順。会)かつしかシンフォニーヒルズ(立石6-33-1)定1000人

区民公開講座
糖尿病と食事療法
9月17日(月・祝)午後2時~3時30分。直接会場へ(先着順。会)かつしかシンフォニーヒルズ(立石6-33-1)定1000人

区民公開講座
糖尿病と食事療法
9月17日(月・祝)午後2時~3時30分。直接会場へ(先着順。会)かつしかシンフォニーヒルズ(立石6-33-1)定1000人

区民公開講座
糖尿病と食事療法
9月17日(月・祝)午後2時~3時30分。直接会場へ(先着順。会)かつしかシンフォニーヒルズ(立石6-33-1)定1000人

非常勤職員募集
職種・勤務内容、募集人数、対象、勤務期間、勤務日時、報酬など

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)。

葛飾区成年後見センターをご利用ください

【担当課】
福祉管理課

【申し込み・問い合わせ】 葛飾区成年後見センター(堀切3-34-1 ウェルピアかつしか内 葛飾区社会福祉協議会)
☎5672-2833(月~金曜日(祝日を除く)/午前8時30分~午後5時)

成年後見制度とは

認知症や精神・知的障害などで十分な判断能力がない方の権利や財産を法的に守るための制度です。本人の判断能力の程度に応じて、成年後見人・保佐人・補助人(以下「後見人等」)を選びます。

後見人等になれるのは、親族の他に、弁護士や司法書士、社会福祉士などの専門職、社会福祉協議会などの法人で、申立てを受けた家庭裁判所が決定します。

どんなときに必要になるの?

- ▶ 認知症になった家族名義の不動産を売却して施設入所費用に充てたいとき
 - ▶ 知的障害のある子どもの定期預金を解約したいとき
 - ▶ 遺産分割協議をしたいが相続人の一人が精神障害で協議できないとき など
- このような財産管理や契約行為などが本人では難しいときに、後見人等が本人に代わって手続きを行います。

家庭裁判所への申立て費用

- ▶ 手数料 6,620~9,130円
- ▶ 鑑定費用(医師による本人の判断能力の鑑定が必要な場合) 5~10万円程度

成年後見制度利用手続きの流れ

- ① 4親等内の親族(いない場合は区長)が家庭裁判所に申立て
 - ② 家庭裁判所が審理(1~3カ月程度)
 - ③ 審判が下りる(後見人等の決定)
 - ④ 法務局に後見人等が登記される
 - ⑤ 制度利用開始
- ※申立て時の候補者が選任されない場合もあります。
※申立てに必要な書類は葛飾区成年後見センターで配布しています。

後見人等への報酬

本人の財産から後見人等に原則1年ごとに報酬が支払われます。報酬額は本人の財産状況と後見人等の活動内容によって、家庭裁判所が決定します。

葛飾区成年後見センターの主な事業

専門相談(予約制)

成年後見制度の利用や遺言、相続、福祉サービスに関する権利侵害などの専門的な相談に弁護士、司法書士が無料でお答えします(1回40分以内)。

- 【日時】
- ▶ 司法書士 毎月第2木曜日 午後1~4時(祝日を除く)
 - ▶ 弁護士 毎月第4木曜日 午後1~4時(祝日を除く)
- 【申込方法】 電話か窓口で。

成年後見制度利用支援事業

申立書類の配布や手続きの案内をします。また、後見人等候補者がいない場合や、申立書類の作成代行を依頼したい場合などに、専門機関を紹介します。

【申込方法】 電話か窓口で。

訪問援助事業

【対象】 おおむね65歳以上の方か障害のある方などで、金銭管理や福祉サービスの利用などにお困りで、契約および意思の確認が可能な方

- 【内容・費用】
- ▶ 福祉・介護サービスの利用手続きのお手伝いなど/1時間1,000円
 - ▶ 預貯金の払い戻し、税金や家賃の支払いなど/1時間1,000円または1,500円
 - ▶ 預貯金通帳や実印など貸金庫でのお預かり/月額1,000円
- 【申込方法】 電話か窓口で。

成年後見人等の集い

すでに後見人等になっている親族の方などを対象に、研修会や情報交換会を行っています。

出張相談(予約制)

区民相談室(区役所2階209番)で成年後見制度に関する相談を職員がお受けします(1回50分以内)。

【日時】 毎月第2・4火曜日
午前10時~正午(祝日を除く)

【申込方法】 相談日2週間前から電話か窓口で。

人生のエンディングの準備支援事業

葛飾区で最期まで安心して人生を過ごせるよう、エンディングノートを配布している他、講演会を開催しています。

【配布場所】 福祉管理課(区役所3階311番)、葛飾区成年後見センター、高齢者総合相談センター

凡例

日 日 時 会 会 場 対 対 象 定 定 員 内 内 容 申 申 込 込 方 方 法 申 申 込 込 先 先 問 問 問 問 合 合 合 合 せ せ 先 先 費 費 用 用 担 担 担 担 当 当 課 課 持 持 持 持 ち ち 物 物

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。

関係機関のお知らせ

9月9日(救急の日)~15日は
救急医療週間です

急な病気がけがで「今すぐ病院に行ったほうがいいのか?」「救急車を呼んだほうがいいのかな?」「救急車を呼んだほうがいいのかな?」など迷った際の相談窓口として、東京消防庁救急相談センターを開設しています。

☎ #7119 または ☎ (3-212) 2323 からご利用ください(24時間・年中無休)。

【問い合わせ】

本田消防署 ☎ (3694) 0119
金町消防署 ☎ (3607) 0119

— 広告 内容については広告主にお問い合わせください。 —

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに感染された方へ一人ひとりに無料電話相談をご利用ください

B型肝炎訴訟 (給付金請求)について

無料電話相談

期間 16年7月2日~
期間 63年1月27日生れ

50万円~
3,600万円

着手金・相談料 無料
成功報酬制

【予約受付時間】 9:00~18:00(完全予約制) ☎0120-013-621

弁護士法人 伊藤・高橋・「あひら」東京弁護士会所属 登録番号39299
プレシヤス総合法律会計事務所
東京都新宿区四谷4-3 権屋ビル6-A 【営業時間】 平日 9:00~18:00
TEL 03-5363-6333 E-mail: info@precious-law.jp
FAX 03-5363-6334 http://precious-law.jp

葛飾区創業30年。
気軽に相談! 迅速な対応!
地元だから顔が見えて安心!

外壁塗装

屋根 外壁 木部 鉄部

見積無料

国家資格取得者が直接施工・管理致します

株式会社 たつみ住研
0120-973-877
葛飾区柴又5-31-15
mail: info@tatumi-j.co.jp
http://www.tatumi-j.co.jp

暮らしを彩るパソコン教室 10月分

日会内下表のとおり区内在住・在勤・在学の方(■のコースは小学3~6年生と保護者)定各コース6人(■のコースは4人)特★のコースはご自分の機器(電話かハガキ・ファックス(希望番号・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号(ファクス番号)を記入)で、9月20日(必着)まで(多数抽選・申し込み少数のコースは中止の場合あり)。

【申込方法】 電話 ☎124-0012 立石3-30-18NPO法人ユニコムかつしか「暮らしを彩るパソコン教室」係 ☎6905-8080(月・水・金曜日/午前9時~午後5時。祝日を除く) FAX6657-6185 生涯学習課

コース	会場	番号	小管憩い交流館(小管3-6-1)	番号	たつみ憩い交流館(西新小岩2-1-4)	番号	立石教室(立石3-30-18)	費用(教材費込み)
初めてのパソコン全4回	21	10/4~25(木)午後	41	10/2~23(火)午前	61	10/2~23(火)午後	4,600円	
ワード入門全4回 ※	22	10/1~29(月)午前(10/8(月・祝)を除く)	42	10/5~26(金)午前	62	10/4~25(木)午前	5,400円	
エクセル入門全4回 ※	23	10/1~29(月)午後(10/8(月・祝)を除く)	43	10/1~22(月)午前	63	10/2~23(火)午前	5,400円	
チラシ作成	24	10/18(木)午前	44	10/3(水)午前	64	10/20(土)午後	1,500円	
初めてのiPhone(基本・電話操作) 全2回 ★					65	10/4・11(木)午後	2,000円(テキスト貸与)	
初めてのAndroid(メール・カメラ他) 全2回 ★	26	10/4・11(木)午前			66	10/18・25(木)午後	2,000円(テキスト貸与)	
ワード入門 土日全4回 ※			47	10/6~27(土)午前	67	10/7~28(日)午前	5,400円	
エクセル入門 土日全4回 ※			48	10/7~28(日)午前	68	10/6~27(土)午前	5,400円	
ネット入門(検索あれこれ) 全2回			49	10/10・17(水)午前	69	10/6・13(土)午後	2,700円	
iPhoneで写真印刷 ★			50	10/18(木)午前	70	10/7(日)午後	1,500円	
Androidで写真印刷 ★			51	10/25(木)午前	71	10/14(日)午後	1,500円	
スクラッチプログラミング講座 ■			52	10/11(木)午前	72	10/21(日)午後	2,000円	
車型ロボットプログラミング体験 ■					73	10/28(日)午後	2,000円(教材貸与)	

午前/午前10時~正午、午後/午後1時30分~3時30分。使用ソフト/ウィンドウズ10、オフィスは2016年版。
※のコースはローマ字入力ができる方が対象です。
上記コース以外のリクエスト講座も開催します。詳しくは暮らしを彩るパソコン教室ホームページ(<http://uc-knet/kpc/>)をご覧ください。

(11)

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
--------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	--	------------------------------------

がん検診のお申し込みは、はなしょうぶコールへ ☎6758-2222(午前8時～午後8時/年中無休)

胃がん・大腸がん検診(10・11月分)

年度内に各1回受診できます。
 【受付時間】 いずれも午前9時～10時30分

会場(所在地)	検診日	定員
保健所(青戸4-15-14健康プラザかつしか内)	10/21(日)・23(火)・25(木)・31(水)、 11/17(土)・20(火)・30(金)	各日100人
新小岩北地区センター(東新小岩6-21-1)	10/22(月)	50人
ウェルピアかつしか(堀切3-34-1)	10/24(水)	50人
金町保健センター(金町4-18-19)	10/30(火)、11/22(木)	各日100人
高砂地区センター(高砂3-1-39)	11/27(火)	50人
水元保健センター(東水元1-7-3)	11/28(水)	50人

●胃がん検診

【対象】 区内在住で、平成31年3月31日現在40歳以上(昭和54年3月31日生まれまで)の方

胃の手術を受けた方、過去に胃の検査を受診し具合が悪くなった方、妊娠中の方は受診できません。

痛み、吐き気などがある方は医療機関で検査をお受けください。

【内容・費用】 胃のレントゲン撮影(バリウムを使用) 1,000円

●大腸がん検診

【対象】 区内在住で、平成31年3月31日現在40歳以上(昭和54年3月31日生まれまで)の方

【内容・費用】 便潜血反応検査 500円

いずれも

【申込方法】

はなしょうぶコール(☎6758-2222)へ電話、またはハガキ(希望検診名(「胃がん」「大腸がん」「胃がん・大腸がん両方」)・会場・検診日(第2希望まで)・住所・氏名(フリガナ)・性別・生年月日・年齢・電話番号を記入)で、希望検診月の前月の15日(必着)まで(多数抽選)。電子申請可。

受診票は検診月の前月末に送付します。

【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健康づくり課



乳がん・子宮頸がん検診

●乳がん検診

平成29年度まで実施していた30歳代および69歳以上を対象とする「視触診のみの検査」は、国の指針外の検査であることから、指針である40歳以上の「視触診とマンモグラフィによる検査」に一本化します。

【受診期限】 平成31年1月31日(木)まで

(マンモグラフィ検査は平成31年3月19日(火)まで)

【対象】 区内在住の平成31年3月31日現在40歳以上(昭和54年3月31日生まれまで)で平成29年度に葛飾区の乳がん検診(視触診検査)を受診していない女性

【内容・費用】

▶視触診検査 無料

▶マンモグラフィ検査(視触診検査異常なしの方) 1,000円

●子宮頸がん検診

平成29年度まで実施していた子宮体がん検診は、国の指針外の検査であることから行いません。

【受診期限】 平成31年2月28日(木)まで

【対象】 区内在住の平成31年3月31日現在20歳以上(平成11年3月31日生まれまで)の女性

【費用】 1,000円

いずれも

【会場】 区内指定医療機関(マンモグラフィ検査は保健所・保健センター(上欄参照)など)

【申込方法】 はなしょうぶコール(☎6758-2222)へ電話、またはハガキ(希望検診名(「乳がん」「子宮頸がん」「乳がん・子宮頸がん両方」)・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を記入)で、12月31日(月)(消印有効)まで。電子申請可。

受診票は2週間ほどで送付します。

【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健康づくり課

平成30年度乳がん検診勸奨対象者(未受診)の方へ

5月末に乳がん検診の受診票が届いた方で、マンモグラフィ検査の受診が確認できない方には、8月末に勸奨ハガキを送付しました。

乳がん・子宮頸がん検診の無料クーポン券について

対象の方には5月末に無料クーポン券と受診票を送付しました。

【対象】

▶乳がん検診 平成30年4月1日現在40歳(昭和52年4月2日～53年4月1日生まれ)の女性

▶子宮頸がん検診 平成30年4月1日現在20歳(平成9年4月2日～10年4月1日生まれ)の女性

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。
 車で来診される場合は、診療所の駐車場または近隣の有料駐車場をご利用ください。

◆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(受付時間)午前9時～11時30分、午後1時～4時30分

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
9/9	亀有みんなのクリニック	内、小	亀有2-4-8	5650-2821
	野崎内科医院	内、小	鎌倉2-2-7	3673-7171
	立石中央クリニック	内、消内、乳外、肛外、小	立石7-3-4	5672-2225
	南塚医院	内、循、胃	東新小岩4-3-3	5698-3688
	高岡産婦人科	産婦	立石1-10-8	3691-6163
	田原整形外科医院	整、リハ	東金町3-27-9	3608-6721

◆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
9/9	中島歯科医院	立石7-5-2	5672-2588
	白鳥歯科医院	白鳥3-26-17	3603-5260

◆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
9/9	北原接骨院	西新小岩4-2-5	3692-8129
	土屋整骨院	亀有4-31-18	3603-3229

◆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
9/9	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	3694-0435

9月21日(金)～30日(日)

秋の全国交通安全運動

やさしさが 走るこの街 この道路

【問い合わせ】 葛飾警察署 ☎3695-0110 亀有警察署 ☎3607-0110 【担当課】 道路管理課交通安全対策担当

●子どもと高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止

子どもの交通事故は、下校時間帯の午後2～6時の間に多く発生しています。また高齢者の交通事故は、道路横断中に多く発生しています。

子どもと高齢者本人が危険な場所を知って交通ルールを守ることと、周囲の思いやりが大切です。

★高齢運転者による交通事故が増えています

運転に自信がなくなった方は、運転免許証の自主返納をお考えください。

●全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

後部座席でシートベルトを着用せずに交通事故に遭った場合、車外へ投げ出されたり同乗者とぶつかったりする恐れがあります。また6歳未満の子どもにはチャイルドシートの着用が義務づけられています。

●飲酒運転の根絶

飲酒運転は犯罪です。運転者以外にも酒類の提供者や車両の同乗者も罰せられます。自転車も飲酒運転の対象です。

●夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止

夕暮れ時と夜間は視界が悪くなります。反射材用品を身に着けたり、自転車運転中は必ずライトを点灯させたりして自分の存在をアピールし、交通事故を防ぎましょう。

自転車ナビマークを知っていますか？

自転車ナビマークは、自転車が車道通行する場合の走行すべき場所と方向を示しています。車道を走行する時は、左端を自動車と同じ方向に通行してください。



●二輪車の交通事故防止

二輪車に乗る際はヘルメットの顎ひもをしっかりと締め、胸部・腹部を守るプロテクターも着用しましょう。カーブや交差点の手前では十分に速度を落としましょう。

9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動月間

健康寿命を延ばしましょう

健康寿命を延ばすためには、適度な運動・バランスの良い食事・禁煙・歯磨きといった生活習慣が大切です。この機会に生活習慣を見直し、できるところから健康づくりを始めましょう。

【担当課】 健康づくり課 ☎3602-1268

葛飾区の65歳健康寿命※(平成28年度)

男性 80.58歳 女性 82.47歳
(東京都 男性81.04歳 女性82.56歳)

※65歳の方が何らかの理由のために、介護が必要になるまでの年齢を平均的に表したものです。
(東京都福祉保健局調べ)

1 運動

適度な運動を継続して強い骨や筋肉をつくろう

骨や筋肉の量は20～30歳にピークに達し、その後は加齢に伴って徐々に低下します。骨や筋肉は、適度な運動で刺激を与えて適切な栄養を摂取することで、強く丈夫に維持されます。次の3つの運動を組み合わせると効果的です。



1 お風呂上がりに首・肩・足首などの筋肉を伸ばす、ラジオ体操などのストレッチ(10分程度)
筋肉と関節の可動域を広げることでけがを防止し、運動効率を高めます。

2 スクワット、階段を使う、腹筋に力を入れるなど筋力トレーニング(10分程度)
筋肉量の増加により基礎代謝が上がり、痩せやすい身体になります。

3 散歩、エアロビクス、水泳など有酸素運動(30分程度)
全身持久力が向上し、疲れにくくなります。
意識して毎日の生活の中で少しずつ行うことで運動の習慣へとつながっていきます。まずはできることから始めて、運動を継続しましょう。

3 しっかり禁煙

健康のために禁煙を

喫煙をすると血液中の善玉コレステロールの減少、中性脂肪や悪玉コレステロールの増加、血糖値の上昇を招き、循環器疾患や糖尿病につながる可能性が高くなります。また、喫煙はがんの発症リスクを高めますので、健康のためにも禁煙をお考えください。



2 食事

野菜や牛乳・乳製品などバランス良く取り、塩分は控えよう

食事は主食・副菜をそろえて取ることが栄養バランスの基本です。1日1人当たりの野菜の平均摂取量は目標量350gに対して70g不足しているため、あと1皿野菜料理を多く取ることを意識しましょう。また牛乳・乳製品などはカルシウム・タンパク質などを手軽に取れる良い食品です。1日1回取る習慣を身につけましょう。



食塩の平均摂取量は少しずつ減って約10gになりましたが、高血圧症などの予防の観点からあと2g減らしましょう。

健康的な食生活を応援する「かつしかの元気食堂」もおすすめです

「かつしかの元気食堂」は、栄養バランスの良いメニューや塩分を控える注文ができるなど、健康的な食のサービスを提供する区が認定した飲食店です。平成30年8月末現在、計101店舗を認定しています。詳しくは、区ホームページをご覧ください。右のQRコードからもアクセスできます。



4 歯とお口の健康づくり

歯とお口をいつまでも健康に

歯とお口が健康であれば、食事を楽しむことができ、丈夫な体をつくることができます。



歯やお口の健康は、身体の健康や豊かな生活を送るためにもとても重要です。

歯やお口の健康を保つためのポイント

- ▶ 1日1回は丁寧に歯磨きをする。
- ▶ 食事の際はゆっくりよくかむことを意識する。
- ▶ かかりつけ歯科医をもつ。

広告 内容については広告主にお問い合わせください。

保育士就職フェア

保育士などを対象に、区内私立認可保育所への就職案内を行います。

【日時】
9月29日(土)午前11時～午後4時
(最終受付は午後3時30分)
直接会場へ。

【会場】
亀有地区センター
(亀有3-26-1リリオ館7階)
【問い合わせ】 葛飾区私立保育園連盟(徳育保育園)
☎5648-6366

【担当課】 子育て支援課

リフォーム・リノベーション

ご家族の安心・安全のため、大切なお住まいのメンテナンスや機能向上をご検討なさいませんか？

相談・見積
無料

真心対応

外壁・屋根・雨樋・雨漏り・天井浸み・壁紙・サッシ・ベランダ
階段・床補修・床暖房・駐車場・門扉・上下水道・キッチン・風呂
トイレ・介護・耐震化・増改築・建替え 内外装全般 豊富な経験と実績



株式会社 東洋堂ハウスSP

本社・足立支店
03(5849)3090
〒120-0004 足立区東綾瀬 1-24-13
東洋堂ハウスSP 第一ビル2F
info@toyodo-house.com

金町支店 03(5876)3963
JR金町駅前 〒125-0041 葛飾区東金町 1-44-13 越後屋ビル2F
小岩支店 03(6458)0064
JR小岩駅前 〒133-0057 江戸川区西小岩 1-28-12 カーサ西小岩2F
JR平井駅前 平井・千住支店 03(6802)9375
〒130-0001 葛飾区西葛西 1-1-1 西葛西ビル2F
Mロ葛西駅前 葛西支店 03(6808)6250

庭木1本からお手入れOK!



お客様への約束
★土日でもOKです
★トイレはお借りしません
★お茶はご遠慮します

生垣剪定幅1m(高さ2m)
通常2,000円が 先着10名様限り
1,000円 (税別)

年中無休
営業時間9～17時
見積無料

☎0120-61-4128
葛飾支店 葛飾区立石6-11-12