



No. 1706

平成29年 9月5日  
(2017年)  
毎月5日・15日・25日発行

# 広報 かつしか

発行 / 葛飾区 編集 / 広報課  
〒124-8555 葛飾区立石 5-13-1  
☎ 3695-1111

いきいきと暮らせるまち“かつしか”

## いつまでも輝く

# 葛飾シニアライフを応援します!

【担当課】 シニア活動支援センター  
☎5698 - 6201



シニア活動支援センター(立石6-38-11)は、風呂、大広間、ホールなどがあり、カラオケ・囲碁・将棋などが自由に楽しめ、各種事業への参加や仲間作りの場としてご利用いただけます。

区では、いつまでも健康でいきいきと暮らせるよう、健康づくりや介護予防などへのさまざまな事業を行っています。

8面でシニアフェアを紹介しています

## あたまを輝かせる

### 脳トレ学園・友遊クラブ (脳力トレーニング)

脳を元気にし、いきいきと生活するための頭と心と体を動かすプログラムです。詳しくは広報かつしか9月15日号でお知らせします。

### 大人の塗り絵

見本を観察し、何色もの色を重ねて丁寧に作品を作り上げていくことにより、達成感やリラックス効果が得られ、脳を活性化させます。詳しくは広報かつしか9月25日号でお知らせします。

### レクササイズ

楽しみながら疲れやストレスを解消するレクリエーションと、注意力や日常生活に必要な運動機能を維持向上させるエクササイズを効率よく行います。



詳しくはシニア活動支援センター(☎5698-6201)までお問い合わせください。

## こころを輝かせる

### 回想法

テーマに沿って自分の体験を語り合い、過去のことや思い出を巡らすことで脳を刺激します。同世代の方や思い出を共有し、前向きな感情を引き出します。詳しくはシニア活動支援センター(☎5698-6201)までお問い合わせください。



## からだを輝かせる

### うんどう教室

専門指導員や地域指導員と一緒に、公園に設置した専用の運動器具を使って「つまずき」や「ふらつき」を予防するための運動を行います。

【対象】 区内在住のおおむね65歳以上で自分で会場まで来られる方

### うんどう教室実施公園

会場	活動日	活動時間
高砂北公園(高砂4-3-1)	第2・4水曜日	午前10時30分～11時30分
お花茶屋公園(お花茶屋1-22-1)	※雨天中止 (9月13日は行いません)	午前10時30分～11時30分
間栗公園(西新小岩2-1-4)		午後2～3時
東金町四丁目平成公園(東金町4-35-1)	第1火曜日	午前10時30分～11時30分
※雨天の場合は 東金町地区センター(東金町5-33-6)		
青戸平和公園(青戸4-23-1)	第1火曜日	午後2～3時(10月3日は午後2時30分から)
※雨天の場合は シニア活動支援センター(立石6-38-11)	※10月3日より開始	

いずれも直接会場へ。



### 高砂北公園地域指導員

#### 前野 清一さん



うんどう教室では毎日継続して行える運動を中心に行っています。たくさんの友達をつくり、みんなでいつまでも動ける体でいましょう。

### うんどう教室 地域指導員募集中です

うんどう教室に参加する方の運動の補助や見守りをしていただくボランティアです。

【申込方法】

9月14日(木)午後5時までに電話で。

【申し込み】

シニア活動支援センター ☎5698-6201

### まちかどエクササイズ

運動・発声・リズム記憶などにより、認知機能・口腔機能の向上を図ります。詳しくは7面をご覧ください。

### スポーツボイスフィットネス

筋力トレーニングとボイストレーニングを組み合わせることで、声帯や腹筋などの筋肉を鍛えるためのプログラムを体を動かしながら楽しく学んでいきます。詳しくは広報かつしか9月15日号でお知らせします。



### お知らせ

#### 特別支援教育推進委員会を傍聴できます

特別支援教育の取り組みを検討し、今後の方針を協議します。

【日時】 9月19日(火)  
午前10時～正午

【対象】 区内在住の方10人  
【申込方法】 9月7日(木)午前9時から電話で(先着順)。  
【会場・申し込み・担当課】

#### 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・手芸品などを募集します。

【展示期間】 11月16日(木)～22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

総合教育センター  
(鎌倉2・12・1)  
☎(5668)7608

### 平成29年第3回区議会定例会

【日程】 9月11日(月)～10月3日(火)  
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

## 熊本地震災害・東日本大震災義援金 温かいご支援ありがとうございます

#### 熊本地震災害義援金

6月1日～7月31日に皆さんからお寄せいただいた義援金117,261円を、8月8日に熊本県にお送りしました。

義援金をお寄せいただいた団体は以下のとおりです(50音順)。

- ▶カラオケ喫茶ぱんぷきん
- ▶新小岩ドリームウェイ商店街振興組合新小岩さくらまつり実行委員会
- ▶水元公園葛飾菖蒲まつり実行委員会

#### 東日本大震災義援金

6月1日～7月31日に皆さんからお寄せいただいた義援金111,789円を、8月8日に日本赤十字社にお送りしました。

義援金をお寄せいただいた団体は以下のとおりです(50音順)。

- ▶アサヒエステート(株)
- ▶カラオケ喫茶ぱんぷきん
- ▶水元公園葛飾菖蒲まつり実行委員会

#### いずれも

引き続き義援金を受け付けています。

- 【受付方法】 現金のみ
- 【受付場所】 区民ホール(区役所2階)、総務課(区役所5階504番)、区民事務所、区民サービスコーナー
- 【担当課】 総務課 ☎5654-8136

この他、多くの皆さんから温かいご支援をいただいております。ご協力ありがとうございます。

さを記入)で、9月30日(土) (必着まで(1人1点)。  
作品は、11月15日(水)午後2～5時に直接会場へ搬入してください。

【会場・申し込み・担当課】 〒124-0006堀切3-34-1ウエルピアかつしか内障害者施設課

☎(5698)13301  
FAX(5698)13337

#### 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

特別支援サポーター 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)。  
ポイントは、年度末に交付金と交換できます(100ポイント1000円、年間最大5千円)。

【日時】 10月6日(金) 午後2～4時

【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40人

【申込方法】 9月7日(木)午前9時から電話かファクス(サポーター・住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で(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)25111 FAX(5698)25113

#### 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11日(月)・12日(火)・13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ウイメンズパル内) ☎(5698)23111

#### 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15日(金) 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7日(木)午前9時から電話で(先着順)。  
【会場・申し込み・担当課】 消費生活センター(立石5・27・1ウイメンズパル内) ☎(5698)23111

#### 高齢の方・障害のある方へ 住宅を無料修繕します

区内在住で世帯全員が70歳以上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で、住宅を所有している方か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)に住まいの方

【修繕内容】 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14日(木)・15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(葛飾区役所議会議棟下駐輪場) ☎(3691)1146 ※9月14日・15日のみの臨時窓口・電話です。  
【担当課】 福祉管理課 ☎(5654)8243

#### 平成30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】 左表のとおり

【対象】 税関係機関、金融機関、その他公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15日(金)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】 〒124-8555葛飾区役所税務課(区役所3階321番) ☎(5654)8194

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	12万5千円	10万枚	平成30年6月
税額通知書	裏面の2分の1面 上または下 9.5cm×19cm	8万円	4万枚	平成30年5月
申告書	裏面の2分の1面 左または右 7.5cm×9.5cm	4万5千円	4万5千枚	平成30年2月

広告 内容については広告主にお問い合わせください。

**小5～中3 生徒募集**  
(担当:中澤)

## 学校、勉強苦手な君! マーレに集マーレ!!

- ★ 勉強しない、宿題もしてないみたい
- ★ あまり学校に行けていない
- ★ 親子の会話がな、反抗期?

38年間で2000人以上の生徒を受け持ち、高校受験を知り尽くした元高校教師と、生徒や保護者の悩みを解消するカウンセラーが、学習・精神の両面からお子さんの意欲を育みます!

**学習スタジオマーレ** 一度、お茶でも飲みながら見学しませんか?

葛飾区高砂3丁目24-14/10:00～22:00(日曜休み) 予約電話 **03-6458-9758**

料金目安: 中学1年、2年/毎週2回 ●英・数・国...20,000円/月 ●月例テスト希望者...4,000円/1回

葛飾柴又の塗装屋さん

地元で創業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>

### 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

【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(団体の場合は団体名と代表者氏名・電話番号・区画数・大人と子どもそれぞれ参加人数を書いて、9月15日(金)必着まで(多数抽選。区画制限の場合あり)電子申請可。  
【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産業経済課 ☎(3838)5554



(3)

紙面上では市外局番03の表記を省略しています。

## 施設からのお知らせ

●**水元図書館(東水元1-7-3)**  
業務縮小および休館します  
改修工事のため、次の期間、業務縮小および休館します。

【業務縮小期間】  
9月26日(火)～10月22日(日)  
(10月2日(月)・10日(火)・16日(月)は休館)  
期間中は臨時カウンターで予約受付・貸出、返却のみを行います。所蔵資料の閲覧・貸出はできません。  
【休館期間】 10月23日(月)～26日(木)  
【担当課】 水元図書館 ☎3627-3111

●**奥戸総合スポーツセンター陸上競技場(奥戸7-17-1)利用を一時停止します**  
走路の改修や人工芝の張替工事などのため、次の期間、利用を停止します。体育館は通常どおり利用できます。  
【期間】 10月16日(月)～平成30年6月末(予定)  
【担当課】 生涯スポーツ課 ☎3691-7111

既に救急医療情報キットをお持ちの方は、治療中の状況にある方  
▽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**

【対象】 区内在住で、1人での外出や区などが行う講座への参加が困難な方(在学中の方を除く)、またはそれらの方で構成する団体  
【募集数】 17件  
【学習内容】 講座内容は自由(資格取得、受験、営利、宗教、政治目的を除く)

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、キット配布場所でも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。

### 出前教室(後期分)講師を派遣します

障害などで講座に参加することが困難な個人や団体に講師を派遣します。詳しくはお問い合わせください。  
【対象】 区内在住で、1人での外出や区などが行う講座への参加が困難な方(在学中の方を除く)、またはそれらの方で構成する団体  
【募集数】 17件  
【学習内容】 講座内容は自由(資格取得、受験、営利、宗教、政治目的を除く)



冷蔵庫に保管

高齢の方へ  
救急医療情報キット  
を配布しています

## 凡例

- 日時
- 会場
- その他
- 対象
- 申込方法
- 申込先
- 講師
- 費用
- 持ち物
- 問い合わせ先
- 担当課

●**親子クッキング**  
そば打ち体験  
10月1日(日)午前10時～午後0時30分  
水元学び交流

●**子育て・子ども**  
子育て講座  
11月12日(日)執行の葛飾区議会議員選挙・葛飾区長選挙の標語が決定しました

●**新中川と遊ぼう**  
カメラによる川底探査や釣り大会などを行います。  
9月10日(日)午前8時～正午(雨天中止。午前7時45分から会場へ受け付け(先着順)。会北沼公園(奥戸8・17・1)前の新中川川敷定60人(小学3年生以下は保護者同伴)持釣り具  
葛飾の川をきれいにする

●**講座・講演会**  
70歳以上の方が区内の銭湯を1回230円で利用できる「くろろぎ入浴事業」のPRイベントです。70歳未満の方もお越しください。  
9月17日(日)午後1～2時。直接会場へ(先着順)。会千代の湯(東新小岩5・17・6)。駐車場はありません。区内在住の方20人程度。高齢者支援課 ☎(5654)8259

●**サツマイモ掘り**  
サツマイモ掘りをした後、下町に伝わるサツマイモの食べ方を学びます。  
10月8日(日)午前10時～午後2時。千葉県流山市(現地集合・解散定20人費500円)別途交通費負担。方往復ハガキに「サツマイモ」参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、9月19日(火)必着まで(多数抽選)。申 ☎125-003 白鳥3・25・1郷土と天文の博物館

●**関係機関のお知らせ**  
全国一斉!  
法務局休日相談所  
土地や建物の登記、会社・法人の登記、土地の境界、戸籍や国籍、人権に関する相談の他、相続や遺言に関する講演も行います。  
【日時・内容】 10月1日(日)▽相談/午前10時～午後4時▽講演「遺言と相続について」/午前10時30分～11時30分▽講演「未来につなぐ相続登記」/午後1時30分～3時(会場) 九段第3合同庁舎11階(千代田区九段南1・2・1)【申込方法】 電話で予約申し込み(申し込み・問い合わせ) 東京法務局民事行政調査官室 ☎(5213)1319

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

●**子ども・子育てフェスタかつしか**  
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。  
9月24日(日)午前10時～午後4時。おもちやのひろば、おはなし会、相談コーナー他。かつしか子育てネットワーク ☎(5670)9101 会 担 子ども家庭支援課(青戸4・15・14健康プラザかつしか内)

●**講座・講演会**  
70歳以上の方が区内の銭湯を1回230円で利用できる「くろろぎ入浴事業」のPRイベントです。70歳未満の方もお越しください。  
9月17日(日)午後1～2時。直接会場へ(先着順)。会千代の湯(東新小岩5・17・6)。駐車場はありません。区内在住の方20人程度。高齢者支援課 ☎(5654)8259

●**サツマイモ掘り**  
サツマイモ掘りをした後、下町に伝わるサツマイモの食べ方を学びます。  
10月8日(日)午前10時～午後2時。千葉県流山市(現地集合・解散定20人費500円)別途交通費負担。方往復ハガキに「サツマイモ」参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、9月19日(火)必着まで(多数抽選)。申 ☎125-003 白鳥3・25・1郷土と天文の博物館

●**関係機関のお知らせ**  
全国一斉!  
法務局休日相談所  
土地や建物の登記、会社・法人の登記、土地の境界、戸籍や国籍、人権に関する相談の他、相続や遺言に関する講演も行います。  
【日時・内容】 10月1日(日)▽相談/午前10時～午後4時▽講演「遺言と相続について」/午前10時30分～11時30分▽講演「未来につなぐ相続登記」/午後1時30分～3時(会場) 九段第3合同庁舎11階(千代田区九段南1・2・1)【申込方法】 電話で予約申し込み(申し込み・問い合わせ) 東京法務局民事行政調査官室 ☎(5213)1319

●**子育て・子ども**  
子育て講座  
11月12日(日)執行の葛飾区議会議員選挙・葛飾区長選挙の標語が決定しました

●**親子クッキング**  
そば打ち体験  
10月1日(日)午前10時～午後0時30分  
水元学び交流

●**新中川と遊ぼう**  
カメラによる川底探査や釣り大会などを行います。  
9月10日(日)午前8時～正午(雨天中止。午前7時45分から会場へ受け付け(先着順)。会北沼公園(奥戸8・17・1)前の新中川川敷定60人(小学3年生以下は保護者同伴)持釣り具  
葛飾の川をきれいにする

●**講座・講演会**  
70歳以上の方が区内の銭湯を1回230円で利用できる「くろろぎ入浴事業」のPRイベントです。70歳未満の方もお越しください。  
9月17日(日)午後1～2時。直接会場へ(先着順)。会千代の湯(東新小岩5・17・6)。駐車場はありません。区内在住の方20人程度。高齢者支援課 ☎(5654)8259

●**サツマイモ掘り**  
サツマイモ掘りをした後、下町に伝わるサツマイモの食べ方を学びます。  
10月8日(日)午前10時～午後2時。千葉県流山市(現地集合・解散定20人費500円)別途交通費負担。方往復ハガキに「サツマイモ」参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、9月19日(火)必着まで(多数抽選)。申 ☎125-003 白鳥3・25・1郷土と天文の博物館

●**関係機関のお知らせ**  
全国一斉!  
法務局休日相談所  
土地や建物の登記、会社・法人の登記、土地の境界、戸籍や国籍、人権に関する相談の他、相続や遺言に関する講演も行います。  
【日時・内容】 10月1日(日)▽相談/午前10時～午後4時▽講演「遺言と相続について」/午前10時30分～11時30分▽講演「未来につなぐ相続登記」/午後1時30分～3時(会場) 九段第3合同庁舎11階(千代田区九段南1・2・1)【申込方法】 電話で予約申し込み(申し込み・問い合わせ) 東京法務局民事行政調査官室 ☎(5213)1319

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。

●**親子クッキング**  
そば打ち体験  
10月1日(日)午前10時～午後0時30分  
水元学び交流

●**子育て・子ども**  
子育て講座  
11月12日(日)執行の葛飾区議会議員選挙・葛飾区長選挙の標語が決定しました

●**新中川と遊ぼう**  
カメラによる川底探査や釣り大会などを行います。  
9月10日(日)午前8時～正午(雨天中止。午前7時45分から会場へ受け付け(先着順)。会北沼公園(奥戸8・17・1)前の新中川川敷定60人(小学3年生以下は保護者同伴)持釣り具  
葛飾の川をきれいにする

●**講座・講演会**  
70歳以上の方が区内の銭湯を1回230円で利用できる「くろろぎ入浴事業」のPRイベントです。70歳未満の方もお越しください。  
9月17日(日)午後1～2時。直接会場へ(先着順)。会千代の湯(東新小岩5・17・6)。駐車場はありません。区内在住の方20人程度。高齢者支援課 ☎(5654)8259

●**サツマイモ掘り**  
サツマイモ掘りをした後、下町に伝わるサツマイモの食べ方を学びます。  
10月8日(日)午前10時～午後2時。千葉県流山市(現地集合・解散定20人費500円)別途交通費負担。方往復ハガキに「サツマイモ」参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、9月19日(火)必着まで(多数抽選)。申 ☎125-003 白鳥3・25・1郷土と天文の博物館

●**関係機関のお知らせ**  
全国一斉!  
法務局休日相談所  
土地や建物の登記、会社・法人の登記、土地の境界、戸籍や国籍、人権に関する相談の他、相続や遺言に関する講演も行います。  
【日時・内容】 10月1日(日)▽相談/午前10時～午後4時▽講演「遺言と相続について」/午前10時30分～11時30分▽講演「未来につなぐ相続登記」/午後1時30分～3時(会場) 九段第3合同庁舎11階(千代田区九段南1・2・1)【申込方法】 電話で予約申し込み(申し込み・問い合わせ) 東京法務局民事行政調査官室 ☎(5213)1319

●**子育て・子ども**  
子育て講座  
11月12日(日)執行の葛飾区議会議員選挙・葛飾区長選挙の標語が決定しました

●**親子クッキング**  
そば打ち体験  
10月1日(日)午前10時～午後0時30分  
水元学び交流

●**新中川と遊ぼう**  
カメラによる川底探査や釣り大会などを行います。  
9月10日(日)午前8時～正午(雨天中止。午前7時45分から会場へ受け付け(先着順)。会北沼公園(奥戸8・17・1)前の新中川川敷定60人(小学3年生以下は保護者同伴)持釣り具  
葛飾の川をきれいにする

●**講座・講演会**  
70歳以上の方が区内の銭湯を1回230円で利用できる「くろろぎ入浴事業」のPRイベントです。70歳未満の方もお越しください。  
9月17日(日)午後1～2時。直接会場へ(先着順)。会千代の湯(東新小岩5・17・6)。駐車場はありません。区内在住の方20人程度。高齢者支援課 ☎(5654)8259

●**サツマイモ掘り**  
サツマイモ掘りをした後、下町に伝わるサツマイモの食べ方を学びます。  
10月8日(日)午前10時～午後2時。千葉県流山市(現地集合・解散定20人費500円)別途交通費負担。方往復ハガキに「サツマイモ」参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、9月19日(火)必着まで(多数抽選)。申 ☎125-003 白鳥3・25・1郷土と天文の博物館

●**関係機関のお知らせ**  
全国一斉!  
法務局休日相談所  
土地や建物の登記、会社・法人の登記、土地の境界、戸籍や国籍、人権に関する相談の他、相続や遺言に関する講演も行います。  
【日時・内容】 10月1日(日)▽相談/午前10時～午後4時▽講演「遺言と相続について」/午前10時30分～11時30分▽講演「未来につなぐ相続登記」/午後1時30分～3時(会場) 九段第3合同庁舎11階(千代田区九段南1・2・1)【申込方法】 電話で予約申し込み(申し込み・問い合わせ) 東京法務局民事行政調査官室 ☎(5213)1319

●**子育て・子ども**  
子育て講座  
11月12日(日)執行の葛飾区議会議員選挙・葛飾区長選挙の標語が決定しました

●**親子クッキング**  
そば打ち体験  
10月1日(日)午前10時～午後0時30分  
水元学び交流

●**新中川と遊ぼう**  
カメラによる川底探査や釣り大会などを行います。  
9月10日(日)午前8時～正午(雨天中止。午前7時45分から会場へ受け付け(先着順)。会北沼公園(奥戸8・17・1)前の新中川川敷定60人(小学3年生以下は保護者同伴)持釣り具  
葛飾の川をきれいにする

●**講座・講演会**  
70歳以上の方が区内の銭湯を1回230円で利用できる「くろろぎ入浴事業」のPRイベントです。70歳未満の方もお越しください。  
9月17日(日)午後1～2時。直接会場へ(先着順)。会千代の湯(東新小岩5・17・6)。駐車場はありません。区内在住の方20人程度。高齢者支援課 ☎(5654)8259

●**サツマイモ掘り**  
サツマイモ掘りをした後、下町に伝わるサツマイモの食べ方を学びます。  
10月8日(日)午前10時～午後2時。千葉県流山市(現地集合・解散定20人費500円)別途交通費負担。方往復ハガキに「サツマイモ」参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、9月19日(火)必着まで(多数抽選)。申 ☎125-003 白鳥3・25・1郷土と天文の博物館

## 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	申込方法	選考日・選考方法	申し込み・担当課
子育て相談員 児童館に来館する保護者などの面談・相談、妊産婦に対する母子健康手帳の交付・面談、関係機関との連携および必要に応じた同行支援の実施など	2人	次のいずれかの資格を有し、配属先の所属長が指定するローテーションに従った勤務が可能なお方 ▷保健師 ▷助産師 ▷看護師	11月1日～平成30年3月31日(更新可)	週5日 原則、午前11時～午後6時(午前10時から勤務の場合あり) 第1・3日曜日は勤務とし、その他の土・日曜日にも勤務の場合あり。	月額221,000円 交通費・有給休暇あり。 健康保険・厚生年金・雇用保険加入。	市販の履歴書、資格を証する書類の写し、返信用封筒(82円切手貼付・宛先記入)を、9月25日(月)(必着)までに持参郵送。	書類選考の上、10月2日(月)に面接。	〒124-8555 葛飾区役所育成課(区役所4階401番) ☎5654-8293
消費生活相談員 消費生活相談、消費生活情報の提供および啓発に関する業務など	1人	次のいずれかの資格を有し、パソコンの操作(ワード・エクセル、インターネットなど)ができる方 ▷平成28年実施の消費生活相談員資格試験に合格した方 ▷平成28年4月1日施行の改正消費者安全法に基づき、消費生活相談員資格試験に合格したと見なされた方	11月1日～平成30年3月31日(更新可)	月～金曜日のうち週4日 午前9時～午後5時 土・日曜日、祝日勤務の場合あり。	月額247,000円 交通費・有給休暇あり。 健康保険・厚生年金・雇用保険加入。	市販の履歴書、資格を証する書類の写し、作文「消費生活相談の役割について」(400字詰め原稿用紙で1,200字以内)を、9月21日(木)(必着)までに持参郵送。 【募集要項配布場所】消費生活センター区ホームページからも取り出せます。	書類選考の上、9月下旬に面接。	〒124-0012 立石5-27-1 ウィメンズバル内消費生活センター ☎5698-2316

育児休業代替任期付職員(保育士・児童指導)を募集しています。【申込方法】 所定の申込書と返信用封筒2枚(82円切手貼付)を9月14日(木)(必着)までに持参郵送。勤務条件や対象など、詳しくはお問い合わせください。【申込書配布・申し込み・担当課】 〒124-8555葛飾区役所人事課(区役所内郵便局上) ☎5654-8151

事業者の方へ

## 消費税軽減税率制度 説明会

【担当課】 税務課

平成31年10月から消費税が10%に引き上げられると同時に、一部の品目(酒類・外食を除く飲料食品など)には消費税の軽減税率(8%)が実施されます。

軽減対象品目を取り扱う事業者だけでなく、会議費や交際費として飲料食品などを購入する事業者や、消費税の免税事業者も、取扱商品の適用税率の確認や税率ごとの区分経理などが必要です。

平成29年分年末調整説明会もあわせて行います。

【日時・会場・内容】 下表のとおり

直接会場へ。車での来場はご遠慮ください。各内容はいずれも同じです。

【問い合わせ】 葛飾税務署 ☎3691-0941(自動音声案内)

日時	会場	内容
10/11(水) 午前10時～11時30分 午後1時30分～3時	ウィメンズパル (立石5-27-1)	消費税 軽減税率制度
11/6(月) 午前10時～11時30分 午後1時30分～3時	金町地区センター (東金町1-22-1)	消費税 軽減税率制度 平成29年分 年末調整など
11/7(火) 午前10時～11時30分 午後1時30分～3時	新小岩地区センター (新小岩2-17-1)	消費税 軽減税率制度 平成29年分 年末調整など
11/8(水) 午前10時～11時30分 午後1時30分～3時	高砂地区センター (高砂3-1-39)	消費税 軽減税率制度 平成29年分 年末調整など
11/10(金) 午前10時～11時30分 午後1時30分～3時	ウィメンズパル (立石5-27-1)	平成29年分 年末調整など

## 新宿図書センター休館します

【担当課】 中央図書館

休館期間

10月1日(日)～平成32年度(予定)

半世紀にわたりご利用いただいた新宿図書センター(新宿3-7-1)は、葛飾赤十字産院の移転に伴う工事のため、休館します。現在の施設は取り壊し、葛飾赤十字産院内に併設する区立図書館として平成32年度以降に開設します。



休館中は

新宿図書  
サービスコーナー  
開設

予約資料の受け取り、図書の返却(ブックポスト併設)ができます。閲覧用の本はありません。

利用開始日 10月17日(火)

【所在地】 新宿憩い交流館内(新宿1-5-6)

【利用時間】 午前10時～午後5時(金曜日は午後8時まで)。  
月曜日、祝日、第4木曜日は休館

### ありがとう新宿図書センター 休館前特別イベント 直接会場へ

▶ 思い出の写真展示

葛飾図書館として開館した昭和42年から現在までを写真でたどります。

【期間】 9月30日(土)まで(休館後は中央図書館で10月31日(火)まで展示します)

▶ メッセージを書こう

葛飾図書館・新宿図書センターの思い出などを書いて飾ります。

【参加期間】 9月30日(土)まで(休館後はメッセージを中央図書館で10月31日(火)まで展示します)

図書館の写真資料はかつしかデジタルライブラリー(<https://www.lib.city.katsushika.lg.jp/area/area.shtml>)でもご覧になれます。

▶ 特別おはなし会

現在の施設で行う最後のおはなし会です。

【日時】

9月16日(土)午後2時30分～3時30分

【対象】

3歳以上のお子さんと保護者20組程度

▶ おはなし室に絵を描こう

【期間】 9月20日(水)～30日(土)

午前10時～午後4時30分

問い合わせ

▶ 9月30日(土)まで  
新宿図書センター ☎3607-9105

▶ 10月1日(日)～16日(月)

中央図書館 ☎3607-9201

▶ 10月17日(火)から 新宿図書サービスコーナー ☎3607-9105

## 9月は東京都の自殺対策強化月間です

気づいてください!

# 体と心の限界サイン

国内では年間2万人以上、区内ではおよそ100の方が自殺により亡くなっています。自殺の背景には、健康や経済的な問題など、いくつもの悩みが重なり、精神的に追い込まれた状況が挙げられます。一人で悩みを抱えず、周りの人や相談機関に相談しましょう。また、自殺を考えている人は何らかのサインを発していることが多いため、周囲の人がそのサインに気付いてサポートするなどして、自殺を防ぐことが大切です。

【担当課】 保健予防課 ☎3602-1274

こころの病気や健康については  
お近くの相談窓口へ

### 健康ホットラインかつしか

こころと体の健康に関するあらゆる相談に電話で応じます。

☎3602-1244

月～金曜日

午前8時30分～午後5時(祝日を除く。水曜日は午後7時30分まで)

### 保健センター

精神科医や保健師による、こころの相談を行います(精神科医は予約制)。

青戸保健センター

☎3602-1284

(青戸4-15-14健康プラザかつしか内)

新小岩保健センター

☎3696-3781

(西新小岩4-21-12)

金町保健センター

☎3607-4141

(金町4-18-19)

水元保健センター

☎3627-1911

(東水元1-7-3)

### 自殺防止!! 東京キャンペーン

相談窓口

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～

☎0570-08-7478

(9月12日(火)～16日(土)は24時間対応。その他の期間は午後2時～翌午前5時30分)

自殺予防いのちの電話(日本いのちの電話連盟)

☎0120-783-556

9月10日(日)午前8時～11日(月)午前8時

54時間特別相談(東京自殺防止センター)

☎0120-58-9090

9月2日(土)午前0時～4日(月)午前6時

自死遺族相談ダイヤル

(全国自死遺族総合支援センター)

☎3261-4350

9月18日(月・祝)～20日(水)午前11時～午後7時

自死遺族傾聴電話(グリーンケア・サポートプラザ)

☎3796-5453

9月5日(火)～8日(金)午前10時～午後10時

多重債務110番(東京都消費生活総合センター)

☎3235-1155

9月4日(月)・5日(火)午前9時～午後5時

東京都ろうどう110番

(東京都労働相談情報センター)

☎0570-00-6110

9月12日(火)・13日(水)午前9時～午後5時

### こころといのちの講演会

#### 「若者の自殺予防を考える」

【日時】 9月30日(土)午後2～5時

【会場】 東京福祉大学 池袋キャンパス9号館  
(豊島区南池袋2-14-7)

【対象】 都内在住・在学の学生、大学・民間団体・自治体職員、一般都民150人程度

【申込方法】 東京都福祉保健局ホームページ(<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryu/tokyokaigi/rinji1/kouenkai.html>)から申込書を取り出し、ファクスかメールで9月22日(金)午後5時まで。

【申し込み・問い合わせ】

東京都福祉保健局保健政策部自殺総合対策担当

☎5320-4310 FAX5388-1427

✉S0000282@section.metro.tokyo.jp

### こころの体温計でストレスチェック

パソコンや携帯電話で、いつでも気軽にストレス度や落ち込み度をチェックできるシステムです。

区ホームページ(トップ→くらしのガイド→健康・医療・衛生→こころの健康)からご利用ください。

右のQRコードからもアクセスできます。



毎月10日は「ノーテレビ・ノーゲームデー」です。

テレビやゲーム、インターネットを休み、家族で会話や触れ合いの時間をつくりましょう。【担当課】 地域教育課 ☎5654-8589



**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 問い合わせ先 担 担当課

**若年者向け  
就職支援セミナー**

内定獲得までのポイントや就職支援機関の利用方法などを学びます。

9月22日(金)午後1時30分～3時30分 会金町地区センター(東金町1-22-1) 対39歳以下の方15人他雇用保険受給中の方には、求職活動の実績となる証明書を発行します。 方9月7日(木)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 ☎(5680)8765 担産業経済課

**短期集中！女性対象  
就職応援プログラム**

全4回  
 日内▽就職セミナー/10月2日(月)～4日(水)▽合同面接会/10月11日(水)。いずれも午前10時～午後3時30分 対女性の方10人他面接会終了後、希望者はインターンシップ(全2回)に参加できます。 方9月7日(木)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 ☎(3601)8605 会担産業経済課(青戸7-2-1テクノプラザかつしか内)

**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。

10月12日(木)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 師中村康雄氏(キャリアアコ

**シルバーカレッジ  
印象派のニッポン  
西洋が発見した日本の美**

全3回  
 区民大学単位認定講座。浮世絵が西洋絵画に与えた影響について、モネ、ゴッホ、ゴッホなどの作品を通して解説します。 日10月6日～20日の(金)午後2～4時 対区内在住55歳以上の方80人 師斎藤陽一氏(美術ジャーナリスト) 費3500円 方往復ハガキに「印象派のニッポン」住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月19日(火)必着まで(多数抽選) 会申 担 124・002立石6-38-11シニア活動支援センター

**布ぞり作り  
初心者教室**

全4回  
 不用な浴衣などを使って、布ぞりを作ります。 日9月30日(土)午前10時～午後3時 会シニアIT・活動情報サロン(立石6-38-11) 対区内在住55歳以上の方15人 費千円 方往復ハガキに「布ぞり」住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月16日(土)必着まで(多数抽選) 申 担 125・002青戸5-33-1・103NPO法人葛飾アクティブ・COM ☎(5680)2964 担シニア活動支援センター

**シニア活き活き教室  
都立農産高校生とシニアの交流**

高校生と押し花で「葛飾花と緑のはがき」コンクールの応募作品を作ります。 日9月29日(金)午後1時30分～3時 会白鳥集交流館白鳥4-16-5 対区内在住55歳以上の方20人 費3000円 方往復ハガキに「押し花」住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月19日(火)必着まで(多数抽選) 申 担 125・002青戸5-33-1・103NPO法人葛飾アクティブ・COM ☎(5680)2964 担シニア活動支援センター

今後の従業員の働き方、休み方やワーク・ライフ・バランスについて考えます。

**セミナー終了後、希望者には個人相談会を行います**

9月25日(月)午後1時30分～3時30分 対区内事業者の方50人 師坂井陽子氏(社会保険労務士) 方9月7日(木)午前9時からファクス(セミナー)・会社名・所在地・電話番号・参加者全員の氏名・個人相談希望の有無を記入)で(先着順) 会申 担 産業経済課(青戸7-2-1テクノプラザかつしか内) FAX(3838)5551

**身体障害のある方へ  
パソコン講習会**

全4回  
 キーボード操作や文字入力の方法を学びます。 日9月25日～10月23日の(月)10月9日を除く 午前10時～11時30分 対区内在住で身体障害者手帳をお持ちの18～69歳の方4人 費5000円 方往復ハガキに「パソコン」住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月19日(火)必着まで(多数抽選) 会申 担 124・002立石6-38-11シニア活動支援センター

**20歳代・30歳代  
健康診断**

区内在住で、平成30年3月31日時点で20～39歳の方(昭和53年4月1日～平成29年度に母親健診を

受診した方や、勤務先などで同じ内容の健康診断を受診した方および受診予定の方は受けられません。 【受診期限】 10月31日(火)(休診日を除く) 【受診場所】 区内の指定医療機関 約170カ所 【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 この他、胸部疾患検診(胸部エックス線写真を2人以上の医師が読影)を実施(一部医療機関を除く)。

**いきがい支援講座  
シニア向け簡単スマートフォン**

全4回  
 メールやインターネットアプリの使い方など、スマートフォンでの便利な機能をご紹介します。スマートフォンを持参する必要はありません。 日10月5日～26日の(木)午後2～4時 対区内在住65歳以上の方20人(過去に当講座を受講した方を除く) 師NPO法人竹箒の会 ☎8000 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19日(火)必着まで(多数抽選) 会申 担 124・002立石6-38-11シニア活動支援センター

**初めての気功体験教室**

全4回  
 気功や呼吸法を学び、健康づくりに役立てます。 日10月6日～27日の(金)午後2～4時 対区内在住の気功初体験で、1時間程度立っていられる方28人(病氣治療中の方は主治医の許可が必要) 師東海慧美氏(健康づくり推進員) 方往復ハガキに「気功体験教室」住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月15日(金)必着まで(多数抽選) 会申 担 125・004金町4-18・19金町保健センター

**健康・介護予防**

健康づくりや介護予防の観点から、地域活動支援センター

健康づくりや介護予防の観点から、地域活動支援センター

**シニアのためのゆっくり・じっくりIT講座 10月分**

日内下表のとおり 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22日(金)必着まで(多数抽選)。 担シニア活動支援センター

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	きっちり覚えよう アンドロイドスマホ・タブレット入門(持ち込みのみ)	全4回 10/2～23(月)	4,000円	各4	【時間】午前9時30分～11時30分 ただし、Dコースは午後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	きっちりマスターしよう iPhone/iPad入門(iPhoneの方は持ち込みのみ)	全4回 10/3～24(火)	4,000円		
C※	パソコンで趣味の写真を上手にこなそう 撮影ヒント・画像調整・整理	全2回 10/4・11(水)	2,000円		
D※	ワードを楽しもう 基本をきっちりマスターしよう	全2回 10/18・25(水)	2,500円		
E	これから始めるパソコン入門	全2回 10/5・12(木)	2,000円		
あ※	エクセル入門(自動計算って便利です)	全2回 10/3・10(火)	2,500円	各4	【時間】午前10時～正午 【会場・申し込み】 〒124-0032水元4-6-15 水元憩い交流館 ☎5660-3113
い	パソコン入門 電源オンから文字入力をマスターしよう	全2回 10/17・24(火)	2,000円		
う※	パソコンで趣味の写真を上手にこなそう 撮影ヒント・画像調整・整理	全2回 10/18・25(水)	2,000円		
え	楽しめるiPad/iPhone 使えるアプリ(iPhoneの方は持ち込みのみ)	全2回 10/5・12(木)	2,000円		
お	楽しめるiPad/iPhone 簡単にできる絵手紙に挑戦(iPhoneの方は持ち込みのみ)	全2回 10/19・26(木)	2,000円		
か	楽しめるアンドロイド アプリを楽しもう(持ち込みのみ)	全2回 10/6・13(金)	2,000円		
き※	楽しめるワード 一足早くオリジナルデザイン年賀状	全2回 10/20・27(金)	2,500円		
301	初めてのパソコン	全4回 10/3～24(火)	4,000円		
302※	フォトアプリでデジタル写真の取り込み・編集	全2回 10/6・13(金)	2,000円		
303※	ワードで案内状・感謝状・ハガキ作成	全4回 10/2～23(月)	4,500円		
304※	エクセルで健康・家計・名簿管理をしよう	全4回 10/7～28(土)	4,500円		
305	スマホ(アンドロイド)で電話・メール・ネット検索(持ち込みのみ)	全2回 10/5・12(木)	2,000円		
306	スマホ(アンドロイド)で写真撮影・地図利用(持ち込みのみ)	全2回 10/19・26(木)	2,000円		
307※	Edge(新しいネット用アプリ)でホームページ閲覧	全2回 10/20・27(金)	2,000円		
1	入門・基礎講座 (パソコンの仕組み、電源オン・オフ、マウス操作、文字入力、ハガキ作成など)	10/10・17(火)	2,000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 【問い合わせ】NPO法人キッツ理事平山 ☎090-8743-5830 講習修了後に、無料個別指導受講可。
2	応用講座 (インターネット・メール、文書・住所録・集計表作成、デジタル画像編集など)	10/11・18(水)	2,000円		
3	入門・基礎講座	10/5～26(木)	4,000円		
4	応用講座	10/6～27(金)	4,000円		

使用ソフト/ウィンドウズ8.1または10 ※のコースはローマ字入力ができる方が対象。

**暮らしを彩るパソコン教室 10月分**

日内下表のとおり 対区内在住・在勤・在学の方(プログラミング講座は小学3～6年生と保護者) 定各コース6人(お花茶屋図書館は8人) 持新柴又教室の方はノートパソコン、初めてのiPadコースはご自分のiPad、初めてのiPhoneコースはご自分のiPhone 方電話かハガキ・ファクス(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(木)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 担 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 FAX6657-6185 担生涯学習課

コース名	会場	番号	お花茶屋図書館 (お花茶屋2-1-15)	番号	たつみ憩い交流館 (西新小岩2-1-4)	番号	新柴又教室 (鎌倉3-24-5)	費用 (教材費込み)
初めてのパソコン全4回	21	10/4～25(水) 午前	41	10/5～26(木) 午前	81	10/6・13(金) 午前・午後	4,600円	
初めてのiPad(ネット・メール他)全2回	22	10/31(火) 午前・午後	42	10/4・11(水) 午前	82	10/4(水) 午前・午後	2,300円	
初めてのiPhone(メール・カメラ他)全2回	23	10/3(火) 午前・午後	43	10/20(金) 午前・午後	83	10/20(金) 午前・午後	2,000円(テキスト貸与)	
ネット入門(便利なマップ)全2回 ※	24	10/5・12(木) 午後	44	10/18・25(水) 午前	84	10/5・12(木) 午前	2,700円	
ワード入門全4回 ※	25	10/17・24(火) 午前・午後	45	10/6～27(金) 午前	85	10/3～24(火) 午後	5,400円	
	26	10/7～28(土) 午後	46	10/1～22(日) 午前	86	10/7～28(土) 午前	5,400円	
ワード2(チャレンジ新聞づくり)全2回 ※	27	10/5・12(木) 午前	47	10/17・24(火) 午前	87	10/25(水) 午前・午後	3,400円	
エクセル入門全4回 ※	28	10/6～27(金) 午前	48	10/2～23(月) 午前	88	10/3～24(火) 午前	5,400円	
	29	10/7～28(土) 午前	49	10/7～28(土) 午前	89	10/1～22(日) 午前	5,400円	
親子で一緒にプログラミング(Scratch)	30	10/1(日) 午前	50	10/15(日) 午後	90	10/29(日) 午後	1,500円	
親子で一緒にプログラミング(車型ロボット)	31	10/8(日) 午前					1,500円(教材貸与)	
思いどおりのエクセル印刷 ※	32	10/15(日) 午前	52	10/8(日) 午後	92	10/22(日) 午後	1,500円	

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。 いずれも講習修了後に、無料フォロー学習会あり。 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-k.net/kpc/>) をご覧になるか、お問い合わせください。

(7)

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

日時	会場	内容・講師
10/8(日) 午後2～4時	かつしかエコライフプラザ (立石1-9-1)	社会参加と豊かな人生 【講師】 宣賢 奎氏 (共栄大学国際経営学部教授)
10/15(日) 午後2～4時	ウィメンズパル (立石5-27-1)	健康寿命とロコモティブと認知症予防 【講師】 飯塚 あい氏 (東京都健康長寿医療センター研究所研究員)
10/29(日) 午後1時30分～4時30分		▷福祉先進国スウェーデン 元気な高齢者をどうしてうみだしたのか 【講師】 藤原 瑠美氏 (ご近所暮らしオムソーリ研究所代表) ▷元気長寿者の事例発表

**100歳まで元気で暮らす「幸福社会」**

区民大学単位認定講座。充実したシニアライフに向けて、100歳まで元気で暮らす秘訣を学びます。  
**日(会)内**左表のとおり**定**各回80人**方**電話か往復ハガキ・ファクス(幸齢社会・希望日(複数可)・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号(フアックス番号)を記入)で、9月28日(木)必着まで(多数抽選)。申 ☎124・8555 (5654) 8475 FAX (5698) 1541

**凡例**

日日時 会会場 対象象 定定員 内内容 師講師 費費用 持持ち物 電電話番号の表記のない記事に関しては  
 保保育 他その他 方方申込方法 申申込先 問問い合わせ先 担担当課 電話番号の表記のない記事に関しては  
 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 ☎6758(8)2222

**家族介護者教室**  
**がんばらない介護と認知症の方との関わり方**

精神的にゆとりある介護生活を送るために、認知症

**シニアのための健康麻雀初心者教室**  
**全8回**

マージャンを楽しみながら、健康・生きがい・仲間づくりをめざします。

**まちかどエクササイズ**  
**全8回**

音楽に合わせて運動・発声・リズム記憶などを行い、認知機能・口腔機能の向上を図ります。

**のびのび相談会**

最近物忘れがひどくなった方や、認知症の相談をしたい方などの悩みに専門医が応じます。

**成人ぜん息教室**

ぜん息治療と発作予防のための体づくりを学びます。

**スクール主宰**  
**費1800円**

方(往復ハガキに「シニアだつて踊りたい」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月19日(火)必着まで(多数抽選)。申 ☎124・0012立石6・38・11シニア活動支援センター

10月4日(水)～11月22日(水)午後2時～3時30分(区内在住65歳以上の方40人)師今枝壯介氏(朱里ジャズダンス)

10月8日(日)～11月26日(日)午後1時30分～4時30分(区内在住55歳以上の方24人)費5100円(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20日(水)必着まで(多数抽選)。申 ☎124・0012立石6・38・11シニアIT・活動情報サロン(3692)センター

10月3日(火)～11月21日(火)午前10時～11時30分(区内在住65歳以上の方40人)師井田絵衣子氏(ヤマハウエルネスプログラム指導者)費1700円(往復ハガキに「まちかど」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月19日(火)必着まで(多数抽選)。申 ☎124・0012立石6・38・11シニア活動支援センター

10月5日(木)午後2時～4時30分(柴又1・38・2)対認知症の心配がある区内在住の方またはその家族3人(師遠藤啓一郎氏(認知症連携医)方電話で9月11日(月)午後5時～6時(多数の場合、相談内容により決定。申高齢者総合相談センター(柴又)☎(5876)9531担高齢者支援課

9月30日(土)午前10時～11時30分(会高砂地区センター(高砂3-1-39)対区内在住65歳以上の方、または高齢者を介護している方30人)師別府明子氏(心理カウンセラー)方9月11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(高砂)☎(5889)8600担高齢者支援課

9月25日(月)午後2～4時(会タワーホール船堀(江戸川区船堀4-1-1)定84人)師古賀祥嗣氏(江戸川病院泌尿器科主任部長)他方9月7日(木)午前9時から電話かファクス(9/25L O H症候群・住所・氏名・電話番号(フアックス番号)を記入)で(先着順。申 ☎120(518)120 FAX (3657)0758担地域保健課

10月5日(木)午後2時～4時30分(柴又1・38・2)対認知症の心配がある区内在住の方またはその家族3人(師遠藤啓一郎氏(認知症連携医)方電話で9月11日(月)午後5時～6時(多数の場合、相談内容により決定。申高齢者総合相談センター(柴又)☎(5876)9531担高齢者支援課

10月5日(木)午後2時～4時30分(柴又1・38・2)対認知症の心配がある区内在住の方またはその家族3人(師遠藤啓一郎氏(認知症連携医)方電話で9月11日(月)午後5時～6時(多数の場合、相談内容により決定。申高齢者総合相談センター(柴又)☎(5876)9531担高齢者支援課

10月5日(木)午後2時～4時30分(柴又1・38・2)対認知症の心配がある区内在住の方またはその家族3人(師遠藤啓一郎氏(認知症連携医)方電話で9月11日(月)午後5時～6時(多数の場合、相談内容により決定。申高齢者総合相談センター(柴又)☎(5876)9531担高齢者支援課

10月5日(木)午後2時～4時30分(柴又1・38・2)対認知症の心配がある区内在住の方またはその家族3人(師遠藤啓一郎氏(認知症連携医)方電話で9月11日(月)午後5時～6時(多数の場合、相談内容により決定。申高齢者総合相談センター(柴又)☎(5876)9531担高齢者支援課

10月5日(木)午後2時～4時30分(柴又1・38・2)対認知症の心配がある区内在住の方またはその家族3人(師遠藤啓一郎氏(認知症連携医)方電話で9月11日(月)午後5時～6時(多数の場合、相談内容により決定。申高齢者総合相談センター(柴又)☎(5876)9531担高齢者支援課

10月5日(木)午後2時～4時30分(柴又1・38・2)対認知症の心配がある区内在住の方またはその家族3人(師遠藤啓一郎氏(認知症連携医)方電話で9月11日(月)午後5時～6時(多数の場合、相談内容により決定。申高齢者総合相談センター(柴又)☎(5876)9531担高齢者支援課

**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
9/10	亀有みんなのクリニック	内、小	亀有2-4-8	5650-2821
	土屋クリニック	産婦	高砂8-25-1	3607-2203
	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
	下千葉診療所	内、小	堀切7-13-24	3602-2254
	南郷外科・整形外科医院	整	堀切3-17-13	3691-1613

◆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
9/10	関根 歯科 医院	東水元1-16-17	3627-4582
	岡村 歯科 医院	西新小岩4-19-5	3696-8211

◆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
9/10	高木 整骨 院	亀有2-20-11	3602-4505
	たなか 接骨 院	四つ木4-15-3	3693-5388

◆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
9/10	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	3694-0435
	秋山薬局堀切三丁目店	堀切3-17-15	3693-8970
	水戸薬局本店	高砂5-36-7	3607-2562
	堀切虹薬局	堀切7-12-1	3604-9419

**がん検診の申し込みは、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(人)
保健所(青戸4-15-14健康プラザかつしか内)	10/14(土)・15(日)・19(木)・24(火)・27(金)・11/21(火)・25(土)・29(水)	各日100
金町保健センター(金町4-18-19)	10/20(金)・25(水)・11/22(水)	各日100
新小岩北地区センター(東新小岩6-21-1)	10/23(月)	50
ウェルビアかつしか(堀切3-34-1)	10/26(木)	50
水元保健センター(東水元1-7-3)	11/20(月)	50
高砂地区センター(高砂3-1-39)	11/24(金)	50

**胃がん検診**  
**【対象】** 区内在住で、平成30年3月31日現在35歳以上(昭和58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。痛みや吐き気などがある方は、医療機関で検査を受けてください。

**【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30年3月31日現在40歳以上(昭和53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

**【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」)・会場と検診日(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

持ち込み食品等の放射性物質検査を行っています(要予約)。詳しくは区ホームページをご覧ください。

**【申し込み・担当課】** 消費生活センター(立石5-27-1ウィメンズパル内) ☎5698-2316

# シニアフェアを開催します 来て!見て!知って!きらめこう!

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

【日時】 9月13日(水)午前10時～午後5時 14日(木)午前9時～午後4時 いずれも直接会場へ。

## ●●●●● 主なイベント ●●●●●

### 13日(水)

- ▶ 記念講演「うんどう習慣のすすめ～いきいきとした毎日を送るために～」  
午前10時15分～11時45分  
【定員】 80人(先着順)  
【講師】 西城真人氏((公財)体力づくり指導協会主任研究員)
- ▶ みんなで歌いましょう  
「秋のロマンティックコンサート」  
午後2時～3時30分  
【定員】 80人(先着順)  
【出演】 講師/本間みどり氏(コーラス指導者)  
          ゲスト/コーラスグループ マンマ・ミア
- ▶ 折り紙体験コーナー 午前10時30分～11時30分
- ▶ フランス生まれの大人の塗り絵「コロリアージュ体験」  
午前10時～11時45分
- ▶ 回想法～展示と体験～  
午前10時～11時30分、午後1時30分～3時  
【定員】 各回10人(先着順)
- ▶ iPad体験会  
午後2時～3時30分

### 14日(木)

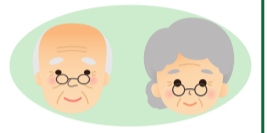
- ▶ 自主グループの発表会  
午前10時～11時50分、午後1時～3時30分
  - ▶ ペーパークイリング講座 午後1時30分～3時30分  
【定員】 15人(先着順) 【費用】 300円
  - ▶ 思い出の歌をみんなで歌おう 午後2時～3時30分
  - ▶ 健康ダーツ初心者体験会 午後2時～3時30分
- ### 13日(水)・14日(木)
- ▶ 筋力向上トレーニング体験会  
13日/午後1時30分～2時10分 【定員】 20人(先着順)  
14日/午前10時20分～11時 【定員】 15人(先着順)
  - ▶ 脳力トレーニング体験会  
13日/午後2時20分～3時 【定員】 20人(先着順)  
14日/午前11時10分～11時50分 【定員】 15人(先着順)
  - ▶ 生きがい支援講座「大人の塗り絵」の作品展示  
13日午前10時～14日午後4時
  - ▶ 手作りパン・クッキー・布ぞうりなどの販売(移動販売車有り)  
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の事業紹介他  
午前10時～午後4時



自主グループの発表会



脳力トレーニング体験会



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12日(火)は休館します。9月13日(水)・14日(木)はシニアフェア終了後の入館はできません。  
▶ 9月12日(火)～14日(木)は入浴できません。  
▶ シニアフェア当日は会場に駐輪できません。立石六丁目児童遊園(立石6-35-13先)に設ける臨時駐輪場をご利用ください。

## 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、できることから健康づくりを始めましょう。



### 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、運動の効果が最も良く表れるといわれています。

1. お風呂上がりにも首・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)  
筋肉と関節の稼働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。



### バランス良く、野菜も食べて、牛乳・乳製品の摂取習慣を身につけよう

食事は主食・主菜・副菜をそろえて取ることが栄養バランスの基本です。野菜は平均すると1日1人当たり70g不足しているの、あと1皿多く取ることを意識しましょう。牛乳・乳製品類は、20～30歳代では3人に1人が摂取していません。牛乳やヨーグルトなどはカルシウム・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。



### 禁煙は健康づくりの第一歩

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。

### ■葛飾区の65歳健康寿命

65歳健康寿命とは、健康な65歳の方が何らかの理由のために、日常生活動作が制限されるまでの年齢を平均的に表したものです。

平成27年度の葛飾区の65歳健康寿命は、男性80.5歳、女性82.4歳です。(東京都福祉保健局調べ)

### ■「かつしか知っ得メモ」は9月号で100号になりました!

かつしか知っ得メモは、食に関する健康情報をお届けするために、平成21年から区と東京聖栄大学が協働で毎月作成している情報メモです。かつしかの元気食堂や区の施設など360カ所に掲示しています。区ホームページからもご覧になれます。

かつしか知っ得メモ100号は保健所・保健センターで配布もしています。



## 劇団よしもと葛飾座 劇団員募集

葛飾区を題材にした物語を舞台で演じてみませんか。

【対象】 小学生以上の方(18歳以下は保護者の同意が必要)

【審査】

書類選考の上、9月下旬に面接・オーディション。

10月上旬に劇団員を決定します。

【公演日】 12月23日(土・祝)

稽古は公演までに7回程度。

【申込方法】 テクノプラザかつしかにある応募用紙を、9月15日(金)(必着)までに持参か郵送。応募用紙はテクノプラザかつしかホームページ(<http://techno-plaza.jp/news/>)からも取り出せます。

【会場・申し込み・問い合わせ】

〒125-0062青戸7-2-1テクノプラザかつしか ☎3838-5557

【担当課】 産業経済課



上の写真にスマートフォンなどのモバイル機器をかざすと、昨年の舞台の様子を見ることができます(AR動画の使い方などは上のQRコードを参照)。



広告 内容については広告主にお問い合わせください。

## 庭木1本からお手入れOK!



お客様へのお約束  
★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 **1,000円** (先着10名様)  
(株)ガーデンエクスプレス 年中無休 営業時間9～17時  
☎03-5838-0117  
葛飾支店 葛飾区立石6-11-12 見積無料