



子育てにやさしいまち

かつしか

平成27～30年度 **4年連続の**
待機児童減を達成!

10月
スタート

幼児教育・保育の無償化を実施!

区独自の乗せ助成も実施予定!

3～5歳のお子さんを対象に幼児教育・保育の無償化が始まります。0～2歳の住民税非課税世帯のお子さんも対象になります。区では国の無償化に合わせ、独自の乗せ助成を実施する予定です。

なお、幼稚園の預かり保育や従来型幼稚園、認可外保育施設、一時保育などを利用する場合、無償化の対象となるためには、利用前に「施設等利用給付認定」を受ける必要があります。【担当課】 子育て支援課

無償化の内容(3～5歳)

対象施設・事業	無償化限度額
新制度幼稚園、認可保育所、認定こども園	無 料
従来型幼稚園	月額25,700円まで無料
幼稚園の預かり保育(在園児童)	月額11,300円まで無料
企業主導型保育事業	利用者負担額相当分まで無料
障害児通所施設	無 料
認証保育所、認可外保育施設指導監督基準を満たす旨の証明書が発行された認可外保育施設	月額37,000円まで無料
上記以外の認可外保育施設など※1	月額37,000円まで無料※2

区独自に5,300円を
乗せして
月額31,000円まで

区独自に13,000円を
乗せして
月額50,000円まで※3

※1 ベビーシッター、一時保育事業、病児・病後児保育事業、ファミリー・サポート・センター事業。これらのサービスを組み合わせて利用することができます。
※2 0～2歳で住民税非課税世帯は月額42,000円まで無料です。
※3 食材料費助成を含みます。
※国の無償化制度では、0～2歳のうち、住民税非課税世帯で保育の必要性の認定を受けた児童も対象ですが、区では、従来より認可保育施設などの在園者は無償となっています。

●食材料費の助成 区独自の助成

国は、在宅で子育てをする場合にも生じる費用であることなどから、給食に要する食材料費を無償化の対象外としています。

区では、教育・保育施設を利用する全ての保護者が無償化を実感できるよう、認可保育所、認定こども園、私立幼稚園、認証保育所、認可外保育施設などに対して**食材料費を助成**することで、**保護者の負担を軽減**します。



●特定負担額の助成 区独自の助成

新制度私立幼稚園、認定こども園(1号認定子ども)の特定負担額(施設整備や基準以上の職員を配置する費用)を**月額5,300円**まで助成します。

23区 トップクラス の施設数

病児・病後児保育 が充実しています

病気の治療中や回復期のため、集団保育が困難なお子さんを保育する病児・病後児保育施設が区内に**11カ所**あります。また、病後児保育では、保育士などが自宅に訪問して保育する「訪問型保育」も行っています。

利用方法や施設の場所など、詳しくは**本紙7面**または区ホームページ(トップ→くらしのガイド→子育て→保育→病児・病後児保育)をご覧ください。

保育人材の確保・定着に向けた 取り組みを進めています



区では、保育施設に対して住宅手当の上乗せ助成や宿舍借り上げ支援、保育士向けの就職・転職イベントの開催などを行っています。

これらに加え、保育士に対して奨学金返済をサポートする事業を新たに準備し、より一層、保育士の就業環境の充実を図ります。

無償化制度について詳しくは、各教育・保育施設を通じて配布するリーフレット、区ホームページ(トップ→くらしのガイド→子育て→幼児教育・保育の無償化)をご覧ください。

問 助成について 子育て支援課 ☎5654-8266・8277
 施設等利用給付認定について ▶新1号(従来型幼稚園を利用している方) 子育て支援課 ☎5654-8277
 ▶新2号、新3号(幼稚園の預かり保育・認定外保育施設・一時保育など、保育の必要性のある方) 保育課 ☎5654-8278

凡例

日日時 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 申込先 問い合わせ先 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)。場合適宜です。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。



お知らせ

救急医療情報キットを配布しています

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
既に救急医療情報キットをお持ちの方へ
 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

催し

銭湯で葛飾フィルハーモニー管弦楽団のメンバーによる弦楽四重奏を聴きませんか

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。
 日9月15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。担高齢者支援課 ☎(5654)8259

講座・講演会

エンディングノート基礎講座

人生の最期を迎えるにあたり、自身の思いや希望を家族に伝えるエンディングノートの書き方を学びます。
 日9月21日(土)午前10時30分～

正午 対区内在住おむね55歳以上の方35人 方9月9日(月)午前10時から電話で(先着順)。申NPO法人葛飾アクティブ・COM ☎(5680)2964
 会担シニア活動支援センター(立石6・38・11)

介護予防教室 エンディングノート 人生を最後まで自分らしく生きる

日9月25日(水)午後2時～3時30分 会新小岩北地区センター(東新小岩6・21・1) 対区内在住の方50人 師羽場真美氏(ファイナンシャルプランナー) 方9月9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奥戸 ☎(5670)5212 担高齢者支援課

区民公開講座 高齢者の糖尿病

日9月23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100人 師横田太持氏(東京慈恵会医科大学葛飾医療センター) 糖尿病・代謝・内分泌内科診療部長、鈴木亮氏(東京医科大学病院糖尿病・代謝・内分泌内科教授) 担健康づくり課 ☎(3602)1268

就職支援セミナー

雇用環境、自己理解と仕事理解のマッチング、面接対策などを学びます。

日10月3日(木)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) 対おむね55歳以上の方30人 方9月9日(月)午前9時から電話で(先着順)。申かつしかワークプラザ ☎(3604)8609 担産業経済課

シニア女性のためのファッション計画 全4回

洋装・和装の着こなしや服の選び方などを学びます。男性の参加もできます。
 日10月4日～25日の(金)午後2～4時 対区内在住65歳以上の方40人 師及川富美子氏(服飾デザイナー) 費900円 方往復ハガキに「ファッション」住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月19日(木)(必着)まで(多数抽選)。会申担 124・0012 立石6・38・11 シニア活動支援センター ☎(5698)6201

シルバー世代の楽しい生き方 三遊亭楽麻呂落語会

日10月10日(木)午後5時50分～8時30分 会かつしかシンフォニーヒルズ(立石6・33・1) 定300人 方9月7日(土)午前9時から電話かファクス(落語会)・住所・氏名・電話番号を記入で(先着順)。申問NPO法人共生会 ☎(5876)8175 FAX(5876)8176 担高齢者支援課

健康・介護予防

まちかどエクササイズ 全8回

音楽に合わせて運動・発声・リズム記憶を行い、認知・口腔機能の向上を図ります。
 日10月2日～11月20日の(水)午前10時～11時30分 対区内在住65歳以上の方40人 師吉野真理子氏(ヤマハウエルネスプログラム指導者) 費1700円 方往復ハガキに「まちかど」住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月17日(火)(必着)まで(多数抽選)。会申担 124・0012 立石6・38・11 シニア活動支援センター ☎(5698)6201

女性のための初心者 リンパ体操教室 全4回

リンパの流れを良くする体操で免疫力を高めます。
 日10月4日～25日の(金)午前10時～11時30分 対区内在住55歳以上の女性15人 師眞分正恵氏(体調改善インストラクター) 費1500円 方往復ハガキに「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18日(水)(必着)まで(多数抽選)。申担 125・002 青戸5・33・1・103 NPO法人葛飾アクティブ・COM ☎(5680)2964 会担シニア活動支援センター(立石6・38・1)

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30日(月)午後1時30分～3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・血圧・体脂肪・握力・片足立ち・ロコモ(運動器測定)物忘れプログラム 方9月9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堀切 ☎(3697)7815 担高齢者支援課

脳トレ学園 全10回

簡単な計算や音読などの学習と記憶力・判断力などを養うプログラムで脳を活性化させます。
 日10月18日～12月20日の(金)午前10時～11時30分 対区内在住おむね65歳以上の方20人 費1100円 方往復ハガキに「脳トレ学園」住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月24日(火)(必着)まで(多数抽選)。会申担 124・0012 立石6・38・11 シニア活動支援センター ☎(5698)6201

(3)

シニアのためのゆっくり・じっくりIT講座 10月分

日会内 下表のとおり対区内在住の55歳以上の方方往復ハガキに希望番号・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、各申し込み先に9月20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	初心者でも安心して学べるアンドロイドスマホ・タブレット(持ち込みのみ) 全4回	10/7~28(月)	4,000円	各4	【時間】 午前9時30分~11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	iPhone・iPad入門(基本から便利で楽しめるアプリ活用) 全4回	10/8~29(火)	4,000円	各4	
C	1日体験講座 iPhone・iPad編(スマホ・タブレットって何が出来るの?)	10/2(水)	500円	各6	
D	1日体験講座 アンドロイド編(スマホ・タブレットって何が出来るの?)	10/3(木)	500円	各6	
E*	趣味の写真(パソコンで写真の整理・画像調整を楽しもう) 全2回	10/9・16(水)	2,000円	各4	
F	iPhone・iPad入門(絵が描けない人でもOK! 絵手紙体験) 全2回	10/23・30(水)	2,000円	各4	
G	アンドロイドスマホ・タブレット入門 地図アプリ活用 全2回	10/10・17(木)	2,000円	各4	
H*	ワード入門(楽しいオリジナル写真入りのチラシに挑戦) 全2回	10/24・31(木)	2,500円	各4	
あ	これからはじめるパソコン入門 全3回	10/8・15・29(火)	3,500円	各4	
い	アンドロイドスマホ・タブレット入門 ここからスタート(持ち込みのみ) 全2回	10/9・16(水)	2,000円	各4	
う	アンドロイドスマホ・iPhone スマホで英会話をしよう(初級)(持ち込みのみ) 全2回	10/23・30(水)	2,000円	各4	
え*	趣味の写真(パソコンで写真の整理・画像調整を楽しもう) 全2回	10/10・17(木)	2,000円	各4	【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
お	iPhone・iPad入門 旅の思い出短編映画を作ろう(iMovie) 全2回	10/24・31(木)	2,000円	各4	
か	スマホ・タブレット LINEをマスター、楽しい機能体験(持ち込みのみ) 全2回	10/4・11(金)	2,000円	各4	
き	iPhone・iPad スポット講座 一足早く年賀状をiPadで(ワード) 全2回	10/18・25(金)	2,000円	各4	
301	初めてのパソコン 全4回	10/1~22(火)	4,000円	各3	
302*	デジカメ・スマホ(アンドロイド)の写真をパソコンへ取り込み・整理・印刷(持ち込みのみ) 全2回	10/21・28(月)	2,000円	各3	
303*	初心者のためのワード入門(案内状・表・はがき作成) 全4回	10/3~24(木)	4,500円	各3	
304*	初心者のためのエクセル入門(表計算・グラフ作成、データ操作) 全4回	10/5~26(土)	4,500円	各3	
305	サクッと操作! アンドロイドスマホ(写真、音楽、地図)(持ち込みのみ) 全2回	10/4・11(金)	2,000円	各3	
306	サクッと操作! アンドロイドスマホ(LINE使いこなし)(持ち込みのみ) 全2回	10/18・25(金)	2,000円	各3	
1*	パソコン応用講座(あいさつ状・報告書・住所録・集計表など作成、画像処理 他) 全4回	10/1~22(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 【問い合わせ】 NPO法人キッツ理事平山 ☎090-8743-5830
2*		10/2~23(水)	4,000円		
3*		10/3~24(木)	4,000円		
4*		10/4~25(金)	4,000円		
5	パソコン入門講座(文字入力・文書作成の基礎 他) 全2回	10/7・21(月)	2,000円	各2	
6	タブレット(iPad)入門講座(概要・基本操作)	10/28(月)	1,000円	各2	
7	高齢者にお勧めの新携帯電話(通話とSMSだけ)とタブレット(アンドロイド)の入門講座	10/30(水)	1,000円	各2	

使用ソフト/ウインドウズ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です。

凡例
日日時
会会場
対対象
方申込み
定定員
申申込み
内内容
師講師
費費用
持持ち
担担当

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、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。

シニアだって踊りたい!

ダンス&ストレッチ

全8回

初心者でもすぐにできるステップで踊る他、健康楽器を使ったストレッチも行います。

日10月2日~11月20日の(水)午後2時~3時30分対区内在住65歳以上の方40人師今枝壯介氏(朱里ジャズダンススクール主宰)費1,800円方往復ハガキに「ダンス&ストレッチ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月18日(水)(必着)まで(多数抽選)。会申担〒124-0012立石6-38-11シニア活動支援センター☎5698-6201

友遊クラブ 東奥戸コース

全8回

記憶力や判断力を養う簡単なプログラムで脳の活性化を図ります。

日10月4日~令和2年2月7日の第1・3(金)(1月3日を除く)午後2時~3時15分会東奥戸集い交流館(奥戸4-20-11)対区内在住おおむね65歳以上の方25人方往復ハガキに「友遊クラブ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月18日(水)(必着)まで(多数抽選)。申担〒124-0012立石6-38-11シニア活動支援センター☎5698-6201

運動習慣推進

全12回

プラチナ・フィットネス

利用者募集

65歳以上の方が運動に取り組むきっかけづくりを支援します。区内9カ所のフィットネスクラブ(右表参照)のうち、希望のクラブを利用できます。

【対象】 区内在住65歳以上で、要支援・要介護の認定を受けていない方

参加者には、フィットネスクラブが実施する体力測定を受けていただきます。

※この事業の利用は、年度内1人1回限りです。

次の方は対象となりません

- ▶ 医師から運動を禁止されている方
- ▶ フィットネスクラブの利用規約を守れない方
- ▶ 現在フィットネスクラブの会員の方

【利用期間】

承認証を受け取り後、初回利用日から3カ月間

承認証は、往復ハガキ・高齢者総合相談センター窓口で申し込みの場合は、10日程度で送付します。高齢者支援課窓口で申し込みの場合は、申込時にお渡しします。

※承認証を受け取ってから1カ月以内に、右表のフィットネスクラブで利用手続きを行ってください(利用期間は、令和2年2月末までです)。

【内容】 フィットネスクラブが実施する運動メニューの中から自由に選べます。

運動メニュー(例)

マシン・トレーニング、水中ウォーキング、エアロビクス、ヨガ、ダンスなど

【費用】 6,000円(全12回分) ※初回一括払い

【申込方法】

【郵送の場合】 往復ハガキに希望のフィットネスクラブ名(右表の中から1施設)・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いて郵送(連名・重複申込不可)。

【窓口の場合】 高齢者支援課(区役所2階201番)、高齢者総合相談センター

【申し込み・担当課】 〒124-8555葛飾区役所高齢者支援課 ☎5654-8598



フィットネスクラブ名	所在地		営業時間
	電話番号		
KSC wellness フィットネスクラブ 金町	東金町1-1-1	3600-3812	平日/午前9時30分~午後11時 土曜日/午前9時30分~午後9時 日曜日・祝日/午前9時30分~午後8時 【定休日】 月曜日
スポーツクラブ ルネサンス青砥 24	青戸6-2-1	5629-3923	平日/午前10時~午後11時 土曜日/午前10時~午後9時 日曜日・祝日/午前10時~午後8時 【定休日】 火曜日
セントラル ウェルネスクラブ 京成小岩	鎌倉4-2-1 タナベビル	5612-5071	平日/午前9時~午後11時 土曜日/午前10時~午後9時 日曜日・祝日/午前10時~午後8時 【定休日】 月曜日
セントラル フィットネスクラブ 青砥	立石6-39-8	3838-0781	平日/午前9時~午後11時 土・日曜日・祝日/午前9時~午後8時 【定休日】 木曜日
ダンロップ スポーツクラブ 綾瀬店	小菅4-10-3	3690-7997	平日/午前9時~午後11時30分 土曜日/午前9時~午後9時 日曜日・祝日/午前9時~午後7時 【定休日】 木曜日
ティップネス 新小岩店	西新小岩1-2-1	5654-3531	平日/午前9時30分~午後11時 土曜日/午前9時30分~午後10時 日曜日・祝日/午前9時30分~午後8時 【定休日】 火曜日
東急スポーツ オアシス金町 24Plus	金町6-9-5	5876-0109	平日/午前9時30分~午後11時 土曜日/午前9時~午後9時 日曜日・祝日/午前9時~午後7時 【定休日】 水曜日
メガロス葛飾店	四つ木2-23-10	5654-0700	平日/午前10時~午後9時 土曜日/午前10時~午後6時 日曜日・祝日/午前10時~午後5時 【定休日】 金曜日
セントラル フィットネスクラブ 亀有	亀有3-26-1 リリオ館8階	5680-0303	平日/午前10時~午後11時 土曜日/午前10時~午後10時 日曜日・祝日/午前10時~午後7時 【定休日】 月曜日

※フィットネスクラブにより、曜日・時間などで運動メニューが異なります。詳しくはフィットネスクラブにお問い合わせください。

葛飾でいつまでも

認知症でも安心して暮らせるまちへ

区内の認知症高齢者数は、軽度認知症を含めて約16,000人と推計されており、高齢者数の約14%となっています。区では、認知症の正しい理解を広げ、認知症の方が安心して暮らせるための支援をしています。

【担当課】 高齢者支援課 ☎5654 - 8597

おでかけあんしん事業 おでかけあんしんシール

徘徊の恐れがある高齢者の持ち物に登録番号と24時間対応の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がります。



おでかけあんしん保険(認知症保険)

認知症による徘徊が原因となる鉄道事故などが発生し、家族が損害賠償責任を負うことになった場合などに補償される保険です。

対象や登録方法など、詳しくは区ホームページをご覧ください。

認知症ガイドブック「ヒトゴトじゃないよ認知症」を配布しています

認知症の方やその家族が、認知症の容態や段階に合わせて「いつ、どこで、何をすべきなのか」をまとめています。症状の進行に合わせた具体的なケア方法や利用できる医療・介護サービスを知ることができます。

【配布場所】

福祉総合窓口(区役所2階201番)、高齢者総合相談センター



認知症サポーター養成講座

認知症の正しい知識や接し方などを学ぶことで、認知症への理解があるサポーターを養成します。区内で年間約3,000人の方が講座を受講しています。申込方法などは、9面をご覧ください。

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、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」の違いの例

加齢によるもの忘れ	認知症による記憶障害
●朝食に何を食べたか忘れる	●朝食を食べたこと自体を忘れる
●話をした人の名前が思い出せない	●話をした人が誰なのか全くわからない
●曜日を間違える	●季節を間違える

もの忘れ予防・フェスタin葛飾

【日時】 11月9日(土)

午前10時～午後4時

【会場】 テクノプラザかつしか(青戸7-2-1)

認知症予防講演会や相談会、昔遊び体験、脳トレ・筋トレ体験会、レクササイズなどを行います。

認知症VR体験講座 事前申し込み

バーチャルリアリティ(3次元の仮想映像)を通して認知症を体験することで、認知症の方への理解を深めます。

【時間】 ▷午前10時30分～正午
▷午後1時～2時30分

【定員】 13歳以上の方各回40人
【申込方法】 9月9日(月)午前8時から電話で(先着順)。

【申し込み】 はなしょうぶコール ☎6758 - 2222

「楽しみ」はここにある!

かつしかシニアフェア2019

【日時】 9月11日(水)・12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



▲シニアフェアイメージキャラクター

主なイベント

11日(水)

レクリエーション“喋って、笑って、楽しく仲間づくり” 体・脳・心を元気に!

午前10時30分～正午

【定員】 80人(先着順)

【講師】 名児耶清美氏・湯川恵子氏

((公財)日本レクリエーション協会)

折り紙体験コーナー

午前10時30分～正午

懐かしの歌を歌いましょう

午後1時30分～3時30分

【定員】 80人(先着順)

【演奏】 Gバンドと婆さんズ

(NPO法人葛飾アクティブ.COM)

ペーパークイリング体験

午後1時30分～3時30分

【費用】 300円

【定員】 15人

はつらつ体操&葛飾音頭体験

午前10時30分～正午

健康ダーツ初心者体験会

午後1時30分～3時30分

スマホ・タブレット相談会<iPhone・iPad編>

午前10時30分～正午

回想法ミニ体験



12日(木)

自主グループの発表会

午前10時15分～正午、

午後1時～3時30分

昔の遊び体験

午前10時～午後3時30分

スマホ・タブレット相談会

<アンドロイド編>

午前10時30分～正午



11日(水)・12日(木)

体力・体組成測定

11日:午前10時～午後3時30分

12日:午前10時～正午

生きがい支援講座

「大人の塗り絵」「和紙ちぎり絵」の作品展示

回想法展示

バラエティー販売

宮城県石巻観光協会による物品の販売の他、肉まんやパン、クッキー、雑貨、布ぞうりを販売します(売り切れ次第終了)。

喫茶コーナー(全品100円)

午前10時～午後3時30分

炊き込みご飯など弁当販売(限定120食・300円)

午前11時30分から

(チケットを午前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や相談



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10日(火)は休館します。9月11日(水)・12日(木)はシニアフェア終了後の入館はできません。
▶9月10日(火)～12日(木)の入浴はできません。
▶シニアフェア当日、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

超高齢社会を迎えた現在、平均寿命の延伸だけではなく、健康寿命を延ばすことが重要とされています。いつまでもいきいきと住み慣れた地域で生活できるよう、日頃から健康づくりに取り組み、健康寿命を延ばしましょう。

【担当課】健康づくり課 ☎3602-1268

葛飾区の65歳健康寿命※ (平成29年度)

男性 80.56歳 女性 82.51歳

※健康な65歳の方が何らかの障害のために、要介護認定を受けるまでの年齢を平均的に表したものの。

(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
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の筋力トレーニング
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、水泳などの有酸素運動
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。

2 食事

バランスよく、
野菜も食べてwithミルク

1日2回以上の食事の際に、主食・主菜・副菜をそろえて食べる人は6割未満です。野菜の1日の平均摂取量は目標量350gに対して、約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回取る習慣を身に付けましょう。



食塩の1日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

「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。中でも「プラス一皿の野菜料理があるお店」は、不足する一皿分の野菜料理や野菜たっぷりメニューを提供しています。認定店など詳しくは、区ホームページからご覧になれます。

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。



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とても重要です。



【歯やお口が健康でいるためのポイント】

- ▶ 1日1回はしっかり歯みがきをする。
- ▶ 食事の際はよくかむことを意識する。
- ▶ かかりつけ歯科医をもち、定期健診を受ける。

「健康大学」で健康づくりの秘訣を学びませんか

「健康大学」は、区民の皆さんの健康づくりに役立つよう、講師を招いて、講義や実習を保健所で行う連続講座(区民大学単位認定講座)です。

健康に関する5つのテーマを学習して、ご自分やご家族の健康づくりのヒントを発見しませんか。詳しくは、広報かつしかで順次お知らせします。

日程	内容
11/25(月)	笑い与健康
12/4(水)	知って得する時間栄養学のはなし ～最適な食事のタイミングでさらに健康に!～
12/9(月)	発酵食品はなぜ体にいいの?
12/16(月)	摂食嚥下(えんげ)とは何かを学びオーラルフレイルを予防する
12/18(水)	あらためて知ろう!体の動かし方・歩き方～体も心も若々しく～

9月は東京都の自殺対策強化月間です

気付いてください! 体と心の限界サイン

国内では年間2万人以上、区内では毎年およそ100人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ので、周囲の人がそのサインに気付いて自殺を防ぐことが大切です。

【担当課】保健予防課 ☎3602-1274

体とこころの健康については お近くの相談窓口へ

■ 保健センター ■

保健師や精神科医による体とこころの相談を行います(精神科医は予約制)。月～金曜日/午前8時30分～午後5時(祝日を除く)

■ 青戸保健センター
(青戸4-15-14健康プラザかつしか内) ☎3602-1284

■ 新小岩保健センター
(西新小岩4-21-12) ☎3696-3781

■ 金町保健センター(金町4-18-19) ☎3607-4141

■ 水元保健センター(東水元1-7-3) ☎3627-1911

自殺防止! 東京キャンペーン

■ 相談窓口 ■

■ LINE相談

【LINE公式アカウント名】

相談ほっとLINE@東京

9月30日(月)まで。午後3時～9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(火)午前8時～11日(水)午前8時

■ 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～
☎0570-087478

9月21日(土)～25日(水)は24時間対応。その他の期間は、午後2時～翌午前5時30分

■ 自死遺族傾聴電話(グリーンケア・サポートプラザ)
☎3796-5453

9月17日(火)～20日(金)午前10時～午後10時

「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ます。

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。



令和元年度 自殺対策計画を策定します

自殺の防止や生きるための支援をまとめた計画です。

区では、計画策定のため平成30年度に自殺対策に関する区民意識調査を実施しました。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

葛飾区総合防災訓練

多くの方の参加をお待ちしています!

首都直下地震を想定した訓練を実施します。この機会に、いざというときの「備え」を確認しましょう。

【担当課】 危機管理課 ☎5654 - 8572

【日時】 9月29日(日)午前9時～正午

【会場】 立石さくら通り(立石5 - 13先)・清和小学校(立石6 - 2 - 1)・立石中学校(立石6 - 3 - 1)・ウィメンズパル(立石5 - 27 - 1)

この他、道上小学校(亀有4 - 35 - 1)などで医療救護訓練などを実施します。



交通案内
 公共交通機関や自転車でご来場ください。
 立石さくら通り・清和小学校・立石中学校
 ・京成立石駅から徒歩約7分
 ・ウィメンズパル
 ・お花茶屋駅から徒歩約10分

当日は会場周辺の交通規制を実施します。

主な訓練内容

展示・体験訓練

午前9時～正午

清和小学校
立石中学校

消防や警察、自衛隊などの協力機関による車両展示、初期消火、はしご車乗車体験(午前9時・午前10時30分に抽選)などを実施します。お子さんも体験できます。立石中学校の体育館には、避難所を再現したコーナーも設置します。



震災対応演習

立石さくら通り

午前10時20分～10時50分

防災関係機関などが協力して、震災時における実動訓練を実施します。



炊き出し訓練

午前10時ごろから

清和小学校

自衛隊によるカレーライスの炊き出しを実施します(無くなり次第終了)。



防災訓練VRコーナー

清和小学校



火災環境を疑似体験し、仮想現実の避難訓練や消火訓練を行えます。地域の防災訓練にも出張します。

会場内のスタンプラリーでオリジナル景品をプレゼントします。また、都立葛飾ろう学校の生徒が焼いたパウンドケーキなどを立石中学校で配布します(いずれも無くなり次第終了)。

かつしか区民大学 10月5日(土) あなたの「学びたい」を応援します! 大人のがん教室

区民大学単位認定講座。乳がんを告知され、手術をした経験をもとに、乳がんに関する正しい知識や生活習慣、予防などについてお話しします。

【時間・内容】 下表のとおり
 【会場】 健康プラザかつしか(青戸4 - 15 - 14)
 【保育】 2歳以上就学前のお子さん9人

【講師】 飯田智子氏(乳がん患者会NPO法人Ruban Rose理事)
 【申込方法】 往復ハガキかファクスに「大人のがん教室」・希望番号(①または①②両方)・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号(ファクス番号)、保育希望の方はお子さんの名前(フリガナ)・年齢・性別を書いて、9月24日(火)(必着)まで(多数抽選)。電子申請可。

【申し込み・担当課】 ☎124 - 8555 葛飾区役所生涯学習課 ☎5654 - 8475 FAX5698 - 1541



番号	時間	内容	定員
①	午後2～3時	講演会 ※手話通訳あり	100人
②	午後3時10分～4時	乳がんの自己触診に役立つアロマ石けん作り	48人

かつしか区民大学に新しい学習単位ができました!

- 30単位 ……グッドチャレンジ賞
- 100単位 ……かつしか区民学士
- 150単位 ……かつしか区民修士
- 200単位 ……かつしか区民博士
- NEW 300単位 ……かつしかアカデミック賞**

かつしか区民大学単位認定講座を受講すると、受講回数に応じて、学習単位が認定されます。今まで200単位までの認定だった学習単位に新たに300単位の「かつしかアカデミック賞」を設けました。

この賞の申請には「かつしか区民博士」の認定が必要です。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

9月13日(金) かつしか障害者雇用フェア

働きたい・働き続けたいを応援します!

就職を希望する障害のある方やその家族、障害者雇用に関心のある企業向けにさまざまな催しを行います。

【担当課】 障害者就労支援センター ☎3695 - 2224 FAX3696 - 1872

会場 ウィメンズパル(立石5 - 27 - 1)

内容

就労支援セミナー「働きがいのある職場づくり」
 【時間】 午前10時30分～正午。直接会場へ(先着順)。
 【定員】 50人程度
 【講師】 犬山貴文氏 (株)ゼンショービジネスサービス取締役)
 【その他】 障害などで配慮が必要な方は、事前にご連絡ください。

区内障害者施設自主生産品販売会
 焼き菓子やアクセサリーなどを販売します。
 【時間】 午前11時30分～午後2時30分

就職面接会
 区内および近隣の障害者雇用を考えている企業が参加します。
 【時間】 午後2時30分～4時30分
 【対象】 障害者手帳をお持ちの方
 【申込方法】 事前にハローワーク墨田(☎5669 - 8609)に電話で(音声ガイドが流れたら48#を押してください)。

凡例
 日日時 会場
 対対象 定員 内容
 方申込方法 申込先
 問問い合わせ先
 費費用
 持持ち物
 担担当課

そうさく教室

いろいろな材料を使ってドレミファウクレレを作ります。
日会 下表のとおり **対** 小学生各会場36人 **担** 生涯学習課 ☎5654-8476

日程	会場
9/14(土)	水元学び交流館 (南水元2-13-1)
9/21(土)	亀有学び交流館 (お花茶屋3-5-6)
9/28(土)	柴又学び交流館 (柴又5-33-8)

いずれも午前9時～正午 直接会場へ(先着順)。

【貸付金の種類】 修学資金、就学支度資金など
住まいにお困りの母子家庭の方へ
 居室の提供やお子さんの養育相談などを行う母子生活支援施設への入所を支援します。所得に応じて使用料の負担があります。詳しくはお問い合わせください。
【対象】 区内在住で18歳未満のお子さんを扶養している母子家庭の方
【入所期間】 原則2年間
【費用】 原則2年間
【申し込み】 原則2年間
【申し込み】 原則2年間

講演後、ブックスタートボランティアを始めたい方への説明会などを行います。
日 10月6日(日)午後2時～3時40分。直接会場へ(先着順)。**定** 80人程度 **師** 吉田敦子氏(NPO法人母子フィジカルサポート研究会代表理事) **保** 1歳以上就学前のお子さん6人程度。希望の方は9月7日(土)午前9時から中央図書館へ電話で(先着順)。**会** 中央図書館金町6-2-1 ☎(36607) 9201

ご利用ください 病児・病後児保育

【担当課】
 子育て支援課

集団保育に戻れるまで一時的に保育します。利用には事前登録が必要です。詳しくは、右表の実施施設にお問い合わせください。


- 病児保育** 病気の治療中で症状が安定しており、入院治療の必要がないお子さんの保育
- 病後児保育** 病気の回復期で、症状が軽度であるお子さんの保育
- 【対象】** 区内在住で認可保育所、小規模保育事業所、家庭的保育事業所(保育ママ)、認定こども園、幼稚園、認証保育所などを利用しているお子さん
- ▶病児保育 6カ月～小学3年生
- ▶病後児保育 1歳(砂原保育園は10カ月)～就学前
- ※区の入園選考を受けない施設を利用している場合は、就労などの証明が必要です。
- 【費用】** 1日2,000円(別途、食事代などの実費が掛かります)

	施設	電話番号	保育日(祝日、年末年始を除く)
病児	新小岩わんぱくクリニック(新小岩2-1-1-3F)	6231-5512	月～水・金曜日
	水元保育園(南水元4-18-11)	5876-6872	月～金曜日
	佐久間レディース&ファミリアクリニック堀切二丁目病児保育室(堀切2-54-16)	3691-0875	月・火・木・金曜日
	東部地域病院病児保育室くろーばー(亀有5-14-1)	5682-5121	月～金曜日
病後児	小合保育園(南水元3-3-11)	3627-8488	月～金曜日
	住吉保育園(高砂7-26-3)	3607-1612	
	砂原保育園(西亀有4-8-19)	3605-0770	
	中青戸保育園(青戸3-8-8)	3603-3485	
	本田こひつじ保育園(立石1-4-10)	3692-0752	
	たつみ保育園(西新小岩2-1-3)	5654-9942	
	小谷野しょうぶ保育園(堀切4-60-1)	3601-2301	月～土曜日

利用者の声

きめ細かな保育で安心です

子どもが風邪をひいて治りかけだけど、微熱などでまだ保育園に行かせるのが心配なときに利用しています。看護師など専門のスタッフの方に見てもらえるので安心できます。また、お迎えの際には、子どもが笑顔で過ごしている様子などを写真付きで細かく説明していただけるのでありがたいです。



わくわくチャレンジ広場 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、放課後に子どもたちが安全かつ安心して、自由に遊び学ぶことができるように、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

一緒に地域の子どもたちを見守りませんか?

葛飾小わくチャレでは、毎日70人ほどの子どもたちが校庭でサッカーなどをして遊んでいます。昨年はクリスマス会やお楽しみ会を開催し、各会とも160人もの子どもたちが参加してとても楽しんでいました。

葛飾小わくチャレは開設から14年以上が経過し、立ち上げ当初のわくチャレ卒業生が今では大学生などになりました。遊びに来てくれたことがありました。私たちのことを覚えてくれていて、とても嬉しく思いました。

私たちサポーターも子どもたちの名前と顔をしっかりと覚えて信頼関係を築きながら、楽しくわくチャレで遊んでもらうことを心掛けて、日々の活動に臨んでいきます。



葛飾小わくチャレ児童指導サポーターのみなさん

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、いずれも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が、緊急時に児童のそばや必要な場所に駆けつけるなど、体を動かすこともあります。アドバイザーの登録には教員資格や指導経験が必要です。

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。

【活動実施日と時間】
 月～金曜日/下校時から
 ※終了時間および土曜日、三季休業日などの学校休業日の実施状況は各学校で異なります。





お知らせ

葛飾区健康医療推進協議会を傍聴できます

かつしか健康実現プランの実施状況を報告します。

【日時】 9月19日(木) 午後1時30分～3時
【会場】 健康プラザかつしか(青戸4・15・14)
【定員】 10人
【申込方法】 9月6日(金)午前9時から電話で(先着順)。
【申し込み・担当課】 地域保健課
☎(3602)1231

リサイクル清掃審議会を傍聴できます

葛飾区一般廃棄物処理基本計画(第4次)の策定に向けて、ごみの減量に関する施策や方向性などについて議論・検討を行います。

【日時】 9月27日(金) 午後3～5時
【会場】 かつしかエコライブラザ(立石1・9・1)
【定員】 20人
【申込方法】 9月6日(金)午前9時から電話で(先着順)。
【申し込み・担当課】 リサイクル清掃課
☎(5654)8272

観光写真コンクール作品を募集中です

【対象】 アマチュアの方
【募集写真】

令和元年第3回区議会定例会
【日程】 9月12日(木)～10月11日(金)(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

自然美や名所旧跡、祭りなど「葛飾」の魅力を表現した写真(A4カラーまたは白黒組パノラマ写真不可)詳しくは、かつまるガイド(<http://www.katsushika-kaniko.com>)をご覧ください。
【応募方法】 写真の裏面に所定の応募券を貼付し、9月13日(金)午後4時(必着)までに持参か郵送。
【応募券配布場所】 テクノプラザかつしか(青戸7・2・1)、区役所総合案内、区民事務所、区民サービスコーナー、地区センター、図書館、寅さん記念館(柴又6・22・19)
【応募先】 〒125-0052 柴又7-1-5 柴又観光案内所(柴又下町や「問い合わせ」)
【担当課】 観光課
☎(3650)9876

ふれあいレクリエーション農園 サツマイモの収穫
区内農家が育てたサツマイモの収穫を体験できます。10月中旬～11月上旬
【収穫時期】 10月中旬～11月上旬
【収穫場所】 西水元(松丸園)
【費用】 1区画(10株)3千円
【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
☎(5654)8194

令和2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(水)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

子育て支援員研修受講者を募集します
保育や子育て支援分野の各事業に従事する際に必要な知識や技術を学びます。募集人員など、詳しくは申込要項または東京リーガルマインドホームページ(<http://partner.lc.jp.com/yoko-kosodate>)をご覧ください。
【申込方法】 申込要項に添付の申込書を、9月18日(水)必着までに簡易書留で郵送(多数抽選)。
申込要項は東京リーガルマインドホームページからも取り出せます。
【申し込み・問い合わせ】 〒164-0001 中野区中野4-11-10(株)東京リーガルマインド 東京都子育て支援員研修事務局
☎(5913)6225

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12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(金)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)2311

高年齢・障害のある方へ住宅を無料修繕します
【対象】 区内在住で次の全てに該当する方
▽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12日(木)・13日(金)の午前10時～午後4時に電話か窓口で。
【申し込み】 (一社)葛飾建築協会無料修繕臨時受付窓口(葛飾区役所議会棟下駐輪場)
☎(3691)1146
※9月12日・13日のみの臨時窓口・電話番号です。
【担当課】 福祉管理課
☎(5654)8242

柴又どんたくフリーマーケット 出店者を募集します
【日時】 10月27日(日) 午前11時～午後2時
【会場】 柴又学び交流館(柴又5・33・8)
【対象】 区内在住・在勤20歳以上の方(営利・営業目的を除く)
【募集数】 8組
【出品物】 日用品、衣類、創作品など(医薬品・食品などを除く)
【費用】 1区画500円

20歳代・30歳代健康診断の申し込みは9月30日(月)までです
【対象】 区内在住で、令和2年3月31日現在、20～39歳の方(昭和55年4月1日～平成12年3月31日生まれ)今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
☎(3602)1268

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	令和2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	令和2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	令和2年2月

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・手芸などを展示します。
【展示期間】 11月14日(木)～20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)で、9月27日(金)必着まで(二人一点)。
作品は、11月13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)1301
FAX(5698)1337

高年齢・障害のある方へ住宅を無料修繕します
【対象】 区内在住で次の全てに該当する方
▽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12日(木)・13日(金)の午前10時～午後4時に電話か窓口で。
【申し込み】 (一社)葛飾建築協会無料修繕臨時受付窓口(葛飾区役所議会棟下駐輪場)
☎(3691)1146
※9月12日・13日のみの臨時窓口・電話番号です。
【担当課】 福祉管理課
☎(5654)8242

柴又どんたくフリーマーケット 出店者を募集します

【日時】 10月27日(日) 午前11時～午後2時
【会場】 柴又学び交流館(柴又5・33・8)
【対象】 区内在住・在勤20歳以上の方(営利・営業目的を除く)
【募集数】 8組
【出品物】 日用品、衣類、創作品など(医薬品・食品などを除く)
【費用】 1区画500円

20歳代・30歳代健康診断の申し込みは9月30日(月)までです
【対象】 区内在住で、令和2年3月31日現在、20～39歳の方(昭和55年4月1日～平成12年3月31日生まれ)今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
☎(3602)1268

柴又どんたく実行委員会
【申込方法】 9月28日(土)午後1時30分～2時に、柴又学び交流館へお越しください(多数抽選)。
当選者は午後2時15分から行う説明会に必ず出席してください。
【担当課】 生涯学習課
☎(5654)8479

8月11日(土)健康診断の申し込みは9月30日(月)までです
【対象】 区内在住で、令和2年3月31日現在、20～39歳の方(昭和55年4月1日～平成12年3月31日生まれ)今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
☎(3602)1268

柴又どんたく実行委員会
【申込方法】 9月28日(土)午後1時30分～2時に、柴又学び交流館へお越しください(多数抽選)。
当選者は午後2時15分から行う説明会に必ず出席してください。
【担当課】 生涯学習課
☎(5654)8479

柴又どんたく実行委員会
【申込方法】 9月28日(土)午後1時30分～2時に、柴又学び交流館へお越しください(多数抽選)。
当選者は午後2時15分から行う説明会に必ず出席してください。
【担当課】 生涯学習課
☎(5654)8479

柴又どんたく実行委員会
【申込方法】 9月28日(土)午後1時30分～2時に、柴又学び交流館へお越しください(多数抽選)。
当選者は午後2時15分から行う説明会に必ず出席してください。
【担当課】 生涯学習課
☎(5654)8479

【主催】 柴又どんたく実行委員会
【申込方法】 9月28日(土)午後1時30分～2時に、柴又学び交流館へお越しください(多数抽選)。
当選者は午後2時15分から行う説明会に必ず出席してください。
【担当課】 生涯学習課
☎(5654)8479

【主催】 柴又どんたく実行委員会
【申込方法】 9月28日(土)午後1時30分～2時に、柴又学び交流館へお越しください(多数抽選)。
当選者は午後2時15分から行う説明会に必ず出席してください。
【担当課】 生涯学習課
☎(5654)8479

【主催】 柴又どんたく実行委員会
【申込方法】 9月28日(土)午後1時30分～2時に、柴又学び交流館へお越しください(多数抽選)。
当選者は午後2時15分から行う説明会に必ず出席してください。
【担当課】 生涯学習課
☎(5654)8479

【主催】 柴又どんたく実行委員会
【申込方法】 9月28日(土)午後1時30分～2時に、柴又学び交流館へお越しください(多数抽選)。
当選者は午後2時15分から行う説明会に必ず出席してください。
【担当課】 生涯学習課
☎(5654)8479

【主催】 柴又どんたく実行委員会
【申込方法】 9月28日(土)午後1時30分～2時に、柴又学び交流館へお越しください(多数抽選)。
当選者は午後2時15分から行う説明会に必ず出席してください。
【担当課】 生涯学習課
☎(5654)8479

【主催】 柴又どんたく実行委員会
【申込方法】 9月28日(土)午後1時30分～2時に、柴又学び交流館へお越しください(多数抽選)。
当選者は午後2時15分から行う説明会に必ず出席してください。
【担当課】 生涯学習課
☎(5654)8479

【主催】 柴又どんたく実行委員会
【申込方法】 9月28日(土)午後1時30分～2時に、柴又学び交流館へお越しください(多数抽選)。
当選者は午後2時15分から行う説明会に必ず出席してください。
【担当課】 生涯学習課
☎(5654)8479

【主催】 柴又どんたく実行委員会
【申込方法】 9月28日(土)午後1時30分～2時に、柴又学び交流館へお越しください(多数抽選)。
当選者は午後2時15分から行う説明会に必ず出席してください。
【担当課】 生涯学習課
☎(5654)8479

【主催】 柴又どんたく実行委員会
【申込方法】 9月28日(土)午後1時30分～2時に、柴又学び交流館へお越しください(多数抽選)。
当選者は午後2時15分から行う説明会に必ず出席してください。
【担当課】 生涯学習課
☎(5654)8479

【主催】 柴又どんたく実行委員会
【申込方法】 9月28日(土)午後1時30分～2時に、柴又学び交流館へお越しください(多数抽選)。
当選者は午後2時15分から行う説明会に必ず出席してください。
【担当課】 生涯学習課
☎(5654)8479

【主催】 柴又どんたく実行委員会
【申込方法】 9月28日(土)午後1時30分～2時に、柴又学び交流館へお越しください(多数抽選)。
当選者は午後2時15分から行う説明会に必ず出席してください。
【担当課】 生涯学習課
☎(5654)8479

【主催】 柴又どんたく実行委員会
【申込方法】 9月28日(土)午後1時30分～2時に、柴又学び交流館へお越しください(多数抽選)。
当選者は午後2時15分から行う説明会に必ず出席してください。
【担当課】 生涯学習課
☎(5654)8479

【主催】 柴又どんたく実行委員会
【申込方法】 9月28日(土)午後1時30分～2時に、柴又学び交流館へお越しください(多数抽選)。
当選者は午後2時15分から行う説明会に必ず出席してください。
【担当課】 生涯学習課
☎(5654)8479

【主催】 柴又どんたく実行委員会
【申込方法】 9月28日(土)午後1時30分～2時に、柴又学び交流館へお越しください(多数抽選)。
当選者は午後2時15分から行う説明会に必ず出席してください。
【担当課】 生涯学習課
☎(5654)8479

【主催】 柴又どんたく実行委員会
【申込方法】 9月28日(土)午後1時30分～2時に、柴又学び交流館へお越しください(多数抽選)。
当選者は午後2時15分から行う説明会に必ず出席してください。
【担当課】 生涯学習課
☎(5654)8479

【主催】 柴又どんたく実行委員会
【申込方法】 9月28日(土)午後1時30分～2時に、柴又学び交流館へお越しください(多数抽選)。
当選者は午後2時15分から行う説明会に必ず出席してください。
【担当課】 生涯学習課
☎(5654)8479

【主催】 柴又どんたく実行委員会
【申込方法】 9月28日(土)午後1時30分～2時に、柴又学び交流館へお越しください(多数抽選)。
当選者は午後2時15分から行う説明会に必ず出席してください。
【担当課】 生涯学習課
☎(5654)8479

【主催】 柴又どんたく実行委員会
【申込方法】 9月28日(土)午後1時30分～2時に、柴又学び交流館へお越しください(多数抽選)。
当選者は午後2時15分から行う説明会に必ず出席してください。
【担当課】 生涯学習課
☎(5654)8479

【主催】 柴又どんたく実行委員会
【申込方法】 9月28日(土)午後1時30分～2時に、柴又学び交流館へお越しください(多数抽選)。
当選者は午後2時15分から行う説明会に必ず出席してください。
【担当課】 生涯学習課
☎(5654)8479

【主催】 柴又どんたく実行委員会
【申込方法】 9月28日(土)午後1時30分～2時に、柴又学び交流館へお越しください(多数抽選)。
当選者は午後2時15分から行う説明会に必ず出席してください。
【担当課】 生涯学習課
☎(5654)8479


事業者の方へ 消費税の軽減税率制度への対策はお済みですか

10月1日の消費税率の引き上げ(10%)と軽減税率制度(8%)の導入に伴い、国では「複数税率対応レジや券売機の導入」や「受発注システムの改修」などの経費の一部補助を行っています。また、区ではそれらの経費を融資あっせんします。【担当課】 産業経済課

国の支援制度「軽減税率対策補助金」
レジやシステムの導入・改修などの経費の一部を補助しています。
【対象】 9月30日(月)までに導入・改修し、支払いが完了したもの
【申請期限】 12月16日(月)(消印有効)
【問い合わせ】 軽減税率対策補助金事務局 ☎0120-398-111

区の融資制度
区内の中小企業・小規模事業者へ、レジやシステムの導入・改修などの資金を融資あっせんする他、信用保証料を全額負担します。
【限度額】 3,000万円
【固定金利】 2.0%(区負担1.7%、本人負担0.3%)
【返済期間】 最長6年(据置6カ月以内)
【問い合わせ】 産業経済課 ☎3838-5556

相談窓口
▶ 軽減税率制度について(対象品目・税額の計算方法など)
消費税軽減税率電話相談センター ☎0120-205-553
▶ 消費税転嫁対策について
消費税価格転嫁等総合相談センター ☎0120-200-040





紙面上では市外局番03の表記を省略しています。

催し

立石図書館
秋を楽しむ語りの会
昔話や文学を語ります。
日9月29日(日)午後2時～3時30分。直接会場へ(先着順)。対中学生以上の方50人程度(内転生志賀直哉作)他
会立石図書館(立石1-9-1) ☎(3696)4451

栄養講習会
病院栄養士に学ぶ
がん予防の食事
区民大学単位認定講座。
日10月2日(水)午後1時30分～3時。直接会場へ(先着順)。会健康プラザかつしか(青戸4-15-14)対区内在住・在勤の方50人(師植草美希氏(東京慈恵会医科大学葛飾医療センター)管理栄養士) 担水元保健センター ☎(3627)1911

統合失調症家族教室
日内師▽9月25日(水)「心の病気を重くしないコツ」／天笠崇氏(代々木病院精神科医師)▽10月15日(火)「就労支援・社会資源の活用」／佐藤文昭氏(ハローワーク墨田)他。いずれも午後1時30分～3時30分。直接会場へ。対統合失調症の方の家族や支援者の方(会)担青戸保健センター(青戸4-15-14)健康プラザかつしか内 ☎(3602)1284

水元図書館講演会
開国の真実
激動の維新を語る
日9月28日(土)午後2時～4時。直接会場へ(先着順)。対中学生以上の方50人程度(師穂高健一氏(小説家) 会担水元図書館(東水元1-7-3) ☎(3627)3111

講座・講演会

東京慈恵会医科大学
葛飾医療センター
公開セミナー
「がんについて」
日9月14日(土)午後2時～3時30分。直接会場へ(午後1時から整理券配布)。定150人(師吉田和史氏(呼吸器内科診療医員) 他)問東京慈恵会医科大学葛飾医療センター(青戸6-41-2) ☎(3603)2111

初めの方の太極拳体験教室
全4回
日10月4日～25日(金)午後2時～4時(対区内在住で1時間程度立っていられる方25人(病気治療中の方は主治医の許可が必要。妊娠中の方はご遠慮ください) 師東海慧美氏(健康づくり推進員) 費1000円(方)復ハガキに「太極拳体験」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月17日(火)必着まで(多数抽選)。 会申担下125-004金町4-18-19金町保健センター ☎(3607)4141

認知症サポーター スキルアップ講座
気軽にできる認知症予防と認知症対応を学びます。
日10月5日(土)午後1時30分～3時(会)奥戸くつぎの郷(奥戸3-25-1)対区内在住・在勤・在学の方40人(師浅見大紀氏(臨床心理士) 方) 費1000円(方)復ハガキに「認知症サポーター スキルアップ講座」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月17日(火)必着まで(多数抽選)。 会申担下125-004金町4-18-19金町保健センター ☎(3607)4141

国際ガールズ・デー
女の子たちの今
「セカイとニッポン」
全2回
区民大学単位認定講座。
日内左表のとおり(会)ウイメンズパル(立石5-27-1) 定50人(保)1歳以上就学前のお子さん5人(方)9月9日(月)午前9時から電話で(先着順)。申担男女平等推進センター ☎(5698)2211

創業塾
全5回
日内左表のとおり(会)青和信用組合本店(高砂3-12-2) 対創業をめざす方、創業から間もない方12人(他)協力(一社)東京都中小企業診断士協会(方)9月9日(月)午前9時から電話かアクセス・メール(創業塾・氏名(フリガナ)・電話番号、創業時期と業種(予定も可)を記入で(先着順)。申青和信用組合営業推進部(高橋) ☎0120(493)554 FAX(3658)1117 担当info@cb-gawa.co.jp 担産業界課

親族後見人の方へ
成年後見人等の集い
講演会「後見活動における悩みや不安を解消しよう」や、参加者同士の情報交換を行います。
日10月12日(土)午後1時30分～3時30分(対区内在住の親族後見人(成年後見人、保佐人、補助人)の方30人(区内在住でも被後見人などが区内在住の場合は可) 方) 電話で10月3日(木)午後5時まで(多数抽選)。 会申葛飾区成年後見センター(堀切3-34-1ウエルピアかつしか内) ☎(5672)2833 担福祉管理課

東京聖栄大学公開講座
調理のコツ講座
世界に誇る和食だしのUMAMI
区民大学単位認定講座。
和食のおいしさや健康的な食生活とだしとうま味の関わりについて味見を交えて学びます。
日10月19日(土)午前10時～正午(対15歳以上の方60人(師)大田原美保氏(東京聖栄大学食品学科教授) 方) 復ハガキに「調理のコツ講座」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・性別・電話番号を書いて、9月30日(月)必着まで(多数抽選)。 会申担下124-8530西新小岩1-4-6東京聖栄大学生涯学習センター ☎(3692)0211 担生涯学習課

「さき織り布でトートバッグ作り」
全2回
家庭で余った布を使いトートバックを作ります。
日左表のとおり(会)かつしかエコライフプラザ(立石1-9-1)対区内在住・在勤・在学16歳以上の方各回4人(費)2400円(持)100cm×100cm程度の薄手の木綿または絹生地、接着芯、バッグ生地など。詳しくはお問い合わせください。 方) 復ハガキに「さき織り」・希望日時(①～④)・住所・氏名(フリガナ)・電話番号を書いて、9月19日(木)必着まで(多数抽選)。 申担下124-8555葛飾区役所リサイクル清掃課 ☎(5654)8273

「エロ」手芸
くるみボタンのへアコム作り
日10月3日(木)午前10時～11時5分、11時50分(会)かつしかエコライフプラザ(立石1-9-1)対区内在住・在勤・在学16歳以上の方各回5人(費)300円(保)就学前のお子さん各回4人(方)9月9日(月)午前9時から電話で(先着順)。 申担リサイクル清掃課 ☎(5654)8273

難病医療相談
神経難病専門医による医療相談です。
日9月26日(木)午後2時～4時30分(会)健康プラザかつしか(青戸4-15-14)対パーキンソン病や脊髄小脳変性症などの神経難病の方や、神経難病の恐れがあり転倒しやすい方、手足の震えなどがある方5人(方)9月9日(月)午前9時から電話で(先着順)。 申担保健予防課 ☎(3602)1274

自然学習講座
コウモリウォッチング
コウモリの不思議で謎に満ちた生態を学びます。
日10月5日(土)午後4～6時(雨天決行) 定30人(小学生以下は保護者同伴) 師大沢夕志氏・大沢啓子氏(コウモリ

初心者体験講習会
女性のためのストレッチ
全2回
日10月3日(木)・10日(木)午前10時30分～正午(会)水元学習交流館(南水元2-13-1) 対女性の方15人(方)9月10日(火)午前8時から電話で(先着順)。 申はなしようぶコール ☎(6758)2222 担生涯学習課

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)の使用方法などについて学びます。
日10月9日(水)午前10時～午後4時(会)金町地区センター(東金町1-22-1) 対15歳以上の方35人(費)1700円(方)日本赤十字社東京都支部ホームページ(Url://www.tokyo.jrc.or.jp)の申し込みフォームか、復ハガキに「基10・2金町」・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・性別・電話番号を書いて、9月18日(水)必着まで(多数抽選)。 申担下169-8540新宿区大久保1-2-15日本赤十字社東京都支部健康安全

女性のための
仕事を円滑にする「コミュニケーション講座」
職場で気持ち良く働くために欠かせないコミュニケーションのコツを学びます。
日10月9日(水)午前10時～正午(会)テクノプラザかつしか(青戸7-2-1) 対区内在住で求職中の女性20人(お子さんの同席可)。 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

「さき織り布でトートバッグ作り」
全2回
家庭で余った布を使いトートバックを作ります。
日左表のとおり(会)かつしかエコライフプラザ(立石1-9-1)対区内在住・在勤・在学16歳以上の方各回4人(費)2400円(持)100cm×100cm程度の薄手の木綿または絹生地、接着芯、バッグ生地など。詳しくはお問い合わせください。 方) 復ハガキに「さき織り」・希望日時(①～④)・住所・氏名(フリガナ)・電話番号を書いて、9月19日(木)必着まで(多数抽選)。 申担下124-8555葛飾区役所リサイクル清掃課 ☎(5654)8273

「エロ」手芸
くるみボタンのへアコム作り
日10月3日(木)午前10時～11時5分、11時50分(会)かつしかエコライフプラザ(立石1-9-1)対区内在住・在勤・在学16歳以上の方各回5人(費)300円(保)就学前のお子さん各回4人(方)9月9日(月)午前9時から電話で(先着順)。 申担リサイクル清掃課 ☎(5654)8273

「さき織り布でトートバッグ作り」
全2回
家庭で余った布を使いトートバックを作ります。
日左表のとおり(会)かつしかエコライフプラザ(立石1-9-1)対区内在住・在勤・在学16歳以上の方各回4人(費)2400円(持)100cm×100cm程度の薄手の木綿または絹生地、接着芯、バッグ生地など。詳しくはお問い合わせください。 方) 復ハガキに「さき織り」・希望日時(①～④)・住所・氏名(フリガナ)・電話番号を書いて、9月19日(木)必着まで(多数抽選)。 申担下124-8555葛飾区役所リサイクル清掃課 ☎(5654)8273

「エロ」手芸
くるみボタンのへアコム作り
日10月3日(木)午前10時～11時5分、11時50分(会)かつしかエコライフプラザ(立石1-9-1)対区内在住・在勤・在学16歳以上の方各回5人(費)300円(保)就学前のお子さん各回4人(方)9月9日(月)午前9時から電話で(先着順)。 申担リサイクル清掃課 ☎(5654)8273

凡例

日日時 会場 対象 定員 内容 師講師 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

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。

相続税の申告は 初回相談無料

広告

相続税の申告は 初回相談無料
猪瀬将一税理士事務所(東京税理士会会員)
ご予約・お問い合わせは 電話(6801)7792

区民大学単位認定講座。
暗渠(地中に埋設された
河川や水路)や区界につい

区界と暗渠で知る葛飾

日時	内容
10/14(月・祝)午後2~4時	公開講座「よみきかせ・いろはのい」大井むつみ氏(元実践女子大学非常勤講師)
10/16(水)午前10時~正午	ボランティア経験者のお話と実演
10/23(水)午前10時~正午	読み聞かせ指導・発表準備
10/30(水)午前10時~正午	受講生による読み聞かせの発表会
11/6(水)午前10時~正午	今後の活動について

10/14(月・祝)の公開講座のみ受講者以外の方も参加可。当日先着80人程度。

区民大学単位認定講座。
暗渠(地中に埋設された
河川や水路)や区界につい

文化芸術講座
詩吟教室

10月10日(木)午後1時30分
〜3時30分 会 東四つ木地区
センター(東四つ木1・20
・4) 定 20人 師 鈴木幸鷹氏

昭和39年の東京オリンピック
聖火リレーのコースを
歩きながら、周辺にある文
化財を見学します。

文化財めぐり 立石
1964聖火リレー
コースをたどる

当日は約3km歩きます。
10月12日(土)午前9時30分
〜正午(雨天中止) 集合
立石諏訪神社(立石8・2
6) 解散/四つ木地区
センター(宝町1・1・22
50人費100円 往復ハ
ガキに「文化財めぐり」、参
加者全員の住所・氏名・年
齢・電話番号を書いて、9
月30日(必着)まで(多数
抽選) 申 125・0063白鳥3
・25・1郷土と天文の博物
館(3838)1101

食中毒や添加物などの不
安や疑問について、食品衛
生監視員が希望の会場で講
習会を行います。会場は、
講習を受講するグループが
区内で準備してください。

食品衛生出張講習会

10月10日(祝日を除く)
午前9時から午後5時の間
で、おむね1時間 対 区内
在住の5人以上のグループ
方 電話で。 申 生活衛生課
(3602)1242

暮らしを彩るパソコン教室 10月分

番号	コース	日時	費用	会場
40	楽しくパソコン体験	10/16(水)午前	無料	たつみ憩い交流館 (西新小岩2-1-4)
41	やさしく学ぶパソコン基礎 全2回	10/18・25(金)午前	2,700円	
42※	やさしく学ぶワード基礎 全2回	10/4・11(金)午前	2,700円	
43※	やさしく学ぶワード基礎 全2回	10/5・12(土)午前	2,700円	
44※	やさしく学ぶエクセル基礎 全2回	10/2・9(水)午前	2,700円	
45※	やさしく学ぶエクセル基礎 全2回	10/19・26(土)午前	2,700円	ユニコムかつしか 立石教室 (立石3-30-18)
46★	Androidで写真印刷	10/23(水)午前	2,000円	
60	楽しくパソコン体験	10/1(火)午前	無料	
61	やさしく学ぶパソコン基礎 全2回	10/1・8(火)午後	2,700円	
62※	やさしく学ぶワード基礎 全2回	10/3・10(木)午後	2,700円	
63※	やさしく学ぶワード基礎 全2回	10/19・26(土)午前	2,700円	
64※	やさしく学ぶエクセル基礎 全2回	10/5・12(土)午前	2,700円	
65※	やさしく学ぶエクセル基礎 全2回	10/17・24(木)午後	2,700円	
66★	iPhoneで写真印刷	10/15(火)午前	2,000円	
67	あなたもネットでAI体験	10/19(土)午後	2,000円	
68※	ワードで名刺・ラベル作成	10/12(土)午後	2,000円	
69◆	スクラッチプログラミング基礎	10/5(土)午後	2,000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。講座を受講後、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.jp/c/)をご覧ください。

広告 内容については広告主にお問い合わせください。

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

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ
一人でも早く無料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
無料来所相談

完全予約制 ☎0120-013-621 9:00~18:00 随時受付中

実績 面談実績 3,200件以上
給付金受領済 1,000件以上
(2019年2月末現在)

弁護士法人 弁護士 岡野 一「あいはらこい」東京弁護士会所属 登録番号35029
プレシヤス総合法律会計事務所
東京都新宿区四谷4-3 福ビル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/

区民大学単位認定講座。
講座修了後に児童館・図
書館などでボランティア活
動をしていただきます。
日 内左表のとおり 会 立石区
書館(立石1・9・1) 対 区
内在住で、小学校・幼稚園
・保育園などで読み聞かせ
を始めたばかりの方または
予定がある方25人(過去に
受講した方を除く) 方 往復
ハガキに読み聞かせ(入門
編)・住所・氏名(フリガナ)
・電話番号・読み聞かせをし
ている場所(予定も可)を書
いて、9月21日(土)(必着ま
で)多数抽選。 申 125・
0042金町6・2・1中央図書
館(3607)9201

て学びます。
日 会 10月13日(日)午前
11時〜午後3時30分/柴又
学び交流館(柴又5・33・
8) 区 10月20日(日)午前
11時〜午後4時/金町地区
センター(東金町1・22・
1) 対 区内在住・在勤の方
各回40人 師 高山英男氏(暗
渠研究家)、小林政能氏(日
本地図センター) 他 費 各回
100円 方 往復ハガキかフ
ァクスに希望講座名(区
界「暗渠または「両方」)
・住所・氏名(フリガナ)・年
齢・電話番号(ファクス番
号)を書いて、10月2日(水
・必着)まで(多数抽選) 申
124・8555葛飾区役所生涯
学習課 FAX(5698)154
1(5654)8475

昭和39年の東京オリンピ
ック聖火リレーのコースを
歩きながら、周辺にある文
化財を見学します。
当日は約3km歩きます。
10月12日(土)午前9時30分
〜正午(雨天中止) 集合
立石諏訪神社(立石8・2
6) 解散/四つ木地区
センター(宝町1・1・22
50人費100円 往復ハ
ガキに「文化財めぐり」、参
加者全員の住所・氏名・年
齢・電話番号を書いて、9
月30日(必着)まで(多数
抽選) 申 125・0063白鳥3
・25・1郷土と天文の博物
館(3838)1101

9月20日~26日は
動物愛護週間です

【担当課】生活衛生課 ☎3602-1242

- 動物は正しく最期まで飼いましょう**
飼い主は、動物の習性や行動をよく理解し、愛情をもって最期まで飼う責任があります。日頃から健康管理に気を配り、犬には狂犬病の予防注射を必ず受けさせましょう。また、繁殖を望まない場合は、不妊・去勢手術をしましょう。
- 猫の飼育は屋内で**
猫を屋外で飼育すると、交通事故に遭ったり感染症にかかったりする危険があります。また、近隣で排せつをしたり、花壇を荒らしたりするなどのトラブルに発展することがあるため、屋内で飼育しましょう。
- 飼い主のいない猫について**
道路や公園に餌を放置するなど、むやみな餌やりは近隣の迷惑となります。区では、飼い主のいない猫を増やさないために、不妊・去勢手術費用の一部を助成(メス1万円・オス5千円)しています。
- 犬の散歩はルールを守って**
散歩の前にトイレを済ませ、リードできちんとつなぎましょう。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、人にかみついたりする事故を防ぎましょう。排せつに備え、ふんを回収する道具や尿を洗い流す水などを携帯しましょう。外でふんをしたときは家まで持ち帰ることが飼い主の責任です。
- 身元の表示**
迷子になり飼い主の元に戻ることができない動物は少なくありません。迷子になった動物の発見を容易にするためにも、犬には鑑札と注射済票を着け、猫やその他の動物には名札などを着けましょう。
- 災害に備えて**
地震などの災害が発生し、ペットと避難所へ避難する場合に備えて、日頃から次のことを心掛けましょう。
▶ ペット用の食糧や水、衛生用品を5日以上備蓄する。
▶ 避難用のケージを用意し、ケージの中での飼育に慣れさせる。
▶ 避難所で周りの迷惑にならないよう、「吠えない」「かまない」「待て」などのしつけをする。
▶ 自分で飼育できなくなることを想定して、一時的な預け先を決めておく。

東京都どうぶつ愛護フェスティバル

屋外会場
【日時】 9月14日(土)午前11時~午後4時 直接会場へ。
【会場】 上野恩賜公園(噴水前広場(竹の台広場))
【内容】 動物愛護セレモニー、スタンプラリー、パネル展示、クイズなど

屋内会場
【日時】 9月22日(日)午後1時~5時30分
【会場】 台東区生涯学習センター(台東区西浅草3-25-16)
【内容】 パネルディスカッションなど
【定員】 300人
【申込方法】 動物愛護週間中央行事実行委員会ホームページ (http://www.doubutsuaigo.net)の申し込みフォームで(先着順)。

(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

がん検診の申し込みは、 はなしょうぶコールへ ☎6758-2222

または、下のQRコード・ハガキでお申し込みください

【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

胃がん・大腸がん検診

胃がん検診は、エックス線検査(バリウム)に加えて、新たに内視鏡検査(胃カメラ)が始まりました。50歳以上の方は、どちらか一方を選択して受診できます。同年度内に両方の検査を受診することはできません。また、内視鏡検査を受診した翌年度は、エックス線検査を含め、区のがん検診は受診できません。

●胃がん検診(胃内視鏡検査)

2年に1回受診できます。

【対象】 区内在住で、令和2年3月31日現在50歳以上(昭和45年3月31日生まれまで)の方

※次のいずれかに該当する方は対象になりません。

- ▶消化性潰瘍などの胃疾患で受療中の方(ピロリ菌除菌中の方も含む)
- ▶胃全摘術後の方
- ▶内視鏡検査に耐えられない、または実施に危険が伴うと医師が判断した方

【内容・費用】 問診、胃内視鏡検査(胃カメラ) 1,000円

【実施期限】 令和2年2月29日(土)まで

【実施場所】 区内指定医療機関

【申込方法】

はなしょうぶコール(☎6758-2222)へ電話、またはハガキに「胃がん(内視鏡)・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いて、12月31日(火)(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。

電子申請➡



●胃がん検診(エックス線検査)(10・11月分)

【対象】 区内在住で、令和2年3月31日現在40歳以上(昭和55年3月31日生まれまで)の方

※次のいずれかに該当する方は対象になりません。

- ▶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
- 痛み、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(10・11月分)

【対象】 区内在住で、令和2年3月31日現在40歳以上(昭和55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

胃がん検診(エックス線検査)・大腸がん検診

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)	10/15(火)・20(日)・25(金)・30(水)、 11/21(木)・27(水)・30(土)	各日100人
金町保健センター(金町4-18-19)	10/17(木)、11/22(金)	各日50人
新小岩北地区センター(東新小岩6-21-1)	10/21(月)	
ウェルピアかつしか(堀切3-34-1)	10/24(木)	
水元保健センター(東水元1-7-3)	11/25(月)	
高砂地区センター(高砂3-1-39)	11/28(木)	

【申込方法】

はなしょうぶコール(☎6758-2222)へ電話、またはハガキに希望検診名(「胃がん(エックス線)」「大腸がん」「胃がん(エックス線)・大腸がん両方」と会場・検診日(第2希望まで)・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・年齢・電話番号を書いて、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。

電子申請➡



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
9/8	新葛飾ロイヤルクリニック	内	堀切2-66-17	3697-8333
	亀有みんなのクリニック	内、小	亀有2-4-8	5650-2821
	南塚医院	内、循、胃	東新小岩4-3-3	5698-3688
	茅野外科内科	内、外	西亀有2-37-3	3602-0357
	土屋クリニック	産婦	高砂8-25-1	3607-2203
	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
9/8	大谷歯科医院	立石6-21-11	3691-9399
	こみや歯科医院	東金町1-45-2-2F	5699-8888

◆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
9/8	津久井整骨院	小菅1-19-3	3602-0459
	坂内接骨院	西水元1-23-18	3607-3710

◆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
9/8	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
	プライム薬局亀有店	亀有5-21-8-103	5682-7060
	水戸薬局本店	高砂5-36-7	3607-2562

安全・安心なまちづくり 32

区民の皆さんが安全で安心して暮らせるまちづくりのためのさまざまな取り組みを紹介します。

【担当課】 地域防災課 ☎5654-8224

●地域の防災リーダー『市民消防隊』

市民消防隊は、災害時に初期消火や救助活動を地域で行う自治町会の組織です。初期消火活動を行うためのポンプ操法訓練や救命講習会の受講を通じて、技術・知識を習得するなど、区と協働した地域の防災リーダーとして活動しています。

■市民消防隊操法大会を開催します

日頃のポンプ操法訓練の成果を披露します。

【日時】 9月15日(日)午前9時～正午(荒天中止)

※中止の場合は、当日午前8時から、はなしょうぶコール(☎6758-2222)で確認できます。

【会場】 新小岩公園
 (西新小岩1-1-3)



関係機関のお知らせ

9月8日から14日は救急医療週間
 9月9日は救急の日です

急な病气やけがで「今すぐ病院に行ったほうがいいのかな?」「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☎(3212)2323からご利用ください
 (24時間・年中無休)

【問い合わせ先】

本田消防署 ☎(3694)0119
 金町消防署 ☎(3607)0119
 葛飾清掃工場個人見学会

【日時】 9月21日(土)午後1時30分～3時(定員)50人(申込方法)電話で9月19日(木)午後3時まで(先着順)【申し込み】葛飾清掃工場(水元1-20-1) ☎(5660)53996

葛飾区出身力士

つるぎ しょう もも た ろう 剣翔 桃太郎 関

祝 十両優勝! 入幕決定!

7月7日~21日に行われた大相撲七月場所で、葛飾区出身の剣翔関が十両初優勝しました。さらに、8月26日に九月場所の番付が発表され、新入幕が決定しました。9月8日(日)より、両国国技館で九月場所が開催されます。みんなで剣翔関を応援しましょう! 【担当課】 広報課 ☎5654-8116

剣翔関のコメント

私は、生まれも育ちも葛飾で、実家の近くの広場で鬼ごっこや缶蹴り、サッカー、ときには相撲などをしながら遊んだ記憶が今でも残っています。柴又や中学生の時によく遊んだお花茶屋は葛飾の好きなスポットですね。

相撲を始めたきっかけは小学2年生のとき、わんぱく相撲葛飾区大会に出場したことでした。それから本格的に相撲を始めて、小学4年生の時にはもう区内に敵はいませんでした(笑)。

十両優勝はやはり嬉しいです。幕内として迎える九月場所は勝ち越しを、さらには10勝することをめざしていきます。

区民の方には是非、本場所や巡業などに足を運んでもらって大相撲の迫力を肌で感じてほしいです。



プロフィール 1991年7月27日生まれ28歳。追手風部屋所属。南奥戸小学校、大道中学校卒業。身長184cm体重175kg。2014年一月場所で初土俵。同年九月場所にて幕下優勝。2016年一月場所で新十両。2019年七月場所にて十両優勝。同年九月場所にて新入幕。得意の型は右四つ。



スマートフォンアプリ「カタログポケット」で、剣翔関が出場した夏巡業の写真を見ることができます。



お口は健康の入り口

最新の研究により、歯周病およびその原因である歯周病細菌が、心臓病や肺炎などの全身の疾患と関係があることが分かってきました。歯周病予防や早期の治療は全身の健康のためにも大切です。

【担当課】 健康づくり課 ☎3602-1268

歯を失う原因の第一位は 歯周病

歯を失う原因の約1/3は歯周病です。歯周病は細菌による感染症で、歯を支える骨や歯肉が壊されていく病気です。平成30年度に実施した葛飾区成人歯科健康診査の結果、40歳代の受診者のうち67.5%(3人に2人)が歯周病であることが分かりました。歯周病の初期は自覚症状がほぼなく、静かに進行していきます。歯を守るためには、日頃から歯磨きなどの口腔ケアが大切です。右上のような症状が出たら早めに受診しましょう。

歯周病の主な症状

下記のような症状がないか、セルフチェックしましょう。

- 歯を磨くと歯肉から血が出る
- 朝起きた時、口の中がネバつく
- 口臭を感じることもある
- 歯並びが悪くなった
- 歯肉がやせて、前より歯が長く見えるようになった

歯周病を予防するには

口腔ケアに加え、生活習慣を改善することで予防することができます。

- ・禁煙
- ・食生活の改善
- ・十分な睡眠
- ・適度な運動

かかりつけ歯科医をもちましょう

かかりつけ歯科医は治療だけでなく、健診も含めお口に関する相談がいつでもできる決まった歯医者です。

お口を健康に保ち、心身を健康な状態に維持していくためにかかりつけ歯科医をもちましょう。

成人歯科健診

対象の方へ、8月下旬に受診票を送付しました。

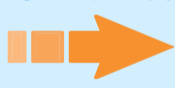
【対象】 区内在住で令和2年3月31日現在、40・45・50・55・60・65・70歳の方

【会場】 区内協力歯科医療機関

【期間】 9月2日(月)~11月30日(土)

【内容】 むし歯、歯周病の検査、粘膜や顎の関節の状態など

歯周病になるとこんなリスクが...



- 誤嚥性肺炎
- 糖尿病

- 脳梗塞
- 心内膜炎
- 低体重児出産

- 心筋梗塞
- 動脈硬化
- 早産など



広告 内容については広告主にお問い合わせください。

新小岩さくら保育園第1・第2

~小規模認可保育園~

定員 0歳児6名 1歳児7名 2歳児6名
(職員3名) (職員2名) (職員2名)

特色

- ◎少人数で一人一人のお子様に丁寧な保育を提供します
- ◎英語レッスン、体操指導やベビーマッサージを行っています
- ◎園に自転車・ベビーカーを置いていけるので、そのまま新小岩駅から通勤可能です



入園募集開始 R1、11月頃

詳しくは葛飾区入園相談係まで

TEL:03-3695-1111(区代表)

TEL:03-5654-8278(子育て支援窓口)

入園に際して、見学必須となっております。見学は随時行っておりますので、お気軽にご連絡ください。

見学連絡先

新小岩さくら保育園第1 03-5879-2350
新小岩さくら保育園第2 03-3697-5310