

### 白鳥区民住宅の入居者を募集します

住まいに困っている高齢者のための、室内の段差解消や緊急通報装置・手すりの設置など、日常生活に配慮した住宅です。

**【募集住宅】** 白鳥区民住宅(白鳥4-8-1) 単身者用1DK2戸

**【対象】** 次の全てに該当する方

- ▷ 65歳以上の1人暮らしの方
- ▷ 区内に継続して3年以上住んでいる方
- ▷ 前年の所得金額が256万8,000円以下の方
- ▷ 自立した生活のできる方(介護を受けながら自立した生活をしている方を含む)
- ▷ 暴力団員でない方

**【月額使用料(予定)】** 1万7,000円～3万7,000円  
所得によって異なります。

**【申込方法】** 所定の申込書を、葛飾郵便局に5月20日(金)(必着)までに郵送で。

**【募集案内・申込書配布期間】** 5月6日(金)～16日(月)

**【募集案内・申込書配布・担当課】**

住環境整備課(区役所3階307番) ☎03-5654-8353



### スポーツボイス フィットネス講座 全8回

筋力・ボイストレーニングで、声帯や腹筋を鍛えます。

**日** 5月27日～7月15日の(金)午前10時～11時30分  
**区** 区内在住65歳以上の方30人  
**費** 2,200円  
**方** 往復ハガキに「スポーツボイス」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、5月10日(火)(必着)まで(新規申し込みの方優先・多数抽選)。**会** 申込〒124-0012立石6-38-11シニア活動支援センター内 地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202



### 介護予防教室 自宅でできる! タオルを使った簡単体操

オンライン会議システム「Zoom」で受講します。

**日** 5月26日(木)午後1～2時  
**区** 区内在住65歳以上の方15人  
**方** 4月26日(火)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 ☎03-5889-8600  
**担** 地域包括ケア担当課

### 楽しく学んで、ひとづくり・まちづくり!

## 「わがまち学習会」を開きませんか

防災、子育て、健康づくり、世代間交流など、まちの課題について楽しく学び、参加者同士で交流しながら解決方法を考えてみませんか。区が、講師謝礼の負担や会場の確保、企画へのアドバイス、PRのお手伝いをします。詳しくは募集案内または区ホームページをご覧ください。

**【対象】** 区内の地域で活動している団体(営利・宗教・政治を目的とした団体は除く)4団体

**【学習会の要件】**

希望のテーマで新たに行う3回以上の学習会やイベントなどで、団体の会員の他、地域の方が一緒に参加できること

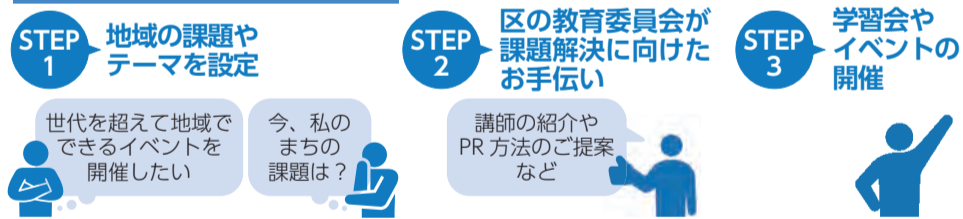
**【募集案内・申請書配布場所】** 生涯学習課、学び交流館、図書館、地区センター 区ホームページからも取り出せます。

**【申請方法】** 4月26日(火)午前9時から、所定の申請書・会則・過去1年間の活動報告書・会員名簿を持参か郵送で(先着順)。

**【申請・担当課】**

〒124-8555 葛飾区役所生涯学習課(区役所4階430番)  
☎03-5654-8479

#### >> わがまち学習会の進め方



### これまでに いろいろな学習会が 開催されました

#### ○リズム体操でフレイル予防

リズム体操で楽しく体を動かしたり、お口の体操や脳トレをしました。また「フレイル予防」や「お腹がすっきりする栄養バランスの食事法」について、専門家の話を聞き、健康づくりの輪を広げました。

#### ○障害のある人もない人も、一緒に踊ろう

本格的なディスコミュージックに乗って、障害のある人もない人も、安全に楽しく踊りました。久しぶりに思いきり体を動かすことができたこと、大好評でした。音楽療法やストレッチ体操も体験し、障害のある人に対する理解にもつながりました。

#### ○災害時、本当に守れますか?あなたと私

「災害時、一人も見逃さない」ことをめざして、災害の支援に入った方の話や、先進的な取り組みをしている自治町会の話や、自分たちの地域でできることを考えた他、高齢者の模擬体験も行いました。

#### ○「わがまち」の観光の可能性

地域の歴史を学びながら、わがまちの観光の可能性について専門家のアドバイスを受け、考え合いました。夢を持って町の未来を描きました。

### 凡例

- 日 日時
- 会 会場
- 対 対象
- 定 定員
- 内 内容
- 師 講師
- 費 費用
- 持 持ち物
- 担 担当課

このマークのあるものは、申し込みができます。パソコン・スマートフォンからは申請できません。

※全○回とある講座は、全ての日程に参加してください。費用の記載がない事業は無料です。多数抽選の記載がある事業は、定員を超えた場合抽選します。ハガキ、ファクスによる申し込みは原則1人1枚です。詳しくは区ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

### 青少年委員・スポーツ推進委員を紹介します

令和4・5年度の委員は下表のとおりです。

**【担当課】**▷青少年委員について 地域教育課 ☎03-5654-8482 ▷スポーツ推進委員について 生涯スポーツ課 ☎03-3691-7111

**【青少年委員】** 地域や小・中学校と連携し、青少年の健全育成のため幅広く活動しています。

**【スポーツ推進委員】** 地域スポーツ推進のため、区と地域のコーディネーターとして活動しています。

小学校	氏名	小学校	氏名	小学校	氏名	小学校	氏名	小学校	氏名
本田	市川 兼司	小松南	菅生 美香	水元	岩崎 みどり	北野	野田 晃司	飯塚	田村 尊
葛飾	野城 亮介	高砂	山田 雄二	こすげ	川田 佳世子	白鳥	齋藤 喜久子	西亀有	風見 理恵
梅田	仲鉢 歩朗	新宿	中山 吉行	半田	矢野 香保利	松上	西内 康子	花の木	松土 三重
渋江	相澤 寿三	住吉	篠原 孝	宝木塚	橋本 美智子	西小菅	稲葉 博幸	上小松	馬場 広美
南綾瀬	小林 秀明	亀青	竹下 美雪	青戸	小島 純子	柴原	黒川 敏幸	幸田	大川 知子
上千葉	大澤 崇	道上	久保 富彦	清和	中山 芳子	中青戸	長谷川 充子	細田	太田 真里
堀切	大塚 高伸	金町	田口 学	木根川	山内 博之	南奥戸	鈴木 壮恒	東金町	波多野 典子
奥戸	壬生田 清乃	末広	込田 友紀子	中之台	赤松 史貴	東綾瀬	関口 明夫	東水元	久保田 直子
上平井	柴田 徹	柴又	小西 久美子	綾南	大山 博美	原田	田口 京子	よつぎ	福士 佳子
二上	舟久保 秀行	鎌倉	會田 勝康	川端	小林 輝美	東柴又	重盛 幸子		
中学校	氏名	中学校	氏名	中学校	氏名	中学校	氏名	中学校	氏名
本田	三瓶 千里	綾瀬	荒木 由香利	双葉	竹内 理恵	立石	近喰 由紀枝	高砂	柳生 晴美
金町	渡邊 圭子	上平井	中村 友加	大道	徳永 清香	常盤	馬木 純二	東金町	番場 かおり
水元	西中 享子	中川	高野 さおり	四ツ木	白井 和子	一之台	小笠原 宗興	葛美	吉垣内 久
新宿	山口 猛	桜道	平林 充	小松	種市 幸子	青戸	松永 貴子	新小岩	遠藤 葉子
奥戸	石川 真弓	堀切	梅林 あかね	亀有	宇賀神 未希子	青葉	山崎 久司		

地区	氏名	地区	氏名	地区	氏名	地区	氏名
立石	石川 好夫		種村 明子		鈴木 奈保美		野口 昭彦
	市村 和幸		渋谷 裕志	南綾瀬	高橋 三津子	柴又	岡田 美枝
東立石	梅田 信昭	奥戸	樋口 理恵子		森田 光記		竹村 雅彦
	下山 恵枝		野々部 圭一		牧田 清美		流王 天
四つ木	山川 裕一		村永 弘昭	お花屋	浜野 和子	新宿	宗 清一郎
	舟幡 守		金井 真二		平林 実		依山 麗
新小岩北	永井 晶代	亀有	椎木 克夫		伊里山 久美子	金町	北田 美喜江
	荒井 久美子		伊藤 剛士		関根 政義	東金町	佐藤 のり子
	石井 恭司	青戸	國崎 由美子		三上 誠		浅井 透
	秋庭 龍平		大橋 真	高砂	酒寄 浩	水元	高橋 一男
新小岩	橋本 博子		小西 晶子		渡辺 和美		田村 透
	大木 友子	堀切	天童 仁司		織瀬 洋史	西水元	秋澤 央子
	和田 和代		保明 克宣		小柴 尚子		工藤 宣
					横手 俊輔		