

乳がんは早期発見・治療で 90%以上の方が 助かります

【担当課】健康づくり課 ☎03-3602-1268

看護師として働いていた40歳のころ、お風呂に入っているときに、胸にしこりを発見しました。自分では大したことはないのかなと思ながらも、念のため病院を受診したところ、乳がんであることが分かり、ショックでした。がんが見つかったから2週間後に手術をし、放射線治療、化学療法を経て、職場復帰しました。人により異なりますが、私は半年程度の治療でがんを治すことができました。今でも乳がん検診は2年に1回、必ず受診しています。

乳がんは早期に発見・治療をすれば、治すことのできる病気です。自分や家族のためにも、将来後悔しないよう、検診の受診や日頃からできることを始めてほしいです。

いいだともこ
飯田智子さん 59歳
リユバン ローズ
NPO法人 Ruban Rose 代表理事

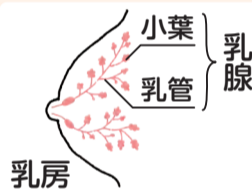
自身が乳がんになった経験を生かし、アロマテラピーや、ハーブなどを利用したケアの方法を紹介するなど、乳がん患者やその家族の支援、乳がんの啓発活動をしている。

看護師として働いていた40歳のころ、お風呂に入っているときに、胸にしこりを発見しました。自分では大したことはないのかなと思ながらも、念のため病院を受診したところ、乳がんであることが分かり、ショックでした。がんが見つかったから2週間後に手術をし、放射線治療、化学療法を経て、職場復帰しました。人により異なりますが、私は半年程度の治療でがんを治すことができました。今でも乳がん検診は2年に1回、必ず受診しています。

乳がんは早期に発見・治療をすれば、治すことのできる病気です。自分や家族のためにも、将来後悔しないよう、検診の受診や日頃からできることを始めてほしいです。

乳がんってどんな病気？

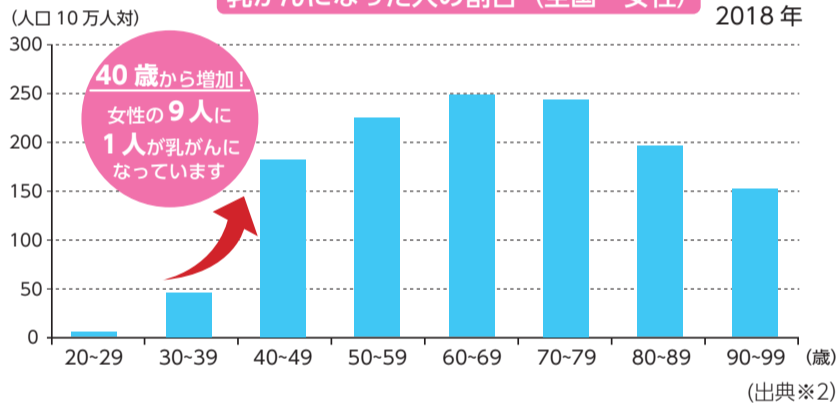
乳がんは、乳腺にできる病気です。乳房には小葉（母乳を作る場所）と乳管（母乳の通り道となる管）があり、小葉と乳管をまとめて乳腺といいます。



乳がんは、40歳以上の働き世代に多く、女性のがん死亡原因のトップクラスに挙げられます。しかし、乳がんは早期のうちに治療すれば、90%以上の方が助かる*ことが分かっています。

*ここでいう「助かる」とは、がんと診断されてからの5年相対生存率を示しています(出典※1)

乳がんになった人の割合 (全国・女性)



無料 40歳になったら2年に1回、乳がん検診を受けましょう

検査の内容

視触診とマンモグラフィ検査の両方を受診します。

視触診

医師が乳房に触れて観察し、異常がないかを確認します。

マンモグラフィ検査 (乳房専用のエックス線)

左右の乳房を片方ずつ挟み、圧迫して撮影します。

乳がん検診 Q&A

Q1 マンモグラフィ検査は痛くないの？

-A 圧迫する数十秒間は痛みを感じる方もいます。月経前1週間を避ければ痛みが少ないといわれています(個人差があります)。

Q2 新型コロナが流行しているから、検診の受診も控えた方がいいの？

-A 検診の受診は不要不急の外出には該当しません。早期発見・治療につなげるため、コロナ禍でも必ず定期的に受診しましょう。

Q3 視触診だけの受診もできるの？

-A 必ずマンモグラフィ検査の受診が必要です。視触診とマンモグラフィ検査の両方を受診することで、正確に診断できる可能性が高まります。

Q4 乳房に異常が見つかったから検診を受診すればいいの？

-A 検診は症状のない方が対象です。自覚症状のある方はすぐに医療機関を受診してください。

20代から始めよう!

日頃から乳房を意識する生活習慣 ブレスト・アウェアネス

自分の乳房の状態に日頃から関心を持つことで、早期発見・治療につながります。まずは着替えや入浴などの際、自分の乳房を見たり、触ったりしてみましょう。変化に気付いたら、すぐに医師へ相談しましょう。

見て気付く

鏡で見てください

両腕を高く上げる 両腕をまっすぐに下ろす 両腕を腰に当てる



次の変化はありませんか? ひきつれ くぼみ ただれ

触って気付く

仰向けに寝た姿勢や、お風呂に入った時に石けんのついた手で触ると、しこりが分かりやすくなります

3~4本の指をそろえ10円玉大の「の」の字を書くようにして、乳房全体をゆっくり触る



*特に乳房の外側上部に注意。脇の下もチェック

次の変化はありませんか? 乳房のしこり 脇の下のしこり 乳首からの分泌物

※1 全国がん罹患モニタリング集計 2009 - 2011 年生存率報告 (国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター, 2020)
独立行政法人国立がん研究センターがん研究開発費「地域がん登録精度向上と活用に関する研究」平成 22 年度報告書

※2 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)

▶▶ 乳がん検診の申し込みや、その他のがん検診は2面をご覧ください

コロナ禍でも受診しよう がん検診

「自分は健康だから大丈夫」と思っていませんか?
早期のがんは、自覚症状のないことがほとんどです。
がんは早期発見・治療で、死亡リスクを減らすことができます。
がん検診の受診は不要不急の外出には該当しません。
早期発見し治療につなげるために、コロナ禍でも必ず定期的に受診しましょう。

申し込みが必要です

乳がん・子宮頸がん検診

①乳がん検診

視触診とマンモグラフィ検査をセットで受診する必要があります。
【対象】 区内在住で、令和5年3月31日時点で40歳以上の女性で、令和3年度に区のがん検診を受診していない方
【内容・費用】 視触診、マンモグラフィ検査／無料
【受診期限】
▷視触診 令和5年1月31日(火) (休診日を除く)
▷マンモグラフィ検査 令和5年3月15日(水) (休診日を除く)

●乳がん検診(マンモグラフィ検査)の新小岩保健センター(にこわ新小岩内)での実施日が増えます

【追加日程】 9月27日(火)、10月31日(月)、11月8日(火)、12月7日(水)、令和5年1月12日(木)、2月3日(金)

②子宮頸がん検診

【対象】 区内在住で、令和5年3月31日時点で20歳以上の女性で、令和3年度に区の子宮頸がん検診を受診していない方
【内容・費用】 視診、内診、細胞診／無料
【受診期限】 令和5年2月28日(火) (休診日を除く)

①②いずれも

【実施場所】 区内実施医療機関(マンモグラフィ検査は、保健所・保健センター(11面上欄参照)も含む)
受診票は、申し込みから2週間ほどで送付します。

前立腺がん・肺がん検診

③前立腺がん検診

【対象】 区内在住で、令和5年3月31日時点で60~74歳の男性
【内容・費用】 血液中の前立腺特異抗原(PSA)の測定／1,000円

④肺がん検診

【対象】 区内在住で、令和5年3月31日時点で40歳以上の方
【内容・費用】
▷胸部エックス線検査／1,000円
▷喀痰細胞診(50歳以上で喫煙指数*600以上の方)／500円
※喫煙指数=喫煙年数×1日の喫煙本数

③④いずれも

【受診期限】 11月30日(水) (休診日を除く)
【実施場所】 区内実施医療機関
受診票は、順次送付します。

前立腺がん検診・肺がん検診を受診予定の方へ

令和4年4月1日以降、すでに特定健診や勤務先などで前立腺がん検診、肺がん検診を受診した方は受診できません。
6月から実施している葛飾区の特定健診対象者は、同時に前立腺がん検診、肺がん検診を受診することができます。特定健診と一緒に肺がん検診を受診すると胸部エックス線検査は無料になります。

申込方法

はなしょうぶコール(☎03-6758-2222)へ電話、またはハガキに希望検診名(複数申込可。⑥・⑦は会場と検診日(第2希望まで)も・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・年齢・電話番号を書いて、各申込期限まで。オンライン申請可。
区内実施医療機関一覧は、受診票と一緒に送付します。

【申込期限】

▷①・②・⑤ 12月31日(土) (消印有効)
▷③・④ 10月31日(月) (消印有効)
▷⑥・⑦ 希望検診月の前月の15日(必着)まで(多数抽選)

【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、内視鏡検査(胃カメラ)かエックス線検査(バリウム)のどちらか一方を選択して受診できます。

⑤胃がん検診(内視鏡検査)

【対象】 区内在住で、令和5年3月31日時点で50歳以上の方
※次のいずれかに該当する方は受診できません。
▷令和3年度に区のがん検診(内視鏡検査)を受診した方
▷消化性潰瘍などの胃疾患で治療中の方(ピロリ菌除菌中の方も含む)
▷胃全摘術後の方 ▷入院中の方 ▷妊娠中の方
▷他の検診などを受診した結果、精密検査で内視鏡による検査を行う予定の方
▷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】 胃内視鏡検査(胃カメラ)／1,000円
【受診期限】 令和5年2月28日(火) (休診日を除く)
【実施場所】 区内実施医療機関
受診票は、申し込みから2週間ほどで送付します。

⑥胃がん検診(エックス線検査)

【対象】 区内在住で、令和5年3月31日時点で50歳以上の方
※次のいずれかに該当する方は受診できません。
▷令和3年度に区のがん検診(内視鏡検査)を受診した方
▷胃の手術を受けた方
▷過去に胃の検査を受診して具合が悪くなった方
▷妊娠中の方
【内容・費用】 胃のレントゲン撮影(バリウムを使用)／1,000円

⑦大腸がん検診

【対象】 区内在住で、令和5年3月31日時点で40歳以上の方
【内容・費用】 便潜血反応検査／500円

⑥⑦いずれも

会場	検診日	定員
保健所 (青戸4-15-14 健康プラザかつしか内)	10/18(火) 11/21(月)	各日100人
金町保健センター (金町4-18-19)	10/31(月) 11/17(木)	
新小岩保健センター (西新小岩4-33-2にこわ新小岩内)	10/25(火)	各日50人
水元保健センター (東水元1-7-3)	11/16(水)	

【受付時間】 午前9時~10時30分
受診票は、検診月の前月末に送付します。



▲オンライン申請はこちら


催しなどは新型コロナウイルス感染防止対策をとって実施します。来場の際はマスクの着用をお願いします。発熱や咳などの症状がある場合は、参加をお控えください。なお、状況により中止や延期とする場合があります。

かつしか肉フェスタ

肉パワーでかつしかを元気に

区内で肉料理を提供する店舗が、お店めぐりイベントと会場イベントで自慢の肉料理をお得に提供・販売します。お店めぐりイベント期間中はスタンプラリーを実施します。スタンプを4つ集めると、豪華景品が当たる抽選に応募できます。


参加している店舗など、詳しくはかつしか肉フェスタホームページ、または区施設や区内各駅広報スタンドに設置しているパンフレットをご覧ください。



お店めぐりイベント (99店参加)
【期間】 9月9日(金)～23日(金・祝)

会場イベント (26店参加)
お肉を食べながら、音楽やプロレス観戦を楽しめます。
【日時】 9月24日(土)午前10時～午後3時30分
(荒天の場合は10月1日(土)に延期)
【会場】 葛飾にいじゅくみらい公園(新宿6-3-2)


【問い合わせ】 葛飾区商店街連合会イベント運営事務局 (株東京ネットワーク)
☎ 03-3693-3646
【担当課】 商工振興課



▲ホームページ

ハチマルニイマル

8020の達成に向けて



8020は「80歳になっても自分の歯が20本以上ある」ことを意味します。20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食べ物をかむことができます。【担当課】 健康づくり課 ☎ 03-3602-1268

- 区民の3人に2人が歯周病(令和3年度成人歯科健診結果より)
歯周病の初期は、自覚症状がほとんどありません。痛みははじめたころには歯周病が進行していることが多く、歯を残せない場合もあります。
- 今から歯を残す行動を
歯を守るのは「セルフ」と「プロ」の二人三脚です。歯みがきにどんなに自信がある人でも、みがき残しがあるとされています。毎日のセルフケアに加えて、定期的に歯科を受診し、自分では気づきにくいお口のトラブルを発見することが大切です。

↓

まずは歯科健診を受けましょう

歯科健診では、口の健康状態の確認とセルフケアの指導などを受けられます。

令和4年度成人歯科健康診査の期限が近づいています

【実施期限】 9月30日(金)
【実施場所】 区内指定歯科医療機関
【対象】 令和5年3月31日時点で、40・45・50・55・60・65・70歳の方
※対象の方には受診券を5月下旬に郵送しました。

国際ガールズ・デー企画

女の子が未来をつくる!


全2回

10月11日の国際ガールズ・デーにちなみ、これから生きる世代に自信と勇気を届けます。男の子や大人も参加できます。第2回はオンライン(YouTube)ライブ配信でも視聴・参加できます。

【日時・内容】

	日時	内容
第1回	10/9(日) 午後1時30分～4時	映画「ドリーム」上映会
第2回	10/16(日) 午後1時30分～3時30分	講義 サッコ先生と考える「わたしのからだはわたしのもの」

【定員】 40人
【保育】 1歳以上就学前のお子さん各日2人
【申込方法】 9月7日(水)午前9時から電話で(先着順)。オンライン申請可。第2回をオンライン参加希望の場合はオンライン申請で。
【会場・申し込み・担当課】 男女平等推進センター(立石5-27-1ウィメンズパル内)
☎ 03-5698-2211



▲オンライン申請はこちら

チャレンジしませんか! 介護のしごと

生活介護員養成研修

4日間の研修で生活支援サービスの基本を学び、介護サービス事業所で働くことをめざします。

研修を修了された方は「生活介護員」としての資格が取得でき、生活支援サービス(訪問型・通所型サービス)を提供する事業所で働くことができる他、東京都が行う研修を受講する際に、研修時間の一部が免除される場合があります。また、フォローアップ研修も実施します。

【日時】 9月27日(火)～30日(金)午前9時～午後5時
【会場】 金町地区センター(東金町1-22-1)
【対象】 18歳以上で、介護サービス事業所への就業を希望・検討している方、または通所型住民主体サービスを運営している(予定を含む)方20人程度
【申込期間】 9月5日(月)～16日(金)
【申込方法】 電話かファクス(住所・氏名・生年月日・電話番号(ファクス番号)を記入)で(多数抽選)。
【申し込み・問い合わせ】 (一社)葛飾区介護サービス事業者協働組合
☎ 03-5654-9517(月～金曜日(祝日を除く) / 午前10時～午後4時)
FAX 03-5654-9518
【担当課】 介護保険課

柴又学び交流館 初心者体験講習会

学び交流館で活動している団体・サークルによる初心者向けの体験講習です。

【日時・対象】

分野	日程	時間	対象	定員(人)
空手	10/2(日)	午前10時～11時45分	4歳以上の方	各20
	10/10(月・祝)			
肩こり腰痛予防体操・ストレッチ	10/8(土)	午前10～11時	女性	各20
	10/15(土)			
社交ダンス	10/14(金)	午後2時30分～4時30分	18歳以上の方	各10
	10/21(金)			
昔話の語り体験	10/7(金)	午前10時～11時30分	どなたでも	各10
	10/21(金)			
気功体操	10/24(月)	午後2時～3時30分	どなたでも	各10
	10/31(月)			

【会場】 柴又学び交流館(柴又5-33-8)
【申込方法】 往復ハガキに希望の分野・住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、9月20日(火)(必着)まで(多数抽選)。オンライン申請可。
【申し込み・担当課】 〒124-8555 葛飾区役所生涯学習課
☎ 03-5654-8476



▲オンライン申請はこちら

野山に自生しているキノコの食中毒にご注意ください

キノコによる食中毒は国内で毎年発生しており、そのほとんどは9～11月に発生しています。毒キノコを誤って食べてしまうと、最悪の場合死に至ることもあります。野山に自生しているキノコは食用と思って食べないようにしてください。

【担当課】 生活衛生課 ☎ 03-3602-1242

誤った情報は信じないようにしましょう
以下の情報は全て間違いです。

- 柄を縦に裂くことができるキノコは食べられる
- 地味な色をしたキノコは食べられる
- 虫が食べているキノコは食べられる
- 塩漬けや乾燥すれば食べられる

キノコを食べて体調に異常を感じたら、一刻も早く医療機関を受診してください。食べたキノコが残っている場合は、受診時に持参して治療の参考にしてもらいましょう。

催しなどは新型コロナウイルス感染防止対策をとって実施します。来場の際はマスクの着用をお願いします。発熱や咳などの症状がある場合は、参加をお控えください。なお、状況により中止や延期とする場合があります。

かつしか便り

区からのお知らせ・講座など



お知らせ

ふれあいレクリエーション農園 サツマイモの収穫

区内の農家が育てたサツマイモの収穫を体験できます。

【収穫時期】

10月中旬～11月中旬

【収穫場所】

松丸園(西水元)1区画(10株)

【費用】

2,500円

【申込方法】

往復ハガキに「サツマイモ収穫」、代表者の住所・氏名・電話番号を書いて、9月14日(水)必着まで(1グループ1区画。多数抽選)。

【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 ☎03-3838-5554

観光写真コンクール 作品募集中

【対象】

アマチュアの方

【募集写真】

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。組み・パノラマ写真不可)

詳しくはお問い合わせください。

【応募方法】

写真の裏面に所定の応募券を貼付し、9月10日(土)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)、総合案内(区役所1・2階)、区民事務所、区民サービスコーナー、葛飾区観光協会事務所(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】

(一社)葛飾区観光協会 ☎03-3650-9876

【担当課】

観光課

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21日(水) 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(水)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 ウィメンズパル内) ☎03-5698-2311

障害者作品展 作品募集

障害のある方が創作した絵画・書画・手芸品などの作品を募集します。

【展示期間】

11月11日(金)～17日(休)

【対象】

区内在住の方 【テーマ】笑顔(テーマ以外の作品の展覧も可)

【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、作品の題名・種類・大きさを記入)で、9月26日(月)必着まで(1人1点)。

作品は、11月10日(木)午後2～5時に出品者が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 ウェルピアかつしか内障害者施設課

☎03-5698-1301

FAX03-5698-1337

ひきこもり・若年無業(ニート)状態の若者を対象とした相談・支援活動

【日時】

土・日曜日の午前9時15分～午後4時15分

開催日は事前にお問い合わせください。

【会場】

立石地区センター別館(立石3-12-1)

【対象】

区内在住おおむね39歳以下の方とその家族

平日は個別の無料出張相談も行います(要予約)。相談方法など、詳しくはお問い合わせください。

【問い合わせ】

NPO法人みらくる

☎090-5211-7836

【担当課】

地域教育課

令和5年度分 特別区民税・都民税 封筒の広告募集

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。詳しくはお問い合わせください。

【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16日(金)必着までに持参か郵送で(多数抽選)。

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) ☎03-5654-8194

封筒の種類	納税通知書	申告書
規格	裏面の2分の1面 左または右 7.5cm×7.5cm	裏面の2分の1面 左または右 7.5cm×9.5cm
掲載料	125,000円	43,000円
印刷枚数	100,000枚	43,000枚
使用開始時期	令和5年6月	令和5年2月

人材募集

申込方法など、詳しくは区ホームページをご覧ください。



職種・勤務内容	勤務期間	申込締切	担当課
児童指導員 児童館および学童保育クラブ、子ども未来プラザにおける児童指導	11月1日～令和5年3月31日(再任可)	9月15日(木)	育成課 ☎03-5654-8265
主任発達支援専門員(心理)・発達支援専門員(心理) (産休育休代替) 発達相談・心理検査・巡回指導・5歳児健康診査事業など。主任は係員への助言と指導・専門的見地による係運営の補佐	11月1日～令和5年3月31日	9月20日(火)	子ども家庭支援課 ☎03-3602-1388

難病患者福祉手当受給者の方へ 現況届の提出はお済みですか

【提出期限】

9月30日(金)

令和4年7月末時点で難病患者福祉手当を受給している方へ「難病患者福祉手当受給者現況届」を送付しています。

なお、現況届を提出しても、令和4年度住民税が未申告の場合は、手当の受給資格が確認できないため、手当を支給できません。未申告の方は申告をお願いします。

【担当課】

保健予防課 ☎03-3602-1274

毎月5日は「ごみ減量の日」です

買いすぎない、作りすぎない、残さない。食品ロス削減にご協力ください。

【担当課】

リサイクル清掃課 ☎03-5654-8273



住宅デー

住まいの何でも相談

【日時】

9月11日(日)午前10時～午後2時 午後1時30分までに直接会場へ。

【会場】

曳舟川親水公園(白鳥2-1-1)

【内容】

こども工作(本棚・プランター。定員各30人(先着順))、健康・住宅相談、包丁研ぎ

10月以降も開催を予定しています。詳しくは決まり次第、お知らせします。

【問い合わせ】

東京土建葛飾支部

☎03-5698-1261

【担当課】

すぐやる課



スマートフォン・タブレットなどで本を読もう

葛飾区電子図書館に 電子書籍 約200冊 追加しました!

電子図書館では、インターネットを通じてスマートフォンやタブレットなどから電子書籍を借りて読むことができます。

詳しくは葛飾区立図書館ホームページをご覧ください。

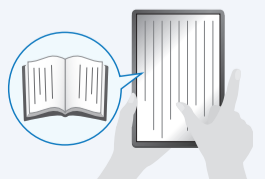
【担当課】

中央図書館 ☎03-3607-9201



かつしか 図書館

図書館ホームページ



凡例

日 日 時 保 保 育

会 会 場 他 他 の 他

対 対 象 方 方 申 申 込 込 方 方 法 法

定 定 員 申 申 込 込 先

内 内 容 師 師 講 講 義 義 問 問 合 合 せ せ 先 先

費 費 用 持 持 続 続 担 担 当 当 課 課



このマークのあるものは、パソコン・スマートフォンからオンライン申請で申し込みができます。



「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、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。

催し

東京23区 食品ロス削減取組紹介展示

日 9月9日(金)～11月2日(水) (日曜日、祝日を除く) 午前9時～午後8時30分 (土曜日は午後5時まで) 会 東京区政会館 (千代田区飯田橋3-5-1) 担 リサイクル清掃課 ☎03-5654-8271

講座・講演会

園芸教室 自然に優しい土づくり

日 9月22日(水)午前10時～正午 会 区役所7階会議室 対 区内在住の方 25人 費 500円 方 9月6日(火)午前8時から電話で(先着順)。申 はなしょうぶコール ☎03-6758-2222 担 環境課

かつしか郷土かるたを 歩こう 柴又編

「かつしか郷土かるた」で詠まれている柴又地区のコースをめぐる、初心者向けウォーキングです(3km程度)。

日 10月25日(火)午前9時～正午 対 区内在住の方 20人 費 200円 方 往復ハガキに「ウォーキング」、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、9月22日(水) (必着)まで(1通につき2人まで連記可。多数抽選)。申 担 〒125-0062 青戸4-15-14 健康プラザかつしか内青戸保健センター ☎03-3602-1284

高次脳機能障害のある方と ご家族の歩み

交通事故や脳卒中などの後に起こり得る高次脳機能障害について、事例を用いて対応方法を学びます。

日 10月2日(日)午後1～3時 会 ウェルピアかつしか(堀切3-34-1) 対 区内在住・在勤の方 20人 方 9月7日(水)午前9時から電話かファクス(「高次脳講演会」・住所・氏名・電話番号を記入)で(先着順)。申 担 地域活動支援センター ☎03-5698-1336 FAX 03-5698-1349

新小岩駅東北広場の 電気自動車用急速充電器 サービス終了のお知らせ

新小岩駅東北広場(東新小岩1-18)の電気自動車用急速充電器は、充電器本体の耐用年数を超えたことや、民間施設にも充電設備が普及したことから、**11月30日(水)**で終了します。
【担当課】
環境課 ☎03-5654-8227

認知症サポーター養成講座

認知症の方や家族が地域で安心して暮らせるよう、認知症について正しく理解します。

日 9月21日(水)午後2時～3時30分 会 亀有地区センター(亀有3-26-1リリオ館7階) 対 区内在住・在勤・在学の方 15人 方 9月7日(水)午前9時から電話で(先着順)。申 高年齢者総合相談センター 亀有 ☎03-6240-7630 担 高齢者支援課

就職氷河期世代のための 就職応援プログラム

全4回

日▷セミナー/10月6日(水)・7日(金)・11日(火)午前10時～午後0時30分▷合同企業説明会/10月20日(水)午前10時～午後3時30分 会 亀有地区センター(亀有3-26-1リリオ館7階) 対 おおむね35～44歳の方 30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(水)午前10時から電話で(先着順)。しごと発見プラザかつしかホームページからも申し込みます。申 しごと発見プラザかつしか就職応援事務局 ☎03-3601-8605 担 産業経済課

業界勉強会(福祉・介護)

業界や仕事内容のことを直接聞ける少人数型のセミナーです。

日 10月5日(水)午後1時30分～3時 会 テクノプラザかつしか(青戸7-2-1) 定 10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(水)午前10時から電話で(先着順)。しごと発見プラザかつしかホームページからも申し込みます。申 しごと発見プラザかつしか ☎03-5680-8765 担 産業経済課

しゅうかつ 就葛!ジョブミーティング

若年者と企業採用担当者の交流イベントです(合同企業説明会)。参加した企業に面接の応募をすることもできます。

日 9月14日(水)午前10時30分～午後4時 会 テクノプラザかつしか(青戸7-2-1) 対 44歳以下の方 40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(水)午前10時から電話で(先着順)。しごと発見プラザかつしかホームページからも申し込みます。申 しごと発見プラザかつしか ☎03-5680-8765 担 産業経済課

事業者向けセミナー 今、対応が急がれる ハラスメントへの対応 これからの労務管理

日 10月3日(月)午後2～4時。講座終了後、希望者向けに個別相談会を実施します。会 テクノプラザかつしか(青戸7-2-1) 対 区内事業者、労務担当者 20人 方 9月9日(金)午前9時から電話かファクス(「事業者向けセミナー」・会社名・所在地・電話番号・参加者名・業種・従業員数、相談会参加希望の有無を記入)で(先着順)。申 担 産業経済課 ☎03-3838-5556 FAX 03-3838-5551

かつしか創業塾 全6回

創業に必要な経営の基本的な知識と事業計画の作り方を学びます。

日 10月6日～27日(水)、11月2日(水)・10日(水)午後6時30分～8時30分(10月6日は午後9時まで) 会 東京理科大学葛飾キャンパス(新宿6-3-1) 対 区内で創業をめざす方、創業5年未満の方 20人 方 9月7日(水)午前9時から電話かファクス・メール(住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号、創業(予定)の業種と年月を記入)で(先着順)。申 問 亀有信用金庫事業支援部(小田島) ☎03-3603-1746 FAX 03-3603-1986 担 keieishien@kameshin.co.jp 担 産業経済課

中央図書館・東京聖栄大学 講演会 健康に過ごすための体づくり

区民大学単位認定講座。ロコモティブシンドローム(運動器症候群)や、筋力を維持する方法についてお話しします。

日 10月1日(土)午後2～4時 対 中学生以上の方 50人程度 方 9月7日(水)午前8時から電話で(先着順)。申 はなしょうぶコール ☎03-

-6758-2222 会 担 中央図書館(金町6-2-1)

家庭訪問型子育て ボランティア養成講座 全7回

未就学児がいる家庭を訪問し、話をしながら育児や家事などをするボランティアです。

日 10月5日～11月16日(水)午前10時～午後4時30分 会 かつしかシンフォニーヒルズ別館(立石6-33-1) 対 子育て経験がある方、子どもに関する活動や仕事に携わった経験のある方 方 電話かメール(「養成講座」・住所・氏名・電話番号を記入)で、9月28日(水)午後5時まで。申 問 (福)共生会希望の家 ☎03-5650-2424 担 kibo-homestart@kibo-noie.com 担 子ども家庭支援課

遊びのパートナー講座 全3回

区民大学単位認定講座。子どもと響きあい、関わりあえる遊びのパートナーをめざします。1日目だけの参加もできます。

日 内 下表のとおり 会 亀有地区センター(亀有3-26-1リリオ館7階) 対 16歳以上の方▷全日程/15人▷1日目のみ/15人 保 2歳以上就学前のお子さん 6人 方 ハガキに「遊びのパートナー」・受講希望日(「全3回」か「1日目のみ」)・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・遊びのパートナー講座の受講経験の有無、保育希望の方はお子さんの名前(フリガナ)・性別・年齢を書いて、9月22日(水)(必着)まで(多数抽選)。申 担 〒124-8555 葛飾区役所生涯学習課 ☎03-5654-8475

日時	内容
10/9(日) 午後2～4時	ワークショップ 「おつかい」 響きあいのための かわりを学ぼう
11/13(日) 午前9時～ 午後5時	忍者修行 子どもと大人の遊 び合い
11/23(水・祝) 午後2～4時	まとめの会 「まちをあそび」っ てこれだ。確かめ 合う

— 広告 内容については広告主にお問い合わせください —

**整形外科内に併設する送迎付き
通所リハビリテーション。**
理学療法士による個別リハ付きです。
ご希望の方は是非お問い合わせください。
よつぎ整形外科内科<介護・在宅診療部>
通所・訪問リハビリテーション・訪問診療・往診
TEL: 03-5654-7426 FAX: 03-5654-7324
〒124-0011 東京都葛飾区四つ木1-47-12ハルメディカルビル

青戸地区図書館 休館のお知らせ

全蔵書の点検・整理のため、次の期間お休みします。

【期間】
9月13日(火)・14日(水)
【担当課】
青戸地区図書館(青戸5-20-6青戸地区センター内)
☎03-3838-1273



凡例

日 日時
保 保育
他 会場
そ 他
方 対象
申 申込方法
担 定員
申 内容
担 先
問 講師
問 費用
い 合わせ
合 せ
先
担 持ち
担 物
当 課

このマークのあるものは、
請で申し込みができます。
パソコン・スマートフォンからオンライン申
込は原則1人1枚です。詳しくは区ホームページをご覧ください。



「全〇回」とある講座は、全ての日程に参加してください。費用の記載がない事業は無料です。
多数抽選の記載がある事業は、定員を超えた場合抽選します。ハガキ、ファクスによる申し
込みは原則1人1枚です。詳しくは区ホームページをご覧ください。

はじめてみよう! エコライフ

~「ゼロエミッションかつしか」の実現に向けて~



近年、大型台風や豪雨などの自然災害が全国各地で起きており、気候変動問題は世界的な課題となっています。区では、脱炭素社会の構築に向け、令和32(2050)年までに温室効果ガス(二酸化炭素)の排出量実質ゼロをめざす「ゼロエミッションかつしか」を宣言しました。ゼロエミッションかつしかの実現には、区民・事業者・区が連携・協働し、区全体で地球温暖化対策に取り組むことが重要です。

【担当課】環境課 ☎03-5654-8227

どうしてエコが必要なの?

地球温暖化による気候変動

東京都の平均気温は、100年前と比べ約2.5℃上昇しており、全国よりも高い水準となっています。地球温暖化は、近年の猛暑や豪雨の増加などの気候変動の原因とされ、今後も水害・土砂災害などの自然災害の激甚化や食糧危機、熱中症などのリスク増加など、私たちの暮らしにおけるさまざまな分野で影響をもたらすと予測されています。この地球温暖化の原因となっているのが、「温室効果ガス」の排出です。



温室効果ガスはどうやって増える?

温室効果ガスの代表的なものは二酸化炭素(CO₂)です。二酸化炭素は、主に化石燃料(石炭、石油、天然ガスなど)を燃焼させると発生します。私たちの生活に不可欠な電気などのエネルギーを作る時にも、大量の化石燃料が使われており、多くの二酸化炭素が排出されています。また、自動車に乗れば化石燃料であるガソリンを燃焼させるので、二酸化炭素が発生します。このように、温室効果ガスは、私たちの日常生活や経済活動の中で排出されていることが分かります。



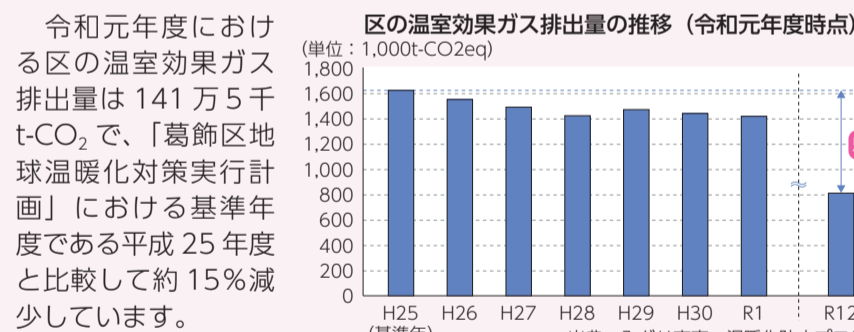
区は温室効果ガス排出量の削減をめざします

温室効果ガスの削減目標

令和12(2030)年度までに
平成25(2013)年度比で**50%削減**

令和32(2050)年度までに
温室効果ガス(二酸化炭素)排出量を実質**ゼロ**にします

区における温室効果ガス排出量の推移



区は積極的に地球温暖化対策に取り組んでいます

再生可能エネルギー*の導入推進

公共施設において太陽光発電システムの導入を推進しています。これまでに、区内の小・中学校や各種施設に設置を行ってきました。今後も、公共施設の新築・改築などの際に、可能な限り太陽光発電システムを設置する方針で進めていきます。

*太陽光や地熱、風力、水力などの発電時に温室効果ガスを排出しない自然由来のエネルギー



▲にこわ新小岩に設置された太陽光パネル

再生可能エネルギー電力(RE100)への切り替え

公共施設などで調達する電力を再生可能エネルギーに転換していきます。令和4年度には、葛飾区総合庁舎および奥戸総合スポーツセンターなどの各スポーツ施設において、再生可能エネルギー100%の電力への切り替えを行いました。今後も環境負荷の少ない電力に転換していくよう、調達方法について検討していきます。

ZEB(ネット・ゼロ・エネルギー・ビル)の標準化の推進

今後、公共施設の新築や改築の際には、設計段階で省エネ性能を明確にし、ZEB Ready*以上の認証をめざし、ZEBの標準化を進めます。公共施設の改修についても、ZEB化をめざして施設の省エネ性能を高める検討を進めます。

*高断熱化、高効率化によって50%以上の省エネルギーを実現した建築物

ZEV(ゼロエミッション・ビークル)への転換

庁用車は、電気自動車(EV)、燃料電池自動車(FCV)またはプラグインハイブリッド自動車(PHV)を標準とするよう、買い替えに伴い計画的に転換していきます。



▲電気自動車

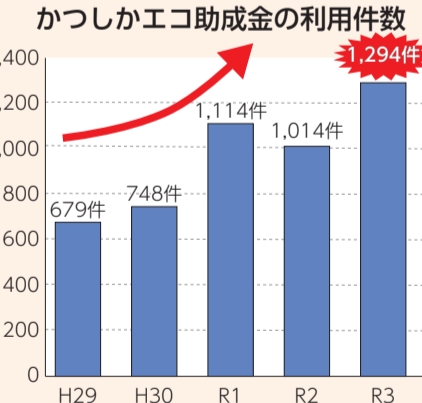
やってみよう! 私たちができるエコな行動

個人が取り組めること: 個 事業者が取り組めること: 事

<input checked="" type="checkbox"/> 冷房は室温28℃*を目安に 個 事 <p><small>*エアコンの設定温度ではなく室温が28℃になるよう、無理のない範囲で冷房を使用してください。</small></p>	<input checked="" type="checkbox"/> 使用していない場所の小まめな消灯 個 事 	<input checked="" type="checkbox"/> 宅配便を1回で受け取るようにして再配達を減らす 個 	<input checked="" type="checkbox"/> LED照明に買い替える 個 事
<input checked="" type="checkbox"/> 公共交通機関の優先的な利用 個 事 	<input checked="" type="checkbox"/> 夏の日ざ、冬の寒さ対策にDIYで断熱対策や、窓や外壁などを断熱改修する 個 事 	<input checked="" type="checkbox"/> 太陽光発電システムや蓄電池を設置する 個 事 	<input checked="" type="checkbox"/> ガソリン車から電気自動車などへ転換 個 事
<input checked="" type="checkbox"/> ごみを適正に分別・処理する 個 事 	<input checked="" type="checkbox"/> 社内で環境への意識啓発や研修を行う 事 	<input checked="" type="checkbox"/> 環境経営に取り組む 事 	<input checked="" type="checkbox"/> テレワークやクールビズなど省エネにつながる働き方を推進 事

ご利用ください「かつしかエコ助成金」

区では、地球温暖化対策を効果的に進めていくために、再生可能エネルギーの利用促進や省エネに配慮した設備などを導入する区民や事業者などに対し、その費用の一部を助成しています。これまでに多くの方が利用しています。ぜひご利用ください。



特におすすめ

●窓の断熱改修(都補助率1/3*、区補助率1/4(上限20万円))
(例)改修費用120万円の場合
→都補助40万円+区補助20万円

60万円もお得!

事業者向け

自己負担60万円

●空調設備機器(都補助率2/3*、区補助率1/4(上限100万円))
(例)改修費用480万円の場合
→都補助320万円+区補助100万円

420万円もお得!

自己負担60万円

*都の補助金額にも上限があります。都の助成要件など詳しくは、都ホームページをご覧ください。

エコ助成金対象項目

個人住宅向け: 個 集合住宅向け: 集 事業所向け: 事

- 太陽光発電システム **個 集 事**
- 家庭用燃料電池(エネファーム) **個**
※ガスに含まれる水素と空気中の酸素で発電し、発電の時に熱を給湯などに利用するシステム
- ホームエネルギーマネジメントシステム(HEMS) **個**
- ゼロエネルギーハウス(ZEH)・東京ゼロエミ住宅 **個**
- 蓄電池 **個 集 事**
※充電して電気を貯めておくことができ、必要なときに電気機器に供給することができる電池
- 電気自動車・燃料電池自動車など **個 集 事**
- LED照明機器 **個 集 事**
- 普通・急速充電設備 **集 事**
※電気自動車などへ電気を供給するもの
- 省エネ型小規模燃焼機器など **事**
- 遮熱塗装等断熱改修(屋根や外壁、窓など) **個 集 事**
- 空調設備機器 **事**

特におすすめ

この他にもエコ助成金の利用ができます。要件など詳しくは区ホームページをご覧ください。



▲個人住宅向け ▲集合住宅向け ▲事業所向け



凡例

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

このマークのあるものは、パソコン・スマートフォンからオンライン申請で申し込みができます。



「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、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。

子育て・子ども

お知らせ

子育て支援に関するアンケートにご協力ください

「第二期葛飾区子ども・子育て支援事業計画」の事業がどのような成果をもたらしたのか把握するための調査です。調査結果を他の目的に利用することはありません。

【対象】 無作為に選ばれた区内在住の小中高生とその保護者1,000人

【調査期間】 9月中旬～下旬

【調査方法】 対象の方へ調査票を郵送します。記入の上、同封の返信用封筒で返送、またはインターネットで回答してください。

【担当課】 育成課
☎03-5654-6136

児童扶養手当を受給している方へ7・8月分の児童扶養手当を支給します

個別の通知はしません。
【振込予定日】 9月9日(金)

児童扶養手当とは

ひとり親家庭などの自立と生活の安定のための手当です。対象年齢(18歳に達した最初の3月31日(障害のあるお子さんは20歳未満)まで)のお子さんがある家庭が受給できます。所得制限など、詳しくはお問い合わせください。

【担当課】 子育て支援課
☎03-5654-8298

区立幼稚園の公開

日頃の保育活動を公開します。見学を希望する方は、各幼稚園へ事前にご連絡ください。

【公開日・問い合わせ】

幼稚園(所在地)	公開日	電話番号
水元幼稚園(水元1-16-22)	9/21(水)	03-3608-4477
北住吉幼稚園(柴又2-1-10)	9/23(金・祝)	03-3600-8330

【担当課】 学務課

産後ケア デイケア 利用者募集

産後のお母さんの心とからだの休息や赤ちゃんのケアを受けるこ

とができます。
助産師による個別相談も実施します。

【対象】 区内在住の生後1～4カ月未満のお子さんと母親各回8組

新小岩会場

【日時】 9月20日(火)午前10時～正午、午後1～3時

【申込方法】 9月7日(水)午前9時から電話で(先着順)。

【会場・申し込み・担当課】 新小岩保健センター(西新小岩4-33-2にこわ新小岩内)
☎03-3696-3781

金町会場

【日時】 9月26日(月)午前10時～正午、午後1～3時

【申込方法】 9月7日(水)午前9時から電話で(先着順)。

【会場・申し込み・担当課】 金町保健センター(金町4-18-19)
☎03-3607-4141

私立保育園 オンライン入園相談会

私立保育園の園長先生が、さまざまな相談や質問にお答えします。オンライン会議システム「Zoom」で開催します。

【日時】 9月27日(火)・28日(水)午前9時30分～10時30分
【申し込み】 葛飾区私立保育園連盟ホームページで。

【問い合わせ】 東立石保育園
☎03-3692-0897

【担当課】 子育て支援課

講座・講演会

障害のある人が困っていることについて考えてみよう

区民大学単位認定講座。障害の特性に応じたコミュニケーション手段などを、体験を通じて学びます。オンライン会議システム「Zoom」でも開催します。詳しくはお問い合わせください。

【日時】 10月9日(日)午後2時～4時30分
【会場】 ウィメンズパル(立石5-27-1) 対区内在住の小学3～6年生とその保護者40人
【方】 9月5日(月)午前9時から電話かファクス(「障害について考える」・住所・氏名(フリガナ)・電話番号・必要な配慮(手話通訳が必要など)を記入)で(先着順)。
【申込】 障害福祉課 ☎03-5654-8302 FAX 03-5698-1531

【担当課】 環境課

かわせみフェスティバル

【日時】 9月25日(日)午前11時～午後2時(雨天決行)
【会場・問い合わせ】 水元かわせみの里(水元公園8-3)
☎03-3627-5201

むかし遊びコーナー

ベーゴマや竹とんぼなど、昔ながらの遊びが体験できます。



わくわく生きもの園

水元公園にすんでいる生きものの展示・解説を行います。



展示

- 葛飾区生物多様性推進協議会 活動紹介パネル
- カワセミが飛来する近隣の公園紹介ポスター
- 地元の学校や保育園による自然や生きもののポスター

トンボクラフト作り

木の枝などの自然物を使ってトンボの模型を作ります(材料がなくなり次第終了)。



生きもの観察会

水元かわせみの里周辺に生息する生きものをスタッフが案内します。

【時間】 午前11時から、午後1時から(各回30分程度)

各回の開始時間までに直接会場へ。



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40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

雨漏検査!!

難解な雨漏りを即解決

特殊検査液で雨漏り原因をピンポイント解明
壁、天井のしみを
みつけたらまず、ご一報下さい

検査・修繕 見積無料

修繕費の無駄はカット

03-5876-5801

株式会社サーベイ
東京都葛飾区立石7-31-7

庭木1本 3m未満 3,300円(税込)

庭木剪定 庭まわりの困りごとに、若さ溢れる有資格者のプロが対応!

安心定額制! 0120-187-394

株式会社 大和グリーン

お見積り無料 10%引 +10%引

フリーダイヤル 0120-187-394
葛飾支店 葛飾区青戸3-31-4
受付時間 9:00~18:00 無休

クーポン さらに10~11月中の作業料金から10%引き

自主生産品販売所運営事業 (現 choice)

委託事業者 募集

公募締切 令和4年9月26日

自主生産品販売所協議会の委託する区内障害者自主生産品の販売所を運営する事業です。

公募期間 令和4年9月5日(月)から令和4年9月26日(月)

説明会 令和4年9月16日(金)午後2時 会場 ウィメンズパル2階視聴覚室

プレゼンテーション 令和4年9月28日(水)午前10時 会場 ウィメンズパル2階視聴覚室

公募詳細 右QRコードフェイスブックでご確認ください

公募受付 問い合わせ 03-3607-3180

自主生産品販売所協議会 担当 和由

(葛飾区新宿1-1-15がやげ第2共同作業所内)



運動習慣推進プラチナ・フィットネス



区内9カ所のフィットネスクラブから希望するクラブを選んで、あなたの興味や体力に合った運動を始めましょう。

【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(すでにフィットネスクラブ会員の方は除く)

参加者には、開始時と終了時に、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度限りです。

【利用期間】 承認証を受け取り後、初回利用日から3カ月間程度(全12回)

承認証は、窓口申し込みの場合は、申し込み時にお渡しします。

往復ハガキまたは高齢者総合相談センター窓口で申し込みの場合は、1週間程度で送付します。

※承認証を受け取り後、1カ月以内に区が承認したフィットネスクラブに連絡し、利用手続きを行ってください。

【内容】 フィットネスクラブの運動メニューの中から自由によべます。

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】 郵送もしくは窓口で。電話での申込受付はできません。

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クラブ)・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

▶地域包括ケア担当課(立石6-38-11 シニア活動支援センター内)

▶高齢者総合相談センター(区内14カ所)

【申し込み・担当課】 〒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



フィットネス クラブ名	所在地	
	電話番号	
KSC wellness フィットネスクラブ 金町	東金町1-1-1 03-3600-3812	
スポーツクラブ ルネサンス青砥24	青戸6-2-1 03-5629-3923	
セントラルウェルネ スクラブ24 京成小岩	鎌倉4-2-1 タナビビル 03-5612-5071	
セントラルフィット ネスクラブ 青砥	立石6-39-8 03-3838-0781	
ダンロップスポーツ クラブ 綾瀬店	小菅4-10-3 03-3690-7997	
フィットネスクラブ ティップネス 新小岩店	西新小岩1-2-1 03-5654-3531	
東急スポーツオアシ ス金町 24Plus	金町6-9-5 03-5876-0109	
スポーツクラブ メガロス葛飾店	四つ木2-23-10 03-5654-0700	
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 03-5680-0303	

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。
営業時間や定休日など、詳しくはフィットネスクラブ
にお問い合わせください。

凡例

保日
保育日時

他会
その会場

対対
方対象

申申
込込
方法

申申
込込
先

問師
問講師

問問
合合
わせ

担持
担持
当物

担持
担持
当物

請請
でで
申申
込込
みみ
がが
でき
ます

請請
でで
申申
込込
みみ
がが
でき
ます

請請
でで
申申
込込
みみ
がが
でき
ます

請請
でで
申申
込込
みみ
がが
でき
ます

請請
でで
申申
込込
みみ
がが
でき
ます

請請
でで
申申
込込
みみ
がが
でき
ます

請請
でで
申申
込込
みみ
がが
でき
ます

請請
でで
申申
込込
みみ
がが
でき
ます

請請
でで
申申
込込
みみ
がが
でき
ます

請請
でで
申申
込込
みみ
がが
でき
ます

請請
でで
申申
込込
みみ
がが
でき
ます

請請
でで
申申
込込
みみ
がが
でき
ます

請請
でで
申申
込込
みみ
がが
でき
ます

請請
でで
申申
込込
みみ
がが
でき
ます

請請
でで
申申
込込
みみ
がが
でき
ます

請請
でで
申申
込込
みみ
がが
でき
ます

請請
でで
申申
込込
みみ
がが
でき
ます

請請
でで
申申
込込
みみ
がが
でき
ます

請請
でで
申申
込込
みみ
がが
でき
ます

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30人以上で構成される高齢者クラブがあります。

各クラブは、地域の高齢の方が生活を楽しく有意義なものにするために、さまざまな活動をしています。地域で何か活動をしたい、同世代の方と交流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】 地域包括ケア担当課

主な活動

1. 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安否確認の声掛け、傾聴活動、簡単な家事援助など
- ▶地域福祉活動
福祉施設への定期的訪問、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交流・伝承活動など

2. 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、健康マージャン、パソコン教室、絵手紙など

3. 健康づくり活動

ウォーキング、輪投げ、グラウンドゴルフ、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 細谷五郎会長

現在、区内では137クラブ、約8,500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 ☎03-5671-3088
(月～金曜日(祝日を除く) / 午前9時～午後2時)



家族介護者教室

コロナ禍における認知症の家族介護

認知症の方が新型コロナウイルスに感染しないための対策や認知症の方への具体的な対応方法を学びます。

日 9月26日(月)午後2時～3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、高齢者を介護している方15人 **方** 9月8日(木)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** 高齢者支援課

救急医療情報キットを配布しています

【担当課】 高齢者支援課 ☎03-5654-8299

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

すで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、上記のキット配布場所で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。



▲冷蔵庫の中に入れた救急医療情報キット

※全〇回とある講座は、全ての日程に参加してください。費用の記載がない事業は無料です。多数抽選の記載がある事業は、定員を超えた場合抽選します。ハガキ、ファクスによる申し込みは原則1人1枚です。詳しくは区ホームページをご覧ください。お問い合わせください。



凡例

- 日時 会場 対象 定員 内容 費用 持ち物



ふれあい銭湯事業 銭湯でいきいき自分ケア

介護予防につながる簡単な体操やレクリエーション、筋トレ、脳トレなどを行います。

日会 下表のとおり対区内在住おおむね65歳以上の方各銭湯10~15人程度担地域包括ケア担当課 ☎ 03-5698-6202

Table with 2 columns: 銭湯名, 日時. Lists various hot springs and their schedules.



直接会場へ うんどう教室

公園に設置した専用の運動器具を使用して「つまずき」や「ふらつき」を予防するための運動を行います。

Table with 2 columns: 会場, 日時. Lists various parks and their schedules.

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65歳以上の方往復ハガキに「希望番号」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月20日(火)(必着)まで(多数抽選)。担地域包括ケア担当課

Large table with 6 columns: 番号, コース, 日程, 費用, 定員, 時間・会場・申し込み. Lists various IT courses.

直接会場へ

高齢者被害 特別相談

悪質商法の被害に遭ったときの対応方法や、被害に遭わないためのアドバイスなどをします。



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演奏を聴きませんか

70歳以上の方が区内の銭湯を1回250円で利用できる「くつろぎ入浴事業」のPRイベントです。

日 9月25日(日)午後1~2時。直接会場へ(先着順)。会 寿湯(東四つ木4-19-14)。



このマークのあるものは、パソコン・スマートフォンからオンライン申請できません。

「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。

健康部(保健所)
代 ☎03-3602-1222
青戸4-15-14

青戸保健センター
☎03-3602-1284
青戸4-15-14

金町保健センター
☎03-3607-4141
金町4-18-19

新小岩保健センター
☎03-3696-3781
西新小岩4-33-2

水元保健センター
☎03-3627-1911
東水元1-7-3

自己負担割合の見直しに伴い、新しい後期高齢者医療被保険者証(後期証)をお送りします

10月1日からお使いいただく新しい後期証(水色)を、9月中旬から順次、簡易書留郵便で送付します。お手元に届きましたら、氏名・生年月日・自己負担割合などの記載内容をご確認ください。

【担当課】 国保年金課

●自己負担割合に2割が追加されます

10月1日から、医療機関などの窓口で支払う医療費の自己負担割合が、「1割」「2割」「3割」の3区分となります。

負担割合の判定基準	自己負担割合
同じ世帯の被保険者の中に、住民税課税所得が145万円以上の方がいる場合 次の全てに該当する場合	3割
①同じ世帯の被保険者の中に、住民税課税所得が28万円以上145万円未満の方がいる ②年金収入とその他の合計所得金額の合計額が被保険者が1人の場合 200万円以上 被保険者が2人以上の場合 合計320万円以上	
同じ世帯の被保険者全員の住民税課税所得が、いずれも28万円未満の場合、または上記①に該当するが②には該当しない場合	1割

●自己負担割合が「2割」となる方へ負担軽減(配慮措置)を行います

自己負担割合が「2割」となる方の急激な自己負担額の増加を抑えるため、外来医療の負担増加額の上限が1カ月当たり最大3,000円となります。上限額を超えて支払った金額は高額療養費として、指定の口座に後日払い戻します。

2割負担となる方で、高額療養費の申請(口座登録)を行ったことがない方には、東京都後期高齢者医療広域連合より、高額療養費事前申請書を9月下旬に送付します。

【配慮措置が適用される場合の計算方法】

【例】1カ月の医療費全体額が「50,000円」の場合

①自己負担割合 1割のとき	5,000円	④自己負担増の上限	3,000円
②自己負担割合 2割のとき	10,000円	払い戻し (③-④)	2,000円
③負担増 (②-①)	5,000円	負担増加額を3,000円に抑制するための差額を払い戻します	

問い合わせ

▶医療費の自己負担割合の判定に関すること

- ▶広域連合お問い合わせセンター ☎0570-086-519
(月～金曜日(祝日を除く) / 午前9時～午後5時)
- ▶国保年金課 ☎03-5654-8528

▶制度の見直しに関すること

- 厚生労働省コールセンター ☎0120-002-719
(月～土曜日(祝日を除く) / 午前9時～午後6時)

年金生活者支援給付金の 新規対象になる方へ

お知らせが送付されます

年金収入額などが一定基準以下の方の生活を支援するために、年金に上乗せして支給される給付金です。

令和4年度から新たに対象となる方には、9月ごろから順次、日本年金機構からお知らせと請求書が送付されます。

すでに支給されている方には送付されません。支給要件を満たしていれば継続して受け取ることができます。 【担当課】 国保年金課

【対象】 令和3年の所得額が減少した、または世帯構成の変更などにより、次の支給要件を満たす方

受給している年金	支給要件	支給額(月額)
老齢基礎年金	次の全てに該当する方 ▶65歳以上 ▶世帯員全員の住民税が非課税 ▶前年の年金収入額とその他の所得額の合計が881,200円以下	基準額5,020円(※1)
障害基礎年金	前年の所得額が「4,721,000円+扶養親族の数×38万円(※2)」以下	2級5,020円 1級6,275円
遺族基礎年金		基準額5,020円(※3)

- ※1 保険料納付済期間、免除期間、前年の年金収入額とその他の所得額の合計に応じて支給額が変わります。
- ※2 同一生計配偶者のうち70歳以上の方または老人扶養親族の場合は48万円、特定扶養親族または16～18歳の扶養親族の場合は63万円
- ※3 2人以上の子どもが遺族基礎年金を受給している場合、5,020円を子どもの数で割った金額が、それぞれの子どもに支給されます。

【請求方法】 お知らせと同封の請求書(ハガキ型)に記入の上、日本年金機構へ返送してください。令和4年4月2日以降に支給要件を満たすようになった方には、お知らせは送付されません。請求方法など、詳しくはお問い合わせください。

【問い合わせ】

▶日本年金機構給付金専用ダイヤル

☎0570-05-4092 (050で始まる番号の場合は、☎03-5539-2216)

いずれも、月～金曜日 / 午前8時30分～午後5時15分
(月曜日は午後7時まで)、第2土曜日 / 午前9時30分～午後4時

▶葛飾年金事務所

☎03-3695-2181

休日応急診療 必ず事前に電話の上、マスク着用で受診してください。

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 ☎03-5272-0303
東京消防庁救急相談センター(24時間対応) ☎#7119 または ☎03-3212-2323
本田消防署 ☎03-3694-0119 / 金町消防署 ☎03-3607-0119

◆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) ☎03-3694-9550
(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) ☎03-3694-9550
金町休日応急診療所(東金町1-22-1金町地区センター内) ☎03-3627-0022
(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

※平日夜間・休日診療所ではインフルエンザ、溶連菌などの迅速検査、新型コロナウイルス感染症の抗原検査・PCR検査は行っていません。

◆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
9/11	遠藤医院	内、小	柴又3-12-18	03-3607-1636
	加藤医院	内、皮	金町3-20-5	03-3607-1238
	葛飾にいじゅくクリニック	内、消内、皮	新宿6-2-15	03-3600-7060
	南塚医院	内、循、胃	東新小岩4-3-3	03-5698-3688
	茅野外科内科	外	西亀有2-37-3	03-3602-0357
	黒木整形外科内科クリニック	整、内、外、放、リハ	細田3-29-15	03-3672-9611

◆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
9/11	会田歯科医院	鎌倉3-44-9	03-3672-0648
	なかい歯科医院	立石6-20-11	03-5698-8418

◆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
9/11	かえで整骨院	亀有2-59-8	03-3690-7507
	サン接骨院	堀切3-3-1	03-3697-9928

◆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
9/11	水戸薬局ハーブ店	柴又1-29-8	03-5648-6861
	ボブラ調剤薬局	金町3-20-6	03-3600-2338

発熱などの症状がある方へ
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、
受診する前に各医療機関へ必ず電話でご相談ください。

新型コロナウイルス関連情報

引き続き基本的な

感染対策をお願いします



3密(密閉・密集・密接)の回避

少しでも体調に異変を感じる場合は、外出や人との接触を控える



小まめな換気
(エアコン使用中も定期的に窓やドアなどを2カ所開けるなど)

会話をする際などのマスクの着用

小まめな手洗い・消毒

新型コロナウイルス関連相談

▶ 喉の痛みや発熱、咳、だるさなどがある方

まずはかかりつけ医に電話相談してください。かかりつけ医がない・休診の場合は、次の電話窓口にご相談ください。

- 葛飾区新型コロナ受診相談窓口 ☎ 03 - 3602 - 1376
(月～金曜日(祝日を除く) / 午前8時30分～午後5時15分)
- 東京都発熱相談センター (毎日 / 24時間)
☎ 03 - 5320 - 4592 ☎ 03 - 6258 - 5780
- 東京都医療機関案内専用ダイヤル (毎日 / 24時間)
☎ 03 - 6732 - 8864 ☎ 03 - 6630 - 3710
☎ 03 - 6636 - 8900

▶ 感染したかもと不安、感染予防について相談したい方

☎ 0570 - 550 - 571 (毎日 / 午前9時～午後10時)

新型コロナワクチン接種

接種場所をお探しの方は葛飾区新型コロナワクチンコールセンターへお問い合わせください。

☎ 03 - 6625 - 7453 (毎日 / 午前9時～午後6時)
FAX 03 - 4531 - 8196 (聴覚障害のある方など)

住民税非課税世帯の方へ

臨時特別給付金の提出期限が迫っています

【提出期限】 9月30日(金)(消印有効)

住民税非課税世帯向けおよび家計急変世帯向けの臨時特別給付金の提出期限が迫っています。区から送付された確認書や申請書を紛失した方、期限までに提出できない方は、コールセンターにお問い合わせください。また、申請書以外の提出書類が未提出の方は、お早めの提出をお願いします。

本給付金の受給は令和3年度非課税世帯分または、令和4年度非課税世帯分のいずれか1回限りです。住民税均等割非課税世帯向けの給付金と家計急変世帯向けの給付金を重複して受給することはできません。また、他自治体からすでに支給を受けた方も対象になりません。

【問い合わせ】

葛飾区非課税世帯等臨時特別給付金コールセンター

☎ 03 - 6837 - 8506

【担当課】 福祉管理課



新型コロナウイルス感染症 給付金などの申請期限が延長されました

【担当課】 福祉管理課

いずれも支給要件など詳しくは、区ホームページ(緊急小口資金などの特例貸付は葛飾区社会福祉協議会ホームページ)をご覧ください。か、お問い合わせください。

【申請期限】 9月30日(金)(消印有効)

住居確保給付金の特例措置

離職や廃業から2年以内の方、休業などにより収入が減少した方に向けた住居確保給付金の特例による再支給です。住居確保給付金を申請した方のうち、職業訓練を受講している方は、9月30日(金)まで職業訓練受講給付金の支給も受けられます。

【問い合わせ】

自立相談支援窓口 ☎ 03 - 5654 - 8625



生活困窮者自立支援金

社会福祉協議会で総合支援資金(特例貸付)の再貸付を受けた世帯および不決定を受けた世帯などに対し、就労による自立などを図るための支援金です。今回の延長により新たに支給対象となる可能性がある方に対し、順次申請書類を送付する予定です。

【問い合わせ】

葛飾区新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金コールセンター

☎ 03 - 6838 - 9149 (月～金曜日(祝日を除く) / 午前8時30分～午後5時)



緊急小口資金などの特例貸付

休業・失業などで収入が減少し、生活資金にお困りの方へ向けた緊急小口資金、総合支援資金(初回貸付)の特例貸付です。

【問い合わせ】

葛飾区社会福祉協議会 ☎ 03 - 5698 - 2457



広告 内容については広告主にお問い合わせください

葛飾花火大会 「中止」のお知らせ

第56回葛飾花火大会は、皆さんが安心して楽しめる大会の運営が困難なことから「中止」となりました。

【問い合わせ】

葛飾納涼花火大会実行委員会事務局(観光課内)

☎ 03 - 3838 - 5558

【担当課】 観光課

ジュエル恵利 Sister
成人式正絹振袖
レンタルフルセット
39,000円～
前撮り&当日着付も
おまかせください

10月5日まで
この広告ご持参の方に
和装小物プレゼント

ふりそで sanQ

〒124-0054
葛飾区高砂5-35-12-1E
☎ 0120-566-206 京成線
高砂駅すぐ

この町のお抱え工務店

相談・見積 ¥0 地域密着 真心対応

リフォーム・リノベーション

雨もり 内外装 水廻り

新築 介護リフォーム

TOYODO HOUSE-SP 東洋堂ハウスSP

東京都知事許可(般-2)第144283号 東洋堂ハウスSP 検索

金町支店 03-5876-3963
葛飾区東金町1-44-13 越後屋ビル2F

小岩支店 03-6458-0064
江戸川区西小岩1-28-12 カーサ西小岩1F・2F