

- ▶ かつしか便り (お知らせ・講座など) 2面
- ▶ すくすく子育て 5面
- ▶ シニア 8面
- ▶ 休日応急診療 11面

# びと かつしか人

若い力が活躍!

区内で地域のために活動したり、スポーツなどに一生懸命取り組んでいる若い世代の方を紹介します。

【担当課】 広報課 ☎03-5654-8116

私たちが地域を守ります



## 本田消防団・金町消防団

**消防団とは** 非常備の消防機関で、地区ごとの「分団」に分かれて活動している。消防署と連携し、消火活動や人命救助活動などの他、地域での防火防災指導や応急救護指導などを行っている。消防団員は他の本業を持ちながら、権限と責任を有する非常勤特別職の地方公務員である。区内には、本田消防団（16分団）と金町消防団（11分団）があり、約850の方が消防団員として活動している。

### 本田・金町消防団のお二人からお話を聞きました

**本田消防団**  
まえだ しんご  
前田 真吾さん(34歳)  
2020年度入団。第12分団所属。

普段は競艇場職員!

**金町消防団**  
みやあき ゆうと  
宮明 優翔さん(22歳)  
2023年度入団。第4分団所属。

普段は野球好きな大学生!

### 消防団に入団したきっかけは?

**前田さん** 小学生のときに、祖父母が事故に遭ったことがありました。そのときの経験から「有事のときに人を助けたい」と思うようになったことがきっかけです。

**宮明さん** 私が通う大学は、地域の方々に支えられているなど感じていました。自分も何か地域に恩返しができないかと思っていたところ、大学で消防団員募集のポスターを見て、消防団員として地域に貢献できたらと思い、入団しました。

### 入団してみてどうですか?

**前田さん** 消防団の活動は、消火活動や訓練をするイメージがあり、男性が多いと思っていましたが、入団してみると女性が多かったです。私が所属する第12分団には、20人の団員のうち8人ほど女性が所属しています。

**宮明さん** 大学入学時に上京したので身近に知り合いがいまありませんでしたが、入団してからは、消防団に所属する幅広い世代の方とコミュニケーションをとることで、地域につながりができ、助け合える関係性ができました。

### 仕事や学業との両立は?

**前田さん** 近くに同じ分団の仲間がいるので、仕事で訓練などに参加できないときはお互いにカバーしながら助け合って活動しています。日常的に地域の絆を感じられます。

**宮明さん** 授業が終わった後の時間や休日の活動が多いので、無理なく学業と両立できています。活動の隙間時間で集中して勉強するなど、時間の使い方も上手になりました。



▲実際の消火活動の様子 (本田消防団)

### やりがいを感じる時は?

**前田さん** やりがいしかありません！特に、地域で行った初期消火訓練で地域の方や子どもたちに防災について興味を持ってもらえて、それにより地域全体の防災力がアップしたと感じられたときなどにやりがいを感じています。

**宮明さん** 訓練中に地域の方から「ありがとう」と感謝の言葉をかけてもらえたときや、消防団の先輩方から訓練の成果や頑張りを認めてもらえたときなどにやりがいを感じます。自分を必要としてくれることがうれしいです。



▲地域の方に対する応急救護指導の様子 (金町消防団)

### 今後について

**前田さん** 地震や水害などの大規模災害に備えていきたいです。また、将来の消防団員の担い手の確保にも努めていきたいと思います。

**宮明さん** 災害時に必要なのは地域の連携・共助です。若い方にも、もっと消防団を知ってもらい、地域を守るために力を貸してほしいと思います。

#街の笑顔を守りたい

消防団員を募集しています

詳しくは東京消防庁 HP をご覧になるか、お問い合わせください。

【問い合わせ】 ▶ 本田消防団について  
本田消防署 ☎03-3694-0119  
▶ 金町消防団について  
金町消防署 ☎03-3607-0119



▲詳細はこちら



凡例

保日…日時  
保育…保育  
他…その他  
会…会場  
対…対象  
方…申込方法  
申…申込み  
定…定員  
内…内容  
費…費用  
持…持ち物  
担…担当課  
HP…ホームページ

「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。詳しくは区HPをご覧ください。

# かつしか便利

## 区からのお知らせ・講座など

### お知らせ

#### 生産緑地地区変更の都市計画案をご覧になれます

**【公告日】** 9月6日(金)  
**【縦覧・意見書提出期間】** 9月6日(金)～20日(金) (必着)  
**【意見書提出方法】** オンラインか、意見書(様式自由)に「生産緑地地区の変更案」・住所・氏名・意見を書いて、持参か郵送で。  
**【縦覧場所・意見書提出先】** 〒124-8555 葛飾区役所 都市計画課 (区役所3階302番)  
**【担当課】** 産業経済課 ☎03-3838-5554 ▲詳細はこちら

#### 令和7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】

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	12万5,000円	2万8,000円
印刷枚数	10万枚	2万8,000枚
使用開始時期	令和7年6月	令和7年2月

**【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17日(火) (必着) までに持参か郵送で (多数抽選)。

申込書は窓口で配布する他、区HP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 ▲詳細はこちら

#### 宝くじの社会貢献事業

(一財)自治総合センターでは、宝くじの社会貢献事業として、宝くじの受託事業収入を財源に、地域活動団体のコミュニティ活動に必要な設備などの整備に対する助成を実施しています。

今年度は、本田町会が地域の納涼盆踊り用備品として、アルミ製やぐらを購入しました。

**【担当課】** 地域振興課 ☎03-5654-8229

#### 特別区立幼稚園臨時的任用教員採用候補者の募集

申込方法など、詳しくは選考案内をご覧ください。

**【勤務地】** 東京23区の区立幼稚園 (大田区・足立区を除く)

**【対象】** 幼稚園教諭普通免許状を有する方

**【申込期間・選考日】**

▶10月選考  
申込期間/10月2日(水)～8日(火) (消印有効)  
選考日/10月15日(火)

▶11月選考  
申込期間/10月29日(火)～11月5日(火) (消印有効)  
選考日/11月12日(火)

新規申込者を対象とした選考は毎月実施しています。12月以降の選考については、選考案内をご覧ください。

#### 【選考案内配布場所】

教育指導課 (区役所4階427番) 特別区人事・厚生事務組合 HPからも取り出せます。

**【その他】** 名簿登載期間が12月31日(火)で終了する方で引き続き名簿登載を希望する場合は、12月選考で申し込みください。

#### 【申し込み・問い合わせ】

特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課 ☎03-5210-9751

**【担当課】** 教育指導課 ▲詳細はこちら

### ハガキ・ファクス・メールなどの 記入事項

- ① イベント・講座 (コース) 名
  - ② 住所
  - ③ 参加者全員の氏名 (フリガナ)
  - ④ 年齢 (お子さんは学年も)
  - ⑤ 電話番号 (ファクス番号)
  - ⑥ その他 (各記事に掲載)
- ※原則、重複申し込みはできません。

#### フードドライブを実施

食品ロス削減を目的に、家庭で余っている食品を受け付けます。集まった食品類は子ども食堂などに届けられます。未使用文房具も受け付けます。

**【日時】** 9月27日(金) 午前10時30分～正午

**【会場】**

▶コープ葛飾白鳥店 (白鳥4-10-17)

▶コープ亀有店 (亀有2-15-4)

**【対象食品】** ※生鮮食品は受け取れません。

缶詰、インスタント・レトルト食品、乾物、瓶詰、調味料、嗜好品 (アルコール類を除く) で次の全てに該当する物

- ▶未開封
- ▶賞味期限が11月27日以降 (要明記)
- ▶包装や外装が破損していない
- ▶常温で保存可

#### 【問い合わせ】

(生協) コープみらい東京都本部 ☎03-3382-5665

(月～金曜日 (祝日を除く) / 午前9時～午後5時)

**【担当課】** リサイクル清掃課

#### 社会保険労務士による 手話相談

社会保険労務士が年金・保険・賃金など職場の悩みに関する手話相談を行います。

**【日時】** 9月12日(水)午後1～4時

**【会場】** 区民相談室 (区役所2階209番)

☎03-5654-8612～5 ☎すぐやる課

#### 契約トラブル・借金でお困りの個人の方へ

弁護士が無料で消費生活相談に応じます (1人30分程度)。

**【日時】** 9月17日(火)午前10時～正午、午後1～3時

**【会場】** ウィメンズパル (立石5-27-1) 区内在住・在勤・在学の方5人

**【日時】** 9月6日(金) 午前9時から電話で (先着順)。

#### 消費生活センター ☎03-5698-2311

#### 障害者作品展 作品募集

障害のある方が「昇る」をテーマに創作した絵画・書画・手芸品などの作品を募集します (テーマ以外の出展も可)。

**【日時】** 11月14日(水)～20日(火)

**【会場】** ウェルピアかつしか (堀切3-34-1)

**【申込方法】** 区内在住の方 方 オンライン申請か電話で、9月24日(火)まで。作品は、11月13日(水)午後2～5時に出品者が直接会場へ搬入してください。

**【問い合わせ】** 障害者施設課 ☎03-5698-1301 ▲オンライン申請

#### 観光写真コンクール作品の応募は9月10日(火)まで

応募方法など詳しくは、かつまるガイドHPをご覧ください。応募券をご覧ください。

**【対象】** アマチュアの方

**【募集作品】** 区内の自然美や名所旧跡、お祭りなど「葛飾」の魅力を表現した写真 (令和5年7月以降に区内で撮影した自作品。カラーまたは白黒でA4サイズ。組写真・パノラマ写真不可)

**【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)

**【問い合わせ】** (一社)葛飾区観光協会 ☎03-3650-9876

**【担当課】** 観光課 ▲詳細はこちら

#### 毎月5日は「ごみ減量の日」

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

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50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

## 太陽光パネル+蓄電池

3つの補助金を使っておトクに設置できます

**補助金支給例**

【国産】長州産業 パネル340W 10枚 (3.4kWh) と蓄電池 (スマートpvプラス) 7.04kWhを設置した場合 通常219万8000円 のところ

補助金申請で **実質負担 21万円**

**補助金内訳**

- 子育てエコホーム支援事業 64,000円
- 東京都太陽光発電・蓄電池導入促進事業 1,402,000円
- かつしかエコ助成金 522,000円

◎補助金申請代行  
◎販売・施工・メンテナンスまで全て当社で行います

お見積もり無料

詳しくはお電話・LINE・メールよりお気軽にお問い合わせください

047-441-5080  
info@futawa-powertec.co.jp

FUTAWA 二和パワーテック株式会社  
千葉県鎌ヶ谷市初富808-471

## おふとんのクリーニング&除菌安心パック

お電話1本で自宅まで 葛飾区内限定 お引取りに伺います。

困っていませんか?

- ふとんって持って行くのが大変!!
- ふとんの取っ掛って場所ばかりって困るよね
- 3分の1～5分の1くらいに汚る
- 取りに来てくれるの?
- 戻ってくるの?
- 保管まで出来るなんて

まずはきれいにクリーニング 90℃の高温でダニ、カビ、ウイルス除菌コンパクトに1/3～1/5にして省スペース 開封時にはふっくらと再生

**特別感謝割引!!!**

9月30日までに注文していただいたら、1枚あたり500円の値引きサービス実施

羽毛布団 3枚で 12,000円 → 10,500円  
2枚で 9,900円 → 8,900円  
1枚で 6,600円 → 6,100円 (全て税込)

※保管サービスもご利用ください。(1枚600円)

この間の冬に使ったおふとん この冬に使う前にキレイにしませんか!

おふとん以外のクリーニングもお気軽に相談下さい。

**クリーニング ニノ** (三和産業株式会社内)  
03(3603)5123 080(1231)3116  
葛飾区白鳥2-19-5  
営業時間 平日9:00～17:00

# イベント

## ブックトレード 「おすすめ本」の交換市

自宅にある読み終えた本と、他の方が読み終えた本を交換できます。

詳しくは図書館 HP をご覧になるか、お問い合わせください。

日 9月20日(金)午後2～5時、9月21日(土)午前10時～午後4時 持 図書館の利用カード(ない方は本人確認できる物) 会 団立石図書館(立石1-9-1) ☎03-3696-4451



▲詳細はこちら

## 『男はつらいよ(第19作)』 上映会

日 9月20日(金)午後7時開演。直接会場へ(先着順)。定 40人 会 園和楽亭(西新小岩1-1-3新小岩公園内) ☎03-5670-3515 担 公園課

## 堀切地区センターまつり

日 9月21日(土)・22日(日・祝)午前10時～午後5時 内 合唱・舞踊・よし笛・手品などの発表、俳句・チョークアート・絵手紙などの展示、茶道、葛飾元気野菜の販売、健康相談(21日のみ)、ふれあいサロン(22日のみ) 会 担 堀切地区センター(堀切3-8-5) ☎03-3693-5637

## 柴又 新しい風フェスティバル

ディスコ・駄菓子など昭和のさまざまなコンテンツを楽しめます。

① 麻倉末稀ミニコンサート

日 9月14日(土)正午～午後0時20分。直接会場へ(先着順)。定 50人程度

② 昭和雑貨のフリーマーケット

日 9月16日(月・祝)午前10時～午後3時30分

③ アポロ11号AR体験

特殊なゴーグルを着けて月面着陸を見る体験ができます。

日 9月14日(土)午前10時～午後4時 費 入館料

④ 昭和衣装レンタル

昭和衣装を着て施設内を楽しめます。

日 9月14日(土)～16日(月・祝)午前10時～午後4時 費 入館料

⑤ しばまたディスコ

日 9月14日(土)・16日(月・祝) ▶ ステップ教室/午後1～2時 ▶ ディスコタイム/午後2～4時 費 入館料

⑥ 駄菓子販売コーナー

日 9月14日(土)～16日(月・祝)午後1～4時

⑦ フリスビー体験

日 9月14日(土)午前10時～午後3時

## いずれも

会 ①～⑥は寅さん記念館(柴又6-22-19)、⑦は柴又公園(柴又6-22地先) 園 寅さん記念館 ☎03-3657-3455 担 観光課

# 講座・講演会

## 「多摩の森」自然体験ツアー

「多摩の森」活性化プロジェクト推進協議会の参加自治体と合同で実施する自然体験ツアーです。詳しくはHPをご覧ください。

日 10月5日(土)午前7時30分～

午後5時30分。集合・解散/丸ノ内鍛冶橋駐車場 会 びのはら緑の休暇村他 担 区内在住・在学の小学生と保護者10人 費 1人2,500円(昼食代込み) 方 オンライン申請か電話で(多数抽選)。電話は9月13日(金)午後5時30分まで。オンライン申請は9月14日(土)まで。

申 ㈱阪急交通社東京団体支店 ☎03-6745-1351 担 環境課



▲詳細はこちら

## ブックスタート公開講演会

区民大学単位認定講座。

乳幼児期からの読み聞かせの大切さや、支援が必要な子どもへの絵本の届け方について学びます。

日 9月29日(日)午後2～4時。直接会場へ(先着順)。担 中学生以上の方80人 保 1歳以上就学前のお子さん6人(9月7日(土)午前9時から電話か窓口で事前申し込み・先着順) 会 担 中央図書館(金町6-2-1) ☎03-3607-9201

## 中途視覚障害者のための生活講座 全2回

日 10月22日(火)午後1時～3時30分/読書支援の紹介、利用できる福祉サービス ▶ 10月29日(火)午後1～3時/福祉用具の紹介、支援歩行の方法 会 ウェルピアかつしか(堀切3-34-1) 担 区内在住・在勤で、緑内障や糖尿病網膜症などにより視覚に障害のある方、またはその家族・支援者20人 方 9月9日(月)午前9時から電話で(先着順)。申 担 障害者施設課 ☎03-5698-1336

## 高次脳機能障害のある方へパソコン講習会 全4回

受講者に合わせたキーボード操作や文字入力の方法を学びます。

日 ①10月23日～11月13日の(水)午前10時～11時30分 ②10月24日～11月14日の(木)午前10時～11時30分 担 区内在住18～69歳で、高次脳機能障害のある方各回3人 方 往復ハガキに「2面上欄記入事項と希望回(①か②のいずれか)」を書いて、9月24日(火)(必着)まで(新規申し込み優先・多数抽選)。会 申 担

〒124-0006堀切3-34-1 ウェルピアかつしか内障害者施設課 ☎03-5698-1336

## 共栄大学公開講座 変わっていく日本の平和教育

区民大学単位認定講座。

変わりゆく社会を前に子どもの平和教育について一緒に考えます。

日 10月19日(土)午後2時～3時40分 定 400人 方 往復ハガキに「2面上欄記入事項」を書いて、10月7日(月)(必着)まで(多数抽選)。会 申 担 〒124-0003お花茶屋2-6-1共栄学園 ☎03-3601-7136 担 生涯学習課

## シニアが案内する まち歩きツアー

古隅田川散策と堀切・小菅の寺社を巡ります。

日 10月4日(金)午後1～4時。集合/堀切菖蒲園駅、解散/綾瀬駅 定 30人 費 500円 他 主催/葛飾のまち歩きを創る会 方 往復ハガキに「2面上欄記入事項」を書いて、9月19日(木)(必着)まで(1通2人まで連記可・多数抽選)。申 担 〒125-0041東金町2-15-3-501小河正昭 担 地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6201

## 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23日(水)～11月13日(水)の(水)午前10時～11時30分 ②10月24日～11月14日の(木)午前10時～11時30分 担 区内在住18～69歳で、高次脳機能障害のある方各回3人 方 往復ハガキに「2面上欄記入事項と希望回(①か②のいずれか)」を書いて、9月24日(火)(必着)まで(新規申し込み優先・多数抽選)。会 申 担

日程	内容
10/10(水)★	経営
10/17(木)	販路開拓
10/24(木)	人材育成
10/31(木)	財務①
11/7(水)★	財務②
11/14(木)	事業計画

いずれも午後6時30分～8時30分(★は午後9時まで)

【広告】 内容については広告主にお問い合わせください

# 9月14日(土)家族に負担をかけない「二次相続対策セミナー」

環七・加平ハウジングギャラリーで開催! 経験豊富な税理士が二次相続対策のポイントをわかりやすく解説

WEBの申し込みはコチラから

千代田線「北綾瀬」駅徒歩7分

参加無料・要予約  
問題は一次より二次相続! 注意すべき点と対策とは

二次相続とは子どもたちが2度目の相続のこと。残された配偶者が守るために、手厚い軽減措置を講ずる。相続開始の時点で適切な対策を講ずる。基礎控除額が相続人の子どものみならず、配偶者や孫も控除対象となる。二次相続対策は、二次相続税を賢く節税するためのポイントが重要。本セミナーでは、東洋税理士法人の税理士・岡本敷さんを講師に迎え、9月14日(土)の午前10時から午後1時半、午後1時半から午後3時半(受付午後1時から午後3時半)の二次相続対策セミナーを同社運営の総合住宅展示場「環七・加平ハウジングギャラリー(足立区加平1-4-8地図参照)」で開催します。この機会に気軽に参加を。

【予約・申し込み】  
セミナー事務局(わかば企業内) ☎0120-666611  
3月3日午後5時) ※個人情報には受け付けと会場の案内に利用します

二次相続とは子どもたちが2度目の相続のこと。残された配偶者が守るために、手厚い軽減措置を講ずる。相続開始の時点で適切な対策を講ずる。基礎控除額が相続人の子どものみならず、配偶者や孫も控除対象となる。二次相続対策は、二次相続税を賢く節税するためのポイントが重要。本セミナーでは、東洋税理士法人の税理士・岡本敷さんを講師に迎え、9月14日(土)の午前10時から午後1時半、午後1時半から午後3時半(受付午後1時から午後3時半)の二次相続対策セミナーを同社運営の総合住宅展示場「環七・加平ハウジングギャラリー(足立区加平1-4-8地図参照)」で開催します。この機会に気軽に参加を。

【予約・申し込み】  
セミナー事務局(わかば企業内) ☎0120-666611  
3月3日午後5時) ※個人情報には受け付けと会場の案内に利用します

二次相続とは子どもたちが2度目の相続のこと。残された配偶者が守るために、手厚い軽減措置を講ずる。相続開始の時点で適切な対策を講ずる。基礎控除額が相続人の子どものみならず、配偶者や孫も控除対象となる。二次相続対策は、二次相続税を賢く節税するためのポイントが重要。本セミナーでは、東洋税理士法人の税理士・岡本敷さんを講師に迎え、9月14日(土)の午前10時から午後1時半、午後1時半から午後3時半(受付午後1時から午後3時半)の二次相続対策セミナーを同社運営の総合住宅展示場「環七・加平ハウジングギャラリー(足立区加平1-4-8地図参照)」で開催します。この機会に気軽に参加を。

【予約・申し込み】  
セミナー事務局(わかば企業内) ☎0120-666611  
3月3日午後5時) ※個人情報には受け付けと会場の案内に利用します

犬の散歩に関する苦情が保健所に多く寄せられています。散歩の時は必ずリードをつけ、ふんは飼い主の責任で必ず回収しましょう。【担当課】 生活衛生課 ☎03-3602-1242

凡例

保 日 会 対 方 申 申 問 担 担 担

日 時 会場 対象 定員 内容 費用 持ち物

保 日 時 会場 対象 定員 内容 費用 持ち物

「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。詳しくは区HPをご覧ください。



## 凡例

保日…日時  
 保育…会場  
 他…その他  
 方…対象  
 申…申込方法  
 申…定員  
 申…申込先  
 問…内容  
 問…費用  
 問…問い合わせ先  
 担…持ち物  
 担…担当課  
 HP…ホームページ

「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。詳しくは区HPをご覧ください。

## デジタル活用支援講座

スマートフォンの基本的な使い方から、マイナンバーカードを使ったさまざまな行政手続きなど、デジタル初心者でも安心してスマートフォンの活用方法が学べます。

予約が必要です。空き状況はお問い合わせください。

日 内下表のとおり 会 生活リハビリデイサービスりふり柴又店(柴又5-10-1) 定 各回10人 他 主催/総務省 申 問 シグニフィ(株) ☎03-6271-9031 (月～金曜日(祝日を除く)/午前10時～午後5時) 担 DX 推進課

日程	内容
9/15(日)	電源の切り方・入れ方、ボタン操作の仕方 電話のかけ方・カメラの使い方
9/29(日)	アプリのインストール方法 相談会
10/13(日)	メッセージアプリ(LINE)の使い方
10/27(日)	メール(Gmail/iCloudメール)の使い方 相談会
11/3(日・祝)	地図アプリ(Googleマップ)の使い方
11/24(日)	オンライン会議アプリ(Zoomなど)の使い方 相談会
12/8(日)	マイナポータルの使い方 オンライン診療の利用方法
12/15(日)	ハザードマップポータルサイトの利用方法 相談会
1/12(日)	区が提供するオンラインサービスの利用方法
1/26(日)	年金情報確認サービス(ねんきんネット)の利用方法 相談会

いずれも午前コース(午前10時～正午)、午後コース(午後2～4時)があります。午前・午後ともに内容は同じです。

## 国際ガールズ・デー企画

## 女の子はステキ 全2回

10月11日の国際ガールズ・デーにあわせて、これから生きる世代がジェンダーにとらわれず、生き生きと暮らすにはどうしたらよいかを一緒に考えます。

日程	内容
10/5(土)	大人も一緒に考えよう! しない・させないデートDV
10/6(日)	映画上映「ブレッドウィナー」 題名の「ブレッドウィナー」は「一家の働き手」という意味。アメリカ同時多発テロ事件後、女性の自由が制限されるアフガニスタンで、少女は少年の姿になって一家の働き手となる。アニメーション映画。  ©2017 Breadwinner Canada Inc./ Cartoon Saloon (Breadwinner) Limited/ Melusine Productions S.A.

いずれも午後1～3時

【会場】 ウィメンズパル(立石5-27-1)

【定員】 30人

【申込方法】 9月9日(月)午前9時からオンライン申請か電話で(先着順)。

【申し込み・担当課】 人権推進課 ☎03-5698-2211



▲オンライン申請

## 年金生活者支援給付金の新規対象となる方へ

## お知らせが送付されます

【担当課】 国保年金課

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6年度から新たに対象となる方には、9月初旬ごろから順次、日本年金機構からお知らせと年金生活者支援給付金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。

【対象】 令和5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88万9,300円以下※1	基準額 5,310円※2
障害基礎年金	前年の所得額が「472万1,000円+扶養親族の数×38万円※3」以下	1級 6,638円 2級 5,310円
遺族基礎年金		基準額 5,310円※4

- ※1 昭和31年4月1日以前に生まれた方は、88万7,700円以下となります。  
 ※2 保険料納付済期間、保険料免除期間、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。  
 ※3 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63万円となります。  
 ※4 2人以上の子どもが遺族基礎年金を受給している場合、5,310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。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)

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

## 清掃事務所が移転します

【担当課】 清掃事務所 ☎03-3693-6113



▲事務所棟イメージ

区立施設初となる ZEB Ready(省エネルギービル)の認証を受けた建物です。

収集業務や電話番号に変更はありません。

【移転日】 ▶清掃事務所/10月21日(月)

▶新宿分室/10月28日(月)

【移転先】 高砂1-1-1

## 【主な業務内容】

ごみの出し方・分け方、集積所や事業系ごみに関すること

## ZEBとは?

ネットゼロエネルギービル  
 Net Zero Energy Building  
 の略称です。省エネと創エネの工夫によって、建物で消費する年間エネルギーの収支を実質ゼロにすることをめざした建物のことです。

ZEB Ready  
50%以上省エネルギー

断熱化や省エネ機器の導入などによる省エネ





### 7・8月分の児童扶養手当を支給します

【振込予定日】 9月10日(火)

児童扶養手当は、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】 子育て応援課 ☎03-5654-8298

### 水曜日の夜間に開催

### ひとり親家庭の方へ 就労支援個別相談会

就労専門相談員がひとり親家庭の経済的な自立に向けた就労・転職・給付金を活用した資格取得相談に応じます。

☎9月18日(水)午後5時30分～6時15分・6時30分～7時15分☎区内在住のひとり親家庭の母親または父親か、ひとり親家庭などの親になることが見込まれる方各回1人☎9月9日(月)午前9時から電話で(先着順)。☎申☎担☎子育て応援課(区役所4階401番)☎03-5654-8276

### 3・4カ月児のお子さんの保護者へ

### ブックスタートパックの受け取りはお済みですか

乳児健診時に、絵本・絵本の紹介リスト・図書館案内・読書手帳・交換券がセットになった「ブックスタートパック」をお渡ししています。

まだ受け取っていない方は、親子(母子)健康手帳を持ってお近くの図書館へお越しください。

ブックスタートパックに同封されている絵本をすでにお持ちの方は、別の絵本と交換しますので、絵本と「交換券」を持ってお近くの図書館へお越しください。

【担当課】 中央図書館 ☎03-3607-9201



### 10月1日(火)から

### 親子(母子)健康手帳の交付窓口が変わります

窓口では親子(母子)健康手帳の交付と一緒に、ゆりかご面接や産後ケア利用申請などが受けられます。

利用方法など、詳しくは区HPをご覧ください。子ども家庭支援課へお問い合わせください。

#### 【窓口】

子ども総合センター※(青戸4-15-14健康プラザかつしか内)、保健センター(11面上欄参照)、子ども未来プラザ、児童館(新水元・小菅・南新宿・白鳥)、子育て支援窓口(区役所4階401番)、えきにごわ(新小岩1-45-1)

※10月1日(火)からは、子ども総合センターでの土曜日の受け付けは行いません。

区民事務所、区役所夜間・休日窓口での受け付けは、できなくなります。

#### 【担当課】

- ▶親子(母子)健康手帳について  
子ども家庭支援課 ☎03-3602-1387
- ▶ゆりかご面接について  
青戸保健センター ☎03-3602-1284



▲詳細はこちら

### 子ども司書を募集

図書館について学んで、本の整理などを体験します。決められた項目を体験すると、子ども司書に認定され、令和7年4月以降に図書館で子ども司書として活動できます。

☎月1回程度。詳しくは参加希望の図書館へお問い合わせください。

☎下表のとおり☎区内在住の小学4～6年生各図書館5人☎各図書館にある申込用紙を、9月16日(月)までに参加希望の図書館へ持参(1人1館・多数抽選)。☎中央図書館

会場	電話番号
中央図書館(金町6-2-1)	03-3607-9201
立石図書館(立石1-9-1)	03-3696-4451
お花茶屋図書館(お花茶屋2-1-15)	03-3690-7661
上小松図書館(東新小岩3-12-1)	03-3696-7901
亀有図書館(亀有1-17-5)	03-3690-1901
水元図書館(東水元1-7-3)	03-3627-3111
鎌倉図書館(鎌倉2-4-5)	03-3650-7741

### イベント・講座

#### 親子で行う産後エクササイズ

産後エクササイズのインストラクターが指導します。

☎9月17日(火)▶1歳のお子さん/午前10時～10時50分▶2～5歳のお子さん/午前11時～11時50分☎1歳のお子さんと保護者・2～5歳のお子さんと保護者各10組☎9月9日(月)午前10時から電話で(先着順)。☎申☎担☎鎌倉児童館(鎌倉2-6-20)☎03-5694-2292



#### エコ工作体験 ペーパー風鈴づくり

工作をしながら、3Rやごみの減量について学びます。

☎9月18日(水)午後3～5時(材料が無くなり次第終了)☎かつしかエコライフプラザ(立石1-9-1)☎区内在住の小学生☎リサイクル清掃課☎03-5654-8273



#### リユース容器で作るアロマのレスキューコロン

天然の香り(精油)を混ぜ合わせ、肌のトラブルや気分を助けてくれるレスキューコロンを作ります。

☎10月4日(金)午前11時～11時40分☎白鳥児童館(西亀有1-18-6)☎区内在住の乳幼児と保護者10組☎オンライン申請で、9月18日(火)まで(多数抽選)。☎リサイクル清掃課☎03-5654-8273



▲オンライン申請

#### 親子自然遊び教室 秋の花を植えよう

☎9月21日(土)午前10～11時☎2～5歳のお子さんと保護者5組(2人1組)☎電話か窓口で、9月12日(水)午後6時まで(多数抽選)。☎申☎鎌倉公園野草園管理所(鎌倉3-22-1)☎03-3659-7655☎公園課



#### 親子クッキング

サバのみそ煮、きのこ汁、お月見団子を作ります。

☎10月5日(土)午前10時～午後0時30分☎亀有学び交流館(お花茶屋3-5-6)☎区内在住・在学の小学生と保護者8組(保護者1人につきお子さん2人まで)☎費1,240円(3人の場合は1,260円)☎オンライン申請で、9月24日(火)まで(多数抽選)。☎生涯学習課☎03-5654-8476



▲オンライン申請

#### そうさく教室 ビー玉ころがし迷路・ 宝さがしゲーム作り

☎会☎右下表のとおり☎小学生各日36人☎オンライン申請で、9月23日(月)まで(多数抽選)。☎生涯学習課☎03-5654-8512



日程	会場
10/12(土)	水元学び交流館(南水元2-13-1)
10/26(土)	亀有学び交流館(お花茶屋3-5-6)
11/2(土)	にごわ新小岩(西新小岩4-33-2)
11/16(土)	柴又学び交流館(柴又5-33-8)

いずれも午前9時～正午

毎月10日は、ノーテレビ・ノーゲームデーです。デジタル機器を使わない時間をつくるアウトメディアにチャレンジし、家族でデジタル機器の使い方について考えてみましょう。【担当課】 地域教育課 ☎03-5654-8589

### 凡例

- 保☎日☎時☎分☎秒
- 他☎会☎場☎対☎象☎定☎員☎内☎容☎費☎用☎持☎持☎物
- 方☎申☎込☎方☎法☎申☎込☎先☎申☎込☎先☎問☎問☎合☎合☎先☎先☎担☎担☎課☎課☎HP☎HP☎ホ☎ホ☎ム☎ム☎ペ☎ペ☎ー☎ー☎ジ☎ジ

「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。詳しくは区HPをご覧ください。

## がん検診を定期的に受診しましょう

## 胃がんは多くの日本人がかかるがんです

早期のうちには自覚症状がほとんどないため、検診を定期的に受診しましょう。

区の胃がん検診は、エックス線検査(バリウム)か内視鏡検査(胃カメラ)のどちらか一方を選択して受診できます。



## ①胃がん検診(胃内視鏡検査)

2年に1回受診できます。

受診票は申し込みから2週間ほどで送付します。

【対象】 区内在住で、令和7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対象になりません。

- ▶令和5年度に区の胃がん検診(胃内視鏡検査)を受診した方
- ▶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
- ▶妊娠中の方

【内容・費用】 胃内視鏡検査(胃カメラ)／1,000円

【実施期間】 令和7年2月28日(金)まで(休診日を除く)

【実施場所】 区内実施医療機関

## ②胃がん検診(エックス線検査)

【対象】 区内在住で、令和7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対象になりません。

- ▶令和5年度に区の胃がん検診(胃内視鏡検査)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】 胃のエックス線撮影(バリウムを使用)／1,000円

## ③大腸がん検診

【対象】 区内在住で、令和7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

## ②・③いずれも

年度内に1回受診できます。

受診票は検診月の前月末に送付します。

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)	10/14(月・祝)・25(金)、 11/20(水)	各日 100人
金町保健センター(金町4-18-19)	10/22(火)、11/15(金)	
にこわ新小岩(西新小岩4-33-2)	10/24(木)	各 50人
水元保健センター(東水元1-7-3)	11/18(月)	

【受付時間】 午前9時～10時30分

## 【申込方法】

オンライン申請・電話か、ハガキ(「2面上欄記入事項、生年月日、希望検診名(複数申し込み可。②・③は会場と検診日(第2希望まで)」を記入)で、各申込期限まで。

## 【申込期限】

- ▶① 12月31日(火)(消印有効)
- ▶②・③ 希望検診月の前月の15日(必着)(多数抽選)

## 【電話申し込み】

はなしょうぶコール ☎03-6758-2222

## 【ハガキ申し込み・担当課】

〒125-0062 青戸4-15-14 健康推進課



▲①  
オンライン申請



▲②・③  
詳細はこちら

## 各種予防接種の費用を助成します

【担当課】 保健予防課

## インフルエンザ予防接種

## 高齢の方(定期接種)

【対象】 区内在住で次のいずれかに該当する方

- ▶令和6年12月31日時点で65歳以上の方(65歳の誕生日の前日から接種可)
- ▶令和6年12月31日時点で60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能などの内部障害(身体障害者手帳1級相当)がある方(60歳の誕生日の前日から接種可)

【費用(自己負担額)・回数】

区分	費用	回数
① 75歳以上の方	無料	1回
② 生活保護受給者または中国残留邦人等の支援給付を受けている方		
③ ①・②に該当しない方	2,500円	

※65歳または60歳の誕生日の前日より前に接種した場合は、全額自己負担となります。

【実施期間】 10月1日(火)～令和7年1月31日(金)

## お子さん(任意接種)

【対象】 令和6年12月31日時点で、生後6カ月～15歳(中学3年生相当)のお子さん

※高校1年生以上は対象になりません。

【助成額・回数】

区分(接種日時点)	助成額(1回当たり)	回数
生後6カ月～12歳のお子さん	3,000円	2回
13～15歳のお子さん		1回

実施医療機関の設定金額から助成額を差し引いた金額が自己負担額となります。

【実施期間】 10月1日(火)～令和7年1月31日(金)

## 公害医療手帳をお持ちの方

9月下旬に、接種方法などの案内を送付します。年齢により接種方法が異なりますので、ご確認ください。

【担当課】 地域保健課 ☎03-3602-1231

## 新型コロナウイルス予防接種

## 高齢の方(定期接種)

【対象】 区内在住で次のいずれかに該当する方

- ▶接種日時時点で65歳以上の方
- ▶接種日時時点で60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能などの内部障害(身体障害者手帳1級相当)がある方

【費用(自己負担額)・回数】

無料／1回

※65歳または60歳の誕生日の前日より前に接種した場合は、全額自己負担となります。

【実施期間】

10月1日(火)～令和7年3月31日(月)

## インフルエンザ・新型コロナウイルス 予防接種いずれも

## 【接種方法】

9月下旬以降に、対象の方へ予防接種予診票と実施医療機関一覧表を送付します。実施医療機関に予約の上、予防接種予診票を持参し、接種を受けてください。

## 【問い合わせ】

予診票発行受付電話

☎03-3602-1312

この他、9月下旬から新たにコールセンターを開設予定です。最新情報は区HPをご覧ください。コールセンター開設後も、予診票発行受付電話は引き続き利用できます。



▲区HP

9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動月間

# 食生活や生活習慣を見直して健康になろう

【担当課】健康推進課 ☎03-3602-1268

若い頃と比べて体重が増えたり、ウエストが気になったりしていませんか。今から生活習慣を見直し、生活習慣病を予防・改善しましょう。  
令和5年度葛飾区特定健康診査の結果によると、肥満<sup>※1</sup>の人の割合は31%です。これは都や全国と比べて高い割合です。また年代別では、男女ともに50代が35%と最も高い割合です<sup>※2</sup>。  
※1 BMIが25以上。BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)  
※2 出典「KDB(国保データベース)」

## 食事 食事をおいしく、バランスよく

健康に過ごすためには、いろいろな栄養素をとることが大切です。食事のバランスを整えるためのポイントを紹介합니다。

### 1日3回、主食+主菜+副菜を組み合わせる食べ方

#### 副菜

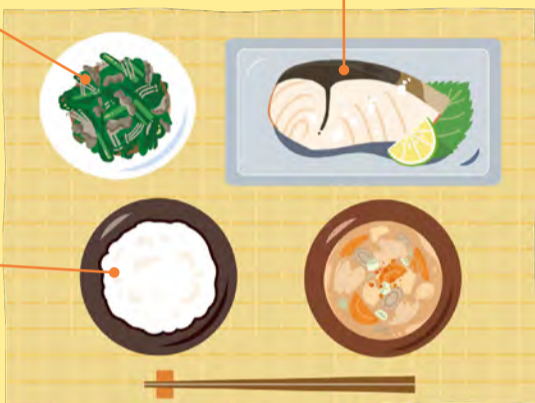
体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

#### 主菜

筋肉や血液など体をつくるたんぱく質や脂質を多く含みます。

#### 主食

体を動かすエネルギーになる炭水化物を多く含みます。



区HPでは、野菜を手軽にとるコツや減塩のポイントなど、健康に役立つ情報を紹介しています。



▲詳細はこちら



### 野菜を1皿増やしましょう

野菜の摂取目標量は1日に350g以上で、これは野菜料理の小鉢5皿分です。

「令和5年度葛飾区保健医療実態調査」では、1日に野菜料理の小鉢を5皿以上とっているという人は全体のわずか3.7%であり、多くの人が野菜不足となっています。

まずは「野菜を1皿」増やすことから始めましょう。



### 毎日のくらしに果物を

果物は、大人の場合、1日に200g程度とりましょう。200g(食べられる部分)の目安は、リンゴ・モモ・ナシなら1個、ミカンやキウイなら2個程度です。

「令和元年国民健康・栄養調査」では、果物を全く食べない人が全体の約4割という結果でした。嗜好品を果物に置き換える、ヨーグルトやシリアルに入れる、カットフルーツを活用するなど、無理なく取り入れるのがおすすめです。

果物は糖質を多く含むので、食べ過ぎには注意しましょう。



### おいしく減塩

食塩のとりすぎは高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病のリスクを高めます。1日の食塩摂取量の目標値(男性7.5g未満、女性6.5g未満)をめざすために、しょうゆやソースは料理に直接かけずにつけて食べる、汁物は具たくさんにする、だしや香辛料を活用するなど、食べ方や調理法を工夫しておいしく減塩しましょう。

## 運動 あと10分歩きましょう

生活習慣病予防のための目標は、1日8,000歩(65歳以上は6,000歩)です。足りない人は、まずは10分(歩数で約1,000歩)多く歩いてみましょう。

近所への買い物は歩いて行く、エレベーターではなく階段を使うなど、日常生活の中のひと工夫で活動量を増やすことができます。



## 禁煙 禁煙に取り組む方を応援します

たばこの煙に含まれる化学物質は、がんや脳卒中などの原因となる他、受動喫煙により、喫煙者本人だけでなく周囲の人の健康にも悪影響が及びます。健康のために禁煙しましょう。

区では禁煙治療にかかった費用を助成しています(事前登録制)。詳しくは区HPをご覧ください。



▲詳細はこちら

## 歯と口 健康な歯と口で、丈夫な身体をつくりましょう

歯や口の健康は、全身の健康につながります。栄養のあるものをおいしく食べて、丈夫な身体をつくりましょう。

### 歯や口の健康を守るためのポイント

- ▶ 口の中を清潔に保つため、丁寧に歯みがきをする
- ▶ よくかむことができるように口の体操をする
- ▶ かかりつけ歯科医をもって、定期健診を受ける

区HPでは「かつしか笑顔いきいきお口体操」の動画を視聴できます。毎日の習慣に取り入れて、口の機能を維持しましょう。



▲詳細はこちら



## 「かつしかの元気食堂」を利用してもっと健康に

「かつしかの元気食堂」は栄養バランスの良いメニューなどを提供し、地域の人々の健康を支える飲食店です。現在、約70店の登録店があります。登録店など、詳しくは区HPをご覧ください。



▲詳細はこちら

## かつしかの元気食堂 10周年記念 公開講座

### あなたに合った運動法が見つかる 新時代の身体活動・運動ガイド 2023

国が推奨する「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を基に、東京聖栄大学の教員がお話しします。

【日時】10月7日(月)午後1時30分～3時

【会場】亀有地区センター(亀有3-26-1リリオ館7階)

【対象】区内在住・在勤・在学の方50人

【申込方法】

オンライン申請か往復ハガキ(「2面上欄記入事項と性別」を記入)で、9月27日(金)(必着)まで(多数抽選)。

【申し込み】〒125-0062 青戸4-15-14 健康推進課



▲オンライン申請

## かつしかの元気食堂モニターを募集します

区が指定するかつしかの元気食堂(区内飲食店など)を利用した後、オンラインで写真や感想などを報告していただきます。お食事券1,000円分の活動補助があります。

【対象】

区内在住でオンラインによる活動報告が可能な方20人

【応募方法】

オンライン申請で、9月23日(月・振休)まで(多数抽選)。



▲オンライン申請

## 区内飲食店の方へ /

### 「かつしかの元気食堂」に登録しませんか

登録したお店は、区HPなどで紹介します。

詳しくは区HPをご覧ください。



▲詳細はこちら



凡例

- 日...日時
保...保育
他...会場
会...その他
方...対象
申...申込方法
定...定員
内...内容
費...費用
持...持ち物
担...担当課
HP...ホームページ

高齢者向け優良賃貸住宅 入居者の募集

バリアフリー構造で、緊急通報装置と手すりを備えた民間賃貸住宅です。所得に応じて家賃補助があります。

空室状況や申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

- 【対象】 都内在住60歳以上で、次の全てに該当する方
▶ 単身者、または60歳以上の配偶者が親族と同居している方
▶ 健康で自立した日常生活を営める方(同居する方の支援を得て自立できれば可)
▶ 住宅に困っている方

【契約家賃】 1K~2DK / 6万6,000円~10万7,000円
この他、共益費などが8,143円~1万9,000円かかります。

【補助限度額】 月額2万5,600円(所得により異なります)

【対象住宅】

- ① エスタシオン高砂(高砂5-4-18)
② ウイング水門(小菅4-22-8)
③ ヴィレッジ花水木(奥戸5-21-12)
④ グランドソレイユ(亀有1-13-4)
⑤ せせらぎ(細田5-18-13)
⑥ ブルック喜仙館(柴又5-29-6)
⑦ ボナール立石(立石3-8-4)
⑧ あづみの家(東水元1-17-8)
⑨ オアシスガーデン(四つ木5-2-10)

【問い合わせ】

- ①~⑦ / (株)岡田不動産 ☎03-3659-1321
⑧ / (株)あなぶきレジデンシャル流通 ☎03-6695-0040
⑨ / (株)パワーズアンリミテッド ☎03-3356-0808

【担当課】 住環境整備課

救急医療情報キットを配布しています

区では、自宅に駆け付けた救急隊が、一人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
▶ 一人暮らしである
▶ 日中または夜間に一人になる
▶ 同居する家族が認知症などで、一人暮らしと同様の状況にある

【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(区内14カ所)、葛飾区医師会所属医療機関

【担当課】 高齢者支援課 ☎03-5654-8299



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、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HPからも取り出せます。



シニアのためのゆっくり・じっくりIT講座 10月分

【会場】 下表のとおり 【区】 区内在住おおむね65歳以上の方 【往復ハガキに】 「2面上欄記入事項と希望記号」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】 地域包括ケア担当課

Table with columns: 記号, コース, 日程, 費用, 定員(人), 時間・会場・申し込み. Contains details for various IT courses like 'パソコンワード入門' and 'スマホ・タブレット'.

\*のコースはローマ字入力ができる方を対象としています。

使用ソフト/ウインドウズ11

再就職支援セミナー 生涯現役をめざして

退職後も充実した人生を送るために、生涯現役をめざすシニア世代の労働事情や再就職の具体的事例を学びます。

【日】 9月26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 【方】 9月9日(月)午前9時から電話か窓口で(先着順)。

【申】 ワークスかつしか(シニア活動支援センター内) ☎03-3692-3181 【担】 地域包括ケア担当課

生きがい支援講座 ラテンのリズムを 楽しもう

全5回

中南米のさまざまな打楽器を使って演奏を楽しみます。

【日】 10月9日~11月6日の(水)午後2~4時 【区】 区内在住65歳以上の方30人

【費】 1,500円 【方】 往復ハガキに「2面上欄記入事項」を書いて、9月25日(水)(必着)まで(新規申し込み優先・多数抽選)。

【会】 申 ☎124-0012立石6-38-11 シニア活動支援センター内

【担】 地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6201



「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。詳しくは区HPをご覧ください。お問い合わせください。





## 生き生き健康麻雀 初心者教室

全8回

回 10月6日～11月24日の(日)午後1～4時 会 宝町憩い交流館(宝町2-38-19) 対 区内在住おおむね60歳以上の方32人 費 5,200円 往復ハガキに「2面上欄記入事項」を書いて、9月19日(木)(必着)まで(多数抽選)。

申 問 〒124-0012立石6-38-11 シニア活動支援センター内NPO法人葛飾アクティブ.COM ☎03-3692-3180 担 地域包括ケア担当課



## 健康グッズ 初心者講座

全4回

回 10月2日～23日の(水)午後1時30分～3時30分 会 シニア活動支援センター(立石6-38-11) 対 区内在住おおむね65歳以上の方18人 費 1,500円 往復ハガキに「2面上欄記入事項」を書いて、9月17日(火)(必着)まで(多数抽選)。申 問 〒125-0062青戸5-33-1-103NPO法人葛飾アクティブ.COM ☎03-5680-2964 担 地域包括ケア担当課



## 女性のためのリンパ体操 初心者教室

全4回

回 10月5日～26日の(土)午前10時30分～正午 対 区内在住おおむね65歳以上の方15人 費 1,500円 往復ハガキに「2面上欄記入事項」を書いて、9月20日(金)(必着)まで(多数抽選)。申 問 〒125-0032水元4-6-15水元憩い交流館内NPO法人葛飾アクティブ.COM ☎03-5660-3113 担 地域包括ケア担当課



## シニア版 ポニースクール

全3回

ポニーに乗って楽しみながら、介護予防に取り組みます。

回 10月15日(火)・21日(月)・28日(月)午前10時～正午 会 ポニースクールかつしか(水元1-19水元スポーツセンター公園内) 対 区内在住の要支援・要介護認定を受けていない65歳以上で、体調の悪化(腰痛・膝痛など)の恐れがない方20人 費 オンライン申請か往復ハガキ(「2面上欄記入事項」を記入)で、9月25日(水)(必着)まで(新規申し込み優先・多数抽選)。申 問 〒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



▲オンライン申請

直接会場へ(先着順)

## ふれあい銭湯



介護予防につながる簡単な体操や脳トレ、レクリエーションを行います。

回 下表のとおり 対 区内在住おおむね65歳以上の方各10～15人程度 担 地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202

銭湯名	日時	内容
喜久の湯 (東立石2-21-16)	9/10(火) 午後1時15分～2時15分	はつらつ 体操他
アクアガーデン栄湯 (東四つ木3-45-7)	9/12(木) 午後2時30分～3時30分	
富士の湯 (亀有2-5-7)	9/17(火) 午後1時30分～2時30分	
富の湯 (立石2-19-6)	9/20(金) 午後1時30分～2時30分	
アクアドルフィンランド (立石7-16-3)	9/25(水) 午後1時30分～2時30分	
さつき湯 (東堀切3-27-9)	9/18(水) 午後2～3時	脳トレ
栄湯 (高砂8-15-12)	9/19(木) 午後2時30分～3時30分	寸劇(詐欺 被害防止)
寿湯 (東四つ木4-19-14)	9/26(木) 午後1時30分～2時30分	音楽療法
末広湯 (宝町1-2-30)	9/27(金) 午後2時45分～3時45分	レクリエーション

## シニアフェア2024

【担当課】 地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202

区内で活動しているシニアグループの発表や講座の作品を展示します。

【日時】 9月19日(木)午前9時～午後4時

【会場】 シニア活動支援センター(立石6-38-11)

### 講座・発表会

#### ▶ 漫談とパタカラお口の体操

【時間】 午前10～11時

参加には事前申し込みが必要です。空き状況については、お問い合わせください。

#### ▶ 葛飾警察による詐欺被害防止の話

【時間】 午前11時～11時30分

#### ▶ 自主グループの発表会

【時間】 午後0時45分～2時30分

#### ▶ 懐かしの歌を歌いましょう

【時間】 午後3～4時(午後1時から整理券を配布/先着70人)



### 展示

#### ▶ シニア活動支援センターで活動する団体作品の展示

【時間】 午前9時～午後4時

### 体験

#### ▶ アロマ石けん作り

【時間】 午前10時から(先着60人)

#### ▶ 簡単体力測定

握力測定や長座体前屈などを行います。

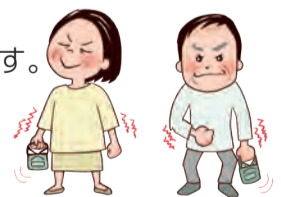
【時間】 午前10時～午後4時

#### ▶ 健康グッズ体験会

【時間】 午前10時～午後4時

#### ▶ 科学おもちゃショー

【時間】 1日に数回開催予定



### 販売など

#### ▶ 販売コーナー

葛飾元気野菜、能登物産を販売します。マイバッグをお持ちください。

【時間】 午前11時から(売り切れ次第終了)

#### ▶ 喫茶コーナー

【時間】 午前10時～午後4時

### 凡例

保 回 日 時  
育 対 会 場  
他 申 込 方 法  
申 込 先  
担 担 当 課  
HP ホームページ

「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。詳しくは区HPをご覧ください。お問い合わせください。

## 9月は 認知症月間

# かつしかで、いつまでも。 ともに考え、ともに生きる認知症

認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です。令和7年には、65歳以上の5人に1人が認知症になると推計されています。自身や家族のものを忘れが気になり始めたら、早めにかかりつけ医や高齢者総合相談センターに相談しましょう。

【担当課】 高齢者支援課 ☎03-5654-8597

### 早く気付くことのメリット

- ▶ 治る認知症や改善できる症状がある
- ▶ 進行を遅らせることができる場合がある
- ▶ 今後の生活を準備することができる  
(介護保険サービスの利用など)



## 不安に思ったら、まずチェック!

次の5つの項目について、当てはまるものに○をしてみてください。

①	今まで普通にやっていた日課がこなせないことがある(買い物、携帯電話、テレビのリモコン、電子レンジなど)	ほとんどない	月1~4回程度ある	毎日・毎回のようにある
②	周りの人から「いつも同じことを聞く」と言われたり、財布、鍵、通帳、保険証など物をなくしたりすることが増えた	ほとんどない	月1~4回程度ある	毎日・毎回のようにある
③	友人と知人の名前や言いたい言葉がすぐに出てこないことがある	ほとんどない	月1~4回程度ある	毎日・毎回のようにある
④	今日が何月何日か分からないことがある	ほとんどない	月1~4回程度ある	毎日・毎回のようにある
⑤	以前に比べ「やる気がなくなった」「怒りっぽくなった」と言われることがある	ほとんどない	月1~4回程度ある	毎日・毎回のようにある

「毎日・毎回のようにある」が1つ以上または「月1~4回程度ある」が2つ以上ある場合は、身近なところに相談してみましょう

### かかりつけ医

まずはかかりつけ医に相談してみましょう。状況に応じて、認知症サポート医、認知症連携医や認知症疾患医療センターを紹介してもらうことができます。

### 高齢者総合相談センター(区内14カ所)

高齢者の生活全般や介護保険サービスなどについて相談できます。

## 葛飾区では認知症に関するさまざまな取り組みを行っています

### 認知症について知りたい

#### 「ヒトゴトじゃないよ認知症(認知症ケアパス)の配布

認知症についての正しい理解、対応方法、介護・医療・福祉サービスなどの情報を掲載したガイドブックです。

#### 【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  
区HPからもご覧になれます。



▲認知症ケアパス



### 見守りたい

#### 高齢者の見守りに関する協定

高齢の方の日々の暮らしに身近な事業者と連携し、住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らし続けられるよう「高齢者の見守りに関する協定」を締結しています。

令和6年6月25日、新たに葛飾区薬剤師会と協定を締結し、協定締結事業者数は27事業者となりました。

#### おでかけあんしん事業

##### おでかけあんしんシール

認知症による徘徊がある方の靴や携帯電話などに貼って身に付けるシールです。登録番号と24時間対応のコールセンターの電話番号が記載されています。徘徊して警察などに保護された場合に、このシールを手がかりに身元や緊急連絡先を確認し、家族に連絡することで早期の帰宅につなげることができます。



##### おでかけあんしん保険

認知症による徘徊が原因の事故など家族が損害賠償責任を負うことになる場合に備え、保険に加入できます。

### 家族を介護するあなたをサポート

#### 家族等介護支援事業

介護をしている家族の休息などのため、介護が必要な高齢の方を区内の特別養護老人ホームまたは小規模多機能型居宅介護事業所にて無料で預かりします(食事代などは実費負担)。

#### おうちで学ぶ快適介護(訪問レッスン)

ホームヘルパーなどが訪問して、無料で介護のアドバイス(おむつ交換のコツ、退院後の在宅生活での介護など)を行います。

### 認知症普及啓発動画

#### もしかして認知症?!

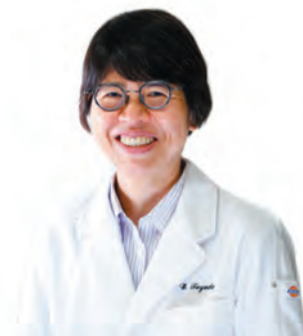
認知症介護経験者から、家族に認知症症状が出現した際に感じたこと、経験したことを話してもらい、身近な人に認知症症状が出現した際の適切な行動について学びます。

#### 【講師】 豊田 千純子氏

(いずみホームケアクリニック 医師)



▲動画はこちら



### 早期発見のために

#### もの忘れ予防健診(無料)

受診期間は10月31日(木)までです。対象の方には、5月下旬にオレンジ色の封筒を送付しています。

【対象】 区内在住で、令和6年4月1日時点で68~75歳の方



上で紹介した取り組み・その他の取り組みについて詳しくは、区HPをご覧ください。  
高齢者支援課(☎03-5654-8597)へお問い合わせください。



◀ 詳細はこちら

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

## 葛飾区特定健康診査を受診しましょう

区の特定健康診査をまだ受診されていない方へ、8月下旬から順次、ハガキで受診の案内をしています。まだ受診されていない方はお早めに健康診査を受診しましょう。

【受診期間】 10月31日(木)まで

【対象】 令和6年4月1日以前から引き続き葛飾区の国民健康保険に加入している40～74歳の方

【受診場所】 区内実施医療機関

【担当課】

▶健康診査の制度に関すること 国保年金課 ☎03-5654-8173

▶健康診査の内容に関すること 健康推進課 ☎03-3602-1268



☐は健康の入り口です

## 成人歯科健康診査を受診しましょう

対象の方には、5月下旬に受診券を送付しています。受診期間終了間際は大変込み合いますので、早めの受診をお願いします。

【受診期間】 9月30日(月)まで

【対象】

令和7年3月31日時点で、30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方

【受診場所】 区内指定歯科医療機関

【担当課】 健康推進課 ☎03-3602-1268



▲詳細はこちら

## 区民文化祭 参加者募集

## 川柳大会

【日時】 10月14日(月・祝) 午前11時～午後5時

【会場】 金町地区センター(東金町1-22-1)

【内容】 課題7題各3句詠(「規格外」「序列」「気負う」「突っ走る」「待つ」「抜け駆け」「苦心」)、特別課題1句詠「青春」を出句。選者による優秀句の選句、抜句披露など

【費用】 2,000円(昼食付き)

【申込方法】 当日、会場受付で参加費を支払い、句箋を受け取り、句を清書して提出してください。

【問い合わせ】 葛飾川柳連盟(中嶋)

☎03-3838-3554

【担当課】 生涯学習課

## 関係機関のお知らせ

9月8日(日)～14日(土)は救急医療週間、9月9日は救急の日です

急な病気やケガで「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☎03-3212-2323からご利用ください(24時間・年中無休)。

また、緊急時に役立つ「東京消防庁公式アプリ」「東京版救急受診ガイド」をご活用ください。詳しくは東京消防庁HPをご覧ください。

【問い合わせ】 ▶本田消防署 ☎03-3694-0119

▶金町消防署 ☎03-3607-0119

宅地建物取引士・弁護士・税理士による無料不動産相談会

【日時】 9月28日(土)午前10時～午後4時

【会場】 アリオ亀有 屋外イベント広場(亀有3-49-3)

【問い合わせ】 (公社)東京都宅地建物取引業協会第二ブロック ☎03-5879-3412



▲詳細はこちら

## 人材募集

応募方法など、詳しくは区HPをご覧ください。



▲詳細はこちら

職種・勤務内容	勤務期間	応募締切	担当課
<b>看護師</b> 発達に課題のある未就学児の健康管理と医療的ケアの対応、送迎バスの添乗、療育支援	11月1日～ 令和7年3月31日	9月18日(水)	障害者施設課 ☎03-3693-2114
<b>機能訓練支援員(作業療法士・言語聴覚士)</b> 発達に課題のある未就学児に対しての作業療法などの機能訓練(個別支援・集団支援・個別支援計画の作成)			
<b>心理発達専門員(育休代替)</b> 発達に課題のある未就学児に対しての心理検査、発達支援、個別・集団支援、個別支援計画の作成			
<b>発達・生活支援員</b> 発達に課題のある未就学児に対しての支援、集団支援や個別支援計画の作成	11月1日～ 令和7年3月31日(再任可)	9月17日(火)	子育て政策課 ☎03-5654-8265
<b>児童指導員</b> 児童館や学童保育クラブ、子ども未来プラザにおける児童指導			
<b>区立保育園臨時職員(保育補助)</b> 園児の着替えや食事の補助、おもちゃ交換など、保育全般の補助的業務	臨時雇用の必要性が生じた期間 (一定期間ごとに再任あり)	随時	保育課 ☎03-5654-8267

## 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 葛飾区医師会館内) ☎03-3694-9550

【受付時間】 月～金曜日(祝日を除く) 午後7時30分～9時45分

## ◆休日応急診療所(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

※立石休日応急診療所と金町休日応急診療所では、インフルエンザの迅速検査、新型コロナウイルス感染症の抗原検査、溶連菌の迅速検査を実施しています。ただし、発熱確認から約12時間経過していない方は、検査を実施できない場合があります。

## 発熱などの症状がある方へ

感染症の拡大防止のため、

受診する前に各医療機関へ必ず電話でご相談ください。

## ◆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

日程	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
9/8 (日)	矢作クリニック	内	新宿2-2-14	03-3607-2516
	大山クリニック	内、消内、循、小	堀切1-41-9	03-3692-1314
	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
	新小岩北口診療所	外、整、内、胃	西新小岩1-8-4	03-5670-2826
	林整形外科	整	堀切4-12-10	03-3697-2013

## ◆休日歯科当番医 【診療時間】 午前9時～午後4時

日程	医療機関名	所在地	電話番号
9/8 (日)	福田歯科医院	東金町3-1-5	03-3607-8046
	早川歯科医院	新小岩1-44-3-2階	03-3655-0301

## ◆休日当番接骨院 【開院時間】 午前9時～午後5時

日程	接骨院名	所在地	電話番号
9/8 (日)	佐藤接骨院	青戸3-25-12	03-3601-4782
	はね接骨院	東新小岩6-10-15	03-3696-3134

## ◆休日対応薬局 【開局時間】 午前9時～午後5時30分

日程	薬局名	所在地	電話番号
9/8 (日)	プライム薬局亀有店	亀有5-21-8-103	03-5682-7060
	フレンド薬局	西新小岩1-8-5-1階	03-5670-9311

# 大規模災害時に医療が必要な方は まずは緊急医療救護所へ

区では、大規模災害が発生した場合、発災後72時間を目安に緊急医療救護所を開設します。医療が必要な方は、まずは緊急医療救護所でトリアージを受ける必要があります。

大規模災害に備えて、普段から近くの緊急医療救護所を確認しておきましょう。

【担当課】 地域保健課 ☎03-3602-1231



▲詳細はこちら

## 緊急医療救護所の役割

発災後おおむね72時間までの超急性期に、傷病者のトリアージを行い、軽症者の対応や必要に応じて傷病者の搬送を行います。

### トリアージ (傷病者の振り分け)

傷病者を、傷病の緊急度や重症度に応じて振り分け、治療の優先度を決めます。



### 軽症者の対応

緊急医療救護所の近隣の区施設(学校など)で、自力で歩ける傷病者(軽症者)の応急処置などを行います。

### 搬送

緊急医療救護所での対応が困難な場合にできる限りの応急処置を行い、主に重症者を災害拠点病院へ、中等症者や容態の安定した重症者を災害拠点連携病院へ病院救急車などを活用して搬送を行います。

## 緊急医療救護所医療従事 スタッフに登録しませんか

大規模災害発生時は、1人でも多くの命を救うために、医療従事者の協力が必要です。

指定された緊急医療救護所で医療救護活動に従事していただくスタッフを募集しています。



▲訓練の様子

### 【対象】

医師、保健師、助産師、看護師、准看護師

### 【活動場所】

区内の指定された病院、小・中学校など

### 【申込方法】

オンライン申請か、所定の申請書・資格を証する書類の写し・顔写真1枚を持参か郵送で。

申請書は、区HPから取り出せます。

### 【申し込み】

〒125-0062 青戸4-15-14  
健康プラザかつしか内地域保健課



▲詳細はこちら

## 緊急医療救護所一覧

★は災害拠点病院 ●は災害拠点連携病院

病院名	所在地	病院名	所在地
東部地域病院★	亀有5-14-1	かつしか江戸川病院●	高砂3-27-13
亀有病院●	亀有3-36-3	平成立石病院★	立石5-1-9
第一病院●	東金町4-2-10	堀切中央病院●	堀切7-4-4
嬉泉病院●	東金町1-35-8	イムス葛飾ハートセンター●	堀切3-30-1
東京慈恵会医科大学 葛飾医療センター★	青戸6-41-2	イムス東京葛飾総合病院●	西新小岩4-18-1
金町中央病院●	金町1-9-1	坂本病院●	西新小岩4-39-20

# 秋の熱中症対策

油断しがちな

熱中症は、7~8月の真夏のイメージが強いかもかもしれませんが、9月以降も発症のリスクがあります。

秋は、行楽やイベントの季節でもあるため、引き続き適切な行動を取って熱中症を予防しましょう。

【担当課】 青戸保健センター ☎03-3602-1284

## 秋になって涼しくなると...

汗をかいたことやのどの渇きを真夏ほど自覚しにくくなり、水分補給への意識が薄れやすく、脱水になりやすくなります。



## 周囲の方、特に高齢の方への声掛けを

熱中症患者のおよそ半数は高齢の方です。日中の炎天下だけでなく、室内や夜でも多く発生しています。高齢の方は、のどの渇きや暑さを感じにくく、熱中症に気づきにくい特徴があります。

自分自身で気づきにくい方のために、家族や周囲にいる方たちから積極的に声掛けをお願いします。



## 熱中症予防のポイント

### 小まめな水分補給

のどが渇く前に水分補給をする。



1日当たり1.2リットルが目安  
コップ約6杯分

### 暑さを避ける

- ▶日傘や帽子を着用する
- ▶涼しい場所に避難する
- ▶エアコンや扇風機を活用する



### 体調管理

規則正しい生活をし、バランスの良い食事と十分な睡眠を心掛ける。



【熱中症についての相談】 保健センター(11面上欄参照)

広告 内容については広告主にお問い合わせください

## この町のお抱え工務店

### 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



相談・見積 ¥0

## TOYO DO HOUSE-SP 東洋堂ハウスSP

東京都知事許可(般-2)第144283号

金町支店 03-5876-3963  
葛飾区東金町1-4-13 越後ビル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

sanq 高砂店

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~

ママ振袖 アレンジ&お直し (税込¥42,900~)  
お気軽にご相談ください

前撮り&当日着付 承ります

京成線 高砂駅すぐ  
葛飾区高砂5-35-12-1F  
☎0120-566-206