No.1742 平成30年 9月 5日

発行/葛飾区 編集/広報課 **T124-8555** 葛飾区立石 5-13-1 **2**3695-1111



葛飾区の現状

平成28年6月現在、65歳以上の高齢者の7人に1人 の割合(約16,000人)で認知症の症状(軽度を含む)があ ると考えられています。

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、さまざまな生活の 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

加齢によるもの忘れ

- ○もの忘れを**自覚している**
- ○体験の一部を忘れる
- がある

認知症

- ○もの忘れを自覚していない
- ○体験したこと**自体を忘れる**
- ○日付や曜日を間違えること:○日付や曜日が分からなくな
- ○記憶障害のみが見られる○判断力も低下する

高齢者総合相談センター水元 斉藤美千穂

昨年の相談件数のうち、約4割が認知症に関する相談でした。認知症 の症状は原因や環境、性格によってさまざまで、状況に合わせて医療や 介護、生活支援を組み合わせてサポートしています。まずは、認知症に ついての正しい知識を持ち、心配事があったら、ぜひご相談ください。

高齢者総合相談センター

高齢者総 相談セン		所在地	電話番号	高齢者総合 相談センター	所在地	電話番号
水	元	水元1 - 26 - 20	3826-2419	亀 有	亀有4 - 31 - 18 - 105	6240-7630
水元公	遠	南水元4 - 27 - 13 - 1階	6231-3567	堀切	堀切2 - 66 - 17	3697-7815
新	宿	新宿2 - 16 - 4	3826-8726	お花茶屋	白鳥1 - 12 - 20 - 1階	5671-2471
金	町	東金町1 - 36 - 1 - 108	3826-5031	東四つ木	東四つ木2 - 27 - 1	5698-2204
高	砂	高砂3 - 27 - 12	5889-8600	立石	立石6 - 19 - 10 - 1階	6657-6140
柴	又	柴又1 - 47 - 7 - 102	5876-9531	奥戸	奥戸3 - 25 - 1	5670-5212
青	戸	青戸3 - 13 - 19	5629-5719	新小岩	新小岩1 - 49 - 10 - 1階	5879-9328

【相談時間】 月~金曜日/午前9時~午後7時 土曜日/午前9時~午後5時30分 日曜日、祝日、年末年始は休館

医師による健診など

●もの忘れ予防健診

対象の方には、区から受診券を送付してい ます。受診券を紛失された方は、お問い合わ せください。

【対象者】

平成30年4月1日現在68~72歳(昭和20年4 月2日~昭和25年4月1日生まれまで)の方 【受診期限】 10月31日(水)

●もの忘れ相談会

もの忘れや認知症についての相談に認知症 サポート医などがお答えします。

開催日など詳しくはお問い合わせください。

- いずれも -

【問い合わせ】 高齢者支援課 ☎5654 - 8597

認知症になっても安心して暮らすために

■認知症高齢者家族会 ■

認知症の方を介護する家族同士などが、悩みや情報を共有しながら交 流を図ります。

開催日時や会場など詳しくはお近くの高齢者総合相談センターへお問 い合わせください。

■オレンジカフェ

孤立しがちな認知症の方やその家族、地域 の方、専門スタッフなどが集い、お茶を飲み ながら交流を楽しみます。もの忘れや認知症 に関する相談もできます。

開催日時や会場など詳しくはお近くの高齢 者総合相談センターへお問い合わせください。



■おでかけあんしん事業 ━━

- 8597)へお問い合わせください。

24時間対応のコールセンターを設置し、徘 徊の恐れがある高齢者の持ち物に、登録番号 と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げます。 申込方法など詳しくは高齢者支援課(☎5654



ひとりで悩まず 早めに相談してよかった

認知症の夫を介護する妻の声

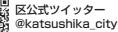
私の夫は65歳の時に認知症と診断されました。 以前から毎日同じ間違いをする、ベルトや眼鏡 を何回も買ってくることがありましたが、まさか 認知症だとは思いませんでした。

認知症と診断された時は、どのように受け入れ て生活したら良いか分からず、途方に暮れました が、認知症だった母の介護の時に、認知症高齢者 家族会で話を聞いてもらって心が軽くなったこと を思い出し、夫の事についても家族会に参加して 悩みを打ち明けました。おかげで認知症に対する さまざまな知識を得ることができ、仲間もできま した。今では夫も一緒にオレンジカフェのボラン ティアとして活動し、多くの人が参加しやすい雰 囲気作りをしています。

家族が認知症になった事を受け入れられずに周 囲になかなか相談できない方がたくさんいると思 います。まずは一人で抱え込まずに、一緒に悩み を共有できるところで相談してみてください。









凡例

保日保日育時

会会場

対対象

他その他

込方法 定定員

担担当課

□ よができます (一部、携帯電話からは申請できないものがあります)。 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

「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

詳しくは区ホームページをご覧になるか、お問い合わせください。



(補助限度額)

http://www.city.katsushika.lg.jp

申申込先 問問い合わせ先

お 知 5 せ

します 購入費用の一部を補助 補聴器を購入した方へ

問い合わせください。 申請方法など、詳しくはお

葛飾区ホームペー

次の全てに該当する方 ▽区内在住65歳以上の方 が認めた方 ▽補聴器が必要であると医師 ▽住民税非課税世帯の方

3万5千円(1回限り) 【申請に必要な物】

印鑑、領収書(1年以内の物)、 本人名義の口座番号が分かる

高齢者支援課 (区役所2階201番) **3** (5654)8259

の方へ

給付金を支給します

【申請・担当課

住宅を無料修繕します 高齢の方・ 障害のある

いる世帯の方 対象 手帳2級以上をお持ちの方が 以上の方、または身体障害者 ▽区内在住で世帯全員が70歳 次の全てに該当する方

> を得ることのできる賃貸住宅 ▽住宅を所有している方、 たは修繕について家主の承諾 (修繕内容) (公営を除く)にお住まいの方 ま

軽微な修繕 など作業時間が2時間程度の 棚の取り付けや手すりの修理 (材料費は自己負

(一社)葛飾建築協会臨時受付 電話か窓口で。 日金の午前10時~ (申込方法) 申し込み 9月13日本・14 午後4時に

窓口 ※9月13日・14日のみの臨時 (葛飾区役所議会棟下駐 (3691)1146

窓口・電話番号です。 (担当課) **☎**(5654)8243 福祉管理課

無年金の特別永住者

年金などを受けることができ くはお問い合わせください。 ない特定の在日外国人の方 対象 します。申請方法など、詳し (特別永住者)に給付金を支給 国民年金制度上、老齢基礎

以上在住している特別永住者 日以前に生まれ、区内に2年 1926年(大正15年)4月1

> 護・重度心身障害者特別給付 象になりません。 金のいずれかを受給している の施設に入所している方は対 方、特別養護老人ホームなど の方(所得制限あり) ただし、公的年金・生活保

8月)に支給します。 (申請・担当課) 【給付額(月額)】 1万5千円 4カ月ごと(12月・4月・

(区役所2階201 局齢者支援課

☎(5654)8259

救急医療情報キット を配布しています

救急隊が、ひとり暮らし高齢 次のいずれかに該当する方 トを無料で配布しています。 とのできる救急医療情報キッ りつけ医療機関を確認するこ 者などの治療中の病気やかか ▽ひとり暮らしの方 【対象】 区内在住65歳以上で 区では、 自宅に駆けつけた

る方 ▽日中または夜間に一人にな ▽同居する家族が認知症など

者総合相談センター、 医師会所属医療機関 況にある方 配布場所 (区役所2階201番) ひとり暮らしと同様の状 高齢者支援課 葛飾区 高齢

救急医療情報の書き換えをお

やかかりつけ医療機関を最新 持ちの方は、 既に救急医療情報キットを 治療中の病気

ります。

取り出せます。郵送をご希望 の方は、高齢者支援課へお問 用紙は区ホームページからも で新しい用紙をお渡しします い合わせください。

☎(5654)8259

消費生活センター 局齢者被害特別相談

午前9時~午後4時3分 直接会場へ。

【会場·担当課】 【対象】 60歳以上の方

27 - 1ウィメンズパル内) 消費生活センター (立石5

動時間に応じてポイントを受 掃除など施設に応じた手伝い け取ります(1時間100ポ 介護保険施設で、話し相手や (サポーター活動)を行い、活 特別養護老人ホームなどの

処置を受けられないことがあ 古い情報のままだと、適切な のものに書き換えてください。

高齢者支援課

や、被害を受けないためのア 被害を受けた方の今後の対応 ドバイスなどを行います。 高齢者を狙った悪質商法の

9月10日側・11日巛・12日巛

2(5698)2311

65歳以上の元気な方へ 介護支援サポーターを 募集します

介護支援サポーター

った場合は、キット配布場所 記載するスペースがなくな

いない方22人

担当課 FAX (5698)2513 **3**(5698)2511 高齢者支援 誅

巫 講

で楽な介助方法 明日から役立つ安 家族介護者教室 全

30分会東四つ木ほほえる ことなく、安全に介助 族を介護している方、 110月11日休午後2時 法を介護福祉士から学 在住65歳以上の方、まれ 介護者が自身の体を痛める たは家 みの里 ~ 3 時 びます。 する方

7)7815四高齢者支援課

相談センター堀切☎(369

制度説明会・基礎研 が必要です。 5千円)。ご希望の方は ポイント100円、年 交付金と交換できます(説明会と基礎研修会へ イント)。ポイントは年度末に 、の参加 間最大 0 制度

談センター立石☎(6657)

6140四高齢者支援課

9月10日月午前9時から電話

護をする予定のある方30人房

で(先着順)。 甲高齢者総合相

会場 午後2~4時 (日時) 10月5日金

ケアガーデンー、SH 介護保険サービスを利 【対象】 区内在住65歳 (立石5-9-26) 用して \square Α

どを学びます。

かつしかボランティアセンター 9時から電話かファクス(「サ 電話番号を記入)で(先着順)。 ホーター」·住所·氏名·年齢・ 「申込方法」 9月7日 【持ち物】 介護保険証 【申し込み・問い合わせ】 金午前

59月8日出午前9時から電 動器)測定、物忘れプログラム 話で(先着順)。 ��高齢者総合 10月16日(火午後)を送れて、 一元気にチャレンジー 自分の身体の状況を把握し、を送れて、物忘れプログラム 自分の身体の状況を把握し、を選択で、物忘れプログラム 自分の身体の状況を把握し、を選択で、物忘れプログラム 自分の身体の状況を把握し、を選択で、物忘れプログラム 自分の身体の状況を把握し、を選択で、物忘れプログラム 自分の身体の状況を把握し、を要がます。 自分の身体の状況を把握し、を要が表す。 自分の身体の状況を把握し、を要が表す。 自分の身体の状況を把握し、を要が表す。 自分の身体の状況を把握し、を要が表す。 自分の身体の状況を把握し、を要が表す。 自分の身体の状況を把握し、を要が表す。 自分の身体の状況を把握し、を要が表す。 自分の身体の状況を把握し、を要がある多くの紙は資源となります。 の回りにある多くの紙は資源となります。 は資源となります。 の回りにある多くの紙は資源となります。 脂肪・握力・血圧・ロコモ(運 亀有学び交流館(お花茶屋3 ■9月25日火午後2~4時会 転倒予防につなげます。 上の方30人四身長・体重・体

雄氏(キャリアコンサルタン ね55歳以上の方50人師中村康 4時会シニア活動支援センタ 情や再就職の具体的な事例な 活動支援センター内)☎(36 ら電話か窓口で(先着順)。 甲 ト) 59月5日水午前9時か 間ワークスかつしか(シニア ■10月16日火午後1時30分~ るため、シニア世代の労働事 **2**5654 - 8273 リサイクル清掃課

凡

例

保日 保育時

他そのは

込方法 定

即申込先

問師講

らい合わせ先 置費用

担持

課物

みができます(

員

対 対

他

(3) =

の方グ

プラチナ・フィットネス

利用者募集 全12回

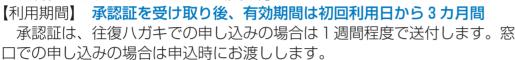
あなたの希望のフィットネスクラブで、楽しみながら運動を始めてみませんか。

【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



※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。

【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、水中ウオーキング、エアロビクス、ヨガ、ダンスなど 【フィットネスクラブ所在地】 右表参照

【費用】 6,000円(全12回分) ※初回一括払い

【申込方法】 次のいずれかの方法で申し込みください。

- 往復八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。必ず返信 先を記入してください。往復八ガキは1人1枚(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)で受け付けます。

【申込期限】 11月30日金まで

【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。

平日/午前10時~午後11時

【定休日】 月曜日

土曜日/午前10時~午後10時

日曜日・祝日/午前10時~午後7時

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

シニアのためのゆっくり・じっくりIT講座

日会内下表のとおり対区内在住55歳以上の方別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21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	
А	スマホ・タブレット(持ち込みのみ) やさしく学べるアンドロイド入門	全4回	10/8~29(月)	4,000円		【時間】	
В*	趣味の写真入門(写真の撮影基本・画像処理・	整理) 全4回	10/9~30火	4,000円		午前9時30分~11時30分 (Cのみ午後1時30分~ 3時30分)	
C*	やさしく学べる 初めてのエクセル	全4回	10/9~30火	4,500円	各4	【会場・申し込み】 〒124 - 0012立石6 - 38 - 11	
D	スマホ・タブレット(iPad・iPhone) まず使えるようになりましょう	全4回	10/10~31(水)	4,000円		シニア活動支援センター内 シニアIT・活動情報サロン	
E*	初めてのワード 楽しい写真入りチラシを作る	ろう 全4回	10/4~25休	4, 500円		☎3692 - 3180	
あ	iPad&iPhone入門 やさしく学ぶ まず使えるようになろう	全4回	10/9~30火	4,000円			
۲١		全4回	10/10~31(水)	4,000円		【時間】 午前10時~正午	
う	スマホ・タブレット活用(持ち込みのみ) LINEをマスターしよう	全2回	10/4・11(木)	2,000円	各4	【会場・申し込み】 〒125-0032水元4 - 6 - 15	
え	楽しめるiPad&iPhone 役立つ便利な技で楽し	,もう 全2回	10/18・25休	2,000円		水元憩い交流館 ☎5660 - 3113	
お*	楽しいワード 楽しい写真入りポスターを作る	ろう 全4回	10/5~26金	4, 500円			
301	初めてのパソコン	全4回	10/5~26金	4,000円			
302**		全2回	10/6・13(土)	2,000円		【時間】 午後1時30分~3時30分	
303**		作成) 全4回	10/4~25(木)	4,500円		【会場】 たつみ憩い交流館	
304**	(T =	全4回	10/2~23(火)	4, 500円	各3	(西新小岩2 - 1 - 4) 【申し込み】	
305		全2回	10/1・8(月)	2,000円		〒124-0012立石3 - 30 - 18 NPO法人ユニコムかつ	
306		也 全2回	10/15・22(月)	2,000円		しか ☎6905 - 8080	
307	スマホ(アンドロイド)でLINEを楽しもう他 (持ち込みのみ)	全2回	10/20・27(生)	2,000円			
1	パソコン入門講座(文字入力・文書作成の基礎な	まど)	10/2・9火	2,000円	各3	【時間】午前10時~正午	
2		全2回	10/3・10休	2,000円	П .	【会場・申し込み】 〒124-0006堀切1 - 23 - 6	
3*	パソコン応用講座(あいさつ状・報告書・住所		10/4~25(木)	4,000円	各3	堀切憩い交流館	
4*	集計表作成、画像処理他)	全4回	10/5~26金	4,000円		☆3691 - 9691 -【問い合わせ】	
5	タブレット端末入門(概要、基本操作)		10/16火	1,000円	各2	NPO法人キッツ理事平山	
6	アファフロ細小八口(M女、坐坐)木口		10/17(水)	1,000円		♦ 090 - 8743 - 5830	

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。

まちかどエクササイズ 全8回

音楽に合わせて運動・発声・リズム記憶などを 行い、認知機能・口腔機能の向上を図ります。 ■10月3日~11月21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1,700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20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

シニアだって踊りたい! **ダンス&ストレッチ** 全8回

軽快なリズムに乗って、初心者でもすぐできる ステップで踊ります。

音が出る、ウレタンでできた柔らかな健康楽器 を使ったストレッチも行います。

■10月3日~11月21日の休子後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(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



アフェアを開催し

シニア

来て!見て!知って!きらめこう!

9月12日(水)・13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

主なイベント

 $\boldsymbol{\mathsf{B}}$ (**7K**) ●記念講演「人生100歳時代、どう生きたいです か?~ワクワク楽しくなる魔法の言葉~」

午前10時15分~11時45分

【定員】 80人(先着順)

【講師】 須貝光一郎氏(ベスト・コーチングプロ㈱)

●歌って踊れる「青春ポップス」

午後2時~3時30分

【定員】 50人(先着順)

【講師】 (一財)ヤマハ音楽振興会

●健美操体験コーナー

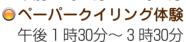
午前10時15分~11時45分

【講師】 生駒啓子氏((一社)日本健美操協会理事長)

●回想法プチ体験

午前10時~正午、午後1~4時

●折り紙体験コーナー 午前10時30分~11時30分





折り紙体験コーナ

 $\boldsymbol{\mathsf{B}}$ 木

13

(木)

- **13** ●自主グループの発表会 午前10時~11時50分、 午後 1 時~ 3 時45分
 - ●思い出の歌をみんなで歌おう 午後2時~3時30分
 - ●健康ダーツ初心者体験会 午後2時~3時30分





- 12 ●懐かしい生活道具の展示(回想法)
 - ●生きがい支援講座

「笑い文字」「大人の塗り絵」「フェルトアート」の作品展示

- ●手作りパン、クッキー、布ぞうりなどの販売 午前11時~午後3時(売り切れ次第終了)
- ●喫茶コーナー(全品100円) 午前11時30分~午後3時30分
- ●炊き込みご飯など弁当販売 (限定120食・全品300円)

午前11時30分から(弁当引換券を午前10時から販売します)

- ●高齢者総合相談センターによる事業紹介
- ●パブリックビューイング

メイン会場の様子を他の会場からも見られるように中継します。

▶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11日火は休館します。9月12日水・13日休はシニアフェア終了後の入館はできません。

▶ 9月11日火~13日休は入浴できません。

シニアフェア当日は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利用ください。

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歳以上の区民で構成される高齢者クラブがあ ります。各クラブでは、地域の実情や会員の要望などに合わせて活動を行 っています。地域で活動をしたい、同年代の方と交流をしてみたいと考え ている方は、高齢者クラブにご加入ください。

【担当課】 高齢者支援課

主 な 活 動 📑

▶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の安否確認の声かけ、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の交流・伝承活動など

▶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、健康麻雀、 パソコン教室、絵手紙など

健康づくり活動

ウオーキング、輪投げ、グラウンドゴルフ、ペタンク、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 大久保輝行会長

現在、区内では150クラブ約1万人の会員が、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。

女性のための

初心者リンパ体操教室

全4回

【日時】

10月4日~25日の休子前10時~11時30分

【対象】 区内在住55歳以上の女性15人

【講師】 眞分正恵氏

(体調改善インストラクター)

【費用】 1,500円

【申込方法】 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20日休(必着)まで(多数抽選)。

【申し込み・問い合わせ】

〒125-0062青戸5-33-1-103

NPO法人葛飾アクティブ.COM ☎5680 - 2964 【会場・担当課】

シニア活動支援センター(立石6-38-11)

シニアのための



健康麻雀初心者教室

マージャンを楽しみながら、健康・生きがい・仲 間づくりをめざします。

【日時】 10月14日~12月9日の(1)(12月2日を除く) 午後 1 時30分~ 4 時30分

【対象】 区内在住55歳以上の方40人

【費用】 5,100円

【申込方法】 往復ハガキに「健康麻雀初心者教 室」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を 書いて、9月18日(必着)まで(多数抽選)。

【会場・申し込み・問い合わせ】

〒124-0012立石6-38-11

シニアIT・活動情報サロン ☎3692 - 3180

【担当課】 シニア活動支援センター

【問い合わせ】 葛飾区高齢者クラブ連合会 ☎5671 - 3088

お

知

5

せ

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。「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 詳しくは区ホームページをご覧になるか、お問い合わせください。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

紙面上では市外局番03の表記を省略しています。

中央図書館児童講演会



お話への思い 朗読をまじえて一

みどりいろのたね

『まあちゃんのながいかみ』、『みどりいろの たね』などの著書で知られる児童文学・絵 本作家の高楼方子氏が、お話に対する思い や制作秘話などをお話しします。高楼氏に よる朗読も行います。

講演会後、高楼氏の著書をお持ちの方を対 象にサイン会も行います。



10月7日日午後2~4時 【日時】

【会場・申し込み・担当課】 中央図書館 (金町6-2-1) **2**3607 - 9201

【対象】 小学生以上の方100人程度 【保育】

1歳以上就学前のお子さん6人 【申込方法】

9月7日金午前9時から電話か 児童カウンターで(先着順)。

人500円

中国語、

英語の絵本を日本

みの小学2~5年生のお子 く・肥満・虚弱などでお悩 町大六180 - 2 /葛飾区役所) 区内在学のぜんそ

> スペイン語、 おはなし会 いろんなことばの フランス語

ザ(立石1・9・1) | 図区内 直接会場へ(入退場自由)。 19月19日水午後3~5時 在住の小学生四リサイクル 会かつしかエコライフプラ て、アクセサリーを作ります 个用になった毛糸を使っ

金町子どもセンター

できる場です。

乳幼児と保護者が楽しく遊びながら交流

さまざまな催し物の他、初めて子育てす

月~土曜日(祝日を除く)

る親を応援する講座も行っています。

秋の1日体験学習保田しおさい学校 加者を募集します

めの全寮制の学校です。 を治したいお子さんのた

総合教育センター 〒25-05鎌倉2-12-1

(5668)760

千葉県安房郡鋸

んそく・肥満・虚弱な

金までに在籍校または総合 さい学校への転入を考えて を超えた場合は、 教育センターへ提出 申込方法 いる方を優先して抽選)。 申し込み・担当課 在籍校で配布 保田しお 9月28日

座·講

のお子さんと保護者44人程 時30分~4時30分。 ■9月17日(月·祝)午後3 2 会理中央図書館 対5歳以上 直接会

エコ工作体験 プラザ講座 つしかエコライフ

子ども家庭支援課



255699 - 1224

子ども総合センター (青戸4-15-14健康プラザかつしか内) **23602 - 1386**

子育て全般に関する相談に応じます。 また、乳幼児と保護者が気軽に集える 子育てひろば「いろは」や親子カフェも あります。

【開館日時】 月~土曜日(祝日を除く) 午前8時30分~午後5時



子ども・子育てフェスタかつしか開催!

乳幼児から小学生のお子さんのいる家庭が楽しめるイベ ントです。

【日時】 9月24日(月・振休)午前10時~午後4時

直接会場へ。

【会場】 子ども総合センター

(青戸4-15-14健康プラザかつしか内)

ライブステージ、おもちゃのひろ ば、相談コーナー他

【問い合わせ】 かつしか子育てネットワーク **☎**5670 - 9101



午前10時~午後6時 ベビープログラムに参加しませんか

子育てひろば「まるる」(東金町3-8-1)

講師の進行で育児の喜びや悩みを話し合い、少し先の育児を学 びながら、仲間づくりと育児不安の軽減につなげます。 第1子(生後2~5カ月)と母親が対象です。



月齢の近いお子さんのママと話をし て、悩んでいたのは自分だけじゃなか ったんだと思いました。子育てを楽し む方法を見つけられた気がします。

次回は11月に開催します。募集について、詳しくは広報かつし かなどで順次お知らせします。

出産から子育てについて、詳しく相談したいときは

●妊娠・出産に戸惑いのある方の相談

妊娠・出産どうしようコール ☎3602 - 1391 月~金曜日(祝日を除く)午前8時30分~午後5時

●母子保健(妊娠・出産)に関すること

母子保健係 ☎3602 - 1387

月~金曜日(祝日を除く) 午前8時30分~午後5時 ●子どもと家庭に関するさまざ まな相談

▶子ども総合センター ☎3602 - 1386 月~土曜日(祝日を除く) 午前8時30分~午後5時

▶金町子どもセンター ☎5660 - 0004 月~土曜日(祝日を除く) 午前10時~午後6時

●就学前のお子さんの発達に 関する相談

発達相談担当係 ☎3602 - 1388

月~金曜日(祝日を除く) 午前8時30分~午後5時

●児童虐待通報専用電話

233602 - 1389

月~土曜日(祝日を除く) 午前8時30分~午後5時

募飾区ホームページ http://www.city.katsushika.lg.jp



区では、妊娠・出産・子育て応援事業「ゆりかご葛飾」を実施してい ます。今回は妊娠中に受けられる主なサービスを紹介します。

【担当課】 青戸保健センター ☎3602 - 1284

〓 妊娠中に利用できる主なサービス 〓

▋ゆりかご面接(妊婦面接)

助産師や保健師などが面談の上、妊娠・出 産・子育てに関する不安や困りごとに応じた サポートプランを一緒に作成します。



面接場所	開館日時	電話番号
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
金町保健センター(金町4-18-19) 新小岩保健センター(西新小岩4-21-12)	月〜金曜日(祝日を除く) 午前8時30分〜午後5時	3607 - 4141 3696 - 3781
水元保健センター(東水元1 - 7 - 3)		3627 - 1911
◆育成課(区役所4階401番)	月〜金曜日(祝日を除く) 午前8時30分〜午後5時	5654 - 8293
◆児童会館(西新小岩4 - 33 - 2) ◆小菅児童館(小菅2 - 19 - 13) ◆南新宿児童館(新宿1 - 23 - 4)	第2日曜日を除く毎日 午前10時〜午後6時	3694 - 5006 3601 - 6135 3627 - 1557
◆渋江児童館(東四つ木2 - 15 - 11) ◆白鳥児童館(白鳥3 - 32 - 6)	- 第4日曜日を除く毎日	3696 - 5061 3602 - 6821
◆新水元児童館(東水元3 - 5 - 7) ◆細田児童館(細田4 - 19 - 8)	午前10時~午後6時	5660 - 0710 3671 - 5161

◆の面接場所は電話予約の上、お越しください。 上表の場所で母子健康手帳の交付も受けられます。

ゆりかご面接を受けた妊婦の方へ 妊娠子育で応援券(こども商品券1万円分)を交付します 対象 平成30年4月1日以降に母子健康手帳の交付を受けた方



マタニティパス

上表の場所で母子健康手帳の交付時、または 初回の「ゆりかご面接」時に、5,500円分の交通 系ICカードをお渡しします。

妊婦の方お1人につき1枚の交付です。

【担当課】 育成課 ☎5654 - 8293



■ご利用ください■

広報かつしかが読める ホームページ・アプリ

【担当課】 広報課 ☎5654 - 8116



マイ広報かつしか https://katsushika.mykoho.jp/

マイ広報かつしかは、 葛飾区が発行する「広報 かつしか」を記事ごとに 読むことができるホーム ページです。

無料アプリケーション ソフト「マイ広報かつし か」からも読むことがで きます。右のQRコード からアプリをインストー ルしてください。



Android端末



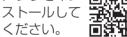
iOS端末



スマホアプリ 「マチイロ」

無料アプリケーショ ンソフト「マチイロ」を 利用して、お手持ちの スマートフォンやタブ レット端末から「広報 かつしか」を読むこと ができます。

右のQRコードから アプリをイン 回流回



■■■■ご利用ください■■■



妊娠・子育て支援アプリ

【担当課】 情報政策課 ☎5654 - 8133

ください。

〜〜〜 主な機能 〜〜〜〜〜

◎電子母子手帳

お子さんの身長・ 体重などの記録や予 防接種のスケジュー ル管理ができます。

●各種お知らせ

妊娠中や出産後の お子さんの成長に合 わせた申請・手続き、 予防接種時期、講座 や催し物などのお知 らせが届きます。

●施設マップ情報

保育園や保健セ ンター、おむつ替 えや授乳ができる 場所などの施設が 地図と連動して表 示されます。



右のQRコードから「コ コシル]をインストールし、 葛飾区総合アプリ内で利用 できます。



わくデヤレ場画学派。 アドバイザー景集

児童指導サポーター・アドバイザーは、授業を終えた子どもたちが自由に遊び、学ぶ ことができる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

亀青小学校のわくチャしサポーターを紹介し

亀青小学校のわくチャレ(亀青ワクチ ャ)では、毎日40人ほどの子どもたちが 宿題や手芸をしたり、校庭や体育館でス ポーツを楽しんだりしています。

「亀青ワクチャ」では、子どもたちの自 主性に任せてのびのびと遊んでもらうこ とを目標にしているので、リラックスし て参加している子どもたちの様子を見る と、本当に嬉しい気持ちになります。

これからも子どもたちにとって安心し て楽しく遊べる場所を提供できるように、 見守りや指導だけでなく、イベントを開 催するなどして、児童指導サポーターみ んなで頑張っていきます。



▲左から児童指導サポーターの小川さん・ 吉岡さん・長谷部さん





児童指導サポーター・アドバイザー 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。アドバイザ 一の登録には教員資格や指導経験などが必要で、学 習や文化、スポーツの分野があります。

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。

安全・安心なまちづくり 🐠

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

●市民消火隊 活動中!

市民消火隊は、災害時に初期消 火や救助活動を地域で行う自治町 会内の組織です。初期消火活動を 行うためのポンプ操法訓練や救命 講習などを行い、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。

市民消火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23日(日・祝)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】 水元公園第二駐車場(水元公園4-4)

> 市民消火隊の活動に興味のある方は、 地域防災課(☎5654 - 8224)へご連絡ください。

4 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

【担当課】 保健予防課 ☎3602 - 1274

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 殺により亡くなられています。自殺の背景には、健康や経済的 な問題など、いくつもの悩みが重なり、精神的に追い込まれた 状況が挙げられます。

一人で悩みを抱えず、周りの人や相談機関に相談しましょう。 また、自殺を考えている人は何らかのサインを発していること が多いため、周囲の人がそのサインに気付いて自殺を防ぐこと が大切です。

こころと体の健康については お近くの相談窓口へ

保健センター

こころと体の健康に関するあらゆる相談に応じます。 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

23627 - 1911 水元保健センター(東水元1 - 7 - 3)

自殺防止!東京キャンペーン

相談窓口

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(月)午前8時~11日(火)午前8時

自死遺族傾聴電話(グリーフケア・サポートプラザ) **☎**3796 - 5453

9月11日(火)~14日(金)午前10時~午後10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 - 08 - 7478

9月17日(月・祝)~21日金は24時間対応。その他の期間は午後 2時~翌午前5時30分

自死遺族相談ダイヤル(全国自死遺族総合支援センター) **☎**3261 - 4350

9月22日(土)~24日(月・振休)午前11時~午後7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。



いっまても自宅への出張理美容サービス をご利用ください

理容師・美容師がご自宅を訪問し、カットなどを行います。ご利用の際は、家族 などの立ち会いをお願いします。病院に入院している方、介護施設などに入所し ている方はご利用できません。申込方法など、詳しくはお問い合わせください。 【対象】

高齢の方 次の全てに該当する方

- ▶区内在住65歳以上で外出が困難な方
- ▶要介護3以上の介護認定を受けている方

障害のある方 次の全てに該当する方

▶区内在住65歳未満で外出が困難な方

▶身体障害者手帳1・2級または愛の手帳1・2度をお持ちの方

【利用回数】 1年間で6回以内(8・9月に申し込みの方は8月~翌年3月の 間で4回以内)

申し込み月により利用回数が異なります。

【費用】 1回500円

【利用方法】 申し込み後、決定通知書および出張券、利用店名簿を送付します。 利用希望日の1週間ほど前までに、希望の理美容店に直接連絡して、出張日を 予約してください。理容師・美容師が自宅を訪問したときに、出張券1枚と利 用料金を渡してください。

【申し込み・担当課】

高齢の方 高齢者支援課(区役所 2 階201番) ☎5654 - 8259

障害のある方 障害福祉課(区役所 2 階201番) ☎5654 - 8301

9月20~26日は

【担当課】 生活衛生課 ☎3602 - 1242

動物は正しく終生飼養

飼い主は、動物の習性や行動をよく理解し、愛情をもって終生飼養する責任 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。

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、犬には鑑札を着け、猫やその他の 動物には名札などを着けましょう。

犬の散歩はルールを守って

散歩中の排せつに備え、ふんを回収する道具や尿を洗い流す水を携帯しまし 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。

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。

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、近隣の敷地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

道路や公園に餌をばらまいて放置するなど、無責任な餌やりは近隣の迷惑に つながるのでやめましょう。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補助(オス2千円、メス4千円)しています。

災害に備えて

地震など災害が発生し、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日分以上備蓄する。
- ▶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。
- ▶災害により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。

どどうどぶどつ「愛い護」フェエス「ティイバ」ル

屋内行事。●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●

【日時】 9月15日出午後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】 基調講演「人と動物の共生する社会の実現に向けて」他

【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の申込フォームで(先着順)。 【問い合わせ】 動物愛護週間中央行事屋内行事受付窓口 ☎5362 - 0117

【日時】 9月22日出午前11時~午後4時 直接会場へ。

【会場】 上野恩賜公園(不忍池蓮池周辺他)

【内容】 動物愛護セレモニー・スタンプラリー・パネル展示・トークショー

【問い合わせ】 東京都福祉保健局環境保健衛生課 ☎5320 - 4412

例

保日育時

他その他

万申込方法 申申込先

対対象

定定員

内内容

師講師

問問い合わせ先

担担当課

| 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。 「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

詳しくは区ホームページをご覧になるか、お問い合わせください。

9月28日金(必着)まで

区の手続きや催し物の問い合わせ、がん検診の申し込みは はなしょうぶコール 256758-2222 午前8時~午後8時 年中無休 FAX6758-2223

http://www.city.katsushika.lg.jp

お ご協力をお願いします 住宅・土地統計調査に 知 5

t

らかにする調査です。 用することはありません。 居住環境に関する実態を明 に抽出した約8200世帯 (調査方法) 調査結果を他の目的に利 全国の住宅および土地と 区内在住で無作為

▽調査票(郵送)での回答 ます(不在時はポストに投 調査員が必要書類を配布し マインターネットでの回答 9月15日出~20日休に、

た封筒で返送してください 入の上、調査票の入ってい す(不在時はポストに投函) が確認できなかった世帯に 10月8日(月・祝)までに、記 調査員が調査票を配布しま は、9月25日火~30日旧に 【担当課】 政策企画課 インターネットでの回答 $\mathbf{5}$ (5654) 8178

リップ調査にご協力を 東京都市圏パーソント

お願いします

る調査です。無作為に抽出 ます。詳しくは東京都都市 役立てるための交通に関す 整備局ホームページ(http:/ した世帯に調査票を郵送し 将来のまちづくりなどに

www.toshiseibi.metro.tokyo.

区議会事務局

 $\mathbf{5}$ (5654) 8506

封筒0

納税通知書

税額通知書

東京都都市整備局 jp/)をご覧ください。 【問い合わせ(9月以降)】 【調査期間】 9~12月

5 (5388) 3322

サツマイモの収穫 ション農園 ふれあいレクリエー

区内農家の方が栽培した

サツマイモの収穫を体験で 10月中旬

費用 収穫場所 西水元(松丸園)

〒125-062青戸7-2-1 テクノプラザかつしか内産 日金(必着)まで(1団体1区 電話番号を書いて、9月14 1区画(10株) 2500円 共催 【申し込み・担当課】 【申込方法】 往復ハガキに (団体の場合は代表者名)・ サツマイモ」・住所・氏名 多数抽選)。電子申請可。 JA東京スマイル

(3838)5554

時~正午、 す(1人30分程度)。 在学の方5人 対象 【日時】 9月13日木午前10 弁護士による無料相談で 区内在住・在勤 午後1~3時

傍聴など、詳しくはお問い合わせください。日程】 9月13日休~10月15日月(予定)	حب	ww.toshiseibi.metro.tokyo.	帰局ホームページ(http:/	言しくい見写者者工
い合わせください。	区議会定例会	前9時から電話で (先着順)。	【申込方法】 9月6日休午	オニ ひ フ・・ノ
うの種類		規格		
	裏面0	02分	の1i	面

左または右

7. $5cm \times 7$. 5cm

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

(5698)231

午後1~5時

10月28日(日)

平成31年度分 筒の広告を募集します 特別区民税・都民税封

内 容

る際に使用する封筒の裏面 を行う事業者 機関、その他公共的な事業 【対象】 税関係機関、 左表のとおり 広告の概要 に掲載します 納税通知書などを送付す 金融

からも取り出せます。 抽選)。詳しくはお問い合 着)までに持参か郵送(多数 わせください。 【申込書配布・申し込み・ と掲載案を、9月18日火(必 【申込方法】 所定の申込書 申込書は区ホームページ

〒124 - 855葛飾区役所税務課

区役所3階321番)

印刷枚数	使用開始時期	
10万枚	平成31 (2019) 年6月	7 (5)
4万枚	平成31 (2019) 年5月) (A) (A)
4万5千枚	平成31年2月	
÷		

お困りの個人の方へ 契約トラブル・借金で 消費生活特別相談

裏面の2分の1面 上または下 80,000円 $9.5 \text{cm} \times 19 \text{cm}$ 裏面の2分の1面 左または右 4万 45,000円 まれ、次のいずれかに該当 平成10年11月16日までに生 する方 対象 職務

掲載料

125,000円

申告書

参加者を募集します 区民文化祭俳句大会

7 階 亀有地区センター 会場 (亀有3 - 26 - 1リリオ館

る講演「俳句との出会い」 事前出句作品の選句、伊東 円(定額小為替) 杏花氏(「寒雷」 同人)によ (申込方法) 【費用】 二句一組ごとに手

〒125-052柴又4-22-4 月30日(仏着)まで。 為替)を封筒に同封し、 の用紙と、参加費(定額小 話番号を記入した便せん大 所・氏名(フリガナ)・電 句一組。 何組でも可)・住 福島照子 【申し込み・問い合わせ】 未発表の自作品(雑詠一

【担当課】 生涯学習課 **5** (3657) 7873

葛飾区育児休業代替 任期付職員(福祉Ⅱ類) を募集します

【募集人数】 5人程度 保育士·児童指導

▽保育士の資格を有し、 いる方、または平成30年11 道府県知事の登録を受けて 月15日までに登録見込みの

15日までに資格取得見込み る方、または平成30年11月 ▽児童指導員の資格を有す

11月16日以降 業期間による)。 勤務場所

2~5時に直接会場へ搬入

作品は、11月14日水午後

してください。

【会場・申し込み・担当課

り出せます [申込方法] 区ホームページからも取

朱書き)。 員採用選考申込書在中」 で郵送 (封筒に 任期付職 着)までに持参か簡易書留 先記入)を、9月14日金(必

〒124 - 855葛飾区役所 【申し込み・担当課】 (区役所内郵便局上) (5654)8151人事課

作品を募集します 障害者作品展

電話番号、 品の種類・大きさを記入 芸品などを展示します。 が創作した絵画・書画・手 (申込方法) (展示期間) (住所、氏名(フリガナ)、 電話かハガキ・ファクス 月15日木~21日水 区内在住の障害のある方 障害の種別、

【採用予定時期

1人1点)。

時30分對 10 月 4

区内在住・在勤・

日休午後2時~3

認知症を正しく理解します。

在学で茶

道初心者の方10人

時3分会小菅憩い交流館 10月3日水午後2時~3

師鳥居富美江(宗富)氏(裏

千家)置千円方往復ハガキ

区立保育園・児童館

催

学び交流館

3 - 14 - 1) **5** (3607)

り立ちを

各藩のお家事情

幕末か

ら明治新政府の成

幕末から明治維新~

知られざる

のコツを学びます。

などを織り交ぜながらお話

しします

場へ(先着順)。対中2日出午後2~4時。

の方50人程度師穂

(先着順)。

立葛飾商業高等学校(新宿 (売り切れ次第終了) 会問都

51785産業経済課

筒2枚(22円切手貼付・宛

イメンズ 直接会場

· 1 定

テーブル抹茶体験教室

挙管理委

 $\binom{6}{5} \binom{4}{4}$

式ないただき方も身に付け 点て方を学び、和菓子の テーブルで気軽な抹茶の

9月30日日 課題式作文・面接 【選考日・選考方法】 万は児童館。

内)、区民事務所、区民サ 5-27-1ウィメンズパル 【募集要項·申込書配布場所】 人事課、人材育成課(立石 ービスコーナー、 図書館、

推進連絡会理新宿地区セン 店他他主催/新宿地域事業 体の発表・楽器演奏、模擬 ドーム型エアートランポリ **9**1**☎**(3600)6062 奏、和太鼓ショー、各種団 も駐車場はありません。四 新宿小学校吹奏楽部演 18) で行います。いずれ

認知症サポーター

認知症の方や家族が地域 養成講座 て暮らせるように、

上3年未満(職員の育児休 任期はおおむね6カ月以

FAX (5698) 1337(5698) 130

四〒125 - 601東金町1 - 22 -

支援課

着)まで(多数抽選)。

会申

 $\binom{6}{2}$ $\binom{7}{7}$ 1金町地

講演会

ッチ教室

区センターな(3

自然学習講座

児童指導員の資格のみの

ウェルピアかつしか内障害 〒124 - 006 - 34 - 1

リガナ)

・年齢・電話番号

話で(先着順)。 申高齢者総

9月8日出午前9時から電 住・在勤・在学の方20人の

合相談センター堀切☎(3

697) 7815距高齢者

を書いて、

9月20日休 (必

に[抹茶]

・住所・氏名(フ

国9月8日出午前10時から

葛飾元気野菜即売会

所定の申込書と返信用封

地域交流イベント ザ・にいじゅくフェ

> 高健一氏 学生以上 直接会場 **国** 9 月 22

(小説家)会胆水元

図書館(東水元1-7-3)

3627)3111

有権者のつどい

事業者の方へ

雨天時は内容を変更し、 後2時会にいじゅくプレイ 19月16日旧午前10時~午 パーク(新宿5-21-10)。

宿防災コミュニティセンタ -集い交流館 (新宿5 - 20 新

> 習慣や体操、相談先につい がお話しします。 認知症予防のための生活 認知症予防について 保健師などの専門職員 採用・定着力向上

19月11日火午後2~4時 員会事務局☎(5 100人程度四選 パル (立石5 - 27 へ(先着順)。会ウ 午岗区内企業の人事・総務 経営管理担当の方30人の

セミナー

果と導入から定着までの方 なテレワークの具体的な効 働き方改革の実現に有効

10月3日水午前10時~正 法について、事例を交えな がらお話しします。

話で(先着順)。 申しごと発 みの里(水元公園8-3)☆ 年生以下は保護者同伴)師 説を聞きながら、スケッチ 01)8605会担産業経 見プラザかつしか☆(36 9月7日途午前10時から電 (3627)5201 担環境 7日途午前9時から電話で 山本正臣氏(野鳥・自然画 10月6日出午後1~3時 済課(青戸7‐2‐1テク 水彩画絵の具など)

万9月 ノブラザかつしか内) (雨天決行) 23人 (小学3 秋の自然感察とスケ 身近な自然についての解 **封**画材道具(色鉛筆、 会甲水元かわせ 観光写真コンクール作品の募集は9月14日蛍までです。応募方法など詳しくは、かつまるガイド(http://www.katsushika-kanko.com/)をご 覧になるか、お問い合わせください。 -社)葛飾区観光協会 **23650 - 9876** 【問い合わせ】 【担当課】

9月7日途午前10時から電 る証明書を発行します。方

ん8人の9月7日金午前9 **保**1歳以上就学前のお子さ

の有無を書いて、9月25日 フィールドワーク参加希望

例

他その他

方申込方法

即申込先

問問い合わせ先 買費用

担担当課

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)。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

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。

「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 詳しくは区ホームページをご覧になるか、お問い合わせください。

6 FAX (3838) 5551 か内) ☎(3838)555 2-1テクノプラザかつし

対対象

定定員

30分~3時対区内在住の方 正午▽面接対策/午後1時 の作り方/午前10時30分~ ■四10月5日金▽応募書類

育施設で働きたいと考えて

27 - 1) 対区内の私立保

会ウィメンズパル (立石5

■9月28日途午後2~5時

人他雇用保険受給中の方

求職活動の実績とな

閉症スペクトラム支援士)

リガナ)・年齢・電話番号

いる方50人師堀内祐子氏(自

紙面上では市外局番03の表記を省略しています。

未来のために今、でき暮らしの中の人権問題 全4回

80) 8765 会 理 産業経

済課(青戸7‐2‐1テク ノプラザかつしか内)

話で(先着順)。 即しごと発

見プラザかつしかな(56

石5-27-1ウィメンズパ数抽選)。会申担〒124-101立 4)8148 **FAX** (5698)ル内人権推進課☎(565 9月28日金(必着)まで (多 クス・ハガキ(「人権講座」 名前と年月齢を記入)で、 保育希望の方はお子さんの お子さん3人
万電話かファ 住・在勤・在学・事業者の 国内左表のとおり対区内在 方30人保1歳以上就学前の ・住所・氏名・電話番号、 区民大学単位認定講座。 の申込書を9月14日金(必

再就職をめざす女性 ための職業訓練

学前のお子さん7人の所定 2160円保6カ月以上就 退職した求職中の方10人置 つしかシンフォニーヒルズ 金午前10時~午後3時会か 10月8日(月・祝)~12日 操作の習得をめざします (立石6-33-1) 図結婚 出産・育児・介護などで ワード・エクセルの基本 全5回 変わり~

地図で楽しむ区界線 葛飾区の境界を見る 全 2 回

602)1284

いて学びます。 区との区界の成り立ちにつ 講義終了後、希望者を対 葛飾区と足立区・江戸川 区民大学単位認定講座。

国会▽10月7日旧午後1~ に「区界」・住所・氏名(フ ター総括研究員) 費100 7階) ▽10月14日||午後1 円方往復ハガキかファクス ィールドワークは40人) 師 内在住・在勤の方80人(フ ~4時/新小岩地区センタ 4時/亀有地区センター (亀有3 - 26 - 1リリオ館 (新小岩2 - 17 - 1) | 図区 (日本地図セン

セミナー

就活サポート総合 すぐに役立つ

具体的な事例から理解を

対応の仕方を学びま

時から電話で(先着順)。 甲 四子育て支援課金 $\frac{4}{8606}$ (5 6 5 涯学習課 FA(5698)15 **里坦〒124** - 855葛飾区役所生 火(必着)まで(多数抽選)。

共栄大学秋の公開講座 〜女性の生き方の移り これが女性の生きる道

潰瘍性大腸炎 難病講演会

栄学園公開講座☎(360 時40分師堀井希依子氏(共 ■10月6日出午後2時~3 1)7136世生涯学習課 金(必着)まで。 会里問〒124 話番号を書いて、9月28日 氏名(フリガナ)・年齢・電 が女性の生きる道・住所・ 栄大学国際経営学部准教 003お花茶屋2 - 6 - 1共 区民大学単位認定講座。 方往復ハガキに「これ 四青戸保健センター☆(3 30分から電話で(先着順)。即 ター副院長)、秋葉祥枝氏 援者50人程度圖高添正和氏 炎の方、またはその家族・支 4 - 18 - 19) | | 対潰瘍性大腸 会金町保健センター(金町 ■10月11日休午後2~4時 いて、専門家から学びます 見や患者の生活・就労につ 一) 59月10日/月午前8時 (東京山手メディカルセン (就労支援コーディネータ 潰瘍性大腸炎の最新の知

糖尿病と食事療法 区民公開講座

33 学葛飾医療センター糖尿病 $\frac{2}{1268}$ 長)、蒲池桂子氏(女子栄養 時~3時30分。直接会場へ 19月17日(月・祝)午後2 担健康づくり課金 フォニーヒルズ(立石6-太持氏(東京慈恵会医科大 (先着順)。 会かつしかシン 大学栄養クリニック教授) 代謝・内分泌内科診療部 定100人師横田 $\begin{pmatrix} 3 & 6 \\ 6 & 0 \end{pmatrix}$

日程

10/11休

10/18休

10/25休

11/1(木)

発達障害の子とハッ

ピーに暮らすヒント

子どもを理解する力

いずれも午後2~4時

就職支援研修

4807四産業経済課 就業促進担当☎(5320) 京都産業労働局能力開発課

象に区界を歩いて学ぶフィ

ールドワークも行います。

差別をしないために

荻原剛氏((公財)東京都人権啓発セ

舌津智之氏(立教大学文学部教授)

現代の部落問題―部落差別解消推進法― 内田龍史氏(尚絅学院大学総合人間科学部教授)

部落問題と向きあう若者たち 内田龍史氏(尚絅学院大学総合人間科学部教授)

歌謡曲から見える私たちの社会―時代の変化と男女観

163 - 801新宿区西新宿2 - 8

1都庁第1本庁舎21階東

ージをご覧になるか、お問 はたらくネット]ホームペ 抽選)。詳しくは「TOKYO 着) までに持参か郵送(多数

い合わせください。即間下

救急法基礎講習会 日本赤十字社

法などを学びます。 体外式除細動器)の使用方 後4時会金町地区センター ■10月10日冰午前10時~午 (東金町1 - 22 - 1) 対15歳 心肺蘇生とAED(自動

654) 8564

教室 初めての太極拳体験 全 4 回

年齢・電話番号を書いて、 験」・住所・氏名(フリガナ)・ 2~4時國太極拳初体験で が往復ハガキに | 太極拳体 づくり推進員) 置100円 必要)師東海慧実氏(健康 療中の方は主治医の許可が 区内在住の方20人(病気治 1時間程度立っていられる 110月5日~26日の途午後

無を記入)で(先着順)。

里担産業経済課(青戸7 -

41 (5654) 8475以上の方35人費1700円 **□**〒16 - 85新宿区大久保1 話番号を書いて、9月19日水 リガナ)・生年月日・性別・電 10 - 2金町]・住所・氏名(フ 15日本赤十字社東京都支部 ム、または往復ハガキに「基 ホームページの申込フォー (必着)まで(多数抽選)。 2 - 15日本赤十字社東京

成人ぜん息改善教室

対区内在住のぜん息や息切 3 - 26 - 1リリオ館7階) 即即地域保健課公害保健係 で9月19日水午後5時まで 方とその家族方電話か窓口 れなどで不安を抱えている 会亀有地区センター れも午後2時~3時3分。 京医療学院大学教授)。いず ついて~]/松本直人氏(東 づくり~日常生活の工夫に 日火「発作予防のための体 和大学病院医師) ▽10月23 療法」/鈴木慎太郎氏(昭 息専門医が教える新しい治 (区役所3階312番)☎(5 ■▽10月3日水 「ぜん (亀有

73)6746四福祉管理課 都支部救護課講習係☎(52 全 2 回

社会保険労務士による 事業者向けセミナー・

の氏名・個人相談希望の有 地・電話番号・参加者全員 蚊谷康恵氏(社会保険労務 企業の労務担当の方50人師 時30分域区内事業者、 ■9月27日休午後6時~7 には個人相談会を行います。 成金についてお話しします。 向けた対策や活用できる助 から電話かファクス(「セミ 士) 59月7日金午前9時 ナー相談会」・会社名・所在 セミナー終了後、希望者 「働き方改革法」の施行に 区内

抽選)。会里坦〒125-002金町 9月18日火(必着)まで(多数 4 - 18 - 19金町保健センタ 3607 4141

新小岩ふれあいウオ ーキング

4 - 21 - 12新小岩保健セン 選)。申担〒124-025西新小岩 住所・氏名(フリガナ)・年齢 歩ける方20人費50円方往復 内在住で5㎞程度の距離を 散/新小岩公園「和楽亭」前 10月12日途午前9時30分 屋敷などの名所を巡ります。 ターな(3696)3781 18日火(必着)まで(多数抽 ・電話番号を書いて、9月 ハガキに「ウオーキング」・ ~正午(雨天中止)。集合·解 (西新小岩1-1-3) 対区 、於玉稲荷神社・小松菜健康づくり推進員と一緒

非常勤職員募	享集	詳しくはお問い合わせくだる	えい。					
職種・勤務内容	募集 人数	対象	勤務期間	勤務日時	報酬など	申込方法	選考日・ 選考方法	申し込み ・担当課
福祉事務所 メンタルケース支援員 精神障害などによる生活 上の問題を抱える生活保 護受給者とその世帯員に 係る相談など	1	次の全てに該当する方 ▷保健師または精神保健福祉士の資格を有し、医療機関・保健所などで精神障害などの保健医療福祉業務の実務経験がある方 ▷パソコンの知識があり、ワード・エクセルの基本的な操作ができる方		月~金曜日 午前8時30分~ 午後5時15分	月額212, 100円 交通費・有給休 暇あり。 健康保険・厚生 年金・雇用保険 加入。	市販の履歴書、資格を証する 書類の写し、応募動機(生活保護についての所感・自己PR を含め800字程度。様式自由)、 返信用封筒(82円切手貼付・宛 先記入)を、9月14日金(必着) までに持参か郵送。郵送の場	書類選考 の上、9月	〒124 - 8555 葛飾区役所 西生活課
福祉事務所 現業業務員 福祉事務所のケースワー ク業務に関する補助的業 務	1人	次のいずれかに該当し、パソコンの知識があり、ワード・エクセルの基本的な操作ができる方 ▷社会福祉士または社会福祉主事の任用資格を有する方 ▷社会福祉事業に関する施設などにおける一定の実務経験がある方		(4週のうち15日 勤務)	月額186,600円 交通費・有給休 暇あり。 健康保険・厚生 年金・雇用保険 加入。	合は封筒に希望する職種を朱書き。 【募集要項配布場所】 西生活課、福祉事務所東庁舎 東生活課(金町1・6・24) 区ホームページからも取り出 せます。	25日火(予定)に面接。	(区役所2階234番) ☎5654-8283

例

他その

こわせ先 豊費用

他

募飾区ホームページ http://www.city.katsushika.lg.jp

葛飾区成年後見センターをご利用ください

【申し込み・問い合わせ】 葛飾区成年後見センター(堀切3-34-1ウェルピアかつしか内 葛飾区社会福祉協議会) ☆5672 - 2833(月~金曜日(祝日を除く)/午前8時30分~午後5時)

成年後見制度とは

認知症や精神・知的障害など で十分な判断能力がない方の権 利や財産を法律的に守るための 制度です。本人の判断能力の程 度に応じて、成年後見人・保佐 人・補助人(以下「後見人等」) を選びます。

後見人等になれるのは、親族 の他に、弁護士や司法書士、社 会福祉士などの専門職、社会福 祉協議会などの法人で、申立て を受けた家庭裁判所が決定しま

どんなときに必要になるの?

- ▶認知症になった家族名義の不動産を売却して 施設入所費用に充てたいとき
- ▶知的障害のある子どもの定期預金を解約した いとき
- ▶遺産分割協議をしたいが相続人の一人が精神 障害で協議できないとき など

このような財産管理や契約行為などが本人で は難しいときに、後見人等が本人に代わって手 続きを行います。

家庭裁判所への申立て費用

- ▶ 手数料 6,620~9,130円
- ▶鑑定費用(医師による本人の判断能力の鑑定 が必要な場合) 5~10万円程度

成年後見制度利用手続きの流れ

- ①4親等内の親族(いない場合は区長)が家庭裁判所 に申立て
- ②家庭裁判所が審理(1~3カ月程度)
- ③審判が下りる(後見人等の決定)
- ④法務局に後見人等が登記される
- ⑤制度利用開始
- ※申立て時の候補者が選任されない場合もあります。 ※申立てに必要な書類は葛飾区成年後見センターで 配布しています。

後見人等への報酬

本人の財産から後見人等に原則1年ごとに報酬が 支払われます。報酬額は本人の財産状況と後見人等 の活動内容によって、家庭裁判所が決定します。

葛飾区成年後見センターの主な事業

■ 専門相談(予約制)

成年後見制度の利用や遺言、相続、福祉サ ービスに関する権利侵害などの専門的な相談 に弁護士、司法書士が無料でお答えします(1 回40分以内)。

【日時】

司法書士

毎月第2木曜日 午後1~4時(祝日を除く)

弁護士

0

毎月第4木曜日 午後1~4時(祝日を除く) 【申込方法】 電話か窓口で。

■ 成年後見制度利用支援事業

申立書類の配布や手続きの案内をします。 また、後見人等候補者がいない場合や、申 立書類の作成代行を依頼したい場合などに、 専門機関を紹介します。

【申込方法】 電話か窓口で。

訪問援助事業

【対象】 おおむね65歳以上の方か障害のある 方などで、金銭管理や福祉サービスの利用な どにお困りで、契約および意思の確認が可能

【内容・費用】

- ▶福祉・介護サービスの利用手続きのお手伝 いなど/1時間1,000円
- ▶預貯金の払い戻し、税金や家賃の支払いな ど/1時間1,000円または1,500円
- ▶預貯金通帳や実印など貸金庫でのお預かり /月額1,000円

【申込方法】 電話か窓口で。

■成年後見人等の集臼

関係機関のお知らせ

すでに後見人等になっている親族の方など を対象に、研修会や情報交換会を行っていま

■ 出張相談(予約制)

区民相談室(区役所2階209番)で成年 後見制度に関する相談を職員がお受けし ます(1回50分以内)。

【日時】 毎月第2·4火曜日 午前10時~正午(祝日を除く)

【申込方法】

相談日2週間前から電話か窓口で。

人生のエンディングの 準備支援事業

葛飾区で最期まで安心して人 生を過ごせるよう、エンディン グノートを配布している他、講演会を開 催しています。

【配布場所】 福祉管理課(区役所 3 階311 番)、葛飾区成年後見センター、高齢者 総合相談センター

$\frac{2}{1}$ 9月9日(救急の日)~15日は 病院に行ったほうがいいのか の相談窓口として、 急な病気やけがで 庁救急相談センター い合わせ (3 6 a のかな?」 「救急車を呼んだほう (24時間 2323からご利用 またはな など迷った

内容については広告主にお問い合わせください。





暮らしを彩るパソコン教室

□会内下表のとおり対区内在住・在勤・在学の方(■のコースは小学3~6年生と保護者)定各コース6人 (■のコースは4人)(鬱★のコースはご自分の機器の電話かハガキ・ファクス(希望番号・住所・氏名(フリガ ナ)・年齢・電話番号(ファクス番号)を記入)で、9月20日(木)(必着)まで(多数抽選・申し込み少数のコー スは中止の場合あり)。 **申間〒124-0012**立石3-30-18NPO法人ユニコムかつしか「暮らしを彩るパソコ ン教室J係☎6905-8080(月・水・金曜日/午前9時~午後5時。祝日を除く) FAX6657 - 6185担生涯学習課

会場コース	番号	小菅憩い交流館 (小菅3 - 6 - 1)	番号	たつみ憩い交流館 (西新小岩2 - 1 - 4)	番号	立石教室 (立石3 - 30 - 18)	費 用 (教材費込み)
初めてのパソコン 全4回	21	10/4~25休)午後	41	10/2~23火)午前	61	10/2~23火)午後	4,600円
ワード入門 全4回 ※	22	10/1~29(月)午前(10/8(月・祝)を除く)	42	10/5~26金)午前	62	10/4~25休)午前	5, 400円
エクセル入門 全4回 ※	23	10/1~29(月)午後 (10/8(月・祝)を除く)	43	10/1~22(月)午前	63	10/2~23火)午前	5, 400円
チラシ作成	24	10/18休午前	44	10/3(水)午前	64	10/20生)午後	1, 500円
初めてのiPhone (基本・ 電話操作) 全2回 ★					65	10/4・11(木)午後	2,000円 (テキスト貸与)
初めてのAndroid(メール ・カメラ他) 全2回 ★	26	10/4・11休午前			66	10/18・25休)午後	2,000円 (テキスト貸与)
ワード入門 土日 全4回 ※	\setminus		47	10/6~27生)午前	67	10/7~28(日)午前	5, 400円
エクセル入門 土日 全4回 ※			48	10/7~28(日)午前	68	10/6~27(生)午前	5, 400円
ネット入門(検索あれ これ) 全2回			49	10/10・17(水)午前	69	10/6・13生)午後	2, 700円
iPhoneで写真印刷 ★			50	10/18休)午前	70	10/7(日)午後	1, 500円
Androidで写真印刷 ★			51	10/25(木)午前	71	10/14(日)午後	1, 500円
スクラッチプログラミ ング講座 ■			52	10/11(木)午前	72	10/21(日)午後	2,000円
車型ロボットプログラ ミング体験 ■					73	10/28(日)午後	2,000円 (教材貸与)

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/ウインドウズ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です。 上記コース以外のリクエスト講座も開催します。詳しくは暮らしを彩るパソコン教室ホームページ(http://uc-k. net/kpc/) をご覧になるか、お問い合わせください。

詳しくは区ホームページをご 」覧になるか. 、お問い合わせください。事業は、定員を超えた (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

がん検診のお申し込みは、はなしょうぶコールへ 26758 - 2222(午前8時~午後8時/年中無休)

胃がん・大腸がん検診(10・11月分)

年度内に各1回受診できます。

【受付時間】 いずれも午前9時~10時30分

会場(所在地)	検診日	定員
保健所(青戸4 - 15 - 14 健康プラザかつしか内)	10/21(日) · 23(火) · 25(木) · 31(水)、 11/17(土) · 20(火) · 30(金)	各日100人
新小岩北地区センター (東新小岩6 - 21 - 1)	10/22(月)	50人
ウェルピアかつしか (堀切3 - 34 - 1)	10/24(7K)	50人
金町保健センター (金町4 - 18 - 19)	10/30火、11/22休	各日100人
高砂地区センター (高砂3 - 1 - 39)	11/27火	50人
水元保健センター (東水元1 - 7 - 3)	11/28⑺灯	50人

●胃がん検診

【対象】 区内在住で、平成31年3月31日現在40歳以上(昭和54年3月31日生まれまで)の方

胃の手術を受けた方、過去に胃の検査を受診し具合が悪くなった 方、妊娠中の方は受診できません。

痛み、吐き気などがある方は医療機関で検査をお受けください。 【内容・費用】 胃のレントゲン撮影(バリウムを使用) 1.000円

●大腸がん検診

【対象】 区内在住で、平成31年3月31日現在40歳以上(昭和54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

- いずれも -

【申込方法】

はなしょうぶコール(☎6758 - 2222)へ電話、またはハガキ(希望検診名(「胃がん」「大腸がん」「胃がん・大腸がん両方」)・会場・検診日(第2希望まで)・住所・氏名(フリガナ)・性別・生年月日・年齢・電話番号を記入)で、希望検診月の前月の15日(必着)まで(多数抽選)。電子申請可。

受診票は検診月の前月末に送付します。 【ハガキ申し込み・担当課】

〒125-0062青戸4-15-14

健康プラザかつしか内健康づくり課







乳がん・子宮頸がん検診

●乳がん検診

平成29年度まで実施していた30歳代および69歳以上を対象とする「視触診のみの検査」は、国の指針外の検査であることから、指針である40歳以上の「視触診とマンモグラフィによる検査」に一本化します。 【受診期限】 平成31年1月31日(水)まで

(マンモグラフィ検査は平成31年3月19日(火)まで)

【対象】 区内在住の平成31年3月31日現在40歳以上(昭和54年3月31日生まれまで)で平成29年度に葛飾区の乳がん検診(視触診検査)を受診していない女性

【内容・費用】

- ▶視触診検査 無料
- ▶マンモグラフィ検査(視触診検査異常なしの方) 1,000円

●子宮頸がん検診

平成29年度まで実施していた子宮体がん検診は、国の指針外の検 査であることから行いません。

【受診期限】 平成31年2月28日休まで

【対象】 区内在住の平成31年3月31日現在20歳以上(平成11年3月31日生まれまで)の女性

【費用】 1,000円

- いずれも

【会場】 区内指定医療機関(マンモグラフィ検査は保健所・保健センター(上欄参照)など)

【申込方法】 はなしょうぶコール(☎6758 - 2222)へ電話、またはハガキ (希望検診名(「乳がん」「子宮頸がん」「乳がん・子宮頸がん両方」)・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を記入)で、12月31日(月)(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。

【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

平成30年度乳がん検診勧奨対象者(未受診)の方へ

5月末に乳がん検診の受診票が届いた方で、マンモグラフィ 検査の受診が確認できない方には、8月末に勧奨ハガキを送付 しました。

乳がん・子宮頸がん検診の無料クーポン券について

対象の方には5月末に無料クーポン券と受診票を送付しました。

【対象】

- ▶乳がん検診 平成30年4月1日現在40歳(昭和52年4月2日 ~53年4月1日生まれ)の女性
- ▶子宮頸がん検診 平成30年4月1日現在**20歳**(平成9年4月 2日~10年4月1日生まれ)の女性

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
	亀有みんなのクリニック	内、小	亀 有2-4-8	5650 - 2821
	野 﨑 内 科 医 院	内、小	鎌 倉2-2-7	3673 - 7171
9/9	立石中央クリニック	内、消内、乳外、肛外、小	立 石7 - 3 - 4	5672 - 2225
9/9	南 塚 医 院	内、循、胃	東新小岩4 - 3 - 3	5698 - 3688
	高 岡 産 婦 人 科	産婦	立 石1 - 10 - 8	3691 - 6163
	田原整形外科医院	整、リハ	東 金 町3 - 27 - 9	3608 - 6721

◆休日歯科当番医(診療時間)午前9時~午後4時

月日	医	療	格	*	関	名	所	在	地	電話番号
9/9	中	島	歯	科	医	院	立	石7 - 5 - 2		5672 - 2588
9/9	白	鳥	歯	科	医	院	白	鳥3 - 26 - 17		3603 - 5260

◆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	
9/9	北	原	接	骨	院	西新/	小岩4 - 2 - 5		3692 - 8129	
9/9	土	屋	整	骨	院	亀	有4 - 31 - 18	}	3603 - 3229	

◆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
9/9	お	お	う	6	薬	局	第	_	支	店	立	石7 - 6 - 1		3694 - 0435

9月21日金~30日日

秋の全国交通安全運動



静意し意於

患るこの街



【問い合わせ】 葛飾警察署 ☎3695 - 0110 亀有警察署 ☎3607 - 0110 【担当課】 道路管理課交通安全対策担当

●子どもと高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止

子どもの交通事故は、下校時間帯の午後2~6時の間に多く発生しています。また高齢者の交通事故は、道路横断中に多く発生しています。 子どもと高齢者本人が危険な場所を知って交通ルールを守ることと、周 囲の思いやりが大切です。

★高齢運転者による交通事故が増えています

運転に自信がなくなった方は、運転免許証の自主返納をお考えください。

●全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底 後部座席でシートベルトを着用せずに交通事故に遭った場合、車外へ投 げ出されたり同乗者とぶつかったりする恐れがあります。また6歳未満の 子どもにはチャイルドシートの着用が義務づけられています。

●飲酒運転の根絶

飲酒運転は犯罪です。運転者以外にも酒類の提供者や車両の同乗者も罰せられます。自転車も飲酒運転の対象です。

●夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止

夕暮れ時と夜間は視界が悪くなります。反射材用品を身に着けたり、 自転車運転中は必ずライトを点灯させたりして自分の存在をアピール し、交通事故を防ぎましょう。

自転車ナビマークを知っていますか?

自転車ナビマークは、自転車が車道通行する場合の走行すべき場所と方向を示しています。車道を走行する時は、 左端を自動車と同じ方向に通行してください。



●二輪車の交通事故防止

二輪車に乗る際はヘルメットの顎ひもをしっかりと締め、胸部・腹部を守るプロテクターも着用しましょう。カーブや交差点の手前では十分に速度を落としましょう。

9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動月間

健康寿命を延ばしましょう

健康寿命を延ばすためには、適度な運動・バランスの良い食事・禁煙・歯磨きといった生活習慣が大切です。この機会に生活習慣を見直し、できるところから健康づくりを始めましょう。 【担当課】 健康づくり課 ☎3602 - 1268 葛飾区の65歳健康寿命※(平成28年度)

男性 80.58歳 女性 82.47歳

(東京都 男性81.04歳 女性82.56歳)

※65歳の方が何らかの理由のために、介護が必要になるまでの年齢を平均的に表したもの。

(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。



■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(10分程度)

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筋力トレーニング (10分程度)

筋肉量の増加により基礎代謝が上がり、痩せやすい身体になります。

③散歩、エアロビクス、水泳など有酸素運動(30分程度) 全身持久力が向上し、疲れにくくなります。

意識して毎日の生活の中で少しずつ行うことで運動の習慣へとつながっていきます。まずはできることから始めて、運動を継続しましょう。

2 食事

野菜や牛乳・乳製品などバランス良く取り、塩分は控えよう

食事は主食・副菜をそろえて取ることが栄養バランスの基本です。1日1人当たりの野菜の平均摂取量は目標量350gに対して70g不足しているので、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 回取る習慣を身につけましょう。

食塩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」もおすすめです

「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。平成30年8月末現在、計101店

舗を認定しています。詳しくは、区ホームページをご覧ください。右のQRコードからもアクセスできます。



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、 丈夫な体をつくることがで 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。

歯やお口の健康を保つ ためのポイント

- ▶1日1回は丁寧に歯磨き をする。
- ▶食事の際はゆっくりよく かむことを意識する。
- ▶かかりつけ歯科医をもつ。

■広告 内容については広告主にお問い合わせください。

保育士就職フェア

保育士などを対象に、区内私立認可保育所への就職案内を行います。 【日時】

9月29日(出午前11時~午後4時 (最終受付は午後3時30分)

直接会場へ。

【会場】

亀有地区センター

(亀有3-26-1 リリオ館7階) 【問い合わせ】 葛飾区私立保育園 連盟(徳育保育園)

☎5648 - 6366

【担当課】 子育て支援課

フォーム・リノベーション

ご家族の安心・安全のため、大切なお住まいの メンテナンス や 機 能 向 上 をご検討なさいませんか







外壁・屋根・雨樋・雨漏り・天井浸み・壁紙・サッシ・ベランダ 階段・ 床補修・床暖房・駐車場・門塀・上下水道・キッチン・風呂 トイレ・介護・耐震化・増改築・建替え 内外装全般 豊富な経験と実績

OYODOHOUSE-SP
東京都知事 許可(般-27) 第144283号

「Total Report No. 100 Total Report No. 100 Tota

金町支店 03(5876)3963 小岩支店 03(6458)0064 JR会町駅前 〒125-0041 墓飾区東金町 1-44-13 越後屋ビル2F JR平井駅前 平井・千住支店 03(6802)9375 米ロ葛西駅前 葛西支店 03(6808)6250

