

# 生活習慣を見直して夏バテを撃退!

夏バテは、猛暑の屋外から、エアコンで冷えた室内に戻るときなどの温度の変化に体温調整能力が追いつかず、自律神経が乱れることで起こる体のさまざまな不調のことです。主な症状は、全身のだるさや疲れ、食欲不振などです。

## 夏バテ対策のポイント

ポイント

### 1 睡眠

- 十分な睡眠で疲労を取りましょう。特に午後10時から午前2時までの睡眠が、疲労が取れやすくなる時間帯です。
- 室温は26度、湿度は50～60%を目安にし、エアコンや扇風機の風が体に当たり続けないようにしましょう。
- 食事は眠る3時間以上前に済ませるようにすると、睡眠時に消化活動を行わなくなり、体が休まります。
- 眠る1～2時間前に38～39度程度のぬるめのお湯に30分ほど入浴すると血行が良くなり寝つきやすくなります。

ポイント

### 2 食事

- そうめんなどの炭水化物を多く含む食品を取り過ぎず、たんぱく質を含む肉や魚、ビタミン・ミネラルを含む果物や旬の夏野菜も取り入れるように意識しましょう。
- ショウガやカレー粉などの香辛料は食欲を増進させる働きがあります。
- 糖質の多い飲み物を飲み過ぎると、余分な糖質を燃焼するためにビタミンB1を必要とし、ビタミンB1が不足すると夏バテの原因になります。ビタミンB1は、豚肉やうなぎなどに多く含まれます。

ポイント

### 3 運動

- 汗は体を冷やし、体温を調整する効果があります。定期的に運動をして汗をかく習慣を身に付けることで、体温調整能力が強化されます。
- 涼しい時間を選んでウォーキングや体操など、10分程度の軽めの運動がおすすめです。室内での軽い運動でも効果があります。自分のペースで無理せず、激しい運動は控えましょう。

3つのポイントが大切です!



みやした 奈緒  
健康づくり課医師

▶ 睡眠・運動、その他健康に関するご相談 健康ホットラインかつしか ☎3602-1244  
▶ 食事に関するご相談 区内各保健センター(左下参照)

### 管理栄養士による食生活相談をご利用ください

食事でのお困りごとなどの相談ができます。まずはお問い合わせください。  
【相談窓口】  
▶ 青戸保健センター ☎3602-1284  
▶ 金町保健センター ☎3607-4141  
▶ 新小岩保健センター ☎3696-3781  
▶ 水元保健センター ☎3627-1911

### かつしかはつらつ体操で運動不足解消!

葛飾区歌に合わせて行う体操です。体操は「立ちバージョン」「椅子バージョン」の2種類があります。体操を紹介したパンフレットを配布しています  
【配布場所】 健康づくり課(青戸4-15-14健康プラザかつしか内)  
区公式YouTubeチャンネルで紹介しています  
URL: <https://www.youtube.com/user/citykatsushika>  
右のQRコードからもアクセスできます。



### 熱中症に注意しましょう

【担当課】 青戸保健センター ☎3602-1284

#### 水分補給を小まめに

喉がかわく前に小まめに水分を取りましょう。また、夜間にも水分が取れるようにしておきましょう。持病がある方は、水分の取り方について主治医と相談してください。

#### 暑さを避ける

風通しを良くし、カーテン・すだれ・ブラインドなどで直射日光を遮断しましょう。また、エアコンや扇風機、うちわなどを上手に使いましょう。

#### 外出は涼しい時間帯に

午前10時～午後3時ごろは日差しが強くなる時間帯です。

凡例

日時 会場 対象 定員 内容 講師 費用 持ち物
保育 他その他 方申込方法 申込み先 問い合わせ先 担当課

お知らせ

介護保険事業審議会を傍聴できます

介護保険事業の円滑な実施に関する計画や運営上の重要な事項について審議します。

【日時】 8月25日(金)
午後2時～4時。直接会場へ。
【会場】 葛飾区医師会館
(立石5-15-12)
【定員】 35人程度
【担当課】 介護保険課
☎(5654)8246

葛飾区スポーツ推進計画策定委員会を傍聴できます

平成30年度からの葛飾区スポーツ推進計画の策定について審議します。

【日時】 8月31日(木)
午前10時～正午
【会場】 区役所7階会議室
【定員】 10人程度
【申込方法】 8月17日(木)午前9時から電話で(先着順)
【申し込み・担当課】 生涯スポーツ課
☎(3691)7111

葛飾区障害者施策推進計画策定委員会を傍聴できます

平成30年度からの障害者施策推進計画などの策定について審議します。

【日時】 9月5日(火)
【日程】 9月11日(月)～10月3日(火)(予定)
傍聴など、詳しくはお問い合わせください。
【担当課】 区議会事務局 ☎(5654)8506

葛飾区障害者施策推進協議会を傍聴できます

平成24～29年度の障害者施策推進計画の進捗状況などを協議します。

【日時】 9月5日(火)
午後1時30分～3時30分
【会場】 かつしかエコライブラリー(立石1-9-1)
【定員】 20人
【申込方法】
電話かファクス(9月5日推進協議会傍聴・住所・氏名・電話番号(ファクス番号)を記入で、9月1日(金)午後5時まで(多数抽選)
【申し込み・担当課】 障害福祉課
☎(5654)8262
FAX(5698)1531

葛飾区障害者施策推進協議会を傍聴できます

平成24～29年度の障害者施策推進計画の進捗状況などを協議します。

【日時】 9月5日(火)
午後1時30分～3時30分
【会場】 かつしかエコライブラリー(立石1-9-1)
【定員】 20人
【申込方法】
電話かファクス(9月5日推進協議会傍聴・住所・氏名・電話番号(ファクス番号)を記入で、9月1日(金)午後5時まで(多数抽選)
【申し込み・担当課】 障害福祉課
☎(5654)8262
FAX(5698)1531

東京海区漁業調整委員会委員選挙人名簿登録申請を受け付けます

年間90日以上漁船を使用する漁業を営むなどの要件

【日程】 9月11日(月)～10月3日(火)(予定)
傍聴など、詳しくはお問い合わせください。
【担当課】 区議会事務局 ☎(5654)8506

国民健康保険料 休日納付相談

国民健康保険料の納付などでお困りの方はご相談ください。

【日時】 8月27日(日)
午前9時～正午
【会場・担当課】 国保年金課(区役所3階315番)
☎(5654)8213

新しい国民健康保険被保険者証を送付します

9月1日(金)以降、順次簡易書留で9月30日(土)までに送付します。

【対象】 乳幼児や小・中学生の保護者団体、青少年育成団体、子どもの育成に関する団体で、10月16日(月)～平成30年2月28日(水)に学習会を開く15団体
【区負担上限額】
▽講師謝礼 3万円
▽保育士謝礼 8千円
【申請方法】 募集案内に同封の申請書に団体の会則と会員名簿を添えて、9月15日(金)(必着)までに持参か郵送(多数抽選)。

弁護士による 土曜無料法律相談

借地借家・相続・金銭トラブルなどご相談ください。手話での相談もお受けします。

【日時】 9月2日(土)
午後1時30分～6時
(1人40分程度)
【定員】 40人
【申込方法】 8月17日(木)午前10時から電話で(先着順)
【申請・担当課】 選挙管理委員会事務局(区役所4階434番)
☎(5654)8493
FAX(5654)8493

子育て・子ども 児童扶養手当・特別児童扶養手当の現況届の提出について

対象の方へ既に送付している現況届を、児童扶養手当は8月31日(木)まで、特別児童扶養手当は9月8日(金)までに提出してください。

【日時】 9月2日(土)
午後1時30分～6時
(1人40分程度)
【定員】 40人
【申込方法】 8月17日(木)午前10時から電話で(先着順)
【申請・担当課】 選挙管理委員会事務局(区役所4階434番)
☎(5654)8493
FAX(5654)8493

家庭教育応援制度 子育て学習会を開催しませんか

保護者向けに家庭教育や子育てに関する学習会を開く際、講師謝礼や保育士謝礼を区が負担します。

【対象】 乳幼児や小・中学生の保護者団体、青少年育成団体、子どもの育成に関する団体で、10月16日(月)～平成30年2月28日(水)に学習会を開く15団体
【区負担上限額】
▽講師謝礼 3万円
▽保育士謝礼 8千円
【申請方法】 募集案内に同封の申請書に団体の会則と会員名簿を添えて、9月15日(金)(必着)までに持参か郵送(多数抽選)。

ひとり親家庭の方で お子さんが高校・大学進学を予定している方へ

進学に必要な資金として、東京都母子及び父子福祉資金、葛飾区社会福祉協議会教育支援金の貸し付け説明会を行います。

【日時】 9月5日(火)
▽高校進学予定の方
午後6時15分～7時15分
▽大学進学予定の方
午後7時30分～8時30分
【会場】 ウィメンズパル(立石5-27-1)
【対象】 区内在住のひとり親家庭で、20歳未満のお子さんを扶養している方各回

国際鍼灸専門学校 公開講座 親子のふれあい教室

ストレスや子育ての悩みを解消し、親子のコミュニケーションを図ります。

【日時】 9月16日(土)午後2時～3時30分
【会場】 国際鍼灸専門学校(3693)
【対象】 区内在住のひとり親家庭で、20歳未満のお子さんを扶養している方各回

3歳児絵本よみの会 もつと3歳になる子もあつまれ

わらべうたを取り入れながら、絵本の読み聞かせをします。

【日時】 8月20日(日)午後3時30分～5時50分。直接会場へ。
【会場】 エクセレント水元公園
【対象】 区内在住のひとり親家庭で、20歳未満のお子さんを扶養している方各回

親子クッキング

親子で一緒にクッキングを体験し、交流を深めます。

【日時】 9月17日(日)午前10時～午後0時30分
【会場】 水元学び交流

広告 内容については広告主にお問い合わせください。

自立型老人ホームケアハウス
60歳以上の方が対象
◆特徴◆
全室個室・外出自由・食事付
入居金・保証金選択制
年収150万円以下の方の
月々の利用料(例)
食事付7万8千円～
申込受付中!
☎5668-0294

エクセレント水元公園
高年齢グループホーム
水郷「水元公園」の畔で
穏やかな「介護」を...
月額料金 160,200円～
TEL 03-5876-1165
FAX 03-5876-0165
http://www.excare.co.jp/

持ち込み食品等の放射性物質検査を行っています(要予約)。詳しくは区ホームページをご覧ください。
【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) ☎5698-2316



(3)

紙面上では市外局番03の表記を省略しています。

**凡例**  
日日時 会場 対象 定員 内容 費用 持ち物  
保育 他その他 申込方法 申込先 問い合わせ先 担当課

## 高砂地区センターまつり

8月25日(金)～27日(日)午前9時～午後9時  
(27日は午後5時まで)  
高砂地区センター(高砂3-1-39)

【内容】 作品展示、カラオケ、舞踊などの発表(全日)  
こども縁日・親子木工教室(26日午後1時から)  
【担当課】 高砂地区センター ☎3659-3350

### ●会場内でフードドライブを実施します

フードドライブとは家庭で余っている食品を持ち寄り、福祉団体や施設などに寄付する活動です。  
ご家庭で消費しない食品がありましたらお持ちください。

【時間】 午前10時～午後3時  
【対象食品】 缶詰、インスタント・レトルト食品(冷凍・冷蔵食品を除く)、調味料、嗜好品、乾物、乳幼児用食品、飲料、健康食品などで、次の全てに該当する物  
▷未開封の物  
▷8月25日(金)時点で賞味期限(要明記)が1カ月以上ある物  
▷包装や外装が破損していない物  
▷瓶詰め食品でない物  
【担当課】 リサイクル清掃課 ☎5654-8273

### いづれも

【主催】 高砂地区まちづくり懇談会

**子ども発達センター**  
1歳半から就学前までの発達に心配のあるお子さんを対象に療育を行っている子ども発達センターを紹介いたします。  
日8月19日(土)、9月14日(木)午後2～3時。両日も同じ内容です。直接会場へ(先着順)。定各日40人程度。  
担子ども発達センター(堀切3-34-1ウエルピアか

**親子向け講座**  
リユース容器で作るアロマの虫よけスプレー  
日9月4日(月)午前11時～11時40分 鎌倉児童館(鎌倉2-6-20)区内在住の乳幼児と保護者10組20人対馬真代氏(アロマセラピーインストラクター) 方8月17日(木)午前9時から電話で(先着順) 申担リサイクル清掃課 ☎5654-8273

**鳴く虫の女王**  
「カンタン」と秋に鳴く虫を聴く会  
日会館 8月25日(金)北沼公園(奥戸8-17-1) / 福岡清治郎氏(環境カウンセラー) 方9月6日(水)西亀有せらぎ公園(西亀有1-10

**かつしかエコフェスティバル in アリオ**  
省エネグッズ、エコ発見ラリ、子ども向けワークショップ、温暖化に関する川柳の展示などを行います。  
日8月21日(月)午前10時～午後3時30分 イトーヨーカドーアリオ亀有店1階(亀有3-49-3) 他主催/葛飾区地球温暖化対策地域協議会 担環境課 ☎5654-8227

**シンフォニーヒルズ**  
少年少女合唱団  
ほほえみコンサート  
に招待  
日9月9日(土)午後3時開演 会ウイメンズパル(立石5-27-1) 定130人(未就学児も可) 内星に願いを「ハイホー」他 方往復ハガキに住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・希望人数(4人まで)を書いて、8月28日(月)必着まで(多数抽選) 申問 T124-0012 立石6-33-1 かつしかシンフォニー

**まんだら出前寄席**  
日8月26日(土)受付/午後6時30分 開演/午後7時 直接会場へ(先着順) 会鎌倉八幡神社社務所(鎌倉4-15-23) 定80人程度 内出演/三遊亭春馬師匠他費500円 問(社)葛飾区観光協会 鎌倉支部 ☎3672-2046 担観光課

**山本亭**  
お月見茶会  
日9月10日(日) 初心者向け/午前10時から 薄茶席/午前11時から 午後2時から 濃茶席/午後1時から 3時から 定各回8人 師吉田宗和氏(裏千家) 費1200円 方8月17日(木)午前9時から電話で(先着順) 会山本亭(栗又7-19-32) ☎3657-8577 担観光課

**ブックトレード**  
おまめの本の交換市  
ご自宅にある読み終えた本にメッセージを添えて、参加者同士で交換し合います。  
参加方法など詳しくは、葛飾区立図書館ホームページ(<http://www.lib.city.katsushika.jp/>)または各図書館にあるチラシをご覧ください。  
か、お問い合わせください。  
日9月16日(土)午後1～4時  
方8月15日(火)当日まで受け付け(8月24日(木)を除く)。  
会申担立石図書館(立石1-9-1) ☎(3696)4451

## 非常勤職員募集

詳しくはお問い合わせください。

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
発達支援専門員(福祉) 障害児支援利用計画作成に係る補助業務およびセルフプランへの支援・相談など	1人	次のいずれかに該当し、児童の発達に関する専門的知識を有する方 ▷社会福祉士の資格を有する方 ▷大学などで社会福祉学または心理学を履修した方 ▷児童の発達支援業務の経験がある方	10月1日～平成30年3月31日(更新可)	月～金曜日のうち週4日勤務 午前8時30分～午後5時 ただし、月曜日は勤務日とする。	月額208,200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、論文「発達障害が疑われる乳幼児を持つ保護者への対応について」(A4判用紙横書きで1,000字以内)、返信用封筒(82円切手貼付・宛先記入)を、9月4日(月)必着までに持参郵送。	書類選考の上、9月12日(火)(予定)に面接。	T125-0062 青戸4-15-14 健康プラザかつしか内子ども総合センター ☎3602-1247

## 区民相談 9月分

区民相談室(区役所2階209番) ☎5654-8612～5  
9月18日(月・祝)・23日(土・祝)の相談は  
ありません(★印を除く)。

相談内容	日時	会場	備考
法律相談	9/4(月) 午後1時30分～5時	金町地区センター	予約が必要です。
不動産取引相談	9/11・25(月) 午後1時30分～5時	新小岩北地区センター	相談日の2週間前の同一曜日・午前9時から受け付け。
登記・測量相談	水・金曜 午後1～5時	区民相談室	☎5654-8612～5
遺言書・遺産分割協議書の書き方相談	9/12・26(火) 午後1～4時		【成年後見センター出張相談予約先】葛飾区成年後見センター ☎5672-2833
税金相談	9/21(木) 午後1～4時		
成年後見センター出張相談	9/5(火) 午後1～4時		
人権身の上相談	9/12・26(火) 午前10時～正午		
行政相談	9/5(火) 午前10時～午後3時		
建築・リフォームなんでも相談	9/28(木) 午後1～4時		予約は必要ありません。直接お越しください。
年金・社会保険・労働問題相談	9/1・15(金) 午後1～4時		
青少年の生活相談	9/14(木) 午後1～4時		
住宅修繕相談	9/4(月) 午後1～4時		
区政・一般相談	9/11・25(月) 午前10時～午後4時		
交通事故相談	月～金曜 午前9時～午後5時		
福祉サービス苦情調整	金曜 午後1時30分～3時30分 訪問相談や日時変更も相談に応じます。	福祉総合窓口相談室(区役所2階201番) (前日までに福祉管理課 ☎5654-8243へ電話予約)	
精神保健相談	精神科医が相談に応じます。	保健センター(7面上欄参照)(要電話予約)	
健康に関する相談	月～金曜 午前8時30分～午後5時 (水曜のみ午後7時30分まで)	健康ホットラインかつしか ☎3602-1244 (電話相談)	
患者からの医療相談	月～金曜 午前9時～正午、午後1～4時	患者相談窓口(電話相談のみ) ☎3602-1226(専用)	
55歳以上の就業相談・あっせん	月～金曜 午前9時～午後4時	ワークスかつしか(シニア活動支援センター内) ☎3692-3181	
消費生活相談	月～金曜 午前9時～午後4時30分	消費生活センター(ウイメンズパル内) ☎5698-2311	

内職相談	火・木曜 午前10時～午後4時	しごと発見プラザかつしか(テクノプラザかつしか内) ☎5680-8765
就職相談	月～金曜 午前10時～午後7時 9/2・16(土) 午前10時～午後5時(要予約)	
中小企業経営相談・出前アドバイザー	月～金曜 午前10時～午後5時	
下請相談	月・火・木・金曜 午前10時～午後5時 事業所への巡回もします。	産業経済課(テクノプラザかつしか内)(要電話予約) ☎3838-5556
★創業・起業相談	水曜 午後5時30分～7時30分 9/23(土・祝) 午前9時～午後3時30分 9/4・11・25(月)・7・21(木) 午前10時～午後5時	新小岩創業支援施設(要電話予約) ☎3838-5556
NPO活動に関する相談	一般相談 月～金曜 午前9時～午後5時 専門相談 9/8・22(金) 午後2～5時 (内容により相談日を決定)	地域貢献活動サポートデスク(立石地区センター別館内)(専門相談のみ要予約) ☎5670-7251
手話相談	月～金曜 午前9時～午後5時	障害福祉課(区役所2階201番) FAX5698-1531
ピアカウンセリング相談	火～土曜 午前10時～午後5時 予約が必要です。詳しくは、自立生活支援センターにお問い合わせください。	自立生活支援センター(ウエルピアかつしか内) ☎5698-1315 FAX5698-1349
教育相談	月～金曜 午前9時～午後5時	総合教育センター教育相談担当(来所は要電話予約) ☎5668-7603
子ども発達相談	月～土曜 午前8時30分～午後5時	☎3602-1386
妊産・産後どうしよう相談	月～土曜 午前8時30分～午後5時	☎3602-1388
★児童虐待通報	365日24時間受け付け	☎3602-1391(専用) ☎3602-1389(専用) ☎189(児童相談所全国共通ダイヤル)
悩みごと相談(女性対象)	月・火・木・金曜 午前10時～午後5時 水曜 午後1～8時(午後5時以降は電話相談のみ・男性からの相談も可)	男女平等推進センター(要電話予約) ☎5698-2213
女性に対する暴力相談	月・木曜 午前10時～午後5時	男女平等推進センター(要電話予約) ☎5698-2211
法律相談(女性対象)	火曜 午後1時30分～4時30分	
外国人生活相談 Foreign Resident's Advisory Desk 外国人生活相談室	9/4・11(月)・19(火)・25(月)午後0時30分～4時30分 9/4・11(Mon)・19(Tue)・25(Mon)0:30pm～4:30pm 9/4・11日(星期一)・19日(星期二)・25日(星期一) 中午12時30分、至下午4時30分	区民相談室 Katsushika City Office 葛飾区役所内

このマークのあるものは、パソコン・携帯電話から電子申請で申し込みができます(一部 携帯電話からは申請できないものがあります)。  
全○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。ハガキファッ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。お問い合わせ先は、定員を超えた場合抽選します。

# 未来へ受け継ぐ

## 戦争の記憶・平和への想い

72年前の広島・長崎では、原子爆弾によって、多くの貴重な命が一瞬にして奪われました。今もなお後遺症に苦しんでいる方が多くいます。区では核兵器廃絶と世界の恒久平和を願い、積極的に非核平和事業に取り組んでいます。戦争の記憶を受け継ぎ、平和への想いをつないでいきましょう。

【担当課】 総務課 ☎(5654)8136

### 被爆体験講話会

道上小学校・常盤中学校で、葛飾原爆被爆者の会(葛友会)の皆さんによる被爆体験の講話会が行われ、子どもたちは真剣に聞き入っていました。

### 長崎での被爆体験

葛飾原爆被爆者の会(葛友会)会長 奥田 萩子さん (17歳の時に被爆)



私は昭和19年4月に勤労女子挺身隊として、実家のある宮崎県日南市から長崎県長崎市内の造船所に配属され寮で生活していました。昭和20年8月9日、午前11時2分、仕事を終えて友人と寮に戻ろうとしていたとき、大きな閃光と「ドーン!」という轟音に襲われました。爆心地からやや離れたため建物自体は無事でしたが、爆風によって大きなガラス製のドアが粉々に砕け散っていました。私と友人は近くの防空壕に避難し、6時間ほど過ごしました。寮に戻るため防空壕を出ると、町中ががれきと化し、生き物の気配は全くなく、言葉が失いました。寮に向かっている途中、ようやく見掛けた生存者は、髪が使われるようなことが起

れば、その幸せが一瞬にして失われてしまうのです。決して他人事ではありません。私は平和を願い、この恐ろしい記憶を若い世代に語り継ぐことが使命だと思っています。戦争の後期に、戦争による労働力不足を補うため、未婚の女性で結成された。主に工場などの労働に従事した。

### 講話を聞いた子どもたちの感想

- 被爆した人の気持ちを想像して、戦争のささままな傷を感じました
- 戦争や原子爆弾の恐ろしさを感じ、もう二度と起こさないでほしいと思いました
- 普段の生活がとても幸せなことなのだと思えました

### 非核平和祈念のつどい

8月1日、かめありリリオホールで核兵器の廃絶と世界の恒久平和を祈念する「非核平和祈念のつどい」を行いました。参加者による黙とう、千羽鶴の献架および献花の他、道上小学校の代表児童が作文や合唱・合奏を発表し、戦争のない平和な世界をつくらうと呼び掛けました。



### 道上小学校児童による作文発表(要約)

6年 丸山月音さん

戦争をして、得をする人はいない。ただ人が多く死んでいくだけで、何の意味もないことをどうして、人はするのだろうか。とてもおろかなことだと思いました。

私たちが大人になるころには、戦争を経験した人がいなくなり、また戦争がおこるかもしれない。ですが、戦争を経験した人から聞いた話を今度は私たちが世の中に伝え、戦争がおこらない平和な未来をつくっていきなりたいと思います。



青戸平和公園の非核平和祈念塔



## 区民文化祭参加者募集

【担当課】 生涯学習課

種目	日時・会場	内容	費用	申込方法	申し込み・問い合わせ
文芸展	11月3日(金・祝)～7日(火) 午前10時～午後5時 (7日は午後3時まで) テクノプラザかつしか (青戸7-2-1)	生け花 約30杯を展示	無料	往復ハガキに住所・氏名(フリガナ)・電話番号・流派名・雅号(お持ちの方)を書いて、8月28日(月)(必着)まで。	〒125-0052 柴又4-17-14 鈴木宗京 ☎3673-6306
		短歌短冊の展示		封書に住所・氏名(フリガナ)・電話番号を書いて、毛筆で自作の短歌1首を書いた短冊を同封し、8月28日(月)(必着)まで。	〒125-0042 金町4-4-12 村田泰代 ☎3607-0636
		川柳短冊の展示		往復ハガキに住所・氏名(フリガナ)・電話番号・自作の句を書いて、8月28日(月)(必着)まで。	〒125-0061 亀有1-4-3-301 中嶋修 ☎3838-3554
		盤景・砂絵・土絵・盆景・額の展示		往復ハガキに住所・氏名(フリガナ)・電話番号・作品名・内容を書いて、8月28日(月)(必着)まで。	〒124-0013 東立石2-6-5 長崎照子 ☎3692-2356
		4～20号の油絵・水彩画・日本画で額装か表装してある物、スタンドグラスなどを展示 1人1点(テーマは自由) ご自身で設営・撤収を行ってください。 ▷設営/11月2日(木)午後1時30分～3時 ▷撤収/11月7日(火)午後3～4時		ハガキまたはファクスに住所・氏名(フリガナ)・電話番号・作品名・号数(大きさ)・種類を書いて、8月28日(月)(必着)まで。	〒124-8555 葛飾区役所生涯学習課 FAX5698-1541 ☎5654-8477
新舞踊	11月5日(日) 午前10時～午後5時30分 かめありリリオホール (亀有3-26-1リリオ館8・9階)	舞踊の発表 【対象】 2人以上で出演可能な団体10組 (1組1曲5分以内)	1人当たり 1,000円	往復ハガキに団体名、代表者の住所・氏名(フリガナ)・電話番号、演目を書いて、8月28日(月)(必着)まで(多数抽選)。	〒125-0051 新宿5-24-12 芙蓉秀麗姫 ☎3600-6347

※区民文化祭俳句大会および文芸展俳句の募集は、都合により今年は実施しません。



政治家は有権者に寄附を「贈らない」 有権者は政治家に寄附を「求めない」 政治家から有権者への寄附は「受け取らない」 寄附禁止のルールを守って明るい選挙を実現しましょう。 【担当課】 選挙管理委員会事務局 ☎5654-8493～6



## 施設からのお知らせ

### 中央図書館

全蔵書の点検・整理のため、次の期間休館します。

【休館期間】

9月4日(月)～7日(木)

【所在地】 金町6-2-1

【担当課】 中央図書館 ☎3607-9201

### 青戸地区図書館

青戸地区センターの改修工事に伴い、次の期間休館します。

【休館期間】

9月2日(土)～10月6日(金)

【所在地】 青戸5-20-6

休館中の資料の予約受け付けや予約資料の受け取り、資料の返却については次のとおりです。

▶予約受け付け 8月25日(金)～10月5日(木)は、青戸地区図書館を受取館とした新規の予約受け付けはできません。

▶予約資料の受け取り 休館中は原則立石図書館が受取館となります。立石図書館以外で受け取るには、事前にご自身で受取館の変更を行うか、青戸地区図書館までご連絡ください。

▶資料の返却 青戸地区図書館ブックポストおよび青砥駅図書返却ポストでの返却が可能です。

詳しくは葛飾区立図書館ホームページ(<https://www.lib.city.katsushika.lg.jp/>)をご覧ください。

【問い合わせ】

青戸地区図書館 ☎3838-1273

(休館中は中央図書館 ☎3607-9201)

【担当課】 中央図書館

### 立石地区センター

改修工事のため、次の期間休館します。

【休館期間】

10月1日(日)～12月28日(木)

平成30年1月4日(木)からの利用については、お問い合わせください。なお、休館中も他のコミュニティ施設などの受付業務は随時行います。

【所在地】

立石4-23-17

【担当課】

地域振興課 ☎5654-8216

### テクノプラザかつしか

改修工事のため、一時休止していたテクノプラザかつしかの施設貸し出しを、9月1日(金)から再開します。

開館時間も9月1日(金)から平常どおりに戻ります。

【開館時間】

午前8時30分～午後9時30分

【貸し出し受付時間】

午前9時～午後6時

【その他】

カフェ&レストランみずもは9月11日(月)から営業します。

詳しくはテクノプラザかつしかホームページ(<http://techno-plaza.jp/>)をご覧ください。

【所在地・問い合わせ】

テクノプラザかつしか(青戸7-2-1)

☎3838-5557

【担当課】 産業経済課

## “手助けが必要な人”と “手助けしたい人”を結び付けるヘルプカード

【担当課】 障害福祉課 ☎5654-8262

ヘルプカードは、障害のある方が困ったときに手助けしてほしい内容などが書いてあるカードです。

知的障害のある方や聴覚・内部障害のある方など、一見、障害があると分からない方も手助けを必要としている場合があります。

カードを持っていて、困っている人を見つけたら、声を掛けてみましょう。みなさんのちょっとした手助けが安心につながります。



### 障害のある方へヘルプカードを配布しています

【対象】

身体・知的・精神障害のある方、難病患者の方など(障害者手帳の有無は問いません)

【配布場所】

▷障害福祉課(区役所2階201番)

▷障害者施設課

(堀切3-34-1 ウェルピアかつしか内)

▷保健予防課

(青戸4-15-14健康プラザかつしか内)

▷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)

▷水元保健センター(東水元1-7-3)

窓口に来ることが困難な重度の障害のある方は、障害福祉課(☎5654-8262・FAX5698-1531)へご連絡ください。

### 東京聖栄大学と協働で推進中!

## 区民を元気にする「かつしかの元気食堂」

区では、区民の健康的な食生活を応援するため、栄養バランスの良いメニューを選べたり、塩分を控える注文ができたりするなど、健康的な食事を提供する飲食店を「かつしかの元気食堂」として認定しています。

【試食会および栄養相談コースの申し込み・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 ☎3602-1268

### 新作「元気ができるメニュー」試食会に参加しよう!

東京聖栄大学の学生が開発し、審査会を経て厳選された新作メニュー2種を試食できます。参加者には、かつしかの元気食堂ヘルシーレシピカードや野菜リーフレットなどを差し上げます。

新作メニューは認定店で提供する他、一部アレンジして認定店のメニューとして活用されます。また、一部の新作メニューはかつしかの元気食堂ヘルシーレシピカードとして、フードフェスタなどのイベントで来場者に配布します。

【日時】 9月23日(土・祝) 正午～午後1時30分

【会場】 東京聖栄大学(西新小岩1-4-6)

【対象】 区内在住・在勤の方20人

【費用】 500円

【申込方法】 往復ハガキに「試食会希望」、代表者の住所と電話番号、参加者全員の氏名(フリガナ)・年齢・希望する試食メニュー(AまたはB)を書いて、8月30日(水)(必着)まで(多数抽選。1枚で2人まで申し込み可)。電子申請可。

-----**ご注意ください!**-----

- ▶当日のメニュー変更、追加はできません。
- ▶小さいお子さん用の椅子の用意はありません。
- ▶申込者以外の入室はできません。
- ▶駐車場はありません。

### 新作メニュー

いずれの写真もイメージです。



鯖の味噌煮  
葛飾彩り御膳  
ロールレタスとトマトを使ったデザートランチ

### 「元気ができるメニュー」を週替わりで提供します!

区役所食堂(立石5-13-1)やカフェ&レストランみずも(青戸7-2-1テクノプラザかつしか内)などの「かつしかの元気食堂」では、新作メニューを9月25日(月)以降、週替わりでお楽しみいただけます。

### 「かつしかの元気食堂」認定店

77店舗(平成29年8月1日現在)



登録店舗情報は区ホームページ(トップ→くらしのガイド→健康・医療・衛生→かつしかの元気食堂→「かつしかの元気食堂」を紹介)からご覧いただけます。

◀シンボルマークが目印です

前回の参加者平均  
4.5kgの減量成功!

### 「元気食堂でウエイトコントロール」栄養相談コース(全5回)参加者募集

ダイエットがうまくいかない方、健康のために体重を減らしたい方など、1人ではどうしてもウエイトコントロールが難しいという方に、「かつしかの元気食堂」を利用し、最新の測定器を使いながら東京聖栄大学教員(管理栄養士)が個別にアドバイスします。

【サポート期間】 9月～平成30年1月の5カ月間

【日時・会場】 下表のとおり

【対象】 区内在住のBMI値※が25以上で、食事や運動制限がない方10人

※BMI値(体格指数) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

【費用】 第1回は500円、第2～4回は各550円

【申込方法】 往復ハガキに「ウエイトコントロール」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・性別・電話番号・BMI値・応募動機・第1回で希望する試食メニュー(左記のAまたはB)を書いて、8月30日(水)(消印有効)まで(多数選考)。電子申請可。

	日時	会場
第1回	9月23日(土・祝) 正午～午後3時30分	東京聖栄大学(西新小岩1-4-6)
第2回	10月25日(水)	区役所食堂 (立石5-13-1)
第3回	11月22日(水)	
第4回	12月20日(水)	
第5回	平成30年1月20日(土)	午前10時～正午 東京聖栄大学(西新小岩1-4-6)

第1回は新作「元気ができるメニュー」試食会にも参加します(左記参照)。第2～4回は区役所食堂で「元気ができるメニュー」を食べ、アンケートに答えていただきます。

# 気を付けよう！消費生活のトラブル

平成28年度、消費生活センターには3,046件の消費者問題に関する相談が寄せられました。最も多かった相談は、インターネット関連のトラブルで、全体の3分の1を占めています。中でもインターネットによる通信販売のトラブルが増加しています。このようなトラブルに遭わないために、具体的な事例や対処法、注意点などを紹介します。

【担当課】  
消費生活センター  
☎5698 - 2311

## アダルトサイトのトラブル

無料アダルト動画を見るつもりで年齢確認をクリックしたら、有料会員の登録をされてしまった。取り消せると思って、表示された連絡先に電話したところ、個人情報を知られた上、「今日中に支払えば安くなる」と言われ、料金を支払ってしまった。



### ○対処法・注意点

- ▶ 不当・架空請求の脅し文句にひるまず、お金を支払わないようにしましょう。一度支払うと、その後も根拠のない取り立ての電話やメールが来る恐れがあります。
- ▶ バナー広告からアダルトサイトに誘導され、登録される場合もあります。「誤操作の方や退会手続きはこちら」などの案内があっても、メールアドレスなどの個人情報を知られることになりまますので、連絡しないようにしましょう。

## 通信販売のトラブル

やせる効果のある高額なサプリメントが、インターネットで「お試し価格500円」と表記されていたので申し込んだ。



お試し価格の商品が届いた後も同じ商品が届き、2回目以降は正規料金で4回以上購入しないと解約できない定期購入であることが分かった。

### ○対処法・注意点

- ▶ 申し込みをする前に購入条件をよく読みましょう。「初回のお試し価格は、正規料金で4回以上購入することが条件」などと記載がされていることがあります。
- ▶ 記載文字が特に小さかったり、読みづらい場所にあったりするような場合を除き、購入条件どおりの契約となりますので十分に注意しましょう。

消費生活トラブルに関する相談・問い合わせ

消費生活センター(立石5-27-1ウィメンズバル内) ☎5698 - 2311 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)午前9時～午後4時30分

## 外出が困難な方へ

### 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て調髪やカットなどを行います。ご利用の際は、ご家族の方などの立ち会いをお願いします。また、病院に入院されている方、介護施設などに入所され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

#### 【内容】

##### 理容 調髪

※顔そりは状況によって行えないことがあります。

##### 美容 カット(ドライシャンプーを含む)



#### 【利用回数】

8月～翌年3月の間で4回以内(8・9月に申し込みの方) 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、区から決定通知と一緒に出張券と利用店名簿が郵送されます。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・美容師がご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

区民のひろば	
区は内容に関与しません。	
<p>催し物</p> <p>初心者へのお琴の体験講座 8月20日(日)、9月10日(日)10時～正午 柴又学び交流館 500円 ☎山本(3608)4686</p> <p>トイレットレーニング講座 8月21日(月)10時30分～正午 ばんつこの森(四つ木4・27・6・401) 2千円 ☎大森 pantsukko@gmail.com</p> <p>カンフー・少林拳体験会 8月26日(土)西亀有集い交流館・27日(日)砂原憩い交流館 13時30分～15時 5000円 ☎清水090(35559)1440</p> <p>第13回にいじゅくまつり 9月2日(土)10時30分～14時30分 かがやけ第2共同作業所 ☎小室(3607)3180</p> <p>金町中学校70周年同窓会 9月9日(土)15～19時 テクノプラザかつしか 5千円 ☎実行委員会(安西) (3607)2918</p> <p>発達が気になるお子様の子育て術 9月24日(日)13時～15時30分 亀有地区庁 5000円 ☎申し込み(先着20人) ☎福田090(6145)3474(19時以降)</p> <p>ベルカントの音楽会 9月30日(土)14～16時 かつしかシンフォニーヒルズ 往復ハガキに「ベルカント」・住所・氏名・電話番号を書いて</p>	<p>て、9月15日(金)必着までに申し込み(10組20人・多数抽選) 〒125・0042金町2・26・16「ベルカント」と共に「宛て」 ☎嶋貫(3609)6985</p> <p>中国語で話そう 月3回(土)10時～ ウィメンズバル 月3500円 ☎恩田080(5034)0203</p> <p>大人の英会話 月4回(日)時応相談 恩田宅(立石8丁目) 月4千円 入会2千円 ☎恩田080(4439)5016</p> <p>カラオケ (水)17時30分～ ウィメンズバル 月千円 ☎カネコ080(2099)0017</p> <p>大正琴(初心者歓迎) 第1・3(木)10時～ 高砂北集い交流館 月2500円 入会2千円 ☎草野(3600)2176</p> <p>ピアノで遊ぼう 月4回15時～ 恩田宅(立石8丁目) 月4千円 入会2千円 ☎恩田(5670)8542</p> <p>楽しくピアノ 月2回(月)他 かつしかシンフォニーヒルズ 他 月3600円 入会千円 ☎熊谷090(7067)9683</p> <p>カントリーダンス 月2回(火)14時～ 亀有地区庁 1回千円 ☎江田090(8646)2338</p> <p>民謡健康体操 (月)10時30分～ かつしかシンフォニーヒルズ別館 1回800円 ☎三條090(4455)7967</p>

(7)

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

講座・講演会

銭湯ウォーク  
葛飾の街歩きと銭湯  
を楽しむ 立石編

立石界隈の歴史・文化的な魅力を訪ね歩き、最後に銭湯に入ります。  
9月16日(土)正午～午後3時  
▽集合/京成立石駅  
▽解散/喜久の湯(東立石2・21・16)定30人(小学生以下は保護者同伴)費500円(小学生以下250円。入浴料含む)他主催/葛飾浴場組合連合会  
方往復ハガキに「銭湯ウォーク」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・当日連絡が取れる電話番号を書いて、9月1日(金)必着まで(多数抽選。同一住所の家族は連名可)申担当 125・006青戸7・2・1テックノプラザかつしか内商工振興課

外国人おもてなし語学ボランティア育成講座 全5回

外国人とのコミュニケーションに関する基礎知識や英語での道案内などに必要な定型文などを学びます。  
10月1日～29日(日)午後2時～4時(10月1日のみ午後5時30分まで)対区内在住・在勤・在学の方36人方ボランティア・住所(区内在勤・在学の方はその住所も記入)・氏名(フリガナ)・ローマ字氏名・年齢・性別・電話番号を書いて、9月8日(金)必着まで(多数抽選)。

自然学習講座  
コウモリウォッチング

コウモリを観察し、不思議で謎に満ちた生態について解説します。  
9月16日(土)午後4時30分～6時30分(雨天決行)定30人(小学生以下は保護者同伴)師大沢夕志氏・大沢啓子氏(コウモリの会評議員)方8月17日(木)午前9時から電話で(先着順)会申 水元かわせみの里(水元公園8・3) 3627・5201担環境課

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、認知症を正しく理解します。  
9月20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20人方8月17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 亀有(6240)7630担高齢者支援課

シニアのためのiPad初心者講座 全4回

iPad(タブレットPC)に触れ、ITの楽しさ・面白さを体験します。  
iPadを持参する必要はありません。  
9月9日～30日(土)午前10時～正午会 水元憩い交流館(水元4・6・15)対区内在住55歳以上の方10人費

女性への再就職支援セミナー  
個別相談会in葛飾  
私らしく働くための自己理解と仕事の探し方

自分自身や社会のことを理解し、仕事探しのポイントを学びます。  
セミナー終了後、希望者には個別相談会も行います。  
9月28日(木)▽セミナー 午前10時～正午▽個別相談会/午後0時15分～1時45分対女性の方50人(個別相談会は先着10人)師内田ひとみ氏(2級キャリアコンサルタント)保 1歳以上就学前のお子さん10人方8月18日(金)午前9時から電話で(先着順)申 東京しごとセンター(女性しごと支援テラス)5211・2855会 担男女平等推進センター(立石5・27・1)ウイメンズバル内

健康・介護予防

葛飾区国民健康保険に加入している40～74歳(昭和17年9月1日～53年3月31日生まれ)の方を対象に、生活習慣病予防に着目した

腕にエックス線を照射し骨密度を測定した後に、管理栄養士が元気な骨になるための栄養指導を行います(1時間30分程度)。

骨密度検査・栄養指導 9月分

葛飾区特定健康診査の受診は8月31日(木)までです

健康づくり推進員と一緒  
庭園などの名所をたどりながら、周辺公園の健康遊具を体験します。  
9月29日(金)午前9時30分～正午(雨天中止)▽集合/新小岩公園「和楽亭」前(西新小岩1・1・3)▽解散/東立石緑地公園(東立石

新小岩ふれあいウォーキング

健康づくり推進員と一緒に、木下川葉師・外谷汐入庭園などの名所をたどりながら、周辺公園の健康遊具を体験します。  
9月29日(金)午前9時30分～正午(雨天中止)▽集合/新小岩公園「和楽亭」前(西新小岩1・1・3)▽解散/東立石緑地公園(東立石

講話  
和食のチカラで健康長寿

和食の健康面でのよさを学びます。常備食メニューの紹介も行います。  
講演会終了後、参加者同士で食事をする交流会を行います(希望者のみ)。  
9月3日(日)午前10時～正午会 旧西渋谷小学校(四つ

もの忘れ相談会

最近物忘れがひどくなった方や、認知症の相談をしたい方などの悩みに専門医が応じます。  
9月13日(水)午後3時～5時  
対認知症の心配がある区内在住の方、またはその家族3人師 鈴木正行氏(認知症

頭脳スポーツ講座 全5回

ボードゲームやカードゲームで脳を活性化します。  
9月26日～10月24日(火)午後2時～4時対区内在住65歳以上の方25人師 前野茂雄氏(頭脳スポーツ財団理事長)費2200円方 往復ハガキに「頭脳スポーツ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、8月29日(火)必着まで(多数抽選)会申 124・0012立石6・38・11シニア活動支援センター

健康づくり推進員と一緒  
庭園などの名所をたどりながら、周辺公園の健康遊具を体験します。  
9月29日(金)午前9時30分～正午(雨天中止)▽集合/新小岩公園「和楽亭」前(西新小岩1・1・3)▽解散/東立石緑地公園(東立石

# 寅さん記念館 開館20周年記念イベント

【担当課】 観光課

## 記念式典

出席者(予定)

【日時】  
8月26日(土)  
午後2時から



山田洋次監督



倍賞千恵子さん

## 映画『男はつらいよ』フィルム上映会

夕暮れ時に映画『男はつらいよ』(第1作)を35mmフィルムで上映します。

【日時】 8月27日(日)午後6時30分～8時

## 記念手ぬぐい配布

【対象】 寅さん記念館入館チケット購入者

【配布期間】 8月26日(土)～9月10日(日)

無くなり次第終了。



### いずれも

【会場・問い合わせ】

寅さん記念館(柴又6-22-19) ☎3657-3455

【開館時間】 午前9時～午後5時

(8月26日(土)・27日(日)は午後9時まで)

## オリジナル フレーム切手セット販売

限定  
2,100セット

【販売開始日】 8月25日(金)

【販売場所】 葛飾区・足立区内の全郵便局、都内主要郵便局(195局)(予定)  
次の期間、寅さん記念館内でも販売します。

8月26日(土)午前10時～午後4時、27日(日)午前10時～午後2時

【価格】 2,000円(税込)

【セット内容】 ▶フレーム切手(62円) 5枚



©松竹株式会社

▶映画『男はつらいよ』鑑賞ノート ▶クリアファイル

▶ポストカード2枚 ▶寅さん記念館特別割引券、プレゼント引換券

※「フレーム切手」は日本郵便株式会社の登録商標です。

【問い合わせ】 日本郵便株式会社東京支社郵便・物流営業部 ☎5574-9393

## 北総鉄道「新柴又駅」の発車メロディが 映画『男はつらいよ』のテーマ曲に

【開始日】 8月26日(土)始発から



## 10月開園 小規模保育事業所 入園(転園)児を募集します

プティ ワカクサ クレッシュ  
(東新小岩5-6-14) ☎5671-0415



【募集予定人数】

▶0歳児(6カ月以上) 2人 ▶1歳児 2人 ▶2歳児 2人

【開所日時】

月～金曜日午前7時30分～午後6時30分(祝日・年末年始を除く)

【入園日】 10月2日(月)

【入園申込書・保育施設利用申込案内配布場所】

保育課(区役所4階401番)、区民事務所、区民サービスコーナー、区立・私立保育園、認定こども園、福祉事務所東庁舎(金町1-6-24)、子ども総合センター(青戸4-15-14健康プラザかつしか内)、金町子どもセンター(東金町3-8-1)

区ホームページからも取り出せます。

【申込方法】 入園申込書と必要書類を9月8日(金)(必着)までに保育課へ持参か郵送。既に平成29年度入園の申し込みをされている方で、希望保育園を変更する場合は、希望保育園等変更届を9月8日(金)(必着)までに提出してください。

9月15日(金)までに面接を済ませた方が10月入園の対象です。申し込み前に、直接事業所へ電話で面接の予約をしてください。

詳しくは、保育施設利用申込案内または区ホームページをご覧ください。

【申し込み・担当課】

〒124-8555葛飾区役所保育課(区役所4階401番) ☎5654-8278

## あなたの声をお聴かせください 区民と区長との意見交換会 ～協働で未来をひらく「ふるさと かつしか」～

直接会場へ

区長が区民の皆さんから区政へのご意見・ご提案をお伺いします。多くの皆さんのご参加をお待ちしています。



日時	会場
8/26(土) 午前10時～正午	総合スポーツセンター温水プール館 (高砂1-2-1)
8/28(月) 午後6時30分～8時30分	東四つ木地区センター (東四つ木1-20-4)
8/29(火) 午後6時30分～8時30分	金町地区センター (東金町1-22-1)

【出席者】 区長、副区長、教育長他

【対象】 区内在住・在勤・在学の方各日100人程度

【保育】 3歳以上就学前のお子さん各日5人

保育を希望する方は、各開催日の3日前(土・日曜日、祝日を除く)までに、すぐやる課へお申し込みください(先着順)。

【その他】 要約筆記(字幕)・手話通訳あり。

【担当課】 すぐやる課 ☎5654-8448

広告 内容については広告主にお問い合わせください。

## 長寿(後期高齢者)健診を受診しましょう!

【対象者】 後期高齢者医療制度に加入している区民の方  
(75歳以上の方(昭和17年8月31日までに生まれた方)、  
一定の障害のある65歳から74歳までの方)

特別養護老人ホームなどの施設に入所している方や長期入院の方などは、対象になりません。  
※対象者の方には、受診券等を同封した封筒が8月末に葛飾区保健所より郵送されます。

【受診場所】 区内の長寿(後期高齢者)健診受託医療機関

※医療機関により、健康診査の実施日時が決まっている場合がありますので、  
受診前に必ず医療機関にお問い合わせください。

【受診期間】 平成29年9月1日～10月31日まで

葛飾区医師会  
http://www.katsushika-med.or.jp

葛飾区立石5-15-12  
Tel.03-3691-8536

## かつしかエコライフプラザ講座

【会場】 かつしかエコライフプラザ(立石1-9-1)

【申し込み・担当課】 〒124-8555葛飾区役所リサイクル清掃課

【着物からガウチョパンツ作り 全2回

ミシンを使用して、不用になった着物をガウチョパンツに作り替えます。

【日】 9月8日(金)・15日(金)午後1～4時【対】区内在住・在勤・在学16歳以上の方10人【費】1,500円【方】往復ハガキに「ガウチョパンツ」・住所・氏名(フリガナ)・電話番号を書いて、8月25日(金)(必着)まで(多数抽選)。



【さき織り布でミニバッグ作り 全2回

布を裂いて横糸にするさき織り布を使います(ミシン使用)。

【日】 ①9月13日(水)午後1～4時、10月4日(水)午後1～5時②9月14日(木)午後1～4時、10月5日(木)午後1～5時。①・②とも同じ内容です。【対】区内在住・在勤・在学16歳以上の方各8人【費】2,400円【申】往復ハガキに「さき織り」・希望日(①か②)・住所・氏名(フリガナ)・電話番号を書いて、8月31日(木)(必着)まで(多数抽選)。



### 凡例

保日 日  
保日 時

他会 会  
保日 場

対 対  
他 象

方 方  
申 申  
込 込  
方 方  
法 法

申 申  
込 込  
先 先

内 内  
容 容

師 師  
講 講  
師 師

費 費  
用 用

担 担  
持 持  
当 当  
課 課

電 電  
話 話  
番 番  
号 号

の の  
表 表  
記 記  
の の

不 不  
記 記  
事 事

に に  
関 関  
し し

て て  
は は

は 是  
な 是  
し 是  
よ 是  
う 是  
ぶ 是  
こ 是  
ー 是  
ル 是  
へ 是  
お 是  
問 是  
い 是  
合 是  
わ 是  
せ 是  
く 是  
だ 是  
さ 是  
い 是  
。

↓

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

はなしょろがコール

☎(6755)2222

FAX(6758)2223

午前8時～午後8時 年中無休

2222

2222

2222

2222