

## 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の記事を種類別に読むことができるサービスです。

#### スマホアプリからも読めます

右のQRコードから無料アプリケーションソフト「マイ広報かつしか」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ストールしてください。



## 葛飾区総合アプリ配信中

「観光・産業」、「暮らし(ごみ・リサイクル・環境)」、「防災・防犯」、「妊娠・子育て」の4つの中から気になる分野を登録すると、知りたい情報をプッシュ通知でお知らせします。

【担当課】 情報政策課 ☎5654 - 8133

#### 主な機能

- 📍 **観光ツアー** 区内の観光ルートを地域ごとに紹介します。
- 🎮 **ごみ分別ゲーム** ごみの分別をゲームで学び、獲得したポイントは区内飲食店などで使えるクーポンと交換できます。
- 📖 **防災マニュアル** 災害時に電波が入らない場合でも閲覧できます。
- 👶 **電子母子手帳** お子さんの予防接種の管理や成長の記録が簡単にできます。
- 📅 **区のイベント情報** カレンダーと連動して、地図上にイベントの開催場所を表示します。



#### 利用手順

- ① 「ココシル」をインストール  
Android端末は「GooglePlay」、iOS端末は「AppStore」から「ココシル」を検索し、インストールします。  
右のQRコードからもインストールできます。
- ② ココシルアプリを起動
- ③ 初期設定をする  
ココシルセレクト(地域選択画面)で「葛飾区総合アプリ」を選択すると利用できます。



#### 注意事項

- ▷ 葛飾区総合アプリは、ユーシーテクノロジー(株)が提供するアプリ「ココシル」のポータルサイト上で動作します。
- ▷ アプリのダウンロード、情報の受信などに掛かる通信料は利用者の負担となります。
- ▷ 通信環境や機種、OSの種類・バージョンなどにより、正常に動作しない場合があります。

## こころ、からだ、あたまを鍛えて介護予防! シニア活動支援センターをご利用ください

シニアの皆さんが生きがいをもって自分らしく生活できるように、区ではシニアの方の活動を支援するとともに、さまざまな介護予防事業を実施しています。

担当課

シニア活動支援センター(立石6 - 38 - 11)

☎5698 - 6201



#### アクセスマップ



### ▶ 回想法教室 全12回

懐かしい記憶をたどる回想法で、仲間づくりや脳の活性化を図ります。

【日時】 5月10日～7月26日の(水)午後2時～3時30分

【対象】 区内在住65歳以上の方9人

【申込方法】

往復ハガキに「回想法教室」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、4月10日(月)(必着)まで(多数抽選)。電子申請可。

【会場・申し込み】

〒124 - 0012立石6 - 38 - 11

シニア活動支援センター



### ▶ 思い出語りの会 全18回

思い出を語りながら、仲間づくりや脳の活性化を図ります。

Aコース

【日時】 5月15日～平成30年3月19日の第1・3(月)

(7月17日、9月18日、1月1日を除く)午後2時～3時30分

Bコース

【日時】 5月11日～平成30年3月8日の第2・4(木)

(9月14日、11月23日、12月28日を除く)午前10時～11時30分

いずれも

【対象】 区内在住65歳以上の方16人

【申込方法】 往復ハガキに「思い出」・希望コース(いずれか1つ)・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、4月20日(木)(必着)まで(多数抽選)。電子申請可。

【会場・申し込み】 〒124 - 0012立石6 - 38 - 11シニア活動支援センター

### ▶ 筋力向上トレーニング

適度な運動で筋力をアップさせ、基礎代謝を上げることで生活習慣病を予防します。無理なく続けられるトレーニングです。

募集については、広報かつしかなどで順次お知らせします。



### ▶ 脳力トレーニング 脳トレ学園 全11回

簡単な計算や音読などの学習により、記憶力・判断力などを養い、楽しみながら脳を活性化します。

金曜コース

【日時】 4月14日～6月30日の(金)

(5月5日を除く)午後2時～3時30分

火曜コース

【日時】 4月18日～6月27日の(火)

午後2時～3時30分

いずれも

【対象】 区内在住65歳以上の方20人

【費用】 1,080円

【申込方法】 往復ハガキに「脳トレ学園」・希望コース(いずれか1つ)・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、3月28日(火)(必着)まで(多数抽選)。電子申請可。

【会場・申し込み】 〒124 - 0012立石6 - 38 - 11シニア活動支援センター



### ▶ 脳力トレーニング 友遊クラブ

記憶力や発想力などを養うプログラムをグループで行い、脳の活性化を図ります。

募集については、広報かつしかなどで順次お知らせします。

### ▶ うんどう教室

公園に設置している運動器具を使用して、楽しみながら「つまずき」や「ふらつき」を予防します。

【会場】

▷ 高砂北公園(高砂4 - 3 - 1)

▷ お花茶屋公園(お花茶屋1 - 22 - 1)

▷ 間栗公園(西新小岩2 - 1 - 4)

▷ 東金町四丁目平成公園(東金町4 - 35 - 1)

【活動日】 毎月第2・4(水)

(東金町四丁目平成公園は第1(火)のみ)

【対象】 区内在住おおむね65歳以上の方

各会場の活動時間など、詳しくはシニア活動支援センター(☎5698 - 6201)へお問い合わせください。

