



No.1670

平成28年
(2016年)

9月5日

広報 かつしか

毎月5日・15日・25日発行

発行 / 葛飾区 編集 / 広報課

〒124-8555 葛飾区立石 5-13-1

☎ 3695-1111

public relations-katsushika

子育てあんしん

子ども・子育て支援新制度による、新しい保育サービスを紹介します。**平成29年度保育施設利用申込案内は10月25日から配布開始予定**です。入園申し込みの際のご参考にしてください。

【担当課】子育て支援課 ▶入園手続きなどについて ☎5654-8278

▶サービス内容などについて ☎5654-8297

0～2歳児対象「小規模保育事業」「家庭的保育事業(保育ママ)」

小規模保育事業

6～19人の少人数で集団保育を実施しています。

小規模保育事業施設一覧 (平成28年8月末現在)

(★延長保育時間を含む)

園名	所在地	電話番号	開所時間
青戸ひだまり保育園	青戸3-10-5	6231-2561	★午前7時～午後8時
キャンディパーク保育園3号	青戸2-7-10	6657-7423	午前7時～午後6時
新小岩さくら保育園	新小岩1-42-10	090-5308-6788	午前7時15分～午後6時15分
新小岩保育室「結」	東新小岩5-16-2	5654-6100	午前8時～午後7時
トゥインクル保育園	東金町1-13-7	5876-6247	★午前7時～午後8時
森のなかま保育園亀有ルーム	亀有3-10-19	3602-9455	★午前7時15分～午後8時15分
ひなた青戸保育園 (平成28年10月開設)	青戸3-17-16	048-729-4339 (開設までの電話番号)	★午前7時15分～午後8時15分
サニーキッズ亀有保育園 (平成28年10月開設)	亀有5-19-7	5849-3251	★午前7時15分～午後7時15分 (生後9カ月未満は延長保育不可)

【定員】 各施設12～19人 【保育料】 保護者の住民税額により異なります。
地域の保育ニーズに柔軟に対応するため、今後も必要な地域での新規開設を計画していきます。

家庭的保育事業(保育ママ)

25～65歳の、保育士・看護師・教員などの資格や経験のある保育者が、自宅などで家庭に近い雰囲気保育します。

保育人数が少ないため、保護者との距離感が近く、より深い関わりの下、保育だけでなく子育てについての相談などにも親身に対応できます。

【保育時間】 月～金曜日、午前8時から。閉所時間は保育ママによって異なります。

【保育ママ数】 24人(平成28年8月末現在)

【定員】 保育ママ1人につき3～5人

【保育料】 保護者の住民税額により異なります。

詳しくは葛飾区保育ママ情報サイト(<http://www.hoiku-mama.jp/>)をご覧ください。

※3歳に達した年度の3月31日まで「小規模保育事業」「家庭的保育事業(保育ママ)」を利用した方が、その後に認可保育所などを希望する場合は、利用調整に当たり調整指数の加算を行います。

認定こども園

認定こども園は、幼稚園と保育所の機能を併せ持ち、教育・保育を一体的に行う施設です。乳児期からの保育に加え、3歳からは幼稚園のお子さんと一緒に幼児教育を受けることができます。

認定こども園一覧 (平成28年8月末現在)

園名	所在地	電話番号	開所時間(延長保育時間を含む)
まどか幼稚園	東新小岩7-2-8	3692-8073	午前7時15分～午後8時15分
葛飾二葉幼稚園	金町2-19-6	3607-2800	午前7時15分～午後8時15分
葛飾みどり	鎌倉1-21-6	5876-8282	午前7時～午後8時
金町幼稚園	金町4-10-14	3600-6490	午前7時～午後7時

【定員】 施設によって異なります。

【保育料】 保護者の住民税額により異なります。別途、園バスなどの実費負担の費用などが掛かります。

認定こども園の制度の仕組みや各園の方針などについて理解を深めていただくために、園が開催する説明会にご参加ください。説明会の日程などについては、各認定こども園に直接お問い合わせください。

認定こども園の保育部分については他の保育施設と同じ様に、区で保育の必要性の認定および利用調整を行います。

保護者の声

- 小規模だけど先生の数も多く、きめ細やかな対応をしてもらって安心です。
- とてもアットホームで、お迎えの時に1日の様子を詳しく説明してくれるなど先生と密なコミュニケーションが図れています。
- ワンフロアになっていて、目が届くところで保育をしてもらっているので安心です。
- 少人数のため、先生が一人一人の子どもの状況をよく把握してくださっていて、助かっています。
- 「保育園行く？」と子どもに毎朝聞くと、元気よく「行く！」と声が返ってきて、子ども自身も楽しんでいるようです。



立石在住 新井さん



新宿在住 葛西さん



保育ママの保育の様子

**** 入園申し込みについて ****

■平成28年度分(随時入園)

空きがある小規模保育事業・家庭的保育事業(保育ママ)・認定こども園・認可保育園について、随時入園児の募集を行っています。募集予定人数(空き状況)は、入園希望月の前々月25日頃に、子育て支援課(区役所4階401番)、区ホームページ(トップ→かつしか子育てサイト→認可保育園・認証保育所・保育ママ等の空き状況)でお知らせします。

認証保育所については、入園希望月の前月25日頃に、空き状況をお知らせします。申し込みは、直接施設にご連絡ください。

■平成29年度4月入園分

平成29年度保育施設利用申込案内を10月25日から配布開始予定のほか、広報かつしか10月25日号、区ホームページでもお知らせします。

小規模保育事業・家庭的保育事業(保育ママ)・認定こども園を申し込みの際には必ず施設見学や面接が必要です。直接施設にお問い合わせください。

※詳しくはお問い合わせいただくか、区ホームページ(トップ→かつしか子育てサイト)や各施設のホームページをご覧ください。



はなしょうぶコール ☎6758-2222
午前8時～午後8時 年中無休



区ホームページ
<http://www.city.katsushika.lg.jp>



区公式ツイッター
@katsushika_city



区公式フェイスブックページ

お知らせ

**都市計画の変更案を
ご覧になれます**

区内全域の「絶対高さ高度地区」に関する都市計画の変更を行います。変更案に対する意見書を提出することができます。

変更案は区ホームページからもご覧になれます。

【公告日】 9月12日(月)

【縦覧・意見書提出期間】 9月12日(月)～26日(月)

【意見書提出方法】

持参か郵送で、意見書様式自由)に住所・氏名を書いて提出してください。

【縦覧場所・意見書提出先・担当課】

〒124-8555 葛飾区役所調整課

(区役所3階301番)

☎(5654)8328

**地域活動団体事業費
助成(後期)申請を受け
付けます**

区民との協働によるまちづくりを推進するため、自主的・主体的に社会貢献活動に取り組み団体に経費の一部を補助します。

申請書の提出前に事前相談が必要で、詳しくは、募集要項または区ホームページをご覧ください。

【対象】

平成28年第3回区議会定例会

【日程】 9月14日(水)～10月14日(金)(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

平成29年3月31日までに社会貢献活動を実施し、終了する団体(法人格の有無は問いません)

ただし、申請前に終了した事業は対象になりません

【補助額】

▽活動実績が1年以上の団体/補助対象経費の2分の1以内(限度額30万円)

▽活動実績が1年未満の団体/補助対象経費(限度額10万円)

【審査】 審査会による審査を経て、補助の可否と補助額を決定します。

【募集要項配布場所】

地域振興課、区民事務所

区民サービスコーナー

区ホームページからも取り出せます。

【事前相談期間】

9月5日(月)～23日(金)午後5時

【申請期間】

9月12日(月)～30日(金)午後5時

(必着)

【申請方法】

募集要項に添付されている申請書を持参か郵送。

【申請・担当課】

〒124-8555 葛飾区役所地域振興課(区役所4階405番)

☎(5654)8219

ふれあいレクリエーション農園

サツマイモの収穫

区内の農家の方が栽培したサツマイモの収穫を体験できます。

【収穫時期】 10月中旬

【収穫場所・費用】

▽西水元

1区画(10株)2千円

▽東金町

1区画(20株)3500円

【共催】 JA東京スマイル

【申込方法】 往復ハガキに「サツマイモ」住所・氏名(団体の場合は団体名と代表者氏名)・電話番号・希望収穫場所・区画数・大人と子どもそれぞれの参加人数を書いて、9月15日(木)必着まで(多数抽選。収穫場所の変更・区画制限の場合あり)。電子申請可。

【申し込み・担当課】

〒125-0062 青戸7-2-1 テクノプラザかつしか内産業経済課

☎(3838)5554

地域指導員(うんどう教室ボランティア)を募集します

11月1日(火)から東金町4丁目平成公園(東金町4-35-1)で始まる、高齢者「うんどう教室」の実践や補助、見守りをしていただきます。申込者は事前の説明会および養成講座に必ず参加してください。

【日時・会場】

▽説明会

10月4日(火)

午前9時30分～11時

▽養成講座

10月20日(木)

午前10時～午後4時

いずれも東金町地区センター(東金町5-33-6)。

【申込方法】 往復ハガキに「地域指導員」住所・氏名(フリガナ)・電話番号を書

いて、9月21日(水)必着まで。電子申請可。

【申し込み・担当課】

〒124-0012 立石6-38-11 シニア活動支援センター

☎(5698)6201

**平成29年度分特別区
民税・都民税封筒の
広告を募集します**

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。

【広告の概要】 左表の通り

【対象】 税関関係機関、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15日(木)必着まで(多数抽選。詳しくはお問い合わせください)。

申込書は区ホームページからも取り出せます。

【申込書配布・申し込み・担当課】

〒124-8555 葛飾区役所税務課(区役所3階321番)

☎(5654)8194

封筒の種類	規格	掲載料	印刷枚数	使用開始時期
納税通知書	裏面の2分の1面 左または右 7.5cm×7.5cm	15万円	12万枚	平成29年6月
税額通知書	裏面の2分の1面 上または下 9.5cm×19cm	8万円	4万枚	平成29年5月
申告書	裏面の2分の1面 左または右 7.5cm×9.5cm	6万円	6万枚	平成29年2月

非常勤職員募集

【勤務期間】いずれも11月1日～平成29年3月31日(更新可)。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	勤務日時	報酬など	申込方法	選考日・選考方法	申し込み・担当課
認定調査員 障害程度や家族状況の聞き取り調査、ケアマネジメント補助	1人	障害に関する専門的知識を有し、次のいずれかに該当する方 ▷介護支援専門員、社会福祉士、保健師、看護師のいずれかの資格を有する方 ▷大学などで社会福祉学または心理学を修めた方 ▷社会福祉主事任用資格または保育士の資格を有し、障害者施設などでの実務経験のある方 ▷障害者の相談支援業務の経験のある方	火～土曜日 午前10時15分～午後5時15分	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、返信用封筒(82円切手貼付、宛先記入)を、9月26日(月)必着までに郵送。	書類選考の上、10月上旬に面接・筆記試験・グループディスカッション。	〒124-0006 堀切3-34-1 ウェルピアかつしか内 障害者施設課 ☎5698-1315
児童指導員 児童館および学童保育クラブにおける児童指導	3人程度	次のいずれかに該当し、配属先の所属長が指定するローテーションに従った勤務が可能で健康な方 ▷保育士、教員、社会福祉士の資格のいずれかを有する方 ▷大学において社会福祉学、心理学、教育学、社会学、芸術学、体育学のいずれかを専修する学科、またはこれらに相当する過程を修めて卒業した方(他学部における科目履修は不可)	週5日 午前10時～午後6時15分のうち6時間(配属先により午後7時15分または午後8時15分までの場合あり) 学校休業時は、午前8時30分～午後7時15分のうち7時間45分勤務の場合あり。	月額164,900円または171,700円(配属先による) 1日7時間45分勤務した場合は付加報酬あり。 交通費・有給休暇あり。 健康保険・厚生年金・雇用保険加入。	所定の申込書、課題作文(指定書式800字程度)、資格を証する書類の写し、最終学歴の卒業証書の写し卒業証明書、返信用封筒(82円切手貼付、宛先記入)を、9月26日(月)必着までに持参か郵送。 【申込書・作文用紙配布場所】 育成課、児童館 区ホームページからも取り出せます。	書類選考の上、10月7日(金)に面接。	〒124-8555 葛飾区役所育成課(区役所4階401番) ☎5654-8293
発達支援専門員 巡回指導・相談・検査などに関する業務	1人	大学などで心理学を修め、子どもの発達相談などに関する専門的能力を有する方	月～金曜日のうち週4日 午前8時30分～午後5時 ただし、月・火曜日は勤務日とする。	月額218,300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、大学などの卒業証書の写し卒業証明書、志望動機(A4判用紙横書き400字程度)、返信用封筒(82円切手貼付、宛先記入)を、10月4日(火)までに持参か郵送。	書類選考の上、10月18日(火)(予定)に面接。	〒125-0062 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

広告 内容については広告主にお問い合わせください。

水廻りリフォームの専門店
 キッチン、洗面所、トイレ、浴室などの水廻り関連工事の**専門家**です
 TEL03-3693-5478
 お陰様で地元で創業45年
サンエービルドシステム株式会社
 堀切1-8-4

介護付有料老人ホーム
 (一般型特定施設入居者生活介護)
亀有ケアコミュニティそよ風
 住所 東京都葛飾区亀有1-12-3
 アクセス JR常磐線「亀有駅」南口より徒歩14分又は京成バスにて「亀有中学校」下車3分
「お食事付き見学会」
 開催中(要予約)
 11:00～14:00
 1日先着2名様
 0120-384-233

葛飾区又の塗装屋さん
 地元で創業30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
 mail: info@tatumi-j.co.jp
 http://www.tatumi-j.co.jp

元気な身体づくり
 新たな友達や趣味との出会い
アンブル活き活き交流会
 主催: 社会福祉法人アストリー
 第3回
 介護・認知症予防プログラム
 カラオケ、その他趣味活動等
 多数ご用意しております!!
 ランチのご用意
 健康食バイキング
 大人¥400-
 子供¥300-
 ※要予約・開催日3日前迄
 ※電話又はHP「お問合せ」
 場所: 特別養護老人ホーム アンブル宝町 葛飾区宝町1-2-9
 日時: 平成28年9月24日 10時～15時
 お問合せ: 03-5654-8880
 ※お問合せやご予約はお電話又はHPで!
 参加費 無料



(3)

紙面上では市外局番03の表記を省略しています。

**高齢の方へ
救急医療情報キット
を配布しています**

区では、ひとり暮らし高齢者などの治療中の病気やかかりつけ医療機関を、救急隊が確認することのできる救急医療情報キットを無料で配布しています。

【対象】

区内在住65歳以上で次のいずれかに該当する方
▽ひとり暮らしの方
▽日中または夜間に一人になる方
▽同居する家族が認知症などで、ひとり暮らしと同様の状況にある方

【配布場所】

高齢者支援課(区役所2階201番)、高齢者総合相談センター、葛飾区医師会所属医療機関

救急医療情報の書き換えをお願いします

既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の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。

【担当課】 高齢者支援課
☎(5654)8259



冷蔵庫に保管します

▶右の写真にスマートフォンなどのモバイル機器をかざすと、救急医療情報キットの紹介動画を見ることが出来ます。詳しくは8面下帯をご参照ください。

**高齢の方・障害のある方へ
住宅を無料修繕します**

【対象】 区内在住の世帯全員が70歳以上または身体障害者手帳2級以上をお持ちの方がいる世帯で、住宅を所有している方か、修繕について家主の承諾を得ることのできる賃貸住宅(公営を除く)にお住まいの方

【修繕内容】

作業時間が2時間程度の軽微な修繕(材料費は自己負担)

【申し込み】

【申込方法】 9月15日(木)・16日(金)の午前10時～午後4時に電話か窓口で。
【申し込み】 葛飾建築協会臨時受付(葛飾区役所議会議棟下駐輪場) ☎(3691)1146
※9月15日・16日のみの臨時的な窓口です。
【担当課】 福祉管理課

**障害者作品展
作品を募集します**

区内在住の障害のある方が創作した絵画・書画・手芸品などを募集します。

【展示期間】

11月17日(木)～22日(火)

【申込方法】 電話、ハガキかファクス(住所、氏名、フリガナ)、電話番号、障害の種類、作品の種類・大きさを記入)で、9月30日(金)必着まで(1人1点)。

作品は、11月16日(水)午後2～5時に直接会場へ搬入してください。

【会場・申し込み・担当課】
〒124-0066堀切3-34-1ウエルピアかつしか内障害者施設
【日時】 9月13日(火)午前10時～正午・午後1～3時

**障害のある方へ
チャレンジ雇用事業
臨時職員募集**

区役所での一定期間の就業への就職をめざします。9月13日(火)午後1時30分から、障害者就労支援センターで説明会を開催します。

【職務内容】

事務補助や軽作業を中心とする業務

【募集人数】

1人
【対象】 区内在住で精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方
【勤務期間】 11月～平成29年3月31日(更新可)
【勤務日時】 月～金曜日 午前9時30分～午後3時30分
【報酬】 時給910円(10月に改定予定)
【申込書配布期間】 9月5日(月)～23日(金)(土・日曜日、祝日を除く)
【申込方法】 所定の申込書を、9月27日(火)午後5時までに本人が持参。
【申込書配布・申し込み・担当課】 障害者就労支援センター(立石5-27-1ウイメンズバル内) ☎(3695)2224

**消費生活特別相談
契約トラブル・借金でお困りの個人の方へ**

弁護士による無料相談です(1人30分程度)。
【日時】 9月13日(火)午前10時～正午・午後1～3時

**区内在住・在勤・在学の方5人
【申込方法】**

9月6日(火)午前9時から電話で(先着順)。
【会場・申し込み・担当課】 消費生活センター(立石5-27-1ウイメンズバル内) ☎(5698)2311

**区の天然記念物
フジバカマ自然群生地**



水元さくら堤自然保護区域では、秋の七草の一つであるフジバカマが自生しています。

10月中旬ごろまでが見頃です。水元公園にお出かけの際にはぜひご覧ください。
【場所】 水元公園4番先
【担当課】 環境課
☎(5654)8237

**消費生活展
フリーマーケット
出店者を募集します**

10月8日(土)・9日(日) 午前10時～午後3時
(雨天時は一部屋内で開催)
【対象】 区内在住の方(営利目的を除く)
【募集数】 15店
【日時】 9月9日 19店
【出品物】 日用品・衣類など

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。

ど(食料品、医薬品、電化製品、貴金属、美術品、骨董品、動植物などを除く)

【申込方法】 往復ハガキに「フリーマーケット」・出店希望日・出品物・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月16日(金)必着まで(1世帯1枚)重複申込無効・多数抽選。当選者は、9月23日(金)午後3時からウイメンズバルで行う事前説明会に必ず参加してください。

**柴又どんたく
フリーマーケット
出店者を募集します**

【日時】 10月23日(日) 午前11時～午後3時
【会場】 柴又学び交流館(柴又5-33-8)
【対象】 区内在住・在勤16歳以上の方(営利・営業目的を除く)
【募集数】 14店
【出品物】 日用品・衣類・創作品など(医薬品・食品・その場で試せない電化製品を除く)
【費用】 1区画500円
【申込方法】 9月24日(土)午後1時30分～2時に柴又学び交流館へお越しください(多数の場合は、公開抽選会を行います)。
出店者は受け付け後の説明会に必ず参加してください。
【その他】 主催/柴又どんたく実行委員会

**子育て・子ども
葛飾区立以外の小・中学校に通っている
お子さんのいる保護者の方へ**

「かつしか子ブック」事業では、4月に小学1年生・中学1年生になったお子さんに、希望する本を1冊プレゼントしています。対象の方には、9月初旬に本のリストと申し込みハガキを送付しますので、9月30日(金)までに申し込みください。
【担当課】 図書・申し込みに関する
中央図書館 ☎(3607)9201

**子ども発達センター
事業説明会**

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。
【日時】 9月14日(水)午後2～3時
▽9月17日(金)午前10～11時
▽10月22日(土)午後3～4時
いずれも直接会場へ。各日も同じ内容です。
【定員】 各日50人程度
【会場・担当課】 子ども発達センター

子ども・子育てフェスタかつしか

「ゆつくり子育て・ゆつたり子育て」をテーマとした、乳幼児から小学生までのお子さんのいるご家庭が楽しめるイベントです。
【日時】 9月19日(月)・祝 午前10時～午後4時(内あそびのひろば、おはなし会、相談コーナー)他かつしか子育てネットワーク ☎(5670)9101
【会場】 子ども家庭支援課(青戸4-15-14健康プラザかつしか内)

葛飾元気野菜即売会

【日時】 9月10日(土)午前10時から(売り切れ次第終了)【会場】 立葛飾商業高等学校(新宿3-14-1) ☎(3607)5178
【産業経済課】 新中川と遊ぼう
カメラによる水質観察や釣り大会などを行います。
【日時】 9月11日(日)午前8時～正午(雨天中止) 午前7時40分～

銭湯で葛飾フィルハーモニー管弦楽団のメンバールによる演奏四重奏を聴きませんか

70歳以上の方が区内の銭湯を1回230円で利用できる「くろろぎ入浴事業」のPRイベントです。70歳未満の方もお越しください。
【日時】 9月25日(日)午後1～2時
【会場】 千代の湯(東新小岩5-17-6) 駐車場はありません。
【対内】 区内在住の方20人程度
【日時】 9月7日(水)午前9時から電話で(先着順) 申し込み ☎(5654)8259

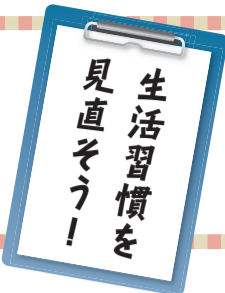


分から会場を受け付け(先着順) 会北沼公園(奥戸8-17-1) 前の新中川河川敷 60人(小学3年生以下は保護者同伴) 持参品 葛飾の川をきれいにする会 ☎(6661)0770 担

街路樹に水やりをお願いします

厳しい暑さや湯水で、ツツジなどの低木や若木の街路樹が弱ってしまうことがあります。お風呂の残り湯などを使い、ご自宅近くの樹木への水やりをお願いします。
【担当課】 道路補修課 ☎5654-8569

9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動



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

1に運動



運動で元気な骨を作ろう

骨密度は20～30歳までにピークに達し、その後は加齢に伴って徐々に低下します。適度な運動をすることで、骨にカルシウムが沈着しやすくなる他、骨をつくる細胞の働きが活発になります。ウォーキングや階段歩行など、日常生活の中での運動も有効です。「今より1,000歩多く歩く」「エレベーターを使わない」など自分なりの目標を立てて、楽しみながら運動を継続しましょう。

2に食事



プラス一皿の野菜料理を食べよう

一日に350g以上の野菜を摂取することが大切ですが、6割以上の方が摂取できていません。平均すると一人一皿分約70gの野菜が不足しています。毎日の食生活で、プラス一皿分の野菜料理を取る工夫をしましょう。

- ポイント①** 手間が掛からない食材を選ぶ。
- ポイント②** 冷凍野菜や缶詰などの保存できる野菜を常備する。
- ポイント③** 外食するときは野菜メニューが補えるお店を選ぶ。

葛飾区の65歳健康寿命

65歳健康寿命とは、65歳の方が何らかの理由のために、日常生活動作が制限されるまでの年齢を平均的に表したものです。平成26年度の葛飾区の65歳健康寿命は、男性80.4歳、女性82.4歳で、東京都の平均とほぼ同じです。
 (東京都福祉保健局調べ)

禁煙は健康づくりの第一歩



喫煙をすると、血液中の善玉コレステロールが減少し、中性脂肪や悪玉コレステロール、血糖値が増加するため、メタボリックシンドロームになりやすくなります。また、たばこの煙には多くの発がん性物質が含まれています。健康のために、禁煙をお考えください。

やさしいを食べてよう!

やさしいの目安はさんどの食事です



野菜の良いところをもっと知って食べてもらうための情報が詰まったリーフレットを作成しました。9月30日(金)から保健所・保健センター、「かつしかの元気食堂」認定店(下表参照)などで配布予定です。

区民の健康づくりを食生活から応援する「かつしかの元気食堂」



「かつしかの元気食堂」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、健康的な食事を選べる飲食店です。現在52店舗を認定しています。

平成28年度から「かつしかの元気食堂～プラス一皿の野菜料理があるお店」を始めました。プラス一皿分の野菜(約70g)を取ることができるメニューを提供しています。



お得なキャンペーンが始まります!

キャンペーン期間 9月22日(木・祝)～12月9日(金)

【内容】「元気食堂マップ」に付いているクーポンを持参し、認定店で対象メニューを注文すると、ドリンク1杯無料など認定店ごとのサービスが受けられます(一部の店舗では利用できません)。



【元気食堂マップ配布場所】9月21日(水)から「かつしかの元気食堂」認定店(下表参照)、保健所・保健センター、区民ホール(区役所2階)などで配布します。区ホームページからも取り出せます。



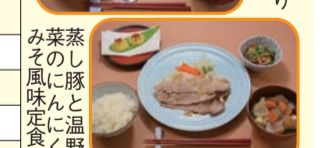
新作「元気ができるメニュー」8種類

【メニュー】

- ▶ 鯖のみぞれソース定食
- ▶ ミートローフの柚子胡椒あんかけ定食
- ▶ 具材たっぷり八宝菜定食
- ▶ 豆腐のとろ～り野菜添え定食
- ▶ 蒸し豚と温野菜のにんにくみそ風味定食
- ▶ 鮭の彩り甘酢あんかけ定食
- ▶ 豚のから揚げ野菜あんかけ定食
- ▶ 和風麻婆豆腐定食

【提供開始時期】10月頃

提供日や提供メニューは店舗により異なります。詳しくは、提供店舗へお問い合わせください。



店舗名	所在地	電話番号	定休日
下町カフェ あみちえ	立石3-15-4	3695-0925	水・木曜日
らーめんだいにんぐ ひびき	立石3-18-4	5654-6739	月曜日
宝塔	立石3-31-6	3695-0867	日曜日
★葛飾区役所内 職員食堂	立石5-13-1	3693-5674	土・日曜日、祝日
旬の定食 八十八	立石5-15-19	5671-0882	土(不定休)・日曜日、祝日
★旬の定食 八十八 ウィメンズバル店	立石5-27-1	3693-8128	土・日曜日、祝日、休館日
◎バーディ	立石6-20-8	3697-7978	日曜日、祝日
◎中華料理 安楽	立石6-20-9	3693-1406	水曜日
◎名門餃子酒場	立石6-31-10	5654-8038	なし
◎デリシャス バーディ 寿美鮨	立石7-4-1-2F	080-5510-1093	水(夜)・日曜日、祝日
立石8-3-6	3691-9968	なし	
★dining cafe zeroya	奥戸2-44-16	3697-8708	月曜日
味の民芸 葛飾奥戸店	奥戸7-10-10	3696-7531	なし
◎お好み焼 ざいご	青戸3-25-16	3603-7507	不定休
◎青戸 光陽楼	青戸3-27-12	6240-7047	火曜日
和料理 錦	青戸5-8-1	5680-9835	日曜日
+choice	青戸5-14-5-102	5680-5994	土・日曜日、祝日
珍満茶楼	青戸6-4-22	3601-0407	火曜日
★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	5680-8616	休館日
◎大清軒	青戸7-2-8	3601-4856	日曜日
グリーンカフェ	新小岩1-49-2-3F	5879-4435	土・日曜日、祝日
★ヘニイズ・テラス	新小岩1-51-5-2F	3651-3072	火曜日
新小岩パンズキッチン	新小岩2-2-3-1F	3652-9963	日曜日
◎SPOON	新小岩2-10-7	3653-4303	第1・3・5月曜日
Café Like	新小岩2-14-7-101	3653-5711	日曜日、祝日
和楽亭	西新小岩1-1-3 新小岩公園内	5670-3515	水曜日

店舗名	所在地	電話番号	定休日
◎バル トラットリア クアトロ	西新小岩1-2-5-1F	5671-1973	水曜日
大衆割烹 のぼる	西新小岩1-8-4-1F	3696-4051	月曜日
味処 ひき多	西新小岩1-9-2	3696-4503	日曜日、祝日
◎食事処 島村	西新小岩5-8-3	3691-3374	月・水・金(夜)・日曜日、祝日
和利館	東新小岩1-5-5-101	3696-3003	なし
中国料理 やま平飯店	東新小岩8-31-9	3694-1394	火曜日
鶯庵 やぶ忠	柴又6-1-5	3657-8568	不定休
柴又まの駅・ファンタジア	柴又7-9-16-1F	6657-9675	火・水曜日
★cafe Farine	新宿1-1-15	3607-3180	土・日曜日、祝日
かい&ミュージック グラフ	亀有2-33-9	3602-4544	日・月曜日
味処 三京	亀有3-29-1-B1F	3602-5927	月曜日
とんかつ有馬	亀有5-37-14	3628-5029	水曜日
常盤仙食堂	亀有5-38-10	3605-5632	土曜日
だいどころMARSUN	堀切1-25-6	5654-6444	月曜日
中国菜庵 鳴	堀切4-51-10	3838-0864	火曜日
kitchen café ISEYA	堀切5-20-1-101	6662-6603	火曜日
◎時のわすれもの	お花茶屋1-25-2	3603-5243	水・木曜日
◎嘉月寿司	四つ木2-8-3	3691-3292	月曜日
プティレストランミモザ	金町2-6-1	5699-5451	日(不定休)・月曜日
ときわ食堂	東金町1-19-10	3627-8043	水曜日
レストランみづほ	東金町1-20-3	3609-8147	日曜日
Cafe & Bar brave	東金町2-18-1-106	5876-3352	水(昼)・木曜日(昼)、夜不定休
CAFÉ Sun Y's	西水元2-11-17	5876-3268	日・月曜日、祝日
石臼碾き 手打そば一念	東水元1-16-5	5699-8253	水曜日(祝日は営業、翌日休み)
洋風料理NAKAMURA	東水元4-14-26	3608-2474	水・第3木曜日
★龍や食堂	南水元1-23-12-1F	3609-2508	火曜日

★は新作「元気ができるメニュー」提供店舗です。◎は「かつしかの元気食堂～プラス一皿の野菜料理があるお店」です。定休日は変更になることがあります。営業時間はお問い合わせください。

(5)

講座・講演会

共栄大学公開講座 サクセスフルエイジ ング～幸福な高齢期 の健康と生きがい

区民大学単位認定講座。
高齢期の生きがいのある
過ごし方を、演習を取り入
れながら紹介します。

日9月24日(土)午後2時～3
時40分 師村由美由紀氏(共
栄大学国際経営学部教授)

方往復ハガキに「サクセス
フルエイジング」・住所・
氏名(フリガナ)・年齢・電
話番号を書いて、9月16日
(金)必着まで。会申回千124
・003お花茶屋2・6・1共
栄学園公開講座 ☎360
17136 担 生涯学習課

中央・立石図書館 ビジネス相談会

中小企業診断士が起業・
経営改善などの相談に応じ
ます(1人1時間程度)。

中央図書館会場

日10月15日(土)、11月19日(土)
12月17日(土)午後1時30分～
5時30分 会申担中央図書館
(金町6・2・1) ☎360
79201

立石図書館会場

日10月2日(日)、11月6日(日)
12月4日(日)午後1時30分～
5時30分 会申担立石図書館
(立石1・9・1) ☎369
64451

いずれも

定各日6人他催/東京都
中小企業診断士協会 方9月
7日(水)午前9時から各会場
の窓口か電話で(先着順)。

凡例

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

社会保険労務士による 事業者向けセミナー・ 相談会

改正雇用保険法や育児介
護休業法、キャリアアップ
助成金についてお話ししま
す。

セミナー後、希望者へ個
人相談を行います。

日9月21日(水)午後1時30分
～3時30分 対区内事業者50
人 師坂井陽子氏(社会保険
労務士) 方9月7日(水)午前
9時からファクス(セミナー
1)・会社名と所在地・電
話番号・参加者名・個人相
談会の希望の有無を記入)
で(先着順)。会申担産業経
済課(青戸7・2・1)テ
クノプラザかつしか内 FAX(3
838)5551

文化芸術講座 日本舞踊講習

全3回

日10月28日(金)、11月4日(金)
・18日(金)午後1時30分～3
時30分 会申担地区センター
(亀有3・26・1)リリオ
7階) 内曲目「お江戸日本
橋」(師坂東勝吉郎氏・藤間
敬之丞氏(葛飾区日本舞踊
連盟) 定30人持扇子費曲の
テープが必要な方は300
円方往復ハガキに「日本舞
踊」・住所・氏名(フリガナ)
・電話番号・曲のテープの
必要の有無を書いて、9月
20日(火)必着まで(多数抽
選)。申回千125・006亀有3・
29・1・502坂東勝吉郎
(葛飾区日本舞踊連盟) ☎3
838) 6262 担 生涯学習

古地図をもつて街歩 き 新金線と用水跡、 旧街道をたどる

区民大学単位認定講座。
新小岩と金町を結ぶ貨物
線「新金線」とその沿線につ
いて学び、金町・高砂間(約
5キロ)を歩きます。

日10月1日(土)午後1時～4時

会金町地区センター(東金町
1・22・1) 定30人費100
円方往復ハガキに「新金線
」・住所・氏名(フリガナ)・
年齢・電話番号を書いて、
9月15日(木)必着まで(多
数抽選)。申回千124・855葛飾
区役所生涯学習課

若年者向け 就職支援出張セミナー

内定獲得までのポイント
や就職支援機関の利用法な
どを学びます。

日9月30日(金)午後1時30分
～3時30分 会申担地区セン
ター(東金町1・22・1) 対
39歳以下の方15人他雇用保
険受給中の方には、求職活
動の実績となる証明書を発
行します。方9月7日(水)午
前10時から電話で(先着順)
申しここと発見プラザかつし
か ☎(5680)8765 担
産業経済課

すぐに役立つ 就活サポート総合セ ミナー

日10月3日(月)午前10時
30分～正午/応募書類の作
り方▽午後1時30分～3時
/面接対策。いずれか一方
の受講も可。対区内在住の
方20人他雇用保険受給中
の方には、求職活動の実績と

短期集中！女性対象 就職応援プログラム 全11回

就職活動などに役立つセ
ミナーを10日間受講した後
合同面接会で区内および近
隣企業の面接を受けます。

日10月12日(水)～26日(水)

(10月17日(月)、土・日曜日
を除く) 午前10時～午後3
時30分/就職支援セミナー
▽10月27日(木)午前10時～午
後3時30分/合同面接会
かつしかシンフォニービル
ズ(立石6・33・1) 対就職
を考えている女性20人方9
月7日(水)午前10時から電話
で(先着順)。申しここと発見
プラザかつしか ☎(360
1)8605 担 産業経済課

日本赤十字社 救急法基礎講習会

心肺蘇生とAED(自動
体外式除細動器)の使用方
法などを学びます。

日10月12日(水)午前10時～午
後4時 会申担地区センター
(東金町1・22・1) 対15歳
以上の方35人費1700円
方日本赤十字社東京都支部
ホームページ([http://www.
jrc.or.jp](http://www.jrc.or.jp))の申込フォ
ームか、往復ハガキ(基10
・2金町)・住所・氏名(フ
リガナ)・生年月日・性別
・電話番号を記入)で、9月
20日(火)必着まで(多数抽

自然学習講座 キノコ観察会

身近なキノコについて解
説し、観察会を行います。

日10月1日(土)午後1時～3時

(雨天決行) 会水元公園グ
リンプラザ(水元公園7・
2) 定30人(小学3年生以下
は保護者同伴) 師大館一夫
氏(キノコ入門講座代表持
ル) 方9月7日(水)午前9
時から電話で(先着順)。申
水元かわせみの里(水元公
園8・3) ☎(3627)5
201 担 公園課



▲オニタケ(毒キノコ)

自然入門講座 秋季

水元公園を歩きながら、
身近な自然をじっくりと観
察します。

日10月8日(土)午前10時～正
午(雨天決行) 会水元公園グ
リンプラザ(水元公園7
・2) 周辺対区内在住・在
勤・在学の方40人(小学生
以下は保護者同伴) 師土岐
秀則氏(昆虫研究者、伊藤
和幸氏(森林インストラク
ター) 費500円方9月7日(水)午
前9時から電話で(先着順)。
申担環境課 ☎(5654)8
237

かつしかエコライフ プラザ講座 さき織り布でミニバッグ作 り

布を裂いて横糸にするさ
き織り布を使います(ミニシ
ン使用)。

日10月27日(火)午後1時～4
時・10月5日(水)午後1時～5
時②9月29日(木)午後1時～4
時・10月14日(金)午後1時～5
時。①・②とも内容は同じ
です。対区内在住・在勤・
在学16歳以上の方各回8人
費2400円方往復ハガキ
に「さき織り」・①か②・住
所・氏名(フリガナ)・年齢
・電話番号を書いて、9月
16日(金)必着まで(多数抽
選)。

着物からワンピース作り

不要になった着物をワン
ピースに作り替えます(ミ
シン使用)。

日9月30日(金)・10月7日(金)午
後1時～4時 対区内在住・在勤
・在学の方8人費1800
円方往復ハガキに「ワンピ
ース」・住所・氏名(フリ
ガナ)・電話番号を書いて、
9月16日(金)必着まで(多
数抽選)。

いずれも

会かつしかエコライフプラ
ザ(立石1・9・1) 申回千
124・855葛飾区役所サイク
ル清掃課

消費生活展 料理教室

日10月8日(土)午前11
時～午後2時「アタマに効
く、カラダに効く魚料理」
300円▽10月9日(日)午前

10時～正午「東京聖栄大学
の料理教室/トマトの使い
切り/ジャムを作ろう」
500円 対区内在住の方各
日20人方往復ハガキに「料
理教室」・希望日(両日可)・
住所・氏名(フリガナ)・年
齢・電話番号を書いて、9
月30日(金)必着まで(多数
抽選)。申回千124・012立石
5・27・1ウイメンズパ
ル内消費生活センター

布ぞうり作り 初心者教室

不要な浴衣などを使って
作ります。

日9月24日(土)午前10時～午
後3時 会申担AIT・活動
情報サロン(立石6・38・
11) 対区内在住55歳以上の
方10人費千円方往復ハガキ
に「布ぞうり」・住所・氏名
(フリガナ)・年齢・電話番
号を書いて、9月15日(木)必
着まで(多数抽選)。申回千
125・002青戸5・33・1・1
03 NPO法人葛飾アクテ
ィブ・COM ☎(5680)
2964 担 シニア活動支援
センター

シニア情報生活アド バイザー養成講座

全8回

シニア世代にIT機器の
操作・活用方法を教えるア
ドバイザーを養成します。
日10月2日～11月20日(日)
午前9時30分～午後0時30
分 会 NPO法人ユニコムか
つしか新柴又教室(鎌倉3
・24・5) 対区内在住お
おね55歳以上で、地域でパ
ソコンなどの指導ポランテ
ィア活動ができる方6人費

シニアが案内する まち歩きツアー 葛西城址を極める 亀戸界隈の寺めぐり

日9月29日(木)午後1時～4時
(小雨決行) 集合/亀有駅
南口 定60人費500円他
企画・運営/葛飾のまち歩き
を創る会 方往復ハガキに
「まち歩き」・住所・氏名(フ
リガナ)・年齢・電話番号
を書いて、9月20日(火)必
着まで(1枚2人まで連記
可。多数抽選)。申回千124・
0013
東立石4・25・6 我妻敬宛
て 担 高齢者支援課

シニア活き教室 都立農産高校生とシ ニアの交流

高校生と一緒に押し花で
「花と緑のはがきコンク
ール」の応募作品を作ります。
日9月23日(金)午後1時～3時
 会 亀有学び交流館(お花茶
屋3・5・6) 対区内在住
55歳以上の方20人費300
円方往復ハガキに「押し花
」・住所・氏名(フリガナ)・年
齢・電話番号を書いて、9
月15日(木)必着まで(多数
抽選)。申回千125・002青戸5
・33・1・103 NPO法
人葛飾アクティブ・COM
☎(5680)2964 担 シ
ニア活動支援センター

9月9日は「葛飾区交通安全日」です。自転車も暗くなってきたら早めに点灯し、相手に自分の位置を知らせましょう。

【担当課】 道路管理課 ☎5654-8386



話をきこう

健康・介護予防

葛飾区基本健康診査

【対象】平成29年3月31日現在、40歳以上(昭和52年3月31日生まれまで)で次のいずれかに該当する方
①生活保護を受給している方または中国残留邦人等支援給付を受けている方
②平成28年4月2日以降に葛飾区国民健康保険に加入した方
③平成28年4月2日以降に被用者保険(被扶養者の方に限る)か国保組合に加入した方

【健診期間】10月31日(月)まで(休診日を除く)
【実施場所】区内の指定医療機関(約170カ所)

【内容】身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査・胸部エックス線撮影他
肺がん・大腸がん・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査を同時に受診できます(年齢要件や一部料金の負担あり)。

【申込方法】▽①に該当する方
ハガキに「基本健康診査」・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いて、9月30日(金)消印有効まで。
▽②・③に該当する方
「基本健康診査」・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いた用紙と保険証の写しを同封し、9

月30日(金)消印有効まで。受診票は申し込み後、2週間ほどで送付します。詳しくは受診票に同封の案内をご覧ください。
【申し込み・担当課】〒125-0062 青戸4-15-14 健康づくり課 ☎(3602)1268

高次脳機能障害とともにも歩むために

講演会

高次脳機能障害における脳の仕事みや症状、支援のポイントを学びます。
【日時・内容】▽9月14日(水)・23日(金)健康づくりを初めましょう10月12日(水)・28日(金)健診結果の見方とワンポイントアドバイス
【会場】イトーヨーカドーアリオ亀有店中川橋側入口付近(亀有3-49-3)

【持ち物】健康の相談の場合は健診結果など
【担当課】健康づくり課 ☎(3602)1268

【実施場所】区内の指定医療機関(約170カ所)

【内容】身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査・胸部エックス線撮影
その他、胸部疾患検診(胸部エックス線写真を2人以上の医師が読影を実施)一部医療機関を除く。

【申込方法】ハガキに「20歳代・30歳代健診」・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いて、9月30日(金)消印有効まで。電子申請可。受診票は申し込み後、2週間ほどで送付します。
【申し込み・担当課】〒125-0062 青戸4-15-14 健康づくり課 ☎(3602)1268

区内大型商業施設や区の施設などの身近な場所、定期的に保健師などの専門職員が健康相談や健康づくりへのアドバイスをします。
【日時・内容】▽9月14日(水)・23日(金)健康づくりを初めましょう10月12日(水)・28日(金)健診結果の見方とワンポイントアドバイス
【会場】イトーヨーカドーアリオ亀有店中川橋側入口付近(亀有3-49-3)

医療情報セミナー

がん医療の本当の事

高次脳機能障害とともにも歩むために
【日時・内容】▽9月14日(水)・23日(金)健康づくりを初めましょう10月12日(水)・28日(金)健診結果の見方とワンポイントアドバイス
【会場】イトーヨーカドーアリオ亀有店中川橋側入口付近(亀有3-49-3)

【実施場所】区内の指定医療機関(約170カ所)

【内容】身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査・胸部エックス線撮影
その他、胸部疾患検診(胸部エックス線写真を2人以上の医師が読影を実施)一部医療機関を除く。

【申込方法】ハガキに「20歳代・30歳代健診」・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いて、9月30日(金)消印有効まで。電子申請可。受診票は申し込み後、2週間ほどで送付します。
【申し込み・担当課】〒125-0062 青戸4-15-14 健康づくり課 ☎(3602)1268

区内大型商業施設や区の施設などの身近な場所、定期的に保健師などの専門職員が健康相談や健康づくりへのアドバイスをします。
【日時・内容】▽9月14日(水)・23日(金)健康づくりを初めましょう10月12日(水)・28日(金)健診結果の見方とワンポイントアドバイス
【会場】イトーヨーカドーアリオ亀有店中川橋側入口付近(亀有3-49-3)

区民公開講座

糖尿病と歯

高次脳機能障害とともにも歩むために
【日時・内容】▽9月14日(水)・23日(金)健康づくりを初めましょう10月12日(水)・28日(金)健診結果の見方とワンポイントアドバイス
【会場】イトーヨーカドーアリオ亀有店中川橋側入口付近(亀有3-49-3)

【実施場所】区内の指定医療機関(約170カ所)

【内容】身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査・胸部エックス線撮影
その他、胸部疾患検診(胸部エックス線写真を2人以上の医師が読影を実施)一部医療機関を除く。

【申込方法】ハガキに「20歳代・30歳代健診」・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いて、9月30日(金)消印有効まで。電子申請可。受診票は申し込み後、2週間ほどで送付します。
【申し込み・担当課】〒125-0062 青戸4-15-14 健康づくり課 ☎(3602)1268

区内大型商業施設や区の施設などの身近な場所、定期的に保健師などの専門職員が健康相談や健康づくりへのアドバイスをします。
【日時・内容】▽9月14日(水)・23日(金)健康づくりを初めましょう10月12日(水)・28日(金)健診結果の見方とワンポイントアドバイス
【会場】イトーヨーカドーアリオ亀有店中川橋側入口付近(亀有3-49-3)

暮らしを彩るパソコン教室 10月分

シニアのためのゆっくり・じっくりパソコン教室 10月分

暮らしを彩るパソコン教室 10月分
【問い合わせ】水元憩い交流館 ☎5660-3113

シニアのためのゆっくり・じっくりパソコン教室 10月分
【問い合わせ】水元憩い交流館 ☎5660-3113

暮らしを彩るパソコン教室 10月分
【問い合わせ】水元憩い交流館 ☎5660-3113

コース	会場	番号	お花茶屋図書館(お花茶屋2-1-15)	番号	たつみ憩い交流館(西新小岩2-1-4)	番号	新柴又教室(鎌倉3-24-5)	費用(教材費込み)	
初めてのパソコン全4回	01	10/7・14(金)午前・午後	21	毎週(水)午前	41	毎週(月)午前(10/31を除く)	81	毎週(火)午前	4,600円
初めてのiPad全4回	02	10/6・13(木)午前・午後	22	10/18・25(火)午前・午後					4,600円
インターネット入門全4回 ※	04	10/18・25(火)午前・午後	24	毎週(金)午前	44	毎週(木)午前	84	毎週(金)午前	5,400円
ワード入門全4回 ※	05	毎週(水)午後		45	毎週(火)午前	85	毎週(木)午前	5,400円	
	06	毎週(日)午前(10/30を除く)	26	毎週(土)午前(10/29を除く)	46	毎週(日)午前(10/30を除く)	86	毎週(土)午前(10/29を除く)	5,400円
ワード活用全2回 ※	07	10/4(火)午前・午後	27	10/4(火)午前・午後	47	10/7・14(金)午前	87	10/6・13(木)午後	3,400円
エクセル入門全4回 ※	08	毎週(水)午前	28	毎週(水)午後	48	毎週(水)午前	88	毎週(水)午前	5,400円
	09	毎週(土)午前(10/29を除く)	29	毎週(土)午後(10/29を除く)	49	毎週(土)午前(10/29を除く)	89	毎週(土)午前(10/29を除く)	5,400円

午前/午後10時～正午(新宿図書館のみ午前10時15分～午後0時15分)、午後 午後1時30分～3時30分
使用ソフト/ウィンドウズ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。
上表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。

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
A	後期高齢者(75歳以上)のパソコン入門(電源オンから文字入力)	全2回 10/3・10(月)	2,000円		【時間】午前9時30分～11時30分 【会場・申し込み】〒124-0012立石6-38-11 シニア活動支援センター内 シニアIT・活動情報サロン ☎3692-3180 【問い合わせ】水元憩い交流館 ☎5660-3113
B※	スマホ・タブレット(アンドロイド)入門(持ち込みのみ)	全2回 10/17・24(月)	2,000円		
C※	パソコンでインターネットを楽しむ(地図・写真・動画・YouTubeなど)	全2回 10/4・11(火)	2,000円		
D※	エクセルで住所録を楽しもう(年賀状に役立てよう)	全2回 10/18・25(火)	2,500円		
E※	ワード入門(写真・イラストを入れて楽しもう)	全4回 10/5～26(水)	4,500円	各4	
F	iPadってこんなに楽しい! iPad入門音楽写真YouTube脳トレゲーム	全2回 10/6・13(木)	2,000円		
G※	パソコンで写真を楽しむ(写真の取り込み・画像調整)	全2回 10/20・27(木)	2,000円		
H	話題の「LINE」を楽しんでみませんか(iPad入門)	全2回 10/3・10(月)	2,000円		【時間】午後1時30分～3時30分 ※会場・申し込みは上記と同様
水元憩い交流館(水元4-6-15)は施設改修工事のため、10月は休講します(11月から通常開講予定)。					
301	初めてのパソコン	全4回 10/7～28(金)	4,000円		【時間】午後1時30分～3時30分 【会場】たつみ憩い交流館(西新小岩2-1-4) 【申し込み】〒124-0012立石3-30-18 NPO法人ユニコムかつしか ☎6905-8080
302※	初めてのウィンドウズ10	全2回 10/3・10(月)	2,000円		
303※	デジタルカメラの取り扱い・編集	全2回 10/17・24(月)	2,000円		
304※	ワードで案内状・感謝状・はがき作成	全4回 10/1～22(土)	4,500円	各3	
305※	エクセルで健康・家計・名簿管理をしよう	全4回 10/4～25(火)	4,500円		
306※	趣味探究!(個人指導で趣味を広げる)	全4回 10/6～27(木)	7,500円		
1	応用講座(インターネット・メール、文書・住所録・集計表作成、デジタル画像編集など)	10/4～25(火)	4,000円	各2 【時間】午前10時～正午 【会場・申し込み】〒124-0006堀切1-23-6 堀切憩い交流館 【問い合わせ】NPO法人キッツ理事平山 ☎090-8743-5830 講習終了後に、無料個別指導受講可能。	
2	入門・基礎講座(パソコンの仕組み、電源オン・オフ、マウス操作、文字入力、はがき作成など)	10/6～27(木)	4,000円		
3	入門・基礎講座(パソコンの仕組み、電源オン・オフ、マウス操作、文字入力、はがき作成など)	10/5・12(木)	2,000円		
4	入門・基礎講座(パソコンの仕組み、電源オン・オフ、マウス操作、文字入力、はがき作成など)	10/7・14(金)	2,000円		

使用ソフト/ウィンドウズ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。

毎月10日は「ノーテレビ・ノーゲームデー」です。

テレビやゲームを休み、家族で会話や触れ合いの時間を作りましょう。【担当課】地域教育課 ☎5654-8589

凡例 日時 会場 対象 定員 内容 講師 費用 持ち物 保保育 他その他 方申込先 申込先 問問い合わせ先 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。詳しくは区ホームページをご覧ください。)

(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

難病医療相談

神経難病専門医による医療相談です。

日 9月15日(木)午後2時～5時
対 パーキンソン病や脊髄小脳変性症などの神経難病の方や、神経難病の恐れがあり転倒しやすい方、手足の震えなどがある方5人
方 9月7日(水)午前9時から電話で(先着順)。会 申 担 保 健 予 防 課 (青戸4-15-14健康プラザかつしか内) ☎(3602) 1274

かなまちトリオ体操の会 全6回

ストレッチ体操など、健康づくりに役立つ体操を学びます。

日 10月14日(金)、11月11日(金)
12月9日(金)、平成29年1月13日(金)、2月17日(金)、3月10日(金)いずれも午前10時～11時
対 区内在住の方20人(病気が治療中の方は主治医の許可が必要) 方 往復ハガキに体操の会・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月16日(金)必着まで(多数抽選)。会 申 担 125-0042金町4-18-19金町保健センター

家族介護者教室 あなたも大事 わたしも大事 グリーフサポート

グリーフ(哀しみ・喪失)を持つ方への寄り添い方を学びます。

日 9月24日(土)午後2時～3時30分
会 葛飾ロイヤルケアセンター(堀切2-66-17)
対 区内在住65歳以上の方

もの忘れ相談会

最近物忘れがひどくなった方や、認知症について相談したい方などの悩みに専門医が応じます。

日 10月6日(木)午後2時～4時
会 柴又地区センター(柴又1-38-2) 対 認知症の心配がある区内在住の方か、その家族3人
方 遠藤啓一郎氏(認知症サポーター) 方 電話で9月16日(金)午後5時まで(多数の場合、相談内容により決定)。申 高 齢 者 総 合 相 談 セ ン タ ー 高 砂 ☎(5889) 8600 担 高 齢 者 支 援 課

家族介護者教室 認知症と診断されたら

認知症になって困ることを学び、今から「備える」ことについて考えます。

日 9月28日(水)午後2時～4時
会 堀切地区センター(堀切3-8-5) 対 区内在住で、65歳以上の方か認知症と診断された方、または介護をしている方30人
方 鈴木正行氏(堀切中央病院副院長、保坂勇人氏(社会保険労務士) 方 9月8日(木)午前9時から電話で(先着順)。申 高 齢 者 総 合 相 談 セ ン タ ー 堀 切 ☎(3697) 7815 担 高 齢 者 支 援 課

家族介護者教室 音楽療法にふれてみよう

音楽の持つ力や体にも与える影響を学び、心と体の健康づくりに生かします。

日 9月28日(水)午後2時～3時30分
会 金町地区センター(東金町1-22-1) 対 区内在住で、65歳以上の方か介護をしている方30人
方 佐々木和佳氏(音楽療法士) 方 9月7日(水)午前9時から電話で(先着順)。申 高 齢 者 総 合 相 談 セ ン タ ー 新 宿 ☎(3826) 8726 担 高 齢 者 支 援 課

健康体操 全8回

多種の呼吸法、経絡、姿勢を整え、気血の流れを良くする体操です。

日 10月3日～11月28日(月)10月10日を除く午後2時～4時
対 区内在住65歳以上の方40人
方 生駒啓子氏(日本健美操協会理事) 費 1800

友遊クラブ 全10回

グループで記憶力や判断力を養うプログラムを行い、脳を活性化させます。

日 10月3日～平成29年3月6日の第1・3月(1月2日を除く) 午前10時～11時
15分
対 区内在住65歳以上の方20人
方 往復ハガキに「友遊クラブ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月20日(火)必着まで(多数抽選)。会 申 担 124-0012立石6-38-11シニア活動支援センター

シニアのための健康麻雀初心者教室 全8回

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 10月9日～11月27日(日)午後1時30分～4時30分
対 区内在住55歳以上の方24人
費 5千円
方 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21日(水)必着まで(多数抽選)。会 申 担 124-0012立石6-38-11シニアIT・活動情報サロン☎(3692) 3180 担 シニア活動支援センター

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。

日 10月4日～11月22日(火)午前10時～11時30分
対 区内在住65歳以上の方40人
方 関藤麻衣子氏(ヤマハウエルネスプログラム指導者) 費 1600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15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

関係機関のお知らせ

葛飾清掃工場個人見学会(無料)

日 9月17日(土)午後1時30分～3時(定員50人)
先着順(申し込み葛飾清掃工場(水元1-20-1) ☎(5660) 5396)

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。

◆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(診療時間)午前9時～午後5時

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
9/11	南郷外科・整形外科医院	整	堀切3-17-13	3691-1613
	野崎内科医院	内、小	鎌倉2-2-7	3673-7171
	梶原医院	内、小	宝町2-23-3	3691-1025
	土屋クリニック	産婦	高砂8-25-1	3607-2203
	新葛飾病院	内、整	堀切3-26-5	3697-8331
新小岩北口診療所	外、整、内、胃	西新小岩1-8-4	5670-2826	

◆休日歯科当番医(診療時間)午前9時～午後4時

月日	医療機関名	所在地	電話番号
9/11	野村歯科	高砂8-33-12	3627-8041
	原歯科クリニック	東新小岩7-16-5	3697-8105

◆休日当番接骨院(開院時間)午前9時～午後5時

月日	接骨院名	所在地	電話番号
9/11	渡辺接骨院	堀切7-24-6	3601-7768
	サン接骨院	堀切3-3-1	3697-9928

◆休日に対応薬局(開局時間)午前9時～午後5時30分

月日	薬局名	所在地	電話番号
9/11	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	3694-0435
	ベル薬局	宝町1-1-7	5698-1021
	水戸薬局本店	高砂5-36-7	3607-2562
	フレンド薬局	西新小岩1-8-5	5670-9311
	秋山薬局堀切三丁目店	堀切3-17-15	3693-8970

60歳以上の方へ

はり・きゅう・マッサージ

【実施日・会場・定員】
下表の通り。いずれも午前10時～午後4時(1回50分)。
【対象】 区内在住60歳以上の方
【費用】 1回1,500円
【持ち物】 住所・年齢が分かる物(健康保険証・運転免許証など)、手拭い
【申込方法】 実施日前日の午前11時～午後5時に各会場へ電話で(先着順)。
【担当課】 シニア活動支援センター

実施日	会場	電話番号	定員(人)
9/7(水)	砂原憩い交流館(西亀有3-12-1)	3603-6391	5
	水元憩い交流館(水元4-6-15)	5660-3113	10
	新宿憩い交流館(新宿1-5-6)	3627-1850	5
	※東奥戸憩い交流館(奥戸4-20-11)	3696-7430	5
9/14(水)	※堀切憩い交流館(堀切1-23-6)	3691-9691	5
	※青戸中央憩い交流館(青戸6-16-12)	3604-6394	5
	柴又憩い交流館(柴又2-4-5)	3609-7355	5
9/21(水)	たつみ憩い交流館(西新小岩2-1-4)	3696-2783	10
	東金町憩い交流館(東金町5-22-18)	3608-3926	10
	末広憩い交流館(金町5-4-1)	3627-0027	10
	西奥戸憩い交流館(奥戸1-12-1)	3692-7157	10
	白鳥憩い交流館(白鳥3-32-6)	3602-3416	10
9/28(水)	※鎌倉憩い交流館(鎌倉2-6-20)	3671-0301	5
	※小菅憩い交流館(小菅3-6-1)	3604-6390	5
	※江江憩い交流館(東四つ木2-15-11)	3696-3763	5
9/28(水)	※シニア活動支援センター(立石6-38-11)	5698-6201	15
	水元憩い交流館(水元4-6-15)	5660-3113	10

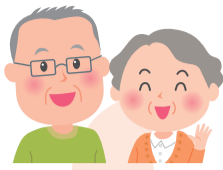
きゅうは※の会場でのみ行っています。

「舞台は葛飾。心に響く小説をください」 第3回かつしか文学賞の作品を募集しています。応募期限は10月15日(土)です。
【問い合わせ】 かつしかシンフォニーヒルズ ☎5670-2222 【担当課】 文化国際課

凡例

日 日時 会 会場 対 対象 定 定員 内 内容 師 講師 費 費用 持 持ち物 電 電話番号の表記のない記事に関しては、お問い合わせください。
保 保育 他 他 方 申込方法 申 申込先 問 問い合わせ先 担 担当課 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、はなごころコール ☎(6758) 22222
午前8時～午後8時 年中無休 FAX (6758) 22223

シニアフェアを開催します



日時 9月14日(水) 午前10時～午後5時
 15日(木) 午前9時～午後4時 いずれも直接会場へ。
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

- 14日(水)●
 - ▷「ジャズダンス～CoolでGo!」 午前10時～10時20分
出演/今枝壯介氏(朱里ジャズダンススクール主宰)
 - ▷「シナプソロジー」 午前10時30分～11時10分・11時20分～正午
脳へ新たな刺激を与え、脳を活性化させるプログラムです。
【定員】 各回80人程度(先着順)
【協力】 (株)ルネサンス(シナプソロジーインストラクター)
 - ▷生きがい支援講座発表会 午後2時～3時30分
「歌で健康アップ」、「シニアのリコーダー」、「ラテンのリズムを楽しもう」
 - ▷回想法体験会 午前10時～11時30分・午後1時30分～3時
 - ▷健康グッズ初心者体験会 午後2時～3時30分 【定員】 30人(先着順)
 - ▷南葛SC公認ナンカツバーガー(300円)販売
午前11時～午後3時(売り切れ次第終了)
- 15日(木)●
 - ▷自主グループの発表会 午前10時～11時50分・午後1時～3時30分
 - ▷フラワーアレンジメント体験会 午後1～3時 【定員】 20人(先着順) 【費用】 500円
 - ▷思い出の歌を歌おう会 午後2時～3時30分 【定員】 30人(先着順)
- 14日(水)・15日(木)●
 - ▷iPad体験・相談会 午後1時30分～3時30分
 - ▷手作りパン、せんべい、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 正午～午後3時30分
 - ▷炊き込みご飯など弁当販売(限定100食・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や相談
午前10時30分～午後5時(15日は午後4時まで)
 - ▷生きがい支援講座「大人の塗り絵」・「絵手紙」・「芸術書道」および自主グループの作品
展示 シニアフェア開催期間中(9月14日(水)午前10時～15日(木)午後4時)
 - ▷きせんの肉まん(200円)販売 午前11時～午後3時(売り切れ次第終了)



▲回想法(イメージ)



ご注意ください

- ▷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13日(火)は休館します。9月14日(水)・15日(木)はシニアフェア終了後の入館はできません。
- ▷9月13日(火)～15日(木)は入浴できません。
- ▷シニアフェア当日は移動販売車が入るため、会場には駐輪できません。立石六丁目児童遊園(立石6-35-13先)に臨時駐輪場を設けますので、そちらをご利用ください。

がん検診の申し込みは、

はなしょうぶコールへ

☎6758-2222(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)

【会場・検診日・定員】 下表の通り

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)	10/15(土)・18(火)・19(水)・20(木)・22(土)・28(金)・29(土)・11/15(火)・26(土)・28(月)・29(火)	各日100人
金町保健センター (金町4-18-19)	10/26(水)・31(月)、11/24(木)・30(水)	各日100人
水元保健センター(東水元1-7-3)	11/21(月)	50人
新小岩北地区センター(東新小岩6-21-1)	10/24(月)	50人
ウェルピアかつしか(堀切3-34-1)	10/25(火)	50人
高砂地区センター(高砂3-1-39)	11/25(金)	50人

いずれも受け付けは午前9時～10時30分

胃がん検診

【対象】 区内在住で平成29年3月31日現在、35歳以上(昭和57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けて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受けてください。

【内容・費用】 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29年3月31日現在、40歳以上(昭和52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

年度内に各1回受診できます。

【申込方法】

はなしょうぶコール(上記参照)か、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・年齢・生年月日・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発送します。

【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

凡例

保日 日
保日 時

他 会
その 場
の 対

方 申
申 込
込 方

申 申
申 込
込 先

問 師
問 講
問 師

問 講
問 師

問 講
問 師

問 講
問 師

問 講
問 師

問 講
問 師

問 講
問 師

問 講
問 師

問 講
問 師

問 講
問 師

問 講
問 師

問 講
問 師

問 講
問 師

問 講
問 師

問 講
問 師

問 講
問 師

問 講
問 師

問 講
問 師

問 講
問 師

問 講
問 師

問 講
問 師

問 講
問 師

問 講
問 師

問 講
問 師

★郷土と天文の博物館コーナー★

【担当課】 〒125-0063 白鳥3-25-1 郷土と天文の博物館 ☎3838-1101

農業交流市

朝採りの新鮮なコマツナやエダマメなどを販売します。
日 9月10日(土)午後2時から。直接会場へ(売り切れ次第終了)。会郷土と天文の博物館



かつしか星空散歩 銀河鉄道の夜

宮沢賢治の「銀河鉄道の夜」を朗読で楽しんだ後、物語に登場する天体を望遠鏡で観察します。
日 9月10日(土)午後6時40分～8時30分。直接会場へ(先着順)。会郷土と天文の博物館定100人程度費大人100円(土曜日は中学生以下無料)

かつしか下町寄席

区民大学単位認定講座。落語を通して、江戸東京の下町の暮らしと文化を学びます。
日10月15日(土)午後2時～3時30分定90人師勝鹿亭立石(幕開)、立川吉幸(落語)他費1300円方往復ハガキに「下町寄席」・参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、10月5日(水)(必着)まで(多数抽選)。会申郷土と天文の博物館

鉄道史講座 総武線の歴史

区民大学単位認定講座。総武線の歴史を豊富な資料から学びます。
日10月2日(日)午後2～4時定80人師三宅俊彦氏(鉄道史研究家)費200円方往復ハガキに「鉄道史講座」・住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、9月21日(水)(必着)まで(多数抽選)。会申郷土と天文の博物館

サツマイモ掘り

サツマイモ掘りと下町に伝わるサツマイモの食べ方を学びます。
日10月9日(日)午前10時～午後2時 会千葉県流山市(現地集合・解散)定20人費500円(別途、交通費負担)方往復ハガキに「サツマイモ」・参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、9月16日(金)(必着)まで(多数抽選)。申郷土と天文の博物館

広告 内容については広告主にお問い合わせください。

地元かつしかにある不登校を経験した子どもたちのための私立中学校

東京シューレ葛飾中学校

○学校説明会 10月14日(金)19:00～
(個別説明会は予約制で随時実施しています)

○第10回文化祭 11月3日(祝)

東京シューレ葛飾中学校が担当する かつしか区民大学単位認定講座

シンポジウム「当事者が語る不登校」

9月25日(日)14:00～16:30
場所:亀有地区センター

HP シューレ葛飾

TEL 03-5678-8171

葛飾区新小岩3-25-1 JR総武線新小岩駅南口下車徒歩10分

葛飾区教育委員会生涯学習課 TEL 5654-8475

花・楽・カフェ

【日時】 9月25日(日)午前10時～午後7時(雨天決行)。直接会場へ。
【会場】 金町駅前団地広場(東金町1-36)

- 音楽ステージ 午前10時～午後7時
- 復興物産展(宮城県・茨城県) 午前11時～午後5時
- お花のワークショップ(要予約)
 - ▷ハロウィンの寄せ植え 午前10時～11時30分(定員10人・費用3,500円)
 - ▷プリザーブドフラワーで作るオシャレな壁掛け 午前10時30分～11時30分・午前11時30分～午後0時30分(定員各回10人・費用2,500円)
 - ▷ちりめんの花アクセサリー 午後1～2時・午後2～3時(定員各回10人・費用1,000円)
 - ▷ローズマリーのハーブリース 午後2～3時(定員10人・費用1,000円)



【申込方法】 9月8日(休)午前10時から電話で(先着順)。
【申し込み・問い合わせ】 金町駅北口周辺地区まちづくり協議会ワークショップ事務局よみうりカルチャー金町 ☎5699-1151
午前10時～午後6時30分(火曜日は午後5時まで・日曜日は午後3時まで)
【担当課】 街づくり推進課



3面と8面の記事内にある、右のマークが付いた写真にスマートフォンなどのモバイル機器をかざすと、動画をご覧いただけます(AR動画の使い方などは右のQRコードを参照)。

