

おうち時間で楽しめる 動画を紹介!

区公式YouTubeチャンネルなどでは、自宅でできる運動や区の魅力を再発見できる動画などを配信しています。動画はQRコードから視聴できます。

【担当課】 広報課 ☎03 - 5654 - 8116



運動したい方

外出自粛による筋力や免疫力の低下を防ぐため、散歩の他、自宅でできる運動をしましょう。

これだけ! かんたんストレッチ



自宅で簡単にできるストレッチです。動画を見ながら体を動かしてみましょう。座りながらできるストレッチもあります。

自宅でできる! ヨガ体操!



肩周り・骨盤・全身を動かす3つのヨガを紹介します。全部で15分の運動です。毎日の習慣にしてみましょう。

自宅でできる脳トレ講座



指先を動かしたり、普段行わないような動きを取り入れたりして脳の活性化を図ります。椅子に座りながら気軽にできます。

楽しみを見つけたい方

葛飾発のグルメや産業など、身近にあるものの魅力を再発見できます。

カツシカデシカ#10 「カツシカメシその1」



かつしか観光大使の内山信二さんが、葛飾発のグルメを考え、作る企画。全てはこの動画から始まった…。

カツシカデシカ#12 「カツシカメシ番外編!」



内山信二さんが、区内テイクアウトメニューを食べて応援。大食いYouTuberの三宅智子さんも助っ人で参戦!

エソラ町のジャンゴ ~ジャンゴふるさとへ帰る~



「エソラ町」に住む高校生のハルトと、ロボットのジャンゴとの物語。葛飾区産業フェアがモデルです。

お子さんのいる方

お子さんと新しい料理や防災学習にチャレンジしてみたいか? 授乳のポイントも紹介しています。

子ども食育クッキング 「みかん大福・いちご大福」



SNSなどで話題のフルーツ大福を手作りしてみませんか。冬にぴったりの和菓子が、電子レンジで簡単に作れます。

葛飾区防災教育デジタル絵本 「しゅつどう! ちい防 すい防」



お子さんと一緒に楽しく防災学習ができる、動く紙芝居です。ちい防・すい防と一緒に防災について考えてみましょう!

マタニティサロン 授乳の仕方



授乳のポイントの他、交差抱き・横抱き・フットボール抱き・縦抱きを紹介しています。

家で食べよう!

葛飾の美味しいメニュー



【担当課】 商工振興課

区内の飲食店舗を応援するため、テイクアウトや出前を行っている店舗を葛飾区商店街連合会ホームページで紹介しています。詳しくはホームページをご覧ください。

葛飾テイクアウト&出前店舗

検索



【問い合わせ】

葛飾区商店街連合会ホームページ事務局 ☎03 - 3693 - 3646

マスクなどを捨てる際のお願い

【担当課】 清掃事務所 ☎03 - 3693 - 6113

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、使用したマスクやティッシュなどは、適切な捨て方をしてください。

- ▶ 直接マスクなどのごみに触れない
- ▶ ごみ袋はしっかりしばって封をする
- ▶ ごみを捨てた後は手を洗う
- ▶ ポイ捨ては絶対にしない!



家族だけでなく周辺住民やごみ収集作業員の健康を守るためにもご協力をお願いします。