

リサイクルステーションをご利用ください

【担当課】 リサイクル清掃課 ☎03 - 5654 - 8272

区役所の正面玄関前にペットボトルなどを回収するリサイクルステーションを設置しています。

【設置期間】

9月3日(金)まで

【設置場所】

区役所正面玄関前

【回収できるもの】

- ▶ ペットボトル
- ▶ カン、ビン
- ▶ 不燃ごみ
- ▶ 可燃ごみ



分別に関する実証実験を実施中です

区役所を利用する方がどの程度、ペットボトル、キャップ、ラベルを分別していただけるのかを調査する実証実験です。資源循環型社会の実現のため、適切な分別・排出に、ご理解・ご協力をお願いします。

省エネナビ・ワットチェッカーを無料でお貸しします

省エネナビ

分電盤(ブレーカー)にセンサーを取り付けることで、電気使用量やCO₂排出量などを自動計測し、表示器にデータを表示します。目標値を設定して、省エネの達成状況を常に確認できます。

【設置要件】 次の全てに該当すること

- ▶ 設置場所が葛飾区内
 - ▶ 電流容量が75アンペア以下
 - ▶ 太陽光発電システムを設置していない
- この他、分電盤の状態などに要件があります。

【注意事項】 機器の設置や撤去は、ご自身で行ってください。



ワットチェッカー

家電製品ごとの電力消費量を表示する個別測定器です。

コンセントに差し込み、調べたい家電製品を接続するだけで簡単に計測できます。



いずれも

【対象】 区内在住の方、区内事業所

【貸出期間】 空き状況により延長可能

▶ 省エネナビ 6カ月以内 ▶ ワットチェッカー 1カ月以内

【貸出台数】 1世帯(事業所)につき1台

【申込方法】 住所・氏名を確認できる物(運転免許証など)を環境課へ持参してください。

貸出台数に限りがありますので、事前にご連絡ください。

【申し込み・担当課】 環境課(区役所4階410番) ☎03 - 5654 - 8228

おうちで学ぼう栄養情報

めざせ健康長寿 フレイルを予防する食事

フレイルとは、年齢とともに体や心の動きが低下したり、社会的なつながりが弱くなったりした状態のことです。この状態が続くと介護が必要になる可能性があります。

健康で長生きするために、フレイルを予防する食事のポイントと簡単に作れるレシピを紹介します。

【担当課】 健康づくり課 ☎03 - 3602 - 1268

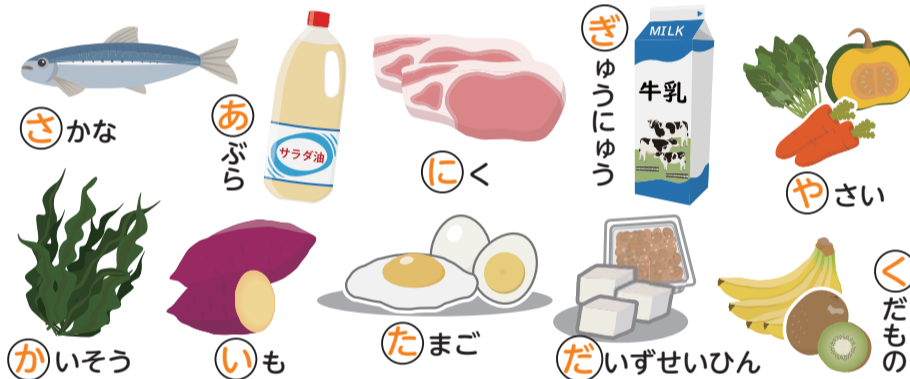
ポイント1 1日3食しっかり食べることが大切です。

1日の食事の回数が2回以下の方は、栄養素が不足したり偏ったりする傾向があります。低栄養を防ぐために欠食せずに食べましょう。

ポイント2 食事は主食(ごはん・パン)と主菜(肉・魚・卵・大豆製品のおかず)、副菜(野菜のおかず)を組み合わせる食べましょう。

ポイント3 いろいろな食品を食べましょう。毎日、右上の10種類の食品の中から7種類以上食べるのが理想です。

「さあにぎやかにいただく」を意識しよう



手羽元と豆乳のヘルシースープ

フレイル予防に大切なタンパク質と1日に必要とされる野菜の半分を一皿で取れます。

料理の作り方など、詳しくは区ホームページをご覧ください。



▲区ホームページ

知っておこう 備えておこう 成年後見センター

成年後見制度利用支援事業



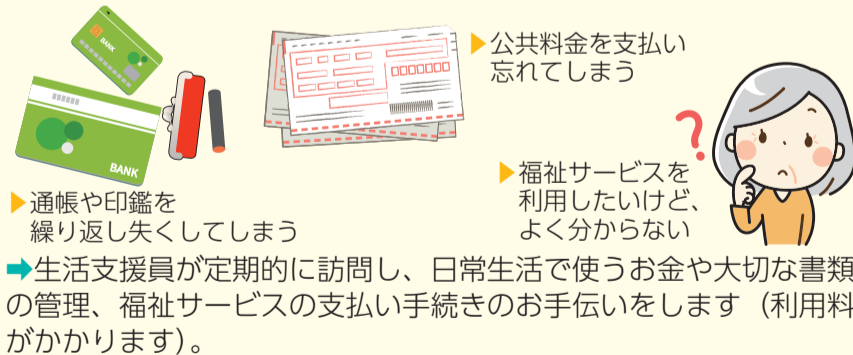
成年後見制度とは
認知症や知的障害などによって物事を判断する能力が十分でない方について、家庭裁判所がその方の権利を守る援助者(成年後見人・保佐人・補助人(以下「後見人等」))を選ぶことで、法律的に保護・支援する制度です。

申立費用・後見報酬の助成
成年後見制度を利用するために家庭裁判所への申立費用および後見人等に支払う報酬費用を助成します(収入や資産などの条件あり)。

成年後見センターでは高齢の方や障害のある方が、住み慣れた「かつしか」で安心して暮らし続けることができるようにさまざまな活動を行っています。

【担当課】 福祉管理課

訪問援助事業



弁護士・司法書士による無料相談(予約制)

成年後見制度の利用や遺言、相続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。また、弁護士が死後事務(葬儀・お墓・家財整理)に関する相談にも応じます。

▶ 成年後見制度の利用や遺言・相続に関すること
毎月第2・4木曜日(祝日を除く) / 午後1~4時

▶ 死後事務に関すること
毎月第1・3水曜日(祝日を除く) / 午後1~4時

まずはお問い合わせ
ください

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)
☎03 - 5672 - 2833 月~金曜日(祝日を除く) / 午前8時30分~午後5時