



【担当課】

区議会事務局

☎03(5654)8502



議長
岸 良至
 (令和3年11月16日就任)



副議長
山本 ひろみ
 (令和3年11月16日就任)

区議会議長・副議長を紹介します

【担当課】

区議会事務局

☎03(5654)8506

【日程】 12月2日(木)・16日(木)(予定)
 傍聴など、詳しくはお問い合わせください。

令和3年第4回区議会定例会

【担当課】

監査事務局

☎03(5654)8487

新監査委員(議員選出)を紹介します
工藤 きよじ 監査委員 (令和3年11月16日付就任)
江口 ひさみ 監査委員 (令和3年11月16日付就任)

**審議会などの
 傍聴のお知らせ**

葛飾区社会教育委員の会議

「社会の急変を契機として、これからの生涯学習と生涯スポーツを考える」をテーマに協議します。

- 【日時】** 12月17日(金)午後2～4時
 午後1時45分までに直接会場へ(先着順)。
- 【会場】** 教育委員会室(区役所4階)
- 【定員】** 10人程度
- 【担当課】** 生涯学習課 ☎03-5654-8479

新型コロナワクチン

**医療従事者等から
 3回目接種がはじまります**

(11月17日現在)

令和3年12月から接種対象となる方へ追加接種(3回目接種)用の接種券を発送します。

今回の接種券発送対象 次の全てに該当する方

- ▶ 令和3年4月30日までに2回目の接種を完了した方
- ▶ 2回目の接種日および令和3年10月27日時点で葛飾区に住民登録のある方

※上記に該当する方で接種券が届いていない場合は、葛飾区新型コロナワクチンコールセンターへお問い合わせください。また、令和3年4月30日までに他自治体で2回目の接種を完了した方で、葛飾区に転入した方もお問い合わせください。



接種方法

今回の主な対象者は1・2回目接種を医療従事者等として接種した方ですので、3回目接種も原則、勤務先で接種してください。

勤務先での接種が難しい方は葛飾区新型コロナワクチンコールセンターへお問い合わせください。

今回対象でない方へ

今後のスケジュールや接種方法は決まり次第お知らせします。

**ワクチン接種に関する相談は
 葛飾区新型コロナワクチンコールセンターへ**

☎03-6625-7453

(毎日(年末年始を除く)／午前9時～午後6時)

FAX03-4531-8196(聴覚障害のある方など)



自宅でできる

筋トレ講座

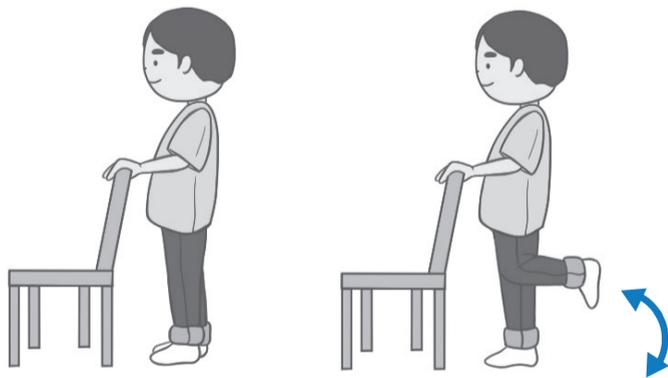


生活の中に取り入れて、運動不足解消や介護予防に役立ててください。今回は、太ももの後ろ側(ハムストリングス)を鍛える筋トレを紹介します。

【担当課】 地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202



- 1 椅子の背に手をかけて両足をそろえて立ちましょう。
- 2 1、2、3、4で左足の膝から下だけを太ももに寄せるように、ゆっくり曲げていきます。
- 3 5、6、7、8でゆっくりと元へ戻します。
- 4 これを両足交互に8回繰り返します。



ポイント

- 1 足を曲げる時に、腰を曲げないようにする
- 2 太ももや膝を動かさないようにして、膝から上はそろえたまま膝下を動かす
- 3 呼吸は止めない
- 4 痛みを感じたときは中止する

健康に関する記事はこのマークが目印です



今後の広報かつしかでは、健康増進に関する記事に上記のマークを掲載します。ご自身の生活スタイルに合わせて取り組んでみましょう！

【担当課】 広報課 ☎03-5654-8116

**葛飾区へ転入した方
 または
 葛飾区内で転居した方へ**

新しい住所に住み始めてから14日以内に、住民登録(転入届・転居届)が必要です。戸籍住民課(区役所2階217番)または区民事務所で手続きをしてください。
【担当課】 戸籍住民課
 ☎03-5654-8192

雨漏検査!!

難解な雨漏りを即解決

特殊検査液で雨漏り原因をピンポイント解明
 壁、天井のしみを
 みつけたらまず、ご一報下さい

検査・修繕

見積無料
 修繕費の無駄はカット

03-5876-5801

株式会社サーベイ

東京都葛飾区立石 7-31-7

広告 内容については広告主にお問い合わせください。

東京都行政書士会葛飾支部会員

官公庁への代理申請・契約書の代理作成は、行政書士にご相談下さい。

| | | | | | | | |
|-----------------|---------------------|-----------------|-----------------|---------------|---------------------|------------------|--------------------|
| 鈴木恵子(堀切2-48-18) | 川原美穂子(亀有3-49-1-315) | 富井禎文(亀有1-10-11) | 古谷武志(奥戸7-15-19) | 宋民子(亀有1-26-2) | 松崎基城(南水元1-8-17-401) | 田中雄一郎(東新小岩7-4-2) | 植原ひとみ(水元1-7-4-202) |
| 6319-5527 | 6314-5333 | 6336-6964 | 3692-0778 | 5680-6930 | 5699-1955 | 5654-9746 | 3609-4675 |