

メガロス葛飾店にご協力いただき、撮影しています。撮影のために一時的にマスクを外しています



## びと かつしか人 若い力が活躍!

区内で地域のためにひた向きに活動したり、スポーツや文化・芸術に一生懸命取り組んだりしている若い世代の方を紹介します。

【担当課】 広報課 ☎03-5654-8116

### かおり KAHORIさん

葛飾区在住のフィットネスインストラクター。フィットネスクラブで1対1でのトレーニング指導を行うパーソナルトレーナーとして活動している。対象は、健康・体力づくりを目的とする方で、年代は多岐に渡る。現在は、特に高齢者の指導に注力し、個人個人の目的にあったメニューを提供して、区民の健康増進に貢献している。

KAHORIさんの活動はこちらから



Instagram

## ～葛飾のフィットネス人口100%をめざして～

### 🏃 - 健康・体力づくりに悩む人の要望に応えたい

以前からスタジオインストラクターとして、エアロビクスやヨガ、ピラティスなどを指導しており、その活動の中で、多くの方から健康や体力づくりに関して悩み相談を受けてきました。皆さんからいただいた要望に応えるために、より丁寧に指導できるパーソナルトレーナーとしての活動を3年前から開始しました。

### 🏠 - トレーニングの良さを多くの人に伝えたい

「毎日トレーニングを続けるのは大変」「もっと若々しくありたい」「衰えた筋肉を改善したい」など、抱える悩みは人によって異なります。皆さんのニーズや運動能力に合わせてプログラムを考え、実践し、目標達成の喜びを共有するのがパーソナルトレーナーの魅力です。

トレーニングには基礎代謝を上げて太りにくい体をつくるだけでなく、免疫力を向上させて健康的で疲れにくい体をつくる、脳機能を向上させて認知症を防ぐなどの効果もあります。また、メンタルヘルスの効果もあるため、落ち込んだときなどにも有効です。トレーニングはすぐに効果が出るものではないですが、継続していれば、その効果を実感してもらえると思います。毎日歯を磨いたり、お風呂に入ったりのように「毎日トレーニングをするのが当たり前」と思ってもらえるように日々活動しています。



### 🏃 - いつまでも健康で元気な葛飾であってほしい

私は「健康第一」を常に意識しながら自分自身も毎日トレーニングに取り組んでいます。いつまでも健康でいるために、皆さんにも毎日ちょっとしたことでも構わないので、運動する習慣を身に付けてほしいです。

まずは、自分のできることからチャレンジし、トレーニングに少しでも興味を持っていただいた方は、ぜひ個別指導に参加してみてください。皆さんのお悩みを聞き、トレーニングに関するお得な情報なども伝えながら楽しく指導します。指導を通して、私の大好きな葛飾がより健康的で元気なまちになってくれたらとてもうれしいです。

### KAHORIさんに教わる

## 誰でもできる簡単トレーニング

### ●片足立ちトレーニング

- ①足を腰幅程度に開いて立ちます
- ②片足を床から5～10cmほど上げて、1分間キープします
- ③反対側の足も②と同じように行います



#### 【ポイント】

はじめは壁につかまりながら行い、慣れてきたら壁なしで行ってみましょう。

#### 【効果】

筋力とバランス力の向上につながります。また、1日1回この運動をするだけでも、20分間のウォーキングと同等の効果があります。

## 個別指導を利用している方の声

かねみつよしこ  
金光善子さん(67歳) (写真撮影協力者)

9年前からスポーツジムに通っています。いくつになっても孫を抱っこできる体でありたい、そんな思いでトレーニングを始めました。

現在は、KAHORIさんの個別指導のもと、健康的な体づくりに励んでいます。個別指導では、呼吸法や体に良い食べ物など、有意義な情報をたくさん知ることができます。普段は聞きづらい悩みでも気軽に相談することができ、コミュニケーションをとりながら、楽しく運動しています。

## 新型コロナワクチンのお知らせ (4月26日時点での情報です)

### 12月に2回目の接種を受けた方へ 3回目接種の接種券(予診票)を発送します

【接種券発送日】 5月16日(月)

接種券(予診票)が届き次第、予約できます。予約方法など詳しくは接種券に同封の案内をご覧ください。

### 3回目接種の集団接種(モデルナ)は当日の日程も予約できます

現在、5月20日(金)までの予約枠をご案内しています。当日枠もあります。

予約サイトまたは葛飾区新型コロナワクチンコールセンターで予約してください。



▲集団接種  
空き状況

### 【問い合わせ】

葛飾区新型コロナワクチンコールセンター

☎03-6625-7453

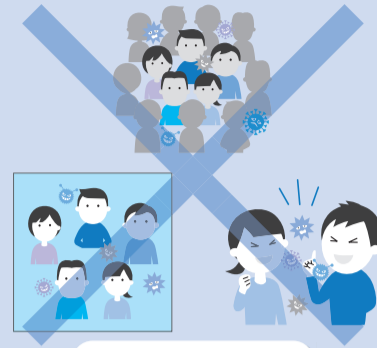
(毎日/午前9時～午後6時)

FAX03-4531-8196

(聴覚障害のある方など)



## 基本的な感染拡大防止行動をお願いします



三つの密の回避



マスクの着用、  
手洗い消毒の実施



小まめな換気



発熱などの症状がある  
場合は早めに検査・受診

## 高齢の方、基礎疾患がある方、福祉・子育て施設の職員の方へ

### 新型コロナウイルスPCR検査が受けられます

【担当課】 保健予防課

#### 個人向け

【対象】 区内在住で次のいずれかに該当する方

▶ 65歳以上の方

▶ 基礎疾患(悪性腫瘍、慢性閉塞性肺疾患、高血圧、慢性腎臓病、糖尿病、脂質異常症、固形臓器移植後の免疫不全)のある方

【検査費用】 500円(1人当たり月1回まで)

#### 施設向け

【対象】

▶ 子育て施設の職員(私立認可保育所、私立家庭的保育事業所、私立小規模保育所、私立認証保育所、公設民営保育園、私立幼稚園、私立学童保育クラブなど)

▶ 福祉施設の職員(訪問介護事業所、通所施設・事業所、ショートステイ、訪問看護ステーションなど)

【検査費用】 無料(1施設当たり月1回まで。子育て施設の職員はこれに加え、陽性者が出る度に検査を受けられます)

#### いずれも

発熱などの症状がある方、濃厚接触者に該当する方は受けられません。

【実施期間】 9月30日まで(予定)

【申し込み・問い合わせ】 コールセンター ☎03-6630-6932  
(月～金曜日(祝日を除く)/午前8時30分～午後5時30分)

## 新型コロナウイルス関連相談

### ▶ 発熱や咳、だるさなどがある方

まずはかかりつけ医に電話相談してください。かかりつけ医がない・休診の場合は、次の電話窓口にご相談ください。

#### ●東京都発熱相談センター

☎03-5320-4592 (毎日/24時間)

☎03-6258-5780 (毎日/24時間)

#### ●東京都医療機関案内専用ダイヤル

☎03-6630-3710 (毎日/24時間)

### ▶ 感染したかもと不安、感染予防について相談したい方

☎0570-550-571(毎日/午前9時～午後10時)

### ▶ 後遺症などで相談したい方

コロナ後遺症の相談ができる病院へ直接ご連絡ください。相談できる病院については、次の電話窓口へお問い合わせください(右下のQRコードからもご覧になれます)。

☎03-3602-1399

(月～金曜日(祝日を除く)/  
午前8時30分～午後5時15分)



広告 内容については広告主にお問い合わせください

### 雨漏り・屋根工事・外壁塗装 なら真友にお任せください!



0円見積もり実施中!

☎0120-177-234

ホームページも  
ご覧ください! 葛飾 しんゆう 検索

株式会社真友 〒125-0052 東京都葛飾区柴又1-37-8

### 葛飾柴又の塗装屋さん

地元で創業40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

葛飾区柴又5-31-15  
mail: info@tatumi-j.co.jp  
http://www.tatumi-j.co.jp

### 庭木1本 3m未満 3,300円(税込)



庭木剪定 庭まわりの囲りごとに、  
若さ溢れる有資格者のプロが対応!

安心定額制! フリーダイヤル 0120-187-394

株式会社 大和グリーン

葛飾支店 葛飾区青戸3-31-4  
受付時間 9:00~18:00 無休

お見積もり無料 10%引+10%引

### 地元で35年介護のトールツ

### サービス付き高齢者向け住宅

月額 117,500円 (税込) 青砥駅 徒歩10分



入居者募集

見学随時承ります

※光熱費と食事サービスは実費

クオーレトールツ立石

葛飾区立石8-48-1(熊野神社横)

3691-8722

運営主体:株式会社トールツ 葛飾区東新小岩7-2-12 昭和62年9月



はじめての筋トレ講座 全10回

体をゆっくり動かす筋力トレーニングの方法を学びます。  
**日** 6月7日～8月9日の(火) 午前10時～11時30分 **区** 区内在住おおむね65歳以上の方15人(過去に筋力向上トレーニングを受講した方を除く) **方** 往復ハガキに「はじめての筋トレ火曜」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、5月19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内地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202



こころと姿勢を整える  
座禅・瞑想講座

全8回

ストレッチで体をほぐした後に瞑想をすることで、脳や体をリフレッシュします。  
**日** 6月8日～7月27日の(水) 午後2時～3時30分 **区** 区内在住65歳以上の方28人 **費** 2,400円 **方** 往復ハガキに「座禅」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、5月19日(木)(必着)まで(新規申し込みの方優先・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内地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202

生きがい支援講座  
歌で巡る日本の旅情

全8回

**日** 6月2日～7月28日の(木)(6月23日を除く) 午前10時～正午 **区** 区内在住65歳以上の方56人 **費** 1,200円 **方** 往復ハガキに「歌で巡る」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、5月18日(水)(必着)まで(新規申し込みの方優先・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内地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6201

講演会  
救急車を呼ぶ前に

救急車を呼ぶ前に気を付けることなどを学びます。  
**日** 6月4日(土) 午後2時～3時30分 **会** シニア活動支援センター(立石6-38-11) **区** 区内在住おおむね65歳以上の方40人 **方** ハガキかファクス、メールに「救急車講演会」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、5月26日(木)(必着)まで(多数抽選)。**申** **問** 〒125-0062 青戸5-33-1-103 NPO法人葛飾アクティブ.COM ☎・FAX(共通)03-5680-2964 **区** ky772788@tf6.so-net.ne.jp **担** 地域包括ケア担当課

直接会場へ(先着順)

銭湯で葛飾フィルハーモニー  
管弦楽団のメンバーによる  
演奏を聴きませんか

70歳以上の方が区内の銭湯を1回240円で利用できる「くつろぎ入浴事業」のPRイベントです。70歳未満の方もお越しください。  
**日** 5月15日(日) 午後1～2時 **会** アクアガーデン栄湯(東四つ木3-45-7)。駐車場はありません。**区** 区内在住の方20人程度 **担** 高齢者支援課 ☎03-5654-8259

シニアのためのゆっくり・じっくりIT講座 6月分

**日** 会内 **区** 下表のとおり **区** 区内在住65歳以上の方 **方** 往復ハガキに希望番号・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、5月20日(金)(必着)まで(多数抽選)。**担** 地域包括ケア担当課

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	スマホ購入をお考えの方に(1日講座) スマホってなに、何ができるの、機種選び	6/1(火)	500円	8	【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 NPO法人葛飾アクティブ.COM ☎03-3692-3180	
B※	パソコン入門 これから始めるエクセル 表計算ソフトの操作の基本を学ぼう	全2回 6/6(月)・13(月)	2,500円	4		
C※	パソコン入門 これから始めるワード イラスト・写真入りチラシで楽しもう	全2回 6/20(月)・27(月)	2,500円	2		
D	これから始めるLINE 基本から学ぼう スマホ・タブレット (iPhone・アンドロイド)	全2回 6/7(火)・14(火)	2,500円	各4		
E	スマホ・タブレット入門 (iPhone・iPad編) やさしい写真撮影テクニックと画像調整	全2回 6/21(火)・28(火)	2,000円			
F	スマホ・タブレット入門 (アンドロイド) 操作の基本から学べます(持ち込みのみ)	全4回 6/8～29(水)	4,000円			
G	スマホ・タブレット入門 (iPhone・iPad編) 操作の基本から便利機能を楽しもう	全4回 6/9～30(木)	4,000円			
あ	スマホ購入をお考えの方に(1日講座) スマホってなに、何ができるの、機種選び	6/2(木)	500円	6		【時間】 午前10時～正午 ★午後1時30分～3時30分 【会場・申し込み】 〒125-0032 水元4-6-15 水元憩い交流館内 NPO法人葛飾アクティブ.COM ☎03-5660-3113
い	スマホ・タブレット入門 (iPhone・iPad編) インターネット「Safari」基本操作・便利機能他	全2回 6/7(火)・14(火)	2,000円	各4		
う※	パソコン入門 これから始めるワード 文書作成の操作の基本を学ぼう	全2回 6/21(火)・28(火)	2,500円			
え	アンドロイドスマホ・タブレット (持ち込みのみ) ゆっくり学ぶ初心者向けマンツーマン1日講座	6/8(水)・15(水)	2,000円	各2		
お	スマホ・タブレット (アンドロイド) (持ち込みのみ) 便利機能アプリ活用編 (再受講者歓迎)	全2回 6/22(水)・29(水)	2,000円	4		
か★	ここが知りたいマンツーマン1日講座 パソコン、スマホ・タブレット (持ち込みのみ)	6/1(火)・15(水)・29(水)	2,000円	各2		
き※	パソコン入門 これから始めるエクセル入門 表計算ソフトの操作の基本を学ぼう	全2回 6/9(木)・16(木)	2,500円	各4		
く	これから始めるLINE 基本から学ぼう スマホ・タブレット (iPhone・アンドロイド)	全2回 6/23(木)・30(木)	2,500円			
け	YouTubeの便利機能で楽しもう スマホ・タブレット (iPhone・アンドロイド)	全2回 6/3(金)・10(金)	2,000円			
こ※	パソコンで楽しむ趣味の写真 撮影・整理・保存・画像調整	全2回 6/17(金)・24(金)	2,000円			
301	初めてのパソコン	全4回 6/2～23(木)午前	4,000円	【時間】 午前/午後10時～正午 午後/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】 〒133-0051 江戸川区北小岩6-2-6-102 NPO法人ユニコムかつしか ☎03-6657-9333		
302※	デジカメ・スマホ (アンドロイド) の写真をパソコンへ 取り込み・整理・印刷 (持ち込みのみ)	全2回 6/3(金)・10(金)午後	2,000円			
303※	初心者のためのワード入門 (案内状・表・ハガキ作成)	全4回 6/4～25(出)午前	4,500円			
304※	初心者のためのエクセル入門 (表計算・グラフ作成・データ操作)	全4回 6/1～22(水)午前	4,500円			
305	サクッと操作! アンドロイドスマホ (写真、音楽、地図) (持ち込みのみ)	全2回 6/17(金)・24(金)午後	2,000円			
306	サクッと操作! アンドロイドスマホ (LINE 使いこなし) (持ち込みのみ)	全2回 6/2(木)・9(木)午後	2,000円			
1※	IT応用講座 (パソコン ステップアップ)	6/6～20(月)	3,000円		各2	
2※	季節の挨拶状・各種案内状・報告書・住所録・表計算などの 作成・作図、静止画像などの処理操作方法	6/7～21(火)	3,000円			
3※	基本操作 (電源ON～OFF、文字入力他)	6/8～22(水)	3,000円			
4	IT基礎講座 (パソコン基礎)	6/2(木)・9(木)	2,000円		各2	
5	基本操作 (電源ON～OFF、文字入力他)	全2回 6/3(金)・10(金)	2,000円			
6	IT基礎講座 (スマホ・タブレット基礎)	6/16(木)・23(木)	2,000円			
7	基本操作、情報検索、メール送受信他	全2回 6/17(金)・24(金)	2,000円			

使用ソフト/ウィンドウズ10

※のコースはローマ字入力できる方が対象です。



直接会場へ(先着順)

ふれあい  
銭湯事業

～銭湯でいきいき自分ケア～

介護予防につながる簡単な体操  
やレクリエーション、筋トレ、脳  
トレなどを行います。

**日** 会下表のとおり **区** 区内在住おおむね65歳以上の方各銭湯10～15人程度 **担** 地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202



銭湯名	実施日
喜久の湯 (東立石2-21-16) ☎03-3691-3981	5/10(火) 午後1時30分～2時30分
アクアガーデン栄湯 (東四つ木3-45-7) ☎03-3692-5206	5/12(木) 午後2時30分～3時30分
富士の湯 (亀有2-5-7) ☎03-3602-3797	5/17(火) 午後1時30分～2時30分
さつき湯 (東堀切3-27-9) ☎03-3602-1447	5/18(水) 午後2～3時
栄湯 (高砂8-15-12) ☎03-3607-1427	5/19(水) 午後2時30分～3時30分
富の湯 (立石2-19-6) ☎03-3693-7809	5/20(金) 午後1時30分～2時30分
アクアドルフィンランド (立石7-16-3) ☎03-3693-2641	5/25(水) 午後1時40分～2時40分
寿湯 (東四つ木4-19-14) ☎03-3697-4497	5/26(木) 午後1時30分～2時30分
末広湯 (宝町1-2-30) ☎03-3693-3310	5/27(金) 午後2時45分～3時45分

凡例

日 日時  
会 会場  
他 その他  
対 対象  
方 申込方法  
定 定員  
内 内容  
申 申込先  
師 講師  
問 問い合わせ先  
費 費用  
持 持ち物  
担 担当課

このマークのあるものは、申し込みができます。パソコン・スマートフォンからは申請できません。

「全〇回」とある講座は、全ての日程に参加してください。費用の記載がない事業は、定員を超えた場合抽選となります。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。



# おうちで学ぼう栄養情報

～がん予防につながる食生活～

【担当課】 健康づくり課 ☎03-3602-1268



日本人の2人に1人が一生のうちに1度はがんと診断されるといわれています。がんのリスクを減らすためには「食生活の改善」が重要です。この機会に食生活を見直してみましょう。

## ポイント1 減塩を意識しましょう

食塩を多く含む食品は胃がんのリスクを高めるといわれています。食塩相当量の摂取目標(上限)量は成人の男性7.5g未満、女性6.5g未満です。

### 減塩のコツ

- ▶ 汁物は具だくさんにして汁を少なくする
- ▶ 酸味や旨味、辛味のある食材を活用して、調味料を少なくする
- ▶ 麺類のスープを残す
- ▶ 市販の食品は栄養成分表示を活用する

## ポイント2 野菜と果物をとりましょう

野菜と果物をとることは、食道がん・胃がん・肺がんのリスクを低下させる他、脳卒中や心筋梗塞などの生活習慣病の予防にもつながります。それぞれの摂取目安量は野菜1日350g程度、果物1日200g程度です。

## ポイント3 熱い飲み物や食べ物は冷ましてから

飲み物や食べ物を熱いままをとると、食道がんのリスクが高くなるといわれています。少し冷まして口の中や食道の粘膜を傷つけないようにしましょう。

## がん予防にもつながり、手軽に作れるレシピを紹介します

### 大豆もやしと彩り野菜の食べるスープ

手軽に用意できる食材を使い、野菜約70gの栄養がとれる具だくさんのスープです。作り方など、詳しくは区ホームページをご覧ください。

#### 【材料】(1人分)

- 大豆もやし 25g
- にんじん(千切り) 20g
- ほうれん草 25g
- ツナ 1/4缶
- 溶き卵 1/4個
- 水 150cc
- 固形コンソメ 1/4個
- しょうゆ 小さじ1/2
- 酒 大さじ1/4



#### 栄養価(1人分)

エネルギー 97kcal  
たんぱく質 6.9g 脂質 5.6g  
炭水化物 4.2g 食塩相当量 1.3g

#### 調理時間

15分

#### 費用(目安)

80円前後

手軽に作れて、がん予防につながるレシピなどを区ホームページで紹介しています

区ホームページ「おうちで学ぼう栄養情報」では、詳しいレシピやレシピを作った区民の方の感想などを紹介しています。



▲区ホームページ



## 〇〇しながらお口の体操 第3回

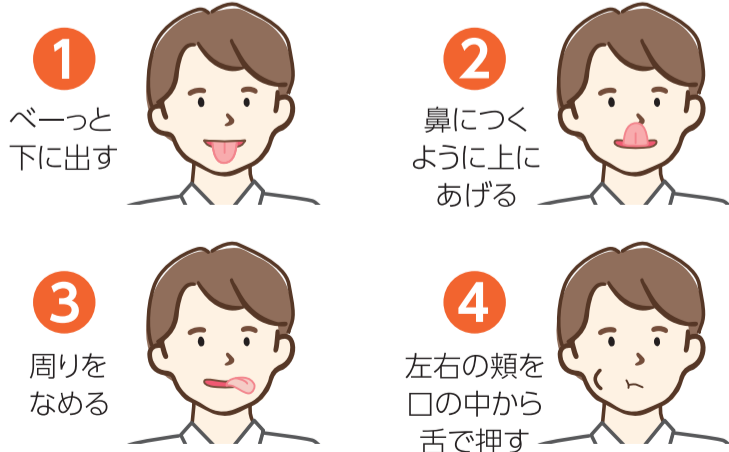
お口の体操でお口周りの機能が高まると「食べる」「飲み込む」がスムーズになるだけでなく、表情が明るく魅力的になります。いつでもどこでも「〇〇しながら」できるので、日常に取り入れて、継続しましょう。

【担当課】 健康づくり課 ☎03-3602-1268

### 舌ストレッチ

#### 期待できる効果

飲み込む力がつく。発音がよくなる。それぞれ5回ずつやってみましょう。



### かつしか笑顔いきいきお口体操にも取り組んでみましょう

お口の健康に関する相談は健康づくり課で受け付けています。



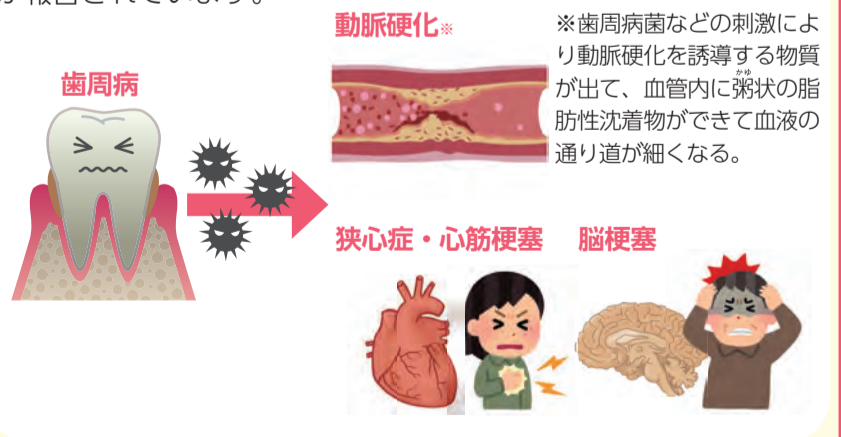
## あなどるなかれ！ 歯周病 歯周病と動脈硬化の深い関係

歯周病菌は歯肉に炎症を起こして毛細血管を壊します。そこから歯周病菌などが血液に侵入し、全身に回って悪影響をおよぼします。

【担当課】 健康づくり課 ☎03-3602-1268

### ◆歯周病が動脈硬化の原因に！

歯周病菌は動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞の原因となり得ることが報告されています。



### ◆まずは歯科受診を！

歯周病は30代から増えていきます。歯周病の初期段階は自覚症状がないため、痛みなどが出た頃には重症化しています。

まずは、自分の歯と口の状態を知ることが大切です。

5月は  
自転車月間  
です

# 自転車はルールを守って正しく乗りましょう

【担当課】 交通政策課交通安全対策担当 ☎03 - 5654 - 8386

## ●車道の右側通行(逆走)は禁止です

自転車は車道の左側(左端)を走ることが原則です。一方通行や路側帯がある道路でも左側を通行しましょう。



## ●自転車ナビマーク

車道の通行すべき部分および方向を明示するマークです。自転車は、矢印の方向に進行してください(逆走はできません)。

※この表示は自転車優先の意味ではありません。



## ●自転車から離れるときは子どもを降ろしましょう

子どもを自転車の補助席に乗せたまま、保護者が離れた間に自転車が倒れ、子どもが頭部にけがをするといった事故が発生しています。短時間でも子どもを乗せたまま自転車を離れることはやめましょう。

また、事故から身を守るため、子どもも大人もヘルメットを着用しましょう。



## ●放置自転車はやめましょう

自転車は路上ではなく、駐輪場などの決められた場所に鍵を掛けて止めましょう。

駅周辺の放置自転車整理区域内の路上に自転車を置いてその場を離れると、放置自転車とみなされ、警告札が貼られます。その後1時間以上経過した自転車は条例に基づき撤去されます。返還には3,000円の手数料が掛かります。

## ●東京都の条例で自転車保険の加入が義務化されています

都内で自転車を利用する際は、自転車損害賠償保険などへの加入が必要です。自転車の事故でも多額の賠償金を課される場合があります。

例 歩行者との事故(歩行者は意識不明)  
損害賠償金: 約9,500万円

これらの運転は全て禁止されています

### ◆ながら運転

- ▶スマートフォンなどを使いながら
- ▶傘を差しながら
- ▶イヤホンなどで音楽を聴きながら

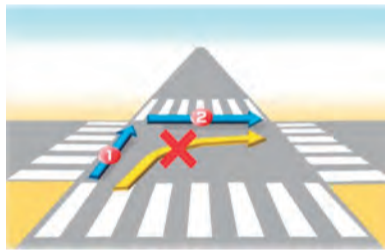
### ◆飲酒運転

### ◆並走運転



## ●安全運転で事故を防止しましょう

- ▶交差点では飛び出さず、一時停止をして安全確認をしましょう。
- ▶右折は二段階右折です。できるだけ道路の左側に寄って、交差点の向こう側まで直進し、減速してから曲がりましょう(右図参照)。
- ▶走り出すときや曲がるときは、後方を確認しましょう。
- ▶暗くなり始めたら、早めにライトを点灯しましょう。また、自分の位置を知らせるために反射材をつけましょう。



## ●歩道の通行について

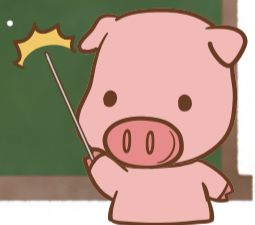
道路標識・標示で指示された場所や交通状況から見てやむを得ない場合、13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者、体の不自由な方が運転する場合は、自転車で歩道を通行することができます。

### ⚠歩道を通行するときは次の点に注意しましょう⚠

- ▶歩道は歩行者が優先です。
- ▶車道寄りを徐行し、歩行者の妨げになるときは、一時停止しましょう。
- ▶危ないと思ったら、自転車を押して歩きましょう。

## 安全な自転車に乗りましょう 「ぶたはしゃべる」で自転車点検!

- ぶ** ブレーキは利きますか?
- た** タイヤに空気は入っていますか? すり減っていませんか?
- は** ハンドルはきちんと固定されていますか?
- しゃ** 車体(サドル・チェーン・スタンド・ライト・反射材)に不具合はありませんか?
- べる** ベルは鳴りますか?



## 自転車に鍵を掛けましょう

区内の自転車盗難件数は犯罪発生件数の約30%を占めています。

また、盗難された自転車の半数以上は鍵が掛かっていませんでした。

区では、自転車盗難を防止するため、鍵掛けを義務化しています。

自宅でも、買い物をする少しの間でも、自転車から離れる場合は必ず鍵を掛けましょう。

### 【担当課】

生活安全課 ☎03 - 5654 - 8478



## 令和4年度 働く世代への総合的な健康づくり支援事業

### 働くからだチェックプログラムの参加事業所を募集します

職場全体で簡単な健康づくりに取り組めるよう、区がサポートします。職場の従業員の健康は、仕事のパフォーマンス向上にもつながります。

### 【内容】

- ▶1回15分程度の食習慣調査で1カ月程度の食傾向が分かります。
- ▶アプリを使って体重や歩数を記録するとポイントがたまります。
- ※装着しているだけで歩数や睡眠状況などが測れる機器をお貸しします。
- ※たまったポイントに応じて、かつしかの元気食堂で使えるお食事券を差し上げます。

【実施期間】 7月1日(金)～9月30日(金)

【定員】 1事業所当たり2～10人程度(計100人まで)

【参加費】 無料

【申込方法】 5月27日(金)までにオンライン申請で(多数抽選)。

【担当課】 健康づくり課 ☎03 - 3602 - 1268



▲詳細・申し込みはこちら



## 葛飾にいじゅくみらい公園 親子が楽しめるふれあいイベント

- マルシェ/地元の飲食店や小売店が出店
- フリーマーケット/衣服、玩具、ハンドメイド品などの販売
- 親子で防災サッカー/サッカーを通して災害時の初期行動を覚えるなどの防災学習  
(予約受付中。定員に達した場合はキャンセル待ちになりますので、ご了承ください)

【日時】 5月15日(日)午前10時～午後3時(小雨決行)

【会場】 葛飾にいじゅくみらい公園(新宿6-3-2)

【主催】 金町理科大商店会、金町一番街通り商店会、  
金町末広商店会、プラウドシティ金町自治会

【協力】 金町駅北口周辺地区まちづくり協議会

【問い合わせ】

読売ニュースサービス ☎03-3607-3578

【担当課】 都市計画課金町街づくり担当



▲詳細はこちら

元校長先生とスクールカウンセラーによる

## 小学校ってこんなところ教室 全2回

新しい環境に踏み出すお子さんの気持ちや入学までに身に付けたいことなどを学びます。お子さんは学校生活の体験もできます。

【日時・会場】

▶ 7月2日(土)午前10時～11時30分  
オンライン会議システム「Zoom」

▶ 7月9日(土)午前9時30分～11時

亀有地区センター(亀有3-26-1 リリオ館7階)

【対象】

区内在住で、令和5年度に小学校入学予定のお子さんと保護者35組(2日は保護者のみの参加となります)

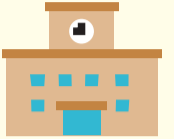
【保育】

1歳6カ月以上就学前のお子さん20人

【申込方法】

5月24日(火)までにオンライン申請で(多数抽選)。

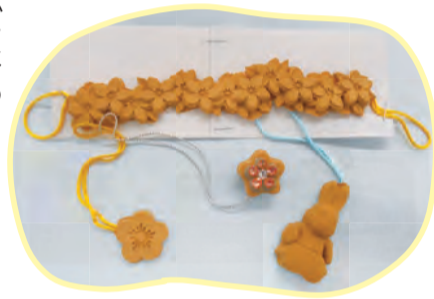
【担当課】 地域教育課 ☎03-5654-8589



▲申し込みはこちら

## 直接会場へ もくねんさんのエコ工作体験

おがくずで作られたねんど「もくねんさん」で工作をしながら、3Rやごみの減量について学びます。



【日時】

5月18日(水)午後3～5時

【会場】

かつしかエコライフプラザ(立石1-9-1)

【対象】 区内在住の小学生

【担当課】 リサイクル清掃課 ☎03-5654-8273

## 自然と遊ぼう! かつしかっ子探検隊

体験学習を通して、自然の中で遊びながら学習します。



日程	内容
7/16(土)	新八水路で魚類調査
8月上旬	新潟県五泉市での自然観察宿泊体験(1泊)
10/1(土)	区外の自然見学会
12月上旬	星空観察
令和5年3月(予定)	自然観察と工作

【対象】 区内在住・在学の小学生で構成されている4～20人程度のグループ合計100人程度

※グループをサポートする大人の方が1人以上必要です。

【申込方法】

環境課や各小学校などにある申込書に必要事項を記入の上、5月27日(金)(必着)までに持参か郵送、ファクスで(多数抽選)。

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葛飾区役所環境課(区役所4階410番)

FAX03-5698-1538 ☎03-5654-8237

## 産後ケア デイケア利用者募集

産後のお母さんのこころとからだの休息や赤ちゃんのケアを日帰りで受けることができます。助産師による個別相談も実施します。



【日時】 5月31日(火)

午前10時～正午、午後1～3時

【対象】

区内在住の生後1～4カ月未満のお子さんと母親各8組

【申込方法】 5月9日(月)午前9時から電話で(先着順)。

【会場・申し込み・担当課】

金町保健センター(金町4-18-19) ☎03-3607-4141

## ひとり親家庭の方へ 進学資金の貸し付けに関する説明会

お子さんが高校・大学進学を予定している方に、東京都母子及び父子福祉資金と社会福祉協議会の教育支援資金の貸し付けについてお話しします。

【日時】 6月19日(日)

▶ 全体説明会 午前9時～10時30分

▶ 質疑応答 午前10時45分～11時45分

【会場】 ウィメンズパル(立石5-27-1)

【対象】 区内在住のひとり親家庭の母または父で20歳未満のお子さんを扶養している方20人

【申込方法】 5月23日(月)午前9時から電話で(先着順)。

【申し込み・担当課】 子育て支援課 ☎03-5654-8276

## 児童育成手当の所得算定年が変わります

令和4年5月申請分から、令和3年中の所得で判定します。令和2年やそれ以前に所得超過を理由として現在受給されていない方も6月分から受給できる場合があります。

詳しくはお問い合わせください。

【児童育成手当とは】

ひとり親家庭の世帯や障害のある児童を養育している世帯などを対象とした手当です。

【担当課】 子育て支援課 ☎03-5654-8298

## 児童扶養手当を受給している方へ

3・4月分の児童扶養手当を支給します。

【振込予定日】 5月10日(火)

【児童扶養手当とは】

ひとり親家庭などの自立と生活の安定のための手当です。

対象年齢(18歳になった最初の3月31日(障害のあるお子さんは20歳未満)まで)のお子さんがある家庭が受給できます(所得制限あり)。

詳しくはお問い合わせください。

【担当課】 子育て支援課 ☎03-5654-8298

## 亡くなられた方に関する さまざまな手続きをワンストップで \* おくやみコーナーのご案内 \*

身近な方が亡くなられた悲しみの中、ご遺族の気持ちに寄り添い、区役所での手続きに関する不安や負担を少しでも軽減するため、亡くなられた方に関する手続きの一部の受け付けと関係各課への案内を行います。

利用には事前に予約が必要です。利用日の3日前(土・日曜日、祝日を除く)までに電話でご予約ください。



【会場・予約・担当課】

戸籍住民課 (区役所2階217番)

☎ 03 - 3695 - 1111 (内線3227)



▲区ホームページ

### — おくやみコーナーの良いところ —

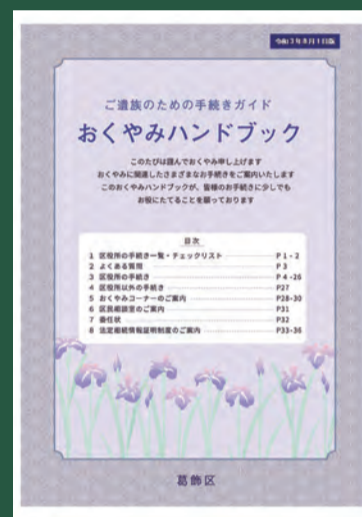
#### 必要な手続きを まとめて受け付けます

戸籍や住民票の他、国民健康保険、介護保険、後期高齢者医療制度など、多くの方が必要となる手続きを1カ所で完了させることができます。



#### 書類の記入が 省略できます

事前予約の際に、亡くなられた方の住所・氏名・生年月日などの情報をお伺いし、あらかじめ申請書に印字しておくため、書類作成の負担が減らせます。



#### おくやみハンドブックを ご利用ください

おくやみ関連のさまざまな手続きをまとめたパンフレットです。

戸籍住民課(区役所2階217番)や区民事務所で配布している他、区ホームページからもご覧になれます。

## プレミアム付商品券 申し込み受付中です!



10,000円で12,000円分の買い物ができる、お得な商品券です。

【申込期間】 5月25日(水)(必着)まで

【商品券概要】 1セット10,000円(500円券×24枚。14枚は一般商店、10枚は大型店・一般商店共通で使用可)

【販売数】 120,000セット(1人5セットまで申し込み可)

【リーフレット配布場所】 区内商店街、区民ホール(区役所2階)、地区センター、区民事務所、区内各駅広報スタンド

【申込方法】 インターネットかハガキで申し込みができます(多数抽選)。詳しくは、かつしかプレミアム付商品券運営事務局ホームページ(<http://www.katsushikaku-premium.com/>)、またはリーフレットをご覧ください。

【問い合わせ】

かつしかプレミアム付商品券運営事務局

☎0120-015-136

(月～金曜日(祝日を除く)／午前9時～午後5時)

【担当課】 商工振興課



▲予約サイト

スマートフォン・タブレットなどで本を読もう

葛飾区電子図書館に新たに1,000冊  
電子書籍を入荷しました!



【担当課】 中央図書館 ☎03-3607-9201

電子図書館では、実際に図書館に行かなくても、インターネットを通じてスマートフォンやタブレットなどから電子書籍を借りて読むことができます。

【対象】 区内在住・在勤・在学の方

なお、利用には葛飾区立図書館の利用登録が必要です。

### ご利用は簡単3ステップ

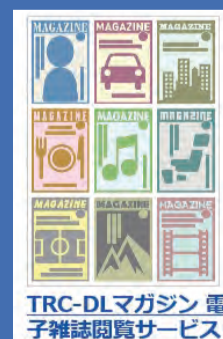
①QRコードを読み込む



②利用者IDとパスワードを  
入力し、ログインする



③読みたい本を探して  
「借りる」を押す



移動中など  
空き時間に  
楽しめる!

約100種類の電子  
雑誌も読めるよ

TRC-DLマガジン 電子雑誌閲覧サービス

※電子書籍は1人2冊まで借りられます。  
貸出状況により、予約が必要な場合があります。

詳しくはこちら

かつしか 図書館







## 明るい選挙推進委員を 紹介します

身近な話題についての話し合いを通じて、政治や選挙への関心を地域で深めていく活動をしている189人の明るい選挙推進委員の方々です(敬称略)。

【担当課】 選挙管理委員会事務局 ☎03-5654-8493～6

## 明るい選挙を推進するための主な啓発活動

- ▶ 政治や選挙、身近な問題についての話し合い活動
- ▶ 駅前などで投票参加のキャンペーン活動
- ▶ 中学校、高校などで行われる模擬選挙への協力
- ▶ 期日前投票所の投票管理者、投票立会人への従事
- ▶ はたちのつどいや花火大会などの区内イベントでの啓発活動

立石地区		堀切地区		諏訪山 良和		亀有3丁目		奥戸地区		金町地区	
伊部 正人	青戸1丁目	細矢 淑子	宝町2丁目	片岡 均	亀有3丁目	山下 克己	奥戸1丁目	久恒 喜久江	金町2丁目		
高山 松子	立石2丁目	山口 一信	堀切1丁目	大西 啓之	亀有4丁目	宮越 孝	奥戸2丁目	富井 幸夫	金町2丁目		
西原 悠紀	立石3丁目	保阪 公雄	堀切1丁目	緒方 俊夫	亀有5丁目	清水 孝祐	奥戸5丁目	田中 健一郎	金町2丁目		
伊藤 実	立石3丁目	小川 貴美子	堀切2丁目	南 博子	亀有5丁目	三浦 敏夫	奥戸6丁目	宇田川 泰弘	金町3丁目		
小澤 敏行	立石3丁目	鈴木 義雄	堀切2丁目	椎木 克夫	亀有5丁目	岡崎 俊子	奥戸8丁目	佐藤 精武	金町3丁目		
佐藤 政代	立石3丁目	関谷 千代子	堀切2丁目	小松 芙美子	西亀有3丁目	高砂地区		立澤 一晃	金町4丁目		
高野 康江	立石4丁目	大沼 美奈子	堀切2丁目	當摩 勇雄	西亀有3丁目	蒔田 實	鎌倉1丁目	日野 淳夫	金町5丁目		
渡邊 営子	立石4丁目	柏木 直文	堀切2丁目	瀬戸 義仁	西亀有4丁目	池森 實	鎌倉1丁目	小川 正一	金町6丁目		
高須 恒成	立石6丁目	小高 幸恵	堀切2丁目	青戸地区		濱口 和夫	鎌倉2丁目	武藤 正博	金町6丁目		
伊藤 みどり	立石6丁目	殿岡 和子	堀切3丁目	中村 美佐子	青戸2丁目	奥嶋 真弓	鎌倉4丁目	高橋 勉	東金町1丁目		
三ツ島 幸広	立石8丁目	黒川 幹雄	堀切4丁目	大久保 榮子	青戸3丁目	阪本 千津子	高砂1丁目	高橋 利之	東金町2丁目		
小林 永二	立石8丁目	早野 三郎	堀切4丁目	後藤 義子	青戸4丁目	石川 正隆	高砂1丁目	橋本 義武	東金町3丁目		
脇坂 節子	立石8丁目	南綾瀬地区		上原 鈴枝	青戸5丁目	小嶋 美行	高砂1丁目	椎名 里美	東金町3丁目		
東立石地区		高橋 徳光	小菅1丁目	小川 清一	青戸6丁目	上田 博	高砂3丁目	長谷 文子	東金町4丁目		
風間 勇	東立石2丁目	澁田 欣照	小菅3丁目	大山 三郎	青戸7丁目	南 秋彦	高砂4丁目	谷口 敏子	東金町6丁目		
渡邊 恵子	東立石4丁目	鈴木 明夫	小菅3丁目	千野 裕子	白鳥4丁目	渡邊 ひとみ	高砂5丁目	東金町地区			
成松 一代	東立石4丁目	岩井 清美	西亀有2丁目	新小岩北地区		木村 幸枝	高砂5丁目	山田 卓夫	東金町4丁目		
清原 雄一	東立石4丁目	福原 徳衛	西亀有2丁目	村田 等	西新小岩3丁目	月村 リカ	細田1丁目	小林 和博	東金町4丁目		
金子 朱美	東立石4丁目	篠原 伊十二	西亀有2丁目	北畠 雅美	西新小岩3丁目	岩堀 茶子	細田3丁目	高子 富男	東金町5丁目		
柴田 佳宏	東四つ木2丁目	齋藤 一嘉	堀切5丁目	佐藤 喜一	西新小岩4丁目	廣田 千恵子	細田4丁目	赤川 美智子	東金町6丁目		
東四つ木地区		大串 美栄子	堀切6丁目	片山 ハルミ	西新小岩4丁目	白井 榮子	細田5丁目	赤川 芳晴	東金町6丁目		
田代 眞智子	東四つ木2丁目	重田 重雄	堀切7丁目	大石 正博	西新小岩5丁目	柴又地区		清水 昇	東金町7丁目		
青井 万里子	東四つ木3丁目	松本 すみ子	堀切8丁目	廣瀬 公雄	西新小岩5丁目	矢作 重久	柴又1丁目	山田 英男	東金町8丁目		
篠原 孝枝	東四つ木3丁目	お花茶屋地区		鳥山 芳春	西新小岩5丁目	小林 茂	柴又2丁目	水元地区			
吉永 佳代子	東四つ木3丁目	星合 敏子	お花茶屋1丁目	今村 隆志	西新小岩5丁目	山崎 登志枝	柴又2丁目	中井 基雄	東水元1丁目		
佐藤 正徳	東四つ木4丁目	岡本 恭尚	お花茶屋1丁目	平井 通友	東新小岩1丁目	堀口 勝司	柴又5丁目	西坂 耕一	東水元1丁目		
清水 敬治	東四つ木4丁目	森 薫	お花茶屋3丁目	中村 邦子	東新小岩5丁目	戸室 トシ	柴又7丁目	中田 泉	東水元2丁目		
澤 賢一	東四つ木4丁目	広瀬 育子	お花茶屋3丁目	佐藤 祐治	東新小岩5丁目	富田 美和子	柴又7丁目	戸室 武郎	東水元2丁目		
増山 美貴子	東四つ木4丁目	平山 邦夫	お花茶屋3丁目	倉持 文子	東新小岩7丁目	皆川 英雄	高砂6丁目	遠藤 正生	水元3丁目		
四つ木地区		坂巻 康子	白鳥2丁目	赤羽根 ユキ子	東新小岩7丁目	畠山 直子	高砂7丁目	大熊 晃	南水元3丁目		
藤井 桂子	宝町2丁目	小松崎 実	白鳥2丁目	河角 健二	東新小岩7丁目	染谷 芳江	高砂7丁目	岡本 好史	南水元3丁目		
秋間 恵子	宝町2丁目	五十嵐 愛子	白鳥3丁目	小黒 軍治	東新小岩8丁目	大里 純弘	高砂8丁目	三上 泰廷	南水元3丁目		
傳田 加津子	宝町2丁目	大森 芳江	東堀切1丁目	齊藤 萌	東新小岩8丁目	木村 晴子	高砂8丁目	小松 幹雄	南水元4丁目		
五十嵐 美鈴	宝町2丁目	金生谷 貞雄	東堀切2丁目	新小岩地区		新宿地区		西水元地区			
金子 芳男	四つ木1丁目	亀有地区		田川 城道	新小岩1丁目	松本 恵三郎	金町4丁目	五十嵐 香奈子	西水元1丁目		
小池 和春	四つ木2丁目	磯貝 五十鈴	亀有1丁目	高田 優子	新小岩2丁目	安藤 源	新宿2丁目	野口 昭司	西水元3丁目		
後藤 俊英	四つ木2丁目	小林 亜希子	亀有1丁目	杉山 和江	新小岩2丁目	安藤 貞	新宿2丁目	服部 恵子	西水元3丁目		
越智 忠顯	四つ木3丁目	廣町 永子	亀有1丁目	笹川 知英子	新小岩3丁目	鈴木 澄江	新宿2丁目	橋本 喜重子	水元2丁目		
小山 武三郎	四つ木4丁目	甲嶋 多賀子	亀有2丁目	三田 正義	新小岩4丁目	鈴木 勝司	新宿4丁目	大野 雅申	水元2丁目		
高屋 千恵子	四つ木5丁目	鳥海 すみ子	亀有2丁目	鈴木 喜代美	西新小岩1丁目	佐藤 守令	新宿5丁目	鈴木 早苗	南水元1丁目		
		齋藤 宣夫	亀有2丁目	四戸 一世	西新小岩2丁目			古舘 和明	南水元2丁目		

広告 内容については広告主にお問い合わせください

### 貸宅地(底地)問題&不動産相続

参加無料

【日 時】 5月21日(土) 9:30~11:10 (開場 9:15)  
【会 場】 かつしかシンフォニーヒルズ 別館2階メヌエット  
京成線「青砥」駅徒歩5分(葛飾区立石6-33-1)  
【定 員】 15人 【参加費】 無料(要予約・先着順)  
【講 師】 ファルベ 石川真樹さん  
不動産鑑定士吉儀事務所 吉儀康彦さん  
【個別相談】 ①11:15~ ②13:30~ ③14:30~ ④15:30~  
※要予約・先着順 希望の時間を伝えてください。  
【申し込み】 セミナー事務局(フジサンケイ企画内)  
☎0120-505-470 10:00~17:00(無休)  
https://ansapo.jp/semi/1814  
※当セミナーは会場とは一切関係ありません。  
※応募者の個人情報はセミナー運営と今後の案内に利用。同意の上申し込みを。  
不動産鑑定士吉儀事務所/葛飾区金町2-16-6松本ビル1階 (TEL080-2369-3350)



そこで葛飾区の不  
動産鑑定士吉儀事務  
所ではセミナーを開催  
します。第一部では、基  
本的な不動産の相続  
せんか。

「底地を相続した  
けれどどうすればいい  
の?」「地代を上げる  
ことはできる?」「借  
地人との交渉が心配」  
このような悩みや不  
安を抱える地主さん  
も多いのでは。相続税  
の課税対象となる貸  
宅地(底地)は、地主  
さんの土地でありな  
がら自由に活用でき  
ず、相続税に加え固定  
資産税の負担も多く  
対策の必要がありま  
す。

【貸宅地(底地)問題&不動産相続セミナー】  
大切な資産を守る方法とは

相続で悩みを抱える地主さん必見

# がん検診の申し込みは、 はなしょうぶコールへ

☎ 03 - 6758 - 2222 (午前8時～午後8時 / 年中無休)

受診には事前申し込みが必要です。  
 ハガキ・オンライン申請でも申し込みができます。  
**【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

## 申込方法

はなしょうぶコール(☎03-6758-2222)へ電話、またはハガキに希望検診名(複数申込可。②・③は会場と検診日(第2希望まで)も)・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・年齢・電話番号を書いて、各申込期限まで。オンライン申請可。

## 申込期限

- ▶① 12月31日(土)(消印有効)
- ▶②・③ 希望検診月の前月の15日(必着)(多数抽選)
- ▶④・⑤ 9月30日(金)(消印有効)

## 胃がん・大腸がん検診

胃がん検診は、内視鏡検査(胃カメラ)か、エックス線検査(バリウム)のどちらかを選択できます。

### ①胃がん検診(内視鏡検査)

受診票は5月下旬から順次送付します。

#### 【対象】

区内在住で、令和5年3月31日現在50歳以上(昭和48年3月31日生まれまで)の方  
 ※次のいずれかに該当する方は対象になりません。

- ▶令和3年度に区の胃がん検診(胃内視鏡検査)を受診した方
- ▶消化性潰瘍などの胃疾患で受療中の方(ピロリ菌除菌中の方も含む)
- ▶胃全摘術後の方
- ▶内視鏡検査に耐えられない、または実施に危険が伴うと医師が判断した方

**【内容・費用】** 問診、胃内視鏡検査(胃カメラ) / 1,000円

**【受診期間】** 6月1日(水)～令和5年2月28日(火)

**【実施場所】** 区内実施医療機関

### ②胃がん検診(エックス線検査)

国の指針に基づき、令和4年度から対象年齢が50歳以上に変更になりました。

#### 【対象】

区内在住で、令和5年3月31日現在50歳以上(昭和48年3月31日生まれまで)の方  
 ※次のいずれかに該当する方は対象になりません。

- ▶令和3年度に区の胃がん検診(胃内視鏡検査)を受診した方
- ▶胃の手術を受けた方
- ▶過去に胃の検査を受診して具合が悪くなった方
- ▶妊娠中の方

#### 【内容・費用】

胃のレントゲン撮影(バリウムを使用) / 1,000円

### ③大腸がん検診

#### 【対象】

区内在住で、令和5年3月31日現在40歳以上(昭和58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



## — 胃がん検診(エックス線検査)・大腸がん検診いずれも —

年度内に1回受診できます。

受診票は検診月の前月末に送付します。

### 【会場・検診日・定員】

会場	検診日	定員
金町保健センター(金町4-18-19)	6/21(火)・7/19(火)	各日
保健所(青戸4-15-14 健康プラザかつしか内)	6/29(水)・7/29(金)	100人
新小岩北地区センター(東新小岩6-21-1)	6/27(月)	50人
南綾瀬地区センター(堀切7-8-22)	7/25(月)	

**【受付時間】** 午前9時～10時30分

## 前立腺がん・肺がん検診

### ④前立腺がん検診

#### 【対象】

区内在住で、令和5年3月31日現在60～74歳(昭和23年4月1日～昭和38年3月31日生まれ)の男性

#### 【内容・費用】

血液中の前立腺特異抗原(PSA)の測定 / 1,000円

### ⑤肺がん検診

#### 【対象】

区内在住で、令和5年3月31日現在40歳以上(昭和58年3月31日生まれまで)の方

#### 【内容・費用】

- ▶胸部エックス線検査 / 1,000円
- ▶喀痰細胞診(50歳以上で喫煙指数\*600以上の方) / 500円  
\*喫煙指数=喫煙年数×1日の喫煙本数

## — 前立腺がん検診・肺がん検診いずれも —

受診票は6月末から順次送付します。

**【受診期間】** 7月1日(金)～11月30日(水)

**【実施場所】** 区内実施医療機関

4月1日以降すでに、特定健診や勤務先などで前立腺がん・肺がん検診を受診した方は受けられません。

6月から実施する区の特定健診対象者は、同時に前立腺がん・肺がん検診を受診することができます(特定健診と一緒に肺がん検診を受診する場合、胸部エックス線検査は無料になります)。

## 葛飾税務署主催 消費税インボイス制度説明会

### 免税事業者向け説明会

消費税の基本的な仕組みや、インボイス制度の登録が必要な場面について説明します。

**【日時】** 5月27日(金)、6月17日(金)

午後3時30分～4時30分

**【対象】** 区内企業・個人事業者各日30人

### 実務担当者向け説明会

導入にあたって必要な準備などを説明します。

**【日時】** 5月13日～6月10日の(金)(5月27日を除く)

午後3時30分～4時30分

**【対象】** 区内企業・個人事業者各日30人



### 登録申請相談会

インボイス制度の概要の説明と併せて、その場で登録ができる相談会を実施します。

お持ちの方はスマートフォン、マイナンバー(個人番号)カード、利用者識別番号\*をお持ちください。

\*e-Tax利用時に付与される番号

**【日時】** 6月6日(月)・9日(木)午前11時～正午、午後3～4時

**【対象】** 個人の課税事業者各回15人

**【申込方法】** いずれも参加日の前日までに電話で。

**【会場・申し込み】**

葛飾税務署(立石8-31-6) ☎03-3691-0941

**【担当課】** 産業経済課

健康部(保健所)  
代 ☎03-3602-1222  
青戸4-15-14

青戸保健センター  
☎03-3602-1284  
青戸4-15-14

金町保健センター  
☎03-3607-4141  
金町4-18-19

新小岩保健センター  
☎03-3696-3781  
西新小岩4-21-12

水元保健センター  
☎03-3627-1911  
東水元1-7-3

## ポニースクールかつしか 区民感謝乗馬デー

15分程度の乗馬教室を行います。エサやり体験もできます。

【日時】 5月29日(日)午後1時30分から

【対象・内容】

- ▶乗馬体験教室  
区内在住小学4年生以上の方40人
- ▶軽乗体験教室(初心者向け)  
区内在住3歳以上の方60人

【申込方法】

往復ハガキかメールに「乗馬デー」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・希望する教室を書いて、5月20日(金)(必着)まで(多数抽選)。

【会場・申し込み・問い合わせ】

〒125-0032水元1-19  
水元スポーツセンター公園内ポニースクールかつしか  
☐ katushika@harmonycenter.or.jp  
☎03-3627-0745

【担当課】 地域教育課

## 自然学習講座 水元公園の魚を 観察しよう

【日時】 5月21日(土)午後1～3時  
(雨天決行)

【対象】 小学生以上の方20人(小学3年生以下は保護者同伴)

【持ち物】 長靴や濡れてもよい服装

【申込方法】 5月7日(土)～10日(火)の午前9時～午後5時30分に電話か窓口で(多数抽選)。オンライン申請可。

【会場・申し込み】

水元かわせみの里  
(水元公園8-3)  
☎03-3627-5201  
【担当課】 環境課



## 審議会など傍聴のお知らせ 葛飾区学校適正規模等 検討委員会

学校の適正規模などに関する方針の策定に向けて、葛飾区学校適正規模等検討委員会を開催します。

【日時】

5月18日(水)午前10時～正午

【会場】

中央図書館(金町6-2-1)

【定員】

10人程度

【申込方法】

5月9日(月)から電話で(先着順)。

【申し込み・担当課】

教育総務課 ☎03-5654-6129

熱中症に  
気をつけよう!

## いつとすすどころ 一時涼み所

区では、一時的な休憩場所として、区内の公共施設(62カ所)の他、ご協力いただいている民間事業所のスペースを「一時涼み所」として開設しています。

ご利用は無料です。

【期間】

9月30日(金)まで

【担当課】

高齢者支援課

☎03-5654-8256



▲水色の旗が目印

## 人材募集

申込方法など、詳しくは区ホームページをご覧ください。



職種・勤務内容	勤務期間	申込締切	担当課
学校看護師 区立幼稚園、小・中学校での幼児・児童・生徒への医療的ケアの実施など	6月中旬～ 令和5年 3月31日 (再任可)	5月13日(金)	総合教育センター ☎03-5668-7601
生活スキルアップ指導補助員 区立幼稚園、小・中学校での、心身に障害がある、またはあると思われる幼児・児童・生徒の生活能力の向上や危険回避・安全管理への取り組みの指導補助など	7月1日～ 令和5年 3月31日 (再任可)	5月16日(月)	育成課 ☎03-5654-8293

## 休日応急診療 必ず事前に電話の上、マスク着用で受診してください。

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。  
車で来診される場合は、診療所の駐車場または近隣の有料駐車場をご利用ください。

### ◆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 ☎03-5272-0303

東京消防庁救急相談センター(24時間対応) ☎#7119 または ☎03-3212-2323

本田消防署 ☎03-3694-0119 / 金町消防署 ☎03-3607-0119

### ◆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) ☎03-3694-9550  
(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) ☎03-3694-9550

金町休日応急診療所(東金町1-22-1 金町地区センター内) ☎03-3627-0022

(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

※平日夜間・休日診療所ではインフルエンザ、溶連菌などの迅速検査、新型コロナウイルス感染症のPCR検査は行っていません。

### ◆休日当番医(受付時間) 午前9時～11時30分、午後1時～4時30分

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
5/8	加藤医院	内、皮	金町3-20-5	03-3607-1238
	葛飾にいじゅくクリニック	内、消内、皮	新宿6-2-15	03-3600-7060
	南塚医院	内、循、胃	東新小岩4-3-3	03-5698-3688
	茅野外科内科	外	西亀有2-37-3	03-3602-0357
	新小岩北口診療所	外、整、内、胃	西新小岩1-8-4	03-5670-2826
	黒木整形外科内科クリニック	整、内、外、放、リハ	細田3-29-15	03-3672-9611

### ◆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
5/8	片岡歯科医院	金町4-5-21	03-3608-1200
	柳澤歯科医院	東立石3-24-7	03-3691-3979

### ◆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
5/8	渡辺接骨院	堀切7-24-6	03-3601-7768
	西方整骨院	西新小岩1-8-7	03-5698-2887

### ◆休日対応薬局(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
5/8	フレンド薬局	西新小岩1-8-5-1階	03-5670-9311
	西新小岩薬局	西新小岩4-16-9	03-5654-9011
	ポプラ調剤薬局	金町3-20-6	03-3600-2338
	プライム薬局亀有店	亀有5-21-8-103	03-5682-7060

**発熱などの症状がある方へ**  
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、  
受診する前に各医療機関へ必ず電話でご相談ください。

## お詫びと訂正

広報かつしか4月25日号11面に掲載した休日応急診療で、5月3日・4日分の休日当番医に誤りがございました。正しくは次の通りです。お詫びして訂正いたします。

【担当課】

地域保健課 ☎03-3602-1231

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
5/3	新葛飾ロイヤルクリニック	内	堀切2-66-17	03-3697-8333
	阿久津医院	内	高砂2-30-21	03-3659-1123
	南塚医院	内、循、胃	東新小岩4-3-3	03-5698-3688
	佐久間医院	耳鼻咽	東新小岩1-7-10	03-3694-3811
	小宅産婦人科医院	産婦	西水元1-29-17	03-3609-0415
	高山整形外科病院	整、リハ、リウ	金町3-4-5	03-3607-3260

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
5/4	吉崎医院	内	金町2-9-14	03-3607-3870
	いしかわクリニック	内、胃、外	西新小岩4-37-3	03-3691-3715
	南塚医院	内、循、胃	東新小岩4-3-3	03-5698-3688
	新小岩平成クリニック	内、整、リハ	新小岩2-2-20	03-3653-2290
	小宅産婦人科医院	産婦	西水元1-29-17	03-3609-0415
	南郷外科・整形外科医院	整	堀切3-17-13	03-3691-1613

# 今すぐ始められるシニア向け 運動促進事業を紹介します

～生き生き元気に！  
美しく！かっこよく！～



ご自身の興味や  
体力に合った運動を  
始めたい方は  
こちら



## 運動習慣推進プラチナ・フィットネス

区内9カ所のフィットネスクラブから希望するクラブを選んで利用できます。

**【対象】** 区内在住 65 歳以上で、要支援・要介護の認定を受けていない方（すでにフィットネス会員の方は除く）

参加者には、フィットネスクラブが実施する体力測定を受けていただきます。この事業の利用は、年度内 1 人 1 度限りです。

**【利用期間】** 承認証を受け取り後、初回利用日から 3 カ月間程度（全 12 回）

**【内容】** フィットネスクラブの運動メニューの中から自由に選べます。

運動メニューなど詳しくは、希望のフィットネスクラブにお問い合わせください。

**【費用】** 6,000 円（全 12 回分）※初回一括払い

**【申込方法】** 次のいずれかの方法で申し込みください。

**郵送**

往復ハガキに希望のフィットネスクラブ（右表の中から 1 クラブ）・住所・氏名（フリガナ）・生年月日・電話番号を書いて郵送（連名・重複申込不可）。

**窓口**

▷地域包括ケア担当課（立石 6 - 38 - 11 シニア活動支援センター内）

▷高齢者総合相談センター（区内 14 カ所）

**【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内地域包括ケア担当課

☎03 - 5698 - 6202

フィットネスクラブ名	所在地 電話番号
K S C wellness フィットネスクラブ金町	東金町1 - 1 - 1 03 - 3600 - 3812
スポーツクラブ ルネサンス青砥24	青戸6 - 2 - 1 03 - 5629 - 3923
セントラルウェルネスクラブ24 京成小岩	鎌倉4 - 2 - 1 タナベビル 03 - 5612 - 5071
セントラルフィットネスクラブ 青砥	立石6 - 39 - 8 03 - 3838 - 0781
ダンロップスポーツクラブ 綾瀬店	小菅4 - 10 - 3 03 - 3690 - 7997
フィットネスクラブ ティップネス新小岩店	西新小岩1 - 2 - 1 03 - 5654 - 3531
東急スポーツオアシス金町 24Plus	金町6 - 9 - 5 03 - 5876 - 0109
スポーツクラブ メガロス葛飾店	四つ木2 - 23 - 10 03 - 5654 - 0700
セントラルフィットネスクラブ 亀有	亀有3 - 26 - 1リリオ館8階 03 - 5680 - 0303

※フィットネスクラブにより、曜日・時間などで運動メニューが異なります。営業時間や定休日など、詳しくはフィットネスクラブにお問い合わせください。



## 直接会場へ うんどう教室

手軽に運動を  
始めたい方は  
こちら



公園に設置した専用の運動器具を使用して、楽しみながら「つまづき」や「ふらつき」を予防するための運動を行います。

専門の指導員がお手伝いしますので、初心者の方でも楽しめます。

**【日時・会場】** 右表のとおり

**【対象】** 区内在住おむね 65 歳以上で、自力で会場まで来られる方

**【持ち物】** 運動しやすい服装、飲み物

**【担当課】** 地域包括ケア担当課 ☎03 - 5698 - 6202

会場	日時
東金町四丁目平成公園 (東金町4 - 35 - 1)	5/10(火)・17(火) 午前10時30分～11時30分 (雨天時、10日は中止。 17日は東金町地区センター(東金町5 - 33 - 6)で実施)
青戸平和公園 (青戸4 - 23 - 1)	5/10(火)・17(火) 午後2～3時 (雨天時、10日は中止。 17日はシニア活動支援センター(立石6 - 38 - 11)で実施)
高砂北公園 (高砂4 - 3 - 1)	5/11(水)・25(水) 午前10時30分～11時30分 (いずれも雨天中止)
お花茶屋公園 (お花茶屋1 - 22 - 1)	5/11(水)・25(水) 午前10時30分～11時30分 (雨天時、11日は中止。 25日は宝町憩い交流館(宝町2 - 38 - 19)で実施)
間栗公園 (西新小岩2 - 1 - 4)	5/11(水)・25(水) 午後2～3時 (いずれも雨天中止)

広告 内容については広告主にお問い合わせください

**ジュエル恵利 Sister**  
成人式  
正絹振袖  
レンタルフルセット  
39,000円～  
前撮り&当日着付も  
おまかせください  
ふりそで  
san 6月5日までこの広告をご持参の方に  
和装小物プレゼント  
〒124-0054  
葛飾区高砂5-35-12-1F 京成線  
0120-566-206 高砂駅すぐ

**植木・植栽・外構工事**  
どんな相談でも  
お見積り無料!!  
植木工事  
伐採 1本1,000～  
剪定 1本1,000～  
草刈 1平米150～  
植栽各種ご提案  
外構工事  
フェンス・ウッドデッキ  
駐車場・ブロック  
外構の修繕リフォーム  
その他各種ご提案  
植木・外構のことは  
ハヤブサグリーン  
〒124-0054  
東京都足立区島根 2-22-10  
03-6874-8963

**この町のお抱え工務店**  
相談・見積  
¥0  
地域密着  
真心対応  
リフォーム・リノベーション  
雨もり 内外装 水廻り  
新築 介護リフォーム  
TOYODO HOUSE-SP 東洋堂ハウスSP  
東京都知事許可(般-2)第144283号 東洋堂ハウスSP 検索  
金町支店 03-5876-3963  
小岩支店 03-6458-0064  
葛飾区東金町 1-44-13 越後屋ビル 2F 江戸川区西小岩 1-28-12 カーサ西小岩 1F・2F