

- ▶ かつしか便り 4面  
(お知らせ・講座など)
- ▶ すくすく子育て 7面
- ▶ シニアライフ 8面
- ▶ 休日応急診療 11面

9月は認知症月間

知ってほしい

# 認知症のこと

\\ こんな疑問はありませんか //

認知症になると  
どんな**症状**が  
出るの？

**予防**は  
できるのかな？

認知症か  
**調べる方法**は  
ある？

困ったときの  
**相談先**を  
知りたい

高齢者の約3.6人に1人が認知症またはその予備群であり、64歳以下で発症する若年性認知症の方は、全国で約3万6,000人いると推計されています(令和4年時点。厚生労働省「認知症施策推進基本計画」参照)。

認知症は年齢にかかわらず誰もがなる可能性があります。認知症について知り、今からできる認知症予防に取り組みましょう。

【担当課】 高齢者支援課 ☎03-5654-8597

認知症の疑問にお答えします。  
詳しくは **2・3面** をご覧ください。



## 9月は認知症月間

# 認知症について学んでみよう

## 今からできる認知症予防

区の取り組みなど、詳しくは区HPをご覧ください。

【担当課】 高齢者支援課 ☎03 - 5654 - 8597



▲区HP

### 認知症になると どんな症状が出るの？



認知症サポート医※  
いなば内科クリニック院長の  
稲葉敏先生から  
お話を聞きました。

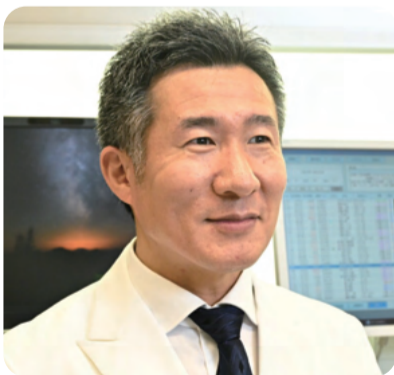
老年期の認知症の半数を占めるのは、アルツハイマー型認知症です。この病気は、脳の神経が少なくなり脳全体が小さくなってしまふ病気で、特に、脳の記憶力のバッテリーに相当する海馬と呼ばれる部分が萎縮することで、記憶力・判断力・時間の感覚・場所の感覚など日常生活に大切な能力が低下していきます(中核症状)。

皆さんは、もし記憶力などが次第に失われたらどうでしょうか。きっと不安になると思います。その結果、妄想や徘徊、イライラなどの症状が起こります(周辺症状)。周辺症状は、本人の生活環境や性格、家族の接し方などにより現れ方はさまざまです。

老化による「もの忘れ」は誰にでもあります。ヒントがあれば思い出せる場合は、認知症ではありません。「ヒントがあっても思い出せない」「もの忘れが目立ち、日常生活に支障がある」などの場合は認知症の可能性があります。決して恐れずに、正しく向き合ってください。もの忘れ予防健診やかかりつけ医を受診して、早期発見・早期診断・早期治療を受けることが大切です。最寄りの高齢者総合相談センター(3面参照)や認知症サポート医・認知症連携医にお気軽にご相談ください。

老化による「もの忘れ」は誰にでもあります。ヒントがあれば思い出せる場合は、認知症ではありません。「ヒントがあっても思い出せない」「もの忘れが目立ち、日常生活に支障がある」などの場合は認知症の可能性があります。決して恐れずに、正しく向き合ってください。もの忘れ予防健診やかかりつけ医を受診して、早期発見・早期診断・早期治療を受けることが大切です。最寄りの高齢者総合相談センター(3面参照)や認知症サポート医・認知症連携医にお気軽にご相談ください。

### 予防はできるのかな？



認知症サポート医※  
細田診療所院長の  
赤畑正樹先生から  
お話を聞きました。

認知症の予防には、日々の生活習慣が大きく関係しています。生活習慣は、仕事や育児に追われ、自分自身を省みることが難しい30～40代の頃から少しずつ形作られます。つまり、認知症予防は高齢者だけでなく、若い世代の方にも関係する大切なテーマなのです。

「もう遅いのでは」と不安を感じる方もいるかもしれませんが、多くの研究により、高齢になってから始めた予防の取り組みにも、しっかりとした効果があることが分かっています。何歳から始めても、決して遅すぎることはありません。区にはさまざまな認知症予防の取り組みがあります。「今できること」から始めてみませんか。

#### 認知症予防の効果が期待される講座があります

脳の活性化を図る脳力トレーニングや回想法などの講座を行っています。講座の開催日など、詳しくは広報かつしかや区HPでお知らせします。

地域の自主グループでも脳の活性化を図る取り組みを行っています。詳しくは、地域包括ケア担当課(☎03 - 5698 - 6202)へお問い合わせください。

#### 認知症の症状



#### 認知症を予防する生活習慣の例



※認知症サポート医養成研修を修了した、認知症の人の診療に習熟した医師。かかりつけ医への助言や専門医療機関・地域包括支援センターなどとの連携の推進役となることが期待されている。



## 認知症か調べる方法はある？

### もの忘れ予防健診

医師による問診と簡単な検査を行い、認知症の疑いを早期に発見し、必要な支援につなげます。

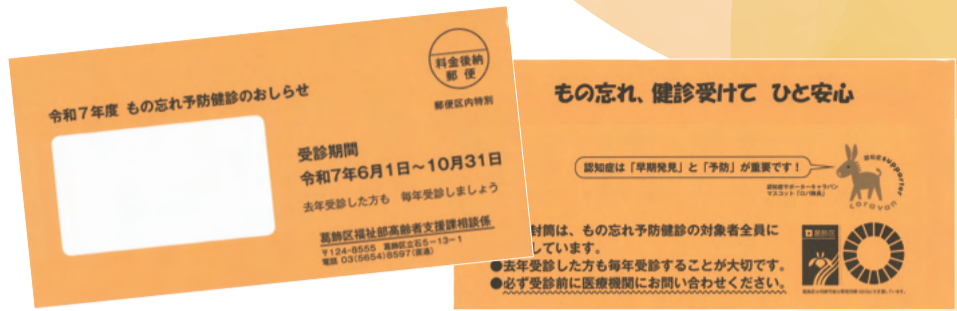
対象の方には、オレンジ色の封筒で受診券を5月下旬に送付しています。

**【対象】**

区内在住で、令和7年4月1日時点で68～75歳の方

**【実施期間】** 10月31日(金)まで(休診日を除く)

**【実施場所】** 区内実施医療機関 約120カ所



### ひょっとして認知症かな？チェック

区HPから簡単な質問に答えて、  
もの忘れ状況をチェックできます。  
ご家族や身近な方向けのチェック  
もあります。



▲チェックはこちら

## 困ったときの 相談先を知りたい

▶ **かかりつけ医**

状況に応じて、認知症サポート医、認知症連携医や認知症疾患医療センターを紹介します。まずはかかりつけ医に相談しましょう。

▶ **高齢者総合相談センター**

高齢者の生活全般や介護保険サービスなどについて相談できます。

**【相談時間】**

- ▶ 月～金曜日 / 午前9時～午後7時
  - ▶ 土曜日 / 午前9時～午後5時30分
- いずれも祝日、年末年始を除く。

高齢者総合相談センター	所在地	電話番号
水元	水元1-26-20	03-3826-2419
水元公園	南水元4-27-13	03-6231-3567
新宿	新宿2-16-4	03-3826-8726
金町	東金町1-36-1	03-3826-5031
高砂	高砂3-27-12	03-5889-8600
柴又	柴又1-47-7	03-5876-9531
青戸	青戸3-13-19	03-5629-5719
亀有	亀有4-31-18	03-6240-7630
堀切	堀切2-66-17	03-3697-7815
お花茶屋	お花茶屋2-4-23	03-6662-7907
東四つ木	東四つ木2-27-1	03-5698-2204
立石	立石6-19-10	03-6657-6140
奥戸	奥戸3-25-1	03-5670-5212
新小岩	新小岩1-49-10	03-5879-9328

## 認知症について もっと知りたい

▶ **「ヒトゴトじゃないよ認知症」**

認知症についての正しい理解、対応方法、介護・医療・福祉サービスなどの情報を掲載したガイドブックです。  
高齢者支援課(区役所2階201番)、高齢者総合相談センター(左記)で配布している他、区HPからもご覧になれます。



▶ **認知症普及啓発動画**

認知症専門医による「もの忘れ予防」をテーマにしたオンライン講演会を葛飾区医師会YouTubeチャンネルでご覧になれます。  
過去の動画は、区HPからご覧になれます。



▶ **オレンジカフェ(認知症カフェ)**

認知症について学び、相談できる地域のつながりの場です。認知症の方、その家族、地域の方や専門スタッフなどが集い、交流を楽しみます。  
地域ごとに開催場所や時間が異なります。詳しくは、お近くの高齢者総合相談センター(左記)にお問い合わせください。

▶ **認知症サポーター養成講座**

認知症に関する正しい知識と理解を持ち、自分のできる範囲で認知症の方を手助けすることを目的に、毎月区内各所で開催しています。  
開催日など、詳しくは広報かつしかや区HPでお知らせします(9月分は5面参照)。

令和6年度は  
2,267人受講

凡例

他：日時  
日：会場  
会：申込方法  
方：対象  
対：定員  
定：費用  
費：内容  
内：問い合わせ先  
問：担当課  
担：持ち物  
持：HP  
ホ：ホームページ

モ

モンチャレポイント付与  
対象事業です。

「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無料です。多数抽選の記載がある事業は、定員を超えた場合抽選します。

# かつしか便り

## 区からのお知らせ・講座など

### お知らせ

#### 10月1日(水)以降の営利目的とした体育施設の使用について

区民の方が気軽にスポーツに親しめる場所の提供や施設の有効活用の観点から、10月1日以降に予約を行う営利を目的とした体育施設の使用は、通常の2倍の料金を徴収します。

営利目的とする使用の判断基準や対象施設など、詳しくは区HPをご覧ください。

**【担当課】**  
生涯スポーツ課  
☎03-3691-7111 ▲詳細はこちら



#### ふれあいレクリエーション 農園 サツマイモの収穫

**【収穫場所・収穫時期】**  
田中園(新宿3丁目) / 10月下旬～11月上旬

**【費用】** 1区画(10株)3,500円  
**【募集区画】** 80区画

**【申込方法】** オンライン申請か往復ハガキ(「上欄記入事項」を記入)で、9月16日(火)(必着)まで(1グループ1区画・多数抽選)。

**【申し込み・担当課】**  
〒125-0062 青戸7-2-1 産業経済課  
☎03-3838-5554 ▲オンライン申請



#### 事業者との契約トラブル・借金でお困りの個人の方へ

弁護士が無料で消費生活相談に応じます(1人30分程度)。

☎9月17日(水)午前10時～正午、午後1～3時 ☎ウィメンズパル(立石5-27-1) ☎区内在住・在勤・在学の方5人 ☎9月8日(月)午前9時から電話で(先着順)。**【担当】**消費生活センター ☎03-5698-2311

#### 難病医療相談

神経難病専門医による医療相談です。

☎9月25日(木)午後2時～4時30分 ☎健康プラザかつしか(青戸4-15-14) ☎パーキンソン病や脊髄小脳変性症など神経難病の方、転倒・手足の震えなど神経難病の恐れがある方5人 ☎9月8日(月)午前9時から電話で(先着順)。**【担当】**保健予防課 ☎03-3602-1274

### 審議会などの傍聴のお知らせ

#### 男女平等推進審議会

☎9月24日(水)午後3～5時 ☎ウィメンズパル(立石5-27-1) ☎10人 ☎9月8日(月)午前9時から電話で(先着順)。**【担当】**人権推進課 ☎03-5698-2211

#### 葛飾区社会教育委員の会議

☎9月26日(金)午後2～4時 ☎区役所7階会議室 ☎10人 ☎9月8日(月)午前9時から電話で(先着順)。**【担当】**生涯学習課 ☎03-5654-8479

### 障害者作品展 作品募集

「カラフル～輝き～」をテーマに創作した絵画・書画・手芸品などの作品を募集します(テーマ以外の出展も可)。

☎展示 / 11月13日(木)～19日(水) ☎会場 ウェルピアかつしか(堀切3-34-1) ☎区内在住の障害のある方 ☎オンライン申請か電話で、9月24日(水)まで。**【他】**作品は、11月12日(水)午後2～5時に出品者が会場へ搬入してください。**【担当】**障害者施設課 ☎03-5698-1301



### イベント

#### 戦後80年「かつしかと戦争パネル展」学芸員によるギャラリートーク

展示作品を解説します。  
☎9月13日(土)午前10～11時、9月27日(土)・10月4日(土)午後2～3時 ☎入館料 ☎郷土と天文の博物館(白鳥3-25-1) ☎03-3838-1101

#### 『男はつらいよ(第30作)』上映会

☎9月19日(金)午後7時開演。直接会場へ(先着順)。**【定】**40人 **【会場】**和楽亭(西新小岩1-1-3 新小岩公園内) ☎03-5670-3515 **【担当】**公園課

#### 堀切地区センターまつり

☎9月20日(土)・21日(日)午前10時～午後5時 ☎合唱・舞踊・チアダンスなどの発表、俳句・書道・チョークアートなどの展示、20日のみ葛飾元気野菜の販売・茶道・健康相談 ☎、21日のみふれあいサロン ☎堀切地区センター(堀切3-8-5) ☎03-3693-5637

### 講座・講演会

#### 鳴く虫講座

「プロの自然解説者」佐々木洋氏と、虫の鳴き声を聞いたり、観察したりします。  
☎10月5日(日)午後5時30分～7時 ☎小学生以上の方10人(小学

### ハガキ・ファクス・メールなどの 記入事項

- ①イベント・講座(コース)名
  - ②住所
  - ③参加者全員の氏名(フリガナ)
  - ④年齢(お子さんは学年も)
  - ⑤電話番号(ファクス番号)
  - ⑥その他(各記事に掲載)
- ※原則、重複申し込みはできません。

生は保護者同伴) ☎電話か窓口で、9月25日(木)午後6時まで(多数抽選)。**【会場】**鎌倉公園野草園管理所(鎌倉3-22-1) ☎03-3659-7655 **【担当】**公園課

#### 鳴く虫の女王「カンタン」と秋の虫の音を聴く会

カンタンの美しい鳴き声と、草むらに潜む虫たちの声に耳を傾けます。  
☎会場 下表のとおり ☎各公園内の「カンタンの里」前に集合。映画の撮影や取材が入る場合があります。**【担当】**環境課 ☎03-5654-8237

日程	会場
9/19(金)	青戸平和公園(青戸4-23-1)
9/26(金)	西亀有せせらぎ公園(西亀有1-19-1先)

いずれも午後6時30分～8時。小雨決行。荒天時、19日は青戸地区センター(青戸5-20-6)で実施、26日は中止。

#### クモのふしぎな世界をのぞいてみよう

地中に潜って糸を張るクモや糸を張らないクモなど、多様なクモの生態や観察のおもしろさを学びます。  
☎10月11日(土)午後1～3時 ☎20人(小学3年生以下は保護者同伴) ☎オンライン申請・電話・窓口で、9月12日(金)午後5時30分まで(多数抽選)。**【会場】**水元かわせみの里(水元公園8-3) ☎03-3627-5201 **【担当】**環境課



#### 秋の園芸教室

区民大学単位認定講座。  
野菜とハーブの水耕栽培を学びます。  
☎10月3日(金)午前10時30分～正午 ☎屋上緑化見本園(区役所2階) ☎区内在住の方12人 ☎2,000円 ☎オンライン申請で、9月16日(火)まで(多数抽選)。**【担当】**環境課 ☎03-5654-8239 ▲オンライン申請

#### 詩吟教室

喉の使い方を学び、楽しく声を出す練習をします。  
☎9月28日(日)午後1時30分～3時30分 ☎金町地区センター

(東金町1-22-1) ☎20人 ☎往復ハガキに「上欄記入事項」を書いて、9月18日(木)(必着)まで(多数抽選)。**【会場】**〒125-0031 西水元2-19-7 渡辺錦翔(葛飾区吟剣詩舞道連盟) ☎03-3608-7363 **【担当】**生涯学習課

#### 色の秘密発見 全2回

区民大学単位認定講座。  
色の効果を理論的に学び、パーソナルカラーを見つけます。  
☎10月4日(土)・11日(土)午後2～4時 ☎にこわ新小岩(西新小岩4-33-2) ☎区内在住・在勤・在学15歳以上の方20人 ☎オンライン申請かハガキ(「上欄記入事項」を記入)で、9月22日(月)(必着)まで(多数抽選)。**【会場】**〒124-8555 葛飾区役所生涯学習課 ☎03-5654-8475 ▲オンライン申請

#### 遊びのパートナー講座 全2回

区民大学単位認定講座。  
子どもと響き合い、関わり合える遊びのパートナーをめざします。  
☎10月12日(日)・19日(日)午前10時～午後4時30分 ☎青戸地区センター(青戸5-20-6)、青戸平和公園(青戸4-23-1) ☎15歳以上の方20人 ☎午前中は講義、午後は実際に子どもたちと忍者修行で遊びます。**【保】**2歳以上就学前のお子さん6人 ☎オンライン申請かハガキ(「上欄記入事項、保育希望の方はお子さんの名前(フリガナ)・性別・年齢」を記入)で、9月24日(水)(必着)まで(多数抽選)。**【会場】**〒124-8555 葛飾区役所生涯学習課 ☎03-5654-8475 ▲オンライン申請

#### 共栄大学 秋の公開講座

区民大学単位認定講座。  
セクシャルマイノリティの方々への配慮について、観光・婚産業での事例をもとに学びます。  
☎10月18日(土)午後2時～3時40分 ☎100人 ☎往復ハガキに「上欄記入事項」を書いて、10月6日(日)(必着)まで(多数抽選)。**【会場】**〒124-0003 お花茶屋2-6-1 共栄学園 ☎03-3601-7136 **【担当】**生涯学習課

### 関係機関のお知らせ

#### 葛飾区民地域安全のつどい

☎9月27日(土)午後1時30分～3時45分 ☎テクノプラザかつしか(青戸7-2-1) ☎特殊詐欺防止の寸劇、高砂学童保育クラブによる「けん玉ダンス」、演歌歌手三山ひろしさんによる歌とけん玉のステージ ☎亀有警察署 ☎03-3607-0110

#### 税理士と成年後見センター職員による成年後見無料相談会

☎10月3日(金)午前10時～午後4時(1組45分以内) ☎葛飾税理士会館(立石7-12-7) ☎5組 ☎9月8日(月)午前10時から電話で(先着順)。**【東京税理士会葛飾支部】** ☎03-3693-0834

**ギャンブル依存症の理解と対応**

医師の西村光太郎氏がギャンブル依存症との適切な関わり方についてお話しします。

☎ 9月28日(日)午前9時30分～11時30分 ☎ 青戸地区センター(青戸5-20-6) ☎ 区内在住・在勤・在学の方と支援者100人 ☎ 9月9日(火)午前9時からオンライン申請か電話で(先着順)。

☎ はなしょうぶコール ☎ 03-6758-2222



☎ 新小岩保健センター ▲オンライン申請

**おいしく減塩  
まずは1日マイナス2g** ㊦

管理栄養士によるお話と調理デモンストラーションで、減塩してもおいしく食べることができる調理方法を学びます。

☎ 10月15日(水)午後2時～3時30分 ☎ 区内在住・在勤・在学の方15人 ☎ 9月10日(水)午前9時からオンライン申請か電話で(先着順)。

☎ はなしょうぶコール ☎ 03-6758-2222 ☎ 金町保健センター(金町4-18-19)



▲オンライン申請

**認知症サポーター養成講座**

認知症の方やその家族が、地域で安心して一緒に暮らしていけるよう、認知症を正しく理解します。

☎ 9月25日(木)午後2時～3時30分 ☎ 亀有地区センター(亀有3-26-1リリオ館7階) ☎ 区内在住・在勤・在学の方15人 ☎ 9月8日(月)午前9時から電話で(先着順)。

☎ 高齢者総合相談センター ☎ 亀有 ☎ 03-6240-7630 ☎ 高齢者支援課

**コミュニケーション障害の理解と支援** ㊦

失語症や構音障害などを引き起こす脳の仕組み、障害、支援内容

などを学びます。

☎ 10月5日(日)午前10時～午後0時30分 ☎ ウェルピアかつしか(堀切3-34-1) ☎ 区内在住・在勤で、失語症などコミュニケーション障害のある方、またはその家族・支援者50人 ☎ 9月8日(月)午前9時から電話かファクス(「4面上欄記入事項」を記入)で(先着順)。

☎ 障害者施設課 ☎ 03-5698-1336 ☎ FAX03-5698-1349

**統合失調症家族教室**

薬との上手な付き合い方や仕事について学びます。

☎ 10月8日(水)午前10時～11時45分 ☎ 亀有地区センター(亀有3-26-1リリオ館7階) ☎ 区内在住・在勤で、統合失調症の方の家族・支援者30人 ☎ 9月8日(月)午前9時から電話で(先着順)。

☎ 青戸保健センター ☎ 03-3602-1284

**高次脳機能障害のある方と家族の歩み** ㊦

高次脳機能障害のある方とその家族へどのような支援ができるかを考えます。

☎ 10月12日(日)午前10時～正午 ☎ ウェルピアかつしか(堀切3-34-1) ☎ 区内在住・在勤で、高次脳機能障害のある方、またはその家族・支援者50人 ☎ 9月8日(月)午前9時から電話かファクス(「4面上欄記入事項」を記入)で(先着順)。

☎ 障害者施設課 ☎ 03-5698-1336 ☎ FAX03-5698-1349

**かつしか語り隊の会  
ボランティアガイド養成講座**

柴又の歴史・名所を案内するボランティアに参加するための知識とマナーを身に付けます。

☎ ▶ 講義(全3回) / 10月19日(日)・26日(日)、11月9日(日)午前9時30分～正午 ▶ 実習 / 12月～令和8年3月中旬のうち5日間 ☎ シニ

ア活動支援センター(立石6-38-11) ☎ 区内在住・在勤おむね50歳以上の方30人 ☎ 3,000円 ☎ 9月8日(月)午前9時からメール(件名に「かつしか語り隊」本文に「4面上欄記入事項」と性別)を記入)で(先着順)。

☎ ☎ kensandesu1949@icloud.com(青木) ☎ かつしか語り隊の会(杉浦) ☎ 070-6485-6638 ☎ 地域包括ケア担当課

**無料健康教室**

リハビリ技師が、心疾患のリスクと行動のヒントについてお話します。

☎ 9月16日(火)午後2～4時 ☎ 堀切地区センター(堀切3-8-5) ☎ 50人 ☎ 電話で、9月15日(月)初午後5時まで(多数抽選)。

☎ イムスリハビリテーションセンター東京葛飾病院 ☎ 03-3697-8331 ☎ 地域保健課

**無料公開講座**

心臓血管外科の専門医が、心臓病とその予防についてお話します。

☎ 9月25日(木)午後2～3時 ☎ かつしかシンフォニーヒルズ(立石6-33-1) ☎ 280人 ☎ 電話で、9月22日(月)午後5時30分まで(多数抽選)。

☎ イムス東京葛飾総合病院 ☎ 03-5670-9901 ☎ 地域保健課

**産業・しごと**

**特別区立幼稚園臨時的  
任用教員採用候補者の募集**

申込方法など、詳しくは選考案内をご覧ください。

【勤務地】 東京23区の区立幼稚園(大田区・足立区を除く)

【対象】 幼稚園教諭普通免許状を有する方

【申込期間・選考日】  
10月選考  
▶ 申込期間 / 10月8日(水)～14日(火)

▶ 選考日 / 10月21日(火)

**11月選考**

▶ 申込期間 / 10月24日(金)～31日(金)

▶ 選考日 / 11月10日(月)

選考は毎月実施しています。詳しくは、選考案内をご覧ください。

**【選考案内配布場所】**

教育指導課(区役所4階427番) 特別区人事・厚生事務組合HPからも取り出せます。

【その他】 名簿登載期間が12月31日(水)で終了する方で引き続き名簿登載を希望する場合は、12月選考でお申し込みください。

【問い合わせ】 特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課

☎ 03-5210-9751

【担当課】 教育指導課



▲詳細はこちら

**創業塾**

**全6回**

創業に必要な経費の基本的な知識と事業計画の作り方について学びます。

☎ ☎ 下表のとおり ☎ 東京理科大学葛飾キャンパス(新宿6-3-1)

☎ 区内で創業をめざす方、創業後5年未満の方30人 ☎ 9月10日(水)午前9時からファクス・メール(「4面上欄記入事項・生年月日・メールアドレス・創業(予定)時期・業種」を記入)で(先着順)。

☎ ☎ 亀有信用金庫(小口) ☎ FAX03-3603-1986 ☎ keieishien@kameshin.co.jp ☎ 03-3603-1746 ☎ 産業経済課

日程	内容
10/9(木)★	経営
10/16(木)	販路開拓
10/23(木)	人材育成
10/30(木)	財務①
11/6(木)★	財務②
11/13(木)	事業計画

いずれも午後6時30分～8時30分(★は午後9時まで)

**年金生活者支援給付金の新規対象者となる方へ**

**お知らせが送付されます**

【担当課】 国保年金課

【対象】 令和6年中の所得額が減少した、または世帯構成の変更などにより、次の支給要件を満たす方

受給している年金	支給要件	支給額(月額)
老齢基礎年金	次の全てに該当する方 ▶ 65歳以上 ▶ 世帯員全員の住民税が非課税 ▶ 前年の年金収入額とその他の合計額が80万9,000円以下※1	基準額 5,450円※2
障害基礎年金	前年の所得額が「479万4,000円+扶養親族の数×38万円※3」以下	1級6,813円 2級5,450円
遺族基礎年金		基準額5,450円※4

※1 昭和31年4月1日以前に生まれた方は、80万6,700円以下となります。  
※2 保険料納付済期間、保険料免除期間、前年の年金収入額とその他の所得額の合計に応じて支給額が変わります。  
※3 同一生計配偶者のうち70歳以上の方または老人扶養親族の場合は48万円、特定扶養親族または16～18歳の扶養親族の場合は63万円となります。  
※4 2人以上の子どもが遺族基礎年金を受給している場合、5,450円を子どもの数で割った金額が、それぞれの子どものに支給されます。

【請求方法】 お知らせと同封の請求書(ハガキ型)に記入の上、日本年金機構へ返送してください。令和8年1月5日(月)までに請求手続きが完了すると、令和7年10月分から受け取ることができます。制度や請求方法など、詳しくはお問い合わせください。

【問い合わせ】 ▶ 日本年金機構給付金専用ダイヤル ☎ 0570-05-4092(050で始まる番号の場合は☎03-5539-2216)

▶ 葛飾年金事務所 ☎ 03-3695-2181

いずれも月～金曜日 / 午前8時30分～午後5時15分(月曜日は午後7時まで)、第2土曜日 / 午前9時30分～午後4時

**凡例**

他…その他  
日…日時  
会…会場  
方…申込方法  
申…申込先  
申…申込み  
定…定員  
内…内容  
費…費用  
持…持ち物  
保…保育  
担…担当課  
HP…ホームページ

**㊦**

モンチャレポイント付与対象事業です。



「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無料です。多数抽選の記載がある事業は、定員を超えた場合抽選します。



ウェブ版広報かつしか  
広報かつしかの紙面に載せきれなかった情報を  
区HPで詳しく読むことができます。



9月は食生活改善普及運動・健康増進普及月間

# 食生活・生活習慣を見直して 健康寿命をのばしましょう

## 1日3回、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

区HPでは、野菜を手軽に取るコツや減塩のポイントなど、健康に役立つ情報を紹介しています。



▲詳細はこちら

**主菜 (肉・魚・卵・大豆製品)**  
体をつくる  
タンパク質や脂質を多く含みます。

**主食 (ごはん・パン・麺類)**  
体を動かす  
エネルギーになる  
炭水化物を  
多く含みます。



**副菜 (野菜・キノコ・イモ・海藻)**  
体の調子を整える  
ビタミンやミネラル、  
食物繊維などを  
多く含みます。

## 1日1回程度、果物、牛乳・乳製品を食べましょう。

## おいしく減塩して高血圧予防

食塩の取りすぎは高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病のリスクを高めます。1日の食塩摂取量の目標値(男性7.5g未満、女性6.5g未満)をめざして、しょうゆやソースは料理に直接かけずにつけて食べる、汁物は具たくさんにする、だしや香辛料を活用するなど、食べ方や調理法を工夫しましょう。

## 毎日体重を測ってBMIを把握

BMIは、肥満度を表す指標として用いられている体格指数です。18.5未満(65歳以上は20以下)が「やせ」、18.5以上25未満(65歳以上は20を超え25未満)が「適正体重」、25以上が「肥満」に分類されます。区内では、20~64歳の男性の肥満や65歳以上の方のやせが増えています。毎日体重を測り、自分の体や活動量に対して食事が適量かどうか、BMIを目安にセルフチェックをしましょう。

**BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)**

バランスの良い食事は、生活習慣病の予防や健康増進につながります。食事のバランスを整えるためのポイントなどを紹介します。

【担当課】健康推進課 ☎03-3602-1268

## 少しの工夫で、不足しがちな栄養も上手に摂取

### ●野菜

野菜は1日350g以上を目標に取りましょう。野菜料理で表すと小鉢5皿分です。

葛飾区保健医療実態調査では、1日に小鉢5皿分以上の野菜を食べている人は全体のわずか3.7%であり、多くの人が野菜不足となっています。

1食当たり小鉢1、2皿分を目安に、料理にトマトを添えたり、汁物やカレー、炒め物などいつものメニューに野菜を多く入れてみましょう。コンビニやスーパーで売っているスティック野菜やサラダなどを活用すると、手軽に野菜を取ることができます。外食では、野菜の小鉢が付いた定食メニューを選ぶなど、野菜の摂取量を増やすために少しの工夫から始めてみませんか。

### ●果物

果物は1日に200g程度取りましょう。

おやつや食後のデザートとして取ることもおすすめです。果物は、ジュースや加工品にすると栄養素が損なわれたり、糖質の過剰摂取につながったりする可能性があるため、生のまま食べるのが理想的です。

持病があり、果物の摂取の制限を受けている方は医師の指示に従ってください。

### 200gの目安



### ●乳製品

乳製品に含まれるカルシウムは、丈夫な骨を維持するために必要な栄養素の一つです。

牛乳やヨーグルトなどの乳製品を1日1回程度、食事やおやつに組み込んでみましょう。



## かつしかの元気食堂を利用してもっと健康に

かつしかの元気食堂は、栄養バランスの良いメニューの提供や塩分を控えた注文ができるなど、地域の健康を支える飲食店です。登録店の一覧など、詳しくは区HPをご覧ください。



▲詳細はこちら

### アンケートにご協力ください

かつしかの元気食堂を利用したことがない方も回答できます。アンケートに回答すると健康グッズや、非常食にもなるフリーズドライの食品などが抽選で当たります。

#### 【対象】

区内在住・在勤・在学の方

#### 【回答方法】

オンラインで、11月30日(日)まで。



▲アンケートはこちら

### かつしかの元気食堂モニターを募集します

区が指定するかつしかの元気食堂を利用した後、オンラインで写真や感想などを報告していただきます。アンケートにお答えいただいた方に1,000円分のプリペイドカードをプレゼントします。

#### 【対象】

区内在住でオンラインによる活動報告が可能な方20人

#### 【申込方法】

オンライン申請で、9月30日(火)まで(多数抽選)。



▲オンライン申請

## 広告 内容については広告主にお問い合わせください

葛飾柴又の塗装屋さん

地元で創業50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

おふとんのクリーニング&安心圧縮パック

お電話1本で自宅までお引き取りに伺います。

葛飾区内限定

困っていませんか?

ふとんを持って行くのが大変!!

ふとんの収納場所ばかり困るのよね

3分の1~5分の1くらいに圧縮

※保管サービスもご利用ください。(1枚600円)

羽毛布団3枚で12,000円  
2枚なら9,900円、1枚は6,600円 (全て税込)

クリーニング ニノ (三和産業株式会社内)

03(3603)5123 080(1231)3116  
葛飾区白鳥2-19-5  
営業時間 平日9:00~17:00

## 給湯器交換専門店

都市ガス専用  
フリーツ エコジョーズ  
縦排型20号  
オートタイプ  
GT-C2072SAW  
RC-J101E

500,610円 (税込)  
※メーカー小売価格+標準工事費込

本体保証7年!!  
工事保証10年!!

標準工事費  
撤去処分費全て込み!!

168,000円 (税込)

東京都お住まいの方  
さらに12,000円お値引き

156,000円 (税込)

★「広報かつしか見た」とご連絡で3,000円お値引き致します!

## 大特価キャンペーン

葛飾区限定!!

期間: 2025年9月5日~10月31日  
※その他商材も多数あります※

創業83年  
地域密着だから実現可能  
早い! 安い! 安心!

日東エネルギー株式会社  
東京都足立区六木1-19-13

0120-605-210

受付時間: 9時~17時

「私たちは葛飾区の協定締結事業者です」  
日頃から、高齢者の方の見守り  
行っております。

凡例

他…日時  
日…会場  
会…対象  
対…定員  
内…内容  
費…費用  
持…持ち物  
保…保育  
申…申込先  
方…申込方法  
問…問い合わせ先  
担…担当課  
HP…ホームページ

円

モンチャレポイント付  
対象事業です。



「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無料です。多数抽選の記載がある事業は、定員を超えた場合抽選します。

7・8月分の  
児童扶養手当の支給

【振込予定日】 9月10日(水)

児童扶養手当は、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歳に達した最初の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。

所得制限など、詳しくはお問い合わせください。

【担当課】 子育て応援課

☎03-5654-8298

里親制度説明会 円

里親制度は、さまざまな事情で家族から離れて暮らす子どもを自分の家庭に迎え入れて育てる子どものための制度です。

制度の説明や里親制度に関するDVD視聴の他、里親に関する質問にもお答えします。

【会】右表のとおり【区】区内在住の方各日4組程度【方】9月9日(火)午前9時からオンライン申請か電話で(先着順)。

【申】葛飾区児童相談所 ☎03-5698-0303



▲オンライン申請

日時	会場
10/2(木) 午後2時30分～4時	葛飾区児童相談所 (立石2-30-1)
令和8年1/9(金) 午後3時～4時30分	
11/30(日) 午後2時30分～4時	高砂地区センター (高砂3-1-39)
12/4(木) 午後6時～7時30分	カナマチぱらっと (金町6-5-1)
2/7(土) 午前10時30分～正午	奥戸地区センター (奥戸3-9-17)
3/4(水) 午後2時30分～4時	堀切地区センター (堀切3-8-5)

「子ども司書」認定にチャレンジしませんか

図書館について学び、本の整理などを体験します。

決められた項目を達成すると、子ども司書に認定され、令和8年4月以降に図書館で子ども司書として活動できます。

【月】1回程度。全6回。詳しくは参加希望の図書館へお問い合わせください。【区】区内在住の小学4～6年生各図書館5人【方】各図書館にある申込用紙を、9月15日(月・祝)までに参加希望の図書館へ持参(1人1館・多数抽選)。

会場	電話番号
立石図書館(立石1-9-1)	03-3696-4451
上小松図書館(東新小岩3-12-1)	03-3696-7901
亀有図書館(亀有1-17-5)	03-3690-1901
水元図書館(東水元1-7-3)	03-3627-3111
鎌倉図書館(鎌倉2-4-5)	03-3650-7741

学生の皆さんを応援

えきにこわ ワーク&スタディブース  
を利用しませんか

【担当課】 新小岩地域活動センター

期間中、学生の皆さんはカウンター席を無料で利用できます。

【期間】 ▶9月29日(月)～10月24日(金)

▶11月17日(月)～12月8日(月)

▶令和8年1月12日(月・祝)～3月9日(月)

【利用時間】 午前9時～午後9時

【利用方法】 事前に利用者登録をして、利用日当日に施設受付で学生証を提示してください。

利用者登録は、専用予約サイトからできます。

【会場・問い合わせ】

えきにこわ(新小岩1-45-1) ☎03-6231-4952



▲利用者登録はこちら

イベント・講座

奥日光トレッキングキャンプ

紅葉が始まる奥日光で山歩きやキャンプをします。

申込方法など、詳しくは日光林間学園HPをご覧ください。

【日】10月18日(土)・19日(日)1泊2日【対】小学4～6年生と保護者30人【費】▶区内在住・在勤・在学の方/大人1万9,000円、子ども1万6,500円▶それ以外の方/大人1万9,500円、子ども1万6,750円【会】葛飾区立日光林間学園(栃木県日光市花石町2067-1) ☎0288-54-0728(毎日/午前8時30分～午後5時30分)

【担】学校施設課



▲詳細はこちら

エコ工作体験

自由に音を奏でる  
ティッシュケース空箱ギター

工作をしながら、3Rやごみの減量について楽しく学びます。

【日】9月17日(水)午後3～5時(材料が無くなり次第終了)【会】かつしかエコライフプラザ(立石1-9-1)【区】区内在住の小学生【担】リサイクル清掃課 ☎03-5654-8273



親子自然あそび教室

秋の花を植えよう

土を混ぜるところから水やりまでを専門員と行います。

【日】9月20日(土)午前10～11時【対】3歳以上就学前のお子さんと保護者5組(1組2人程度)【方】電話か窓口で、9月12日(金)午後6時まで(多数抽選)。

【担】公園課



リユース容器で作る  
アロマのバスソルト

天然塩と精油を混ぜ合わせて、バスソルトを作ります。

【日】10月3日(金)午前11時～11時40分【会】西奥戸児童館(奥戸1-12-1)【区】区内在住の乳幼児と保護者10組【方】オンライン申請で、9月16日(火)まで(多数抽選)。

【担】リサイクル清掃課 ☎03-5654-8273



▲オンライン申請

かつしか生きもの調査部会  
生きものしらべ

四つ木めだかの小道の水路に入り、生き物調査を通じて、身近な自然や外来生物との関わりについて学びます。

【日】10月11日(土)午前10時～正午【会】四つ木めだかの小道(四つ木2-1地先)【区】区内在住・在学の小学3年生以上のお子さんと保護者30人程度【費】1人50円【方】オンライン申請で、9月15日(月・祝)まで(多数抽選)。

【担】環境課 ☎03-3627-5201



▲オンライン申請

国際鍼灸専門学校公開講座  
親と子のふれあい教室①

区民大学単位認定講座。

親子でできるマッサージやストレッチの方法を学びます。

【日】10月11日(土)午後2時～3時30分【対】小学生と保護者15組(1組2人・祖父母も可)【方】ハガキ・ファクス(「4面上欄記入事項と自転車」を記入)で、9月26日(金)必着)まで(多数抽選)。

【担】生涯学習課

子どもと大人の遊び合い  
忍者修行

遊びのパートナー講座内で、大人忍者と一緒に修行をします。

【日】10月12日(日)・19日(日)午後1時30分～3時【会】青戸地区センター(青戸5-20-6)、青戸平和公園(青戸4-23-1)【対】小学1～4年生のお子さん各日30人【方】オンライン申請で、9月24日(水)まで(多数抽選)。

【担】生涯学習課 ☎03-5654-8475



▲オンライン申請

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元校長先生から学びます。

お子さんは小学校生活のルールを学びます。

日時	会場
11/1(土) 午前9時30分～11時	新小岩北地区センター (東新小岩6-21-1)
11/8(土) 午前10時～11時30分	オンライン開催 ([Zoom]を使用)

【区】区内在住で、令和8年度に小学校へ入学予定のお子さんと保護者40組(お子さんは1日のみ参加)【限】1歳6カ月以上就学前のお子さん20人【方】オンライン申請で、9月21日(日)まで(多数抽選)。

【担】地域教育課 ☎03-5654-8589



▲オンライン申請



毎月10日は「かつしかアウトメディア・チャレンジデー」 デジタル機器を使わない時間を作るアウトメディアにチャレンジして、家族で会話やふれあいの時間を作りませんか。【担当課】 地域教育課 ☎03-5654-8589

直接会場へ(先着順)

ふれあい銭湯

介護予防につながる簡単な体操や脳トレ、レクリエーションを行います。
日会内 下表のとおり 区内在住おおむね65歳以上の方各銭湯10~15人程度 地域包括ケア担当課 03-5698-6202

Table with 3 columns: 会場 (Venue), 日時 (Date/Time), 内容 (Content). Includes entries like 喜久の湯, アクアガーデン栄湯, さつき湯, etc.

いずれも開場は15分前

シニア版ポニースクール

全3回

円

ポニーに乗って楽しみながら、介護予防に取り組みます。

10月6日(月)・14日(火)・20日(月)午前10時~正午
ポニースクールかつしか(水元1-19水元スポーツセンター公園内)
区内在住65歳以上で、医師などから運動の制限を受けておらず、乗馬による体調の悪化(腰痛・膝痛など)の恐れがない方20人
オンライン申請か往復ハガキ(「4面上欄記入事項」を記入)で、9月17日(水)(必着)まで(新規申し込み優先・多数抽選)。



▲オンライン申請

シニアのためのゆっくり・じっくりIT講座 10月分

日会内 下表のとおり 区内在住おおむね65歳以上の方 往復ハガキに「4面上欄記入事項と希望記号」を書いて、各申し込み先に9月24日(水)(必着)まで(多数抽選)。

Large table listing IT courses with columns: 記号 (Code), コース (Course), 日程 (Schedule), 費用 (Fee), 定員(人) (Capacity), 時間・会場・申し込み (Time/Venue/Registration).

\*のコースはローマ字入力ができる方を対象としています。

ゆったり・のんびり・フレイル予防講座

全5回

円

体力に不安を感じているシニア向けの運動や栄養などについて学びます。

10月7日~11月4日の(火)午後2時~3時30分
こわ新小岩(西新小岩4-33-2)
区内在住65歳以上の方40人
オンライン申請か往復ハガキ(「4面上欄記入事項」を記入)で、9月19日(金)(必着)まで(1通2人まで連名可・多数抽選)。



▲オンライン申請



凡例

他:日時 会:会場 対:対象 申:申込み先 問:問い合わせ先 担:担当課 HP:ホームページ

円

対象事業です。モンチャレポイント付与



「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無料です。

使用ソフト/ウィンドウズ11



**生き生き健康麻雀 初心者教室 全8回**

麻雀を楽しみながら、健康・生きがい・仲間づくりをめざします。  
**日**10月12日～11月30日の(日)午後1時30分～4時30分  
**会**シニア活動支援センター(立石6-38-11) **区**区内在住のおおむね60歳以上の方32人 **費**5,200円 **方**往復ハガキに「4面上欄記入事項」を書いて、9月18日(休) (必着) まで(多数抽選)。  
**申**〒124-0022 奥戸2-8-10-501(一社) かつしか生き生き健康麻雀サロン(大森) ☎090-6025-9821 **担**地域包括ケア担当課

**やさしい健康づくり体操 西奥戸コース 全3回**

年齢や体力に関係なくできる体操で、心身の健康増進を図り、健康寿命を延ばします。  
**日**10月6日～27日の(月) (13日を除く) 午前10時～11時30分  
**会**西奥戸憩い交流館(奥戸1-12-1) **区**区内在住のおおむね65歳以上の方20人 **費**800円 **方**オンライン申請か、往復ハガキ・ファクス(「4面上欄記入事項」を記入) で、9月19日(金) (必着) まで(多数抽選)。  
**申**〒125-0062 青戸5-33-1-103 NPO法人葛飾アクティブ.COM ☎・FAX 03-5680-2964 **担**地域包括ケア担当課



**女性のためのリンパ体操 初心者教室 全4回**

リンパの流れを促進し免疫力を高めます。  
**日**10月4日～25日の(土) 午前10時30分～正午 **区**区内在住のおおむね65歳以上の女性15人 **費**1,500円 **方**オンライン申請かハガキ(「4面上欄記入事項」を記入) で、9月19日(金) (必着) まで(多数抽選)。  
**申**〒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 **担**地域包括ケア担当課



**介護予防教室**

**シニアのためのチャレンジボクササイズ**

ボクシングの動きを取り入れた体操で、楽しく体づくりを行います。  
**日**10月2日(休) 午前10時～11時30分  
**会**金町地区センター(東金町1-22-1) **区**区内在住・在勤65歳以上の方50人 **方**9月8日(月) 午前9時から電話で(先着順)。  
**申**高齢者総合相談センター 金町 ☎03-3826-5031 **担**地域包括ケア担当課

**運動習慣推進プラチナ・フィットネス ㊦**

運動に取り組むきっかけづくりを支援します。興味や体力に合った運動をはじめませんか。

**【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

※この事業の利用は、年度内1人1度限りです。  
 次のいずれかに該当する方は対象となりません。

- ▶ 医師から運動を禁止されている方
- ▶ フィットネスクラブの利用規約を守れない方
- ▶ 現在フィットネスクラブの会員の方

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

承認証は、地域包括ケア担当課窓口で申し込みの場合は、その場でお渡しします。オンライン申請の場合は1週間程度、往復ハガキ・高齢者総合相談センター窓口で申し込みの場合は10日～2週間程度で自宅に送付します。

**【内容】** フィットネスクラブの運動メニューから自由に選べます。

**【費用】** 6,000円(初回一括払い)

**【申込方法】** オンライン申請か郵送、窓口で。

**オンライン申請** 右の二次元コードから申し込みできます。

**郵送** 往復ハガキ(「4面上欄記入事項、生年月日、希望のフィットネスクラブ名(右表から1施設)」を記入) で。

**窓口** ▶ 地域包括ケア担当課 ▶ 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一覧**

フィットネスクラブ名	所在地 電話番号
スポーツクラブ ルネサンス KSC金町24	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 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
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
スポーツクラブ ルネサンス 金町駅前24	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 03-5680-0303
ジェクサー・フィットネス&スパ 新小岩	新小岩1-45-1 0570-00-3535

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。

**【広告】** 内容については広告主にお問い合わせください

**「相続・生前贈与・不動産・税金の無料個別相談会」開催**

9月17日(水)・18日(木)・19日(金)・20日(土)・21日(日) かつしかシンフォニーヒルズで開催! 税理士などの実務家がわかりやすくアドバイス

お電話の際は  
氏名・連絡先・  
希望日時・相談内容  
をお伝えください。  
 (各日共通)  
 ①9:30～ ②10:30～  
 ③11:30～ ④13:00～  
 ⑤14:00～ ⑥15:00～  
 ⑦16:00～  
 最終受付日  
**9月16日(火)**

【予約・申し込み】  
 相続東京相談センター株式会社  
 03-52288-5967  
 (受付時間平日午前8時30分～午後5時30分) ※個人情報情報は受け付けに利用しません  
 毎回満席のご好評につき、お申し込みはお電話のみの受付となります。先着順となりますので、お早めにご連絡ください!

相続や不動産、税金の悩みは多くの方が経験することはいえ、いざというときに相談できる専門家は少ないのではないのでしょうか? また相続対策は、気になっていても、何から始めてよいか分からない方も多く、相続人や資産の状況によつて、必要な対策もそれぞれです。そこで「相続東京相談センター株式会社(千代田区丸の内1-8-3)では、9月17日(水)・18日(木)・19日(金)・20日(土)・21日(日)の午前9時30分～午後5時に、相続や遺言、不動産、税金に関する悩みや不安を解決するための無料相談会を「かつしかシンフォニーヒルズ別館2階チェリイ(葛飾区立石6-33-1)」で開催。相談会では、相続税対策や生前贈与、相続登記義務化に伴う対応、採めないための遺言や遺産分割対策、財産管理や認知症対策に有効な家族信託や後見人制度、分割の難しい不動産の相続対策などについて相談できます。相続実務に精通した専門家に無料で相談できる貴重なこの機会。都合の良い時間に予約してプロのアドバイスを聞いてみませんか。

参加無料・要予約(電話予約)  
**遺言や遺産分割対策 財産管理の悩みを解消**

**凡例**

他日...日時  
 ...その他  
 会...会場  
 方...申込方法  
 対...対象  
 申...申込先  
 定...定員  
 内...内容  
 費...費用  
 担...担当課  
 持...持ち物  
 保...保育

**㊦**

モンチャレポイント付与  
 対象事業です。



「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無料です。多数抽選の記載がある事業は、定員を超えた場合抽選します。



# がん検診を定期的に受診しましょう ㊦

## ①胃がん検診(エックス線検査) 年度内に1回

【対象】 区内在住で、令和8年3月31日時点で50歳以上の方  
※次のいずれかに該当する方は受診できません。

- ▶ 令和6年度に区の胃がん検診(胃内視鏡検査)を受診した
- ▶ 令和7年度に区の胃がん検診(胃内視鏡検査)を受診した・受診予定である
- ▶ 胃の手術を受けた
- ▶ 胃の検査を受診して具合が悪くなったことがある
- ▶ 妊娠中

【検査内容】 胃のエックス線撮影(バリウムを使用)

## ②大腸がん検診 年度内に1回

【対象】 区内在住で、令和8年3月31日時点で40歳以上の方  
※次のいずれかに該当する方は受診できません。

- ▶ 令和7年度に区の特健康診査や長寿医療健康診査などで大腸がん検診を受診した・受診予定である
- ▶ 大腸の病気や痔などの治療中

【検査内容】 便潜血検査

①・②いずれも

【受診票】 申し込み後、検診月の前月末に送付します。

10・11月分

会場	検診日	定員(①のみ)
葛飾区保健所 (青戸4-15-14健康プラザかつしか内)	10/13(月・祝)・28(火)、 11/28(金)	各日100人
金町保健センター(金町4-18-19)	10/15(水)、11/14(金)	
にこわ新小岩(西新小岩4-33-2)	10/22(水)	各50人
水元保健センター(東水元1-7-3)	11/17(月)	

いずれも受付時間は午前9時～10時30分

## ③肺がん検診 年度内に1回

【対象】

区内在住で、令和8年3月31日時点で40歳以上の方  
※令和7年度に特定健康診査や勤務先などで肺がん検診を受診した方は受診できません。

【検査内容】 胸部エックス線検査、喀痰細胞診(50歳以上で喫煙指数※600以上の方)

※喫煙指数=喫煙年数×1日の本数

## ④前立腺がん検診 年度内に1回

【対象】

区内在住で、令和8年3月31日時点で60～74歳の男性  
※令和7年度に特定健康診査や勤務先などで前立腺がん検診を受診した方は受診できません。

【検査内容】 血液検査

③・④いずれも

【受診票】 申し込み後、順次送付します。

区の特健康診査や長寿医療健康診査の対象になる方は、同時に肺がん・前立腺がん検診を受診できます。

【実施期間】 10月31日(金)まで

【実施場所】 区内実施医療機関



いずれも

【申込方法】 オンライン申請か電話、ハガキ(「4面上欄記入事項、希望検診名(複数申込可。①・②は会場と検診日を第2希望まで)、生年月日」を記入)で(①は多数抽選)。

【申込期限】

- ▶ ①・② 希望検診月の前月の15日(必着)
- ▶ ③・④ 9月30日(火)(消印有効)

【電話申し込み】

はなしょうぶコール ☎03-6758-2222

【ハガキ申し込み・担当課】

〒125-0062 青戸4-15-14健康推進課



▲①・②  
オンライン申請



▲③・④  
オンライン申請

インフルエンザ

新型コロナウイルス感染症

## 予防接種の費用を助成します

【担当課】 保健予防課

高齢の方へ

### インフルエンザ予防接種

【対象】 区内在住で次のいずれかに該当する方

- ▶ 令和7年12月31日時点で65歳以上の方(65歳の誕生日の前日から接種可)
- ▶ 令和7年12月31日時点で60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能などの内部障害(身体障害者手帳1級相当)がある方(60歳の誕生日の前日から接種可)

【自己負担額・接種回数】

区分	自己負担額	接種回数
令和8年3月31日時点で75歳以上の方 生活保護または中国残留邦人等支援給付を受給している方	無料	1回
いずれも該当しない方	2,500円	

【実施期間】 10月1日(水)～令和8年1月31日(土)

### 新型コロナウイルス予防接種

【対象】 区内在住で次のいずれかに該当する方

- ▶ 令和8年3月31日時点で65歳以上の方(65歳の誕生日の前日から接種可)
- ▶ 令和8年3月31日時点で60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能などの内部障害(身体障害者手帳1級相当)がある方(60歳の誕生日の前日から接種可)

【自己負担額・接種回数】 無料/1回

【実施期間】 10月1日(水)～令和8年3月31日(火)

【接種方法】

9月下旬以降に、対象の方へ予診票などを送付します。実施医療機関に予約の上、予診票を持参し、接種を受けてください。実施医療機関の一覧は、予診票に同封の書類をご覧ください。

【問い合わせ】

葛飾区予防接種コールセンター ☎03-4446-3534

お子さんへ

### インフルエンザ予防接種

【対象】 令和7年12月31日時点で、生後6カ月から15歳(中学3年生相当)のお子さん

※高校生相当年齢以上は対象になりません。

【助成額・接種回数】

区分(接種日時点)	助成額(1回当たり)	接種回数
生後6カ月～12歳のお子さん	3,000円 (点鼻ワクチン※は6,000円)	2回 (点鼻ワクチンは1回)
13～15歳のお子さん		1回

※鼻に噴霧するワクチンで、2歳から接種できます。希望する方は接種医療機関にご相談ください。

実施医療機関の設定金額から助成額を差し引いた金額が自己負担額になります。

【実施期間】 10月1日(水)～令和8年1月31日(土)

### 公害医療手帳をお持ちの方へ

9月下旬に、接種方法などの案内を送付します。年齢により接種方法が異なりますので、ご確認ください。

【担当課】 地域保健課 ☎03-3602-1231

凡例

他日...日時  
...その他  
...会場  
...申込方法  
...対象  
...申込先  
...定員  
...内容  
...費用  
...担当課  
...持ち物  
...ホームページ

㊦

モンチャレポイント付与対象事業です。



「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無料です。多数抽選の記載がある事業は、定員を超えた場合抽選します。

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4-33-2

水元保健センター  
 ☎03-3627-1911  
 東水元1-7-3

**重複・多剤服薬に  
 なっていませんか**

**通知が届いた方は、かかりつけ薬局にご相談ください**

【担当課】 国保年金課 ☎03-5654-8173

葛飾区国民健康保険に加入していて重複・多剤服薬に該当すると思われる方には、9月11日(木)以降順次「服薬状況通知」を送付します。通知が届いた方は、ご自身の服薬状況をかかりつけ薬局にご相談ください。

利用方法など、詳しくは同封の案内をご覧ください。

服薬状況通知の対象でない方も、不安がある場合は、相談できます。

【相談実施場所】 区内協力薬局 約240カ所



▲この通知が届きます

**重複・多剤服薬とは**

服用する薬の数が増え、飲み合わせが悪い薬や同じ成分の薬を重複して服用してしまうことにより、副作用が起こったり、薬の効果を十分に得られなくなったりする状態のこと。



**葛飾区特定健康診査は  
 10月31日(金)まで**

区の特定健康診査の対象となった方のうち、まだ受診されていない方へ、ハガキで受診の案内をしています。まだ受診されていない方は早めに受診しましょう。

【対象】 令和7年4月1日から引き続き葛飾区国民健康保険に加入している40～74歳の方

【実施場所】 区内実施医療機関

【担当課】

- ▶健康診査の制度に関すること/国保年金課 ☎03-5654-8173
- ▶健康診査の内容に関すること/健康推進課 ☎03-3602-1268

**口は健康の入り口です /  
 成人歯科健康診査は9月30日(火)まで**

対象の方には、5月下旬に受診券を送付しています。受診期間終了間際は大変混み合いますので、早めに受診しましょう。受診方法など、詳しくは区HPをご覧ください。

【対象】 令和8年3月31日時点で、

30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方

【実施場所】 区内実施歯科医療機関

【担当課】 健康推進課 ☎03-3602-1268



▲詳細はこちら

**人材募集**

応募方法など、詳しくは区HPをご覧になるか、お問い合わせください。



▲詳細はこちら

職種・勤務内容	勤務期間	応募締切	担当課
<b>児童指導員</b> 児童館や学童保育クラブ、子ども未来プラザにおける児童指導	11月1日～ 令和8年3月31日(再任可)	9月16日(火)	子育て政策課 ☎03-5654-8293
<b>施設開放調整員</b> 小・中学校の使用調整や巡回などの業務		9月19日(金)	教育総務課 ☎03-3826-8655
<b>区立保育園</b> 要支援児保育士/要支援児の保育業務 保育補助/保育園での保育補助業務 用務補助/保育園での用務補助業務		9月30日(火)	保育課 ☎03-5654-8267

**休日応急診療**

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。

**◆休日応急診療所(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

いずれも

事前の電話予約は不要です。

【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

インフルエンザと溶連菌の迅速検査、新型コロナウイルス感染症の抗原検査を実施しています。ただし、発熱確認から約12時間経過していない方は、検査を実施できない場合があります。

**◆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 葛飾区医師会館内) ☎03-3694-9550

事前の電話予約は不要です。

【受付時間】 月～金曜日(祝日を除く)/午後7時30分～9時45分

**◆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

**休日当番医などを受診する方へ**

受診の際は各医療機関へ電話の上、受診してください。

**◆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**

日程	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
9/7 (日)	亀有みんなのクリニック	内	亀有2-4-8	03-5650-2821
	飯田クリニック	内、小	新小岩1-40-10	03-3674-1033
	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
9/14 (日)	林整形外科	整	堀切4-12-10	03-3697-2013
	松岡胃腸クリニック	内、胃	亀有3-32-16	03-3603-4111
	青衣クリニック	内、小、皮	西亀有3-37-13	03-6662-7306
	葛飾にいじゅくクリニック	内、消内、皮	新宿6-2-15	03-3600-7060
9/14 (日)	南塚医院	内、循、胃	東新小岩4-3-3	03-5698-3688
	土屋クリニック	産婦	高砂8-25-1	03-3607-2203
	金町整形外科	整	東金町2-24-3	03-5876-9816

**◆休日歯科当番医【診療時間】 午前9時～午後4時**

日程	医療機関名	所在地	電話番号
9/7 (日)	福田歯科医院	東金町3-1-5	03-3607-8046
	早川歯科医院	新小岩1-44-3-2階	03-3655-0301
9/14 (日)	木暮歯科クリニック	柴又5-8-3-2階	03-5668-5150
	ゆい歯科医院	新小岩1-56-3	03-5662-5408

**◆休日当番接骨院【開院時間】 午前9時～午後5時**

日程	接骨院名	所在地	電話番号
9/7 (日)	岡島接骨院	南水元4-17-4	03-5660-0461
	いけだ接骨院	宝町1-2-1	03-5698-2577
9/14 (日)	こやの整骨院	堀切4-16-13	03-5654-9827
	丸山接骨院	青戸5-20-12	03-3601-8223

**◆休日対応薬局【開局時間】 午前9時～午後5時30分**

日程	薬局名	所在地	電話番号
9/7 (日)	プライム薬局亀有店	亀有5-21-8	03-5682-7060
9/14 (日)	ミツワ薬局	東金町2-30-6	03-3607-4797
	水戸薬局本店	高砂5-36-7	03-3607-2562

凡例

他日...日時...会場...申込方法...対象...定員...内容...費用...担当...HP...その他...対象事業です。

「こち亀記念館」移動図書館の名称が  
こち亀記念館移動派出所に  
決まりました



【担当課】 観光課  
☎03-3838-5558

©秋本治・アトリエビーだま/集英社

7月22日～8月11日に、こち亀記念館で移動図書館の名称を決める投票イベントを開催し、合計950票の投票がありました。参加していただいた皆さん、ありがとうございました。

9月以降、漫画『こちら葛飾区亀有公園前派出所』1～201巻を載せて、区内のイベントなどへ出張します。

かめありハシの日

「こち亀記念館移動派出所」を初披露し『こち亀』の漫画や、ベーゴマなどの昔遊びが楽しめます。キッチンカーやマルシェなども出店予定です。

イベントについて、詳しくは区HPをご覧ください。

日時 9月13日(土)  
午後4～9時

会場 宮前通り  
(亀有3丁目)

9月13日はこち亀記念館の開館時間を延長します

【開館時間】 午前10時～午後8時



▲詳細はこちら



NANKATSU SC

男はつらいよ

男はつらいよ  
寅さんランド

「男はつらいよ」寅さんサミットPRイベント

©松竹

【担当課】 観光課 ☎03-3838-5558

サッカークラブ南葛SCの試合日に『男はつらいよ』とのコラボイベントを開催します。

日程 9月21日(日) 会場 奥戸総合スポーツセンター (奥戸7-17-1)

イベント 午後2～6時 月

開催時間はイベントごとに異なります。

詳しくはHPをご覧ください。

- ▶寅さんが訪れた山形県寒河江市、島根県大田市の物産販売
- ▶寅チッチ登場
- ▶帝釈天参道の店舗による飲食販売 (団子、佃煮など)
- ▶レンタル衣装でなりきり寅さん撮影会
- ▶大好き寅さんトークショー

【司会】 井上 マーさん(お笑い芸人)

【出演】 北山 雅康さん(俳優)、ペナルティ ヒデさん(お笑い芸人)



▲寅さんになりきる南葛SC風間 八宏監督



▲詳細はこちら

試合 午後6時から

南葛SC vs 流通経済大学ドラゴンズ龍ヶ崎

観戦チケットの販売など、詳しくはHPをご覧ください。



▲観戦チケット販売などはこちら

注意しましょう 油断しがちな秋の熱中症対策

熱中症は、7～8月の真夏のイメージが強いかもかもしれませんが、9月以降も発症のリスクがあります。秋は行楽やイベントの季節でもあるため、引き続き熱中症予防を心掛けましょう。

【担当課】 青戸保健センター  
☎03-3602-1284

秋になって涼しくなると...

真夏に比べて水分補給への意識が薄れやすいため、脱水になりやすくなります。



周囲の方、特に高齢の方やお子さんへの声掛けを

高齢の方やお子さんは熱中症になりやすく、また自分では症状に気づきにくい特徴があります。家族や周囲にいる方たちから、積極的に声掛けをお願いします。



熱中症予防のポイント

小まめな水分補給

のどが渇く前に水分補給をする。1日当たり1.2リットルが目安。※持病のある方は主治医に相談しましょう。



体調管理

栄養バランスの取れた食事や十分な睡眠を取り、規則正しい生活を心掛ける。

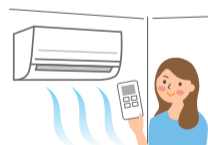


暑さを避ける

- ▶日傘や帽子を使用する
- ▶小まめに涼しい場所で休憩を取る



- ▶エアコンや扇風機を活用する



熱中症についての相談

保健センター(11面上欄参照)

広告 内容については広告主にお問い合わせください

公益社団法人葛飾区歯科医師会  
第12回区民講演会  
「今すぐ防犯!最新防犯マニュアル」

ささき なるみ  
佐々木 成三

(元埼玉県警察本部刑事部捜査第一課)

日時 2025年11月16日(日)

開場/13:30 開演/14:00

場所 テクノプラザかつしか 大ホール  
葛飾区青戸7-2-1  
葛飾区地域産業振興会館(テクノプラザかつしか)



公益社団法人  
葛飾区歯科医師会  
〒125-0062 葛飾区青戸7-1-20  
TEL: 03-3602-0648

入場無料 定員500名(先着申込順)  
お申し込みはこちらのQRコードから  
※お申し込み受付は9月11日(木)10:00～



あなたの街の植木屋さん



7つの安心

- ☑1本からでもOK!
- ☑お茶・食事の気遣い無用!
- ☑トイレは借りません!
- ☑土日祝も作業OK!
- ☑近隣店舗から7つの植木職人が見物に!
- ☑お客様のご要望に対して丁寧に!
- ☑お見積りによる1本ずつの明細会計!

広報かつしかを見た!で

剪定作業 3m未満 先着10名様

通常1本 3,300円(税込)から 10%割引

Hello Garden  
ハローガーデン  
葛飾店 葛飾区東金町3-17-10  
まずはご相談ください ハロー いいにわ  
☎0120-86-1128  
受付時間 月～金 9:00～17:00  
運営:株式会社First Line

シングルマザーの方へ

ひとりで悩んでいませんか?

頼れる人がいない 子どもを守りたい

住む家がない いろいろな

無料個別相談受付中

ひとり親相談窓口

☎03-6231-3180

社会福祉法人大龍会

金町保育園 東京都葛飾区東金町3-36-15

