

この広報紙は、印刷用の紙へリサイクルできます。

～65歳以上の方へ～

プラチナ・フィットネス

運動習慣推進

利用者募集 (10～12月分)

「運動を始めたいけど、きっかけがない」。プラチナ・フィットネスは、そんな65歳以上の方のために、区内8カ所のフィットネスクラブのうち希望するフィットネスクラブを、週1回3カ月間(全12回・6,000円)利用できる事業です。

利用期間中は、さまざまな運動を体験することができ、あなたの興味や体力に合った運動を見つけることができます。指導員のアドバイスも受けられます。



【クラブ所在地】 右表の通り

【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

参加される方には、フィットネスクラブが実施する体力測定・運動内容の記録にご協力いただきます。

次の方は利用できません

- ・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
- ・既にこの事業を利用したことがある方

【期間】 10～12月(週1回・全12回)

【内容】 フィットネスクラブが指定する運動メニューの中から自由に選べます。

運動メニュー (例)

マシン・トレーニング、水中ウォーキング、エアロビクス、ヨガなど

【定員】 1施設35人程度

【費用】 6,000円

【申込方法】 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施設)・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、8月15日(金)(必着)まで(多数抽選)。必ず返信先を記入してください。往復ハガキは1人1枚(連名不可)。

【申し込み・担当課】 〒124-8555 葛飾区役所高齢者支援課 ☎5654-8256

フィットネスクラブ	営業時間
キッツスポーツスクエア綾瀬 (小菅4-10-3) ☎3690-7997	平日/午前9時～午後11時30分 土曜日/午前9時～午後9時 日曜日・祝日/午前9時～午後7時 【定休日】 木曜日
K S C wellness フィットネスクラブ金町 (東金町1-1-1) ☎3600-3812	平日/午前9時30分～午後11時 土曜日/午前9時30分～午後9時 日曜日・祝日/午前9時30分～午後8時 【定休日】 月曜日
セントラルフィットネスクラブ青砥 (立石6-39-8) ☎3838-0781	平日/午前9時～午後11時 土・日曜日・祝日/午前9時～午後8時 【定休日】 木曜日
ティップネス新小岩 (西新小岩1-2-1) ☎5654-3531	平日/午前9時30分～午後11時 土曜日/午前9時30分～午後10時 日曜日・祝日/午前9時30分～午後8時 【定休日】 木曜日
東急スポーツオアシス金町店 (金町6-9-5) ☎5876-0109	平日/午前9時30分～午後11時 土曜日/午前9時～午後9時 日曜日・祝日/午前9時～午後7時 【定休日】 水曜日
メガロス葛飾店 (四つ木2-23-10) ☎5654-0700	平日/午前10時～午後11時 土曜日/午前10時～午後9時 日曜日・祝日/午前10時～午後8時 【定休日】 金曜日
リリオセントラルフィットネスクラブ (亀有3-26-1 イトーヨーカドー駅前店8階) ☎5680-0303	平日/午前10時～午後11時 土曜日/午前10時～午後10時 日曜日・祝日/午前10時～午後7時 【定休日】 不定休
スポーツクラブルネサンス青砥 (青戸6-2-1) ☎5629-3923	平日/午前10時～午後11時 土曜日/午前10時～午後9時 日曜日・祝日/午前10時～午後8時 【定休日】 火曜日

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。詳しくは、フィットネスクラブに直接、お問い合わせください。

葛飾ブランド「葛飾町工場物語」認定製品ストーリー

漫画家を募集します



【対象】 事務局が用意した原作を、認定製品の取材などを行った上で漫画化できる方(プロ・アマ不問)5人程度

【内容】 1作品6ページの漫画を1人につき2作品(予定) 漫画に関する著作権・使用権など、全ての権利は葛飾区および東京商工会議所葛飾支部に帰属します。

【報酬】 1作品につき10万円(税込み)

【募集期間】 7月25日(金)～8月26日(火)(必着)

【応募方法】 応募用の設定ストーリーを2ページの漫画にし、所定の申込書と共に持参か郵送(提出された漫画などの書類は返却しません)。詳しくは「葛飾町工場物語」ホームページ(<http://www.tokyo-cci.or.jp/katsushika/machikoba/>)か、商工振興課にある応募要領をご覧ください。

【審査方法】 一次審査(書類審査)と二次審査(面接)を行い、10月上旬に決定します。

【応募・担当課】 〒125-0062 青戸7-2-1 テクノプラザかつしか内商工振興課 ☎3838-5587

持っていると便利! 住民基本台帳カードをご利用ください



住民基本台帳カード(住基カード)は、本人確認情報が記録されたICカードです。住基カードには、「顔写真付き」と「写真なし」の2種類があり、顔写真付きは公的な身分証明書として使用できます。カードは申請により無料で交付します。外国人住民の方も申請できます。

住基カードを取得すると、こんなサービスが受けられます

- 他の市区町村でも住民票の写しが取得できる** 住基カードを提示することで、葛飾区以外の市区町村でも住民票の写しの交付を受けられます。
- 転出証明書を受けずに転入時の手続きができる** 転出時に住基カードで転入する旨の届け出を窓口または郵送で行うことで、転出証明書の交付を受けずに転入先で転入届の手続きが行えます。
- 自宅でパソコンなどから電子申請ができる** 税の申告など電子証明書による本人確認を必要とする行政手続きの電子申請ができます(公的個人認証の電子証明書を住基カードに格納するためには500円かかります)。
- 住民票の写し・印鑑登録証明書自動交付サービスがコンビニエンスストアで受けられる** 全国のマルチコピー機が設置されているセブンイレブン、ローソン、サークルKサンクス、ファミリーマートで住民票の写しおよび印鑑登録証明書を取得できます。手数料は窓口より100円お得な200円です。※コンビニエンスストアでの交付は事前に利用登録が必要です。詳しくはお問い合わせください。 ※自動交付機カード(磁気カード)・印鑑登録証では利用できません。

【交付申請ができる方】 現在、葛飾区に住民登録がある本人(満15歳以上)または法定代理人(未成年者の親権者、成年後見人など)外国人住民の方も申請できます(在留資格の申請中または更新中の場合を除く)。

【カードの有効期限】 10年

【申請方法】 特別永住者および在留資格が永住者の方以外の外国人住民の方は、カード交付申請時の在留期間満了日までです。

【窓口申請時に必要な書類】 本人確認書類(運転免許証・パスポート・健康保険証など) 外国人住民の方は特別永住者証明書または在留カードをお持ちください。

【申請・交付場所】 法定代理人が申請する場合は、「本人と法定代理人の関係を明らかにする書類」(戸籍謄本や、外国人住民の方は出生証明書など)をお持ちください。

【担当課】 戸籍住民課 ☎(5654)8192

【交付】 申請受付後、ご自宅に交付通知書を郵送します。交付通知書が届いたら、電話で受取日時を予約してください。

【郵送申請時に必要な書類】 区民事務所・地区センター・図書館などに置いてある郵送用住民基本台帳カード交付申請書に、窓口申請時に必要な書類の写しを添えて郵送してください。

【申請してから7～10日でカードを受け取れます。】

【申請・交付場所】 戸籍住民課(区役所2階217番)・区民事務所 ☎(5654)8192