

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 運動を始めませんか**

**運動習慣推進  
プラチナ・フィットネス事業**



区では、65歳以上の方の運動に取り組むきっかけづくりを支援します。  
 あなたの興味や体力に合った運動を、フィットネスクラブのインストラクターがアドバイスします。

【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  
 ただし、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は利用できません。

この事業の利用は、一人一度限りです。

【日程】 10～12月(週1回・全12回)

【定員】 280人(1クラブ35人)

【費用】 6,000円

【申込方法】

往復ハガキに「希望クラブ(1カ所)」・住所・氏名(フリガナ)・年  
 齢・電話番号を書いて、8月23日(金)(必着)まで(多数抽選)。

**必ず返信先を記入してください。ハガキは1人1枚(連名・重複  
 申し込み不可)。**

【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
KSC 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
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
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10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

**災害時の水の確保について考えましょう**

8月1日は水の日です。水は生活していく上でかせない  
 ものですが、災害時には配水管の破損などで一時的に断  
 水する恐れがあります。

区では、こうした断水時に、飲料水は応急給水槽などの  
 給水拠点で、生活用水は震災対策用深井戸給水施設などで  
 給水を行います。

いざというときのため、ご自宅に近い給水拠点を確認し  
 ておきましょう。

【担当課】 防災課 ☎5654-8224

**給水拠点(飲料水)**

施設	所在地	確保水量(立方メートル)
金町浄水場	金町浄水場1-1	48,700
水元給水所	東水元6-7-1	33,300
上千葉公園内応急給水槽	東堀切3-25-1	1,500
新小岩公園内応急給水槽	西新小岩1-1	1,500
渋江東公園内応急給水槽	東四つ木2-15	100

1立方メートル=1,000リットル

**深井戸給水拠点(生活用水)**

震災対策用深井戸給水施設	所在地
青戸平和公園内	青戸4-23-1
高砂北公園内	高砂4-3-1
新宿図書センター内	新宿3-7-1
かつしかシンフォニーヒルズ内	立石6-34-1
堀切二丁目公園内	堀切2-44-10
四つ木四丁目公園内	四つ木4-24-11

**水の備えをお願いします**

1人1日生活するためには、約3リットルの水が必要で  
 す。非常用飲料水を備蓄したり、水道水をくみ置きしたり  
 して、災害に備えましょう。

**水道水をくみ置きするときは**

清潔でふたのできる容器に口元いっぱいまで入れて下さ  
 い。直射日光を避けて保管することで3日程度飲料水とし  
 て使用できます。

**注意!**

浄水器を通した水は塩素による消毒効果がないため、毎  
 日くみ替える必要があります。

**区内事業者の方へ**

**はじめよう地球にやさしい環境経営**



地球温暖化をはじめとする環境問題は、日々多くのエ  
 ネルギーや資源を消費し、多量の廃棄物を排出する、私たち  
 の活動により発生しています。

環境経営システムとは、事業者が環境問題に対して効果的・効  
 率的に「環境への負荷の低減」、「省エネルギー」、「省資源」に  
 取り組むシステムを構築・運用する仕組みです。

地球温暖化防止に貢献でき、経費削減や生産性の向上にもつな  
 がる環境経営システムを始めませんか。

**環境経営の取り組み例**

再生可能エネルギー設備  
(太陽光発電など)の導入

省エネ行動(昼休みなどの消灯、  
クールビズなど)

社員への環境教育の実施

生産工程における不要な動力、  
熱の使用、照明の見直し

**あなたの環境経営を支援します**

**エコアクション21認証  
取得費の補助**

エコアクション21は、環境省  
 が策定した「エコアクション21  
 ガイドライン」に基づいた環境  
 に配慮した経営の促進を図る中  
 小事業者のための認証・登録制  
 度です。

**エコアクション21に取り組む  
メリット**

- ▷環境活動レポートを作成し、公表することで、取引先や一般消費者への信頼性が向上します
- ▷認証取得費用はISO14001の10分の1程度で、比較的安価です

**グリーン経営認証  
取得費の補助**

グリーン経営認証は、「グリー  
 ン経営推進マニュアル」に基づ  
 き環境に配慮した経営を行う運  
 送事業者のための認証・登録制  
 度です。

**グリーン経営に取り組む  
メリット**

- ▷燃費が改善し、燃料費が削減できます
- ▷顧客や取引先企業へのアピールとなり、環境経営に積極的な先進企業として社会的評価が高まります

申込方法や必要書類など詳しくは、区ホームページ(トップ→くらしのガイド→環境→環境)をご覧ください。

【担当課】 環境課 ☎5654-8228