



# 講座情報



本紙に掲載している講座情報は、令和4年9月中旬時点での予定を一覧でご紹介するものであり、都合により内容が変更となる場合があります。

申込受付を開始する際は、広報かつしか・区ホームページなどで詳細をお知らせしますので、それまで楽しみにお待ちください。かつしか区民大学の講座には、「区民大学単位認定講座」または区民大学ロゴマークが表示されています。

- (全〇回) と表記されているものは連続でご参加いただく講座です。
- 「費用」には、会場までの交通費を含みません。
- 各講座の内容に関連する主な「SDGs ゴール」を掲載しています。

講座の分野紹介



## 地域を知り、まちを感じ、葛飾を愛する「葛飾学」

葛飾の歴史や地理、文化、自然、産業など、葛飾の特徴や魅力を調べ、発見し、学習成果を分かち合う分野



## かつしかひとづくり・まちづくり・未来づくり

学校支援や子育て、防災、防犯など様々な分野のボランティアの育成や、まちづくり、地域の各種活動を担う人材を育成する分野



## 生きがいを創造する知識・教養百科

経済や世界情勢、暮らしの知恵や生き方など、様々な知識教養を身につけるための分野

分野	講座内容	広報掲載予定	開催日	時間	会場	対象	定員	費用 (受講料・教材費等)	問合せ先	SDGs ゴール
									担当課・係名・連絡先	
知	<b>国際ガールズ・デー企画 女の子が未来をつくる！(全2回)</b> <b>第1回 「女の子はなんだってできる！映画『ドリーム』上映会」</b> NASAのロケット開発計画に重要な役割を果たした3人の女性を描いた映画を上映します。 <b>第2回 女の子は自分で決める！サッコ先生と考える『わたしのからだはわたしのもの』</b> 女の子が心身ともに自由に自分らしく生きていくために、隠れたジェンダー規範を明らかにし、性と生殖の権利と自己決定について学びます。	9月5日号	①令和4年 10月9日(日)	13:30～16:00	ウィメンズパル	どなたでも	40人	無料	人権推進課 男女平等推進係 03-5698-2211	5 ジェンダー平等を 実現しよう
			②令和4年 10月16日(日)	13:30～15:30	ウィメンズパル またはオンライン					
知	<b>共栄大学秋の公開講座①「人間関係が世界を救う！？」</b> ～人間関係が高める「教育効果」「社会効果」～ 人間関係を高めることは大切ですが、コロナ禍でオンライン授業、在宅勤務などが増え、人と会うのも難しい環境となりました。様々な理論やアクティビティを通して、ふれあいの大切さを体感しましょう。(若干、動きやすい服装でおいでください。)	9月25日号	令和4年 10月22日(土)	14:00～15:40	共栄学園 中学高等学校	どなたでも	100人	無料	生涯学習課 区民大学係 03-5654-8475	17 パートナシップで 目標を達成しよう
知	<b>共栄大学秋の公開講座② 今どき大学生の就活事情</b> 時代と共に変化し続ける就活が、大学生の間で今どのように行われているのかを解説します。そのうえで、就活を通して見えてくる日本の社会や企業について、学生、そのご家族、そして直接就活と関りを持たない方々とも、一緒に考えてみたいと思います。	10月5日号	令和4年 11月5日(土)	14:00～15:40	共栄学園 中学高等学校	どなたでも	100人	無料	生涯学習課 区民大学係 03-5654-8475	8 働きがいも 経済成長も
知	<b>東京理科大学講演会</b> <b>「日本の詩、ヨーロッパの詩 ～私(だけ)ではない言葉～」</b> 詩は、誰でも読み書きできる、平易な言葉から作られます。器具も装置もいりません。この身一つで、感じるままに。日本の詩は、和歌の伝統から離れて始まりました。詩は個人の、こればかりは個人的な表現です。が、優れた詩は「私」を超えてしまいます。私のものでありながら、私(だけ)ではない言葉。大事にしてみませんか。	10月5日号	令和4年 10月22日(土)	14:00～16:00	中央図書館	中学生以上の方	未定	無料	中央図書館 事業推進係 03-3607-9201	4 質の高い教育を みんなに
知	<b>自殺対策講演会「自分でできる心のバランスの整え方」</b> 仕事・人間関係・健康問題など、私たちは様々な悩みを抱えながら生活しています。この講演会では、不安になった時や落ち込みそうになった時の心の持ち方、コロナ禍でもできる活動や人との付き合い方のコツなどをお話しします。	9月15日号	令和4年 10月23日(日)	14:30～17:00	健康プラザかつしか	区内在住・在勤・在学中 で中学生以上の方	20人	無料	保健予防課 保健予防係 03-3602-1274	3 すべての人に 健康と福祉を
知	<b>国際鍼灸専門学校公開講座 親と子のふれあい教室 疲れた体をケアしましょう！</b> 肩こり、腰痛対策、ボディケアを行う、親子の体験教室です。大人と子ども2人1組での実習となります。国際鍼灸専門学校の専任教員が子どもにも分かりやすく、楽しく教えます。	9月25日号	令和4年 10月29日(土)	14:00～15:30	国際鍼灸専門学校 立石校舎	小学生と保護者	15組 30名	無料	生涯学習課 区民大学係 03-5654-8475	3 すべての人に 健康と福祉を
知	<b>映画「彼らが本気で編むときは、」上映会</b> トランスジェンダーのリンコと育児放棄された少女トモ、リンコの恋人でトモの叔父のマキオが織りなす奇妙な共同生活を描いた人間ドラマ。(主な出演者：生田斗真・桐谷健太・柿谷りんか)	9月25日号	令和4年 10月29日(土)	14:00～16:30	ウィメンズパル	区内在住・ 在学・在勤の方	100人	無料	人権推進課 人権施策推進係 03-5654-8148	5 ジェンダー平等を 実現しよう
葛	<b>かつしかの伝統工芸「江戸べっ甲アクセサリ教室」(全3回)</b> 伝統工芸士を講師に迎え、葛飾区内に伝わる伝統工芸の制作の体験をします。	10月5日号	令和4年 11月2日(水) 11月9日(水) 11月16日(水)	14:00～16:00	葛飾区伝統産業館	区内在住・ 在勤・在学の方	16人	4,500円	生涯学習課 区民大学係 03-5654-8475	9 産業と技術革新の 基盤をつくろう

※新型コロナウイルス感染症等の影響により、実施内容が変更又は中止となる場合があります。

分野	講座内容	広報掲載予定	開催日	時間	会場	対象	定員	費用 (受講料・ 教材費等)	問合せ先	SDGs ゴール
									担当課・係名・連絡先	
	<b>葛飾柴又～魅力再発見～(全2回)</b> 「葛飾柴又の文化的景観」は日本を代表する景観地の一つとして国の重要文化的景観に(平成30年)選定されました。あらためて葛飾柴又の魅力を引き出し再発見する旅をしてみませんか。	10月5日号	令和4年 11月5日(土) 11月26日(土)	14:00～17:00	亀有地区センター	15歳以上の方	会場40人 オンライン 100人	無料	生涯学習課 区民大学係 03-5654-8475	
	<b>星の講演会</b> 太陽についての研究や観測方法など、その道のエキスパートが最新の話題をわかりやすくお話しします。	10月5日号	令和4年 11月5日(土)	19:00～20:30	郷土と天文の博物館	どなたでも	64人	200円	郷土と天文の博物館 03-3838-1101	
	<b>パートナーシップ宣誓制度ってなに?～LGBT基礎講座～</b> 11月から、東京都パートナーシップ宣誓制度が始まります。これを機に、性の多様性について考えてみませんか。	10月5日号	令和4年 11月8日(火)	14:00～16:00	ウィメンズパル またはオンライン	区内在住・ 在学・在勤の方	35人	無料	人権推進課 人権施策推進係 03-5654-8148	
	<b>かつしか区民大学特別講演会</b> 「久住昌之のニッポン葛飾面白映像さんぽ」 漫画『孤独のグルメ』原作者であり、街歩きをテーマにしたエッセイにも定評のある久住昌之さんにお話を伺います。インターネットの情報に頼らず、自分の足で歩き、自分の目で見つけた面白いエピソードを写真とともにご紹介いただきます。	9月25日号	令和4年 11月12日(土)	14:30～16:30	ウィメンズパル	テーマに関心のある方	100人	無料	生涯学習課 区民大学係 03-5654-8475	
	<b>鉄道史講座</b> 近代社会と地域の関わりを鉄道の歴史を通して考えます。	10月25日号	令和4年 11月19日(土)	14:00～16:00	郷土と天文の博物館	どなたでも	80人	200円	郷土と天文の博物館 03-3838-1101	
	<b>スポーツ指導員養成講習会(レクスポ)</b> 勝敗にかかわらず楽しめる「レクリエーションスポーツ」を知り、地域へ普及するための指導方法を学んでいただきます。	スポかつ9月号 掲載済	令和4年 11月19日(土)	10:00～17:30	奥戸総合スポーツ センター体育館	区内在住・在勤・在学 の18歳以上の方	100人	1,000円 (別途 テキスト代)	生涯スポーツ課 事業係 03-3691-7111	
	<b>親子のための算数講座②図形の基礎</b> 親子で算数の学習を進めることで、親子のふれあいと絆を深め、子どもの学習意欲を増進させます。	なし	令和4年 11月20日(日)	14:00～16:00	金町地区センター	小学1年生および 2年生とその保護者	24組	2,000円	生涯学習課 区民大学係 03-5654-8475	
	<b>健康大学「未来へ向かって踏み出そう 健康づくりの第1歩」(全5回)</b> 保健所ならではのメニューで、健康に関する知識を5回の講義・実習をとおして学びます。	10月15日号 (予定)	令和4年 11月25日(金) 11月28日(月) 11月30日(水) 12月6日(火) 12月20日(火)	午後	青戸地区センター	区内在住の方	40人	無料	健康づくり課 健康づくり係 03-3602-1268	
	<b>水元の歴史さんぽ</b> 水元小合溜の成り立ちや災害の歴史など、地域のルーツを紹介します。	10月25日号 (予定)	令和4年 11月26日(土)	13:00～15:00	水元かわせみの里	15歳以上の方	20人	無料	環境課 自然環境係 03-5654-8237	
	<b>かつしか歴史学講座</b> 中世から近代にかけての葛飾区の歴史を、具体的な事例から学びます。	未定	令和4年 11月26日(土) 12月10日(土) 12月17日(土)	14:00～16:00	郷土と天文の博物館	どなたでも	80人	200円	郷土と天文の博物館 03-3838-1101	
	<b>文化講座</b> 葛飾区の無形文化財を学ぶ講演会	未定	令和4年 11月27日(日)	14:00～16:00	郷土と天文の博物館	どなたでも	40人	200円	郷土と天文の博物館 03-3838-1101	
	<b>ゲートキーパー講座</b> ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ることができる人のことです。身近な人の様子がいつもと違うとき、どう接したらいいのか。心の危険サインの気づき方や話の聞き方、見守り方等を学びます。	10月25日号 または 11月5日号	令和4年 12月1日(木)	午後	ウィメンズパル	区内在住・ 在勤・在学で 中学生以上の方	未定	無料	保健予防課 保健予防係 03-3602-1274	

※新型コロナウイルス感染症等の影響により、実施内容が変更又は中止となる場合があります。

分野	講座内容	広報掲載予定	開催日	時間	会場	対象	定員	費用 (受講料・ 教材費等)	問合せ先	SDGs ゴール
									担当課・係名・連絡先	
知	<b>東京聖栄大学附属調理師専門学校公開講座 調理実習講座&lt;一人で作る!おせちで使える卵料理&gt;</b> 人気の高い「最初から最後まで一人で実習を行う」講座です。今回は、おせち料理でもおなじみの「二色卵」「伊達巻卵」「孔雀玉子」を一人で作ります。このほか、講師のデモンストレーションにより試食も予定しています。 (デモンストレーション:約60分、調理実習:約120分)	10月15日号	令和4年 12月3日(土)	10:00~13:00	東京聖栄大学附属 調理師専門学校	18歳以上の方	20人	2,000円	生涯学習課 区民大学係 03-5654-8475	4 質の高い教育を みんなに
知	<b>子育てに役立つ生と性のおはなし講座(全2回)</b> 「命はどうして大切なのか?」などの子どもの疑問にどのように答えるか、体や性について学びながら考えます。「さんばはうす葛飾」と共催。	11月5日号	令和4年 12月3日(土) 12月10日(土)	10:00~12:00	ウィメンズパル	小学生の保護者	15人	500円	生涯学習課 区民大学係 03-5654-8475	3 すべての人に 健康と福祉を
知	<b>身近な鳥の面白い食生活</b> 身近な鳥の食生活を通して、鳥のくらしや観察の面白さについて案内します。	11月5日号 (予定)	令和4年 12月4日(日)	10:00~12:00	水元かわせみの里	小学生以上 (小学3年生以下は 保護者同伴)	20人	無料	環境課 自然環境係 03-5654-8237	15 陸の豊かさも 守ろう
知	<b>人権週間記念講演会「人権とSDGs」</b> 人権問題について、理解を深めるとともに考えていくための講演会です。	未定	令和4年 12月10日(土)	14:00~16:00	ウィメンズパル またはオンライン	区内在住・ 在学・在勤の方	125人	無料	人権推進課 人権施策推進係 03-5654-8148	10 人や国の不平等 をなくそう
知	<b>子どもの自己肯定感を高める子育て~我が子に教える命の教育~</b> 「命を大切」にし「自分自身を大切」にするようになる子育てについて考えます。これまでたくさんの命の現場に立ち会い多くのパパやママや子どもたちに接してきた助産師による講習会です。オンラインでの生配信を予定しています。「さんばはうす葛飾」と共催。	12月5日号 (予定)	令和5年 1月21日(土)	10:00~12:00	オンライン(予定)	子育て中の方 子育て支援活動を している方 テーマに関心のある方	未定	無料	生涯学習課 区民大学係 03-5654-8475	3 すべての人に 健康と福祉を
人	<b>スポーツボランティア研修会</b> 「スポーツボランティアってなに?」やりがいや楽しみ方など、支えるスポーツ""スポーツボランティア""の基礎をお伝えします。	スポかつ11月号	令和5年 1月28日(土)	10:00~12:00	奥戸総合スポーツ センター温水プール館	中学生以上の方	30人	1,500円	生涯スポーツ課 事業係 03-3691-7111	17 パートナリプで 目標を達成しよう
人	<b>障害者スポーツ指導員養成講習会(全4回)</b> 区内の障害者スポーツ活動に係る多様なニーズに対応できる指導員の養成、及び現在活動する指導員の資質向上を目指します。	スポかつ12月号	令和5年 1月28日(土) 2月18日(土) 2月19日(日) 2月25日(土)	10:00~17:30	奥戸総合スポーツ センター体育館ほか	区内在住・在勤・在学 の18歳以上の方	20人	1,000円 (別途 テキスト代)	生涯スポーツ課 事業係 03-3691-7111	3 すべての人に 健康と福祉を
人	<b>ボランティア・NPO入門講座</b> ボランティア活動やNPO活動の基礎を学ぶ講座です。 団体設立にあたっての事業計画や資金確保の方法等について学びます。	未定	令和5年1月	10:00~16:00	未定	区内在住・在勤の方	20人	無料	ボランティア・ 地域貢献活動センター 03-5698-2511	17 パートナリプで 目標を達成しよう
知	<b>シルバーカレッジ 国宝「源氏物語絵巻」を読む(全4回)</b> 国宝「源氏物語絵巻」を取り上げ、世界最古の長編心理小説と言われる紫式部の「源氏物語」を参照しながら、現存する絵巻をじっくりと読み解きます。	12月25日号	令和5年 2月1日(水) 2月8日(水) 2月15日(水) 2月22日(水)	14:00~16:00	シニア活動 支援センター	65歳以上の方	56人	700円	地域包括ケア担当課 シニア活動支援センター 03-5698-6201	4 質の高い教育を みんなに
人	<b>子どもの安全を考えるつどい 「子どもを犯罪から守る」まちづくり活動取組団体報告会)</b> 子どもを犯罪から守るまちづくりについて考えます。	12月25日号	令和5年 2月4日(土)	14:00~16:30	青戸地区センター	どなたでも	100人	無料	生涯学習課 学び支援係 03-5654-8512	11 住み続けられる まちづくりを
知	<b>大人の数学講座①、②</b> 数学の学習を通じて、何歳になっても学び続ける意欲に応え、分かる喜びを体験します。	なし	令和5年 2月4日(土) 2月25日(土)	13:30~16:30	亀有地区センター	18歳以上の方	各回 20人	各回 2,000円	生涯学習課 区民大学係 03-5654-8475	4 質の高い教育を みんなに
知	<b>知って得する年金講座</b> 社会保険労務士が、年金についてやさしく解説し、得する情報などをお話しします。講義終了後、葛飾年金事務所の協力により、個別年金相談も行います。	未定	令和5年 2月11日(土)	10:00~12:30	高砂地区センター	区内在住・ 在勤・在学の方	未定	無料	生涯学習課 区民大学係 03-5654-8475	10 人や国の不平等 をなくそう

※新型コロナウイルス感染症等の影響により、実施内容が変更又は中止となる場合があります。

分野	講座内容	広報掲載予定	開催日	時間	会場	対象	定員	費用 (受講料・ 教材費等)	問合せ先	SDGs ゴール
									担当課・係名・連絡先	
人	スポーツ指導員養成講習会(共通科目)(全2回) 区内のスポーツ活動に係る多様なニーズに対応できる指導員の養成、及び現在活動する指導員の資質向上を目指します。	スポかつ1月号	令和5年 2月11日(土) 2月12日(日)	10:00~17:30	奥戸総合スポーツセンター体育館	区内在住・在勤・在学の18歳以上の方	20人	1,000円	生涯スポーツ課 事業係 03-3691-7111	3 すべての人に健康と福祉を
知	司法書士が教える相続の知識(全2回) 相続についての基本的なお話です。ご希望の方には個別相談もあります。	未定	令和5年 2月18日(土) 3月11日(土)	14:00~16:00	堀切地区センター	区内在住・在勤・在学の方	未定	無料	生涯学習課 区民大学係 03-5654-8475	10 人や国の不平等をなくそう
人	団体・サークル支援講座 「もっとつながるためにー課題解決型の団体運営とは?ー」(全3回) 団体活動の問題解決についての手法を学びます。	1月15日号	令和5年 2月18日(土) 3月4日(土) 3月18日(土)	14:00~16:00	亀有地区センター	区内在住・在勤の方	会場30人 オンライン25人	無料	生涯学習課 学び支援係 03-5654-8512	4 質の高い教育をみんなに
知	かつしか区民大学特別講演会(タイトル未定) 「さんばはうす葛飾」と共催。	未定	令和5年 2月23日(木・祝)	10:00~12:00	亀有地区センター	どなたでも	未定	無料	生涯学習課 区民大学係 03-5654-8475	3 すべての人に健康と福祉を
人	かつしかボランティア学(後期)(全4回) ボランティアの基礎知識や活動体験等を通じて、ボランティア・地域活動について学びます。	未定	令和5年2月	13:00~16:30	ウェルピア かつしか	区内在住・在勤の方	20人	講座外体験 保険料 300円	ボランティア・地域貢献活動センター 03-5698-2511	17 パートナーシップで目標を達成しよう
人	災害ボランティア講座 災害を知り、自助・共助の重要性や被災地、被災者を支援する災害ボランティアについて学ぶ講座です。	未定	令和5年2月	13:30~16:30	未定	16歳以上の方	20人	未定	ボランティア・地域貢献活動センター 03-5698-2511	17 パートナーシップで目標を達成しよう
人	スポーツ指導者フォローアップ研修会兼ジュニア指導者研修会 葛飾区内で指導員、ボランティアとしてスポーツに携わる関係者が集い、スポーツ指導中に起きる事故などの適切な対応方法等を学んでいただきます。	スポかつ1月号	令和5年 3月4日(土)	9:00~15:00	奥戸総合スポーツセンター温水プール館	スポーツ指導に携わっている方等	未定	無料 (別途テキスト代)	生涯スポーツ課 ランフェスタ係 03-3691-7111	3 すべての人に健康と福祉を
知	カワセミについて学ぼう カワセミ研究の第一人者が、カワセミの子育てなどについて解説します。	2月15日号(予定)	令和5年 3月18日(土)	10:00~12:00	水元かわせみの里	15歳以上の方	20人	無料	環境課 自然環境係 03-5654-8237	15 陸の豊かさも守ろう
知	ツボで健康に!やさしい東洋医学講座 東洋医学の考え方を学び、ツボを使ったセルフケアを体験します。	未定	未定	未定	未定	15歳以上の方	未定	無料	生涯学習課 区民大学係 03-5654-8475	3 すべての人に健康と福祉を
知	歯ッピースマイル健口教室 コロナ禍のマスク生活で口への関心が薄れて、歯や歯ぐきの健康が後回しになっていませんか?歯科医師の講義で口臭や全身疾患と関わりのある歯周病について学び、ステキな笑顔を取り戻せる、お口の体操を歯科衛生士と一緒に体験します。	未定	未定	未定	未定	区内在住の方	未定	無料	健康づくり課 歯科保健担当係 03-3602-1268	3 すべての人に健康と福祉を
知	人権講座(全3回) 人権問題について、理解を深めるとともに考えていくための講座です。	未定	未定	未定	ウィメンズパル	区内在住・在学・在勤の方	35人	無料	人権推進課 人権施策推進係 03-5654-8148	10 人や国の不平等をなくそう
知	暴力防止に向けた講座 暴力防止に向け、考えていくための講座です。	未定	未定	未定	ウィメンズパル	区内在住・在学・在勤の方	35人	無料	人権推進課 人権施策推進係 03-5654-8148	16 平和と公正をすべての人に

※新型コロナウイルス感染症等の影響により、実施内容が変更又は中止となる場合があります。

かつしか区民大学 学習単位認定制度 区民大学の講座を初めて受講する際に、受講証を配布しています。

区民大学の講座を受講すると、単位認定のスタンプを集めることができます。1回の講座(2時間程度)につき1つスタンプを押すことができます。(スタンプ1つ=1単位)右に記載されている単位数に達した方には、お申し出により認定証を差し上げますので、以下①②を生涯学習課まで直接お持ちいただくか、郵送でご提出ください。① 受講証のコピー ② 単位認定申請書

※単位認定申請書は、かつしか区民大学パンフレット、生涯学習課窓口もしくは区ホームページから入手することができます。

認定区分



- 30単位・・・グッドチャレンジ賞
- 100単位・・・かつしか区民学士
- 150単位・・・かつしか区民修士
- 200単位・・・かつしか区民博士
- 300単位・・・かつしかアカデミック賞



みなさんもチャレンジしてみませんか?



「かつしかアカデミック賞」の申請には、「かつしか区民博士」の認定を受けていることが必須になります。



エス・ディー・ジーズ

# SDGsの実現に向けて・・・

～ 協働を進め さらに持続可能な葛飾へ～

葛飾区では、SDGs(持続可能な開発目標)の実現に向けて、「健康長寿の実現」や「産業の振興」、「切れ目ない子育て施策の推進」など様々な取組を、区民・事業者・団体等の皆様との協働で推進しています。

各講座の内容に関連する  
主な「SDGsゴール」の  
アイコンを掲載しています！

※各講座の中で、SDGsゴールとの関連性等について触れない場合もありますので、ご了承ください。

### 区公式 LINE

区公式ホームページで、イベント情報や区の実績などを紹介しています。区公式LINEの「SDGs」タブからご覧いただけます！！



### SDGs かつしか公式インスタグラム

SDGsに関する身近な情報などを発信しています！！



SDGsとは、2030年までに持続可能でより良い世界の実現を目指す国際目標のことです。貧困や教育、気候変動など達成すべき17のゴールがあります。

一人一人の小さな行動が社会を変える力となり、世界の問題解決につながります！

私たち一人一人の  
行動で未来へ  
つなげよう



葛飾区は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。



## 葛飾区生涯学習課公式 note 記事の一部をご紹介します

こちらのQRコードから、ぜひ全文をご覧ください→



## 大規模水害から命を守るために ～さあ！備えよう 台風・洪水の前に～

令和4年5月22日(日)に、かつしか区民大学「大規模水害から命を守るために～さあ！備えよう 台風・洪水の前に～」を東四つ木地区センターで開催しました。

この講座では、災害への対応の基本である「自分と家族の命は自分で守る」という自助意識の向上を目的とし、葛飾区水害ハザードマップの解説と、「マイ・タイムライン」の作り方を教えていただきました。

講義では、命を守るための行動として「葛飾区水害ハザードマップ」の解説、地域別の浸水リスクや避難行動、避難情報の入手方法などの説明があり、水害についての知識が深まりました。

講座で使用したマイ・タイムラインの様式は、初めての方でも作りやすいように工夫を凝らして作成したものです。

ご自分に合った避難方法のシートを選ぶことで、迷うことなく短時間でマイ・タイムラインを作成することができますので、ぜひ皆さまも作成してみてください！

こちらのQRコードから「マイ・タイムライン」をダウンロードできます。▶



### 葛飾の魅力発信！

インタビューア

東京聖栄大学 健康栄養学部  
食品学科 准教授

葛飾元気野菜について、  
インタビューしてみた

福留奈美先生



### #1

#### J A東京スマイル葛飾直売部会 会長 齊藤國松さん

葛飾区で作られている「葛飾元気野菜」。「とれたて・イキイキ」のキャッチコピーとおり、新鮮なおいしさで区民の皆さまから愛されています。

「聞いたことがある」「食べたことがある！」なんて方も、きっとたくさんいらっしゃるはず。

でも、「葛飾元気野菜はどんなふうになられているんだろう？」ということまでは、ご存じでない方も多いのではないのでしょうか。

そこで、葛飾元気野菜の謎を解くため、葛飾で30年以上農業を営んでいる齊藤國松さんにお話を伺いました。

#### スーパーでは味わえない新鮮さを提供！

葛飾元気野菜は、「スーパーでは味わえない味ということで、皆さんに喜ばれています」と齊藤さん。

以前は区外の市場へ野菜を届けていましたが、葛飾で野菜を作り、葛飾の人々に届ける《地産地消》スタイルにチェンジしたそうです。

東京23区の中で、葛飾区のように農業が残っている区は多くありません。区は企画や契約・販売の面から、農業を営む方々をサポートしています。

行政とは先祖代々「持ちつ持たれつ」の間柄だという齊藤さん。人情にあふれる葛飾区らしい、あたたかな協力関係が感じられます。

### #2

#### 葛飾元気野菜直売所 藤林智也さん

続いては、葛飾元気野菜直売所の藤林智也さんにもお話を伺いました。

#### いちど食べたなら、もうほかの野菜は食べられない!?

多くの野菜は朝のうちに売れてしまうようです。時には、開店前からお客さまが並ぶこともあるとか。旬の野菜が手に入る葛飾元気野菜直売所、さすがの人気です。

そして、直売所の掲示板で、東京聖栄大学の学生と教員が作成した「かつしか知っ得メモ」を発見!! 食や健康に関する豆知識がぎゅっとつまって、お客さまにも好評だそう。

#### 隠れた万能野菜、小松菜

区内の学校では、毎年11月頃に、葛飾区産の小松菜を使った「小松菜給食」が実施されています。

シャキシャキとした食感が楽しい小松菜。電子レンジで手軽に調理できるのもポイントです。

葛飾区の小松菜の収穫量は、都内でもトップクラス。ぜひ、もっと気軽に、たくさん小松菜を食べてみてくださいね。

#### 葛飾元気野菜について、しっかり学びました!

直売所の藤林さんにお話を聞いたら、葛飾元気野菜を買える場所だけでなく、「かつしか知っ得メモ」が皆さんに愛されていることや小松菜の魅力まで教えていただきました。これで、葛飾元気野菜をおいしくいただく準備もバッチリですね。

葛飾元気野菜直売所のことをもっと知りたい方は、葛飾元気野菜直売所ホームページや「直売マップ」のページもご覧ください。

## 「子どもの自己肯定感を高める子育て」って何をしたらいいの？

自己肯定感とは「ありのままの自分を受け止め、自己の否定的な側面も含めて、大丈夫」という感覚のこと。「そのままの自分でいい」「生きているだけで価値がある」などの、自分を大切に思う気持ちが自己肯定感と言われています。

### 自己肯定感を高めるには？



自己肯定感を高めるステップとして、  
・見つめ合う ・一緒に見る ・一緒にやる  
が挙げられるそうです。見つめ合って基本的信頼感を作ること、一緒に見て、一緒にやって同じ気持ちを共有することが、自己肯定感の土台になるそうです。

#### ■ 講演会を開催予定です！

自己肯定感に関する講演会、生と性のおはなし講座は、毎年かつしか区民大学で開催しています。広報かつしかに募集記事を掲載しますので、ご参加を心よりお待ちしております。

## ご存知ですか？ ウクライナの民族楽器 「バンドウーラ」



2022年4月5日発行号「広報かつしか」に掲載された青木葛飾区長と葛飾区在住演奏家のナターシャ・グジー氏の対談で区長が「コンサートを開いて多くの人にウクライナのことを知ってもらい、世界平和に向けて、協力していけたらと思います。」と話していたとおりこの度、シンフォニーヒルズでのナターシャさんコンサート開催が決まりました。

バンドウーラは、ウクライナで古くから愛されている伝統的な弦楽器の一つで、少なくとも15世紀にはあったと記録があります。弾き方は形状によって様々なようですが、ナターシャさんのバンドウーラは写真のように楽器を縦にして膝の上に置く、または挟んで



持ち、左右両方の手でそれぞれ別々に弦を弾いて演奏します。コンサートで生の演奏を聞いてみたいですね。

# 区民運営委員会だより

区民運営委員会とは区民大学講座を年間約 10 講座ほど  
企画・運営しているボランティア団体です

## かつしか区民大学 第 8 期区民運営委員会

# メンバー募集



こんな方お待ちしています！

- 郷土葛飾を学ぶ講座を企画したい
- 葛飾の歴史や地理に興味がある
- 葛飾の文化や産業に関心がある
- 葛飾の魅力を発信したい



区民向けの講座を企画・運営してみませんか？  
募集説明会を開催予定です。興味のある方はぜひお越しください。

### 【活動内容】

年間約 100 講座を開催している、かつしか区民大学講座のうち、約 10 講座ほどの  
企画・運営をします。講座実施に向けた定例会を月に 1 回程度開催しています

### 【対 象】

区内在住・在勤・在学の 18 歳以上の方（20 人程度）

### 【お問い合わせ】

生涯学習課 区民大学係 電話：03-5654-8475



募集説明会の日程等については広報かつしかでお知らせします。