

シルバーよりもっと輝く!

# われら、プラチナ世代!

区内では、65歳以上の高齢の方が、自分の趣味や生活に合わせ、さまざまな場面でいきいきと活躍しています。

## 俳句作りで脳をフル回転!



俳句をきっかけに、デイサービス利用者同士の交流が深まっていくのを見てみると、皆さんの役に立っている!という何よりの生きがいを感じます。皆さんにもっと楽しんでほしい、と試行錯誤の日々です。

神田康正さん(70歳)

東四つ木在宅サービスセンターで介護支援サポーターとして活動。俳句作り100回を記念して制作した電子書籍「デイサービスの俳句会」は無料で閲覧できます。

かんちゃん。wook

検索

◎ 介護支援サポーターに参加しませんか?

【問い合わせ】 かつしかボランティアセンター ☎5698 - 2511



退職後の趣味に、とってバウンドテニスを始めて25年。いつのまにかサークル内最高齢!パワーで劣るぶん、テクニックを駆使して試合に臨みます。週3回の練習がいつも楽しみです。

菅谷英一さん(90歳)

テニスに比べて小さいコートや弾みやすいボールなどで気軽に楽しめる、バウンドテニスのサークル「ワールド」顧問として活動中。

◎ 健康維持や生きがいづくりに、スポーツを始めませんか?

【問い合わせ】 生涯スポーツ課 ☎3691 - 7111

## 生涯現役宣言!



## バレエでいつまでも美しく!



生徒さんの声

♡バレエは全身を伸ばす運動が多いので、レッスン後は体がすっきりします!

♡ゆっくりだけれどハードな動きで、体力がついたな、と実感できます。

「介護が必要にならないよう、高齢の方の体力維持をサポートしたい」という思いで、平成27年2月から教室を始めました。現在では60~80歳代の方が通っています。バレエはポーズを頭でイメージして動くので、脳も体も刺激できますよ。(ぬのめさち先生)

【問い合わせ】 Tiennes MARIO Ballet

亀有2-58-4-1F ☎3838-8018

ホームページ <http://www.mario-ballet.com/>



講習を受けた方に「私でもできるんだ」という充実した気持ちを味わってほしいですね。

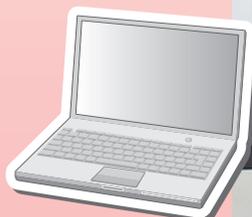
講習をきっかけに友達づくり・居場所づくりのお手伝いができれば、何よりうれしいです。気軽な気持ちで講習を受けに来てください。

土井正吉さん(68歳)

55歳以上の方に同世代が指導する「シニアのゆっくり・じっくりパソコン教室」などで講師を務めます。

◎ 55歳以上の方の生きがいづくりを支援します!

【問い合わせ】 シニア活動支援センター ☎5698 - 6201



## パソコンをシニアの遊び道具にしたい!





**お知らせ**

**男女平等推進審議会  
を傍聴できます**

第5次男女平等推進計画の策定について審議します。  
**【日時】** 9月18日(金)  
 午後2時～4時  
 直接会場へ(先着順)。  
**【定員】** 20人程度  
**【会場・担当課】**  
 男女平等推進センター  
 (立石5-27-1ウイメンズバル内)  
**☎(5698)2211**

**住宅の耐震化・地盤の液状化対策説明会を開催します**

木造住宅などの耐震診断・耐震改修などの費用の補助制度や、地盤の液状化対策について説明します。相談もお受けします。  
**【日時・会場】**  
 左表の通り

日時	会場
① 10/3(土) 午前9時30分～正午	奥戸地区センター (奥戸3-9-17)
② 10/3(土) 午後2時～4時30分	立石地区センター (立石4-23-17)
③ 10/31(土) 午前9時30分～正午	東金町地区センター (東金町5-33-6)
④ 10/31(土) 午後2時～4時30分	金町地区センター (東金町1-22-1)

①・③・④は木造住宅、②は木造以外の住宅(鉄骨造など)が対象です。いずれも直接会場へ(先

着順。車での来場は、ご遠慮ください。  
**【定員】** 各回40人程度  
**【内容】**  
 ▼耐震化までの流れを映像で紹介  
 ▼耐震診断・改修設計・改修工事の説明  
 ▼耐震補助制度の説明  
 ▼地盤の液状化に対する備えと地盤の液状化調査費補助制度の説明  
**【担当課】** 建築課  
**☎(5654)8552**

**建物や土地に関する無料相談**

建物の設計や工事、耐震診断、アスベストなど建築に関することや、土地・建物の調査、測量、登記などの相談をお受けします。  
**【日時】** 10月1日(木) 午前10時～午後4時  
 直接会場へ。  
**【会場】** 区民ホール(区役所2階)  
**【その他】** 相談員(二社)

**介護保険の要介護認定を申請している方へ**

現在、申請から30日を超えて認定結果が出る方には「認定延期通知」をお送りしています。  
 通知に記載している「処理見込期間」内に認定結果をお知らせする予定ですので、再申請などの手続きは必要ありません。  
 なお、要介護(要支援認

定がされた場合は、新規申請と区分変更申請については申請日にさかのぼり、更新申請については有効期間満了日の翌日までさかのぼってサービスの利用ができます。認定結果通知が届くまでしばらくお待ちください。  
**【担当課】** 介護保険課  
**☎(5654)8248**

**高齢者向け優良賃貸住宅**

バリアフリー構造で、緊急通報装置と手すりを備えた民間賃貸住宅です。家賃補助があります。住宅によっては空き室があります。空き室状況や申込方法など、詳しくはお問い合わせください。  
**【対象】**  
 次の全てに該当する方  
 ▼60歳以上の方  
 ▼単身者、または60歳以上の配偶者が親族と同居している方  
 ▼都内在住の方  
 ▼自立した日常生活を営める健康な方(同居する方の支援を得て自立できれば可)  
**【契約家賃】**  
 1K～2DK  
 6万6千円～10万7千円  
 別途、共益費などが8086円～1万9千円掛かります。  
**【補助限度額】**  
 月額2万5600円  
 所得によって異なります。  
**【対象住宅】**  
 ①エスタシオン高砂(高砂5-4-18)  
 ②ウイング水門(小菅4-22-8)  
 ③さくら番館

定がされた場合は、新規申請と区分変更申請については申請日にさかのぼり、更新申請については有効期間満了日の翌日までさかのぼってサービスの利用ができます。認定結果通知が届くまでしばらくお待ちください。  
**【担当課】** 介護保険課  
**☎(5654)8248**

(南水元1-14-2)  
 ④ヴィレッジ花木(奥戸5-21-12)  
 ⑤グランドソレイユ(亀有1-13-4)  
 ⑥せせらぎ(細田5-18-13)  
 ⑦ブルック喜仙館(柴又5-29-6)  
 ⑧ポナール立石(立石3-8-4)  
 ⑨あつみの家(東水元1-17-8)  
 ⑩オアシスガーデン(四つ木5-2-10)  
**【問い合わせ】**  
 ①～⑧(株)岡田不動産  
**☎(3659)1321**  
 ⑨(株)商ベックス上野店  
**☎(5816)0551**  
 ⑩(株)パワーズアンリミテッド  
**☎(3356)0808**  
**【担当課】** 住環境整備課  
**☎(5654)8353**

**宝くじ社会貢献事業**

宝くじは広く社会貢献を行っています。  
 新小岩南地域まちづくり協議会では、宝くじの助成金を活用し、各種イベントやコミュニティ活動用の備品を整備しました。  
**【担当課】** 地域振興課  
**☎(5654)8229**

**亀有集い交流館 休館します**

建物の耐震補強工事などのため、次の期間休館します。登録している団体の利用者会議は、9・10月は中止で、11・12月は予定通り行います。  
**【休館期間】** 11月1日(日)～平成28年1月3日(日)

**【所在地】** 亀有1-24-3  
**【担当課】** 地域振興課  
**☎(5654)8216**

**郷土と天文の博物館 休館します**

**【休館日】** 9月24日(木)  
**【担当課】**  
 郷土と天文の博物館  
 (白鳥3-25-1)  
**☎(3838)1101**

**西水元地区図書館 休館します**

全蔵書の点検・整理のため、次の期間休館します。  
**【日時】** 9月29日(火)・30日(水)  
**【担当課】**  
 西水元地区図書館  
 (西水元2-2-8)  
**☎(5660)2201**

**国民健康保険料 休日納付相談**

保険料の納付などでお困りの方はご相談ください。  
**【日時】** 9月27日(日) 午前9時～午後4時30分  
**【会場・担当課】**  
 国保年金課  
 (区役所3階315番)  
**☎(5654)8213**

**障害者作品展 作品を募集します**

区内在住の障害のある方が創作した絵画・書画・手芸品などを募集します。  
**【展示期間】** 11月26日(木)～12月2日(水)  
**【申込方法】** 電話、ハガキかファクス(住所、氏名(フリガナ)、電話番号、障害の種類、作品の種類・大きさを記入)で、10月9日(金)

(必着まで)1人1点。作品は、11月25日(水)午後2～5時に直接会場へ搬入してください。  
**【会場・申し込み・担当課】**  
 〒124-0066堀切3-34-1ウエルピアかつしか内障害者施設課  
**☎(5698)13301**  
**FAX(5698)1337**

**重症心身障害児(者)通所事業 平成28年4月からの利用者を募集します**

生活介護や児童発達支援を受けられます。  
**【対象】**  
 重症心身障害のある方  
**【実施施設】**  
 ▼都立東大和療育センター分園よつぎ療育園(東四つ木4-44-1-10)  
 ▼都立北療育医療センター城北分園(足立区南花畑5-10-1)  
 ▼療育室つばき(足立区新田3-23-6)  
 ▼都立東部療育センター(江東区新砂3-3-25)  
 ▼チャイルドデイケアほわわ吾妻橋(墨田区吾妻橋1-17-4)  
 ▼都立北療育医療センター(北区十条台1-2-3)  
**【申込方法】** 9月15日(火)～10月1日(木)(土・日曜日、祝日を除く)に電話か窓口で、各施設の状況により、ご希望に添えない場合もあります。  
**【申し込み・担当課】**  
 障害福祉課  
 (区役所2階201番)  
**☎(5654)8302**

**空間放射線量の定点測定結果**

【測定日】 9月4日(金)

測定場所	所在地	測定結果
青戸平和公園	青戸4-23-1	0.05
中道公園	西亀有1-3-1	0.05
亀有公園	亀有5-36-1	0.05
水元中央公園	水元1-23-1	0.06
東金町運動場多目的広場	東金町8-27-1	0.12
金町二丁目ときわ公園	金町2-16-4	0.11
高砂北公園	高砂4-3-1	0.06
奥四あおぞら公園	奥戸4-20-4	0.06
新小岩公園	西新小岩1-1-3	0.07
東立石緑地公園	東立石4-6-10	0.10
本田公園	立石3-4-13	0.06

【単位】 マイクロシーベルト/時  
**【測定方法】** 地上1mの地点で、10秒ごとに5回測定した値の平均  
**【測定箇所の土質】** 東立石緑地公園は芝生で、その他は校庭や園庭と同じダスト舗装です。  
**【測定機器】** シンチレーション式サーベイメーター(ALOKA社 TCS-172B)  
**【担当課】** 環境課 ☎5654-8236

広告 内容については広告主にお問い合わせください。

東京都指定 放課後等デイサービス  
 平成27年7月1日開校 見学・体験を随時開催中

**ハッピーテラス** 葛飾高砂教室  
発達改善スクール

子供たちの未来を照らす自信が持てるコミュニケーション力を  
 楽しく学んで身につけていきましょう!  
 詳しくは <http://happy-terrace.com>

株式会社 愛和 〒125-0054 葛飾区高砂3-11-14-106  
 TEL: 03-6458-0784 FAX: 03-6458-0785  
 ホームページ: <http://aiwa-fukushi.com>

**自立型老人ホームケアハウス**  
 60歳以上の方が対象

◇特徴◇  
**全室個室・外出自由・食事付**  
 入居金・保証金選択制

年収150万円以下の方の  
 月々の利用料(例)  
 食事付7万8千円～

**申込受付中!**  
**☎5668-0294**

社会福祉法人 いろは福祉会  
 ケアハウス グレースビレッジ  
 葛飾区鎌倉1-3-1

空間放射線量測定器の貸し出し(予約不要)・持ち込み食品等の放射性物質検査(要予約☎5654-8579)を行っています。  
 詳しくは区ホームページをご覧ください。【担当課】放射線対策担当課 ☎5654-8588



(3)

紙面上では市外局番03の表記を省略しています。

**はかりの定期検査**

商用や証明などに使っている事業用のはかりなどは2年に一度の定期検査が義務付けられています。対象の商店・病院・学校などには、東京都が事前にハガキで通知します。新たになつた方か、はかりを使用しなくなった方はお問い合わせください。

【検査日程】  
 10月20日(火)～12月22日(火)  
 (土・日曜日、祝日を除く)  
 【問い合わせ】  
 東京都計量検定所検査課  
 ☎(5617)6638

【職種・勤務内容】  
 △保育補助／園児の着替え、食事の補助、おむつ交換など  
 △調理補助／食材の下ごしらえ、盛り付け、食器・調理器具の洗浄・片付けなど  
 △用務補助／園舎内外の清掃、布団干し、洗濯など

【勤務場所】 区立保育園  
 【勤務日時】  
 原則、月～金曜日の週5日  
 午前8時30分～午後5時15分(7時間45分勤務)  
 【報酬など】  
 △保育補助／時給930円  
 △調理補助・用務補助／時給900円(10月改定予定)  
 いずれも交通費あり。週の勤務時間が20時間以上の場合には雇用保険加入。  
 【申込方法】 市販の履歴書

**凡例**  
 日時 会場 対象 定員 内容 費用 持ち物  
 保育 他その他 方申込方法 申込み先 問い合わせ先 担当課

を持参か郵送。郵送の場合は封筒に「臨時職員登録希望」と記入。  
 履歴書を提出した時点で登録となり、必要に応じて電話でご連絡します。詳しくは、お問い合わせください。

【申し込み・担当課】  
 〒124・855葛飾区役所保育管理課  
 (区役所4階401番)  
 ☎(5654)8267

**非常勤職員募集**

【勤務内容】 高次脳機能障害や失語症のある方に対する生活リハビリ、認知リハビリ、日常生活訓練などの指導  
 【募集人数】 1人  
 【対象】 作業療法士の資格を有する方  
 【言語聴覚士】  
 【勤務内容】 失語症のある方への言語機能回復・維持に向けたグループ訓練、個別訓練などの指導  
 【募集人数】 1人  
 【対象】 言語聴覚士の資格を有する方

【勤務期間】 11月1日～平成28年3月31日(更新可)  
 【勤務日時】 週4日  
 午前8時30分～午後5時  
 【報酬など】  
 月額21万8300円  
 交通費・有給休暇あり。  
 健康保険・厚生年金・雇用保険加入。  
 【申込方法】 市販の履歴書、資格を証する書類の写し、返信用封筒(82円切手貼付、宛先記入)を、10月5日(月)

【消印有効】までに郵送。  
 【選考日・選考方法】  
 書類選考の上、10月中旬に面接・筆記試験。  
 【申し込み・担当課】  
 〒124・006堀切3・34・1ウエルピアかつしか内障害者施設課  
 ☎(5698)1336

**子育て・子ども**

新しい乳・子医療証を9月16日(水)に発送します

9月25日(金)までに届かない場合はお問い合わせください。  
 有効期限が切れた医療証は、子育て支援課(区役所4階401番)か、お近くの児童館へお返しください。  
 ①乳・子医療証の交付を受けていない保護者の方は申請してください。資格期間が原則として申請日から義務教育修了までです。  
 出生・転入などの場合は対象となった日から3カ月以内に申請すると、出生・転入日からの資格取得となります。児童福祉施設に契約入所しているお子さんも対象になります。  
 申請方法など、詳しくはお問い合わせください。  
 【担当課】 子育て支援課  
 ☎(5654)8294

【保護者各2人まで。4人参加の場合は2組に分かれる場合あり】  
 ①組600円  
 ②組400円  
 ③組200円  
 【申し込み・担当課】  
 〒124・006堀切3・34・1ウエルピアかつしか内障害者施設課  
 ☎(5698)1336

**畑作物の収穫体験**

全3回  
 サツマイモ、大根、大豆などを収穫し、昔の農家の食文化を学びます。  
 10月10日(土)午前10時から郷土と天文の博物館で説明会を行います。  
 ①11月1日(日)、12月13日(日)平成28年1月11日(月)祝日前8時～午後5時茨城県つくばみらい市対小・中学生と保護者40人費小・中学生6500円大人7000円  
 ②10月10日(土)午前10時から郷土と天文の博物館で説明会を行います。  
 ③10月10日(土)午前10時から郷土と天文の博物館で説明会を行います。

【申し込み・担当課】  
 〒124・006堀切3・34・1ウエルピアかつしか内障害者施設課  
 ☎(5698)1336

【申し込み・担当課】  
 〒124・006堀切3・34・1ウエルピアかつしか内障害者施設課  
 ☎(5698)1336

**堀切地区センターまつり**

9月26日(土)・27日(日)午前10時～午後5時。車での来場は遠慮ください。内舞踊・フラダンス・尺八・手品などの発表、俳句・書道写真などの展示会担当堀切地区センター(堀切3・8・5) ☎(3693)5637

【申し込み・担当課】  
 〒124・006堀切3・34・1ウエルピアかつしか内障害者施設課  
 ☎(5698)1336

【申し込み・担当課】  
 〒124・006堀切3・34・1ウエルピアかつしか内障害者施設課  
 ☎(5698)1336

**葛飾元野菜即売会**

9月19日(土)午前10時から(売り切れ次第終了)会館都立葛飾商業高等学校(新宿3・14・1) ☎(3607)5178 担産業経済課

【申し込み・担当課】  
 〒124・006堀切3・34・1ウエルピアかつしか内障害者施設課  
 ☎(5698)1336

【申し込み・担当課】  
 〒124・006堀切3・34・1ウエルピアかつしか内障害者施設課  
 ☎(5698)1336

**区民文化祭**

10月3日(土)～8日(木)午前10時～午後6時(3日は午後1時から、8日は午後4時から)会かつしかシンフォニービルズ(立石6・33・1)日本舞踊大会  
 10月4日(日)午後1～5時 会かめありリリオホール(亀有3・26・1リリオ才館8・9階) 直接会場へ。  
 担生涯学習課 ☎(5654)8474

【申し込み・担当課】  
 〒124・006堀切3・34・1ウエルピアかつしか内障害者施設課  
 ☎(5698)1336

【申し込み・担当課】  
 〒124・006堀切3・34・1ウエルピアかつしか内障害者施設課  
 ☎(5698)1336

**初心者体験講習会**

9月26日(土)、10月17日(土)午後1時30分～3時。直接会場へ。会亀有学び交流館(お花茶屋3・5・6)持ベゴマ・ひも(お持ちでない場合は150円で販売します)担生涯学習課 ☎(5654)8512

【申し込み・担当課】  
 〒124・006堀切3・34・1ウエルピアかつしか内障害者施設課  
 ☎(5698)1336

【申し込み・担当課】  
 〒124・006堀切3・34・1ウエルピアかつしか内障害者施設課  
 ☎(5698)1336

**かつしかエコライフ**

9月19日(土)午前10時～午後0時30分 かつしかエコライフプラザ(立石1・9)駐車場はありません。担リサイクル清掃課 ☎(5654)8273

【申し込み・担当課】  
 〒124・006堀切3・34・1ウエルピアかつしか内障害者施設課  
 ☎(5698)1336

【申し込み・担当課】  
 〒124・006堀切3・34・1ウエルピアかつしか内障害者施設課  
 ☎(5698)1336

**区民相談 10月分**

法律相談	10/5・19(月) 午後1時30分～5時	金町地区センター	予約が必要です。相談日の2週間前の同一曜日・午前9時から受け付け。
不動産取引相談	10/26(月) 午後1時30分～5時	新小岩北地区センター	
登記・測量相談	10/13・27(火) 午後1～4時	区民相談室	☎5654-8612 ☎5654-8613 ☎5654-8614 ☎5654-8615
遺言書・遺産分割協議書の書き方相談	10/6・20(火) 午後1～4時		
税金と経理相談	水曜 午前10時～午後4時	区民相談室	☎5654-8612 ☎5654-8615
人権身の上相談	10/6(火) 午前10時～午後3時		
行政相談	10/15(木) 午後1～4時	区民相談室	☎5654-8612 ☎5654-8615
建築相談	10/2・16(金) 午後1～4時		
年金・社会保険・労働問題相談	10/8(木) 午後1～4時	区民相談室	☎5654-8612 ☎5654-8615
青少年の生活相談	10/5・19(月) 午後1～4時 10/26(月) 午前10時～午後4時		
住宅修繕相談	月～金曜 午前9時～午後5時	区民相談室	☎5654-8612 ☎5654-8616
区政・一般相談	月～金曜 午前9時～午後5時		
交通事故相談	金曜 午後1時30分～3時30分	2階福祉総合窓口相談室(前日までに福祉管理課☎5654-8243へ電話予約)	
福祉サービス苦情調整	訪問相談や日時変更も相談に応じます。	保健センター(7面上欄参照)(要電話予約)	
精神保健相談	精神科医が相談に応じます。	健康ホットラインかつしか(電話相談) ☎3602-1244	
健康に関する相談	月～金曜 午前8時30分～午後5時(水曜のみ午後7時30分まで)	患者相談窓口(電話相談のみ) ☎3602-1226(専用)	
患者からの医療相談	月～金曜 午前9時～正午、午後1～4時	ワークスかつしか(シニア活動支援センター内) ☎3692-3181	
55歳以上の就業相談・あっせん	月～金曜 午前9時～午後4時	消費生活センター(ウィメンズバル内) ☎5698-2311	
消費生活相談	月～金曜、土曜電話相談10/3(土) 午前9時～午後4時30分		

**凡例**

日時 会場 対象 定員 内容 講師 費用 持ち物  
 保育 他その他 方申込方法 申込先 問合わせ先 担当課

**講座・講演会**

**NPO 専門講座**

NPOの持続的な活動に必要な資金や補助金のノウハウや知識を学びます。

日10月14日(水)午後7時～9時

会金町地区センター(東金町1-22-1) 対区内在住

・在勤・在学の方20人 師坂

巻子氏(NPO法人ジャパン・プラットフォーム)

方9月17日(木)午前9時から

電話かファクス・メール(住所・氏名・電話番号(ファクス番号)を記入)で(先着

順。申問地域貢献活動サポートデスク☎(5670)7251 FAX(5670)7252

2 chisapo@katsushika-sh

tyo.com 担地域振興課

**人権講座 人権の芽を育てる 個性を活かせる社会をめざして 全4回**

区民大学単位認定講座。同和問題や性的マイノリティの問題などについて考え、人権意識を深めます。

日10月14日(水)・20日(火)・26日(月)・11月5日(木)午後2時～4時。対区内在住・在勤・在学・事業者の方30人 師吉

田勉氏(東日本部落解放研究所事務局長、原ミナ汰氏(NPO法人共生社会をつくるセクシャル・マイノリティ支援全国ネットワーク代表理事) 保1歳以上就学前のお子さん方電話かファクス・ハガキ(人権講座・住所・氏名・電話番号・保育希望の方は、お子

さんの氏名・年齢を記入)で、10月7日(水)(消印有効)まで(多数抽選。会申担〒124-0012立石5-27-1ウイメンズパル内人権推進課☎(5654)8148 FAX(5698)2315

**地球温暖化対策地域協議会事業 エコ・クッキング講座**

環境に配慮し、省エネにつながる秋の和食の調理方法を学びます。

日10月21日(水)午前10時30分～午後1時30分 会東京方ス

キッチンランド葛飾(青戸4-2-8) 対区内在住18

歳以上の方24人 内土鍋で富貴寄せご飯、サバの利久焼きみそ仕立て他費5000円

持エプロン、手拭い用タオル 方往復ハガキに「エコ・クッキング」・住所・氏名(フリガナ)・電話番号を書いて、9月25日(金)必着まで(多数抽選。申担〒124-0012立石5-27-1ウイ

メンズパル内人権推進課☎(5654)8148 FAX(5698)2315

**自然学習講座 クモ博士になろう!**

クモの生態や観察の面白さを紹介します。

日10月10日(土)午後1時～3時

(雨天決行)定30人(小学3年生以下は保護者同伴) 師

加藤輝代子氏(日本蜘蛛学会幹事) 持ルーペ(お持ちの方) 方9月17日(木)午前9

時から電話で(先着順。会申水元かわせみの里(水元公園8-3) ☎(3627)5201 担公園課

**かつしか郷土かるたを歩こう(初心者向け) 青戸・立石編**

「かつしか郷土かるたに詠まれた青戸・立石周辺を健康づくり推進員と歩きま

す。日10月8日(木)午前9時～正

午(雨天中止) 会集合/健康プラザかつしか(青戸4-15-14) 対6km程度を歩ける方20人 費1000円 方往復

ハガキに「ウオーキング」、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、9月28日(月)必着まで(2人まで申し込み可・多数抽選。申担〒125-002青戸4-15-14健康プラザかつしか内青戸保健センター

**立石図書館 起業に役立つデータ ベース講習会**

新聞記事や企業情報の検索ができる「日経テレコン

の使い方を学びます。日10月22日(木)午後2時～3時30分 対パソコンのキーボード操作ができる方10人 方

9月17日(木)午前9時から電話か窓口で(先着順。会申立石図書館(立石1-9-1) ☎(3696)4451

**共栄大学公開講座 グローバル化時代の学力形成と学校教育の役割**

このマークのあるものは、パソコン・携帯電話から電子申請で申し込みができます(一部、携帯電話からは申請できないものがあります。場合抽選します。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。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、定員を超えた場合は、抽選による抽選となります。お問い合わせください。

区民大学単位認定講座。11・12月の講座についてお知らせします。

日10月17日(土)午後2時～3時40分 師藤田英典氏(共栄

大学副学長) 方往復ハガキに学力形成・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、10月9日(金)必着まで。会申問〒124-0003

花茶屋2-6-1共栄学園公開講座☎(3601)7136 担生涯学習課

**都立葛飾野高校 パンコン公開講座**

ワード2013とエクセル2013 中級編 全2回

区民大学単位認定講座。差し込み印刷と、写真・イラスト入り案内の作成方法を学びます。

日10月11日(日) 差し込み印刷、画像の設定など▽11月3日(火) 祝/複数の図形のきれいな整列、文字・図形・表などの加工、総復習。いずれも午前9時～午後3時 対都内在住・在勤の方20人 師小久保淳一氏(都立葛飾野高等学校教員)

**区民文化祭参加者募集 川柳**

日10月12日(月) 祝 午前11時～午後4時30分。直接会場へ。会金町地区センター(東金町1-22-1) 内宿

題7題各3句詠(活気) 続「舌鼓」 回「二分業」 佳境「細工」、特別課題1句詠「実る」を出句。選者による選句、抜句披露など。費

2千円(食事付き) 方当日会場で句箋を受け取り、句を清書して提出してください。 問〒125-001亀有2-77-4 葎田忠正☎(3603)3853 担生涯学習課

**知って得する 年金講座**

区民大学単位認定講座。社会保険労務士が年金について解説します。

講義終了後、個別年金相談も行います。

日10月10日(土)午前10時～午後0時30分 会堀切地区センター(堀切3-8-5) 対区内在住・在勤・在学の方40人 持個別年金相談を希望す

**初心者体験講習会**

柴又学び交流館で活動するサークルの講習会です。

日10月17日(土)午前10時～11時50分 対女性の方10人 費20

円 方往復ハガキに「絵手紙」・住所・氏名(フリガナ)・電話番号を書いて、9月28日(月)必着まで(多数抽選。申担〒124-855葛飾区役所生涯

学習課

**ストレッチャ・ダンス**

日10月3日(土)・10日(土)午前10時～11時30分。直接会場へ。対20歳以上の女性の方

持水筒・バスタオル

**いずれも 柴又学び交流館(柴又5-33-8) 担生涯学習課☎(5654)8512**

**官公署だより 第4回東京拘置所矯正展**

【日時】10月3日(土)9時30分～15時。入場無料。【内容】法務省矯正支援官の高橋みなみさん(AKB48) テープカット、ちびっこ刑務官制服試着・撮影、刑務所作業製品販売、バザーなど【会場・問い合わせ】東京拘置所(小菅1-35-1) ☎(3690)6681

**病児保育実施施設一覧**

施設	電話番号	保育日
新小岩わんぱくクリニック(新小岩2-1-1・3F)	6231-5512	月・火・水・金曜日(祝日・年末年始を除く)
水元保育園(南水元4-18-11)	5876-6474	月～金曜日(祝日・年末年始を除く)

**病後児保育実施園一覧**

施設	電話番号	保育日
小合保育園(南水元3-3-11)	3627-8488	月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
住吉保育園(高砂7-26-3)	3607-1612	
砂原保育園(西亀有4-8-19)	3605-0770	
中青戸保育園(青戸3-8-8)	3603-3485	
本田保育園(立石1-4-10)	3692-0752	
たつみ保育園(西新小岩2-1-3)	5654-9942	
小谷野しょうぶ保育園(堀切4-60-1)	3601-2301	月～土曜日(祝日・年末年始を除く)

訪問型病後児保育実施園一覧(施設により対象地域が異なります。)  
 派遣日はいずれも月～金曜日(祝日・年末年始を除く)

施設	電話番号	対象地域
さかえ保育園	3608-4597	水元、西水元、東水元、南水元、新宿金町、東金町、柴又、高砂2～8丁目、鎌倉、細田1・3～5丁目、奥戸9丁目
金町保育園	3607-0889	上記以外の地域
こひつじ保育園	3694-5439	

**病児・病後児保育をご利用ください**

治療中や病気の回復期にあるお子さんをお預かりします。

**病児保育**

治療中で、症状が安定していて入院治療の必要のない場合に保育します。

**病後児保育(施設型・訪問型)**

病気の回復期で、症状が軽度である場合に保育します。

いずれも利用については医師の判断が必要です。

【対象】 区内在住で保護者が就労しており、認可保育園、家庭福祉員、認定こども園、小規模保育事業所、認証保育所、認可外保育施設、幼稚園に通っているお子さん

病児保育は小学3年生までの児童も対象です。

【費用】 1日2,000円(訪問型病後児保育は1時間800円/2人目以降は1時間500円)

この他、食事代などの実費が掛かります。訪問型病後児保育のお子さんの食事は、各家庭でご用意ください。

**【利用方法】**

事前の利用登録が必要です。詳しくは右表の実施施設に直接お問い合わせください。

【担当課】 子育て支援課 ☎5654-8266



「かつしかインフォメーション(葛飾区提供)」で区からのお知らせを放送しています! ラジオのダイヤルはFM78.9MHzです。月～金曜日/午前9時・午後4時 パソコン・スマートフォンからも聴けます(詳しくは区ホームページで)。【担当課】 広報課 ☎5654-8114

# 9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動月間 健康寿命を延ばしましょう

【担当課】 健康づくり課 ☎3602-1268

健康寿命を延ばすためには、適度な運動・バランスの良い食事・禁煙といった生活習慣が大切です。この機会に生活習慣を見直し、できるところから健康づくりを始めましょう。

## 1に運動



### +10(プラス・テン)で健康寿命を延ばしましょう

普段から元気に体を動かすことで、糖尿病・心臓病・脳卒中・がん・ロコモティブシンドローム\*・うつ・認知症になるリスクを下げることができます。

まずは、今より10分多く体を動かしてみませんか。

※骨や関節の病気、筋力などの低下により、介護が必要となるリスクが高まる状態のこと。

### 毎日の元気は野菜を中心としたバランスの良い食事から

大人が一日に必要な野菜の摂取量は350gといわれています。野菜を取ることを意識することで、健康的な食生活に近づきます。

#### ポイント1

#### 火を通す

火を通し調理すると、野菜が食べやすくなり、量を多く取ることができます。

#### ポイント2

#### 朝食に野菜を取り入れる

野菜スープや、ファストフード店などで野菜の入ったメニューを食べるなど、簡単な朝食でも野菜の摂取量を増やすことができます。

#### ポイント3

#### 冷凍野菜を常備する

冷凍野菜があると、気軽に野菜料理を1皿増やすことができます。常に冷凍庫に常備しておく便利です。

## 2に食事



## 禁煙



### 禁煙は健康づくりの第一歩

禁煙に踏み切れない理由の1つに、禁煙後の体重増加があります。実際に、禁煙した8割の方に2~3kg程度の体重増加がみられます。しかし、禁煙のメリットは体重増加というデメリットをはるかに上回ります。たばこの煙には多くの発がん物質が含まれているため、毎日たばこを吸うことは発がんのリスクを高めることになります。健康のために、まずは禁煙を検討しましょう。

### ◆ 葛飾区の65歳健康寿命 ◆

65歳健康寿命とは、65歳の方が何らかの理由のために、日常生活動作が制限されるまでの年齢を平均的に表したものです。平成25年度の葛飾区の65歳健康寿命は、男性80.4歳、女性82.6歳で、東京都の平均とほぼ同じです。(東京都福祉保健局調べ)

### 特定保健指導を利用しましょう

特定保健指導とは、40~74歳の方を対象としている特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高い方に対して、医師や保健師、管理栄養士などが対象者の方に合わせた生活習慣を見直すためのサポートをするものです。

特定保健指導には、リスクの程度に応じた動機付け支援と、よりリスクが高い方が対象の積極的支援があります。

特定保健指導は健康保険証の発行元である医療保険者が実施しています。詳しくは、各医療保険者にお問い合わせください。

9月20日(日)~26日(土)は

## 動物愛護週間です

私たちと動物が互いにより良い環境で暮らしていくため、この機会に身近な動物との触れ合い方を考えてみましょう。

【担当課】 生活衛生課 ☎3602-1242

### 犬の散歩のルールを守りましょう

散歩の前にはトイレを済ませて、散歩中に排せつをしてしまった場合に備え、ふんを始末する道具や尿を洗い流す水を携帯しましょう。

リードは犬をコントロールできる長さにし、人にかみついたりする事故を防ぎましょう。

### 日頃から犬のしつけをしましょう

人にかみつかないなどの基本的なしつけをしましょう。

また、近隣の方の迷惑を考慮して、むやみにほえさせないようにすることが必要です。

### 猫は屋内で飼育しましょう

猫は屋外で飼育すると、近隣の敷地で排せつをしたり、花壇を荒らすなどのトラブルに発展することがあるため、屋内での飼育が望ましいです。

### 飼い主のいない猫対策

無責任な餌やりは、近隣の迷惑となりますのでむやみに餌を与えることは避けましょう。

区では、飼い主のいない猫を増やさないために、不妊・去勢手術費用の一部を助成しています(オス2,000円、メス4,000円)。詳しくは、生活衛生課にご相談ください。

### 災害に備えて

地震などの災害が発生し、ペットと避難所へ避難する場合に備えて、日頃から次のことを心掛けましょう。

- ▷避難用のケージを用意し、ケージの中での飼育に慣れさせる。
- ▷ペット用の食糧や水、衛生用品を5日以上備蓄する。
- ▷災害で飼育できなくなることを想定し、一時的な預け先を決めておく。
- ▷鑑札、マイクロチップなどによる身元表示をしておく。

9月21日(月・祝)~30日(水)

## 秋の全国交通安全運動 やさしさが走るこの街 この道路

【担当課】 道路管理課 ☎5654-8386

### 子どもと高齢者の交通事故防止

子どもの交通事故は、下校時間帯の午後2時から6時までの間に多く発生しています。周囲の大人が交通ルールを遵守し、思いやることが大切です。

高齢者の交通事故は、道路横断中に多く発生しています。青信号で横断するときも、必ず右左の安全を確認しましょう。



### 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止

夕暮れ時や夜間の時間帯は、相手側に自分の位置を知らせることが大切です。

自転車乗用中はライトを点灯させ、反射材用品を身に付けて自分の存在を知らせ、交通事故を防ぎましょう。



### 全ての座席でのシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

後部座席でシートベルトを着用せずに交通事故に遭った場合、車外放出や前席同乗者への加害などの危険性があります。また、6歳未満の子どもはチャイルドシートの着用が義務付けられています。

シートベルトとチャイルドシートは、必ず正しく着用しましょう。



### 飲酒運転などの根絶

飲酒運転は犯罪です。運転手だけでなく、酒類の提供者や車両の同乗者も罰せられます。また、飲酒後に自転車を運転しても飲酒運転になります。

近年、危険ドラッグが原因の重大な交通事故が相次いで発生しています。危険ドラッグなどの薬物使用は絶対にやめましょう。



### 二輪車の交通事故防止

カーブの手前では十分に速度を落としましょう。二輪車に乗る際はヘルメットを着用し、あごひもをしっかりと締めるようにしましょう。また、胸部・腹部を守るプロテクターも着用するようにしましょう。

9月30日は交通事故死ゼロをめざす日です。

一人一人が交通ルールを遵守し、正しいマナーを実践することで交通事故の発生を防止しましょう。

【問い合わせ】 葛飾警察署 ☎3695-0110 亀有警察署 ☎3607-0110

**凡例**  
 日時 会場 対象 定員 内容 講師 費用 持ち物  
 保育 他その他 方申込方法 申込先 問い合わせ先 担当課

**東京の街で拾った江戸のこぼれ話**

9月27日(日)午後1時30分～3時  
 区内在住55歳以上の方30人  
 9月17日(木)午前10時から電話で(先着順)。  
 申入先 NPO法人葛飾アクティブ・コム ☎(5680)2964  
 会場 シニア活動支援センター(立石6・38・11)

**わがまち楽習会 かつしかにまじり 子育て支援の種類**

全4回  
 区内左表の通り立石地区センター(立石4・23・17)定員50人  
 他共催/OH!ファミリー方電話か往復ハガキ(わがまち子育て支援・住所・氏名(フリガナ)・電話番号を記入)で、9月24日(木)必着まで(多数抽選)。  
 申入先 葛飾区役所生涯学習課 ☎(5654)8512

日程	内容	講師
10/7(水)	子どもの時間を見つめる幸せ	齋藤真弓氏 (社会福祉法人清遊の家うらら保育園園長)
10/13(火)	子育てで知っておきたいこと～小児科医の視点から～	吉岡淑隆氏 (いなみ小児科医師)
10/17(土)	後輩パパ、ママのよき相談相手になるために	永瀬春美氏 (認定心理カウンセラー)
10/19(月)	地域を変えるアイデア探し ホームスタートの取り組みをとおして	麻生信也氏 (社会福祉法人共生会希望の家園長)

いずれも午前10時～11時45分

**サツマイモ掘り**

サツマイモ掘りと、下町に伝わるサツマイモの食べ方を学びます。

**歴史教養講座 航空斜め写真でみるかつしか**

区民大学単位認定講座。  
 航空斜め写真から葛飾区の今と昔を読み解きます。  
 10月17日(土)午後2～4時  
 定員80人  
 講師 清水裕介氏 (首都大学東京都市教養学部講師) 費2000円  
 往復ハガキに「歴史教養」、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、10月3日(土)必着まで(多数抽選)。  
 申入先 葛飾区役所生涯学習課 ☎(5654)8512

**中途視覚障害者のための生活講座**

全2回  
 10月17日(土)午後1時～3時30分  
 10月27日(火)午後1時～3時30分  
 「利用できるサービス、便利グッズの紹介」  
 11月10日(火)午後1～3時  
 「単独歩行・介助歩行の方法」  
 区内在住で、緑内障、糖尿病網膜症、網膜色素変性症などの病気で目が見えにくくなった方、見えなくなった方や、家族・支援者10人  
 講師 長岡雄一氏 (東京都視覚障害者生活支援センター所長) 方電話か往復ハガキ(中途視覚・住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で、10月15日(木)必着まで(多数抽選)。  
 申入先 葛飾区役所生涯学習課 ☎(5654)8512

**身体障害のある方へ 初級パソコン講習会**

全7回  
 キーボード操作や文字入力などを学びます。  
 10月5日～11月30日の月(10月12日、11月23日を除く) 午前10時～11時30分  
 区内在住で身体障害者手帳をお持ちの18～69歳の方4人  
 費1200円  
 往復ハガキに「身体パソコン」、住所・氏名・生年月日・電話番号を書いて、9月29日(火)必着まで(多数抽選)。  
 新規申し込みの方優先。  
 申入先 葛飾区役所生涯学習課 ☎(5654)8512

**文化財めぐり 亀有**

亀有地域の文化財などを散策します。  
 10月17日(土)午前9時30分～正午  
 集合/亀有公園、解散/亀有香取神社  
 定員50人  
 費1000円  
 往復ハガキに「文化財めぐり」、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、10月5日(月)必着まで(多数抽選)。  
 申入先 葛飾区役所生涯学習課 ☎(5654)8512

**シニア情報生活アドバイザー養成講座**

全8回  
 主にシニア世代にIT機器の操作・活用方法を教えるアドバイザーの養成講座です。  
 10月3日～11月21日(土) 午後1時30分～4時30分  
 区内在住おむね55歳以上で、地域でパソコンなどの指導ボランティア活動ができる方6人  
 費3万円  
 方NPO法人ユニコムかつしかホームページ(<http://www.unicom.com>)で、9月25日(金)まで(多数抽選)。  
 申入先 NPO法人ユニコムかつしか新築又教室(鎌倉3・24・5) ☎(6905)8080

**健康・介護予防**

**健康・介護予防**  
 葛飾区基本健康診査  
 平成28年3月31日現在、40歳以上(昭和51年3月31日生まれまで)で次のいずれかに該当する方  
 ①生活保護を受給している方  
 ②平成27年4月2日以降に葛飾区国民健康保険に加入した方  
 ③平成27年4月2日以降に被用者保険(被扶養者の方)に限る。か国保組合に加入した方  
 【健診期間】  
 10月31日(土)まで  
 【医療機関の休診日を除く(健診場所)】  
 区内の指定医療機関  
 約170カ所  
 【内容】  
 身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査・胸部エックス線撮影他  
 肺がん・大腸がん・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査を同時に受診できます(年齢要件や一部料金の負担あり)。  
 詳しくは、受診票に同封の案内をご覧ください。  
 【申込方法】  
 ①に該当する方  
 ハガキに「基本健康診査」  
 ・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いて、9月30日(水)消印有効まで。  
 ②③に該当する方  
 「基本健康診査」住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いた用紙と保険証のコピーを封書に入れて、9月30日(水)消印有効まで。  
 受診票は、2週間ほどでお送りします。

**健康診査**

20歳代・30歳代健康診査  
 (申し込み・担当課 ☎(3602)1268)  
 【対象】  
 区内在住で平成28年3月31日現在、20～39歳(昭和51年4月1日～平成8年3月31日生まれ)の方  
 平成27年度に区の母親健診を受診した方、勤務先などで同じ内容の健康診査を受診した方または受診予定の方は受けられません。  
 【健診期間】  
 10月31日(土)まで  
 【医療機関の休診日を除く(健診場所)】  
 区内の指定医療機関  
 約170カ所  
 【内容】  
 身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査・胸部エックス線撮影  
 胸部疾患検診(胸部エックス線写真を2人以上の医師が読影)を健診時に実施(一部医療機関を除く)。  
 【申込方法】  
 ハガキに「20歳代・30歳代健康診査」住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いて、9月30日(水)消印有効まで。  
 受診票は、2週間ほどでお送りします。

**区民のひろば**

区は内容に関与しません。  
 催し物  
 合気道無料体験教室 9月20日(日)9時30分～10時30分  
 総合スポーツ第一武道場 加納 ☎(6993)7134  
 ゆかた祭りの集い 9月27日(日)13時30分～16時 四つ木地区 ☎5000円 ☎福田 ☎(3693)6798  
 ベビーマッサージ&おむつなし育児 9月30日(水)10時～正午 ばんつこの森(四つ木4・27・6・401) ☎8000円 ☎大森 ☎(3601)4535  
 にお茶まつり 10月4日(日)11時～15時 白鳥福祉館 ☎高橋 ☎(3604)0034  
 中ノ郷水彩画サークル展 10月5日(月)～9日(金)9時～16時(5日は13時～、9日は15時まで) 堀切地区 ☎柿崎 ☎(3693)3614  
 ふれあいの集い(食事と演芸・おむね70歳以上) 10月17日(土)11時30分～水元憩い交流館 9月18日(金)10時から電話申し込み(先着60人) ☎伊藤 ☎(3607)4114  
 英語(基礎) 月4回18時～(日時は応相談) 梅田宅(新宿4丁目) 1回8000円 ☎梅田 ☎(070)65123815  
 英会話 月4回(木)13時～四つ木地区 ☎月5200円 ☎馬島 ☎(391)391  
 短歌 月1回(第2火)14時～第2若松ビル(東金町3・33・1) 月15000円 ☎今尾 ☎(090)150060

**健康・介護予防**

健康・介護予防  
 葛飾区基本健康診査  
 平成28年3月31日現在、40歳以上(昭和51年3月31日生まれまで)で次のいずれかに該当する方  
 ①生活保護を受給している方  
 ②平成27年4月2日以降に葛飾区国民健康保険に加入した方  
 ③平成27年4月2日以降に被用者保険(被扶養者の方)に限る。か国保組合に加入した方  
 【健診期間】  
 10月31日(土)まで  
 【医療機関の休診日を除く(健診場所)】  
 区内の指定医療機関  
 約170カ所  
 【内容】  
 身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査・胸部エックス線撮影他  
 肺がん・大腸がん・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査を同時に受診できます(年齢要件や一部料金の負担あり)。  
 詳しくは、受診票に同封の案内をご覧ください。  
 【申込方法】  
 ①に該当する方  
 ハガキに「基本健康診査」  
 ・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いて、9月30日(水)消印有効まで。  
 ②③に該当する方  
 「基本健康診査」住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いた用紙と保険証のコピーを封書に入れて、9月30日(水)消印有効まで。  
 受診票は、2週間ほどでお送りします。

**健康・介護予防**

健康・介護予防  
 葛飾区基本健康診査  
 平成28年3月31日現在、40歳以上(昭和51年3月31日生まれまで)で次のいずれかに該当する方  
 ①生活保護を受給している方  
 ②平成27年4月2日以降に葛飾区国民健康保険に加入した方  
 ③平成27年4月2日以降に被用者保険(被扶養者の方)に限る。か国保組合に加入した方  
 【健診期間】  
 10月31日(土)まで  
 【医療機関の休診日を除く(健診場所)】  
 区内の指定医療機関  
 約170カ所  
 【内容】  
 身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査・胸部エックス線撮影他  
 肺がん・大腸がん・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査を同時に受診できます(年齢要件や一部料金の負担あり)。  
 詳しくは、受診票に同封の案内をご覧ください。  
 【申込方法】  
 ①に該当する方  
 ハガキに「基本健康診査」  
 ・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いて、9月30日(水)消印有効まで。  
 ②③に該当する方  
 「基本健康診査」住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いた用紙と保険証のコピーを封書に入れて、9月30日(水)消印有効まで。  
 受診票は、2週間ほどでお送りします。

**健康・介護予防**

健康・介護予防  
 葛飾区基本健康診査  
 平成28年3月31日現在、40歳以上(昭和51年3月31日生まれまで)で次のいずれかに該当する方  
 ①生活保護を受給している方  
 ②平成27年4月2日以降に葛飾区国民健康保険に加入した方  
 ③平成27年4月2日以降に被用者保険(被扶養者の方)に限る。か国保組合に加入した方  
 【健診期間】  
 10月31日(土)まで  
 【医療機関の休診日を除く(健診場所)】  
 区内の指定医療機関  
 約170カ所  
 【内容】  
 身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査・胸部エックス線撮影他  
 肺がん・大腸がん・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査を同時に受診できます(年齢要件や一部料金の負担あり)。  
 詳しくは、受診票に同封の案内をご覧ください。  
 【申込方法】  
 ①に該当する方  
 ハガキに「基本健康診査」  
 ・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いて、9月30日(水)消印有効まで。  
 ②③に該当する方  
 「基本健康診査」住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いた用紙と保険証のコピーを封書に入れて、9月30日(水)消印有効まで。  
 受診票は、2週間ほどでお送りします。

**健康・介護予防**

健康・介護予防  
 葛飾区基本健康診査  
 平成28年3月31日現在、40歳以上(昭和51年3月31日生まれまで)で次のいずれかに該当する方  
 ①生活保護を受給している方  
 ②平成27年4月2日以降に葛飾区国民健康保険に加入した方  
 ③平成27年4月2日以降に被用者保険(被扶養者の方)に限る。か国保組合に加入した方  
 【健診期間】  
 10月31日(土)まで  
 【医療機関の休診日を除く(健診場所)】  
 区内の指定医療機関  
 約170カ所  
 【内容】  
 身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査・胸部エックス線撮影他  
 肺がん・大腸がん・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査を同時に受診できます(年齢要件や一部料金の負担あり)。  
 詳しくは、受診票に同封の案内をご覧ください。  
 【申込方法】  
 ①に該当する方  
 ハガキに「基本健康診査」  
 ・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いて、9月30日(水)消印有効まで。  
 ②③に該当する方  
 「基本健康診査」住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いた用紙と保険証のコピーを封書に入れて、9月30日(水)消印有効まで。  
 受診票は、2週間ほどでお送りします。

**健康・介護予防**

健康・介護予防  
 葛飾区基本健康診査  
 平成28年3月31日現在、40歳以上(昭和51年3月31日生まれまで)で次のいずれかに該当する方  
 ①生活保護を受給している方  
 ②平成27年4月2日以降に葛飾区国民健康保険に加入した方  
 ③平成27年4月2日以降に被用者保険(被扶養者の方)に限る。か国保組合に加入した方  
 【健診期間】  
 10月31日(土)まで  
 【医療機関の休診日を除く(健診場所)】  
 区内の指定医療機関  
 約170カ所  
 【内容】  
 身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査・胸部エックス線撮影他  
 肺がん・大腸がん・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査を同時に受診できます(年齢要件や一部料金の負担あり)。  
 詳しくは、受診票に同封の案内をご覧ください。  
 【申込方法】  
 ①に該当する方  
 ハガキに「基本健康診査」  
 ・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いて、9月30日(水)消印有効まで。  
 ②③に該当する方  
 「基本健康診査」住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いた用紙と保険証のコピーを封書に入れて、9月30日(水)消印有効まで。  
 受診票は、2週間ほどでお送りします。

**健康・介護予防**

健康・介護予防  
 葛飾区基本健康診査  
 平成28年3月31日現在、40歳以上(昭和51年3月31日生まれまで)で次のいずれかに該当する方  
 ①生活保護を受給している方  
 ②平成27年4月2日以降に葛飾区国民健康保険に加入した方  
 ③平成27年4月2日以降に被用者保険(被扶養者の方)に限る。か国保組合に加入した方  
 【健診期間】  
 10月31日(土)まで  
 【医療機関の休診日を除く(健診場所)】  
 区内の指定医療機関  
 約170カ所  
 【内容】  
 身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査・胸部エックス線撮影他  
 肺がん・大腸がん・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査を同時に受診できます(年齢要件や一部料金の負担あり)。  
 詳しくは、受診票に同封の案内をご覧ください。  
 【申込方法】  
 ①に該当する方  
 ハガキに「基本健康診査」  
 ・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いて、9月30日(水)消印有効まで。  
 ②③に該当する方  
 「基本健康診査」住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いた用紙と保険証のコピーを封書に入れて、9月30日(水)消印有効まで。  
 受診票は、2週間ほどでお送りします。

**健康・介護予防**

健康・介護予防  
 葛飾区基本健康診査  
 平成28年3月31日現在、40歳以上(昭和51年3月31日生まれまで)で次のいずれかに該当する方  
 ①生活保護を受給している方  
 ②平成27年4月2日以降に葛飾区国民健康保険に加入した方  
 ③平成27年4月2日以降に被用者保険(被扶養者の方)に限る。か国保組合に加入した方  
 【健診期間】  
 10月31日(土)まで  
 【医療機関の休診日を除く(健診場所)】  
 区内の指定医療機関  
 約170カ所  
 【内容】  
 身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査・胸部エックス線撮影他  
 肺がん・大腸がん・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査を同時に受診できます(年齢要件や一部料金の負担あり)。  
 詳しくは、受診票に同封の案内をご覧ください。  
 【申込方法】  
 ①に該当する方  
 ハガキに「基本健康診査」  
 ・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いて、9月30日(水)消印有効まで。  
 ②③に該当する方  
 「基本健康診査」住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いた用紙と保険証のコピーを封書に入れて、9月30日(水)消印有効まで。  
 受診票は、2週間ほどでお送りします。

**健康・介護予防**

健康・介護予防  
 葛飾区基本健康診査  
 平成28年3月31日現在、40歳以上(昭和51年3月31日生まれまで)で次のいずれかに該当する方  
 ①生活保護を受給している方  
 ②平成27年4月2日以降に葛飾区国民健康保険に加入した方  
 ③平成27年4月2日以降に被用者保険(被扶養者の方)に限る。か国保組合に加入した方  
 【健診期間】  
 10月31日(土)まで  
 【医療機関の休診日を除く(健診場所)】  
 区内の指定医療機関  
 約170カ所  
 【内容】  
 身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査・胸部エックス線撮影他  
 肺がん・大腸がん・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査を同時に受診できます(年齢要件や一部料金の負担あり)。  
 詳しくは、受診票に同封の案内をご覧ください。  
 【申込方法】  
 ①に該当する方  
 ハガキに「基本健康診査」  
 ・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いて、9月30日(水)消印有効まで。  
 ②③に該当する方  
 「基本健康診査」住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いた用紙と保険証のコピーを封書に入れて、9月30日(水)消印有効まで。  
 受診票は、2週間ほどでお送りします。

**健康・介護予防**

健康・介護予防  
 葛飾区基本健康診査  
 平成28年3月31日現在、40歳以上(昭和51年3月31日生まれまで)で次のいずれかに該当する方  
 ①生活保護を受給している方  
 ②平成27年4月2日以降に葛飾区国民健康保険に加入した方  
 ③平成27年4月2日以降に被用者保険(被扶養者の方)に限る。か国保組合に加入した方  
 【健診期間】  
 10月31日(土)まで  
 【医療機関の休診日を除く(健診場所)】  
 区内の指定医療機関  
 約170カ所  
 【内容】  
 身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査・胸部エックス線撮影他  
 肺がん・大腸がん・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査を同時に受診できます(年齢要件や一部料金の負担あり)。  
 詳しくは、受診票に同封の案内をご覧ください。  
 【申込方法】  
 ①に該当する方  
 ハガキに「基本健康診査」  
 ・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いて、9月30日(水)消印有効まで。  
 ②③に該当する方  
 「基本健康診査」住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いた用紙と保険証のコピーを封書に入れて、9月30日(水)消印有効まで。  
 受診票は、2週間ほどでお送りします。

**健康・介護予防**

健康・介護予防  
 葛飾区基本健康診査  
 平成28年3月31日現在、40歳以上(昭和51年3月31日生まれまで)で次のいずれかに該当する方  
 ①生活保護を受給している方  
 ②平成27年4月2日以降に葛飾区国民健康保険に加入した方  
 ③平成27年4月2日以降に被用者保険(被扶養者の方)に限る。か国保組合に加入した方  
 【健診期間】  
 10月31日(土)まで  
 【医療機関の休診日を除く(健診場所)】  
 区内の指定医療機関  
 約170カ所  
 【内容】  
 身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査・胸部エックス線撮影他  
 肺がん・大腸がん・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査を同時に受診できます(年齢要件や一部料金の負担あり)。  
 詳しくは、受診票に同封の案内をご覧ください。  
 【申込方法】  
 ①に該当する方  
 ハガキに「基本健康診査」  
 ・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いて、9月30日(水)消印有効まで。  
 ②③に該当する方  
 「基本健康診査」住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いた用紙と保険証のコピーを封書に入れて、9月30日(水)消印有効まで。  
 受診票は、2週間ほどでお送りします。

(7)

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

青戸保健センター  
 ☎3602-1284  
 青戸4-15-14

金町保健センター  
 ☎3607-4141  
 金町4-18-19

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

水元保健センター  
 ☎3627-1911  
 東水元1-7-3

**65歳以上の方へ  
 インフルエンザ予防  
 接種を受けましょう**



区が費用の一部を一人一回補助します。区内の実施医療機関で接種できます。

**【接種期間】** 10月1日(木)～平成28年1月31日(日)

**【対象】** 次のいずれかに該当する方  
 ▼昭和25年12月31日以前に生まれた方で、接種当日65歳以上の方  
 ▼平成27年12月31日現在、60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫の機能などに内部疾患(身体障害者手帳1級相当)のある方  
**【費用(自己負担金)】** 2500円

**【申込方法】** (申込方法) 平成24～26年度に区の接種票で接種を受けた方  
 9月下旬に個別に接種票を送付しますので、手続きの必要はありません。  
 生活保護や中国残留邦人等の支援給付を受けている方には、自己負担金が免除される接種票を送付します。

**新たに申し込む方**  
 電話☎(5944)8886  
 6かガキ(インフルエンザ)・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を記入し、平成28年1月15日(金)必着まで。

**公費医療手帳をお持ちの方**  
 地域保健課公害係から案内を送付します。

「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保健予防課  
 ☎(3602)1238

**食品添加物の検査を  
 してみませんか**

食品の保存料・甘味料・着色料の検査ができます。詳しくはお問い合わせください。

**【対象】** 区内在住の方(食品関係営業者を除く)

**【申込方法】** 電話で。  
**【申し込み・担当課】** 生活衛生課  
 ☎(3602)1242

**精神保健講演会  
 笑いヨガ体験講座**

認知症の予防や、うつ病の回復にも役立つ「笑いヨガ」を実際に体験します。動きやすい服装でご参加ください。

日9月26日(土)午後2～4時  
 直接会場へ(先着順)。会場かつしかシンフォニーヒルズ別館(立石6-33-1)定40人程度  
 柳澤美和子氏(ラフターヨガインストラクター) 費500円(関NPO法人心のつばめ会事務局原島 080(3170)8050) 担保健予防課

**医療情報セミナー  
 本当に怖いロコモティブシンドローム**

運動機能の衰えや障害により、要介護リスクの高い状態になる「ロコモティブシンドローム」について学びます。

日9月26日(土)午後2～4時

**健康チエックを実施  
 します**

腕にエックス線を照射し骨密度を測定します。

日10月6日(火)午後1時30分～3時30分  
 ▼10月15日(木)午前9～11時  
 対区内在住18歳以上の方各日60人(費1120円) 方電話で。会申健康づくり課(青戸4-15-14)健康プラザかつしか内 ☎(3602)1268

**家族介護者教室  
 タクティールケア**

手足や背中に優しく触れて、不安を和らげるタクティールケアについて学びます。

日10月7日(水)午後2時～3時30分  
 会南綾瀬地区センター(堀切7-8-22) 対区内在住65歳以上の方か、介護をしている方30人  
 師遠山和子氏(介護福祉士) 方9月17日(木)午前9時から電話で(先着順)。申高齢者総合相談センター(堀切) ☎(3697)7815 担高齢者支援課

**音楽de脳トレ  
 全8回**

音楽を効果的に活用し、楽しみながら衰えない脳づくりをめざします。

日10月16日～12月18日(金) 11月13日、12月11日を除く  
 午後2時～3時30分 対区内在住55歳以上の方40人  
 師黒田要氏(ヤマハウエルネスプログラム指導者) 費1800円(方復ハガキに「音楽de脳トレ」住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月28日(月)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

**健康チエックを実施  
 します**

腕にエックス線を照射し骨密度を測定します。

日10月6日(火)午後1時30分～3時30分  
 ▼10月15日(木)午前9～11時  
 対区内在住18歳以上の方各日60人(費1120円) 方電話で。会申健康づくり課(青戸4-15-14)健康プラザかつしか内 ☎(3602)1268

**家族介護者教室  
 タクティールケア**

手足や背中に優しく触れて、不安を和らげるタクティールケアについて学びます。

日10月7日(水)午後2時～3時30分  
 会南綾瀬地区センター(堀切7-8-22) 対区内在住65歳以上の方か、介護をしている方30人  
 師遠山和子氏(介護福祉士) 方9月17日(木)午前9時から電話で(先着順)。申高齢者総合相談センター(堀切) ☎(3697)7815 担高齢者支援課

**音楽de脳トレ  
 全8回**

音楽を効果的に活用し、楽しみながら衰えない脳づくりをめざします。

日10月16日～12月18日(金) 11月13日、12月11日を除く  
 午後2時～3時30分 対区内在住55歳以上の方40人  
 師黒田要氏(ヤマハウエルネスプログラム指導者) 費1800円(方復ハガキに「音楽de脳トレ」住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月28日(月)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

**休日応急診療**

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。

**◆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 ☎5272-0303  
 東京消防庁救急相談センター(24時間対応) ☎#7119または☎3212-2323  
 本田消防署 ☎3694-0119/金町消防署 ☎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) ☎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) ☎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) ☎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

**◆休日当番医(診療時間)午前9時～午後5時**

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
9/20	高山整形外科病院	整	金町3-4-5	3607-3260
	宮川産婦人科	産婦	東四つ木4-49-10	3694-1020
	間外科医院	整、外	亀有1-15-23	3604-8407
	矢作クリニック	内、小、産婦	新宿2-2-14	3607-2516
	土屋クリニック	産婦	高砂8-25-1	3607-2203
9/21	吉崎医院	内、小	金町2-9-14	3607-3870
	たしろ整形外科	整、リハ	東金町2-4-18	5660-7611
	新宿診療所	内、外	柴又1-37-5	3607-2850
	小宅産婦人科医院	産婦	西水元1-29-17	3609-0415
	もろた耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽、小	高砂3-15-12	5694-4187
9/22	金町眼科医院	眼	東金町1-45-7-2F	3609-9394
	東立病医院	内	立石6-38-13	3693-1515
	ひきふね整形外科クリニック	整、リハ	四つ木5-11-10	5698-7030
	金町眼科医院	眼	東金町1-45-7-2F	3609-9394
	東立病医院	内	立石6-38-13	3693-1515
9/23	佐久間医院	内、整、外、胃	新小岩1-18-6	5661-1505
	第二片根診療所	内、小、皮、放	立石8-39-11	3697-0311
	亀有病院	整	亀有3-36-3	3601-0186
	加藤医院	内、皮	金町3-20-5	3607-1238
	栗原医院	内、小、皮	新小岩2-21-21	5607-1088

**◆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
9/20	中島歯科医院	高砂8-27-6	3607-1501
	梅本歯科医院	四つ木1-15-15	3693-5595
9/21	喜光歯科医院	亀有2-57-4	3603-0703
	原歯科医院	四つ木1-38-5	3694-8682
9/22	亀有北口歯科	亀有5-20-2	3620-1464
	えびな歯科クリニック	立石1-1-8	6662-8249
9/23	島田歯科医院	亀有3-14-9-2F	5680-8819
	ひろ歯科	四つ木5-20-20	5671-0708

**◆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
9/20	土屋整骨院	亀有4-31-18	3603-3229
	湯田接骨院	堀切2-13-16	3695-1465
9/21	綾南接骨院	小菅2-23-19	3602-2280
	こばやし接骨院	鎌倉3-11-10	6657-9973
9/22	吉原接骨院	東新小岩5-17-14	3697-3260
	坂内接骨院	西水元1-23-18	3607-3710
9/23	北嶋接骨院	東堀切1-19-2	3603-0037
	三浦接骨院	細田5-10-9	3673-6598

**◆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
9/20	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	3694-0435
	薬局日本メディカル	亀有3-26-1リリオ館6F	6662-6288
	水戸薬局本店	高砂5-36-7	3607-2562
9/21	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	3694-0435
	薬局日本メディカル	亀有3-26-1リリオ館6F	6662-6288
	ほのか薬局	柴又1-37-6	5648-3753
9/22	メーブル薬局	高砂3-19-3	5612-3450
	内田薬局	東金町1-15-4	3607-7722
	秋山薬局第三支店	小菅2-20-13	3603-0301
9/23	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	3694-0435
	薬局日本メディカル	亀有3-26-1リリオ館6F	6662-6288
	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	3694-0435
9/23	薬局日本メディカル	亀有3-26-1リリオ館6F	6662-6288
	ポブラ調剤薬局	金町3-20-6	3600-2338
	ユタカ薬局ゆうろど	亀有3-36-3	5650-6177
9/23	秋山薬局第三支店	小菅2-20-13	3603-0301

前立腺がん・肺がん検診を10月31日(土)まで実施しています！申し込みは9月30日(水)までに、はなしょうぶコール(☎6758-2222)へ詳しくはお問い合わせください。【担当課】健康づくり課 ☎3602-1268

**凡例**

日日時 会場 対象 定員 内容 講師 費用 持ち物  
 保育 他その他 方申込方法 申込先 問い合わせ先 担当課

このマークのあるものは、パソコン・携帯電話から電子申請で申し込みができます(一部、携帯電話からは申請できないものがあります)。  
 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。ハガキファッ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。

# かつしか 環境・緑化フェア

**入場無料!**



クイズラリー  
もあるよ!

葛飾区ごみ減量・  
3R推進キャラクター  
リー(Ree)ちゃん

**10月4日(日)** 午前10時～午後4時 **雨天決行**  
テクノプラザかつしか(青戸7-2-1)

遊びや学びを通して、環境保全や省エネ・節電についてみんなで考えるイベントです。

【担当課】 環境課 ☎5654-8227

かつしか環境・緑化フェアは、みどり東京・温暖化防止プロジェクトの助成事業です。

### 【交通案内】

公共の交通機関や自転車をご利用ください。

▷青砥駅/徒歩12分

▷京成バス(新小53)・京成タウンバス(新小52乙)/亀有駅  
～新小岩駅東北広場 テクノプラザかつしか下車すぐ

▷都バス(草39)/金町～浅草寿町 亀有新道入口下車徒歩5分

## 主な展示・体験

### 緑化活動をしよう

- ▶屋上・壁面緑化や補助金制度の紹介
- ▶花いっぱいのみちづくりの紹介
- ▶花と緑についてのクイズ(参加者には花や野菜の種をプレゼント!)

### 葛飾の自然を守ろう

- ▶区に生息する生き物や写真の展示

### 自然素材でたのしい工作教室

- ▶竹とんぼ作り
- ▶エコキャンドル工作 他

### 省エネの知識を深めよう

- ▶エコグッズで省エネ体験
- ▶太陽光発電システムや省エネ機器、雨水貯水槽などの展示および助成金制度の紹介

- ▶地域や企業のエコに関する取り組みの紹介

### 3Rと正しい分別を学び、ごみ減量に取り組もう!

- ▶資源の再利用への取り組みや方法を紹介

### 最新エコカーを体感しよう!

- ▶電気や水素の力で動くエコカーの展示と試乗会



その他、さまざまな出展  
があります。ぜひ皆さんで  
お越しください。



## 主なイベント

### 苗木の配布

- ▶午前10時から(先着300人)
- ▶午後2時から(先着100人)

### まだまだ使えるもの展示抽選会

粗大ごみとして出された物の中から、使える物を抽選で差し上げます。

【受付時間】 午前10時～正午

【抽選発表】 正午～午後3時

### 特別講演会と自然観察会

#### 「生物多様性」について考えてみよう!

- ▶午後1～3時

【講師】 佐々木洋氏(プロナチュラリスト)

### スケルトン清掃車「リーちゃんGO」

#### 模擬ごみ積み込み体験!(雨天中止)

- ▶午前10時～正午 ▶午後1～3時

### リー(Ree)ちゃんと記念撮影

- ▶正午～午後0時30分 ▶午後2時30分～3時

### 樹木剪定の実演

職人の技をご覧ください。

- ▶午前11時～11時30分

【協力】 葛飾造園災害対策協議会

### 理科大生と風力発電ミニチュアづくり!

- ▶午前11時～正午 ▶午後1～2時

【対象】 区内在住の小学4年～中学生 各回12人

【申込方法】

9月18日(金)午前9時から環境課(☎5654-8227)へ電話で(先着順)。



## フードドライブを実施します

フードドライブとは、家庭で余っている食品を持ち寄り、福祉団体などに寄付するボランティア活動です。ご家庭で消費しない食品がありましたらご持参ください。

詳しくはお問い合わせください。

【対象食品】 次の全てに該当する缶詰・インスタント食品・調味料・飲料・嗜好品・乾物・健康食品など

- ▶未開封の物
- ▶10月4日(日)時点で賞味期限(要明記)が1カ月以上ある物
- ▶包装や外装が破損していない物
- ▶瓶詰め食品でない物

【担当課】

リサイクル清掃課 ☎5654-8273

### \*\*\* その他催し \*\*\*

#### 肉まんやパンなどの販売

#### 葛飾元気野菜の即売会

(いずれも売り切れ次第終了)

#### 廃食用油の回収

ふたの閉まる容器に入れてお持ちください。

※時間や内容は変更する場合があります。

## 心地よい睡眠で、体とこころの休養をとりましょう

睡眠で心身の疲れを取ることは、健康を守り、快適な毎日を送るために欠かせません。自分の生活スタイルや年齢、体質に合わせて、質の良い睡眠をとることは、生活習慣病予防にもつながります。

【担当課】 地域保健課(健康ホットラインかつしか)

☎3602-1244

### 健康と安全に大きく関係する睡眠

睡眠不足が続くと、疲労が取れないばかりか、気分を不安定にし、判断力も低下します。睡眠の質は、生活の質に大きく影響するのです。「寝付けない」「ぐっすり眠った感じがしない」「夜中や早朝に目が覚める」といった睡眠の問題には、心身の病気が隠れている恐れがあります。代表的な病気がうつ病です。さらに近年では、睡眠不足や睡眠障害が肥満、高血圧、糖尿病など、生活習慣病の発症・悪化に関係することも分かっています。

葛飾区の保健医療実態調査(平成24年度)では、6人に1人が悩みを抱えていることが分かりました。

### より良い睡眠のために、生活リズムを意識した工夫を

#### ▽同じ時刻に毎日起床

寝床に入る時刻が遅れても、朝起きる時刻は遅らせず、できるだけ一定に保ちましょう。

#### ▽光を利用

目覚めたら日光を取り入れ、光のシャワーを浴びま



しょう。夜の照明は控えめに。

#### ▽規則正しい3度の食事

朝食は脳のエネルギー補給に特に重要です。

#### ▽適度な運動習慣

日中の活動は、熟睡を促進します。

#### ▽疲労回復に昼寝を活用

昼寝をするなら午後早い時間に20～30分程度が好ましいです。

#### ▽就寝前のリラックスタイム

軽い読書・音楽・ストレッチなど自分に合ったリラックスタイムを探してみましょう。

「健康づくりのための睡眠指針2014」(睡眠12カ条)より

### 睡眠に不安を感じたら、ご相談ください

不眠の原因はストレス・こころや体の病気などさまざまです。原因に応じた対処が必要で、医師などの専門家に相談する必要があります。場合もあります。

眠れないなど、健康の悩みは、健康ホットラインかつしかや、最寄りの保健センター(7面上欄参照)まで、ご相談ください。

広告 内容については広告主にお問い合わせください。

## 救急蘇生法及びAED講習会のお知らせ

目前で倒れた人を助けたい...

平成27年10月17日(土)午後2時～4時

会場 葛飾区医師会館 立石5-15-12 定員50名・要予約・無料

※お車のご来場はご遠慮ください

(予約方法) 往復ハガキまたは電子メール(葛飾区医師会ホームページより)

あて先 〒124-0012 葛飾区立石5-15-12 葛飾区医師会 危機管理部

記入事項 「AED講習会希望」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号

締切日 平成27年10月2日(金)必着まで(多数抽選)

区民の皆様のご参加をお待ちしております。

**葛飾区医師会** 葛飾区立石5-15-12  
Tel.03-3691-8536

詳しくはホームページをご覧ください <http://www.katsushika-med.or.jp>

## ～「お口のケア」から始まる健康づくり～

葛飾区歯科医師会は、区民皆様の健康維持・増進のため、葛飾区との協力でいろいろな事業を通じてお口の健康維持に努めております。ムシ歯や歯周病は、健診による初期段階でのチェックが大切です。一生自分の歯で食べるために、かかりつけ歯科医を持って定期的に歯科健診を受けましょう。

### 葛飾区成人歯科健診

\*実施期間 平成27年9月1日～27年11月30日

\*対象者 葛飾区在住の健診実施年度中に40・45・50・55・60・65・70歳になる方

\*実施場所 区内の協力歯科医院

\*健診内容 歯、歯肉、口腔粘膜、顎関節の診査 \*健診費用 無料

詳しくはホームページをご覧ください。

公益社団法人 **葛飾区歯科医師会** 東京都葛飾区青戸7-1-20  
TEL 3602-0648

<http://www.katsushika-da.com>



区役所本庁舎・区民事務所開庁 月～金曜日/午前8時30分～午後5時 詳しくは、はなしょうぶコールへ ☎6758-2222

延長・日曜開庁 水曜日/区役所は午後7時30分まで 区民事務所は午後7時まで 第4日曜日(区役所のみ)/午前9時～正午 戸籍・住民登録など一部の業務取り扱い。