本紙はUD（ユニバーサルデザイン）フォントを使用しています。

催し

冬至はゆず湯に入りませんか

区内公衆浴場（銭湯）でゆず湯を行います。営業時間など、詳しくは葛飾銭湯ホームページをご覧になるか、お問い合わせください。
日12月21日(月)費大人470円、中学生300円、小学生180円、幼児80円問葛飾区浴場組合連合会（石倉）☎03（3602）1447担商工振興課

講座・講演会

災害ボランティア講座

区民大学単位認定講座。
災害ボランティアの活動やボランティアセンターの役割などを学びます。
日1月16日(土)午後1時30分～4時30分会ウェルピアかつしか（堀切3-34-1）対区内在住・在勤・在学の方20人費880円方電話かファクス・メール（「災害ボランティア」・住所・氏名（フリガナ）・電話番号を記入）で、1月7日(木)午後5時まで（多数抽選）。申問ボランティア・地域貢献活動センター☎03（5698）2511 FAX03（5698）2513 ✉vc@katsushika-shakyo.com担生涯学習課

ボランティア・NPO入門講座

区民大学単位認定講座。
地域課題を考え、団体設立までのシミュレーションをしながら、事業計画や資金繰りについて学びます。
日1月30日(土)午前10時～午後4時会ウェルピアかつしか（堀切3-34-1）対区内在住・在勤・在学の方、ボランティア・NPO活動や地域貢献活動を行っている方20人方電話かファクス・メール（「ボランティア・NPO」・住所・氏名（フリガナ）・電話番号を記入）で、1月20日(水)午後5時まで（多数抽選）。申問ボランティア・地域貢献活動センター☎03（5698）2511 FAX03（5698）2513 ✉vc@katsushika-shakyo.com担生涯学習課

認知症サポータースキルアップ講座

認知症の方への支援として成年後見制度を学びます。
日1月15日(金)午後2時～3時30分会高齢者総合相談センター東四つ木（東四つ木2-27-1）対認知症サポーター養成講座を受講した方15人方12月19日(土)午前9時から電話で（先着順）。申高齢者総合相談センター立石☎03（6657）6140担高齢者支援課

若年者就活サポート集中セミナー

自己分析、応募書類の書き方、面接対策を学びます。
日1月20日(水)午後1時30分～4時会テクノプラザかつしか（青戸7-2-1）対39歳以下の方8人他雇用保険受給中の方には、求職活動の実績となる証明書を発行します。方12月17日(木)午前10時から電話で（先着順）。申しごと発見プラザかつしか☎03（5680）8765担産業経済課

消費者講座 食に関する深い一話し ～食の安全や食品表示問題を斬る～

日1月14日(木)午後1時30分～3時30分対区内在住・在勤・在学の方40人師垣田達哉氏（消費者問題研究所代表）保2歳以上就学前のお子さん10人方往復ハガキかファクスに「食の話し」・住所・氏名（フリガナ）・年齢・電話番号（ファクス番号）、保育希望の方はお子さんの名前（フリガナ）と年齢を書いて、12月28日(月)（必着）まで（多数抽選）。会申担〒124-0012立石5-27-1ウィメンズパル内消費生活センターFAX03（5698）2316 ☎03（5698）2315

LOVE CONTROL（ラブ コントロール） ～アタリマエとおかしな関係～演劇公演

区民大学単位認定講座。
講義と演劇を通してデートDVを理解し、お互いを尊重する方法を考えます。
日1月31日(日)午後2～4時対中学生以上の方50人保1歳以上就学前のお子さん5人方12月17日(木)午前8時から電話かファクス（「デートDV」・住所・氏名・電話番号・保育希望の方はお子さんの名前と年月齢を記入）で（先着順）。申はなしょうぶコール☎03（6758）2222 FAX03（6758）2223会担男女平等推進センター（立石5-27-1ウィメンズパル内）

ひきこもりからの回復に向けた講演会&相談会

家族が良き応援団でいるためにできることについての講演会と相談会を行います。
日1月11日(月・祝)午後1時15分～4時。直接会場へ（先着順）。会立石地区センター別館（立石3-12-1）対区内在住・在勤・在学の方とその家族、支援者など35人問NPO法人みらくる◈090（5211）7836担地域教育課

健康・介護予防

葛飾区の国民健康保険に加入の40～74歳の方へ特定保健指導をご利用ください

特定健康診査の結果から、生活習慣病発症の恐れがある方を対象に、医師や保健師、管理栄養士などの専門家が生活習慣改善のアドバイスを行います。保健指導の初回面接を利用できるのは3月31日(水)までです。
対象の方で、まだ特定保健指導を利用されていない方は、葛飾区医師会特定保健指導相談室（☎03（3691）1971）、または特定健康診査を受けた医療機関にお問い合わせください。
また、郵送や電話などで特定保健指導をご案内する場合があります。
【担当課】国保年金課☎03（5654）8173

長寿（後期高齢者）医療健康診査・健康長寿いきいき健康診査を受診した方へ

診査結果から栄養指導・機能訓練が必要と判定された方に、案内を送付しています。管理栄養士や理学療法士などの専門家から無料で指導を受けられます。
まだ栄養指導・機能訓練を利用していない方は、葛飾区医師会（☎03（3691）8536）にお問い合わせください。
【担当課】健康づくり課

骨密度検診・栄養指導1月分

腕にエックス線を照射し骨密度を測定した後に、カルシウム量のチェックをします。希望する方には栄養指導（5分程度）を行います。
日1月26日(火)午前9～11時、午後1～3時会健康プラザかつしか（青戸4-15-14）対区内在住18歳以上の方30人費1120円方12月17日(木)午前8時30分から電話で（先着順）。申担健康づくり課☎03（3602）1268

まちかどエクササイズ 全8回

音楽とやさしい運動の組み合わせで、認知機能の維持・向上を図ります。
日1月22日～3月12日の(金)午前10時～11時30分対区内在住65歳以上の方40人費1700円方往復ハガキに「まちかど」・住所・氏名（フリガナ）・年齢・電話番号を書いて、1月7日(木)（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☎03（5698）6201

もの忘れ相談会

最近物忘れがひどくなった方や、認知症の相談をしたい方などの悩みに専門医が応じます。
日1月16日(土)午前10時～正午対認知症の心配がある区内在住の方、またはその家族3人方電話で12月18日(金)午後5時まで（多数の場合、相談内容により決定）。会申高齢者総合相談センター水元（水元1-26-20）☎03（3826）2419担高齢者支援課

関係機関のお知らせ

都内の卒FIT（フィット）家庭から余剰電力を買い取ります

卒FIT電力（固定価格での買取期間（住宅用太陽光発電の場合10年）が終了した電力）を買い取り、特別支援学校などで活用します。
【買取価格】11円／kWh
【買取期間】令和2年12月～5年11月【買取量】5千kWに達し次第終了【申し込み】ホームページ（https://power.idss.co.jp/igp/kaitori/tocho/）から【買取事業者・問い合わせ】出光グリーンパワー㈱☎0120（267）019／☎03（6627）0928（有料）【事業主体】東京都環境局

区民のひろば

区は内容に関与しません。

会員募集

ダンスサークル　(日)(火)13時30分～、(土)13時15分～　奥戸しらさぎ集い交流館　1回千円　入会千円　◈釜坂（かまさか）090（3236）1607

よさこいソーラン（無料体験有り）　(土)19時～　ボランティア・地域貢献活動センター　月千円、高校生以下500円　入会1500円　◈扇久保（おうぎくぼ）080（3436）1032

楽しく伸び伸びストレッチ　月4回(火)18時30分～　柴又学び交流館　月2千円　入会千円　◈中村090（2420）5359

健康体操（体験有り）　第1・2・3(木)10時30分～　水元学び交流館　月2千円　入会500円　☎太田03（5660）2818

心と体を保つ太極拳（初心者大歓迎）　月4回(木)13時～　奥戸総合スポーツセンター体育館　月500円　◈飯田090（8030）4836

60才以上軟式野球　(水)(土)11時～　新小岩公園野球場　月1500円　◈加藤090（6798）3819

みんなでたのしく学べるカラオケ　第2(土)13時～　東四つ木地区センター　月千円　入会千円　☎野村03（3694）8781

カラオケ新曲教えます！　第2・4(火)13時～　新小岩北地区センター　月3千円　◈吉川080（6508）0587

和太鼓　(火)(金)19時30分～　かつしかシンフォニーヒルズ　月1500円　◈寺見090（3312）0832

水彩画　月4回(水)9時30分～　柴又学び交流館　月2千円　入会千円　☎江原03（3673）5537

楽しい書道　第1(日)9時30分～　かつしかシンフォニーヒルズ別館　1回2千円　☎根岸03（3695）5633

短歌会　第2(日)9時30分～　堀切地区センター　月千円　☎梶田03（5670）1494

初めての方歓迎　短歌会　第2(日)14時～　立石地区センター　月1500円　☎横山03（3697）7295

年代別英会話（1クラス5人）　(金)15時～　三浦宅（四つ木4丁目）　1回2千円　入会4千円　◈川上080（3126）1780

人との関係を良好に保つための学習会　毎月最終(土)18時～　亀が岡集い交流館　1回200円　◈近藤090（2463）1562

凡例
日日時　会会場　対対象　定定員　内内容　師講師　費費用　持持ち物　保保育　他その他　方申込方法　申申込先　問問い合わせ先　担担当課

このマークのあるものは、パソコン・携帯電話からも申請できます（一部、携帯電話からは申請できないものがあります）。

「全○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になるか、お問い合わせください。