

いきいき生き元気に! 美しく! かつこよく!

～ご自身の生活スタイルにあわせて、体を動かしてみませんか～

コロナ禍の今、高齢の方が外出を控えることで健康への影響が心配されています。その対策には、動かない時間を減らすこと、人との交流を増やすことが重要です。できることからはじめて健康的な体をめざしましょう!

グループでできる



モキハナフラダンスの皆さん

佐久間恵子さん(90歳)

感染対策をしながら、フラダンスをするために外に出かけ、踊りをしたり仲間と話をしたりすることで、気分転換になっています。



講師 大野聖子さん(72歳)



フラダンスは、振りを覚えるので、体を動かすだけでなく、頭も鍛えられます。これからも講師として、高齢の方に健康や幸せを与えられるように活動を行っていきます。

●高齢者推奨スポーツ教室、地域スポーツクラブなど

詳しくは、本紙に折り込まれているスポーツかつしか10月15日号をご覧ください。

【担当課】生涯スポーツ課 ☎03-3691-7111

●自主グループ

筋力向上トレーニングや脳力トレーニングなど、地域で活動している自主グループを紹介します。

【担当課】地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202

●区民のひろば

ダンスや運動、音楽など、地域で活動する団体を広報かつしか毎月15日号で紹介しています。本紙では6面に掲載しています。

【担当課】広報課 ☎03-5654-8116

●各種介護予防講座

音楽や軽い運動を楽しみながら、脳の活性化や健康維持を図る、各種介護予防講座を開催しています。詳しくはお問い合わせください。

【担当課】地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202

ひとりでできる



●運動習慣推進プラチナ・フィットネス

65歳以上の方がお得な料金で、区内9カ所のフィットネスクラブから希望するクラブを選んで利用できます。運動内容は、フィットネスクラブの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、ダンスなど

申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

●うんどう教室

区内5カ所の公園に設置した専用の運動器具を使用して、「つまずき」「ふらつき」などの予防運動を実施しています。詳しくはお問い合わせください。



いずれも

【担当課】地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202

この他にもさまざまな介護予防事業があります。お問い合わせください。

自宅(オンライン)でできる



●区公式YouTubeチャンネル

自宅のできる運動などの動画を区公式YouTubeチャンネルで配信しています。

これだけ!かんたんストレッチ

動画再生数が13万回を超える人気動画です。筋肉をほぐす5種類のストレッチを紹介します。



座ってできる!イス体操!

かつしか地域スポーツクラブ「NPO法人こやのエンジョイくらぶ」の講師が、人気プログラムの中から座ってできる体操を紹介します。



ラジオ体操

葛飾区ラジオ体操連盟指導員が、ラジオ体操第1・第2を紹介しています。



この他、さまざまな動画を配信しています。



4面で自宅のできる筋トレ・脳トレをイラストで紹介しています。

催しなどは新型コロナウイルス感染防止対策をとって実施します。来場の際はマスクの着用をお願いします。
 発熱や咳などの症状がある場合は、参加をお控えください。なお、状況により中止や延期とする場合があります。

凡例

【日時】 会場
 【対象】 定員
 【内容】 師講師
 【費用】 持ち物
 【申込方法】 申込先
 【申し込み】 申し込み
 【お問い合わせ先】 担当課

お知らせ

**国民健康保険
 あなたの医療費を
 お知らせします**

医療機関などへの受診内容を確認し、健康への関心を深めていただくため、医療費のお知らせ(医療費通知)を、10月下旬に送付します。令和2年11月～3年5月受診分(令和3年9月までに医療機関・施術所から区に請求があった分)全てを記載しています。

通知を受け取った後に、区への手続きは必要ありません。この通知は、確定申告の医療費控除に利用できません。大切に保管してください。

【担当課】 国保年金課
 ☎03(5654)8212

**新小岩駅南口地区
 第一種市街地再開発
 事業に係る施行区域
 の縦覧・借地権の申
 告について**

施行区域の縦覧

市街地再開発事業の施行地区となるべき区域を表示する図面をご覧になれます。

【施行区域】 新小岩一丁目46～48番の全域

【縦覧期間】 10月21日(木)～11月4日(木) (土・日曜日、祝日を除く)

【出品点数】 1人10点(衣類・バッグ類・靴類は各3点)まで。家具・電気製品などの大型生活用品やおもちゃ、図書、化粧品などを除きます。

新教育委員会委員を紹介します

【担当課】 教育総務課 ☎03(5654)8449

借地権の申告

区域内の宅地について未登記の借地権を有する方は、書面で借地権の種類と内容の申告をお願いします。詳しくは区ホームページをご覧ください。

【申告期間】 10月21日(木)～11月19日(金) (土・日曜日、祝日を除く)

【縦覧・申出場所・担当課】 都市計画課 (区役所3階302番)
 ☎03(5654)8331

**消費生活センター
 リサイクルコーナー・
 フリーマーケット**

【日時】 10月22日(金)・30日(土) 午前10時～午後2時
 フリーマーケットは7店 出店予定です(出店募集は締め切りました)。

**リサイクルコーナー
 出品募集**

衣料品・雑貨などの日用品で、新品または新品同様の品物をお預かりして販売します。

【日時】 10月28日(木) 午前10時～11時15分、午後0時45分～4時

【会場】 区役所正面玄関前

【対象】 16歳以上で体重が男性45kg以上、女性40kg以上の方(65歳以上の方は60～64歳の間に献血の経験がある方)

【持ち物】 本人確認ができる物(運転免許証・健康保険証など)

**献血にご協力を
 お願いします**

【日時】 10月28日(木) 午前10時～11時15分、午後0時45分～4時

【会場】 区役所正面玄関前

【対象】 16歳以上で体重が男性45kg以上、女性40kg以上の方(65歳以上の方は60～64歳の間に献血の経験がある方)

【持ち物】 本人確認ができる物(運転免許証・健康保険証など)

**就職活動をする方へ
 パソコンが利用でき
 ます**

履歴書や職務経歴書を作成するためのパソコンを設置しています。利用には、求職登録が必要です。詳しくはお問い合わせください。

【利用日時】 月・水・金曜日(祝日を除く)

【申込方法】 電話で(予約制)。
 【会場・申し込み】 しごと発見プラザかつしか(青戸7-2-1テクノプラザかつしか内)
 ☎03(5680)8765

子育て・子ども

【対象】 令和4年4月1日現在、区内に6カ月以上在住し、経済的に修学が困難で、次のいずれかに該当する方
 ▼来春、高校に進学する方
 ▼現在、高校1・2年生の方 若干名

【貸付額】
 ▼学費(月額)
 国・公立/1万8千円以内
 私立/3万円以内
 ▼入学準備金(来春入学の方)

【持ち物】 本人確認ができる物(運転免許証・健康保険証など)

子育て・子ども

【対象】 令和4年4月1日現在、区内に6カ月以上在住し、経済的に修学が困難で、次のいずれかに該当する方
 ▼来春、高校に進学する方
 ▼現在、高校1・2年生の方 若干名

【貸付額】
 ▼学費(月額)
 国・公立/1万8千円以内
 私立/3万円以内
 ▼入学準備金(来春入学の方)

【持ち物】 本人確認ができる物(運転免許証・健康保険証など)

**産後ケア
 デイケア利用者募集**

産後のお母さんの心とからだの休息や赤ちゃんのケアを日帰りで受けることができます。助産師による個別相談も実施します。

【日時】 11月12日(金) 午前10時～正午、午後1～3時

【会場】 青戸地区センター(青戸5-20-6)

【対象】 区内在住の生後1～4カ月未満のお子さんと母親各回8組

【申込方法】 10月18日(月)午前8時30分から電話で(先着順)。

【担当課】 青戸保健センター
 ☎03(3602)1284

**そうさく教室
 イルミネーション
 クリスマスツリー
 づくり**

【対象】 小学生のお子さん
 【日時】 11月24日(水) 午前10時～11時30分
 【会場】 区役所生涯学習課
 ☎03(5654)8475

**子育てに役立つ生と性のおはなし
 子どもの命と体と心の守り方**

【日時】 11月6日(土) 11月20日(土) 12月4日(土) 12月18日(土)

【会場】 亀有学び交流館(お花茶屋3-5-6) 水元集い交流館(東水元1-7-3) 柴又学び交流館(柴又5-33-8) 新小岩学び交流館(西新小岩4-33-10)

【定員】 24人 18人 各24人

【申し込み】 10月29日(金) 午前10時～午後4時 直接会場へ。

【会場】 区民相談室(区役所2階209番)

【お問い合わせ】 東京都行政書士会葛飾支部(駒村)
 ☎090(4965)5867

**産後ケア
 デイケア利用者募集**

産後のお母さんの心とからだの休息や赤ちゃんのケアを日帰りで受けることができます。助産師による個別相談も実施します。

【日時】 11月12日(金) 午前10時～正午、午後1～3時

【会場】 青戸地区センター(青戸5-20-6)

【対象】 区内在住の生後1～4カ月未満のお子さんと母親各回8組

【申込方法】 10月18日(月)午前8時30分から電話で(先着順)。

【担当課】 青戸保健センター
 ☎03(3602)1284

**子育てに役立つ生と性のおはなし
 子どもの命と体と心の守り方**

【日時】 11月6日(土) 11月20日(土) 12月4日(土) 12月18日(土)

【会場】 亀有学び交流館(お花茶屋3-5-6) 水元集い交流館(東水元1-7-3) 柴又学び交流館(柴又5-33-8) 新小岩学び交流館(西新小岩4-33-10)

【定員】 24人 18人 各24人

【申し込み】 10月29日(金) 午前10時～午後4時 直接会場へ。

【会場】 区民相談室(区役所2階209番)

【お問い合わせ】 東京都行政書士会葛飾支部(駒村)
 ☎090(4965)5867

**産後ケア
 デイケア利用者募集**

産後のお母さんの心とからだの休息や赤ちゃんのケアを日帰りで受けることができます。助産師による個別相談も実施します。

【日時】 11月12日(金) 午前10時～正午、午後1～3時

【会場】 青戸地区センター(青戸5-20-6)

【対象】 区内在住の生後1～4カ月未満のお子さんと母親各回8組

【申込方法】 10月18日(月)午前8時30分から電話で(先着順)。

【担当課】 青戸保健センター
 ☎03(3602)1284

**子育てに役立つ生と性のおはなし
 子どもの命と体と心の守り方**

【日時】 11月6日(土) 11月20日(土) 12月4日(土) 12月18日(土)

【会場】 亀有学び交流館(お花茶屋3-5-6) 水元集い交流館(東水元1-7-3) 柴又学び交流館(柴又5-33-8) 新小岩学び交流館(西新小岩4-33-10)

【定員】 24人 18人 各24人

【申し込み】 10月29日(金) 午前10時～午後4時 直接会場へ。

【会場】 区民相談室(区役所2階209番)

【お問い合わせ】 東京都行政書士会葛飾支部(駒村)
 ☎090(4965)5867

**産後ケア
 デイケア利用者募集**

産後のお母さんの心とからだの休息や赤ちゃんのケアを日帰りで受けることができます。助産師による個別相談も実施します。

【日時】 11月12日(金) 午前10時～正午、午後1～3時

【会場】 青戸地区センター(青戸5-20-6)

【対象】 区内在住の生後1～4カ月未満のお子さんと母親各回8組

【申込方法】 10月18日(月)午前8時30分から電話で(先着順)。

【担当課】 青戸保健センター
 ☎03(3602)1284

**子育てに役立つ生と性のおはなし
 子どもの命と体と心の守り方**

【日時】 11月6日(土) 11月20日(土) 12月4日(土) 12月18日(土)

【会場】 亀有学び交流館(お花茶屋3-5-6) 水元集い交流館(東水元1-7-3) 柴又学び交流館(柴又5-33-8) 新小岩学び交流館(西新小岩4-33-10)

【定員】 24人 18人 各24人

【申し込み】 10月29日(金) 午前10時～午後4時 直接会場へ。

【会場】 区民相談室(区役所2階209番)

【お問い合わせ】 東京都行政書士会葛飾支部(駒村)
 ☎090(4965)5867

**産後ケア
 デイケア利用者募集**

産後のお母さんの心とからだの休息や赤ちゃんのケアを日帰りで受けることができます。助産師による個別相談も実施します。

【日時】 11月12日(金) 午前10時～正午、午後1～3時

【会場】 青戸地区センター(青戸5-20-6)

【対象】 区内在住の生後1～4カ月未満のお子さんと母親各回8組

【申込方法】 10月18日(月)午前8時30分から電話で(先着順)。

【担当課】 青戸保健センター
 ☎03(3602)1284

**子育てに役立つ生と性のおはなし
 子どもの命と体と心の守り方**

【日時】 11月6日(土) 11月20日(土) 12月4日(土) 12月18日(土)

【会場】 亀有学び交流館(お花茶屋3-5-6) 水元集い交流館(東水元1-7-3) 柴又学び交流館(柴又5-33-8) 新小岩学び交流館(西新小岩4-33-10)

【定員】 24人 18人 各24人

【申し込み】 10月29日(金) 午前10時～午後4時 直接会場へ。

【会場】 区民相談室(区役所2階209番)

【お問い合わせ】 東京都行政書士会葛飾支部(駒村)
 ☎090(4965)5867

**産後ケア
 デイケア利用者募集**

産後のお母さんの心とからだの休息や赤ちゃんのケアを日帰りで受けることができます。助産師による個別相談も実施します。

【日時】 11月12日(金) 午前10時～正午、午後1～3時

【会場】 青戸地区センター(青戸5-20-6)

【対象】 区内在住の生後1～4カ月未満のお子さんと母親各回8組

【申込方法】 10月18日(月)午前8時30分から電話で(先着順)。

【担当課】 青戸保健センター
 ☎03(3602)1284

自立型軽費老人ホーム
**ケアハウス グレースビレッジの
 施設説明会開催**
 食事代 月々99,310円～
 一人暮らしの不安解消します!!
 開催日時: 令和3年10月24日(日) 14時～15時
 場所: グレースビレッジ内
 ☆参加費 無料☆
 ※感染症対策を行なって開催します。ご協力をお願いします。
 ～お問合わせ～
 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
 ☎03(5668)0294
 ホームページ http://www.iroha.or.jp

講座・講演会
 障害のある方へ
パソコン講習会
 受講者に合わせて講習を行います。内容により教材費がかかります。
**知的障害のある方へ
 わいわいパソコン講習会** 全5回
 ①11月24日～12月22日(水)午後4時45分～6時15分
 ②11月27日～12月25日(土)午前10時～11時30分
 区内在住18～69歳で、知的障害のある方4人
**身体障害のある方へ
 しっかりパソコン講習会** 全5回
 ①11月22日～12月20日(月)午前10時～11時30分
 区内在住18～69歳で、身体障害のある方4人
**高次脳機能障害のある方へ
 パソコン講習会** 全4回
 ①11月24日～12月15日(水)午前10時～11時30分
 区内在住18～69歳で、高次脳機能障害のある方4人

**文化芸術講座
 短歌講座**
 「飲食」を詠んだ名歌を鑑賞し、出詠作品の指導を受けます。
 ①11月20日(土)午後1時30分～4時
 亀有地区センター(亀有3-26-1)リリオ館7階
 定員40名
 費用4,000円(飲食費を含む)
 申し込み先: 区民活動支援センター
 ☎03(5698)1336

**子育てに役立つ生と性のおはなし
 子どもの命と体と心の守り方**
 全2回
 ①11月6日(土) ②11月20日(土)
 亀有学び交流館(お花茶屋3-5-6)
 水元集い交流館(東水元1-7-3)
 柴又学び交流館(柴又5-33-8)
 新小岩学び交流館(西新小岩4-33-10)
 各24名
 申し込み: 10月29日(金) 午前10時～午後4時
 直接会場へ。
 会場: 区民相談室(区役所2階209番)
 お問い合わせ: 東京都行政書士会葛飾支部(駒村)
 ☎090(4965)5867



(3)

催しなどは新型コロナウイルス感染防止対策をとって実施します。来場の際はマスクの着用をお願いします。
発熱や咳などの症状がある場合は、参加をお控えください。なお、状況により中止や延期とする場合があります。

凡例

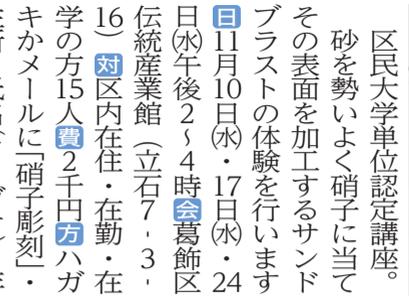
- 日時
- 会場
- 対象
- 申込方法
- 申込先
- 問い合わせ先
- 費用
- 持ち物
- 保育
- その他

11月15日(月)午前10時～午後3時
かつしかエコライ
フプラザ(立石1-9-1)
区内在住・在勤・在学16



布ぞり教室

区民大学単位認定講座。
その表面を加工するサンド
ブラストの体験を行います。
11月10日(水)・17日(水)・24
日(水)午後2～4時
葛飾区
伝統産業館(立石7-3-
16)
区内在住・在勤・在
学の方15人
費2千円
ハガ
キかメールに「硝子彫刻」・
住所・氏名(フリガナ)・年
齢・電話番号を書いて、10
月28日(木)必着まで(多数
抽選)。
申込先 124・855葛飾区
役所生涯学習課 ☎301000
@city.katsushika.jp ☎03
(5654)8475



硝子彫刻教室

かつしかの伝統工芸
全3回

11月12日(金)午後2～4時
区内企業の人材・総務
および経営管理部門担当者
30人
10月18日(月)午前10時
から電話で(先着順)。
申
込先 124・855葛飾区役所生涯
学習課 ☎301000
@city.katsushika.jp ☎03
(5654)8475

多様性のこころ
LGBT基礎講座

区民大学単位認定講座。
LGBTの基礎から最新
情報までお話しします。
オンライン会議システム
「Zoom」でも受講できます。
11月12日(金)午後2～4時
会場 25人
オンライン
10人
保1歳以上就学前
のお子さん3人
10月18日
(月)午前9時から電話かメー

11月24日(水)午前10時～正
午
会場 15人
オンライン
10人
保1歳以上就学
前のお子さん5人
10月18
日(月)午前9時から電話で
(先着順)。
オンライン受講
希望者は電子申請で。
会
申
込先 124・855葛飾区役所生涯
学習課 ☎301000
@city.katsushika.jp ☎03
(5654)8475

11月15日(月)午後2時～3
時30分
区内在住・在勤・
在学の方12人
10月18日(月)
午前9時から電話かメール
(認知症サポーター)・住
所・氏名・電話番号を記
入で(先着順)。
高齢者総
合相談センター堀切ホーム
ページ (<http://ims-site.jp/horikiri/contact/index.html>)
でも受け付けます。
申
込先 124・855葛飾区役所生涯
学習課 ☎301000
@city.katsushika.jp ☎03
(5654)8475

認知症サポーター
養成講座

11月15日(月)午後2時～3
時30分
区内在住・在勤・
在学の方12人
10月18日(月)
午前9時から電話かメール
(認知症サポーター)・住
所・氏名・電話番号を記
入で(先着順)。
高齢者総
合相談センター堀切ホーム
ページ (<http://ims-site.jp/horikiri/contact/index.html>)
でも受け付けます。
申
込先 124・855葛飾区役所生涯
学習課 ☎301000
@city.katsushika.jp ☎03
(5654)8475

11月24日(水)午前10時～正
午
会場 15人
オンライン
10人
保1歳以上就学
前のお子さん5人
10月18
日(月)午前9時から電話で
(先着順)。
オンライン受講
希望者は電子申請で。
会
申
込先 124・855葛飾区役所生涯
学習課 ☎301000
@city.katsushika.jp ☎03
(5654)8475

企業向け
採用力向上セミナー

新しい働き方と仕事の役
割を、オンライン会議シス
テム「Zoom」で学びます。
11月5日(金)午前10時～正
午
区内企業の人材・総務
および経営管理部門担当者
30人
10月18日(月)午前10時
から電話で(先着順)。
申
込先 124・855葛飾区役所生涯
学習課 ☎301000
@city.katsushika.jp ☎03
(5654)8475

11月24日(水)午前10時～正
午
会場 15人
オンライン
10人
保1歳以上就学
前のお子さん5人
10月18
日(月)午前9時から電話で
(先着順)。
オンライン受講
希望者は電子申請で。
会
申
込先 124・855葛飾区役所生涯
学習課 ☎301000
@city.katsushika.jp ☎03
(5654)8475

11月24日(水)午前10時～正
午
会場 15人
オンライン
10人
保1歳以上就学
前のお子さん5人
10月18
日(月)午前9時から電話で
(先着順)。
オンライン受講
希望者は電子申請で。
会
申
込先 124・855葛飾区役所生涯
学習課 ☎301000
@city.katsushika.jp ☎03
(5654)8475

夫婦関係 これって
普通?これもDV!
家庭のモラハラ

11月24日(水)午前10時～正
午
会場 15人
オンライン
10人
保1歳以上就学
前のお子さん5人
10月18
日(月)午前9時から電話で
(先着順)。
オンライン受講
希望者は電子申請で。
会
申
込先 124・855葛飾区役所生涯
学習課 ☎301000
@city.katsushika.jp ☎03
(5654)8475

11月11日(木) 経営の考え方と技術、経営改革プランの作成手順
11月18日(木) 経営戦略、販路開拓
12月2日(木) 経営者のリーダーシップ、人材育成
12月9日(木) 財務、収支計画の作成
12月16日(木) 経営改革プランのプレゼンテーション
いずれも午後6時30分～9時

共栄大学秋の公開講座
原子力発電所および核
再処理工場から放流さ
れる汚染水問題と周辺
漁業へもたらす影響

区民大学単位認定講座。
11月6日(土)午後2時～3
時40分
40人
師中村哲也氏
(立石6-38-13) 区内在

11月16日(火)・30日(火)午前
10時～正午
区内在住65歳
以上の方20人
費2,850円
往復ハガキに「羊毛フェ
ルト」・住所・氏名(フリガ
ナ)・年齢・電話番号を書
いて、10月25日(月)必着ま
で(新規申し込みの方優先
・多数抽選)。
会
申
込先 124・
012立石6-38-11シニア活
動支援センター内地域包括
ケア担当課 ☎03(5698)
6201

11月16日(火)・30日(火)午前
10時～正午
区内在住65歳
以上の方20人
費2,850円
往復ハガキに「羊毛フェ
ルト」・住所・氏名(フリガ
ナ)・年齢・電話番号を書
いて、10月25日(月)必着ま
で(新規申し込みの方優先
・多数抽選)。
会
申
込先 124・
012立石6-38-11シニア活
動支援センター内地域包括
ケア担当課 ☎03(5698)
6201

生きがい支援講座
羊毛フェルトで
ふわふわの干支飾り
を作ろう

11月16日(火)・30日(火)午前
10時～正午
区内在住65歳
以上の方20人
費2,850円
往復ハガキに「羊毛フェ
ルト」・住所・氏名(フリガ
ナ)・年齢・電話番号を書
いて、10月25日(月)必着ま
で(新規申し込みの方優先
・多数抽選)。
会
申
込先 124・
012立石6-38-11シニア活
動支援センター内地域包括
ケア担当課 ☎03(5698)
6201

11月20日(土)午後1～4時
会青戸高架下集い交流館
(立石6-38-13) 区内在

空き缶のプルタブで
編み方教室

空き缶のプルタブを使っ
たバッグなどの小物の編み
方を学びます。
11月20日(土)午後1～4時
会青戸高架下集い交流館
(立石6-38-13) 区内在

11月16日(火)・30日(火)午前
10時～正午
区内在住65歳
以上の方20人
費2,850円
往復ハガキに「羊毛フェ
ルト」・住所・氏名(フリガ
ナ)・年齢・電話番号を書
いて、10月25日(月)必着ま
で(新規申し込みの方優先
・多数抽選)。
会
申
込先 124・
012立石6-38-11シニア活
動支援センター内地域包括
ケア担当課 ☎03(5698)
6201

11月16日(火)・30日(火)午前
10時～正午
区内在住65歳
以上の方20人
費2,850円
往復ハガキに「羊毛フェ
ルト」・住所・氏名(フリガ
ナ)・年齢・電話番号を書
いて、10月25日(月)必着ま
で(新規申し込みの方優先
・多数抽選)。
会
申
込先 124・
012立石6-38-11シニア活
動支援センター内地域包括
ケア担当課 ☎03(5698)
6201

シニアが案内する
まち歩きツアー
葛飾鎌倉の名所・旧跡
を訪ねる

11月12日(金)午後1～4時
(小雨決行)集合・解散
新柴又駅前広場 定30人
費500円
他企画・運営/葛
飾のまち歩きを創る会
方往
復ハガキに「まち歩き」・住
所・氏名(フリガナ)・年齢
・電話番号を書いて、11月

審議会などの傍聴のお知らせ

- 葛飾区社会教育委員の会議
「社会の急変を契機として、これからの生涯学習と生涯ス
ポーツを考える」をテーマに協議します。
【日時】 10月22日(金)午後2～4時
午後1時45分までに直接会場へ(先着順)。
【会場】 区役所4階教育委員会室
【定員】 5人程度
【担当課】 生涯学習課 ☎03-5654-8479
- 第1回葛飾区都市計画マスタープラン策定委員会
新たに策定する葛飾区都市計画マスタープランの検討を行
います。
【日時】 10月25日(月)午後1時～3時30分
【会場】 ウィメンズパル(立石5-27-1)
【定員】 10人程度
【申込方法】 電話で10月22日(金)午後5時まで(先着順)。
【申し込み・担当課】 都市計画課 ☎03-5654-8382
- 葛飾区総合教育会議
区長と教育委員会による教育行政の推進を図る会議です。
【日時】 10月29日(金)午前11時～正午
【会場】 区役所7階会議室
【定員】 20人
【申込方法】 10月18日(月)午前9時から電話で(先着順)。
【申し込み・担当課】 政策企画課 ☎03-5654-8185

11月17日(水)・24日(水)、12
月1日(水)午後2～4時
区内在住65歳以上の方40人
費500円
方往復ハガキに
「良寛」・住所・氏名(フリ
ガナ)・年齢・電話番号を
書いて、10月25日(月)必着
まで(多数抽選)。
申
込先 124・855葛飾区役所生涯
学習課 ☎301000
@city.katsushika.jp ☎03
(5654)8475

11月17日(水)・24日(水)、12
月1日(水)午後2～4時
区内在住65歳以上の方40人
費500円
方往復ハガキに
「良寛」・住所・氏名(フリ
ガナ)・年齢・電話番号を
書いて、10月25日(月)必着
まで(多数抽選)。
申
込先 124・855葛飾区役所生涯
学習課 ☎301000
@city.katsushika.jp ☎03
(5654)8475

11月17日(水)・24日(水)、12
月1日(水)午後2～4時
区内在住65歳以上の方40人
費500円
方往復ハガキに
「良寛」・住所・氏名(フリ
ガナ)・年齢・電話番号を
書いて、10月25日(月)必着
まで(多数抽選)。
申
込先 124・855葛飾区役所生涯
学習課 ☎301000
@city.katsushika.jp ☎03
(5654)8475

11月12日(金)午後1～4時
(小雨決行)集合・解散
新柴又駅前広場 定30人
費500円
他企画・運営/葛
飾のまち歩きを創る会
方往
復ハガキに「まち歩き」・住
所・氏名(フリガナ)・年齢
・電話番号を書いて、11月

11月12日(金)午後1～4時
(小雨決行)集合・解散
新柴又駅前広場 定30人
費500円
他企画・運営/葛
飾のまち歩きを創る会
方往
復ハガキに「まち歩き」・住
所・氏名(フリガナ)・年齢
・電話番号を書いて、11月

11月12日(金)午後1～4時
(小雨決行)集合・解散
新柴又駅前広場 定30人
費500円
他企画・運営/葛
飾のまち歩きを創る会
方往
復ハガキに「まち歩き」・住
所・氏名(フリガナ)・年齢
・電話番号を書いて、11月



ご自宅で
ひとりでもできる

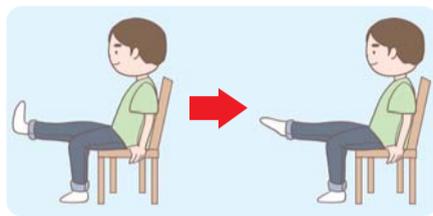
筋トレ・脳トレを紹介します！

生活の中に取り入れて、運動不足解消や介護予防に役立ててください。【担当課】 地域包括ケア担当課 ☎03 - 5698 - 6202

筋トレ編

無理のない筋トレで
体力を維持しましょう

足を伸ばす、筋肉を強くする



- ① 椅子に深く座りましょう。
- ② 1、2と数えながら膝を伸ばし、3、4でつま先を起こします。
- ③ 5、6でつま先を伸ばし、7、8で膝を曲げて元の位置へ戻します。
- ④ 左右交互に8回行います。

肩と腕の筋肉を強くする



- ① あごを引き、胸を張りましょう。
- ② こぶしを握って、肩の近くから1、2、3、4で腕を真上に伸ばします。
- ③ 5、6、7、8で腕を曲げて元に戻します。
- ④ ②、③を4回行います。

※呼吸は止めずに正しい姿勢を保ち、無理をして痛みが出ないように注意して行いましょう。また、水分補給もしっかりしましょう。

脳トレ編

簡単そうで難しい。
脳を刺激しましょう！

手先と脳の繋がりを強くする(片手グー片手パー)



- ① 右手をグーにして小指から順番に立てながら、10まで数えます(6からは指を折ります)。



- ② 左手はパーにして親指から順番に折りながら、10まで数えます(6からは指を立てます)。
- ③ ①、②を同時に行ってみましょう。



- ④ うまくいったら、左右を入れ替えて行いましょう。

※イラストの①～④の手の動きは反転させています。

今後も広報かつしかでは、ご自宅でできる筋トレ・脳トレメニューを紹介していきます。

令和3～6年度 葛飾区前期実施計画・区民サービス向上改革プログラム・総合戦略を策定しました

【担当課】 政策企画課 ☎03 - 5654 - 8143

前期実施計画

葛飾区基本計画(※)で定めた計画事業について、前期(令和3～6年度)に取り組む具体的な事業内容を年次計画として明らかにするとともに、その期間の財政計画を示すことにより、事業の実現性の見通しを明らかにしたものです。

- 【理念分野】 7事業
- 【健康・福祉分野】 19事業
- 【子ども・教育分野】 23事業
- 【街づくり・環境・産業分野】 67事業

※令和3～12年度を計画期間とした、区の将来像などを実現するための基礎となる総合計画です。

区民サービス向上改革プログラム

基本計画や前期実施計画の推進を側面から支えていくための具体的な取組内容などを明らかにしたものです。

- 【区民サービスの向上と開かれた区政の実現】 22項目
- 【職員の能力向上と執行体制の確立】 10項目
- 【健全財政の推進】 6項目

総合戦略

本区における人口減少の克服と地域の活性化の取組をまとめたものです。

- 【基本目標1】 街づくりの推進による本区の利便性の向上
- 【基本目標2】 子育て環境の充実によるファミリー層の定住促進と出生数の増加
- 【基本目標3】 区内産業の活性化や地方都市との連携による本区の魅力の向上

葛飾区前期実施計画・区民サービス向上改革プログラム・総合戦略を閲覧・購入できます

【閲覧場所】 政策企画課(区役所6階608番)、区政情報コーナー(区役所3階304番)、男女平等推進センター図書資料室(立石5-27-1ウィメンズパル内)、郷土と天文の博物館(白鳥3-25-1)、図書館
区ホームページからもご覧になれます。
【販売場所】 区政情報コーナー(区役所3階304番) 1冊600円

葛飾元気野菜 がんばろう!! キャンペーン

葛飾元気野菜取扱店・使用店でキャンペーン対象商品を購入した方、または対象料理を食べた方に、フリーズドライ小松菜みそ汁(通常と減塩)をお渡しします(無くなり次第終了)。対象商品・料理の詳細は、各店舗にお問い合わせください。

【担当課】 産業経済課 ☎03 - 3838 - 5554

実施期間 10月25日(月)～11月21日(日)

キャンペーン対象店舗

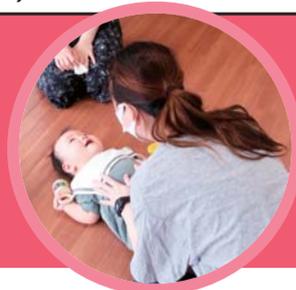
●取扱店(葛飾元気野菜を販売している店舗)

店名	住所	電話番号
ココスナカムラ青戸店	青戸4-6-16	03-3690-5311
ぼむの樹	青戸5-2-9-101	03-3604-5658
旬鮮市場 楓	奥戸6-5-17	03-6657-7127
(有)関口青果店	柴又1-15-3	03-3826-0822
ベニースーパー西亀有店	西亀有1-16-7	03-3603-4303
ベニースーパー佐野店	足立区佐野2-27-10	03-3620-3331

●使用店(葛飾元気野菜を使用した料理を提供している店舗)

店名	住所	電話番号
小江戸	青戸3-39-3-2階	03-3690-0898
カフェ&レストラン みずも	青戸7-2-1テックプラザかつしか内	03-5680-8616
はーふたいむ	青戸8-4-10	03-3603-9610
奥戸福祉館 パン工房ももちゃん	奥戸3-17-4-101	03-5670-8111
旬鮮料理 楓	奥戸6-5-16	03-6657-7127
MIMOSA(ミモザ)	金町2-6-1	03-5699-5451
金町焼肉 雅	金町5-33-25-1階	03-4361-1617
信華園	鎌倉1-22-7	03-3672-3944
炭火串焼 うゑ草	亀有3-11-5	03-3601-3733
天婦羅 天鶴	亀有3-30-14	03-6240-7701
酒場 春	柴又4-8-14	03-3657-3518
川千家	柴又7-6-16	03-3657-4151
Ban's Kitchen(バンズ キッチン)	新小岩2-2-3-1階	03-3652-9963
メゾングレール	高砂3-27-1-1階	03-5668-7228
東山(ヒガシヤマ)	高砂8-12-15	03-3627-4488
葛飾区役所「元気が出る食堂」	立石5-13-1	03-3693-5674
CAFÉ Sun Y's(カフェ サンワイズ)	西水元2-11-17	03-5876-3268
旬料理・酒 水香	西水元5-16-15	03-3607-6307
Viser Polaire(ヴィゼポレール)	東堀切1-16-22	03-3603-0598
孫悟空 細田店	細田1-15-6	03-3650-0059
手づくりパン教室「Sunny Spot」	細田5-13-16	03-3672-2297

(5)



子育てひろばに遊びにきませんか

地域の中で楽しく子育てするために、主に0～3歳のお子さんと保護者の方を対象に、子育てひろばを開設しています。利用方法など、詳しくは区ホームページをご覧ください。各施設へお問い合わせください。
 【担当課】 子育て支援課 ☎03-5654-8297

楽しいプログラムがいっぱい

リズム遊びや体操、子育て講座など、お子さんと一緒に楽しめるさまざまなプログラムがあります。また、保育園内の子育てひろばには、給食を食べられるプログラムを実施しているところもあります。

子育ての相談もできます

初めての子育てで戸惑ってしまう、どんな離乳食を食べさせたらいいのか分からないなどの悩みに、ベテランの保育士や栄養士などが相談に応じます。妊娠中のママの身体のケアについても相談できます。

子育て仲間を広げよう

月齢や年齢の近いお子さんの友達や、ママ友・パパ友など、子育て仲間をつくるきっかけになります。また、子育てに関する情報交換の場にもなります。



子育てひろば一覧

名称	所在地	開所曜日	電話番号	名称	所在地	開所曜日	電話番号
おひさま広場	水元1-12-14(あおぞら水元保育園内)	月～金	03-3600-7089	ちいろば	細田3-16-5(無二保育園内)	月・水・木	03-6458-0748
どんぐりひろば	水元2-3-19 (ミアヘルサ保育園ひびき水元内)	月～金	03-5876-4856	りりおっこぶらす	亀有3-16-5(亀有りりおっこ保育園内)	月～金	03-5629-0513
そあこどもコミュニティセンター	水元3-13-20(そあ保育園内)	月～金	03-5848-3950	季の風(きのかぜ)	西亀有4-8-19(砂原保育園内)	月・火・木	03-5856-2447
つどい(南水元)	南水元2-25-6(南水元いろは保育園内)	火・木・金	03-5876-4360	このえ西亀有保育園子育てひろば	西亀有4-18-16(このえ西亀有保育園内)	月～金	03-5849-5381
りんごひろば	金町2-19-6 (幼保連携型認定こども園葛飾二葉幼稚園内)	月・水・金	03-3607-2800	わくわくひろば	堀切7-8-3(かつしか堀切保育園内)	月～金	03-6662-2201
めばえ	金町4-10-14 (認定こども園金町幼稚園内)	月・水・金	03-3600-6490	けやき	青戸3-13-25(青戸福祉保育園内)	月～土	03-3603-2291
れいんぼー	金町4-20-13(かなまち虹保育園内)	火・水・木	03-3600-8511	いろは	青戸4-15-14(健康プラザかつしか内)	月～土	03-6240-7591
ひまわり(東金町)	東金町1-3-1(金町ひまわり保育園内)	月～金	03-5876-3621	にこにこ	青戸4-24-20 (太陽の子青戸中央保育園内)	火・木・金	03-5650-6145
ひだまりひろば	東金町1-14-5(金町どんぐり保育園内)	月・火・水	03-3608-8811	わらびー	立石1-4-10(本田こひつじ保育園内)	月～金	03-5875-6030
りりおっこぶらす金町	東金町2-6-19 (亀が岡りりおっこ保育園内)	月～金	03-3607-1008	つどい	立石2-31-17(立石いろは保育園内)	火・木・金	03-5875-6371
秋桜(こすもす)	東金町2-13-10(東かなまち保育園内)	月～金	03-5876-6313	りの	立石8-18-7(かつしか風の子保育園内)	月～金	03-5671-1033
まるる	東金町3-8-1(金町子どもセンター内)	月～土	03-5699-1224	よつばのひろば	東立石4-45-5(東立石保育園内)	月～金	03-3692-0897
オレンジ広場	東金町3-36-15(金町保育園内)	月～金	03-3607-0889	なかよしひろば	四つ木5-13-16 (四つ木なかよし保育園内)	月～土	03-5672-1237
さん・サン広場	新宿4-4-16 (新宿保育園内)	火・木 (園庭開放)	03-3607-2470	かるがも	東四つ木3-6-12(こひつじ保育園内)	月～金	03-3694-5439
ゆうゆう	柴又2-2-9(北野保育園内)	月～金	03-3608-3302	ひよこ	奥戸5-2-1(おくどスマイル保育園内)	火・木・金	03-5654-9330
ぶどうの会	高砂2-3-7(きぼう保育園内)	火・水・金	03-3673-7110	Gキッズルーム	奥戸8-2-4 (グローバルキッズ奥戸園内)	月・水・金	03-3692-1188
こぶた広場	高砂5-48-4(たかさご保育園内)	月～金	03-3607-1442	とまり木	新小岩3-13-23(ひのか保育園内)	月～金	03-3651-3152
りりおっこぶらす高砂	高砂6-4-15(東中川保育園内)	月～金	03-5660-2462	きらきら	東新小岩3-14-1(かみこまつ保育園内)	火・水・木	03-3697-0170
おひさまひろば	高砂7-15-11 (葛飾高砂たいよう保育園内)	火・水・木	03-5648-3150	りぼん	東新小岩5-16-2 (新小岩北集い交流館1階)	月～土	03-5654-6100
ありんこクラブ	鎌倉1-21-9 (幼保連携型認定こども園葛飾みどり内)	週3日 (月～金不定期)	03-5876-8282	子育て、育自センター	東新小岩7-2-8 (幼保連携型認定こども園まどか幼稚園内)	火・木・金	03-3692-8073
ひまわり(細田)	細田3-9-26(ひまわり保育園内)	月～金	03-3673-7550	からこる	西新小岩3-37-27(うらら保育園内)	月・水・金	03-3696-2637
				すくすくひろば	西新小岩4-35-5 (新小岩ちぐさ幼稚園内)	火・水・木	03-3696-4519

*保育園などに併設している子育てひろばに入る際は、入口のインターホンを押してください。

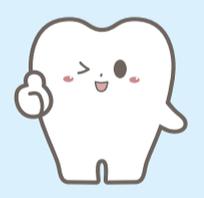
立石図書館 環境★ECO祭り

【会場・申し込み・担当課】
 立石図書館(立石1-9-1) ☎03-3696-4451

- **ダンボールアート DE 東京タワーを作ろう!**
 ダンボールを使った工作に挑戦します。
日時 10月31日(日) 午前10時～正午
定員 8人(小学生以下は保護者同伴)
申込方法 10月17日(日)午前9時から電話か窓口で(先着順)。
- **環境映画会** **直接会場へ(先着順)**
 環境映画「森の王者ツキノワグマ - 母と子の知られざる物語 -」を上映します。
日時 10月31日(日)午後3～4時
対象 中学生以上の方30人
- **常設展示**
 環境に関するおすすめ本の紹介や、本の貸出ランキングを展示しています。



すくすく歯育て 甘さに気を付けよう



甘味料の代表的なもののひとつに、キシリトールがあります。キシリトールは食べてもむし歯の原因にならない甘味料ですが、次の点に注意しましょう。 【担当課】 健康づくり課 ☎03-3602-1268

- ### キシリトールを摂取する際に気を付けたいポイント
- ✓ **食べ方に気を付けましょう**
 砂糖と同じ甘さがあるため、習慣化すると甘い味に慣れてしまいます。また、食べ過ぎると下痢やアレルギー症状が出ることがあります。
 - ✓ **食品表示を確認しましょう**
 キシリトールが含まれていても、砂糖や水あめなどの糖類が含まれていると、むし歯の原因になります。
 味覚の基礎ができる3歳頃までの時期に甘い味に慣れると、むし歯になりやすくなるだけでなく、偏食の原因にもなります。
 おやつ時間を決めて、規則正しい食生活を心掛けましょう。
- 食品表示(例)**

 - 名称：キャンディー
 - 原材料名：水あめ、ハーブエキス、はちみつ、甘味料(キシリトール)、香料
 - 内容量：50g
- 歯やお口に関するご相談は、健康づくり課へお問い合わせください。区ホームページでは、歯やお口についての情報を掲載しています。

区民相談 11月分

相談に関する資料があればお持ちください。

11月3日(水・祝)・23日(火・祝)の相談はありません。
 ☎電話での相談も可 📺ビデオ通話での相談も可
 ※利用可能なビデオ通話アプリ
 (FaceTime/Google Duo/Skype)
 ※📺は、高砂区民事務所でもタブレットを使って
 相談できます(消費生活相談、LGBTs相談を除く)。

法律相談 ☎📺	火～金曜 午後1時～4時40分 金町・新小岩北地区センターでの相談は休止しています。	区民相談室	☎03-5654-8612
遺言書・遺産分割協議書の書き方相談 ☎📺	11/2(火)・16(火) 午後1～4時	予約が必要です。相談日の2週間前の午前8時30分から受け付け。	☎03-5672-2833
不動産取引相談 ☎📺	11/9(火) 午後1時～3時50分		
登記・測量相談 ☎📺	11/18(木) 午後1時～3時45分		
税金相談 ☎📺	水曜 午前10時～午後3時40分		
成年後見センター出張相談	11/9(火) 午前10時～正午		
人権身の上相談	休止しています。	区民相談室	☎03-5654-8612
行政相談	11/11(木) 午後1～4時		
年金・社会保険・労働問題相談 ☎📺	11/1(月)・15(月) 午後1～4時 11/8(月)・22(月) 午前10時～午後4時		
建築・リフォームなんでも相談 ☎📺	11/5(金)・19(金) 午後1～4時		
住宅修繕相談 ☎	月～金曜 午前8時30分～午後5時		
区政一般相談 ☎📺	月～金曜 午前8時45分～午後5時	☎03-5654-8616	
交通事故相談 ☎📺	月～金曜 午前8時45分～午後5時	葛飾区成年後見センター(ウェルピアかつしか内)(要予約) ☎03-5672-2833	☎03-5672-2833
専門相談 成年後見制度・遺言・相続などに関する相談 ☎	司法書士 11/11(木) 午後1～4時 弁護士 11/25(木) 午後1～4時		
終活相談 ☎	11/17(水) 午後1～4時		
福祉サービス 苦情調整	金曜 午後1時30分～3時30分	福祉管理課(要電話予約) ☎03-5654-8243	
精神保健相談	精神科医が相談に応じます。	保健センター(7面上欄参照) (要電話予約)	
健康に関する相談	月～金曜 午前8時30分～午後8時	健康ホットラインかつしか (電話相談のみ) ☎03-3602-1244	
患者からの医療相談	月～金曜 午前9時～午後5時	患者相談窓口(電話相談のみ) ☎03-3602-1226	
55歳以上の就業相談・あっせん	月～金曜 午前9時～午後5時	ワークスかつしか(シニア活動支援センター内) ☎03-3692-3181	
消費生活相談 ☎📺	月～金曜 午前9時～午後4時30分	消費生活センター(ウイメンズパル内) ☎03-5698-2311	
内職相談	火・木曜 午前10時～午後4時	しごと発見プラザかつしか (テクノプラザかつしか内) ☎03-5680-8765	
就職相談あっせん	月～金曜 午前10時～午後7時(要予約) 11/6(土)・20(土) 午前10時～午後5時(要予約)		

中小企業相談	月～金曜 午前10時～午後5時	産業経済課(テクノプラザかつしか内) (要電話予約) ☎03-3838-5556
事業承継に関する 税務相談	月～金曜 午前10時～午後4時	
IT導入 専門相談	水曜 午前10時～午後5時	
NPO活動に関する相談	一般相談 月～金曜、11/6(土)・20(土) 午前8時30分～午後5時 専門相談(税理士・弁護士・社労士による相談)は予約が必要です。	ボランティア・地域貢献活動センター (ウェルピアかつしか内) ☎03-5698-2511
	出張相談 11/17(水) 午後2～4時	金町地区センター(直接会場へ)
教育相談 ☎	月～金曜 午前9時～午後5時	総合教育センター(要電話予約) ☎03-5668-7603
いじめ相談 ☎	月～金曜 午前9時～午後5時	
手話相談	月～金曜 午前8時30分～午後5時	障害福祉課(区役所2階201番) FAX03-5698-1531
子どもの 発達の 相談	総合 児童虐待通報 発達 妊娠・出産どう しようコール	子ども 総合センター
	月～土曜 午前8時30分～午後5時	
若者相談 【対象】ひきこ もりやさまざまな 悩みを持つお おむね15～39歳 の方とその家族	11/2(火) 午前10時～午後5時	新小岩地区センター
	11/9(火) 午前10時～午後5時	高砂地区センター
	11/16(火) 午前10時～午後5時	南綾瀬地区センター
	11/26(金) 午前10時～午後4時	区民相談室
	11/30(火) 午前10時～午後5時	水元地区センター
悩みごと相談 (女性対象) ☎	月・火・木・金曜 午前10時～午後5時 水曜 午後1～8時(午後5時以降は電話相談のみ・男性からの相談も可)	男女平等推進センター(要電話予約) ☎03-5698-2213
女性に対する 暴力相談 ☎	月・木曜 午前10時～午後5時	男女平等推進センター(要電話予約) ☎03-5698-2211
法律相談 (女性対象) ☎	火曜 午後1時30分～4時30分	
LGBTs相談 ☎📺	11/20(土) 午後1時30分～4時30分	男女平等推進センター(要電話予約) ☎03-5654-8148
外国人の入国・在 留・帰化・就労な ど手続き相談(日 本語対応) ☎📺	11/12(金) 午後1～4時 在留カードをご持参ください。 外国人を雇用している事業者も 利用できます。	
外国人生活相談 Foreign Resident's Advisory Desk 外国人生活相談室 (Consultation by telephone is also possible/也可以电 话咨询) ☎📺	11/1・8・15・22・29(月) 午後0時30分～4時30分 11/1・8・15・22・29(Mon) 0:30pm～4:30pm 11月1日・8日・15日・22日・29日(星 期一) 中午12時30分、至下午4時30分	区民相談室 Katsushika City Office ☎03-5654-8617

区民のひろば

区は内容に関与しません。

親子ミニ緑日会(小学生)	10月31日(日) 14時～16時 宝町 憩い交流館 3000円	水墨画・アート水墨教室 (見学自由) 第2・4(水)10 時、新小岩北地区 3 千円 ◆本山090(3 598) 7483
パッチワークキルト展示会	11月7日(日) 10時～15時 テク ノプラザかつしか ◆加藤 080(1000) 2796	書道一般 仮名・隸 初 者歓迎 月3回(木)10時 たみ憩い交流館 月3千 円 ◆木村03(3654) 4 452
モダンバレエ(幼児・大人)	月4回(水)15時45分他 東四つ木地区 月3千円 入会3千円 ◆田村090 (8610) 7787	初中級英会話(先生は英国 人) 月3回(月)19時30 分 ウイメンズパル 月 4千円 入会2千円 ◆竹 内03(3604) 7884 (平日昼のみ)
ストレッツチ体操	月4回(土) 10時、柴又学び交流館 月2千円 入会千円 ◆高 橋03(5694) 3043	占い講座を受講してみませ んか 星占い(西洋占星術) 15時、タロット占い17時 高砂地区 他 1回各 2千円 入会各5千円 別 途テキスト代千円 ◆三上 080(6551) 3513
極拳	第1・3・4(火)13 時30分、水元地区 月 千円 ◆土井03(3672) 1246	昭和历史を読み、回覧誌をつ くる 月2回(木)13時、シ ニア活動支援セン 月500 円 入会千円 ◆野澤09 0(4820) 4067
ピアノで遊ぼう	月3回・ 日時応相談 恩田宅(立石 8丁目) 月3千円 入会 2千円 ◆恩田03(567 0) 8542	葛飾は野草の宝庫、調べた い(隊) 月1回(土) 大村宅 (東四つ木2丁目) ◆大村 090(4010) 0688
詩吟で元気で若々しく	月 4回(月)13時30分、金町地 区 金町駅前団地集会所 月3100円 入会千円 ◆太田090(1704) 7 323	可愛いフラワーアレンジメ ントを作りませんか 月1 回(火)14時、ライオンズマ ンション高砂ガーデン集 室(柴又一丁目) 1回2千 円 ◆小池03(3627) 0 658
水彩画の会	(水)9時30分、 柴又学び交流館 月2千円 入会千円 ◆江原03(36 73) 5537	楽しく手品 初心者歓迎 月2回(水)13時、立石地区 月2千円 ◆戸内08 0(4114) 6682

マイナンバー(個人番号)カードを受け取った方へ

お得なマイナポイントの申請はお済みですか

【担当課】 戸籍住民課

【申請要件】 次の全てに該当する方
 ▶令和3年4月30日までにマイナンバー(個人番号)カードの申請をしていること(前の住所地で申請していた場合などは除く)
 ▶利用者証明用電子証明書が登録された有効なマイナンバー(個人番号)カードを受け取っていること
 ※申請の際に利用者証明用電子証明書を登録しなかった方は、マイナポイントの申請ができません。登録方法など、詳しくはお問い合わせください。

【申請方法】 スマートフォン、またはパソコン(システムに対応したカードリーダーも必要)で専用のサイト(マイナポータル)から行うか、電子決済を扱っている店頭で行ってください。

マイナポイントの申請後、選択した電子決済で12月31日(金)までに買い物や入金を行うと、その金額の25%分(最大5,000ポイント)が戻ります。なお、ポイントの使用期限はサービスにより異なりますので、お早めに申請をお願いします。

【問い合わせ】
 マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178
 月～金曜日/午前9時30分～午後8時
 土・日曜日、祝日/午前9時30分～午後5時30分

要予約 マイナンバー(個人番号)カード交付日程を拡大しました

【日時】 10月30日(土)、11月6日(土)・20日(土)
 午前9時～午後5時

【会場】 戸籍住民課(区役所2階217番)

【予約・問い合わせ】 葛飾区個人番号カードインフォメーションセンター ☎0570-66-6754

先着でA4ファイルなどをプレゼント!

(7)

健康部(保健所)
 (代)☎03-3602-1222
 青戸4-15-14

青戸保健センター
 ☎03-3602-1284
 青戸4-15-14

金町保健センター
 ☎03-3607-4141
 金町4-18-19

新小岩保健センター
 ☎03-3696-3781
 西新小岩4-21-12

水元保健センター
 ☎03-3627-1911
 東水元1-7-3

新型コロナウイルスに関する健康相談

発熱や咳、だるさなどがある方

まずはかかりつけ医に電話相談してください。かかりつけ医がない・休診の場合は、次の窓口に相談してください。

●(東京都)発熱相談センター

☎03-5320-4592 (毎日/24時間)

●(葛飾区)新型コロナ受診相談窓口

☎03-3602-1376 (月～金曜日(祝日を除く)/午前8時30分～午後5時15分)

新型コロナウイルス感染症の後遺症などで相談したい方

●(葛飾区)新型コロナ受診相談窓口(一般相談)

☎03-3602-1399 (月～金曜日(祝日を除く)/午前8時30分～午後5時15分)

緊急事態宣言解除に伴う施設利用の対応やイベントの開催などについて

詳しくは区ホームページをご覧になるか、はなしょうぶコール(☎03-6758-2222)へお問い合わせください。



▲区ホームページ

新型コロナウイルス感染症の影響により
 介護保険料の納付が困難な方へ

介護保険料の減免申請ができます

令和3年7月1日より申請を受け付けています。申請方法など、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。40～64歳の方は加入している医療保険者にお問い合わせください。

【対象の保険料】 令和3年度分(令和3年4月～令和4年3月)
 ※ただし、令和2年度末に資格取得し、納期限が令和3年4月以降の保険料を含む

【対象】

全額免除 新型コロナウイルス感染症で、同一世帯の主たる生計維持者が死亡した、または重篤な傷病を負った65歳以上の方
一部減額または全額免除 新型コロナウイルス感染症の影響で、同一世帯の主たる生計維持者の事業収入などの減少が見込まれ、次の全てに該当する65歳以上の方

▶主たる生計維持者の事業収入などの減少見込額(保険金、損害賠償などにより補填されるべき金額を控除した額)が令和2年の当該事業収入などの金額の10分の3以上

▶主たる生計維持者の令和2年の合計所得額(減少が見込まれる事業収入などに係る所得を除く)が400万円以下

【申請・担当課】 介護保険課 ☎03-5654-8249

特定健康診査・長寿(後期高齢者)医療健康診査 受診期限は11月30日(火)です

特定健康診査

4月1日から引き続き葛飾区の国民健康保険に加入している40～74歳の区民の方を対象に、特定健康診査を無料で実施しています。

対象の方には5月下旬に受診券と案内を送付しました。

長寿医療健康診査

後期高齢者医療制度に加入している区民の方を対象に、長寿(後期高齢者)医療健康診査を無料で実施しています。

対象の方には6月下旬に受診券と案内を送付しました。

いずれも

受診券が手元にない場合は、国保年金課または健康づくり課へお問い合わせください。

受診期限が近づくと医療機関が混み合いますので、お早めに受診してください。

【受診期限】 11月30日(火)(休診日を除く)

【受診場所】 区内指定医療機関(約180カ所)

【担当課】

▶健康診査の制度について 国保年金課 ☎03-5654-8173

▶健康診査の内容について 健康づくり課 ☎03-3602-1268

休日応急診療 必ず事前に電話の上、マスク着用で受診してください。

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。
 車で来診される場合は、診療所の駐車場または近隣の有料駐車場をご利用ください。

◆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 ☎03-5272-0303
 東京消防庁救急相談センター(24時間対応) ☎ #119または☎03-3212-2323
 本田消防署 ☎03-3694-0119/金町消防署 ☎03-3607-0119

◆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) ☎03-3694-9550
 (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) ☎03-3694-9550
 金町休日応急診療所(東金町1-22-1金町地区センター内) ☎03-3627-0022
 (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

※休日診療所ではインフルエンザ、溶連菌などの迅速検査、新型コロナウイルス感染症のPCR検査は行っていません。

◆休日当番医(受付時間)午前9時～11時30分、午後1時～4時30分

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
10/17	新葛飾口イサルクリニック	内	堀切2-66-17	03-3697-8333
	矢作クリニック	内	新宿2-2-14	03-3607-2516
	遠藤医院	内、小	柴又3-12-18	03-3607-1636
	葛飾にいじゅくクリニック	内、消内、皮	新宿6-2-15	03-3600-7060
	茅野外科内科	外	西亀有2-37-3	03-3602-0357
	黒木整形外科内科クリニック	整、内、外、放、リハ	細田3-29-15	03-3672-9611
10/24	吉崎医院	内	金町2-9-14	03-3607-3870
	立石中央クリニック	内、消内、乳外、肛、小	立石7-3-4	03-5672-2225
	渡辺昭医院	内、胃	新小岩2-19-15-1階	03-3651-6500
	南塚医院	内、循、胃	東新小岩4-3-3	03-5698-3688
	新小岩北口診療所	外、整、内、胃	西新小岩1-8-4	03-5670-2826
	南郷外科・整形外科医院	整	堀切3-17-13	03-3691-1613

◆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
10/17	千代田歯科医院	東金町3-21-6	03-3608-6480
	立石歯科医院	立石4-18-9-1階	03-3691-4182
10/24	さくら歯科	東金町1-31-15-1階	03-3826-4618
	近藤歯科医院	立石5-14-1	03-3693-3265

◆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
10/17	渡辺接骨院	堀切7-24-6	03-3601-7768
	西方整骨院	西新小岩1-8-7	03-5698-2887
10/24	ウオチ接骨院	東水元1-11-8	03-5660-4080
	おぐら整骨院	新小岩1-40-11	03-3674-8533

◆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
10/17	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	03-3694-0435
	東栄薬局	東金町3-20-12	03-3627-3593
	水戸薬局ハーブ店	柴又1-29-8	03-5648-6861
10/24	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	03-3694-0435
	秋山薬局堀切三丁目店	堀切3-17-15	03-3693-8970
	いろは薬局	金町2-9-14	03-6231-3523
	フレンド薬局	西新小岩1-8-5-1階	03-5670-9311
	吉田薬局	新小岩2-30-1	03-3651-7162

発熱などの症状がある方へ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、受診する前に各医療機関へ必ず電話でご相談ください。

新型コロナワクチン 集団接種に関するお知らせ

11月の集団接種

予約開始日 10月19日(火)正午から

日程・会場

会場	1回目の接種日程
健康プラザかつしか(青戸4-15-14)	11/6(土)・7(日)
葛飾区医師会館(立石5-15-12)	11/6(土)

受付時間 午後1時30分～6時

使用するワクチン ファイザー

11月の夜間集団接種

予約開始日 10月19日(火)正午から

日程・会場

会場	1回目の接種日程
中央図書館(金町6-2-1)	11/2(火)・3(水・祝)・4(木)・5(金)

受付時間 午後7時30分～8時30分

使用するワクチン ファイザー

10月の大規模集団接種

10月20日(水)・23日(土)・24日(日)の予約を10月12日から受け付けています。

【会場】 奥戸総合スポーツセンター体育館(奥戸7-17-1)

会場までの無料送迎バスを運行しています。乗り場や時刻表は区ホームページをご覧ください。

受付時間 午後1時30分～6時

使用するワクチン モデルナ



▲送迎バスなどに関する情報

集団接種の予約方法

予約の際は接種券をご用意ください。
予約は1回目と2回目を同時に取ります。

2回目だけの予約を希望する方は、葛飾区新型コロナワクチンコールセンターへお問い合わせください。

インターネット

区ホームページのトップバナー「ワクチン集団接種予約はこちら」をクリックしてください(右のQRコードからもアクセスできます)。



▲トップバナー



電話

葛飾区新型コロナワクチンコールセンター

☎03-6625-7453

(毎日/午前9時～午後6時)

FAX03-4531-8196

(聴覚障害のある方など)



葛飾区の 新型コロナワクチン 最新情報

コールセンターでは接種に関する相談などを受け付けています。

また、区ホームページでは接種状況や予約の受付状況を随時更新しています。

葛飾区新型コロナワクチンコールセンター

☎03-6625-7453

(毎日/午前9時～午後6時)

FAX03-4531-8196

(聴覚障害のある方など)

区ホームページ

葛飾区 新型コロナワクチン接種

検索



広告 内容については広告主にお問い合わせください。

庭木1本からお手入れOK!

お客様へのお約束
 ☆土日でもOKです
 ☆トイレはお借りしません
 ☆お茶はご遠慮します

生垣剪定幅1m(高さ2m)
通常2,200円が **1,100円** (税込)
先着10名様

(株)ガーデンエクスプレス 営業時間9～17時
☎0120-61-4128 見積無料

葛飾堀切店 葛飾区堀切5-50 葛飾水元店 葛飾区水元1-4

おかげさまで 葛飾江戸川で **Tascall**

創業56年 見積無料

プロによる確かな技術力。
車検を受けるなら
京葉オートライフ!!

「広報かつしか」をご持参の上、車検予約または車検入庫していただいたお客様に!

BOXティッシュプレゼント! 5箱

京葉オートライフ 奥戸営業所
東京都葛飾区奥戸3-24-7 詳しくはHPで
☎03-3696-1201 https://www.keiyauto.co.jp/

公益社団法人 **葛飾区歯科医師会**

令和3年度長寿歯科健診実施中
期間:10月1日(金)から11月30日(火)まで

対象者:区内在住の令和3年度76歳・81歳の方(対象者には受診票が送られます)
実施場所:長寿歯科健診実施歯科医療機関(実施医療機関で予約をお願いします)

最近こんなことはありませんか?
お茶がむせる...
硬いものが咬めなくなった...
食べるのが遅くなった...

いつまでもおいしく楽しく安全に食べるために、受診しましょう!

むし歯や歯周病の診査と飲み込みやお口の機能の検査を行います

健診は無料です 詳しくはホームページで <http://www.katsushika-da.com>

