



かつしかの元気食堂推進事業 **公開講座**  
**かつしかの元気と健康は食生活から**

**筋肉を貯金しましょう！低栄養予防の食事術**

いつまでも元気で健康に過ごすための食生活の知識を学びます。

【日時】 10月4日(火)午後2～4時

【会場】 亀有地区センター(亀有3-26-1リリオ館7階)

【対象】 区内在住・在勤・在学の方50人

【申込方法】 往復ハガキに「健康は食生活から」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月16日(金)(必着)まで(多数抽選)。オンライン申請可。

【申し込み・担当課】

〒125-0062 青戸4-15-14 健康プラザかつしか内健康づくり課  
☎03-3602-1268



▲オンライン申請はこちら

**オンライン講座公開中**

**いつもの食事をひと工夫！栄養バランスがとれた食事に**

視聴後、アンケートに回答した方に、抽選でプレゼントを差し上げます。



▲詳細・視聴はこちら

**立石フェスタ2022**

【日時】 9月3日(土) 午前10時～午後6時(雨天決行)

【会場】 京成立石駅周辺

特別ステージを用意し、一般参加者による演奏などで会場を盛り上げます。

会場近くに立石をモチーフにした絵のパネルを特大サイズで設置する他、フードドライブも実施します。葛飾区ごみ減量・3R推進キャラクター(Ree)ちゃんも登場予定です(雨天時の登場はありません)。

詳しくは、立石フェスタ2022公式ホームページをご覧ください。



▲公式ホームページはこちら

**立石名所ウオークラリー**

5カ所の名所を回った方には景品をプレゼントします。カップル限定のイベントも行います。

【日時】 9月4日(日) 午前10時～午後2時(雨天決行)

【受付場所】 旧小林薬局(立石1-20-9)

いずれも

【主催】 立石駅通り商店会

【問い合わせ】 立石フェスタ実行委員会(細谷) ☎03-3697-4410

【担当課】 商工振興課

**マイナンバー(個人番号)カードの申請・マイナポイントの申し込みをお手伝いします**



【担当課】 戸籍住民課 ☎03-3695-1111 (内線2259)

日程	会場
8/27(土)～31(水)	アリオ亀有(亀有3-49-3)
9/1(木)・2(金)	水元総合スポーツセンター体育館(水元1-23-1)
9/3(土)～7(水)	アリオ亀有(亀有3-49-3)
9/8(木)・9(金)	奥戸総合スポーツセンター体育館(奥戸7-17-1)
9/10(土)～14(水)	アリオ亀有(亀有3-49-3)
9/15(木)・16(金)	ヴィナシス金町(金町6-2-1)
9/17(土)～21(水)	イトーヨーカドー高砂店(高砂3-12-5)
9/22(木)	グルメシティ柴又店(柴又2-5-21)
9/23(金・祝)～25(日)	イトーヨーカドー四つ木店(四つ木2-21-1)
9/26(月)・27(火)	サミットストア葛飾区役所前店(立石4-10-1)
9/28(水)～30(金)	にこわ新小岩(西新小岩4-33-2)

いずれも、午前10時～午後5時。

**マイナンバーカードをお持ちでない方へ**

申請に必要な顔写真の撮影や、申請のお手伝いをします。  
【持ち物】 マイナンバーカード交付申請書(お持ちの方のみ)

**マイナンバーカードをお持ちで、マイナポイントの申請をしていない方へ**

会場にある端末を使用して申し込みのお手伝いをします。

【持ち物】

- ▶マイナンバーカード(利用者証明用電子証明書の暗証番号入力が必要)
- ▶ポイント付与を受けるキャッシュレス決済のICカードやアプリなど
- ▶通帳など口座情報が分かる物(公金受取口座の登録を希望する場合のみ。券面事項入力補助用の暗証番号入力が必要)

**マイナポイントについて**

9月30日(金)までにマイナンバーカードを申請し、マイナンバーカードを受け取り後、令和5年2月28日(火)までにマイナポイントの申し込みをすると、**最大20,000円相当のマイナポイント**がもらえます。

マイナポイントの申し込みをし、次の利用申し込み・登録などを行った場合、対応するキャッシュレス決済で使用できるポイントが付与されます。

- 1 選択したキャッシュレス決済でチャージまたは買い物  
ご利用金額の25%(最大5,000円相当)のポイントが付与されます(すでにポイントが付与された方は対象外)。
- 2 健康保険証としての利用申し込み  
7,500円相当のポイントが付与されます。
- 3 公金受取口座の登録  
7,500円相当のポイントが付与されます。

**最大  
20,000ポイント**

**9月は東京都の自殺対策強化月間です**

誰も自殺に追い込まれることのない、いのち支える葛飾区をめざして

**こころとからだの健康相談・自死遺族の方の相談**

保健師や精神科医によるこころとからだの相談を行っています。精神科医は予約制です。保健師による自死遺族の方の相談も行っています。相談はお近くの保健センターへ(11面上欄参照)。

【受付時間】 月～金曜日(祝日を除く) / 午前8時30分～午後5時

**自殺防止！東京キャンペーン(相談窓口)**

◆相談はLINE@東京

右のQRコードから友だち登録をして相談してください。

【受付時間】 午後3時～10時30分



◆東京都自殺相談ダイヤル

～こころといのちのほっとライン～ ☎0570-087478

【受付時間】 9月10日(土)～14日(水)は24時間対応、その他の期間は正午～翌午前5時30分

◆自死遺族相談ダイヤル ☎03-3261-4350

【受付時間】 9月12日(月)～14日(水)は午前10時～午後8時、その他の期間は毎週(木)午前10時～午後8時、毎週(日)午前10時～午後6時

**講座・講演会**

◆ゲートキーパー講座

悩んでいる人のサインに「気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る」ことのできるゲートキーパーを育成するための講座です。詳細は決まり次第、広報かつしかなどでお知らせします。

◆自殺対策講演会

メンタルヘルスに関する知識を広く周知するため、毎年講演会を実施しています。詳細は決まり次第、広報かつしかなどでお知らせします。



**「こころの体温計」でストレスチェックしてみませんか？**

パソコンやスマートフォンで、いつでも気軽にストレス度や落ち込み度をチェックできます。

区ホームページ(トップ→くらしのガイド→健康・医療・衛生→こころの健康)からご利用ください。



税・保険料などの支払いは便利な口座振替で。口座振替を利用すると払い忘れが防げます。  
申込方法など、詳しくはお問い合わせください。【担当課】 収納対策課 ☎03-5654-8186