

No.1997

令和7年
(2025年)

10月15日

発行/葛飾区 編集/広報課

広報

かつしか

〒124-8555 立石 5-13-1 ☎03-3695-1111 毎月5・15・25日発行

目次

- ▶ かつしか便り (お知らせ・講座など) 2面
- ▶ 区民相談 8面
- ▶ 休日応急診療 9面
- ▶ スポーツ 10面

子ども広報

区内在住の小学生が「子ども広報員」として地域を取材し「広報かつしか」の紙面を作成するものです。



▲詳細はこちら

かつしか時間探検隊！

昭和の世界へタイムスリップ!?

【担当課】 広報課 ☎03-5654-8116



左から、西谷美里さん(小学5年生)、小梶愛莉香さん(小学5年生)、堂本さささん(小学5年生)、渡邊航希さん(小学4年生)、
示村太一さん(小学5年生)、石井里奈さん(小学4年生)、今中董子さん(小学6年生)

郷土と天文の博物館



山本亭

寅さん記念館

を大調査！

ちやぶ台でご飯！



流行の車はこれだ！



深い階段を降りて
防空壕に潜入！



電話の音が
今と違う！



子ども広報員が取材した内容は6・7面でお伝えします



凡例

他日…日時
…会場
…申込方法
…対象
…申込先
…内容
…費用
…担当課
HP…ホームページ

モ

モンチャレポイント付与
対象事業です。



申込方法の記載がないイベントなどは、直接会場へお越しください。費用の記載がない事業は無料です。「全〇回」とある講座は、全ての日程に参加してください。

かつしか便り

区からのお知らせ・講座など

お知らせ

国民健康保険医療費のお知らせ

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6年11月～7年5月受診分(令和7年9月までに医療機関などから区に請求があった分)の全てを記載しています。

この通知は、確定申告の医療費控除に利用できます。

【担当課】 国保年金課
☎03-5654-8212

都市計画道路補助第138号線の都市計画案をご覧になれます

【縦覧・意見書提出期間】

10月22日(水)(消印有効)まで

【縦覧場所】

道路建設課(区役所4階421番)、東京都都市整備局都市計画課(都庁第二本庁舎12階北側)

東京都HPからもご覧になれます。

【意見書提出方法】

オンラインか、意見書(様式自由)に「住所・氏名・電話番号」を書いて、持参か郵送。

【意見書提出先】

〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1 東京都都市整備局都市計画課

【担当課】 道路建設課

☎03-5654-8389



▲詳細はこちら

カワセミの個体数調査参加者募集

水元小合溜の水質

浄化事業「カムバックかわせみ作戦」により、水元公園にカワセミが何羽戻ってきたのかを調査します。



【12月7日(日)午前9時30分～午後1時】 小学3年生以上の方(中学生以下は保護者同伴) 他 初めて参加する方は、11月30日(日)午前10時～正午に行う事前説明会への参加が必要です。 方 オンライン申請・電話・窓口で、11月24

日(月・振)午後4時30分まで。 甲 水元かわせみの里(水元公園8-3) ☎03-3627-5201 担 環境課



▲オンライン申請

ふれあいレクリエーション農園 カブの収穫

【11月8日(土)午前10時から・10時30分から・11時から・11時30分から】 会 シバブル農園(東水元4丁目) 定 120組 費 1組(10株)1,500円 方 オンライン申請で、10月26日(日)まで(多数抽選)。 担 産業経済課 ☎03-3838-5554



▲オンライン申請

献血にご協力ください

【10月24日(金)午前10時～11時15分、午後0時45分～4時】 会 区役所正面玄関前 対 16～69歳で体重が男性45kg以上、女性40kg以上の方(65歳以上の方は60～64歳に献血の経験がある方) 担 本人確認できる物(運転免許証など) 問 東京都赤十字血液センター ☎03-5272-3523 担 地域保健課

HIV・梅毒即日検査

無料・匿名の検査です。

HIV検査は、感染の機会から3カ月以上経過していないと正しい検査結果が出ないことがあります。

検査結果は検査当日にお伝えします。検査結果が判定保留の場合は、2～4週間後の区が指定する日時にお伝えします。

【11月12日(水)午前9時～9時45分】 会 健康プラザかつしか(青戸4-15-14) 定 20人 方 10月22日(水)午前9時からオンライン申請か電話で(先着順)。

甲 担 保健予防課 ☎03-3602-1331



▲オンライン申請

モンチャレ出張相談

スマートフォンで楽しみながら健康づくりができるモンチャレアプリの登録方法やお困り事にお答えします。

広告 内容については広告主にお問い合わせください

ハガキ・ファクス・メールなどの記入事項

- ①イベント・講座(コース)名
- ②住所
- ③参加者全員の氏名(フリガナ)
- ④年齢(お子さんは学年も)
- ⑤電話番号(ファクス番号)
- ⑥その他(各記事に掲載)

※原則、重複申し込みはできません。

【10月22日(水)】にこわ新小岩(西新小岩4-33-2) ▶ 10月29日(水)／亀有学び交流館(お花茶屋3-5-6)。いずれも午前9時～午後5時。 担 政策企画課 ☎03-5654-8177

スマートフォンの使い方などに関する相談会

スマートフォンの基本的な使い方などさまざまな相談を受け付けます(1人30分程度)。

【10月26日(日)午後6～8時】にこわ新小岩(西新小岩4-33-2) ▶ 10月30日(木)午前10時～正午／東金町地区センター(東金町5-33-6) ▶ 10月31日(金)午後6～8時／亀有地区センター(亀有3-26-1リリオ館7階) 担 D X戦略課 ☎03-5654-8610

もの忘れ相談会

もの忘れがひどくなった方や、認知症の相談をしたい方の悩みに専門医などが応じます。

【11月20日(水)午後2～4時】 対 認知症の心配のある区内在住の方、またはその家族3組 方 電話で、10月28日(火)午後5時まで(多数の場合、相談内容により決定)。 会 甲 高齢者総合相談センター亀有(亀有4-31-18) ☎03-6240-7630 担 高齢者支援課

行政書士による無料相談会

遺言・相続、会社設立、営業許可などに関する相談ができます。

【10月25日(土)午前10時～午後4時】 会 亀有地区センター(亀有3-26-1リリオ館7階) 問 東京都行政書士会葛飾支部(松原) ☎090-8776-4118 担 すぐやる課

講座・講演会

区民大学特別講演会(動画配信)

区民大学単位認定講座。

7月に開催した「つかまえて、学ぶ 試験に出ない生物学」を公式YouTubeチャンネルで配信して

います。

【公開期間】 令和8年3月31日(火)まで

【担当課】 生涯学習課 ☎03-5654-8475



▲動画はこちら

サークル活動体験会

リズム体操や童謡・唱歌などを歌います。

【11月4日(火)・18日(火)午後1時30分～3時】 会 亀有学び交流館(お花茶屋3-5-6) 定 各日10人 方 10月17日(金)午前9時から電話で(先着順)。 甲 担 生涯学習課 ☎03-5654-8476

「多摩の森」自然体験ツアー

森林セラピーやテラリウム体験を行います。

【11月15日(土)・22日(土)いずれも午前8時～午後5時30分。集合・解散／東京駅 会 奥多摩町登計トレイル(西多摩郡) 対 区内在住・在勤・在学の小学5年生以上の方7人(小学生は保護者同伴) 費 1人2,500円(昼食代込み) 方 10月14日(火)～28日(火)にオンライン申請で(多数抽選)。 問 京王観光(株) ☎03-5312-6540(月～金曜日／午前9時30分～午後5時30分) 担 環境課



▲オンライン申請

はじめてのボッチャ体験会

【11月29日(土)午後1時30分～4時】 会 新小岩北地区センター(東新小岩6-21-1) 対 区内在住の小学生(保護者同伴・保護者1人につき2人まで)またはおおむね65歳以上の方40人 費 450円(小学生の場合は1組当たり) 方 オンライン申請か、往復ハガキ・ファクス(「2面上欄記入事項」を記入)で、11月11日(火)(必着)まで(多数抽選)。 甲 問 〒125-0062 青戸5-33-1-103 NPO法人葛飾アクティブ.COM ☎・FAX03-5680-2964 担 地域包括ケア担当課



▲オンライン申請



庭木1本から承ります!



お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次コードから

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

生垣の剪定 長さ1m 高さ2m 通常 2,200円を (税込) 初回限定 1,100円 (税込) 定員10名様

ガーデンエクステラズ 9:00～17:00 ☎0120-61-4128 葛飾水元店 葛飾区水元1-4

よい不動産 株式会社 フォーライフ四ツ木支店 四ツ木駅 徒歩6分 浅江銀座商店街

リニューアル OPEN!!

四ツ木・立石エリア

不動産に関するご相談 お任せください!!

お電話にてお気軽にお問合せ下さい 03-3692-8283

主催 | 株式会社フォーライフ 東京都品川区中目黒1-4-17 マートルコート中目黒第2-305

看護学生募集

准看護師・看護師は社会に生涯貢献できる価値ある資格です。地域医療を支えるため、他校に比べ学費は低額となっています。

准看護師課程：昼間2年間(多くは午後のみ) 男女共学(定員40名)

- 2年間で受験資格を得ることができます
- 子育て中の方も多数通学しています
- 働きながら学ぶことも可能です

入学試験日
第1回：令和7年11月29日(土) 定員20名
第2回：令和8年1月24日(土) 定員20名
受験科目：国語、一般常識、簡単な観察表現力、記述問題、面接

看護師課程：夜間3年間 男女共学

准看護師から正看護師を目指す方が対象です。

入学試験日
令和8年1月17日(土) 定員35名
受験科目：専門科目、面接

入学ご希望の方は、学校にお問い合わせください。

葛飾区医師会附属看護専門学校
葛飾区四ツ木1-6-5(京成線四ツ木駅徒歩4分) 03-3691-3635



ガーデニング講座

冬から春までお花を楽しむ寄せ植えの方法を学びます。

回 11月8日(土)午前10時～11時30分 対 18歳以上の方10人 費 2,000円 方 電話か窓口で、10月30日(木)午後5時まで(多数抽選)。
会 申 鎌倉公園野草園管理所(鎌倉3-22-1) ☎03-3659-7655 担 公園課

特別展記念講演会

豊臣政権が進めた大名支配と後北条氏への対策について学びます。
回 11月22日(土)午後2～4時 定 100人 費 200円 方 オンライン申請か往復ハガキ(「2面上欄記入事項」を記入)で、11月5日(水)(必着)まで(多数抽選)。
会 申 担 〒125-0063白鳥3-25-1 郷土と天文の博物館 ☎03-3838-1101

考古学講座

戦国時代に使われた火縄銃の弾丸の素材や産地について学びます。
回 11月29日(土)午後2～4時 定 100人 費 200円 方 オンライン申請か往復ハガキ(「2面上欄記入事項」を記入)で、11月5日(水)(必着)まで(多数抽選)。
会 申 担 〒125-0063白鳥3-25-1 郷土と天文の博物館 ☎03-3838-1101

人権講座

全3回

区民大学単位認定講座。
障害者や外国人の人権、同和問題(部落差別)について学びます。
回 11月14日～28日の(金)午後2～4時 会 ウィメンズパル(立石5-27-1) 定 30人 保 1歳以上就学前のお子さん各回3人 方 10月17日(金)午前9時からオンライン申請か電話で(先着順)。
申 担 人権推進課 ☎03-5654-8148

ハラスメントに男性はどう向き合うか

男性が言い出しづらいハラスメント問題への向き合い方について、西井開氏がお話しします。

回 11月15日(土)午前10時～11時30分 会 ウィメンズパル(立石5-27-1) 対 男性30人 保 1歳以上就学前のお子さん3人 方 10月17日(金)午前9時からオンライン申請か電話で(先着順)。
申 担 人権推進課 ☎03-5698-2211

気づいていますか パートナーからのモラハラ

安定したパートナー関係にいるために、対等な関係とは何かについて学びます。
回 11月17日(月)午後2～4時 会 ウィメンズパル(立石5-27-1) 対 女性25人 保 1歳以上就学前のお子さん4人 方 10月17日(金)午前9時からオンライン申請か電話で(先着順)。
申 担 人権推進課 ☎03-5698-2211

認知症と音楽講座

認知症の予防と治療について学び、歌と演奏を楽しみます。
回 10月31日(金)午後2時～3時30分。直接会場へ(先着順)。
会 ウィメンズパル(立石5-27-1) 定 100人程度 保 1歳以上就学前のお子さん6人(10月17日(金)午前9時から電話でお申し込みください(先着順))。
申 担 高齢者支援課 ☎03-5654-8597

障害のある方へ パソコン講習会

キーボード操作や文字入力の方法を学びます。
知的障害のある方へ
わいわいパソコン講習会 全5回
回 11月26日～12月24日の(水)午後3時30分～5時 対 区内在住18～69歳で、愛の手帳をお持ちの方3人
高次脳機能障害のある方へ
パソコン講習会 全4回
回 11月27日～12月18日の(木)午前10時～11時30分 対 区内在住18～69歳で、高次脳機能障害のある方3人
方 往復ハガキに「2面上欄記入事項、生年月日、希望講座名(「わいわい」「高次」のいずれか)」を書い

て、10月27日(月)(必着)まで(新規申し込み優先・多数抽選)。
会 申 担 〒124-0006堀切3-34-1ウェルピアかつしか内障害者施設課 ☎03-5698-1336

共栄大学秋の公開講座

区民大学単位認定講座。
さまざまな場面で役立つコミュニケーションスキルや、人との関係におけるストレスを軽くするヒントを学びます。
回 11月22日(土)午後2時～3時40分 定 100人 方 往復ハガキに「2面上欄記入事項」を書いて、11月10日(月)(必着)まで(多数抽選)。
会 申 担 〒124-0003お花茶屋2-6-1共栄学園 ☎03-3601-7136 担 生涯学習課

東京聖栄大学公開講座

区民大学単位認定講座。
健康食品や健康に関する情報を取捨選択し、判断する方法について学びます。
回 11月29日(土)午前10時～正午 対 15歳以上の方70人 方 オンライン申請か往復ハガキ(「2面上欄記入事項」を記入)で、11月15日(土)(消印有効)まで(多数抽選)。
会 申 担 〒124-8530西新小岩1-4-6東京聖栄大学 ☎03-3692-0211 担 生涯学習課

かつしかはつらつ体操 体験会

区歌に合わせて行う体操です。肩こりの解消やフレイル予防にも役立ちます。
回 10月24日(金)午前10～11時。直接会場へ(先着順)。
会 高砂地区

センター(高砂3-1-39) 定 20人 他 かつしかはつらつ体操(動画)は、区公式YouTubeチャンネルでご覧になれます。
担 健康推進課 ☎03-3602-1268

家族介護者教室

働きながら介護する方法や介護費用について学びます。
回 11月13日(木)午後2時～3時30分 対 区内在住・在勤で、家族を介護している方(予定を含む)20人 方 10月17日(金)午前9時から電話で(先着順)。
会 申 高齢者総合相談センター東四つ木(東四つ木2-27-1) ☎03-5698-2204 担 高齢者支援課

医療公開講座

呼吸器内科医が、インフルエンザや風邪、新型コロナウイルスについてお話しします。
回 11月1日(土)午前9時45分～11時30分 会 堀切地区センター(堀切3-8-5) 定 50人 方 10月17日(金)午前9時から電話で(先着順)。
申 イムスリハビリティーションセンター東京葛飾病院 ☎03-3697-8331 担 地域保健課

無料健康教室

リハビリ技士と栄養士が、フレイル予防や腸活についてお話しします。
回 10月31日(金)午後2～4時 会 四つ木地区センター(宝町1-1-22) 定 50人 方 電話で、10月29日(水)午後5時30分まで(多数抽選)。
申 お花茶屋ロイヤルケアセンター ☎03-5672-2701 担 地域保健課

審議会など傍聴のお知らせ

葛飾区総合教育会議

回 10月27日(月)午後2～4時 会 区役所7階会議室 定 10人 方 10月17日(金)午前9時から電話で(先着順)。
申 担 政策企画課 ☎03-5654-8185

葛飾区社会教育委員の会議

回 10月31日(金)午後2～4時 会 ウィメンズパル(立石5-27-1) 定 10人 方 10月17日(金)午前9時から電話で(先着順)。
申 担 生涯学習課 ☎03-5654-8479

広告 内容については広告主にお問い合わせください

20歳～64歳対象 **障害年金**
もらい忘れていませんか?
社労士がチェックいたします
初回相談 着手金 事務手数料 **0円**です
TEL. **03-3690-6066**
受付時間 9:00～18:00 / 定休日 土・日・祝日
かつしか障害年金サポート
葛飾区青戸3-37-15-3F
運営: おおくぼ労務管理事務所
Zoom、LINEでも対応いたします
(区内出張無料です)

ジャンル 恵利Sister
成人式正絹振袖 レンタルフルセット
39,000円～
税込¥42,900～
前撮り&当日着付 承ります
ママ振袖 アレンジ&お直し ご相談ください
ワンコイン 着付け教室開校中
葛飾区高砂5-35-12-1F
☎0120-566-206 京成線 高砂駅すぐ

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
食事代込 月々102,760円～
一人暮らしの不安解消します!!
開催日時: 令和7年10月25日(土)14時～
場 所: グレースビレッジ内
☆参加費 無料☆
～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>
参加希望の方はご連絡お願いいたします。

あなたの街の植木屋さん お見積0円(出張料金0円)
7つの安心
☑ 1本からでもOK!
☑ お茶・食事の気遣い無用!
☑ トイレは借りません!
☑ 土日祝も作業OK!
☑ 近隣店舗からプロの植木屋さんが見舞!
☑ お客様のご要望に対して丁寧に!
☑ お見積による1本ずつの明細会計!
広報かつしかを見た!で
剪定作業3m未満 先着10名様
通常1本 3,300円(税込)から **10%割引**
ハローガーデン
葛飾店 葛飾区東金町3-17-10
まずはご相談ください ハロー いいにわ
受付時間 月～金 9:00～17:00
運営: 株式会社First Line

凡例

他…その他 日…日時 会…会場 対…対象 定…定員 内…内容 費…費用 持…持ち物 保…保育
方…申込方法 申…申込先 担…担当 問…問い合わせ 持…担当課 HP…ホームページ

モ

モンチャレポイント付与対象事業です。

申込方法の記載がないイベントなどは、直接会場へお越しください。費用の記載がない事業は無料です。「全〇回」とある講座は、全ての日程に参加してください。



教育長を紹介します

令和7年第3回定例会本会議において任命同意され、10月5日付で就任しました。

【担当課】 教育総務課 ☎03 - 5654 - 8449



市川 茂氏

【略歴】 昭和43年生まれ
東京学芸大学大学院修了
平成3年 都内公立小学校勤務
平成21年 新宿区立大久保小学校副校長
平成26年 東京都教育庁指導部主任指導主事
平成28年 江戸川区教育委員会事務局指導室長
兼教育研究所長
令和2年 東京都教育庁人事部主任管理主事
令和4年 東京都教育庁指導部義務教育指導課長
令和5年 東京都教育庁指導推進担当部長

教育委員会委員を紹介します

つぼうち

壺内 明氏 (10月2日付就任)

【担当課】 教育総務課 ☎03 - 5654 - 8449

ゼロから始める創業入門セミナー

創業の基礎について学びます。

【日時】 11月24日(月・祝)午後1時30分～4時

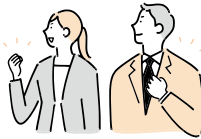
【会場】 テクノプラザかつしか(青戸7-2-1)

【対象】 区内で創業を考えている方30人

【申込方法】 10月17日(金)午前9時からオンライン申請か
ファクス(「2面上欄記入事項、メールアドレス、生年月日、
興味のある分野」を記入)で(先着順)。

【申し込み・担当課】 産業経済課

FAX03 - 3838 - 5551 ☎03 - 3838 - 5556



▲オンライン申請

そうさく教室

きらきら光るクリスマスツリーを作ります。

日程	会場
11/22(土)	水元学び交流館(南水元2-13-1)
11/29(土)	亀有学び交流館(お花茶屋3-5-6)
12/6(土)	にこわ新小岩(西新小岩4-33-2)

いずれも午前9時～11時30分

【対象】 小学生各36人

【申込方法】 オンライン申請で、10月30日(木)ま
で(多数抽選)。

【担当課】 生涯学習課 ☎03 - 5654 - 8512



▲オンライン申請

あなたの運転で地域の移動を支えませんか
バス会社合同説明会

葛飾・足立・江戸川区を走るバス事業者が一堂に集い、会社説明
会や実際に運行しているバスの展示などを行います。

バス運転手に興味がある方や大型二種運転免許証を持っていない
方もぜひご参加ください。

イベントについて、詳しくは区HPをご覧ください。



▲詳細はこちら

【日時】 11月2日(日)午前10時～午後2時

【参加企業】 京成バス、京成バス東京、東京空港交通、東武バス
セントラル、日立自動車交通、朝日自動車、新日本観光、国際興業

お子さん向けコーナー

実際に運行しているバスの展示や子ども運転手体験(制服を着
ての写真撮影)、ミニゲームやキッチンカーの出店があります。

【会場・問い合わせ】

平和橋自動車教習所(東立石1-3-16) ☎03 - 3694 - 1011

【担当課】 交通政策課

食べきり・使いきりメニューコンテスト

入賞者が決まりました

食品ロス(食べられるのに廃棄されている食品)を削減するため、
食材を無駄なく使いきる料理レシピを募集した結果、48作品の応募
があり、次の方が入賞しました(敬称略)。

【担当課】 リサイクル清掃課 ☎03 - 5654 - 8273

最優秀賞

ふりかけお好み焼き風
ホットケーキ

こども園そあ 秋本 花奈
(クックネーム)



家庭で余りがちなふりかけや
チーズなどの食材を無駄なく使
いきることができます。

優秀賞

シチューで
キッシュ風オムレツ

山城 あい

外はカリッ!中はもっちり!
きんぴらチヂミ☆

おとんす(クックネーム)

りーちゃん
賞

▲葛飾区ごみ減量・
3R推進キャラクター
りー(Ree)ちゃん

大根の皮の梅マヨ炒め
くー(クックネーム)カブの葉っぱとしらすの
おかかふりかけ
maki(クックネーム)里芋とカリカリベーコン
のコンソメ野菜炒め
佐藤 希美オカラとキャベツの芯の
ちょこっとココット
佐藤 綾子カリカリもちー
の場 けいすけアップルあげフィーユ
堀内 祐樹ブロッコリーの芯と
ネギのチャーハン
風鈴(クックネーム)

【審査】 東京聖栄大学

入賞レシピは、区HPの他、10月17日(金)～
11月3日(月・祝)に次の場所でもご覧になれます。

▶かつしかエコライフプラザ(立石1-9-1)

▶リサイクル清掃課(区役所4階409番)



▲レシピはこちら

10月は食品ロス削減月間 10月16日は世界食糧デー 家庭でもおいしく楽しく食べきろう。

▶買い物前に冷蔵庫のチェック

▶必要な分だけ買って無駄なく使いきる

【担当課】 リサイクル清掃課 ☎03 - 5654 - 8273



イベント情報

東立石緑地公園で中川に親しむ集い

【日時】 10月26日(日)午前9時45分～午後2時(荒天中止)
【会場】 東立石緑地公園(東立石4-6-10)
【内容】 消防・警察車両展示、放水体験、スタンプラリー(先着1,000人にお菓子をプレゼント)など
【問い合わせ】 東立石緑地公園で中川に親しむ集い実行委員会(太田) ☎090-8507-5993

【担当課】 環境課

まんだら出前寄席

落語家の三遊亭小遊三師匠などの落語を聞きます。
【日時】 10月26日(日)午後2時開演(午後1時開場)。直接会場へ(先着順)。

【会場】 鎌倉小学校体育館(鎌倉4-24-1)

【定員】 300人程度

【費用】 1,000円

【問い合わせ】 (-社)葛飾区観光協会鎌倉支部(稲垣)

☎090-8811-9734

【担当課】 観光課



▲三遊亭小遊三 師匠

3歳未満のお子さんを育てる世帯・妊婦の方へ

家事サポーターを利用しませんか

10月から新たに助成対象者に単胎妊婦を追加し、利用上限時間数を拡充しました。

利用上限時間数は世帯により異なります。詳しくは区HPをご覧ください。



▲詳細はこちら

【対象】 区内在住で、3歳未満のお子さんを養育している方・妊娠している方がいる世帯

※令和7年度に限り、令和7年4月1日～8年3月31日に3歳になるお子さんを養育している方がいる世帯も対象

【利用上限時間】

妊婦またはお子さん1人当たり96時間(多胎児は一部例外あり)

【申請方法】 オンライン申請か、所定の申請書類を持参か郵送。

申請書は窓口で配布する他、区HPからも取り出せます。

【問い合わせ】 子育て家庭等家事サポーター派遣事業専用電話

☎0120-350-472

【申請書配布・申請・担当課】

〒124-8555葛飾区役所子育て応援課(区役所4階401番)

学校給食展

【担当課】 学務課 ☎03-5654-8463

日時 10月25日(土) 午前9時30分～午後3時30分

会場 にこわ新小岩(西新小岩4-33-2)

展示・上映

- ▶食育の取り組みを紹介するパネル展示
- ▶学校で実際に使用している調理機器の展示
- ▶給食を作っている様子の動画上映 など

体験

- ▶異なるだしで作ったみそ汁の飲み比べ
- ▶手洗いチェック
- ▶食育クイズ など



特別企画 塩分測定会

ご自宅のみそ汁の塩分濃度を測り、給食のみそ汁と比べます(受け付けは午後3時まで)。

【持ち物】 普段飲んでいるみそ汁50ml

亀有駅街頭行政相談

9・10月は
行政相談月間

【担当課】 すぐやる課

国の行政に対する提案や要望を、総務大臣から委嘱を受けた地域の行政相談委員(民間有識者)がお聞きます。

【日時】 10月23日(木)午前10時～午後4時

【会場】 亀有駅改札前通路

【対象】 区内在住・在勤・在学の方

【相談事例】 マイナンバー制度や国税、登記、労働基準、年金、電気通信、選挙など国政に関するお困り事について

行政相談委員(敬称略)

- ▶長崎 高子 ▶清古 潔 ▶鈴木 進 ▶山田 安孝
- ▶永島 道子 ▶駒村 春代 ▶竹石 潤子

行政苦情110番(☎0570-090110)でも相談できます。



▲行政相談マスコット
キクーン

トレーラーハウス型喫煙所を開設します

【担当課】 地域振興課 ☎03-5654-8219

【利用開始日】 10月31日(金)

【設置場所】

新小岩公園(西新小岩1-1-3)

【利用可能時間】 午前6時～午後10時

新小岩公園指定喫煙所(トレーラーハウス型)の開設に伴い、新小岩駅東北広場指定喫煙所は加熱式たばこ専用の喫煙所となります。

紙たばこを吸われる方は、新小岩公園指定喫煙所または新小岩駅南口指定喫煙所をご利用ください。

喫煙禁止区域・指定喫煙場所など、詳しくは区HPをご覧ください。



▲喫煙所のイメージ



▲詳細はこちら

10月はごみ減量月間

誰でも簡単に実践 かつしかルールでごみ減量

▶生ごみの減量

燃やすごみの約3割は生ごみです。食べきり、食材の使いきり、生ごみの水きりの3つの「きり」を実践して、生ごみの量を減らしましょう。

▶雑紙の分別

リサイクルできる紙類(チラシ、包装紙、お菓子やティッシュの箱など)を分別して「資源の日」に出しましょう。

▶古布の資源化

古布は、区内各所で回収しています。回収場所など、詳しくは区HPをご覧ください。また、区内のスーパーマーケット「ライフ」でも毎月1回、回収しています。



▲詳細はこちら

繰り返し使えるマイバッグやマイボトルでごみ減量

レジ袋やペットボトルの代わりに、繰り返し使えるマイバッグやマイボトルを使用して、使い捨てプラスチック製品を減らし、環境に優しい生活を心掛けましょう。

ごみを減らすため、ごみになる物を買わない、無駄な物をもらわないようにするなど、一人一人がごみの発生抑制を最優先にした取り組みを実践しましょう。

【担当課】 リサイクル清掃課 ☎03-5654-8273

ごみ減量キャンペーン

ごみ減量に関するアンケートに回答いただいた方に、啓発の品を差し上げます。
雨天中止になる場合があります。



日時	会場
10/19(日)午前11時～正午	亀有リリオパーク(亀有3-25-1)
10/31(金)午後3～4時	立石仲見世商店街(立石1-20-4)
11/1(土)午前11時～正午	寅さんサミット第二会場(柴又7-9)
11/8(土)午後2～3時	みのり商店会スーパーマルセイ隣(東新小岩7-30-15)
11/23(日・祝)午前11時～正午	葛飾清掃工場(水元1-20-1)

かつしか時間探検隊！

かつしかの昭和の世界へようこそ

【担当課】 広報課 ☎03-5654-8116

郷土と天文の博物館を取材しました

郷土と天文の博物館には、昭和30年代の民家と工場を再現したコーナーがあります。学芸員の小峰園子さんから、農村から都市へと発展した葛飾の景観や土地の使い方の移り変わりなどを写真や地図を使って学び、展示コーナーでは実際に昭和の暮らしを体験しました。



▲昭和30年代の民家を再現した展示



▲昭和30年代のボルト・ナット製造工場を再現した展示



▲小峰さん

昔の葛飾区は農村地域で、現在と比べると家の数も少なかったです。人口が増えるにつれて田畑が住宅地になり、団地が誕生し、昭和40年頃には人口がすでに45万人に達していました。また、人々の日々の暮らしを支える商店も増えました。



▲昭和30年代の立石



▲博物館で講義を受けている様子

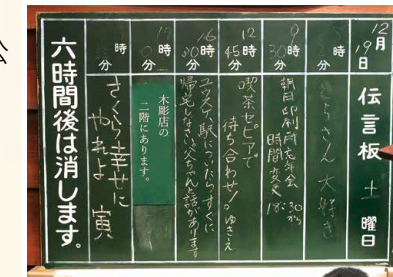
寅さん記念館を取材しました

連絡手段

- 駅にある伝言板で用件を伝えていた。
- 家の電話はダイヤル式の黒電話で、公衆電話は赤電話だった。



ダイヤルを回して電話をかけるんだ。



スマホがないから待ち合わせも大変だったんだね。



情報収集手段

- 電車の時刻を調べるために、時刻表を持ち歩いてた。
- 次の映画のお知らせは映像ではなく、ポスターで知らせていた。



寅さんが持ち歩いていた荷物の中にも時刻表の本があったよ。



昭和の衣食住

衣

- 昭和初期は、普段着として着物を着ている人が多かった。



食

- 昭和30年代までは、ちやぶ台を大人数で囲んでご飯を食べていた。
- お互いの顔が見えやすいからコミュニケーションを育む場になった。



住

- 木造住宅が多かった。
- 葛飾区は水害が多かったため、家屋の入り口を高くするなどの工夫があった。



乗り物



▲ダイハツ「ミセット」

昭和30年代の区内の自動車は、三輪の自動車が多く、主に荷物の配達などに使われていました。
※撮影のため特別にドアを開けています。



ドアが今の車とは反対に開いたよ。走っているときに三角窓から入る風をクーラーの代わりにしていたんだって。



▲京成金町線

電車の行き先の表示板は、手動でバタバタ変えていたんだ。

おもちゃ



電気を使わないおもちゃが多かったよ。

どうやるんだろう？

けん玉

囲碁



難しい

ベーゴマ

昔はベーゴマが一番流行っていたらしいよ。

山本亭を取材しました



「大正ガラス」でできた戸が使われていたよ。1枚1枚手作業で作られたもので、今はもう作られていないから毎日大切に手入れしているんだって。



▲土蔵の入り口

土を厚く塗り固めた蔵で、火災に強く、財産などの大事なものを保管していました。この土蔵は関東大震災でも壊れずに残ったものです。

山本亭は、山本工場(カメラ部品製造)の創業者である山本栄之助氏の自宅でした。伝統的な和風建築と洋風建築が一体となった立派で豪華な造りの建物です。今回は、普段は入れない防空壕や土蔵も見学しました。

授業やテレビでよく見る防空壕とは違って、シャワーや換気扇も付いている地下室になっているよ。この中で生活することができたんだ。



中は涼しかった！江戸川の水位と同じ高さにあるから、室温が低いらしいよ。



階段が急で登るのも大変。



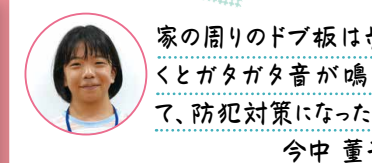
▲案内してくれたのは山本亭の福原恒真さん

区民の皆さんに伝えたい昭和の葛飾のいいところ



スマホやゲームがないけど、みんなで学校とかで遊んでいた。

石井 里奈



家の周りのドブ板は歩くとガタガタ音が鳴って、防犯対策になった。

今中 薫子



新しい家が完成すると家族や近所の人など、みんなでお祝いをしていた。

小堀 愛莉香



家で使う電気は照明とラジオくらいだったから今と比べると電気代がかからなかった。

示村 太一



駅から個人の荷物を鉄道車両を使って送ることができた。

堂本 ささ



ブラシ工場の看板がブランの形をしていて、看板が大きかったので、目立っていた。

西谷 美里



田んぼがあって自然も多かったし、夏は扇風機だけで過ごせた。

渡邊 航希

取材した内容を子ども広報員の皆さんが記事にまとめました。詳しくは区HPをご覧ください。



▲詳細はこちら



施設の所在地

▶郷土と天文の博物館(白鳥3-25-1) ▶山本亭(柴又7-19-32) ▶寅さん記念館(柴又6-22-19)

若者相談窓口をご利用ください

【担当課】 子育て政策課 ☎03 - 5654 - 8578

若者相談窓口では支援に必要な情報を伺い、内容に応じて適切な支援機関をご紹介します。ひきこもりやニート、ヤングケアラーなどの悩み事をご相談ください。

対面・電話・オンラインで相談できます(要予約)。

【対象】 区内在住おおむね15～39歳の方（義務教育を終了している方）とその家族・支援者

【申込方法】 電話かメールで。

【申し込み】

▶ 予約専用電話 ☎ 080 - 3730 - 5687

▶ 予約専用メール  wakamono@shineikai.or.jp

9月6日に開催した「ひきこもり当事者の自律と親による備え」の講演会の内容を動画でご覧になれます。



▲詳細はこちら

【公開期間】 10月15日(水)～11月14日(金)

空き家個別相談会をご利用ください

【担当課】 住環境整備課 ☎03 - 5654 - 8352

「親が住んでいた家が空き家になったけど管理方法がわからない」「来来自分の住む家が空き家になるけど今からできることはないだろうか」などの空き家についての悩み事を専門家が伺います。



▲詳細はこちら

実施日など、詳しくは区HPをご覧ください。

【対象】 区内の空き家を所有・管理されている方、区内在住の方など

空き家等相談窓口

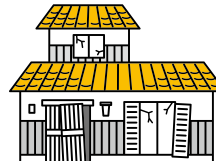
空き家などに関するさまざまな相談を電話・メールで受け付けています。お気軽にご相談ください。

 03 - 3605 - 1222

✉katsushika.akivasoudan@gmail.com

月～金曜日（祝日、年末年始を除く）／

午前9時～午後5時



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(月・祝)・24日(月・振休)の相談はありません。

電…電話での相談も可

【ビ】…ビデオ通話での相談も可

※利用可能なビデオ通話アプリ
フェイスタイム グーグル ミート
(FaceTime / Google Meet)

法律・行政など(区民相談室)	法律相談☎	(月)～(金)	午後1時～4時40分	区民相談室 (要予約。相談日の2週間前の午前8時30分から受け付け)	☎03 - 5654 - 8612 (5)	子どもの発達相談(月)～(金) 午前8時30分～午後5時 総合センター ☎03 - 3602 - 1388				
		11/6(木)	午前8時40分～午後4時40分				若者相談 【対象】 ひきこもりやさまざまな悩みを持つおおもね15～39歳の方とその家族 (月)～(金) 11/4(火) 11/11(火) 11/18(火) 11/28(金)	午前10時～午後5時 水元地区センター 金町地区センター 堀切地区センター 若者相談窓口 (要電話予約) ☎080 - 3730 - 5687		
		11/12(水)	午後1時～7時20分				午前10時～午後4時 区民相談室			
	遺言書・遺産分割協議書の書き方相談☎	11/4(火)・18(火)	午後1～4時				11/13(木) 司法書士 11/27(木) 弁護士 11/5(水)・19(水)	午後1～4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		
	不動産取引相談☎	11/11(火)・25(火)	午後1時～3時50分							
	登記相談☎	11/6(木)・20(木)	午後1時～3時45分							
	境界・測量相談☎	11/20(木)	午後1時～3時45分				福祉サービス 苦情調整 (金)	午後1時30分～3時30分 福祉管理課 (要電話予約) ☎03 - 5654 - 8243		
	税金相談☎	(水)	午前10時～午後3時40分						手話相談 (月)～(金)	午前8時30分～午後5時 障害福祉課 (区役所2階201番) FAX 03 - 5698 - 1531
	青少年の生活相談(保護観察官)	11/10(月)	午前10時～午後4時							
	成年後見センター出張相談	11/11(火)・25(火)	午前10時～正午				精神保健相談 精神科医が相談に応じます。 健康に関する相談 (月)～(金) 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	保健センター(9面上欄参照) (要電話予約)		
人権身の上相談	11/14(金)	午前10時～午後3時	患者からの医療相談 (月)～(金) 午前9時～午後5時 患者相談窓口(電話相談のみ) ☎03 - 3602 - 1226							
行政相談	11/27(木)	午後1～4時								
人権など	年金・社会保険・労働問題相談☎	11/13(木)		午後1～4時	区民相談室 (区役所2階209番) 直接会場へ。	☎03 - 5654 - 8612 (5)	内職相談 (火)・(木) 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) (要予約) ☎03 - 5680 - 8765			
	青少年の生活相談(保護司)	11/17(月)	午後1～4時	就業相談 あっせん (月)～(金) 午前10時～午後7時 11/1(土)・15(土) 午前10時～午後5時						
	建築・リフォームなんでも相談☎	11/7(金)・21(金)	午後1～4時					中小企業経営相談 (月)～(金) 午前10時～午後5時 事業承継に関する相談 (月)～(金) 午前10時～午後5時 産業経済課 (テクノプラザかつしか内) (要予約) ☎03 - 3838 - 5556		
	住宅修繕案内☎	(月)～(金)	午前8時30分～午後5時						労務相談 (月)～(金) 午後1～4時 税務相談 (月)～(金) 午前10時～午後4時 法務相談 (月)～(金) 午前9時30分～午後5時 IT相談 (水)	
	区政・一般相談☎	(月)～(金)	午前8時45分～午後5時	消費生活相談☎						(月)～(金) 午前9時～午後5時 消費生活センター(ウィメンズパル内) ☎03 - 5698 - 2311
	交通事故相談☎	(月)～(金)	午前8時45分～午後5時					空き家相談 (月)～(金) 午前9時～午後5時 空き家等相談窓口(電話相談のみ) ☎03 - 3605 - 1222		
	悩みごと相談(女性対象)☎	(月)・(火)・(木)・(金)	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	
		(水)	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)							
		配偶者等からの暴力相談☎	(月)・(木)	午前10時～午後5時 (男性は電話相談のみ)						
		法律相談(女性対象)☎	(火)	午後1時30分～4時30分				☎03 - 5654 - 8148		
LGBTs相談☎	11/8(土)	午後1時30分～4時30分								
外国人向けの相談	外国人の入国・在留・帰化・就労など手続き相談(翻訳機対応可能)☎	11/14(金)午後1～4時 在留カードを持ってきたください。 外国人を雇用している事業者も利用できます。			区民相談室(区役所2階209番) 相談を行っている時間に直接会場へ来るか、電話してください。 Katsushika City Office, 2nd Floor, No.209 Please come in or call us during the consultation hours. 区民咨询室(葛飾区政府2楼209号窗口) 请在我们的咨询时间内来访或致电我们。		☎03 - 5654 - 8617			
	外国人生活相談 Foreign Resident's Advisory Service 外国人生活咨询室 (Consultation by telephone is also possible/也可以电话咨询)☎	英語・中国語・日本語 11/4(火)・10(月)・17(月)・25(火) 午後0時30分～4時30分 11/4(Tue)・10(Mon)・17(Mon)・25(Tue) 0:30pm～4:30pm 11月4日(星期二)・10日(星期一)・17日(星期一)・25日(星期二) 中午12時30分、至下午4時30分			新小岩区民事務所(えきにこわ内) 相談ブース 新小岩区民事務所(Ekinikowa 内) 咨询室		☎03 - 5670 - 2259			
	外国人生活相談 外国人生活咨询室	中国語・日本語 11/19(水)午後0時30分～4時30分 直接会場へ来てください。 11月19日(星期三) 中午12時30分、至下午4時30分 请直接来咨询室。								

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4-33-2	水元保健センター ☎03-3627-1911 東水元1-7-3
---	--	--	--	---------------------------------------

20～39歳の方・3歳未満のお子さんがいる方へ

健康づくり健康診査を受けましょう

健康診査は自身の健康状態を把握し、生活習慣を見直すきっかけになります。定期的に受診しましょう。

【対象】 区内在住で、次のいずれかに該当する方

▶令和8年3月31日時点で20～39歳

▶3歳未満のお子さんがいる父親・母親

【実施期間】 令和8年3月31日(火)まで（休診日を除く）

【実施場所】 区内実施医療機関 約150カ所

【内容】 身体・血圧測定、尿・血液検査、胸部エックス線撮影

【申込方法】 オンライン申請か電話、ハガキ（「2面上欄記入事項と生年月日」を記入）で、令和8年2月28日(土)（消印有効）まで。

申し込み後、2週間程度で受診票を送付します。

令和8年3月31日時点で20・30歳の方と、昨年度に健康づくり健康診査を受診した方には10月3日に受診票を送付しました。

【申し込み・担当課】 〒125-0062 青戸4-15-14 健康推進課 ☎03-3602-1268

▲オンライン申請

郷土と天文の博物館 プラネタリウムを再開します

投影機器更新のため休止していた、プラネタリウムの投影を再開します。投影番組など、詳しくは博物館HPをご覧ください。

【再開日】 11月1日(土)

【担当課】 郷土と天文の博物館（白鳥3-25-1） ☎03-3838-1101 ▲詳細はこちら

▲オンライン申請

シルバーカレッジ ベートーヴェンのピアノソナタへの旅 全4回

区民大学単位認定講座。ベートーヴェンの生涯と、3大ソナタを中心に音楽や歴史を学びます。

回 11月20日～12月11日の(休)午前10時～正午 区内在住65歳以上の方80人 費 500円 方 オンライン申請か往復ハガキ（「2面上欄記入事項」を記入）で、10月30日(休)（必着）まで（新規申し込み優先・多数抽選）。会申 回 〒124-0012 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 ☎03-5698-6202

▲オンライン申請

90歳でも美しい姿勢のヨガ 砂原コース 全2回

回 11月14日(金)・21日(金)午前10時30分～正午 会 砂原憩い交流館（西亀有3-12-1） 区内在住おおむね65歳以上の方20人 費 600円 方 オンライン申請か、往復ハガキ・ファクス（「2面上欄記入事項」を記入）で、10月29日(火)（必着）まで（多数抽選）。申 回 〒125-0062 青戸5-33-1-103 NPO法人葛飾アクティブ.COM ☎・FAX 03-5680-2964 地域包括ケア担当課

▲オンライン申請

区民のひろば 文化・スポーツ・芸術活動など、地域で活動する団体を紹介します。

区は、内容に関与しません。

催し物

座って踊る！いまここダンス 10月24日(金)、11月28日(金)、12月26日(金)、令和8年1月23日(金)、2月26日(休)午前10～11時 かつしかシンフォニーヒルズ別館 発表会／2月27日(金)午前10～11時 かつしかシンフォニーヒルズ 各回500円 ☎石川090-1714-4644

脳がよこぶダンスと音楽 10月25日(土)午後1～4時 にこわ新小岩 1,000円 ☎野村080-5180-8979

会員募集

有酸素運動とストレッチ 第1・2・3(休)午前10時15分～ 水元学び交流館

月2,000円 入会500円 ☎阿部03-5699-9081

空手（年長幼児、小学生）(休)午後7時10分～ 南綾瀬地区センター 月4,500円 入会2,000円 ☎小林03-5680-8495

対話型アート鑑賞会 月1回(休)午前10時～ 金町地区センター 1回500円 ☎横山080-7266-2242

ミニ画面に自分を表現する 月1回(休)午後2時～ 大村宅（四つ木2丁目） ☎大村090-4010-0688

季節の生花アレンジメント 月1回(休)午後2時～ 高砂地区センター 1回2,000円 ☎小池03-3627-0658（午後6時以降）

介護予防事業を実施するシニア団体の方へ 経費の一部を補助します

介護予防・地域支えあい活動支援事業助成（後期）申請を受け付けます。必ず申請前にお問い合わせください。

【対象団体】 次の全てに該当する団体

▶会員が10人以上で、その半数以上が60歳以上の区民である

▶区内に活動拠点がある自主活動団体または特定非営利活動法人（NPO法人）である

▶組織および運営に関する会則または規約などを有している

【対象事業】 会員の健康や身体機能の維持・向上のために、自主的・継続的に行う介護予防事業（他の補助を受けている事業を除く）

【補助対象経費・補助率】

▶必要物品購入費など／3分の2

▶施設使用料／10分の10

会費などの収入がある場合はその差額を補助対象とします。

【補助額】 上限10万円（1団体当たり1回限り）

【申請方法】 所定の申請書と必要書類を、11月4日(火)までに持参。書類審査で補助の可否を決定します。

【申請書配布・申請・担当課】 地域包括ケア担当課（立石6-38-11シニア活動支援センター内） ☎03-5698-6202

休日応急診療

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。

◆休日応急診療所（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

いずれも 事前の電話予約は不要です。
【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
インフルエンザと溶連菌の迅速検査、新型コロナウイルス感染症の抗原検査を実施しています。ただし、発熱確認から約12時間経過していない方は、検査を実施できない場合があります。

◆休日夜間診療所（小児科）
平日夜間こどもクリニック（立石5-15-12 葛飾区医師会館内） ☎03-3694-9550
事前の電話予約は不要です。
【受付時間】 月～金曜日（祝日を除く）／午後7時30分～9時45分

◆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） ☎＃7119 または ☎03-3212-2323
本田消防署 ☎03-3694-0119 金町消防署 ☎03-3607-0119

◆休日歯科当番医 【診療時間】 午前9時～午後4時

日程	医 療 機 関 名	所 在 地	電 話 番 号
10/19 (日)	オレンジ歯科クリニック	細田5-9-3	03-3672-3718
	あさだ歯科口腔クリニック	東四つ木2-17-14	03-5698-2227

◆休日当番接骨院 【開院時間】 午前9時～午後5時

日程	接 骨 院 名	所 在 地	電 話 番 号
10/19 (日)	こばやし接骨院	鎌倉3-11-10	03-6657-9973
	こやの整骨院	堀切4-16-13	03-5654-9827

◆休日対応薬局 【開局時間】 午前9時～午後5時30分

日程	薬 局 名	所 在 地	電 話 番 号
10/19 (日)	新生堂薬局東金町店	東金町7-5-9	03-5648-5320
	水戸薬局本店	高砂5-36-7	03-3607-2562

休日当番医などを受診する方へ
各医療機関へ電話の上、受診してください。

◆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

日程	医 療 機 関 名	診 療 科 目	所 在 地	電 話 番 号
10/19 (日)	新葛飾ロイヤルクリニック	内	堀切2-66-17	03-3697-8333
	亀有みんなのクリニック	内	亀有2-4-8	03-5650-2821
	飯田クリニック	内、小	新小岩1-40-10	03-3674-1033
	東金町内科クリニック	内、小、消	東金町7-5-8	03-5648-5715
	土屋クリニック	産婦	高砂8-25-1	03-3607-2203
	高山整形外科病院	整、リハ、リウ	金町3-4-5	03-3607-3260

凡例

他…日時
日…会場
会…対象
対…定員
定…費用
費…持ち物
持…保育
保…対象事業です。
モ…モンチャレポイント付与
対象事業です。

申込方法の記載がないイベントなどは、直接会場へお越しください。費用の記載がない事業は無料です。「全〇回」とある講座は、全ての日程に参加してください。



凡例

☎…電話番号
日…日時
会…会場
他…その他
対…対象
種…種目
種目…種目
HP…ホームページ
部…部別
内…内容
師…講師
定…定員
費…費用
担…担当課
方…申込方法
申…申込先
問…問い合わせ先

モ…モンチャレポイント付与対象事業です。



ユニすぽカーニバル in かつしか

スポーツの楽しさはその一歩から

令和7年11.1土 10:00-16:00

奥戸総合スポーツセンター 体育館 (奥戸7-17-1)

年齢や障害の有無にかかわらずどなたでも楽しめるスポーツを体験してみましょう。

本イベントでは手話通訳者を配置しております。

1階：大体育室・ライフル場

座位バレーボール ボッチャ

フロアホッケー モルック

手話体験 ターゲットスロー

ビームライフル

2階：小体育室

ゴールボール (午前10時～午後1時)

車いすバスケットボール (午後1～4時)

3階：アーチェリー場

アーチェリー

理学療法士による相談ブースも設けます！

当日は、都立水元小学園の生徒がボランティアで参加します！

事前申込なし！
参加費無料！



▲区HP

対 どなたでも
持 室内履き、飲料
問 生涯スポーツ課
☎03 - 3691 - 7111

～測って、知ろう～ 体力テスト

日 11月30日(日)午前9時～午後2時45分

会 水元総合スポーツセンター アリーナ・多目的広場

内 握力測定・上体起こし・長座体前屈などを実施いたします。測定は2時間程度です。雨天時は内容を縮小して開催する予定です。

対 区内在住・在勤・在学で6歳～79歳の方

定 300人程度(午前の部170人、午後の部130人)

方 オンライン申請か、申込書(区HPで取り出し可)を持参かファクスで、11月1日(土)まで(多数抽選)。

申 問 〒124-0022 奥戸7-17-1

奥戸総合スポーツセンター体育館内
生涯スポーツ課

☎03 - 3691 - 7111

FAX 03 - 5698 - 1752



▲オンライン申請



▲区HP

参加費無料
事前申込制
(応募者多数の際、
抽選)



高齢者向け事業

都内名所巡りウォーキング

ガイドの説明を聞きながら、秋薔薇と紅葉が楽しめる旧古河庭園・飛鳥山周辺をゆっくり歩きます。

日 11月13日(木)午前10時～午後1時

会 集合場所/JR駒込駅 定 20人程度

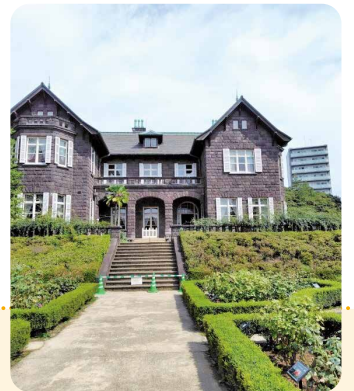
費 2,500円(保険等含む。)※集合場所までの交通費と食事代は自己負担。

方 ハガキに「2面上欄記入事項」を書いて、10月31日(金)(必着)まで(多数抽選)。

申 問 〒125-0032 水元1-23-1 水元総合スポーツセンター内

(一社)オール水元スポーツクラブ ☎03-5876-9188

月～土曜日/午前10時～正午、午後1～5時(日曜日及び祝日は休み)



▲旧古河庭園

第12回葛飾区 トランポリン交流大会 ～ユニバーサル・ゲームス～

区内でトランポリンを行っている方を対象に、日ごろの練習成果の発揮の場として、トランポリン交流大会を開催いたします。

日 12月7日(日)午前9時30分～午後3時30分予定

会 水元総合スポーツセンター アリーナ

対 区内在住・在勤・在学・在園で令和7年4月1日時点で3歳以上の方、区内クラブで練習している方



部 午前：区民の部・スペシャルの部

午後：オープンの部

費 1人2,000円

方 HPで実施要項をご確認の上、メールで10月22日(火)まで。

申 問 (一社)オール水元スポーツクラブ(勝手)

☎all-mizumoto_2010@major.ocn.ne.jp ☎03 - 5876 - 9188

月～土曜日/午前10時～正午、午後1～5時(日曜日及び祝日は休み)



▲オール水元スポーツクラブHP

各種大会参加者募集

【区民体育大会】

大会名	日程	時間	会場	対象	種目	参加費	申込方法	問い合わせ先
ビームライフル ビームピストル 秋季区民大会	11/23(日)	午前8時30分～ 午後6時	奥戸総合 スポーツセンター 体育館 エアライフル場	ルールに則って 規定弾数を 時間内に撃つ ことができる方	①BRT60： 3人 ②BP60： 12人 ③BRF40： 15人 ④BRS60： 6人	1種目：2,000円 ※1人2種目まで	10月20日(月)から 連盟HPの オンライン申請で (先着順)。 連盟HP▶	連盟HPから お問い合わせください。

【パラスポーツ事業】

事業名	日程	時間	会場	対象	種目	参加費	申込方法	問い合わせ先
モ パラスポーツ 一般開放	10/20・27、 11/10・17 の(月)	午後4時30分～ 6時30分	水元総合 スポーツセンター 第1・2会議室	どなたでも	ボッチャの 体験・練習	無料	直接会場へ (事前申し込み不要)	(一社)オール水元 スポーツクラブ ☎03 - 5876 - 9188
モ のびのび ユニスポ広場	11/4～25 の(火)	午後4時～ 5時30分	奥戸総合 スポーツセンター エイトホール		11/4・18： フロアホッケー 11/11： 風船バレー 11/25： 卓球バレー		直接会場へ (事前申し込み不要) 室内履き、飲料	生涯スポーツ課 ☎03 - 3691 - 7111



令和7年
10月～12月

スポーツコース随時募集受付中!

おとなクラス、子ども、親子クラス等、全134クラス開催!年間4期、3ヶ月ごとに申し込みができる教室です。

モ



奥戸総合スポーツセンター体育館

曜日	コース名	対象	時間	単価 (税込)
月	いきいき健康体操 はつらつ	50歳以上	14:15 ～15:15	660円
	ZUMBA	高校生相当	19:50 ～20:50	1,100円
火	リズム健康体操& ストレッチ	高校生相当	9:45 ～10:45	1,100円
	かんたんヨーガ	高校生相当	13:30 ～14:30	1,100円
水	24式太極拳	高校生相当	13:30 ～14:30	1,100円
	機能改善 エクササイズ	高校生相当	16:00 ～17:00	1,100円
金	骨盤ヨーガ	高校生相当	14:30 ～15:30	1,100円
土	わんぱく親子 体操名人	3歳 ～未就学幼児	10:45 ～11:45	1,100円
	Group Centergy	高校生相当	17:45 ～18:45	1,100円
日	ボディケアヨーガ	高校生相当	9:45 ～10:45	1,100円
	BODY BALANCE	高校生相当	11:00 ～12:00	1,100円

奥戸総合スポーツセンター

曜日	コース名	対象	時間	単価 (税込)
月	フラダンス初級	高校生相当 以上	10:30 ～11:30	1,100円
水	ヨーガ(水)	高校生相当 以上	15:00 ～16:00	1,100円
	はじめてのK-POP ダンス	高校生相当 以上	19:00 ～20:00	1,100円
金	ヨーガ(金)	高校生相当 以上	10:00 ～11:00	1,100円
	リラックスヨーガ	高校生相当 以上	19:15 ～20:15	1,100円
水	ジュニア K-POPダンス	小学生	17:30 ～18:30	1,100円
	親子トランポリン	4歳～未就学児 +保護者	16:30 ～17:20	1,540円
木	ジュニア トランポリン	小学生	17:30 ～18:20	1,540円
	キッズ体操	3歳 ～未就学生	16:00 ～17:00	1,100円
金	ジュニア体操	小学生	17:15 ～18:15	1,100円
	ジュニアダンス	小学生	16:30 ～17:30	1,100円
土	ジュニアHIPHOP 初中級	小学生	17:45 ～18:45	1,100円

温水プール館・エイトホール

水元総合スポーツセンター体育館

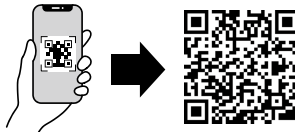
曜日	コース名	対象	時間	単価 (税込)
月	Group Fight 60	高校生相当 以上	19:00 ～20:00	1,100円
火	テーマパークダンス 低学年	小学1年生～ 3年生	16:15 ～17:15	1,100円
	Group Centergy 60	高校生相当 以上	18:45 ～19:45	1,100円
水	太極拳	高校生相当 以上	10:45 ～11:45	1,100円
木	エンジョイ 脂肪燃焼STEP	高校生相当 以上	9:45 ～10:45	1,100円
	セルフメンテナンス ヨーガ	高校生相当 以上	13:30 ～14:30	1,100円
	水中ウォーキング	高校生相当 以上	14:00 ～15:00	990円
	成人水泳入門	高校生相当 以上	14:00 ～15:00	1,100円
金	リラックスヨーガ	高校生相当 以上	19:50 ～20:50	1,100円
土	キッズチアダンス	4歳 ～未就学児	14:30 ～15:30	1,100円
	ジュニアチアダンス	小学生	15:45 ～16:45	1,100円
	ヨーガ	高校生相当 以上	17:00 ～18:00	1,100円

■参加費: 1回単価×開催回数 ■お試し体験: 1,200円(税込) 1クラスにつき、1名1回まで。

※一部金額の異なるクラスあり、空きがあるクラス対象。

紙に印刷した全クラス一覧を各館で配布しております。詳細は各館へお気軽にお問い合わせください。

全クラスの
空き状況はスマホから



1DAYレッスン(都度参加型教室)参加者募集中!

気軽に何度でもお試し頂けるクラスです♪

奥戸総合スポーツセンター体育館

曜日	コース名	室内 シューズ	対象	時間	単価 (税込)
月	ピラティス	必要	高校生相当 以上	13:30 ～14:15	850円
	BODY PUMP	必要	高校生相当 以上	19:50 ～20:35	850円
火	やさしい JAZZダンス	必要	高校生相当 以上	16:00 ～17:00	1,100円
	Group Fight	必要	高校生相当 以上	19:50 ～20:35	850円
水	Group Fight	必要	高校生相当 以上	20:00 ～20:45	850円
木	かんたんエアロ &アロマスト レッチ	必要	高校生相当 以上	12:15 ～13:00	850円
金	やさしい美姿勢 ピラティス	不要	高校生相当 以上	9:45 ～10:30	850円
	BODY PUMP	必要	高校生相当 以上	20:00 ～20:45	850円
土	Group Fight	必要	高校生相当 以上	16:45 ～17:30	850円
	HIPHOP	必要	高校生相当 以上	18:30 ～19:15	850円
日	BODY PUMP	必要	高校生相当 以上	12:15 ～13:00	850円
	Group Fight	必要	高校生相当 以上	13:15 ～14:00	850円

受付方法: 当日、レッスン開始15分前に受付にてお申込み・お支払いが可能です。

問合せ: 奥戸総合スポーツセンター体育館 ☎03-3691-7111

水元総合スポーツセンター体育館

曜日	コース名	室内 シューズ	対象	時間	単価 (税込)
月	ZUMBA	必要	高校生相当 以上	12:15 ～13:00	850円
水	姿勢改善 ピラティス	不要	高校生相当 以上	9:45 ～10:30	850円
	カキラ	不要	高校生相当 以上	19:00 ～19:45	850円
木	Group Fight	必要	高校生相当 以上	20:00 ～20:45	850円
	Group Fight	必要	高校生相当 以上	13:00 ～13:45	850円
金	ZUMBA	必要	高校生相当 以上	12:45 ～13:30	850円
土	Group Fight	必要	高校生相当 以上	11:00 ～11:45	850円
	Group Groove	必要	高校生相当 以上	19:30 ～20:15	850円

受付方法: 前日に電話でのご予約が可能です。または、当日受付にてお支払い・お申込みが可能です。

問合せ: 水元総合スポーツセンター ☎03-3609-8182

水元総合スポーツセンター ジムパーソナルトレーニングのご案内

料金: 30分 3,300円～(税込) 予約方法: 1階受付にて申し込み書記入
カラダのお悩みや、トレーニングの効率アップにご活用ください!
お問合せ先: 水元総合スポーツセンター ☎03-3609-8182

担当: 新、中山

1・2月分の 施設抽選申込 スケジュール

抽選申込可能件数	1ヶ月につき5件
抽選申込期間	11月1日(土)～11月10日(月)
抽選日	11月12日(水)
抽選結果確認期間	11月16日(日)～11月25日(火)

葛飾区公共施設予約システム

<https://rsv.shisetsu.city.katsushika.lg.jp/katsushika/web/>

◎各施設の空き状況は画面上に表示されます。

◎お申込みは、PC、スマホ等からアクセスしてください。

葛飾区公共施設予約システムはこちらから →



※抽選結果確認期間内に予約の確定を行わない場合はキャンセル扱いとなります。

※利用日の6日前からの取消申請は取消料が発生します。

※抽選申込が可能な施設・対象団体につきましてはパンフレット・ホームページをご覧ください。

お問合せ先
10・11月休館日のご案内

奥戸総合スポーツセンター体育館

奥戸総合スポーツセンター温水プール館

水元総合スポーツセンター体育館

▷休館日: 10月22日(水)、11月26日(水)

▷休館日: 10月15日(水)、11月19日(水)

▷休館日: 10月8日(水)、11月12日(水)

TEL: 03-3691-7111

TEL: 03-3695-9911

TEL: 03-3609-8182

住所: 葛飾区奥戸7-17-1

住所: 葛飾区高砂1-2-1

住所: 葛飾区水元1-23-1

※画像は一部イメージです。

凡例

他日…日時
…その他
…会場
…申込方法
…対象
…申込先
…定員
…内容
…費用
…担当
…持ち物
…保育
…その他

モ

モ
ン
チャ
レ
ポ
イ
ン
ト
付
与
対
象
事
業
で
す。



申込方法の記載がないイベントなどは、直接会場へお越しください。費用の記載がない事業は無料です。「全〇回」とある講座は、全ての日程に参加してください。

中川かわまちづくりイベント

河川・水辺空間を身近に感じられる水辺の散策路や、飲食などを楽しめる拠点の整備を行う「中川かわまちづくり」のイベントを開催します。

日程	会場
10/25(土)	亀有地区(亀有3-54先)
10/26(日)	高砂地区(高砂2-11先)

いずれも午前11時～午後4時(荒天中止)

内容

中川でくつろぎ親しむ疑似体験、キッチンカーの出店、地域団体などによる催し、中川かわまちづくりの紹介など

会場ごとに異なります。詳しくは区HPをご覧ください。



【担当課】 調整課 ☎03-5654-6353

▲詳細はこちら



高砂地区まちづくり方針の説明と意見募集

モ

高砂地区開発協議会が取りまとめた「まちづくり方針」のパネル展示と内容説明を行う他、アンケートで意見を募集します。「まちづくり方針」の内容など、詳しくは区HPをご覧ください。

日 10月26日(日)午前11時～午後4時 会 高砂地区(高砂2-11先)

担 都市計画課 ☎03-5654-8344



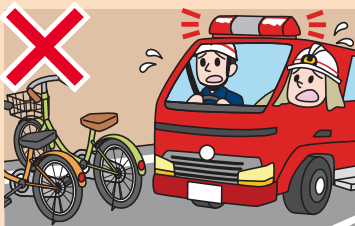
▲詳細はこちら

そこに置かないで！
自転車は駐輪場へ

自転車を放置すると…

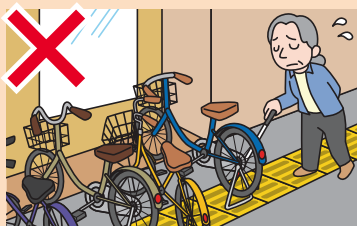
防災上の問題

災害時の避難や命を守る緊急車両の通行の妨げになります。



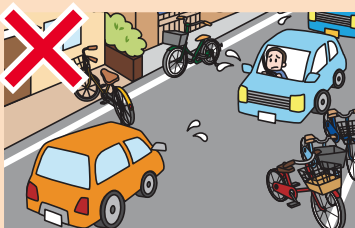
歩行者の通行障害

点字ブロックや歩道をふさぎ、歩行者や車イス、ベビーカーなどの通行の妨げになります。



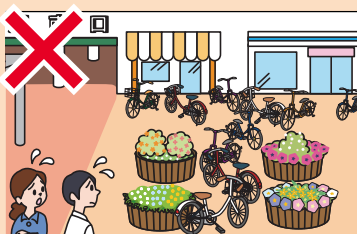
自動車の通行障害

安全でスムーズな車の通行を妨げ、渋滞を招きます。また、路側帯は駐輪してよい場所ではありません。



まちの美観低下

駅前や道路を雑然とさせ、まちの美しさを損ないます。



放置自転車をなくすためには事業者の協力も必要です

各事業者の皆さんは、従業員や顧客が施設周辺の公道上に自転車を置くことがないように、駐輪場所の確保や駐輪場への誘導をしてください。

自転車は目的地の近くまで移動できる便利な乗り物ですが、置く場所によっては誰かに迷惑をかけてしまいます。自転車は、駐輪場や決められた場所に正しく置きましょう。

【担当課】 交通政策課 ☎03-5654-8386

放置自転車整理区域内の公道にある放置自転車は撤去します

放置自転車整理区域内の公道に自転車を放置した場合、警告後1時間以上経過した自転車は撤去し、下表の自転車保管所に移送します。なお、チェーンなどを使いガードパイプなどに自転車を留めている場合は切断し撤去します。

撤去後、1～2週間程度で防犯登録時の住所にハガキで通知します。撤去された自転車の引き取りには3,000円の手数料が必要です。自転車は1カ月間保管し、引き取りがない場合は処分します。

放置自転車整理区域	自転車保管所	開所日時 (12/29～1/3を除く)
新小岩駅周辺	新小岩保管所 (新小岩1-5先) ☎03-3651-4966	毎日 午前9時～午後7時
亀有・青砥・京成高砂駅周辺	高砂保管所 (高砂7-7-8) ☎03-5699-1986	▶月～土曜日 午前9時～午後6時 ▶日曜日・祝日 午後1～6時
お花茶屋・堀切菖蒲園・京成立石・四ツ木・綾瀬駅周辺	四つ木保管所 (東四つ木3-23先) ☎03-3693-4154	
金町・柴又・新柴又駅周辺	新柴又保管所 (柴又5-29-15) ☎03-5668-0241	

撤去自転車については、コールセンター(☎03-5856-5055/毎日24時間)または各自転車保管所までお問い合わせください。

駅前放置自転車クリーンキャンペーン

10月22日(水)～31日(金)はキャンペーン期間です。東京都HPからPR動画をご覧ください。



▲詳細はこちら

広告 内容については広告主にお問い合わせください

太陽光パネル + 蓄電池で

停電対策も電気代削減もまとめて実現！

補助金支給例 【国産】長州産業 364w パネル 8 枚 (2.912kw) と蓄電池 (スマート pv マルチ) 12.7kwh を設置した場合

通常 273 万 9 千円 のところ

今なら！

実質負担

29 万 7 千円

葛飾区・江戸川区・足立区などの
施工実績 3,000 件超！

Shift Eco for the FUTURE
FUTAWA

お見積り
無料

047-441-5080

ニ和パワーテック株式会社

info@futawa-powertec.co.jp

千葉県鎌ヶ谷市初富 808-471



人口 472,708人 (男235,447人 女237,261人)
世帯数 256,926世帯 (令和7年10月1日現在)

10月の日曜開庁(区役所のみ) / 10月26日(日)午前9時～正午 転入・転居の届け出など一部業務取り扱い。詳しくは、はなしょうぶコール(☎03-6758-2222)へ。