No.2037
令和8年（2026年）
11月25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　6面
（お知らせ・講座など）
▶すくすく子育て　8面
▶シニアライフ　10面
▶しごと・事業者　12面
▶休日応急診療　15面

大掃除、その前に



いらないものを上手に整理しよう

年末の大掃除を始める前に、まずは家の中の不要な物を整理してみませんか。粗大ごみ・製品プラスチック・古布（ふるぬの）・雑紙（ざつがみ）など、物によって整理方法はさまざまです。

すっきり片付けて、気持ちよく大掃除を始めましょう。

【担当課】　リサイクル清掃課　☎03-5654-8272

このいらない　どう整理する？



使わなくなった
製品プラスチック



古くなった布団



壊れたテレビ



着なくなった衣類



たまったチラシ

答えは2・3面をご覧ください

大掃除、その前に いらないものを上手に整理しよう

【担当課】 リサイクル清掃課 ☎03 - 5654 - 8272

資源やごみの分別方法や収集日について、詳しくは区内全世帯に配布している「資源とごみの収集カレンダー」か区HPをご覧ください。

▲詳細はこちら



製品プラスチック

資源の日 週に1回★



プラマークが付いておらず、プラスチック素材だけでできた製品プラスチックは、資源としてリサイクルできます。

【出し方】

汚れを落とし、中身が見える透明・半透明の袋か、ふたのできる容器（ポリバケツなど）または、区が配布する回収用コンテナに入れて「資源の日」に出します。

回収用コンテナを配布しています



希望する方に、製品プラスチックを出すときに使える回収用コンテナを配布しています。

【申込方法】 オンライン申請か電話で。

【申し込み】 清掃事務所 ☎03 - 3693 - 6113

▲オンライン申請

❌出せない物

- 一辺が30㎝を超える物は**粗大ごみ**
- プラマークが付いた容器や包装は**プラマークの日**
- 金属・ゴムなど、プラスチック以外の素材を含む物は素材により、**燃やすごみの日**または**燃やさないごみの日**

詳しくは区HPをご覧ください。

▲詳細はこちら

⚠モバイルバッテリーなどの小型充電式電池が入った製品は「燃やすごみの日」や「資源の日」には出せません

火災の原因となるため「燃やすごみの日」や「資源の日」には絶対に出さないでください。

金属端子部分にテープを巻き付けるなど絶縁処理をして、リサイクルマークがある物は協力店の回収ボックスへ、リサイクルマークがない物や膨張している物は「燃やさないごみ」に出してください。

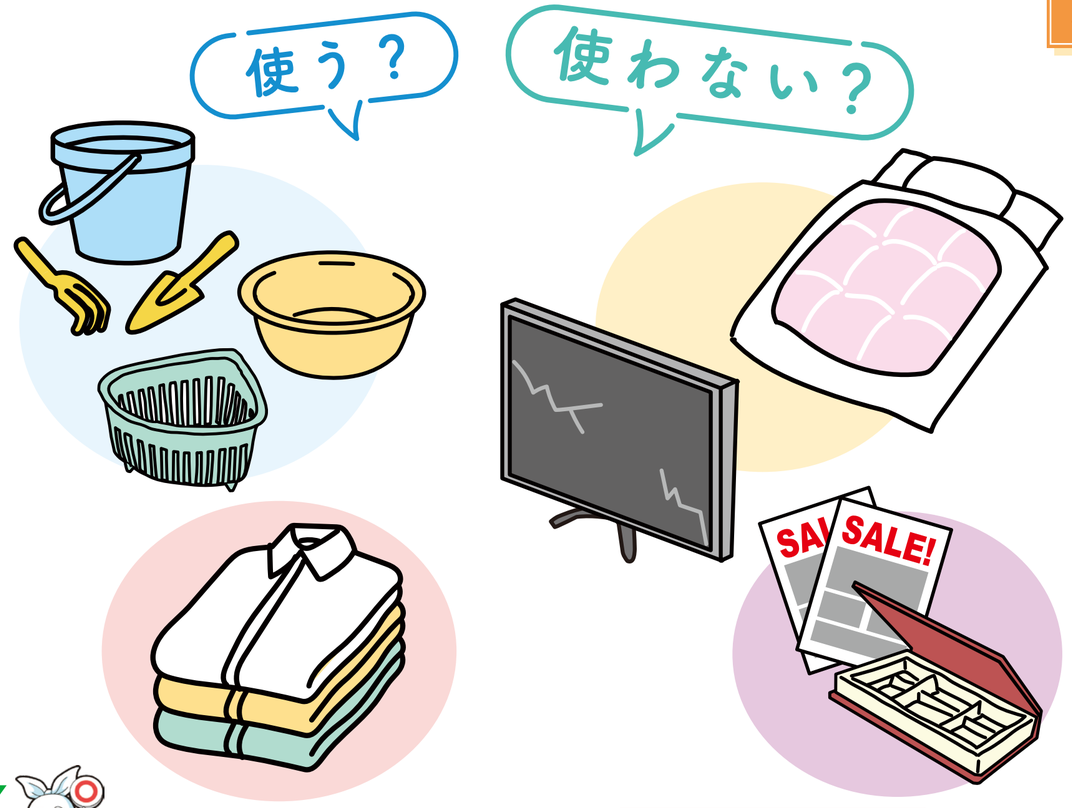


▲リサイクルマーク

リサイクル清掃課（区役所４階409番）にも、回収ボックスを設置しています。製品から小型充電式電池を取り出せない物など回収できない場合があります。詳しくは区HPをご覧ください。

▲詳細はこちら

大掃除前に 分けてみよう



まだ食べられる・使える物 それ、誰かの役に立てるかも



◀葛飾区ごみ減量・３R推進キャラクター りー（Ree）ちゃん

フードドライブの受け付け

食品ロス削減を目的に、家庭で余っている食品を受け付けています。集まった食品は、社会福祉協議会などと連携して、子ども食堂などにお渡しします。

【対象食品】

缶詰、瓶詰、インスタント・レトルト食品、調味料、嗜好品（アルコール類を除く）、乾物、乳幼児用食品、飲料、健康食品などで次の全てに該当する物（生鮮食品は受け取れません）

- ▶未開封 ▶常温で保存可能
- ▶賞味期限が２カ月以上ある（要明記）
- ▶包装や外装が破損していない ▶商品説明が日本語表記

【受付場所・日時】

- ▶リサイクル清掃課（区役所４階409番）
  月～金曜日（祝日・年末年始を除く）
- ▶かつしかエコライフプラザ（立石１ - ９ - １）
  月～水曜日、金～日曜日（12月31日㈭～令和９年１月３日㈰を除く）／午前９時～午後６時（12月29日㈫・30日㈬は午後５時まで）
  ※木曜日が祝日の場合は営業し、翌平日は休業。
- ▶コープ葛飾白鳥店常設型ボックス（白鳥４ - 10 - 17）
  毎日（令和９年１月１日㈮～３日㈰を除く）／午前９時～午後10時45分

不用品交換情報

まだ使える物を譲りたい方と、譲ってほしい方の情報を区HPやかつしかエコライフプラザ（立石１ - ９ - １）などでお知らせしています。

詳しくは区HPをご覧になるか、お問い合わせください。

▲詳細はこちら

リサイクルコーナー

月に１回、ウィメンズパル（立石５ - 27 - １）で新品または新品同様の日用品をお預かりして、販売しています。詳しくは６面をご覧ください。

【担当課】

- ▶**フードドライブ・不用品交換情報について**
  リサイクル清掃課 ☎03 - 5654 - 8273
- ▶**リサイクルコーナーについて**
  消費生活センター ☎03 - 5698 - 2314

ふるぬの 古布 持ち込み

使わなくなった衣類などを、古着として再販売したり、クッションの中身などにリサイクルしたりしています。

【回収できる物】

衣類全般（ゴム製品、ビニール製品は除く）、肌着、タオル、ハンカチ、シーツ、毛布、カーテン、バッグ、革製品など

【出し方】

洗うなどしたきれいな状態の古布を、透明・半透明の袋に入れて回収場所にお持ちください。

【回収場所】

清掃事務所（高砂１ - １ - １）や区役所などに回収ボックスを設置しています。

また、区内施設や公園、区内のスーパーマーケット「ライフ」で巡回回収を行っています。受付日時など、詳しくは区HPをご覧になるか、お問い合わせください。

▲詳細はこちら

❌回収できない物

布団、枕、マットレス、カーペット、雨がっぱ、ぬいぐるみ、綿入りのはんてん、汚れている物など

年末年始の収集・持ち込みの申し込みはお早めに

粗大ごみ・家電リサイクル品目

粗大ごみ

家具や自転車など、一辺が30㎝を超える物は粗大ごみです。処理手数料がかかります。

【申込方法】 オンライン申請か電話で。

【申し込み】 粗大ごみ受付センター

☎0570 - 099 - 799

（毎日／午前８時～午後７時）

▲オンライン申請

家電リサイクル品目

エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機は、家電リサイクル品目です。

再商品化等料金などがかかります。

【出し方】 次のいずれかの方法で出します。

- ▶**購入や買い替えで利用した店に引き取りを依頼**
- ▶**家電リサイクル受付センターに回収を依頼**

【申込方法】 オンライン申請か電話で。

【申し込み】 家電リサイクル受付センター

☎0570 - 087 - 200

（月～金曜日（祝日を除く）／午前９時～午後５時）

▲オンライン申請

- ▶**指定引取場所に持ち込み**

持ち込む前に、引取場所に電話で申し込みが必要です。

詳しくは区HPをご覧ください。

▲詳細はこちら

粗大ごみ受付センター **家電リサイクル受付センター**

電話による申込受付を一時停止します

【受付停止期間】

12月29日㈫～令和９年１月３日㈰

オンライン申し込みは24時間受付可能です



ざつがみ 雑紙

資源の日 週に1回★

チラシやお菓子の紙箱などの雑紙は、段ボール・新聞・雑誌などと同様に資源としてリサイクルできます。

【雑紙の例】

チラシ、お菓子・ティッシュペーパーの箱、封筒・ハガキ（個人情報は消しましょう）、ラップ・トイレットペーパーの芯、包装紙、紙袋など

【出し方】

ビニールや金具など、紙以外の部分は取り除きましょう。

ひもで縛るか紙袋などにまとめて「資源の日」に出します。



❌出せない物

防水加工や特殊なコーティングがされている物、食べ物の汚れや強い臭いがついた物、レシート、圧着ハガキなどは**燃やすごみの日**

SDGsインスタグラム
葛飾区のSDGsの取り組みを紹介しています

広報特派員、発信中！

区内のさまざまな場所やイベントなどを取材し、区の魅力を区HPとインスタグラムで発信する「葛飾区広報特派員」の取材記事の一部を紹介します。

【担当課】　広報課　☎03 - 5654 - 8115

区HP「特派員が行く！」



葛飾の火が、世界の職人を支えている

江戸打刃物　四代宗秋・八重樫打刃物製作所を訪ねて

「打刃物」ってご存じですか？

炉で熱した鋼を金づちで叩いて鍛えて作る刃物のことで、日本刀の流れをくむ伝統的なスタイルです。機械で型抜きして作る「抜き刃物」とは異なり、手作業で鍛造されているので刃が欠けにくく、長く愛用できる刃物です。八重樫打刃物製作所は、代々受け継がれてきた鍛冶の技術で葛飾区指定伝統工芸品「東京打刃物」を製作する工房です。

葛飾区産業フェア「農業・伝統産業展」で八重樫潤一さんにお話を伺ってきました。（続きは右の二次元コードから）

▲詳細はこちら

取材　生駒 尚己 さん

インスタグラム「葛飾区広報特派員」

葛飾区広報特派員

▲インスタグラム

野菜宝船



迫力満点！農家さんの思いと、野菜の力強さが伝わってきます。

取材　雪日和 さん

神獅子舞



柴又八幡神社の神獅子舞。区の無形民俗文化財に指定されています。

取材　青木 司 さん

かつしかを伝え隊

区公式SNSなどで発信している区の出来事の一部を紹介します。

【担当課】　広報課　☎03 - 5654 - 8115

区公式X（旧ツイッター）　区公式フェイスブック

産業フェア





10月16日～18日に工業・商業・観光展、23日～25日に農業・伝統産業展をテクノプラザかつしかで行いました。区内の伝統工芸品や葛飾元気野菜などが並び、多くの方が買い物や体験を通して区の産業に触れました。

かつしかライブファクトリー



10月31日に区内の町工場で、かつしかライブファクトリーを開催しました。普段は見られない工場内を見学したり、職人から教わりながらものづくりを体験したりするなど、参加者は葛飾の町工場ならではの技術に触れました。

渋江商店街ハロウィンフェスタ



10月31日に渋江商店街でハロウィンフェスタが行われました。ステージイベントやスタンプラリーなどが行われ、思い思いの仮装をした子どもたちが参加しました。会場はハロウィンを楽しむ来場者の笑顔であふれていました。

寅さんサミット







10月31日・11月1日に柴又帝釈天参道などで寅さんサミットを開催しました。ロケ地のグルメ販売や、山田洋次監督が美保純さん、北山雅康さん、SUPER BEAVERの渋谷龍太さんとトークショーを行い、多くのファンでにぎわいました。

羊毛フェルトで干支飾りをつくろう



11月10日に青戸高架下集い交流館で、羊毛フェルトを使った「未」の干支飾り作りを行いました。参加者は羊毛を少しずつ形にしながら、作品作りを楽しみました。完成した干支飾りを手に、参加者からは笑顔があふれていました。

かつしかフードフェスタ



11月14日・15日に新小岩公園でかつしかフードフェスタを開催しました。区内の飲食店40店舗が自慢の料理を提供し、多くの来場者でにぎわいました。葛飾にゆかりのある出演者が、歌や演奏などで会場を盛り上げました。

広告　内容については広告主にお問い合わせください

東京都行政書士会葛飾支部会員

官公庁への代理申請・契約書の代理作成は、行政書士にご相談下さい。

植原ひとみ（金町2-15-10-#04）	田中雄一郎（東新小岩7-4-7）	松﨑基城（南水元1-8-17-401）	宋民子（亀有1-26-7）	古谷武志（奥戸7-15-19）	富井禎文（亀有1-10-11）	川原美穂子（亀有5-34-10-401）	鈴木恵子（堀切2-48-18）
遺言・相続、死後の対応など（英語対応可）、お気軽にご相談を	遺言・相続専門　お気軽にご相談ください　出張相談可（夜土日祝対応可）	遺言・相続専門／オンライン、出張相談も可能（夜土日祝可）	外国人在留・帰化、在日外国人の相続、在日韓国人の戸籍	外国人在留・帰化、相続・遺言介護事業、入札参加、民事・商事	不動産・空き家・借地・共有遺言・相続・銀行の手続き	建設宅建産廃等許可・入札参加遺言相続相談会　亀有駅歩2分	遺言・相続、外国人在留・帰化著作権に関するご相談
3609-4675	5654-9746	5699-1955	5680-6930	3692-0778	6336-6964	6314-5333	6319-5527



〈宴会や会食に〉和楽亭・静観亭をご利用ください

利用料金など、詳しくは各施設にお問い合わせください。　【担当課】　公園課

新小岩公園内　和楽亭

和室やロビーでの食事や庭園でのバーベキューなどを楽しめます。和室でも椅子席の利用が可能です。

宴席・コース料理・バーベキューは予約制で、60人程度まで利用できます。

【利用時間】　午前9時～午後6時（夜間利用は午後10時まで）

【休館日】
水曜日・第3木曜日、年末年始

【申込方法】　電話か窓口で。

【所在地・申し込み】　和楽亭
（西新小岩1 - 1 - 3新小岩公園内）
☎03 - 5670 - 3515



▲和楽亭の外観

堀切菖蒲園内　静観亭

50人程度までの会合・法事・宴席などに利用できます。

【利用時間】
午前9時～午後4時30分（夜間利用は午後5時30分～9時）

【休館日】　月曜日（祝日の場合はその直後の平日）、年末年始

【申込方法】
利用月の3カ月前の1日午前9時から電話で（先着順）。

【所在地・申し込み】　静観亭
（堀切2 - 19 - 1堀切菖蒲園内）
☎03 - 3693 - 6636


▲静観亭からの眺め

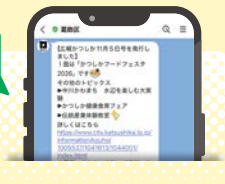
区公式SNSで最新情報をチェック

SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）を活用すると、お持ちのスマートフォンやタブレットなどで、簡単に区の情報を取得することができます。最新情報のチェックに役立つ、6つのSNSを紹介します。

【担当課】　広報課　☎03 - 5654 - 8115

LINE

アカウント名　葛飾区



欲しい情報を選んでスマホで受信。生活に役立つ通知がダイレクトに届きます。

X（旧ツイッター）

アカウント名　葛飾区



緊急情報や最新ニュースを即時配信。町の「いま」を素早くキャッチできます。

Facebook

アカウント名　葛飾区



地域の行事や活動を写真で詳しく報告。区の取り組みを深く知るのに便利です。

YouTube

アカウント名
citykatsushika



町の魅力を迫力の映像で公開中。イベントや施設の様子を動画で楽しめます。

Instagram（インスタグラム）

アカウント名
葛飾区【公式】



短い動画や写真と文章で、イベントやスポット、暮らしに役立つ情報などを見ることができます。

TikTok（ティックトック）

アカウント名

なんかいいよね、葛飾【公式】



かつかつしかしか



区の注目スポットを短い動画で紹介。意外な魅力をテンポよくお届けします。

◀LINE・X・Facebook・TikTok・Instagramはこちら

◀YouTubeはこちら





漫画『こちら葛飾区亀有公園前派出所』連載開始50周年を記念して、亀有の街に散らばった両さんを捕獲するスポットラリーを開催します。捕獲した両さんの数に応じて景品を差し上げます。

【担当課】　観光課　☎03 - 3838 - 5558

期間　12月1日㈫～令和9年2月6日㈯
午前10時～午後8時

会場　亀有地域

【持ち物】　GPS機能が搭載された、インターネット接続ができる端末（スマートフォンなど）

【参加方法】
❶区内にあるポスター・チラシの二次元コードを読み取り、参加登録
❷亀有の街に散らばった両さんのスポットを見つけ、二次元コードを読み取って両さんを捕獲
❸捕獲した両さんの数に応じて、景品をゲット

【ポスター設置・チラシ配布場所】
こち亀記念館（亀有3 - 32 - 17）、亀有観光案内所（亀有3 - 21 - 6）、亀有駅、区施設など

【景品交換場所】　亀有観光案内所（亀有3 - 21 - 6）

10体捕獲



▲こち亀オリジナル待ち受け画像

30体捕獲



▲こち亀表紙コレクションシール

50体捕獲



▲50周年両さんチャーム

©秋本治・アトリエびーだま／集英社

区の手続きや催し物の問い合わせ、がん検診の申し込みは
はなしょうぶコール　☎03-6758-2222
午前8時～午後8時　年中無休　FAX03-6758-2223

凡例
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
他…その他　方…申込方法　申…申込先　問…問い合わせ　担…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○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

区民借上保養施設

利用は区内在住の方に限ります。空室状況など、詳しくは施設利用案内か区HPをご覧ください。

令和9年2月分抽選申込受付

12月1日㈫～8日㈫（必着）にオンラインか、申込専用ハガキ（1グループ1枚）で。

1人での利用は、1月4日㈰以降に空室受付をご利用ください。

【施設を利用できない日】

▶吟松亭あわしま
2月1日㈰～3日㈫・15日㈰・16日㈫

▶ホテル一宮シーサイドオーツカ
2月2日㈫・3日㈫・22日㈰

▶岸権旅館
2月21日㈯～23日㈫・祝

1月分空室受付（先着順）

12月1日㈫は午前9時から電話で。2日㈬から利用日の前日までは、午前8時30分から電話か窓口で（土・日曜日、祝日は電話のみ）。

いずれも

【申込専用ハガキ・施設利用案内配布場所】　区役所内旅行コーナー（区役所内郵便局上）、地区センター、図書館など

【空室確認・申し込み】

▶月～金曜日／区役所内旅行コーナー　☎03-5670-3861

▶土・日曜日、祝日（午前11時～午後5時）／近畿日本ツーリスト㈱コンタクトセンター　☎03-4332-1863

【担当課】　地域振興課

▲詳細はこちら

リサイクルコーナー・フリーマーケット

【日時】　12月12日㈯
午前10時～午後2時

フリーマーケットは6店出店予定です。

リサイクルコーナー出品募集

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

出品は、区内在住で営利目的としない方に限ります。

出品可能品目など、詳しくは区HPをご覧になるか、お問い合わせください。

【出品上限点数】　1人8点（衣類・バッグ類・靴類は各2点）

【出品受付日時】　12月7日㈰～9日㈫午前10時～午後2時

【会場・出品受付・担当課】
消費生活センター
（立石5-27-1 ウィメンズパル内）
☎03-5698-2314

▲詳細はこちら

はじめての電子書籍

電子書籍の操作説明を受けた後、実際に体験します。

日12月4日㈮午前10時30分～11時30分。直接会場へ（先着順）。対区内在住・在勤・在学で、中学生以上の方5人程度持スマートフォンなどの端末、区立図書館の利用カード会担立石図書館（立石1-9-1）☎03-3696-4451

秋野菜品評会・即売会

区内農家の優れた技術で生産された農産物をご覧になれます。

新鮮な野菜や鉢植えの即売会も行います（売り切れ次第終了）。

日12月4日㈮▶品評会／午後1～3時▶野菜即売会／午後3時30分から（午後1時30分から整理券配布）▶鉢植え即売会／午後3時15分から会テクノプラザかつしか（青戸7-2-1）担産業経済課☎03-3838-5554

リガーレヴィア葛飾 フットサル公式戦にご招待

日12月12日㈯午後2時から会水元総合スポーツセンター（水元1-23-1）定200人方オンライン申請で、12月4日㈮まで（区内在住の方優先・多数抽選）。
問リガーレヴィア葛飾
☎090-9004-5618
担生涯スポーツ課

▲オンライン申請

かつしか語り隊の会 活動・入会説明会

柴又の魅力を伝え、名所などを案内するボランティアを募集します。

日12月20日㈯午前10時～11時30分・23日㈫午後6時～7時30分会柴又川甚まちなみ館（柴又7-19-14）対区内在住・在勤おおむね55歳以上の方費入会する場合は3,000円（年会費）方メールに「上欄記入事項と参加希望日」を書いて、12月15日㈫午後4時まで。申「かつしか語り隊」の会✉shibamata_guide@googlegroups.com担地域包括ケア担当課☎03-5698-6201

令和9年　はたちのつどい

11月中旬に対象の方へ案内ハガキを送付しました。式典の内容など、詳しくは区HPをご覧ください。

日令和9年1月11日㈪・祝▶〒124地域にお住まいの方／午前10時30分～11時30分▶〒125地域にお住まいの方／午後1～2時会かつしかシンフォニーヒルズ（立石6-33-1）対区内在住で、令和9年4月1日時点で20歳の方持案内ハガキ他区外へ転出された方で参加希望の方、案内ハガキの再発行を希望する方は、12月21日㈪午後5時までにオンライン申請でお申し込みください。担地域教育課
☎03-5654-8482

▲詳細はこちら

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。

イベント

秋のまるごと体験市

野点（のだて）・抹茶体験、おわら踊り、阿波踊り、ピクルス作りなどを行います。

各イベントの時間など、詳しくはHPをご覧ください。

日11月28日㈯・29日㈰午前10時～午後5時会問柴又川甚まちなみ館（柴又7-19-14）☎03-5889-9271担観光課

▲詳細はこちら

ブックトレード

自宅にある読み終えた本にメッセージを添えて、他の方が読み終えた本と交換できます（1人5冊まで）。

参加方法など、詳しくはHPをご覧になるか、お問い合わせください。

日12月20日㈰午前11時～午後4時（本の受け付けは午後3時まで）会担上小松図書館（東新小岩3-12-1）☎03-3696-7901

▲詳細はこちら

令和8年熊本地震災害義援金
温かいご支援ありがとうございます

【担当課】　総務課　☎03-5654-8136

9月9日～10月15日にお預かりした義援金521万236円を、10月28日に日本赤十字社にお送りしました。

義援金をお寄せいただいた団体は次のとおりです（敬称略・五十音順）。

▶㈱葛飾建築協会　▶NPO法人葛飾アクティブ.COM
▶葛飾合気会　▶葛飾空衛会　▶葛飾区ラジオ体操連盟
▶葛飾造園災害対策協議会　▶葛飾電気防災協力会
▶葛飾防災協力会　▶葛飾メンテナンス災害対策協議会
▶㈱安蒜鍍金（あんびるめっき）　▶新栄町会　▶東京聖栄大学
▶東京都塗装工業協同組合葛飾支部
▶宵フェスタイベント参加者一同

この他、多くの皆さんから温かいご支援をいただいています。ご協力ありがとうございます。

義援金は引き続き受け付けています

【受付方法】　現金のみ

【受付場所】　区役所2階区民ホール、総務課（区役所5階504番）、区民事務所、区民サービスコーナー

直接会場へ（先着順）　図書館映画会　12月分

【担当課】　中央図書館　☎03-3607-9201

【対象】　中学生以上の方

日時	会場	内容（製作年／出演）	定員
12/12㈯ 午後6時～7時25分	中央図書館（金町6-2-1）	スクルージ（クリスマス・キャロル）（字幕）（1935年／シーモア・ヒックス）	80人
12/13㈰ 午後2時～4時20分	鎌倉図書館（鎌倉2-4-5）	ラーゲリより愛を込めて（2022年／二宮和也）	30人

関係機関のお知らせ

11月30日（いいみらい）は「年金の日」です

年金記録や将来の年金受給見込み額を確認できる「ねんきんネット」を利用して、未来の生活設計を考えてみましょう。

詳しくはHPをご覧ください。

【問い合わせ】
葛飾年金事務所　☎03-3695-2181

▲詳細はこちら

かつしかFM 78.9MHz
「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7時40分・午後4時 パソコン・スマホからも聴けます。

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。

ありがとう立石ぷらっとホーム

京成立石駅の解体を前に、さまざまなイベントや企画を行います。イベントの内容など、詳しくはHPをご覧ください。

日12月5日㈯午前9時～午後5時 会京成立石駅周辺 問立石駅通り商店会（細谷）☎03-3697-4410 担商工振興課

▲詳細はこちら

銭湯でりんご湯に入りませんか

区内の公衆浴場でりんご湯を行います。実施日が異なる銭湯があります。詳しくはHPをご覧ください。

日12月6日㈰。時間は銭湯により異なります。 費入浴料 担商工振興課☎03-3838-5559

▲詳細はこちら

講座・講演会

北欧のクリスマス料理教室



サーモンのマスタード焼き、ディルポテト、プルーンのクリームデザート、クランベリーのクリスマスグロギ（飲み物）を作ります。

日12月20日㈰午前10時～午後1時 対区内在住・在勤・在学の中学生以上の方24人 費3,000円 方11月22日㈰～12月6日㈰に、オンライン申請・電話・窓口で（多数抽選）。 会申担新小岩地域活動センター（西新小岩4-33-2にこわ新小岩内）☎03-3696-0080

▲オンライン申請

体軸体操　全6回

日令和9年1月14日㈬・28日㈬、2月4日㈬・18日㈬、3月4日㈬・18日㈬午後4時15分～5時15分 会カナマチぷらっと（金町6-5-1） 対区内在住・在勤おおむね60歳以上の方15人 費6,000円 方オンライン申請か往復ハガキ（「6面上欄記入事項、生年月日、性別」を記入）で、12月17日㈬（必着）まで（多数抽選）。 申問〒125-0032水元1-23-1㈱オール水元スポーツクラブ☎03-5876-9188（月～土曜日（祝日を除く）／午前10時～午後5時） 担生涯スポーツ課

▲オンライン申請

はつらつ健康体操 高砂会場　全7回

日12月18日～令和9年2月5日の㈮（1月1日を除く）午後1時30分～2時30分 会高砂地区センター（高砂3-1-39） 対区内在住おおむね60歳以上の方30人 費3,500円 方オンライン申請かハガキ（「6面上欄記入事項、生年月日、性別」を記入）で、12月11日㈮（必着）まで（多数抽選）。 申問〒125-0032水元1-23-1㈱オール水元スポーツクラブ☎03-5876-9188（月～土曜日（祝日を除く）／午前10時～午後5時） 担生涯スポーツ課

▲オンライン申請

障害者トランポリン教室

日12月4日㈮午後6時30分～8時 会水元総合スポーツセンター（水元1-23-1） 対区内在住で障害のある方20人 費100円 方11月27日㈮午前10時から電話かファクス（「6面上欄記入事項」を記入）で（先着順）。 申㈱オール水元スポーツクラブ☎03-5876-9188 FAX03-5876-9189（月～土曜日／午前10時～午後5時） 担生涯スポーツ課

パラスポーツ体験会

ボッチャを体験します。

日12月7日～21日の㈪午後4時30分～6時30分、直接会場へ（先着順）。 定各日15人程度 会 問㈱オール水元スポーツクラブ（水元1-23-1水元総合スポーツセンター内）☎03-5876-9188（月～土曜日（祝日を除く）／午前10時～午後5時） 担生涯スポーツ課

スポーツ指導員養成講習会 ソフトテニス　全2回

ソフトテニスの指導員としての知識や指導方法を学びます。

日令和9年2月6日㈮・7日㈯午前9時～午後1時30分 対区内在住・在勤18歳以上の方40人 費1,000円 方オンライン申請か、申込書を持参・郵送・ファクスで、12月23日㈫（必着）まで（多数抽選）。申込書は窓口で配布する他、区HPからも取り出せます。 会申問 奥戸総合スポーツセンター（奥戸7-17-1）☎03-3691-7111 担生涯スポーツ課

▲詳細はこちら

認知症サポーター養成講座 モ

認知症のある方やその家族が、地域で安心して一緒に暮らしていけるよう、認知症を正しく理解します。

堀切会場

日12月19日㈯午前10時～11時30分 会葛飾ロイヤルケアセンター（堀切2-66-17） 方11月27日㈮午前9時からオンライン申請か電話で（先着順）。 申高齢者総合相談センターお花茶屋☎03-6662-7907

▲オンライン申請

新小岩会場

日12月19日㈯午後1時30分～3時 会新小岩地区センター（新小岩2-17-1） 方11月27日㈮午前9時から電話で（先着順）。 申高齢者総合相談センター新小岩☎03-5879-9328

いずれも

対区内在住・在勤・在学の方20人 担高齢者支援課

区民のための健康増進講演会

訪問診療について分かりやすく説明します。

日12月5日㈯午後2～3時。直接会場へ（先着順）。 定100人 会 問㈱葛飾区医師会（立石5-15-12葛飾区医師会館内）☎03-3691-8536 担地域保健課

無料公開講座

救急看護認定看護師と理学療法士が、フレイル予防についてお話しします。

日12月12日㈯午前10～11時 会四つ木地区センター（宝町1-1-22） 定50人 方オンライン申請か電話で、12月8日㈫午後5時30分まで（多数抽選）。 申イムス東京葛飾総合病院☎03-5670-9901 担地域保健課

▲オンライン申請

無料健康教室

心臓血管外科医が、心不全などの心疾患やその予防法、治療法などについてお話しします。

日12月17日㈭午後2～3時 会東立石地区センター（東立石2-15-7） 定50人 方オンライン申請か電話で、12月15日㈫午後5時30分まで（多数抽選）。 申イムス葛飾ハートセンター☎03-3694-8146 担地域保健課

▲オンライン申請

大人の数学講座 モ

区民大学単位認定講座。

番号	日程	内容
①	令和9年1/17㈯	演習「平面図形」 講演「幾何学の魅力」
②	1/31㈯	演習「一次関数」 講演「物事の因果関係を探る」

いずれも午後1時30分～4時30分

【会場】 金町地区センター（東金町1-22-1）
【対象】 18歳以上の方各日30人
【費用】 各日3,000円
【申込方法】 オンライン申請で、①12月24日㈭②令和9年1月14日㈭まで（多数抽選）。
【問い合わせ】 ㈶日本数学検定協会 ☎03-5812-8343（月～金曜日（祝日、12月28日㈪～令和9年1月5日㈫を除く）／午前10時～午後4時）
【担当課】 生涯学習課

▲オンライン申請

マイナンバーカードは更新手続きが必要です

【担当課】 戸籍住民課 ☎03-5654-8588

マイナンバーカードには「カード本体」と「電子証明書」の2つの有効期限があります。



出典：厚生労働省 資料（一部抜粋）

マイナンバーカード本体の有効期限
▶ 発行から10回目の誕生日まで

電子証明書の有効期限
▶ 発行から5回目の誕生日まで

いずれも有効期限の2～3カ月前に更新のお知らせが届きます。

更新手続きは、有効期限の3カ月前の翌日から行えます。

更新のお知らせが届いたら、有効期限内に更新手続きを行ってください。

【申請方法】

▶マイナンバーカード本体の更新
オンライン・郵送・窓口（区役所、区民事務所、区内8カ所の郵便局）

オンライン・郵送での申請方法は、更新のお知らせをご覧ください。

▲郵便局の詳細はこちら

▶電子証明書の更新
窓口（区役所、区民事務所）

区役所と新小岩区民事務所は、土・日曜日（第3土曜日と翌日曜日、祝日を除く）も受け付けています。

1～4月は、区役所や区民事務所の窓口が大変混み合います。また、カード本体の更新は、申請から交付の準備ができるまで、1カ月程度かかります。有効期限が切れる前に、早めに手続きをお願いします。

凡例
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　他…その他　方…申込方法　申…申込先　問…問い合わせ　担…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○回」とある講座は、全ての日程に参加してください。



ウェブ版広報かつしか
広報かつしかの紙面に載せきれなかった情報を区HPで詳しく読むことができます。

水曜日の夜間に開催　ひとり親家庭の方へ 就労支援個別相談会

就労専門相談員が、ひとり親家庭の経済的な自立に向けた就職・転職・給付金を活用した資格取得に関する相談に応じます。

【日時】 12月9日㈬・16日㈬
午後5時30分～6時15分・6時30分～7時15分

【対象】 区内在住のひとり親家庭の母親または父親（見込みを含む）各回1人

【申込方法】 11月27日㈭午前9時から電話で（先着順）。

【会場・申し込み・担当課】
子育て応援課（区役所4階401番）　☎03-5654-8276

親子自然遊び教室　冬の生きもの探し



【日時】
12月19日㈮午前10～11時

【対象】
3歳以上就学前のお子さんと保護者5組（保護者1人につきお子さん2人まで）

【申込方法】
電話か窓口で、12月8日㈫午後5時まで（多数抽選）。

【会場・申し込み】
鎌倉公園野草園管理所（鎌倉3-22-1）　☎03-3659-7655

【担当課】 公園課

赤ちゃんの駅をご利用ください

乳幼児を育てている方が、外出時に気軽に授乳やおむつ替えなどができる「赤ちゃんの駅」を、区立施設や協力いただいている民間施設に設置しています。

赤ちゃんの駅がある施設には、のぼり旗やステッカーを掲示しています。

利用できる施設や時間など、詳しくは区HPをご覧ください。



▲ステッカー



▲のぼり旗

【主な設備】
授乳スペース、おむつ交換台、調乳用のお湯の提供（一部施設を除く）

【設置場所】
子ども未来プラザ、児童館、地区センター、図書館など

【担当課】 子育て政策課　☎03-5654-8293



▲詳細はこちら

葛飾区LINE公式アカウントから お子さんの成長に合わせた情報が届きます



【担当課】 広報課　☎03-5654-8115

出産予定日またはお子さんの生年月日を登録すると、妊娠週数・月齢に合わせた情報が届きます。

登録方法など、詳しくは区HPをご覧ください。

▲詳細はこちら

博物館天文ジュニア教室 冬休み　星の学校



工作やお話を通して、火星について学びます。

【日時】 令和9年1月6日㈫午前10時～正午

【対象】 小学3～6年生30人

【費用】 100円

【申込方法】 オンライン申請か往復ハガキ（「6面上欄記入事項」を記入）で、12月15日㈫（必着）まで（多数抽選）。

【会場・申し込み・担当課】
〒125-0063白鳥3-25-1郷土と天文の博物館
☎03-3838-1101

▲オンライン申請

保田しおさい学校 説明会・見学会

肥満やぜんそく、心身症などの小学3～6年生が、豊かな自然の中で健康回復や体力増強をめざす全寮制の学校です。

説明会

【日時】 12月18日㈮午後1時30分～3時30分
直接会場へ（先着順）。

【会場】 総合教育センター（鎌倉2-12-1）

【定員】 30人程度

【問い合わせ】 保田しおさい学校　☎0470-55-1110

見学会

【日時】 令和9年1月16日㈮午前7時30分～午後4時15分。集合・解散／高砂南公園（高砂4-1-7）。貸し切りバスで往復します。

【会場】 保田しおさい学校（千葉県安房郡鋸南町）

【定員】 40人

【費用】 384円

【申込方法】 オンライン申請か電話で、12月18日㈮まで（多数抽選）。

【申し込み】
総合教育センター　☎03-5668-7609

▲オンライン申請

いずれも

【対象】 区立小学校に通うお子さんの保護者、教育関係者

【担当課】 総合教育センター

広告　内容については広告主にお問い合わせください

雨漏検査!!
難解な雨漏りを即解決
特殊検査液で雨漏り
原因をピンポイント解明
壁、天井のしみを
みつけたらまず、ご一報下さい
検査・修繕
修繕費の無駄はカット　見積無料
0120-18-3216
株式会社サーベイ
東京都葛飾区立石7-31-7

庭木1本から大歓迎!!
見積無料
特定1本 3,300円（税込）※3m未満
※伐採、マツ、マキなど仕立て物は別途お見積りとなります　※ゴミ処分費別途
庭まわりの困りごとに、若さ溢る有資格者の"プロ"が対応！
まずはご相談ください
今まで頼んでいた所が閉業して困ってる…
庭をキレイにしたいな
屋根よりも高い大木、切ってもらえるの？
放ってある空家の管理を頼めないかしら？
植木鉢や古土の処分はしてくれるの？
グリーンアドバイザー、樹医も在籍！
雑草対策や消毒もご相談ください！
フリーダイヤル 0120-187-394
㈱大和グリーン
葛飾支店　葛飾区区青戸3-31-4
受付時間　9:00～18:00 無休
足立・板橋・北区・練馬・松戸にも支店あり！
広報かつしか読者特典 すべての作業料金から10%OFF
2026年12月25日以降の作業予約で
先着10名限定 更に+10%OFF
他社との料金比較（相見積もり）でもかまいません。お気軽にお問合せください♪

東京都　公益財団法人 東京しごと財団 Tokyo Foundation for Employment Services　女性活躍の輪 Women in Action
都内中小企業事業主向け「年収の壁突破」総合対策促進奨励金
従業員が年収の壁を気にせず働ける職場づくりを支援します。
配偶者手当の見直しや社会保険に加入した非正規雇用者向けの手当等の新設で「年収の壁」に伴う現場の問題解決に取り組む企業に奨励金を支給します。
取組コース（奨励金額）：
・社会保険加入促進コース 30万円
・配偶者手当見直しコース 30万円
※両コース実施の場合は最大50万円
申請受付：令和9年2月28日まで
対　象：都内で事業を営む中小企業事業主
＜まずはお電話ください＞
「年収の壁突破」総合対策促進奨励金事務局
TEL：03-5211-2315　受付：平日9:00～17:00（正午～午後1時・土日・祝祭日・年末年始は除く）
詳しくは特設WEBサイトをご覧ください▶

令和８年度 葛飾区自治功労者表彰

11月６日、令和８年度自治功労者表彰式がテクノプラザかつしかで行われ、次の方が表彰されました（功労別五十音順・敬称略）。

【担当課】　総務課　☎03 - 5654 - 8136



▲特別表彰者



▲行政、地域振興、納税、消防功労表彰者



▲統計、社会福祉功労表彰者



▲保健衛生、学校教育、社会教育・体育、産業振興、文化功労表彰者

自治功労者特別表彰

特に本区自治行政の伸展に貢献され功績が顕著な方

秋葉 和実（白鳥２丁目）
井口 理津子（奥戸２丁目）
霧生 久雄（亀有３丁目）
齋藤 英子（亀有３丁目）
瀧澤 一郎（立石４丁目）

自治功労者表彰

地方自治及び地域の振興・発展に貢献された方

附属機関の委員

五木田 幸江（三鷹市）
相馬 央令子（相模原市）
中嶋 直美（新宿１丁目）
吉田 正樹（江戸川区）

自治町会の会長、副会長

池田 栄次（お花茶屋３丁目）
池田 司（堀切８丁目）
池田 三智子（小菅２丁目）
岩田 嘉次（東新小岩７丁目）
宇佐美 勝利（西亀有４丁目）
木村 秀男（お花茶屋２丁目）
佐久間 幸一（白鳥２丁目）
佐野 剛（お花茶屋３丁目）
清水 昇（東金町７丁目）
瀬々 昌宏（立石８丁目）
髙田 光雄（亀有２丁目）
竹谷 慎一（東新小岩７丁目）
田中 順子（お花茶屋３丁目）
中嶋 將人（東金町６丁目）
中村 壽恵子（お花茶屋２丁目）
藤関 美保（亀有１丁目）
船津 茂昭（お花茶屋１丁目）
松井 進（堀切８丁目）
宮城 雅孝（青戸５丁目）

青色申告会支部長

一志 英明（高砂６丁目）
猪爪 隆博（高砂５丁目）

消防団員

阿部 慶太（東新小岩２丁目）
石川 拓磨（高砂３丁目）
石川 雅一（高砂３丁目）
幸治 正明（西亀有３丁目）
小山 明子（金町６丁目）
三瓶 正博（亀有５丁目）
篠原 伸一（新宿２丁目）
志村 國彦（東新小岩８丁目）
鈴木 実（柴又６丁目）
髙橋 秀和（柴又４丁目）
千田 高裕（東新小岩８丁目）
徳増 昌宏（柴又６丁目）
中村 幸伸（柴又１丁目）
半田 知久（柴又１丁目）
平山 学（柴又３丁目）
廣瀬 昌光（新小岩１丁目）
八幡 吉彦（南水元４丁目）
渡邊 信之（お花茶屋２丁目）

統計調査員

新保 陽子（鎌倉４丁目）
中村 重芳（宝町２丁目）
渡邊 春夫（堀切３丁目）

福祉・衛生・生活環境の向上に貢献された方

民生委員・児童委員

浅岡 しのぶ（東四つ木３丁目）
伊坂 克貴（柴又６丁目）
一倉 恵利子（西新小岩５丁目）
宇田川 道子（東堀切２丁目）
浦野 みど里（立石６丁目）
岡村 明（水元１丁目）
小川 竹夫（西亀有２丁目）
小野 ハマ（東堀切３丁目）
小野寺 咲子（西新小岩１丁目）
神長 孝代（東新小岩５丁目）
木内 智美（新小岩４丁目）
木村 良子（小菅２丁目）
栗田 美江子（東四つ木３丁目）
栗原 正男（小菅２丁目）
小井土 けい子（白鳥２丁目）
小谷 義行（東立石４丁目）
小林 喜美子（南水元２丁目）
坂田 千代子（奥戸２丁目）
櫻井 喜代美（鎌倉３丁目）
澤口 勝江（鎌倉２丁目）
白井 和喜恵（白鳥４丁目）
鈴木 陽子（西新小岩５丁目）
髙橋 恒生（東四つ木３丁目）
髙橋 不二子（白鳥３丁目）
田中 誠一（奥戸１丁目）
田村 喜久雄（西亀有１丁目）
千野 裕子（白鳥４丁目）
戸室 富美代（東水元２丁目）
中山 友子（堀切６丁目）
奈良橋 初枝（東新小岩４丁目）
平賀 ふなみ（堀切４丁目）
二葉 透（東金町６丁目）
古橋 美香（西新小岩４丁目）
増田 左文（東立石４丁目）
三井 幸子（東金町３丁目）
宮本 チエ子（堀切３丁目）
山内 裕子（金町４丁目）

保護司

増田 充（小菅１丁目）
山中 雅仁（堀切４丁目）

学校・幼稚園・保育園の医師、歯科医師、薬剤師

岡田 深雪（新小岩４丁目）
加賀田 博子（東立石３丁目）
曽我 満（高砂５丁目）
髙木 恒治（東金町１丁目）
角田 由理（亀有３丁目）
宮澤 具巳（堀切２丁目）
山﨑 俊恒（青戸３丁目）

教育の振興・発展に貢献された方

区立小・中学校、幼稚園の PTA 会長

青砥 正英（高砂２丁目）
大島 信次（細田４丁目）
鮫島 健太郎（東金町１丁目）
寺北 恵子（青戸５丁目）
宮城 寿（東新小岩１丁目）
村髙 祐一（新宿２丁目）

青少年育成地区委員会委員

一迫 康紀（南水元３丁目）
江口 典子（堀切３丁目）
太田 利枝（水元１丁目）
太田 ルリ（青戸５丁目）
大山 均（西水元１丁目）
河合 弘子（青戸４丁目）
岸 美稚子（四つ木１丁目）
栗本 享子（亀有３丁目）
佐野 政子（西亀有３丁目）
清水 章（東金町６丁目）
清水 剛（西水元１丁目）
鈴木 俊（亀有５丁目）
田村 尊（南水元２丁目）
永沼 隆之（東金町２丁目）
南雲 千鶴子（堀切８丁目）
本瀬 陽子（お花茶屋１丁目）
八重樫 侑介（青戸５丁目）
山下 真砂美（東新小岩５丁目）

社会教育関係団体の長

丸山 純子（奥戸３丁目）

スポーツ推進委員

梅田 信昭（東立石３丁目）

体育関係団体の長

荒岡 正則（江戸川区）

産業の振興・発展に貢献された方

産業関係団体の長

田川 城道（新小岩１丁目）
土屋 宗明（亀有４丁目）

文化・芸術の振興・発展に貢献された方

文化・芸術関係団体の長

芙蓉 秀麗姫（新宿５丁目）

くらしに関するお困りごとを福祉の専門職が一緒に考えます
くらしのまるごと相談窓口 ☎03-5654-8560
月～金曜日（祝日・年末年始を除く）午前8時30分～午後5時

凡例
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
他…その他　方…申込方法　申…申込先　問…問い合わせ　担…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○回」とある講座は、全ての日程に参加してください。

Gバンドとクリスマスを楽しもう

Gバンドとクリスマスの歌を歌って楽しみます。
日12月19日㈯午後1時30分～3時 会シニア活動支援センター（立石6-38-11） 対区内在住おおむね65歳以上の方80人 方オンライン申請か往復ハガキ（「6面上欄記入事項」を記入）で、12月7日㈪（必着）まで（多数抽選）。申 問 〒125-0062青戸5-33-1-103NPO法人葛飾アクティブ.COM ☎03-5680-2964担地域包括ケア担当課

▲オンライン申請

ラ・ラ・ラ・ダンス 全8回 モ

音楽に合わせてダンスを楽しみながら健康的な身体を作ります。
日令和9年1月12日～3月9日の㈫（2月23日を除く）午前10時～11時30分 対区内在住65歳以上の方40人 費2,200円 方オンライン申請か往復ハガキ（「6面上欄記入事項」を記入）で、12月9日㈬（必着）まで（新規申し込み優先・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内 地域包括ケア担当課☎03-5698-6202

▲オンライン申請

うんどう教室 モ

公園会場

公園に設置した運動器具を使用して「つまずき」や「ふらつき」を予防するための運動を行います。

会場	日時
高砂北公園（高砂4-3-1）	12/9㈬・23㈬ 午前10時30分～11時30分（雨天中止）
東金町四丁目平成公園（東金町4-35-1）	12/15㈫ 午前10時30分～11時30分（雨天中止）
青戸平和公園（青戸4-23-1）	12/15㈫午後2～3時（雨天時はシニア活動支援センター（立石6-38-11）で実施）
お花茶屋公園（お花茶屋1-22-1）	12/23㈬ 午前10時30分～11時30分（雨天中止）
間栗公園（西新小岩2-1-4）	12/23㈬午後2～3時（雨天中止）

室内会場

体力測定（握力や8の字歩行など7種目）を実施します。開始時間までに会場へお越しください。

会場	日時
東金町地区センター（東金町5-33-6）	12/1㈫ 午前10時30分～11時30分
シニア活動支援センター（立石6-38-11）	12/1㈫午後2～3時
宝町憩い交流館（宝町2-38-19）	12/9㈬ 午前10時30分～11時30分
にこわ新小岩（西新小岩4-33-2）	12/9㈬午後2～3時

いずれも

対区内在住おおむね65歳以上でご自身で会場まで来られる方 担地域包括ケア担当課☎03-5698-6202

介護予防・健康長寿講座 全2回 モ

1回目は理学療法士などが介護予防に役立つ基本的な運動方法について、2回目は管理栄養士などが健康長寿につながる毎日の食事についてお話しします。

参加した方には、介護予防や健康管理に役立つ「介護予防・健康長寿手帳」をお渡しします。



日12月15日㈫・令和9年3月12日㈮午後2～3時 会水元総合スポーツセンター（水元1-23-1） 対区内在住おおむね65歳以上の方20人 方11月27日㈮午前9時から電話で（先着順）。申 高齢者総合相談センター水元公園☎03-6231-3567担地域包括ケア担当課

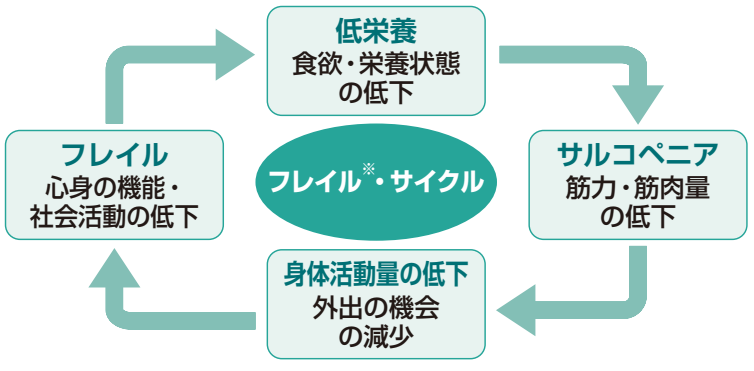


長寿医療健康診査を受診した方へ 栄養指導やフレイル予防を実施しています

【担当課】 健康推進課・地域包括ケア担当課

高齢期は低栄養になりやすい？

おおむね65歳以上の高齢期は、知らず知らずのうちに栄養が足りない状態（低栄養）に陥りやすくなります。低栄養の状態が進むと、筋力や身体機能が低下し、転倒・骨折につながる恐れがあります。転倒の不安から歩く機会が減ると、食欲が低下し、ますます栄養が足りなくなるなどの悪循環で、要介護状態につながることもあります。



※フレイル（虚弱）とは要介護になる一歩手前のことです。

低栄養状態に早く気付いて予防・改善しましょう

長寿医療健康診査の結果、フレイルやサルコペニアなどが疑われる方に、次の予防事業のお知らせを順次お送りしています（いずれも要介護・要支援の認定を受けている方と、74歳以下の方を除く）。

参加方法など、詳しくは「お知らせ」をご覧ください。

高齢者の低栄養防止事業

低栄養を防ぐためのより良い食生活について、管理栄養士などの専門職が指導します。



▲対象者にはこの封筒が届きます

【問い合わせ】
地域包括ケア担当課
☎03-5698-6202

高齢者の無料栄養指導 機能訓練事業

筋肉量などを測定し、測定結果に応じて栄養や運動に関する指導を行います。



▲対象者にはこの封筒が届きます

【問い合わせ】
健康推進課
☎03-3602-1268

令和９年度からの個人住民税に適用される 主な税制改正

物価上昇・就業調整への対応のため、給与所得控除の最低保障額の引き上げなどの税制改正が行われました。この改正は、令和８年中の所得などに基づき課税される令和９年度の個人住民税から適用されます。詳しくは区HPをご覧になるか、お問い合わせください。

【担当課】 税務課 ☎03 - 5654 - 8550

▲詳細はこちら

給与所得控除の見直し（令和９・10年度のみの措置）

給与所得控除の最低保障額（最低控除額）が引き上げられ、給与収入が220万円までの方は控除額が74万円（改正前は65万円）となります。

また、令和８年中の収入が給与のみで扶養親族などがいない場合、給与収入が119万円以下（改正前は110万円以下）であれば、住民税が非課税となります。

扶養親族などの所得要件が引き上げ

住民税の控除の適用を受ける場合の所得要件が引き上げられます。

控除の種類	所得要件	改正前	改正後
配偶者控除	同一生計配偶者の合計所得金額	58万円以下	62万円以下
扶養控除	扶養親族の合計所得金額		
ひとり親控除	ひとり親の生計を一にする子の総所得金額など		
勤労学生控除	勤労学生の合計所得金額	85万円以下	89万円以下

消費生活情報 くらしのまど

インターネットで探したロードサービスに注意しましょう

年末は、帰省や旅行などで車を利用する機会が増える時期です。バッテリー上がりなどで、慌ててインターネットで探した業者から高額な料金を請求されたという相談が寄せられています。今回は、その事例とアドバイスを紹介します。

事例①

車のバッテリーが上がったため、インターネットで「基本料金2900円から」と表示された業者に作業を依頼した。

その後、6万6千円の見積もりを提示され、キャンセルを申し出ると「サイトに記載のとおりキャンセル料3万5千円を請求する」と言われた。キャンセル料だけでも高額のため、仕方なく作業を依頼してしまった。

事例②

走行中に車が故障し、大手のロードサービスを呼ぼうとインターネットで検索した。検索結果の一番上に表示された業者に依頼したが、到着して大手ではない別の業者を呼んでしまったと気付いた。状況を説明すると、車を確認することなく「レッカー代は15万円、キャンセルする場合は6万円」と言われた。キャンセルして6万円を支払ったが、高額で納得できない。

アドバイス

▼自動車保険には、ロードサービスが付いている場合があります。車のトラブルが起きたときは、慌ててインターネットで業者を探す前に、まずは契約している保険会社に確認しましょう。いざというときに備えて、普段から保険の内容や連絡先を確認しておくことが大切です。

▼インターネットの検索結果で上位に表示されたからといって安易に信用しないようにしましょう。

▼サイトに表示されている料金が安すぎる場合は注意しましょう。基本料金だけが表示されており、追加料金を請求されるケースがあります。依頼する前に、作業内容や追加料金の有無を確認しましょう。

▼サイトの下部に「特定商取引法に基づく表記」や「料金表」がある場合は、必ず確認しましょう。キャンセル料について記載されていることがあります。記載がない場合は、事前にキャンセル料の有無や金額を確認しておきましょう。

トラブルになった場合や疑問を感じた場合は、消費生活センターにご相談ください。

【担当課】
消費生活センター（立石5-27-1ウィメンズパル内）
☎03(5698)2311

家族を介護するあなたをサポートします

区では、家族を介護している方をサポートするため、さまざまな支援を実施しています。ひとりで悩まずに、気軽にご利用ください。

【担当課】 高齢者支援課 ☎03 - 5654 - 8257

高齢の方などを介護している方へ

おうちで学ぶ快適介護（訪問レッスン）

在宅で高齢の方などを介護している家族が日頃困っている介護方法などについて、ホームヘルパーなどが自宅を訪問してアドバイスします。

【対象】 区内在住で65歳以上の方を介護している方、40～64歳の要支援・要介護認定を受けている方を介護している方（予定を含む）

【申請方法】 電話か、申請書をファクスで。

申請書は、高齢者支援課（区役所２階201番）で配布する他、区HPからも取り出せます。

【申請】 ㈱愛和 FAX03 - 6458 - 9903
▶月～金曜日／☎03 - 6458 - 9901
▶土曜日／☎080 - 5005 - 5679
いずれも午前９時～午後５時（年末年始を除く）

▲詳細はこちら

家族等介護支援事業

日頃介護をしている家族などが休息できるよう、高齢の方などを区内の小規模多機能型居宅介護事業所または特別養護老人ホームで、一時的にお預かりします。

詳しくは、区HPをご覧になるか、高齢者支援課にお問い合わせください。

【対象】 区内在住で65歳以上の方を介護している方、40～64歳の要支援・要介護認定を受けている方を介護している方

【費用】 無料（食事代や当事業以外のサービスは実費負担）

▲詳細はこちら

高齢の方・障害のある方の介護をしている方、ヤングケアラーの方へ

家族介護者ほっとあんしんダイヤル・ネット

「介護保険ってなに？」「家族の介護に疲れてしまった」など、介護に関する悩みや困り事などを、電話やオンラインで相談できます。

【相談日時】 毎日／午前８時30分～午前０時
オンラインは24時間受け付けています。

【相談電話】 ☎0120 - 603 - 305

▲オンライン相談

家族介護者向けパンフレット

家族を介護している方が利用できる相談窓口や介護に役立つ区のサービスなどを紹介しています。パンフレットは、高齢者支援課（区役所２階201番）やお近くの高齢者総合相談センター（区内14カ所）、区民事務所などで配布する他、区HPからもご覧になれます。

日頃の介護で困ったときにご活用ください。

▲詳細はこちら



事業者のみなさん　新たなビジネスチャンス獲得へ！　葛飾区SDGs宣言

WORK & BUSINESS

しごと・事業者

とれたて・イキイキ 葛飾元気野菜「取扱店」「使用店」に登録しませんか


▲元気くん

【担当課】　産業経済課　☎03 - 3838 - 5554

葛飾元気野菜を販売するお店を「取扱店」、葛飾元気野菜を使用した料理・加工品などを販売するお店を「使用店」として登録しています。

申込方法など、詳しくはHPをご覧になるか、お問い合わせください。

▲詳細はこちら

＼登録店になると／

メリット1　PR看板やのぼり旗を差し上げます



▲PR看板

メリット2　HPにお店の情報の掲載やマスコミなどへ紹介します


▲HP掲載イメージ

人材募集

応募方法など、詳しくは区HPをご覧になるか、お問い合わせください。

▲詳細はこちら

職種・勤務内容		勤務期間	応募締切	担当課
区立保育園	短時間保育士	令和9年1月1日～3月31日（再任可）	12月9日㈬	保育課 ☎03 - 5654 - 8296
	要支援児保育士			

しごと発見プラザかつしか
55歳以上の方向け　セミナーのお知らせ

①55歳からの就職支援セミナー

日令和9年1月13日㈫午前10時～11時45分　定22人

②就職セミナー＆面接会　全3回

日内下表のとおり　定30人

日時	内容
令和9年1/20㈫午前10時～午後3時	就職セミナー
1/22㈭午前10時～午後2時30分	
1/27㈫午前10時～午後3時45分	合同就職面接会

いずれも

会テクノプラザかつしか（青戸7 - 2 - 1）他雇用保険受給中の方には、活動実績となる証明書を発行します。方11月27日㈭午前10時からオンライン申請か電話で（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

オンライン申請

▲①　▲②

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○回」とある講座は、全ての日程に参加してください。

12月1日～7日
冬のTOKYO交通安全キャンペーン

【問い合わせ】
- 亀有警察署　☎03 - 3607 - 0110
- 葛飾警察署　☎03 - 3695 - 0110

【担当課】　交通政策課

歩いているときは

「自分の命は自分で守る」安全な行動をとりましょう

道路を横断する時は横断歩道を利用し、必ず信号を守りましょう。青信号でも左右の安全確認を確実に行い「ドライバーが自分に気付いていないかもしれない」という意識を持って道路を渡りましょう。慣れた道でも必ず交通ルールを守り、十分な安全確認をしましょう。

また、暗くなる時間帯は、明るい色の服や反射材を身に着け、自分の存在をドライバーに知らせましょう。



車両を運転するときは

夕暮れ時と夜間は早めにライトを点灯しましょう

日没時間が早くなり、夕暮れ時や夜間の重大事故が増加する傾向にあります。事故を防ぐために、ライトを早めに点灯しましょう。

また、横断歩道は歩行者優先です。横断歩道を渡ろうとする歩行者などがいるときは、横断歩道の手前で一時停止をお願いします。



二輪車の交通事故を防止しましょう

交差点で右折する車との衝突や、単独での転倒、車線変更時の接触事故が多く発生しています。二輪車のすり抜け運転や無理な追い越しは重大な事故につながる危険な行為なので絶対にやめましょう。ヘルメットを正しく着用し、胸部・腹部を守るプロテクターも着用しましょう。



自転車などの交通ルールを守りましょう

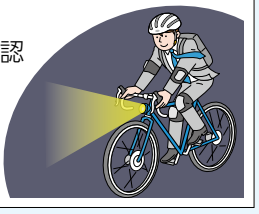
自転車乗車中の交通事故は交差点で多く発生しています。自転車を運転するときは「自転車安全利用五則」を守り、信号機のない交差点では一時停止と安全確認を確実に行いましょう。

自転車や特定小型原動機付自転車を利用する前に交通ルールを確認し、乗車用ヘルメットを着用しましょう。

自転車安全利用五則

①車道が原則、左側を通行
　歩道は例外、歩行者を優先
②交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
③夜間はライトを点灯
④飲酒運転は禁止
⑤ヘルメットを着用

出典：内閣府HP「自転車の安全利用の促進について」



飲酒運転は絶対にやめましょう

飲酒運転は犯罪です。お酒を飲んだら絶対に運転してはいけません。また、飲酒運転をする人に対して車両や酒類を提供する行為や、飲酒運転をする恐れのある人の車両に同乗する行為も罰せられます。飲酒運転を許さない社会をつくりましょう。



違法駐車をなくしましょう

違法駐車は交通渋滞や交通事故の原因になります。特に交差点やその付近での違法駐車は、重大事故に直結する「危険行為」です。あらかじめ外出先の駐車場所を確認し、短時間でも駐車場やパーキングメーターを利用しましょう。

凡例

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　担…担当課　HP…ホームページ　他…その他　方…申込方法　申…申込先　問…問い合わせ　モ…モンチャレポイント付与対象事業です。

親子向け　よしもと流 産業人育成セミナー

世界に一つの革小物ワークショップ

編み物芸人と一緒に、不要になった革の端材を使って、自分だけのオリジナル革小物を作ります。
日令和９年２月28日㈯午前10時～11時30分

▲オンライン申請

キラキラ透明ヨーヨー工作とヨーヨー教室

不要になった廃材で透明ヨーヨーにデコレーションして、オリジナルのヨーヨーを作ります。工作の後は、自分で作ったヨーヨーを使って、ヨーヨー芸人から技を学びます。
日令和９年２月28日㈯午前11時30分～午後０時30分

▲オンライン申請

いずれも

対区内在住・在学の小学生と保護者15組（１組２人）方オンライン申請で、令和９年１月31日㈯まで（多数抽選）。会問テクノプラザかつしか（青戸７ - ２ - １）☎03 - 3838 - 5557

女性向け　女性起業家のためのプチ起業セミナー

起業家が、起業に関するヒントや体験談についてお話しします。
日12月15日㈫午後１～３時対区内在住・在勤・在学の方７人方11月27日㈮午前９時から電話で（先着順）。会申テクノプラザかつしか（青戸７ - ２ - １）☎03 - 3838 - 5557

創業塾　全5回

創業に必要な経営の基本的な知識や事業計画の作り方について学びます。
日内下表のとおり対区内で創業をめざす方、創業から間もない方21人方11月27日㈮午前９時から電話で（先着順）。会申テクノプラザかつしか（青戸７ - ２ - １）☎03 - 3838 - 5557

日程	内容
令和９年１/30㈯	経営の基礎知識、経営者マインド
２/６㈯	財務会計、税務の基礎
２/20㈯	人材育成、人材活用の基礎
２/27㈯	成功のための販路開拓
３/６㈯	事業計画の発表

いずれも午後１時30分～４時

キャリアアップ講座・パソコン講習会

会場　テクノプラザかつしか（青戸７ - ２ - １）

❶キャリアアップ講座　教材は、ご自身で購入してください。

講座名／時間	日時	費用	教材／価格（税込）
調剤事務（調剤事務管理士認定試験対応）講座／24時間　薬剤・調剤料の算定やレセプト作成など、調剤事務に必要な知識を学びます。全６回　※認定試験の受験は任意です。	12/12㈯・19㈯、令和９年１/９～30の㈯　午前10時～午後３時	３万3,000円	—
プロカメラマンに聞く売上アップにつながる写真の撮影方法と活用方法講座／３時間　写真の改善で売上アップにつながった事例をもとに、プロカメラマンが売れる写真の撮影方法や活用術を解説します。	12/13㈰　午前10時～午後１時	2,000円	—
簿記初級講座／４時間　簿記の基本用語や複式簿記の仕組みについて学びます。	12/20㈰　午前10時～午後３時	3,000円	スッキリわかる　日商簿記初級　第３版（TAC出版）／1,100円
簿記３級講座／18時間　基本的な会計知識や商店・中小企業の経理を学び、簿記３級の取得をめざします。全６回	令和９年１/17～２/28の㈰（２/14を除く）　午前10時～午後１時	１万6,000円	▶日商簿記３級　とおるテキスト　第３版（ネットスクール出版）／2,200円 ▶日商簿記３級　とおるトレーニング　第３版（ネットスクール出版）／2,200円

❷パソコン講習会

A→B→Cの順に受講すると効率よく学べます。
定いずれも９人（Photoshop、Illustrator、Canvaの講座は５人）。内容など、詳しくはHPをご覧ください。　詳細はこちら▶

講習名・内容			日時	講習料（税込）	教材費（税込）
初歩	**パソコン初歩（３時間）** Windowsを初めて使う方向け	A	12/１㈫午前10時～午後１時 令和９年１/19㈫午前10時～午後１時	3,000円	300円
就職支援	**タイピング達人への第一歩（２時間）** キーボードを早く打ち込めるようになりたい	A	12/１㈫午後２～４時	2,000円	300円
	ワード初級（６時間） ワードの基本から便利な使い方 全２回	A	12/２㈬・３㈭午前10時～午後１時 令和９年１/23㈯・24㈰午前10時～午後１時	6,000円	528円
	エクセル初級（６時間） エクセルの基本から便利な使い方 全２回	A	12/２㈬・３㈭午後２～５時 令和９年１/23㈯・24㈰午後２～５時	6,000円	528円
	パワーポイント初級（６時間） パワーポイントの基本から便利な使い方	A	12/４㈮午前10時～午後５時 令和９年１/20㈫午前10時～午後５時	6,000円	660円
企業実務	**ワードで魅せるチラシ作り（３時間）** 手にとってもらえるチラシをワードで作る	A	令和９年１/19㈫午後２～５時	3,000円	300円
	ワード実践テク①（３時間） A４判１枚に収めるテクニック	B	12/15㈫午前10時～午後１時	3,000円	300円
	ワード実践テク②（３時間） 無料で使えるWeb版ワードの使い方	B	12/15㈫午後２～５時	3,000円	300円
	ワード演習（６時間） 実践テクの次のステップ、より深いワードを学ぶ	C	令和９年１/26㈫午前10時～午後５時	6,000円	1,210円
	エクセル実践テク①（３時間） 便利な機能で快適に	B	12/６㈰午前10時～午後１時	3,000円	300円
	エクセル実践テク②（３時間） エクセルシートの構造を知るには	B	12/６㈰午後２～５時	3,000円	300円
	エクセル演習（６時間） 実践テクの次のステップ、より深いエクセルを学ぶ	C	12/19㈯午前10時～午後５時	6,000円	1,210円
	エクセル関数実践（６時間） 作業の効率アップ、よく使う関数をマスター	C	12/16㈫午前10時～午後５時 令和９年１/28㈬午前10時～午後５時	6,000円	1,738円
	パワーポイント実践テク①（３時間） 図形・画像の作成・編集の実践的操作	B	令和９年１/25㈪午前10時～午後１時	3,000円	300円
	パワーポイント実践テク②（３時間） プレゼンをスムーズにする機能	B	令和９年１/25㈪午後２～５時	3,000円	300円
	HTML/CSSでWeb作成（12時間） Webページの仕組み・HTML/CSSの基本知識 全２回	C	令和９年１/29㈮・30㈯午前10時～午後５時	１万2,000円	2,420円
デザイン	**初心者のためのPhotoshop（６時間）** 基本操作から実践ワザまで	C	12/５㈯午前10時～午後５時	１万円	2,200円
	12時間で終わるIllustrator（12時間） 基礎から名刺、地図などの作成まで 全２回	C	令和９年１/21㈬・22㈭午前10時～午後５時	１万8,000円	2,200円
	初めてのCanva（３時間）[New]初めての方向け、SNS投稿の実践まで	C	12/18㈮午前10時～午後１時 令和９年１/27㈫午前10時～午後１時	3,000円	1,100円
その他	**やさしいLINEの使い方（３時間）** ご自身のスマホでLINEの基本から便利な使い方	A	12/17㈭午前10時～午後１時	3,000円	550円
	初めてのOneDrive（３時間） オンラインストレージOneDriveの使い方	A	12/17㈭午後２～５時	3,000円	300円
	初心者のための生成AI（３時間） 生成AIとはどういうものか、利用方法を学ぶ	B	12/18㈮午後２～５時 令和９年１/27㈫午後２～５時	3,000円	300円

❶・❷いずれも

対区内在住・在勤・在学の方他費用の支払いは各講座初日に、現金またはキャッシュレス決済アプリ（PayPay）で。方11月27日㈮午前９時から電話で（先着順）。申テクノプラザかつしか☎03 - 3838 - 5557

パソコン講習会　受講者フォロー相談会

パソコン講習会を受講した方が、受講した講座の復習や質問ができる相談会です（Photoshop、Illustrator、Canva、生成AIは対象外）。
日12月７日㈰・14日㈰・20日㈯、令和９年１月18日㈰・31日㈯正午～午後５時持過去１年以内の受講証他成果物の印刷を希望する方は、１枚10円（カラーは30円）で印刷できます。

凡例
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
他…その他　方…申込方法　申…申込先　問…問い合わせ　担…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・講習会は、全ての日程に参加してください。

人権特集

12月4日～10日は人権週間
「誰か」のこと　じゃない。

特別展示

1948年に国際連合（国連）は「世界人権宣言」を採択し、採択日である12月10日を「人権デー」と定めました。日本では12月4日～10日を「人権週間」と定め、人権尊重の普及を呼びかける啓発活動が全国で行われています。

区でも、人権週間に合わせて「人権週間記念講演会」を開催するなど、人権啓発活動に取り組んでいます。誰もが平等に持つ「人権」の大切さについて、考えてみませんか。

【担当課】　人権推進課　☎03 - 5654 - 8148

全国中学生人権作文コンテストの地区代表作品や人権の花運動※の活動内容の展示などを行います。

※子どもたちに、花の種などを協力して育てることを通じて命の大切さや相手を思いやる心を身に付けてもらうための取り組み

【期間】　11月25日㈫～12月10日㈭

【会場】　区役所2階区民ホール



▲人権の花運動の様子

認知症のある方が生きる世界

12月5日㈯に開催する人権週間記念講演会で講師を務める筧裕介氏に寄稿いただいた文章から、人権について考えます。

認知症のある方の人権について考えるとき、最も大切なのは「認知症のある方には、世界がどのように見えているか」を想像することだと思います。たとえば「何度も同じことを尋ねる」「道に迷う」「買い物や手続きがうまくできない」など、周囲から見ると「なぜ？」と思う行動も、認知症のある方の側から見れば理由があります。認知症になると「記憶が抜け落ちる」「場所や時間が分からない」「言葉の意味を理解しづらい」など、認知機能の変化によって、私たちとは少し違う世界を体験しているのです。

しかし、そのことを知らないと、私たちは認知症のある方を「何もわからない人」「何もできない人」と決めつけ、本人の意思を確かめないまま物事を決めたり、できることまで奪ったりしてしまうことがあります。

認知症のある方の人権を守るために、特別なことをする必要はありません。

認知症になっても、一人一人の思いや願いがあり、その人らしい人生があります。その人の声を聞くこと。そして、できないことだけでなくできることにも目を向け、困った行動を「問題」と決めつけず「この人には今、世界がどう見えているのだろう」と想像してみること。「認知症の人」とひとくくりにせず、目の前にいる「その人」を見る。そこから、認知症のある方の人権を守る社会が始まるのだと思います。



執筆者　筧（かけい）　裕介（ゆうすけ）氏

【プロフィール】
NPO法人イシュープラスデザイン代表理事。一橋大学社会学部卒業。東京大学大学院工学系研究科修了（工学博士）。平成20年、複雑な社会課題をデザインの力で解決することをめざすNPO法人イシュープラスデザインを設立。認知症のある方100人以上に話を聞き、その体験を著書『認知症世界の歩き方』で紹介するなど、認知症のある方が暮らしやすい社会づくりをめざして活動している。

ひとりで悩まずにご相談ください

法務省　相談窓口

みんなの人権110番
☎0570 - 003 - 110（月～金曜日（祝日・年末年始を除く）／午前8時30分～午後5時15分）

法務局LINEじんけん相談
右の二次元コードから、友だち追加してご相談ください（月～金曜日（祝日・年末年始を除く）／午前8時30分～午後5時15分）。

▲友だち追加はこちら

インターネット人権相談
右の二次元コードから、相談フォームに必要事項を入力して送信してください（毎日24時間受け付け）。

▲詳細はこちら

夜間人権ホットライン

人権侵害や、日常生活の法律問題について、弁護士が電話で相談に応じます（1人10分程度）。

夜間人権ホットライン実施日以外の人権に関する法律相談については、東京都人権プラザ相談室にお問い合わせください。

【日時】　12月9日㈬午後5～8時
【相談電話】　夜間人権ホットライン　☎03 - 6722 - 0127
【問い合わせ】　東京都人権プラザ相談室
☎03 - 6722 - 0124・0125（月～金曜日（祝日・年末年始を除く）／午前9時30分～午後5時30分）

人権身の上相談

日常生活の中で「差別を受けた」「人権を侵害された」など、人権に関する相談を人権擁護委員がお受けします。

【相談日時】　毎月第2金曜日／午前10時～午後3時
【会場】　区民相談室（区役所2階209番）

健康プラザかつしか（保健所）	青戸保健センター	金町保健センター	新小岩保健センター	水元保健センター
㊊☎03 - 3602 - 1222	☎03 - 3602 - 1284	☎03 - 3607 - 4141	☎03 - 3696 - 3781	☎03 - 3627 - 1911
青戸４ - 15 - 14	青戸４ - 15 - 14	金町４ - 18 - 19	西新小岩４ - 33 - 2	東水元１ - 7 - 3

ひきこもりや生きづらさを抱えている方へ

ひきこもり当事者の会「かつROOM（ルーム）」

ひきこもりや生きづらさを感じている方が、思いを分かち合える「ほっとする居場所」を提供します。
内容など、詳しくは区HPをご覧ください。

【日時】 12月７日㈰午後２～４時
【会場】 区役所７階会議室
【担当課】 くらしのまるごと相談課　☎03 - 5654 - 8560

▲詳細はこちら

犬の散歩のマナーに注意しましょう

犬の散歩に関する苦情が保健所に多く寄せられています。散歩の時はリードをつけ、ふん・尿は飼い主の責任で必ず処理しましょう。
【担当課】 生活衛生課　☎03 - 3602 - 1242

葛飾区へ転入した方 または葛飾区内で転居した方へ

新しい住所に住み始めてから14日以内に、住民登録（転入届・転居届）が必要です。
戸籍住民課（区役所２階217番）または区民事務所で手続きをしてください。
【担当課】 戸籍住民課　☎03 - 5654 - 8192

９月30日までに特定健康診査を受診していない方へ

特定健康診査の特例実施期間を設けます

９月30日までが受診期限であった特定健康診査の特例実施を行います。
検査項目など、詳しくは区HPをご覧ください。

▲詳細はこちら

【受診期間】 12月１日㈫～令和９年１月31日㈯
【対象】
令和８年４月１日以前から受診日まで引き続き葛飾区国民健康保険に加入している40～74歳の方（受診日時点で75歳になる方を除く）で、９月30日までに特定健康診査を受診していない方
【受診方法】
受診券※を申し込みの上、区内実施医療機関で受診してください。
※５月に送付した「健康診査・検診受診券」は使用できません。
【受診券申込方法】 電話で。
受診券には、実施医療機関の一覧も同封します。
郵送で交付する場合は、１週間程度かかります。
【申し込み・担当課】
国保年金課　☎03 - 5654 - 8173

初回面接は令和９年３月31日㈬まで

食生活や運動習慣の見直しに 特定保健指導を 利用しませんか

令和８年度葛飾区特定健康診査の結果、特定保健指導の対象となった方に、医師・保健師・管理栄養士などが、一人一人に合った生活習慣の改善をサポートします。
特定保健指導をまだ利用されていない方に、９月下旬から案内と利用勧奨通知を送付しています（区が委託している事業者が電話で案内をする場合があります）。
利用方法など、詳しくは案内か区HPをご覧ください。

【担当課】 国保年金課　☎03 - 5654 - 8173

▲詳細はこちら



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。

◆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
11/29㈯	松岡胃腸クリニック	内、胃	亀有３ - 32 - 16	03 - 3603 - 4111
	青衣クリニック	内、小、皮	西亀有３ - 37 - 13	03 - 6662 - 7306
	南塚医院	内、循、胃	東新小岩４ - ３ - ３	03 - 5698 - 3688
	かめありホームドクタークリニック	脳外、内	亀有１ - 15 - 23	03 - 6662 - 7640
	茅野外科内科	外	西亀有２ - 37 - ３	03 - 3602 - 0357
	高山整形外科病院	整、リハ、リウ	金町３ - ４ - ５	03 - 3607 - 3260

◆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
11/29㈯	坪﨑歯科医院	西亀有２ - 19 - 12	03 - 5680 - 0418
	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

日程	接骨院名	所在地	電話番号
11/29㈯	ロイヤル整骨院	お花茶屋２ - １ - ４	03 - 3604 - 3354
	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

日程	薬局名	所在地	電話番号
11/29㈯	秋山薬局第三支店	小菅２ - 20 - 13	03 - 3603 - 0301
	くるみ薬局	西亀有２ - 24 - 11	03 - 5680 - 9180

もっと身近に、もっとつながる 葛飾の自治町会

【担当課】　地域振興課　☎03 - 5654 - 8219

区内では、233の自治町会が活動をしています（11月1日時点）。

自治町会の活動を通じて、日頃から地域で顔の見える関係を築くことは、災害時の助け合いの場面などでも役立ちます。安全・安心に暮らせるまちをつくるためには、地域に暮らす皆さんがつながり、協力していくことが大切です。

この機会に、町会・自治会の活動を知り、地域とのつながりを広げてみませんか。

自治町会の主な取り組み

● 防災・防犯活動　● まちの美化活動　● 地域の見守り・支えあい活動　● 地域の交流・情報発信

2つの自治町会の活動を紹介します

自治町会では、多くの方に活動に参加していただけるよう、工夫をしながらさまざまな取り組みを行っています。

新小岩第六自治会（新小岩地区）



須﨑会長

自治会の活動をもっと気軽に

私たちの自治会では、デジタルを活用し、情報発信や短い時間でも活動に参加できる仕組みづくりなど、もっと気軽に、楽しく自治会活動に関われる取り組みを進めています。

また、資料のデータ化などを進め、役員が替わっても活動を引き継ぎやすくすることで、無理なく続けられる運営をめざしています。

情報を「届ける」

「自治会が何をしているのか、もっと分かりやすく伝えたい」。紙の回覧板や掲示板に加え、HP、デジタル回覧板・広報紙、各種SNS（X（旧ツイッター）、公式LINEなど）を活用し、より多くの方に自治会活動を知ってもらえるよう情報を発信しています。紙とデジタル、それぞれの良さを生かし、これまで自治会との関わりが少なかった方にも参加のきっかけを広げています。



▲SNSなどで発信している デジタル広報紙「第六通信」

できるときに参加できる仕組み

担い手づくりの取り組みとして進めているのが「スケモン・プロジェクト」です。「役員として活動するのは難しくても、短い時間なら手伝える」という方に「スケッターズ」として登録してもらい、参加できる日に活動に協力してもらっています。活動に応じて「モンチャレポイント」が付与され、地域のお店を応援することにもつながっています。

まずはできる範囲で関わってもらうことから始め、将来の担い手につながる関係づくりを進めています。

今後に向けて

デジタルに不慣れな方にも安心して参加してもらえるよう工夫しながら、人と人とのつながりを大切に、地域活動を次の世代へつないでいきます。

協栄自治会（新宿地区）



斉藤会長

自治会の新しいカタチ

自治会活動というと、決まった時間に集まったり、役員として多くの仕事を担ったりと、負担の大きいイメージがあるかもしれません。私たちの自治会では、役員の負担を軽減し、それぞれが無理なく活動に関われるようデジタルを活用し、今の時代に合った自治会づくりを進めています。

時間や場所にとらわれない自治会運営

これまで役員間の連絡は電話などが中心でしたが、現在はグループLINEを導入し、日程調整や情報共有に活用しています。また、若手メンバーを中心にオンライン会議を試行するなど、時間や場所にとらわれずに参加できる環境を整え「できる人ができることを担当する」自治会運営を進めています。

さらに、HPやSNS、デジタル回覧板などを活用し、地域の方に向けて自治会活動の情報を発信しています。



▲YouTubeで発信している お祭りの様子

これまでの地域のつながりも大切に

一方、スマートフォンに不慣れな方も安心して参加できるよう、スマートフォンの使い方教室や相談会も開催しています。デジタル化は目的ではなく、あくまで手段です。回覧板や掲示板、対面での声掛けなど、これまで築いてきた地域のつながりも大切にしています。

今後に向けて

「時空（時間と空間）をともにするご近所とのご縁を大切に」の考えのもと、デジタルとアナログそれぞれの良さを生かしながら、無理なく、楽しく参加できる自治会づくりをめざしていきます。

自治町会で活動しませんか

自治町会についての詳しい情報や、お住まいの地区の自治町会を知りたい方は区HPをご覧になるか、お問い合わせください。

葛飾区へ転入してきた方は、転入手続きの際に配布している、自治町会加入に関するリーフレットをご覧ください。

▲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







