

かつしか 環境・緑化フェア

入場無料!



クイズラリー
もあるよ!

葛飾区ごみ減量・3R推進キャラクターリー(Ree)ちゃん

10月4日(日) 午前10時～午後4時 **雨天決行**
テクノプラザかつしか(青戸7-2-1)

遊びや学びを通して、環境保全や省エネ・節電についてみんなで考えるイベントです。

【担当課】 環境課 ☎5654-8227

かつしか環境・緑化フェアは、みどり東京・温暖化防止プロジェクトの助成事業です。

【交通案内】

公共の交通機関や自転車をご利用ください。

▷青砥駅/徒歩12分

▷京成バス(新小53)・京成タウンバス(新小52乙)/亀有駅
～新小岩駅東北広場 テクノプラザかつしか下車すぐ

▷都バス(草39)/金町～浅草寿町 亀有新道入口下車徒歩5分

主な展示・体験

緑化活動をしよう

- ▶屋上・壁面緑化や補助金制度の紹介
- ▶花いっぱいまちづくりの紹介
- ▶花と緑についてのクイズ(参加者には花や野菜の種をプレゼント!)

葛飾の自然を守ろう

- ▶区に生息する生き物や写真の展示

自然素材でたのしい工作教室

- ▶竹とんぼ作り
- ▶エコキャンドル工作 他

省エネの知識を深めよう

- ▶エコグッズで省エネ体験
- ▶太陽光発電システムや省エネ機器、雨水貯水槽などの展示および助成金制度の紹介

- ▶地域や企業のエコに関する取り組みの紹介

3Rと正しい分別を学び、ごみ減量に取り組もう!

- ▶資源の再利用への取り組みや方法を紹介

最新エコカーを体感しよう!

- ▶電気や水素の力で動くエコカーの展示と試乗会



その他、さまざまな出展があります。ぜひ皆さんでお越しください。



主なイベント

苗木の配布

- ▶午前10時から(先着300人)
- ▶午後2時から(先着100人)

まだまだ使えるもの展示抽選会

粗大ごみとして出された物の中から、使える物を抽選で差し上げます。

【受付時間】 午前10時～正午

【抽選発表】 正午～午後3時

特別講演会と自然観察会

「生物多様性」について考えてみよう!

- ▶午後1～3時

【講師】 佐々木洋氏(プロナチュラリスト)

スケルトン清掃車「リーちゃんGO」

模擬ごみ積み込み体験!(雨天中止)

- ▶午前10時～正午 ▶午後1～3時

リー(Ree)ちゃんと記念撮影

- ▶正午～午後0時30分 ▶午後2時30分～3時

樹木剪定の実演

職人の技をご覧ください。

- ▶午前11時～11時30分



【協力】

葛飾造園災害対策協議会

理科大生と風力発電ミニチュアづくり!

- ▶午前11時～正午 ▶午後1～2時

【対象】 区内在住の小学4年～中学生 各回12人

【申込方法】

9月18日(金)午前9時から環境課(☎5654-8227)へ電話で(先着順)。

フードドライブを実施します

フードドライブとは、家庭で余っている食品を持ち寄り、福祉団体などに寄付するボランティア活動です。ご家庭で消費しない食品がありましたらご持参ください。

詳しくはお問い合わせください。

【対象食品】 次の全てに該当する缶詰・インスタント食品・調味料・飲料・嗜好品・乾物・健康食品など

▶未開封の物

▶10月4日(日)時点で賞味期限(要明記)が1カ月以上ある物

▶包装や外装が破損していない物

▶瓶詰め食品でない物

【担当課】

リサイクル清掃課 ☎5654-8273

*** その他催し ***

肉まんやパンなどの販売

葛飾元気野菜の即売会

(いずれも売り切れ次第終了)

廃食用油の回収

ふたの閉まる容器に入れてお持ちください。

※時間や内容は変更する場合があります。

心地よい睡眠で、体とこころの休養をとりましょう

睡眠で心身の疲れを取ることは、健康を守り、快適な毎日を送るために欠かせません。自分の生活スタイルや年齢、体質に合わせ、質の良い睡眠をとることは、生活習慣病予防にもつながります。

【担当課】 地域保健課(健康ホットラインかつしか)

☎(3602)1244

健康と安全に大きく関係する睡眠

睡眠不足が続くと、疲労が取れないばかりか、気分を不安定にし、判断力も低下します。睡眠の質は、生活の質に大きく影響するのです。「寝付けない」「ぐっすり眠った感じがしない」「夜中や早朝に目が覚める」といった睡眠の問題には、心身の病気が隠れている恐れがあります。代表的な病気がうつ病です。さらに近年では、睡眠不足や睡眠障害が肥満、高血圧、糖尿病など、生活習慣病の発症・悪化に関係することも分かっています。

葛飾区の保健医療実態調査(平成24年度)では、6人に1人が悩みを抱えていることが分かりました。

より良い睡眠のために、生活リズムを意識した工夫を

▽同じ時刻に毎日起床

寝床に入る時刻が遅れても、朝起きる時刻は遅らせず、できるだけ一定に保ちましょう。

▽光を利用

目覚めたら日光を取り入れ、光のシャワーを浴びま



しょう。夜の照明は控えめに。

▽規則正しい3度の食事

朝食は脳のエネルギー補給に特に重要です。

▽適度な運動習慣

日中の活動は、熟睡を促進します。

▽疲労回復に昼寝を活用

昼寝をするなら午後早い時間に20～30分程度が好ましいです。

▽就寝前のリラックスタイム

軽い読書・音楽・ストレッチなど自分に合ったリラックスタイムを探してみましよう。

「健康づくりのための睡眠指針2014」(睡眠12カ条)より

睡眠に不安を感じたら、ご相談ください

不眠の原因はストレス・こころや体の病気などさまざまです。原因に応じた対処が必要で、医師などの専門家に相談する必要があります。場合もあります。

眠れないなど、健康の悩みは、健康ホットラインかつしかや、最寄りの保健センター(7面上欄参照)まで、ご相談ください。

広告 内容については広告主にお問い合わせください。

救急蘇生法及び AED講習会のお知らせ

目の前で倒れた人を助けたい...

平成27年10月17日(土)午後2時～4時

会場 葛飾区医師会館 立石5-15-12 定員50名・要予約・無料

※お車のご来場はご遠慮ください

(予約方法) 往復ハガキまたは電子メール(葛飾区医師会ホームページより)

あて先 〒124-0012 葛飾区立石5-15-12 葛飾区医師会 危機管理部

記入事項 「AED講習会希望」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号

締切日 平成27年10月2日(金)必着まで(多数抽選)

区民の皆様のご参加をお待ちしております。

葛飾区医師会 葛飾区立石5-15-12 Tel.03-3691-8536

詳しくはホームページをご覧ください <http://www.katsushika-med.or.jp>

～「お口のケア」から始まる健康づくり～

葛飾区歯科医師会は、区民皆様の健康維持・増進のため、葛飾区との協力でいろいろな事業を通じてお口の健康維持に努めております。ムシ歯や歯周病は、健診による初期段階でのチェックが大切です。一生自分の歯で食べるために、かかりつけ歯科医を持って定期的に歯科健診を受けましょう。

葛飾区成人歯科健診

*実施期間 平成27年9月1日～27年11月30日

*対象者 葛飾区在住の健診実施年度中に40・45・50・55・60・65・70歳になる方

*実施場所 区内の協力歯科医院

*健診内容 歯、歯肉、口腔粘膜、顎関節の診査 *健診費用 無料

詳しくはホームページをご覧ください。

公益社団法人 **葛飾区歯科医師会** 東京都葛飾区青戸7-1-20 TEL 3602-0648

<http://www.katsushika-da.com>



区役所本庁舎・区民事務所開庁 月～金曜日/午前8時30分～午後5時 詳しくは、はなしょうぶコールへ ☎6758-2222

延長・日曜開庁 水曜日/区役所は午後7時30分まで 区民事務所は午後7時まで 第4日曜日(区役所のみ)/午前9時～正午 戸籍・住民登録など一部の業務取り扱い。