

# 散歩しながら健康遊具!

気軽に健康づくり始めませんか?

【担当課】

- ▶公園・児童遊園に関すること 公園課 ☎3695-8380
- ▶健康に関すること 地域保健課 ☎3602-1231



## 合計14種類!

主な健康遊具の使い方 ~正しく使って健康な体に~

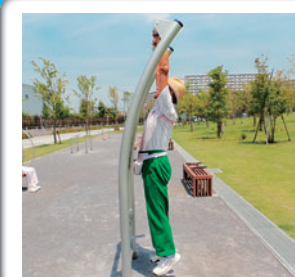
※健康遊具の形は公園により写真と異なる場合があります。



**背のはしベンチ**  
深く座り、上体を反らせることで背筋が伸びます。上半身の柔軟運動や腰痛予防に効果があります。



**腹筋ベンチ**  
バーに足を掛けベンチに仰向けになり、膝を曲げて利用することで正しい腹筋運動ができます。



**ぶら下がり**  
両手で上のバーにつかまり、ぶら下がったり足を曲げたりします。腹筋や背中全体の筋肉を伸ばすことができます。



**腰ひねり**  
体をひねるストレッチ運動です。座って足を掛け、手すりや上半身を支え、左右にゆっくり振ることで、腰の筋肉を伸ばすことができます。



**前屈**  
上体を前方に深く倒し、体背面全体の筋肉を伸ばします。目盛りを目安とし、少しずつ深い位置に手が届くよう挑戦できます。



**平均台**  
バランスを取る運動が行えます。平均台の上を歩くことにより、平衡感覚を刺激し維持することができます。

## 健康遊具がある公園・児童遊園一覧

番号	名称	所在地	種類	その他種類	トイレ	だれでもトイレ	AED
<b>水元地域</b>							
①-1	西水元三丁目公園	西水元3-36-23	背・腹	1		★	
①-2	したて公園	東水元3-21-6	腹・ぶ	1		★	
①-3	いりや南公園	水元1-25-19	背・腹	1			★
①-4	東水元三丁目児童遊園	東水元3-12-3	背・腹・腰				
①-5	水元中央公園	水元1-23-1	背・腹・前	6		★	
①-6	(仮称)南水元区画整理2号公園	南水元1-3	背・ぶ・腰			★	
<b>金町・新宿地域</b>							
②-1	大向児童遊園	東金町8-17-13		2			
②-2	わかば公園	東金町5-23-6	背・平	1		★	
②-3	半田ふじみ児童遊園	東金町4-30-3	背・腹・ぶ				
②-4	新宿はなみずき公園	新宿6-8-1	腹・ぶ・腰			★	
②-5	東金町亀が岡児童遊園	東金町2-5-8	背・腹・前		★		
②-6	葛飾にいじゅくみらい公園	新宿6-3-2	背・腹・ぶ・前	5		★	★
②-7	金町わかさ児童遊園	金町3-12-8	腹・ぶ	1		★	
②-8	協栄いずみ児童遊園	金町4-12-16	背	2		★	
②-9	協栄児童遊園	新宿3-26-1		3		★	
<b>柴又・高砂地域</b>							
③-1	柴又七丁目児童遊園	柴又7-11-7	背・前	2		★	
③-2	柴又公園	柴又6-22-19		3		★	★
③-3	高砂七丁目公園	高砂7-8-13	背・平	1		★	
③-4	矢付公園	柴又1-38-8	ぶ・前	1		★	
③-5	新宿公園	高砂6-9-2		2		★	
③-6	高砂やちよ公園	高砂7-3-25	腹・ぶ・腰				
③-7	鎌倉北児童遊園	鎌倉3-28-15	背・腹・ぶ			★	
③-8	高砂北公園	高砂4-3-1	うんどう器具 ※3	8		★	
③-9	高砂一丁目児童遊園	高砂1-20-13		1		★	
③-10	細田公園	細田4-23-17	腹・腰・前				
<b>亀有・青戸地域</b>							
④-1	西亀有四丁目児童遊園	西亀有4-24-5	背・腹			★	
④-2	砂原第二公園	西亀有3-11-1	ぶ	2		★	
④-3	亀有中川堤公園	亀有2-71-7	背・腰	1			
④-4	藤塚東公園	西亀有3-16-1	ぶ			★	
④-5	御殿山公園	青戸7-21-7	背・腰	1		★	
④-6	青戸平和公園	青戸4-23-1	腹・ぶ・前	2		★	
④-7	青戸三丁目西児童遊園	青戸3-10-11先	ぶ	2		★	

番号	名称	所在地	種類	その他種類	トイレ	だれでもトイレ	AED
<b>南総瀬・お花茶屋・堀切地域</b>							
⑤-1	袋橋公園	小菅4-15-1	ぶ・腰	1		★	
⑤-2	西亀有せせらぎ公園	西亀有1-10-地先	背・腰	5			
⑤-3	中道公園	西亀有1-3-1	腹・ぶ	1		★	
⑤-4	上千葉砂原公園	西亀有1-27-1	背・腹・ぶ・前	2		★	★
⑤-5	小菅東スポーツ公園	小菅3-1-1	腹・平			★	★
⑤-6	さつき児童遊園	東堀切2-17-1	背・ぶ	1		★	
⑤-7	双葉児童遊園	東堀切2-28-3	背・腰・前・平	2			
⑤-8	お花茶屋公園	お花茶屋1-22-1	うんどう器具 ※3	8		★	
⑤-9	宝町公園	宝町2-8-2	背	1		★	
⑤-10	(仮称)堀切二丁目第二公園	堀切2-38-10	ぶ	1		★	
<b>立石・四つ木地域</b>							
⑥-1	宝町西児童遊園	宝町1-15-8	背	2		★	
⑥-2	立石六丁目児童遊園	立石6-35-13先	背・ぶ			★	
⑥-3	本田公園	立石3-4-13	腹	2		★	
⑥-4	篠原公園	四つ木4-13-3	ぶ・腰	1		★	
⑥-5	四つ木公園	四つ木1-16-24	背・腹・平				
⑥-6	東四つ木諏訪児童遊園	東四つ木4-24-8	背・ぶ				
⑥-7	かわばた公園	東立石2-9-1	背・腹・ぶ			★	
⑥-8	東立石緑地公園	東立石4-6-10	背・ぶ・腰・平	6		★	近隣の本田中学校にあり
⑥-9	木根川中央公園	東四つ木3-47-1	背	2		★	
⑥-10	木根川東児童遊園	東四つ木1-4-16	腹・ぶ			★	
<b>奥戸・新小岩地域</b>							
⑦-1	北沼公園	奥戸8-17-1	背・腹・ぶ			★	★
⑦-2	総合スポーツセンター運動公園	奥戸7-17-1	腹・ぶ・腰・前			★	★
⑦-3	奥戸東公園	奥戸4-8-6	背・腰				
⑦-4	奥四あおぞら公園	奥戸4-20-4	背・腹	1		★	
⑦-5	須磨児童遊園	東新小岩8-20-15	背・腹・ぶ			★	
⑦-6	(仮称)西新小岩五丁目公園	西新小岩5-2-7	背・ぶ	5		★	
⑦-7	東新小岩二丁目西児童遊園	東新小岩2-1-10	ぶ	2			
⑦-8	開業公園	西新小岩2-1-4	うんどう器具 ※3	8		★	
⑦-9	新小岩公園	西新小岩1-1-3	背・腹・平	1		★	★

※1 (仮称)南水元区画整理2号公園、(仮称)堀切二丁目第二公園、(仮称)西新小岩五丁目公園は、平成27年度末に完成する予定です。  
 ※2 高砂やちよ公園・木根川中央公園は、平成27年度末に健康遊具の設置とトイレの改修が完成する予定です。  
 ※3 「うんどう器具」は、健康遊具と同様に気軽に運動ができる器具です。

## 健康づくりマップを作成しました!

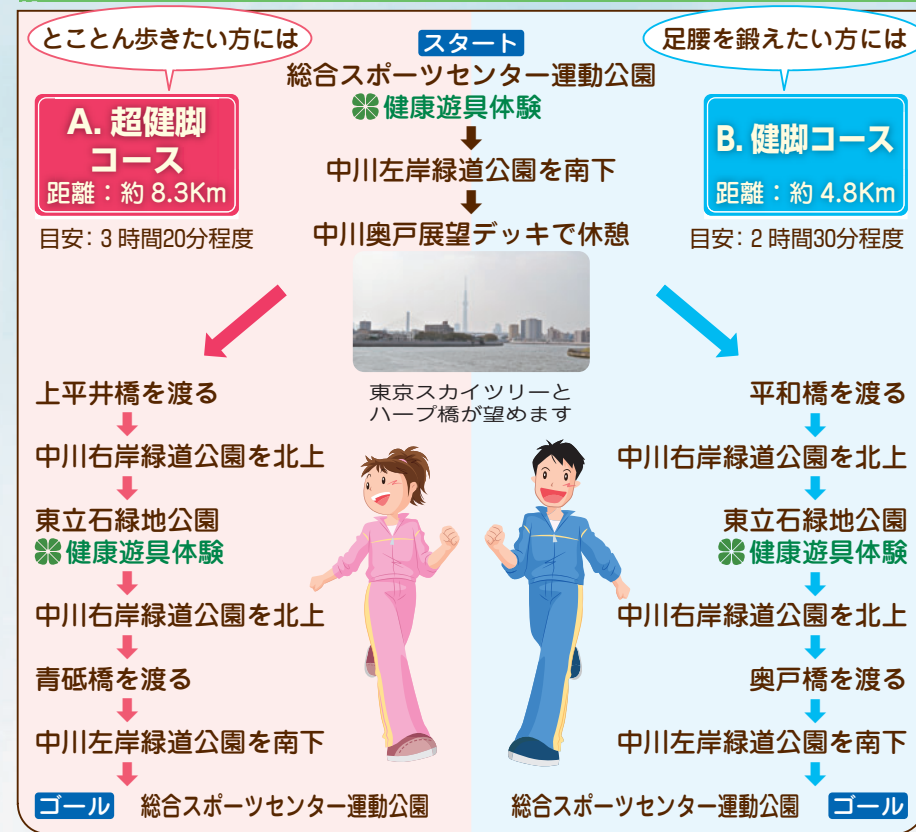
健康遊具の設置箇所や種類、ウォーキングコースを合わせたマップです。東部版と西部版の2種類です。  
 【配布期間】 11月9日(月)から  
 ※数に限りがあります。  
 区ホームページからもご覧いただけます。  
 【配布場所】  
 高齢者支援課(区役所2階201番)、公園課(立石6-9-1)、健康プラザかつしか(青戸4-15-14)、総合スポーツセンター(奥戸7-17-1)、水元体育館(水元1-19-1)



マイナンバーが記載された通知カードを、11月上旬から簡易書留郵便でお送りします。  
 マイナンバーに関するお問い合わせ  
 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**  
 午前8時~午後8時(12月29日(火)~1月3日(日)を除く)

## ウォーキング + 健康遊具 おすすめコース

おすすめコースは一例です。ぜひ皆さんも自由にコースを考えてみてください。



詳しくは8面をご覧ください

写真: 葛飾にいじゅくみらい公園





**凡例**

【日時】 開催日時  
 【会場】 開催場所  
 【対象】 対象者  
 【定員】 定員数  
 【内容】 開催内容  
 【講師】 講師名  
 【費用】 参加費用  
 【持ち物】 持ち物  
 【申し込み】 申し込み方法  
 【申込先】 申し込み先  
 【お問い合わせ先】 お問い合わせ先  
 【担当課】 担当部署

**お知らせ**

**総合教育会議を傍聴  
できます**

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】 11月19日(木)  
 午前10時～11時

【会場】 区役所7階会議室

【定員】 15人程度

【申込方法】 11月6日(金)午  
 前9時から電話で(先着順)。

【申し込み・担当課】  
 政策企画課

☎(5654)8185

**市民後見人養成講座  
説明会**

市民後見人は、認知症な  
 どによって判断能力が十分  
 でない方を身近な地域で支  
 える支援者です。養成講座  
 受講を希望する方は、必ず  
 説明会に参加してください。  
 説明会の後日、面接選考を  
 行い、養成講座受講者を決  
 定します。

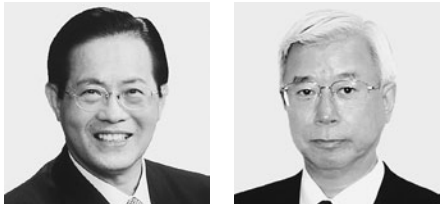
【説明会日時】

①11月26日(木) ②12月8日  
 (火)いずれも午後3時～5時。

各日とも同じ内容です。

**区議会議長・副議長を  
紹介します**

(平成27年10月16日就任)



議長 **安西俊一** 副議長 **荒井彰一**

**平成27年第4回区議会定例会**

【日程】 11月26日(木)～12月14日(月)(予定)  
 傍聴など、詳しくはお問い合わせくだ  
 さい。

【担当課】 区議会事務局 ☎5654-8506

【対象】  
 区内在住20～65歳の方

【申込方法】 電話で①は11  
 月19日(木)午後5時まで、②  
 は12月1日(火)午後5時まで。

【その他】

▽面接選考/平成28年1月  
 20日(水)・21日(木)

詳しくは対象者に別途通  
 知します。

▽養成講座(全5回)/平成  
 28年2月17日(水)・24日(水)・

3月2日(水)・9日(水)・16日(水)

【会場】 申し込み・問い合  
 わせ)

【定員】 6人

【申込方法】 往復ハガキに  
 「野菜品評会・住所・氏名  
 (フリガナ)・年齢・電話番号  
 を書いて、11月16日(月)必  
 着まで(多数抽選)。

【会場】 申し込み・担当課  
 〒125-0062青戸7-2-1テ  
 クノプラザかつしか内産業  
 経済課

☎(3838)5554

**消費生活特別相談  
契約トラブル・借金で  
お困りの個人の方へ**

弁護士による無料相談で  
 す(1人30分程度)。

【日時】 11月17日(火)午前10  
 時～正午・午後1時～3時

【対象】 区内在住・在勤・  
 在学の方5人程度

【申込方法】 11月6日(金)午  
 前9時から電話で(先着順)

【会場】 申し込み・担当課  
 消費生活センター

〒125-0062青戸7-2-1テ

☎(3838)5554

【対象】  
 区内で生産された農産物  
 の出来栄について審査を  
 してみませんか。審査員に  
 は区内産新鮮野菜を差し上  
 げます。

【日時】  
 12月5日(土)午前11時30分～  
 午後2時30分

【定員】 6人

【申込方法】 往復ハガキに  
 「野菜品評会・住所・氏名  
 (フリガナ)・年齢・電話番号  
 を書いて、11月16日(月)必  
 着まで(多数抽選)。

【会場】 申し込み・担当課  
 〒125-0062青戸7-2-1テ  
 クノプラザかつしか内産業  
 経済課

☎(3838)5554

**ふれあいレクリエー  
ション農園 長ネギ**

区内の農家が育てた長ネ  
 ぎの収穫を体験できます。

【収穫時期】 12月下旬から

【収穫場所・費用】

▽新宿・東水元

1区画(60株) 3千円

▽西水元

1区画(30株) 2千円

【共催】 JA東京スマイル

【申込方法】

往復ハガキに「ネギ・収  
 穫場所第2希望まで」・住  
 所・氏名・電話番号を書いて  
 、11月16日(月)必着まで  
 (1家族1区画・多数抽選)。

【申し込み・担当課】

〒125-0062青戸7-2-1テ

☎(3838)5554

このマークのあるものは、パソコン・携帯電話から電子申請で申し込  
 んでいただけます(一部、携帯電話からは申請できないものがあります)。  
 場合抽選します。

【対象】  
 区内で生産された農産物  
 のため、次の期間お休みに  
 します。

【休館期間】  
 11月15日(日)～20日(金)

【担当課】 水元図書館

☎(3627)3111

**非常勤職員募集**

【職種】 子育て相談員

【勤務内容】 子育て相談員  
 児童館に来館する保護者な  
 どの面談・相談、妊産婦に  
 対する母子健康手帳の交付  
 および面談、関係機関との  
 連携および必要に応じた同  
 行支援の実施など

【募集人数】 2人程度

【対象】 保健師・助産師・  
 看護師のいずれかの資格を  
 有し、配属先の所属長が指  
 定するローテーションに従  
 った勤務が可能な方

【勤務期間】 平成28年1月  
 1日～3月31日(更新可)

【勤務日時】 週5日  
 午前10時～午後5時

ただし、第1・3日曜日  
 は勤務日とし、その他の土  
 ・日曜日も勤務あり。

【報酬など】 22万1千円

交通費、有給休暇あり。

健康保険・厚生年金・雇  
 用保険加入。

【申込方法】 市販の履歴書、  
 資格を証する書類の写し、  
 返信用封筒(82円切手貼付  
 ・宛先記入)を、11月24日  
 (火)必着までに持参か郵送

【選考日・選考方法】

書類選考の上、12月3日

に面接。

【申し込み・担当課】

〒124-8555葛飾区役所育成課

(区役所4階401番)

☎(5654)8293

**子育て・子ども**

【申し込み・担当課】

〒124-8555葛飾区役所育成課  
 (区役所4階401番)

☎(5654)8293

**子育て・子ども**

【施設名・所在地】

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター

【施設名】 子育て支援センター



(3)

**学童保育クラブ 4月からの入会を受け付けます** 【担当課】 子育て支援課 ☎5654-8278

【対象】  
 区内在住で放課後、保護者や同居者が仕事や病気などで監護することができない4月から新小学1～6年生  
 求職中の世帯は申請できません(育児休業中の場合は、入会月に復帰することが条件です)。  
 集団生活が可能で医療行為を必要としない、障害のあるお子さんも対象です。  
 【指導時間】 下校時～午後6時  
 (夏休みなど学校休業日は午前8時30分～午後6時)  
 下表の★印の公立学童保育クラブと全ての私立学童保育クラブは延長保育を実施しています。詳しくは、各学童保育クラブにお問い合わせください。  
 【使用料】 月額4,000円(おやつ代・教材費などは実費負担。延長保育は別料金)  
 生活保護受給世帯と、前年度住民税の非課税世帯などに、減額・免除の制度があります。詳しくは「平成28年度学童保育クラブ入会案内」をご覧ください。  
 【受付期間】 11月13日(金)～12月10日(木)(必着)  
 1次募集の後に空きがあれば、2次募集を行います。  
 2次募集の受付期間は平成28年2月15日(月)～19日(金)(必着)です。

【申請方法】  
 必要書類を第1希望の学童保育クラブへ持参。  
 【必要書類】  
 ▷入会申請書  
 ▷監護することができない状況を証明する物(勤務証明書、仕事以外の理由の場合は、診断書の写し・在学証明書の写しなど事情を証明する書類を添付した申立書)  
 【入会案内・申請書配布場所】  
 学童保育クラブ・児童館・子育て支援窓口(区役所4階401番)  
 11月4日(水)から配布します。区ホームページからも取り出せます。  
 【結果通知】  
 平成28年2月上旬ごろに通知します。2次募集は3月上旬に通知します。  
 私立学童保育クラブは、運営する社会福祉法人などから通知します。  
 【その他】 新水元・中道・東堀切・青戸中央・梅田・東奥戸学童保育クラブは、現在入会している方のみ受け入れられます。なお、1次募集の応募状況により、2次募集を行う場合があります。

学童保育クラブ	所在地	電話番号
公立	幸田 西水元2-16-10(幸田児童館内)	5699-1244
★新水元 東水元3-5-7(新水元児童館内)	5699-1260	
花の木 南水元3-7-1(花の木児童館内)	5699-1298	
葛飾学園幸田小 西水元3-24-12(幸田小学校内)	3627-3343	
そあ 水元3-13-20(そあ保育園内)	5660-2416	
葛飾学園水元(第一・第二) 水元4-17-14(水元小学校第二校舎内)	5660-0578	
飯塚 南水元1-24-3	3627-4067	
花の木小 南水元3-2-1(花の木小学校内)	3607-2470	
さかえ第一 東水元5-38-2(東水元小学校内)	3627-3685	
東金町 東金町5-22-18(東金町児童館内)	5699-1314	
末広 金町5-4-1(末広児童館内)	5699-1275	
金町 東金町1-33-15	3627-2927	
東金町小ひよどり 東金町1-33-26(東金町小学校内)	3826-5170	
原田小 東金町2-16-2(原田小学校内)	3826-5325	
葛飾学園半田 東金町5-16-1(半田小学校内)	3826-4104	
柴原 金町1-10-2	3609-6845	
つばさ 金町3-11-15	5699-1837	
新宿 新宿2-26-2(新宿小学校内)	3607-2470	
高砂 高砂5-6-7(高砂児童館内)	3627-6948	
鎌倉 鎌倉2-6-20(鎌倉児童館内)	5694-2292	
柴又 柴又2-4-5(柴又児童館内)	5699-1257	
新柴又 柴又5-33-8(新柴又児童館内)	5694-2982	
ひまわり 細田3-9-26(ひまわり保育園内)	3673-7550	
細田小 細田3-20-2(細田小学校内)	5612-0362	
高砂小(第一・第二) 高砂3-32-17(高砂中学校内)	5612-2381	
鎌倉小 鎌倉4-24-2(鎌倉小学校内)	5612-0567	
北野第一※1 柴又3-10(北野小学校内)	3609-0140	
北野第二 柴又3-10-2(北野小学校内)	3609-7940	
東・ひかり 柴又5-12-15(東柴又小学校内)	6458-9605	
ひかり 柴又6-19-2	3672-5462	
★白鳥 白鳥3-32-6(白鳥児童館内)	3602-3452	
堀切 堀切1-9-18(堀切児童館内)	5698-1706	
東堀切 東堀切2-20-8(東堀切児童館内)	3602-6808	
葛飾学園小菅 小菅3-6-1	3604-6359	
ふたば・第二ふたば 白鳥3-29-16	6662-4641	
れいめい堀切 堀切2-31-10	5698-6681	
葛飾学園南綾瀬小 堀切6-1-1(南綾瀬小学校内)	3602-8842	
葛飾学園東綾瀬小 堀切6-21-1(東綾瀬小学校内)	3602-8841	
葛飾学園上千葉(第一・第二) 東堀切3-26-2(上千葉小学校内)	3603-3050	

学童保育クラブ	所在地	電話番号
公立	青戸 青戸3-10-5(青戸児童館内)	3602-0221
青戸中央 青戸6-16-12(青戸中央児童館内)	3604-6306	
亀有 亀有1-17-5(亀有児童館内)	3604-7756	
中道 西亀有1-2-7(中道児童館内)	3604-6561	
西亀有 西亀有4-24-1(西亀有児童館内)	5616-1776	
中道(第一・第二) 青戸4-24-1(中道小学校内)	3603-5404	
青戸小(第一・第二) 青戸6-18-2(青戸小学校内)	6240-7524	
すまいる亀青 亀有1-10-13-105	5680-6730	
道上こどもの森 亀有4-33-17	3602-9899	
すまいる中之台 亀有5-2-21(中之台小学校内)	5849-3089	
葛飾学園西亀有小(第一・第二) 西亀有2-42-2(西亀有小学校内)	3604-8899	
梅田 立石3-26-10(梅田児童館内)	5698-1701	
宝町 宝町1-5-1(宝町児童館内)	5698-1703	
★流江 東四つ木2-15-11(流江児童館内)	5698-1702	
公立	(仮)梅田小(第一・第二) 立石3-24-1(梅田小学校内)	5629-6310
平成28年4月開設予定		
かつしか風の子 立石8-18-7(かつしか風の子保育園内)	5698-8451	
こひつじ川端 東立石1-2-2(川端小学校内)	3695-3575	
こひつじ川端第二 東立石2-7-1	5670-9432	
こひつじ本田 立石1-7-23(本田小学校内)	3691-0927	
こひつじ本田第二 立石1-7-23(本田小学校内)	5698-0711	
れいめい宝 宝町2-6-19	3695-0041	
こひつじ四つ木 四つ木4-10-12	3692-8330	
こひつじ東四つ木 東四つ木1-9-12	3697-8127	
木根川※2 東四つ木1-10-1(木根川小学校内)	3694-0390	
公立	西奥戸 奥戸1-12-1(西奥戸児童館内)	5698-1704
南奥戸 奥戸2-30-11(南奥戸児童館内)	5698-1707	
東奥戸 奥戸4-20-11(東奥戸児童館内)	5698-1705	
★西新小岩 西新小岩4-33-2(児童会館内)	3691-3142	
南奥戸小(第一・第二) 奥戸3-6-20(南奥戸小学校第二校庭内)	5671-0223	
上小松 奥戸4-1-4(上小松小学校内)	3691-8668	
第二上小松 奥戸4-11-2	5670-8221	
奥戸小 奥戸8-20-17(奥戸小学校内)	5654-8750	
るりたつみ 西新小岩2-1-4	3696-9467	
松上(第一・第二) 西新小岩2-1-6(松上小学校内)	3696-8609	
小松南らる 新小岩2-25-1(小松南小学校内)	3653-1478	
小松南らる第二 新小岩4-14-7-1F	3651-1122	

※1 北野学童保育クラブは北野第一学童保育クラブに名称を変更し、新住所に建て替えます。  
 ※2 木根川学童保育クラブは現住所に建て替えます。

凡例  
 日時  
 会場  
 対象  
 申請方法  
 申請内容  
 費用  
 持ち物  
 申し込み  
 持ち物  
 持ち物

このマークのあるものは、パソコン・携帯電話から電子申請で申し込みができます(一部、携帯電話からは申請できないものがあります)。  
 持ち物  
 持ち物

**東立石地区センター まつり**  
 日 11月8日(日) 午前9時～午後5時 / 舞踊・カラオケ・ダンス・大正琴・模擬店他 11月8日(日) 14時(土) 午前9時～午後8時 / 絵画・押し花などの展示他  
 主催/東立石地区まちづくり懇談会 担 東立石地区センター(東立石2-15-7) ☎(3692)9393

**子ども食育クッキング**  
 日 12月6日(日) 午前10時～午後0時30分 会 亀有学芸交流館(お花茶屋3-5-6) 対 区内在住・在学の小学2～6年生20人 内 オーナメントクッキー・ドームケーキ・レモンティール 費 600円 方 往復ハガキに「子どもクッキング・住所・氏名(フリガナ)・学年・電話番号を書き、11月20日(金)(必着)まで(多数抽選) 申 担 124・855葛飾区役所生涯学習課

**再就職をめざす女性のための職業訓練**  
 再就職に必要なパソコンの知識・技術を身に付けます。  
 日 平成28年1月4日(月)～3月30日(水) (土・日曜日、祝日を除く毎日) 午前10時～午後3時 対 再就職をめざす女性24人 費 1万5千円程度  
 方 11月17日(火)までにハローワーク墨田(墨田区江東橋2-19-12) または東京しごとセンター(千代田区飯田橋3-10-3) 窓口へ。  
 詳しくは「TOKYOはたらくネット」ホームページ (<http://www.hataraku.metro.tokyo.jp/school/taiku/>) をご覧ください。 問 東京都立中央・城北職業能力開発センター 再就職促進訓練室 ☎(5211)3240 東京都産業労働局能力開発課 公共訓練係 ☎(5320)4807 会 担 産業経済課(青戸7-2-1) テクノプラザかつしか内

**原爆と人間展**  
 原爆被害の状況や被爆者の証言をパネル展示します。  
 日 11月16日(月)～20日(金) 午前9時～午後9時 (16日は午前11時から、20日は午後1時まで) 会 新小岩北地区センター(東新小岩6-21-1) 他 主催/葛飾原爆被害者の会 葛友会 担 総務課 ☎(5654)8136

広告 内容については広告主にお問い合わせください。

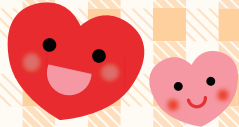
**水廻り 外装 内装 が すべて一新!!**  
 新築そっくりさんの平成パッケージ  
**住みながら工事可能**  
 工期 45日間 約 557万円  
 10年保証 水廻り設備5点  
 ハウスメーカー住宅にも対応  
 ☎0120-093-709  
 一信用し創造 新築そっくりさん 葛飾営業所  
 〒163-0202 新小岩西新小岩2-1 新築そっくりさん 東京

**訪問看護** の職場を体験してみませんか?  
 東京都が指定した「東京都訪問看護教育ステーション」において、一人ひとりの経験やスキルに応じた研修や職場体験ができます。  
**費用 東京都が負担します!**  
**内容** オリエンテーション、同行訪問、手技演習等、体験する方の経験・知識・技術に応じた実践的な研修の実施。その他カンファレンスや勉強会等への参加など。  
**対象者** 訪問看護ステーションに勤務中の看護職の方。訪問看護に関心のある看護職の方。医療機関勤務中、離職中など。  
**期間** 1日から5日程度のコースを選べます。  
 事業所番号 1362290049  
 お問い合わせ: 訪問看護ステーション **はーと** TEL 5876-9601 担当: 富岡

「花いっぱい花壇コンクール」を開催しています。お近くのエントリー花壇を応援してください。花壇は、かつしか花いっぱいのまちづくりホームページ(<https://www.hanaichi-katsushika.jp/>)で紹介しています。右記QRコードからもご覧になれます。【担当課】 環境課



11月は児童虐待防止推進月間です



「もしがして」あなたが救う小さな手

○児童虐待とは

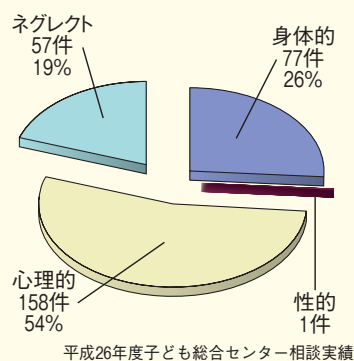
▷ネグレクト

適切な衣食住の世話をせず放置する、家に閉じ込める、医療機関を受診させないなど

▷心理的虐待

無視や拒否的な態度をとる、暴言を浴びせる、兄弟姉妹間で差別する、子どもの目の前で家族に暴力をふるうなど

区内での虐待相談の種類別割合



▷身体的虐待

殴る・蹴るなどの暴力、戸外へ長時間閉め出すなど

▷性的虐待

わいせつな行為をする・させる・見せる・写真に撮るなど

これって虐待？

地域に気になるお子さんはいませんか？

- ★不自然な外傷（あざ、打撲、やけど）がある。
- ★保護者の怒鳴り声や大きな物音が聞こえる。
- ★衣服や体などが臭う、極端に汚れている。
- ★いつも小さい子どもしか家にいない。
- ★夜遅くまで遊んでいる、家に帰りがたがらない。

乳幼児揺さぶられ症候群

乳幼児を激しく揺さぶってしまうと脳や網膜が傷つき重い障害が残ったり命を落とすこともあります。どうしても泣きやまないときは、少しの間お子さんから離れ、まず自分をリラックスさせましょう。



子どもの健やかな成長を脅かす児童虐待が区内でも増加しています。子どもからのSOSにいち早く気付くには、地域の見守りが大切です。皆さんからの通報が、子どもや家庭の支援につながっています。

【担当課】 子ども家庭支援課  
(青戸4-15-14健康プラザかつしか内 子ども総合センター)  
☎3602-1386

調査へのご協力をお願いします

子ども総合センターでは通報を受けると、子どもの安全や支援の必要性を調査するために家庭訪問を行う場合があります。訪問したからといって家庭に虐待があると判断したわけではありませんが、訪問時にはお子さんに会わせていただき、子どもの安全確認を行っていますのでご協力ください。今まで子育てや夫婦関係に行き詰まりがあっても誰にも相談できなかったという方が、通報をきっかけに相談につながったこともあります。子ども総合センターでは子どもとその家庭に関するあらゆる相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

虐待かも？と思ったら

★子ども総合センター(児童虐待通報専用電話)  
☎3602-1389(24時間受付)

★児童相談所全国共通ダイヤル  
☎189(24時間受付)

地域の温かい見守りやご連絡(通報)にご協力ください。

11月は「子どもを犯罪から守る月間」 地域の結束が子どもを犯罪から守る!

区内の犯罪発生件数は減少傾向ですが、不審者の目撃情報などは増加しています。地域の力を合わせ、子どもを犯罪から守るまちづくりを進めましょう。

【担当課】 危機管理担当課 ☎5654-8478

地域で子どもを犯罪から守る取り組み

子どもが一人になりがちな登下校時の安全対策

- ▷自治町会、PTA、青少年育成地区委員会、民生委員・児童委員、ボランティア団体などによる見守り活動
- ▷新小学1年生全員に防犯ブザーを配布

日常生活での安全対策

- ▷自治町会、PTA、ボランティア団体の方が青色防犯パトロール車、自転車、徒歩でパトロール活動を行い、地域の防犯意識を高める
- ▷公園内の樹木や植え込みを刈り込んで、公園の死角を解消
- ▷街路灯の明るさをアップ



こどもひまわり110番

子どもたちが危険を感じたときに逃げ込める場所として、区立小学校PTAが民家や事業所の入り口など、区内約4,000カ所にプレートを設置しています。



子どもたちの安全を守るため、地域の皆様のご理解とご協力をお願いします。  
【問い合わせ】 区立小学校  
【担当課】 地域教育課

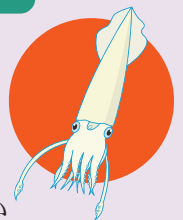
地域の自主的な防犯活動を支援します

- ▷防犯パトロールなど地域安全活動への補助
  - ▷街頭防犯カメラの設置費や維持管理費の補助
  - ▷青色防犯パトロール活動への補助
  - ▷地域の安全・安心まちづくり推進リーダーの育成
  - ▷民間事業者への地域安全パトロールなどの協力呼び掛け
- 【担当課】 危機管理担当課  
☎5654-8478

家庭でできる取り組み

子どもを犯罪から守るための5つの約束「イカのおすし」

- 「イカ」…知らない人にはついて「いか」ない
- 「の」…知らない人の車には「の」らない
- 「お」…何かあったら「お」おごえ(大声)を出す
- 「す」…「す」ぐ逃げる
- 「し」…何かあったら必ず「し」らせる。



気を付けて！無料通信アプリによる被害

スマートフォンなどのアプリケーションを利用した犯罪に、巻き込まれるお子さんが増えています。一度でもインターネットの掲示板などに載った写真や個人情報は、消すことができません。スマートフォンを初めて持つお子さんにはインターネットの怖さを十分に伝え、フィルタリングの実施や保護者の注意事項を守るよう話し合しましょう。

葛飾区安全・安心情報メールをご利用ください

区内で発生した犯罪・不審者情報などをメールで配信しています。区ホームページ(トップ→オンラインサービス→メール配信サービス→葛飾区安全・安心情報メール)から登録できます。



空メールを送信すると、登録案内の返信メールが届きます



## 東京理科大学の学園祭 理大祭 に行ってみよう!

区民と東京理科大学の学生が、交流をより深めることができるイベントです。

**日時** 11月21日(土)・22日(日)午前10時～午後5時  
**会場** 東京理科大学葛飾キャンパス(新宿6-3-1)

**サイエンス夢工房(科学体験教室)** 当日受け付け(各日午後4時まで) 参加無料

区内の中学生や理科大生が講師となって、「ひらひらチョウチョウ」、「ふわふわひこうき」など、実験や工作をします。「見て!さわって!つくって!」科学の面白さを体験してみませんか。

【担当課】 生涯学習課 ☎5654-8474

**日用不用品などのリユース市** 無償で提供します

理科大生や区民から提供された日用不用品を、来場者へお譲りします。

【日時】  
11月22日(日)午前11時～午後5時(無くなり次第終了)

【内容】  
▷衣類や文房具、食器や書籍などの日用品  
▷粗大ごみとして出された物の中からまだ使える小型の家具

【その他】  
▷物品の返品はできません。  
▷実行委員会が指定したコーナーの物品以外は原則1人1点です。  
午後2時以降、全品を対象に点数制限なく提供する予定です。

【担当課】 リサイクル清掃課 ☎5654-8273

### 臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金の申請を受け付けています

**申請期限** 平成27年12月28日(月)まで

原則として、申請期限後は受け付けできませんので早めに申請してください。

#### 申請方法

対象と思われる方へ申請書を送付しています。  
申請書に同封の返信用封筒(切手不要)で、郵送により申請してください。

下記の窓口でも受け付けます。

- ▶臨時福祉給付金 臨時福祉給付金窓口(区役所 4階402番)
  - ▶子育て世帯臨時特例給付金 子育て支援課(区役所 4階401番)
- いずれも午前8時30分～午後5時(月～金曜日。祝日を除く)

#### 支給時期

申請受け付け後、1～2カ月程度で指定の口座へ振り込む予定です。また、複数の申請をいただいても、振込日が異なる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

**お問い合わせはこちら ▶ 葛飾区給付金コールセンター**

**☎0120-627-200(フリーダイヤル)**

フリーダイヤルにかからない電話機の場合 ☎3299-3932

午前8時30分～午後5時(月～金曜日(水曜日は午後7時30分まで。祝日を除く))

### “振り込め詐欺”や“個人情報の詐取”にご注意ください

葛飾区や厚生労働省が、給付金の支給に当たり、ATM(銀行・コンビニなどの現金自動預け払い機)の操作をお願いしたり、手数料の振り込みを求めることなどは絶対にありません。

## かつしか健康食育フェア2015

健康づくり、食育、糖尿病予防をテーマに開催します。子どもから高齢者まで楽しめるコーナーをご用意しておりますので、ぜひご来場ください。

【担当課】 健康づくり課 ☎3602-1268

**11月15日(日)午前10時～午後3時**  
**健康プラザかつしか(青戸4-15-14)**

#### 【交通】

- ▷青砥駅から徒歩15分
  - ▷京成バス/テクノプラザかつしか下車徒歩3分
  - ▷都営バス/亀有新道入口下車徒歩5分
- 車での来場はご遠慮ください。



#### 健康づくり推進員と一緒に体験

- ・かつしかはつらつ体操
- ・正しいラジオ体操
- ・ストレッチ
- ・気功
- ・ロコモ度テスト(移動機能(立つ・歩く・座るなど)を把握しよう!)
- ・ダーツ
- ・みんなで楽しく歌おう(腹式呼吸発声法)

#### 糖尿病を予防しよう

葛飾区医師会・葛飾区歯科医師会・葛飾区薬剤師会による糖尿病予防に関するコーナー・展示、血管年齢測定などの健康チェック・まちかど健康相談(午後2時30分まで受け付け)

#### ミニ講演会

歯科医師・管理栄養士による糖尿病に関する講演、腸のお話、フルーツ演奏、朗読会、エプロンシアター、はみがきシアター

#### まだまだあります

指圧・つぼ押し体験(先着120人)、竹とんぼ教室(参加費100円)、障害者福祉施設による焼き菓子やパンなどの販売、親子カフェ(ドリンクのみ)も営業します。

## 女性に対する暴力をなくす運動

【担当課】 男女平等推進センター ☎5698-2211

夫やパートナーからの暴力(DV)、性犯罪、売買春、人身取引、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為などは、女性の人権を著しく侵害するものです。

この機会に女性に対する暴力について考え、暴力のない社会を築いていきましょう。

### 11月12日(木)～25日(水) 期間中開催

【会場】 男女平等推進センター(立石5-27-1ウィメンズパル内)

- ▷女性に対する暴力を考える展示
- ▷「パパ、ママをぶたないで!」上映(午前9時～午後4時30分。1回20分程度)ノルウェーの実話に基づいて作られた短編アニメーションです。
- ▷来館者プレゼント  
メッセージカードとパープルリボン、オリジナルのしおりなどを差し上げます。
- ▷「ばるかふえ・ぶち」  
無料でオリジナルのパープルリボン作りができるコーナーです。

### パープルリボン運動



紫色のリボンを身に着け、被害を受けた方へ励ましのメッセージを発信し、女性に対する暴力のない社会をめざす運動です。

### DV相談窓口

- ▷男女平等推進センター(立石5-27-1ウィメンズパル内) ☎5698-2211  
月・木曜日 午前10時～午後5時(要電話予約。祝日・年末年始を除く)
- ▷東京ウィメンズプラザ ☎5467-2455  
午前9時～午後9時(年末年始を除く)

- ▷東京都女性相談センター ☎5261-3110  
午前9時～午後8時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

#### 緊急の場合

▷警察 ☎110

#### 夜間・祝日の場合

▷東京都女性相談センター ☎5261-3911



**凡例**

日日時 会場 対象 定員 内容 講師 費用 持ち物  
 保育 他その他 方申込方法 申申込先 問問い合わせ先 担担当課

**中央図書館 データベースの操作と活用**

新聞記事のデータベースの一步踏み込んだ利用方法を新聞社の担当者から学びます。

日内▽12月3日(木)「ヨミダス歴史館」▽12月4日(金)「蔵IIビジュアル」。いずれも午後7時～8時30分。対キーボード操作のできる中学生以上の方各日20人。方11月7日(土)午前9時から電話か窓口で(先着順)。**会申担**中央図書館(金町6・2・1) ☎(3607)9201

**年金セミナー**

年金制度の概要と年金に関する最新情報を学びます。日11月14日(土)午前10時から午後2時から。各回とも同じ内容です。直接会場へ(先着順)。**会金町地区センター**(東金町1・22・1) ☎(3622)5201

**お花茶屋図書館講演会 実体身近な足の動脈硬化 見過ごさないませんか**

末梢血管疾患の症状や治療方法を専門医から学びます。日11月28日(土)午後2～4時

**自然学習講座 野鳥のためのリース&ツリー作り**

野鳥が食べられる材料でリースなどを作り、野鳥を呼ぶ仕掛けを学びます。日12月5日(土)午後1～3時(雨天決行)定20人(小学5年生以下は保護者同伴)方11月7日(土)午前9時から電話で先着順。**会申水元か**せみの里(水元公園8・3) ☎(3627)5201



野鳥が食べられる材料でリースなどを作り、野鳥を呼ぶ仕掛けを学びます。日12月5日(土)午後1～3時(雨天決行)定20人(小学5年生以下は保護者同伴)方11月7日(土)午前9時から電話で先着順。**会申水元か**せみの里(水元公園8・3) ☎(3627)5201

**保育士就職支援研修 ・就職相談会**

保育士資格をお持ちの方の就職を応援します。資格取得見込みの方や資格のない方も参加できます。日12月6日(日)就職支援研修会/午前10時～午後2時30分/就職相談会/午後2時30分～4時。会タワーホール船堀(江戸川区船堀4・1・1) 定100人。方東京都保育人材・保育所支援センターホームページ(<http://www.tcsww.ac.or.jp/hokku/sodankai.html>)か、電話で先着順)。**申問**東京都保育人

**東京理科大学 ミュージックフェス**

東京理科大学卒業生のピアノ二ストによるコンサートと「区民と第九を歌う会」の観覧者を募集します。日12月12日(土)午後2時30分～4時。会東京理科大学葛飾キャンパス図書館(新宿6・3・1) 対区内在住・在勤の方450人。他出演者/鬼武みゆき氏(ピアノ二スト)・桑江知子氏(歌手)他。方メールかファクスに、住所・氏名・電話番号・メールアドレス。かファクス番号を書いて、11月6日(金)午前9時から(先着順)。**申問**東京理科大学広報課 ☎(5228)7421 FAX(3260)5823 [kono@admin.tus.ac.jp](mailto:kono@admin.tus.ac.jp)

**東京聖栄大学附属調理解師専門学校 調理実習講座**

区民大学単位認定講座。最初から最後まで、1人でミルクレープを作ります。日12月5日(土)午前10時～午後2時。会東京聖栄大学附属調理師専門学校(西新小岩1・7・5) 対18歳以上の方40人。費3千円。方往復ハガキに「ミルクレープ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・性別・電話番号を書いて、11月16日(日)必着まで(多数抽選)。**申問**〒124-8530 西新小岩1-4-6 東京聖栄大学学生生涯学習センター ☎(3692)0211 担生涯学習課

**暮らしを彩るパソコン教室 12月分**

日内下表の通り対区内在住・在勤・在学の方定各コース6人(新宿図書館センター・お花茶屋図書館は、初めてのiPadコースを除き各コース10人)受講者4人以上の場合には補助の講師が付きます。持新柴又教室のみノートパソコン。方電話、ハガキかファクス(希望番号・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・ファクス番号を記入)で、11月16日(日)必着まで(多数抽選。申し込み少数のコースは中止の場合あり)。**申問**〒124-0012 立石3-30-18 NPO法人ユニコムかつしか「暮らしを彩るパソコン教室」係 ☎6905-8080 FAX6657-6185 担生涯学習課

コース名	会場	番号	新柴又教室	番号	お花茶屋図書館	番号	たつみ憩い交流館	番号	費用
初めてのパソコン 全4回	01	毎週火(午前12/29を除く)	21	毎週火(午後12/29を除く)	41	毎週火(午前12/29を除く)	81	毎週金(午前)	4,600円
初めてのiPad 全4回	02	12/18・25(金) 午前・午後	22	12/6・13(日) 午前・午後					4,600円
インターネット入門 全4回 ※	03	毎週火(午後12/29を除く)	23	毎週火(午前12/29を除く)	43	毎週月(午前)	83	毎週木(午前12/31を除く)	5,400円
ワード入門A 全4回 ※	04	12/2・9(水) 午前	24	毎週金(午前)	44	毎週金(午前)	84	毎週火(午前12/29を除く)	5,400円
エクセル入門A 全4回 ※	05	12/2・9(水) 午後	25	毎週水(午後12/30を除く)	45	毎週木(午前12/31を除く)	85	毎週水(午前12/30を除く)	5,400円
誰でも簡単年賀状 全2回 ※	06	12/3・10(木) 午後	26	12/3・10(木) 午前	46	12/2・9(水) 午前	86	12/1・8(火) 午後	2,000円
ワード入門B 全4回 ※	07	毎週(日)午前			47	毎週(日)午前	87	毎週土(午前)	5,400円
エクセル入門B 全4回 ※	08	毎週(土)午前	28	毎週(土)午前	48	毎週(土)午前	88	毎週(日)午前	5,400円

午前/午前10時～正午(新宿図書館センターのみ午前10時15分～午後0時15分)、午後/午後1時30分～3時30分 使用ソフト/ウィンドウズ7、オフィスは2013年版 ※のコースはローマ字入力ができる方が対象です。ワード入門AとB、エクセル入門AとBは同一内容です。上記コース以外の講座も開催します。詳しくは暮らしを彩るパソコン教室ホームページ(<http://uc-k.net/kpc/>)をご覧ください。

**シニアのためのゆっくり・じっくりパソコン教室 12月分**

日内下表の通り対区内在住55歳以上の方方往復ハガキに希望番号(1会場につき1コース)・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、11月20日(金)必着まで(多数抽選)。**担**シニア活動支援センター

番号	コース	日程	費用	定員	時間・会場・申し込み	
A	お正月はネットで楽しむ(旅行・映画・動画・音楽・ショッピング) 全3回	12/7~21(月)	3,000円	各4	【時間】午前9時30分～11時30分 【会場・申し込み】〒124-0012立石6-38-11 シニア活動支援センター内 シニアIT・活動情報サロン ☎3692-3180	
B	パソコン入門(文字入力から簡単文書) 全4回	12/1~22(火)	4,000円			
C	年賀状を整理して住所録を作ろう 全4回	12/2~23(水)	4,500円			
D	お正月は写真を撮ってパソコンで画像調整・整理しよう(ワード復習編) 全4回	12/3~24(木)	4,000円			
あ	ipad入門欲張り総集編 全4回	12/1~22(火)	4,000円	各4	【時間】午前10時～正午 【会場・申し込み】〒125-0032水元4-6-15 水元憩い交流館 ☎5660-3113	
い	お正月はネットで楽しむ(旅行・映画・動画・音楽・ショッピング) 全3回	12/2~16(水)	3,000円			
う	(エクセル入門)やさしく楽しく表計算 全3回	12/10~24(木)	3,500円			
え	ワード入門欲張り総集編 全3回	12/4~18(金)	3,000円			
301	初めてのパソコン(ウィンドウズ8.1) 全4回	12/3~24(木)	4,000円	各3	【時間】午後1時30分～3時30分 【会場】たつみ憩い交流館(西新小岩2-1-4) 【申し込み】〒124-0012立石3-30-18 NPO法人ユニコムかつしか ☎6905-8080	
302	趣味のパソコン(インターネットを楽しむ) 全2回	12/4・11(金)	2,000円			
303	趣味のパソコン(デジカメ写真の取り込み・編集) 全2回	12/18・25(金)	2,000円			
304	ワードで案内書・感謝状・はがき作成 全4回	12/7~28(月)	4,500円			
305	エクセルで健康・家計・名簿管理をしよう 全4回	12/5~26(土)	4,500円			
306	趣味探究!(個人指導で趣味を広げる) 全4回	12/1~22(火)	7,500円			
1		12/1・8(火)	2,000円	各3	【時間】午前10時～正午 【会場】堀切憩い交流館(堀切1・23・6) 【問い合わせ・申し込み】〒125-0051新宿3-29-6 NPO法人キッツ ☎090-8743-5830 講習終了後に、無料個別指導受講可。	
2	年賀状作成講座(ユニークで美しい年賀状と宛名作成が簡単になります)	12/2・9(水)	2,000円			
3		12/3・10(木)	2,000円			
4		12/4・11(金)	2,000円			

使用ソフト/ウィンドウズ8.1 ※のコースはローマ字入力ができる方が対象です。

**広告 内容については広告主にお問い合わせください。**

**悩むより調べるのがプロ相談**

「保険クリニック」は全国に約160店舗。上手な見直し方や、目的や家族構成に応じた保険の選び方まで、ファイナンシャルプランナーが専門家の視点でアドバイスをします。

たとえば、見直し相談ではまず、加入中の保険の内容を分かりやすく説明。

そろそろ年末調整の案内が届く頃、生命保険料控除の活用方法などについても相談ができます。まずは「広報かつしかを見た」と言っ

**保険の見直し・相談**

保険は、一度入ると長い間「放ったまま」にしてしまいがちですが、保険料の負担は意外に大きなもの。結婚・出産・子どもの独立・定年退職など、暮らしが変わった時には保険の中身も確認し、保障の過不足を防ぎましょう。

でもどうしたらいいかわからない、そんな人は「保険クリニック」に相談してみよう。

改善したい点があれば、あなたの家族構成や希望に合わせて、いちばん良い方法を考えます。

**無料相談 受付中**

11/30(月) 来店相談 まで受付

**保険クリニック**

**新小岩駅前店**

☎0120-103-929

葛飾区新小岩1-46-1  
ケンコクビル1F  
新小岩駅南口より徒歩1分  
☎10:00～20:00 休なし

**松戸店(駐車場あり)**

☎0120-827-929

松戸市本町18-4  
NBF松戸ビル3F  
松戸駅西口より徒歩1分  
☎10:00～18:00 休水・祝

堀切菖蒲園内「静観亭」は、少人数から70人程度の会合・法事・宴席などに利用できます(椅子席の利用または食事無しでの利用も可能です)。  
**【申込方法】** 利用月の3カ月前の1日午前9時から電話で。**【申し込み】** 静観亭(堀切2-19-1 堀切菖蒲園内) ☎3693-6636 **【担当課】** 公園課

このマークのあるものは、パソコン・携帯電話から電子申請で申し込みができます(一部、携帯電話からは申請できないものがあります)。  
 「全〇回」とある講座は、全ての日程に参加してください。費用の記載がない事業は、定員を超えた場合抽選します。ハガキ・ファクスによる申し込みは原則1人1枚です。詳しくは区ホームページをご覧ください。



(7)

紙面上では市外局番03の表記を省略しています。

**凡例**

- 日日時 会会場 対対象 定定員 内内容 師講師 費費用 持持ち物
- 保保育 他その他 方申込方法 申申込先 問問合わせ先 担担当課

このマークのあるものは、パソコン・携帯電話から電子申請で申し込みができます(一部 携帯電話からは申請できないものがあります)。

「全〇回」とある講座は、全ての日程に参加してください。費用の記載がない事業は無料です。多数抽選の記載がある事業は、定員を超えた場合抽選します。ハガキ・ファックスによる申し込みは原則1人1枚です。詳しくは区ホームページをご覧ください。

**がん検診の申し込みは、はなしょうぶコールへ**  
 ☎6758-2222

**胃がん・大腸がん検診 12月・平成28年1月分**

年度内に各1回受診できます。  
 【会場・検診日・定員】  
 ▷保健所(青戸4-15-14健康プラザかつしか内)  
 12月10日(木)・22日(火)、平成28年1月14日(木) 各日100人  
 ▷金町保健センター(金町4-18-19)  
 12月15日(火)・平成28年1月13日(水) 各日100人  
 ▷新小岩北地区センター(東新小岩6-21-1)  
 12月21日(月)・平成28年1月18日(月) 各日50人  
 【受付時間】 午前9時～10時30分

**胃がん検診**

【対象】  
 区内在住で、平成28年3月31日現在35歳以上(昭和56年3月31日生まれまで)の方  
 胃の手術を受けた方、過去に胃の検査を受け、具合が悪くなった方、妊娠中の方は受診できません。痛み、吐き気などがある方は医療機関で検査を受けてください。

【内容・費用】  
 胃のレントゲン撮影(バリウムを使用) 1,000円

**大腸がん検診**

【対象】  
 区内在住で、平成28年3月31日現在40歳以上(昭和51年3月31日生まれまで)の方  
 【内容・費用】 便潜血反応検査 500円  
 【無料クーポン券】  
 平成26年4月2日～27年4月1日に40・45・50・55・60歳になった方は、5月末に発送した無料クーポン券で平成28年1月までに受診してください。

**いずれも**

【申込方法】  
 はなしょうぶコールか、ハガキに希望検診名(「胃がん」「大腸がん」「胃がん・大腸がん両方」と会場・検診日(第2希望まで)・住所・氏名(フリガナ)・性別・生年月日・年齢・電話番号を書いて、希望検診月の前月の15日(必着)まで(多数抽選)。電子申請可。  
 受診票は検診月の前月末に発送します。  
 【ハガキ申し込み・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

**休日応急診療**

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。

◆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 ☎5272-0303  
 東京消防庁救急相談センター(24時間対応) ☎#7119または☎3212-2323  
 本田消防署 ☎3694-0119/金町消防署 ☎3607-0119

◆平日夜間診療所(小児科)  
 平日夜間子どもクリニック(立石5-15-12立石休日応急診療所) ☎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) ☎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) ☎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

◆休日当番医(診療時間)午前9時～午後5時

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
11.8	田原整形外科医院	整、リハ	東金町3-27-9	3608-6721
	小宅産婦人科医院	産婦	西水元1-29-17	3609-0415
	第二片根診療所	内、小、皮、放	立石8-39-11	3697-0311
	いしかわクリニック	内、胃、外	西新小岩4-37-3	3691-3715
	小泉胃腸肛門クリニック	消化器内、外	金町6-4-3-102	3627-1300
	黒木整形外科クリニック	整、リハ	細田4-37-16-1F	3672-9611

◆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
11.8	片岡歯科医院	金町4-5-21	3608-1200
	武井歯科医院	立石8-6-4	3691-2196

◆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
11.8	横山整骨院	高砂5-39-14	3607-6828
	安谷屋接骨院	四つ木2-15-7	3691-1868

◆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
11.8	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	3694-0435
	エース薬局	西新小岩4-37-14	3694-0939

新小岩公園内「和楽亭」では、和室からの日本庭園の眺めとお食事、甘味などを楽めます。最大40人程度までの利用が可能です。宴席・コース料理は予約制です。  
 【申込方法】 電話か窓口で。【申し込み・問い合わせ】 和楽亭(西新小岩1-1-3新小岩公園内)☎5670-3515 【担当課】 公園課

**まちかど勉強会**  
**西水元地域講演会**

脳を活性化する方法を学びます。

日11月14日(土)午後2時～4時  
 直接会場へ(先着順)。会水元学び交流館(南水元2-13-1)定200人程度  
 加藤俊徳氏(株脳の学校代表)保2歳以上就学前の子さん20人他主催/西水元地域講演会実行委員会担西水元地区センター☎(3607)2161

**かつしかFPフォーラム**

人には聞きづらいお金の話などをファイナンシャル・プランナーがお話しします。個別相談会(予約制)も開催します。

**子育て女性向けセミナー**

育児をしながら働ける方法を学びます。  
 日11月30日(月)午前10時～正午  
 子育てをしながら再就職を考えている女性20人(3歳以下のお子さん同伴可)  
 方11月5日(木)午前9時から

**シニア囲碁将棋大会**

電話で(先着順)。申東京しごとセンター女性しごと応援テラス☎(5211)2855(月～土曜日/午前9時～午後8時(土曜日は午後5時まで)。祝日を除く)  
 会担産業経済課(青戸7-2-1テクノプラザかつしか内)

**健康・介護予防**

**まちかど健康相談**  
**11月開催**

区内大型商業施設や区の施設などの身近な場所です。定期的に保健師などの専門職員が健康相談や健康づくりへのアドバイスをします。  
 【日時・内容】  
 ▽11月11日(水) 健康結果の見方とワンポイントアドバイス  
 ▽11月20日(金) 糖尿病が気になる方へワンポイントアドバイス  
 いずれも午前10時30分～午後0時30分。直接会場へ。  
 【会場】  
 イトーヨーカドーアリオ亀有店中川橋側入口付近(亀

**有3・49・3)**  
**「持ち物」** 健康相談の場合  
**は健康結果など**  
**【担当課】** 健康づくり課  
 ☎(3602)1268

**おいしく学ぼう栄養講習会**  
**備蓄食品を使った簡単メニュー**

非常時にバランスの良い食事をするための工夫などを学びます。  
 日12月3日(木)午前10時～11時30分  
 会健康プラザかつしか(青戸4-15-14)対区内在住・在勤の方24人方往復ハガキに「備蓄」・住所(在勤の方は勤務先住所)・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、11月18日(水)必着まで多数抽選。  
 申担〒124-0025西新小岩4-21-12新小岩保健センター

**統合失調症家族教室**

統合失調症の方への家族の関わり方などを学びます。  
 日12月7日(月)午後1時30分～4時。直接会場へ(先着順)。  
 対統合失調症の方のご家族や支援関係者50人程度  
 倉莊一氏(立石こころクリニック院長) 会担金町保健センター(金町4-18-19) ☎(3607)4141

**官公署だより**  
**「一人でも雇ったら、入ろう。労働保険。」**

11月1～30日は「労働保険(雇用保険・労災保険)適用促進強化期間」です。  
 【問い合わせ】 向島労働基準監督署☎(5819)8732/ハローワーク墨田☎(5669)8967

広告 内容については広告主にお問い合わせください。

千葉県住宅供給公社の  
**【新規】** TXで秋葉原まで20分!  
**南流山 宅地分譲** 建築条件なし  
 ★2,100万円台をご用意しました【4区画】★  
**2,133万円(135㎡)～ < 11区画 >**  
 南流山現地案内所 04-7157-8355 千葉公社 検索  
 [千葉県流山市流山 2525-1]