



一緒に活動しませんか？

# 高齢者クラブを 紹介します

区内には、おおむね60歳以上の区民で構成される「高齢者クラブ」が町会・自治会ごとに組織されています。それぞれのクラブでは、地域の高齢者が生活を楽しく有意義なものにするため、仲間づくりを進め、健康づくりや生きがいを高めるためのさまざまな活動をしています。  
**【問い合わせ】** 葛飾区高齢者クラブ連合会 ☎5671-3088  
**【担当課】** 高齢者支援課 ☎5654-8256

## 健康づくりに

- グラウンド・ゴルフ大会(4月下旬)**  
団体戦で競い合い、50m・30m・25m・15mの距離に設置したホールポストにできるだけ少ない打数で入れたチームが勝ちです。ホールインワンが出た時などは、周りから歓声が沸きあがります。
- ペタンク大会(5月上旬)**  
水上カーリングの陸上版のようなもので、約700gの鉄球を的の一番近くに投げた方の得点になり、最終的に得点の多かったチームが勝ちです。
- 水元公園散策と菖蒲鑑賞会(6月中旬)**  
水元公園を散策し、各クラブで菖蒲鑑賞などを楽しみます。

**いきいきクラブ体操**  
高齢者クラブ連合会の各種スポーツ大会を始める前に参加者の準備運動として行っています。ラジオ体操より軽度で、高齢者の健康保持に欠かせない要素が盛り込まれています。テープやビデオを販売しています。高齢者クラブ連合会までお問い合わせください。

**その他**  
レクリエーションダンス講習会(12月、2月)、輪投げ大会(10月)、体力測定会(3月)などを開催します。

## 生きがいを高めるために

- みんなで楽しく踊ろう会(7月初旬)**  
きれいな衣装をまとい、華麗な踊りを披露します。
- カラオケまつり(9月下旬)**  
大舞台で思い思いの歌を気持ち良く歌います。
- その他**  
講師を招いての各種講演会や2泊3日の親睦旅行(6月・11月)などを開催します。



## 在宅福祉を支える友愛活動

一人暮らしや寝たきりの高齢者を訪問して話を聴いたり、簡単な家事援助や安否確認の一声運動などを行ったりしています。

## みんなに親しまれる社会奉仕

日頃から町内の清掃、神社・寺院の境内清掃、町会や自治会の行事協力、交通安全、防犯、防災運動、児童の登下校の見守りなどの協力を行っています。

## 一緒に楽しみましょう！

今年創立50周年を迎えた高齢者クラブ連合会は、現在153クラブ・約11,400人の会員が活動しています。各高齢者クラブでは、会員のニーズに合わせた独自の活動を行っています。  
 豊かな経験と培ってきた技能を、地域活動に生かしてみませんか。入会は高齢者クラブ連合会または高齢者支援課までお問い合わせください。  
**葛飾区高齢者クラブ連合会 会長 田中数子氏**



## カラオケで交流の輪が広がっています

平成25年3月に創設された西水元飯塚新町会カラオケ愛好会では、高齢者クラブの会員でない方も交えて現在63～80歳の方54人が活動しています。そこでは歌好きが集まり好きな歌を歌いながら和気あいあいと交流し、友達の輪が広がる場になっています。



### 使ってみよう 便利な電子申請サービス

**電子申請とは**  
パソコンや携帯電話、スマートフォンを使って区サービスの申し込みなどを行うことです。

**電子申請のメリット**  
▽休日や夜間でも手続きができます。  
▽審査の進み具合や当選・落選の結果などを、インターネットから確認できます。  
**電子申請が利用できる手続き**  
▽健診・検診申し込み  
▽住民票の写し交付の予約申し込み  
▽ケアプラン作成(変更)依頼届(居宅サービス計画作成)

**電子申請を利用するには**  
成(変更)依頼届出  
▽講座・イベントの参加申し込み  
携帯電話やスマートフォンからは、一部申し込みできない手続きがあります。  
**電子申請を利用するには**  
区ホームページ(トップ) ↓電子申請 ↓電子申請はこちらから)か、共同運営電子申請サービス (<https://www.e-tetsuzuki99.com> / <http://portal.tokyo/>) からご利用ください。  
申請する方の通信内容は常に暗号化されています。個人情報・申請内容の「盗聴」や「なりすま」改ざんなどの心配はありませんので、安心してご利用ください。

**電子申請サービス全般に関する問い合わせ**  
東京電子自治体共同運営サービスコールセンター  
☎0570(0)5353  
月～金曜日/午前8時30分～午後5時15分(祝日・12月29日・1月3日を除く)  
**その他インターネットを利用している手続き**  
▽粗大ごみの受け付け(粗大ごみ受付センター)  
<http://sodai.tokyokankyo.or.jp/>



↑携帯電話はこちらから

▽図書貸出しの予約(図書館)  
<http://www.lib.city.katsushika.lg.jp/>  
(図書館の利用カードが必要です)  
▽集会施設・スポーツ施設の施設予約、総合スポーツセンターで行っている教室などの申し込み(葛飾区公共施設予約システム)  
<https://www.shisetsu.city.katsushika.lg.jp/web/menu.lg>  
▽コンサートのチケット予約・ホールなどの施設予約(葛飾区文化施設指定管理者)  
<http://www.k-nil.gr.jp/>  
【担当課】  
情報システム課  
☎(5654)8133

### 環境にやさしいまちづくり

## 街路灯をLED照明に切り替えています

区では、幅8.2m以下の道路にある街路灯を、LED照明に切り替えています(設置後5年未満の街路灯は除く)。切り替えにより、二酸化炭素の排出量を年間1,200トン程度削減でき、電気料金を4,000万円程度軽減できる見込みです。また、維持管理も含めたリース契約とすることにより、修繕に係る費用も削減できました。切り替え作業の完了は26年1月末の予定です。区は、これからも省エネルギーで環境にやさしいまちづくりを進めていきます。  
**【担当課】** 道路補修課 ☎5654-8583

  
 切り替え前

  
 LED照明  
切り替え後

広告 内容については広告主にお問い合わせください。

### リフォームの事なんでも相談会

9/25(水) 26(木) 27(金) 開催時間 10:00～16:00

## 葛飾鎌倉郵便局

〈特設会場〉 入場無料・ご予約不要  
住所: 葛飾区鎌倉4丁目10-7

イベント内容、会場へのアクセスなどすべてのお問い合わせは下記フリーダイヤルまでお気軽にどうぞ!  
 お問い合わせ ☎0120-093-709  
建設業許可: 国土交通大臣(特-22)第4638号 1級建築士事務所登録: 東京都知事登録 第56323号  
**住友不動産** 新築そっくりさん 葛飾営業所 〒163-0202 東京都新宿区西新宿2-6-1 新宿住友ビル2F

### モデルハウス緊急募集

その空家、有効活用しませんか?  
 「住んでいない空家」をモデルハウスとして新築そっくりさんにぜひお貸しください。  
 ●詳しくは下記フリーダイヤルまでお気軽にお問い合わせください●

こんな助成金制度があります!!  
**葛飾区の木造住宅への耐震助成で最大160万円が補助!!**

新築そっくりさんでもこの制度が受けられます。詳しい条件や内容は下記フリーダイヤルまでお気軽にお問い合わせください。

葛飾区の耐震補強制度のご相談も承っております。