

健康・介護予防

**65歳以上の方へ
インフルエンザ予防
接種を受けましょう**

区が費用の一部を一人一回補助します。区内の実施医療機関で接種できます。

接種期間

10月1日(土)～平成29年1月31日(火)

対象

次のいずれかに該当する方
 ▽昭和26年12月31日以前に生まれ、接種当日65歳以上の方

▽平成28年12月31日現在、60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器等の機能などに内部疾患(身体障害者手帳1級相当)のある方
 【費用(自己負担金)】
 2500円

申込方法

平成25～27年度に区の接種票で接種を受けた方

9月下旬に接種票を送付します。手続きの必要はありません。

生活保護や中国残留邦人等の支援給付を受けている方には、自己負担金が免除される接種票を送付します。

新たに申し込む方

申込専用電話☎(594)8886(祝日を除く)月～金曜日午前8時30分～午後5時)か、ハガキ(インフルエンザ・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を記入)で、平成29年1月13日(金)必着まで。
公害医療手帳をお持ちの方
 9月下旬に地域保健課公

凡例
 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 申込先 問合わせ先 担当課

害保健係から案内を送付します。

【ハガキ申し込み・担当課】
 〒125-002青戸4-15-14健康プラザかつしか内保健予防課
 ☎(3602)1238

笑い健康講座



▲堺すずむ氏

笑い健康について、講演会を聞き、漫才を楽しみます。

日9月28日(水)午後2時から

直接会場へ(先着順) 会場 堀切地区センター(堀切3-8-5) 定員50人程度 講師 堺すずむ氏(ギター漫談家) 他 担地域保健課☎(3602)1231

**医療情報セミナー
変形性膝関節症といわれたら**

膝関節の軟骨がすり減り、関節炎や変形を生じて痛みが起る「変形性膝関節症」の保存療法から手術療法までお話しします。

日10月1日(土)午後2～4時 会場 かつしかシンフォニービル別館(立石6-33-1) 定員75人 講師 小島政廣氏(かつしか江戸川病院整形外科医長)、我妻浩二氏(かつしか江戸川病院理学療法士) 方9月17日(土)午前9時から 電話かファクス(変形性膝関節症・住所・氏名・電話番号・ファクス番号を記入)で(先着順) 申込先 江戸川病院地域連携室☎0120

成人ぜん息教室

ぜん息治療と呼吸リハビリテーションを学びます。

日10月5日(水) 講師 医師による講演▽10月19日(水) 理学療法士による講演・実技指導。いずれも午後2時～3時30分。 会場 有地区センター(亀有3-26-1)リリ才館7階 対区内在住のぜん息にかかっている方、またはぜん息と息切れなど不安を抱えている方とその家族各日40人 講師 山本真弓氏(昭和大学病院医師)、松本直人氏(東京医療学院理学療法士) 方 電話か窓口で9月26日(月)午後5時まで(多数抽選) 申込先 担地域保健課 公害保健係(区役所3階310番) ☎(5654)8564

新小岩ふれあいウォーキング

健康づくり推進員と一緒に、正福寺や中川テラスなどの史跡・名所をたどりながら、周辺公園の健康遊具を体験します。

日10月14日(金)午前9時30分～正午(雨天中止) 集合 新小岩公園(和楽亭)前(西新小岩1-1-3) 解散 西新小岩五丁目公園(モンテッチ公園) (西新小岩5-2-4) 対区内在住で6kmの距離を歩ける方20人 費 50円 方 往復ハガキに「ウォーキング」、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、9月26日(月)必着まで(多数抽選) 1世帯1枚・2人まで申し込可) 申込先 〒124-025西新小岩4-21-12 新小岩保健センター

骨密度検診 10月分

腕にエックス線を照射し骨密度を測定します。

日10月6日(木)午前9～11時 午後1～3時 対区内在住18歳以上の方60人 費 1120円 方 電話で(先着順) 申込先 担健康づくり課(青戸4-15-14健康プラザかつしか内) ☎(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の調理実習

非常時にバランスの良い食事を取るための工夫などを学びます。
 日10月13日(木)午前10時～午後0時30分 会場 健康プラザか

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)。場合抽選します。

つしか(青戸4-15-14) 対区内在住・在勤の方16人 費 400円 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、9月30日(金)必着まで(多数抽選) 申込先 〒124-025西新小岩4-21-12 新小岩保健センター

家族介護者教室

あいまいな喪失 さよならのない別れのないさよなら

あいまいな喪失と折り合うことの大切さを学びます。
 日10月1日(土)午後2時～3時30分 会場 葛飾ロイヤルケアセンター(堀切2-66-17) 対区内在住65歳以上の方から家族を介護している方30人 講師 石井千賀子氏(ルーテル学院大学非常勤講師) 方 9月20日(火)午前9時から電話で(先着順) 申込先 高齢者総合相談センター(堀切) ☎(3697)7815 担 高齢者支援課

シニア版ポニースクール 全3回

ポニーに乗って楽しく全身の筋肉を鍛えます。

日10月11日(火)・24日(月)・11月14日(月)午前10時～正午(天候により日程変更の場合あり) 会場 ポニースクール(かつしか(水元1-19) 対区内在住65歳以上で、介護認定を受けておらず、乗馬による体調の悪化(腰痛・膝痛)の恐れがない方20人 方 往復ハガキに「ポニースクール」・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号・ポニースクール参加経験の有無を書いて、9月30日(金)必着まで(多数抽選) 申込先 〒124-0555葛飾区役所高齢者支援課

身体障害のある方へ相談会を開催します

リハビリ方法や利用できるサービスなど、地域生活の中で不安や悩みにお答えします。

日10月14日(金)午後1時から 対区内在住18～64歳で身体障害(肢体不自由)のある方か、その支援者10人 方 9月

区民のひろば

掲載の決まり

次の項目に当てはまらない場合は、掲載できません。
 ▽文化芸術・スポーツ活動などを区内で行っている自主的な団体であること
 ▽1回当たりの費用は2千円以内、入会金は備品など経費相当分であること
 ▽営利、交際、相談、勧誘、売名行為、政治・宗教活動ではないこと
 ▽広報紙に掲載する問い合わせ先の方・団体の代表者は葛飾区民であること

区内内容に因りません。
催し物
 絵画展 9月19日(月)・祝日 25日(日)10～18時(19日は12時30分から、25日は15時まで) かつしかシンフォニービルズ ☎新井(3691)0454
 漫画ビブリオバトル 9月24日(土)14時～16時30分 金町地区 ☎千円 ◆竹下080(5519)2013
 第19回お茶亀まつり 10月2日(日)11～15時 白鳥福祉館 ☎堀口(3604)0034
 水彩画作品展 10月3日(月)7日(金)9時30分～16時3日(日)13時から、7日は15時まで) 堀切地区 ☎柿崎(3693)3614
 いけばなアレンジメント展示会 10月8日(土)・9日(日)11～17時(9日は15時まで) 亀有地区 ☎浮中090(2313)5951

第11回定期演奏会 10月10日(月)・祝日 14時～16時30分 かつしかシンフォニービルズ ☎千円 ☎柳(3600)0464
 ゆかた祭り(日本の盆踊り) 10月16日(日)13～16時(10月1日(土)13～15時に民踊り無料講習有り) 四つ木地区 ☎500円 ☎福田(3693)6798(夜間)
 大人・子供の英会話、韓国語入門講座 10月29日～12月17日(土)全8回 韓国語13時15分～英語14時30分 ◆子供英語16時(いずれも1時間程度・要事前申込) かつしかシンフォニービルズ ☎5千円 ◆前田090(6489)2803
会員募集
 中国語で話そう 月3回(土)10時～ウイメンズパル ☎3500円 入会2千円 ◆恩田080(5034)0203
 カラオケ(活発な人歓迎) 月3回(木)13時～堀切地区 ☎月千円 ◆吉川090(8082)1022
 女性合唱・ボイストレーニング 月2回(日)13時～亀有地区 ☎月3千円 入会千円 ◆高橋090(2254)0085
 社交ダンス (日)10時～金町地区 ☎(水)13時30分～水元集い交流館 1回千円 ☎黒澤(3608)5720
 社交ダンス (月)10時～(木)9時30分 ◆柴又学び交流館 1回千円 ☎高橋(5694)3043
 源氏物語を学ぶ 第1・3(水)9時45分～ かつしかシンフォニービルズ 月2500円 入会千円 ☎数藤(3690)4008

幼児向リズム体操 月3回(水)東立石地区 ☎別館(木)青戸中央憩い交流館10時30分～月1800円 入会1800円 ☎伊藤(5680)0084
 空手(無料体験有) (火)18時～東立石地区 ☎(木)18時～東四つ木地区 ☎(土)13時～旧東堀切小体育館(ウエルピアかつしか) ◆服部090(7010)6448
 水彩画(野外スケッチ) 月4回(土)13時～新小岩北地区 ☎月千円 入会千円 ☎長澤(3694)5864
 水彩画 月4回(水)9時30分～柴又学び交流館 月2千円 入会千円 ☎江原(3673)5537
 前結び着付 月2回(水)10時～福田宅(柴又1丁目)月4千円 ☎福田(3608)9351
 魔法の一本針・アフガン編み物 第2・4(金)9時30分～新小岩北地区 ☎1回千円 ◆永井090(9157)3174
 茶道(表千家) 日時応相談 吉野宅(青戸4丁目) 1回1500円 入会千円 ☎吉野(3602)7403
 着付けとマナー 月3回(金)13時～ 亀有学び交流館 1回千円 入会2千円 ◆石井070(5027)5939
 源氏物語を学ぶ 第1・3(水)9時45分～ かつしかシンフォニービルズ 月2500円 入会千円 ☎数藤(3690)4008