

催しなどは新型コロナウイルス感染防止対策をとって実施します。来場などの際はマスクの着用をお願いします。発熱や咳などの症状がある場合は、参加をお控えください。なお、状況により中止や延期とする場合があります。

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

講座・講演会

自然学習講座
 秋の自然観察と
 スケッチ教室

身近な自然を感じ、自然物のスケッチのコツを学びます。

10月11日(日)午後1時～3時

(雨天決行)定員20人(小学3年生以下は保護者同伴)方9月17日(木)午前9時から電話で(先着順)。会申水元かわせみの里(水元公園8・3) ☎03(3627)5201 担環境課

区民科学教室
 身近に生えている草木
 で染めに挑戦しよう

10月10日(土)午前9時30分～正午 対区内在住16歳以上の方12人 費5000円方往復ハガキに「区民科学教室」住所・氏名・電話番号を書いて、9月24日(木)必着まで(多数抽選)。会申〒125・051 新宿6・3・2 未来わくわく館 ☎03(5876)6790 担指導室

国際ガールズデー企画
 女の子たちの今
 セカイとニッポン

全2回

区民大学単位認定講座。日内▽10月11日(日)講義「メディアの中の少女たち」▽10月18日(日)映画「アツラ」と私とスカーフと」の上映。いずれも午後1時～3時。定員25人保1歳以上就学前のお子さん5人方往復ハガキに「ガールズ」住所・氏名

年齢、保育希望の方はお子さんの氏名と年月齢を書いて、9月29日(火)必着まで(多数抽選)。会申〒124・0012 立石5・27・1 ウィメンズ・パル内人権推進課 ☎03(5698)2211

読み聞かせボランティア
 ティア講座(入門編)

全5回

区民大学単位認定講座。講座終了後に児童館や図書館などでボランティア活動をさせていただきます。日会内左表のとおり対区内在住で、小学校・幼稚園・保育園などで読み聞かせを始めたばかりの方または予定のある、本講座未受講の方20人方往復ハガキに「読み聞かせ(入門編)」住所・氏名(フリガナ)・電話番号・読み聞かせをしている場所(予定可)を書いて、9月30日(水)必着まで(多数抽選)。会申〒125・0042 金町6・2・1 中央図書館 ☎03(3607)9201

市民後見人養成講座
 受講説明会

認知症などによって判断能力が十分でない方を地域で支える「市民後見人」の養成講座(全5回)を、令和3年1月22日～2月19日(金)に開催します。参加を希望する方は、次のいずれかの日程の説明会に出席してください。後日、書類選考と面接の上、受講者を決定します。

9月29日(火)、10月8日(木) 日会内左表のとおり対区内在住で、20～65歳の方10人。この他にも要件があります。詳しくはお問い合わせください。方電話で各実施日前日の午後5時まで。会申葛飾区成年後見センター(堀切3・34・1 ウェルピアかつしか内) ☎03(5672)2833 担福祉管理課

若者相談オンライン
 講演会 ひきこもり
 の状態にあった支援方

多種多様なひきこもり状況の段階や変化に合わせた家族の関わり方についてお話しします。

10月10日(土)午後1時～2時

対パソコン・タブレットなどでYouTubeを閲覧できる方方9月17日(木)～10月8日(木)午後5時までにメール(葛飾区若者相談講演会・住所・氏名・電話番号を記入)で。申問(公社)青少年健康センター ☎03(6823)1848 担当子ども応援課

人権について考えよう
 これからの未来のため

全3回

区民大学単位認定講座。人権・同和問題について考え、人権意識を深めます。

日会内左表のとおり対区内在住・在勤・在学・事業者の方25人保1歳以上就学前のお子さん3人方電話またはハガキ・ファクス(人権講座・住所・氏名(フリガナ)・電話番号、保育希望の方はお子さんの氏名と年月齢を記入)で、9月30日(水)必着まで(多数抽選)。会申〒124・0012 立石5・27・1 ウィメンズ・パル内人権推進課 ☎03(5654)8148 FAX03(5698)2315

日程	内容
10/14(水)	コロナ禍の中で考える人権 ～より良い暮らしのために～
10/19(月)	ネットと差別扇動 ～フェイク、ヘイト、部落差別～
10/29(木)	高齢者と人権 ～認知症と介護を通じた人権について～

いずれも午後2～4時

布ぞうり教室

古布を使用した布ぞうりを作ります。

9月28日(月)午前10時～午後3時 会かつしかエコライブラザ(立石1・9・1) 対区内在住・在勤・在学16歳以上の方12人 費千円方9月17日(木)午前9時から電話

健康・介護予防

介護予防教室
 おうちでできる
 フレイル予防

自己チェックの方法や自宅でできる体操を学びます。

10月7日(水)午後2時～3時30分 会奥戸くつろぎの郷(奥戸3・25・1) 対区内在住65歳以上の方20人方9月17日(木)午前9時から電話で(先着順)。申高年齢者総合相談センター奥戸 ☎03(5670)5212 担高齢者支援課

もの忘れ相談会

最近物忘れがひどくなった方や、認知症の相談をした方への、認知症の相談を

たい方の悩みに専門医などが応じます。

10月15日(木)午後2～4時 会金町地区センター(東金町1・22・1) 対認知症の心配がある区内在住の方、またはその家族3人方電話で9月25日(金)午後5時まで(申込多数の場合、相談内容により決定)。申高年齢者総合相談センター金町 ☎03(3826)5031 担高齢者支援課

骨密度検診・栄養指導

腕にエックス線を照射し骨密度を測定した後に、管理栄養士がカルシウム量のチェックと、ご希望の方に個別に栄養指導(30分程度)を行います。

10月3日(土)午後2～4時 対認知症サポーター養成講座を受講した方15人方9月18日(金)午前9時から電話で(先着順)。申高年齢者総合相談センター堀切(堀切2・66・17 葛飾ロイヤルケアセンター内) ☎03(3697)7815 担高齢者支援課

10月8日(木)午前9～11時、午後1～3時 会健康プラザかつしか(青戸4・15・14) 対区内在住18歳以上の方30人 費1200円方9月17日(木)午前8時30分から電話で(先着順)。申健康づくり課 ☎03(3602)1268

認知症サポーター
 スキルアップ講座
 軽度～中等度における
 対応方法を学ぶ

10月3日(土)午後2～4時 対認知症サポーター養成講座を受講した方15人方9月18日(金)午前9時から電話で(先着順)。申高年齢者総合相談センター堀切(堀切2・66・17 葛飾ロイヤルケアセンター内) ☎03(3697)7815 担高齢者支援課

すくすく歯育て

～10カ月頃からは、コップ飲み挑戦～

コップを使うことで、唇などの口周りの機能が発達し、食べ物を上手に食べたり飲んだりできるようになります。歯が増えてくると、母乳や哺乳瓶でミルクなどを飲み続けることが、むし歯の原因になることがあるため、少しずつコップ飲みの練習をはじめましょう。

【担当課】健康づくり課 ☎03-3602-1268

コップの選び方

- 飲み口 広い物
- ふち 薄い物
- 底 浅い物

コップ飲みのポイント

飲ませる時の姿勢
 水分を摂るときは、少し前傾姿勢の方がむせずに飲めます。

- ① タオルなどで腰や背中を安定させる
- ② 足の裏がしっかりと床などについた状態にする

飲ませ方

- ① 上唇に水面を触れさせる
- ② 上唇が閉じて、すすむのを待つ
- ③ コップを傾ける
- ④ 上下の唇でコップのふちを挟めたら、コップを離す

コップはお子さんにとって難しい道具です。お子さんへの声掛けを忘れず、ゆっくり気長に練習しましょう。暑い時期は無理をせず、水分補給を優先してください。

お子さんのお口や歯みがきに関する相談は健康づくり課へお問い合わせください。

歯やお口についてのその他の情報は [こちらから](#)

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。