



食べて元気!!



栄養価(1人分)
エネルギー 162kcal
たんぱく質 8.6g
脂質 8.1g
炭水化物 13.3g
食塩相当量 1.5g

作成：東京聖栄大学

葛飾区は23区の中でも、農業が存続している数少ない地域です。水元・奥戸・高砂地区を中心に、小松菜や枝豆、ナス、ブロッコリーなど、できる限り農薬を減らした安全で新鮮な野菜を農家さんがまごころを込めて栽培しています。【担当課】産業経済課

JA東京スマイル直売部の皆さんに
お話を聞きました



上段：(副会長)野口昭司さん、(会長)若林武人さん
下段：(副会長)田邊藤一郎さん、(副会長)齊藤國松さん

私たちが長年農業を続けてこられたのは、お客さんが「おいしい」と言ってくれるからです。直売所の野菜は、その日の朝収穫した物なのでとても新鮮です。ぜひ、私たちが自信をもって栽培した葛飾元気野菜を食べてみてください。

ココで買えるよ! 葛飾元気野菜取扱店

店舗名・住所	葛飾元気野菜の取扱日・営業時間	電話番号
葛飾元気野菜直売所 (柴又4-28-2)	月~水、金・土曜日(祝日除く) 午前10時から	03-5612-7326
ベニスーパー西亀有店 (西亀有1-16-7)	月~水、金・土曜日 午前10時から	03-3603-4303
ココスナカムラ青戸店 (青戸4-6-16)	火・土曜日 午前10時から	03-3690-5311
ぼむの樹 (青戸5-2-9-101)	月~金曜日(祝日除く) 午前9時30分から	03-3604-5658
関口青果店 (柴又1-15-3)	随時 午前9時から	03-3826-0822
ベニスーパー佐野店 (足立区佐野2-27-10)	月・水・金曜日 午前10時から	03-3620-3331
葛商実店舗販売実習所 (江戸川区北小岩6-15-1)	第1土曜日 午前10時から	03-3607-5170

いずれも売り切れ次第終了。



この他、農家さんが運営する直売所があります。詳しくは区ホームページをご覧ください。
☎03-3838-5554へお問い合わせください。



区ホームページ

葛飾元気野菜を使った料理を作ってみよう

ナスのピザ風はさみ焼き

【材料(2人分)】

- ナス.....2本
- タマネギ.....1/8個
- 豚ひき肉.....60g
- 片栗粉.....小さじ1
- スライスチーズ.....1枚
- 塩.....少々
- コショウ.....少々
- サラダ油.....適量

【作り方】

- ①ナスは約1cmの輪切りにし、タマネギはみじん切りにする。
- ②ひき肉、タマネギ、塩、コショウを合わせ、粘りが出るまで練る。
- ③ナスに②をはさみ、片栗粉をまぶす。
- ④フライパンに油を引き、③を中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤火が通ったらチーズをのせて蓋をし、チーズがとろけたら皿に盛り付け、ソースをかける。

(ソース)

- 市販のトマトソース
(ケチャップ 大さじ1.5
ウスターソース 小さじ2
でも代用可)

ココがポイント!

ナスの皮にはポリフェノールの一種である「ナスニン」という抗酸化物質が含まれ、老化や酸化を防ぐ効果が期待できます。皮ごと調理することで効率よく栄養が取れます。

上記のレシピは、おうちで簡単に作れるかつしかの元気食堂メニューです。区では、栄養バランスの取れたメニューなどを提供するお店を「かつしかの元気食堂」に認定しています。



認定店の紹介やメニューのレシピは右のQRコードからご覧になれます。



また、かつしかの元気食堂のメニューをテイクアウトで食べられます。詳しくは12面をご覧ください。

【担当課】健康づくり課 ☎03-3602-1268

葛飾元気野菜 各種キャンペーンのお知らせ

【担当課】産業経済課

🍎購入額500円ごとにお買物券が当たるスピードくじにチャレンジ

🍎300円以上購入で野菜または加工品をプレゼント
(火・水・土曜日限定/各日先着100人)

【実施期間】11月16日(月)まで

【会場】葛飾元気野菜直売所
(柴又4-28-2)

【問い合わせ】

JA東京スマイル葛飾支店
☎03-5680-8953

🍎エコバッグまたは野菜引換券をプレゼント

【実施期間】

第1弾 9月7日(月)~20日(日)

【対象】葛飾元気野菜取扱店

・使用店で葛飾元気野菜を購入した、または葛飾元気野菜を使用した料理を食べた方

取扱店は上表「葛飾元気野菜取扱店」参照、使用店は右下のQRコードからご覧になるか、お問い合わせください。

エコバッグ・野菜引換券はその場でお渡しします。



【野菜の引換期間・会場】

9月7日(月)~10月17日(土)

葛飾元気野菜直売所(柴又4-28-2)

【問い合わせ】産業経済課

☎03-3838-5554

🍎各地域で即売会を開催

日時	会場
9/17(木) 午後2時から	セブン-イレブン葛飾四つ木5丁目店 (四つ木5-3-11)
10/15(木) 午前9時から	JA東京スマイル 水元支店 (南水元4-11-13)
10/29(木) 午後2時から	竹寿し (奥戸2-22-5)

いずれも売り切れ次第終了。



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。

お知らせ

男女平等推進審議会を傍聴できます

第6次男女平等推進計画などの策定に向けて目標や課題を審議します。

【日時】 9月25日(金) 午後2～4時

【会場】 ウィメンズパル(立石5・27・1)

【定員】 20人

【申込方法】 9月7日(月)午前9時から電話で(先着順)。

【申し込み・担当課】 人権推進課

☎03(5698)2211

ふれあいレクリエーション農園 サツマイモの収穫

区内農家が育てたサツマイモの収穫を体験できます。

【収穫時期】 10月中旬～11月上旬

【収穫場所】 西水元松丸園

【費用】 1区画(10株)2500円

【共催】 JA東京スマイル

【申込方法】 往復ハガキに「サツマイモ収穫希望」・住所・氏名

・電話番号を書いて、9月14日(月)必着まで(1団体1区画・多数抽選)。電子申請可。

【申し込み・担当課】

☎03(5698)2211

〒125・002青戸7・2・1
 テクノプラザかつしか内産
 業経済課

☎03(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】 9月18日(金) 午前10時～正午、午後1～3時

【対象】 区内在住・在勤・在学の方5人

【申込方法】 9月7日(月)午前9時から電話で(先着順)。

☎03(5698)2311

消費生活センター リサイクルコーナー・フリーマーケット

【日時】 9月19日(土) 午前10時～午後2時

フリーマーケットは7店出店予定です(募集は締め切りました)。

【持ち物】 マイバッグ(持ち帰りの袋)

【リサイクルコーナー】 衣料品・雑貨などの日用

☎03(5698)2311

令和2年第3回区議会定例会

【日程】 9月15日(火)～10月14日(水)(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 ☎03(5654)8506

品で、新品または新品同様の品物をお預かりして販売します。

【出品は、区内在住の方に限り(営利目的を除く)。

【出品点数】 1人10点(うち衣類・バッグ類・靴類は各3点)まで。

家具・電気製品などの大型生活用品やおもちゃ、図書、化粧品などを除きます。

【出品受付日時】 9月14日(月)～16日(水) 午前10時～午後2時

【出品受付・会場・担当課】 消費生活センター(立石5・27・1)ウィメンズパル内)

☎03(5698)2314

観光写真コンクール 作品を募集中です

【対象】 アマチュアの方

【募集写真】 自然美や名所旧跡、祭りなど「葛飾」の魅力表現した写真(A4カラーまたは白黒。組・パノラマ写真不可)

詳しくは、かつまるガイド(http://www.katsushika-kanko.com/)をご覧ください。

【応募方法】 写真の裏面に所定の応募券を貼付し、9月11日(金)午後4時(必着)までに持参か郵送。

【応募券配布場所】 テクノプラザかつしか(青戸7・2・1)、総合案内(区役所1・2階)、区民事務所、区民サービスコーナー、地区センター、図書館、寅さん記念館(柴又6・22・19)、柴又観光案内所(柴

又7・1・5) かつまるガイドからも取り出せます。

【応募先】 〒125・002柴又7・1・5柴又観光案内所(柴又下町や)

【問い合わせ】 (一社)葛飾区観光協会 ☎03(3650)9876

【担当課】 観光課

【難病医療相談】 神経難病専門医による医療相談です。

【日時】 9月24日(木) 午後2時～4時30分

【会場】 健康プラザかつしか(青戸4・15・14)

【対象】 パーキンソン病や脊髄小脳変性症などの神経難病の方、神経難病の恐れがあり転倒しやすい方、手足の震えなどがある方5人

【申込方法】 9月8日(火)午前9時から電話で(先着順)。

【申し込み・担当課】 保健予防課 ☎03(3602)1274

は本店の移転登記ができる

【募集室数】 1室・62㎡

【月額使用料】 12万7100円

【入居日・期間】 令和3年1月(予定)以降入居日から3年

【入居審査】 入居審査会により決定します。

【現地説明会】 9月15日(火) 午前9時30分から

参加を希望する方は9月14日(月)正午までに電話で。

【入居申込方法】 所定の申込書を9月24日(木)(必着)までに持参か郵送。

申込書は区ホームページからも取り出せます。

【申込書配布・申し込み・担当課】 東金町一丁目西地区第一種市街地再開発事業に係る施行区域の縦覧・借地権の申告(2020)

市街地再開発事業の施行区域を表示する図面を縦覧になれます。

【施行区域】 東金町一丁目9番の一部および10番の全域

【縦覧期間】 9月9日(水)～23日(水)(土・日曜日、祝日を除く)

【借地権の申告】 区域内の宅地について未登記の借地権を有する方は、書面で借地権の種類と内容

の申告をお願いします。詳しくは区ホームページをご覧ください。

【申告期間】 9月9日(水)～10月8日(木)(土・日曜日、祝日を除く)

【縦覧・申出場所・担当課】 都市計画課(区役所3階302番)

☎03(5654)8346

【街区表示板を点検・整備します】 街区表示板は緊急車両、集配者、訪問者などに目的地を分かりやすくするため設置しています。

令和元～10年度の間で、区内の建物や電柱などに貼り付けてある街区表示板を点検・整備していきます。

【令和2年度対象地域】 堀切、東堀切

【設置協力ください】 身分証明書を所持した調査員が、設置状況を点検します。街区表示板の破損などによる取り替えや、新規に設置が必要な場合は、調査員が伺い、建物を所有している方または管理している方などの承諾を得た上で、作業を行います。

【担当課】 建築課 ☎03(5654)8356

【障害者作品展 作品を募集します】 区内在住で障害のある方が創作した絵画・書画・手芸品などを募集します。

【展示期間】 11月13日(金)～19日(木)

【申込方法】 電話かハガキ・ファクス(住所・氏名(フリガナ)・電話番号・障害の種類・作品の種類と大きさを記入)で、9月25日(金)(必着)まで(1人1点)。

作品は、11月12日(水)午後2～5時に直接会場へ搬入してください。

【会場・申し込み・担当課】 〒124・006堀切3・34・1 ウェルピアかつしか内障害者施設課

☎03(5698)1301

FAX03(5698)1337

【高年齢の方・障害のある方へ 住宅を無料修繕します】

【対象】 区内在住で次の全てに該当する方

▽世帯全員が70歳以上の方、または身体障害者手帳2級以上をお持ちの方がいる世帯の方

▽住宅を所有している方、または修繕について家主の承諾を得ることのできる賃貸住宅(公営を除く)にお住まいの方

【修繕内容】 作業時間が2時間程度の軽微な修繕(材料費は自己負担)

【申込方法】 10月1日(木)・2日(金)の午前10時～午後4時に電話か窓口で。

【申し込み】 (一社)葛飾建築協会無料修繕臨時受付会場(区役所2階区民ホール)

☎03(3691)1146

※10月1日・2日のみの臨時窓口・電話番号です。

【担当課】 福祉管理課 ☎03(5654)8242

【令和3年度分 特別区民税・都民税封筒の広告を募集します】

納税通知書などを送付する封筒の裏面に掲載します。

【広告の概要】

【対象】 税関係機関、金融機関、その他公共的な事業を行う事業者

【申込方法】 所定の申込書と掲載案を、9月18日(金)(必着)までに持参か郵送(多数抽選)。詳しくはお問い合わせください。

申込書は、区ホームページからも取り出せます。

【申込書配布・申し込み・担当課】 〒124・855葛飾区役所税務課(区役所3階321番) ☎03(5654)8194

封筒の種類

封筒の種類	規格	掲載料	印刷枚数	使用開始時期
納税通知書	裏面の2分の1面 左または右 7.5cm×7.5cm	125,000円	10万枚	令和3年6月
申告書	裏面の2分の1面 左または右 7.5cm×9.5cm	45,000円	4万5千枚	令和3年2月

(3)

本紙はUD(ユニバーサルデザイン)フォントを使用しています。

催



寅さん記念館イベント

秋の音楽祭

日程	内容
9/19(土)	オカリナポップスコンサート
9/20(日)	アコーディオンとバイオリンで巡る世界名曲の旅
9/21(月・祝)	ともしび歌声広場

いずれも午後1時10分～1時50分、午後2時20分～3時。

講座・講演会



認知症サポーター養成講座

認知症の方や家族が地域で安心して暮らすことができるよう、認知症について正しく理解します。

9月25日(金)午後2時～3時30分
葛飾区立図書館
センター(堀切2-66-17)
対区内在住・在勤・在学の方10人
9月8日(火)午前9時から電話で(先着順) 申込
高齢者総合相談センター堀切
☎03(3697)7815
担当:高齢者支援課

すぐに役立つ就活サポートセミナー

応募書類の作り方と面接対策について学びます。

10月1日(木)午前10時30分～午後3時
テクノプラザ
かつしか(青戸7-2-1)
定16人
他雇用保険受給中の方には、求職活動の実績となる証明書を発行します。
9月7日(月)午前10時から電話で(先着順) 申し込み
ご発見プラザかつしか ☎03(5680)8765 担:産業経済課

女性の方へ 再就職スタートアップセミナー

再就職を希望する方の就職活動に関する疑問や不安を解決します。就学前の子さんの同席もできます。

10月7日(水)午前10時～正午
テクノプラザかつしか(青戸7-2-1) 対女性14名

障害のある方へ パソコン講習会

キーボード操作や文字入力の方法を学びます。

10月19日(月)11月9日(月)午前10時～11時30分
区内在住69歳以下で、高次脳機能障害のある方4人
視覚障害のある方へ
ゆくりパソコン講習会
全4回

高次脳機能障害のある方へ パソコン講習会

10月19日(月)11月9日(月)午前10時～11時30分
区内在住69歳以下で、高次脳機能障害のある方4人

自然学習講座 かわせみの里で コウモリウォッチング

10月3日(土)午後4～6時
雨天決行 定20人(小学生以下は保護者同伴) 持懐中電灯
9月8日(火)午前9時から電話で(先着順) 会
申込
水元かわせみの里(水元公園8-3) ☎03(3627)5201 担:環境課

文化芸術講座 仕舞体験教室 全3回

初めて能楽に触れる方も楽しめる、謡曲や仕舞の体験をします。

9月19日(土)21日(月)午前10時～午後4時30分
青戸地区センター(青戸5-20-6) 定10人
仕舞体験教室・住所:氏名(フリガナ)を添えて、L G

創業塾 全6回

創業に必要な経営の基本的な知識と事業計画の作り方を学びます。

9月15日(火)必着まで(多数抽選) 会
申込
124-0012 立石5-27-1 ウィメンズパル内
人権推進課 ☎03(5654)8148 FAX 03(5698)2315

関係機関のお知らせ

9月6日～12日は救急医療週間、9月9日は救急の日です。

急な病気がやがて「今すぐ病院に行つたほうがいいのかな?」「救急車を呼んだほうがいいのかな?」など迷った際の相談窓口として、東京消防庁救急相談センターを開設しています。

☎#7119 または ☎03(3212)2323 からご利用ください(24時間・年中無休)。

また、緊急時に役立つ「東京消防庁公式アプリ」をご活用ください。詳しくは東京消防庁ホームページをご覧ください。

【問い合わせ】本消防署 ☎03(3694)0119、金町消防署 ☎03(3607)0119

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。

創業塾 全6回

創業に必要な経営の基本的な知識と事業計画の作り方を学びます。

9月15日(火)必着まで(多数抽選) 会
申込
124-0012 立石5-27-1 ウィメンズパル内
人権推進課 ☎03(5654)8148 FAX 03(5698)2315

関係機関のお知らせ

9月6日～12日は救急医療週間、9月9日は救急の日です。

急な病気がやがて「今すぐ病院に行つたほうがいいのかな?」「救急車を呼んだほうがいいのかな?」など迷った際の相談窓口として、東京消防庁救急相談センターを開設しています。

☎#7119 または ☎03(3212)2323 からご利用ください(24時間・年中無休)。

また、緊急時に役立つ「東京消防庁公式アプリ」をご活用ください。詳しくは東京消防庁ホームページをご覧ください。

【問い合わせ】本消防署 ☎03(3694)0119、金町消防署 ☎03(3607)0119

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。

創業塾 全6回

創業に必要な経営の基本的な知識と事業計画の作り方を学びます。

9月15日(火)必着まで(多数抽選) 会
申込
124-0012 立石5-27-1 ウィメンズパル内
人権推進課 ☎03(5654)8148 FAX 03(5698)2315

関係機関のお知らせ

9月6日～12日は救急医療週間、9月9日は救急の日です。

急な病気がやがて「今すぐ病院に行つたほうがいいのかな?」「救急車を呼んだほうがいいのかな?」など迷った際の相談窓口として、東京消防庁救急相談センターを開設しています。

☎#7119 または ☎03(3212)2323 からご利用ください(24時間・年中無休)。

また、緊急時に役立つ「東京消防庁公式アプリ」をご活用ください。詳しくは東京消防庁ホームページをご覧ください。

【問い合わせ】本消防署 ☎03(3694)0119、金町消防署 ☎03(3607)0119

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。

創業塾 全6回

創業に必要な経営の基本的な知識と事業計画の作り方を学びます。

9月15日(火)必着まで(多数抽選) 会
申込
124-0012 立石5-27-1 ウィメンズパル内
人権推進課 ☎03(5654)8148 FAX 03(5698)2315

関係機関のお知らせ

9月6日～12日は救急医療週間、9月9日は救急の日です。

急な病気がやがて「今すぐ病院に行つたほうがいいのかな?」「救急車を呼んだほうがいいのかな?」など迷った際の相談窓口として、東京消防庁救急相談センターを開設しています。

☎#7119 または ☎03(3212)2323 からご利用ください(24時間・年中無休)。

また、緊急時に役立つ「東京消防庁公式アプリ」をご活用ください。詳しくは東京消防庁ホームページをご覧ください。

【問い合わせ】本消防署 ☎03(3694)0119、金町消防署 ☎03(3607)0119

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。

創業塾 全6回

創業に必要な経営の基本的な知識と事業計画の作り方を学びます。

9月15日(火)必着まで(多数抽選) 会
申込
124-0012 立石5-27-1 ウィメンズパル内
人権推進課 ☎03(5654)8148 FAX 03(5698)2315

関係機関のお知らせ

9月6日～12日は救急医療週間、9月9日は救急の日です。

急な病気がやがて「今すぐ病院に行つたほうがいいのかな?」「救急車を呼んだほうがいいのかな?」など迷った際の相談窓口として、東京消防庁救急相談センターを開設しています。

☎#7119 または ☎03(3212)2323 からご利用ください(24時間・年中無休)。

また、緊急時に役立つ「東京消防庁公式アプリ」をご活用ください。詳しくは東京消防庁ホームページをご覧ください。

【問い合わせ】本消防署 ☎03(3694)0119、金町消防署 ☎03(3607)0119

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。

創業塾 全6回

創業に必要な経営の基本的な知識と事業計画の作り方を学びます。

9月15日(火)必着まで(多数抽選) 会
申込
124-0012 立石5-27-1 ウィメンズパル内
人権推進課 ☎03(5654)8148 FAX 03(5698)2315

関係機関のお知らせ

9月6日～12日は救急医療週間、9月9日は救急の日です。

急な病気がやがて「今すぐ病院に行つたほうがいいのかな?」「救急車を呼んだほうがいいのかな?」など迷った際の相談窓口として、東京消防庁救急相談センターを開設しています。

☎#7119 または ☎03(3212)2323 からご利用ください(24時間・年中無休)。

また、緊急時に役立つ「東京消防庁公式アプリ」をご活用ください。詳しくは東京消防庁ホームページをご覧ください。

【問い合わせ】本消防署 ☎03(3694)0119、金町消防署 ☎03(3607)0119

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。

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 申込先 問い合わせ先 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)。場合抽選します。

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。

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。

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。

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。

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。

ご利用ください 便利な電子申請サービス

【担当課】 情報政策課

電子申請サービスとは

パソコン・スマートフォンなどから区役所へ各種申請・届出ができるサービスです。原則、24時間365日利用できます。

- **利用できる主な手続き**
 - ▶ 各種講座・イベント・講習会の申し込み
 - ▶ 胃がん・大腸がん検診の申し込み
 - ▶ 住民票の写しの交付申請
 - ▶ 印鑑登録証明書交付の予約申し込み
 - ▶ 特別区民税・都民税証明書の交付申請
 - ▶ 乳幼児・子ども医療証の交付申請

● **注意事項**

申請完了画面に表示される「問合せ番号」は申請内容などの確認の際に必要です。後から確認することができませんので、必ず控えを取ってください。

■■■ 問い合わせ ■■■

電子申請サービスヘルプデスク ☎0120-03-0664

【受付時間】 月～金曜日/午前8時30分～午後6時

(祝日・年末年始を除く)

利用方法

区ホームページ(トップ→オンラインサービス→電子申請→電子申請はこちらから)、または東京共同電子申請・届出サービス (<https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/navi/index.html>) から利用できます。

アクセス後、まずは申請者IDの登録を行ってください。右のQRコードからもアクセスできます。



税・保険料などのお支払いは便利な口座振替で。口座振替を利用すると払い忘れが防げます。申込方法など、詳しくはお問い合わせください。【担当課】 収納対策課 ☎03-5654-8186

広告 内容については広告主にお問い合わせください。

葛飾柴又の塗装屋さん

地元で創業30年。気軽に相談! 迅速な対応! 地元だから顔が見えて安心!

外壁塗装

屋根 外壁 木部 鉄部

見積無料

国家資格取得者が直接施工・管理致します

株式会社 たつみ住研

0120-973-877

葛飾区柴又5-31-15
mail: info@tatumi-j.co.jp
http://www.tatumi-j.co.jp



令和2年国勢調査が始まります



国勢調査は5年に1度、人口や世帯数などを調査する最も基本的な調査です。

調査結果は、政策立案や災害対策などを実施する行政機関の基礎資料となる他、民間企業などでも活用されています。

統計法により、国内に住む全ての方に回答義務が定められていますので、調査の重要性をご理解の上、回答にご協力をお願いします。

【担当課】 政策企画課 ☎03 - 3605 - 6001

【対象】 国内に住む全ての方

【調査基準日】 10月1日(木)

【調査結果】

人口・世帯数の速報結果は、令和3年6月に総務省統計局ホームページ (<https://www.stat.go.jp/>) で公表予定です。過去の結果などもご覧になれます。

調査票などの配布

9月14日(月)~20日(日)に、郵送やインターネットでの回答に必要な書類を調査員がポスト投函します。

※新型コロナウイルス感染症対策として、対面での配布は原則行いません。

回答期間

9月14日(月)~10月7日(水)

回答方法

次のいずれかの方法で回答してください。

インターネット

パソコンやスマートフォンなどで回答できます。

調査票の郵送は不要です。

郵送

調査票に記入の上、同封されている封筒で郵送してください。

調査員による回収を希望する方は、下記の葛飾区国勢調査コールセンターへご連絡ください。



調査員を装った「かたり調査」にご注意ください

国勢調査で金銭を要求したり、キャッシュカードの暗証番号を聞いたりすることは絶対にありません。

調査員は必ず調査員証を携帯し、腕章を身に付けています。

調査員を装って個人情報を聞き出そうとする不審な人物や電話にご注意ください。

問い合わせ 葛飾区国勢調査コールセンター 9月10日(木)~10月13日(火) 午前9時~午後6時 ☎03 - 4326 - 8172

費用無料 結婚式を挙げたい方大募集!

結婚式を挙げたい二人を応援するため、美容まつりで結婚式を行います。



【日程】 12月1日(火)

【会場】 テクノプラザかつしか(青戸7-2-1)

【対象】 区内在住の夫婦2組(和装・洋装各1組)

【内容】

- ▶ 写真撮影1ポーズ (衣装は、美容組合との打ち合わせで決定)
- ▶ 美容組合主催による、区長を立会人とした人前結婚式(2組合同)

※親戚や友人も参加できます。

主催者など関係者も出席し、一般の方(事前予約制)にも公開します。

【その他】

写真の追加、家族・親族の貸衣装とお支度のオプション(有料)があります。詳しくはお問い合わせください。

【主催】

東京都美容生活衛生同業組合葛飾北支部

【申込方法】

「結婚式」、住所、夫婦の氏名(フリガナ)・年齢・職業・家族構成、電話番号、入籍年月日、二人のなれ初め、和装・洋装の希望、服のサイズ、オプションの有無(写真追加、家族・親族の貸衣装とお支度)を書いた用紙を封書に入れて、10月30日(金)(消印有効)まで(多数選考)。

【申し込み・問い合わせ】

〒125-0052 柴又1-13-6

葛飾区民結婚式実行委員会(田中保範) ☎090-3133-4295

【担当課】 商工振興課

安全・安心なまちづくり 46

区民の皆さんが安全で安心して暮らせるまちづくりのためのさまざまな取り組みを紹介します。

【担当課】 地域防災課 ☎03 - 5654 - 8254

災害時の情報収集について

災害時にはSNSやインターネットを通じて、不正確な災害情報やデマが出回ることもあり、正確な情報の収集が重要です。

テレビから

NHKのデータ放送(dNHK)などを活用して、周辺河川の水位や雨量、避難情報などが確認できます。



スマートフォン・パソコンから

区ホームページや区公式SNSなどで、最新の情報が確認できます。お気に入り登録するなど、災害時に備えておきましょう。



区ホームページ



フェイスブック



ツイッター



葛飾区水害ハザードマップ解説編のP8・11にも詳しく載っています。

【配布場所】 危機管理課(区役所5階503番)、地区センター

避難所内での情報収集

全ての学校避難所に情報収集用のテレビを配置しました。学校避難所内の無線LAN設備の整備も進めています。

9月は東京都の自殺対策強化月間です

**つらくても だめだよ。
 その命 自分ひとりの命じゃないよ。**

区内では年間およそ100の方が自殺により亡くなっています。自殺の背景には、健康や経済的な問題など、精神的に追い込まれた状況が挙げられます。一人で悩みを抱えず、周りの人や相談機関に相談しましょう。また、周囲の人が自殺を考えている人のサインに気付いて自殺を防ぐことが大切です。
【担当課】 保健予防課 ☎03 - 3602 - 1274



版画/大野隆司氏

体とこころの健康についてはお近くの保健センターへ

保健師や精神科医による体とこころの相談を行います(精神科医は予約制)。
 月～金曜日/午前8時30分～午後5時(祝日を除く)
青戸保健センター
 (青戸4-15-14健康プラザかつしか内) ☎03 - 3602 - 1284
新小岩保健センター
 (西新小岩4-21-12) ☎03 - 3696 - 3781
金町保健センター
 (金町4-18-19) ☎03 - 3607 - 4141
水元保健センター
 (東水元1-7-3) ☎03 - 3627 - 1911



自殺防止!東京キャンペーン(相談窓口)

相談はLINE@東京

右のQRコードから友だち登録をして相談してください。



【受付時間】 午後3時～9時30分

東京都自殺相談ダイヤル ~こころといのちのほっとライン~

☎0570 - 087478

9月23日(水)～27日(日)は24時間対応。その他の期間は、午後2時～翌午前5時30分

「こころの体温計」でストレスチェック

パソコンや携帯電話で、いつでも気軽にストレス度や落ち込み度をチェックできます。

区ホームページ(トップ→くらしのガイド→健康・医療・衛生→こころの健康→「こころの体温計」(メンタルセルフチェック))からご利用ください。



▲こころの体温計

葛飾区自殺対策計画を策定しました

令和2年3月に自殺の防止や生きるための支援をまとめた葛飾区自殺対策計画を策定しました。

区ホームページ(トップ→くらしのガイド→健康・医療・衛生→自殺対策→葛飾区自殺対策計画を策定しました)からご覧になれます。



▲自殺対策計画

ゲートキーパー研修のご案内

さまざまな悩みや生きていく困難を抱える人に対して、早期に「気づき」、「受け止めて」、適切な関係機関に「つなぐ」ためのゲートキーパー研修を実施しています。詳しくは、保健予防課にお問い合わせください。

がん検診の申し込みは、はなしょうぶコールへ
 ☎03 - 6758 - 2222(午前8時～午後8時/年中無休)



【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

胃がん検診(エックス線検査)

【対象】 区内在住で、令和3年3月31日現在40歳以上(昭和56年3月31日生まれまで)の方

※次のいずれかに該当する方は対象になりません。

- ▶ 区の胃内視鏡検査を令和元年度に受診した方
- ▶ 胃の手術を受けた方
- ▶ 過去に胃の検査を受診して具合が悪くなった方
- ▶ 妊娠中の方

【内容・費用】 胃のレントゲン撮影(バリウムを使用) 1,000円

胃内視鏡検査(胃カメラ)について

50歳以上の方は、エックス線検査か胃内視鏡検査のいずれかを選択できます。胃内視鏡検査を希望の方は、はなしょうぶコール(☎03 - 6758 - 2222)へお申し込みください。

なお、胃内視鏡検査を受診した翌年度は、エックス線検査を含め、区の胃がん検診を受診できません。

大腸がん検診

【対象】 区内在住で、令和3年3月31日現在40歳以上(昭和56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

いずれも

年度内に1回受診できます。

【受付時間】 午前9時～10時30分

会場	日程	定員
保健所 (青戸4-15-14健康プラザかつしか内)	10/11(日)・19(月)・21(水)・27(火) 11/14(土)・17(火)・30(月)	各日100人
金町保健センター(金町4-18-19)	10/29(木)、11/25(水)	
水元保健センター(東水元1-7-3)	11/27(金)	
新小岩北地区センター (東新小岩6-21-1)	10/30(金)	各日50人
ウエルピアかつしか(堀切3-34-1)	10/22(木)	
高砂地区センター(高砂3-1-39)	11/26(木)	

【申込方法】

はなしょうぶコールへ電話、または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」)・会場・検診日(第2希望まで)・住所・氏名(フリガナ)・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送付します。

長引く咳、たん、熱は「結核」かも…
9月24～30日は結核予防週間です



結核はどの年代の方もかかる可能性がある病気で、区内では、毎年約80人の方が新たに発病しています。

【担当課】 保健予防課 ☎03 - 3602 - 1238

結核ってどんな病気?

結核菌によって主に肺に炎症が起こる病気です。たんに結核菌がいる患者が咳やくしゃみをした時に結核菌が空気中に飛び散り、それを直接吸い込むことで感染します。ただし、感染しても発病する方は1～2割とされています。

結核の症状

最初は咳、たん、熱などの風邪に似た症状で始まり、たんに血が混じる、食欲がなくなる、寝汗をかく、体重の減少、強いだるさなどが出ます。また、高齢者の場合は咳やたんの症状がないまま微熱や体重の減少が続いた後、結核が分かることがあります。

結核を予防、早期発見するためには

- ▶ 十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事などの健康的な生活
- ▶ 2週間以上、咳やたんが続く場合は、医療機関を受診
 ※受診する前に医療機関へ必ず電話でご相談ください。
- ▶ 定期健診(胸部レントゲン検査)を受診

もしも結核になったら

結核と診断されても、きちんと薬を飲めば治ります。また、治療費用の公費負担の制度もあります。結核のことで心配なときは、保健予防課(☎03 - 3602 - 1238)へお問い合わせください。

チャレンジしませんか 介護のしごと 生活介護員養成研修

4日間の研修で生活支援サービスの基本を学び、介護サービス事業所で働くことをめざします。

研修を修了した方は「生活介護員」の資格が取得でき、生活支援サービス(訪問型・通所型サービス)を提供する事業所で働くことができる他、東京都が行う研修を受講する際に、研修時間の一部が免除される場合があります。また、修了後にフォローアップ研修も実施します。

【日時】 9月29日(火)～10月2日(金)

午前9時～午後5時

【会場】 新小岩北地区センター(東新小岩6-21-1)

【対象】 18歳以上で、介護サービス事業所への就業を希望・検討している方、または通所型住民主体サービスを運営している方(予定を含む) 20人程度

【研修内容】

- ▶ 介護に関する基礎知識
- ▶ 介護の基本
- ▶ 介護における安全確保
- ▶ 認知症・障害の理解
- ▶ 葛飾区の総合事業
- ▶ 介護におけるコミュニケーション など



【申込期間】 9月7日(月)～18日(金)

【申込方法】

電話かファクス(住所・氏名・生年月日・電話番号(ファクス番号)を記入)で(多数抽選)。

【申し込み】 (一社)葛飾区介護サービス事業者協働組合

☎03-5654-9517(午前10時～午後4時/土・日曜日、祝日を除く)

FAX03-5654-9518(申込最終日のみ午後4時で受付終了)

【担当課】 高齢者支援課 ☎03-5654-8598

かつしかファミリー・サポート・センター サポート会員募集中

～子どもが好きな方にぴったりの
地域支え合い活動です～

【担当課】 育成課

保育園、学童への送迎や子どもの預かりなどを行うサポート会員(有償ボランティア)を募集しています。地域の子育てサポートに力を貸していただける方は、登録をお願いします。

ファミリー・サポート・センターとは

子育て援助活動を行う会員制の育児支援ネットワークです。現在区内では、約200の方がサポート会員として登録しています。

【対象】 区内在住20歳以上で、子育て経験があるまたは保育士などの資格を有する方

【活動時間】 午前7時～午後10時の中で活動可能な時間

【報酬】 子ども1人当たり1時間800円(1時間経過後は、30分400円)

【登録方法】 電話で事前予約の上、ウェルピアかつしか(堀切3-34-1)へお越しください。

サポート会員は、登録後、活動に必要な研修(右表のうちいずれかの回)を受けていただきます。

【事前予約・問い合わせ】

かつしかファミリー・サポート・センター

☎03-5698-4151



【研修日時】

	日時	会場
①	10/7(水)	午前9時30分～正午、 午後1時30分～3時30分
	10/8(木)	午前9時30分～正午、 午後1～4時
②	12/9(水)	午前9時30分～正午、 午後1時30分～3時30分
	12/10(木)	午前9時30分～正午、 午後1～4時
③	令和3年 3/10(水)	午前9時30分～正午、 午後1時30分～3時30分
	令和3年 3/11(木)	午前9時30分～正午、 午後1～4時

※2日間で1セット、いずれも同じ内容です。

小学校の臨時休業などにより、かつしかファミリー・サポート・センターを利用した方へ

利用料を助成します



【助成対象】 新型コロナウイルス感染症拡大防止対策により、小学校・幼稚園・保育園などが臨時休業・分散登校・自粛要請をしたために利用した子どもの預かり・送迎

【対象期間】

令和2年4月1日～令和3年3月31日の間で、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、臨時休業などをした日(施設の休業日を除く)

【助成限度額】 1時間800円(1日6,400円)

おやつ代などの実費は対象外です。

【申請方法】 サポート会員へ利用料を支払った後、申請書類を持参か郵送。4～7月分の申請期限は9月30日(水)です。

申請書類など、詳しくは区ホームページをご覧ください。

【申請・担当課】

〒124-8555葛飾区役所育成課(区役所4階401番) ☎03-5654-8265



令和元年東日本台風(台風19号)の被害を受けた方へ

義援金を配分します

東京都、日本赤十字社、共同募金会に寄せられた義援金のうち、葛飾区に配分された金額2,802,512円を被災世帯に配分します。

受け取りには、り災証明書が交付されていることが要件となります。

未交付の方は9月30日(水)までに申請してください。

【対象】 令和元年東日本台風(台風19号)により、住家(被災時に対象世帯が居住していた住宅)に被害を受けた世帯

【申請方法】 11月中旬に対象世帯へ申請書類を送付します。

【支給時期】 令和3年3月下旬

【担当課】 ▶り災証明書の申請に関すること

地域振興課 ☎03-5654-8218

▶義援金の支給に関すること

福祉管理課 ☎03-5654-8244

(7)

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。

子育て・子ども



お知らせ

区立幼稚園を
公開します

区立幼稚園の特色を知っていただくため、日頃の保育活動を公開します。内容や公開日時については、左表の各幼稚園にお問い合わせください。

公開日	幼稚園(所在地)	電話番号
9/17(木)	水元幼稚園 (水元1-16-22)	03-3608-4477
随時	飯塚幼稚園 (南水元1-13-1)	03-3600-3467
	北住吉幼稚園 (柴又2-1-10)	03-3600-8330

児童扶養手当を
受給している方へ

7・8月分の児童扶養手当を支給します。個別の通知はしません。

【振込予定日】

9月10日(木)
児童扶養手当は、ひとり親家庭などの自立と生活の安定のための手当です。

【対象年齢】(18歳になった最初の3月31日(障害児は20歳未満)まで)のお子さん

ながい家庭が受給できます(所得制限があります)。詳しくはお問い合わせください。

【担当課】子育て支援課
☎03(5654)8298

産後ケア
デイケア利用者募集

産後のお母さんの心とからだの休息や赤ちゃんのケアを、日帰りで受けることができます。助産師による個別相談も実施します。

【日時】9月28日(月)
午前10時～正午、午後1～3時

【対象】区内在住の生後1～4カ月未満のお子さんと母親各回6組

【申込方法】

9月7日(月)午前8時30分から電話で(先着順)。

【会場・申し込み・担当課】

金町保健センター
(金町4-18-19)

☎03(3607)4141

保田しおさい学校
秋の1日体験学習
参加者を募集します

ぜんそく・肥満・虚弱などを治したいお子さんのための全寮制の学校です。

【日程】10月17日(土)

【所在地】千葉県安房郡鋸南町大六180-2

【集合・解散】葛飾区役所

【対象】区内在学の子ぜんそく・肥満・虚弱などでお悩みの小学2～5年生のお子さん

催し

中央図書館
いろんなこぼの
おはなし会

ロシア語、中国語、英語の絵本を日本語と交互に読んだり、英語の歌を歌ったり

さんと保護者20組
【費用】(1人当たり)
▽児童500円
▽保護者500円
【申込方法】在籍校から配布(9月上旬予定)される申込書を、9月25日(金)までに在籍校に提出、または総合教育センターに持参か郵送。
【申し込み・担当課】
〒125-0033 鎌倉2-12-1
総合教育センター
☎03(5668)7601

講座・講演会

かつしかエコライフ
プラザ講座
エコ工作体験

古新聞紙と紙コップを使って、けん玉を作ります。
【日時】9月16日(水)午後3～5時
直接会場へ。かつしかエコライフプラザ(立石1-9-1) 区内在住の小学生(申し込み)清掃課 ☎03(5654)8273

【日時】9月21日(月・祝)午後3時30分～4時30分。直接会場へ(先着順)。対5歳以上のお子さん(保護者40人程度)中央図書館(金町6-2-1) ☎03(3607)9201

乳幼児の食生活相談を開始します

離乳食の進め方や食事の好き嫌いなど、お子さんの食事の相談を予約制で行います(1回20分程度)。

【担当課】健康づくり課

【対象】乳幼児の保護者の方

【申込方法】相談希望月の1日(土・日曜日、祝日の場合は翌開庁日)から希望会場へ電話で。

会場・申し込み	日程
青戸保健センター(青戸4-15-14健康プラザかつしか内) ☎03-3602-1284	9/9(水)・28(月)
金町保健センター(金町4-18-19) ☎03-3607-4141	9/15(火)
水元保健センター(東水元1-7-3) ☎03-3627-1911	9/25(金)

10月以降の日程は区ホームページからご覧ください。



児童発達
支援センター

令和3年4月からの
利用児童を募集します

児童発達支援センターでは、身体の発達や言葉、社会性に心配のある就学前のお子さん(保護者)を対象に日常生活を円滑に営み、集団に参加できる力を養います。
【担当課】子ども発達センター

子ども発達センター ☎03-5698-1324

▶本園(堀切3-34-1 ウェルピアかつしか内)

【対象】

次のいずれかに該当し、令和3年4月1日時点で1歳6カ月～5歳のお子さん

- ▷疾患や障害により運動機能に遅れがある
- ▷重症心身障害がある
- ▷医療的ケアを必要とする

【利用日】

月～金曜日のうち必要な日数(1日4時間程度(給食提供あり))

※1・2歳児は午前中で終了するため、給食の提供はありません。

▶別館(堀切3-34-1 ウェルピアかつしか敷地内)

【対象】

発達に課題のある令和3年4月1日時点で3～5歳のお子さん

【利用日】月～土曜日のうち必要な日数(1日1～2時間程度)

▶分室(水元4-6-15水元憩い交流館内)

【対象】

発達に課題のある令和3年4月1日時点で3～5歳のお子さん

【利用日】月～金曜日のうち週2日(1日2時間程度)

のぞみ学園かめあり(亀有2-22-11)

☎03-6231-2262

【対象】発達に課題のある就学前のお子さん

【利用日】月～金曜日のうち必要な日数(1日4時間程度(給食提供あり)、または週1日1時間(親子活動))

高砂発達支援センター(高砂3-26-9)

☎03-6458-9565

令和2年10月オープン

【対象】

発達に課題のある令和3年4月1日時点で3～5歳のお子さん

【利用日】

月～土曜日のうち必要な日数(1日4時間程度(給食あり))

いずれも

申込方法など詳しくは、各施設にお問い合わせください。

【申込期間】

12月14日(月)～18日(金)

【その他】

お子さんの発達課題に応じて利用回数や利用事業を決定します。保育園や幼稚園との併用も可能です。

合同説明会を開催します

参加には事前申込が必要です

【日時】▶9月28日(月) 午前10時～11時30分

▶10月13日(火) 午前10時～11時30分

【会場】ウェルピアかつしか(堀切3-34-1)

【対象】施設利用を希望する保護者各日30人

【申込方法】9月7日(月)午前9時から電話で(先着順)。

【申し込み】子ども発達センター ☎03-5698-1324

毎月10日は「ノーテレビ・ノーゲームデー」です。テレビやゲーム、インターネットを休み、家族で会話や触れ合いの時間をつくりましょう。

【担当課】地域教育課 ☎03-5654-8589

凡例
【日時】対対象
【会場】定会場
【申込方法】申請
【申し込み】申請
【お問い合わせ先】お問い合わせ先
【持ち物】持ち物
【担当課】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。

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



お知らせ

高齢者被害特別相談

悪質商法の被害に遭った時の対応方法や、被害に遭わなかったためのアドバイスなどをします。
【日時】
 9月14日(月)～16日(水)
 午前9時～午後4時30分
 直接会場へ。電話での相談も受け付けます。
【対象】 60歳以上の方
【電話相談・会場・担当課】
 消費生活センター
 (立石5・27・1ウイメンズ
 パル内)
 ☎03(56998)2311

補聴器を購入した方へ費用を一部補助します
【対象】
 区内在住65歳以上で次の全てに該当する方
 ▼補聴器が必要であると医師が認めた方
 ▼住民税非課税世帯の方
【補助限度額】
 3万5千円(1回限り)
【申請に必要な物】
 印鑑・領収書(1年以内の物)
 ・本人名義の口座番号が分かる物

申請方法など、詳しくはお問い合わせください。
【申請・担当課】
 高齢者支援課
 (区役所2階201番)
 ☎03(5654)8259

救急医療情報キットを配布しています



自宅に駆け付けた救急隊が、ひとり暮らし高齢者などの治療中の病気や、かかりつけ医療機関を確認することのできる救急医療情報キットを無料で配布しています。
【対象】
 区内在住65歳以上で次のいずれかに該当する方
 ▼ひとり暮らしの方
 ▼日中または夜間に一人になる方
 ▼同居する家族が認知症などで、ひとり暮らしと同様の状況にある方
【配布場所】
 高齢者支援課(区役所2階201番)、高齢者総合相談センター、葛飾区医師会所属医療機関

既に緊急医療情報キットをお持ちの方へ
 治療中の病気やかかりつけ医療機関を最新のものに書き換えてください。古い情報のままだと、適切な処置を受けられないことがあります。
 記載するスペースがなくなった場合は、キット配布場所です新しい用紙をお渡しします。
 用紙は区ホームページ(トッポ)↓暮らしのガイド↓高齢者福祉↓在宅生活支援事業↓救急医療情報キットの給付)からも取り出せます。
 郵送を希望する方は、高齢者支援課へお問い合わせください。
【担当課】 高齢者支援課
 ☎03(5654)8259

講座・講演会

**生きがい支援講座
 ラテンのリズムを
 楽しもう 全5回**
 中南米のさまざまな打楽器を使って演奏を楽しみます。
【日時】 10月6日～11月10日(火)午後2～4時(11月3日を除く)
【対象】 区内在住65歳以上の方25人
【費用】 1800円(往復ハガキに「ラテン」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月23日(水)必着まで(多数抽選)。**【会申】** 下124・002立石6・38・11シニア活動支援センター ☎03(56998)6201

**シルバークレッシ
 もっと知りたい!
 クラシック音楽の世界 全4回**
 区民大学単位認定講座。
 クラシック音楽にまつわる歴史的背景の解説や講師の生演奏を交え、ソナタやバラードの曲、作曲家を紹介します。
【日時】 10月6日～27日(火)午前10時～正午(対区内在住65歳以上の方40人費500円(往復ハガキに「クラシック」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月17日(木)必着)まで(多数抽選)。**【会申】** 下124・002立石6・38・11シニア活動支援センター ☎03(56998)6201

**生きがい支援講座
 「日本のうた百選」を
 歌って楽しもう 全8回**
 時代を問わず親しまれた名曲を、歌手たいらいさお氏と共に歌って楽しみます。
【日時】 10月15日～12月17日(木)午前10時～正午(10月29日・11月26日を除く) 対区内在住65歳以上で本講座初受講の方20人程度費2060円(教材費込み) 方往復ハガキに「日本のうた」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月17日(木)必着まで(多数抽選)。**【会申】** 下124・002立石6・38・11シニア活動支援センター ☎03(56998)6201

シニアのためのスマホ・タブレット初心者講座 全2回
 操作方法の基礎などを学びます。
【日時】 9月26日(土)・10月3日(土) ① 아이폰・アイパッドコース/午前10時～正午 ② アンドロイドスマホ・タブレットコース/午後1時30分～3時30分(宝町2・38・19) 対区内在住おむね60歳以上の方各コース10人(費千円持スマホ、タブレット(アイパッドのみ貸し出し可) 方往復ハガキに希望コース(①または②)・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月16日(水)必着)まで(多数抽選)。**【会申】** 下125・002青戸5・33・1・103NPO法人葛飾アクティブ・COM ☎03(5680)2964 担シニア活動支援センター

**エンディングノート
 基礎講座**
 人生の最期を迎える前に自分の思いや考えを家族に書き残す方法を学びます。
【日時】 9月19日(土)午前10時30分～正午(対区内在住おむね60歳以上の方40人) 方9月7日(月)午前10時から電話で(先着順)。**【申】** NPO法人葛飾アクティブ・COM ☎03(5680)2964 担シニア活動支援センター(立石6・38・11)

**健康・介護予防
 脳力トレーニング
 脳トレ学園 全8回**
 簡単な計算や音読などの学習、記憶力・判断力などを養うトレーニングで脳の活性化を図ります。
【日時】 10月5日～11月30日(月)午後2時～3時30分(11月23日を除く) 対区内在住おむね65歳以上の方12人(方往復ハガキに「脳トレ学園」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月23日(水)必着)まで(多数抽選)。**【会申】** 下124・002立石6・38・11シニア活動支援センター ☎03(56998)6201

**女性のための
 初心者リンパ体操教室 全4回**
 リンパの流れを良くする体操で免疫力を高めます。
【日時】 10月2日～23日(金)午前10時30分～正午(対区内在住おむね60歳以上の女性15人) 方1500円(方往復ハガキに「リンパ体操」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月17日(木)必着)まで(多数抽選)。**【会申】** 下125・002青戸5・33・1・103NPO法人葛飾アクティブ・COM ☎03(5680)2964 担シニア活動支援センター(立石6・38・11)

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。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。



経済・生活支援関連情報

新型コロナウイルス

休業・失業などでお困りの方はご相談ください。要件や申請方法など、詳しくはお問い合わせください。

個人の方

内容		問い合わせ
生活相談がしたい	自立相談支援	自立相談支援窓口 ☎03 - 5654 - 8625
離職などにより住居を失った・失うかもしれない	住居確保給付金 家賃相当額(上限あり)を家主などに支給	
休業・失業などで減収し、生活資金を借りたい	緊急小口資金等の特例貸付 新規・延長申請の期限は9月30日(水)までです。	葛飾区社会福祉協議会 ☎03 - 5698 - 2457
税・保険料の納付相談	特別区税(特別徴収義務者を含む)	税務課 ☎03 - 5654 - 8280
	国民健康保険料、後期高齢者医療保険料	国保年金課 ☎03 - 5654 - 8213
	介護保険料	介護保険課 ☎03 - 5654 - 8249
	国税	葛飾税務署 ☎03 - 3691 - 0941
小・中学生の子どもがいて、生活が困窮している	国民年金保険料	葛飾年金事務所 ☎03 - 3695 - 2181
	就学援助制度 給食費や学用品費を援助(現年所得でも審査可)	学務課 ☎03 - 5654 - 8459

事業者の方

内容		問い合わせ
運転資金が足りない	新型コロナウイルス対策緊急融資 本人負担利率0%・信用保証料全額補助 申込受付期間を令和3年3月31日(水)まで延長します。	産業経済課 ☎03 - 3838 - 5556
雇用を維持できない	雇用調整助成金	▶厚生労働省雇用調整助成金コールセンター ☎0120 - 60 - 3999 ▶しごと発見プラザかつしか ☎03 - 5680 - 8765
売り上げが半減し、事業継続が苦しい	持続化給付金 法人200万円、個人事業者100万円	経済産業省持続化給付金コールセンター ☎0120 - 115 - 570
地代・家賃の支払いを軽減したい	家賃支援給付金	経済産業省家賃支援給付金コールセンター ☎0120 - 653 - 930

新型コロナウイルス感染症の
影響を受けている事業者の方へ

事業者支援電話相談を
ご利用ください

【担当課】 産業経済課

事業者の方を対象に、国の持続化給付金などに関する相談を電話で受け付けています。制度によっては申請サポート窓口や専用コールセンターをご紹介します。

☎03 - 3838 - 5570

【開設期間】 9月30日(水)まで

午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

国や都、区の支援制度は区ホームページでも紹介しています。



新型コロナウイルスに関する健康相談

帰国者・接触者電話相談センター

咳や発熱、強いだるさなどがある方はご相談ください。

葛飾区

月～金曜日(祝日を除く)午前8時30分～午後5時15分

☎03 - 3602 - 1376

東京都

月～金曜日は午後5時～翌午前9時、土・日曜日と祝日は終日

☎03 - 5320 - 4592

新型コロナウイルス感染症相談電話

上記に該当しない場合の健康相談ができます。

葛飾区

月～金曜日(祝日を除く)午前8時30分～午後5時15分

☎03 - 3602 - 1399

保健センター(11面上欄参照)でも相談ができます。

東京都

多言語による相談(日・英・中・韓)

毎日(午前9時～午後10時)

☎0570 - 550571(ナビダイヤル)

聴覚障害のある方など

FAX 03 - 5388 - 1396

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、発熱などの症状がある方は、受診する前に各医療機関へ必ず電話でご相談ください。

新しい生活様式の実践を
お願いします

都内では新型コロナウイルス新規感染者数がいまだ高い水準で推移しています。感染拡大防止には、一人一人が日常生活や職場などで「新しい生活様式」を実践することが重要です。

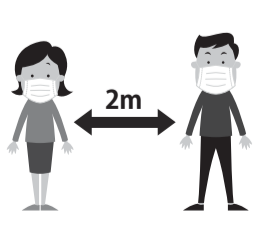
【担当課】 生活安全課

手洗いの徹底
マスクの着用

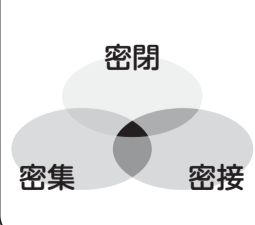


※熱中症予防のため、屋外で人と2m以上の距離が確保できる場合には、マスクを外すようにしましょう。

人との距離の
確保



「3つの密」を
避けて行動



(11)

健康部(保健所)
 (代)☎03-3602-1222
 青戸4-15-14

青戸保健センター
 ☎03-3602-1284
 青戸4-15-14

金町保健センター
 ☎03-3607-4141
 金町4-18-19

新小岩保健センター
 ☎03-3696-3781
 西新小岩4-21-12

水元保健センター
 ☎03-3627-1911
 東水元1-7-3

知って防ごう 熱中症

9月に入っても気温が高く、厳しい暑さが続いています。熱中症に関する知識を学び、予防しましょう。

【担当課】 青戸保健センター

熱中症を起こしやすいのは

このようなときは要注意

- ▶ 気温・湿度が高い ▶ 風が弱い
- ▶ 日差しが強い ▶ 急に暑くなった

このような方は要注意

- ▶ 寝不足や欠食などで体調の悪い方 ▶ 肥満の方
- ▶ 暑さに慣れていない方 ▶ 病気の方 ▶ 乳幼児・高齢者



熱中症についての相談

- ▶ 健康ホットラインかつしか(電話相談) ☎03-3602-1244
- ▶ 青戸保健センター ☎03-3602-1284
- ▶ 新小岩保健センター ☎03-3696-3781
- ▶ 金町保健センター ☎03-3607-4141
- ▶ 水元保健センター ☎03-3627-1911

周囲の方への声掛けをお願いします

熱中症患者のおよそ半数は高齢者です。日中の炎天下だけでなく、室内でも夜でも多く発生しています。特に高齢の方は、のどの渇きや暑さを感じにくく、気づきにくいという特徴があります。家族や周囲にいる方たちから、積極的に声掛けをお願いします。

熱中症予防のポイント

●こまめに水分補給をする

のどが渇いていなくても、こまめに水分を取りましょう。起床時や外出時、入浴前後、就寝前などにも水分を取りましょう。心臓や腎臓、糖尿病などの持病がある方は、水分の取り方について主治医に相談してください。

●暑さを避ける

風通しを良くして、直射日光をカーテンやすだれ、ブラインドなどで遮断しましょう。また、エアコンや扇風機、うちわなどを上手に使いましょう。打ち水も効果的です。

●マスク着用時には特に注意しましょう

マスクを着けていると体内に熱がこもりやすく、のどの渇きを感じづらくなり、気づかないうちに脱水が進んでしまいます。

屋外で人と人の距離が2m以上取れる場合は、マスクを外しましょう。また、マスクを着けているときの激しい運動は避けてください。



人材募集

詳しくはお問い合わせください。

職種・勤務内容	募集人数	対象	勤務期間	勤務日時	報酬など	申込方法	選考日・選考方法	申し込み・担当課
精神障害支援区分認定調査員 精神障害者に対する障害支援区分認定調査・支給決定業務など	1人	精神障害支援の実務経験があり、保健師・看護師・精神保健福祉士・社会福祉士・介護支援専門員のいずれかの資格を有する方	10月1日～令和3年3月31日(再任可)	①月～金曜日のうち週4日 午前8時45分～午後4時30分 ②月～金曜日 午前9時～午後4時	①月額199,750円 ②月額221,944円 期末手当・交通費・有給休暇あり。 健康保険・厚生年金・雇用保険加入。	市販の履歴書、資格を証する書類の写し、返信用封筒(84円切手貼付・宛先記入)を、9月15日(火)(必着)までに持参か郵送。	書類選考の上、9月下旬に面接。	〒125-0062 青戸4-15-14 健康プラザかつしか内 保健予防課 ☎03-3602-1274

休日応急診療 必ず事前に電話の上、マスク着用で受診してください。

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。
 車で来診される場合は、診療所の駐車場または近隣の有料駐車場をご利用ください。

◆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 ☎03-5272-0303
 東京消防庁救急相談センター(24時間対応) ☎#7119または☎03-3212-2323
 本田消防署 ☎03-3694-0119/金町消防署 ☎03-3607-0119

◆平日夜間診療所(小児科)

平日夜間こどもクリニック(東金町1-22-1金町地区センター内金町休日応急診療所)
 ☎03-3627-0022 (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)

金町休日応急診療所(東金町1-22-1金町地区センター内) ☎03-3627-0022
 (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

※立石休日応急診療所は休診しています。

◆休日当番医(受付時間)午前9時～11時30分、午後1時～4時30分

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
9/6	吉崎医院	内、小	金町2-9-14	03-3607-3870
	大山クリニック	内、消、循、小	堀切1-41-9	03-3692-1314
	立石中央クリニック	内、消内、乳外、肛、小	立石7-3-4	03-5672-2225
	葛飾にいじゅくクリニック	内、消内、皮	新宿6-2-15	03-3600-7060
	茅野外科内科	内、外	西亀有2-37-3	03-3602-0357
	たしろ整形外科	整、リハ	東金町2-4-18	03-5660-7611
9/13	遠藤医院	内、小	柴又3-12-18	03-3607-1636
	東金町内科クリニック	内、小、消	東金町7-5-8-1F	03-5648-5715
	加藤医院	内、皮	金町3-20-5	03-3607-1238
	立石中央クリニック	内、消内、乳外、肛、小	立石7-3-4	03-5672-2225
	新小岩北口診療所	外、整、内、胃	西新小岩1-8-4	03-5670-2826
黒木整形外科内科クリニック	整、内、外、放、リハ	細田3-29-15	03-3672-9611	

◆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
9/6	坪崎歯科医院	西亀有2-19-12	03-5680-0418
	高見歯科クリニック	立石7-10-2	03-5670-3953
9/13	加藤デンタルクリニック	西亀有2-33-1	03-3601-8241
	原田歯科医院	立石3-18-7	03-3692-4648

◆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
9/6	多田整骨院	白鳥4-15-9-106	03-6427-8929
	安谷屋接骨院	四つ木2-15-7	03-3691-1868
9/13	渡辺接骨院	堀切7-24-6	03-3601-7768
	西方整骨院	西新小岩1-8-7	03-5698-2887

◆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
9/6	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	03-3694-0435
	いろは薬局	金町2-9-14	03-6231-3523
	プライム薬局亀有店	亀有5-21-8-103	03-5682-7060
	内田薬局	東金町1-15-4	03-3607-7722
9/13	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	03-3694-0435
	フレンド薬局	西新小岩1-8-5-1F	03-5670-9311
	新生堂薬局東金町店	東金町7-4-3	03-5648-5320
	ハーブ薬局	柴又1-29-8	03-5648-6861
ポプラ調剤薬局	金町3-20-6	03-3600-2338	

新型コロナウイルス感染症相談 ▶ 咳や発熱、強いだるさなどがある方 ☎03-3602-1376 ▶ 一般相談 ☎03-3602-1399
 いずれも月～金曜日(祝日を除く)/午前8時30分～午後5時15分。左記以外の時間は、都の窓口(☎03-5320-4592)にご相談ください。

9月は健康増進普及・食生活改善普及運動月間です

【担当課】健康づくり課 ☎03-3602-1268

健康寿命を延ばしましょう

超高齢社会を迎えた現在、平均寿命だけでなく、健康寿命を延ばすことが重要です。いつまでも住みなれた地域でいきいきと生活するため、日頃から健康づくりに取り組みましょう。



葛飾区の「65歳健康寿命※」(平成30年度)

男性80.71歳、女性82.54歳

※健康な65歳の方が何らかの障害のために、要介護認定を受けるまでの平均年齢(東京都福祉保健局調べ)

1 適度な運動を継続して強い骨や筋肉をつくろう

次の3つの運動を組み合わせると、効果的です。

- ①お風呂上がりに首・肩・足首などの筋肉を伸ばす、ラジオ体操などのストレッチ
→筋肉と関節の可動域を広げることで、けがを防止し、運動効率を高めます。
- ②スクワット、階段を使う、腹筋に力を入れるなどの筋力トレーニング
→筋肉量の増加により、基礎代謝が上がり、痩せやすい身体になります。
- ③散歩、エアロビクス、水泳などの有酸素運動
→持久力が向上し、疲れにくくなります。

2 食事をおいしく、バランスよく

次の4つを心掛けましょう。

- ①毎日3度の食事で主食・主菜・副菜を組み合わせ多様な食品を取る

主食：ごはん・パン・麺類など

エネルギー源

主菜：肉・魚・卵・大豆製品など

身体をつくる材料

副菜：野菜・キノコ・海藻・イモ類など

身体の調子を整える

- ②いつもよりプラス1皿(70g)、野菜を多く取る
- ③牛乳・乳製品を1日にコップ1杯程度取る
- ④塩分を1日2g減らす

3 歯とお口をいつまでも健康に

歯やお口が健康であれば、食事を楽しむことができ、丈夫な身体をつくることができます。

【歯やお口が健康でいるためのポイント】

- ▶1日1回は丁寧に歯みがきをする
- ▶食事の際はよくかむことを意識する
- ▶かかりつけ歯科医をもち、定期健診を受ける

4 健康のために禁煙を

たばこの煙に含まれる化学物質はがんや脳卒中などの原因となる他、受動喫煙により喫煙者本人だけでなく周囲の人にも健康への悪影響が及びます。

健康のためにも禁煙をしましょう。

「かつしかの元気食堂」のテイクアウトメニューを利用しよう

「かつしかの元気食堂」は、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスの良いメニューや野菜が取れるメニューなど、健康的な食事やサービスを提供している飲食店です。健康に配慮したメニューをテイクアウトできるお店を紹介し(令和2年8月1日現在)。詳しくは区ホームページをご覧ください。



▲区ホームページ



<p>野菜メニュー (70g以上の野菜を使用) ハ バランスメニュー (主食・主菜・副菜がそろっている) ※写真はイメージです。掲載メニュー以外にもテイクアウト可能なメニューがあるお店もあります。</p>	<p>お好み焼 ざいご 青戸3-25-16 ☎03-3603-7507</p> <p>お好み焼各種 500円~ 野</p>	<p>大清軒 青戸7-2-8 ☎03-3601-4856</p> <p>肉野菜イタメ定食 850円 野</p>	<p>下町カフェ あみちえ 立石3-15-4 ☎03-3695-0925</p> <p>週替わりランチ弁当 500円 ハ</p>	<p>Café Dining 翔 お花茶屋2-15-5-1F ☎03-6231-2522</p> <p>牛肉うす切焼弁当 1,000円 ハ</p>	<p>中華料理 三河屋 堀切4-57-15 ☎03-3602-1579</p> <p>五目あんかけ焼きそば 900円 野</p>
<p>中国菜庵 鳴 堀切4-51-10 ☎03-3838-0864</p> <p>ホイコーロー弁当 700円 野</p>	<p>Kitchen café ISEYA 堀切5-20-1 ☎090-5547-5102</p> <p>給食弁当(日替わり) 800円 ハ</p>	<p>旬鮮市場 楓 奥戸6-5-17 ☎03-6657-7127</p> <p>葛飾元気中華丼 486円 野</p>	<p>Café Like 新小岩2-14-7-101 ☎03-3653-5711</p> <p>日替わりオーガニック弁当 1,000円 ハ</p>	<p>ミンクフィンランドショップ&カフェ 西新小岩4-14-16-102 ☎03-5670-7500</p> <p>北欧ミートボール丼 (土・日曜日のみ) 972円 ハ</p>	<p>イタリアンダイニング Bene 西新小岩1-8-1-2F ☎03-5670-7609</p> <p>ママさんランチ 990円 ハ</p>
<p>レストラン ミモザ 金町2-6-1 ☎03-5699-5451</p> <p>月替メイン料理弁当 1,000円 ハ</p>	<p>お惣菜・お弁当の店 バンビ 電荷3-20-6 ☎03-3601-0071</p> <p>惣菜各種 110円~ 野</p>	<p>café Farine 新宿1-1-15 ☎03-3607-3180</p> <p>日替わり弁当 550円 ハ</p>	<p>季節料理 東山 高砂8-12-15 ☎03-3627-4488</p> <p>野菜のマリネ 500円 野</p>	<p>亀家本舗 柴又7-7-9 ☎03-3657-6670</p> <p>ワンコイン弁当 500円 ハ</p>	<p>日高屋 区内6店舗</p> <p>野菜たっぷりタンメン 520円 野</p>

健康的な食や栄養について 学びたい方へ



▲栄養講習会

食や栄養について気軽に学べる「栄養講習会」の資料やレシピをホームページ上に掲載しています。

9月新規掲載予定

- ・病院栄養士に学ぶ高血圧予防 おいしく食べる減塩の工夫
- ・毎日の暮らしにwithミルク レシピの紹介

この他、生活習慣病予防の食事や乳幼児期の食事などの情報を掲載しています。

また、食生活に関する相談を、保健センター(11面上欄参照)で随時受け付けています。

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・リノベーション

相談・見積 ¥0

お陰様・地元で20年 **真心対応** 豊富な経験と実績

雨もり 内外装
水周り 新築
介護リフォーム

TOYODO HOUSE-SP 東洋堂ハウスSP

本社 03(5849)3090 東洋堂ハウスSP 検索

足立区東綾瀬1-24-13(株)東洋堂ハウスSP第1ビル 東京都知事許可(般-27)第144283号

金町支店 03(5876)3963 JR金町駅前 葛飾区東金町1-44-13 越後屋ビル2F

小岩支店 03(6458)0064 JR小岩駅前 江戸川区西小岩1-28-12 カーザ西小岩2F