



そこは、**時をつなぐ場所**



葛飾の成り立ちや水との共生の歴史を紹介する大型モニターを設置。迫力ある映像で学習できます。

## 古代

はじき  
土師器かめ

3世紀後半～4世紀の集落である御殿山遺跡(青戸)で出土しました。

## 中世

せい  
青花器台

花瓶をのせる台。14世紀ごろ、中国の元代に制作された物が日本に伝わり、戦国時代まで受け継がれました。日本国内で出土した数少ない物の一つです。

## 近世

めい  
名所江戸百景よつぎ  
四ツ木 通用水引ふね

安政4(1857)年 初代歌川広重

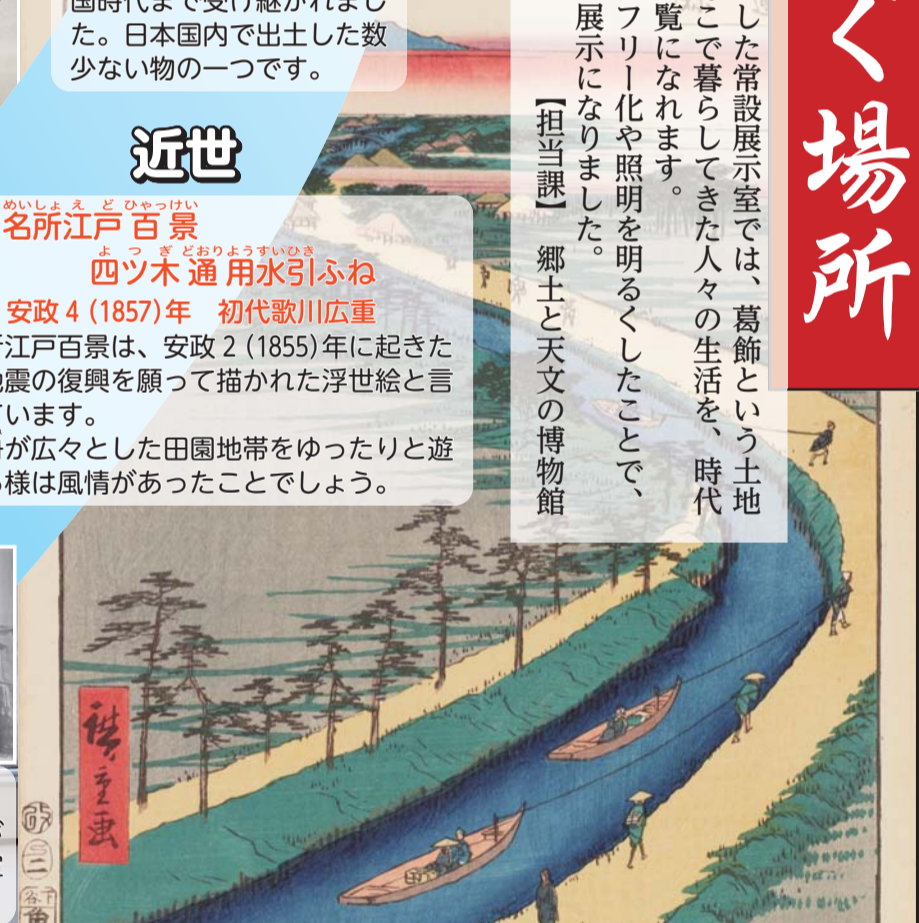
名所江戸百景は、安政2(1855)年に起きた江戸地震の復興を願って描かれた浮世絵と言われています。  
曳舟が広々とした田園地帯をゆったりと遊覧する様は風情があったことでしょう。

## 近・現代



## 昭和12(1937)年に落成した葛飾区役所新庁舎

現在のかつしかシンフォニーヒルズ(立石6丁目)がある場所に建設され、昭和20(1945)年2月にアメリカ軍の空襲により焼失するまで使われました。

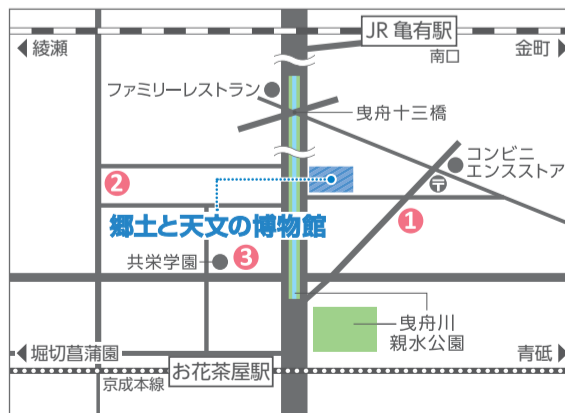


リニューアルした常設展示室では、葛飾という土地の成り立ちやそこで暮らしてきた人々の生活を、時代の流れと共にご覧になれます。  
また、バリアフリー化や照明を明るくしたことで、誰でも見やすい展示になりました。

【担当課】 郷土と天文の博物館

## 利用案内

所在地	白鳥3-25-1
開館時間	当面の間、午前9時～午後5時
休館日	月曜日、第2・4火曜日 (月曜日が祝日の場合は開館。火曜日が祝日の場合は開館し翌日休館)
入館料	大人100円 小・中学生50円 (土曜日は中学生以下無料)
プラネタリウム 観覧料・年間パスポート	詳しくは博物館ホームページをご覧ください。



電話 03-3838-1101

ホームページ

<https://www.museum.city.katsushika.lg.jp/>

電車 京成本線「お花茶屋」駅から徒歩8分  
JR常磐線「亀有」駅から徒歩25分

① レインボーかつしか(有71・有72系統)または京成タウンバス(有70系統)で「白鳥わかば公園」バス停下車 徒歩3分  
有71 金町駅南口～亀有駅南口～ウェルピアかつしか  
有72 亀有駅南口～ウェルピアかつしか  
有70 金町駅南口～亀有駅南口～ウェルピアかつしかまたはタウンバス車庫

バス

② 京成タウンバス(有57系統)で「上千葉小学校」バス停下車 徒歩5分

③ 京成タウンバス(有57系統)で「共栄学園」バス停下車 徒歩5分  
有57 亀有駅南口～葛飾区役所 または タウンバス車庫

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの着用や入口での検温・手指のアルコール消毒にご協力をお願いします。発熱などの症状がある場合は入館をお断りすることがあります。詳しくは博物館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】 開会式  
 【会場】 他その他  
 【対象】 対象  
 【定員】 定員  
 【内容】 内容  
 【講師】 講師  
 【費用】 費用  
 【持ち物】 持ち物  
 【申込み】 申込み  
 【申込先】 申込先  
 【お問い合わせ先】 お問い合わせ先  
 【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)。  
 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。

「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、定員を超えた場合は抽選となります。詳しくは区ホームページをご覧ください。

**お知らせ**

**葛飾区社会教育委員の会議を傍聴できます**

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会を契機とした文化の創造と継承について協議します。  
**【日時】** 11月17日(火)  
 午後2時～4時  
 午後1時45分までに直接会場へ(先着順)。  
**【会場】** 区役所7階会議室  
**【定員】** 10人程度  
**【担当課】** 生涯学習課  
**☎03(5654)8512**

**いじめ問題対策連絡協議会を傍聴できます**

いじめ防止対策や、関係機関・団体との連携について協議します。  
**【日時】** 11月19日(木)  
 午後1時30分～3時  
**【会場】** ウイメンズパル(立石5・27・1)  
**【対象】** 区内在住の方10人程度  
**【申込方法】** 11月5日(木)午前9時から電話で(先着順)。  
**【申し込み・担当課】** 総合教育センター  
**☎03(5668)7601**

**難病医療相談**

神経難病専門医による医療相談です。  
**【日時】** 11月26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

**野菜品評会の区民審査員を募集します**

区内で生産された農産物の出来栄を審査します。審査員には区内産の新鮮野菜を差し上げます。  
**【日時】** 12月2日(水)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19日(木)必着まで(多数抽選)。電子申請可。  
**【会場】** 申し込み・担当課  
**☎03(3838)5554**

**合唱参加団体を募集します**

日頃の練習成果を発表します。専門家のアドバイスも受けられます。団体の代表者は3回の会議(12月22日(火)、令和3年2月4日(木)、3月19日(金))への参加が必要です。  
**【日時】** 令和3年2月28日(日)正午～午後5時30分  
**【会場】** 申し込み・担当課  
**☎03(3838)5554**

**葛飾区育児休業代替任期付職員(福祉Ⅱ類)を募集します**

【職務】 保育士・児童指導員  
**【募集人数】** 若干名  
**【対象】** 平成13年2月1日までに生まれ、次のいずれかに該当する方  
 ▽保育士の資格を有し、都道府県知事の登録を受けている方、または令和3年1月31日までに登録を受ける見込みの方  
 ▽児童指導員の資格を有する方、または令和3年1月31日までに資格を取得する見込みの方  
**【採用予定時期】** 令和3年2月1日以降  
 任期はおおむね6カ月以上3年未満(職員の育児休業期間による)。  
**【勤務場所】** 区立保育園・児童館  
 児童指導員の資格のみの方は児童館。  
**【選考日程】** 12月12日(土)に課題式作文・面接。  
**【募集要項・申込書配布場所】** 人事課、人材育成課(立石5・27・1ウイメンズパル内)、区民事務所、区民サービスコーナー、図書館、学び交流館  
 区ホームページからも取り出せます。

**ふれあいレクリエーション農園ネギの収穫**

区内農家の方が育てた長ネギの収穫を体験できます。  
**【収穫時期】** 12月中旬～令和3年1月中旬  
**【収穫場所・費用】** 新宿(矢作園)1区画(60株)3千円  
**【共催】** JA東京スマイル  
**【申込方法】** 往復ハガキに「ネギ・住所・氏名(団体の場合は団体名と代表者氏名)・電話番号」を書いて、

**宝くじの社会貢献事業**

(二財)自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの事業収入を財源に、自治町会のコミュニティ活動に必要な設備などの整備に対する助成を実施しています。  
 今年度は新小岩北地域まちづくり協議会、各種イベント・コミュニティ活動用の TENT を整備しました。  
**【担当課】** 都市計画課  
**☎03(5654)8331**

**秋野菜品評会展示・即売会**

区内農家の優れた技術で生産された農産物をご覧になれます。  
 出品された新鮮野菜や鉢植えの即売会も行います。  
**【日時】** 12月2日(水)展示/午後

**ウエルピアカつしか障害者作品展**

障害がある方の施設・学校・団体が創作した作品の展示です。来場の方には、オリジナルエコバックをプレゼントします(無くなり次第終了)。  
**【日時】** 11月13日(金)～19日(木)午前10時～午後5時(15日(日)・19日(木)は午後3時まで)会  
**【会場】** ウエルピアカつしか(堀切3・34・1) 障害者施設  
**☎03(5698)1301**

**南葛八十八ヶ所 まんだら六ヶ所参り**

南葛八十八ヶ所巡りのうち、鎌倉にある六ヶ所のお堂を自由に巡り、当日限定の御朱印(1種類300円)を集めます。  
**【鎌倉八幡神社(鎌倉4・15・23)に台紙(200円)と地図を用意しています。】**  
**【日時】** 11月23日(月)祝午前10時～午後4時(一社葛飾区観光協会鎌倉支部(田邊) ☎090(4526)6916 観光課



広告 内容については広告主にお問い合わせください。

**11月1日 新規オープン!**  
**指定ケアステーションゆい ケアマネージャー募集**

同一建物内に訪問看護ステーションも新設  
 高収入、柔軟な勤務、充実の福利厚生!  
 長く働ける職場♪  
 お気軽にご応募ください!

コチラより応募ください  
**指定ケアステーションゆい**  
**☎03-6803-2135**  
 〒124-0006 東京都葛飾区堀切6-7-5  
 京成線堀切菟浦園駅から徒歩7分  
 ホームページ

**募集要項**  
 《介護支援専門員》  
 9:00～18:00  
**●月給31万円**  
 ※固定残業代19.2時間/4万5千円含む  
 ※事業所貢献度により優遇有

社保完備、通勤手当(月3万円迄)  
 昇給年1、賞与年2、育児手当あり  
 研修・資格取得費補助あり  
 電動自転車、スマホ貸与  
 制服支度金あり、健康診断及び  
 インフル予防接種(同居家族含)補助  
 グループ会社(医 幸訪会)の美容施術  
 化粧品購入等の社員制度あり。  
 ※65歳定年後は70歳まで勤務更新可

**地域でイキイキ! 働いてワクワク!**  
**これからシルバー応援フェスタ**

**講演** 鎌田 實  
 医師・作家

**催物** ◆シルバー人材センターの紹介  
**参加イベント** ◆体力測定 ◆相談およびセンターPR 他

**入場無料**  
**12月1日(火)**  
 14:00～16:00  
 (開場時間:13:30)

■会 場: すみだ産業会館(JR錦糸町駅前 墨田区・丸井共同開発ビル 8F)  
 ■参加資格: 都内在住の60歳以上でシルバー人材センター未入会の方  
 ※定員50名 先着順(事前予約制)会場内の密集・密接を防ぐため、「完全予約制」となっています

■お問い合わせ・お申し込みは電話、FAX、またはホームページにて  
 公益財団法人 東京しごと財団(東京都シルバー人材センター連合) 〒102-0072 東京都千代田区飯田橋三丁目10番3号  
**Tel. 03-5211-2571 Fax. 03-5211-2329** (平日:午前9時～午後5時)  
**URL: https://korekarasilver2020.com/**  
 ※新型コロナウイルス感染症の影響により、内容が変更となる場合があります。詳しくはHPをご覧ください。

主催: (公財)東京しごと財団 共催: 東京都 厚生労働省 高齢者活躍人材確保育成事業

(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。

**講座・講演会**

**銭湯ウォーク**  
葛飾の街歩きと銭湯を  
楽しむ お花茶屋編

お花茶屋周辺の歴史・文化的な魅力を訪ね歩き、最後に銭湯を見学して入浴します。

日12月5日(土)午後0時30分～3時。集合/お花茶屋駅改札。解散/美吉湯(東堀切2・22・13)定30人程度(小学生以下は保護者同伴)費用大人500円、小学生以下250円他主催/葛飾区浴場組合連合会方往復ハガキに「銭湯ウォーク」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・当日連絡が取れる電話番号を書いて、11月20日(金)必着まで(同一住所の家族は連名可)。申込先125・002青戸7・2・1テクノプラザかつしか内商工振興課☎03(3838)5559

**分譲マンションに  
お住まいの方のための  
セミナー・個別相談会**

**セミナー**  
管理会社との付き合い方や、マンション管理組合についてお話しします。  
日12月5日(土)午前9時30分～10時50分定20人  
**個別相談会**  
管理組合の運営や建物の維持管理・修繕などについて、マンション管理士が個別相談に応じます。  
日12月5日(土)午前11時～正午分譲マンションの管理組合役員、区分所有者の方3組

**いづれも**

**区民科学教室  
とんぼ玉作り**  
日12月12日(土)午前9時30分～正午対区内在住16歳以上の方12人費500円方往復ハガキにとんぼ玉・住所・氏名・電話番号を書いて、11月19日(木)必着まで(多数抽選)。会申先125・005新宿6・3・2未来わくわく館(科学教育センター)区民科学教室担当☎03(5876)6790担指導室

**夢起業セミナー  
半日集中で事業計画  
を考えよう**

起業に必要なことや、会社を辞めずに空き時間で起業する週末起業など、働き方の選択について考えます。  
日12月5日(土)午後1～5時定30人方11月6日(金)午前9時から電話か窓口で(先着順)。会申中央図書館(金町6・2・1)☎03(3607)9201

**事業承継セミナー  
コロナ禍のピンチを  
チャンスに!  
アフターコロナを見  
据えた事業承継**

事業承継の他、令和2年度創設の信用保証制度の活用についてお話しします。  
日12月8日(火)午後6～8時会テクノプラザかつしか(青戸7・2・1)対区内経

**女性のための  
仕事を円滑にする  
コミュニケーション  
講座**

日12月9日(水)午前10時～正午会テクノプラザかつしか(青戸7・2・1)対求職中の女性15人方11月9日(月)午前10時から電話で(先着順)。申しごと発見プラザかつしか☎03(5680)8765担産業経済課

**区民企画講座  
戦わないコミュニケーション  
シヨク苦手な人が気  
にならなくなる**

職場・家庭・学校などで役立つコミュニケーションマインドについて考えます。  
日12月13日(日)午前10時～正午会ウイメンズパル(立石5・27・1)対中学生以上の方100人師山崎洋実氏

**かつしかボランティア  
ア学(後期) 全4回**

区民大学単位認定講座。日11月13日(日)午前10時～正午会テクノプラザかつしか(青戸7・2・1)対区内経

**園芸教室  
こぼれ  
苔玉づくり**

日11月24日(火)午後1時30分～2時30分、午後3～4時会ウイメンズパル(立石5・27・1)対区内在住の方各回10人費500円方11月10日(火)午前8時から電話で(先着順)。申はなしようぶコール☎03-6758-2222担環境課

**ライフコミュニケーション  
コーチ**

日11月9日(月)午前9時から電話かファクス(事業承継セミナー)・会社名・所在地・電話番号・業種・従業員数、参加者氏名・役職を記入(先着順)。申担産業経済課☎03(3838)5556 FAX03(3838)5551

**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 方方申込方法 申申込先 問問問い合わせ先 担担当課

このマークのあるものは、ハンコン・携帯電話から電子申請で申し込めます(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。

★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、来年度にフォローアップ研修も実施します。

【日時】 11月24日(火)～27日(金)午前9時～午後5時  
【会場】 堀切地区センター(堀切3-8-5)  
【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 ▶介護における安全確保  
▶認知症・障害の理解 ▶介護におけるコミュニケーション  
▶葛飾区の総合事業 など

【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、11月13日(金)午後4時まで(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  
【担当課】 高齢者支援課 ☎03-5654-8598

11月は「ねんきん月間」、  
11月30日は  
「年金の日」です

年金記録や将来の年金受給見込額を確認できる「ねんきんネット」を利用して、未来の生活設計を考えましょう。  
【問い合わせ】  
▷日本年金機構ホームページ (https://www.nenkin.go.jp/n\_net/)  
▷葛飾年金事務所 (立石3-7-3) ☎03-3695-2181  
【担当課】 国保年金課

**関係機関のお知らせ**  
東京都主税局会計年度任用職員(アシスタント)職募集  
【職務内容】 一般事務補助(資料整理、パソコン入力など)【勤務場所】 東京都葛飾都税事務所【勤務期間】 令和3年1月1日～3月31日【勤務日数】 時間/月20日程度、9時～16時(休憩1時間)【報酬】 時給1050円(交通費あり)【募集人数】 4人(応募方法) 所定の申込書を11月20日(金)必着までに持参か郵送【申込書配布場所】 東京都葛飾都税事務所、東京都主税局ホームページからも取り出せます。  
【問い合わせ】 ハローワーク墨田 ☎03(5669)8967

従業員を一人でも雇った場合は、労働保険に入ります。まだ加入していない事業所の方は、早急に入社手続きをお願いします。  
【問い合わせ】 ハローワーク墨田 ☎03(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。

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

## おいでよ亀有 ウィンターイルミネーション

亀有駅前を中心にイルミネーションを飾り付け、まちを彩ります。今年は、鮮やかな7色にライトアップします。



【担当課】 観光課

**点灯期間** 11月6日(金)～令和3年2月28日(日)午後4～11時  
11月6日は午後5時45分から

**点灯場所** 亀有駅北口・南口、亀有リリオパーク

### 点灯生中継

YouTube(<https://youtu.be/0gtgadJQ9gE>)で点灯の瞬間を生中継します。

【日時】 11月6日(金)午後5時45分から



【問い合わせ】 おいでよ亀有実行委員会事務局(ゆうろーどサービスカウンター内)  
☎03 - 5680 - 8685

## イルミネーションを背景に AR写真を撮ろう！

点灯期間中、亀有駅北口・南口、亀有リリオパークのイルミネーションエリアで、葛飾区総合アプリ内のAR機能を利用した写真撮影ができます。



●●●●● AR機能を利用するためには ●●●●●

- ①スマホアプリ「ココシル」を右下のQRコードからインストール
- ②「ココシル」アプリ内で「葛飾区総合アプリ」を選択
- ③葛飾区総合アプリ内の「ARで写真撮影」を選択

【担当課】 情報システム課  
☎03 - 5654 - 8130



## 11月12日～25日 女性に対する暴力をなくす運動期間



夫やパートナーからの暴力(DV)、性犯罪、売買春、人身取引、セクシャル・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。暴力は、加害者、被害者の間柄を問わず、決して許されるものではありません。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。

【担当課】 男女平等推進センター ☎03 - 5698 - 2211

### 関連イベント

期間 11月12日(木)～25日(水)

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)

### 内容

- 女性に対する暴力を考えるパネル展示
- オリジナルパープルリボン作成キットの配布
- パープルリボンツリーの展示  
「暴力を許さない」「あなたはひとりじゃない」という気持ちを込めて、ツリーにリボンを飾り付けます。
- アンケートに回答した方へメモ帳をプレゼント



### 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)  
☎03 - 5698 - 2211  
月・木曜日(祝日・年末年始を除く)／午前10時～午後5時(要予約)
- ▶東京ウィメンズプラザ  
☎03 - 5467 - 2455  
毎日(年末年始を除く)／午前9時～午後9時
- ▶東京都女性相談センター  
☎03 - 5261 - 3110  
月～金曜日(祝日・年末年始を除く)／午前9時～午後8時  
※夜間・休日の緊急の場合は☎03 - 5261 - 3911
- ▶内閣府男女共同参画局「DV相談+(プラス)」  
☎0120 - 279 - 889(24時間受付)

緊急時は警察(☎110)へ

## 生きもの調査・展示・説明会

公園で採取した生き物を展示し、その場で調査結果を説明します。

### 葛飾あらかわ水辺公園

(西新小岩3丁目～新小岩1丁目先)

【日時】 11月16日(月)午後1時30分～5時

説明会は午後3時30分～4時

(前日が大雨か、当日が雨天など調査に適さない場合は11月24日(火)に変更)

### 曳舟川親水公園

(宝町1丁目～2丁目先・四つ木5丁目先)

【日時】 11月17日(火)午後0時30分～4時30分

説明会は午後3時30分～4時

(前日が大雨か、当日が雨天など調査に適さない場合は11月25日(水)に変更)

### いずれも

直接会場へ。生物調査実施中と書かれた黄緑色の旗が目印です。駐車場はありません。

【担当課】 環境課 ☎03 - 5654 - 8237



## 東京消防庁音楽隊 都民と消防のふれあいコンサート 観覧者募集

【日時】 令和3年2月17日(水)午後7時開演

【会場】 かつしかシンフォニーヒルズ(立石6 - 33 - 1)

【定員】 600人程度

### 【内容】

- ▶組曲「展覧会の絵」よりキエフの大門
- ▶僕らのインベンション(令和2年度全日本吹奏楽コンクール課題曲)
- ▶カラーガーズ隊による演技
- ▶ゲスト出演 外園祥一郎氏(ユーフォニアム奏者)



### 【申込方法】

往復ハガキに「かつしかシンフォニーヒルズ」、参加者全員の氏名(2人まで)・年齢・電話番号、車いす席または親子席を希望の方はその旨を書いて、11月30日(月)(必着)まで(多数抽選)。

### 【申し込み・問い合わせ】

〒102 - 0083千代田区麴町1 - 12

東京消防庁音楽隊 ☎03 - 3221 - 0119

【担当課】 危機管理課



東京消防庁  
ホームページ

(5)

**おうちで作ろう! 元気食堂メニュー**  
 【担当課】健康づくり課 ☎03-3602-1268



**ホウレン草と根菜のからし酢みそ和え**

ホウレン草とニンジン・大根をからし酢みそでさっぱりいただきます。色鮮やかでそれぞれの野菜の異なる食感が楽しめる1品です。

**【作り方】**

- ① ホウレン草を茹で、4cmの長さに切る。
- ② ニンジンと大根の皮をむき、4cmの長さに千切りする。
- ③ ②に塩をふり塩もみし、水で流してからよく搾る。
- ④ ポウルに調味料Aを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に①と③を加え、和える。

**【栄養成分表示】** 1人分  
 エネルギー 45kcal  
 たんぱく質 1.5g  
 脂質 0.7g  
 炭水化物 8.6g  
 食塩相当量 0.7g

**ポイント**

- ◎冬にかけて、ホウレン草が旬を迎えます。免疫力を高める効果があるといわれるビタミンCは、夏採りの物と比べて、3倍にもなります。
- ◎噛み応えのある生のニンジン・大根を使用することで、満足感を得られ、食べ過ぎ防止につながります。

**【材料】4人分**

- ホウレン草 ……1/2束
- ニンジン ……1/2本
- 大根 ……4cm
- 塩 ……少々
- ▶ 酢 ……大さじ1
- ▶ みそ ……大さじ1
- ▶ 砂糖 ……大さじ1.5
- ▶ 練りからし ……適量

献立作成：東京聖栄大学



**おうちで学ぼう 栄養情報**

**5つの健康習慣の実践で がんになるリスクを減らしましょう**

【担当課】水元保健センター ☎03-3627-1911

**① タバコを吸わない・喫煙者の煙を避ける**

喫煙者は非喫煙者に比べ、がんになるリスクが1.5倍に上がります。また、受動喫煙によっても肺がんのリスクが1.3倍に上がります。

**② 飲酒は一日の量を決める**

飲酒をすると肝臓・大腸がんなど、がん全体のリスクが上がります。飲酒するなら1日の量を決めましょう。

1日当たりの飲酒量の目安(次のいずれか)

- ▶ 日本酒 1合
- ▶ ビール 1本(大瓶633ml)
- ▶ ワイン ボトル1/3本
- ▶ ウイスキー・ブランデー 1杯(60ml)

**③ 食生活**

減塩は胃がんや高血圧、循環器疾患のリスク低下につながります。また、野菜・果物の適量摂取によって、食道・胃・肺がんのリスク低下も期待できます。

塩分(食塩相当量)摂取量の目安(1日当たり)

男性 7.5g未満 女性 6.5g未満(日本人の食事摂取基準2020年版)

**食生活相談を受け付けています**

各保健センター(11面上欄参照)へお問い合わせください。

**④ 運動をする**

活動量が多い人は、がんだけでなく心疾患のリスクも低くなり、死亡リスクが低くなります。

1日の活動量の目安

歩行または歩行と同程度の運動 1日60分

+

息がはずみ汗をかく程度の運動 1週間に60分程度

**⑤ 適正体重(BMI値)を維持**

男性 BMI値 21.0～26.9kg/m<sup>2</sup>(がんになるリスクが低い)

女性 BMI値 21.0～24.9kg/m<sup>2</sup>(がんによる死亡リスクが低い)

を維持するようにしましょう。

**BMI値(肥満度を表す指標)の計算方法**

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

【例】身長165cm 体重60kg  
 60kg ÷ 1.65m ÷ 1.65m = BMI値22.0



区ホームページ

この他、区ホームページで栄養や健康について詳しく紹介しています。

**葛飾区明るい選挙 ポスターコンクール 優秀作品が決まりました**

区内小・中学校、高校の27校、全367点の応募の中から、次の方々の作品が選ばれました(敬称略)。

【担当課】選挙管理委員会事務局 ☎03(5654)8495

<b>小学生の部</b> 最優秀賞 渡邊 綾香(花の木小5年)	<b>中学生の部</b> 最優秀賞 五十嵐 礼乃(青葉中3年)	<b>優秀賞</b> 清水 彩瑛(綾南小6年)	<b>優秀賞</b> 齊藤 瑠璃(中青戸小4年)	<b>優秀賞</b> 山崎 獅(本田中2年)	<b>優秀賞</b> 村野 友里衣(本田中2年)	<b>優秀賞</b> 阿部 陽菜(本田中2年)	<b>優秀賞</b> 中山 裕翔(本田中2年)	<b>優秀賞</b> 清水 利静(東金町中3年)	<b>優秀賞</b> 高橋 葉多(桜道中1年)
------------------------------------	------------------------------------	-------------------------	--------------------------	------------------------	--------------------------	-------------------------	-------------------------	--------------------------	-------------------------

<b>高校生の部</b> 最優秀賞 岡室 克海(深川高3年)	<b>優秀賞</b> 吉田 蓮恩(葛飾商業高3年)
-----------------------------------	---------------------------

<b>日程</b>	<b>会場</b>
12/22(火)～28(月)	高砂地区センター(高砂3-1-39)
1/4(月)～13(水)	区民ホール(区役所2階)
1/14(木)～20(水)	新小岩北地区センター(東新小岩6-21-1)
1/21(木)～28(木)	堀切地区センター(堀切3-8-5)
1/29(金)～2/5(金)	金町地区センター(東金町1-22-1)

いずれも初日は午前9時から。最終日は正午まで。展示時間は各会場の開館時間です。

**薬物乱用防止ポスター・標語 入賞作品が決まりました**

区内の中学生による、ポスター全41点・標語全155点の応募の中から、次の方々の作品が選ばれました(敬称略)。

【担当課】地域保健課 ☎03(3602)1231

<b>ポスターの部</b> 最優秀賞 伊尻 由羅(青葉中3年)	<b>優秀賞</b> 猪股 歩美(綾瀬中2年)	<b>優秀賞</b> 上野 陽翔(綾瀬中3年)	<b>優秀賞</b> 石井 優(綾瀬中3年)	<b>優秀賞</b> 山根 みづほ(綾瀬中2年)	<b>優秀賞</b> 相川 千尋(綾瀬中2年)	<b>優秀賞</b> 吉田 真緒(桜道中2年)	<b>優秀賞</b> 日名田 晴楓(四ツ木中3年)	<b>優秀賞</b> 山口 琴音(青葉中1年)
------------------------------------	-------------------------	-------------------------	------------------------	--------------------------	-------------------------	-------------------------	---------------------------	-------------------------

<b>標語の部</b> 最優秀賞 田中 姫奈乃(青戸中1年)	<b>優秀賞</b> 東條 虎ノ助(青戸中1年)	<b>優秀賞</b> 野中 遥音(青戸中1年)	<b>優秀賞</b> 渡邊 侑暉(青戸中1年)	<b>優秀賞</b> 山根 ひな(青戸中1年)	<b>優秀賞</b> 細川 莉理子(青戸中1年)	<b>優秀賞</b> 湊谷 さくら(青戸中1年)	<b>優秀賞</b> 村澤 萌生(青戸中1年)	<b>優秀賞</b> 吉田 萌生(青戸中1年)
-----------------------------------	--------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------	-------------------------	-------------------------

**ダメ。ゼッタイ。薬物乱用**  
 10・11月は「麻薬・覚せい剤乱用防止運動強化月間」です。麻薬や覚せい剤は、心身をむしばむだけでなく、凶悪犯罪や重大な交通事故を引き起こすなど、大きな社会問題になっています。あなたや、あなたの家族、そして大切な人の人生を守るために、薬物の乱用は絶対にしないでください。

高齢の方や障害のある方が住み慣れた場所で  
安心して暮らすために支援します

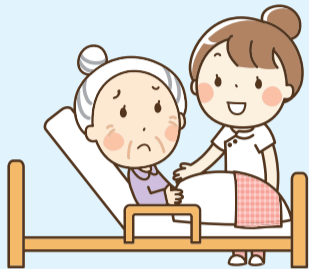
# 成年後見センターにお気軽にご相談ください

【担当課】 福祉管理課

## 成年後見制度利用支援事業

● 悪徳商法から親を守りたい

● 頼れる親族がないので自分の将来が心配



● 相続人に認知症の方がいるので遺産分割協議ができない



● 障害のある子どもの将来が心配



成年後見制度の相談や申し立て方法の案内、専門機関の紹介などの支援を行います。費用負担が困難な方には、成年後見制度申立費用と後見報酬費用の助成制度があります(収入や資産などの条件あり)。

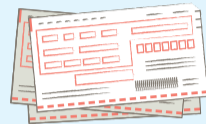
### 成年後見制度とは

認知症や知的障害などによって物事を判断する能力が十分でない方について、家庭裁判所がその方の権利を守る援助者(成年後見人・保佐人・補助人)を選ぶことで、法律的に保護・支援する制度です。

## 訪問援助事業

● 通帳や印鑑を繰り返しくなくしてしまう

● 公共料金を支払い忘れてしまう

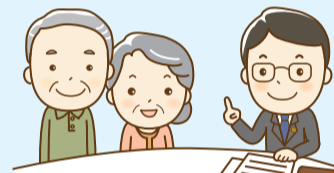


● 福祉サービスを利用したいけど、よく分からない

生活支援員が定期的に訪問し、福祉サービスの利用手続きや支払いのお手伝いをします(利用料がかかります)。利用条件など詳しくは、お問い合わせください。

## 相談事業

遺言や相続、福祉サービスなどの専門的な相談に弁護士、司法書士が無料でお答えします。



申し込み・  
問い合わせ

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葛飾区社会福祉協議会)  
☎03-5672-2833(月~金曜日(祝日を除く)/午前8時30分~午後5時)

# 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)

## 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

50歳以上の方の胃がん検診は、エックス線検査(バリウム)か、胃内視鏡検査(胃カメラ)のどちらか一方を選択して受診できます。胃内視鏡検査の申し込みも、はなしょうぶコールで受け付けています。なお、同年度内に両方の検査を受診することはできません。また、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、区の胃がん検診は受診できません。

## 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。

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)	12/17(木)・19(土)・22(火)、 1/26(火)	各日100人
金町保健センター (金町4-18-19)	12/23(水)、1/22(金)	各日100人
新小岩北地区センター (東新小岩6-21-1)	12/21(月)、1/21(木)	各日50人

いずれも受付時間は午前9時~10時30分

【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(エックス線)」「大腸がん」「胃がん(エックス線)・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。

【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

持ち込み食品などの放射性物質検査を行っています(要予約)。詳しくは区ホームページをご覧ください。

【申し込み・担当課】 消費生活センター(立石5-27-1ウィメンズパル内) ☎03-5698-2316

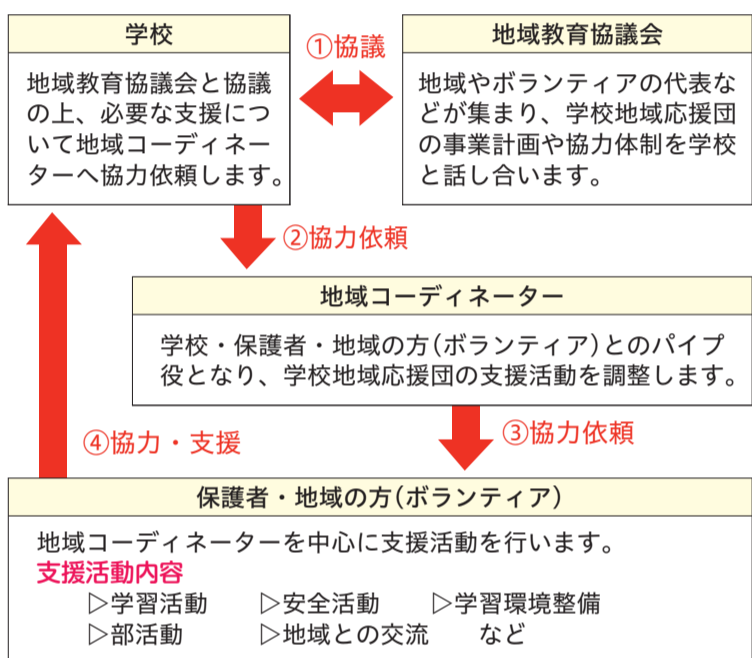
## 子どもたちを 地域みんなで育てよう！ 学校地域応援団

学校地域応援団とは、これまで学校と地域が築いてきたさまざまな学校支援の活動を継承しながら、学校・家庭・地域が一体となって学校の教育活動を支える仕組みです。

【担当課】 地域教育課 ☎03 - 5654 - 8589

### 学校地域応援団の仕組み

区内の全校  
(小学校49校、中学校24校)  
に設置されています！



## 青葉中学校の 学校地域応援団を 紹介します



校庭の芝生管理の様子

青葉中学校  
地域コーディネーター  
わたなべよしひろ  
渡辺吉廣さん

学校地域応援団活動として学校の芝生の維持管理を中心とした環境美化活動や英語教育などの学習支援を行っています。活動を通して、地域の方々や先生から芝生がきれいになったと感想を聞いたり、生徒たちが芝生を利用する様子を見たりすると嬉しく感じます。

学校が地域にとって身近な存在になることをめざすとともに、生徒との交流の場として、地域の方々気軽に利用できる環境を作っていきたいと思っています。

青葉中学校  
ちばたかし  
千葉貴志校長

青葉中学校では、子どもたちのために活躍したいという地域の思いから平成26年に学校地域応援団が発足しました。

日頃、整備していただいている芝生は、昼休みや部活動で利用するなど、学校の憩いの場となっています。

また、学習支援についても生徒から大変好評で、地域の方々ボランティアとして学校に関わっていただくことにより、生徒たちに地域への愛着心や感謝の気持ちが芽生えています。

### 学校地域応援団に参加してみませんか

参加希望の方は地域教育課(☎03 - 5654 - 8589)へお問い合わせください。

希望する学校や地域、活動内容を確認し、学校や地域コーディネーターへ紹介します。

## イチハヤク 189 知らせて守る こどもの未来 ～11月は児童虐待防止推進月間です～

### 虐待かも?と思ったら…

- ▶子ども総合センター(児童虐待通報相談電話)  
☎03 - 3602 - 1389  
月～土曜日(祝日を除く)午前8時30分～午後5時
- ▶児童相談所全国共通ダイヤル ☎189(24時間受付)

### 虐待のサイン?!

～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
- ▶衣服や体などが臭う、極端に汚れている
- ▶表情が乏しく、笑顔が少ない
- ▶家に帰りがたらない
- ▶保護者の怒鳴り声や大きな音が聞こえる
- ▶いつも小さい子どもしか家にいない



### 児童虐待とは

- ▶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・撮影するなど
- ▶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、兄弟姉妹で差別する、子どもの目の前で家族に暴力を振るうなど

### 子ども総合センターにご相談ください 専門の相談員と一緒に解決策を考えます

子育てに悩み、ついイライラしてしまうことは誰にでも起こりうることです。子ども総合センターでは、子育てや家庭のことでお困りのことがあれば、子育て支援のサービスや適切な相談機関をご案内し、一緒に解決策を考えます。また、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います。訪問したからといって、家庭に虐待があったと判断したわけではありません。

### 仕事や育児疲れなどで一時的に保育が必要な方へ

### ショートステイ・トワイライトステイ

区内在住2歳～中学生のお子さんの宿泊・夜間保育を行います。利用前に登録・申請が必要です。詳しくは子ども家庭支援課(☎03 - 3602 - 1386)へお問い合わせください。

- ▶ショートステイ(宿泊) 1日(24時間)6,000円
- ▶トワイライトステイ(夜間保育) 1日(午後3～10時)2,000円

利用料金は、利用人数や連泊数、課税状況などにより減額、免除される場合があります。

【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) ☎03 - 3602 - 1386

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



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

**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】 11月30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8組

【申込方法】

11月9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

**児童扶養手当を  
 受給している方へ**

9・10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。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歳に達して最初の3月31日(障害がある場合は20歳未満)まで)

【振込予定日】 11月10日(火)

☎03(5654)8298

**就学援助費(二学期末  
 払い分)を支給します**

就学援助の認定を令和2年4～7月に受けた方で、一学期分が未払いの方に対して、就学援助費を支給します。支給金額・費目などは、学年や認定区分・申請月によって異なります。詳しくは、結果通知に同封の支給額一覧表をご覧ください。

【日時】 11月30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

【申込方法】 11月30日(月) 午前10時～正午、午後1～3時

☎03(5654)8460

## 講座・講演会

**子育てに役立つ性と性のおはなし  
 子どもの命と体と心の守り方**  
 全2回

【日時】 11月30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

【申込方法】 11月30日(月) 午前10時～正午、午後1～3時

☎03(5654)8273

☎03(5654)8273

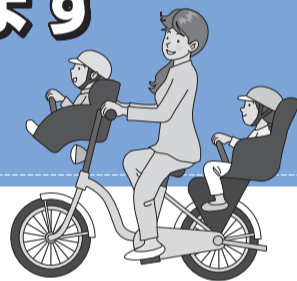
**凡例**  
 日時 会場 対象 定員 内容 講師 費用 持ち物  
 保育 他その他 方申込方法 申込先 申込先 問合わせ先 担当課

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)。

「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。

# 三人乗り自転車などの購入費を助成します

必ず購入前に申請してください。



## 【助成金額】

購入金額の2分の1  
 (限度額3万円で100円未満は切り捨て)

【対象】 区内在住で次の全てに該当する世帯  
 ▶ 6歳未満の子を2人以上養育している  
 ▶ 過去3年以内に本事業の助成を受けていない

## 【対象品目】

- ①BAA・幼児2人同乗基準適合車マークの両方が貼付されている新品の自転車(防犯登録料含む)
- ②SGマークが貼付されている新品の幼児用座席(防風雨シートカバーは対象外)と幼児用ヘルメット
- ③電動アシスト機能付きの3人乗り自転車に適合するメーカー純正バッテリー(充電器は対象外)

## 【対象店舗】

区内の東京都自転車商協同組合加盟店  
 詳しくは区ホームページをご覧ください。

## 【申請・利用方法】

対象品目の購入前に、所定の申請書を育成課に持参か郵送。申請書は区ホームページからも取り出せます。右のQRコードから電子申請もできます。審査後、購入に必要な書類を郵送します。送付された書類と本人確認書類を対象店舗に持参して、購入してください。助成金額を差し引いた額で購入できます。



▲電子申請

【問い合わせ】 三人乗り自転車相談電話 ☎03-6402-6964

## 【申請書配布・申請・担当課】

〒124-8555葛飾区役所育成課(区役所4階401番)



## ご利用ください 妊娠・子育て支援アプリ

【担当課】 情報システム課 ☎03-5654-8130

### 主な機能

- **電子母子手帳**  
 お子さんの身長・体重などの記録や予防接種のスケジュール管理ができます。
- **各種お知らせ**  
 妊娠中や出産後のお子さんの成長に合わせた申請・手続き、予防接種時期、講座や催し物などのお知らせが届きます。
- **施設マップ情報**  
 保育園や保健センター、おむつ替えや授乳ができる場所などの施設が地図と連動して表示されます。



## 自然学習講座

# 森のケーキ屋さんになろう

さまざまな木の実に触れて観察し、見つけた自然物でケーキ型のオブジェを作ります。

【日時】 12月5日(土)午後1～3時  
 (雨天決行)  
 【会場】 水元かわせみの里  
 (水元公園8-3)



【対象】 3歳以上のお子さんと保護者10組  
 【持ち物】 汚れてもよいタオル、作品を持ち帰る袋  
 【申込方法】 11月7日(土)午前9時から電話で(先着順)。  
 【申し込み】 水元かわせみの里 ☎03-3627-5201  
 【担当課】 環境課





(9)

新型コロナウイルス

経済・生活支援関連情報

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・延長申請期限】 12月末	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
	国民年金保険料	葛飾年金事務所 ☎03 - 3695 - 2181
小・中学生の子どもがいて、生活が困窮している	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

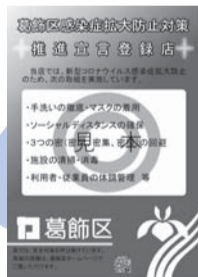
内容		問い合わせ
運転資金が足りない	新型コロナウイルス対策緊急融資 本人負担利率0%・信用保証料全額補助 【申込期限】 令和3年3月31日	産業経済課 ☎03 - 3838 - 5556
雇用を維持できない	雇用調整助成金	▶厚生労働省雇用調整助成金コールセンター ☎0120 - 60 - 3999 ▶しごと発見プラザかつしか ☎03 - 5680 - 8765
売り上げが半減し、事業継続が難しい	持続化給付金 法人200万円、個人事業者100万円	経済産業省持続化給付金コールセンター ☎0120 - 279 - 292
地代・家賃の支払いを軽減したい	家賃支援給付金	経済産業省家賃支援給付金コールセンター ☎0120 - 653 - 930
国や都、区の支援策について知りたい	事業者支援相談(予約不要)	産業経済課 【電話】 ☎03 - 3838 - 5570 【窓口】 青戸7-2-1テクノプラザかつしか内

8月3日～31日に営業時間短縮を実施した飲食店などの方へ

協力金10万円の申請期限は  
11月13日(金)(必着)までです

【対象】

- 次の全てに該当する区内飲食店・カラオケ店
- ▶ 8月3日～31日の期間中、午前5時～午後10時の間に営業時間を短縮し、都の感染拡大防止協力金の交付決定を受けている
  - ▶ 区の感染症拡大防止対策ステッカー(右図)を掲示している(ステッカーの申請受付は終了しています)



【必要書類】

- ▶ 申請書兼請求書 ▶ 誓約書 ▶ 振込先の通帳の写し
- ▶ 都の営業時間短縮に係る感染拡大防止協力金決定通知書(8月分)の写し(都の決定が区外店舗で下りていて、区内店舗を有している場合のみ、申請書の写しも)
- ▶ 都の振込(20万円)が分かる預金通帳のページの写し

【申込方法】 11月13日(金)(必着)までに郵送。

【申請書配布場所】 テクノプラザかつしか(青戸7-2-1)、区民ホール(区役所2階)、区民事務所、地区センター  
区ホームページからも取り出せます。

【その他】 9月1日～15日までの延長期間分についても、申請を受け付けています。申請期限など、詳しくは区ホームページをご覧ください。



【申請・担当課】

〒125-0062青戸7-2-1  
テクノプラザかつしか内商工振興課 ☎03 - 3838 - 5559

新型コロナウイルスに関する  
健康相談

咳や発熱、強いだるさなどがある方

東京都発熱相談センター

毎日/24時間

☎03 - 5320 - 4592

葛飾区帰国者・接触者電話相談センター

月～金曜日(祝日を除く)/午前8時30分～午後5時15分

☎03 - 3602 - 1376

上記に該当しない場合の健康相談

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

電話のかけ間違いにご注意ください。

11月30日(月)  
受付終了

# 運動習慣推進 プラチナ・フィットネス

## 利用者募集 全12回

65歳以上の方がお得な料金で、区内9カ所のフィットネスクラブ(右表参照)から希望するクラブを選んで利用できます。

【対象】 区内在住65歳以上で、要支援・要介護の認定を受けていない方  
参加者には、フィットネスクラブが実施する体力測定を受けていただきます。**この事業の利用は年度内、1人1回限りです。**

次の方は対象となりません

- ▶ 医師から運動を禁止されている方
- ▶ フィットネスクラブの利用規約を守れない方
- ▶ 現在フィットネスクラブの会員の方



【利用期間】 承認証を受け取り後、初回利用日から3カ月間程度  
承認証は、郵送か高齢者総合相談センター窓口で申し込みの場合は、1週間程度で送付します。高齢者支援課窓口で申し込みの場合は、申し込み時にお渡しします。

※承認証を受け取ってから1カ月以内に、右表のフィットネスクラブで利用手続きを行ってください。**利用期間は、令和3年2月末までです。**

【内容】 フィットネスクラブが実施する運動メニューの中から自由に選べます。

運動メニュー(例)

マシン・トレーニング、水中ウォーキング、エアロビクス、ヨガ、ダンスなど

【費用】 6,000円(全12回分) ※初回一括払い

【申込方法】 次のいずれかの方法で申し込みください。

【郵送】 往復ハガキに希望のフィットネスクラブ名(右表の中から1クラブ)・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いて郵送(連名・重複申込不可)。

【窓口】 ▶ 高齢者支援課 ▶ 高齢者総合相談センター(区内14カ所)

【申し込み・担当課】

〒124-8555葛飾区役所高齢者支援課(区役所2階201番)

☎03-5654-8598

フィットネスクラブ名	所在地	
	電話番号	
KSC wellness フィットネスクラブ金町	東金町1-1-1	
	03-3600-3812	
スポーツクラブ ルネサンス青砥24	青戸6-2-1	
	03-5629-3923	
セントラル ウェルネスクラブ24 京成小岩	鎌倉4-2-1 タナベビル	
	03-5612-5071	
セントラル フィットネスクラブ青砥	立石6-39-8	
	03-3838-0781	
ダンロップ スポーツクラブ綾瀬店	小菅4-10-3	
	03-3690-7997	
ティップネス新小岩店	西新小岩1-2-1	
	03-5654-3531	
東急スポーツ オアシス金町 24Plus	金町6-9-5	
	03-5876-0109	
メガロス葛飾店	四つ木2-23-10	
	03-5654-0700	
セントラル フィットネスクラブ亀有	亀有3-26-1リリオ館8階	
	03-5680-0303	

※フィットネスクラブにより、曜日・時間などで運動メニューが異なります。営業時間や定休日など、詳しくはフィットネスクラブにお問い合わせください。

凡例

日 日時  
保 会場  
育 対  
他 対象  
その 方  
他 申  
方 込  
申 込  
込 方  
先 法  
申 定  
込 員  
先 内  
申 容  
込 申  
先 込  
問 師  
問 講  
い 師  
合 費  
わ 用  
せ 先  
先 費  
担 用  
担 費  
当 用  
課 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)。

「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。

## シニアのためのゆっくり・じっくりIT講座 12月分

日会内下表のとおり 区内在住55歳以上の方 往復ハガキに、希望番号(◆のみ機種名と希望日も)・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、各申し込み先に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 (教材費込み)	定員 (人)	時間・会場・申し込み	
A※	パソコンで年賀状作成 まだ間に合うオリジナル年賀状作成	全2回 12/7・14(月)	2,000円	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 ☎03-3692-3180	
B	ここが知りたいマンツーマン1日講座 パソコン・スマホ・タブレット(持ち込みのみ)	12/21(月)	2,000円	2		
C	スマホ・タブレット入門(iPhone・iPad) 操作の基本から学べます	全4回 12/1~22の(火)	4,000円	各4		
D	スマホ・タブレット入門(アンドロイド) 操作の基本から学べます(持ち込みのみ)	全4回 12/2~23の(水)	4,000円			
E	スマホ・タブレット(iPhone・iPad) YouTubeの楽しみ方・便利機能講座	全2回 12/3・10(木)	2,000円			
F	スマホ・タブレット入門 LINEの基本操作から便利機能(持ち込みのみ)	全2回 12/17・24(木)	2,000円			
あ※	パソコンで年賀状作成 まだ間に合うオリジナル年賀状作成	全2回 12/1・8(火)	2,000円	各4		【時間】 午前10時~正午 ★午後1時30分~3時30分 【会場・申し込み】 〒125-0032水元4-6-15 水元憩い交流館 ☎03-5660-3113
い	スマホ・タブレット入門(iPhone・iPad) 役立つ便利な楽しい機能満載	全2回 12/15・22(火)	2,000円			
う	スマホ・タブレット(アンドロイド) ゆっくり学ぶ初心者向けマンツーマン講座(持ち込みのみ)	12/2(水)または9(水)	2,000円	各1日		
え	スマホ・タブレット(アンドロイド) 便利機能アプリ活用編(持ち込みのみ)	全2回 12/16・23(水)	2,000円	4		
お	スマホ・タブレット(アンドロイド) ここが知りたいマンツーマン1日講座(持ち込みのみ)	12/2(水)または16(水) ★午後	2,000円	各1日		
か	スマホ・タブレット(iPhone・iPad) YouTubeの楽しみ方・便利機能講座	全2回 12/17・24(木)	2,000円	4		
き◆	年末最後のここが知りたい講座 疑問に答えるマンツーマン1日講座 パソコン・スマホ・タブレット	12/4・11・18・25(金)	2,000円	各1日		
301	初めてのパソコン	全4回 12/3~24の(休)午前	4,000円	各3	【時間】 午前/午後10時~正午 午後/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】 〒133-0051江戸川区北小岩6-2-6-102 NPO法人ユニコムかつしか ☎03-6657-9333	
302※	デジカメ、スマホ(アンドロイド)の写真をパソコンへ取り込み・ 整理・印刷(持ち込みのみ)	全2回 12/5・12(出)午後	2,000円			
303※	初心者のためのワード入門(案内状・表・ハガキ作成)	全4回 12/5~26の(出)午前	4,500円			
304※	初心者のためのエクセル入門(表計算・グラフ作成・データ操作)	全4回 12/2~23の(休)午前	4,500円			
305	サクッと操作! アンドロイドスマホ(写真、音楽、地図) (持ち込みのみ)	全2回 12/3・10(休)午後	2,000円			
306	サクッと操作! アンドロイドスマホ(LINE使いこなし) (持ち込みのみ)	全2回 12/17・24(休)午後	2,000円			
1※	パソコン応用講座(ステップアップ)	12/7~21の(月)	3,000円	各2	【時間】 午前10時~正午 【会場・申し込み】 〒124-0006堀切1-23-6 堀切憩い交流館内 NPO法人キッツ ☎03-3691-9691	
2※	各種案内状・報告書・住所録・表計算などの作成、作図、画像、写真 などの処理操作方法、季節のお見舞い状の作成	全4回(1のみ全3回) 12/1~22の(火)	4,000円			
3※		12/2~23の(水)	4,000円			
4		12/3・10(木)	2,000円			
5	パソコン基礎講座	12/4・11(金)	2,000円			
6	基本操作(電源ON~OFF、年賀状作成 他)	全2回 12/17・24(木)	2,000円			
7		12/18・25(金)	2,000円			

使用ソフト/ウィンドウズ10 ※のコースはローマ字入力ができる方が対象です。

## 銭湯で葛飾フィルハーモニー 管弦楽団のメンバーによる バイオリン演奏を 聴きませんか

70歳以上の方が  
区内の銭湯を1回  
240円で利用できる「くつろぎ入浴  
事業」のPRイベン  
トです。70歳未満  
の方もお越しくだ  
さい。



日11月22日(日)午後  
1~2時。直接会場へ。会富士の湯(亀  
有2-5-7)。駐車場はありません。  
対区内在住の方20人程度担高齢者支援  
課☎03-5654-8259

## 55歳からの再就職 応援セミナー

日12月7日(月)午前10時~正午会テクノ  
プラザかつしか(青戸7-2-1)対55  
歳以上の方15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。方11月9日(月)午前10時か  
ら電話で(先着順)。申しごと発見プラ  
ザかつしか☎03-5680-8765担産業経  
済課

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

## 長寿(後期高齢者)医療健康診査・健康長寿いきいき健康診査の 受診期限は11月30日(月)まで(休診日を除く)です

### ●長寿(後期高齢者)医療健康診査

対象の方には、受診券や実施医療機関一覧表などを同封した「長寿医療健康診査のご案内」を、7月下旬に送付しました。

お手元に受診券が無い場合は、国保年金課(☎03-5654-8173)へお問い合わせください。

#### 【対象】

区内在住で後期高齢者医療制度に加入している方

※特別養護老人ホームなどの施設に入所している方や長期入院(6カ月以上)の方などは対象外です。

#### 【担当課】

- ▶ 健診の制度に関すること  
 国保年金課 ☎03-5654-8173
- ▶ 健診の内容に関すること  
 健康づくり課 ☎03-3602-1268



### ●健康長寿いきいき健康診査

オーラルフレイル(嚥下障害)とサルコペニア(筋力低下)を早期に発見するための健診です。健診結果により、区で行う無料栄養指導・機能訓練をご案内します。

対象の方には、「長寿医療健康診査のご案内」と一緒に、受診券を送付しました。長寿(後期高齢者)医療健康診査実施医療機関一覧表の「いきいき」の欄に「●」がある医療機関で実施しています。

お手元に受診券が無い場合は、受診医療機関へお問い合わせください。

#### 【対象】

令和3年4月1日時点で76歳(昭和19年4月2日～20年4月1日生まれ)の方

※要介護・要支援認定を受けている方は、対象外です。

【担当課】 健康づくり課 ☎03-3602-1268

## 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
区立保育園 要支援児保育士 集団保育の適応などに補助が必要な乳幼児の保育業務	若干名	保育士の資格を有する方	12月1日～令和3年3月31日(再任可)	月～土曜日のうち週4日または週5日 午前8時30分～午後5時15分の間で、対象となる乳幼児が登園する時間 (週30時間勤務。勤務曜日・時間は採用園による)	月額173,821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。	11月6日(金)午後3時までに電話で申し込みの上、市販の履歴書と84円切手を面接時に持参。	11月9日(月)に書類選考・面接。	保育課 ☎03-5654-8267
区立保育園 用務補助 保育園での用務補助業務	若干名	資格不問	12月～令和3年3月31日(採用日は要相談)	週3日・週16時間勤務 ▷木・金曜日 午前9時～午後3時 ▷土曜日 午前9時～午後4時	時給1,050円 期末手当・交通費・有給休暇あり。	市販の履歴書、返信用封筒(84円切手貼付・宛先記入)を、11月16日(月)(必着)までに持参か郵送。	書類選考の上、11月下旬に面接。	〒125-0042 金町4-18-19 金町保健センター内教育総務課施設開放分室 ☎03-3826-8655
施設開放調整員 小・中学校における学校施設開放業務	若干名	次の全てに該当する方 ▷土・日曜日、祝日や夜間を含むシフト勤務が可能な方 ▷パソコン(ワード・エクセル)の操作ができる方	原則、令和3年4月1日～4年3月31日(再任可)	月～金曜日 午前9時30分～午後4時30分	月額134,430円(令和2年度実績) 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。	所定の申込書と返信用封筒2枚(84円切手貼付・宛先記入)を、11月20日(金)(必着)までに持参か簡易書留で郵送(封筒に「オフィスサポーター選考申込書在中」と朱書き)。 【募集要項・申込書配布場所】人事課、ウィメンズパル(立石5-27-1)、区民事務所、区民サービスコーナー、図書館、学び交流館区ホームページからも取り出せませす。	▷書類審査・面接 12月10日(木) ▷実技 1月中旬	〒124-8555 葛飾区役所人事課(区役所内郵便局上) ☎03-5654-8151

## 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
11/8	新葛飾ロイヤルクリニック	内	堀切2-66-17	03-3697-8333
	東金町内科クリニック	内、小、消	東金町7-5-8-1階	03-5648-5715
	立石中央クリニック	内、消内、乳外、肛、小	立石7-3-4	03-5672-2225
	南塚医院	内、循、胃	東新小岩4-3-3	03-5698-3688
	土屋クリニック	産婦	高砂8-25-1	03-3607-2203
高山整形外科病院	整、リハ、リウ	金町3-4-5	03-3607-3260	

### ◆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	工藤歯科	西水元6-2-4	03-3608-6882
	大原歯科医院	宝町1-1-25	03-5698-2177

### ◆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	あったかい接骨院・鍼灸院	東金町1-19-3	03-3826-1953
	いけだ接骨院	宝町1-2-1	03-5698-2577

### ◆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	03-3694-0435
	新生堂薬局東金町店	東金町7-4-3	03-5648-5320
	プライム薬局亀有店	亀有5-21-8-103	03-5682-7060
	水戸薬局本店	高砂5-36-7	03-3607-2562

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

～あなたのまちから、明日の舞台俳優を～

### 第4回 かつしか文学賞大賞作品

# 舞台「立石ロッキー」 区民キャストを募集します

【担当課】 文化国際課



▲第3回かつしか文学賞大賞作品『天のこと』の舞台公演の様子

【公演日】 令和3年9月19日(日)・20日(月・祝)  
【会場】 かねありリリオホール  
(亀有3-26-1リリオ館9階)

#### キャスト募集要項

【対象】 15～65歳で次の全てに該当する方(性別・経験不問)  
▶原則、全稽古に出席できる方  
(稽古は令和3年4月から月1～2回のペースで始まり、6月ごろから月6～8回、公演日2週間前からは毎日行います)  
▶原作を読み、作品の概要を理解した方  
(原作『立石ロッキー』は第4回かつしか文学賞作品集に掲載)  
【費用】 4,000円程度(傷害保険料など。オーディションは無料)  
【応募用紙配布場所】  
かつしかシンフォニーヒルズ(立石6-33-1)、区民ホール(区役所2階)、図書館、地区センター  
かつしかシンフォニーヒルズのホームページ (<http://www.k-mil.gr.jp/bunka-souzou>) から取り出せます。  
【応募方法】  
所定の応募用紙を令和3年2月21日(日)(必着)までに持参か郵送またはメール添付のいずれかで応募。  
【選考日・選考方法】 書類審査の上、令和3年3月14日(日)にかつしかシンフォニーヒルズでオーディションを行います。  
【応募・問い合わせ】  
〒124-0012立石6-33-1 かつしかシンフォニーヒルズ内「立石ロッキー」キャスト募集係 ☎03-5670-2222  
✉bunka@k-mil.gr.jp

#### ■ ■ ■ ■ ■ かつしか文学賞とは ■ ■ ■ ■ ■

人情に厚く元気な人々が暮らす「ふるさと葛飾」の魅力を多くの皆さんに知っていただくため、葛飾区を舞台に、そこに暮らす人々の心のふれあいを題材とした小説を募集し、大賞作品を舞台化する事業です。

令和元年度に募集した「第4回かつしか文学賞」では、応募総数116作品の中から牧野恒紀さんの『立石ロッキー』が大賞に選ばれました。

#### 『立石ロッキー』あらすじ

立石育ちのプロボクサー宇崎凜太郎は、豆腐屋の主でもある36歳。再起を図る中、日本王座挑戦のチャンスが舞い込む。お節介だけど温かい商店街の人々へ、ベルトを捧げたい。立石のロッキーになるべく、若きエリートに挑む。

#### 第4回かつしか文学賞作品集販売場所

- ▶ かつしかシンフォニーヒルズ(立石6-33-1)
  - ▶ かねありリリオホール(亀有3-26-1リリオ館9階)
  - ▶ 区政情報コーナー(区役所3階304番)
- この他、令和3年1月31日(日)まで一部の区内書店でも販売しています。区内図書館で貸し出しもしています。  
【販売価格】 1,000円

- 【主催】 葛飾区、葛飾区文化施設指定管理者  
【後援】 葛飾区教育委員会、株式会社中日新聞東京本社  
【協力】 京成電鉄株式会社、株式会社ジェイコム千葉 東葛・葛飾局、葛飾エフエム放送株式会社  
【脚本】 シライケイタ 【監修】 佐藤B作 【演出】 永井寛孝

## 安全・安心なまちづくり 48

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

### ● 区内の深井戸給水施設を確認しましょう

区では災害時に区民の方が生活用水として利用できるよう、区内に深井戸給水施設を設置しています。災害時に備えて事前に施設の位置を確認しましょう。

#### 主な深井戸施設

- ▶ 青戸平和公園 (青戸4-23-1)
- ▶ かつしかシンフォニーヒルズ (立石6-33-1)
- ▶ 高砂北公園 (高砂4-3-1)
- ▶ 旧新宿図書センター (新宿3-7-1)

※旧新宿図書センターの深井戸は工事のため、現在使用できません。令和2年度中の使用再開を見込んでいます。

### 災害時協力井戸の提供協力者を募集しています

災害時は断水や停電などによりトイレや洗濯用で使用する生活用水が不足し、生活に大きな影響が出ます。

区では区内の個人または事業所が保有する井戸の井戸水を災害時に生活用水として提供してもらう「災害時協力井戸」を募集しています。

詳しくは、地域防災課へお問い合わせください。



## 広報かつしかを多言語・読み上げアプリ「カタログポケット」で配信しています!

【担当課】 広報課 ☎03-5654-8116

#### 主な機能

- **自動翻訳**  
日本語の他、英語・中国語(簡体字・繁体字)・韓国語・タイ語・ポルトガル語・スペイン語・インドネシア語・ベトナム語で読むことができます。
- **音声読み上げ**  
聞きたいところをタップすると、日本語を含めた10言語で読み上げます。
- **写真・動画表示**  
紙面に掲載されているもの以外の写真のスライドショーや関連動画をみることができます。
- **発行日のお知らせ**  
アプリ上でマイコンテンツに追加すると広報かつしか発行時に通知が届きます。

右のQRコードから閲覧やアプリのダウンロードができます。



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

**東洋堂ハウスSP**

本社 03(5849)3090 足立区東綾瀬1-24-13 東洋堂ハウスSP第1ビル 東京都知事許可(般-27)第144283号

東洋堂ハウスSP 検索

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 カーサ西小岩2F

住宅リフォーム事業者団体 国土交通大臣登録 一般社団法人リフォーム推進協議会