

自分は大丈夫だと思っていないですか？

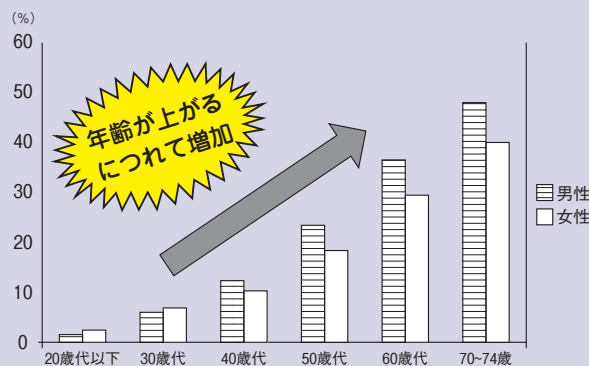
# あなたの知らない **糖尿病** の脅威

【担当課】 保健所健康推進課 ☎3602-1268

## 不規則な生活習慣や肥満を 放っておくと糖尿病になっていく!?

糖尿病治療を受けている区民の方の割合は、年齢が上がるにつれて増えています(右グラフ)。若い時から糖尿病に関心を持ち、毎年健診を受け、継続して血糖値などの健康状態をチェックすることが大切です。

糖尿病治療を受けている割合(葛飾区国民健康保険加入者)



(東京都国民健康保険団体連合会「疾病別医療費分析システム レセプト分析(年次)平成24年」より)

## もしかしてあなたは糖尿病の怖さを知らない!?

糖尿病は、すい臓で作られているインスリンの働きが悪くなり、慢性的に高血糖になり、血管が傷ついていく病気です。初期の糖尿病は自覚症状がほとんどなく、体の異常に気付いた時には合併症を引き起こすほどの深刻な状態まで進行していることもあり、死に至ったり、人工透析により多くの生活時間が奪われます。

### 糖尿病が引き起こす合併症

- 歯周病 歯**  
歯を支えている組織が破壊され、重症化すると歯が抜ける。
- 脳梗塞 脳**  
脳の血管が詰まり、手足のまひや言語障害などを起こす。
- 糖尿病神経障害 足**  
足のしびれや痛み。重症化すると足切断も。
- 糖尿病網膜症 目**  
視力低下、視野が狭くなる。進行すると、失明する場合も。
- 心筋梗塞 心臓**  
心臓を動かす筋肉の血管が詰まり、呼吸困難や意識障害、心停止になることも。
- 糖尿病腎症 腎臓**  
初期には症状がほとんどないが進行すると腎不全になり人工透析(※)に。

治療を途中でやめないで!

葛飾区医師会理事  
三尾 仁医師(写真左)  
島本 文裕医師(写真右)



糖尿病の合併症である糖尿病腎症が悪化すると、人工透析治療が必要になります。人工透析治療は一般的に週3回程度、1回当たり4時間以上の通院が必要で、日常生活や食事などに大きな制限が出てしまいます。

人工透析にならないためには、糖尿病治療を継続し、糖尿病腎症を悪化させないことが大切です。糖尿病は初期症状が出ないため、治療を途中でやめる方が数多くいます。放っておくと糖尿病腎症以外にも合併症を発症する恐れがありますので、根気よく治療を続けましょう。

「かつしか糖尿病アクションプラン」で、関係機関が一丸となって、人工透析治療に至る区民の方を減らしたいと思います。

葛飾区では

### かつしか糖尿病アクションプラン

を推進しています

#### 医師会

- 区内医療機関が治療情報を共有。病状の進行に合わせて身近な医療機関で糖尿病診療が受けられるようにします。

#### 歯科医師会

- モデル医療機関できめ細かな栄養指導・服薬指導を行い、治療継続を応援します。

#### 保健所

医師会・歯科医師会・薬剤師会・専門医療機関・保健所など、関係機関が連携して、糖尿病の発症予防を推進し、重症化を食い止めます。

#### 薬剤師会

- 生活習慣の改善 ●治療継続

#### 専門医療機関

#### 区民

今から

はじめよう  
糖尿病予防

野菜を1日  
350g以上  
取りましょう

規則正しい食事  
をしましょう

1日1万歩を  
目標に  
歩きましょう







平成25年度  
葛飾区自治功労者表彰

平成26年1月30日(木)、平成25年度自治功労者表彰式をテクノプラザかつしかで行い、次の方を表彰しました(功労別五十音順・敬称略)。  
 【担当課】 総務課 ☎(5654)8136



特別表彰者



自治功労者(行政・地域振興・納税・産業振興・文化功労)



自治功労者(消防・統計・選挙・社会福祉・保健衛生・学校教育功労)



自治功労者(社会教育・体育功労)

自治功労者特別表彰

特に本区自治行政の伸展に  
貢献し功績顕著な方

- 六澤せつ子(堀切二丁目)
- 石井國衛(白鳥一丁目)
- 恩田公彦(四つ木一丁目)
- 片岡嘉治(堀切八丁目)
- 小出登喜子(柴又五丁目)
- 櫻井昇(堀切六丁目)
- 立川義夫(堀切五丁目)
- 藤原浩吉(二丁目)
- 穂戸田弘悦(東水元四丁目)

自治功労者表彰

地方自治および地域の振興  
・発展に貢献された方

- ▽附属機関の委員  
木下憲明(東水元六丁目)
- ▽自治町会の会長または副会長  
井上實(細田三丁目)

- 大野勝美(堀切四丁目)
- 小川邦夫(堀切五丁目)
- 佐藤玉江(南水元一丁目)
- 白井恭平(東四つ木三丁目)
- 杉本由伊子(東新小岩一丁目)
- 鈴木茂雄(小菅三丁目)
- 高木秀一郎(亀有五丁目)
- 田中和男(堀切五丁目)
- 田中暹(堀切五丁目)
- 長塩里(青戸四丁目)
- 永井誠(四つ木一丁目)
- 野口政行(堀切二丁目)
- 長谷川俊夫(四つ木二丁目)
- 松岡宏祐(青戸四丁目)
- 三浦勉(立石一丁目)
- 山口一信(堀切二丁目)
- 山本路子(西亀有二丁目)
- 横山正一(新小岩一丁目)
- 吉川秀樹(柴又二丁目)
- ▽間税会の会長  
金子昌男(市川市北国分四丁目)
- ▽消防団員  
伊藤嘉里(青戸七丁目)

- 伊藤雅良(新小岩一丁目)
- 加藤誠(柴又四丁目)
- 菊地清志(柴又一丁目)
- 佐々木啓之(立石八丁目)
- 佐藤節子(南水元四丁目)
- 佐藤敏行(東水元五丁目)
- 戸塚進久(東新小岩八丁目)
- 中村正則(東立石四丁目)
- 平野義明(お花茶屋一丁目)
- ▽統計調査員  
油布敏聰(文京区湯島四丁目)
- ▽明るい選挙推進委員  
立澤一晃(金町四丁目)
- 福祉・衛生・生活環境の向上に貢献された方
- ▽保護司  
内田昌宏(青戸七丁目)
- 後藤節子(西亀有二丁目)
- 温井元起(西新小岩四丁目)
- ▽学校・保育園の医師または歯科医師  
杉山征三(柴又四丁目)
- 遠武孝悦(立石六丁目)
- 若林生恵(館山市北条)

- 教育的振興・発展に貢献された方
- ▽区立小・中学校PTA会長  
黒川敏幸(金町二丁目)
- 杉浦文隆(亀有三丁目)
- 芳賀誠(細田二丁目)
- ▽青少年育成地区委員会委員、スポーツ推進委員、体育関係団体の長、子ども会育成会会長  
磯部利夫(春日部市藤塚)
- 伊藤早苗(西水元六丁目)
- 岩田和子(東新小岩七丁目)
- 奥田武(白鳥三丁目)
- 梶原泉(お花茶屋二丁目)
- 神谷桂子(立石六丁目)
- 柄澤良子(新小岩二丁目)
- 木村潔(青戸三丁目)
- 桐谷とき子(南水元一丁目)
- 小高喜代栄(堀切一丁目)
- 齋藤太郎(立石六丁目)
- 澤地昭人(新宿二丁目)
- 澤目和子(立石三丁目)
- 清水茂功(立石六丁目)

- 産業の振興・発展に貢献された方
- ▽産業関係団体の長  
伊藤將之(堀切三丁目)
- 大島泰正(立石一丁目)
- 菊池弘文(鎌倉四丁目)
- 澤口喜陽司(鎌倉三丁目)
- 高野新吉(立石一丁目)
- 藤井邦仁(高砂二丁目)
- 文化・芸術の振興・発展に貢献された方
- ▽文化・芸術関係団体の長  
田中八洲志(堀切三丁目)

非常勤職員募集

【勤務期間】 いずれも4月1日～27年3月31日(更新可)

詳しくはお問い合わせください。報酬はいずれも平成26年度の予定金額です。

職種・勤務内容	募集人数	対象	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 用務補助A・B 洗濯・園舎内外清掃・ 布団の上げ下ろしなど の保育園用務全般	10人程度	資格不問	【用務補助A】 ▷月～金曜日 午前9時～午後3時 ▷土曜日 午前9時～午後4時 (週3～5日週26時間以内) 【用務補助B】 月～金曜日 午前8時～午後0時30分または 午後1～5時(週20時間)	時給890円 (土曜日920円) 交通費・有給休暇あり。 週20時間以上勤務の場合 は雇用保険加入。	2月26日(水)までに電話で申 し込みの上、市販の履歴書と 80円切手1枚を、面接時に持 参。	3月6日(木)・ 7日(金)・10日(月) (予定) 書類選考・面接	保育管理課 (区役所4階401番) ☎5654-8267
区立保育園 主任調理員 集団給食調理、パソコン を使用するの発注や食 数管理、他の非常勤職員 への指導・助言など	若干名	児童福祉施設 における集団 給食調理の経験 を3年以上 有する方	月～金曜日のうち週4日 午前8時30分～午後5時15分 (4週間のうち15日勤務) 土曜日勤務あり、2時間延長保育 実施園では遅番勤務(午前11時15 分～午後8時)あり。	月額172,000円 交通費・有給休暇あり。 健康保険・厚生年金・ 雇用保険加入。	所定の申込書と作文を2月24日 (月)(必着)までに持参か郵送(封 筒に「主任調理員」と朱書き)。 作文の課題など、詳しくは募集 要項をご覧ください。 【申込書・募集要項配布場所】 保育管理課、区立保育園	書類選考の上、 3月3日(月)に面接	
保健師 保健センターでの保健 相談、健康診査、家庭訪 問などの保健指導業務	若干名	保健師の資格 を有する方	①週4日 午前8時45分～午後4時30分 ②週5日 午前9時～午後4時	①月額198,900円 ②月額221,000円 交通費・有給休暇あり。 健康保険・厚生年金・ 雇用保険加入。	市販の履歴書と保健師免許 の写しを2月28日(金)(必着) までに持参か郵送。	書類審査・面接 (面接日時は3月 月上旬に通知)	〒125-0062 青戸4-15-14 健康プラザかつしか内 保健所地域保健課 ☎3602-1231
専門調査員 (埋蔵文化財) 埋蔵文化財包蔵地内開 発に対する事前協議・ 指導、調査など	1人	考古学の分野 に精通し学芸 員資格、また はそれと同等 の知識・経験 を有する方	週4日 原則、午前9時～午後5時15分	月額185,600円 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、調査などの実 績一覧、作文「埋蔵文化財の 保護と活用に必要なこと」 (1,200字程度、様式自由)を 2月22日(土)(必着)までに持 参か郵送(封筒に「埋蔵文化 財専門調査員」と朱書き)。	▷筆記試験(考古 学に関する択一) 3月2日(日) ▷面接 3月8日(土) 【会場】 新宿図書センター (新宿3-7-1)	〒125-0051 新宿3-7-1 郷土と天文の博物館 仮事務所 ☎3826-4210

すぐ聞く！すぐ行く！すぐ対応！ 皆さんからの相談に迅速に対応します。  
 すぐやる課 ☎5654-8448 月～金曜日(祝日、年末年始は除く) 午前8時30分～午後5時





**お知らせ**  
 傍聴できます  
**地域包括支援センター運営協議会**  
 【日時】 2月26日(水)  
 午後2時～4時  
 【付議案件】 事業実績報告について他  
**地域密着型サービス運営委員会**  
 【日時】 2月26日(水)  
 午後4時～5時  
 【付議案件】 地域密着型サービスの整備状況などについて他  
**いずれも**  
 【会場】 区役所7階会議室  
 【定員】 15人

**申込方法** 2月18日(火)午前9時～2月24日(月)午後3時まで電話で(多数抽選)。  
**申し込み・担当課**  
 高齢者支援課 ☎(5654)8257  
**消費生活対策審議会を傍聴できます**  
 【日時】 2月19日(水)午前10時30分～正午  
 午前10時10分までに直接会場へ。  
**会場** ウィメンズパル(立石5-27-1)  
**付議案件** 消費者施策に関する意見聴取  
**担当課**  
 消費生活センター ☎(5698)2316

**公共施設利用に係る申請受け付けを一時停止します**  
 機器の入れ替えのため、公共施設予約システムを一時停止します。  
 これに伴い、施設の窓口・インターネットからの利用申請ができません。  
**日時** 2月26日(水)終日  
**対象施設**  
 地区センター・学び交流館  
 ・集い交流館・憩い交流館  
 ・男女平等推進センター・消費生活センター・シニア活動支援センター・かつしかボランティアセンター・かつしかエコライフプラザ

**総合スポーツセンター**  
**担当課** 地域振興課 ☎(5654)8216  
**バイクや軽四輪などを所有しなくなった方へ廃車の届け出が必要です**  
 軽自動車税は、バイクや軽四輪などを4月1日現在所有している方に課税されます。バイクや軽四輪などを所有しなくなったとき(盗難を含む)は、忘れずに届け出てください。  
**担当課** 税務課 ☎(5654)8201  
**平成26年第1回区議会定例会**  
**日程** 2月18日(火)～3月27日(木)  
 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 ☎(5654)8506

**早期・夜間・休日も！ 手数料が窓口より100円お得！**  
**コンビニエンスストアで住民票の写しや印鑑登録証明書が取得できます**



住民基本台帳カード(住基カード)を使って、簡単な端末操作により、お近くのコンビニエンスストアで証明書を取得できます。  
**【担当課】 戸籍住民課 ☎5654-8192**

**利用できるコンビニエンスストア**

- 全国のマルチコピー機が設置されているコンビニエンスストア  
 ▷セブン-イレブン ▷サークルKサンクス  
 ▷ローソン ▷ファミリーマート

**取得できる証明書・交付手数料**

- ▷住民票の写し 1通200円  
 本人と住民票の同一世帯の方の住民票の写し  
 ▷印鑑登録証明書 1通200円

**利用時間**

午前6時30分～午後11時  
 (12月29日～1月3日、保守点検日を除く)

**利用するには住基カードを取得の上、コンビニ交付利用登録が必要です**

自動交付機カード(磁気カード)・印鑑登録証では利用できません。自動交付機カードをお持ちの方は、住基カードを取得し、コンビニ交付利用登録の付け替え(無料)が必要です(付け替えは戸籍住民課・区民事務所で行えます)。

**住基カードをお持ちでない方**

住基カードは戸籍住民課(区役所2階217番)・区民事務所で取得できます(無料)。コンビニ交付利用登録は住基カード交付時に行えます。

**【住基カード取得に必要な物】**

- ▷本人確認書類(運転免許証・パスポートなど有効期限内の物)、外国人住民の方は在留カード・特別永住者証明書  
 ▷写真付きのカードを希望する場合は6カ月以内に撮影した顔写真(横3.5cm×縦4.5cm) 1枚

住民基本台帳カード



申請から1週間～10日でカードを交付します。当日交付もあります。詳しくはお問い合わせください。

**2月16日(日)は区役所本庁舎の電気設備定期点検のため、コンビニエンスストアでの証明書自動交付サービスを終日停止します。(区役所夜間・休日窓口を設置の自動交付機も停止します)**

区民相談 3月分		区民相談室(区役所2階209番) ☎5654-8612～53/21(金・祝)の相談はありません。
消費生活相談	月～金曜、土曜電話相談 3/8(土) 午前9時～午後4時30分	消費生活センター(ウィメンズパル内) ☎5698-2311
内職相談	火・木曜 午前10時～午後4時	
就職相談あっせん	月～金曜 午前10時～午後7時 第1・3土曜 午前10時～午後5時(要予約)	しごと発見プラザかつしか(テクノプラザかつしか内) ☎5680-8765
中小企業経営相談・出前アドバイザー	月～金曜 午前10時～午後5時	産業経済課(テクノプラザかつしか内)(要電話予約) ☎3838-5556
下請相談	月・火曜 午前10時～午後5時 事業所への巡回もします。	
手話相談	月～金曜 午前9時～午後5時 火～土曜 午前10時～午後5時	障害福祉課(区役所2階201番) FAX5698-1531
ピアカウンセリング相談	予約が必要です。詳しくは、自立生活支援センターにお問い合わせください。	自立生活支援センター(ウエルピアかつしか内) ☎5698-1315 FAX5698-1349
教育相談いじめ相談	月～金曜 午前9時～午後5時(来所は要電話予約)	総合教育センター教育相談担当 ☎5668-7603
子どもの虐待発達相談	月～土曜 午前8時30分～午後5時 毎日24時間受け付け 月～金曜 午前8時30分～午後5時	子ども総合センター ☎3602-1386 ☎3602-1389(専用) ☎3602-1388 ☎3602-1391(専用)
女性に対する暴力相談	月曜 午前10時～午後5時	男女平等推進センター(要電話予約) ☎5698-2211
法律相談(女性対象)	火曜 午後1時30分～4時30分	
悩みごと相談(女性対象)	月・火・木・金曜 午前10時～午後5時 水曜 午後1～8時(午後5時以降は電話相談のみ・男性からの相談も可)	男女平等推進センター(要電話予約) ☎5698-2213
外国人生活相談 Foreign Resident's Advisory Desk	3/3・10・17・24・31(月)午後0時30分～4時30分 3/3・10・17・24・31(Mon) 0:30pm～4:30pm 3/3・10・17・24・31(星期一) 中午12時30分、至下午4時30分	区民相談室 Katsushika City Office 葛飾区役所内
外国人生活相談室		
法律相談	3/3・17・31(月) 午後1時30分～5時 3/10・24(月) 午後1時30分～5時	金町地区センター 新小岩北地区センター
不動産取引相談	水・金曜 午後1～5時	区民相談室 ☎5654-8612 ☎5654-8613 ☎5654-8614 ☎5654-8615
登記・測量相談	3/20(木) 午後1～4時	
遺言書・遺産分割協議書の書き方相談	3/4・18(火) 午後1～4時	
税金と経理相談	水曜 午前10時～午後4時	
人権の上相談	3/4(火) 午前10時～午後3時	区民相談室 ☎5654-8612～5 【交通事故相談】 ☎5654-8616
行政相談	3/20(木) 午後1～4時	
建築相談	3/7(金) 午後1～4時	
年金・社会保険・労働問題相談	3/13(木) 午後1～4時	
青少年の生活相談	3/3・17(月) 午後1～4時 3/10・24(月) 午前10時～午後4時	
住宅修繕相談		
区政・一般相談	月～金曜 午前9時～午後5時	
交通事故相談		
福祉サービス苦情調整	金曜 午後1時30分～3時30分 訪問相談や日時変更も相談に応じます。	2階福祉総合窓口相談室(前日までに福祉管理課 ☎5654-8243へ電話予約)
精神保健相談	精神科医が相談に応じます。	保健センター(7面上欄参照)(要電話予約)
医療に関する相談	月～金曜 午前9時～正午、午後1～4時 電話相談のみ	患者相談窓口 ☎3602-1226(専用)
55歳以上の就業相談・あっせん	月～金曜 午前9時～午後4時	ワークスかつしか(シニア活動支援センター内) ☎3692-3181

広報かつしか音声版CD(デジジー)を発行しています。ぜひご利用ください。  
**【対象】 区内在住で視覚障害のある方 【申し込み・担当課】 広報課 ☎5654-8116**





## 地域で子どもたちを見守っています

小学生の  
楽しい  
居場所

# わくチャレ

わくチャレ(わくわくチャレンジ広場)は、地域の方々の見守りのもと、子どもたちが放課後に小学校の校庭や体育館、メインルーム(※)でバスケットボールや宿題、折り紙などをして過ごせる、安全で楽しい居場所です。全小学校で実施していますが、実施日時は学校によって異なります。詳しくはお問い合わせください。

【担当課】 地域教育課 ☎5654-8485

(※)わくチャレ活動の中心となる部屋



### 子どもたちを見守る児童指導サポーターを募集しています

児童指導サポーターの役割は子どもたちの見守りが主ですが、時には一緒に遊んで体を動かします。明るく元気で子どもの好きな方、一緒に活動しましょう!

子どもたちが安全で安心して過ごせる居場所づくりには、児童指導サポーターが欠かせません。

児童指導サポーターは、有償ボランティアです。校庭や体育館などで遊んでいる子どもたちの見守りや遊び相手をしてくれる方で、18歳以上の方であれば特に資格要件はありません。皆さんの登録をお待ちしています。詳しくは地域教育課へお問い合わせください。

奥戸小学校  
児童指導サポーター  
みづたきの  
壬生田清乃さん



### 26年度登録児童の募集が始まります

2月下旬～3月上旬に、小学校を通じて登録申込書を配布します(対象学年は学校によって異なります)。

【参加費用】 無料(登録時に保険料400円(年度内有効)が別途必要) 詳しくは地域教育課へお問い合わせください。

### これからも子どもたちを見守り続けます

奥戸小学校児童指導サポーター 三浦敏夫さん

「わくチャレ奥戸」は、昨年10月に10年目を迎えました。発足時から「子どもたちの安全・自由な遊び」を合言葉に、常に子どもたちへの細やかな目配りを行っています。

また、メインルームが畳敷きのため、和室での作法、あいさつなど、一般的なルールが身に付くよう子どもたちに説明・指導しています。

開校以来110年以上も見守っている校庭のケヤキの大木のように、サポーター全員で成長していく子どもたちをずっと見守っていきたいと思います。



### 児童発達支援センターの整備・運営を行う社会福祉法人を募集します

区では、療育の必要な児童へのさらなる療育体制の充実を図るため、児童発達支援センターの整備・運営を行う事業者(社会福祉法人)を募集します。

詳しくは、2月25日(火)から配布する募集要項をご覧ください。お問い合わせください。

【整備地(面積)】

亀有2-22(551.53㎡)

区有地を無償で貸し付けます。

【対象】 現に児童発達支援を行っている施設を運営し、平成26年4月1日時点で1年以

上の運営実績があるなど一定の要件を満たす社会福祉法人

【申込締切日】 3月25日(火)

施設整備・運営に関する説明会

【日時】 2月25日(火)

午前10時～正午

【会場】 ウェルピアかつしか(堀切3-34-1)

【説明会申込方法】

2月24日(月)正午までに障害福祉課へ電話で。

【募集要項配布・担当課】

障害福祉課

(区役所2階201番)

☎5654-8262

### 食品等の放射性物質検査の結果

1月の検査結果は下表の通りです。

詳しい検査結果は、区ホームページ、区政情報コーナー(区役所3階304番)、各区民事務所でご覧になれます。

【担当課】 放射線対策室

☎5654-8588

品名	採取・購入場所	自家消費・流通品	放射性セシウム検出
白米	茨城県	流通品	無
白米	栃木県	自家消費	無
白米	新潟県	自家消費	無
ミカン	区内	自家消費	無

### 空間放射線量の定点測定結果

【測定日】 2月5日(水)

測定場所	所在地	測定結果
青戸平和公園	青戸4-23-1	0.06
中道公園	西亀有1-3-1	0.04
亀有公園	亀有5-36-1	0.05
水元中央公園	水元1-23-1	0.07
東金町運動場多目的広場	東金町8-27-1	0.14
金町二丁目ときわ公園	金町2-16-4	0.12
高砂北公園	高砂4-3-1	0.07
奥四あおぞら公園	奥戸4-20-4	0.06
新小岩公園	西新小岩1-1-3	0.08
東立石緑地公園	東立石4-6-10	0.13
本田公園	立石3-4-13	0.06

【単位】

マイクロシーベルト/時

【測定方法】 地上1mの地点で、10秒毎に5回測定した値の平均

【測定箇所の土質】 東立石緑地公園は芝生で、その他は校庭や園庭と同じダスト舗装です。

【測定機器】 シンチレーション式サーベイメーター(GEORADIS社 RT-30)

【担当課】 環境課 ☎5654-8236

広告 内容については広告主にお問い合わせください。

#### 住まいの大リフォーム博

2/19(水)~25(火)

開催時間 10:00~19:30

入場無料・ご予約不要

台東区上野3丁目29-5

松坂屋上野店 南館7階 催事場

#### リフォームなんでも相談会

2/17(日)~18(月)

開催時間 10:00~16:00

入場無料・ご予約不要

葛飾区金町1丁目8-1

葛飾新宿郵便局

#### 週末リフォーム相談会

毎週土日開催中

開催時間 10:00~16:00

入場無料・ご予約不要

葛飾区立石5丁目23-3

立石の家 (葛飾区役所そば)

(完全定価制)は新築そっくりさんだけ!!

(当日都合がつかず参加できない方は下記フリーダイヤルまでご連絡ください)

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

葛飾区の耐震補強制度のご相談も承っております。

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

#### かなまち法律事務所

### 第1回 無料法律相談会

開催致します。

◀相談内容▶ 相続、不動産関係、家族問題、会社の経営上の問題、金銭問題等。まずは、お気軽にご相談下さい。

■ご相談実施日:平成26年3月1日(土)

■時間:午前10時~12時、午後1時~4時

※相談時間は御1人様30分とさせていただきます。(ご予約先着順)

■ご予約締切日:平成26年2月28日(金)

☆なお、当日は弁護士3名で対応致しますが、予約枠が全て埋まる可能性があります。ご相談希望の方は、お早目にお電話にてご予約願います。

〒125-0041 東京都葛飾区東金町1-38-6 NO.1宇野野ビル5階

かなまち法律事務所

☎03-3826-5211 (平日9時30分~18時30分)

空間放射線量測定器の貸し出し・持ち込み食品等の放射性物質検査(☎5654-8579)を行っています。詳しくは区ホームページをご覧ください。【担当課】放射線対策室 ☎5654-8588





紙面上では市外局番03の表記を省略しています。

**事業主の方へ  
 給与所得者に係る個人住民税(特別区民税・都民税)の納付は特別徴収で**

常勤・非常勤・パート従業員など所得税の源泉徴収をしている事業所は、個人住民税の特別徴収(給与から天引き)をすることが地方税法で定められています。

法の趣旨をご理解の上、特別徴収の実施にご協力をお願いいたします。

**特別徴収(給与天引き)に切り替える場合**

「特別徴収への切替申請書」を提出してください。申請書は、区ホームページから取り出せます。

【担当課】  
 税務課  
 ☎(5654)8550

**四ツ木駅周辺地区防災街区整備地区計画変更の素案説明会**

四つ木一・二丁目地区は、安心・安全で暮らしやすいまちを実現するため、防災街区整備地区計画により具体的なまちづくりルールを定めています。

今回、四ツ木駅周辺地区防災街区整備地区計画変更の素案について説明会を開催します。

【日時】  
 ▽2月23日(日)  
 午前10時～11時30分  
 ▽2月26日(水)  
 午後7時～8時30分

【会場】  
 各日も同じ内容です。

【定員】  
 1区画180cm×45cmのテーブル2台 16店

【対象】  
 四つ木一・二丁目地区にお住まいの方、事業を営んでいる方、土地や建物をお持ちの方

【出物品】  
 小学生以下が使用する新品同様の衣類・小物・おもちゃなど(手作り品・食品・医薬品・貴金属・電子ゲーム類・その場で動作確認できないものを除く)

【申込方法】  
 往復ハガキに「フリーマーケット(3月)・出物品・住所・氏名(フリガナ)・電話番号を書いて、2月27日(必着)まで(重複申込無効・1世帯1枚・多数抽選)。電子申請可。

【出店場所】  
 出店場所は当日抽選で決定します。駐車場はありません。

【申し込み・担当課】  
 〒125-0063 白鳥 3-25-1  
 郷土と天文の博物館 ☎3826-4210

【期間】  
 2月20日(木)～4月4日(金)  
 (土・日曜日、祝日を除く)  
 午前9時～午後8時30分

【対象】  
 高校生(26年3月卒業生を含む)

【利用方法】  
 カウンターで学生証(卒業生は卒業証明書)などを提示し、手続きをしてください。

【問い合わせ】  
 東京理科大学葛飾図書館  
 (新宿6-3-1)  
 ☎(5876)1541

【担当課】  
 中央図書館

【期間】  
 2月24日(月)～3月20日(木)  
 実際に利用している集積所とカレンダラの「町丁目」が異なる場合や、3月20日までに届かない場合はご連絡ください。

【問い合わせ】  
 清掃事務所  
 ☎(3693)6113

【担当課】  
 リサイクル清掃課  
 ☎(5654)8273

【子ども用品限定フリーマーケット出店者を募集します】

【日時】  
 3月15日(土)  
 午前10時～午後0時30分

【会場】  
 かつしかエコライフプラザ  
 (立石1-9-1)

【対象】  
 区内在住・在勤・在学20歳以上の方  
 1月18日出店した方は申し込みできません。

【問い合わせ】  
 東京理科大学葛飾図書館  
 (新宿6-3-1)  
 ☎(5876)1541

【担当課】  
 中央図書館

**郷土と天文の博物館コーナー**

申し込み・担当課  
 〒125-0063 白鳥 3-25-1  
 郷土と天文の博物館 ☎3826-4210

**麺の料理教室**

日本酒の原料となる麴について学び、麴を使った料理を作ります。塩麴を持ち帰れます。

- 日時 3月8日(土)午後1時30分～4時
- 会場 亀有学び交流館 (お花茶屋3-5-6)
- 定員 20人
- 費用 1,000円
- 申込方法 往復ハガキに「麺の料理教室」、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、2月25日(火)(必着)まで(多数抽選)。電子申請可。

**星の講演会 超新星爆発とニュートリノ**

区民大学単位認定講座。星の一生や、超新星爆発とその時に放出されるニュートリノについてお話しします。

- 日時 3月15日(土)午後7時～8時30分
- 会場 東京理科大学葛飾キャンパス (新宿6-3-1)
- 定員 200人
- 講師 鈴木英之氏(東京理科大学教授)
- 費用 200円
- 申込方法 往復ハガキに「星の講演会3月」、参加者全員の住所・氏名・電話番号を書いて、2月28日(金)(必着)まで(多数抽選)。電子申請可。

**福島県の郷土料理 手作りこんにやくを学ぼう**

こんにやくの作り方を学び、こんにやくを使った料理を作ります。こんにやくを持ち帰れます。

- 日時 3月16日(日)午後1～4時
- 会場 南綾瀬地区センター (堀切7-8-22)
- 定員 20人
- 費用 1,200円
- 申込方法 往復ハガキに「こんにやく」、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、3月4日(火)(必着)まで(多数抽選)。電子申請可。

**郷土と天文の博物館 新規会員募集!**  
 4月から活動します。

**江戸川野遊び道場**

江戸川流域の身近な自然の中で小川の生き物探しやトンボの観察など、生き物との触れ合い方を学びます。

- 説明会 3月15日(土)午前10時から中央図書館(金町6-2-1)
- 活動日 月1回程度土・日曜日
- 活動場所 郷土と天文の博物館、江戸川放水路、葛西臨海公園、千葉県野田市・印西市・市川市など
- 対象 小・中学生(小学3年生以下は保護者同伴)
- 講師 田中利勝氏(自然保護団体代表)
- 費用(年会費) 1,000円  
 現地への交通費などは別途自己負担。新規会員はテキスト代200円別途必要。
- 申込方法 往復ハガキに「野遊び道場」、参加者全員の住所・氏名・新学年・電話番号を書いて、3月6日(木)(必着)まで。電子申請可。

**葛飾探検団**

葛飾の暮らしや文化に関する調査研究や展示などのボランティア活動に参加し、郷土の歴史を学びます。

- 説明会 3月2日(日)午後1時から中央図書館(金町6-2-1)で開催する葛飾探検団報告会で活動内容を説明します。
- 活動場所 郷土と天文の博物館、野外
- 活動内容  
 ▷区内やその周辺を歩き、まちの観察(1年に3回程度)  
 ▷調査成果報告会や展示会の開催、報告書「可豆思賀」の刊行  
 ▷勉強会 他
- 申込方法 往復ハガキに「葛飾探検団」、住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、3月29日(土)(必着)まで。電子申請可。

**田んぼジュニア**

田んぼで米作りやドジョウ・フナなどの魚捕りを楽しみ、田んぼの文化を学びます。

- 説明会 3月15日(土)午後1時30分から中央図書館(金町6-2-1)
- 活動日 月1・2回程度土・日曜日(7月26日(土)・27日(日)にキャンプあり)
- 活動場所 郷土と天文の博物館、茨城県つくばみらい市など
- 対象 小・中学生と保護者 50人(小学4年生以下は保護者同伴、キャンプは全員保護者同伴)
- 費用(年会費) 小・中学生10,000円、保護者12,000円
- 申込方法 往復ハガキに「田んぼジュニア」、参加者全員の住所・氏名・新学年・電話番号を書いて、3月6日(木)(必着)まで(多数抽選)。電子申請可。



電話番号の表記のない記事に関する問い合わせは  
はなしょうぶコールへお問い合わせください。

### 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 申込先 問 問合わせ先 担 担当課

**後期高齢者医療制度**  
に加入している方へ  
高額介護合算療養費  
を支給します

平成25年7月31日現在、  
後期高齢者医療制度と介護  
保険に加入し、平成24年8  
月1日～平成25年7月31日  
の自己負担の合算額が一定  
基準を超えた場合、超えた  
金額を申請により支給しま  
す。対象の方には申請書を2  
月中旬から順次お送りしま  
すので、申請してください。  
〔担当課〕  
国保年金課  
☎(5654)8212

### 催し

**東四つ木地区センタ  
ーまつり**

利用者や地域の方々が日  
頃の成果を発表します。

日▽2月22日(土)午前11時～  
午後4時30分▽2月23日(日)  
午前9時30分～午後3時30  
分(東四つ木地区センター  
(東四つ木1・20・4)内舞  
踊・カラオケ・作品展示他  
フリーマーケット・模擬店  
日2月23日(日)午前10時～午  
後2時(売り切れ次第終了)  
会木根川中央公園(東四つ  
木3・47・1)

**いづれも**  
駐車場はありません。  
他主催/東四つ木地区セン  
ター管理運営協議会(担東四  
つ木地区センター)

**堀切地区センター  
カラオケまつり**

利用団体が日頃の練習成  
果を発表します。

日2月23日(日)午前9時30分  
～午後6時。車での来場は  
ご遠慮ください。会堀切  
地区センター(堀切3・8  
・5)

**新小岩ロビーコンサ  
ート**

コーラスとオカリナのジ  
ョイントやハーモニカの音  
色をお楽しみください。  
日2月22日(土)午後2時～3  
時15分。直接会場へ。会新  
小岩学び交流館(西新小岩  
4・33・10)内▽出演/す  
ずらん合唱団(コーラス)、  
マッチボックス(ハーモニ  
カ)、オカリナサークルカナ  
リアクラブ(オカリナ)、コ  
ールアイリス(コーラス)▽  
曲目/春よ来い、ラ・クン  
パルシータ他(担生涯学習課  
☎(5698)2211

**かめかめロビーコン  
サート**

フルートの響き合う音色  
をお楽しみください。  
日3月1日(土)午後2～3時。  
直接会場へ。会亀有学び交  
流館(お花茶屋3・5・6)  
内▽出演/フルートアンサ  
ンブル・エチュード▽曲目  
/さくらさくら、トルコ行  
進曲他(担生涯学習課  
☎(5698)2211

**講座・講演会**

**カスリーン台風によ  
る洪水体験者の話を  
聞く会**

戦後の葛飾に甚大な被害  
をもたらしたカスリーン台  
風の被災体験を伺い、防災  
対策について考えます。  
日3月1日(土)午後1～4時。  
直接会場へ。会鎌倉図書館  
(鎌倉2・4・5)定30人程  
度(担防災課

**防災講座 一人ひと  
りの力を活かして防  
災力アップ**  
全2回 □

防災に関する基礎知識  
被災時に直面する困難や配  
慮すべき点などを学びます。  
日3月9日(日)・16日(日)い  
ずれも午前10時～正午(浅野  
幸子氏(早稲田大学地域社  
会と危機管理研究所招聘研  
究員)定30人内葛飾区の地  
域防災、男性・女性の立場  
で災害時の困難を知る、災  
害時の女性と子どもに対す  
る暴力防止など(保6カ月以  
上就学前のお子さん10人方  
電話で2月28日(金)午後5時  
まで(多数抽選)。会(担男  
女平等推進センター(立石  
5・27・1ウイメンズパ  
ル)☎(5698)2211

**災害ボランティア講座**  
災害時、あなたにで  
きることもある

区民大学単位認定講座。  
日3月15日(土)午後1時～3  
時10分(会新小岩地区センタ  
ー(新小岩2・17・1)対区  
内在住・在勤・在学で16歳  
以上の方40人程度(加納佑  
一氏(東京ボランティア・  
市民活動センター)他(方電  
話、ハガキかファクス(災  
害講座・住所・氏名・電  
話番号を記入)で3月14日  
(金)まで。申124・006堀切3  
・34・1ウエルビアかつし  
か内かつしかボランティア  
センター☎(5698)25  
11 FAX(5698)2512  
(担生涯学習課

### 区民のひろば

内容については区は関与し  
ません。

- ふれあいの集い(食事と演  
芸・おむね70歳以上)  
3月12日(水)11時30分～柴  
又学び交流館 2月17日(月)  
10時から電話で 先着60人  
☎伊藤(3607)4114  
ADHD・発達障害講習会  
2月22日(土)14～16時(要予  
約) シンフォニーヒルズ  
☎リーベル・りな(riber  
\_riako@yahoo.co.jp  
ペーパークイリング作品展  
3月7日(金)～9日(日)10～18  
時(9日は17時まで) 金町  
地区 ☎島根(3608)0337
- 新舞踊 おさらい会 3月  
9日(日)11～16時 かめあり  
リリオホール ☎中村09  
0(6927)2395  
産科池川明先生講演会  
「胎内記憶」を知れば生まれ  
てきた意味がわかる  
3月29日(土)14時30分～17時  
30分(東江幼稚園(東金町2  
・25・12) 3千円/早割  
2500円(2月末締切)  
☎浅井(3607)0016  
椿姫「乾杯の歌」を歌おう  
全5回 4月の(水)14時～15  
時30分 シンフォニーヒル  
ズ 6千円 ☎大石090  
(2749)3065
- 会費募集  
イギリス英語(各レベル)  
月4回日時応相談 奥宮宅  
(東四つ木4・36) 1回  
1500円 ☎奥宮080  
(6787)3647
- 英語会話 (水)10時～ 青戸  
高架下集い交流館 月3千  
円 ☎安田(3694)89  
31(17時以降)  
中国語会話 (土)9時30分～  
新小岩学び交流館 月4千  
円 入会2千円 ☎野09  
0(6003)2233  
童謡・唱歌・叙情歌 (水)10  
時～ 高砂北集い交流館  
月2千円 入会千円 ☎庄  
司080(2444)272  
混声合唱 (土)10時～ 高砂  
北集い交流館 月3500  
円 ☎島崎(3607)37  
73  
童謡・唱歌を歌う 月3回  
(月)19時～ 末広集い交流館  
月3千円 入会2千円 ☎  
村中090(4390)15  
72  
カラオケ 第1・3(水)18時  
堀切地区 ☎月千円  
☎斎藤(3695)7049  
尺八の製作と吹奏 月2回  
(土)13時30分～ 木島宅(青  
戸3・19) 月2千円 入  
会2千円 ☎木島080(2  
152)7295  
社交ダンス(現役プロ指導  
・男性歓迎) (火)9時30分  
中ノ郷信用組合立石支  
店 月3500円 入会千  
円 ☎濱田(5670)13  
23  
社交ダンス 月3回(火)13時  
～(土)13時15分～(日)13時  
30分 奥戸しらぎ集い  
交流館 月3千円 入会千  
円 ☎釜坂090(323  
6)1607  
社交ダンス(初心者・初級)  
(日)13時30分～ 青戸高架下  
集い交流館 1回千円 入  
会千円 ☎三上080(5  
036)9354  
社交ダンス(男性歓迎) 月  
6回(火)13時～(金)19時  
青戸高架下集い交流館 月  
2千円 入会千円 ☎成田  
(5670)8934  
ジャズダンス・ヒップホッ  
プ (火)10時～ 亀有学び  
交流館 月4千円 入会千  
円(体験無料) ☎武田09  
0(2432)0159  
クラシックバレエ  
(火)18時～ 東金町地区 ☎  
月4500円 入会千円  
☎外池090(6315)4  
393  
フラダンス 月2回(火)10時  
堀切地区 ☎1回千円  
☎児山090(6173)6  
961  
新舞踊 (木)幸田集い交流館  
(土)水元学び交流館(いずれ  
も13時～) 月4千円 ☎影  
澤(3609)5993  
剣道(年少児・中学生) (月)  
(水)18時30分～ 西亀有小  
学校 月2千円 入会千円  
☎松田(3602)3417  
古希野球 月8回(月)14時  
～ 柴又第2野球場 月  
5000円 入会千円 ☎澤  
崎(3658)3801  
足圧健康法(二人組で楽し  
めるヨガ) 月2回(月)13時  
30分～ 青戸高架下集い交  
流館 月2千円 入会  
5000円 ☎細井080  
(5006)1487  
太極拳(初心者向け) 月2  
回(日)18時30分～ 亀有地区  
☎月4千円 入会2千円  
☎遠藤090(8812)6  
081  
太極拳の基礎運動(年齢不  
問) (火)19時～ 亀有周辺  
月5千円 ☎永井080  
(1294)2927  
日中友好太極拳 (土)10時～  
柴又学び交流館 月2500  
円 入会千円 ☎土井(3  
672)1246  
健康気功 月3回(月)13時30  
分～(木)18時30分～ 新小  
岩北地区 ☎月3千円 入  
会千円 ☎高080(12  
69)0913  
ヨガ 月3回(水)10時～ か  
めありリリオホール 月  
3500円 入会千円 ☎  
中村(3690)8496  
ヨイガ (水)19時～ 水元学  
び交流館 月3千円 入会  
千円 ☎倉持(3600)7  
463  
ストレッチで健康と仲間つ  
くり (火)18時30分～ 柴又  
学び交流館 月2千円 入  
会千円 ☎近藤(3659)  
7912  
自分で体のゆがみを治す体  
操 第2(月)13時30分～ 水  
元学び交流館 1回千円  
☎浜(3608)4846  
幼児向けリズム体操 月3  
回(水)10時30分～ (水)東立  
石地区 ☎(木)青戸中央集い  
交流館 月1800円 ☎  
伊藤(5680)0084(16  
20時)  
水彩画 (木)13時～ 柴又学  
び交流館 月2千円 ☎磯  
野(3608)0802  
油絵(初心者歓迎) 月3回  
(土)18時～ ウイメンズパ  
ル ☎山田090(8722)4  
635

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)。  
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になるか、お問い合わせください。



保健所 代☎3602-1222 青戸4-15-14	青戸保健センター ☎3602-1284 青戸4-15-14	金町保健センター ☎3607-4141 金町4-18-19	小菅保健センター ☎3602-8403 小菅2-19-21	新小岩保健センター ☎3696-3781 西新小岩4-21-12	高砂保健センター ☎3672-8135 高砂3-26-9	水元保健センター ☎3627-1911 東水元1-7-3
---------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	--	------------------------------------	------------------------------------

**凡例**  
 日日時 会場 対象 申込方法 申込先 費用 持ち物  
 保育 他 他 他 他 他 他 他

### シニアのための かつしか生き生き健康麻雀サロン

新規会員募集(平成26年4月から1年間)

健康麻雀のルールの下で「健康づくり・生きがいづくり・仲間づくり」を楽しみます。  
**日会定** 下表の通り**対**区内在住55歳以上で麻雀経験のある方**費**1回500円**方**往復ハガキに「健康麻雀サロン」・希望番号(1つ)・住所・氏名(フリガナ)・性別・年齢・電話番号を書いて、3月3日(月)(必着)まで(多数抽選)。**申問**☎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☎3692-3180**担**シニア活動支援センター

会場(所在地)	番号	日時(4月から毎週)	定員(人)
宝町憩い交流館(宝町2-38-19)	1	(月)の午後	32
たつみ憩い交流館(西新小岩2-1-4)	2	(火)の午後	40
東奥戸憩い交流館(奥戸4-20-11)	3	(火)の午後	27
柴又憩い交流館(柴又2-4-5)	4	(水)の午後	39
砂原憩い交流館(西亀有3-12-1)	5	(木)の午後	30
シニア活動支援センター(立石6-38-11)	6	(金)の午前	34
	7	(金)の午後	34
白鳥憩い交流館(白鳥3-32-6)	8	(日)の午前	21
	9	(日)の午後	22
新宿憩い交流館(新宿1-5-6)	10	(日)の午前	22
	11	(日)の午後	22

午前/午前9時30分～午後0時30分、午後/午後1時30分～4時30分

**対**方▽本の紹介者/中学生以上4人程度。各図書館にある申込書を記入の上、窓口へ。▽見学者/30人程度。直接会場へ。**会担**中央図書館(金町6-2-1)

昭和のプロレスをヒール研究者が語る  
 昭和の時代を沸かせたプロレスラーや当時の世相を懐かしみます。  
**日**3月8日(土)午後2～4時  
**直接会場へ。定**30人程度**師**立石一夫氏(ヒール研究者) **家**会担立石図書館(立石1-9-1)

葛飾区立図書館  
 ビブリオバトル  
 お気に入りの本について語ろう  
 ビブリオバトルは、面白くも面白くない本を持ち寄って紹介し、投票で1番読みたかった本を決めるといいうゲーム感覚の書評合戦です。  
 中・高・大学生の皆さんの参加をお待ちしています。  
**日**3月16日(日)午後2～4時  
**対**方▽本の紹介者/中学生以上4人程度。各図書館にある申込書を記入の上、窓口へ。▽見学者/30人程度。直接会場へ。**会担**中央図書館(金町6-2-1)

自然学習講座  
 春の生きものの観察と  
 デジカメ講座  
 花や鳥、昆虫などを観察しながら、生態を捉えた写真の撮り方について解説します。  
**日**3月15日(土)午後1～3時  
**雨天決行。定**30人(小学3年生以下は保護者同伴) **持**デジカメ **方**2月18日(火)午前9時から電話で(先着順) **会担**水元かわせみの里(水元公園8-3) ☎(3627)5201 **担**公園課



ホトケノザ

15社程度参加します。  
**日**2月27日(木)午後1時30分～4時 **す**みだり **バ**ーサイドホール(墨田区吾妻橋1-23-20) **他**共催/ハローワーク墨田・墨田区方お近くのハローワークへ **申**問ハコ

環境に配慮した経営を一層推進していただくために、各種制度や区の補助制度、省エネの取り組みについて説明します。終了後、個別相談もあります。  
**日**3月7日(金)午後1時30分～3時30分 **会**かつしかエコ

残業代対策と、助成金活用についてお話しします。  
**日**3月5日(水)午後1時30分～3時30分 **対**区内事業者、労務担当者 **師**定田秀裕氏・市村剛史氏(社会保険労務士) **方**電話かファクス(セミナー・相談会・会社名・参加者名・所在地・電話番号を記入) **会**申担産業経済課(青戸7-2-1) **方**テクノプラザかつしか内 ☎(3838)5554 **FAX**(3838)5551

環境に配慮した経営を一層推進していただくために、各種制度や区の補助制度、省エネの取り組みについて説明します。終了後、個別相談もあります。  
**日**3月7日(金)午後1時30分～3時30分 **会**かつしかエコ

### 休日応急診療

中学生以下の方が受診する際は、できるだけ保護者の同伴をお願いします。  
**◆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 ☎5272-0303  
 東京消防庁救急相談センター(24時間対応) ☎#7119または☎3212-2323  
 本田消防署 ☎3694-0119/金町消防署 ☎3607-0119  
**◆平日夜間診療所(小児科)**  
 平日夜間こどもクリニック(立石5-15-12立石休日応急診療所) ☎3694-9550  
 (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)**  
 立石休日応急診療所(立石5-15-12葛飾区医師会館内) ☎3694-9550  
 金町休日応急診療所(東金町1-22-1金町地区センター内) ☎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  
**◆休日当番医(診療時間)午前9時～午後5時**

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
2/16	高山整形外科病院	整	金町3-4-5	3607-3260
	矢作クリニック	内、小、産婦	新宿2-2-14	3607-2516
	遠藤医院	内、小	柴又3-12-18	3607-1636
	間外科医院	整、外	亀有1-15-23	3604-8407
	亀有みんなのクリニック	内、小	亀有2-4-8	5650-2821
	大山クリニック	内、消、循、小	堀切1-41-9	3692-1314
2/23	伊東医院	内、小	立石2-27-4	3691-2693
	カンノ整形外科医院	整、リハ	亀有5-20-14	3605-5589
	宮川産婦人科	産婦	東四つ木4-49-10	3694-1020
	栗原医院	内、小、皮	新小岩2-21-21	5607-1088
	ゆりあファミリークリニック	内、皮	亀有3-27-27	3601-3131
	茅野外科内科	内、外	西亀有2-37-3	3602-0357
2/23	甲田医院	内、小	鎌倉2-11-9	3658-0947
	水元耳鼻咽喉科・外科クリニック	耳鼻咽	南水元1-25-1	3608-1202

**◆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
2/16	千代田歯科医院	東金町3-21-6	3608-6480
2/16	山田歯科医院	西新小岩4-27-11	3691-1845
2/23	大崎歯科	東金町4-1-12-102	3627-8164
2/23	日高歯科クリニック	東新小岩3-2-6	3692-1184

**◆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
2/16	うちうみ接骨院	亀有5-48-6	5697-5910
2/16	おぐら整骨院	新小岩1-40-11	3674-8533
2/23	ロイヤル整骨院	お花茶屋2-1-4	3604-3354
2/23	三浦接骨院	細田5-10-9	3673-6598

**◆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
2/16	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	3694-0435
	水戸薬局新宿店	新宿2-23-5	5648-3070
	東栄薬局	東金町3-20-12	3627-3593
2/23	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	3694-0435
	水戸薬局新宿店	新宿2-23-5	5648-3070
	くまみ薬局	西亀有2-24-11	5680-9180
2/23	かまくら薬局	鎌倉2-10-4	5694-1560

認知症サポーター  
 キルアップ講座  
 介護の現場から伝える認知症ケア  
 認知症高齢者との関わり方のヒントを学びます。  
**日**3月3日(月)午後2時～3時30分 **会**金町地区センター(東金町1-22-1) **対**認知症サポーター養成講座を受講した方、認知症に関心のある方30人 **師**河西真二氏(キャラバンメイト) **方**2月18日(火)午前10時から電話で(先着順) **申**問高年齢者総合相談センター新宿 ☎(3826)8726 **担**高年齢者支援課

環境経営セミナー  
 環境に配慮した経営を一層推進していただくために、各種制度や区の補助制度、省エネの取り組みについて説明します。終了後、個別相談もあります。  
**日**3月7日(金)午後1時30分～3時30分 **会**かつしかエコ

ライブラザ(立石1-9-9) **担**産業経済課  
 武者英之氏(エコアクション21審査人) **他**方2月18日(火)午前9時から電話で(先着順) **申**担環境課 ☎(5654)8228

介護予防教室  
 空手ストレッチで筋力アップ  
 椅子に座りながら空手の動きを取り入れた体操を行います。  
**日**3月4日(火)午後2時～3時30分 **対**区内在住65歳以上の方か、高齢者を介護を支援課

アロマの心地よい香り  
 健康推進課(青戸4-15-14健康プラザかつしか内) ☎(3602)1268

骨密度検査(3月分)  
 腕にエクウス線を照射し、骨密度を測定します。  
**日**3月4日(火)午後1時30分～3時30分、3月20日(木)午前9～11時 **対**区内在住18歳以上の方各日60人 **費**1120円 **方**電話で **会**申担保健所

介護者教室  
 アロマで日頃の疲れを解消  
 アロマの心地よい香り  
 健康推進課(青戸4-15-14健康プラザかつしか内) ☎(3602)1268

アロマの心地よい香り  
 健康推進課(青戸4-15-14健康プラザかつしか内) ☎(3602)1268

介護者教室  
 アロマで日頃の疲れを解消  
 アロマの心地よい香り  
 健康推進課(青戸4-15-14健康プラザかつしか内) ☎(3602)1268

### 健康・介護予防

#### 子どもの生活リズム改善作戦

子どもが健やかに成長していくためには、睡眠、運動、食事などで規則正しい生活のリズムをつくるのが大切です。  
 幼児の睡眠時間はお昼寝を含めて1日12～14時間といわれています。しかし、現代の子どもたちは、大人の夜型生活の影響を受けて夜更かしになりがちで、夜にまとまった睡眠をとりにくくなっています。夜更かしは朝寝坊や朝食抜きにつながり、生活リズムも乱れやすくなります。子どもには寝るための環境を大人がつくってあげる必要があります。  
**生活のリズムを整えるために**  
 ▷カーテンを開けて、朝の光を浴びよう。  
 ▷朝起きたら、顔を洗いましょう。  
 ▷ごはんはよくかんで、朝食をしっかり食べましょう。  
 ▷朝のウンチの習慣をつけましょう。  
 ▷昼間は体をたっぷり動かす遊びをしましょう。  
 ▷夕食やお風呂は寝る2時間前までに済ませましょう。  
 ▷寝る時間が近づいたらテレビを消して、目や耳への刺激を少なくしましょう。  
 ▷寝る前に、絵本、静かな音楽、添い寝など、それぞれの子どもに合った「入眠儀式」を見つけてみましょう。  
 ▷静かな暗い部屋で寝ましょう。  
**【担当課】** 小菅保健センター ☎3602-8403

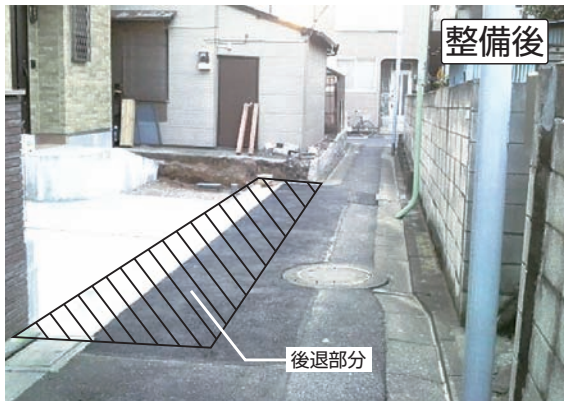




# 狭い道を広げて安全に！ 協力をお願いします

## 狭い道はこんなに危険

- ▷通りづらい上に見通しが悪く、事故の原因になる
- ▷消防車や救急車などの緊急車両が通れない
- ▷災害時に、スムーズに避難・救援活動が行えない

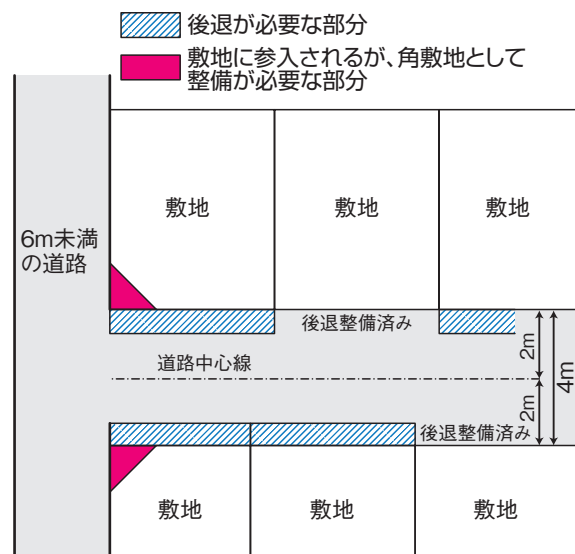


区では、災害に強い街をめざし、皆様のご協力を得ながら、狭い道を広げる事業を進めています。

【担当課】 住環境整備課 ☎5654-8350

## 対象となる敷地

建築基準法による道路で道幅が4mに満たない道路に接する敷地



## 後退部分の整備費は区が負担します

ご自宅の建築計画の際に、事前にご相談ください。

後退位置や整備方法の協議を行い、建築工事に合わせて区の負担で拡幅整備工事(L形側溝や雨水ますなどの移設・舗装など)を行います。

また、建築工事は行わず、門や塀の改修・駐車場の整備などを行う場合でも、同様に区の負担で拡幅整備工事を行います。

工事によって道路となった部分は、固定資産税の非課税措置の対象となります。

拡幅工事に伴う門や塀などの撤去や設置にかかる工事費は、区で費用の一部を補助します。詳しくはお問い合わせください。

「鬼は外、福は内」  
 節分を迎え、新春の行事も一区切りとなります。

## かつしかの暮らしと文化 161 遺風を残す葛飾の節分

柴又帝釈天でも、2月3日、恒例の節分会が催されました。災害をもたらす赤鬼と疫病をもたらす青鬼が参道を練り歩き、帝釈天の境内へ打ち入ります。境内にある舞台では、帝釈天の使いとされる神猿と赤鬼、青鬼による節分問答が寸劇仕立てで披露され、鬼たちは神猿に追い返されてしま

います。その後、来賓や男女年女が、詰めかけた人々  
 節分は本来、「季節の移り変わる節目」の意味で、特に立春が一年の初めと考えられることから、次第に節分という立春の前日の2月3日を指すものとなりました。しかし、明治5年に太陽暦へ改暦されるまで、節分の豆まきは12月大晦日の行事として行われていました。年の変わり目は、人間の気が弱くなり、それに



つけ込んで鬼が悪さをします。まいた豆は、後で歳の  
 大豆を煎って升に入れて、鬼を追いつくために  
 神前に供えた後、今年一年の無病息災や家内安全など幸福を祈念してから「福は内、鬼は外」と声を張りあげて豆をまきます。豆をまいた後には、家の入り口にヒイラギの枝葉にイワシのお頭を挿し置いておくと、鬼が戻ってきてヒイラギの尖った葉やイワシの臭いで逃げ去るといわれています。まいた豆は、後で歳の

家によっては枝豆の殻のつ  
 葛飾では、節分になると今でも家の戸口にヒイラギとイワシの頭を飾った風景を見かけることがあります。家によっては枝豆の殻のつ  
 (郷土と天文の博物館)



今も葛飾に見られる昔ながらの節分の風景(西新小岩)

## 公演モニター募集 「音楽と無声映画」ファミリーコンサート

生演奏と物語を語る弁士で楽しむファミリーコンサートの鑑賞レポートを書いていただける方をご招待します。

【日時・内容】

番号	日時	内容
①	2/28(金) 午後6時30分から	チャップリン短編 (チャップリンの番頭(質屋)他)
②	3/1(土) 午後1時から	太郎さんの汽車 (短編アニメ他)
③	3/1(土) 午後4時から	チャップリン他映画特集 (チャップリンの勇敢他)

【対象】 区内在住・在勤・在学の方 各2組(4人)  
 提出していただいたレポートは、区ホームページなどで発表する予定です。

【出演】 ▷片岡一郎氏(弁士)  
 ▷アンサンブル・バラダン(演奏)  
 ▷投野彩香氏(童謡歌手)(②③のみ)

【その他】 一般のチケットも発売しています。詳しくはお問い合わせください。

【申込方法】 往復ハガキに希望番号・住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、2月18日(火)(消印有効)まで(多数抽選)。

【会場・申し込み・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  
 「音楽と無声映画モニター」係 ☎5670-2233

【担当課】 文化国際課

広告 内容については広告主にお問い合わせください。

第17回 区民のための健康増進講演会  
**みんなでつくろう健康かつしか**  
**「食べもの情報」ウツ・ホント**  
 ～氾濫する情報を正しく読み取る～

●日時 平成26年3月15日(土) 午後2時～4時

●会場 葛飾区医師会館 3階 葛飾区立石5-15-12 電話(03)3691-8536 定員150名 入場無料 ※車での来場はご遠慮ください。

■講演 **メディアに惑わされない食生活 ～食情報とフードファディズム～**  
 (食物や栄養が健康や病気に与える影響を過大に評価・信奉すること)

群馬大学教育学部 教授 高橋 久仁子 先生

主催 葛飾区医師会 (Tel 3691-8536) 後援 葛飾区