

グラッ! 大地震で大切な人が傷を負ってしまったら… 命を守る体制を整えました

【担当課】 保健所地域保健課 ☎3602-1231

救命のためには災害発生後72時間が重要です

救命治療で72時間の壁という言葉があり、災害発生後、72時間を経過すると救命率が低下すると言われています。

災害時には医療従事者や病院などの医療資源も被災します。そこで、各医療機関の役割を決め、相互の連携を強化します

東日本大震災の教訓から災害時には多くの傷病者が病院に殺到します。しかし、区内の病院や医療スタッフには限りがある上に、本区が壊滅的な被害を受けた場合、医師や看護師などの医療関係従事者、病院などの医療資源も被災する恐れがあります。そこで、区内の全ての病院などの医療資源を総動員した救命体制が必要になります。そのため、災害時における病院などの役割を明確にし、迅速かつ適切に傷病者の治療ができるようにします(表1)。

8カ所の緊急医療救護所を病院の近くに開設します

病院が、軽症者から重症者までの全ての傷病者の治療を担わなければならない場合、迅速かつ適切な治療が求められる重症者の治療に支障を来す恐れがあります。そこで、病院の近くの学校を緊急医療救護所とし、トリアージと主に軽症者の治療を実施します(表2)。

軽症者の治療を緊急医療救護所で行うことで、中等症者や重症者の収容・治療を担う「病院」の機能を維持します。

表2 緊急医療救護所

学校名	所在地
東金町小学校	東金町1-33-1
柴原小学校	金町1-15-1
青戸小学校	青戸6-18-1
梅田小学校	立石3-24-1
道上小学校	亀有4-35-1
南綾瀬小学校	堀切6-1-1
高砂中学校	高砂3-32-1
新小岩中学校	西新小岩2-1-2

歯科医療救護所

名称	所在地
たんぼぼ歯科診療所	亀有2-23-10
ひまわり歯科診療所	青戸7-1-20 葛飾区歯科医師会館内

表1 各医療機関の役割分担(発災直後～発災後おおむね72時間まで)

医療機関	役割
緊急医療救護所(表2)	トリアージの実施、主に軽症者の治療
災害拠点病院(東部地域病院、東京慈恵会医科大学葛飾医療センター)	トリアージの実施、重症者の収容・治療
災害拠点連携病院(※)	トリアージの実施、主に中等症者や容態の安定した重症者の収容・治療
災害医療支援病院(上記の災害拠点病院と災害拠点連携病院以外の病院)	軽症者・中等症者の応急処置、専門医療・慢性疾患への対応
診療所	診療所は閉鎖し、緊急医療救護所などでの医療救護活動
歯科医療救護所(表2)	歯科負傷者に対する応急処置

(※)災害拠点連携病院は各病院の申請(現在、東京都が申請を受付中)に基づき、東京都が指定します。

トリアージとは

災害時に多数の傷病者が発生した場合に、傷病の緊急度や重症度に応じて、治療の優先度を決めることです。このトリアージを実施することで、重症者から優先的に治療を受けられるようにし、一人でも多くの方の救命を図ります。



トリアージの訓練の様子



傷病者の重症度が分かるように体に取り付ける札

災害医療コーディネーターと医薬品ストックセンター長を設置します

区では、災害時に適切に傷病者の治療ができるように、災害医療コーディネーター(保健所長、葛飾区医師会役員)と医薬品ストックセンター長(薬剤師)を設置します。

◎災害医療コーディネーターは、区内の病院などの被災状況、診療可否情報などの把握をします。また、区内の病院などで傷病者の治療が十分に実施できない事態になった場合、東京都の災害医療コーディネーターなどと連絡・調整を行い、治療が可能な病院などがある他区や他県に傷病者の受け入れなどを要請したり、区の外部からの応援の医師などの連絡・調整を行います。

◎医薬品ストックセンター長は、緊急医療救護所などが必要とする医薬品などを把握し、緊急医療救護所で医薬品が不足した場合に、医薬品卸売販売業者などに供給を要請します。

医薬品の供給体制を見直します

緊急医療救護所で使用する医薬品は、緊急医療救護所の近くの薬局で備蓄します。薬局が通常営業時にもその医薬品を使用することで、在庫の無駄を抑えるランニングストック方式を取り入れます。

災害時の通信体制を強化します

災害時には通信体制の確保が重要になります。そこで、災害拠点連携病院に衛星携帯電話を整備する他、医師会と協力して、災害時の医療救護情報専用の無線網を整備しています。





お知らせ

地域包括支援センター
 運営協議会を傍聴
 できます

【日時】
 9月17日(火)午後2～4時

【会場】
 区役所7階会議室

【定員】 15人

【申込方法】 9月9日(月)午
 前9時～13日(金)午後3時に
 電話で(先着順)。

【申し込み・担当課】
 高齢者支援課

☎(5654)8257

葛飾区議会議員・葛
 飾区長選挙の標語が
 決定しました

「まず投票！あなたが区政
 の主役です」

11月10日(日)執行の葛飾区
 議会議員・葛飾区長選挙の
 標語は全166通の応募の
 中から、原田好男さん(白
 鳥在住)の作品に決定しま
 した。

【担当課】
 選挙管理委員会事務局

☎(5654)8495

平成26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ると
 きに使用する封筒の裏面に
 掲載する広告です。

【対象】 税関係機関、金融
 機関、その他公共的な事業

平成25年第3回区議会定例会

【日程】 9月9日(月)～10月2日(水)

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

を行う事業者

【申込方法】 電話か窓口で
 9月13日(金)まで(多数抽選)。
 電子申請可。

【申し込み・担当課】
 税務課

(区役所3階321番)
 ☎(5654)8194

広告の概要

封筒の種類	規格	料金	印刷枚数	配布開始時期
納税通知書	裏面の2分の1面 左または右 7.5cm×7.5cm	15万円	12万枚	平成26年 6月
税額通知書	裏面の2分の1面 上または下 9.5cm×19cm	8万円	4万枚	平成26年 5月
申告書	裏面の2分の1面 左または右 7.5cm×9.5cm	6万円	6万枚	平成26年 2月

チャレンジ雇用事業
 障害のある方へ
 区の臨時職員になり
 ませんか

区役所で一定期間の業務
 経験を踏まえて、一般企業
 への就職をめざします。

9月13日(金)午前10時から
 障害者就労支援センターで
 説明会を行います。

【対象】 区内在住で愛の手
 帳をお持ちの、一般就労を
 めざしている方 1人

【職務内容】
 事務補助や軽作業を中心と

**かつしか文学賞 締切迫る
 心に響く小説をください**

葛飾区を舞台とした未発
 表の小説を募集しています。
 受賞作品は作品集として
 出版し、大賞作品は、脚本
 化され舞台公演などで発表
 する予定です。

【応募資格】
 原作を脚本化することに同
 意できる方

【その他】
 応募作品は返却しません。
 応募方法や規定など、詳
 しくは区ホームページまた
 は図書館など区施設にある
 チラシをご覧ください。お
 問い合わせください。

【表彰・発表】

▽大賞
 賞金100万円

▽優秀賞(3点まで)
 賞金10万円

受賞作品の著作権、出版
 権は区に帰属します。

【応募締切】
 簡易書留で10月15日(火)(消
 印有効)まで。

【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「第2回かつしか文学賞
 作品募集係」☎5670-2222
 【担当課】 文化国際課

する業務(時給850円)

【申込書配布期間】
 9月5日(木)午前9時～17日
 (火)正午

【申込方法】 所定の申込書
 を9月18日(水)午後5時まで
 に本人が持参。

【申込書配布・申し込み・
 担当課】
 障害者就労支援センター
 (立石5-27-1ウイメン
 ズパル内)
 ☎(3695)2224

ふれあいレクリエー
 ション農園
 サツマイモ

区内の農家が育てたサツ
 マイモの収穫を体験できま
 す。

【収穫時期】 10月中旬

【収穫場所】 東金町・高砂

【費用】
 1区画3千円(20株)
 【共催】 JA東京スマイル

【申込方法】 往復ハガキに
 「サツマイモ」・東金町か高
 砂のいずれか・住所・氏名
 (団体名および代表者名)・
 電話番号・区画数・大人と
 子どもそれぞれの参加人数
 を書いて、9月17日(火)必
 着まで(多数抽選、収穫場
 所の変更・区画制限あり、
 団体優先)電子申請可。

【申し込み・担当課】
 〒125-0062青戸7-2-1
 テクノプラザかつしか内
 産業経済課
 ☎(3838)5554

【未だわくわく館】
 9月15日(日)休館します
 東京理科大学図書館棟の
 電気設備法定点検のため、
 休館します。

【未だわくわく館】
 未来わくわく館(科学教育セ
 ンター)(新宿6-3-2)
 ☎(5876)6790

非常勤職員募集

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
障害児保育 補佐保育士 集団保育の適応など に補助が必要な乳幼 児の保育補助	若干名	保育士資格を有する方	10月1日～ 26年3月31日 (更新可)	月～土曜日のうち週5日 午前8時30分～午後5時 15分のうち、対象となる 乳幼児が登園する時間 (週30時間勤務)	月額128,700円 交通費・有給休 暇あり。 健康保険・厚生 年金・雇用保険 加入。	9月18日(火)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。	9月19日(木) 書類選考・ 面接	保育管理課 ☎5654-8267
区立保育園 短時間保育士	若干名	保育士資格を有する方	10月1日～ 26年3月31日 (更新可)	月～金曜日 午前7時15分～午後3時 または正午～午後7時30 分の間で6時間 (週30時間勤務)	月額166,700円 交通費・有給休 暇あり。 健康保険・厚生 年金・雇用保険 加入。	9月13日(金)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。	9月17日(火) 書類選考・ 面接	
理学療法士 または作業療法士 身体に障害がある方 への機能訓練	1人	理学療法士または作業療 法士の資格を有し、身体 障害または高次脳機能障 害のある方への支援に対 する専門的知識および経 験を有する方	11月1日～ 26年3月31日 (更新可)	週4日 午前8時30分～午後5時	月額208,200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、資格証明書 の写し、返信用封筒(80円切手貼 り付け、宛先記入)を9月30 日(月)(必着)までに郵送。封筒 に「理学療法士」または「作 業療法士」と朱書き。	書類選考の 上、10月上 旬に面接・ 筆記試験	〒124-0006 堀切3-34-1 ウェルピアかつしか内 自立訓練事業所 ☎5698-1336

広告 内容については広告主にお問い合わせください。

セブン銀行

ATMから海外へ送金できます!

※事前に海外送金サービスの契約が必要です。

お申込みは——
イトーヨーカドー・アリオ1F
セブン銀行 亀有出張所
 までご来店ください。

セブン銀行口座開設、
 海外送金サービス
 のお問合せは

セブン銀行本店イトーヨーカドー亀有店出張所
0120-67-1477
 お電話受付時間 毎日10:00～20:00

セブン銀行

入居者募集

自立型老人ホーム
 料金体系が変わりました
月々約78,000円～
 食事込み

安心の住まい方を～
☎(5668)0294

葛飾区鎌倉1-3-1
 ケアハウス
グレースビレッジ

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

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 ☎5654-8589



地域指導員(うんどう教室ボランティア)を募集します

お花茶屋公園、間栗公園で開始する、高齢者「うんどう教室」の実践、補助、見守りをしていただきます。

お花茶屋公園

【日時・会場】

▽面接・説明会

10月11日(金)

午前9時30分～11時

宝町集い交流館

(宝町2-38-19)

▽養成講座

10月25日(金)

午前10時～午後4時

宝町集い交流館・お花茶屋公園(お花茶屋1-22-1)

間栗公園

【日時・会場】

▽面接・説明会

10月9日(水)

午後1時30分～3時

新小岩学び交流館

(西新小岩4-33-10)

▽養成講座

10月23日(水)

午前10時～午後4時

新小岩学び交流館・間栗公園(西新小岩2-1-4)

いずれも

【対象】

自ら健康づくりの運動を実践できる方 各20人

【申込方法】 往復ハガキに

「地域指導員・お花茶屋か間栗のいずれか住所・氏名(フリガナ)・電話番号を書いて、10月2日(水)必着まで(多数抽選)。

【申し込み・担当課】

〒124-0012立石6-38-11

シニア活動支援センター

☎(5698)6201

65歳以上の元気な方へ

介護支援サポーター

を募集します

【対象】

区内在住の満65歳以上で介護保険サービスを利用して

いない方 40人程度

【持ち物】 介護保険証

【申込方法】

9月6日(金)午前9時から、

電話かファクス(サポーター・住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で。

【申し込み】

葛飾区社会福祉協議会かつしかボランティアセンター

☎(5698)2511

FAX(5698)2512

【担当課】 高齢者支援課

☎(5654)8256

介護支援サポーターとは

介護施設で、話し相手や掃除などの軽作業を行います。活動時間に応じてポイントがもらえ、年度末に交付金(年間最大5千円)に交換できます。

希望する方は、説明会・基礎研修会への参加が必要です。

【制度説明会・基礎研修会】

【日時】 9月24日(火)

午後1時30分～4時

【会場】

午後1時30分～4時

新小岩学び交流館・間栗公園(西新小岩2-1-4)

稲敷市と災害時の相互応援協定を締結しました

区は、8月22日(木)に茨城県稲敷市と大規模災害時における相互応援協定を締結しました。

これにより、救援物資の提供や救援活動、復興支援、被災住民の受け入れなどについて、相互に協力し合う体制が整いました。

【担当課】 防災課 ☎5654-8223



青木克徳区長(左)・田口久克稲敷市長(右)

空間放射線量の定点測定結果

【測定日】 8月26日(月)

測定場所	所在地	測定結果
立石七丁目公園	立石7-12-4	0.07
宝町公園	宝町2-8-2	0.09
白ゆり公園	水元5-5-20	0.10
したて公園	東水元3-21-6	0.10
東水元公園	東水元2-8-6	0.12
にいじゅくプレイパーク	新宿5-21-10	0.15
高砂七丁目公園	高砂7-8-13	0.07
柴又とまり木児童遊園	柴又6-10-15	0.09
細田一丁目児童遊園	細田1-21-9	0.09
松南公園	新小岩3-27-2	0.07
木根川中央公園	東四つ木3-47-1	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】 にいじゅくプレイパークは土で、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

地域交通安全講習会

日程	会場
9/8(日)	京成ドライビングスクール▲(高砂5-54-10)
9(月)	奥戸地区センター(奥戸3-9-17)
10(火)	鎌倉小学校★(鎌倉4-24-1)
11(水)	新小岩地区センター(新小岩2-17-1)
12(木)	高砂八幡神社(高砂1-18-1)
13(金)	四つ木地区センター(宝町1-1-22)
17(火)	本町町会会館(立石3-19-13)
18(水)	新小岩北地区センター(東新小岩6-21-1)
19(木)	東立石地区センター(東立石2-15-7)

亀有警察署管内

日程	会場
9/5(木)	東金町地区センター(東金町5-33-6)
6(金)	柴又小学校(柴又4-30-1)
9(月)	亀有中学校(亀有1-23-1)
10(火)	白鳥小学校(白鳥3-4-1)
11(水)	南綾瀬小学校(堀切6-1-1)
12(木)	青戸小学校(青戸6-18-1)
13(金)	幸田小学校(西水元3-24-12)
17(火)	水元小学校(水元4-21-1)
18(水)	金町南自治会館(金町3-52)
19(木)	住吉小学校(高砂8-14-1)

受付時間/午後6時から(▲は午後5時から、★は午後6時30分から)講習会は1時間程度です。直接会場へ。車の来場はご遠慮ください。

催し

消費生活相談 高齢者被害特別相談

健康食品の送り付け商法、偽装質屋、還付金詐欺などの被害が心配な方はご相談ください。

【日時】 9月11日(水)～13日(金)午前9時～午後4時30分。直接会場へ(電話相談も可)。

【会場】 区内在住の方会館消費生活センター(立石5-27-1)

ウイメンズパル内 ☎(5698)2311

【担当課】 福祉管理課

☎(5654)8242

この電話番号は、12日・13日のみ利用できます。

【工事期間】

9月17日(火)～12月27日(金)

【担当課】

シニア活動支援センター

(立石6-38-11)

☎(5698)6201

【対象】 区内在住で、世帯全員が70歳以上か身体障害者手帳2級以上をお持ちの方で、住宅の持ち主か、修繕について家主の承諾を得ることができる賃貸住宅(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】 9月12日(木)・13日(金)の午前10時～午後4時に電話か窓口で。

【受付窓口】

葛飾建築協会の臨時受付

(葛飾区役所正面中庭)

☎(3691)1146

【緊急連絡情報用紙の記載内容は定期的に点検してください。変更があったら内容を書き換え、用紙の右上には年月日を記入してください。

【担当課】 高齢者支援課

(区役所2階201番)

☎(5654)8259

【緊急医療情報キットは緊急時、迅速に救急活動が行えるよう、かかりつけ医や持病などの情報を記載した用紙を保管するものです。

【給付場所】

葛飾区医師会所属医療機関、高齢者総合相談センター、高齢者支援課

【対象】 区内在住で、世帯全員が70歳以上か身体障害者手帳2級以上をお持ちの方で、住宅の持ち主か、修繕について家主の承諾を得ることができる賃貸住宅(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】 9月12日(木)・13日(金)の午前10時～午後4時に電話か窓口で。

【受付窓口】

葛飾建築協会の臨時受付

(葛飾区役所正面中庭)

☎(3691)1146

【緊急連絡情報用紙の記載内容は定期的に点検してください。変更があったら内容を書き換え、用紙の右上には年月日を記入してください。

【担当課】 高齢者支援課

(区役所2階201番)

☎(5654)8259

【緊急医療情報キットは緊急時、迅速に救急活動が行えるよう、かかりつけ医や持病などの情報を記載した用紙を保管するものです。

【給付場所】

葛飾区医師会所属医療機関、高齢者総合相談センター、高齢者支援課

【対象】 区内在住で、世帯全員が70歳以上か身体障害者手帳2級以上をお持ちの方で、住宅の持ち主か、修繕について家主の承諾を得ることができる賃貸住宅(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)

広告 内容については広告主にお問い合わせください。

サービス付き高齢者向け住宅
 サービス付き高齢者向け住宅は、高齢者が安心して暮らすことができる賃貸住宅です。

Cアミュー堀切菖蒲園
 〒124-0006 東京都葛飾区堀切1-23-12

Cアミュー四つ木
 〒124-0014 東京都葛飾区四つ木4-47-8

自立から要介護5の方まで安心してご入居いただけます。

入居一時金・敷金 **0円**

- 24時間 介護スタッフが常駐。
- 安心設備が充実した居住スペース。
- 医療機関と連携、安心の医療体制。

入居・見学に関するお問い合わせは ☎0120-818-805
<http://www.amille.jp>

お見合いからご成婚まで
IBJ日本結婚相談所連盟
大切なご縁を
 大人の婚活で一年以内のご成婚を目指します。

30代・40代・50代の方
 多数活動されています。
 初婚・再婚は問いません。

会員数 約49,000人 (IBJ調べ)
 お見合い料・ご成婚料は頂いておりません。

ブライダルCCS IBJ登録優良加盟店認可
 営業時間/9:00～19:30(水曜定休)
 ご相談は無料です。お気軽にお電話下さい。

葛飾区堀切5-42-1 ☎0120-220-284

ご好評につき区内郵便局3会場で開催します!

リフォームの事なんでも相談会

9/4(水)5(木)6(金) 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 (特設会場)

9/11(水)12(木)13(金) 10:00～16:00
 入場無料・ご予約不要
 葛飾区四つ木2丁目28-1
葛飾郵便局 (特設会場)

9/25(水)26(木)27(金) 10:00～16:00
 入場無料・ご予約不要
 葛飾区鎌倉4丁目10-7
葛飾鎌倉郵便局 (特設会場)

イベント内容、会場へのアクセスなど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

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

9月 は 障害者雇用 支援月間

働く場を求めています

民間企業における平成24年の障害者実雇用率は過去最高の1.69%になりましたが、まだ法定雇用率には届いていません。平成25年4月から障害者の法定雇用率が改定され2%に引き上げられるなど、さらなる雇用の拡大が求められています。障害のある方が地域の一員として生活するには、就労による自立を進めることも重要です。身近で安心して働ける場を広げるために、障害のある方の雇用をご検討ください。

【担当課】 障害者就労支援センター
 (立石5-27-1ウィメンズパル内) ☎3695-2224

事業主の方へ さまざまな支援を行っています

助成金などの支援

国や都をはじめ、区でも障害者雇用を進めていくために、納付金制度や助成金などの支援を行っています。ぜひご相談ください。

【問い合わせ】

▷ 特定求職者雇用開発助成金・障害者トライアル雇用奨励金などについて
 ハローワーク墨田 ☎5669-8609

▷ 障害者雇用納付金制度について

(独) 東京高齢・障害者雇用支援センター窓口サービス課
 ☎5638-2284

▷ 東京都中小企業障害者雇用支援助成金について

東京都産業労働局雇用就業部就業推進課 ☎5320-4663

▷ 葛飾区トライアル雇用促進奨励金について

区産業経済課 ☎3838-5554

障害者就労支援センターでの支援

障害者就労支援センターでは、障害のある方の就労相談の他に、企業との調整や相談などを行っています。また、障害のある方が職場に適応できるよう直接職場に出向いて、働く本人や事業主に助言などを行うジョブコーチ支援も行っています。

就労をめざす障害のある方へ

就労訓練の場として、区内には次のような通所施設があります。詳しくは区ホームページをご覧ください。障害福祉課か保健所にお問い合わせください。

就労移行支援事業所

一般企業などへの就労を希望する人に、一定期間、就労に必要な知識や能力の向上のための訓練を行います。

就労継続支援事業所A型・B型

一般企業などでの就労が困難な人に、働く場を提供し、知識や能力の向上のために必要な訓練を行います。

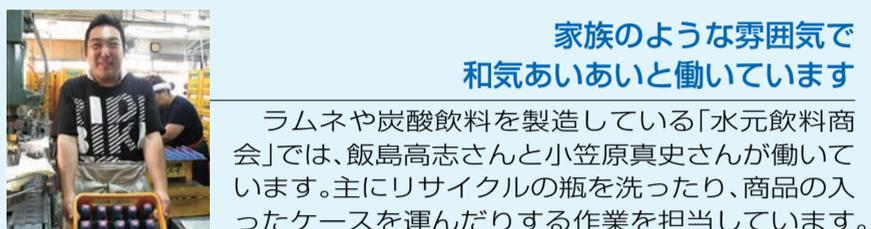
【問い合わせ】

▷ 障害福祉課 (身体障害のある方) ☎5654-8302
 (知的障害のある方) ☎5654-8263

▷ 保健所保健予防課 (精神障害のある方) ☎3602-1274

障害者就労支援センターをご利用ください

障害のある方が就労をめざす時から支援が始まります。求職活動から就職後まで、そして離職しても支援を行います。サービスの利用や登録についてはセンターにお問い合わせください。



家族のような雰囲気 和気あいあいと働いています

ラムネや炭酸飲料を製造している「水元飲料商会」では、飯島高志さんと小笠原真史さんが働いています。主にリサイクルの瓶を洗ったり、商品の入ったケースを運んだりする作業を担当しています。飯島さんは「家族のような雰囲気、仕事は楽しいです」、小笠原さんは「自分のペースで楽しく仕事をしています」と話してくれました。

お互いにプラスになります

水元飲料商会社長 根本恵司さん

障害のある方を採用しようと思ったきっかけは、実際に同業者で雇っている会社を見学したり、話を聞いたりして、自分の会社でも障害のある方が働けることが分かったからです。仕事の内容によっては他の社員と変わらない働きをしてくれますし、明るく前向きで一生懸命働いてくれるので、とても助かっています。会社にとっては2人の働く姿勢が他の社員に良い刺激を与え、障害のある方にとっては能力が発揮でき、お互いにプラスになっています。

最初から無理だと思ってしまうのではなく、実際に障害のある方を雇っている会社を見学して話を聞き、この仕事ならできると思うものを探ることが重要だと思います。



かつしか 障害者雇用促進 フェア ***

日程 9月2日(月)～13日(金)

会場 ウィメンズパル(立石5-27-1)

障害者の就労への理解を深め、雇用を促進するため、講演会や展示を行います。

パネル展

▷ 障害者就労支援センター登録者の働く様子
 ▷ 通所施設での就労支援の取り組み

講演会 障害者も戦力として雇用する 誰もが力を発揮し働くためには

【日時】 9月12日(木)午前9時30分～11時
 直接会場へ。

【対象】 障害者雇用に関心のある企業の方、就労を希望する障害のある方や家族、関係機関の方

【講師】 高田照和氏(高田紙器製作所代表取締役)



気付いてください! 体と心の限界サイン

区内では、平成23年に107人、平成24年に111人の方が自殺で亡くなり、特に社会経験の豊富な中高年の男性が多く亡くなっています。

自殺の背景には、生活や健康の問題などいくつもの悩みが重なり、心理的に追い込まれていることなどが挙げられます。家庭や職場などで、お互いに心の不調を見逃さずに、早めに対処し、心の健康を保ちましょう。

【担当課】 保健所保健予防課 ☎3602-1274

心の病気や健康については お近くの保健センターへご相談を

▷ 精神科医による相談(予約制)
 ▷ 保健師による相談(随時)
 電話や面接で相談に応じます。

保健センター

- ▷ 青戸保健センター (青戸4-15-14健康プラザかつしか内) ☎3602-1284
- ▷ 新小岩保健センター(西新小岩4-21-12) ☎3696-3781
- ▷ 小菅保健センター(小菅2-19-21) ☎3602-8403
- ▷ 金町保健センター(金町4-18-19) ☎3607-4141
- ▷ 水元保健センター(東水元1-7-3) ☎3627-1911
- ▷ 高砂保健センター(高砂3-26-9) ☎3672-8135

9月 は 東京都自殺対策強化月間です

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。

相談窓口

- 東京都自殺相談ダイヤル
 ～ここらといのちのほっとライン～
 ☎0570-087478 午後2時～翌日午前5時30分
 (9月9日(月)～13日(金)は24時間)
- 自殺予防いのちの電話
 ☎0120-738-556
 9月10日(火)午前8時～11日(水)午前8時
54時間特別相談(東京自殺防止センター)
 ☎0120-58-9090
 9月7日(土)午前0時～9日(月)午前6時
自死遺族のための電話相談(全国自死遺族総合支援センター) ☎3261-4350
 9月7日(土)～9日(月)午前10時～午後10時
自死遺族のための電話相談(グリーフケア・サポートプラザ) ☎3796-5453
 9月10日(火)～13日(金)午前10時～午後10時

「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、ストレス度や、落ち込み度がチェックできるシステムです。健康状態や人間関係などの質問11問に答えると、ストレス度や落ち込み度が水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

区ホームページか <https://fis.hbowlindex.jp/katsushika/> からご利用ください。



携帯電話はこちらから



紙面上では市外局番03の表記を省略しています。

講座・講演会

NPO法人の会計・実務をマスター
全2回

日 9月24日(火)・30日(月)午後6～9時
 対区内在住・在勤・在学の方20人
 協賛 坂城也氏(税理士) 費2千円
 電話で9月17日(火)まで(多数抽選)。
 会申問 市民活動支援センター(立石3-12-1) ☎(3694)7710 担 地域振興課

音訳ボランティア養成講座(前期)

日 9月21日(土)午後1時30分から
 見学予約受付 午後2～4時
 北島善夫氏(千葉大学教授)による講演
 会 午後4～5時/特別支援教育の個別相談会
 会 松上小学校(西新小岩2-1-1) 定40人
 方 アクセスかメルルに「見学予約」講演会「相談会」のいずれか(複数可)・住所・氏名・電話番号を書いて、9月20日(金)まで(多数抽選)。
 学校・幼稚園・保育園関係者は、電話かファクスで指導室へ。申問 F1サークル FAX(3602)1560
 午前10時～午後6時
 メールアドレス circle2008@yahoo.co.jp
 担 指導室 ☎(5654)8139 FAX(5698)1540

シニアが案内するまち歩きツアー

小菅水再生センターの見学と堀切・小菅周辺の寺社

法と施設でのボランティアを体験します。
 日 10月3日・10日・24日(木)午後2～4時
 会 亀有地区センター(亀有3-26-1) イトーヨーカドー駅前店7階
 定 20人 費 300円
 方 電話予約を記入して9月20日(金)まで(多数抽選)。
 申 問 かつしかボランティアセンター ☎(5698)2511 FAX(5698)2512 担 生涯学習課

知ってほしい 学校で発達障害の子どもたちが出会う困難

日 9月21日(土)午後1時30分から
 見学予約受付 午後2～4時
 北島善夫氏(千葉大学教授)による講演
 会 午後4～5時/特別支援教育の個別相談会
 会 松上小学校(西新小岩2-1-1) 定40人
 方 アクセスかメルルに「見学予約」講演会「相談会」のいずれか(複数可)・住所・氏名・電話番号を書いて、9月20日(金)まで(多数抽選)。
 学校・幼稚園・保育園関係者は、電話かファクスで指導室へ。申問 F1サークル FAX(3602)1560
 午前10時～午後6時
 メールアドレス circle2008@yahoo.co.jp
 担 指導室 ☎(5654)8139 FAX(5698)1540

ボランティアアスター体験講座 全3回

区民大学単位認定講座。ボランティア活動を始める前に、ボランティアについて学び、基本的な介助方法を学ぶ。

初心者体験講習会

新小岩学び交流館で活動するサークルによる講習会です。
 日 9月21日(土)午後1時30分から
 見学予約受付 午後2～4時
 北島善夫氏(千葉大学教授)による講演
 会 午後4～5時/特別支援教育の個別相談会
 会 松上小学校(西新小岩2-1-1) 定40人
 方 アクセスかメルルに「見学予約」講演会「相談会」のいずれか(複数可)・住所・氏名・電話番号を書いて、9月20日(金)まで(多数抽選)。
 学校・幼稚園・保育園関係者は、電話かファクスで指導室へ。申問 F1サークル FAX(3602)1560
 午前10時～午後6時
 メールアドレス circle2008@yahoo.co.jp
 担 指導室 ☎(5654)8139 FAX(5698)1540

酒米の稲刈り

日本酒の材料「美山錦」の稲刈りと現地の方との交流

会を行います。
 日 10月13日(日)・14日(月) 祝(1泊2日)
 会 福島県東白川郡塙町 定 20人 費 大人1万4千円
 小学生以下9千円
 持 作業服、長靴
 方 往復ハガキに「住所・氏名・年齢・電話番号を書いて9月20日(金)まで(多数抽選)。
 申 問 125-0063 白鳥3-25-1 郷土と天文の博物館

区民文化祭参加者募集

日 10月6日(日)午前10時～午後5時
 会 亀有地区センター(亀有3-26-1) イトーヨーカドー駅前店7階
 内 Aクラス(3段以上)・Bクラス(1級～2段)・Cクラス(2級以下)・子どもクラス(中学生以下)。
 スイスストーナメント方式、5対局制(持ち時間各25分)で行います。
 子どもクラスは、人数に応じて総当たりの可能性あり。
 費 A・Cクラス/事前申込1700円、当日受付1800円
 方 子どもクラスつき。
 方 葛飾区将棋連盟ホームページ(https://sites.google.com/site/katsusyouren/)。電話、メールかファクス(住所・氏名(フリガナ)・電話番号・年齢・クラス)・今までの参加の有無を記入して9月30日(月)まで当日受け付けもを行います。
 申 問 増山保 ☎(3600)5365 鈴木佑 ☎(3600)6080 (6899)6028 FAX(3600)5157
 メールアドレス katsusyouren@gmail.com 担 生涯学習課

初心者体験講習会

講習名 日時 対象・定員 申込締切日
 介護予防の体験とレクリエーション 9/26(木)午後2～4時 60歳以上の方10人 9/19(木)
 コーラス 9/29(日)午後1時30分～3時30分 女性30人 9/20(金)
 中国語会話(初級) 10/5(土)午前9～11時 30人 9/30(月)

シニアフェア

区内で活動しているシニアグループの発表や作品展示、回想法などの体験を行います。
 どなたでも参加できます。

【日時】 9月11日(水)午前10時～午後5時
 12日(木)午前9時～午後4時

【会場・担当課】 シニア活動支援センター(立石6-38-11) ☎5698-6201

主なイベント

11日
 ▷オープニング
 「ミュージックベル シェアの手」による演奏
 午前10時から
 ▷記念講演「声が10歳若返るボイストレーニング」
 午前10時30分～正午
 講師/宮津みどり氏(日本ボイストレーニング協会認定講師)
 ▷スカルプケア
 午前10時20分～正午、午後1～4時
 1人15分
 (午前9時45分から受け付け。午前10時先着10人、午後11時先着18人)
 ▷かつしか郷土かるた展示・かるた大会
 午前11時～午後4時
 ▷笑いヨガ体験
 午後1時30分～3時
 ▷思い出の歌を歌おう
 午後2～3時(先着30人)

12日
 ▷自主グループの発表会
 午前10時～午後3時30分
 ▷小物作り「コサージュ」
 午前10時から(先着20人)
 ▷回想法体験
 午前10時～正午、午後1～3時
 ▷防犯講座「お母さん、助けて詐欺」未公開株詐欺
 午前11時～11時55分
 ▷脳力トレーニング
 午後1時30分～2時20分、午後2時30分～3時20分

11日・12日
 ▷障害者施設利用者の手作りパン、クッキーなどの販売
 午前11時30分～午後3時30分(売り切れ次第終了)
 ▷喫茶コーナー
 正午～午後3時30分
 ▷名前シールづくり
 午後1～4時(先着40人)

シニア活動支援センターはシニアフェア準備のため9月10日(火)は休館、11日(水)・12日(木)は午後5時に閉館します。11日(水)～13日(金)のお風呂は休みます。

教育関係者の方へ

環境教育ワークショップ
 動物や植物の特徴を用いた体験型ゲームで生態系について学びます。
 詳しくは、日光林間学園ホームページ(https://katsushika-nikko.info/)をご覧ください。

日本赤十字社 救急法基礎講習会
 心肺蘇生法とAEDの使用法、気道内の異物除去などを学びます。
 日 10月11日(金)午前10時～午後4時
 会 金町地区センター(東金町1-22-1) 対15歳以上の方35人 費1500円
 方 日本赤十字社東京都支部ホームページ(https://www.tokyo.jrc.or.jp/)か、往復ハガキに「基10-2金町」・郵便番号・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・性別・電話番号を書いて、9月25日(水)まで(多数抽選)。
 申 問 169-8540 新宿区大久保1-2-15 日本赤十字社東京都支部 救急法基礎講習会 担当課 ☎(5273)6746 担 福祉管理課

災害時、あなたにできることがある
災害ボランティア講座
 区民大学単位認定講座。葛飾区の現状を学びながら、災害時にできることを考えます。
 日 9月21日(土)午前10時30分～午後4時30分
 会 亀有地区センター(亀有3-26-1) イトーヨーカドー駅前店7階
 対区内在住・在勤・在学の方40人
 協賛 坂城也氏(税理士) 費2千円
 電話で9月17日(火)まで(多数抽選)。
 会申問 市民活動支援センター(立石3-12-1) ☎(3694)7710 担 地域振興課

文化財めぐり 新小岩
 葛飾区と江戸川区との境である小松川境川や、新小岩地区の文化財などを散策します。
 日 10月19日(土)午前9時30分～正午
 小菅水再生センター集合場所
 新小岩駅東北広場 定50人
 費100円
 方 往復ハガキに「文化財めぐり」参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、9月27日(金)まで(多数抽選)。
 申 問 125-0063 白鳥3-25-1 郷土と天文の博物館

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 申込方法 申 申込先 問 問い合わせ先 担 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)。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。詳しくはホームページをご覧ください。



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

帯からバッグ作り
全2回



和服の帯を、ミシンを使ってトートバッグに作り変えます。

日10月1日・8日(火)午後1時～5時
 会場 かつしかエコライブラザ(立石1-9-1)
 対区内在住・在勤・在学16歳以上の方10人(費1410円)
 方往復ハガキに「帯からバッグ作り」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月13日(金)必着まで(多数抽選)。
 申込先 葛飾区役所リサイクル清掃課

畑作物の収穫体験
全3回

サツマイモ、ダイコン、大豆、小豆などを収穫し、かつての葛飾区の食文化を学びます。9月28日(土)午前10時から郷土と天文の博物館で説明会を行います。

日10月6日、11月24日、12月15日(日)午前8時～午後5時
 会場 茨城県つくばみらい市対小・中学生と保護者45人(小学5年生以下は保護者同伴) 費大人8千円、小学生7500円
 方往復ハガキに「収穫体験」・住所・氏名・年齢・電話番号を書いて9月20日(金)必着まで(多数抽選)。
 申込先 葛飾区役所リサイクル清掃課

休日パパ・ママ学級

日会定左表の通り対区内在住の初めてお子さんが生まれる両親で、そろって参加できる方内助産師のお産についての話、沐浴実習、先輩ママの体験談など、母子健康手帳(9月9日)午前8時から、はなしょうぶコールへ(先着順)。
 担子ども家庭支援課

日時	会場	定員
10/20(日) 午前9時～11時30分	金町保健センター(金町4-18-19)	20組
11/30(土) 午前9時～11時30分	青戸保健センター(青戸4-15-14)	各24組
11/30(土) 午後1時30分～4時	健康プラザかつしか内	

2歳児の子育て講座 全7回
 親同士が交流しながら、子育てについて学びます。
 日10月15日～11月19日(火)午前10時～11時30分
 会場 小岩北地区センター(東新小岩6-21-1)、11月6日(水)午前10時30分～正午
 会場 児童会館(西新小岩4-33)
 対区内在住で、平成23年4月15日～平成24年3月15日に生まれた第1子のお子さんの保護者15人(保平成23年4月15日～平成24年3月15日に生まれたお子さん(おやつ代600円は自己負担)方ハガキに「2歳児の子育て」・住所・親子の氏名(フリガナ)・親の年齢・お子さんの生年月日・電話番号・保育希望の有無を書いて、9月20日(金)必着まで(多数抽選)。
 申込先 葛飾区役所地域教育課

子育での気になることや悩みについて話し合い、自分に合った子育てを見つけます。
 日10月22日～11月26日(火)午前9時45分～11時45分
 会場 1～3歳のお子さんの保護者8人(保あり)方往復ハガキに「子育て支援」・住所・氏名・電話番号・フックス番号・お子さんの年齢と性別・保育希望の有無・参加動機を書いて、9月20日(金)必着まで(多数抽選)。
 申込先 葛飾区役所リサイクル清掃課

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、定員を超えた場合、抽選となります。ハガキ、フッ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・じっくりパソコン教室 10月分

日会定下表の通り対区内在住55歳以上の方方往復ハガキに希望番号(1会場につき1コース。A～Eコースは複数申込可)・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月13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)	時間・定員・会場・申し込み・問い合わせ
A	パソコン初歩1(基礎操作)	10/2(水)	1,000円	【時間】 午前10時～正午 【定員】 各4人 【会場・申し込み・問い合わせ】 〒125-0032 水元4-6-15 水元憩い交流館 ☎5660-3113
B	パソコン初歩2(文字入力)	10/4・11(金)	2,000円	
C※	パソコン初歩3(インターネット)	10/18・25(金)	2,000円	
D※	ワード入門(基礎と簡単な文書作成)	10/1・8(火)	3,000円	
E※	エクセル入門(表計算と計算の基礎)	10/15・22(火)	3,000円	
①	よくわかるパソコン入門(基本操作からインターネットまで)	10/7～28(月)	8,050円	【時間】 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) 【定員】 各3人 【申し込み・問い合わせ】 〒124-0012立石3-30-18 NPO法人ユニコムかつしか ☎6905-8080
②	よくわかるパソコン入門(基本操作からインターネットまで)	10/1～22(火)	8,050円	
③※	パソコン活用いろいろ(1対1で希望のものを学ぶ)	10/3～24(木)	8,000円	
④※	パソコン活用いろいろ(1対1で希望のものを学ぶ)	10/4～25(金)	8,000円	

Aは全1回、B～Eは全2回、①～④は全4回。※のコースはローマ字入力ができる方が対象。使用ソフト/A～Eはウィンドウズ8、①～④はウィンドウズVista A～EはNPO法人葛飾アクティブ、COMホームページ(<http://www.katsushika-active.com>)から、①～④はユニコムかつしかホームページ(<http://uc-k.net/spc/index.html>)からも申し込みできます。

暮らしを彩るパソコン教室 10月分

日会定下表の通り(お花茶屋図書館会場は10～12月休講)対区内在住・在勤・在学の方各コース6人(新宿図書館センターはiPadコースを除き10人)持新柴又教室のみノートパソコン方電話、ハガキかフックス(希望番号・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・フックス番号を記入)で、9月17日(火)必着まで(多数抽選)。
 申込先 〒124-0012立石3-30-18 NPO法人ユニコムかつしか「暮らしを彩るパソコン教室」係 ☎6905-8080 FAX6657-6185担生涯学習課

コース	会場	新宿図書館センター(新宿3-7-1)番号	たつみ憩い交流館(西新小岩2-1-4)番号	ユニコムかつしか(立石3-30-18)番号	新柴又教室(鎌倉3-24-5)番号	費用(教材費込み)	
ばそこののいろは全2回	02	10/9・16(水)午後	42	10/8・15(火)午前	62	10/9・16(水)午前	2,700円
文字入力初歩全2回	03	10/23・30(水)午後	43	10/22・29(火)午前	63	10/23・30(水)午前	2,700円
ネット入門全2回※	04	10/3・10(水)午後	44	10/2・9(水)午前	64	10/10・17(水)午後	2,700円
ワード入門全4回※	05	10/2～23(水)午前	45	10/7～28(月)午前	65	10/22(火)・24(水)・29(火)・31(水)午前	5,400円
エクセル入門全4回※	06	10/4～25(金)午前	46	10/4～25(金)午前	66	10/5～26(土)午前	5,400円
iPad入門	16	10/26(土)午前	56	10/5(土)午前	76	10/28(月)午前	1,700円
iPad活用	17	10/26(土)午後	57	10/5(土)午後	77	10/28(月)午後	1,900円

午前/午前10時～正午(新宿図書館センターのみ午前10時15分～午後0時15分)午後/午後1時30分～3時30分。使用ソフト/ウィンドウズ7(たつみ憩い交流館のみウィンドウズVista)、オフィスは2010年版。※のコースはローマ字入力ができる方が対象。上表のコースの他、パワーポイント・デジカメ(編集加工)入門、ホームページデビュー、パワーポイント・ワード(新聞づくり)・ネット(SNS)活用、セキュリティ対策、ファイル整理術、デジカメ撮影&フォトブック作成、リクエスト講座の各コースを開催します。詳しくは暮らしを彩るパソコン教室ホームページ(<http://uc-k.net/kpc/>)をご覧ください。

広告 内容については広告主にお問い合わせください。

保険の見直し・相談

ガソリンや食料品などの値上げラッシュで、家計のやり繰りに悩んでいる人も多いのでは。こんな時こそ保険料に目を向けてみませんか。毎月の負担は意外に大きなもの。きちんと見直せば大きな節約ができるかもしれません。



プロの視点で納得実感のアドバイス

「保険クリニック」は全国に約160店舗。上手な保険の選び方や目からウロコの考え方で、保険の専門家が特定の保険会社に偏らないアドバイスをとします。たとえば、見直し相談は無料で、何度相談しても一切料金がかからないので、自分が納得いくまで相談できます。まずは「広報かつしかを見た」と言うて電話予約を。

好評の無料相談会

相談は無料で、何度相談しても一切料金がかからないので、自分が納得いくまで相談できます。まずは「広報かつしかを見た」と言うて電話予約を。

保険クリニック

- 営業10時～18時 休水曜・祝日
- 錦糸町アルカイースト店 ☎0120-103-929
- 住墨田区錦糸3-2-1アルカイースト4階
- 交 錦糸町駅北口より徒歩1分
- 松戸店(駐車場あり) ☎0120-827-929
- 住松戸市本町18-4 NBF松戸ビル3階
- 交 松戸駅西口より徒歩1分



がん検診受付中

胃がん検診(35歳以上) 大腸がん検診(40歳以上) 乳がん検診(30歳以上) 子宮がん検診(20歳以上)
 詳しくは、はなしょうぶコールへお問い合わせください。

介護者教室
 書いてみよう 遺言書

遺言書の書き方を学び、実際に作成します。
日 9月28日(土)午前10時～正午
会 金町地区センター(東金町1-22-1) 対区内在住65歳以上の方が、高齢者を介護している方30人
方 和賀井英雄氏(行政書士) 9月9日(月)午前10時から電話で(先着順) 申高年齢者総合相談センター新宿(3826)8726 担当高齢者支援課

健康・介護予防

がん検診の申し込みは、はなしょうぶコールで胃がん・大腸がん検診(10・11月分)
 年度内に各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)
 10月17日(木)・25日(金)・26日(土)・31日(木)、11月26日(火)・27日(水) 各日100人
 ▼金町保健センター(金町4・18・19)
 10月29日(火)、11月14日(木) 各日100人
 ▼小菅保健センター(小菅2・19・21)
 10月18日(金) 50人
 ▼新小岩保健センター(西新小岩4・21・12)
 10月30日(水)、11月19日(火) 各日50人
 ▼水元保健センター(東水元1・7・3)
 11月29日(金) 50人
【受付時間】

胃がん検診

午前9時～10時30分
【対象】 区内在住で平成26年3月31日現在35歳以上(昭和54年3月31日生まれまで)の方
 胃の手術を受けた方、妊娠中の方などは受診できません。痛み、吐き気などがある方は医療機関で検査をお受けください。
【費用】 胃のレントゲン撮影(バリウムを使用) 千円
【対象】 区内在住で平成26年3月31日現在40歳以上(昭和49年3月31日生まれまで)の方
【費用】 便潜血反応検査 500円

大腸がん検診

区内在住で平成26年3月31日現在40歳以上(昭和49年3月31日生まれまで)の方
【費用】 便潜血反応検査 500円

いづれも

【申込方法】 はなしょうぶコールか、ハガキに希望検診名(胃がん・大腸がん両方)・検診日と会場(第2希望まで)・住所・氏名(フリガナ)・性別・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)。
 受診票は検診月の前月末に発送します。
【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 保健所健康推進課

葛飾区基本健康診査

【対象】 40歳以上(昭和49年3月31日生まれまで)で次のいづれかに該当する方
 ①生活保護を受給している方および中国残留邦人等支援給付を受けている方
 ②4月2日以降に葛飾区

小児生活習慣病予防健診

たは勤務先などで同様の健康診査を受診した方、受診予定の方は受けられません。
【健診期間】 9月1日(日)～10月31日(木)
【健診場所】 区内指定医療機関
【内容】 身体計測・血圧・尿検査・血液検査・胸部エックス線撮影
【申込方法】 ハガキに「20歳代・30歳代健診」・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いて、9月30日(月)(消印有効)まで。
【申し込み・担当課】
 〒125-0062 青戸4・15・14健康プラザかつしか内 保健所健康推進課
 ☎(3602)1268

20歳代・30歳代健康診査

【対象】 区内在住20～39歳(昭和49年4月1日～平成25年度に区の母親健診ま

凡例

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

休日応急診療

- ◆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
9/8	南郷外科・整形外科医院	整	堀切3-17-13	3691-1613
	土屋クリニク	産婦	高砂8-25-1	3607-2203
	立石中央クリニック	内、消、内、乳、外	高立7-3-4	5672-2225
	阿久津医院	外、内、肛	高砂2-30-21	3659-1123
9/15	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
	亀有みんなのクリニック	内、小	亀有2-4-8	5650-2821
	亀有病院	整	亀有3-36-3	3601-0186
	矢作クリニック	内、小、産婦	宿2-2-14	3607-2516
9/15	遠藤医院	内、小	又3-12-18	3607-1636
	甲田医院	内、小	倉2-11-9	3658-0947
	伊東医院	内、小	石2-27-4	3691-2693
	大山クリニック	内、消、循、小	堀切1-41-9	3692-1314

◆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
9/8	小田田歯科医院	柴又4-13-19	3658-1998
9/8	森田歯科医院	白鳥4-7-19	5680-1355
9/15	歯科工ハ	金町6-12-13	3607-2551
9/15	運野歯科医院	亀有2-1-1	3690-8340

◆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
9/8	寺山整骨院	柴又5-10-29	3659-5807
9/8	こばや接骨院	倉3-11-10	6657-9973
9/15	綾南接骨院	小菅2-23-19	3602-2280
9/15	おがた整骨院	東新小岩2-2-3	3693-0351

◆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
9/8	おうら薬局第一支店	立石7-6-1	3694-0435
	お水戸薬局新宿	高砂5-38-8	3607-2562
	お水戸薬局立	宿2-23-5	5648-3070
9/15	お水戸薬局第一支店	立石7-6-1	3694-0435
	お水戸薬局新宿	立石4-19-1	3691-1609
	お水戸薬局立	立石7-6-1	3694-0435
9/15	お水戸薬局第一支店	立石7-6-1	3694-0435
	お水戸薬局新宿	立石7-6-1	3694-0435
	お水戸薬局立	立石7-6-1	3694-0435

官公署 だより

公証人から学ぶ遺言・後見セミナー
【日時】 9月12日(木) 午前9時30分～11時30分
【会場】 テクノプラザかつしか(青戸7-2-1)
【対象】 区内在住の方40人(事前申込・先着順)
【申し込み・問い合わせ】 (公財)公益推進協会 ☎(5425)4201
9月11日は警察相談の日です
 警察相談は「#9110」番へ。警察では、犯罪等による被害の未然防止、その他国民の安全と平穩についての相談に応じています。
【問い合わせ】 葛飾警察署 ☎(3695)0110

難病医療相談

9月18日(水)午後2～5時
【健診内容】 身長・体重測定による肥満度指数の算出、血圧測定、血液検査・家族性因子調査
【健診期間】 9月30日(月)まで
【受診方法】 指定医療機関に受診票を持参してください。
【申込方法】 ハガキに「20歳代・30歳代健診」・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いて、9月30日(月)(消印有効)まで。
【申し込み・担当課】
 〒125-0062 青戸4・15・14健康プラザかつしか内 保健所健康推進課
 ☎(3602)1268

講演会 精神障害者の家族支援の状況

9月12日(木)午後2時から 直接会場へ。会かつしかシ
【申し込み・担当課】
 〒125-0062 青戸4・15・14健康プラザかつしか内 保健所健康推進課
 ☎(3602)1268

回想法教室 全12回

懐かしい記憶をたどる回想法で、仲間づくりや脳の活性化を図ります。
日 10月4日～12月20日(金) 午後2時～3時30分(会奥戸地区センター(奥戸3・9・17) 対区内在住55歳以上の方8人方往復ハガキに「回想法」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月19日(木)(必着まで)(多数抽選) 申〒124
【問い合わせ】 葛飾警察署 ☎(3695)0110

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」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、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。



この広報紙は、印刷用の紙へリサイクルできます。

9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 健康寿命を延ばしましょう

健康寿命を延ばすためには、適度な運動・バランスの良い食事・禁煙といった生活習慣が大切です。生活習慣を改善して、できるところから健康づくりを始めましょう。

【担当課】 保健所健康推進課 ☎3602-1268

平成23年の葛飾区の「65歳健康寿命」は、男性80.4歳、女性82.6歳です。平均してこの年齢まで支援や介護を受けずに生活しています。

運動 一日10分身体活動量を増やしましょう

運動習慣のある方は、がん・糖尿病・高血圧などの生活習慣病にかかる割合が低いことが分かってきました。家事・通勤などの日常生活活動と、スポーツなどの運動を合わせてあと10分身体活動量を増やしましょう。

食事 毎日プラス一皿の野菜を取りましょう

朝食を欠かさずに一日3食、野菜をたっぷり取ることで栄養バランスは良くなります。

食生活相談

コレステロールや中性脂肪が気になる方、血圧や血糖値が高めの方の相談を行います。保健所健康推進課、各保健センター(青戸を除く)へ電話でお申し込みください(紙面下欄外参照)。

禁煙 たばこをやめると体はこんなに変わります

「禁煙」は、始めれば効果を感じることができる楽しい発見の連続です。なかなか禁煙できない方も禁煙宣言してみませんか。

禁煙後の体の変化

- 8時間後…血中の一酸化炭素レベルが正常に戻る
- 3カ月以内…肺機能が30%程度増加する
- 1～9カ月後…せき・息切れが減る、免疫力が上がる
- 5年後…脳卒中のリスクが非喫煙者のレベルに下がる
- 10年後…肺がんの死亡率が、たばこを吸い続ける人の約半分になる、喉頭・食道がんなどのリスクが減る

健康づくりのヒントがいっぱい!

講座・講演会

かつしか糖尿病区民公開講座

日 9月23日(月・祝)午後2時～3時30分。直接会場へ。会 青戸地区センター(青戸5-20-6) 対 区内在住の方100人 内 師▷「血糖は高すぎても低すぎても怖い!」横田太持氏(東京慈恵会医科大学葛飾医療センター糖尿病・代謝・内分泌内科診療部長)▷「治療に生かす時間栄養学」蒲池桂子氏(女子栄養大学教授) 担 保健所健康推進課

おひとりさまのバランスの良い食事作り シニア世代も美味しく元気に

1人分でもバランス良く、長生きするための食事の取り方・作り方を調理実習を交えて学びます。

日 9月25日(水)、10月2日(水)午前9時30分～正午 会 健康プラザかつしか(青戸4-15-14) 対 区内在住65歳以上の一人暮らしの方各日16人 費 400円 方 往復ハガキに「おひとりさま」・希望日・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月17日(火)(必着)まで(多数抽選)。 申 担 ☎124-0025 西新小岩4-21-12 新小岩保健センター

野菜ソムリエに学ぶ野菜と健康 食事バランスガイド野菜編

厚生労働省・農林水産省決定

野菜をおいしく食べる方法やメニューを調理実演・実習を交えて学びます。

日 10月9日(水)午前9時30分～正午 会 健康プラザかつしか(青戸4-15-14) 対 区内在住・在勤の方16人 費 400円 方 往復ハガキに「野菜ソムリエ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月26日(木)(必着)まで(多数抽選)。 申 担 ☎125-0042 金町4-18-19 金町保健センター

食育講演会 食育をめぐる現状と課題 楽しく食べてバランス良好

「食」の現状と課題について学びます。

日 9月27日(金)午前10時～正午 対 区内在住の方30人 師 西村早苗氏(女子栄養大学専任講師) 方 電話で9月19日(木)まで(多数抽選)。 会 申 担 保健所健康推進課(青戸4-15-14健康プラザかつしか内) ☎3602-1268

あなたの暮らしにもっと果物・牛乳を 食事バランスガイド果物・牛乳編

果物と牛乳のパワーと魅力、おいしく食べる方法を調理実演を交えて学びます。

日 10月22日(火)午前9時30分～11時30分 会 健康プラザかつしか(青戸4-15-14) 対 区内在住・在勤の方24人 方 往復ハガキに「果物・牛乳」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月30日(月)(必着)まで(多数抽選)。 申 担 ☎125-0042 金町4-18-19 金町保健センター

健康大学公開講座 葛飾区の健康寿命を延ばしましょう いつまでも健康で暮らしたい!

住み慣れた地域で生き生きと暮らすために今からできる事を考えます。

日 9月24日(火)午後1時30分～3時30分。直接会場へ。 対 区内在住の方100人 師 櫻井尚子氏(東京慈恵会医科大学大学院医学研究科看護学専攻教授) 会 担 保健所健康推進課(青戸4-15-14健康プラザかつしか内)

消費生活情報 くらしのまど

足を痛めない靴の選び方

人の暮らしにかかせない「靴」。体重60kgの方が6千歩歩く場合、なんと432トンもの負荷が足にかかります。そのため、デザインだけで靴を選ぶと、足を痛めたり靴が変形したりすることがあります。靴を選ぶ際に参考となるポイントを紹介します。

【担当課】 消費生活センター
 (立石5-27-1 ウィメンズパル内)
 ☎(59998)2611

靴の選び方のポイント

- ▽つま先に圧迫感がない
- ▽足の甲が靴に食い込んで、浮いたりしない
- ▽かかとが余っていない(かかとが脱げない)
- ▽足を入れる履き口が足の形に沿っている
- ▽女性用ヒール・パンプスの足の甲にベルトやストラップが1本でもあると、足の負担を軽減できます。
- ▽長時間歩く際は、湿気を放出し、作りがしっかりとした革靴がおすすめです。
- ▽靴のペグが足首に当たらず、羽根部分が平行で紐が合わせ目に垂直になる靴を選ぶと足への負荷が減ります。
- ▽子どもの靴は成長のため、靴が小さくなったらすぐに上のサイズに交換しましょう。また、かかとがすり減っているなど履きぐせのついた靴を洋服のようにおさがりで履かせることは、正常な足の発育の妨げになるのでやめましょう。
- ▽高齢の方の靴 つま先部分が丸みを帯びたものにしましょう。靴を平らな所に置いたときにつま先が上がっていない、つま先が平らで、つま先がされている靴を選びましょう。
- ▽足を痛めないためには足の指のケアも大切です。帰宅後、靴を脱いだらすぐに足指の間を広げてストレッチをしましょう。マッサージや足指が開くソックスを履くことなども効果的です。

土曜日の消費生活電話相談 9月7日(土) 午前9時～午後4時30分 消費生活センター ☎(56998)2311

凡例
 日誌
 日時
 会場
 定員
 内容
 申請先
 申請方法
 講師
 費用
 持ち物
 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」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、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。