

かつしか 区民 大学

これまでの受講者は約 **82,700** 人!! ※平成 22~30 年度

かつしか区民大学は今年で**10**周年!!



かつしかの伝統工芸
つるし雛教室



読み聞かせ
ボランティア講座



歯ッピースマイル
健口教室



農業応援サポーター
養成講座

かつしか区民大学は、葛飾区の歴史や文化、魅力などを発見する「葛飾学」、さまざまな分野のボランティアなどをめざす「ひとりづくり・まちづくり・未来づくり」、暮らしの知識や社会情勢などを学ぶ「知識・教養百科」の3つの柱を持つ生涯にわたる学びの場です。

【担当課】生涯学習課 ☎5654-8475

申込方法 かつしか区民大学は専用の校舎や入学・卒業の仕組みがありません。気になる講座を見つけたら、各申し込み先に直接申し込んでください。申し込みの必要がない講座もあります。

単位制度

かつしか区民大学対象の講座を1回受講すると、1単位が取得できます。受講証(右図)に集めた取得単位に応じて「単位認定証」を交付します。

各講座の案内

講座は年間で100程度実施しています。日時や場所はさまざまです。詳しくは下記の方法でご案内しています。

- ▶ 広報かつしか
対象の講座の記事には「区民大学単位認定講座」と表記しています。
- ▶ メールマガジン(毎月3回程度配信)
右のQRコードから登録できます。
- ▶ かつしか区民大学情報誌「まなびぷらす」(4月・10月発行)

【配布場所】生涯学習課(区役所4階430番)、区民事務所、区民サービスコーナー、地区センター、学び交流館、郷土と天文の博物館(白鳥3-25-1)、図書館など
区ホームページからもご覧になれます。



12/7+ かつしか区民大学 10周年記念特別講演会 あなたとわたしのまなび

【午前の部】

やってみなきゃわかんないっしょ!!

【時間】午前10時~正午

「ピリギャル」のモデルとして知られる小林さやか氏が、自分の意志でさまざまなことに挑戦し、自己実現をすることの大切さをお話しします。



※午前9時40分から単位認定証授与式を行います。

【午後の部】

ヨシダ、葛飾に立つ

【時間】午後1時30分~3時30分

写真家のヨシダナギ氏が自身の作品の他、言葉以外の情報から相手の心情を読み取るコミュニケーションの取り方についてお話しします。



いずれも

【会場】

ウィメンズパル(立石5-27-1)

【定員】各回200人

【その他】手話通訳あり

【申込方法】往復ハガキかファクスに「10周年講演会」・希望の部(午前・午後・両方)・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・手話通訳が必要な方はその旨を書いて、11月28日(木)(必着)まで(多数抽選)。電子申請可。

【申し込み】〒124-8555葛飾区役所生涯学習課 FAX5698-1541 ☎5654-8475

受講生の声

累計取得単位は
800以上

森本 龍司さん



かつしか区民大学ができた平成22年に初めて受講し、現在は800単位以上取得しています。現役の頃は教員をしていましたが、教える側だけでなく学ぶ側にもなりたいという気持ちで受講を始めました。さまざまな講座を受けてきましたが、家に振り込め詐欺の電話がかかってきたときに、区民大学で詐欺の手口を学んでいたことを思い出し、騙されずに済んだことが印象に残っています。

新しいことを知りたいという好奇心が、受講を続けるモチベーションになっています。これからも生きていく限り、勉強を続けていきたいと思っています。

講師の声

かつしかはつらつ
体操指導員

菊池 康子さん



9年ほど前、「そろそろ自分の身体の事を気にしなければ」という思いから、かつしかはつらつ体操の講習会を受講しました。その後、指導員に誘われて、現在では体操を教える側になりました。受講生ごとに身体の状態が異なるので、体操も1人1人に合わせた工夫をしています。指導員として一緒に活動している仲間は私の宝物であり、仲間のおかげで楽しく続けられています。練習メニューを考えて眠れない夜もありますが、怪我なく無事に楽しんでもらうことを一番の目標にして、これからも活動していきたいです。



スマートフォンアプリ「カタログポケット」で、かつしかはつらつ体操の動画を見ることができます。



お知らせ

マイナンバー(個人番号)カードに搭載の電子証明書および発行当時20歳未満だった方のカードの更新について

電子証明書の更新

マイナンバーカードには希望した方に、e-Taxなどで利用できる署名用電子証明書とコンビニエンスストアで証明書交付サービスなどに利用できる利用者証明用電子証明書の機能が搭載されています。有効期限は原則、カードの発行から5回目の誕生日までです。

カードの発行当時20歳未満だった方へ

カードの有効期限が発行から5回目の誕生日までです。

【更新場所】
戸籍住民課(区役所2階217番)、区民事務所

いずれも

有効期限の2〜3カ月前にJ-LIS(地方公共団体情報システム機構)から通知が送付される予定です。更新は有効期限の3カ月前から可能です。また、カードの更新は通知書類でも可能です。詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ

葛飾区個人番号カードインフォメーションセンター
☎0570(66)6754

〔月〕金曜日/午前8時30分〜午後5時(祝日、年末年始を除く)

住民基本台帳カードへのコンビニ交付サービスの新規登録を終了します

システム対応期間の終了に伴い、住民基本台帳カードへ新たにコンビニエンスストアでの証明書交付サービスの機能を追加できなくなります。今後、新規で希望する場合は、新たにマイナンバー(個人番号)カードを申請してください。

現在、住民基本台帳カードにコンビニ交付サービスの登録をされている方は、引き続き利用できます。

国民健康保険料 休日納付相談

保険料の納付などでお困りの方はご相談ください。

【日時】 11月24日(日) 午前9時〜正午

【会場・担当課】
国保年金課
(区役所3階315番)
☎(5654)8213

住民基本台帳の閲覧状況を公表しています

区は公益性の高いものに限って、申請事由などを厳重に審査した上で、住民基本台帳の閲覧を許可しています。平成31年4月〜令和元年9月に行われた閲覧のうち、法律で公表が義務付けられている閲覧状況は、区ホームページで公表しています。

〔月〕金曜日/午前8時30分〜午後5時(祝日、年末年始を除く)

区議会本会議に手話通訳者を配置できます

第4回区議会定例会は11月28日(木)からです。傍聴を希望する日の7日前までにファクスか電話でお申し込みください。手話通訳者の派遣元などの都合により配置できない場合もあります。本会議の日程や申込方法など、詳しくは葛飾区議会ホームページをご覧ください。

【申し込み・担当課】
区議会事務局
FAX(5698)1543
☎(5654)8506

年末調整・確定申告をする方へ

国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・国民年金保険料は社会保険料控除の対象となります。

国民健康保険料

口座振替で納めている方へ、振替済のお知らせを12月下旬に送付します。納付書で納めている方は、領収証書で納付額を確認してください。

後期高齢者医療保険料

普通徴収(口座振替または納付書払い)で納めている方は、領収証書か通帳で納付額を確認してください。いずれも納付額が確認できない方には、納付額が確認できる資料を郵送または国保年金課窓口で交付します。窓口交付の際は、本人確認ができる物(運転免許証など)をお持ちください。納付額は電話ではお答えできません。

鮮野菜を差し上げます。

国民年金保険料

9月30日までの納付額を証明した控除証明書が、日本年金機構から11月上旬に郵送されています。年末調整・確定申告の手続きには、控除証明書と10月1日以降に納付した領収証書が必要です。家族の国民年金保険料を納付した場合には、納付した方が社会保険料控除として申告できます。

【申請・担当課】
福祉管理課商品券係窓口
(区役所2階202番)
☎(6734)6569

医療連携相談員(葛飾区医師会非常勤職員)を募集します

【勤務内容】 区内の病院や高齢者総合相談センターなどへの在宅療養に関する情報の提供、訪問診療医や訪問看護など支援の調整、オンラインフレイル(わずかな口腔機能の低下)・サルコペニア(加齢に伴う、筋力の低下)などに関する介護予防・医療介護連携支援

【募集人数】 若干名

【対象】 理学療法士、言語聴覚士のいずれかの資格を有する方

【勤務期間】
12月下旬〜令和2年3月31日(半年)(この更新可)

【勤務日時】
月〜金曜日のうち週3日または4日、午前9時30分〜午後5時の間で週12時間未満(勤務日・時間は応相談) 午後8時からの連携会議に出席の場合あり。

【報酬など】
時給2700円

【申込み方法】 市販の履歴書と資格を証する書類の写しを、11月27日(水)必着までに持参か郵送(事前連絡不要)。

【選考方法】 書類選考の上、12月中に面接。

【申し込み・問い合わせ】
〒124-0012 立石5-15-12
(一社)葛飾区医師会
☎(3691)8536

住宅税非課税の方へ プレミアム付商品券の申請受付は11月29日(金)までです

対象と思われる方にはすでに申請書を送付しています。商品券の購入を希望する方は窓口または同封の封筒で申請してください。

なお、子育て世帯主の方で対象の方には順次、購入引換券を送付しています。

お問い合わせ

かつしかプレミアム付商品券コールセンター
☎0120(320)049
フリーダイヤルにかからない電話機の場合
☎(5654)8213

〔日時〕 12月11日(水)午前11時30分〜午後2時30分

区議会本会議に手話通訳者を配置できます

第4回区議会定例会は11月28日(木)からです。傍聴を希望する日の7日前までにファクスか電話でお申し込みください。手話通訳者の派遣元などの都合により配置できない場合もあります。本会議の日程や申込方法など、詳しくは葛飾区議会ホームページをご覧ください。

【申し込み・担当課】
区議会事務局
FAX(5698)1543
☎(5654)8506

年末調整・確定申告をする方へ

国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・国民年金保険料は社会保険料控除の対象となります。

国民健康保険料

口座振替で納めている方へ、振替済のお知らせを12月下旬に送付します。納付書で納めている方は、領収証書で納付額を確認してください。

後期高齢者医療保険料

普通徴収(口座振替または納付書払い)で納めている方は、領収証書か通帳で納付額を確認してください。いずれも納付額が確認できない方には、納付額が確認できる資料を郵送または国保年金課窓口で交付します。窓口交付の際は、本人確認ができる物(運転免許証など)をお持ちください。納付額は電話ではお答えできません。

お問い合わせ

区内で生産された農産物の出来栄えについて審査します。審査員には区内産新

〔申請・担当課〕
福祉管理課商品券係窓口
(区役所2階202番)
☎(6734)6569

医療連携相談員(葛飾区医師会非常勤職員)を募集します

【勤務内容】 区内の病院や高齢者総合相談センターなどへの在宅療養に関する情報の提供、訪問診療医や訪問看護など支援の調整、オンラインフレイル(わずかな口腔機能の低下)・サルコペニア(加齢に伴う、筋力の低下)などに関する介護予防・医療介護連携支援

【募集人数】 若干名

【対象】 理学療法士、言語聴覚士のいずれかの資格を有する方

【勤務期間】
12月下旬〜令和2年3月31日(半年)(この更新可)

【勤務日時】
月〜金曜日のうち週3日または4日、午前9時30分〜午後5時の間で週12時間未満(勤務日・時間は応相談) 午後8時からの連携会議に出席の場合あり。

【報酬など】
時給2700円

【申込み方法】 市販の履歴書と資格を証する書類の写しを、11月27日(水)必着までに持参か郵送(事前連絡不要)。

【選考方法】 書類選考の上、12月中に面接。

【申し込み・問い合わせ】
〒124-0012 立石5-15-12
(一社)葛飾区医師会
☎(3691)8536

住宅税非課税の方へ プレミアム付商品券の申請受付は11月29日(金)までです

対象と思われる方にはすでに申請書を送付しています。商品券の購入を希望する方は窓口または同封の封筒で申請してください。

なお、子育て世帯主の方で対象の方には順次、購入引換券を送付しています。

お問い合わせ

かつしかプレミアム付商品券コールセンター
☎0120(320)049
フリーダイヤルにかからない電話機の場合
☎(5654)8213

広告 内容については広告主にお問い合わせください。

ご存じですか? B型肝炎 給付金

2つとも当てはまる方は、政府から給付金を受けられる可能性があります。対象者から母子感染した方や、ご遺族(相続人)も対象です。

【給付金額の一例】

死亡・肝がん	3600万円
軽度の肝硬変	2500万円
慢性肝炎	1250万円

ご自分が対象者か?と思われる方は、**早めの請求**をご検討ください。必要な病院のカルテ等の資料は、時間が経つと廃棄され、手に入らなくなる場合があります。

対象者になりそうかどうかは、**無料電話相談**で簡単に確認できます。お気軽に電話ください。

無料電話相談
0120-918-862
(平日9:00~17:30)
相談件数7300件以上
2019.8.末日現在

弁護士 柏木研一郎

軽費老人ホーム 入居者募集

◇60才以上、自立された方が対象の施設です

月々99,310円〜

※上記は保証金30万を選択の場合
※食事代込
※公的補助あり

詳しくはお気軽にお問い合わせ下さい

社会福祉法人 いろは福祉会
ケアハウス **グレースビレッジ**
葛飾区鎌倉 1-3-1
電話 **(5668)0294**

庭木剪定 「利用者の声を第一に!」 プロの職人が迅速に対応

「大和グリーン」の
剪定は1本3,000円!
(高さ3m未満、税別)

「利用者ファースト」をモットーに、雑草対策や害虫駆除、花や実が育たないなど、庭まわりの困りごとに、若さあふれるプロが迅速に対応してきます。切った枝葉の処理や納品のいっまで切り直しもOK。強風による倒木など、緊急時の対応も好評です。

フリーダイヤル **0120-187-394**

※「広報紙を見た」と予約の先着5人限定で木の伐採通常3000円(3m未満)が半額に

お見積り無料

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。お問い合わせください。
【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) ☎5698-2316



(3)

区民相談 12月分		区民相談室(区役所2階209番) ☎5654 - 8612～5	
相談に関する資料があればお持ちください。12月29日(日)～31日(火)の相談はありません。			
法律相談(面談)	火～金曜 午後1時～4時40分 12/2・16(月) 午後1時30分～4時30分 12/3・17(火) 午後1時30分～4時30分 12/9・23(月) 午後1時30分～4時30分	区民相談室 金町地区センター 新小岩北地区センター	予約が必要です。相談日の2週間前の午前8時30分から受け付け。
電話法律相談 不動産取引相談 登記・測量相談 遺言書・遺産分割協議書の書き方相談 税金相談 成年後見センター出張相談 人権身の上相談 行政相談 建築・リフォームなんでも相談 年金・社会保険・労働問題相談 青少年の生活相談 住宅修繕相談 区政・一般相談 交通事故相談	12/5(木) 午後1時10分～4時30分(外出が困難な方対象) 12/10・24(火) 午後1時～3時50分 12/19(木) 午後1時～3時45分 12/3・17(火) 午後1～4時 水曜 午前10時～午後3時40分 12/10・24(火) 午前10時～正午 12/13(金) 午前10時～午後3時 12/26(木) 午後1～4時 12/6・20(金) 午後1～4時 12/12(木) 午後1～4時 12/2・16(月) 午後1～4時 12/9・23(月) 午前10時～午後4時 月～金曜 午前8時30分～午後5時 月～金曜 午前8時45分～午後5時	区民相談室	☎5654 - 8612～5 ☎5672 - 2833 ☎5654 - 8612～5 ☎5654 - 8616
福祉サービス苦情調整 精神保健相談 健康に関する相談 患者からの医療相談 手話相談 ピアカウンセリング相談 55歳以上の就業相談・あっせん 消費生活相談 内職相談 就職相談あっせん	金曜 午後1時30分～3時30分 精神科医が相談に応じます。 月～金曜 午前8時30分～午後8時 月～金曜 午前9時～午後5時 月～金曜 午前9時～午後5時 予約が必要です。詳しくは、障害福祉課にお問い合わせください。 月～金曜 午前9時～午後4時 月～金曜 午前9時～午後4時30分 火・木曜 午前10時～午後4時 月～金曜 午前10時～午後7時 12/7・21(土) 午前10時～午後5時(要予約)	福祉総合窓口相談室(区役所2階201番)(前日までに福祉管理課☎5654 - 8243へ電話予約) 保健センター(7面上欄参照)(要電話予約) 健康ホットラインかつしか(電話相談のみ)☎3602 - 1244 患者相談窓口(電話相談のみ)☎3602 - 1226(専用) FAX5698 - 1531 障害福祉課(区役所2階201番) ☎5654 - 8628 FAX5698 - 1531 ワークスかつしか(シニア活動支援センター内)☎3692 - 3181 消費生活センター(ウィメンズパル内)☎5698 - 2311 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 中小企業経営訪問相談 創業・起業相談 NPO活動に関する相談 教育相談 いじめ相談 子ども発達 妊産・出産どうしようコール 児童虐待通報 若者相談【対象】ひざこもりやさまざまな悩みを持つおおむね15～39歳 悩みごと相談(女性対象) 女性に対する暴力相談 法律相談(女性対象) 外国人の入国・在留・帰化・就労など手続き相談(日本語対応) 外国人生活相談 Foreign Resident's Advisory Desk 外国人生活相談室	月～金曜 午前10時～午後5時 月～金曜 午前10時～午後5時 12/28(土) 午前9時～午後4時 12/2・9・16・23(月)、5・12・19・26(木) 午前10時～午後5時 一般相談 月～金曜、第1・3土曜 午前8時30分～午後5時 専門相談(税理士・弁護士・社労士による相談)は予約が必要です。 出張相談 12/18(水) 午後1時30分～4時 月～金曜 午前9時～午後5時 来所は要電話予約 月～土曜 午前8時30分～午後5時 月～金曜 午前8時30分～午後5時 月～土曜 午前8時30分～午後5時 12/3(火) 午前10時～午後5時 12/10(火) 午前10時～午後5時 12/17(火) 午前10時～午後5時 12/27(金) 午前10時～午後4時 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) 月・木曜 午前10時～午後5時 火曜 午後1時30分～4時30分 12/13(金) 午後1～4時 ▷在留カードを持参ください。 ▷外国人を雇用している事業者の方も利用できます。 12/2・9・16・23(月)午後0時30分～4時30分 12/2・9・16・23(Mon)0:30pm～4:30pm 12月2日・9日・16日・23日(星期一) 中午12時30分、至下午4時30分	産業経済課(テクノプラザかつしか内)(要電話予約)☎3838 - 5556 新小岩創業支援施設(要電話予約)☎3838 - 5556 ボランティア・地域貢献活動センター(ウェルピアかつしか内)☎5698 - 2511 亀有地区センター(直接会場へ) ☎5668 - 7603 ☎5668 - 7608 総合教育センター ☎3602 - 1386 ☎3602 - 1388 ☎3602 - 1391(専用) ☎3602 - 1389(専用) 高砂北集い交流館 堀切地区センター 亀が岡集い交流館 区民相談室 男女平等推進センター(要電話予約)☎5698 - 2213 男女平等推進センター(要電話予約)☎5698 - 2211 予約は必要ありません。直接来てください。☎5670 - 2259 区民相談室 Katsushika City Office 葛飾区役所内	

区民のひろば

区は内容に関与しません。

催し物

水彩画展 11月17日(日)～24日(日)10～16時 亀有地区センター

青山(3697)7343
マンション大規模修繕の無料セミナー 11月24日(日)14～16時 立石地区センター

川090(1858)281
9(相談随時)

手づくり染めネクタイ作品展 11月29日(金)・30日(土)10～17時 テクノプラザかつしか

石川090(3048)4940

第9回豊田正子記念フォーラム 12月7日(土)13時30分～15時 立石図書館 ☎上野(3692)1537

みんなで歌おう!!ウクレレの伴奏で 12月7日(土)19時～20時40分 かつしかシンフォニーヒルズ 千円(小学生以下500円、障害のある方は無料) 飯田090(6007)0631

会員登録

社交ダンス(中級者歓迎) 月3回(土)19時、新小岩地区センター 月4千円 入会千円

区民 月4千円 入会千円

矢野(3694)1901
社交ダンス 男性会員募集(現役プロの先生) 月4回(火)9時30分、中ノ郷信用組合立石支店(立石2丁目) 月4500円 入会千円

田口090(5561)6
709
ストレッチ・太極拳(土)13時30分、シニア活動支援

健康クラウンドゴルフ (火)9時、中道公園東綾瀬小学校 年1500円

葎葉(3601)6019
ピアノ 月2回・日時応相談 青戸地区センター 月3200円

熊谷090(7067)9683
リコーダー四重奏 月4回(木)9時、かつしかシンフォニーヒルズ 月2500円 福部080(2022)1408

水彩・油絵サークル(講師有り) 月3回(金)9時30分、亀有地区センター 月3千円 ☎黒川(3694)8595

白菊着付会 月3回(水)14時、堀切地区センター 月3千円 久保田070(5500)7761

男性料理(初心者歓迎) 第2(水)10時、ウィメンズパル 月1700円 ☎土井(3672)1246

写真・プロが優しく指導 第1(日)14時、かつしかシンフォニーヒルズ 年4千円 入会2千円 ☎小林(3696)0639

楽しい中国語 月2回(火)10時、立石地区センター 月2500円 岡崎090(3961)7852

つるし飾り人形布あそび 月3回(月)金13時、横山宅(書戸3丁目) 月3千円 横山(3690)5629

11月14日は 世界糖尿病デー

糖尿病に気を付けましょう

糖尿病やその疑いがある人は、全国で約2,000万人いるといわれています(平成28年厚生労働省「国民健康・栄養調査」)。
糖尿病を予防するために、まずはご自身の生活習慣を見直してみましょう。
【担当課】健康づくり課 ☎3602 - 1268

●糖尿病の症状
糖尿病は、血液中のブドウ糖が多い状態(高血糖)が続くことで、血管に障害が起こる病気です。
初めのころは自覚症状が少ないため、すぐに体調の変化に気が付きませんが、放っておくと全身にさまざまな合併症を発症します。
主な合併症
糖尿病網膜症(進行すると失明に)、糖尿病神経障害(進行すると下肢切断に)、糖尿病腎症(進行すると透析に)、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血、認知症、骨粗しょう症、歯周病など

●糖尿病予防・重症化予防のために
1日3回のバランスの取れた食事と、適度な運動を心掛けましょう。
糖尿病と診断された場合は、医師の指示に従い、治療を途中でやめないことが大切です。



world diabetes day
14 November
世界糖尿病デーの
ロゴマーク

参加者募集中!

かつしか健康チャレンジ

スマートフォンアプリを使い、連動している専用のウェブサイトにて個人の測定データを見ることができる参加型健康プログラムです。
歩数の計測などでポイントを集め、一定のポイントが貯まれば抽選で景品と交換できます。

【対象】
区内在住・在勤・在学の方120人程度

【ポイント付与期間】 令和2年2月29日(土)まで

【参加方法】
区ホームページからアプリの登録手順をご覧ください。右のQRコードからもアクセスできます。

【担当課】
地域保健課 ☎3602 - 1231




水元かわせみの里 フォトコンテスト 作品募集

区内に生息する生き物の写真を展示し、来場者の投票で入選作品を決定します。入選作品はポストカードにして後日販売します。詳しくは応募要項をご覧ください。【担当課】環境課

平成30年度入選作品



応募期間

12月14日(土)～令和2年1月13日(月・祝)(消印有効)

応募要項配布場所

水元かわせみの里(水元公園 8-3)
区ホームページからも取り出せます。

応募方法

応募要項裏面の応募票に写真を添えて持参か郵送(1人1点。応募作品は未発表の物に限ります)。

作品展示・投票期間

令和2年1月17日(金)～2月16日(日)

2月21日(金)に入選作品を水元かわせみの里および区ホームページで発表します。

入選者には賞状と記念品を差し上げます。また、入選作品に投票した方の中から抽選で40人に、投票した作品のポストカードを差し上げます。

応募・展示会場・問い合わせ

〒125-0034 水元公園 8-3

水元かわせみの里

☎3627-5201



区民農園利用者を募集します

土に親しみながら、野菜作りができます。

【対象】 **個人** 区内在住の方 1世帯1区画

団体 区内にある小・中学校、児童・高齢者・障害者施設など
1団体3区画以内

区内幼稚園・保育園には1団体2区画の優先利用区画があります。

【募集農園・区画数】 右表のとおり

※車ででの来園はできません

【利用期間】

令和2年3月1日～4年1月31日

【利用料(1区画)】 月額900円

種苗、肥料、用具などは自己負担。

【利用料の支払方法】

令和2年3月～3年2月分を前納(令和3年3月～4年1月分は3年2月に支払い)。

【利用料の減額】 個人利用で世帯員が次のいずれかに該当する場合や団体利用は、利用料を2割減額します。

- ▶ 身体障害者手帳1～3級をお持ちの方
- ▶ 愛の手帳1～3度をお持ちの方
- ▶ 精神障害者保健福祉手帳1・2級をお持ちの方

【申込方法】

往復ハガキに次の項目を書いて、11月29日(金)(消印有効)まで(多数抽選)。

個人 「区民農園」・希望農園名、代表者の住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号、家族構成(氏名・年齢)

団体 「区民農園」・希望農園名・希望区画数、施設の名称・所在地・電話番号・構成員の人数・内訳、代表者の氏名(フリガナ)

同一世帯・団体の重複申し込み・複数農園への申し込みは無効です。また現在、他の区民農園を利用している方の申し込みも無効です(令和2年1月に利用期間終了の農園利用者を除く)。

当選者は、本人確認できる物(運転免許証など)の提示が必要です。

【公開抽選】 12月11日(水)午後2時から、かつしかエコライフプラザ(立石1-9-1)で行います。抽選結果は、12月下旬から発送します。

【申し込み・担当課】 〒124-8555 葛飾区役所環境課 ☎5654-8239

農園名	住所	区画数	前回倍率
奥戸汐塚	奥戸3-25	47	4.39
高砂二丁目	高砂2-30	84	2.24
鎌倉二丁目	鎌倉2-14	90	1.99
鎌倉四丁目第一	鎌倉4-7	17	1.78
鎌倉四丁目第二	鎌倉4-22	19	1.21
柴又五丁目	柴又5-31	40	2.82
水元三丁目	水元3-2	79	1.58
水元四丁目第二	水元4-23	40	0.88
水元五丁目南※	水元5-1	54	2.35
西水元五丁目	西水元5-15	66	0.94

※水元五丁目南農園は農薬使用の制限があります。

東京理科大学学祭

理大祭で開催!

りーちゃんと一緒～3R体験～

【日時】 11月24日(日)午前10時～午後4時

【会場】 東京理科大学葛飾キャンパス講義棟
(新宿6-3-1)

駐車場はありません。公共の交通機関をご利用ください。

ペットボトルアートや3R(リデュース・リユース・リサイクル)に関するクイズなどを行います。参加者には、りー(Ree)ちゃんのデザイン入りティッシュやボールペンなどの景品、古本を差し上げます(無くなり次第終了)。

【問い合わせ】

東京理科大学葛飾地区理大祭実行委員会 ☎3609-6774



葛飾区ごみ減量・3R推進キャラクター
りー(Ree)ちゃん

会場内でフードドライブを行います

「食品ロス」削減を目的に、家庭で余っている食品を持ち寄り、福祉団体などに寄付する活動です。家庭で消費しない食品などがありましたらお持ちください。

【対象食品】

缶詰、レトルト食品、調味料、乾物、乳幼児用食品、飲料、健康食品などで、次の全てに該当する物

- ▶ 未開封の物
- ▶ 常温で保存可能な物
- ▶ 11月24日時点で賞味期限(要明記)が1カ月以上ある物
- ▶ 包装や外装が破損していない物
- ▶ 瓶詰めの食品でない物

【担当課】 リサイクル清掃課 ☎5654-8273

インフルエンザを予防しよう しっかり手洗い・咳エチケット

【担当課】 保健予防課 ☎3602-1238

冬になると、インフルエンザが流行します。予防のために、しっかりと手洗いや咳エチケットを心掛けましょう。「かからない」「うつさない」の姿勢が大切です。

インフルエンザの感染経路

感染した人がマスクをせずに咳やくしゃみをする、ウイルスが1～2メートル飛び、それを周囲の人が吸い込むことで感染します。感染した人が触ったドアノブなどに触れた手で目、鼻、口を触ることで感染します。

予防するために

▶ しっかり手洗い

手洗いはあらゆる感染症予防の基本です。せっけんをしっかりと泡立てて、30秒以上かけてしっかり洗いましょう。指先、爪や指の間、親指の周り、手首に汚れが残りがちなので、念入りに洗いましょう。

▶ 咳エチケット

咳・くしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口や鼻を押さえ、周囲の人から顔を背けましょう。

▶ 換気・湿度管理

ウイルスが室内に長くとどまらないように、小まめに窓を開けて換気をしましょう。ウイルスは乾燥した空気を好むため、加湿器を利用するなどして、適度な湿度(50～60%)を保ちましょう。

▶ 予防接種

予防には、ワクチン接種も有効です。ワクチンを接種することで、インフルエンザにかかっても重症化を防ぐ効果が期待されます。

▶ 日頃の体調管理

免疫力が弱っていると感染症にかかりやすくなる他、感染したときに症状が重くなってしまふ恐れがあります。普段から、十分な睡眠と栄養バランスの良い食事で体調を管理しましょう。

子育て・子ども



エコ工作体験

鉛筆の削りかすですでできた、おがくず粘土で工作します。
日11月20日(水)午後3時~5時
直接会場へ。会かつしかエ
コライフプラザ(立石1-
9-1) 対区内在住の小学
生 担リサイクル清掃課 ☎
(5654)8273

そうさく教室
イルミネーションク
リスマスツリー作り

日会左表のとおり対小学生
各日36人 担生涯学習課 ☎
(5654)8476

日程	会場
11/30(土)	新小岩学び交流館 (西新小岩4-33-10)
12/7(土)	水元学び交流館 (南水元2-13-1)

いずれも午前9時~正午。
直接会場へ(先着順)。

不登校について語ろう
親子カフェ

不登校やいじめなどさま
ざまなテーマで懇談しま
す。日11月30日(土)午前10時~正
午。直接会場へ。会亀有地
区センター(亀有3-26-
1)リリオ館7階 他主催
かつしか子ども・若者応援
ネットワーク 担生涯学習課
☎(5654)8475

ジュニア向け講座
葛飾雑煮を学ぶ会

食文化クイズの後に葛飾
伝統の雑煮を試食します。
日12月15日(日)午前10時~11

時50分対小学生と保護者20
人 方往復ハガキに「雑煮」、
参加者全員の住所・氏名
(フリガナ)・年齢・電話番
号を書いて、12月3日(火)必
着まで(多数抽選)。会申
担〒125-0063白鳥3-25-1
郷土と天文の博物館 ☎(3
838)1101

親子クッキング
おうちで楽しいクリ
スマス



日12月15日(日)午前10時~午
後0時30分 会亀有学び交流
館(お花茶屋3-5-6) 対
区内在住・在学の小学生と
保護者10組20人内ケーキ寿
司、白玉ポンチ費千円 方往
復ハガキに「親子クッキン
グ亀有・住所・参加者全員
の氏名(フリガナ)・学年・電
話番号を書いて、12月2日(月)
(必着まで)多数抽選。申担
〒124-8555葛飾区役所生涯学
習課 ☎(5654)8512

保育ママ写真展

日中働く保護者に代わり、
お子さんを預かる「保育マ
マ」の保育の様子を写真で
紹介します。
日11月24日(日)29日(金)午前
8時30分~午後5時(24日
は午前9時~正午、27日は
午後7時まで) 会区役所2
階区民ホール 担子育て支援
課 ☎(5654)8606

東京土建
秋の住宅まつり

住宅の相談の他、工作教
室や模擬店なども行います。
日11月17日(日)午前10時~午
後3時 会青戸平和公園(青
戸4-23-1) 会東京土建
葛飾支部 ☎(5698)12
61 担総務課

江戸川柴又河川敷
チューリップ花いつ
ぱい

新潟県五泉市から寄贈さ
れたチューリップの球根の
植栽を行います。
日11月24日(日)午前11時~正
午(荒天中止)。直接会場へ。
会江戸川河川敷(矢切の渡
し付近) 会葛飾の川をきれ
いにする会 ☎(6661)0
770 担環境課

銭湯で演歌を聴きま
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「つるぎ入浴事業」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17日(日)午後1~2時
直接会場へ(先着順)。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人程度内出演
/エンカペラG(男性アカ
ペラグループ) 担高齢者支
援課 ☎(5654)8259

まんだら出前寄席

日11月23日(土)祝受付
午後6時30分。開演/午後

催し



7時。直接会場へ(先着順)。
会鎌倉八幡神社社務所鎌倉
4-15-23 会80人程度内出
演/三遊亭圓雀師匠(落語
家他費500円) 会(社葛
飾区観光協会鎌倉支部 ☎(3
672)2046 担観光課

講座・講演会



立石図書館講演会
懐かしの昭和歌謡を
語る
日12月8日(日)午後2~4時
直接会場へ(先着順)。定30
人程度 立石一夫氏(ヒ
ロ1 研究者) 会立石図書
館(立石1-9-1) ☎(3
696)4451

銭湯ウォーク

立石界隈を散策し、最後
に銭湯に入ります。
日12月7日(土)正午~午後2
時 会集合/四ツ木駅。解散
/富の湯(立石2-19-6)
定30人程度(小学生以下は
保護者同伴) 費大人500
円、小学生以下250円(入
浴料含む) 方往復ハガキに
「銭湯ウォーク」・住所・氏
名(フリガナ)・年齢・電話
番号を書いて、11月28日(木)
(必着まで)同一住所の家
族は連名可。申担〒125-0062
青戸7-2-1 テクノプラ
ザかつしか内商工振興課 ☎
(3838)5559

犬のしつけ教室
愛犬が年老いたら

愛犬が高齢になっても、
幸せに暮らしていくための
ヒントをお話しします。
日12月15日(日)午前10時~正

午会健康プラザかつしか
(青戸4-15-14) 対区内在
住の犬を飼っている方、犬
を飼う予定の方50人(犬の
同伴不可) 師羽金道代氏(J
AHA認定家庭犬しつけイ
ンストラクター) 方11月18
日(月)午前8時30分から電話
で(先着順)。申担生活衛生
課 ☎(3602)1242

家族・支援者のための
依存症講座

日12月9日(月)午後2
~4時「家族の気持ちに軽
くなるアルコール依存症講
座」/川田隆裕氏(精神科
医)▽12月25日(水)午前10時
~正午「家族・支援者の関わ
り方の秘訣/薬物依存」/
伊波真理雄氏(精神科医)。
いずれも直接会場へ(先着
順)。会金町保健センター
(金町4-18-19) 対区内在
住の方、支援関係者の方各
日50人程度 担水元保健セン
ター ☎(3627)1911

人生にも役立つ
古武道の基本と護身
を学ぶ

区民大学単位認定講座。
合気柔術の講演や、模範
演技、簡単な受け身の体験
を行います。
日12月14日(土)午後1時30分
~4時 会東四つ木地区セン
ター(東四つ木1-20-4)、
真武館(東四つ木2-10-
15) 対区内在住・在学・在
勤の方40人 師近藤勝之氏
(大東流合気柔術本部長) 費
1000円 方往復ハガキかフ
ァクスに「古武道」・住所・
氏名(フリガナ)・年齢・電
話番号(ファクス番号)を書

事業承継セミナー
チェックリストで整
理する事業承継対策
の進め方

日12月9日(月)午後2~4時
会かつしかシンフォニーヒ
ルズ別館(立石6-33-1)
対区内小規模事業者の方50
人 師増子慶久氏(中小企業
診断士) 方電話かファクス
(事業承継セミナー)・会社
名・所在地・電話番号/参加者
名を記入して(先着順)。申問
東京商工会議所葛飾支部 ☎
(3838)5656 FAX(38
38)5657 担産業経済課

人権週間記念講演会

柔道から学んだこと
~強くやさしい社会をめざして~

ソウルオリンピック女子柔道銅メダリストの山口香さんが、オリ
ンピック出場などの経験を踏まえ、人権や夢についてお話しします。

日時 12月17日(火)午後2~4時
会場 ウィメンズパル(立石5-27-1)

【定員】 200人
【保育】 1歳以上就学前のお子さん6人
【その他】 手話通訳、要約筆記、磁気ループ(難
聴者の聞こえを支援する設備)あり。
【申込方法】 11月19日(火)午前8時から電話かフ
ァクス(「12月17日人権講演会」・氏名・住所・
電話番号(ファクス番号)・年齢、保育希望の方
はお子さんの名前と年月齢を記入)で(先着順)。
【申し込み】 はなしょうぶコール
☎6758-2222 FAX6758-2223
【担当課】 人権推進課



蜜ろう保湿クリーム作り

かつしか3Rサポーターの会企画講座。
蜂蜜を作る過程で不要になった蜜ろうを使って、無添加の
保湿クリームを作ります。

日時 12月14日(土)午後2~3時
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・在学の方20人
【費用】 400円
【持ち物】 小さめのフタ付きのケース
【申込方法】
往復ハガキに「クリーム」・住所・氏名(フリガナ)・電話
番号を書いて、11月27日(水)(必着)まで(多数抽選)。
【申し込み・担当課】
〒124-8555葛飾区役所リサイクル清掃課 ☎5654-8273

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、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。

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 申込方法 申込先 問い合わせ先 担当課

健康大学公開講座

区民大学単位認定講座。
 区内左表のとおり。直接会場へ(先着順)。健康プラザかつしか(青戸4・15・14)定各日100人程度
 健康づくり課 ☎(3602)1268

日程	内容・講師
11/25(月)	笑い与健康 【講師】 平井幸雄(三遊亭圓塾)氏(NPO法人「シニア大楽」講師)
12/4(水)	知って得する時間栄養学のはなし ～最適な食事のタイミングでさらに健康に!～ 【講師】 篠田粧子氏(首都大学東京大学院人間健康科学研究科教授)
12/9(月)	発酵食品はなぜ体によいのか? 【講師】 前橋健二氏(東京農業大学応用生物科学部醸造科学科教授)

いずれも午後1時30分～3時30分(25日は午後1時15分から)。

NPO専門講座
学んでみよう!働き方改革の現状と今後

ボランティア団体やNPOにおける勤務の基礎知識や働き方改革の概要、相談事例について学びます。
 日12月7日(土)午後1時30分～3時30分 亀有地区センター1(亀有3・26・1リリ才館7階) 対区内在住・在勤・在学の方、またはNPO活動や地域貢献活動を行っている方30人程度 師家村啓三氏(社会保険労務士) 方 電話かつしか・メール

55歳からの再就職応援セミナー

日12月11日(水)午前10時～正午 会テックノボラザかつしか(青戸7・2・1) 対55歳以上の方20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18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 ☎(5680)8765 担産業経済課

子どもを犯罪から守るまじわり活動 取組団体報告会

区民大学単位認定講座。PTAや地域の大人たちが、子どもを犯罪から守るために取り組んだ活動内容を報告します。取組団体のポスター展示も行います。
 日12月14日(土)午後2時～4時 会新小岩北地区センター(東新小岩6・21・1) 定100人 師中村政氏(千葉大学名誉教授) 他共催/子どもを犯罪から守るまじわり活動推進会 方往復ハガキかファクスに 報告 ☎・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号(ファクス番号)を書いて、12月4日(水)必着 まで多数抽選。申担 〒124・855 葛飾区役所生涯学

まちかど勉強会
西水元地域講演会
ハートフルコミュニケーション
ワークショップ
を結び聴きかた・伝えかた

小学2年生までのお子さんは「わくわく元気体操・バルーンアート」の体験もできます。
 日11月30日(土)午後2時～4時 直接会場へ(先着順)。会水元総合スポーツセンター(水元1・23・1) 定150人程度 師平松容見子氏(NPO法人ハートフルコミュニケーション) ション 副理事長 保 2歳以上就学前のお子さん20人 担西水元地区センター ☎(3607)2161

健康・介護予防
難病医療相談

神経難病専門医による医療相談です。
 日11月28日(木)午後2時～4時30分 会健康プラザかつしか(青戸4・15・14) 対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 方11月11日(月)午前9時から電話で(先着順)。申担保健予防課 ☎(3602)1274

家族介護者教室

自宅での体調管理をサポートする訪問看護について学びます。

骨密度検診・栄養指導

腕にエックス線を照射し骨密度を測定した後に、管理栄養士が栄養指導を行います(1時間30分程度)。
 日12月3日(火)午前9時～11時 午後1時～3時 会健康プラザかつしか(青戸4・15・14) 対区内在住18歳以上で、平成31年4月以降に骨密度検診を受診していない方60人 費1120円 方11月18日(月)午前8時30分から電話で(先着順)。申担健康づくり課 ☎(3602)1268

認知症サポーター スキルアップ講座

認知症当事者への理解を深め、事例を交えながら対応方法を学びます。
 日12月7日(土)午後2時～3時30分 定30人 会申高齢者総合相談センター堀切(堀切2・66・17) ☎(3697)7815

介護予防教室
いつまでも健康
栄養のお話 & 介護予防体操

日11月28日(木)午後2時～3時30分 会お花茶屋地区センター(お花茶屋2・1・12) 対区内在住65歳以上の方30人 師大村真緒氏(管理栄養士) 方11月18日(月)午前9時から電話で(先着順)。申高齢者総合相談センター堀切 ☎(3697)7815 担高齢者支援課

もの忘れ相談会

最近物忘れがひどくなった方や、認知症の相談をしたい方などの悩みに専門医が応じます。
 日12月10日(火)午後3時30分

高次脳機能障害や失語症のある方またはご家族の方のための相談会

日常生活での困りごとについて、職員が相談に応じます。
 日12月11日(水)午後1時～4時 対高次脳機能障害や失語症のある方、その家族5人 方11月18日(月)午前9時から電話で(先着順)。会申担地域活動支援センター(堀切3・34・1ウエルピアかつしか) ☎(5698)1336

健康寿命を伸ばす体操
自分の血管を守る運動
ができていますか

日11月30日(土)午後2時～3時 会堀切地区センター(堀切3・8・5) 定60人 師藤畑涼帆氏(イムス葛飾ハートセンター理学療法士) 方11月16日(土)午前9時から電話かメール(健康寿命・住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で(先着順)。申問 イムス葛飾ハートセンター 医療連携室 ☎(3694)8146 担keiheart@ims.jp 担地域保健課

心の健康講演会
カサンドラ症候群を
考える

強いこだわりや被害妄想などの傾向がある方の家族が抱える問題、カサンドラ症候群について学びます。
 日11月23日(土)祝午後2時～4時。直接会場へ(先着順)。会かつしかシンフォニーヒルズ別館(立石6・33) 定50人 師原島陽一氏(産業カウンセラー) 費千円 問NPO法人心のつばめ会事務局(竹内) ☎080(3481)7943 担保健予防課

四つ木会場

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。)

日12月9日(月)午後1時30分～3時 会奥戸くつろぎの郷(奥戸3・25・1) 定30人 師高田幸氏(トリーツ訪問看護ステーション) 新小岩所長 方11月18日(月)午前9時から電話で(先着順)。申高齢者総合相談センター奥戸 ☎(5670)5212 担高齢者支援課

日12月9日(月)午後1時30分～3時 会奥戸くつろぎの郷(奥戸3・25・1) 定30人 師高田幸氏(トリーツ訪問看護ステーション) 新小岩所長 方11月18日(月)午前9時から電話で(先着順)。申高齢者総合相談センター奥戸 ☎(5670)5212 担高齢者支援課

日12月11日(水)午後1時～4時 対高次脳機能障害や失語症のある方、その家族5人 方11月18日(月)午前9時から電話で(先着順)。会申担地域活動支援センター(堀切3・34・1ウエルピアかつしか) ☎(5698)1336

日12月11日(水)午後1時～4時 対高次脳機能障害や失語症のある方、その家族5人 方11月18日(月)午前9時から電話で(先着順)。会申担地域活動支援センター(堀切3・34・1ウエルピアかつしか) ☎(5698)1336

日11月30日(土)午後2時～3時 会堀切地区センター(堀切3・8・5) 定60人 師藤畑涼帆氏(イムス葛飾ハートセンター理学療法士) 方11月16日(土)午前9時から電話かメール(健康寿命・住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で(先着順)。申問 イムス葛飾ハートセンター 医療連携室 ☎(3694)8146 担keiheart@ims.jp 担地域保健課

日11月28日(木)午後2時～3時30分 会お花茶屋地区センター(お花茶屋2・1・12) 対区内在住65歳以上の方30人 師大村真緒氏(管理栄養士) 方11月18日(月)午前9時から電話で(先着順)。申高齢者総合相談センター堀切 ☎(3697)7815 担高齢者支援課

日12月7日(土)午後2時～3時30分 定30人 会申高齢者総合相談センター堀切(堀切2・66・17) ☎(3697)7815

日12月20日(金)午後2時～3時30分 会高齢者総合相談センター東四つ木(東四つ木602)1274

最近物忘れがひどくなった方や、認知症の相談をしたい方などの悩みに専門医が応じます。
 日12月10日(火)午後3時30分

日12月9日(月)午後1時30分～3時 会奥戸くつろぎの郷(奥戸3・25・1) 定30人 師高田幸氏(トリーツ訪問看護ステーション) 新小岩所長 方11月18日(月)午前9時から電話で(先着順)。申高齢者総合相談センター奥戸 ☎(5670)5212 担高齢者支援課

日12月11日(水)午後1時～4時 対高次脳機能障害や失語症のある方、その家族5人 方11月18日(月)午前9時から電話で(先着順)。会申担地域活動支援センター(堀切3・34・1ウエルピアかつしか) ☎(5698)1336

日12月11日(水)午後1時～4時 対高次脳機能障害や失語症のある方、その家族5人 方11月18日(月)午前9時から電話で(先着順)。会申担地域活動支援センター(堀切3・34・1ウエルピアかつしか) ☎(5698)1336

日11月30日(土)午後2時～3時 会堀切地区センター(堀切3・8・5) 定60人 師藤畑涼帆氏(イムス葛飾ハートセンター理学療法士) 方11月16日(土)午前9時から電話かメール(健康寿命・住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で(先着順)。申問 イムス葛飾ハートセンター 医療連携室 ☎(3694)8146 担keiheart@ims.jp 担地域保健課

日11月28日(木)午後2時～3時30分 会お花茶屋地区センター(お花茶屋2・1・12) 対区内在住65歳以上の方30人 師大村真緒氏(管理栄養士) 方11月18日(月)午前9時から電話で(先着順)。申高齢者総合相談センター堀切 ☎(3697)7815 担高齢者支援課

日12月7日(土)午後2時～3時30分 定30人 会申高齢者総合相談センター堀切(堀切2・66・17) ☎(3697)7815

日12月20日(金)午後2時～3時30分 会高齢者総合相談センター東四つ木(東四つ木602)1274

最近物忘れがひどくなった方や、認知症の相談をしたい方などの悩みに専門医が応じます。
 日12月10日(火)午後3時30分

広告 内容については広告主にお問い合わせください。



埼玉・千葉方面がつながる MIRAI WAY
小松川JCT 開通!
 (②埼玉方面 ↔ ⑦千葉方面)
2019.12.1(日) 17:00
 開通に伴い小松川出口(下り)の通行止があります

詳しくはホームページで 首都高 小松川JCT 検索

ひと・まち・くらしをネットワーク 首都高速道路株式会社

(7)

健康部(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
 新小岩保健センター ☎3696-3781 西新小岩4-21-12
 水元保健センター ☎3627-1911 東水元1-7-3

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	3人程度	保育士の資格を有する方	令和2年1月1日～3月31日	月～土曜日のうち週4～5日・週30時間勤務 午前8時30分～午後5時15分(勤務曜日・時間は採用園による)	月額149,500円 交通費・有給休暇あり。 健康保険・厚生年金・雇用保険加入。	12月13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。	12月16日(月)に書類選考・面接。	〒124-8555 葛飾区役所保育課(区役所7階707番) ☎5654-8267
区立保育園 短時間保育士 乳幼児の保育業務	5人程度			月～金曜日 午前7時15分～午後3時または正午～午後8時30分の間で6時間(勤務時間は採用園による)	月額175,800円 交通費・有給休暇あり。 健康保険・厚生年金・雇用保険加入。			
区立保育園 保育補助 朝と夕方の1日2回の勤務	10人程度	資格不問	月～土曜日 午前7時15分～午後8時30分の間で週29時間以内(勤務曜日・時間は採用園による)	時給1,080円 交通費・有給休暇あり。 週20時間以上勤務の場合は健康保険・厚生年金・雇用保険加入。	市販の履歴書を持参か郵送。郵送の場合は封筒に「臨時職員登録希望」と記入。	履歴書を提出した時点で登録となり、必要に応じて電話で連絡します。		
【臨時職員】 区立保育園 調理補助 保育園での給食調理補助業務	5人程度	月～金曜日のうち週3～5日・週28時間以内 ▷月曜日 午前8時30分～午後5時15分 ▷火～金曜日 午前9時～午後3時(勤務曜日・時間は採用園による)	時給1,030円 交通費あり。 週20時間以上勤務の場合は雇用保険加入。					
【臨時職員】 区立保育園 保育補助 園児の着替えや食事の補助、おもちゃ交換など、保育全般の補助的業務	登録制	平成31年4月1日現在15歳以上の方	1カ月単位の契約(最長6カ月)	月～金曜日のうち週3～5日 午前8時30分～午後5時15分 希望の曜日・時間は応相談。	時給1,050円(保育士の資格を有する場合は時給1,150円) 交通費あり。 週20時間以上勤務の場合は雇用保険加入。	市販の履歴書を持参か郵送。郵送の場合は封筒に「臨時職員登録希望」と記入。	履歴書を提出した時点で登録となり、必要に応じて電話で連絡します。	
【アルバイト】 ごみ収集作業員	若干名	平成31年4月1日現在18歳以上の方(高校生不可)	12月上旬～令和2年1月上旬	区の指定する日(週6日以内) 午前7時40分～午後4時25分	日額9,910円	市販の履歴書を11月25日(月)までに持参か郵送。	書類選考の上、面接(面接日は後日お知らせします)。	〒124-8555 葛飾区役所 清掃事務所(区役所敷地内) ☎3693-6113

休日応急診療

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 ☎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)

平日夜間子どもクリニック(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(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
11/17	新葛飾ロイヤルクリニック	内	堀切2-66-17	3697-8333
	遠藤医院	内、小	柴又3-12-18	3607-1636
	矢作クリニック	内	新宿2-2-14	3607-2516
	大山クリニック	内、消、循、小	堀切1-41-9	3692-1314
	南塚医院	内、循、胃	東新小岩4-3-3	5698-3688
	黒木整形外科内科クリニック	整、内、外、放、リハ	細田3-29-15	3672-9611
11/23	阿久津医院	内	高砂2-30-21	3659-1123
	ヴィナシス金町内科クリニック	内、胃	金町6-2-1-2F	5876-9416
	茅野外科内科	内、外	西亀有2-37-3	3602-0357
	おぎわら耳鼻咽喉科クリニック	耳鼻咽、気、小	柴又1-4-10	3627-3341
	佐久間医院	耳鼻咽	東新小岩1-7-10	3694-3811
ひきふね整形外科クリニック	整、リハ	四つ木5-11-10	5698-7030	
11/24	東立病院	内	立石6-38-13	3693-1515
	栗原医院	内、小、皮	新小岩2-21-21	5607-1088
	渡辺昭医院	内、胃	新小岩2-1-21	3651-6500
	立石中央クリニック	内、消内、乳外、肛外、小	立石7-3-4	5672-2225
	茅野外科内科	内、外	西亀有2-37-3	3602-0357
協立整形	整、内	白鳥3-13-13	3602-5261	

◆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
11/17	岡田歯科	西新小岩3-40-16	3697-6666
	細谷歯科医院	水元3-17-15	3609-8848
11/23	こいづみデンタルクリニック	西新小岩1-4-7	5875-6480
	関根歯科医院	東水元1-16-17	3627-4582
11/24	山田歯科医院	西新小岩4-27-11	3691-1845
	水元歯科	水元4-19-12	3600-1989

◆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
11/17	しろくま整骨院	立石4-30-10	3696-4690
	ウオチ接骨院	東水元1-11-8	5660-4080
11/23	ロイヤル整骨院	お花茶屋2-1-4	3604-3354
	三浦接骨院	細田5-10-9	3673-6598
11/24	丸山接骨院	青戸5-20-12	3601-8223
	北原接骨院	西新小岩4-2-5	3692-8129

◆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
11/17	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	3694-0435
	ハブ薬局	柴又1-29-8	5648-6861
11/23	くるみ薬局	西亀有2-24-11	5680-9180
	ミツワ薬局柴又店	柴又1-5-14	3627-3486
	なの花薬局金町店	金町6-2-1-2F	3609-8301
11/24	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	3694-0435
	しらとり薬局	白鳥3-12-1	3604-8267
	吉田薬局	新小岩2-30-1	3651-7162

健康食育フェア2019

健康づくり、食育、糖尿病予防をテーマに、皆さんの健康づくりを応援します。お子さんが楽しめるコーナーもあります。

【担当課】健康づくり課 ☎3602-1268

日時 11月24日(日)午前10時～午後3時

会場 健康プラザかつしか(青戸4-15-14)

車での来場はご遠慮ください。

健康づくり推進員と一緒に体験

- ▶ かつしかはつらつ体操 ▶ 気功 ▶ 輪投げ ▶ レクダンス
- ▶ ロコモ度テスト(立つ・歩く・座るなどの移動機能の確認) ▶ 練功

楽しく食育体験

保育園、小・中学校、東京聖栄大学、企業などによる食育体験クイズ・ゲーム、食育活動のパネル展示など

糖尿病予防

葛飾区医師会・歯科医師会・薬剤師会による糖尿病予防に関するコーナー、パネル展示、健康チェック、管理栄養士による糖尿病に関する講演

ピンクリボンコーナー

アロマせっけんづくり、乳房触診モデル体験

その他

はみがきシアター(お子さんを対象とした歯みがき教室)、指圧・つぼ押し体験(先着80人)、障害者福祉施設による焼き菓子の販売、肉まんなどの販売、親子カフェ、バンド演奏、バルーンアート



葛飾元気野菜を使ったクッキー教室

【時間】午前10時～正午。直接会場へ(先着順)。

【対象】4歳～小学6年生のお子さん32人(開場前に並ぶ場合、未就学児は保護者同伴。会場に入れるのはお子さんのみ)

【費用】100円

非常時にも役立つパッククッキング教室

ポリ袋に食材を入れ、湯せんで加熱調理するパッククッキングを実演します。

【時間】午後2時～2時45分

【対象】15歳以上の方32人

【申込方法】午後1時40分から会場にて受け付け(先着順)。

会場内でフードドライブを実施します

フードドライブとは「食品ロス」削減を目的に、家庭で余っている食品を持ち寄り、福祉団体や施設などに寄付するボランティア活動です。

対象食品は4面左下をご覧ください。

【問い合わせ】リサイクル清掃課 ☎5654-8273

おうちで作ろう! 元気食堂メニュー

【担当課】健康づくり課 ☎3602-1268



かぼちゃサラダ

かぼちゃの収穫のピークは夏ですが、貯蔵することで甘みが増すので、食べ頃は秋から冬です。皮につやがあるものや、カットしてあるものは果肉の色が濃いものがおすすめです。

【材料】2人分

- かぼちゃ 1/4個
- きゅうり 1/10本
- 玉ねぎ 小1/10個
- サラダ菜 4枚
- ミントマト 2個
- ▶ マヨネーズ 大さじ1
- ▶ コショウ 少々
- ▶ ヨーグルト 大さじ1/2

ポイント

食塩相当量はわずか0.1gですが、かぼちゃの甘みとヨーグルトの酸味で、おいしく食べられます。かぼちゃは「冬至に食べると病気知らず」と言われるほど栄養価が高く、ビタミンAやC・Eなどが多く含まれています。

【作り方】

- ① かぼちゃは種と皮を取り除き3センチ角に切る。
- ② きゅうりは半月切り、玉ねぎはみじん切りにし、塩もみ(分量外)をして水にさらしておく。
- ③ ①のかぼちゃを電子レンジで蒸し(600Wで5分)、フォークでつぶす。
- ④ ②③とAの調味料を加え混ぜ合わせる。
- ⑤ 皿にサラダ菜を敷き、その上に④を盛り、ミニトマトを半分にとって添える。

【栄養成分表示】1人分

エネルギー96kcal たんぱく質1.5g 脂質4.8g 炭水化物12.1g 食塩相当量0.1g

献立作成：東京聖栄大学

「かつしかの元気食堂」キャンペーンのご案内

かつしかの元気食堂とは、栄養バランスの良いメニューや野菜たっぷりメニューを選べる、塩分を控える注文ができるなど、健康的な食のサービスを提供する飲食店です。令和元年10月末現在、計103店舗を認定しています。11月30日(土)までお得なキャンペーンを実施中です。認定店舗など、詳しくは区ホームページをご覧ください。



広告 内容については広告主にお問い合わせください。

第8回区民講演会 主催:公益社団法人 葛飾区歯科医師会 後援:葛飾区
12月1日(日) 於:テックプラザかつしか大ホール
 開場13時30分 開演14時
ウィンブルドン風に誘われて
 講師: 沢松奈生子 東レパンパシフィックテニス2019大会アンバサダー
 ワールドマスターズゲームズ2021関西組織委員会評議員

プロのキャリアを通して、10年間にわたり世界ランキングトップ30位台以内を維持し、四大大会は「34大会」本戦にストレートイン、WTA女子プロテニスツアーでシングルス自己世界最高ランキング14位、シングルス優勝4回を挙げた。アジア大会日本代表、国際対抗戦フェドカップ日本代表などを長きにわたり務めた。オリンピックは1992年バルセロナと1996年アトランタの2度出場。現在は、テニス解説者・スポーツコメンテーター。テレビでは、TBS系の朝のニュース番組「あさチャン」MBSの人気番組「ちんぷいぷい」にレギュラー出演のほか番組出演多数。東レパンパシフィック・オープン・テニスでは大会アンバサダー、またワールドマスターズゲームズ2021関西大会の評議員を務める。

住所、氏名、年齢、電話番号を記入して FAX/ハガキで事前の申し込みが必要です
 葛飾区歯科医師会 ☎125-0062 葛飾区青戸7-1-20 FAX 3690-4700
 ホームページ: <http://www.katsushika-da.com>

あなたも准看護師・看護師になりませんか
准看護師・看護師は社会に生涯貢献できる価値ある資格です。

准看護師課程(昼間2年間 男女共学)
 受験資格は中卒以上の学歴で受験できます。修学期間は2年間で各都道府県が実施する資格試験を受験し、合格後免許証が交付されます。
 入学試験日 **令和2年1月18日(土)**

看護師課程(夜間3年間 男女共学)
 受験資格は准看護師免許所有者のみが対象です。学歴が中卒の准看護師は3年間の実務経験証明書の提出が必要です。国家試験を受験し、合格後免許証が交付されます。
 入学試験日 **令和2年1月25日(土)**

葛飾区医師会附属看護専門学校
 葛飾区四つ木1-6-5 (京成線四ツ木駅徒歩4分) お問い合わせ先 ☎03-3691-3635

葛飾区医師会 葛飾区立石5-15-12
 Tel.☎03-3691-8536
<http://www.katsushika-med.or.jp>

