区民相談 12月分

相談に関する資料があればお持ちください。

区民相談室（区役所2階209番）
☎5654 - 8612～5
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	区民相談室	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。☎5654 - 8612～5
	12/2・16(月)　午後1時30分～4時30分	金町地区センター	
	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	新小岩北地区センター	
電話法律相談	12/5(木)　午後1時10分～4時30分（外出が困難な方対象）		
不動産取引相談	12/10・24(火)　午後1時～3時50分	区民相談室	
登記・測量相談	12/19(木)　午後1時～3時45分		
遺言書・遺産分割協議書の書き方相談	12/3・17(火)　午後1～4時		
税金相談	水曜　午前10時～午後3時40分		
成年後見センター出張相談	12/10・24(火)　午前10時～正午		☎5672 - 2833
人権身の上相談	12/13(金)　午前10時～午後3時	区民相談室	予約は必要ありません。直接お越しください。☎5654 - 8612～5
行政相談	12/26(木)　午後1～4時		
建築・リフォームなんでも相談	12/6・20(金)　午後1～4時		
年金・社会保険・労働問題相談	12/12(木)　午後1～4時		
青少年の生活相談	12/2・16(月)　午後1～4時		
	12/9・23(月)　午前10時～午後4時		
住宅修繕相談	月～金曜　午前8時30分～午後5時		
区政・一般相談			
交通事故相談	月～金曜　午前8時45分～午後5時		☎5654 - 8616
福祉サービス苦情調整	金曜　午後1時30分～3時30分	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）	
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）	
健康に関する相談	月～金曜　午前8時30分～午後8時	健康ホットラインかつしか（電話相談のみ）☎3602 - 1244	
患者からの医療相談	月～金曜 午前9時～午後5時	患者相談窓口（電話相談のみ）☎3602 - 1226（専用）	
手話相談	月～金曜　午前9時～午後5時	FAX5698 - 1531	障害福祉課（区役所2階201番）
ピアカウンセリング相談	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。	☎5654 - 8628 FAX5698 - 1531	
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	
消費生活相談	月～金曜 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	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	
就職相談あっせん	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）		

中小企業経営相談	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
中小企業経営訪問相談	月～金曜　午前10時～午後5時	
創業・起業相談会	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	新小岩創業支援施設（要電話予約）☎3838 - 5556
NPO活動に関する相談	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。	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
	出張相談　12/18(水) 午後1時30分～4時	亀有地区センター（直接会場へ）
教育相談	月～金曜　午前9時～午後5時 来所は要電話予約	☎5668 - 7603　総合教育センター
いじめ相談		☎5668 - 7608
子どもの相談　総合	月～土曜　午前8時30分～午後5時	☎3602 - 1386　子ども総合センター
子どもの相談　発達	月～金曜　午前8時30分～午後5時	☎3602 - 1388
子どもの相談　妊娠・出産どうしようコール	月～金曜　午前8時30分～午後5時	☎3602 - 1391（専用）
子どもの相談　児童虐待通報	月～土曜　午前8時30分～午後5時	☎3602 - 1389（専用）
若者相談【対象】ひきこもりやさまざまな悩みを持つおおむね15～39歳	12/3(火)　午前10時～午後5時	高砂北集い交流館　予約専用電話（要電話予約）☎6823 - 1848
	12/10(火)　午前10時～午後5時	堀切地区センター
	12/17(火)　午前10時～午後5時	亀が岡集い交流館
	12/27(金)　午前10時～午後4時	区民相談室
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
女性に対する暴力相談	月・木曜　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	
外国人の入国・在留・帰化・就労など手続き相談（日本語対応）	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。	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
外国人生活相談 ForeignResident's AdvisoryDesk 外国人生活咨询室	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	

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　◈道川090（1858）2819（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

会員募集

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　☎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）6709

ストレッチ・太極拳　(土)13時30分～　シニア活動支援センター他　月2500円　入会千円　◈佐々木080（5655）3080

健康グラウンドゴルフ　(火)(金)(日)9時～　中道公園・東綾瀬小学校　年1500円　☎葭葉（3601）6019

ピアノ　月2回・日時応相談　青戸地区センター他　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（青戸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

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

◉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。

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で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