



新型コロナウイルス感染症特集

給付金・相談などを活用ください

緊急事態宣言が5月31日(日)まで延長されました

特別定額給付金の申請が始まります

5月中旬以降、区から各世帯の世帯主に申請書類を郵送します。申請書類が届き次第、同封のご案内(記入方法)を確認の上、ご申請ください。広報かつしか5月25日号においてもお知らせします。

なお、オンライン申請は5月8日から受け付けを開始しています。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

【給付対象者】令和2年4月27日時点で葛飾区に住民登録のある方

【給付額】対象者1人につき10万円

【問い合わせ】葛飾区特別定額給付金コールセンター

☎03-5654-7131

毎日/午前8時30分～午後5時

給付金を装った詐欺にご注意ください

区役所や総務省などが給付のためにATMの操作や手数料の振り込みを求めることは絶対にありません。

国や東京都の給付金などを活用ください

持続化給付金

1カ月の売上が前年同月比で50%以上減少した事業者、法人200万円、個人事業者100万円を給付します。

【問い合わせ】持続化給付金事業コールセンター

☎0120-115-570(毎日/午前8時30分～午後7時)

東京都感染拡大防止協力金

都の要請に応じて休業・短縮営業などを実施した事業者、50万円または100万円を給付します。

【問い合わせ】東京都緊急事態措置等・感染拡大防止協力金相談センター

☎03-5388-0567(毎日/午前9時～午後7時)

雇用調整助成金

休業や教育訓練を実施した事業者、休業手当または賃金などの一部を助成します。

【問い合わせ】雇用調整助成金コールセンター

☎0120-60-3999(毎日/午前9時～午後9時)

区の対応について(5月7日現在)

今後の国や東京都の動向などにより、変更する場合があります。最新情報は区ホームページをご覧ください。はなしょうぶコール(☎03-6758-2222)へお問い合わせください。

▶文化・福祉・地域コミュニティ施設など

5月31日(日)まで休館および利用の一部を休止しています。詳しくは2面をご覧ください。

▶区立小・中学校、区立幼稚園、特別支援学校

5月31日(日)まで臨時休業しています。

▶保育施設・学童保育クラブ

5月31日(日)まで通常保育を停止し、休園しています。

▶区立公園・児童遊園

複合遊具や滑り台などの利用を禁止しています。

区役所・区民事務所の夜間延長窓口および休日開庁窓口を当面の間休止します

▶夜間延長窓口(毎週水曜日)の休止日 5月20日(水)・27日(水)

▶休日開庁窓口(月1回)の休止日 5月24日(日)

窓口に行かずに郵送などのできる手続きもあります。窓口に来る前にまずは電話でお問い合わせください。

【問い合わせ】はなしょうぶコール ☎03-6758-2222

区内感染者数 **130人**(5月7日発表)

外出を控え、手洗い、咳エチケットなどの感染予防を継続してください。



▲感染者発生状況

新型コロナウイルス関連健康相談

●帰国者・接触者電話相談センター

咳や発熱、強いだるさなどがある方はご相談ください。

葛飾区 ☎03-3602-1376

月～金曜日(祝日を除く)
午前8時30分～午後5時15分

東京都 ☎03-5320-4592

月～金曜日は午後5時～翌午前9時、土・日曜日と祝日は終日

●新型コロナウイルス感染症相談電話

上記に該当しない場合の健康相談に応じます。

葛飾区 ☎03-3602-1399

月～金曜日(祝日を除く)
午前8時30分～午後5時15分

保健センター(7面上欄参照)でも相談に応じます。

東京都 多言語による相談(日・英・中・韓)

☎0570-550571

(ナビダイヤル)
毎日(午前9時～午後10時)

聴覚障害のある方など

FAX 03-5388-1396

厚生労働省 ☎0120-565653

(フリーダイヤル)
毎日(午前9時～午後9時)

新型コロナウイルス 経済・生活支援相談

家計が苦しいなど生活のことでお悩みの方へ

自立相談支援窓口

新型コロナウイルス感染症の影響を含め、生活困窮となった方
 はご相談ください。


住居確保給付金について

再就職などに向けた支援として、家賃相当額(上限あり)を家主に
 支給します。支給要件など、詳しくはお問い合わせください。

【問い合わせ】 自立相談支援窓口 ☎03-5654-8625

休業や失業などで減収し、生活資金にお困りの方へ

緊急小口資金等の特例貸付

特例の貸付制度です。要件や申請方法など、詳しくは
 葛飾区社会福祉協議会ホームページをご覧ください。


【問い合わせ】 葛飾区社会福祉協議会 ☎03-5698-2457
 厚生労働省 ☎0120-46-1999

事業活動に影響を受けている区内中小企業・小規模事業者へ

新型コロナウイルス対策緊急融資(9月30日(水)まで)

事業者に対し資金繰りを支援します。予約の上、面談が必要です。
 詳しくはお問い合わせください。

【問い合わせ】 産業経済課 ☎03-3838-5556

税や保険料の納付にお困りの方へ

税・保険料の納付相談

①特別区民税・都民税

【問い合わせ】 税務課 ☎03-5654-8280

②国民健康保険料、後期高齢者医療保険料

【問い合わせ】 国保年金課 ☎03-5654-8213

③介護保険料

【問い合わせ】 介護保険課 ☎03-5654-8249

上記①～③のうち収納対策課所管分

【問い合わせ】 収納対策課 ☎03-5654-8174

④国税

【問い合わせ】 葛飾税務署 ☎03-3691-0941

⑤国民年金保険料

【問い合わせ】 葛飾年金事務所 ☎03-3695-2181

国や東京都の新型コロナウイルス関連情報

▷ 国の経済対策をはじめとする緊急対応策
 などの情報 (首相官邸ホームページ)



▷ 東京都新型コロナウイルス感染症
 支援情報ナビ



●東京都緊急事態措置等・感染拡大防止協力金相談センター
 ☎03-5388-0567 (毎日/午前9時～午後7時)

施設の休館および施設利用の一部休止

緊急事態宣言の延長を受け、5月31日(日)まで下表の施設を休館・休止します。

施設名	内容	問い合わせ	施設名	内容	問い合わせ
図書館(リリオ亀有図書サー ビスカウンターを含む)	休館(中央・立石図書館以外6月 1日(月)は通常休館)	中央図書館 ☎03-3607-9201	上千葉砂原公園(ふれあい・ 引き馬コーナー・交通遊具)	利用を休止	公園管理所 ☎03-3694-2474
体育施設	休館	奥戸総合スポーツセンター体育館 ☎03-3691-7111	新宿交通公園(ミニSL・鉄道 資料室・バス展示・交通遊具)		
地区センター(別館含む)・集 い交流館・学び交流館・憩い 交流館	休館	地域振興課 ☎03-5654-8235	北沼公園 (ムーンウォーカー・交通遊具)		
勤労福祉会館	休館	産業経済課 ☎03-3838-5556	男女平等推進センター (図書資料室を含む)	利用を休止(各種相談のみ実施)	男女平等推進センター ☎03-5698-2211
かつしかエコライフプラザ リサイクルセンター	休館	リサイクル清掃課 ☎03-5654-8273	シニア活動支援センター	利用を休止(ワークスかつしか のみ利用可能)	シニア活動支援センター ☎03-5698-6201
郷土と天文の博物館	休館(6月1日(月)は通常休館)	郷土と天文の博物館 ☎03-3838-1101	かつしかボランティアセン ター	利用を休止(窓口業務のみ実施)	福祉管理課 ☎03-5654-8244
絵と言葉のライブラリー ミッカ	休館	政策企画課 ☎03-5654-8108	ウェルピアかつしか内喫茶 コーナー(ミモザ)	利用を休止	障害者施設課 ☎03-5698-1336
科学教育センター (未来わくわく館)	休館	指導室 ☎03-5654-8573	障害者就労支援センター	毎週水曜日の夜間開所(午後5 時15分～7時)を休止	障害福祉課 ☎03-3695-2224
葛飾区伝統産業館	休館(6月1日(月)・2日(火)定休)	産業経済課 ☎03-3838-5554	地域型児童館	休館	育成課 ☎03-5654-8293
寅さん記念館・山田洋次ミ ュージアム・山本亭	休館	寅さん記念館 ☎03-3657-3455	基幹型児童館・子ども未来 プラザ	休館(母子健康手帳およびマ タニティパスの交付は実施)	子ども家庭支援課 ☎03-5699-1224
水元かわせみの里	休館	水元かわせみの里 ☎03-3627-5201	金町子どもセンター	利用を休止(子育てに関する相 談は受付可能)	子ども家庭支援課 ☎03-6240-7591
金魚展示場	休館	公園課 ☎03-3693-1777	子育てひろば いろは、親 子カフェアリス	利用を休止(土曜日の母子健康手 帳の交付、育児相談は受付可能)	子育て支援課 ☎03-5654-8297
静観亭	利用を休止(窓口業務のみ実施)	静観亭 ☎03-3693-6636	子育てひろば(いろはを除 く)・親子ひろば	利用を休止	教育総務課 ☎03-3826-8655
和楽亭		和楽亭 ☎03-5670-3515	小・中学校、旧学校におけ る施設(体育館、校庭など) の貸し出し	利用を休止(遊び場開放・スポ ーツ開放も含む)	
にいじゅくプレイパーク	遊びの基地のみ休止	地域教育課 ☎03-5654-8482	かつしかシンフォニーヒル ズ・かめありリリオホール	利用を休止(電話受付(午前10 時～午後6時)のみ実施)	かつしかシンフォニーヒルズ ☎03-5670-2222
水元スポーツセンター公園 子ども動物広場	休館		区役所2階旅行コーナー (近畿日本ツーリスト)	休止	地域振興課 ☎03-5654-8231

事業の延期・中止について

延期 健康診査・がん検診など

区が例年6月から実施している健康診査・がん検診などを延期します。

▶ 特定健康診査について

【担当課】 国保年金課 ☎03-5654-8173

▶ その他の健康診査・がん検診などについて

【担当課】 健康づくり課 ☎03-3602-1268

延期 合同水防訓練

区が例年5月に実施している合同水防訓練を延期します。

【担当課】 調整課 ☎03-5654-8374

中止 子ども区議会

12月25日に予定していた「子ども区議会」を中止します。

【担当課】 すぐやる課 ☎03-5654-8448

ベビーシッター利用支援事業を開始します

東京都の認定を受けたベビーシッター事業者の利用料の一部を
 補助します。

【対象】

新型コロナウイルス感染拡大による保育所などの臨時休園など
 に伴い、区から登園自粛要請を受けたものの、仕事を休むこと
 が困難な保護者(緊急事態保育を実施していない場合のみ)

【自己負担額】

1時間150円(別途、入会金・交通費などが必要な場合あり)

【申請方法】

事前に電話でお問い合わせください。詳しくは区ホームペ
 ージをご覧ください。

【申請・担当課】

子育て支援課(区役所4階401番) ☎03-5654-8277





(3)

DVや虐待・心身の不調などの相談窓口

新型コロナウイルスの感染拡大に伴う生活不安・ストレスなどから、DVや虐待などの増加や深刻化が懸念されています。困ったときは一人で悩まず、まずは相談してください。

◇女性に対する暴力(DV)相談

夫や恋人からの暴力について専門の相談員が応じます。

▶男女平等推進センター ☎03 - 5698 - 2211

月・木曜日 午前10時～午後5時(要電話予約)

▶DV相談+(プラス) ☎0120 - 279 - 889

毎日(24時間対応)

その他、メールなどでの相談もできます。詳しくは、DV相談+(プラス)ホームページをご覧ください。

<https://soudanplus.jp/>



◇児童虐待の相談

▶子ども総合センター ☎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

毎日(24時間対応)

◇心や身体の不調などの相談

▶健康ホットラインかつしか

☎03 - 3602 - 1244

月～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後8時

区民相談 6月分		区民相談室(区役所2階209番) ☎03 - 5654 - 8612～5	
相談に関する資料があればお持ちください。			
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 ☎03 - 5654 - 8243へ電話予約)	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。 出張相談6/17(水) 午後2～4時
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)	ボランティア・地域貢献活動センター (ウエルビアかつしか内) ☎03 - 5698 - 2511
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) ☎03 - 3602 - 1244	金町地区センター(直接会場へ)
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) ☎03 - 3602 - 1226(専用)	教育相談 月～金曜 午前9時～午後5時 来所は要電話予約 ☎03 - 5668 - 7603
手話相談	月～金曜 午前9時～午後5時	FAX03 - 5698 - 1531 障害福祉課(区役所2階201番)	いじめ相談 来所は要電話予約 ☎03 - 5668 - 7603
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) ☎03 - 3692 - 3181	子ども総合センター 総合 月～土曜 午前8時30分～午後5時 ☎03 - 3602 - 1386
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) ☎03 - 5680 - 8765	発達 月～金曜 午前8時30分～午後5時 ☎03 - 3602 - 1388
就職相談あっせん	月～金曜 午前10時～午後7時(要予約) 6/6・20(土) 午前10時～午後5時(要予約)	産業経済課(テクノプラザかつしか内) (要電話予約) ☎03 - 3838 - 5556	の妊娠・出産どうしようコール 月～金曜 午前8時30分～午後5時 ☎03 - 3602 - 1391(専用)
中小企業経営相談	月～金曜 午前10時～午後5時		児童虐待通報 月～土曜 午前8時30分～午後5時 ☎03 - 3602 - 1389(専用)
			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)
			女性に対する暴力相談 月・木曜 午前10時～午後5時
			法律相談(女性対象) 火曜 午後1時30分～4時30分
			男女平等推進センター(要電話予約) ☎03 - 5698 - 2213
			男女平等推進センター(要電話予約) ☎03 - 5698 - 2211

電話のみの区民相談(面談は中止) 6月分

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、以下の相談については対面での相談を中止し、電話のみでの相談を行っています。

住宅修繕相談 区政・一般相談	月～金曜 午前8時30分～午後5時	区民相談室 ☎03 - 5654 - 8612～5
交通事故相談	月～金曜 午前8時45分～午後5時	区民相談室 ☎03 - 5654 - 8616
法律相談	火～金曜 午後1時～4時40分	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。
登記・測量相談	6/18(木) 午後1時～3時45分	区民相談室 ☎03 - 5654 - 8612～5
遺言書・遺産分割協議書の書き方相談	6/2・16(火) 午後1～4時	区民相談室 ☎03 - 5654 - 8612～5
税金相談	水曜 午前10時～午後3時40分	
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 ☎03 - 5698 - 2311
成年後見センター相談	月～金曜 午前8時30分～午後5時 6/9・23(火) 午前10時～正午	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。 成年後見センター ☎03 - 5672 - 2833
外国人の入国・在留・帰化・就労など手続き相談(日本語対応)	6/12(金) 午後1～4時 外国人を雇用している事業者も利用できます。	
外国人生活相談 Foreign Resident's Advisory Desk 外国人生活咨询室	6/1・8・15・22・29(月) 午後0時30分～4時30分 6/1・8・15・22・29(Mon) 0:30pm～4:30pm 6月1日・8日・15日・22日・29日(星期一) 中午12時30分、至下午4時30分	区民相談室 Katsushika City Office ☎03 - 5654 - 8617
若者相談	月～金曜 午前10時～午後5時	予約専用電話(要電話予約) ☎03 - 6823 - 1848

オンライン相談を実施します

【担当課】 すぐやる課

新型コロナウイルス感染症対策として、ビデオ通話アプリケーションを使用した、オンライン相談を実施します。詳しくは、区ホームページ(トップ→区政情報→広報・広聴→広聴・相談→区民相談のご案内)をご覧ください。右のQRコードからもご覧になれます。



【実施相談】

▶法律相談

火～金曜日 午後1時～4時40分

▶遺言書・遺産分割協議書の書き方相談

5月19日、6月2日・16日の(火)午後1～4時

予約が必要です。相談日の2週間前の午前8時30分から受け付けします。

予約電話 ☎03 - 5654 - 8612～5

【使用アプリケーション】

▶FaceTime(フェイスタイム)

▶Google Duo(グーグルデュオ)

▶Skype(スカイプ)

上のいずれかのアプリを準備の上、予約してください。

休止中の区民相談

- ▷法律相談(金町・新小岩北地区センター)
- ▷不動産取引相談
- ▷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
- ▷ピアカウンセリング相談
- ▷創業相談

かつしかファミリー・サポート・センター サポート会員募集中 ～地域で子育てを支えましょう～

【担当課】 育成課

ファミリー・サポート・センターは、区民の協力により子育て援助活動を行う会員制の育児支援ネットワークです。ファミリー会員が仕事の都合や急用のため一時的にお子さん(生後6カ月から小学校6年生)の育児に困ったときなどに、サポート会員が保育園、学童への送迎や子どもの預かりなど子育てのサポートを行います。子どもが好きで、空いた時間を生かして地域の子育てサポートに力を貸していただける方は、登録をお願いします。

【対象】 区内在住20歳以上で、子育て経験があるまたは保育士などの資格を有する方

【活動時間】 午前7時～午後10時(原則)

【報酬】 子ども1人当たり1時間800円(1時間経過後は、30分400円)

【登録方法】 電話で事前予約の上、ウェルピアかつしか(堀切3-34-1)へお越しください。

サポート会員は、登録後、活動に必要な研修(右表のうちいずれかの回)を受けていただきます。

【事前予約・問い合わせ】

かつしかファミリー・サポート・センター

☎03-5698-4151



【研修日程】

		日時	会場
第2回	10/7(水)	午前9時30分～正午、 午後1時30分～3時30分	ウィメンズパル (立石5-27-1)
	10/8(木)	午前9時30分～正午、 午後1～4時	
第3回	12/9(水)	午前9時30分～正午、 午後1時30分～3時30分	
	12/10(木)	午前9時30分～正午、 午後1～4時	
第4回	令和3年 3/10(水)	午前9時30分～正午、 午後1時30分～3時30分	ウェルピアかつしか (堀切3-34-1)
	令和3年 3/11(木)	午前9時30分～正午、 午後1～4時	

※2日間で1セット、いずれも同じ内容です。
6月に開催を予定していた第1回の研修は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止します。

学びの輪を広げて みませんか？

【担当課】 〒124-8555 葛飾区役所生涯学習課(区役所4階430番)

▷かつしか区民大学について ☎03-5654-8475

▷生涯学習援助制度について ☎03-5654-8512

かつしか区民大学



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。

【単位認定制度】

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】

▶広報かつしか

対象講座の記事には「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

講座の募集案内などの最新情報を、毎月3回配信しています。希望される方は、右のQRコードからご登録ください。また、区ホームページからも登録できます。

▶かつしか区民大学情報誌「まなびぶらす」(4・10月発行)

生涯学習課、区民事務所他で配布しています。

区ホームページからもご覧になれます。

【申込方法】

かつしか区民大学は専用の校舎や入学・卒業の仕組みはありません。

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。



生涯学習援助制度

講師を招いて学習会を開きませんか。

サークルや団体に学習会を開くときの講師謝礼を補助します(スポーツ・レクリエーション・娯楽を除く。ボランティア活動は可)。



【対象】 次の全てに該当する団体

- ▶区内で活動する5人以上の自主的団体
 - ▶区内在住・在勤・在学の方が半数以上いる団体
 - ▶公共団体などから学習活動に関わる補助金を受けていない団体
 - ▶政治・宗教・営利を目的としない団体
- 詳しくは、募集案内または区ホームページをご覧ください。

【内容】

- ▶連続学習会コース(令和3年3月までに学習会を4回以上開催し、そのうち1回は人権に関する学習を行う)
- ▶過去2年間に同コースを利用している団体は申請できません。
- ▶1回コース(令和3年3月までに学習会を1回開催)

【募集案内・申請書配布場所】

生涯学習課他

区ホームページからも取り出せます。

【申請方法】 所定の申請書・団体の会則・会員名簿を持参か郵送(連続学習会コースは先着10団体)。



▲制度の内容など詳しくはこちら

◆◆◆これまでに、いろいろな講師の方をお呼びしました◆◆◆

◆連続学習会コース

①講師：映画監督

内容：映画鑑賞の後、映画監督に講演いただき、参加者からの質疑に答えてもらいました。

②講師：文芸・雑誌の編集者

内容：編集の方法や製本の種類、読んだ本の整理方法などを教えてもらいました。

◆1回コース

①講師：画家

内容：屋外での風景の写生について教えてもらいました。

②講師：小説家

内容：団体の会員が作成した創作小説を講評してもらいました。

4月の特殊詐欺被害は8件、約1,745万円です。留守番電話を使って被害を防ぎましょう。犯人は自分の声が録音されることを嫌います。

【問い合わせ】 ▷亀有警察署 ☎03-3607-0110 ▷葛飾警察署 ☎03-3695-0110 【担当課】 生活安全課

知って防ごう 熱中症

熱中症は予防できます。また、発症しても適切な応急処置で救命できます。熱中症に関する正しい知識を学び、熱中症予防に努めましょう。

【担当課】 青戸保健センター

熱中症を起こしやすいのは

- このようなときは要注意●
 - ▶気温・湿度が高い ▶風が弱い ▶日差しが強い
 - ▶急に暑くなった
 梅雨明けは特に気を付けましょう。
- このような方は要注意●
 - ▶寝不足や欠食などで体調の悪い方 ▶肥満の方
 - ▶暑さに慣れていない方 ▶病気の方 ▶乳幼児・高齢者

熱中症の症状と対応

重症度Ⅰ度

症状 めまい、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り、汗が止まらない
対応 水分と塩分を補給しましょう。

重症度Ⅱ度

症状 頭痛、吐き気、倦怠感、体に力が入らない
対応 涼しいところで足を高くして休み、水分と塩分を補給しましょう。自分で水分が取れない場合はすぐに医療機関を受診しましょう。

重症度Ⅲ度

症状 意識がない、痙攣、高熱、呼び掛けに対して反応がおかしい、まっすぐ歩けない
対応 すぐに救急車を呼びましょう。首や脇の下、足の付け根を水や氷で冷やしましょう。



熱中症予防のポイント

- ◆こまめに水分補給をする
のどが渇いていなくても、こまめに水分を取りましょう。起床時、外出時、入浴前後などにも水分を取りましょう。
心臓や腎臓、糖尿病などの持病がある方は、水分の取り方について主治医に相談してください。
- ◆暑さを避ける
風通しを良くして、直射日光をカーテンやすだれ、ブラインド、緑のカーテンなどで遮断しましょう。また、エアコンや扇風機、うちわなどを上手に使いましょう。打ち水も効果的です。



熱中症についての相談

▶健康ホットラインかつしか(電話相談)

☎03 - 3602 - 1244

▶青戸保健センター

☎03 - 3602 - 1284

▶新小岩保健センター

☎03 - 3696 - 3781

▶金町保健センター

☎03 - 3607 - 4141

▶水元保健センター

☎03 - 3627 - 1911

お家で簡単! 非常時にも役立つパッククッキング

パッククッキングとはポリ袋に食材、調味料を入れて湯せんで火を通す調理方法です。災害時などでも簡単に調理ができます。ひとつの鍋で同時に複数のメニューを調理することができ、水を節約できます。

【担当課】 健康づくり課 ☎03 - 3602 - 1268

さば缶カレー

さば缶、大豆水煮、トマトジュースは備蓄食材として多めに保管し、普段の料理にも利用しましょう。



【作り方】

- ① 玉ねぎを薄切りにする。カレールーは細かく刻む。
- ② 材料を全てポリ袋に入れる。
- ③ 口を軽くねじり、全体が合わさるようにもむ。
- ④ 材料が入った部分から空気を抜き、口を上へとねじっていき上の方で縛る。
- ⑤ 大きめの鍋に湯を沸かし、鍋底から気泡が出る状態(沸点)を保ちながら20分程度加熱して完成。

【材料】 2人分

- さば水煮缶 …… 1缶(190g)
- 玉ねぎ …… 1/4個(50g)
- 大豆水煮 …… 1/2袋(100g)
- トマトジュース …… 1/2本(100cc)
- カレールー …… 1.5片(30g)

【栄養成分表示】(1人分)

エネルギー326kcal、たんぱく質25.7g、脂質17.6g、炭水化物15.1g、食塩相当量2.6g

白米

無洗米でないお米でも研がずに調理できます。水の代わりに果物のジュースやお茶で炊くこともできます。

【材料】 おにぎり1個分

- 米 …… 60g
- 水 …… 90cc

【作り方】

- ① 米を研がないままポリ袋に入れ水を90cc加え30分程度つける。
- ② ①の袋の空気を抜き、口を上へとねじっていき上の方で縛る。
- ③ 大きめの鍋に湯を沸かし、鍋底から気泡が出る状態(沸点)を保ちながら30分程度加熱して炊き上がり。

【栄養成分表示】(おにぎり1個分)

エネルギー215kcal、たんぱく質3.7g、脂質0.5g、炭水化物46.6g、食塩相当量0g

キャベツとベーコンのポン酢和え

蒸し野菜が簡単にできます。茹でると流出しやすいビタミンをそのままとることができ、材料や味付けを変えればいろいろな野菜料理が楽しめます。



【作り方】

- ① キャベツは一口大の大きさ、ベーコンは1cm幅で切る。もやしは洗い、ざるにあげる。
- ② ポリ袋に①を入れ空気を抜き、口を上へとねじっていき上の方で縛る。
- ③ 大きめの鍋に湯を沸かし、鍋底から気泡が出る状態(沸点)を保ちながら15分程度加熱して完成。
- ④ 袋を開け、ポン酢とかつお節を加え全体を合わせ出来上がり。

【材料】 2人分

- キャベツ …… 100g
- もやし …… 50g
- ベーコン …… 1枚(20g)
- ポン酢 …… 小さじ2
- かつお節 …… 適量

【栄養成分表示】(1人分)

エネルギー62kcal、たんぱく質3.5g、脂質4.1g、炭水化物3.7g、食塩相当量0.5g

蒸しパン

お好みの材料を入れたり、ココアや抹茶を入れたりしてアレンジを楽しむこともできます。



【作り方】

- ① ポリ袋に卵を割り入れ、牛乳を加え合わせる。
- ② ホットケーキミックス粉を加え、口を軽くねじり全体が合わさるようによくもむ。
- ③ 材料が入った部分から空気を抜き、口を上へとねじっていき上の方で縛る。
- ④ 大きめの鍋に湯を沸かし、鍋底から気泡が出る状態(沸点)を保ちながら40分程度加熱して完成。

【材料】 4人分

- ホットケーキミックス粉 …… 150g
 - 牛乳 …… 1/2カップ
 - 卵 …… 1個
- ※牛乳や卵の量はミックス粉のメーカー分量に合わせてください。

【栄養成分表示】(1人分)

エネルギー172kcal、たんぱく質3.8g、脂質2.4g、炭水化物29.2g、食塩相当量0.1g

凡例

日時 会場 対象 定員 内容 講師 費用 持ち物 他その他 方申込方法 申 申込先 問問合わせ先 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。

催し・講座などの開催について

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、紙面に掲載している催しや講座などを中止する場合があります。開催については区ホームページをご覧ください。新型コロナウイルス感染拡大防止にご理解とご協力をお願いします。

お知らせ

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限り、申請事由や目的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。

令和元年10月～令和2年3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。

葛飾区の伝統工芸品を指定します

優れた技術を守るために、区内で作られる工芸品を伝統工芸品として指定します。

など

区ホームページからもご覧になれます。

【担当課】 子ども応援課 ☎03(5654)8578

針金ハンガーなどを屋外に放置しないでください

都会のカラスは、ベランダやごみ集積所にある「針金ハンガー」などを使って巣を作るため、放置しないでください。

家や道路付近の木、電柱などに巣が作られると、ヒナが巣立つときに、そばを通る人が威嚇や攻撃されることがあります。

【担当課】 環境課 ☎03(5654)8237

工業統計調査にご協力をお願いします

製造業を営む全ての事業所を対象に、総務省および経済産業省が実施している調査です。

5月上旬～中旬に電話で調査を実施し、従業者が4人以上29人以下の事業所には調査票を郵送します。

【担当課】 政策企画課 ☎03(3605)6001

講座・講演会

自然学習講座 ちいさなアリの世界を知ろう

身近なアリの不思議な暮らしや生態について、研究者が解説します。 ☎03(5654)8578

方20人(小学3年生以下は保護者同伴)

【方】5月17日(日)午前9時から電話で(先着順) ☎03(5654)8578

【担当課】 子ども応援課 ☎03(5654)8578

古傘からバッグカバー作り

不用になった傘でバッグカバーを作ります(ミシン使用あり)。

【方】6月4日(木)午前10時～正午 午後1～3時 ☎03(5654)8578

【担当課】 環境課 ☎03(5654)8237

中途視覚障害者のための生活講座 全2回

【日】6月23日(火)午後1時～3時30分/利用できるサービス、便利グッズの紹介

【方】6月30日(火)午後1～3時/単独歩行・支援歩行の方法

【担当課】 政策企画課 ☎03(3605)6001

健康・介護予防

認知症サポーター養成講座

認知症の方や家族が地域で安心して一緒に暮らせるよう、認知症について正しく理解します。

【方】6月11日(木)午後2時～3時30分 ☎03(5654)8578

【担当課】 高齢者支援課 ☎03(5654)8578

家族介護者教室 介護保険の入所施設について知ろう

特別養護老人ホーム・老人保健施設・グループホームについて、施設の特徴や入所の要件、費用などについて学びます。

【方】6月16日(火)午後2～3時 ☎03(5654)8578

【担当課】 高齢者支援課 ☎03(5654)8578

新型コロナウイルス感染症に伴う 傷病手当金を支給します

国民健康保険に加入している方へ

支給を受けるためには申請が必要です。申請には一定の要件を満たしている必要がありますので、必ず事前に電話でお問い合わせください。

【対象】 新型コロナウイルス感染症に感染し、または発熱などの症状があり感染が疑われ、療養のため労務に服することができない方(給与などの支払いを受けている方に限ります)

【支給期間】 労務に服することができなくなった日から起算して3日を経過した日から労務に服することができない期間

【支給額】 直近の継続した3カ月間の給与収入の合計額を就労日数で除した金額×3分の2×日数(支給対象となる日数)

※給与などの全部または一部を受けることができる場合は、支給額が調整されます(支給されない場合もあります)。

【適用期間】 令和2年1月1日～9月30日で、療養のため労務に服することができない期間(入院が継続する場合などは、最長1年6カ月まで)

【担当課】 国保年金課 ☎03-5654-8212

大規模水害時における 避難情報の 訓練放送を実施します

区内131カ所に設置している防災行政無線を通して、大規模水害時の避難情報の訓練放送を実施します。避難の必要はありません。英語・中国語・韓国語でも放送します。

【日時】 5月23日(土)午前10時ごろから ※午前9時55分ごろに訓練の事前放送があります。

【放送内容】 チャイム音の後「こちらは葛飾区です。これから避難情報の訓練放送を実施します」という放送が流れ、サイレン音が鳴ります。

【担当課】 危機管理課 ☎03-5654-8572

かつしかプレミアム付商品券 取り扱い店舗向け説明会を開催します

新規取り扱いを予定している店舗は、ぜひご参加ください。

【日時】 5月25日(月)午後3時から・午後6時から

いずれも同じ内容です。直接会場へ。

【会場】 テクノプラザかつしか (青戸7-2-1)

【問い合わせ】 葛飾区商店街連合会 ☎03-3838-1813

(月～金曜日/午前10時～午後4時)

【担当課】 商工振興課

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。

●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見ることが出来ます。

●発行日のお知らせ アプリ上でマイコンテツに追加すると広報かつしか発行時に通知が届きます。

●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。

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。



(7)

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

人材募集

【勤務期間】 いずれも7月1日～令和3年3月31日(再任可) 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	月～土曜日のうち週4日または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。			
区立保育園 短時間保育士 乳幼児の保育業務	1人		月～金曜日 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199,927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。	6月1日(月)～8日(月)午後3時(土・日曜日を除く)の間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。	6月に書類選考・面接。	保育課 ☎03-5654-8267
区立保育園 看護師 乳幼児の保健活動業務および、それに付随する業務	1人	看護師の資格を有する方	月～金曜日 午前9時～午後4時	月額216,649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。			

区民のひろば

区は内容に関与しません。

会員登録

健康マージャン 若干名・女性のみ 月8回(月)金12時
 亀有一丁目南自治会第一集会所 月千円 戸川080(3508)2960
 健康体操(体験有り) 第1・2・3(木)10時30分 水元学び交流館 月2千円
 入会500円 ☎太田03(5660)2818
 はつらつ伸び伸びストレッチ 月4回(火)18時30分 柴又学び交流館 月2千円
 入会千円 ☎中村090(420)5359
 水彩画スケッチ(同好会) 月4回(土)13時 新小岩北地区他(野外は現地10時集合) 月千円 入会千円
 長澤090(4816)4188
 社交ダンス(日)月(火)13時30分、(土)13時15分、奥戸しらすぎ集い交流館 1回千円 入会千円 ☎金坂090(3236)1607
 心と体を保つ太極拳(初心者大歓迎) 月4回(木)13時 奥戸総合スポーツセンター 月500円 ☎飯田090(8030)4836
 初級社交ダンス(体験有り) (水)14時 新小岩北地区 1回千円 ☎石橋090(422)5701

女性カラオケ教室 月3回(水)13時 青戸地区 1回千円 入会千円 ☎広瀬03(3604)2994
 水彩画を楽しみませんか 月4回(水)9時30分 柴又学び交流館 月2千円 ☎大竹03(3659)5075
 ゴスペルを歌ってみよう 月2回(火)10時30分 かつしかシンフォニーヒルズ 1回500円 ☎広井090(6658)9441
 やさしい楽しい書道教室 月3回(木)10時 かつしかシンフォニーヒルズ 月4千円(教材費込み) ☎海老沼03(3603)5684
 楽しくダンスしませんか 月4回(金)19時、(日)14時 水元集い交流館 月4千円 ☎木村090(3208)3866
 歌声・シャンソン広場 月1回(木)16時 東新小岩6丁目 1回700円 ☎谷平090(6531)6054
 たのしく明るいカラオケサークル 第2(土)13時 東四つ木地区 1回千円 入会千円 ☎野村03(3692)9120
 カントリーダンス 月2回(火)15時30分 亀有地区 1回千円 ☎安藤090(8646)2338

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
 ※5月11日(月)から金町休日応急診療所で診察を行っています。

◆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(立石5-15-12葛飾区医師会館内)は5月16日(土)から休診します。

◆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
5/17	新葛飾ロイヤルクリニック	内	堀切2-66-17	03-3697-8333
	矢作クリニック	内	新宿2-2-14	03-3607-2516
	遠藤医院	内、小	柴又3-12-18	03-3607-1636
	立石中央クリニック	内、消内、乳外、肛外、小	立石7-3-4	03-5672-2225
	小宅産婦人科医院	産婦	西水元1-29-17	03-3609-0415
5/24	高山整形外科病院	整、リハ、リウ	金町3-4-5	03-3607-3260
	新葛飾ロイヤルクリニック	内	堀切2-66-17	03-3697-8333
	東立病院	内	立石6-38-13	03-3693-1515
	渡辺昭医院	内、胃	新小岩2-1-21	03-3651-6500
	南塚医院	内、循、胃	東新小岩4-3-3	03-5698-3688
	茅野外科内科	内、外	西亀有2-37-3	03-3602-0357
	協立整形	整、内	白鳥3-13-13	03-3602-5261

◆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
5/17	秋山歯科クリニック	東金町1-22-7-2F	03-3608-1155
	古川歯科医院	新小岩1-28-7-3F	03-3655-1881
5/24	高橋歯科医院	東金町1-26-2	03-3609-2791
	新小岩歯科医院	新小岩1-36-5	03-3654-0418

◆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
5/17	ウオチ接骨院	東水元1-11-8	03-5660-4080
	長谷部整骨院	宝町1-25-11	03-3693-2965
5/24	有馬接骨院	東四つ木2-8-12-111	03-3696-8186
	こやの整骨院	堀切4-16-13	03-5654-9827

◆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
5/17	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	03-3694-0435
	ハブ薬局	柴又1-29-8	03-5648-6861
5/24	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	03-3694-0435
	吉田薬局	新小岩2-30-1	03-3651-7162
	しらとり薬局	白鳥3-12-1	03-3604-8267

新型コロナウイルス感染症相談 ▶咳や発熱、強いだるさなどがある方 ☎03-3602-1376 ▶一般相談 ☎03-3602-1399
 いずれも月～金曜日。祝日を除く/午前8時30分～午後5時15分。左記以外の時間は、都の窓口(☎0570-550571)にご相談ください。

運動不足
解消!

自宅でできる運動で免疫力を高めよう!

適度な運動は免疫力を高め、感染予防やストレス解消につながります。

区では自宅でできるストレッチやトレーニングの動画を公開しています。生活の中に取り入れて、運動不足を解消しましょう。

【担当課】生涯スポーツ課 ☎03-3691-7111

「これだけ!かんたんストレッチ」の動画は葛飾区公式YouTubeチャンネル (<https://www.youtube.com/watch?v=EzrVcn5WYis>) からご覧になれます。右のQRコードからもアクセスできます。



「これだけ!かんたんストレッチ」の一部をご紹介します

背中を伸ばすストレッチ

〈立って行う方〉

①両膝をゆるめ、脚を肩幅に開きます。

②体の前で両腕を組み、両肘を軽く曲げます。

③へそをのぞき込むように体を丸めます。

腕が肩より下がらないようにします

〈座って行う方〉

▷膝を軽く曲げた状態で前屈します。

もの前側を伸ばすストレッチ

〈立って行う方〉

①片足の膝を曲げて、曲げた側の手で足首をつかみます。

②反対の手は横に広げ、バランスを取ります。

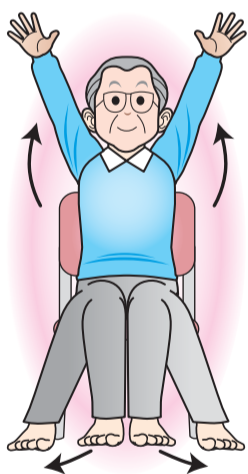
かかとはお尻につくようにしてください

〈寝て行う方〉

▷横に寝転んだ状態で行っても効果があります。

〈立って行う方〉

▷バランスが取りづらい方は、壁に手をつけて行ってください。



ポイント

安定した椅子に腰かけて行ってください。また、肩などが痛い方は無理のない範囲で行いましょう。

単純な動きの組み合わせですが、左右非対称になる④は難しいかもしれませんが、左右非対称に出しながら手足を動かすことで脳トレになります。慣れてきたら徐々にスピードを速めてみましょう。

- ① 「1」で右手を右斜め上に挙げる。
 - ② 「2」で左手を左斜め上に挙げる。
 - ③ 「3、4」で胸の前で手拍子をする。
 - ④ 「1、2、3、4」と声に出しながら、何回か動作を繰り返す。
- ① 「1」で右足を右斜め前に出す。
 - ② 「2」で左足を左斜め前に出す。
 - ③ 「3」で右足を戻す。
 - ④ 「4」で左足を戻す。
- ① 「1、2、3、4」と声に出しながら、何回か動作を繰り返す。
 - ② ①と②の動作を同時に行う。
 - ③ ①を右手から、②を左足から始めて同時に行う。

年齢を重ねてからも元気に過ごすために、自宅でできる簡単な脳トレで脳を活性化させましょう。

今回は、椅子に座りながらできる「手足V(ブイ)」を紹介します。

【担当課】シニア活動支援センター
☎03(5698)6201

自宅でできる
脳トレ講座
手足V(ブイ)

立石休日応急診療所休診と 平日夜間こどもクリニック移転のお知らせ

立石休日応急診療所・平日夜間こどもクリニックは、次のとおり休診・移転しました。受診の際は、金町休日応急診療所(東金町1-22-1金町地区センター内)をご利用ください(受付時間、電話番号など詳しくは7面をご覧ください)。

▶立石休日応急診療所

5月16日(土)から休診します。

▶平日夜間こどもクリニック

5月11日(月)から金町休日応急診療所に移転し、診察しています。

【担当課】地域保健課 ☎03-3602-1231

広告 内容については広告主にお問い合わせください。

庭木1本からお手入れOK!

お客様への約束
☆土日でもOKです
☆トイレはお借りしません
☆お茶はご遠慮します

生垣剪定幅1m(高さ2m)
通常2,000円が 先着10名様
1,000円 (税別)

(株)ガーデンエクスプレス 営業時間9~17時
☎0120-61-4128 見精無料

葛飾堀切店 葛飾区堀切5-50 葛飾水元店 葛飾区水元1-4

