



ICT を活用!
(情報通信技術)

新しい学び方で、 より深い学びへ

区では、全区立小・中学校および保田しおさい学校にタブレット端末を配備し、ICTを活用した授業を行っています。さらに、今年度中には、全ての児童・生徒に1人1台のタブレット端末を配備し、ICTを活用した学習を推進していきます。

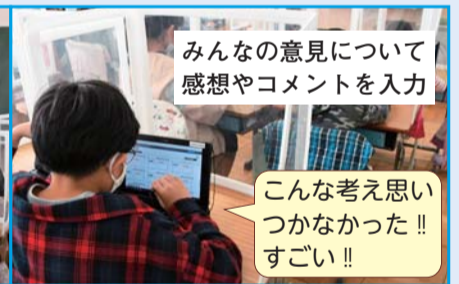
【担当課】 指導室 ☎03-5654-9857



学校では



インターネットを使って、情報を主体的に収集・整理・分析し、写真・動画などを用いた資料を作成する



一人一人の考えを同時に共有し、多様な意見に触れることができる



大型モニターにデジタル教科書を投影し、画像を大きく表示したり重要箇所に線を引いたりすることで、視覚的に学べる



デジタルドリルを使うことで、一人一人の学習状況に応じて学べる



家庭では



インターネット教材を使った自主学習ができる

今年度はコロナ禍の緊急措置として、タブレット端末が無い家庭に機器を貸し出しています。

令和2年度中に

1人1台

タブレット端末
を配備



全ての児童・生徒に1人1台のタブレット端末を配備します。これにより、「誰でも」「どの教科でも」使用できる学習環境を整備し、上記のようなICTを活用した学びをさらに充実させます。

また、災害や感染症の発生による緊急時にも、端末を活用して全ての児童・生徒と学校をインターネットでつなぐことで、学びが継続できるようにします。



臨時休業中にウェブ会議システムを活用したオンライン授業を試行的に実施
(緊急事態宣言発令中の令和2年4月)





催しなどは新型コロナウイルス感染防止対策をとって実施します。来場の際はマスクの着用をお願いします。
 発熱や咳などの症状がある場合は、参加をお控えください。なお、状況により中止や延期とする場合があります。

凡例

【日時】 会場
 【対象】 対象
 【定員】 定員
 【内容】 内容
 【講師】 講師
 【費用】 費用
 【持ち物】 持ち物
 【申込方法】 申込先
 【申込み】 申込み
 【お問い合わせ先】 問い合わせ先
 【担当課】 担当課

お知らせ

国民健康保険料・
 後期高齢者医療保険料
 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29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)
 ☎03(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2年4～9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。戸籍住民課でもその印刷物を閲覧になれます。

【担当課】 戸籍住民課

(区役所2階217番)

☎03(5654)8189

**広告付き窓口封筒の
 無償提供者を募集します**

戸籍住民課や区民事務所で、住民票の写し・印鑑証明書などを交付する際に使用する封筒の無償提供者を募集します。

令和2年第4回区議会定例会

【日程】 11月26日(木)～12月14日(月)(予定)
 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 ☎03(5654)8506

用する封筒の無償提供者を募集します。

広告内容の制限など、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。

【無償提供の期間】

令和3年5月1日～6年4月30日

【封筒の規格・年間枚数】

▼角6 30万枚

▼角2 2万枚

【申込方法】

所定の申込書を12月4日(金)(必着)までに持参か郵送(多数選考)。

【申込書配布・申し込み・担当課】

〒124-8555葛飾区役所戸籍住民課(区役所2階217番)
 ☎03(5654)8189

**京成タウンバス(株)
 ミニ会社説明会**

仕事内容や職場での過ごし方など、運転士の仕事について説明します。普通自動車免許のみお持ちの方も参加できます。

希望する方は当日、面接を受けることもできます。

【日時】 11月17日(火)

午後1～5時

【申込方法】

ハローワーク窓口で求職登録の上、申し込みしてください。既に求職登録をしている方は電話でも申し込みできます。

【会場・申し込み】
 ハローワーク墨田人材確保・就職支援コーナー
 (墨田区江東橋2-19-12)
 ☎03(5669)8609
 (部門コード49#)

【担当課】 交通政策課

**高砂駅周辺まちづくり
 パネル展示会**

高砂駅周辺のまちづくりや、高砂地区開発協議会の取り組みについて紹介します。

【日時】 11月18日(水)～25日(水)

午前9時～午後9時
 (25日は午後3時まで)

【会場】 高砂地区センター
 (高砂3-1-39)

【担当課】 都市計画課

☎03(5654)8344

**子育て・子ども
 特別支援学級などに
 通う費用の一部を
 補助します**

申請方法など、詳しくはお問い合わせください。

【対象】

次のいずれかに該当するお子さんの保護者
 ▼葛飾区立小・中学校の特別支援学級に通学している
 ▼区内在住で、葛飾区立以外の小・中学校の特別支援学級に通学している
 ▼区内在住で、公立小・中学校の通常学級に在籍しており、特別支援学校の就学基準に該当する

【担当課】 学務課

☎03(5654)8459

【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)。場合によっては、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。】

保育ママ パネル展
 少人数でアットホームな保育を特長とする「保育ママ」の保育の様子を紹介します。

【日時】 11月25日(水)～12月1日(火)
 午前8時30分～午後5時(28日(土)を除く。25日(水)は午後7時まで、29日(日)は午前9時～正午)
 【会場】 区民ホール(区役所2階) 子育て支援課
 ☎03(5654)8606

**不登校について語り
 親力フエ**
 不登校やいじめ、引きこもり、発達障害などについて懇談します。

【日時】 11月28日(土)午前10時～正午
 直接会場へ。会場有地区センター(亀有3-26-1)リリオ館7階) 担生涯学習課 ☎03(5654)8475

**親子向け講座
 リユース容器で作る
 アロマのマスクスプレー**

爽やかな香りで抗菌効果のあるスプレーを作ります。

【日時】 12月3日(木)午前11時～11時40分
 会場 末広児童館(金町5-4-1) 対保護者と乳幼児10組
 【費用】 11月17日(火)午前9時から電話で(先着順)。
 【申し込み】 サイクル清掃課 ☎03(5654)8273

**産後ケア
 デイクア利用者募集**

産後のお母さんの心とからだの休息や赤ちゃんのケアを、日帰りで受けることができます。助産師による個別相談も実施します。

【申し込み】 産後ケアセンター(青戸4-15-14)健康プラザかつしか ☎03(3602)1284

**なつかしの名曲と
 映像の鑑賞会**
 昭和の名曲と映像を鑑賞し、思い出を語り合います。

【日時】 11月28日(土)午後1時30分～3時
 対象 区内在住のおおむね60歳以上の方25人
 【申し込み】 11月17日(火)午前10時から電話で(先着順)。
 【会場】 水元憩い交流館(水元4-6-15) ☎03(5660)3113 担シニア活動支援センター

**中央図書館
 バリアフリー映画会**

音声ガイド・字幕付きの映画です。視覚や聴覚に障害のある方も楽しめます。サポートなどが必要な方は事前にご相談ください。

【日時】 12月6日(日)午後2時～3時
 対象 中学生以上の方40人
 【申し込み】 03年制作/松山ケンイチ主演) 11月19日(木)午前9時から電話か窓口またはファクス(バリアフリー)参加者全員の氏名・ファクス番号を記入(先着順)。
 【申し込み】 中央図書館(金町6-2-1) ☎03(3607)9201 FAX03(3607)9200

**就職セミナー
 金町会場**
 求人情報の探し方、応募書類と面接の基本ポイントを学びます。

【日時】 12月16日(水)午後1時30分～3時30分
 会場 金町地区センター(東金町1-22-1) 定12人
 【申し込み】 11月17日(火)午前10時から電話で(先着順)。
 【申し込み】 11月17日(火)午前10時から電話で(先着順)。
 【申し込み】 11月17日(火)午前10時から電話で(先着順)。
 【申し込み】 11月17日(火)午前10時から電話で(先着順)。
 【申し込み】 11月17日(火)午前10時から電話で(先着順)。

**企業向け
 定着力向上セミナー
 (オンライン)**

人材定着の具体策をオンライン会議アプリZoomを使って学びます。

【日時】 12月11日(金)午前10時～正午
 対象 区内企業の人事・総務・経営管理部門担当者20人
 【申し込み】 申し込みと発見プラザかつしか就職応援事務局 ☎03(3601)8605 担産業経済課

**区民企画講座
 令和時代の働き方と
 パートナリシップ
 ～誰一人取り残されな
 い多様性社会とは～**

多様な働き方、生き方について学びます。

【日時】 12月19日(土)午後2～4時
 会場 ウィメンズパル(立石5-27-1) 定50人 師青野慶

**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暮らせるよう、認知症を正しく理解します。

【日時】 12月14日(月)午後2時～3時30分
 会場 堀切地区センター(堀切3-8-5) 対象 区内在5 担高齢者支援課

**住・在勤・在学の方10人
 オンラインでの参加も可能
 です。詳しくはお問い合わせ
 ください。 11月17日(火)
 午前9時から電話で(先着順)。
 スキルアップ講座**

認知症の方などが利用できる制度を学びます。

【日時】 12月5日(土)午後2～4時
 会場 高齢者総合相談センター(堀切2-66-17) 対認知症サポーター養成講座を受講した方21人
 【申し込み】 11月18日(水)午前9時から電話で(先着順)。

**防災
 葛飾区**

スマートフォンアプリ「かつらっパ」で防災行政無線の内容が確認できるようになりました

防災行政無線の放送内容をプッシュ通知でお知らせします。日本語・英語・中国語(簡体字)・韓国語に対応しています。その他、現在地から一番近くの学校避難所の検索もできます。

ダウンロードはこちらから
 App StoreまたはGoogle Playから「かつらっパ」と検索してください。

【担当課】 危機管理課 ☎03-5654-8572

※Android版アプリに不具合があったため、10月27日以前にインストールした方はアプリの更新をお願いします。

相続・事業承継・新規開業の税金相談会を実施。事前予約制。日時と場所は「丸信会計事務所」ホームページ(葛飾区HP)にて広告をクリック)又はお電話(03-4500-7418)にてお問合せ下さい。

広告

相続・事業承継・新規開業の税金相談会を実施。事前予約制。日時と場所は「丸信会計事務所」ホームページ(葛飾区HP)にて広告をクリック)又はお電話(03-4500-7418)にてお問合せ下さい。



(3)

本紙はUD(ユニバーサルデザイン)フォントを使用しています。

三門松作り



日12月19日(土)午前10時～正午、午後1～3時定各回20人費千円方往復ハガキに「三門松」・希望時間(午前か午後)・住所・氏名・電話番号を書いて、12月4日(金)必着まで(多数抽選)。会申下125・003白鳥3・25・1郷土と天文の博物館☎03(38038)1101

中央図書館 葛飾の社長・会社シリーズ 下町のアトリエから発信！伝統技術「よせもの」ジュエリー

伝統技術「よせもの」の継承者が、ジュエリーの製作秘話や「よせもの」を広めていくための今後の展望についてお話しします。
日12月12日(土)午後2時～3時30分定40人方11月18日(水)午前9時から電話か窓口で(先着順)。会申中央図書館金町6・2・1☎03(3607)9201

初心者体験講座 布ぞうり作り

不要な浴衣や綿布などを使って足に優しい布ぞうりを作ります。

凡例

日日時 会会場 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

自然学習講座 身近な鳥の面白い食生活

区民大学単位認定講座。身近な鳥の食生活を通して、鳥の暮らしや観察の面白さについて解説します。
日12月6日(日)午前10時～午後3時区内在住おむね60歳以上の方15人費千円方往復ハガキに「布ぞうり」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、11月25日(水)必着まで(多数抽選)。会申下125・003水元4・6・15水元憩い交流館☎03(5660)3113担シニア活動支援センター

エコ手芸 あづま袋作り講座



ミンシンの使って、持つと三角の形になり、コンパクトに折りたためる便利な袋を作ります。
日12月10日(木)午前10時～11時50分、午後1時～2時50分。いずれも同じ内容です。会かつしかエコライブラザ(立石1・9・1)区内在住・在勤・在学16歳以上の方各回5人費600円持裁縫道具、手ぬぐいまたは縦99cm×横33cmの布生地方11月20日(金)午前9時から電話で(先着順)。申下サイクル清掃課☎03(5654)8273

立石図書館ビジネスセミナー アフターコロナ時代の売れる販促手法

起業に役立つ消費動向の見方や販売戦略を経営コンサルタントがお話しします。
日12月20日(日)午後2時～3時30分定30人方11月17日(火)午前9時から電話か窓口で(先着順)。会申立石図書館(立石1・9・1)☎03(3696)4451

マスクケース用 さき織り(織りのみ)

家庭で使わなくなった端切れなどを使用してさき織り布を織ります。参加者にはマスクケース縫製レシピを差し上げます。
日12月8日(火)・9日(水)午後1時～2時30分・午後2時30分～4時。いずれも同じ内容です。会かつしかエコライブラザ(立石1・9・1)区内在住・在勤・在学16歳以上の方各回4人費1200円持100cm×80cm程度の布でさける薄手の木綿か絹布方11月19日(木)午前9時から電話で(先着順)。申下サイクル清掃課☎03(5654)8273

健康・介護予防 骨密度検診 12月分

腕にエックス線を照射し、骨密度を測定します。ご希望の方には栄養指導(5分程度)を行います。
日12月17日(木)午前9～11時午後1～3時健康プラザかつしか(青戸4・15・14)区内在住18歳以上の方30人費1200円方11月17日(火)午前8時30分から電話で(先着順)。申健康づくり課☎03(3602)1268

もの忘れ相談会

物忘れがひどい・認知症の相談をしたい方の悩みに専門医などが応じます。
日12月9日(水)午後2～4時区内在住の方、またはその家族3人方電話か窓口で11月21日(土)午後5時まで(多数の場合、相談内容により決定)。会高齢者総合相談センター堀切(堀切2・66・17葛飾ロイヤルケアセンター内)☎03(3697)7815担高齢者支援課

楽しく脳トレ

脳トレやレクリエーションを通して、心身機能の維持・向上を図ります。
日12月18日(金)午後2時～3時30分会立石地区センター別館(立石3・12・1)区内在住65歳以上の方30人方11月18日(水)午前9時から電話で(先着順)。申高齢者総合相談センター立石☎03(6657)6140担高齢者支援課

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

【担当課】 国保年金課

国民健康保険料

口座振替で納めている方には、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、通帳または領収証書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、郵送または国保年金課窓口で納付額が確認できる資料を交付します。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していません。
【問い合わせ】 国保年金課(区役所3階315番) ☎03-5654-8213

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月上旬に送付されています。
年末調整・確定申告の手続きには、この証明書と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。

【問い合わせ】

- ▶ 葛飾年金事務所 ☎03-3695-2181
- ▶ ねんきん加入者ダイヤル ☎0570-003-004 ☎03-6630-2525 (050で始まる電話の場合) 月～金曜日/午前8時30分～午後7時(祝日を除く) 第2土曜日/午前9時30分～午後4時

区民のひろば

区は内容に関与しません。

- 催し物 豊田正子没後10年記念フォーラム 12月5日(土)映画「綴方教室」10時～正午、映画「かあちゃん」13時30分～15時30分 立石図書館 午前・午後ともに30人(先着順) ☎上野03(3692)1537 子育てセミナー「子育て相談Q&A」 12月5日(土)10時～11時30分 かつしかシンフォニーヒルズ別館 200円(テキスト代) ◆齊藤090(5824)2615 明日への読書会 出口治明 著「還暦からの底力」 12月26日(土)19時、立石地区別館 ◆飯田090(1400)8908
- 会員募集 社交ダンス(初心者・初級) 月4回(木)15時30分、堀切地区 ☎永合090(1703)6491 ダンスと親睦 月6回(水)13時30分、水元地区 ☎津月2千円 入会千円 ◆津金080(1289)102
- 歌謡曲を踊る日本の舞踊 第1・3(水)13時30分、金町地区 ☎藤080(1086)329
- 9 中国府承認・氣功(導引養生功) 月3回(月)13時、21
- (木)15時30分、新小岩地区 ☎月3千円 入会千円 ◆八木090(2750)8
- 空手道 月4回(日)10時、葛飾小学校 月3千円 ☎荒井03(3693)3133
- コーラス 12月3日(月)10時、かつしかシンフォニーヒルズ 月4千円 ☎矢作03(3607)0270
- 皆でたのしくカラオケの勉強をします 月3回(木)13時、堀切地区 ☎月千円 入会千円 ☎吉川03(3694)8781
- 水彩画スケッチ(同好会) 月4回(土)13時、新小岩北地区 ☎月千円 入会千円 ◆長澤090(4816)4188
- 楽しい中国語会話学習 月2回(火)10時、立石地区 ☎月2500円 ◆岡崎090(3961)7852
- 着付けとマナー 月3回(金)13時、亀有学び交流館 1回千円 入会2千円 ◆石井070(5668)9852
- つるし人形 月3回(月)15時30分、横山宅(青戸3丁目) 月3千円 ☎横山03(3690)5629
- シニア和風いけばなアレンジ 月2回(木)10時30分、亀有地区 ☎体験1100円 ◆山岸090(1206)7241
- 切り花で楽しい笑顔 第1(土)11時、金町地区 ☎月1500円(花代込み) ◆原田070(6445)7121

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。

区民農園利用者を募集します

【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
車での来園はできません。

【利用期間】

令和3年3月1日～5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3年3月～4年2月分を前納
(令和4年3月～5年1月分は令和4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30日(月)(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3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(金)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 ☎03-5654-8239

農園名	所在地	総区画数	優先利用区画数	前回は倍率
水元四丁目	水元4-15	22	2	2.23
東水元二丁目	東水元2-31	34	2	2.31
細田四丁目	細田4-37	71	6	2.16
高砂一丁目	高砂1-9	55	4	2.62
高砂六丁目第一	高砂6-13	60	6	1.83
高砂六丁目第二	高砂6-1	36	2	1.69
高砂七丁目東	高砂7-18	61	6	2.77

※鎌倉三丁目・東金町第三農園は廃園予定のため募集しません。

歯科健診の受診はお済みですか

歯科健診は、歯などお口の健康状態を総合的に確認するものです。

対象の方には受診票を送付していますので、お早めに受診ください。受診票がお手元がない方は、お問い合わせください。

【担当課】 健康づくり課 ☎03-3602-1268



長寿歯科健康診査 11月30日(月)まで

【対象】 区内在住で、令和3年3月31日現在、81歳(昭和14年4月1日～15年3月31日生まれ)の方

成人歯科健康診査 12月25日(金)まで

【対象】 区内在住で、令和3年3月31日現在、40・45・50・55・60・65・70歳の方

自分の判断で受診を控えるのは危険です

新型コロナウイルス感染症の影響などを理由に、自らの判断で受診を中断すると、健康被害を招く可能性があります。まずは、かかりつけ歯科医にご相談ください。

もの忘れ予防健診は11月30日(月)までです

対象の方には、7月下旬に受診券を送付しました。受診券がお手元がない方は、お問い合わせください。

【対象】 区内在住で、令和2年4月1日現在、68～75歳(昭和19年4月2日～27年4月1日生まれ)の方(既に認知症の診断・治療を受けている方は除く)

【担当課】 高齢者支援課 ☎03-5654-8597

すくすく歯育て

～乳歯を理解して、むし歯予防～

乳歯は永久歯と比べ歯が軟らかいため、酸で溶けやすい特徴があります。乳歯のむし歯の特徴を正しく理解して、健康な歯を維持しましょう。

【担当課】 健康づくり課 ☎03-3602-1268

乳歯のむし歯の特徴

- ▶進行が早く重症化しやすい
- ▶痛みなどの自覚症状が出にくい
- ▶広範囲(多数の歯)に及びやすい



むし歯になりやすいところ

● 1～2歳

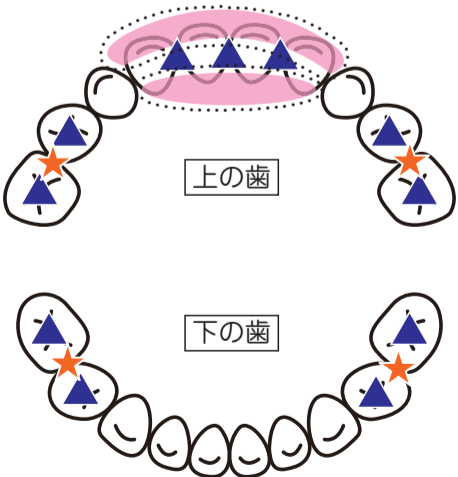
上の前歯(外・内側)

▲ 2～3歳

・上の前歯と前歯の間
・奥歯の溝

★ 3歳以降

奥歯と奥歯の間



ケアのポイント

- ◎お子さん本人による歯みがきと、保護者による仕上げみがきを習慣にしましょう
※歯ブラシでの事故に注意しましょう
- ◎歯と歯の間はデンタルフロスを使いましょう
- ◎フッ化物入り歯みがき剤を使いましょう

がん検診・健康診査を受診しましょう

定期的に検診や健康診査を受けて、健康状態をチェックしましょう。受診方法など、詳しくは区ホームページをご覧ください。

【担当課】 健康づくり課 ☎03-3602-1268

●がん検診 要申し込み

検診名	対象 (年齢基準日は令和3年3月31日)	受診期限
胃がん検診	内視鏡検査	50歳以上で、令和元年度に内視鏡検査を受診していない方
	バリウム検査	40歳以上で、令和元年度に内視鏡検査を受診していない方
大腸がん検診	40歳以上の方	令和3年2月28日(日)
肺がん検診	40歳以上の方	令和3年3月24日(水)
前立腺がん検診	60～74歳の男性	11月30日(月) (申し込みは終了しました)
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	令和3年2月27日(土)
乳がん検診(視触診・マンモグラフィ検査※)	40歳以上で、令和元年度に乳がん検診を受診していない女性	令和3年1月30日(土) マンモグラフィ検査は 令和3年3月13日(土)

※12月から乳がん検診(マンモグラフィ検査)を保健所・保健センターに加え、東部地域病院でも受診できるようになります。

●健康診査

健診名	対象 (年齢基準日は令和3年3月31日)	受診期限
特定健康診査	40～74歳で、令和2年4月1日以前から葛飾区国民健康保険に加入している方	11月30日(月)
特定健康診査追加検査	40～74歳で、葛飾区国民健康保険以外の健康保険に加入の方で、特定健康診査受診券の契約とりまとめ機関名欄に「集合B」または「医師会」と記載がある方	
長寿(後期高齢者)医療健康診査	後期高齢者医療制度に加入している方で、次のいずれかに該当する方 ▶75歳以上 ▶65歳以上で一定の障害がある	
葛飾区基本健康診査	令和2年4月2日以降に葛飾区国民健康保険に加入した方または生活保護を受給している方など ※申し込みは終了しました	令和3年3月31日(水)
眼科健康診査	45歳または60歳の方	
健康づくり健康診査(要申し込み)	20～39歳の方または3歳未満のお子さんがある方	



区ホームページ

おうちで学ぼう栄養情報

最新! 糖尿病予防 血糖値を改善する食事のヒント

今日から実践! 5つのポイント

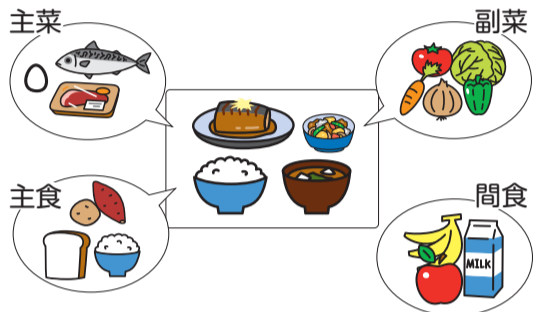
① 体重管理

適正な血糖値を保つには、体重管理が重要です。肥満の方は運動量を増やし、食事を減らしましょう。



② 栄養バランスのとれた食事

毎食、主食・主菜・副菜を揃えましょう。炭水化物だけの食事は、食後血糖値が上昇します。また、野菜や魚、肉などのおかずを先に食べると、血糖値の上昇が抑えられます。



④ 朝食・昼食・夕食を規則正しく

朝食を食べない人は、朝食を食べる人に比べて、昼食後・夕食後の血糖値が上昇します。



⑤ お酒の飲み方

種類によっては炭水化物がたくさん含まれています。また、おつまみも高エネルギーになりやすいため、選び方が重要です。野菜類や海藻類、大豆製品を積極的にとるようにして、お酒や食が進む食塩の多い漬物や塩辛などは控えましょう。



③ 食物繊維を摂取

食物繊維には食後の血糖値上昇を抑える効果があります。野菜・海藻・キノコなどを食べましょう。また、白米を麦飯や雑穀米に、食パンをライ麦パンに変えることで食物繊維を多く摂取することができます。



この他、区ホームページから詳しい資料をご覧になれます。



区ホームページ

糖尿病は、日頃の生活習慣が大きな原因とされています。誰でも発症する可能性がありますが、毎日の食生活を見直すことで予防できます。【担当課】 金町保健センター

☎03 - 3607 - 4141

食生活セルフチェック

1つでも当てはまったら要注意!

- 毎日お酒を飲んでいる
- 太っている
- 20歳の時から体重が10kg以上増加した
- 夜食を食べる習慣がある
- 早食いや大食い、まとめ食いをする
- 好き嫌いが多い
- 甘い物が好き
- 脂っこい物が好き
- エネルギーをとりすぎていると思う
- 不規則な生活をしている

保健センターで

食生活相談をしよう

随時相談を受け付けています。気軽にお問い合わせください。

- ▶ 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



健康的なメニューが食べられるお店

かつしかの 元気食堂

【担当課】 健康づくり課 ☎03-3602-1268

「かつしかの元気食堂」は、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスの良いメニューや不足しがちな野菜が取れるメニューなど、健康的な食事やサービスを提供しているお店です。詳しくは区ホームページをご覧ください。

「かつしかの元気食堂」新作メニューが カレンダーになりました

新作メニューは毎年、東京聖栄大学が考案しています。今年はお店だけでなく家庭でも調理できるメニューを考案し、写真やレシピを掲載したカレンダーを作成しました。



【配布場所】

健康プラザかつしか・保健センター
 (7面上欄参照)

区ホームページからも取り出せます。



▲区ホームページ

「かつしかの元気食堂新作メニュー弁当」 特別予約販売会

要申し込み

12月5日(土)



キャベツの
 花焼売弁当

12月12日(土)



唐揚げの
 野菜あんかけ弁当

12月19日(土)



彩り野菜を添えた
 キーマカレー弁当

【受取時間】 いずれも正午～午後1時。

※写真はイメージです。汁物と飲み物はつきません。

持ち帰り専用の弁当になります。

購入された方に「元気がでるメニューカレンダー」をプレゼントします。

【会場】 東京聖栄大学(西新小岩1-4-6)

【販売数】 各50食 【費用】 500円

【申込方法】

11月16日(月)午前9時から各開催日の5日前までに電話で(先着順)。

【申し込み】 健康づくり課 ☎03 - 3602 - 1268

新型コロナウイルス

経済・生活支援関連情報

休業・失業などでお困りの方はご相談ください。要件や申請方法など、詳しくはお問い合わせください。

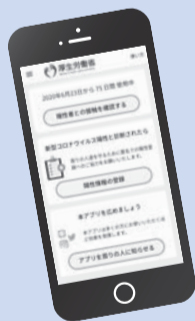
個人の方

内容		問い合わせ
生活相談がしたい	自立相談支援	自立相談支援窓口 ☎03 - 5654 - 8625
離職などにより住居を失った・失うかもしれない	住居確保給付金 家賃相当額(上限あり)を家主などに支給	
休業・失業などで減収し、生活資金を借りたい	緊急小口資金等の特例貸付 【新規・延長申請期限】 12月末	葛飾区社会福祉協議会 ☎03 - 5698 - 2457
税・保険料の納付相談	特別区税(特別徴収義務者を含む)	税務課 ☎03 - 5654 - 8280
	国民健康保険料、後期高齢者医療保険料	国保年金課 ☎03 - 5654 - 8213
	介護保険料	介護保険課 ☎03 - 5654 - 8249
	国税	葛飾税務署 ☎03 - 3691 - 0941
	国民年金保険料	葛飾年金事務所 ☎03 - 3695 - 2181
小・中学生の子どもがいて、生活が困窮している	就学援助制度 給食費や学用品費を援助(現年所得でも審査可)	学務課 ☎03 - 5654 - 8459

事業者の方

内容		問い合わせ
運転資金が足りない	新型コロナウイルス対策緊急融資 本人負担利率0%・信用保証料全額補助 【申込期限】 令和3年3月31日	産業経済課 ☎03 - 3838 - 5556
雇用を維持できない	雇用調整助成金	▶厚生労働省雇用調整助成金コールセンター ☎0120 - 60 - 3999 ▶しごと発見プラザかつしか ☎03 - 5680 - 8765
売り上げが半減し、事業継続が苦しい	持続化給付金 法人200万円、個人事業者100万円	経済産業省持続化給付金コールセンター ☎0120 - 279 - 292
地代・家賃の支払いを軽減したい	家賃支援給付金	経済産業省家賃支援給付金コールセンター ☎0120 - 653 - 930
国や都、区の支援策について知りたい	事業者支援相談(予約不要)	産業経済課 【電話】 ☎03 - 3838 - 5570 【窓口】 青戸7-2-1テクノプラザかつしか内

新型コロナウイルス接触確認
アプリ(COCOA)を
インストールしましょう



新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性についての通知を受け取ることができるスマートフォン向けアプリケーションです。通知を受けた際には、アプリ内に表示される専用のコールセンターへ連絡してください。詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください。



▲厚生労働省ホームページ

新型コロナウイルスに関する
健康相談

咳や発熱、強いだるさなどがある方

東京都発熱相談センター

毎日/24時間

☎03 - 5320 - 4592

葛飾区帰国者・接触者電話相談センター

月～金曜日(祝日を除く)/午前8時30分～午後5時15分

☎03 - 3602 - 1376

上記に該当しない場合の健康相談

葛 飾 区

月～金曜日(祝日を除く)/午前8時30分～午後5時15分

☎03 - 3602 - 1399

保健センター(7面上欄参照)でも相談ができます。

東 京 都

多言語による相談(日・英・中・韓)

毎日/午前9時～午後10時

☎0570 - 550571(ナビダイヤル)

聴覚障害のある方など

FAX 03 - 5388 - 1396

電話のかけ間違いにご注意ください。

広告 内容については広告主にお問い合わせください。

ご存じですか?

B型肝炎給付金

- ☑ B型肝炎ウイルスに感染している
- ☑ 昭和16年7月2日～昭和63年1月27日生まれ

上記2つとも当てはまる方は、国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)も対象となります。ただし、給付金を受け取るには対象者から国へ請求する必要があり、その期限は令和4年1月12日までです。対象になりそうかは、下記無料電話相談までお早めにお問い合わせください。

無料電話相談 0120-918-862

(平日9時～17時30分) 東京弁護士会所属/弁護士法人マイタウン法律事務所/マイタウン法律事務所東京事務所/東京都千代田区丸の内2-2-1岸本ビルディング6階

10月の特殊詐欺被害は15件、約3,010万円です。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

(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

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。

12月29日(火)～31日(木)の相談はありません。
 ☎…電話での相談も可 ビデオ…ビデオ通話での相談も可
 ※利用可能なビデオ通話アプリ
 (FaceTime/Google Duo/Skype)

法律相談	火～金曜 午後1時～4時40分 金町・新小岩北地区センターでの相談は休止しています。	区民相談室	☎03-5654-8612 ～5	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
遺言書・遺産分割協議書の書き方相談	12/1・15(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。	☎03-5654-8612 ～5	就職相談 月～金曜 午前10時～午後7時(要予約) 12/5・19(土) 午前10時～午後5時(要予約)	産業界課(テクノプラザかつしか内) (要電話予約) ☎03-3838-5556
不動産取引相談	12/8・22(火) 午後1時～3時50分			中小企業相談 月～金曜 午前10時～午後5時	
登記・測量相談	12/17(木) 午後1時～3時45分			事業承継に関する 税務相談 月～金曜 午前10時～午後4時	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) ☎03-5698-2511
税金相談	水曜 午前10時～午後3時40分			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 12/16(水) 午後2～4時	
成年後見センター出張相談	12/8・22(火) 午前10時～正午	予約は必要ありません。直接お越しください。	☎03-5672-2833	手話相談 月～金曜 午前9時～午後5時	障害福祉課 (区役所2階201番) FAX03-5698-1531
人権身の上相談 行政相談	休止しています。			教育相談 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 ☎03-5668-7603
年金・社会保険・労働問題相談	12/10(木) 午後1～4時	区民相談室	☎03-5654-8612 ～5	いじめ相談 月～土曜 午前8時30分～午後5時	子ども総合センター ☎03-3602-1386 ☎03-3602-1389 ☎03-3602-1388
青少年の生活相談	12/7・21(月) 午後1～4時 12/14・28(月) 午前10時～午後4時			子ども相談 月～金曜 午前8時30分～午後5時	
建築・リフォームなんでも相談	12/4・18(金) 午後1～4時			若者相談 【対象】ひきこもり やさまざまな悩みを持つおむね15～39歳の方	水元地区センター 新小岩地区センター 亀有地区センター 区民相談室 金町地区センター (要電話予約) ☎03-6823-1848
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			悩みごと相談 (女性対象) ☎	男女平等推進センター(要電話予約) ☎03-5698-2213
交通事故相談	月～金曜 午前8時45分～午後5時	福祉管理課(要電話予約) ☎03-5654-8243	☎03-5654-8616	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) ☎03-5698-2211
福祉サービス苦情調整	金曜 午後1時30分～3時30分			法律相談 (女性対象) ☎	LGBTs相談 12/12(土) 午後3～6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)	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 (Consultation by telephone is also possible/也可以电话咨询) 12/7・14・21・28(月) 午後0時30分～4時30分 12/7・14・21(Mon) 0:30pm～4:30pm ※Advisory Desk for English speakers will be absent on 12/28 12月7日・14日・21日・28日(星期一) 中午12時30分、至下午4時30分	外国人の生活相談 12/7・14・21・28(月) 午後0時30分～4時30分 12/7・14・21(Mon) 0:30pm～4:30pm ※Advisory Desk for English speakers will be absent on 12/28 12月7日・14日・21日・28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
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			
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			
55歳以上の就業相談・あっせん	月～金曜 午前9時～午後5時	ワークスかつしか(シニア活動支援センター内) ☎03-3692-3181			
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) ☎03-5698-2311			

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
助産師 保健センターでの妊産婦の支援、面接、家庭訪問業務など	1人	助産師の資格を有する方	12月15日～令和3年3月31日(再任可)	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199,500円 ②月額221,666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、資格を証する書類の写し、返信用封筒(84円切手貼付・宛先記入)を、11月30日(月)(必着)までに持参か郵送。	書類選考の上、12月上旬に面接。	〒125-0042 金町4-18-19 金町保健センター ☎03-3607-4141

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)

平日夜間子どもクリニック(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

◆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は休診しています。

◆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
11/15	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
	大山クリニック	内、消、循、小	堀切1-41-9	03-3692-1314
	遠藤医院	内、小	柴又3-12-18	03-3607-1636
	新小岩北口診療所	外、整、内、胃	西新小岩1-8-4	03-5670-2826
11/22	葛飾にいじゅくクリニック	内、消内、皮	新宿6-2-15	03-3600-7060
	渡辺昭医院	内、胃	新小岩2-19-15	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
	土屋クリニック	産婦	高砂8-25-1	03-3607-2203
11/23	真田整形外科	整、リハ	東新小岩7-15-10	03-3692-9161
	いしかわクリニック	内、胃、外	西新小岩4-37-3	03-3691-3715
	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
	おぎわら耳鼻咽喉科クリニック	耳鼻咽、気、小	柴又1-4-10	03-3627-3341
佐久間医院	耳鼻咽	東新小岩1-7-10	03-3694-3811	
黒木整形外科内科クリニック	整、内、外、放、リハ	細田3-29-15	03-3672-9611	

◆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
11/15	マコト歯科医院	東水元2-4-1	03-3607-6207
	久保木歯科医院	お花茶屋1-18-17	03-3690-8011
11/22	中田歯科医院	西水元2-14-18	03-5660-1584
	真野歯科医院	小菅3-14-17	03-3604-7878
11/23	白鳥歯科医院	白鳥3-26-17	03-3603-5260
	清信歯科医院	お花茶屋1-17-14	03-3601-8148

◆休日当番接骨院(開院時間)午前9時～午後5時

月日	医療機関名	所在地	電話番号
11/15	丸山接骨院	青戸5-20-12	03-3601-8223
	サン接骨院	堀切3-3-1	03-3697-9928
11/22	かゑで整骨院	亀有2-59-8-1階	03-3690-7507
	北原接骨院	西新小岩4-2-5	03-3692-8129
11/23	多田整骨院	白鳥4-15-9-106	03-6427-8929
	登山整骨院	立石8-4-13	03-3691-1355

◆休日対応薬局(開局時間)午前9時～午後5時30分

月日	医療機関名	所在地	電話番号
11/15	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	03-3694-0435
	ハーブ薬局	柴又1-29-8	03-5648-6861
	フレンド薬局	西新小岩1-8-5-1階	03-5670-9311
11/22	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	03-3694-0435
	水戸薬局本店	高砂5-36-7	03-3607-2562
	吉田薬局	新小岩2-30-1	03-3651-7162
11/23	新小岩調剤薬局	東新小岩7-15-11	03-3693-4193
	エース薬局	西新小岩4-37-14	03-3694-0939
	ミツワ薬局柴又店	柴又1-5-14	03-3627-3486
秋山薬局第三支店	小菅2-20-13	03-3603-0301	

寅さんサミット

～日本の原風景を守り、後世に伝える～



©松竹株式会社

映画『男はつらいよ』のロケ地となった地域の中から20の自治体に参加するイベントです。今年は開催期間を変更し、公式ホームページで各地域の紹介や、柴又帝釈天参道で参加地域とコラボしたメニューの販売などを行います。

日時 11月28日(土)～12月13日(日) 午前10時～午後4時
会場 柴又帝釈天参道、葛飾区観光協会「下町や」(柴又7-1-5)、寅さん記念館(柴又6-22-19)、山本亭(柴又7-19-32)

【問い合わせ】 寅さんサミット実行委員会(観光課内) ☎03-3838-5558
公式ホームページ <https://torasan-summit.jp>

【担当課】 観光課



家で楽しむ

- 寅さんサミット公式ホームページでの参加地域などのPR
- 寅さんサミット2020PR動画の公開

山田洋次監督や倍賞千恵子さんからのコメントの他、参加地域の原風景や伝統芸能などを紹介するPR動画を、寅さんサミット公式ホームページで公開します。



山田洋次監督



倍賞千恵子さん



出掛けて楽しむ

- 地域コラボメニューの販売 ※写真は一例です。



きりたんぼ
秋田県鹿角市
群馬県安中市



徳川將軍珈琲
米米ロール
千葉県松戸市

【会場】 柴又帝釈天参道の参加店、TORAsan cafe (寅さん記念館内)、山本亭

- ポイントラリーの実施

コラボメニューの購入の他、寅さん記念館や山本亭への入館などにより、1枚シールがもらえます。集めたシールの枚数に応じて、賞品を差し上げます。

【賞品引換会場】 寅さん記念館、葛飾区観光協会「下町や」

- 参加地域特産品の販売

【会場】 葛飾区観光協会「下町や」

ライティング・コラボレーション かなまち

今年もかなまちを明るく!



かなまちイルミネーション

東京理科大学前や金町駅周辺を中心にイルミネーションを飾り付け、金町をゴールドに染めます。



点灯期間 11月27日(金)～令和3年2月28日(日)

午後5～11時

点灯場所 東京理科大学前、金町駅北口・南口周辺

【担当課】 観光課

クリスマススタンプラリー

金町地域でのお買い物やお散歩でスタンプを集めると、プレゼントに応募できます。また、期間中には「竹細工のクリスマスツリー」を金町駅北口駅前団地広場に設置します。



※写真はイメージです。

実施期間 11月13日(金)～12月20日(日)

ツリーの点灯期間は、12月18日(金)～25日(金)

午後5時～9時30分(点灯時間に変更になる場合があります)

参加店 金町地域の商店街など162店舗

【担当課】 政策企画課・商工振興課

【主催・問い合わせ】 ライティング・コラボレーションかなまち実行委員会事務局(読売ニュースサービス企画制作室内)
☎03-3607-3578(月～金曜日(祝日を除く)午前10時～午後5時) 公式ホームページ <http://lc-kanamachi.com>



令和元年東日本台風 (台風19号) 東京都義援金 受け取りの申請期限は 12月28日(月)です

令和元年東日本台風で住家に被害を受け、9月30日までに区から災証明書の交付を受けた世帯に対し、義援金の申請書類を送付しています。
【申請方法】 申請書類を、12月28日(月)(必着)までに郵送。
【支給時期】 3月下旬
【申請・担当課】 ☎124-8555
葛飾区役所福祉管理課
☎03-5654-8244

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!



お客様へのお約束
☆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 **1,000円** (税別)
(先着10名様)
(株)ガーデンエクスプレス 営業時間9～17時
☎0120-61-4128 見積無料
葛飾堀切店 葛飾区堀切5-50 葛飾水元店 葛飾区水元1-4

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。地域医療を支えるため、他校に比べ学費は低額となっています。

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。希望があれば、働きながら学ぶことも可能です。
※今年度の入試は、第1回試験・第2回試験の2回に分けて募集を行います。
入学試験日 第1回:令和2年11月28日(土)
第2回:令和3年1月16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。
中卒の方は、3年間の実務経験が必要です。ほとんどの学生が「准看護師」として働きながら通学しています。
入学試験日 令和3年1月23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(京成線四つ木駅徒歩4分) 03-3691-3635
<http://www.katsushika-med.or.jp/nurse/about.html>

