



(11)

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

おうちで学ぼう
栄養情報

誰でも簡単！栄養バランスの良い食事

普段料理をしない方でも、市販の料理に一手間加えることで簡単にできる栄養バランスの整え方を紹介します。

栄養バランスの良い食事で、免疫力を高めましょう。

【担当課】健康づくり課 ☎03-3602-1268

ステップ1 市販の食事は主食、主菜、副菜を組み合わせよう

朝ごはんや時間がない日におすすめ！
納豆巻きにカップみそ汁(野菜入り)をプラス



+



(主食・主菜)納豆巻き

(副菜)みそ汁の野菜

ステップ2 市販品に一工夫してみよう
耐熱皿にサバ缶(みそ煮)、ミニトマトを入れ、
上からチーズをかけて電子レンジで加熱



(主菜・副菜)サバとトマトのチーズかけ
主食はごはん、パン、パスタなどなんでも合います。

ステップ3 簡単レシピに挑戦しよう

普段料理をしない方でも簡単に作れる栄養バランスの良いレシピを区ホームページで紹介しています。



食生活相談を随時受け付けています。各保健センターにお問い合わせください(上欄参照)。

健康に関する相談は
「健康ホットラインかつしか」へ
☎03-3602-1244
月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
午前8時30分～午後8時

こんなことはありませんか？

- ▶医療機関を受診したいが、何科にかかればいいのか分からない。
- ▶健康習慣を継続するコツを知りたい。
- ▶体調が悪く、日常生活で不便なことがある。

心や体の幅広い健康に関する相談に専門職が答えします。お気軽にお電話ください。



【担当課】地域保健課

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 用務補助 保育園での用務補助業務	若干名	資格不問	5月1日～令和4年3月31日(再任可)	月～金曜日 午前8時30分～午後0時30分、または午後1～5時 (勤務時間は採用園による)	時給1,050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。	4月8日(木)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。 空きが発生した場合、4月9日(金)以降も募集を継続します。	4月9日(金)に書類選考・面接。	保育課 ☎03-5654-8267
保健師 保健所での結核、感染症、予防接種の相談支援業務など	若干名	保健師の資格を有する方	5月1日～令和4年3月31日(再任可)	①週4日・週27時間勤務 ②週5日・週30時間勤務 (勤務日は要相談)	①月額199,500円 ②月額221,666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。	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、4月15日(木)(必着)までに持参か郵送。	書類選考の上、4月下旬に面接。	〒125-0062 青戸4-15-14 健康プラザかつしか内保健予防課 ☎03-3602-1238
児童指導員 児童館・学童保育クラブでの児童指導	10人程度	次のいずれかに該当し、配属先の館長指定の順番交代制勤務が可能なる方 ▷保育士、社会福祉士、精神保健福祉士、教員のいずれかの資格を有する方 ▷大学などで社会福祉学、心理学、教育学、社会学、芸術学、体育学を専修する学科、またはこれらに相当する課程を修めて卒業した方 ▷高卒同等以上の学力を有し、児童福祉事業に2年以上従事した方 ▷児童福祉事業に3年以上従事した方	6月1日～令和4年3月31日(再任可)	週5日 午前8時30分～午後8時15分のうち6時間 学校休業時は、午前8時30分～午後7時15分の間で1日7時間45分勤務の場合あり。	月額199,927円または187,849円 (配属先による) 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。 1日7時間45分勤務した場合は、超過勤務手当あり。	所定の申込書、資格を証する書類の写し、最終学歴の卒業証書の写しまたは卒業証明書、課題作文(指定作文用紙800字以内)、返信用封筒(84円切手貼付・宛先記入)を、4月15日(木)(必着)までに持参か郵送。 【申込書・作文用紙配布場所】育成課、児童館、区ホームページからも取り出せます。	書類選考の上、4月27日(火)に面接。	〒124-8555 葛飾区役所育成課(区役所4階401番) ☎03-5654-8293

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

◆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

※休日診療所ではインフルエンザ、溶連菌などの迅速検査、新型コロナウイルス感染症のPCR検査は行っていません。
※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
4/11	新葛飾ロイヤルクリニック	内	堀切2-66-17	03-3697-8333
	葛飾にいじゅくクリニック	内、消内、皮	新宿6-2-15	03-3600-7060
	立石中央クリニック	内、消内、乳外、肛、小	立石7-3-4	03-5672-2225
	南塚医院	内、循、胃	東新小岩4-3-3	03-5698-3688
	土屋クリニック	産婦	高砂8-25-1	03-3607-2203
	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
4/11	エスデンタルクリニック	金町3-5-4-1階	03-5699-5432
	ひろ歯科	四つ木5-20-20	03-5671-0708

◆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
4/11	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

◆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
4/11	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

発熱などの症状がある方へ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、受診する前に各医療機関へ必ず電話でご相談ください。