



災害に強いまち かつしかへ

防災基盤の整備を着実に推進しています

水害対策

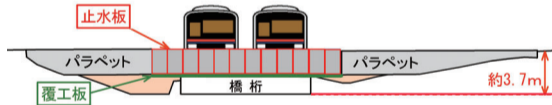
コンクリート壁が水害を防ぐ！

京成本線荒川橋梁の水害対策が一步前進

京成本線と交差する荒川堤防部は、周辺の高さから約3.7m低く、増水時の危険性が高い箇所です。このため国では該当部に架かる橋を架け替え、堤防部をかさ上げる事業を進めており、区はその早期実現を要請しています。この度かさ上げが完了するまでの対策として、周辺堤防の高さに合わせたコンクリート製の壁(パラペット)が線路の両側に設置されました。今後はパラペットにはさまれた線路部分の止水対策を強化していくとともに、関係機関と連携し、架替事業の推進に努めていきます。 【担当課】 調整課 ☎03 - 5654 - 8374



▼増水時の設置イメージ



荒川増水時にはパラペットの間に止水板などを設置し、越水を防ぎます！



地震対策

安心と憩いの場の創出

河川の耐震対策

中川や新中川、綾瀬川の堤防や水門などが大地震時にも機能するように、施設の補強や堤防付近の軟弱な地盤を強固に改良などの耐震対策を都と協力しながら進めています。これに合わせて、中川では、川に親しめる中川テラスの整備を進めており、現在、上平井橋から立石八丁目、高砂一丁目までの区間を公園として開放しています。 【担当課】 調整課 ☎03 - 5654 - 8373



▲都による中川での耐震工事(地盤改良)の様子



中川テラス▶

地震対策

区内の耐震化率90%以上！

進んでいます！葛飾区の住宅耐震化

耐震診断・改修にかかる費用の助成やブロック塀対策など、耐震化を促進し、安全・安心なまちづくりに取り組んでいます。

耐震化率…震度6強から7程度の揺れでも耐えることができる建物の割合です。

■ 木造住宅耐震診断・改修費助成

耐震診断士を無料で派遣する他、改修工事などにかかる費用の一部を助成しています。

【対象】

- ▶耐震診断/区内の2階建て以下の住宅など(長屋、共同住宅を含む)
- ▶耐震診断後の改修費助成/昭和56年5月31日以前に建築した建物

調査・工事前にまずはご相談を

【担当課】 建築課 ☎03 - 5654 - 8552

耐震化助成について詳しくは、区ホームページをご覧ください。



地震・火災対策

安全・安心な住環境をめざして

不燃化特区での燃え広がらないまちづくり

区内には、老朽化した木造建築物が密集している住宅市街地があります。このうち、特に防災面で多くの課題を抱えている不燃化特区では、密集住宅市街地整備促進事業(※)に取り組むとともに、地区計画による規制・誘導や燃えにくい住宅への建て替え・老朽空き家などの除却に助成を行い、地震による火災などに強いまちづくりを進めています。

※災害時の避難路や緊急車両の通行を確保するため、道路の幅員を6mに拡幅する他、公園や小広場を整備し、防災性の向上や住環境の改善を図る事業。



整備前

整備後

▲四つ木地区での整備状況

【担当課】 都市計画課 ☎03 - 5654 - 8345

(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。

分譲マンションに
お住まいの方のための
セミナー・個別相談会

セミナー

自然災害への備えなど、
マンション管理組合に必要
な危機管理についてお話し
します。

日12月4日(土)午前9時30分
～10時50分(定)20人

個別相談会

管理組合の運営や建物の
維持管理について、マンシ
ョン管理士が相談に応じま
す。

日12月4日(土)午前11時～正
午(定)4組

いずれも

会ウイメンズパル(立石5
・27・1) 対分譲マンシヨ
ンの管理組合役員、区分所
有者の方 日11月8日(月)午前
9時から電話で(先着順)。
申担任環境整備課 ☎03(5
654)83352

園芸教室
底面給水による
パンジーの寄せ植え

日11月29日(月)午後1時30分
～2時30分・3～4時(会)清
水農園(南水元2・8・20)

対区内在住の方各回10人費
500円(日)11月10日(水)午前
8時から電話で(先着順)。
申はなしようぶコール ☎03
(6758)2222 担環境課

エコ手芸
和布でエコバッグ作り

着物をほどいた生地を使
って、ミシンで少し大きめ
のエコバッグを作ります。
日12月2日(木)午後1～4時

凡例

日日時 会会場 対対象 定定員 内内容 申申込先 問問い合わせ先 担担当課
保保育 他その他 申申込先 問問い合わせ先 担担当課

直接会場へ

図書館映画会(11月分)

【担当課】 中央図書館 ☎03-3607-9201

【対象】 中学生以上の方

日程	会場	内容(制作年/主演)
11/21(日)	立石図書館 (立石1-9-1)	真昼の決闘 (1952年/ゲイリー・クーパー)
11/27(土)	お花茶屋図書館 (お花茶屋2-1-15)	男はつらいよ 寅次郎夕焼け小焼け (1976年/渥美清、太地喜和子)

いずれも午後2時から

区民科学教室
とんぼ玉作りに挑戦
しよう

日12月11日(土)午前9時30分
～正午(対)区内在住16歳以上
の方12人費500円(往復
ハガキに「区民科学教室・
住所・氏名・電話番号を書
いて、11月17日(水)必着ま
で(二人一枚。多数抽選)。
会申問 ☎125・051新宿6・3
・2 未未わくわく館区民科
学教室担当 ☎03(5876)
6790 担指導室

会かつしかエコライフプラ
ザ(立石1-9-1) 対区内
在住・在勤・在学16歳以上
の方5人費800円(持裁縫
道具(往復ハガキに「エコ
バッグ」住所・氏名(フリ
ガナ)・電話番号を書いて
11月16日(火)必着まで(多
数抽選) 申 ☎124・855葛飾
区役所リサイクル清掃課 ☎
03(5654)8273

事業主の方へ
10万円まで全額補助します

感染症拡大防止対策費補助金を受け付けています

感染症拡大防止のための物品購入や設備改善などを行った経
費を補助します。申請方法など、詳しくは区ホームページをご
覧ください。

【問い合わせ】
葛飾区感染症拡大防止対策費補助金相談センター
☎03-3838-5561
(月～金曜日(祝日を除く)/午前8時30分～午後5時)

【申請期間】 12月28日(火)(消印有効)まで
(窓口は12月28日(火)午後5時まで)

【補助対象例】



その他、キャッシュレス決済機器、サーキュレーター、PCR
検査キット、サーモマネージャーなども対象になります。

【対象】
今年4～6月のいずれかの月の売り上げが昨年または一昨年の
同月と比べて30%以上減少した、区内にある中小企業・個人事
業主などの方(この他、別途要件があります)

【補助金額】
補助対象経費の10分の10(千円未満は切り捨て)/上限額10万円
本事業での同一の事業者に対する交付は1回限りです。

【担当課】 商工振興課

11月30日(火)までは基本的対策徹底期間です

今後も引き続き感染予防対策の徹底
をお願いします

- 外出は混雑を避けて
- 小まめな換気
- マスクの着用
- 手洗い・消毒の徹底
- 路上や公園での飲酒をしない

区の対応など、詳しくは区ホームページをご覧ください。
なししようぶコール(☎03-6758-2222)へお問い合わせください。

葛飾区の新型コロナワクチン情報

接種を希望する方はお早めにご予約ください。
コールセンターでは予約や接種証明に関する相談などを受け付け
ています。

葛飾区新型コロナワクチンコールセンター

☎03-6625-7453

(毎日/午前9時～午後6時)

FAX03-4531-8196

(聴覚障害のある方など)

●接種済証・接種記録書は大切に保管してください

接種会場で接種後に受け取る「接種済証」「接種記録書」は接種した
証明になります。申請は不要です。
海外渡航時に必要な場合には別途、「ワクチンパスポート(予防接
種証明書)」を申請してください。

広告 内容については広告主にお問い合わせください。

葛飾柴又の塗装屋さん

地元で創業40年。
気軽に相談! 迅速な対応!
地元だから顔が見えて安心!

外壁塗装

屋根 外壁 木部 鉄部

見積無料

国家資格取得者が直接施工・管理致します

株式会社 たつみ住研
0120-973-877

葛飾区柴又5-31-15
mail: info@tatumi-j.co.jp
http://www.tatumi-j.co.jp

雨漏り・屋根工事・外壁塗装
なら真友にお任せください!

1500 15年 5

0円 見積もり実施中!

☎0120-177-234

ホームページも
ご覧ください!

葛飾 しんゆう 検索

株式会社真友 〒125-0052 東京都葛飾区柴又1-37-8

関係機関のお知らせ

「入ることで、社員を支え、
会社を守る。労働保険」
11月1日～30日は「労働保
険(雇用保険・労災保険未
手続事業一掃強化期間)です
従業員を一人でも雇った
場合は、労働保険に加入す
る義務があります。まだ加
入していない事業所の方は、
早急に加入手続きをお願い
します。

【問い合わせ】ハローワーク
墨田 ☎03(5669)8996

7
東京都主税局会計年度任用
職員(アシスタント)職募集
【職務内容】一般事務補助
(資料整理、軽作業など)
511

【勤務場所】東京都葛飾都税
事務所(任用期間)令和4年
1月1日～2月28日(勤務
日数・時間)月20日程度、
9～16時(休憩1時間)【報
酬】時給1050円(交通
費あり)【募集人員】1人(申
込方法)所定の申込書を11
月19日(金)必着までに持参
か郵送。【申込書配布場所】
東京都葛飾都税事務所。東
京都主税局ホームページか
らも取り出せます。【選考方
法】書類選考の上、面接。【申
込締め・問い合わせ】☎124
・8520 立石5・13・1 葛飾区
役所内東京都葛飾都税事務
所総務課 ☎03(3697)7

毎月5日は「ごみ減量の日」です。ペットボトルや使い捨てプラスチック容器の使用を減らし、プラスチックごみを削減しましょう!

【担当課】 リサイクル清掃課 ☎03-5654-8273

葛飾区 明るい選挙ポスターコンクール 優秀作品が決まりました

区内小・中学校、高校の26校、882点の応募の中から、次の方々の作品が選ばれました(敬称略)。
 【担当課】 選挙管理委員会事務局 ☎03-5654-8495

- | 小学生の部 | 高校生の部 |
|--|-----------------------------------|
| ***** 最優秀賞 *****
櫻井美凰 (葛飾小1年) | ***** 最優秀賞 *****
渡邊 瑠 (南葛飾高3年) |
| ***** 優秀賞 *****
木下恵美理 (葛飾小6年)
河本真里 (葛飾小6年)
櫻井一颯 (葛飾小5年) | ***** 優秀賞 *****
佐藤七海 (南葛飾高3年) |

優秀作品の展示

日 程	会 場
12/17(金) ~23(木)	金町地区センター (東金町1-22-1)
12/24(金) ~1/6(木)	区役所2階区民ホール (立石5-13-1)
1/7(金) ~13(木)	亀有地区センター (亀有3-26-1リリオ館7階)
1/14(金) ~20(木)	高砂地区センター (高砂3-1-39)
1/21(金) ~27(木)	堀切地区センター (堀切3-8-5)
1/28(金) ~2/7(月)	新小岩北地区センター (東新小岩6-21-1)

いずれも開館時間内に直接会場へ(初日は午前9時から。最終日は正午まで)。



薬物乱用防止ポスターの入賞作品が決まりました

区内中学校の8校、437点の応募の中から、次の方々の作品が選ばれました(敬称略)。
 【担当課】 地域保健課 ☎03-3602-1231

- 最優秀賞
- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| | | |
| 恩田未来 (葛美中1年) | 坂巻玲奈 (常盤中1年) | 丹野美海 (常盤中2年) |
- 優秀賞
- | | |
|---------------|--------------|
| 稲盛未唯垂 (葛美中1年) | 河田彩夏 (葛美中1年) |
| 服部仁虹 (東金町中2年) | |
- 佳作
- | | |
|----------------|---------------|
| 大石統磨 (葛美中1年) | 佐々木那奈 (綾瀬中2年) |
| 中原一郎 (小松中1年) | 村田莉緒 (青葉中1年) |
| 横山ちえる (東金町中3年) | |

心とからだの健康づくりをめざす学校給食

葛飾区学校給食展

今年度の学校給食展では、「心とからだの健康づくりをめざす学校給食」をテーマに、区内小・中学校の人気メニューのレシピをご家庭向けにアレンジして、区ホームページで紹介します。この機会に、ご家庭で学校給食の味を再現しませんか。

さらに、普段はなかなか見られない給食室の様子も写真で紹介しています。給食がどのように作られているのかをご覧ください。

【担当課】 学務課 ☎03-5654-8463

できることから始めよう! みんなで達成SDGs 最終回

目標17 パートナリーシップで目標を達成しよう

SDGsに関わる課題は、経済・社会・環境のさまざまな分野に及び、お互いに影響しあっています。そして、SDGsに取り組むのは、企業や研究者、市民団体、地域、学校、家庭、そして私たち一人一人です。

最後の目標17は、これまでの全ての目標に関わっており、SDGs達成のための課題に取り組むときは、あらゆる立場の人々がパートナーシップを組み、ともに考え、行動を起こすことを呼び掛けています。

区の取り組み

区では、区民、事業者、団体などが「まちをより良くしよう」という思いを持って行う活動を「協働」と位置付け、推進しており、こうした協働の活動が持続的に発展できるよう、活動費の助成などの支援を行っています。

「協働」の活動を一層広げていくためには、多くの皆さんに区のことを知っていただくことが大切です。区では、職員が地域に出向き、区の現状や取り組みをお話する「葛飾区職員出前講座」を実施しています。この他、「葛飾区協働事例集」や「葛飾みんなの協働サイト」などを通じて、協働の取り組みを広く発信し、協働の活動に参加するきっかけづくりや、活動者同士のつながりを広げ、深められる環境づくりを進めています。

貧困や不平等、気候変動などの課題に対し、「誰一人取り残さない」持続可能でより良い社会の実現に向けて、国連サミットで採択された世界共通の目標が「SDGs」です。SDGsには17の目標があります。

区では、区民の皆さんと協働し、経済・社会・環境の3つの側面からSDGsの達成をめざし取り組んでいます。このコラムでは17の目標ごとにその取り組みの一部を紹介してきました。

【担当課】 環境課 ☎03-5654-8227

町会・自治会の取り組み

区内の各地域では、町会・自治会が組織され、子どもや高齢者の見守り、災害対策、街の美化や資源回収など、それぞれの地域特性に根差した暮らしの全般に関わる活動をしてきました。

区内の自治町会を束ねる葛飾区自治町会連合会は「町会・自治会SDGs宣言」を掲げ、持続可能な社会を実現するため「安全・安心、住みよいまち」を未来につなげていく活動を推進していきます。

事業者の取り組み

葛飾区に本社を置く株式会社タカトミーでは、長く親しまれているおもちゃ「人生ゲーム」を活用し、葛飾区をはじめ、全国の学校でオンライン授業をしています。子どもたちが協力しあいながらSDGsの視点を持ち、オリジナルの「人生ゲーム」を作ることによって、SDGsを自分の事として考えられるように促しています。

- ### 私ができること
- ▶世界や地域の問題と、自分の生活との関わりを調べる
 - ▶今後、経済・社会・環境がどうあるとよいか考える
 - ▶SDGs達成のアイデアを考え、家族や友達と共有し、行動する

地域の中で楽しめる場を! 「絵の中の納涼祭」 青戸共和会



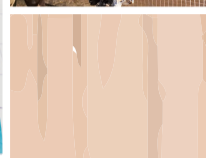
会長
青木良紀さん

地域住民による地域住民のための活動をモットーに取り組んでいます。
 子どもたちに「絵の中では自由に走り回ってもらいたい」と思い、公園のネットに子どもたちの絵を展示するかたちで実施しました。納涼祭の思い出をテーマとし、クレヨンや色鉛筆で描いたもの、盆踊りや模擬店を表現したものなど、絵を描いているときのご家庭の会話が聞こえてくるような個性あふれる絵が寄せられました。

青戸小学校にも募集を呼び掛け、80点ほどの絵が集まりました。展示日には親子で来てくださる方もいて、町会役員をはじめ、地域の皆さん参加型で実施できたのではないかと思います。



副会長
柳信輔さん



イベントの場も地域防災の向上につなげています

絵を展示した青戸六丁目さくら公園には、防災倉庫があり、日頃から防災資器材の保守・点検を行っています。
 お祭りの場も防災力を高める機会と捉え、提灯のあかりは防災発電機を使用しました。災害はいつ起きるか分からないので、設営にかかる時間や効率的なやり方などを意識しながら取り組みました。



防災部・副部長
河原忠明さん

スゴいな! かつしかの町会・自治会

区内では、238の町会・自治会が地域に根差した活動をしています。人との触れ合いを醍醐味とするお祭りなども活動の中身を変えながら実施することで、地域での顔の見える関係づくりを維持し、コロナ禍においても住みよい暮らしに向けた取り組みとして行っています。

【担当課】 地域振興課 ☎03 - 5654 - 8219・8229



動画を作成し、インターネット配信! 「おうちで盆踊り」 四つ木町会



▲盆踊りの動画はこちらからご覧になれます



四つ木町会
青少年部・部長
澁谷学さん

白髭神社での盆踊りが2年連続中止となり、ご自宅で安全に楽しめる場づくりができればと盆踊り動画の配信を企画しました。
 若いメンバーがチラシやホームページの作成などを担当し、ベテランメンバーが看板の絵描きや曲目の筆書きなどを担いました。踊り手さんにも参加してもらうなど、地域の中で色んな世代の方が協力しあって動画を完成させました。

仕事で培った技術や経験を 地域活動の場で生かしています



四つ木市民消防隊・隊長
大和田高志さん

テレビの制作会社に勤めながら、町会活動に参加しています。撮影は会社での感染症対策を基準にして進めました。動画をご覧になった方々が人との触れ合いや、まちのにぎわいの良さを思い起こしてもらえたらと、コロナ前のお祭りの様子も織り交ぜて動画を編集しました。



子どもが地域の太鼓教室に通い出してから縁で、町会活動を始めました。動画のナレーションやインターネット配信など、得意分野を生かしてできることをお手伝いしています。



四つ木わんぱく会(こども会)広報
武田恵瑠々さん

エス・ディー・ジョーズ かつしかの町会・自治会SDGs宣言

葛飾区自治町会連合会は、10月1日に「かつしかの町会・自治会SDGs宣言」をしました。持続可能な社会に向けた取り組みをできることから推進していきます。

■標語

町会・自治会は「安全・安心、住みよいまち」を未来につなげていきます

■行動指針

- 1 災害など危機のときに助け合い、大切な命を守ります
- 2 美化清掃、花いっぱい街をきれいにします
- 3 資源循環や脱炭素に向けた行動を率先し、呼びかけます
- 4 いつでも誰でもつながれる、デジタル化を進めます
- 5 町会・自治会の新たな担い手とつながっていきます



短時間の参加も大歓迎!

活動に 興味のある方

町会・自治会活動への参加を通して、お住まいの地域での暮らしの幅を広げてみませんか。

【問い合わせ】 地域振興課
☎03 - 5654 - 8219・8229

おいでよ亀有 ウィンターイルミネーション

亀有駅前を中心にイルミネーションを飾り付け、まちを彩ります。今年は、亀有リリオパークにフォトスポットが登場します。写真を撮って「#亀有イルミ」でSNSに投稿しよう!



イルミネーションを背景に AR写真を撮ろう!

点灯期間中、亀有駅北口、亀有リリオパークのイルミネーションエリアで葛飾区総合アプリ内のAR機能を利用した写真撮影ができます。

AR機能を利用するためには

- ①スマホアプリ「ココシル」を右のQRコードからインストール
 - ②「ココシル」アプリ内で「葛飾区総合アプリ」を選択
 - ③葛飾区総合アプリ内の「ARで写真撮影」を選択
- 【担当課】
情報システム課 ☎03 - 5654 - 8130



点灯期間 11月5日(金)～令和4年2月28日(月)午後4～11時

点灯場所 亀有駅北口、亀有リリオパーク

【問い合わせ】 おいでよ亀有実行委員会事務局(ゆうろーどサービスカウンター内)
☎03 - 5680 - 8685(月～金曜日/正午～午後7時、土曜日/午前10時～午後4時)
【担当課】 観光課

かなまちの冬の風物詩! ライティング・コラボレーションかなまち

かなまちイルミネーション

金町駅周辺や東京理科大学前などにイルミネーションを飾り付け、青色の光が金町を彩ります。



点灯期間 12月1日(水)～令和4年2月28日(月)午後5～11時

点灯場所 金町駅周辺、東京理科大学前など

【担当課】 観光課

クリスマス スタンプラリー

金町地域にある約170店の参加店舗でお買い物や食べ歩きをしたり、9カ所の寄り道スポットを散策したりしてスタンプを集めると、素敵なプレゼントに応募できます。詳しくは、クリスマススタンプラリーパンフレット(応募台紙付き)をご覧ください。



【パンフレット配布場所】 区内各駅の広報スタンド、参加店舗、金町地区センター(東金町1-22-1) 他

実施期間 11月8日(月)～12月14日(火)

【担当課】 政策企画課・商工振興課

入場無料 日米友好イベント アメリカンフェスティバル2021 in 新小岩公園 開催

新小岩公園を舞台に、アメリカと日本のプロミュージシャンによる演奏や、在日アメリカ人や区内の子どもたちによるダンス・バンド演奏などを行います。また、アメリカのギターメーカーや自動車メーカーなどによるコマーシャルブースや、キッチンカーによるアメリカンフード(ハンバーガー、ステーキなど)などの出展もあります。【担当課】 文化国際課

日時 11月13日(土)・14日(日)午前10時から

会場 新小岩公園(西新小岩1-1-3)

♪♪♪ 主なステージ出演者 ♪♪♪



左/内海利勝(元キャロル)
右/大倉弘也(ジョニー大倉次男)



IKURA



左/氏神一番(カブキロックス)
右/ロハス雅樹



ゲイリー・アドキンス

【その他】 ステージやイベント内容など、詳しくはイベント特設ホームページ(<https://americanfessinkoiwa.simdif.com/>)をご覧ください。

【問い合わせ】

(一社)国際音楽療法協会 ☎03 - 5356 - 6055
(月～金曜日(祝日を除く)/午前9時～午後5時)



▲特設ホームページ

水元かわせみの里 イベント情報

【展示会場・応募・問い合わせ】
〒125-0034水元公園 8-3
水元かわせみの里
☎03-3627-5201
【担当課】 環境課

フォトコンテスト

区内で撮影された、さまざまな生き物の写真作品を募集します。その後、募集した作品を展示し、来館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販売します。

募集期間 12月11日(土)～令和4年1月10日(月・祝)(消印有効)

応募方法 応募票に必要事項を記入し、写真を添えて持参か郵送(A4サイズ・1人1点。未発表の作品に限る)。

詳しくは応募要項をご覧ください。

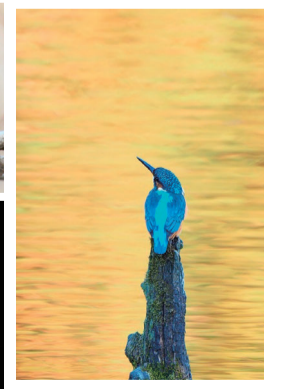
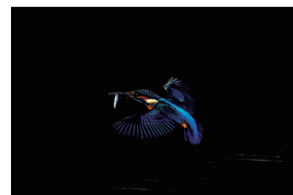
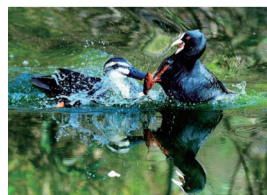
応募要項は水元かわせみの里で配布する他、区ホームページからも取り出せます。

展示・投票期間 令和4年1月14日(金)～2月13日(日)

2月18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。

昨年度 入選作品



動画配信

今年は中止となったかわせみフェスティバルの代わりに、水元かわせみの里の取り組みや水元小合溜の自然を紹介する動画を配信します。

動画は、11月5日(金)より区ホームページからご覧になれます。



▲区ホームページ ▲キッズボランティアによる紹介動画

11月14日は世界糖尿病デー

おうちで学ぼう栄養情報

糖尿病を予防するために毎日の食事を工夫しましょう

糖尿病は日本人男性の約5人に1人、女性の約10人に1人が強く疑われる、身近な病気です(令和元年国民健康栄養調査結果)。

予防のためには体重の管理や毎日の食生活の見直しが大切です。

【担当課】健康づくり課 ☎03-3602-1268

まずは食生活セルフチェック

- 毎日お酒を飲んでいる
- 太っている。最近体重が増えた
- 1日1食または2食になることがある
- 早食い。よく噛まずに食べる
- 主食の重ね食べをする(例:うどん+おにぎり)
- 甘い炭酸飲料やジュースなどの清涼飲料水を飲む

1つでも当てはまれば要注意!

今日からできる! 糖尿病予防のための6つのポイント

1. 適正体重を保つ

糖尿病予防の第1歩は、肥満の予防改善です。まずは、BMI(体格指数)を計算して適正体重を知りましょう。

BMI(kg/m²) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

BMIの目標値 18~49歳 18.5~24.9
50~64歳 20.0~24.9
65歳以上 21.5~24.9

目標値と比べて多い場合は、食事や間食の量を控えたり、ウォーキングや家事などでできるだけ体を動かしたりしましょう。



3. 食物繊維を摂取する

食物繊維には糖の吸収を遅らせて食後の血糖値の急上昇を防ぐ働きがあります。

野菜・キノコ・海藻を積極的にとりましょう。

4. ゆっくり食べる

食事はゆっくりと、1口につき20回程度よく噛んで食べましょう。満足感を感じるので、食べ過ぎを防げます。

5. 嗜好品は控えめに

菓子・清涼飲料水・お酒などの嗜好品のとり過ぎは、急激な血糖値の上昇や肥満につながります。栄養成分表示を見て1日200kcalを超えない範囲で、とり過ぎないようにしましょう。

6. 食事を抜くこと(欠食)はしない

食事は1日3回規則正しくとりましょう。食事を抜くとかえって食べ過ぎや食事内容が偏る原因になります。

2. 栄養バランスのとれた食事をとる

主食(ごはん・パン・麺)・副菜(野菜のおかず)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品のおかず)を組み合わせると栄養バランスが良くなります。

区ホームページ(おうちで学ぼう栄養情報)では詳しい資料をご覧になれます。

また、保健センター(11面上欄参照)では食生活相談を随時受け付けています。お気軽にお問い合わせください。



区ホームページ

自宅でできる脳トレ講座!

生活の中に取り入れて、介護予防に役立てましょう。今回は、複数の動きで脳の血流をアップさせる「8421肩たたき」を紹介します。

【担当課】地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202

- ① 右手をグーにして、左肩を「1、2、3…」と声を出して数えながら8回たたき。手をかえ、左手をグーにして、右肩を8回たたき。



- ② 右手をグーで左肩を4回たたき、左手をグーで右肩を4回たたき。

- ③ 右手をグーで左肩を2回たたき、左手をグーで右肩を2回たたき。



- ④ 右手をグーで左肩を1回たたき、左手をグーで右肩を1回たたき。

- ⑤ 最後にパチンと1回拍手で終わる。



童謡・唱歌の「うさぎとかめ」や「富士山」のリズムに合わせて行くと、頭と肩を楽しくスッキリさせることができます。

ものづくりって、エンターテインメント。

葛飾のものづくりを見て・遊んで・学べる かつしかライブファクトリー

事前申込制



かつしかライブファクトリーは、葛飾のものづくり文化をもっと多くの方に知ってもらいたい! という想いから生まれたイベントです。普段はなかなか目にする事のない工場内部を職人が案内する他、特殊機械を使った繊細かつ大迫力の作業風景の見学や、ワークショップで各社の技術を活かしたものづくりが体験できます。

【担当課】商工振興課

日程 11月27日(土)

【会場・内容・費用】 右表のとおり
時間や対象、定員など、詳しくはかつしかライブファクトリーホームページをご覧ください。

【申込方法】 11月6日(土)午前9時~18日(木)までにかつしかライブファクトリーホームページ(<https://www.katsushikalivefactory.com/>)の申し込みフォームで(多数抽選)。右下のQRコードからもアクセスできます。

【問い合わせ】
かつしかライブファクトリー実行委員会(株)ミヨシ内
☎03-3692-0662



▲ホームページ

会場(所在地)	内容	費用
坪川製箱所(東四つ木1-22-23)	段ボールで塗り絵ができるおうち型小物入れをつくろう	2,000円
アズ池田(奥戸1-16-9)	ミニ彫刻ペンでオリジナル真鍮トレイをつくろう	2,000円
ミヨシ(西新小岩5-19-14)	ライスレジンで作るしゃもじ成形体験をしよう	2,000円
海鴻社(西新小岩5-4-10)	水筒(ステンレスサーモボトル)に名前をレーザー刻印しよう	1,000円
山崎精工(東四つ木2-12-11)	真鍮のお香立てをつくろう	2,000円
新越精機(立石8-54-7)	多肉植物、苔などにピッタリ! アルミ六角形植木鉢を自分でつくろう	2,000円
長坂染革(堀切1-34-8)	ヌメ牛革を使って皮革染色体験をしよう	2,000円
立花製作所(小菅2-2-13)	オリジナル壁掛け時計をつくろう	3,000円

※他社とのコラボ企画や、予約不要で工場見学のみできる会社もあります。詳しくは、かつしかライブファクトリーホームページをご覧ください。



子育て・子ども



お知らせ

児童扶養手当を受給している方へ
9・10月の児童扶養手当を支給します

児童扶養手当は、ひとり親家庭などの自立と生活の安定のための手当です。個別の通知はしません。

【振込予定日】
 11月10日(水)

子育て支援課
 ☎03(5654)8298

産後ケア
デイケア利用者募集

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、口添い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。

【日時】
 11月30日(火)
 午前10時～正午、午後1～3時

【対象】
 区内在住の生後1～4カ月未満のお子さんと母親各回8組

【申込方法】
 11月8日(月)午前9時から電話で(先着順)。

【会場・申し込み・担当課】
 金町保健センター

(金町4・18・19)
 ☎03(3607)4141

講座・講演会

エコ工作体験
マスクチャーム作りとサイコロ作り

不要になったビーズを使ったマスクチャーム作りや牛乳パックを使ったサイコロ作りを通して、3Rやごみの減量について学びます。

【日時】
 日11月17日(水)午後3～5時
 直接会場へ。【会場】
 コライフプラザ(立石1・9・1)

【対象】
 区内在住の小学生
 申し込み先 ☎03(5654)8273

パパに贈る食育とレシピ家族のために愛情こめて

家族のためのパパの料理の秘訣や食育について学びます。調理実習はありません。

【日時】
 日12月5日(日)午前10時～正午
 【対象】
 子育て世代の男性25人(パートナーの参加も可)

【申込方法】
 1歳以上就学前のお子さん5人(方往復ハガキに「パパに贈る食育とレシピ」住所、参加者全員の氏名(フリガナ)・年齢、電話番号、保育希望の方はお子さんの名前と年月齢を書いて、11月17日(水)必着まで(多数抽選)。

【会場・申し込み・担当課】
 立石5・27・1ウイメンズバル
 内人権推進課 ☎03(569)2211

11月は「子どもを犯罪から守る月間」です

地域の結束で子どもを犯罪から守ろう！

区内の犯罪発生件数は減少傾向にありますが、不審者の目撃情報などは年々増加しています。地域の力を合わせて、子どもを犯罪から守るまちづくりを進めましょう。

地域で子どもを犯罪から守る取り組み

●こどもひまわり110番

子どもが身の危険を感じた際に逃げ込める場所として、区立小学校PTAが、民家や事業所の入口など区内約3,400カ所に「こどもひまわり110番」のプレートを設置しています。

子どもの安全を守るため、地域の皆様のご理解とご協力をお願いします。

【問い合わせ】 各区立小学校 【担当課】 地域教育課



▲このプレートが目印です

●地域の自主的な防犯活動を支援します

- ▶防犯パトロールなどの地域安全活動への補助
- ▶街頭防犯カメラの設置費や電気代・共架料などの補助
- ▶青色防犯パトロール活動への補助

【担当課】 生活安全課 ☎03-5654-8478

●「子どもを犯罪から守る」まちづくり活動を支援します

PTAや地域の大人が中心となり、安全なまちや地域にしていくための活動を支援しています。

- ▶活動の進め方を学ぶ講座の開催
- ▶活動に必要な資料の提供や物品の貸し出し

【担当課】 生涯学習課 ☎03-5654-8479

家庭でできる取り組み

●葛飾区安全・安心情報メールをご利用ください。

区内で発生した犯罪・不審者情報などを携帯電話やパソコンメールで配信しています。

利用には登録が必要です。区ホームページ(トップ→安全・安心情報メール)で登録するか、右のQRコードを読み取って、空メールを送信してください。



●子どもを犯罪から守るための5つの約束「イカのおすし」

- 「イカ」…知らない人にはついて「イカ」ない
- 「の」…知らない人の車には「の」らない
- 「お」…何かあったら「お」おごえ(大声)を出す
- 「す」…「す」ぐ逃げる
- 「し」…何かあったら必ず「し」らせる



いずれも

【担当課】 生活安全課 ☎03-5654-8478

いち早く

☎189 だれかじゃなくてあなたから

～11月は児童虐待防止推進月間です～

虐待かも?と思ったら…

- ▶子ども総合センター(児童虐待通報相談電話) ☎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(24時間)

●虐待のサイン?

地域に気になるお子さんはいませんか

- ▶不自然な外傷(あざ、打撲、やけど)がある
- ▶衣服や体などが臭う、極端に汚れている
- ▶表情が乏しく、笑顔が少ない
- ▶家に帰りたがらない
- ▶保護者の怒鳴り声や大きな音が聞こえる
- ▶いつも小さい子どもしか家にいない



●児童虐待とは

- ▶身体的虐待
 殴る・蹴るなどの暴力、戸外へ長時間閉め出すなど
- ▶性的虐待
 わいせつな行為をする・させる・見せる・撮影するなど
- ▶ネグレクト
 適切な衣食住の世話をせず放置する、家に閉じ込める、医療機関を受診させないなど
- ▶心理的虐待
 無視や拒否的な態度をとる、暴言を浴びせる、兄弟姉妹で差別する、子どもの目の前で家族に暴力を振るうなど

●子ども総合センターにご相談ください

専門の相談員と一緒に解決策を考えます
 子育てに悩み、ついイライラしてしまうことは誰にでも起こりうることです。子ども総合センターでは、子育てや家庭のことでお困りのことがあれば、子育て支援のサービスや適切な相談機関をご案内し、一緒に解決策を考えます。
 また、通報を受けると子どもの安全や支援の必要性を調査するために家庭訪問を行います。訪問したからといって、家庭に虐待があったと判断したわけではありません。

●仕事や育児疲れなどで一時的に保育が必要な方へ

- ▶ショートステイ・トワイライトステイ
 区内在住2歳～中学生のお子さんの宿泊・夜間保育を行います。利用前に登録・申請が必要です。詳しくは、子ども家庭支援課(☎03-3602-1386)へお問い合わせください。
- ▶ショートステイ(宿泊) / 1日(24時間) 6,000円
- ▶トワイライトステイ(夜間保育) / 1日(午後3～10時) 2,000円
 利用料金は、利用人数・連泊数・課税状況などにより、減額・免除となる場合があります。

【担当課】 子ども家庭支援課(青戸4-15-14健康プラザかつしか内子ども総合センター) ☎03-3602-1386

毎月10日は「ノーテレビ・ノーゲームデー」です。

テレビやゲーム、インターネット、スマホを休んで、家族で会話や触れ合いの時間をつくりましょう。【担当課】 地域教育課 ☎03-5654-8589

凡例
 日日時 会場 対象 定員 内容 師講師 費用 持ち物
 保育 他その他 方申込方法 申込先 問問い合わせ先 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・アクセ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。



(9)

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。



催し

**なつかしの名曲と
映像の鑑賞会**

昭和の名曲を映像で鑑賞します。

11月28日(日)午後1時30分～3時
対区内在住のおおむね65歳以上の方25人方往復ハガキに「なつかしの名曲」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、11月18日(必着)まで(多数抽選)。

会場 水元4・6・15水元125・0032水元4・6・15水元アクトイブ・COM ☎03(5660)3113 担地域包括ケア担当課

講座・講演会

**高齢者向け
スマートフォン教室**

スマートフォンの基本的な使い方から便利な機能の使い方までを学びます。

11月1日～15日の(水)午前10時～11時30分
会立石地区センター(立石4・23・17) 対区内在住のおおむね65歳以上の方8人費1500円方往復ハガキに「墨彩画」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、11月15日(必着)まで(多数抽選)。

健康・介護予防

○法人葛飾アクティブ・COM ☎03(5680)2964 担地域包括ケア担当課

介護予防教室

スポーツボイス・ボデイ&呼吸トレーニングで体力アップ

11月29日(月)午前10時～11時30分
会堀切地区センター(堀切3・8・5) 対区内在住65歳以上の方20人方11月9日(必着)から電話で(先着順)。

脳トレ友遊クラブ

全5回

記憶力や判断力を養うプログラムで、脳の活性化を図ります。

墨彩画初心者講座

全3回

12月1日～15日の(水)午前10時～11時30分
会立石地区センター(立石4・23・17) 対区内在住のおおむね65歳以上の方8人費1500円方往復ハガキに「墨彩画」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、11月15日(必着)まで(多数抽選)。

凡例

日日時 会場 対象 定員 内容 費用 持ち物
保育 他その他 方申込方法 申込先 師講師 費用 持ち物
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)。

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】○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、ファックスによる申し込みは原則1人1枚です。詳しくはホームページをご覧ください。

シニアのためのゆっくり・じっくりIT講座 12月分

日会内下表のとおり対区内在住55歳以上の方方往復ハガキに希望番号・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、各申し込み先に11月19日(必着)まで(多数抽選)。

番号	コース	日程	費用(教材費込み)	定員(人)	時間・会場・申し込み
A	スマホ・タブレット(アンドロイド編)入門 操作の基本から学べます(持ち込みのみ)	全4回 12/6～27の(月)	4,000円	各4	【時間】午前9時30分～11時30分 【会場・申し込み】〒124-0012立石6-38-11 シニア活動支援センター内 シニアIT・活動情報サロン NPO法人葛飾アクティブ・COM ☎03-3692-3180
B	スマホ・タブレット (iPhone・iPad編) これから始めるスマホ 基本操作を学ぶ編	全3回 12/7～21の(火)	3,000円	各4	
C※	パソコン入門 ワードで年賀状作成 まだ間に合うオリジナル年賀状作成	全2回 12/1(水)・8(水)	2,000円	各4	
D※	パソコン入門 エクセル初心者講座 カレンダー(日付)でエクセルを覚えよう	全2回 12/15(水)・22(水)	2,000円	各4	
E	スマホ・タブレット (iPhone・iPad編) 年賀状をスライド動画で作成、LINEで送ろう	全2回 12/2(木)・9(木)	2,000円	各4	
F	スマホ・タブレット (iPhone・iPad・アンドロイド編) 便利になったLINEを楽しもう(持ち込みのみ)	全2回 12/16(木)・23(木)	2,000円	各4	
あ※	パソコン入門 年賀状作成 やはり年賀状はオリジナルで作成しよう	全2回 12/7(火)・14(火)	2,000円	4	【時間】午前10時～正午 ★は午後1時30分～3時30分 【会場・申し込み】〒125-0032水元4-6-15 水元憩い交流館内 NPO法人葛飾アクティブ・COM ☎03-5660-3113
い	スマホ・タブレット(アンドロイド編)(持ち込みのみ) ゆっくり学ぶ初心者向けマンツーマン1日講座	12/1(水)または8(水)	2,000円	各日2	
う	スマホ・タブレット(アンドロイド編)(持ち込みのみ) 便利機能アプリ活用編(再受講者歓迎)	全2回 12/15(水)・22(水)	2,000円	4	
え	年末最後のマンツーマン1日講座 パソコン(Windows・Mac)、スマホ・タブレット	12/1(水)または15(水)	2,000円	各日2	
お	スマホ・タブレット入門 (iPhone・iPad編) これから始めるスマホ 基本操作を学ぼう	全2回 12/2(木)・9(木)	2,000円	各4	
か	タブレット入門 (iPad編) 来年の写真入り卓上カレンダーを作ろう	全2回 12/16(木)・23(木)	2,000円	各4	
き	スマホ・タブレット入門 (iPhone・iPad・アンドロイド編) (持ち込みのみ)便利になったLINEを楽しもう	全2回 12/3(金)・10(金)	2,000円	各4	
く※	パソコン入門 これから始めるエクセル入門 住所録を作ってみよう(年賀状利用)	全2回 12/17(金)・24(金)	2,000円	各4	
け※	パソコンで楽しむ趣味の写真撮影・整理・保存・画像調整	全2回 12/3(金)・★10(金)	2,000円	各4	
301	初めてのパソコン	全4回 12/2～23の(木)午前	4,000円	各4	【時間】午前/午後10時～正午 午後/午後1時30分～3時30分 【会場】 たつみ憩い交流館 (西新小岩2-1-4) 【申し込み】 〒133-0051 江戸川区北小岩6-2-6-102 NPO法人ユニコムかつしか ☎03-6657-9333
302※	デジカメ、スマホ(アンドロイド)の写真をパソコンへ取り込み・整理・印刷 (持ち込みのみ)	全2回 12/3(金)・10(金)午後	2,000円	各4	
303※	初心者のためのワード入門(案内状・表・ハガキ作成)	全4回 12/4～25の(出)午前	4,500円	各4	
304※	初心者のためのエクセル入門 (表計算・グラフ作成・データ操作)	全4回 12/1～22の(水)午前	4,500円	各4	
305	サクッと操作! アンドロイドスマホ(写真・音楽・地図)	全2回 12/17(金)・24(金)午後	2,000円	各4	
306	サクッと操作! アンドロイドスマホ(LINE使いこなし)	全2回 12/2(木)・9(木)午後	2,000円	各4	
1※	パソコン応用講座(ステップアップ) 各種案内状・報告書・住所録・表計算などの作成・作図、画像、写真などの処理操作方法	12/6～20の(月)	3,000円	各2	【時間】午前10時～正午 【会場・申し込み】〒124-0006堀切1-23-6 堀切憩い交流館内 NPO法人ユニコムかつしか ☎03-3691-9691
2※	各種案内状・報告書・住所録・表計算などの作成・作図、画像、写真などの処理操作方法 ◆は年賀状、グリーティングカードの作成も	12/7～21の(火)	3,000円		
3※◆	◆は年賀状、グリーティングカードの作成も	12/1～22の(水)	4,000円		
4	パソコン基礎講座(1) 基本操作(電源ON-OFF、文字入力他)	全2回 12/2(木)・9(木)	2,000円	各2	【時間】午前10時～正午 【会場・申し込み】〒124-0006堀切1-23-6 堀切憩い交流館内 NPO法人ユニコムかつしか ☎03-3691-9691
5	クリスマスカードに挑戦!	全2回 12/3(金)・10(金)	2,000円		
6	パソコン基礎講座(2) 情報検索、メール送受信他 スマホ、タブレットの基本操作など	全2回 12/16(木)・23(木)	2,000円		
7	パソコン基礎講座(2) 情報検索、メール送受信他 スマホ、タブレットの基本操作など	全2回 12/17(金)・24(金)	2,000円	各2	

使用ソフト/ウィンドウズ10

※のコースはローマ字入力できる方が対象です。

直接会場へ(先着順)

ふれあい銭湯事業

～銭湯でいきいき自分ケア～

【担当課】 地域包括ケア担当課
区内の銭湯で介護予防につながる簡単な体操やレクリエーション、筋トシ、脳トレなどを行います。
【日時・会場】 下表のとおり
【対象】 区内在住のおおむね65歳以上の方各銭湯10～15人程度

銭湯(所在地)	日時	電話番号
喜久の湯 (東立石2-21-16)	11/9(火) 午後1時30分～2時30分	03-3691-3981
アクアガーデン栄湯 (東四つ木3-45-7)	11/11(木) 午後2時30分～3時30分	03-3692-5206
富士の湯 (亀有2-5-7)	11/16(火) 午後1時30分～2時30分	03-3602-3797
第四富士の湯 (宝町2-11-8)	11/16(火) 午後1時30分～2時30分	03-3697-1925
さつき湯 (東堀切3-27-9)	11/17(水) 午後2～3時	03-3602-1447
栄湯 (高砂8-15-12)	11/18(木) 午後2時30分～3時30分	03-3607-1427
アクアドルフィンランド (立石7-16-3)	11/24(水) 午後1時40分～2時40分	03-3693-2641
寿湯 (東四つ木4-19-14)	11/25(木) 午後1時30分～2時30分	03-3697-4497
末広湯 (宝町1-2-30)	11/26(金) 午後2時45分～3時45分	03-3693-3310

区内在住65歳以上の方がフィットネスクラブをお得に利用できる「運動習慣推進プラチナ・フィットネス」の申し込みは11月30日(火)までです。申込方法など、詳しくはお問い合わせください。【申し込み・担当課】 地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202

11月12日～25日

女性に対する暴力をなくす運動期間

夫やパートナーからの暴力(DV)、性犯罪、売買春・人身取引、セクシャル・ハラスメント、ストーカー行為などは、女性の人権を著しく侵害するものです。暴力は、加害者、被害者の間柄を問わず、決して許されるものではありません。この機会に女性に対する暴力について考え、暴力のない社会を築いていきましょう。【担当課】 人権推進課

関連イベント

期間 11月12日(金)～25日(木)

会場 男女平等推進センター(立石5-27-1ウィメンズパル内)

●パープルリボンツリーの展示とライトアップ

「暴力を許さない」「あなたはひとりじゃない」という気持ちを込めて、パープルリボンを飾り付けたツリーと館内外のライトアップを行います。



●女性に対する暴力を考えるパネル展示

●オリジナルパープルリボン作成キットの配布

●アンケートを回答した方にメモ帳プレゼント

DVは1人で悩まないで、相談しましょう

▶男女平等推進センター(立石5-27-1ウィメンズパル内)

☎03-5698-2211

(月・木曜日(祝日・年末年始を除く)／午前10時～午後5時(要予約))

▶東京ウィメンズプラザ ☎03-5467-1721

(毎日(年末年始を除く)／午前9時～午後9時)

▶東京都女性相談センター

☎03-5261-3110

(月～金曜日(祝日・年末年始を除く)／午前9時～午後8時)

☎03-5261-3911(夜間・休日の緊急相談)

▶内閣府男女共同参画局「DV相談+(プラス)」

☎0120-279-889(24時間)

緊急時は警察(☎110)へ

新しい「わたしの便利帳」 (かつしかの地図入り) をお届けします



表紙には「こち亀」のキャラクター達！

区の手続きやサービス、生活に必要な情報を掲載しています。前回同様に「防災ガイド」を特集している他、新たに区のさまざまな魅力やおすすめスポットを紹介するなど、内容を充実させました。

自治町会の方、または配布業者を通じて自宅や事業所に11月30日(火)までにお届けします。配布期間を過ぎても届かない場合は、広報課へお問い合わせください。

※便利帳は印刷用の紙ヘリサイクルできます。古い便利帳は資源回収にお出しく下さい。

【担当課】 広報課 ☎03-5654-8116



手助けが必要な人と
手助けしたい人を結びつける

ヘルプカード

ヘルプカードは、障害のある方が困った時に手助けを求めためのもので、カードを持っている人が困っていたら、ひとこと声を掛けてみましょう。



【担当課】 障害福祉課 ☎03-5654-8302

子ども・若者への支援を行う団体へ

活動費などの助成を増額しました

【募集要項配布・事前相談・申請・担当課】

〒124-8555葛飾区役所子ども応援課

(区役所3階308番) ☎03-5654-8578

子ども食堂や学習支援など、子ども・若者への支援活動を行う団体に対し、活動の立ち上げや運営に係る経費の助成をしています。

令和3年度は、子ども食堂など会食方式の食事提供をする事業の助成限度額を増額するとともに、団体が用意した食品・弁当を配布、または宅配する事業については食事提供をする事業に加算して助成をします。

なお、申請前に事前相談が必要です。

詳しくは、募集要項をご覧ください。お問い合わせください。

【主な対象事業】

▶子ども食堂、学習支援、体験活動や自由に過ごせる場所などの提供

▶不登校・ひきこもりなどの子ども・若者への支援活動

▶子ども・若者の支援などに資するイベント事業

【助成限度額】

▶事業立ち上げに対する助成／20万円(助成対象経費の10分の10以内)

▶活動費に対する助成

①日常的な支援活動

食事の提供がない場合

▶月1回以上の活動／30万円(助成対象経費の3分の2以内)

▶週1回以上の活動(活動実績の条件あり)／60万円(助成対象経費の3分の2以内)

食事の提供がある場合 **追加**

▶月1回以上の活動／42万円(助成対象経費の3分の2以内)

▶週1回以上の活動(活動実績の条件あり)／72万円(助成対象経費の3分の2以内)

配布・宅配加算 **追加**

食事の提供に加え、弁当や食材の配布・宅配をする活動／60万円(助成対象経費の10分の10以内)

②子ども・若者支援などに資するイベント事業(開催実績、参加者数などの条件あり)／60万円(助成対象経費の3分の2以内)

【助成対象期間】

令和3年4月1日～令和4年3月31日

【事前相談期限】 令和4年1月11日(火)まで

【申請期限】 令和4年1月17日(月)まで

訪問業者から点検や修理は無料と言われても、高額な申請サポート料を請求されたり、解約を申し出ても、違約金を請求されたりすることがあります。無料と言われても、安易に業者を家に入れないようにしましょう。

アドバイス
訪問業者から点検や修理は無料と言われても、高額な申請サポート料を請求されたり、解約を申し出ても、違約金を請求されたりすることがあります。無料と言われても、安易に業者を家に入れないようにしましょう。

業者が「近所で工事をしているときに、屋根に穴が開いているように見えた。無料で点検する」と訪ねて来た。屋根を点検後に、スマートフォンで撮影した画像を見せられ「修理しないと大変なことになる」と言われた。お金がないと伝えられた。「この間の台風で壊れたことになれば、保険金が出るのでお金はかからない。だが、うまく申請しないと保険金は出ない。こちらで保険金が出るよう申請も手伝う」と言われて契約してしまった。業者の指示に従い、保険会社に電話をして申請書類を送ってもらったが、よく考えると業者の説明が不審なのでやめたい。

業者の話が鵜呑みにせず、保険会社に自ら連絡して保険が適用されるか確認したり、複数の業者から見積もりを取ったりするなど、必要な修理についてよく検討しましょう。

自然災害による住宅損害の多くは、加入している火災保険などで補償されますが、経年劣化による破損は対象外です。保険会社に事実と異なる申告で保険金を請求すると、不当請求に問われる可能性があるため、絶対にやめましょう。

訪問販売の場合は、契約書面を受け取ってから8日以内であればクーリング・オフができます。また、8日を過ぎても解約できる場合もあります。

不審な勧誘を受けるなど、困ったときは消費生活センター(☎03(5698)2311)まで相談してください。



消費生活情報

くらしのまど

保険金を利用した住宅リフォームを勧める業者に気を付けましょう

台風や大雨などの自然災害に便乗した悪質商法として、屋根などを無料で点検すると訪問し、保険金を利用した高額なリフォーム工事を勧められたというトラブルが増えています。今回はその事例とアドバイスを紹介します。

【担当課】 消費生活センター
(立石5-27-1ウィメンズパル内)

☎03(5698)2311

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

がん検診の申し込みは、はなしょうぶコールへ ☎03-6758-2222(午前8時～午後8時)

【ハガキ申し込み・担当課】
 〒125-0062青戸4-15-14
 健康プラザかつしか内健康づくり課

区の胃がん検診を受診する50歳以上の方は、胃内視鏡検査(胃カメラ)かエックス線検査(バリウム)のどちらかを選択できます。

●胃がん検診(胃内視鏡検査)

2年に1回受診できます。
【対象】 区内在住で、令和4年3月31日現在50歳以上(昭和47年3月31日生まれまで)の方

- ※次のいずれかに該当する方は受診できません。
- ▶令和2年度に区の胃がん検診(胃内視鏡検査)を受診した方
- ▶消化性潰瘍などの胃疾患で受療中の方(ピロリ菌除菌中の方も含む)
- ▶胃全摘術後の方

【検査内容・費用】 胃内視鏡検査(胃カメラ) 1,000円
【受診期間】 令和4年2月28日(月)まで(休診日を除く)
【申込方法】

はなしょうぶコールへ電話か、ハガキに「胃がん(内視鏡)」・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いて、12月31日(金)(消印有効)まで。電子申請可。受診票は2週間ほどで送付します。

●胃がん検診(エックス線検査) 12月・令和4年1月分

【対象】 区内在住で、令和4年3月31日現在40歳以上(昭和57年3月31日生まれまで)の方

- ※次のいずれかに該当する方は受診できません。
- ▶令和2年度に区の胃がん検診(胃内視鏡検査)を受診した方
- ▶胃の手術を受けた方 ▶妊娠中の方

【検査内容・費用】 胃のレントゲン撮影(バリウムを使用) 1,000円

●大腸がん検診 12月・令和4年1月分

【対象】 区内在住で、令和4年3月31日現在40歳以上(昭和57年3月31日生まれまで)の方

【内容・費用】 便潜血反応検査 500円

胃がん(エックス線検査)・大腸がん検診いずれも

年度内に1回受診できます。
【受付時間】 午前9時～10時30分

会場	検診日	定員
保健所 (青戸4-15-14健康プラザかつしか内)	12/15(水)、12/21(火)、1/25(火)	各日100人
金町保健センター (金町4-18-19)	12/24(金)、1/21(金)	各日100人
新小岩北地区センター (東新小岩6-21-1)	12/20(月)、1/18(火)	各日50人

【申込方法】

はなしょうぶコールへ電話か、ハガキに希望検診名(「胃がん(エックス線検査)」・「大腸がん」・「胃がん(エックス線検査)大腸がん両方」のいずれか)と会場・検診日(第2希望まで)・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いて、希望検診月の前月15日(必着)まで(多数抽選)。電子申請可。
 受診票は検診月の前月末に送付します。

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
児童指導員 児童館および学童保育クラブにおける児童指導	8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 ▷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(他学部の科目履修は不可) ▷高等学校卒業と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 ▷児童福祉事業に3年以上従事した	令和4年1月1日～3月31日(再任可)	週5日 午前8時30分～午後8時15分の間で1日6時間勤務 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) 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、11月17日(水)(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、11月29日(月)に面接。	〒124-8555 葛飾区役所 育成課 (区役所4階401番) ☎03-5654-8293
税務嘱託員 OA操作を伴う税務事務・窓口業務	若干名	令和4年4月1日現在18歳以上で、税金を滞納していない方	令和4年4月1日～5年3月31日(再任可)	月～金曜日の間で月16日程度(勤務日は指定します) 午前8時30分～午後5時15分	日額8,542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、返信用封筒(84円切手貼付・宛先記入)を、11月26日(金)(必着)までに持参か簡易書留で郵送(封筒に「税務嘱託員申し込み」と朱書き)。	12月16日(木)に筆記試験。筆記試験合格者を対象に、令和4年1月6日(木)に面接。	〒124-8555 葛飾区役所 税務課 (区役所3階321番) ☎03-5654-8194

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(立石5-15-12立石休日応急診療所) ☎03-3694-9550
 (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) ☎03-3694-9550
 金町休日応急診療所(東金町1-22-1金町地区センター内) ☎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。

◆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
11/7	新葛飾ロイヤルクリニック	内	堀切2-66-17	03-3697-8333
	吉崎医院	内	金町2-9-14	03-3607-3870
	葛飾にいじゅくクリニック	内、消内、皮	新宿6-2-15	03-3600-7060
	新小岩北口診療所	外、整、内、胃	西新小岩1-8-4	03-5670-2826
	土屋クリニック	産婦	高砂8-25-1	03-3607-2203
	真田整形外科	整、リハ	東新小岩7-15-10	03-3692-9161
11/14	東金町内科クリニック	内、小、消	東金町7-5-8-1階	03-5648-5715
	加藤医院	内、皮	金町3-20-5	03-3607-1238
	葛飾にいじゅくクリニック	内、消内、皮	新宿6-2-15	03-3600-7060
	南塚医院	内、循、胃	東新小岩4-3-3	03-5698-3688
	茅野外科内科	外	西亀有2-37-3	03-3602-0357
	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
11/7	シミズ歯科クリニック	東金町2-3-13-2階	03-5699-8211
	氏家歯科	立石7-2-5	03-5670-6480
11/14	こみや歯科医院	東金町1-45-2-2階	03-5699-8888
	高見歯科クリニック	立石7-10-2	03-5670-3953

◆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
11/7	土屋整骨院	亀有4-31-18	03-3603-3229
	ブラボ整骨院	新小岩1-56-5	03-6874-8852
11/14	ロイヤル整骨院	お花茶屋2-1-4	03-3604-3354
	三浦接骨院	細田5-10-9	03-3673-6598

◆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
11/7	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	03-3694-0435
	フレンド薬局	西新小岩1-8-5-1階	03-5670-9311
	プライム薬局亀有店	亀有5-21-8-103	03-5682-7060
	水戸薬局本店	高砂5-36-7	03-3607-2562
	いろは薬局	金町2-9-14	03-6231-3523
	新小岩調剤薬局	東新小岩7-15-11	03-3693-4193
11/14	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	03-3694-0435
	ポプラ調剤薬局	金町3-20-6	03-3600-2338
	新生堂薬局東金町店	東金町7-5-9	03-5648-5320

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。

カナマチぷらっと (金町駅前活動センター)

11月13日(土) 午後1時オープン!!



【担当課】 政策企画課

【開館時間】 午前9時～午後9時

※11月20日(土)・21日(日)は午後5時まで

【所在地】 金町6-5-1 ベルトーレ金町3階

※来館人数により入場制限をする場合があります。

カナぷらの魅力や利用方法をたっぷり伝える「カナマチぷらっとツアー」を実施します

施設利用の申込方法や、貸出諸室案内など、初めてでも安心して利用できるように説明します。

【実施期間】 11月13日(土)～12月12日(日)

午前10時から、午後2時から、午後4時から

直接会場へ(先着順)。

【定員】 各回10人程度

お子さんのいる方へ

人型のロボット「ペッパー君」による絵本の朗読やゲーム体験を行うことができます(直接会場へ)。



【実施期間】 11月13日(土)～12月12日(日)

施設紹介

予約が必要な施設は、ホームページ内の施設利用予約システムからご予約ください。

無料

- キッズスペース
- ギャラリー
- ロビー

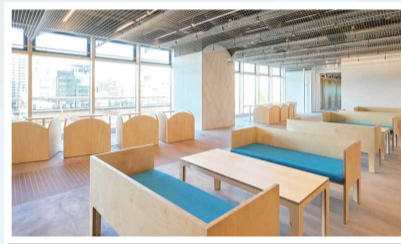
- ライブラリースペース
- ティーンズエリア
- パーソナルスペース(要予約)

(要予約) 有料

- テレワークブース
- 創作室
- 音楽練習室

- 料理実習室
- 集会室
- 視聴覚室

※創作室は、講座開催時や予約利用時以外は無料開放します。



▲ロビー(手前) パーソナルスペース(奥)



▲視聴覚室

【問い合わせ】 カナマチぷらっと ☎03-6231-3680

ホームページ <https://www.kanamachi-plat.jp>



日本代表の頂上決戦!!

スポーツクライミング大会

「Top of the Top 2021」観覧者募集!

東京2020オリンピックで大注目となったスポーツクライミング。日本代表選手の頂上決戦である「Top of the Top 2021」が、東金町運動場スポーツクライミングセンターで開催されることが決定しました。この大会の観覧に区民の方を無料でご招待します。詳しくはこちら▶



【観覧日時・内容】

①11月22日(月)午前10時開場(予定) / リード競技

②11月23日(火・祝)午前8時30分開場(予定) / ボルダリング競技

【会場】 東金町運動場スポーツクライミングセンター(東金町8-31-1)

【対象】 区内在住の方各日20人程度

【申込方法】

メールに「クライミング観覧」・観覧希望日(①または②)・申込者全員(2人まで)の住所・氏名(フリガナ)・電話番号を書いて、11月11日(木)(必着)まで(多数抽選)。

【その他】 当選者にのみ案内を郵送します。

【申し込み・担当課】 政策企画課オリンピック・パラリンピック担当

☐KYOUDOU@city.katsushika.lg.jp ☎03-5654-8177



▲昨年度の大会の様子(榎崎智亜選手)

広告 内容については広告主にお問い合わせください。

新小岩さくら保育園第1・第2

～小規模認可保育園～

定員 0歳児6名 1歳児7名 2歳児6名
(職員3名) (職員2名) (職員2名)

特色

- ◎少人数で一人一人のお子様に丁寧な保育を提供します
- ◎英語・モンテッソーリ教育・体操等、様々な経験ができる環境です
- ◎園に自転車・ベビーカーを置いていけるので、そのまま新小岩駅から通勤可能です



JR総武線 新小岩駅
南口から徒歩3分(第1)
北口から徒歩3分・東北広場目の前(第2)

入園募集開始 R3、11月頃

詳しくは葛飾区入園相談係まで

TEL:03-3695-1111(区代表)

TEL:03-5654-8278(子育て支援窓口)

入園に際して、見学必須となっております。見学は随時行っておりますので、お気軽にご連絡ください。

見学連絡先

新小岩さくら保育園第1 03-5879-2350
新小岩さくら保育園第2 03-3697-5310