



## 2月14日(火) 午後1時(予定)から // 区公式ホームページが **リニューアル!!**



区ホームページのデザインを全面的にリニューアルします。スマートフォンやタブレットからも操作しやすく、見やすいデザインになり、知りたい情報をすぐに調べられるようになります。ぜひご利用ください。  
【担当課】 広報課 ☎03-5654-8115

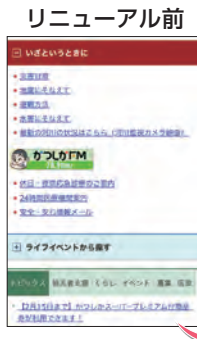


▲区ホームページ

### リニューアルのポイント

**1** スマホ・タブレットからも見やすいデザインに！

トップページのコンテンツ量を減らし、アイコンを大きくしました。また、スマートフォンやタブレット、パソコンの画面サイズに合わせて、見やすく表示します。



**2** よく利用するコンテンツを画面下側に固定表示！

メインメニューやホームページ内での検索など、よく利用されるコンテンツをスマートフォン画面の下側に固定して表示します。



「メニュー」を開くとメニュー項目が出ます

**3** メニュー項目を分かりやすく分類！

メニュー項目を増やし、「暮らし・手続き」「健康・医療・福祉」など分かりやすく分類して、目的の情報を探しやすいように表示します。

暮らし・手続き	健康・医療・福祉
子育て・教育	観光・文化・スポーツ
施設案内	産業・ビジネス
まちづくり	区政情報

### その他の情報収集方法

**ウェブ版広報かつしか**

いつでもどこでも  
広報かつしかが読める

広報かつしかの紙面に載せきれなかった情報を区ホームページで詳しく読むことができます。

トップページからクリック

**区ホームページバックアップサイト**

お気に入り登録すると便利

災害時などアクセスが集中してつながりにくい場合には、バックアップサイトから区ホームページと同じ内容をご覧いただけます。

(<http://www2.city.katsushika.lg.jp>)

**SNS**

区のイベントや出来事、災害情報などを配信

▶区フェイスブック、ツイッター、LINE、YouTube  
▶インスタグラム [Visit Katsushika Tokyo]



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

- 日日時 日日時
- 会会場 会会場
- 対対象 対対象
- 定定員 定定員
- 内内容 内内容
- 申申込先 申申込先
- 問問 問問
- 費費用 費費用
- 持持物 持持物

このマークのあるものは、  
請で申し込みができます。  
パソコン・スマートフォンからオンライン申  
込が可能です。

「全〇」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。

# くわつしか 便利

区からのお知らせ・講座など

## お知らせ

### 葛飾税務署で マイナンバー（個人番号） カード申請のお手伝いを します

無料で写真撮影や、申請のお手  
伝いをします。

【日時】 2月16日(木)～3月15日  
(水)午前9時30分～午後5時(土・  
日曜日、祝日を除く。ただし2月  
19日(日)・26日(日)は実施)

【会場】 葛飾税務署  
(立石8-31-6)

【持ち物】 マイナンバーカード交  
付申請書(お持ちの方のみ)

【問い合わせ】 葛飾区マイナサ  
ポートコールセンター(月～金曜  
日(祝日を除く)／午前8時30分  
～午後5時)

☎03-6625-2877

【担当課】 戸籍住民課

### もの忘れ相談会

もの忘れがひどくなった方や、  
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。

【日時】 3月2日(木)  
午後1～3時

【会場】 柴又地区センター  
(柴又1-38-2)

【対象】 認知症の心配がある区内  
在住の方、またはその家族3組

【申込方法】 電話で、2月17日(金)  
午後5時まで(多数の場合、相談  
内容により決定)。

【申し込み】  
高齢者総合相談センター柴又

☎03-5876-9531

【担当課】 高齢者支援課

### 難病医療相談

神経難病専門医による医療相談  
です。

【日時】 2月16日(木)  
午後2時～4時30分

【会場】 健康プラザかつしか  
(青戸4-15-14)

【対象】 パーキンソン病や脊髄小  
脳変性症などの神経難病の方や、  
神経難病の恐れがあり、転倒・手  
足の震えなどがある方5人

【申込方法】 2月7日(火)午前9時  
から電話で(先着順)。

【申し込み・担当課】  
保健予防課

☎03-3602-1274

### 献血にご協力をお願いします

【日時】 2月11日(土・祝)午前10  
時～正午、午後1時30分～4時

【会場】 亀有地区センター  
(亀有3-26-1リリオ館7階)

【対象】 16～69歳で体重が男性  
45kg以上、女性40kg以上の方  
(65歳以上の方は60～64歳の

間に献血の経験がある方)

【持ち物】 本人確認ができる物(運  
転免許証・健康保険証など)

【問い合わせ】

東京都赤十字血液センター

☎03-5272-3523

【担当課】 健康づくり課

### 環境・緑化フェア2023 出展団体の募集

環境について学ぶイベントに、  
団体の取組紹介や体験コーナーな  
どを出展できます。

【日程】 6月11日(日)

【会場】 テクノプラザかつしか  
(青戸7-2-1)

【対象】 環境活動・保全に取り組  
んでいる区内の団体・事業者(政  
治・宗教活動を目的とする団体を  
除く)30団体程度

出展内容により選考します。

【申込方法】 所定の申込書を、3  
月3日(金)(必着)までに持参か郵  
送またはファクスで。オンライン  
申請可。

申込書は区ホームページからも  
取り出せます。

【申込書配布・申し込み・担当課】  
〒124-8555 葛飾区役所環境課  
(区役所4階410番)

FAX03-5698-1538

☎03-5654-8228

### 消費生活センター リサイクルコーナー・ フリーマーケット

【日時】 2月18日(土)  
午前10時～午後2時

フリーマーケットは7店出店予  
定です(募集は締め切りしました)。

【リサイクルコーナー出品募集】

衣料品・雑貨などの日用品で、  
新品または新品同様の品物をお預  
かりして販売します。

出品は、区内在住の方に限りま  
す(営利目的を除く)。

【出品点数】

1人10点(うち衣類・バッグ類・  
靴類は各3点)まで

家具・電気製品などの大型生活  
用品やおもちゃ、図書、化粧品な  
どを除きます。

【出品受付日時】  
2月13日(月)～15日(水)

午前10時～午後2時

【会場・出品受付・担当課】

消費生活センター(立石5-27-1  
ウィメンズパル内)

☎03-5698-2314

### 施設開放協力員の募集

小・中学校の施設開放をする際  
に鍵の開閉などを行うボランティ  
アです(謝礼あり)。

【活動日時】 月～金曜日の午後5  
時30分～10時、土・日曜日、  
祝日の午前8時30分～午後10  
時のうち指定する日時

【活動場所】 区内の小・中学校

【募集人員】 若干名

【謝礼】 1時間800円

【選考方法】

履歴書持参時に面接。

【申込方法】 2月28日(火)までに  
電話で連絡の上、市販の履歴書を  
持参。

【申し込み・担当課】

教育総務課学校施設開放係  
(金町4-18-19金町保健セン  
ター内) ☎03-3826-8655

### 就葛！ジョブミーティング 参加企業の募集

若年層(44歳以下)と企業採  
用担当者の交流イベントです。業  
種・職種などにより参加できない  
場合があります。詳しくは問い  
合わせください。

【日時】 3月15日(水)  
午後1時30分～4時

【会場】 テクノプラザかつしか  
(青戸7-2-1)

【対象】

区内に本社・事業所がある企業

【申込方法】 電話で、2月17日(金)  
午後5時まで。

【申し込み】  
しごと発見プラザかつしか

☎03-5680-8765

【担当課】 産業経済課

### 機械要素技術展 共同出展企業を募集

機械要素・加工技術を一堂に集  
めた国内最大級の見本市「機械要  
素技術展」の葛飾区ブースに共同  
出展する企業を募集します。

【出展期間】

6月21日(水)～23日(金)

【会場】 東京ビッグサイト  
(江東区有明3-11-1)

【対象】 次の全てに該当する企業

▶区内に主たる事業所を有し、機  
械要素・加工技術に関連した事  
業を行っている中小企業

▶会期中、製品や技術の説明およ  
び商談を常時ブース内で行える  
企業

▶法人住民税または特別区民税を  
滞納していない企業

▶出展後に「出展者報告書」(年  
2回程程度)を提出できる企業

【募集企業数】 13社

【出展企業負担金】

170,000円(出展スペースの使  
用料、基本小間装飾料、電気工事

料、電気使用料を含む)

ただし、展示物の運搬費や追加  
備品などの費用が別途かかります。

【出展スペース】 約7㎡

【申込方法】 所定の申込書を、3  
月2日(木)(必着)までに持参か郵  
送またはファクスで(多数抽選)。

申込書は区ホームページからも  
取り出せます。

【申込書配布・申し込み・担当課】  
〒125-0062 青戸7-2-1 テク  
ノプラザかつしか内商工振興課

FAX03-3838-5551

☎03-3838-5587

## 催し

### 新小岩えきひろマルシェ



ハンドメイド雑貨の販売やキッ  
チンカーが出店します。

【日時】 2月11日(土・祝)・12日(日)午前  
11時～午後3時 会新小岩駅南口  
駅前広場(新小岩1-47) 担観  
光課 ☎03-3838-5558

### 銭湯でポントン湯に 入りませんか

区内24カ所の公衆浴場(銭湯)  
でポントン湯を行います。実施日  
が異なる銭湯がありますので、詳  
しくは葛飾銭湯ホームページをご  
覧になるか、お問い合わせくださ  
い。

【日時】 2月19日(日) 費大人500円、中  
学生400円、小学生200円、幼  
児100円(日曜日は銭湯家族の  
日のため、親子で入浴する小学  
生以下の子どもは無料) 問葛飾区浴  
場組合連合会(石倉) ☎03-  
3602-1447 担商工振興課

### 障害者施設 自主生産品の販売会

パンや焼き菓子、バレンタイン  
製品などを販売します。売り上げ  
は全て作業工賃として施設利用者  
に還元されます。

【日時】 2月7日(火)・8日(水)午前10時  
～午後2時 会区役所2階区民ホー  
ル 担障害福祉課 ☎03-3695-  
2224

## くわつしかスーパープレミアム付商品券の 使用期限は 2月15日(水)まで

使用期限を過ぎた商品券は使用する  
ことができません。また、払い戻しも  
できませんので、期限内にご使用くだ  
さい。

【問い合わせ】

かつしかプレミアム付商品券運営事務局 ☎0120-015-136  
(月～金曜日(祝日を除く)／午前9時～午後5時)

【担当課】 商工振興課



毎月5日は「ごみ減量の日」です。食品ロス削減のため、フードドライブにご協力ください。

【担当課】 リサイクル清掃課 ☎03-5654-8273



## 講座・講演会

### 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すことができるよう、認知症について正しく理解します。

日 2月25日(土)午後2時～3時30分 会 お花茶屋地区センター(お花茶屋2-1-12) 対 区内在住・在勤・在学の方12人 方 2月7日(火)午前9時から電話か高齢者総合相談センター掘切ホームページで(先着順)。申 高齢者総合相談センター掘切 ☎03-3697-7815 担 高齢者支援課

### 認知症サポーター スキルアップ講座

災害時に役立つ、認知症の方への接し方を学びます。オンライン会議システム「Zoom」でも受講できます。

日 3月1日(水)午後2時～3時30分 会 金町地区センター(東金町1-22-1) 対 区内在住・在勤・在学で認知症サポーター養成講座を受講した方 ▶ 会場16人 ▶ オンライン14人 方 2月7日(火)午前9時から電話で(先着順)。申 高齢者総合相談センター金町 ☎03-3826-5031 担 高齢者支援課

### 家族介護者教室 終活講座

お葬式の種類や費用、準備の他、エンディングノートの利用方法などについてお話しします。

日 2月24日(金)午後2時～3時30分 会 葛飾ロイヤルケアセンター(堀切2-66-17) 対 区内在住で家族の介護をしている方、これから介護をする方、または65歳以上の方25人 方 2月7日(火)午前9時から電話で(先着順)。申 高齢者総合相談センター掘切 ☎03-3697-7815 担 高齢者支援課

### かつしか歴史学・考古学講座 中世の東京東部低地を探る 全3回

日 内 ▶ 3月11日(土) / 中世後期の東京東部地域を探る ▶ 3月18日(土) / 国史跡本佐倉城跡の発掘調査成果と千葉氏 ▶ 3月25日(土) / 武蔵千葉氏と中曽根城。いずれも午後2～4時 定 50人 費 600円 方 往復ハガキに「歴史・考古」・参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、2月28日(火) (必着)まで(多数抽選)。オンライン申請可。会 申 担 〒125-0063 白鳥3-25-1 郷土と天文の博物館 ☎03-3838-1101

### 統合失調症家族教室

家族が知っておきたい支援制度について学びます。

日 3月10日(金)午後1時30分～3時30分 会 青戸地区センター(青戸5-20-6) 対 区内在住の統合失調症の方の家族・支援者20人程度 方 2月7日(火)午前9時から電話で(先着順)。申 担 青戸保健センター ☎03-3602-1284

### 最近の悪質商法の手口と その対処法

日 3月10日(金)午後2～4時 定 25人 方 2月8日(水)午前9時から電話か窓口で(先着順)。会 申 担 鎌倉図書館(鎌倉2-4-5) ☎03-3650-7741

### 災害ボランティア講座 防災まち歩き(水元)

区民大学単位認定講座。自分の住んでいるまちを防災・減災の視点で見ながら歩き、地域の防災・減災について考えます。

日 3月12日(日)午後1～4時 会 水元ふれあいの家(水元1-26-20) 対 区内在住・在勤・在学の方30人 方 電話かファクス・メール(「災害ボランティア」・住所・氏名(フリガナ)・電話番号を記入)で、2月28日(火)午後5時まで(多数抽選)。申 ボランティア・地域貢献活動センター ☎03-5698-2511 FAX 03-5698-2513 担 生涯学習課

### 映画 『紅い襷 富岡製糸場物語』 上映会

製糸業を担い、日本の近代化を支えた明治の女性たちの姿を生き生きと描いた作品です。

日 3月4日(土)午後1時30分～3時30分 会 ウィメンズパル(立石5-27-1) 定 100人 保 1歳以上 就学前のお子さん7人 方 2月7日(火)午前8時から電話かファクス(「映画上映会」・住所・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(フリガナ)と年月齢を記入)で(先着順)。オンライン申請可。申 はなしょうぶコール ☎03-6758-2222 FAX 03-6758-2223 担 男女平等推進センター

### 区民科学教室 草木染めに挑戦しよう

日 3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 方 往復ハガキに「区民科学教室」・住所・氏名・電話番号を書いて、2月22日(水) (必着)

まで(多数抽選)。オンライン申請可。会 申 担 〒125-0051 新宿6-3-2 未来わくわく館(科学教育センター) ☎03-5876-6790 担 指導室

### ふるさと鎌倉の歴史

鎌倉周辺の自然や文化の歴史を学びます。

日 2月18日(土)午前10時～正午 対 中学生以上の方10人 方 2月5日(日)～12日(日)の午前9時～午後5時に電話か窓口で(多数抽選)。会 申 担 鎌倉公園野草園管理所(鎌倉3-22-1) ☎03-3659-7655 担 公園課

### 腎臓を守るための 区民講演会

慢性腎臓病対策の現状と未来について考えます。

日 3月5日(日)午後1時30分～3時30分 会 青戸地区センター(青戸5-20-6) 対 区内在住の方40人 師 横尾隆氏(東京慈恵会医科大学腎臓・高血圧内科主任教授) 他 共催/葛飾区地域腎友会 方 2月7日(火)午前9時から電話で(先着順)。オンライン申請可。申 担 健康づくり課 ☎03-3602-1268

### Z世代 恋愛もやもや座談会 それって本当に HAPPY で 対等な関係? <オンライン>

YouTube で配信します。日 3月12日(日)午後2～4時 対 中学生以上の方30人 方 2月7日(火)午前9時からオンライン申請で(先着順)。担 男女平等推進センター ☎03-5698-2211

### さき織り講座(織りのみ)

家庭で余っている布を使って、さき織りをします。

日 3月1日(水)・2日(木)いずれも午後1時～2時15分・2時30分～3時45分。いずれも同じ内容です。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歳以上の方各回4人 費 1,100円 方 往復ハガキに「さき織り(織りのみ)」・希望日時(第4希望まで)・住所・氏名(フリガナ)・電話番号を書いて、2月15日(水) (必着)まで(多数抽選)。申 担 〒124-8555 葛飾区役所リサイクル清掃課 ☎03-5654-8273

### 布ぞうり教室

古布を使用した布ぞうりを作ります。

日 3月6日(月)午前10時～午後3時 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12人 費 1,000円 方 往復ハガキに「布ぞうり」・住所・氏名(フリガナ)・電話番号を書いて、2月17日(金) (必着)まで(多数抽選)。申 担 〒124-8555 葛飾区役所リサイクル清掃課 ☎03-5654-8273

### 音訳ボランティア養成講座 ステップアップ編 全5回

視覚に障害のある方のための図表などの音訳や、対面朗読の技術を学びます。講座修了後は、区内図書館で音訳ボランティアとして活動していただきます。

日 2月20日(月)・27日(月)、3月6日～20日(月)午後2～4時 対 音訳ボランティア養成講座基礎編を修了した方30人 方 2月6日(月)午前10時から電話か窓口で(先着順)。会 申 担 中央図書館(金町6-2-1) ☎03-3607-9201

### はつらつクラブ

区歌に合わせて体を動かす「かつしかはつらつ体操」などを行います。

①しっかりコース レクリエーションダンスやフォークダンスなどの運動を行います。日 4月から令和6年3月まで月1回(主に第1(金)) 午前10時～11時30分

②ゆったりコース ストレッチ、タオル体操、脳トレ体操を行います。日 4月から令和6年3月まで月1回(主に第3(金)) 午前10時～11時30分

### いずれも

対 区内在住で、90分程度立って運動のできる方各コース20人 師 淵井恵子氏(健康づくり推進員) 方 往復ハガキに「はつらつクラブ」・希望コース(①か②)・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、2月20日(月) (必着)まで(多数抽選)。会 申 担 〒124-0025 西新小岩4-33-2にこわ新小岩内新小岩保健センター ☎03-3696-3781

### 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

## お子様の結婚相談承ります

お子様を結婚に導く為の相談会開催中

お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

03-6912-9899

結婚相談所 ムスベル

新宿区新宿二丁目9-23 SVAX 新宿B館5階

## 令和5年第1回区議会定例会

傍聴など、詳しくはお問い合わせください。

【日程】 2月15日(水)～3月29日(水) (予定)

【担当課】 区議会事務局 ☎03-5654-8506

## 凡例

日 日時  
保 保育  
他 会場  
その 対象  
他 方 申込方法  
方 申込方法  
申 申込先  
申 申込先  
問 師講師  
問 問合わせ先  
問 問合わせ先  
担 担持物  
担 担持物

このマークのあるものは、パソコン・スマートフォンからは申請できません。詳しくは区ホームページをご覧ください。



※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。





スマートフォンアプリ「カタログポケット」で電子書籍版広報かつしかを、多言語で読んだり聞いたりすることができます。



### Jアラート 全国一斉試験放送

Jアラートの正常な動作を確認するため、学校などに設置している防災行政無線から試験放送が流れます。

※Jアラートとは、地震・津波などの緊急情報を国から人工衛星などを通じて瞬時にお伝えするシステムです。

【日時】 2月15日(水)午前11時ごろ

#### 【放送内容】

チャイム音の後、「これは、Jアラートのテストです」(3回繰り返し)、「こちらは、防災かつしかです」(チャイム音)という放送が流れます。

※気象状況などにより中止となる場合があります。  
※試験放送のためサイレン音は鳴りません。

【担当課】 生活安全課 ☎03-5654-8596



### 葛飾区LINE 公式アカウントをご利用ください!

【担当課】 政策企画課デジタル推進担当 ☎03-5654-8610

- ▶生活に役立つお知らせやイベント情報を受け取れる
- ▶災害時に必要な情報を受け取れる
- ▶オンライン申請や公共施設の利用予約ができる



### 若者を対象とした社会参加への相談・支援活動 無料出張相談

若者の就労など、社会参加をめざした相談・支援(居場所づくり)活動を行っています。開催日など、詳しくはお問い合わせください。

【日時】 土・日曜日の午前9時15分~午後4時15分

【会場】 立石地区センター別館(立石3-12-1)

【対象】 区内在住の若者とその家族

#### 【その他】

月~金曜日(祝日を除く)には、個別の無料出張相談も行っています(要予約)。

【問い合わせ】 NPO 法人みらくる

☎090-5211-7836

【担当課】 地域教育課

## 地域で活動している団体の方へ 地域活動団体事業費助成(前期)申請を受け付けます

区民との協働によるまちづくりを推進するため、地域活動団体が実施する社会貢献事業に対し、経費の一部を助成します。詳しくは募集要項または区ホームページをご覧ください。

#### 【対象事業】

区内で活動する地域活動団体(法人格の有無は問いません)が、令和5年度に実施し、終了する事業

#### 【助成額】

- ▶活動実績が1年以上の団体  
助成対象経費の2分の1以内(限度額30万円)
- ▶活動実績が1年未満の団体  
助成対象経費の全額(限度額10万円)

【審査】 審査会により助成の可否と助成額を決定します。

【申請方法】 申請前に事前確認が必要です。募集要項に添付の申請書を郵送かファクス、メールで2月24日(金)(必着)までに提出してください。

募集要項は区ホームページからも取り出せます。

#### 【募集要項配布・申請・担当課】

〒124-8555 葛飾区役所地域振興課(区役所4階405番)

FAX03-5698-1510 ☎050400@city.katsushika.lg.jp ☎03-5654-8229



▲区ホームページ

## 私たちが助成金を活用しました

### 葛飾灯明実行委員会 「葛飾灯明」

年に一度、堀切水辺公園で灯明による地上絵を描き、多くの方に鑑賞していただいています。火の美しさを感じながら、防災の面で、火の安全な使い方や避難場所を体験し、知ってもらおうことをねらいとして実施しています。



## 協働のまち葛飾下町川柳コンクールの入賞作品が決定しました

【担当課】 政策企画課協働推進担当 ☎03-5654-8177

言葉を通じて「協働のまち葛飾」を推進していくために実施している「協働のまち葛飾下町川柳コンクール」で、「葛飾愛」をテーマに作品を募集しました(川柳・ペンネームは応募者の表記に従っています(敬称略))。

#### 小学生の部

- 区長賞 「町工場 元気な音で 活気つく」 織田信長
- 教育長賞 「かつしかは きんぎょのかたち してるかい」 石鉢瀬奈
- 葛飾川柳連盟会長賞 「しんきんせん いつかきっと のりたいな」 あーみん
- 第一生命賞 「とらさんは ここにいますよ かつしかく」 ウタタカララバイ

#### 中学生の部

- 区長賞 「遊んでた リカちゃん実は 発祥地」 土屋杏珠
- 教育長賞 「亀有で 笑って泣いた 映画館」 ただの葛飾区民
- 葛飾川柳連盟会長賞 「葛飾は アニメ溢れる 夢の町」 佐藤弘基
- 第一生命賞 「下町の 技術溢れる 町工場」 誇張しすぎたシショウなめてんの?

#### 一般の部

- 区長賞 「町工場 「僕が継ぐよ」と 四代目」 猫タン
- 葛飾川柳連盟会長賞 「ちょいレトロ ちょい都会さを あわせもつ」 林昌代
- 第一生命賞 「初夢は 一寅二両 三翼」 クリキントン
- 特別賞 「あと十年 区制百年 みとどける」 真琴

コンクールは第一生命保険(株)が実施する「地元サラ川」と共催で実施しました。入賞作品は「サラ川全国優秀作品100句」とともに、全国に紹介されています。

この他の入選作品は、区ホームページをご覧ください。



▲地元サラ川ホームページ



▲区ホームページ

## こどもの笑顔と仕事しよう

### 私立保育施設で働きたい方の就職相談を受け付けています

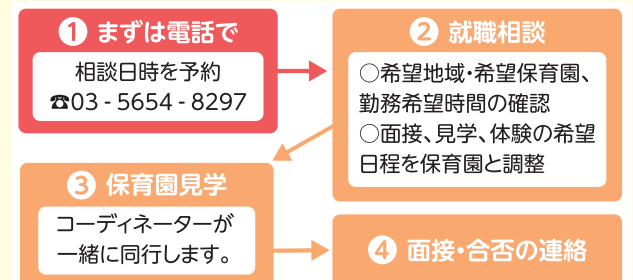


子育て支援課には、保育園で勤務経験のある職員(就職支援コーディネーター)が常駐しており、区内私立保育施設で働きたいと考えている方を対象に就職支援相談を実施しています(何回でも利用可)。

#### 【対象】

保育士をめざす学生、保育士資格を生かして復職を考えている方、保育士の仕事に興味・関心をお持ちの方など、保育施設で働きたいと考えている方

#### 【相談の流れ】



【利用方法】 原則、電話で事前に予約してください。月~金曜日(祝日、年末年始を除く)/午前9時~午後5時

#### 【会場・事前予約・担当課】

子育て支援課(区役所4階401番)

☎03-5654-8297





### 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、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。

#### 新小岩会場

日 2月21日(火)午前10時～正午、午後1～3時 会甲担新小岩保健センター(西新小岩4-33-2にこわ新小岩内) ☎03-3696-3781

#### 金町会場

日 2月22日(水)午前10時～正午、午後1～3時 会甲担金町保健センター(金町4-18-19) ☎03-3607-4141

#### いずれも

対 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 方 2月7日(火)午前9時から電話で(先着順)。

### 親子で学ぶ



## 「使いきりクッキング」講座

食品ロスの現状を知り、使いきり・食べきりをテーマにした料理方法を、試食をしながら学びます。

調理実習はありません。

日 3月5日(日)午前10時30分～11時・11時30分～正午 会 カナマチぷらっと(金町6-5-1ベルトーレ金町3階) 対 区内在住の小学生と保護者各回5組 持 試食用の箸 方 オンライン申請で2月19日(日)まで(多数抽選)。 担 リサイクル清掃課 ☎03-5654-8273



## 令和5年度4月入会 学童保育クラブ2次募集

1次募集で定員に満たなかった学童保育クラブの2次募集を行います。空き情報など、詳しくは区ホームページをご覧ください。



【受付期間】 2月6日(月)～10日(金)

#### 【申請方法】

必要書類を第1希望の学童保育クラブへ持参してください。

#### 【必要書類】

- ▶入会申請書
- ▶監護(保育)が必要な状況を証明する書類(勤務証明書など) 仕事以外の理由の場合は、事情を証明する物(診断書の写しや在学証明書の写しなど)を添付した申立書が必要です。

【入会申請書等配布場所】 学童保育クラブ、児童館、子ども未来プラザ、子育て支援窓口(区役所4階401番)

区ホームページからも取り出せます。

#### 【結果通知】

3月上旬に通知します。私立学童保育クラブは、運営する社会福祉法人などから通知します。

【担当課】 放課後支援課 ☎03-5654-7613



## 児童手当・児童育成手当を受給している方へ

令和4年10月～5年1月分の児童手当と児童育成手当を支給します。個別の通知はしません。

現況届が未提出の方や内容に不備がある方には支給できません。

【振込予定日】 2月10日(金)

#### 児童手当とは

中学生までのお子さんがある家庭が対象の手当です。

#### 児童育成手当(育成手当・障害手当)とは

ひとり親家庭や、父または母に障害がある家庭、障害があるお子さんがいる家庭が対象の手当です。障害の度合いにより対象とならない場合があります。

【担当課】 子育て支援課

#### ▶児童手当に関すること

☎03-5654-8294

#### ▶児童育成手当に関すること

☎03-5654-8298



## (一社)葛飾青色申告会主催 書道展の受賞者が決まりました

区内在住の小・中学生から568点の応募があり、次の方が選ばれました(敬称略)。 【担当課】 税務課 ☎03-5654-8194

#### 葛飾区長賞



かわい とうま 川合 橙真(道上小2年)



おがわ けんし 小川 兼志(半田小4年)

#### 葛飾税務署長賞

ながとも はな 長友 花(新宿中2年)

#### 東京都葛飾都税事務所長賞

こすぎ りほ 小杉 莉穂(住吉小5年)  
ごとう りのん 後藤 里乃音(幸田小6年)

#### (一社)葛飾青色申告会長賞

あきやま まのあ 秋山 茉乃杏(宝木塚小1年)  
こたあゆか 小太刀 由夏(道上小3年)

この他、28人の方が受賞しました。

#### 受賞作品の一部を展示します

【展示期間】 2月16日(木)～3月15日(水)(土・日曜日、祝日を除く)

【会場】 区役所2階区民ホール

## 中学生の「税についての作文」の ▲受賞者が決まりました▲

区内在学の中学生から2,185点の応募があり、次の方が選ばれました(敬称略)。

【担当課】 税務課 ☎03-5654-8194

#### ▶葛飾区長賞

はせ あきひろ 長谷 晃浩(青葉中3年)

#### ▶全国納税貯蓄組合連合会優秀賞

いまい しゅうご 今井 吾吾(葛美中3年)

#### ▶東京国税局管内納税貯蓄組合連合会優秀賞

なかや さえ 中谷 彩恵(青戸中3年)

#### ▶東京納税貯蓄組合総連合会会長賞

あらかき ちさ 荒木 千紗(青戸中3年)

ほそや ゆあ 細谷 夕暖(青戸中3年)

ひがしかわ りり 東川 莉理(新小岩中3年)

さの ことね 佐野 琴音(常盤中3年)

#### ▶葛飾税務署長賞

よこた なつき 横田 夏希(上平井中3年)

うちた ゆうご 内田 侑牙(新小岩中3年)

#### ▶東京都葛飾都税事務所長賞

しらね まさき 白根 季咲(常盤中3年)

この他、38人の方が入選しました。

#### 受賞者の方(上記10人)の作品を展示します

【展示期間】 2月16日(木)～3月15日(水)(土・日曜日、祝日を除く)

【会場】 区役所2階区民ホール



### 凡例

保 日  
保 日  
育 時

他 会  
その 会  
他 場

対 対  
方 象  
申 申  
込 込  
方 定  
法 定  
法 員

申 内  
込 容  
先 申  
師 講  
問 師  
問 講  
合 師  
合 費  
わ 費  
せ 用  
先 先

問 師  
問 講  
合 師  
合 費  
わ 費  
せ 用  
先 先

担 持  
担 持  
当 物  
課 物

担 持  
担 持  
当 物  
課 物

請 此  
で 此  
申 申  
込 込  
み 込  
が 込  
可 可  
以 以  
す す  
。

パ 本  
ソ 機  
ン 器  
コ 類  
ン 中  
ス 心  
マ 事  
ー 業  
フ 費  
ォ 用  
ン 無  
コ 料  
ン 是  
ニ 。

ト 本  
ン 機  
コ 器  
ン 類  
ニ 中  
ハ 心  
ガ 事  
キ 業  
フ 費  
ァ 用  
ク 無  
ス 料  
ニ 是

ハ 本  
ガ 機  
キ 器  
フ 類  
ァ 中

区 本  
役 機  
所 器  
の 類  
ホ 中

を 本  
ご 機  
覧 器  
な 類  
る 中  
か 心

お 本  
問 機  
い 器  
合 類  
わ 中  
せ 心

区 本  
役 機  
所 器  
の 類  
ホ 中  
ー 心  
ー 事  
ム 業  
ペ 費ー 是

を 本  
ご 機  
覧 器  
な 類  
る 中  
か 心

お 本  
問 機  
い 器  
合 類  
わ 中  
せ 心

区 本  
役 機  
所 器  
の 類  
ホ 中  
ー 心  
ー 事  
ム 業  
ペ 費ー 是

を 本  
ご 機  
覧 器  
な 類  
る 中  
か 心

お 本  
問 機  
い 器  
合 類  
わ 中  
せ 心

区 本  
役 機  
所 器  
の 類  
ホ 中  
ー 心  
ー 事  
ム 業  
ペ 費ー 是

を 本  
ご 機  
覧 器  
な 類  
る 中  
か 心

お 本  
問 機  
い 器  
合 類  
わ 中  
せ 心

区 本  
役 機  
所 器  
の 類  
ホ 中  
ー 心  
ー 事  
ム 業  
ペ 費ー 是

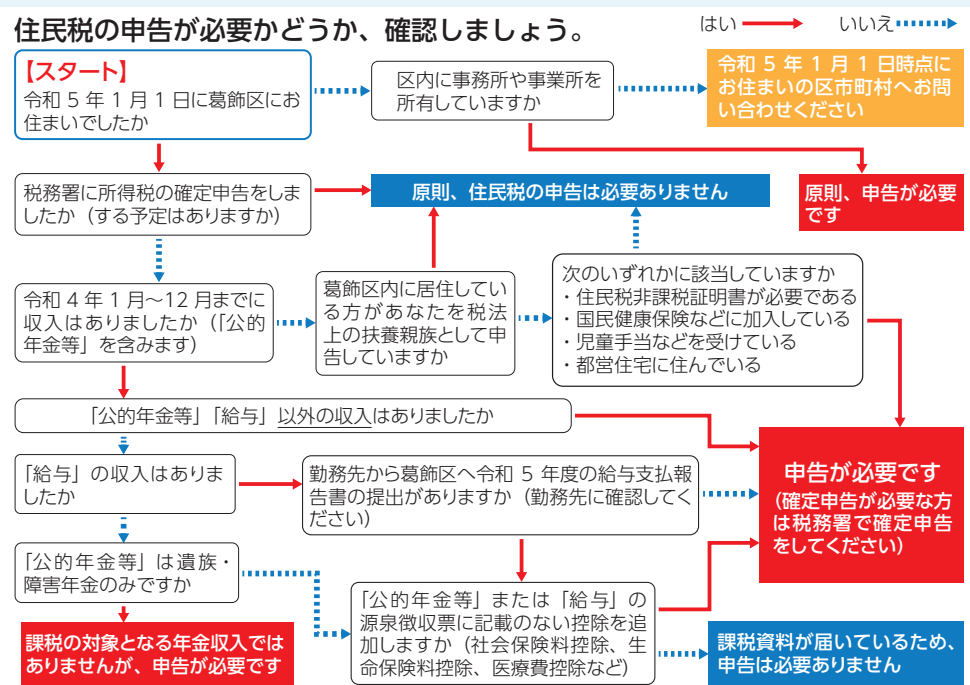
を 本  
ご 機  
覧 器  
な 類  
る 中  
か 心



# 住民税 (特別区民税・都民税)

申告は税務課 (区役所 3階 321番)  
☎ 03 - 5654 - 8550

郵送での提出にご協力ください。



**住民税申告会場【受付時間】** 午前9時～午後4時30分  
申告会場は混雑回避のため、整理券を配付します。

日程	会場
2/16(木)～3/15(木) (土・日曜日、2/23(木・祝)を除く) ※2/26(日)午前9時～正午も受け付けます。	区役所 2階区民ホール
2/20(月)・21(火)	水元地区センター(水元3-13-22) 新小岩北地区センター(東新小岩6-21-1)
2/27(月)・28(火)	金町地区センター(東金町1-22-1)
2/28(火)	東四つ木地区センター(東四つ木1-20-4)
3/2(木)・3(金)	堀切地区センター(堀切3-8-5) 新小岩地区センター(新小岩2-17-1)
3/6(月)・7(火)	亀有地区センター(亀有3-26-1 リリオ館7階) 柴又地区センター(柴又1-38-2)
3/9(木)・10(金)	南綾瀬地区センター(堀切7-8-22) 高砂地区センター(高砂3-1-39)

各会場の初日や月曜日、2/26(日)は、大変混雑することが見込まれます。

## 住民税申告書の配付場所

税務課 (区役所 3階 321番)、申告会場、区民事務所、区民サービスコーナー  
郵送を希望する方は、税務課へご連絡ください。

申告書は、区ホームページからも取り出せます。

昨年、葛飾区へ令和4年度(令和3年分)の住民税の申告をした方には、1月31日に申告書を送付しました。

## 郵送での申告方法

申告書に同封または配付場所に置いてある返信用封筒を使用し、郵便局の窓口から簡易書留で送付してください。

申告期限を過ぎると、住民税の決定が遅れたり、証明書の発行に時間がかかったりする場合があります。

## 申告書請求先・郵送提出先・担当課

〒124-8555 葛飾区役所税務課 (区役所 3階 321番) ☎ 03 - 5654 - 8550

## 申告に必要なもの

- ▶住民税申告書
- ▶申告が必要な方のマイナンバー(個人番号)カード  
お持ちでない方は、個人番号確認書類(通知カード、マイナンバーの記載のある住民票の写し)および身元確認書類(運転免許証・パスポートなど)
- ▶申告が必要な方と住民票上同一世帯でない代理人が申告する場合は、委任状と代理人の身元確認書類
- ▶令和4年中の収入金額が分かる書類(給料や年金の源泉徴収票、給与明細書など)
- ▶国民年金保険料(国民年金基金を含む)の領収書や控除証明書
- ▶医療費控除の明細書、医療費通知、高額療養費などの給付金額が分かる書類(中央に記載の「<医療費控除を申告する方へ」参照)
- ▶生命保険料・個人年金保険料・地震保険料などの控除証明書
- ▶海外在住の扶養親族各人への送金証明書・親族関係書類(戸籍の附票の写し、国または地方公共団体が発行した書類および国外居住親族のパスポートの写し、外国政府または外国の地方公共団体が発行した書類(住所・氏名・生年月日の記載がある書類))  
※外国語で作成された書類は日本語での翻訳文が必要です。
- ▶障害者控除を受ける方の身体障害者手帳(写しでも可)・障害者控除対象者認定書など

## 公的年金などを受給している方へ

公的年金などの収入金額の合計額が年間400万円以下で、公的年金などに係る雑所得以外の所得金額が20万円以下の方は、税務署へ所得税の確定申告をする必要はありません。ただし、所得税の還付を受ける方は確定申告が必要です。

次に該当する方は、区役所へ住民税の申告が必要です。  
▶公的年金などに係る雑所得以外の収入があり、所得税の確定申告をしない方  
▶日本年金機構に申告した控除以外の控除を追加する方(扶養控除・社会保険料控除など)  
※公的年金などの収入のみで、収入金額の合計額が年間155万円以下の方は、住民税の申告をする必要はありません(障害者控除や寡婦控除などの申告の場合を除く)。

## 住民税納税額のお知らせ

個人で納付する普通徴収の方および公的年金から差し引かれる年金特別徴収の方には、6月中旬に税額決定納税通知書を送付します(非課税の方を除く)。  
給与から差し引かれる特別徴収の方には、勤務先を通じて通知します。

## さまざまな納付方法を用意しています

区役所や金融機関の窓口に行かなくても納付できるキャッシュレス決済など、さまざまな方法でお支払いができます。  
詳しくは、区ホームページをご覧ください。  
【問い合わせ】 税務課  
☎ 03 - 5654 - 8201

## 令和5年度の住民税課税状況の証明書について

住民税が、給与から差し引かれる特別徴収の方には、5月中旬から発行します。  
個人で納付する普通徴収の方および年金特別徴収の方には、6月中旬から発行します。  
窓口での発行は1通300円です。  
マイナンバー(個人番号)カードなどを利用したマルチコピー機での発行は200円です。  
【発行場所】  
税務課(区役所 3階 321番)、戸籍住民課(区役所 2階 217番)、区民ホール(区役所 2階マルチコピー機)、区民事務所、区民サービスコーナー、マルチコピー機のあるコンビニエンスストア

# 税申告特集

受付期間  
2月16日(木)～3月15日(水)

◆**マイナンバーの記載が必要です**  
申告書には、マイナンバー(個人番号)の記載が必要です。また、申告書提出する際は、本人確認書類の提示または写しの添付が必要です。  
▶マイナンバー(個人番号)カードをお持ちの方は、1枚で本人確認ができます。  
▶マイナンバー(個人番号)カードをお持ちでない方は、通知カードやマイナンバーの記載のある住民票の写しなどの個人番号確認書類と、運転免許証などの身元確認書類が必要です。

◆**医療費控除を申告する方へ**  
医療費控除の適用を受ける場合は、必ず「医療費控除の明細書」をご提出ください。医療保険者等から交付を受けた医療費通知\*(原本)を添付すると、その通知に記載がある医療費については、明細書の記入が省略できます。医療費の領収書の添付では医療費控除を適用できません。  
医療費通知に保険者番号や被保険者番号など記号・番号の記載がある場合は、その番号部分を塗りつぶしてください。  
医療費の領収書は自宅などで5年間保存する必要があります。  
※健康保険組合などが発行する「医療費のお知らせ」など

# 所得税

確定申告は葛飾税務署(〒124-8560 立石8-31-6)  
☎ 03 - 3691 - 0941

e-Tax や郵送での提出にご協力ください。

## 確定申告書について

確定申告書などの用紙は、国税庁ホームページから取り出せます。申告書の提出は、e-Tax(国税電子申告・納税システム)が便利です。税務署窓口、税務署の時間外収受箱への投函の他、区の住民税申告会場でも提出できます。郵送の場合は、葛飾税務署へ送付してください。  
確定申告書などを提出する際には、マイナンバー(個人番号)カード、もしくは個人番号確認書類(通知カード、マイナンバーの記載のある住民票の写し)および身元確認書類(運転免許証など)が必要となります。

## 国税庁ホームページで申告書を作成・送信できます

スマートフォンやパソコンから申告できるe-Taxをご利用ください。

国税庁 確定申告

検索



## 申告書の作成にお困りの方へ

●**国税庁のYouTubeチャンネル**  
入力方法などを動画でチェック



●**チャットボットや電話で相談**  
e-Tax・作成コーナーヘルプデスク  
☎ 0570 - 01 - 5901



▲チャットボットはこちら

## 申告書作成会場を開設します

【会場】 葛飾税務署(立石8-31-6)  
【開設期間】 2月16日(木)～3月15日(木)  
(土・日曜日、2月23日(木・祝)を除く)  
ただし、2月19日(日)・26日(日)は開場します。  
【受付時間】 午前8時30分～午後4時(提出は午後5時まで)  
入場整理券の配付状況に応じて、受け付けを早めに締め切る場合があります。  
【相談時間】 午前9時15分～午後5時

## 注意事項

- ▶申告書作成会場では、混雑回避のため「入場整理券」を配付します。入場整理券は、当日に会場で配付する他、国税庁の公式LINEアカウントを「友だち追加」することで、事前に発行することが可能です。
- ▶署内に待合スペースはありません。「入場整理券」に記載された入場時間にお越しください。
- ▶2月16日(木)～3月15日(木)は、葛飾税務署の駐車場は利用できません(身体障害者用車庫を除く)。



▲LINEでの「友だち追加」はこちら

## ふるさと納税ワンストップ特例の申請書を提出された方へ

ふるさと納税ワンストップ特例の適用に関する申請書を提出された方が確定申告を行う場合は、ワンストップ特例の適用を受けることはできません。  
確定申告には、全てのふるさと納税の金額を寄附金控除額の計算に含める必要があります。

# 住民税・所得税に適用される主な税制改正

(住民税：令和5年度から 所得税：令和4年分から)

・**住宅借入金等特別税額控除(住宅ローン控除)の見直し**  
住宅ローン控除の適用期間が延長され、令和4年1月1日～7年12月31日に入居した方も対象となります。  
また、住民税において、令和4年1月～7年12月に入居した方の住宅ローン控除の限度額は、所得税の課税総所得金額等の額の5%になります(最高97,500円)。ただし、令和4年中に入居した方のうち、住宅の対価の額または費用の額に含まれる消費税等の税率が10%かつ一定期間内に住宅の取得等に係る契

約を締結した場合、住宅ローン控除の限度額は所得税の課税総所得金額等の額の7%になります(最高136,500円)。  
対象の住宅や入居時期によっては適用とならない場合があります。詳しくは、国税庁や区ホームページをご覧ください。

## 住民税の未成年者の範囲について

民法の成年年齢の引き下げにより、令和5年度課税から、1月1日(賦課期日)時点で18歳以上の方(平成17年1月2日以前に生まれた方)は、住民税の均等割非課税の判定において未成年者の対象

にならないこととなりました。  
未成年者は前年中の合計所得金額が135万円以下の場合には課税されませんが、未成年者の対象にならない方は、前年中の合計所得金額が45万円を超える場合は課税されます。ただし、扶養親族がいる場合は前年中の合計所得金額が45万円を超えていても特別区民税・都民税が課税されない場合があります。なお、18歳未満でも婚姻している場合は未成年者の対象になりません。  
・**医療費控除の特例(セルフメディケーション税制)の見直し**  
対象医薬品のうち、スイッチOTC医薬品の一部が見直されました。

# 個人事業税

個人事業税は、地方税法などに定める事業(法定業種)を営む個人事業主のうち、前年中の所得が290万円を超える方に対してかかる都税です。所得税・住民税の申告をする方は、都税事務所への申告の必要はありません。  
該当業種や税額の計算方法など、詳しくは東京都主税局ホームページをご覧ください。  
【問い合わせ】  
東京都台東区税事務所(台東区雷門1-6-1)  
☎ 03 - 3841 - 1683







直接会場へ

# ふれあい銭湯事業

## 銭湯でいきいき自分ケア



介護予防につながる簡単な体操やレクリエーション、筋トレ、脳トレなどを行います。

日会右表のとおり対区内在住おおむね65歳以上の方各銭湯10～15人程度担地域包括ケア担当課☎03-5698-6202

銭湯名	日時
アクアガーデン栄湯 (東四つ木3-45-7)	2/9(木) 午後2時30分～3時30分
喜久の湯 (東立石2-21-16)	2/14(火) 午後1時30分～2時30分
さつき湯 (東堀切3-27-9)	2/15(水) 午後2～3時
寿湯 (東四つ木4-19-14)	2/16(木) 午後1時30分～2時30分
栄湯 (高砂8-15-12)	2/16(木) 午後2時30分～3時30分
富の湯 (立石2-19-6)	2/17(金) 午後1時30分～2時30分
富士の湯 (亀有2-5-7)	2/21(火) 午後1時30分～2時30分
アクアドルフィンランド (立石7-16-3)	2/22(水) 午後1時40分～2時40分
末広湯 (宝町1-2-30)	2/24(金) 午後2時45分～3時45分

凡例

- 日 日時
- 会 会場
- 対 対象
- 方 申込方法
- 定 定員
- 内 内容
- 申 申込先
- 師 講師
- 費 費用
- 問 問い合わせ先
- 担 担当課
- 持 持ち物

このマークのあるものは、パソコン・スマートフォンからオンライン申請で申し込みができます。



「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。

## シニアのためのゆっくり・じっくりIT講座 3月分

日会内下表のとおり対区内在住65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2月20日(必着)まで(多数抽選)。担地域包括ケア担当課

3月は外壁改修工事のため、シニア活動支援センター会場の講座は中止します。

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
あ※	これから始めるエクセル入門 エクセルの基本操作をマスターしよう	全2回 3/7(火)・14(火)	2,500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	スマホ購入をお考えの方に(1日講座) スマホってなに、何が出来るの、機種選びは	3/28(火)	500円	6	
う	アンドロイドスマホ・タブレット ゆっくり学ぶ初心者向けマンツーマン1日講座 (持ち込みのみ)	3/8(水)・15(水)	2,500円	各日2	
え	アンドロイドスマホ・タブレット 便利機能アプリ活用編(持ち込みのみ)	全2回 3/22(水)・29(水)	2,500円	4	
お★	ここを覚えたい初心者向けマンツーマン1日講座 パソコン、スマホ・タブレット(持ち込みのみ)	3/1(水)・15(水)・29(水)	2,000円	各日2	
か	スマホ・タブレット入門(iPhone・iPad) 操作の基本からゆっくり学ぼう	全2回 3/2(木)・9(木)	2,000円	各4	
き	スマホ・タブレット入門(iPhone・アンドロイド) シニアに役立つ防災・迷惑メール対策	全2回 3/16(木)・23(木)	2,000円		
く	これから始めるLINE 基本から学ぼう スマホ・タブレット(iPhone・アンドロイド)	全2回 3/3(金)・10(金)	2,500円		
け	これから始めるiPad(タブレット)入門 基本操作とスマホより便利な機能紹介	全2回 3/17(金)・24(金)	2,000円		
301	初めてのパソコン	全4回 3/2～23の(木)午前	4,000円	各4	
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 3/3(金)・10(金)午後	2,000円		
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 3/4～25の(土)午前	4,500円		
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 3/1～22の(水)午前	4,500円		
305	サクッと操作!アンドロイドスマホ (写真、音楽、地図)(持ち込みのみ)	全2回 3/17(金)・24(金)午後	2,000円		
306	サクッと操作!アンドロイドスマホ (LINE使いこなし)(持ち込みのみ)	全2回 3/2(木)・9(木)午後	2,000円		
1※	パソコンステップアップ応用講座	3/6～27の(月)	4,000円	各2	
2※	季節の挨拶状・各種案内状・報告書・住所録・ 表計算などの作成・作図、静止画像などの 処理操作方法	全4回 (2のみ全3回) 3/7(火)・14(火)・28(火)	3,000円		
3※		3/1～22の(水)	4,000円		
4	パソコン基礎講座	3/2(木)・9(木)	2,000円		
5	基本操作(電源ON～OFF、文字入力他)	全2回 3/3(金)・10(金)	2,000円		
6	スマホ・タブレット基礎講座	3/16(木)・23(木)	2,000円		
7	基本操作、情報検索、メール送受信他	全2回 3/17(金)・24(金)	2,000円		

使用ソフト/ウィンドウズ10

\*のコースはローマ字入力ができる方が対象です。

## 55歳以上の方のための 就職応援セミナー



日3月1日(水)午前10時～正午会テクノプラザかつしか(青戸7-2-1)対55歳以上の方18人他雇用保険受給中の方には、求職活動の実績となる証明書を発行します。方2月7日(火)午前10時から電話で(先着順)。しごと発見プラザかつしかホームページからも申し込みできます。申しごと発見プラザかつしか☎03-5680-8765担産業経済課

## 女性のための リンパ体操 初心者講座



全4回

日3月3日～24日の(金)午前10時30分～正午会青戸地区センター(青戸5-20-6)対区内在住おおむね65歳以上の女性15人費1,500円方往復ハガキに「リンパ体操初心者講座」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、2月20日(必着)まで(多数抽選)。申問〒125-0062青戸5-33-1-103NPO法人葛飾アクティブ.COM☎03-5680-2964担地域包括ケア担当課



令和5年度

## 広報かつしかと区ホームページの 広告を募集します



### 【広告媒体】

#### ▶ 広報かつしか

月3回の発行(5・15・25日号)で全世帯に配布しています(1号当たり約25万部発行)。

#### ▶ 区ホームページ

月平均25万アクセス(トップページ)、サイト全体では年間約2,768万回のアクセスがあります(令和3年度実績)。

【規格・掲載料】 連続掲載の場合は、割引があります。

#### 広報かつしか

掲載面	規格 (cm)	1回の掲載料 (円)
2～11面 (2～7面)	7×23.5	144,000
	7×11.5	80,000
	7×5.5	44,000
	下帯(1×17)	20,000
12面 (8面)	7×23.5	300,000
	7×11.5	150,000
	7×5.5	80,000

広告の色は黒と青の2色(12面(8面)のみカラー掲載可)

8ページ構成の場合の掲載面を( )で表示しています。

#### 【その他】

版下・バナーは広告主が作成してください。品位を損なうものなどは掲載できません。

掲載基準など、詳しくは区ホームページをご覧ください。

【掲載の可否】 審査により決定します。

【申込方法】 区ホームページに掲載している申込書に、事業概要が分かる資料と広告図案を添えて、持参か郵送またはファクス・メールで(先着順)。オンライン申請可。

※広報かつしかは掲載面に限りがあります。申し込み前に、空き状況をお問い合わせください。

#### 【申し込み・担当課】

〒124-8555 葛飾区役所広報課(区役所2階211番)

FAX 03-5698-1502

☒ 020800@city.katsushika.lg.jp

▶ 広報かつしかについて ☎ 03-5654-8116

▶ 区ホームページについて ☎ 03-5654-8115



▲区ホームページ

#### 区ホームページ

掲載場所	規格	1カ月の掲載料(円)
トップページ バナー広告	45×120ピクセル 4KB以内 GIF形式	20,000
第2階層ページ テキスト広告	団体名・説明 各20文字以内	5,000

## 審議会など傍聴のお知らせ

### 都市計画審議会

【日時】 2月13日(月)午前10時～正午

午前9時45分までに直接会場へ(先着順)。

【会場】 ウィメンズパル(立石5-27-1)

【定員】 12人程度

#### 【内容】

- ▶ 東京都市計画高度地区の変更について(葛飾区決定)
- ▶ 東京都市計画防火地域及び準防火地域の変更について(葛飾区決定)
- ▶ 東京都市計画特別工業地区の変更について(葛飾区決定)
- ▶ 東京都市計画地区計画花の木通り沿道地区地区計画の変更について(葛飾区決定)
- ▶ 東京都市計画地区計画亀有駅東地区地区計画の変更について(葛飾区決定)
- ▶ 東京都市計画地区計画東新小岩二丁目地区地区計画の変更について(葛飾区決定)
- ▶ 東京都市計画防災街区整備地区計画四ツ木駅周辺地区防災街区整備地区計画の変更について(葛飾区決定)
- ▶ 東京都市計画防災街区整備地区計画堀切二丁目周辺及び四丁目地区防災街区整備地区計画の変更について(葛飾区決定)
- ▶ 東京都市計画公園第8・3・21号柴又公園の変更について(葛飾区決定)
- ▶ 立石駅南口西地区都市計画原案の概要等について
- ▶ 葛飾区都市計画マスタープランの改定について

【担当課】 都市計画課 ☎ 03-5654-8328

### 地域公共交通会議

区内のバス交通の充実に向けた取り組みなどについて協議します。

【日時】 2月14日(火)午前10時～正午

午前9時45分までに直接会場へ(先着順)。

【会場】 ウィメンズパル(立石5-27-1)

【定員】 10人程度

【担当課】 交通政策課 ☎ 03-5654-8397

### 凡例

- 保日 日
- 保時 時
- 他 会
- その 会
- 他 場
- 方 対
- 申 象
- 込 方
- 先 法
- 申 定
- 込 員
- 先 内
- 問 師
- 問 講
- い 師
- 合 費
- わ 費
- せ 用
- 先 費
- 担 持
- 担 持
- 当 物
- 課 物



このマークのあるものは、パソコン・スマートフォンからは申請できません。このマークのあるものは、パソコン・スマートフォンからは申請できません。



「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。

## や かんがつきゅう せいと ぼしゅう 夜間学級の生徒を募集します

義務教育を修了できなかった方や諸事情により中学校で十分に学べなかった方のための夜間学級です。年齢・国籍に制限なくいつでも入学できます(授業料無料、給食費・教材費などは実費)。

日本語学級を開設している学校もあります。

卒業すると中学校卒業の資格(昼間部と同じ)を取得できます。

【対象】 次の全てに該当する方

- ▶ 都内在住・在勤の方
- ▶ 中学校を卒業していない方か、実質的に学べなかった方
- ▶ 平成19年4月1日以前に生まれた方  
(4月からの入学は平成20年4月1日以前に生まれた方)

#### 【申込方法】

右の表の中学校で随時受け付けています。4月から通学を希望する方は早めにご連絡ください。見学を希望する方はご相談ください。

【担当課】 学務課

### 夜間学級設置中学校

(★は日本語学級設置校)

中学校	所在地	電話番号
★葛飾区立双葉中学校	葛飾区お花茶屋1-10-1	03-3602-7979
★墨田区立文花中学校	墨田区文花1-22-7	03-3617-1562
大田区立糀谷中学校	大田区西糀谷3-6-23	03-3741-4340
★世田谷区立三宿中学校	世田谷区太子堂1-3-43	03-3424-5255
荒川区立第九中学校	荒川区東尾久2-23-5	03-3892-4177
★足立区立第四中学校	足立区梅島1-2-33	03-3887-1466
★江戸川区立小松川中学校	江戸川区平井3-20-1	03-3684-0745
八王子市立第五中学校	八王子市明神町4-19-1	042-642-1635

【広告】 内容については広告主にお問い合わせください

## 2月10日(金)～27日(月)「建物の老朽化問題解決講座」

環七・加平ハウジングギャラリーで開催! 古くなった建物、どうする? 修繕する? 建て替える?

WEBからの  
申込はコチラ  
から



3時～9時(受付時間午前10時～午後5時)※個人情報  
報は受け付けに利用  
【申込方法】 右の表の中学校で随時受け付けています。4月から通学を希望する方は早めにご連絡ください。見学を希望する方はご相談ください。  
【担当課】 学務課

参加無料・要予約  
それぞれの専門家が比較  
わかりやすく特徴を解説  
築年数が経過した建物  
は、いずれかの時点で「大  
規模修繕」「建て替え」ま  
たは「売却」の選択をする  
必要があります。一般的  
に修繕の方が費用は安く  
なりませんが、工事内容や  
規模によっては、建て替  
えるよりも費用が高くなる  
ケースもあり、一概にど  
ちらが安いとは言えず、  
また、建物の状態によ  
り、後のライフプランに  
断念することや、最  
合的かどうかを判断  
する必要があります。  
【日時】 2月10日(金)～27日(月)の10日  
【会場】 環七・加平ハウジング  
【定員】 10名程度  
【申込方法】 右の表の中学校で随時受け付けています。4月から通学を希望する方は早めにご連絡ください。見学を希望する方はご相談ください。  
【担当課】 学務課



凡例

- 日 日 時
- 保 保 育
- 会 会 場
- 対 対 象
- 定 定 員
- 申 申 込 方 法
- 申 申 込 先
- 内 内 容
- 師 師 講 師
- 費 費 用
- 持 持 ち 物
- 担 担 当 課

このマークのあるものは、  
 請で申し込みができます。  
 パソコン・スマートフォンからオンライン申請できません。

「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。お問い合わせください。

**葛飾区きれいで清潔なまちをつくる条例の改正案にご意見をお寄せください**



区では「葛飾区きれいで清潔なまちをつくる条例」により、**火のついた紙たばこ**について、歩きたばこと喫煙禁止区域での路上喫煙を禁止しています。

この度、**加熱式たばこ**も同様に規制対象とする条例改正案をまとめましたので、ご意見をお寄せください。

**【閲覧場所】**

地域振興課、区政情報コーナー（区役所3階304番）、区民事務所、区民サービスコーナー、図書館、保健所・保健センター（11面上欄参照）  
 区ホームページからもご覧になれます。

**【意見書提出方法】**

意見書（様式自由）に住所・氏名・電話番号を書いて、2月26日（日）（必着）までに持参か郵送またはファクスで。オンライン申請可。

**【意見書提出・担当課】**

〒124-8555 葛飾区役所地域振興課  
 （区役所4階405番）  
 FAX 03-5698-1510 ☎ 03-5654-8229



▲オンライン申請

**個人事業主・法人の方へ  
 物価高騰緊急対策支援金を交付します**

物価・エネルギー価格高騰に直面する区内事業者の負担軽減に向けた緊急対策として、個人事業主・法人に対して支援金を交付します。



詳しくは区ホームページをご覧ください。  
 ▲区ホームページ

**【対象】** 区内で引き続き1年以上事業を行っている個人事業主・法人（区内に本店登記があるもの）※一部対象外あり

**【交付額】** 個人事業主 30,000円、法人 150,000円

**【申請方法】** 申請書に必要事項を記入の上、必要書類を添付して3月31日（金）（消印有効）までに郵送。

申請書は、区ホームページから取り出せます。申請書の郵送を希望する方はお問い合わせください。

**【申請先】** 〒171-0014 豊島区池袋2-65-18 池袋WESTビル2階「葛飾区物価高騰緊急対策支援金事務センター」

**【問い合わせ】**

葛飾区物価高騰緊急対策支援金窓口 ☎ 050-3114-6548

**【担当課】** 産業経済課

**リユース家具をご利用ください**

**【担当課】** リサイクル清掃課 ☎ 03-5654-8273

粗大ごみとして家庭から出された家具の中から、まだ使える物を修理・清掃し、リユース家具として販売・提供しています。

**【販売・提供場所】** 右図のとおり

**【営業時間】** 午前9時～午後6時

**【休業日】**

▶毎週木曜日（木曜日が祝日の場合は営業し、翌平日は休業）

▶年末年始（12月31日～1月3日）

▶立石図書館の特別整理期間（令和5年は、6月5日（月）～8日（木））

**【取り扱う家具】** 机、椅子、テーブル、たんす、収納棚、プラスチック製収納ケースなど

**【対象】** 区内在住・在勤・在学18歳以上の方

**【申込方法】** 電話または窓口で（先着順）。

月3点まで申し込みができます（色・サイズ・形状が同一の椅子などは3点以上の申し込み可）。

展示中のリユース家具の一部は、区ホームページからもご覧になれます。

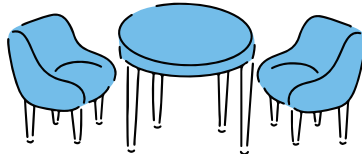
▲区ホームページ

**【受取方法】**

申込日から7営業日以内に本人確認ができる物（運転免許証など）を持参の上、直接窓口へ。配送は行いませんので、ご自身でお持ち帰りください。

受取期間を過ぎた場合、申し込みは無効となります。

**【その他】** リユース家具の受け取り以外で、車での来場はご遠慮ください。

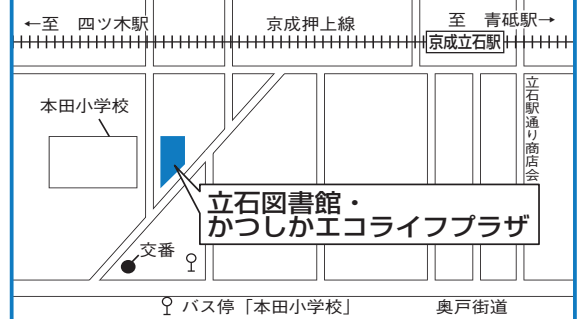


**●リユース家具展示・販売コーナー**

☎ 03-3696-6921

**【所在地】** 立石1-9-1  
 かつしかエコライフプラザ内

**【価格】** 500円または1,000円

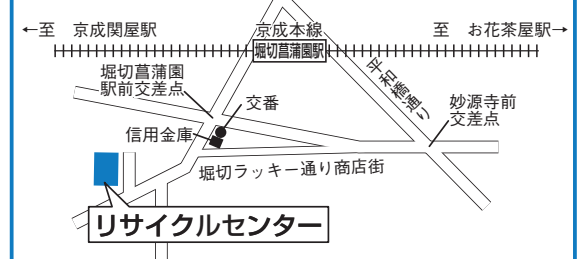


**●リサイクルセンター**

☎ 03-5670-2992

**【所在地】** 堀切4-6-12

**【価格】** 無料



**人材募集**

申込方法など、詳しくは区ホームページ（右のQRコード）をご覧ください。



職種・勤務内容	勤務期間	申込締切	担当課	職種・勤務内容	勤務期間	申込締切	担当課
<b>心理発達専門員</b> 障害のある方に対するの心理検査、心理的支援、心理教育	4月1日～令和6年3月31日（再任可）	2月10日（金）	障害者施設課 ☎ 03-5698-1336	<b>施設開放調整員</b> 小・中学校における学校施設開放業務	4月1日～令和6年3月31日（再任可）	2月17日（金）	教育総務課 ☎ 03-3826-8655
<b>調理補助員</b> ウェルピアかつしか内喫茶コーナーの運営・調理補助				<b>障害者福祉支援専門員</b> 障害者支援に関する福祉支援・窓口・訪問調査業務、障害者権利擁護・差別解消の推進に関する業務			障害福祉課 ☎ 03-5654-8628
<b>子育て相談員</b> 児童館などに来館する保護者との相談、母子健康手帳の交付、関係機関との連携や同行支援など	2月17日（金）	2月17日（金）	育成課 ☎ 03-5654-8293	<b>区立保育園 保育補助</b> 朝と夕方の時間帯における乳幼児の保育補助業務	3月2日（木）	保育課 ☎ 03-5654-8267	保育課 ☎ 03-5654-8267
<b>医療救護専門員</b> 医療救護に関する普及業務、医療救護訓練の指導、医療資器材などの維持管理、防災関係機関との連絡調整業務				<b>区立保育園 用務補助</b> 保育園での用務補助業務			
				<b>区立保育園 短時間保育士</b> 乳幼児の保育業務			
				<b>区立保育園 看護師</b> 乳幼児の保健活動業務およびそれに付随する業務			



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4-33-2

水元保健センター  
☎03-3627-1911  
東水元1-7-3

## 新型コロナワクチン情報

(1月30日時点の情報です)

【担当課】 保健予防課

### 1・2回目の集団接種は2月で終了します

【日程】 1回目/2月5日(日)、2回目/2月26日(日)

なお、両日とも2回目接種のみの予約も受け付けています。

【会場】 葛飾区医師会館(立石5-15-12)

【対象】 12歳以上の方

【使用ワクチン】 ファイザー社の従来ワクチン

【予約方法】 予約サイトまたは葛飾区新型コロナワクチンコールセンターで予約できます。

2回目接種のみの予約を希望する方は、葛飾区新型コロナワクチンコールセンターにお問い合わせください。



▲予約サイト

区の集団接種終了後は、東京都の大規模接種会場などで接種が受けられます。

【問い合わせ】 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)  
FAX 03-4531-8196 (聴覚障害のある方など)

## 東京都臨時オンライン発熱診療センター

【担当課】 保健予防課

発熱などの症状があり、診療や薬の処方希望の方はオンライン診療を受けられます。利用方法など詳しくは、東京都福祉保健局ホームページをご覧ください。



▲東京都福祉保健局ホームページ

【対象】

都内在住13～64歳で、次の全てに該当する方

- ▶新型コロナウィルスの医療用検査キットで自主検査をしている(陽性・陰性いずれも可)
  - ▶発熱などの症状があり、新型コロナウィルス感染症やインフルエンザの疑いがある
- ただし、次の方は対象外です。

- ▶基礎疾患がある
- ▶妊娠している
- ▶医療機関で陽性の確定診断を受けている
- ▶東京都陽性者登録センターに登録済みである

【診療時間】 毎日/午前9時～午前0時

## 新型コロナウイルス関連相談

早めの相談をお願いします

▶喉の痛みや発熱、咳、だるさなどがある方

●葛飾区新型コロナ受診相談窓口

☎03-3602-1376 (月～金曜日(祝日を除く)/午前8時30分～午後5時15分)

●東京都発熱相談センター(毎日/24時間)

☎03-5320-4592 ☎03-6258-5780

☎03-5320-4551 ☎03-5320-4411



▲発熱外来一覧

●東京都医療機関案内専用ダイヤル(毎日/24時間)

☎03-5320-4327 ☎03-5320-5971 ☎03-5320-7030

▶感染したかもと不安、感染予防について相談したい方

●東京都新型コロナ・オミクロン株コールセンター

☎0570-550-571 (毎日/午前9時～午後10時)

▶後遺症などで相談したい方

●葛飾区後遺症相談窓口

☎03-3602-1399 (月～金曜日(祝日を除く)/午前8時30分～午後5時15分)

## 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

※立石休日応急診療所でのみ、インフルエンザの迅速検査、新型コロナウィルス感染症の抗原検査を実施しています(当日分のみ完全予約制。受付時間内に電話で予約が必要です。ただし、検査の最終予約枠は午後9時です)。

なお、検査希望の方全てが対象ではありません。国の方針に基づき、自己検査をお願いする場合があります。平日夜間・金町休日応急診療所では、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
2/5	亀有みんなのクリニック	内	亀有2-4-8	03-5650-2821
	四ツ木診療所	内	東四つ木4-45-16	03-3694-1661
	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
2/11	真田整形外科	整、リハ	東新小岩7-15-10	03-3692-9161
	ヴィナシス金町内科クリニック	内、胃	金町6-2-1-2階	03-5876-9416
	いしかわクリニック	内、胃、外	西新小岩4-37-3	03-3691-3715
	やたクリニック	内、外、胃	新小岩1-18-6	03-5661-1505
2/12	なかむら耳鼻科小児科	耳鼻咽	柴又1-41-11-1階	03-5648-8741
	小宅産婦人科医院	産婦	西水元1-29-17	03-3609-0415
	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
	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

### ◆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
2/5	門橋歯科医院	高砂3-10-7	03-3657-3854
	小澤歯科医院	奥戸2-33-18	03-5670-4182
2/11	森田歯科医院	白鳥4-7-19	03-5680-1355
	巽橋歯科医院	西新小岩1-8-7-4階	03-3697-0142
2/12	小松歯科医院	お花茶屋3-23-11	03-3603-8148
	石塚歯科医院	東新小岩5-2-19	03-3695-6222

### ◆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
2/5	東金町はんだ接骨院	東金町4-41-19	03-6231-3624
	とやま整骨院	奥戸2-29-10	03-3693-8182
2/11	長谷部整骨院	宝町1-25-11	03-3693-2965
	おぐら整骨院	新小岩1-40-11	03-3674-8533
2/12	ロイヤル整骨院	お花茶屋2-1-4	03-3604-3354
	丸山接骨院	青戸5-20-12	03-3601-8223

### ◆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
2/5	へいわ橋薬局	東四つ木4-45-10	03-5698-0502
	新小岩調剤薬局	東新小岩7-15-11	03-3693-4193
	いちご薬局	亀有3-37-17-1階	03-6662-9172
2/11	プライム薬局亀有店	亀有5-21-8-103	03-5682-7060
	秋山調剤薬局	堀切5-20-9	03-3601-2540
	エース薬局	西新小岩4-37-14	03-3694-0939
	なの花薬局金町店	金町6-2-1-2階	03-3609-8301
2/12	しろくま薬局	柴又1-41-10	03-6231-3672
	なの花薬局青戸店	青戸6-17-17	03-5629-5862
	フレンド薬局	西新小岩1-8-5-1階	03-5670-9311
	ポプラ調剤薬局	金町3-20-6	03-3600-2338

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。



## 田中美保さんが にこわ新小岩で子育てトーク

【担当課】 広報課  
☎03-5654-8115



動画公開中

内容

子育て真っ最中のモデル 田中美保さんが、子育てへの思いや悩みを告白



地域の  
子育て拠点

子ども未来プラザ  
KODOMO MIRAI PLAZA  
って何だろう？



【プロフィール】

1983年1月12日生まれ、東京都出身。「non-no」「MORE」などで看板モデルとして活躍し、テレビ・ラジオなどにも幅広く出演。サッカー元日本代表の稲本潤一さん(現在、サッカークラブ南葛SC所属)と結婚し、子育て真っ最中。

ダイジェスト版は  
こちらから



区公式 YouTube チャンネル▶

完全版は J:COM チャンネルで放送中

【放送期間】 2月28日(火)まで

月～金曜日/午後0時30分から 土・日曜日/午後8時30分から

## 華 **かつしか** レッドカーペット

柴又帝釈天境内にレッドカーペットを敷き、学生モデルによる振袖ファッションショーを開催します。イベント当日に着物で来場された方は寅さん記念館・山本亭の入館料が無料になります。参道で昭和レトロもお楽しみください。



【担当課】 観光課 ☎03-3838-5558

【日時・内容】 2月18日(土)

振袖ファッションショー

【ゲスト】 ゆうちゃみさん  
(モデル・タレント) 他

- ▶ 1部/午後1時～1時30分
- ▶ 2部/午後3時～3時30分

振袖モデル撮影会

モデルが参道に並び、華やかに彩ります。

- ▶ 1部/午後1時30分～2時
- ▶ 2部/午後3時30分～4時
- ※ 1部、2部ともに同じ内容です。



【会場】

柴又帝釈天(柴又7-10-3)、帝釈天参道



ロックバンド  
「スターダスト☆レビュー」が  
オリジナル楽曲を提供

根本要さん(ボーカル)からのメッセージ

このイベントのために、「銀座ネオン・パラダイス」を葛飾オリジナルバージョンにした楽曲を提供させていただきました。楽しんでください！



## おうちで作ろう！元気食堂メニュー

【担当課】 健康づくり課 ☎03-3602-1268



### ごぼうと人参のみそマヨ和え



**ポイント**  
ゴボウやニンジンなどの根菜類は、気温が下がると時間をかけておいしく育ちます。これらの野菜は体調や腸内環境を整えるためにもおすすめです。冷蔵庫で保存すれば翌日も食べられます。

【材料】 2人分

- ゴボウ……………1/3本
- ニンジン……………小1/2本
- カシューナッツ……2～3粒  
(お好みで)

- マヨネーズ…大さじ1
- みそ……………小さじ1強
- からし……………少々

【作り方】

- ①ゴボウをよく洗い、皮を包丁の背で軽くこそげとってから斜め薄切りにして水にさらす。
- ②ニンジンをいちょう切りする。
- ③耐熱ボウルに水気を切ったゴボウとニンジンを入れ、電子レンジ(500w)で5分弱加熱する。
- ④カシューナッツを粗めに砕き、別のボウルに入れてAの調味料を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤③の水気を切り、④と和えて器に盛り付ける。

【栄養成分表示】 1人分	脂質……………6.1g
エネルギー……………108kcal	炭水化物……………10.8g
たんぱく質……………2.5g	食塩相当量……………0.7g

【献立作成】 東京聖栄大学

広告 内容については広告主にお問い合わせください

## この町のお抱え工務店

相談・見積 **¥0** 地域密着 **真心対応** リフォーム・リノベーション

雨もり 内外装 水廻り 新築 介護リフォーム

**TOYODO HOUSE-SP 東洋堂ハウスSP**

東京都知事許可(般-2)第144283号 東洋堂ハウスSP 検索

金町支店 03-5876-3963 小岩支店 03-6458-0064

葛飾区東金町 1-44-13 越後ビル2F 江戸川区西小岩 1-28-12 カーサ西小岩 1F・2F

### B型肝炎給付金

無料法律相談

▶ 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

死亡・肝がん・肝硬変(重度)	3600万円
肝硬変(軽度)	2500万円
慢性B型肝炎	1250万円
無症候性キャリア	50万円

※その他症状に応じて支給されます

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

ジュエル恵利 Sister

ふりそで **sanQ**

成人式正絹振袖 レンタルフルセット **39,000円～**

前撮り&当日着付もおまかせください

4月5日まで この広告をご持参の方に和装小物プレゼント!

京成線 高砂駅すぐ

〒124-0054 葛飾区高砂5-35-12-1F

☎0120-566-206