



## 新型コロナウイルス感染症特集

# 自分や大切な人の身を守るため 新型コロナウイルス感染症の拡大防止に ご協力をお願いします

新型コロナウイルスの急激な感染拡大に伴って国より緊急事態宣言が発せられました。これまでも感染拡大防止のために不要不急の外出を控えることなどをお願いしてきたところですが、緊急事態宣言の期間(現時点で5月6日(水・振休)まで)、さらなる行動の徹底をお願いします。

## 一人一人の心掛けが大切です

手洗い・咳エチケットなどの感染症予防の他、次のご協力をお願いします。

## ▶不要不急の外出を控える

食料品や医薬品の買い出しなど、生活の維持に必要な外出は制限されません。

## ▶性急な帰省などの移動は控える

## ▶可能な限り在宅勤務をする



## 区内感染者数

91人

(4月18日発表)

区内感染者の爆発的な拡大を回避し、区民自らが危機意識を持ち自己防衛に努めてもらうため、感染状況を公表しています。



▲感染者発生状況

## 経済・生活支援相談

## 事業活動に影響を受けている区内中小企業・小規模事業者へ

## 新型コロナウイルス対策緊急融資 (9月30日(水)まで)

事業者に対し資金繰りを支援します。予約の上、面談が必要です。

【問い合わせ】 産業経済課 ☎03-3838-5556

## 家計が苦しいなど生活のことでお悩みの方へ

## 自立相談支援窓口

新型コロナウイルス感染症の影響を含め、生活困窮となった方はご相談ください。

## 住居確保給付金について

住居確保給付金は、再就職などに向けた支援として、一定期間、家賃相当額(上限あり)を家主に支給するものです。支給には要件があります。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方

▷ 離職・廃業から2年以内の方

▷ 休業などにより収入が減少して離職・廃業と同程度の状況にある方(対象を拡大しました)

【問い合わせ】

自立相談支援窓口 ☎03-5654-8625

## 休業や失業などで減収し、生活資金にお困りの方へ

## 緊急小口資金などの特例貸付

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

【問い合わせ】 葛飾区社会福祉協議会 ☎03-5698-2457

厚生労働省 ☎0120-46-1999

## 税や保険料の納付にお困りの方へ

## 税・保険料の納付相談

## ①特別区民税・都民税

【問い合わせ】 税務課 ☎03-5654-8280

## ②国民健康保険料、後期高齢者医療保険料

【問い合わせ】 国保年金課 ☎03-5654-8213

## ③介護保険料

【問い合わせ】 介護保険課 ☎03-5654-8249

## 上記①～③のうち収納対策課所管分

【問い合わせ】 収納対策課 ☎03-5654-8174

## ④国税

【問い合わせ】 葛飾税務署 ☎03-3691-0941

## ⑤国民年金保険料

【問い合わせ】 葛飾年金事務所 ☎03-3695-2181

## 区の当面の考え方 ※今後の状況により、変更になる場合があります

## ●イベント・行事など

5月6日(水・振休)までの区主催のイベント・行事などを原則延期または中止しています。

## ●施設の利用など

5月6日(水・振休)まで休館・施設利用の一部休止をしています。

## ●小・中学校など

5月6日(水・振休)まで区立小・中学校、区立幼稚園、特別支援学校を臨時休業します。

## ●郵送などのできる手続きについて

感染防止のため、窓口に行かずにできる手続きをご利用ください。主な手続きを一覧にまとめましたので、3面をご覧ください。

## ●学童保育クラブ・保育施設について

5月6日(水・振休)まで通常保育を停止し、休園しています。業務に従事せざるを得ない方などには保育を実施しますが、他者と接触する時間を短くするため、保育時間の短縮をお願いします。

## ▶公立保育園

保育課 ☎03-5654-8296

## ▶私立保育園・小規模保育事業所・家庭的保育事業所

子育て支援課 ☎03-5654-8297

## ▶認定こども園(保育部分)

子育て支援課 ☎03-5654-8266

## ▶公立学童保育クラブ

育成課 ☎03-5654-8293

## ▶私立学童保育クラブ

放課後支援課 ☎03-5654-7613

## 国や東京都の情報

### ▷ 国の経済対策をはじめとする緊急対応策などの情報

(首相官邸ホームページ)



### ▷ 東京都緊急事態措置に関する情報

東京都緊急事態措置等・感染拡大防止協力金相談センター



☎03-5388-0567

(毎日/午前9時~午後7時)



## 新型コロナウイルス関連情報

一人一人の行動が感染拡大の防止につながります。最新の情報を確認しながら、不要不急の外出を控え、手洗いや咳エチケットなどの感染予防をお願いします。感染が疑われる場合は、以下を参考に電話やファクスでご相談ください。

【担当課】 保健予防課

外国人のみなさんへ For foreigners

Read the measures against the new coronavirus

この新聞を10言語で読むことができます  
<https://www.catapoke.com/search/?keyword=katsushika-city>



## 新型コロナウイルスに関する健康相談

### 帰国者・接触者電話相談センター

咳や発熱、強いだるさなどがある方はご相談ください。

**葛飾区 ☎03-3602-1376**

月～金曜日(祝日を除く)  
 午前8時30分～午後5時15分

**東京都 ☎03-5320-4592**

月～金曜日は午後5時～翌午前9時(土・日曜日、祝日は終日)

### 新型コロナウイルス感染症相談電話

上記に該当しない場合の健康相談に応じています。

**葛飾区 ☎03-3602-1399**

月～金曜日(祝日を除く)  
 午前8時30分～午後5時15分  
 保健センター(11面上欄参照)でも相談に応じます。

**東京都** 多言語による相談(日・英・中・韓)

**☎0570-550571**(ナビダイヤル)  
 毎日(午前9時～午後9時)  
 聴覚障害のある方など FAX**03-5388-1396**

**厚生労働省 ☎0120-565653**(フリーダイヤル)

毎日(午前9時～午後9時)

## 新型コロナウイルスに感染したかと思ったら

- 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている
  - 強いだるさや息苦しさがある
- ※高齢者や基礎疾患などのある方は、上記の状態が2日以上続く場合

該当する

該当しない

### 帰国者・接触者電話相談センター

症状(いつから、どのような症状がどのくらい)、流行地域への渡航歴や接触歴、行動歴などを確認します。

感染の可能性が高い

感染の可能性が低い

保健所が受診先を調整します。

専門の帰国者・接触者外来を受診検査(鼻咽頭ぬぐい液や痰を採って検査します)

陽性

陰性

入院など

自宅療養  
 または  
 一般の医療機関を受診

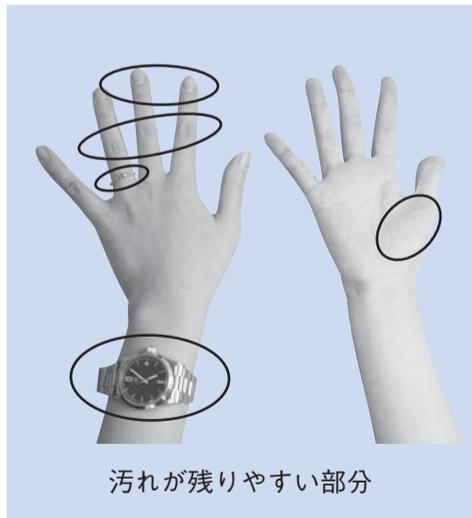
## 新型コロナウイルスに感染しないようにするために

### ●手洗い

小まめに手を洗いましょう。流水と石けんで15秒以上洗い、水分を十分に拭き取りましょう。手指消毒用アルコール製剤(エタノールなどを60～80%程度含む物)による消毒も効果があります。

#### 正しい手の洗い方

- ①時計や指輪を外す
- ②石けんを泡立て、手のひらをよくこする
- ③手の甲を伸ばすようにこする
- ④指先、爪の間を念入りにこする
- ⑤指の間を洗う
- ⑥親指と手首をねじり洗います
- ⑦流水で洗い流す
- ⑧清潔なタオルなどで拭き取って乾燥させる



## 外出を控え、3つの密を避けましょう

換気の悪い密閉空間



3つの条件がそろった場所が集団感染のリスクが高い!

広告 内容については広告主にお問い合わせください。

## 東京都行政書士会葛飾支部会員

官公庁への代理申請・契約書の代理作成は、行政書士にご相談下さい。

古谷武志 奥戸7・15・19)	外国人在留・帰化、相続・遺言 介護事業、入札参加、民事・商事	3692 - 0778	宋民子 (電有1・26・7)	外国人在留・帰化、在日外国人の相続、在日韓国人の戸籍	5680 - 6930	松崎基城 (南水元1・8・17・401)	出張相談も可能(夜土日祝可)	遺言・相続・家族信託の書類	5699 - 1955	吉野幸男 (東立石4・18・8)	遺言・相続、生前贈与、内容証明等 出張相談承ります	3693 - 6849	植原ひとみ (永元1・7・4・202)	遺言・相続、死後の対応など英語対応可、お気軽にご相談を	3609 - 4675	中田圭亮 (金町5・6・8)	作成等(土・日祝日対応可)	相続・遺言、内容証明、契約書	090 - 2741-1940	富井禎文 (電有1・10・11)	遺言・相続専門(土日可)	6336 - 6964	和賀井英雄 (柴又2・18・7)	成年後見業務	3607 - 1695
--------------------	-----------------------------------	----------------	-------------------	----------------------------	----------------	-------------------------	----------------	---------------	----------------	---------------------	------------------------------	----------------	------------------------	-----------------------------	----------------	-------------------	---------------	----------------	--------------------	---------------------	--------------	----------------	---------------------	--------	----------------

(3)

新型コロナウイルス感染拡大防止のためご利用ください

# 窓口に行かずにできる手続き

手続き方法については区ホームページをご覧ください。

下表以外にも、窓口に行かずにできる手続きがあります。  
詳しくは区ホームページをご覧ください。はなしょうぶ  
コール(☎03-6758-2222)へお問い合わせください。

【凡例】 郵送=☐ 電子申請=㊦  
コンビニ交付サービス=㊧  
(5/2(土)～6(水・振休)は利用できません)  
ファクス=㊨ 電話=☎

戸籍・住民登録			子育て				
手続き	手続き方法	問い合わせ	手続き	手続き方法	問い合わせ		
住民票の写しの発行	☐ ㊦	戸籍住民課 ☎03-5654-8191～2 ※個人番号カード(利用者証明用電子証明書付)や住民基本台帳カード(利用登録済)をお持ちの方が利用できます。	保育施設入所申し込み	☐	保育課 ☎03-5654-8278～9		
印鑑登録証明書の発行	㊦		就学援助の申請	☐	学務課 ☎03-5654-8459		
戸籍に関する証明書の発行			多子世帯給食費補助金の申請	☐	学務課 ☎03-5654-8461		
戸籍の届出	☐		三人乗り自転車等の購入費助成の申請	☐	三人乗り自転車相談電話 ☎03-6402-6964		
転出届の提出			児童手当・特例給付認定の請求、給付額改定の請求		子育て支援課 ☎03-5654-8294		
<b>税金</b>			児童手当・特例給付 申請事項変更届の提出、受給事由消滅届の提出				
軽自動車廃車の手続き	☐ ㊨	税務課 ☎03-5654-8201	乳幼児・子ども医療証交付	☐ ㊦			
軽自動車税納税証明書(車検用)の交付申請	☐ ㊦		乳幼児・子ども医療証再交付の申請				
還付請求書の提出	☐		子ども医療費助成 申請事項変更届の提出、受給事由消滅届の提出				
特別区民税・都民税 課税(非課税)・納税証明書の交付申請	☐ ㊦ ㊧	税務課 ☎03-5654-8550 ※個人番号カード(利用者証明用電子証明書付)や住民基本台帳カード(利用登録済)をお持ちの方が利用できます。	子ども医療・ひとり親家庭等医療助成費支給の申請	☐			
特別区民税・都民税の申告	☐		児童扶養手当・児童育成手当・ひとり親家庭等医療費助成の変更届(住所、受給者・対象児童の氏名、加入している保険の変更など)の提出	☐			
特別区民税・都民税の納付の猶予制度の申請	☎ ㊦	児童扶養手当・児童育成手当・ひとり親家庭等医療費助成の資格喪失(消滅)届(葛飾区外への転出や婚姻等によるもの)の提出	子育て支援課 ☎03-5654-8298				
口座振替申し込み(特別区民税・都民税、国民健康保険料、介護保険料、後期高齢者医療保険料、保育園保育料、公立学童保育クラブ使用料、住宅使用料、生業資金償還金、奨学資金償還金、福祉資金償還金)	☐	児童扶養手当証書の再交付申請					
<b>保険・年金</b>						児童手当・児童扶養手当・児童育成手当の受給証明書の交付申請	
国民健康保険をやめる手続き(職場の健康保険に加入したとき)	☐	国保年金課 ☎03-5654-8210	特別児童扶養手当に関する手続き				
国民健康保険料の試算			児童手当・児童扶養手当・児童育成手当の振込先口座の変更	☐ ㊦			
簡易書留で郵送された国民健康保険被保険者証を保管期限内に受け取れなかったときの再発行	☎		ひとり親家庭等医療証の再交付の申請				
後期高齢者医療被保険者証再交付申請	☐		認可外保育施設等利用料助成の申請	☐	子育て支援課 ☎03-5654-8277		
後期高齢者医療障害認定申請(取得・変更・喪失)	☐		里帰り出産等妊婦健康診査費用等助成の申請	☐	子ども家庭支援課 ☎03-3602-1387		
口座振替依頼書の提出	☐		葛飾区特定不妊治療費助成の申請				
還付請求書の提出(国民健康保険料、後期高齢者医療保険料)			<b>高齢者</b>				
納付書の再発行(国民健康保険料、後期高齢者医療保険料)			おむつ支給・使用料助成の申請	☐	高齢者支援課 ☎03-5654-8259		
確定申告用の納付額確認資料の送付(国民健康保険料、後期高齢者医療保険料)	☎		高齢者出張理美容サービスの申請				
納付相談(国民健康保険料、後期高齢者医療保険料)			寝具乾燥消毒サービスの申請				
限度額適用認定証・標準負担額減額認定証申請交付(国民健康保険、後期高齢者医療制度)		補聴器購入費助成の申請					
高額療養費の申請(国民健康保険、後期高齢者医療制度)	☐	<b>障害福祉</b>					
葬祭費の申請(国民健康保険、後期高齢者医療制度)		心身障害者医療費助成制度(㊦)の手続き(申請・変更・再発行など)	☐	障害福祉課 ☎03-5654-8301 FAX03-5698-1531			
補装具など療養費の申請		心身障害者医療費助成制度(㊦)償還払申請					
会社をやめたときの厚生年金からの変更(国民年金の加入)		各種手当申請・変更・更新などの手続き					
国民年金保険料の支払いが困難なとき(学生納付特例・国民年金保険料免除・納付猶予)	☐	NHK受信料の減免申請					
産前産後保険料の免除(国民年金保険料免除)		おむつ支給申請					
<b>健康・医療・衛生</b>					ヘルプカードの配布		
心身障害者医療費助成制度(精神障害者)の申請	☐	補装具費の支給申請			☐	障害福祉課 ☎03-5654-8302 FAX03-5698-1531	
自立支援医療(精神通院)受給者証の申請		日常生活用具の給付申請					
精神障害者保健福祉手帳の申請		自立支援医療の申請					
難病医療費等助成の申請(特定医療費支給認定申請など)		施設入所の負担金の更新申請					
難病患者福祉手当の申請		かつしかあんしんネットの申請					
大気汚染医療費助成制度の手続き(更新・変更・再交付)	地域保健課 ☎03-5654-8564	<b>その他の手続き</b>					
公害認定被害補償制度の手続き(更新・見直し・再交付)		戦没者等の遺族に対する特別弔慰金	☐	福祉管理課 ☎03-5654-8244			
飼い犬の死亡届の提出	☎ ㊦						
<b>ごみ・環境</b>							
粗大ごみ処理手数料減額免除申請	☐	清掃事務所 ☎03-3693-6113					
かつしかエコ助成金交付申し込み		環境課 ☎03-5654-8228					

地域の皆さん・事業者・区が「地域をより住みやすく、より良いまちにしよう」と考えて協力する「協働」の取り組みが、区内に広がっています。【担当課】政策企画課協働推進担当 03(5654)8177

**協働のまち葛飾**

地域の皆さん・事業者・区が「地域をより住みやすく、より良いまちにしよう」と考えて協力する「協働」の取り組みが、区内に広がっています。【担当課】政策企画課協働推進担当 03(5654)8177



四つ木一丁目若草会の皆さん

新型コロナウイルスの影響で普段通りの生活が送れない日々が続いていますが、四つ木公園では今年もさまざまな植物が花を咲かせています。この四つ木公園の花壇の管理などの活動を行っているのが、四つ木一丁目若草会(代表・西村國輔さん)の皆さんです。

この会は、平成19年に四つ木一丁目中町会の花好きの有志で結成されました。町内の「四つ木の縁側かんかん広場」の管理をはじめ、これまで花壇の無かった四つ木公園の整備にも取り組み、お子さん連れのお母さんからお年寄りまで10人程で活動しています。花壇の整備や管理、公園内のごみ拾いなどを通して、きれいで快適な公園づくりに努めています。

四つ木公園では、春は四つ木の四本桜、秋は七草苑などが楽しめます。また、毎年季節ごとにお花見会やお月見会などのイベントも実施しているそうです。新型コロナウイルスが落ち着いてきた際には、ぜひ四つ木公園を訪れて、四季折々の美しさを感じてみてはいかがでしょうか。

**かつしかを伝える隊**

【担当課】広報課 ☎03-5654-8115

区ホームページやフェイスブック、ツイッターで発信している区の出来事の一部を紹介します。

**かつしかWalkerを発売**



かつしかの魅力が詰まった情報誌「かつしかWalker」が、3月30日から発売されました。表紙はV6・坂本昌行さんです。

**ウルフアロン選手が表敬訪問**



3月26日、区内出身の柔道選手・ウルフアロン選手が、葛飾区トップアスリートに認定されたことを受けて、区長を表敬訪問しました。区では、これからもウルフ選手を応援していきます。

**区内で春の訪れ**

区内各所で桜をはじめとする草木が花を咲かせました。



**ツイートランキング**  
(3月16日～4月15日)

- 1位 新型コロナウイルス関連情報
- 2位 かつしかWalker関連情報
- 3位 江戸川柴又河川敷のチューリップが咲きました



**京成スカイライナーの一部列車が青砥駅に停車します**

京成スカイライナーは京成上野駅から成田空港を最速41分で運行する有料特急列車です。成田空港へのアクセスをさらに快適・便利にすることを目的に一部列車が青砥駅に停車することになりました。詳しくは京成電鉄にお問い合わせください。

【停車期間】 4月11日～当面の間  
詳細は、京成電鉄ホームページ(<https://www.keisei.co.jp/>)をご確認ください。  
【特急料金】 大人1,000円 小児500円(青砥駅-空港第2ビル・成田空港駅間)  
別途、乗車券が必要です。  
【問い合わせ】 京成お客様ダイヤル ☎0570-081-160(ナビダイヤルに従って、2番を入力)  
【担当課】 交通政策課



**イネ科花粉症にご用心**

【担当課】 地域保健課

スギやヒノキの花粉のピークが過ぎる5月になっても目のかゆみや鼻水などのアレルギー症状が出る場合、「イネ科植物」が原因の花粉症の可能性もあります。イネ科の植物であるハルガヤやネズミホソムギは、道端や河川敷、堤防などの身近な草地で繁茂しています。イネ科花粉の飛散時期は、5～7月と8～10月ごろに分けられ、このうち最も多く花粉が飛ぶのは5月中旬～6月です。イネ科花粉症の症状はスギやヒノキの花粉と同じで、目のかゆみやくしゃみ、鼻水や頭痛、体全体の倦怠感などです。症状がある方は、早めに医療機関を受診しましょう。



▲ハルガヤ 枝が短いため花が穂状に見えるのが特徴です。早いものでは3月中旬に開花します。



▲ネズミホソムギ 河川敷や堤防、公園などで多く見られ、5～7月にかけて開花します。

**イネ科花粉症を予防するには**

- イネ科の植物はスギのように遠くまで飛びません。草むらに入ったり近づいたりせず、花粉にさらされる機会を減らしましょう。
- 目・鼻・口からの花粉の侵入を防ぐため、外出時はマスクなどを着用し、帰宅後は手洗いやうがい、洗顔をしましょう。

【問い合わせ】  
▶ 青戸保健センター ☎03-3602-1284  
▶ 金町保健センター ☎03-3607-4141  
▶ 新小岩保健センター ☎03-3696-3781  
▶ 水元保健センター ☎03-3627-1911

**5月は自転車月間です**

**自転車はルールを守って正しく乗りましょう**

【担当課】 交通政策課交通安全対策担当 ☎03-5654-8386



**車道の右側通行(逆走)禁止**

自転車は車道の左側(左端)を走ることが原則です。一方通行や路側帯がある道路も左側を通行しましょう。

**自転車ナビマーク**

自転車ナビマークは、車道の通行すべき部分および方向を明示する物です。自転車は、矢印の方向に進行してください(逆走はできません)。

※この表示は自転車優先の意味ではありません。



自転車ナビマーク

**これらの運転はすべて禁止されています  
大変危険です!**

**◆ながら運転**

- ・スマホなどを使いながら
- ・傘を差しながら
- ・イヤホンなどで音楽を聴きながら

**◆飲酒運転**

**◆並走運転**



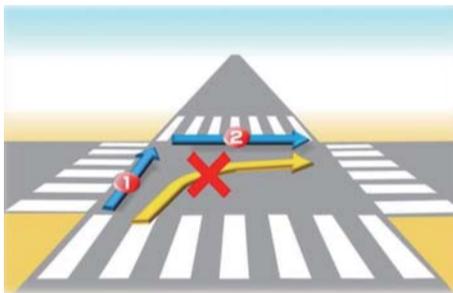
**安全運転で事故防止**

▶交差点では飛び出さず、一時停止をして安全確認をしましょう。

▶右折は二段階右折です。できるだけ道路の左側に寄って、交差点の向こう側まで直進し、減速してから曲がりましょう(右図参照)。

▶走り出すとき、曲がるときは後方確認もしましょう。

▶暗くなりはじめたら、早めにライトを点灯しましょう。また、自分の位置を知らせるために反射材をつけましょう。



**歩道の通行について**

道路標識・標示で指示された場合や、交通の状況から見てやむを得ない場合、13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者、体の不自由な方が運転する場合は、自転車で歩道を通行できます。

歩道を通行するときは次の点に注意しましょう。

- ▶歩道は歩いている人が優先です。歩行者の邪魔をしてはいけません。
- ▶車道寄りを徐行し、自転車同士がすれ違うときは、お互いを右側に見ながら通行しましょう。

**自転車から離れるときは子どもを降ろしましょう**

子どもを自転車の補助席に乗せたまま保護者が離れた間に自転車が転倒し、頭部にけがをするといった事故が発生しています。短時

間でも子どもを乗せたまま自転車を離れることはやめましょう。また、事故から身を守るため、子どもも大人もヘルメットを着用しましょう。

**自転車の鍵掛けは義務です**

区内の犯罪発生件数の約4割が自転車盗難です。また、盗難に遭った自転車の約6割が無施錠でした。自転車から離れるときは必ず鍵を掛けましょう。(亀有・葛飾警察署調べ平成31年1月～令和元年12月)

**自転車盗の防犯対策**

- 必ず自転車防犯登録をする。
- 自転車から離れる時はわずかな時間でも鍵を掛ける。
- 防犯性能の高い鍵を使用し、ツーロック(二重鍵)以上の鍵掛けを心掛ける。
- 防犯対策がとられている駐輪場を利用する。
- 駐輪場内の構造物など、動かないものにくくりつけて鍵を掛ける。

**放置自転車はやめましょう**

自転車は路上ではなく、駐輪場などの決められた場所に鍵を掛けて止めてください。駅周辺の放置自転車整理区域内の路上に自転車を置いてその場を離れると、放置自転車とみなします。警告札を貼られたまま1時間以上経過した自転車は撤去します。返還には3,000円の手数料が必要です。

**東京都が条例で自転車保険の加入を義務化しました**

自転車損害賠償保険などへの加入が必要です。自転車の事故でも多額の賠償金が課される場合があります。

※例 「歩行者との事故(歩行者は意識不明)」  
損害賠償金：約9,500万円

**安全な自転車に乗りましょう**

**「ぶたはしゃべる」で自転車点検!**



- ぶ** ブレーキは利きますか?
- た** タイヤに空気は入っていますか? すり減っていませんか?
- は** 反射材はありますか? 壊れていませんか?
- しゃ** 車体(ハンドル・サドル・チェーン)に不具合はありませんか?
- べる** ベルは鳴りますか?

**民営自転車等駐車場設置費の一部を補助しています**

区では、自転車等駐車場を設置し運営する場合に、建設費および管理運営費の一部を補助しています。詳しくは、区ホームページ(トップ→くらしのガイド→まちづくり→駐輪→民営自転車等駐車場設置に対する補助のご案内)をご覧ください。

**【主な条件】**

- ▶駅から半径300m以内であること
- ▶5年以上継続して経営すること
- ▶自転車を30台以上収容できること

【担当課】 交通政策課交通安全対策担当  
☎03-5654-8386

**証明書自動交付サービスの利用停止のお知らせ**

**【期間】**

5月2日(土)～6日(水・振休)の終日

機器のメンテナンスのため、コンビニエンスストア(セブン・イレブン、ローソン、ファミリーマート、コミュニティ・ストア、ミニストップ)での証明書自動交付サービス(住民票の写し、印鑑登録証明書、特別区民税・都民税課税(非課税)証明書、納税証明書の交付)の利用を停止します。

【担当課】 戸籍住民課 ☎03-5654-8192

— 広告 内容については広告主にお問い合わせください。 —

**軽費老人ホーム**

**入居者募集**

◇60才以上、自立された方が対象の施設です  
**月々99,310円～**

- ※上記は保証金30万を選択の場合
- ※食事代込
- ※公的補助あり



詳しくはお気軽にお問い合わせ下さい

社会福祉法人 いろは福祉会

ケアハウス **グレースビレッジ**

葛飾区鎌倉 1-3-1

**電話(5668)0294**

## 自宅で食べよう! 葛飾の美味しいメニュー 葛飾テイクアウト&出前店舗

【担当課】 商工振興課  
区内の店舗を応援するため、テイクアウトや出前を行っている店舗を葛飾区商店街連合会ホームページで公開しています。  
おいしい料理を食べて葛飾のお店を応援しよう!

[https://www.katsushika-kushouren.jp/katsushika\\_takeout\\_and\\_demaetenpo/](https://www.katsushika-kushouren.jp/katsushika_takeout_and_demaetenpo/)  
掲載店舗は随時更新します。



### 区内飲食店・食料品店オーナーの方へ ホームページ登録店舗を募集しています

【対象】 区内のテイクアウトや出前を行っている飲食店・食料品店  
【登録方法】 所定の申込書を郵送またはファクスで。申込書は葛飾区商店街連合会ホームページから取り出せます。  
【登録・問い合わせ】 〒124-0014 東四つ木4-3-8 葛飾区商店街連合会ホームページ事務局 FAX03-3692-7545 ☎03-3693-3646



## 新型コロナウイルス感染症 に関連した 買い物についてのお願い

【担当課】 消費生活センター ☎03-5698-2311

### 買い物をするとき



- ▶ 咳エチケットを守り、買い物をする前後に手洗い・消毒をしましょう
- ▶ 混雑を避ける、並ぶ際には距離をとるなど「3密」を避けるようにしましょう
- ▶ 買い物は必要最低限の人数で行きましょう

### 食料品について



- ▶ 必要なときに必要な分だけ買うようにしましょう
- ▶ 過度な買いだめや買い急ぎはしないようにしましょう



おうちで  
作ろう!

# 元気食堂メニュー

外出自粛中に家で簡単に作れるメニューを紹介します。

献立作成：東京聖栄大学

【担当課】 健康づくり課 ☎03-3602-1268



### この一皿とご飯があればバランス献立完成! 蒸し豚と温野菜のにんにくみそ風味



肉も野菜も一度に電子レンジで調理できます。旬の野菜の甘さとニンニクの香りが食欲をそそる一品です。

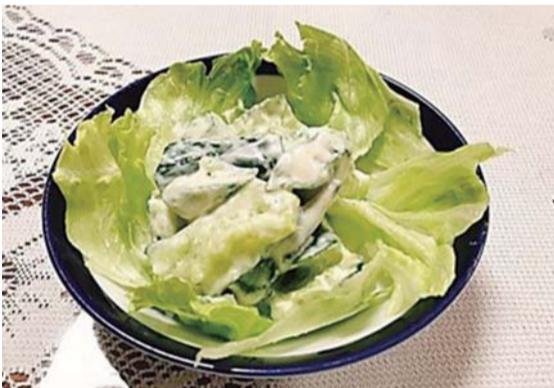
**ポイント**  
電子レンジを使うことで油を使わずヘルシーに、短時間で調理することができ、この一皿で1日に必要な野菜の量の4分の1が摂取できます。

- 【材料】 2人分
- 豚もも肉……………薄切り 6枚
  - キャベツ……………1/8個
  - ニンジン……………1/4本
  - 玉ねぎ……………1/4個
  - ▶ おろしニンニク……………小さじ1
  - ▶ みそ……………小さじ2
  - ▶ すりごま……………大さじ1
  - ▶ 水……………大さじ1
  - ▶ 砂糖……………大さじ1
  - ▶ しょうゆ……………小さじ1
  - ▶ 塩……………少々

- 【作り方】
- ①キャベツをざく切り、ニンジンとうす切り、玉ねぎをくし切りにする。
  - ②耐熱ボウルに野菜と豚肉を交互にのせ、水を回しかけた後、ラップをふんわりかけ、600Wの電子レンジで8分加熱する。肉に完全に火が通っていない場合はさらに加熱する。
  - ③野菜と肉を皿に盛り付け、混ぜ合わせたAを上にかけて完成。

【栄養成分表示】 1人分  
エネルギー163kcal たんぱく質 14.5g 脂質 8.0g 炭水化物 8.1g 食塩相当量 1.3g

### あともう1品の野菜料理におすすめ! たたききゅうりとオクラの梅マヨサラダ



ヨーグルトにマヨネーズと梅肉を加えて、いつもの野菜を和えるだけ。ソースは、他のゆで野菜やパスタにも使えて、アレンジしやすくおすすめです。

**ポイント**  
1年中いつでも手に入るキュウリとオクラですが、これから夏にかけて旬を迎えます。マヨネーズをプレーンヨーグルトでのばすことで脂質を抑え、梅肉の酸味でおいしく減塩できます。

- 【材料】 2人分
- キュウリ……………1本
  - 塩……………適量
  - オクラ……………4本
  - レタス……………1枚
  - ▶ プレーンヨーグルト……………大さじ1
  - ▶ 梅肉(市販)……………小さじ1/2
  - ▶ マヨネーズ……………小さじ2

- 【作り方】
- ①キュウリは塩をまぶして、まな板に押しつけながら転がし、塩を洗い流した後、棒などでたたき食べやすく割る。
  - ②オクラは茹でて、冷めたらへたを切り、食べやすい長さに斜め切りにする。
  - ③ボウルにAを混ぜ合わせ、①・②と和えて食べやすくちぎったレタスとともに器に盛る。

【栄養成分表示】 1人分  
エネルギー41kcal たんぱく質 2.0g 脂質2.0g 炭水化物 4.5g 食塩相当量 0.5g

### 肉や魚料理のつけ合わせに! たっぷりチーズのカブソテー



野菜とキノコを合わせて100グラム以上とれる1品です。チーズにはカルシウムが多く含まれていて、お子さんにもおすすめです。

**ポイント**  
チーズソテーはカボチャやズッキーニなど他の野菜にも応用できます。カブの葉などの青菜は油でいためること苦みなくなり食べやすくなります。

- 【材料】 2人分
- カブの根……………1個分
  - カブの葉……………1個分
  - シメジ……………1/2パック
  - バター……………5g
  - ミックスチーズ……………40g
  - ▶ 塩……………少々
  - ▶ コショウ……………少々
  - ▶ 酒……………大さじ1/2
  - ▶ しょうゆ……………小さじ1

- 【作り方】
- ①カブの根は皮をむかずに1.5cm幅の輪切りにする。
  - ②カブの葉は3cmの長さに切る。シメジは石づきをとり小房に分ける。
  - ③フライパンに油を敷き、①を中火で焼き、②を加えて炒め、Aの調味料とバターを加え蓋をして2~3分蒸し焼きにする。
  - ④カブが柔らかくなったら、チーズを上のにせて蓋をし、1分程度加熱したら完成。

【栄養成分表示】 1人分  
エネルギー107kcal たんぱく質 4.4g 脂質7.9g 炭水化物 5.6g 食塩相当量 1.0g カルシウム 152mg

## 「葛飾区地域福祉計画」「第5期葛飾区高齢者虐待防止・養護者支援計画」を策定しました

【計画期間】 令和2(2020)年度～令和5(2023)年度

### 葛飾区地域福祉計画

地域共生社会の実現に向けて、区や地域団体、社会福祉協議会、関係機関、区民が連携・協働し、地域福祉をさらに推進することを目的に策定した計画です。

#### 内容

##### 【基本理念】

「すべての人々がともにつながり、認め合い、いつまでも安心して暮らせるまち」

##### 【基本目標】

- 1 区民の地域社会への参加促進と地域福祉の担い手づくり**  
活動に参加したい人と支援を受けたい人とのマッチングの充実や、地域で活動する人づくりの推進、様々な区民が地域社会に参加する取組を促進します。
- 2 サービスの質の向上と利用促進**  
保健・福祉に携わる人材の確保や、支援を必要とする人への情報提供とサービスの利用促進などに取り組みます。
- 3 包括的な支援体制の整備**  
いくつもの困りごとを抱える方や、制度の狭間にある方などの相談や支援を包括的に行う体制を整備します。
- 4 地域を主体とした福祉活動の推進**  
身近な生活課題への近所の助け合いや、地域団体などの主体的な活動を支援し、支援を必要とする方に地域で支える取組を推進します。
- 5 権利擁護の推進**  
判断能力が十分でない人への支援や、子ども・高齢者・障がい者の権利擁護を推進します。

【担当課】 福祉管理課 ☎03 - 5654 - 8243

### 第5期葛飾区高齢者虐待防止・養護者支援計画

高齢者の権利や心身の健康保持および生活の安定のために、高齢者虐待に関わる関係機関の役割と機能、それに基づく具体的な取組を定めた計画です。

#### 内容

##### 【基本理念】

高齢者支援に関わる人が高齢者とその家族が孤立しないように支援することにより、すべての高齢者が安心して生活できる「虐待ゼロ」の地域社会づくりをめざす。

##### 【基本目標】

- 1 虐待を予防する**  
虐待につながるリスク要因を早期に発見し、適切な支援を行うことにより虐待を防止します。
- 2 早期発見・相談支援体制を充実する**  
高齢者本人や家族の他、周囲の方が、気軽に相談できる窓口体制を整え、高齢者虐待を早期に発見します。
- 3 養護者等を支援する**  
介護負担の大きい世帯への支援に重点的に取り組むとともに、高齢者と家族が孤立しないように支援します。
- 4 高齢者の安全・安心を確保する**  
虐待を受けている高齢者を適切に保護し、本人の安全を確保します。
- 5 多職種連携を強化する**  
関係機関が相互に連携して、高齢者と養護者や家族を支援します。

【担当課】 高齢者支援課 ☎03 - 5654 - 8257

**閲覧方法** 区ホームページでご覧になれます。



### 広報かつしかを多言語・読み上げアプリ「カタログポケット」で配信しています！

【担当課】 広報課 ☎03 - 5654 - 8116

#### 主な機能

##### ●自動翻訳



日本語の他、英語・中国語(簡体字・繁体字)・韓国語・タイ語・ポルトガル語・スペイン語・インドネシア語・ベトナム語で読むことができます。

##### ●音声読み上げ



聞きたいところをタップすると、日本語を含めた10言語で読み上げます。

##### ●写真・動画表示

紙面に掲載されているもの以外の写真のスライドショーや関連動画を見ることができます。

##### ●発行日のお知らせ

アプリ上でマイコンテンツに追加すると広報かつしか発行時に通知が届きます。

右のQRコードから閲覧やアプリのダウンロードができます。



65歳以上の  
元気な方へ

### 介護支援サポーターを募集します

特別養護老人ホームやデイサービスなどの高齢者施設で、話し相手や掃除など施設に応じた手伝い(サポーター活動)を行い、活動時間に応じてポイントを受け取ります(1時間100ポイント)。ポイントは、年度末に交付金として換金(100ポイント100円)するか、「夢と誇りあるふるさと葛飾基金」(ふるさと納税)または葛飾区社会福祉協議会へ寄附することができます。サポーターを希望する方は、制度説明会と基礎研修会への参加が必要です。また、サポーターの受け入れを希望する高齢者施設の募集もしています。

#### 制度説明会・基礎研修会

【日時】 5月20日(水) 午後1時30分～4時

【会場】 金町地区センター(東金町1-22-1)

【対象】 区内在住65歳以上で、介護保険サービスを利用していない方40人

【持ち物】 介護保険証・筆記用具

【申込方法】 4月27日(月)午前8時30分から電話かファクス(「介護支援サポーター」・住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で(先着順)。

【申し込み・問い合わせ】 葛飾区社会福祉協議会

☎03 - 5698 - 2435 FAX03 - 5698 - 2513

【担当課】 高齢者支援課



# ひとり親家庭の方へ

就労相談などを  
 ご利用ください

【申し込み・担当課】 子育て支援課(区役所4階401番) ☎03-5654-8276

## ●就労相談

就労専門相談員が、ひとり親家庭の経済的自立に向けた就職・転職、職業訓練の案内などを行います。

【対象】 児童扶養手当を受けている、または手続き中のひとり親家庭の母親または父親

【相談日】 原則、毎週(月)～(木)(時間は要予約)。

## ●就職に有利な資格を取得する場合に給付金を支給します

事前相談が必要です。

【対象】 ひとり親家庭の母親または父親で20歳未満のお子さんを扶養し、児童扶養手当の支給を受けているか同様の所得水準の方

## 自立支援教育訓練給付金

次のいずれかに該当する場合、講座修了後に支給します。

- ▶ 区の指定を受けて雇用保険法による指定教育訓練講座(介護職員初任者研修講座、医療事務講座など)を受講
- ▶ 雇用保険制度の指定教育訓練講座を受講

- ▶ 看護師などの専門資格の取得講座を受講(修学年数4年を限度)

【支給額】 受講費用の80%相当額(1万6,001円～20万円)

ただし、雇用保険制度での支給がある場合は支給額を差し引いた額となります。

## 高等職業訓練促進給付金

就職に有利な国家資格(調理師・看護師・准看護師・介護福祉士・保育士など)を取得するため、養成機関で1年以上修業する場合に支給します。

【支給期間】 修業期間(最長4年)

【支給額】

- ▶ 特別区民税非課税世帯 月額20万円
- ▶ 特別区民税課税世帯 月額17万500円

ただし、失業手当や遺族年金など、他に生活給付がある方は、支給額により減額または対象とならない場合があります。

【その他】 自立支援教育訓練給付金も併せて受け取れる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

## ●東京都母子及び父子福祉資金を貸し付けます

お子さんの修学などに必要な資金を貸し付けます。

事前相談が必要です。

【対象】

区内在住のひとり親家庭の母親または父親などで、20歳未満のお子さんを扶養している方

【貸付金の種類】

修学資金、就学支度資金、転宅資金など

## ●住まいにお困りの母子家庭の方へ

居室の提供、お子さんの養育相談などを行う母子生活支援施設への入所を支援します。所得に応じて使用料の負担があります。

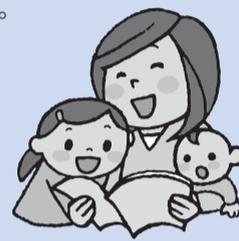
事前相談が必要です。

【対象】

18歳未満のお子さんを扶養している母子家庭の方

【入所期間】

原則2年間



## 自然と遊ぼう!

# かつしかっ子探検隊

体験学習を通して、自然の中で遊びながら学習します。

【日程・内容】 下表のとおり

日程	内容
7月中旬	江戸川河川敷新八水路で魚類調査
8/29(土)	自然観察とネイチャーゲーム
10/18(日)	区外の自然観察会
12月初旬	冬の星空観察会
令和3年3月(予定)	自然観察と工作

【対象】 区内在住・在学の小学生のお子さんで構成されている4～20人程度のグループ合計100人程度

※グループをサポートする大人の方が1人以上必要です。

【費用】 各回1人50円程度

【申込方法】 所定の申込用紙に必要事項を記入の上、5月29日(金)(必着)までに持参か郵送またはファクスで(多数抽選)。

申込用紙は区ホームページからも取り出せます。

【申込用紙配布・申し込み・担当課】

〒124-8555葛飾区役所環境課(区役所4階410番)

☎03-5654-8237 FAX03-5698-1538



# 三人乗り自転車などの購入費を助成します

子育て世帯向けに三人乗り自転車などの購入費の一部を助成します。必ず購入前に申請して下さい。

【対象世帯】 区内在住で次の全てに該当する方

- ▶ 6歳未満の子を2人以上養育している
- ▶ 過去3年以内に本事業を利用し助成を受けていない

【助成金額】

購入金額の2分の1(限度額3万円で100円未満は切り捨て)

【対象品目】

- ▶ BAA・幼児2人同乗基準適合車マークの両方が貼付されている新品の自転車(防犯登録料を含む)
- ▶ SGマークが貼付されている新品の幼児用座席(防風雨シートカバーは対象外)と幼児用ヘルメット
- ▶ 電動アシスト機能付きの三人乗り自転車に適合するメーカー純正バッテリー(充電器は対象外)

【対象店舗】

区内の東京都自転車商協同組合加盟店

詳しくは区ホームページをご覧ください。

【申請・利用方法】

対象品目の購入前に、所定の申請書を育成課に持参か郵送。

申請書は区ホームページからも取り出せます。

審査後、購入に必要な書類を郵送します。送付された書類と本人確認書類を対象店舗に持参して、購入してください。助成金額を差し引いた額で購入できます。

【問い合わせ】

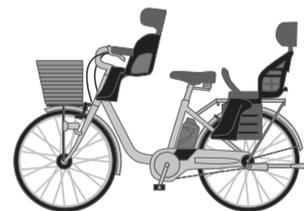
三人乗り自転車相談電話

☎03-6402-6964

【申請書配布・申請・担当課】

〒124-8555葛飾区役所育成課(区役所4階401番)

☎03-5654-8265



## ご利用ください

# 妊娠・子育て支援アプリ

【担当課】 情報政策課 ☎03-5654-8130

## 主な機能

### ●電子母子手帳

お子さんの身長・体重などの記録や予防接種のスケジュール管理ができます。

### ●各種お知らせ

妊娠中や出産後のお子さんの成長に合わせた申請・手続き、予防接種時期、講座や催し物などのお知らせが届きます。

### ●施設マップ情報

保育園や保健センター、おむつ替えや授乳ができる場所などの施設が地図と連動して表示されます。

右のQRコードから「ココシル」をインストールし、葛飾区総合アプリ内で利用できます。



## マスクなどを捨てる際のお願い

【担当課】 清掃事務所 ☎03-3693-6113

### ●新型コロナウイルス感染拡大防止のため、使用したマスクやティッシュなどを捨てる際は、次のようなご協力をお願いします。

- ▶ 直接マスクなどのごみに触れない
- ▶ ごみ袋はしっかりしばって封をする
- ▶ ごみを捨てた後は手を洗う
- ▶ ポイ捨ては絶対にしない

家族だけでなく周辺住民やごみ収集作業員の健康を守るためにもご協力をお願いします。





## 催し・講座などの開催について

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

### お知らせ

都市計画審議会を  
書面による会議とします

都市計画審議会を委員の方  
に議案を含む関係資料を  
提示し、書面により質疑応  
答を行う会議とします。

また、委員の方からの意  
見や意見に対する区の方  
を区ホームページに4月  
27日(月)～5月25日(月)に随時  
掲載します。

【報告案件】  
用途地域等の変更について  
【担当課】  
都市計画課  
☎03(5654)8328

葛飾区政策・施策  
マーケティング調査に  
ご協力ください

区の政策・施策が区民生  
活にどのような成果をもた  
らしたのか把握するための  
調査です。

今後の区政運営に役立て  
るための重要な調査です  
で、ご協力をお願いします。

### 催し

こどもの日は銭湯で  
菫湯に入りませんか

区内の公衆浴場(銭湯)で  
菫湯を行います。中学生  
以上の方は240円で入浴  
できます。小学生以下の  
お子さんは無料です。

各銭湯の実施日時など、  
詳しくは葛飾銭湯ホームペ  
ージ (<https://katsushika1010.com>) をご覧にな  
り、お問い合わせください。

【調査期間】  
5月中旬～下旬  
【調査方法】  
対象となった方へ調査票  
を郵送します。記入の上、  
同封の返信用封筒で返送  
または、インターネットで回  
答してください。

【担当課】  
政策企画課  
☎03(5654)8108

食品に含まれる  
添加物検査ができます

希望する食品の保存料、  
甘味料、着色料の検査がで  
きます。  
詳しくはお問い合わせく  
ださい。

【対象】  
区内在住の方  
(食品関係事業者を除く)  
【申込方法】 電話で。  
【申し込み・担当課】  
生活衛生課  
☎03(3602)1242

### 講座・講演会

文化芸術講座  
短歌講座

「小池光の歌集より」猫  
の歌」の資料送付と出詠作

品大切なものを詠う」に  
対する指導を「短歌人・同人」  
の講師が郵送で行います。

【定】40人(往復ハガキに「短  
歌講座」・自作の短歌1首  
(大切なものを詠う)・住所  
・氏名(フリガナ)・電話番  
号を書いて、5月7日(木)必  
着まで(多数抽選)。  
☎03(3602)1274

【申込方法】 保健予防課  
☎03(3602)1274

### 健康・介護予防

肝炎ウイルス検査が  
無料で受けられます

【対象】  
区内在住の方(過去に肝炎  
ウイルス検査を受けた方を  
除く)  
【実施医療機関】  
指定の医療機関  
(区内約150カ所)

### 関係機関のお知らせ

河川愛護モニター募集

【活動内容】日常生活で気づ  
いた江戸川または中川の情  
報を月1回以上報告してい  
ただきます。【委嘱期間】7  
月1日から2年間【応募資  
格】満20歳以上の健康で河  
川愛護に関心があり、河川  
からおおむね5キロメートル  
以内にお住まいの方【手  
当】実費相当【応募方法】応  
募紙を5月18日(月)まで  
に郵送かファクス。応募用  
紙は、江戸川河川事務所ホ  
ームページ(<https://www.ktr.mlit.go.jp/edogawa/>)  
から取り出せます。

### もの忘れ相談会

物忘れがひどくなった方  
や認知症の相談をしたい方  
などの悩みに専門医などが  
応じます。

【5月27日(水)午後2時～4  
時30分】区内在住の認知症  
の心配がある方、またはそ  
の家族3人(電話で5月1  
日(金)午後5時まで(申し込  
み多数の場合、相談内容に  
より決定)。  
☎03(5654)8137

【申込方法】 保健予防課  
☎03(3602)1274

### 空間放射線量の定点測定結果

測定日: 4月3日

測定場所	所在地	測定結果	測定場所	所在地	測定結果
本田公園	立石3-4-13	0.05	高砂七丁目公園	高砂7-8-13	0.05
立石七丁目公園	立石7-12-4	0.04	まんだら公園	鎌倉1-30-11	0.05
東立石緑地公園	東立石4-6-10	0.08	細田一丁目児童遊園	細田1-21-9	0.05
木根川中央公園	東四つ木3-47-1	0.03	金町公園	柴又3-24-1	0.05
宝町公園	宝町2-8-2	0.05	柴又とまり木児童遊園	柴又6-10-15	0.06
堀切公園	堀切1-27-10	0.05	にいじゅくプレイパーク	新宿5-21-10	0.08
小菅めぐみ公園	小菅3-9-9	0.07	金町二丁目とさわ公園	金町2-16-4	0.07
亀有二丁目公園	亀有2-2-7	0.05	わかば公園	東金町5-23-6	0.05
亀有公園	亀有5-36-1	0.04	東金町運動場多目的広場	東金町8-27-1	0.09
中道公園	西亀有1-3-1	0.05	水元スポーツセンター公園	水元1-23-1	0.05
青戸平和公園	青戸4-23-1	0.04	白ゆり公園	水元5-5-20	0.04
松南公園	新小岩3-27-2	0.04	東水元公園	東水元2-8-6	0.06
新小岩公園	西新小岩1-1-3	0.05	したて公園	東水元3-21-6	0.05
西新小岩公園	西新小岩3-26-6	0.04	熊野公園	東水元5-40-7	0.06
奥四あおぞら公園	奥戸4-20-4	0.05	みよし公園	南水元1-17-23	0.06
上入公園	奥戸7-13-1	0.04	西水元こうだ公園	西水元3-14-7	0.05
高砂北公園	高砂4-3-1	0.04			

【単位】 マイクロシーベルト/時  
【測定方法】 地上1mの地点で、5回測定した値の平均  
【測定箇所の土質】 にいじゅくプレイパークは土、東立石緑地公園は芝生で、  
その他は校庭や園庭と同じダスト舗装です。  
【測定機器】 シンチレーション式サーベイメーター(ALOKA社製TCS-172B、  
富士電機社製NHC7)  
【担当課】 環境課 ☎03-5654-8236

### 新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う 施設や業務の休止のお知らせ

以下の施設などについて休止します。ただし、休止期間は状況により  
延長する場合があります。詳しくはお問い合わせください。

- 区役所庁内食堂の臨時休業  
【休業期間】 5月6日(水・振休)まで  
【担当課】 人事課 ☎03-5654-8152
- 区政情報コーナー(区役所3階304番)の休止  
【休止期間】 5月6日(水・振休)まで  
【担当課】 総務課 ☎03-5654-8137
- 区民借上保養施設の利用および区役所内旅行コーナー窓口業務の休止  
当面の間、利用受付および窓口業務を休止します。利用再開の時期  
や申込方法などは、広報かつしかや区ホームページでお知らせします。  
【問い合わせ】 近畿日本ツーリスト東京コールセンター  
☎03-6894-3322(午前10時～午後6時)  
【担当課】 地域振興課 ☎03-5654-8231
- 運動習慣推進プラチナ・フィットネス利用の休止  
当面の間、利用を休止します。利用再開時期などは、広報かつしか  
などでお知らせします。  
【担当課】 高齢者支援課 ☎03-5654-8598

### 凡例

【日時】 会会場  
【対象】 対象  
【申込方法】 申込先  
【費用】 費用  
【持ち物】 持ち物  
【お問い合わせ先】 問い合わせ先  
【担当課】 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)。  
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。

## 粗大ごみの収集には 申し込みが必要です



連休中や連休明けは電話が大変混み合います。インターネットから申し込みください。  
高さ・幅・奥行の一边が30cmを超える大型のごみ(家具、自転車など)は粗大ごみとなります。

### 【申込受付】

▷電話(午前8時~午後7時)

**☎03 - 5296 - 4400**

▷インターネット(24時間)

<https://sodai.tokyokankyo.or.jp>

### 【申込方法】

- ①粗大ごみに出す物の大きさを測ります。
  - ②電話またはインターネットで申し込みをしてください。
  - ③料金と収集日を案内しますので、粗大ごみの排出場所を指定してください。
- ※大きさや材質により受け付けできない場合があります。  
※排出場所は、玄関先や門前など屋外で道路に面した場所にしてください。建物の中からは収集できません。  
※持ち込みの場合は、葛飾西(奥戸)または葛飾東(東水元)の粗大ごみ持込ステーションのどちらかを指定してください。

### 【収集・持込日当日】

- ①料金分の粗大ごみ処理券を購入し、収集日と氏名または受付番号を記入します。粗大ごみそれぞれに、料金分の粗大ごみ処理券を貼りつけます。
- ②収集の場合、当日の朝8時までに、指定した排出場所に粗大ごみを出します。持ち込みの場合、当日の午前8時~午後4時までの間に身分証を持参の上、申込者本人が指定した持込ステーションへ持ち込んでください。

【担当課】 リサイクル清掃課

## ご利用ください 便利な電子申請サービス

【担当課】 情報政策課

### 電子申請サービスとは

パソコン・スマートフォンなどから区役所へ各種申請・届出ができるサービスです。原則、24時間365日利用できます。

#### ●利用できる主な手続き

- ▶各種講座・イベント・講習会の申し込み
- ▶胃がん・大腸がん検診の申し込み
- ▶住民票の写しの交付申請
- ▶印鑑登録証明書交付の予約申し込み
- ▶特別区民税・都民税証明書の交付申請
- ▶乳幼児・子ども医療証の交付申請



### 利用方法

区ホームページ(トップ→オンラインサービス→電子申請→電子申請はこちらから)、または東京共同電子申請・届出サービス(<https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/>)から利用できます。アクセス後、まずは申請者IDの登録を行ってください。  
右のQRコードからもアクセスできます。



#### ●注意事項

一部の申請・届出は、申請者IDを利用せずに行えますが、その際は申請完了画面に表示される【問合せ番号】を後から確認することができませんので、必ず控えを取ってください。  
「問合せ番号」は申請内容などの確認の際に必要です。

### 問い合わせ

電子申請サービスヘルプデスク ☎0120-03-0664

【受付時間】 月~金曜日/午前8時30分~午後6時  
(祝日・年末年始を除く)

柔軟剤は、表示された分量で十分な効果が得られます。過剰な使用はにおいがきつくなるだけでなく、生地の水吸性を悪くして

### アドバイス

隣の洗濯物のおいがきつくと頭痛や吐き気がするため、窓を開けられず換気扇も回せない。家族全員に同じような症状があるが、今まで特定の物質にアレルギーがあると言われたことはない。

### 事例2

柔軟剤を持って医療機関を受診したが、原因が分からなかった。

### 事例1

柔軟剤を使用して室内干しをしたところ、においがきつくと、夫婦で咳が出るようになった。また、柔軟剤を使用したタオルで顔を拭くと咳が止まらなくなった。

【担当課】 消費生活センター  
(立石5・27・1ワイメンズパル内)

☎03(56998)2311

近年、芳香性を工夫した柔軟剤などの商品の品ぞろえが広がっている一方で、においに関する相談件数が増加傾向にあります。今回は、実際の事例とトラブルを未然に防ぐためのアドバイスを紹介します。



柔軟剤のにおいに注意しましょう

消費生活情報  
くらしのまご

困った時は、消費生活センター(☎03(56998)2311)にご相談ください。

衣服や洗濯物につけたにおいは、自分が思っているよりも強いことがあります。具合が悪くなる方もいることに留意して、節度のある使用を心掛けましょう。

健康相談について  
▽保健センター(11面参照)  
▽健康ホットラインかつしか  
☎03(3602)1244

## 東日本大震災義援金

温かいご支援ありがとうございます

1月1日~3月31日に皆さんからお寄せいただいた義援金115,142円を4月13日に日本赤十字社にお送りしました。

引き続き義援金を受け付けています

【受付方法】 現金のみ

【受付場所】 区民ホール(区役所2階)、総務課(区役所5階504番窓口)、区民事務所、区民サービスコーナー

【担当課】 総務課 ☎03-5654-8136

多くの皆さんから温かいご支援をいただいております。ご協力ありがとうございます。

広告 内容については広告主にお問い合わせください。

庭木剪定 庭まわりの困りごとに、若さあふれるプロが迅速対応!

(高さ3m未満) 剪定は1本3,000円! 安心定額制!

株式会社 大和グリーン フリーダイヤル 0120-187-394

お見積り無料 葛飾支店 葛飾区南戸3-31-4 受付時間 9:00~18:00 無休

広報紙読者限定 旬の野菜 プレゼント + 10%引

難解な雨漏りをスパッと解決

## 雨漏り検査!

特殊検査液で漏水原因をピンポイント解明 壁、天井のしみを見つけたらまず、ご一報下さい!!

Tel 03-5876-5801

見積り無料 信頼と実績の株式会社サーベイ

検査・修繕 〒125-0054 東京都葛飾区高砂 8-21-1

健康部(保健所) (代)☎03-3602-1222 青戸4-15-14	青戸保健センター ☎03-3602-1284 青戸4-15-14	金町保健センター ☎03-3607-4141 金町4-18-19	新小岩保健センター ☎03-3696-3781 西新小岩4-21-12	水元保健センター ☎03-3627-1911 東水元1-7-3
---	--	--	---	---------------------------------------

## 人材募集

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
博物館専門調査員(考古) 考古分野に関する調査(試掘含む)、資料保管、普及事業などの業務	1人	大学において考古学を専攻し、学芸員の資格またはそれと同等の知識や経験を有する方	6月1日～令和3年3月31日(再任可)	週4日(原則、月・火曜日を除く) 午前9時～午後5時15分	月額206,554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、調査などの実績一覧(様式自由)、返信用封筒2通(84円切手貼付・宛先記入)を、5月8日(金)(必着)までに郵送。封筒に「専門調査員(考古)」と朱書き。	書類選考の上、5月16日(土)に小論文・面接。	〒125-0063 白鳥3-25-1 郷土と天文の博物館 ☎03-3838-1101
保健師 保健センターでの保健相談、健康診査、家庭訪問などの保健指導業務	1人	保健師の資格を有する方		①週5日 午前9時～午後4時 ②週4日 午前8時45分～午後4時30分	①月額221,666円 ②月額199,500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、5月14日(木)(必着)までに持参か郵送。	書類選考の上、5月下旬に面接。	〒125-0042 金町4-18-19 金町保健センター ☎03-3607-4141
発達・生活支援員 心身に障害のある方に対する食事、排せつなど身の回りの介護や生きがい支援	1人	次のいずれかに該当し、障害者についての専門的知識および技能を有する方 ▷大学などで心理学、社会福祉学または障害者に関する支援に関する科目を履修した方 ▷社会福祉士、精神保健福祉士、介護福祉士、児童指導員、保育士、教員のいずれかの資格を有する方 ▷障害者を対象とした福祉施設などで発達支援、生活支援の経験を有する方	6月15日～令和3年3月31日	月～金曜日 午前8時45分～午後2時45分 または午前9時30分～午後3時30分	月額201,600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、論文「障害者の支援を行うにあたり、施設職員として留意することについて」(1,000字以内・様式自由)、返信用封筒(84円切手貼付・宛先記入)を、5月11日(月)(必着)までに持参か郵送。	書類選考の上、随時面接。	〒124-0006 堀切3-34-1 ウェルピアかつしか内 障害者施設課 ☎03-5698-1329
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	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(他学部の科目履修は不可) ▷高校卒業と同等以上の学力を有し、児童福祉事業に2年以上従事した方 ▷3年以上児童福祉事業に従事した方	7月1日～令和3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179,859円または171,777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、5月14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、5月27日(水)に面接。	〒124-8555 葛飾区役所 育成課 (区役所4階401番) ☎03-5654-8265

## 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。

### ◆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  
 ※5月11日(月)からは金町休日応急診療所で診察を行います。

### ◆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は5月16日(土)から休診します。

### ◆休日当番医(受付時間)午前9時～11時30分、午後1時～4時30分

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
4/26	渡辺昭医院	内、胃	新小岩2-1-21	03-3651-6500
	野崎内科医院	内、小	鎌倉2-2-7	03-3673-7171
	茅野外科内科	内、外	西亀有2-37-3	03-3602-0357
	やたクリニック	内、外、胃	新小岩1-18-6	03-5661-1505
	土屋クリニック	産婦	高砂8-25-1	03-3607-2203
	佐藤整形外科医院	整、リウ、内	東金町1-26-5	03-3627-8686
4/29	ヴィナス金町内科クリニック	内、胃	金町6-2-1-2F	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
	南塚医院	内、循、胃	東新小岩4-3-3	03-5698-3688
	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
	小宅産婦人科医院	産婦	西水元1-29-17	03-3609-0415
真田整形外科	整・リハ	東新小岩7-15-10	03-3692-9161	
5/3	阿久津医院	内	高砂2-30-21	03-3659-1123
	佐久間医院	内	東新小岩1-7-10	03-3694-3811
	吉崎医院	内、小	金町2-9-14	03-3607-3870
	ヴィナス金町内科クリニック	内、胃	金町6-2-1-2F	03-5876-9416
	小宅産婦人科医院	産婦	西水元1-29-17	03-3609-0415
高山整形外科病院	整、リハ、リウ	金町3-4-5	03-3607-3260	
5/4	新葛飾ロイヤルクリニック	内	堀切2-66-17	03-3697-8333
	南塚医院	内、循、胃	東新小岩4-3-3	03-5698-3688
	佐久間医院	耳鼻咽	東新小岩1-7-10	03-3694-3811
	土屋クリニック	産婦	高砂8-25-1	03-3607-2203
	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

### ◆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
4/26	プロッサムデンタルオフィス	東金町1-42-3-4F	03-5876-5506
	八巻歯科医院	堀切2-34-3	03-3691-2272
4/29	小荷田歯科医院	柴又4-13-19	03-3658-1998
	青島歯科医院	堀切5-41-30	03-3603-6275
5/3	K DENTAL CLINIC	亀有3-17-2	03-6662-6263
	まさこデンタルクリニック	宝町1-22-3	03-5671-2081
5/4	渡辺歯科医院	柴又6-2-15	03-3658-5858
	武藤歯科医院	堀切5-31-5	03-3602-8866

### ◆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
4/26	あったかい接骨院・鍼灸院	東金町1-19-3	03-3826-1953
	たなか接骨院	四つ木4-15-3	03-3693-5388
4/29	ふじもり鍼灸整骨院	南水元2-18-21	03-3607-8623
	鎌倉接骨院	鎌倉4-10-3	03-5694-1071
5/3	多田整骨院	白鳥4-15-9-106	03-6427-8929
	関川整骨院	東立石1-21-15	03-3695-6478
5/4	円城寺整骨院	東金町2-31-1	03-3607-2369
	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	薬局名	所在地	電話番号
4/26	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
4/29	秋山薬局第三支店	小菅2-20-13	03-3603-0301
	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
	新小岩調剤薬局	東新小岩7-15-11	03-3693-4193
5/3	なの花薬局金町店	金町6-2-1-2F	03-3609-8301
5/4	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	03-3694-0435
	いろは薬局	金町2-9-14	03-6231-3523
	プライム薬局亀有店	亀有5-21-8-103	03-5682-7060
	なの花薬局金町店	金町6-2-1-2F	03-3609-8301
5/4	秋山薬局第三支店	小菅2-20-13	03-3603-0301
	水戸薬局本店	高砂5-36-7	03-3607-2562

運動不足  
解消!

# 自宅でできる運動で免疫力を高めよう!

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、3密(密閉・密集・密接)を避けて外出を自粛する生活が続いています。運動不足に陥りがちですが、適度な運動は免疫力を高め、感染予防やストレス解消につながります。

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

自宅でできる「これだけ!かんたんストレッチ」の動画は葛飾区公式YouTubeチャンネル(<https://www.youtube.com/watch?v=EzrVcn5WYis>)からご覧になれます。

右のQRコードからもアクセスできます。

【担当課】

生涯スポーツ課 ☎03-3691-7111



## 「これだけ!かんたんストレッチ」の一部をご紹介します

ももの裏側を伸ばすストレッチ



①両膝をゆるめ、脚を肩幅に開きます。



②片脚を前に出し、後ろ脚の膝をゆるめます。



膝と足の指先の向きを揃えます  
③両手を腰にあて、お尻を後ろに下げようように上半身を前に倒します。



背筋を伸ばします  
〈座って行う方〉  
気持ちの良いところで10~20秒伸ばす  
▷座って行う方は、片脚を伸ばして前屈します。

### ストレッチをする際のポイント

- ①自然に呼吸を続ける(呼吸は止めない)。
- ②反動をつけない。
- ③左右交互に10~20秒の時間をかけてゆっくり伸ばす。
- ④伸ばしている部位を意識しながら伸ばす。



### 運動の強度を高めたい方はこちら! 「これだけ!かんたんトレーニング」

「これだけ!かんたんトレーニング」の動画では正しいスクワット・腕立て伏せ・腹筋(クランチ)の方法を紹介しています。

<https://www.youtube.com/watch?v=Jjz50ZoCkqs>



## 新型コロナウイルスに関連した詐欺にご注意ください!

新型コロナウイルスに便乗した詐欺と思われる電話やメッセージが全国的に広まっています。

主な事例と注意点を紹介します。

【担当課】生活安全課



### ●厚生労働省をかたった詐欺

#### 事例1

厚生労働省の職員を名乗る者から「費用を肩代わりするので検査を受けるように」などの電話がかかってきた。

#### 事例2

「マスクを無料送付する。確認をお願いします」と記載され、URLが付いたメッセージが届いた。

#### 注意点

新型コロナウイルスに関連して個人情報を聞き出そうとする事例が発生しています。

厚生労働省から各家庭に連絡することはありません。個人情報を話したり、不審なURLを開いたりしないでください。

### ●新型コロナウイルスに関連した調査をかたった詐欺

#### 事例

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための調査として、クレジットカードの番号などを聞くメッセージが届いた。

#### 注意点

厚生労働省ではコミュニケーションアプリのLINEと連携して新型コロナウイルスに関する調査を始めています。

現在の体調や海外への渡航歴を尋ねるものですが、クレジットカードの番号を聞くことは絶対にありません。

### ●息子をかたった詐欺

#### 事例

息子を名乗る者から「体調が悪い。病院で検査したらコロナと言われた」という電話がかかってきた。金銭の要求などはないがどうすればよいか。

#### 注意点

金銭の要求がなくても、連絡を取ってはいけません。不審な電話がかかってきたら、慌てずに一旦電話を切りましょう。

怪しいと思ったらすぐに相談を!

▶葛飾警察署  
▶亀有警察署

☎03-3695-0110  
☎03-3607-0110

休日・夜間は  
☎110に通報を!