

# 18歳選挙権発進! フォーラム

## を開催します

【担当課】 選挙管理委員会事務局  
☎5654 - 8493～6

今年新たに有権者となる方や、近い将来有権者となる年齢の方などを対象としたイベントです。

専用ホームページ (<http://katsushika.dot-jp.or.jp/>)

18歳選挙権発進! フォーラム

検索

2月27日(土)

午後1時30分～3時30分

直接会場へ(先着順)。

テクノプラザかつしか  
(青戸7-2-1)

対象 区内在住・在勤・在学15～19歳の方  
300人程度

### 参加者全員による模擬選挙

仮定の市長選挙の候補者3人の討論を聞き、本番さながらの投票を体験します。



### 津田大介氏によるトーク

選挙の仕組みや有権者としての心構えなどを解説します。



▶津田大介氏  
ジャーナリストとして多方面で活躍中

### 葛飾総合高等学校吹奏楽部による演奏



各種コンクールでの受賞歴多数



### 18歳選挙権とは?

平成27年6月の公職選挙法等の一部改正により、選挙権年齢が「満20歳以上」から「満18歳以上」に引き下げられました(平成28年6月19日施行)。

これに伴い、施行日後に初めて行われる国政選挙(今夏に予定されている参議院議員通常選挙)から、選挙人名簿に登録されている満18歳以上の方の投票が可能となる見込みです。

### なぜ選挙権年齢を引き下げたの?

日本は少子高齢化・人口減少社会を迎えています。このような状況の中で、早く選挙権を持つことにより、若い世代に日本のあり方を決める政治に主体的に関わってほしいという意図があります。



明るい選挙  
キャラクター  
選挙のめいすいくん

## 模擬選挙を実施しました!

平成27年12月15日、葛飾商業高等学校(新宿3-14-1)で、3年生の生徒たちが授業で模擬選挙を行いました。3人の候補者がそれぞれの政策を主張し、生徒たちはグループディスカッションなどを通じて、何を基準に候補者を選ぶべきか考えながら、一票を投じました。

新妻雄大さん



国や地域で物事がどうやって決められていくかが分かって良かったです。



社会に出るに当たって模擬選挙は良い経験になりました。



白幡奈々子さん

今後も選挙管理委員会では、区内の中学・高校での模擬選挙を支援するなどの選挙啓発活動を推進していきます。

### 広報課職員が

## 区内の高校生100人に聞きました!



選挙ではどのような政策に関心を持って投票したいと思いますか?(複数回答)

### 主な理由

1位 子育て・教育 33票

・将来の社会を良くするために子どもを支援してほしいから  
・虐待をなくしてほしいから

2位 景気対策 32票

・ニュースでよく見るから  
・今の日本に特に大事なことだと思ったから

3位 環境問題 25票

・身近な問題だから  
・地球温暖化が怖いから

4位 雇用対策 22票

・これから就職するから  
・労働基準法を徹底してほしいから

5位 震災からの復興・年金問題 各16票

まだ復興できていないと思うから

将来、年金がもらえるか不安だから

これから選挙権を持つ皆さん! 将来の自分にも影響する“選挙”をフォーラムで学んでみませんか?



**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
<b>保健師</b> 保健所・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	4人程度	保健師の資格を有する方	平成28年4月1日～29年3月31日(更新可)	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221,000円(予定) ②月額198,900円(予定) 交通費・有給休暇あり。 健康保険・厚生年金・雇用保険加入(②は原則、雇用保険のみ加入)。	市販の履歴書と保健師免許の写しを、2月29日(月)(必着)までに持参か郵送。	書類選考の上、3月7日(月)～10日(木)、14日(月)のいずれか1日に面接。	〒125-0062 青戸4-15-14 健康プラザかつしか内地域保健課 ☎3602-1231
<b>精神障害支援区分認定調査員</b> 精神障害のある方への障害支援区分認定調査・更新手続きの実施など	2人	次のいずれかに該当する方 ▷保健師の資格を有する方 ▷精神保健福祉士の登録を受けた方 ▷介護支援専門員の資格を有し、事業所において介護サービスの実務経験がある方	平成28年4月1日～29年3月31日(更新可)	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221,000円(予定) ②月額198,900円(予定) 交通費・有給休暇あり。 健康保険・厚生年金・雇用保険加入(②は原則、雇用保険のみ加入)。	2月18日(木)午前9時から電話で申し込みの上、市販の履歴書、資格を証する書類の写し、小論文「精神障害支援区分認定調査を行うにあたり、行政職員として留意すべき点について」(800字以内・様式自由)を持参か郵送。	書類選考の上、面接。	〒124-0006 堀切3-34-1 ウェルビアかつしか内障害者施設課 ☎5698-1329
<b>看護師</b> 心身に障害のある方に対する健康管理、医療ケアの実施、日常生活上の介護や支援	2人	看護師の資格を有する方	平成28年4月1日～29年3月31日(更新可)	月～金曜日 午前8時45分～午後3時30分のうち6時間	月額202,900円(予定) 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、看護師免許の写し、返信用封筒(82円切手貼付、宛先記入)を、2月26日(金)(消印有効)までに持参か郵送。	書類選考の上、3月3日(木)(予定)に面接。	〒124-0006 堀切3-34-1 ウェルビアかつしか内障害者施設課 ☎5698-1329
<b>区立保育園調理員</b>	8人程度	次のいずれかに該当する方 ▷調理師の資格を有する方 ▷栄養士の資格を有する方 ▷集団給食調理経験を有する方	平成28年4月1日～29年3月31日(更新可)	原則、月・火・水曜日から月・木・金曜日 午前8時30分～午後5時15分 月1回程度、土曜日勤務あり。2時間延長保育実施園は午前11時30分～午後8時15分の場合あり。 (勤務曜日・時間は採用園による)	月額131,200円(予定) 交通費・有給休暇あり。 雇用保険加入。	3月1日(火)午後5時までに電話で申し込みの上、市販の履歴書と82円切手1枚を面接時に持参。	3月3日(木)(予定)に書類選考・面接・実技試験。	
<b>区立保育園主任調理員</b> 集団給食調理、パソコンを使用する際の発注や食数管理、他の非常勤職員への指導・助言など	若干名	児童福祉施設における集団調理経験を3年以上有する方	平成28年4月1日～29年3月31日(更新可)	月～土曜日 午前8時30分～午後5時15分 (4週のうち15日勤務) 2時間延長保育実施園は午前11時30分～午後8時15分の場合あり。 (勤務曜日・時間は採用園による)	月額174,600円(予定) 交通費・有給休暇あり。 健康保険・厚生年金・雇用保険加入。	所定の申込書と作文「職員が連携・協力して仕事を進めるための、主任調理員としての取り組み」(800字以内・所定様式)を、2月25日(木)(必着)までに持参か郵送(封筒に「主任調理員」と朱書き)。 詳しくは募集要項をご覧ください。 【申込書・作文用紙・募集要項配布場所】 保育管理課(区役所4階401番)、区立保育園 区ホームページからも取り出せます。	書類選考の上、3月4日(金)に面接。	〒124-8555 葛飾区役所保育管理課(区役所4階401番) ☎5654-8267
<b>区立保育園保育補助</b> 朝夕2回の変則勤務	10人程度	資格不問	平成28年4月1日～29年3月31日(更新可)	月～土曜日 午前7時15分～午後8時30分の間で週29時間以内 (勤務曜日・時間は採用園による)	時給1,060円(予定) 交通費・有給休暇あり。 週20時間以上勤務の場合は雇用保険加入。	2月26日(金)午後5時までに電話で申し込みの上、市販の履歴書と82円切手1枚を面接時に持参。	3月1日(火)(予定)に書類選考・面接。	
<b>子育て相談員</b> 児童館に来館する保護者などの面談・相談、妊産婦に対する母子健康手帳の交付および面談、関係機関との連携および必要に応じた同行支援の実施など	3人	次のいずれかの資格を有し、配属先の所属長が指定するローテーションに従った勤務が可能なる方 ▷保健師 ▷助産師 ▷看護師	平成28年4月1日～29年3月31日(更新可)	週5日 午前10時～午後6時のうち6時間 ただし、第1・3日曜日は勤務日とし、その他の土・日曜日勤務あり。	月額221,000円(予定) 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(82円切手貼付、宛先記入)を、2月24日(水)(必着)までに持参か郵送。	書類選考の上、3月2日(水)に面接。	〒124-8555 葛飾区役所育成課(区役所4階401番) ☎5654-8293
<b>特別支援教育巡回指導員</b> 通常学級における支援の必要な児童・生徒の指導	3人程度	次のいずれかに該当する方 ▷教員の資格を有する方 ▷発達心理関連領域を修めた方	平成28年4月上旬～29年3月31日(更新可)	1校当たり年間35回(4校まで受け持ち可)。 午前8時30分～午後4時45分	日額12,200円(予定) 交通費・有給休暇あり。 健康保険・厚生年金・雇用保険加入(ただし、勤務日数により変更あり)。	市販の履歴書(余白に「特別支援教育巡回指導員希望」と記入)、資格を証する書類の写し、作文「特別支援教育巡回指導員の果たすべき役割」(400字程度・様式自由)、返信用封筒(82円切手貼付、宛先記入)を、2月29日(月)(消印有効)までに持参か郵送。	書類選考の上、3月7日(月)(予定)に面接。	〒125-0053 鎌倉2-12-1 総合教育センター ☎5668-7602

亀有地区センターの業務を休止します。【日時】 2月16日(火)午前8時30分～正午  
 【所在地・問い合わせ】 亀有地区センター(亀有3-26-1リリオ館7階) ☎3601-6790 【担当課】 地域振興課



(3)

紙面上では市外局番03の表記を省略しています。

**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
用地業務補助員 公共事業用地取得に伴う補償額の算定や、業務の補助など	1人	公共事業用地取得に伴う補償額算定業務を経験し、同業務について専門的・技術的知識を有する方	平成28年4月1日～29年3月31日(更新可)	月～金曜日のうち週4日 午前8時30分～午後5時15分の間で7時間15分勤務	月額175,900円(予定) 交通費・有給休暇あり。 健康保険・厚生年金・雇用保険加入。	市販の履歴書と返信用封筒(82円切手貼付・宛先記入)を、2月29日(月)(必着)までに持参か郵送。	書類選考の上、3月10日(木)(予定)に面接。	〒124-8555 葛飾区役所道路建設課(区役所4階420番) ☎5654-8389
身体障害者福祉支援専門員 身体障害者からの相談対応など	1人	次のいずれかに該当する方 ①社会福祉士の資格を有する方 ②社会福祉士事務の資格を有する方 ③障害者施設において一定の実務経験があり、①または②に準ずると認められる方	平成28年4月1日～29年3月31日(更新可)	月～金曜日のうち週4日 午前8時30分～午後5時	月額182,700円(予定) 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、小論文「障害福祉について思うこと」(400字程度、A4判用紙、書式自由)、返信用封筒(82円切手貼付・宛先記入)を、2月29日(月)(必着)までに持参か郵送。	書類選考の上、3月7日(月)に面接。	〒124-8555 葛飾区役所障害福祉課(区役所2階201番) ☎5654-8302

**空間放射線量の定点測定結果**

【測定日】 2月5日(金)

測定場所	所在地	測定結果
青戸平和公園	青戸4-23-1	0.05
中道公園	西亀有1-3-1	0.05
亀有公園	亀有5-36-1	0.04
水元中央公園	水元1-23-1	0.05
東金町運動場多目的広場	東金町8-27-1	0.12
金町二丁目ときわ公園	金町2-16-4	0.10
高砂北公園	高砂4-3-1	0.06
奥四あおぞら公園	奥戸4-20-4	0.07
新小岩公園	西新小岩1-1-3	0.07
東立石緑地公園	東立石4-6-10	0.10
本田公園	立石3-4-13	0.06

【単位】 マイクロシーベルト/時  
【測定方法】 地上1mの地点で、10秒ごとに5回測定した値の平均  
【測定箇所の土質】 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 TCS-172B)  
【担当課】 環境課 ☎5654-8236

**コンビニエンスストアで住民税の課税(非課税)・納税証明書の自動交付サービスが始まります**

【日時】 2月22日(月)から 午前6時30分～午後11時  
(年末年始、システムメンテナンス日を除く)

**新たに取得できる証明書**

- ▷住民税課税(非課税)証明書
  - ▷住民税納税証明書
- 引き続き、住民票の写し(個人番号記載の住民票も取得可)、印鑑登録証明書も取得できます。

**手数料**

- 1通200円
- 区役所などの窓口交付は300円です。

**必要なカード(いずれか)**

- ▷個人番号カード  
電子証明書利用者認証が登録されているもの
  - ▷住民基本台帳カード(新規発行は、平成27年12月で終了しました)  
住民票の写し、印鑑登録証明書、住民税の証明書用の利用登録がそれぞれされているもの(利用登録がされていないカードをお持ちの方は、戸籍住民課または区民事務所で利用登録の手続きができます)
- 利用できるコンビニエンスストア**
- ▷セブン-イレブン ▷ファミリーマート
  - ▷ローソン ▷サークルKサンクス ▷コミュニティ・ストア

**税証明に関すること**  
【担当課】 税務課 ☎5654-8199

**個人番号カード・住民基本台帳カードに関すること**  
【問い合わせ】  
葛飾区個人番号カードインフォメーションセンター ☎0570-66-6754  
【担当課】 戸籍住民課

**区民相談 3月分**

相談に関する資料があればお持ちください。

区民相談室(区役所2階209番) ☎5654-8612～5  
3月21日(月・振休)の相談はありません(★印を除く)。

相談内容	日時	場所	備考
法律相談	3/7(月) 午後1時30分～5時	金町地区センター	予約が必要です。
	3/14・28(月) 午後1時30分～5時	新小岩北地区センター	相談日の2週間前の同一曜日・午前9時から受け付け。
不動産取引相談	水・金曜 午後1～5時	区民相談室	☎5654-8612 ☎5654-8613 ☎5654-8614 ☎5654-8615
登記・測量相談	3/17(木) 午後1～4時		
遺言書・遺産分割協議書の書き方相談	3/1・15(火) 午後1～4時	区民相談室	☎5654-8612～5 【交通事故相談】 ☎5654-8616
税金と経理相談	水曜 午前10時～午後4時		
人権身の上相談	3/1(火) 午前10時～午後3時	区民相談室	予約は必要ありません。直接お越しください。
行政相談	3/17(木) 午後1～4時		
建築相談	3/4・18(金) 午後1～4時	区民相談室	☎5654-8612～5 【交通事故相談】 ☎5654-8616
年金・社会保険・労働問題相談	3/10(木) 午後1～4時		
青少年の生活相談	3/7(月) 午後1～4時	区民相談室	☎5654-8612～5 【交通事故相談】 ☎5654-8616
	3/14・28(月) 午前10時～午後4時		
住宅修繕相談	月～金曜 午前9時～午後5時	区民相談室	☎5654-8612～5 【交通事故相談】 ☎5654-8616
区政・一般相談	月～金曜 午前9時～午後5時		
交通事故相談	月～金曜 午前9時～午後5時	区民相談室	☎5654-8612～5 【交通事故相談】 ☎5654-8616
福祉サービス苦情調整	金曜 午後1時30分～3時30分 訪問相談や日時変更も相談に応じます。		
精神保健相談	精神科医が相談に応じます。	保健センター(7面上欄参照)(要電話予約)	
健康に関する相談	月～金曜 午前8時30分～午後5時 (水曜のみ午後7時30分まで)	健康ホットラインかつしか(電話相談)	☎3602-1244
患者からの医療相談	月～金曜 午前9時～正午、午後1～4時	患者相談窓口(電話相談のみ)	☎3602-1226(専用)
55歳以上の就業相談・あっせん	月～金曜 午前9時～午後4時	ワークスかつしか(シニア活動支援センター内)	☎3692-3181
消費生活相談	月～金曜、土曜電話相談3/12(土) 午前9時～午後4時30分	消費生活センター(ウィメンズパル内)	☎5698-2311
内職相談	火・木曜 午前10時～午後4時	葛飾区役所	
就職相談あっせん	月～金曜 午前10時～午後7時 第1・3土曜 午前10時～午後5時(要予約)	しごと発見プラザかつしか(テクノプラザかつしか内)	☎5680-8765
中小企業経営相談・出前アドバイザー	月～金曜 午前10時～午後5時	産業経済課(テクノプラザかつしか内)	(要電話予約) ☎3838-5556
下請相談	月・火曜 午前10時～午後5時 事業所への巡回もします。	産業経済課(テクノプラザかつしか内)	(要電話予約) ☎3838-5556
NPO活動に関する相談	一般相談 月～金曜 午前9時～午後5時 専門相談 金曜 午後1～5時 (内容により相談日を決定)	地域貢献活動サポートデスク(立石地区センター別館内)	(専門相談のみ要予約) ☎5670-7251
手話相談	月～金曜 午前9時～午後5時 火～土曜 午前10時～午後5時	障害福祉課(区役所2階201番)	FAX5698-1531
ピアカウンセリング相談	予約が必要です。詳しくは、自立生活支援センターにお問い合わせください。	自立生活支援センター(ウェルピアかつしか内)	☎5698-1315 FAX5698-1349
教育相談いじめ相談	月～金曜・3/12(土) 午前9時～午後5時	総合教育センター教育相談担当	(来所は要電話予約) ☎5668-7603
子ども発達	月～土曜 午前8時30分～午後5時	子ども総合センター	☎3602-1386
妊産・出産どうしようコール	月～金曜 午前8時30分～午後5時	子ども総合センター	☎3602-1388
★虐待	毎日24時間受け付け	子ども総合センター	☎3602-1391(専用) ☎3602-1389(専用) ☎189(児童相談所全国共通ダイヤル)
悩みごと相談(女性対象)	月・火・木・金曜 午前10時～午後5時 水曜 午後1～8時(午後5時以降は電話相談のみ・男性からの相談も可)	男女平等推進センター(要電話予約)	☎5698-2213
女性に対する暴力相談	月・木曜 午前10時～午後5時	男女平等推進センター(要電話予約)	☎5698-2211
法律相談(女性対象)	火曜 午後1時30分～4時30分	男女平等推進センター(要電話予約)	☎5698-2211
外国人生活相談 Foreign Resident's Advisory Desk 外国人生活相談室	3/7(月)、14(月)、22(火)、28(月)午後0時30分～4時30分 3/7(Mon)、14(Mon)、22(Tue)、28(Mon) 0:30pm～4:30pm 3月7日(星期一)、14日(星期一)、22日(星期二)、28日(星期一) 中午12時30分、至下午4時30分	区民相談室 Katsushika City Office 葛飾区役所内	

空間放射線量測定器の貸し出し(予約不要)・持ち込み食品等の放射性物質検査(要予約☎5654-8579)を行っています。  
詳しくは区ホームページをご覧ください。【担当課】 放射線対策担当課 ☎5654-8588



(5)

子育て・子ども

平成28年度4月  
 保育施設入所児童  
 2次募集

1次募集で定員に満たなかった保育施設の2次募集を行います。

平成28年1月からのマイナンバー(個人番号)制度導入に伴い、新規入所申し込みの際、申込書にマイナンバー(個人番号)の記入が必要となります。

空き情報など、詳しくは2月15日(月)以降に区ホームページを閲覧になるか、お問い合わせください。

【申し込み受付期間】  
 2月22日(月)～26日(金)

【申し込み受け付け】  
 〒124-8555葛飾区役所子育て支援課(区役所4階401番)

【窓口での申し込み】  
 個人番号カード、またはマイナンバーが確認できる書類と運転免許証などの本人確認書類をお持ちください。

【郵送による申し込み】  
 個人番号カードの写し(両面)、またはマイナンバーが確認できる書類の写しと運転免許証などの本人確認書類の写しを同封してください。

【申込書配布場所】  
 子育て支援課(区役所4階401番)、区民事務所、区民サービスコーナー、認可保育所(私立・公立)、認定こども園、福祉事務所東庁舎(金町1-6-24)、子ども総合センター(青戸4)

15・14健康プラザかつしか内、金町子どもセンター(東金町3-8-1)

区ホームページからも取り出せます。

【担当課】 子育て支援課  
 ☎(5654)8278

シンフォニーヒルズ  
 少年少女合唱団の団員を募集します

【練習日時】 原則、毎週金曜夕方および土曜日午前かつしかシンフォニーヒルズ(立石6-33-1)

【対象】 区内在住・在学の小学1年生～高校生

【費用】  
 ▽1年分一括前納  
 3万8千円  
 ▽半期分前納  
 各2万1千円

その他、後援会会費、合宿費などが掛かります。  
 【指導者】 宮本益光氏(音楽監督) 他

【オーディション】  
 4月2日(土)  
 【申込方法】 専用の応募用紙を3月20日(日)・祝(必着)までに持参か郵送。  
 【応募用紙配布場所】  
 かつしかシンフォニーヒルズ(立石6-33-1)、かめありリリオホール(亀有3-26-1リリオ館8・9階区ホームページからも取り出せます。

【申し込み・問い合わせ】  
 〒124-0012立石6-33-1  
 かつしかシンフォニーヒルズ「少年少女合唱団13期生団員募集係」  
 ☎(5670)2222

【担当課】 文化国際課

私立幼稚園園児の保護者の方へ  
 入園料・保育料の補助金申請はお済みですか

【申請期限】  
 3月11日(金)まで

【対象】 平成27年度に、新しい子ども・子育て支援制度外で運営している私立幼稚園にお子さんを通園させている保護者の方

【申請方法】 通園している幼稚園を通じて申請できます。詳しくはお問い合わせください。

親子クッキング

【日時】  
 日3月13日(日)午前10時～午後1時  
 後1時～新小岩学び交流館(西新小岩4-33-10)【対区内在住の小学生と保護者8組16人(内そば粉のニョッキ2組)】  
 【費用】  
 1200円(往復バス代別)

【申し込み】  
 〒124-8555葛飾区役所生涯学習課

【申し込み・問い合わせ】  
 〒124-0012立石6-33-1  
 かつしかシンフォニーヒルズ「少年少女合唱団13期生団員募集係」  
 ☎(5670)2222

【申し込み・問い合わせ】  
 〒124-0012立石6-33-1  
 かつしかシンフォニーヒルズ「少年少女合唱団13期生団員募集係」  
 ☎(5670)2222

【申し込み・問い合わせ】  
 〒124-0012立石6-33-1  
 かつしかシンフォニーヒルズ「少年少女合唱団13期生団員募集係」  
 ☎(5670)2222

凡例  
 日時 会場 対象 定員 内容 講師 費用 持ち物  
 保育 他その他 方申込方法 申込先 問い合わせ先 担当課

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)。  
 一〇〇回とある講座は、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閲覧になるか、お問い合わせください。

地域のまつりを楽しもう!

いずれも直接会場へ。

亀有わんぱく雪まつり

雪で作ったすべり台や、かまくらなどの雪遊びができます。模擬店・物産展などもあります。  
 日2月27日(土)・28日(日)午前9時～午後4時(28日(日)は午後3時まで)会亀有公園(亀有5-36-1)他主催/亀有わんぱく雪まつり実行委員会担亀有地区センター☎3601-6790

堀切地区センターカラオケまつり

利用団体が日頃の練習成果を発表します。  
 日2月28日(日)午前9時30分～午後6時他車での来場はご遠慮ください。  
 会担堀切地区センター(堀切3-8-5)☎3693-5637

水元憩い交流館地域交流まつり

利用団体によるカラオケや踊りの発表、手芸品の展示や手芸体験教室などを行います。  
 日3月6日(日)午前10時～午後4時会問水元憩い交流館(水元4-6-15)☎5660-3113  
 担シニア活動支援センター

遊びが何を育むのか

子どもの人格形成や発達に重要な役割を果たす「遊び」の大切さや、親として

持ちたいと、5種類の中から希望の絵本と引き換えられます(絵本は区内図書館でいつでも引き換えできます)。会担中央図書館(金町6-2-1)☎(3607)9201

の心構えを学びます。  
 日3月12日(土)午後1時30分～3時30分対これから子育てをする方または子育て中の方50人師北島尚志氏(NPO法人あそび環境Museumアフタフ・バーバン代表)保1歳以上就学前のお子さん10人方2月17日(水)午前9時から電話で(先着順)。会担人権推進課(立石5-27-1ウイメンズパル内)☎(5698)2211

放課後はわくチャレに集まるう!

【担当課】 地域教育課 ☎5654-8485

わくチャレ(わくわくチャレンジ広場)は、小学校の校庭や体育館などを活用し、児童指導サポーターの見守りの下、授業を終えた子どもたちが参加できる安全で楽しい場所です。子どもたちは宿題をしたり、思いっきり体を使ってスポーツなどを楽しんでいます。  
 区内の全ての小学校で実施していますが、対象学年や実施日時などは学校によって異なります。詳しくは地域教育課へお問い合わせください。



わくチャレに参加するには登録が必要です!(参加費無料)

3月中旬までに、通学している小学校を通じて、対象の児童に申込書を配布します。  
 なお、平成28年4月から保険料の負担がなくなります。  
 一斉受け付け 新年度の受け付けを2月から3月にかけて学校を通じて行います。  
 随時受け付け 一斉受け付け終了後も各校のメインルームで受け付けを行います。

児童指導サポーター募集中!

わくチャレを実施するためには、子どもたちの見守りや子どもの遊び相手をしてくれる児童指導サポーターが欠かせません。  
 ぜひ一度、学校に来て子どもたちが楽しく遊んでいるわくチャレの様子を見学してください。  
 詳しくは地域教育課までお問い合わせください。

子どもたちが安心して遊べる環境をつくっています

梅田小学校のわくチャレでは、全学年を受け入れています。  
 低学年を中心に毎日60人程度が参加し、わくチャレが始まると、メインルームは熱気を帯びてきます。  
 大勢の子どもたちが、一生懸命宿題や運動に取り組んだり、いろいろな遊びをしたりしています。  
 私たち児童指導サポーターは、子どもたちが安全に、安心して遊べる環境づくりを心掛け、怪我をしないよう見守っていきたくと思っています。  
 子どもたちから元気をもらいつつ、子どもたちの成長のお手伝いができるよう、これからも頑張りたいと思います。



梅田小学校 児童指導サポーターリーダー長 梅沢正男さん

### 凡例

日時 会場 対象 定員 内容 講師 費用 持ち物  
保育 他その他 方申込方法 申込先 問合わせ先 担当課

### 催し

#### 葛飾探検団 かつしか昭和の風景写真展

葛飾探検団が収集した、昭和の葛飾の風景や暮らしぶりを物語る写真展です。

【日時】

3月27日(日)～5月15日(日)  
▽火～木曜日、日曜日、祝日  
午前9時～午後5時  
▽金・土曜日  
午前9時～午後9時

【休館日】

月曜日、第2・4火曜日  
【祝日は開館】

【入館料】 大人100円、

小・中学生50円、未就学児無料(5月5日(木)・祝は無料。土曜日は中学生以下無料)

【会場・担当課】

郷土と天文の博物館  
(白鳥3・25・1)

☎(03)38(1101)

#### 昔の遊び 竹とんぼ作り



【日時】2月20日(土)午前11時～午後4時。直接会場へ。  
100円(会)郷土と天文の博物館(白鳥3・25・1) ☎(03)38(1101)

#### 銭湯でフルート演奏を聴きませんか

唱歌などを演奏します。70歳以上の方が区内の銭湯を1回230円で利用できる「くろろぎ入浴事業」のPRイベントです。70歳未満の方もお越しください。

湯を1回230円で利用できる「くろろぎ入浴事業」のPRイベントです。70歳未満の方もお越しください。

【日時】3月6日(日)午後1～2時  
会アカアガーデン栄湯(東四つ木3・45・7)。駐車場はありません。対区内在住の方20人程度。2月17日(水)午前9時から電話で(先着順)。  
申込 高齢者支援課 ☎(5654)8259

#### 講座・講演会

##### 城東地域 合同就職面接会

葛飾区・台東区・墨田区・江東区・荒川区・足立区・江戸川区の建設・設備系・介護系企業約30社が参加します。

【日時】3月1日(火)午後1時15分～4時

方 東京都立城東職業能力開発センターホームページ (<http://www.hataku.metro.tokyo.jp/vsdc/joto/in dex.html>) から申込用紙を取り出し必要事項を書いて当日持参してください。会

場 東京都立城東職業能力開発センター(足立区綾瀬5・6・1) ☎(3605)6147 担 産業経済課

##### 人権講座 突然、僕は殺人犯にされた

区民大学単位認定講座。3月1日(火)午後2時～3時30分 区内在住・在勤・在学の方30人 師スマイリーキクチ氏(タレント) 保1歳以上就学前のお子さん5人 方 電話かファクス・ハガキ

##### シニア・パソコンボランティア指導者養成講座 全3回

シニアを対象とするパソコン初心者講座で指導するボランティアを養成します。3月12日～26日(土)午前9時30分～正午 区内在住・日常的にパソコンでワードやエクセルなどを使用し、ボランティアでパソコン指導ができる方6人 費4500円 方 NPO法人葛飾アクティブ・COMホームページ (<http://www.katsushika-active.com/>) の申込フォームまたは往復ハガキに「指導ボラ」・住所・氏名(フリガナ)・

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。)

#### 福島の郷土料理 手作りこんにやくを学ぼう

日本酒造りサークル「葛飾酒作り本舗」と福島県郷町の農家の皆さんから教わりながら、こんにやくや郷土料理などを作ります。

【日時】3月6日(日)午後2～4時

方 南綾瀬地区センター(堀切7・8・22) 定20人 費1200円 方 往復ハガキに「こんにやく」・参加者全員住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、2月25日(木)必着まで(多数抽選)。  
申込 千125・063 白鳥3・25・1 郷土と天文の博物館

#### 葛飾探検団 活動報告会・記念講演会

博物館ボランティア「葛飾探検団」が、葛飾の暮らしや文化についての調査・研究成果を報告します。講演会も行います。

【日時】3月6日(日)午前9時30分～午後0時30分。直接会場へ(先着順)。  
定50人程度 内 師講演会(映画から見た昭和の風景)／佐藤利明氏 費2000円 会 担 郷土と天文の博物館 (白鳥3・25・1) ☎(38)1101

#### 歩いて探る歴史舞台 江戸前島・日比谷入江

江戸の地理や地形などの原風景を体感し、人間の営みと自然環境との関わりを学びます。3月16日(水)午後1時30分～4時。集合JR新橋駅日比谷口SL広場。解散/東京メトロ日本橋駅(予定) 会 千代田・中央区界隈(定)30人 費2000円 申 往復ハガキに「歴史舞台」・住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、2月26日(金)必着まで(多数抽選)。  
申込 千125・063 白鳥3・25・1 郷土と天文の博物館

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。)

#### 区民のひろば

##### 大人の紙芝居ほか

3月6日(日)13時30分～16時 金町地区 500円 ◆竹下080(3519)201  
3 ふれあいの集い(食事と演芸・おむね70歳以上) 3月9日(水)11時30分～新宿憩い交流館 2月17日(水)10時から電話申し込み(先着60人) ☎伊藤(3607)4114  
ペーパーキリング作品展 3月11日(金)～13日(日)10～18時(13日のみ17時まで) 金町地区 ☎島根090(4075)0158  
初めての短歌教室 3月20日(日)祝13時30分～15時30分 シンフォニーヒルズ別館 ◆澄川090(6937)6681

##### 韓国語講習会

3月3日(日)10時～12時 韓国語講習会(立石6・18・16) 月3千円 ☎金(36)93(1)771  
カラオケ 月3回(日)13時～15時、(月)10時～新小岩北地区 月3千円 入会千円 ◆大内090(1778)3250  
カラオケ 月4回(木)13時～堀切地区 月2千円

##### 着付け

第1・3(土)14時～東奥戸集い交流館 月2千円 入会1500円 ☎星谷(3692)2852  
源氏物語を学ぶ 第1・3(水)9時45分～シンフォニーヒルズ 月2500円 入会千円 ☎数藤(3690)4008

##### 日本語教育ボランティア

月4回(金)18時～末広集い交流館 1回2000円 ◆高澤090(6346)9080(16～18時)

##### 親子交流

2月20日(土)・21日(日)10～18時(21日は17時まで) 亀有地区 ☎坂本(3602)9861  
親子アップセミナー「子どもがハードルを越えていくために」 2月22日(月)10時～11時30分 亀有地区 ☎宮澤(568)4777

##### 大人の紙芝居ほか

3月6日(日)13時30分～16時 金町地区 500円 ◆竹下080(3519)201  
3 ふれあいの集い(食事と演芸・おむね70歳以上) 3月9日(水)11時30分～新宿憩い交流館 2月17日(水)10時から電話申し込み(先着60人) ☎伊藤(3607)4114  
ペーパーキリング作品展 3月11日(金)～13日(日)10～18時(13日のみ17時まで) 金町地区 ☎島根090(4075)0158  
初めての短歌教室 3月20日(日)祝13時30分～15時30分 シンフォニーヒルズ別館 ◆澄川090(6937)6681

##### 韓国語講習会

3月3日(日)10時～12時 韓国語講習会(立石6・18・16) 月3千円 ☎金(36)93(1)771  
カラオケ 月3回(日)13時～15時、(月)10時～新小岩北地区 月3千円 入会千円 ◆大内090(1778)3250  
カラオケ 月4回(木)13時～堀切地区 月2千円

##### 着付け

第1・3(土)14時～東奥戸集い交流館 月2千円 入会1500円 ☎星谷(3692)2852  
源氏物語を学ぶ 第1・3(水)9時45分～シンフォニーヒルズ 月2500円 入会千円 ☎数藤(3690)4008

粗大ごみの申し込みは「粗大ごみ受付センター」へ

【申し込み】▷電話(☎5296-4400)(午前8時～午後7時)▷インターネット(<http://sodai.tokyokankyo.or.jp/>)(24時間受け付け)【担当課】清掃事務所

(7)

健康部(保健所)  
代☎3602-1222  
青戸4-15-14

青戸保健センター  
☎3602-1284  
青戸4-15-14

金町保健センター  
☎3607-4141  
金町4-18-19

新小岩保健センター  
☎3696-3781  
西新小岩4-21-12

水元保健センター  
☎3627-1911  
東水元1-7-3

### 認知症サポーター 養成講座

認知症の方や家族が地域で安心して暮らせるよう、認知症を正しく理解します。

【3月10日(木)・17日(木)午後1時30分～3時30分。両日とも同じ内容です。】会金町地区センター(東金町1-22-1) 【定】各日30人方2月17日(水)午前9時から電話で(先着順) 【申】青戸ワークブラザ ☎(3604)8609 担産業経済課

### 健康・介護予防

平成27年度肺炎球菌  
予防接種は3月31日(木)  
までです

対象の方には平成27年3月末に接種票をお送りしています。接種期限を過ぎると、接種票が使用できなくなりしますのでご注意ください。

### 骨密度検診 3月分

腕にエックス線を照射し骨密度を測定します。

【3月15日(火)午前9時～11時】対区内在住18歳以上の方60人費1120円方電話で(先着順) 【申】健康づくり課(青戸4-15-14健康プラザかつしか内) ☎(3602)1268

### 医療情報セミナー

糖尿病と合併症および治療方法を解説します。

【2月20日(土)午後2時～4時】師安徳進一氏(江戸川病院 糖尿・代謝・腎臓内科) 他 肩のいろは 理学療法士が肩関節のりハビリテーションを解説します。

### 難病医療相談

神経難病専門医による医療相談です。

【2月29日(月)午後2時～5時】対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しやすい方、手足の震えなどがある方5人方2月17日(水)午前9時から電話で(先着順) 【申】保健予防課(青戸4-15-14健康プラザかつしか内) ☎(3602)1274

### 精神保健講演会

「うつ病」や「うつ状態」の実際の症状について、アドラー心理学を用いて解説し、より具体的な療養法などを学びます。

【2月27日(土)午後2時～4時30分】直接会場へ(先着順) 【申】かつしかシニアセンター ☎(3602)1238

### お花茶屋図書講演会

胃がん・大腸がんは早期発見!

早期発見のための検査や腹腔鏡手術について専門医から学びます。

### も忘れ相談会

最近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が応じます。

【3月3日(木)午後2時～3時30分】定60人師大柄寛氏(新葛飾病院外科担当医)方2月17日(水)午前9時から電話か窓口で(先着順) 【申】お花茶屋図書 ☎(369)7661

### 奥戸会場

【3月3日(木)午後2時～4時】対認知症の心配がある区内在住の方かその家族3人師稲葉敏氏(認知症サポーター)方2月18日(木)午前9時から電話で(先着順) 【申】高齢者総合相談センター奥戸(奥戸3-25-1) ☎(5670)5212 担高齢者支援課

【3月29日(火)午後2時～4時】対認知症の心配がある区内在住の方かその家族3人師和泉武彦氏(認知症サポーター)方2月18日(木)午前9時から電話で(先着順) 【申】高齢者総合相談センター奥戸(奥戸4-31-18) ☎(6240)7630 担高齢者支援課

### 官公署だより

葛飾区シルバー人材センター補助職員募集(家事援助コーディネーター)

【募集人数】1人(申込方法)葛飾区シルバー人材センターホームページ(http://web.sjc.ne.jp/katsushika/index)で募集要項を確認の上、履歴書と職務経歴書を2月17日(水)(必着)までに持参か郵送。募集要項は、電話で請求もできます。(申し込み・問い合わせ)〒124-0012 立石5-11-16 公益社団法人葛飾区シルバー人材センター ☎(5670)5536

## 休日応急診療

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 ☎5272-0303  
東京消防庁救急相談センター(24時間対応) ☎#7119または☎3212-2323  
本田消防署 ☎3694-0119/金町消防署 ☎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) ☎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) ☎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) ☎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

### ◆休日当番医(診療時間)午前9時～午後5時

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
2/21	高山整形外科病院	整	金町3-4-5	3607-3260
	間外科医院	整、外	亀有1-15-23	3604-8407
	遠藤医院	内、小	柴又3-12-18	3607-1636
	矢作クリニック	内、小、婦	新宿2-2-14	3607-2516
	小宅産婦人科医院	産婦	西水元1-29-17	3609-0415
	遠武内科小児科医院	内、小	立石6-34-12	3693-8821
高橋内科クリニック	内、循内、小	立石8-1-2-2F	6657-7081	

### ◆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
2/21	川本歯科	柴又6-14-1	3658-2591
	小澤歯科医院	奥戸2-33-18	5670-4182

### ◆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
2/21	ふじもり鍼灸整骨院	南水元2-18-21	3607-8623
	おぐら接骨院	立石6-31-10-101	5670-3231

### ◆休日に対応薬局(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
2/21	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	3694-0435
	かめりあ薬局	立石8-1-2	6657-6303
	スカイ薬局青戸店	立石6-34-13	5654-6866
	ハブ薬局	柴又1-29-8	5648-6861

### 凡例

【日時】 会会場 対対象 定定員 内内容 師講師 費用 持ち物  
【保育】 他その他 方方申込方法 申申込先 問問問い合わせ先 担担当課

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)。

【一〇〇】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。

すぐ聞く!すぐ行く!すぐ対応! 皆さんの相談に迅速に対応します。  
すぐやる課 ☎5654-8448 月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時

# ご利用ください **病児・病後児保育**

【担当課】 子育て支援課

病気の治療中、または症状が安定していても集団保育が困難なお子さんを、各施設で一時的に保育します。また、ご自宅で保育を行う訪問型病後児保育もあります。いずれも事前登録が必要です。詳しくは、実施施設に直接お問い合わせください。

【対象】 区内在住で認可保育園、家庭的保育者(保育ママ)、小規模保育事業所を利用しているお子さん

保護者が就労している場合は、認証保育所、認可外保育施設、認定こども園、幼稚園を利用しているお子さんも対象です。

【費用】 1日2,000円(別途食事代などが掛かります)

訪問型病後児保育は1時間800円です(食事は各家庭で用意)。

【実施施設・問い合わせ】 右表の通り。

## 病児・病後児保育説明会を実施します

【日時】 3月1日(火)午前10時～午後2時30分。直接会場へ。

【会場】 子ども総合センター(青戸4-15-14健康プラザかつしか内)

【内容】 利用に関する説明と、各施設での事前登録をする日時の予約を行います(訪問型病後児保育を除く)。

【主催】 葛飾病児・病後児保育協議会

【問い合わせ】 砂原保育園病後児保育室とまと ☎3605-0770

## 保育実施施設

保育日・派遣日ともに祝日、年末年始を除く

	施設名	所在地	電話番号	保育日
病児	新小岩わんぱくクリニック	新小岩2-1-1-3階	6231-5512	月・火・水・金曜日
	水元保育園	南水元4-18-11	5876-6474	月～金曜日
	小合保育園	南水元3-3-11	3627-8488	月～金曜日
住吉保育園	高砂7-26-3	3607-1612		
砂原保育園	西亀有4-8-19	3605-0770		
病後児	中青戸保育園	青戸3-8-8	3603-3485	月～金曜日
	本田保育園*	立石1-4-10	3692-0752	
	たつみ保育園	西新小岩2-1-3	5654-9942	
	小谷野しょうぶ保育園	堀切4-60-1	3601-2301	

\*4月1日から仮園舎(東立石3-3(渋江公園内))

	施設名	訪問地域	電話番号	派遣日
訪問型病後児	さかえ保育園	水元、西水元、東水元、南水元、新宿	3608-4597	月～金曜日
	金町保育園	金町、東金町、柴又、高砂2～8丁目、鎌倉、細田1・3～5丁目、奥戸9丁目	3607-0889	
	こひつじ保育園	上記以外の地域	3694-5439	

## かつしかの暮らしと文化

183

### 北東に筑波を仰ぐ

空気の乾燥した冬場、葛飾区内の眺望が良く所から北東に目を向けると、日本百名山で二つの峰を有する筑波山を望むことができま

す。西の峰は標高871mの男体山で、東の峰は標高877mの女体山です。

江戸時代には、筑波山は富士山とともに絵画などの重要なモチーフとして用いられていました。代表的なのが浮世絵師の歌川広重による『名所江戸百景』です。

『名所江戸百景』は安政3年(1856年)から5年にかけて制作されました。この一連の作品の中で、江戸の東には筑波山がランドマークとして描かれており、葛飾区を舞台に描かれた「四ツ木通用水引ふねや」に「宿のわたし」にも筑波山が確認できます。しかし、この2点の絵には不可思議な謎が潜んでいるのです。

2点の絵の下書きのようなものとして、安政4年(1857年)に広重により行われた『絵本江戸土産』七編の中に、「四ツ木通引舟道」と「新宿の渡し場」があります。

ここで注意したいのは、基本的な構図は同じなのですが、『絵本江戸土産』の「四ツ木通引舟道」と「新宿の渡し場」には筑波山は描かれていません。それは、筑波山が画角に収まる位置にはないからです。

しかし、不思議なことに



『名所江戸百景』に「宿のわたし」(歌川広重画)

## 消費生活情報

### くらしのまど

#### 子どもの抱っこひもからの転落事故に注意しましょう!

特に低月齢の赤ちゃんが抱っこひも(※)から転落すると、重症に至ることもありますので、使用の際は十分ご注意ください。

※大人が子どもを抱っこまたはおんぶする際に使用する物全般をいいます。

#### 【担当課】消費生活センター

(立石5-27-1 ウィメンズパル内)  
☎(56998)2311

#### 事例1

おんぶしようとして背負い上げた時に、子どもが動いて床に転落した。

#### アドバイス

おんぶや抱っこをする場合は、子どもが思わぬ動きをすることがありますので、着脱は立ったままではなく、椅子に座するなど、低い姿勢で行いましょう。

#### 事例2

抱っこひもの留め具(バックル類)を付け替えようとした時に、抱っこひもの横から子どもがすり抜けて床に転落した。

#### アドバイス

抱っこひもで子どもを抱っこしたまま洗濯物を取り込んでいた時に、かがんだ拍子に抱っこひもの肩ベルトと脇のひもの間から転落した。

#### アドバイス

抱っこで前かがみになる時は子どもを手で支え、頭が下向きにならないように、膝を曲げて腰を落とすようにしましょう。

#### アドバイス

着ている服の厚みや

抱っこひもを使う時の **チェックポイント** 毎回確認しましょう

チェック! バックル類の留め忘れはありませんか?

チェック! お子さんの位置は下すぎませんか?

チェック! お子さんは苦しくありませんか?

チェック! ウエストベルトは腰骨の上ですか?

チェック! 全体にベルトの締め具合が適切ですか?

必ず取扱説明書を読んで、正しく安全にご使用下さい。

広告 内容については広告主にお問い合わせください。

第20回 区民のための健康増進講演会

# みんなでつくり健康かつしか

## 「自分の健康は自分で守る」

●日時 平成28年3月12日(土) 午後2時～3時30分

●会場 葛飾区医師会館 3階  
葛飾区立石5-15-12 電話(03)3691-8536  
定員150名 入場無料・予約不要  
※車での来場はご遠慮ください。

【講演】 糖尿病:予防と治療の基礎知識 ~なぜ怖い?どうしたらよいの?~

【講師】 千葉大学大学院 医学研究院細胞治療内科学講座 教授 横手幸太郎 先生

\*午後2時から 木管五重奏の演奏があります\*

主催 葛飾区医師会 (Tel 3691-8536) 後援 葛飾区

## 健康 一口メモ 10~30歳代の女性の健康

【担当課】 新小岩保健センター ☎3696-3781

気になる「やせ形」

区内の20歳代の女性は「肥満」に比べ「やせ形(BMI値※18.5未満)」が約4倍の23%を占めています。

「やせ形」の10~30歳代の方にとって、過剰なダイエットや強いストレスは、月経不順や女性ホルモンの低下・骨粗しょう症などを引き起こし、妊娠中の体重増加不良や低出生体重児出産など、赤ちゃんの健康にも影響を与えます。

増加する女性疾患と喫煙の関係

20~30歳代では、子宮頸がんや性行為感染症が増加傾向にあります。

調査によると、女性の喫煙が子宮頸がんのリスクを2.3倍高めるとされています。しかし、20~30歳代女性の喫煙率は減っていません。

健康的な生活と妊娠への備え

筋力を高める運動を続けることや、たんぱく質やカルシウムを取るなど、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。また、卵巣がんや子宮筋腫など女性疾患の予防・早期発見には、定期検診が効果的です。

※BMI値=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)  
(適正BMI値は18.5以上25未満)