

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	小菅保健センター ☎3602-8403 小菅2-19-21	新小岩保健センター ☎3696-3781 西新小岩4-21-12	高砂保健センター ☎3672-8135 高砂3-26-9	水元保健センター ☎3627-1911 東水元1-7-3
-----------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	--	------------------------------------	------------------------------------

健康・介護予防

医療情報セミナー 放っておけない肩の痛み

肩の痛みとその対処法を解説します。

日 3月28日(土)午後2時~4時
会 高砂地区センター(高砂3-1-39) 定 90人 師 岩本航氏(江戸川病院スポーツ医学科医長)、我妻浩二氏(江戸川病院理学療法士)

3月17日(火)午前9時から電話かファクス(「医療情報セミナー」住所・氏名・電話番号・ファクス番号を記入)で(先着順) 申 江戸川病院地域連携室 ☎0120(518)120 FAX(3657)0758 担 保健所地域保健課

精神保健講演会
ここまで快復できる! こころの病

精神疾患から快復した30代男性が、疾患当時の様子や快復のきっかけなどを発表します。

日 3月28日(土)午後2時~4時
直 接 会 場 へ 会 かつしかシンフォニーヒルズ(立石6-33-1) 定 60人 程度 費 500円 関 NPO法人心のつばめ会事務局原島 ☎080(3170)8050 担 保健所保健予防課

難病医療相談
神経難病専門医が相談に応じます。

日 3月31日(火)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る

対 区内在住で90分程度運動のできる方30人 方 往復ハガキに「はつらつ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、3月26日(木) 申 (必着)まで(多数抽選) 申 担 下124-0025 西新小岩4-121 新小岩保健センター

骨密度検査 4月分
腕にエックス線を照射し、骨密度を測定します。

日 4月7日(火)午後1時30分~3時30分 対 区内在住18歳以上の方60人 費 1120円 方 電話で。会 申 担 保健所健康推進課(青戸4-15-14健康プラザかつしか内) ☎(3602)1268

妊婦のお口の健康教室
生まれる前からむし歯予防

妊婦と赤ちゃんのお口についての歯科医師の話、口の観察・歯みがき実習などを行います。

日 4月13日(月)午後1時30分~3時 対 妊娠中の方20人 持 母子手帳・手鏡・歯ブラシ・タオル 方 電話で4月10日(金)まで(多数抽選) 会 申 担 保健所健康推進課(青戸4-15-14健康プラザかつしか内) ☎(3602)1268

はつらつクラブ
健康づくり推進員とリズム体操や、区歌に合わせて体を動かす「はつらつ体操」などを行います。

椅子を使って、無理なく続けられるトレーニングです。

シニア活動支援センター コース(週2回)
日 4月20日~8月7日(月・金) (5月4日、7月20日を除く) 午前10時~11時30分 対 区内在住55歳以上で会場まで自分で来られる方35人(以前に筋力向上トレーニングを受講した方を除く) 方 往復ハガキに「筋トレ・シニア」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、3月26日(木) (必着)まで(多数抽選) 会 申 担 下124-0012 立石6-38-11 シニア活動支援センター

脳トレ学習
簡単な計算や音読などの学習、記憶力・判断力などを養うプログラムで、楽しみながら脳を活性化します。

日 4月24日(土)11時20日(金) (8月14日を除く) 午前10時~11時30分 会 東奥戸集い交流館(奥戸4-20-11) 対 区内在住55歳以上で会場まで自分で来られる方30人(以前に筋力向上トレーニングを受講した方を除く) 方 往復ハガキに「筋トレ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、3月26日(木) (必着)まで(多数抽選) 会 申 担 下124-0012 立石6-38-11 シニア活動支援センター

介護予防教室
民謡健康体操

民謡に合わせて体を動かして、リフレッシュします。

日 3月26日(木)午後2時~4時 会 青戸地区センター(青戸5-20-6) 対 区内在住65歳以上の方30人 師 三條智恵子氏(民謡健康体操講師) 方 3月17日(火)午前9時から電話で(先着順) 申 高年齢者総合相談センター青戸 ☎(5629)5719 担 高齢者支援課

筋力向上トレーニング
全30回

このマークがあるものはパソコン携帯電話から電子申請で申し込めます(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。



椅子を使って、無理なく続けられるトレーニングです。

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

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
3/15	亀有病院	整	亀有3-36-3	3601-0186
	矢作クリニック	内、小、産婦	新宿2-2-14	3607-2516
	遠藤医院	内、小	柴又3-12-18	3607-1636
	伊東医院	内、小	立石2-27-4	3691-2693
	間外科医院	整、外	亀有1-15-23	3604-8407
3/21	栗原医院	内、小、皮	新小岩2-21-21	5607-1088
	たしろ整形外科	整、リハ	東金町2-4-18	5660-7611
	新小岩北口診療所	外、整、内、胃	西新小岩1-8-4	5670-2826
	東立病院	内	立石6-38-13	3693-1515
	茅野外科内科	内、外	西亀有2-37-3	3602-0357
3/22	加藤医院	内、皮	金町3-20-5	3607-1238
	やたクリニック	内、整、外、胃	新小岩1-18-6	5661-1505
	黒木整形外科クリニック	整、リハ	細田4-37-16-1F	3672-9611
	小宅産婦人科医院	産婦	西水元1-29-17	3609-0415
	渡辺昭医院	内、胃	新小岩2-19-15	3651-6500

◆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
3/15	内 田 歯 科 医 院	西 亀 有 3-31-11	3603-5212
	栗 山 歯 科 医 院	立 石 7-24-9	3691-6935
3/21	カ ワ ダ 歯 科 医 院	西 亀 有 3-38-14	3690-0118
	中 島 歯 科 医 院	立 石 7-5-2	5672-2588
3/22	山 中 歯 科 医 院	新 宿 4-3-17	3826-1044
	上 野 歯 科 医 院	堀 切 7-9-8	3602-2048

◆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
3/15	北 嶋 接 骨 院	東 堀 切 1-19-2	3603-0037
	い け だ 接 骨 院	宝 町 1-2-1	5698-2577
3/21	宮 内 接 骨 院	東 金 町 1-19-3	3826-1953
	サ ン 接 骨 院	堀 切 3-3-1	3697-9928
3/22	萩 原 整 骨 院	高 砂 4-2-18-102	3673-9806
	西 方 整 骨 院	西 新 小 岩 1-8-7	5698-2887

◆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
3/15	おおうら薬局第一支店	立 石 7-6-1	3694-0435
	ハ ブ 薬 局	柴 又 1-29-8	5648-6861
	ユタカ薬局ゆうろど店	西 亀 有 3-36-3	5650-6177
3/21	おおうら薬局第一支店	立 石 7-6-1	3694-0435
	内 田 薬 局	東 金 町 1-15-4	3607-7722
	く る み 薬 局	西 亀 有 2-24-11	5680-9180
3/22	ポ プ ラ 調 剤 薬 局	金 町 3-20-6	3600-2338
	フ レ ン ド 薬 局	西 新 小 岩 1-8-5	5670-9311
	おおうら薬局第一支店	立 石 7-6-1	3694-0435
3/22	吉 田 薬 局	新 小 岩 2-30-1	3651-7162
	薬局モリファーマシー東金町店	東 金 町 7-4-3	5648-5320

すぐ聞く!すぐ行く!すぐ対応! 皆さんから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