

紙面上では市外局番03の表記を省略しています。

(7)

**親子で楽しむ運動遊び**

11月26日(木)午後4時15分～5時15分 **対0** 6歳のお子さんを子育て中の保護者20人(祖父母も可) **師** 小林直美氏(NPO法人運動保育士会理事) **方** 11月16日(月)午前10時から電話で(先着順) **会** 南奥戸保育園(奥戸2・30・11) ☎(3696)8360 **担** 地域教育課

**シニアのための再就職支援セミナー**

再就職に必要な応募書類の作成や面接のこつなどを学びます。  
 12月11日(金)午後1時30分～4時 **会** シニア活動支援センター(立石6・38・11) **対** おおむね55歳以上で仕事を探している方50人 **師** 菊地幸氏(2級キャリアコンサルタント) **方** 電話で12月7日(月)午後4時まで(多数抽選) **申** ワークスかつしか ☎(3692)3181 **担** 高齢者支援課

**認知症サポーター養成講座**

認知症の方や家族が、地域で安心して一緒に暮らせるよう、認知症を正しく理解します。  
 12月18日(金)午後2時～3時30分 **会** 亀有学び交流館(お花茶屋3・5・6) **対** 区内在住・在勤・在学の方15人 **方** 11月18日(水)午前9時から電話で(先着順) **申** 高齢者総合相談センター堀切 ☎(3697)7815 **担** 高齢者支援課

**健康・介護予防**

**健康大学公開講座**

区民大学単位認定講座。専門家が健康づくりのヒントをお話しします。  
**日** 12月1日(火)午後1時30分～3時30分。イヤでも続けられる「うんどう習慣化」プログラム/西城真人氏(公財)体力づくり指導協会) **▽** 12月4日(金)午前10時～正午。免疫力と食事から体の調子を整えるコツ/饗場直美氏(神奈川工科大学教授。いずれも直接会場へ先着順) **定** 100人程度 **担** 区民大学受講証をお持ちの方はご持参ください。12月1日は動きやすい服装・靴でお越しください

**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、歯科医師の話と口の観察・歯みがきのセルフチェックなどを行います。  
**日** 12月10日(木)午後1時30分～3時 **対** 妊娠中の方20人 **方** 11月17日(火)午前9時から電話で(先着順) **会** 申 健康プラザかつしか内) ☎(3602)1268

**骨密度検診 12月分**

12月1日(火)午前9～11時 **対** 区内在住18歳以上の方60人 **担** 保健予防課

**精神保健講演会 精神疾患および家族のかかわり**

アドラー心理学勇気づけを活用して、うつ病や統合失調症など精神疾患の療養法や家族の関わり方を学びます。  
**日** 11月28日(土)午後2～4時 **直接会場へ(先着順)** **会** シンフォニーヒルズ別館(立石6・33・1) **定** 60人程度 **師** 朝田薫氏(八千代病院精神科医) **費** 心のつばめ会会員500円、一般千円 **問** NP法人心のつばめ会事務局原島 ☎080(3170)8050 **担** 保健予防課

**介護予防教室 いきいき元気フェスティバル!**

講演会「おしゃべりで認知症予防」、丈夫な骨をつくる栄養講座、転倒予防体操、回想法体験などを行います。  
**日** 12月5日(土)午前10時～午後0時30分・午後1時～4時30分 **会** 堀切地区センター(堀切3・8・5) **対** 区内在住65歳以上の方70人 **師** 岩井ますみ氏(カラーコーディネーター)・木谷元気氏(運動インストラクター) **他** **方** 11月18日(水)午前9時から電話で(先着順) **申** 高齢者総合相談センター堀切 ☎(3697)7815 **担** 高齢者支援課

**もの忘れ相談会**

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。  
**日** 12月12日(土)午後2～4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** 青井東氏(認知症サポーター) **方** 11月18日(水)午前9時から電話で(先着順) **会** 申 高齢者総合相談センター(3697)7815 **担** 高齢者支援課

**介護予防教室 ロコモティブシンドロームの予防**

「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」を学び、健康生活をめざします。  
**日** 12月1日(火)午後1時30分～3時 **対** 区内在住65歳以上の方20人 **師** 李哲氏(国際セラ

**家族介護者教室 介護者のための健康教室**

東洋医学を学び、自分でできる簡単なつば押しや体操の方法を学びます。  
**日** 11月26日(木)午後2時～3時30分 **会** 亀有地区センター(亀有3・26・1) **リ** リオ館7階 **対** 区内在住65歳以上の方か家族を介護している方30人 **師** 府明子氏(心理カウンセラー) **方** 11月18日(水)午前9時から電話で(先着順) **申** 高齢者総合相談センター高砂 ☎(5889)8600 **担** 高齢者支援課

**家族介護者教室 がんばらない介護**

介護をする方とされる方の心と体のケアを考えながら、サービスの利用や制度を学びます。  
**日** 11月28日(土)午前10時～11時30分 **会** 高砂地区センター(高砂3・1・39) **対** 区内在住65歳以上の方か家族を介護している方30人 **師** 岡田尚之氏(整形外科医)・我妻浩二氏(理学療法士) **方** 11月18日(水)午前9時から電話で(先着順) **申** 高齢者総合相談センター高砂 ☎(5889)8600 **担** 高齢者支援課

**休日急診療**

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)**

立石休日急診療所(立石5-15-12葛飾区医師会館内) ☎3694-9550  
 金町休日急診療所(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
11/15	南郷外科・整形外科医院	整	堀切3-17-13	3691-1613
	間外科医院	整、外	亀有1-15-23	3604-8407
	矢作クリニック	内、小、産婦	新宿2-2-14	3607-2516
	遠藤医院	内、小	又3-12-18	3607-1636
	梶原医院	内、小	町2-23-3	3691-1025
11/22	亀有病医院	整	亀有3-36-3	3601-0186
	東金町内科クリニック	内、小、消	東金町7-5-8-1F	5648-5715
	やたクリニック	内、整、外、胃	新小岩1-18-6	5661-1505
	渡辺昭医院	内、胃	新小岩2-19-15	3651-6500
	土屋クリニック	産婦	高砂8-25-1	3607-2203
11/23	たしろ整形外科	整、リハ	東金町2-4-18	5660-7611
	新宿診療所	内、外	柴又1-37-5	3607-2850
	野外科	内、外	西亀有2-37-3	3602-0357
	金町眼科	眼	東金町1-45-7-2F	3609-9394
	栗原医院	内、小、皮	新小岩2-21-21	5607-1088
佐久間医院	耳鼻咽	東新小岩1-7-10	3694-3811	

**◆休日歯科当番医(診療時間)午前9時～午後4時**

月日	医療機関名	所在地	電話番号
11/15	エスデンタルクリニック	金町3-5-4-1F	5699-5432
11/22	長谷川歯科医院	東四つ木2-26-10	5670-1825
11/23	宇津宮歯科クリニック	亀有4-29-18	3604-3023
11/22	宮澤歯科医院	堀切2-13-9	5671-6480
11/23	金子歯科医院	金町4-18-10	3600-7085
11/23	八巻歯科医院	堀切2-34-3	3691-2272

**◆休日当番接骨院(開院時間)午前9時～午後5時**

月日	接骨院名	所在地	電話番号
11/15	津久井整骨院	小菅1-19-3	3602-0459
11/22	しろくま整骨院	立石5-16-3-101	3696-4690
11/22	口イヤル整骨院	お花茶屋2-1-4	3604-3354
11/23	丸山接骨院	青戸5-20-12	3601-8223
11/23	とりの接骨院	亀有3-1-13	3602-2341
11/23	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
11/15	おうら薬局第一支店	立石7-6-1	3694-0435
	ハブル薬局	柴又1-29-8	5648-6861
	べル薬局	宝町1-1-7	5698-1021
11/22	おうら薬局第一支店	立石7-6-1	3694-0435
	水戸薬局本支店	高砂5-36-7	3607-2562
	かまくら薬局	鎌倉2-10-4	5694-1560
	吉田薬局	新小岩2-30-1	3651-7162
	ユタカ薬局ゆーろーど支店	亀有3-36-3	5650-6177
	薬局モリファーマシー東金町支店	東金町7-4-3	5648-5320
11/23	おうら薬局第一支店	立石7-6-1	3694-0435
	ほのか薬局	柴又1-37-6	5648-3753
	内田薬局	東金町1-15-4	3607-7722
	秋山薬局第三支店	小菅2-20-13	3603-0301
くさみ薬局	西亀有2-24-11	5680-9180	

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

**凡例**  
**日** 日時 **会** 会場 **対** 対象 **定** 定員 **申** 申込方法 **内** 内容 **問** 問い合わせ先 **持** 持ち物 **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)。  
 「全」○とある講座は、全ての日程に参加してください。費用の記載がない事業は、多額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。