保健所	青戸保健センター	金町保健センター	小菅保健センター	新小岩保健センター	高砂保健センター	水元保健センター
㈹☎3602－1222	☎3602－1284	☎3607－4141	☎3602－8403	☎3696－3781	☎3672－8135	☎3627－1911
青戸4－15－14	青戸4－15－14	金町4－18－19	小菅2－19－21	西新小岩4－21－12	高砂3－26－9	東水元1－7－3

文化協会　文化芸術講座
琴・三味線・尺八・胡弓　全3回

日4月12日・26日、5月10日の㈯午後1～6時の間で、各楽器1時間程度会末広憩い交流館（金町5－4－1）定琴10人、三味線5人、尺八7人、胡弓5人費譜面、琴爪、ばちなどは自己負担方往復ハガキに「琴」「三味線」「尺八」「胡弓」のいずれか・住所・氏名（フリガナ）・電話番号を書いて3月31日㈪（必着）まで（多数抽選）。申〒125－0041東金町1－36－4－147高瀬折蓮微笑堂（葛飾三曲協会）担生涯学習課

ストレッチで健康づくり　全7回

日▽月曜コース／4月21日～6月9日（5月5日を除く）午後1時30分～2時40分▽水曜コース／4月23日～6月4日午前9時30分～10時40分会柴又学び交流館（柴又5－33－8）対区内在住・在勤の方各コース24人師八木收氏（スポーツ指導員）方往復ハガキに「ストレッチ・希望コース（1コースのみ）・住所・氏名（フリガナ）・年齢・電話番号を書いて、4月9日㈬（必着）まで（多数抽選）。申担〒124－8555葛飾区役所生涯学習課

食品衛生出張講習会

食中毒・食品添加物などの不安や疑問について、ご希望の会場で食品衛生監視員が講習会を行います（会場の用意が難しい場合はご相談ください）。日㈪～㈮（祝日を除く）午前9時～午後4時の間でおおよそ1時間対区内在住の5人以上のグループ方電話で。申担保健所生活衛生課☎（3602）1242

健康・介護予防

骨密度検診（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3日㈭午前9～11時、午後1時30分～3時30分対区内在住18歳以上の方各回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歯科医師の話を聞き、歯みがきチェックを行います。妊娠中のお口を健康に保ち、出産に備えましょう。日4月8日㈫午後1時30分～3時対妊娠中の方20人持母子健康手帳・手鏡・歯ブラシ・タオル方3月17日㈪午前9時から電話で（先着順）。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

リズム体操やはつらつ体操、ダンスなどをします。日4月4日㈮から原則毎月第1㈮午前10時～11時30分対区内在住で、90分程度の運動ができる方20人師渕井恵子氏（健康づくり推進員）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25日㈫（必着）まで（多数抽選）。会申担〒124－0025西新小岩4－21－12新小岩保健センター

医療情報セミナー
五十肩、ひざ痛、腰痛長引く痛みの原因は不要な血管だった

日3月31日㈪午後6時～7時30分会篠崎文化プラザ（江戸川区篠崎町7－20－19）定90人師奥野祐次氏（江戸川病院整形外科医師）方3月17日㈪午前8時30分から電話かファクスで（先着順）。申問江戸川病院地域連携室☎0120（518）120FAX（3657）0758担保健所地域保健課

介護予防教室　体操教室

椅子を使ったストレッチや軽い体操で元気に過ごしましょう。日4月9日㈬午後2～4時会新小岩地区センター（新小岩2－17－1）対区内在住65歳以上の方40人師曽根千衣氏（スポーツプログラマー）方3月18日㈫午前9時から電話で（先着順）。申問高齢者総合相談センター奥戸☎（5670）5212担高齢者支援課

友遊クラブ　全9回

グループで記憶力や判断力を養うプログラムを行い、脳を活性化させます。日4月16日～8月20日の第1・3㈬午前10時～11時30分対区内在住55歳以上の方20人方往復ハガキに「友遊」・住所・氏名（フリガナ）・年齢・電話番号を書いて、3月26日㈬（必着）まで（多数抽選）。会申担〒124－0012立石6－38－11シニア活動支援センター

介護者教室　認知症の症状への対応　困った症状のなぜを知ろう

日3月28日㈮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65歳以上の方か、高齢者を介護している方30人師井手順子氏（精神科認定看護師）方3月18日㈫午前9時から電話で（先着順）。申問高齢者総合相談センター堀切☎（3697）7815担高齢者支援課

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
3／16	高山整形外科病院	整	金町3－4－5	3607－3260
	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
	間外科医院	整、外	亀有1－15－23	3604－8407
	ワカナ眼科医院	眼	金町6－9－10	3607－2598
	阿久津医院	外、内、肛	高砂2－30－21	3659－1123
3／21	おその整形外科	整、リウ、リハ	お花茶屋1－12－5	3690－8288
	加藤医院	内、皮	金町3－20－5	3607－1238
	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
	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
3／23	佐藤整形外科医院	整、リウ、内	東金町1－26－5	3627－8686
	遠武産婦人科	産婦	立石6－34－11	3691－0858
	渡辺昭医院	内、胃	新小岩2－19－15	3651－6500
	ゆりあファミリークリニック	内、皮	亀有3－27－27	3601－3131
	伊東医院	内、小	立石2－27－4	3691－2693
	甲田医院	内、小	鎌倉2－11－9	3658－0947

◆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
3／16	中田歯科医院	西水元2－14－18	5660－1584
	前原総合歯科医院	東新小岩1－7－2	3691－3555
3／21	白鳥歯科医院	白鳥3－26－17	3603－5260
	鈴木デンタルクリニック	東新小岩1－13－11	3693－3302
3／23	くるみ歯科クリニック	高砂4－2－26－105	5693－8148
	星谷歯科医院	東新小岩3－3－10	3691－0486

◆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
3／16	ウオチ接骨院	東水元1－11－8	5660－4080
	有馬接骨院	東四つ木2－8－12－111	3696－8186
3／21	新宿中村接骨院	新宿3－22－4	3609－9595
	吉原接骨院	東新小岩5－17－14	3697－3260
3／23	黒田接骨院	白鳥2－6－1	3604－8221
	北原接骨院	西新小岩4－2－5	3692－8129

◆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
3／16	おおうら薬局第一支店	立石7－6－1	3694－0435
	水戸薬局新宿店	新宿2－23－5	5648－3070
	ハート薬局金町6丁目店	金町6－11－1	3627－7780
	ハーブ薬局	柴又1－29－8	5648－6861
	近藤薬局	立石4－19－1	3691－1609
3／21	おおうら薬局第一支店	立石7－6－1	3694－0435
	秋山薬局第三支店	小菅2－20－13	3603－0301
	吉田薬局	お花茶屋1－27－4	3602－5306
	ポプラ調剤薬局	金町3－20－6	3600－2338
	くるみ薬局	西亀有2－24－11	5680－9180
3／23	おおうら薬局第一支店	立石7－6－1	3694－0435
	吉田薬局	新小岩2－30－1	3651－7162
	水戸薬局新宿店	新宿2－23－5	5648－3070
	かまくら薬局	鎌倉2－10－4	5694－1560

健康一口メモ
3月は自殺対策強化月間　気付いてください　体と心の限界サイン

平成24年度、区内の自殺者は男性70人、女性41人でした。自殺で亡くなった方の多くが、心の病気を抱えていた可能性が確認されています。

【担当課】　保健所保健予防課　☎3602－1274

心の疲れから起こる症状

環境の変化など、ストレスが重なると次のような症状が起きます。

▷憂鬱な気分でいらいらする・不安になる
▷食欲が湧かない・食べてもおいしく感じない
▷寝つきが悪く、朝早く目が覚める
▷仕事でミスが増える
など

ストレスはその日のうちに解消しましょう

体を動かす、趣味や好きなことに取り組む、話を聴いてもらうなど、自分に合った気分転換の方法を見つけ、できるだけその日のストレスはその日のうちに解消しましょう。

心の相談や健康については、お近くの保健センターへ

精神科医による相談（予約制）や地区担当保健師による相談（電話、面接）を行っています。

「心の体温計」でストレスチェック

パソコンや携帯電話で、いつでも気軽にストレス度や落ち込み度をチェックできるシステムです。区ホームページからご利用ください。

←携帯電話・スマートフォンはこちらから

凡例

日日時　会会場　対対象　定定員　内内容　師講師　費費用　持持ち物
保保育　他その他　方申込方法　申申込先　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）。

「全○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になるか、お問い合わせください。