



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

### 大人の塗り絵 全8回

花や風景画を観察して、塗り絵の基本を学びます。  
 日1月20日(月)3月10日(月)午後2時～3時30分  
 区内在住55歳以上の方20人(費7千円)往復ハガキに「大人の塗り絵」住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、1月7日(火)必着まで(多数抽選)。  
 申込 ☎124-0012 立石6-38-11 シニア活動支援センター

### シニア版ポニースクール 全3回

ポニーに乗って楽しみながら全身の筋肉を鍛えます。  
 日1月14日(火)・2月10日(月)・3月10日(月)いずれも午前10時～正午(雨天時は日程変更あり)。  
 申込 ☎124-0012 立石6-38-11 シニア活動支援センター

### 身体障害者初級パソコン講習会 全7回

キーボード操作や文字入力などを学びます。  
 日2月3日(日)3月17日(月)午前10時～11時30分  
 区内在住で身体障害者手帳をお持ちの18歳～69歳の方4人(費1200円)往復ハガキに「身体障害者初級パソコン講習会」住所・氏名・生年月日・電話番号を書いて、1月10日(金)必着まで(多数抽選)。  
 新規申し込み優先。  
 申込 ☎124-0006 堀切3-34-1 ウエルピアかつしか内地域活動支援センター

### 健康・介護予防 子育てママの健康チェック(母親健康診査)

区内指定医療機関【対象】区内在住で3歳未満のお子さんの母親(25年度に勤務先などで同様の健康診査を受診した方、受診予定の方を除く)。  
 【健診内容】身体計測・血圧・尿検査・血液検査・胸部エックス線撮影  
 【申込方法】4カ月の乳児健診と1歳6カ月の歯科健診にお子さんが該当している方は、健診時に受診票を

### 障害児のためのヒップホップ教室 全6回

日1月18日・25日、2月15日・22日、3月1日・15日の(土)初心者/午後3時～4時  
 経験者/午後4時～5時  
 対小学生15人

### 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

配布しています。対象となる方で受診票をお持ちでない場合は、3月31日(月)までに電話でお申し込みください。

【担当課】保健所健康推進課 ☎(3602)1268

骨密度検診(1月分) 腕にエックス線を照射し、骨密度を測定します。  
 日1月23日(木)午前9時～11時  
 区内在住18歳以上の方60人(費1120円)電話で。  
 申込 ☎124-0012 立石6-38-11 シニア活動支援センター

アルコール依存症講演会 全2回  
 アルコール依存症について知り、家族関係・人間関係をより良くするためのヒントを学びます。  
 日1月20日(月)・31日(金)午後2時～4時  
 対アルコール依存症の方の家族・関係者の方30人  
 師 原千絵氏・後藤恵氏(成増厚生病院東京アルコール医療総合センター)医師  
 日12月17日(火)午前9時から電話で(先着順)。  
 申込 ☎124-0012 立石6-38-11 シニア活動支援センター

美味しく学ぶ栄養講座 全10回  
 記憶力や判断力を養うプログラムをグループで行い、脳を活性化します。  
 日1月14日(火)3月25日(火)2月11日(日)を除く午前10時～11時30分  
 区内在住55歳以上の方20人  
 往復ハガキに「友達・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号」を書いて、12月25日(水)必着まで(多数抽選)。  
 申込 ☎124-0012 立石6-38-11 シニア活動支援センター

脂質異常症を予防する食事のコツを管理栄養士による講義と試食を交えて学びます。内容はいずれも同じです。  
 日1月20日(月)・31日(金)午後2時～4時  
 対アルコール依存症の方の家族・関係者の方30人  
 師 原千絵氏・後藤恵氏(成増厚生病院東京アルコール医療総合センター)医師  
 日12月17日(火)午前9時から電話で(先着順)。  
 申込 ☎124-0012 立石6-38-11 シニア活動支援センター

美味しく学ぶ栄養講座 全10回  
 記憶力や判断力を養うプログラムをグループで行い、脳を活性化します。  
 日1月14日(火)3月25日(火)2月11日(日)を除く午前10時～11時30分  
 区内在住55歳以上の方20人  
 往復ハガキに「友達・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号」を書いて、12月25日(水)必着まで(多数抽選)。  
 申込 ☎124-0012 立石6-38-11 シニア活動支援センター

精神保健講演会 眠りを大切にしてください  
 睡眠の大切さや質の良い睡眠のとり方についてお話

美味しく学ぶ栄養講座 全10回  
 記憶力や判断力を養うプログラムをグループで行い、脳を活性化します。  
 日1月14日(火)3月25日(火)2月11日(日)を除く午前10時～11時30分  
 区内在住55歳以上の方20人  
 往復ハガキに「友達・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号」を書いて、12月25日(水)必着まで(多数抽選)。  
 申込 ☎124-0012 立石6-38-11 シニア活動支援センター

美味しく学ぶ栄養講座 全10回  
 記憶力や判断力を養うプログラムをグループで行い、脳を活性化します。  
 日1月14日(火)3月25日(火)2月11日(日)を除く午前10時～11時30分  
 区内在住55歳以上の方20人  
 往復ハガキに「友達・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号」を書いて、12月25日(水)必着まで(多数抽選)。  
 申込 ☎124-0012 立石6-38-11 シニア活動支援センター

美味しく学ぶ栄養講座 全10回  
 記憶力や判断力を養うプログラムをグループで行い、脳を活性化します。  
 日1月14日(火)3月25日(火)2月11日(日)を除く午前10時～11時30分  
 区内在住55歳以上の方20人  
 往復ハガキに「友達・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号」を書いて、12月25日(水)必着まで(多数抽選)。  
 申込 ☎124-0012 立石6-38-11 シニア活動支援センター

## 休日応急診療

### ◆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
12/15	ほりきり整形外科	整、リウ	小菅2-21-18-1F	6662-9941
	矢作クリニック	内、小、産婦	宿2-2-14	3607-2516
	立石中央クリニック	内、小、産婦	石7-3-4	5672-2225
	遠藤野外科	内、小、外	又3-12-18	3607-1636
	茅野野外科	内、小、外	有2-37-3	3602-0357
	亀有みんなのクリニック	内、小	有2-4-8	5650-2821
12/22	甲田医院	内、小	倉2-11-9	3658-0947
	カンノ整形外科	整、リハ	亀有5-20-14	3605-5589
	小宅産婦人科	産婦	西水元1-29-17	3609-0415
	渡辺昭医院	内、胃	小岩2-19-15	3651-6500
	野崎内科	内、小	倉2-2-7	3673-7171
	間外科	整、外	亀有1-15-23	3604-8407
12/23	大山クリニック	内、消、循、小	堀切1-41-9	3692-1314
	第二片根診療所	内、小、皮、放	立石8-39-11	3697-0311
	よつぎ整形外科	整、リウ、リハ	四つ木1-31-8-1F	5654-9170
	土屋クリニック	産婦	砂8-25-1	3607-2203
	おぎわら耳鼻咽喉科	耳鼻咽、気、小	又1-4-10	3627-3341
	東栗原医院	内、小、皮	石6-38-13	3693-1515
12/23	伊東医院	内、小、皮	新小岩2-21-21	5607-1088
	伊東医院	内、小、皮	石2-27-4	3691-2693
	伊東医院	内、小、皮	立石2-27-4	3691-2693
	伊東医院	内、小、皮	立石2-27-4	3691-2693
	伊東医院	内、小、皮	立石2-27-4	3691-2693
	伊東医院	内、小、皮	立石2-27-4	3691-2693

### ◆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
12/15	細田歯科	細田4-25-1	3672-8760
12/22	原田歯科	立石3-18-7	3692-4648
12/23	亀有北口歯科	有5-20-2	3620-1464
12/23	近藤歯科	立石5-14-1	3693-3265
12/23	白橋歯科	有5-30-1-2F	3620-7300
12/23	白橋歯科	立石6-20-11	5698-8418

### ◆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
12/15	円城寺整骨院	東金町2-31-1	3607-2369
12/22	はね整骨院	東新小岩6-10-15	3696-3134
12/23	横山整骨院	高砂5-39-14	3607-6828
12/23	安谷屋接骨院	四つ木2-15-7	3691-1868
12/23	鎌倉接骨院	倉4-10-3	5694-1071
12/23	登山接骨院	立石8-4-13	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
12/15	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
	かまくら薬局	倉2-10-4	5694-1560
	水戸薬局	宿2-23-5	5648-3070
	近藤薬局	立石4-19-1	3691-1609
	水戸薬局	西亀有2-24-11	5680-9180
12/22	おうら薬局第一支店	立石7-6-1	3694-0435
	吉水薬局	小岩2-30-1	3651-7162
	水戸薬局	宿2-23-5	5648-3070
	近藤薬局	立石4-19-1	3691-1609
	水戸薬局	立石7-6-1	3694-0435
	水戸薬局	柴又1-5-14	3627-3486
12/23	水戸薬局	砂5-38-8	3607-2562
	水戸薬局	菅2-20-13	3603-0301
	水戸薬局	菅2-20-13	3603-0301

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)。  
 全抽選します。ハガキ、ファッ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。