



(7)

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
---------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	--	------------------------------------	------------------------------------

シニアのための 年賀状作成講習会

全2回

パソコンでユニークな年賀状を作ります。講習終了後に無料の個別指導を受講できます。

▽Aコース/12月3日(火)
 ・5日(木)▽Bコース/12月4日(水)・6日(金)▽Cコース/12月10日(火)・12日(木)▽Dコース/12月11日(水)・13日(金)▽Eコース/12月17日(火)・19日(木)▽Fコース/12月18日(水)・20日(金)いずれも午前10時～正午(対区内在住55歳以上の方各コース3人費3千円)往復ハガキに希望コース一つ・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、11月25日(月)必着まで(多数抽選)。会
 申問☎124-0066堀切1-23・6堀切憩い交流館☎(3691)9691シニア活動支援センター

バルーンアートボラ ンティア養成講座

全4回

バルーンアートの基本を学び、保育園や児童館で子どもたちと一緒に楽しませます。区内の児童館でボランティア体験も行います。

▽講義/26年1月10日(金)・17日(金)・31日(金)午後1時30分～3時30分▽ボランティア体験/26年1月24日(金)午後3～4時(会)金町地区センター(東金町1-22-1)、青戸中央児童館(青戸6-16-12)または新柴又児童館(柴又5-33-8)対区内在住・在勤55歳以上の方15人(師)松岡晶子氏(葛飾バルーンクラブ)費3100円(方)往復ハガキに「バルーン・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、12月13日(金)必着まで(多数抽選)。申問☎124-8555葛飾区役所高齢者支援課

口腔の状態、食事方法を改善することで生活の質を高めることができます。
 日師▽11月28日(木)朝田和夫氏(歯科医師)▽12月20日(金)朝田真理氏(言語聴覚士)いずれも午後1時15分～2時45分(会)青戸地区センター(青戸5-20-6)対区内在住65歳以上の方が高齢者を介護している方30人(方)11月18日(月)午前9時から電話で

健康・介護予防

うんどう教室

つまずきやふらつきを予防するための運動を、専門の指導員から学びます。

日会▽お花茶屋公園(お花茶屋1-22-1)毎月第4(水)午前10時30分～11時30分雨天の場合は宝町集い交流館(宝町2-38-19)▽間栗公園(西新小岩2-1-4)毎月第4(水)午後2～3時雨天の場合は新小岩学び交流館(西新小岩4-33-10)▽高砂北公園(高砂4-3-1)毎月第2・4(水)午前

年越し手打ちそば 一身体験教室

12月7日(土)午前11時～午後2時(会)玄庵(東立石3-24-8)対区内在住55歳以上の方25人費2千円(方)葛飾アクトイブ・COMのホームページ(http://www.katushika-active.com)か往復ハガキに「年越しそば・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、11月25日(月)必着まで(多数抽選)。申問☎125-0062青戸5-33-1-103NPO法人葛飾アクトイブ・COM☎(5680)2964シニア活動支援センター

日師▽11月28日(木)朝田和夫氏(歯科医師)▽12月20日(金)朝田真理氏(言語聴覚士)いずれも午後1時15分～2時45分(会)青戸地区センター(青戸5-20-6)対区内在住65歳以上の方が高齢者を介護している方30人(方)11月18日(月)午前9時から電話で

日師▽11月27日(水)午後2～5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方などがある方5人(方)11月18日(月)午前9時から電話で(先着順)。会(申)担保健所保健康プラザ(青戸4-15-14)☎(3602)1274

日11月18日(月)午後7時～8時30分。直接会場へ。会(方)つかしんフォニービルズ別館(立石6-33-1)定150人(師)古賀祥嗣氏(江戸川病院泌尿器科部長)他(問)江戸川病院地域連携室☎0120(518)1200FAX(3657)0758担保健所地域保健課

日12月6日(金)午後2時～3時30分(会)高砂地区センター(高砂3-1-39)対区内在住の方100人持ご自分の健康診断の結果(お持ちの方)方電話かファクス(若さは血管から)・住所・氏名・年齢・電話番号を記入で、11月29日(金)まで多数抽選。申(担)高砂保健センター☎(3672)8135FAX(5694)4351

日11月30日(土)午後2～4時(会)西水元あやめ園(西水元2-2-8)対区内在住の方20人(師)稲葉敏氏(内科医師)方11月18日(月)午前9時から電話で(先着順)。申(問)☎(3826)2419担

日11月18日(月)午後7時～8時30分。直接会場へ。会(方)つかしんフォニービルズ別館(立石6-33-1)定150人(師)古賀祥嗣氏(江戸川病院泌尿器科部長)他(問)江戸川病院地域連携室☎0120(518)1200FAX(3657)0758担保健所地域保健課

日12月3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(つかしん)☎(3602)1268

日11月18日(月)午後7時～8時30分。直接会場へ。会(方)つかしんフォニービルズ別館(立石6-33-1)定150人(師)古賀祥嗣氏(江戸川病院泌尿器科部長)他(問)江戸川病院地域連携室☎0120(518)1200FAX(3657)0758担保健所地域保健課

日12月6日(金)午後2時～3時30分(会)高砂地区センター(高砂3-1-39)対区内在住の方100人持ご自分の健康診断の結果(お持ちの方)方電話かファクス(若さは血管から)・住所・氏名・年齢・電話番号を記入で、11月29日(金)まで多数抽選。申(担)高砂保健センター☎(3672)8135FAX(5694)4351

日11月30日(土)午後2～4時(会)西水元あやめ園(西水元2-2-8)対区内在住の方20人(師)稲葉敏氏(内科医師)方11月18日(月)午前9時から電話で(先着順)。申(問)☎(3826)2419担

日11月18日(月)午後7時～8時30分。直接会場へ。会(方)つかしんフォニービルズ別館(立石6-33-1)定150人(師)古賀祥嗣氏(江戸川病院泌尿器科部長)他(問)江戸川病院地域連携室☎0120(518)1200FAX(3657)0758担保健所地域保健課

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 方申込み方法 申申込先 問問い合わせ先 担担当課

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
11/17	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	宿2-2-14	3607-2516
	遠藤医院	内、小	又3-12-18	3607-1636
	ワカナ眼科医院	眼	町6-9-10	3607-2598
	間外科医院	整、外	有1-15-23	3604-8407
11/23	あんざいクリニック	内、消、循、皮	新小岩4-8-7	5662-1399
	たしろ整形外科病院	整、リハ	東金町2-4-18	5660-7611
	小宅産婦人科医院	産婦	西水元1-29-17	3609-0415
	栗原医院	内、小、皮	新小岩2-21-21	5607-1088
	石川内科医院	内、リウ	木1-15-14	5672-2115
11/24	ゆりあファミリークリニック	内、皮	有3-27-27	3601-3131
	菊島小児科医院	小	石3-24-16	3697-1556
	黒木整形外科クリニック	整、リハ	細田4-37-16-1F	3672-9611
	第二片根診療所	内、小、皮、放	立石8-39-11	3697-0311
	渡辺昭医院	内、胃	新小岩2-19-15	3651-6500
11/24	伊東医院	内、小	石2-27-4	3691-2693
	甲田医院	内、小	倉2-11-9	3658-0947
	東金町内科クリニック	内、小、消	東金町7-5-8-1F	5648-5715

◆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
11/17	会江田歯科医院	鎌倉3-44-9	3672-0648
11/17	清橋歯科医院	戸2-30-1	3697-5247
11/23	清水澤歯科医院	倉3-54-11	3658-0606
11/23	杉森歯科医院	戸2-33-18	5670-4182
11/24	ニコデンタルクリニック	倉4-32-2	5668-1180
11/24		石2-26-17	3693-2880

◆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
11/17	新宿中村接骨院	新宿3-22-4	3609-9595
11/17	吉原接骨院	東新小岩5-17-14	3697-3260
11/23	ウオチ接骨院	東水元1-11-8	5660-4080
11/23	たなか接骨院	四つ木4-15-3	3693-5388
11/24	かゑで接骨院	亀有2-59-8-1F	3690-7507
11/24	住吉小学校前接骨院	高砂8-8-10-101	3826-5508

◆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
11/17	水戸薬局新宿店	新宿2-23-5	5648-3070
	ハート薬局薬店	柴又1-29-8	5648-6861
	おおうら薬局金町6丁目店	町6-11-1	3627-7780
	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	3694-0435
	内田薬局東金町店	東金町1-15-4	3607-7722
11/23	オゾン薬局東立石店	四つ木1-21-5	3691-6342
	近藤薬局東立石店	立石3-21-7	5654-2884
	おおうら薬局第一支店	立石4-19-1	3691-1609
	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
11/24	水吉薬局新小岩店	新小岩2-30-1	3651-7162
	かまくら薬局東金町店	倉2-10-4	5694-1560
	おおうら薬局第一支店	東金町7-4-3	5648-5320
	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	3694-0435

10時30分～11時30分。雨天中止。いずれも直接会場へ。対区内在住65歳以上の方(公益財団法人体力づくり指導協会指導員、地域指導員(高砂北公園は地域指導員のみ)持飲み物、動きやすい服装・靴)シニア活動支援センター

介護者教室
 口腔ケアが命を守る 全2回
 口腔の状態、食事方法を改善することで生活の質を高めることができます。
 日師▽11月28日(木)朝田和夫氏(歯科医師)▽12月20日(金)朝田真理氏(言語聴覚士)いずれも午後1時15分～2時45分(会)青戸地区センター(青戸5-20-6)対区内在住65歳以上の方が高齢者を介護している方30人(方)11月18日(月)午前9時から電話で

難病医療相談
 11月27日(水)午後2～5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方などがある方5人(方)11月18日(月)午前9時から電話で(先着順)。会(申)担保健所保健康プラザ(青戸4-15-14)☎(3602)1274

骨密度検診(12月分)
 腕にエックス線を照射し、骨密度を測定します。
 日12月3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(つかしん)☎(3602)1268

医療情報セミナー
 前立腺がんに対する最新治療
 日11月18日(月)午後7時～8時30分。直接会場へ。会(方)つかしんフォニービルズ別館(立石6-33-1)定150人(師)古賀祥嗣氏(江戸川病院泌尿器科部長)他(問)江戸川病院地域連携室☎0120(518)1200FAX(3657)0758担保健所地域保健課

インフルエンザの予防

インフルエンザは、12月下旬～3月頃に流行します。普通の風邪のように、咳、喉の痛み、鼻汁などの症状に加え、38度以上の発熱、関節痛、筋肉痛など全身の症状が現れるのが特徴です。特に、持病のある方や妊娠中の方、高齢の方は重症化することがあるので、注意が必要です。

感染予防のポイント

▷手洗い
手洗いは、あらゆる感染予防の基本です。外出後など、小まめに行いましょう。咳やくしゃみを手で覆った後にも洗いましょう。

▷咳エチケット
咳やくしゃみが出る時は他の人につかないよう、マスクを着用し

▷予防接種
重症化を防ぐために有効です。流行する前に、接種しましょう。高齢の方には、費用の一部補助があります。

十分に休養を取り、体力や抵抗力を高めましょう。日頃からバランスよく栄養を取ることも大切です。空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適度な湿度(50～60%)を保ちましょう。

【担当課】保健所保健予防課 ☎3602-1274

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。