



(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
---------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	--	------------------------------------	------------------------------------

### シルバークレジット がんの予防 生活習慣病について

全4回 □

区民大学単位認定講座。  
 日11月19日、12月10日の火  
 午後2時～4時(東四つ木地  
 区センター(東四つ木1・  
 20・4)区内在住55歳以  
 上の方80人(原田規義氏  
 (医学博士) 費5000円方  
 往復ハガキに「がんの予防  
 ・住所・氏名(フリガナ)・  
 年齢・電話番号を書いて、  
 10月24日(木)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

### 健康・介護予防

長寿(後期高齢者)医  
 療健康診査の受診は  
 お早めに  
 後期高齢者医療制度に加  
 入している区民の方を対象  
 に、無料で実施しています。  
 対象の方には8月下旬に  
 受診券とご案内をお送りし  
 ました。実施期間終了間際  
 は混み合いますので、お早  
 めに受診してください。  
 【受診期間】  
 10月31日(木)まで  
 (医療機関の休診日を除く)  
 【担当課】  
 国保年金課  
 ☎(5654)8173  
 保健所健康推進課  
 ☎(3602)1268

### 健康・介護予防

腕のエックス線写真から  
 骨密度を測定します。  
 日11月5日(火)午後1時30分  
 ～3時30分、11月28日(木)午前  
 9時～11時(区内在住18歳以  
 上の方各日60人費1120  
 円)電話で。会申保健所  
 健康推進課(青戸4・15・  
 14健康プラザかつしか内)  
 ☎(3602)1268

### 骨密度検診(11月分)



お口の健康を保つた  
 めの歯科医師の話と口腔体  
 操などを行います。  
 日11月13日(水)午後1時30分  
 ～3時30分(区内在住65歳  
 以上の方30人)電話で11月  
 6日(水)まで(多数抽選。会  
 申保健所健康推進課(青  
 戸4・15・14健康プラザか  
 つしか内) ☎(3602)1  
 268

### 成人ぜん息教室

ぜん息治療と呼吸のリハ  
 ビリテーションを学びます。  
 日11月14日(木)・21日(木)い  
 らぬ午後2時～3時30分(会  
 員有地区センター(亀有3  
 ・26・1イトーヨーカドー  
 駅前店7階)区内在住で  
 ぜん息にかかっている方、  
 ぜん息や息切れなどで不安  
 を抱えている方と家族各日  
 40人(鈴木慎太郎氏(昭和  
 大学病院医師)、松本直人氏  
 (東京医療学院理学療法士)  
 )電話か窓口で10月30日(水)  
 まで(多数抽選。申込地域  
 保健課公害保健係(区役所  
 3階310番) ☎(565  
 4)8564

### 音楽くんれん教室

全2回 □

ぜん息の発作が起きたと  
 き、呼吸が楽になるように  
 楽しみながら腹式呼吸を覚  
 えましょう。  
 日会11月16日(土)・17日(日)  
 午前10時～11時30分/青戸  
 地区センター(青戸5・20  
 ・6)▽平成26年1月25日

### 介護者教室

ヨガストレッチとセ  
 ルフケア体操

日頃の運動不足、介護疲  
 れを解消します。  
 日11月16日(土)午前10時～正  
 午(高齢者総合相談センタ  
 ー東四つ木(東四つ木2・  
 27・1)区内在住65歳以  
 上の方、高齢者を介護し  
 ている方20人(内田弘一氏  
 (リハビリデイサービス施  
 設長)他方10月16日(水)午前  
 9時から電話で(先着順。  
 申込高齢者総合相談センタ  
 ー立石 ☎(6657)614  
 0)高齢者支援課

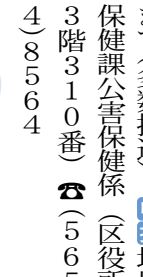
### 介護者教室

住65歳以上の方か、高齢者  
 を介護をしている方30人(方  
 10月18日(金)午前9時から電  
 話で(先着順。申込高齢者  
 総合相談センター堀切 ☎  
 (3697)7815)高齢  
 者支援課

### 戦争体験と回想法の つどい

戦中・戦後の体験と暮ら  
 しを振り返り、中高生など  
 の異なる世代とグループで  
 回想法を行います。  
 日11月16日(土)▽第一部  
 「2人の戦争体験談」午後2  
 時～3時30分▽第二部「戦  
 後・ゼロからの出発」午後  
 3時30分～4時30分(亀有  
 地区センター(亀有3・26  
 ・1イトーヨーカドー駅前  
 店7階)区内在住の方第  
 一部50人、第二部20人(方  
 復ハガキに「戦争体験」・  
 「第一部か第二部または  
 「両方」・住所・氏名(フリ  
 ガナ)・年齢・電話番号を  
 書いて、10月31日(木)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

### 介護者教室



介護をする上で注意が必要  
 な感染症から身を守る方  
 法を学びます。  
 日10月30日(水)午後2時～3  
 時30分(堀切地区センター  
 (堀切3・8・5)区内在

### 先手必勝感染症予防

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  
 むことができます(一部、携帯電話からは申請できないものがあります)。

### 休日急診診療

「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ください。

◆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)				
立石休日急診診療所(立石5-15-12葛飾区医師会館内) ☎3694-9550				
金町休日急診診療所(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
10/20	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
	ゆりあファミリークリニック	内、皮	亀有3-27-27	3601-3131
	間外科医院	整、外	亀有1-15-23	3604-8407
	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	
10/20	金町家	歯科	東金町1-36-1-114	3609-0456
	氏家	歯科	立石7-2-5	5670-6480
◆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	
10/20	土屋整骨院	亀有4-31-18	3603-3229	
	吉田接骨院	新小岩2-8-4	3655-7476	
◆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	
10/20	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	3694-0435	
	薬局モリファーマシー	東金町7-4-3	5648-5320	
	水戸薬局新宿店	新宿2-23-5	5648-3070	
	ハブ薬局	柴又1-29-8	5648-6861	

### 健康 一口メモ

## キノコの食中毒にご注意ください

平成24年に全国で発生した毒キノコによる食中毒は57件、患者数は166人で、そのほとんどが10月に発生しています。秋は野山の散策などでキノコを見かける機会が多くなります。その中には毒キノコもありますので、写真や絵を見て、勝手に食用と思い込み食べないでください。

昔から言われている迷信は信じない

- ▷柄を縦に裂くことができるキノコは食べられる
- ▷地味な色をしたキノコは食べられる

虫が食べているキノコは食べられる  
 ▷ナスと一緒に料理すれば食べられる  
 ▷塩漬けや乾燥をすれば食べられる

これらは全てウソですので、十分に注意してください。

キノコを食べて体調に異常を感じたら、すぐに医療機関で受診してください。食べたキノコが残っている場合は、受診時に持参しましょう。

【担当課】保健所生活衛生課 ☎3602-1242



油・断・快適! 下水道 下水道に油を流さないで!

【問い合わせ】東京都下水道局東部第二下水道事務所 ☎5680-1354