健康部(保健所)	青戸保健センター	金町保健センター	新小岩保健センター	水元保健センター
(代)☎3602 - 1222	☎3602 - 1284	☎3607 - 4141	☎3696 - 3781	☎3627 - 1911
青戸4 - 15 - 14	青戸4 - 15 - 14	金町4 - 18 - 19	西新小岩4 - 21 - 12	東水元1 - 7 - 3

シニアのための社会参加セミナー 自分らしい生き方と生き甲斐探しのために 全5回

同世代で同じ悩みや目的を持つ方々と交流を図り、生きがい探しのきっかけをつくります。

日内左表のとおり対区内在住55歳以上の方20人費2500円(2月3日の昼食代を含む)方往復ハガキに「社会参加セミナー」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、1月25日(木)(必着)まで(多数抽選)。申

問〒125-0062青戸5-33-1-103NPO法人葛飾アクティブ.COM☎(5680)2964会担シニア活動支援センター(立石6-38-11)

日時	内容
2/3(土) 午前9時30分～午後3時	基調講演会「生きがい・やりがい・学びがいを求めて」【講師】平井康章氏(創価大学教育学部准教授)
2/10(土) 午前9時30分～正午	NPO法人・その他団体訪問交流
2/24(土) 午前9時30分～正午	葛飾アクティブ.COMの活動紹介と相互交流
3/3(土) 正午～午後4時	かつしかシニアフォーラム体験交流
3/24(土) 午前9時30分～正午	セミナーのまとめ、私の活動ビジョン作成

就職支援・若年者向けセミナー

応募書類の書き方や面接対策などを学びます。

日2月15日(木)午後1時30分～3時30分会金町地区センター(東金町1-22-1)対おおむね35歳以下の方30人方1月17日(水)午前9時から電話で(先着順)。申かつしかワークプラザ☎(3604)8609担産業経済課

女性のための再就職セミナー

再就職に関するさまざまな疑問や不安に答えます。お子さんも同伴できます(申込時にお伝えください)。

日2月2日(金)午前10時～正午対区内在住の女性20人他雇用保険受給中の方には、求職活動の実績となる証明書を発行します。方1月17日(水)午前10時から電話で(先着順)。申しごと発見プラザかつしか☎(5680)8765会担産業経済課(青戸7-2-1テクノプラザかつしか内)

健康・介護予防

まちかど健康相談 1・2月開催

区内大型商業施設や区の施設などで、保健師などの専門職員が健康相談や健康づくりへのアドバイスをします。

【日時・内容】
▽1月17日(水)お口の健康と生活習慣病
▽2月21日(水)糖尿病予防と運動・食事
いずれも午前10時30分～正午。直接会場へ。
【会場】イトーヨーカドーアリオ亀有店中川橋側入口付近(亀有3-49-3)
【持ち物】健康相談の場合は健診結果など
【担当課】健康づくり課☎(3602)1268

笑いと健康講座

堺すすむ氏

笑いと健康についての講演を聞き、ギター漫談などを楽しみます。

日2月7日(水)午後2時30分～4時。直接会場へ(先着順)。会新小岩北地区センター(東新小岩6-21-1)定120人師堺すすむ氏(ギター漫談家)、澤田隆治氏(笑いと健康学会会長)、ひびきわたる氏(漫談家)担地域保健課☎(3602)1231

家族介護者教室 転ばないための体づくりと環境づくり

いつまでも自分で歩き続けるための生活の仕方を学びます。

日1月31日(水)午後2時～3時30分会お花茶屋地区センター(お花茶屋2-1-12)対区内在住65歳以上の方、または家族を介護している方、今後介護をする予定の方30人師牧出洋祐氏(よつぎホームクリニック理学療法士)方1月18日(木)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

家族介護者教室 薬の正しい使い方 冬の感染症予防

薬の使用に関する注意点や感染症の予防法を学びます。

日2月27日(火)午後2～3時会高齢者総合相談センター東四つ木(東四つ木2-27-1)対区内在住おおむね65歳以上の方30人師前田桂吾氏(薬剤師)方1月18日(木)午前9時から電話で(先着順)。申高齢者総合相談センター立石☎(6657)6140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2月7日(水)午後2～4時対認知症の心配がある区内在住の方、またはその家族3人師赤畑正樹氏(認知症サポート医)方電話で1月19日(金)午後5時まで(多数の場合、相談内容により決定)。会申高齢者総合相談センター奥戸(奥戸3-25-1)☎(5670)5212担高齢者支援課

骨密度検診・栄養指導 2月分

腕にエックス線を照射し骨密度を測定した後に、管理栄養士が栄養指導を行います(1時間30分程度)。

日2月15日(木)午前9～11時、午後1～3時対区内在住18歳以上で、平成29年4月以降に骨密度検診を受診していない方60人費1120円方1月17日(水)午前8時30分から電話で(先着順)。会申健康づくり課(青戸4-15-14健康プラザかつしか内)☎(3602)1268

うつ病講演会 双極性障害～早期発見とその向き合い方～

うつ状態と躁(そう)状態を繰り返す双極性障害の早期発見の方法や治療法、周囲の方の病気との向き合い方などについてお話しします。

手話通訳もあります。

日2月3日(土)午後2～4時定100人師秋山剛氏(精神・神経科医師)方1月17日(水)午前8時から電話かファクス(「うつ病」・住所・氏名・年代・電話番号(ファクス番号)を記入)で(先着順)。申はなしょうぶコール☎(6758)2222 FAX(6758)2223会担保健予防課(青戸4-15-14健康プラザかつしか内)

心の健康 何でも質問学習会

発達障害など、さまざまな精神疾患の療養・回復体験を聞き、社会資源の活用法などを学びます。

日1月27日(土)午後2～4時。直接会場へ(先着順)。会かつしかシンフォニーヒルズ別館(立石6-33-1)定60人師原島陽一氏(産業カウンセラー)費千円問NPO法人心のつばめ会事務局(竹内)✉080(3481)7943担保健予防課

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。
車で来診される場合は、診療所の駐車場または近隣の有料駐車場をご利用ください。

◆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(受付時間)午前9時～11時30分、午後1時～4時30分

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
1/21	矢作クリニック	内、小、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
	東立病院	内	立石6-38-13	3693-1515
	土屋クリニック	産婦	高砂8-25-1	3607-2203
	田原整形外科医院	整、リハ	東金町3-27-9	3608-6721

◆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
1/21	ウメダ歯科	東金町1-12-1-2F	3600-3917
	萩原歯科医院	東立石3-29-17	3695-2615

◆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
1/21	ロイヤル整骨院	お花茶屋2-1-4	3604-3354
	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
1/21	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	3694-0435
	ハーブ薬局	柴又1-29-8	5648-6861
	水戸薬局本店	高砂5-36-7	3607-2562

在宅療養セミナー 健康寿命を延ばす！知っておきたいフレイル対策

フレイルとは健康な状態から要介護状態へ移行しながら衰弱していく状態を意味する言葉です。

フレイルに関する知識を深め、早期発見につなげることで、健康寿命を延ばします。

【日時】2月12日(月・振休)午後1時30分～3時30分
【会場】健康プラザかつしか(青戸4-15-14)
【定員】70人
【講師】大山高令(おおやまたかのり)氏(大山クリニック院長)
【申込方法】1月16日(火)午前8時から電話で(先着順)。
【申し込み】はなしょうぶコール　☎6758-2222
【担当課】政策企画課

持ち込み食品等の放射性物質検査を行っています(要予約)。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。
【申し込み・担当課】消費生活センター(立石5-27-1ウィメンズパル内)　☎5698-2316

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

電話番号の表記のない記事に関してははなしょうぶコールへお問い合わせください。

区の手続きや催し物の問い合わせ、がん検診の申し込みは
はなしょうぶコール☎(6758)2222
午前8時～午後8時　年中無休　FAX(6758)2223