

(7)

健康部(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

新小岩保健センター
 ☎3696-3781
 西新小岩4-21-12

水元保健センター
 ☎3627-1911
 東水元1-7-3

小学校の様子や入学までにお子さんが身に付けたことなどを学びます。授業見学の他、お子さんは小学校生活の体験もできます。
日 6月29日(土)午前10時～11時30分/新小岩北地区センター(東新小岩6-21-1)▽7月6日(土)午前9時30分/上平井小学校(西新小岩4-22-1)対区内在住で、令和2年度に

区民科学教室 とんぼ玉作り
日 6月26日(水)午前9時30分～正午 対区内在住16歳以上の方20人 費500円 方往復ハガキに「とんぼ玉・住所・氏名・電話番号を書いて5月24日(金)必着まで(多数抽選)。会申☎125-0051 新宿6-3-2 未来わくわく館(科学教育センター)区民科学教室担当☎(5876)6790 担指導室

シニアが案内する まち歩きツアー
日 6月7日(金)午後1時～4時(小雨決行)。集合/立石諏訪神社(立石8-2-6)。解散/奥戸総合スポーツセンター1体育館(奥戸7-17-1) 定60人 費500円 他主催/葛飾のまち歩きを創る会 方往復ハガキに「まち歩き・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、5月27日(月)必着まで(1通2人まで連記可。多数抽選)。申☎124-0013 東立石4-25-6 我妻敬宛て 担高齢者支援課☎(5654)8256

認知症の方や家族が地域で安心して暮らせるよう、認知症を正しく理解します。
日 6月13日(木)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・在勤・在学の方20人 方5月18日(土)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

認知症サポーター養成講座

小学校へ入学予定のお子さん(保護者)35組。6月29日は保護者のみの参加となります。保1歳6カ月以上就学前のお子さん20人 方ハガキに「小学校についてこんなところ教室・住所・保護者とお子さんの氏名(フリガナ)・電話番号、保育を希望する方はお子さんの名前(フリガナ)と生年月日を書いて、5月31日(金)必着まで(多数抽選)。申☎124-8554 担葛飾区役所地域教育課☎(5654)8589

健康・介護予防 20歳代・30歳代 健康診査

健康・介護予防

シニアが案内する まち歩きツアー
日 6月7日(金)午後1時～4時(小雨決行)。集合/立石諏訪神社(立石8-2-6)。解散/奥戸総合スポーツセンター1体育館(奥戸7-17-1) 定60人 費500円 他主催/葛飾のまち歩きを創る会 方往復ハガキに「まち歩き・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、5月27日(月)必着まで(1通2人まで連記可。多数抽選)。申☎124-0013 東立石4-25-6 我妻敬宛て 担高齢者支援課☎(5654)8256

筋力向上トレーニング 水元コース 全30回
 自分の体力に合わせたトレーニングで日常生活に必要な筋力をアップさせます。
日 6月13日(金)令和2年1月23日(木)(8月15日、9月12日、令和2年1月2日を除く) 午後2時～3時30分 会水元集い交流館(東水元9-7-3) 担保健予防課

1日(平成12年3月31日生まれの方)
 今年度に、母親健診や勤務先などで同様の健康診査を受診した方、または受診予定の方は受けられません。
【受診期間】
 7月1日(月)～10月31日(木)(休日を除く)
【受診場所】
 区内の指定医療機関 約170カ所
【内容】 身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査・胸部エックス線撮影
 この他、胸部疾患検診(胸部エックス線写真を2人以上の医師が読影を実施)(一部医療機関を除く)。
【申込方法】 ハガキに「20歳代・30歳代健診・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いて、9月30日(月)消印有効まで。受診票は、6月下旬から順次送付します。
【申し込み・担当課】
 〒125-0062 青戸4-15-14 健康プラザかつしか内健康づくり課
 ☎(3602)1268

1・7・3) 対区内在住のおむね65歳以上で、会場まで自分で来られる方30人(過去に受講した方を除く) 方往復ハガキに「筋トレ水元コース・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、5月29日(水)必着まで(多数抽選)。申☎124-0012 立石6-38-11 シニア活動支援センター☎(5698)6201

早期発見・対処で 健康なお口を保ちましょう
 【担当課】 健康づくり課 ☎3602-1268

近頃、こんなことはありませんか?

- お茶などでむせやすくなった
- 食べ物・飲み物が飲み込みにくい
- 口の渇きが気になる
- 固い物が食べにくくなった
- 食べこぼすようになった

1つでもあてはまる方

「かむ・飲み込む」機能が衰えてきているかもしれません。放っておくと以下のような悪影響を及ぼす可能性があります。

- 食べる量・水分量が減る、食べ物の種類が偏る→**低栄養、脱水**
- 食べ物などが気管に入る→**窒息**
- 口の中の細菌が気管に入る→**肺炎**

予防のために

- ▶お口の中を清潔に保ちましょう。
- ▶お口の体操などを続け、お口の働きを良好に維持しましょう。
- ▶かかりつけ歯科医で定期的なお口のケアをしましょう。

長寿歯科健康診査のお知らせ

対象の方へ5月末に受診票を郵送します。

【対象】 区内在住75歳(昭和19年4月1日～昭和20年3月31日生まれ)の方
【受診期間】 6月1日(出)～7月31日(休)
【主な内容】 歯、歯肉、かむ・飲み込むなどの口腔機能の診査
【受診方法】 区内指定歯科医療機関(167カ所)に直接予約をしてください。詳しくは、受診票に同封している案内をご覧ください。

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 6月4日(火)・20日(木)午前9時～11時、午後1時～3時 会水元集い交流館(東水元9-7-3) 担保健予防課

最新のウイルス性肝炎治療についてお話しします。
日 6月2日(日)午後2時～4時 直接会場へ(先着順)。会すみだ産業会館(墨田区江東橋3-9-10) 定100人
【師】 浅野徹氏(都立墨東病院内科部長) **【問】** 墨田・城東地区肝臓友の会☎080(1050)7909 担保健予防課

健康プラザかつしか(青戸4-15-14) 対区内在住18歳以上で、平成31年4月以降に骨密度検診を未受診の方各日60人 費1120円 方5月17日(金)午前8時30分から電話で(先着順)。申担健康づくり課☎(3602)1268

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
5/19	遠藤医院	内、小	柴又3-12-18	3607-1636
	矢作クリニック	内、小、婦	新宿2-2-14	3607-2516
	立石中央クリニック	内、消内、乳外、肛外、小	立石7-3-4	5672-2225
	茅野外科内科	内、外	西亀有2-37-3	3602-0357
	遠武産婦人科	産婦	立石6-34-11	3691-0858
	協立整形	整、内	白鳥3-13-13	3602-5261

◆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
5/19	ゆい歯科医院	新小岩1-56-3	5662-5408
	桜井歯科医院	高砂5-46-2	3607-2289

◆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
5/19	かろで整骨院	亀有2-59-8-1F	3690-7507
	こばやし接骨院	鎌倉3-11-10	6657-9973

◆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
5/19	お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
	しらとり薬局	白鳥3-12-1	3604-8267

凡例

- 日 日時
- 保 保育
- 会 会場
- 対 対象
- 定 定員
- 申 申込先
- 申 申込方法
- 申 申込先
- 問 問い合わせ先
- 持 持ち物
- 担 担当課

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

