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

昭和のプロレスをヒーロー研究家が語る

昭和の時代を沸かせたプロレスラーや当時の世相を懐かしみます。

日3月8日(土)午後2～4時。直接会場へ。定30人程度師立石一夫氏（ヒーロー研究家）会担立石図書館（立石1－9－1）

葛飾区立図書館ビブリオバトル お気に入りの本について語ろう

ビブリオバトルは、面白いと思った本を持ち寄って紹介し、投票で1番読みたいと思った本を決めるというゲーム感覚の書評合戦です。

中・高・大学生の皆さんの参加をお待ちしています。日3月16日(日)午後2～4時。対方▽本の紹介者／中学生以上4人程度。各図書館にある申込書を記入の上、窓口へ。▽見学者／30人程度。直接会場へ。会担中央図書館（金町6－2－1）

自然学習講座 春の生きもの観察とデジカメ講座

ホトケノザ

花や鳥、昆虫などを観察しながら、生態を捉えた写真の撮り方について解説します。日3月15日(土)午後1～3時（雨天決行）定30人（小学3年生以下は保護者同伴）持デジタルカメラ方2月18日(火)午前9時から電話で（先着順）。会申問水元かわせみの里（水元公園8－3）☎（3627）5201担公園課

すみだ・かつしか就職面接会

15社程度参加します。日2月27日(木)午後1時30分～4時会すみだリバーサイドホール（墨田区吾妻橋1－23－20）他共催／ハローワーク墨田・墨田区方お近くのハローワークへ。申問ハローワーク墨田☎（566 9）8962担産業経済課

社会保険労務士による事業者向けセミナー・相談会

残業代対策と、助成金活用についてお話しします。日3月5日(水)午後1時30分～3時30分対区内事業者、労務担当者師疋田秀裕氏・市村剛史氏（社会保険労務士）方電話かファクス（「セミナー・相談会」・会社名・参加者名・所在地・電話番号を記入）で。会申担産業経済課（青戸7－2－1テクノプラザかつしか内）☎（3838）5554 FAX（3838）5551

事業者向け 環境経営セミナー

環境に配慮した経営を一層推進していただくために、各種制度や区の補助制度、省エネの取り組みについて説明します。終了後、個別相談もあります。日3月7日(金)午後1時30分～3時30分会かつしかエコライフプラザ（立石1－9－1）対区内事業者30人師武者英之氏（エコアクション21審査人）他方2月18日(火)午前9時から電話で（先着順）。申担環境課☎（5654）8228

認知症サポーターステップアップキル講座 介護の現場から伝える認知症ケア

認知症高齢者との関わり方のヒントを学びます。日3月3日(月)午後2時～3時30分会金町地区センター（東金町1－22－1）対認知症サポーター養成講座を受講した方、認知症に関心のある方30人師河西真二氏（キャラバンメイト）方2月18日(火)午前10時から電話で（先着順）。申問高齢者総合相談センター新宿☎（3826）8726担高齢者支援課

健康・介護予防

骨密度検診（3月分）

腕にエックス線を照射し、骨密度を測定します。日3月4日(火)午後1時30分～3時30分、3月20日(木)午前9～11時対区内在住18歳以上の方各日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健康プラザかつしか内）☎（3602）1268

介護予防教室 空手ストレッチで筋力アップ

椅子に座りながら空手の動きを取り入れた体操を行います。日3月4日(火)午後2時～3時30分対区内在住65歳以上の方か、高齢者を介護をしている方30人師松山誠氏（介護福祉士）方2月18日(火)午前9時から電話で（先着順）。会申問高齢者総合相談センター東四つ木（東四つ木2－27－1）☎（5698）2204担高齢者支援課

介護者教室 アロマで日頃の疲れを解消

アロマの心地よい香りで心身を癒しましょう。日3月8日(土)午後2時～3時30分会青戸地区センター（青戸5－20－6）対区内在住65歳以上の方か、高齢者を介護をしている方20人師染野範子氏（アロマテラピーインストラクター）方2月17日(月)午前9時から電話で（先着順）。申問高齢者総合相談センター青戸☎（5629）5719担高齢者支援課

シニアのための かつしか活き健康麻雀（マージャン）サロン

新規会員募集（平成26年4月から1年間）

健康麻雀のルールの下で「健康づくり・生きがいづくり・仲間づくり」を楽しみます。

日会定下表の通り対区内在住55歳以上で麻雀経験のある方費1回500円方往復ハガキに「健康麻雀サロン」・希望番号（1つ）・住所・氏名（フリガナ）・性別・年齢・電話番号を書いて、3月3日(月)（必着）まで（多数抽選）。申問〒124－0012立石6－38－11シニア活動支援センター内シニアIT・活動情報サロン☎3692－3180担シニア活動支援センター

会場（所在地）	番号	日時（4月から毎週）	定員（人）
宝町憩い交流館（宝町2－38－19）	1	(月)の午後	32
たつみ憩い交流館（西新小岩2－1－4）	2	(火)の午後	40
東奥戸憩い交流館（奥戸4－20－11）	3	(火)の午後	27
柴又憩い交流館（柴又2－4－5）	4	(水)の午後	39
砂原憩い交流館（西亀有3－12－1）	5	(木)の午後	30
シニア活動支援センター（立石6－38－11）	6	(金)の午前	34
	7	(金)の午後	34
白鳥憩い交流館（白鳥3－32－6）	8	(日)の午前	21
	9	(日)の午後	22
新宿憩い交流館（新宿1－5－6）	10	(日)の午前	22
	11	(日)の午後	22

午前／午前9時30分～午後0時30分、午後／午後1時30分～4時30分

休日応急診療

中学生以下の方が受診する際は、できるだけ保護者の同伴をお願いします。

◆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
2／16	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
	間外科医院	整、外	亀有1－15－23	3604－8407
	亀有みんなのクリニック	内、小	亀有2－4－8	5650－2821
	大山クリニック	内、消、循、小	堀切1－41－9	3692－1314
	伊東医院	内、小	立石2－27－4	3691－2693
2／23	カンノ整形外科医院	整、リハ	亀有5－20－14	3605－5589
	宮川産婦人科	産婦	東四つ木4－49－10	3694－1020
	栗原医院	内、小、皮	新小岩2－21－21	5607－1088
	ゆりあファミリークリニック	内、皮	亀有3－27－27	3601－3131
	茅野外科内科	内、外	西亀有2－37－3	3602－0357
	甲田医院	内、小	鎌倉2－11－9	3658－0947
	水元耳鼻咽喉科・外科クリニック	耳鼻咽	南水元1－25－1	3608－1202

◆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
2／16	千代田歯科医院	東金町3－21－6	3608－6480
	山田歯科医院	西新小岩4－27－11	3691－1845
2／23	大崎歯科	東金町4－1－12－102	3627－8164
	日高歯科クリニック	東新小岩3－2－6	3692－1184

◆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
2／16	うちうみ接骨院	亀有5－48－6	5697－5910
	おぐら整骨院	新小岩1－40－11	3674－8533
2／23	ロイヤル整骨院	お花茶屋2－1－4	3604－3354
	三浦接骨院	細田5－10－9	3673－6598

◆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
2／16	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
	東栄薬局	東金町3－20－12	3627－3593
	ハーブ薬局	柴又1－29－8	5648－6861
2／23	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
	くるみ薬局	西亀有2－24－11	5680－9180
	かまくら薬局	鎌倉2－10－4	5694－1560

健康一口メモ　子どもの生活リズム改善作戦

子どもが健やかに成長していくためには、睡眠、運動、食事などで規則正しい生活のリズムをつくることが大切です。

幼児の睡眠時間はお昼寝を含めて1日12～14時間といわれています。しかし、現代の子どもたちは、大人の夜型生活の影響を受けて夜更かしになりがちで、夜にまとまった睡眠をとりにくくなっています。夜更かしは朝寝坊や朝食抜きにつながり、生活リズムも乱れやすくなります。子どもには寝るための環境を大人がつくってあげる必要があります。

生活のリズムを整えるために

▷カーテンを開けて、朝の光を浴びましょう。
▷朝起きたら、顔を洗いましょう。
▷ごはんはよくかんで、朝食をしっかり食べましょう。
▷朝のウンチの習慣をつけましょう。
▷昼間は体をたっぷり動かす遊びをしましょう。
▷夕食やお風呂は寝る2時間前までに済ませましょう。
▷寝る時間が近づいたらテレビを消して、目や耳への刺激を少なくしましょう。
▷寝る前に、絵本、静かな音楽、添い寝など、それぞれの子どもに合った「入眠儀式」を見つけましょう。
▷静かな暗い部屋で寝ましょう。

【担当課】　小菅保健センター　☎3602－8403

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

このマークのあるものは、パソコン・携帯電話からも申請できます（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になるか、お問い合わせください。