



(7)

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

**お魚教室**

魚のおろし方、刺身の盛り付け方を学びます。試食もありません(持ち帰り不可)。  
 日2月14日(金)午後1時～3時  
 対区内在住の方24人(費)千円  
 他主催/東京都中央卸売市場立市市場(往復ハガキに「お魚教室」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、1月22日(水)必着)まで(多数抽選)。  
 会申 担124・012立石5・27・1  
 ウイメンズパル内消費生活センター

**初めての気功・太極拳**

日2月14日～3月7日(金)午後2時～4時  
 対気功・太極拳を初めて体験する区内在住で1時間程度立っていられる方28人(病氣治療中の方は主治医の許可が必要)。  
 師 東海慧美氏(健康づくり推進員) 往復ハガキに「初めての気功・太極拳」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、1月27日(月)必着まで(多数抽選)。  
 会申 担125・042金町4・18・19金町保健センター

**ヘルスリズムス**

中南米の太鼓を奏しみなから、健康づくりをします。  
 日2月7日～28日(金)午後2時～3時  
 対区内在住55歳以上の方20人(費)千円(往復ハガキに「ヘルスリズムス」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、1月27日(月)必着まで(多数抽選)。  
 会申 担124・012立石6・38・11シニア活動支援センター

**いまどき終活事情**

人生最期の時を迎えるまでに知っておきたいことを学びます。  
 日2月6日～27日(木)午前10時～正午  
 対区内在住55歳以上の方50人(費)700円(往復ハガキに「終活」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、1月27日(月)必着まで(多数抽選)。  
 会申 担124・012立石6・38・11シニア活動支援センター

**健康・介護予防**

骨密度を測定します。  
 腕にエックス線を照射し骨密度を測定します。  
 日2月4日(火)午後1時30分～3時30分  
 対区内在住18歳以上の方各日60人(費)1120円(往復ハガキに「健康推進課」(青戸4・15・14健康プラザ)かつしか内)☎(3602)1268

**シニアライフアップ講座**

海外の世界遺産などの紹介と、安心して旅行できる準備についてお話しします。  
 日2月19日～3月5日(水)午後2時～4時  
 対区内在住55歳以上の方50人(師)京免宣昭氏(NPO法人シニア大楽

**難病医療相談**

神経難病専門医による医療相談です。  
 日1月22日(水)午後2時～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

**予防しよう歯周病**

日1月28日(火)午後1時30分～3時30分  
 対区内在住の方20人(内)歯科医師の話・口の歯みがき方法など体験  
 師 古宮秀記氏(葛飾区歯科医師会理事) 方 電話で1月23日

**介護予防講演会**

日1月30日(木)午後2時～3時30分  
 会 南綾瀬地区センター(堀切7・8・22) 対区内在住65歳以上の方か、高齢者を介護している方15人(師)清田梢氏(管理栄養士) 方 1月20日(月)午前9時から電話で(先着順)。  
 会申 担124・855葛飾区役所高齢者支援課

**介護者教室**

日2月5日(水)午後2時～3時30分  
 対区内在住65歳以上の方か、高齢者を介護している方15人(師)清田梢氏(管理栄養士) 方 1月20日(月)午前9時から電話で(先着順)。  
 会申 担124・855葛飾区役所高齢者支援課

**区民のひろば**

内容については区は関与しません。お互いに十分確認してください。

シルバークレジット  
 日本絵画史 巨匠たちの軌跡 全4回  
 日2月18日～3月11日(火)午前10時～正午  
 対区内在住55歳以上の方80人(師)香川元太郎氏(日本画家) 費5000円(往復ハガキに「日本絵画史」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、1月27日(月)必着まで(多数抽選)。  
 会申 担124・012立石6・38・11シニア活動支援センター

公開セミナー「がんの最新治療について」  
 肺がん・大腸がん  
 日1月25日(土)午後2時～4時(午後1時30分から受け付け)。  
 直接会場へ(先着順)。  
 会 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) 定130人  
 問 東部地域病院地域医療連携室 ☎(5682)5111  
 担 保健所地域保健課

公開講座  
 知っておきたい大腸がんのいま  
 日1月25日(土)午後2時～3時  
 会 堀切地区センター(堀切3・8・5) 定100人(師)松本浩次氏(新葛飾病院外科部長) 方 1月17日(金)午前9時から電話か窓口で(先着順)。  
 申 担 担124・012立石6・38・11シニア活動支援センター

介護者教室  
 高齢者の食事の工夫  
 日1月30日(木)午後2時～3時30分  
 会 南綾瀬地区センター(堀切7・8・22) 対区内在住65歳以上の方か、高齢者を介護している方30人(師)本岡智子氏(東京都歯科衛生士会所属歯科衛生士) 方 1月18日(土)午前9時から電話で(先着順)。  
 申 担 担124・012立石6・38・11シニア活動支援センター

介護者教室 認知症を正しく理解しよう  
 日2月8日(土)午後2時～3時30分  
 会 金町地区センター(東金町1・22・1) 対区内在住65歳以上の方か、高齢者を介護している方30人(師)稲葉敏氏(内科医) 方 1月20日(月)午前9時から電話で(先着順)。  
 申 担 担124・012立石6・38・11シニア活動支援センター

シルバークレジット  
 シルバークレジットダンス講習  
 日1月18日(土)・25日(土)・2月1日(土)・8日(土)・15日(土)・22日(土) 12時～14時  
 会 小野(565500円) 小野(56548197)

東北復興チャリティお花  
 茶屋音楽祭 1月19日(日)16時 共栄学園講堂  
 北島(3601)5507  
 かつしか子どもの本フォーラム 良い絵本展示・お話し会・記念講演他 2月11日(火) 祝10時～16時 中央図書館 竹高090(3533)4051

話で(先着順)。  
 申 担 担124・012立石6・38・11シニア活動支援センター

専任講師) 費5000円(往復ハガキに「旅行」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、1月27日(月)必着まで(多数抽選)。  
 会申 担124・012立石6・38・11シニア活動支援センター

方や、神経難病の恐れがあり転倒しやすい、手足の震えなどがある方5人(方)1月17日(金)午前9時から電話で(先着順)。  
 会申 担 担124・012立石6・38・11シニア活動支援センター

日2月5日(水)午後2時～3時30分  
 対区内在住65歳以上の方か、高齢者を介護している方15人(師)清田梢氏(管理栄養士) 方 1月20日(月)午前9時から電話で(先着順)。  
 会申 担124・855葛飾区役所高齢者支援課

日2月14日(金)午後1時～3時  
 対区内在住の方24人(費)千円  
 他主催/東京都中央卸売市場立市市場(往復ハガキに「お魚教室」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、1月22日(水)必着)まで(多数抽選)。  
 会申 担124・012立石5・27・1  
 ウイメンズパル内消費生活センター

日2月14日～3月7日(金)午後2時～4時  
 対気功・太極拳を初めて体験する区内在住で1時間程度立っていられる方28人(病氣治療中の方は主治医の許可が必要)。  
 師 東海慧美氏(健康づくり推進員) 往復ハガキに「初めての気功・太極拳」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、1月27日(月)必着まで(多数抽選)。  
 会申 担125・042金町4・18・19金町保健センター

中南米の太鼓を奏しみなから、健康づくりをします。  
 日2月7日～28日(金)午後2時～3時  
 対区内在住55歳以上の方20人(費)千円(往復ハガキに「ヘルスリズムス」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、1月27日(月)必着まで(多数抽選)。  
 会申 担124・012立石6・38・11シニア活動支援センター

人生最期の時を迎えるまでに知っておきたいことを学びます。  
 日2月6日～27日(木)午前10時～正午  
 対区内在住55歳以上の方50人(費)700円(往復ハガキに「終活」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、1月27日(月)必着まで(多数抽選)。  
 会申 担124・012立石6・38・11シニア活動支援センター

海外の世界遺産などの紹介と、安心して旅行できる準備についてお話しします。  
 日2月19日～3月5日(水)午後2時～4時  
 対区内在住55歳以上の方50人(師)京免宣昭氏(NPO法人シニア大楽

神経難病専門医による医療相談です。  
 日1月22日(水)午後2時～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

腕にエックス線を照射し骨密度を測定します。  
 腕にエックス線を照射し骨密度を測定します。  
 日2月4日(火)午後1時30分～3時30分  
 対区内在住18歳以上の方各日60人(費)1120円(往復ハガキに「健康推進課」(青戸4・15・14健康プラザ)かつしか内)☎(3602)1268

シニアライフアップ講座  
 海外の世界遺産などの紹介と、安心して旅行できる準備についてお話しします。  
 日2月19日～3月5日(水)午後2時～4時  
 対区内在住55歳以上の方50人(師)京免宣昭氏(NPO法人シニア大楽

日1月28日(火)午後1時30分～3時30分  
 対区内在住の方20人(内)歯科医師の話・口の歯みがき方法など体験  
 師 古宮秀記氏(葛飾区歯科医師会理事) 方 電話で1月23日

日1月30日(木)午後2時～3時30分  
 会 南綾瀬地区センター(堀切7・8・22) 対区内在住65歳以上の方か、高齢者を介護している方15人(師)清田梢氏(管理栄養士) 方 1月20日(月)午前9時から電話で(先着順)。  
 会申 担124・855葛飾区役所高齢者支援課

日2月5日(水)午後2時～3時30分  
 対区内在住65歳以上の方か、高齢者を介護している方15人(師)清田梢氏(管理栄養士) 方 1月20日(月)午前9時から電話で(先着順)。  
 会申 担124・855葛飾区役所高齢者支援課

日2月8日(土)午後2時～3時30分  
 会 金町地区センター(東金町1・22・1) 対区内在住65歳以上の方か、高齢者を介護している方30人(師)稲葉敏氏(内科医) 方 1月20日(月)午前9時から電話で(先着順)。  
 申 担 担124・012立石6・38・11シニア活動支援センター

日1月18日(土)・25日(土)・2月1日(土)・8日(土)・15日(土)・22日(土) 12時～14時  
 会 小野(565500円) 小野(56548197)

東北復興チャリティお花  
 茶屋音楽祭 1月19日(日)16時 共栄学園講堂  
 北島(3601)5507  
 かつしか子どもの本フォーラム 良い絵本展示・お話し会・記念講演他 2月11日(火) 祝10時～16時 中央図書館 竹高090(3533)4051

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」○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、定員を超えた場合は抽選します。ハガキ、ファッ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。

**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      |
|------|-----------|---------|-----------|-----------|
| 1/19 | 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 |
|      | あんざいクリニック | 内、消、循、皮 | 新小岩4-8-7  | 5662-1399 |
| 1/19 | 野崎内科医院    | 内、小     | 鎌倉2-2-7   | 3673-7171 |
|      | 金町診療所     | 内       | 東金町1-15-5 | 3607-5124 |

◆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      |
|------|------------|--------------|-----------|
| 1/19 | シミズ歯科クリニック | 東金町2-3-13-2F | 5699-8211 |
|      | 鈴木歯科医院     | 西新小岩1-2-8-3F | 3692-0250 |

◆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      |
|------|---------|-----------|-----------|
| 1/19 | とりい接骨院  | 亀有3-1-13  | 3602-2341 |
|      | 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      |
|------|------------|-----------|-----------|
| 1/19 | 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 |
|      | ハブ薬局       | 柴又1-29-8  | 5648-6861 |
|      | 薬局モリファーマシー | 東金町1-15-6 | 3826-1881 |

デューク更家氏

日2月5日(水)午後2時～3時30分  
 対区内在住65歳以上の方か、高齢者を介護している方30人(師)本岡智子氏(東京都歯科衛生士会所属歯科衛生士) 方 1月18日(土)午前9時から電話で(先着順)。  
 申 担 担124・012立石6・38・11シニア活動支援センター

日2月8日(土)午後2時～3時30分  
 会 金町地区センター(東金町1・22・1) 対区内在住65歳以上の方か、高齢者を介護している方30人(師)稲葉敏氏(内科医) 方 1月20日(月)午前9時から電話で(先着順)。  
 申 担 担124・012立石6・38・11シニア活動支援センター

日1月30日(木)午後2時～3時30分  
 会 南綾瀬地区センター(堀切7・8・22) 対区内在住65歳以上の方か、高齢者を介護している方15人(師)清田梢氏(管理栄養士) 方 1月20日(月)午前9時から電話で(先着順)。  
 会申 担124・855葛飾区役所高齢者支援課

日2月5日(水)午後2時～3時30分  
 対区内在住65歳以上の方か、高齢者を介護している方15人(師)清田梢氏(管理栄養士) 方 1月20日(月)午前9時から電話で(先着順)。  
 会申 担124・855葛飾区役所高齢者支援課

日2月8日(土)午後2時～3時30分  
 会 金町地区センター(東金町1・22・1) 対区内在住65歳以上の方か、高齢者を介護している方30人(師)稲葉敏氏(内科医) 方 1月20日(月)午前9時から電話で(先着順)。  
 申 担 担124・012立石6・38・11シニア活動支援センター

日1月18日(土)・25日(土)・2月1日(土)・8日(土)・15日(土)・22日(土) 12時～14時  
 会 小野(565500円) 小野(56548197)

東北復興チャリティお花  
 茶屋音楽祭 1月19日(日)16時 共栄学園講堂  
 北島(3601)5507  
 かつしか子どもの本フォーラム 良い絵本展示・お話し会・記念講演他 2月11日(火) 祝10時～16時 中央図書館 竹高090(3533)4051