О

国内左表の通り対区内在住

歳以上の方各4人のNP

(水)

· 30日水午後1~4時國

シニア・

向

け

パ 百い

、ソコ

アデイジー

・図書を製作しま

休/午前9~11時
対区内

(柴又1 -

- 2) 対区内在

美和氏

ってこんなに面

**国**9月24日火

・25日水午前

時~午後4時、

10 月 9 日

番号・住所・氏名(フリガ

//www.katushika-active.

か往復ハガキに希望

月26日 月午前9時から電話

きれ

会申担中央図

ィアを希望する方10人の8

Mホームページ (http 法人葛飾アクティブ.C

でき、

将来区内でボランテ

2 6 8

区内在住でパソコン操作が

つしか内)

4 15

ナ)・年齢・電話番号を書

8月26日月(必着)ま

3607)920

■9月7日出午後2~3時

会堀切地区センター

(堀切

3-8-5) 定100人師

椿智美氏(新葛飾病院管理

**万**8月16日金午前

康·介護予防

館(金町6

2

ぐ食生活

老化を遅らせる

(7)

などのためのマルチメディ

30分~3時30分▽9月26日

~3時会柴又地区センター

を養成します。

■▽9月3日火/午後1時 骨密度を測定します。

例

保日行時

他

方申込方法

即申込先

問問い合わせ先 置費用

担担当課物

みができます(一部、携帯このマークのあるものは、

携帯電話からは申請できないものがあります)。

合抽選します。 全〇回」とある講座は、

ハガキ、ファクスによる申し込みは原則1人1枚です。

、全ての日程に参加してください。

。費用の記載がな

詳しくは区ホームページをごい事業は無料です。多数抽選

多数抽選の記載がある事業は

、お問い合わせください。る事業は、定員を超えた場

こ 覧になるか

パソコン・携帯電話から電子申請で申し込

対対象

視聴覚障害をお持ちの方

保 健 所 青戸保健センタ **☎**3602 - 1284 青戸4-15-14 青戸4-15-14

В

С

保健所健康推進課

**5**(5654)8173

02)1268

**3** (3602) 1268

認知症サポ

タ

国保年金課

してください。

必ずお早めに受診 まだ受診していな

金町保健センター 小菅保健センター 新小岩保健センタ-高砂保健センタ 水元保健センタ-**☎**3607 - 4141 **☎**3696 - 3781 **☎**3627 - 1911 **☎**3602 - 8403 **☎**3672 - 8135 金町4 - 18 - 19 小菅 2 - 19 - 21 西新小岩4 - 21 高砂3 - 26 -東水元1

2,000円

ル -講習会 チメデ 1 全 アデ

<del>4</del>回

シニア向け パソコンってこんなに面

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

•	「同け パソコンってこんなに面白い	いずれも午前10時~正午					
	コース	日程	費用(教材費含む)				
	パソコン初歩 1 (ウインドウズ 8 基礎操作)	9 / 4 (水)	1,000円				
	パソコン初歩 2 (文字入力)全 2回	9 / 6 · 13(金)	2,000円				

9 / 20 · 27(金)

パソコン初歩3(誰でもわかるインターネット)全2回 複数コース受講可。Cはローマ字入力ができる方が対象。

> ださい。 い方は、

区特定健康診査をご利用く するため、年に一度の葛飾 には重症化していることが

あります。

ご自身の健康状態を確認

は8月31日出までです 葛飾区特定健康診査受診

13世シニア活動支援セン

い交流館☎(5660)31

032水元4 - 6 - 15水元憩

で(多数抽選)。

会申問〒125

飾区国民健康保険に加

月31日生まれ)の方を対象 13年9月1日~昭和49年3 した葛飾区特定健康診査を 入している40~74歳(昭和 生活習慣病予防に着目 保健所地域保健課 クリニック(堀切2-着順)。 即間新葛飾ロイヤル 9時から窓口か電話で(先 17 (月~金午前9時~午後5 出午前9時~正午) **☎** (3697)⊗333

口 しく食べて健 [一教室 長寿歯科 健診

■9月18日水午後1時30 抽選)。会里担保健所健康推 住65歳以上の方30人599月 診査を受診した方、 ~3時3分國長寿歯科健康 ブラザかつしか内) 進課(青戸4 - 15 - 14健康 などの実習を行います。 日水までに電話で(多数 歯科医師の話と口腔体操 **3**6 区内在

19月3日火午後1時 り応援する認知症サポータ 認知症の方や家族を見守 Ī 30

骨密度検診(9月分)

腕のエックス線写真から

ていくため、気付いたとき 自覚症状がないまま悪化し 実施しています。 生活習慣病は、

おい フォ 生 活

ほとんど

## ◆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) **2**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・8/15休 午前10時~11時30分、午後1時~3時30分・5時~9時30分 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

松 胆 々

П	月日	佐 僚 筬 戌 名	10 1分 1十 日	РЛ	14 地	电动番写
П		高山整形外科病院	整	金	町3-4-5	3607 - 3260
	8 / 18	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
		伊 東 医 院	内、小	立	石 2 - 27 - 4	3691 - 2693
П		亀有みんなのクリニック	内、小	亀	有2-4-8	5650 - 2821
П	8	ほりきり整形外科	整、リウ	小	菅 2 - 21 - 18 - 1 F	6662 - 9941
		小宅産婦人科医院	産婦	西水	元1-29-17	3609 - 0415
		加 藤 医 院	内、皮	金	町 3 - 20 - 5	3607 - 1238
	25	渡 辺 昭 医 院	内、胃	新 小	岩 2 - 19 - 15	3651 - 6500
	25	石 川 内 科 医 院	内、リウ	四つ	木1-15-14	5672 - 2115
		甲 田 医 院	内、小	鎌	倉2-11-9	3658 - 0947

#### ▶休日歯科当番医(診療時間)午前9時~午後4時

П	月日	医	療		機関			名	戸	斤 在 地	電話番号
П	8	根	本	歯		科	医	院	柴	又4-15-7	3658 - 5100
П	15	安	斎	歯		科	医	院	新	小 岩 4 - 8 - 10	3652 - 1615
П	8	大	久	保	歯	科	医	院	柴	又1-9-15	3627 - 3405
П	18	歯	科	小		泉	医	院	新	小 岩 4 - 29 - 17	3651 - 3798
П	8	酒	井	歯		科	医	院	柴	又1-12-15	3609 - 0468
П	25	佐	伯	歯		科	医	院	青	戸5-14-5	3604 - 8875

### ◆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
	8	鍼	灸	整	骨	院	橋	高	砂8-2	21 - 5	3627 - 8611
	18	関	Ш	整		骨	院	東立	石1-2	21 - 15	3695 - 6478
ı	8	佐	藤	接		骨	院	青	戸3-2	25 - 12	3601 - 4782
	25	ツ	カ	ダ	整	骨	院	西新小	\岩 4 - 1	5 - 21	3696 - 0584

#### ◆休日対応薬局(開局時間)午前9時~午後5時30分

Ш	月日	薬 局				3			名	F	䜣	在	地	電話番号		
Ш	8	お	お	う	6	薬	局	第	_	支	店	立		石7-	6 - 1	3694 - 0435
Ш	18	/\		_		7	j		薬		局	柴		又1-2	29 - 8	5648 - 6861
Ш		お	お	う	6	薬	局	第	_	支	店	立		石7-	6 - 1	3694 - 0435
Ш		ポ	7	プ	ラ	訓	目	剤	李	葵	局	金		町3-2	20 - 6	3600 - 2338
Ш	8	か		ま		<	Ė	<b>.</b>	薬		局	鎌		倉2-1	10 - 4	5694 - 1560
Ш	25	水	F	<del>-</del>	薬	扂	3	新	Ti	富	店	新		宿2-2	23 - 5	5648 - 3070
Л	25	吉			田			薬			局	新	小	岩2-3	30 - 1	3651 - 7162
		オ		ゾ		۲	,		薬		局	四	つ	木1-2	21 - 5	3691 - 6342

申担保健所健康推進課 費1120円方電話で。 歳以上の方各日60人 いになる栄養学 - 14健康プラザか **3** (3602) 1 防 膏 介護者教室 (認知症キャラバンメイト) の方20人師川田

認知症とうつ

スウェーデンにおける認

神科認定看護師) る方30人闘井出順子氏(精 の方、高齢者を介護してい 東四つ木(東四つ木2 - 27 会高齢者総合相談センター 19月3日火午後2~3時 お話しします。 について、実体験を交えて 高齢者の認知症とうつ病 から電話で **万** 8 月

66

ラネット」主宰)のハガキ **即問〒125-00東金町1-36** 所・氏名(フリガナ)を書い かファクスに「認知症」・住 9月5日木(必着)まで。 105葛飾区介護サ

電話で(先着順)。 即高齢者 **万**8月19日月午前9時から 総合相談センター高砂な (5889)8600四高齢 講演 認知症を知り で支えあおう

숲

19月8日田午後1時30分 強会「ホスピタリティ・プ 0人師藤原瑠美氏(福祉勉 知症ケアの最新情報をお話 か(青戸7 - 2 - 1) 定30 から金テクノプラザかつし しします。

内在住65歳以上の方25人師 小山寿子氏 (亀有3 - 26 - 1イトー -カドー駅前店7階)

数抽選)。 申〒125 - 66亀有4 年齢・電話番号を書いて、 8月31日土(必着)まで (多 予防教室」・住所・氏名・ 士)の往復ハガキに「介護 (健康運動指導

談センター立石☎(665 7)6140四高齢者支援 即高齢者総合相 地 域 FAX·吞共通(5660)30 59四介護保険課 ビス事業者協議会事務局

転ばぬ先の準備体 介護予防教室

力をつけて転倒を予防し 日常的に体操を続け、

時30分会亀有地区センター ■9月19日本午後2時~3

ま

# 生活習慣病と運動

対

 $\Xi$ 

生活習慣病とはメタボリッ クシンドローム(内臓脂肪型 肥満)、糖尿病、高血圧、脂質 異常症、脳卒中、心臓病など の総称で、発症には食事や喫 煙、運動などの生活習慣と密 接な関係があることからこう 呼ばれています。

そのうちの一つ、運動には 脂肪の消費、血圧を下げる、 血糖値の改善など体に多くの 良い影響を与えますが、運動 は継続しないと効果がありま せん。継続しやすく、日々の 生活に取り入れやすいのがウ オーキングです。

現在の日本人の平均歩数

は7,000~8,000歩ですが、1 日1万歩が理想的です。エレ ベーターなどを使わずに階段 を使う、バスや電車を使うと きは一つ、二つ手前の停留所 や駅から歩くことなどを心掛 けましょう。

ただし、いきなり長距離を 歩くと身体に負担がかかり逆 効果です。短距離から始めて 少しずつ距離を伸ばし、運動 の前後にはストレッチを行い ましょう。

無理なく、楽しく、運動習 慣を始めてみませんか。 【担当課】 金町保健センター

**☎**3607 - 4141

一之台中学校(西亀有4-1-1)のプール開放を当分の間中止します。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。