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)☎03 - 3602 - 1222	☎03 - 3602 - 1284	☎03 - 3607 - 4141	☎03 - 3696 - 3781	☎03 - 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

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○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。

ふれあいレクリエーション農園 利用者募集

区内農家の方が栽培した農作物の収穫を体験できます。

作物名	収穫時期	収穫場所	費用（1区画当たり）
トマト	6月下旬～8月上旬 ※何日かに分けて収穫します	東水元（染谷園）	5, 000円（5株）
ジャガイモ	6月下旬～7月上旬	新宿（田中園）・奥戸（清水園）	3, 000円（20株）
エダマメ	7月上旬～中旬	西水元（松丸園）	2, 100円（40株）

【共催】　JA東京スマイル
【申込方法】　往復ハガキに収穫したい作物名（ジャガイモの場合は収穫場所も）・住所・氏名・電話番号を書いて、５月24日㈪（必着）まで（各作物ごとに１家族１通・多数抽選）。電子申請可。
【申し込み・担当課】
〒125 - 0062青戸７ - ２ - １
テクノプラザかつしか内
産業経済課　☎03 - 3838 - 5554

もの忘れ相談会

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６月12日㈯午前10時～正午対区内在住で認知症の心配がある方、またはその家族３人方電話で５月21日㈮午後５時まで（申し込み多数の場合、相談内容により決定）。
会申高齢者総合相談センター水元（水元１ - 26 - 20）☎03 - 3826 - 2419
担高齢者支援課

おうちで学ぼう栄養情報

健康診査の結果を見て、食生活を改善しましょう

【担当課】　健康づくり課　☎03 - 3602 - 1268

今回は脂質異常症を改善する食生活のポイントについて紹介します。
脂質異常症とは血液中のLDL（悪玉）コレステロール値や中性脂肪（トリグリセライド）値が高い状態や、HDL（善玉）コレステロール値が低い状態のことです。脂質異常症を放置すると動脈硬化が起こり脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こしてしまう恐れがあるため、健康診査を受けるだけでなく、食生活を改善していくことが重要です。

▶LDL（悪玉）コレステロール値が高い方は

控える
・レバーなど（コレステロールの多い食品）
・脂身のついた肉など（飽和脂肪酸の多い食品）
・マーガリンなど（トランス脂肪酸の多い食品）

増やす　野菜など（食物繊維の多い食品）

▶中性脂肪値が高い方や HDL（善玉）コレステロール値が低い方は

控える　菓子類や甘い飲み物など（糖質の多い食品）

増やす　アジやサバなどの青魚など（ｎ - ３系多価不飽和脂肪酸の多い魚類）

◎減塩を心掛けた日本食がおすすめです

食塩の取り過ぎに注意し、肉の脂身やバターなど（動物性脂肪）を控え、大豆、魚、野菜、海藻、きのこなどを食べるようにしましょう。

区ホームページでは栄養や健康について詳しく紹介しています。
食生活相談は各保健センター（上欄参照）で随時受け付けています。

休日応急診療　必ず事前に電話の上、マスク着用で受診してください。

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　☎03-5272-0303
東京消防庁救急相談センター（24時間対応）　☎＃7119または☎03-3212-2323
本田消防署　☎03-3694-0119／金町消防署　☎03-3607-0119

◆平日夜間診療所（小児科）

平日夜間こどもクリニック（東金町1-22-1金町地区センター内金町休日応急診療所）
☎03-3627-0022　（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）

金町休日応急診療所（東金町1-22-1金町地区センター内）　☎03-3627-0022
（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
※休日診療所ではインフルエンザ、溶連菌などの迅速検査、新型コロナウイルス感染症のPCR検査は行っていません。
※立石休日応急診療所は休診しています。

◆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
5/16	新葛飾ロイヤルクリニック	内	堀切2 - 66 - 17	03 - 3697 - 8333
	矢作クリニック	内	新宿2 - 2 - 14	03 - 3607 - 2516
	遠藤医院	内、小	柴又3 - 12 - 18	03 - 3607 - 1636
	南塚医院	内、循、胃	東新小岩4 - 3 - 3	03 - 5698 - 3688
	小宅産婦人科医院	産婦	西水元1 - 29 - 17	03 - 3609 - 0415
	高山整形外科病院	整、リハ、リウ	金町3 - 4 - 5	03 - 3607 - 3260
5/23	葛飾にいじゅくクリニック	内、消内、皮	新宿6 - 2 - 15	03 - 3600 - 7060
	立石中央クリニック	内、消内、乳外、肛、小	立石7 - 3 - 4	03 - 5672 - 2225
	渡辺昭医院	内、胃	新小岩2 - 19 - 15 - 1階	03 - 3651 - 6500
	新小岩北口診療所	外、整、内、胃	西新小岩1 - 8 - 4	03 - 5670 - 2826
	たしろ整形外科	整、リハ	東金町2 - 4 - 18	03 - 5660 - 7611
	黒木整形外科内科クリニック	整、内、外、放、リハ	細田3 - 29 - 15	03 - 3672 - 9611

◆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
5/16	柴又歯科	柴又1 - 48 - 4	03 - 3607 - 8244
	八巻歯科医院	堀切2 - 34 - 3	03 - 3691 - 2272
5/23	小荷田歯科医院	柴又4 - 13 - 19	03 - 3658 - 1998
	宮澤歯科医院	堀切2 - 13 - 9	03 - 5671 - 6480

◆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
5/16	寺山整骨院	柴又5 - 10 - 29	03 - 3659 - 5807
	いけだ接骨院	宝町1 - 2 - 1	03 - 5698 - 2577
5/23	髙木整骨院	亀有2 - 20 - 11	03 - 3602 - 4505
	吉原接骨院	東新小岩5 - 17 - 14	03 - 3697 - 3260

◆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
5/16	おおうら薬局第一支店	立石7 - 6 - 1	03 - 3694 - 0435
	水戸薬局ハーブ店	柴又1 - 29 - 8	03 - 5648 - 6861
5/23	おおうら薬局第一支店	立石7 - 6 - 1	03 - 3694 - 0435
	吉田薬局	新小岩2 - 30 - 1	03 - 3651 - 7162
	フレンド薬局	西新小岩1 - 8 - 5 - 1階	03 - 5670 - 9311
	内田薬局	東金町1 - 15 - 4	03 - 3607 - 7722

発熱などの症状がある方へ　新型コロナウイルス感染拡大防止のため、受診する前に各医療機関へ必ず電話でご相談ください。　【担当課】　保健予防課