

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	小菅保健センター ☎3602-8403 小菅2-19-21	新小岩保健センター ☎3696-3781 西新小岩4-21-12	高砂保健センター ☎3672-8135 高砂3-26-9	水元保健センター ☎3627-1911 東水元1-7-3
-----------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

### かつしか郷土かるたを歩こう 柴又編

「かつしか郷土かるた」に詠まれた柴又近辺を健康づくり推進員と歩きます(初心者向け)。

11月17日(月)午前9時〜正午(雨天中止) 集合/柴又駅改札前 約6km程度を歩ける方20人 費用1000円 往復ハガキに「ウォーキング」、参加者全員の住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、10月27日(月)必着まで(ハガキ1枚で2人まで申し込み可・多数抽選)。

申込 124-0001小菅2-19-21小菅保健センター

### 健康・介護予防

**長寿(後期高齢者)医療健康診査の受診はお早めに**

後期高齢者医療制度に加入している区民の方を対象に、無料で実施しています。対象の方には8月下旬に受診券とご案内を送りしました。実施期間終了間際は混み合いますので、お早めに受診してください。

【受診期間】10月31日(金)まで(医療機関の休診日を除く)。

【受診場所】区内指定医療機関

【担当課】保健所健康推進課 ☎(3602)1268

### 認知症サポーター養成講座

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。

11月14日(金)午後2時〜3時30分 亀有学び交流館(お花茶屋3-5-6) 区内在住・在勤・在学の方15人 10月18日(土)午前9時から電話で(先着順)。

申込 高齢者総合相談センター 堀切 ☎(3697)7815 担当 高齢者支援課

### 日中友好バスハイク 汽車郊遊

養老溪谷の見学やみかん狩りなどを行いながら両国の友好を深めます。

11月22日(土)午前8時〜午後6時(葛飾区役所集合) 養老溪谷(千葉市原市) 他 区内在住の日本人・中国人の方各20人 小学生以上3千円、3歳以上就学前の

お子さん2千円、3歳未満のお子さん無料。いずれも昼食代込み。 往復ハガキに「日中バスハイク」、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、10月31日(金)必着まで(多数抽選)。

申込 125-0032水元1-14-6松丸音楽企画内葛飾区日中友好協会 ☎(3609)0875 担当 文化国際課

### 健康医療講演会 食と健康 頭でたべ てより健康に

超高齢社会における食の重要性や、食を楽しむながら健康になる方法などを学びます。

11月8日(土)午後2時〜3時30分 中学生以上の方50人程度 師林清氏(東洋大学 食環境科学部学部長) 方10月16日(木)午前9時から電話か窓口で(先着順)。

申込 11月15日(土)午前10時〜正午/スモールチェンジ健康行動・竹中晃二氏(早稲田大学人間科学学術院教授) ☎(3690)7661

### 糖尿病予防のために おいしく学ぼう

自覚症状がないまま進行することが多い糖尿病を予防するために、食べ方のコツを身に付けましょう。

講演会 林進氏(東京慈恵会医科大学 附属病院栄養学部長)が、血糖値を改善するための食事のヒントを講演します。

11月14日(金)午前10時〜正午 定50人

調理実習 血糖値がコントロールできるおいしい料理を調理体験します。

11月19日(水)午前10時〜午後0時30分 定16人 費400円

### 骨密度検診(11月分)

腕にエックス線を照射し骨密度を測定します。

11月4日(火)午後1時30分〜3時30分 区内在住18歳以上の方60人 費1120円

方電話で。 申込 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

### いつでも

健康プラザかつしか(青戸4-15-14) 区内在住・在勤の方 往復ハガキに「講演会」か「調理実習」または「講演会・調理実習両方」は、講演会・調理実習両方の住所(在勤の方は勤務先の住所・氏名)フリガナ・年齢・電話番号を書いて、10月30日(木)必着まで(多数抽選)。

申込 124-0001小菅2-19-21小菅保健センター

### 講演会 めざせ! 血管美人 全2回

循環器疾患の知識と、生活習慣を見直すコツを学びます。

11月26日(水)午後2時〜4時/血管いきいき・山口いづみ氏(山口クリニック院長) 11月29日(土)午前10時〜正午/スモールチェンジ健康行動・竹中晃二氏(早稲田大学人間科学学術院教授) ☎(3690)7661

### 介護予防教室 ノルディックウォーキングで足腰を鍛えよう

足首、膝、腰への負担を軽減するポールを使ったウォーキングを体験します。

10月30日(木)午前9時〜11時30分 南綾瀬地区センター(堀切7-8-22)。晴天時は、地区センターでの講習後、小菅東スポーツ公園(小菅3-1-1)に移動します。

区内在住65歳以上の方が高齢者を介護している方30人 師相原正臣氏(ノルディックウォーキングクラブ LOCO代表) 10月18日(土)午前9時から電話で(先着順)。

申込 高齢者総合相談センター 堀切 ☎(3697)7815 担当 高齢者支援課

### 介護者教室 福祉用具に触れてみよう

高齢者の安全な歩行をサポートする歩行補助杖、歩行器について学び、体験します。

10月29日(水)午後2時〜3時30分 葛飾ロイヤルケアセンター(堀切2-66-17) 区内在住65歳以上の方が高齢者を介護している方20人 師半貫仁氏(ハンドベル・ケア福祉用具専門相談員)・石井庸太氏(葛飾ロイヤルケアセンター理学療法士) 10月18日(土)午前9時から電話

### 戦争体験と回想法

戦中・戦後の体験と暮らしを振り返り、グループで回想法を行います。

11月15日(土)午前10時〜正午 第1部 2人の戦争体験談 午後2時〜3時30分 第2部 苦しかった戦中・戦後の暮らし

区内在住の方第1部50人、第2部20人 往復ハガキに「第1部」か「第2部」または「第1部第2部両方」住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、10月30日(木)必着まで(多数抽選)。

申込 124-0012立石6-38-11シニア活動支援センター

### 介護予防教室 ノルディックウォーキングで足腰を鍛えよう

足首、膝、腰への負担を軽減するポールを使ったウォーキングを体験します。

10月30日(木)午前9時〜11時30分 南綾瀬地区センター(堀切7-8-22)。晴天時は、地区センターでの講習後、小菅東スポーツ公園(小菅3-1-1)に移動します。

区内在住65歳以上の方が高齢者を介護している方30人 師相原正臣氏(ノルディックウォーキングクラブ LOCO代表) 10月18日(土)午前9時から電話で(先着順)。

申込 高齢者総合相談センター 堀切 ☎(3697)7815 担当 高齢者支援課

## 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。

◆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
10/19	黒木整形外科クリニック	整、リハ	細田 4-37-16-1F	3672-9611
	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	有 1-15-23	3604-8407
	梶原医院	内、小	宝町 2-23-3	3691-1025
	阿久津医院	外、内、肛	高砂 2-30-21	3659-1123

◆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
10/19	杉山歯科クリニック	柴又 4-28-11	5694-2288
	石田歯科医院	新小岩 2-4-7	3654-8241

◆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
10/19	萩原整骨院	高砂 4-2-18-102	3673-9806
	西方整骨院	西新小岩 1-8-7	5698-2887

◆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
10/19	おおうら薬局第一支店	立石 7-6-1	3694-0435
	ベル薬局	宝町 1-1-7	5698-1021
	ハブ薬局	柴又 1-29-8	5648-6861
	水戸薬局	新宿 2-23-5	5648-3070

で(先着順)。

申込 高齢者総合相談センター 堀切 ☎(3697)7815 担当 高齢者支援課

11月21日小菅保健センター

講演会 めざせ! 血管美人 全2回

循環器疾患の知識と、生活習慣を見直すコツを学びます。

11月26日(水)午後2時〜4時/血管いきいき・山口いづみ氏(山口クリニック院長) 11月29日(土)午前10時〜正午/スモールチェンジ健康行動・竹中晃二氏(早稲田大学人間科学学術院教授) ☎(3690)7661

区内在住65歳以上の方が高齢者を介護している方30人 師相原正臣氏(ノルディックウォーキングクラブ LOCO代表) 10月18日(土)午前9時から電話で(先着順)。

申込 高齢者総合相談センター 堀切 ☎(3697)7815 担当 高齢者支援課

広告 内容については広告主にお問い合わせください

東京都認証保育所

青砥駅前

キャンディパーク

Candy Park

AM7:00~PM8:00

- 就労証明必要なし
- 認証保育所最大級の広さ
- とても安い保育料
- 英会話・道場・プールなど多様なカリキュラム
- 心身ともに強く育てます

■第1園: 東京都葛飾区青戸6-1-13-5F  
■第2園: 東京都葛飾区青戸1-10-10  
入園お問い合わせ: 03-6657-7290

自立型老人ホームケアハウス

60歳以上の方が対象

◆特徴◆  
全室個室・外出自由・食事付  
入居金・保証金選択制

年収150万円以下の方の  
月々の利用料(例)  
食事付7万8千円〜

申込受付中!

☎5668-0294

社会福祉法人 いはら福祉会  
ケアハウス グレースビレッジ  
葛飾区鎌倉 1-3-1

すぐ聞くとすぐ行く!すぐ対応! 皆さんからの相談に迅速に対応します。

すぐやる課 ☎5654-8448 月〜金曜日(祝日、年末年始を除く) 午前8時30分〜午後5時