

(7)

がん検診受付中

胃がん検診(35歳以上) 大腸がん検診(40歳以上) 乳がん検診(30歳以上) 子宮がん検診(20歳以上)
 詳しくは、はなしょうぶコール☎6758-2222へお問い合わせください。

月日	会場	内容	講師	申込締切り
1/16(土)	ウイメンズパル(立石5-27-1)	「かつしかが育てたおもちゃの歩み」 機タカラミーアークイブ室の見学	菅谷茂美氏 (機タカラミー)	1/6(水)
1/30(土)	水元地区センター(水元3-13-22)	「水元の野菜はこんなに変わった」 教育資料館の見学	松丸幹雄氏 (松丸農園/西水元在住)	1/20(水)
2/13(土)	新小岩地区センター(新小岩2-17-1)	「蔵前橋通りに進駐軍テントが建ち並んだ」 新小岩郷土資料室の見学	須藤宗之助氏 (機須藤花店/東新小岩在住)	2/3(水)

いずれも午後1時～3時30分(施設見学を含む)

**シニアが案内する
まち歩きツアー**
**新春を寿ぐ柴又七福
神めぐり**
 日1月8日(金)午後1時～4時
 (小雨決行) 集合/京成高砂駅、解散/柴又駅 定60人

凡例
 日日時 会場 対象 定員 内容 講師 費用 持ち物
 保育 他その他 方申込方法 申込み先 問い合わせ先 担当課

**区民が語る
「私の戦後70年」**
 区民大学単位認定講座。
 葛飾で長年活躍されてきた方々に話を伺い、葛飾の戦後を振り返ります。
 講演終了後、施設見学も行います。

**区内左表の通り定各日40
人費各日1000円方往復ハ
ガキかファクスに「私の戦
後70年」参加希望日(複数
可)・住所・氏名(フリガナ)
・年齢・電話番号を書いて
各締切日(必着)まで(多数
抽選)申124・855葛飾区
役所生涯学習課FAX(569
8)1541**

**シニア活き活き教室
水彩画初心者講座**
 全8回
 日1月8日、2月26日(金)
 午後1時30分～3時30分
 立石地区センター(立石4
・23・17)区内在住55歳
以上の方16人費4千円師大
石雅子氏(葉が来くらぶ代
表)方往復ハガキに「水彩
画・住所・氏名(フリガナ)
・年齢・電話番号を書いて
12月15日(必着)まで(多
数抽選)申125・002青戸
5・33・1・103NPO
法人葛飾アクトイブ・CO
M☎(5680)2964担
シニア活動支援センター

**医療情報セミナー
頻尿・尿失禁を来す
疾患と治療法**
 日12月7日(月)午後2時～4時
 直接会場へ(先着順)会
 つしかシニアフォーニールズ
 別館(立石6・33・1)定1
 50人程度師佃文夫氏(江
 戸川病院泌尿器科医長)問
 江戸川病院地域連携室☎0
 120(518)120担地
 域保健課

脳トレ学園
 全12回
 簡単な計算などの記憶力
 ・判断力を養うプログラム
 で脳を活性化します。
 日1月12日、3月29日(火)
 午後2時～3時30分区内
 在住55歳以上の方20人費
 1080円方往復ハガキに
 「脳トレ学園」・住所・氏名
 (フリガナ)・年齢・電話番号
 を書いて、12月17日(必
 着)まで(多数抽選)会申
 担124・002立石6・38・11
 シニア活動支援センター

**健康・介護予防
難病医療相談**
 神経難病専門医による医
 療相談です。
 日12月21日(月)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12月
 7日(月)午前9時から電話で
 (先着順)会申担保健予防
 課(青戸4・15・14健康プ
 ラザかつしか内)☎(36
 02)1274

**関節なめらか体幹力
トレーニング**
 全6回
 体幹を鍛えてバランス能
 力を向上させます。
 日1月22日、2月26日(金)
 午後2時～4時区内在住55
 歳以上の方30人師西山晶子
 氏(健康運動指導士)費
 2470円方往復ハガキに
 「体幹力」・住所・氏名(フ
 リガナ)・年齢・電話番号を
 書いて、12月15日(必着)
 まで(多数抽選)会申担
 124・002立石6・38・11シ
 ニア活動支援センター

休日急診診療
 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立石休日急診診療所) ☎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)
 立石休日急診診療所(立石5-15-12葛飾区医師会館内) ☎3694-9550
 金町休日急診診療所(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
12/6	黒木整形外科クリニック	整、リハ	細田4-37-16-1F	3672-9611
	あんざいクリニック	内、消、循、皮	新小岩4-8-7	5662-1399
	吉崎医院	内、小	金町2-9-14	3607-3870
	四ツ木診療所	内	東四つ木4-45-16	3694-1661
	小宅産婦人科医院	産婦	西水元1-29-17	3609-0415
	第二片根診療所	内、小、皮、放	立石8-39-11	3697-0311
12/13	永寿堂医院	内、小	亀有3-43-5	3604-2101
	カンノ整形外科医院	整、リハ	亀有5-20-14	3605-5589
	いしかわクリニック	内、胃、外	西新小岩4-37-3	3691-3715
	亀有みんなのクリニック	内、小	亀有2-4-8	5650-2821
	東立病院	内	立石6-38-13	3693-1515
	立石中央クリニック	内、消、内、乳、外、小	立石7-3-4	5672-2225
四ツ木診療所	内	東四つ木4-45-16	3694-1661	
吉崎医院	内、小	金町2-9-14	3607-3870	

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
12/6	ヴィナシスデンタルクリニック	金町6-2-1-2F	5648-2170
	清信歯科医院	お花茶屋1-17-14	3601-8148
12/13	渡辺歯科医院	金町6-5-6-3F	3627-1181
	青島歯科医院	堀切5-41-30	3603-6275

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
12/6	岡島接骨院	南水元4-17-4	5660-0461
	いけだ接骨院	宝町1-2-1	5698-2577
12/13	かえで整骨院	亀有2-59-8-1F	3690-7507
	住吉小学校前接骨院	高砂8-8-10-101	3826-5508

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
12/6	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	3694-0435
	へいわ橋薬局	東四つ木4-45-10	5698-0502
	プライム薬局亀有店	亀有5-21-8-103	5682-7060
12/13	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	3694-0435
	近藤薬局	立石4-19-1	3691-1609
	あすか薬局	亀有5-19-6	5616-8016
	へいわ橋薬局	東四つ木4-45-10	5698-0502
	エース薬局	西新小岩4-37-14	3694-0939

健康で長く歩ける足のために「フットケア」を

【担当課】 地域保健課(健康ホットラインかつしか)☎3602-1244

足は、全身を支える土台であり、立つ・歩くという動作の要です。特に足の指先は、歩く時に指先が蹴りだす力を爪がうまく伝えて、体を支えて安定させ、バランスをとる役割を果たしています。足や爪に何かのトラブルがあると、体のバランスが崩れて歩きにくくなり、転びやすくなります。

高齢者の場合は、足先の小さなけががもとで、膝の痛みや転倒につながり、介護を必要とするきっかけになることもあります。東京消防庁によると日常生活の事故で救急搬送された65歳以上の高齢者のうち、約8割は転倒が原因でした。

いつまでも元気で生き生きとした毎日を送るためには、日頃からの足と足爪のお手入れ(フットケア)が大切です。

フットケアの方法

明るい所で足や爪を観察しましょう

指の間や足の裏、かかとなどをよく見て、皮膚の色の変化や傷・水泡、ひびわれ、爪の色や形の変化がないかどうかを観察しましょう。特に糖尿病などの病気がある場合、ほんの小さなけがから足のトラブルにつながる可能性があります。異常がみつかったら、早めに治療を受けましょう。

足をきれいに洗い、清潔を保つことを心掛けましょう

入浴ができなくても、足浴でも大丈夫です。足と足指、指の間をお湯で丁寧に洗います。爪と皮膚の間に汚れがたまっている場合は、柔らかい歯ブラシや綿棒を使って、取り除きましょう。洗った後は、タオルでよく水分を拭き取ります。乾燥が気になるときは、クリームを塗って保湿しましょう。

爪を切りましょう

爪が柔らかくなっている入浴後に行うのがこつです。爪の先端の白い部分が1ミリほど残る程度に真っすぐ切ります。両方の角は少しだけ削ります。爪が厚くなって切りにくい場合は、専用のやすりで薄く削ってから切りましょう。



足の血の巡りを促しましょう

足の血行を促すことは、足のトラブルの解消や予防に役立ちます。足に合った靴や靴下を履くことも血行を悪くしないために大切です。

フットケアを行っていても、何か異常がある場合には、早めに皮膚科など専門医を受診しましょう。保健センター、健康ホットラインかつしかにもお気軽にご相談ください。

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6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ください。