

## 60歳以上の方へ はり・きゅう・マッサージ

### 【実施日・会場・定員】

下表の通り。いずれも午前10時～午後4時(1回50分)。

【対象】 区内在住60歳以上の方

【費用】 1回1,500円

【持ち物】 住所・年齢が分かる物(健康保険証・運転免許証など)、手拭い

【申込方法】 実施前日の午前11時～午後5時に各会場へ電話で(先着順)。

【担当課】 シニア活動支援センター



実施日	会場	電話番号	定員(人)
11/2(水)	砂原憩い交流館(西亀有3-12-1)	3603-6391	5
	水元憩い交流館(水元4-6-15)	5660-3113	10
	※東奥戸憩い交流館(奥戸4-20-11)	3696-7430	10
	※宝町憩い交流館(宝町2-38-19)	3691-1591	20
11/9(水)	※堀切憩い交流館(堀切1-23-6)	3691-9691	5
	※青戸中央憩い交流館(青戸6-16-12)	3604-6394	5
	中道憩い交流館(西亀有1-2-7)	3604-7362	10
	たつみ憩い交流館(西新小岩2-1-4)	3696-2783	10
	東金町憩い交流館(東金町5-22-18)	3608-3926	10
11/16(水)	末広憩い交流館(金町5-4-1)	3627-0027	10
	西奥戸憩い交流館(奥戸1-12-1)	3692-7157	10
	白鳥憩い交流館(白鳥3-32-6)	3602-3416	10
	※鎌倉憩い交流館(鎌倉2-6-20)	3671-0301	5
	※小菅憩い交流館(小菅3-6-1)	3604-6390	5
	※渋江憩い交流館(東四つ木2-15-11)	3696-3763	5
11/30(水)	※シニア活動支援センター(立石6-38-11)	5698-6201	15
	水元憩い交流館(水元4-6-15)	5660-3113	10
	※宝町憩い交流館(宝町2-38-19)	3691-1591	15

きゅうは※の会場でのみ行っています。

## かつしか健康食育フェア

健康づくり・食育・糖尿病予防をテーマに開催します。お子さんが楽しめるコーナーもありますので、ぜひご来場ください。

【担当課】 健康づくり課 ☎3602-1268

【日時】 11月6日(日)午前10時～午後3時

【会場】 健康プラザかつしか(青戸4-15-14)

車での来場はご遠慮ください。

### 健康づくり推進員と一緒に体験

- ▶ かつしかはつらつ体操 ▶ 正しいラジオ体操
- ▶ ストレッチ ▶ 気功
- ▶ ダーツ体験 ▶ レクダンス
- ▶ ロコモ度テスト(立つ・歩く・座るなどの移動機能の確認)

### 楽しく食育体験

企業、保育園、小・中学校、東京聖栄大学などによる食育体験クイズ・ゲーム、食育活動のパネル展示など

葛飾元気野菜を使った

クッキー教室

【時間】 午前10時～正午

【対象】 4歳～小学6年生のお子さん32人(先着順。未就学児は保護者同伴)

【費用】 100円

### 糖尿病を予防しよう

葛飾区医師会・葛飾区歯科医師会・葛飾区薬剤師会による糖尿病予防に関するコーナー、パネル展示、健康チェック、まちかど健康相談

### 事故から子どもを守ろう

乳幼児家庭内事故予防ジオラマの展示、幼児視界体験メガネによる子どもの目線の体験

### ミニ講演会

歯科医師・管理栄養士による糖尿病に関する講演、免疫力のお話、フルート演奏、エプロンシアター、はみがきシアター

### その他

指圧・つぼ押し体験(先着120人)、障害者福祉施設による焼き菓子やパン、肉まんなどの販売、親子カフェ

## 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
10/30	カンノ整形外科医院	整、リハ	亀有5-20-14	3605-5589
	南塚医院	内、循、胃	東新小岩4-3-3	5698-3688
	ゆりあファミリークリニック	内、皮	亀有3-27-27	3601-3131
	松岡胃腸クリニック	胃、内、外	亀有3-32-16	3603-4111
	やたクリニック	内、外、胃	新小岩1-18-6	5661-1505
	立石中央クリニック	内、消内、乳外、肛外、小	立石7-3-4	5672-2225
11/3	南郷外科・整形外科医院	整	堀切3-17-13	3691-1613
	東立病院	内	立石6-38-13	3693-1515
	小泉胃腸肛門クリニック	消内、外	金町6-4-3-102	3627-1300
	加藤医院	内、皮	金町3-20-5	3607-1238
	茅野外科内科	内、外	西亀有2-37-3	3602-0357
もろた耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽、小	高砂3-15-12	5694-4187	

### ◆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
10/30	服部歯科医院	東金町1-43-9-2F	3608-0080
10/30	高野歯科クリニック	青戸6-4-23	3601-2543
11/3	コジ歯科	お花茶屋2-5-16	3601-7051
	堀江歯科医院	四つ木1-14-3	3694-8148

### ◆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
10/30	多田整骨院	白鳥4-15-9-106	6427-8929
10/30	ツカダ整骨院	西新小岩4-15-21	3696-0584
11/3	鍼灸整骨院	橋高砂8-21-5	3627-8611
	登山整骨院	立石8-4-13	3691-1355

### ◆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
10/30	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	3694-0435
	あすか薬局	亀有5-19-6	5616-8016
11/3	サンワ薬局金町店	金町6-4-3	5660-8911
	ボブラ調剤薬局	金町3-20-6	3600-2338
	メーブル薬局	高砂3-19-3	5612-3450
	くるみ薬局	西亀有2-24-11	5680-9180
	秋山薬局堀切三丁目店	堀切3-17-15	3693-8970

「花いっぱいの花壇コンクール」を開催しています。お近くのエントリー花壇を応援してください。花壇は、かつしか花いっぱいのまちづくりホームページ(<https://www.hanaichi-katsushika.jp/>)で紹介しています。右のQRコードからもご覧になれます。【担当課】 環境課



## ノロウイルスの流行に要注意!

感染性胃腸炎や食中毒の原因となるノロウイルスは、特に11～3月に多く発生します。高齢者施設、学校、保育園などで集団発生することもありますので、日頃からの予防を心掛けましょう。

### ◆主な感染経路

- ▷ 感染した人の便や嘔吐物に触れ、その手指を介して体内に入った。
- ▷ 感染した人の便や嘔吐物が乾燥し、ちりなどと一緒にウイルスを吸い込んだ。
- ▷ 感染した人が手を十分に洗わずに調理し、汚染された食品を食べた。
- ▷ ノロウイルスに汚染されたカキなどの二枚貝を、生または加熱が不十分な状態で食べた。

### ◆どんな症状が出るの?

1～2日の潜伏期間を経て、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、発熱などの症状が出ます。お子さんや高齢の方がかかると、急速に脱水症状になることがあるので注意が必要です。症状が出た後、1～2日間くらいで治まりますが、症状がなくなっても1週間～1カ月の間、排便時にウイルスの排泄が続くことがあります。

### ◆治療・予防はどうするの?

ノロウイルスに直接効く薬はありません。症状が出たら早めに医療機関を受診しましょう。感染の予防にはしっかりと「手洗い」と適切な消毒が重要です。排便後の排泄物の処理後や、調理や食事の前、外出後には必ず手を洗いましょう。

### 効果的な手洗い

- ① 時計や指輪を外す
- ② せっけんを泡立て、手のひらをよくこする
- ③ 手の甲を伸ばすようにこする
- ④ 指先、爪の間を念入りにこする
- ⑤ 指の間を洗う
- ⑥ 親指と手首をねじり洗う
- ⑦ 流水で洗い流す
- ⑧ 清潔なタオルなどで拭き取って乾燥させる



汚れが残りやすい部分はよく洗いましょう。

### ◆効果的な消毒方法

- ▷ 便や嘔吐物が付着した可能性のある物や調理器具などは、塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)で消毒する。アルコールは効きません。
- ▷ 熱に弱いので、食品の中心部を約90℃で90秒以上加熱する。

### 【担当課】

- ▷ 感染症に関すること 保健予防課 ☎3602-1238
- ▷ 食品衛生に関すること 生活衛生課 ☎3602-1242