保健所	青戸保健センター	金町保健センター	小菅保健センター	新小岩保健センター	高砂保健センター	水元保健センター
(代)☎3602－1222	☎3602－1284	☎3607－4141	☎3602－8403	☎3696－3781	☎3672－8135	☎3627－1911
青戸4－15－14	青戸4－15－14	金町4－18－19	小菅2－19－21	西新小岩4－21－12	高砂3－26－9	東水元1－7－3

歯ッピースマイル健口教室　防ごう口臭、歯周病

歯周病について学び、口臭などの症状を予防し、お口の健康を保ちましょう。日5月19日(月)午後1時30分～3時30分対区内在住の方20人内歯科医師の話・口の中の各種テスト・効果的な歯みがき方法など師古宮秀記氏（葛飾区歯科医師会理事）方電話で5月12日(月)まで(多数抽選)。会申担保健所健康推進課（青戸4－15－14健康プラザかつしか内）☎(3602)1268

筋力向上トレーニング　全30回

無理なく続けられるトレーニングで筋力を向上させます。日5月21日～12月17日の(水)（9月10日を除く）午後2時～3時30分対区内在住55歳以上で実施会場まで自分で来られる方20人（過去に受講した方は除く）方往復ハガキに「筋トレ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、5月1日(木)(必着)まで(多数抽選)。会申担〒124－0012立石6－38－11シニア活動支援センター

脳力トレーニング　脳トレ学園　全12回

簡単な計算や音読などの学習と、記憶力・判断力などを養うプログラムを組み合わせて行い、楽しみながら脳を活性化します。日▽Aコース／5月13日～7月29日の(火)▽Bコース／5月16日～8月1日の(金)いずれも午後2時～3時30分対区内在住55歳以上の方各コース20人費1080円方往復ハガキに「脳トレ学園」・希望コース(AかB)・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、4月24日(木)(必着)まで(多数抽選)。会申担〒124－0012立石6－38－11シニア活動支援センター

頭脳スポーツ　全5回

ボードゲームやカードゲームなどの知的な刺激で脳を活性化します。日5月15日～6月12日の(木)午前10時～正午対区内在住55歳以上の方25人師前野茂雄氏（頭脳スポーツ財団理事長）費2千円方往復ハガキに「頭脳スポーツ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、4月30日(水)(必着)まで(多数抽選)。会申担〒124－0012立石6－38－11シニア活動支援センター

生き生きリズムダンス　初心者教室　全2回

リズムに合わせてダンスのような体操でリフレッシュします。日5月10日・17日の(土)午前10時～正午対区内在住55歳以上の方20人費500円方NPO法人葛飾アクティブ・COMホームページ(http://www.katushika-active.com)か往復ハガキに「リズムダンス」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、4月30日(水)(必着)まで(多数抽選)。会申問〒125－0032水元4－6－15水元憩い交流館☎(5660)3113担シニア活動支援センター

健康ダーツ初心者講座　全8回

ストレスの解消や認知症予防に役立つダーツをスポーツとして楽しみます。日5月15日～7月3日の(木)午前10時～正午対区内在住55歳以上の方18人費4千円方葛飾アクティブ・COMホームページ(http://www.katushika-active.com)か往復ハガキに「健康ダーツ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、4月25日(金)(必着)まで(多数抽選)。申問〒125－0062青戸5－33－1－103NPO法人葛飾アクティブ・COM☎(5680)2964会担シニア活動支援センター（立石6－38－11）

思い出語りの会（回想法）　全20回

懐かしい思い出をたどり、仲間づくりや脳の活性化を図ります。日▽水曜コース／5月21日～27年3月4日の第1・3(水)午後2時～3時30分▽金曜コース／5月23日～27年3月13日の第2・4(金)午前10時～11時30分対区内在住55歳以上の方各コース16人方往復ハガキに「思い出」・希望コース(水曜か金曜)・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、4月30日(水)(必着)まで(多数抽選)。会申担〒124－0012立石6－38－11シニア活動支援センター

サウンドフープエクササイズ　全8回

音の出る軟らかな器具を使い、音楽に合わせて楽しく体を動かします。日5月15日～7月3日の(木)午後2時～3時30分対区内在住55歳以上の方40人師今枝壯介氏（朱里みさをダンススクール主宰）費1800円方往復ハガキに「サウンドフープ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、4月24日(木)(必着)まで(多数抽選)。会申担〒124－0012立石6－38－11シニア活動支援センター

音楽'de脳トレ　全8回

音楽鑑賞と運動を組み合わせて楽しみながら脳を活性化します。日5月16日～7月18日の(金)（6月13日、7月11日を除く）午後2時～3時30分対区内在住55歳以上の方40人師黒田要氏（ヤマハウエルネスプログラム指導者）費1800円方往復ハガキに「音楽'de脳トレ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、4月24日(木)(必着)まで(多数抽選)。会申担〒124－0012立石6－38－11シニア活動支援センター

認知症高齢者家族会

日頃の介護状況や自分の思いなどを意見交換します。日会▽偶数月の第4(水)（12月のみ第3(水)午後1時30分～3時30分／介護老人保健施設花の木（新宿2－16－4）▽奇数月の第4(木)午後1時30分～3時30分／特別養護老人ホーム東かなまち桜園(東金町2－13－10)対認知症高齢者を介護している家族、認知症の方と関わりのある方10人方4月21日(月)午前9時から電話で（先着順）。申問高齢者総合相談センター新宿☎(3826)8726担高齢者支援課

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
4／20	亀有病院	整	亀有3－36－3	3601－0186
	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
	ワカナ眼科医院	眼	金町6－9－10	3607－2598
	東金町内科クリニック	内、小、消	東金町7－5－8－1F	5648－5715

◆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
4／20	鈴木歯科医院	水元1－22－14	5699－1147
	橋本歯科医院	東新小岩6－9－23	5670－8148

◆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
4／20	横山整骨院	高砂5－39－14	3607-6828
	おぐら接骨院	立石6-31-10-101	5670-3231

◆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
4／20	おおうら薬局第一支店	立石7－6－1	3694－0435
	水戸薬局新宿店	新宿2－23－5	5648－3070
	ハート薬局金町6丁目店	金町6－11－1	3627-7780
	ハーブ薬局	柴又1－29－8	5648-6861
	ユタカ薬局ゆうろーど店	亀有3－36－3	5650-6177
	薬局モリファーマシー東金町店	東金町7－4－3	5648-5320

官公署だより

東京都シルバーパス　4～9月に新規に購入する方へ

都営交通や都内を走行する民営バスなどが利用できる「東京都シルバーパス」を発行しています(有効期間は発行日から平成26年9月30日(火)まで)。

【対象】 都内に住民登録をしている満70歳以上の方(寝たきりの方を除く)
満70歳になる月の初日から申し込みできます。

【申込方法】
最寄りのバス営業所・都営地下鉄定期券発売所などのシルバーパス発行窓口でお申し込みください。

【費用1,000円で発行を受けられる方】
▽対象／平成26年度の住民税が「非課税」の方か平成26年度住民税は「課税」であっても、平成25年の合計所得金額が125万円以下の方
▽必要な物／住所・氏名・生年月日が確認できる書類（保険証や運転免許証など）、費用1,000円の対象者であることが確認できる書類（26年度介護保険料納入決定通知書、26年度住民税課税・非課税証明書、生活保護受給証明書のうちいずれか1つ）
平成26年度の住民税の賦課決定が行われるまでの期間（4～6月ごろ）は、25年度の書類で代用できます。

【費用1万255円で発行を受けられる方】
▽対象／平成26年度の住民税が「課税」で、平成25年の合計所得金額が125万円を超えている方
▽必要な物／住所・氏名・生年月日が確認できる書類（保険証や運転免許証など）

【問い合わせ】
(社)東京バス協会シルバーパス専用電話　☎5308－6950
午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

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

このマークがあるものは、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。