

## くすのきカルチャー教室 生徒募集

受付期間 2月1日(木)～3日(土) 8時30分～17時

申込専用電話 ☎(3655)2333

区では、熟年者が健康で生きがいを持ち充実した毎日を送ることができるよう、くすのきカルチャー教室を開講しています。

この機会に、趣味や教養を高めながら、友達づくり・生きがいづくりをしてみませんか。



- 《科目数》25科目
- 《教室数》6会場 108教室
- 《生徒数》3240人
- 《特別講座》1講座 (108人)

■ 申込できる方  
60歳以上の区民の方(昭和16年3月31日以前に生まれた方)。申込は一人1科目。一度受講した科目はご遠慮ください。ただし、表装については、2回を限度に再受講できます。特別講座「郷土史」は科目外となります。

■ 申込方法  
受付期間中のみ、臨時専用電話で申込受付します。

■ 受講料・教材費  
受講料は全科目無料。教材費は次のとおり実費負担です。

- |                            |          |
|----------------------------|----------|
| 表装                         | ↓月額2500円 |
| レザークラフト・七宝焼・茶道             | ↓月額2000円 |
| 手芸・つまみ画・リボンフラワー・木目込・パンフレット | ↓月額1700円 |
| 盆栽・アート盆栽                   | ↓月額1500円 |
| 書道・水墨画・俳画                  | ↓月額5000円 |
| ペン習字・俳句                    | ↓月額4000円 |
| 英会話(入門・初級)                 | ↓月額3500円 |
| 民謡舞踊                       | ↓月額3000円 |
| 園芸・短歌                      | ↓月額2000円 |
| 民謡・詩吟・コーラス                 | ↓月額1500円 |
| 大正琴                        | ↓月額1500円 |
- (楽器をお持ちでない方は、別に3万円程度必要です)
- 特別講座「郷土史」  
↓月額5000円

### ■ 学習内容

4月からの1年間のコースで、毎週1回(2時間)程度の全36回です。ただし、コースは全24回、特別講座「郷土史」は全10回・半年間のコースとなります。

### ■ 受講案内

3月中旬、郵送でご本人にお知らせします。なお、定員を超えた場合は、変更を願います。

施設、この受講科目は2面に掲載しています

## 区の発展に生涯をささげた名誉区民中里喜一氏を偲ぶ

1月21日、区をこよなく愛し、区の発展に生涯をささげた名誉区民、中里喜一氏が、急性肺炎のため逝去されました(享年88歳)。

氏は、明治45年7月16日、船堀に生まれ、区職員を経て、昭和39年区長に就任。以降9期35年にわたり区長の職に在任されました。



区長就任後、雨が降れば水浸しといわれた本区を、自信と誇りが持てる街、全国一住みやすい街にしようとの全力を注ぎ、昭和40年代には葛西地区(み公害問題、成田新幹線通過問題、航空

機騒音問題などを区民の先頭に立って解決。さまざまな活動を通して深めた区民との絆は氏の誇りであり、行政への住民参加を定着させました。施策面では、他の自治体に

先駆けたコンピュータの導入、民間活力の活用など、徹底した合理化によって区政の根幹をつくり、まちづくりの基盤となる下水道事業、区画整理事業を強力に促進する一方、全国初の親水公園の実現など緑化を推し進めました。

また、福祉施策をはじめとした数々のユニークな施策を展開し、全国から福祉先進都市と評価される今日の姿を築き上げました。

### 区民葬のお知らせ

氏の数々の偉業を敬慕し、区民葬を執り行います。

日時 2月17日(土)11時～12時30分

会場 総合文化センター(中央4-14-1)

問合せ 総務課総務係 ☎(5662)6194

## ホットライン

江戸川区長 多田正見

私をはじめ中里前区長とお目にかかったのは、昭和47年7月です。都庁からの転勤で区民課長の職をいただき、就任のあいさつをした時のことです。

都庁の上司に、「中里区長は23区で最年少区長だが、大変な実力派だ」と聞いてまいりました。前区長は青い背広姿で、若いなどいのが第一印象でした。その時、「区では君の思ったことを何でも出来るよ。早く江戸川区の水に慣れ、頑張ってください」という言葉かけられたのを、今も鮮明に覚えています。

以来29年間、様々な薫陶を受けました。前区長は私のかげがえのない恩師であり、人生を左右する運命的な存在でした。非常に厳しい面と、人間の心に深くしみ入るような温かさを併せ持つ方でした。そして、自らの命を燃やし、独自路線を強く打ち出しながら、「江戸川区を日本一に」という

気概にあふれんばかりでした。まさに区政一筋に、多くの区民の力を糾合し今日の姿をつくり上げた、「建区之父」ともいべき方でしょう。

前区長のご遺志をしっかりと受け継ぎ、みなさんとともに更なる地域発展のために努力することが、ご恩に報いる道だと思えます。心から哀悼の意を捧げます。

前区長のご遺志をしっかりと受け継ぎ、みなさんとともに更なる地域発展のために努力することが、ご恩に報いる道だと思えます。心から哀悼の意を捧げます。

前区長のご遺志をしっかりと受け継ぎ、みなさんとともに更なる地域発展のために努力することが、ご恩に報いる道だと思えます。心から哀悼の意を捧げます。







みんなのおんしん！介護保険

# ご存じですか？ みんなで支え合う 介護保険

長寿社会を迎え、介護の負担を社会全体で支え合うため、介護保険制度が昨年の4月にスタートしました。江戸川区では、これまで約8万人の第1号被保険者(65歳以上の方)のうち、7696人(平成12年12月末現在)の方々が要支援・要介護の認定を受け、在宅や施設でのサービスを利用しています。今回は、制度の仕組みや現状についてあらためてご紹介します。  
問合せ 介護保険課 ☎(5662)0827・0843・0309

## 介護保険制度とは

**加入者(被保険者)**  
介護保険制度は、40歳以上の方が加入し、区市町村が運営する保険制度です。加入者には年齢によって、保険料の納付先などの違い(左表「加入者の違い」参照)があります。  
**利用できる介護サービス**  
認定された要支援・要介護1～5(6段階)の区分に応じてサービスを受けることができます。サービスは、在宅サービス15種類、施設サービス3種類(下表「在宅・施設サービス一覧」参照)から選択し、利用することができます。



**利用料・利用限度額**  
利用限度額の範囲内で利用したサービスの1割が利用料となります(下表「利用限度額」参照)。また、サービスの種類によって日常生活に要する費用や食事代の一部なども負担します。なお、1割の利用料が高額になり、一定額を超えた場合は、高額介護サービス費として払い戻されます。

加入者の違い	加入する方(被保険者)	資格などの管理	サービスを利用できる方	保険料の納付先
江戸川区(区市町村)	区内に住所のある65歳以上の方(第1号被保険者)	江戸川区	介護や支援が必要と認定された方	江戸川区
	区内に住所のある40歳から64歳までの医療保険に加入している方(第2号被保険者)	医療保険者(ただし、右の認定を受けた方は江戸川区が行います)	老化が原因とされる病気(※特定疾病)により、介護や支援が必要と認定された方	会社の健康保険や国民健康保険などの医療保険者

※特定疾病…脳血管疾患、初老期痴呆など15の病気があります。

## サービスを利用するには

**申請**  
介護サービスが必要になったら、区に認定の申請をしてください。また、すでに認定を受けている方は、認定期限の60日前から更新申請ができます。お近くの申請・相談窓口(下表参照)にご相談ください。  
▽申請に必要なもの  
①申請書(窓口にあります)  
②介護保険証(65歳以上の方)  
③医療保険証(40～64歳の方)  
④主治医の氏名、病院名

## 利用しやすくするために

介護を必要とする方々の負担を少しでも軽減するため、次のことを行っています。  
**負担の軽減**  
介護を必要とする方々の負担を少しでも軽減するため、次のことを行っています。  
**保険料の軽減**  
65歳以上の方の保険料は、9月まで半額となっています(10月以降は本来の保険料となります)。  
**利用料の軽減**  
①保険料の所得段階区分が下表の第1段階の方(生活保護受給の方を除く)を対象に利用料を3%にしています。  
②11年度にヘルパー派遣を受け、現在も訪問介護を受けている場合は、生計の中心者が所得税非課税の方を対象に利用料を3%にしています。  
**住宅改修資金・高額介護サービス費資金の貸付**  
住宅改修費や高額介護サービス

## 在宅・施設サービス一覧

区分	サービスの種類
訪問・通所サービス	①訪問介護(ホームヘルプ) ②訪問入浴介護 ③訪問看護 ④訪問リハビリテーション ⑤通所介護(デイサービス) ⑥通所リハビリ(デイケア) ⑦福祉用具貸与*1
	⑧短期入所生活介護(ショートステイ) ⑨短期入所療養介護(医療型ショートステイ)
	⑩福祉用具購入*2 ⑪住宅改修 *2*3
在宅サービス(要支援・要介護1～5と認定された方)	⑫居宅療養管理指導(医師などによる訪問診療) ⑬痴呆対応型共同生活介護(痴呆性グループホーム) ※要支援の方は利用できません。 ⑭特定施設入所者介護(有料老人ホーム、ケアハウス) ⑮ケアプラン作成
施設サービス(要介護1～5と認定された方)	①介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム) ②介護老人保健施設(老人保健施設) ③介護療養型医療施設(介護療養型病床群など)

\*1のサービスは、車いす・特殊寝台をすでに保有している方が付属品のみ貸与を受ける場合も対象となりました。  
\*2のサービスは、費用の全額を一度ご負担いただき、申請によって介護保険から9割分が払い戻される形で利用となります。  
\*3のサービスは、玄関から道路までの段差解消、手すりの取り付けなど、屋外での工事についても対象となりました。

## 利用限度額

区分	訪問・通所サービスの限度額	短期入所の限度日数
要支援	6,150単位/月	7日/6か月
要介護1	16,580単位/月	14日/6か月
要介護2	19,480単位/月	
要介護3	26,750単位/月	21日/6か月
要介護4	30,600単位/月	
要介護5	35,830単位/月	42日/6か月

※1単位あたりのサービスの金額は、サービスの種類により10～10.72円になります。  
※短期入所については、上記限度日数を超えた月から、訪問通所サービスの「未使用分」の範囲内で、振り替え利用することもできます。詳しくは、ケアマネジャーにご相談ください。

種類	利用限度額	備考
福祉用具購入	100,000円	毎年4月から翌年3月の1年間の限度額
住宅改修	200,000円	1住居あたりの限度額

種類	平均利用金額	自己負担の概算額
介護老人福祉施設	331,000円	50,000円
介護老人保健施設	354,000円	53,000円
介護療養型医療施設	442,000円	61,000円

※介護度により平均利用金額は変わります。自己負担の概算額は、利用料のほか、食事代が含まれています。

## 申請・相談窓口一覧

お気軽にご相談ください			
※グループや団体で詳しい説明が必要な場合は、介護保険課までご連絡ください。			
在宅介護支援センター	なぎさ楽苑 (3675)1201	西葛西8～1～1	
	江東園 (3677)4631	江戸川1～46	
	暖心苑 (3877)0181	北葛西4～3～16	
	瑞江ホーム (3679)4102	瑞江1～3～12	
	小岩ホーム (5694)0101	南小岩5～11～10	
	江戸川光照苑 (5612)7193	北小岩5～7～2	
	清心苑 (3655)6117	西一之江4～9～24	
	アゼリー江戸川 (5607)7600	本一色2～13～25	
介護相談室	第一介護相談室 (5662)0061	江戸川区役所西棟1階	
	第二介護相談室 (3657)7702	小岩事務所2階	
	葛西移動相談室 (3688)0431	葛西事務所(月～金曜)	
	東部移動相談室 (3679)1123	東部事務所(月曜のみ)	
	小松川移動相談室 (3683)5181	小松川事務所(火曜のみ)	
	鹿骨移動相談室 (3678)6111	鹿骨事務所(水曜のみ)	

## 介護保険はみんなで支えます

介護保険制度では、必要な費用の50%を国・都・区の公費で、残りの50%を保険料でまかないます。みなさん一人ひとりの保険料が、江戸川区の介護を支えています。

## 情報の提供

事業者ガイドブック  
区内でサービスを行っている事業者を紹介した冊子を作成しました。申請・相談窓口、支店、事業所、図書館、保健所などで閲覧できます。  
介護保険ホームページ  
制度説明、事業者の情報を掲載しています。  
<http://kaigo.city.edogawa.tokyo.jp>  
みんなの安心介護保険  
介護保険制度を詳しくお知らせになりたい方は、パンフレット「みんなの安心介護保険」を申請・相談窓口、各事務所で配布していますので、ご利用ください。

## 65歳以上の方の保険料

区分	対象者	10月からの月額
第1	生活保護の受給者 住民税非課税世帯の老齢福祉年金受給者	1,460円
第2	世帯全員が住民税非課税	2,190円
第3	本人が住民税非課税	2,920円
第4	本人が住民税課税で合計所得金額が250万円未満	3,650円
第5	本人が住民税課税で合計所得金額が250万円以上	4,380円

※保険料額は、9月まで上記の半額になっています。  
※月ごとの保険料額は、端数調整をしますので、異なることがあります。  
※特別徴収の方は、年金支給月に2か月分を年金から差し引かれます。

## 65歳以上の方の納付方法

区分	対象者	方法
特別徴収	4月1日現在、高齢・退職年金を年額18万円以上受給している方	年金の定期払いの際にあらかじめ差し引かれます
普通徴収	上記以外の方	口座振替または納付書により、毎月金融機関などで納付します

※老齢福祉年金、障害年金、遺族年金などは天引きの対象となりません。

平成13年度区立保育園  
臨時職員・非常勤職員募集

【臨時職員】

職種・勤務時間など

表①のとおり

【非常勤職員】

職種・勤務時間など

表②のとおり

《申込・問合せ》

いずれも履歴書(写真貼付)に希望の職名(臨時・非常勤)、職種、勤務

時間、勤務地域を記入し、2月15日(木)までに郵送または持参、〒132-8501(住所不要) 江戸川区役所保育課庶務係(区役所2階4番) ☎(5662)0063

※結果は3月下旬に通知します。

▼表①【臨時職員】(勤務時間・金額は予定)

Table with 4 columns: 職種, 勤務時間, 人員, 金額. Rows include 保育補助 (9時~15時45分, 9時~13時, 朝(7時30分から)夕(16時から)合わせて4~5時間) and 給食補助 (9時~15時45分, 9時~13時).

▼表②【非常勤職員】(勤務時間・金額は予定)

Table with 4 columns: 職種, 勤務時間, 人員, 金額. Rows include 保補(育)助 (週10時間~30時間), 延保(長)育 (月曜~土曜の15時45分~19時45分・週24時間), 給食補助 (週12時間).

※週20時間以上勤務の非常勤職員には社会保険への加入制度があります。

無料 16ミリ映写機操作講習会

16ミリ映画を映してみませんか。映写機の操作、映画会の催し方などを講義と実技でやさしく指導します。

すでに修了証をお持ちで再講習を希望される方も受講できます。

日程 2月18日(日)9時30分~16時/2月19日(月)~21日(水)18時30分~21時(全4回)

※再講習希望者は、19日(月)となります。修了証を

持参してください。会場 グリーンパレス403集会所 ほか

定員 区内在住または在勤・在学の18歳以上の方で全日程に参加できる方15人

持ち物 筆記用具・写真2枚(縦2・7cm×横2・5cm)

申込・問合せ 2月2日(金)9時から電話で先着順、教育研究所 ☎(3653)5151 内線3

鶴岡『寒鱈まつり』を  
江戸川区で開催!

厳冬の日本海で育った寒鱈(真鱈)を余すところなくぶつ切りにし、味噌で煮込んだ豪快な漁師料理「どんがら汁」。鶴岡を代表する冬の味覚をお楽しみください。

日時 2月11日(祝)10時~15時

場所 TOKIビル前広場

(都営新宿線船堀駅前) 問合せ 鶴岡市東京事務所



インフルエンザにご用心

例年インフルエンザの流行のピークとなる時期を迎えました。「かぜくらい」と無理をすることなく、早めの対応を心がけてください。

インフルエンザは、普通のかぜにくらべ感染力が強く、短期間で重い症状になりやすいことが特徴です。

また、乳幼児や高齢者、呼吸器や心臓などに病気になる方が感染すると、肺炎などを併発して症状が重くなりやすいので、注意が必要です。

予防のためには、規則正しい生活をし、十分な睡眠と栄養のバランスのとれた食事を心がける。

○室内の適度な加湿と換気を心がける。

○外出時には必ず手洗いうがいをする。

○早めに医療機関にかかり体を温めて安静にする。

○水分を十分にとり、消化がよく栄養価の高い食事をとる。

○休養をとることは、自分のからだを守るだけでなくほかの人にインフルエンザをうつさないという意味でも重要なことです。

問合せ 江戸川保健所健康サービス課 ☎(3654)2151/小岩保健所健康サービス課 ☎(3658)3171

FMえどがわ (84.3MHz)

「江戸川区からのお知らせ」を1日3回放送中です。

毎週月~金曜

9:45~10:00

14:00~14:15

18:10~18:25

問合せ FMえどがわ

☎(5622)7850

FAX (5622)7852

がん検診

無料

問合せ 健康部事業係 ☎(5662)1412

Table with 4 columns: 種類, 対象, 受診方法・受診会場, 受診日(祝日を除く). Rows include 胃がん, 乳がん, 子宮(頸)がん, 肺がん, 大腸がん.

※2月19日(月)・20日(火)の検診(子宮がんは除く)と予約は休みます。 ※結果通知は1か月以内に郵送します。

区民健診補助要員募集

勤務期間 5月8日(火)~7月6日(金)(土・日曜を除く43日間)

勤務時間 12時~16時 勤務場所 区民健診会場(小学校・区民施設など)

※原則として現地集合・解散。

勤務内容・資格・募集人員 真空採血管による採血(二人あたり60~90人)

および診察補助(看護婦) (土)・臨床検査技師20人/眼底カメラ撮影(一人あたり100~120人)

▽臨床検査技師6人 年齢 40歳まで 賃金 1日1万6000円(交通費は自己負担)

面接日 2月28日(水) ※写真を貼付した履歴書・資格免許証持参。

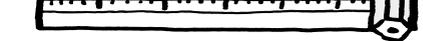
申込・問合せ 2月23日(金)までに電話で、(社)江戸川区医師会医療検査センター ☎(5676)881

わかってほしい こどもの世界

今月のテーマ

「お母さんの子ども時代」

教育相談室 ☎(3653)5151



Aくんは小学1年生。学校でおしゃべりしないことを学校の先生から聞いたお母さんが心配して相談にやってきました。

お母さんが、家では元気にしているAくんがどうして学校に行くとおとなしくなってしまうのかわかりません。

心配のあまりお母さんは「どうしてお友達とちゃんとお話できないの」「自分で伝えるのよ」とAくんに声をかけますが、Aくんはますます硬くなっています。

私たちが大人になって子ども時代の自分のことを忘れてしまいがちです。時に自分の子ども時代を思い出すと、Aくんのお母さんのように子どもの気持ちがあるかもしれません。

友好都市コーナー

信州あづみ野 穂高だより

「しみるね~(凍るように寒いね)」 一番寒い季節に安曇野で交わされるあいさつです。美しい冬景色と温泉が楽しめる信州穂高へぜひお出かけください。

穂高町観光物産展

日時 2月21日(水) 10時~18時 22日(木) 9時~18時 23日(金) 9時~15時

会場 新宿郵便局1階ロビー(新宿区西新宿1~8~8)

◎毎日、先着100人に特産品のプレゼントがあります。

穂高町役場 ☎0263(82)3131



健康文化都市えどがわ

# 健康大好き

- 江戸川保健所 ☎(3654) 2151
- 葛西保健相談所 ☎(3688) 0154
- 清新町保健相談所 ☎(3878) 1221
- 小松川保健相談所 ☎(3683) 5531
- なぎさ保健相談所 ☎(5675) 2515
- 小岩保健所 ☎(3658) 3171
- 東部保健相談所 ☎(3678) 6441
- 鹿骨保健相談所 ☎(3678) 8711

特に記載のない場合は、費用は無料です



## 今月の健康ファミリー

平井4丁目にお住まいの中村さんご一家です。《左から隆さん、梓ちゃん(11か月)、妙子さん＝天気の良い日は、近くの荒川河川敷で日なたぼっこをしています》

### 女性のためのヘルスアップ講習

## 「食事で予防する骨粗しょう症」

カルシウムアップメニューを学び、骨にやさしい生活を始めませんか。

日時 2月6日(火)13時30分～15時30分

会場 東部フレンドホール

料理講習室

定員 25人

持ち物 エプロン、三角きん

申込・問合せ 2月2日(金) 9時から電話で先着順、東部保健相談所

## 講演会 中・高校生の飲酒を考える

近ごろ、未成年者の飲酒問題が急増しています。未成年者の飲酒は、心身に悪影響を及ぼすだけでなく、アルコールや薬物の依存症などにつながり社会的な問題にも発展します。月1、2回の飲酒経験をもつ中学生は16%、高校生で33%という調査報告もあります。中・高校生の飲酒の実態とその害を知り、大人の役割について改めて考えてみませんか。

日時 2月16日(金)14時～16時

会場 総合区民ホール5階小ホール

定員 150人

講師 都立深川高等学校教諭・原田幸男

申込・問合せ 2月2日(金) 9時から電話で先着順、江戸川保健所健康サービスクラス

## 医学メモ

人間は自分の体の成分と異なる物質(抗原)が入ると、それを排除しようとして抗体が作られます。抗原と抗体(抗原が鍵、抗体が鍵穴の関係)が結合するとき、普通より強い反応(アレルギー反応)が生じて発症する病気をアレルギー性疾患と言います。

この中の一つがアレルギー性鼻炎(花粉症)です。花粉症は花粉が飛ぶ時期(2月～4月はスギ、4月～6月はヒノキ、マツ、カモガヤ、7月～10月はブタクサ、ヨモギ、キク)になると花粉粒子とデイズルエンジンの排出ガスが結合するため抗原性が強化され、少ない量で多くの人が発症します。

このような花粉粒子が鼻粘膜に入ると、炎症反応が生じて血管が充血し粘膜炎がむくみ、鼻詰まりが生じ、花粉粒子を排除しようとして、くしゃみ、水様の多くの鼻水が出ます。また、眼の結膜に花粉粒子が入ると、鼻と同様に血管が充血し白目が赤くなったり、涙やかゆみが生じます。このような症状は人それぞれで軽い症状の人や重い症状の人がいます。

ここで花粉症を含めアレルギー疾患は、一般的に養生が非常に大事で、規則正しい生活を目標に、睡眠を十分にとり食事の栄養もバランスのとれたものを適量(腹八分目)にとること、タバコ、アルコール、塩分、糖分のとり過ぎは、アレルギー

## 花粉症

アレルギー性鼻炎(花粉症)は、鼻と同様に血管が充血し白目が赤くなったり、涙やかゆみが生じます。このような症状は人それぞれで軽い症状の人や重い症状の人がいます。

花粉症の患者さんは、花粉が飛ぶ約一か月前に抗アレルギー剤を使用することで症状の発症を遅らせたり、症状の軽微化が期待できるので、その時期には耳鼻科、眼科、アレルギー科などの受診をおすすめします。

江戸川区医師会

## 休日急病当番医

▷診療時間は、午前9時から午後5時までです。  
▷休日診療は、急病のみ受け付けます。往診は行いません。  
▷外科は救急指定病院をご利用ください。  
▷当番医(変更になる場合もあります)、救急指定病院の案内は下記のとおりで行っています。聴覚に障害のある方はファクシミリをご利用ください。  
・テレホンセンター ☎(3651) 5270 } = 9時～17時  
FAX (3654) 4902  
・東京消防庁テレホンサービス ☎(3212) 2323 = 24時間  
・東京都保健医療情報センター ☎(5272) 0303 } = 24時間  
FAX (5285) 8080

2月4日

中川医院	小松川3-75	☎(3684) 2534
広見医院	中央2-28-18	☎(3651) 5376
三角診療所	江戸川6-22	☎(3680) 0744
高橋医院	西葛西5-11-3-101	☎(3877) 6006
大木クリニック	西小岩1-28-18-102	☎(5693) 0600
岡戸医院	南小岩6-20-5	☎(3657) 1004
恵仁堂医院	東小岩4-10-5	☎(3657) 4416
片山病院	東松本2-14-12	☎(3657) 1181
眼—日根野眼科医院	南小岩7-5-16	☎(3659) 1147
耳鼻—南耳鼻咽喉科医院	中葛西3-34-6	☎(3688) 0937

## 休日応急当番接骨院

▷施術時間は、午前9時から午後5時までです。

2月4日

市原整骨院	南篠崎町2-35-4	☎(3677) 4025
星谷接骨院	西葛西7-23-1	☎(3869) 0875

## 休日歯科応急診療

2月4日

▷あらかじめ休日専用電話(3672) 8215で申込の後、受診してください。  
▷診療時間は、午前9時から午後5時までです。(受付時間は、午後4時30分まで)

## 若さを保つ食生活講座

女性の骨密度減少を抑えるために

日時 2月23日(金)13時30分～16時

会場 グリーンパレス料理講習室

講師 都立深川高等学校教諭・原田幸男

申込・問合せ 2月2日(金) 9時から電話で先着順、江戸川保健所健康サービスクラス

## リハビリ教室

脳卒中後遺症などの方の社会復帰のために

内容 生活動作、調理動作、外出方法などの指導

対象 区内在住のおおむね40歳から64歳で以下の①または②に該当する方

①介護保険サービスを受けられない方(自立または、特定疾患にあてはまらない方)

②脳卒中後遺症などで平成12年11月以降に退院した方、もしくは退院予定の方

定員 各会場15人

申込方法 2月5日(月)から各会場で電話受付。受付後ご家庭を訪問し、後日通所の可否を通知します

4月～9月の日時		
申込・会場	曜日	時間
小松川保健相談所	金	13時30分～15時
なぎさ保健相談所	木	9時30分～11時
小岩保健所	水	
鹿骨保健相談所	月	

※おむね4回、6か月間。  
※後期(10月～3月)の募集は8月ごろ広報えどがわでお知らせします。

## 手づくりみそ講習会

日時 2月13日(火)13時30分～15時30分

会場 葛西区民館

定員 25人

材料費 1200円

主催 食生活改善グループ「つくしの会」

協力 葛西保健相談所

申込・問合せ 往復ハガキ

に住所・氏名・電話を記入し、〒134-0091 船堀1-1-26-112 8 蛭田佳子 ☎(3675) 71600 あて郵送

※2月6日(火)の消印まで有効。申込多数のとき抽選。

## 糖尿病予防教室

食事でめざそうヘルシーライフ

働きざかりに増えている糖尿病、その予防法を学びましょう。あなたの食事を診断し、ヘルシーランチを選んで食べてみましょう。

日時 2月13日(火)13時～14時 / 2月20日(火)9時30分～12時 / 2月27日(火)10時30分～13時30分

会場 東部保健相談所

内容 糖尿病とは? 治療と予防/食品交換表を利用した食事療法/ヘルシーランチを食べてみよう

定員 30人

講師 古川内科胃腸科院長

