



●墨田区保健所のホームページ

□ http://www.city.sumida.lg.jp/hokenzyo/

●向島保健センター：〒131-0032 東向島5-16-2 ☎3611-6135

●本所保健センター：〒130-0005 東駒形1-6-4 ☎3622-9137

都内の
医療機関
情報案内
(24時間案内)●都保健医療情報センター(ひまわり)
☎5272-0303・☎5285-8080
●救急相談センター
▶携帯・PHS・プッシュ回線 ☎ # 7119
▶23区ダイヤル回線 ☎ 3212-2323

楽しみながら認知症を予防しましょう

「脳を鍛える活動」参加者の募集

「脳を鍛える活動」とは、ウォーキングや料理などを通して、仲間と楽しみながら認知症予防をめざす活動です。受講期間は5か月で、修了後には自主グループを作り、活動を続けることを目標とします。

10月から始まるこの活動への参加

希望者に、「認知機能テスト(脳の健康度テスト)」を実施後、「結果・活動内容説明」を行います。

【ところ・とき・定員】下表のとおり【対象】区内在住で65歳以上の方【費用】無料【申込み】8月12日午前8時半から電話で本所保健センターへ

■認知機能テストと結果・活動内容説明の日程等

ところ	とき		定員
	認知機能テスト	結果・活動内容説明	
家庭センター(亀沢3-24-2)	8月31日(水)	9月14日(水)	先着30人
すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	9月1日(木)	9月15日(木)	先着40人
すみだ産業会館(江東橋3-9-10)	9月2日(金)	9月16日(金)	先着30人

⑤いずれも時間は午後2時～4時です。

お子さんのコミュニケーション能力を育てるポイントを学びましょう

育児講演会「ことばをはぐくむために“よいコミュニケーションをめざして”」

【とき】9月5日(月)午前10時～11時半【ところ】すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)【内容】子どものコミュニケーション能力の発達を促す具体的な方法を学ぶ【対象】区内

在住で乳幼児を持つ保護者【定員】先着30人 *事前申込みによる一時保育あり(先着20人)【費用】無料【申込み】8月12日午前8時半から電話で向島保健センターへ

新米パパを応援します

パパのための出産準備クラス

【とき】9月17日(土)午前9時～正午【ところ】すみだリバーサイドホール2階イベントホール(区役所に併設)【内容】赤ちゃんのお世話の仕方、妊婦擬似体験、情報交換等【対象】区内在住で当日妊娠25週以降(初産)の夫婦【定

員】48組(抽選)【費用】無料【申込み】住所・夫婦の氏名・電話番号・出産予定日を往復はがきで8月31日(消印有効)までに向島保健センターへ *往信に「パパのための出産準備クラス希望」と記入

生きがいのある高齢期をすこやかに過ごす知恵を学びませんか

いきいき健康教室(各コース全6回)

【とき】下表のとおり【内容】体力測定、いきいき度チェック、食事の話、お口のケア、骨密度測定、血管年齢測定、体操、歌など【対象】区内在住で65歳

以上の方【定員】各コース先着30人【費用】無料【申込み】8月12日午前8時半から電話で、希望する保健センターへ

■いきいき健康教室の日程

向島保健センターコース	本所保健センターコース
【とき】9月16日(金)、10月14日(金)・27日(木)、11月11日(金)・28日(月)、12月9日(金)	【とき】9月14日(水)、10月17日(月)・27日(木)、11月16日(水)・28日(月)、12月7日(水)

⑤いずれも時間は午後1時半～3時半です。

⑥10月27日(木)と11月28日(月)は両コース合同で、すみだリバーサイドホール2階イベントホール(区役所に併設)で行います。

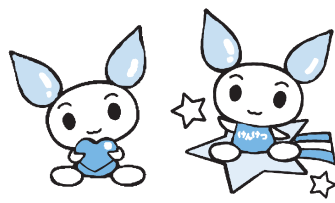
献血にご協力を!

日時・会場についてはお問い合わせください。

*ホームページでもご確認になれます。

【問合せ】東京都赤十字血液センター

☎5534-7550



献血キャラクター「けんけつちゃん」

家族の対応等を学んで心配ごとを解消しませんか

こころの病をもつ方の「家族会」と「家族のための連続講座」

■こころの病をもつ方の家族会

【とき・ところ】▶9月12日(月)・本所保健センター▶10月26日(水)・向島保健センター *いずれも時間は午後1時半～3時半【対象】区内在住で、こころの病をもつ方の家族【定員】各日先着20人【費用】無料【申込み】8月12日午前8時半から電話で希望する日程の保健センターへ

■こころの病をもつ方の家族のための連続講座(全3回)

【とき・内容】▶9月15日(木)＝「こころの病気の治療と家族の対応につい

て「統合失調症を中心に」▶9月28日(水)＝「利用できる社会福祉制度」・「家族の立場から」▶10月6日(木)＝「精神疾患を持つ当事者の立場から「充実した人生を過ごすために」」 *いずれも時間は午後2時～4時【ところ】向島保健センター【対象】区内在住で、こころの病をもつ方の家族 *10月6日は本人の参加も可【定員】先着30人【費用】無料【申込み】8月12日午前8時半から電話で向島保健センターへ

アルコール依存症に関する講座です

酒害講座(本人、家族向け)

【とき・内容】▶本人向け＝9月21日(水)・「お酒からの回復」▶家族向け＝9月26日(月)・「アルコール依存症の治療と回復について」 *いずれも時間は午後2時～3時半【ところ】向

島保健センター【対象】区内在住の方【定員】各日先着15人【費用】無料【申込み】8月12日午前8時半から電話で向島保健センターへ

ご意見・ご要望をいただける区民参加者を募集します

墨田区食育推進計画改定ワークショップ

【対象】区内在住で食育に関心があり、10月上旬～12月中旬の土曜日の午後(区内施設等で5回程度(各回2時間程度)開催するワークショップに出席できる方【募集数】若干名(選考)【選考方法】書類選考【申込み】住所・氏名・

年齢・電話番号・応募動機(400字程度で書式自由)を、直接または郵送で8月22日(必着)までに、〒130-8640保健計画課保健計画担当(区役所5階)☎5608-6517へ

運動習慣を身につけましょう

健康リズム体操(各会場全8回)

【とき・ところ】下表のとおり【内容】運動をあまりしたことがない方や初心者向けのストレッチ等【対象】区内在住で、医師から運動を制限されていない成人 *持病のある方等は主治医に相談のうえ申込み【定員】各会場30人(抽選)【費用】各会場2030円 *75歳以上の方は無料【申込み】住所・

氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号・緊急時の連絡先(本人以外)・希望会場を往復はがきで8月25日(消印有効)までに〒130-8640保健計画課健康推進担当☎5608-8514へ *往信に「リズム体操希望」と記入 *申込みは1人につき1枚

■健康リズム体操の日程等

とき・ところ	対象	抽選の優先順位
10月17日～12月12日の月曜日・東向島児童館(東向島6-6-12)	女性	1位:64歳以下の前回未受講者 2位:64歳以下の前回受講者 3位:65歳以上の前回未受講者 4位:65歳以上の前回受講者 *年齢基準日は、平成23年4月1日 *公開抽選を9月1日(木)午後2時から区役所会議室82(8階)で実施
10月12日～12月14日の水曜日・すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	女性	
9月28日～12月7日の水曜日・区役所会議室131(13階)	男性	
10月7日～12月9日の金曜日・家庭センター(亀沢3-24-2)	女性	

⑤いずれも時間は午前10時～11時半です。

⑥詳しい日程については、お問い合わせください。

☎=電話 ☎=ファクス ㊚=Eメール □=ホームページアドレス

【広告】相続問題など広く取り扱っています。おしなり法律事務所(弁護士馬屋原潔、一弁) ☎6658-4796