

# ふれあい館の催し



- 申込開始日の指定がない申込順・抽選の事業は、7月21日(金)午前9時から、来館・電話で各館へ申し込んでください
- 費用の記載がない事業は無料です

**南千住ふれあい館**  
☎ (3807) 1131

◆ **はじめてのヨガ**  
📅 8月18日(金) 時 午後7時～8時  
👤 18歳以上の方(高校生は不可) 20人(申込順)  
📍 ヨガマット 申 7月25日(火)から来館・電話で

**荒木田ふれあい館**  
☎ (3800) 1981

◆ **古典舞踊教室**  
📅 8月3日～令和6年3月28日の休(全34回) ※祝等を除く  
🕒 午前10時～正午 18歳以上の方(高校生は不可) 10人(申込順)

## 気軽にスポーツを楽しもう

### 荒川総合スポーツセンター

### あらかわ遊園スポーツハウス

# 1回制教室



荒川総合スポーツセンター・あらかわ遊園スポーツハウスでは、気軽にスポーツを楽しめるよう、事前の申し込みが不要な「1回制教室」を実施しています。

時間・内容・参加費等の詳細は、チラシ・荒川区ホームページをご覧ください。

#### ● 荒川総合スポーツセンター

**対象** 15歳以上の方(中学生を除く)  
※一部教室は、対象が異なります

**教室** ▶ アクアビクス ▶ リラックスヨガ ▶ ボクシング  
(一例) ▶ ÉASYエアロ ▶ HIITで目指せ代謝UP



▲リラックスヨガ



▲ボクシング

#### ● あらかわ遊園スポーツハウス

**対象** 小学4年生以上の方  
※中学生以下は、15歳以上の方(中学生を除く)同伴で

**教室** ▶ 美・ボディチャレンジ  
(一例) ▶ ローインパクトエアロ  
▶ ひきしめボディエクササイズ  
▶ トータルボディメイキング



▲ローインパクトエアロ



▲ひきしめボディエクササイズ

**チラシの配布** 区役所3階スポーツ振興課、荒川総合スポーツセンター、あらかわ遊園スポーツハウス

**参加方法** 各教室の開始30分前(あらかわ遊園スポーツハウスは20分前)から券売機で販売するチケットを購入し、1階総合受付へ ※予約不可  
▶ 荒川総合スポーツセンター  
☎ (3802) 3901

**問合せ** ▶ あらかわ遊園スポーツハウス  
☎ (3800) 7333

## 児童相談所虐待対応ダイヤル

☎ 189 (いちはやく)

虐待を受けていると思われる子どもに関する相談を24時間・年中無休で受け付けます

## あらかわキッズ・マザーズコール24

☎ 0120(536)883

妊娠や育児に関する相談を24時間・年中無休で受け付けます



小児科の平日準夜間・休日診療

### 荒川区医師会こどもクリニック



**診療時間**

- ▶(月)～(金)午後7時～午後10時  
※受け付けは、午後6時30分～午後9時30分
- ▶(土)午後5時～午後9時 ※受け付けは、午後4時45分～午後8時30分
- ▶(日)・祝午前10時～午後1時、午後2時～午後9時  
※受け付けは、午前9時45分～午後8時30分

**場所・問合せ** 荒川区医師会館1階(西日暮里6-5-3) ☎ (3893) 1599

**対象** 15歳未満の救急患者(急な発熱等)

### 休日の医療機関

※必ず電話して受診してください  
※健康保険証・公費負担の医療証を持参してください  
※当番の医療機関は変更になる場合があります

小児科は、荒川区医師会こどもクリニック(上記)でも診療しています

**【休日診療】** 診療時間 ▶ 昼…午前10時～午後1時、午後2時～午後5時  
▶ 夜…午後5時～午後9時 ※夜間の受け付けは、午後8時30分まで

診療科目 ▶ 内=内科 ▶ 小=小児科 ▶ 外=外科 ▶ 婦=婦人科 ▶ 整=整形外科

期日	昼	夜	科目	医療機関名	所在地	電話
7月22日(土)	○	○	小	山田こどもクリニック	町屋3-18-12	(6231)8707
	○	○	内	ぜんそくと肺のクリニック	東日暮里5-48-2	(3801)1159
7月23日(日)	○	○	内	南千住病院	南千住5-10-1	(3806)2232
	○	○	内	高橋医院	町屋3-2-10	(3810)5665
	○	○	内	宮の前診療所	西尾久2-3-2	(3800)7111
7月29日(土)	○	○	内	日暮里内科糖尿病内科クリニック	西日暮里2-26-12	(5838)6970
	○	○	内	高橋医院	町屋3-2-10	(3810)5665
	○	○	内	おうちで笑顔クリニック	東日暮里5-50-5	(5604)9545
7月30日(日)	○	○	内	かのだ内科クリニック	南千住4-7-1	(5604)1517
	○	○	内・小	大泉クリニック	荒川6-41-4	(3895)7231
	○	○	内	まる福ホームクリニック	西尾久4-27-3	(6807)9810
	○	○	内	小堀クリニック	西日暮里5-11-8	(3805)8181

**【休日調剤薬局】** 開局時間 ▶ 昼…午前10時～午後5時 ▶ 夜…午後5時～午後9時

期日	昼	夜	薬局名	所在地	電話
7月23日(日)	○	○	なの花薬局南千住店	南千住5-9-6	(5604)2211
	○	○	すみれ薬局	町屋3-7-6	(3810)0135
	○	○	きらら薬局	西尾久2-4-18	(6240)8086
7月29日(土)	○	○	ミキ薬局日暮里店	西日暮里2-20-1	(5850)3903
	○	○	すみれ薬局	町屋3-7-6	(3810)0135
	○	○	十全堂調剤薬局	西日暮里2-20-1	(3806)3295
7月30日(日)	○	○	セイムス町屋薬局	荒川6-70-12	(5855)3822
	○	○	あすか薬局西日暮里店	西日暮里5-11-8	(6806)5530

**【休日歯科診療】** 診療時間 午前9時～午後4時(電話受け付け)

期日	医療機関名	所在地	電話
7月23日(日)	荒井歯科医院	南千住7-3-7	(3806)2004
7月30日(日)	亀沢歯科医院	東日暮里1-16-13	(3891)1382

**問合せ**

- 荒川区医師会 ☎ (3893) 2331
- 荒川区歯科医師会 ☎ (3805) 6601
- 荒川区薬剤師会 ☎ (3819) 0550

**医療機関案内サービス**

- 東京都医療機関案内サービスひまわり<24時間> ☎ (5272) 0303
- 東京消防庁テレホンサービス<24時間> ☎ (3212) 2323

**日曜日柔道整復施術** 【施術時間】 ▶ 午前9時～午後7時

期日	施術所名	所在地	電話
7月23日(日)	町屋タムラ接骨院	町屋8-3-7	(5692)0605
7月30日(日)	整容館整骨院	西日暮里5-33-3	(3805)0323

## リサイクル自転車を販売します

期日 7月25日(火) 販売店 下表参照 販売台数 1店2台程度

販売価格	店名	所在地	電話番号
8000円(防犯登録手数料660円を含む)	ホンダウイングクジライ	南千住5-6-13	(3801)5893
※TSマーク(自転車安全整備士が点検整備し、1年間有効)貼付	吉村モーターズ	荒川2-47-7	(3803)5454
※売上金の一部は、障がい者福祉施設へ還元されます	内田輪業	荒川3-32-9	(3806)4751
	サイクルショップアライ	町屋3-1-14	(3895)4309

問合せ 荒川区社会福祉協議会 ☎ (3802) 2794 ☎ (3802) 3831



## 子育てハッピー講座

5か月児(令和5年3月生まれ)

**期日** 8月7日・14日・21日の(月)

**時間** ▶ 午後1時30分～2時10分 ▶ 午後2時30分～3時10分

**会場** がん予防・健康づくりセンター地下1階

**定員** 各8人(申込順)

**内容** 離乳食づくり体験、口の発達に関する話

**持ち物** 4か月児健診で配布された資料

**申込み** 希望日の6日前から電話で、健康推進課栄養・歯科担当 ☎内線423