秋の区民ハイキング

期日・定員	▶10月26日㈰……80人　▶10月28日㈫……40人 ※抽選
時間	午前６時45分～午後６時
集合・解散	区役所前（往復バス利用）
対象	区内在住・在勤・在学の小学生以上で、山道を歩く体力がある方（小学生は保護者同伴で）
内容	栃木県那須平成の森　※雨天時は変更の場合あり
持ち物	昼食　費用　4000円（１人）
締切り	９月22日㈪必着
申込み問合せ	往復はがき（返信面に住所・氏名を記入）で、事業名・参加希望日（第２希望まで）・参加人数・参加者全員分（３人、家族の場合は４人まで）の住所・氏名（ふりがな）・電話番号・年齢・性別を、〒116-8501（住所不要）荒川区役所スポーツ振興課スポーツ事業係☎内線３３７４ ※重複申し込み不可

肉による食中毒にご注意を

肉は、処理する過程で食中毒の原因となる細菌が付いてしまうことがあります。生肉や加熱不十分な肉は、新鮮な場合でも食中毒を起こす危険性があるため、注意してください。

予防法

▶中心部まで十分に加熱する

中心部の色が変わるまでしっかり加熱しましょう。中心温度75℃で１分間以上が目安です。

鶏わさや鶏たたき等は、中心部に細菌が残っている可能性があります。また、ハンバーグ等のひき肉料理は、細菌が内部に入り込んでいることがあるため、念入りに加熱してください。

▶ほかの食品とは調理器具等を分けて処理する

肉専用の包丁・まな板を用意し、肉の調理の前に生で食べるサラダ等を調理しましょう。

▶バーベキュー・焼肉では生肉専用の箸等を使用する

バーベキューや焼肉等では、生肉専用の箸・トングを用意しましょう。生肉に触れた箸で調理済みの食品を扱ったり、食べたりしないよう注意してください。

問合せ　生活衛生課食品衛生係　☎内線４２８

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・ファミリーコール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	▶㈪～㈮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 ▶㈯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 ▶㈰・㈷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	中学生以下の救急患者（急な発熱等）

休日の医療機関

※健康保険証・公費負担の医療証等を持参してください
※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
※当番の医療機関は変更になる場合があります

必ず電話して受診してください

【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　▶泌＝泌尿器科　▶皮＝皮膚科

期日	昼	夜	科目	医療機関名	所在地	電話
9月13日㈯		○	内	陳内科クリニック	町屋１－１－９	(3800)2700
		○	内	東京ネクスト内科透析クリニック	西日暮里２－２２－１	(5615)1566
9月14日㈰	○	○	内	ハートクリニック南千住	南千住７－１－１	(5604)0810
	○	○	内	竹内病院	荒川６－７－８	(3892)7771
	○		内	佐藤病院	西尾久５－７－１	(3893)6525
	○		整	久富整形外科クリニック	東日暮里６－４３－３	(3803)8888
9月15日㈷	○	○	内	しらひげ西クリニック	南千住８－３－２	(3801)6676
	○	○	内・小	町屋小児科内科医院	町屋３－２２－３	(3809)1515
	○		内	小島医院	西尾久２－３５－１	(5901)9166
	○		内・小	春田内科医院	東日暮里６－５０－１４	(3891)1062
9月20日㈯		○	内・小	大泉クリニック	荒川６－４１－４	(3895)7231
		○	内	いしかわ日暮里クリニック	西日暮里２－２６－９	(5850)5071

【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
9月13日㈯		○	よしむら薬局	町屋１－２－１	(3895)6537
		○	十全堂調剤薬局	西日暮里２－２０－１	(3806)3295
9月14日㈰	○	○	調剤薬局日本メディカルシステム南千住駅前店	南千住７－１－１	(5838)6880
	○	○	フジシロ薬局	町屋２－８－２	(3895)3675
	○		ユニスマイル薬局西尾久店	西尾久２－３４－１１	(5855)7231
	○		ましろ薬局	東日暮里６－４２－３	(5604)9931
9月15日㈷	○	○	とまと薬局南千住店	南千住８－３－２	(5850)7960
	○	○	つばさ薬局	町屋３－２４－１	(3893)0790
9月20日㈯		○	セイムス町屋薬局	荒川６－７０－１２	(5855)3822
		○	十全堂調剤薬局	西日暮里２－２０－１	(3806)3295

【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
9月14日㈰	久野歯科医院	東日暮里１－３－１２	(3891)0502
9月15日㈷	入江歯科熊野前	東尾久３－３１－１２	(6807)7084

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
	●東京消防庁救急相談センター<24時間>（救急車を呼ぶか迷ったときの相談もできます）	☎#7119

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
9月14日㈰	尾久髙見澤接骨院	西尾久７－２１－６	(3895)9533

第14回荒川区民公開講座
糖尿病予防講演会

血管から考える糖尿病との上手な付き合い方

運動、食事、生活習慣の新しい視点

期日	10月11日㈯
時間	午後２時30分～３時45分
会場	ムーブ町屋３階ムーブホール
対象	区内在住・在勤・在学の方
定員	200人（申込順）
講師	熊野前にしむら内科クリニック院長・西村英樹氏ほか
費用	無料
申込方法	９月11日㈭～10月６日㈪に**下記**ホームページ（**右**の二次元コード）で HP https://logoform.jp/form/bUir/1170326

健康チェックコーナー

野菜の推定摂取量を測る「ベジチェック」や、血管年齢測定ができます。

時間	講演終了後～午後４時45分
対象	講演会参加者
定員	40人（当日の先着順）

問合せ　健康推進課健康推進係　☎内線４３２