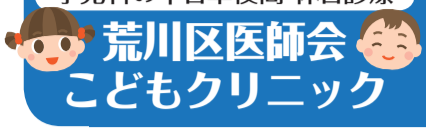


あらかわキッズ・マザーズコール24 ☎0120(536)883 妊娠中の方や18歳未満のお子さんに関する相談を24時間受け付けます

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分まで

**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)

**休日診療当番医** ※受診の際は、健康保険証を持参してください ※当番医は変更になる場合があります。確認のうえ、受診してください ※小さなおさんは小児科を受診してください

**【内科等】** 診療時間 ▶昼…午前10時～午後1時、午後2時～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

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

期日	昼夜	科目	医療機関名	所在地	電話
7月21日(出)	○	内	かどた内科クリニック	南千住4-7-1	(5604)1517
	○	小	すずき小児科医院	東尾久3-1-9	(3892)1266
7月22日(日)	○	内	南千住病院	南千住5-10-1	(3806)2232
	○	内・小	赤池医院	荒川2-6-1	(3803)4161
	○	小	鈴木こどもクリニック	西尾久3-21-5	(5855)3030
7月28日(出)	○	内	おいぬま内科	西日暮里1-52-1	(3807)0328
	○	内	南千住内科クリニック	南千住5-31-6	(5615)5311
	○	内・小	いがらしクリニック	西尾久1-32-16	(3800)9629
7月29日(日)	○	内・小	吉野内科・小児科医院	南千住5-7-1	(3807)0605
	○	内	佐藤クリニック	荒川2-53-1	(3891)5828
	○	内・小	小原医院	東尾久6-8-5	(3895)8341
	○	内	細井胃腸科クリニック	西日暮里1-59-11	(3805)4151

**【歯科】** ▶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22日(日)	井上歯科医院	荒川6-6-2	(3819)2311
7月29日(日)	大木歯科医院	町屋7-11-17	(3819)6331

診療科目 ▶内…内科 ▶小…小児科 ▶外…外科 ▶婦=婦人科 ▶整=整形外科  
 ※記載がない診療科目は、東京都医療機関案内サービスひまわりにお問い合わせください

**問合せ**  
 ●荒川区医師会 ☎(3893)2331  
 ●荒川区歯科医師会 ☎(3805)6601  
 ●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1時 ▶午後3時～午後7時

期日	施術所名	所在地	電話
7月22日(日)	尾久いこい堂整骨院	東尾久1-31-9	(3892)3232
7月29日(日)	尾久高見澤接骨院	西尾久7-24-8	(3895)9533

**ふれあい館の催し**

- 申込期間の指定がない申込順の事業は、7月21日(出)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  
**ママと赤ちゃんのヨガ**  
 日 8月3日(金) 時 午前10時15分～11時15分 対 3か月～1歳6か月のお子さんと保護者  
 人 15組(申込順) 申 7月23日

(月)午前9時から  
**東日暮里ふれあい館** ☎(3807)6383  
**成人手芸講習会**  
 日 8月8日(水) 時 午前10時～午後4時 対 10人(申込順)  
 内 布で作る犬 ¥1000円

**リサイクル自転車を販売します**

期日 7月25日(水) 販売店 下表参照 販売台数 1店2台程度

販売価格 8000円  
 (防犯登録手数料を含む)  
 ※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  
 ※売上金の一部は、障がい者福祉施設へ還元されます

店名	所在地	電話番号
ホンダウイングクジライ	南千住5-6-13	(3801)5893
大里サイクル	南千住6-25-3	(3807)6361
渡辺商会	荒川2-15-4	(3802)1851
吉村モータース	荒川2-47-7	(3803)5454
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
直井商会	東日暮里3-42-12	(3801)2773


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

**たばこ病** シーオーピーディー **～COPD(慢性閉塞性肺疾患)を予防しましょう**

**がんだけではない～たばこによる病気**

たばこを吸い続けていると、肺の構造が壊れ、呼吸機能が低下する「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」という病気になることがあります。初期症状はせきやたん等ですが、長い時間をかけて進行し、少し体を動かしただけでも息切れするようになります。一度発症すると完治せず、重症化すると、酸素療法を続けることが必要になります。しかし、禁煙すれば予防でき、早期治療により進行を遅らせ、症状を和らげることができます。下記の項目をチェックし、いくつかの症状がある方は、呼吸器内科にご相談ください。


- 1日に何度もせきが出る
- 呼吸をするとゼイゼイ、ヒューヒューと音がする
- たばこを長期間吸っている(または吸っていた)
- 黄色や粘り気のあるたんが出る
- 40歳以上である
- 息切れしやすい



**肺の健康寿命を延ばすために**

誰でも禁煙すれば、肺機能の低下を抑えることができます。

- ・禁煙理由をはっきりさせ、小さな目標から始める
- ・ガムや水、ストレッチ等の代替行動をする
- ・禁煙外来を受診する等、禁煙支援を利用する




**禁煙外来治療にかかる費用の一部助成**

**対象** 区内在住の禁煙外来治療を希望する方、100人(申込順)  
 ※治療を始めている方を除く

**申込み** 健康推進課健康推進係(がん予防・健康づくりセンター2階) ☎内線433

上の二次元バーコードを読み取り、電子申請もできます



**東京都の受動喫煙防止対策が強化されます**

「東京都子どもを受動喫煙から守る条例」が4月1日から施行されました。また、「東京都受動喫煙防止条例」が7月4日に公布され、2020年の全面施行に向けて段階的に施行されます。

**問合せ** 東京都福祉保健局保健政策部健康推進課 ☎(5320)4361

**区民のひろば** 区民の皆さんの自主的な活動を掲載するコーナーです。お問い合わせのうえ、ご自身の判断で参加してください。

**サークル会員募集**  
**◆英会話サークル「YOU-1会」**  
 日・時 ▶(火)…午前10時～正午  
 ▶(木)…午後7時～9時 ※各曜日とも月4回 所 生涯学習センター  
 対 区内在住・在勤の方 ¥3000円(月額) ※1回1000円  
 申 倉林 ☎090(9951)0593  
 ※午前9時～午後9時

**イベント情報**  
**◆コーチング勉強会「よいところを見つけよう」**  
 日 8月8日(水) 時 午後7時30分～9時30分 所 日暮里サニーホール 対 20人(申込順) ¥700円  
 申 コーチングスポット・森戸 ☎(3895)5353  
 ※午前8時～午後8時

**24時間営業コンビニエンスストア 区内全店舗にAEDを設置**

区は、応急救護体制をさらに強化するため、区内の24時間営業コンビニエンスストア全店舗にAED(自動体外式除細動器)を順次設置します。すべての24時間営業店舗にAEDを設置するのは、全国で荒川区が初めてとなります。

6月29日に引渡式を行い、西川区長から各社にAEDが手渡されました。



▲西川区長(中央)と各社代表者(4社)

日(期) 時間 所(場) 場(場) 対(対) 対(対) 人(定) 内(容) 講(講) 講(講) 持(持) 持(持) 費(費) 費(費) 縮(縮) 縮(縮) 申(申) 申(申) 問(問) 問(問) 電(電) 電(電) HP(HP) HP(HP)