

あらかわ遊園の催し

期日 11月25日(土)・26日(日) ※小雨決行

■ アルパカとのふれあい

時間 午前10時～11時20分、午後1時～3時30分
場所 ふれあい広場 ※直接会場へ **費用** 無料

■ 牛とのふれあい体験

時間 午前11時、午後1時・2時30分
場所 しばふ広場 **対象** 4～10歳 **定員** 各30人(抽選)
内容 牛の乳搾り体験 **費用** 無料
申込方法 各回の30分前から5分間、しばふ広場で受け付け



それいけ! アンパンマンショー

「かなえて! ゆめのダンスショー」

期日 11月23日(祝)
時間 午前11時30分・午後2時30分
場所 アリスの広場
 ※雨天時は、握手会を行います
費用 無料



©やなせたかし/
フレーベル館・TMS・NTV

申込み・問合せ あらかわ遊園 ☎(3893)6003
 ※入園料は別途かかります

荒川総合スポーツセンターの教室

会場・申込み・問合せ 荒川総合スポーツセンター ☎(3802)3901

冬短期子ども水泳教室

期間 表1のとおり
対象 区内在住・在学・在園で、おむつの取れたお子さん
内容 表2のとおり
申込方法 各申込日時に、区内在住・在学・在園を証明できる書類を持参し、1階コミュニティホールで(抽選)
 ※申し込みは、1期につき1人1教室
 ※各抽選終了後、1時間30分以内に費用を納入した時点で申込完了
 ※定員に空きがある教室は、11月27日(月)午前8時から1階総合受付で(申込順、区外の方も可)



表1

期	期間	費用	申込日時
1期	12月18日(月)～22日(金) (全5回)	3750円	11月26日(日)午前9時～9時30分
2期	12月25日(月)～28日(木) (全4回)	3000円	11月26日(日)午前11時30分～正午

表2

教室名	時間	対象	定員
水慣れキッズ	午前11時～正午	2歳6か月以上の未就学児	15人
	午後2時30分～3時30分		
幼児	午後3時40分～4時40分	3歳以上の未就学児	各30人
	午後4時50分～5時50分		
	午後5時～6時		
小学生	午後4時～5時	小・中学生(幼児14級以上)	30人
	午後5時～6時		40人

※平成29年12月31日までに対象年齢に達すれば申し込みます

冬短期大人水泳教室

期間 12月15日(金)～28日(木)
対象 区内在住・在勤で15歳以上の方(中学生は不可)
申込方法 11月27日(月)午前9時～11時に、区内在住・在勤を証明できる書類を持参し、1階総合受付で(申込順)
 ※定員に空きがある教室は、11月27日(月)午前11時から1階総合受付で(申込順、区外の方も可)

教室名	曜日	時間	定員	費用
朝スイミング	月・火・水・木・金 (各曜日週1回)	午前9時45分～10時45分	各30人	各1800円
昼スイミング	火・木(各曜日週1回)	午後1時30分～2時30分	各20人	
夜スイミング	月・火・水・金 (各曜日週1回)	午後8時～9時		10人
マスターズ	月・水(週2回)	午後9時～10時	各30人	各1800円
健康水中ウォーキング	火・木(各曜日週1回)	午前10時50分～11時50分		

インフルエンザの感染を予防しましょう

問合せ 保健予防課 ☎内線430

インフルエンザに感染すると38度以上の高熱、頭痛、関節痛等の全身症状が強くなります。また、肺炎、気管支炎、脳炎等を併発し重症化することもあります。せきやくしゃみ、鼻水に含まれるウイルスによって他の人に感染します。感染してから症状が出るまでの潜伏期間は1日～5日(平均3日)です。

日頃からできる予防法

- ▶ 予防接種をしましょう(効果が出るまで最低でも2週間以上かかります)
- ▶ 栄養不足・睡眠不足を避けましょう
- ▶ 手洗いを正しく行いましょう
- ▶ 外出するときはマスクを着用し、人混みを避けましょう
- ▶ 部屋の湿度は50～60%に保ち、1時間に5分程度は換気しましょう



● インフルエンザの症状が出たら

早めに医療機関を受診し、こまめに水分補給をして安静にしましょう。基礎疾患のある方、高齢者、お子さん、妊娠中の方は重症化しやすいので注意が必要です。

● 周囲への感染を防ぐために

熱が下がってから2日間、症状が出てから5日間は、受診以外の外出を控えましょう。受診の時は、マスクを着用し、使用後はポリ袋等に密封して捨てます。

家庭内での感染を防ぐため、マスクの着用やドアノブ・便座等によく触れる場所を消毒用アルコール等で拭き取ることも有効です。

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 ※小さなお子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)
 診療可能科目(内=内科、小=小児科、外=外科、整=整形外科)

【歯科】 午前9時～午後4時(電話受け付け)

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
11月11日(土)	○	外	荒川外科肛門科医院	荒川4-2-7	(3806)8213
	○	内	いしかわ日暮里クリニック	西日暮里2-26-9	(5850)5071
11月12日(日)	○	内	南千住内科クリニック	南千住5-31-6	(5615)5311
	○	小	わかすぎ小児科クリニック	荒川7-46-1	(3810)7800
	○	内	高橋医院	町屋3-2-10	(3810)5665
	○	内	佐藤医院	西尾久5-7-1	(3893)6525
11月18日(土)	○	整	東日暮里整形外科	東日暮里3-44-12	(3805)5558
	○	整	ふかい整形外科医院	荒川7-46-1	(5901)3590
11月19日(日)	○	内	小林医院	西日暮里4-16-10	(3821)3846
	○	内	南千住病院	南千住5-10-1	(3806)2232
	○	内・小	水野クリニック	荒川1-49-2	(3891)0219
	○	内	堀メディカルクリニック	町屋1-1-9	(3895)5400
	○	整	古賀整形外科	東尾久3-30-4	(3892)8814
	○	内	くれ内科医院	東日暮里3-42-8	(5811)7575

期日	医療機関名	所在地	電話
11月12日(日)	あらかわ歯科	東尾久1-1-2	(6458)2258
11月19日(日)	はやしべ歯科医院	荒川2-1-5	(3807)7002

- 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

※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

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
11月12日(日)	高見澤接骨院	西尾久5-7-25	(3809)3730
11月19日(日)	足立接骨院	東尾久5-39-19	(3800)3699

