

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、整=整形外科、外=外科)

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
5月21日(日)	○	内・小	金子医院	南千住6-47-11	(3891)2945
	○	内	サン内科循環器クリニック	荒川4-1-1	(5604)9271
	○	整	鈴木整形外科	東尾久6-5-5	(3809)0567
5月27日(土)	○	内	小堀クリニック	西日暮里5-11-8	(3805)8181
	○	内	尾久橋医院	東尾久8-19-2	(3800)3020
	○	整	いなみ整形外科クリニック	東日暮里1-5-10	(5850)5366
5月28日(日)	○	小	上野小児科医院	南千住1-13-22	(3806)4970
	○	整	仲村整形外科医院	荒川1-17-14	(3807)1600
	○	小	鈴木こどもクリニック	西尾久3-21-5	(5855)3030
○	内・外	ひろせ内科外科クリニック	西日暮里5-27-2	(3803)6260	

*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

【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
5月21日(日)	三浦歯科	南千住6-48-20	(3807)7274
5月28日(日)	市来歯科医院	西日暮里2-17-5	(3805)3445

【耳鼻咽喉科】 午前9時~午後5時(診察時間)

期日	医療機関名	所在地	電話
5月21日(日)	野中クリニック	東日暮里6-7-9	(3803)6805

【柔道整復】 午前9時~午後1時、午後3時~午後7時(施術時間)

期日	施術所名	所在地	電話
5月21日(日)	千住名倉若林接骨院	東日暮里4-14-4	(3805)2580
5月28日(日)	みざわ整骨院	東尾久1-3-5	(6807)9797

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

ストップ脳卒中

5月25日~31日は脳卒中週間

脳卒中とは、脳の血管の異常により、突然脳の組織に障害が起こる病気です。生活習慣の乱れや高血圧等が原因となっています。今回は高血圧を予防・改善するポイントを紹介します。

- ◆**塩分を控えましょう**
旬の食材を選び素材を味わったり、酸味・香辛料等を使ったりして、毎日の食事を工夫しましょう。
- ◆**野菜は1日350gを目標に食べましょう**
野菜に含まれるカリウムは、血圧をコントロールする効果があります。加熱してかさを減らしたり、汁物に入れたりして、野菜をたくさん摂りましょう。
- ◆**食事や飲酒は適量を心がけましょう**
体重が増えると、血圧も上がります。ゆっくりよく噛んで、腹8分目を心がけましょう。

みそ汁の塩分濃度を測定します

日時 (木)の午後1時30分~3時30分
場所 がん予防・健康づくりセンター2階 健康推進課
費用 無料 ※栄養相談も行っています(予約制)

問合せ 健康推進課 ☎内線423

ふれあい館の催し

費用の記載がないものは無料です。持ち物等詳細は、お問い合わせください。 [◆…申込順 ◆…抽選 ◎…直接会場へ]

- 石浜ふれあい館** ☎(3805)5301
 ◆はじめての体操
 日6月14日(木) 時▶午後2時~2時50分 ▶午後3時~3時50分 対3~4歳のお子さん 入各8人 ※保護者は必ず館内に滞在 申5月23日(火)午前9時30分から
- 南千住駅前ふれあい館** ☎(3803)0571
 ◆フラダンス講座
 日6月10日~9月16日の(出)(全15回) 時午後1時~2時30分 対20歳以上の方 入20人
- ◎囲碁教室
 日(水) 時午前10時~正午 対20歳以上の方 ¥500円
- 町屋ふれあい館** ☎(3800)2011
 ◆初心者成人陶芸教室
 日6月8日~22日の(木)(全3回) 時午前10時~正午 対20歳以上の方 入15人 ¥2000円 締5月29日(月)午後6時
- 荒木田ふれあい館** ☎(3800)1981
 ◆介護者教室
 日5月27日(土) 時午後1時30分~3時 対中学生以上の方 入30人 入衣類の更衣介助
- ◆ボウリング大会
 日6月5日(月) 時午前10時~午後1時(荒木田ふれあい館に午前9時15分集合) 所千住マルアイボウル 対60歳以上の方 入10人 ¥930円

リサイクル自転車を販売します

期日	店名	所在地	電話番号	
5月25日(木)	販売店	右表参照		
	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) *売上金の一部は、障がい者福祉施設へ還元されます		
	問合せ	荒川区社会福祉協議会 ☎(3802)2794 FAX(3802)3831		
	サイクルショップヨシダ	南千住2-10-5	(3802)2418	
	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	
	渡辺モータース	東尾久1-14-4	(3895)2714	
	竹内サイクル	東尾久2-30-1	(3895)4689	
山田輪店	東尾久6-9-4	(3895)1970		
直井商会	東日暮里3-42-12	(3801)2773		

「ゆいの森あらかわ」の来館者が10万人を突破

ゆいの森あらかわは、3月26日の開館後、5月12日に来館者が10万人を達成しました。今後も来館いただけるよう魅力ある施設づくりを目指していきます。

荒川区環境区民大賞の表彰式が行われました

区では、区民の優れた環境活動やアイデアを「荒川区環境区民大賞」として、表彰しています。4月26日にサンパール荒川で表彰式が開催されました。受賞者は、下記の方です(敬称略)。

部門	賞	受賞者	内容	
まちエコ部門	大賞	尾久宮前小学校	多方面の環境教育の実施	
	大賞	後藤里桜奈	けせるなまえペン	
	子どもエコ部門	特別賞	池内莉乃	町をきれいにするソーラーカー
		特別賞	國分陽名	スーパースモールごみばこ
		大賞	佐藤嶺矢	ボールで発電!
		特別賞	榎藤萌絵	日光を使って HOT de Rakuなべ
おうちエコ部門	特別賞	遠藤七海	ペットボトル湯たんぽ	
	大賞	渋谷幸絵	残り野菜で麻婆豆腐	
	特別賞	谷口美佐子	残った煮物で作るミートソースグラタン	
生活部門	大賞	小川宗也	電気を使わない生ゴミコンポスト	
	美化部門	大賞	第一中学校	清掃活動ボランティアによる取組
美化部門	特別賞	日暮里駅五社局連絡会	地域住民から愛される駅を目指した清掃活動の実施	

日(期) 時間 所(場) 場(所) 対(対) 対(象) 人(定) 定(員) 内(容) 講(講) 講(師) 持(持) 持(ち) 物 費(費) 費(用) 申(申) 申(込) 申(込) 方(方) 法(法) 申(申) 込(込) 先(先) 締(締) 締(め) 切(切) り 問(問) 問(い) 合(合) わ(わ) せ(せ) 先(先) 電(電) 電(子) メール アドレス HP ホーム ページ アドレス