

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

平日準夜間小児初期救急医療センター

診療時間 (月)~(金)、午後7時~午後10時 ※(祝)・(日)等を除く
※受け付けは、午後6時30分~午後9時30分

診療時間が過ぎた平日の準夜間に、小児を対象とした応急診療を行っています。

場所 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)
問合せ 生活衛生課 ☎内線421

※受診の際には、必ず健康保険証、乳幼児・子ども医療証を持参してください

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

期日	昼夜	科目	医療機関名	所在地	電話
2月25日(土)	○	内	わかすぎファミリークリニック	東尾久1-30-8	(5855)0585
	○	整	いなみ整形外科クリニック	東日暮里1-5-10	(5850)5366
	○	内・小	小島医院	西日暮里6-57-2	(3893)8569
2月26日(日)	○	整	仲村整形外科医院	荒川1-17-14	(3807)1600
	○	婦	女性とこころのクリニック	町屋1-1-9	(5855)1233
	○	内・小	斉藤医院	東尾久2-9-13	(3895)8462
	○	内	三ノ輪病院	東日暮里1-4-3	(3803)2355
	○	内・小	春田内科医院	東日暮里6-50-14	(3891)1062

※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

期日	医療機関名	所在地	電話
2月26日(日)	とうま歯科医院	南千住5-43-6	(3801)6488

期日	施術所名	所在地	電話
2月26日(日)	あらい整骨院	東日暮里2-14-4	(6324)3547

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

女性の更年期は、付き合う気持ちでうまく乗り切ろう

女性は、40歳を過ぎた頃から女性ホルモンの分泌が減少し、閉経を挟んだ前後5年程を更年期といい、体にさまざまな変化が現れます。

女性ホルモンの減少による体の変化

●更年期症状

自律神経のバランスが崩れやすくなるため、ほてり・めまい・どうき・汗等の不快症状が現れるほか、不安・不眠・憂うつな気分等、精神面も不安定になりやすくなります。



●生活習慣病・骨粗しょう症のリスクが増加

脂肪の代謝を促す働きが低下し、高血圧・脂質異常症・高血糖等のリスクが高くなり、心筋梗塞や脳卒中等の生活習慣病を発症しやすくなります。また、骨量が減少し、骨粗しょう症が発症しやすくなります。

更年期症状との上手な付き合い方

- 更年期症状を正しく知り、我慢をしない
- 食事・運動・休養などの生活習慣を見直す
- 禁煙・節酒を心掛ける
- 趣味・社会参加・仕事など、生きがいを見つけて張りのある生活を送る



男女で違うアルコールの影響

女性は男性に比べて、肝臓が小さい、筋肉が少ない、体脂肪が多いことから、アルコールの害を引き起こしやすくなっています。また、大量の飲酒は、女性ホルモンの分泌を低下させ、月経不順・卵巣萎縮等を招く恐れがあります。

◆妊娠中・授乳期は禁酒を…妊娠中・授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に影響するおそれがあります

◆骨粗しょう症と飲酒…過度の飲酒は、カルシウムの吸収を減らし、排泄を促進し、骨粗しょう症のリスクを高めます

◆健康を守る飲酒ルール…適正飲酒量を守り、週に2日は飲酒をしない「休肝日」を設けましょう

※1日の適正飲酒量は、ビールなら500ml、日本酒なら180ml、焼酎なら72ml、ワインなら200ml

相談・問合せ 健康推進課 ☎内線432

リサイクル自転車を販売します

期日	販売店	販売台数	販売価格	問合せ
2月25日(土)	右表参照	1店2台程度	7000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	荒川区社会福祉協議会 ☎(3802)2794 FAX(3802)3831

店名	所在地	電話番号
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
吉村モーターズ	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
渡辺モーターズ	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

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
◆幼児のリズム遊び
回3月15日(水) 時午前11時~11時30分 対1~3歳のお子さんとその保護者 人25組
- 荒木田ふれあい館**
☎(3800)1981
◆介護者教室
回2月25日(土) 時午後1時30分~3時 対中学生以上の方 人10人 内食事作り
- 書道教室**
回4月6日~平成30年3月15日の第1・3(木) ※全24回 時午前10時~11時30分 対18歳以上の方 人28人 内草書・行書・楷書等 ¥1000円
- フラダンス教室**
回4月3日~平成30年3月19日の第1・3(月) ※全21回(祝等を除く) 時午前10時~11時 対18歳以上の方 人30人
- 南千住駅前ふれあい館**
☎(3803)0571
◆フリーマーケット開催・募集のお知らせ
回3月19日(日) 時正午~午後3時 対20歳以上の方 ※出店者(20店舗・申込順)を募集しています
- 町屋ふれあい館**
☎(3800)2011
◆陶芸教室
回3月2日・9日・16日(木) ※全3回 時午前10時~正午 対20歳以上の方 人15人 ¥2000円 締2月25日(土)午後6時まで
- 西日暮里ふれあい館**
☎(3819)6945
◆ハッピーえんにち
回3月4日(土) 時午後1時30分~4時30分 内ダンスサークルの発表・手作り雑貨店・カフェコーナー等

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

- ◆レクダンスサークル・ブルーバード
回(木)※月4回 時午後1時30分~3時30分 所アクト21
¥入会金1000円、月1500円
固青柳☎(3800)0760

荒川バラの会がふるさとづくり大賞を受賞

都電沿線5か所の花壇で、区と協働でバラの維持管理を担う荒川バラの会が、全国各地でそれぞれの地域をより良くしようと頑張る団体・個人に国から贈られる「平成28年度ふるさとづくり大賞」を受賞しました。2月13日、荒川バラの会の皆さんが、西川区長に受賞を報告しました。



左から前列 岸会長、西川区長、後列 大久保副会長、高橋副会長、白倉副会長

つくば観光大使が区役所を訪問

2月1日、区の友好交流都市であるつくば市の観光大使(写真)が、五十嵐立青つくば市長とともに区役所を訪れ、来庁した区民に梅茶を振る舞い、「第44回筑波山梅まつり」をPRしました。

筑波山梅まつりは、筑波山の中腹(標高約250m)にある白梅・紅梅等約1000本の梅が植えられている梅林で2月25日(土)~3月20日(祝)まで開催されます。



日(期) 時間 所(会)場・場所 対(対)象 人(人)定員 内(内)容 講(講)師 持(持)ち物 費(費)用 申(申)込方法(申込先) 締(締)め切り 問(問)い合わせ先 電(電)子メールアドレス HP(HP)ホームページアドレス