

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、婦=婦人科)

期日	昼夜	科目	医療機関名	所在地	電話	期日	昼夜	科目	医療機関名	所在地	電話
9月11日(日)	○	内	三ノ輪病院	東日暮里1-4-3	(3803)2355	9月18日(日)	○	整	はちすか整形外科	南千住7-1-1	(6806)8555
	○	整	田中整形外科	荒川7-7-18	(5850)8341		○	小	まつおかこどもクリニック	荒川2-1-5	(5604)1567
	○	小	山田こどもクリニック	町屋3-18-12	(6231)8707		○	婦	女性とこころのクリニック	町屋1-1-9	(5855)1233
	○	内	山本医院	町屋4-8-4	(3895)5365		○	内・小	小原医院	東尾久6-8-5	(3895)8341
9月17日(土)	○	内・小	リーデンスタワークリニック	東日暮里5-16-3	(5850)1661	○	内	南公園クリニック	東日暮里5-18-13	(3805)3323	
	○	内	ハートクリニック南千住	南千住7-1-1	(5604)0810	○	内・小	南千住つのだ医院	南千住6-65-12	(3802)0023	
	○	整	町屋整形外科	町屋3-9-12	(3800)2727	○	整	仲村整形外科医院	荒川1-17-14	(3807)1600	
	○	内・小	おいぬま内科	西日暮里1-52-1	(3807)0328	○	小・内	町屋小児科内科医院	町屋3-22-3	(3809)1515	
9月19日(祝)	○	内	野原医院	東尾久4-46-16	(3893)8363	○	内	ひぐらし整形外科内科	東日暮里5-34-1	(5604)1236	

【眼科】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

【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
9月11日(日)	井上歯科医院	荒川6-6-2	(3819)2311
9月18日(日)	白石歯科医院	東尾久1-31-7	(3819)5402
9月19日(祝)	第一久木留歯科医院	南千住6-53-8	(3891)2862

9月20日~26日は

動物愛護週間

動物愛護週間は、動物の愛護と適正な飼育についての関心と理解を深めるために設けられたものです。この機会に身近な動物との関わり方を考えてみましょう。

問合せ 生活衛生課 ☎内線422

犬を飼っている方へ

ふん尿の始末について

ふん尿を放置すると衛生上の問題に加え、臭いや見た目でも多くの人が不快になります。ふんを持ち帰る袋等を携帯するほか、尿をしたときは水で流しましょう。散歩前に排せつを済ませる習慣をつけると、散歩中にふん尿をしなくなります。

リード(引き綱)について

リードをつながないで散歩・公園等で放すことは「東京都動物の愛護及び管理に関する条例」で禁止されています。散歩の際は必ずリードでつなぎ、とっさの行動に対応できるよう短めに持ちましょう。

登録と狂犬病予防注射について

犬の登録(生涯1回)と狂犬病予防注射(年1回)は飼い主の義務です。必ず行いましょう。



猫を飼っている方へ

屋内飼育の勧め

屋内で飼育することで、交通事故や猫同士のけんか、病気の感染を避けることができ、ストレスも少なく長生きできます。

不妊去勢手術の勧め

飼い主のいない猫が増えている原因の一つに、不妊去勢手術を行っていない飼い猫による屋外での繁殖が考えられます。不妊去勢手術を施すことで、性格が穏やかになったり、オス猫は発情期の尿のにおいや独特の鳴き声がなくなり、メス猫は、乳がん等の予防になります。

飼い主のいない猫に餌をあげている方へ

餌をあげるだけでは、排せつ物や食べ残し等により環境が悪化し、周囲の理解が得られません。排せつ物の片づけや不妊去勢手術の実施等も含めた世話をしましょう。

動物遺棄・虐待は法律で禁止されています

飼い続けられない場合は、新たな飼い主を探してください。動物遺棄は100万円以下の罰金、動物に対する虐待は2年以下の懲役または200万円以下の罰金となります。

野菜をおいしく、バランスよく食べよう

野菜は高血圧、糖尿病、がん等の生活習慣病を防ぐほか、ストレスや風邪等の予防にも効果があり、身体を健康に保つ働きがあります。野菜を上手に選び、積極的に食べましょう。

野菜をたくさん食べるコツ

- 調理の手間を減らす
市販の冷凍野菜や電子レンジを使うと、調理手順・時間の短縮になります。
- ゆでる・煮るで「かさ」を減らして、食べやすく
野菜やきのこは加熱することでかさが減って、生で食べるときの3~5倍多くとることができます。
- 冷凍保存で作り置き
ゆでたほうれん草やきんぴら、ひじき煮、野菜スープ等は時間があるときに多めに作り、冷凍保存しておくとう便利です。
- 付け合わせの野菜も大切な栄養素
パセリ・クレソン・海藻・大根のつま等は、少量でも残さずに食べましょう。
- 野菜と組み合わせるとおいしく「かさ」増し
炊き込みごはんや野菜の肉巻き等の主食・主菜にも野菜を取り入れましょう。

あらかわ満点メニュー10周年レシピ集

献立づくり、健康づくりにレシピ集をご活用ください。

閲覧場所 がん予防・健康づくりセンター2階、各ひろば館・区民事務所・図書館
※荒川区ホームページからも閲覧できます



問合せ 健康推進課 ☎内線423

荒川区友好都市提携・周年記念行事を開催

●オーストリア・ウィーン市ドナウシュタット区(20周年)



8月19日に、エルンスト・ネグリヴィー区長、レオポルド・ヴェーデル元区長をはじめ、ウィーン市ドナウシュタット区訪問団の皆さん9人が西川区長を訪問し、8月21日にホテルラングウッドで記念式典を開催しました。

●韓国・済州市(10周年)

8月19日~21日に、区訪問団と区民ツアーに参加した皆さん等27人が、済州市で開催された交流都市提携10周年記念事業に参加しました。8月20日に荒川区サッカー協会選抜21人の小学生が済州市の小学生と親善試合を行い、交流を深めました。

