



暖かく湿気が多いこの時期は、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になります。特に最近、肉の生食や加熱不足による食中毒が増えています。

●肉による食中毒
下痢、腹痛発熱で、まれに溶血性尿毒症候群などの合併症を発生し、重症化する場合があります。

●予防法
肉は中心部の色が変わるまでしっかりと加熱しましょう(中心温度75度で1分以上が目安)。ハンバーグ等のひき肉料理や、サイコロステーキ等の成型肉は、特に念入りに加熱して下さい。

包丁やまな板は肉専用のものを用意するか、生野菜などは肉を処理する前に調理し、パーベキュー等では、生肉専用のはしを用意しましょう。

●お弁当作りの衛生管理
調理前には「基本は手洗い」食品に触れる前に、まず手をよく洗うことが基本です。調理は清潔な服装で行いましょう。

あらかわキッズコール24 ☎0120(536)883
0～6歳児の育児や病気の相談を24時間お受けします

休日診療当番医
*受診の際は、必ず健康保険証をお持ち下さい
*当番医は変更になる場合があります。確認の上、受診して下さい
*なお、小さなお子さんは小児科を受診して下さい

【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、外=外科、整=整形外科)

期日	夜	医療機関名	科目	所在地	電話番号
5月24日(土)	○	水野クリニック	内・小	荒川1-49-2	(3891)0219
	○	いなみ整形外科クリニック	整	東日暮里1-5-10	(5850)5366
	○	小島医院	内	西日暮里6-57-2	(3893)8569
5月25日(日)	○	仲村整形外科医院	整	荒川1-17-14	(3807)1600
	○	寺田病院	内	町屋3-23-14	(3892)5725
	○	小原医院	内・小	東尾久6-8-5	(3895)8341
	○	小山内科医院	内	東日暮里1-5-10	(5850)2030
	○	倉岡クリニック	内	西日暮里4-21-12	(5685)5562
5月31日(土)	○	わかすぎ小児科クリニック	小内	荒川7-46-1	(3810)7800
	○	三ノ輪病院	内	東日暮里1-4-3	(3803)2355
	○	東日暮里クリニック	内	東日暮里3-24-16	(5811)6635

【歯科】午前9時～午後4時(電話受け付け)

5月25日(日) 矢澤歯科医院 東尾久4-5-12 (3893)0076

【耳鼻咽喉科】午前9時～午後5時(診療時間)

5月25日(日) はたの耳鼻咽喉科 南千住7-1-1 アクレステイ南千住3F (6806)8733

【眼科】東京都医療機関案内サービスひまわりへお問い合わせ下さい
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

荒川区柔道接骨師会 日曜施術当番表(26年6月)

期日	施設名	所在地	電話番号
6月1日(日)	高本接骨院	西日暮里1-11-6	(3802)7119
6月8日(日)	くまくら接骨院	南千住1-22-1-B203	(3801)2102
6月15日(日)	見目整骨院	東日暮里1-6-11-101	(3802)4044
6月22日(日)	あらい整骨院	東日暮里2-14-4-101	(6324)3547
6月29日(日)	大村接骨院	南千住3-7-1-102	(3805)2506

夫婦や親子関係、離婚や養育費などの相談
専門相談員による家庭相談

●面接相談
時間 毎週水曜日、午後1時～4時40分
場所 子ども家庭支援センター
●電話相談
時間 毎週火曜日、午後1時～4時40分
対象 区内在住の方
予約・問合せ 子育て支援課 ☎内線3814

ひとり親家庭相談(電話相談)

毎週水曜日、午後1時～6時
対象 区内在住のひとり親家庭の方
相談・問合せ ハイッ尾竹 ☎(3809)6876

タバコの煙はPM2.5 受動喫煙から身を守る

PM2.5による健康への悪影響が話題になっています。PM2.5とは、大気中に浮遊している粒子のうち、粒子の直径が千分の2.5ミリメートル未満の非常に小さな粒子の総称で、タバコの煙も含まれます。

PM2.5は粒子が小さいため、肺の奥深くにある肺胞の壁に付着すると、ぜん息や気管支炎などの呼吸器疾患や、がん・高血圧・動脈硬化を引き起こす等、全身への影響が指摘されています。喫煙による飲食店のPM2.5は、近年大気汚染で話題となっている地域のPM2.5と同レベルかそれ以上と言われています。

たばこを吸わない人が、他の人のたばこの煙を吸い込んでしまうことを受動喫煙と言いますが、煙を直接吸い込まなくても、少し前に喫煙していた人の吐息、衣類等に染み付いたたばこ臭からも受動喫煙は起こります。換気扇の下など、煙がたまる場所が実証されています。

受動喫煙防止メッセージカードの配布
かばんやベビーカー、ランドセルなど子どもの身の回りの物に取り付け、子どもの受動喫煙防止をPRしています(写真左)。

受動喫煙防止メッセージカードとメッセージタグ(右)
たばこの煙による肺の汚れ具合を、唾液で簡単に測定出来ます。

受動喫煙防止メッセージカードとメッセージタグ(右)
たばこの煙、運りました!

飼い猫(多頭飼育)の不妊・去勢手術費用を助成します

屋外の猫の増加を抑制するため、不妊・去勢手術を行う飼い主に、費用の一部を助成します。
申請受付期間 27年2月27日まで
対象 不妊・去勢手術を受けさせようとする猫を5頭以上、区内の屋内で飼養している区内在住の方
助成額(1頭当たり限度額)
▽メス猫:6千円
▽オス猫:3千円
助成予定頭数 ▽メス猫:30頭
▽オス猫:20頭(申し込み順)
申請方法 区役所北庁舎1階生活衛生課で
持ち物 印鑑、飼い主の住所確認が出来たもの(運転免許証、保険証等)

●猫の飼い主へのお願い
猫は初めから、屋内で飼えばストレスも少なく、長生きします。事故や病気の感染を避けるため、屋内での飼育をお勧めします。また、不妊・去勢手術を施す

●タバコを止めたい方へ
禁煙外来治療費に掛かる費用の一部を助成します
対象 区内在住でこれから禁煙外来治療を始める方、100人(申し込み順)
*事前に申請が必要です
●禁煙本の貸し出し
千人を禁煙に導いた医師が作った禁煙方法を紹介しています。各図書館、健康推進課で貸し出しています。

配布・申込み・問合せ 健康推進課(がん予防・健康づくりセンター2階) ☎内線4333

「ボストン美術館・華麗なるジャポニスム展」関連文化講演会

19世紀後半に西洋で日本美術に影響を受けたジャポニスムについて、ボストン美術館展の作品から学びます。参加者に、ボストン美術館展の招待券(1枚)を差し上げます。
日時 6月15日(日)午後1時30分～3時(開場は、午後1時)
会場 生涯学習センター
対象 区内在住・在勤・在学の18歳以上の方、80人(抽選)
講師 帝京大学教授・岡部昌幸氏
主催 荒川区・NHK
申込み方法 往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、6月2日必着(1通で一人)

申込み・問合せ 〒116-8501荒川区荒川2-2-3 荒川区生涯学習課「ボストン美術館展関連文化講演会」担当 ☎内線3359
●ボストン美術館～華麗なるジャポニスム展
期日 6月28日(土)～9月15日(祝)
*休館日は、祝日を除く月曜日と7月22日(火)
会場・問合せ 世田谷美術館(世田谷区砧くさぬた)公園1-2) ☎(3415)6011

ふれあい館の催し

来館または電話でお申し込み下さい(申し込み順)。持ち物等詳細は、お問い合わせ下さい。

●石浜ふれあい館 ☎(3805)5301 FAX(3805)5302
■使える英会話(無料)
▷6月3日～8月19日(第1・2・3火曜日)全9回、午後7時30分～9時▷18歳以上の方、20人

●南千住駅前ふれあい館 ☎(3803)0571 FAX(3803)0572
■大人のアトリエ
▷6月16日(月)午後1時30分～4時30分▷18歳以上の方、15人▷500円(材料費)

●荒木田ふれあい館 ☎(3800)1981 FAX(3800)1982
■高齢者ボーリング大会
▷6月2日(月)午前10時～午後1時30分*午前9時15分に荒木田ふれあい館集合▷60歳以上の方、10人▷880円(貸し靴・ゲーム代)
■体験テコンドー教室(無料)
▷6月1日～27年3月1日の第1日曜日(ただし、12～1月は第2日曜日)の午後1時～3時(全10回)▷30人*幼児は保護者同伴で

●町屋ふれあい館 ☎(3800)2011 FAX(3800)2013
■パッチワーク教室
▷6月6日～8月29日の金曜日(全6回)午前10時～正午▷全6回参加出来る方、20人▷2000円(材料費)
■陶芸教室
▷6月5日～26日の木曜日(全4回)午後2時～4時▷全4回参加出来る方、15人(初心者、経験者問わず)▷2000円(材料費)

