「うつ病」は正しい理解と早めの治療を

こころとからだの不調が長く続き、日常生活に支障をきたしてしまう状態が「うつ病」です。病気を正しく理解することが、早い回復につながります。

◉うつ病は身近な病気です

うつ病はストレスをきっかけとして発症しやすい病気です。ストレス社会と言われる現代においては、誰もが掛かるかもしれない身近な病気になりました。10人に一人は、一生に一度掛かる可能性があると言われています。

◉多くは身体症状が先に現れる

不眠、食欲不振、頭痛、体のだるさ等、うつ病の始まりには多くの人が身体症状を訴えます。検査をして異常が無い時や、治療しても良くならない時は、その陰にうつ病が隠れているかもしれません。

◉気付いたら早めに治療を

医療機関を受診するのは大げさではないか、相談するのは恥ずかしいなどとためらうのは、病気の回復を遅らせてしまいます。出来るだけ早めに、専門機関につなぎましょう。

◉一人で悩まず相談を

障害者福祉課では、精神科医師による個別相談を実施しています。相談は無料で、予約制です。個人情報を厳守します。

精神保健福祉講演会 うつ病ってどんな病気？ ～上手に乗り切るコツ（無料）

うつ病とは何か、その治療、家族や周囲の方の対応などについて、精神科医師がお話します。

日時 2月12日（木）午後2時～4時
会場 防災センター研修室
対象 区内在住・在勤の方、70人
＊申し込み順
講師 東京大学病院精神科医・金田渉氏
◇ ◇
相談・予約・申込み・問合せ 障害者福祉課（区役所1階）☎内線2379 FAX（3802）0819

エコ生活実践講座

■花暦deフラワーアレンジ
日時 2月2日・16日の月曜日、午前10時～11時30分
＊各日共内容は同じ
定員 24人（申し込み順）
費用 千円

■ハーブdeリラックス枕
日時 2月4日（水）午後1時～3時
定員 15人（申し込み順）
費用 500円

■かぎ針deロングストール
日時 2月6日・20日の金曜日（全2回）午前10時～正午
定員 24人（申し込み順）
費用 300円

■雑巾作りde震災支援（無料）
日時 2月18日（水）午前10時～11時30分
定員 15人（申し込み順）

■傘布deエコバッグ
日時 2月24日（火）午後1時～3時
定員 15人（申し込み順）
費用 200円

■ベリーダンスdeエコボディ
日時 2月27日（金）午前10時～11時30分
定員 15人（申し込み順）
費用 200円

「趣味de手づくりバザール」出店者を募集

趣味で作った作品を展示・販売する出店者を募集します。

日時 3月15日（日）午前10時～午後2時
会場 あらかわエコセンター2階
＊車では来場出来ません
出店料 300円
募集店舗数 40店（抽選）
店の広さ 約180㌢×45㌢
＊事前に説明会を行います
応募方法 はがきに、住所・氏名・電話番号・主な販売品を明記し郵送で、2月5日消印有効
◇ ◇
会場 あらかわエコセンター
後援 荒川区
応募・申込み・問合せ 〒116―0011荒川区西尾久4―26―6 NPO法人エコ生活ひろめ隊☎070（6521）7651
＊祝日等を除く、月～金曜日の午前9時～午後5時

官公署

1月は固定資産税（償却資産）の申告月です

1月1日現在、23区内に償却資産を所有している方は、申告が必要です。2月2日（月）までに、資産が所在する区にある都税事務所に申告して下さい。

申告には、電子申告（eLTAX）も利用出来ます。

＊詳細は、ホームページ（http://www.eltax.jp/）をご覧下さい
問合せ
▽償却資産について…荒川都税事務所☎（3802）8121
▽電子申告について…eLTAXヘルプデスク☎（0570）081459

所得税・贈与税・個人消費税の確定申告書作成会場の開設は2月16日（月）～3月16日（月）

2月13日（金）以前は、税理士による無料申告相談（譲渡所得、贈与税等の申告をする方は除く）をご利用下さい。

◉小規模納税者・年金受給者・給与所得者向け無料申告相談
期日・会場
▽2月3日（火）・4日（水）…サンパール荒川小ホール
▽2月6日（金）…南千住駅前ふれあい館洋室1・2・3
▽2月9日（月）・10日（火）・17日（火）・18日（水）…区役所3階304・305会議室
▽2月12日（木）・13日（金）…アクト21地下ホール
時間 午前9時30分～正午、午後1時～4時（受け付けは、各終了時刻の30分前まで）
問合せ 荒川税務署☎（3893）0151

税理士による無料税金相談会

税に関する相談やアドバイスを行います。

日時 1月26日（月）午前10時～午後3時
会場 荒川法人会館3階（荒川税務署隣・西日暮里6―7―6）
主催・問合せ 東京税理士会荒川支部☎（3800）5577

消防団員募集

対象 区内在住・在勤の18歳以上の健康な方で、防火・防災に興味のある方
応募・問合せ 荒川消防署☎（3806）0119
▽尾久消防署☎（3800）0119

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。

◉荒木田ふれあい館
☎（3800）1981 FAX（3800）1982

■家族介護者教室
▷1月24日（土）午後1時30分～3時▷食事介助▷中学生以上の方、30人▷無料

◉石浜ふれあい館
☎（3805）5301 FAX（3805）5302

■創作折紙講座「ウサギ」
▷1月25日（日）午後1時30分～4時▷10歳以上の方、10人▷200円（材料費）

■ママリフレッシュ「リトミック」
▷1月30日（金）午前10時30分～11時30分▷1歳以上の幼児とその保護者、30組▷無料

◉荒川山吹ふれあい館
☎（3805）2860 FAX（3805）2861

■デジカメ講座
▷2月4日～3月25日の水曜日（2月11日〈祝〉を除く）全7回午後1時～3時▷10人▷4000円（教材費）

◉南千住駅前ふれあい館
☎（3803）0571 FAX（3803）0572

■パパと遊ぼう「ホカホカひつじまん作り」
羊の形をした肉まんを作ります。
▷2月11日（祝）午前10時30分～11時30分▷幼児と父親、15組▷一組50円（材料費）

アレルギー予防講演会

食物アレルギーや皮膚トラブルなど、乳幼児に起こりやすいアレルギーの予防と基本的なケアについてお話しします。

日時 2月16日（月）午前10時～11時30分
会場 がん予防・健康づくりセンター
対象 乳幼児のいる方、35人（申し込み順）
講師 順天堂大学医学部小児科医師・森真理氏
費用 無料
申込み・問合せ 健康推進課 ☎内線434

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

平日準夜間小児初期救急医療センターをご利用下さい

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。
診療時間 月～金曜日、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
場所 荒川区医師会館1階（西日暮里6－5－3 ☎〈3893〉1599）
対象 15歳未満の急病患者（急な発熱など）
＊受診の際には、必ず健康保険証、乳幼児・子ども医療証をお持ち下さい
問合せ 生活衛生課 ☎内線422

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
＊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、整＝整形外科、外＝外科、婦＝婦人科）

期日	昼	夜	医療機関名	科目	所在地	電話番号
1月24日（土）		○	はちすか整形外科	整	南千住7－1－1	(6806)8555
		○	鈴木こどもクリニック	小	西尾久3－21－5	(5855)3030
		○	南公園クリニック	内	東日暮里5－18－13	(3805)3323
1月25日（日）	○	○	はちすか整形外科	整	南千住7－1－1	(6806)8555
	○	○	赤池医院	内・小	荒川2－6－1	(3803)4161
	○		女性とこころのクリニック	婦	町屋1－1－9	(5855)1233
	○		野原医院	内	東尾久4－46－16	(3893)8363
		○	東京女子医科大学東医療センター日暮里クリニック4階	内	西日暮里2－20－1	(3805)7771
1月31日（土）		○	久木留医院	内・外	南千住6－53－8	(3891)4639
		○	小原医院	内・小	東尾久6－8－5	(3895)8341
		○	ひぐらし整形外科内科	内	東日暮里5－34－1	(5604)1236

【歯科】午前9時～午後4時（電話受け付け）

1月25日（日）	大島歯科医院	東日暮里5－28－5	(3807)4050

【耳鼻咽喉科】午前9時～午後5時（診療時間）

1月25日（日）	関耳鼻咽喉科	東日暮里5－36－3	(3803)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（27年2月）

施術時間 午前9時～午後5時

期日	施設名	所在地	電話番号
2月1日（日）	おぐら接骨院	西日暮里6－48－10	080(9500)5102
2月8日（日）	みずき通り接骨院	西尾久3－20－8	(5692)5455
2月15日（日）	千葉接骨院	西日暮里1－56－7	(3807)7719
2月22日（日）	渡邊接骨院	荒川4－32－10	(3891)5303

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 毎週水曜日、午後1時20分～4時
電話相談 毎週火曜日、午後1時10分～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 ハイツ尾竹 ☎(3809)6876