

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

期日	昼	夜	医療機関名	科目	所在地	電話番号
7月21日(祝)	○	○	飯土用内科	内	荒川3-23-13	(3891)5858
	○	○	女性とこころのクリニック	婦	町屋1-1-9	(5855)1233
	○	○	いがらしクリニック	小	西尾久1-32-16	(3800)9629
	○	○	いなみ整形外科クリニック	小	東日暮里1-5-10	(5850)5366
	○	○	稲富医院	内	東日暮里6-42-5	(3807)0288
7月26日(土)	○	○	茂澤クリニック	内	南千住3-4-1	(3891)1951
	○	○	堀整形外科医院	整	町屋1-1-9	(3895)1235
	○	○	加藤小児科内科医院	小・内	東日暮里5-44-1	(3803)3377
7月27日(日)	○	○	舩松医院	内	南千住2-26-8	(3807)4071
	○	○	田中整形外科	整	荒川7-7-18	(5850)8341
	○	○	町屋小児科内科医院	小・内	町屋3-22-3	(3809)1515
	○	○	斉藤医院	内・小	東尾久2-9-13	(3895)8462
	○	○	小堀クリニック	内	西日暮里5-11-8	(3805)8181
【歯科】午前9時～午後4時(電話受け付け)						
7月21日(祝)	渡辺歯科クリニック		東日暮里1-19-3		(3891)7477	
7月27日(日)	小形歯科医院		東尾久2-5-17		(3819)2220	
【耳鼻咽喉科】と【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8月)

期日	施設名	所在地	電話番号
8月3日(日)	千住名倉佐々木接骨院	荒川6-47-11	(3892)5667
8月10日(日)	篠原接骨院	町屋2-2-5	(3895)5151
8月17日(日)	尾久高見澤接骨院	西尾久7-24-8	(3895)9533
8月24日(日)	高見澤接骨院	西尾久5-7-25	(3809)3730
8月31日(日)	尾久本町通りタムラ接骨院	東尾久2-48-7	(5692)0809

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20分～4時
 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 ハイッ竹 ☎(3809)6876

リサイクル自転車を販売します

期日 7月25日(金) 者福祉施設へ還元されます
 販売台数 一店2台程度
 販売店 下表のとおり 問合せ
 販売価格 7000円(防犯登録手数料を含む) 荒川区社会福祉協議会 ☎(3802)2794
 *売上金の一部は、障がい FAX(3802)3831

店名	所在地	電話番号
田上サイクル店	南千住1-43-2	(3807)6151
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
浅野自転車商会	町屋5-14-14	(3895)7063
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
集貝商会	西日暮里1-14-2	(3801)2790

蚊から身を守りましょう

蚊に刺されると、かゆく不快なだけでなく、蚊が媒介する感染症にかかる恐れがあります。蚊の発生を抑える等の対策を、日頃から意識して行いましょう。

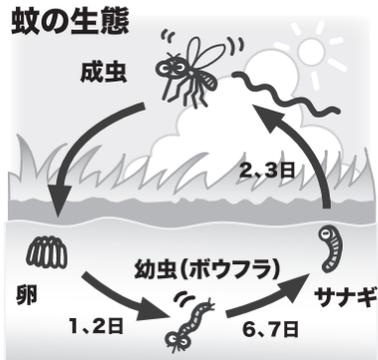
●**幼虫(ボウフラ)対策**
 蚊の防除には、幼虫(ボウフラ)の駆除が最も効果的です。屋外に放置された空き缶・古タイヤなどを撤去し、雨どいやペランダ等の排水口にはごみなどが詰まらぬようにしましょう。

●**水の交換をこまめに行う**
 植木鉢の受け皿、水生植物の鉢、防災バケツ等の汲み置き水などは、一週間に1回水を入れ換えましょう。容器の中で金魚やメダカを飼う事も有効です。雨どいや排水溝は、ゴミが詰まって水がたまらないように清掃しましょう。

●**成虫対策**
 蚊の侵入を防ぎ、潜み場所を無くす。網戸などで進入を防ぎましょう。草むららは、蚊の潜み場所になります。定期的な雑草を刈り取り、庭木は適宜剪定をして、風通しを良くす。

区では、蚊の大量発生を抑制するために、ボウフラ駆除薬剤を道路などの雨水ますに投入しています。また、発生源対策などについてご相談をお受けしています。蚊が大量に発生している場合は、お問い合わせ下さい。

◇**問合せ** 生活衛生課(区役所北庁舎1階) ☎内線426



蚊の多い場所に行く時は、肌が露出しないようにしましょう。蚊取り線香や電気蚊取り器、虫よけスプレーを使用することも有効です。使う時は必ず使用上の注意をよくお読み下さい。

◇**適正飲酒量・休肝日の習慣を**
 適正飲酒量は、平均純アルコール量で一日約20gとされており、お酒の種類別の適正飲酒量は下表の通りです。また、手ばかりを使つて知ることが出来ず(下図)。また、連日の飲酒は肝臓が休む暇がなく、機能の低下を招きます。適量のアルコールでも、2〜3日飲んで1日休む「週2日」の休肝日を心掛けましょう。

適正飲酒のすすめ

少量の飲酒は、血液中の善玉コレステロールを増やし、動脈硬化を防ぐ効果があると言われていいます。しかし、飲みすぎると脂肪肝、肝硬変などの肝臓の病気や、脳血管障害、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の原因になります。特に女性は、女性ホルモンがアルコール処理能力を低下させるため、男性に比べてアルコールの影響を受けやすく、注意が必要です。

適正飲酒量を知り、飲み過ぎないように、お酒と上手に付き合ひましょう。

お酒の種類別適正飲酒量

お酒の種類	お酒の量
ビール	中びん1本 (500ml)
酎ハイ	中ジョッキ1杯 (520ml)
日本酒	1合 (180ml)
ワイン	グラス2杯 (240ml)
焼酎	2分の1合 (90ml)
ウイスキー ブランデー	ダブル1杯 (60ml)

手ばかりで飲む適正飲酒



お酒に酔うと眠くなることがあり、解され血中濃度が低下して、逆になり目が覚めることがあります。この状態になると眠りが浅くなり、睡眠の質は低下します。そのため、眠るための飲酒は逆効果です。

◇**問合せ** 健康推進課 ☎内線432

プールを楽しく利用するために

プールは多くの人が利用する施設です。プールでの感染症は、プールの水からだけではなく、ドアノブや蛇口の取っ手など感染者が触った物から感染する場合があります。感染症や事故を防ぐために、次のことに注意しましょう。

●**プールを汚さないために**
 ▷プールに入る前はトイレに行き、シャワーで身体を丁寧に洗う(特にお尻)
 ▷途中でトイレに行ったら、身体をシャワーで十分に洗ってから再入場する
 ▷決められた場所以外で飲食をしない

●**感染症予防のために**
 ▷体調が悪い時は、プールに入らない
 ▷プールから上がる時は、シャワーで身体を丁寧に洗い、洗眼やうがいを
 ▷タオル、水泳キャップ、水中眼鏡、目薬等の貸し借りをしない

●**事故防止のために**
 ▷十分に準備体操をしてプールに入る
 ▷適切に休憩時間をとる
 ▷プールサイドを走らない
 ▷プールの排水口や循環水の吸い込み口には、近付かない
 ▷プールに掲示されている注意事項を守り、監視員の指示に従う

◇**3時(年4回)▽会場:町屋ふれあい館等▽対象:65歳までのひとり親の父母と、20歳までのお子さん▽内容:親子の交流会、バスツアー等▽費用:年500円、一回500円程度▽問合せ:松本 ☎(3807)1686**

◇**イベント情報**
 ●**創作ダンス「虹踊会」会員募集**
 ▽日時:毎週火曜日、午後1時30分～3時▽会場:荒川さつき会館
 ▽費用:月1800円▽問合せ:田中 ☎(3894)8617

●**荒川区母子寡婦福祉協議会会員募集**
 ▽日時:日曜日、午後1時30分～

◇**デリカビーズ織サークル・花装飾展示**
 ▽日時:8月1日(金)～29日(金)午前9時～午後10時▽会場:アクロスあらかわ2階交流ロビー▽入場料:無料▽問合せ:ダンポの会 ☎(3819)2616

◇**3時(年4回)▽会場:町屋ふれあい館等▽対象:65歳までのひとり親の父母と、20歳までのお子さん▽内容:親子の交流会、バスツアー等▽費用:年500円、一回500円程度▽問合せ:松本 ☎(3807)1686**

◇**問合せ** 生活衛生課 ☎内線426