

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、外＝外科）

期	日	夜	医療機関名	科目	所在地	電話番号
3月1日（日）	○	○	舩松医院	内	南千住2-26-8	(3807)4071
	○	○	水野クリニック	内・小	荒川1-49-2	(3891)0219
	○	○	木村病院	内・外	町屋2-3-7	(3892)3161
	○	○	すずき小児科医院	小	東尾久3-1-9	(3892)1266
	○	○	小堀クリニック	内	西日暮里5-11-8	(3805)8181
3月7日（土）	○	○	かどた内科クリニック	内	南千住4-7-1	(5604)1517
	○	○	わかすぎファミリークリニック	内	東尾久1-30-8	(5855)0585
	○	○	春田内科医院	内・小	東日暮里6-50-14	(3891)1062
3月8日（日）	○	○	しらひげ西クリニック	内	南千住8-3-2	(3801)6676
	○	○	友田クリニック	内	荒川7-46-1	(5692)5885
	○	○	山田こどもクリニック	小	町屋3-18-12	(6231)8707
	○	○	かわさき内科クリニック	内	西尾久2-14-11	(6807)7769
	○	○	日暮里医院	内	東日暮里6-60-4	(3806)0345
		○	日暮里医院	内・小	東日暮里6-60-4	(3806)0345

【歯科】 午前9時～午後4時（電話受け付け）

3月1日（日）	菅谷歯科医院	南千住1-39-1	(3891)9968
3月8日（日）	秋山歯科医院	東日暮里4-14-1	(3806)7165

【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

3月は自殺対策強化月間

かけがえのない命を
みんなで守るために

このころの健康について知ろう

近年、自殺は社会全体で取り組む課題となり、各地で自殺予防の取り組みが進むことで、全国の自殺者数は減少しています。しかし、交通事故死者数の6倍以上である約2万5千人の方が、未だに自殺により命を落としています。かけがえのない命を守るため、区は自殺予防に取り組んでいます。

気付く・つなげる・支える

自殺を考える人は、経済・生活・健康・家庭問題などが重なり、次のようなサインを発していることが多くあります。身近な人のサインに気付いたら、じっくり話を聞いた上で、医療機関の受診を勧める等、相談窓口へつなげることが大切です。

●こころの病のサイン

- ▽2週間以上不眠が続いている
- ▽食欲が低下し、体重が減少した
- ▽今まで好きだったことに興味が持てない
- ▽自分は役に立たない人間だと思っている等

悩まずに相談しましょう

障害者福祉課では、精神科専門医によりこころの健康相談等を行う制で行っています。また、保健師による相談は、随時受け付けています。秘密は厳守します。

●関係機関の相談窓口

▽東京都自殺相談ダイヤル：午後5時～8時
☎070(6648)8318
▽東京都自殺相談ダイヤル：午後5時～8時
☎070(279)338

荒川区こころと命の相談（午前8時30分～午後5時15分）

2時～翌朝6時（受け付けは午前5時30分まで）
☎(0570)087478

●ボンドプロジェクト@あらかわ

いじめ、虐待、性被害、自傷行為等の生きづらさを抱える10～20歳の女性を中心に、面談・メール・電話相談を受け付けています。

いのちの電話（24時間）

▽東京自殺防止センター：午後8時～翌朝6時（火曜日は午後5時から）
☎(5286)9090

●関係機関の相談窓口

▽東京都自殺相談ダイヤル：午後5時～8時
☎070(6648)8318
▽東京都自殺相談ダイヤル：午後5時～8時
☎070(279)338

子育て
ハッピー講座

お子さんと家族の健康を応援する教室です。
期日・対象等 下表のとおり
時間 午後1時30分～3時
会場 がん予防・健康づくりセンター
費用 無料
申込み・問合せ 健康推進課 ☎内線423

講座名	期日	受付開始日	対象
ごっくん期（4～5カ月児向け） ＊離乳食の話と試食、スキンケア・歯の手入れ	4月27日（月）	随時	区内在住・在勤で、26年11月・12月生まれのお子さんのいる方 ＊試食用のスプーンをお持ち下さい
もぐもぐ期（7～9カ月児向け） ＊離乳食の話と試食、事故予防・歯の手入れ	4月28日（火）	4月1日（水）	区内在住・在勤で26年7月～9月生まれのお子さんのいる方、50人（申し込み順） ＊試食用のスプーンをお持ち下さい
かみかみ期（11～13カ月児向け） ＊幼児食の話と試食、遊び方・歯の磨き方	4月21日（火）	3月16日（月）	区内在住・在勤で26年3月～5月生まれのお子さんのいる方、50人（申し込み順） ＊試食用のスプーンとお子さんの歯ブラシをお持ち下さい
イヤイヤ準備期（1歳3カ月～1歳9カ月児のママ向け） ＊ママの心と体の健康、歯の手入れ、ヘルシーメニューの実演と試食	4月14日（火）	随時	区内在住・在勤で25年7月～26年1月生まれのお子さんのいるママ、30人（申し込み順） ＊試食用のスプーンとママの歯ブラシをお持ち下さい

＊生まれ月が出産予定日より早かったお子さんは、ご相談下さい

つらい月経痛
もう悩まないで



女性には、食事や体重の変化、生活習慣等でホルモンバランスが乱れ、月経のトラブルを招くことがあります。月経痛がひどく、通勤・通学・日常生活等に支障をきたす場合を「月経困難症」と言います。

●月経痛が辛い時は婦人科へ
月経痛が月経後まで続く・経血に血の塊が含まれる等の場合は、子宮の病気の可能性があります。早めに婦人科に相談しましょう。

▼セルフケアで月経痛を改善
よく身体を動かす：ウォーキングやストレッチでリフレッシュし、リラックスする時間を持つ

次の症状は月経困難症の可能性あります

- ☐とにかく月経が重い
- ☐下腹部と、腰や背中が痛む
- ☐頭痛がする
- ☐吐き気がする
- ☐下痢、または便秘をする
- ☐貧血気味になる
- ☐寒気、発熱を伴う
- ☐経血量が多い、期間が長い

3月の健康相談 健康推進課 ☎内線432			
会場	種別	期日	時間
がん予防・健康づくりセンター	4カ月児健診 平成26年11月生まれ	12日（木）・19日（木）・26日（木）	午後1時～2時15分（受け付け時間）
	1歳6カ月児健診 平成25年8月生まれ	18日（水）・25日（水）	
	3歳児健診 平成24年2月生まれ	4日（水）・11日（水）	
	母親学級（妊婦）	13日（金）・20日（金）・27日（金）	午後1時30分～4時
	ママの心の相談	4日（水）	午後1時15分～2時45分
		19日（木）	午前9時～11時
	歯科衛生相談（3歳未満児）	6日（金）・13日（金）・27日（金）	午後1時～3時
	障がい者歯科相談	3日（火）	午後1時30分～3時30分
	栄養相談	5日（木）・12日（木）・19日（木）・26日（木）	午後1時30分～3時30分
	健康相談	随時	午前9時～午後5時
エイズに関する相談・検査 専用電話 ☎(3805)9467		相談 随時 検査 18日（水）（予約制）	午前10時～11時

《出張育児相談》 健康推進課 ☎内線432			
地域	会場	期日	受付時間
南千住	汐入ふれあい館	6日（金）	午前9時45分～10時45分
	南千住駅前ふれあい館	18日（水）	
町屋	荒木田ふれあい館	9日（月）	
尾久	尾久ふれあい館	10日（火）	
日暮里	東日暮里ふれあい館	2日（月）	
	西日暮里二丁目ひろば館	23日（月）	

《こころの健康相談（予約制）》 障害者福祉課 ☎内線2379			
会場	種別	期日	相談時間
障害者福祉課（区役所1階）	こころの一般健康相談	5日（木）・10日（火）・27日（金）	午後2時～3時30分
		25日（水）	午後1時30分～3時
	薬物・酒害相談	4日（水）	午後2時30分～4時
		11日（水）	
	思春期・青年期の専門相談	2日（月）	午後1時30分～3時
	ひきこもり心理相談	12日（木）	

地域情報

区民の皆さんの自主的な活動です。内容等お問い合わせの上、ご自身の判断で参加して下さい。

◆コーラス1日体験会
▽日時：3月21日（祝）午後1時30分～3時▽会場：生涯学習センタ14階音楽室▽定員：100人（申し込み順）▽費用：300円▽問合せ：はけたコーラス・平井☎

（3805）0010
◆パソコン初めてみませんか・初心者基本講座
▽日時：4月4日～25日の土曜日（全4回）午前9時30分～正午＊6・9・11・28年2月の土曜日も引き続き開催▽会場：生涯学習センタ14階▽定員：30人（申し込み順）▽費用：千円▽申込み方法：往復はがきに、住所・氏名・電話番号（返信面に住所・氏名・電話番号も）を明記し、3月15日必着▽申込み

・問合せ：〒116-0002 荒川区荒川3-10-3 あいぼら・竹内☎（3803）3923
◆コーチング勉強会「聴き上手になつて良い人間関係をつくる」
▽日時：4月1日（水）午後7時30分～9時30分▽会場：日暮里サニールホール▽定員：20人（申し込み順）▽費用：700円▽申込み・問合せ：コーチングスポーツ・森戸☎（3895）5353（午前8時～午後8時）