



●墨田区保健所のホームページ
 ☎ <http://www.city.sumida.lg.jp/hokenzyo/>

●向島保健センター：〒131-0032 東向島5-16-2 ☎3611-6135
 ●本所保健センター：〒130-0005 東駒形1-6-4 ☎3622-9137

都内の
医療機関
情報案内
(24時間案内)

●都医療機関案内サービス「ひまわり」
 ☎5272-0303・FAX5285-8080
 ●東京消防庁「救急相談センター」
 ▶携帯・PHS・プッシュ回線 ☎7119
 ▶23区ダイヤル回線 ☎3212-2323

ご意見をお寄せください

平成27年度墨田区食品衛生監視指導計画案

区では、食品についての安全・安心を確保するため、食品衛生法に基づき「食品衛生監視指導計画」を策定しています。この計画では、食品の検査や食品取扱施設への立入りの頻度・時期、監視指導の重点項目などを定めており、毎年、その一部を改定しています。

この度、平成27年度の計画案に対する皆さんからのご意見を募集しますので、ぜひ、ご提出ください。

【計画案の閲覧期間】1月13日(火)～

2月13日(金)【計画案の閲覧場所】生活衛生課(区役所5階)、区民情報コーナー(区役所1階)ほか *区ホームページでも閲覧可【ご意見の提出方法】住所・氏名・電話番号・ご意見(書式自由)を郵送または、ファクス、Eメールで2月13日(必着)までに、〒130-8640生活衛生課食品衛生係 ☎5608-6943・FAX5608-6405・☎SEIKATUEISEI@city.sumida.lg.jpへ

同じ境遇の方と情報交換しませんか

こころの病をもつ方の家族会

【とき/ところ】▶1月19日(月)、3月9日(月) / 本所保健センター ▶2月26日(木) / 向島保健センター *いずれも午後1時半～3時半【内容】日ごろの悩みについての話し合い、病気・

福祉制度などについての情報交換【対象】区内在住で、こころの病をもつ方の家族【定員】各日先着20人【費用】無料【申込み】事前に電話で、希望する日程の保健センターへ

健康診断で、血糖値が高めと言われた方へ

講座「糖尿病療養指導士に聞く食事療法“基本のき”」

【とき】1月29日(木)午後1時半～3時半【ところ】向島保健センター【内容】糖尿病の予防・改善に役立つ、食事療法の基本について学ぶ【対象】区内

在住在勤の方【定員】先着30人【費用】無料【申込み】1月13日午前8時半から電話で向島保健センターへ *事前申込みによる一時保育あり(先着5人)

ペットと暮らしやすいまちづくりに、ご理解とご協力を

ペットは愛情と責任を持って飼いましょう

ペットは、飼い主にとって大切な家族の一員です。しかし、マナーを守った飼い方をしなければ、周囲の人にとっては迷惑な存在となってしまう。飼い主は、ペットも社会の一員として受け入れられるよう、飼い方のマナーに注意しましょう。

また、ペットを虐待・遺棄することは犯罪です。

人と動物がともに幸せに暮らしていくためには、飼い主の皆さん一人ひとりがルールやマナーを守り、ペットに対して愛情を注ぐとともに責任を持って飼育することが大切です。

■猫の飼い方に、ご注意ください

猫の飼い主は、猫の特性をよく理

解し、次の点を守って飼いましょう。
 【注意点】▶猫は自分の縄張が守られていれば屋内でも快適に暮らすことができるので、病気・交通事故などの危険がある屋外ではなく、屋内で飼う ▶猫は屋外に出してしまうと戻ってこないことが多いので、飼い主の氏名・連絡先を明記した迷子札を装着させるなど、身元を表示する ▶猫は繁殖力が強く、1年間に3回出産することができるので、望まない繁殖を避けるため、不妊・去勢手術を実施する

【問合せ】生活衛生課生活環境係 ☎5608-6939

がん検診を受けられた方へ

検診結果で「要精密検査(要精検)」と判定された方は、「がん」であるかどうかを確定するために、必ず精密検査を受けましょう。また、「精検不要(異常なし)」と判定された方も、定期的に検診を受けましょう。

【問合せ】保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514

☎ = 電話 FAX = ファクス ☎ = Eメール ☎ = ホームページアドレス

【広告】都市型軽費老人ホーム・ワゲン本所では、入居のご相談を受け付けています。詳しくはお問合せください。☎03-5637-8895

子育ての悩みなどを話し合うことで、気持ちを楽にしませんか

ママのゆったりタイム

【とき】2月5日(木)、3月5日(木)午前10時～11時15分 *保育の受付は午前9時半～9時45分【ところ】向島保健センター【対象】区内在住の乳幼児の母親【定員】各日先着10人程度【費

用】無料【申込み】1月13日午前8時半から電話で向島保健センターへ *子どもは別室で保育士が保育(事前申込みが必要)

まず、知ることが大切です!

お酒の飲み方で困っている方の講座(本人・家族向け)

【とき・テーマ】▶本人向け=2月18日(水)・「お酒の害について」▶家族向け=2月23日(月)・「アルコール依存症とは」、「家族の対応について」等 *いずれも午後2時～3時半【ところ】

向島保健センター【対象】区内在住の方【定員】各日先着15人【費用】無料【申込み】1月14日午前8時半から電話で向島保健センターへ

楽しみながら認知症を予防しましょう

「65歳から始める“脳を鍛えていきいきライフ”」参加者の募集

「脳を鍛えていきいきライフ」は、ウォーキングを通して、脳を鍛える生活習慣を身につけ、仲間と一緒に認知症の予防をめざす活動です。受講期間は5か月間で、修了後には、自主グループを作って活動を続けられます。

4月から始まるこの活動への参加希望者を対象に、「脳健康度テスト」を実施後、「結果・活動内容の説明」を行います。

【コース・とき・内容・定員】右表のとおり【ところ】すみだ女性センター(押上2-12-7-111)【対象】区内在住のおおむね65歳以上で、「脳健康度

テスト」と「結果・活動内容の説明」の両日に参加できる方【費用】無料【申込み】1月13日午前9時から電話で向島保健センターへ

コース	とき・内容		定員
	脳健康度テスト	結果・活動内容の説明	
Aコース	2月23日(月)	3月9日(月)	各コース先着30人
Bコース	2月25日(水)	3月11日(水)	

●いずれも午後2時～4時です。

新米パパを応援します!

パパのための出産準備クラス

【とき】2月28日(土)午前9時半～正午【ところ】本所保健センター【対象】区内在住で当日妊娠25週以降(初産)の夫婦【定員】20組 *定員を超えた場合は出産予定日が早い方を優先【費

用】無料【申込み】講座名・開催日・住所・夫婦の氏名・電話番号・出産予定日を往復はがきで1月21日(消印有効)までに本所保健センターへ

はたちのあなたに救える命

「はたちの献血」キャンペーン

1月・2月は「はたちの献血」キャンペーン月間です。体調を崩す方が多い冬期は、献血者が減少し、必要な血液量の確保が難しい時期です。

「はたち」を迎えた新成人の皆さんをはじめ、多くの方の献血へのご理解・ご協力をお願いします。

なお、献血の日時・会場については、お問い合わせいただくか、東京都赤

十字血液センターのホームページでご確認ください。

【問合せ】▶東京都赤十字血液センター ☎5534-7550 ▶保健計画課保健計画担当 ☎5608-6189



献血キャラクター「けんけつちゃん」