

すこやかライフ

- 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

**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】4月2日(木)、5月7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】**3月12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(本人向け)

【とき】4月22日(水)午後2時～3時半**【ところ】**向島保健センター**【テーマ】**お酒の害について**【対象】**区内在住の

方**【定員】**先着15人**【費用】**無料**【申込み】**3月12日午前8時半から電話で向島保健センターへ

**犬の飼い主は、愛犬のためにお忘れなく
平成27年度狂犬病予防注射**

犬の飼い主には、毎年4月～6月に、飼い犬へ狂犬病予防注射を受けさせることが、法律で義務付けられています。この期間に動物病院または下表の集合注射実施会場で、必ず予防注射を受けさせてください。

また、犬の所在地・所有者に変更があった場合や、犬が死亡したときは、届出をお願いします。

【費用】3650円(注射料金、注射済票交付手数料) *飼い犬の登録を行っていない場合は、別途、登録事務手数料3000円が必要 *動物病院では、それぞれ独自に料金を設定**【問合せ】**生活衛生課生活環境係 ☎5608-6939



■狂犬病予防注射の集合注射実施日時・会場

とき	ところ
4月8日(水)午後1時半～3時 *雨天時は4月15日(水)に延期する場合があります	立川第二児童遊園(立川3-15-6)
4月9日(木)午後1時半～3時 *雨天時は4月16日(木)に延期する場合があります	東あずま公園(立花2-32-12)
4月10日(金)午後1時半～3時 *雨天時は4月17日(金)に延期する場合があります	業平公園(業平2-3-2) 吾孺西公園(八広6-53-16)
4月12日(日)午前10時～正午 *雨天決行	隅田川緑道公園(堤通1-19・白鬚橋下流側高架下)
4月12日(日)午後2時～4時 *雨天決行	吾妻橋公園(吾妻橋1-12-1・吾妻橋下流側高架下)
4月13日(月)午後1時半～3時 *雨天時は4月20日(月)に延期する場合があります	錦糸公園(錦糸4-15-1)
4月14日(火)午後1時半～3時 *雨天時は4月21日(火)に延期する場合があります	京島西公園(京島1-22-3)

●実施の可否については、当日午前11時以降に生活衛生課までお問い合わせください(4月12日を除く)。

**緊急時や災害時に備えるため、ぜひ、ご活用ください
救急医療情報キットの配布**

緊急時や災害時に駆け付けた救急隊が迅速かつ適切な救急活動を行えるよう、「救急医療情報キット」を配布しています。このキットは、かかりつけ医療機関や服薬内容等の医療情報、緊急連絡先などを記入した情報シートと、保険証の写しなどを専用の容器に入れ、ご自宅の冷蔵庫で保管していただくものです。

報告シートに記入した情報の変更があった方は、内容の更新をお願いします。

【対象】健康に不安を抱えている方**【費用】**無料**【入手方法】**区の指定する薬局へ申出**【問合せ】**保健計画課保健計画担当 ☎5608-1305



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

**皆さまからお寄せいただいたご意見等の概要と区の考え方を閲覧できます
平成27年度墨田区食品衛生監視指導計画案**

【閲覧期間】3月31日(火)まで**【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) *区ホームページでも閲覧可**【問合せ】**生活衛生課食品衛生係 ☎5608-6943

生活衛生課食品衛生係 ☎5608-6943

**日ごろの運動習慣を身に付けるきっかけの場としてご参加ください
初心者のための運動教室「健康リズム体操」(各会場全8回)**

【とき・ところ等】下表のとおり**【内容】**運動をあまりしたことがない方や初心者のためのソフトエアロビクス・ストレッチ等**【対象】**区内在住で、医師から運動を制限されていない成人**【定員】**各会場30人(抽選)**【費用】**各会場2030円 *75歳以上の方は無料**【申込み】**教室名・希望会場・住所・

氏名(ふりがな)・性別・生年月日・電話番号・緊急時の連絡先(本人以外)を往復はがきで3月23日(必着)までに、〒130-8640保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514へ *申込みは1人につき1枚 *持病のある方などは主治医に相談のうえ申込み

■健康リズム体操の日程等

とき・ところ	抽選の優先順位
4月20日～6月15日の月曜日・東向島児童館(東向島6-6-12)	1位:64歳以下で、前回落選した方または前回申し込んでいない方 2位:64歳以下で、前回当選した方 3位:65歳以上で、前回落選した方または前回申し込んでいない方 4位:65歳以上で、前回当選した方 *年齢基準日は、平成27年4月1日 *公開抽選を3月26日(木)午後2時から区役所会議室62(6階)で実施
4月21日～6月16日の火曜日・区総合体育館(錦糸4-15-1)	
4月15日～6月24日の水曜日・すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	
4月17日～6月19日の金曜日・家庭センター(亀沢3-24-2)	

●いずれも時間は午前10時～11時半です。詳しい日程については、お問い合わせください。

**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】▶4月23日(木)・向島保健センター ▶5月11日(月)・本所保健センター *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

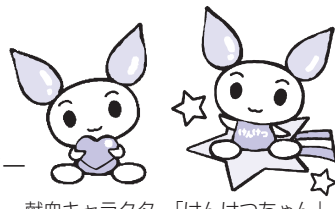
**新米パパを応援します!
パパのための出産準備クラス**

【とき】4月25日(土)午前9時半～正午**【ところ】**本所保健センター**【内容】**妊婦疑似体験、赤ちゃんのお世話の仕方、情報交換など**【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3月21日(消印有効)までに本所保健センターへ

献血にご協力を!

日時・会場についてはお問い合わせください。**【問合せ】**東京都赤十字血液センター ☎5534-7550 *東京都赤十字血液センターのホームページでもご確認ください。



献血キャラクター「けんけつちゃん」