

地域健康課からのお知らせ

※申し込み・問い合わせは催しごとに記載の地域の地域健康課へ
 ※会場の記載がないものは、地域庁舎で ※費用の記載がないものは無料

大森

〒143-0015 大森西1-12-1
 ☎5764-0661 FAX5764-0659

□から始める健康講座

誤えん性肺炎予防の話と軽い体操
 65歳以上の方
 10月12日(休)午後2時～3時30分
 会場①ライフコミュニティ西馬込=9月28日(休)午後2時30分～4時②山王高齢者センター=10月5日(休)午前10時～11時30分
 定先着20名 9月1日から電話で

ママのクッキングスクール

自分と家族の食事(話と調理実習)
 1歳以上の未就学児の母親(保育有り)
 10月5日(休)午前10時～正午 費500円
 定先着20名 9月1日から電話で

ママのためのブラッシングレッスン～元美人でママ元気～

歯と歯肉のセルフケアの方法
 乳幼児の保護者
 10月17日(火)①午前9時30分～10時30分②午前10時45分～11時45分
 定先着各8名 9月1日から電話で

調布

〒145-0067 雪谷大塚町4-6
 ☎3726-4145 FAX3726-6331

予測できない災害時の食事～身近な保存食品等を利用して～

9月28日(休)午後1時30分～3時30分
 定先着20名 9月1日から電話で

□から始める健康講座

誤えん性肺炎予防の話と軽い体操
 65歳以上の方
 10月12日(休)午後2時～3時30分
 会場①ライフコミュニティ西馬込=9月28日(休)午後2時30分～4時②山王高齢者センター=10月5日(休)午前10時～11時30分
 定先着20名 9月1日から電話で

生まれてくる赤ちゃんのための離乳食と妊娠中のママの食事

妊娠・授乳期の食事、離乳食実習など
 妊娠中の方
 10月26日(休)午前10時～正午
 定先着20名 9月1日から電話で

子育てスキルアップ教室のびのび子育て(2日制)

2歳前後の成長・発達の話、親子体操
 1歳6か月～2歳未満のお子さんとも母親(原則2日間参加できる方)
 10月27日、11月10日(金)午前10時～11時30分
 定先着20組
 9月1日から電話で(1日目のみ保育有り)



両親学級

講演「両親で子育て」、もく浴実習
 妊娠中で、パートナーと参加できる区内在住の方
 10月28日(出)午前9時15分～正午

定30組(初産で出産予定日の近い方を優先)
 電子申請か往復はがき。「両親学級10月28日申込」、〒住所、お2人の氏名・ふりがな・年齢、電話番号、出産予定日、出産回数、両親学級の参加歴を明記。9月23日必着

パパも食事づくりにチャレンジ

自分と家族の食事の話と調理実習
 おおむね40歳までの男性
 10月28日(出)午前9時30分～11時30分
 費500円
 定先着20名
 9月1日から電話で

蒲田

〒144-0053 蒲田本町2-1-1
 ☎5713-1701 FAX5713-1509

シニア世代の食生活講座

バランスの良い食事摂取の話と調理実演、試食
 65歳以上の方
 9月27日(火)午前10時～正午
 定先着25名
 9月1日から電話で



栄養セミナー

塩分と血圧の関係、食事を見直して血圧を安定させるポイント(講演会)
 9月29日(金)午後2時～4時
 定先着100名 9月1日から電話で

□から始める健康講座

誤えん性肺炎予防の話と軽い体操
 65歳以上の方
 10月3日(火)=矢口区民センター

10月24日(火)=東蒲田老人いこいの家
 ※時間はいずれも午後2時～3時30分
 定先着各30名 9月1日から電話で

赤ちゃん和妈妈のための栄養講習会

区内在住の妊娠中の方
 10月5日(休)午前9時45分～正午
 定先着20名 9月1日から電話で

ママのクッキングスクール

自分と家族の食事(話と調理実習)
 未就学児の母親
 10月13日(金)午前10時～正午
 費500円 定先着20名
 9月1日から電話で。保育(1歳以上の未就学児先着20名)

糀谷・羽田

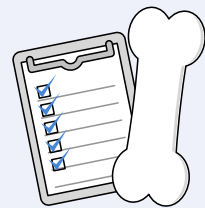
〒144-0033 東糀谷1-21-15
 ☎3743-4161 FAX6423-8838

□から始める健康講座

誤えん性肺炎予防の話と軽い体操
 65歳以上の方
 9月28日(休)午後2時30分～4時
 会場 プラムハイツ本羽田
 定当日会場へ

コツ骨美活(2日制)

子育てママの骨粗しょう症予防
 区内在住で子育て中の女性
 10月5・19日(休)午後1時30分～4時
 定先着20名
 9月1日から電話か来所。保育(未就学児先着15名)



※7面に続く

10月の健診と健康相談

事業名	対象・内容・日時(受付は15分前から)	事業名	対象・内容・日時(受付は15分前から)		
*両親学級(3日制) 講演ともく浴実習	大森 10月10・17・24日(火)午後1時15分～4時	*栄養相談	○離乳食や幼児食などの相談		
	調布 10月2・16・23日(月)午後1時15分～4時		○肥満、血圧や血糖値が高めなどの食事相談		
	蒲田 10月12・19・26日(休)午後1時15分～4時		月1回 健康づくり課(☎5744-1683)へ電話		
	糀谷・羽田 10月18・25日、11月1日(水)午後1時15分～4時				
*育児学級(7～8か月) 2回食への進め方、お口の発達とむし歯予防	大森 10月19日(休)午前10時～11時30分	*精神保健福祉相談	思春期、認知症、アルコール依存症などで悩んでいる方とその家族		
	調布 10月18日(火)午前10時～11時30分				
	蒲田 10月26日(休)午前10時～11時30分				
	糀谷・羽田 10月10日(火)午前10時～11時30分				
*ママとわたしの食育クラス(9～11か月) ママの食事と離乳食(3回食)	大森 10月20日(金)午前10時～11時30分	乳幼児	4か月児健康診査	平成29年6月生まれの方	○該当者には通知します。9月末までに届かない方は、各地域健康課へお問い合わせを
	調布 10月12日(休)午前10時～11時30分		1歳6か月児健康診査	平成28年3月生まれの方	○健康診査は、前月か翌月になる場合があります
	蒲田 10月26日(休)午後2時～3時30分		3歳児健康診査	平成26年9月生まれの方	○健康診査の内容は、乳幼児の発育状態などの診査、必要に応じて保健・心理・歯科・栄養相談を実施
	糀谷・羽田 10月は実施しません		*乳幼児歯科相談	3歳未満	むし歯予防教室、歯科相談など
*育児学級(1歳～1歳3か月) 幼児食への進め方とむし歯予防のポイント	大森 10月24日(火)午前10時～11時30分				
	調布 10月17日(火)午前10時～11時30分				
	蒲田 10月19日(休)午前10時～11時30分				
	糀谷・羽田 10月は実施しません				

*は各地域健康課へ予約が必要です。
 ※健康に関する相談はいつでも受け付けています。

夜間・休日診療案内
 必ず電話連絡をしてからおでかけください

外科
 診療時間：日曜=午前9時～午後4時30分
 大森医師会診療所(中央4-31-14) ☎3772-2402

接骨(ほねつぎ)
 施術時間：日曜、祝日=午前9時～午後5時
 東京都柔道整復師会大田支部 ☎090-3542-3896

眼科
 診療時間：日曜、祝日=午前9時～翌日午前9時
 月～金曜=午後5時～翌日午前9時
 土曜=正午～翌日午前9時(近隣の開業医で受診可能な時間にはそちらをご案内することがあります)
 診療曜日・医療機関
 日・月・水・土曜 東邦大学医療センター大森病院 ☎3762-4151
 日・火・金・土曜 昭和大学病院附属東病院 ☎3784-8383
 木曜 保健医療公社荏原病院 ☎5734-8000

小児科、内科
 診療時間：日曜、祝日=午前9時～午後9時30分
 土曜=午後5時～9時30分
 大森医師会診療所(中央4-31-14) ☎3772-2402
 田園調布医師会診療所(石川町2-7-1) ☎3728-6671
 ※土曜を除く
 蒲田医師会診療所(蒲田4-24-12) ☎3732-0191

小児科
 診療時間：月～金曜(祝日を除く)=午後7時45分～10時45分
 大田区子ども平日夜間救急室(大森西6-11-1)
 東邦大学医療センター大森病院3号館内 ☎3762-4151

薬(処方せん調剤)
 取り扱い時間：日曜、祝日=午前9時～午後10時
 土曜=午後5時～10時

大森地区
 大森会営業局(中央3-1-3) ☎3774-7721

田園調布地区 ※土曜を除く
 ゆきがや薬局(東雪谷5-1-1) ☎3728-3231

蒲田地区
 蒲田薬局(蒲田4-38-5) ☎3732-1291

歯痛
 診療時間：日曜、祝日=午前9時～午後5時
 (受付は午後4時30分まで)
 大森歯科医師会館(池上4-19-7) ☎3754-8648
 蒲田歯科医師会館(新蒲田1-4-14) ☎3731-9282

その他の医療機関案内(24時間受付)
 ●東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
 ☎5272-0303

救急車を呼んだほうがいいか迷ったら(24時間受付)
 ●東京消防庁救急相談サービス「救急相談センター」 ☎#7119
 ●ダイヤル回線のときは ☎3212-2323

子供の健康相談室(小児救急相談)
 開設時間：月～金曜=午後6時～11時
 土・日曜、祝日=午前9時～午後11時
 ●子供の健康相談室 ☎#8000
 ●ダイヤル回線のときは ☎5285-8898