

## 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19日(木)午後1時30分～3時  
 大森西区民センター 当日会場へ

#### 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  
 11月11日(土)午前9時～正午  
 40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11月11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、土曜両親学級の参加歴を明記。10月20日必着

#### 産後セルフケア教室

講義、骨盤底筋運動など  
 区内在住の35歳以上の女性で出産後2か月～1年未満の方  
 11月14日(火)午前9時20分～11時15分  
 定着25名  
 電話かFAXか来所。保育有り(1歳未満)

#### 嗜癖問題家族教室(2日制)

アルコール問題の基礎知識の講義  
 区内在住・在勤で2日間参加できる方

11月18・25日(土)午前9時30分～11時30分  
 区役所本庁舎2階 定着50名  
 電話か来所

### 調布

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

#### シニア世代の食生活講座(3日制)

健康長寿のための食事の話と調理実習  
 65歳以上の方  
 11月10・24日、12月8日(金)午前10時30分～午後0時30分  
 各回400円 定着20名  
 10月2日から電話で

#### インナービューティ

骨密度測定、運動、食生活注意など  
 区内在住の45歳以下の女性  
 11月28日(火)午後1時30分～3時30分  
 定着20名  
 10月2日から電話で。保育有り(4か月以上の未就学児先着15名)

#### 今日から始める歯周病ケア～30代から要チェック!～

区内在住・在勤の20歳以上の方  
 11月9日(木)午後1時30分～3時30分  
 定着15名  
 電話で。保育有り(先着10名)



#### □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  
 11月24日(金)午後1時30分～3時  
 千束老人いこいの家 定着30名  
 当日会場へ

### 蒲田

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

#### □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  
 11月14日(火)午後2時～4時=六郷地域力推進センター  
 11月21日(火)午後2時～3時30分=東六郷老人いこいの家  
 定着各30名 当日会場へ

#### はみがきとフロスで大改造今こそ実践!歯周病予防

細菌観察、歯内の写真撮影など  
 区内在住・在勤の20歳以上の方  
 11月15日(水)午後1時30分～3時30分  
 定着15名 10月2日から電話で

#### パパも食事づくりにチャレンジ

正しい食生活のための話と調理実習  
 料理に興味があるおむね40歳までの男性  
 11月18日(土)午前10時～正午 費500円  
 定着20名 10月2日から電話で



#### 両親学級

講演「両親で子育て」、もく浴実習  
 初産の妊娠5か月以上で、パートナー

と参加できる区内在住の方  
 11月18日(土)①午前9時～正午②午前10時～午後1時 ※時間指定不可  
 各回22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11月18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。10月19日必着

#### ハッピーママ～ヤンチャ盛り!イヤイヤ期!心の育ちと親育ち～(2日制)

子育ての話、グループワーク  
 初めてのお子さんが1歳6か月～2歳未満の母親で2日間参加できる方 ※1歳6か月児健康診査が終了していること  
 11月20・27日(月)午前10時～11時30分  
 定着10名  
 10月2日から電話で。保育有り(未就学児先着10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  
 10月12日(木)=大森中老人いこいの家  
 11月7日(火)=糀谷文化センター  
 ※時間はともに午後2時30分～4時  
 当日会場へ

#### 妊産婦の食事と離乳食(実習つき)

妊娠中の方  
 10月31日(火)午後1時30分～3時45分  
 定着20名 10月2日から電話で ※7面に続く

## 11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 11月7・14・21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 11月6・13・20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 11月9・16・30日(木)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 11月は実施しません		
*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 11月16日(木)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 11月15日(水)午前10時～11時30分		
	蒲田 11月30日(木)午前10時～11時30分		
	糀谷・羽田 11月は実施しません		
*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 11月17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7月生まれの方 ○該当者には通知します。10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 11月9日(木)午前10時～11時30分		1歳6か月児健康診査 平成28年4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 11月30日(木)午後2時～3時30分		3歳児健康診査 平成26年10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、必要に応じ保健・心理・歯科・栄養相談を実施
	糀谷・羽田 11月8日(水)午前10時～11時30分		*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 11月21日(火)午前10時～11時30分		
	調布 11月14日(火)午前10時～11時30分		
	蒲田 11月16日(木)午前10時～11時30分		
	糀谷・羽田 11月7日(火)午前10時～11時30分		

\*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

#### 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  
 大森会営薬局(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