

### 10月は3R推進月間です

3Rとは、「リデュース」「リユース」「リサイクル」の頭文字を表します。

①「リデュース(減らす)」マイバッグ、マイボトルを持ち歩いてレジ袋やペットボトルの削減を心掛ける

②「リユース(再利用)」シャンプー等は詰め替え用の製品を使い、不要になったものは必要としている人に譲る

③「リサイクル(再生利用)」ティッシュの空き箱やはがき等の雑がみは資源の日に出し、再生品を利用する

①～③を推進し、毎日の生活の中でごみを減らしましょう。

▷問合せ 清掃リサイクル課  
TEL (5246) 1018

### 10月は不適正搬入防止強化月間です～正しいごみの排出にご協力を～

清掃工場に燃やさないごみや水銀などの有害物質を含むごみが搬入されると焼却炉を傷め、機器の動作不良を引き起こし、焼却炉の停止を招きます。焼却炉が予定外の停止をすると、ごみの収集が遅れるなど23区のごみ処理に大きな影響を与え、再稼働にも多くの時間と費用がかかります。ごみ出しのルールを守り、清掃工場の安全で安定した運営にご協力をお願いします。

※水銀を使用している血圧計や体温計は台東清掃事務所または清掃リサイクル課(区役所6階⑤番)で回収しています。

※1番長い部分が30cmを超えるごみは、下記粗大ごみ受付センターへお申込みください。

▷問合せ 清掃工場のごみの受入基準については東京二十三区清掃一部事務組合  
TEL (6238) 0732

ごみの分け方、出し方については台東清掃事務所 TEL (3876) 5771  
清掃リサイクル課  
TEL (5246) 1018  
粗大ごみ受付センター  
TEL (5296) 7000



### たいとうヘルスアップ講座～健診結果を活かして健康づくり～(予約制)

▷日時 11月17日(木)午前10時30分～正午  
▷場所 台東保健所8階  
▷対象 区内在住か在勤のおおむね75歳未満で糖尿病等の治療をされていない方  
▷定員 18人(先着順)

※飲み物持参・動きやすい服装で参加  
▷申込開始日時 10月17日(月)午前9時  
▷問合せ 台東保健所保健サービス課  
TEL (3847) 9440

### 笑って元気教室「漫才と体操」

▷日時 11月9日(水)午後3時～4時10分  
▷対象 区内在住か在勤の40歳以上の方

▷定員 15人(抽選)  
▷出演者 いち・もく・さん、おちもり  
▷申込方法 往復はがきに「11月の笑って元気教室希望」・住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、下記問合せ先へ  
▷申込締切日 10月25日(火)(必着)  
▷場所・問合せ 〒111-0031 台東区千束3-28-13 千束健康増進センター  
TEL (5603) 0085

### 専門医によるぜん息やアトピー等のアレルギー相談

▷日時 10月28日(金)午後3時～5時  
▷対象 区内在住の方  
▷定員 4人(先着順)  
▷講師 アレルギー専門医  
▷場所・申込み・問合せ 台東保健所保健予防課 TEL (3847) 9471

### 10・11月分の夜間・休日診療当番医・当番薬局

新型コロナウイルス感染症対策として、時間を分けてのご来院をお願いする場合や専門の医療機関をご案内する場合がありますため、台東区準夜間・休日子どもクリニックおよび夜間・休日診療を受診される際は、必ず、事前に電話してください。都合により、当番を変更することがあります。当番医、台東区夜間・休日診療案内電話等にご確認のうえ、受診してください。

「台東区夜間・休日診療案内電話」TEL 03-5246-1277

台東区準夜間・休日子どもクリニック	
場所	永寿総合病院内 東上野2-23-16 TEL (3833) 8381 ※1階救急外来受付にお越しください。
診療対象	小児科(15歳以下の子供) ※小児科医が診療を行います。
診療日	月～土曜日午後6時45分～9時45分(日曜日・祝日・年末年始・お盆を除く)
受付時間	日曜日・祝日・年末年始午前8時45分～午後9時45分
ご利用にあたって	※子どもクリニック診療時間外に永寿総合病院の小児科を受診する場合は、別途「選定療養費」の負担が生じることがあります。 ※治療すれば帰宅できるような子供を対象としています。 ※薬は原則1日分の処方です。翌日には「かかりつけ医」の診療を受けてください。

診療対象	内科、歯科の患者	診療時間	内科 午前9時～午後10時 歯科 午前9時～午後5時
月日	当番医・薬局	所在地	電話番号
10月9日	内科 菊嶋クリニック	蔵前3-13-13 NRビル3階	(3851) 3281
	内科 みのわ駅前クリニック	三ノ輪1-28-12 プラザM3階301号室	(3873) 1234
	歯科 久木留歯科	浅草3-22-1	(3874) 4698
10月10日	薬局 薬局ユアーズ	蔵前3-13-13	(3851) 4193
	内科 成寿クリニック	今戸2-28-9 201	(5824) 2266
	内科 桜木内科クリニック	上野桜木1-10-11 地下1階	(3827) 8401
10月16日	歯科 台東区歯科医師会歯科診療所	根岸4-1-28	(3874) 6433
	薬局 大東薬局	今戸2-28-9	(5824) 2255
	薬局 オーラム薬局	上野桜木1-10-11	(5842) 1454
10月23日	内科 浅草二天門クリニック	浅草2-34-7 グレイプス浅草2階	(5830) 0121
	内科 竜泉協立診療所	竜泉3-1-2	(3873) 4373
	歯科 タチバナ歯科医院	浅草3-30-5	(3875) 0648
10月30日	薬局 たから薬局 浅草店	浅草2-34-7 グレイプス浅草1階	(5827) 0365
	薬局 竜泉たかはし薬局	竜泉3-3-3	(3875) 4611
	内科 曾谷村医院	鳥越1-7-1	(3851) 2384
11月3日	内科 飯山医院	入谷1-7-7	(3872) 7873
	歯科 台東区歯科医師会歯科診療所	根岸4-1-28	(3874) 6433
	内科 十全医院	浅草4-16-7	(5808) 7872
11月10日	内科 サンライズクリニック	東上野1-7-2 2階	(3836) 3321
	歯科 田歯科医院	浅草4-44-9 佐久間ビル2階	(3874) 4565
	薬局 フカイチ薬局 東上野店	東上野1-7-2 富田ビル1階奥	(5817) 8580
11月17日	内科 浅草さずなクリニック	浅草6-9-2	(6458) 1058
	内科 武内クリニック	根岸5-16-8	(3873) 1202
	歯科 台東区歯科医師会歯科診療所	根岸4-1-28	(3874) 6433
11月24日	薬局 平和堂薬局	根岸5-22-11	(3874) 4750

**医療情報** 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」で都内の医療機関の診療案内や診療時間などを診療科目別・地域別に調べることができます。毎日24時間  
TEL (5272) 0303 URL <https://www.himawari.metro.tokyo.jp/>  
東京消防庁救急相談センター 毎日24時間  
TEL #7119(プッシュ回線)ダイヤル回線からはTEL (3212) 2323

### ご存じですか? 10月は乳がん予防月間です



乳がんの罹患率は年々増加しており、現在、日本人女性の約9人に1人が乳がんにかかるといわれています。乳がんは早期に発見し、治療をすれば治癒率90%の「治るがん」です。がんが表面に近い部分にできることが多いため、自分で見て触って見つけることができます。早期発見のためには、月に1度の定期的な自己検診をして、日頃の乳房の状態を把握しておき、変わったことがあれば必ず受診をしましょう。40歳からは乳がん検診(マンモグラフィ)を受けることが大切です。



●乳がんに関する展示を行っています  
▷期間 10月31日(月)まで  
▷場所 区役所、生涯学習センター、台東保健所、浅草保健相談センター  
▷問合せ 台東保健所保健サービス課 TEL (3847) 9497  
浅草保健相談センター TEL (3844) 8172

### 11月の保健所・保健相談センター事業案内

事業名	実施会場	台東保健所	浅草保健相談センター
2歳児歯科健康診査(予約制)		2日午前9時～10時 TEL (3847) 9449	
発達相談(予約制)		8日(個別)午前8時45分～正午 22日(個別)午前9時30分～10時30分 TEL (3847) 9497	16日(個別)午前9時30分～10時30分 24日(集団)午前9時50分～11時 TEL (3844) 8172
産婦歯科健康診査(予約制)			11日午後1時～2時 TEL (3847) 9449
歯科衛生相談 区内在住の方(予約制)		1・22日午後1時30分～2時30分 TEL (3847) 9449	17・24日午後1時30分～2時30分 ※予約は左記へ
こころの健康相談 区内在住・在勤の方(予約制・前日までに)		10日午前10時30分～正午 15日午後1時30分～3時 25日午前9時30分～11時 TEL (3847) 9405	1日午前9時30分～11時 28日午後1時～2時30分 TEL (3844) 8172
発達障害個別相談(成人向け・予約制)		10日午後1時30分～3時30分 17日午前9時30分～11時30分 TEL (3847) 9405	
HIV即日検査(予約制)		9日午後1時～2時30分 予約専用電話 TEL (3843) 5751	
栄養相談(予約制)		4・14日午前10時～午後3時30分 24日午前10時～正午 TEL (3847) 9440	
ハローベビー学級(両親学級・予約制)		日程等は区HPをご覧ください。 浅草保健相談センター TEL (3844) 8177	

### 11月の千束健康増進センターの運動教室参加者募集

申込み・問合せ					
〒110-0015 台東区東上野4-22-8 上野健康増進センター TEL (3847) 9475			〒111-0031 台東区千束3-28-13 千束健康増進センター TEL (5603) 0085		
教室名	日時	定員	教室名	日時	定員
初めてのエアロビクス	毎週火曜日(全5回) 午後1時～1時45分	15人	火曜エアロビクス	毎週火曜日(全5回) 午後2時15分～3時	7人
火曜リズム体操	毎週火曜日(全5回) 午後3時30分～4時15分	10人	リズムボディ	毎週火曜日(全5回) 午後7時30分～8時15分	7人
シェイプ・THE・ボディ	毎週火曜日(全5回) 午後6時15分～7時	8人	ゆったりヨガ	毎週水曜日(全4回、11月23日を除く) 午後7時15分～8時	7人
水曜リズム体操	毎週水曜日(全5回) 午後1時30分～2時15分	10人	さわやかリズム体操	毎週木曜日(全4回) 午後2時15分～3時	8人
高齢者のための足腰元気体操	毎週木曜日(全4回) 午後1時～1時45分	15人	やさしいエアロビクス	毎週木曜日(全3回、11月3日を除く) 午後7時30分～8時15分	8人
フラダンス	毎週木曜日(全4回) 午後3時30分～4時15分	8人	生き生きリフレッシュ体操	毎週金曜日(全4回) 午後2時30分～3時15分	8人
エンジョイエアロ	毎週木曜日(全3回、11月3日を除く) 午後6時15分～7時	8人	ポディーバランス	毎週金曜日(全4回) 午後7時15分～8時	8人
金曜リズム体操	毎週金曜日(全4回) 午後1時15分～2時	15人	パワーアップスリム	毎週土曜日(全4回) 午前10時30分～11時15分	5人
土曜リズム体操	毎週土曜日(全4回) 午前11時45分～午後0時30分	10人	たのしいヨガ	毎週土曜日(全4回) 午後1時～1時45分	7人
やさしい太極拳	毎週日曜日(全4回) 午前11時45分～午後0時30分	10人	熟年体操	毎週土曜日(全4回) 午後2時30分～3時15分	13人
※11月の運動教室は、全て千束健康増進センターで実施します。			高齢者のための足腰元気体操	毎週日曜日(全4回) 午前10時30分～11時15分	17人
			日曜エアロビクス	毎週日曜日(全4回) 午後2時～2時45分	5人
対象 区内在住か在勤の18歳以上の方 費用1回300円 申込方法 往復はがきに①11月の〇〇教室希望 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤性別 ⑥教室参加歴の有無 ⑦電話番号を書いて、10月20日(必着)までに各センターへ(1人1教室につき1枚の応募・抽選)					
健康増進センターについて プール、更衣室、シャワー室は、引き続き使用できません。 ※教室の実施時間等について最新情報は区HPをご覧ください。					

【「薬と健康の週間」街頭相談(要予約)について】▷日時 10月15日(土)午後2時～4時▷予約方法 区内薬剤師会所属の薬局で予約▷問合せ 国民健康保険課 TEL (5246) 1251