

5年度薬物乱用防止ポスター・標語優秀作品が決まりました

区内中学校の生徒を対象に募集したところ、ポスター265点、標語341点の応募があり、審査の結果、優秀作品19点が選ばれました。

●ポスターの部 (敬称略)

- ▷**会長賞** 湯村鈴菜 (浅草中2年)、田中善 (御徒町台東中3年)
- ▷**優秀賞** 野村有仁 (御徒町台東中3年)、川上こころ (上野中1年)、小石沢麗奈 (上野中1年)、王雨希 (浅草中2年)、小野寺花 (忍岡中2年)
- ▷**特別賞** 川崎結衣 (駒形中1年)、藤林柗名友 (忍岡中3年)、山田藤子 (御徒町台東中3年)

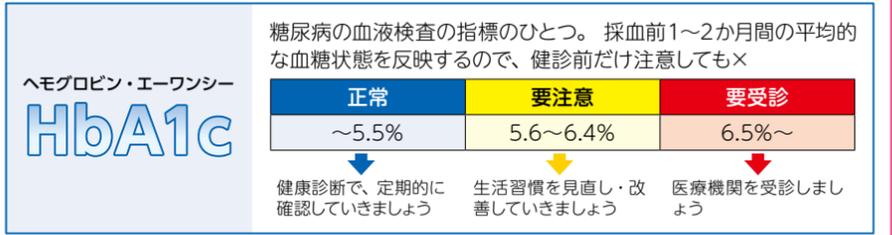


●標語の部 (敬称略)

- ▷**会長賞** 「1回の 好奇心が あだとなる」 諸熊みちる (柏葉中3年)
- ▷**優秀賞** 「薬物は 試すだけでは 終われない」 今津蒼介 (柏葉中1年)、「考える 希望の未来と 薬の害」 亀井実有花 (柏葉中1年)、「みやぶろう 薬物情報 ウソホント」 平柳千晴 (柏葉中2年)、「断わる勇氣 自分を守る 武器になる」 小泉星史奈 (柏葉中3年)、「断ろう 行動一つで 未来が変わる」 吉田百花 (柏葉中3年)
- ▷**特別賞** 「その命 自分でしか 守れない 一度の人生 大切に」 代田智子 (忍岡中2年)、「薬物は やめとく勇氣 止める勇氣 誘われても 負けないで」 高橋なのは (忍岡中2年)、「もらうのか 断わるのか 決められるのは 自分だけ」 篠崎葵 (忍岡中2年)
- ▷**問合せ** 台東保健所生活衛生課 TEL (3847) 9416

～11月14日は世界糖尿病デー～ 気づきにくい病気だから、自分から気にかけていこう!

糖尿病は、初期は自覚症状がほとんどありませんが、「自分は大丈夫」と放置していると確実に進行してしまう病気です。定期的に健康診断を受けて、血液検査の「HbA1c」という項目を確認することが大切です。



糖尿病予防のために、まずは食生活を振り返りましょう。

食生活のポイント!

主食・主菜・副菜をそろえてバランス良く!

【血糖値の変動例】
朝食の欠食は血糖値上昇に!
3食規則正しく食べましょう!

【例】
まずは野菜から食べて、血糖値の上昇を緩やかに!

11月17日金開催 たいとうヘルスアップ講座の予約受付中! (詳しくは問合せ先まで) 問合せ 台東保健所保健サービス課 TEL (3847) 9440

12月の保健所・保健相談センターの事業案内

事業名	実施会場	台東保健所	浅草保健相談センター
ハローベビー学級 (両親学級)			※日程等は区HPをご覧ください。 TEL (3844) 8177
産婦歯科健康診査		6日午前9時～10時 TEL (3847) 9449	
栄養相談		6・18日午前10時～午後3時30分 12日午前10時～正午 TEL (3847) 9440	
2歳児歯科健康診査			8日午後1時～2時 TEL (3847) 9449
発達相談		12日 (個別相談) 午前8時45分～正午 26日 (個別相談) 午前9時30分～11時 TEL (3847) 9497	14日 (グループ相談) 午前9時30分～11時 20日 (個別相談) 午前9時30分～11時 TEL (3844) 8172
歯科衛生相談 (区内在住の方)		5・27日 午後1時30分～2時30分 TEL (3847) 9449	7・21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) ※前日までに要予約		19日午後1時30分～3時 22日午前9時30分～11時 TEL (3847) 9405	5日午前9時30分～11時 18日午後1時～2時30分 TEL (3844) 8172
発達障害個別相談 (成人向け) ※前日までに要予約		12・21日 午後1時30分～3時30分 14日 午前9時30分～11時30分 TEL (3847) 9405	
HIV・梅毒検査		13・27日午後1時～2時30分 TEL (3843) 5751	



12月の上野・千束健康増進センターの運動教室参加者募集

場所・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4回) 午後1時30分～2時15分	25人	火曜エアロビクス	毎週火曜日 (全4回) 午後2時～2時45分	9人
火曜リズム体操	毎週火曜日 (全4回) 午後3時～3時45分	15人	リズムボディー	毎週火曜日 (全4回) 午後7時15分～8時	9人
シェイプ・THE・ボディー	毎週火曜日 (全4回) 午後7時30分～8時15分	10人	ゆったりヨガ	毎週水曜日 (全4回) 午後7時15分～8時	7人
水曜リズム体操	毎週水曜日 (全4回) 午後1時30分～2時15分	15人	さわやかリズム体操	毎週木曜日 (全3回) 午後2時～2時45分	9人
水曜エアロビクス	毎週水曜日 (全4回) 午後7時30分～8時15分	10人	やさしいエアロビクス	毎週水曜日 (全3回) 午後7時15分～8時	9人
高齢者のための足腰元気体操	毎週水曜日 (全3回) 午後1時～1時45分	15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
フラダンス	毎週水曜日 (全3回) 午後3時～3時45分	10人	ボディーバランス	毎週金曜日 (全4回) 午後7時15分～8時	7人
木曜エアロビクス	毎週木曜日 (全3回) 午後7時30分～8時15分	10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	6人
金曜リズム体操	毎週金曜日 (全4回) 午後1時30分～2時15分	25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
リラックスヨガ	毎週金曜日 (全4回) 午後7時～7時45分	15人	熟年体操	毎週土曜日 (全4回) 午後2時30分～3時15分	15人
土曜リズム体操	毎週土曜日 (全4回) 午前11時30分～午後0時15分	15人	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
土曜エアロビクス	毎週土曜日 (全4回) 午後2時～2時45分	10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	6人
やさしい太極拳	毎週日曜日 (全4回) 午前11時～11時45分	15人			
アクアビクス	毎週水曜日 (全4回) 午後7時～7時45分 毎週木曜日 (全3回) 午後2時～2時45分 毎週日曜日 (全4回) 午後1時30分～2時15分	9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①12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11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) ※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。 覧になるか、各センターへお問合せください。

11月・12月分の夜間・休日診療当番医・当番薬局

発熱・せき等の症状のある方は、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 (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	診療時間	日曜日・祝日午前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
11月3日	内科 浅草第一診療所	浅草4-33-7	(3872) 8617
	内科 かつう医院	根岸3-12-14	(5603) 7161
	歯科 母家歯科医院	蔵前1-7-3 2階	(3861) 0406
	薬局 すずらん調剤薬局	浅草4-34-5	(5603) 5002
	薬局 レーメイ堂薬局	根岸3-9-18	(3872) 5349
11月5日	内科 蔵前まえだクリニック	寿1-2-3 A・Tビル3階	(5246) 3361
	内科 上野くろもんクリニック	上野1-9-2 1階	(6803) 0115
	歯科 台東区歯科医師会歯科診療所	根岸4-1-28	(3874) 6433
11月12日	薬局 伊東薬局	蔵前4-34-9	(3851) 9618
	内科 吉岡整形外科クリニック	浅草橋1-10-6 富田ビル1階	(5822) 5563
	内科 上野浅草通りクリニック	東上野5-1-3 2階	(5830) 3112
11月19日	歯科 ジェイエムビル歯科医院	蔵前2-6-3 ジェイエムビル5階	(5820) 6874
	薬局 コーセイ浅草橋薬局	浅草橋1-25-10	(3865) 5322
	内科 小川子どもクリニック	浅草橋1-25-5 小川ハイム201	(3861) 2429
	内科 藤本クリニック	上野桜木1-10-22 中銀上野パークマンション1階	(5685) 2151
	歯科 台東区歯科医師会歯科診療所	根岸4-1-28	(3874) 6433
11月23日	薬局 マザーズファーマシー	浅草橋1-25-5	(5809) 3698
	薬局 患愛堂薬局	上野桜木1-10-23	(5814) 4193
	内科 十全医院	浅草4-16-7	(5808) 7872
11月26日	内科 武内クリニック	根岸5-16-8	(3873) 1202
	歯科 はな歯科	寿1-6-7 ユーハイツ伸光202	(3842) 8712
	薬局 平和堂薬局	根岸5-22-11	(3874) 4750
12月3日	内科 蔵前かつう内科クリニック	蔵前3-4-9 蔵ビル3階	(5809) 2416
	内科 谷中クリニック	谷中3-13-10	(3823) 1261
	歯科 台東区歯科医師会歯科診療所	根岸4-1-28	(3874) 6433
12月3日	薬局 薬局日本メディカル	蔵前3-4-9	(5829) 8941
	薬局 たかはし谷中薬局	谷中3-18-4	(3824) 2345
12月3日	内科 曾谷村医院	鳥越1-7-1	(3851) 2384
	内科 上野医院	上野2-11-10 小島ビル4階	(3832) 0076
	歯科 アイ歯科	鳥越1-22-4 301	(3866) 5115

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) ガイダル回線からは TEL (3212) 2323