福祉（高齢・障害等）

高齢者はつらつトレーニング

トレーニングマシンを使用した運動教室です。簡単な体操やストレッチも行います。

場所	日時（全10回）	定員（抽選）
台東一丁目区民館	9月12日～11月14日の木曜日午後2時～4時	9人
上野区民館	9月11日～11月13日の水曜日午前10時～正午	10人
金杉区民館	9月13日～11月15日の金曜日午後2時～4時	各6人
谷中区民館	9月13日～11月15日の金曜日午前10時～正午	
浅草橋区民館	9月12日～11月14日の木曜日午前10時～正午	各9人
寿区民館	8月29日～10月31日の木曜日午前10時～正午	
雷門区民館	9月10日～11月19日の火曜日午後2時～4時	6人

▽**対象**　区内在住の65歳以上で要介護認定を受けていない方（心疾患・高血圧等の症状がある場合は主治医要相談）
▽**費用**　300円（保険料・初回のみ）
▽**申込方法**　はがきに希望する場所・住所・氏名・年齢・電話番号を書いて左記問合せ先へ
▽**申込締切日**　8月20日(火)（必着）
▽**問合せ**　〒110－8615　台東区役所介護予防・地域支援課
☎（5246）1295

高齢者見守り事業「すこやか訪問」

80歳以上でひとり暮らしの高齢者宅に、乳酸菌飲料（無料）を週2回手渡しで配達し、安否確認を行います。
※要件等詳しくは左記へ
▽**申込場所**　左記問合せ先か地域包括支援センター
▽**問合せ**　介護予防・地域支援課（区役所2階⑦番）
☎（5246）1225

8月下旬に介護サービス費通知を送ります

適切に介護サービスを利用していただくために、5月利用分の明細をお知らせします。サービス事業所・種類・事業所に支払った自己負担額等をご確認ください。
▽**問合せ**　介護保険課
☎（5246）1249

健康

女性医師による女性のための健康相談「婦人科」（予約制）

▽**日時**　9月9日(月)午後2時～4時
▽**場所**　台東保健所4階
▽**対象**　区内在住か在勤の女性で、更年期や月経障害、不妊などでお困りの方
▽**申込み・問合せ**　台東保健所保健サービス課
☎（3847）9497

ふれあい介護予防教室「健口習慣でお口元気に！カラダ丈夫に！」

下記日程で、歯科衛生士がお口の健口習慣を紹介します。教室の前半1時間は転倒予防体操を行います。

場所	日時
根岸社会教育館	9月9日(月)午後1時30分～3時
生涯学習センター	9月10日(火)午後2時～3時30分
台東一丁目区民館	9月11日(水)午後1時30分～3時
環境ふれあい館ひまわり	9月19日(木)午後1時30分～3時
福祉プラザ台東清峰会	9月27日(金)午後1時30分～3時
特別養護老人ホーム浅草※要上履き	10月11日(金)午後1時30分～3時
谷中区民館	10月18日(金)午後1時30分～3時

▽**対象**　区内在住の65歳以上の方
▽**問合せ**　介護予防・地域支援課
☎（5246）1295

善意の献血ありがとうございます

区内在住で献血回数が50回に達した方、以後50回ごとの回数に達した方に献血功労者として、感謝状と記念品を贈呈しています。今回、次の方に贈呈しました。
永井和義氏（三ノ輪1丁目）
該当する方は、下記へご連絡ください。
▽**問合せ**　台東保健所生活衛生課
☎（3847）9401

環境リサイクル

ごみと資源に関する調査にご協力ください

充実した清掃リサイクル事業を展開するための基礎資料とすることを目的に、次の3つの調査を実施します。
▽**調査内容**　①家庭から出されるごみと資源の排出状況　②事業所から出るごみと資源の排出状況　③ごみと資源に関する意識調査
▽**期間**　8月下旬～11月上旬
▽**調査方法**　①②は調査員が各家庭、各事業所を訪問し協力依頼し、③は無作為に抽出した区内の1千200世帯および1千500事業所に調査票を郵送します。
▽**問合せ**　清掃リサイクル課
☎（5246）1018

8・9月の夜間・休日診療当番医・当番薬局

・都合により、当番医を変更することがあります。台東区夜間・休日診療案内（☎5246－1277）でお確かめになるか、当番医へお問合せください。
・携帯端末でも当番医を調べることができます。http://www.city.taito.lg.jp/m/

台東区準夜間・休日こどもクリニック	
場所	永寿総合病院内　東上野2－23－16　☎（3833）8381
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 受付時間	月～土曜日午後6時45分～9時45分、日曜日・祝日午前8時45分～午後9時45分
調剤薬局	車坂薬局　東上野3－11－3　☎（5812）2067
ご利用にあたって	こ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、別途「選定療養費」の負担が生じることがあります。こどもクリニックは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
8月4日	内科	曽谷村医院	鳥越1－7－1	（3851）2384
	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
	薬局	たかはし谷中薬局	谷中3－18－4	（3824）2345
8月11日	内科	菊嶋クリニック	蔵前3-13-13　NRビル3階	（3851）3281
	内科	上野医院	上野2-11-10　小島ビル4階	（3832）0076
	歯科	さや歯科医院	西浅草3－16－8　2階	（5828）4182
	薬局	薬局ユアーズ	蔵前3－13－13	（3851）4193
8月12日	内科	磯野外科内科	駒形1－5－17	（3843）5631
	内科	同善会クリニック	三ノ輪2－12－12	（3801）6180
	歯科	台東区歯科医師会歯科診療所	根岸4－1－28	（3874）6433
	薬局	コトブキ永生堂薬局	寿3－15－17	（3844）5527
8月14日	内科	梅澤医院	千束2－20－2	（3872）8230
	内科	かとう医院	根岸3－12－14	（5603）7161
	歯科	岩本歯科	松が谷3-1-2　栗林ビル2階	（3843）8778
	薬局	はるか薬局	千束2－19－2	（5824）8921
	薬局	レーメイ堂薬局	根岸3－9－18	（3872）5349
8月15日	内科	浅草のもとクリニック	浅草3－7－7	（5603）8808
	内科	上野浅草通りクリニック	東上野5－1－3　2階	（5830）3112
	歯科	台東区歯科医師会歯科診療所	根岸4－1－28	（3874）6433
	薬局	富士薬局	浅草3－27－10	（3875）1193
8月16日	内科	元浅草いけだクリニック	元浅草4－7－22	（3841）2121
	内科	サンライズクリニック	東上野1－7－2　2階	（3836）3321
	歯科	永石歯科クリニック	松が谷1-1-1　嵐川ビル2階	（3842）4182
	薬局	元浅草アイアイ薬局	元浅草4-8-5　泉コーポ102	（5811）1625
	薬局	フカイチ薬局　東上野店	東上野1-7-2　冨田ビル1階奥	（5817）8580
8月18日	内科	あさくさ田原町内科クリニック	寿2-10-11　MS田原町ビル2階	（3841）1181
	内科	桜木内科クリニック	上野桜木1-10-11　地下1階	（3827）8401
	歯科	台東区歯科医師会歯科診療所	根岸4－1－28	（3874）6433
	薬局	田原町薬局	雷門1－7－3	（3843）8565
	薬局	オーラム薬局	上野桜木1－10－11	（5842）1454
8月25日	内科	浅草第一診療所	浅草4－33－7	（3872）8617
	内科	吉田産婦人科医院	池之端2－5－44	（3821）3915
	歯科	関戸歯科医院	西浅草2-12-8　関戸BLDG2階	（3843）8567
	薬局	すずらん調剤薬局	浅草4－34－5	（5603）5002
9月1日	内科	椿診療所	日本堤1－6－11	（3876）1718
	内科	桜木内科クリニック	上野桜木1-10-11　地下1階	（3827）8401
	歯科	台東区歯科医師会歯科診療所	根岸4－1－28	（3874）6433
	薬局	町の薬局	日本堤1－5－3	（5808）7944
	薬局	オーラム薬局	上野桜木1－10－11	（5842）1454
9月8日	内科	本宮形成・整形外科	寿4-10-11　生井ビル2階	（3841）4361
	内科	飯山医院	入谷1－7－7	（3872）7873
	歯科	八木下歯科医院	松が谷2－27－12	（3842）8148

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
☎（5272）0303　URL　http://www.himawari.metro.tokyo.jp/
東京消防庁救急相談センター　毎日24時間
☎#7119（プッシュ回線）（ダイヤル回線からは☎3212－2323）

9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 ☎（3844）8171
3・4か月児健康診査（令和元年5月生）	10・26日午後1時～1時45分 ☎（3847）9447	20・25日 午後1時～1時45分
1歳6か月児健康診査（平成30年2月生）	12日午後1時～1時45分 ☎（3847）9447	18日 午後1時～1時45分
2歳児歯科健康診査（予約制）	25日午前9時～10時 ☎（3847）9449	
3歳児健康診査（平成28年8月生）	17日午後1時～1時45分 ☎（3847）9447	11日 午後1時～1時45分
発達相談（予約制）	10日（個別）午前9時～10時30分、24日（個別）午前9時30分～10時30分、26日（集団）午前9時30分～11時☎（3847）9497	18日（個別） 午前9時30分～10時30分
産婦歯科健康診査（予約制）		13日午後1時～2時 ☎（3847）9449
歯科衛生相談 区内在住の方（予約制）	10・25日午後1時30分～2時30分 ☎（3847）9449	5・19日午後1時30分～2時30分※予約は左記
こころの健康相談 区内在住・在勤の方（予約制・前日までに）	11日午前10時30分～正午、24日午後3時～4時30分 ☎（3847）9497	2日午後1時15分～2時45分、26日午前9時45分～正午
発達障害個別相談（成人向け・予約制）	18日午前10時～正午 ☎（3847）9405	30日午前9時30分～11時30分※予約は左記
HIV即日検査（予約制・採血）	11・25日午後1時～2時30分 予約専用電話☎（3843）5751	
栄養相談（予約制）	2・13日午前10時～午後3時30分、26日午前10時～正午 ☎（3847）9440	
ハローベビー学級（両親学級・予約制）	日程等、詳しくは区ホームページまたは冊子「赤ちゃんを迎える方へ」をご覧になるか右記へ　台東保健所☎（3847）9447　浅草保健相談センター☎（3844）8171	

9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☎（3847）9475
〒111－0031　台東区千束3－28－13　千束健康増進センター☎（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30分	35人	火曜エアロビクス	毎週火曜日（全4回）午後2時～3時	10人
火曜リズム体操	毎週火曜日（全4回）午後3時～4時	20人	火曜パワーアップスリム	毎週火曜日（全4回）午後7時15分～8時15分	10人
シェイプ・THE・ボディ	毎週火曜日（全4回）午後7時30分～8時30分	15人	ゆったりヨガ	毎週水曜日（全4回）午後7時15分～8時15分	10人
水曜リズム体操	毎週水曜日（全4回）午後1時30分～2時30分	20人	さわやかリズム体操	毎週木曜日（全4回）午後2時～3時	15人
水曜アクアビクス［水中運動］	毎週水曜日（全4回）午後7時～8時	15人	やさしいエアロビクス	毎週木曜日（全4回）午後7時15分～8時15分	10人
ベーシックエアロ	毎週水曜日（全4回）午後7時30分～8時30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30分	15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～2時30分	20人	金曜ボディーバランス	毎週金曜日（全4回）午後7時15分～8時15分	10人
木曜アクアビクス［水中運動］	毎週木曜日（全4回）午後2時～3時	15人	土曜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30分	15人
フラダンス	毎週木曜日（全4回）午後3時～4時	20人	たのしいヨガ	毎週土曜日（全4回）午後1時～2時	10人
エンジョイエアロ	毎週木曜日（全4回）午後7時30分～8時30分	20人	熟年体操	毎週土曜日（全4回）午後2時30分～3時30分	20人
金曜リズム体操	毎週金曜日（全4回）午後1時30分～2時30分	35人	高齢者のための足腰元気体操	毎週日曜日（全5回）午前10時30分～正午	20人
リラックスヨガ	毎週金曜日（全4回）午後7時～8時	20人	日曜エアロビクス	毎週日曜日（全5回）午後2時～3時	10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30分	20人			
ステップアップエアロ	毎週土曜日（全4回）午後2時～3時	15人			
やさしい太極拳	毎週日曜日（全5回）午前11時～正午	20人			
日曜アクアビクス［水中運動］	毎週日曜日（全5回）午後1時30分～2時30分	15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①9月の○○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、8月20日(火)（必着）までに各センターへ（1人1教室につき1枚の応募）※応募多数の場合は抽選

【元号の表記について】本年4月1日から翌年3月31日までの年度は「令和元年度」と表記します。ただし、「平成31年度」と表記されているものについても有効となります。納付書等に「平成31年度」と記載されているものは、「令和元年度」と読み替えてお使いください。