


今から始める 健康づくり

キラリ☆健康おた

Vol.41 ころの健康に目を向けてみよう

ご自身の心の調子はいかがでしょう。心がストレスを感じたとき、誰かに相談したりしていますか。ストレスを受けると心の病気の前兆となるサインが出ます。サインが出るとすぐに心の病気というわけではありませんが、放っておくとさらに調子を崩し、心の病気と診断されることもあります。日本人の5人に1人が心の病気にかかるといわれており、誰にでも身近な病気です。

ストレスを感じてつらいときや悩みを抱えたときは、心の病気になる前に誰かに話すことから始めてみましょう。友人や家族だけでなく、かかりつけ医や医療機関、お住まいの地域を担当する地域健康課にもお気軽にご相談ください。  詳細はコチラ

自分がストレスを受けたときに、
どのようなサインが出るのか知っておくことが大切です



心の病気は多くの場合、体の病気と同じように治療により回復します。早く治そうと焦ると回復が遅れることもあるので、焦らずじっくりと治すという気持ちでしっかりと治療を受けましょう。

▶問合先 健康づくり課健康づくり担当 ☎5744-1683 FAX5744-1523
地域健康課健康事業係 大森 ☎5764-0662 FAX5764-0659
調布 ☎3726-4147 FAX3726-6331
蒲田 ☎5713-1702 FAX5713-1509
菟谷・羽田 ☎3743-4163 FAX6423-8838

夜間・休日診療案内
受診を希望する際は事前に必ずお電話ください

- 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：月～金曜=午後5時～翌朝9時
土曜=正午～翌朝9時
日曜、祝日=午前9時～翌朝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：
月・水・土・日曜、祝日
東邦大学医療センター大森病院 ☎3762-4151
火・金・土・日曜、祝日
昭和大学病院附属東病院 ☎3784-8383
木曜
東京都保健医療公社荏原病院 ☎5734-8000

- 小児科・内科**
診療時間：土曜=午後5時～9時30分
日曜、祝日=午前9時～午後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
※電話予約制 日曜、祝日のみ
蒲田医師会診療所(蒲田4-24-12) ☎3732-0191
※電話予約制
- 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：土曜=午後5時～10時
日曜、祝日=午前9時～午後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 ※日曜、祝日のみ
ゆきがや薬局(東雪谷5-1-1) ☎3728-3231
蒲田地区
(一社)蒲田薬局(蒲田4-38-5) ☎3732-1291

- 歯科**
診療時間：日曜、祝日=午前9時～午後5時
(午後4時30分まで受け付け)
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
- そのほかの医療機関案内(24時間受け付け)
●東京都医療機関・薬局案内サービス「ひまわり」 ☎5272-0303
- 救急車を呼んだほうがいいか迷ったら
(24時間受け付け)
●東京消防庁救急相談センター ☎#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～翌朝8時
土・日曜、祝日、年末年始=午前8時～翌朝8時
☎#8000
※ダイヤル回線のときは☎5285-8898

みる・きく・まなぶ

区民のひろば

- ◆ウクレレ無料体験会
シニア・初心者可。2月11・13・16・18・19・23日、午後2時30分～4時30分、大田文化の森で。先着各4名(1人1回)。電話で☎松尾☎070-4410-2318
- ◆ツタエルチカラ・おた自主上映会2021
ドキュメンタリー映画「不安の正体・精神障害者グループホームと地域」の上映とトークイベント。2月12日(土)午後6時30分～8時30分、大田区民プラザで。先着100名。2月10日までにFAX(氏名・電話番号を明記)で☎入野☎080-5076-3732 FAX3734-3690
- ◆人生楽しく1歩から初めて社交ダンス
2月13・20・27日、3月6日、午後4時から、洗足池駅近くの会場で。電話で☎1,000円 ☎小山☎090-5501-8120
- ◆プラチナコーラス 愛唱歌の集い
初心者可。2月15日(土)正午～午後2時、大田区民プラザで。電話で☎1,500円 ☎森本☎080-3351-7290
- ◆精神障がいの方たちの作品展
2月15～20日、午前10時～午後7時、大田文化の森で。当日会場へ☎3742-4521 あけぼの会・齊藤
- ◆遺言・相続手続きのいろは
①2月17日午前10時から、山王三丁目の会場で②3月5日午後1時から、蒲田駅近くの会場で。先着各7名。2月16日までに電話で☎岡☎6315-6209
- ◆うたごえ・スマイル
童謡、唱歌、外国の歌など。2月18日(土)午前10時～正午、エセナおたで。先着197名。電話で☎1,000円

- ☎猪村☎090-9959-7926
- ◆スポーツチャンバラ体験会
2月19日(土)午後4時30分～5時30分、道塚小学校で。先着20名。当日会場へ☎080-2349-4138 峯
- ◆おかしの家づくり
小学生対象。エプロン、三角巾持参。2月20日(日)午後1時から、池上会館で。先着30名程度。2月13日(消印有効)までに往復はがき(〒住所、氏名、学年、電話番号を明記)で☎1,000円 ☎〒146-0082池上8-1-1平澤☎090-6170-6791
- ◆無料やさしい詩吟教室
2月22日(火)午後1時30分～4時、ふれあいはずめまで。電話で☎新井☎3758-1301
- ◆初めてのイングリッシュカンパシーン説明会
2月22日(火)午後2時～3時、消費者生

掲載の催しは区の主催ではありません。ご自身の責任で参加してください。

☎=参加費など ☎=申込先か問合先 ※費用の記載がないものは原則無料

- 掲載申し込み=催し名、サークル名、日時、場所、講師名、費用、問合先の氏名・〒住所・電話番号・区報2月1日号の感想(最も関心があった記事、1面の感想など)を明記し、〒144-8621大田区役所広聴広報課「区民のひろば」係へ
- 締切=掲載月2か月前の15日必着
- 開催日や申込締切日が1～9日までのものは前月の1日号、10日以降のものは当月の1日号(1月のみ1～14日のものを12月1日号、1月15日～2月9日のものを1月11・21日号)に掲載します。
- 掲載できないもの①営利目的や売名目的、講師が主催する教室と認められるもの②政治・宗教関係③同一の人物が団体で、前回の掲載から6か月経過していない催し④会員の募集が目的のものなど ※令和4年4月1日号に掲載する場合、次に掲載できるのは10月1日号です
- 紙面の都合で全てを掲載できない場合があります。

- 活センターで。抽選で数名。電話で☎1,000円 ☎山田☎090-4710-0847
- ◆シニアのための楽しい英会話
2月24日(日)午前10時から、エセナおたで。先着10名。2月21日までに電話で☎久保☎080-5821-9146
- ◆写真で遊ぼう(入門)
デジカメ撮影の基本と、写真をパソコ
- ンで編集して作る動画作成入門の紹介有り。3月3日(日)午前9時30分～11時30分、消費者生活センターで。先着20名。2月24日(必着)までにはがき(催し名、〒住所、氏名、年齢、電話番号を明記)で☎〒146-0095多摩川11-34-2高尾☎3759-1552