

# 今から始める 健康づくり

## キラリ☆健康おた

Vol.52

こころが疲れていませんか  
～悩みや不安を感じたら～

▶問合先 健康づくり課健康づくり担当  
☎5744-1683 ☎5744-1523

区の相談窓口はコチラ▶



日本人のおよそ30人に1人がこころの病気で通院や入院をしており、どなたでもかかる可能性があります。

### ●ストレスを感じたら

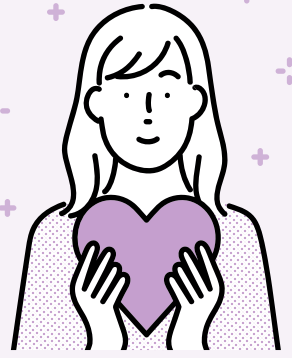
ストレスを受け続けると、眠れない、怒りっぽい、腹痛などのストレスのサインが現れます。放っておいたままその状態が続くと、さらに調子を崩し、こころの病気と診断がつくこともあります。ストレスのサインに気付いて、早めに休息や気分転換し、こころの病気を予防しましょう。

### ●治療は焦らずに

こころの病気は多くの場合、治療により回復するので、体の病気と同じようにしっかりと治療を受けることが大切です。早く治そうと気持ちが焦ると悪化してしまうこともあります。焦らずじっくりと治すという気持ちで治療に取り組むことが、回復の近道です。

### ●話すことで気持ちが楽に

困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。ひとりで抱え込まずに、誰かに話すことから始めましょう。家族や友人だけでなく、医療機関や区の窓口にもご相談ください。



みんなのメンタルヘルス(厚生労働省HP)はコチラ



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  
(地独)東京都立病院機構東京都立荏原病院 ☎5734-8000

### 小児科・内科 ※電話予約制

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)  
日曜、祝日のみ ☎3728-6671  
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：土曜=午後5時～10時  
日曜、祝日=午前9時～午後10時  
大森地区  
大森会堂薬局(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

救急車を呼んだ方がいいか迷ったら  
(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

# 区民のひろば

- ◆健康麻雀無料体験会  
見学可。4月10日(月)・13日(木)・17日(月)・20日(木)午後1時～3時、美原文化センターで。当日会場へ☎080-1213-1772 神久
- ◆写経とお茶を楽しみましょう  
写経道具有り。4月10・17・24日(月)午前10時～正午、田園調布南の会場で。電話で☎1,000円 ☎根津 ☎090-3220-7258
- ◆ワンコイン体験社交ダンス初級  
4月10・17・24日、5月1日(月)午前10時～11時、池上文化センターで。電話で☎500円 ☎小山 ☎090-5501-8120
- ◆日本語をはなしましょう～オンラインで日本語かわ、れんしゅう～  
4月10日～5月9日の月～土曜、午前7時～午後10時、オンラインで。電話で☎藤本 ☎090-9851-1540
- ◆新しい学びにチャレンジ! ハワイアンフラ  
①4月11・18日(月)午前10時から、大鳥居駅近くの会場で(初めてフラ)②4月15日(木)午後3時から(3歳以上の親子フラ)、午後4時から(年中～小学生)、4月17日(土)午後7時30分から(初めてフラ)、武蔵新田駅近くの会場で。先着各5名。電話で☎山田 ☎090-2566-1253
- ◆筆ペンアート教室「己書」体験会  
4月11・25日(月)①正午～午後1時30分②午後2時～3時30分、入新井集

- 会室で。電話で☎1,000円 ☎豊田 ☎090-1099-3603
- ◆初めてのポイトレ(声楽)・ピアノ体験会  
①ピアノ体験会=4月11・18日(月)午後5時30分～6時30分、4月12・19日(木)午後4時30分～5時30分、4月15・22日(土)午後3時～4時②ポイトレ(声楽)=4月14・21日(日)午後3時～4時、4月15・22日(土)午後4時～5時、池上駅近くの会場で。先着各3名。電話で☎①500円②1,500円(①②ともに参加は1,800円) ☎戸田澤 ☎090-6144-4025
- ◆水のかで健康アクアビクス(3日制)  
60歳以上の女性。4月11・18・25日(月)正午～午後1時30分、矢口区民センター温水プールで。電話で☎1,000円(3回分) ☎小方 ☎090-6150-0809
- ◆はじめようたのしい吟詠池上 見学・体験  
発声・吟詠体験と漢詩・和歌の鑑賞。4月11・25日、5月9日(木)午後1時10分～4時30分、池上文化センターで。電話で☎白田 ☎090-1862-4637
- ◆あつこのシャンソンアンサンブル～ミニライブとピアノで懐かしい歌を合唱～  
4月13日(木)午後2時30分から、エセなおたで。先着30名。4月12日までに電話で☎2,000円 ☎吉川 ☎090-5196-3683

- ◆ふれあいヨガ  
4月13・20・27日(木)午前10時40分～11時40分、ふれあいはずめまで。電話で☎500円 ☎深沢 ☎070-8533-5071
- ◆シニアのための脳トレ エクササイズ・コグニサイズ健康教室  
4月15日(土)・29日(木)午後1時30分～2時30分、4月19日(木)午前10時～11時、馬込区民センターで。先着各15名。電話で☎500円 ☎中島 ☎6322-6144
- ◆英語を少し話したい人のための初級英会話  
4月18日(木)午後1時～2時、アプリコで。抽選で5名。電話で☎1,000円 ☎上野 ☎090-4413-1921
- ◆楽しい三味線講座  
①4月18日(木)午後2時30分～4時30分②4月21日(日)午後1時～5時、大田文化の森で。電話で☎500円 ☎小林 ☎080-5655-9556
- ◆太極拳無料体験会  
上履き持参。4月18・25日(木)午後1時30分～3時20分、馬込区民センターで。当日会場へ☎3772-5233 高橋
- ◆遺言書・相続・お墓・成年後見人など～社労士・弁護士・司法書士・行政書士合同無料相談会～  
4月22日(土)午前9時30分から、六郷集會室で。電話で☎野武 ☎090-4521-9336

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4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5年6月1日号に掲載する場合、次に掲載できるのは令和5年12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。
- ◆詩吟無料体験会  
4月23日、5月7日(日)午後1時～3時、西六郷二丁目の会場で。電話で☎蒲生 ☎090-3916-1348
- ◆大師橋干潟で小さな生き物の観察会  
4月23日、5月7日(日)午前9時50分～11時50分(雨天中止)、羽田水辺の楽校前で。当日会場へ☎100円 ☎090-4381-4699 遠見
- ◆行政書士による無料相談会～遺言・相続でお悩みの方に～  
遺言書、相続、成年後見、離婚、会社設立など。4月27日(木)午前9時30分～午後3時30分、入新井集會室で。電話で☎後藤 ☎090-8888-6777
- ◆50代からのやさしいヨガ入門  
4月29日(木)午後1時30分～2時30分、上池台一丁目の会場で。先着10名。電話で☎1,500円 ☎松木 ☎050-3635-4252
- ◆春の茶会  
5月14日(日)午前10時～午後3時、池上梅園で。先着200名。5月7日までに電話で☎4,000円 ☎岡 ☎090-8032-9163