

information

健康・福祉



休日当番医の診療時間

☆事前に電話で確認を

午前9時～午後5時
保険証・医療証をお持ちください。往診はしません。

休日当番薬局の開設時間

☆事前に電話で確認を

午前9時～午後5時半
医療機関受診時の処方せんをお持ちください。

夜間および日曜日、祝・休日の医療機関案内

東京都保健医療情報センター「ひまわり」
☎(5272)0303
FAX(5285)8080
(ファクシミリは聴覚・言語障害者向け)
携帯電話などからは
http://www.himawari.metro.tokyo.jp/kt/

小児救急相談

東京都「子供の健康相談室」
☎(5285)8898
☆プッシュ回線・携帯電話からは#8000も利用可
月～金曜日 午後6時～11時
土・日曜日、祝・休日 午前9時～午後11時

救急病院案内

中野消防署 ☎(3366)0119
野方消防署 ☎(3330)0119

6月5日～20日の休日当番医・当番薬局

| 月日 | 医療機関名 | 診療科目 | 所在地 | 電話番号 | | | |
|----------|-------|--------------|------------|--------------|------------|-----------|------------|
| 6月10日(日) | 当番医 | 総合東京病院 | 内・外 | 江古田3-15-2 | (3387)5421 | | |
| | | 横島病院 | 外・内 | 新井1-38-6 | (3389)2531 | | |
| | | 小池小児科医院 | 小 | 若宮3-2-10 | (3330)0743 | | |
| | | 上高田クリニック | 内・外 | 上高田1-8-13 | (5942)5822 | | |
| | | サンモールクリニック | 内・外 | 中野5-65-12 | (5345)5767 | | |
| | | 堤耳鼻咽喉科医院 | 耳鼻咽喉 | 本町2-42-15 | (3372)4701 | | |
| 6月10日(日) | 薬局 | アクア薬局 | | 江古田2-24-14 | (3389)5411 | | |
| | | なごみ薬局上高田店 | | 上高田1-8-13 | (5942)6080 | | |
| 6月17日(日) | 当番医 | 新渡戸記念中野総合病院 | 内・外・整・脳神経外 | 中央4-59-16 | (3382)9991 | | |
| | | 中野共立病院 | 内 | 中野5-44-7 | (3386)3166 | | |
| | | いたばしクリニック | 内・外 | 大和町1-27-3 | (5356)1623 | | |
| | | 酒井医院 | 産婦 | 東中野3-6-13 | (3371)6730 | | |
| | | ハートケア銀河クリニック | 内・心内・精 | 本町2-50-12 2階 | (5371)0909 | | |
| | | 多田町診療所 | 内・呼・小 | 南台3-33-5 | (3381)3191 | | |
| | | 船坂歯科医院 | 歯 | 野方3-25-8 | (3388)6818 | | |
| | | 6月17日(日) | 薬局 | やまと調剤薬局 | | 大和町1-64-1 | (3337)3380 |
| | | | | 中野中央薬局 | | 中央4-60-5 | (6304)8530 |

※印は、歯科医療拠点事業(午前9時～正午は、歯科救急電話相談も受け付け)

中野区準夜間こども救急診療

15歳以下のお子さんを対象に、小児科医が診療を行います。

- ☆電話は午後5時半以降にしてください
- ☆必ず事前に電話で連絡を。症状により診療できない場合があります
- ☆入院などが必要な場合は、他の病院を紹介します
- ☆保険証・医療証を持って受付時間内に来院を

新渡戸記念中野総合病院内／
中央4-59-16
☎(3382)9991

総合東京病院内／
江古田3-15-2
☎(3387)5421

診療日 年中無休
受付時間 午後6時半～9時45分

診療日 月～金曜日(祝・休日を除く)
受付時間 午後6時半～9時半

診療時間 午後7時～10時

東京消防庁
救急相談センター
(24時間受け付け・年中無休)

プッシュ回線・
携帯電話・
PHSからは
#7119

ダイヤル回線
☎(3212)2323

HPはホームページ 区HPから、Eメールは電子申請が、PDFは申請書などのダウンロードが可

地域での健康づくり推進事業「リズムにあわせてリフレッシュ！」

鷺宮すこやか福祉センター
若宮3-58-10

☎(3336)7111 FAX(3336)7134

医師であり、スポーツインストラクターでもある講師と音楽に合わせて、楽しく体を動かします。

日時 6月23日(土)午前10時半～正午(10時受け付け開始)

会場 鷺宮小学校体育館(鷺宮3-31-4)

対象 区内在住・在勤の方

講師 米山充彦氏(日本抗加齢医学会専門医)

申込み 6月6日～23日に電子申請か、電話または直接、鷺宮すこやか福祉センターへ。先着170人

Beauty Workshop「カラダの中からキレイになる食事」

南部すこやか福祉センター

弥生町5-11-26(みなみらいず内)

☎(3380)5551 FAX(3380)5532

塩分控えめでもおいしい食事と骨量アップのコツについて、管理栄養士から学びます。試食の他、希望する方には、持参したみそ汁の塩分測定も。

日時 7月13日(金)午後1時半～3時半

会場 南部すこやか福祉センター

対象 区内在住のおおむね20代～50代の方 ☆4か月～12か月のお子さんは一緒に参加可

申込み 6月13日～7月10日に電子申請

HPは、区HPで詳しい内容をご覧になれます

か、電話または直接、南部すこやか福祉センターへ。先着30人

健康づくりや区内観光に活用を「中野区ウォーキングマップ」

健康企画担当/6階
☎(3228)8826 FAX(3228)5626

中野区認定観光資源やスポーツ施設、公園などを巡る12のコースを紹介しています。☆外国人の方向けには英語版、中国語版(簡体字・繁体字)、ハンブル版の冊子もあります

配布場所 区民活動センター、すこやか福祉センター、スポーツ・コミュニティプラザ、区役所1階総合案内、同6階健康企画担当など



中野区地域スポーツクラブの愛称・ロゴが決定しました

スポーツ環境整備担当/6階 ☎(3228)8864 FAX(3228)5626

中野区地域スポーツクラブの愛称・ロゴを募集したところ、40通の応募がありました。

選定委員会による選考の結果、最優秀作品は区内在住の内橋靖二さんの「Nakatch」に決定しました。この愛称には、「中野の地で」という意味と、「友達のように呼びやすく、親しまれる愛称に」という思いが込められています。

「Nakatch」のロゴとキャラクターは、ポスターやグッズなどさまざまな場面で登場します。

地域スポーツクラブの会員になりませんか

「中野区地域スポーツクラブ」は、区民のみなさんなどを構成員として、スポーツ・コミュニティプラザ(現在は南部と中部の2か所。今後、北部と鷺宮にも開設予定)を拠点に活動し、地域のスポーツ推進を担う団体です。

会員になると、一般の半額程度でスポーツ・コミュニティプラザを利用でき、各種教室・講座等にも参加可能。区内在住・在勤・在学の方(団体会員はメンバーの半数以上が該当)は、各スポーツ・コミュニティプラザで登録できます。登録料などについて詳しくは、区HPをご覧ください。下記の各施設へ問い合わせを。

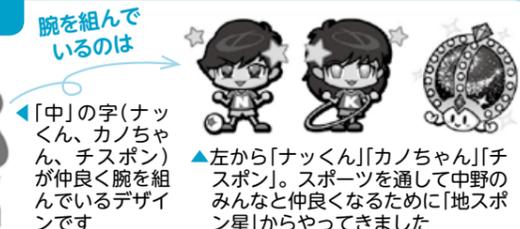
スポーツ・コミュニティプラザ(2か所) 南部(弥生町5-11-26 みなみらいず内)=☎(5340)7881、FAX(5340)7882
中部(中央3-19-1)=☎(3363)0608、FAX(5937)3183

最優秀作品

腕を組んでいるのは



中野区地域スポーツクラブ Nakatch



「中」の字(ナックン、カノちゃん、チスポン)が仲良く腕を組んでいるデザインです

☆優秀作品には、次の方が選ばれました。ロゴは区HPでご覧になれます
愛称「enjoy!sport!!」小原芽生さん・尾形礼香さん
愛称「ちいスポ」加瀬倫有さん

Flower Arrangement School 講師:グリーンコースト
フラワーアレンジメント 教室 開催
※写真はイメージです
参加ご希望の方は6月15日(金)までにお電話にてお申し込み下さい
6月22日(金) 14:00～
後加料500円(3～4人) ※材料代込み
お申し込み 03-6454-0019
お問合せ 中野区上高田1-15-17 03-6454-0019

駅チカ! 家族葬専用式場を見に来ませんか?
くみん斎場 肉見見学会
くみん斎場で家族葬を行う場合
この内容が 総額 611,609円+税 まるわかり!
当日は葬儀の無料相談もできます。家族葬をお考えなら、ぜひ一度ご来場下さい。
6月16日(土) 11:00～16:00 くみん斎場 中野新井薬師前
お好きな時間にご来場下さい!!
お問合せ TEL 03-6454-0019

税理士 司法書士
相続無料相談会
7月6日(金)、7日(土) 9時30分～17時
当法人応接室にて(中野駅徒歩3分)
元国税職員の税理士と、相続に詳しい司法書士が、相続税や相続登記・相続手続き等のご相談をお受けします。
相談時間45分/要予約
ご予約・お問合せ 03-3380-2411
税理士法人 昴星
税 昴星 で検索 中野区中野2-29-15サンハイツ中野501

庭木1本からお手入れOK!
☆土日でもOKです
☆お茶はご遠慮します
●なかの区報を見た方へ●
生垣の定額1m(高さ2m) 通常2,000円を 1,000円
先着10名様
株式会社ガーデンエクスプレス
東京北支店:練馬区土支田3-19-12
☎03-5933-2811