

妊娠中の方へ 「かがるープラン」を作って ギフト券を受け取りましょう

区内在住の妊婦さんを対象に、すこやか福祉センターまたは自宅で、専門相談員が面接(かがるー面接)をします。

みなさんが安心して子育てできるように、要望に応じて一人ひとりに適したサービス情報を提供し、必要な支援について一緒に考え、「かがるープラン」を作成します。

プランを作成した方には妊娠・子育て応援ギフト券(1万円相当)を贈呈。ぜひ活用を。

問合せ先のすこやか福祉センター

- ①南部(弥生町5-11-26)
☎(3380)5551 FAX(3380)5532
 - ②中部(中央3-19-1)
☎(3367)7788 FAX(3367)7789
 - ③北部(江古田4-31-10)
☎(3388)0240 FAX(3389)4339
 - ④鷺宮(若宮3-58-10)
☎(3336)7111 FAX(3336)7134
- ☆お住まいの地域を担当するすこやか福祉センターが分からない場合は、区HPをご覧ください。③北部すこやか福祉センターへ問い合わせを

妊婦さんの歯っぴいお食事講座

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

日時 8月16日(金)午後1時30分～3時30分

会場 南部すこやか福祉センター

内容 初めて出産を迎える区内在住の方を対象に、妊娠中から産後の食事のポイントとお口のケアなどを紹介

申込み 7月8日～8月13日に電子申請か、電話または直接、南部すこやか福祉センターへ。先着15人
☆希望者は食事診断、骨量測定(素足で測定)、お肌の水分チェックも受けられます

受験生チャレンジ支援貸付のご利用を

中野区社会福祉協議会
(中野5-68-7スマイルなかの)
☎(5380)5775

高校・大学の受験料や塾の費用を、無利子で借りられます。償還が免除される場合あり。貸し付け要件など詳しくは、同協議会へ問い合わせを。

対象 中学校3年生・高校3年生のお子さんがある、所得が一定基準以下の世帯
☆相談には、前日までに予約が必要。平日(第3月曜日を除く)午前9時～午後5時に電話で同協議会へ

東京学芸大学附属特別支援学校 学校公開・入学説明会

東京学芸大学附属特別支援学校
(東久留米市氷川台1-6-1)
☎042(471)5274 FAX042(471)5275

日時 7月13日(土)午前10時～11時50分

申込み 事前に電話で同校へ
☆知的障害のあるお子さんのための学校(幼稚部～高等部)。中野区も通学区域。詳しくは、同校HPをご覧ください。電話で同校へ問い合わせを

健康・福祉

障害基礎年金(20歳前の障害の方)の所得状況届の提出が不要となりました

国民年金係/1階
☎(3228)5515 FAX(3228)5654

20歳になる前の障害により障害基礎年金を受給している方は、今年から「所得状況届」の提出が原則不要になりました。

また、「障害状態確認届」の提出期限は、7月末から誕生月の月末に変わります。

内容について詳しくは、ねんきんダイヤル☎0570(05)1165(ナビダイヤル)または中野年金事務所☎(3380)

6111へ問い合わせを。

アロマで心身をリフレッシュ

障害者地域自立生活支援センター「つむぎ」
☎(3389)2375 FAX(5942)5811

日時 7月28日(日)午後2時～4時

会場 スマイルなかの

対象 区内在住の身体・知的障害のある方とその家族、関係者

参加費 400円(材料費)

申込み 7月6日～27日に電話またはファクスで、「つむぎ」へ。先着20人。

📍住所、氏名とふりがな、電話番号、配慮の必要な方はその内容

高齢者世帯・障害者世帯などの 方の住み替えを支援します

住宅政策係/9階
☎(3228)5581 FAX(3228)5669

区内の民間賃貸住宅への転居(住み替え)が困難な高齢者世帯・障害者世帯などの方に、協力不動産店の紹介や民間の家賃債務保証制度を利用するための支援をしています。

詳しくは、住宅政策係へ問い合わせを。

食中毒予防パネル展～お肉は中心までよく焼いて食べよう！～

食品衛生係(中野区保健所)
☎(3382)6664 FAX(3382)6667

期間 7月31日(水)まで

会場 中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側 ☆当日直接会場へ

食中毒予防のポイント

- 🍖お肉は鮮度にかかわらずよく焼いて食べましょう
- 🍖生肉の調理に使った包丁やまな板は、洗浄・消毒の徹底を
- 🍖生肉を触った手は、せっけんを使って洗いましょう

7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
7月7日(日)	当番医	中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9 ☎(3387)7321
		新渡戸記念中野総合病院	内・外・小・整・脳神経外	中央4-59-16 ☎(3382)9991
		哲学堂石井内科医院	内・消	江古田1-1-4 ☎(5906)5010
		美穂診療所	内・小・消	鷺宮5-3-14 ☎(3990)1208
		仁友クリニック	内・小	本町2-45-10 ☎(3372)5121
		ハートケア銀河クリニック	内・心内	本町2-50-12 2階 ☎(5371)0909
7月14日(日)	当番医	エムズ歯科クリニック☆	歯	東中野1-51-1 2階 ☎(5338)3737
		当番薬局	むさしの薬局江古田店	江古田4-20-22 ☎(5343)3912
		ことぶき薬局中野中央店	中央4-59-11 ☎(5385)2971	
		総合東京病院	内・外	江古田3-15-2 ☎(3387)5421
		中野共立病院	内	中野5-44-7 ☎(3386)3166
		さかい内科クリニック	内	鷺宮3-19-15 ☎(5327)3670
7月15日(月・祝)	当番医	くり小児科内科	小・内	野方4-22-3 ☎(5345)6166
		たまつ小児科医院	小	南台3-15-5 1階 ☎(3380)0325
		多田町診療所	内・呼・小・アレルギー	南台3-33-5 ☎(3381)3191
		奥田歯科医院☆	歯	丸山2-24-1 ☎(3339)9288
		当番薬局	コバヤシ薬局	鷺宮3-15-10 ☎(3336)5056
		青葉調剤薬局	中野5-47-10 ☎(3389)7110	
7月15日(月・祝)	当番医	中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9 ☎(3387)7321
		横島病院	外・内	新井1-38-6 ☎(3389)2531
		松が丘医院	内・小	松が丘2-34-2 ☎(3953)0682
		司馬内科医院	内	大和町1-65-2 2階 ☎(3223)1785
		新中野女性クリニック	産婦	本町4-48-23 ☎(3384)3281
		秋吉クリニック	内	本町3-20-22 ☎(3378)1600
7月15日(月・祝)	当番薬局	水野歯科医院	歯	南台4-52-3 ☎(3381)1366
		おだ歯科医院	歯	鷺宮3-7-7 1階 ☎(6383)0218
		やまと調剤薬局松ヶ丘店	松が丘2-35-4 ☎(3954)7608	
		ラビット薬局新中野店	本町3-23-5 ☎(3372)8916	

☆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。
☆必ず事前(午後5時30分以降)に電話で連絡を
☆保険証・医療証を持って受付時間内に来院を
☆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

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	診療日 月～金曜日(祝・休日を除く)
受付時間 午後6時30分～9時45分	受付時間 午後6時30分～9時30分
診療時間 午後7時～10時	

広告

庭木1本からお手入れOK!

📍お約束
 ☑土日でもOKです
 ☑トイレはお借りしません
 ☑お茶はご遠慮します

📍お申し込み
 生垣剪定(幅1m・高さ2m)通常2,000円を先着10名様1,000円

📍お申し込み・お問い合わせは
 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

見積無料 営業時間: 9:00～17:00

介護職員 受講生 初任者研修 募集

9月4日(水)～12月24日(火)
 [申込締切 8月13日(火)]
 ●研修日程はホームページをご覧ください

会場 しらさぎホーム(中野区白鷺2-51-5)
 ●受講料 4万円(テキスト代込み)
 ●受講費用助成制度があります(要件有り)

お申し込み・お問い合わせは
中野区福祉サービス事業団
 初任者研修担当 ☎03-5356-6617
 https://www.nakano-fj.jp/

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