

### ストレス発散！ボクササイズ

産業振興センター(中野2-13-14)  
☎(3380)6946 FAX(3380)6949

**対象** 区内在住の勤労者、区内在勤の方

**日時** 10月10日(木)午後7時～8時

**会場** 産業振興センター

**申込み** 9月6日午前9時から産業振興センターHPで申し込むか、電話、ファクスまたは直接、同センターへ。先着15人。☑講座名、氏名とふりがな、電話番号、メールアドレス

### 呼吸リハビリ教室「わかりやすい！呼吸器のしくみと病気」

南部すこやか福祉センター(弥生町5-11-26)  
☎(3380)5551 FAX(3380)5532

**対象** 区内在住の呼吸器疾患のある方、関心のある方

**日時** 9月26日(木)午後1時～3時

**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)

**講師** 杉原徳彦氏(仁友クリニック院長)

**申込み** 9月6日から電子申請か、電話または直接、南部すこやか福祉センターへ。電子申請=9月24日まで、電話・窓口=9月25日まで。先着25人程度

### 特定保健指導を利用してメタボリックシンドローム(メタボ)解消を目指しましょう

保健事業係(中野区保健所)  
☎(3382)2430 FAX(3382)7765

中野区国保特定健診を受診しメタボ

の可能性があると結果が出た方のうち、まだ特定保健指導を利用していない方へ、「特定保健指導利用券」を順次郵送します。

この券を利用すると、医療機関等で、保健師や管理栄養士、医師などの専門スタッフから、食事や運動など生活習慣の改善に向けた支援を継続的に受けられます。

積極的に特定保健指導を受け、メタボの解消と健康的な生活を目指しましょう。

### 糖尿病予防対策事業にご参加を

保健企画係(中野区保健所)  
☎(3382)2428 FAX(3382)7765

**対象** 次の全ての条件に当てはまる方  
・来年3月31日の時点で35歳～64歳で区内在住

・申し込みの時点で、2019年度国保・社保特定健診、健康づくり健診を区内医療機関で受診済み

・前記の健診結果が、区の定める基準に該当(健診医の意見書が必要)

**会場・日時・内容** 次の①～④の会場で、10月・11月コース(①②の会場のみ)、12月・来年1月コース、同2月・3月コースの計10コース。各コース期間中に個別運動や集団指導を計12回

①東京アスレチッククラブ(中野2-14-16) ☆各コース先着7人

②TACサンプラザ スポーツスペース(中野4-1-1) ☆各コース先着6人

③南部スポーツ・コミュニティプラザ(弥生町5-11-26) ☆各コース先着3人

④鷲宮スポーツ・コミュニティプラザ(白鷲3-1-13) ☆各コース先着3人

**参加費** 2,000円(全回分)

**申込み** いずれのコースも、9月9日から電話または直接、保健企画係へ。各コース、開始月の前月25日(土・日曜日)に当たる場合は直前の平日)まで受け付け ☆健診医の意見書は申し込み後に別途確認します

### 自殺対策講演会「困った人が助けを求めるとは限らない」

精神保健支援係(中野区保健所)  
☎(3382)6500 FAX(3382)7765

**内容** 春日武彦氏(医師)から自殺や自己放任への対処方法の話をお聞き

**対象** 区内在住・在勤・在学の方

**日時** 10月5日(土)午後2時～4時

**会場** 中野区保健所(中野2-17-4)

**申込み** 9月6日～25日に電話、ファクス、郵送または直接、精神保健支援係へ。先着60人。手保(先着6人)。あわせて申し込みを。☑講演会名、氏名とふりがな、電話番号、☎及び要約筆記はその旨、保はお子さんの氏名と月年齢

### ほほえみサービス協力会員説明会

中野区社会福祉協議会ほほえみサービス事業担当  
☎(5380)0753 FAX(5380)6027

日常生活を有償でお手伝いする、区民同士の支えあい活動です。

20歳以上で、家事や介護のお手伝いのできる協力会員を募集しています。

**日時** 9月10日(火)午前10時～11時30分

**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)

☆当日直接会場へ。会員登録には年会費1,000円と本人名義のゆうちょ銀行口座が必要

## 9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	
9月8日(日)	当番医	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
		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
		おうじ内科・糖尿病クリニック	内・小	中野5-26-8	☎(3388)1024
	薬局	田沼内科・小児科医院	小・内	本町6-23-3	☎(3380)2622
		はいばら歯科医院☆	歯	野方3-15-14	☎(3385)6480
		けやき薬局		江古田2-22-1	☎(3388)0782
		アルト薬局		本町6-6-3	☎(3380)7037
		9月15日(日)	当番医	中野江古田病院	内・外
横畠病院	外・内			新井1-38-6	☎(3389)2531
熊谷医院	内・放射線			鷲宮3-32-5	☎(3338)1515
哲学堂石井内科医院	内・消			江古田1-1-4	☎(5906)5010
溝口医院	内・小・皮			弥生町2-12-9	☎(3372)0035
薬局	ハートケア銀河クリニック		内・心内	本町2-50-12 2階	☎(5371)0909
	和田歯科医院☆		歯	東中野4-10-14	☎(3361)3740
	むさしの薬局新井薬師店			新井1-26-6	☎(5380)3935
	鷲宮調剤薬局			鷲宮3-33-6	☎(3223)0088
	9月16日(月・祝)		当番医	総合東京病院	内・外
中野共立病院		内		中野5-44-7	☎(3386)3166
美穂診療所		内・小・消		鷲宮5-3-14	☎(3990)1208
井上医院		内		松が丘1-2-16	☎(3386)6194
新中野女性クリニック		産婦		本町4-48-23	☎(3384)3281
薬局		仁友クリニック	内	本町2-45-10	☎(3372)5121
		高野歯科クリニック	歯	本町4-21-16-203	☎(3383)4618
		とりつかせい歯科医院	歯	鷲宮1-27-8 1階	☎(3337)8815
		アクア薬局		江古田2-24-14	☎(3389)5411
		青葉調剤薬局		中野5-47-10	☎(3389)7110

☆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			

### 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30分  
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

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」  
☎(5272)0303 FAX(5285)8080  
(ファクスは聴覚・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～翌朝8時  
土・日曜日、祝・休日  
午前8時～翌朝8時

### 救急病院案内

中野消防署 ☎(3366)0119  
野方消防署 ☎(3330)0119

### 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

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  
●なかの区報を見た方へ  
生垣剪定(幅1m・高さ2m) 通常2,000円を 1,000円  
先着10名様  
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  
営業時間 9:00～17:00

広告