

## 健康・福祉

### 呼吸リハビリ教室「呼吸を楽に！ Let's 呼吸リハビリ体操！」

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

**内容** 息苦しさを和らげる呼吸筋ストレッチやお口のケアなどを学びます

**対象** 区内在住で、呼吸器の病気がある方とその家族、または関心のある方

**日時** 10月24日(木)午後1時30分～3時30分

**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)

**申込み** 10月7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**=10月22日まで、**電話・窓口**=10月23日まで。先着25人

### こころの病のある方の家族セミナー「地域で安心して暮らすために」

北部すこやか福祉センター  
(江古田4-31-10)  
☎(3389)4323 FAX(3389)4339

**対象** 区内在住で、精神障害のある方の家族、関心のある方

**日時・講師**

- ①11月3日=花田照久氏(精神科医)、
- ②11月17日=根津力三氏(中野区福祉団体連合会事務局) ☆いずれも日曜日、午後1時30分～3時30分。1回のみ参加可

**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)

**申込み** 10月7日～各開催日の2日前

の正午に、電子申請か、電話または直接、北部すこやか福祉センターへ。各回先着40人

### 「不妊専門相談」と「ほっとピアおしゃべり会」

出産・育児支援係/3階  
☎(3228)5623 FAX(3228)5657

**日程** 11月16日(土)

**会場** 区役所7階会議室

**内容・時間・人数**

**不妊専門相談**=午後2時30分～4時45分 ☆一人当たり30分程度。先着3人  
**ほっとピアおしゃべり会**=午後2時30分～4時 ☆先着15人程度

**申込み** 10月7日～11月15日に電子申請か、電話または直接、出産・育児支援係へ ☆両方への参加も可

### 保健指導相談券もご利用を

妊娠に向けた体づくりや不妊治療のことなどについて、区が委託した産婦人科や泌尿器科の医療機関で、無料で相談できます。 ☆一人1回のみ。詳しくは、区HPをご覧ください。出産・育児支援係へ問い合わせを

### 食の安全・安心懇談会「冷凍食品の特性と上手な利用方法」

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

**対象** 区内在住の方

**日時** 11月6日(水)午後2時30分～4時30分

**会場** 産業振興センター

**申込み** 10月7日～29日に電話か、☑seikatueisei@city.tokyo-nakano.lg.jpまたはファクスで、食品衛生係へ。先着40人。**手保**(先着8人)、要約筆記(先着2人)あり。あわせて申し込みを。☑氏名とふりがな、年齢、電話番号、☑要約筆記はその旨、☑保はお子さんの氏名とふりがな、月年齢、アレルギーの有無、緊急連絡先

### 健康経営「中小企業へのオフィス出張健康測定」

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

区内事業所で、スポーツクラブの講師が測定します。

開催日(11月11日～22日の平日いずれか1日)、内容などは相談して決定。利用について詳しくは、産業振興センターHPをご覧ください。同センターへ問い合わせを。 ☆10月7日～28日に申し込みを受け付けの上、抽選で1社

### 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

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** 10月24日(木)午後1時30分～3時

**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

## 10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	
10月6日(日)	当番医	総合東京病院	内・外	江古田3-15-2	☎(3387)5421
		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
		小金澤医院	内・循	江原町3-35-8	☎(3951)5621
		藤原医院	産婦・内	東中野5-20-14	☎(3371)4506
		新中野内科クリニック	内・消内	本町4-45-9	☎(6382)5270
		山本クリニック	内	弥生町3-26-3	☎(3372)0007
		大久保歯科クリニック☆	歯	野方6-4-1 2階	☎(3330)4144
10月6日(日)	薬局	アクア薬局	江古田2-24-14	☎(3389)5411	
		ことぶき薬局中野中央店	中央4-59-11	☎(5385)2971	
10月13日(日)	当番医	中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9	☎(3387)7321
		中野共立病院	内	中野5-44-7	☎(3386)3166
		かみさぎキッズクリニック	小・小外	上鷲宮3-8-14	☎(3577)8400
		山田クリニック	内・小	新井2-6-10	☎(3386)0415
		東中野クリニック	内・神経内	東中野1-58-12	☎(3361)2732
		ハートケア銀河クリニック	内・心内	本町2-50-12 2階	☎(5371)0909
		大石歯科クリニック☆	歯	中野6-28-8	☎(3360)1270
10月13日(日)	薬局	むさしの薬局江古田店	江古田4-20-22	☎(5343)3912	
		中野新井調剤薬局	新井2-6-12	☎(3319)0051	
10月14日(月・祝)	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
		いたばしクリニック	内・外	大和町1-27-3	☎(5356)1623
		松が丘医院	内・小	松が丘2-34-2	☎(3953)0682
		秋吉クリニック	内	本町3-20-22	☎(3378)1600
		白石医院	産婦・内・小・小外	南台2-18-10	☎(3384)5255
		山崎歯科	歯	弥生町2-21-6 3階	☎(3372)1125
10月14日(月・祝)	薬局	かみさぎ歯科医院	歯	上鷲宮4-6-20	☎(3999)1850
		やまと調剤薬局		大和町1-64-1	☎(3337)3380
10月20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
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10	☎(3330)0743
		橋本医院	内	野方3-15-3	☎(3389)0355
		中野中央クリニック	内・小	中央2-59-18 2階	☎(5332)5429
		三五医院	内	南台2-6-8	☎(3381)0313
		歯科奥村医院☆	歯	野方6-12-9	☎(3338)5418
10月20日(日)	薬局	中野中央薬局	中央4-60-5	☎(6304)8530	
		東京中央薬局	中央2-59-18	☎(3362)1441	

### 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

☆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)

区施設へは、公共交通機関をご利用ください

NPO法人 全国葬送支援協議会  
内閣府認定 第1767号  
今話題の墓じまいについて  
詳しく知ろう  
**無料セミナー**  
10月22日(火) 14時～16時  
場所 中野区産業振興センター3階会議室1  
(中野区中野2-13-14)  
お申込み  
お問合わせ **0120-056-590**  
(主催) アイユーメモリー  
当セミナーでの営業・勧誘等は一切ございません