

健康・福祉



5月31日は世界禁煙デー
5月31日～6月6日は禁煙週間

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

肺がんや心筋梗塞、脳卒中など、命に関わる重大な病気の原因にもなるたばこ。吸う人だけではなく、周囲の人々の健康にも悪影響を及ぼします。

これを機に、「禁煙習慣」を身に着けましょう。

世界禁煙デーパネル展

期間 5月16日(月)～31日(火)

会場 中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側

お手軽測定会 歩行測定と軽体操

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

対象 区内在住・在勤の方

日時 5月21日(土)午前10時～午後3時

☆1時間ごとに5回実施。各回先着10人(計50人)

会場 産業振興センター

申込み 5月6日～19日に産業振興センターHPで申し込むか、電話、ファクスまたは直接、同センターへ。☎講座名、氏名とふりがな、電話番号、メールアドレス、希望時間

三療サービス(はり・きゅう・マッサージ)

高齢者サービス係/6階
☎(3228)5632 FAX(3228)5492

次の①②とも、資格を持った施術者から1回(45分間)900円でマッサージなどを受けられます。

①施設サービス

区内の高齢者会館など30か所の施設で、毎月1回実施。

対象 区内在住の60歳以上の方

申込み 住所・氏名・年齢を確認できるもの(健康保険証など)を持って、実施施設で手続きを。共通登録証を発行します

☆きゅうは位置の指定のみ。実施施設の所在地などについて詳しくは、区HPをご覧ください。高齢者サービス係へ問い合わせを

②出張サービス

年4回まで、自宅で施術を受けられます。

対象 次のいずれかに該当する区内在住の方

・65歳以上で、常時寝たきりまたは重度の認知症

・身体障害者手帳1級を持っている

・被爆者健康手帳を持っている

申込み お住まいの地域を担当する地域包括支援センターへ

☆担当センターが不明な場合は、高齢者サービス係へ問い合わせを

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、家事や介護を手伝う協力会員(資格不要、謝礼金あり)を募集します。

日時 5月20日(金)午後1時30分～3時

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込み 5月19日午後5時までに電話で、ほほえみサービス事業担当へ
☆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

手洗いとうがいはこまめに

効果的な手洗い方法

- ①せっけんを泡立て、手のひらをよくこする
- ②手の甲をのぼすようにこする
- ③指先・爪の間を念入りにこする
- ④指の間を洗う
- ⑤親指と手のひらをねじり洗う
- ⑥手首も忘れずに洗う
- ⑦十分にせっけんを洗い流し、清潔なタオルやペーパータオルで拭き取って乾かす



5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
5月5日(木・祝)	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
	新井五行堂醫院	内・耳鼻咽喉	上高田2-9-11	(3387)0893
	小池小児科医院	小	若宮3-2-10	(3330)0743
	中野新橋内科クリニック	内・循	弥生町2-20-18	(6383)3201
	田上歯科医院	歯	大和町2-13-5	(3338)1076
	佐川歯科	歯	東中野1-4-7	(3371)6480
	むさしの薬局江古田店		江古田4-20-22	(5343)3912
	むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6	(5380)3935
5月8日(日)	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・整・脳神経外	中央4-59-16	(3382)9991
	ちひろこどもクリニック	小	野方5-22-8	(3339)6658
	中野の森クリニック	小	上高田1-37-11	(3361)1381
	かねなか脳神経外科	内・外・脳神経外・整	中央4-4-2	(6382)4880
	ハートケア銀河クリニック	内・心内	本町2-50-12 2階	(5371)0909
	大橋歯科医院☆	歯	新井2-25-4	(3386)3444
	けやき薬局		江古田2-22-1	(3388)0782
	中野中央薬局		中央4-60-5	(6304)8530
	アサヒ薬局		野方1-5-17	(5942)5460
5月15日(日)	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
	若宮診療所	内	鷺宮3-11-8	(3338)7335
	山田クリニック	内・小	新井2-6-10	(3386)0415
	中野の森クリニック	小	上高田1-37-11	(3361)1381
	中野診療所	内・小	本町6-12-13	(3381)0151
	小林歯科クリニック☆	歯	本町2-2-13 2階	(3320)1182
	ファーコス薬局鷺宮		鷺宮3-11-7	(5327)5127
	中野新井調剤薬局		新井2-6-12	(3319)0051
	ひまわり調剤薬局		本町6-12-9	(3381)0351

☆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)

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、診療が中止になる場合があります。最新の情報は区HPで確認を

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

中野区準夜間子ども救急診療

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 (中央4-59-16) ☎(3382)9991	
診療日	年中無休
受付時間	午後6時30分～9時45分
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・携帯電話からは
#7119
ダイヤル回線
☎(3212)2323

広告

「福恋音頭」発売記念
～心よ躍れ!みんなの心に福よ来い～
先着20名にCDをプレゼント!
今年小林愛子の新曲「福恋音頭」の曲と振りを覚えて
中野区の盆踊り大会を盛りあげよう!!
振付は風蝶美成先生、曲歌は私小林愛子です。幸せいっぱい曲と踊りを皆さまにお届けします。
お申し込み・お問い合わせはこちらから
愛プロ小林 TEL/FAX:03-5351-2263

遺産分割がまとまらない
相続預貯金が使えこまれていた
遺留分の請求をしたいされた
相続問題は相続を得意分野にする
弁護士にご相談ください。
吉口総合法律事務所
03-6382-4640
なかの区報を見た方の相続のご相談は60分無料
弁護士:吉口直希 第一東京弁護士会所属
週刊エコノミストでの相続に関する記事の掲載歴有
東京都中野区本町6-27-12豊国ビル807号

屋根ふきかえ・外壁塗装
雨漏り緊急対応
リフォーム全般 ご相談・お見積り無料
創業 昭和62年 東京都建設業許可
株式会社 山野
中野区新井 1-19-1
フリーダイヤル 012-012-4699