

三療サービス (はり・きゅう・マッサージ)

在宅サービス係/3階
☎(3228)5632 FAX(3228)5620

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 当日午前9時から電話で各会場へ。初めての方は登録が必要です。実施施設の所在地や実施日、持ち物などについて詳しくは、区HPをご覧ください。在宅サービス係へ問い合わせを☆きゅうは位置の指定のみ

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 ①を受けることが困難な方で、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 お住まいの地域を担当する地域包括支援センターへ

☆担当センターが分からない場合は、区HPをご覧ください。在宅サービス係へ問い合わせを

江古田の森公開セミナー 「腰痛予防～自宅でできる運動と日常生活動作指導～」

高齢者支援基盤整備係/4階
☎(3228)5631 FAX(3228)5620

日時 6月8日(土)午後2時～3時

会場・問合先 東京総合保健福祉センター江古田の森(江古田3-14-19) ☎(5318)3711

☆当日直接会場へ。先着20人程度

カラダ・バランスセミナー 「座りすぎ防止体幹強化エクササイズ」

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 6月15日(土)午前10時～11時

会場 産業振興センター

申込 5月21日～6月12日に産業振興センターHPで ☆先着15人

光化学スモッグにご注意を

環境公害係/8階
☎(3228)5799 FAX(3228)5673

春から初秋にかけて、晴れて気温が高く、風が弱い日に発生しやすい光化学スモッグ。次のことに注意しましょう。

光化学スモッグ注意報が発令されたら

乳幼児や高齢者、ぜんそくなどの呼吸器系疾患がある方は、特に注意が必要です。外出や屋外での運動は控えましょう。

次の方法でお知らせします

- 防災無線スピーカーによる放送
- 区民活動センターや児童館などに垂れ幕を掲示(平日のみ)
- 区立小・中学校の屋上に黄色の吹き流しを掲揚(平日のみ)
- 東京都大気汚染情報テレホンサービス ☎(5640)6880

東京都HPでも確認できます



光化学スモッグの被害に遭ったら

目がチカチカする、のどが痛い、息苦しいなどの症状が出たら、すぐに屋内に入って目を洗い、うがいをしてください。

それでも良くならない時は、医師の診療を受けてください。

被害状況を調査しています。

被害に遭った時は、最寄りのすこやか福祉センターへ連絡を

中部=☎(3367)7788 FAX(3367)7789

北部=☎(3389)4321 FAX(3389)4339

南部=☎(3380)5551 FAX(3380)5532

鷺宮=☎(3336)7111 FAX(3336)7134

☆土・日曜日、祝日、夜間は東京都医療機関

案内サービス「ひまわり」☎(5272)0303へ



5月20日～6月5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26日(日)	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
	かみさぎキッズクリニック	小	上鷺宮3-8-14	(3577)8400
	東中野セント・アンジェラクリニック	内	東中野5-17-10 1階	(6908)9698
	堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町2-42-15	(3372)4701
	重光クリニック	内・外・肛	弥生町2-20-12	(6382)5476
	しもしげ歯科医院☆	歯	上鷺宮4-7-11	(3825)6321
薬局	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
	茜調剤薬局中野坂上店		本町2-42-15	(6300)6122
6月2日(日)	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
	総合東京病院	内・外	江古田3-15-2	(3387)5421
	若宮診療所	内	鷺宮3-11-8	(3338)7335
	中野ひだまりクリニック	内・消	東中野3-6-12	(3368)0888
	やまざしこどもクリニック	小	本町4-45-9 2階	(3382)2525
	ハートケア銀河クリニック	心内・内	本町3-29-15 2階	(5371)0909
薬局	まさみデンタルクリニック☆	歯	中野4-2-1 4階	(3388)8383
	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
	ファーコス薬局鷺宮		鷺宮3-11-7	(5327)5127

☆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)

当番医・当番薬局が変更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)
パソコンやスマホからは「医療情報ネット」
<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp>

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。

診療日 年中無休 **受付時間** 午後6時45分～9時45分 **診療時間** 午後7時～10時

☆必ず事前に電話で連絡を

☆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

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

外壁・屋根塗装工事
リフォーム工事全般 見積もり無料・最短翌日対応
外壁塗装まるごとパック
420,000円 (税別)
おおよそ30坪 462,000円～(税別)
確かな実績 リフォームローン ご相談からでも
創業34年 金利0% 期間限定 下記フリーダイヤルまで
ご連絡お待ちしております。
株式会社トソーコンストラクション 総合建設業 建設許可番号(第2)第123790号
受付時間9:00～18:00(土日祝営業) 中野区発生町1-9-8 トソー本社ビル7F
0120-860-100