

パーキンソン病リハビリ教室

中部すこやか福祉センター
(中央3-19-1)
☎(3367)7788 FAX(3367)7789

対象 区内在住のパーキンソン病の方とその家族

日時 11月11日(月)午後1時30分~3時

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込 10月7日~11月8日に電子申請か、電話で、中部すこやか福祉センターへ。先着20人

健康づくり講習会「『肺トレ』で鍛える!呼吸機能UPのコツ」

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・在勤・在学の方

日時 11月11日(月)午後2時~3時

会場 南部すこやか福祉センター

申込 10月7日~11月8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20人

女性の健康講座「ミドル世代をいきいき過ごそう!」

鷺宮すこやか福祉センター
(若宮3-58-10)
☎(3336)7111 FAX(3336)7134

対象 区内在住・在勤・在学の方

日時 11月12日(火)午後2時~3時30分

会場 鷺宮すこやか福祉センター

申込 10月7日~11月8日に電子申請か、電話または直接、鷺宮すこやか福祉センターへ。先着15人。☎(先着5人)希望の方はあわせて申し込みを

食の安全・安心懇談会「災害時の食品衛生について」

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28日(木)午後2時~4時

会場 産業振興センター(中野2-13-14)

申込 10月7日~31日に電話、✉seika tueisei@city.tokyo-nakano.lg.jpまたはファクスで、食品衛生係へ。先着30人。要約筆記・手・保(先着4人)希望の方は、あわせて申し込みを。☑住所、氏名とふりがな、年齢、電話番号、要約筆記・手はその旨、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

賃貸住宅探しにお困りの方は相談を

住宅政策係/9階
☎(3228)5564 FAX(3228)5668

協力不動産店の情報提供や住み替え時の家賃債務保証サービス利用料の一部助成など、さまざまなサービスがあります。

高齢者世帯や障害者世帯、ひとり親世帯など、民間賃貸住宅への住み替えが難しい方が対象。詳しくは、区HPをご覧ください。



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)0750

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、家事や外出を手伝う協力会員(資格不要、謝礼金あり)を募集します。

日時 10月10日(木)午後2時~3時30分

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込 10月9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

カラダ・バランスセミナー「身体活動量アップセミナー」

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 11月9日(土)午前10時~11時

会場 産業振興センター

申込 10月7日~11月5日に産業振興センターHPで ☆先着15人



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	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
		中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9 (3387)7321
		天正堂クリニック	小・内	丸山1-5-7 (3319)3965
	薬局	かたやま医院	内・小・皮	東中野5-23-14 1階 (3227)0603
		中野ひだまりクリニック	内・消	東中野3-6-12 (3368)0888
		白川クリニック	内・外	南台2-51-8 1階 (6382)5011
10月13日(日)	当番医	西原デンタルオフィス☆	歯	中野2-24-9 2階 (3229)1182
		ことぶき薬局中野中央店		中央4-59-11 (5385)2971
		にこにこ薬局あおだも店		丸山1-15-22 (5942)7746
		すずらん薬局		南台2-51-7 (6382)7941
		総合東京病院	内・外	江古田3-15-2 (3387)5421
	薬局	中野共立病院	内	中野5-44-7 (3386)3166
		美穂診療所	内・小・消	鷺宮5-3-14 (3990)1208
		哲学堂石井内科医院	内・消	江古田1-1-4 (5906)5010
		かねなか脳神経外科	内・脳神経外・外・整	中央4-4-2 (6382)4880
		田沼内科・小児科医院	小・内	本町6-23-3 (3380)2622
10月14日(月祝)	当番医	竹村歯科クリニック☆	歯	松が丘1-33-15 1階 (3319)8239
		けやき薬局		江古田2-22-1 (3388)0782
		青葉調剤薬局		中野5-47-10 (3389)7110
		中川薬局中野本町店		本町6-6-3 (3380)7037
		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
10月20日(日)	当番医	横島病院	外・内	新井1-38-6 (3389)2531
		くり小児科内科	小・内	野方4-22-3 (5345)6166
		つるた内科クリニック	内・小・皮	江古田2-1-1 1階・2階 (5860)0196
		ハートケア銀河クリニック	心内・内	本町3-29-15 2階 (5371)0909
		三五医院	内・神経内	南台2-6-8 (3381)0313
	薬局	小林歯科クリニック	歯	本町2-2-13 2階 (3320)1182
		はいばら歯科医院	歯	野方3-15-14 (3385)6480
		中野中央薬局		中央4-60-5 (6304)8530
		むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6 (5380)3935
		あんず薬局野方店		野方6-2-3 (5356)8668
10月20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
		やまぐち内科ハートクリニック	内	上鷺宮2-4-1 (3970)0770
		すぎやまクリニック	内・小	鷺宮1-27-5 3階 (3223)1275
		中野ひだまりクリニック	内・消	東中野3-6-12 (3368)0888
		なかのキッズクリニック	小	中野2-24-9-A103 (5340)7153
		桃園通り村上歯科医院☆	歯	中野3-27-15 1階 (6382)8618
薬局	むさしの薬局江古田店		江古田4-20-22 (5343)3912	
	青葉調剤薬局		中野5-47-10 (3389)7110	
	いずみ薬局さざのみや		上鷺宮2-4-1 (5848)3229	

☆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

新渡戸記念中野総合病院
(中央4-59-16)
☎(3382)9991

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

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(ナビイ)」
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

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

積水ハウスグループのシニア向け賃貸マンション(サービス付き高齢者向け住宅) 入居者募集中

一人暮らしは不安だけど、老人ホームには入りたくない方へ ~賃貸形式の幸せな新しい住まいを検討してみませんか?~

おすすめポイント | 多世代交流型住宅

おすすめポイント | 「都立家政」駅より徒歩3分

おすすめポイント | グランドマストが選ばれる理由

- 1 入居一時金・礼金・更新料不要
- 2 外出・面会制限が無く、悠々自適な自分らしい暮らし
- 3 365日フロントスタッフ常駐(9時~18時)

個別見学開催

まずはお気軽に見学へお越しください!

資料請求・ご見学についてのお問い合わせ

0120-815-823

積水ハウス不動産東京株式会社 グランドマスト事業部 東京都渋谷区代々木2-1-1 営業時間 9:00~18:00
 宅地建物取引業者免許 国土交通大臣(13)第2250号(一社)不動産協会(公財)日本賃貸住宅管理協会 新宿メインスタワー20階 ■定休日 ■土曜・日曜・祝日
 取引態様・仲介 仲介・株式会社イテイ シニア事業部 東京都知事免許(12)第39368号