

「歯みがき教室」

北部すこやか福祉センター
(江古田4-31-10)
☎(3388)0240 FAX(3389)4339

内容 歯科衛生士に学ぶお子さんの歯磨き習慣の準備と保護者のお口のケア

日時 11月27日(水)①午前10時から、②11時20分から、③午後2時30分から
☆各回50分で、②③は同内容

対象 区内在住の乳幼児とその保護者
☆①は1歳～1歳11か月、②③は生後6か月～11か月のお子さん

会場 北部すこやか福祉センター

申込 11月7日～25日に電子申請か、電話または直接、北部すこやか福祉センターへ。各回先着12組

ひとり親家庭の方へ 「親子工作 0歳からできる、フィンガーペイント記念ボード作り」

子ども・子育て支援係／3階
☎(3228)8723 FAX(3228)5679

対象 区内在住でひとり親家庭のお子さんとその保護者

日時 11月24日(日)午前10時からと11時から ☆各回45分程度で、同内容

会場 中野区さつき寮

申込 11月6日～17日に電話または☎sa tsuki@image.ocn.ne.jpで、中野区さつき寮☎(3381)6262へ。各回先着5組程度。☑住所、保護者の氏名とふりがな、電話番号、参加するお子さんの氏名とふりがな、年齢

健康・福祉

中野健幸どまんなか市

地域包括ケア推進係／4階
☎(3228)5803 FAX(3228)5620

内容 握力・野菜摂取量などの測定や栄養相談、健幸(健康で幸せ)に暮らすために役立つセミナーなど

日時 11月21日(木)午前10時～午後4時

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

歯科医師による 歯と口の無料相談会

在宅療養推進係／3階
☎(3228)5785 FAX(3228)5620

対象 区内在住の方

日時 11月14日(木)午後1時～3時

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

「パステル画講座」

障害者地域自立生活支援センターつむぎ
☎(3389)2375 FAX(5942)5811

対象 区内在住の障害のある方とその家族、関心のある方

日時 12月7日(土)午前10時30分～正午

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込 11月6日～12月6日に電話またはファクスで、「つむぎ」へ。先着10人。☑氏名とふりがな、電話番号、配慮が必要な場合はその内容

専用フォームからも
申し込みます



「障害理解促進ワークショップ～障害者と学ぶ・考える合理的配慮～」

障害者施策推進係／3階
☎(3228)8832 FAX(3228)5662

日時 12月5日(木)午後1時30分～4時30分

会場 区役所6階会議室

申込 11月6日～29日に電話、☎shoga ihukusi@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクスまたは直接、障害者施策推進係へ。先着50人。要約筆記・手・保(先着3人)希望の方は、あわせて申し込みを。☑氏名とふりがな、連絡先、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

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 11月22日(金)午後2時～3時30分

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込 11月21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

11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
11月10日(日)	中野共立病院	内	中野5-44-7	(3386)3166
	横畠病院	外・内	新井1-38-6	(3389)2531
	美穂診療所	内・小・消	鷺宮5-3-14	(3990)1208
	おおくら内科	内	東中野5-1-1 3階	(5332)7676
	かねなか脳神経外科	内・脳神経外・外・整	中央4-4-2	(6382)4880
	やよい町こども医院	小	弥生町1-8-11	(6300)4790
11月17日(日)	ジョージ歯科☆	歯	中野3-34-31 3階	(3384)1384
	青葉調剤薬局		中野5-47-10	(3389)7110
	むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6	(5380)3935
	フラワー薬局東中野店		東中野5-1-1 3階	(5332)9577
	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
11月10日(日)	中山レディスクリニック	産・婦	東中野3-9-14	(3371)2676
	中野ひだまりクリニック	内・消	東中野3-6-12	(3368)0888
	中野坂上米沢医院	内・小	中央2-4-3-102	(3365)2727
	やまざしこどもクリニック	小	本町4-45-9 2階	(3382)2525
	川崎歯科クリニック☆	歯	大和町1-65-2 1階	(3339)8241
	中野中央薬局		中央4-60-5	(6304)8530
11月17日(日)	むさしの薬局江古田店		江古田4-20-22	(5343)3912
	薬局アポック中野坂上店		中央2-4-3	(3369)0021

☆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

お庭のことなら、何でもお気軽にご相談を!

中野区を中心に、地元密着を基本として活動する植木屋です。庭木一本からでも、お手入れ承ります。見積は無料!

フリーダイヤル 0120-283691

鷺六造園 | 中野区鷺宮 6-28-6-211
URL http://www.sagirokuzoen.com

公益社団法人

中野区シルバー人材センター

あなたにとっての『働くよろこび』『健康づくり』
シルバー人材センターで実現してみませんか!

会員募集中

ご要望の多い仕事

- 家事援助(掃除・洗濯・調理など)
- 育児支援(子供の送り迎え、保育補助など)
- 除草作業 ●屋内外清掃
- 広報誌の配布など

入会資格

- 原則満60歳以上の健康で働く意欲がある方
- 地域貢献を目指すシルバー人材センターの活動趣旨にご賛同頂ける中野区民の方
- 年会費2,000円

入会ご希望の方はお気軽にお電話を!

TEL.03-3366-7971

受付時間 平日午前9時～午後5時(土・日・祝日除く)
〒164-0011
東京都中野区中央2-22-10-101

GRAND MAST

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)

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?～

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)

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」駅まで徒歩3分

グランドマスト 江古田の杜

外観

物件情報は
こちらから

グランドマスト 中野若宮

外観

物件情報は
こちらから

個別見学開催

まずはお気軽に見学へお越しください!

グランドマスト江古田の杜 11月7日(木)・21日(木)・30日(土)

グランドマスト中野若宮 11月8日(金)・14日(木)・29日(金)

資料請求・ご見学についてのお問い合わせ

0120-815-823

■営業時間 9:00～18:00
■定休日 土曜・日曜・祝日

区施設へは、公共交通機関をご利用ください

令和6年(2024年)11月5日号 nakano

広告

14 nakano 令和6年(2024年)11月5日号

nakano 15