健康・福祉 📞

犯罪被害者からのメッセージ「ミ ニ·生命のメッセージ展inなかの」

犯罪被害者等相談支援窓口/4階 ☎(3228)5713 FAX(3228)5662

犯罪被害者一人ひとりの等身大パネ ルと遺品の靴を展示。命の大切さを伝 えます。

日時 12月19日(木)·20日(金)·23日(月) ~25日(水)午前9時~午後5時 ☆初 日は午後1時から、最終日は4時まで 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

中野区歯科医師会の医師に、お口の 悩みごとなどを相談できます。

対象 区内在住の方

日時 12月12日(木)午後1時~3時

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

女性の健康講座 「ボディコンディショニングで美 ボディを目指そう!」

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 1月17日(金)午後2時~3時

会場 南部すこやか福祉センター

申込 12月6日~1月16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。保(先着8人)希 望の方は、あわせて申し込みを

食に関する講習会にご参加を

食育講習会 「知って得する!食品表示」

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

内容 健康に役立つ栄養成分表示に ついて学びます

対象 区内在住の方

日時 1月15日(水)午後2時~4時

会場 中野区保健所(中野2-17-4)

申込 12月6日~27日に電子申請か、 電話で、保健企画係へ。先着30人。

要約筆記・罰希望の方は、あわせて 申し込みを



栄養講習会 「いざっ!という時のお食事講座」

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 災害時の食事の工夫に関する話 と調理の実演

対象 区内在住の18歳~64歳の方 ☆お子さんと一緒に参加可

日時 1月10日(金)午後1時30分~2時 30分

会場 南部すこやか福祉センター

申込 12月10日~1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10人

食事の前には

手洗いとうがいを

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手の甲をのばすようにこする
- 3指先・爪の間を念入りにこする
- ⁴指の間を洗う
- る
- **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





12月5日~20日の休日当番医・当番薬局

	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
当番医	中野江古田病院	内·外	江古田4-19-9	(3387)7321
	横畠病院	外·内	新井1-38-6	(3389)2531
	若宮診療所	内	鷺宮3-11-8	(3338)7335
	くり小児科内科	小·内	野方4-22-3	(5345)6166
	かねなか脳神経外科	内·脳神経外 ·外·整	中央4-4-2	(6382)4880
	トライハートクリニック中野	内·循内	中野3-36-15 5階	(6382)5858
	エムズ歯科クリニック☆	歯	東中野1-51-1 2階	(5338)3737
薬局	ファーコス薬局鷺宮		鷺宮3-11-7	(5327)5127
	フジ薬局		野方4-19-2	(3386)8854
	むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6	(5380)3935
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
	美穂診療所	内·小·消	鷺宮5-3-14	(3990)1208
	中野ひだまりクリニック	内·消	東中野3-6-12	(3368)0888
	三五医院	内·神経内	南台2-6-8	(3381)0313
	はまだ耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉	弥生町2-21-11 2階	(5304)7556
	ふじい歯科医院☆	歯	江原町3-13-3-101	(6915)3160
薬局	中野中央薬局		中央4-60-5	(6304)8530
	青葉調剤薬局		中野5-47-10	(3389)7110
	カメイ調剤薬局中野南台店		南台2-9-3	(5328)2313
	医 薬局 当番医 薬局	 中野江古田病院 横畠病院 若宮診療所 くり小児科内科 かねなか脳神経外科 トライハートクリニック中野 エムズ歯科クリニック☆ ファーコス薬局鷺宮 フジ薬局 むさしの薬局新井薬師店 ・中野共立病院 中野共立病院 ・大田・中野総合病院 中野ひだまりクリニック 三五医院 はまだ耳鼻咽喉科 ふじい歯科医院☆ 中野中央薬局 青葉調剤薬局 カメイ調剤薬局中野南台店 	中野江古田病院 内・外 横畠病院 対・内 若宮診療所 内 小・内 小・内 かねなか脳神経外科 小・外・整 トライハートクリニック中野 内・循内 エムズ歯科クリニック☆ 歯 ファーコス薬局鷺宮 フジ薬局 むさしの薬局新井薬師店 内・外・整・中野共立病院 内・外・整・中野共立病院 内・外・整・中野共立病院 内・小・消 中野ひだまりクリニック 内・消 三五医院 内・神経内 はまだ耳鼻咽喉科 耳鼻咽喉 ふじい歯科医院☆ 歯 中野中央薬局 青葉調剤薬局 カメイ調剤薬局中野南台店 カメイ調剤薬局中野南台店	中野江古田病院 内・外 江古田4-19-9 横畠病院 外・内 新井1-38-6 若宮診療所 内 鷺宮3-11-8 マリル児科内科 小・内 野方4-22-3 中央4-4-2 トライハートクリニック中野 内・循内 中野3-36-15 5階 エムズ歯科クリニック☆ 歯 東中野1-51-1 2階 アーコス薬局鷺宮 野方4-19-2 野方4-19-2 でさしの薬局新井薬師店 新渡戸記念中野総合病院 内・外・整 中央4-59-16 中野共立病院 内・小・消 鷺宮5-3-14 中野ひだまりクリニック 内・消 東中野3-6-12 三五医院 内・神経内 南台2-6-8 はまだ耳鼻咽喉科 耳鼻咽喉 弥生町2-21-11 2階 小じい歯科医院☆ 歯 江原町3-13-3-101 中野中央薬局 中野5-47-10 中野5-47-10

☆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)

中野区進夜間 こども救急診療

新渡戸記念中野総合病院 (中央4-59-16) **2**(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。 診療時間

■受付時間

年中無休 午後6時45分~9時45分 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Ⅲ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」

5 (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.iryou.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)

#7119

5(3212)2323



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

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 新宿マインズタワー20階 取引膨棒:仲介 仲介:株式会社イチイシニア事業部 東京都知事免許(12)第39368号





