

気づいてください 体と心の限界サイン

精神保健支援係(中野区保健所) ☎(3382)2433 FAX(3382)7765

3月は
東京都自殺対策
強化月間

一人で悩まずに相談してください。自殺のサインに気づき、適切な対応を行うゲートキーパーの研修動画を配信。誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指しましょう。



▲動画は区HPからアクセス可

展示もご覧ください ☆当日直接会場へ

会場・期間 ①上高田図書館(上高田5-30-15)=3月1日(土)~27日(木)、②区役所1階・③中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側=3日(月)~28日(金) ☆①は図書館の開館日時、②は午前9時~午後5時(最終日は4時まで)

中野区ここらといのちの相談窓口

相談日時 平日午前8時30分~午後5時 下記のすこやか福祉センターで相談できます

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>南部</p> <p>弥生町5-11-26</p> <p>☎(3380)5551</p> <p>FAX(3380)5532</p> | <p>中部</p> <p>中央3-19-1</p> <p>☎(3367)7788</p> <p>FAX(3367)7789</p> | <p>北部</p> <p>江古田4-31-10</p> <p>☎(3389)4323</p> <p>FAX(3389)4339</p> | <p>鷺宮</p> <p>若宮3-58-10</p> <p>☎(3336)7111</p> <p>FAX(3336)7134</p> |
|---|---|---|--|

東京いのちの電話

毎日24時間受け付けています。東京いのちの電話HPからも相談できます。

☎(3264)4343

東京いのちの電話HP▶



返済できない借金でお困りの方は「多重債務110番」のご利用を

消費生活センター/4階 ☎(3228)5438 FAX(3228)5456

多重債務問題は必ず解決します。専門家への相談をご利用ください。

☆東京都、法テラス(日本司法支援センター)などとの共催

対象 区内在住・在勤・在学の多重債務でお困りの方

日程 3月3日(月)・4日(火)

会場 区役所4階窓口

内容・時間 消費生活相談員への相談=午前9時30分~午後4時、弁護士への相談=午後2時~4時 ☆弁護士への相談は、原則一人30分。2月21日~相談日前日の平日に、消費生活センターへ電話予約を。各日先着4人

2月20日~3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 | |
|------------|-----------------|-------------|---------------|------------|------------|
| 2月23日(日祝) | 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 | |
| | 協立内科・脳神経内科クリニック | 内・脳神経内・小 | 鷺宮4-2-3 1階 | (5327)8612 | |
| | 寺内医院 | 内・産婦 | 新井5-31-1 | (3386)2267 | |
| | 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 | |
| | くすのき診療所 | 内・外・脳神経外 | 中央2-7-8 | (3361)0072 | |
| | 竹村歯科クリニック | 歯 | 松が丘1-33-15 1階 | (3319)8239 | |
| | 田中歯科医院 | 歯 | 中野5-52-15-410 | (3387)6850 | |
| | 青葉調剤薬局 | | 中野5-47-10 | (3389)7110 | |
| | 薬局 | コバヤシ薬局 | | 鷺宮3-15-10 | (3336)5056 |
| | パレット薬局中野坂上店 | | 中央2-2-22 | (6914)0017 | |
| 2月24日(月・休) | 総合東京病院 | 内・外 | 江古田3-15-2 | (3387)5421 | |
| | 横島病院 | 外・内 | 新井1-38-6 | (3389)2531 | |
| | 小池小児科医院 | 小 | 若宮3-2-10 | (3330)0743 | |
| | 中野中央クリニック | 内・小 | 中央2-59-18 2階 | (5332)5429 | |
| | 三五医院 | 内・神経内 | 南台2-6-8 | (3381)0313 | |
| | やまぎ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 | |
| | こばやし歯科医院 | 歯 | 中野5-66-3 3階 | (3388)7887 | |
| | 薬局 | けやき薬局 | | 江古田2-22-1 | (3388)0782 |
| | | わかみや薬局 | | 若宮1-43-11 | (5327)3663 |
| | 東京中央薬局 | | 中央2-59-18 | (3362)1441 | |
| 3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 | |
| | 中野江古田病院 | 内・外 | 江古田4-19-9 | (3387)7321 | |
| | いたばしクリニック | 内 | 大和町1-27-3 | (5356)1623 | |
| | 天正堂クリニック | 小・内 | 丸山1-5-7 | (3319)3965 | |
| | 中野ひだまりクリニック | 内・消 | 東中野3-6-12 | (3368)0888 | |
| | やよい町こども医院 | 小 | 弥生町1-8-11 | (6300)4790 | |
| | 和田歯科医院☆ | 歯 | 東中野4-10-14 | (3361)3740 | |
| | 薬局 | 中野中央薬局 | | 中央4-60-5 | (6304)8530 |
| | | やまと調剤薬局 | | 大和町1-64-1 | (3337)3380 |
| | | にこここ薬局あおだも店 | | 丸山1-15-22 | (5942)7746 |

☆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(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

中野区準夜間 小児救急診療

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

区施設へは、公共交通機関をご利用ください

広告

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

TEL.03-3366-7971

入会ご希望の方はお気軽にお電話を!

屋根ふきかえ・外壁塗装

雨漏り緊急対応

リフォーム全般 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**