

「ゆらぎ世代『女性ホルモンの付き合い方』と一緒に学びませんか」

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

**対象** 区内在住・在勤の女性  
**日時** 5月22日(木)午後6時～7時30分  
**会場** 区役所6階会議室  
**申込** 5月7日～21日に専用フォームから申し込むか、平日午前9時～午後7時に電話で、シスターフレンド準備委員会 ☎090(6920)0560へ  
☆同会との共催。先着30人



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14日(土)午前10時～11時  
**会場** 産業振興センター  
**申込** 5月13日～6月11日に☑info\_nakanosansin@nakano-sanshin.comで産業振興センターへ。先着15人。☑講座名、開催日時、氏名とふりがな、職業、連絡先

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

東京都でも確認できます

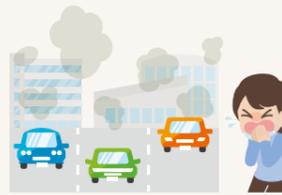


発令中に体調の変化があったら

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、うがいをしましょう。  
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。

光化学スモッグによる健康被害状況を調査しています。  
発令中に上記のような症状が出た時は、最寄りのすこやか福祉センターへ連絡をお願いします

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	
5月5日(月祝)	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
		横島病院	外・内	新井1-38-6	(3389)2531
		美穂診療所	内・小・消内	鷺宮5-3-14	(3990)1208
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10	(3330)0743
		中野ひだまりクリニック	内・消内・呼内	東中野3-6-12	(3368)0888
	薬局	新中野女性クリニック	産婦	本町4-48-23	(3384)3281
		サエグサ歯科医院	歯	沼袋1-7-13	(3385)3751
		歯科仲井診療所	歯	中野3-31-7	(3382)8818
		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
5月6日(火・休)	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
		松が丘医院	内・小	松が丘2-34-2	(3953)0682
		新中野内科クリニック	内・消内	本町4-45-9 4階	(6382)5270
		中野新橋内科クリニック	内・循内	弥生町2-20-18	(6383)3201
	薬局	右近クリニック	内	南台3-33-5	(3381)3191
		竹村歯科クリニック	歯	松が丘1-33-15 1階	(3319)8239
		桃園通り村上歯科医院	歯	中野3-27-15 1階	(6382)8618
		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
5月11日(日)	当番医	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
		やまぐち内科ハートクリニック	内	上鷺宮2-4-1	(3970)0770
		井上医院	内	松が丘1-2-16	(3386)6194
		かねなか脳神経外科	内・脳神経外・外・整	中央4-4-2	(6382)4880
	薬局	やまぎしこどもクリニック	小	本町4-45-9 2階	(3382)2525
		葉山歯科クリニック☆	歯	丸山1-1-2 1階	(5380)3678
		アコア薬局		江古田2-24-14	(3389)5411
		いずみ薬局さぎのみや		上鷺宮2-4-1	(5848)3229
		薬局日本メディカルシステム新中野店		中央4-4-2	(6382)7530
5月18日(日)	当番医	中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9	(3387)7321
		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
		かみさぎキッズクリニック	小	上鷺宮3-8-14	(3577)8400
		中野ひだまりクリニック	内・消内・呼内	東中野3-6-12	(3368)0888
		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
	薬局	堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町2-42-15	(3372)4701
		中野区弥生町・南台 みなみ合なないろ歯科☆	歯	弥生町4-25-1	(6382)5507
		むさしの薬局江古田店		江古田4-20-22	(5343)3912
		ことぶき薬局中野中央店		中央4-59-11	(5385)2971
		茜調剤薬局中野坂上店		本町2-42-15	(6300)6122

☆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  
子ども救急診療

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



事前に電話で確認を

休日当番医の診療時間

午前9時～正午、午後1時～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

午前9時～正午、午後1時～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

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!

5月のあすなろ葬祭セミナー 開催  
あなたにも **相続税** がかかるかも?  
5月20日(火) 14:00～ (参加料:500円(税込))  
中野サンモール終活相談サロン  
中野区中野5-67-11-2F 中野サンモール商店街 三菱UFJ銀行ATM上  
参加ご希望の方はお電話にてお申込み下さい  
お申込み・お問合せ TEL (受付:平日10時～18時)  
**03-5318-2876**