

「不妊専門相談」と「ほっとピアおしゃべり会」

子ども医療助成係／3階
☎(3228)5623 FAX(3228)5679

日程 7月12日(土)

会場 区役所9階会議室

内容・時間・人数

不妊専門相談=午後2時30分～4時30分 ☆一人当たり30分程度。先着3人
ほっとピアおしゃべり会=午後2時30分～4時 ☆先着5人程度

申込 6月23日～7月11日に電子申請か、電話または直接、子ども医療助成係へ☆両方への参加も可

「妊娠を望む方への相談券」もご利用を

妊娠に向けた体づくりや不妊治療のことなどについて、区が委託した産婦人科や泌尿器科の医療機関で、無料で相談できます(一人1回まで)。詳しくは、区HPをご覧ください。

生活実用講座「インディアカを楽しもう!～インディアカ初心者講習会～」

地域生活支援センターせせらぎ
☎(3387)1326 FAX(3387)1347

インディアカは、羽根が付いたボールを手で打ち合うバレーボールのような競技。日本インディアカ協会の方から学びます。

日時 7月27日(日)午前10時～11時45分

会場 産業振興センター(中野2-13-14)
申込 6月21日～7月26日に専用フォームから申し込むか、電話または直接、「せせらぎ」へ。先着20人

申し込みはこちら



Dr.セルフチェック測定会

産業振興センター(中野2-13-14)
☎(3380)6946 FAX(3380)6949

内容 肌年齢や血管年齢などを測定し、専門家によるカウンセリングを実施

対象 区内在住の勤労者・区内在勤の方
日時 7月19日(土)午前10時～午後3時
☆1時間ごとに5回実施(正午開始はなし)

会場 産業振興センター

申込 6月23日～7月16日にinfo_nakanosansin@nakano-sanshin.comで産業振興センターへ。各回先着10人。
☑講座名、開催日、希望の時間、氏名とふりがな、職業、連絡先

6月20日～7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
6月22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
		中野共立病院	内	中野5-44-7 (3386)3166
		美穂診療所	内・小・消内	鷺宮5-3-14 (3990)1208
		なかのキッズクリニック	小	中野2-24-9-A103 (5340)7153
		中野坂上米沢医院	内・小・皮	中央2-4-3-102 (3365)2727
		クリニカル南台	内・小	南台2-45-10 (3381)8681
		藤田歯科医院☆	歯	鷺宮4-3-4 (3223)4141
	薬局	ことぶき薬局中野中央店	中央4-59-11	(5385)2971
		青葉調剤薬局	中野5-47-10	(3389)7110
		薬局アポック中野坂上店	中央2-4-3	(3369)0021
6月29日(日)	当番医	総合東京病院	内・外	江古田3-15-2 (3387)5421
		横畠病院	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
		中山レディースクリニック	産・婦	東中野3-9-14 (3371)2676
		ハートケア銀河クリニック	心内・内	本町3-29-15 2階 (5371)0909
		やよい町こども医院	小	弥生町1-8-11 (6300)4790
		金子歯科医院☆	歯	弥生町1-32-4 (3373)2561
	薬局	けやき薬局	江古田2-22-1	(3388)0782
		むさしの薬局新井薬師店	新井1-26-6	(5380)3935
		フジ薬局	野方4-19-2	(3386)8854

☆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



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

これからの季節 食中毒にご注意を

～ 家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント ～

気温や湿度が高くなる6月～8月は、細菌による食中毒が増えます。次の注意点を守り、食中毒を予防しましょう。

1.食品の購入

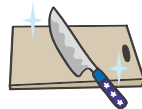
消費期限などの表示をチェック

2.家庭での保存

冷蔵庫に入れるのは7割程度に

3.下準備

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒



4.調理

加熱は十分に(中心部分の温度が75℃で1分以上)

5.食事

出来上がったものは長時間室温に放置しない

6.残った食品

温め直す時は十分に加熱する(75℃以上)

ぜひご参加を

食品衛生街頭相談会

食中毒やその予防方法について、保健所職員などに相談できます。

日時 7月4日(金)午後2時～3時

会場 中野ブロードウェイ1階早稲田通り側(中野5-52-15) ☆当日直接会場へ

食中毒予防パネル展

～お肉は中心までよく焼いて食べよう!～

期間 7月1日(火)～31日(木)

会場 中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側

☆当日直接会場へ

区報に広告を掲載しませんか

広報係／7階 ☎(3228)8803 FAX(3228)5476

区内全域に
約21万部
各戸配布しています



▲料金や規格などについて詳しくは、区HPをご覧ください

広告