

information

健康・福祉



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時半  
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

東京都保健医療情報センター「ひまわり」  
☎(5272)0303  
FAX(5285)8080  
(ファクシミリは聴覚・言語障害者向け)  
携帯電話などからは  
http://www.himawari.metro.tokyo.jp/kt/

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～11時  
土・日曜日、祝・休日  
午前9時～午後11時

救急病院案内

中野消防署 ☎(3366)0119  
野方消防署 ☎(3330)0119

6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	
6月10日(日)	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	
	上高田クリニック	内・外	上高田1-8-13	(5942)5822	
	サンモールクリニック	内・外	中野5-65-12	(5345)5767	
	堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町2-42-15	(3372)4701	
薬局	横山歯科診療所	歯	中野2-16-26	(3381)6764	
	アクア薬局		江古田2-24-14	(3389)5411	
6月17日(日)	なごみ薬局上高田店		上高田1-8-13	(5942)6080	
	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
		いたばしクリニック	内・外	大和町1-27-3	(5356)1623
		酒井医院	産婦	東中野3-6-13	(3371)6730
		ハートケア銀河クリニック	内・心内・精	本町2-50-12 2階	(5371)0909
		多田町診療所	内・呼・小	南台3-33-5	(3381)3191
	薬局	船坂歯科医院	歯	野方3-25-8	(3388)6818
		やまと調剤薬局		大和町1-64-1	(3337)3380
		中野中央薬局		中央4-60-5	(6304)8530

※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

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。

- ☆電話は午後5時半以降にしてください
- ☆必ず事前に電話で連絡を。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
- ☆保険証・医療証を持って受付時間内に来院を

新渡戸記念中野総合病院内／  
中央4-59-16 ☎(3382)9991

総合東京病院内／  
江古田3-15-2 ☎(3387)5421

診療日 年中無休 診療日 月～金曜日(祝・休日を除く)  
受付時間 午後6時半～9時45分 受付時間 午後6時半～9時半

診療時間 午後7時～10時

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・PHSからは #7119

ダイヤル回線 ☎(3212)2323



HPはホームページ 区HPから、Eメールは電子申請が、PDFは申請書などのダウンロードが可

HPは、区HPで詳しい内容をご覧になれます

地域での健康づくり推進事業「リズムにあわせてリフレッシュ！」

鷺宮すこやか福祉センター  
若宮3-58-10  
☎(3336)7111 FAX(3336)7134

医師であり、スポーツインストラクターでもある講師と音楽に合わせて、楽しく体を動かします。

日時 6月23日(土)午前10時半～正午(10時受け付け開始)

会場 鷺宮小学校体育館(鷺宮3-31-4)

対象 区内在住・在勤の方

講師 米山充彦氏(日本抗加齢医学会専門医)

申込み 6月6日～23日に電子申請か、電話または直接、鷺宮すこやか福祉センターへ。先着170人

Beauty Workshop「カラダの中からキレイになる食事」

南部すこやか福祉センター

弥生町5-11-26(みなみらいず内)  
☎(3380)5551 FAX(3380)5532

塩分控えめでもおいしい食事と骨量アップのコツについて、管理栄養士から学びます。試食の他、希望する方には、持参したみそ汁の塩分測定も。

日時 7月13日(金)午後1時半～3時半

会場 南部すこやか福祉センター

対象 区内在住のおおむね20代～50代の方 ☆4か月～12か月のお子さんは一緒に参加可

申込み 6月13日～7月10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30人

健康づくりや区内観光に活用を「中野区ウォーキングマップ」

健康企画担当/6階  
☎(3228)8826 FAX(3228)5626

中野区認定観光資源やスポーツ施設、公園などを巡る12のコースを紹介しています。☆外国人の方向けには英語版、中国語版(簡体字・繁体字)、ハンブル版の冊子もあります

配布場所 区民活動センター、すこやか福祉センター、スポーツ・コミュニティプラザ、区役所1階総合案内、同6階健康企画担当など



中野区地域スポーツクラブの愛称・ロゴが決定しました

スポーツ環境整備担当/6階 ☎(3228)8864 FAX(3228)5626

中野区地域スポーツクラブの愛称・ロゴを募集したところ、40通の応募がありました。

選定委員会による選考の結果、最優秀作品は区内在住の内橋靖二さんの「Nakatch」に決定しました。この愛称には、「中野の地で」という意味と、「友達のように呼びやすく、親しまれる愛称に」という思いが込められています。

「Nakatch」のロゴとキャラクターは、ポスターやグッズなどさまざまな場面で登場します。

地域スポーツクラブの会員になりませんか

「中野区地域スポーツクラブ」は、区民のみなさんなどを構成員として、スポーツ・コミュニティプラザ(現在は南部と中部の2か所。今後、北部と鷺宮にも開設予定)を拠点に活動し、地域のスポーツ推進を担う団体です。

会員になると、一般の半額程度でスポーツ・コミュニティプラザを利用でき、各種教室・講座等にも参加可能。区内在住・在勤・在学の方(団体会員はメンバーの半数以上が該当)は、各スポーツ・コミュニティプラザで登録できます。登録料などについて詳しくは、区HPをご覧ください。下記の各施設へ問い合わせを。

スポーツ・コミュニティプラザ(2か所) 南部(弥生町5-11-26 みなみらいず内)=☎(5340)7881、FAX(5340)7882  
中部(中央3-19-1)=☎(3363)0608、FAX(5937)3183

最優秀作品



腕を組んでいるのは

「中」の字(ナックン、カノちゃん、チスポン)が仲良く腕を組んでいるデザインです



左から「ナックン」「カノちゃん」「チスポン」。スポーツを通して中野のみんなと仲良くなるために「地スポン星」からやってきました

☆優秀作品には、次の方が選ばれました。ロゴは区HPでご覧になれます  
愛称「enjoy!sport!!」小原芽生さん・尾形礼香さん  
愛称「ちいスポ」加瀬倫有さん

Flower Arrangement School 講師:グリーンコースト  
フラワーアレンジメント 教室 開催  
※写真はイメージです  
参加ご希望の方は6月15日(金)までにお電話にてお申し込み下さい  
6月22日(金) 14:00～  
後加料500円(3名～4名) ※材料代込み  
お申し込み 03-6454-0019  
お問合せ 中野区上高田1-15-17 ☎(5942)5822 FAX(5942)5823

駅チカ! 家族葬専用式場を見に来ませんか?  
くみん斎場 肉見見学会  
くみん斎場で家族葬を行う場合  
この内容が 総額 611,609円+税 まるわかり!  
当日は葬儀の無料相談もできます。家族葬をお考えなら、ぜひ一度ご来場下さい。  
6月16日(土) 11:00～16:00 くみん斎場 中野新井薬師前  
お好きな時間に ご来場下さい!!  
お問合せ TEL 03-6454-0019  
●ご来場の方にBOXティッシュプレゼント●

税理士 司法書士  
相続無料相談会  
7月6日(金)、7日(土) 9時30分～17時  
当法人応接室にて(中野駅徒歩3分)  
元国税職員の税理士と、相続に詳しい司法書士が、相続税や相続登記・相続手続き等のご相談をお受けします。  
相談時間45分/要予約  
ご予約・お問合せ 03-3380-2411  
税理士法人 昴星  
税 昴星 で検索 中野区中野2-29-15サンハイツ中野501

庭木1本からお手入れOK!  
☆土日でもOKです  
☆お茶はご遠慮します  
●なかの区報を見た方へ●  
生垣の定額1m(高さ2m) 通常2,000円を 1,000円  
先着10名様  
株式会社ガーデンエクスプレス  
東京北支店:練馬区土支田3-19-12  
☎03-5933-2811  
年中無休