

健康・福祉

そのネットの使い方 病気ではないですか ～インターネット・ゲーム依存の現状と治療～

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

日時 9月6日(金)午後6時30分～8時

会場 産業振興センター
対象 区内在住・在勤・在学の方
講師 松崎尊信氏(久里浜医療センター精神科医長)

申込み 8月6日から電子申請か、電話、ファクスまたは直接、鷺宮すこやか福祉センターへ。電子申請=9月4日まで、電話・ファクス・窓口=9月5日まで。先着90人。手保(先着5人程度)。8月30日までにあわせて申し込みを。講座名、住所、氏名とふりがな、電話番号、手はその旨、保はお子さんの氏名とふりがな、月年齢、性別

点字講習会(実用編)

障害者福祉会館(沼袋2-40-18)
☎(3389)2171 FAX(3389)2175

日時 9月4日～11月6日の毎週水曜日、午前10時～正午。全10回

対象 区内在住・在勤・在学中で、点字の基礎知識がある方

内容 点字ボランティア養成のための

講座
☆点字キットを使用。お持ちでない方は、教材費として2,500円程度が必要
申込み 8月6日～9月3日の平日午前9時～午後5時に電話またはファクスで、障害者福祉会館へ。先着15人。講座名、住所、氏名とふりがな、電話番号



▲点字キットを使った実践的な内容

「糖尿病性腎症重症化予防」 保健指導の案内が届いた方へ

保健事業係(中野区保健所)
☎(3382)2430 FAX(3382)7765

国保特定健診を受診した結果、糖尿病で腎臓の機能低下が認められる方300人へ、8月上旬に保健指導の案内を郵送します。

保健指導(定員30人)は、受託事業者の医療専門職が9月下旬から6か月継続して実施。保健指導を希望する方は、案内が届いたら同封の参加確認書を記入し、返信用封筒で8月30日(消印有効)までに郵送してください。

☆案内の電話をする場合もあります

健康経営 「オフィス出張ストレッチ」

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

区内事業所のオフィス内で、肩凝り・

腰痛改善ストレッチ、リフレッシュヨガなどをスポーツクラブ講師に教わります。
開催日(9月2日～13日の平日いずれか1日)、時間、運動内容、定員などは相談して決定。利用について詳しくは、産業振興センターHPをご覧ください。同センターへ問い合わせを。☆8月6日～20日に申し込みを受け付けの上、抽選で1社

害虫パネル展～日常生活で見かける害虫への対策～

衛生環境係(中野区保健所)
☎(3382)6662 FAX(3382)6667

期間 8月29日(木)まで
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

ほほえみサービス 協力会員説明会

中野区社会福祉協議会
ほほえみサービス事業担当
☎(5380)0753 FAX(5380)6027

日常生活を有償でお手伝いする、区民同士の支えあいの仕組みです。

20歳以上で、家事や介護のお手伝いのできる協力会員を募集しています。

日時 8月23日(金)午後1時30分～3時

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)
☆当日直接会場へ。会員登録には、年会費1,000円と本人名義のゆうちょ銀行口座が必要

8月5日～8月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
8月11日(日・祝)	総合東京病院	内・外	江古田3-15-2	☎(3387)5421
	中野共立病院	内	中野5-44-7	☎(3386)3166
	熊谷医院	内・放射線	鷺宮3-32-5	☎(3338)1515
	小池小児科医院	小	若宮3-2-10	☎(3330)0743
	ハートケア銀河クリニック	内・心内	本町2-50-12 2階	☎(5371)0909
	たまつ小児科医院	小	南台3-15-5 1階	☎(3380)0325
8月12日(月・休)	川崎歯科クリニック☆	歯	大和町1-65-2 1階	☎(3339)8241
	けやき薬局		江古田2-22-1	☎(3388)0782
8月18日(日)	青葉調剤薬局		中野5-47-10	☎(3389)7110
	中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9	☎(3387)7321
	横島病院	外・内	新井1-38-6	☎(3389)2531
	鷺ノ宮耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉	鷺宮3-20-10	☎(5327)4187
	美穂診療所	内・小・消	鷺宮5-3-14	☎(3990)1208
	藤原医院	産婦・内	東中野5-20-14	☎(3371)4506
	三五医院	内	南台2-6-8	☎(3381)0313
	金子歯科医院	歯	弥生町1-32-4	☎(3373)2561
	むらやま歯科医院	歯	野方5-31-7	☎(3336)3022
	むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6	☎(5380)3935
8月18日(日)	カメイ調剤薬局中野南台店		南台2-9-3	☎(5328)2313
	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
	やまぐち内科クリニック	内	上鷺宮2-4-1	☎(3970)0770
	たかねファミリークリニック	内・小・皮	丸山2-17-13	☎(5356)8120
	中野中央クリニック	内・小	中央2-59-18 2階	☎(5332)5429
	多田町診療所	内・呼・小・アレルギー	南台3-33-5	☎(3381)3191
	前島歯科医院☆		東中野3-21-3	☎(3361)7450
	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

☆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)

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 ☎(5285)8080
(ファクスは聴覚・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～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

中野区準夜間こども救急診療

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。

☆必ず事前(午後5時30分以降)に電話で連絡を	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
☆保険証・医療証を持って受付時間内に来院を	診療日 年中無休	診療日 月～金曜日(祝・休日を除く)
☆症状により診療できない場合があります	受付時間 午後6時30分～9時45分	受付時間 午後6時30分～9時30分
☆入院などが必要な場合は、他の病院を紹介しします	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

広告

中高年英会話
基礎から応用まで楽しくレッスン
都内私立大学で20年間国際交流アドバイザーとして世界中を巡ったベテラン講師が責任指導いたします。
月4回レッスン・1回の授業60分
英語アシスト 中野区上高田2-40-6
☎3386-6493 <講師携帯> 080-1090-6334

お庭のことなら、何でもお気軽にご相談を!
中野区を中心に、地元密着を基本として活動する植木屋です。庭木一本からでも、お手入れ承ります。見積は無料!
フリーダイヤル **0120-283691**
鷺六造園 | 中野区鷺宮 6-28-6-211
URL http://www.sagirokuzoen.com
メールアドレス info@sagirokuzoen.com

お悩みの土地は **ALHIT?**
どんな形の土地にでも活用の可能性があります
変形地 または 狭小地 にご相談は **お気軽に**
無料の敷地調査、不燃化特区の助成金試算をご希望の方は右記のQRコードからお申し込みください
建設業許可 国土交通大臣許可(般-29第2471号)一級建築士事務所 東京都建設局第3732号/国土交通大臣許可(特-29第100号)国土交通大臣(第834号) 国土交通大臣(第834号)
MISAWA **ミサワMJホーム**
相談は解決への第一歩 **0120-126-330**
開発室開発課まで(受付時間)10:00～18:00 [定休日]火・水曜日