

9月は  
東京都自殺対策  
強化月間

# 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

誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指し、区は「中野区自殺対策計画」の策定を進めています。かけがえのない命を守るため、一人で悩まずに相談してください。また、身近な方がおかしいと感じた時には声を掛け、早めに相談を。

## 区役所1階区民ホール 自殺対策パネル展

**日時** 8月26日(月)～30日(金)  
午前8時30分～午後5時  
☆当日直接会場へ

## 本町図書館(本町2-13-2) 自殺対策特別企画展

**日時** 9月1日(日)～15日(日)  
午前9時～午後8時  
☆当日直接会場へ。休館日などは、図書館HPを確認を

## 中野区こころ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**

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

## 「自殺防止!東京キャンペーン」特別相談

### フリーダイヤル 特別相談

8月31日(土)午前0時～  
9月2日(月)午前5時30分  
☎0120(58)9090  
(東京自殺防止センター)

### 自殺予防いのちの電話

☆毎月10日に開設  
9月10日(火)午前8時～  
11日(水)午前8時  
☎0120(783)556  
(日本いのちの電話連盟)

### 東京都自殺相談ダイヤル

～こころといのちのほっとライン～  
9月21日(土)～25日(水)  
☆期間中は24時間対応  
☎0570(08)7478  
(ナビダイヤル)

### 有終支援いのちの山彦電話-傾聴電話-

9月1日(日)～30日(月)  
各日正午～午後8時  
金曜日は午後10時まで  
☎(3842)5311

### 多重債務110番

9月2日(月)・3日(火)  
各日午前9時～午後5時  
☎(3235)1155  
(東京都消費生活総合センター)

### 自死遺族のための電話相談

9月14日(土)～16日(月・祝) 各日午前11時～午後7時  
☎(3261)4350 (全国自死遺族総合支援センター)  
9月17日(火)～20日(金) 各日午前10時～午後10時  
☎(3796)5453 (グリーンケア・サポートプラザ)

### LINE相談

9月1日(日)～30日(月)  
各日午後3時～9時30分  
(アカウント名)  
相談はLINE@東京

## 返済できない借金でお困りの方は「多重債務特別相談」へ

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。

**対象** 区内在住・在勤・在学の多重債務でお困りの方  
**日程** 9月2日(月)・3日(火)  
**会場** 区役所1階消費生活センター

消費生活センター/1階  
☎(3389)1191 FAX(3389)1199

**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。8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 ☆東京都、法テラス(日本司法支援センター)などとの共催

## 8月20日～9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
8月25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
	たかとり内科	内	大和町1-30-6	☎(6265)5835
	中野の森クリニック	内・小	上高田1-37-11	☎(3361)1381
	堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町2-42-15	☎(3372)4701
	セイメイ内科	内・循	中央1-25-5	☎(5389)2972
	荒牧歯科医院☆	歯	大和町1-64-10	☎(5356)7273
9月1日(日)	アクア薬局		江古田2-24-14	☎(3389)5411
	茜調剤薬局 中野坂上店		本町2-42-15	☎(6300)6122
	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・小・整・脳神経外	中央4-59-16	☎(3382)9991
	すぎやまクリニック	内・小	鷲宮1-27-5 3階	☎(3223)1275
	おおくら内科	内	東中野5-1-1 3階	☎(5332)7676
	山田医院	産婦・小・内	中野2-14-17	☎(3384)3555
たまつ小児科医院	小	南台3-15-5 1階	☎(3380)0325	
山内歯科医院☆	歯	東中野4-4-3 2階	☎(3361)0526	
むさしの薬局江古田店		江古田4-20-22	☎(5343)3912	
ライフ薬局		中野2-11-5	☎(3380)9393	

☆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 FAX(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。

☆必ず事前(午後5時30分以降)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

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30分～9時45分	受付時間	午後6時30分～9時30分
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

東京都染織卸商業協同組合主催  
**無料きもの着付け教室**  
9月15日(日) 第15回開講/受講者若干名募集  
日本のきもの文化の原点「生活の中で着物を身近に楽しむ」を目的に開催する「きもの文化啓蒙活動」です。すべての費用は当組合が負担いたします。http://tokyo-yuzen.jp  
【一ヶ月一回日曜開催】講習風景はFacebookを！  
会場：中野区東部区民活動センター  
時間：13:00～17:00  
※お問い合わせ、お申し込みは下記へ  
東京都染織卸商業協同組合  
東京都中野区中央1-43-14  
電話 03-3369-6640  
E-mail:contact@tokyo-yuzen.jp

外壁・屋上の防水/総合リフォーム  
**MARUTOMO** マルトモ は、  
中野区物件を手掛け20年余り、ビル・マンションから一戸建等、その数は1000棟に達しています。修繕工事専門会社です。修繕工事・防水工事等で、私達の技術を活かして下さい！  
**03-5380-0065(代)**  
https://www.marutomo1994.co.jp/  
株式会社マルトモ 中野区新井5-33-7(本社・工事部)  
中野区新井1-11-9-5F(営業部)

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！  
**0120-283691**  
フリーダイヤル  
ニワサギロク(イデパン)  
**0120-283691**  
フリーダイヤル  
鷹六造園 中野区鷲宮 6-28-6-211  
URL http://www.sagirokuzoen.com  
メールアドレス info@sagirokuzoen.com

広告

9月のあすなろ葬祭セミナー 開催  
落合斎場 家族葬をいからのかかるの? どのくらい待つの??  
堀ノ内斎場 行った場合  
代々幡斎場  
火葬場式場で行う **家族葬**  
9月17日(火) 14:00～ 参加料:500円 テキスト・お茶代込  
中野サンプラザ 15F アクアルーム  
お申込み 03-5318-2876  
お問合せ

中野区上高田  
そうせいじ **宗清寺墓苑**  
早稲田通り寺町 ほぜんじ幼稚園隣り  
墓地ご案内開催中!  
■開催日:土曜・日曜・祝祭日 10月末日まで  
■開催時間:午前9時～午後5時  
大きい区画もご用意しております。  
ご来苑予約・お問い合わせ  
セット販売価格 (0.16m) (税込) **79** 万円/月  
※年間管理費は別途。  
絆づくりのパートナー **石苑** **0120-141453**

熱中症に引き続き ご注意ください  
保健予防係(中野区保健所) ☎(3382)6500 FAX(3382)7765  
普段からの健康管理と、エアコンや扇風機などの適切な使用、こまめな水分補給などを心掛けましょう。