

## 子ども・子育て

### 妊婦さんの歯っぴいお食事講座

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

**内容** 初めて出産を迎える区民の方を対象に、妊娠中から産後の食事のポイントとお口のケアなどを紹介

☆希望者は、食事診断も受けられます

**日時** 1月10日(金)午前10時～正午

**会場** 鷺宮すこやか福祉センター

**申込み** 12月6日～1月7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15人

### 親医療証の現況届の提出はお済みですか

児童手当・子ども医療費助成係/3階  
☎(3228)8952 FAX(3228)5657

「ひとり親家庭等医療費助成制度医療証(親医療証)」をお持ちの方に、更新に必要な現況届を11月上旬に郵送しました。

現況届の提出がないと、来年1月1日から使える親医療証を発行するための審査ができません。まだ提出していない方は、至急提出を。

### 新入学学用品費の就学援助申請書は1月15日までに提出を

学事係/5階  
☎(3228)5459 FAX(3228)5680

来年度、中野区立小学校または国公立小学校に入学予定のお子さんがある世帯へ、入学前に新入学学用品費を支給するための申請書を12月中旬に郵送します。

これは、平成30年中の世帯全員の所得合計額が就学援助基準額の範囲内にある場合に支給するものです。申請書が届いても、世帯の所得が基準を超える場合や所得額の不明な方がいる場合は対象外です。

申請する方は、同封の返信用封筒に

切手を貼り来年1月15日必着で郵送を。  
☆令和2年度の就学援助については、入学後に改めて申請してください

### ファミリー・サポート事業登録講習会

中野区社会福祉協議会中野区ファミリー・サポート事業担当  
☎(5380)0752 FAX(5380)6027

**日時** 12月18日(水)、1月7日(火)、受け付けは午前10時～10時30分で、同内容

**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)

☆当日直接会場へ。持ち物などについて詳しくは、中野区社会福祉協議会HP

をご覧ください。電話で問い合わせを。先着順に手続きを実施。所要時間は約1時間

### 健康・福祉

#### てきお 適塩で味覚を育む栄養講座

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

**内容** おいしく素材の味を生かした食事と健康づくりのコツを学びます。希望者は、持参した汁物の塩分測定も

**対象** 区内在住の18歳～64歳の方

☆生後10か月以下のお子さんとの参加も可

**日時** 1月17日(金)午後1時30分～3時

**会場** 鷺宮すこやか福祉センター

**申込み** 12月6日～1月10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20人

### 「不妊専門相談」と「ほっとピアおしゃべり会」

出産・育児支援係/3階  
☎(3228)5623 FAX(3228)5657

**日程** 1月18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45分 ☆一人あたり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15人程度

**申込み** 12月6日～1月17日に電子申請か、電話または直接、出産・育児支援係へ ☆両方への参加も可

### 保健指導相談券もご利用を

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回のみ。詳しくは、区HPをご覧ください。出産・育児支援係へ問い合わせを

### ネズミ対策パネル展 「侵入箇所や駆除方法を学ぼう」

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

**期間** 12月26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

## 12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
12月8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
	たかねファミリークリニック	内・小・皮	丸山2-17-13	☎(5356)8120
	いしい内科クリニック	内	沼袋4-31-11 1階	☎(5345)7667
	中野中央クリニック	内・小	中央2-59-18 2階	☎(5332)5429
	堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町2-42-15	☎(3372)4701
12月15日(日)	田中歯科医院☆	歯	中野5-52-15-410	☎(3387)6850
	けやき薬局		江古田2-22-1	☎(3388)0782
	東京中央薬局		中央2-59-18	☎(3362)1441
	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
	中越整形外科	整	鷺宮3-20-9	☎(5327)5835
12月22日(日)	中野の森クリニック	内・小	上高田1-37-11	☎(3361)1381
	藤原医院	産婦・内	東中野5-20-14	☎(3371)4506
	やよい町こども医院	小	弥生町1-8-11	☎(6300)4790
	おだ歯科医院☆	歯	鷺宮3-7-7 1階	☎(6383)0218
	青葉調剤薬局		中野5-47-10	☎(3389)7110
	豊生堂鷺宮薬局		鷺宮3-18-9	☎(3223)4117

☆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。

☆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

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			

### 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

### 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

**フォレスタ**  
新春コンサート 2020 in 中野  
歌い継ぎ、語り継ぐ、たおやかな日本のこころ  
2020年1月4日(土) 14:00 開演  
なかのZERO 大ホール  
¥6,000 (全席指定 税込) ※未就学児童入場不可  
ご予約・お問い合わせ  
オンラインプロモーション東京  
(平日12:00～18:00/土・日・祭日)  
0570-00-3337

12月のあすなろ葬祭セミナー 開催  
落合 斎場 堀ノ内 斎場 代々幡 斎場  
にて家族葬を行った場合…  
いくらかかるのかな? どのくらい待つのかな?  
火葬場式場 家族葬 で行う  
12月18日(水) 14:00～ 参加料:500円  
中野サンプラザ 15F アクアルーム テキスト・お茶代込  
お申込み  
お問合せ TEL 03-5318-2876

庭木1本から お手入れ OK!  
見積 無料  
営業時間 9:00～17:00  
お約束  
☑土日でもOKです  
☑トイレはお借りしません  
☑お茶はご遠慮します  
なかの区報を見た方へ  
生垣剪定 (幅1m・高さ2m) 通常2,000円を 1,000円 先着10名様  
ガーデンエクステル  
東京北支店: 練馬区土支田3-19-12  
☎03-5933-2811

駅チカ 家族葬 専用式場  
中野区民の方々にご支持いただいております。  
夜中でも対応してくれるのかしら  
安心して葬儀を頼めるところはないかな  
家に連れて帰れないけど…  
お問合せ・資料請求 24時間 365日受付 (03) 6454-0019  
東京都中野区上高田3-19-17  
西武新宿線「新井薬師前」南口より徒歩約3分