歯科医師による歯と口の無料相談会

在宅療養推進係／3階
☎(3228)5785　FAX(3228)5620

中野区歯科医師会の医師に、お口の悩みごとなどを相談できます。

対象 区内在住の方
日時 9月11日(木)午後1時～3時
会場 区役所1階　☆当日直接会場へ

歯科相談

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

内容 歯科衛生士によるお口全般に関する相談
☆お子さんと一緒に参加可
対象 区内在住の方
日時 10月2日(木)午後1時～3時30分
☆一人当たり30分程度
会場 鷺宮すこやか福祉センター
申込 9月8日～30日に電話、ファクスまたは直接、鷺宮すこやか福祉センターへ。先着4人。住所、氏名とふりがな、年齢、連絡先、お子さんと参加する場合はお子さんの年齢

メタボリックシンドローム(メタボ)解消のために特定保健指導のご利用を

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

中野区国保特定健診を受診しメタボの可能性があるとの結果が出た方のうち、まだ特定保健指導を利用していない方へ、「特定保健指導利用券」を順次郵送します。

この券を利用すると、医療機関等で、管理栄養士や医師などの専門スタッフから、生活習慣の改善に向けた支援を継続的に受けられます。

お手軽測定会「姿勢計測」

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

対象 区内在住の勤労者・区内在勤の方
日時 10月4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 9月6日～10月1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、開催日時、氏名とふりがな、職業、連絡先

パーキンソン病リハビリ教室

北部すこやか福祉センター(江古田4-31-10)
☎(3389)4321　FAX(3389)4339

対象 区内在住のパーキンソン病の方とその家族
日時 10月6日(月)午後1時30分～3時
会場 スマイルなかの(中野5-68-7)
申込 9月8日～10月3日に電子申請か、電話で、北部すこやか福祉センターへ。先着20人

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)0750

日常生活をお手伝いする区民同士の支えあい活動です。20歳以上で、家事や外出を手伝う協力会員(資格不要、謝礼金あり)を募集します。

日時 9月24日(水)午後2時～3時30分
会場 スマイルなかの(中野5-68-7)
申込 9月22日午後5時までに電話で、ほほえみサービス事業担当へ
☆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

引き続き熱中症にご注意を

結核・感染症予防係(中野区保健所)
☎(3382)6500　FAX(3382)7765

熱中症の予防には、日常の健康管理とともに、エアコンや扇風機などの適切な使用やこまめな水分補給が大切です。

換気を忘れずに

エアコン使用時は、設定温度を調整しながら換気を行いましょう。扇風機を使った換気も効果的です。

高い湿度にご注意を

湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、熱中症の危険が高まります。

9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
9月7日(日)	当番医	総合東京病院	内・外・形外	江古田3-15-2	(3387)5421
		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
		いたばしクリニック	内	大和町1-27-3	(5356)1623
		新橋医院	内・消内	新井2-10-3	(3385)2800
		中野ひだまりクリニック	内・消内・呼内	東中野3-6-12	(3368)0888
		クリニカル南台	内・小	南台2-45-10	(3381)8681
		小林歯科医院☆	歯	本町6-16-5	(3381)9183
	薬局	アクア薬局		江古田2-24-14	(3389)5411
		中野中央薬局		中央4-60-5	(6304)8530
		やまと調剤薬局		大和町1-64-1	(3337)3380
9月14日(日)	当番医	中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9	(3387)7321
		横畠病院	外・内	新井1-38-6	(3389)2531
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10	(3330)0743
		塩崎クリニック	内・胃・肛外	鷺宮2-5-7　2階	(5327)3336
		かねなか脳神経外科	内・脳神経外・外・整	中央4-4-2	(6382)4880
		三五医院	内・神経内	南台2-6-8	(3381)0313
		サエグサ歯科医院☆	歯	沼袋1-7-13	(3385)3751
	薬局	むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6	(5380)3935
		薬局日本メディカルシステム新中野店		中央4-4-2	(6382)7530
		カメイ調剤薬局中野南台店		南台2-9-3	(5328)2313
9月15日(月・祝)	当番医	総合東京病院	内・外・整	江古田3-15-2	(3387)5421
		中野共立病院	内	中野5-44-7	(3386)3166
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10	(3330)0743
		たかのクリニック	内	上鷺宮4-6-38	(3990)2222
		中野駅前内科クリニック糖尿病・内分泌内科	内	中野3-36-12　2階	(3382)1071
		本郷診療所	内	本町4-26-2	(3381)5456
		とりつかせい歯科医院	歯	鷺宮1-27-8　1階	(3337)8815
		佐川歯科	歯	東中野1-4-7	(3371)6480
	薬局	けやき薬局		江古田2-22-1	(3388)0782
		わかみや薬局		若宮1-43-11	(5327)3663
		マエノ薬局中野店		中野3-34-13	(3229)3122

☆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)

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.iryou.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

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	受付時間	診療時間
年中無休	午後6時45分～9時45分	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

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

広告

公益社団法人 中野区シルバー人材センター
あなたにとっての『働くよろこび』『健康づくり』
シルバー人材センターで実現してみませんか！
会員募集中
ご要望の多い仕事
●家事援助(掃除・洗濯・調理など)
●育児支援(子供の送り迎え、保育補助など)
●除草作業　●屋内外清掃
●広報誌の配布など
入会資格
●原則満60歳以上の健康で働く意欲がある方
●地域貢献を目指すシルバー人材センターの活動趣旨にご賛同頂ける中野区民の方
●年会費2,000円
入会ご希望の方はお気軽にお電話を！
TEL.03-3366-7971
受付時間 平日午前9時～午後5時(土・日・祝日除く)
〒164-0011
東京都中野区中央2-22-10-101

開催 フラワーアレンジメント教室
Flower Arrangement School
9月22日(月) 14:00～
オリジナルアレンジをお楽しみください
参加料：1,000円(お一人様)　＊花材代込み
参加ご希望の方は 9月12日(金)までにお電話にてお申し込みください
お申込み・お問合せ(受付：平日10時～18時)　TEL 6454-0019
中野区上高田3-19-17　西武新宿線「新井薬師前駅」南口 徒歩約3分

GRAND MAST
積水ハウスグループのシニア向け賃貸マンション
(サービス付き高齢者向け住宅)
人生100年時代を楽しみたい60歳以上の方々へ
広々とした使いやすいキッチン
おすすめポイント
多世代交流型マンション
グランドマスト江古田の杜
物件情報はこちらから
個別見学
9月13日(土)
9月25日(木)
●名称/グランドマスト江古田の杜●所在地/〒165-0022 東京都中野区江古田3-14-2●交通/物件から都営大江戸線「新江古田」駅まで徒歩12分●建物用途/サービス付き高齢者向け住宅「登録番号：15028」●総戸数/121戸●構造・階数/鉄筋コンクリート造地上14階建●間取り/1LDK・1SLDK●専有面積/45.76㎡・55.58㎡●建築年月/2018年8月●月額賃料/145,000円～245,000円●月額共益費/30,000円●月額生活支援サービス費/ご入居者1名の場合：55,000円(税込)、2名の場合：88,000円(税込)●仲介手数料/月額賃料の1.1ヶ月分(税込)●敷金/月額賃料の1ヶ月分●契約形態/普通賃貸借●取引態様/仲介●設計・施工/積水ハウス株式会社●仲介/株式会社イチイ シニア事業部 東京都知事免許(12)第39368号●先着順申し込み受付につきご希望の住戸が契約済の場合がございます。あらかじめご了承ください。●連帯保証人不要プラン「グランドプラン」へのご加入が必要になります。●身元引受人がご親族(※諸条件有)よりお一人必要です。身元引受人がいない場合もご相談可能です。●賃貸入居者総合保険(シャーメゾンライフGUARD)契約時と2年毎にご加入していただきます。(別途要費用)●広告有効期限/2025年10月30日 ※掲載の内容は2025年8月20日現在のものです。※入居資格/年齢60歳以上・ご入居時に自立した生活を営むことができる健康状態である方
〈貸主〉
積水ハウスシャーメゾンPM東京株式会社
グランドマスト事業部　東京都渋谷区代々木2-1-1 新宿マインズタワー20階
宅地建物取引業者免許 国土交通大臣(13)第2250号(公財)日本賃貸住宅管理協会
●資料請求・ご見学についてのお問い合わせ
0120-815-823
■営業時間／9:00～18:00 ■定休日／土曜・日曜・祝日
近隣物件の紹介
グランドマスト中野若宮
■住所：中野区若宮3-27-2 ■最寄駅：「都立家政」駅

区施設へは、公共交通機関をご利用ください