「不妊専門相談」と「ほっとピアおしゃべり会」

子ども医療助成係／3階
☎(3228)5623　FAX(3228)5679

日程 11月1日(土)
会場 区役所9階会議室
内容・時間・人数　☆両方への参加も可
不妊専門相談=午後2時30分～4時30分　☆一人当たり30分程度。先着3人(初めての方限定)
ほっとピアおしゃべり会=午後2時30分～4時　☆先着5人程度
申込 10月21日～31日に電子申請か、電話または直接、子ども医療助成係へ

「ピアカウンセリングを共に学ぶ」

地域生活支援センターせせらぎ
☎(3387)1326　FAX(3387)1347

対象 区内在住の精神障害のある方とその家族、支援者、関心のある方
日時 11月8日(土)午前10時15分～午後4時、9日(日)午前9時45分～午後4時　☆全2回。両日参加できる方優先
会場 スマイルなかの(中野5-68-7)
参加費 500円(テキスト代・お茶代)
申込 10月21日～11月7日に電話または直接、「せせらぎ」へ。先着15人

薬の飲み合わせなどを薬剤師に相談できる「くすりの相談会」のご利用を

医薬環境衛生係(中野区保健所)
☎(3382)6663　FAX(3382)6667

日時 11月9日(日)午後1時30分～4時
会場 帝京平成大学中野キャンパス(中野4-21-2)　☆当日直接会場へ

高齢者虐待防止講演会「はじめてのセルフネグレクト」

高齢者専門相談係／4階
☎(3228)8951　FAX(3228)5662

対象 高齢者支援関係者、関心のある方
日時 11月21日(金)午後2時～4時
会場 区役所1階ミーティングルーム
☆オンライン(Teams(チームズ))での参加も可(先着50人)
申込 10月21日～11月11日に電子申請か、電話で、高齢者専門相談係へ。先着30人。要約筆記・手話希望の方は、あわせて申し込みを

健康づくり教室「『肺活』～呼吸機能アップのコツ～」

南部すこやか福祉センター
(弥生町5-11-26)
☎(3380)5551　FAX(3380)5532

対象 区内在住・在勤・在学の方
日時 11月25日(火)午後2時～3時
会場 南部すこやか福祉センター
申込 10月21日～11月21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25人

「任意後見制度の上手な使い方と信頼できる専門職の選び方」

中野区成年後見支援センター／4階
☎(5380)0134　FAX(5380)0591

日時 12月2日(火)午後2時～4時
会場 区役所1階
申込 10月21日～11月28日に電話またはファクスで、中野区成年後見支援センターへ。先着50名。講座名、氏名とふりがな、電話番号

知的障害のある方のためのマナー講座

障害者地域自立生活支援センターつむぎ
☎(3389)2375　FAX(5942)5811

対象 区内在住で知的障害のある方
日時 11月22日、来年1月17日いずれも土曜日、午後1時30分～4時
☆全2回。両日ご参加できる方優先
会場 スマイルなかの(中野5-68-7)
申込 10月21日～11月19日に専用フォームから申し込むか、電話またはファクスで、「つむぎ」へ。先着10人。氏名とふりがな、電話番号

専用フォーム

ひきこもりや生きづらさを抱える方を理解するための講演会

中野区社会福祉協議会
ひきこもり支援事業担当
☎090(5412)0666　FAX(5380)6027

日時 11月8日(土)午後1時30分～3時30分
会場 産業振興センター(中野2-13-14)
申込 10月21日～11月7日に専用フォームから申し込むか、電話または tunagaru@nakanoshakyo.com で、ひきこもり支援事業担当へ。先着60人。住所、氏名とふりがな、電話番号

専用フォーム

10月20日～11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
10月26日(日)	当番医	総合東京病院	内・外・形外	江古田3-15-2	(3387)5421
		横畠病院	外・内	新井1-38-6	(3389)2531
		若宮診療所	内	鷺宮3-11-8	(3338)7335
		おおくら内科	内	東中野5-1-1　3階	(5332)7676
		中山レディスクリニック	産・婦	東中野3-9-14	(3371)2676
		堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町2-42-15	(3372)4701
		歯科奥村医院☆	歯	野方6-12-9	(3338)5418
	薬局	ファーコス薬局鷺宮		鷺宮3-11-7	(5327)5127
		フラワー薬局東中野店		東中野5-1-1　3階	(5332)9577
		茜調剤薬局中野坂上店		本町2-42-15	(6300)6122
11月2日(日)	当番医	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・整・脳神経外	中央4-59-16	(3382)9991
		天正堂クリニック	小・内	丸山1-5-7	(3319)3965
		中野ひだまりクリニック	内・消内・呼内	東中野3-6-12	(3368)0888
		なかのキッズクリニック	小	中野2-24-9-A103	(5340)7153
		クリニカル南台	内・小	南台2-45-10	(3381)8681
		KUMAデンタルクリニック☆	歯	中野5-35-8　1階	(3228)8241
	薬局	中野中央薬局		中央4-60-5	(6304)8530
		にこにこ薬局あおだも店		丸山1-15-22	(5942)7746
		イトウ薬局		東中野3-8-7	(3371)6936
11月3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
		つるた内科クリニック	内・皮・小	江古田2-1-1　1階・2階	(5860)0196
		中野リウマチ膠原病クリニック	内	中野2-24-11　5階	(3380)8585
		はまだ耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉	弥生町2-21-11　2階	(5304)7556
		ゆかり歯科	歯	江古田4-6-3　2階	(3385)1117
		しんこ歯科クリニック	歯	中野1-62-2	(3365)0648
	薬局	けやき薬局		江古田2-22-1	(3388)0782
		青葉調剤薬局		中野5-47-10	(3389)7110
		わかみや薬局		若宮1-43-11	(5327)3663

☆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。

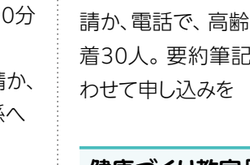
診療日	受付時間	診療時間
年中無休	午後6時45分～9時45分	午後7時～10時

☆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

ベネッセの介護付有料老人ホーム
(一般型特定施設入居者生活介護指定申請予定)
リハビリホーム
グランダ中野南
中野区弥生町4-17-4

グランダ満の口/4階ティールーム
2025年12月 新築オープン!(予定)
資料請求受付中!
ベネッセスタイルケア お客様窓口 いーな いい ろう ご
0120-17-1165
受付時間9:00～18:00(土・日・祝日含む毎日)
グランダ中野南　検索
【ホームの概要】■入居要件/入居時自立・要支援・要介護、契約時原則満65歳以上■居住の権利形態/利用権方式■利用料の支払方式/選択方式■介護にかかわる職員体制/2.5:1以上(週40時間換算)、夜間帯(22時～翌6時)最小時の体制は介護職員1名。看護職員(看護師または准看護師)を常勤換算(週40時間換算)で2名配置(満床時)■東京都指定特定施設入居者生活介護、指定介護予防特定施設入居者生活介護指定申請予定●写真は「リハビリホームグランダ中野南」完成前につき、他の「グランダ」施設の設備・スペース一例、およびイメージです。また、家具などは参考事例になります。
G5092060

庭木1本から承ります!

お約束
☑ 庭木1本より明瞭料金
☑ トイレはお借りしません
☑ 土日でもOKです
☑ お茶はご遠慮します
なかの区現在ご契約の方へ
生垣の剪定 長さ1m高さ2m
通常2,200円を ※税込
期間限定 先着10名様 -1,100円
ガーデンエクスプレス 東京北支店
カタクラ(東証スタンダード上場会社)グループ
03-5933-2811
お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから
営 9:00～17:00　練馬区土支田3-19-12

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
中野区シルバー人材センター
入会登録説明会のご案内
11月11日(火)・13日(木)・18日(火)
12月10日(水)・12日(金)・16日(火)
時間　全日程午後1時30分開始
場所　中野区シルバー人材センター本部(中央2-22-10-101)
申込　シルバー人材センターへお電話にてお申し込みください

区施設へは、公共交通機関をご利用ください