

「もの忘れ相談会」

在宅療養推進係／3階
☎(3228)5785 FAX(3228)5620

自身や家族の認知症などについて、専門相談員に相談できます。

日時 12月11日(木)午前10時～午後3時

30分

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

精神保健福祉講座
映画「どうすればよかったです？」上映とトークショー

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

統合失調症に関する映画を上映後、同作の監督である藤野知明氏や精神科医などから話を聞きます。

日時 1月18日(日)午後1時30分～4時35分

会場 区役所1階

申込 12月6日～1月16日に専用フォームで。先着100人

専用フォーム



意見交換会も開催します

日時 1月25日(日)午後1時30分～3時
☆事前申込制。12月6日～1月24日に専用フォームか電話または直接、「せせらぎ」へ。先着25人

専用フォーム



「タニタ健康セミナー」

地域包括ケア推進係／4階
☎(3228)5803 FAX(3228)5620

外食でのメニュー選びのコツなどを学び、簡単なトレーニングも体験します。

動きやすい服装・靴で参加を。

日時 12月23日(火)午前10時から午後2時から ☆各回1時間で同内容

会場 区役所1階

申込 12月15日午後5時までに電子申請で

☆各回抽選で150人

「健幸ポイント」交換方法説明会も開催

時間 午前11時15分からと午後3時15分から ☆各回1時間で同内容。事前申込制。申し込みは上記と同様

こちらから申し込みを



「ワーカー向けカラダケア」

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 1月17日(土)午前10時～11時

会場 産業振興センター

申込 12月8日～1月14日に産業振興センターHPで。先着15人

産業振興センターHP



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 12月23日(火)午後2時～3時30分

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込 12月6日～22日午後5時に電話で、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



アシストなかの事業説明会

中野区社会福祉協議会
アシストなかの権利擁護事業担当／4階
☎(5380)6444 FAX(5380)0591

内容 高齢や障害等により金銭管理や手続き等に不安がある方の支援

日時 1月16日(金)午後2時～3時

会場 産業振興センター

申込 12月6日～1月13日に専用フォームから申し込むか、電話で、アシストなかのへ ☆詳しくは、中野区社会福祉協議会HPをご覧ください

専用フォーム



訪問ヘルパー募集

初任者研修・ヘルパー2級以上

週1回30分から働けます

仕事に慣れるまで同行します

身体介護と生活援助が同一賃金です

時給1,796円～(要介護)

各種手当があります

総勢65名でお休みしやすい事業所です

入門的研修の方はご相談ください

お申し込み
お問い合わせ
社会福祉法人 中野区福祉サービス事業団
ヘルバーステーション中野 (じさきホーム・小笠ホームの運営法人です)
中野区沼袋1-34-6 サンハイツ戸倉1階 TEL 03-5318-0533

庭木1本から承ります！



- 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

生垣の剪定 長さ1m高さ2m
通常 2,200円を ※税込
割引料金 1,100円
※税込
※1名様

ガーデンエクスプレス 東京北
カタログ(英語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



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7日(日)	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
	大場診療所	内・小	大和町3-40-6	(3330)0073
	中野ひだまりクリニック	内・消内・呼内	東中野3-6-12	(3368)0888
	中村診療所	内・循内・小	本町5-39-2	(3381)3797
	クリニカル南台	内・小	南台2-45-10	(3381)8681
	まさみデンタルクリニック☆	歯	中野4-2-1 4階	(3388)8383
12月14日(日)	栄真堂薬局		大和町3-44-2	(3337)2510
	イトウ薬局		東中野3-8-7	(3371)6936
	本町鈴薬局		本町5-39-13	(3382)6787
12月14日(日)	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
	美穂診療所	内・小・消内	鷺宮5-3-14	(3990)1208
	中山レディスクリニック	産・婦	東中野3-9-14	(3371)2676
	かねなか脳神経外科	内・脳神経外・外・整	中央4-4-2	(6382)4880
	堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町2-42-15	(3372)4701
	はいばら歯科医院☆	歯	野方3-15-14	(3385)6480
12月14日(日)	アクア薬局		江古田2-24-14	(3389)5411
	薬局日本メディカルシステム新中野店		中央4-4-2	(6382)7530
	茜薬局中野坂上店		本町2-42-15	(6300)6122

☆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歳以下の子さんを対象に、小児科医が診療を行います。

診療日 年中無休

受付時間 午後6時45分～9時45分

診療時間 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

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

●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」●面積/121戸・構造・階数:鉄筋コンクリート造地上14階建・間取り/1LDK～2LDK・専有面積/45.76m～61.75m²●建築年月/2018年8月 ●月額賃料/186,000円～270,000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) ●敷金/月額賃料の1ヶ月分 ●契約形態/普通賃貸借・取引形態/賃貸・貸主・※仲介会社が関与する場合は、仲介手数料として月額賃料の1.1ヶ月(税込)が必要となります。●設計・施工/積水ハウス株式会社 ●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(ガーデンソーラーフィールドGUARD)契約時と2年毎にご加入していただけます。(別途要費用) ●広告有効期限/2026年1月31日 ※掲載の内容は2025年11月18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

●資料請求・ご見学についてのお問い合わせ
SEIKSUI HOUSE GROUP 積水ハウスシャーメン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 新宿マイスター20階
宅地建物取引業者免許 国土交通大臣(13)第2250号 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

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

(ファックスは聴覚・言語障害者向け)
パソコンやスマートホンからは
「医療情報ネット(ナビ)」

<https://www.iryou.teikyouseido.mhlw.go.jp>