専門相談員に相談できる「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、物忘れなどについて、専門相談員に相談できます。
日時 11月16日(月)午前10時～午後3時30分
会場 区役所1階　☆当日直接会場へ

例えばこんな相談ができます
- 最近、物忘れが増えた
- 同じことを何度も言う･聞く
- 家族や知り合いが認知症かもしれない
- 認知症の家族との接し方が分からない

☆家族や関係者の方も相談できます。ちょっとした心配事でも気軽に相談してください

「歩行姿勢測定会&フレイル予防ミニ講座」

介護予防推進係／3階
☎(3228)8949　FAX(3228)5620

区民活動センターなど、区内10会場で開催。日時や会場などについて詳しくは、健幸プラザや区民活動センター等で配布中のチラシをご覧になるか、介護予防推進係へ問い合わせを。
対象 区内在住で65歳以上の方
日程 12月14日(月)～18日(金)
☆事前申込制(定員あり)。11月16日から電話で、介護予防推進係へ

区HP

みんなで考える「障害理解促進ワークショップ」

障害者施策推進係／3階
☎(3228)8832　FAX(3228)5662

内容 グループワークなど
日時 12月16日(水)午前9時30分～午後0時30分
会場 区役所1階
申込 11月6日から電子申請で。先着35人。要約筆記･手･車いす利用･保(定員あり)希望の方は、区HPをご覧ください

区HP

「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 12月12日(土)午前10時～11時
会場 産業振興センター
申込 11月12日～12月9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

成年後見制度に関する催しに参加しませんか

「『困ってから』では遅いかも? ～成年後見制度を考えるタイミングとは～」

基幹相談支援係／3階
☎(3228)8706　FAX(3228)5662
対象 区内在住の方、福祉サービス事業所職員の方
日時 11月27日(金)午後2時～4時
会場 区役所7階会議室
申込 11月20日午後5時までに専用フォームまたは電話で、(株)ミッキーNEXT(ネクスト)☎(5923)9150へ。先着30人。
手希望の方は、あわせて申し込みを

▲専用フォーム

成年後見制度説明会

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

希望する方は、終了後に個別相談もできます。
対象 区内在住･在勤･在学の方
日時 12月3日(木)午後2時～3時
会場 区役所1階ミーティングルーム
申込 11月6日～12月2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20人。催し名、氏名とふりがな、連絡先

11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
11月8日(日)	当番医	総合東京病院	内･外･脳神経外･整･形外	江古田3-15-2	(3387)5421
		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
		大場診療所	内･小	大和町3-40-6	(3330)0073
		かねなか脳神経外科	内･脳神経外･外･整	中央4-4-2	(6382)4880
		右近クリニック	内･小	南台3-33-5	(3381)3191
		神戸歯科医院	歯	沼袋2-10-7	(3386)0648
	薬局	けやき薬局		江古田2-22-1	(3388)0782
		栄真堂薬局		大和町3-44-2	(3337)2510
		とおやま薬局中野南台店		南台3-32-5	(3229)5039
11月15日(日)	当番医	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
		中野共立病院	内	中野5-44-7	(3386)3166
		美穂診療所	内･小･消内	鷺宮5-3-14	(3990)1208
		井上医院	内	松が丘1-2-16	(3386)6194
		なかのキッズクリニック	小	中野2-24-9-A103	(5340)7153
		田中クリニック	内	東中野3-17-18	(5348)2707
		桃園通り村上歯科医院	歯	中野3-27-15　1階	(6382)8618
	薬局	中野中央薬局		中央4-60-5	(6304)8530
		青葉調剤薬局		中野5-47-10	(3389)7110
		すみれ薬局		東中野3-17-17	(3362)2510

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
マイナ保険証(または資格確認書)･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 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
☆マイナ保険証(または資格確認書)･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

屋根ふきかえ･外壁塗装
雨漏り緊急対応
リフォーム全般 ご相談･お見積り無料
創業昭和62年 東京都建設業許可
株式会社 山野
中野区新井1-19-1
フリーダイヤル 012-012-4699

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
なかの区報をご覧の方へ
生垣の剪定 長さ1m高さ2m 通常2,200円を 初回限定 先着10名様 1,100円 ※税込
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
9:00～17:00 練馬区土支田3-19-12
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

断熱 玄関ドア交換
断熱 内窓取付
断熱 真空ガラス交換
補助金制度あります (国+東京都+中野区より)
窓･ドアのリフォームお任せください! 申請手続代行手数料 ご相談･お見積り 無料
増改築相談員のいるお店 窓とガラスの専門店
創業71年 株式会社 芹沢ガラス
0120-953-577
スタッフ募集中 詳細はお問合せください
国立市中2-5-17 営業時間/9:00～17:30 定休日/日曜･祝日･隔週土曜

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