

区ホームページから、 は電子申請が、 は申請書などのダウンロードができます



健康・福祉

毎月第1土曜日は「中野区健康づくりの日」

健康体力づくりははじめませんか!

健康推進担当/6階
☎(3228)8826 ☎(3228)5626

公園に新設した健康づくり器具の使用
方法と、体力づくりのための簡単な運動
の講習会を開催します。

日時・会場…3月23日(月)=東山公園(野方4-41)、24日(火)=南部公園(南台5-27)。いずれも、午後2時から1時間程度
☆当日直接会場へ。先着30人程度
☆雨天の場合、内容を一部変更します
☆いずれも駐車場はありません

保健福祉センターで大人の方を対象に歯科相談を実施しています

中部保健福祉センター
☎(3382)6665 ☎(5341)8818
北部保健福祉センター
☎(3389)4321 ☎(3389)4339
南部保健福祉センター
☎(3380)5551 ☎(3380)5532
鷺宮保健福祉センター
☎(3336)7111 ☎(3336)7134

保健福祉センターは毎月、区内在住の大人の方を対象に歯科相談を実施し、歯・歯肉などの状態のチェックやお口のケアなどに関する相談を行っています。
4月には、これまでの「成人歯科相談」

から「区民歯科相談」へと名称を変更します。実施日など詳しくは、区ホームページをご覧ください。希望する保健福祉センターへ問い合わせを。

パーキンソン病リハビリ教室

北部保健福祉センター
☎(3389)4321 ☎(3389)4339
鷺宮保健福祉センター
☎(3336)7111 ☎(3336)7134

リハビリ体操やレクリエーションなど、毎月メニューを変えて行います。1回ごとの参加も可能です。

日時…4月13日・5月11日・7月13日・9月14日・10月5日・11月9日・12月14日、来年2月8日・3月8日。
会場…スマイルなかの(中野5-68-7)
対象…パーキンソン病の方とその家族、パーキンソン病に関心のある方
申込み…電子申請または電話で、北部・鷺宮いずれかの保健福祉センターへ

肝炎ウイルス検査を毎月実施

保健予防担当(中野区保健所)
☎(3382)6500 ☎(3382)7765

ウイルス性肝炎は、感染原因が不明な場合や感染しても自覚症状が無いことが多いことから、発見されていない人が多いと言われています。

特にC型肝炎は症状が現れにくいので、気づかないうちに肝硬変、さらには肝がんへと病気が進行することも多く、早期に発見し、治療を受けることが大切です。検査を受けて感染の有無を調べましょう。
対象…区民健診や職場健診などで肝炎ウイルス検査を受けたことがない方

日時…4月10日、5月8日、6月5日、7月3日、8月7日、9月4日。いずれも金曜日午前10時～11時 ☆区ホームページに10月以降の日程を含む1年間の予定を掲載

会場…中野区保健所(中野2-17-4)
申込み…事前に電話で保健予防担当へ。聴覚障害のある方はファクシミリで申し込みを

毎月第2・4水曜日は保健所でエイズ検査を実施

保健予防担当(中野区保健所)
☎(3382)6577 ☎(3382)7765

保健所は毎月2回、エイズ検査を行っています。検査は無料で、匿名(仮名)で受けることができます。エイズに関する相談も匿名で受けています。また、お急ぎの方には、他に都内で検査を受けられる施設も紹介します。

HIV感染者数は年々増えており、先日公表された厚生労働省のエイズ動向委員会のまとめでも、過去最多となりました。一方、エイズの治療法は格段に進歩し、早期に発見すれば、今までと同じ生活を長期にわたり続けられます。気になったら一人で悩まず、相談・検査を。

検査日時…毎月第2・4水曜日午後1時半～2時半(12月を除く)
会場…中野区保健所(中野2-17-4)
申込み…電話で保健予防担当へ(聴覚障害のある方はファクシミリで)
☆結果は2週間後にわかります
☆クラミジア感染症・梅毒の検査も同時に受けられます

福祉サービスの苦情は「福祉オンブズマン制度」「民間福祉サービスの紛争調停制度」の利用を

権利擁護推進担当/6階
☎(3228)8725 ☎(3228)8716

電話、ファクシミリまたは手紙(住所、氏名、電話番号、内容を明記)で、権利擁護推進担当へご相談ください。



休日当番医・当番薬局

3月20日・22日・29日、4月5日分

| | 医療機関名 | 診療科目 | 所在地 | 電話 | |
|-------|-------|--------------|---------------|-------------------------|-----------------------|
| 3月20日 | 当番医 | 中野江古田病院 | 内・外 | 江古田4-19-9 (3387)7321 | |
| | | 松が丘医院 | 内・小 | 松が丘2-34-2 (3953)0682 | |
| | | 宮嶋メディカルクリニック | 内・呼・アレルギー・皮膚 | 上高田2-40-17 (3386)0584 | |
| | | 中野共立病院 | 内 | 中野5-44-7 (3386)3166 | |
| | | 上落合おばたクリニック | 内・外・肛・消 | 東中野5-29-10 (5332)6886 | |
| | | たまつ小児科医院 | 小 | 南台3-15-5 (3380)0325 | |
| | | 服部歯科医院 | 歯 | 野方1-42-13 (3388)6484 | |
| | | 熱田歯科医院 | 歯 | 東中野1-43-2 (3368)6564 | |
| | | 薬局 | むさしの薬局江古田店 | | 江古田4-20-22 (5343)3912 |
| | | | 青葉調剤薬局 | | 中野5-47-10 (3389)7110 |
| 3月22日 | 当番医 | 慈生会病院 | 内・外 | 江古田3-15-2 (3387)5421 | |
| | | 中村医院 | 内 | 野方6-1-2 (3336)1859 | |
| | | 春川内科クリニック | 内・神内・アレルギー | 松が丘1-33-15 (5345)5477 | |
| | | 東京警察病院 | 内・外・整・脳神経外・産婦 | 中野4-22-1 (5343)5611 | |
| | | 田中レディスクリニック | 産婦・内 | 中央2-2-26-2F (3366)3313 | |
| | | 田沼内科・小児科医院 | 内・小 | 本町6-23-3 (3380)2622 | |
| | | 野方歯科 | 歯 | 野方1-14-9 (3385)8702 | |
| | | 杵淵歯科医院 | 歯 | 東中野1-50-2-2F (5386)7191 | |
| | | 薬局 | アクア薬局 | | 江古田2-24-14 (3389)5411 |
| | | | アルト薬局 | | 本町6-6-3 (3380)7037 |
| 3月29日 | 当番医 | 横島外科胃腸科病院 | 外・内 | 新井2-6-1 (3389)2531 | |
| | | くり小児科内科 | 小・内・アレルギー | 野方4-22-3 (5345)6166 | |
| | | 小川クリニック | 内・リウマチ | 大和町2-46-4 (5327)4664 | |
| | | 佼成病院 | 内・外 | 弥生町5-25-15 (3383)1281 | |
| | | セイメイ内科 | 内・循 | 中央1-25-5 (5389)2972 | |
| | | 多田町診療所 | 内・呼・アレルギー・小 | 南台3-33-5 (3381)3191 | |
| | | はいばら歯科医院 | 歯 | 野方3-15-14 (3385)6480 | |
| | | 堀歯科診療所 | 歯 | 東中野2-22-20 (3366)6480 | |
| | | 薬局 | むさしの薬局 | | 新井2-3-15 (3388)3987 |
| | | | ことぶき薬局末広橋店 | | 中央1-25-3 (3227)1907 |
| 4月5日 | 当番医 | ルカ病院 | 内・外 | 野方3-6-1 (3389)2315 | |
| | | 鷺ノ宮耳鼻咽喉科 | 耳鼻咽喉 | 鷺宮3-20-10 (5327)4187 | |
| | | 渋谷医院 | 内・小 | 上高田2-38-2 (3386)1571 | |
| | | 中野総合病院 | 内・外・小・整・脳神経外 | 中央4-59-16 (3382)1231 | |
| | | 中谷内科クリニック | 内・循 | 東中野4-7-8 (3366)1481 | |
| | | 吉田皮膚科医院 | 皮膚 | 本町6-20-15 (3382)0012 | |
| | | 橋本歯科医院 | 歯 | 野方3-18-19 (3389)2823 | |
| | | ナオキ歯科クリニック | 歯 | 中央1-35-1 (5389)5386 | |
| | | 薬局 | クニ薬局 | | 沼袋3-16-10 (3386)2293 |
| | | | くみあい保険薬局 | | 中央4-60-7 (3383)5250 |

●休日当番医の診療時間
=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
=午前9時～午後5時半
医療機関受診時の処方せんをお持ちください。

★夜間及び日曜日、祝・休日の医療機関案内

=東京都保健医療情報センター「ひまわり」
☎(5272)0303
☎(5285)8080
(ファクシミリは聴覚・言語障害者向け)
携帯電話などからは
<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/kt/>

★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

★医療機関案内

中野消防署 ☎(3366)0119
野方消防署 ☎(3330)0119

★小児救急相談、育児・妊産婦の相談

=東京都「母と子の健康相談室」
☎(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5時～10時
土・日曜日、祝・休日
=午前9時～午後5時

中野区準夜間こども救急診療

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。
開設場所…中野総合病院内 / 中央4-59-16 ☎(3382)9991
診療時間…午後7時～10時 (年中無休)

☆受診する旨を電話で連絡のうえ、保険証・医療証をお持ちください
☆入院などが必要な場合は、ほかの病院を紹介します

☆事前に電話で確認を

広告

《首都にお墓を》と決めたなら
東西線 落合駅 徒歩8分の好条件
2009年初公募! 良い墓地在り近くにありました。

墓地+墓石 高級墓所
194万円～

墓地面積各種有り
畳半畳(0.82平米) 150万円
●年管理費1万円
●広めの墓地あり5平米位まで各種
●お墓の事なら何でもご相談下さい

お問合せ: 墓所・墓石 (株)東洋石材
〒116-0013 東京都荒川区西日暮里 3-7-33 (諏訪神社正門前)
☎0120(82)8322 <http://www.toyostone.co.jp/>

債務の整理

- ・10年間支払続けた借金
- ・既に完済した借金
- ・借金に関する悩み

着手時費用¥0から承ります
まずはお電話下さい
TEL 03-5214-0277

千代田中央司法書士事務所 九段下駅徒歩1分
代表司法書士 栗林大輔 神保町駅徒歩3分
yahooで「司法書士 栗林」と検索して下さい
住所 東京都千代田区神田神保町3-7-1 ニュー九段ビル3階