

HPはホームページ 区HPから、Eメールは電子申請が、PDFは申請書などのダウンロードが可能

HPは、区HPで詳しい内容をご覧になれます

information

健康・福祉



出張ピアカウンセリング



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

同じ障害のある方と話し合う中で、悩みや気持ちを共有する「ピアカウンセリング」。今回は、区内在住の肢体不自由の方が対象です。

日時 6月19日(金)午後1時半～3時半
会場 沼袋区民活動センター(沼袋2-40-18)
☆当日直接会場へ。なお、「つむぎ」では定例のピアカウンセリングも実施中。実施日などについて詳しくは、区HPをご覧ください

つむぎセミナー「アロマを楽しむ」

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

疲れたり、怒りっぽいや感じたりした時のアロマ(香り)の活用方法を学びます。

日時 6月21日(日)午後1時～3時
会場 スマイルなかの(中野5-68-7)
対象 区内在住の身体障害や知的障害のある方とその家族・支援者、障害者の支援に関心のある方
講師 高村志保氏(アロマセラピスト)
参加費 400円(材料費)
申込み 6月6日～19日に電話またはファクシミリ(住所、氏名とふりがな、電話番号を記入)で、中野区障害者地域自立生活支援センター「つむぎ」へ。先着25人

目からウロコの食育体験
～計測&食育体験で元気になろう～

中部すこやか福祉センター
中央3-19-1
☎(3367)7788 FAX(3367)7789

体重・体脂肪・骨量計測や個別栄養相談、パネル展示、体験コーナーで楽しみながら、一人20分程度で食育体験ができます。

日時 6月25日(木)午後1時半～4時半
会場 中部すこやか福祉センター
対象 区内在住の方
☆当日直接会場へ。計測が混み合う場合はお待たせすることがあります

女性のための健康講座「骨の健康とホルモンバランス」

北部すこやか福祉センター
江古田4-31-10
☎(3389)4322 FAX(3389)4339

骨量測定を行い、女性の健康維持に役立つ話を聞きます。軽い運動も。

日時 7月16日(木)午後1時半～3時45分
会場 北部すこやか福祉センター

対象 今年の3月31日現在、18歳～64歳の区内在住の女性

講師 寺内智子氏(寺内医院院長)他
申込み 6月8日から電子申請か、電話または直接、北部すこやか福祉センターへ。
電子申請=7月14日まで、**電話・窓口**=当日まで。先着25人 ☆一時保育希望の方は、あわせて申し込みを。先着6人

呼吸リハビリ教室
「息苦しさや呼吸器の病気」

南部すこやか福祉センター
弥生町2-41-2
☎(3380)5551 FAX(3380)5532

日時 7月16日(木)午後1時半～3時半
会場 スマイルなかの(中野5-68-7)
対象 区内在住の呼吸器の病気を持つ方とその家族、関心のある方

講師 北村登氏(日本大学医学部附属板橋病院内科医師)
申込み 6月8日から電子申請か、電話または直接、南部すこやか福祉センターへ。
電子申請=7月14日まで、**電話・窓口**=前日まで。先着25人

ハチとの共存も考えましょう

衛生環境担当(中野区保健所内) ☎(3382)6662 FAX(3382)6667



みなさんから寄せられる虫に関する相談で最も多いのは、ハチのこと。ハチの巣が知らぬ間に軒下などにできてしまうと、「ハチは刺す」との恐怖心もあり、びっくりして「一刻も早く駆除を」と考えがちです。しかし、巣があるからといってすぐに刺されるとは限りません。通常、餌を探して飛んでいるハチは、あまり人を攻撃しません。また、ハチには、樹木についた害虫を捕食する益虫としての側面もあります。



▲スズメバチの巣

怖がって駆除するのではなく、ハチの役割や共存の方法を考えることも大切です。心配な場合は、衛生環境担当へ相談を。

☆スズメバチは、大型で攻撃性が強く、刺されるとショック症状を起こすこともあり危険。巣を見つけたら刺激せずに、衛生環境担当へ連絡を

6月の休日当番医・当番薬局

休日当番医の診療時間	休日当番薬局の開設時間	夜間および日曜日、祝・休日の医療機関案内	小児救急相談、育児・妊産婦の相談	医療機関案内
☆事前に電話で確認を	☆事前に電話で確認を	東京都保健医療情報センター「ひまわり」 ☎(5272)0303 FAX(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/	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	中野消防署 ☎(3366)0119 野方消防署 ☎(3330)0119
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。	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。			
6月7日(日)	6月14日(日)	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・PHSからは #7119 ダイヤル回線 ☎(3212)2323	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(年中無休)。 中野総合病院内/中央4-59-16 ☎(3382)9991(午後5時半以降に電話してください) 受付時間 午後6時半～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。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、他の病院を紹介いたします ☆保険証・医療証を持って受付時間内に来院を	
6月7日(日) 当番医	6月7日(日) 当番医	6月7日(日) 当番医	6月7日(日) 当番医	6月7日(日) 当番医
6月7日(日) 薬局	6月7日(日) 薬局	6月7日(日) 薬局	6月7日(日) 薬局	6月7日(日) 薬局
総合東京病院 内・外 江古田3-15-2 (3387)5421	中野総合病院 内・外・小・整・脳神経外 中央4-59-16 (3382)1231	野原産婦人科クリニック 産婦 上高田3-39-12 (3386)2525	橋本医院 内 野方3-15-3 (3389)0355	山田医院 産婦・小・内 中野2-14-17 (3384)3555
やなだクリニック 泌・内 弥生町6-2-20 (5342)9511	大石歯科クリニック 歯※ 中野6-28-8 (3360)1270	けやき薬局 江古田2-22-1 (3388)0782	くみあい保険薬局 中央4-60-7 (3383)5250	薄病院 内・外 白鷺2-1-21 (3330)3341
横島病院 外・内 新井1-38-6 (3389)2531	熊谷医院 内・外 鷺宮3-32-5 (3338)1515	日吉医院 内・小 上高田1-37-11 (3361)1381	向井内科クリニック 内 中野2-12-5 (5385)0717	仁友クリニック 内・小 本町2-45-10 (3372)5121
立花歯科医院 歯※ 本町4-30-25 2階 (3382)6480	むさしの薬局新井薬師店 新井1-26-6 (5380)3935	ライフ薬局 中野2-11-5 (3380)9393		

*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)

広告

介護付有料老人ホーム **ニチイホーム 中野南台** 東京都中野区南台3-26-24

ニチイホームに決めた理由!

- 実績のある大手事業者が運営
- 介護経験30年の信頼
- 自由で楽しい暮らしがある

資料請求・内覧のお申込はこちら
☎0120-555-800 受付(年中無休) 9:00～18:00

東京都千代田区神田駿河台2-5-12 NOF駿河台プラザビル6F
株式会社ニチイケアパレス www.nichii-home.jp

A B 共にどんな些細なことでもご相談下さい(初回相談20分無料)

A 家庭教師
学習の基礎づくりを小学生のうちに、月1回からお引き受けします。中学生、不登校も教えます。子育て、学習相談も致します。

B 夫婦カウンセリング
不仲、配偶者の浮気などで苦しんでいる方に寄り添い、修復に向けてお支えます。

費用などについて詳しくは下記へお問い合わせを。
☎03-3387-3091または080-9456-8706
プロ家庭教師・夫婦カウンセラー「止まり木」

見て! こだわり花材の祭壇を展示
聞いて! 司法書士や税理士と相続相談
話して! 葬儀で知りたいことを解決

納得!! 終活見学相談会
6月24日(水) 11:00～16:00
お好きな時間にご来場下さい
中野サンプラザ15F
TEL 5318-2876

～弁護士・税理士・司法書士の『3本の矢』～

相続無料相談会
6月14日(日) 13:00～17:00
会場: 中野サンプラザ8階 研修室3

業界の垣根を越えた3人のプロがあらゆる相続のお悩みにその場でご対応します
相談時間 30分
先着順(予約もお受けいたします)

相談担当
弁護士 岸本有巨
税理士 佐竹勝尚
司法書士 新井一弘

相談責任者: 弁護士 岸本有巨(東京弁護士会所属)
相談会お問い合わせ先: ☎03(3666)1838

区報に広告を掲載しませんか

区報担当/4階
☎(3228)8805 FAX(3228)5645

区内全域に約19万部、各戸配布しています。料金や規格などについての詳しい資料を郵送しますので、お問い合わせを。

区施設へは、公共交通機関をご利用ください