

information

健康・福祉



休日当番医の診療時間

☆事前に電話で確認を

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

☆事前に電話で確認を

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。

夜間および日曜日、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
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/

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

医療機関案内

中野消防署 (3366)0119
野方消防署 (3330)0119

10月の休日当番医・当番薬局

Table with columns: 月日, 医療機関名, 診療科目, 所在地, 電話番号. Lists on-call doctors and pharmacies for October.

*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)

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、他の病院を紹介します
☆保険証・医療証を持って受付時間内に来院を

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

HPは、区HPで詳しい内容をご覧になれます

成年後見セミナー 「財産を守り老後の安心のため、後見制度を活用!」

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

日時 10月20日(火)午前10時～正午
会場 西武信用金庫本店(中野2-29-10)
☆駐車場はありません

対象 区内在住の方
講師 東啓二氏(東京大学大学院特任専任職員)

申込み 10月6日～15日に電話で、中野区成年後見支援センターへ。先着100人

10月17日～23日は「薬と健康の週間」 「くすり相談会」のご利用を

医薬環境衛生担当(中野区保健所内)
(3382)6663 FAX(3382)6667

薬の飲み方や飲み合わせ、購入時の留意点などを、薬剤師に相談できます。

日時 10月21日(水)午前10時～午後3時

information

子ども・子育て

保育展示「学びの芽生え～保育園での体験教育～」

指導担当/3階
(3228)8940 FAX(3228)5667

保育園での教育や保育活動について、写真やパネルなどで紹介します。

日時 10月14日(水)～20日(火)の平日
午前9時～午後5時

会場 区役所1階区民ホール
☆当日直接会場へ

親子ビクスとママの骨盤エクササイズ

中野区こよか福祉センター
中央3-19-1
(3367)7788 FAX(3367)7789

産後の運動不足解消に、親子で一緒に

会場 区役所1階区民ホール
☆当日直接会場へ

こころの病のある方の家族セミナー 「地域で安心して暮らすには」

南部区こよか福祉センター
弥生町2-41-2
(3380)5551 FAX(3380)5532

区内在住の、精神障害のある方の家族、関心のある方が対象。

精神障害への理解を深め、障害のある方を支えるためにできることを考えます。1回のみ参加可。

☆中野精神障害者家族会との共催

日時 ①11月1日②15日、いずれも日曜日、午後1時半～3時半

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

講師 ①=花田照久氏(精神科医)、②=野村忠良氏(全国精神保健福祉会連合会理事)

申込み 10月6日から電子申請か、電話または直接、南部区こよか福祉センターへ。各日先着40人

できる運動を学びます。

日時 10月29日(木)午後2時～4時
会場 中部スポーツ・コミュニティプラザ(中部区こよか福祉センター敷地内)

対象 実施日時点で3か月～6か月の乳児とその母親

講師 野口栄子氏(ママフィットインストラクター)

申込み 10月7日午前9時から電子申請か、電話または直接、中部区こよか福祉センターへ。電子申請=27日まで、電話・窓口=28日まで。先着15組

多胎児の会「ピーナッツ」

中部区こよか福祉センター
中央3-19-1
(3367)7788 FAX(3367)7789

双子・三つ子など、多胎児ならではの子育てについて情報交換をしませんか。妊婦さんも大歓迎です。

日時 11月11日(水)午前10時～正午
会場 中部区こよか福祉センター

対象 区内在住の、多胎児親子と多胎児を出産予定の妊婦

申込み 10月6日～11月10日に電子申

地域での健康づくり体験講座 「やっぱりスゴイ!ラジオ体操の底力(実技編)」

北部区こよか福祉センター
江古田4-31-10
(3389)4322 FAX(3389)4339

日常に簡単に取り入れることができる全身運動の「ラジオ体操」。

正しく行い、効果を高めるポイントを学びます。

日時 11月4日(水)午前10時～11時半
会場 沼袋区民活動センター(沼袋2-40-18)、丸山塚公園(沼袋2-40)

対象 区内在住・在勤・在学の方

講師 多胡肇氏(NHKテレビ・ラジオ体操指導者)

申込み 10月6日から電子申請か、電話または直接、北部区こよか福祉センターへ。同時に沼袋区民活動センター(3389)4571でも電話・窓口で受け付けます。合計で先着150人

請か、電話、ファクシミリ(住所、氏名とふりがな、電話番号、お子さんの月年齢、同行者の有無を記入)または直接、中部区こよか福祉センターへ。先着15組

妊婦さんの歯っぴいお食事講座

中部区こよか福祉センター
中央3-19-1
(3367)7788 FAX(3367)7789

妊娠期は、女性ホルモンの影響で一時的に骨量が低下する傾向に。お口のケアの方法や妊娠期・出産後の食事のポイント、簡単にバランスの良いレシピなどを紹介します。

希望者は、骨量計測も受けられます(右足の素足で測定)。

日時 11月11日(水)午後1時半～3時半
☆骨量計測は1時～1時半

会場 中部区こよか福祉センター

対象 第一子を出産予定の区内在住の方(妊娠5か月以降)

申込み 10月13日～11月6日に電子申請か、電話または直接、中部区こよか福祉センターへ。先着20人

広告

Advertisement for 'Seiryu' (聖陵) featuring a 90,000 yen package for a bathhouse. Includes details about location, services, and contact information.

Advertisement for 'Christmas Gospel 2015' featuring a band performance. Includes details about the event, ticket prices, and contact information.