

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

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～11時  
土・日曜日、祝・休日  
午前9時～午後11時

救急病院案内

中野消防署  
☎(3366)0119  
野方消防署  
☎(3330)0119

8・9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. It lists on-call doctors and pharmacies for August and September.

※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)。
新渡戸記念中野総合病院内/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

落合斎場 堀ノ内斎場 代々幡斎場
火葬プラン 総額 248,400円
家族葬プラン 総額 1,153,191円
資料ご請求は ☎0120-7-09832
ご相談24時間受付

区報に広告を掲載しませんか
区報担当/4階 ☎(3228)8805
区内全域に約19万部、各戸配布しています。

「なかの区報」読者アンケートにご協力ください
☆9月2日まで受け付け中。8月5日号の用紙を提出するか、区報からの回答をお願いします。

HPはホームページ 区報から、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、区報で詳しい内容をご覧になれます

65歳以上75歳未満で一定の障害のある方へ「障害認定」を受けると後期高齢者医療制度に加入できます

後期高齢者医療担当/2階 ☎(3228)8944 FAX(3228)5661

後期高齢者医療制度の被保険者(加入者)は一般的には75歳以上の方ですが、次の条件に当てはまる65歳以上75歳未満の方も、申請して東京都後期高齢者医療広域連合の障害認定を受けることで、後期高齢者医療制度に加入できます。

- 条件 次のいずれかをお持ちの方
①国民年金証書(障害年金1・2級)
②身体障害者手帳1～3級と4級の一部(※)
※身体障害者手帳4級の一部とは、次のいずれかに該当する方です

- 下肢障害4級1号(両下肢の全ての指を欠くもの)
●下肢障害4級3号(1下肢を下腿2分の1以上で欠くもの)
●下肢障害4級4号(1下肢の著しい障害)
●音声・言語機能障害
③精神障害者保健福祉手帳1・2級
④東京都愛の手帳1・2度
⑤国家公務員共済組合法等の法令による障害年金証書等
☆当てはまる方は、後期高齢者医療担当に相談を

障害認定を受けた場合

それまでの健康保険を脱退し、認定を受けた日から後期高齢者医療制度に加入することになります。
保険料や窓口での医療費の自己負担割合が、加入の前後で変わる可能性があります。加入していた健康保険や世帯状況などによっては、負担が増える場合もあります。ご注意ください。
☆加入しても、75歳の誕生日前であれば脱退することが可能

仕事で使える対人マナー講座

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

知的障害のある方を対象とした連続講座です。

より良い人間関係を築くために大切な、社会に出て働く時のマナーや対人関係のポイント、イラストや実践練習を通して、東京都心身障害者福祉センター職員から分かりやすく学びます。

日時 9月11日・25日いずれも日曜日、午後1時半～4時。全2回

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

対象 区内在住の知的障害のある方

申込み 8月27日～9月10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、受講に当たり配慮が必要な場合はその内容を記入)で、障害者地域自立生活支援センター「つむぎ」へ。先着20人

生活講座「あなたは大丈夫? 身近に潜む消費者トラブル」

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

精神障害のある方とその家族、支援者、関心のある方を対象とした講座です。インターネットでのトラブルを回避する知識や訪問販売・電話勧誘の注意点について、区の消費生活相談員に学びます。

日時 9月21日(水)午後1時半～2時半

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込み 8月25日～9月20日に電話で、地域生活支援センターせせらぎへ。先着20人

食品取扱者衛生講習会「衛生管理、もう一歩先へ!」

食品衛生担当(中野区保健所内) ☎(3382)6664 FAX(3382)6667

食中毒とその最新の予防方法について聞きます。

対象 区内食品関係営業施設の食品取扱者と区内在住の方

日時 9月7日(水)・13日(火)、いずれも午後2時～4時(1時半から受け付け)

☆両日とも同内容。食品取扱者の方は、

保健所からの案内ハガキで指定されている日に受講してください
会場 なかのZERØ小ホール(中野2-9-7)
講師 平谷優子氏(一般社団法人東京都食品衛生協会技術主幹)
☆当日直接会場へ。各日先着500人

女性のための健康講座「めざせ! 理想のカラダ! ~筋力アップと骨づくり~」

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

骨量測定後、骨粗鬆症や生活習慣病予防などの話を聞きます。筋力向上のための体操も。

日時 9月15日(木)午後1時半～4時

会場 中部すこやか福祉センター

対象 3月31日現在18歳～64歳の区内在住の女性

講師 竹内晃氏(ルーククリニック院長)他

申込み 8月23日から電子申請か、電話または直接、中部すこやか福祉センターへ。電子申請=9月13日まで、電話・窓口=9月14日まで。先着20人 ☆一時保育希望の方は、9月8日までにあわせて申し込みを。先着6人

呼吸リハビリ教室「息苦しさをやわらげる体操と在宅酸素療法の実践」

南部すこやか福祉センター 弥生町5-11-26 ☎(3380)5551 FAX(3380)5532

呼吸筋のストレッチ体操と在宅での酸素療法について、理学療法士などから学びます。

日時 9月29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 区内在住で、呼吸器の病気のある方とその家族、または関心のある方

申込み 8月22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=9月27日まで、電話・窓口=9月28日まで。先着25人