

information

健康・福祉



呼吸リハビリ教室「楽しく歌って呼吸リハビリ～お口をケアして元気に過ごそう～」

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

呼吸を意識して歌うコツを学び、リハビリの効果を高めましょう。
感染予防を含むお口のケアについて、歯科衛生士によるミニ講座もあります。

日時 10月27日(木)午後1時半～3時半
会場 桃園区民活動センター(中央4-57-1)

対象 区内在住で、呼吸器の病気がある方とその家族、関心のある方
講師 清水由香氏(ボイストレーナー)
申込み 9月21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=10月25日まで、電話・窓口=10月26日まで。先着25人

9・10月の休日当番医・当番薬局

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

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

☆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

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号		
9月22日(木・祝)	当番医	総合東京病院	内・外	江古田3-15-2	(3387)5421	
		横畠病院	外・内	新井1-38-6	(3389)2531	
		司馬内科医院	内	大和町1-65-2 2階	(3223)1785	
		田中クリニック	内・呼・アレルギー	東中野3-17-18	(5348)2707	
		秋吉クリニック	内	本町3-20-22	(3378)1600	
		新中野女性クリニック	産婦	本町4-48-23	(3384)3281	
		橋本歯科医院	歯	野方3-18-19	(3389)2823	
		立花歯科医院	歯	本町4-30-25 2階	(3382)6480	
		薬局	やまと調剤薬局		大和町1-64-1	(3337)3380
			ラビット薬局 新中野店		本町3-23-5	(3372)8916
9月25日(日)	当番医	中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9	(3387)7321	
		中野共立病院	内	中野5-44-7	(3386)3166	
		武田内科クリニック	内・循	江原町3-5-10-202	(3950)3836	
		日吉医院	内・小	上高田1-37-11	(3361)1381	
		おおくら内科	内	東中野5-1-1 3階	(5332)7676	
		多田町診療所	内・呼・小	南台3-33-5	(3381)3191	
		大橋歯科医院※	歯	新井2-25-4	(3386)3444	
		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
		10月2日(日)	当番医	総合東京病院	内・外	江古田3-15-2
新渡戸記念中野総合病院	内・外・小・整・脳神経外			中央4-59-16	(3382)1231	
荻原医院	小			江古田2-11-10	(3388)5050	
つるた鷺ノ宮クリニック	内・皮			白鷺1-7-15	(5373)8460	
中野診療所	内・小			本町6-12-13	(3381)0151	
堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉			本町2-42-15	(3372)4701	
金子歯科医院※	歯			弥生町1-32-4	(3373)2561	
薬局	けやき薬局				江古田2-22-1	(3388)0782
	中野中央薬局				中央4-60-5	(6304)8530

※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)

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

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(右足の素足で測定)やパネル展示、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。特に骨量計測は、測ったことがない方におすすりです。個別栄養相談も。

日時 10月5日(水)午後2時～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

10月17日～23日は「薬と健康の週間」くすりの相談会のご利用を

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

薬の飲み合わせや購入時に確認すべきことなどを、薬剤師に相談できます。
日時 10月9日(日)午前10時～午後4時
会場 帝京平成大学中野キャンパス(中野4-21-2)前 ☆「にぎわいフェスタ」の中野四季の森公園会場内、中野区薬剤師会テントブースで実施。同フェスタについては11ページをご覧ください

精神保健福祉講座「やってみようSST」

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。SST(ソーシャルスキルトレーニング)とは、「社会生活技能訓練」のこと。人間関係のちょっとしたつまづきを解決するコツを、臨床心理士に学びます。

日時 10月13日(木)午後3時～4時半
会場 スマイルなかの(中野5-68-7)
申込み 9月25日～10月12日に電話で、地域生活支援センターせせらぎへ。先着20人

健康講座「アンガーマネジメント講座～毎日のイライラ解消方法～」

鷲宮すこやか福祉センター
若宮3-58-10
☎(3337)8450 FAX(3330)1340

いつでも、どこでも、誰でもできるイライラの解消方法を学びます。
日時 10月28日(金)午後2時～3時半
会場 鷲宮すこやか福祉センター
対象 区内在住・在勤の18歳～64歳の方
講師 梶原真智氏(日本アンガーマネジメント協会ファシリテーター)

申込み 9月21日～10月21日に電子申請か、電話または直接、鷲宮すこやか福祉センターへ。先着50人 ☆一時保育希望の方は、10月21日までにあわせて申し込みを。先着6人

地域での健康づくり体験講座「続けよう! ラジオ体操で健康生活(座学編・実技編)」

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

手軽に続けられる究極の全身運動、「ラジオ体操」。座ったままでできる簡単な体操や効果的な動かし方のポイントを学びます。

日時 ①座学編=10月28日(金)、②実技編=11月7日(月)、いずれも午前10時～11時半
会場 ①=沼袋区民活動センター(沼袋2-40-18)、②=沼袋区民活動センター・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 9月21日から各開催日の3日前までに電子申請か、電話または直接、北部すこやか福祉センターへ。沼袋区民活動センター☎(3389)4572でも、電話・窓口で受け付けます。合計で、①=先着60人、②=先着150人

「平成28年度臨時福祉給付金」「障害・遺族年金受給者向け給付金」の申請書を郵送します

2種類の給付金について、9月28日ごろ、対象と思われる方に申請書を郵送します。申請書類が届いた方は、支給対象となるかを確認の上、12月28日(消印有効)までに申請書等を同封の封筒で返送してください。対象と思われるのに申請書が届いていない方は、10月中旬以降、臨時福祉給付金担当へ問い合わせを。
☆審査の結果、課税状況等により支給対象とならないことがあります

臨時福祉給付金担当 / 7階
☎(3228)5448(専用ダイヤル)
☆平日午前9時～午後5時
FAX(3228)8042

種類	平成28年度臨時福祉給付金	障害・遺族年金受給者向け給付金
対象者(いずれも、各①②の両方に該当する方)	①平成28年1月1日(基準日)において、中野区に住民登録のある方 ②平成28年度分の住民税(均等割)が課税されない方 ☆平成28年度の住民税が課税されている方に税法上扶養されている方、生活保護の受給者などは対象外	①「平成28年度臨時福祉給付金」の支給対象者 ②下記のいずれかの年金について、平成28年5月分の受給がある方 ■遺族基礎年金または障害基礎年金 ■昭和61年3月以前に受給権が発生した次の障害年金のうち、障害等級が1～2級の年金に限る ●旧国民年金法、旧厚生年金保険法に基づく障害年金 ●旧農林年金の障害年金 ●国家公務員共済組合連合会、地方公務員共済組合、日本私立学校振興・共済事業団、全国市町村職員共済組合連合会が支給する障害年金 ●船員障害年金 ●旧船員保険法に基づく障害年金(職務上の事由によるものは1～5級)
給付額	対象者1人につき3,000円	対象者1人につき30,000円 ☆今年4月～7月に低所得高齢者向け「年金生活者等支援臨時福祉給付金」を受給した方は対象外