

information

健康・福祉



健康づくり合同研修会

健康づくり担当/6階

☎(3228)8826 FAX(3228)5626

区民のみなさんの生活習慣改善や運動・スポーツ習慣づくりを、関係機関・団体、事業者等が地域ぐるみで支援する「スポーツ・健康づくりムーブメント」。

対象 区民の健康づくり活動に取り組んでいる方、区民の健康づくり活動に関心のある方

日時 2月23日(木)午後1時~3時

会場 野方区民活動センター(野方5-3-1)

内容

①吉岡淳子氏(中野区フリー活動栄養士会)による講義「腸内環境を整えて健康長寿を目指しましょう」

②小野口伊都子氏(中野区ラジオ体操会連盟)による実技「正しいラジオ体操教室」

申込み 2月6日~20日に電話またはファクシミリ(氏名とふりがな、電話番号を記入)で、健康づくり担当へ。先着30人

地域での健康づくり推進事業「ウォーキングの基礎を学ぼう」

鷺宮すこやか福祉センター ☎(3337)8450 FAX(3330)1340

正しいウォーキング方法を学び、実際に歩きます。地域の自主団体の太鼓演奏やダンスの披露も。

日時 2月25日(土)午前10時半~正午(10時受け付け開始)

会場 第四中学校(若宮1-1-18)体育館

対象 区内在住の方

講師 安藤可也子氏(健康運動指導士)

申込み 2月6日~24日に電子申請か、電話で、鷺宮すこやか福祉センターへ。先着170人

4月以降に開講する手話講習会の受講生を募集

障害者社会参画担当/1階 ☎(3228)8832 FAX(3228)5660



下表①~④のレベルごとに学ぶ手話講習会です。詳しくは、区報をご覧ください。事業委託先のNPO法人中野区聴覚障害者情報活動センター☎・FAX(5380)3330へ問い合わせを。

対象 将来、手話通訳者として活動できる、区内在住・在勤・在学の16歳以上の方 ☆「④手話通訳者養成」クラスは18歳以上の方

申込み

郵送のみ。2月5日から往復ハガキ(希望するクラスの名称と昼・夜の別、氏名とふりがな、住所、生年月日、日中連絡可能な電話番号・ファクシミリ番号、受講希望の理由、区内在勤・在学の方は勤務先・通学先の名称と住所、昼のクラスで一時保育希望の方はお子さんの氏名と年齢、返信用にも住所、氏名を記入)で、NPO法人中野区聴覚障害者情報活動センター/〒164-0001中野5-68-7スマイルなかの5階へ ☆結果は、全応募者に郵送

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)他 参加費 3,000円程度(テキスト代)

開講クラス一覧 ☆受講済みクラスの再受講は原則不可

Table with columns: 開講クラスとレベル(手話の学習年数), 回数, 開講日時(昼または夜), 定員, 選考方法, 申込期限(必着). Rows include ①入門, ②基礎, ③応用, ④手話通訳者養成.

HPはホームページ 区報から、HP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ください

2月5日~20日の休日当番医・当番薬局

Table listing on-call doctors and pharmacies for Feb 5-20. Columns: 月日, 医療機関名, 診療科目, 所在地, 電話番号. Rows are organized by date (2月5日, 2月11日, 2月12日, 2月19日).

\*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)

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



広告

Advertisement for grave services in Nakano Ward, featuring 'おひとりさまのお墓と夫婦のお墓' and '65万円(税別)'.

Advertisement for real estate services, '戸建買取' (House Purchase) and '空き家対策' (Vacant Home Strategy), with contact number 0120-073-688.

Advertisement for a cancer seminar, '市民講座 がんの放射線治療' (Citizens Lecture: Cancer Radiation Therapy), on Feb 25th.

Advertisement for a seminar on burial, '変わりゆく埋葬のかたち' (Changing Burial Customs), on Feb 22nd.

Advertisement for a free clothing workshop, '無料きもの着付け教室' (Free Kimono Dressing Class), organized by the Tokyo Dyeing Industry Association.

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

区施設へは、公共交通機関をご利用ください