

成年後見人勉強会「日頃の後見業務に役立つヒント」

中野区成年後見支援センター
(中野5-68-7スマイルなかの内)
☎(5380)0134 FAX(5380)0591

内容 後見人同士で日頃の業務や疑問などを話し合います。専門相談員(弁護士)からのアドバイスも

対象 親族の成年後見人・保佐人・補助人を受任し、業務を行っている方

日時 2月15日(土)午後1時30分～3時30分

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込み 1月14日～2月14日(日曜日・祝日・第3月曜日を除く)に電話またはファクスで、中野区成年後見支援センターへ。先着15人。氏名とふりがな、電話番号

中野区成年後見支援センターのご利用

住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、成年後見制度の活用をお手伝いする場所です。電話や窓口で相談できます。

開設日時 月～土曜日の午前9時～午後5時(日曜日・祝日・第3月曜日を除く)

頼りになる成年後見制度は状況に応じて2種類あります

任意後見制度=元気なうちに、将来に備えて自分で援助者をあらかじめ決めておく制度

法定後見制度=判断する能力が十分でない場合に親族などが家庭裁判所に申し立てることによって、家庭裁判所が適

任と思われる援助者を選ぶ制度。本人の判断能力に応じて「補助」「保佐」「後見」の3段階あり

☆詳しくは、同センターへ問い合わせを

成年後見制度講演会「知ってほしい成年後見制度」

障害者支援係/1階
☎(3228)8706 FAX(3228)5665

内容 障害者や高齢者の成年後見制度について、具体的な事例を通して弁護士から学びます

対象 区内在住の方

日時 2月5日(水)午後3時～5時

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込み 1月14日～2月4日にshogai hukusi@city.tokyo-nakano.lg.jp、電話またはファクスで、障害者支援係へ。先着40人程度。要約筆記あり。1月20日までに同係へ。氏名とふりがな、電話番号、要約筆記はその旨

健康経営「オフィス出張ストレッチ」

産業振興センター(中野2-13-14)
☎(3380)6946 FAX(3380)6949

区内事業所のオフィス内で、肩こり・腰痛改善ストレッチ、リフレッシュヨガなどをスポーツクラブ講師に教わります。

開催日(2月17日～28日の平日いずれか1日)、時間、運動内容、定員などは相談して決定。利用について詳しくは、産業振興センターHPをご覧ください。同センターへ問い合わせを。

☆1月14日～28日に申し込みを受け

付けの上、抽選で1社

江古田の森公開セミナー

高齢者支援基盤整備係/6階
☎(3228)5631 FAX(3228)5492

内容 骨盤底筋を鍛える尿漏れ予防体操

日時 2月1日(土)午後2時～3時

会場・問合せ先 東京総合保健福祉センター江古田の森(江古田3-14-19) ☎(5318)3711 ☆当日直接会場へ。先着50人程度

ほほえみサービス協力会員説明会

中野区社会福祉協議会ほほえみサービス事業担当
☎(5380)0753 FAX(5380)6027

日常生活を有償でお手伝いする区民同士の支えあい活動です。

20歳以上で、家事や介護のお手伝いができる協力会員を募集しています。

日時 1月15日(水)午前10時～11時30分

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

☆当日直接会場へ。会員登録には、年会費1,000円と本人名義のゆうちょ銀行口座が必要



家事等を手伝う協力会員

中野区準夜間子ども救急診療

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。

☆必ず事前(午後5時30分以降)に電話で連絡を
☆保険証・医療証を持って受付時間内に来院を
☆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

新渡戸記念中野総合病院 (中央4-59-16) ☎(3382)9991	総合東京病院 (江古田3-15-2) ☎(3387)5421
診療日 年中無休	診療日 月～金曜日(祝・休日を除く)
受付時間 午後6時30分～9時45分	受付時間 午後6時30分～9時30分
診療時間 午後7時～10時	

1月11日～2月5日の休日当番医・当番薬局

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号		
1月12日(日)	当番医	新渡戸記念中野総合病院	内・外・整・脳神経外	中央4-59-16	(3382)9991	
		中野共立病院	内	中野5-44-7	(3386)3166	
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10	(3330)0743	
		いたや内科クリニック	内	東中野3-8-9	(3366)3300	
		田沼内科・小児科医院	小・内	本町6-23-3	(3380)2622	
		白石医院	産婦・内・小・小外	南台2-18-10	(3384)5255	
1月12日(日)	薬局	前原歯科医院☆	歯	中央4-39-10	(3381)7816	
		たから薬局東中野店		東中野3-8-9	(5338)2622	
1月12日(日)	薬局	中川薬局中野本町店		本町6-6-3	(3380)7037	
		総合東京病院	内・外	江古田3-15-2	(3387)5421	
1月13日(月・祝)	当番医	横島病院	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	
		たかねファミリークリニック	内・小・皮	丸山2-17-13	(5356)8120	
		秋吉クリニック	内	本町3-20-22	(3378)1600	
		くすのき診療所	内・外・脳神経外	中央2-7-8	(3361)0072	
		ファースト歯科医院	歯	上高田3-40-10 2階	(3385)3911	
	1月13日(月・祝)	薬局	吉永歯科医院	歯	中野5-30-19	(3387)0118
			やまと調剤薬局		大和町3-1-3	(3337)3380
			パレット薬局中野坂上店		中央2-2-22	(6914)0017
			中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9	(3387)7321
1月19日(日)	当番医	新渡戸記念中野総合病院	内・外・整・脳神経外	中央4-59-16	(3382)9991	
		くり小児科内科	小・内	野方4-22-3	(5345)6166	
		寺内医院	内・産婦	新井5-31-1	(3386)2267	
		ハートケア銀河クリニック	内・心内	本町2-50-12 2階	(5371)0909	
		南台寺尾クリニック内科・小児科	内・小・循	南台3-37-27	(3381)7755	
		藤田歯科医院☆	歯	鷺宮4-3-4	(3223)4141	
	1月19日(日)	薬局	中野中央薬局		中央4-60-5	(6304)8530
			フジ薬局		野方4-19-2	(3386)8854
			総合東京病院	内・外	江古田3-15-2	(3387)5421
			中野共立病院	内	中野5-44-7	(3386)3166
1月26日(日)	当番医	中野の森クリニック	内・小	上高田1-37-11	(3361)1381	
		おうじ内科・糖尿病クリニック	内・小	中野5-26-8	(3388)1024	
		堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町2-42-15	(3372)4701	
		おおくら内科	内	東中野5-1-1 3階	(5332)7676	
		まさみデンタルクリニック☆	歯	中野4-2-1 4階	(3388)8383	
		茜調剤薬局中野坂上店		本町2-42-15	(6300)6122	
	1月26日(日)	薬局	フラワー薬局東中野店		東中野5-1-1 3階	(5332)9577
			中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9	(3387)7321
			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)9991
			小金澤医院	内・循	江原町3-35-8	(3951)5621
2月2日(日)	当番医	たかとり内科	内	大和町1-30-6	(6265)5835	
		山田医院	産婦・小・内	中野2-14-17	(3384)3555	
		多田町診療所	内・呼・小・アレルギー	南台3-33-5	(3381)3191	
		しらすぎ歯科医院☆	歯	白鷺2-10-10	(3223)8817	
		ことぶき薬局中野中央店		中央4-59-11	(5385)2971	
		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)

区施設へは、公共交通機関をご利用ください

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30分
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

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
☎(5272)0303 FAX(5285)8080
(ファクスは聴覚・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～翌朝8時
土・日曜日、祝・休日
午前8時～翌朝8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

東京都染織卸商業協同組合主催
無料きもの着付け教室
2月16日(日) 第15期開講 受講料無料(5名定員) 定員になり次第締め切り
日本のきもの文化の原点「生活の中で着物を身近に楽しむ」
当組合が取り組む「きもの文化啓蒙活動」です。すべての費用は当組合が負担いたします。 http://tokyo-yuzen.jp
【一期4回 2,3,4,5の月1回日曜開催】詳細はFacebookを！
会場：中野区東部区民活動センター
時間：13:00～17:00
※お問い合わせ、お申し込みは下記へ
東京都染織卸商業協同組合
東京都中野区中央1-43-14
電話 03-3369-6640
E-mail: contact@tokyo-yuzen.jp