

健康・福祉

区民健診は2月28日までに受診を

区民健診係(中野区保健所)
☎(3382)2429 FAX(3382)7765

国保特定健診や各種がん検診など、区民健診の受診期限は来年2月28日です。期限が近付くと、医療機関が混み合って受診できない場合もあります。早めに受診しましょう。

☆健診(検診)の種類によっては、区への申し込みが必要(申込期限は2月10日)。受診券を紛失した場合は再発行します。詳しくは、区民健診係へ問い合わせを

協会けんぽ被扶養者の方は年に一度は健診を

全国健康保険協会(協会けんぽ)の被扶養者(家族)で40歳~74歳の方は、特定健診を受診できます。詳しくは、協会けんぽ東京支部健診専用ダイヤル☎(6853)6111(平日午前8時30分~午後5時15分)へ問い合わせを。

☆区は、協会けんぽ東京支部と覚書を締結しています

国保特定健診を受診した方へ健診結果を生かしましょう

保健事業係(中野区保健所)
☎(3382)2430 FAX(3382)7765

受診勧奨通知を郵送します

国保特定健診の結果、生活習慣病の疑いがあり、まだ医療機関を受診していない方へ「健診結果レポート」を今月下旬に郵送します。また、レポートが届く頃に電話で受診状況を確認します。届いた方は医療機関を受診しましょう。

メタボリックシンドローム(メタボ)の疑いがある方へ

国保特定健診でメタボの可能性があると結果が出た方のうち、まだ特定保健指導を利用していない方へ特定保健指導利用券を郵送しています。この券を利用すると、医師や管理栄養士から生活習慣の改善に向けた支援を受けられます。積極的に活用しましょう。

講演会「認知症とともに生きる」

在宅療養推進係/6階
☎(3228)5785 FAX(3228)8716

対象 区内在住・在勤・在学の方
日時 11月24日(木)午前10時~正午
会場 区役所7階会議室
講師 丹野智文氏(認知症当事者の窓口「おれんじドア」代表)
申込み 11月7日~21日に電話、☑ninchisyou@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクスまたは直接、在宅療養推進係へ。先着40人。☑希望の方は、11月16日までにあわせて申し込みを。☑住所、氏名とふりがな、年齢、電話番号、☑はその旨

女性の健康講座

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

内容 美しい姿勢や歩き方、デリケートゾーンの悩みへの対処法など
対象 区内在住・在勤・在学の12歳~64歳の方
日時 12月1日(木)午前10時~11時
会場 中部すこやか福祉センター
申込み 11月7日~25日に電子申請か、電話で、中部すこやか福祉センターへ。先着30人。☑(先着5人)希望の方は、あわせて申し込みを

「知らなきゃ怖い!塩の摂り過ぎ~適塩を知ろう~」

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

対象 区内在住の18歳~64歳の方
☆お子さんと一緒に参加可
日時 12月9日(金)午後1時30分~2時45分
会場 中部すこやか福祉センター
申込み 11月9日~12月6日に電子申請か、電話または直接、中部すこやか福祉センターへ。先着10人程度

歯科相談

鷺宮すこやか福祉センター(若宮3-58-10)
☎(3336)7111 FAX(3336)7134

内容 歯科衛生士によるお口全般に関する相談 ☆お子さんと一緒に参加可
対象 区内在住の方
日時 12月1日(木)午後1時~3時30分 ☆一人当たり30分程度
会場 鷺宮すこやか福祉センター
申込み 11月7日~29日に電話、ファクスまたは直接、鷺宮すこやか福祉センターへ。先着4人。☑住所、氏名とふりがな、年齢、電話番号、ファクス番号、お子さんと参加する場合はお子さんの年齢

成年後見講座(初級編)「備えてあんしん!知っておきたい任意後見制度」

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

対象 区内在住・在勤・在学の方
日時 12月9日(金)午後2時~4時
会場 産業振興センター(中野2-13-14)
申込み 11月7日~12月8日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40人。☑講座名、氏名とふりがな、電話番号

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

20歳以上で、家事や介護を手伝う協力会員(資格不要、謝礼金あり)を募集します。
日時 11月28日(月)午後1時30分~3時
会場 スマイルなかの(中野5-68-7)
申込み 11月26日午後5時までに電話で、ほほえみサービス事業担当へ ☆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

11月5日~20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
11月6日(日)	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
	中越整形外科	整	鷺宮3-20-9	(5327)5835
	小金澤医院	内・循	江原町3-35-8	(3951)5621
	新橋医院	内	新井2-10-3	(3385)2800
	やよい町こども医院	小	弥生町1-8-11	(6300)4790
11月13日(日)	大久保歯科クリニック☆	歯	野方6-4-1 2階	(3330)4144
	アクア薬局		江古田2-24-14	(3389)5411
	豊生堂鷺宮薬局		鷺宮3-18-9	(3223)4117
	アシスト薬局		江原町3-35-8	(5996)4631
	中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9	(3387)7321
	横島病院	外・内	新井1-38-6	(3389)2531
11月20日(日)	若宮診療所	内	鷺宮3-11-8	(3338)7335
	中野の森ファミリークリニック	小	上高田1-37-11	(3361)1381
	かななか脳神経外科	内・外・脳神経外・整	中央4-4-2	(6382)4880
	三五医院	内	南台2-6-8	(3381)0313
	林歯科医院☆	歯	中野5-30-6-209	(3387)1354
	むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6	(5380)3935
11月20日(日)	ファーコス薬局鷺宮		鷺宮3-11-7	(5327)5127
	カメイ調剤薬局中野南台店		南台2-9-3	(5328)2313
	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
	美穂診療所	内・小・消	鷺宮5-3-14	(3990)1208
	小池小児科医院	小	若宮3-2-10	(3330)0743
11月20日(日)	ハートケア銀河クリニック	内・心内	本町2-50-12 2階	(5371)0909
	中野新橋内科クリニック	内・循	弥生町2-20-18	(6383)3201
	歯科奥村医院☆	歯	野方6-12-9	(3338)5418
	ことぶき薬局中野中央店		中央4-59-11	(5385)2971
	青葉調剤薬局		中野5-47-10	(3389)7110
	百前調剤薬局		弥生町2-28-10	(6304)8767

☆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)

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。
☆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	
診療日	年中無休
受付時間	午後6時30分~9時45分
診療時間	午後7時~10時

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、診療が中止になる場合があります。最新の情報は区HPで確認を

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・携帯電話からは #7119
ダイヤル回線 ☎(3212)2323

お庭のことなら、何でもお気軽にご相談を!
中野区を中心に、地元密着を基本として活動する植木屋です。庭木一本からでも、お手入れ承ります。見積は無料!
フリーダイヤル 0120-283691
鷺六造園 | 中野区鷺宮 | 6-28-6-211
URL http://www.sagirokuzoen.com
メールアドレス info@sagirokuzoen.com

遺産分割がまとまらない
相続預貯金が使えこまれていた
遺留分の請求をしたい・された
相続問題は相続を得意分野にする
弁護士にご相談ください。
吉口総合法律事務所
03-6382-4640
なかの区報を見た方の相続のご相談は60分無料
弁護士:吉口直希 第一東京弁護士会所属
週刊エコノミストでの相続に関する記事の掲載歴有
東京都中野区東中野4-4-3 山内ビル2階

屋根ふきかえ・外壁塗装
雨漏り緊急対応
リフォーム全般 ご相談・お見積り無料
創業 昭和62年 東京都建設業許可
株式会社 山野
中野区新井 1-19-1
フリーダイヤル 012-012-4699