

3月は  
東京都自殺対策  
強化月間

# 気づいてください 体と心の限界サイン

精神保健支援係(中野区保健所) ☎(3382)2433 FAX(3382)7765

一人で悩まずに相談してください。  
自殺のサインに気づき、適切な対応を行うゲートキーパーの研修動画を3月31日まで配信中。誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指しましょう。



▲動画は区HPからアクセス可

**展示もご覧ください** ☆当日直接会場へ

**会場・期間** ①中央図書館(中野2-9-7)=2月25日(土)~3月23日(木)、②区役所1階区民ホール=3月1日(水)・2日(木)、③中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側=3月1日(水)~31日(金) ☆①は図書館の開館日時、②は午前9時~午後5時

## 中野区こころといのちの相談窓口

**相談日時** 平日午前8時30分~午後5時 **下記のすこやか福祉センターで相談できます**

- 南部** 弥生町5-11-26 ☎(3380)5551 FAX(3380)5532
- 中部** 中央3-19-1 ☎(3367)7788 FAX(3367)7789
- 北部** 江古田4-31-10 ☎(3389)4321 FAX(3389)4339
- 鷺宮** 若宮3-58-10 ☎(3336)7111 FAX(3336)7134

## 「自殺防止！東京キャンペーン」特別相談

### フリーダイヤル特別相談

3月1日(水)~6日(月)午後8時から、7日(火)午後5時から ☆いずれも翌日午前2時30分まで  
☎0120(58)9090 (東京自殺防止センター)

### 自殺予防いのちの電話

3月10日(金)午前8時~11日(土)午前8時  
☆上記以外の3月中は毎日午後4時~9時  
☎0120(783)556 (日本いのちの電話連盟)

### 東京都自殺相談ダイヤル ~こころといのちのほっとライン~

3月27日(月)~31日(金) ☆期間中は24時間対応  
☎0570(08)7478 (ナビダイヤル)

### 多重債務110番

3月6日(月)・7日(火)各日午前9時~午後5時  
☎(3235)1155 (東京都消費生活総合センター)

### 有終支援いのちの山彦電話-傾聴電話-

月・木曜日を除く3月中 各日正午~午後8時  
☎(3842)5311

### 自死遺族のための電話相談

3月7日(火)~10日(金) 各日正午~午後4時  
☎(3796)5453 (グリーンケア・サポートプラザ)  
3月6日(月)~8日(水)  
各日午前10時~午後8時  
☎(3261)4350 (全国自死遺族総合支援センター)

### LINE相談

毎日午後3時~10時30分



▲相談ほっとLINE@東京

## 返済できない借金でお困りの方は「多重債務110番」のご利用を

消費生活センター/1階 ☎(3389)1191 FAX(3389)1199

多重債務問題は必ず解決します。専門家への相談をご利用ください。

☆東京都、法テラス(日本司法支援センター)などとの共催

**対象** 区内在住・在勤・在学の多重債務でお困りの方

**日程** 3月6日(月)・7日(火)

**会場** 区役所1階消費生活センター

**内容・時間** 消費生活相談員への相談=午前9時30分~午後4時、**弁護士への相談**=午後2時~4時 ☆弁護士への相談は、原則一人30分。2月21日~相談日前日の平日に、消費生活センターへ電話予約を。各日先着4人

## 2月20日~3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	
2月23日(木・祝)	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
		横島病院	外・内	新井1-38-6	(3389)2531
		熊谷医院	内	鷺宮3-32-5	(3338)1515
		つるた内科クリニック	内・皮・小	江古田2-1-1 1階・2階	(5860)0196
		やまぎしこどもクリニック	小	本町4-45-9 2階	(3382)2525
	薬局	渡辺整形外科・外科・内科	整・外	中央2-2-3	(3361)1770
		大庭歯科医院	歯	弥生町4-1-12	(3381)6549
		浅香歯科医院	歯	野方5-28-5	(3337)3718
		ことぶき薬局中野中央店		中央4-59-11	(5385)2971
		むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6	(5380)3935
2月26日(日)	当番医	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
		哲学堂石井内科医院	内・消	江古田1-1-4	(5906)5010
		くり小児科内科	小・内	野方4-22-3	(5345)6166
		かたやま医院	内・小・皮	東中野5-23-14 1階	(3227)0603
	薬局	堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町2-42-15	(3372)4701
		森山歯科医院☆	歯	中央4-53-3 1階	(3381)5939
		アクア薬局		江古田2-24-14	(3389)5411
		フジ薬局		野方4-19-2	(3386)8854
		茜調剤薬局中野坂上店		本町2-42-15	(6300)6122
3月5日(日)	当番医	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
		中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9	(3387)7321
		新井五行堂醫院	内・耳鼻咽喉	上高田2-9-11	(3387)0893
		おおくら内科	内	東中野5-1-1 3階	(5332)7676
		やよい町こども医院	小	弥生町1-8-11	(6300)4790
	薬局	白川クリニック	内・外	南台2-51-8 1階	(6382)5011
		藤田歯科医院☆	歯	鷺宮4-3-4	(3223)4141
		中野中央薬局		中央4-60-5	(6304)8530
		フラワー薬局東中野店		東中野5-1-1 3階	(5332)9577
		すずらん薬局		南台2-51-7	(6382)7941

☆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)

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

## 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

## 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