

information

健康・福祉



4月5日～20日の休日当番医・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

在宅療養相談窓口をご利用ください 電話で気軽に相談できます

専用電話番号 ☎(3228)5785

医療や介護を受けながら在宅で生活する方が相談できる専用窓口ができました。専門の相談員が電話で対応します。相談内容に応じて、必要な情報の提供や医療・介護への橋渡しのお手伝いもします。ご利用ください。

対象 在宅で療養している、または検討している方
☆本人だけでなく、家族、ケアマネジャー等医療・介護関係者も相談できます
事業の問合せ先 在宅医療介護連携推進担当/5階
☎(3228)8949 FAX(3228)8716

在宅療養をサポートします



月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号	
4月8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
		哲学堂石井内科医院	内・消	江古田1-1-4	(5906)5010
		おうじ内科・糖尿病クリニック	内・小	中野5-26-8	(3388)1024
	薬局	中山レディスクリニック	産婦	東中野3-9-14	(3371)2676
		白石医院	産婦・内・小	南台2-18-10	(3384)5255
		桃園通り 村上歯科医院※	歯	中野3-27-15	(6382)8618
4月15日(日)	当番医	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
		総合東京病院	内・外	江古田3-15-2	(3387)5421
		横島病院	外・内	新井1-38-6	(3389)2531
		小金澤医院	内・循	江原町3-35-8	(3951)5621
		山田医院	産婦・小・内	中野2-14-17	(3384)3555
	薬局	おおくら内科	内	東中野5-1-1 3階	(5332)7676
		たまつ小児科医院	小	南台3-15-5 1階	(3380)0325
		歯科奥村医院※	歯	野方6-12-9	(3338)5418
		けやき薬局		江古田2-22-1	(3388)0782
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)

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。

☆電話は午後5時半以降にしてください
☆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

新渡戸記念中野総合病院内/ 中央4-59-16 ☎(3382)9991
総合東京病院内/ 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時半～9時45分 受付時間 午後6時半～9時半

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・PHSからは #7119
ダイヤル回線 ☎(3212)2323



HPはホームページ 区HPから、PDF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

身体障害・知的障害のある方などは 都営交通無料乗車券の更新を

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

対象 有効期限を迎える都営交通無料乗車券を持ち、次のいずれかに該当する方
①身体障害者手帳か愛の手帳を持っている
②戦傷病者手帳を持っている
③被爆者健康手帳と、厚生労働大臣(厚生大臣)の認定書または健康管理手当証書を持っている
④生活保護受給世帯
⑤児童扶養手当受給世帯
⑥中国残留邦人等に対する支援給付を受けている(またはその方の配偶者)
⑦児童養護施設などに入所している
☆いずれも、シルバーパスを持っている方は対象外。④⑤は世帯で1人のみ発行可
申込み 現在お持ちの都営交通無料乗車券と、前記①～⑦の資格を確認できる手帳や認定書、受給者証明書などを持って、有効期限の切れる月の1日以降に下記の場所へ

磁気式の都営交通無料乗車券をお持ちの方

すこやか福祉センター、地域事務所、区役所1階障害福祉相談窓口へ。

ICカード式(PASMO)の都営交通無料乗車券をお持ちの方

①～③の方は、直接、都営地下鉄の定

期券発売所へ(有効期限経過後、12か月までは同様の手続き可)。

④～⑦の方は、次の窓口で更新確認書を受け取ってから、都営地下鉄の定期券発売所へ。

更新確認書の発行窓口 すこやか福祉センター、地域事務所、区役所内の各担当窓口(④⑥=2階生活支援呼び出し窓口、⑤=3階子ども総合相談窓口、⑦=1階障害福祉相談窓口) ☆区内には、都営地下鉄の定期券発売所はありません。大江戸線の新宿駅・新宿西口駅・練馬駅などのご利用を

☆ICカード式(PASMO)の都営交通無料乗車券をお持ちの④～⑦の方で、有効期限が過ぎた場合は、いったん区で磁気式の券の発行を受けてから、ICカードとともに都営地下鉄の定期券発売所へ持参して手続きを

高齢者世帯・障害者世帯等の方の住み替えを支援します

住宅政策担当/9階
☎(3228)5581 FAX(3228)5669

区内の民間賃貸住宅にお住まいで、区内の民間賃貸住宅への転居(住み替え)が困難な高齢者世帯・障害者世帯などの方に、協力不動産店の紹介や家賃債務保証制度を利用するための支援をしています。適当な物件が見つからない場合には、随時相談を受け付けています。詳しくは、住宅政策担当へお問い合わせを。

「なかの元気アップ体操」DVDの活用を

介護予防体制整備担当/5階
☎(3228)8949 FAX(3228)8716



▲DVDのジャケット。中野区歌に合わせて気軽に取り組める体操です

中野区歌「未来カレンダー Forever Nakano」に合わせてどなたでも取り組める「なかの元気アップ体操」。介護予防や認知症予防に役立ちます。

この体操の映像は区HPでご覧になれる他、収録したDVDは地域の活動団体・グループに区役所5階介護予防体制整備担当で配布しています。

活動の中に、この体操を取り入れてみませんか。

☆受け取りには団体情報の記入が必要

東京総合保健福祉センター 江古田の森公開セミナー 「安全に外出しよう～外出するための注意点とは～」

介護基盤整備担当/6階
☎(3228)5631 FAX(3228)5662

介護・福祉・医療を学びたい方などが対象です。高齢者が外出するための注意点を介護福祉士に学びます。

日時 4月28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

点字講習会(基礎編)

障害者福祉会館
沼袋2-40-18
☎(3389)2171 FAX(3389)2175

点字ボランティア育成のための講習会です。

日時 5月9日～7月11日の毎週水曜日、午前10時～正午。全10回

会場 障害者福祉会館

対象 区内在住・在勤・在学の方

参加費 2,500円程度(教材費)

申込み 4月6日～5月8日の平日に電話またはファクシミリ(「点字講習会[基礎編]受講希望」、住所、氏名とふりがな、電話番号を記入)で、障害者福祉会館へ。先着20人

従業員の健康づくりにご利用を 「オフィス出張ストレッチ」

産業振興センター
☎(3380)6946 FAX(3380)6949

区内事業所のオフィス内で、肩凝り・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(5月14日～25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。同センターへお問い合わせを。 ☆4月6日～20日に申し込み受け付けの上、抽選で1社