

HPはホームページ 区HPから、PC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

information

健康・福祉



「こころのクリニック」をご利用ください



心の健康問題で悩む区内在住の方とその家族、関係者の方が、専門医に個別に相談できます。

相談日などについて詳しくは、会場となる下記4か所のすこやか福祉センターへ問い合わせを。

申込み 相談日前日までに電子申請か電話で、各すこやか福祉センターへ。各回先着3人 ☆一人当たりの相談時間は40分

問合せ・申込み先のすこやか福祉センター

- ①南部=弥生町5-11-26 ☎(3380)5551 FAX(3380)5532
- ②中部=中央3-19-1 ☎(3367)7788 FAX(3367)7789
- ③北部=江古田4-31-10 ☎(3389)4323 FAX(3389)4339
- ④鷺宮=若宮3-58-10 ☎(3336)7111 FAX(3336)7134

こころの病のある方の家族セミナー「地域で安心して暮らすために」

北部すこやか福祉センター 江古田4-31-10 ☎(3389)4323 FAX(3389)4339

区内在住の、精神障害のある方の家族、関心のある方が対象です。

精神障害について理解を深め、障害のある方を支えるためにできることを考えます。

☆中野精神障害者家族会との共催

日時・講師 ①11月4日=花田照久氏(精

神科医)、②11月18日=根津力三氏(中野区福祉団体連合会事務局)

☆いずれも日曜日、午後1時半~3時半。1日のみの参加も可

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込み 10月9日から①=11月2日、②=11月16日までに、電子申請か、電話または直接、北部すこやか福祉センターへ。各回先着40人

「輝く女性のヘルスケア~女性ホルモンとカラダの変化~」

南部すこやか福祉センター

弥生町5-11-26(みなみらいず内)

☎(3380)5551 FAX(3380)5532

骨量測定(素足で計測)後、更年期や骨粗鬆症などについての話を聞きます。呼吸を整えリラックスするためのエクササイズも。

日時 11月1日(木)午後1時半~3時半

会場 南部すこやか福祉センター

対象 区内在住・在勤・在学のおおむね18歳~64歳の女性

講師 寺内智子氏(寺内医院院長)他

申込み 10月9日から電子申請か、電話または直接、南部すこやか福祉センターへ。**電子申請**=10月30日まで、**電話・窓口**=10月31日まで。先着20人 ☆一時保育希望の方は10月25日までにあわせて申し込みを。先着6人

精神保健福祉講座「こころの病気を知らう~精神疾患の理解と接し方~」

南部すこやか福祉センター

弥生町5-11-26(みなみらいず内)

☎(3380)5551 FAX(3380)5532

精神疾患の基礎知識や症状、接し方について話を聞きます。

日時 11月8日(木)午後2時~4時

会場 南部すこやか福祉センター

対象 区内在住・在勤・在学の方

講師 藤本豊氏(明治大学・立教大学兼任講師)

申込み 10月9日から電子申請か、電話または直接、南部すこやか福祉センターへ。**電子申請**=11月6日まで、**電話・窓口**=11月7日まで。先着60人 ☆一時保育希望の方は11月1日までにあわせて申し込みを。先着5人

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

民間賃貸住宅などにお住まいで、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。

適切な物件が見つからない場合は、ご相談ください。詳しくは、住宅政策担当へ問い合わせを。

オフィス出張健康測定会

産業振興センター

☎(3380)6946 FAX(3380)6949

スポーツクラブの講師が区内事業所のオフィスに出張し、従業員の身体のゆがみやバランス、血管年齢などを測定します。

開催日(11月5日~16日の平日、いずれか1日)などは相談して決定。2時間で、20人まで対応します。内容や申し込み方法などについて詳しくは、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。

☆10月9日~23日に申し込みを受けた中から抽選で1社

10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 |
|-------------|--------------|--------------|---------------|------------|
| 10月7日(日) | 横島病院 | 外・内 | 新井1-38-6 | (3389)2531 |
| | 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 |
| | 上高田クリニック | 内・外 | 上高田1-8-13 | (5942)5822 |
| | 美穂診療所 | 内・小 | 鷺宮5-3-14 | (3990)1208 |
| | 仁友クリニック | 内・小 | 本町2-45-10 | (3372)5121 |
| | 三五医院 | 内 | 南台2-6-8 | (3381)0313 |
| | しらすぎ歯科医院※ | 歯 | 白鷺2-10-10 | (3223)8817 |
| | なごみ薬局上高田店 | | 上高田1-8-13 | (5942)6080 |
| | ことぶき薬局中野中央店 | | 中央4-59-11 | (5385)2971 |
| | 10月8日(月・祝) | 中野江古田病院 | 内・外 | 江古田4-19-9 |
| 中野共立病院 | | 内 | 中野5-44-7 | (3386)3166 |
| 松が丘医院 | | 内・小 | 松が丘2-34-2 | (3953)0682 |
| つるた鷺ノ宮クリニック | | 内・皮 | 白鷺1-7-15 | (5373)8460 |
| 山田クリニック | | 内・小 | 新井2-6-10 | (3386)0415 |
| たまつ小児科医院 | | 小 | 南台3-15-5 1階 | (3380)0325 |
| 神戸歯科医院 | | 歯 | 沼袋2-10-7 | (3386)0648 |
| 五十嵐歯科 | | 歯 | 中野5-37-17 | (3389)5150 |
| 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 |
| 10月14日(日) | 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 |
| | 小池小児科医院 | 小 | 若宮3-2-10 | (3330)0743 |
| | いたばしクリニック | 内・外 | 大和町1-27-3 | (5356)1623 |
| | ハートケア銀河クリニック | 内・心内・精 | 本町2-50-12 2階 | (5371)0909 |
| | 多田町診療所 | 内・呼・小 | 南台3-33-5 | (3381)3191 |
| | 高野歯科クリニック※ | 歯 | 本町4-21-16-203 | (3383)4618 |
| | けやき薬局 | | 江古田2-22-1 | (3388)0782 |
| | やまと調剤薬局 | | 大和町1-64-1 | (3337)3380 |

※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。

| | |
|--|-------------------------------------|
| 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

☆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

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

10月のあすなろ舞祭セミナー開催

これだけは知っておきたい 相続のはなし

10月25日(木) 中野サンプラザ 15Fリーフルーム

14:00~ 参加料:500円(テキスト・お茶代込)

お申込みお問合せ TEL 03-5318-2876

参加費無料 タウンセレモ終活セミナー

西武線暮らしに役立つ講座

- 家族で考える認知症対策と家族信託
- 後回しにしない 終活と不動産
- 葬儀事前相談のすすめ

10/13(土) 13時~16時半頃まで

◆ プレゼント ◆ ご予約・お問い合わせ先は エンディングノート 皆様のお役に立ちます 0120-961-594

開催場所: タウンセレモ都立家政店 都立家政駅徒歩すぐ!

クリスマス☆ゴスペル 2018

グローリー・ゴスペル・シンガーズ

今年もゴスペルで 想いのクリスマスを

12/21(金) 19:00 なかのZERO 大ホール

※小学生料金5,000円有り、チケットセンターのみで受付、※本公演見入場不可

なかのZEROチケットセンター テイト・チケットセンター(平日10時~18時) 03-3382-9990(10時~19時) 03-6379-3144 www.tate.jp

多世代循環型のまちづくり「江古田の杜プロジェクト」複合計画内の介護付有料老人ホーム

2018.10月 新規開設

二チイホーム 江古田の杜

介護付有料老人ホーム [一般型特定施設入居者生活介護]

| 個別内覧会 | 要予約 | フリー内覧会 | 予約不要 |
|----------|--------------------|----------------------|----------------------------|
| 10月 毎週土日 | 10:00~13:00~16:00~ | 10/8(祝) | 10:00~12:00 13:00~16:00 |
| 各回先着10名様 | | 上記時間内に直接ホームまでお越しください | |

平日は随時内覧受付中! お気軽にお電話ください 要予約

資料請求・個別内覧会のご予約・お問い合わせは下記までお気軽にお電話ください。

☎ 0120-555-800 受付(年中無休)9:00~18:00

二チイホーム 検索 http://www.nichii-home.jp/

(株)ニチイケアパレス 千代田区神田駿河台2-5-12 NMF駿河台ビル6F