

information

健康・福祉



「不妊専門相談」と「ほっとピアおしゃべり会」



出産・育児支援担当/3階

☎(3228)5623 FAX(3228)5659

妊娠や不妊治療などについて、産婦人科医に個別相談できます。

同じ経験のあるピアカウンセラーを交えて、悩みや気持ちを話し合うおしゃべり会も同日開催。両方に参加することも可能です。区内在住の方が対象。

日程 11月28日(水)

会場 南部すこやか福祉センター(弥生町5-11-26)

時間・内容・人数

不妊専門相談=午後2時半~4時45分

☆一人当たり30分程度。先着3人

ほっとピアおしゃべり会=午後2時半~4時 ☆先着15人程度

申込み 11月6日~26日に電子申請か、電話または直接、出産・育児支援担当へ

保健指導相談もご利用を

妊娠に向けた体づくりや不妊治療のことなどについて、区が委託した産婦人科や泌尿器科の医療機関で、無料で相談できます。☆一人1回のみ。詳しくは、区HPをご覧ください。出産・育児支援担当へ問い合わせを

健康講座

「笑顔でアンチエイジング」

北部すこやか福祉センター

江古田4-31-10

☎(3389)4323 FAX(3389)4339

好感を持てる笑顔を保つために表情筋のトレーニングを行います。

日時 12月5日(水)午後2時~3時半

会場 沼袋区民活動センター(沼袋2-40-18)

対象 区内在住・在勤・在学の方

講師 宝田恭子氏(宝田歯科医院院長)

申込み 11月6日から電子申請か、電話または直接、北部すこやか福祉センターへ。電子申請=12月3日まで、電話・窓口=12月5日まで。先着50人 ☆一時保育(先着8人)希望の方は12月3日までにあわせて申し込みを

日本障害者歯科学会招待講演と市民公開シンポジウム

健康企画担当/6階

☎(3228)8826 FAX(3228)5626

自身も言語と上下肢に障害がある妹尾信孝氏(日本福祉教育研究所理事長)の講演と摂食・嚥下(飲み込む)機能が低下しても住み慣れた自宅で療養することについてのシンポジウムをご覧ください。どなたでも参加可。いずれも当日直接会場へ。☆日本障害者歯科学会との共催

日時・内容 11月17日(土)講演会=午後1時10分~2時10分、市民公開シンポジウム=午後3時20分~5時20分

会場 サンプラザ大ホール(中野4-1-1)

講演会「成年後見制度における権利擁護の理念と考え方」

中野区成年後見支援センター

☎(5380)0134 FAX(5380)0591

被後見人の権利を守る「権利擁護」とその生活を支える「身上監護」の考え方について学びます。

日時 11月26日(月)午後2時~4時

会場 商工会館(新井1-9-1)

講師 綿祐二氏(日本福祉大学教授)

申込み 11月6日~22日(日曜日・11月19日除く)に電話またはファクシミリ(氏名とふりがな、連絡先、講演会名を記入)で、中野区成年後見支援センターへ。先着70人

映画「シンプル・シモン」上映会

障害者地域自立生活支援センターつむぎ

☎(3389)2375 FAX(5942)5811

アスペルガー症候群の青年が主人公のスウェーデン映画(2010年製作。日本語吹き替え)を鑑賞し、発達障害についての理解を深めましょう。

日時 12月6日(木)午後2時~4時

会場 なかの芸能小劇場(中野5-68-7)

対象 区内在住の障害のある方とその家族・支援者、関心のある方

申込み 11月6日~12月5日に電話またはファクシミリ(氏名、電話番号、配慮が必要な場合はその内容を記入)で、「つむぎ」へ。先着100人

11月14日は世界糖尿病デー

①糖尿病重症化予防講演会「しのびよる透析の危機」

保健事業担当/6階

☎(3228)5408 FAX(3228)5626

生活習慣病の一つである糖尿病は、放置すると合併症を引き起こし、人工透析治療が必要になる場合もあります。重症化を防ぐためのポイントなどについて学びます。

日時 11月17日(土)午後2時~4時

会場 中野区医師会館(中野2-27-17)

対象 区内在住・在勤の方

講師 溝口雅康氏(中野区医師会会長)他 ☆当日直接会場へ。先着150人。駐車場・自転車駐車場はありません。手話通訳、要約筆記希望の方は、11月9日までに電話またはファクシミリ(住所、氏名とふりがな、電話・FAX番号、要約筆記の有無を記入)で、保健事業担当へ

②「楽しく運動、糖尿病予防! ~運動習慣からはじめる健康の第一歩~」

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

日常生活で簡単にできる、生活習慣病予防に効果的な運動を健康運動指導士に学びます。

日時 12月1日(土)午前10時~正午

会場 南部スポーツ・コミュニティプラザ(みなみらいず内)

対象 区内在住の30歳~60歳代の方

申込み 11月6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29日まで、電話・窓口=11月30日まで。先着30人程度 ☆一時保育(先着6人)希望の方は11月22日までにあわせて申し込みを

HPはホームページ 区HPから、Eメールは電子申請が、PDFは申請書などのダウンロードが可 区HPは、区HPで詳しい内容をご覧ください

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11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
	武田内科クリニック	内・循	江原町3-5-10-202	(3950)3836
	竹下医院	内・小	野方5-22-8	(3339)6658
	堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町2-42-15	(3372)4701
	多田町診療所	内・呼・小	南台3-33-5	(3381)3191
	すぎうら歯科*	歯	弥生町4-22-1 1階	(5342)4767
	けやき薬局		江古田2-22-1	(3388)0782
	むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6	(5380)3935
	11月18日(日)	新渡戸記念中野総合病院	内・外・整・脳神経外	中央4-59-16
中野共立病院		内	中野5-44-7	(3386)3166
荻原医院		小	江古田2-11-10	(3388)5050
熊笹御堂耳鼻咽喉科		耳鼻咽喉	上高田2-1-3	(5345)6201
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
田沼内科・小児科医院		小・内	本町6-23-3	(3380)2622
とりつかせい歯科医院*		歯	鷺宮1-27-8 1階	(3337)8815
青葉調剤薬局			中野5-47-10	(3389)7110
中野中央薬局			中央4-60-5	(6304)8530

*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/ 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	

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

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

東京都医療機関案内サービス

「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

庭木1本からお手入れOK!

お約束手続き

- ☆土日でもOKです
- ☆トイレはお借りしません
- ☆お茶はご遠慮します

●なかの区報を見た方へ●
生垣剪定幅1m 先着10名様
(高さ2m) 通常2,000円を **1,000円**

株式会社ガーデンエクスプレス
東京北支店:練馬区土支田3-19-12
年中無休 ☎03-5933-2811

見積無料

安心の365日24時間対応

寄り添う 家族葬

最後の夜に付き添えます。
お別れ火葬式
ゆつくりとお別れができます。

ご遺体安置施設
ご自宅に帰れない方も安心です。

鷺宮・都立家政・野方から徒歩圏内 新青梅街道沿い

お問い合わせ・資料請求は「タウンセレモ」へ

鷺宮ホール ☎0120-961-594

広告