

information

# 健康・福祉



## 南部健康まつり

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

事前申込み制でポッチャやピラティス、エアロビクスを体験できます。複数種目の参加も可能です。☆申込み不要の血管年齢測定もあり。当日午後1時~5時(0時半に受け付け開始)に直接会場へ

**日時・内容・人数** 1月13日(日)、ポッチャ(先着50人)=1時10分~2時40分、

ピラティス(先着50人)=2時50分~3時50分、エアロビクス(先着100人)=4時~5時

**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・在勤・在学の方

**申込み** 12月6日~1月12日に電話または直接、南部スポーツ・コミュニティプラザ☎(5340)7881へ。一時保育(先着6人)希望の方は、1月4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

HPは、区HPで詳しい内容をご覧になれます

## 肝炎ウイルス検査がまだの方は無料で受けられます

保健予防担当(中野区保健所)

☎(3382)6500 FAX(3382)7765

B型・C型肝炎ウイルスは、感染しても自覚症状がないことが多いため、多くの方が感染に気付かずにご経過していると言われています。

早期に発見して治療を受けることで、肝炎の進行を防ぐことができ、完治も期待できます。肝炎ウイルス検査を受けたことがない方は、必ず検査を受けましょう。

**日時** 毎月第1金曜日(ただし1月は11日)、午前10時からと午後2時から2回受け付け

**会場** 中野区保健所(中野2-17-4)

**対象** 肝炎ウイルス検査を受けたことのない区内在住の方 ☆区民健診の対象となる40歳以上の方は、健診と一緒に肝炎ウイルス検査を受けられます。区民健診について詳しくは、区民健診担当☎(3228)5599へ問い合わせを

**申込み** 各実施日の前日までに電話またはファクシミリ(住所、氏名とふりがな、電話番号、性別を記入)で、保健予防担当へ

## 講演会「はじめの一步 ユニバーサルデザイン 心のバリアフリーをめざして」

障害者社会参画担当 / 1階

☎(3228)8832 FAX(3228)5660

障害者自立支援協議会セミナーとして、障害のある人もない人も、全ての人が暮らしやすい中野にするための考え方「ユニバーサルデザイン」について話を聞きます。

**日時** 1月11日(金)午後2時~4時半(1時半開場)

**会場** 産業振興センター(中野2-13-14)

**講師** 廣瀬圭子氏(ルーテル学院大学総合人間学部専任講師)

**申込み** 12月6日~27日に電話またはファクシミリ(氏名、連絡先、配慮が必要な方はその内容を記入)で、障害者社会参画担当へ。先着96人

## 12月1日から 風しん抗体検査・予防接種費用助成の対象を拡大しました

保健予防担当(中野区保健所)

☎(3382)6500 FAX(3382)7765

免疫の無い女性が妊娠初期に風しんに感染すると、胎児が先天性風しん症候群にかかる恐れがあります。

首都圏では風しんにかかる方が増えています。感染の広がりを抑制するため、12月から風しん抗体検査と予防接種費用助成の対象者を拡大しました。この機会に、まずは抗体検査を受けましょう。

**風しん抗体検査**

**対象** 区内在住で次のいずれかに該当する方

- ①妊娠を予定または希望している19歳以上の女性
- ②上記①または妊婦と同居している19歳以上の方(性別問わず)
- ③30歳~59歳の男性

☆検査は無料

**風しん予防接種**

**対象** 風しん抗体検査の結果、予防接種を受けた方が良いと医師が認めた方

**自己負担額** 各医療機関で定めた額から助成額6,000円を差し引いた額

☆随時受け付け。助成制度を利用する場合は、接種前に中野区保健所で「抗体検査助成券・予防接種予診票」の交付を受け、区内指定医療機関に持参してください。手続きなどについて詳しくは、区HPをご覧ください。保健予防担当へ問い合わせを

## 高齢者世帯・障害者世帯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。

適当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。

information

# 子ども・子育て・教育

## 妊娠中の方へ「かんがるープラン」を作ってギフト券を受け取りましょう

区内在住の妊婦さんを対象に、すこやか福祉センターまたは自宅で、専門相談員が面接(かんがるー面接)をします。

みなさんが安心して子育てできるように、要望に応じて一人ひとりに適したサービス情報を提供し、必要な支援について一緒に考え、「かんがるープラン」を作成します。

面接してプランを作成した妊婦の方には、妊娠・子育て応援ギフト券(1万円相当)を贈呈。ぜひ活用を。

**問合せ先のすこやか福祉センター**

平日=午前8時半~午後7時、土曜日=午前8時半~午後5時に利用できます。

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 ☎(3388)0240 FAX(3389)4339

④鷺宮/若宮3-58-10 ☎(3336)7111 FAX(3336)7134

☆お住まいの地域を担当するすこやか福祉センターが分からない場合は、区HPで確認するか、②中部すこやか福祉センターへ問い合わせを

## 手洗い うがいで 感染症の予防を

帰宅後には忘れずに行いましょう。



# 12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

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号	
12月9日(日)	当番医	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
		やしまクリニック	小	若宮2-1-23	(3339)1811
		山田医院	産婦・小・内	中野2-14-17	(3384)3555
		武医院	外・小・皮	東中野1-59-14	(3368)8597
		仁友クリニック	内・小	本町2-45-10	(3372)5121
		水野歯科医院※	歯	南台4-52-3	(3381)1366
12月16日(日)	薬局	むさしの薬局江古田店		江古田4-20-22	(5343)3912
		ライフ薬局		中野2-11-5	(3380)9393
12月16日(日)	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
		中野共立病院	内	中野5-44-7	(3386)3166
		上高田ちは整形外科・小児科	小・内・外	上高田1-8-13	(3228)1555
		サンモールクリニック	内・外	中野5-65-12	(5345)5767
		塔ノ山医院	内	中央2-14-9	(3371)7106
		多田町診療所	内・呼・小	南台3-33-5	(3381)3191
		神戸歯科医院※	歯	沼袋2-10-7	(3386)0648
12月16日(日)	薬局	なごみ薬局上高田店		上高田1-8-13	(5942)6080
		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。

- ☆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

