

わくわく！アニメ制作体験ワークショップ

観光係/9階  
☎(3228)5433 FAX(3228)5656

**内容** 自分だけのオリジナルアニメ作りを体験できます

**対象** 主に小学生以下のお子さん

**日時** 11月24日(日)午後0時30分～5時(受け付けは4時30分まで)

**会場** 中野セントラルパークカンファレンス地下1階「コンベンションホール」(中野4-10-2)  
☆当日直接会場へ。詳しくは、中野区公式観光サイト「まるっと中野」をご覧ください

健康・福祉

認知症になっても「私らしく生きる」を考える

在宅療養推進係/5階  
☎(3228)5785 FAX(3228)8716

**内容** 佐藤雅彦氏(日本認知症本人ワーキンググループ理事)と徳田雄人氏(NPO法人認知症フレンドシップクラブ理事)による講演

**日時** 12月4日(水)午前10時～正午

**会場** 区役所7階会議室

**申込み** 11月6日～29日に電話、☑ninchisyou@city.tokyo-nakano.lg.jp、

ファクスまたは直接、在宅療養推進係へ。先着60人。☑希望の方は、あわせて申し込みを。☑住所、氏名とふりがな、電話番号、☑希望の旨

メノポーズケア～更年期になる前からの予防～

鷺宮すこやか福祉センター(若宮3-58-10)  
☎(3336)7111 FAX(3336)7134

**内容** 野口栄子氏(日本マタニティフィットネス協会会員)からメノポーズ(更年期)について学びます

**対象** 18歳～64歳の女性

**日時** 12月4日(水)午後2時～4時

**会場** 野方区民活動センター

**申込み** 11月6日～29日に電子申請か、電話または直接、鷺宮すこやか福祉センターへ。先着20人。保(先着6人)。11月26日までにあわせて申し込みを

ほほえみサービス協力会員説明会

中野区社会福祉協議会ほほえみサービス事業担当  
☎(5380)0753 FAX(5380)6027

日常生活を有償でお手伝いする区民同士の支えあいの仕組みです。20歳以上で、家事や介護のお手伝いのできる協力会員を募集しています。

**日時** 11月11日(月)午前10時～11時30分

**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)  
☆当日直接会場へ。会員登録には、年会費1,000円と本人名義のゆうちょ銀行口座が必要

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10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		
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10	☎(3330)0743		
		武田内科クリニック	内・循	江原町3-5-10-202	☎(3950)3836		
		中村診療所	内・小	本町5-39-2	☎(3381)3797		
		渡辺整形外科・外科・内科	整・外・内	中央2-2-3	☎(3361)1770		
11月10日(日)	薬局	わかみや薬局		若宮1-43-11	☎(5327)3663		
		本町鈴薬局		本町5-37-11	☎(3382)6787		
11月17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		
		横島病院	外・内	新井1-38-6	☎(3389)2531		
		くり小児科内科	小・内	野方4-22-3	☎(5345)6166		
		新井五行堂醫院	内・耳鼻咽喉	上高田2-9-11	☎(3387)0893		
		やまもと消化器内科クリニック	内・外	本町3-31-7 1階	☎(5304)1195		
		多田町診療所	内・呼・小・アレルギー	南台3-33-5	☎(3381)3191		
		友内歯科医院☆	歯	野方5-25-4	☎(3330)2456		
		11月17日(日)	薬局	中野中央薬局		中央4-60-5	☎(6304)8530
				フジ薬局		野方4-19-2	☎(3386)8854

☆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)

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

命について考えよう

精神保健支援係(中野区保健所)  
☎(3382)6500 FAX(3382)7765

「中野区自殺対策計画～いのちを守り、つまずいても再出発できるまち中野～」を策定しました

誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指し、審議会の答申や意見交換会、パブリック・コメント手続きの結果を参考に、この計画を策定しました。同計画の全文やパブリック・コメント手続きの結果は、区HP、区民活動センター、区役所4階区政資料センター、中野区保健所でご覧になれます。

考えるきっかけに 若者の命を支えるミュージカル「つまずいても」

**内容** ミュージカルを通じて、うつ病の知識や自殺に至る経過、対応方法を学べます ☆NPO法人社会貢献ミュージカル振興会との共催

**対象** 区内在住・在勤・在学の方

**日時** 12月16日(月)午後4時～6時30分

**会場** なかのZERO小ホール(中野2-9-7)

**申込み** 11月6日から電話、ファクス、郵送または直接、精神保健支援係へ。先着450人。  
☑氏名とふりがな、電話番号



広告

**土地・底地・借地権を争続不動産にしない不動産鑑定会社によるセミナー**

日時 2019年11月17日(日) 13:30～15:30

場所 中野サンプラザ 7階7号室

参加費 無料 予約ご連絡先 TEL 03-5904-8733 info@k-i-t-c.co.jp

株式会社ケーアイティシー 不動産鑑定会社

**庭木1本からお手入れOK!**

お約束 ☑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

生垣剪定(幅1m・高さ2m) 通常2,000円を 1,000円

先着10名様

ガーデンエクステルズ 東京北支店: 練馬区土田3-19-12 ☎03-5933-2811

**駅チカ! 家族葬専用式場を 見に来ませんか? <みんな斎場内覧見学会>**

当日は葬儀の無料相談もできます。家族葬をお考えなら、ぜひ一度ご来場下さい。

総額 611,609円 +税

11月16日(土) 11:00～16:00

お好きな時間にご来場下さい! ご来場の方にBOXティッシュプレゼント

中野新井薬師前 ☎03-6454-0019

**11月のあすなろ葬祭セミナー開催**

サンプラザで行う終活 最近の葬儀事情

11月25日(月) 13:30～

中野サンプラザ 15F アクアルーム

お申込みお問合せ TEL 03-5318-2876

広告