

健康講座「身近に感じるストレッチ〜呼吸を大切に〜」

地域生活支援センターせせらぎ
☎(3387)1326 FAX(3387)1347

内容 就寝前や隙間時間に気分転換や運動不足解消ができるストレッチ

対象 区内在住の精神障害のある方とその家族、支援者、関心のある方

日時 7月11日(日)午後2時〜3時30分

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込み 6月22日〜7月10日に電話で、「せせらぎ」へ。先着13人

成年後見人勉強会「後見人が行う財産管理とは」

中野区成年後見支援センター
☎(5380)0134 FAX(5380)0591

対象 親族の成年後見人・保佐人・補助人を受任している方、成年後見制度に関心のある方

日時 7月10日(土)午後1時30分〜3時30分

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込み 6月22日〜7月9日に電話またはファクスで、中野区成年後見支援センターへ。先着15人。氏名とふりがな、電話番号、講座名

福祉相談会

中野区社会福祉協議会
☎(5380)0751 FAX(5380)0750

内容 生活上の困りごとや住み替え支援など、福祉に関するさまざまな悩みを社会福祉士や介護福祉士などに相談できます

☆中野区居住支援協議会との共催

対象 区内在住の方

日時 7月5日(月)〜8日(木)午前10時〜午後4時 ☆一人当たり30分程度

会場 区役所1階区民ホール ☆当日直接会場へ

光化学スモッグにご注意を

環境公害係/8階 ☎(3228)5799 FAX(3228)5673

気温が高く風が弱い、空にもやがかかったような日に発生しやすい光化学スモッグ。自動車の排気ガスもその一因です。短時間の駐停車で車両のエンジンを止める「アイドリング・ストップ」の徹底にご協力を。

光化学スモッグ注意報が発令されたら

乳幼児や高齢者、ぜんそくなどの呼吸器系疾患がある方は、特に注意が必要です。外出や屋外での運動は控えましょう。

次の方法でお知らせします

- 防災無線スピーカーによる放送
- 区民活動センターや児童館などに垂れ幕を掲示(平日のみ)
- 区立小・中学校の屋上に黄色の吹き流しを掲揚(平日のみ)
- 東京都大気汚染テレホンサービス☎(5640)6880



▲東京都HPでも確認できます



光化学スモッグの被害に遭ったら

目がチカチカする、のどが痛い、息苦しいなどの症状が出たら、すぐに屋内に入って目を洗い、うがいをしてください。

それでも良くならない時は、医師の診療を受けてください。

被害状況を調査しています。被害に遭った時は、最寄りのすこやか福祉センターへ連絡を

- 南部=☎(3380)5551 FAX(3380)5532
- 中部=☎(3367)7788 FAX(3367)7789
- 北部=☎(3389)4321 FAX(3389)4339
- 鷺宮=☎(3336)7111 FAX(3336)7134

☆土・日曜日、祝日、夜間は東京都医療機関案内サービス「ひまわり」☎(5272)0303へ

6月20日〜7月5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
6月20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
		横畠病院	外・内	新井1-38-6 (3389)2531
		美穂診療所	内・小・消	鷺宮5-3-14 (3990)1208
		哲学堂石井内科医院	内・消	江古田1-1-4 (5906)5010
		ハートケア銀河クリニック	内・心内	本町2-50-12 2階 (5371)0909
	薬局	多田町診療所	内・小・呼	南台3-33-5 (3381)3191
		林歯科医院☆	歯	中野5-30-6-209 (3387)1354
		ことぶき薬局中野中央店		中央4-59-11 (5385)2971
		むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6 (5380)3935
		とおやま薬局中野南台店		南台3-32-5 (3229)5038
6月27日(日)	当番医	総合東京病院	内・外	江古田3-15-2 (3387)5421
		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
		いしい内科クリニック	内	沼袋4-31-11 1階 (5345)7667
		堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町2-42-15 (3372)4701
	薬局	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
		葉山歯科クリニック☆	歯	丸山1-1-2 1階 (5380)3678
		けやき薬局		江古田2-22-1 (3388)0782
		青葉調剤薬局		中野5-47-10 (3389)7110
		茜調剤薬局中野坂上店		本町2-42-15 (6300)6122
7月4日(日)	当番医	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
		中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9 (3387)7321
		やまぐち内科ハートクリニック	内・循・呼	上鷺宮2-4-1 (3970)0770
		中野の森クリニック	小	上高田1-37-11 (3361)1381
		塔ノ山医院	内	中央2-14-9 (3371)7106
	薬局	やよい町子ども医院	小	弥生町1-8-11 (6300)4790
		吉永歯科医院☆	歯	中野5-30-19 (3387)0118
		むさしの薬局江古田店		江古田4-20-22 (5343)3912
		中野中央薬局		中央4-60-5 (6304)8530
		いずみ薬局さぎのみや		上鷺宮2-4-1 (5848)3229

☆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。
☆必ず事前(午後5時30分以降)に電話で連絡を
☆保険証・医療証を持って受付時間内に来院を
☆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

新渡戸記念中野総合病院 (中央4-59-16) ☎(3382)9991	
診療日	年中無休
受付時間	午後6時30分〜9時45分
診療時間	午後7時〜10時

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、診療が中止になる場合があります。最新の情報は区HPで確認を

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

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・携帯電話からは **#7119**
ダイヤル回線 ☎(3212)2323

広告

積水ハウスのサービス付き高齢者向け住宅 **グランドマスト江古田の杜**

「グランドマストシリーズ」は、介護事業所・診療クリニックと連携した高齢者向け賃貸住宅です。

参加費無料 完全予約制 **個別内覧会** 6/26

第1部 10:30〜 第2部 13:00〜 第3部 15:30〜

※上記日程以外でも見学可能です。下記までご連絡ください。各回2組様限定【申込締切日:前日の18時まで】

資料請求 国土交通大臣免許(1)第9129号(公社)東京都宅地建物取引業協会(公社)全国宅地建物取引業保証協会 〒151-0053 東京都渋谷区代々木2-1-1 新宿メインタワー 0120-815-823

遺産分割がまとまらない 相続預貯金を使いこまれていた 遺留分の請求をしたいとされた

相続問題は相続を得意分野にする 弁護士にご相談ください。

吉口総合法律事務所 03-6382-4640

なかの区報を見た方の相続のご相談は60分無料

弁護士:吉口直希 第一東京弁護士会所属 週刊エコノミストでの相続に関する記事の掲載歴あり 東京都中野区本町6-27-12豊国ビル807号

7月は「都立霊園」の抽選お申込みです。

多磨霊園 青山霊園 小平霊園

中野プロードウェイ1Fにご相談ください。抽選申込〜墓石工事〜法要までお手伝いします。

資料請求・ご相談・お申込 0120-7-09832

夫婦 親子 相続 借金 弁護士にご相談ください

弁護士法人 鋸橋法律事務所 杉並支所 03-5929-8966

【最寄駅】新高円寺駅

法律相談(土曜限定) 予約受付中 【相談料】 税込1時間11,000円

よろいばし すぎなみ

区報に広告を掲載しませんか

広報係/4階 ☎(3228)8805 FAX(3228)5645

区内全域に約20万部、各戸配布しています。料金や規格などについての詳しい資料を郵送しますので、問い合わせを。

広告