

高齢者・介護

高齢者向けICTサポーターを募集

介護予防推進係/6階
☎(3228)8949 FAX(3228)5492

スマホ(スマートフォン)やタブレットの使い方を地域の高齢者に教える方を募集します。身近な地域であたのスキルを生かしませんか。興味のある方は、オンライン説明会にご参加を。

日時 7月15日(木)午前10時~11時

申込み 7月13日までにkaigoyoubou@city.tokyo-nakano.lg.jpで、介護予防推進係へ。
住所、氏名とふりがな、電話番号、メールアドレス
☆Zoomを使用



区HP

生活機能向上プログラム「骨盤底筋体操」

やよいの園(弥生町3-33-8)
☎(3370)9841 FAX(3370)8362

内容 尿失禁の予防に効果的な筋力を強化する体操など

対象 区内在住の65歳以上の方

日時 7月29日(木)午後1時30分~3時

申込み 7月6日~28日(日曜日を除く)の午前9時~午後5時に本人が電話または直接、やよいの園へ
☆先着12人

特殊詐欺防止「自動通話録音機」を無料で貸し出します

生活・交通安全係/8階
☎(3228)8736 FAX(3228)5658

警告と録音機能があり、オレオレ詐欺や還付金詐欺などの被害防止に効果があります。

☆設置は利用者が行い、電気代は自己負担

対象 区内在住のおおむね65歳以上の方が居住する世帯

貸出数(予定) 先着750台(1世帯1台)

申込み 7月26日午前8時30分から電話で、生活・交通安全係へ

☆受け取りは、8月10日以降に区役所8階15番窓口で。非常通報装置を接続している電話機など、設置できない場合あり。詳しくは、同係へ問い合わせを



▲録音可能時間は最大60分

特殊詐欺にご注意を

「変だな」と思ったら、相手にせず、最寄りの警察署に相談してください。緊急の場合は110番へ。

中野警察署 ☎(5925)0110

野方警察署 ☎(3386)0110

健康・福祉

健診結果を確認して活用を

保健事業係(中野区保健所)
☎(3382)2430 FAX(3382)7765

昨年度の国保特定健診の結果、生活習慣病の疑いがあり、まだ医療機関を受診していない方へ「健診結果レポート」を今月中旬に郵送します。

生活習慣病は自覚症状がなく進行します。届いた方は医療機関を受診しましょう。☆レポートが届いた後に電話で受診状況を確認します

都医療券(気管支ぜん息)の更新を大気汚染医療費助成制度

保健予防係(中野区保健所)
☎(3382)6500 FAX(3382)7765

現在認定を受けている方が対象。その治療にかかった医療費の自己負担の一部(月額6,000円を超えた部分)を都が助成します。

上記対象者で都医療券を交付された方は、有効期間満了の1か月前を目安に、すこやか福祉センターか、中野区保健所で更新の手続きをしてください。

なお、平成9年4月1日以前に生まれた方が更新手続きを行わずに資格を喪失すると再認定を受けられません。ご注意ください。

☆一定の要件を満たして新規認定された方は、18歳になる月の末日まで助成を受けられます。認定要件などについて詳しくは、区HPをご覧ください。保健予防係へ問い合わせを

7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	
7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	
	若宮診療所	内	鷺宮3-11-8	(3338)7335	
	山田医院	産婦・小・内	中野2-14-17	(3384)3555	
	ハートケア銀河クリニック	内・心内	本町2-50-12 2階	(5371)0909	
	三五医院	内・神経内	南台2-6-8	(3381)0313	
7月18日(日)	ファースト歯科医院☆	歯	上高田3-40-10 2階	(3385)3911	
	当番医	アクア薬局	江古田2-24-14	(3389)5411	
	当番医	ライフ薬局	中野2-11-5	(3380)9393	
7月18日(日)	当番医	カメイ調剤薬局中野南台店	南台2-9-3	(5328)2313	
	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
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10	(3330)0743
		小金澤医院	内・循	江原町3-35-8	(3951)5621
		かねなか脳神経外科	内・外・脳神経外・整	中央4-4-2	(6382)4880
	薬局	中野新橋内科クリニック	内・循・内分泌・糖尿	弥生町2-20-18	(6383)3201
		景山歯科医院☆	歯	中央2-59-11 1階	(3367)3456
		ことぶき薬局中野中央店		中央4-59-11	(5385)2971
		青葉調剤薬局		中野5-47-10	(3389)7110
わかみや薬局			若宮1-43-11	(5327)3663	

☆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。

☆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

公益社団法人 中野区シルバー人材センター
あなたの豊かな知識と経験を地域社会のために生かしてみませんか!

会員募集!

■ご希望の多い仕事■
●家事援助(掃除・洗濯・調理など)
●育児支援(子どもの送り迎え、保育補助など)
●除草作業 ●屋内外清掃 ●広報誌の配布等

(入会資格)
●原則60歳以上の健康で働く意欲がある方
●地域貢献を目指すシルバー人材センターの活動趣旨にご賛同頂ける中野区民の方
●年会費2,000円

ご入会ご希望の方はお気軽にお電話を!!
(電話番号のおかけ間違いにご注意ください)

03-3366-7971
受付時間 平日午前9時~午後5時(土・日・祝日除く)
〒164-0011 中野区中央2-22-10-101

お庭のことなら、何でもお気軽にご相談を!

中野区を中心に、地元密着を基本として活動する植木屋です。庭木一本からでも、お手入れ承ります。見積は無料!

フリーダイヤル 0120-283691

鷺六造園 | 中野区鷺宮 | 6-28-6-211
URL http://www.sagirokuzoen.com
メールアドレス info@sagirokuzoen.com

Panasonic Homes & Living イベント多数開催!

大感謝祭 7/22(木)~25(日)

野菜の限定販売やバルーンアートのグリーンティングなど、楽しいイベントに参加しませんか?

詳細はこちら

お問い合わせ 03-5342-2451 (定休日: 毎週火・水曜日)

Panasonic Homes

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。

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