

**6月は食育月間
パネル展をご覧ください**

保健企画係(中野区保健所)
☎(3382)2428 FAX(3382)7765

食べることは生きること。毎日の食事は大切な心と体を育みます。生涯にわたり健康で生き生きと暮らせるよう、「食」にまつわる情報を展示します。

日時 6月1日(水)~30日(木)

会場 中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側

☆当日直接会場へ

**「もの忘れ・若年性認知症・認知症
相談会」**

在宅療養推進係/6階
☎(3228)5785 FAX(3228)8716

認知症のケアに携わる専門相談員に相談できます。

日時 6月15日(水)午前10時~午後3時30分

会場 区役所1階区民ホール

☆当日直接会場へ

**カラダバランスセミナー「身体の
活性化と全身トレーニング」**

産業振興センター(中野2-13-14)
☎(3380)6946 FAX(3380)6949

対象 区内在住・在勤の方

日時 6月18日(土)午前11時~正午

会場 産業振興センター

申込み 5月23日午前9時から産業振興センターHPで申し込むか、電話、ファクスまたは直接、同センターへ。先着15人。氏名とふりがな、電話番号、メールアドレス

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。短時間の駐車場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)
- 東京都大気汚染情報テレホンサービス☎(5640)6880

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



▲東京都HPでも確認できます



5月20日~6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	
5月22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
		かみさぎキッズクリニック	小	上鷺宮3-8-14	(3577)8400
		上高田ちば整形外科・小児科	小	上高田1-8-13	(3228)1555
		中山レディースクリニック	産婦	東中野3-9-14	(3371)2676
	薬局	堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町2-42-15	(3372)4701
		神戸歯科医院☆	歯	沼袋2-10-7	(3386)0648
		ことぶき薬局中野中央店		中央4-59-11	(5385)2971
		なごみ薬局上高田店		上高田1-8-13	(5942)6080
		茜調剤薬局中野坂上店		本町2-42-15	(6300)6122
5月29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
		橋本医院	内	野方3-15-3	(3389)0355
		宮地内科医院	内・小	上高田1-35-9	(3361)1858
	薬局	やよい町こども医院	小児科	弥生町1-8-11	(6300)4790
		高野歯科クリニック☆	歯	本町4-21-16-203	(3383)4618
		アクア薬局		江古田2-24-14	(3389)5411
		青葉調剤薬局		中野5-47-10	(3389)7110
		薬局アポック上高田店		上高田1-35-5	(3361)0077
6月5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
		新井五行堂醫院	内・耳鼻咽喉	上高田2-9-11	(3387)0893
		東中野セント・アンジェラクリニック	内・循・呼	東中野5-17-10 1階	(6908)9698
		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	はまだ耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉	弥生町2-21-11 2階	(5304)7556
		サエグサ歯科医院☆	歯	沼袋1-7-13	(3385)3751
		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
		アサヒ薬局		野方1-5-17	(5942)5460

☆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

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

く区報をご覧ください
なかのZERO大ホール
チケットプレゼント
6月5日(日)14時
出演 和田一樹(歌手・中野区出身)
崎谷直人(ヴァイオリニスト)
リベラルアンサンブルオーケストラ
抽選で招待します
応募はコチラ
※申込みは1回(4枚まで)
liberensembleorchestra@gmail.com
03-6907-0569(ボックスよりダイヤル)

屋根ふきかえ・外壁塗装
雨漏り緊急対応
リフォーム全般 ご相談・お見積り無料
創業 昭和62年 東京都建設業許可
株式会社 山野
中野区新井 1-19-1
フリーダイヤル **012-012-4699**

庭木1本から承ります!
お約束
庭木1本より明瞭料金
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
見積無料!
なかの区報への
生垣剪定 長さ1m×高さ2m
通常2,200円を
先着10名様 **1,100円**
営業時間 9:00~17:00
ガーデンエクスプレス
東京北支店 練馬区土文田3-19-12
03-5933-2811

シニアの方にやさしい Door To Door の外出
あなたのためのプライベートサポートタクシー
介護福祉タクシー貸切で
自由自在に中長距離外出
★ご希望通りのプランを作成
★行きたい場所へ自由に移動
★全行程ご案内写真撮影付き
★中野区福祉タクシー利用券使用可能
旅屋けんたん 江尻 健太
中野区松が丘1-32-8-503
090-4386-6364 03-3389-2879
介護保険はご利用できません
旅屋けんたん 検索
QRコードからいつでもお問い合わせ
LINE

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。見積りは無料!
フリーダイヤル **0120-283691**
ミロサグロクイザン
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

くみん斎場 中野新井薬師前
優美なお花
でおくる
家族葬
24時間お預かり対応
西武新宿線「新井薬師前」徒歩3分
資料請求
お問合せ **(03)6454-0019**

広告