

健康・福祉

特定保健指導を利用してメタボリックシンドローム(メタボ)解消を目指しましょう

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

中野区国保特定健診を受診しメタボの可能性があると結果が出た方のうち、まだ特定保健指導を利用していない方へ、「特定保健指導利用券」を順次郵送します。

この券を利用すると、医療機関等で、保健師や管理栄養士、医師などの専門スタッフから、食事や運動など生活習慣の改善に向けた支援を継続的に受けられます。積極的に特定保健指導を受け、メタボの解消と健康的な生活を目指しましょう。

生活習慣病の治療を中断している国民健康保険の加入者の方へ受療再開勧奨通知を郵送します

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

昨年度のデータを基に、過去に医療機関で受療していたものの生活習慣病の治療を中断していると思われる方へ、9月下旬以降に順次「受療再開勧奨通知」を郵送します。また、通知郵送後に電話で受療状況を確認することがあります。

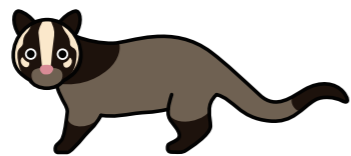
アライグマ・ハクビシンの被害に遭ったら

衛生環境係(中野区保健所)
☎(3382)6662 FAX(3382)6667

区は、外来種のハクビシンやアライグマの被害に遭っている戸建て住宅を対象に、「箱わな」を設置して捕獲・駆除する事業を行っています。

この事業の利用には、箱わなの設置場所の提供、毎日の見回り、捕獲時の連絡等についての協力が必要です。

申し込み方法などについて詳しくは、衛生環境係へ問い合わせを。



▲ハクビシンは鼻筋が白く、体に模様がない

精神保健福祉講座「新型コロナウイルス流行、災害から学ぶメンタルヘルス」

北部すこやか福祉センター(江古田4-31-10)
☎(3389)4323 FAX(3389)4339

対象 区内在住・在勤・在学の方
日時 10月7日(金)午後5時~6時30分

会場 南部すこやか福祉センター(弥生町5-11-26)

申込み 9月6日から電子申請か、電話または直接、北部すこやか福祉センターへ。先着35人。手・保(先着5人)希望の方は、9月29日までにあわせて申し込みを

高齢者・障害者のための無料法律相談

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

内容 成年後見制度や遺言、相続について、弁護士や社会福祉士に相談できます

対象 区内在住・在勤の高齢者、障害のある方とその家族

日時 10月5日・12日・19日、いずれも水曜日、午後2時から ☆一人当たり45分。各日先着2人

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込み 9月6日~相談希望日の7日前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。☎相談希望日、氏名とふりがな、電話番号、ファクス番号 ☆11月以降も月に3回、水曜日に開催。担当弁護士への案件依頼はできません

高次脳機能障害理解促進セミナー「高次脳機能障害の基礎理解と就労支援」

障害者地域自立生活支援センターつむぎ
☎(3389)2375 FAX(5942)5811

対象 高次脳機能障害の方とその家族、支援者

日時 10月13日(木)午後2時~3時30分

会場 サンプラザ(中野4-1-1)

申込み 9月6日~10月11日に電話またはファクスで、「つむぎ」へ。先着100人。☎氏名とふりがな、電話番号、配慮の必要な方はその内容を

9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
9月11日(日)	当番医	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
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10 (3330)0743
		塩崎クリニック	内・胃・外・肛	鷺宮2-5-7 2階 (5327)3336
		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	やよい町こども医院	小	弥生町1-8-11 (6300)4790
		川崎歯科クリニック☆	歯	大和町1-65-2 1階 (3339)8241
		けやき薬局		江古田2-22-1 (3388)0782
		むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6 (5380)3935
		わかみや薬局		若宮1-43-11 (5327)3663
9月18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
		すぎやまクリニック	内・小	鷺宮1-27-5 3階 (3223)1275
		かたやま医院	内・小・皮	東中野5-23-14 1階 (3227)0603
		渡辺整形外科・外科・内科	整・外	中央2-2-3 (3361)1770
	薬局	三五医院	内	南台2-6-8 (3381)0313
		KUMAデンタルクリニック☆	歯	中野5-35-8 1階 (3228)8241
		むさしの薬局江古田店		江古田4-20-22 (5343)3912
		薬局アポック小滝橋店		東中野5-23-14 (5338)0085
		カメイ調剤薬局中野南台店		南台2-9-3 (5328)2313
9月19日(月・祝)	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
		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	本郷診療所	内	本町4-26-2 (3381)5456
		サエグサ歯科医院	歯	沼袋1-7-13 (3385)3751
		熊谷歯科医院	歯	東中野3-6-2-105 (3371)0844
		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
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

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
旅ができる介護福祉タクシー
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
LINE QRコードからいつでもお問い合わせ
検索

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

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

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
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

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...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有
東京都中野区東中野4-4-3 山内ビル2階

広告