

成人歯科健診の受診勧奨通知を郵送します

区民健診係(中野区保健所)
☎(3382)2429 FAX(3382)7765
40歳~50歳の方(来年3月31日時点)で、今年度の受診が確認できない方へ、今月中旬以降に勧奨通知を郵送します。受診期限は2月末です。

パーキンソン病リハビリ教室

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 区内在住のパーキンソン病の方とその家族

日時 10月24日(月)午後1時30分~3時

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)
申込み 10月6日~21日に電子申請か、電話で、北部すこやか福祉センターへ。先着15人

「腰痛予防イストレッチ」

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

対象 区内在住の勤労者・区内在勤の方

日時 11月12日(土)午前10時~11時

会場 産業振興センター
申込み 10月6日~11月9日に産業振興センターHPで ☆先着15人



産業振興センターHP

歯科相談

中部すこやか福祉センター(中央3-19-1)
☎(3367)7788 FAX(3367)7789

内容 歯科衛生士によるお口全般に関する相談 ☆お子さんと一緒に参加可

対象 区内在住の方
日時 11月4日(金)午後1時~3時30分 ☆一人当たり30分程度

会場 中部すこやか福祉センター

申込み 10月6日~11月2日に電話、ファクスまたは直接、中部すこやか福祉センターへ。先着4人。住所、氏名とふりがな、年齢、電話番号、ファクス番号、お子さんと参加する場合はお子さんの年齢

健康講座「自宅でできる!呼吸機能アップ運動」

南部すこやか福祉センター(弥生町5-11-26)
☎(3380)5551 FAX(3380)5532

対象 区内在住・在勤・在学の方
日時 11月7日(月)午後2時~3時

会場 南部すこやか福祉センター
講師 岸幸二郎氏(東鷲宮病院リハビリテーション室室長)

申込み 10月7日~31日に電子申請か、電話で、南部すこやか福祉センターへ。先着20人

オンラインでも参加できます

Zoomを利用(先着30人)。申し込み方法は前記と同じです。

オンライン「女性の健康講座~病気の予防を踏まえて~」

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

対象 区内在住・在勤・在学の12歳~64歳の方

日時 11月11日(金)午前10時~11時 ☆Zoomを利用

講師 宮原富士子氏(NPO法人HAP理事長)

申込み 10月6日~28日に電子申請か、電話で、鷲宮すこやか福祉センターへ。先着30人

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

日常生活をお手伝いする区民同士の支えあい活動です。20歳以上で、家事や介護を手伝う協力会員(資格不要、謝礼金あり)を募集します。

日時・会場 10月18日(火)=スマイルなかの(中野5-68-7)、19日(水)=鍋横区民活動センター(本町5-47-13)、いずれも午後1時30分~3時

申込み 各開催日前日の午後5時までに電話で、ほほえみサービス事業担当へ ☆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

10月5日~20日の休日当番医・当番薬局

Table with columns: 月日, 医療機関名, 診療科目, 所在地, 電話番号. Lists on-call doctors and pharmacies for various dates in October.

☆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

Table for 新渡戸記念中野総合病院 (中央4-59-16) ☎(3382)9991. Columns: 診療日, 年中無休. Rows: 診療日, 受付時間, 診療時間.

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

幸せを求めて生きる一つに、結婚は如何でしょう。お世話してお客様で29年目になりました 日高 晶元が入会から成婚までサポートします

遺産分割がまとまらない 相続預貯金がいっぱい使われていた 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

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 株式会社 山野 中野区新井 1-19-1 012-012-4699

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。

10/22(土) 大家さんフェスタ 貸貸経営+相続対策 著名人も登場! 経済アナリスト 森永 卓郎氏 インフレ経済が与える影響とは 日本経済のゆくえ