

「歯みがき教室」

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

対象 区内在住の乳幼児とその保護者
☆①②は生後6か月～11か月、③は1歳～1歳半のお子さん

日時 12月23日(金)①午前10時から、②11時15分から、③午後2時から
☆各回45分で、①②は同内容

会場 中部すこやか福祉センター
申込み 12月7日～21日に電子申請か、電話または直接、中部すこやか福祉センターへ。各回先着8組

ファミリー・サポート事業
予約制会員登録

中野区社会福祉協議会中野区ファミリー・サポート事業担当
☎(5380)0752 FAX(5380)6027

子育てを地域で手助けする、相互援助活動の利用・協力会員の登録を事前予約制で受け付けます。

対象 利用会員＝区内在住で子育ての援助を受けたい方、協力会員＝区内在住・在勤・在学が隣接区にお住まいで、子育ての援助をしたい20歳以上の方

日時 12月23日(金)、1月12日(木)、いずれも午前10時～正午

会場 区役所1階特別集會室
申込み 12月8日午前10時から電話で、中野区ファミリー・サポート事業担当へ

健康・福祉

障害者居住支援セミナー
「障害のある方の住まいを考える」

在宅福祉係／1階
☎(3228)8953 FAX(3228)5665

内容 障害のある方の住まいの確保について、住宅・福祉の両面から理解を深めます

日時 12月16日(金)午後2時30分～4時30分

会場 産業振興センター(中野2-13-14)
講師 志村敬親氏(東洋大学ライフデザイン学部助教)

申込み 12月6日～15日に☑jiritsushi@tocolo.or.jpで、中野区障害者自立支援協議会へ。先着40人。**手・保**(先着2人)希望の方は、12月9日までにあわせて申し込みを。**氏名とふりがな**、電話・ファクス番号、**手**はその旨、**保**はお子さんの氏名とふりがな、月年齢
☆中野区障害者自立支援協議会、中野区居住支援協議会との共催

ネズミ対策パネル展
「侵入箇所や駆除方法を学ぼう」

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

期間 12月16日(金)～23日(金)
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

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 12月16日(金)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 12月15日午後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

手洗いとうがいはこまめに

効果的な手洗い方法

- ①せっけんを泡立て、手のひらをよくこする
- ②手の甲をのぼすようにこする
- ③指先・爪の間を念入りにこする
- ④指の間を洗う
- ⑤親指と手のひらをねじり洗う
- ⑥手首も忘れずに洗う
- ⑦十分にせっけんを洗い流し、清潔なタオルやペーパータオルで拭き取って乾かす



12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
12月11日(日)	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
	美穂診療所	内・小・消	鷺宮5-3-14	(3990)1208
	いたばしクリニック	内・外	大和町1-27-3	(5356)1623
	かねなか脳神経外科	内・外・脳神経外・整	中央4-4-2	(6382)4880
	堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町2-42-15	(3372)4701
12月18日(日)	いぐみ歯科矯正歯科☆	歯	中野5-67-5 6階	(6382)6567
	むさしの薬局江古田店		江古田4-20-22	(5343)3912
	やまと調剤薬局		大和町1-64-1	(3337)3380
12月18日(日)	茜調剤薬局中野坂上店		本町2-42-15	(6300)6122
	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
	橋本医院	内	野方3-15-3	(3389)0355
	中山レディースクリニック	産婦	東中野3-9-14	(3371)2676
	中野中央クリニック	内・小	中央2-59-18 2階	(5332)5429
	おおくら内科	内	東中野5-1-1 3階	(5332)7676
	奥田歯科医院☆	歯	丸山2-24-1	(3339)9288
	けやき薬局		江古田2-22-1	(3388)0782
	東京中央薬局		中央2-59-18	(3362)1441
フラワー薬局東中野店		東中野5-1-1 3階	(5332)9577	

☆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

うちの子「結婚」しないのかしら?
独身のお子様の結婚相談承ります

お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎042-649-2351
結婚相談所 ムスベル

遺産分割がまとまらない
相続預貯金が使えこまれていた
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

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

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
旅屋けんたん 検索

一般乗用旅客自動車運送事業(福祉限定)関東運輸局許可 関自旅二第1045号

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

結婚相談
～29年の実績～
日高 晶元が入会から成婚までサポートします

日本仲人連盟(NNR)加盟
高田馬場結婚相談所
tel.03-5386-3161

・木曜休・
新宿区高田馬場4-1-6-401

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