

### 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

昨年度の受診データを基に、生活習慣病の治療を中断していると思われる方へ、今月下旬から順次「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。

### 健診等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

いずれも今年度、健診等の申し込みをしていない対象の方へ、今月中旬以降に郵送します。来年2月末までに受けましょう。  
☆年齢の基準日は来年3月31日

### 成人歯科健診

対象 40歳～50歳の方

### 乳がん・子宮頸がん検診

対象 乳がん=40歳～60歳、子宮頸がん=20歳、40歳～60歳の女性で、昨年度受診していない方

### 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の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。

### 中野区特定不妊治療費助成の申請期限は来年3月31日です

子ども医療助成係/3階  
☎(3228)5484 FAX(3228)5657

東京都特定不妊治療費助成事業の承認決定を受けている方が対象。要件や必要書類などをよく確認の上、早めに申請を。

詳しくは、区



### 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2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 9月6日～29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20人

### 「リハビリテーション専門職が教える本当のフレイル予防」

介護予防推進係/5階  
☎(3228)8949 FAX(3228)5492

フレイル(加齢により心身の機能低下が見られる状態)予防のポイントや気軽にできる運動を理学療法士等から学びます。

対象 区内在住の方

日時 10月2日(月)午前10時～11時30分

会場 産業振興センター(中野2-13-14)  
☆当日直接会場へ。先着60人。事前申し込みも可。希望する方は、専用フォームから申し込むか、ファクスで、中野区リハビリテーション協議会研修担当(放課後デイスリースリーセブン内)FAX(5877)9485へ。氏名とふりがな、電話番号

専用フォームはこちら



### 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

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4日・11日・18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 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。催し名、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

### 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、家事や外出を手伝う協力会員(資格不要、謝礼金あり)を募集します。

日時 9月20日(水)午後1時30分～3時

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込 9月19日(火)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

## 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10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
		中野の森ファミリークリニック	内	上高田1-37-11 (3361)1381
	薬局	おおくら内科	内	東中野5-1-1 3階 (5332)7676
		かねなか脳神経外科	内・脳神経外・整・外	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
		矢崎歯科医院☆	歯	大和町1-12-7 (3338)2295
9月17日(日)	当番医	アクア薬局		江古田2-24-14 (3389)5411
		フラワー薬局東中野店		東中野5-1-1 3階 (5332)9577
		茜調剤薬局中野坂上店		本町2-42-15 (6300)6122
	薬局	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
		哲学堂石井内科医院	内・消	江古田1-1-4 (5906)5010
		中野ひだまりクリニック	内・消	東中野3-6-12 (3368)0888
9月18日(月祝)	当番医	渡辺整形外科・外科・内科	整・外・内	中央2-2-3 (3361)1770
		はまだ耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉	弥生町2-21-11 2階 (5304)7556
		ジョージ歯科☆	歯	中野3-34-31 3階 (3384)1384
	薬局	中野中央薬局		中央4-60-5 (6304)8530
		むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6 (5380)3935
		アサヒ薬局		野方1-5-17 (5942)5460
		総合東京病院	内・外	江古田3-15-2 (3387)5421
9月18日(月祝)	当番医	中野共立病院	内	中野5-44-7 (3386)3166
		鷺ノ宮耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉	鷺宮3-20-10 (5327)4187
		山田クリニック	内・小	新井2-6-10 (3386)0415
	薬局	かたやま医院	内・小・皮	東中野5-23-14 1階 (3227)0603
		ハートケア銀河クリニック	心内・内	本町2-50-12 2階 (5371)0909
		むらやま歯科医院	歯	野方5-31-7 (3336)3022
		五十嵐歯科	歯	中野5-37-17 (3389)5150
けやき薬局		江古田2-22-1 (3388)0782		
中野新井調剤薬局		新井2-6-12 (3319)0051		
薬局アポック小滝橋店		東中野5-23-14 (5338)0085		

☆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

新渡戸記念中野総合病院(中央4-59-16)  
☎(3382)9991

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。

診療日 年中無休 | 受付時間 午後6時45分～9時45分 | 診療時間 午後7時～10時

☆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

当番医・当番薬局が変更になる場合があります。最新の情報は区で確認を



### 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

Flower Arrangement School  
フラワーアレンジメント教室 開催  
9月21日(木) 14:00～  
テーマはご参加してお楽しみですよ。  
参加料:1,000円(お一人様) \*花材代込み  
参加ご希望の方は 9月13日(水)までに  
お電話にてお申し込みください  
TEL 6454-0019  
お申込みお問合せ

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

解体工事のお悩み…、  
初めてで不安 相場がわからない 業者が恐そう  
安心の解体業者を無料でご紹介  
全国対応  
解体サポート  
N社「あさイチ」等テレビでの紹介多数  
工事完了までのサポートも無料  
0120-987-455  
年中無休 9:00～19:00  
ほかの区報を見たお伝えください  
「解体工事のポイント」小冊子を進呈

シニあん 訪問マッサージ  
線馬/中野/杉並/板橋/豊島⇒訪問施術可能♪  
ご自宅や施設で待っているだけ(^^)  
全日(8～22時まで)電話受付中♪  
医師の同意のもと 国家資格者である  
“あん摩師”“鍼灸師”が伺います!  
訪問リハビリマッサージ  
健康保険が使える  
訪問はりきゅう  
練馬区豊玉中3-21-5 サニーデイズ301  
0120-684-481