

### 賃貸住宅探しにお困りの方は相談を

住宅政策係/9階  
☎(3228)5581 FAX(3228)5669  
協力不動産店の情報提供や住み替え時の家賃債務保証サービス利用料の一部助成など、さまざまなサービスがあります。

高齢者世帯や障害者世帯、ひとり親世帯など、民間賃貸住宅への住み替えが難しい方が対象。詳しくは、区HPをご覧ください。



### 食育講習会「大きく産んで、大きく育てよう!」

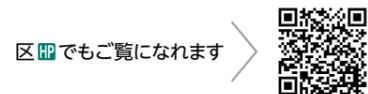
保健企画係(中野区保健所)  
☎(3382)2428 FAX(3382)7765

内容 妊娠前に必要な栄養素などについて管理栄養士から話を聞きます

対象 区内在住の方  
日時 11月16日(木)午後2時~4時  
会場 南部すこやか福祉センター(弥生町5-11-26)  
申込 10月6日~11月8日に電子申請か、電話、ファクスまたは直接、保健企画係へ。先着40人。要約筆記・手・保(先着6人)希望の方はあわせて申し込みを。住所、氏名とふりがな、電話番号、要約筆記・手はその旨、保はお子さんの氏名とふりがな、月年齢、アレルギーの有無

### 食育リーフレットを配布中

乳幼児期~高齢期のライフステージ別に、栄養や食生活のポイントを紹介しています。中野区保健所、すこやか福祉センター、区民活動センター、地域事務所などで配布中。ぜひ活用を。



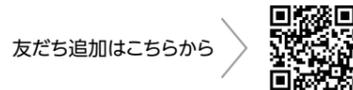
### 女性の健康講座「ミドル世代をいきいき過ごそう!」

鷺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・在学の方  
日時 10月24日(火)午後2時~3時30分  
会場 鷺宮すこやか福祉センター  
講師 加藤有里氏(健康運動指導士)  
申込 10月6日~20日に電話または直接、鷺宮すこやか福祉センターへ。先着15人。保(先着5人)希望の方はあわせて申し込みを

### 中野区公式LINEからも申し込みます

事前の利用登録が必要。詳しくは、区HPをご覧ください。



### 栄養講習会「骨を健康に保つ!お食事講座」

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18歳~64歳の方  
日時 11月10日(金)午後1時30分~3時  
会場 中部すこやか福祉センター  
申込 10月10日~11月7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。先着10人程度  
☆お子さんと一緒に参加可

### 食の安全・安心懇談会「低温調理とジビエについて」

食品衛生係(中野区保健所)  
☎(3382)6664 FAX(3382)6667

対象 区内在住の方  
日時 11月14日(火)午後2時~4時  
会場 産業振興センター(中野2-13-14)  
申込 10月10日~31日に電話、seika tueisei@city.tokyo-nakano.lg.jpまたはファクスで、食品衛生係へ。先着30人。要約筆記・手・保(先着4人)希望の方は、あわせて申し込みを。住所、氏名とふりがな、年齢、電話番号、要約筆記・手はその旨、保はお子さんの氏名とふりがな、月年齢、アレルギーの有無、緊急連絡先

### ほほえみサービス協会会員説明会

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 10月11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 10月10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  
事業説明はオンラインで同時配信  
午後2時までの事業説明はZoomでもご覧になれます。詳しくは、中野区社会福祉協議会へお問い合わせを。

## 10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
10月8日(日)	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
	かみさざキッズクリニック	小	上鷺宮3-8-14	(3577)8400
	当番医 中野の森ファミリークリニック	内	上高田1-37-11	(3361)1381
	かねなか脳神経外科	内・脳神経外・整・外	中央4-4-2	(6382)4880
	中村診療所	内・小	本町5-39-2	(3381)3797
	浅香歯科医院☆	歯	野方5-28-5	(3337)3718
	薬局 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
	本町鈴薬局		本町5-39-13	(3382)6787
10月9日(月)祝	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
	当番医 小池小児科医院	小	若宮3-2-10	(3330)0743
	中山レディスクリニック	産婦	東中野3-9-14	(3371)2676
	本郷診療所	内・消	本町4-26-2	(3381)5456
	葉山歯科クリニック	歯	丸山1-1-2 1階	(5380)3678
	KUMAデンタルクリニック	歯	中野5-35-8 1階	(3228)8241
	薬局 中野中央薬局		中央4-60-5	(6304)8530
	青葉調剤薬局		中野5-47-10	(3389)7110
わかみや薬局		若宮1-43-11	(5327)3663	
10月15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
	協立内科・脳神経内科クリニック	内・脳神経内	鷺宮4-2-3 1階	(5327)8612
	当番医 中野の森ファミリークリニック	内	上高田1-37-11	(3361)1381
	中野ひだまりクリニック	内・消	東中野3-6-12	(3368)0888
	重光クリニック	肛・胃・外・内	弥生町2-20-12	(6382)5476
	すぎうら歯科☆	歯	弥生町4-22-1 1階	(5342)4767
	薬局 むさしの薬局江古田店		江古田4-20-22	(5343)3912
	むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6	(5380)3935
	コバヤシ薬局		鷺宮3-15-10	(3336)5056

☆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

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

### 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21万部、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

Flower Arrangement School  
フラワーアレンジメント教室(開催)  
★テーマは当日発表/楽しみにご参加ください★  
10月26日(木) 14:00~  
参加料:1,000円(お一人様) \*花材代込み  
参加ご希望の方は 10月18日(水)までに お電話にてお申し込みください  
お申込みお問合せ TEL 6454-0019  
中野区上高田3-19-17 西武新宿線「新井薬師前駅」南口徒歩約3分