

1月は健康づくり月間

健康な生活を送るためには、適度な運動や栄養バランスのとれた食事が大切です。日常生活で次のことを実践し、健康づくりを始めませんか。

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

バランスの良い食事をとる

- 主食・主菜・副菜を組み合わせる
- 毎日野菜をプラス一皿
- 塩分は控えめにする



今より10分程度多く体を動かす

- 階段を利用する
- 歩く
- 体操やストレッチを行う



(栄養や歩き方を学べる講座にご参加を)

栄養講習会 「カルシウムたっぷり!骨が丈夫になるお食事講座」

北部すこやか福祉センター(江古田4-31-10)
☎(3388)0240 FAX(3389)4339

対象 区内在住の18歳~64歳の方

日時 2月8日(木)午後1時30分~3時

会場 北部すこやか福祉センター

申込 1月12日~2月5日に電子申請か、電話または直接、北部すこやか福祉センターへ

☆先着12人。希望者は足指力測定もできます

食育講習会 「中性脂肪値とコレステロール値を下げる食事は違う?」

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

対象 区内在住の方

日時 2月26日(月)午後2時~4時

会場 中部すこやか福祉センター(中央3-19-1)

申込 1月12日~2月15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30人。要約筆記・目・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、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

高齢の方向け 歩行姿勢測定会

介護予防推進係/5階
☎(3228)8949 FAX(3228)5492

区内16会場で開催。日時や会場などについて詳しくは、高齢者会館や区民活動センター等で配布中のチラシをご覧ください。介護予防推進係へ問い合わせを。

対象 区内在住の65歳以上の方

日程 1月30日(火)~2月8日(木)の平日

☆事前申込制(定員あり)。1月12日から電話で、介護予防推進係へ

詳しくはこちら



歩行測定会

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

対象 区内在住・在勤の方

日時 2月17日(土)午前10時~午後3時

☆1時間ごとに5回実施(正午開始はなし)。各回先着10人(計50人)

会場 産業振興センター

申込 1月12日~2月14日に産業振興センターHPで

1月11日~2月5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
1月14日(日)	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
	さかい内科クリニック	内	鷺宮3-19-15	(5327)3670
	かねなか脳神経外科	内・脳神経外・整・外	中央4-4-2	(6382)4880
	おおくら内科	内	東中野5-1-1 3階	(5332)7676
	ハートケア銀河クリニック	心内・内	本町3-29-15 2階	(5371)0909
	高津歯科クリニック☆	歯	中央5-39-11 2階	(5385)8733
	アクア薬局		江古田2-24-14	(3389)5411
	コバヤシ薬局		鷺宮3-15-10	(3336)5056
	フラワー薬局東中野店		東中野5-1-1 3階	(5332)9577
1月21日(日)	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
	美穂診療所	内・小・消	鷺宮5-3-14	(3990)1208
	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
	やまもと消化器内科クリニック	内・外	本町3-31-7 1階	(5304)1195
	藤田歯科医院☆	歯	鷺宮4-3-4	(3223)4141
	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
1月28日(日)	中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9	(3387)7321
	中野共立病院	内	中野5-44-7	(3386)3166
	寺内医院	内・産婦	新井5-31-1	(3386)2267
	東中野クリニック	内・神経内	東中野1-58-12	(3361)2732
	堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町2-42-15	(3372)4701
	やよい町こども医院	小	弥生町1-8-11	(6300)4790
	小林歯科医院☆	歯	本町6-16-5	(3381)9183
	青葉調剤薬局		中野5-47-10	(3389)7110
	アイン薬局東中野店		東中野1-58-11	(3366)9505
	茜調剤薬局中野坂上店		本町2-42-15	(6300)6122
2月4日(日)	新渡戸記念中野総合病院	内・外・小・整・脳神経外	中央4-59-16	(3382)9991
	総合東京病院	内・外	江古田3-15-2	(3387)5421
	大場診療所	内・小	大和町3-40-6	(3330)0073
	天正堂クリニック	小・内	丸山1-5-7	(3319)3965
	小金澤医院	内・循	江原町3-35-8	(3951)5621
	中野ひだまりクリニック	内・消	東中野3-6-12	(3368)0888
	しらさぎ歯科医院☆	歯	白鷺2-10-10	(3223)8817
	けやき薬局		江古田2-22-1	(3388)0782
	栄真堂薬局		大和町3-44-2	(3337)2510
	アシスト薬局		江原町3-35-8	(5996)4631

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

☆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。

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

新渡戸記念中野総合病院
(中央4-59-16)
☎(3382)9991

☆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

区施設へは、公共交通機関をご利用ください

積水ハウスグループのシニア向け賃貸マンション(サービス付き高齢者向け住宅)
人生100年時代を楽しみたい60歳以上の方々へ ~賃貸形式の幸せな新しい住まいを検討してみませんか?~

GRAND MAST
入居者募集

GRAND MAST
江古田の杜
東京都中野区
江古田3-14-2

GRAND MAST
中野若宮
東京都中野区
若宮3-27-2

GRAND MASTが選ばれる理由

- 1 入居一時金・礼金・更新料不要
- 2 二人で入居可能なゆったりとした広い部屋あり
(広さは物件により異なります。詳細はお問い合わせ下さい。)
- 3 外出・面会制限が無く、悠々自適な自分らしい暮らし

個別内覧会開催
GRAND MAST江古田の杜 1月18日(木)・20日(土)
GRAND MAST中野若宮 1月19日(金)・23日(火)
まずはお気軽に見学へお越しください!

資料請求・ご見学についてのお問い合わせ
0120-815-823 営業時間/9:00~18:00 定休日/土曜・日曜・祝日 担当:川口