

健康・福祉

もの忘れ相談会

在宅療養推進係/5階
☎(3228)5785 FAX(3228)8716

自身や家族の認知症、若年性認知症などについて、専門相談員に相談できます。

日時 2月15日(木)午前10時～午後3時30分

会場 区役所1階区民ホール
☆当日直接会場へ

ボディメイク講座 「正しい筋トレをパーソナルトレーナーから学ぼう」

北部すこやか福祉センター
(江古田4-31-10)
☎(3389)4321 FAX(3389)4339

対象 区内在住・在勤・在学の18歳～64歳の方

日時 3月1日(金)午前10時～11時45分
会場 野方区民活動センター(野方5-3-1)

申込 2月6日～29日に区公式LINEか、電話または直接、北部すこやか福祉センターへ。先着15人。☑(先着5人)希望の方は、2月26日までにあわせて申し込みを

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18歳以上の方

日時 3月1日(金)午後1時30分～4時
☆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 2月6日～29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、連絡先、お子さんと参加する場合はお子さんの年齢

実施日が増えました 検診車での乳がん検診

区民健診係(中野区保健所)
☎(3382)2429 FAX(3382)7765

マンモグラフィ検査(乳房X線検査)を検診車で受診できます。今年度の受診券を手元に用意の上、予約を。

2月の実施日 10日(土)・11日(日・祝)・23日(金・祝)・29日(木)

会場 中野区保健所(中野2-17-4)

申込 実施日前日までの平日午前9時～午後5時に電話で、東京都予防医学協会☎0120(128)331(予約専用電話)へ。各日先着45人

☆携帯電話からは☎(3269)4752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 2月21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 2月20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

健康づくり講習会 「働く世代に知ってほしい、正しい運動と健康知識」

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 2月27日(火)午後3時～4時30分

会場 鷺宮すこやか福祉センター

申込 2月6日～22日に区公式LINEか、電話または直接、鷺宮すこやか福祉センターへ。先着15人。☑(先着5人)希望の方は、あわせて申し込みを

在宅福祉や障害者団体の活動に 助成を受けたい方はご参加を

中野ボランティアセンター
☎(5380)0254 FAX(5380)6027

助成の種類・説明会日時(各回2時間)

在宅福祉活動助成(地域の福祉課題に取り組む活動を行うボランティアグループなどの活動費の一部を助成)=①3月5日(火)午前10時から、②7日(木)午後2時から

障害者等団体活動助成(障害者や生きづらさを抱える方々を直接支援する団体などの活動費の一部を助成)=③3月5日(火)午後2時から、④7日(木)午前10時から

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)
☆①③はZoomで開催

申込 2月24日までに電話またはVC@nakanoshakyo.comで、中野ボランティアセンターへ。☑氏名とふりがな、電話番号、団体名、参加希望日時

2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	
2月11日(日・祝)	当番医	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
		橋本医院	内	野方3-15-3	(3389)0355
		中山レディスクリニック	産婦	東中野3-9-14	(3371)2676
		かねなか脳神経外科	内・脳神経外・整・外	中央4-4-2	(6382)4880
	薬局	中村診療所	内・小	本町5-39-2	(3381)3797
		ジョージ歯科	歯	中野3-34-31 3階	(3384)1384
		田上歯科医院	歯	大和町2-13-5	(3338)1076
		むさしの薬局江古田店		江古田4-20-22	(5343)3912
		青葉調剤薬局		中野5-47-10	(3389)7110
2月12日(月・休)	当番医	本町鈴薬局		本町5-39-13	(3382)6787
		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
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10	(3330)0743
		中野中央クリニック	内	中央2-59-18 2階	(5332)5429
	薬局	ハートケア銀河クリニック	心内・内	本町3-29-15 2階	(5371)0909
		はまだ耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉	弥生町2-21-11 2階	(5304)7556
		佐川歯科	歯	東中野1-4-7	(3371)6480
		奥田歯科医院	歯	丸山2-24-1	(3339)9288
		アクア薬局		江古田2-24-14	(3389)5411
2月18日(日)	当番医	わかみや薬局		若宮1-43-11	(5327)3663
		東京中央薬局		中央2-59-18	(3362)1441
		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
		美穂診療所	内・小・消	鷺宮5-3-14	(3990)1208
	薬局	くり小児科内科	小・内	野方4-22-3	(5345)6166
		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
		長井歯科医院☆	歯	本町6-26-14	(3380)2371
		むさしの薬局江古田店		江古田4-20-22	(5343)3912
2月5日～20日(平日)	当番薬局	青葉調剤薬局		中野5-47-10	(3389)7110
		フジ薬局		野方4-19-2	(3386)8854
		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
		美穂診療所	内・小・消	鷺宮5-3-14	(3990)1208

☆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

☆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

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

— はり・指圧 —
鍼灸かねこ
03-6876-1712
中野区沼袋3-11-7 プラゾン瀬口102

西武新宿線 沼袋駅南口徒歩4分
9:00～20:00 ※完全予約制 不定休
パーキングなし
(近隣のパーキングをご利用下さい)

公益社団法人 **中野区シルバー人材センター**
あなたにとっての「働くよろこび」「健康づくり」
シルバー人材センターで実現してみませんか!

会員募集中

ご要望の多い仕事

- 家事援助(掃除・洗濯・調理など)
- 育児支援(子供の送り迎え、保育補助など)
- 除草作業 ●屋内外清掃
- 広報誌の配布など

入会資格

- 原則満60歳以上の健康で働く意欲がある方
- 地域貢献を目指すシルバー人材センターの活動趣旨にご賛同頂ける中野区民の方
- 年会費2,000円

入会ご希望の方はお気軽にお電話を!
TEL.03-3366-7971

受付時間 平日午前9時～午後5時(土・日・祝日除く) 〒164-0011 東京都中野区中央2-22-10-101

シニあん 訪問マッサージ

シニあん 練馬/中野/杉並/板橋/豊島→訪問施術可能♪
ご自宅や施設(老人ホーム)まで行ってだけ(へ)

全日(8～22時まで)電話受付中!

医師の同意のもと健康保険が使える

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 訪問はりきゅう

練馬区豊玉北4-23-9 アーバンテラス練馬202
☎0120-684-481

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