

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)0750

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・在学か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 2月20日(木)、3月12日(水)午前10時～正午

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)
申込 2月7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

「もの忘れ相談会」

在宅療養推進係/3階
☎(3228)5785 FAX(3228)5620

自身や家族の認知症、若年性認知症、物忘れなどについて、専門相談員に相談できます。

日時 2月18日(火)午前10時～午後3時30分

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

歯科医師による 歯と口の無料相談会

在宅療養推進係/3階
☎(3228)5785 FAX(3228)5620

中野区歯科医師会の医師に、お口の悩みごとなどを相談できます。

対象 区内在住の方
日時 2月13日(木)午後1時～3時
会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ



歯科相談

南部すこやか福祉センター
(弥生町5-11-26)
☎(3380)5551 FAX(3380)5532

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 区内在住の方
日時 3月5日(水)午後1時～3時45分
☆一人当たり30分程度

会場 南部すこやか福祉センター
申込 2月6日～3月3日に電話または直接、南部すこやか福祉センターへ。先着4人

健康づくり講習会 「こころもからだもリフレッシュ! 楽しく筋トレ・ストレッチ」

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28日(金)午後2時～3時30分
会場 鷺宮すこやか福祉センター
申込 2月6日～21日に電子申請か、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

パーキンソン病リハビリ教室

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

対象 区内在住のパーキンソン病の方とその家族

日時 3月10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 2月6日～3月7日に電子申請か、電話で、中部すこやか福祉センターへ。先着20人

Dr.セルフチェック測定会

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

内容 肌年齢や血管年齢などを測定し、専門家によるカウンセリングを実施

対象 区内在住の勤労者・区内在勤の方
日時 3月1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)

会場 産業振興センター
申込 2月6日～26日に産業振興センターHPで。各回先着10人

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)0750

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 3月15日(土)午後2時～3時30分
会場 スマイルなかの(中野5-68-7)
申込 3月14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

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9日(日)	当番医	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
		橋本医院	内	野方3-15-3	(3389)0355
		かねなか脳神経外科	内・脳神経外・外・整	中央4-4-2	(6382)4880
	薬局	おおくら内科	内	東中野5-1-1 3階	(5332)7676
		山内歯科医院☆	歯	東中野4-4-3 2階	(3361)0526
		むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6	(5380)3935
		薬局日本メディカルシステム新中野店		中央4-4-2	(6382)7530
		フラワー薬局東中野店		東中野5-1-1 3階	(5332)9577
2月11日(火祝)	当番医	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
		つるた内科クリニック	内・小・皮	江古田2-1-1 1階・2階	(5860)0196
		宮地内科医院	内・小	上高田1-35-9	(3361)1858
		東中野クリニック	内・神経内	東中野1-58-12	(3361)2732
	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
		関根歯科診療所	歯	野方6-30-13	(3330)6480
		まさみデンタルクリニック	歯	中野4-2-1 4階	(3388)8383
		ことぶき薬局中野中央店		中央4-59-11	(5385)2971
		薬局アポック上高田店		上高田1-35-5	(3361)0077
2月16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
		美穂診療所	内・小・消	鷺宮5-3-14	(3990)1208
		中山レディスクリニック	産・婦	東中野3-9-14	(3371)2676
		中野ひだまりクリニック	内・消	東中野3-6-12	(3368)0888
	薬局	新中野なべよこ内科	内	本町4-43-11 3階	(3384)6606
		歯科奥村医院☆	歯	野方6-12-9	(3338)5418
		アクア薬局		江古田2-24-14	(3389)5411
		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

☆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)
パソコンやスマホからは「医療情報ネット(ナビイ)」
<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp>

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

第一東京弁護士会遺言センター

弁護士による **遺言** & **相続** の書き方 に関するセミナー **無料相談会**

【日時】 2025年2月28日(金曜)
セミナー：午後1時 終了後相談会
【場所】 中野区役所1階ミーティングルームA
☆2月6日(木)午前10時より受付開始
☆先着30名様まで 中野区在住・在勤者優先
要予約：TEL:03-3595-1154
予約時間：月曜～金曜 午前10時～午後4時30分

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**

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
●広報紙の配布など

入会資格
●原則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

広告