

**医師・言語聴覚士による聞こえの無料相談会**

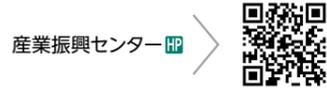
在宅サービス係/3階  
☎(3228)5632 FAX(3228)5620  
日時 3月11日(水)午前10時~午後2時30分(正午~午後0時30分を除く)  
☆一人当たり30分程度  
会場 区役所1階  
申込 2月24日~3月10日に電話で在宅サービス係へ。先着8人程度

**江古田の森公開セミナー  
「排泄ケア、尿漏れと予防について」**

東京総合保健福祉センター江古田の森(江古田3-14-19) ☎(5318)3711  
日時 3月14日(土)午後2時~3時  
会場 東京総合保健福祉センター江古田の森 ☆当日直接会場へ

**「ワーカー向けカラダケア」**

産業振興センター(中野2-13-14)  
☎(3380)6946 FAX(3380)6949  
対象 区内在住の勤労者・区内在勤の方  
日時 3月14日(土)午前10時~11時  
会場 産業振興センター  
申込 2月21日~3月11日に産業振興センター☎で。先着15人



**2月20日~3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
2月22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
	橋本医院	内	野方3-15-3	(3389)0355
	トライハートクリニック中野	内・循内	中野3-36-15 5階	(6382)5858
	セイメイ内科	内・循内	中央1-25-5	(5389)2972
	クリニカル南台	内・小	南台2-45-10	(3381)8681
2月23日(月祝)	むさしの薬局江古田店	歯	野方5-31-7	(3336)3022
	むさしの薬局新井薬師店		江古田4-20-22	(5343)3912
	ことぶき薬局末広橋店		新井1-26-6	(5380)3935
3月1日(日)	総合東京病院	内・外・整	江古田3-15-2	(3387)5421
	中野共立病院	内	中央1-25-3	(3227)1907
	つるた内科クリニック	内・皮・小	江古田2-1-1 1階・2階	(5860)0196
	中野リウマチ膠原病クリニック	内	中野2-24-11 5階	(3380)8585
	やまぎしこどもクリニック	小	本町4-45-9 2階	(3382)2525
	中野富士見町サニークリニック	内・外	弥生町5-27-4 2階	(5340)7571
	大庭歯科医院	歯	弥生町4-1-12	(3381)6549
	奥田歯科医院	歯	丸山2-24-1	(3339)9288
	けやき薬局		江古田2-22-1	(3388)0782
	青葉調剤薬局		中野5-47-10	(3389)7110
3月1日(日)	アサヒ薬局		野方1-5-17	(5942)5460
	中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9	(3387)7321
	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
	小池小児科医院	小	若宮3-2-10	(3330)0743
	いたばしクリニック	内	大和町1-27-3	(5356)1623
	新橋医院	内・消内	新井2-10-3	(3385)2800
	中野ひだまりクリニック	内・消内・呼内	東中野3-6-12	(3368)0888
	歯科仲井診療所☆	歯	中野3-31-7	(3382)8818
	中野中央薬局		中央4-60-5	(6304)8530
	やまと調剤薬局		大和町1-64-1	(3337)3380
イトウ薬局		東中野3-8-7	(3371)6936	

☆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)

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



事前に電話で確認を  
**休日当番医の診療時間**  
午前9時~正午、午後1時~5時  
マイナ保険証(または資格確認書)・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**  
午前9時~正午、午後1時~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

**気づいてください 体と心の限界サイン**

3月は 東京都自殺対策強化月間

精神保健支援係(中野区保健所) ☎(3382)2433 FAX(3382)7765  
一人で悩まずに相談してください。また、自殺のサインに気づき、適切な対応を行うゲートキーパーの研修動画を配信中。誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指しましょう。

動画は区☎からアクセス可▶



展示もご覧ください ☆当日直接会場へ

会場・期間 ①中央図書館(中野2-9-7)=2月26日(木)~3月26日(木)、②区役所1階=3月2日(月)~15日(日)、③中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側=3月10日(火)~26日(木) ☆①は図書館の開館日時、②は午前9時~午後5時(最終日は4時まで)

**中野区こころといのちの相談窓口**

相談日時 平日午前8時30分~午後5時  
下記のすこやか福祉センターで相談できます

南部	弥生町5-11-26 ☎(3380)5551 FAX(3380)5532	中部	中央3-19-1 ☎(3367)7788 FAX(3367)7789	北部	江古田4-31-10 ☎(3389)4323 FAX(3389)4339	鷲宮	若宮3-58-10 ☎(3336)7111 FAX(3336)7134
----	---	----	---------------------------------------	----	---	----	--

**東京いのちの電話**

毎日24時間受け付けています。東京いのちの電話☎からも相談できます。  
☎(3264)4343



広告

**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

●名称/グランドマスト江古田の杜 ●所在地/〒165-0022 東京都中野区江古田3-14-2 ●交通/物件から都営大江戸線「新江古田」駅まで徒歩12分 ●建物用途/サービス付き高齢者向け住宅「登録番号:15028」 ●総戸数/121戸 ●構造・階数/鉄筋コンクリート造地上14階建/2LDK ●専有面積/71.10㎡ ●建築年月/2018年8月 ●月額賃料/275,000円 ●月額共益費/30,000円 ●月額生活支援サービス費/入居者1名の場合:55,000円(税込)、2名の場合:88,000円(税込) ●敷金/月額賃料の1ヶ月分 ●契約形態/普通賃貸借 ●取引態様/貸主 ※仲介会社が関与する場合は、仲介手数料として月額賃料の1.1ヶ月(税込)が必要となります。 ●設計・施工/積水ハウス株式会社 ●先着順申し込み受付につきご希望の住戸が契約済の場合がございます。あらかじめご了承ください。 ●連帯保証人不要プラン「グランドプラン」へのご加入が必要になります。 ●身元引受人がご親族(※諸条件有)より一人必要です。身元引受人がいない場合もご相談可能です。 ●賃貸入居者総合保険(シャーマンライフGUARD)契約時と2年毎にご加入していただきます。(別途要費用) ●広告有効期限/2026年3月31日 ※掲載の内容は2026年2月3日現在のものです。 ※入居資格/年齢60歳以上・ご入居時に自立した生活を営むことができる健康状態である方

個別見学 3/5(木)・21(土) 上記の見学日程以外でも見学可能です。お気軽にご相談ください。

おすすめポイント 多世代交流型マンション グランドマスト江古田の杜

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

**訪問ヘルパー募集**  
初任者研修・ヘルパー2級以上  
週1回30分から働けます  
仕事に慣れるまで同行します  
身体介護と生活援助が同一賃金です 時給1,796円~(要介護)  
各種手当があります  
総勢65名でお休みしやすい事業所です  
入門的研修の方はご相談ください

お申し込みお問い合わせ 社会福祉法人 中野区福祉サービス事業団 ヘルパーステーション中野 (しらせがホーム・小寝ホームの運営法人です)  
中野区沼袋1-34-6 サンハイツ戸倉1階 TEL 03-5318-0533

**中野区準夜間 小児救急診療**

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

☆必ず事前に電話で連絡を  
☆マイナ保険証(または資格確認書)・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、他の病院を紹介いたします