

食生活を見直すきっかけに ナトリウム検査を受けましょう

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

「ナトリウム」とは、食事に含まれるナトリウム(食塩)とカリウム(野菜等)のこと。尿検査キットが届いたら、期間内に返送してください。検査をすると、後日管理栄養士からの食生活アドバイスが届きます。

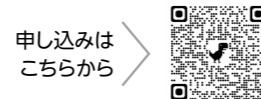
対象 区内在住の18歳以上の方
申込 6月8日～30日に電子申請か、電話で、保健企画係へ。先着440人



「おひとりさまが知っておきたい 法的制度」

地域包括ケア推進係/8階
☎(3228)5803 FAX(3228)5620

対象 区内在住・在勤の女性
日時 6月30日(火)午後6時～7時30分
会場 区役所1階
申込 6月6日～30日に専用フォームで。先着30人
☆シスターフレンド準備委員会との共催



光化学スモッグにご注意を

環境公害係/8階
☎(3228)5799 FAX(3228)5673

春から初秋にかけて、晴れて気温が高く、風が弱い日に発生しやすい光化学スモッグ。次のことに注意しましょう。

光化学スモッグ注意報が発令されたら

乳幼児や高齢者、ぜんそくなどの呼吸器系疾患がある方は、特に注意が必要です。外出や屋外での運動は控えましょう。

次の方法でお知らせします

- 防災無線スピーカーによる放送
- 区民活動センターや児童館などに垂れ幕を掲示(平日のみ)
- 区立小・中学校の屋上に黄色の吹き流しを掲揚(平日のみ)
- 東京都大気汚染情報テレホンサービス ☎(5640)6880



▲東京都でも確認できます

発令中に体調の変化があったら

目がチカチカする、のどが痛い、息苦しいなどの症状が出たら、すぐに屋内に入って目を洗い、うがいをしましょう。

それでも良くならない時は、医師の診療を受けてください。

光化学スモッグによる健康被害状況を調査しています。

発令中に上記のような症状が出た時は、最寄りのすこやか福祉センターへ連絡をお願いします

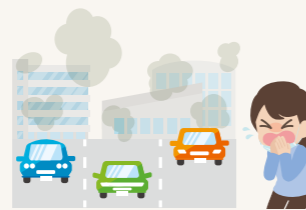
中部=☎(3367)7788 FAX(3367)7789

北部=☎(3389)4321 FAX(3389)4339

南部=☎(3380)5551 FAX(3380)5532

鷺宮=☎(3336)7111 FAX(3336)7134

☆土・日曜日、祝日、夜間は東京都医療機関案内サービス「ひまわり」☎(5272)0303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)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、家事や趣味活動を手伝う協力会員(資格不要、謝礼金あり)を募集します。

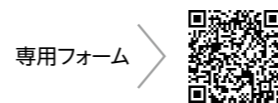
日時 6月24日(水)午後2時～3時30分
会場 スマイルなかの(中野5-68-7)
申込 6月23日午後5時までに電話で、ほほえみサービス事業担当へ
☆会員登録には、年会費1,000円と本人名義のゆうちょ銀行口座が必要

「あなたもなれる!市民後見人 ～養成講習説明会～」

中野区成年後見支援センター/4階
☎(5380)0134 FAX(5380)0591

必要な知識を身に付けた地域の方による市民後見人。支援が必要なご本人の意思を尊重しながら、福祉サービスを利用する際の契約や財産管理などを行います。その候補者を養成する講習の説明会です。詳しくは、中野区社会福祉協議会 ☎をご覧ください。

日時 7月3日(金)午後2時～4時
会場 区役所1階ミーティングルーム
申込 6月8日～26日に専用フォームから申し込むか、電話で、中野区成年後見支援センターへ。先着25人。☑氏名とふりがな、電話番号、講座名



「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 7月4日(土)午前10時～11時
会場 産業振興センター
申込 6月6日～7月1日に産業振興センター ☎で。先着15人

6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
6月7日(日)	当番医			
	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
	中野ひだまりクリニック	内・消内・循内・呼内	東中野3-6-12	(3368)0888
	やよい町こども医院	小	弥生町1-8-11	(6300)4790
	中村診療所	内・循内・小	本町5-39-2	(3381)3797
6月14日(日)	当番医			
	江古田歯科クリニック	歯	江古田2-19-8-101	(3389)6350
	薬局			
セレン薬局中野店		中央4-60-10	(5328)2345	
イトウ薬局		東中野3-8-7	(3371)6936	
本町鈴薬局		本町5-39-13	(3382)6787	
6月14日(日)	当番医			
	総合東京病院	内・外・整	江古田3-15-2	(3387)5421
	中野共立病院	内	中野5-44-7	(3386)3166
	美穂診療所	内・小・消内	鷺宮5-3-14	(3990)1208
	かねなか脳神経外科	内・脳神経外・外・整	中央4-4-2	(6382)4880
	右近クリニック	内・小	南台3-33-5	(3381)3191
6月14日(日)	当番医			
	熊谷歯科医院	歯	東中野3-6-2-105	(3371)0844
	薬局			
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	
とおやま薬局中野南台店		南台3-32-5	(3229)5039	

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
☆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 ☎ 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

庭木1本から承ります!

お約束
☑ 庭木1本より明瞭料金
☑ トイレはお借りしません
☑ 土日でもOKです
☑ お茶はご遠慮します

生垣の剪定 長さ1m高さ2m 通常2,200円を ※税込
お見積り1,100円

ガーデンエクスプレス 東京北
カクワ(東証スタンダード上場会社)グループ 本店
03-5933-2811
お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから

9:00～17:00 練馬区土支田3-19-12

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**

広告