

**6月は「食育月間」
パネル展をご覧ください**

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

食べることは生きること。毎日の食事は大切な心と体を育みます。生涯にわたり健康で生き生きと暮らせるよう、「食」にまつわる情報を展示します。

日時 6月1日(木)~30日(金)

会場 中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側 ☆当日直接会場へ

「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、物忘れなどについて、専門相談員に相談できます。

日時 6月8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

「PC作業過多における姿勢改善ストレッチ」

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 6月17日(土)午前10時~11時

会場 産業振興センター

申込み 5月22日~6月12日に産業振興センターHPで ☆先着15人



産業振興センターHP

5月20日~6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	
5月21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
		若宮診療所	内	鷺宮3-11-8	(3338)7335
		哲学堂石井内科医院	内・消	江古田1-1-4	(5906)5010
		中野ひだまりクリニック	内・消	東中野3-6-12	(3368)0888
	薬局	ハートケア銀河クリニック	心内・内	本町2-50-12 2階	(5371)0909
		タカヒロデンタルオフィス☆	歯	上鷺宮5-8-6	(3926)4182
		むさしの薬局江古田店		江古田4-20-22	(5343)3912
		中野中央薬局		中央4-60-5	(6304)8530
		ファーコス薬局鷺宮		鷺宮3-11-7	(5327)5127
5月28日(日)	当番医	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
		美穂診療所	内・小・消	鷺宮5-3-14	(3990)1208
		新井クリニック	内	東中野3-10-12 3階	(5331)3383
		堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町2-42-15	(3372)4701
	薬局	中村診療所	内・小	本町5-39-2	(3381)3797
		熊谷歯科医院☆	歯	東中野3-6-2-105	(3371)0844
		けやき薬局		江古田2-22-1	(3388)0782
		茜調剤薬局中野坂上店		本町2-42-15	(6300)6122
		本町鈴薬局		本町5-39-13	(3382)6787
6月4日(日)	当番医	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
		中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9	(3387)7321
		いたばしクリニック	内	大和町1-27-3	(5356)1623
		中野ひだまりクリニック	内・消	東中野3-6-12	(3368)0888
		ハートケア銀河クリニック	心内・内	本町2-50-12 2階	(5371)0909
	薬局	白川クリニック	内・外	南台2-51-8 1階	(6382)5011
		大橋歯科医院☆	歯	新井2-25-4	(3386)3444
		ことぶき薬局中野中央店		中央4-59-11	(5385)2971
		やまと調剤薬局		大和町1-64-1	(3337)3380
		すずらん薬局		南台2-51-7	(6382)7941

☆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)

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、診療が中止になる場合があります。最新の情報は区HPで確認を

休日当番医の受付・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

中野区準夜間こども救急診療

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。
☆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

新渡戸記念中野総合病院 (中央4-59-16) ☎(3382)9991	
診療日	年中無休
受付時間	午後6時45分(5月中は6時30分)~9時45分
診療時間	午後7時~10時

光化学スモッグにご注意を

環境公害係/8階
☎(3228)5799 FAX(3228)5673

気温が高く風が弱い、空にもやがかかったような日に発生しやすい光化学スモッグ。自動車の排気ガスもその一因です。移動には自転車を利用するなど、環境への配慮を。

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)
- 東京都テレホンサービス ☎(5640)6880



▲東京都HPでも確認できます



光化学スモッグの被害に遭ったら

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、うがいをしてください。

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。

被害状況を調査しています。被害に遭った時は、最寄りのすこやか福祉センターへ連絡を

南部=☎(3380)5551 FAX(3380)5532
中部=☎(3367)7788 FAX(3367)7789
北部=☎(3389)4321 FAX(3389)4339
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

広告

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市民の方
●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・祝日除く) 164-0011 東京都中野区中央2-22-10-101

区報に広告を掲載しませんか
広報係/4階 ☎(3228)8805 FAX(3228)5645
区内全域に約20万部、各戸配布しています。
料金や規格などについての詳しい資料を郵送しますので、問い合わせを。
HPで詳しく
▲区HPでも案内

新型コロナウイルス感染症についての相談は
東京都新型コロナ相談センター
☎0120(670)440
☆毎日24時間。医療機関の受診や、療養中の体調不安などについて相談できます