

## 相談ごとや困った時には・・・

## 高齢者の方の相談窓口

## 本町地域包括支援センター 03-5385-3733

本町 5-10-4 倶楽部千代田会館内

保健福祉・介護の専門スタッフが相談や支援を行います。

## 中野区社会福祉協議会

## 高齢者困りごと支援事業 090-5778-7288 (携帯)

電球の交換、荷物の移動等 30分以内でできる無料の支援

## 鍋横アウトリーチチーム

地域の身近な相談相手です! 03-3383-2732

## 出産・育児・子どもの相談窓口

## 南部すこやか福祉センター 03-3380-5551

弥生町 5-11-26 みなみらいず内

妊娠期から出産後、新生児期から乳幼児期の育児に関する相談、18歳までのすべて子どもと子育て家庭を支援

\* 発達・発育の相談 \* 母子手帳の交付

\* 医療費助成の申請 \* こんにちは赤ちゃん学級

\* 離乳食講習会 \* 乳幼児健診 \* 新生児の訪問 等



## 障害のある方の相談窓口

## 南部すこやか障害者相談支援事業所

弥生町 5-11-26 みなみらいず内 03-5340-7888

## 在住外国人の方への支援

## 中野区国際交流協会

中野 2-9-7 なかの ZERO 西館 1F

03-5342-9169



## 新型コロナウイルス相談窓口

## 中野区新型コロナワクチン接種コールセンター

0570-03-5444 (9:00~19:00) 土日祝含む毎日

日本語・英語・中国語・韓国語



## 病気、救急



## ◆小児救急相談 東京都「子供の健康相談室」

03-5285-8898 # 8000

平日 18~23時 土・日・祝日 9時~23時

## ◆準夜間こども救急診療

新渡戸記念中野総合病院 中央 4-59-16

年中無休 診療時間 19時~22時

受付時間 18:30~21:45)

03-3382-1231 03-3382-9991 (17:30以降)



## ◆休日当番医・当番薬局は中野区報、区ホームページに掲載



## 24時間医療機関の案内

## ◆東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

03-5272-0303



## ◆東京消防庁救急相談センター # 7119 03-3212-2323

「救急車を呼んだほうがいいのか?」、「今すぐ病院に行ったほうがいいのか?」など迷った際の相談窓口です。相談医療チーム(医師、看護師、救急隊経験者等の職員)



## サポート

家事や介護・保育の有料サービス

## ほほえみサービス 03-5380-0753

中野区社会福祉協議会

## 子育て応援 中野区ファミリーサポート

03-5380-0752 中野区社会福祉協議会

保育園送迎や病児の預かり等の会員制有料サービス

## ゴミのことは

資源とゴミの出し方 03-3387-5353

粗大ゴミ受付センター 03-5715-2255

家電リサイクル受付センター 03-5296-7200

## ◆2021年度資源とゴミのカレンダー

本町 4・5・6丁目 中央 3・4・5丁目

虐待かもと思ったら  
189 (イチハヤク)  
児童相談所全国共通ダイヤル警察 (事故・事件) 110  
(相談) # 9110  
消防署 (火事・救急) 119中野区消費生活センター 03-3389-1191  
中野区役所 1階月~金 9:30~16:00  
消費者ホットライン 188

中野区役所 中野 4-8-1

03-3389-1111 (代表)

月~金 8:30~17:00

\* 毎週火曜日は 20:00 まで

一部窓口を延長

\* 毎週日曜日は 9:00~16:00 に

一部窓口を開設

(祝日・年末年始を除く)

なかの子育て応援

メール配信中!

令和3年8月1日から

LINE 配信開始



## 親子の居場所

宮の台児童館 03-3384-4449

きらきらひろば 火~金 10:00~小学校下校時

きらきらタイム 水・木・金 11:30~11:50

ちよこっとタイム (体操) 火・土・学校休業日 11:45~11:50

南部すこやか福祉センター内 03-3380-5551

子育てひろば「すくすくクラブ」

月~金 10~17 土 11~16

