

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

