

Northborough 社区资源指南

连接居民与资源的桥梁，促进居民健康和福祉

请使用您智能手机相机应用程序扫描二维码访问本社区资源指南的在线版本，或者访问网站 www.northboroughlibrary.org。

本指南旨在将 Northborough 居民与健康 and 保健资源联系起来。本指南涵盖为 Northborough 居民提供服务的各城镇部门、非营利组织和企业以及地区、州和国家级别的资源。

本指南的原始版本由 Be Well Northborough (Northborough 康福) 工作组制定，该计划旨在帮助我们的社区在 COVID-19 新冠病毒疫情后恢复健康和保健。图书馆负责维护更新在线版本和印刷版的更新，也负责重新印刷更新后的出版物。此版本已于 2023 年更新。如果您有任何建议或更正邀请，请发送电子邮件至 noboadults@cwmars.org。

目录

Northborough 镇部门电话簿

Northborough 公立学校

危机和心理健康资源

心理健康资源

恢复资源

LGBTQ+

休闲娱乐

应对痴呆症的资源

EEC 许可的儿童保育和课后项目

财政资助

食品资源

常规协助

法律援助

住房援助

健康资源

性侵犯/家庭暴力

宗教场所

Northborough 年度活动

随时了解最新情况

其他资源

Northborough 镇部门电话簿

财务部

508-393-5003

行政管理部

508-393-5040

动物控制

508-393-1515

税务部

508-393-5005

卫生委员会

508-393-5009

建筑部

508-393-5010

有线接入工作室

508-393-6195

公共事业工程部

508-393-5040 分机号码 6

工程部

508-393-5015

家庭与青少年服务部

508-393-5020

消防部门

508-393-1537

图书馆

508-393-5025

MIS/GIS

508-393-1525

Northborough Ext. Day Program (NEDP, Inc) (课后班项目)

508-393-7020

规划与保护

508-393-5019

警察局

508-393-1515

休闲康乐部

508-393-5034

老年中心

508-393-5035

镇书记处

508-393-5001

司库/税务员

508-393-5045

退伍军人代理部

774-293-2208

要注册本镇的 CodeRED 红色警报紧急通知系统消息，接收有关本镇新闻和事件的更新信息，或获取本镇各部门、董事会和委员会的完整机构列表，请访问网站 town.northborough.ma.us。

Northborough 公立学校

Northborough 和 Southborough 的公立学校由十所学校、三个学区和一个学习者社区组成。如果您最近搬入本镇并且需要为您的孩子注册，查找有关校车路线、上课时间、学校日历和其他重要信息，请访问我们的网站。

508-486-5115

Nsboro.k12.ma.us

53 Parkerville Rd. Southborough

Northborough 学校目录

Algonquin Regional High School 高中

508-351-7010

79 Bartlett St.

Robert E. Melican Middle School 中学

508-351-7020

145 Lincoln St.

Fannie E. Proctor Elementary School 小学

508-351-7040

26 Jefferson Rd.

Lincoln St. Elementary School 小学

508-351-7030

76 Lincoln St.

Marguerite E. Peaslee Elementary School 小学

508-351-7035

31 Maple St.

Marion E. Zeh Elementary School 小学

508-351-7048

33 Howard St.

“心理健康影响所有年龄段的人。五分之一的中学生会出现抑郁症状。”

资料来源：Metrowest 青春期健康调查。2021.

<https://mwhealth.org/knowledge-center/foundation-publications>

危机和心理健康资源

危机热线

988 Suicide & Crisis Hotline (988 自杀与危机热线)

国家预防自杀生命线是一个由当地危机中心组成的网络，每周 7 天、每天 24 小时全天候提供服务，为美国各地处于危机中的人们提供免费和保密的支持。

988 (电话或短信)

988lifeline.org/chat

Advocates Crisis Intervention (倡导危机干预)

如果您正在经历心理健康或情绪危机，请致电每周 7 天、每天 24 小时全天候提供危机咨询的临床医生。

1-800-640-5432

advocates.org

National Domestic Violence Hotline (全国家庭暴力热线)

提供工具和支持，帮助家庭暴力幸存者在生活中避免遭遇虐待。训练有素的专家倡导者以 200 多种语言提供免费、保密和富有同情心的支持、危机干预信息、教育和转介服务。

1-800-799-SAFE (7233) 或发送短信 “START” 至 88788

thehotline.org

全国离家出走安全热线 (National Runaway Safeline)

全国离家出走安全热线每周 7 天、每天 24 小时全天候提供服务，帮助已经离家出走、正在考虑离家出走或已离家出走但想回家的青少年以及担心孩子离家出走或孩子已经离家出走的父母和监护人。提供在线聊天服务。

1-800-RUNAWAY (1-800-786-2929) 1800runaway.org

SafeLink Crisis Hotline (SafeLink 危机热线)

SafeLink 是全州范围内的免费家庭暴力热线。SafeLink 的志愿者会说英语和西班牙语，SafeLink 还提供 130 多种语言的翻译服务。

1-877-785-2020

casamyrna.org/chat

Samaritans Statewide Helpline (撒玛利亚人全州帮助热线)

撒玛利亚人全州帮助热线为麻萨诸塞州任何需要情感支持的人提供帮助。任何人都可以拨打或发短信帮助热线，获得受过专门培训的志愿者的帮助。

1-877-870-4673 (电话或短信)

SMOC Voice Against Violence (SMOC 反对暴力之声)

每天 24 小时与 South Middlesex Opportunity Council (SMOC) (南 Middlesex 机遇委员会) 的倡导者交谈。无论您是逃离暴力境遇，还是只是有些疑问，您一定会找到人倾诉。

1-877-832-0890

The Trevor Project (特雷弗项目)

Trevor Project 为 LGBTQ 青年每周 7 天、每天 24 小时全天候提供危机干预和自杀预防热线服务。Trevor Project 的网站还提供在线聊天功能。

1-866-488-7386 或发送短信 “START” 至 678-678

thetrevorproject.org/get-help

Veterans Crisis Line (退伍军人危机热线)

为退伍军人及其亲人每周 7 天、每天 24 小时全天候提供免费且保密的危机支持。您无需 VA 福利或医疗保健也可以得到支持服务。热线还提供在线聊天功能。

请拨打 988，然后按 1 或发短信 838255 veteranscrisisline.net

举报虐待行为

Child Abuse and Neglect (虐待和忽视儿童)

如果您知道或怀疑有儿童受到虐待或忽视，请立即报告。任何人都可以提交虐待或忽视报告。

617-232-4882

mass.gov/child-abuse-and-neglect

Disabled Persons Protection Commission (DPPC) (残疾人保护委员会)

残疾人保护委员会 (DPPC) 开通了一条 24 小时热线，全州的居民都可以向热线报告涉及成年人残疾的涉嫌虐待事件。

1-800-426-9009

Elder Abuse/Elder-At-Risk (虐待老人/高危老人)

通过电话或在线报告任何针对老年人身体、性和情感方面的虐待、看护人忽视、经济剥削和自我忽视现象。

800-922-2275

心理健康资源

988 Suicide & Crisis Hotline (988 自杀与危机热线)

国家预防自杀生命线是一个由当地危机中心组成的网络，每周 7 天、每天 24 小时全天候为美国各地处于危机的人们提供免费和保密的支持服务。

988（电话或短信）

988lifeline.org/chat

Crisis Text Line（危机应对短信热线）

由训练有素的志愿者组成的社区每周 7 天、每天 24 小时全天候以短信的形式在人们需要的时刻提供免费的高质量的心理健​​康支持和危机干预服务。

发送短信 HOME 至 741741

crisistextline.org

Interface Referral Services（联系点转介服务）

Northborough 镇为居民签订的心理健康和保健转介服务，将来电者与满足您在地点、保险和专业方面需求的持牌心理健康提供者相匹配。

888-244-6843

interface.williamjames.edu

MA Behavioral Health Partnership（麻州行为健康伙伴关系）

如果您或您的家人正在经历心理健康或物质使用障碍危机，该机构每周 7 天、每天 24 小时全天候提供服务。

1-833-773-2445（电话或短信）masshelpline.com

Mental Health America（美国心理健康）

提供关于精神健康问题的体征和症状信息，包括青年和少数民族群体的心理健康。

1-800-969-6642

mhanational.org/mentalhealthinfo

Multi-Service Eating Disorders Association（MEDA）（多服务饮食失调协会）

我们提供有关饮食失调及其根本原因方面的教育信息，以便共同发展一个富有同情心的社区，促进希望感并支持人们的康复。

888-350-4049

medainc.org

National Alliance on Mental Illness (NAMI) Compass (全国精神疾病联盟指南)

为人们提供资源和支持，帮助人们驾驭复杂的心理健康系统并在困难的情况下解决问题。帮助热线的开放时间为周一至周五的上午 9 点至下午 5 点。

617-704-6264 或 1-800-310-9085

namimass.org

Northborough Family and Youth Services (Northborough 家庭和青年服务)

为需要的人提供心理健康资源和转诊协助，将评估您的情况并指导您获得适当的资源。

508-393-5020

town.northborough.ma.us/family-youth-services

Open Sky Community Services (开阔的天空社区服务)

在同一个地点提供紧急和及时的医护服务，患者无需转诊，没有保险也无需支付任何费用。该机构为本地区需要行为健康支持的成人、青少年和儿童提供服务。

Say Something Tipline (举报信息专线)

通过此匿名举报系统，个人能够提交安全、匿名的安全隐患问题，以帮助可能伤害自己或他人的人。

Therapy Matcher (治疗匹配机构)

为人们提供免费、个性化和保密的麻萨诸塞州有执照独立临床社会工作者转介。

Walden Behavioral Care (Walden 行为护理)

致力于为患有饮食失调和其他心理健康状况的人提供康复过程所需的各个层面的护理和支持。

父母、监护人和家庭的心理健康资源

Bridge Over Troubled Water (浑水之桥)

该机构提供全面的服务，旨在帮助无家可归、具备高风险和离家出走的年轻人通过预防、干预、医疗保健和教育服务实现其健康和有意义的成年人生活。

Mental Health America (美国心理健康)

通过公共教育、研究、宣传和公共政策以及直接服务促进所有居住在美国的人的心理健康和福祉。

Parental Stress Line 24/7 (焦虑父母热线 24/7)

训练有素的志愿辅导员通过保密帮助热线随时就绪与需要讨论与孩子有关问题的父母交谈。

Parents without Partners (单亲父母)

提供充满支持、友谊和交流育儿技巧的有爱环境，为单亲父母及其子女提供个人成长、加强自信和对他人共情能力和敏感性的机会。

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) (药物滥用和心理健康服务管理局)

药物滥用和心理健康服务管理局为在精神健康和物质使用障碍方面需要帮助的家庭提供资源。

The Tears Foundation (同情之泪基金会)

本基金会为失去孩子的家庭提供埋葬和火葬服务费用补助，希望能够帮助这些家庭减轻经济负担。基金会还以悲伤情绪支持小组和同伴陪伴的形式为父母提供全面的丧亲心理护理。

帮助

恢复资源

Substance Abuse & Mental Health Administration (SAMHSA) (药物滥用和心理健康管理局)

提供转介到当地治疗和支持服务的联邦热线。

SMART Recovery (智能恢复)

该国际组织基于禁欲理念，使用认知行为治疗工具。网站提供在线会议目录。

Women for Sobriety (女性禁戒)

致力于通过在线聚会的形式在女性物质使用障碍方面提供康复帮助。

Institute for Health and Recovery (IHR) (健康与恢复研究所)

IHR 专门从事创新服务、培训和评估，满足服务不足的家庭、妇女和青年的独特需求。为难以得到治疗服务的高风险个人和家庭提供治疗计划和整体干预措施。

LifeRing Secular Recovery (生命永生与复苏)

通过会议和支持网络提供基于禁欲理念的、世俗和自我激励的除瘾康复途径。

Learn to Cope (学习应对)

针对阿片类药物或其他药物上瘾人士的父母及其家庭成员的支持小组。在该地区同时提供面对面的会议和虚拟网上会议。

Recovery Dharma (佛法助力康复)

使用佛教修行和原则支持个人康复的旅程。该网站包括每日在线冥想和会议目录。

Spectrum Health Systems, Inc (全方位健康系统公司)

此非营利组织在麻萨诸塞州提供全面的除瘾持续治疗服务，并为涉及法律公正性的个人提供专门项目。

National Association of Addiction Treatment Providers (NAATP) (全国除瘾治疗服务提供方协会)

通过提供领导力、宣传、培训和会员支持服务，努力改善世界公民获得有效和合乎道德的除瘾治疗机会，以确保除瘾治疗的可用性和最高质量。

1-888-574-1008 naatp.org

National Council on Alcoholism and Drug Dependence (NCADD) (全国酗酒和药物依赖治疗委员会)

该志愿健康组织致力于打击酗酒、吸毒成瘾以及酒精和其他毒品对个人、家庭和社区的破坏性后果。

Partnership for a Drug Free America (PDFA) (无毒品美国伙伴关系协会)

通过赋予家庭主动性、推进有效护理、制定公共政策和改变文化致力于改变我们国家解决成瘾问题的方式。

Gamblers' Anonymous (匿名赌徒团体)

该团契包括男性和女性，大家彼此分享体验、各自强项和心中的希望，他们可以解决其共同的问题并帮助他人戒掉赌博成瘾的问题。

Narcan Training Program (纳洛酮培训计划)

卫生部正在为在 Northborough 生活或工作的居民提供免费的纳洛酮和毒品摄入过量方面的培训。请致电以安排一对一的预约会议。

LGBTQ+

PFLAG of Greater Boston (大波士顿地区 PFLAG)

男同性恋者的父母、家人和朋友 (PFLAG) 通过支持、教育和宣传来促进男同性恋、女同性恋、双性恋和跨性别者及其家人和朋友的健康和福祉。

The Trevor Project (特雷弗项目)

全球最大的 LGBTQ 年轻人自杀预防和危机干预组织。每周 7 天每天 24 小时全天候为 LGBTQ 年轻人提供信息和支持。

OUT MetroWest (OUT 城郊西区)

OUT MetroWest 通过免费计划建立 LGBTQ+ 青年能够茁壮成长的社区，将 LGBTQ+ 青年与提供支持的同龄人和 LGBTQ+ 成人榜样联系起来。

Safe Homes (安全家园)

该项目的目标服务人群为年龄在 14 至 23 岁的男同性恋、女同性恋、双性恋、跨性别者和对性别有疑问的年轻人，项目由青年、专业人员和志愿成人督导领导，在安全和养育的环境中提供支持 and 资源。

Gay, Lesbian, & Straight Education Network (GLSEN) (男同性恋、女同性恋和异性恋教育网络)

GLSEN 是一个全国性组织，无论学生性取向或性别认同/表达如何，致力于为所有学生提供更安全校园环境。该组织致力于教育教师、学生和广大公众，让大家了解负面因素可能对青年和成年人造成的破坏性影响。

SAGE Advocacy & Services for LGBTQ+ Elders (LGBTQ+长者 SAGE 宣传和服务)

一个为 LGBTQ+ 老年人士服务的全国性宣传和服务组织。

MassEquality (麻州平等性)

领导全州的基层倡导组织，致力于确保麻萨诸塞州的每个人都能幸福地成长和生活，从出生到人生的最后一刻，不受基于性取向、性别认同或性别表达的歧视和压迫。

The Massachusetts Commission on LGBTQ Youth (麻萨诸塞州 LGBTQ 青年委员会)

就针对 LGBTQ 青年的有效政策、计划和资源向州政府其他人提供建议，并制定安全学校计划。

Worcester Pride (伍斯特的骄傲)

包括支持麻萨诸塞州中部 LGBTQ+ 人士的各种活动，为期 10 天。请访问网站了解今年的伍斯特骄傲活动。

Lesbian, Gay Bisexual, and Transgender National Hotline (女同性恋、男同性恋、双性恋和跨性别者全国热线)

提供匿名和保密的安全空间，来电者可就许多不同的问题和疑虑发表意见，包括：宣布自己性取向方面的问题、性别和/或性身份、关系问题、欺凌、工作场所问题、艾滋病毒/艾滋病焦虑、更安全的性行为信息、自杀等等。

Bisexual Resource Center (双性恋资源中心)

美国历史最悠久的全国性双性恋组织，倡导双性恋的可见性，并在整个 LGBT 和异性恋社区提高对双性恋的认识。

GSA Link, Inc. (GSA 连接之桥公司)

通过各种旨在倾听和促进心声的计划，在其同伴和成人的支持下联系、赋权和激励 LGBTQ+ 青年。

Supporters of Worcester Area GLBTQ+ Youth (SWAGLY) (伍斯特地区 GLBTQ+ 青年 (SWAGLY) 支持者协会)

为 18 岁及以下的 LGBTQIA+ 青年和盟友提供社交支持俱乐部，每周提供关于 HIV/STI 的信息、性健康咨询、性别肯定支持、社区建设、娱乐、实地考察、预防和筛查、激进主义、LGBTQIA+ 在媒体中的代表等。

Love Your Labels (爱你的标签)

该机构的使命是通过艺术、时尚和设计支持 LGBTQ+ 青年，并与其家庭和社区合作，在任何地方创造包容和充满爱的空间。

LGBT Peer Listening Line (LGBT 同伴倾听热线) (25 岁及以下)

针对一系列的问题提供帮助、信息、推荐和支持，任何人都不会被评判或匆忙做出任何您仍然犹豫不决的决定。训练有素的志愿者与您讨论各种话题，包括更安全的性行为、宣布自己性取向、对同性恋友好的机构地点、艾滋病毒和艾滋病、抑郁症、自杀以及反同性恋骚扰和暴力等。

Springwell, Inc. (斯普林韦尔公司)

目标人群为老年人 LGBTQIA+ 的倡议机构。

保密信息热线：508-573-7288

总台：508-573-7200

#GoOutside

休闲娱乐

无论您处于哪个年龄阶段都可以参加镇上的这些精彩活动。欢迎参加在图书馆、老年中心、娱乐中心或附近的其他企业和非营利组织举办的项目。

Northborough Recreation (Northborough 娱乐健身部)

Northborough 娱乐健身部为居民提供全面的项目、活动和设施，鼓励社区居民促进健康、健身、文化、娱乐、教育和社交机会。要了解所有相关项目和公园列表，请访问部门网站。

Northborough Senior Center (Northborough 老年人中心)

老年人中心可以为您提供个性化的对外宣传服务、食品援助、取暖补助、医疗设备贷款、应急基金、护理人员支持、住房资源、保险援助、情感支持和社会联系。中心还提供各种研讨会、活动和志愿者机会。

Northborough 免费图书馆

Northborough 免费图书馆为社区成员提供资料、空间、获得学习和发现信息的机会，丰富人们的生活，促进达到个人目标，并在舒适的环境中与他人互动。您可以借阅书籍、媒体、不同的活动和节目，或预订会议室/自习室。

寻找门票图标 - 这意味着居民可以从 Northborough 免费图书馆预订折扣的票证。

当地农场

Tougas Family Farm (透盖司家庭农场)

该水果农场提供可以自己采摘的草莓、樱桃、蓝莓、黑莓、桃子、油桃、苹果和南瓜。谷仓、牲畜圈养场、游乐场和农场厨房举办适合家庭的活动。

Davidian' s Farm (大卫的农场)

农场全年营业，提供本地产的农副产品，包括水果、蔬菜和本地出产的肉类。还出售预制食品、烘焙食品和装饰品，也有熟食店和餐饮服务。

Berberian' s Farm (柏柏兰农场)

农场种植并自行出售大部分农产品：玉米、生菜、西红柿、大葱、南瓜、羽衣甘蓝、辣椒、茄子、豆类等等。

Trombetta's Farm (特伦贝塔农场)

农场提供迷你高尔夫球场、冰淇淋和花园中心，供客户享用。

Davis Farmland and Mega Maze (戴维斯农田和巨型迷宫)

农场提供许多不同的景点，包括巨型迷宫。烧烤、饮料和现场娱乐表演。

徒步旅行与自然

New England Botanic Garden at Tower Hill (塔山新英格兰植物园)

占地 171 英亩，可用于花园观赏、步道漫步、活动、私人活动、课程、婚礼、展览等。

Garden In The Woods (林中花园)

一个独特的植物园，在这里您可以找到自然主义的植物收藏品，花园展示新英格兰本土植物和来自全国各地的互补性标本。

Broad Meadow Brook Conservation Center & Wildlife Sanctuary (Broad Meadow Brook 保护中心和野生动物保护区)

步行道、感官小径、自然游乐区、许多不同种类的野生动物和多样化的野生动物栖息地、季节性活动、夏令营、全年教育计划、内部不同的展品和礼品店。

Trustees Go Pass (受托人通行证)

探索全州 100 多处受托人物业，包括农场、公园、历史遗迹和博物馆。寻找骑马、帆船、划独木舟等活动的地方。

Hopkinton State Park (霍普金顿州立公园)

这个州立公园有小径、海滩、钓鱼和野餐区。麻萨诸塞州居民的停车费为 8 美元，非居民的停车费为 30 美元，或凭受托人办法的票证免费入园。

Boston Harbor Islands National Park Area (波士顿港群岛国家公园区)

乘坐渡轮前往波士顿港群岛，享受划船、远足或游泳的乐趣，或游览历史悠久的 Fort Warren（沃伦堡）。

Broadmoor Wildlife Sanctuary(布罗德莫野生动物保护区)

小径、海狸水坝、筑巢的木鸭、海龟、磨坊水坝、瀑布、教室、有水生植物和野生动物栖息地的木板路、公共项目、夜间散步、夏令营、观鸟等等。

城市公园和步道

Northborough 步道

目前，Northborough 周围有八个休闲娱乐区域，为 Northborough 步道系统的一部分，其中包含大约 20 英里的美妙步道。除非另有说明，否则所有小径均可供人们享受远足、雪鞋雪地行、山地自行车、马术和滑雪等活动。

Assabet Park (阿萨贝特公园)

包含一个适合 7 岁或以下儿童的游乐场和一个玩水飞溅垫。

Ellsworth McAfee Park (埃尔斯沃思迈克菲公园)

提供足球场、供 6 岁及以上儿童玩耍的游乐场、滑板公园、匹克球场、篮球场、沙滩排球场、Assabet 阿萨贝特河岸边通道和步行道、凉亭和可供租用的凉亭。

Watson Park (沃森公园)

提供岸边垂钓、远足小径、船下水坡道和沃森公园授粉保护花园。花园以本地植物为特色，专门为处于险境的本地蜜蜂群而设置。本地植物草甸毗邻授粉花园。

Garden In The Woods (林中菜园)

提供 40 块菜地，Northborough 居民每年可以租用菜地种菜。

青少年体育

Northborough 青少年篮球队

northboroyouthbasketball.org

Northborough 青少年足球队

nysa.net/wp

Northborough 和 Southborough 青少年足球队和啦啦队

jrthawks.com

Northborough 和 Southborough 青少年棍网球

nsyla.org

Algonquin 棒球和垒球协会

algonquinbsa.org

您是否了解？

Northborough 周围有八个包含大约 20 英里步道的休闲林区，为 Northborough 步道系统的一部分。

体育组织

Teamworks (团队合作)

提供成人联赛和锦标赛，包括足球、篮球、曲棍球、排球、腰旗橄榄球、五人制足球和女子篮球。请访问网站了解有关每个联赛的更多信息和会员信息。

Sawyer' s Bowladrome (索耶的保龄球馆)

加入老年人、女性、男性或混合团体的保龄球联盟，或出租场地举办私人聚会。请致电获取有关不同联赛的更多信息。

Juniper Hill Golf Course (杜松山高尔夫球场)

在两个具有不同挑战性的球场中提供 36 洞高尔夫球场，以及最近装修的会所，其中包括专卖店、高尔夫教学中心、饭店以及会议和活动设施。

Northborough 休闲娱乐部

为成人提供多种联赛和课程，包括射箭、高尔夫、成人网球课程和女子春季慢投垒球。

健身房

Anytime Fitness (随时随地健身)

提供开放式健身房和私人训练。

Aspire Fitness (个人健康解决方案) (励志健身)

定制健身计划，旨在满足并超越健康和健身目标。

508-466-8114

aspirefitnessma.com

276 West Main St. 后楼

Core Connection (核心肌肉力量训练)

提供瑜伽、自行车、普拉提、塑身机、芭蕾、集训营等。课程提供的方式包括网上虚拟、户外和工作室面对面。

ForceField Athletics (力量田径运动)

这是一个面积为 3000 平方英尺的健身设施，提供团体和个人教练指导，旨在提高人们的心肺活力、耐力、力量、柔韧性、肌肉力、速度、协调性、敏捷性、平衡性和准确性。

F45 Training Northborough (F45 训练 Northborough)

功能训练是循环和 HIIT 式锻炼的混合体，目标是每天持续 45 分钟的日常运动。

Hotworx (霍特沃斯)

24 小时红外线桑拿锻炼，包括 30 分钟的等距训练和 15 分钟的 HIIT 训练，全部在网上以虚拟方式由教练指导。请访问网站获取所提供的锻炼系列完整列表。此项目包括一个功能性健身房，您可以在锻炼之前、之后或两次锻炼之间使用。

Northborough 健身房

24 小时健身设施，提供自行车骑行、力量训练、私人训练等。

Pure Barre (纯芭蕾)

提供以音乐为导向的团体课程，专注于低冲击、高强度的运动，在一小时内增强和调理您的身体状态。

Undisputed Boxing Club (无争议拳击俱乐部)

拳击俱乐部迎合所有不同经验水平和年龄的人，为学院教授真正的拳击运动，并定制您的训练计划满足您的特定需求。

YMCA Boroughs Family Branch (基督教青年会自治市镇家庭分会)

为会员提供各种便利设施。请访问网站获取完整准确的便利设施列表及其可用的时间。

艺术与文化活动

Northborough Historical Society (Northborough 历史学会)

提供向公众开放的博物馆和档案馆，每月提供各种项目。

Paint Your Own Pottery Studio (自娱自乐陶艺工作室)

您可以在家中在工作室的陶器上绘制，也可以预约在工作室绘画。

Polly Art Studio (波莉艺术工作室)

为所有年龄段的人提供各种艺术课程。

继续教育

Assabet After Dark (阿萨贝特夜校)

Metrowest 最大的成人继续教育项目。为成人提供各种各样的课程和研讨会，烹饪、木工、EMT 培训及金融课程等应有尽有。每个季节提供的课程也不尽相同。请访问网站获取当前提供项目的列表。

508-263-9651

assabetafterdark.com

215 Fitchburg St., Marlborough

志愿者义工机会

镇董事会和委员会

如果您有兴趣成为社区活跃成员的一分子，请加入目前有职位空缺的城镇董事会或委员会，或参加即将举行的选举竞选活动。

Northborough 青少年女子俱乐部

女子俱乐部通过社区项目科学、技术、工程和数学（STEM）、聚苯乙烯泡沫塑料回收、预防风车和支持非营利组织等造福本地居民。

Northborough Rotary Club (Northborough 扶轮社)

该组织努力团结人们并采取实际行动，在全球和国内创造持久的变革。

Medical Reserve Corps of Massachusetts (麻萨诸塞州医护人员预备队)

以对他人的承诺为社区服务，并为当地组织和计划筹款，包括食品储藏室和当地青年团体。

Northborough Lions Club (Northborough 狮子会)

以对他人的承诺为社区服务，并为当地组织和计划筹款，包括食品储藏室和当地青年团体。

Northborough Food Pantry (Northborough 食品储藏室)

为收入有限或有急需的人提供补充食物的来源。

应对痴呆症的资源

Alzheimer' s Association (阿尔茨海默氏症协会)

提供支持和宣传的网上虚拟互动机会。

Northborough Dementia/Cognitive Issues Alert (Northborough 痴呆症/认知问题警报)

Northborough 警察局和 Northborough 老龄化委员会协同合作，协助患有痴呆或认知问题个人的护理人员协助调查报告失踪的人。

Springwell, Inc. (斯普林韦尔公司)

提供麻萨诸塞州家庭护理计划、Meals on Wheels (送餐上门)、财务管理计划和护理人员支持计划，并为老年人提供信息和转介服务。

成人支持项目

DayBreak Social Daycare Program (社交日托计划)

为有痴呆或认知障碍的患者提供的计划，通过有趣的活动和社交互动为成年人提供安全和感官刺激体验，同时为护理伙伴提供自我休整时间。服务提供地点为老年中心。

A Better Day (美好的一天)

该社交日托计划旨在为 MetroWest 地区患有认知障碍的成年人提供支持、联系和有意义的参与机会。

支持性医疗模式日托计划

支持性医疗模式日托计划

Aging Well ADH (ADH 老龄化中心)

在此老龄化中心，老年人和其他有医疗或康复需求的成年人可以结交朋友，提高独立性，并获得在丰富的日间环境中幸福生活所需的日常生活支持。员工根据我们所服务的每个人（包括来自不同文化背景的个人）的需求提供个性化的服务和支持服务组合。

EEC 许可的儿童保育和课后计划

要了解有关我们地区 EEC 托儿计划（包括家庭日托）的完整列表，请访问 eeclead.force.com/EEC_ChildcareSearch。

Church of the Nativity Community Nursery School（教堂社区托儿所）

508-393-1210

79 Bartlett St.

Nashoba Montessori School, Inc.（蒙特梭利学校）

978-870-3818

40 Church St.

Skribbles Learning Center II, Inc.（司瑞宝第二学习中心）

508-393-2100

348 Main St.

Skribbles Learning Center, Inc（司瑞宝学习中心）

The Goddard School（戈达德学校）

Three Apples School（三个苹果学校）

Northborough Extended Day Programs, Inc. (NEDP) (Northborough 课后日托项目)

该私有非营利组织为四所公立小学的幼儿园至五年级儿童提供课前和课后照看服务。Lincoln Street 和 Peaslee 学校目前提供课前照看服务。

经济援助

MA 211 (麻州 211)

遇到危机时在您的社区中寻求帮助的保密电话。每周 7 天、每天 24 小时全天候提供服务。

MA Department of Unemployment Assistance (DUA) (麻萨诸塞州失业援助部)

为麻萨诸塞州符合条件的雇员提供临时收入援助。

MA Department of Transitional Assistance (DTA)(麻州过渡援助部)

DTA 为儿童、成人、家庭、老人和残疾人提供福利，也是 SNAP（以前称为食品券）的牵头机构。

MA Good Neighbor Energy Fund (麻萨诸塞州睦邻能源协助基金会)

为数十万处于临时危机且没有资格获得州或联邦能源基金补助的居民提供能源援助。

Money Management International (MMI) Programs (麻州资金管计划)

MMI 是一个非营利组织，为人们的日常财务困难提供解决方案，包括金融知识教育和咨询服务。

MA Money Management Program (麻州理财项目)

Springwell 的财务管理项目通过账单支付、预算编制、阅读信函、代表老人向服务提供商倡导等方面提供免费的帮助，为难以管理日常财务的老年人提供支持。

Northborough Helping Hands Association (NHHA) (Northborough 援助之手协会)

NHHA 的使命是协调计划，以感恩节食品篮、圣诞礼物、衣服、医疗设备和特殊服务的紧急援助的形式帮助有需要的人。转介通过 NFYS 和高级中心处理。

食物资源

补充营养援助计划 (SNAP)

SNAP 每月提供购买营养食品福利。要获得 SNAP，您必须是低收入者并且具备美国公民或合法非公民身份。

Northborough 食品储藏室

为收入有限或有急需的人提供补充食物的来源。Northborough 的居民或 Northborough 教会的活跃成员可以每周在食品储藏室购物一次。Northborough Friendship Fridge (友谊冰箱) 位于室外 – 请拿走您需要的食品，留下您可以赠予他人的食物。

社区餐

需要食物的人可以在周三晚上 5:30 在三一教堂的停车场加入我们的就餐队伍。

Project Bread Food Source Hotline (面包食品来源项目热线)

提供食物资源信息，也提供翻译服务。

麻州妇女、婴儿和儿童营养计划 (WIC)

WIC 是一项营养计划，为符合条件的麻州家庭免费提供健康食品、营养教育、母乳喂养方面的支持以及医疗保健和其他服务的转介。

学校午餐

由 Northborough 和 Southborough 的公立学校提供午餐。适用有学龄儿童的家庭。

老年中心餐饮: Bistro @ 119

由 Bistro @ 119 周一至周四中午供应午餐。

常规协助

社会服务

Northborough Family & Youth Services (Northborough 家庭与青少年服务)

508-393-5020

Northborough Senior Center Outreach (Northborough 老年中心宣传部)

508-393-5035

Central Massachusetts Regional Veterans' District (麻萨诸塞州中部地区退伍军人分区)

774-293-2208

South Middlesex Opportunity Council (SMOC) (南米德尔塞克斯机会委员会)

致力于倡导低收入和弱势个人和家庭的需求和权利来改善他们的生活质量。该机构提供与以下方面相关的教育、资源、支持和服务：家庭与营养需求、心理健康、药物滥用、住房问题和无家可归问题、能源需求和财务补助、经济发展和劳动力发展。

应急准备

应急准备手册

Northborough 镇提供详细且易于使用的指南，帮助家庭为紧急情况做好应对计划。民众可在我们的网站上查看或下载指南手册。

CodeRED (红色警报)

Northborough 镇使用的免费紧急通知系统。CodeRED 通过电话、短信和/或电子邮件将重要信息实时传达给居民。民众可在网站上注册或使用智能手机应用程序扫描二维码。

盲人/视障人士

MA Commission for the Blind (麻州盲人委员会)

通过提供就业机会和社交康复为麻萨诸塞州的法定盲人提供服务，以提高其独立性和自决权。

Visions of Independence (独立愿景)

帮助丧失视力人们的生活，给他们新的希望。

MA Equipment Distribution Program (MBVI) (麻萨诸塞州盲人和视力障碍者协会)

通过获得视力低下患者诊所看诊、同伴支持小组、一对一志愿者援助、家庭视力康复、调整咨询/心理健康支持以及获取/辅助技术培训来提供视力康复和支持服务。

MA Equipment Distribution Program (麻州设备分销计划)

为有永久性残疾的居民提供有线和无线的专用电话。

耳聋/听力障碍

MA Relay Service (麻州中继服务)

为耳聋、听力障碍、晚期耳聋或言语障碍人士提供的通信中继服务。

MA Commission for the Deaf and Hard of Hearing (麻州聋哑人委员会)

机构的使命是确保聋人和听力障碍人士能够获得所有整个麻萨诸塞州的计划、服务和机会。

常规协助

交通

WRTA Paratransit Services (WRTA 辅助交通服务)

为符合 ADA 条件的客户提供始从发地至目的地的运输服务。居民必须完成申请流程才能获得服务。

MassHealth Transportation (麻州医疗保健交通服务)

人类服务交通办公室 (HST) 管理往返 MassHealth Standard、MassHealth CommonHealth 或 MassHealth CarePlus 医保会员的医疗约诊非紧急交通服务。符合条件的居民可以通过应用程序、网站或电话预订乘车服务。

Blackstone Valley Livery (黑石谷服务)

提供往返医疗约诊的非紧急交通服务。也为残障人士提供轮椅服务。

燃油援助

South Middlesex Opportunity Council (SMOC) (南米德尔塞克斯机会委员会)

提供耐候和供暖系统服务。致力于通过倡导低收入和弱势个人和家庭的需求和权利来改善他们的生活质量。

Worcester Community Action Council, Inc. (WCAC) (伍斯特社区行动委员会)

通过安全网服务和资产建设解决方案，利用能源援助、早期教育和护理、财政补助、积极的青年发展和职业道路等计划，努力打破贫困家庭代代循环的贫困状况。

Low Income Home Energy Assistance Program (LIHEAP) (低收入家庭能源援助计划)

为符合条件的家庭提供冬季取暖费补助。

法律援助

社区法律援助

努力通过法律援助改善低收入和老年人的生活，保护其基本权利，确保获得基本需求，并挑战那些对他们造成伤害的政策和做法。

Mass Legal Help (麻州法律帮助)

将个人与公共资源和信息联系起来的在线门户，将改善低收入和弱势群体诉诸司法的机会。

Catholic Charities of Worcester County (伍斯特郡天主教慈善机构)

提供难民和移民服务。

Political Asylum/Immigration Representation Project (PAIR) (政治庇护/移民法律代表项目)

该非营利组织与寻求庇护者、酷刑幸存者和被不公正拘留的移民合作，通过提供无偿律师为低收入寻求庇护者服务，并为麻萨诸塞州移民拘留的非公民提供“了解你的权利”信息和代理服务。

刑事司法信息服务部

可以帮助受害者访问罪犯的犯罪记录，并帮助受害者和受犯罪影响的人进行登记，以接收有关罪犯的最新定罪后通知。

Court Appointed Special Advocates/Guardian Ad Litem (CASA/GALs) Project of Worcester County (法院任命的 Worcester 郡特别辩护人/诉讼监护人 (CASA/GAL) 项目)

CASA 是一个非营利组织，致力于通过招募、筛选和培训社区志愿者加入 CASA/GAL 为 Worcester 郡法院受虐待和被忽视的儿童的最大利益发声，以帮助受虐待和被忽视的儿童在 Worcester 县少年完成法庭程序。

Anti-Defamation League of New England (新英格兰反仇恨联盟)

该反仇恨组织通过揭露极端主义、提供反偏见教育和在线战胜仇恨来打击反犹太主义行为和所有形式的仇恨，希望我们的世界没有群体和个人遭受偏见、歧视或仇恨。

MA Commission Against Discrimination (麻州反歧视委员会)

该机构为独立的国家机构，通过调查歧视投诉、提供补救措施和预防培训以及在线发布资源来执行麻州的反歧视法。

American Civil Liberties Union (ACLU) of MA (麻萨诸塞州美国公民自由联盟)

该无党派组织捍卫《麻萨诸塞州权利宣言》以及美国宪法和《权利法案》中所载的原则。

Metrowest Legal Services (西部法律服务)

为低收入人群和犯罪受害者提供免费的民事法律援助，这些人如果没有我们的帮助将无法获得正义。

National Association for the Advancement of Colored People (NAACP) (全国有色人种协进会)

领导争取公民权利和社会正义的基层活动。其使命是通过推进扩大人权和公民权利、消除歧视的政策和实践，并通过种族平等、公民参与以及支持所有边缘化人群的政策和制度，加速黑人和所有有色人种的福祉、教育和经济安全，从而实现公平、政治权利和社会包容。

住房援助

Northborough 房屋管理局

Northborough 住房管理局的使命是为需要帮助的老年人、残疾人和家庭提供负担得起、安全和舒适的住房。

过渡期家庭住宿援助 (RAFT)

国家资助的 RAFT 和 ERAP 计划是 HCEC 团队用来为符合条件的家庭或个人提供资金的工具，可用于帮助人们保留住房、获得新住房或以其他方式避免无家可归问题。

辅助生活

Whitney Place Assisted Living and Memory Care (惠特尼广场辅助生活和记忆护理中心)

这个热情好客的社区为老年人提供安心养老所需的支持，为每个人提供量身定制的护理、单独或与室友共享的公寓、膳食和小吃、娱乐机会，也提供可预定的当地交通和 24 小时应急响应服务。

Coleman House (科尔曼之家)

专为提供记忆丧失人士设计的专业护理和辅助生活设施。

家居用品

Fresh Start Furniture Bank (从头再来家具银行)

Fresh Start Furniture Bank 是一家由志愿者经营的慈善机构，免费回收捐赠的家具和家庭用品并提供给有需要的人，帮助恢复我们社区的希望、尊严和稳定。

Household Goods Recycling of MA (麻州家居用品回收)

Household Goods 免费提供捐赠的全套家具和家居用品，帮助有需要的人安家。

避难所和紧急住房服务

Massachusetts Coalition for the Homeless (麻萨诸塞州无家可归者联盟)

该组织提供许多计划帮助那些无家可归或面临无家可归风险的人士。

Housing Consumer Education Centers (住房消费者教育中心)

解答所有类型住房相关问题的广泛问题。租户、房东、潜在买家和房主可以获得旨在最大限度地提高人们住房稳定性、加强投资和最大限度地减少纠纷的相关信息。

Executive Office of Housing and Livable Communities (EOHLC) (住房和宜居社区执行办公室)

通过其社区和商业合作伙伴，EOHLC 为麻州社区提供经济适用房选择、经济援助和其他支持。我们监督为消费者、企业 and 非营利合作伙伴提供的不同类型的援助和资金。

Veterans, INC (老兵部)

全国解决退伍军人无家可归问题的领头羊，是新英格兰退伍军人及其家人最大的服务提供方。

在紧急情况或自然灾害的情况下，Northborough 镇可能会开设避难所。请在网站 town.northborough.ma.us/fire-rescue-emergency-management 注册 Northborough 镇的 CodeRED 红色警报紧急通知系统。

#bewell

健康资源

医疗保险援助

满足每个人的健康保险需求 (SHINE)

SHINE 为拥有 Medicare 的麻萨诸塞州居民、他们的护理人员和很快就符合 Medicare 资格的人提供免费无偏见医疗保险咨询信息和帮助。该项目通过 Northborough 老年中心管理。

MassHealth 医保注册中心

在麻萨诸塞州，Medicaid 和儿童医疗保险计划 (CHIP) 合称为 MassHealth 医保计划，会员可以在其获得医生就诊、牙科服务、住院、处方药和许多其他重要的医护服务。

Medicare

Medicare 是针对 65 岁或以上人群的医疗保险。您有资格注册 Medicare 的最早日期为满 65 周岁前三个月。如果您患有残疾、终末期肾病或 ALS，则更早一些。

人人享有医疗保险

帮助个人参保公共医疗保险计划，获得支付医疗保险的补助，并回答有关私人保险方面的问题。

MA Health Connector (麻州医保连接之桥)

基于州的医疗保险市场，使购买负担得起的医疗和牙科保险变得更加容易。

住家辅助国家计划

Springwell, Inc.

用于家庭个人护理、家务、陪伴、用药提醒和病例管理的州家庭护理计划。只有满足某些资格要求的人士才有资格获得服务。

残障人士服务

麻州残疾人办公室

致力于确保残疾人能够平等地参与麻萨诸塞州生活的各个方面。

麻萨诸塞州残疾人保护委员会

通过调查、监督、公众意识和预防，保护成年残疾人免受其照顾者的虐待行为或忽视。

处方药物援助

MA Medline (MCPHS 药房对外宣传计划) 麻州药物专线

该项目由 MA College of Pharmacy and Health Sciences (麻州药学与健康科学学院) 运营，为民众提供可能降低药物费用的信息，为患者和医疗保健专业人员提供药物治疗管理服务，并帮助您了解您的 Medicare 处方药计划福利。

Prescription Advantage (处方药优势项目)

该计划为由国家资助的针对老年人和残疾人的处方药计划，提供经济补助以降低处方药费用。

医疗设备贷款

Helping Hands (援助之手)

Northborough 居民可以借用任何设备（视供应情况而定）。该计划的制定是为了确保患者能够使用短期或长期的免费医疗设备。

紧急护理中心

Carewell 紧急护理

978-494-5235

carewellurgentcare.com/centers/

Northborough

333 SW Cutoff

CVS 药房的 Minute Clinic Walk-in Clinic (无需预约诊所)

866-389-2727

cvs.com

24 W. Main St.

医院

UMass Memorial- Marlborough Hospital (麻萨诸塞州大学纪念医院-马尔堡医院)

508-481-5000

ummhealth.org

157 Union St., Marlborough

Framingham Union Hospital (弗雷明汉联合医院)

508-383-1000

mwmc.com

115 Lincoln St., Framingham

UMass Memorial HealthAlliance (麻萨诸塞州大学纪念 健康联盟)

克林顿医院

978-368-3000

ummhealth.org

201 Highland St., Clinton

UMass Memorial- University Campus (麻萨诸塞州大学纪念大学校园)

508-334-1000

ummhealth.org

55 Lake Ave. North, Worcester

St. Vincent Hospital Worcester (伍斯特圣文森特医院)

508-363-5000

stvincenthospital.com

123 Summer St. ,Worcester

UMass Memorial Medical Center–Memorial Campus (麻萨诸塞州大学纪念医学中心纪念校区)

508-334-1000

ummhealth.org

119 Belmont St., Worcester

性侵犯/家庭暴力

Safelink MA Domestic Violence Hotline (安全链麻州家暴热线)

麻萨诸塞州全州每周 7 天每天 24 小时全天候提供免费家庭暴力咨询热线。

Voices Against Violence (反对暴力的声音)

通过赋予受害者和幸存者帮助自己及其子女的能力努力结束性暴力和家庭暴力。

Building Will Reclaiming Independence (BWRI) (建立恢复独立的意愿)

BWRI 致力于通过教育、干预和预防建设没有家庭暴力的社区。

Jane Doe Inc. (珍豆公司)

通过解决家庭暴力的根本原因、促进幸存者的正义、安全和康复来努力创造社会变革。

National Sexual Violence Resource Center (NSVRC) 国家性暴力资源中心

通过合作、共享和创造资源、促进研究努力在预防和应对性暴力方面发挥领导作用。

Rape, Abuse, & Incest National Network (RAINN) (强奸、虐待和乱伦应对国家网)

美国最大的反性暴力组织，开展预防性暴力、帮助幸存者并确保将肇事者绳之以法的计划。

Pathways for Change (变革之路)

通过提供就业机会和社会康复来为麻萨诸塞州的法定盲人提供服务，以提高独立性和自我决策能力。

The Network/La Red (红色网络)

一个由幸存者领导的社会正义组织，致力于结束女同性恋、男同性恋、双性恋、变性人、BDSM、多角恋和酷儿社区的伴侣虐待问题。

宗教场所

镇上机构

Church of Christ (基督教会)

508-393-0761

northborococ.org

456 W. Main St

Church of the Nativity (圣诞教堂)

508-393-3146

churchofthenativity.org

45 Howard St.

First Parish Church Unitarian (第一教区教会—神论者)

508-393-6422

firstparishnorthboro.org

40 Church St.

Kingdom Hall of Jehovah' s Witnesses (耶和华见证人王国聚会所)

508-393-1339

419 Main St.

Rice Memorial Baptist Church (赖斯纪念浸信会教堂)

508-393-3481

ricebaptistchurch.org

85 Lincoln St.

St. Bernadette Parish (圣伯纳黛特教区)

508-393-2838

stb-parish.org

266 Main St.

St. Rose of Lima Parish (利马教区圣玫瑰教堂)

508-393-2413

saintroseoflima.org

244 W. Main St.

Seventh-Day Adventist Church (基督复临安息日教会)

508-363-6577

northborosda.org

30 Brigham St.

Sri Shirdi Sai Baba Temple (沙迪亚·巴巴寺)

774-276-9724

shrigurusthan.com

107 Otis St.

Shri Radha Krishna Mandir (思睿沙哈克里希纳庙)

617-669-0709

shreeradhakrishna.org

155 Otis St.

Trinity Church (三一教堂)

508-393-8156

trinitynorthborough.org

23 Main St.

Unity of Central MA (麻州中部统一会)

508-691-6966

unityofcentralma.org

386 W. Main St. Unit #4

宗教场所

Northborough 附近的其他教派

Chapel of the Cross (十字架教堂)

508-870-0001

chapelcares.com

160 Flanders Rd., Westborough

Temple Emanuel (伊曼纽尔神庙)

508-485-7565

templeemanuelma.org

150 Berlin Rd., Marlborough

Beth Tikvah Synagogue (贝丝提克瓦犹太教堂)

508-616-9037

bethtikvahsynagogue.org

30 Oak St., Westborough

Congregation B' Nai Shalom (B'Nai Shalom 会众)

508-366-7191

cbnaishalom.org

117 E. Main St., Westborough

Chinese Gospel Church (华人福音教会)

508-229-2299

cgcm.org/lifelight

60 Turnpike Rd., Southborough

Boroughs Islamic Society (区内伊斯兰协会)

508-381-9504

boroughsislamicociety.com

182 Turnpike Rd #95, Westborough

First Congregational Church (第一公理会教堂)

508-845-7286

fccsm.org

19 Church Rd., Shrewsbury

Northborough 年度活动

一月份

老年中心新年午宴

二月份

慈善周

AARP 报税 – 老年中心

房地产税到期

三月份

健康周

休闲健身春季课程开始

营养月

四月份

AARP 报税 – 老年中心

警察自闭症宣传月徽章

FYS 燃料援助计划结束

年度城镇会议

五月份

步行上学日

全镇大扫除清理活动

心理健康意识

年度书包捐赠

物品互换日

房地产税到期

城镇选举

六月份

Be Well（健康夏季活动）启动

图书馆暑期阅读

休闲健身暑期班开始

文化节

七月份

老年中心夏日烧烤

图书馆暑期阅读

八月份

全国警察之夜活动

注册 Code RED Alerts（红色警报）

房地产税到期

九月份

苹果节

借书证注册月

休闲健身秋季课程开始

十月份

步行上学日

图书馆万圣节鬼屋活动

老年中心万圣节活动

警署乳腺癌宣传月徽章

节假日礼品卡捐赠活动

危险废物回收日

十一月份

FYS 燃料援助计划开始

节日捐赠项目

老年中心退伍军人节午餐会

房地产税到期

十二月份

休闲健身冬季课程开始

城镇节日活动

警用枪支回购计划

随时了解最新情况

请注册 Northborough 镇新闻和公告以便获得有关会议、公告、活动等定期更新信息。

镇政府部门通讯

休闲健身

提供所有年龄段计划和课程信息的每周电子通讯。

northboroughma.myrec.com

消防救援与应急管理

请在 Facebook、X 或 Instagram 上关注我们，或注册 CodeRED 接受红色紧急警报。

town.northborough.ma.us/fire-rescue-emergency-management

图书馆

提醒即将举行的适合所有年龄段人们的活动、新服务等信息的每周电子通讯。

northboroughlibrary.org

老年中心

请在 Facebook 上关注定期更新。每月的印刷通讯会自动邮寄给 65 岁以上的居民。

town.northborough.ma.us/senior-center

学校最新消息（家长）

请加入 Northborough 和 Southborough 公立学校的一个或多个社区团体。

<http://bit.ly/nsboroschoolnews>

社区活动 - Northborough 指南

包含 Northborough 团体活动和公告的每周电子通讯，由 Northborough 图书馆管理。

northboroughguide.com

其他资源

FindHelp.org

提供本指南中未列出的其他本地资源，例如婴儿用品、服装、家居用品、工作场所权利信息等，请访问 findhelp.org 并输入您的邮政编码。网站提供多种语言版本。

了解更多信息

要访问有关医疗、健康或保健主题的可信权威信息，请访问图书馆网站的“健康资源”页面，网址为 www.northboroughlibrary.org。访问无需借书证。

Northborough 免费图书馆

34 Main St.

Northborough, MA 01532

508-393-5025

Northborough 免费图书馆开放时间

周一至周三上午 9:30 至晚上 8 点

周四 - 周六

上午 9 时 30 分至下午 5 时