

information  
**子ども・子育て・教育**

**児童育成手当の新規申請を受け付けています**

手当・医療費助成担当/3階  
☎(3228)8952 FAX(3228)5657

児童育成手当の受給には所得制限があり、5月申請分からは、審査基準として適用する所得の対象年が切り替わります。

平成28年中の所得では限度額超過のため申請していなかった方や現況届の審査で資格喪失となった方でも、同29年中の所得では手当の受給対象となる場合があります。

手続きなどについて詳しくは、手当・医療費助成担当へ問い合わせを。

**対象** 母子家庭・父子家庭または父母いづれかに重度障害がある家庭の、18歳に達する日以降の最初の3月31日までのお子さんの保護者。または20歳未満の障害のあるお子さんの保護者 ☆審査基準内の場合、申請した翌月の分から受給

**ピースの会(多胎児親子の会)**

北部すこやか福祉センター  
江古田4-31-10  
☎(3388)0240 FAX(3389)4339

双子など多胎児のお子さんがある、区内在住の保護者と妊婦の懇談会です。

お子さんも一緒に参加できます。  
**日時** 6月14日(木)午前10時～11時半  
**会場** 北部すこやか福祉センター  
**申込み** 5月7日～6月7日に電子申請か、電話または直接、北部すこやか福祉セン

ターへ。先着15組

**歯のはえはじめ教室「ビギナーズ」**

南部すこやか福祉センター  
弥生町5-11-26(みなみらいず内)  
☎(3380)5551 FAX(3380)5532

赤ちゃんと保護者のお口のケアについて、実習を通して歯科衛生士に学びます。

**日時** 6月13日(水)午前10時から、11時から ☆各50分間。同内容で2回実施  
**会場** 南部すこやか福祉センター  
**対象** 生後6か月～11か月のお子さんとその保護者  
**申込み** 5月7日～6月11日に電子申請か、電話、ファクシミリ(住所、お子さんと保護者の氏名とふりがな、参加希望時間、電話番号、お子さんの生年月日を記入)または直接、南部すこやか福祉セン

ターへ。各回先着15組(計30組)

**妊婦さんの歯っぴいお食事講座**

南部すこやか福祉センター  
弥生町5-11-26(みなみらいず内)  
☎(3380)5551 FAX(3380)5532

第1子を出産予定の区内在住の方を対象に、妊娠期や出産後の食事のポイントやレシピを紹介しします。試食やお口のケアなどの健康チェックも。

**日時** 6月15日(金)午後1時半～3時半  
**会場** 南部すこやか福祉センター  
**申込み** 5月15日～6月12日に電子申請か、電話または直接、南部すこやか福祉センターへ。先着15人  
☆希望者は、食事診断と骨量計測(素足で測定)、お肌の水分チェックも受けられます

**中野区の情報も発信**

**地域の方との情報交換にご近所SNS「マチマチ」をご利用ください**

ご近所SNS「マチマチ」は、株式会社マチマチが運営する地域限定の交流サイトです。近隣の方と子育ての困りごとやお店の情報など、地域のさまざまな情報交換ができます。

区は、地域におけるコミュニティの活性化を図るため、株式会社マチマチと協定を締結しました。「マチマチ」を活用して、区や地域等からの情報発信及び、地域のみなさんの情報交換の場などを支援します。ぜひ、ご利用ください。

**ご近所SNS「マチマチ」で発信する区の情報**

- 区からのお知らせ(なかの区報、ないせす、区報の新着記事、フェイスブック・ツイッター記事)
- 区民活動センターからの身近なニュース
- 子育て支援情報など
- 防災などの緊急情報

この二次元コードからアクセスできます



広報担当/4階  
☎(3228)8803  
FAX(3228)5645



▲近所の方とグループをつくって交流できます

HPはホームページ 区報から、Eメールは電子申請が、PDFは申請書などのダウンロードが可

HPは、区報で詳しい内容をご覧になれます

information  
**高齢者・介護情報**

**認知症予防講演会「脳いきいき講座」**

在宅医療介護連携推進担当/5階  
☎(3228)5009  
FAX(3228)8716

脳の認知機能を維持向上させる生活上のポイントや介護予防サービスについて、NPO認知症予防サポートセンターの講師に話を聞きます。「脳の健康度テスト」も実施。  
**日時** 5月21日(月)、6月11日(月)、いずれも午前10時～正午。全2回

**会場** 区役所7階会議室  
**対象** 全回参加できる区内在住の65歳以上の方  
**申込み** 5月7日～18日に電話か、住所、氏名とふりがな、電話番号を記入して電子メール nichisyou@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクシミリまたは直接、在宅医療介護連携推進担当へ。先着60人

**介護予防総合講座「脳活性 目のトレーニング講座」**

昭和高齢者会館  
東中野3-19-18  
☎・FAX(3300)0813

目が脳を刺激することに着目し、目のトレーニングを通して、脳の若返りを目指します。

**日時** 5月17日・31日、6月14日・28日、7月12日・26日、いずれも木曜日、午後2時～3時半 ☆1回ごとの参加も可  
**対象** 区内在住の65歳以上の方  
**申込み** 5月7日から、各開催日前日までの平日に電話または直接、昭和高齢者会館へ。各回先着20人

**体力づくり教室(2件)**

次の①②とも、区内在住の65歳以上の方が対象です。

①「ロコモ予防」

東山高齢者会館  
野方4-41-7  
☎(3228)5280  
FAX(3228)5070

加齢や生活習慣が原因で足腰の機能が衰える、ロコモ

②「腰痛・膝痛予防体操」

野方高齢者会館  
野方2-29-12  
☎・FAX(3300)9580

腰やひざの痛みの予防に効果的なストレッチや家庭でも簡単にできる軽運動を、健康運動指導士から学びます。  
**日時** 6月～8月の第1・第3水曜日、午後1時半～3時半。全6回  
**申込み** 5月7日～6月5日の平日午前9時～午後5時に電話または直接、野方高齢者会館へ。先着12人



ティンシンドローム(運動器症候群)。

その予防に効果的な軽運動を健康運動指導士と行います。

**日時** 6月1日～8月3日の第1・第3・第5金曜日、午後1時半～3時。全6回  
**申込み** 5月7日～30日の平日に電話または直接、東山高齢者会館へ。先着14人

**家族介護教室(2件)**

次の①②とも  
**対象** 自宅で高齢者を介護している方

**申込み** 5月7日～開催日前日に電話で、各施設へ

①高齢者・要介護者の栄養について

かみさぎホーム  
上鷲宮3-17-4  
☎(3026)8443  
FAX(3026)9920

介護で忙しい方も簡単にできる食事作りのヒントを管理

**シニア向けお仕事説明会**

経営・就労支援担当/9階  
☎(3228)5518 FAX(3228)5656

中野区と株式会社セブン-イレブン・ジャパンとの「地域活性化包括連携協定」に基づき、働く意欲のあるシニアと、その雇用に積極的な同社の区内店舗を結び付ける説明会です。



同社担当者による仕事内容の説明の他、昨年採用されたシニアの方の状況を映像等で紹介します。

また、ハローワーク新宿の協力により、参加者の希望に沿った仕事内容、店舗等を紹介しします。空いた時間にはレジ打ち等の体験も。

**対象** おおむね60歳以上の方  
**日時・内容** 5月25日(金)午後0時半受け付け開始、午後1時～2時=セブン-イレブンの仕事についての説明、2時～4時=個別相談  
**会場** 産業振興センター(中野2-13-14)  
☆当日直接会場へ

栄養士から学びます。  
**日時** 5月14日(月)午後1時～3時半 ☆先着15人

②学習会「よくある症状への実行可能なアドバイス」と懇談

中野友愛ホーム  
江古田2-24-11  
☎(3300)5515  
FAX(3310)5902  
介護技術を学びながら、在宅介護をしている人同士で、情報交換をしませんか。  
**日時** 5月22日(火)午後1時～3時 ☆先着20人

広告

NPO法人 全国葬送支援協議会  
内閣総理大臣認証 第1767号  
**中野区民のための家族葬セミナー**  
無料の総括セミナーです  
**5月27日(日) 午後2時～4時**  
場所 中野区社会福祉会館  
スマイルなかの3階 会議室  
(中野区中野5-68-7)  
お申込みお問合わせ **0120-056-590**  
主催 アイユーメモリー  
当セミナーでの営業・勧誘等は一切ございません

開催 5月のあすなろ葬祭セミナー  
**都立霊園にお墓を建てよう!**  
5月18日(金) 14:00～ 参加料500円  
テキスト・お茶代込  
**中野サンプラザ 15F**  
アクアルーム  
お申込みお問合わせ **TEL 03-5318-2876**

JTB 中野マルイ店  
**3/2 OPEN!!**  
感動のそばに、いつも。  
夏旅のご予約はお早め!!  
国内・海外旅行のお申し込み受付中!  
お電話でもお申込み承ります。  
お問合わせ先 **0570-550-984**  
夏の思い出作りはJTBで!  
第1種旅行業者: 観光庁長官登録旅行業務第64号