

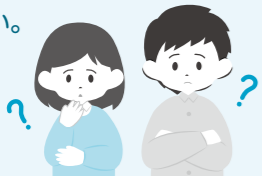
HPはホームページ 区HPから、Eメールは電子申請が、PDFは申請書などのダウンロードが可

HPは、区HPで詳しい内容をご覧になれます

妊娠の悩みや不安は 気軽に相談を

出産・育児支援担当/3階
☎(3228)5623
FAX(3228)5659

区は、妊娠のことで悩んでいる方が必要な情報や精神的な支えを得られるよう不妊相談・保健指導を行っています。一人で悩まずに、ぜひ相談してください。



「不妊専門相談」と「ほっとピアおしゃべり会」

妊娠や不妊治療などについて、産婦人科医に個別相談できます。また、同じ経験のあるピアカウンセラーを交え、悩みや気持ちを話し合うおしゃべり会も同時開催。専門相談とおしゃべり会の両方に参加することも可能です。

日程 7月18日(水)
☆今後の日程については、区HPをご覧になるか、出産・育児支援担当に問い合わせを

内容・時間・人数 不妊専門相談=午後2時半～4時45分 ☆一人当たり30分程度、先着3人、ほっとピアおしゃべり会=午後2時半～4時 ☆先着15人程度
会場 北部すこやか福祉センター(江古田4-31-10)
対象 区内在住の、妊娠を望んでいる方、不妊に悩んでいる方
申込み 6月6日～7月13日に電子申請か、電話または直接、出産・育児支援担当へ

妊娠を望む方への保健指導相談

妊娠に向けた身体づくりや不妊治療のことなどについて、区が委託した産婦人科や泌尿器科の医療機関で、無料で相談できます。

対象 区内在住の、妊娠を望んでいる方
利用方法 すこやか福祉センター、区役所3階子ども総合相談窓口で配布中の「妊娠を望む方への保健指導相談券」に必要事項を記入し、裏面記載の実施医療機関へ電話予約の上、相談を。一人1回のみ

information

子ども・子育て・教育

妊婦さんの 歯っぴいお食事講座(2件)

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ます。試食やお口のケアなどの健康チェックも。

中部すこやか福祉センター
中央3-19-1
☎(3367)7788 FAX(3367)7789

日時 7月12日(木)午後1時半～3時半
会場 中部すこやか福祉センター
申込み 6月12日～7月9日に電子申請か、電話または直接、中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

鷺宮すこやか福祉センター
若宮3-58-10
☎(3336)7111 FAX(3336)7134

日時 7月13日(金)午前10時～正午
会場 鷺宮すこやか福祉センター
申込み 6月6日～7月11日に電子申請か、電話または直接、鷺宮すこやか福祉センターへ。先着15人
☆希望者は、食事診断も受けられます

「今から備える! 災害時の親子ごはん」

中部すこやか福祉センター
中央3-19-1
☎(3367)7788 FAX(3367)7789

親子で乗り切る災害時の知恵や食事についてお話、調理・試食で楽しく学びます。
日時 7月6日(金)午後1時半～3時
会場 中部すこやか福祉センター
対象 区内在住の妊婦、4か月～12か月の乳児とその保護者
申込み 6月6日～7月3日に電子申請か、電話または直接、中部すこやか福祉センターへ。先着30人

妊娠中の方へ 「かんばんプラン」を作ってギフト券を受け取りましょう

区内在住の妊婦さんを対象に、すこやか福祉センターまたは自宅で、専門相談員が面接(かんばん一面接)をします。

みなさんが安心して子育てできるように、要望に応じて一人ひとりに適したサービス情報を提供し、必要な支援について一緒に考え、「かんばんプラン」を作成します。

面談してプランを作成した妊婦の方には妊娠・子育て応援ギフト券(1万円相当)を贈呈。ぜひ活用を。

問い合わせ先のすこやか福祉センター

- ①南部/弥生町5-11-26 ☎(3380)5551・FAX(3380)5532
- ②中部/中央3-19-1 ☎(3367)7788・FAX(3367)7789
- ③北部/江古田4-31-10 ☎(3388)0240・FAX(3389)4339
- ④鷺宮/若宮3-58-10 ☎(3336)7111・FAX(3336)7134

☆お住まいの地域を担当するすこやか福祉センターが分からない場合は、区HPをご覧になるか、②中部すこやか福祉センターに問い合わせを

教科書展示会

校務管理担当/5階
☎(3228)5545 FAX(3228)5682

平成31年度から区立中学校の「特別の教科 道徳」で使用される教科書の候補(見本)と、区立小・中学校で現在使用している教科書をご覧になれます。

日時 6月5日(火)～28日(木)午前9時～午後6時
会場 教育センター(野方1-35-3)
☆当日直接会場へ

シニア英会話
-ネイティブ講師-
▶対象:60歳以上
▶中野ゼロ ▶月3回
▶火曜日★体験可
①入門クラス 10～11時
②初級クラス 11～12時
＜申込＞03-6337-0887
ピーチティー英会話 平日 10時～

ボーカル教室を お探しなら!
これから歌を始めたい方のためのボーカル教室! 30分レッスン! 体験中!
お問い合わせ 無料体験のご予約はお電話です
US ボーカル教室 中野校 ☎0120-1692-88

「親子で一緒に! 楽しく継続! 筋力アップ体力アップ」

中部すこやか福祉センター
中央3-19-1
☎(3367)7788 FAX(3367)7789

親子で一緒にできる運動を学びます。
日時 6月26日(火)午後2時～4時
会場 中部すこやか福祉センター
対象 3か月以上1歳未満の乳児とその保護者
講師 野口栄子氏(ママフィットインストラクター)

申込み 6月6日午前9時から電子申請か、電話または直接、中部すこやか福祉センターへ。電子申請=前々日まで、電話・窓口=前日まで。先着15組

6月29日までに児童手当・児童育成手当の現況届の提出を

手当・医療費助成担当/3階
☎(3228)5484 FAX(3228)5657
☆児童育成手当の問い合わせは☎(3228)8952へ。FAXは同上

現況届の提出は、手当を受給している方の受給資格の有無を確認するための手続きです。

児童手当(中学校修了前のお子さんのいる家庭が対象)と児童育成手当(ひとり親家庭や障害のあるお子さんのいる家庭等が対象)の現況届は、5月末に郵送しました。

現況届の提出がないと、引き続き手当を受給することができません。6月29日必着で必ず提出してください。

なお、添付する書類が個別に必要な場合もあります。詳しくは、現況届の用紙に同封の案内を確認してください。

情報スクエア

公共機関・民間団体からのおしらせ

年金相談をする際は 事前予約をご利用ください
中野年金事務所
中野2-4-25
☎(3300)0111
年金の請求や見込み額、被保険者記録などについて相談できます。相談をする方は次の①②に、原則、事前予約をしてください。



- 予約申込先**
- ①「予約受付専用電話」☎0570(05)4890 ☆ナビダイヤル。平日の午前8時半～午後4時(月曜日は午後6時まで)、第2土曜日の午前9時半～午後3時
 - ②中野年金事務所 ☎(3300)6111 ☆自動音声案内に従い、最初に「1」、次に「2」を選択。平日の午前8時半～午後5時15分(週の初日は午後7時まで)

information

高齢者・介護 情報

介護予防総合講座 「骨とカルシウム」善は急げのこつ・骨・貯金」

沼袋高齢者会館
沼袋1-34-14
☎・FAX(3307)7381
健康維持や老化防止に必要な骨とカルシウムの関係について、料理の実習を通して管理栄養士から学びます。

交通事故にご注意を

昨年、都内の交通事故で亡くなった164人のうち、65歳以上の高齢者は63人。その約7割が歩行中の事故でした(警視庁)。
外出時には、「反射材の着用」「明るい服装などの工夫をして事故を防ぎましょう。」



住み慣れた街で始める新しい暮らし
介護付有料老人ホーム ニチイホーム 江古田の杜
[一般型特定施設入居者生活介護 申請予定]
2018年10月 新規オープン 事前相談受付中!

- 30年以上の実績と経験に基づいた介護サービス
- 自己実現を目指す介護予防と認知症ケア
- 外出・サークル活動を楽しむ自由なアクティビティ

お気軽にご相談ください! ☎.0120-555-800 受付(年中無休) 9:00～18:00

ニチイホーム 検索 www.nichii-home.jp
(株)ニチイケアパレス 千代田区神田駿河台2-5-12 NMF駿河台ビル6F

お近くのニチイホーム
中野南台 中野区南台3-26-24
都立家政 横馬区中村南1-9-1

全94室(定員100名)
江古田の杜プロジェクト
全棟新築イメーজイラスト
うち有料老人ホーム:C街区の一部
土地建物の権利形態:
事業主体非所有(借地借家賃優待)

所在地 中野区江古田3-14-4