



### 中野区国際交流協会からのお知らせ

中野区国際交流協会  
〒164-0001 中野2-9-7  
☎(03)4209-1009  
☎(03)4209-1008  
FAX(03)4209-0208

#### 外国語講座受講生募集

①「初めての中国語」  
中国語の発音記号(ピンイン)や発声(四声)が分かり、簡単なあいさつができる方が対象。欠員分10人。  
日時 9月4日～12月18日の火曜日、午後6時半～8時半

#### ②「初めての韓国語」

ハンブルグが読めて、簡単なあいさつができる方が対象。欠員分10人。  
日時 9月5日～12月12日の水曜日、午前10時～正午

#### ③「実践英会話」

身の回りで使う、英会話。欠員分5人。

## 東京都子育て支援員研修を受講しませんか

東京都福祉保健局少子社会対策部 計画課  
☎(5320)4121

都内在住・在勤で、子育て支援員として就業希望の方を対象とした研修です。修了者は、東京都により「子育て支援員」として認定されます。4コースあり、いずれも8月15日必着で申し込みが必要。申し込み方法について詳しくは、受講を希望するコースに応じて、次の問合せ先へ確認を。

**問合せ先**  
地域保育コース=公益財団法人東京都福祉保健財団 ☎(3344)8533  
地域子育て支援コース・放課後児童コース=株式会社東京リーガルマインド ☎(5913)6225

社会的養護コース=ヒューマンアカデミー株式会社 ☎(5348)2039  
☆募集案内は、各問合せ先HPからダウンロード可。区役所5階子ども教育部企画財政担当でも8月5日から若干数配布予定。研修制度全般については、東京都福祉保健局少子社会対策部計画課へ問い合わせを



日時 8月31日～11月2日の金曜日、午後1時～3時半  
④「English Joy Space King's Fairy-tale」  
日時 9月5日～11月7日の水曜日、午後6時半～8時半 ☆定員25人

#### ①～④とも

会場 なかのZERO西館(中野2-9-7)  
対象 区内在住・在勤・在学の方  
参加費 ①②③1万2千5百円、④1万2千5百円

☆同協会賛助会員は2千円引き。①②③全12回(予備日含む)、④④全10回  
申込み 往復ハガキに講座名、住所、氏名とふりがな、年齢、性別、電話番号、区内在勤・在学の方は勤務先名または学校名、会員一般の別(返信用にも住所、氏名)を記入し、8月17日必着で中野区国際交流協会へ。抽選結果は全申込者に返信

#### 「やったね!の会」へご参加を

同協会主催の日本語クラスで学んだ区内在住・在学の外国の子どもたちが、日本語でスピーチします。学習の成果をご覧ください。

日時・会場 8月20日(月)午前10時半～正午、なかのZERO西館(中野2-9-7)で  
☆当日直接会場へ

### ほほえみサービス事業協力会員説明会

中野区社会福祉協議会ほほえみサービス事業担当  
☎(5380)0753  
☎(5380)0607  
FAX(5380)0607  
ほほえみサービスは、在宅での日常生活を有料で手伝いする区民同士の支えあいの仕組みです。  
20歳以上で、家事や介護のお手伝いができる協力会員を募集しています。  
日時・会場 8月25日(土)午前10時～11時半、スマイルなかの(中野5-68-7)で  
☆当日直接会場へ。会員登録には、年会費千円と本人名義のゆうちょ銀行の口座が必要

### リサイクル自転車の販売

中野区シルバー人材センター  
☎(3366)7071  
FAX(3366)7068  
区の条例に基づき撤去された自転車の一部を分解・整備し、30台を販売予定です。  
日時 8月16日(木)午前11時～12時

時40分までに直接会場へ。11時45分に購入順を決める抽選を開始。荒天延期  
会場 中野四季の森公園内管理棟(中野4-13)  
販売価格 車種により8千5百円、1万5千5百円、1万3千円(防犯登録料、TSMマーク代、消費税込み)  
☆天候による当日の開催可否、販売日以降の在庫状況については、同センターHP <http://www.nakano-sj.or.jp/>をご覧ください。電話で問い合わせを。9月以降も毎月第3木曜日に実施

### ファミリーサポート事業登録講習会

中野区社会福祉協議会中野区ファミリーサポート事業担当  
☎(5380)0752  
FAX(5380)0607  
子育てを地域で手助けする、相互援助活動事業の会員を募集しています。講習会は、お子さんと参加可。  
日時・会場 8月21日(火)、9月4日(火)、いずれも午前10時半～正午(10時15分開場)、スマイルなかの(中野5-68-7)で、同内容  
対象 利用会員 区内在住で子育ての援助を受けたい方、

### 年金相談をする方は事前予約のご利用を

中野年金事務所  
中野2-4-25  
☎(3380)6111  
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。相談を希望する方は、次の予約先へ原則、事前予約をしてください。  
予約先  
①「予約受付専用電話」☎0570(0)548900  
☆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 ☎(33380)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)

## 高齢者介護情報

### 介護予防・日常生活支援総合事業「なかの元気アップセミナー」にご参加を

介護予防体制整備担当/5階  
☎(5320)8040  
☎(5320)8040  
FAX(5320)8116

週1回、2時間程度で全12回(脳鳴は全10回)のプログラムを組み、生活機能の改善を目指す事業です。  
9月のプログラム会場  
運動機能改善Ⅱ中部スポーツ

コミュニティプラザ(中央3-19-1)、東京総合保健福祉センター(江古田の森(江古田3-14-19)、シエスタクラブ(鷺宮)4-26-5)、カラオケ体操Ⅱ南部すこやか福祉センター(弥生町5-11-26)、中部すこやか福祉センター(中央3-19-1)、沼袋区民活動センター(沼袋2-40-18)、鷺宮区民活動センター(分室)(白鷺1-4-27/8月31日開始)  
脳鳴(脳を活性化させる軽体操と測定)Ⅱ中野体育館(中野4-11-14)等

対象 区内在住の65歳以上の方で、次の①②のいずれかに該当し、地域包括支援センターで対象者と認められた方  
①要支援認定を受けた方  
②基本チェックリストで対象者と判定された方

### 地域包括支援センター一覧

センター名	電話番号
南中野	☎(5340)7885
本町	☎(5385)3733
中野	☎(3367)7802
東中野	☎(3366)3318
中野北	☎(5380)6005
江古田	☎(3387)5550
鷺宮	☎(3310)2553
上鷺宮	☎(3577)8123

☆お住まいの地域を担当するセンターが分からない場合は、区HPをご覧ください。介護予防体制整備担当で確認を

### 女性のための体力づくり教室「骨盤底筋体操」

次の①②とも、区内在住の65歳以上の女性が対象。尿失禁の予防に効果的な筋力を強

化する体操や生活習慣の改善について、介護予防運動指導員などに学びます。全6回。

#### ①野方高齢者会館

野方2-29-12  
☎・FAX(3388)9580  
日時 9月6日～11月15日の第1・第3木曜日、午後1時半～3時半  
申込み 8月6日～9月6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15人

#### ②やよいの園

弥生町3-33-8  
☎(3370)9841  
FAX(3370)8662  
日時 9月4日～11月20日の第1・第3火曜日、午後1時～2時半  
申込み 8月6日～20日(日)

曜日・祝日を除く(の)午前9時～午後5時に、本人が直接、やよいの園へ。先着20人

### 家族介護教室

中野友愛ホーム  
江古田2-24-11  
☎(3380)5515  
FAX(5318)9902  
食事・飲み込む機能、足腰が弱っている方への介助方法などについて、専門職を交えて懇談します。  
日時 8月28日(火)午後1時～3時  
対象 自宅で高齢者を介護している方

申込み 8月6日～27日に電話で、中野友愛ホームへ。先着15人