

**妊婦さんの歯っぴい
お食事講座**

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

内容 初めて出産を迎える区民の方を対象に、妊娠期や出産後の食事のポイントやレシピを紹介。試食やお口のケアなどの健康チェックも

日時 9月26日(木)午後1時30分～3時30分

会場 中部すこやか福祉センター
申込み 8月21日～9月20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、骨量計測(素足で測定)、肌水分チェックも受けられます



**すこやかママのからだ
～親子体操をしよう～**

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

内容 産婦人科医の話の聞いた後、親子で体操をします

対象 首の据わった生後4か月～1歳半頃のお子さんと母親

日時 9月19日(木)午後2時～4時

会場 南部すこやか福祉センター

講師 寺内智子氏(寺内医院院長)他

申込み 8月21日～9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20組

健康・福祉

**9月は「がん征圧月間」
パネル展示等でがんを知ろう**

区民健診係(中野区保健所)
☎(3382)2429 FAX(3382)7765

次の①②とも
会場 区役所1階区民ホール ☆当日直接会場へ

①**パネル展示**

日時 9月2日(月)～30日(月)の平日、午前8時30分～午後5時(初日は午前9時から)

②**顕微鏡による細胞観察コーナー**

日時 9月5日(木)午後1時30分～3時30分

☆がん検診の普及啓発と受診率向上に関する協定を区と締結している新渡戸文化学園の協力により実施

がん検診を受けましょう

区は、大腸がん、胃がん、子宮頸がん、乳がんの検診を実施しています。早期発見・治療のため、忘れずに受診を。②のコーナーでは、その場で区民健診の申し込みができます。詳しくは、区民健診係へ問い合わせを。

65歳以上75歳未満で一定の障害のある方へ「障害認定」を受けると後期高齢者医療制度に加入できます

後期高齢者医療係/2階
☎(3228)8944 FAX(3228)5661

後期高齢者医療制度の被保険者(加

入者)は一般的には75歳以上の方ですが、次の条件に当てはまる65歳以上75歳未満の方も、申請して東京都後期高齢者医療広域連合の障害認定を受けることで、後期高齢者医療制度に加入できます。

条件 次のいずれかをお持ちの方

- ①国民年金証書(障害年金1級・2級)
- ②身体障害者手帳1級～3級
- ③身体障害者手帳の4級の一部(次のいずれかに該当する方)
 - 下肢障害4級1号(両下肢の全ての指を欠くもの)
 - 下肢障害4級3号(1下肢を下腿2分の1以上で欠くもの)
 - 下肢障害4級4号(1下肢の著しい障害)
- ④音声・言語機能障害
- ⑤東京都愛の手帳1度・2度
- ⑥国家公務員共済組合法等の法令による障害年金証書等

☆当てはまる方は、後期高齢者医療係に相談を

障害認定を受けた場合

それまでの健康保険を脱退し、認定を受けた日から後期高齢者医療制度に加入することになります。

保険料や窓口での医療費の自己負担割合は、加入の前後で変わる可能性があります。加入していた健康保険や世帯状況などによっては、負担が増える場合もあるので、ご注意ください。

☆加入しても、75歳の誕生日前であれば脱退することが可能

**ランともフラス
RUN伴+なかの2019**

在宅療養推進係/5階
☎(3228)5785 FAX(3228)8716

内容 認知症への理解を深めるために区内のオレンジカフェ(認知症カフェ)などを経由して区役所までタスキをつなぎます

日程 9月21日(土)

参加費 200円(保険料・寄付金含む)

申込み 9月14日までに電話で、RUN伴なかの実行委員会☎(3388)9797へ ☆開始時間やコースなどについて詳しくは、同委員会へ問い合わせを



「不妊専門相談」と「ほっとピアおしゃべり会」

出産・育児支援係/3階
☎(3228)5623 FAX(3228)5657

日程 9月28日(土)

会場 区役所7階会議室

内容・時間・人数

不妊専門相談＝午後2時30分～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30分～4時 ☆先着15人程度

申込み 8月21日～9月27日に電子申請か、電話または直接、出産・育児支援

**係へ ☆両方への参加も可
保健指導相談もご利用を**

妊娠に向けた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。 ☆一人1回のみ。詳しくは、区HPをご覧ください。出産・育児支援係へ問い合わせを

食品取扱者衛生講習会

食品衛生係(中野区保健所)
☎(3382)6664 FAX(3382)6667

内容 来年度に全食品等事業者に義務化されるHACCPに関する説明

対象 区内食品関係営業施設の食品取扱者と区内在住の方

日時 9月4日(水)午後2時～4時(1時30分受け付け開始)

会場 なかのZERO大ホール(中野2-9-7)

☆当日直接会場へ。先着1,200人。保(先着9人)。8月21日～28日に電話で、食品衛生係へ

歯科相談

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

内容 歯科衛生士による相談

対象 区内在住の方

日時 9月24日(火)午後1時～4時

☆一人当たり45分程度

会場 中部すこやか福祉センター

申込み 8月21日～相談日前日に、電話、ファクスまたは直接、中部すこやか福祉センターへ。先着6人。住所、氏名とふりがな、電話番号、年齢 ☆お子さんと一緒に参加もできます。希望者にはむし歯菌検査、かむ力や口臭のチェックも

**精神科医に学ぶアディクション
基礎知識講座**

地域生活支援センターせせらぎ
☎(3387)1326 FAX(3387)1347

対象 区内在住の精神障害のある方とその家族・支援者、関心のある方

日時 9月11日(水)午後1時30分～2時30分

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込み 8月21日～9月10日に電話で、「せせらぎ」へ。先着20人

**こころの病気を知ろう～
精神疾患の理解と接し方～**

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

対象 区内在住・在勤・在学の方

日時 10月4日(金)午後2時～4時

会場 南部すこやか福祉センター

講師 藤本豊氏(明治大学兼任講師)

申込み 8月21日から電子申請か、電話または直接、南部すこやか福祉センターへ。電子申請＝10月2日まで、電話・窓口＝10月3日まで。先着60人。手保(先着5人)。9月27日までに、あわせて申し込みを

広告

**初心者対象「手結ひの着付教室」(2ヵ月全8回)
無料受講券プレゼント!**

日本一の技術を目指す彩きもの学院 新宿校(新宿駅西口より徒歩5分)が、普段着からフォーマルまでの着付けを無料で講習。

| 教室 | コース | 日程 | コース | 日程 | 時間 | 会場 |
|----|-----|------|-----|-------|----|--------|
| 新宿 | 水曜 | 9/18 | 金曜 | 10/18 | A | 新宿駅歩5分 |
| 渋谷 | 金曜 | 9/20 | 木曜 | 10/17 | B | 渋谷駅歩5分 |
| 銀座 | 水曜 | 9/18 | 木曜 | 10/17 | C | 銀座駅歩3分 |

◆定員=各時間10名※先着順にて受講券を送付
◆受講料=無料 但し期間中教材費として5,900円(税込)が必要。
申し込みはフリーダイヤル **0120-073005** まで
彩きもの学院(全10教室にて開催中 池袋・立川・横浜・大宮・他)
https://www.saikimonoakui.co.jp/

駅チカ 家族葬専用式場

中野区民の方々にご支持いただいております。

夜中でも対応してくれるのからい
安心して葬儀を頼めるところはないかな
家に連れて帰れないのだけど……

くみん斎場 中野新井薬師前 東京都中野区上高田9-19-17 西武新宿線「新井薬師前駅」南口より徒歩約3分

お問合せ・資料請求 24時間 365日受付 **(03) 6454-0019**

広告

どんなお困り事もお任せ下さい!

- 掃除・片付け・家事代行 ●大工仕事・庭仕事
- 不用品処分のお手伝い ●家具の組み立て
- 引っ越しのお手伝い ●遺品整理

便利屋! お助け本舗 中野坂上店

0120-078-365

電話 .03-5358-9884 / info@otasuke078.com 〒164-0003 東京都中野区東中野1-56-5 4F

「資源とごみの分け方・出し方」リーフレット(10月発行)の広告を募集中

HPで詳しく

ごみ減量推進係(リサイクル展示室内)
☎(3228)5563 FAX(3228)5634

区内全域に20万部以上を各戸配布する保存版資料です。料金などについて詳しくは、区HPをご覧ください。上記へ問い合わせを(8月23日まで)。