

生活機能向上プログラム(5件)

次のいずれも
対象 区内在住の65歳以上の方(④は女性のみ)
申込 平日に本人が電話または直接、各施設へ(①は土曜日も可)

①転倒予防とセルフエクササイズ

やよいの園(弥生町3-33-8)
 ☎(3370)9841 FAX(3370)8362
日時 1月26日(月)午後1時30分~3時
申込期間 1月13日~24日
 ☆先着30人

②65歳からの口腔ケア

上高田東高齢者会館(上高田4-17-3)
 ☎・FAX(3228)7220
日時 1月29日(木)午前10時~11時30分
申込期間 1月15日~27日
 ☆先着25人

③荻原悦子料理教室

「ちらし寿司&おいなりさん」
 上高田東高齢者会館(上高田4-17-3)
 ☎・FAX(3228)7220
日時 2月3日(火)午前10時~午後0時30分
参加費 1,000円(材料費)
申込期間 1月20日~30日
 ☆先着16人

④女性特有の不快症状を解決するフェム講座

宮園高齢者会館(中央2-18-21)
 ☎・FAX(3365)0318
日時 2月4日(水)午後1時30分~3時
申込期間 1月13日~28日
 ☆先着15人

⑤大人の脳トレ講座~楽しくゲームや運動で脳の活性化!!~

松が丘シニアプラザ(松が丘1-32-10)
 ☎(5380)5761 FAX(5380)5762
日時 2月13日(金)午後2時~3時
申込期間 1月13日~2月12日
 ☆先着20人

高齢者向け優良賃貸住宅「ウエルカーサ新中野」の入居者・補欠登録者募集

(一財)首都圏不燃建築公社
 不動産アセット事業部
 ☎(6809)6328 FAX(6809)6329

対象 都内在住で、自ら居住するための住宅を必要としている、60歳以上の方(所得基準あり。持ち家がある方は対象外)

住宅所在地 本町4-36-5

月額家賃 108,000円~134,000円

☆別途、共益費と緊急通報サービス利用料(合わせて13,000円程度)が必要。所得により40,000円までの家賃減額制度あり

申込期間 1月13日~26日

☆優先順位は抽選で決定。補欠登録者は空室が発生した場合、順位に従いあつせん。入居審査あり。登録期間は1年間。詳しくは、平日午前9時~午後5時に電話で、(一財)首都圏不燃建築公社へ

家族介護教室(3件)

次のいずれも

対象 自宅で高齢者を介護している方

申込 1月13日から電話で、各施設へ(①は窓口も可)

①物忘れが気になってきた方に

やよいの園(弥生町3-33-8)

☎(3370)9841 FAX(3370)8362

日時 1月28日(水)午後1時30分~3時

申込期限 1月27日 ☆先着10人

②訪問看護の活用

はぴね中野坂上(中央1-11-8)

☎(5348)7753 FAX(5348)7754

日時 2月15日(日)午後1時30分~3時30分

申込期限 2月13日 ☆先着15人

③介護のアコレ

中野友愛ホーム(江古田2-24-11)

☎(3389)5515 FAX(5318)5992

日時 2月17日(火)午後1時~3時

申込期限 2月16日 ☆先着15人

子ども・子育て

**年長組に相当する年齢のお子さんへ
3月31日までに予防接種を**

保健予防係(中野区保健所)

☎(3382)6500 FAX(3382)7765

MR(麻疹・風疹混合)2期

幼稚園・保育園の年長組に相当する年齢のお子さん(平成31年4月2日~令和2年4月1日生まれ)が対象。

☆費用は無料

おたふくかぜ(流行性耳下腺炎)

1歳~就学前のお子さんが対象。直接、区内契約医療機関へ。

☆助成額は1回4,000円で2回まで。小学校1年生で2回の接種を完了していないお子さんも、今年度は3月31日まで接種費用の一部助成が受けられます。詳しくは、区HPをご覧ください

☆詳しくは、区HPをご覧ください

お子さんに関わる手当等の手続きはお済みですか

児童手当係/3階

☎(3228)8952 FAX(3228)5679

次の対象のお子さんを養育している区内在住の保護者の方に、区が手当等を支給する制度があります(②~④は所得制限による減額・支給停止等あり)。

対象

①児童手当=18歳に達した日以降の最初の3月31日までのお子さん

②児童育成手当・児童扶養手当=ひとり親、または父母のいずれかに重度の障害がある家庭等の、18歳に達した日以降の最初の3月31日までのお子さん

③児童育成(障害)手当・特別児童扶養手当=20歳未満の障害のあるお子さん

④実質ひとり親家庭への子育て給付金=父母が離婚調停中または離婚訴訟中の、18歳に達した日以降の最初の3月31日までのお子さん

☆詳しくは、区HPをご覧ください

妊婦さんの歯っぴいお食事講座

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

内容 初めて出産を迎える区民の方を対象に、妊娠中から出産後の食事のポイントとお口のケアなどを紹介

日時 2月4日(水)午後1時30分~3時

会場 北部すこやか福祉センター

申込 1月21日~2月2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12人程度

「歯みがき教室」

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 歯科衛生士に学ぶお子さんの歯磨き習慣の準備と保護者のお口のケア

日時 2月9日(月)①午前10時から、②11時30分から、③午後2時30分から

☆①③は50分、②は40分

対象 区内在住の乳幼児とその保護者
☆①は奥歯の生えた2歳未満、②は3~4ヶ月児健康診査を受診後、③は前歯の生えた2歳未満のお子さん

会場 南部すこやか福祉センター

申込 1月21日~2月5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。各回先着12組

スマホ教室

スマートフォン普及啓発事業
コールセンター ☎(6374)7746

スマホをお持ちでない方は、約2か月無料で借りられます(各会場抽選で1台程度)。

対象 都内在住の60歳以上の方

会場・日時 ☆いずれも午後1時30分~4時30分

鷺宮区民活動センター(鷺宮3-22-5)=2月2日~23日の毎週月曜日、区役所6階会議室・昭和区民活動センター(中野5-4-7)=2月3日~24日の毎週火曜日

申込 各開催日の1週間前までの平日午前9時~午後5時に電話で、スマートフォン普及啓発事業コールセンターへ。各会場抽選で10人

相談会もご利用を

日時 2月18日(水)午前9時~午後4時(正午~午後1時を除く。一人当たり30分程度)

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ。先着24人。スマホ持参

**子育ての「困った」は気軽に相談を
子ども・若者支援センターの総合相談**

総合相談係(中央1-41-2子ども・若者支援センター)

☎(5937)3257 FAX(5937)3514

区内在住の18歳未満のお子さんとその家族の方が対象。子育てに関するあらゆる悩みを相談できます。電話や面談、電子フォームの他、ご自宅に相談員が訪問して相談することもできます。

詳しくは、区HPをご覧ください。

例えばこんな相談ができます

- ・子どもが学校で楽しく過ごせているか不安
- ・利用できる子育てサービスを知りたい
- ・相談先が分からない

区HP▶



習い事に通う小学生を応援! 平日の送迎は私たちにお任せください!

子ども送迎サービスこどもび

勤務時間の調整



送迎の労力



子ども専用のタクシーで
安心・安全に送迎

