

申込期限は1月31日まで 防犯機器の購入等に掛かった 費用の一部を補助します

生活・交通安全係／8階
☎(3228)8736 FAX(3228)5647

区内在住で、令和7年7月1日～同8年1月31日に自宅用として購入し、設置した方が対象です。最大3万円分の補助を受けられます。1月31日(窓口は30日)までに電子申請か、直接、生活・交通安全係へ申し込みを。詳しくは、区HPをご覧ください。

木造密集地域等にお住まいの方へ 感震ブレーカーを配布します

地域防災係／8階
☎(3228)8930 FAX(3228)5647

対象地域にお住まいで、まだ申し込んでいない方が対象。1月下旬から区が委託する事業者が自宅を訪問し、感震ブレーカーを配布します。対象地域などについて詳しくは、区HPをご覧になるか、下記問合先へ。

問合先 専用コールセンター☎0120(221)610
(平日午前9時～午後6時)



▲区HP

1月は健康づくり月間

健康に関する催しにご参加を

栄養講習会「適塩で味覚を育てる」

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

対象 区内在住の18歳～64歳の方

日時 2月10日(火)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13日～2月6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

食育講習会「今日から使える! 野菜を美味しく賢く食べるコツ」

保健企画係(中野区保健所)
☎(3382)2428 FAX(3382)7765



対象 区内在住の方

日時 2月19日(木)午後2時～4時

会場 中野区保健所(中野2-17-4)

申込 1月13日～30日に電子申請か、電話で、保健企画係へ。先着24人

「歩行姿勢測定会&フレイル予防ミニ講座」

介護予防推進係／3階
☎(3228)8949 FAX(3228)5620

区内10会場で開催。日時や会場などについて詳しくは、高齢者会館や区民活動センター等で配布中のチラシをご覧になるか、介護予防推進係へ問い合わせを。

対象 区内在住で65歳以上の方

日程 2月16日(月)～20日(金) ☆事前申込制(定員あり)。1月19日から電話で、介護予防推進係へ

「毎日忙しいあなたへ ～女性のためのセルフケア～」

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

内容 ヨガと野菜摂取量等の測定会

対象 区内在住・在勤・在学の18歳～64歳の女性

日時 2月4日(水)午後6時～8時

申込 1月14日～31日に電子申請で。先着25人。**保**(先着5人)希望の方は、1月27日までにあわせて申し込みを



地域に健幸の輪を広げませんか 健幸アンバサダー養成講座

地域包括ケア推進係／4階
☎(3228)5803 FAX(3228)5620

健康に関する正しい知識や心理学等に基づく伝え方を学びます。

日時 2月5日(木)午後1時30分～4時30分

会場 区役所6階会議室

申込 1月26日午後5時までに電子申請で。抽選で100人



▲申し込みは
こちらから



古紙パルプ配合率70%再生紙を使用

区内各家庭の郵便受けなどに配布しています。情報活用後は、資源として古紙の集団回収へ



▲なかの区報

SNSでも
情報発信中



▲区HP