スケッター（有償ボランティア）

地域包括ケア推進係／8階
☎(3228)5803　FAX(3228)5620

福祉施設の掃除やレクリエーションの提供など、隙間時間で活動できます（事前登録制）。詳しくは、スケッター運営事務局HPをご覧ください。

スケッター運営事務局HP



高齢者・介護

家族介護教室（2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 申込期間に電話で、各施設へ（①は窓口も可）

①「認知症サポート講座」
やよいの園（弥生町3-33-8）
☎(3370)9841　FAX(3370)8362
日時 11月25日（水）午後1時30分～3時
申込期間 11月6日～24日
☆先着10人

②「在宅ですぐ実践できる介護食セミナー」
かみさぎホーム（上鷺宮3-17-4）
☎(3926)8443　FAX(3970)9620
日時 12月16日（水）午後1時30分～3時
申込期間 11月16日～12月9日
☆先着20人

生活機能向上プログラム（4件）

次のいずれも
対象 区内在住の65歳以上の方
申込 申込期間の平日午前9時～午後5時（①は午前10時から）に電話または直接、各施設へ（③は土曜日も可）

①お正月料理
～簡単においしくできる～
健幸プラザ沼袋（沼袋1-34-14）
☎・FAX(3387)7381
日時 11月26日（木）午前10時～午後0時30分
参加費 500円（材料費）
申込期間 11月6日～24日
☆先着15人

②しめ縄作りに挑戦
健幸プラザ昭和（東中野3-19-18）
☎・FAX(3367)0813
日時 11月30日（月）午前10時～11時30分
参加費 500円（材料費）
申込期間 11月16日～27日
☆先着10人

③いつまでも美味しく食べるために
～口腔ケアの重要性～
やよいの園（弥生町3-33-8）
☎(3370)9841　FAX(3370)8362
日時 11月30日（月）午後1時30分～3時
申込期間 11月6日～28日
☆先着30人

④歩く
～姿勢改善で若々しく過ごそう！～
東中野いこいの家（東中野4-9-22-201）
☎・FAX(3364)5938
日時 12月1日（火）午前10時から、4日（金）午後1時30分から
☆いずれも1時間30分で、同内容
申込期間 11月6日～20日
☆各日先着15人

ハローワーク新宿 シニア就職出張相談会

中小企業支援係／8階
☎(3228)8729　FAX(3228)5456

ハローワークの相談員に就職に関する相談ができます。内容についての問い合わせは、ハローワーク新宿☎(5325)9593（部門コード44#）へ。
対象 おおむね60歳以上の方
日時 11月18日（水）午後1時30分～3時30分　☆一人当たり20分程度
会場 野方区民活動センター（野方5-3-1）　☆当日直接会場へ

シニアのおしごと就職相談・面接会

中小企業支援係／8階
☎(3228)8729　FAX(3228)5456

対象 おおむね60歳以上の方
日時 11月30日（月）午後1時～3時45分
会場 区役所1階　☆当日直接会場へ。面接希望の方は、履歴書の持参を。入退場自由。ハローワーク新宿との共催。詳しくは、11月上旬にハローワーク新宿HPで公開します



高齢者スマホ講習会

デジタルサービス係／7階
☎(3228)2780　FAX(3228)5647

対象 区内在住・在勤の65歳以上の方
日時 12月16日・23日、いずれも水曜日、午後2時～4時
会場 区役所1階ミーティングルーム
申込 12月2日（必着）までに往復ハガキで、中野区シルバー人材センター南部分室（〒164-0012本町6-17-12）へ。抽選で各日15人。受講希望日（いずれか1日のみ）、住所、氏名とふりがな、電話番号、返信用にも住所、氏名
☆結果は、全応募者に12月11日までに郵送。スマホ持参

高齢者世帯の方へ「緊急連絡キーホルダー」を配布します

地域支えあい活動支援係／4階
☎(3228)5582　FAX(3228)5620

外出先で万が一の時に、駆け付けた消防や警察が本人の情報を確認し、救急搬送等に役立てるためのものです。次の対象の方で、「緊急連絡カード」を作成した方に配布します。
対象 おおむね70歳以上の一人暮らしや日中は一人で家に居るなど、必要とする高齢者世帯
☆詳しくは、地域支えあい活動支援係へ問い合わせを



▲緊急連絡キーホルダー

健康・福祉

11月14日は世界糖尿病デー パネル展「糖尿病予防のための生活習慣」

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

40歳～74歳の都民の4人に1人が糖尿病または糖尿病予備群であると推計されています。糖尿病の多くは、日常生活の影響を受けて発症します。パネル展で知識を深め、日頃の生活習慣を見直しましょう。
期間 11月9日（月）～20日（金）
会場 中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側　☆当日直接会場へ

高齢者虐待防止講演会 「これって高齢者虐待?～現場で迷う事例から学ぶ早期発見と対応～」

高齢者専門相談係／4階
☎(3228)8951　FAX(3228)5662

対象 高齢者支援関係者、関心のある方
日時 11月25日（水）午後2時～4時
会場 区役所7階会議室
☆オンライン（Teams）での参加も可（先着50人）
申込 11月6日～18日に電子申請か、電話で、高齢者専門相談係へ。先着30人。要約筆記・手話希望の方は、あわせて申し込みを

歯科医師による 歯と口の無料相談会

在宅療養推進係／3階
☎(3228)5785　FAX(3228)5620

対象 区内在住の方
日時 11月12日（木）午後1時～3時
会場 区役所1階　☆当日直接会場へ



「不妊専門相談」と「ほっとピアおしゃべり会」

子ども医療助成係／3階
☎(3228)5623　FAX(3228)5679

日程 11月28日（土）
会場 区役所9階会議室
内容・時間・人数
不妊専門相談＝午後2時30分～4時30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5人程度
申込 11月6日～27日に電子申請か、電話または直接、子ども医療助成係へ
☆両方への参加も可

不妊治療費助成の助成範囲を拡充します

今年4月1日以降に開始した治療が対象。詳しくは、区HPをご覧になるか、区役所3階子ども総合窓口☎(3228)3253へ問い合わせを。

地元密着で安心施工！
新築・リフォーム・修繕まで
住まいのご相談は
東京土建なかの住宅センター
☑ 中野区役所1階で相談会を実施中
次回相談日は 11/27(金)、12/18(金)
（午前10時～午後4時まで）
☎ 03-3388-5449
〒165-0024　中野区松が丘1-8-4

一人で悩まず、一緒に進める。
まごころ相続
相続手続きの最初から最後まで伴走します。
初回相続整理相談 1万円（ご自宅出張可）
相続・遺言・後見人専門に17年の実績
ナカミチ行政書士事務所
行政書士 中道 基樹
お電話ください 03-6233-9240
新宿区高田馬場1-27-1 ファインテックビル302
西武新宿線 高田馬場駅 徒歩3分

Flower Arrangement School
フラワーアレンジメント 教室開催
11月19日(木) 14:00～
★テーマは講師にお任せです。当日をお楽しみに★
参加料：1,000円（お一人様）　＊花材代込み
参加ご希望の方は 11月9日(月) までに
お電話にてお申し込みください
お申込み・お問合せ（受付：平日10時～18時）
TEL 6454-0019
中野区上高田3-19-17　西武新宿線「新井薬師前駅」南口 徒歩約3分

外壁・屋根塗装工事
リフォーム工事全般　見積もり無料・最短翌日対応
外壁塗装まるごとパック
420,000円～（税別）
おおよそ30坪　462,000円～（税込み）
確かな実績 創業37年
リフォームローン 金利0%（期間限定 条件あり）
ご相談からでも下記フリーダイヤルまでご連絡お待ちしております。
株式会社トーソーコンストラクション　総合建設業 建設許可番号（般-7）第123790号
ハートペイント
受付時間9:00～17:30（土日祝営業）中野区弥生町1-9-8 トーソー本社ビル7F
0120-860-100
広告

区施設へは、公共交通機関をご利用ください