

information

健康・福祉



女性のための健康講座(2件) 回

次の①②とも、区内在住の18歳～64歳の女性が対象。先着20人。

①「骨量測定をしてみよう!」

鷺宮すこやか福祉センター 若宮3-58-10 ☎(3336)7111 FAX(3336)7134

骨量測定、カルシウム食事バランスやかむ力のチェックを行い、骨粗鬆症についての話を聞きます。

日時 1月31日(木)午後1時半～3時45分

会場 鷺宮すこやか福祉センター

講師 竹内晃氏(ルーククリニック院長)

申込み 1月11日～30日に電子申請か、電話または直接、鷺宮すこやか福祉センターへ ☆一時保育(先着8人)希望の方は、1月24日までにあわせて申し込みを

②「いきいき輝く女性のために」

北部すこやか福祉センター 江古田4-31-10 ☎(3389)4323 FAX(3389)4339

女性特有の疾患について学びます。運動指導士による軽運動も実施。

日時 2月21日(木)午後1時10分～3時半

会場 北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 1月15日から電子申請か、電話または直接、北部すこやか福祉センターへ。電子申請=2月19日まで、電話・窓口=当日まで ☆一時保育(先着8人)希

広告

東京都染織卸商業協同組合主催 無料きもの着付け教室 日本着物文化の原点を見つめ直し、「生活の中で着物を身近に」をスローガンに当組合が取り組む事業です。...

望の方は、あわせて申し込みを

健康づくり研修会 「コンビニやスーパーのお惣菜などを活用して上手に栄養バランスをとる方法」

健康企画担当/6階 ☎(3228)8826 FAX(3228)5626

簡単に栄養バランスが取れた食事を作るためのアイデアを学びます。

日時 2月7日(木)午後1時半～3時半

会場 商工会館(新井1-9-1)

対象 区内在住・在勤・在学の方

講師 宮崎美紀氏(女子栄養大学生涯学習講師)

申込み 1月15日～2月5日に電話またはファクシミリ(氏名とふりがな、電話番号を記入)で、健康企画担当へ。先着60人

今年度の区民健診の受診や申し込みの期限が迫っています お急ぎください

区民健診担当/6階 ☎(3228)5599 FAX(3228)5626

区民健診の今年度の受診期限は、2月28日です。受診期限が近くなると、予約が取れず、希望どおりに受診できない場合があります。...

なお、次のいずれかに該当する方は、2月8日までに申し込みが必要です。電話で区民健診担当へ。

●手元にある受診券に記載のない健診を新たに申し込み方

●受診券(同封の「受診券シール」を含む)を紛失し、再交付を申し込み方

区報に 広告を掲載しませんか

区報担当/4階 ☎(3228)8805 FAX(3228)5645 区内全域に約20万部、各戸配布しています。

料金や規格などについての詳しい資料を郵送しますので、お問い合わせを。



成年後見人勉強会

中野区成年後見支援センター ☎(5380)0134 FAX(5380)0591

後見人としての日頃の業務の疑問や悩みを話し合い、今後の業務に生かせるヒントを探します。専門相談員(弁護士)のアドバイスも受けられます。

日時 2月16日(土)午後1時半～3時半

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

対象 親族の成年後見人・保佐人・補助人を受任し、業務を行っている方

申込み 1月12日～2月15日(日曜日、祝日と第3月曜日を除く)に電話か、ファクシミリ(「成年後見人勉強会受講希望」、氏名とふりがな、電話番号を記入)で、中野区成年後見支援センターへ。先着15人

生活講座「備えあればうれいなし!AED講座」

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

精神障害のある方とその家族、支援者、関心のある方を対象とした講座です。いざという時に備えてAED(自動体外式除細動器)の使い方を楽しく学びます。

日時 1月17日(木)午後1時半～2時半

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込み 1月11日～16日に電話で「せせらぎ」へ。先着20人

従業員の健康づくりにご利用を 「オフィス出張ストレッチ」

産業振興センター ☎(3380)6946 FAX(3380)6949

スポーツクラブ講師が区内事業所に出向き、肩こり・腰痛改善ストレッチ、リフレッシュヨガなどをオフィス内で体験できます。

開催日時(2月12日～22日のいずれか1日)、運動内容、定員などは相談して決定します。

☆1月15日～29日に申し込みを受けた中から抽選で1社。内容などについて詳しくは、産業振興センター☎をご覧ください。同センターへ問い合わせを

information

子ども・子育て・教育

待機児童の保護者の方へ ベビーシッター利用料の助成を受けられます

待機児童緊急対策担当/3階 ☎(3228)5496 FAX(3228)5792

区は、保育施設への入所待ちをしている方の復職を支援するため、ベビーシッターの利用料を助成します。対象の方が東京都のベビーシッター利用支援事業の認定事業者と契約する場合、事前に区へ助成券を申請することで、1時間当たり250円の自己負担でベビーシッターを利用できます。

対象 保育認定を受け、次の①②のいずれかに該当する2歳以下のお子さんの保護者

①認可保育所等に入所申し込みをした結果、入所保留となり、お子さんが待機児童となっている

②1年間の育児休業を満了した後に、お子さんの1歳の誕生日から復職する

利用時間 月～土曜日の午前7時～午後8時 ☆祝・休日、年末年始を除く。1日

8時間かつ月160時間が上限 ☆申請方法などについて詳しくは、☎をご覧ください。待機児童緊急対策担当へ問い合わせを

妊婦さんの 歯っぴいお食事講座(2件) 回

第1子を出産予定の区内在住の方を対象に、妊娠期や出産後の食事のポイントやレシピを紹介します。試食やお口のケアなどの健康チェックも。

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

日時 2月15日(金)午後1時半～3時半

会場 南部すこやか福祉センター

申込み 1月15日～2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15人

☆希望者は、食事診断と骨量測定(素足で計測)、お肌の水分チェックも受けられます

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

日時 2月20日(水)午前10時～正午

会場 北部すこやか福祉センター

申込み 1月21日～2月15日に電子申請か、電話または直接、北部すこやか福祉

☎はホームページ ☎から、☎は電子申請が、☎は申請書などのダウンロードが可 ☎は、☎で詳しい内容をご覧ください

センターへ。先着15人 ☆希望者は、食事診断と骨量測定(素足で計測)も受けられます

平成31年4月入園 区立幼稚園児の欠員募集

入園相談担当/3階 ☎(3228)8904 FAX(3228)5667

申し込み方法などについて詳しくは、入園を希望する幼稚園へ問い合わせを。

園児を募集する区立幼稚園

Table with 2 columns: 園名, 所在地・電話番号. Includes entries for かもさぎ and ひがしなかの.

対象 申し込み日の時点で保護者とともに区内に住み、住民登録のある次の年齢(生年月日)のお子さん

4歳児=平成26年4月2日～同27年4月1日生まれ

5歳児=平成25年4月2日～同26年4月1日生まれ

募集人数 かもさぎ=4歳児8人、5歳児7人、ひがしなかの=4歳児6人、5歳児1人 ☆障害のあるお子さんは、障害の状況によって、入園できない場合があります

中学生 「東京駅伝」大会 選手たちの力走に声援を送りましょう

東京都の中学校教育の一環として行われる区市町村対抗の「東京駅伝」。中野区からも中学校2年生の選抜チームが参加し、女子は16人で30kmを、男子は17人で42.195kmをそれぞれ分担して走ります。☆コースの沿道と武蔵野の森総合スポーツプラザ(調布市西町290-11)で、どなたでも観覧できます

- 日程 2月3日(日) ☆荒天により安全を確保できない場合は中止
開始時間 女子の部=午前10時 男子の部=午後1時
会場 アミノバイタルフィールド(味の素スタジアム内)・都立武蔵野の森公園特設周回コース
☆当日直接会場へ。駐車場はありません。詳しくは、東京都☎をご覧ください



▲選手選考会の様子(東京大学教育学部附属中等教育学校のグラウンドにて)