

information 健康・福祉

事故に遭ったら、加入している健康保険へ届け出を

交通事故(自損事故含む)や暴行など、他人(第三者)の行為によって受けたけが等の治療に必要な医療費は、加害者が過失割合に応じて負担するのが原則です。健康保険は使えません。しかし、警察への届け出と同時に、加入している健康保険へ届け出ること、まずは健康保険で診療を受けられます。その場合は、必ず事前に下記へ連絡して、各担当に事故等の詳細を知らせ、提出書類などについての説明を受けてください。

連絡先 国民健康保険の加入者=国保給付担当/2階 (3228)5508 FAX(3228)5655 後期高齢者医療保険の加入者=後期高齢者医療担当/2階 (3228)8944 FAX(3228)5661 ☆上記以外の方は、加入している健康保険へ連絡を

シュヨガなどを区内事業所のオフィス内でスポーツクラブ講師に学びます。開催日時(9月3日~14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。☆8月6日~20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、産業振興センターへお問い合わせを

「姿勢づくりヨガ ~骨盤底筋を整えよう~」

美しい姿勢づくりや体力づくりについて、ヨガインストラクターに学びます。日時 9月6日(木)午前11時~正午 会場 中部すこやか福祉センター 対象 区内在住・在勤の方 ☆3か月~11か月の乳児と参加可

申込み 8月6日から電子申請か、電話または直接、中部すこやか福祉センターへ。電子申請=9月5日まで、電話・窓口=9月6日まで。先着10人(組)

熱中症予防対策事業 朗読の集い

松が丘シニアプラザ 松が丘1-32-10 (5380)5761 FAX(5380)5762 「涼み処」で暑さをしのぎながら松が丘朗読会による、朗読を楽しみましょう。日時 8月22日(水)午後1時半~3時半 ☆どなたでも参加できます。当日直接、松が丘シニアプラザへ。先着50人



information 子ども・子育て・教育

夏休み親子くらしの講座 「オリジナル貯金箱を作ろう」

消費生活センター/1階 (3389)1191 FAX(3389)1199

お金の使い方や小遣い帳のつけ方を学び、車の形の貯金箱を作ります。日時 8月24日(金)午後2時半~4時 会場 区役所1階特別集會室 対象 区内在住・在学の小学校1~3年生とその保護者 申込み 8月6日~17日に電子申請または電話で、消費生活センターへ。先着15組30人 ☆一時保育希望の方は、あわせて申し込みを。先着5人



自分だけの貯金箱をつくる

妊婦さんの歯っぴいお食事講座

鷹宮すこやか福祉センター 若宮3-58-10 (3336)7111 FAX(3336)7134 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、試食やお口のケアなどの健康チェックも。☆希望者は、食事診断も受けられます 日時 9月14日(金)午前10時~正午 会場 鷹宮すこやか福祉センター 申込み 8月6日~9月12日に電子申請

か、電話または直接、鷹宮すこやか福祉センターへ。先着15人

栄養講座「家事場のパパ&ジジちから離乳食づくり編」

鷹宮すこやか福祉センター 若宮3-58-10 (3336)7111 FAX(3336)7134 「男子厨房に入ろう!」。乳児から大人まで応用できる食事づくりのポイントを、講

義と試食を通して管理栄養士に学びます。ママとお子さんのための食育コーナーでは、持参したみそ汁の塩分測定とカルシウム量のチェックができます。日時 9月1日(土)午後1時半~3時 会場 鷹宮すこやか福祉センター 対象 区内在住の、家族に妊婦または1歳未満の乳児がいる男性 申込み 8月6日~29日に電子申請か、電話または直接、鷹宮すこやか福祉センターへ。先着20人(組)

消費者相談の現場から

子どものオンラインゲームのトラブルにご注意を

スマートフォン(スマホ)やパソコン等を使い、インターネットを介して遊ぶオンラインゲーム。無料のはずが高額な請求をされたり、親が知らない間に高額課金されたりすることもあります。

事例①

テレビで無料と宣伝しているゲームサイトに親のスマホで登録した。子どもはゲームを有利にするアイテム(道具)が有料なことを知らず、アイテムを多数購入して遊び、15万円の請求書が届いた。

事例②

ゲーム内のアイテム購入を子どもにねだられ、「今回だけなら」と親がクレジットカードの番号を入力したところ、そのままゲームサイトにカード番号が登録された。その後も子どもがアイテムを買い続け、カード会社から80万円請求された。

アドバイス

オンラインゲームは、その多くが有料のアイテムを購入しなければゲームを楽しめないようになっています。子どもに利用させる時は、保護者が利用規約や課金状況を確認し、カード情報などは適正に管理しましょう。利用する際のルールを子どもとよく話し合うことも大切です。スマホは使用に際して、パスワードの設定や課金を防止・制限する設定ができます。子どもが利用する機器には、制限の設定をするなどの対策をしましょう。

消費生活センター/1階 (3389)1191 FAX(3389)1199 ☆相談専用電話 (3389)1196(平日午前9時半~午後4時)

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、問い合わせを。

広告

参加費無料 タウンセレモ終活セミナー 西武線暮らしに役立つ講座 ●家族で考える認知症対策と家族信託 ●後回しにしない 終活と不動産 ●葬儀事前相談のすすめ 下記日程よりご参加ください 13時~16時半頃まで ・8/25(土)・9/22(土)・10/13(土) プレゼント エンディングノート 参加者全員 贈り物・お問い合わせ先は 0120-961-594 開催場所: タウンセレモ都立家政店 都立家政駅徒歩すぐ!

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しら 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... 東京 中野区 文上 東田3-19-17 西武新線 都立家政駅前 南口より徒歩約3分 0120-961-594 (03)6454-0019

経営に関するお悩みは 相談 専門家にご相談ください! 税務 法律 金融 など、経営に関するご相談を無料で承っております。詳細は下記へお問合せください。 ※会員・非会員問わず利用できます。 ※本相談は、経営に関する相談に限定しています。 電話番号: 03-3389-1241 東京商工会議所 中野支部

ボイカル教室を お探しなら! これから歌を 始めたい方のための 街のボイカル教室! 30分無料体験レッスン実施中! お問合せ 無料体験のご予約はお電話で! US ボイカル教室 中野校 0120-1692-88