

HPはホームページ 区HPから、Eメールは電子申請が、PDFは申請書などのダウンロードが可

HPは、区HPで詳しい内容をご覧になれます

### 妊娠の悩みや不安は気軽に相談を

出産・育児支援担当／3階  
☎(3228)5623  
FAX(3228)5659



「不妊専門相談」と「ほっとピアおしゃべり会」

妊娠や不妊治療などについて、産婦人科医に個別相談できます。また、同じ経験のあるピアカウンセラーを交え、悩みや気持ちを話し合うおしゃべり会も同時開催。両方に参加することも可能です。

**日程** 9月29日(土)  
**内容・時間・人数**  
**不妊専門相談**=午後2時半～4時45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時半～4時  
☆先着15人程度  
**会場** 区役所7階会議室  
**対象** 区内在住の妊娠を望んでいる方、不妊に悩んでいる方  
**申込み** 8月21日～9月27日に電子申請か、電話または直接、出産・育児支援担当へ  
☆今後の日程などについて詳しくは、区HPをご覧ください。出産・育児支援担当へ問い合わせを

### 妊娠を望む方への保健指導相談

妊娠に向けた体づくりや不妊治療のことなどについて、区が委託した産婦人科や泌尿器科の医療機関で、無料で相談できます。

**対象** 区内在住の妊娠を望んでいる方  
**利用方法** すこやか福祉センター、区役所3階子ども総合相談窓口で配布中の「妊娠を望む方への保健指導相談券」に必要事項を記入し、裏面記載の実施医療機関へ電話予約の上、相談を。一人1回のみ

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**  
日本の着物文化の原点を学ぶ。生活の中で着物を身に「着る」楽しさを体験が取り組む事業です。全ての費用は当組合が負担いたします。【一ヶ月1回(約)4回制】  
9月30日(日)第13期開講 <http://tokyo-yuzen.jp>  
受講者募集!  
会場: 中野区東部区民活動センター  
時間: 13:00-17:00  
※お申し込みは下記へ  
東京都染織卸商業協同組合  
東京都中野区中央1-43-14  
電話 03-3369-6540  
E-mail: contact@tokyo-yuzen.jp

**外壁・屋上の防水/総合リフォーム**  
GO FOR THE BIG!  
マルトモは、中野区物件を手掛け20年余り、ビル・マンションから一戸建等その数は1000棟に達しています。修繕工事専門会社です。修繕工事・防水工事等で、私達の技術を活かして下さい!  
**03-5380-0065(代)**  
marutomomercury.dti.ne.jp  
丸有限会社マルトモ 中野区新井5-33-7(本社・工事部) 中野区新井1-11-9-5F(営業部)

**お庭のことなら、何でもお気軽にご相談を!**  
中野区を中心に、地元密着を基本として活動する植木屋です。庭木一本からでも、お手入れ承ります。見積は無料!  
**0120-283691**  
フリーダイヤル  
**丸六造園** 中野区鷺宮 6-28-6-211  
URL <http://www.sagirokuzoen.com>  
メールアドレス info@sagirokuzoen.com

### 来年4月の区立幼稚園入園児を募集します

入園相談担当/3階  
☎(3228)8904 FAX(3228)5667  
園児を募集する区立幼稚園と説明会日時

園名	所在地・電話番号	説明会(9月)
かみさぎ	上鷺宮4-8-12 ☎(3999)7361	10日(月) 午前11時から
ひがしなかの	東中野5-8-21 ☎(3368)2369	13日(木) 午前10時から

☆説明会は、脱いだ靴を入れる袋と上履きを持って直接、希望する幼稚園へ  
**募集対象・人員** 申し込み日に保護者とともに区内に住み、住民登録のある次の各年齢のお子さん、各園16人  
**4歳児**(平成26年4月2日～同27年4月1日生まれ)=2年保育  
**3歳児**(平成27年4月2日～同28年4月1日生まれ)=3年保育  
☆5歳児は、欠員のある幼稚園で随時募集

**募集要項・入園申込書の配布** 9月5日～26日に、区民活動センター、地域事務所、すこやか福祉センター、区立幼稚園または区役所3階入園相談担当で  
**申込み** 9月26日・27日いずれも午後2時～4時に入園申込書を持って直接、入園を希望する幼稚園へ。募集人数を超えた場合は、後日区役所で公開抽選を行います。入園予定者と補欠順位を決定  
☆応募について詳しくは、募集要項をご覧ください



**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。

**介護予防総合講座**  
「ズンドコ節を歌いながら体操しよう」  
沼袋高齢者会館  
沼袋1-34-14  
☎・FAX(3330)7381  
ズンドコ節とロック調のソラン節を歌いながら、椅子に座って体操します。  
日時 9月10日(月)午後1時～3時  
対象 区内在住の65歳以上の

**体力づくり教室**  
「ロコモ予防体操」  
東中野いこの家  
東中野4-9-22-201  
☎・FAX(3364)5938  
転倒予防に効果的なストレッチや簡単な軽運動を、介護予防運動指導員から学びます。  
日時 9月25日～10月30日の毎週火曜日、午前10時～正午。全6回  
対象 区内在住の65歳以上の

**認知症予防講演会**  
「脳いきいき講座」  
在宅医療介護連携推進担当/5階  
☎(3228)5609  
FAX(3228)8716  
脳の認知機能を維持向上させる生活上のポイントや介護予防サービスについて学びます。初回には「脳の健康度テスト」を実施。  
日時 9月19日、10月3日、いずれも水曜日、午前10時～正午。全2回  
会場 南部すこやか福祉センター(弥生町5-11-26)  
対象 全回参加できる区内在住の65歳以上の方  
申込み 8月29日～9月14日に電話か、住所、氏名とふりがな、電話番号を記入して電

**介護予防測定会**  
介護予防体制整備担当/5階  
☎(3228)8949  
FAX(3228)8716  
バランスや脚力、握力などを測定します。結果を基に、効果的な運動方法などのアドバイスも受けられます。  
日時 8月30日(木)午前10時～11時半  
会場 中野友愛ホーム(江古田2-24-11)  
対象 区内在住のおおむね65歳以上の方  
☆当日直接会場へ

**「なかの区報」読者アンケートにご協力ください**  
☆8月31日まで受け付け中。8月5日号の用紙を提出するか、区HPからの回答をお願いします。抽選で10人に商品券を進呈

### 高齢者介護情報

**方**  
申込み 8月21日からの平日に電話または直接、沼袋高齢者会館へ。先着30人

**方**  
申込み 8月21日～9月14日の平日に電話または直接、東中野いこの家へ。抽選で20人

子メール [ninchisyu@city.tokyo-nakano.lg.jp](mailto:ninchisyu@city.tokyo-nakano.lg.jp)、ファクシミリまたは直接、在宅医療介護連携推進担当へ。先着40人