

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

情報スクエア

公共機関・民間団体からのおしらせ

ホストファミリー募集

中野区国際交流協会
(03)4229-1009
FAX (03)8830-0728
ニュージージーランド・ウエリントン市の中学生が、ホームステイをしながら区立中学校に体験入学する予定です。
体験入学に随行する大人のホームステイの受け入れ先となるホストファミリーを募集します。
対象 体験入学先の中学校(第四・第五・第七・第八・北中野・緑野)のいずれかの通学区域にある家庭
受け入れ期間 ①9月27日(金)〜10月5日(土)、②10月5日(土)〜12日(土)
☆申し込み方法などについては詳しくは、同協会HP http://www.anic.jp をご覧になるか、電話で問い合わせを

年金相談をする方は事前予約のご利用を

中野年金事務所
中野2-4-25
(03)880-6111
年金の請求や見込み額、被保険者記録などについて相談できます。相談をする方は次の①②に、原則、事前予約をしてください。
予約申込先
①「予約受付専用電話」0570(05)48990
☆ナビダイヤル。平日の午前8時半〜午後5時15分
②中野年金事務所(3380)6111 ☆自動音声案内に従い、最初に「1」、次に「2」を選択。平日の午前8時半〜午後5時15分週の初日は午後7時まで



ボランティア養成講座

都立久我山青光学園
世田谷区北烏山4-37-1
(03)0066265
同校の児童・生徒との活動を通して、知的障害のあるお子さんへの理解を深めま

information
高齢者・介護情報

介護予防総合講座(2件)

いずれも区内在住の65歳以上の方が対象。
「体操アラカルト」
昭和高齢者会館
東中野3-19-18
(03)3307-0813
加齢や生活習慣が原因で足腰の機能が衰える、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)。
その予防に効果的なロコモ体操やヨガなど6種類の運動を通して、自分の体力や筋力に合った体操を見つけます。
日時 6月24日(月)、7月29日(月)、8月28日(水)、9月30日(月)、10月30日(水)、

フレイル・サルコペニア予防

沼袋高齢者会館
沼袋1-34-14
(03)3307-7381
高齢者の虚弱(フレイル)や筋力の低下(サルコペニア)を予防するコツを、料理を通して学びます。運動を通じた予防法の紹介も。
日時 6月28日(金)午前10時〜正午
参加費 300円(材料費)
申込み 6月6日から電話または直接、沼袋高齢者会館へ。先着15人



す。希望者は、実際に同校でのボランティア活動も。
日程 9月8日、10月6日、11月24日、いずれも日曜日。全3回 ☆午前9時から
会場 都立久我山青光学園
参加費 300円(全回分)
申込み 6月20日〜7月19日に電話(午前9時〜午後5時)で、都立久我山青光学園へ。先着20人
☆時間などについては詳しくは同校HP http://www.kugayama-sh.metro.tokyo.jp をご覧になるか、電話で問い合わせを

リサイクル自転車の販売

中野区シルバー人材センター
(03)6907-0711
FAX (03)6907-6908
区の条例に基づき撤去された自転車の一部をシルバー人材センター会員が分解・整備し、30台を販売予定です。
日時 6月20日(木)午前11時40分までに直接会場へ。11時45分に購入順を決める抽選を開始。荒天延期
会場 中野四季の森公園内管理棟(中野4-13)
販売価格 車種により8千500円、1万千500円、1

就業技術科 学科説明会

都立水元小合学園
葛飾区水元1-24-1
(05)909-0141
FAX (05)909-0361
知的障害のある方の職業教育を主とする高等部の学科です。
日時 6月21日・28日、いずれも金曜日、午前10時〜正午
対象 中学生とその保護者
定員 各回先着百人
申込み 各開催日の5日前までにファクシミリ(申込用紙に必要事項を記入)で、都立水元小合学園へ
☆申し込み方法、その他の日程などについては詳しくは、同校HP http://www.mizumo-koikai-sh.metro.tokyo.jp をご覧下さい

information
子ども・子育て・教育

妊婦さんの歯っぴいお食事講座(2件)

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します。試食やお口のケアなどの健康チェックも。

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

日時 7月11日(木)午後1時半〜3時半
会場 中部すこやか福祉センター
申込み 6月6日〜7月8日に電子申請か、電話または直接、中部すこやか福祉センターへ。先着15人
☆希望者は、食事診断と骨量測定(素足で測定)、お肌の水分チェックも受けられます

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

日時 7月12日(金)午前10時〜正午

会場 鷲宮すこやか福祉センター
申込み 6月6日〜7月9日に電子申請か、電話または直接、鷲宮すこやか福祉センターへ。先着15人
☆希望者は、食事診断も受けられます

教科書展示会

教育事業係/5階
(3228)5545 FAX(3228)5682

令和2年度から区立小学校で使用する教科書の候補(見本)と、区立小・中学校で現在使用している教科書をご覧になれます。

日時 6月4日(火)〜27日(木)午前9時〜午後6時
会場 教育センター(野方1-35-3)
☆当日直接会場へ

6月30日までに児童手当・児童育成手当の現況届の提出を

児童手当・子ども医療費助成係/3階
(3228)5484 FAX(3228)5657

現況届の提出は、手当を受給している方の受給資格の有無を確認するための手続きです。

児童手当(中学校修了前のお子さんのいる家庭が対象)と児童育成手当(ひとり

親家庭や障害のあるお子さんのいる家庭等が対象)の現況届を、5月末に郵送しました。

現況届の提出がないと、引き続き手当を受給することができません。6月30日必着で必ず提出してください。

なお、添付する書類が個別に必要な場合もあります。詳しくは、同封の案内を確認してください。

「すこやかママの身体づくり〜親子体操をしよう〜」

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

お子さんを預けて産婦人科医から妊娠、月経、婦人科特有の疾患についての話を聞いた後、親子で体操をします。

対象 首の据わった生後4か月〜18か月頃のお子さんとお母様

日時 7月4日(木)午後2時〜4時
会場 鷲宮スポーツ・コミュニティプラザ(白鷲3-1-13)
講師 寺内智子氏(寺内医院院長)他

申込み 6月6日から電子申請か、電話または直接、鷲宮すこやか福祉センターへ。電子申請=6月27日まで、電話・窓口=6月28日まで。先着20組

区報に広告を掲載しませんか
広報係/4階
(3228)8805 FAX(3228)5645
区内全域に約20万部を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。

イタリア&語サークル
毎水曜日 初心者対象
午前10時〜11時半
東中野区民活動センター
月会費3,000円 入会金無し
イタリア人講師が指導
大沢
090-4413-0778
03-3923-0751
希望者に個人・二人レッスン有り

開催 フラワーアレンジメント教室
6月18日(火) 14:00〜
講師:クリーシゴースト
参加料:500円(お一人様)
\*花材代込み
参加ご希望の方は6月10日(月)までに
お電話にてお申し込み下さい
アジサイを使ったアレンジを予定しております。
TEL 6454-0019

お悩みの土地は?
変形地 または 狭小地
ご相談は お気軽に
無料
MISAWA ミサワMJホーム
TEL 0120-126-330