

自衛官等

自衛隊高円寺募集案内所
☎(3318)0818

応募に必要な書類や試験日、年齢の基準日などについて詳しくは、募集案内所へ問い合わせを。

陸上自衛隊高等工科学校生徒(男子)

受験資格 中学校卒(見込み含む)で、17歳未満の男性

受付期間 来年1月6日まで

自衛官候補生(男子・女子)

受験資格 18歳以上33歳未満

受付期間 年間で随時

予備自衛官補(一般・技能)

受験資格 一般=18歳以上34歳未満、技能=18歳以上53~55歳未満で国家免許資格等を有する

受付期間 来年4月10日まで



自衛隊高円寺募集案内所HP

高齢者・介護

女性限定6回連続講座
「人生100歳!最期に面白かった
というために!」

東山高齢者会館(野方4-41-7)
☎(3228)5280 FAX(3228)5070

内容 あしかりクリニック院長の講演「脳は若返る」、メイク、薬膳他

対象 区内在住のおおむね60~75歳の女性で、原則全回参加できる方

日時 1月18日(土)・31日(金)、2月19日(水)、3月4日(水)・16日(月)・30日(月)、午後1時30分~3時30分(最終日は午後3時~5時)。全6回

参加費 300円(材料費)

申込み 12月23日から電話または直接、東山高齢者会館へ。先着20人。各回の内容などについて詳しくは、東山高齢者会館へ問い合わせを

体力づくり教室(2件)

次の①②とも

対象 区内在住の65歳以上(①は女性のみ)で、原則全回参加できる方

①骨盤底筋体操

上高田東高齢者会館(上高田4-17-3)
☎・FAX(3228)7220

内容 尿失禁の予防と改善に効果的な筋力を強化する体操などを学びます

日時 1月17日(金)・31日(金)、2月・3月の第1・第3月曜日、午後2時~3時30分。全6回

申込み 1月6日~16日に電話または直接、上高田東高齢者会館へ。先着15人

②腰痛・膝痛予防コース

南部高齢者会館(南台5-27-24)
☎・FAX(3381)4261

内容 予防に効果的な筋力強化の運動やストレッチなどを学びます

日時 1月22日・29日、2月12日・26日、3月11日・25日、いずれも水曜日、午後1時30分~3時。全6回

申込み 12月23日~1月9日の平日に直接、南部高齢者会館へ。先着10人

高額療養費外来年間合算の支給
申請書を郵送します

国保給付係/2階
☎(3228)5508 FAX(3228)5655

7月31日現在、所得区分が一般または住民税非課税世帯の、70歳以上75歳未満の方は、昨年8月1日~今年7月31日の外来診療自己負担額の合計が上限(144,000円)を超えた場合に、超えた額が支給されます。

支給要件に該当する方には、今月下旬に世帯主宛てに支給申請書を郵送します。

☆7月31日時点で中野区の国民健康保険に加入していなかった方は、加入していた医療保険へ問い合わせを

子ども・子育て

来年1月から一時保育の予約が
電子申請でできます

子育てサービス係/3階
☎(3228)5612 FAX(3228)5622

1月6日から、区立保育園(弥生・本町)の一時保育の申し込みが、電子申請でできるようになります。詳しくは、区HPをご覧ください。

お子さんに関わる手当の
手続きはお済みですか

児童手当・子ども医療費助成係/3階
☎(3228)8952 FAX(3228)5657

次の要件に該当するお子さんを養育している区内在住の保護者に、区が手

当を支給する制度があります。

いずれの手当も、所得制限による減額・支給停止等あり。詳しくは、区HPをご覧ください。児童手当・子ども医療費助成係へ問い合わせを。

対象

児童手当=中学校3年生までのお子さん

児童育成手当・児童扶養手当=母子家庭・父子家庭、または父母のいずれかに重度の障害がある家庭の、18歳に達した日以降の最初の3月31日までのお子さん

児童育成(障害)手当・特別児童扶養手当=20歳未満の障害のあるお子さん

歯のはえはじめ教室
~ビギナーズ~

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

内容 歯科衛生士から学ぶ赤ちゃんの歯磨き方法と保護者のお口のケア。保護者のむし歯菌チェックも

対象 生後6か月~11か月の乳児とその保護者

日時 1月22日(水)午前10時から、11時から ☆同内容で2回実施(各回45分)

会場 北部すこやか福祉センター

申込み 12月23日~1月20日に電子申請か、電話または直接、北部すこやか福祉センターへ。各回先着15組(計30組)

今から備える!災害時の親子ごはん

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

内容 災害時の食事について、講話や調理、試食を通じて学びます

対象 区内在住の妊婦、生後4か月~12か月の乳児とその保護者、20~50歳代の方

日時 1月22日(水)午前10時30分~正午

会場 南部すこやか福祉センター

申込み 12月23日~1月17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30人

妊婦さんの歯っぴいお食事講座

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

内容 初めて出産を迎える区民の方を対象に、妊娠期や出産後の食事のポイントやレシピを紹介。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、骨量計測(素足で測定)、お肌の水分チェックも受けられます

日時 1月23日(木)午後1時30分~3時30分

会場 中部すこやか福祉センター

申込み 12月23日~1月17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

乳幼児のためのアレルギー教室

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

内容 アトピー性皮膚炎の症状や対処方法について皮膚科医から学びます

対象 区内在住の乳幼児親子

日時 2月6日(木)午前10時30分~正午

会場 中部すこやか福祉センター

申込み 1月9日~29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20組

「考える力」と「思いやりの心」を育てる親子のコミュニケーション

地域子ども施設調整係/5階
☎(3228)5603 FAX(3228)5659

対象 子育て中の保護者、関心のある方 ☆お子さんと一緒に参加も可

日時 2月1日(土)午後2時~3時30分

会場 みずの塔ふれあいの家(江古田1-9-24)

申込み 12月23日~1月30日にoyagyoyo.rainbow@gmail.comで、おやぎょう中野へ。先着20人。講座名、氏名、お子さんと一緒に参加する方は、お子さんの年齢

健康・福祉

江古田の森公開セミナー「関節の拘縮について」

高齢者支援基盤整備係/6階
☎(3228)5631 FAX(3228)5492

内容 関節が硬い方や寝たきりの方などに対する予防対策

日時 1月11日(土)午後2時~3時

会場・問合せ先 東京総合保健福祉センター江古田の森(江古田3-14-19) ☎(5318)3711 ☆当日直接会場へ。先着50人程度

路面の凍結にご注意を

土木事業調整係/8階
☎(3228)5592 FAX(3228)5674

寒さが厳しくなると、路面の凍結や雪による転倒事故が多くなります。十分にご注意を。

雪が積もったら、家の前の雪かきなどを行い、道路を安心して歩けるようご協力をお願いします。

☆降雪後の水まきは、路面の凍結につながり危険です

広告

区報に
広告を
掲載しませんか

HPで詳しく

広報係/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。

落合・堀ノ内・代々木橋斎場での
火葬プラン

火葬のみを執り行う時間・費用圧縮プラン

総額 253,000円

家族葬プラン

駅チカ!安置室あり!費用を抑えた良質な家族葬

総額 671,678円

資料ご請求は ☎ 0120-7-09832

ご相談 24時間受付 中野プロドウェイ1F

どんなお困り事もお任せ下さい!

- 掃除・洗濯・片付け ●荷物の移動
- 不用品処分のお手伝い ●家具組み立て
- 大工仕事・庭仕事 ●各種代行
- 引っ越しのお手伝い ●その他お困り事

便利屋! お助け本舗 中野坂上店

☎ 0120-078-365

電話_03-5358-9885 info@otasuke078.com

〒164-0003 東京都中野区東中野 1-56-5 ホシノビル 4F

外壁・屋上の防水/総合リフォーム

MARUTOMO マルトモ

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)

https://www.marutomoto1994.co.jp/

株式会社マルトモ