

### 来年4月の区立幼稚園入園児を募集します

教育・保育支給認定係/3階  
☎(3228)5793 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 上鷲宮4-8-12 ☎(3999)7361	10日(木) 午前10時30分 から
ひがしなかの 東中野5-8-21 ☎(3368)2369	

☆説明会の申し込みは、8月21日～31日に電話で、各幼稚園へ

**募集対象・人数** 申し込み日に保護者と共に区内に住み、住民登録のある次の各年齢のお子さん、各園16人(予定)

**4歳児**(平成28年4月2日～同29年4月1日生まれ)＝2年保育

**3歳児**(平成29年4月2日～同30年4月1日生まれ)＝3年保育

**募集要項・入園申込書の配布** 9月7日～18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、区役所3階子ども総合相談窓口で☆説明会や入園の申し込み方法などについて詳しくは、区HPまたは募集要項をご覧ください。各幼稚園へ問い合わせを

### 東京都母子及び父子福祉資金貸付制度のご利用を

自立支援係/2階  
☎(3228)8889 FAX(3228)5601

20歳未満のお子さんを扶養しているひとり親世帯の方で、高校・短期大学・

大学・専門学校等に通う資金(入学費・授業料等)の支払いが困難な場合などに利用できる制度です。原則として保証人が必要。その他の貸付要件などについて詳しくは、区HPをご覧ください。自立支援係へ問い合わせを。

### 歯の生えはじめ教室「ビギナーズ」

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

**内容** 赤ちゃんの歯磨き習慣の準備と保護者のお口のケアについて歯科衛生士から学びます

**対象** 区内在住の生後6か月～11か月の乳児とその保護者

**日時** 9月30日(水)①午前10時から、②11時15分から ☆各回45分間で、同内容

**会場** 鷲宮すこやか福祉センター

**申込み** 8月21日～9月28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。各回先着8組

### 妊婦さんの歯っぴいお食事講座(2件)

**内容** 初めて出産を迎える区民の方を対象に、妊娠中から出産後の食事のポイントとお口のケアなどを紹介

☆希望者は、食事診断も受けられます

**時間** ①午後1時15分から、②2時40分から ☆各回1時間で、同内容

**申込み** 8月21日～開催日の3日前に

電子申請か、電話または直接、すこやか福祉センターへ。各回先着6人

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

**日程** 9月11日(金)

**会場** 鷲宮すこやか福祉センター

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

**日程** 9月17日(木)

**会場** 中部すこやか福祉センター

### 親の思いが心に届く「伝え方」

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

**対象** 子育て中の保護者、コミュニケーションに関心のある方 ☆お子さんと一緒に参加も可

**日時** 9月16日(水)午前10時～正午

**会場** みずの塔ふれあいの家

**申込み** 8月21日～9月12日にoyagyoyo.nakano@gmail.comで、おやぎょう中野へ。先着10人(お子さんを除く)程度。講座名、氏名とふりがな、お子さんと一緒に参加する方はお子さんの年齢

### ファミリー・サポート事業出張登録講習会

子育てサービス係/3階  
☎(3228)5612 FAX(3228)5657

**日時** 9月8日(火)午後2時から

**会場** 南部すこやか福祉センター(弥生町5-11-26)

**持ち物** 登録希望の方の顔写真(3cm×2.5cm・スナップ写真可)2枚、印鑑、黒ボールペン、本人確認ができる書類 ☆事前申込制。申し込み方法などについて詳しくは、中野区社会福祉協議会中野区ファミリー・サポート事業担当☎(5380)0752へ問い合わせを



▲子育てを地域で助け合う、会員制の相互援助の活動です

## 健康・福祉

### 9月は「がん征圧月間」パネル展示でがんを知ろう

区民健診係(中野区保健所)  
☎(3382)2429 FAX(3382)7765

**会場・日時** 区役所1階区民ホール＝9月1日(火)～4日(金)午前8時30分～午後5時、中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側＝9月8日(火)～30日(水)

### がん検診を受けましょう

区は、大腸がん、胃がん、子宮頸がん、乳がんの検診を実施しています。がんを早期発見・治療するため、忘れずに受診しましょう。

### 9月は「食生活改善普及運動月間」食に関するパネル展

保健企画係(中野区保健所)  
☎(3382)2428 FAX(3382)7765

**内容** 「バランスのよい食事」をテーマに、食に関する情報を展示

**日時** 9月2日(水)・3日(木)午前9時～午後4時30分

**会場** 区役所1階区民ホール ☆当日直接会場へ

### 中小企業への出張オフィスストレッチ

産業振興センター(中野2-13-14)  
☎(3380)6946 FAX(3380)6949

区内事業所のオフィス内(オンラインでも可)で、ストレッチ方法をスポーツクラブ講師から教わります。

開催日(9月7日～25日の平日いずれか1日)、時間、運動内容、定員などは相談して決定します。

**申込み** 8月21日～31日に産業振興センターHPで申し込むか、電話、ファクスまたは直接、同センターへ。抽選で1社。企業名、所在地、担当者の氏名とふりがな、電話番号、メールアドレス

### 熱中症には引き続きご注意を

保健予防係(中野区保健所)  
☎(3382)6500 FAX(3382)7765

普段からの健康管理と、エアコンや扇風機などの適切な使用、こまめな水分補給などを心掛けましょう。

### マスク着用時は特に注意

屋外では、のどが渇いていなくても水分を補給する、人と距離をとってマスクを外すなどの対策を。

## 新型コロナウイルス感染症についての相談は

次の症状があれば外出を控え、受診相談窓口にご相談ください。

### 受診相談の目安

- ・「息苦しさ」「強いだるさ」「発熱」等の症状がある
- ・発熱やせきなど比較的軽い風邪の症状が続いている(高齢者、基礎疾患がある方、妊婦の方は特に早め)

### 中野区電話相談窓口

☎(3382)6532

平日午前9時～午後5時

☆上記時間外の相談は新型コロナ受診相談窓口☎(5320)4592へ



◀相談窓口について詳しくは区HPへ

**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、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。

**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 ●遺品整理
- 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

**お葬式のこと**  
電話でご相談できます!

一日葬や密にならないお葬式がいいわ...

お気軽にお問合せください

ご相談・資料請求 ☎0120-7-09832

**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創業25年以上、ビル・マンションから一戸建等、その数は1050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.marutomo1994.co.jp/

**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。見積りは無料!

0120-283691

鷲六造園 | 中野区鷲宮 6-28-6-211  
URL http://www.sagirokuzoen.com  
メールアドレス info@sagirokuzoen.com

**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。

安心して葬儀を頼める  
お任せ・資料請求 24時間葬儀受付窓口 ☎(03)6454-0019