

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。

防衛大学校及び防衛医科大学校の学生

受験資格 高校卒(見込み含む)21歳未満
受付期間 防衛大学校学生(一般)=10月22日まで、防衛医科大学校学生(看護学科)=10月1日まで、防衛医科大学校学生(医学科)=10月7日まで

陸上自衛隊高等工科学校生徒(男子)

受験資格 中学卒(見込み含む)17歳未満
受付期間 推薦=11月1日~30日、一般=11月1日~来年1月6日

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



自衛隊高円寺募集案内所

高齢者・介護

「高齢者インフルエンザ予防接種予診票」を10月上旬に郵送します

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

次の対象の方で接種を希望する方は、実施医療機関に問い合わせの上、期間

内に受けてください。

接種実施期間 10月1日~来年1月31日
対象 区内在住で、12月31日現在、次の①②いずれかの条件を満たす方

- ①65歳以上
- ②60歳~64歳で心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能のいずれかに障害があり、身体障害者手帳1級相当

今年は無料で接種できます

予診票が届いたら、接種を希望する方は早めに受けましょう。上記対象の方は無料です。

からだ
頭と心と身体が軽くなる
「楽しい脳トレ教室」

東中野いこいの家(東中野4-9-22-201)
☎・FAX(3364)5938

内容 認知症予防指導士と一緒に多様なゲームや体操を楽しみます

対象 区内在住の65歳以上の方
日時 9月29日、10月13日・20日・27日、いずれも火曜日、午前10時~11時30分。全4回

申込み 9月23日~28日に電話で、東中野いこいの家へ。先着10人

薬膳料理教室

上高田東高齢者会館(上高田4-17-3)
☎・FAX(3228)7220

内容 プロの料理人から身近な食材で手軽に作れる薬膳料理を学びます

対象 区内在住の65歳以上の方
日時 10月26日(月)午前10時~午後1時

参加費 1,000円(材料費)
申込み 9月23日~10月9日に電話または直接、上高田東高齢者会館へ。先着10人

生活機能向上プログラム
「正しいウォーキング講座」

やよいの園(弥生町3-33-8)
☎(3370)9841 FAX(3370)8362

内容 理学療法士からけがをしない正しい歩き方を学びます

対象 区内在住の65歳以上の方
日時 10月19日(月)午後1時30分~3時

申込み 10月1日~15日(日曜日を除く)に本人が直接または電話で、やよいの園へ。先着12人

シニア元気アップ講座

介護予防推進係/6階
☎(3228)8949 FAX(3228)5492

内容 「コロナ時代の介護予防活動を考える」をテーマに情報交換し、ICT(情報通信技術)の活用などについて考えます

対象 区内で住民主体の介護予防活動に携わる方、または携わってみたい方
日時 11月の毎週金曜日、午後2時~4時。全4回

会場 区役所7階会議室他
申込み 9月23日~10月30日に電話、☑ kaigoyobou@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクス、郵送または直接、介護予防推進係へ。先着20人。☑住所、氏名とふりがな、電話番号

子ども・子育て

小児インフルエンザ予防接種(任意接種)費用を一部助成します

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

助成対象期間 10月1日~来年1月31日(接種日)

助成対象者 区内在住で、接種日当日に生後6か月~小学校就学前のお子さん

接種場所 区内契約医療機関
☑詳しくは、区HPをご覧ください。保健予防係へ問い合わせを。予診票は医療機関に備え付けのものをお使いください。区外の医療機関で助成対象期間中に接種した場合は、後日、助成額の還付請求ができるので、同係へ問い合わせを

助成額 1回につき1,000円 ☆助成対象期間中2回まで。各医療機関が定めた額から助成額(1,000円)を差し引いた額を接種時にお支払いください

特別児童扶養手当の現況届の提出はお済みですか

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

特別児童扶養手当を受給中の方へ、7月31日に現況届を郵送しました。

現況届の提出は、手当の受給資格を確認するための大切な手続きです。提出がない場合は、8月分以降の手当を受けられません。未提出の方は、速やかに提出してください。

不明な点は、児童手当・子ども医療費

助成係へ問い合わせを。

妊婦さんの歯っぴいお食事講座

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 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

日時 10月9日(金)①午後1時15分から、②午後2時40分から ☆各回1時間で、同内容

会場 南部すこやか福祉センター

申込み 9月23日~10月6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。各回先着6人



歯の生えはじめ教室「ビギナーズ」

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 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 10月6日(火)①午前10時から、

②午前11時15分から ☆各回45分間で、同内容

会場 南部すこやか福祉センター

申込み 9月23日~10月2日に電子申請か、電話、ファクスまたは直接、南部すこやか福祉センターへ。各回先着10組。☑住所、保護者とお子さんの氏名とふりがな、電話番号、お子さんの生年月日、参加希望回

健康・福祉

ハクビシン、アライグマの被害に遭ったら

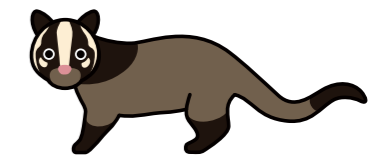
衛生環境係(中野区保健所)
☎(3382)6662 FAX(3382)6667

区は、外来種のハクビシンやアライグマの被害に遭っている戸建て住宅を対象に、「箱わな」を設置して捕獲・駆除する事業を行っています。

この事業の利用には、箱わなの設置場所の提供、毎日の見回り、捕獲時の連絡等についての協力が必要です。

申し込み方法などについて詳しくは、衛生環境係へ問い合わせを。

☆随時受け付け



▲ハクビシンは鼻筋が白く、体に模様がない

広告

うっ ひきこもり ADHD アスペルガー症候群

就職相談 60分

ご希望日時を選んでください。

9月 21(月), 23(水), 26(土), 28(月), 30(水)

時間 10:00 - 17:00
会場 LITALICOワークス 新宿南口

無料 個別 電話・オンラインも対応します ご家族のご相談OK

就労移行支援事業所 LITALICOワークス ☎0120-951-712 10:00~17:00 (土日祝除く) 受付番号 2561

仕事が続かない 人間関係がうまくいかない

お申込みはこちら

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/

株式会社マルトモ

庭木1本からお手入れOK!

お約束

- ☑土日でもOKです
- ☑トイレはお借りしません
- ☑お茶はご遠慮します

生垣剪定 (幅1m・高さ2m) 通常2,000円を 1,000円

ガーデンエクステルズ

営業時間 9:00~17:00

03-5933-2811

永代供養

埋葬地 伊豆高原 願行寺

ご自宅からお寺で供養まで生前申込可

1霊 3万円

申し込み

詳しくはQRコードでご確認ください

資料請求・お問い合わせは ☎0120-05-1234

株式会社メモリアルアシスト

広告