

高齢者・介護

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歳未満の方が対象。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額が上限(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

生活機能向上プログラム(4件)

①簡単筋トレ&ストレッチ

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

日時 1月5日～2月9日の毎週火曜日。全6回 ☆各日、午前9時45分から11時からの2部制(各1時間)

申込み 12月21日～25日に電話で、東中野いこいの家へ。各部先着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

日時 1月15日～3月12日の毎週金曜

日(2月5日を除く)、午後1時30分～3時。全8回

申込み 12月21日～1月8日の平日に本人が直接、南部高齢者会館へ。先着12人

③手を使う

昭和高齢者会館(東中野3-19-18)
☎・FAX(3367)0813

内容 毛糸を使ったかぎ針編みやルームシューズ制作

日時 1月25日～2月15日の毎週月曜日、午後2時～3時30分。全4回

参加費 各回700円(材料費)

申込み 1月8日～19日の平日に電話または直接、昭和高齢者会館へ。抽選で8人

④大人の脳トレ講座

野方高齢者会館(野方2-29-12)
☎・FAX(3388)9586

日時 1月25日(月)午後1時30分～3時

申込み 12月21日からの平日に電話または直接、野方高齢者会館へ。先着10人

①～④とも

対象 区内在住の65歳以上の方(①～③は原則全回参加できる方)

子ども・子育て

栄養講座「パパが体験!家族の健康ごはん」と離乳食」

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

対象 区内在住で、家族に妊婦または生後8か月未満のお子さんのいる男性

日時 1月29日(金)午後1時30分～2時30分

会場 鷺宮すこやか福祉センター

申込み 12月28日～1月26日に電子申請か、電話または直接、鷺宮すこやか福祉センターへ。先着8人

歯の生えはじめ教室「ビギナーズ」

鷺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 1月28日(木)①午後2時から、②3時15分から ☆各回45分で、同内容

会場 鷺宮すこやか福祉センター

申込み 12月21日～1月26日に電子申請か、電話または直接、鷺宮すこやか福祉センターへ。各回先着8組16人

子育てワークショップ 3歳からの親の声かけのコツ

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

お子さんと一緒に参加できます。

日時 1月30日(土)午前10時～11時30分

会場 文園児童館(中野6-10-6)

申込み 12月21日～1月25日に☑oya.gyo.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、電話番号、お子さんと参加する場合はお子さんの氏名とふりがな、年齢

2月1日から区立保育園の一時保育実施園を一部変更します

子育てサービス係/3階
☎(3228)5612 FAX(3228)5657

弥生保育園での一時保育は1月25日に終了し、2月1日から中野保育園(弥生町2-6-3)で実施します。

☆本町保育園の一時保育は通常どおり実施。私立保育園の実施園などについて詳しくは、区HPをご覧ください

妊婦さんの歯っぴいお食事講座(2件)

次のいずれも

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 12月21日から電子申請か、電話または直接、すこやか福祉センターへ。各回先着6人

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

日程 1月8日(金)

会場 鷺宮すこやか福祉センター

申込期限 1月5日

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

日程 1月14日(木)

会場 中部すこやか福祉センター

申込期限 1月8日

健康・福祉

カラダのバランス測定会

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

内容 体力・体組成を測定し、スポーツクラブ講師から助言を受けます

対象 区内在住・在勤の方

日時 1月24日(日)午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く) ☆一人当たり30分程度

会場 産業振興センター

申込み 12月21日午前9時～1月21日午後5時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。先着90人。☑氏名とふりがな、電話番号、メールアドレス、希望時間

弁護士による「高齢者・障害者のための無料法律相談」

中野区成年後見支援センター
☎(5380)0134 FAX(5380)0591

対象 区内在住のおおむね65歳以上の方、障害のある方 ☆65歳未満でも相談できる場合や家族などの代理相談が可能な場合あり

日時 1月21日(木)午後1時～5時 ☆一人当たり45分

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込み 12月22日～1月19日(年末年始、日曜日、第3月曜日、祝日を除く)午前9時～午後5時に電話またはファクスで、中野区成年後見支援センターへ。先着12人。☑相談名、氏名とふりがな、電話番号

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



手洗いとうがいはこまめに



「不妊専門相談」と「ほっとピアおしゃべり会」

出産・育児支援係/3階
☎(3228)5623 FAX(3228)5657

日程 2月6日(土)

会場 区役所9階会議室

内容・時間・人数

不妊専門相談＝午後2時30分～4時30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(カウンセリング方式)＝午後2時30分～4時 ☆先着2人程度

申込み 12月21日～2月5日に電子申請か、電話または直接、出産・育児支援係へ ☆両方への参加も可

保健指導相談券もご利用を

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。

相談券は区役所3階子ども総合相談窓口、すこやか福祉センターで配布中。電子申請による郵送受け取りも可能。詳しくは、区HPをご覧ください

特殊詐欺にご注意を

「変だな」と思ったら、相手にせず、最寄りの警察署に相談してください。緊急の場合は110番へ。

中野警察署 ☎(5925)0110
野方警察署 ☎(3386)0110

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
電話 03-5358-9885 info@otasuke078.com
〒164-0003 東京都中野区東中野 1-56-5 ホシビル 4F

落合・堀ノ内・代々木 斎場での火葬のみを執り行う時間・費用圧縮プラン

火葬プラン 総額 281,600円

当社自社式場での一日葬プラン 総額 615,298円

資料請求 ☎ 0120-7-09832

ご相談24時間受付 中野ロードウェイ1F ほろしをくく葬儀社 あすなろ葬祭

広告