

**パソコン・スマートフォン教室
(6月開講)**



中野区シルバー人材センター
☎(3366)7971 FAX(3366)7998

内容 パソコン入門、ワード・エクセル、スマートフォン、LINE講座など全10コース。各コース定員10人でいずれも週1回2時間、全8回
☆使用するOSはWindows10。インターネットを利用した区役所への各種手続き方法も紹介

会場 中野区シルバー人材センター北部分室(〒165-0033 若宮3-15-12)、同南部分室(〒164-0012 本町6-17-12)、同江古田分室(〒165-0022 江古田4-14-11)

参加費 16,000円(全回分) ☆テキスト代別途必要

申込み 往復ハガキで、受講を希望する会場の各分室へ。5月14日必着
☆結果は5月21日までに返信。記載内容や日程などについて詳しくは、同センターHPをご覧ください

**アール・ブリュット2021 特別展
「アンフレームド 創造は無限を
羽ばたいてゆく」**

東京都渋谷公園通りギャラリー
☎(5422)3151 FAX(3464)5241

内容 専門的な美術教育を受けていない作家による芸術作品を展示

日時 4月17日(土)~28日(水)の午前11時~午後7時

会場 なかのZERO西館(中野2-9-7)
☆当日直接会場へ



香川定之「350棟」(2014年)
撮影:大西暢夫

**東京都子育て支援員研修
「地域保育コース」**



(公財)東京都福祉保健財団
子育て支援員担当 ☎(3344)8533

対象 都内在住・在勤で、子育て支援員として就業する意欲のある方

申込期間 4月23日~5月13日(必着)
☆詳しくは、東京都福祉保健財団HPで確認を。募集案内は、同HPでダウンロード可。区役所5階2番窓口でも若干数配布。この研修制度全般についての問い合わせは、東京都福祉保健局少子社会対策部計画課☎(5320)4121へ



◀こちらからアクセス

募集・求人



中野区環境審議会区民委員

地球温暖化対策係/8階
☎(3228)6584 FAX(3228)5673

活動内容 環境基本計画の進捗管理や環境の保全に関する基本的な事項についての審議

対象 区内在住で環境問題に関心があり、平日昼間に2時間程度、区役所で開催予定の会議(今年度は2回程度)に出席できる方

任期 8月(予定)から2年間

報酬 会議への出席1回につき3,000円 ☆交通費支給なし

申込み 4月20日から電子申請か、区HPまたは地球温暖化対策係で配布する応募用紙をファクス、郵送または直接、同係へ。5月6日午後5時必着。選考で4人

☆結果は、全応募者に郵送



▲区HP

都営住宅(家族向け・単身者向けなど)入居者

東京都住宅供給公社(JKK東京)都営住宅募集センター
☎0570(010)810(ナビダイヤル)

対象 都内在住で、住宅に困窮している一定の所得基準内の世帯

募集案内・申込書の配布 5月6日~14日に、区民活動センター、区役所1階総合案内、同9階4番窓口、JKK東京都営住宅募集センター及び同窓口センターで ☆土・日曜日、夜間は区役所1階夜間・休日窓口で受け取れます

申込み 募集案内に同封の申込書を渋谷郵便局へ郵送

☆所得基準や申込期限などについて詳しくは、募集案内をご覧ください。募集センターのナビダイヤルは、申込書配布期間中の平日午前9時~午後6時に利用可。期間外は、☎(3498)8894へ

弥生福祉作業所のボランティア

弥生福祉作業所(弥生町4-36-15)
☎(3384)2939 FAX(3384)2896

随時、面接を実施。活動日時・期間は調整できます。

活動内容 封入、シール貼りなどの軽作業の補助

対象 18歳以上の方(高校生を除く)
☆小・中学生、高校生の体験ボランティアは相談を

申込み 電話、✉yayoifukusaku@inagi-masayume.com、ファクスまたは直接、弥生福祉作業所へ。選考で3人。

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。見積は無料!

フリーダイヤル **0120-283691**

鷺六造園 | 中野区鷺宮 6-28-6-211
URL <http://www.sagirokuzoen.com>
メールアドレス info@sagirokuzoen.com

住所、氏名とふりがな、電話番号
☆交通費支給なし。継続して活動できる方には昼食を提供

高齢者・介護

生活機能向上プログラム(2件)

次の①②とも

対象 区内在住で原則全回参加可能な65歳以上の方(②は女性のみ)

申込み 4月21日からの平日に直接、各施設へ(②は電話も可)

①ロコモ予防コース

しんやまの家(南台4-25-1)
☎・FAX(3229)8175

内容 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の予防に効果的な軽運動など

日時 5月14日~6月11日の毎週金曜日、午前10時~11時30分 ☆全5回

申込期限 4月30日 ☆先着20人

②骨盤底筋体操

松が丘シニアプラザ(松が丘1-32-10)
☎(5380)5761 FAX(5380)5762

内容 尿失禁の予防に効果的な筋力を強化する体操など

日時 5月18日~7月20日の第1・第3・第5火曜日、午後1時30分~3時30分 ☆全6回

申込期限 5月17日 ☆先着10人

高齢者用肺炎球菌予防接種が受けられます

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

次の対象の方へ予診票を6月以降に郵送します。早めの接種を希望する方は、保健予防係まで問い合わせを。
☆予診票が届いても、これまでに高齢者用肺炎球菌予防接種を受けたことがある方は対象外

対象 区内在住で、令和4年3月31日現在、次のいずれかの条件を満たす方
①年齢が65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の方
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る身体障害者手帳1級相当の方

接種実施期間 来年3月31日まで

自己負担額 4月~9月=4,000円、10月以降=1,500円 ☆生活保護を受給している方は免除

子ども・子育て



妊婦さんの歯ぐいお食事講座

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

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 5月7日(金)①午後1時15分から、②2時40分から ☆各回1時間で、

同内容
会場 鷺宮すこやか福祉センター
申込み 4月21日~30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6人

**5月5日は「こどもの日」
この日からの1週間は児童福祉週間です**



子ども・教育政策課庶務係/5階
☎(3228)5734 FAX(3228)5679

お子さんの健やかな成長と家庭について国民全体で考えることを目的に、厚生労働省が定めた「児童福祉週間」。

区は、この期間を中心に、児童館等の施設で、親子で楽しめる催しを行います。どうぞご参加ください。
☆催しの日時や会場などについて詳しくは、区HPをご覧ください

5歳児歯科健康診査の案内を郵送します

母子医療助成係/3階
☎(3228)5623 FAX(3228)5657

今年度中に5歳になるお子さんの保護者の方宛てに、受診票を今月下旬に郵送します。届いたら、区内指定医療機関で予約をして受診してください。

対象 平成28年4月2日~同29年4月1日生まれのお子さん

受診期間 5月1日(土)~11月30日(火)
☆この期間外は受診できません