

子ども・子育て

妊婦さんの歯っぴいお食事講座

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 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20日(水)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 北部すこやか福祉センター
申込み 10月6日～18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6人

「歯みがき教室」

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 歯科衛生士から学ぶ乳幼児と保護者のお口のケアなど

対象 区内在住の乳幼児とその保護者
☆①②は生後6か月～11か月、③は1歳～1歳半のお子さん

日時 10月18日(月)①午前10時から、②11時15分から、③午後2時から
☆各回45分で、①②は同内容

会場 南部すこやか福祉センター
申込み 10月6日～15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8組

外国籍のお子さんで区立小・中学校へ入学を希望する方へ

学事係/5階
☎(3228)5459 FAX(3228)5680

外国籍のお子さんで、来年4月から新1年生として中野区立の小学校・中学校に入学を希望する場合の手続きを受け付けています。区役所5階12番窓口へ来てください。

☆小学校入学のための健康診断が10月中旬から始まるため、早めに手続きしてください

持ち物 入学の対象となるお子さんの在留カードまたは特別永住者証明書

新1年生対象のお子さんの生年月日

小学校 2015年4月2日～2016年4月1日生まれ

中学校 2009年4月2日～2010年4月1日生まれ



入学等の手続きをまとめた区HP

パパやみんなの育児参加で一石三鳥～ストレスが減り、笑顔が増え、職場でも有効！～

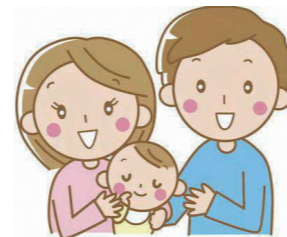
鷲宮すこやか福祉センター
(若宮3-58-10)
☎(3336)7111 FAX(3336)7134

対象 区内在住で子育て中の方
☆お子さんと一緒に参加可

日時 11月6日(土)午前10時～11時30分

会場 北部すこやか福祉センター(江古田4-31-10)

参加費 390円(教材費)
申込み 10月6日～31日に☑oyagyo.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



ファミリー・サポート事業 予約制会員登録

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 FAX(5380)6027

子育てを地域で手助けする、相互援助活動の利用・協力会員を予約制で受け付けています。

対象 利用会員＝区内在住で子育ての援助を受けたい方、協力会員＝区内在住・在勤・在学が隣接区にお住まいで子育ての援助をしたい20歳以上の方

日時 10月29日(金)、11月9日(火)
いずれも午前9時45分～正午

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込み 10月12日から電話で、中野区ファミリー・サポート事業担当へ

健康・福祉

糖尿病予防対策事業にご参加を

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

対象 次の全ての条件に当てはまる方
●来年3月31日の時点で35歳～64歳で区内在住

●申し込みの時点で、2021年度国保・社保特定健診、健康づくり健診を区内医療機関で受診済み

●前記の健診結果が、区の定める基準に該当(健診医の意見書が必要)

日時・会場・内容 次の①～④の会場で、11月・12月コース、来年2月・3月コースの計8コース。各コース期間中に個別運動や集団指導を計12回

①東京アスレティッククラブ(中野2-14-16) ☆各コース先着6人

②TACサンプラザ スポーツスペース(中野4-1-1) ☆各コース先着8人

③南部スポーツ・コミュニティプラザ(弥生町5-11-26) ☆各コース先着3人

④鷲宮スポーツ・コミュニティプラザ(白鷲3-1-13) ☆各コース先着3人

参加費 2,000円(全回分)

申込み いずれのコースも、10月8日から電話または直接、保健企画係へ。各コース開始月の前月25日まで受け付け
☆健診医の意見書は申し込み後に別途確認します

これまで受けていない方は 肝炎ウイルス無料検査へ

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

ウイルス性肝炎は自覚症状がないことが多く、感染に気付かない人が多数います。感染の早期発見は、効果的な治療につながります。一度は検査を受けましょう。

日時 11月5日、12月3日、いずれも金曜日、いずれも午前10時から午後2時からの2回受け付け ☆来年以降も毎月第1金曜日に実施

会場 中野区保健所(中野2-17-4)

申込み 実施日の前日までに電話またはファクスで、保健予防係へ。☑住所、氏名とふりがな、電話番号、性別

賃貸住宅探しにお困りの方は相談を

住宅政策係/9階
☎(3228)5581 FAX(3228)5669

高齢者世帯や障害者世帯など、民間賃貸住宅への住み替えが難しい方が対象。契約時に保証会社を利用する際の保証料の一部助成や住み替え物件の情報提供など、さまざまな入居支援を行っています。要件などについて詳しくは、住宅政策係へ問い合わせを。



区HPでもご覧になれます

歯科相談

北部すこやか福祉センター
(江古田4-31-10)
☎(3389)4323 FAX(3389)4339

内容 歯科衛生士によるお口全般に関する相談 ☆お子さんと一緒に利用可

対象 区内在住の方

日時 10月28日(木)午後1時～3時30分 ☆一人当たり30分程度

会場 北部すこやか福祉センター

申込み 10月6日～26日に電話、ファクスまたは直接、北部すこやか福祉センターへ。先着4人。☑住所、氏名とふりがな、年齢、電話番号、ファクス番号、お子さんと参加する場合はお子さんの年齢

在宅療養講演会 「食べられるよこびを～がん治療を食で支える～」

在宅療養推進係/6階
☎(3228)5785 FAX(3228)8716

対象 区内在住・在勤・在学の方

日時 10月30日(土)午前10時～正午

会場 区役所7階会議室

講師 川口美喜子氏(大妻女子大学教授)

申込み 10月6日～22日に☑houkatukea@city.tokyo-nakano.lg.jp、電話、ファクスまたは直接、在宅療養推進係へ。先着50人。☑手・保(先着2人)希望の方は、あわせて申し込みを。☑住所、氏名とふりがな、電話番号、☑手はその旨、保はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

遺産分割がまとまらない
相続預貯金が使えなかった
遺留分の請求をしたい
相続問題は相続を得意分野にする
弁護士にご相談ください。

吉口総合法律事務所
03-6382-4640

なかの区報を見た方の相続のご相談は60分無料
弁護士：吉口直希 第一東京弁護士会所属
週刊エコノミストでの相続に関する記事の掲載歴有
東京都中野区本町6-27-12豊国ビル807号

公益社団法人 中野区シルバー人材センター
あなたの豊かな知識と経験を地域社会のために生かしてみませんか！

会員募集！

■ご要望の多い仕事■
●家事援助(掃除・洗濯・調理など)
●育児支援(子どもの送り迎え、保育補助など)
●除草作業 ●屋内外清掃 ●広報誌の配布等

(入会資格)
●原則60歳以上の健康で働く意欲がある方
●地域貢献を目指すシルバー人材センターの活動趣旨にご賛同頂ける中野区民の方
●年会費2,000円

ご入会ご希望の方はお気軽にお電話を!!
(電話番号のおかけ間違いにご注意ください)

03-3366-7971 受付時間 平日午前9時～午後5時(土・日・祝日除く)
〒164-0011 中野区中央2-22-10-101

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！

フリーダイヤル 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

屋根ふきかえ・塗装工事
雨漏り緊急対応
リフォーム全般 (ご相談・お見積り無料)

創業 昭和62年 東京都建設業許可
株式会社 山野
中野区新井 1-19-1

フリーダイヤル 012-012-4699

葬儀のこと、ご相談下さい

中野駅から徒歩5分
事前相談無料
質の良い生花祭壇
葬儀後のお悩みもフォロー

中野ブロードウェイ1F あすなろ葬祭
ご相談・資料請求 0120-7-09832