

高齢者・介護

生活機能向上プログラム「世界の料理教室(韓国編)」

上高田東高齢者会館(上高田4-17-3) ☎・FAX(3228)7220

対象 区内在住の65歳以上の方
日時 2月17日(金)午前10時~午後0時30分
参加費 700円(材料費)
申込み 2月6日~14日の平日午前9時~午後5時に本人が電話または直接、上高田東高齢者会館へ。先着16人

シニアのおしごと就職相談・面接会

産業係/9階 ☎(3228)8729 FAX(3228)5656

シニアの雇用に積極的な事業者が8社程度参加。参加企業と求人情報の詳細は、区HPをご覧ください。
対象 おおむね60歳以上の方
日時 2月21日(火)午後1時~3時45分に受け付け
会場 産業振興センター(中野2-13-14) ☆ハローワーク新宿との共催。当日直接会場へ。面接希望の方は、履歴書の持参を。入退場自由



区HP

講演会「若さを保つ歩き術」

介護予防推進係/6階 ☎(3228)8949 FAX(3228)5492

内容 加齢に伴う歩き方の変化や足に合う靴の選び方などの話
対象 おおむね60歳以上の方
日時 2月25日(土)午後2時~3時
参加方法 オンライン=Zoom、会場視聴(各会場先着30人)=区役所7階会議室、南部すこやか福祉センター(弥生町5-11-26)、鷲宮すこやか福祉センター(若宮3-58-10)
申込み 2月6日~24日に電話、kai.goyobou@city.tokyo-nakano.lg.jpまたはファクスで、介護予防推進係へ。住所、氏名とふりがな、連絡先、参加方法(会場)

歩行姿勢測定会にもご参加を

2月13日(月)~17日(金)に区内の全10会場で開催。日程や会場について詳しくは、高齢者会館などで配布するチラシをご覧ください。介護予防推進係へ問い合わせを。

家族介護教室「介護懇談と学習会」

中野友愛ホーム(江古田2-24-11) ☎(3389)5515 FAX(5318)5992

対象 自宅で高齢者を介護している方
日時 2月28日(火)午後1時~3時
申込み 2月6日~27日に電話で、中野友愛ホームへ。先着15人

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 2月22日(水)午後1時30分~2時40分
会場 北部すこやか福祉センター
申込み 2月8日~20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。先着6人程度

「パパが体験!家族の健康ごはん」と離乳食」

南部すこやか福祉センター(弥生町5-11-26) ☎(3380)5551 FAX(3380)5532

対象 区内在住で、家族に妊婦または生後8か月未満の乳児がいる男性
日時 3月4日(土)午後1時30分~2時45分
会場 南部すこやか福祉センター
申込み 2月6日~3月1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。先着8人程度



ひとり親支援事業「親子でクラシックライブに参加しよう!」

子育てサービス係/3階 ☎(3228)5612 FAX(3228)5657

対象 区内在住でひとり親家庭のお子さんとその保護者
日時 3月5日(日)午後2時~3時
会場 中野区さつき寮
申込み 2月6日~19日に電話またはsatsuki@image.ocn.ne.jpで、中野区さつき寮☎(3381)6262へ。先着20人。住所、氏名とふりがな、電話番号、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・協会の登録を事前予約制で受け付けます。
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・会場 2月27日(月)=区役所9階会議室、3月14日(火)=スマイルなかの(中野5-68-7)、いずれも午前10時~正午
申込み 2月8日午前10時から電話で、中野区ファミリー・サポート事業担当へ

すこやか福祉センターの子育て専門相談

区内在住の18歳未満のお子さんの保護者が対象。子育てに関する疑問や悩みを心理職員や栄養士、歯科衛生士などに相談できます。相談日などについて詳しくは、担当のすこやか福祉センターに確認し、予約の上ご利用を。担当するセンターが分からない場合は、区HPをご覧ください。

令和4年度の保護者補助金 申請期限は3月10日(必着)です

幼稚園・認可外保育係/3階 ☎(3228)8754 FAX(3228)5667

次の①②の補助金の申請期限は3月10日です。期限を過ぎての受け付けはできません。余裕をもって申請してください。申請方法などについて詳しくは、区HPをご覧ください。

①認証保育所等保護者補助金

認証保育所または東京都に届け出をしている認可外保育施設にお子さんを預けている区内在住の保護者の方に、保育料の一部を助成します。案内と申請書は、区内の補助対象施設、地域事務所、すこやか福祉センター、区役所3階子ども総合窓口で配布しています。また、区HPからダウンロードもできます。☆添付書類の追加提出がある方も、必ずこの期日までに提出を

②私立幼稚園等保護者向け補助金

私立幼稚園(子ども・子育て支援新制度園含む)または都が確認した幼稚園類似施設にお子さんを通わせている区内在住の保護者の方が対象。入園料や保育料などの補助を受けられる制度です。受けられる補助の内容は、在園施設や世帯状況によって異なります。



区HP

うちの子「結婚」しないのかしら? 独身のお子様の結婚相談承ります
お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。
まずはお気軽に仲人にご相談下さい
042-649-2351 結婚相談所ムスベル

〈介護付有料老人ホーム〉 癒しの新井薬師
「新井薬師前」駅から徒歩1分
1ヶ月間のみでもご入居可能
お一人暮らしに不安を感じていませんか? 「もしも」のことがあったらどうしよう...
介護付き有料老人ホーム「癒しの新井薬師」は地元の方に多くご入居いただいております。住み慣れた土地で、これからも「安心」して過ごせるようにあなたのこれからの暮らしについて、わたしたち「癒しの新井薬師」が一層に考えます。
※開催期間2月1日(水)~3月31日(金) ※日程はご相談ください。
お問い合わせ 03-3386-6332
【受付時間】9:00~17:00
癒しの新井薬師 〒164-0002東京都中野区上高田3-39-7

介護相談受付中
お一人暮らしに不安を感じていませんか? 「もしも」のことがあったらどうしよう...
介護付き有料老人ホーム「癒しの新井薬師」は地元の方に多くご入居いただいております。住み慣れた土地で、これからも「安心」して過ごせるようにあなたのこれからの暮らしについて、わたしたち「癒しの新井薬師」が一層に考えます。
※開催期間2月1日(水)~3月31日(金) ※日程はご相談ください。
お問い合わせ 03-3386-6332
【受付時間】9:00~17:00
癒しの新井薬師 〒164-0002東京都中野区上高田3-39-7

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
ご入会ご希望の方はお気軽に電話を!! (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

アテールバレエスタジオ
バレエが初めてでも大丈夫!
3歳から大人まで 体験レッスン受付中
ホームページからお申し込みください
〒164-0011 中野区中央2-22-10-101
Tel:03-5356-5880