

催し・講座

生活に困っている方などの相談

生活相談係／2階
☎(3228)8927 FAX(3228)5601

さまざまな理由で収入が減少した方や途絶えた方、預貯金などの資産を活用しても生活に困窮する方からの相談をお受けしています。

平日午前8時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)に電話または直接、生活相談係へ。 ☆一人当たりの相談時間は1時間程度。時間に余裕を持って相談を

女性のための相談

受付専用電話 ☎(3228)5556

DV(ドメスティック・バイオレンス＝パートナーからの暴力)や家族間のトラブル、思いがけない妊娠、性暴力など、女性が抱えるさまざまな問題の解決に向けた相談をお受けしています。

秘密は必ず守ります。ためらわずに電話を。 ☆平日午前8時30分～午後5時に随時受け付け

産業振興センターの講座(2件)

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

次の①②とも

対象 区内在住・在勤の方、区内での創業を希望する方

申込み 4月21日から産業振興センターHPで ☆オンライン(Zoom)で開催

①自分の強み発見セミナー

日時 5月20日(金)午後7時30分～9時30分

申込期限 5月17日 ☆先着20人

②強靱ビジネスコンセプト作成講座(全4回)

日時 6月8日(水)、7月8日(金)、8月12日(金)、9月8日(木)、午後7時30分～9時30分

参加費 5,000円(全回分)

申込期限 5月25日

無料の動画配信もご利用を

5月28日(土)～6月8日(水)に配信。前記と同様に申し込みを。2回目以降分は同センターHPで確認を。

高齢者・介護

生活機能向上プログラム「骨盤底筋体操」

宮園高齢者会館(中央 2-18-21)
☎・FAX(3365)0318

対象 区内在住の65歳以上の女性 ☆全回参加できる初めての方優先

日時 5月18日、6月1日・15日・29日、7月6日、いずれも水曜日、午後1時30分～3時30分 ☆全5回

申込み 4月22日～5月9日に電話または直接、宮園高齢者会館へ。先着15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5月上旬に郵送します。早めの接種を希望する方は、保健予防係へ問い合わせを。

☆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5年3月31日現在、次のいずれかの条件を満たす方
①65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 1,500円 ☆生活保護を受給している方は免除

寝たきりの方へ訪問サービスのご利用を

介護給付係／2階
☎(3228)6531 FAX(3228)8972

次の①②とも、要介護認定を受け、在宅で寝たきりの方が対象。区と協定している事業者が訪問し、サービスを提供します。希望する方は、介護給付係またはお住まいの地域を担当する地域包括支援センターへ問い合わせを。

①訪問理美容サービス

要介護3～5の方が対象。理美容師が調整します。 ☆1回につき1,500円

②寝具乾燥サービス

要介護4・5の方が対象。寝具の乾燥消毒または水洗いを行います。 ☆自己負担あり

後期高齢者医療保険料・介護保険料の第1期分

5月2日は納期限です。忘れずに納付を

☆口座振替の方は、事前に残高の確認を

子ども・子育て

妊娠中の方へ「かんがるープラン」を作ってギフト券を受け取りましょう

区内在住の妊婦さんを対象に、すこやか福祉センターまたは自宅で専門相談員が面接(かんがるー面接)をします。みなさんが安心して子育てできるよう、産前産後サービスの情報を提供し、必要な支援について一緒に考え、「かんがるープラン」を作成します。

プランを作成した妊婦の方には、育児相談などに使える産後ケアカードと妊娠・子育て応援ギフト券(1万円相当)を贈呈。ぜひ活用を。

問合せ先のすこやか福祉センター

- ①南部(弥生町5-11-26)
☎(3380)5551 FAX(3380)5532
- ②中部(中央3-19-1)
☎(3367)7788 FAX(3367)7789
- ③北部(江古田4-31-10)
☎(3388)0240 FAX(3389)4339
- ④鷲宮(若宮3-58-10)
☎(3336)7111 FAX(3336)7134

☆お住まいの地域を担当するすこやか福祉センターが分からない場合は、区HPをご覧ください。③北部すこやか福祉センターへ問い合わせを

認証保育所等の保護者補助金の申し込みは5月27日からです

幼稚園・認可外保育係／3階
☎(3228)8979 FAX(3228)5667

区内・区外の認証保育所、東京都に設置届出済みの補助対象となる認可外保育施設を利用している保護者の方は、保育料の一部について助成を受けられます。

この制度の案内と申請書は、5月27日から区内補助対象施設、すこやか福祉センター、地域事務所、区役所3階子ども総合窓口で配布する他、区HPでダウンロードできます。補助制度や要件などについて詳しくは、前記の案内または区HPをご覧ください。

乳幼児親子支援活動助成金

地域子ども施設計画担当／5階
☎(3228)5603 FAX(3228)5659

対象となる活動

①乳幼児親子に居場所・広場を提供し、その交流を図る活動(オンラインでの交流も可)

②乳幼児を一時的に預かる活動

助成額 1回当たり2,500円～3,000円

募集期限 5月20日午後5時(必着)

応募書類の配布 4月20日以降に区HP

または区役所5階7番窓口で ☆応募条件や申し込み方法などについて詳しくは、区HPをご覧ください。地域子ども施設計画担当へ問い合わせを

医療的ケアを必要とするお子さんへ区立本町保育園の入園児を募集

運営支援係／3階
☎(3228)8940 FAX(3228)5667

申し込みを希望する方は、まずは運営支援係へ相談を。

保育園所在地 本町3-29-17

対象 集団保育及び保護者の送迎が可能な、令和3年4月1日以前に生まれたお子さん ☆受け入れは1人

医療的ケア内容 たんの吸引、経管栄養、導尿

妊婦さんの歯っぴいお食事講座

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

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19日(木)午後1時30分～2時40分

会場 中部すこやか福祉センター

申込み 5月6日～16日に電子申請か、電話または直接、中部すこやか福祉センターへ。先着6人

児童手当制度の特例給付が一部廃止されます

児童手当係／3階
☎(3228)5484 FAX(3228)5657

児童手当の所得制限額を超過している方への特例給付(児童一人当たり月額5,000円)。児童手当法の改正により、10月支給分から、所得上限額(年収1,200万円程度)を超える方は、この給付が受けられなくなります。

所得上限額などについて詳しくは、区HPをご覧ください。



区HP

東京都母子及び父子福祉資金貸付制度のご利用を

自立支援係／2階
☎(3228)8889 FAX(3228)5601

20歳未満のお子さんを扶養しているひとり親世帯の方で、高校・短期大学・大学・専門学校等に通う資金(入学金・授業料等)の支払いが困難な場合などに利用できる制度です。原則として保証人が必要。その他の貸し付け要件などについて詳しくは、区HPをご覧ください。自立支援係へ問い合わせを。

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!

■ご希望の多い仕事■

- 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

(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

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

中野区新井5-33-7(本社・工事部)
中野区新井1-11-9-5F(営業部)

区施設へは、公共交通機関をご利用ください