

**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** 午後1時30分～2時40分

**申込み** 申込期間に電子申請か、電話または直接、すこやか福祉センターへ。先着6人

**中部すこやか福祉センター (中央3-19-1)**

☎(3367)7788 FAX(3367)7789

**日程** 7月7日(木)

**申込期間** 6月23日～7月4日

**鷺宮すこやか福祉センター (若宮3-58-10)**

☎(3336)7111 FAX(3336)7134

**日程** 7月8日(金)

**申込期間** 6月24日～7月5日



▲妊婦さんにおすすめの料理を試食

**健康・福祉**

**17歳～24歳の女性へ  
子宮頸がん予防接種の予診票を郵送します**

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

予防接種を積極的に勧奨していなかった期間の対象の方へ郵送します。未接種の方は、無料で接種できます(令和7年3月31日まで)。

**対象** 平成9年4月2日～同18年4月1日生まれの女性

☆既に自費で接種した方も接種費用の返還を受けられます。詳しくは、区HPをご覧ください。保健予防係へ問い合わせを



区HP

**44歳～59歳の男性へ  
風しん抗体検査・予防接種のクーポン券を郵送しました**

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

風しんの抗体検査と予防接種を無料で受けられるクーポン券を、次の対象の方へ、5月に郵送しました。

医療機関に予約の上、抗体検査や予防接種を受けてください。

**対象** 昭和37年4月2日～同54年4月1日生まれの男性で、抗体検査を受けたことがない方

☆クーポンの有効期限は、来年3月31日です

**「不妊専門相談」と「ほっとピアおしゃべり会」**

子ども医療助成係/3階  
☎(3228)5623 FAX(3228)5657

**日時** 7月9日(土)

**会場** 区役所7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(初めての方限定)

**ほっとピアおしゃべり会**=午後2時30分～4時 ☆先着5人程度

**申込み** 6月21日～7月8日に電子申請か、電話または直接、子ども医療助成係へ ☆両方への参加も可



▲不妊治療経験のあるピアカウンセラーを交えたおしゃべり会

**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。区役所3階子ども総合窓口や、すこやか福祉センターで配布中。☆一人1回のみ。詳しくは、区HPをご覧ください。子ども医療助成係へ問い合わせを

**パーキンソン病リハビリ教室**

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

**対象** 区内在住のパーキンソン病の方とその家族

**日時** 7月11日(月)午後1時30分～3時

**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)

**申込み** 6月21日～7月8日に電子申請か、電話で、北部すこやか福祉センターへ。先着15人

**「塩分控えめでもおいしい!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

**対象** 区内在住の18歳～64歳の方

**日時** 7月22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** 6月22日～7月19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

**健康講座「身近に感じるストレッチ講座～呼吸を大切に～」**

地域生活支援センターせせらぎ  
☎(3387)1326 FAX(3387)1347

**対象** 区内在住の精神障害のある方とその家族、支援者、関心のある方

**日時** 7月31日(日)午後2時～3時30分

**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)

**申込み** 6月21日～7月30日に電話で、「せせらぎ」へ。先着13人

**認知症の方を地域で支えます  
地域の居場所のご利用を**

在宅療養推進係/6階  
☎(3228)5785 FAX(3228)8716

どなたでも気軽に立ち寄り、ゆったりと過ごせる場所です。医療・福祉職等の認知症ケアの経験がある専門相談員が常駐しています。

詳しくは、区HPをご覧ください。在宅療養推進係へ問い合わせを。☆お茶代(100円程度)が必要な場合あり

名称・電話番号	日時	会場
Dサロン・オハナ ☎070(5073)9325	毎週月曜日午後1時～4時	あいロード広場(新井1-22-6)
ささえさんプラザ ☎(5356)5447	第1水曜日午前9時30分～午後0時30分 第2火曜日・第3木曜日・第4水曜日午後1時～4時	しらさぎ桜苑(白鷺1-14-8)
寄り添いカフェ ☎(3368)5200	毎週火曜日午前10時～午後1時	東中野キングス・ガーデン(東中野4-2-16)
みけた miketa(100歳)が たのしみになる「いつものところ」 ☎(6277)4626	原則毎週火曜日(第3週のみ木曜日)午後1時～4時	コスモ会館(弥生町3-14-6)

**気軽に相談を**

**「もの忘れ・若年性認知症・認知症相談会」**

認知症のケアに関わる専門相談員に相談できます。

**日時** 7月11日(月)午前10時～午後3時30分

**会場** 区役所1階区民ホール  
☆当日直接会場へ



▲「寄り添いカフェ」の様子

広告

**Flower Arrangement School**  
開催 **フラワーアレンジメント教室**  
7月13日(水) 14:00～  
参加料:1,000円(お一人様) \*花材代込み  
...テーマはご参加してのお楽しみです!  
参加ご希望の方は 7月5日(火)までに  
お電話にてお申し込みください  
お申込み  
お問合せ **TEL 6454-0019**  
中野区上高田3-19-17 西武新宿線「新井薬師前駅」南口 徒歩約3分

駅から近い **家族葬専用式場** **見学相談会** 開催  
7月9日(土) 11:00～16:00  
-上記時間内で好きな時間にご来場下さい-  
当日は葬儀の相談も出来ます。  
家族葬をお考えならぜひ一度ご来場下さい。  
写真は一例です  
お問合せ  
**くみん斎場** 中野新井薬師前 **03-6454-0019**

老人ホームを探すなら  
**オアシス介護**  
☎ **0120-512-551** 9:30～17:30 (平日のみ)  
経験豊富な相談員が  
電話でサポート!  
無料相談  
お客様に代わって  
施設をお探しいたします  
株式会社  
ハートメディカルケア

屋根ふきかえ・外壁塗装  
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**

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**  
株式会社 **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](mailto:info@sagirokuzoen.com)

広告