

**9月は「食生活改善普及運動月間」食に関するパネル展**

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

**日時** 9月1日(木)・2日(金)午前9時～午後4時30分

**会場** 区役所1階区民ホール  
☆当日直接会場へ

**9月は「がん征圧月間」パネル展示でがんを知ろう**

区民健診係(中野区保健所)  
☎(3382)2429 FAX(3382)7765

**会場・日時** ☆当日直接会場へ  
①区役所1階区民ホール=9月5日(月)・6日(火)午前8時30分～午後5時  
☆5日は午前9時30分から  
②中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側=9月1日(木)～7日(水)

**栄養講座「今から備える!災害時の食事の工夫」**

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** 栄養士による災害時の知恵や食事の工夫の話と調理の実演 ☆お子さんと一緒に参加可

**対象** 区内在住の18歳～64歳の方  
**日時** 9月8日(木)午後1時30分～2時30分

**会場** 北部すこやか福祉センター  
**申込み** 8月12日～9月5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8人

**「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

**日程** 9月10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。先着3人(初めての方限定)  
☆一人当たり30分程度  
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** 8月12日～9月9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

**不妊検査等・特定不妊治療の費用助成もご利用を**

医療費の一部について助成を受けられる場合があります。対象などについて詳しくは、区HPで確認を。



**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** 9月12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** 8月12日～9月9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

**オンライン「女性の健康講座～子宮頸がんのおはなし～」**

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・在勤・在学の10歳～64歳の方

**日時** 9月15日(木)午後2時～3時  
☆Zoomを利用

**講師** 寺内智子氏(寺内医院院長)  
**申込み** 8月12日～9月2日に電子申請か、電話で、南部すこやか福祉センターへ。先着30人

**やさしい手話教室**

障害者施策推進係/1階  
☎(3228)8832 FAX(3228)5660

**対象** 区内在住・在勤・在学の小学校4年生以上で、全回参加可能な方

**日時** 9月17日、10月22日、11月12日・26日、12月17日、いずれも土曜日、午後1時30分～3時30分。全5回

**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)  
**申込み** 8月12日～31日に電話、☑shogaihukusi@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクスまたは直接、障害者施策推進係へ。先着30人程度。保(先着5人)希望の方は、あわせて申し込みを。氏名とふりがな、電話番号、小・中学生の場合は学年、保はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

**ほほえみサービス協力会員説明会**

中野区社会福祉協議会ほほえみサービス事業担当  
☎(5380)0753 FAX(5380)6027

日常生活をお手伝いする区民同士の支えあい活動です。20歳以上で、家事や介護を手伝う協力会員(資格不要、謝礼金あり)を募集します。

**日時** 8月17日、9月14日、いずれも水曜日、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** 各開催日前日の午後5時までに電話で、ほほえみサービス事業担当へ ☆会員登録には、年会費1,000円と本人名義のゆうちょ銀行口座が必要

**カラダ・バランス測定会**

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

**対象** 区内在住・在勤の方  
**日時** 9月11日(日)午前10時～午後4時  
☆一人当たり10分程度  
**会場** 産業振興センター  
**申込み** 8月12日～9月7日に産業振興センターHPで申し込むか、電話、ファクスまたは直接、同センターへ。先着50人。氏名とふりがな、電話番号、希望時間



産業振興センターHP

**精神保健福祉講座「はじめての訪問看護講座」**

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** 9月15日(木)午後1時30分～2時30分

**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)  
**申込み** 8月12日～9月14日に電話または直接、「せせらぎ」へ。先着15人  
**Zoomでも同時配信**  
下記二次元コードから申し込みます。先着100人。申込期間は、前記と同様。



**障害のある方、難病の方へ**

**医療費助成制度と各種手当をご存じですか**

☆申請手続きに必要なものや所得制限の基準などについて詳しくは、申請窓口へ問い合わせを

申請窓口

障害者福祉相談窓口/1階  
☎(3228)8956 FAX(3228)5665  
または右記のすこやか福祉センターへ

南部 ☎(5340)7888 FAX(5340)7880  
中部 ☎(3367)7810 FAX(3367)7811  
北部 ☎(5942)5800 FAX(5942)5802  
鷺宮 ☎(6265)5770 FAX(6265)5772

**心身障害者医療費助成制度(障受給者証)**

身体障害者手帳1・2級(内部障害は3級まで)、愛の手帳1・2度、または精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちの65歳未満の方で、令和3年中の所得が基準額以下の方は、障受給者証の交付を受けられます。

**現在障受給者証をお持ちでない方へ**

申請窓口で手続きしてください。

なお、65歳以上の方でも、以前に障受給者証をお持ちだった方は、申請により交付を受けられる場合があります。条件などについて詳しくは、事前に申請窓口へ問い合わせを。

**既に障受給者証をお持ちの方へ**

8月31日で有効期間が切れる障受給者証(水色)をお持ちの方で、令和3年中の所得が基準額以下の方へ、9月1日以降に使用できる新しい障受給者証(黄色)を8月下旬に郵送します。

**各種手当**

次の4種類の手当の所得限度額適用年度は毎年8月に変わります。令和3年中の所得が基準額以下で、支給要件に当てはまる方は、手当を受けられます。未申請の方は、申請窓口で手続きをしてください。

手当の種類	支給対象となる方
障害者福祉手当	身体障害者手帳1～3級(脳性まひ、進行性筋萎縮症の方は等級問わず)、または愛の手帳1～4度、精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちの方
難病患者福祉手当	特定医療費(指定難病)受給者証をお持ちの方 ☆小児慢性疾患受給者証をお持ちの方も、対象になる場合あり
特別障害者手当	原則として、診断書(有料)により対象と判定された方
障害児福祉手当	新規申請時65歳未満の方 ☆以前受給していた65歳以上の方は、相談を

**外壁・屋上の防水/総合リフォーム**

**MARUTOMO マルトモ**は、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.marutomotom.com/

株式会社マルトモ

**葬儀のこと、ご相談下さい**

中野駅前 徒歩1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

中野駅前 **あすなろ葬祭**

ご相談・資料請求 ☎0120-7-09832

**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