

## 高齢者・介護

### 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6年3月31日現在、次のいずれかの条件を満たす方

① 65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の方

② 60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

### 後期高齢者医療保険料・介護保険料の第1期分

納期限は5月1日です。忘れずに納付を

☆口座振替の方は、事前に残高の確認を。納付が困難な方は、早めに相談を。区HPで納付相談や猶予、減免の案内をご覧ください

### 介護予防事業にご参加を

介護予防推進係/5階  
☎(3228)8949 FAX(3228)5492

区内在住の65歳以上の方が対象。体操やお口のケアなどを専門家に学び、介護予防の習慣付けを目指します。

☆いずれも無料。内容や開催日時などについて詳しくは、区HPか、各施設で配布中のチラシをご覧ください

#### 朝の体操プログラム「朝活体操」

総合体育館(新井3-37-78)

☎(5860)0024

#### マイナス5歳若返り体操

～整骨院のプログラム～

アラジン姿勢整骨院  
(新井2-23-2阿ら井ハイツ1階)

☎(6303)4034

まるもと鍼灸整骨院  
(東中野3-8-13ドーンNS7階)

☎(5389)0324

#### なかの・からだナビ!

～健康を口・栄養・体操から～

中野区歯科医師会館(中野2-14-17)

☎(3382)1487



介護予防事業  
についての区HP

### 生活機能向上プログラム(2件)

次の①②とも

**対象** 区内在住の65歳以上の方(②は女性のみ)

**申込み** 平日に本人が電話または直接、各施設へ

#### ①荻原悦子の料理教室「三食おはぎ」

上高田東高齢者会館(上高田4-17-3)

☎・FAX(3228)7220

**日時** 5月12日(金)午後1時～3時30分

**参加費** 700円(材料費)

**申込期間** 4月24日～5月8日

☆先着16人

#### ②骨盤底筋体操

宮園高齢者会館(中央2-18-21)

☎・FAX(3365)0318

**日時** 5月17日～7月5日の第1・第3水曜日、午後1時30分～3時。全5回

**申込期間** 4月21日～5月2日

☆先着15人(全回参加でき、初めての方優先)

### 脳いきいき講座

在宅療養推進係/5階

☎(3228)5785 FAX(3228)8716

**内容** 脳の健康度テスト(1日目)とその結果の返却・解説(2日目)

**対象** 両日参加できる区内在住の65歳以上の方

**日時** 5月17日・31日、いずれも水曜日、午後2時～4時

**会場** 東部区民活動センター(中央2-18-21)

**申込み** 4月21日～5月10日に電話、ファクスまたは直接、東中野地域包括支援センター☎(3366)3318・FAX(3366)3398へ。先着30人。住所、氏名とふりがな、電話番号

## 子ども・子育て

### 認証保育所等の保護者補助金の申し込みは5月26日からです

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

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、保育料の一部助成を受けられます。

この制度の案内と申請書は、5月26日から区内補助対象施設、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



区HP

### 乳幼児親子支援活動助成金

地域子ども施設調整係/5階  
☎(3228)8934 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22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

☆新規に応募を考えている団体の方は、事前に地域子ども施設調整係へ電話してください。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。同係へ問い合わせを



区HP。4月20日  
から公開

### 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4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

### 5歳児歯科健康診査の案内を郵送します

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

今年度中に5歳になるお子さんの保護者の方宛てに、受診票を今月下旬に郵送します。届いたら、区内の指定医療機関で予約をして受診してください。

**対象** 平成30年4月2日～同31年4月1日生まれのお子さん

**受診期間** 5月1日(月)～11月30日(木)  
☆この期間外は受診できません



### ひとり親家庭支援事業「子育て個別相談会」

子ども・子育て支援係/3階  
☎(3228)8723 FAX(3228)5657

**内容** 区内在住のひとり親の方が対象。心理カウンセラーに相談できます

**日時** 5月24日(水)①午後1時30分から、②2時40分から ☆各回50分

**会場** 中野区さつき寮

**申込み** 4月21日～5月8日に電話または☎satsuki@image.ocn.ne.jpで、中野区さつき寮☎(3381)6262へ。各回先着1人。保希望の方は、あわせて申し込みを。

住所、氏名とふりがな、電話番号、保はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

### 5月5日は「こどもの日」この日からの1週間は児童福祉週間です

子ども・教育政策課庶務係/5階  
☎(3228)5734 FAX(3228)5679

お子さんの健やかな成長と家庭について国民全体で考えることを目的に、厚生労働省が定めた「児童福祉週間」。

区は、この期間を中心に、児童館等の施設で、親子で楽しめる催しを行います。ぜひご参加を。

☆催しの日時や会場などについて詳しくは、区HPをご覧ください

### 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～3時

**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人程度

#### 鷲宮すこやか福祉センター

(若宮3-58-10)

☎(3336)7111 FAX(3336)7134

**日程** 5月12日(金)

**会場** 鷲宮すこやか福祉センター

**申込期間** 4月28日～5月9日

#### 中部すこやか福祉センター

(中央3-19-1)

☎(3367)7788 FAX(3367)7789

**日程** 5月18日(木)

**会場** 中部すこやか福祉センター

**申込期間** 5月2日～15日



公益社団法人 **中野区シルバー人材センター**

あなたにとっての『働くよろこび』『健康づくり』  
シルバー人材センターで実現してみませんか!

## 会員募集中

**ご要望の多い仕事**

- 家事援助(掃除・洗濯・調理など)
- 育児支援(子供の送り迎え、保育補助など)
- 除草作業 ●屋内外清掃
- 広報誌の配布など

**入会資格**

- 原則満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市民の方
- 年会費2,000円

**入会ご希望の方はお気軽にお電話を!**

TEL.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 東京都中野区中央2-22-10-101