

区立小学校の教科書を採択しました

事務係/5階
☎(3228)5545 FAX(3228)5682

令和6年度～同9年度に使用する教科書を次のとおり採択しました。

科目	種目	発行者
国語	国語	光村図書出版
	書写	東京書籍
社会	社会	東京書籍
	地図	帝国書院
算数	算数	東京書籍
理科	理科	東京書籍
生活	生活	光村図書出版
音楽	音楽	教育芸術社
図画工作	図画工作	開隆堂出版
家庭	家庭	開隆堂出版
体育	保健	光文書院
外国語	英語	東京書籍
道徳	道徳	東京書籍

採択基準

- ①学習意欲が喚起される
 - ②生きて働く知識・技能の習得と未知の状況にも対応できる、思考力・判断力・表現力等の育成に応えられ、児童自らがより良い生き方を考えられる
 - ③児童にとって学びやすく、教師にとって扱いやすい
- ☆採択の経過などは、区役所4階区政資料センター、同5階15番窓口でご覧になれます

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 電子申請か、電話または直接、すこやか福祉センターへ

南部すこやか福祉センター(弥生町5-11-26)

☎(3380)5551 FAX(3380)5532

日程 10月25日(水)

☆先着8人程度

会場 南部すこやか福祉センター

申込期間 10月11日～23日

北部すこやか福祉センター(江古田4-31-10)

☎(3388)0240 FAX(3389)4339

日程 10月27日(金)

☆先着12人程度

会場 北部すこやか福祉センター

申込期間 10月13日～24日



▲妊婦さんにおすすめの料理を試食

子育てミニワーク「家族みんなが笑顔になる会話術」

鷺宮すこやか福祉センター(若宮3-58-10)
☎(3336)7111 FAX(3336)7134

心理学に基づいた話し方・聞き方を楽しく学べます。

対象 区内在住で子育て中の方
☆お子さんと一緒に参加可

日時 11月18日(土)午前10時～11時30分

会場 鷺宮すこやか福祉センター

参加費 390円(教材費)

申込 10月6日～11月13日に電話または直接、鷺宮すこやか福祉センターへ
☆先着15人(お子さんを除く)程度

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・協力会員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 10月31日(火)、11月16日(木)、いずれも午前10時～正午

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込 10月6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

健康・福祉

糖尿病予防対策事業にご参加を

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

対象 次の全ての条件に当てはまる方

●来年3月31日の時点で35歳～64歳で区内在住

●申し込みの時点で、2023年度国保・社保特定健診、健康づくり健診を区内医療機関で受診済み

●前記の健診結果が、区の定める基準に該当(健診医の意見書が必要)

日程・会場・内容 次の①～③の会場で、11月・12月コース、来年2月・3月コースの計6コース。各コース期間中に個別運動や集団指導を計12回

①東京アスレチッククラブ(中野2-14-16)

☆各コース先着12人

②南部スポーツ・コミュニティプラザ(弥生町5-11-26)

☆各コース先着3人

③鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ(白鷺3-1-13)

☆各コース先着3人

参加費 2,000円(全回分)

申込 いずれのコースも、10月6日から電話または直接、保健企画係へ。各コース開始月の前月25日まで受け付け
☆健診医の意見書は申し込み後に別途確認します

65歳以上75歳未満で一定の障害のある方へ「障害認定」を受けると後期高齢者医療制度に加入できます

後期高齢者医療係/2階
☎(3228)8944 FAX(3228)5661

後期高齢者医療制度の被保険者(加入者)は75歳以上の方ですが、次の条件に当てはまる65歳以上75歳未満の方も、申請して東京都後期高齢者医療広域連合の障害認定を受けることで、加入できます。

条件 次のいずれかをお持ちの方

①国民年金証書(障害年金1・2級)

②身体障害者手帳1～3級

③身体障害者手帳4級の一部(詳しくは、後期高齢者医療係へ問い合わせを)

④精神障害者保健福祉手帳1・2級

⑤東京都愛の手帳1・2度

⑥国家公務員共済組合法等の法令による障害年金証書等

☆当てはまる方は、後期高齢者医療係に相談を

障害認定を受けた場合

それまでの健康保険を脱退し、認定を受けた日から後期高齢者医療制度に加入することになります。

保険料や窓口での医療費の自己負担割合は、加入の前後で変わる可能性があります。加入していた健康保険や世帯状況などによっては、負担が増える場合もあるので、ご注意ください。

☆加入しても、75歳の誕生日前であれば脱退できます

これまで受けていない方は肝炎ウイルス無料検査へ

結核・感染症予防係(中野区保健所)
☎(3382)6500 FAX(3382)7765

ウイルス性肝炎は自覚症状がないことが多く、感染に気付かない人が多数います。感染の早期発見は、効果的な治療につながります。一度は検査を受けましょう。

対象 肝炎ウイルス検査を受けたことのない、区内在住の方

日時 11月10日、12月1日、いずれも金曜日、午前10時から午後2時からの2回受け付け

☆来年以降も原則、毎月第1金曜日に実施

会場 中野区保健所(中野2-17-4)

申込 実施日の前日までに電話またはファクスで、結核・感染症予防係へ。☑住所、氏名とふりがな、電話番号、性別

健康講座「呼吸機能アップ運動」

南部すこやか福祉センター(弥生町5-11-26)

☎(3380)5551 FAX(3380)5532

内容 呼吸機能を高めるのに効果的なストレッチなどを学びます

対象 区内在住・在勤・在学の方

日時 11月6日(月)午後2時～3時30分

会場 南部すこやか福祉センター

講師 岸幸二郎氏(東鷺宮病院リハビリテーション室室長)

申込 10月10日～11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35人

11月のあすなろ葬祭セミナー開催

わかる! 火葬式と家族葬

11月7日(火)14:00～ 参加料 500円(税込)

参加ご希望の方はお電話にてお申込み下さい

くみん斎場 中野新井薬師前 「新井薬師前駅」南口徒歩約3分

お申込みお問合せ TEL 03-5318-2876

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

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

うちの子「結婚」しないのかしら?

独身のお子様の結婚支援・孤立化対策

「孫の顔を見れないかも」「結婚する気がなさそう」「自分たちがいなくなった後が心配」そんな不安に仲人が親身に対応します。お気軽にお問い合わせ下さい。

結婚相談所ムスベル TEL:042-649-2351

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!

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

TEL.03-3366-7971