


シニアのおしごと就職相談・面接会


産業係/9階
☎(3228)5518 FAX(3228)5656

シニアの雇用に積極的な事業者が8社参加。参加企業と求人情報の詳細は、ハローワーク新宿  をご覧ください。

対象 おおむね60歳以上の方

日時 12月19日(火)午後1時~3時45分に受け付け

会場 産業振興センター(中野2-13-14) ☆当日直接会場へ。面接希望の方は、履歴書の持参を。入退場自由。ハローワーク新宿との共催

ハローワーク新宿 

「ジェネリック医薬品差額通知」を郵送します

後期高齢者医療係/2階
☎(3228)8944 FAX(3228)5661

先発医薬品の特許期間終了後に、同等の品質で製造・販売される「ジェネリック医薬品」。現在処方されている医薬品から切り替えた場合、自己負担額をどれくらい軽減できるかが分かるお知らせを、次の対象の方に、今月中旬に郵送します。ジェネリック医薬品利用の参考にしてください。

対象 後期高齢者医療制度の被保険者のうち、生活習慣病等の医薬品を処方されている方で、薬代が一定額以上軽減されると見込まれる方

質問はジェネリック医薬品差額通知サポートデスク☎0120(629)016へ

この電話は、12月中旬~1月31日の平日午前9時~午後5時に利用できます(年末年始を除く)。

☆期間外は、東京都後期高齢者医療広域連合保健事業・医療費適正化係☎(3222)4507へ問い合わせを

食育講習会「たんぱく質を摂りよう」

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

内容 調理実習を通して、健康維持に効果的なたんぱく質の取り方を学びます

対象 区内在住の60歳以上の方

日時 1月25日(木)午後2時~4時

会場 沼袋高齢者会館(沼袋1-34-14)

申込 12月6日~1月12日に電子申請か、電話で、保健企画係へ。先着30人



▲過去の講習会の様子

家族介護教室「認知症・物忘れチェック ~専門職を交えた懇談会~」

やよいの園(弥生町3-33-8)
☎(3370)9841 FAX(3370)8362

対象 自宅で高齢者を介護している方


日時 1月25日(木)午後1時~3時

申込 12月6日~1月24日に電話または直接、やよいの園へ。先着10人

介護(予防)サービス地域情報検索サイト「けあプロ・navi」のご利用を

介護事業者係/2階
☎(3228)8878 FAX(3228)8972

事業所などのさまざまな情報を簡単に検索できます。利用したいサービスや種類から探すことができ、事業所の空き情報が確認できます。また、地図上で近くの事業所を探せる機能も。ぜひ、活用してください。

こちらからアクセス 

生活機能向上プログラム(3件)

次のいずれも

対象 区内在住の65歳以上の方(③は原則全回参加できる方)

申込 12月6日からの平日午前9時~午後5時に電話または直接、各施設へ(①②は土曜日可)

① **今日からはじめる5つの温活習慣**
やよいの園(弥生町3-33-8)
☎(3370)9841 FAX(3370)8362

日時 12月20日(水)午後1時30分~3時
申込期限 12月19日
☆先着30人

② **~臨床美術の世界~**
アートセラピーで脳の活性化

やよいの園(弥生町3-33-8)
☎(3370)9841 FAX(3370)8362
日時 12月25日(月)午後1時30分~3時

申込期限 12月23日
☆先着10人

③ **転倒予防講座**
松が丘シニアプラザ(松が丘1-32-10)
☎(5380)5761 FAX(5380)5762

日時 1月9日~3月5日の隔週火曜日、午前10時~11時30分 ☆全5回
申込期限 1月5日
☆先着20人

特殊詐欺にご注意を

「変だな」と思ったら、相手にせず、最寄りの警察署に相談してください。緊急の場合は110番へ。

中野警察署 ☎(5925)0110
野方警察署 ☎(3386)0110



子ども・子育て

新入学学用品費の就学援助申請書は1月12日までに提出を

学事係/5階
☎(3228)5459 FAX(3228)5680

来年度、中野区立または国公立の小学校に入学予定のお子さんがある世帯へ、入学前に新入学学用品費を支給するための申請書を12月上旬に郵送します。

これは、昨年中の世帯全員の合計所得金額の合算が就学援助基準額の範囲内にある場合に支給するものです。申請書が届いても、世帯の所得が基準を超える場合や所得が不明の方がいる場合は対象外です。

申請する方は、同封の返信用封筒に切手を貼り1月12日必着で郵送を。☆令和6年度の就学援助については、入学後に改めて申請してください

親医療証の現況届の提出はお済みですか

子ども医療助成係/3階
☎(3228)3253 FAX(3228)5657

ひとり親家庭等医療費助成制度医療証(親医療証)をお持ちの方のうち、児童扶養手当を受給していない方へ、更新に必要な現況届を10月末に郵送しました。現況届の提出がないと、来年1月1日から使える(親)医療証を発行するための審査ができません。まだ提出していない方は、至急提出を。


☆児童扶養手当受給中の方は、同手当の現況届の提出が必要です。まだ提出していない方は、至急提出してください

私立幼稚園等園児の保護者の方へ補助金等の申請はお早めに

幼稚園・認可外保育係/3階
☎(3228)8754 FAX(3228)5667

私立幼稚園(子ども・子育て支援新制度園含む)または、都が認定した幼稚園類似施設にお子さんを通わせている区内在住の保護者の方が対象。入園料や保育料などの補助を受けられます。

年度途中での入園などのため補助金をまだ申請していない方は、3月8日(必着)までに申請してください。それ以降は申請できません。

☆受けられる補助の内容は、在園施設や世帯状況によって異なります。詳しくは、区  をご覧になるか、幼稚園・認可外保育係へ問い合わせを

妊婦さんの歯っぴいお食事講座

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 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 12月20日(水)午後1時30分~3時

会場 北部すこやか福祉センター


申込 12月6日~18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12人程度



登録を / 中野区公式LINE

広報係/4階 ☎(3228)8804 FAX(3228)5645

妊娠・出産・子育て 防犯・防災 予約・申請 休日・夜間窓口

友だち追加はこちら 

子育てミニワーク「親の声かけで子どもの反応が変わる」

南部すこやか福祉センター(弥生町5-11-26)
☎(3382)1750 FAX(3382)1766

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 1月20日(土)午前10時~11時30分

会場 南部すこやか福祉センター
参加費 390円(教材費)

申込 12月6日~1月15日に電話または直接、南部すこやか福祉センターへ ☆先着18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・協会の会員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 12月21日(木)、1月10日(水)、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 12月8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

シニあん 訪問マッサージ

線馬/中野/杉並/板橋/豊島⇒訪問施術可能♪
ご自宅や施設で待っているだけ(^^)

全日(8~22時まで)電話受付中!

医師の同意のもと 健康保険が使える

国家資格者である「あん摩師」「鍼灸師」が伺います!
訪問リハビリマッサージ 訪問はりきゅう

練馬区豊玉北4-23-9 アーバンテラス練馬202
☎0120-684-481