

## 高齢者・介護

### 高額療養費外来年間合算の支給申請書を郵送します

国保給付係/2階  
☎(3228)8954 FAX(3228)5655

7月31日現在、所得区分が一般または住民税非課税世帯の、70歳以上75歳未満の方が対象。昨年8月1日～今年7月31日の外来診療自己負担額の合計が上限(144,000円)を超えた場合に、超過額が支給されます。

支給要件に該当する方には、今月下旬に世帯主宛てに支給申請書を郵送します。

☆7月31日時点で中野区の国民健康保険に加入していなかった方は、加入していた医療保険へ問い合わせを

### 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

**申込** 申込期間の平日に電話または直接、各施設へ

### 「栄養講座 身体をあたためる食事&免疫力アップ」

松が丘シニアプラザ(松が丘1-32-10)  
☎(5380)5761 FAX(5380)5762

**日時** 1月18日(木)午後2時～3時

**申込期間** 12月21日～1月17日

☆先着20人

### 「薬を使わないで健康を保つ～自らの健康は自らの力で～」

東山高齢者会館(野方4-41-7)  
☎(3228)5280 FAX(3228)5070

**日時** 1月19日(金)午後1時30分～3時

**申込期間** 12月21日～1月18日

☆先着25人

### 「体力づくり教室(腰痛・膝痛予防)」

南部高齢者会館(南台5-27-24)  
☎・FAX(3381)4261

**日時** 1月24日～3月13日の毎週水曜日、午後1時30分～3時。全8回

**申込期間** 12月22日～1月12日

☆先着12人

### スマートフォン定期相談会

情報政策推進係/6階  
☎(3228)8807 FAX(3228)5646

**対象** 都内在住の60歳以上の方

**日時** 1月7日～3月3日の毎週日曜日、午前9時～午後3時30分(正午～午後1時を除く) ☆一人当たり30分

**会場** 区役所1階福祉売店前  
☆当日直接会場へ。各日先着24人

## 子ども・子育て

### 「パパも作るよ!離乳食」

中部すこやか福祉センター(中央3-19-1)  
☎(3367)7788 FAX(3367)7789

**対象** 区内在住で、家族に妊婦または生後6か月未満の乳児がいる男性

**日時** 1月20日(土)午後1時30分～3時

**会場** 中部すこやか福祉センター

**申込** 12月21日～1月17日に電子申請か、電話または直接、中部すこやか福祉センターへ。先着8人



▲区公式YouTubeチャンネルでも、パパ向け離乳食動画を配信中

### ひとり親家庭向け食育講座「子どもも大人も楽しめる出前授業！」

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

**対象** 区内在住のひとり親家庭で、5歳以上のお子さんとその保護者

**日時** 1月20日(土)午後2時～4時

☆12月21日からの事前申込制。詳しくは、区HPで確認を

### 妊婦さんの歯っぴいお食事講座(2件)

次のいずれも

**対象** 初めて出産を迎える区民の方

**時間** 午後1時30分～3時

**申込** 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

中部すこやか福祉センター(中央3-19-1)  
☎(3367)7788 FAX(3367)7789

**日程** 1月11日(木)

**申込期間** 12月25日～1月5日

☆先着8人程度

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

**日程** 1月12日(金)

**申込期間** 12月22日～1月9日

☆先着6人程度

### オンライン講演会「学童期の性教育」

子ども政策調整係/5階  
☎(3228)5605 FAX(3228)5679

助産師で動画配信者としても活躍するシオリヌ氏から、性に関するトラブルや子どもへの伝え方などを学びます。

**日時** 1月21日(日)午後2時～4時

**申込** 12月21日～1月18日に電子申請で ☆Zoomを利用。詳しくは、区HPをご覧ください



▲講師のシオリヌ氏

## 健康・福祉

### 1月は健康づくり月間パネル展をご覧ください

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

**期間** 1月5日(金)～31日(水)

**会場** 中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側 ☆当日直接会場へ

### 「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** 1月13日(土)

**会場** 区役所9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** 12月21日～1月12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

**特定不妊治療の費用助成もご利用を**  
申請期限は来年3月31日です。対象などについて詳しくは、区HPを確認を。

### 女性の健康講座「ボディコンディショニング教室」

北部すこやか福祉センター(江古田4-31-10)  
☎(3389)4321 FAX(3389)4339

**内容** ストレッチ等を通して、体の調子を整えます

**対象** 区内在住・在勤・在学の女性

**日時** 1月17日(水)午前10時～11時45分

**会場** 北部すこやか福祉センター

**申込** 12月21日～1月16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15人。(先着10人)希望の方はあわせて申し込みを

### 高齢者虐待防止講演会

高齢者専門相談係/6階  
☎(3228)8951 FAX(3228)5662

**対象** 区内在住の方、高齢者支援関係者

**日時** 1月24日(水)午後2時～4時

**会場** 桃園区民活動センター(中央4-57-1)

**申込** 12月21日～1月12日に電話、koureisyasenmonsoudan@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクス、郵送または直接、高齢者専門相談係へ。先着30人。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、はその旨

### オンライン(Zoom)で同時配信

オンライン参加希望の旨とメールアドレスも記入し、前記と同様に申し込みを。先着50人。

### 栄養講習会(2件)

次のいずれも

**対象** 区内在住の18歳～64歳の方

**申込** 12月25日から電子申請か、電話または直接、すこやか福祉センターへ ☆各日先着10人

### 「骨って大事!!～上手にとろう!カルシウム!!～」

南部すこやか福祉センター(弥生町5-11-26)  
☎(3380)5551 FAX(3380)5532

**日時** 1月26日(金)午後1時30分～2時30分

**会場** 南部すこやか福祉センター

**申込期限** 1月23日

### 「知らなきゃ怖い!塩の摂り過ぎ～適塩を知ろう～」

中部すこやか福祉センター(中央3-19-1)  
☎(3367)7788 FAX(3367)7789

**日時** 2月9日(金)午後1時30分～3時

**会場** 中部すこやか福祉センター

**申込期限** 2月6日

### 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** 1月22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** 12月21日～1月19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20人

### 弁護士による「高齢者・障がい者のための無料法律相談」

中野区成年後見支援センター  
☎(5380)0134 FAX(5380)0591

**対象** 区内在住のおおむね65歳以上の方、障害のある方 ☆65歳未満の方や家族などが代理相談できる場合あり

**日時** 1月24日(水)午前10時～午後5時 ☆一人当たり45分

**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)

**申込** 12月21日～1月23日(年末年始、日曜日、祝日、第3月曜日を除く)に電話またはファクスで、中野区成年後見支援センターへ。先着18人。催し名、氏名とふりがな、連絡先

### 高次脳機能障害理解促進セミナー「知ってみよう家族会」

障害者地域自立生活支援センターつむぎ  
☎(3389)2375 FAX(5942)5811

**日時** 1月30日(火)午後2時～4時

**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)

**申込** 12月21日～1月29日に電話またはファクスで、「つむぎ」へ。先着30人。住所、氏名とふりがな、電話番号、配慮が必要な方はその内容

専用フォームからも申し込みます

