

生活機能向上プログラム(5件)

次のいずれも

対象 区内在住の65歳以上の方

申込 1月12日からの平日に本人が電話または直接、各施設へ(①④は土曜日可)

①落語の笑いで健康に!

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

日時 1月22日(月)午後1時30分~3時

出演者 桂文ぶん(真打落語家)

申込期限 1月20日

☆先着30人

②長生きの為に食事術

東中野いこいの家
(東中野4-9-22-201)
☎・FAX(3364)5938

日時 1月24日・31日、いずれも水曜日、午前10時~11時30分。全2回

申込期限 1月18日

☆先着15人。全回参加できる方優先

③シニアのための演劇ワークショップ~新しいことに挑戦~

上高田東高齢者会館(上高田4-17-3)
☎・FAX(3228)7220

日時 1月23日(火)・30日(火)、2月6日(火)・20日(火)・27日(火)、3月2日(土)、いずれも午前10時30分~午後0時30分。全6回

申込期限 1月22日

☆先着10人

④笑って 楽しく 身体を動かす

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

日時 1月29日(月)午後1時30分~3時

申込期限 1月27日

☆先着30人

⑤いざという時はどうする?~一緒に考えよう 地域医療を知ろう~

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

日時 2月15日(木)午後1時30分~3時

申込期限 2月14日

☆先着25人

家族介護教室

中野友愛ホーム(江古田2-24-11)
☎(3389)5515 FAX(5318)5992

内容 介護技術を学びながら、当事者同士で情報交換をします

対象 自宅で高齢者を介護している方

日時 2月20日(火)午後1時~3時

申込 1月12日~2月19日に電話で、中野友愛ホームへ。先着15人

高齢者向け優良賃貸住宅「ウエルカーサ新中野」の入居者・補欠登録者募集

(一財)首都圏不燃建築公社
不動産アセット事業部
☎(6809)6328 FAX(6809)6329

対象 都内在住で、自ら居住するための住宅を必要としている、60歳以上の方(所得基準あり)

住宅所在地 本町4-36-5

月額家賃 108,000円~134,000円

☆別途、共益費と緊急通報サービス利用料(合わせて13,000円程度)が必要。所得により40,000円まで家賃減額制度あり

申込期間 1月22日~29日 ☆優先順位は抽選で決定。補欠登録者は空室が発生した場合に順位に従いあつせん。入居審査あり。詳しくは、平日午前9時~午後5時に電話で、同公社へ。登録期間は1年間

区HP



子ども・子育て

低所得の子育て世帯の方へ生活支援特別給付金の申請期限は2月29日です

児童手当係/3階
☎(3228)8952 FAX(3228)5657

期限を過ぎると給付金(お子さん1人につき5万円)を受け取れません。家計が急変した世帯など、申請が必要な方はご注意ください。

詳しくは区HP



お子さんに関わる手当等の手続きはお済みですか

児童手当係/3階
☎(3228)8952 FAX(3228)5657

次の対象のお子さんを養育している区内在住の保護者の方に、区が手当等を支給する制度があります(いずれも所得制限による減額・支給停止等あり)。

対象

児童手当=中学校3年生までのお子さん

児童育成手当・児童扶養手当=ひとり親、または父母のいずれかに重度の障害がある家庭等の、18歳に達した日以降の最初の3月31日までのお子さん

児童育成(障害)手当・特別児童扶養手当=20歳未満の障害のあるお子さん

実質ひとり親家庭への子育て給付金=父母が離婚調停中の、18歳に達した日以降の最初の3月31日までのお子さん
☆詳しくは、区HPをご覧ください。児童手当係へ問い合わせを

区HP



フォーラム「中野の子どもを中野のみんなで育てよう！」

児童福祉課企画調整係
(中央1-41-2 子ども・若者支援センター)
☎(5937)3289 FAX(5937)3354

日時 2月10日(土)午後1時~3時

会場 子ども・若者支援センター

申込 2月7日までに(一社)グローハッピーHPで。先着45人
☆グローハッピーなどとの共催

申し込みはこちら



「歯みがき教室」

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

内容 歯科衛生士に学ぶお子さんの歯磨き習慣の準備と保護者のお口のケア

日時 1月26日(金)①午前10時から、②11時15分から、③午後2時から
☆各回45分で、①③は同内容

対象 区内在住の乳幼児とその保護者
☆①③は1歳~1歳11か月、②は生後6か月~11か月のお子さん

会場 鷺宮すこやか福祉センター

申込 1月12日~24日に電子申請か、電話または直接、鷺宮すこやか福祉センターへ。各回先着8組

妊婦さんの歯っぴいお食事講座

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 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 2月14日(水)午後1時30分~3時

会場 南部すこやか福祉センター

申込 1月31日~2月10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8人程度

栄養講座「パパも作るよ!離乳食」(2件)

次のいずれも

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

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。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 2月29日(木)

会場 鷺宮すこやか福祉センター

申込期間 1月29日~2月26日

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 3月2日(土)

会場 南部すこやか福祉センター

申込期間 2月2日~28日

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・在学か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 1月30日(火)、2月15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 1月11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

中野区社会福祉協議会HP



「だまされないで」 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



外壁・屋上の防水/総合リフォーム
MARUTOMO マルトモは、
中野区物件を手掛り創業25年以上、ビル・マンションから一戸建て等、修繕工事・防水工事等で、私達の技術を活かしてください!
お見積り無料 お気軽にご相談ください
03-5380-0065(代)
https://www.marutomo1994.co.jp/
株式会社マルトモ 中野区新井5-33-7(中野通り)

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

うちの子「結婚」しないのかしら?
独身のお子様の結婚相談承ります
お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。
まずはお気軽に仲人にご相談下さい
042-649-2351
結婚相談所 ムスベル