

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



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☎



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☎をご覧ください。児童
手当係へ問い合わせを

区☎



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☎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、②
11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☎



「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
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