

子ども・子育て

外国人学校児童・生徒保護者補助金
申請期限は3月25日(必着)です

学事係/5階
☎(3228)5459 FAX(3228)5680

外国人学校に通学する義務教育の対象年齢のお子さんがある、外国籍の保護者(親子で区内在住の方に限る)を対象に、授業料の一部を補助します。

補助額 お子さん一人につき8,000円(上限)×授業料を払った月数
☆所得制限あり。詳しくは、区HPまたは3月上旬に学校で配布される申請書類をご覧ください。学校で配布されない場合は、学事係へ連絡を

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 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

鷺宮すこやか福祉センター
(若宮3-58-10)
☎(3336)7111 FAX(3336)7134
日程 3月8日(金)
申込期間 2月22日～3月5日
☆先着6人程度

中部すこやか福祉センター
(中央3-19-1)
☎(3367)7788 FAX(3367)7789
日程 3月14日(木)
申込期間 2月29日～3月11日
☆先着8人程度



健康・福祉

国保特定健診を受診した方へ
受診勧奨通知を郵送します

保健事業係(中野区保健所)
☎(3382)2430 FAX(3382)7765

国保特定健診の結果、生活習慣病の疑いがあり、まだ医療機関を受診していない方へ「健診結果レポート」を今月下旬に郵送します。また、レポートが届くころに電話で受診状況を確認します。

生活習慣病は自覚症状がなく進行します。届いた方は医療機関を受診しましょう。

3/1～3/8は女性の健康週間 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

妊娠、出産、更年期など、年齢やライフステージとともに変化する女性特有の病気や症状について知り、日々の健康づくりに生かしましょう。
期間 3月1日(金)～8日(金)
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

手洗いとうがいはこまめに



「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 3月2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 2月21日～3月1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3月31日です。対象などについて詳しくは、区HPで確認を。なお、不妊検査の費用助成は4月以降も申請できます。

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 3月11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 2月21日～3月8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

シニあん 訪問マッサージ
中野区全域訪問可能！
ご自宅/施設で待てるだけ！
シニあん 医師の同意のもと健康保険が使えます！
☆国家資格者☆あん摩師/鍼灸師が行う
訪問リハビリマッサージ/訪問鍼灸
練馬区豊玉北4-23-9アーバンテラス練馬202
毎日8～22時まで受付中♪
☎0120-684-481

外壁・屋上の防水/総合リフォーム
MARUTOMO マルトモは、
中野区物件を手掛け創業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

公益社団法人日本口腔インプラント学会
第43回 関東・甲信越支部学術大会
参加費無料 **市民公開講座**
人生100年時代を元気に生きる！
インプラントで美味しく楽しく長生きしよう！
日時 2月25日(日) 14時30分～15時30分
(受付開始時間 14時から) プレゼント！
会場 京王プラザホテル 第3会場(4階・花A)
アース製薬 モンダミン HABITPRO(ハビットプロ)
【お問合せ先】TEL.03-3527-3893

区報に広告を掲載しませんか
広報係/4階
☎(3228)8805 FAX(3228)5645
区内全域に約21万部、各戸配布しています。
料金や規格などについての詳しい資料を郵送しますので、問い合わせを。

食べることは生きること おいしく食べて健康づくり

中野区食育マスコット
キャラクター
「うさごはん」▶



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

食育リーフレットの活用を

乳幼児期～高齢期のライフステージ別に、栄養や食生活のポイントを紹介しています。
中野区保健所、すこやか福祉センター、区民活動センターで配布中。ぜひ活用してください。

区HPでもご覧になれます



なかの歯と口の健康フェスタ2024

内容 舌がんを克服した堀ちえみさんのトークショーなど
日時 3月3日(日)午前9時30分～午後4時
会場 なかのZERO小ホール(中野2-9-7)
☆当日直接会場へ

詳しくは、
中野区歯科医師会HPで確認を



毎日の食事 区HPも活用を

あまりにも美味しいあまりものレシピ

冷蔵庫に残っている食材を使ったレシピを掲載しています。

区HP



Pick Up

余りがちな非常食を活用して
フレンチトースト

材料(約20個分)
乾パン50g、卵1個、牛乳100ml、
砂糖大さじ2、バター10g



作り方

- 乾パンを耐熱容器に入れ、そこに溶き卵、牛乳、砂糖を入れる
- ①を電子レンジ(600w)で約1分加熱。かき混ぜて更に1分加熱する
- バターをひいたフライパンで②を弱火で両面じっくり焼いたら完成

保育園給食の献立と人気料理レシピ

子どもたちに人気のレシピ、調理ポイントを紹介。

区HP



Pick Up

カレー風味が食欲をそそる
ツナカレーおにぎり

材料(幼児5人分)
米1合半、カレー粉小さじ1弱、
にんじん1/2本、塩小さじ1/3、
ツナ缶35g、粉パセリ適量



作り方

- にんじんを細かいみじん切りにする
- 米を炊く直前に、カレー粉・塩・にんじんを入れて炊く
- 炊き上がったご飯に、油切りしたツナ、粉パセリを混ぜ合わせ、一人分ずつ握る