

「歯みがき教室」

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 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 11月26日(水)①午前10時から、②11時20分から、③午後2時15分から
☆①は40分、②③は50分

対象 区内在住の乳幼児とその保護者
☆①は3～4か月児健康診査を受診後、②は前歯の生えた2歳未満、③は奥歯の生えた2歳未満のお子さん

会場 北部すこやか福祉センター

申込 11月6日～21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。各回先着10組

「家計の見直しで暮らしをラクに! FPIによる無料個別相談会」

子ども・子育て支援係/3階
☎(3228)8723 FAX(3228)5679

対象 区内在住のひとり親の方、ひとり親になることを考えている方

日時 11月30日(日)午前9時30分～午後4時50分 ☆一人当たり25分

会場 区役所3階

申込 11月6日～25日に電子申請か、電話で、子ども・子育て支援係へ。先着10人。希望の方は、あわせて申し込みを

詳しくは、区をご覧ください



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

日時 12月3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 11月19日～12月1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



いとりフェスタ 「公開講座『親なき後について』・親子で楽しむコンサート」

子ども発達支援係/3階
☎(3228)5613 FAX(3228)5662

対象 区内在住で障害のあるお子さんとその保護者

日時 11月24日(月・休)午後2時～4時

会場 産業振興センター(中野2-13-14)

申込 11月6日～21日に電子申請か、電話またはirotori@wakamiyaclub.or.jpで、「いとりどり」☎(6821)7540へ。先着50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、参加するお子さんの氏名とふりがな、年齢、はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

「パパも作るよ!離乳食」

北部すこやか福祉センター
(江古田4-31-10)
☎(3388)0240 FAX(3389)4339

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 12月6日(土)午後1時30分～3時

会場 北部すこやか福祉センター

申込 11月6日～12月3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

ひとり親家庭の方へ「親子工作 木のブロック温度計作り」

子ども・子育て支援係/3階
☎(3228)8723 FAX(3228)5679

対象 区内在住のひとり親家庭で、お子さんが5歳以上の親子

日時 11月30日(日)午後2時～3時30分

会場 中野区さつき寮

申込 11月6日～19日に電話またはsa tsuki@tousei.or.jpで、中野区さつき寮☎(3381)6262へ。先着10組程度。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、参加するお子さんの氏名とふりがな、年齢、はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

中野区に転入した保護者の方へ 予防接種の手続きを忘れずに

保健予防係(中野区保健所)
☎(3382)6500 FAX(3382)7765

転入後、手続きをしないと予診票は郵送されません。定期予防接種の対象となるお子さんの保護者は、予診票の交付申請手続きをしてください。

詳しくは、区をご覧ください。保健予防係へ問い合わせを。

健康・福祉

障害者就労相談会

障害者施策推進係/3階
☎(3228)8832 FAX(3228)5662

対象 就労を検討している区内在住の障害のある方とその家族、障害者雇用に関心のある区内事業者

日時 11月20日(木)午前10時～午後3時(正午～午後1時を除く)
☆一人当たり30分

会場 区役所3階 ☆当日直接会場へ

「ワーカー向けカラダケア」

産業振興センター(中野2-13-14)
☎(3380)6946 FAX(3380)6949

対象 区内在住の勤労者・区内在勤の方

日時 12月13日(土)午前10時～11時

会場 産業振興センター

申込 11月6日～12月10日に産業振興センターで。先着15人

栄養講習会 「骨を健康に保つ!お食事講座」

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

対象 区内在住の18歳～64歳の方

日時 12月5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 11月6日～12月2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10人程度

「障害理解促進ワークショップ」

障害者施策推進係/3階
☎(3228)8832 FAX(3228)5662

合理的配慮を動画などで学びます。

日時 12月8日(月)午後1時30分～4時30分

会場 区役所7階会議室

申込 11月6日～28日に電子申請か、電話または直接、障害者施策推進係へ。先着35人。要約筆記・車いす利用・希望の方は、あわせて申し込みを

詳しくは、区をご覧ください



「心のサポーター養成研修」

精神保健支援係
(中野2-17-4中野区保健所)
☎(3382)2433 FAX(3382)7765

日時 12月15日(月)午後2時～4時30分

会場 区役所7階会議室

申込 11月6日～12月8日に電話、hokenyobo@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクスまたは直接、精神保健支援係へ。先着50人。要約筆記・手・保(先着5人)希望の方は、11月21日までにあわせて申し込みを。住所、氏名とふりがな、電話番号、要約筆記・手はその旨、はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

11月14日は世界糖尿病デー パネル展「糖尿病予防のための生活習慣」

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

40歳～74歳の都民の4人に1人が糖尿病または糖尿病予備群であると推計されています。糖尿病の多くは、日常生活の影響を受けて発症します。パネル展で知識を深め、日頃の生活習慣を見直しましょう。

期間 11月11日(火)～20日(木)

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

年末保育の利用者を募集しています

子育てサービス係/3階 ☎(3228)5612 FAX(3228)5679

保護者の方が就労などの理由で年末に保育できない場合、お子さんを預かります。対象や条件などについて詳しくは、区をご覧ください。

実施園 中野南台ちとせ保育園(南台2-1-5)、桃が丘さゆり保育園(中野3-19-13)、にじいろ保育園江古田の杜(江古田3-14-1-1階)、七海保育園(大和町4-12-10)

実施日・定員(うち0歳児クラス) 12月29日(月)=36人(5人)、30日(火)=27人(3人)

保育時間 午前7時15分～午後6時15分の間で、必要とする時間

保育利用料 一人当たり1日3,000円

☆ひとり親世帯のお子さんは一人当たり1日1,500円

申込 11月11日～25日(必着)に電子申請か、所定の申請書を郵送または直接、区役所3階子ども相談窓口へ(保育園への提出は不可)

☆申請書は、区でダウンロードできる他、同窓口でも配布します。定員を超えた場合は、抽選。事前に利用園での面接が必要な場合があります



区

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**

外壁・屋根塗装工事
リフォーム工事全般 見積もり無料・最短翌日対応
外壁塗装まるごとパック
420,000円～ (税別)
おおよそ30坪 462,000円～(税込み)
確かな実績 リフォームローン ご相談からでも
創業35年 金利0% 期間限定 下記フリーダイヤルまで
ご連絡お待ちしております。
株式会社 トーソーコンストラクション 総合建設業 建設許可番号(第2)第123790号
受付時間9:00～18:00(土日祝営業) 中野区弥生町1-9-8 トーソー本社ビル7F
0120-860-100

シニあん 訪問マッサージ
中野区全域訪問可能!
ご自宅/施設で待ってるだけ
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