

高齢者・介護

3月～6月に民生委員が
高齢者調査を実施します

地域支えあい活動支援係/4階
☎(3228)5582 FAX(3228)5620

75歳以上の高齢者のみで暮らしている世帯を訪問し、生活状況や健康状態について伺います。心配なことがあったら相談を。万が一の救急搬送等に役立つ「緊急連絡カード」などについても案内します。
☆民生委員は「民生児童委員証」を携帯しています

高齢者スマートフォン講習会

デジタル政策係/7階
☎(3228)8807 FAX(3228)5647

対象 区内在住・在勤で65歳以上の方
日時 4月15日・22日、いずれも水曜日、午後2時～4時
会場 区役所1階ミーティングルーム
申込 往復ハガキで、中野区シルバー人材センターの南部分室(〒164-0012 本町6-17-12)へ。4月3日必着。抽選で各日15人。☑受講希望日、住所、氏名とふりがな、電話番号、返信用にも住所、氏名
☆結果は、全応募者に4月10日までに郵送

生活機能向上プログラム 「#シャープ体操～アクティブ・シニアのストレッチ&筋トレ～」

しんやまの家(南台4-25-1)
☎・FAX(3229)8175

対象 区内在住の65歳以上で、全回参加できる方

日時 4月8日、5月20日、6月10日、7月8日、9月9日、10月14日、11月11日、12月9日、来年1月13日、2月10日、いずれも水曜日、午前10時～11時30分
☆全10回

申込 3月23日～4月7日の平日午前9時～午後5時に直接、しんやまの家へ
☆先着20人



子ども・子育て

4月1日から 男子HPV任意予防接種に9価ワクチンも助成対象になります

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

子宮頸がんや性感染症等の原因になるHPV(ヒトパピローマウイルス)。次の対象の方は、ワクチンを無料で接種できます。詳しくは、区☎をご覧ください。

対象 区内在住の小学校6年生～高校1年生相当の男子で、3回の接種が完了していない方

接種場所 区内の契約医療機関
☆区☎から確認できます。予診票は医療機関に備え付けのものをお使いください。助成対象期間中に区外の医療機関で接種した場合は、後日助成額の還付請求ができません

4月1日区役所7階に移転します 困った時は子ども相談室「ポカコロ」へ

子ども政策調整係/7階 ☎(3228)5605 FAX(3228)5679

子どものみなさんの思いを受け止め、一緒に良い解決方法を考える、子ども相談室「ポカコロ」。「つらいな」「困ったな」と思った時は、一人で悩まず相談してください。
☆電話や電子メールでも相談できます



▲中野区子ども相談室
マスコットキャラクター「だんごず」

☎0120(463)931 ☆通話無料
☑kodomu-sodan@city.tokyo-nakano.lg.jp

受付日時 平日(木曜日を除く)午後1時～7時、土曜日午前10時～午後4時
☆祝・休日、年末年始を除く

4月1日から 妊婦の方はRSウイルス感染症定期予防接種が無料で受けられます

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

RSウイルス感染症は、2歳までにほとんどの乳幼児が感染するとされる病気です。しかし、6か月未満のお子さんが感染すると、まれに重症化することがあります。妊娠中に予防接種を受けることで、母体で作られた抗体が赤ちゃんへ移り、病気から守ることができます。

妊娠届を提出した方へ、予診票を郵送します。接種時に持参してください。

対象 区内在住の、接種日時点で妊娠28週～36週6日の妊婦

接種場所 23区内の契約医療機関
☆各自自治体☎から確認できます。23区外で接種を希望する方は事前申請が必要です。詳しくは、保健予防係へ問い合わせを

4月1日から ベビーシッター利用支援の対象等を拡大します

子育てサービス係/3階
☎(3228)5612 FAX(3228)5679

一時的に保育が必要となった際に所定の事業者を利用した場合、掛かった費用の一部を補助します。4月1日から、障害のある小学校6年生以下のお子さんも対象になります。また、障害のあるお子さんとひとり親家庭のお子さんは、年間288時間まで利用できます。

詳しくは、区☎をご覧ください。中野区ベビーシッター利用支援事業(一時預かり利用支援)コールセンター☎0120(984)082へ問い合わせを。

令和7年4月1日～同8年3月31日に利用した分の申請期限は4月8日(必着)です

早めの申請を。詳しくは、区☎をご覧ください。

ひとり親家庭の方へ 相談窓口時間を拡大します

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

4月1日からは、下記日時においても相談を受け付けます。詳しくは、区☎をご覧ください。

平日午前8時30分～午後5時 ☆祝・休日、年末年始を除く

NEW 第2火曜日 = 午後8時まで延長(※)

NEW 第4日曜日 = 午前9時～午後4時(※)

※事前申込制

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 4月15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 4月1日～13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

健康・福祉

これまで受けていない方は
肝炎ウイルス検査を受けましょう

結核・感染症予防係(中野区保健所)
☎(3382)6500 FAX(3382)7765

ウイルス性肝炎は自覚症状がないことが多く、感染に気付かない人が多数います。放置すると肝硬変や肝臓がんに進行することも。ぜひ一度検査を。

対象 肝炎ウイルス検査を受けたことのない、区内在住の方

日時 4月3日、5月1日、6月5日、いずれも金曜日、午前10時から午後2時から ☆7月以降も原則、毎月第1金曜日に実施

会場 中野区保健所(中野2-17-4)

申込 各実施日の前日までに電話またはファクスで、結核・感染症予防係へ。各日先着10人。☑住所、氏名とふりがな、電話番号、性別

広告

習い事に通う小学生を応援! 平日の送迎は私たちに任せください!

子ども送迎サービスこどもび

勤務時間の調整 送迎の労力

子ども専用のタクシーで安心・安全に送迎

企画・運営 TOPPAN株式会社 子ども送迎サービス事務局
お問い合わせ 0120-128-168 | 受付時間(土日祝日除く)15:00～22:00

どなたでも学べる
早稲田大学、公開講座
中野校や
オンラインなど
春講座 受付中

EXT 早稲田大学
エクステンションセンター

相続税無料相談会

相続税の申告書作成承ります!!
生前の相続税対策・財産管理の仕方等

4月4日(土)
10:00～17:00

面談時間帯
①10:10～10:50 ②11:50～12:30 ③14:30～15:10
④12:50～13:30 ⑤15:20～16:00
⑥13:40～14:20 ⑦16:10～16:50

●最終受付:16:20 ●相談時間:お一人あたり40分

会場 中野セントラルパークカンファレンス ルーム5(1階)

ご予約・お問い合わせ 税理士 戸田朗夫事務所
TEL:03-3386-0984 FAX:03-3387-0985 (9:30-17:30 土日祝日除く)

区報に広告を掲載しませんか

広報係/7階
☎(3228)8803
FAX(3228)5476

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。