

高齢者用肺炎球菌予防接種が受けられます

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

次の対象の方へ、誕生日の前月末に予診票を郵送します。接種を希望する方は、医療機関で接種してください。

対象 区内在住で、接種日時に次のいずれかの条件を満たす方

- ①65歳の方
 - ②60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能のいずれかに障害がある身体障害者手帳1級相当の方
- ☆これまでに高齢者用肺炎球菌予防接種を受けたことがある方は対象外

「いきいき入浴」「はつらつ事業」に参加しませんか

地域福祉推進係/4階
☎(3228)8963 FAX(3228)5662

区内などの公衆浴場19か所を1回100円で利用できる「いきいき入浴」と、うち18か所で浴場開放前の1時間を利用して軽体操などに無料で参加できる「はつらつ事業」を行っています。登録の上、ご利用を。

対象 区内在住の65歳以上の方
☆一人での入浴が難しい方は、介助者一人と一緒に入浴できます(1回100円)
浴場開放日 毎月第2・第4の、各浴場が指定する曜日

登録方法 住所、氏名、生年月日が確認できるもの(マイナンバーカードなど)を持って直接、「いきいき入浴」の登録を希望する浴場(1か所のみ)へ。なお、「はつらつ事業」は、登録浴場以外でも参加可

☆特別入浴デーも利用可。今年度は七夕湯(7月7日)、敬老湯(9月21日)、ひな祭り湯(来年3月3日)の3回

生活機能向上プログラム(4件)

次のいずれも

対象 区内在住の65歳以上の方(①③は全回参加できる方優先、③は女性のみ)

申込 4月6日からの平日午前9時～午後5時に電話または直接、各施設へ(①は窓口のみ、②は土曜日可)

①B-B体操～脳活性化教室～

健幸プラザしんやまの家(南台4-25-1)
☎・FAX(3229)8175

日時 4月17日、5月15日、6月19日、7月17日、8月21日、9月18日、いずれも金曜日、午前9時50分からと10時50分からの2部制

☆全6回。各部1時間

申込期限 4月16日 ☆先着20人

②習慣化のコツを学ぼう!

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

日時 4月27日(月)午後1時30分～3時

申込期限 4月25日 ☆先着30人

③骨盤底筋体操

健幸プラザ野方(野方2-29-12)
☎・FAX(3388)9586

日時 5月20日～7月15日の隔週水曜日、午後1時30分～3時 ☆全5回

申込期限 5月15日 ☆先着15人

④栄養講座～食中毒について～

松が丘シニアプラザ(松が丘1-32-10)
☎(5380)5761 FAX(5380)5762

日時 5月20日(水)午後1時30分～2時30分

申込期限 5月19日 ☆先着25人

高齢者スマホ講習会

デジタル政策係/7階
☎(3228)8807 FAX(3228)5647

対象 区内在住・在勤の65歳以上の方

日時 5月13日・20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南部分室(〒164-0012本町6-17-12)へ。4月27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5月8日までに郵送。スマホ持参



朝の体操プログラム「朝活体操」

介護予防推進係/3階
☎(3228)8949 FAX(3228)5620

対象 区内在住の65歳以上の方

日時 4月1日以降の毎週水曜日(祝日、年末年始を除く)、午前7時15分からと8時からの2回

☆各回30分で同内容

会場 総合体育館(新井3-37-78)

☆当日直接会場へ。各回先着40人。初めての方は事前または初回到登録手続きが必要

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22万部、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。



▲区HP

子ども・子育て

令和8年度私立幼稚園等園児の保護者向け補助金

幼稚園・認可外保育係/3階
☎(3228)5681 FAX(3228)5679

私立幼稚園(子ども・子育て支援新制度の施設を含む)、都が確認した幼稚園類似施設にお子さんを通わせている区内在住の方が対象。入園料や保育料、預かり保育料、給食費の一部を補助します。

2月中旬に案内を、幼稚園を通じて配布しています。

☆補助の内容は在園施設や世帯状況によって異なります。詳しくは、区HPをご覧ください

区HP



医療的ケア児等専門相談窓口を開設しました

医療的ケア児等専門相談窓口/3階
☎(3228)2777 FAX(3228)5662

医療的ケアが必要なお子さんの保護者や、医療的ケア児支援者の方が対象。お子さんの心身の状況に応じて、利用できる制度や必要な支援について電話で相談できます。

受付時間 平日午前8時30分～午後5時

就学援助をご利用ください

学事係/7階
☎(3228)5459 FAX(3228)5679

区内に住民登録があり、生活保護を受給している世帯及び令和7年中の世帯全員の合計所得金額の合算が就学援助基準額の範囲内にある世帯の方は、公立小・中学校(国立・都立及び中野区外の公立学校を含む)に通うお子さんの給食や学用品などの費用の援助を受けられます。

また、小・中学校の特別支援学級に通うお子さんがいる家庭には、特別支援学級就学奨励費の制度があります。

申請方法などについて詳しくは、在籍する学校または学事係へ問い合わせを。☆就学援助の基準額は、世帯構成により異なります

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

日時 4月22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 4月8日～20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

子どもショートステイ・トワイライトステイをご利用ください

養育支援調整係(中央1-41-2みらいステップなかの内)
☎(5937)3267 FAX(5937)3514

保護者の方の出張などで、お子さんを夜間や泊まりで預けたい時に利用できます。利用には事前登録が必要です。対象や料金などについて詳しくは、区HPをご覧ください。

区HP



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)0750

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 4月27日(月)、5月12日(火)、午前10時～正午

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込 4月10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



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 中野区シルバー人材センター
あなたにとっての「働くよろこび」「健康づくり」
シルバー人材センターで実現してみませんか!
会員募集中
ご要望の多い仕事
●家事援助(掃除・洗濯・調理など)
●育児支援(子供の送り迎え、保育補助など)
●除草作業 ●屋内外清掃
●広報誌の配布など
入会資格
●原則満60歳以上の健康で働く意欲がある方
●地域貢献を目指すシルバー人材センターの活動趣旨にご賛同頂ける中野区民の方
●年会費2,000円
入会ご希望の方はお気軽にお電話を!
受付時間 平日午前9時～午後5時(土・日・祝日除く)
〒164-0011 東京都中野区中央2-22-10-101
TEL.03-3366-7971

広告