

### 介護予防事業 「マイナス5歳若返り体操」

介護予防推進係／3階  
☎(3228)8949 FAX(3228)5620

**対象** 区内在住で65歳以上の方  
**日程** 6月2日～26日の毎週火・金曜日  
**会場・時間** 浅見接骨院(弥生町4-23-12)=午後1時30分から、キネシオ接骨院(新井1-36-3)=午後2時50分から ☆各会場1時間。全8回  
**申込** 5月13日～26日に直接、各会場へ。各回先着6人

### 高齢者スマホ講習会

デジタルサービス係／7階  
☎(3228)2780 FAX(3228)5647

**対象** 区内在住・在勤の65歳以上の方  
**日時** ①6月17日・24日、②7月8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** ①=6月5日、②=26日までに往復ハガキ(必着)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。抽選で各日15人。☑受講希望日(いずれか1日のみ)、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①=6月12日、②=7月3日までに郵送。スマホ持参

### 家族介護教室(2件)

次のいずれも

**対象** 自宅で高齢者を介護している方  
**申込** 申込期間に電話で、各施設へ(①は窓口も可)  
①「認知症の方の嚥下障害の特徴と支援のポイント」 ☆先着10人  
やよいの園(弥生町3-33-8)  
☎(3370)9841 FAX(3370)8362  
**日時** 5月27日(水)午後1時～3時  
**申込期間** 5月7日～26日  
②「在宅医療について」 ☆先着20人  
かみさぎホーム(上鷲宮3-17-4)  
☎(3926)8443 FAX(3970)9620  
**日時** 6月17日(水)午後1時30分～3時  
**申込期間** 5月18日～6月10日

### 生活機能向上プログラム 「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

**対象** 区内在住で65歳以上の方  
**日時** 5月25日(月)午後1時30分～3時  
**申込** 5月7日～23日に電話または直接、やよいの園へ ☆先着30人

## 子ども・子育て

### 令和8年度認証保育所等の 保護者補助金の申し込みは 5月18日からです

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

就労等により認証保育所や認可外保育施設(補助対象施設に限ります)を利用している保護者の方は、保育料の一部助成を受けられます。

今年度から対象要件が緩和され、これまで対象外だった方も補助対象となる場合があります。詳しくは、区HPをご覧ください。

**案内・申請書の配布** 5月18日から区内補助対象施設、区HPで  
**補助上限額** 7万円

### 児童育成手当の新規申請を 受け付けています

児童手当係／3階  
☎(3228)8952 FAX(3228)5679

児童育成手当の受給には所得制限があり、5月の申請分からは、審査基準として適用する所得の対象年が切り替わります。

令和6年中の所得では限度額超過のため申請していなかった方や現況届の審査で資格消滅となった方でも、同7年中の所得では手当を受給できる可能性があります。詳しくは、区HPをご覧ください。

**対象** 母子家庭・父子家庭、または父母いずれかに重度障害がある家庭の、18歳に達した日以降の最初の3月31日までのお子さんの保護者。または20歳未満の障害のあるお子さんの保護者

### 家事・育児支援事業が 利用しやすくなりました

すこやか福祉センター企画調整係／8階  
☎(3228)8809 FAX(3228)5620

1歳未満のお子さんがいる家庭の日常的な家事や育児をサポートします。利用可能時間を拡充するとともに、妊娠中の方の利用条件を緩和しました。詳しくは、区HPをご覧ください。

### 多胎児の保護者の方へ 産後ケア事業の利用回数を 拡大しました

すこやか福祉センター企画調整係／8階  
☎(3228)8809 FAX(3228)5620

デイケア・ショートステイ・アウトリーチの3種類を合計26回まで利用できるようになりました。詳しくは、区HPをご覧ください。

### ひとり親家庭の方へ 「おきあがりこぼしを作ろう!」

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、5歳以上のお子さんとその保護者  
**日時** 5月31日(日)午後2時～3時30分  
**会場** 中野区さつき寮  
**申込** 5月6日～23日に電話または ☎satsuki@tousei.or.jp で、中野区さつき寮 ☎(3381)6262 へ。先着12組。☑(先着5人)希望の方は、あわせて申し込みを。☑住所、保護者の氏名とふりがな、電話番号、お子さんの年齢、☑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** 6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** 5月7日～6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

### 「なかのBABY&KIDS MUSIC FESTA」

地域包括ケア推進係／8階  
☎(3228)5803 FAX(3228)5620

**対象** 妊婦の方、未就学児とその保護者  
**日時** 5月16日(土)午前10時～午後3時  
**会場** 区役所1階  
☆当日直接会場へ。一部事前申込制

内容などについて詳しくは、  
区HPをご覧ください



### 「出張子ども図書館!～親子で たのしむ絵本とおはなし～」

子ども政策調整係／7階  
☎(3228)5605 FAX(3228)5679

**日程** 5月30日(土)  
**内容・時間** ①わらべうたの会=午前11時から、②おはなし会=午後1時30分から ☆各回20分程度  
**対象** 区内在住の小学生以下のお子さんとその保護者 ☆①は2歳以下、②は3歳以上のお子さん

**会場** 区役所3階キッズスペース  
**申込** 5月6日～28日に電子申請で。各回12組程度  
☆(公財)東京子ども図書館との共催  
**同日ワークショップも開催**

午前10時30分～午後4時に区役所1階で塗り絵や紙人形のワークショップ等を楽しめます。詳しくは、区HPをご覧ください。 ☆3階キッズスペースには読書相談スペース等も設置(午後3時まで)

### 子育ての“困った”は気軽に相談を 子ども・若者支援センターの 総合相談

子ども・若者支援係(中央1-41-2子ども・若者支援センター)  
☎(5937)3257 FAX(5937)3514

区内在住の18歳未満のお子さんとその家族の方が対象。子ども・子育てに関するあらゆる悩みを相談できます。電話や面談、電子フォームの他、ご自宅に相談員が訪問して相談することもできます。詳しくは、区HPをご覧ください。

区施設へは、公共交通機関をご利用ください

### 「歯みがき教室」

鷲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** 5月29日(金)①午前10時から、②11時20分から、③午後2時から  
☆①は50分、②③は40分  
**対象** 区内在住の乳幼児とその保護者  
☆①は前歯が4本以上生えている生後6か月～3歳未満、②③は3～4か月児健康診査受診後のお子さん  
**会場** 鷲宮すこやか福祉センター  
**申込** 5月15日～27日に電子申請か、電話または直接、鷲宮すこやか福祉センターへ。各回先着9組

### 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、相互援助活動です。  
**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** 5月23日(土)、6月8日(月)午前10時～正午  
**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)  
**申込** 5月8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

### 子育て情報を LINEで配信中

子育てサービス係／3階  
☎(3228)5612 FAX(3228)5679

妊娠週数やお子さんの月年齢に応じた子育て情報「なかの子育て応援メール」を受け取ることができます。



▲詳しくは、  
区HPへ

### 「ペアレントメンターミニ講座～発達 にかたよりのある子どもの習い事～」

子ども発達支援係／3階  
☎(3228)5613 FAX(3228)5662

**対象** 発達の特性や障害のあるお子さんを育てている区内在住の保護者の方  
**日時** 5月28日(木)午前10時～11時30分  
**会場** 桃園区民活動センター(中央4-57-1)  
**申込** 5月6日～27日に電話または ☎iro.tori@wakamiyaclub.or.jp で、NPO法人わかみやクラブ いろとりどり ☎(6821)7540 へ。先着15人

## 健康・福祉

### 5月31日は世界禁煙デー 5月31日～6月6日は禁煙週間

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

### 世界禁煙デーパネル展

**期間** 5月25日(月)～31日(日)  
**会場** 中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側

### 中野駅付近でのキャンペーン

**日時** 5月29日(金)午前10時～11時  
☆ウェットティッシュを配布。雨天中止

### 骨髄移植ドナーへの助成金を ご利用ください

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

区は、骨髄・末梢血幹細胞の提供者(ドナー)とドナーが勤務する事業者の負担を軽減して、より多くの骨髄・末梢血幹細胞移植を実現できるよう、助成金を交付しています。

**助成額** ドナー本人=20,000円、ドナーが従事する事業所=10,000円  
☆通院・入院に要した日数1日当たりの額。いずれも上限は通算7日まで

詳しくは、区HPを  
ご覧ください



### ドナー登録をしませんか

みなさんのご協力をお願いします。  
☆ドナー登録について詳しくは、(公財)日本骨髄バンクHPをご覧ください