

「パパも作るよ!離乳食」

鷺宮すこやか福祉センター
(若宮3-58-10)
☎(3336)7111 FAX(3336)7134

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 9月12日(土)午後1時30分～3時
会場 鷺宮すこやか福祉センター
申込 8月12日～9月9日に電子申請か、電話または直接、鷺宮すこやか福祉センターへ。先着8人

生き物の秘密を探ろう 「江古田の森公園探検隊」

環境・緑化推進係／8階
☎(3228)5516 FAX(3228)5673

公園を探検して、植物や昆虫類の特徴を学びます。
対象 区内在住・在学で小学生以上のお子さん ☆小学校1～3年生は、保護者の付き添いが必要
日時 10月3日(土)午前9時から、11時から
☆いずれも1時間30分程度で、同内容。
荒天の場合は10日(土)に実施
会場 江古田の森公園(江古田3-14)
申込 8月11日～9月1日に電子申請で。各回抽選で15人程度

「生き物ガイドブック」もご覧ください

区内に生息する生き物や観察のポイントなどを掲載しています。ぜひ活用を。

区 区 からダウンロード
できます

健康・福祉

食の安全・安心展 ～ご存じですか?食中毒のリスクとその予防方法について～

食品衛生係(中野区保健所)
☎(3382)6664 FAX(3382)6667

日時 8月14日(金)～20日(木)午前9時～午後5時
会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

肉は中心部までよく焼いて食べましょう

鳥刺しなど肉の生食を原因とする、カンピロバクター食中毒や腸管出血性大腸菌食中毒が都内で発生しています。
「新鮮だから生でも安全」というのは間違いです。お肉を食べるときは中心部まで、しっかり加熱しましょう。

ものの忘れ相談会

在宅療養推進係／3階
☎(3228)5785 FAX(3228)5620

認知症のケアに携わる専門相談員に相談できます。

日時 8月19日(水)、9月7日(月)～9日(水)、いずれも午前10時～午後3時30分
会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

認知症に関するパネル展もご覧ください

日時 9月5日(土)～19日(土)午前8時30分～午後5時(最終日は4時まで)
会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ。
9月1日(火)～21日(月・祝)午後5時～9時に本庁舎ライトアップも実施

高校1年生年代の方へ HPVワクチンの接種はお早めに

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

期限までに接種を完了するためには、9月末までに1回目の接種が必要です。詳しくは、区 HP をご覧になるか、保健予防係へ問い合わせを。
接種期限 令和9年3月31日
接種場所 区内の契約医療機関
☆区 HP から確認できます

「働く世代のおひとりさま向け 法律講座」

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

対象 区内在住・在勤で40歳以上の女性
日時 8月25日(火)午後6時～7時30分
会場 区役所1階
申込 8月12日～25日に専用フォームで。先着30人
☆シスターフレンド準備委員会との共催

申し込みは
こちらから

江古田の森公開セミナー 「感染症から身を守ろう ～これからの季節の過ごし方～」

東京総合保健福祉センター江古田の森(江古田3-14-19) ☎(5318)3711

日時 9月19日(土)午後2時～3時
会場 東京総合保健福祉センター江古田の森 ☆当日直接会場へ

9月は「食生活改善普及運動月間」 レシピコンテストとパネル展

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

内容 大学生が考案したレシピのコンテストと食に関するパネル展 ☆会場
投票した方には、うさごはんグッズをプレゼント。9月1日から区 HP でも投票可
日時 9月1日(火)・2日(水)午前9時～午後4時30分
会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ



▲中野区食育マスコット
キャラクター「うさごはん」

やさしい手話教室

障害者施策推進係／3階
☎(3228)8832 FAX(3228)5662

対象 区内在住・在勤・在学の小学校4年生以上で、全回参加可能な方
日時 9月12日・26日、10月10日、11月14日、12月19日、いずれも土曜日、午後1時30分～3時30分 ☆全5回
会場 スマイルなかの(中野5-68-7)
申込 8月13日～27日に電話、☎shogai hukusi@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクスまたは直接、障害者施策推進係へ。先着40人。☑(先着5人)希望の方は、あわせて申し込みを。☑氏名とふりがな、連絡先、小・中学生は学年、☑はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

「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)5679

日程 9月12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
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 8月12日～9月11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

「妊娠を望む方への相談券」もご利用を

妊娠に向けた体づくりや不妊治療のことなどについて、区が委託した産婦人科や泌尿器科の医療機関で、無料で相談できます(一人1回まで)。詳しくは、区 HP をご覧ください。

パーキンソン病リハビリ教室

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

対象 区内在住のパーキンソン病の方とその家族
日時 9月14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 8月12日～9月11日に電子申請か、電話で、中部すこやか福祉センターへ。先着20人

歯科相談

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

内容 歯科衛生士によるお口全般に関する相談 ☆お子さんと一緒に参加可
対象 区内在住の方
日時 9月28日(月)午前9時30分～正午 ☆一人当たり30分程度
会場 中部すこやか福祉センター
申込 8月28日～9月25日に電話、ファクスまたは直接、中部すこやか福祉センターへ。先着4人。☑住所、氏名とふりがな、年齢、電話・ファクス番号、お子さんと参加する場合はお子さんの年齢

調理講座「みんながシェフで みんながおきやくさま」

障害者地域自立生活支援センターつむぎ
☎(3389)2375 FAX(5942)5811

対象 区内在住で障害のある方とその家族、関心のある方
日時 9月12日(土)午前10時～午後2時
会場 障害者福祉会館(沼袋2-40-18)
参加費 500円(材料費)
申込 8月12日～9月3日に専用フォームから申し込むか、電話またはファクスで、「つむぎ」へ。先着10人。☑氏名とふりがな、電話番号、配慮が必要な場合はその内容

専用フォーム

地元密着で安心施工!

新築・リフォーム・修繕まで
住まいのご相談は

東京土建なかの住宅センター

☑ 中野区役所1階で相談会を実施中

次回相談日は **8/14(金)、9/4(金)**
(午前10時～午後4時まで)

☎ **03-3388-5449**

〒165-0024 中野区松が丘1-8-4

参加者募集! 加申込
誰でも参加。みんなが主役!
みんなでつなこう
リレーフェスティバル2026
TEL: 050-1746-8410
2026.10.10(土)・11(日) MUFGスタジアム(国立競技場) 日本陸上競技連盟

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。

ANYTIME FITNESS エニタイムフィットネス野方店
9.28(月)オープン記念
先行入会キャンペーン
期間限定 8.14(金)～9.13(日)まで
3ヶ月分会費(初月分+10月分+11月分)+他初期費用
➡ **入会費用 500円(税込)のみ**
詳細はこちら