

「歯みがき教室」(2件)

次のいずれも

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

申込 申込期間に電子申請か、電話または直接、各すこやか福祉センターへ

鷲宮すこやか福祉センター (若宮3-58-10)

☎(3336)7111 FAX(3336)7134

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

日時 9月25日(金)①午前10時から、②11時20分から、③午後2時から

☆①③は50分、②は40分

申込期間 9月10日～24日

☆各回先着9組

南部すこやか福祉センター (弥生町5-11-26)

☎(3380)5551 FAX(3380)5532

対象 区内在住の乳幼児とその保護者
☆①は前歯の生えた3歳未満、②③は3～4か月健康診査を受診後のお子さん

日時 10月6日(火)①午前10時から、②11時30分から、③午後2時30分から
☆①は50分、②③は40分

申込期間 9月14日～10月2日

☆各回先着12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)6027

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 9月29日(火)、10月14日(水)、午前10時～正午

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込 9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

健康・福祉

障害のある方、難病の方へ 各種手当等の 所得制限基準額が変わります

在宅福祉係／3階
☎(3228)8953 FAX(3228)5662

各種手当や医療費助成、福祉タクシー券等の所得制限基準額が変わり、新たに手当等の対象になる場合があります。基準日などについて詳しくは、区HPをご覧ください。在宅福祉係へ問い合わせを。

対象の手当等 障害者福祉手当、難病患者福祉手当、特別障害者手当、障害児福祉手当、福祉タクシー券・ガソリン券、心身障害者医療費助成(㊦)

区HP



健診等の受診勧奨通知を 郵送します

区民健診係(中野区保健所)
☎(3382)2429 FAX(3382)7765

次のいずれも、今年度健診等の申し込みをしていない対象の方へ、今月中旬以降に郵送します。来年2月末までに受けましょう。

☆年齢の基準日は来年3月31日

成人歯科健診

対象 40歳～50歳の方

乳がん・子宮頸がん検診

対象 乳がん＝40歳～60歳、子宮頸がん＝20歳～60歳の女性で、昨年度受診していない方

今月末までに国保特定健診と乳がん検診または成人歯科健診を受診した方には、500円分のナカペイポイントを、今年度乳がん検診または子宮頸がん検診を受診した方には、2,000円分の東京ポイント等をプレゼント(申請受付開始は10月以降を予定)。詳しくは、区HPをご覧ください。

9月は「がん征圧月間」 パネル展示でがんを知ろう

区民健診係(中野区保健所)
☎(3382)2429 FAX(3382)7765

会場・日時 ☆当日直接会場へ

①中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側＝9月15日(火)まで、②区役所1階＝9月4日(金)～18日(金)午前8時30分～午後5時(最終日は4時まで)

歯科医師による 歯と口の無料相談会

在宅療養推進係／3階
☎(3228)5785 FAX(3228)5620

対象 区内在住の方

日時 9月10日(木)午後1時～3時

会場 区役所1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 10月10日(土)午前10時～11時

会場 産業振興センター

申込 9月10日～10月7日に産業振興センターHPで。先着15人

栄養講習会 「カルシウムたっぷり!骨が丈夫になるお食事講座」

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

対象 区内在住の18歳～64歳の方

日時 9月30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 9月7日～25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

女性のがん啓発・ 健康サポートイベント

日程 10月1日(木)

内容(定員)・時間 ①乳がん検診(先着40人)＝午前9時～午後4時、②子どもワークショップ(各回先着7組)＝午後1時から、3時から、3時30分から、③健康測定や体験など＝午後1時～4時、④ナトカリ検査(各回先着30人)＝午後1時30分から、3時から、⑤講演会(先着40人)＝午後2時～3時

会場 区役所1階

☆③は当日直接会場へ。①②④⑤は9月7日～25日に電子申請で

問合先 ①＝区民健診係☎(3382)2429、②～⑤＝保健企画係☎(3382)2428
☆いずれも中野区保健所、ファクスは(3382)7765

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 10月5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 9月7日～10月2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

「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

メンタルヘルスの正しい知識、心の不調の早期発見やサポート方法を学びます。

日時 10月30日(金)午後2時～4時30分

会場 区役所7階会議室

申込 9月7日～10月16日に電子申請か、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、9月25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、保はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

ひきこもり家族向け勉強会

中野区社会福祉協議会
ひきこもり支援事業担当
☎090(5412)0666 FAX(5380)6027

対象 ひきこもりの家族がいる方

日時 9月24日(木)、10月7日(水)、午後2時～4時 ☆全2回

会場 区役所7階会議室

申込 9月7日～24日に専用フォームから申し込むか、電話または☎tunagaru@nakanoshakyo.comで、ひきこもり支援事業担当へ。先着15人。住所、氏名とふりがな、電話番号

専用フォーム



● 法人・個人の決算・申告って何をすればいい？
● 同性パートナーに資産を残したい。
● 相続が発生したが、何から手を付けたらよいかわからない。

お金のお悩み
Liberaにおまかせ

① 法人の顧問・決算申告
② 個人事業主・不動産オーナーの顧問・申告
③ 相続税の申告・生前からの相続対策

Libera 税理士事務所
070-6669-7507

梶 兼太郎 (東京税理士会所属・登録番号 149960)
中野区本町 4-44-13 西京城西ビル 2F-5 号室
初回相談無料！ WEB 面談にも対応◎

32 歳、頑張ります！

2026年5月1日(金)OPEN! (介護付有料老人ホーム)癒しの新宿北

9月10日(木)～12日(土)「昼食体験付き施設見学会」参加無料

日時 9月10日(木)～12日(土)
各日11:00から 要予約※希望日時をお伝えください

会場 新宿区中落合3-27-10

お問い合わせは 癒しの新宿北
TEL.03-6915-3170 (受付時間 9:00～17:30)

【施設概要】■類型／介護付有料老人ホーム(一設型特定施設入居者生活介護)■介護保険事業所番号／1370407577■敷地面積／1637.72㎡■延床面積／2055.39㎡■構造・規模／RC造 地上3階建て■建物の権利形態／賃貸借■建物所有者／賃貸借物件■事業主体／株式会社リエイクア■土地の権利形態／賃貸借■居住の権利形態／利用権方式■居室面積／18㎡■居室区分／全室個室■居室総数(定員)／56室(56名)■入居時の要件／入居時原則65歳以上入居時自立、要支援 要介護■介護に関わる職員体制／2.5:1以上■協力医療機関／医療法人社団成心 ホームクリニック東京 月に2度の往診、医療法人社団コンパイス コンパイス内科歯科クリニック赤羽 月に2度の往診、緊急時往診 ■開設年月／2026年5月

新市区と中野区の境界付近に自分らしい生活が続けられる安心のホームが誕生しました。見学会は「昼食」「独自のロイヤルセラビィ」体験付き。「介護相談」も承ります。この機会にご参加を。

ご家族だけの参加も、初めでの施設見学会も、大歓迎です！

児童劇団「大きな夢」新作ミュージカル URASHIMA

日時 9月21日(月祝) 会場 なかのZERO 大ホール

中野区限定！
中野区在住の小学生のみ 特別価格

通常価格 4,500円 → 500円

※必ず保護者の方とご来場ください。

児童劇団「大きな夢」の新作ミュージカルを観にこう！

お問合せ：劇団BDP事務局 0120-663-551

～大井競馬場で戦国絵巻が蘇る！～
～1000年以上の歴史を誇る国指定重要無形民俗文化財～

相馬野馬追甲冑競馬
10.4(日) 詳細はTCK公式HPをご確認ください。

東京シティ競馬(大井競馬)は、東京23区が主催しています。
勝馬投票券の購入は20歳から、適度に遊ぶ、大人のたしなみ。
地方競馬の収益金は、畜産復興及び地方財政の改善に活用されています。
特別区競馬組合 TEL:050-2018-0292

過去の様子