

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①は男性のみ、②は女性のみ

申込 9月24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自立した男になる! (包丁研ぎ、スマホ活用術、吹矢体験、お金の話)

健幸プラザみどり館上高田
(上高田4-17-3)
☎・FAX(3228)7220

日時 10月10日(土)・18日(日)・29日(木)、11月25日(水)、午後1時30分～3時 ☆全4回

参加費 110円(材料費)

申込期限 10月8日 ☆先着10人

②骨盤底筋体操

健幸プラザ東部(中央2-18-21)
☎・FAX(3365)0318

日時 10月14日～12月9日の隔週水曜日、午後1時30分～3時30分 ☆全5回

申込期限 10月6日 ☆先着15人

③健康はお口から ～口腔講座～

健幸プラザしんやまの家(南台4-25-1)
☎・FAX(3229)8175

日時 10月16日(金)午前10時～11時30分

申込期限 10月15日 ☆先着40人

④栄養講座「腸内環境を整えよう」
松が丘シニアプラザ(松が丘1-32-10)
☎(5380)5761 FAX(5380)5762

日時 10月23日(金)午後1時30分～2時30分

申込期限 10月22日 ☆先着25人

江古田の森公開セミナー 「江古田の森の高齢者施設を見学しませんか」

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 10月17日(土)午前10時30分～正午

会場 東京総合保健福祉センター江古田の森

申込 9月24日～10月16日に電話で、「江古田の森」へ。先着30人

子ども・子育て

小児インフルエンザ予防接種 (任意接種)費用を一部助成します

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

接種方法 ①皮下注射、②点鼻(フルミスト)

助成対象 区内在住で、接種日当日に生後6か月(②は2歳)～中学校3年生のお子さん

助成対象期間 9月25日～来年1月31日(接種日)

接種場所 区内の契約医療機関

☆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

助成額 1回につき①は2,000円(2回まで)、②は4,000円(1回のみ)

☆各医療機関が定めた額から助成額を差し引いた額を接種時にお支払いください

お子さんの発達などに 不安をお持ちの方へ ペアレントメンターと話ませんか

子ども発達支援係／3階
☎(3228)5613 FAX(3228)5662

内容・日時 個別相談会=①10月6日(火)・②14日(水)、グループ相談会=③11日(日)・④23日(金)

☆①②④は午前10時～11時30分、③は午前10時30分～正午

会場 ☆区活=区民活動センター

①沼袋区活(沼袋2-40-18)、②桃園区活(中央4-57-1)、③楽～CAN(本町2-5-7)、④野方区活(野方5-3-1)
申込 9月21日～各開催日の2営業日前までに電話または✉irotori@waka-miyaclub.or.jpで、NPO法人わかみやクラブいりとりどり☎(6821)7540へ。
①②は各日先着2人、③④は各日先着4人。☑氏名とふりがな、電話番号、メールアドレス、お子さんの年齢と性別

10月から国民年金保険料の 育児免除制度が始まります

国民年金係／2階
☎(3228)5514 FAX(3228)5456

1歳未満のお子さんを養育する国民年金第1号被保険者(20歳以上60歳未満の自営業者、農業者、学生、無職の方)が対象です。申請すると、国民年金保険料の納付が免除されます。

申込方法などについて
詳しくは、区☎をご覧ください



家庭的保育事業所を利用しませんか

運営支援係／3階
☎(3228)8940 FAX(3228)5679

区内に6か所あり、保育士や家庭的保育者が、自宅などで2歳までのお子さんを少人数保育する認可施設です。来年4月からの利用申し込みを受け付けます。☆全施設で給食を実施しています

申込期限 10月30日 ☆申込方法などについて詳しくは、区☎をご覧ください



子どもの権利の日 フォーラムなかの2026 ものづくりワークショップ

子ども政策調整係／7階
☎(3228)2771 FAX(3228)5679

内容 プラバン作りなど

対象 区内在住・在学の3歳～小学生以下のお子さん

日時 11月1日(日)午後1時からと2時から ☆各回40分程度で同内容

会場 区役所1階

申込 9月21日～10月20日に電子申請で。各回先着12人

申し込みはこちらから



アレルギー教室～赤ちゃんのアレルギーとスキンケア～

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 区内在住の乳幼児親子

日時 10月15日(木)午後2時～3時30分

会場 南部すこやか福祉センター

申込 9月24日～10月14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25組

健康・福祉

がん検診の受診勧奨通知を郵送します

保健事業係(中野区保健所)
☎(3382)2430 FAX(3382)7765

次の対象の方へ、今月下旬に郵送します。

対象 中野区の国民健康保険に加入している40歳以上(来年3月31日時点)で、今年度の受診が確認できていない方

生活習慣病の治療を中断している 国民健康保険の加入者の方へ 受療再開勧奨通知を郵送します

保健事業係(中野区保健所)
☎(3382)2430 FAX(3382)7765

昨年度の受診データを基に、生活習慣病の治療を中断していると思われる方へ、今月下旬から順次「受療再開勧奨通知」を郵送します。 ☆通知郵送後に電話で受療状況を確認することがあります

歯科相談

鷺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 10月20日(火)午後1時～3時30分 ☆一人当たり30分程度

会場 鷺宮すこやか福祉センター

申込 9月25日～10月16日に電話または直接、鷺宮すこやか福祉センターへ。先着4人

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 10月8日(木)午後1時～3時

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

「毎月の不調、我慢していませんか?～PMS・PMDDの基礎知識とケアのヒント～」

北部すこやか福祉センター
(江古田4-31-10)
☎(3389)4321 FAX(3389)4339

対象 区内在住・在勤・在学の方

日時 10月24日(土)午後1時～2時30分 ☆オンライン(Teams)で開催

申込 専用フォームから申し込むか、電話または直接、北部すこやか福祉センターへ。専用フォーム=9月21日～10月22日、電話・窓口=9月24日～10月20日。先着60人

区☎



栄養講習会 「カルシウムたっぷりお食事講座」

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

対象 区内在住の18歳～64歳の方

日時 10月30日(金)午後1時30分～3時

会場 鷺宮すこやか福祉センター

申込 9月30日～10月27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人程度

成年後見制度講演会 「『親なきあと』安心して未来を託す」

中野区成年後見支援センター／4階
☎(5380)0134 FAX(5380)0591

日時 10月5日(月)午後2時～4時

会場 区役所1階

申込 9月24日～10月2日に電話またはファクスで、中野区成年後見支援センターへ。先着50人。☑講演名、氏名とふりがな、電話番号

「発達障害とデジタル環境～依存の理解と上手な付き合い方～」

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

日時 10月15日(木)午後2時～4時

会場 産業振興センター(中野2-13-14)

申込 9月24日～10月14日に電話またはファクスで、「つむぎ」へ。先着50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



▲専用フォームからも申し込みます

精神保健福祉講座「自分らしい暮らし、どうする?知っておきたい障害福祉制度の使い方」

地域生活支援センターせせらぎ
(中野5-68-7スマイルなかの内)
☎(3387)1326 FAX(3387)1347

日時 10月29日(木)午後3時～4時30分

会場 スマイルなかの

申込 9月23日～10月21日に電話または直接、「せせらぎ」へ。先着15人



▲専用フォームからも申し込みます

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!

TEL.03-3366-7971

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

広告