催し・講座

土地建物無料相談会

都市計画係／9階
☎(3228)8964　FAX(3228)5668

対象 区内在住の方、区内に土地建物をお持ちの方
日時 12月10日(木)午前10時～午後3時30分　☆一人当たり30分程度
会場 区役所1階ミーティングルーム
申込 12月4日までの平日午前10時～午後4時に電話で、司法書士坂本洋事務所☎(3385)8523へ
☆まちづくり推進土地建物協議会との共催

司法書士による12月の相続登記手続き相談

区民相談係／4階
☎(3228)8802　FAX(3228)5456

対象 区内在住の方
日時 12月10日(木)午後1時～4時
☆一人当たり25分以内
会場 区役所4階専門相談室
申込 12月3日から電子申請か、電話(午前9時から)で、区民相談係へ。先着12人(各申込方法で6人ずつ)
☆来年1月以降は、毎月第4木曜日に実施

個人事業者向け決算説明会

中野税務署(中野2-24-11住友不動産中野駅前ビル6階)　☎(3387)8111
☆自動音声案内で「2」を選択し内線212へ

内容 帳簿の締め方や青色申告決算書の書き方、インボイス制度の概要
日時 12月11日(金)・14日(月)・15日(火)午前9時30分からと午後1時30分から
☆日程により内容が異なります。詳しくは、国税庁HPをご覧ください
会場 中野税務署
申込 11月24日～12月8日に電話で、中野税務署個人課税1部門へ。各回先着25人
☆(一社)中野青色申告会との共催

小学生～高校生年代によるティーンズ会議報告会

子ども政策調整係／7階
☎(3228)5605　FAX(3228)5679

日時 12月6日(日)午後1時～4時
会場 区役所1階　☆当日直接会場へ

高齢者・介護

生活機能向上プログラム「初めての水墨画」

健幸プラザ昭和(東中野3-19-18)
☎・FAX(3367)0813

対象 区内在住の65歳以上の方
日時 12月11日(金)午後1時30分～3時
申込 11月27日～12月9日に電話または直接、健幸プラザ昭和へ
☆先着10人

家族介護教室「介護のアレコレ」

中野友愛ホーム(江古田2-24-11)
☎(3389)5515　FAX(5318)5992

対象 自宅で高齢者を介護している方
日時 12月15日(火)午後1時～3時
申込 11月21日～12月14日に電話で、中野友愛ホームへ　☆先着15人

「なかの・からだナビ！～健康を歯と口・栄養・体操から～」

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 来年1月26日～3月9日の原則毎週火曜日、午後1時～3時　☆全6回
会場 野方区民活動センター(野方5-3-1)
申込 11月24日～来年1月8日に専用フォームから申し込むか、平日午前10時～午後4時に電話で、中野区歯科医師会☎(3382)1487へ。先着12人

専用フォーム

子ども・子育て

就学通知書を郵送します

学事係／7階
☎(3228)5459　FAX(3228)5679

来年4月に小・中学校入学の対象となるお子さんの保護者へ郵送します。
郵送予定日 **小学校**＝12月上旬、**中学校**＝来年1月上旬
次の方は手続きが必要です
①区立小・中学校に入学を希望する外国籍のお子さん
②国立、都立、私立の小・中学校に入学するお子さん

「歯みがき教室」

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 12月11日(金)①午前10時から、②11時30分から、③午後2時30分から
☆①③は50分、②は40分
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か月児健康診査を受診後、③は前歯の生えた3歳未満のお子さん
会場 中部すこやか福祉センター
申込 11月24日～12月9日に電子申請か、電話または直接、中部すこやか福祉センターへ。各回先着10組

プロの演奏を聞き楽器を体験「ギター・ベース・ドラム体験」

文化振興・多文化共生推進係／8階
☎(3228)8863　FAX(3228)5456

対象 区内在住・在勤・在学で5歳～18歳の方
日時 12月19日(土)午前10時30分から、午後1時から、3時から
☆各回1時間で同内容
会場 区役所1階
申込 12月7日までに電子申請で
☆各回抽選で30人程度

区立障害児通所支援施設の放課後等デイサービス利用希望の方は相談を

子ども発達支援係／3階
☎(3228)5613　FAX(3228)5662

来年4月からの利用を希望する方は、11月21日～12月26日に相談が必要です。詳しくは、区HPをご覧ください。

アートワークショップ「なかのZEROに宇宙を描こう！」

文化振興・多文化共生推進係／8階
☎(3228)8863　FAX(3228)5456

対象 区内在住・在勤・在学の中高生年代
日時 12月12日(土)午後1時～4時
会場 なかのZERO西館(中野2-9-7)
申込 12月2日までに電子申請で。抽選で10人程度

妊婦さんの歯っぴいお食事講座

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

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 12月16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 12月2日～14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

ひとり親家庭の方へ　「女性カウンセラーによる個別相談会」

子ども・子育て支援係／3階
☎(3228)8723　FAX(3228)5679

対象 区内在住でひとり親家庭の保護者
日時 12月16日(水)午後4時10分から、5時10分から、6時10分から　☆各回50分
会場 中野区さつき寮
申込 11月21日～12月5日に電話またはsatsuki@tousei.or.jpで、中野区さつき寮☎(3381)6262へ。各回先着1人。保希望の方は、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、保はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

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しませんか

子ども発達支援係／3階
☎(3228)5613　FAX(3228)5662

内容・日時 **個別相談会**＝①12月1日(火)・②9日(水)・③21日(月)・④28日(月)、**グループ相談会**＝⑤13日(日)・⑥25日(金)
☆①～④・⑥は午前10時～11時30分、⑤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)、③④わかみやクラブ(沼袋1-2-7)、⑤楽(ラクーカン)～CAN(本町2-5-7)、⑥新井区活(新井3-11-4)
申込 11月21日～各開催日の2営業日前に電話またはirotori@wakamiyaclub.or.jpで、NPO法人わかみやクラブいろとりどり☎(6821)7540へ。①～④は各日先着2人、⑤⑥は各日先着3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

「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 12月19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 11月24日～12月16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

「いけ花ワークショップ～お正月の花をいけよう～」

文化振興・多文化共生推進係／8階
☎(3228)8863　FAX(3228)5456

対象 区内在住・在勤・在学で10歳～18歳の方　☆保護者の同伴可
日時 12月20日(日)午前11時から、午後2時から　☆各回1時間30分で同内容
会場 区役所1階
申込 12月9日までに電子申請で
☆各回抽選で20人程度

健康・福祉

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

国保特定健診の結果、生活習慣病の疑いがあり、まだ医療機関を受診していない方へ「健康診査結果」を今月下旬に郵送します。また、結果が届くころに電話で受診状況を確認します。届いた方は医療機関を受診しましょう。

聴覚や視覚に障害のある方、介助者の方向け　スマホ相談会

東京都アクセシビリティ向上支援事業事務局
☎(6868)8990　FAX(4496)4382

日時 12月15日(火)午前9時～午後4時
☆各回1時間
会場 区役所6階会議室
☆事前申込制。対象者によって時間が異なります。スマホ持参。詳しくは、区HPをご覧ください

12月のあすなろ葬祭セミナー開催
散骨ってどんなこと？
詳しく説明します！
12月1日(火) 14:00～　参加料:500円(税込)
中野サンモール終活相談サロン
中野区中野5-67-11-2F　中野サンモール商店街 三菱UFJ銀行ATM上
参加ご希望の方はお電話にてお申込み下さい
お申込み・お問合せ TEL(受付：平日10時～18時) 03-5318-2876

一人で悩まず、一緒に進める。
まごころ相続
相続手続きの最初から最後まで伴走します。
初回相続整理相談 1万円(ご自宅出張可)
相続・遺言・後見人専門に17年の実績
ナカミチ行政書士事務所
行政書士 中道 基樹
お電話ください 03-6233-9240
新宿区高田馬場1-27-1 ファインテックビル302
西武新宿線 高田馬場駅 徒歩3分
広告

区施設へは、公共交通機関をご利用ください