

HPはホームページ 区HPから、HPは電子申請が、HPは申請書などのダウンロードが可 HPは、区HPで詳しい内容をご覧になれます

information

健康・福祉



議会などとの共催

対象 区内在住の高齢者(おおむね65歳以上)・障害のある方

☆65歳未満の方でも相談できる場合や家族などの代理相談が可能な場合あり

日時 1月23日(水)午後1時~5時 ☆相談時間は、一人当たり45分

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込み 12月21日~1月18日(日曜日・祝日を除く)午前9時~午後5時に電話またはファクシミリ(氏名とふりがな、連絡先、事業名を記入)で、中野区成年後見支援センターへ。先着12人

「高齢者・障害者のための無料法律相談」のご利用を

中野区成年後見支援センター

☎(5380)0134 FAX(5380)0591

高齢者・障害者の法律問題について弁護士に相談できます。

☆第二東京弁護士会、中野区社会福祉協

妊娠のことで悩んでいる方へ 気軽に相談を

出産・育児支援担当/3階 ☎(3228)5623 FAX(3228)5659

「不妊専門相談」と「ほっとピアおしゃべり会」

妊娠や不妊治療などについて、産婦人科医に個別相談できます。また、同じ経験のあるピアカウンセラーを交えて、悩みや気持ちを話し合うおしゃべり会も同日開催。ただ聞いているだけでも大丈夫です。両方に参加することも可能です。区内在住の方が対象。



日程 1月26日(土)

会場 区役所7階会議室

申込み 12月21日~1月24日に電子申請か、電話または直接、出産・育児支援担当へ

内容・時間・人数

不妊専門相談=午後2時半~4時45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時半~4時 ☆先着15人程度

妊娠を望む方への保健指導相談

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で、無料で相談できます。

対象 区内在住の方

利用方法 すこやか福祉センター、区役所3階子ども総合相談窓口で配布中の相談券に必要事項を記入し、その裏面記載の実施医療機関へ電話予約の上、ご相談ください。一人1回のみ

information

子ども・子育て・教育

妊婦さんの歯っぴいお食事講座

中部すこやか福祉センター

中央3-19-1

☎(3367)7788 FAX(3367)7789

第1子を出産予定の区内在住の方を対象に、妊娠期や出産後の食事のポイントを紹介します。試食やお口のケアも。

日時 1月31日(木)午後1時半~3時半

会場 中部すこやか福祉センター

申込み 12月21日~1月28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。先着15人

☆希望者は、食事診断と骨量測定、お肌の水分チェックも受けられます

区民講演会 「発達障害のある子どもと家族のストレスマネジメント」

子ども発達支援担当/5階

☎(3228)5613 FAX(3228)5680

日時 1月20日(日)午後2時~4時半

会場 産業振興センター(中野2-13-14)

講師 高山恵子氏(NPO法人えじそんくらぶ代表)

☆当日直接会場へ。先着80人。一時保育(先着5人)・手話通訳を希望する方は、12月26日~1月8日に電話か、ファクシミリ(住所、氏名とふりがな、電話番号、一時保育希望の方はお子さんの氏名とふりがな、月年齢、手話通訳希望の方はその旨を記入)で、子ども発達支援担当へ

information

高齢者・介護情報



江古田の森公開セミナー 「関節の拘縮(こくすく)について」 治療や予防、ポジティブなアプローチ

介護基盤整備担当/6階

☎(3228)5000-1

FAX(3228)5000-2

寝たきりの状態が続くことなどにより関節が硬くなり、動きにくくなることを拘縮といいますが、その予防と対策を理学療法士から学びます。

乳幼児のためのアレルギー教室

中部すこやか福祉センター

中央3-19-1

☎(3367)7788 FAX(3367)7789

アトピー性皮膚炎の症状や基本的な対処方法について皮膚科医から学びます。お子さんと一緒に参加できます。

日時 2月7日(木)午前10時半~正午

会場 中部すこやか福祉センター

対象 区内在住の乳幼児親子

申込み 1月10日~30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。先着20組

新入学学用品費の就学援助申請書は1月15日(火)までに提出を

学事担当/5階

☎(3228)5459 FAX(3228)5680

来年度、中野区立小学校または国公立小学校に入学予定のお子さんがある世帯へ、入学前に新入学学用品費を支給するための就学援助申請書を12月中旬に郵送しました。

これは、平成29年中の世帯全員の所得合計額が就学援助基準額の範囲内にある場合に支給するものです。申請書が届いても、世帯の所得が基準を超える場合や所得額の不明な方がいる場合は対象外です。

申請する方は、同封の返信用封筒に切手を貼り1月15日必着で郵送を。☆平成31年度の就学援助については、入学後に改めて申請してください



対象 区内在住の65歳以上の女性で、原則全回参加できる方

日時 1月12日(土)・22日

東山高齢者会館

野方4-41-7

☎(3228)5000-1

FAX(3228)5000-2

メイワやヨガ、発声の訓練などの講座。

介護予防女性向け連続講座 「人生100年時代 第二の人生を自由に楽しむ」

日時 1月5日(土)午後2時~3時 会場 問合せ先 東京総合保健福祉センター江古田の森(江古田3-14-19) ☎(5380)3711 ☆当日直接会場へ。先着50人程度

体力づくり教室 「腰痛・膝痛予防」

南部高齢者会館

南台5-27-24

☎・FAX(3380)42091

予防に効果的な筋力強化の運動、ストレッチや運動習慣

☆右記の他、1月12日(土)、あしかりクリニック院長による特別講座のみの参加者も募集(先着10人)。各回の内容などについて詳しくは、東山高齢者会館へ問い合わせを

(火)、2月7日(木)・22日(金)、3月6日(水)、いずれも午後1時半~3時半、3月22日(金)午後3時~5時 申込み 12月21日からの平日に直接、東山高齢者会館へ。先着20人

1月4日は介護保険料・後期高齢者医療保険料12月分(9期分)の納期限です 忘れずに納付を ☆口座振替の方は、12月28日までに残高の確認を

の必要性を学びます。対象 区内在住の65歳以上で、原則全回参加できる方

日時 1月23日・30日、2月13日・27日、3月13日・27日、いずれも水曜日、午後1時半~3時。全6回

申込み 12月21日~1月9日の平日に直接、南部高齢者会館へ。先着12人

広告

火葬プラン 総額 248,400円 家族葬プラン 総額 660,538円 資料と請求は ☎0120-7-09832

無料法律相談会 1月25日(金) 18:30~20:50 会場: 中野サンプラザ7階 研修室8 相談時間40分

外壁・屋上の防水/総合リフォーム マルトモ 03-5380-0065(代) marutomo@mercury.dti.ne.jp

創業支援相談会 1月12日(土) 13:00~17:00 相続税無料相談会 1月19日(土) 13:00~17:00 税理士 戸田朗夫事務所

区報に広告を掲載しませんか 区報担当/4階 ☎(3228)8805 FAX(3228)5645