

HPはホームページ 区HPから、PCは電子申請が、PDF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

# 子ども・子育て・教育

## 児童育成手当の新規申請を受け付けています

児童手当・子ども医療費助成係／3階  
☎(3228)8952 FAX(3228)5657

児童育成手当の受給には所得制限があり、5月申請分からは、審査基準として適用する所得の対象年が切り替わります。

平成29年中の所得では限度額超過のため申請していなかった方や現況届の審査で資格喪失となった方でも、同30年中の所得では手当の受給対象となる場合があります。

手続きなどについて詳しくは、児童手当・子ども医療費助成係へ問い合わせを。

**対象** 母子家庭・父子家庭または父母いづれかに重度障害がある家庭の、18歳に達する日以降の最初の3月31日までのお子さんの保護者。または20歳未満の障害のあるお子さんの保護者 ☆審査基準内の場合、申請した翌月の分から受給

## 歯の生えはじめ教室「ビギナーズ」

南部すこやか福祉センター  
弥生町5-11-26(みなみらいず内)  
☎(3380)5551 FAX(3380)5532

赤ちゃんと保護者のお口のケアについて、実習を通して歯科衛生士から学びます。

**日時** 6月20日(木)午前10時から、11時から ☆各1時間。同内容で2回実施  
**会場** 南部すこやか福祉センター  
**対象** 生後6か月～11か月のお子さんとその保護者

**申込み** 5月7日～6月18日に電子申請か、電話、ファクシミリ(住所、お子さんと保護者の氏名とふりがな、参加希望時間、電話番号、お子さんの生年月日を記入)または直接、南部すこやか福祉センターへ。各回先着15組(計30組)

## 妊娠中の方へ「かんがるープラン」を作ってギフト券を受け取りましょう

区内在住の妊婦さんを対象に、すこやか福祉センターまたは自宅で、保健師等が面接(かんがるー面接)をします。

みなさんが安心して子育てできるよう、要望に応じて一人ひとりに適したサービス情報を提供し、必要な支援について一緒に考え、「かんがるープラン」を作成します。

面接してプランを作成した妊婦の方には、妊娠・子育て応援ギフト券(1万円相当)を贈呈。ぜひ活用を。

### 問合せ先のすこやか福祉センター

- ①南部／弥生町5-11-26  
☎(3380)5551・FAX(3380)5532
- ②中部／中央3-19-1  
☎(3367)7788・FAX(3367)7789
- ③北部／江古田4-31-10  
☎(3388)0240・FAX(3389)4339
- ④鷲宮／若宮3-58-10  
☎(3336)7111・FAX(3336)7134

☆お住まいの地域を担当するすこやか福祉センターが分からない場合は、区HPで確認するか、③北部すこやか福祉センターへ問い合わせを

## 女性の健康講座「すこやかママの身体づくり～親子体操をしよう～」

南部すこやか福祉センター  
弥生町5-11-26(みなみらいず内)  
☎(3380)5551 FAX(3380)5532

妊娠、月経、婦人科疾患など、女性の健康について産婦人科医から話を聞きます(一時保育あり)。体力づくりに役立つ親子体操も。

**日時** 5月30日(木)午後2時～4時  
**会場** 南部すこやか福祉センター

**対象** 生後4か月～18か月のお子さんとその保護者(女性)

**講師** 寺内智子氏(寺内医院院長)他  
**申込み** 5月7日～24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20組

## 「今から備える! 災害時の親子ごはん」

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

親子で乗り切る災害時の食事や知恵についてお話、調理・試食で楽しく学びます。

**日時** 6月27日(木)午後1時半～3時半  
**会場** 中部すこやか福祉センター  
**対象** 区内在住の妊婦、生後3か月～11か月のお子さんとその保護者  
**申込み** 5月7日～6月24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30人

## 妊婦さんの歯っぴいお食事講座

南部すこやか福祉センター  
弥生町5-11-26(みなみらいず内)  
☎(3380)5551 FAX(3380)5532

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とお口のケアについて、実習や試食を通して学びます。

**日時** 6月14日(金)午後1時半～3時半  
**会場** 南部すこやか福祉センター  
**申込み** 5月7日～6月11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15人  
☆希望者は、食事診断と骨量測定(素足)、お肌の水分チェックも受けられます

## 区報に広告を掲載しませんか

広報係／4階  
☎(3228)8805 FAX(3228)5645

区内全域に約20万部、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。



広告

区施設へは、公共交通機関をご利用ください

## 情報 スクエア(続き)

### 史跡めぐり「富士の恵みの湧水と三嶋大社へ」

中野区教育振興会  
野方1-35-3教育センター内)  
☎(3228)5544  
FAX(3228)9319  
静岡県の柿田川や三嶋大社、楽寿園・楽寿館を見学します。

**日時** 6月4日(火)午前8時出発、午後6時半ごろ帰着予定。いずれも区役所西側

☆往復貸し切りバス利用

**対象** 18歳以上の方  
**参加費** 8千円 ☆昼食代・入館料・傷害保険料等含む  
**申込み** 5月14日からの平日午前9時～午後4時に参加費を持って直接、中野区教育振興会へ。若千名

### 年金相談をする方は事前予約のご利用を

中野年金事務所  
中野2-4-25  
☎(3380)6111  
年金の請求や見込み額、被保険者記録などについて相談できます。相談を希望します

る場合は、「予約受付専用電話 ☎0570(05)4890 (ナビダイヤル)または中野年金事務所へ原則事前予約をしてください。

### シニア大学に 参加しませんか

中野区友愛クラブ連合会(地域自治推進係内)  
☎(3228)5571  
FAX(3228)5660

「シニア大学」は、高齢者の健康づくりや生きがいづくり、仲間の輪を広げること

を目的とした学びの場です。区内の老人クラブ相互の親睦や交流を図っている中野区友愛クラブ連合会が運営しています。この講座に参加して、さまざまな分野の知識・教養を高めませんか。

**対象** 区内在住の方  
**日時** 6月4日(火)、7月2日(火)、9月10日(火)、10月9日(水)、11月7日(木)の全5回、いずれも午後2時から  
**会場** なかのZERO大ホール(中野2-9-7)  
☆1回ごとの参加も可。当日直接会場へ。文部科学省が定める「大学」とは異なります

information

# 高齢者・介護 情報

## 体力づくり教室 「腰痛・膝痛予防体操」

野方高齢者会館  
野方2-29-12  
☎・FAX(3388)6586

腰やひざの痛みの予防に効果的なストレッチや家庭でも簡単にできる軽運動を、健康運動指導士から学びます。

**日時** 6月5日・19日、7月3日・17日・31日、8月14日  
いずれも水曜日、午後1時半～3時半。全6回  
**対象** 65歳以上の区内在住の方  
**申込み** 5月7日～6月4日の平日午前9時～午後5時に電話または直接、野方高齢者会館へ。先着12人

### 家族介護教室(2件)

次の①②とも  
**対象** 自宅で高齢者を介護している方

**申込み** 5月7日～開催日前日に電話で、各施設へ ☆先着15人

### ①介護保険制度の仕組みを知ろう

かみさぎホーム  
上鷲宮3-17-4  
☎(3228)8443  
FAX(3228)9620  
介護保険制度の仕組みを施設職員から学びます。

**日時** 5月13日(月)午後1時半～3時半

### ②懇談会「認知症の方のよくある症状について」

中野友愛ホーム  
江古田2-24-11  
☎(3389)5515  
FAX(318)5092  
介護技術を学びながら、在宅介護をしている人同士で、情報交換をします。

**日時** 5月28日(火)午後1時～3時

### シニア向けおしごと説明会

産業振興係／9階  
☎(3228)5518  
FAX(3228)5056  
中野区とセブンイレブン・ジャパンとの地域活性化包括連携協定に基づき、働く

意欲のあるシニアと、その雇用に積極的な同社の区内店舗を結び付ける説明会です。

同社担当者による仕事内容の説明の他、実際に働いている方の仕事のやりがいなどを映像で紹介いたします。

また、ハローワーク新宿の協力により、参加者の希望に沿った仕事内容、店舗等を紹介します。空いた時間にはレジ打ち等の体験も。

**対象** おおむね60歳以上の方  
**日時内容** 5月27日(月)午後0時半受け付け開始、午後1時～2時「セブンイレブン」の仕事についての説明、2時～4時「個別相談」  
**会場** 産業振興センター(中野2-13-14)  
☆当日直接会場へ

NPO法人 全国葬送支援協議会  
内閣総理大臣認証 第1767号

## 相続税節税のいろは 一家族葬そのあとに 無料セミナー

5月31日(金) 14時～16時

場所 中野区産業振興センター3階 会議室2 (中野区中野2-13-14)

お申込みお問い合わせ ☎0120-056-590

主催 アイユーメモリー  
当セミナーでの営業・勧誘等は一切ございません