

### 障子・ふすま張り講習会

中野区シルバー人材センター  
(中央2-22-10-101)  
☎(3366)7971 FAX(3366)7998

**日時** 9月9日(月)午前9時30分～午後4時

**会場** 中野区シルバー人材センター

**対象** 区内在住・在勤の方

**申込み** 8月6日～13日に電話、ファクスまたは直接、同センターへ。先着15人。

☑講習名、住所、氏名とふりがな、電話番号



### 羽田空港見学会

国土交通省東京空港事務所  
環境・地域振興課 ☎(5757)3021

国は、羽田空港機能強化の一環として新飛行経路案(中野区上空の通過案を含む)を検討しています。10月4日～11月30日(15回予定)に、羽田空港の現状をご覧になれる見学会を開催します。

飛行経路下に在住の小学生以上の方が対象。9月3日必着で郵送での申し込みが必要です。開催日時や応募方法などについて詳しくは、国土交通省HPをご覧ください。

### 高齢者・介護

からだ 身体と暮らしの介護予防知笑袋講座

介護予防推進係/6階  
☎(3228)8949 FAX(3228)5492

**内容** けがを防ぐための工夫などを学びます。中野区歌に合わせて体を動かす「なかの元気アップ体操」も

**日時** 9月3日(火)午前10時～正午

**会場** 区役所7階会議室

**申込み** 8月6日から電話、☑kaigo.yobou@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクスまたは直接、介護予防推進係へ。先着30人。☑講座名、住所、氏名とふりがな、電話番号

### 女性のための体づくり教室「骨盤底筋体操」(2件)

次の①②とも

**対象** 区内在住の65歳以上の女性

**内容** 介護予防運動指導員などから学ぶ、尿失禁の予防に効果的な筋力を強化する体操や生活習慣の改善法。全6回

①やよいの園(弥生町3-33-8)  
☎(3370)9841 FAX(3370)8362

**日時** 9月3日～12月3日の第1・第3火曜日(ただし、10月1日を除く)、午後1時～2時30分

**申込み** 8月6日～21日(日曜日、祝・休日を除く)の午前9時～午後5時に直接、やよいの園へ。先着20人

### ②野方高齢者会館(野方2-29-12)

☎・FAX(3388)9586

**日時** 9月5日～11月21日の第1・第3木曜日、午後1時30分～3時30分

**申込み** 8月6日～9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15人

### 家族介護教室 懇談会「介護のあれこれ」

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

**日時** 8月27日(火)午後1時～3時

**対象** 自宅で高齢者を介護している方、介護に関心がある方

**申込み** 8月6日～26日の平日午前9時～午後5時に電話で、中野友愛ホームへ。先着15人

### 子ども・子育て

かんたん!ラクラク!おいしく続ける塩分ひかえめ親子ごはん

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

**内容** 塩分控えめでもおいしい食事作りのコツを学びます。調理や試食の他、希望者は、持参した汁物の塩分測定も

**対象** 区内在住のおおむね20代～50代の方 ☆生後4か月～12か月のお子さんは一緒に参加可

**日時** 9月13日(金)午前10時30分～正午

**会場** 南部すこやか福祉センター

**申込み** 8月6日～9月10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30人。



▲薬味やだしのうまみを上手に活用(当日のメニューとは異なります)

### すこやか福祉センターの子育て専門相談

心理職員や栄養士、歯科衛生士等に、子育てに関するさまざまな悩みを相談できます。相談日などについて詳しくは担当のすこやか福祉センターに確認し、予約の上ご利用を。担当するセンターが分からない場合は、区HPで確認するか、下記いずれかのセンターへ問い合わせてください。

**対象** 区内在住の18歳未満のお子さんの保護者

**問合せ・申込み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鷺宮(若宮3-58-10)

☎(3336)7111 FAX(3336)7134

☆平日=午前8時30分～午後7時、土曜日=午前8時30分～午後5時

### 妊婦さんの歯っぴいお食事講座

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

**内容** 初めて出産を迎える区民の方を対象に、妊娠中から産後の食事のポイントとお口のケアなどを紹介

**日時** 9月13日(金)午前10時～正午

**会場** 鷺宮すこやか福祉センター

**申込み** 8月6日～9月10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15人。

☆希望者は食事診断も受けられます



### ファミリー・サポート事業 登録講習会

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、相互援助活動の利用・協力会員を募集しています。講習会はお子さんと同席可。

**日時** 8月20日、9月3日、いずれも火曜日、受け付けは午前10時～10時30分

分で、同内容

**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)

**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・在学が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

**持ち物** 登録希望の方(利用会員は保護者)の顔写真(3cm×2.5cm、スナップ写真可)2枚、印鑑、黒ボールペン

☆当日直接会場へ。先着順に手続きを実施。所要時間は約1時間



### 子育ての悩みなどをLINEで相談できます

東京都福祉保健局少子社会対策部計画課  
☎(5320)4137

子育ての悩みや困っていることなどについて、スマートフォンから「LINE」を利用して相談できます。

**相談対応時間** 午前9時～午後9時(土・日曜日、祝日は午後5時まで)



☆上記の二次元コードを読み取り、「子ゴコロ・親ゴコロ相談@東京」を「友だち」に追加してご利用を

住み慣れた街ではじめませんか、笑顔で充実した暮らし。

介護付有料老人ホーム **ニチイホーム 渋谷本町** 2019年秋 新規開設! 事前相談受付中!

74施設 (予定) ※オープン記念会 2019年7月現在

●30年以上にわたる介護実績 ●自己実現を目指す介護予防と認知症ケア

●外出・サークル活動を楽しむ自由なアクティビティ ※ニチイホームは、1983年に前身となる介護施設(現:ニチイホーム修善寺)から始まりました。

渋谷区本町4-49-15 都営地下鉄大江戸線「西新宿五丁目」駅より徒歩9分(700m) 京王新線「初台」駅より徒歩18分(1.4km) 東京メトロ丸の内線「中野新橋」駅より徒歩13分(1km)

【施設概要】●サービス付き高齢者向け住宅として東京都に登録済 登録番号 15008 (2015年11月6日) ●鉄筋コンクリート造 地上4階建

【居室区分】[全室個室44室] ●入居資格:入居時自立・要支援・要介護

資料請求、ご入居のご相談、お気軽にお電話ください。 ☎0120-555-800 ニチイホーム www.nichii-home.jp

(株)ニチイケアパレス 千代田区神田駿河台2-5-12 NMF駿河台ビル6F

落合・堀之内・代々木斎場での火葬のみを執り行う時間・費用圧縮プラン

**火葬プラン** 総額 **248,400円**

家族葬プラン 総額 **660,538円**

資料ご請求は ☎0120-7-09832

ご相談24時間受付 中野プロドウェイ1F

### どんなお困り事もお任せ下さい!

- 掃除・片付け・家事代行
- 大工仕事・庭仕事
- 不用品処分のお手伝い
- 家具の組み立て
- 引っ越しのお手伝い
- 遺品整理

便利屋! **お助け本舗 中野坂上店**

☎0120-078-365

電話 .03-5358-9884 / info@otasuke078.com 〒164-0003 東京都中野区東中野 1-56-5 4F

