

1月は健康づくり月間

1月19日(日) なかの健康づくりフェスタ



時間 午後0時30分～4時 **会場** 中部スポーツ・コミュニティプラザ、中部すこやか福祉センター(いずれも中央3-19-1)

☆上履き持参で、事前申込制以外の催しは当日直接会場へ。詳しくは、区HPをご覧ください。中野区地域スポーツクラブとの共催

| | | | |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| ① 歯科表彰 (事前申込制) | 虫歯の少ない3歳のお子さんを中野区歯科医師会が表彰 時間 午後0時40分～1時 | ⑤ 子ども運動広場 | エア遊具(トランポリン・滑り台などで遊びましょう) 時間 午後1時45分～4時 |
| ② 健康チェック・相談コーナー | 骨量測定や体成分の分析、栄養士・薬剤師による各種相談など 時間 午後1時～3時30分 | ⑥ 各種測定 | 歩く力、バランス、体のゆがみなどの測定 時間 午後1時～3時30分 |
| ③ 子ども向けダンスワークショップ (事前申込制) ★先着20人 | 幼児が対象。子ども教育宝仙大学の学生と楽しく体を動かしましょう 時間 午後1時10分～2時 | ⑦ はじめての自転車 | 自転車を練習中のお子さんが対象。キックバイクのレンタルあり、持ち込みもできます 時間 午後0時30分～2時 |
| ④ シニア向けエアロビクス (事前申込制) ★先着15人 | 未経験の方も歓迎。難しい動きはありません 時間 午後2時30分～3時30分 | ⑧ はじめてテニス (事前申込制) ★先着15人 | 未就学児～小学校低学年のお子さんが対象 時間 午後2時30分～4時 |

☆事前申込制の催しは、12月23日から電話で、以下の申込み先へ

問合せ・申込み先
①=中野区歯科医師会 ☎(3382)1487 平日午前9時～午後5時
②～④=保健企画係(中野区保健所) ☎(3382)2428 平日午前8時30分～午後5時
⑤～⑧=中部スポーツ・コミュニティプラザ ☎(3363)0608 午前9時30分～午後8時30分

障害のある方への理解を深める
セミナーや講演会に参加しませんか

① 障害者自立支援協議会セミナー

知ってますか?
障害者権利条約のこと

障害者施策推進係/1階
☎(3228)8832 FAX(3228)5660

日時 1月30日(木)午後1時30分～4時
会場 産業振興センター(中野2-13-14)
講師 桐原尚之氏(全国「精神病」者集団運営委員)
申込み 12月23日～1月15日に電話またはファクスで、障害者施策推進係へ。先着90人。保(先着3人)。あわせて申し込みを。氏名、電話番号、配慮が必要な方はその内容、保は住所、お子さんの氏名とふりがな、月年齢

② 区民講演会

地域ぐるみで支え合おう!
発達障害児とその家族へ送るエール

子ども発達支援係/5階
☎(3228)5613 FAX(3228)5680

日時 2月2日(日)午後2時～4時30分
会場 産業振興センター(中野2-13-14)
講師 国沢真弓氏[(一社)発達障がいファミリーサポートMarble代表理事]
☆当日直接会場へ。先着80人程度。手保(先着5人)。12月24日～1月17日に電話またはファクスで、子ども発達支援係へ。住所、氏名とふりがな、電話番号、手はその旨、保はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

12月1日現在。()内は前月比

| 住民基本台帳 | 世帯数 | 人口(人) | | | |
|--------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | | 男 | 女 | 小計 | 合計 |
| 日本人 | 192,948※ (58減) | 158,912 (41増) | 156,353 (58減) | 315,265 (17減) | 335,418 (88減) |
| 外国人 | 15,195 (74減) | 10,325 (28減) | 9,828 (43減) | 20,153 (71減) | |

※日本人と外国人の混合世帯 2,060 を含む

次号予告

次号は1月11日発行です
☆1月の発行はこの1回のみ



なかの区報二次元コード

区内各家庭の郵便受けなどに配布しています
情報活用後は、資源として古紙の集団回収へ