

**パソコン講座
「ワードでつくる年賀状」**

中野区シルバー人材センター
☎(3366)7971 FAX(3366)7998

対象 区内在住・在勤でパソコン操作に慣れていない方

日時 11月8日(日)・14日(土)、いずれも午後1時30分～3時30分

会場 中野区シルバー人材センター北部分室(〒165-0033若宮3-15-12)、同南部分室(〒164-0012本町6-17-12)、同江古田分室(〒165-0022江古田4-14-11) ☆いずれの日時・会場とも同内容で、1回のみ受講可

参加費 300円(材料費)

申込み 往復ハガキで受講を希望する会場へ。10月27日必着。抽選で各回6人(計36人)。講座名、住所、氏名とふりがな、電話番号、受講希望日(返信用にも住所、氏名)

☆結果は、10月31日までに郵送

講演会「ひきこもり経験者の話から理解を深める」

中野ボランティアセンター
☎(5380)0254 FAX(5380)6027

日時 11月6日(金)午後1時30分～4時
会場 なかの芸能小劇場(中野5-68-7スマイルなかの内)

☆事前申込制。開催日前日の午後5時までに電話またはvc@nakanoshakyo.comで、中野ボランティアセンターへ。詳しくは、中野区社会福祉協議会HPをご覧ください。

**外国人のための無料専門家相談会
～法律・ビザ・税務・労働・教育～**

中野区国際交流協会
☎(5342)9169 FAX(3383)0728

内容 弁護士などの専門家による無料相談(通訳付き)

日時 11月14日(土)午後1時～4時30分

会場 なかのZERO西館(中野2-9-7) ☆事前申込制。詳しくは、11月6日ま

でに電話またはanic@nifty.comで、同協会へ問い合わせを
対応言語 やさしい日本語、英語、中国語、韓国・朝鮮語、ベトナム語、ネパール語、スペイン語、ポルトガル語、フィリピン語、アラビア語、ロシア語

募集・求人

**中野区教育委員候補者の
人材推薦登録**

総務係/4階
☎(3228)8811 FAX(3228)5647

制度などについて詳しくは、区民活動センター、すこやか福祉センター、区役所4階1番窓口で配布中の募集要項をご覧ください。

受付期限 11月9日必着

**区立保育園会計年度任用職員
(登録者)**

区立保育園係/3階
☎(3228)8906 FAX(3228)5667

職種(4種) 保育補助、短時間保育補助、用務補助、調理補助

勤務期間 来年3月31日まで ☆勤務日数・時間は調整可

時給 1,041円～1,244円 ☆職種、資格の有無などにより異なります

申込み 電子申請か、所定の登録申込書を郵送または直接、区立保育園係へ ☆欠員などの状況に応じて随時面接を実施。登録申込書や勤務条件などについて詳しくは、区役所へお問い合わせを

**都営住宅(家族向け・単身者向け
など)入居者**

東京都住宅供給公社(JKK東京)都営住宅募集センター
☎0570(010)810(ナビダイヤル)

対象 都内在住で、住宅に困窮している一定の所得基準内の世帯

募集案内・申込書の配布 11月4日～12日に、区民活動センター、区役所1階

総合案内、同9階4番窓口、JKK東京都営住宅募集センター及び同窓口センターで ☆土・日曜日、夜間は区役所1階夜間・休日窓口で受け取れます

申込み 募集案内に同封の申込書を渋谷郵便局へ郵送

☆所得基準や申込期限などについて詳しくは、募集案内をご覧ください。募集センターのナビダイヤルは、申込書配布期間中の平日午前9時～午後6時に利用可。期間外は、☎(3498)8894へ

高齢者・介護

**11月11日は「介護の日」
介護についてのパネル展**

介護・高齢者支援課管理企画係/2階
☎(3228)5629 FAX(3228)8972

内容 介護サービスの内容を案内するパネル展示など

日時 11月5日(木)・6日(金)午前9時～午後5時 ☆当日直接会場へ

会場 区役所正面玄関前

**生活機能向上プログラム
「転ばぬ先の予防～沢田先生の転倒予防講座～」**

しんやまの家(南台4-25-1)
☎・FAX(3229)8175

内容 腰やひざの痛みを予防するための歩き方、ストレッチ・体操などについて、柔道整復師から学びます

対象 区内在住の65歳以上の方
日時 11月6日(金)午後2時～3時30分

申込み 10月21日～30日の平日午前9時～午後5時に電話または本人が直接、しんやまの家へ。先着20人

栄養講座「ウイルスに負けない「予防飯」と生活習慣で免疫力アップ」

沼袋高齢者会館(沼袋1-34-14)
☎・FAX(3387)7381

対象 区内在住の65歳以上の方
日時 11月13日(金)午前10時～11時

申込み 10月21日からの平日に電話または直接、沼袋高齢者会館へ。先着15人

家族介護教室「感染症について」

はびね中野坂上(中央1-11-8)
☎(5348)7753 FAX(5348)7754

内容 介護技術を学びながら、参加者同士で意見交換をします

対象 自宅で高齢者を介護している方
日時 11月15日(日)午後1時30分～3時30分

会場 東部区民活動センター(中央2-18-21)

申込み 10月21日～11月14日に電話で、はびね中野坂上へ。先着7人

**「高齢者インフルエンザ予防接種予診票」が届いた方へ
今年は無料 早めに受けましょう**

保健予防係(中野区保健所)
☎(3382)6500 FAX(3382)7765

対象の方に、無料で受けられる予診票を今月上旬に郵送しました。大切な命を守るため、今年はなるべく早く受けましょう。

子ども・子育て

**妊婦さんの歯並びいお食事講座
(2件)**

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 ☆希望者は、食事診断も受けられます

時間 ①午後1時15分から、②午後2時40分から ☆各回1時間で、同内容

申込み 10月21日～開催日の3日前に電子申請か、電話または直接、すこやか福祉センターへ。各回先着6人

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

日程 11月12日(木)

会場 中部すこやか福祉センター

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

日程 11月13日(金)

会場 鷺宮すこやか福祉センター

歯の生えはじめ教室「ビギナーズ」

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 赤ちゃんの歯磨き習慣の準備と保護者のお口のケアについて歯科衛生士から学びます

対象 区内在住の生後6か月～11か月の乳児とその保護者

日時 11月16日(月)①午前10時から、②11時15分から ☆各回45分で、同内容

会場 北部すこやか福祉センター

申込み 10月21日～11月12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。各回先着8組16人

養育家庭(里親)体験発表会

子ども家庭支援係
(子ども家庭支援センター分室)
☎(3228)7867 FAX(3228)7870

日時 11月13日(金)午後2時～4時

会場 産業振興センター

申込み 10月21日～11月4日に電話か、ファクスまたはkodomosiensenta@city.tokyo-nakano.lg.jpで、子ども家庭支援係へ。先着20人。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

保はお子さんの氏名とふりがな、月年齢



栄養講座「パパが体験！家族の健康ごはん離乳食」

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8か月未満のお子さんがある男性

日時 12月4日(金)午後1時30分～2時30分

会場 北部すこやか福祉センター

申込み 11月4日～12月1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8人

中野ブロードウェイ1F あすなる葬祭

葬儀の事がよくわかる! ガイドブック差し上げます

お気軽にお問合せ下さい

火葬のみを執り行う 葬儀・費用プラン **火葬プラン**

総額 **236,000円** + 税

ご相談・資料請求 **0120-7-09832**

東京都中野区中野5-52-15 中野ブロードウェイ1F

ご遺族だけで執り行うお葬式

総額 **544,816円** + 税

- ご遺族10名にて一日葬(通夜をせず葬儀のみ)を行うプランです
- ご遺族だけで行うため、飲食費や返礼品は含まれておりません
- 葬儀までの日数分、ドライアイスと安置料が別途必要となります

資料請求・お問合せ **くみん斎場 24時間 03-6454-0019**

くみん斎場中野新井業師前

広告