高齢者・介護

生活機能向上プログラム（4件）

次の①～④とも
対象　区内在住の65歳以上の方（②は女性のみ）
申込み　本人が電話または直接、各施設へ

①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　柔道整復師から学ぶ歩き方やストレッチなど
日時　11月5日（金）午後2時～3時30分
申込期間　10月21日～29日
☆先着20人

②骨盤底筋体操
宮園高齢者会館（中央2-18-21）
☎・FAX（3365）0318
内容　排尿トラブル予防や改善のための講義と体操
日時　11月10日・24日、12月8日、いずれも水曜日、午後1時30分～3時30分。全3回
申込期間　10月19日～11月2日
☆抽選で15人。全回参加できる方優先

③神田山緑の講談 はじめの一歩
昭和高齢者会館（東中野3-19-18）
☎・FAX（3367）0813
日時　11月11日・25日、いずれも木曜日、午後2時～2時45分
申込期間　各開催日の7日前～3日前
☆抽選で各回17人。各回の内容は異なる予定。2回目は初めての方を優先

④脳を元気にする食事
沼袋高齢者会館（沼袋1-34-14）
☎・FAX（3387）7381
日時　11月12日（金）午前10時～11時
申込期間　10月21日午後1時～11月9日　☆先着14人

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
日時　11月11日（木）・12日（金）午前9時～午後5時
会場　区役所正面玄関前　☆当日直接会場へ

家族介護教室「口腔（こうくう）ケア基礎知識」

はぴね中野坂上（中央1-11-8）
☎（5348）7753　FAX（5348）7754
対象　自宅で高齢者を介護している方
日時　11月21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）
講師　花岡新八氏（歯科医師）
申込み　10月21日～11月20日に電話で、はぴね中野坂上へ　☆先着7人

子ども・子育て

「歯みがき教室」

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　歯科衛生士に学ぶお子さんの歯磨き習慣の準備と保護者のお口のケア
対象　区内在住の乳幼児とその保護者
☆①②は生後6か月～11か月、③は1歳～1歳半のお子さん
日時　11月15日（月）①午前10時から、②11時15分から、③午後1時30分から　☆各回45分で、①②は同内容
会場　北部すこやか福祉センター
申込み　10月28日～11月11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

栄養講座「パパが体験！家族の健康ごはんと離乳食」

北部すこやか福祉センター（江古田4-31-10）
☎（3388）0240　FAX（3389）4339
内容　離乳食の作り方や味付け、大人の食事からの取り分け方など
対象　区内在住で、家族に妊婦または生後8か月未満の乳児のいる男性
日時　12月3日（金）午後1時30分～2時45分
会場　北部すこやか福祉センター
申込み　11月4日～30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

中野区に転入した保護者の方へ 予防接種の手続きを忘れずに

HPで詳しく
保健予防係（中野区保健所）
☎（3382）6500　FAX（3382）7765

転入後、手続きをしないと予診票は郵送されません。定期予防接種の対象となるお子さんの保護者は、予診票の交付申請手続きをしてください。
詳しくは、区HPをご覧になるか、保健予防係へ問い合わせを。

妊婦さんの歯っぴいお食事講座（2件）

次のいずれも
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、②2時40分から　☆各回1時間で、同内容
申込み　開催日の2週間前～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11日（木）

鷺宮すこやか福祉センター（鷺宮3-58-10）
☎（3336）7111　FAX（3336）7134
日程　11月12日（金）

ハイティーン会議 オンライン報告会

育成活動支援係／5階
☎（3228）5648　FAX（3228）5659
内容　中学生、高校生メンバーが話し合いの成果をZoom（ズーム）で発表します
☆オンラインで見られない方は、育成活動支援係へ相談を
対象　区内在住の方
日時　11月7日（日）午後2時30分～4時30分
申込み　10月21日～11月4日に電話、kenzenikusei@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクスまたは直接、育成活動支援係へ。先着30人。住所、氏名とふりがな、メールアドレス

子育て個別相談会

子育てサービス係／3階
☎（3228）5612　FAX（3228）5657
内容　区内在住のひとり親の方が対象。心理カウンセラーに相談できます
日時　11月17日（水）①午後1時30分から、②2時40分から　☆各回50分
会場　中野区さつき寮
申込み　10月25日～11月12日に電話で、子育てサービス係へ。各回先着1人。保希望の方は、あわせて申し込みを

養育家庭（里親）体験発表会

児童福祉課支援係（新井1-9-1）
☎（3228）7867　FAX（3228）7870
日時　12月11日（土）午前10時～正午
会場　子ども・若者支援センター（中央1-41-2）　☆11月29日に開設
申込み　10月21日～11月26日に電話か、kodomosoudan@city.tokyo-nakano.lg.jpまたはファクスで、児童福祉課支援係へ。先着40人。手・保（先着10人）希望の方は、あわせて申し込みを。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

健康・福祉

11月14日は世界糖尿病デー パネル展「糖尿病予防のための生活習慣」

保健企画係（中野区保健所）
☎（3382）2428　FAX（3382）7765

40歳～74歳の都民の4人に1人が糖尿病または糖尿病予備群であると推計されています。糖尿病の多くは、日常生活の影響を受けて発症する生活習慣病です。パネル展で知識を深め、日頃の生活習慣を見直しましょう。
期間　11月11日（木）～30日（火）
会場　中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側

乳房X線検査（マンモグラフィ検査）を検診車で受診できます

区民健診係（中野区保健所）
☎（3382）2429　FAX（3382）7765
対象　昨年度乳がん検診を受けていない40歳以上の女性
☆昨年度視触診検査のみ受診した方も対象
会場・日程
区役所＝12月11日（土）、来年2月27日（日）
中野区保健所（中野2-17-4）＝10月31日（日）、11月23日（火・祝）、12月10日（金）、来年1月10日（月・祝）・25日（火）
上鷺宮二丁目集会室（上鷺宮2-4-6）＝11月24日（水）、来年2月4日（金）
申込み　検査希望日前日までの平日午前9時～午後5時に電話で、東京都予防医学協会☎0120（128）331（予約専用電話）へ。各日先着45人　☆携帯電話からは☎（3269）4752へ。予約の際は、手元に「令和3年度区民健診受診券（乳がん検診）」のご用意を。受診券がない方は、区民健診係へ申し込んでください

◀詳しくはこちら

広告

外壁・屋上の防水／総合リフォーム
MARUTOMO 1994 MARUTOMO SPIRITS マルトモは、
中野区物件を手掛け創業25年以上、ビル・マンションから一戸建等、その数は1050棟に達しています
修繕工事専門会社です。修繕工事・防水工事等で、私達の技術を活かして下さい！
03－5380－0065（代）
https://www.marutomo1994.co.jp/
株式会社マルトモ　中野区新井5-33-7（本社・工事部）中野区新井1-11-9-5F（営業部）

散骨について知りたい方 ご相談できます
散骨がよくわかる！ガイドブック差し上げます
お気軽にお問い合わせください。
ご相談・資料請求 0120-7-09832（ナナ オクヤミニ）
中野ブロードウェイ1F あすなろ葬祭

お庭のことなら、何でもお気軽にご相談を！
中野区を中心に、地元密着を基本として活動する植木屋です。庭木一本からでも、お手入れ承ります。見積は無料！
フリーダイヤル 0120-283691（ニワ サギ ロ クイチバン）
鷺六造園　中野区鷺宮6-28-6-211
URL http://www.sagirokuzoen.com
メールアドレス info@sagirokuzoen.com

東京都
書類選考なし！　普段着でOK　無料託児付（1歳～）事前予約制
私のはたらき方を見つける
みんなで就職面接会
令和3年11月5日（金）開催　入れ替え制 定員:各20名
第1部 10:00～12:00　第2部 13:00～15:00
会場 中野サンプラザ
詳細はコチラ！▶
お問合せ 東京しごとセンター 女性しごと応援テラス 就職1day（ワンデー）トライ事務局
TEL:03-6272-8503 受付時間 平日 9:00～17:00

区施設へは、公共交通機関をご利用ください