

子ども・子育て

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専門相談員が面接(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に、産前産後サービスの情報を提供し、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。

プランを作成した妊婦の方には、心身回復ケアなどに使える産後ケアカードと妊娠・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

- 南部(弥生町5-11-26)
中部(中央3-19-1)
北部(江古田4-31-10)
鷺宮(若宮3-58-10)



担当センターは区HPで確認できます

外国人学校児童・生徒保護者補助金



学事係/5階
(3228)5459 FAX(3228)5680

外国人学校に通学する義務教育の対象年齢のお子さんがある、外国籍の保護者(親子で区内在住の方に限る)を対象に、授業料の一部を補助します。

補助額 お子さん一人につき8,000円(上限)×授業料を払った月数
☆所得制限あり。詳しくは、区HPまたは3月上旬に学校で配布される申請書類をご覧ください。

「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 3月6日(月)①午前10時から、②11時15分から、③午後2時から
☆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 2月21日～3月2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



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 午後1時30分～2時40分
申込み 申込期間に電子申請か、電話または直接、すこやか福祉センターへ。先着6人程度

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

日程 3月9日(木)
会場 中部すこやか福祉センター
申込期間 2月22日～3月6日

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

日程 3月10日(金)
会場 鷺宮すこやか福祉センター
申込期間 2月24日～3月7日

健康・福祉

65歳以上75歳未満で一定の障害のある方へ「障害認定」を受けると後期高齢者医療制度に加入できます

後期高齢者医療係/2階
(3228)8944 FAX(3228)5661

後期高齢者医療制度の被保険者(加入者)は75歳以上の方ですが、次の条件に当てはまる65歳以上75歳未満の方も、申請して東京都後期高齢者医療広域連合の障害認定を受けることで、加入できます。

- 条件 次のいずれかをお持ちの方
①国民年金証書(障害年金1・2級)
②身体障害者手帳1～3級
③身体障害者手帳4級の一部(詳しくは、後期高齢者医療係へ問い合わせを)
④精神障害者保健福祉手帳1・2級
⑤東京都愛の手帳1・2度
⑥国家公務員共済組合法等の法令による障害年金証書等
☆当てはまる方は、後期高齢者医療係に相談を

障害認定を受けた場合

それまでの健康保険を脱退し、認定を受けた日から後期高齢者医療制度に加入することになります。

保険料や窓口での医療費の自己負担割合は、加入の前後で変わる可能性があります。加入していた健康保険や世帯状況などによっては、負担が増える場合もあるので、ご注意ください。
☆加入しても、75歳の誕生日前であれば脱退できます

手洗いとうがいはこまめに



50歳以上の方へ3月から带状疱疹予防接種費用の一部助成が始まります



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

带状疱疹は、強い痛みを伴うことが多く、80歳までに約3人に1人が発症すると言われています。また、50歳以上の約2割の方に3か月以上痛みが続く带状疱疹後神経痛になる可能性があります。

その予防に有効なワクチンの接種について、次の対象の方は、費用の一部助成を受けられます。希望する方は、実施医療機関で相談を。

- 対象 区内在住で50歳以上の方
☆年齢は接種日当日時点
助成額(1回当たり)・回数
生水痘ワクチン(ピケン) = 4,000円・1回
不活化ワクチン(シングリックス) = 10,000円・2回



詳しくは、区HPをご覧ください

3/1～3/8は女性の健康週間

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

女性特有の病気や症状について知り、日々の健康づくりに生かしましょう。

期間 3月1日(水)～8日(水)
会場 中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側 ☆当日直接会場へ

パーキンソン病リハビリ教室

北部すこやか福祉センター
(江古田4-31-10)
(3389)4323 FAX(3389)4339

対象 区内在住のパーキンソン病の方
日時 3月13日(月)午後1時30分～3時
会場 スマイルなかの(中野5-68-7)
申込み 2月21日～3月10日に電子申請か、電話で、北部すこやか福祉センターへ。先着15人

「不妊専門相談」と「ほっとピアおしゃべり会」



子ども医療助成係/3階
(3228)5623 FAX(3228)5657

日程 3月4日(土)
会場 区役所7階会議室
内容・時間・人数
不妊専門相談 = 午後2時30分～4時30分 ☆一人当たり30分程度。先着3人(初めての方限定)
ほっとピアおしゃべり会 = 午後2時30分～4時 ☆先着5人程度

申込み 2月21日～3月3日に電子申請か、電話または直接、子ども医療助成係へ ☆両方への参加も可

妊娠を望む方への相談券もご利用を

妊娠に向けた体づくりや不妊治療のことなどについて、区内の産婦人科や泌尿器科で、無料で相談できます。区役所3階子ども総合窓口やすこやか福祉センターで配布中。 ☆一人1回のみ。詳しくは、区HPをご覧ください

障害者・高齢者 成年後見制度講演会

障害者支援係/1階
(3228)8706 FAX(3228)5665

対象 区内在住の方、福祉サービス事業所職員の方

日時 3月6日(月)午後2時～4時
会場 区役所7階会議室

申込み 2月21日～28日に電話、sho gaihukusi@city.tokyo-nakano.lg.jp またはファクスで、障害者支援係へ。先着50人。要約筆記・希望の方は、あわせて申し込みを。氏名とふりがな、電話番号、受講方法、要約筆記・希望の旨

オンライン(ZOOM)で同時配信

オンライン参加希望の旨とメールアドレスも記入し、前記と同様に申し込みを。先着100人。

国保特定健診を受診した方へ 受診勧奨通知を郵送します

保健事業係(中野区保健所)
(3382)2430 FAX(3382)7765

国保特定健診の結果、生活習慣病の疑いがあり、まだ医療機関を受診していない方へ「健診結果レポート」を今月下旬に郵送します。また、レポートが届くころに電話で受診状況を確認します。

生活習慣病は自覚症状がなく進行します。届いた方は医療機関を受診しましょう。

外壁・屋上の防水/総合リフォーム
MARUTOMO マルトモ
03-5380-0065(代)
株式会社マルトモ

くみん斎場 中野新井薬師前
優美なお花でおくる家族葬
24時間お預かり対応
(03)6454-0019

エンディングノート作成セミナー
受講料 無料
会場 ワイム貸会議室 高田馬場
03-6796-8649
info@shinjuku-seseragi.com