

### スマートフォン・タブレット 相談会



情報政策推進係/6階  
☎(3228)8807 FAX(3228)5646

一人当たり20分程度で相談できます。  
☆当日直接会場へ。8月以降の日程は、  
区民活動センターで配布するチラシ、区  
HPをご覧ください。情報政策推進係へ  
問い合わせを

#### 会場・日時

①区役所7階会議室

6月19日(日)午前9時～午後4時(正  
午～午後1時を除く)

②区民活動センター

上鷲宮(上鷲宮3-7-6)=6月23日(木)  
午前

東部(中央2-18-21)=6月29日(水)午  
前

沼袋(沼袋2-40-18)=7月7日(木)午  
前

弥生(弥生町1-58-14)=7月21日(木)  
午後

☆午前=午前9時～正午、午後=午後1  
時～4時

### 「都民と消防のふれあいコンサート」

東京消防庁音楽隊 ☎(3221)0119

日時 7月26日(火)午後6時30分～  
8時30分

会場 なかのZERO大ホール(中野2-  
9-7)

☆往復はがきによる事前申込制(6月24  
日必着)。詳しくは、東京消防庁HPを  
ご覧ください

### 高齢者・介護



#### 初心者向けタブレット講習会



情報政策推進係/6階  
☎(3228)8807 FAX(3228)5646

区内在住の60歳以上で、全回参加で  
きる方が対象。

☆講習期間中、タブレット端末を借りら  
れます

#### 会場の区民活動センター・日時

南中野=6月28日、7月12日、9月6日、  
いずれも火曜日、午前

桃園=7月1日・22日、9月9日、いづれ  
も金曜日、午後

野方=7月6日・27日、9月7日、いづれ  
も水曜日、午前

東部=7月11日、8月8日、9月12日、  
いずれも月曜日、午後

鷲宮=7月23日、8月13日、9月24日、  
いずれも土曜日、午後

江古田=7月31日、8月21日、10月9日、  
いずれも日曜日、午前

☆午前=午前9時～正午、午後=午後1  
時～4時

申込み 6月13日までに電話、✉joho  
system@city.tokyo-nakano.lg.jpまた  
はファクスで、情報政策推進係へ。抽選  
で各会場10人。住所、氏名とふりが  
な、携帯電話番号、年齢、受講希望会場



### 生活機能向上プログラム 「楽しく踊ろう!カントリーダンス」

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

対象 区内在住の65歳以上で、全回参  
加できる方

日時 6月20日、9月26日、いずれも  
月曜日、午後2時～3時30分。全2回

申込み 6月6日～18日(日曜日を除く)  
午前9時～午後5時に本人が電話また  
は直接、やよいの園へ。先着12人

### 家族介護教室 「認知症との向き合い方」

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

対象 自宅で高齢者を介護している方

日時 6月17日(金)午後1時～3時

申込み 6月6日～16日(日曜日を除く)  
午前9時～午後5時に本人が電話また  
は直接、やよいの園へ。先着10人

### 介護(予防)サービス地域情報検索サイト 「けあプロnavi」のご利用を

介護事業者係/2階  
☎(3228)8878 FAX(3228)8972

事業所などのさまざまな情報を簡単  
に検索できます。利用したいサービス  
や種類から探すことができ、事業所の  
空き情報が確認できます。また、地図上  
で近くの事業所を探せる機能もありま  
す。ぜひ、活用してください。



ご利用は  
こちらから

### 子ども・子育て



#### 6月30日までに 児童育成手当の現況届の提出を

児童手当係/3階  
☎(3228)8952 FAX(3228)5657

現況届の提出は、手当を受給してい  
る方の受給資格の有無を確認するた  
めの手続きです。

5月末に、児童育成手当(ひとり親家  
庭や障害のあるお子さんのいる家庭等  
が対象)の現況届を郵送しました。

現況届の提出がないと、引き続き手  
当を受給することができません。6月  
30日必着で必ず提出してください。

なお、添付する書類が個別に必要な  
場合もあります。詳しくは、同封した案  
内を確認してください。

### 子育てミニワーク 「3才からの親の声かけのコツ」

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

対象 区内在住で子育て中の方  
☆お子さんと一緒に参加可

日時 6月28日(火)午前10時～11時  
30分

会場 南部すこやか福祉センター  
参加費 390円(教材費)

申込み 6月6日～23日に電話または  
直接、南部すこやか福祉センターへ。先  
着15人(お子さんを除く)程度

### 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

北部すこやか福祉センター  
(江古田4-31-10)  
☎(3388)0240 FAX(3389)4339

日程 6月22日(水)

申込期間 6月8日～20日

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

日程 6月29日(水)

申込期間 6月15日～27日

### 教科書展示会

教育事業係/5階  
☎(3228)5545 FAX(3228)5682

内容 区立小・中学校で現在使用して  
いる教科書の展示

日時 6月6日(月)～23日(木)の平日  
午前9時～午後5時

会場 教育センター(中央1-41-2みらい  
ステップなかの内) ☆当日直接会場へ

### 「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 7月4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 6月20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。各回先着8組

### 栄養講座「パパが体験!家族の 健康ごはん&離乳食」

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

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 7月15日(金)午後1時30分～2  
時45分

会場 中部すこやか福祉センター  
申込み 6月15日～7月12日に電子申  
請か、電話または直接、中部すこやか福  
祉センターへ。  
先着8人



広告

公益社団法人 中野区シルバー人材センター  
あなたの豊かな知識と経験を地域社会のために生かしてみませんか!

**会員募集!**

■ご要望の多い仕事■  
●家事援助(掃除・洗濯・調理など)  
●育児支援(子どもの送り迎え、保育補助など)  
●除草作業 ●屋内外清掃 ●広報誌の配布等

(入会資格)  
●原則60歳以上の健康で働く意欲がある方  
●地域貢献を目指すシルバー人材センターの  
活動趣旨にご賛同頂ける中野区民の方  
●年会費 2,000円

ご入会ご希望の方はお気軽にお電話を!!  
(電話番号のおかけ間違いにご注意ください)

03-3366-7971  
受付時間 平日午前9時～午後5時(土・日・祝日除く)  
〒164-0011 中野区中央2-22-10-101

老人ホームを探すなら  
オアシス介護

☎0120-512-551 9:30～17:30  
(平日のみ)

経験豊富な相談員が  
電話でサポート!

無料相談

お客様に代わって  
施設をお探しいたします

区報に広告を  
掲載しませんか

広報係/4階  
☎(3228)8805  
FAX(3228)5645

区内全域に約20万部、  
各戸配布しています。  
料金や規格などにつ  
いての詳しい資料を郵  
送しますので、問い合  
わせを。

庭木1本から承ります!

お約束  
庭木1本より明瞭料金  
土日でもOKです  
トイレはお借りしません  
お茶はご遠慮します

見積無料!

生垣剪定 長さ1m×高さ2m  
通常2,200円を  
先着10名様 1,100円 (税込)

営業時間 9:00～17:00  
ガーデンエクスプレス  
東京北支店 練馬区土支田3-19-12  
03-5933-2811

少人数で丁寧な指導です  
バレエクラス  
Ballet class  
幼児～大人

詳細、問い合わせ、  
体験申し込みは  
こちら

全クラス  
チケット制

東中野駅  
西口30秒

03-5330-1220

広告