

子ども・子育て

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



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をご覧ください。

オンライン講演会 「体罰によらない子育て」

子ども政策調整係／5階
☎(3228)5605 FAX(3228)5679

内容 しつけと体罰の違いや体罰等によらない子育てのポイントなど

日時 11月5日(土)午後2時～4時

講師 高相常子氏(NPO法人児童虐待防止全国ネットワーク理事)

申込み 10月21日～11月2日に電子申請で ☆Zoom^{スーム}を利用。詳しくは、区HPをご覧ください

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 11月10日(木)

申込期間 10月27日～11月7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 11月11日(金)

申込期間 10月28日～11月8日

子育てミニワーク「ニコニコ子育て家族になる会話術」

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

対象 区内在住で子育て中の方

☆お子さんと一緒に参加可

日時 11月26日(土) 午前10時～11時30分

会場 中部すこやか福祉センター

参加費 390円(教材費)

申込み 10月21日～11月21日に電話または直接、中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

養育家庭(里親)体験発表会

児童福祉課企画調整係
(中央1-41-2子ども・若者支援センター)
☎(5937)3289 FAX(5937)3354

日時 11月26日(土) 午前10時30分～午後0時30分

会場 子ども・若者支援センター

申込み 10月21日～11月24日に下記二次元コードから申し込むか、電話で、里親支援機関さとおやこほっとステーションあいりす☎(5848)7130へ。先着30人。**手・保**(先着10人)希望の方は、11月15日までにあわせて申し込みを



◀申し込みはこちらから

健康・福祉

これまで受けていない方は 肝炎ウイルス無料検査へ

結核・感染症予防係(中野区保健所)
☎(3382)6500 FAX(3382)7765

ウイルス性肝炎は自覚症状がないことが多く、感染に気付かない人が多数います。感染の早期発見は、効果的な治療につながります。一度は検査を受けましょう。

対象 肝炎ウイルス検査を受けたことのない、区内在住の方

日時 11月4日、12月2日、いずれも金曜日、午前10時からと午後2時からの2回受け付け ☆来年以降も毎月第1金曜日に実施

会場 中野区保健所(中野2-17-4)

申込み 各実施日の前日までの平日に電話またはファクスで、結核・感染症予防係へ。住所、氏名とふりがな、電話番号、性別

「もの忘れ・若年性認知症・認知症相談会」

在宅療養推進係／6階
☎(3228)5785 FAX(3228)8716

内容 認知症のケアに携わる専門相談員に相談できます

日時 11月7日(月) 午前10時～午後3時30分

会場 区役所1階区民ホール ☆当日直接会場へ

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4日(金)～14日(月)

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

こころの病のある方の家族セミナー 「地域で安心して暮らすために」

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

対象 区内在住で、精神障害のある方の家族、関心のある方

日時・内容 11月6日＝精神科医による病気の理解と対応、20日＝災害への備え ☆いずれも日曜日、午後1時30分～3時30分。1回のみの参加も可

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込み 10月21日～各開催日の2日前の正午に電子申請か、電話または直接、鷺宮すこやか福祉センターへ。各回先着20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 11月12日(土)

会場 区役所9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 10月21日～11月11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

不妊検査等・特定不妊治療の費用助成もご利用を

医療費の一部について助成を受けられる場合があります。対象などについて詳しくは、区HPで確認を。



▲区HP

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とその家族

日時 11月14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 10月21日～11月11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

遺産分割がまとまらない
相続預貯金が使えていた
遺留分の請求をしたい・された
相続問題は相続を得意分野にする
弁護士にご相談ください。

吉口総合法律事務所
03-6382-4640

なかの区報を見た方の相続のご相談は60分無料
弁護士：吉口直希 第一東京弁護士会所属
週刊エコノミストでの相続に関する記事の掲載歴有
東京都中野区東中野4-4-3 山内ビル2階

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**

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

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。

屋根ふきかえ・外壁塗装
雨漏り緊急対応
リフォーム全般 ご相談・お見積り無料

創業 昭和62年 東京都建設業許可
株式会社 山野
中野区新井 1-19-1
フリーダイヤル **012-012-4699**

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。見積りは無料！

フリーダイヤル **0120-283691**
中野区鷺宮 6-28-6-211
URL <http://www.sagirokuzoen.com>
メールアドレス info@sagirokuzoen.com

シニアの方にやさしい Door To Door の外出
あなたのためのプライベートサポートタクシー
旅ができる介護福祉タクシー
自由自在に中長距離外出

★ご希望通りのプランを作成
★行きたい場所へ自由に移動
★全行程ご案内写真撮影付き
★中野区福祉タクシー利用券使用可能

旅屋けんたん 江尻 健太
中野区松が丘1-32-8-503
090-4386-6364 03-3389-2879

介護保険はご利用できません
旅屋けんたん 検索

QRコードからいつでもお問い合わせ▶