

子ども・子育て

保育サービスを利用していない
1歳～3歳児の保護者の方へ
家事支援用品を給付します



地域施設係/5階
☎(3228)8945 FAX(3228)5620

専用サイトで使えるポイントをお子さん一人につき5万円分付与します。対象の方には、今月下旬に案内を郵送します。資格要件などについて詳しくは、[区HP](#)をご覧ください。



☎[区HP](#)。配偶者からの暴力などで避難中の方は地域施設係へ相談を

妊婦さんの歯っぴいお食事講座

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

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
日時 1月12日(木)午後1時30分～2時40分

会場 中部すこやか福祉センター
申込み 12月23日～1月6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6人程度

栄養講座「パパが体験！家族の健康ごはん」と離乳食」

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か月未満の乳児がいる男性
日時 1月21日(土)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 12月21日～1月18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

家族と一緒に楽しく続けよう「すこやかふれあい体操」

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

対象 区内在住の乳幼児とその保護者
☆①は生後3か月～10か月、②は生後11か月～1歳半のお子さん

日時 1月18日(水)①午後1時30分から、②2時45分から ☆各回45分
会場 中部スポーツ・コミュニティプラザ(中央3-19-1)

申込み 12月21日～1月13日に電子申請か、電話で、中部すこやか福祉センターへ。各回先着10組

ひとり親支援事業「親子で一緒にミニ四駆を作ろう！」

子育てサービス係/3階
☎(3228)5612 FAX(3228)5657

対象 区内在住のひとり親家庭で、5歳以上のお子さんとその保護者

日時 1月29日(日)午後1時～4時
会場 中野区さつき寮

申込み 12月21日～1月5日に電話または satsuki@image.ocn.ne.jp で、中野区さつき寮 ☎(3381)6262へ。先着6人。☎住所、氏名とふりがな、電話番号、お子さんの氏名とふりがな、年齢

産後ケア&産母ヨガ

産業振興センター(中野2-13-14)
☎(3380)6946 FAX(3380)6949

対象 区内在住・在勤で、就労中の産後2か月～おおむね1年以内の方とそのお子さん

日時 1月23日(月)午後1時～2時
会場 産業振興センター
申込み 12月21日～1月18日に産業振興センターHPで。先着8組



産業振興センターHP

健康・福祉

1月は健康づくり月間パネル展をご覧ください

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

期間 1月5日(木)～30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

「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 1月11日(水)午前10時～午後3時30分 ☆当日直接会場へ

会場 区役所1階区民ホール

「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 1月14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 12月21日～1月13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

保健指導相談券もご利用を

妊娠に向けた体づくりや不妊治療のことなどについて、区が委託した産婦人科や泌尿器科の医療機関で、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
なかなかの区 産後ケア

歯科相談

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

内容 歯科衛生士によるお口全般に関する相談 ☆お子さんと一緒に参加可

対象 区内在住の方
日時 1月11日(水)午後1時～4時
☆一人当たり30分程度

会場 南部すこやか福祉センター
申込み 12月21日～1月10日に電話または直接、南部すこやか福祉センターへ。先着4人

精神保健福祉講座「コロナ時代におけるメンタルヘルス」

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・在勤・在学の方
日時 1月18日(水)午後6時～7時30分

会場 南部すこやか福祉センター
申込み 12月21日～1月11日に電子申請か、電話で、南部すこやか福祉センターへ。先着30人。☎(先着5人)希望の方は、あわせて申し込みを

Zoom参加者も募集(先着30人)
前記と同様に申し込みを。



電子申請はこちら。12月21日から申し込みます

健康づくり講習会「ミドル世代から知ってほしい、正しい運動と健康知識」

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・在勤・在学の方
日時 1月24日(火)午後1時30分～2時30分

会場 鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ(白鷺3-1-13)
申込み 12月21日～1月18日に電子申請か、電話または直接、鷺宮すこやか福祉センターへ。先着25人。☎(先着5人)希望の方は、あわせて申し込みを

栄養講座「骨って大事!!～上手にとろう!カルシウム!!～」

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

内容 不足しがちなカルシウムを効果的に補える食事の話と調理の実演

対象 区内在住の18歳～64歳の方
日時 1月25日(水)午後1時30分～2時30分

会場 南部すこやか福祉センター
申込み 12月26日～1月23日に電子申請か、電話または直接、南部すこやか福祉センターへ。先着10人



中野区障害者自立支援協議会セミナー「人権及び多様性を尊重するまちづくりと私たちの向き合い方」

障害者施策推進係/1階
☎(3228)8832 FAX(3228)5660

内容 横田雅弘氏(明治大学国際日本学部教授)による多様性に関する講演と意見交換会など

日時 1月31日(火)午後2時～4時30分
会場 産業振興センター(中野2-13-14)

申込み 12月21日～1月16日に jiritsushien@tocolo.or.jp で、中野区障害者自立支援協議会事務局へ。先着48人。要約筆記・手・保(先着4人)希望の方は、あわせて申し込みを。☎催し名、氏名とふりがな、連絡先、配慮が必要な方はその内容、要約筆記・手はその旨、保はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

弁護士による「高齢者・障がい者のための無料法律相談」

中野区成年後見支援センター
☎(5380)0134 FAX(5380)0591

対象 区内在住のおおむね65歳以上の方、障害のある方 ☆65歳未満の方や家族などが代理相談できる場合あり

日時 1月17日(火)午後1時30分～4時30分 ☆一人当たり45分

会場 産業振興センター(中野2-13-14)
申込み 12月21日～1月13日(年末年始、日曜日、祝日を除く)に電話またはファクスで、中野区成年後見支援センターへ。先着18人。☎催し名、氏名とふりがな、連絡先

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。



区HP

広告