

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～3時

申込 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

鷺宮すこやか福祉センター (若宮3-58-10)

☎(3336)7111 FAX(3336)7134

日程 5月10日(金)

申込期間 4月26日～5月7日

☆先着8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 5月16日(木)

申込期間 5月2日～13日

☆先着8人程度



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

日時 5月27日(月)①午後1時30分から、

②2時45分から ☆各回45分

※本講座は、都合により延期となりました (延期日時は未定)

申し込みはこちらから



健康・福祉

「第2期中野区自殺対策計画 ~つながるまち なかの絆プラン~」を策定しました

精神保健支援係(中野区保健所) ☎(3382)2433 FAX(3382)7765

誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指すための計画です。計画の全文やパブリックコメント手続きの結果は、区HP、区役所4階区政資料センター、中野区保健所でご覧になれます。

区HP



計画の基本理念は「誰もがつながり自殺に追い込まれることのないまちなかの」。自殺を他人事ではなく、自分や自分の家族、身近な人にも関係あることとして捉え、必要なサポートにたどり着けるようなまちを目指します。

重度の障害がある方は特別障害者手当・障害児福祉手当を受給できます

在宅福祉係/1階 ☎(3228)8953 FAX(3228)5662

次のいずれも4月からの改定額で、受給には所得制限があります。詳しくは、在宅福祉係へ問い合わせを。

特別障害者手当

支給月額28,840円。精神・知的または身体に重度の障害があり、常時特別な介護を要する20歳以上の方が対象(施設に入所している方や長期で入院している方を除く)。

障害児福祉手当

支給月額15,690円。精神または身体に重度の障害があり、常時介護を要する20歳未満の方が対象(施設に入所している方や障害を支給理由とする公的年金を受給している方を除く)。

☆申請については、障害者支援係 ☎(3228)8706・FAX(3228)5662へ問い合わせを

麻しん(はしか)・風しんを予防するために

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

麻しんは免疫のない人が感染するとほぼ確実に発症します。また、妊娠中の女性が風しんに感染すると、胎児が先天性風しん症候群にかかる恐れがあります。

麻しん・風しんは特効薬がなく、予防接種を受けておくことが大切です。都内で麻しん患者が発生しています。麻しんを疑う症状(発熱、発疹、咳、鼻水、目の充血等)が現れた場合は、必ず事前に医療機関へ連絡し、指示に従って受診してください。

45歳～62歳の男性へ 風しん抗体検査クーポン券の有効期限が延長されました

昭和37年4月2日～同54年4月1日生まれの男性に、令和4年5月に風しんの抗体検査と予防接種を無料で受けられるクーポン券を郵送しました。この券は、記載の有効期限にかかわらず、令和7年3月31日まで使えます。まだ検査等を受けていない方は、医療機関に予約の上、まずは抗体検査を受けてください。☆勤務先などの健康診断で抗体検査を受けられる場合もあります。対象者でクーポン券がない場合などは、保健予防係へ問い合わせを



区HP

「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)5679

日程 5月18日(土)

会場 新区役所6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 4月22日～5月17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(一人1回のみ)。詳しくは、区HPをご覧ください。

もの忘れ相談会

在宅療養推進係/5階 ☎(3228)5785 FAX(3228)5620

自身や家族の認知症、若年性認知症などについて、専門相談員に相談できます。

日時 4月24日(水)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

お手軽測定会 姿勢計測

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

対象 区内在住の勤労者・区内在勤の方
日時 5月25日(土)午前10時～午後3時
☆1時間ごとに5回実施(正午開始はなし)。各回先着10人(計50人)

申込 4月22日～5月22日に産業振興センターHPで

緊急通報システムのご利用を

在宅サービス係/5階 ☎(3228)5632 FAX(3228)5620

自宅での急病など緊急時に区の事業委託先の民間受信センターに通報が届き、消防署員などととも民間事業者が救助に当たるものです。

対象

①日常生活において常時見守りが必要とする、次のいずれかに該当する方
・65歳以上の方のみの世帯

・65歳以上で、日中は一人で過ごしている方

②身体障害者手帳1・2級の18歳以上の一人暮らしの方、または重度身体障害のある方の方のみの世帯

自己負担額 特定の慢性疾患の有無、住民税の課税状況等により、月額300円～1,300円

☆詳しくは、区HPをご覧ください。在宅サービス係へ問い合わせを

申込先

①=お住まいの地域を担当する地域包括支援センター

センター名	電話番号
南中野	(5340)7885
本町	(5385)3733
東中野	(3366)3318
中野	(3367)7802
中野北	(5380)6005
江古田	(3387)5550
鷺宮	(3310)2553
上鷺宮	(3577)8123

②=区役所1階障害者相談係 ☎(3228)8956・FAX(3228)5662

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 5月27日(月)午後1時30分～3時

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込期間 4月22日～5月24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20人

区HP



骨髄移植ドナーへの助成金をご利用ください

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

区は、骨髄・末梢血幹細胞の提供者(ドナー)とドナーが勤務する事業者の負担を軽減して、より多くの骨髄・末梢血幹細胞移植を実現できるよう、助成金を交付しています。

助成条件などについて詳しくは、保健予防係へ問い合わせを。

助成額 ドナー本人=20,000円、ドナーが従事する事業所=10,000円

☆通院・入院に要した日数1日当たりの額。いずれも上限は通算7日まで

区HP



ドナー登録をしませんか

骨髄・末梢血幹細胞移植を必要とする方が、(公財)日本骨髄バンクを通じて、適合するドナーを待っています。一人でも多くの方を救うため、みなさんのご理解とご協力をお願いします。

☆ドナー登録について詳しくは、同バンクHPをご覧ください