

ファミリー・サポート事業 予約制会員登録

中野区社会福祉協議会
中野区ファミリー・サポート事業担当
☎(5380)0752 FAX(5380)0750

子育てを地域で手助けする、相互援助活動の利用・協力会員の登録を事前予約制で受け付けます。

対象 利用会員=区内在住で子育ての援助を受けたい方、**協力会員**=区内在住・在勤・在学か隣接区にお住まいで、子育ての援助をしたい20歳以上の方
日時 10月31日(木)、11月13日(水)午前10時～正午
会場 スマイルなかの(中野5-68-7)
申込 10月10日午前10時から電話で、中野区ファミリー・サポート事業担当へ

健康・福祉

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」

中部すこやか福祉センター(中央3-19-1)
☎(3367)7788 FAX(3367)7789
対象 区内在住の精神障害のある方とその家族、支援者、関心のある方
日時・内容 11月3日(日・祝)=精神科医による病気の理解と対応、17日(日)=災害への備え ☆いずれも午後1時30分～3時30分。1回のみ参加も可
会場 スマイルなかの(中野5-68-7)
申込 10月7日～11月1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。各日先着40人

高齢者虐待防止講演会

高齢者専門相談係/4階
☎(3228)8951 FAX(3228)5662

対象 高齢者支援関係者、関心のある方
日時 11月5日(火)午後2時～4時
会場 区役所1階ミーティングルーム
申込 10月7日～25日に電子申請か、電話または☎koureisyasenmonsoudan@city.tokyo-nakano.lg.jpで高齢者専門相談係へ。先着30人。要約筆記・☑希望の方は、あわせて申し込みを。☑住所、氏名とふりがな、電話番号、メールアドレス、要約筆記・☑はその旨、オンライン参加希望はその旨
オンライン(Teams)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50人。

栄養講習会「災害時の食の備えと ポリ袋クッキング」

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18歳～64歳の方 ☆お子さんと一緒に参加可
日時 11月8日(金)午後1時30分～3時
会場 中部すこやか福祉センター
申込 10月8日～11月5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10人程度

もの忘れ相談会

在宅療養推進係/3階
☎(3228)5785 FAX(3228)5620

自身や家族の認知症、若年性認知症、物忘れなどについて、専門相談員に相談できます。
日時 10月15日(火)午前10時～午後3時30分
会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

犯罪被害者講演会 「生きていくために」

犯罪被害者等相談支援窓口/4階
☎(3228)5713 FAX(3228)5662

交通事故で息子を亡くし、犯罪被害者支援等の取り組みを行っている深迫祥子氏から自身の活動などの話を聞きます。
日時 11月9日(土)午後1時30分～4時
会場 帝京平成大学中野キャンパス(中野4-21-2)
講師 深迫祥子氏
申込 10月7日～11月6日に電子申請か、電話、☎hanzaihigaishasien@city.tokyo-nakano.lg.jpまたはファクスで、犯罪被害者等相談支援窓口へ。先着100人。☑・☑(生後6か月以上、先着3人)希望の方は、10月28日までにあわせて申し込みを。☑氏名とふりがな、電話番号、☑はその旨、☑はお子さんの氏名とふりがな、月年齢、住所

歯科医師による 歯と口の無料相談会

在宅療養推進係/3階
☎(3228)5785 FAX(3228)5620

中野区歯科医師会の医師に、お口の悩みごとなどを相談できます。
対象 区内在住の方
日時 10月10日(木)午後1時～3時
会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ



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 11月6日(水)午後1時～3時45分 ☆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 10月7日～11月5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

糖尿病予防対策事業にご参加を

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

対象 次の全ての条件に当てはまる方
● 来年3月31日の時点で35歳～64歳で区内在住
● 申し込みの時点で、2024年度国保・社保特定健診、健康づくり健診を区内医療機関で受診済み
● 前記の健診結果が、区の定める基準に該当(健診医の意見書が必要)
日程・会場・内容 次の①～③の会場で、11月・12月コース、来年2月・3月コースの計5コース(③は来年2月・3月コースのみ)。各コース期間中に個別運動や集団指導を計12回
①東京アスレティッククラブ(中野2-14-16) ☆各コース先着6人程度
②南部スポーツ・コミュニティプラザ(弥生町5-11-26) ☆各コース先着3人
③鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ(白鷺3-1-13) ☆先着3人
参加費 2,000円(全回分)
申込 いずれのコースも、10月7日から電話または直接、保健企画係へ。各コース開始月の前月25日まで受け付け ☆健診医の意見書は、申し込み後に別途確認します

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

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 10月16日(水)

会場 北部すこやか福祉センター

申込期間 10月7日～15日 ☆先着12人程度

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 10月30日(水)

会場 南部すこやか福祉センター

申込期間 10月16日～28日 ☆先着8人程度



広告

屋根ふきかえ・外壁塗装

雨漏り緊急対応

リフォーム全般 ☑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

公益社団法人 中野区シルバー人材センター

あなたにとっての「働くよこび」「健康づくり」
シルバー人材センターで実現してみませんか!

会員募集中

ご要望の多い仕事

- 家事援助(掃除・洗濯・調理など)
- 育児支援(子供の送り迎え、保育補助など)
- 除草作業 ● 屋内外清掃
- 広報誌の配布など

入会資格

- 原則満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

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

入会ご希望の方はお気軽にお電話を!

TEL.03-3366-7971

10/19 大家さん専門の情報誌「オーナーズ・スタイル」主催 後援:公益財団法人 日本賃貸住宅管理協会

新宿NSビル(土) 地下1階イベントホール 9:20～17:40

入場無料

賃貸経営+相続対策

大家さんフェスタ

テレビでおなじみ! 読売新聞 特別編集委員 橋本 五郎 氏登場!

どうなる日本の政治・経済

空室対策、建築、修繕、相続対策、売買... 著名人、専門家が多数登壇、約30本
約50の企業・専門家とその場で話せる! 大家さん向けセミナーが聴き放題! ● お楽しみ・お役立ちコーナーも!

「オーナーズ・スタイル」は全国約7万人の地主系大家さんにお読みいただいている賃貸経営情報誌です。年4回発行、無料でご自宅にお送りしています。
株式会社オーナーズ・スタイル 東京都中央区銀座7-14-16 太陽銀座ビル3階

来場予約・新規購読などお気軽にどうぞ ☎0120-783-696 (平日9:30～18:30)

イベントの詳細・申し込みはこちらからも オーナーズスタイルネット 検索 https://owners-style.net/