

11月11日は「介護の日」 介護イベントに参加しませんか

介護保険課管理係／3階
☎(3228)5629 FAX(3228)5620

内容 福祉用品の展示、主任ケアマネジャーや看護師による介護の相談、介護の仕事の魅力紹介など
日時 11月7日(木)・8日(金)午前9時～午後4時30分
会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

朝の体操プログラム「朝活体操」

介護予防推進係／3階
☎(3228)8949 FAX(3228)5620

対象 区内在住の65歳以上の方
日時 毎週水曜日(祝日除く)、午前7時15分からと8時からの2回
☆各回30分で同内容
会場 総合体育館(新井3-37-78)
☆当日直接会場へ。各回先着40人。
初めてのの方は登録手続きが必要

江古田の森公開セミナー 「認知症サポーター養成講座」

東京総合保健福祉センター江古田の森
(江古田3-14-19) ☎(5318)3711

日時 11月9日(土)午後1時30分～3時
会場 東京総合保健福祉センター江古田の森
申込 10月21日～11月8日に電話で同センターへ。先着20人

認知症予防に役立つ 脳いぎいぎ講座

在宅療養推進係／3階
☎(3228)5785 FAX(3228)5620

内容 脳の健康度テスト(1日目)とその結果の返却・解説(2日目)
対象 両日参加できる区内在住の65歳以上の方
日時 11月14日・28日、いずれも木曜日、午後2時～4時
会場 新井区民活動センター(新井3-11-4)
申込 10月21日～11月7日に電話、ファクスまたは直接、下記申込先へ。先着25人。
☑住所、氏名とふりがな、電話番号

申込先 中野北地域包括支援センター(松が丘1-32-10)
☎(5380)6005 FAX(5380)5762

家族介護教室 「元気なうちから老後に備えよう」

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 11月25日(月)午後1時30分～3時30分
申込 11月6日～22日に電話または直接、やよいの園へ。先着10人

子ども・子育て

区立学童クラブ利用説明会

学童クラブ事業係／7階
☎(3228)8884 FAX(3228)5679

対象 来年度入所希望の方
日時・会場 11月2日＝区役所6階会議室、9日＝野方区民活動センター(野方5-3-1)、16日＝南中野区民活動センター(弥生町5-5-2) ☆いずれも土曜日、午後2時～3時で同内容。当日直接会場へ。お子さんと一緒に参加可

江古田の森公園で プレーパークを開催します

子ども政策調整係／7階
☎(3228)5605 FAX(3228)5679

内容 泥遊びや工作、火起こし体験など、普段の公園ではできない遊びができます
日時 11月1日(金)～6日(水)午前10時～午後4時30分
会場 江古田の森公園(江古田3-14)
☆当日直接会場へ



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
☆各日先着8人程度

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8日(金)
会場 鷺宮すこやか福祉センター
申込期間 10月25日～11月5日

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14日(木)
会場 中部すこやか福祉センター
申込期間 10月31日～11月11日

妊婦健診受診票が助産所でも 使えるようになりました

子ども医療助成係／3階
☎(3228)5623 FAX(3228)5679

利用できる医療機関や回数について詳しくは、区HPをご覧ください。



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防接種は郵送されません。定期予防接種の対象となるお子さんの保護者は、予防接種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。保健予防係へ問い合わせを。

健康・福祉

65歳以上75歳未満で 一定の障害のある方へ 「障害認定」を受けると後期高齢 者医療制度に加入できます

後期高齢者医療係／3階
☎(3228)8944 FAX(3228)5456

後期高齢者医療制度の被保険者(加入者)は75歳以上の方ですが、次の条件に当てはまる65歳以上75歳未満の方も、申請して東京都後期高齢者医療広域連合の障害認定を受けることで、加入できます。

条件 次のいずれかをお持ちの方
①国民年金証書(障害年金1・2級)
②身体障害者手帳1～3級
③身体障害者手帳4級の一部(詳しくは、後期高齢者医療係へ問い合わせを)
④精神障害者保健福祉手帳1・2級
⑤東京都愛の手帳1・2度
⑥国家公務員共済組合法等の法令による障害年金証書等

障害認定を受けた場合

それまでの健康保険を脱退し、認定を受けた日から後期高齢者医療制度に加入することになります。

保険料や窓口での医療費の自己負担割合は、加入の前後で変わる可能性があります。加入していた健康保険や世帯状況などによっては、負担が増える場合もあるので、ご注意ください。
☆加入しても、75歳の誕生日前であれば脱退できます

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します。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13日(水)～21日(木)
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

「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 11月9日(土)
会場 区役所会議室
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 10月21日～11月8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回まで)。詳しくは、区HPをご覧ください。

生活にお困りの方は相談を

自立支援係／4階
☎(3228)5637 FAX(3228)8072

生活の不安や悩みを支援員に相談できます。必ず事前予約を。
予約先 中野くらしサポート
☎(3228)8950



こちらからも予約できます▲

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！
ニワサギロク造園
0120-283691
フリーダイヤル
鷺六造園 | 中野区鷺宮 6-28-6-211
URL http://www.sagirokuzoen.com

外壁・屋根塗装工事
リフォーム工事全般 見積もり無料・最短翌日対応
外壁塗装まるごとパック
420,000円～(税別)
おおよそ30坪 462,000円～(税込み)
確かな実績 リフォームローン ご相談からでも
創業34年 金利0% 期間限定 下記フリーダイヤルまで
ご連絡お待ちしております。
株式会社 トーソーコンストラクション
ハートベイント
受付時間9:00～18:00(土日祝営業) 中野区弥生町1-9-8 トーソー本社ビル7F
0120-860-100

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