

高齢者・介護

「なかの・からだナビ」

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 来年2月4日～3月18日の毎週火曜日、午後1時～3時 ☆全6回(2月11日を除く)

会場 南部すこやか福祉センター(弥生町5-11-26)

申込 12月2日～1月10日の平日午前10時～午後4時に電話で、中野区歯科医師会☎(3382)1487へ。先着12人

こちらからも予約できます



家族介護教室(2件)

次のいずれも

対象 自宅で高齢者を介護している方
申込 11月21日～開催日前日に電話で、各施設へ(②は窓口も可)。先着15人

①介護のアレコレ

中野友愛ホーム(江古田2-24-11)
☎(3389)5515 FAX(5318)5992

日時 12月17日(火)午後1時～3時

会場 中野友愛ホーム

②在宅医療

かみさぎホーム(上鷲宮3-17-4)
☎(3926)8443 FAX(3970)9620

日時 12月20日(金)午後1時30分～3時

会場 上鷲宮区民活動センター(上鷲宮3-7-6)

子ども・子育て

「歯みがき教室」

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

日時 12月6日(金)①午前10時から、②11時30分から、③午後2時30分から
☆各回50分で、②③は同内容

対象 区内在住の乳幼児とその保護者
☆①は1歳～1歳11か月、②③は生後6か月～11か月のお子さん

会場 中部すこやか福祉センター

申込 11月21日～12月4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。各回先着10組

幼稚園や認可外保育施設等を利用する保護者の方へ 給付を受けるには認定が必要です

教育・保育支給認定係／3階
☎(3228)5793 FAX(3228)5679

幼稚園や認定こども園、認可外保育施設等を利用するお子さんが無償化の認定を受けるには、教育・保育支給認定または施設等利用給付認定の申請が必要です。上記の施設に内定した方は、施設から案内を受け取ってください。来年4月に入園予定の方は、できるだけ12月末までに申請を。

無償化の範囲や条件について詳しくは、案内または区☎をご覧ください。

中野区私立学校等保護者支援給付金を支給します

中野区私立学校等保護者支援給付金コールセンター ☎(6632)1189

給付額 小学生＝62,000円、中学生＝75,000円 ☆お子さん一人当たり

対象 私立学校等に通う小学校1年生～中学校3年生相当の年齢のお子さんの保護者
☆対象の方に書類を郵送しました。詳しくは、区☎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～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 12月4日(水)

会場 北部すこやか福祉センター

申込期間 11月21日～12月2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 12月18日(水)

会場 南部すこやか福祉センター

申込期間 12月4日～16日

☆先着8人程度

「ひとり親家庭のための家計改善とライフプランについて」

子ども・子育て支援係／3階
☎(3228)8723 FAX(3228)5679

対象 区内在住のひとり親家庭の方、関心のある方

日程 12月14日(土)

内容(定員)・時間 講演会(先着20人)＝午前10時30分～正午、個別相談会(先着5人)＝午後1時30分～4時30分

会場 区役所6階会議室

申込 11月21日～12月11日に電子申請か、電話で子ども・子育て支援係へ。

保(先着5人)希望の方は、あわせて申し込みを

区立障害児通所支援施設の放課後等デイサービス利用希望の方は相談を

子ども発達支援係／3階
☎(3228)5613 FAX(3228)5662

来年4月からの利用を希望する方は、11月21日～12月28日に相談が必要です。対象施設や相談方法などについて詳しくは、区☎をご覧ください。



就学通知書を郵送します

学事係／7階
☎(3228)5459 FAX(3228)5679

来年4月に小・中学校入学の対象となるお子さんの保護者へ、就学通知書を郵送します。

対象 日本国籍で区内に住民登録がある、または外国籍で就学手続きを済ませている、次の期間に生まれたお子さん

小学校＝平成30(2018)年4月2日～同31(2019)年4月1日

中学校＝平成24(2012)年4月2日～同25(2013)年4月1日

郵送予定日 小学校＝12月上旬、中学校＝来年1月上旬

次の方は手続きが必要です

①区立小・中学校に入学を希望する外国籍のお子さん

②国立、都立、私立の小・中学校に入学するお子さん

☆詳しくは、学事係へ問い合わせを

受験生チャレンジ支援貸付のご利用を

中野区社会福祉協議会(中野5-68-7)
☎(5380)5775

高校・大学の受験料や塾の費用を無利子で借りられ、入学すると返済が免除されます。

対象 中学校3年生・高校3年生のおさんがいる、所得が一定基準以下の世帯
☆相談は、前日までに予約が必要。平日(第3月曜日を除く)午前9時～午後5時に電話で、同協議会へ

健康・福祉

冬場に多発 ノロウイルス食中毒に要注意

食品衛生係(中野区保健所)
☎(3382)6664 FAX(3382)6667

次の注意点を守り、食中毒や感染を予防しましょう。

感染予防の3つのポイント

- ①カキなどの二枚貝は十分加熱を
- ②調理・食事の前、トイレの後にはしっかり手洗いを
- ③嘔吐物などを片付けた後は塩素系消毒剤で消毒を

パネル展示もご覧ください

期間 12月13日(金)～19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

国保特定健診を受診した方へ 健診結果を生かしましょう

保健事業係(中野区保健所)
☎(3382)2430 FAX(3382)7765

受診勧奨通知を発送します

国保特定健診の結果、生活習慣病の疑いがあり、まだ医療機関を受診していない方へ「健康診査結果」を今月下旬に郵送します。また、結果が届くころに電話で受診状況を確認します。届いた方は医療機関を受診しましょう。

メタボリックシンドローム(メタボ)の疑いがある方へ

国保特定健診で、メタボの可能性があるとの結果が出た方のうち、まだ特定保健指導を利用していない方へ特定保健指導利用券を郵送しています。

この券を利用すると、医師や管理栄養士から生活習慣改善に向けた支援を受けられます。積極的に活用しましょう。

「もの忘れ相談会」

在宅療養推進係／3階
☎(3228)5785 FAX(3228)5620

日時 12月5日(木)午前10時～午後3時30分

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ



区報に広告を掲載しませんか

広報係／7階
☎(3228)8803 FAX(3228)5476

区内全域に約21万部、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。

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

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% 明後日下配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 総合建設業 建設許可番号(第22)第123790号

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

庭木1本から承ります！

お約束

- ☑ 庭木1本より明瞭料金
- ☑ トイレはお借りしません
- ☑ 土日でもOKです
- ☑ お茶はご遠慮します

なかの区報の方へ

生垣の剪定 長さ1m高さ2m 通常2,200円を ※税込

1,100円 (税別)

ガーデニングエクスプレス 東京北本店

03-5933-2811

お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから