

### 「歯みがき教室」(2件)

次のいずれも

**内容** 歯科衛生士に学ぶお子さんの歯磨き習慣の準備と保護者のお口のケア  
☆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

**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

**日時** 1月30日(木)①午前10時から、②11時20分から、③午後2時30分から

**会場** 鷺宮すこやか福祉センター

**申込期間** 1月14日～28日

☆各回先着9組

### 南部すこやか福祉センター (弥生町5-11-26)

☎(3380)5551 FAX(3380)5532

**日時** 2月14日(金)①午前10時から、②11時30分から、③午後2時30分から

**会場** 南部すこやか福祉センター

**申込期間** 1月21日～2月12日

☆各回先着12組

### オンライン講演会「学校に行かない子どもが見ている世界」

子ども政策調整係/7階  
☎(3228)5605 FAX(3228)5679

**対象** 区内在住・在勤・在学の方

**日時** 2月15日(土)午後2時30分～4時30分 ☆Teamsを利用。詳しくは、区HPをご覧ください

**申込** 1月14日～2月13日に電子申請で

### 「パパも作るよ!離乳食」(2件)

次のいずれも

**対象** 区内在住で、家族に妊婦または生後6か月未満の乳児がいる男性

**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** 2月27日(木)

**会場** 鷺宮すこやか福祉センター

**申込期間** 1月27日～2月22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** 3月1日(土)

**会場** 南部すこやか福祉センター

**申込期間** 2月3日～26日

☆先着8人程度

## 健康・福祉

### 今年度の区民健診の受診や 申込期限が迫っています

区民健診係(中野区保健所)  
☎(3382)2429 FAX(3382)7765

国保特定健診や各種がん検診など区民健診の今年度の受診期限は、2月28日です。受診期限が近くなると、予約が取れず、希望どおりに受診できない場合があります。まだ受けていない方は、すぐに受診しましょう。

なお、次のいずれかに該当する方は、2月7日までに申し込みが必要です。電話で区民健診係へ。

- 手元にある受診券に記載のない健診を新たに申し込む方
- 受診券(同封の「受診券シール」を含む)を紛失し、再交付を申し込む方



### 国保特定健診を まだ受けていない方へ

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

中野区の国民健康保険に加入している40歳以上の方で、今年度の受診が確認できない方へ、今月下旬に勧奨通知を郵送します。2月28日までに受診してください。

### 肝炎ウイルス検査がまだの方は 無料で受けられます

結核・感染症予防係(中野区保健所)  
☎(3382)6500 FAX(3382)7765

B型・C型肝炎ウイルスは、感染しても自覚症状がないことが多く、感染に気付かない方が多数います。

早期に発見して治療を受けることで、肝炎の進行を防ぐことができ、完治も期待できます。ぜひ検査を。

**対象** 肝炎ウイルス検査を受けたことのない区内在住の方 ☆区民健診の対象となる40歳以上の方は、健診と一緒に肝炎ウイルス検査を受けられます。区民健診について詳しくは、区民健診係☎(3382)2429へ問い合わせを

**日時** 2月7日、3月7日、いずれも金曜日、午前10時から午後2時からの2回

**会場** 中野区保健所(中野2-17-4)

**申込** 各実施日の前日までに電話またはファクスで、結核・感染症予防係へ。☎住所、氏名とふりがな、電話番号、性別

### 賃貸住宅探しにお困りの方は 相談を

住宅政策係/9階  
☎(3228)5564 FAX(3228)5668

協力不動産店の情報提供や住み替え時の家賃債務保証サービス利用料の一部助成などのサービスがあります。

高齢者世帯や障害者世帯、ひとり親世帯など、民間賃貸住宅への住み替えが難しい方が対象。詳しくは、区HPをご覧ください。

### 講演会 「がんを知って、がんにも備える」

区民健診係(中野区保健所)  
☎(3382)2429 FAX(3382)7765

**対象** 区内在住・在勤の方

**日時** 2月1日(土)午後2時～4時

**会場** 区役所1階

**講師** 佐野武氏((公財)がん研究会有明病院病院長)

☆当日直接会場へ。先着200人。詳しくは、中野区医師会事務局☎(3384)1335(平日午前9時～午後5時)へ問い合わせを

### 歯科相談

鷺宮すこやか福祉センター  
(若宮3-58-10)  
☎(3336)7111 FAX(3336)7134

**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** 2月6日(木)午後1時～3時30分

☆一人当たり30分程度

**会場** 鷺宮すこやか福祉センター

**申込** 1月14日～2月4日に電話、ファクスまたは直接、鷺宮すこやか福祉センターへ。先着4人。☎住所、氏名とふりがな、年齢、電話番号、お子さんと参加する場合はお子さんの年齢

### 令和7年度福祉タクシー利用券 等の交付の案内を郵送しています

在宅福祉係/3階  
☎(3228)8953 FAX(3228)5662

次の対象の方に、4月1日から利用できる福祉タクシー利用券・リフト付福祉タクシー利用券・福祉ガソリン券の交付案内を郵送しています。届いたら内容を確認してください。

**対象** 令和6年10月31日までに今年度の福祉タクシー利用券等の交付を受けた方

☆福祉タクシー利用券等は3月中旬ごろに宅配便で発送する予定です

### 券種等を変更したい方は

1月24日必着で申請書を返送してください。



### パーキンソン病リハビリ教室

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

**対象** 区内在住のパーキンソン病の方とその家族

**日時** 2月10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** 1月14日～2月7日に電子申請か、電話で、中部すこやか福祉センターへ。先着20人

**葬儀** のこと、**ご相談下さい**

便利な中野サンモール内  
事前相談無料  
質の良い生花祭壇  
葬儀後のお悩みもフォロー

**あすなろ葬祭**

ご相談・資料請求 ☎0120-7-09832

\*\*\*\*\*ご来店の際は一度お電話下さい\*\*\*\*\*

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「働くよろこび」「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

**入会ご希望の方はお気軽にお電話を!**

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  
**TEL.03-3366-7971**

**積水ハウスグループのシニア向け賃貸マンション(サービス付き高齢者向け住宅)**

一人暮らしは不安だけど、老人ホームには入りたくない方へ～賃貸形式の幸せな新しい住まいを検討してみませんか?～

**グランドマストが選ばれる理由**

- 1 安否確認を受けられたり生活相談ができるスタッフ常駐の安心感
- 2 外出・面会制限が無く、悠々自適な自分らしい暮らし
- 3 入居一時金・礼金・更新料不要

● おすすめポイント | 全室居間に床暖房完備

● おすすめポイント | 手作りの温かい食事を提供

**グランドマスト 江古田の杜** 東京都中野区江古田3-14-2

**グランドマスト 中野若宮** 東京都中野区若宮3-27-2

**個別見学開催** 先ずはお気軽に見学へお越しください!

グランドマスト江古田の杜 1月16日(木)・1月25日(土)  
グランドマスト中野若宮 1月17日(金)・1月21日(火)

資料請求・ご見学についてのお問い合わせ ☎0120-815-823

積水ハウス不動産東京株式会社 グランドマスト事業部 東京都渋谷区代々木2-1-1 新宿メインタワー20階  
宅地建物取引業者免許 国土交通大臣(13)第2250号(一社)不動産協会(公財)日本賃貸住宅管理協会  
取引引継様・仲介 仲介:株式会社イデシニア事業部 東京都知事免許(12)第39368号

■営業時間 9:00～18:00  
■定休日 土曜・日曜・祝日