

生活機能向上プログラム(2件)

次のいずれも

対象 区内在住の65歳以上の方

申込 申込期間の平日午前9時～午後5時に電話または直接、各施設へ。

☆各日先着12人

「押し花アート」

昭和高齢者会館(東中野3-19-18)
☎・FAX(3367)0813

日時 3月13日(木)午後2時～3時30分

参加費 500円(材料費)

申込期間 2月27日～3月10日

「輪投げ教室」

沼袋高齢者会館(沼袋1-34-14)
☎・FAX(3387)7381

日時 3月17日(月)午前10時～11時

申込期間 2月21日～3月14日

家族介護教室 「多様化する施設を知る」

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

対象 自宅で高齢者を介護している方

日時 3月19日(水)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)

申込 2月21日～3月18日に電話または直接、かみさぎホームへ。先着15人

スマホ相談会

スマートフォン普及啓発事業事務局
☎(6775)9480

対象 都内在住の60歳以上の方

日時 3月12日(水)午前9時から、午後1時から。各回3時間

会場 区役所1階

☆当日直接会場へ。一人当たり30分程度

高齢者農園を利用できます

在宅サービス係/3階
☎(3228)5632 FAX(3228)5620

区内在住の60歳以上の方で、現在活動中のグループ(次の①～⑤)のいずれかに加わって農作業が可能な方が対象です。 ☆個人利用は不可

活動場所・グループ

やよい農園(弥生町4-30)=①花・野菜
②植木・盆栽

かみさぎ農園(上鷲宮5-30)=③花・野菜
④植木⑤盆栽

利用料 年額1,400円

申込 事前に体験入園が必要です。まずは、希望するグループの体験入園日を在宅サービス係へ問い合わせてください

☆希望するグループに入れない場合があります

子ども・子育て

低所得の子育て世帯の方へ 高等学校等入学支援金を 支給します

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

中学3年生のお子さんがある低所得の世帯へ、今月下旬から順次通知を郵送します。詳しくは、区☎をご覧ください。

支給額 お子さん一人につき8万円

申請期限 3月31日



外国人学校児童・生徒保護者補助金 申請期限は3月14日(必着)です

学事係/7階
☎(3228)5459 FAX(3228)5679

外国人学校に通学する義務教育の対象年齢のお子さんがある、外国籍の保護者(親子で区内在住の方に限る)を対象に、授業料の一部を補助します。

補助額 お子さん一人につき8千円(上限)×授業料を払った月数

☆所得制限あり。詳しくは、区☎または3月上旬に学校で配布される申請書類をご覧ください。学校で配布されない場合は、学事係へ連絡を

児童発達支援事業を 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

子ども発達センターたんぽぽ(丸山1-17-2)では、医療的ケアが必要なお子さんを含む、重度・重複障害のある未就学のお子さんを対象に、児童発達支援事業を行っています。詳しくは、区☎をご覧ください。たんぽぽ☎(5343)7883へ問い合わせを。

4月からもっと便利に おさんを預けたい時は ご利用を

総合相談係
(中央1-41-2みらいステップなかの内)
☎(5937)3257 FAX(5937)3514

保護者の方の出張などで、お子さんを預けたい時に利用できます。4月以降利用分の申し込みは、電子申請も可。対象施設や利用料などについて詳しくは、区☎をご覧ください。総合相談係へ問い合わせを。

子どもショートステイ

内容 宿泊での預かり

対象 生後43日～およそ18歳のお子さん

トワイライトステイ

内容 夜間の預かり(午後5時～10時の間)

対象 3歳(4月以降は2歳)～小学校6年生のお子さん

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。先着8人程度

鷲宮すこやか福祉センター
(若宮3-58-10)

☎(3336)7111 FAX(3336)7134

日程 3月7日(金)

会場 鷲宮すこやか福祉センター

申込期間 2月21日～3月4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 3月13日(木)

会場 中部すこやか福祉センター

申込期間 2月27日～3月10日

健康・福祉

3月1日～8日は 女性の健康週間 パネル展をご覧ください

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

妊娠、出産、更年期など、年齢やライフステージとともに変化する女性特有の病気や症状について知り、日々の健康づくりに生かしましょう。

期間 3月3日(月)～7日(金)

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

「中野健幸どまんなか市」

地域包括ケア推進係/4階
☎(3228)5803 FAX(3228)5620

内容 握力・野菜摂取量などの測定や栄養相談、健幸(健康で幸せ)に暮らすために役立つ体験コーナーなど

日時 3月14日(金)午前10時～午後4時

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ



▲過去の様子

「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 3月8日(土)

会場 区役所9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 2月21日～3月7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☎をご覧ください。

江古田の森公開セミナー 「排泄ケアについて ～排泄の仕組みと失禁予防～」

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 3月8日(土)午後2時～3時

会場 東京総合保健福祉センター江古田の森 ☆当日直接会場へ

友愛クラブの活動に参加しませんか

地域自治推進係/4階 ☎(3228)8921 FAX(3228)5620

「友愛クラブ」は、おおむね60歳以上の方を対象とした地域の老人クラブの愛称です。区内60のクラブで、趣味を生かした活動や地域に役立つ活動をしています。

参加してみたい方や地元のクラブの連絡先を知りたい方は、地域自治推進係へ問い合わせを。



▲輪投げ大会の様子

遺産分割がまとまらない
相続預金が使われていた
遺留分の請求をしたい-された
相続問題は相続を得意分野にする
弁護士にご相談ください。

吉口総合法律事務所
03-6382-4640

弁護士:吉口直希 第一東京弁護士会所属
週刊エコノミストでの相続に関する記事の掲載歴有
JR中央・総武線「東中野駅」西口より徒歩1分
東京都中野区東中野4-4-3 山内ビル2階

外壁・屋上の防水/総合リフォーム

MARUTOMO マルトモ

中野区物件を手掛り創業25年以上、ビル・マンションから一戸建て等、修繕工事・防水工事等で、私達の技術を活かしてください!

お見積り無料 お気軽にご相談ください

03-5380-0065(代)
https://www.marutomo1994.co.jp/
株式会社マルトモ 中野区新井5-33-7(中野通り)