

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 4月11日・25日、いずれも金曜日、午後2時～4時

会場 弥生区民活動センター(弥生町1-58-14)

申込 3月21日～4月4日に電話、ファクスまたは直接、下記申込先へ。先着30人。

申込先 本町地域包括支援センター(本町5-10-4)

☎(5385)3733 FAX(5385)3776

子ども・子育て

妊婦さんの歯っぴいお食事講座

北部すこやか福祉センター(江古田4-31-10)

☎(3388)0240 FAX(3389)4339

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

日時 4月16日(水)午後1時30分～3時

会場 北部すこやか福祉センター

申込 4月2日～14日に電子申請か、電話または直接、北部すこやか福祉センターへ。先着12人程度

「オリンピックに学ぶ！ 親子自転車乗り方教室」

生活・交通安全係/8階
☎(3228)8736 FAX(3228)5647

対象 自転車に乗れない小学生とその保護者

日時 4月13日(日)午前10時～正午
☆雨天中止

会場 総合体育館(新井3-37-78)

講師 飯島誠氏(元自転車競技選手)

申込 3月21日からの平日午前9時～午後4時に電話で、野方警察署交通総務係☎(3386)0110へ。先着15組

日曜日に児童館を利用できます

乳幼児親子を対象に、対象児童館の一部を開放しています。ぜひご利用を。

日時 毎週日曜日午前9時30分～午後4時30分

☆4月6日は休止。その他、都合により休止することがあります



▲区HP



対象児童館

- 南中野児童館(弥生町4-36-15)
- 若宮児童館(若宮3-54-7)
- 宮の台児童館(本町4-8-16)
- 上高田児童館(上高田5-30-15)
- 北原児童館(野方6-35-13)
- かみさぎ児童館(上鷲宮3-9-19)
- 城山ふれあいの家(中野1-20-4)
- みずの塔ふれあいの家(江古田1-9-24)
- 野方児童館(新井2-48-10)
☆改修工事のため3月末まで休止
- 大和児童館(大和町2-8-12)
☆4月13日から開始

特殊詐欺にご注意

国際電話番号による特殊詐欺が増加しています。「+1」「+44」などから始まる番号の電話には出ないようにしましょう。

「変だな」と思ったら、相手にせず、最寄りの警察署に相談を。

中野警察署 ☎(5925)0110
野方警察署 ☎(3386)0110



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% 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。

株式会社トソー・コンストラクション
0120-860-100

小3～高3対象 **英検®をステップに一流校に合格させる!**
授業料2ヶ月分無料!

無料体験の申込は

英語セミナー since 1985

中野区中野5-67-3 共英北口ビル4F(徒歩1分)
集団☎03(5942)6530 個別☎03(5942)6424

健康・福祉

16歳～27歳の女性へ
HPVワクチンを来年3月31日まで無料で接種できるようになりました

保健予防係(中野区保健所)
☎(3382)6500 FAX(3382)7765

次の対象の方は、HPVワクチンを無料で接種できます。希望する方は、実施医療機関で相談を。

☆詳しくは、区HPをご覧ください

対象 次の①②全てに該当する方

①平成9年4月2日～同21年4月1日生まれの女性

②令和4年4月1日～同7年3月31日にHPVワクチンを1回以上接種している

接種期限 来年3月31日

江古田の森公開セミナー 「知っておきたい介護保険のこと」

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 4月12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

これまで受けていない方は 肝炎ウイルス無料検査へ

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

ウイルス性肝炎は自覚症状がないことが多く、感染に気付かない人が多数います。感染の早期発見は、効果的な治療につながります。一度は検査を受けましょう。

対象 区内在住で、肝炎ウイルス検査を受けたことのない方

日時 4月4日、5月2日、6月6日、いずれも金曜日、午前10時から午後2時から

の2回受け付け ☆7月以降も原則、毎月第1金曜日に実施

会場 中野区保健所(中野2-17-4)

申込 各実施日の前日までの平日に電話またはファクスで、結核・感染症予防係へ。

☎(5385)3733 FAX(5385)3776

検査の結果が陽性だった場合

治療方法の進歩により、ウイルスの排除が可能な場合もあります。なるべく早く精密検査を受けましょう。

治療が必要と診断された場合、東京都のウイルス肝炎治療医療費助成が受けられることがあります。詳しくは、東京都保健医療局HPをご覧ください。

HIV・梅毒即日検査・相談のご利用を

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

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染しても、早期の発見・治療で病気の進行を抑えられます。また、梅毒も早期治療が効果的です。

結果が陰性の場合、当日にその旨が分かります。希望する方はどなたでも、匿名・無料で利用できます。この機会に、ぜひ受けましょう。

日時 4月18日(金)午後4時から
☆予約時に来所時間を指定します。以降も偶数月に実施予定

会場 中野区保健所別棟(中野2-17-6)

申込 4月17日までに電子申請で。先着70人

こちらから申し込みます



平日の通常検査・相談もあります

HIV、梅毒と同時にクラミジア、B型肝炎の検査もできます。詳しくは、区HPをご覧ください。

電話相談もご利用を

東京都HIV/エイズ電話相談

☎(3227)3335 ☆平日=正午～午後9時、土・日曜日、祝日=午後2時～5時

エイズ予防財団・エイズ電話相談

☎0120(177)812 ☆携帯電話からは☎(5259)1815へ。平日のみ、午前10時～午後5時(午後1時～2時を除く)

お金のプロが教える“貯まる法則”とは? FPに学ぶ「はじめてのマネーセミナー」

4月6日(日)参加無料・要予約
中野セントラルパークで開催

セミナー事務局(わかば企画内)
☎0120-661-339

主催 ライフプラザパートナーズ

講師 ファイナンシャルプランナー 杉山

健太さん

日時 4月6日(日)※受付30分前から
午前の部10時～11時30分

午後の部1時30分～3時

会場 中野セントラル

※募集代理店=ライフプラザパートナーズ東京FA第三営業部東京都新宿区西新宿1-21-1明宝ビルディング12階
03-5322-7213LPPTK 3-25-05[2026年12月末日]

パークサウス1Fカンファレンスルーム2B(中野4-10-2・各線「中野」駅北口徒歩5分)

特典 ゴディバフッキーセット(写真を進呈)

申込 電話でセミナー事務局まで(午前10時～午後5時)webは右

記の二次元コードから※個人情報

