

介護予防事業 「マイナス5歳若返り体操」

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 5月2日～30日の毎週火・金曜日(6日を除く)、午後1時30分～2時30分
☆全8回
会場 浅見接骨院(弥生町4-23-12)
申込 4月19日～5月1日に電話で、浅見接骨院☎(3381)6698へ。先着6人

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 4月16日以降の毎週水曜日(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。初めての方は登録手続きが必要

「いきいき入浴」「はつらつ事業」 に参加しませんか

地域福祉推進係/4階
☎(3228)8963 FAX(3228)5662

区内などの公衆浴場19か所を1回100円で利用できる「いきいき入浴」と、うち18か所で浴場開放前の1時間を利用して軽体操などに無料で参加できる「はつらつ事業」を行っています。登録の上、ご利用を。

対象 区内在住の65歳以上の方
☆一人での入浴が難しい方は、介助者一人と一緒に入浴できます(1回100円)
浴場開放日 毎月第2・第4の、各浴場が指定する曜日
登録方法 住所、氏名、生年月日が確認できるもの(健康保険証など)を持って直接、「いきいき入浴」の登録を希望する浴場(1か所のみ)へ。なお、「はつらつ事業」は、登録浴場以外でも参加可
☆特別入浴デーも利用可。今年度は七夕湯(7月7日)、敬老湯(9月15日)、ひな祭り湯(来年3月3日)の3回



子ども・子育て

広島で平和を学ぼう 「平和の旅」に参加しませんか

平和・人権・男女共同参画係/7階
☎(3228)8229 FAX(3228)5476

平和記念公園(広島市)やてつのかじら館(呉市)等を巡り、改めて平和について考えてみませんか。

対象 区内在住・在学の中学校2年生
日程 7月31日(木)・8月1日(金)
申込 4月10日～5月9日(必着)に学校で配布する応募用紙(区HPからもダウンロード可)を郵送で、平和・人権・男女共同参画係へ。選考で10人
☆参加費無料

申し込みは、
電子申請でも可
(5月11日まで)。
詳しくは区HPへ



妊婦さんの歯っぴいお食事講座

南部すこやか福祉センター
(弥生町5-11-26)
☎(3380)5551 FAX(3380)5532

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23日(水)午後1時30分～3時
会場 南部すこやか福祉センター
申込 4月9日～21日に電子申請か、電話または直接、南部すこやか福祉センターへ。先着8人程度

就学援助をご利用ください

学事係/7階
☎(3228)5459 FAX(3228)5679

区内に住民登録があり、生活保護を受給している世帯及び令和6年中の世帯全員の合計所得金額の合算が就学援助基準額の範囲内にある世帯の方は、公立小・中学校(国立・都立及び中野区外の公立学校を含む)に通うお子さんの給食や学用品などの費用の援助を受けられます。

また、小・中学校の特別支援学級に通うお子さんがいる家庭には、特別支援学級就学奨励費の制度があります。申請方法などについては、在籍する学校または学事係へ問い合わせを。☆就学援助の基準額は、世帯構成により異なります

ファミリー・サポート事業 予約制会員登録

中野区社会福祉協議会
中野区ファミリー・サポート事業担当
☎(5380)0752 FAX(5380)0750

子育てを地域で手助けする、相互援助活動の利用・協力会員の登録を事前予約制で受け付けます。

対象 利用会員=区内在住で子育ての援助を受けたい方、協力会員=区内在住・在勤・在学か隣接区にお住まいで、子育ての援助をしたい20歳以上の方
日時 4月25日(金)、5月14日(水)、午前10時～正午
会場 スマイルなかの(中野5-68-7)
申込 4月10日午前10時から電話で、中野区ファミリー・サポート事業担当へ

子ども相談室「ポカコロ」の 開設日時が変わりました

子ども相談係
(野方1-35-3教育センター分室内)
☎(3385)9673 FAX(3385)9674

電話または直接、子ども相談室「ポカコロ」(教育センター分室内)☎0120(463)931へ相談を。

開設日時 月～水・金曜日=午後1時～7時、土曜日=午前10時～午後4時(祝日、年末年始を除く)

子育て情報を LINEで配信

子育てサービス係/3階
☎(3228)5612
FAX(3228)5679

妊娠週数やお子さんの月年齢に応じた子育て情報「なかの子育て応援メール」を受け取ることができます。

事前に中野区公式LINEの友だち登録が必要です。詳しくは、区HPをご覧ください。



▲区HP

認知症の方のためのサービスのご利用を

在宅サービス係/3階 ☎(3228)5632 FAX(3228)5620

①徘徊高齢者探索サービス

認知症の方が徘徊した時に居場所を探索できるGPS(全地球測位システム)端末を貸し出します。

位置の情報は、パソコン、スマホでご覧になれる他、電話での確認も可能です。

利用者負担金 月額600円(住民税非課税世帯は300円)

②認知症高齢者等個人賠償責任保険

認知症の方が他人に損害を与え、法律上の賠償責任を負った場合に、その費用を補償(最大3億円)する保険です。自己負担はありません。

①②とも

対象 区内在住で、在宅で生活している要支援1～要介護5の方で、認知症により徘徊行動のある65歳以上(初老期認知症の場合は40歳以上)の方
☆①は前記の徘徊行動のある高齢者を日常的に介護していて、位置情報の確認後に徘徊した高齢者を迎えに行くことができる方が対象(代わりに迎えに行ける方がいる場合も含む)

②は年齢を問わず、認知症と診断され徘徊行動のある方も対象

申込 直接、担当の地域包括支援センターへ
☆詳しくは、区HPをご覧ください。在宅サービス係へ問い合わせを

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詳しくは、区HPをご覧ください

広告

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)

●おすすめポイント
多世代交流型マンション

●おすすめポイント
物件から「都立家政」駅まで徒歩3分

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

物件情報はこちらから

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

グランドマストが選ばれる理由

- スタッフ常駐(日中9時～18時)の安心感(安否確認・生活相談・緊急時対応)
- 外出・面会制限が無く、悠々自適な自分らしい暮らし
- 入居一時金・礼金・更新料不要の賃貸形式

資料請求・ご見学についてのお問い合わせ

0120-815-823

営業時間 9:00～18:00
定休日 土曜・日曜・祝日

積水ハウスシャーマンズPM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
取引態様:仲介 件介:株式会社イディシニア事業部 東京都知事免許(12)第39368号