

介護予防事業にご参加を

介護予防推進係／3階
☎(3228)8949 FAX(3228)5620

区内在住の65歳以上の方が対象。
体操やお口のケアなどを専門家に学び、
介護予防の習慣付けを目指します。
☆いずれも無料。内容や開催日時など
について詳しくは、区  をご覧になる
か、下記会場へ問い合わせを

スポーツ・コミュニティプラザの介護 予防プログラム

中部(中央3-19-1)
☎(3363)0608

南部(弥生町5-11-26)
☎(5340)7881

鷺宮(白鷺3-1-13)
☎(3337)1771

マイナス5歳若返り体操 ～整骨院のプログラム～

阿部整骨院(鷺宮4-1-13)
☎(3339)7756

なかの・からだナビ!

～健康を口・栄養・体操から～

中野区歯科医師会館(中野2-14-17)
☎(3382)1487

江古田の森公開セミナー 「江古田の森の高齢者施設を見学 しませんか」

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 5月10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

子ども・子育て



医療的ケアを必要とする お子さんの保護者の方へ 区立白鷺保育園の入園児を募集

運営支援係／3階
☎(3228)8940 FAX(3228)5679

入園を希望する方は、まずは運営支
援係へ相談を。

保育園所在地 白鷺3-3-24

対象 集団保育及び保護者の送迎が可
能な、令和6年4月1日以前に生まれた
お子さん ☆受け入れは1人

医療的ケア内容 たんの吸引、経管栄
養、導尿など

乳幼児親子支援活動助成金

健全育成係／7階
☎(3228)5648 FAX(3228)5679

対象となる活動

①乳幼児親子に居場所・広場を提供し、
その交流を図る活動(オンラインでの交
流も可)

②乳幼児を一時的に預かる活動

応募期限 5月20日午後5時(必着)

応募書類の配布 4月22日以降に区  ま
たは区役所7階窓口で

☆新規に応募を考えている団体の方
は、事前に健全育成係へ電話してくださ
い。応募条件や申し込み方法などに
ついて詳しくは、区  をご覧になるか、同
係へ問い合わせを

5歳児歯科健康診査の案内を 郵送します

子ども医療助成係／3階
☎(3228)5623 FAX(3228)5679

今年度中に5歳になるお子さんの保
護者の方宛てに、受診票を今月下旬に
郵送します。届いたら、区内の指定医療
機関で予約をして受診してください。

対象 令和2年4月2日～同3年4月1日生
まれのお子さん

受診期間 5月1日(木)～11月30日(日)
☆この期間外は受診できません

妊婦さんの歯並びいお食事講座 (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

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

日程 5月8日(木)

会場 中部すこやか福祉センター

申込期間 4月24日～5月2日

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

日程 5月9日(金)

会場 鷺宮すこやか福祉センター

申込期間 4月25日～5月7日

5月5日は「こどもの日」 この日から1週間は 児童福祉週間です

子ども・教育政策課庶務係／7階
☎(3228)5734 FAX(3228)5679

区はこの期間を中心に、児童館等で、
親子で楽しめる催しを行います。
☆催しの日時や会場などについて詳しく
は、区  をご覧ください

健康・福祉



重度の障害がある方は特別障害 者手当・障害児福祉手当を受給 できます

在宅福祉係／3階
☎(3228)8953 FAX(3228)5662

次のいずれも4月からの改定額で、受
給には所得制限があります。詳しくは、
在宅福祉係へ問い合わせを。

特別障害者手当

支給月額29,590円。身体・知的また
は精神に重度の障害があり、常時特
別な介護を要する20歳以上の方が対象
(施設に入所している方や長期で入院
している方を除く)。

障害児福祉手当

支給月額16,100円。身体・知的また
は精神に重度の障害があり、常時介護
を要する20歳未満の方が対象(施設に
入所している方や障害を支給理由とす
る公的年金を受給している方を除く)。
☆申請については、障害者支援係
☎(3228)8706・FAX(3228)5662へ問
い合わせを

「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 5月10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 4月21日～5月9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。

パーキンソン病リハビリ教室

北部すこやか福祉センター
(江古田4-31-10)
☎(3389)4321 FAX(3389)4339

対象 区内在住のパーキンソン病の方と
その家族

日時 5月26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 4月21日～5月23日に電子申請か、
電話で、北部すこやか福祉センターへ。
先着20人

障害のある方へ 講座に参加しませんか

障害者福祉会館(沼袋2-40-18)
☎(3389)2171 FAX(3389)2175

内容・日程 レク体操=毎月第1金曜日、

書道講座=毎月第2水曜日

会場 障害者福祉会館

☆詳しくは、障害者福祉会館へ問い合わ
せを



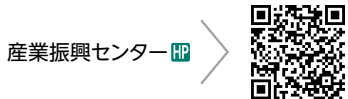
お手軽測定会 歩行測定

産業振興センター(中野2-13-14)
☎(3380)6946 FAX(3380)6949

対象 区内在住の勤労者・区内在勤の方
日時 5月24日(土)午前10時～午後3時
☆1時間ごとに5回実施(正午開始はなし)

会場 産業振興センター

申込 4月21日～5月21日に産業振興セ
ンター  で。各回先着10人



産業振興センター 

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。

日本老人ホーム 紹介サービスセンター

ご相談は『無料』で
入居のお手伝い



紹介施設は多数
実績21年の豊富な
経験と専門知識
0120-807-407
www.rojin-home.com 株式会社バーソンスブリッジ
東京都新宿区西新宿 2-4-1 新宿 NS ビル 25 階

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
なかの区報を
生垣の剪定 長さ1m高さ2m
通常 **2,200円**を ※税込
※最低10名様 **1,100円**
ガーデン エクスパース 東京北 本店
カタクラ(東証スタンダード上場会社)グループ
03-5933-2811
9:00～17:00 練馬区土支田3-19-12
お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次完コードから

“不動産を売るとき”って、どうしたらいいの? 女性税理士に学ぶ「土地と空き家の売り方セミナー」

5月11日(日)参加無料・要予約
中野セントラルパークで開催
売却のノウハウをわかりやすく解説

セミナー事務局
☎ 0120-225-238

「三井住友トラスト不動産」では、税理

士法人スマートシンの税理士・宿谷紫
さんを講師に「土地と空き家の売り方セ
ミナー」を開催。この機会に参加を。

日時 5月11日(日)※受付30分前から
午前の部10時～12時
午後の部1時30分～3時30分

会場 中野セントラルパークサウス1Fカ
ンファレンスルーム1(中野4-10-2・各線
「中野」駅北口徒歩5分)

特典 不動産売買ガイドブックを進呈

申込 電話でセミナー事務局まで(9時
30分～17時30分、無休)※提供された
個人情報は主催者が取得し、本セミナー
の申し込み受け付け、運営の管理に利用