

子ども・子育て

子ども相談室のワークショップ メンバーになりませんか

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

テーマ 校内放送で子どもの権利を伝えよう!

対象 区内在住・在勤・在学の小学校4年生～高校生世代の方

日程 7月20日(日)・23日(水)・30日(水)、9月7日(日)、10月26日(日)、11月1日(土)

申込 6月6日～7月4日に電子申請で。定員20人程度 ☆修了した方には、図書カード3,000円分を贈呈。時間などについて詳しくは、[区HP](#)をご覧ください



「歯みがき教室」

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 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

日時 7月1日(火)①午前10時から、②11時30分から、③午後2時30分から

☆①③は50分、②は40分

対象 区内在住の乳幼児とその保護者 ☆①は2歳未満、②は3～4か月児健康診査を受診後、③は生後6か月～2歳未満のお子さん

会場 南部すこやか福祉センター

申込 6月16日～27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。各回先着12組

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 電子申請か、電話または直接、すこやか福祉センターへ

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 6月18日(水) ☆先着8人程度

申込期間 6月6日～13日

北部すこやか福祉センター (江古田4-31-10)

☎(3388)0240 FAX(3389)4339

日程 6月25日(水) ☆先着12人程度

申込期間 6月11日～23日

ひとり親家庭の方へ 「プラバンで遊ぼう!」

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

対象 区内在住のひとり親家庭で、5歳以上のお子さんとその保護者

日時 6月29日(日)午後2時～3時30分

会場 中野区さつき寮

申込 6月6日～21日に電話または satsuki@tousei.or.jp で、中野区さつき寮☎(3381)6262へ。先着10組。☎(先着5人)希望の方は、あわせて申し込みを。☑住所、保護者の氏名とふりがな、電話番号、参加するお子さんの年齢、☎はお子さんの氏名とふりがな、月年齢



「パパも作るよ!離乳食」

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

対象 区内在住で、家族に妊婦または生後6か月未満の乳児のいる男性

日時 7月12日(土)午後1時30分～3時

会場 中部すこやか福祉センター

申込 6月12日～7月9日に電子申請か、電話または直接、中部すこやか福祉センターへ ☆先着8人



「産後ヨガ」

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

骨盤調整やベビーマッサージの要素を取り入れたヨガを行い、心と体を整えます。

対象 区内在住・在勤のお母さんと生後2か月～1歳3か月程度のお子さん

日時 7月11日・25日、8月8日、いずれも金曜日、午後1時30分～2時30分

☆全3回

会場 産業振興センター

申込 6月9日～7月8日に info_nakanosansin@nakano-sanshin.com で産業振興センターへ。☑氏名とふりがな、講座名、開催日時、職業、連絡先 ☆先着8組

こもれび法律事務所

相続のもめごとは
女性の弁護士に
☎03-5357-1768

- 相続、遺言、成年後見多数取扱
- 高齢者・女性の相談に親身に対応
- 相続・遺言の著書多数

四ツ谷駅 徒歩2分
弁護士 宮田 百枝
中野区法曹会 会長
中野区福祉オンブズマン
東京弁護士会 遺言相続研究部
千代田区六番町13番4号 浅松ビル 3階 B号室
<https://www.komorebi-law.com>

健康・福祉

65歳以上75歳未満で 一定の障害のある方へ 「障害認定」を受けると後期高齢 者医療制度に加入できます

後期高齢者医療係/3階
☎(3228)8944 FAX(3228)5456

後期高齢者医療制度の被保険者(加入者)は75歳以上の方ですが、次の条件に当てはまる65歳以上75歳未満の方も、申請して東京都後期高齢者医療広域連合の障害認定を受けることで、加入できます。

条件 次のいずれかをお持ちの方

- ①国民年金証書(障害年金1・2級)
- ②身体障害者手帳1～3級
- ③身体障害者手帳4級の一部(詳しくは、後期高齢者医療係へ問い合わせを)
- ④精神障害者保健福祉手帳1・2級
- ⑤東京都愛の手帳1・2度
- ⑥国家公務員共済組合法等の法令による障害年金証書等

障害認定を受けた場合

それまでの健康保険を脱退し、認定を受けた日から後期高齢者医療制度に加入することになります。

保険料や窓口での医療費の自己負担割合は、加入の前後で変わる可能性があります。加入していた健康保険や世帯状況などによっては、負担が増える場合もあるので、ご注意ください。

☆加入しても、75歳の誕生日前であれば脱退できます

食生活を見直すきっかけに ナトカリ検査を受けましょう

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

「ナトカリ」とは、食事に含まれるナトリウム(食塩)とカリウム(野菜等)のこと。尿検査キットが届いたら、期間内に返送してください。検査をすると、後日管理栄養士からの食生活アドバイスが届きます。

対象 区内在住の18歳以上の方

申込 6月6日～30日に電子申請か、電話で、保健企画係へ。先着500人



歯科医師による 歯と口の無料相談会

在宅療養推進係/3階
☎(3228)5785 FAX(3228)5620

中野区歯科医師会の医師に、お口の悩みごとなどを相談できます。

対象 区内在住の方

日時 6月12日(木)午後1時～3時

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

もの忘れ相談会

在宅療養推進係/3階
☎(3228)5785 FAX(3228)5620

自身や家族の認知症、若年性認知症、物忘れなどについて、専門相談員に相談できます。

日時 6月18日(水)午前10時～午後3時30分

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

歯科相談

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

内容 歯科衛生士によるお口全般に関する相談 ☆お子さんと一緒に利用可

対象 区内在住の方

日時 7月7日(月)午後1時30分～4時

☆一人当たり30分程度

会場 中部すこやか福祉センター

申込 6月6日～7月4日に電話、ファクスまたは直接、中部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・ファクス番号、お子さんと参加する場合はお子さんの年齢



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 7月14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 6月6日～7月11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20人

対象者	(ア) 配偶者(事実婚も含む)	補償金額 180万円
	(イ) 親、子	
	(ウ) 親・子の配偶者及び配偶者の親・子等	
	(エ) 兄弟姉妹	補償金額 130万円
	(オ) 祖父母、孫	
(カ) 祖父母・兄弟姉妹・孫の配偶者及び配偶者の祖父母・兄弟姉妹・孫等	補償金額 130万円	
(キ) 曾祖父母、ひ孫、おじ、おば、おい、めい		

※同居など一定の要件が必要な場合があります。

広告