### 東京都子育て支援員研修

東京都福祉局子供・子育て支援部企画課
☎(5320)4121

**対象** 都内在住・在勤で、子育て支援員として就業する意欲のある方
**申込期間** 10月1日～15日
☆募集コースなどについて詳しくは、東京都福祉局HPで確認を。募集案内は、区役所7階窓口でも若干数配布中

### 個人事業者向け記帳説明会

中野税務署 ☎(3387)8111 ☆自動音声案内で「2」を選択し内線212へ

**日時** 10月2日(木)・3日(金)、午前9時30分からと午後1時30分から
☆各回2時間。日程により内容が異なります。申し込みの際にご確認を
**会場** 中野税務署(中野2-24-11)
**申込** 9月24日～各開催日の前日に電話で、中野税務署へ ☆各回先着25人

## 高齢者・介護

### 家族介護教室「訪問診療の活用～在宅医療～」

はぴね中野坂上(中央1-11-8)
☎(5348)7753 FAX(5348)7754

**対象** 自宅で高齢者を介護している方
**日時** 10月19日(日)午後1時30分～3時30分
**会場** はぴね中野坂上
**申込** 9月22日～10月17日に電話で、はぴね中野坂上へ ☆先着15人

### 予防接種の予診票を9月末に郵送します

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

次のいずれも、対象の方で接種を希望する方は、実施医療機関に問い合わせの上、期間内に受けてください。
☆生活保護を受けている方は負担額免除。その場合は、免除と記載された予診票を郵送します

**対象** 区内在住で、いずれかの条件を満たす方
☆①は12月31日現在、②は来年4月1日現在
・65歳以上
・60歳～64歳で心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能のいずれかに障害があり身体障害者手帳1級相当
**接種場所** 23区内の契約医療機関
☆各自治体HPから確認できます。23区外での接種を希望する方は事前申請が必要です。詳しくは、保健予防係へ問い合わせを

**①高齢者インフルエンザ予防接種**
**実施期間** 10月1日～来年1月31日
**負担額** 2,500円

**②新型コロナウイルス感染症予防接種**
**実施期間** 10月1日～来年3月31日
**負担額** 2,500円

### 生活機能向上プログラム(4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

**「栄養講座～免疫力アップについて～」**
松が丘シニアプラザ(松が丘1-32-10)
☎(5380)5761 FAX(5380)5762
**日時** 10月9日(木)午後1時30分～2時30分
**申込期間** 9月22日～10月8日
☆先着25人

**「東山文化講座～腹式呼吸と正しい姿勢～」**
東山高齢者会館(野方4-41-7)
☎(3228)5280 FAX(3228)5070
**日時** 10月9日(木)午後1時30分～3時
**申込期間** 9月26日～10月8日
☆先着20人

**「転倒予防・筋力アップ講座」**
野方高齢者会館(野方2-29-12)
☎・FAX(3388)9586
**日時** 10月14日・28日、11月11日・25日、12月9日、いずれも火曜日、午後1時30分～3時 ☆全5回。全回参加できる方優先
**申込期間** 9月22日～10月10日
☆先着15人

**「腸活～おなか元気教室～」**
しんやまの家(南台4-25-1)
☎・FAX(3229)8175
**日時** 10月17日(金)午前10時～11時30分
**申込期間** 9月22日～10月16日
☆先着40人

### 認知症予防に役立つ脳いきいき講座

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** 10月9日・23日、いずれも木曜日、午前10時～正午
**会場** 鷺宮区民活動センター(鷺宮3-22-5)
**申込** 9月22日～10月2日に電話、ファクスまたは直接、下記申込先へ。先着20人。住所、氏名とふりがな、電話番号
**申込先** 鷺宮地域包括支援センター(若宮3-58-10)
☎(3310)2553 FAX(3310)1172

## 子ども・子育て

### ファーストバースデーサポート事業の対象を拡大しました

すこやか福祉センター企画調整係／4階
☎(3228)8809 FAX(3228)5620

区内在住で1歳の誕生日を迎えるお子さんがいる家庭に子育て用品の電子カタログギフト(6万円相当等)を配布しています。
対象を拡大し、都内の区市町村から転入された方で、同様の支給を受けていないお子さんがいる家庭も対象となりました。
☆事前に申請が必要。詳しくは、区HPをご覧ください

### 10月9日から旧沼袋小学校内に乳幼児親子の居場所がオープン

地域子ども施設調整係／7階
☎(3228)8934 FAX(3228)5679

**日時** 原則毎週火・木曜日の午前9時45分～11時45分 ☆来年2月下旬まで
**会場** 旧沼袋小学校内(沼袋3-13-2)

### 中高生の居場所事業「TEEN'S CAFE(ティーンズ カフェ)」

子ども政策調整係／7階
☎(3228)5605 FAX(3228)5679

雑談やゲーム、勉強など自由に利用できます。当日直接会場へ。
**日時** 10月5日(日)午後2時～5時
**会場** 教育センター分室(野方1-35-3)

### 「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** 10月6日(月)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は奥歯の生えた2歳未満、②は3～4か月健康診査を受診後、③は前歯の生えた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** 9月22日～10月2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

### 小児インフルエンザ予防接種(任意接種)費用を一部助成します

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

**接種方法** ①皮下注射、②点鼻(フルミスト)
**助成対象** 区内在住で、接種日当日に生後6か月(②は2歳)～中学校3年生のお子さん
**助成対象期間** 10月1日～来年1月31日(接種日)
**接種場所** 区内の契約医療機関
☆予診票は医療機関に備え付けのものをお使いください。助成対象期間中に区外の医療機関で接種した場合は、後日助成額の還付請求ができます
**助成額** 1回につき①は2,000円(2回まで)、②は4,000円(1回のみ)
☆各医療機関が定めた額から助成額を差し引いた額を接種時にお支払いください

### 家庭的保育事業所を利用しませんか

運営支援係／3階
☎(3228)8940 FAX(3228)5679

区内に6か所あり、保育士や家庭的保育者が、自宅などで2歳までのお子さんを少人数保育する認可施設です。来年4月からの利用申し込みを受け付けます。卒園後は各事業所が連携する保育施設へ入園できます。
**申込期限** 10月31日 ☆申込方法などについて詳しくは、区HPか、区役所3階子ども総合窓口で配布中の「中野区保育所等のごあんない」をご覧ください

広告

公益社団法人 中野区シルバー人材センター
あなたにとっての『働くよろこび』『健康づくり』シルバー人材センターで実現してみませんか！
会員募集中
ご要望の多い仕事
●家事援助(掃除・洗濯・調理など)
●育児支援(子供の送り迎え、保育補助など)
●除草作業 ●屋内外清掃
●広報誌の配布など
入会資格
●原則満60歳以上の健康で働く意欲がある方
●地域貢献を目指すシルバー人材センターの活動趣旨にご賛同頂ける中野区民の方
●年会費2,000円
入会ご希望の方はお気軽にお電話を！
TEL.03-3366-7971
受付時間 平日午前9時～午後5時(土・日・祝日除く)
〒164-0011
東京都中野区中央2-22-10-101

10月のあすなろ葬祭セミナー 開催
元気なうちに考えたい！墓じまいについて
10月16日(木)14:00～ 参加料:500円(税込)
中野サンモール終活相談サロン
中野区中野5-67-11-2F 中野サンモール商店街 三菱UFJ銀行ATM上
参加ご希望の方はお電話にてお申込み下さい
お申込み・お問合せ TEL (受付：平日10時～18時)
03-5318-2876
セミナー会場
JR中野駅北口

もめないための“円満立ち退きを専門家が解説”
古くなったアパート・貸家の問題解決セミナー
参加無料・予約制
相続対策や土地活用として注目されている賃貸住宅。将来、子どもに引き継ぐ予定の方や、親からの相続を見据えている方も多いのではないでしょうか。しかし一方で、入居者とのトラブルや建て替え時の立ち退き交渉、老朽化による倒壊のリスクなど、賃貸住宅ならではの悩みもつきものです。
今回のセミナーでは、専門家が実際の事例をもとに、賃貸住宅に関するトラブルへの具体的な対処法や、見落としがちなポイントをわかりやすく解説します。
セミナー終了後は、個別相談も設けているので、詳しく知りたい方は事前にお申込を。
■ 概 要
日時 10/10(金)・11(土) 13:30～14:30 (受付開始13:20)
セミナー後の個別相談会～15:30 (要予約)
会場 中野セントラルパークカンファレンス1階[ルーム3A]
講師 ディライトコンサルティング株式会社
10日=山本 翔さん 11日=木野 惇太さん
セミナー申込
フジサンケイ企画セミナー事務局 10時～17時 年中無休
0120-505-470
区役所 中野ブロードウェイ 中野四季の森公園 イーストサウス サンモール ペデストリアンデッキ 北口 会場 中野駅
JR「中野駅」北口徒歩5分
主催 旭化成ホームズ
10日予約 11日予約

区施設へは、公共交通機関をご利用ください