

## 健康・福祉

### 国保特定健診の受診勧奨通知を郵送しました

区民健診係(中野区保健所)  
☎(3382)2429 FAX(3382)7765  
次の方へ、今月中旬に郵送しました。  
この機会に健康診断を受けましょう。  
**対象** 中野区の国民健康保険に加入している40歳以上(来年3月31日時点)で、受診が確認できていない方

### アライグマ・ハクビシンの被害に遭ったら

衛生環境係(中野区保健所)  
☎(3382)6662 FAX(3382)6667  
区は、外来種のハクビシンやアライグマの被害に遭っている戸建ての住宅を対象に、「箱わな」を設置して捕獲・駆除する事業を行っています。  
この事業の利用には、箱わなの設置場所の提供、毎日の見回り、捕獲時の連絡等についての協力が必要です。  
申し込み方法などについて詳しくは、衛生環境係へ問い合わせを。

### 江古田の森公開セミナー「成年後見制度について」

高齢者支援基盤整備係/5階  
☎(3228)5631 FAX(3228)5492  
**日時** 10月7日(土)午後1時~2時  
**会場・問合先** 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  
☆当日直接会場へ。先着25人程度

### 歯科相談

北部すこやか福祉センター(江古田4-31-10)  
☎(3389)4323 FAX(3389)4339  
**内容** 歯科衛生士によるお口全般に関する相談 ☆お子さんと一緒に参加可  
**対象** 区内在住の方  
**日時** 10月16日(月)午後1時~3時45分 ☆一人当たり30分程度  
**会場** 北部すこやか福祉センター  
**申込** 9月21日~10月12日に電話、ファクスまたは直接、北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、電話番号、お子さんと参加する場合はお子さんの年齢

### 精神保健福祉講座「働く人のこころの健康~メンタル休職から上手に職場復帰する~」

北部すこやか福祉センター(江古田4-31-10)  
☎(3389)4323 FAX(3389)4339  
**対象** 区内在住・在勤・在学の方  
**日時** 10月31日(火)午後6時~7時30分  
**会場** 産業振興センター(中野2-13-14)  
**申込** 9月29日~10月30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50人。☎・☎(先着5人)希望の方は、10月20日までにあわせて申し込みを

### 高齢者・障害者のための成年後見相談会

中野区成年後見支援センター  
☎(5380)0134 FAX(5380)0591  
**内容** 司法書士による成年後見制度や相続・遺言についての相談  
**対象** 区内在住の方  
**日時** 10月7日(土)午前10時~午後4時 ☆一人当たり45分  
**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)  
**申込** 9月21日~10月6日(日曜日・祝日を除く)に電話またはファクスで、中野区成年後見支援センターへ。先着18人。☑相談会名、氏名とふりがな、連絡先  
☆(公社)成年後見センター・リーガルサポート東京支部との共催

### 「成年後見申立講座」

中野区成年後見支援センター  
☎(5380)0134 FAX(5380)0591  
**内容** 親族などが家庭裁判所に申し立てる法定後見制度。その手続き方法などについて、実際の書類を使った説明を聞きます  
**対象** 区内在住・在勤・在学の方  
**日時** 10月10日(火)午前10時~正午  
**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)  
**申込** 9月21日~10月4日(日曜日・祝日を除く)に電話またはファクスで、中野区成年後見支援センターへ。先着20人。☑講座名、氏名とふりがな、連絡先

### 食育講習会「朝食の大切さを時間栄養学から見直してみよう!」

保健企画係(中野区保健所)  
☎(3382)2428 FAX(3382)7765  
**内容** 同じ食品でも食べる時間やタイミングによって体への影響が異なることを実習を通して学びます  
**対象** 区内在住の方  
**日時** 11月2日(木)午後1時~3時  
**会場** 鷺宮区民活動センター(鷺宮3-22-5)  
**講師** 野口律奈氏(帝京平成大学健康メディカル学部准教授)  
**申込** 9月21日~10月25日に電子申請か、電話で、保健企画係へ。先着20人。  
☎(先着6人)希望の方は、あわせて申し込みを

### 高次脳機能障害理解促進セミナー「高次脳機能障害の基礎理解と家族支援」

障害者地域自立生活支援センターつむぎ  
☎(3389)2375 FAX(5942)5811  
**日時** 10月22日(日)午後2時~4時30分  
**会場** 産業振興センター(中野2-13-14)  
**申込** 9月21日~10月21日に、電話またはファクスで、「つむぎ」へ。先着80人。☑氏名とふりがな、電話番号、配慮が必要な場合はその内容

専用フォームからも申し込みます



### 「もの忘れ相談会」

在宅療養推進係/5階  
☎(3228)5785 FAX(3228)8716  
自身や家族の認知症、若年性認知症などについて、専門相談員に相談できます。  
**日時** 10月16日(月)午前10時~午後3時30分  
**会場** 区役所1階区民ホール  
☆当日直接会場へ

### 生活実用講座「絵画講座~てづくりスラッチアートをつくろう~」

地域生活支援センターせせらぎ(中野5-68-7スマイルなかの内)  
☎(3387)1326 FAX(3387)1347  
**対象** 区内在住の精神障害のある方とその家族、支援者、関心のある方  
**日時** 10月19日(木)午後1時30分~3時  
**会場** スマイルなかの  
**申込** 9月21日~10月18日に電話または直接、「せせらぎ」へ。先着15人

## 在宅療養講演会「口から食べられなくなったらどうしますか?」

在宅療養推進係/5階 ☎(3228)5785 FAX(3228)8716

**内容** 点滴や経鼻栄養、胃ろうなどについて話を聞きます  
**対象** 区内在住・在勤・在学の方  
**日時** 10月10日(火)午前10時~正午  
**会場** 区役所7階会議室  
**講師** 丸山道生氏(田無病院院長)  
**申込** 9月21日~10月2日に電話、☎houkatukea@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクスまたは直接、在宅療養推進係へ。先着50人。☎・☎(先着2人)希望の方は、あわせて申し込みを。☑氏名とふりがな、電話番号、☎はその旨、☎はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

### 「飲み込みにくい」と感じたら相談を 在宅療養(摂食・えん下機能)支援センター

専門の歯科衛生士が対応し、必要に応じて専門医師の紹介などの支援を受けられます。本人、家族ともまずは電話で相談を。

中野5-68-7スマイル歯科診療所内 ☎・FAX(3228)0051 ☆火~木曜日、土・日曜日(祝・休日を除く)午前9時~正午、午後1時~5時

広告

屋根ふきかえ・外壁塗装  
雨漏り緊急対応  
リフォーム全般 ご相談・お見積り無料  
創業 昭和62年 東京都建設業許可  
株式会社 山野  
中野区新井 1-19-1  
フリーダイヤル 012-012-4699

シニあん 訪問マッサージ  
シニあん 練馬/中野/杉並/板橋/豊島→訪問施術可能♪  
ご自宅や施設で待っているだけ(^^)  
全日(8~22時まで)電話受付中♪  
医師の同意のもと 国家資格者である“あん摩師”“鍼灸師”が同います!  
訪問リハビリマッサージ 訪問はりきゅう  
健康保険が使える  
練馬区豊玉北4-23-9 アーバンテラス練馬202  
☎ 0120-684-481

解体工事のお悩み...  
初めてで不安 相場がわからない 業者が恐そう  
安心の解体業者を無料でご紹介  
全国対応  
解体サポート NKK「あさイチ」等テレビでの紹介多数  
工事完了までのサポートも無料  
☎ 0120-987-455  
年中無休 9:00~19:00  
なかの区報を見たとお伝えください 解体サポート 中野区中野 3-48-21  
「解体工事のポイント」小冊子を進呈

遺産分割がまとまらない 相続預貯金を使いこまれていた 遺留分の請求をしたい...された 相続問題は相続を得意分野にする 弁護士にご相談ください。  
吉口総合法律事務所  
03-6382-4640  
弁護士:吉口直希 第一東京弁護士会所属  
週刊エコノミストでの相続に関する記事の掲載歴有  
JR中央・総武線「東中野駅」西口より徒歩1分  
東京都中野区東中野4-4-3 山内ビル2階

お庭のことなら、何でもお気軽にご相談を!  
中野区を中心に、地元密着を基本として活動する植木屋です。庭木一本からでも、お手入れ承ります。見積りは無料!  
☎ 0120-283691  
フリーダイヤル  
鷺六造園 | 中野区鷺宮 | 6-28-6-211  
URL http://www.sagirokuzoen.com  
メールアドレス info@sagirokuzoen.com

外壁・屋上の防水/総合リフォーム  
MARUTOMO マルトモ は、  
中野区物件を手掛け創業25年以上、ビル・マンションから一戸建て等、修繕工事・防水工事等で、私達の技術を活かしてください!  
お見積り無料 お気軽にご相談ください  
03-5380-0065(代)  
https://www.marutomo1994.co.jp/  
株式会社マルトモ 中野区新井5-33-7(中野通り)