

はホームページ 区から、は電子申請が、は申請書などのダウンロードが可 は、区で詳しい内容をご覧になれます

高齢者・介護情報

介護予防事業 「百歳を生きるープラチナ世代の輝き術」

介護予防体制整備担当／5階
☎(3228)8940
FAX(3228)816

写真展
104歳となった今も現役で活躍する日本初の女性報道写真家の笹本恒子氏。戦前戦後をたくましく生きた女性や復興の様子を捉えた写真をご覧になれます。
日時 1月23日(水)～27日(日)午前9時～午後5時
会場 産業振興センター(中野2-13-14)
☆当日直接会場へ

講演会
笹本恒子氏の元気の源、輝き続ける秘訣を紹介する映像の他、元気に活動する区内の高齢者の座談会も実施。
日時 1月27日(日)午後1時半～3時半

会場 産業振興センター
対象 区内在住のおおむね65歳以上の方
申込み 1月15日～25日に電話か、住所、氏名とふりがな、電話番号を記入して、ファクシミリ、電子メール houka.tukea@city.tokyo-nakano.jp または直接、介護予防体制整備担当へ。先着90人程度
☆手話通訳・要約筆記希望の方は、1月23日までにあわせて申し込みを

高齢年金を受給している方に源泉徴収票が郵送で届きます

国民年金担当／1階
☎(3228)5514
FAX(3228)5554
高齢年金を受給している方へ、今月下旬までに、日本年金機構から「国民年金・厚生年金源泉徴収票」を郵送します。
高齢年金は、所得税法上の雑所得として課税対象となります。
源泉徴収票は、確定申告の際に必要となるため、大切に保管してください。
☆紛失した場合は、基礎年金番号を用意して、中野年金事務所 ☎(3380)6111 へ問い合わせを

介護予防総合講座
「新春演芸会」落語と大神楽で新年を祝おう
沼袋高齢者会館
沼袋1-34-14
☎・FAX(3338)7381
「笑門には福来たる」。落語と大神楽で大いに笑って、にぎやかなひと時を過ごしましょう。

情報 スクエア(続き)

「無期転換ルール」を「ご存じですか」
東京労働局雇用環境・均等部指導課
☎(3512)1611
労働者の契約には、期間の定めがある場合(有期)と、ない場合(無期)があります。「無期転換ルール」とは、有期労働契約が同一会社で通算5年を超える場合に、働く側の申し込みにより、無期労働契約に転換できるルールです。平成25年4月1日以降に開始した有期労働契約が対象。パートタイムや

アルバイトも含まれます。無期転換申請の発生後、働く方が会社に無期転換する旨を申し出た場合、無期労働契約が成立します。会社は断ることはできません。労働契約が有期から無期になると、雇用の安定し、安心して働き続けることにつながります。選択肢の一つとして検討してください。
このルールについて詳しくは、「無期転換ポータルサイト」をご覧ください。東京労働局へお問い合わせを。

アンテナ (区内活動団体等の情報)

参加費の書いていないものは無料です
中野区登録無形民俗文化財
「鷺宮囃子」演奏会
鷺宮囃子保存会 星野 ☎(3338)0183
江戸時代から継承されている鷺宮囃子。当日は節分会。お囃子の他、獅子舞や大黒舞もご覧になれます。
日時 2月2日(土)午後1時～2時半
会場 福蔵院(白鷺1-31-5)
☆当日直接会場へ。駐車場はありません
中野区認定観光資源にもなっています

「アンテナ」に掲載しませんか
区報担当／4階
☎(3228)8805 FAX(3228)5645
「アンテナ」は、区内で活動している団体や公共性のある団体の催しなどの情報を発信する場です。
電子申請でも申し込み可。申し込み方法など詳しくは、問い合わせを。
☆紙面の都合で掲載できない場合があります

東京都受動喫煙防止条例の一部を施行しました
東京都福祉保健局保健政策部健康推進課
☎(5320)4361
FAX(5388)1437
東京都は東京都受動喫煙防止条例を制定し、今月から、喫煙をする際の配慮義務など条例の一部を施行しました(全面施行は2020年4月1日)。これは、受動喫煙による都民の健康への悪影響を未然に防止することを目的としたものです。
☆条例の内容などについて詳しくは、とうきょう健康ステーションをご覧ください

後期高齢者医療制度「医療費等通知書」が郵送されます
後期高齢者医療担当／2階
☎(3228)8944
FAX(3228)5661
今月中旬、次の対象の方に、東京都後期高齢者医療広域連合から「医療費等通知書」が郵送されます。届いた方は、医療費の総額等を確認してください。
対象 後期高齢者医療の被保険者で、平成29年7月～同年8月の14か月間に次の①②のいずれかに該当した方
①医療費(自己負担分と保険者負担分の合計)が5万円を超えた月がある
②柔道整復、はり・きゅう、あんま・マッサージなどの施術や治療用装具の支給を受けた

介護技術を学びながら、在宅介護をしている人同士で、情報交換をしませんか。
①「介護技術を学ぼう」
かみさぎホーム
上鷺宮3-17-4
☎(3926)8443
FAX(3926)9620
日時 1月22日(火)午後1時半～3時半 ☆先着15人
②「専門家に訊く認知症予防」
テイホームゆりの木中野
中央1-13-8
☎(5937)4536
FAX(5937)4542
日時 2月17日(日)午後1時半～3時半 ☆先着30人

現場から 消費者相談の

高齢者の消費者被害にご注意ください

高齢者は「お金」「健康」「孤独」の3つの不安を持っているといわれています。悪質業者は、言葉巧みにこれらの不安をおおくり、親切なそぶりや信用させ、年金や貯蓄などの大切な財産を狙っています。
トラブルに遭わないため、高齢者に多いトラブルの事例や手口などの「情報」を集めることが有効です。
よくある被害事例
●過去に原野商法の被害に遭い、土地の処分困っていたところ、土地を高値で買い取るという電話勧誘があり、契約内容の説明なしに「手続き費用」「税金対策」などの名目でお金を請求され、実際には、新たな原野等の購入の契約をさせられた
●「注文を受けた健康食品をお届けします」と突然電話があった。「注文していない」と答えたが、「注文しているのだから取ってもらわないと困る」という言い方が怖かったので、商品の代金2万5千円を支払った
●屋根や床下を「無料で点検します」と突然訪問してきた業者から「このままでは大変なことになる」などと不安をおおられ、不要不急のリフォーム工事をさせられた
☆少しでも不安に思ったら消費生活センターに相談を

消費生活センター／1階
☎(3389)1191 FAX(3389)1199
☆相談専用電話 ☎(3389)1196
(平日午前9時半～午後4時)

対象 区内在住の65歳以上の方
日時 1月28日(月)午後1時半～3時
出演者 春風亭柳若(落語・二つ目)、鏡味よし乃(大神楽芸)
☆当日直接会場へ。先着60人
家族介護教室(3件)
介護技術を学びながら、在宅介護をしている人同士で、情報交換をしませんか。
次の①～③も
対象 自宅で高齢者を介護している方
申込み ①② 1月12日から、③ 1月21日から開催日前日までに電話で、各施設へ

①「介護技術を学ぼう」
かみさぎホーム
上鷺宮3-17-4
☎(3926)8443
FAX(3926)9620
日時 1月22日(火)午後1時半～3時半 ☆先着15人
②「専門家に訊く認知症予防」
テイホームゆりの木中野
中央1-13-8
☎(5937)4536
FAX(5937)4542
日時 2月17日(日)午後1時半～3時半 ☆先着30人

③「認知症の方に対するリハビリ」と懇談会
やよひの園
弥生町3-33-8
☎(3370)9841
FAX(3370)9362
日時 2月25日(月)午後1時～3時 ☆先着15人
江古田の森公開セミナー
「リハビリ」認知症予防
健康寿命を伸ばすために
介護基盤整備担当／6階
☎(3228)5661
FAX(3228)5662
認知機能の低下を抑制する運動「コブサイズ」などについて、理学療法士から学びます。
日時 2月2日(土)午後2時～3時
会場 問合せ先 東京総合保健福祉センター江古田の森(江古田3-14-19)
☎(5118)3711
☆当日直接会場へ。先着50人程度

1月31日は介護保険料・後期高齢者医療保険料1月(10期分)の納期限です忘れずに納付を
☆口座振替で納付している方は、前日までに残高の確認を