

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



地域国際交流カフェにぜひご参加を

中野区国際交流協会
☎(03)4209-1000
FAX(03)8030-2000
地域に住む日本人、外国人が日本語でおしゃべりをして、交流を深める場です。
気軽にご参加ください。
日時 4月14日(土)午後2時~4時
会場 鍋横区民活動センター(本町5-47-13)
参加費 百円程度(お茶代)
☆当日直接会場へ。内容など詳しくは、同協会
☎http://www.amic.jp/をご覧ください

リサイクル自転車の販売

中野区シルバー人材センター
☎(03)6097-0771
FAX(03)6097-0908
区の条例に基づき撤去された



平成30年度 後期高齢者医療暫定保険料額決定通知書を4月17日(土)郵送します

後期高齢者医療担当/2階
☎(03)2009-4444
FAX(03)2009-5000-1
この通知は、「4月~6月の保険料額」とその納付方法についてお知らせするものです。
ただし、今回通知するのは、前年度の保険料に基づいて計算された暫定の額です。平成30年度の年間の保険料額は、同29年中の所得に応じて7月に再計算し、再度通知します。

なお、納付方法は、「年金からの天引き」「納付書での現金払い」「口座振替」のいずれかです。通知で確認してください。
不明な点は、後期高齢者医療担当へお問い合わせを。

た自転車の一部を分解・整備し、30台(予定)を販売します。
日時 4月19日(木) ☆午前11時40分までに直接会場へ。11時45分から、購入順を決める抽選を開始。荒天の場合は20日(金)に延期
会場 中野四季の森公園内管理棟(中野4-13)
販売価格 車種により8千500円、1万5千500円、1万3千円(いずれも防犯登録料、T-Sマーク代、消費税込み)
☆当日の開催可否、在庫状況については、同センター
☎http://www.nakano-sjc.or.jp/をご覧ください。電話で問い合わせを

ほほえみサービス事業 協会の説明会

中野区社会福祉協議会ほほえみサービス事業担当
☎(03)8000-0150
FAX(03)8000-0027
ほほえみサービスは、自宅での日常生活を有料でお手伝いする区民同士の支えあいの仕組みです。
20歳以上で、家事や介護のお手伝いができる協会の員の方を募集しています。
説明会日時 4月20日(金)午

介護予防総合講座「花と野菜のふれあいガーデン」

上高田東高齢者会館
上高田4-17-3
☎FAX(03)2008-7020
土づくり、寄せ植え、庭の見学等、毎回テーマを変えて自然に親しむ講座です。園芸の専門家に教わります。
日時 4月26日(木)、5月18日(金)、6月15日(金)、7月20日(金)、8月31日(金)、9月21日(金)、いずれも午後1時半~3時。全6回
☆1回のみの参加も可。千円程度の実費が必要な回あり
対象 区内在住の65歳以上の方
申込み 4月6日から、各開催日前日までの平日に電話または直接、上高田東高齢者会館へ。各回先着15人

体力づくり教室「ロコモ予防コース」

しんやまの家
南台4-25-1
☎FAX(03)2009-8175
加齢や生活習慣が原因で足腰の機能が衰える「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」。

後1時半~3時
会場 スマイルなかの(中野5-68-7)
☆当日直接会場へ。会員登録には、年会費千円と本人名義のゆうちょ銀行の口座が必要

東京都子育て支援員研修「地域保育コース」を受講しませんか

公益財団法人東京都福祉保健財団子育て支援員担当
☎(03)4485-0303
この研修の修了者は、東京都により「子育て支援員」として認定されます。区内在住・在勤で、子育て支援員として就業希望の方が受講できます。
申し込みは、4月10日~23日。手続き方法などについて詳しくは、東京都福祉保健財団子育て支援員担当
☎http://www.fukushizaidan.jp/11kosodateshien/をご覧ください。同担当へお問い合わせを。

☆募集案内は、右記からダウンロード可。区役所5階子ども教育部企画財政担当でも4月6日から若干数配布予定

その予防に効果的なストレッチや簡単にできる軽運動を、スポーツクラブのインストラクター等に教わります。
日時 5月11日~6月15日の毎週金曜日、午前10時~11時半。全6回
対象 区内在住の65歳以上の方
申込み 4月6日~20日の平日に直接、しんやまの家へ。先着20人

「いきいき入浴」は「つつ事業」に参加しませんか

高齢福祉担当/6階
☎(03)2009-5000
FAX(03)2009-5000-2
区内などの公衆浴場21か所を1回百円で利用できる「いきいき入浴」と、うち20か所で浴場開放前の1時間を利用して軽体操などに無料で参加できる「はつらつ事業」を行っています。

登録の上、「ご利用を」。浴場開放日 毎月第2・第4の、各浴場が指定する曜日
対象 区内在住の65歳以上の方 ☆一人での入浴が難しい方は、介助者一人と一緒に入浴できます(1回百円)
登録方法 住所、氏名、生年月日が確認できるもの(健康

赤い羽根共同募金を事業に配分して欲しい方へ

中野区募金委員会(地域自治推進担当内/5階)
☎(03)2009-5071
FAX(03)2009-5000
赤い羽根共同募金に寄せられた寄付金を、地域における民間の地域福祉活動事業、社会福祉を目的とする事業に配分します。
配分の申請を希望する方は、4月27日までに東京都共同募金会へ相談を。
☆申請対象などについて詳しくは、同募金会
☎http://www.tokyo-akihane.or.jp/をご覧ください。同会事業部 ☎(03)2009-3183へお問い合わせを

高齢者向け優良賃貸住宅「ウエルカーサ新中野」の入居者募集

一般財団法人首都圏不燃建築公社不動産アセット事業部
☎(03)6020-0000
FAX(03)4371-0905
対象 都内在住で、自ら居住するための住宅を必要としている、60歳以上の方(所得基準あり)
住宅所在地 本町4-36-5

保険証などを持って直接、「いきいき入浴」の登録を希望する浴場(1か所のみ)へ ☆「はつらつ事業」は、登録浴場以外でも参加可
☆特別入浴デーも利用可。今年度は、七夕湯(7月7日)、敬老湯(9月17日)、ひな祭り湯(来年3月3日)の3回

徘徊高齢者 探索サービスのご利用を

高齢福祉担当/6階
☎(03)2009-5000
FAX(03)2009-5000
認知症の高齢者が徘徊した時に居場所を探索可能なGPS(全地球測位システム)端末を貸し出すサービスです。位置の情報は、パソコン、スマートフォン、携帯電話(一部機種を除く)でご覧になれる他、電話での確認も可能です。
対象 区内在住で次の①②のいずれかの方
①在宅で生活している要支援1~要介護5の方で、認知症により徘徊行動のある65歳以上(初老期認知症の場合は40歳以上)の方
②徘徊行動のある高齢者を日常的に介護していて、位置情報の確認後に徘徊した高齢者を迎えに行くことができる方

(代わりに迎えに行ける方がいる場合を含む)
利用者負担金 月額600円(住民税非課税世帯は300円)
申込み 電話または直接、担当区域の地域包括支援センターへ
☆地域包括支援センターの連絡先等が分からない場合は、高齢福祉担当へお問い合わせを

介護職員 初任者研修 募集
5月12日(土)~8月22日(水)
[申込締切 4月20日(金)]
●研修日程はホームページをご覧ください
小淀ホーム(中野区中央1-18-3)
●受講料 4万円(テキスト代込み)
●受講費用補助制度があります(要件有り)
お申し込み・お問い合わせは
中野区福祉サービス事業団
☎03-3336-6511
https://www.nakano-fj.jp/

4月のあすなろ葬祭セミナー開催
税理士が教える どのなるの
あなた相続税がかかるかも?
4月26日(木) 14:00~
中野サンブラザ 15F アクアルーム
参加料:500円
テキスト・お茶代込
お申込み・お問合せ
TEL 03-5318-2876

募集戸数 2戸(ワンルーム)
月額家賃等 11万円、11万7千円 ☆別途、共益費と緊急通報サービス利用料(合わせて1万3千円程度)が必要。所得により、4万円まで家賃減額制度あり
☆入居審査あり。満室になり次第終了。申し込み方法などについて詳しくは、同公社へ電話で問い合わせを(平日午前9時~午後5時)

確定申告の振替納税をする方は 預貯金残高の確認をお願いします
中野税務署 ☎(3387)8111(代) ☆自動音声で案内しています
振替納税とは、預貯金口座からの口座引き落としにより税を納付する制度です。振替納税を利用する方は、振替日の前日までに預貯金残高を確認してください。
税目・振替日 所得税及び復興特別所得税=4月20日(金)
個人事業者の消費税及び地方消費税=4月25日(水)