

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

日時 11月8日(木)・9日(金)午前9時～午後5時  
会場 区役所1階区民ホール



▲気軽に相談を(昨年の様子)

介護制度運営担当/2階  
TEL(03)5609-5000  
FAX(03)5609-8000  
福祉用品展示と介護相談  
介護ベッド、車いす、電動カートなどの展示・体験会。主任ケアマネジャーなどに介護の相談もできます。誰にとっても身近な介護について考えてみませんか。

11月11日は「介護の日」



及び正面玄関前  
☆当日直接会場へ。中野区介護サービス事業所連絡会との共催  
「介護の日」を中心に催しがたくさん  
11月は、介護サービス事業所主催のイベントが多数あります。  
催しの内容などについて詳しくは、区HPが、区役所2階高齢者総合窓口で配布するパンフレットをご覧ください。

認知症予防講演会「今日からできる!」  
認知症予防

在宅医療介護連携推進担当/5階  
TEL(03)5609-5009  
FAX(03)5609-8016  
認知症予防につながる生活習慣、早期診断・早期治療のメリットなどの話を聞きます。  
日時 11月12日(月)午後2時～4時  
会場 産業振興センター(中野2-13-14)  
講師 須貝佑一氏(中野区認知症疾患医療センター医師)  
申込み 10月22日～11月9日に電話か、住所、氏名とふりがな、電話番号を記入して電

子メール ninchisyouno@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクシミリまたは直接、在宅医療介護連携推進担当へ。先着90人  
家族介護教室(2件)  
次の①②とも先着15人で、自宅で高齢者を介護している方が対象。介護技術や知識を学びながら、参加者同士で情報交換します。  
①認知症の困りごと  
デイホームゆりの木中野 中央1-13-8  
TEL(03)5637-4536  
FAX(03)5637-4542  
日時 11月18日(日)午後1時半～3時半  
申込み 10月21日～11月17日に電話で、デイホームゆりの木中野へ  
②「親族後見について」と専門職を交えた懇談  
やよいの園 弥生町3-33-8  
TEL(03)70-9841  
FAX(03)70-8362  
日時 11月26日(月)午後1時～3時  
申込み 10月22日～11月20日に電話で、やよいの園へ

江古田の森公開セミナー「認知症サポーター養成講座」  
介護員整備担当/6階  
TEL(03)5609-5001  
FAX(03)5609-5002  
認知症に関する正しい知識や認知症の方やその家族への接し方などを、介護福祉士から学びます。  
日時 11月10日(土)午後2時～3時半  
会場申込み先 東京総合保健福祉センター江古田の森(江古田3-14-19) TEL(03)371-8371  
申込み 10月21日～11月9日に電話で、右記の申込み先へ。先着50人程度

10月31日は介護保険料・後期高齢者医療保険料10月分(7期分)の納期限です。忘れずに納付を  
☆口座振替の方は、前日までに残高の確認を

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  
中野区鷺宮 鷺六造園  
TEL 03-28-6-211  
URL http://www.sagirokuzoen.com

外壁・屋上の防水/総合リフォーム マルトモ  
中野区物件を手掛け20年余り、ビル・マンションから一戸建等その数は1000棟に達しています。修繕工事専門会社です。修繕工事・防水工事等で、私達の技術を活かして下さい!  
03-5380-0065(代) marutomomercury.dti.ne.jp  
TEL 6454-0019

Flower Arrangement School 開校  
フラワーアレンジメント教室  
参加ご希望の方は10月29日(月)までにお電話にてお申し込み下さい  
「秋の半月リース」アレンジを予定しています。  
講師:グリーンコースト  
参加料:500円(お一人様)※花材代込み  
11月6日(火)14:00～  
TEL 6454-0019



中野区国際交流協会からのお知らせ(4件)

中野区国際交流協会  
中野2-9-7(なかのNERO西館内)  
TEL(03)4209-1009  
FAX(03)5609-2000  
①外国人のための無料専門家相談会(法律・ビザ・税務・労働・経営・教育) 通訳付きで、弁護士などの専門家に無料で相談できます。  
日時 11月10日(土)午後1時～3時半  
会場 なかのNERO西館  
対応言語:英語、中国語、韓国・朝鮮語、スペイン語、ポルトガル語、フィリピン語、アラビア語、ネパール語、やさしい日本語  
☆当日直接会場へ。お知り合いに外国人の方がいたら、このことをお伝えください

②国際交流カフェ 地域に住む日本人、外国人が日本語でおしゃべりして、交流を深めます。どなたでも気軽に参加を。  
日時 11月10日(土)午後2時～4時  
会場 鍋橋区民活動センター(本町5-47-13)  
参加費 200円程度(お茶代) ☆当日直接会場へ  
③国際スポーツ交流「ボッチャ」  
さまざまな国の方と交流しながら、パラリンピックの種目「ボッチャ」を体験します。  
日時 11月17日(土)午後1時～4時  
会場 なかのNERO西館  
参加費 100円  
申込み 10月22日～11月16日に電話か、電子メール ninchisyouno@city.tokyo-nakano.lg.jp  
スポーツ交流申込、住所、氏名、電話番号、出身国を記入で、中野区国際交流協会へ。先着40人程度  
④中国の家庭料理講習会  
中国東部の江蘇省出身の方に、豚肉と野菜の煮込みなどの家庭料理を教わりま



▲6月の家庭料理講習会の様子

「ユニークダンスを楽しむ区民の集い」送迎自動車利用希望者は申し込みを  
中野区障害者福祉事業団  
TEL(03)5609-2641  
FAX(03)5609-2642  
12月2日(日)午後1時から産業振興センター(中野2-13-14)で開催する「ユニークダンスを楽しむ区民の集い」。車いすで参加する方は、会場までリフト付き送迎自動車を利用できます。  
申込み 10月22日～29日に電話またはファクシミリ(住所、氏名とふりがな、電話番号を記入)して申し込みを

都営住宅家族向け・単身者向け入居者募集  
東京都住宅供給公社(JKK東京募集センター)  
TEL(0570)010-8100(ナビダイヤル)  
対象 都内在住で、住宅に困窮している一定の所得基準内の世帯  
募集案内・申込書の配布 11月1日～9日に区民活動センター、区役所1階総合案内窓口、同9階住宅政策担当、JKK東京募集センターおよび同窓センターで  
☆土・日曜日、祝日、夜間は区役所1階夜間・休日窓口で受け取れます  
申込み 募集案内に同封の申込書を渋谷郵便局へ郵送  
☆所得基準や申込期限などについて詳しくは、募集案内をご覧ください。電話での問い合わせは、申込書配布期間中の平日午前9時～午後6時に利用可

年金相談をする方は事前予約のご利用を  
中野年金事務所  
中野2-4-25  
TEL(03)5609-1111  
年金の請求や見込み額、被保険者記録などについて相談できます。相談を希望する方は、「予約受付専用電話」(0570)054890(ナビダイヤル)か中野年金事務所へ、原則、事前予約をしてください。