

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

### information

## 子ども・子育て・教育

### 東京都母子及び父子福祉資金貸付制度のご利用を

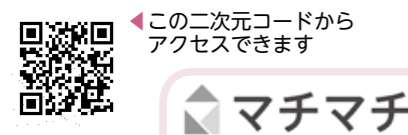
自立支援係/2階  
☎(3228)8889 FAX(3228)5601

20歳未満のお子さんを扶養しているひとり親世帯の方で、高校・短期大学・大学・専門学校等に通う資金(入学金・授業料等)の支払いが困難な場合などに利用できる制度です。原則として保証人が必要。その他の貸付要件などについて詳しくは、区HPをご覧ください。自立支援係へお問い合わせを。

### 地域の方との情報交換にご近所SNS「マチマチ」

広報係/4階  
☎(3228)8803  
FAX(3228)5645

株式会社マチマチが運営する地域限定の交流サイトです。区からの情報が得られる他、近隣の方と子育ての困りごとやお店の情報など、地域のさまざまな情報交換ができます。ぜひ、ご利用ください



### 庭木1本からお手入れOK!

☆土日でもOKです  
☆トイレはお借りしません  
☆お茶はご遠慮します

●なかの区報を見た方へ●  
生垣剪定幅1m 先着10名様  
(高さ2m) 通常2,000円を1,000円

株式会社ガーデンスプレズ  
東京北支店:練馬区土支田3-19-12  
☎03-5933-2811

### 外壁・屋上の防水/総合リフォーム

友マルトモ MARUTOMO は、  
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)  
https://www.marutomoto1994.co.jp/  
有限会社マルトモ

### 区報に広告を掲載しませんか

広報係/4階  
☎(3228)8805  
FAX(3228)5645

区内全域に約20万部を各戸配布しています。料金や規格などについての詳しい資料を郵送しますので、お問い合わせを。

### information

## 高齢者・介護 情報

### 「高齢者用肺炎球菌予防接種予診票」を郵送します

保健予防係(中野区保健所)  
☎(03)3282-5500  
FAX(03)3282-7605

「高齢者用肺炎球菌予防接種予診票」を次の対象の方に、5月上旬ごろ郵送します。届いた方で、接種を希望する方は、実施医療機関に問い合わせの上、受けてください。対象 区内在住で、来年3月31日現在、次のいずれかの条件を満たす方  
①年齢が65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、百歳以上の方  
②60〜64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能のいずれかに障害がある身体障害者手帳1級相当の方

### 女性のための体力づくり教室「骨盤底筋体操」

松が丘シニアプラザ  
松が丘1-32-10  
☎(03)3800-5761  
FAX(03)3800-5762

尿失禁の予防と改善に効果的な筋力を強化する体操や生活習慣の改善について、介護予防運動指導員から学びます。  
日時 5月7日〜7月16日の第1・第3火曜日、午後1時

### 自己負担額 4千円 ☆生活保護を受給している方は免除

### 家族介護教室 「認知症ってどんな病気？」

はびね中野坂上  
中央1-11-8  
☎(03)3487-7533  
FAX(03)3487-7534

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しませんか。  
日時 5月19日(日)午後1時半〜3時半  
対象 自宅で高齢者を介護している方  
申込み 4月21日〜5月18日に電話で、はびね中野坂上

### 江古田の森公開セミナー「安全に外出しよう」

高齢者支援基盤整備係/6階  
☎(03)3282-5601  
FAX(03)3282-5602

高齢者が外出する際の注意点を学びます。車いすの安全な使用方法の実技も実施。  
日時 5月9日(木)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) ☎(03)3180-3711  
☆当日直接会場へ。先着50人程度

認知症予防講演会「脳いきいき講座」  
在宅療養推進係/5階  
☎(03)3282-5785  
FAX(03)3282-8716  
認知症予防に有効な生活習慣などについて話を聞きます。初日には「脳の健康度テスト」も実施。  
日時 5月17日・31日、いずれも金曜日、午前10時〜正午。全2回

5月は強化月間として、会員・活動資金の募集のため、町会・自治会役員や赤十字奉仕団員が各家庭を訪問します。ご理解とご協力をお願いします。  
中野都税事務所  
中野4-6-15  
☎(03)3282-1111

5月7日は介護保険料・後期高齢者医療保険料4月(1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、事前に残高の確認を

国際交流協会からの お知らせ(2件)  
中野区国際交流協会  
☎(03)3420-9109  
FAX(03)3282-0288  
ベトナム料理講習会  
ベトナム家庭料理の作り方を学びます。  
日時 5月24日(金)午前10時〜午後2時  
会場 障害者福祉会館(沿袋2-40-18)

中野交通・地域安全のついで  
中野警察署  
☎(03)3420-0110  
春の全国交通安全運動期間を前に、事故防止のポイントを学ぶ機会を設けます。  
日時 5月11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

5月は赤十字運動の強化月間 赤十字活動資金募集にご協力をお願いします  
地域自治推進係/5階  
☎(03)3282-8921  
FAX(03)3282-5620  
日本赤十字社は、地域の方からいただく活動資金を国内外での災害救護活動など、人道的活動に役立てています。

固定資産税に係る土地・家屋の価格などを縦覧中  
中野都税事務所  
中野4-6-15  
☎(03)3282-1111  
縦覧日時 7月1日までの午前8時半〜午後5時  
縦覧場所 土地・家屋が所在する区にある都税事務所  
☆縦覧には本人確認書類(代理人の場合は委任状)が必要。詳しくは、中野都税事務所へお問い合わせを

### 情報 スクエア

公共機関・民間団体からのお知らせ

参加費 千円(材料費)  
申込み 4月22日午前10時からの平日に電話で、中野区国際交流協会へ。先着20人  
地域国際交流カフェ  
地域に住む日本人、外国人が日本語でおしゃべりをして、交流を深めます。  
日時 5月11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)

5月は強化月間として、会員・活動資金の募集のため、町会・自治会役員や赤十字奉仕団員が各家庭を訪問します。ご理解とご協力をお願いします。  
中野都税事務所  
中野4-6-15  
☎(03)3282-1111

失敗しない外壁塗装 参加無料 先着15組限定  
今年度は増税に向けて塗装を考へる人が増えてくると見込まれます。先着順なのでお申し込みはお早め。  
信頼できる業者選びのポイントを分かりやすく解説します。  
日時:4月28日(日) 10時〜11時半  
場所:中野サンプラザ(中野区中野4-1-1)  
お電話は今すぐ!  
☎0120-81-0344  
受付:9時〜19時(土日祝OK)  
ユウコーコミュニケーション株式会社  
住所:東京都新宿区西新宿7-9-10 8F  
参加者全員にガイドブックを無料プレゼント。