

高齢者・介護

高齢年金を受給している方へ 源泉徴収票が郵送で届きます

国民年金係／1階
☎(3228)5514 FAX(3228)5654

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なため、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、ねんきんダイヤル☎0570(05)1165(ナビダイヤル)または中野年金事務所☎(3380)6111へ問い合わせを

後期高齢者医療制度「医療費等通知書」が郵送されます

後期高齢者医療係／2階
☎(3228)8944 FAX(3228)5661

今月下旬、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、受診内容等を確認してください。

対象 後期高齢者医療保険の被保険者で、令和元年9月～同2年8月の12か月に医療費(自己負担分と保険者負担分の合計)が5万円を超える月がある方
☆この通知書は医療費控除の申告手続きで医療費の明細として使用できます

高齢者向け優良賃貸住宅 「ウエルカーサ新中野」の 補欠登録者募集

(一財)首都圏不燃建築公社不動産アセット事業部
☎(6809)6328 FAX(6809)6329

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

月額家賃 108,000円～134,000円
☆別途、共益費と緊急通報サービス利用料(合わせて13,000円程度)が必要。所得により40,000円まで家賃減額制度あり

申込期間 1月14日～21日 ☆優先順位は抽選で決定。空室が発生した場合に順位に従いあつせん。入居審査あり。詳しくは、平日午前9時～午後5時に電話で、同公社へ。登録期間は1年間

家族介護教室「認知症の方への関わり方について」

やよいの園(弥生町3-33-8)
☎(3370)9841 FAX(3370)8362

内容 専門職との懇談会形式で介護技術などを学びます

対象 自宅で高齢者介護をしている方
日時 2月26日(金)午後1時15分～2時45分

申込み 1月12日～2月25日の午前9時～午後5時(日曜日を除く)に本人が電話または直接、やよいの園へ。先着10人

生活機能向上プログラム(3件)

次の①～③とも

対象 区内在住の65歳以上の方(②は男性のみ)

申込み 1月12日からの平日午前9時～午後5時(①②は土曜日可)に本人が電話または直接、各施設へ

①**楽しく踊ろう!リズムダンス**
やよいの園(弥生町3-33-8)
☎(3370)9841 FAX(3370)8362

日時 1月29日(金)午後2時～3時30分

申込期限 1月21日 ☆先着12人

②**男性のための排尿障害予防講座**
やよいの園(弥生町3-33-8)
☎(3370)9841 FAX(3370)8362

日時 2月2日(火)午後1時30分～3時

申込期限 1月29日 ☆先着12人

③**かんたん運動でロコモ予防!**
宮園高齢者会館(中央2-18-21)
☎・FAX(3365)0318

内容 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の予防に効果的な軽運動など

日時 2月10日・24日、3月10日、いずれも水曜日、午後1時30分～3時30分。全3回

申込期限 1月29日 ☆先着20人。初めての方優先

介護(予防)サービス地域情報 検索サイトのご利用

介護事業者係／2階
☎(3228)8878 FAX(3228)8972

区内の介護事業所や介護予防・生活支援サービスに関する情報を調べることができるインターネットサイト「けあプロ・navi」の運用を開始しました。

どなたでも検索・閲覧できるので、ぜひ活用してください。



☞ご利用はこちらから

認知症の基礎や質問に専門医が 答えるYouTube講座

在宅療養推進係／6階
☎(3228)5785 FAX(3228)8716

事前に受け付けた認知症に関する質問に専門家が答える動画を配信。どなたでもご覧になれます。

配信日 1月25日、2月1日、いずれも月曜日 ☆中野区公式YouTubeチャンネルで1日5本ずつ公開

講師 芦刈伊世子氏(あしかりクリニック院長)他

事前質問を募集します

区内在住の方が対象。1月12日～22日に電話、☑ninchisyou@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクス、郵送(必着)または直接、在宅療養推進係へ。☑住所、氏名とふりがな、認知症に関する質問内容



☞事前質問や動画の視聴はこちらの区HPから確認を

特殊詐欺被害防止 「自動通話録音機」を無料で貸し出し中です

警告と録音機能があり、特殊詐欺被害を防ぐ効果があります。ご利用ください。
☆設置は利用者が行い、電気代は自己負担
対象 区内在住の、おおむね65歳以上の方が居住する世帯
申込み 電話で、生活・交通安全係へ
☆無くなり次第終了。非常通報装置を接続している電話機など、設置できない場合あり。詳しくは、生活・交通安全係へ問い合わせを



☞録音可能時間は最大60分

▶▶ 特殊詐欺被害に遭わないために ～警察署からのお知らせ

区内で起きた昨年(10月末時点)の特殊詐欺被害総額は、約1億1,000万円に上ります。その手口の9割以上は次の3種類。以下のような電話があったら、警察に相談を。

- ① **区役所の職員になりすまし**
「医療費が戻ります。ATMで手続きしてください」と指示し、他人の口座に振り込ませる。
- ② **警察や銀行協会職員等になりすまし**
「あなたのカードが不正利用されています」と言って、暗証番号とカードをだまし取り、預金を全額引き出す。
- ③ **孫、息子になりすまし**
「大事なカバンをなくした」「会社の金を使い込んだ」と言って、現金を要求する。



被害を防ぐには、自動通話録音機の設置や留守番電話設定にするなどの対策が効果的

「変だな」と思ったら
110番

中野警察署 ☎(5925)0110
野方警察署 ☎(3386)0110

公益社団法人 中野区シルバー人材センター
あなたの豊かな知識と経験を地域社会のために生かしてみませんか!
会員募集!
■ご希望の多い仕事■
●家事援助(掃除・洗濯・調理など)
●育児支援(子どもの送り迎え、保育補助など)
●除草作業 ●屋内外清掃 ●広報誌の配布等
ご入会ご希望の方はお気軽にお電話を!!
(電話番号のおかけ間違いにご注意ください)
03-3366-7971
受付時間 平日午前9時～午後5時(土・日・祝日除く)
〒164-0011 中野区中央2-22-10-101

駅チカ 家族葬専用式場
中野区民の方々にご支持いただいております。
夜中でも対応してくれるのかしら
安心して葬儀を頼めるところはなかなか
家に連れて帰れないのだけども...
くみん斎場 中野新井業師前
東京都中野区上高田3-19-17
西武新宿線(新井業師前駅)南口徒歩約3分
お問合せ・資料請求 24時間録音受付窓口
(03) 6454-0019

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等、その数は1050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.marutomo1994.co.jp/>
株式会社マルトモ 中野区新井5-33-7(本社・工事部) 中野区新井1-11-9-5F(営業部)

遺産分割がまとまらない
相続預貯金が使われていた
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
なかの区役所を見た方の相続のご相談は60分無料
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
東京都中野区本町6-27-12豊国ビル807号

落合・堀ノ内・代々木 斎場での
火葬プラン 総額 **281,600**円
火葬のみを取り行う時間・費用圧縮プラン
当社自社式場での
一日葬プラン 総額 **615,298**円
駅チカ!安置室あり!ご遺族10名で行う一日葬
資料ご請求 ☎ **0120-7-09832**
お電話24時間受付 中野プロードウェイ1F ほんのり笑顔の葬儀社 あさね葬祭