

## 催し・講座

### 平和企画展示「東京大空襲」

平和・人権・男女共同参画係／4階  
☎(3228)8229 FAX(3228)8860

昭和20(1945)年3月10日未明の東京大空襲では、一夜にして10万人もの尊い命が奪われました。3月10日の「東京都平和の日」に当たり、戦争の惨禍を再び繰り返さないよう、平和への祈りを込めて、空襲下の東京を写したパネルを展示します。

**日時** 2月11日(木・祝)～3月10日(水) 午前6時45分～午後10時30分

**会場** 平和資料展示室(キリンレモンスポーツセンター内) ☆当日直接会場へ



▲出征風景(東京都生活文化局提供)

### くらしの講座「スマホ決済の種類と仕組みを知って賢く使おう！」

消費生活センター／1階  
☎(3389)1191 FAX(3389)1199

**内容** スマートフォン決済のメリットや注意点、トラブルに遭った際の対応等を学びます

**対象** 区内在住・在勤・在学の方

**日時** 3月1日(月)午後3時～4時30分  
**会場** 区役所7階会議室  
**申込み** 2月8日～22日に電子申請または電話で、消費生活センターへ。先着30人。保(先着5人)希望の方はあわせて申し込みを

### みどりの教室(教材の配布)

緑化推進係／8階  
☎(3228)5554 FAX(3228)5677

**内容** 教材(四季成りいちごとハーブの苗、鉢、培養土)を受け取り、説明書を参考に自宅で寄せ植えします

**配布日時・会場** 3月20日(土・祝)午前10時～午後1時、区役所正面玄関前で

**教材費** 1,500円

**申込み** ハガキで、緑化推進係(みどりの教室教材配布)へ。2月19日必着。抽選で25人。住所、氏名とふりがな、電話番号

☆配布時間内に受け取れる方のみ申し込みを



完成例▶

### 産業振興センターのインターネット配信講座(3件)

産業振興センター(中野2-13-14)  
☎(3380)6946 FAX(3380)6949

次の①～③とも

**対象** 区内在住・在勤の方、区内での創

業を希望する方

**申込み** 2月8日～配信開始日の3日前の午後5時に産業振興センターHPで申し込むか、電話、ファクスまたは直接、同センターへ。講座名、氏名とふりがな、電話番号、メールアドレス

### ①コストをかけず実践力の高い人材を短期に育成する驚異のケースメソッド体験講座

**配信期間** 2月27日(土)～3月7日(日)

### ②補助金の獲得方法

**配信期間** 3月6日(土)～14日(日)

### ③はたらくひとの睡眠力アップ講座

**配信期間** 3月13日(土)～21日(日)



産業振興センターHP

## 募集・求人

### 福祉住宅(高齢者及び障害者用)の住み込み管理人

住宅運営係／9階  
☎(3228)5559 FAX(3228)5669

**対象** 大人2人以上の世帯(お子さんのいる世帯も可)で、住み込みでの管理業務が可能な、高齢者・障害者福祉に理解と熱意がある健康な方

**勤務(居住)場所** 白鷺1丁目

**勤務内容** 入居者の安否確認、夜間を含む緊急時の対応、一時的な家事援助、

住宅共用部の軽易な清掃など

**報酬** 月額8万円 ☆住宅(2DK、約50㎡)使用料を免除

☆申込み方法などについては、区HPか、区役所9階4番窓口で配布中の申込書を確認を。管理人決定次第募集は終了



区HP

## 高齢者・介護

### 高額医療・高額介護合算療養費制度の申請書を郵送します

国保給付係／2階  
☎(3228)8954 FAX(3228)5655  
後期高齢者医療係／2階  
☎(3228)8944 FAX(3228)5661

同じ医療保険に加入している世帯で、対象期間(令和元年8月1日～同2年7月31日)に医療と介護の両方に自己負担があり、その合計額が限度額を超えた場合に、超えた額が支給される制度です。限度額は、世帯の所得などによって異なります。

昨年7月31日時点で中野区の国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入しており、支給条件に該当する世帯へ、3月下旬までの間に順次申請書が郵送されます。詳しくは、申請書に同封の案内をご覧ください。昨年7月31日時点で加入していた、各医療保険者へ問い合わせを。

### 次に該当するものは対象外

- ①支給額が500円以下の場合
- ②保険適用外の治療費や差額ベッド代、施設等での食費や居住費(滞在費)など
- ③70歳未満の方で、一つの医療機関で同月内に支払った自己負担額が21,000円未満のもの
- ④高額医療費や高額介護サービス費として支給された額

### 生活機能向上プログラム(2件)

次の①②とも

**対象** 区内在住の65歳以上の方  
**申込み** 2月8日～開催日の3日前の平日に本人が電話または直接、各施設へ

①コグニサイズと効果抜群ストレッチやよいの園(弥生町3-33-8)  
☎(3370)9841 FAX(3370)8362

**内容** あん摩マッサージ指圧師から認知症予防の運動などを学びます

**日時** 2月15日(月)午後1時30分～3時  
☆先着12人

### ②楽しい輪投げ教室

沼袋高齢者会館(沼袋1-34-14)  
☎・FAX(3387)7381

**日時** 3月8日(月)午前10時～11時  
☆先着14人



### 家族介護教室(2件)

次の①②とも

**対象** 自宅で高齢者を介護している方  
**申込み** 2月8日～開催日前日に電話で、各施設へ。先着15人

### ①介護のあれこれ

中野友愛ホーム(江古田2-24-11)  
☎(3389)5515 FAX(5318)5992

**日時** 2月16日(火)午後1時～3時

### ②こんな事もできます!住宅改修と福祉用具

かみさざホーム(上鷺宮3-17-4)  
☎(3926)8443 FAX(3970)9620

**日時** 2月19日(金)午後1時30分～3時  
☆上鷺宮区民活動センターで実施

### 地域で介護予防の活動をしている団体への補助制度説明会

介護予防推進係／6階  
☎(3228)8949 FAX(3228)5492

地域で高齢者を対象とした介護予防に関する活動(住民主体サービス事業)をしている、または、したいと考えている団体が対象。運営費の補助金などについて説明します。

**日時** 2月24日(水)午後2時～3時

**会場** 区役所7階会議室

☆2月22日までに電話またはファクスで、介護予防推進係へ申し込みを

広告

**区報に広告を掲載しませんか** HPで詳しく

広報係／4階  
☎(3228)8805 FAX(3228)5645

区内全域に約20万部、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、問い合わせを。

▲区HPでも案内

落合・堀の内・代々木 高層火葬のみを執り行う時間・費用圧縮プラン

**火葬プラン** 総額 **281,600**円

当社自社式場での 総額 **615,298**円

資料を請求 ☎0120-7-09832

ご予約24時間受付 中野プロドウェイ1F

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!**

■ご要望の多い仕事■

- 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

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

なかの区報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あり

東京都中野区本町6-27-12豊国ビル807号

広告