

パソコン・スマートフォン教室 (5月開講)



中野区シルバー人材センター ☎(3366)7971 FAX(3366)7998

内容 パソコン入門、ワード・エクセル、LINE講座など全7コース。各コース定員6人で、週1回2時間、全4回～8回 ☆使用するOSはWindows10。インターネットを利用した区役所への各種手続き方法も紹介

会場 中野区シルバー人材センター北部分室(若宮3-15-12)、同南部分室(本町6-17-12)、同江古田分室(江古田4-14-11)

参加費 6,000円～16,000円 ☆テキスト代別途必要

申込み 往復ハガキで、受講を希望する会場の各分室へ。4月13日必着。住所、氏名とふりがな、電話番号、受講希望コース・会場・時間(返信用にも住所、氏名)

☆結果は4月20日までに返信。日程などについて詳しくは、中野区シルバー人材センターHPをご覧ください

こんなことが学べます

- 電源の入れ方、マウスやキーボードの操作方法(パソコン入門)
文字入力や変換、簡単な文章の作成など(ワード基礎)
電話のかけ方、写真の撮り方(スマートフォン教室)



中野区シルバー人材センターHP

募集・求人



団体・企業の方へ シティプロモーション事業助成



シティプロモーション係/4階 ☎(3228)5467 FAX(3228)5645

中野の文化・芸術、子育て・教育を活性化する事業を募集します。1事業当たり上限100万円(予算総額300万円)。審査の上、助成事業を決定します。助成要件などについて詳しくは、区HPをご覧ください。

申込み 3月28日～4月28日に区HPまたはシティプロモーション係で配布する申請書を直接、同係へ



助成事業について詳しくはこちら

説明動画を配信します

YouTube

3月28日からYouTubeの中野区公式チャンネルで配信。



説明動画はこちら



▲中野区を元気にする事業を応援します

自衛官等

自衛隊高門寺募集案内所 ☎(3318)0818

応募に必要な書類や試験日、年齢の基準日などについて詳しくは、募集案内所へ問い合わせを。

自衛隊幹部候補生(一般・歯科・薬剤科)

受験資格 一般・大卒程度=22歳以上26歳未満、一般・院卒者=修士課程修了者で20歳以上28歳未満、歯科=20歳以上30歳未満、薬剤科=20歳以上28歳未満

受付期間 4月14日まで ☆第2回の募集は6月16日まで

一般曹候補生(第1回)

受験資格 18歳以上33歳未満

受付期間 5月10日まで

自衛官候補生

受験資格 18歳以上33歳未満

受付期間 年間で随時

予備自衛官補(一般・技能)

受験資格 一般=18歳以上34歳未満、技能=18歳以上53歳～55歳未満で国家免許資格等を有する方

受付期間 4月8日まで



自衛隊高門寺募集案内所HP

高齢者・介護



後期高齢者医療制度に加入している方へ 一定以上の所得のある方の自己負担割合が変わります



後期高齢者医療係/2階 ☎(3228)8944 FAX(3228)5661

医療機関の窓口で支払う医療費の自己負担割合は、1割または3割の2区分ですが、今年10月1日から新たに「2割」が追加され、3区分になります。

現在1割負担の方で、一定以上の所得がある場合、2割になります。区分は令和3年中の課税所得や年金収入等を基に世帯単位で判定します。そのため、10月からの負担割合は、昨年の所得が確定する9月以降に確定します。

なお、2割負担になる方は、急激な負担の増加を抑えるため、外来診療の負担増加額の上限(1か月当たり3,000円)を超えて支払った分が、高額療養費として登録口座に振り込まれます(3年間の配慮措置)。

口座の登録がない方には、手続きのため「高額療養費事前申請書」を9月以降に郵送予定です。

☆詳しくは、区HPをご覧ください。後期高齢者医療係または東京都後期高齢者医療広域連合お問い合わせセンター ☎0570(086)519(ナビダイヤル)へ問い合わせを



区HP

3月～6月に民生委員が 高齢者調査を実施します

地域支えあい活動支援係/5階 ☎(3228)5582 FAX(3228)5620

75歳以上の高齢者のみで暮らしている世帯を訪問し、生活状況や健康状態について伺います。心配なことがあったら相談を。「緊急連絡カード」の作成についても案内します。

民生委員は必ず「民生児童委員証」を携帯し、マスク着用や消毒など感染予防の対策を行います。訪問は15分程度で距離をとって実施。マスク着用の協力をお願いします。



東京都民生委員・児童委員キャラクター「ミンジー」

65歳以上の普通徴収の方へ 「介護保険料決定通知書」を 4月中旬に郵送します

介護資格保険料係/2階 ☎(3228)6537 FAX(3228)8972

介護保険料を納付書または口座振替(普通徴収)で支払っている方が対象です。

この通知の保険料額は、令和3年度の住民税課税状況などを基に仮計算したものです。

令和4年度の住民税課税状況などを基に再計算した保険料の決定通知書は、7月中旬に年金天引き(特別徴収)を含めた全ての方へ改めて郵送します。

脳いきいき講座

在宅療養推進係/6階 ☎(3228)5785 FAX(3228)8716

内容 脳の健康度テスト(1日目)とその結果の返却・解説(2日目)

対象 両日参加できる区内在住の65歳以上の方

会場・日時

①鷺宮区民活動センター=4月14日・28日、いずれも木曜日、午前10時～正午

②東中野区民活動センター=5月11日・25日、いずれも水曜日、午前10時～正午

③新井区民活動センター=5月17日・31日、いずれも火曜日、午後2時～4時

申込み 3月22日～各開催日初日の7日前の平日に電話、ファクスまたは直接、下記申込み先へ。各先着20人程度。住所、氏名とふりがな、電話番号

申込み先の地域包括支援センター

①=上鷺宮(上鷺宮3-17-4) ☎(3577)8123・FAX(3577)8124

②=東中野(東中野1-5-1) ☎(3366)3318・FAX(3366)3398

③=中野北(松が丘1-32-10) ☎(5380)6005・FAX(5380)5762

「認知症あんしんガイド」のご利用を 地域包括支援センターなどで配布中。ぜひ活用を。



認知症やその予防について役立つ情報を掲載

シニアの方にやさしい Door To Door の外出 あなたのためのプライベートサポートタクシー 介護福祉タクシー貸切で 自由自在に中長距離外出

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!

積水ハウスのサービス付き高齢者向け住宅 グランドマスト江古田の杜 「グランドマストシリーズ」は、介護事業所・診療クリニックと連携した 高齢者向け賃貸住宅です。