

便利なマイナンバーカードの取得を

マイナンバーカード交付係/1階 ☎(3228)5425 FAX(3228)5653

マイナンバーカードの申請について詳しくは、マイナンバーカード交付係へお問い合わせを。
☆申請からお渡しまで約2か月掛かります



コンビニエンスストア(コンビニ)で
証明書を受け取れます

証明係/1階
☎(3228)5506 FAX(3228)5653

マイナンバーカード(利用者証明用電子証明書の発行を受けているもの)を利用して、住民票の写しなどを全国のコンビニで受け取れます。窓口での発行手数料より100円安く、お得です。
取得できる証明書 ①住民票の写し②印鑑登録証明書③(非)課税・納税証明書④戸籍全部(個人)事項証明書⑤戸籍の附票の写し
☆④⑤は本籍地が中野区の場合のみ

マイナポイントの取得期限が 5月31日まで延長されました

情報政策推進係/6階
☎(3228)8807 FAX(3228)5646

2月28日までにマイナンバーカードを申請した方が対象です。利用方法などについて詳しくは、総務省のマイナポイントHPをご覧ください。



▲総務省HP

「なかの元気アップ体操ひろば」 のご利用を

「なかの元気アップ体操」や筋力アップのための簡単な体操を行います。毎週1回、各会場が指定する曜日(祝日・年末年始を除く)に実施。区内在住のおおむね65歳以上の方は、どなたでも参加できます。
☆詳しくは、区HPをご覧ください。介護予防推進係へお問い合わせを

「なかの元気アップ体操」のDVDを貸し出し中

中野区歌「未来カレンダー Forever Nakano」に合わせてどなたでも取り組める体操です。

この体操は中野区公式YouTubeチャンネルでご覧になれる他、DVDの貸し出しも行っています。希望の方は、介護予防推進係へお問い合わせを。



▲DVDのジャケット



◀こちらから
アクセス

介護予防推進係/6階 ☆3月27日以降は5階
☎(3228)8949 FAX(3228)5492

会場・定員(先着)	曜日
①コーシャハイム中野弥生町コミュニティサロン(弥生町6-2)・20人 ☆室内履き持参	火曜日
②コープ中野鷺宮店(鷺宮2-18-8)・15人 ☆3月28日まではオンラインで実施	
③コーシャハイム上鷺宮コミュニティサロン(上鷺宮3-9)・20人 ☆室内履き持参	水曜日
④南台商店街会館(南台2-24-15)・10人	木曜日
⑤中野友愛ホーム(江古田2-24-11)・15人 ☆室内履き持参	
⑥東京都生協連会館(中央5-41-18)・20人	金曜日

☆前半=午前9時30分、後半=10時20分(⑤⑥は前半=午前10時20分、後半=11時10分)から受け付け。参加者を入れ替え、各回30分で同内容。当日直接会場へ

オンライン体操ひろばもご利用を

各日先着100人。事前登録が必要です。

日時 毎週火・水曜日午前10時30分から、毎週木曜日午後2時から



▲こちらから
申し込みます

専門相談をご利用ください

区民相談係/1階
☎(3228)8802 FAX(3228)5644



暮らしの問題を解決するきっかけとして、専門家から助言を受けられます。いずれも予約制で、一人当たりの相談時間は25分以内。面談により実施します。詳しくは、区HPをご覧ください。区民相談係へお問い合わせを。☆電話での相談はできません



▲区HP

- 対象** 区内在住の方 ☆表の⑦⑧は、区内在勤・在学の方も可
- 会場** 区役所1階専門相談室
- 申込み** 相談日の前週の同曜日午前9時から電話で、区民相談係へ

☆予約開始日が祝・休日の場合は、翌平日の午前9時から受け付け。5月3日(水)~5日(金)は祝日のため、専門相談は実施しません

相談の種類・内容(定員)	日時	☆いずれも、祝・休日と年末年始を除く	4月の実施日
①法律相談 弁護士による、土地や家屋、金銭貸借、遺産相続など日常生活の法律的事項に関する相談(12人)	毎週月・水曜日、毎月第3日曜日 午後1時~4時 ☆第3日曜日の翌日の月曜日は休み		3日(月)、5日(水)、10日(月)、12日(水)、16日(日)、19日(水)、24日(月)、26日(水)
②不動産相談 宅地建物取引士による、不動産の売買や賃貸借、更新などに関する相談(6人)	毎月第1金曜日、第3・第4火曜日 午後1時~4時		7日(金)、18日(火)、25日(火)
③登記・境界相談 司法書士による、不動産の相続や売買などの登記手続きと、土地家屋調査士による、建物の新築や土地境界の測量などに関する相談(6人)	毎月第2火曜日 午後1時~4時		11日(火)
④税務相談 税理士による、相続税、贈与税、所得税、事業税などに関する相談(6人)	毎月第1火曜日 午後1時~4時		4日(火)
⑤社会保険・労務管理相談 社会保険労務士による、年金、健康保険、雇用保険、労災保険、労働問題などに関する相談(6人)	毎月第3金曜日 午後1時~4時		21日(金)
⑥暮らしの手続きと書類の相談 行政書士による、契約書、内容証明書、相続、遺言、外国人のビザなどの書類の作成方法や行政機関へ提出する書類の手続き方法に関する相談(6人)	毎月第3金曜日 午後1時~4時		21日(金)
⑦行政相談 行政相談委員による、国の仕事やサービス、各種手続きなどの苦情・意見・要望に関する相談(4人)	毎月第4金曜日 午後2時~4時		28日(金)
⑧人権擁護相談 人権擁護委員による、いじめや言葉による暴力、差別、嫌がらせなど人権侵害に関する相談(6人)	毎月第1火曜日 午後1時~4時		4日(火)

国民健康保険料の第10期分 後期高齢者医療保険料の第12期分 介護保険料の第12期分

3月31日は納期限です。忘れずに納付を

☆口座振替の方は、事前に残高の確認を。新型コロナウイルス感染症等の影響で納付が困難な方は、早めに相談を。区HPで納付相談や猶予、減免の案内をご覧ください

個人事業者の消費税の申告と納税は 3月31日までです

中野税務署 ☎(3387)8111
☆自動音声による案内

申告書の作成は国税庁HP「確定申告書等作成コーナー」もご利用を。



▲確定申告書等
作成コーナーは
こちら