

催し・講座

第3日曜日の法律相談

区民相談係／1階  
☎(3228)8802 FAX(3228)5644

**内容** 区内在住の方が対象。弁護士による相談。必ず事前予約を

**日時** ①10月16日、②11月20日、いずれも日曜日、午後1時～4時  
☆一人当たり25分以内

**会場** 区役所1階専門相談室

**申込み** ①=10月11日、②=11月14日の午前9時から電話で、区民相談係へ。各日先着12人  
☆平日の相談は、月曜日(第3日曜日の翌日を除く)、水曜日に実施。詳しくは、[区HP](#)をご覧ください

相続登記無料相談会

区民相談係／1階  
☎(3228)8802 FAX(3228)5644

**内容** 区内在住の方が対象。司法書士による相談。必ず事前予約を

**日時** 10月14日(金)午後1時～4時  
☆一人当たり25分以内

**会場** 区役所1階専門相談室

**申込み** 10月7日午前9時から電話で、区民相談係へ。先着12人  
☆詳しくは、[区HP](#)をご覧ください

予約不要の相談コーナーも同時開設

当日直接、区役所正面玄関前へ。

すまいのリフォーム相談

住宅政策係／9階  
☎(3228)5581 FAX(3228)5669

**内容** 区内の小規模建設事業者団体による相談 ☆当日直接会場へ

**日時** 10月7日～11月25日の毎週金曜日(10月28日、11月11日を除く)、午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)

**会場** 区役所1階区民ホール

行政書士会による外国人向け無料相談会

文化国際交流係／6階  
☎(3228)5480 FAX(3228)5456

**内容** 在留資格や暮らしの困りごとなどについて行政書士に相談できます  
☆自動翻訳機を設置

**対象** 区内在住・在勤・在学の外国人の方

**日時** 10月22日(土)午前10時～午後4時

**会場** 区役所7階会議室  
☆当日直接会場へ

若者フリースペース利用説明会

子ども・若者相談課庶務係(中央1-41-2子ども・若者支援センター)  
☎(5937)3267 FAX(5937)3514

子ども・若者支援センター内にある「若者フリースペース」は、おしゃべりやゲームなどをしながら自由に過ごせる場所です。その利用方法を説明します。

**対象** 区内在住・在勤・在学の15歳～39歳の方とその保護者、支援者

**日時** 10月29日(土)午後2時～3時30分

**会場** 子ども・若者支援センター

**申込み** 10月6日～28日に電話、[na-kano-yfs@npobunka.net](mailto:na-kano-yfs@npobunka.net)または直接、若者フリースペース☎(5937)3664へ。先着20人。[氏名とふりがな](#)、電話番号、当事者との関係、当事者の年齢



▲若者フリースペース



▲若者フリースペースHP

ACP講演会「人生100年時代の老年期の人生設計～自分らしく最期を迎えるための人生会議～」

在宅療養推進係／6階  
☎(3228)5785 FAX(3228)8716

ACPとは、人生の最期を迎える時に「自分はどうか生きていか」を考え、家族と話し合い共有すること。自身の望む将来について考えてみませんか。

**日時・会場** 11月14日(月)＝南中野区民活動センター、16日(水)＝鷺宮区民活動センター ☆時間はいずれも午後2時～4時で、同内容

**講師** 池内朋子氏(東京都健康長寿医療センター研究所)

**申込み** 10月6日～11月7日に電話、[hokatukeya@city.tokyo-nakano.lg.jp](mailto:hokatukeya@city.tokyo-nakano.lg.jp)、ファクスまたは直接、在宅療養推進係へ。各日先着30人。[手・保](#)(各日先着2人)希望の方は、あわせて申し込みを。[住所](#)、氏名とふりがな、電話番号、参加希望日、[手](#)はその旨、[保](#)はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

ACPパネル展もご覧ください

**期間・会場** 11月30日(水)・12月1日(木)＝区役所1階区民ホール、12月13日(火)～28日(水)＝中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側 ☆当日直接会場へ

高齢者生活支援サービス担い手養成講座

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

高齢者の支援に必要な家事・介護の知識や技術を学びます。

**開催期間** 10月～来年1月 ☆全12回。1回のみ参加も可

**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)他

**参加費** 救急救命講習のみ1,500円

**申込み** 各開催日の前日までに電話または直接、中野区社会福祉協議会ほほえみサービス事業担当☎(5380)0753へ。各回先着20人  
☆一部オンライン講座あり。詳しくは、同事業担当へ問い合わせを

中野区消費生活展2022

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

**内容** 区内消費者団体による食・環境・暮らしに役立つ情報をパネルや映像で紹介

**日時** 11月1日(火)・2日(水)午前9時～午後5時

**会場** 区役所1階区民ホール  
☆当日直接会場へ

日本語ボランティア実践講座

中野区国際交流協会(中野2-9-7)  
☎(5342)9169 FAX(3383)0728

**対象** 区内在住・在勤・在学の方または同協会の賛助会員で、受講後に同協会のボランティアとして日本語クラスで活動できる20歳以上の方

**日時** 11月22日～来年3月28日の原則毎週火曜日、午後6時30分～9時。全15回

**会場** なかのZERO西館(中野2-9-7)

**受講料** 15,000円(賛助会員13,000円) ☆全回分。別途教材費が必要

**申込み** 10月28日までに小論文と受講申込書を持参し、同協会へ。選考で30人  
☆小論文のテーマは「地域の多文化共生と日本語ボランティアの役割」(自筆で1,000字程度)。詳しくは、中野区国際交流協会[HP](#)をご覧ください

高齢者・介護

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南部すこやか福祉センター＝11月1日・15日、いずれも火曜日、午前10時～正午  
②桃園区民活動センター＝11月16日・30日、いずれも水曜日、午後2時～4時  
③沼袋区民活動センター＝12月2日・16日、いずれも金曜日、午後2時～4時

**申込み** 10月6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＝南中野(弥生町5-11-26)  
☎(5340)7885 FAX(5340)7886  
②＝中野(中央3-19-1)  
☎(3367)7802 FAX(3367)7800  
③＝江古田(江古田4-31-10)  
☎(3387)5550 FAX(3387)5955



家族介護教室(3件)

次の①～③とも  
**対象** 自宅で高齢者を介護している方

①認知症について  
かみさぎホーム(上鷺宮3-17-4)  
☎(3926)8443 FAX(3970)9620  
**日時** 10月22日(土)午後1時30分～3時  
**申込み** 10月6日～21日に電話で、かみさぎホームへ。先着15人

②家族でできるリハビリ  
はびね中野坂上(中央1-11-8)  
☎(5348)7753 FAX(5348)7754  
**日時** 10月23日(日)午後1時30分～3時30分  
**申込み** 10月6日～22日に専用フォームから申し込むか、電話で、はびね中野坂上へ。先着15人 ☆オンライン(Zoom)で開催

③N-impro～認知症の方への接し方～  
やよいの園(弥生町3-33-8)  
☎(3370)9841 FAX(3370)8362  
**日時** 10月28日(金)午後2時～3時45分  
**申込み** 10月6日～20日に本人が電話または直接、やよいの園へ。先着10人



専用フォームはこちらから

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

(入会資格)  
●原則満60歳以上の健康で働く意欲がある方  
●地域貢献を目指すシルバー人材センターの活動趣旨にご賛同頂ける中野区民の方  
●年会費2,000円

ご入会ご希望の方はお気軽に電話を!!  
(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

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

旅ができる介護福祉タクシー  
自由自在に中長距離外出

★ご希望のプランを作成  
★行きたい場所へ自由に移動  
★全行程ご案内写真撮影付き  
★中野区福祉タクシー利用券使用可能

旅屋けんたん 江尻 健太  
中野区松が丘1-32-8-503  
090-4386-6364 03-3389-2879

介護保険はご利用できません  
LINE QRコードからいつでもお問い合わせ

旅屋けんたん 検索

広告