

「医療費についてのお知らせ」を郵送します



国保給付係／2階
☎(3228)8954 FAX(3228)5655

中野区の国民健康保険に加入している方に、医療費の総額などを記載した「医療費についてのお知らせ」を来年2月上旬に郵送します。これは、制度に対する理解と今後の健康づくりに役立ててもらおうことが目的です。

☆このお知らせは、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。通知対象期間外の医療費などは、別途明細書を作る必要あり

通知対象 中野区の国民健康保険の被保険者で、令和3年11月～同4年10月に健康保険が適用された医療を受け、令和5年1月20日現在、区内在住の方
☆通知対象期間中に75歳になった方は、誕生日前日までの分を記載

受け取りを辞退したい方や辞退を解除したい方は届け出を

医療費通知の辞退届または辞退解除届を来年1月18日必着で提出してください。

☆提出方法などについて詳しくは、区HPをご覧ください。国保給付係へ問い合わせを

給与支払報告書の提出期限は1月31日です

課税係／3階
☎(3228)8913 FAX(3228)8747

期限日までに、令和5年1月1日現在居住している市区町村長宛てに提出してください(ただし、今年中に退職した方の分は、退職した日現在の居住地)。

中野区に提出する場合は、郵送または直接、課税係へ。地方税の電子申告システム「eLTAX」からも提出できます。詳しくは、eLTAX HP で確認を。

☆前々年の報告書が100枚以上の場合、eLTAX等による報告が義務付けられています

確定申告書の作成会場はベルサール新宿セントラルパーク

中野税務署(中野4-9-15)
☎(3387)8111

確定申告書の作成は、国税庁HP内「確定申告書等作成コーナー」が便利です。アドバイスが必要な方は次の会場へ。

会場 ベルサール新宿セントラルパーク(新宿区西新宿6-13-1 新宿セントラルパークビル1階)

☆例年と会場が異なります。類似名称の建物にご注意を

日時 2月16日(木)～3月15日(水)の平日午前9時15分～午後4時(午前8時30分受け付け開始)

☆入場整理券が必要。当日会場配布(時間指定不可)する他、1月下旬(予定)からLINEアプリで事前に入手できます。詳しくは、国税庁HPをご覧ください。上記期間中、中野税務署での相談・作成はできません(申告書の提出のみ可)

1月10日は「110番の日」

中野警察署 ☎(5925)0110
野方警察署 ☎(3386)0110

110番は事件・事故などを警察に通報する緊急通報ダイヤルです。都内の110番通報の約3割は、問い合わせや相談、いたずらなど緊急性のないものです。心配事などを電話で相談したい時は、[#9110](24時間対応、通話料は自己負担)または最寄りの警察署へ。

中野通り・新青梅街道桜並木の管理作業を行います

東京都第三建設事務所補修課
☎(3387)5384 FAX(3387)9180

1月上旬～3月上旬、中野通り・新青梅街道の桜の管理作業として、倒れる危険がある桜を若木に植え替えます。

桜並木を将来にわたり守り育てるための大切な作業です。ご理解とご協力をお願いします。

催し・講座

土地建物無料相談会

都市計画係／9階
☎(3228)8964 FAX(3228)5668

対象 区内在住の方、区内に土地建物をお持ちの方

日時 1月13日(金)午前10時～午後3時30分 ☆一人当たり30分程度

会場 区役所1階特別集會室

申込み 1月10日までの平日午前10時～午後4時に電話で、まちづくり推進土地建物協議会☎0120(406)239へ ☆同協議会との共催

1月の暮らしの手続きと書類の相談

区民相談係／1階
☎(3228)8802 FAX(3228)5644

内容 相続手続きや遺言書作成の方法などについて、行政書士に相談できます。必ず事前予約を

対象 区内在住の方

日時 1月20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 1月13日午前9時から電話で、区民相談係へ。先着6人
☆毎月第3金曜日に実施。その他の専門相談について詳しくは、区HPをご覧ください。区民相談係へ問い合わせを

行政書士会の相談会もご利用を

偶数月第1金曜日＝南中野区民活動センター(弥生町5-5-2)

奇数月第2金曜日＝鷺宮区民活動センター(鷺宮3-22-5)

☆いずれも、午後1時～4時。当日直接会場へ。詳しくは、東京都行政書士会中野支部☎0120(404)347へ問い合わせを



◀区HP

二十歳のつどい

若者活動支援係／5階
☎(3228)5648 FAX(3228)5659

対象 平成14年(2002年)4月2日～同15年(2003年)4月1日生まれで、中野区に住居登録のある方

日時 1月9日(月・祝)①午後0時30分から、②3時30分から ☆2部制で開催。いずれも45分前に開場。区分けは区HPまたは案内状をご覧ください

会場 サンプラザ(中野4-1-1)

☆当日直接会場へ。対象の方には案内状(入場券)を郵送済みです。案内状がない対象者や家族などは、当日受付で手続きを

区内事業者向け配信講座「SDGsを経営に活かすエシカル経営の時代」

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

配信期間 1月28日(土)～2月5日(日)

申込み 12月21日～1月25日に産業振興センターHPで

パソコン・スマートフォン教室(2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、週1回2時間、全4回～8回

会場 中野区シルバー人材センター北部分室(〒165-0033 若宮3-15-12)、同南部分室(〒164-0012 本町6-17-12)、同江古田分室(〒165-0022 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。1月18日必着
☆結果は1月24日までに返信。記載内容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。同センターへ問い合わせを

募集・求人

4月以降の会計年度任用職員

次の①②とも
勤務期間 令和5年4月1日～同6年3月31日
申込み 必要書類を郵送または直接、各係へ。**郵送**＝1月17日(消印有効)まで、**窓口**＝1月18日まで
☆詳しくは、区HPをご覧ください。各係へ問い合わせを

①介護予防推進係／6階

☎(3228)8949 FAX(3228)5492

介護給付等適正化推進員(1人)

報酬 月額22万円程度

介護予防・フレイル予防推進員(1人)

報酬 月額37万円程度

②介護認定係／2階

☎(3228)6513 FAX(3228)8972

要介護認定調査員(4人)

報酬 月額22万円～24万4千円程度

中野区健康福祉審議会区民委員

健康福祉企画係／6階
☎(3228)5421 FAX(3228)5662

活動内容 改定する「中野区地域福祉計画」などに盛り込むべき基本的な考え方の審議

対象 区内在住の18歳以上で、平日夜間に区役所で開催予定の会議(令和5年度は月1回、同6・7年度は年1・2回を予定)に出席できる方

任期 来年4月からの3年間

報酬 会議への出席1回当たり3,000円 ☆交通費支給なし

申込み 12月20日～1月10日に電子申請か、区HPまたは区役所6階7番窓口などで配布する応募用紙を郵送(必着)または直接、同係へ ☆選考で8人程度。結果は、2月上旬に全応募者に郵送



▲区HP

高齢者・介護

高額療養費外来年間合算の支給申請書を郵送します

国保給付係／2階
☎(3228)8954 FAX(3228)5655

7月31日現在、所得区分が一般または住民税非課税世帯の、70歳以上75歳未満の方が対象。昨年8月1日～今年7月31日の外来診療自己負担額の合計が上限(144,000円)を超えた場合に、超過額が支給されます。

支給要件に該当する方には、今月下旬に世帯主宛てに支給申請書を郵送します。☆7月31日時点で中野区の国民健康保険に加入していなかった方は、加入していた医療保険へ問い合わせを

生活機能向上プログラム(2件)

次の①②とも
対象 区内在住で、原則全回参加できる65歳以上の方
申込み 12月21日からの平日午前9時～午後5時に直接、各施設へ(①は電話も可)

①フレイル予防の食事術

東中野いこいの家(東中野4-9-22-201)
☎・FAX(3364)5938

日時 1月10日・17日、いずれも火曜日、午前10時～11時30分。全2回
申込期限 12月28日 ☆先着20人

②腰痛・膝痛予防コース

南部高齢者会館(南台5-27-24)
☎・FAX(3381)4261

日時 1月18日～3月8日の毎週水曜日、午後1時30分～3時。全8回
申込期限 1月6日 ☆先着12人

