

催し・講座

「東北絆まつり2023青森」に出掛けませんか

企画係／4階  
☎(3228)5485 FAX(3228)5476  
東北の復興に向けて、東北の元気を全国に発信するための催しです。  
中野区を含む東京23区は、この催しを応援し、被災地の復興を支援するとともに、東北6県の自治体との連携・協力関係を深めます。

開催日 6月17日(土)・18日(日)  
開催場所 青森県青森市

若者家族セミナー「生きづらさを抱えるわが子とどう向き合うか」

子ども・若者相談課庶務係  
(中央1-41-2みらいステップなかの内)  
☎(5937)3267 FAX(5937)3514

対象 区内在住・在勤・在学の15歳～39歳の方の家族  
日時 6月24日(土)午後2時～4時  
会場 みらいステップなかの  
申込み 6月6日～23日に若者フリースペースHPから申し込むか、電話または直接、同施設内の若者フリースペース☎(5937)3664(火～土曜日午前11時30分～午後7時)へ。先着50人



若者フリースペースHP

男女共同参画週間パネル展

平和・人権・男女共同参画係／4階  
☎(3228)8229 FAX(3228)5476

6月23日～29日は男女共同参画週間です。男女共同参画意識調査の結果などをパネルで紹介いたします。  
日時 6月26日(月)～29日(木)午前8時30分～午後5時(最終日は4時まで)  
会場 区役所1階区民ホール  
☆当日直接会場へ

くらしの講座「マネープランニングの必要性」

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

対象 区内在住・在勤・在学の方  
日時 6月29日(木)午後2時～3時30分  
会場 区役所9階会議室  
申込み 6月6日～20日に電子申請か、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



区HP

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／5階  
☎(3228)8949 FAX(3228)5492

開催期間 7月～9月  
会場 スマイルなかの(中野5-68-7)他  
申込み 各開催日の前日までに電話またはファクスで、中野区社会福祉協議会ほほえみサービス事業担当☎(5380)0753・FAX(5380)6027へ。各回先着20人。  
住所、氏名とふりがな、電話番号、受講希望日 ☆全12回。1回のみ参加も可。普通救命講習のみ自己負担あり。一部講座はオンラインで実施。講座の内容・日程などについて詳しくは、同事業担当へ問い合わせを



中野区社会福祉協議会HP

高齢者・介護

介護保険負担限度額認定の申請を

介護給付係／2階  
☎(3228)6531 FAX(3228)8972  
住民税非課税世帯の方が介護保険施設に入所する場合やショートステイを利用する場合に、居住費・食費の限度額を設けて負担を軽減する制度です。利用には申請が必要です。  
申込み 必要書類を直接、担当の地域包括支援センターか区役所2階高齢者総合窓口へ。郵送の場合は、介護給付係へ ☆必要書類や担当のセンターなどについて詳しくは、区HPをご覧ください。介護給付係へ問い合わせを

「介護保険負担限度額認定証」をお持ちの方へ

有効期限が今年の7月31日までの方に、更新の申請書を今月上旬に郵送します。届いたら内容を確認して、必要な資料を添えて返送するか、直接、地域包括支援センターまたは区役所2階高齢者総合窓口で申請してください。

生年月日	年	月	日
適用年月日	年	月	日から
有効期限	令和5年	7月	31日まで

▲有効期限はこちらを確認



区HP

生活機能向上プログラム(3件)

次の①～③とも  
対象 区内在住の65歳以上の方(②は男性のみ)  
申込み 申込期間中の平日に本人が電話または直接、各施設へ(①は土曜日可)

①介護予防のアロマとフットケア やよいの園(弥生町3-33-8)  
☎(3370)9841 FAX(3370)8362  
日時 6月26日(月)午後1時30分～3時  
申込期間 6月6日～24日 ☆先着12人

②体を整えるフィットネス体操 上高田高齢者会館(上高田2-8-11)  
☎・FAX(3385)3307  
日時 6月27日、7月25日、いずれも火曜日、午後1時30分～3時。全2回  
申込期間 6月6日～16日 ☆先着20人。全回参加できる方優先

③体操アラカルト 昭和高齢者会館(東中野3-19-18)  
☎・FAX(3367)0813  
日時 6月29日(木)＝「しなやか体操・健美操」、30日(金)＝「笑って元気体操・フラダンス」、いずれも午後1時30分～3時15分。全2回。1回のみ参加も可  
申込期間 6月15日～26日 ☆各回先着15人

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  
申込み 6月6日から電話で、各施設へ(①は専用フォーム、③は窓口可)

①家族介護の備え はびね中野坂上(中央1-11-8)  
☎(5348)7753 FAX(5348)7754  
日時 6月18日(日)午後1時30分～3時30分  
申込期限 6月18日正午 ☆先着15人。会場は東部区民活動センター(中央2-18-21)



専用フォームはこちら。オンラインでも参加可

②認知症サポーター養成講座 かみさぎホーム(上鷲宮3-17-4)  
☎(3926)8443 FAX(3970)9620  
日時 6月20日(火)午後1時30分～3時  
申込期限 6月19日 ☆先着15人

③認知症の方の摂食嚥下障害の特徴と支援のポイント やよいの園(弥生町3-33-8)  
☎(3370)9841 FAX(3370)8362  
日時 6月22日(木)午後1時～3時  
申込期限 6月21日 ☆先着10人

「あなたの近くの通いの場マップ」のご利用を

介護予防推進係／5階  
☎(3228)8949 FAX(3228)5492

同世代の方と気軽に体操やおしゃべりができる場所を地図とともに紹介。自分に合う「通いの場」を見つけて、心と体の健康づくりに役立てましょう。  
配布場所 地域包括支援センター、区民活動センター、高齢者会館、すこやか福祉センター



区HPでもご覧いただけます

▲A4判、16ページ

「心、晴れ晴れ簡単メイク講座」

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

化粧品会社の方から簡単なメイクを学べます。  
対象 区内在住の60歳以上の女性 ☆シルバー人材センター会員を除く  
日時 7月4日(火)午後1時30分～3時  
会場 産業振興センター(中野2-13-14)  
申込み 6月7日～30日に電話で、中野区シルバー人材センターへ。先着20人 ☆講座後半に同センターの活動内容などを紹介します

令和 歌の祭典2023<sup>★</sup> 中野サンプラザ

指定席：各公演 ¥10,000<sup>税込</sup>

お申込み・お問合せ  
アイエス(平日10:00～17:00)  
03-3355-3553

チケットぴあ、イープラス、ローチケ、中野サンプラザチケットコーナーでもチケット販売中(各公演3日前まで)

6/29 ～日本列島!演歌は生活の歌～  
特別ゲスト 北島三郎、二葉百合子  
出演者 里見浩太郎、瀬川瑛子、他  
開演 17:00

6/30 ～100年歌われるニューミュージック～  
出演者 南こうせつ、イルカ、他  
開演 18:00

〈主催〉「さよなら中野サンプラザ音楽祭」実行委員会  
〈企画制作〉日本クラウン、アイエス 〈後援〉第一興商

さよなら中野サンプラザ音楽祭

公益社団法人 中野区シルバー人材センター

あなたにとっての『働くよろこび』『健康づくり』  
シルバー人材センターで実現してみませんか!

会員募集中

ご要望の多い仕事  
●家事援助(掃除・洗濯・調理など)  
●育児支援(子供の送り迎え、保育補助など)  
●除草作業 ●屋内外清掃  
●広報誌の配布など

入会資格  
●原則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市民の方  
●年会費2,000円

受付時間 平日午前9時～午後5時(土・日・祝日除く)  
〒164-0011 東京都中野区中央2-22-10-101

入会ご希望の方はお気軽にお電話を!  
TEL.03-3366-7971

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

★ご希望通りのプランを作成  
★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51-32-8-503  
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

一般乗用旅客自動車運送事業(福祉限定) 関東運輸局許可 開業第1045号