

### 令和6年度「後期高齢者医療 暫定保険料額決定通知書」を 4月15日ごろ郵送します

後期高齢者医療係／2階  
☎(3228)8944 FAX(3228)5661

この通知は4月～6月の保険料額とその納付方法をお知らせするものです。ただし、今回通知するのは前年度の保険料額に基づいて計算された暫定の額です。令和6年度の年間保険料額は同5年中の所得が確定する7月に計算し、再度通知します。

なお、納付方法は「年金からの天引き」「納付書での支払い」「口座振替」のいずれかです。

詳しくは、通知をご覧になるか、後期高齢者医療係へ問い合わせを。

### 地域で介護予防の活動をしている方へ 補助金の申請を

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

地域で高齢者の介護予防に関する活動(住民主体サービス事業)をしている団体は、運営費などの補助を受けられます。

申請を希望する団体は、事前に介護予防推進係への相談が必要です。

☆詳しくは、区HPをご覧になるか、同係へ問い合わせを



### 「いきいき入浴」「はつらつ事業」 に参加しませんか

地域福祉推進係／6階  
☎(3228)8963 FAX(3228)5662

区内などの公衆浴場20か所を1回100円で利用できる「いきいき入浴」と、うち19か所で浴場開放前の1時間を利用して軽体操などに無料で参加できる「はつらつ事業」を行っています。登録の上、ご利用を。

**対象** 区内在住の65歳以上の方  
☆一人での入浴が難しい方は、介助者一人と一緒に入浴できます(1回100円)  
**浴場開放日** 毎月第2・第4の、各浴場が指定する曜日

**登録方法** 住所、氏名、生年月日が確認できるもの(健康保険証など)を持って直接、「いきいき入浴」の登録を希望する浴場(1か所のみ)へ。なお、「はつらつ事業」は、登録浴場以外でも参加可  
☆特別入浴デーも利用可。今年度は七夕湯(7月7日)、敬老湯(9月16日)、ひな祭り湯(来年3月3日)の3回

### 朝の体操プログラム「朝活体操」

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

**対象** 区内在住の65歳以上の方  
**日時** 毎週水曜日(祝日除く)、午前7時15分から8時からの2部制  
☆各部30分  
**会場** 総合体育館(新井3-37-78)  
☆当日直接会場へ。各部先着40人。初めての方は登録手続きが必要

### 生活機能向上プログラム(5件)

次の①～⑤とも

**対象** 区内在住の65歳以上で全回参加できる方(④は女性のみ)

**申込** 申込期間の平日午前9時～午後5時に電話または直接、各施設へ(①は窓口のみ。②は土曜日可)

①B-B体操～脳活性化教室～  
しんやまの家(南台4-25-1)  
☎・FAX(3229)8175

**日時** 4月19日、5月24日、6月21日、7月26日、8月23日、9月20日、いずれも金曜日、午前9時50分から10時50分からの2部制

☆全6回。各部1時間で、先着20人  
**申込期間** 4月8日～17日

②ハーブクラフト教室  
～春のミニハーブリース作り～  
やよいの園(弥生町3-33-8)  
☎(3370)9841 FAX(3370)8362

**日時** 4月22日(月)午後1時30分～3時  
☆先着16人

**申込期間** 4月6日～20日

③かんたん韓国語講座  
昭和高齢者会館(東中野3-19-18)  
☎・FAX(3367)0813

**日時** 4月24日、5月1日・15日、いずれも水曜日、午前10時～11時30分

☆全3回。先着12人  
**申込期間** 4月10日～23日

④骨盤底筋体操  
松が丘シニアプラザ(松が丘1-32-10)  
☎(5380)5761 FAX(5380)5762

**日時** 5月7日～7月2日の隔週火曜日、午後1時30分～3時30分

☆全5回。先着20人  
**申込期間** 4月8日～5月2日

⑤地域とつながる  
アロマハンドほぐし講習  
宮園高齢者会館(中央2-18-21)  
☎・FAX(3365)0318

**日時** 5月10日・24日、6月7日、7月5日・26日、8月23日、いずれも金曜日、午後1時30分～3時 ☆全6回。先着16人

**参加費** 1回200円(材料費)  
**申込期間** 4月8日～24日

### 子ども・子育て

#### 就学援助をご利用ください

学事係／5階  
☎(3228)5459 FAX(3228)5680

区内に住民登録があり、生活保護を受給している世帯及び令和5年中の世帯全員の合計所得金額の合算が就学援助基準額の範囲内にある世帯の方は、公立小・中学校(国立・都立及び中野区外の公立学校を含む)に通うお子さんの給食や学用品などの費用の援助を受けられます。

また、小・中学校の特別支援学級に通うお子さんがいる家庭には、特別支援学級就学奨励費の制度があります。

申請方法などについて詳しくは、在籍する学校または学事係へ問い合わせを。☆就学援助の基準額は、世帯構成により異なります

#### 妊婦さんの歯っぴいお食事講座 (2件)

次のいずれも

**内容** 初めて出産を迎える区民の方を対象に、妊娠中から出産後の食事のポイントとお口のケアなどを紹介

☆希望者は、食事診断も受けられます  
**時間** 午後1時30分～3時

**申込** 申込期間に電子申請か、電話または直接、すこやか福祉センターへ

北部すこやか福祉センター  
(江古田4-31-10)  
☎(3388)0240 FAX(3389)4339

**日程** 4月17日(水)  
**会場** 北部すこやか福祉センター

**申込期間** 4月8日～15日  
☆先着12人程度

南部すこやか福祉センター  
(弥生町5-11-26)  
☎(3380)5551 FAX(3380)5532

**日程** 4月24日(水)  
**会場** 南部すこやか福祉センター

**申込期間** 4月10日～22日  
☆先着8人程度

区施設へは、公共交通機関をご利用ください

### ファミリー・サポート事業 予約制会員登録

中野区社会福祉協議会  
中野区ファミリー・サポート事業担当  
☎(5380)0752 FAX(5380)6027

子育てを地域で手助けする、相互援助活動の利用・協力会員の登録を事前予約制で受け付けます。

**対象** 利用会員=区内在住で子育ての援助を受けたい方、協力会員=区内在住・在勤・在学か隣接区にお住まいで、子育ての援助をしたい20歳以上の方  
**日時** 4月26日(金)、5月8日(水)、いずれも午前10時～正午

**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)  
**申込** 4月10日午前10時から電話で、中野区ファミリー・サポート事業担当へ

### 健康・福祉

#### 賃貸住宅探しにお困りの方は 相談を

住宅政策係／9階  
☎(3228)5564 FAX(3228)5669

協力不動産店の情報提供や住み替え時の家賃債務保証サービス利用料の一部助成など、さまざまなサービスがあります。

高齢者世帯や障害者世帯、ひとり親世帯など、民間賃貸住宅への住み替えが難しい方が対象。詳しくは、区HPをご覧ください。

住宅政策係へ問い合わせを。

#### 失語症の方の意思疎通を お手伝いします

障害者福祉会館(沼袋2-40-18)  
☎(3389)2171 FAX(3389)2175

買い物や通院などの外出時に、意思疎通をサポートする支援者の派遣を受けられます。

事前に支援者と交流できる失語症サロンへの参加が必要です。利用を希望する方は、まずは障害者福祉会館へ問い合わせを。

### 障害のある方へのおむつサービス は所得制限がなくなりました

障害者相談係／1階  
☎(3228)8956 FAX(3228)5665

4月から、次の方へのおむつサービスについて、所得制限が廃止されました。これまで所得によってサービスを利用できなかった方は、障害者相談係へ申請してください。

**対象** 区内在住の3歳以上で、常時失禁状態かつ身体障害者手帳1・2級または愛の手帳1・2度の方

### 特定不妊治療費(先進医療)の 助成を受けられます

子ども医療助成係／3階  
☎(3228)5623 FAX(3228)5657

保険診療の特定不妊治療と同時に受けた先進医療費用の一部について、助成を受けられます。詳しくは、区HPをご覧ください。

**対象** 東京都特定不妊治療(先進医療)助成事業の承認決定を4月以降に受けた方

**助成限度額** 50,000円 ☆治療1回当たりの都の助成額を超えた分



### ほほえみサービス協力会員説明会

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

日常生活をお手伝いする区民同士の支えあい活動です。20歳以上で、家事や外出を手伝う協力会員(資格不要、謝礼金あり)を募集します。

**日時** 4月19日(金)午後1時30分～3時  
**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)

**申込** 4月18日午後5時までに電話で、ほほえみサービス事業担当へ  
☆会員登録には、年会費1,000円と本人名義のゆうちょ銀行口座が必要

はり・指圧  
**鍼灸かねこ**  
03-6876-1712  
中野区沼袋3-11-7 プラゾン瀬口102  
西武新宿線 沼袋駅南口徒歩4分  
9:00～20:00 ※完全予約制 不定休  
パーキングなし  
(近隣のパーキングをご利用下さい)

屋根ふきかえ・外壁塗装  
雨漏り緊急対応  
リフォーム全般 ご相談・お見積り無料  
創業 昭和62年 東京都建設業許可  
株式会社 山野  
中野区新井 1-19-1  
フリーダイヤル 012-012-4699