なかのボッチャフェスタ2024

スポーツ活動係／7階
☎(3228)5586　FAX(3228)5662

対戦形式でボッチャを楽しめます。モルックなどのニュースポーツ体験コーナーも開催。

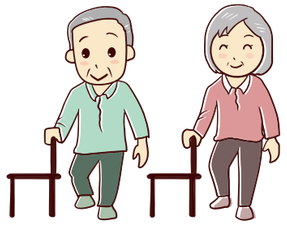
対象 区内在住・在勤・在学の方
日時 9月21日(土)午前10時～午後4時
会場 総合体育館(新井3-37-78)
申込 8月30日までに電子申請か、区HPまたは区役所7階窓口で配布している申込用紙を、郵送または直接、スポーツ活動係へ　☆詳しくは、区HPをご覧ください

区HP

江古田の森公開セミナー「転倒予防について～身体づくりと環境の注意点～」

東京総合保健福祉センター江古田の森(江古田3-14-19)☎(5318)3711

日時 9月14日(土)午後2時～3時
会場 東京総合保健福祉センター江古田の森
☆当日直接会場へ。先着20人程度



パソコン・スマホ教室

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の各分室
北部(〒165-0033若宮3-15-12)
南部(〒164-0012本町6-17-12)
江古田(〒165-0022江古田4-14-11)
参加費 7,500円～18,000円
☆テキスト代別途必要
申込 往復ハガキで、受講を希望する会場の各分室へ。8月21日必着
☆結果は8月28日までに郵送。詳しくは、同センターへ問い合わせを

シルバー人材センターでは他にも講座を開催しています

申し込み希望の方は、まずは同センターへ電話を。

講座の種類
①学習教室(小学校3～6年生の国語・算数、中学生の英語・数学)
②英会話(入門・基礎・中級)
③実用書道
④万葉集講座
期間・回数 10月からの3か月～半年(①は通年)、週1回～2回
参加費 講座の種類により月2,500円～9,800円　☆入会金不要

カラダのバランスについて考えてみませんか

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

次のいずれも
対象 区内在住の勤労者・在勤の方
会場 産業振興センター
申込 8月13日から産業振興センターHPで

カラダバランス測定会

日時 9月8日(日)午前10時～午後3時
☆1時間ごとに5回実施(正午開始はなし)。先着50人(各回10人)
申込期限 9月4日

免疫向上トレーニング

日時 9月28日(土)午前10時～11時
☆先着15人
申込期限 9月24日

「つながって安心!人生の質を高める終活～相談の現場から～」

中野区社会福祉協議会
あんしんサポート事業担当
☎(5380)6444　FAX(5380)0591

終活について弁護士から学びます。
対象 区内在住・在勤・在学の方
日時 8月28日(水)午後2時～4時
会場 スマイルなかの(中野5-68-7)
申込 8月13日～23日に電話またはファクスで、あんしんサポート事業担当へ。先着20人。催し名、氏名とふりがな、電話・ファクス番号

日本語指導員養成講座

中野区国際交流協会
☎(5342)9169　FAX(3383)0728

区立小・中学校などでの日本語指導員を養成します。10月～11月に全6回開催。　☆9月6日までの事前申込制。受講要件や申し込み方法などについて詳しくは、中野区国際交流協会HPをご覧ください

広告
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

外壁・屋上の防水／総合リフォーム
MARUTOMO マルトモ は、
中野区物件を手掛け創業25年以上、ビル・マンションから一戸建て等、修繕工事・防水工事等で、私達の技術を活かしてください!
お見積り無料　お気軽にご相談ください
03－5380－0065(代)
https://www.marutomo1994.co.jp/
株式会社マルトモ 中野区新井5-33-7(中野通り)

募集・求人

区営住宅・福祉住宅 空き家入居者・補欠登録者

東京都住宅供給公社(JKK東京)
☎(5467)9361　☆平日午前9時～午後6時(正午～午後1時を除く)

区は、各住宅の募集事務をJKK東京に委託しています。それぞれの対象などについて詳しくは、募集案内をご覧になるか、JKK東京へ問い合わせを。

募集案内配布期間 9月2日～9日
配布場所 **平日午前8時30分～午後5時**=区民活動センター、区役所1階ミーティングルーム
夜間、土・日曜日=区役所夜間・休日受付窓口
申込 所定の申込書を次のいずれかの方法で提出
郵送=9月2日～9日の消印があり、13日必着でJKK東京へ
窓口=9月2日～9日の平日午前8時30分～午後5時に直接、区役所1階ミーティングルーム内の特設窓口へ
☆区営住宅は、公開抽選で入居者を決定。福祉住宅は、調査等の結果を基に住宅困窮度の高い方から順に登録。結果は、郵送でお知らせします(電話ではお答えできません)

男女共同参画センター情報誌「アンサンブル」企画・編集委員

平和・人権・男女共同参画係／7階
☎(3228)8229　FAX(3228)5476

活動内容 男女共同参画を推進するための情報誌の作成。平日日中に2時間程度、計1回～2回開催する会議に出席
☆無報酬。年度内に1回発行
対象 区内在住・在勤・在学の方
任期 9月～来年3月
申込 電子申請か、郵送または直接、平和・人権・男女共同参画係へ。8月28日必着。選考で2～3人。記載事項などについて詳しくは、区HPをご覧ください

高齢者・介護

高齢者被害特別相談

消費生活センター／4階
☎(3228)5438　FAX(3228)5456

通信販売や架空・不当請求等のトラブルについて、消費生活相談員に相談できます。期間中、電話で同センターへ。
対象 区内在住・在勤・在学の方
日時 9月9日(月)～11日(水)午前9時30分～午後4時

シルバーパスの更新を忘れずに

東京バス協会シルバーパス専用電話
☎(5308)6950

現在シルバーパスをお持ちの方には、8月末までに更新の案内(赤または青色の封筒)が届きます。更新を希望する方は、案内をご覧の上、手続きを。
☆1,000円パスを購入するには、所得確認書類の提示が必要になります

新規に購入したい方は

70歳以上で都内在住の方が購入できます。詳しくは、東京バス協会へ問い合わせを。

70歳～75歳の方へ「もの忘れ検診」を受けませんか

在宅療養推進係／3階
☎(3228)5785　FAX(3228)5620

対象の方は、もの忘れ検診(認知機能検査)を無料で受けられます。受診券を入手し、区内の指定医療機関へ予約を。
対象 昭和24年4月1日～同30年3月31日生まれの方
実施期間 9月2日～来年2月28日
☆詳しくは、区HPをご覧になるか、在宅療養推進係へ問い合わせを

受診券の入手方法

・75歳の方=8月下旬に郵送します
・70～74歳の方=地域包括支援センター、区民活動センター、区役所3階、実施医療機関で8月21日～来年1月31日まで配布する申請書を郵送または直接、在宅療養推進係へ

おむつサービスのご利用を

在宅サービス係／3階　☎(3228)5632　FAX(3228)5620

紙おむつの現物支給(月1回)または入院中のおむつ費用の助成(月額上限6,000円)を受けられます。詳しくは、区HPをご覧になるか、在宅サービス係へ問い合わせを。

対象

区内に住民登録があり、常時失禁状態かつ次のいずれかに該当する方
①65歳以上で、要介護1以上または入院中の方
②3歳以上で、身体障害者手帳1・2級または愛の手帳1・2度の方
☆①は所得制限あり。介護施設等に入所中の方は対象外。生活保護受給中の方は紙おむつの現物支給のみ利用可

申込先

①=お住まいの地域を担当する地域包括支援センター
②=障害者相談係☎(3228)8956・FAX(3228)5662

地域包括支援センター

センター名	電話番号
南中野	(5340)7885
本町	(5385)3733
東中野	(3366)3318
中野	(3367)7802
中野北	(5380)6005
江古田	(3387)5550
鷺宮	(3310)2553
上鷺宮	(3577)8123

区施設へは、公共交通機関をご利用ください