

催し・講座

LGBTQ+おしゃべりサロン

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

性的マイノリティについて、当事者や他の参加者と自由にお話できます。

日時 4月15日(火)午後6時30分～8時

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ。先着20人程度



春のあるこう会

スポーツ活動係／7階
☎(3228)5586 FAX(3228)5662

日程 5月10日(土)

☆4月18日までの事前申込制(抽選で30人)。詳しくは、3月30日発行の中野区生涯学習スポーツ情報紙「ないせす」4月号をご覧ください



東京都子育て支援員研修

東京都福祉局子供・子育て支援部企画課
☎(5320)4121

対象 都内在住・在勤で、子育て支援員として就業する意欲のある方

募集コース 地域保育

申込期限 4月15日 ☆詳しくは、東京都福祉局🏠で確認を。募集案内は、区役所7階窓口でも若干数配布中

募集・求人

区立保育園会計年度任用職員(登録者)

区立保育園係／3階
☎(3228)8638 FAX(3228)5679

職種 保育補助、短時間保育補助

勤務期間 来年3月31日まで

☆勤務日数・時間は調整可

時給 1,459円～1,662円 ☆職種、資格の有無などにより異なります。無資格・未経験の方も歓迎

申込 電子申請か、所定の登録申込書を郵送または直接、区立保育園係へ ☆欠員などの状況に応じて随時面接を実施。登録申込書や勤務条件について詳しくは、区🏠をご覧ください

第26期中野区都市計画審議会公募委員

都市計画課庶務係／9階
☎(3228)8840 FAX(3228)5668

対象 次の①～⑤全てに該当する方
①都市計画とまちづくりに関心、熱意があり、平日に開催する会議に出席できる
②区内在住で、満18歳以上
③中野区の他の附属機関の委員でない
④中野区職員及び中野区議会議員でない
⑤過去に2期以上、中野区都市計画審議会の公募委員を務めていない

任期 6月から2年間

活動回数・時間 年4回程度、1回約2時間

報酬 会議への出席1回につき3,000円 ☆交通費支給なし

申込 4月7日～18日に電子申請で。選考で4人以内 ☆詳しくは、都市計画課庶務係へ問い合わせを

申し込みはこちらから



高齢者・介護

令和7年度「後期高齢者医療暫定保険料額決定通知書」を4月中旬に郵送します

後期高齢者医療係／3階
☎(3228)8944 FAX(3228)5456

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7年度の年間保険料額は、同6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、通知をご覧ください。後期高齢者医療係へ問い合わせを。

高齢者世帯の方へ「緊急連絡カード」を作いませんか

地域支えあい活動支援係／4階
☎(3228)5582 FAX(3228)5620

「緊急連絡カード」は、万が一の時に、駆け付けた消防や警察が本人の情報を確認し、救急搬送等に役立てるためのものです。

カードの情報は、区、地域包括支援センター、民生委員が共有します。作成を希望する方は、地域支えあい活動支援係へ問い合わせを。

対象 おおむね70歳以上の一人暮らしや日中は一人で家に居るなど、必要とする高齢者世帯

キーホルダーをもらえます

カードを作成した方は、「緊急連絡キーホルダー」をもらえます。外出先での緊急時にも安心です。



▲緊急連絡キーホルダー

認知症予防に役立つ脳いきいき講座

在宅療養推進係／3階
☎(3228)5785 FAX(3228)5620

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

日時 5月8日・22日、いずれも木曜日、午前10時～正午

会場 鷺宮区民活動センター(鷺宮3-22-5)

申込 4月7日～30日に電話、ファクスまたは直接、下記申込先へ。先着20人。

☑住所、氏名とふりがな、電話番号

申込先 上鷺宮地域包括支援センター(上鷺宮3-17-4)

☎(3577)8123 FAX(3577)8124

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／3階
☎(3228)8949 FAX(3228)5620

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🏠をご覧ください。同係へ問い合わせを



高齢者会館 などのご利用を

高齢者会館は60歳以上の方が利用できる地域の憩いの場です。趣味の活動や介護予防を目的とした講座などを地域の方と交流しながら楽しめます。ぜひご利用ください。
☆高齢者会館の所在地などについて詳しくは、区🏠をご覧ください。下記いずれかのすこやか福祉センターへ問い合わせを

問合先のすこやか福祉センター

- ・南部(弥生町5-11-26)
☎(3380)5551 FAX(3380)5532
- ・中部(中央3-19-1)
☎(3367)7788 FAX(3367)7789
- ・北部(江古田4-31-10)
☎(3389)4321 FAX(3389)4339
- ・鷺宮(若宮3-58-10)
☎(3336)7111 FAX(3336)7134

生活機能向上プログラム(4件)

次の①～④のいずれも

対象 区内在住の65歳以上で、全回参加できる方(③④は女性のみ)

申込 4月7日からの平日午前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18日、5月23日、6月20日、7月18日、8月22日、9月19日、いずれも金曜日、午前9時50分からと10時50分からの2部制

☆全6回。各部1時間で、先着20人

申込期限 4月17日

②ヨガで生き生き健康生活!

やよいの園(弥生町3-33-8)

☎(3370)9841

FAX(3370)8362

日時 4月28日(月)午後1時30分～3時 ☆先着20人

申込期限 4月26日

おむつサービスの対象を拡大しました

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。新たに次の対象の方も申請できるようになりました。

対象 常時失禁状態かつ次のいずれかに該当する方

①精神障害者保健福祉手帳1・2級

②区外の高齢者施設(特定の施設を除く)に入所していて、中野区の介護保険に加入している

☆②は紙おむつの現物支給のみ利用可。要件等について詳しくは、区🏠をご覧ください。在宅サービス係へ問い合わせを

③骨盤底筋体操

野方高齢者会館

(野方2-29-12)

☎・FAX(3388)9586

日時 5月7日～7月2日の隔週水曜日、午後1時30分～3時30分 ☆全5回。先着15人

申込期限 5月2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20日～7月15日の隔週火曜日、午後1時30分～3時30分 ☆全5回。先着20人

申込期限 5月19日