

催し・講座

第3日曜日の法律相談

区民相談係／4階
☎(3228)8802 FAX(3228)5456

内容 弁護士による相談。必ず事前予約を

対象 区内在住の方

日時 ①6月15日、②7月20日、いずれも日曜日、午後1時～4時

☆一人当たり25分以内

会場 区役所4階専門相談室

申込 ①＝6月9日、②＝7月14日の午前9時から電話で、区民相談係へ。各日先着12人

☆平日の相談は、月曜日(第3日曜日の翌日を除く)、水曜日に実施。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

6月の社会保険・労務管理相談

区民相談係／4階
☎(3228)8802 FAX(3228)5456

内容 年金、健康保険、労働問題などについて社会保険労務士に相談できます

対象 区内在住の方

日時 6月20日(金)午後1時～4時

☆一人当たり25分以内

会場 区役所4階専門相談室

申込 6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

6月20日は「世界難民の日」パネル展示

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

世界には現在も、過酷な紛争地で暮らす方々がいます。パネル展などを通し、平和について考えてみませんか。

日時 6月14日(土)～22日(日)午前8時15分～午後9時30分 ☆6月20日(金)～30日(月)は本庁舎ライトアップを実施(午後5時～9時30分)

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

男女共同参画週間パネル展

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

6月23日～29日は男女共同参画週間です。ジェンダーに関する現代社会の課題をパネルで紹介しします。

日時 6月21日(土)～29日(日)午前8時15分～午後9時30分

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

すまいのリフォーム相談

住宅政策係／9階
☎(3228)5564 FAX(3228)5668

内容 区内の小規模建設事業者団体による相談

日時 6月～7月の毎週金曜日(6月6日は除く)、午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

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

日時 6月21日(土)午後2時～3時30分

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

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 6月26日(木)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

申込 6月20日までの平日午前10時～午後4時に電話で、NPO法人中野すまいの相談室☎090(1771)4888へ ☆まちづくり推進土地建物協議会との共催

くらしの講座「美容広告と化粧品ラベルを学ぶ！」

消費生活センター／4階
☎(3228)5438 FAX(3228)5456

対象 区内在住・在勤・在学の方

日時 7月7日(月)午後3時30分～5時

会場 区役所6階会議室

申込 6月6日～30日に電子申請か、電話で、消費生活センターへ。先着20人。

☎(先着5人)希望の方はあわせて申し込みを

やさしい(わかる)日本語講座

中野区国際交流協会
☎(5342)9169 FAX(3383)0728

内容 外国人の方に分かりやすく伝える文章や会話を学びます

日時 7月1日～8月12日の毎週火曜日、午後6時30分～8時30分(全6回。予備日含む)

会場 なかのZERO西館(中野2-9-7)

参加費 5,000円(賛助会員3,000円)

申込 6月20日までに専用フォームから申し込むか、電話で、中野区国際交流協会へ。抽選で25人

専用フォーム

募集・求人

子どもショートステイ協力家庭

総合相談係(中央1-41-2)
☎(5937)3257 FAX(5937)3514

保護者の入院や出張などにより一時的に子どもを養育できない時に、自宅で子どもを泊まりで預かります。対象や要件などについて詳しくは、区HPをご覧ください。



高齢者・介護

生活機能向上プログラム(4件)

次のいずれも

対象 区内在住の65歳以上の方

申込 平日に本人が電話または直接、各施設へ(①③は土曜日可)

①ドライフラワーとハーブで彩る～爽やかモイストポップづくり～

やよいの園(弥生町3-33-8)

☎(3370)9841 FAX(3370)8362

日時 6月23日(月)午後1時30分～3時

申込期間 6月6日～21日 ☆先着16人

②転ばぬ先の歩き方

宮園高齢者会館(中央2-18-21)

☎・FAX(3365)0318

日時 6月30日(月)、7月7日(月)午後1時30分～3時

申込期間 6月6日～23日 ☆先着15人

③コツコツ筋トレ&ストレッチで転ばない身体を作ろう

やよいの園(弥生町3-33-8)

☎(3370)9841 FAX(3370)8362

日時 6月30日(月)午後1時30分～3時

申込期間 6月6日～28日 ☆先着30人

④菊川流師範から教わる盆踊り

昭和高齢者会館(東中野3-19-18)

☎・FAX(3367)0813

日時 6月30日(月)午後2時～3時30分

申込期間 6月16日～27日

☆先着20人

介護(予防)サービス地域情報検索サイト「けあプロ・navi」のご利用を

介護事業者係／3階
☎(3228)8878 FAX(3228)5620

事業所などのさまざまな情報を簡単に検索できます。利用したいサービスや種類から探すことができ、事業所の空き情報が確認できます。また、地図上で近くの事業所を探せる機能も。ぜひ、活用してください。

こちらからアクセス



寝たきりの方へ訪問サービスのご利用を

介護給付係／3階
☎(3228)6531 FAX(3228)5620

次の①②とも、要介護認定を受け、在宅で寝たきりの方が対象。区と協定している事業者が訪問し、サービスを提供します。希望する方は、介護給付係またはお住まいの地域を担当する地域包括支援センターへ問い合わせを。

①訪問理美容サービス

要介護3～5の方が対象。理美容師が調髪します。☆1回につき1,500円

②寝具乾燥サービス

要介護4・5の方が対象。寝具の乾燥消毒または水洗いを行います。☆自己負担あり

お見合い
結婚
しませんか

高田馬場結婚相談所
03-5386-3161 (木曜休)
新宿区高田馬場
4-1-6-401
日本仲人連盟(NNR)加盟

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

庭木1本から承ります！

お約束
☑ 庭木1本より明瞭料金
☑ トイレはお借りしません
☑ 土日でもOKです
☑ お茶はご遠慮します

生垣の剪定 長さ1m高さ2m
通常 2,200円を ※税込
※10名以上 1,100円

ガーデンエクステルズ 東京北
カクタラ(東証スタンダード上場会社)グループ 支店
03-5933-2811

9:00～17:00 練馬区土支田3-19-12 お見積り・お問い合わせは電話番号もしくは2次元コードから

積水ハウスグループの
シニア向け賃貸マンション
(サービス付き高齢者向け住宅)

人生100年時代を楽しみたい60歳以上の方々へ

●名称/グランドマスト中野若宮●所在地/〒165-0033 東京都中野区若宮3-27-2●交通/物件から西武新宿線「都立家政」駅まで徒歩3分、西武新宿線「鷺ノ宮」駅まで徒歩7分●建物用途/サービス付き高齢者向け住宅「登録番号:15013」●総戸数/30戸●構造・階数/重量鉄骨造3階建●間取り/1LDK●専有面積/40.90㎡●建築年月/2017年3月●月額賃料/184,000円●月額共益費/25,000円●月額生活支援サービス費/ご入居者1名の場合:55,000円(税込)、2名の場合:82,500円(税込)●仲介手数料/月額賃料の1ヶ月分(税込)●敷金/月額賃料の1ヶ月分●契約形態/普通賃貸借●取引態様/仲介●設計・施工/積水ハウス株式会社●仲介/株式会社イチイ シニア事業部 東京都知事免許(12)第39368号●先着順申し込み受付につきご希望の住戸が契約済の場合がございます。あらかじめご了承ください。●連帯保証人不要プラン「グランドプラン」へのご加入が必要になります。●身元引受人がご親族(※諸条件有り)よりお一人必要です。身元引受人がいない場合もご相談可能です。●賃貸入居者総合保険(シャーマンライフGUARD)契約時と2年毎にご加入していただきます。(別途要費用)●広告有効期限/2025年7月31日 ※掲載の内容は2025年5月14日現在のものです。※入居資格/年齢60歳以上・ご入居時に自立した生活を営むことができる健康状態である方

積水ハウスシャーマンゾンPM東京株式会社
グランドマスト事業部 東京都渋谷区代々木2-1-1 新宿マインスタワー20階
宅地建物取引業者免許 国土交通大臣(13)第2250号(公財)日本賃貸住宅管理協会

●資料請求・ご見学についてのお問い合わせ ●営業時間/9:00～18:00 ■定休日/土曜・日曜・祝日
0120-815-823 お問い合わせの際には「なかの区報を見た。」とお伝えください。