

HPはホームページ 区HPから、Eメールは電子申請が、PDFは申請書などのダウンロードが可 HPは、区HPで詳しい内容をご覧になれます

地域で介護予防の活動をしている方へ
住民主体サービス補助金の申請を

中野区専念委員会(地域自治推進係内/5階)
 ☎(3228)8949
 FAX(3228)5662

介護予防を目的とした住民ボランティア団体による日常生活支援や通いの場の提供など「住民主体サービス」の活動をしている団体は、運営費などに対する補助金を受けられます。

申請方法などについて詳しくは、区HPをご覧ください。
 介護予防推進係へ問い合わせを。

申請期限 来年2月28日

介護予防総合講座
料理教室「世界のシニアおうちごはん」

上高田東高齢者会館
 上高田4-17-3
 ☎・FAX(3228)5662

世界各国出身の方に高齢者に優しい料理を教わり、一緒に食べながら文化を学びます。

日時 4月15日(月)、5月20日(月)、6月17日(月)、7月22日(月)、8月19日(月)、9月13日(金)、いずれも午前10時～午後1時。全6回
 ☆1回のみの参加も可
 対象 区内在住の65歳以上の方
 参加費 各回500円(材料費) 申込み 4月8日～各開催日前日の平日に電話または直接、上高田東高齢者会館へ。各回先着15人

体力づくり教室
「ロコモ予防コース」(2件)

加齢や生活習慣が原因で、足腰の機能が衰える「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」。

その予防に効果的なストレッチや簡単にできる軽運動を健康運動指導士等に教わります。

①②とも、区内在住の65歳以上の方が対象。全6回。

① **東山高齢者会館**
 野方4-41-7
 ☎(3228)5662
 FAX(3228)5662

日時 5月8日・22日、6月5日・19日、7月3日・17日、いずれも水曜日、午後1時半～3時

申込み 4月8日～19日の平日に電話または直接、東山高齢者会館へ。抽選で14人(初

徘徊高齢者探索サービスのご利用を

高齢者サービス係/6階
 ☎(3228)5662
 FAX(3228)5662

認知症の高齢者が徘徊した時に居場所を探索可能な、GPS(全地球測位システム)端末を貸し出すサービスです。

位置の情報は、パソコン、スマートフォン、携帯電話(一部機種を除く)でご覧になれる他、電話での確認もできます。

対象 区内在住で次の①②のいずれかの方
 ①在宅で生活している要支援1～要介護5の方で、認知症により徘徊行動のある65歳以上(初老期認知症の場合は40歳以上)の方
 ②徘徊行動のある高齢者を日

「なかの元気アップ体操ひろば」にお越しください

介護予防推進係/6階 ☎(3228)8949 FAX(3228)5662

「なかの元気アップ体操」や筋力アップのための簡単な体操を行います。毎週1回、各会場(下表)が指定する曜日に実施。区内在住のおおむね65歳以上の方は、どなたでも参加できます。

内容などについて詳しくは、区HPをご覧ください。介護予防推進係へ問い合わせを。

会場	開催曜日	時間・人数
①コープ中野鷺宮店(鷺宮2-18-8)	火曜日	午前10時～11時 ☆9時45分から受け付け、先着30人(④南台商店街会館のみ20人)
②コーシャハイム中野弥生町集会所(弥生町6-2)	火曜日	
③コーシャハイム上鷺宮集会所(上鷺宮3-9)	水曜日	
④南台商店街会館(南台2-24-15)	木曜日	
⑤中野友愛ホーム(江古田2-24-11)	木曜日	
⑥東京都生協連会館(中央5-41-18)	金曜日	

☆当日直接会場へ。祝日、年末年始を除く

申込み 電話または直接、担当区域の地域包括支援センターへ ☆地域包括支援センターの連絡先が分からない場合は、高齢者サービス係へ問い合わせを

区施設へは、公共交通機関をご利用ください

情報 スクエア(続き)
ほほえみサービス
事業協力会員説明会

中野区社会福祉協議会ほほえみサービス事業担当
 ☎(5680)07503
 FAX(5680)06027

ほほえみサービスは、在宅での日常生活を有料でお手伝いする区民同士の支えあいの仕組みです。

20歳以上で、家事や介護のお手伝いができる協力会員を募集しています。

日時会場 4月19日(金)午後1時半～3時、スマイルなかの(中野5-68-7)で
 ☆当日直接会場へ。会員登録には、年会費千円と本人名義のゆうちょ銀行の口座が必要

確定申告の振替納税をする方は 預貯金残高の確認をお願いします

中野税務署 ☎(3387)8111(代) ☆自動音声で案内しています

振替納税とは、預貯金口座からの口座引き落としにより税を納付する制度です。振替納税を利用する方は、振替日の前日までに預貯金残高の確認をしてください。

税目・振替日 所得税及び復興特別所得税=4月22日(月)
 個人事業者の消費税及び地方消費税=4月24日(水)

事業に配分します。配分の申請を希望する方は、4月26日までに東京都共同募金会へ相談を。☆申請対象などについて詳しくは、同募金会HP http://www.tokyo-akaihan.or.jp/をご覧ください。同会事業部 ☎(5292)3183 へ問い合わせを

平成31年度 後期高齢者医療費/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」についてお知らせするものです。

ただし、今回通知するのは、前年度の保険料に基づいて計算された暫定の額です。平成31年度の年間保険料額は、同30年中の所得に応じて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」「納付書での現金払い」「口座振替」のいずれかです。通知で確認してください。

不明な点は、後期高齢者医療係へ問い合わせを。

「いきいき入浴」は「つつら」事業に参加しませんか

地域福祉推進係/6階
 ☎(3228)5713
 FAX(3228)5662

区内などの公衆浴場21か所を100円で利用できる「いきいき入浴」と、うち20か所を浴場開放前の1時間を利用して軽体操などに無料で参加できる「はつつら事業」を行っています。

浴場開放日 毎月第2・第4の、各浴場が指定する曜日

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(100円)

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 ☆「はつつら」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

区報に広告を掲載しませんか

広聴・広報係/4階 ☎(3228)8805 FAX(3228)5645

区内全域に約20万部、各戸配布しています。料金や規格などについての詳しい資料を郵送しますので、問い合わせを。

どんなお困り事もお任せ下さい!

- 掃除・洗濯・片付け
- 大工仕事・庭仕事
- 不用品処分のお手伝い
- 家具の組み立て
- 引っ越しのお手伝い
- 遺品整理

便利屋! **お助け本舗 中野坂上店**
 ☎0120-078-365
 電話 .03-6304-8703 / info@otasuke078.com LINE@

広告