

**都営住宅(家族向け・単身者向けなど)入居者**

東京都住宅供給公社(JKK東京)都営住宅募集センター  
☎0570(010)810(ナビダイヤル)

**対象** 都内在住で、住宅に困窮している一定の所得基準内の世帯

**募集案内・申込書の配布** 11月5日～13日に、区民活動センター、区役所1階総合案内、同9階4番窓口、JKK東京都営住宅募集センター及び同窓口センターで

☆土・日曜日、夜間は区役所1階夜間・休日窓口で受け取れます

**申込み** 募集案内に同封の申込書を渋谷郵便局へ郵送

☆所得基準や申込期限などについて詳しくは、募集案内をご覧ください。電話での問い合わせは、申込書配布期間中の平日午前9時～午後6時に利用可

**高齢者・介護**

**11月11日は「介護の日」福祉用品展示と介護相談**

介護・高齢者支援課管理企画係/2階  
☎(3228)5629 FAX(3228)8972

**内容** 介護ベッド、車いすなどの展示と主任ケアマネジャーなどによる介護の相談

**日時** 11月7日(木)・8日(金)午前9時～午後5時

**会場** 区役所1階区民ホール及び正面玄関前 ☆当日直接会場へ

**家族介護教室「お薬の基礎知識」**

はびね中野坂上(中央1-11-8)  
☎(5348)7753 FAX(5348)7754

**対象** 自宅で高齢者を介護している方

**日時** 11月17日(日)午後1時30分～3時30分

**申込み** 10月21日～11月16日に電話で、はびね中野坂上へ。先着15人



**介護予防総合講座**

次のいずれも

**対象** 区内在住の65歳以上の方

しんやまの家(南台4-25-1)  
☎・FAX(3229)8175

**「転ばぬ先の予防」**

**内容** 腰やひざの痛み等を予防する歩き方や体操などについて、柔道整復師から学びます

**日時** 11月1日(金)午後2時～3時30分

☆当日直接、しんやまの家へ。先着40人程度

**からだを作る「食事」と「運動」**

**内容** 食品メーカーの研究者から長寿の基となる食事や運動について学びます

**日時** 11月22日(金)午前10時～11時30分

**申込み** 10月21日～11月12日の平日午前9時～午後5時に電話または直接、しんやまの家へ。先着40人

沼袋高齢者会館(沼袋1-34-14)  
☎・FAX(3387)7381

**「お茶会」**

**内容** 椅子を使用し普段着で行う茶道会

**日時** 11月8日(金)午前10時～正午

**申込み** 10月21日からの平日に電話または直接、沼袋高齢者会館へ。先着10人

**高齢年金受給者の方へ「扶養親族等申告書」を郵送します**

中野年金事務所  
☎(3380)6111

高齢年金を受給している方に、日本年金機構から令和2年分の「扶養親族等申告書」を郵送します。

届いた方は、申告書に記載の期限までに同封の返信用封筒で必ず返送してください。

提出が遅れると、一時的に控除なしで源泉徴収計算が行われる場合があります。

☆詳しくは、「扶養親族等申告書お問い合わせダイヤル」☎0570(081)240(ナビダイヤル)または中野年金事務所へ問い合わせを

**後期高齢者医療保険料・介護保険料第7期(10月)分**

**10月31日は納期限です。忘れずに納付を**

☆口座振替の方は、事前に残高の確認を

**子ども・子育て**

**養育家庭(里親)体験発表会**

子ども家庭相談係/3階  
☎(3228)7867 FAX(3228)5657

**日時** 11月9日(土)午前10時30分～午後0時30分

**会場** 帝京平成大学中野キャンパス(中野4-21-2)

☆当日直接会場へ。駐車場はありません。先着70人。手保(先着5人)。

10月21日～11月1日に電話か、☑kodomosienta@city.tokyo-nakano.lg.jpまたはファクスで、子ども家庭相談係へ。

☑住所、氏名とふりがな、電話番号、☑住所、氏名とふりがな、電話番号、お子さんの氏名とふりがな、通学先の名称と学年、参加の動機

☆詳しくは、中野区シティプロモーションHPをご覧ください

**ICTCOキッズプログラミングセミナー2019」スマート電子工作**

産業振興係/9階  
☎(3228)8729 FAX(3228)5656

**対象** 小・中学生

**日程** 11月10日(日)

**会場** 中野区産業振興拠点ICTCO(中野4-10-1中野セントラルパークイースト1階)

**クラス・時間・参加費**

初級=午前10時～正午、2,500円

中級=午後1時30分～4時、3,500円

☆初級を未受講の小学校1・2年生は中級の受講不可

**申込み** 10月21日～11月6日に☑

seminar@ictco.jpで、(一社)中野区産業振興推進機構へ。各クラス先着12人(計24人)。

**トビコメ!!なかの商店街**

シティプロモーション係/9階  
☎(3228)5467 FAX(3228)5656

**内容** 区内商店街と地域の子どもたちを結ぶ、全2日のワークショップ ☆初回は11月21日(木)夕方に実施。区内在住・在学の小学生とその保護者が対象

**申込み** 11月1日までに☑promotion@city.tokyo-nakano.lg.jpで、シティプロモーション係へ。抽選で20組。

☑住所、氏名とふりがな、電話番号、お子さんの氏名とふりがな、通学先の名称と学年、参加の動機

☆詳しくは、中野区シティプロモーションHPをご覧ください

**「すこやかママの身体づくり～親子体操をしよう～」**

薦宮すこやか福祉センター(若宮3-58-10)  
☎(3336)7111 FAX(3336)7134

**内容** 産婦人科医の寺内智子氏から話を聞いた後、親子で体操をします

**対象** 首の据わった生後4か月～1歳半頃のお子さんと母親

**日時** 11月19日(火)午後2時～4時

**会場** 薦宮スポーツ・コミュニティプラザ

**申込み** 10月21日～11月11日に電

子申請か、電話または直接、薦宮すこやか福祉センターへ。先着20組

**歯の生えはじめ教室～ビギナーズ～**

薦宮すこやか福祉センター(若宮3-58-10)  
☎(3336)7111 FAX(3336)7134

**内容** 歯科衛生士から学ぶ赤ちゃんの歯磨き方法と保護者のお口ケア。保護者のむし歯菌チェックも

**対象** 生後6か月～11か月の乳児とその保護者

**日時** 11月12日(火)、午前10時からと午前11時から ☆同内容で2回実施(各回45分)

**会場** 薦宮すこやか福祉センター

**申込み** 10月21日～11月8日に電子申請か、電話、ファクスまたは直接、薦宮すこやか福祉センターへ。各回先着15組(計30組)。

☑住所、氏名とふりがな、電話番号、お子さんの氏名とふりがな、生年月日、参加希望時間

**健康・福祉**

**11月14日は世界糖尿病デーパネル展「糖尿病予防のための生活習慣」**

保健企画係(中野区保健所)  
☎(3382)2428 FAX(3382)7765

**期間** 11月1日(金)～22日(金)

**会場** 中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」

広告

**フラワーアレンジメント教室 開催**  
Flower Arrangement School  
参加ご希望の方は10月30日(水)までに  
お電話にてお申し込み下さい  
**11月7日(木) 14:00～**  
参加料:500円(お一人様)  
\*花材代込み  
講師:クリンコースト  
「秋色の花のアレンジ」を  
予定しております。  
お申し込み  
資料請求  
お問合せ  
TEL 6454-0019  
中野区上高田3-19-17 西武新橋線「新井薬師前駅」南口徒歩約3分

**相続税無料相談会**  
相続税の申告書作成承ります!! 生前の相続税対策・財産管理の仕方等  
**11月2日(土) 13:00～17:00**  
**会場 中野サンプラザ8階 研修室12**  
●最終受付:16:20 ●相談時間:お一人あたり30分  
●相続税以外の税金のご相談も可能です。●ご予約の方を優先させて頂きますが、当日参加もお待ちしております。●申告書等の書類作成(検算を含む)、電話による回答は行っておりません。●時間に制限がある為、複雑な相談内容や個別事案に関しては、別途有償となります。  
ご予約  
お問い合わせ  
税理士 戸田朗夫事務所  
TEL:03-3386-0984 FAX:03-3387-0985  
(9:30～17:30 土日祝日を除く)

**どんなお困り事もお任せ下さい!**  
●掃除・洗濯・片付け ●荷物の移動  
●不用品処分のお手伝い ●家具組み立て  
●大工仕事・庭仕事 ●各種代行  
●引っ越しのお手伝い ●その他お困り事  
便利屋! お助け本舗 中野坂上店  
0120-078-365  
電話:03-5358-9885 ①info@otasuke078.com  
〒164-0003 東京都中野区東中野 1-56-5 ホンノビル 4F

**外壁・屋上の防水/総合リフォーム**  
MARUTOMO マルトモ  
中野区物件を手掛け20年余り、ビル・マンションから一戸建等その数は1000棟に達しています  
修繕工事専門会社です。修繕工事・防水工事等で、私達の技術を活かして下さい!  
**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(本社・工事部) 中野区新井1-11-9-5F(営業部)

**駅チカ! 家族葬専用式場を 見に来ませんか? くみん斎場 内覧見学会**  
当日は葬儀の無料相談もできます。家族葬をお考えなら、ぜひ一度ご来場下さい。  
くみん斎場で家族葬を行う場合  
総額 **611,609円 +税**  
この内容が  
まるわかり!  
**11月16日(土) 11:00～16:00** お好きな時間にご来場下さい!  
ご来場の方にBOXティッシュプレゼント  
お問合せ  
TEL 03-6454-0019  
くみん斎場 中野新井薬師前

広告