

後期高齢者医療制度の外来医療費配慮措置が終了します

後期高齢者医療係／3階 ☎(3228)8944 FAX(3228)5456

自己負担割合が1割から2割になった方への外来医療費の配慮措置が、9月30日で終了します。詳しくは、区HPをご覧ください。
るか、後期高齢者医療係へ問い合わせを。

老齢年金を受給中の方へ「扶養親族等申告書」を郵送します

中野年金事務所 ☎(3380)6111

老齢年金を受給中で源泉徴収の対象となる方に、今月中旬から順次、日本年金機構が令和8年分の「扶養親族等申告書」を郵送します。所得税の配偶者控除などを受ける方は、必ず期限内に提出してください。

提出が遅れると、一時的に控除なしで源泉徴収税額の計算が行われる場合があります。

問合先 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)

☆チャットでも問い合わせ可。詳しくは、日本年金機構HPをご覧ください

悪質商法の被害に遭わないための3か条

消費生活センター／4階
☎(3228)5438 FAX(3228)5456

高齢者を狙った悪質商法やトラブルが多発しています。次の防止策で、被害を防ぎましょう。

- ①電話や訪問勧誘で不安をあおられたら、返事はせず、身近な人にすぐ相談する
- ②電話勧誘を避けるため、留守番電話や録音機の設定をする
- ③勧誘者を家に入れない。その前にきっぱり断る

☆9月8日(月)～10日(水)に高齢者被害特別相談を実施。午前9時30分～午後4時に電話で、消費生活センターへ



9月15日(月・祝)は敬老の日

ご長寿おめでとうございます

敬老祝品、敬老カードをお贈りします

在宅サービス係／3階
☎(3228)5632 FAX(3228)5620

●敬老祝品(100歳以上の方)

区内共通商品券(1万円相当)を敬老の日前後にレターパックで郵送します。不在で受け取れない場合などは、在宅サービス係へ連絡を。

対象 大正15(1926)年3月31日以前に生まれた方

●敬老カード(米寿=88歳の方)

区内の子どもたちが描いた絵を使った敬老カードに区長の言葉を添えて、敬老の日前後に郵送します。

対象 昭和12(1937)年4月1日～同13(1938)年3月31日生まれの方

☆子どもたちが描いた作品は、9月11日(木)・12日(金)午前8時30分～午後5時(11日は午前10時から、12日は4時まで)に、区役所1階でご覧になれます

いきいき入浴 特別開放入浴デー「敬老湯」

地域福祉推進係／4階
☎(3228)8963 FAX(3228)5662

「いきいき入浴」の年間登録証を持って当日直接、区内の公衆浴場へ。

対象 区内在住の65歳以上の方

日時 9月15日(月・祝)、各浴場の営業時間内

☆浴場により実施日が異なる場合があります。各浴場で確認を

入浴料 1回100円

「いきいき入浴」の年間登録をするには

住所・氏名・年齢が確認できるもの(マイナンバーカードなど)を持って、入浴を希望する浴場で手続きを。詳しくは、地域福祉推進係へ問い合わせを。



シルバー人材センターで仕事と健康づくりしませんか

中野区シルバー人材センター ☎(3366)7971 FAX(3366)7998

中野区シルバー人材センターは、60歳以上の健康で働く意欲のある方が、地域社会の中でその経験や知識を生かしながら、いきいきと活動できる場です。

「地域の役に立ちたい」「仲間をつくりたい」、そんな思いを持つ方が、施設管理や清掃、家事・育児支援や広報誌の配布など、さまざまな分野で活躍しています。無理なく自分のペースで働けるのも魅力です。



▲中野区シルバー人材センターHP

会員の声

仲間と笑い合える日々が、私の元気の源です

松村安子さん(83歳、入会23年目)



母が生前お世話になっていたシルバー人材センターに恩返しがしたくて、60歳で入会しました。元々、保険会社の営業職として全国を転々としていた私にとって、地域とのつながりは新鮮で、駐輪場管理や公園清掃を通じて人との交流が生まれることが何よりも楽しいです。地域の方から「ファンです」と声を掛けられることもあり、自分の働きが地域の役に立っているんだと、生きがいを感じます。

病気で手術を受けた時、辞めようかと悩みました。しかし、退院後に会員や地域のみなさんに温かく迎えられ、ここが自分の居場所だと改めて感じました。今では、仕事終わりに仲間とお茶をしたり、旅行に出掛けたりと、年齢を重ねても笑い合える時間が私の元気の源です。

会長からのメッセージ

住み慣れた中野だからできること 勇気を持って踏み出す一歩

武田かずみさん



シルバー人材センターでは、地域とのつながりを大切にしながら、仲間づくりや社会貢献をすることができます。住み慣れた中野で働くからこそ、地域の異変に気付き、見守りや支援につながることもあります。

職員が経験や希望を丁寧に聞き取り、一人ひとりに合った仕事を支援する体制が整っているため、安心して活動を始められます。これまでの経験を生かしたい方も、新しいことに挑戦したい方も大歓迎。

ぜひ一歩踏み出してみてください。新しいつながりや発見がきっと待っています。

～活動の例～

▼保育補助 ▼家事援助サービス



▲除草作業



▲広報誌配布

シルバー人材センター

入会登録説明会

中野区シルバー人材センター
☎(3366)7971 FAX(3366)7998

対象 区内在住の60歳以上の方

日時 9月10日(水)・12日(金)・18日(木)午後1時30分から ☆各日2時間程度。10月以降も毎月開催

会場 中野区シルバー人材センター本部
(中央2-22-10-101 「東中野二丁目」バス停そば)

申込 各開催日までに電話で、中野区シルバー人材センターへ。各日先着15人