



### シルバー人材センターの講座受講生募集

中野区シルバー人材センター  
☎(03)607971  
FAX(03)6079988

長年にわたり各分野で経験や知識を積んできた同センター会員から、親切・丁寧な指導を受けられます。どなたでも受講できます。申し込み希望の方は、資料などを案内するので、中野区シルバー人材センターへ電話を。講座の種類  
◆学習教室(小学校3〜6年生の国語・算数、中学生の英語・数学)  
◆英会話(入門・基礎・基本・中級・中級・実用)  
◆実用書道  
◆万葉集講座  
期間・回数 10月からの3か月間〜半年(学習教室は通年)、週1〜2回  
会場 中野区シルバー人材

### 自衛官等募集

自衛隊高円寺募集案内所  
☎(03)18)0818

年齢は、いずれも来年4月1日現在。ただし、自衛官候補生(男子・女子)のみ採用予定月の1日現在。申し込みに必要な志願書類や試験日などについて詳しくは、募集案内所へ問い合わせを。防衛大学校学生(推薦・総合選抜・一般及び防衛医科大学校学生(医学科・看護学科)受験資格 高校卒(見込み含む)21歳未満



### 高齢者被害特別相談

消費生活センター／1階  
☎(03)60)1191  
FAX(03)60)1199

訪問販売や電話勧誘販売など、高齢者の消費者被害が発生しています。被害防止の

## 秋の交通安全講習会

交通事故の発生状況の解説や道路交通関係法規などの講習会です。☆当日直接会場へ。全ての会場に駐車場はありません  
野方警察署 ☎(3386)0110

日程	時間	会場	所在地
9月2日(金)	夜間	鷺宮区民活動センター	鷺宮3-22-5
3日(土)	午後	上鷺宮区民活動センター	上鷺宮3-7-6
4日(日)	午後	野方区民活動センター	野方5-3-1
5日(月)	夜間	大和区民活動センター	大和町2-44-6
6日(火)	夜間	沼袋区民活動センター	沼袋2-40-18
7日(水)	夜間	西武信用金庫鷺宮支店	若宮3-16-1
8日(木)	夜間	江古田区民活動センター	江古田2-3-15
9日(金)	夜間	上高田区民活動センター	上高田2-11-1

☆午後=午後2時開始、夜間=午後7時開始

中野警察署 ☎(5342)0110

日程	時間	会場	所在地
9月14日(水)	午前	弥生区民活動センター	弥生町1-58-14
	夜間	桃園区民活動センター	中央4-57-1
15日(木)	午前	東部区民活動センター	中央2-18-21
	夜間	南中野区民活動センター	弥生町5-5-2 ☆9月12日開設
16日(金)	午前	昭和区民活動センター	中野6-16-20
	夜間	鍋横区民活動センター	本町5-47-13
17日(土)	午前	東中野区民活動センター	東中野4-25-5-101
	夜間	中野警察署	中央4-4-3

☆午前=午前10時開始、夜間=午後6時開始

## 交通安全のつどいにもご参加を

中野警察署 ☎(5342)0110  
野方警察署 ☎(3386)0110  
秋の全国交通安全運動を前に、事故防止のポイントなどを楽しく学びます。  
日時 9月12日(月)午後2時〜4時(1時半開場)  
会場 なかのZERO小ホール(中野2-9-7)  
☆当日直接会場へ

### ほほえみサービス協力会員説明会

中野区社会福祉協議会ほほえみサービス事業担当  
☎(5388)0753  
FAX(5388)6027  
ほほえみサービスは、自

### 防衛医科大学校オープンキャンパスに参加を

受付期間 年間随時  
防衛医科大学校オープンキャンパスに参加を  
日程 8月23日(火) 防衛医科大学校医学科、8月24日(水) 防衛医科大学校看護学科

### 病気などやむを得ない事情で義務教育を猶予または免除された方の中学校卒業程度認定試験

文部科学省生涯学習政策局生涯学習推進課認定試験第一・第二係  
☎(02)53)4111  
FAX(0734)3281  
合格した方は高等学校への入学資格が与えられます。  
対象 中学校卒業資格を持たない、次のいずれかに当てはまる方。年齢は、いずれも来年3月31日現在。  
①15歳以上で、就学猶予免除者または同猶予免除者たつ

### 熱中症対策事業

熱中症対策事業  
ハイファンコンサート  
東山高齢者会館  
野方4-41-7  
☎(02)26)52800  
FAX(02)26)50700  
「コンサートの後は冷菓を食べて涼みましよう。」  
対象 区内在住の65歳以上の方  
日時 8月24日(水)午後2時〜3時  
演奏 サウス・アイランダーズ  
☆当日直接、東山高齢者会館へ。先着50人

### 8月は個人事業税第1期分の納期限です

中野都税事務所 ☎(3386)1111  
8月1日に郵送した納税通知書で、8月31日までに納めてください。

### シルバーパスは9月が更新時期です

東京バス協会シルバーパス専用電話 ☎(5308)6950  
現在シルバーパスをお持ちの方には、8月下旬までに、東京バス協会から更新申込書などが郵送されます。  
必要な方は、9月中旬に更新手続きをしてください。  
☆更新手続きの日程や会場、必要書類については、更新申込書に同封の案内で確認を  
シルバーパスとは  
高齢者の社会参加を支援するため、東京バス協会が実施している事業です。  
満70歳以上で都内在住の方が購入でき、有効期間(10月1日〜翌年9月30日)中は何度でも都営交通(都バス、都営地下鉄、都電、日暮里・舎人ライナー)と都内の民営バスに乗車可能です。  
現在シルバーパスを持っていない方の新規購入は  
10月1日以降に有効なパスの購入は、10月から各バスの営業所・案内所で申請を受け付けます。  
☆今年の9月末までに購入した場合の有効期限は、平成28年9月30日

### 体力づくり教室

「ロコモ予防コース」  
東中野3-13の家  
東中野4-19-22-2001  
☎・FAX(03)64)56388  
加齢や生活習慣が原因で

### 介護予防総合講座

「ロコを楽しくもう!」  
「コンサート」  
「ロコ教室」  
ための相談に、消費生活専門相談員が電話で応じます。  
対象 区内在住・在勤・在学の方  
日時 9月12日(月)〜14日(水)、いずれも午前9時半〜午後4時  
相談専用電話 ☎(3389)1196

### 足腰の機能が衰える、ロコモタイプ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など、どこでも簡単にできる軽運動を介護予防運動指導員とともにを行います。  
対象 区内在住の65歳以上の方  
日時 9月20日〜10月25日の毎週火曜日、午前10時〜正午。全6回  
参加費 800円(全回分)  
申込み 8月29日〜9月2日の平日に直接、東中野3-13の家へ。先着20人

### 8月31日は後期高齢者医療保険料8月5期分の納期限です

忘れずに納付を