

募集・求人

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 2月3日~12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

介護予防総合講座(2件)

次の①②とも

対象 区内在住の65歳以上の方

①新春演芸会「落語とカンカラ三線で新年を祝おう」
沼袋高齢者会館(沼袋1-34-14)
☎・FAX(3387)7381

日時 1月27日(月)午後1時~3時
出演者 古今亭始(落語家)、岡大介(カンカラ三線演奏家)
☆当日直接会場へ。先着60人

②冷え性改善エクササイズ
やよいの園(弥生町3-33-8)
☎(3370)9841 FAX(3370)8362

日時 1月29日(水)午後1時30分~3時
申込み 1月14日~28日(日曜日を除く)の午前9時~午後5時に本人が、電話または直接、やよいの園へ。先着30人

家族介護教室(3件)

次の①~③とも
申込み 1月14日~開催日前日に電話または直接、各施設へ ☆先着15人

①介護技術を学ぼう
かみさぎホーム(上鷺宮3-17-4)
☎(3926)8443 FAX(3970)9620

日時 1月21日(火)午後1時30分~3時30分

②介護者の癒やしとケア
やよいの園(弥生町3-33-8)
☎(3370)9841 FAX(3370)8362

日時 2月14日(金)午後1時~3時

③認知症の方の嚙下障害
はびね中野坂上(中央1-11-8)
☎(5348)7753 FAX(5348)7754

日時 2月16日(日)午後1時30分~3時30分

高齢年金を受給している方に源泉徴収票が郵送で届きます

国民年金係/1階
☎(3228)5514 FAX(3228)5654

高齢年金を受給している方へ、今月下旬までに、日本年金機構から「国民年金・厚生年金源泉徴収票」を郵送します。

高齢年金は、所得税法上の雑所得として、課税の対象となります。

源泉徴収票は、確定申告の際に必要なため、大切に保管してください。

☆紛失した場合は、基礎年金番号を用意して、ねんきんダイヤル☎0570(05)1165(ナビダイヤル)または中野年金事務所☎(3380)6111へ問い合わせを

後期高齢者医療制度「医療費等通知書」が郵送されます

後期高齢者医療係/2階
☎(3228)8944 FAX(3228)5661

今月中旬、次の対象の方に、東京都後期高齢者医療広域連合から「医療費等通知書」が郵送されます。届いた方は、医療費の総額等を確認してください。

対象 後期高齢者医療の被保険者で、平成30年9月~令和元年8月の12か月間に医療費(自己負担分と保険者負担分の合計)が5万円を超える月がある方
☆この通知書は医療費控除の申告手続きで医療費の明細として使用できます

高齢者向け優良賃貸住宅「ウエルカーサ新中野」の補欠登録者募集

(一財)首都圏不燃建築公社不動産アセット事業部
☎(6809)6328 FAX(6809)6329

対象 都内在住で、自ら居住するための住宅を必要としている、60歳以上の方(所得基準あり)

住宅所在地 本町4-36-5

月額家賃 108,000円~134,000円
☆別途、共益費と緊急通報サービス利用料(合わせて13,000円程度)が必要。所得により40,000円まで家賃減額制度あり

申込期間 1月14日~21日 ☆優先順位は抽選で決定。空室が発生した場合に順位に従いあっせん。入居審査あり。詳しくは、電話(平日午前9時~午後5時)で、同公社へ。登録期間は1年間

これからシルバー応援フェスタ

会場：としまセンタースクエア
参加資格：都内在住の60歳以上でシルバー人材センター未入会の方
※定員50名、先着順(事前予約制)

講演 伊藤・タレント 毒蝋三太夫
催物 ◆シルバー人材センターの紹介
◆体力測定
◆相談およびセンターPR他

お問い合わせ・お申し込み
公益財団法人 東京しごと財団(東京都シルバー人材センター連合)
〒102-0072 東京都千代田区新田橋三丁目10番3号
お申し込みは電話・FAXにて
Tel: 03-5211-2571 Fax: 03-5211-2329
(平日:午前9時~午後5時)

厚生労働省委託 高齢者活躍人材確保育成事業
主催:公益財団法人 東京しごと財団 共催:東京都 厚生労働省

あなたのお悩み解決します。お気軽にご相談ください。

無料法律相談会

日時 令和2年1月30日(木) 9:30~14:30
相談料 無料

場所 中野区役所1階

申込み: 令和2年1月8日~1月29日 相談時間30分
第二東京弁護士会・法律相談課 ☎03-3592-1855
受付時間 月~金 9:15~17:15
●先着14名(当日空きがあれば14:00まで会場受付にて予約可能)
会場:中野区役所1階(受付は区民ホール)

第二東京弁護士会
Daini Tokyo Bar Association

広告

子ども・子育て

すこやか福祉センターの子育て専門相談

心理職員や栄養士、歯科衛生士などに、子育てに関するさまざまな悩みを相談できます。相談日などについて詳しくは、担当のすこやか福祉センターに確認し、予約の上ご利用を。担当するセンターが分からない場合は、区HPで確認するか、下記いずれかのセンターへ問い合わせてください。

対象 区内在住の18歳未満のお子さんの保護者

問合せ・申込み先のすこやか福祉センター

①南部(弥生町5-11-26)
☎(3380)5551 FAX(3380)5532

②中部(中央3-19-1)
☎(3367)7788 FAX(3367)7789

③北部(江古田4-31-10)
☎(3388)0240 FAX(3389)4339

④鷺宮(若宮3-58-10)
☎(3336)7111 FAX(3336)7134
☆平日=午前8時30分~午後7時、土曜日=午前8時30分~午後5時

妊婦さんの歯っぴいお食事講座(2件)

内容 初めて出産を迎える区民の方を対象に、妊娠中から出産後の食事のポイントやお口のケアなどを紹介
☆希望者は、食事診断と骨量測定(素足で計測)も受けられます

南部すこやか福祉センター(弥生町5-11-26)
☎(3380)5551 FAX(3380)5532

日時 2月14日(金)午後1時30分~3時30分

時30分
会場 南部すこやか福祉センター

申込み 1月14日~2月10日に電子申請か、電話または直接、南部すこやか福祉センターへ。先着15人
☆希望者は、お肌の水分チェックも受けられます

北部すこやか福祉センター(江古田4-31-10)
☎(3388)0240 FAX(3389)4339

日時 2月19日(水)午後1時30分~3時30分

会場 北部すこやか福祉センター

申込み 1月20日~2月15日に電子申請か、電話または直接、北部すこやか福祉センターへ。先着15人



入園・入学前のお子さんの予防接種はお済みですか

保育園や幼稚園、学校などの集団生活の場では、麻しん(はしか)などの病気が多くの人に感染することがあります。お子さんを感染症から守るため、小学校入学までに必要な予防接種を計画的に受けましょう。いずれも、「予防接種予診票」と母子健康手帳を持って区指定の医療機関で受けてください。接種回数、対象者などは下記のとおりです。

MR(麻しん・風しんの2種混合) 2回

1期=1歳以上2歳未満のお子さん
2期=小学校入学前1年間のお子さん(保育園・幼稚園の年長児)
☆今年度に2期の対象となっているのは、平成25(2013)年4月2日~同26(2014)年4月1日生まれのお子さんです。昨年4月に郵送した予診票で今年の3月31日までに忘れずに受けましょう

水痘(みずぼうそう) 2回

1歳以上3歳未満のお子さん
(標準的な接種時期は、1回目=1歳~1歳3か月、2回目=1回目を受けた半年~1年後)

☆予診票が必要な方は、お子さんの母子健康手帳を持って、すこやか福祉センターまたは保健予防係で事前に交付を受けてください。不明な点については、保健予防係へ問い合わせを。なお、医療機関での予防接種実施日等については各医療機関に問い合わせを

日本脳炎1期 3回

生後6か月以上7歳6か月未満のお子さん
(この時期に6日以上28日までの間隔で2回受け、1年後に追加の接種を1回受けます。標準的な接種時期は3歳~4歳)

DPT-IPV(ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオの4種混合) 4回

生後3か月以上7歳6か月未満のお子さん
(この時期に20日以上56日までの間隔で3回受け、その1年~1年半後に追加の接種を1回受けます)