

「記帳のしかた」の説明動画を配信中

中野税務署(中野4-9-15)  
☎(3387)8111 ☆自動音声案内で「2」を選択し内線212へ

事業所得、不動産所得がある方向けの動画です。記帳・帳簿保存制度や備付帳簿などを説明する概要編の他、青色申告編、白色申告編の3種類を掲載。YouTubeの「国税庁動画チャンネル」からご覧になれます。



概要編はこちら

日本語ボランティア実践講座



中野区国際交流協会(中野2-9-7)  
☎(5342)9169 FAX(3383)0728

**対象** 区内在住・在勤・在学の方または同協会の賛助会員で、受講後に同協会のボランティアとして日本語クラスで活動できる20歳以上の方

**日時** 12月15日～来年3月30日の原則毎週火曜日、午後6時30分～9時。全15回

**会場** なかのZERO西館(中野2-9-7)

**受講料** 15,000円(賛助会員13,000円) ☆全回分。別途教材費が必要

**申込み** 11月13日までに小論文と受講申込書を持って直接、同協会へ。選考で30人 ☆詳しくは、中野区国際交流協会HPをご覧ください。同協会へ問い合わせを

高齢者・介護

シニア生涯ワーキングセミナー

産業振興センター(中野2-13-14)  
☎(3380)6946 FAX(3380)6949

**内容** ライフプランニングや再就職などについての話を聞きます

☆東京都、東京労働局との共催  
**対象** 55歳以上で、就職活動中または関心のある方

**日時** 11月12日(木)午後1時～3時45分

**会場** 産業振興センター

**申込み** 10月6日からの平日午前9時～午後5時に予約専用電話☎(5843)7665で、(公社)長寿社会文化協会へ。先着20人

生活機能向上プログラム(4件)

次の①～④とも

**対象** 区内在住の65歳以上の方  
**申込み** 10月6日からの平日午前9時～午後5時に電話または本人が直接、各施設へ(③④は土曜日可)

①お惣菜を美味しく簡単アレンジ～健康長寿の栄養学～

しんやまの家(南台4-25-1)  
☎・FAX(3229)8175

**日時** 10月16日(金)午前10時～11時30分

**申込期限** 10月13日 ☆先着20人

②栄養講座「腸内環境と発酵食品」

沼袋高齢者会館(沼袋1-34-14)  
☎・FAX(3387)7381

**日時** 10月23日(金)午前10時～11時

**申込期限** 10月22日 ☆先着15人

③かんたん手縫いでマスク作り

やよいの園(弥生町3-33-8)  
☎(3370)9841 FAX(3370)8362

**日時** 10月29日(木)午後1時30分～3時30分

**申込期限** 10月20日 ☆先着12人

④楽しく踊ろう!リズムダンス

やよいの園(弥生町3-33-8)  
☎(3370)9841 FAX(3370)8362

**日時** 10月30日(金)午後2時～3時30分

**申込期限** 10月20日 ☆先着12人

家族介護教室(3件)

次の①～③とも

**対象** 自宅で高齢者を介護している方  
**申込み** 10月6日～開催日前日に電話で、各施設へ

①介護保険の仕組みと介護サービスについて

かみさざホーム(上鷲宮3-17-4)  
☎(3926)8443 FAX(3970)9620

**日時** 10月15日(木)午後1時30分～3時

☆先着15人。上鷲宮区民活動センターで実施

②介護のあれこれ

中野友愛ホーム(江古田2-24-11)  
☎(3389)5515 FAX(5318)5992

**日時** 10月27日(火)午後1時～3時

☆先着15人

③オムツについて悩んでいませんか

やよいの園(弥生町3-33-8)  
☎(3370)9841 FAX(3370)8362

**日時** 11月27日(金)午後1時15分～2時45分

☆先着10人

子ども・子育て

中学校の教科書を選択しました

教育事業係/5階  
☎(3228)5545 FAX(3228)5682

来年度から区立中学校で使用する教科書を次のとおり採択しました。

科目	種目	発行者
国語	国語	光村図書
	書写	教育出版
社会	地理的分野	帝国書院
	歴史的分野	教育出版
	公民的分野	教育出版
数学	地図	帝国書院
	数学	東京書籍
理科	理科	東京書籍
	一般	教育出版
音楽	器楽	教育出版
	美術	日本文教出版
保健体育	保健体育	大修館書店
技術・家庭	技術分野	開隆堂出版
	家庭分野	開隆堂出版
外国語	英語	開隆堂出版
道徳	道徳	東京書籍

採択基準

- ①学習意欲が喚起される
- ②生きて働く知識・技能の習得と未知の状況にも対応できる、思考力・判断力・表現力等の育成に応えられ、生徒自らが

よりよい生き方を考えられる

③生徒にとって学びやすく、教師にとって教えやすい

☆採択の経過などは、区役所4階区政資料センター、同5階15番窓口でご覧になれます

妊婦さんの歯っぴいお食事講座

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

**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とお口のケアなどを紹介  
☆希望者は、食事診断も受けられます

**日時** 10月21日(水)①午後1時15分から、②2時40分から ☆各回1時間で、同内容

**会場** 北部すこやか福祉センター

**申込み** 10月6日～17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。各回先着6人



区から年間の開催予定をご覧になれます

子育てワークショップ「3歳からの親の声かけのコツ」

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

**対象** 子育て中の保護者、コミュニケーションに興味のある方 ☆お子さんと一緒に参加できます

**日時** 11月7日(土)午前10時～11時30分

**会場** 鷲宮すこやか福祉センター

**申込み** 10月6日～11月5日にoyagyoko.nakano@gmail.comで、おやぎょう中野へ。先着10人(お子さんを除く)程度。講座名、氏名とふりがな、電話番号、お子さんと一緒に参加する場合はお子さんの年齢

外国籍のお子さんで区立小・中学校へ入学を希望する方へ

学事係/5階  
☎(3228)5459 FAX(3228)5680

外国籍のお子さんで、来年4月から新1年生として中野区立の小学校・中学校に入学を希望する場合の手続きを受け付けています。区役所5階12番窓口へ来てください。

☆小学校入学のための健康診断が10月中旬から始まるため、早めに手続きしてください

**持ち物** 入学の対象となるお子さんの在留カードまたは特別永住者証明書

新1年生対象のお子さんの生年月日

**小学校** 2014年4月2日～2015年4月1日生まれ

**中学校** 2008年4月2日～2009年4月1日生まれ

ファミリー・サポート事業 予約制会員登録

中野区社会福祉協議会中野区ファミリー・サポート事業担当  
☎(5380)0752 FAX(5380)6027

子育てを地域で手助けする、相互援助活動の利用・協力会員の登録を予約制で受け付けます。

**対象** 利用会員=区内在住で子育ての援助を受けたい方、協力会員=区内在住・在勤・在学が隣接区にお住まいで、子育ての援助をしたい20歳以上の方

**日時** 10月20日(火)、11月5日(木)、いずれも午前9時45分～正午

**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)

**申込み** 10月6日から電話で、中野区ファミリー・サポート事業担当へ

**持ち物** 登録希望の方(利用会員は保護者)の顔写真(3cm×2.5cm、スナップ写真可)2枚、印鑑、黒ボールペン、本人確認書類



相談が増えています

チラシの内容をよく確認してから依頼しましょう

手近なチラシ広告をうのみにして修理を依頼し、高額な請求をされてしまうトラブルが発生しています。水漏れなどは、すぐに修理をと焦ってしまいがちですが、頼む前に一呼吸置いて、身近な人に相談したり、複数の業者から見積もりを取ったりしましょう。賃貸物件の場合は、大家さんや管理会社に連絡してから対応しましょう。

消費者トラブルの相談は

困った時・心配な時は 相談専用電話 ☎(3389)1191 ☆平日午前9時30分～午後4時

土・日曜日、祝日は 消費者ホットライン ☎188 ☆年末年始を除く

消費生活センター/1階  
☎(3389)1191 FAX(3389)1199