

HPはホームページ 区報から、HPは電子申請が、HPは申請書などのダウンロードが可 HPは、区報で詳しい内容をご覧になれます

7月31日は後期高齢者医療保険料・介護保険料7月分(4期分)の納期限です。忘れずに納付を ☆口座振替で納付している方は、前日までに残高の確認を

後期高齢者医療制度に加入している方へ 平成30年度の保険料 決定通知書を郵送します 後期高齢者医療担当/2階 (3228)8944 (3228)5069 7月20日ごろに通知書を郵送し、加入者の保険料額とその納付方法(年金からの天引き、納付書での現金払い、口座振替による納付のいずれかをお知らせします。届いたら、内容を確認してください。

高齢者・介護情報

後期高齢者医療制度に加入している方へ 平成30年度の保険料 決定通知書を郵送します 後期高齢者医療担当/2階 (3228)8944 (3228)5069

不明な点は、後期高齢者医療担当へ問い合わせを。

緊急連絡カードの情報は、区、地域包括支援センター、民生委員が共有します。このカードを自宅の冷蔵庫などに保管できるポトル型ケースとセットにした「救急医療情報キット」を配布しています。次の対象の方で、緊急連絡カードの作成を希望する方は、すこやか福祉センター、地域支えあい活動支援担当へお問い合わせを。

高齢者世帯の方へ 緊急連絡カードの作成を進めています 地域支えあい活動支援担当/5階 (3228)5069 (3228)5069

都営住宅(家族向け・単身者向け)入居者募集 東京都住宅供給公社(JKK東京募集センター) 0570(010)8100 ナビダイヤル

地域包括支援センターのご利用を 地域包括ケア推進担当/5階 (3228)5609 FAX(3228)8716 地域包括支援センターは、高齢者の健康づくりや医療、介護など生活全般に関することや、高齢者への虐待、認知症、介護予防などの相談・支援を行う窓口です。

地域包括支援センター一覧表: センター名(南中野, 本町, 中野, 東中野, 中野北, 江古田, 鷲宮, 上鷲宮)と電話番号

家族介護教室 「認知症と脱水」と懇談 デイホームゆりの木中野 中央1-13-8 (0937)4536 (0937)4542

江古田の森公開セミナー 「認知症の基礎知識を知らずとも」 江古田の森公開セミナー (3228)5069 (3228)5069

情報スクエア

公共機関・民間団体からのおしらせ

シルバー人材センターの講座・教室(2件) 中野区シルバー人材センター 中央2-22-10-101 (3366)7971 (3366)7998

都営住宅(家族向け・単身者向け)入居者募集 東京都住宅供給公社(JKK東京募集センター) 0570(010)8100 ナビダイヤル

「ねんきんネット」をご利用ください 中野年金事務所 中野2-4-25 (3300)6111

自衛官募集 自衛隊高円寺募集案内所 (3318)0818 年齢は、いずれも来年4月1日現在。ただし、自衛官候補生のみ採用予定月の1日現在。

募集案内・申込書の配布 8月1日~9日に区民活動センター、区役所1階総合案内、同9階住宅政策担当、JKK東京募集センター及びびん窓センターで ☆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

防衛医科大学及び防衛医科大学校の学生 受験資格 高校卒(見込み含む)21歳未満 受付期間 9月5日から。防衛大学校学生(推薦・総合選抜) 9月7日まで、防衛大学校学生(一般、防衛医科大学校学生(医学科・看護学科) 9月28日まで

自衛官候補生 月7日まで、自衛官候補生 2年間で随時 受験をお考えの方はご利用を 事前申し込み不要で参加できます。

相続税無料相談会 8月4日(土) 13:00~17:00 会場:中野サンプラザ7階 研修室11 税理士 戸田朗夫事務所

火葬プラン 総額 248,400円 家族葬プラン 総額 660,538円 ナナ オフ ヤミニ 資料ご請求は 0120-7-09832

区報に 広告を掲載しませんか 区報担当/4階 (3228)8805 FAX(3228)5645

自衛隊高円寺 募集案内所 にはこの二次元コードからアクセスできます