

**年金相談をする方は事前予約のご利用を**

中野年金事務所(中野2-4-25)  
☎(3380)6111

年金の請求や見込み額、被保険者記録などについて相談できます。相談を希望する方は、次の予約先へ原則、事前予約をしてください。

**予約先**

①「予約受付専用電話」  
☎0570(05)4890

☆ナビダイヤル。平日の午前8時30分～午後5時15分

②中野年金事務所  
☎(3380)6111

☆自動音声案内に従い、最初に「1」、次に「2」を選択。平日の午前8時30分～午後5時15分(週の初日は午後7時まで)

☆各対象の希望者は、どなたでもメンバーになれます。6月中旬以降に第1回実行委員会を開催予定。2回目以降は、委員の都合に合わせて日時を設定

**申込み** 4月17日～5月15日に電話、☑kenzenikusei@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクスまたは直接、育成活動支援係へ。☑住所、氏名とふりがな、電話番号、メールアドレス



▲式で使用するのぼりを作成(昨年の様子)

**弥生福祉作業所のボランティア**

弥生福祉作業所(弥生町4-36-15)  
☎(3384)2939 FAX(3384)2896

随時、面接を実施。活動日時・期間は調整できます。

**対象** 18歳以上の方(高校生を除く)  
☆小・中学生、高校生の体験ボランティアは相談を

**活動内容** 封入、シール貼りなどの軽作業の補助

**申込み** 電話、☑yayoi-fukusaku@inagi-masayume.com、ファクスまたは直接、弥生福祉作業所へ。選考で3人。☑住所、氏名とふりがな、電話番号  
☆交通費支給なし。継続して活動できる方には昼食を提供



▲弥生福祉作業所では、牛乳パックを台紙としたカードケースなどを手作りしています

**夏季ごみ収集作業員(会計年度任用職員)**

清掃事務所(松が丘1-6-3)  
☎(3387)5353 FAX(3387)5389

**勤務期間** 7月1日～9月30日

**勤務時間** 午前7時10分～午後3時55分(昼休み1時間を含む)

**報酬** 日給10,060円 ☆交通費支給  
**申込み** 5月9日(消印有効)までに所定の申込書を郵送または直接、清掃事務所へ

☆5月14日(木)または15日(金)に面接を実施。選考で6人程度。申込書は区HPからダウンロード可。詳しくは、区HPをご覧ください。清掃事務所へ問い合わせを



◀申込書のダウンロードはこちらから

**都営住宅(家族向け・単身者向け)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** 5月7日～15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**

**「高齢者用肺炎球菌予防接種予診票」を郵送します**

保健予防係(中野区保健所)  
☎(3382)6500 FAX(3382)7765

次の対象の方へ予診票を5月上旬ごろまでに郵送します。届いた方で接種を希望する方は、実施医療機関に問い合わせの上、受けてください。

☆予診票が届いても、これまでに高齢者用肺炎球菌予防接種を受けたことがある方は対象外

**対象** 区内在住で、令和3年3月31日現在、次のいずれかの条件を満たす方  
①年齢が65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の方  
②60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能のいずれかに障害がある身体

障害者手帳1級相当の方  
**接種実施期間** 来年3月31日まで  
**自己負担額** 4,000円 ☆生活保護を受給している方は免除

**生活機能向上プログラム(2件)**

松が丘シニアプラザ(松が丘1-32-10)  
☎(5380)5761 FAX(5380)5762

次の①②とも

**内容** 尿失禁の改善や転倒予防に効果的な軽運動などを学びます

**対象** 区内在住の65歳以上の方(①は女性限定)

**申込み** 5月7日からの平日に、本人が電話または直接、松が丘シニアプラザへ

**①骨盤底筋体操**

**日時** 5月19日、6月2日・16日・30日、

7月7日、いずれも火曜日、午後1時30分～3時30分。全5回 ☆先着20人

**②ロコモ予防体操**

**日時** 5月20日～7月15日の隔週水曜日、午後1時30分～3時30分。全5回 ☆先着12人

**家族介護教室「認知症ってどんな病気？」**

はびね中野坂上(中央1-11-8)  
☎(5348)7753 FAX(5348)7754

**内容** 介護技術を学びながら、当事者同士で情報交換をします

**対象** 自宅で高齢者を介護している方  
**日時** 5月17日(日)午後1時30分～3時30分

**申込み** 5月8日～16日に電話で、はびね中野坂上へ。先着15人

**特殊詐欺被害に遭わないために**

区内では、特殊詐欺の被害やアポ電などが発生しています。以下のような電話があったら、警察に相談を。

生活・交通安全係/8階  
☎(3228)8736  
FAX(3228)5658

**「変だな」と思ったら110番**

**① 区役所の職員になりすまし**

「医療費が戻ります。ATMで手続きしてください」と指示し、他人の口座に振り込ませる。

**② デパートや家電量販店の店員になりすまし**

「あなたのカードが不正利用されています」と言って、暗証番号とカードをだまし取り、預金を全額引き出す。

**③ 孫、息子になりすまし**

「大事なカバンをなくした」「会社の金を使い込んだ」と言って、現金を要求する。

中野警察署 ☎(5342)0110  
野方警察署 ☎(3386)0110



新型コロナウイルス感染症に関連した不審な電話やメール等が増えています。また、外出自粛に伴い在宅時間が増え、不審な電話に遭遇する危険性が高まっています。在宅中でも留守番電話に設定するなど、十分ご注意ください

**後期高齢者医療保険料・介護保険料の第1期分**

4月30日は納期限です。忘れずに納付を

☆口座振替の方は、事前に残高の確認を

**お庭のことなら、何でもお気軽にご相談を!**

中野区を中心に、地元密着を基本として活動する植木屋です。庭木一本からでも、お手入れ承ります。見積りは無料!

フリーダイヤル **0120-283691**

**鷺六造園** | 中野区鷺宮 6-28-6-211  
URL <http://www.sagirokuzoen.com>  
メールアドレス [info@sagirokuzoen.com](mailto:info@sagirokuzoen.com)

**外壁・屋上の防水/総合リフォーム**

**MARUTOMO** マルトモ

中野区物件を手掛け創業25年以上、ビル・マンションから一戸建等、その数は1050棟に達しています。修繕工事専門会社です。修繕工事・防水工事等で、私達の技術を活かして下さい!

**03-5380-0065(代)**  
<https://www.marutomo1994.co.jp/>  
株式会社マルトモ

広告