

**国民健康保険料の第7期分  
後期高齢者医療保険料の第9期分  
介護保険料の第9期分**

1月4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。新型コロナウイルス感染症等の影響で納付が困難な方は早めに相談を。区HPで納付相談や猶予、減免の案内をご覧ください

**「医療費についてのお知らせ」を  
郵送します**

国保給付係/2階  
☎(3228)5508 FAX(3228)5655

中野区の国民健康保険に加入している方に、医療費の総額などを記載した「医療費についてのお知らせ」を毎年度郵送しています。これは、制度に対する理解と今後の健康づくりに役立ててもらうことが目的です。

今年度は2月中旬に郵送予定です。☆このお知らせは、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。なお、通知対象期間外の医療費などは、別途明細書を作成する必要あり

**通知対象** 中野区の国民健康保険の被保険者で、令和元年11月～同2年10月に健康保険が適用された医療を受けた方で、令和3年1月29日現在、区内在住の方 ☆通知対象期間中に75歳を迎えた方には、誕生日前日までの分を記載

**受け取りの辞退や辞退の解除をした  
いは届け出を**

お知らせの受け取りを辞退したい方は「医療費通知辞退届」を、昨年度まで辞退して今年度から受け取りを希望する方は「医療費通知辞退解除届」を1月18日必着で提出してください。☆提出方法などについて詳しくは、区HPをご覧ください

**確定申告のお知らせ**

中野税務署(中野4-9-15)  
☎(3387)8111

**国税庁HP内「確定申告書等作成コーナー」  
をご利用ください**

同コーナーでは、マイナンバーカードやICカードリーダーライター(電子情報読み取り機)がなくても、事前に税務署から「ID・パスワード」の発行を受けると、パソコンやスマートフォンからe-Taxで確定申告ができます。

また、書面提出の場合は、作成した申告書を印刷して郵送などで提出できます。

**申告書作成のアドバイスが必要な方は  
次の会場へ**

**会場** ルミネゼロ(渋谷区千駄ヶ谷5-24-55 ニュウマン5階/JR新宿駅直結「バスタ新宿」上)

**日時** 2月16日(火)～3月15日(月)の平日午前8時30分～午後4時(午前9時15分相談開始)

☆混雑状況により入場制限を実施。中野税務署では、相談・作成ができません(申告書の提出のみ可)。なお、公的年金受給者は、2月15日までの平日に同税務署で相談可

**医療費控除を受ける方へ**

領収書に代えて、「医療費控除の明細書」の添付が必要です。☆領収書は自宅で5年間保存する必要があります

**1月10日は「110番の日」**

警視庁通信指令本部  
☎(3581)4321

110番は事件・事故などを警察に通報する緊急通報ダイヤルです。都内の110番通報の約3割は、問い合わせや相談、いたずらなど緊急性のないものです。

悩み事や心配事などを電話で相談したい時は、「#9110」(24時間対応、通話料は自己負担)または最寄りの警察署へ。

・中野警察署 ☎(5925)0110  
・野方警察署 ☎(3386)0110

**12月28日は固定資産税・都市計  
画税第3期分の納期限です**

中野都税事務所 ☎(3386)1111

期限までに忘れずに納めてください。☆新型コロナウイルス感染症の影響で事業収入が減少した中小企業者等の方への軽減措置の申告期限は2月1日です。詳しくは、東京都主税局HPで確認を

**催し・講座**

**成人のつどい(成人式)**

育成活動支援係/5階  
☎(3228)5648 FAX(3228)5659

**対象** 平成12年(2000年)4月2日～同13年(2001年)4月1日生まれで、中野区に住民登録のある方

**日時** 1月11日(月・祝)①午後0時30分から(午前11時45分開場)、②3時30分から(2時45分開場) ☆原則、住所の郵便番号の最初の3桁が164の方は①に、165の方は②に参加を。都合の良い時間に変更して参加可(連絡不要)

**会場** サンプラザ(中野4-1-1)  
☆当日直接会場へ。対象の方には案内状(入場券)を郵送済みです。案内状が無い対象者や家族などは、当日受付で手続きを

**1月の社会保険・労務管理相談**

区民相談係/1階  
☎(3228)8802 FAX(3228)5644

**内容** 年金、社会保険、労働問題などについて社会保険労務士に相談できます

**対象** 区内在住の方  
**日時** 1月15日(金)午後1時～4時  
☆一人当たり25分以内

**会場** 区役所1階専門相談室  
**申込み** 1月8日午前9時から電話で、区民相談係へ。先着6人

☆毎月第3金曜日に実施。その他の専門相談について詳しくは、区HPをご覧ください

**パソコン・スマートフォン教室  
(2月開講)**

中野区シルバー人材センター  
☎(3366)7971 FAX(3366)7998

**内容** パソコン入門、ワード・エクセルなど全10コース。各コース定員10人でいずれも週1回2時間、全8回  
☆使用するOSはWindows10。インターネットを利用した区役所への各種手続き方法も紹介

**会場** 中野区シルバー人材センター北部分室(若宮3-15-12)、同南部分室(本町6-17-12)、同江古田部分室(江古田4-14-11)

**参加費** 16,000円(全回分) ☆テキスト代別途必要

**申込み** 往復ハガキで、受講を希望する会場の各分室へ。1月15日必着  
☆結果は1月21日までに返信。ハガキ記載内容や日程などについて詳しくは、同センターHPをご覧ください

**スマートフォンの講座も開講**  
LINE講座など。詳しくは、同センターへ問い合わせを。

**中野区・杉並区「わかもの就職相談・  
面接会と面接直前対策セミナー」**

産業振興係/9階  
☎(3228)8729 FAX(3228)5656

**対象** 正社員を希望するおおむね39歳以下の方

**日程** 1月26日(火)  
**会場** 産業振興センター  
**内容・時間・申込み**

**セミナー**=正午～午後1時。1月6日から電話で、産業振興係へ ☆先着12人  
**面接会**=午後1時～4時受け付け。面接を希望する企業数の履歴書を持参して、当日直接会場へ(入退場自由で、相談のみの参加も可。混雑状況により入場制限を実施)

☆杉並区、ハローワーク新宿との共催。参加事業者約10社は、1月上旬以降にハローワーク新宿HPで公開予定

**産業振興センターの  
インターネット配信講座(2件)**

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

次の①②とも、区内在住・在勤の方、区内での創業を希望する方が対象。12月21日からの事前申込制。申込期限などについて詳しくは、産業振興センターHPを確認を。

**①中堅からベテラン社員を失わない  
ための介護離職予防セミナー**

**配信期間** 1月23日(土)～31日(日)

**②営業しなくても注文が入る!他社  
を圧倒する強みの作り方**

**配信日時** 1月26日(火)午後6時30分～8時30分 ☆先着100人

**募集・求人**

**介護に関わる会計年度任用職員**

次の①～③とも  
**勤務期間** 令和3年4月1日～同4年3月31日、原則平日の午前8時30分～午後5時15分

**通勤手当** 支給(上限額あり) ☆調査・出張業務にかかる旅費の支給あり

**問合せ先** ①=区役所2階介護認定係 ☎(3228)6513・FAX(3228)8972、②③=区役所6階介護予防推進係 ☎(3228)8949・FAX(3228)5492  
☆申込期限は1月21日(必着)。対象や勤務日数・内容、申し込み方法などについて詳しくは、区HPをご覧ください

**外壁・屋上の防水/総合リフォーム**

**MARUTOMO マルトモ** は、

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**

- ①要介護認定調査員  
報酬(予定) 月額22万～24万4千円程度
- ②介護予防・フレイル予防推進員  
報酬(予定) 月額37万円程度
- ③介護給付等適正化推進員  
報酬(予定) 月額20万円程度

**自衛官等**

自衛隊高円寺募集案内所  
☎(3318)0818

応募に必要な書類や試験日、年齢の基準日などについて詳しくは、募集案内所へ問い合わせを。

**陸上自衛隊高等工科学校生徒(男子)  
受験資格**

中学卒(見込み含む)で、17歳未満の男性

**受付期限** 1月6日

**貸費学生(技術)**

**受験資格** 以下の①②のいずれかに該当し、卒業後直ちに自衛隊で勤務する意思のある方 ☆年齢制限あり

- ①理学部・工学部の大学3年次と4年次
- ②大学院(専門職大学院を除く)修士課程1年次と2年次

**受付期限** 1月15日

☆学資金として毎月54,000円を貸与。返還や免除などについて詳しくは、問い合わせを

**自衛官候補生(男子・女子)**

**受験資格** 18歳以上33歳未満

**受付期間** 年間で随時

自衛隊高円寺  
募集案内所HP▶



遺産分割がまとまらない  
相続預貯金が使えなかった  
遺留分の請求をしたいされた  
相続問題は相続を得意分野にする  
弁護士にご相談ください。

**吉口総合法律事務所**  
03-6382-4640

なかの区報を見た方の相続のご相談は60分無料  
弁護士:吉口直希 第一東京弁護士会所属  
週刊エコノミストでの相続に関する記事の掲載歴有  
東京都中野区本町6-27-12豊国ビル807号

広告