

催し・講座

子ども・若者支援センター
若者相談のご利用

総合相談係
(中央1-41-2子ども・若者支援センター)
☎(5937)3271 FAX(5937)3514

区内在住で、15歳～39歳の方が対象。学校・職場の悩みや家族・友達のことなど、何でも相談できます。電話だけでなく、対面相談も可(事前予約制)。相談内容がはっきりしていない場合でも、まずは電話してください。

また、施設内には、利用者がゆっくり過ごせる「フリースペース」があります。見学を希望する方は、気軽に問い合わせを。



▲フリースペース

区民公益活動への支援制度説明会
政策助成、基金助成、業務委託の提案制度

公益活動推進係／5階
☎(3228)3251 FAX(3228)5620

内容 区内の区民公益活動団体が対象。政策助成と基金助成、業務委託の提案制度について、それぞれの違いや申請方法などをZoomで説明します

日時 3月9日(水)①午後2時から、②

7時から ☆各回1時間で、同内容
申込み 3月7日から電話または☑koe.ki@city.tokyo-nakano.lg.jpで、公益活動推進係へ。☑団体名、参加者名、メールアドレス、参加希望回 ☆各回先着100人。当日申し込みも可

個別相談会もご利用を

相談日 3月10日～29日の火・木曜日、午前10時～午後5時(正午～午後2時を除く) ☆1団体当たり1時間

相談方法 面談またはZoom ☆相談会のみ参加も可。相談希望日時を第3希望まで記載し、上記と同様に申し込みを

社会教育訪問学級

文化国際交流係／6階
☎(3228)8863 FAX(3228)5456

内容 身体に障害のある方の自宅へ講師が訪問。希望科目の学習指導を受けられます ☆6月～来年2月に2回(期間内に18回以内)受講可。科目などについて詳しくは、文化国際交流係へ問い合わせを

対象 区内在住で身体に障害があり、一人で外出することが困難で、他に同様の学習機会の無い18歳以上の方
申込み 区役所6階2番窓口、区民活動センター、図書館などで配布中の申請書に必要事項を記入し、4月15日(必着)までに郵送または直接、文化国際交流係へ。審査により7人

「なかの生涯学習大学」で
学びませんか

公益活動推進係／5階
☎(3228)5597 FAX(3228)5620

区内在住の55歳以上の方を対象とした進級制の講座です。5月に開講する、令和4年度の新受講生を募集します。

開講期間・回数 5月～10月、全22回(原則、水曜日午前)

参加費 5,000円(年間)

申込み 電子申請か、往復ハガキで、公益活動推進係へ。4月15日必着。抽選で200人 ☆記載事項などについて詳しくは、区HPか、区民活動センターや図書館などで配布中の募集案内または3月27日発行の生涯学習スポーツ情報紙「ないせす」4月号をご覧ください



▲会場はなかのZERO小ホール他

中野区赤十字奉仕団活動紹介
パネル展

地域自治推進係／5階
☎(3228)5571 FAX(3228)5620

日時 3月14日(月)～17日(木)午前8時30分～午後5時

会場 区役所1階区民ホール ☆当日直接会場へ

募集・求人

中野区違反広告物除却協力員
(ボランティアグループ)

道路監察係／8階
☎(3228)5527 FAX(3228)5674

活動内容 区が管理する道路上の電柱等に貼られた違反広告物の除却 ☆活動前に講習あり

対象 申し込み時点で18歳以上の、区内在住・在勤の方5人以上で構成され、活動期間中に無償で継続して活動できるグループ

活動期間 登録日～来年3月31日

申込み 区役所8階3番窓口で配布中の申請書に必要事項を記入し、3月7日～4月15日(必着)に郵送または直接、道路監察係へ。面接などの選考により70人程度

高齢者・介護

高額医療・高額介護合算療養費制度の申請書を郵送します

国保給付係／2階
☎(3228)8954 FAX(3228)5655
後期高齢者医療係／2階
☎(3228)8944 FAX(3228)5661

同じ医療保険に加入している世帯内で、対象期間(令和2年8月1日～同3年7月31日)に医療と介護の両方に自己負担があり、その合計額が限度額を超えた場合に、超過分額が支給される制度です。限度額は、世帯の所得などによって異なります。

昨年7月31日時点で中野区の国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入しており、支給条件に該当する世帯へ、今月中旬ごろに申請書が郵送されます。詳しくは、昨年7月31日時点で加入していた各医療保険者へ問い合わせを。

次に該当するものは対象外

- ①支給額が500円以下の場合
- ②保険適用外の治療費や差額ベッド代、施設等での食費や居住費(滞在費)など
- ③70歳未満の方で、一つの医療機関で同月内に支払った自己負担額が21,000円未満のもの
- ④高額療養費や高額介護サービス費として支給された額

「介護給付費通知」を郵送します

介護給付係／2階
☎(3228)6531 FAX(3228)8972

介護保険サービスを利用している方へ、「介護給付費通知」を今月上旬に郵送します。この通知には、昨年10月・11月に利用したサービスの内容や費用などを記載しています。届いたら、介護保険サービス事業者が発行した請求書や領収書などと照合し、内容を確認してください。

☆この通知による新たな給付や料金などの請求はありません。また、この通知は、所得税の確定申告には利用できません

家族介護教室「認知症について」

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

対象 自宅で高齢者を介護している方
講師 芦刈伊世子氏(あしかりクリニック院長)

日時 3月26日(土)午後1時30分～3時

申込み 3月7日～25日に電話で、かみさぎホームへ。先着15人

生活機能向上プログラム
「落語の笑いで健康に！」

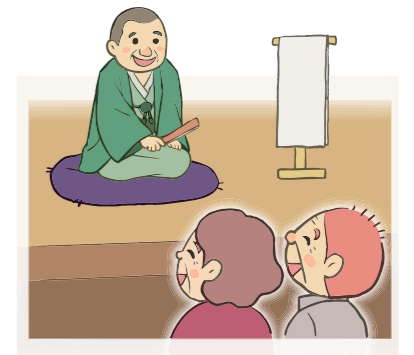
やよいの園(弥生町3-33-8)
☎(3370)9841 FAX(3370)8362

対象 区内在住の65歳以上の方

日時 3月30日(水)午後1時30分～3時

出演者 桂文ぶん(真打落語家)

申込み 3月7日～29日(日曜日・祝日を除く)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15人



広告

どんなお困り事もお任せ下さい!

- 掃除・洗濯・片付け ●荷物の移動
- 不用品処分のお手伝い ●家具組み立て
- 大工仕事・庭仕事 ●遺品整理
- 引っ越しのお手伝い ●その他お困り事

軽作業 5,500円～(出張費込み)

便利屋! お助け本舗 中野坂上店

☎0120-078-365

電話_03-5358-9885 ①info@otasuke078.com

〒164-0003 東京都中野区東中野 1-56-5 ホシノビル 4F

散骨について 知りたい方
ご相談できます

散骨がよくわかる!
ガイドブック差し上げます

お気軽にお問い合わせください。

ご相談・資料請求 ☎0120-7-09832

あすなろ葬祭

屋根ふきかえ・外壁塗装

雨漏り緊急対応

リフォーム全般 ご相談・お見積り無料

創業 昭和62年 東京都建設業許可

株式会社 山野

中野区新井 1-19-1

フリーダイヤル ☎012-012-4699

植木・植栽・外構工事

どんな相談でも お見積り無料!!

植木工事

- 伐採 1本1,000～
- 剪定 1本1,000～
- 草刈 1平米150～

植栽各種ご提案

外構工事

- 駐車場・ブロック
- フェンス・ウッドデッキ
- 外構の修繕リフォーム

その他各種ご提案

代表 吉住太郎

植木・外構のことは ハヤブサグリーン

本社: 足立区島根 2-22-10

練馬支店: 練馬区西大泉 5-16-14

☎03-6874-8963

公益社団法人 中野区シルバー人材センター

あなたの豊かな知識と経験を地域社会のために生かしてみませんか!

会員募集!

■ご要望の多い仕事■

- 家事援助(掃除・洗濯・調理など)
- 育児支援(子どもの送り迎え、保育補助など)
- 除草作業 ●屋内外清掃 ●広報誌の配布等

ご入会ご希望の方はお気軽にお電話を!!

(電話番号のおかけ間違いにご注意ください)

☎03-3366-7971

受付時間 平日午前9時～午後5時(土・日・祝日除く)

〒164-0011 中野区中央2-22-10-101

(入会資格)

- 原則満60歳以上の健康で働く意欲がある方
- 地域貢献を目指すシルバー人材センターの活動趣旨にご賛同頂ける中野区民の方
- 年会費 2,000円

広告