

# 認知症への理解を深めよう

在宅療養推進係／6階  
☎(3228)5785 FAX(3228)8716

9月は世界アルツハイマー月間。数年後には65歳以上の5人に一人が認知症になると言われています。この機会に認知症について学びませんか。

## 演劇で学ぶ 「認知症サポーター養成講座」

認知症の正しい知識や対応方法などを寸劇で楽しく学べます。

**日時** 9月24日(金)午後2時～3時30分

**会場** 産業振興センター(中野2-13-14)

**申込み** 9月6日～17日に電話 ☎ninchisyou@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクスまたは直接、在宅療養推進係へ。先着40人。住所、氏名とふりがな、年齢、電話番号



◀認知症みんなで考える中野ネットワーク(MIKAN)のみなさんが熱演

## ランともプラス RUN伴+なかの2021

認知症への理解を深めるために区内のオレンジカフェ(認知症カフェ)などを経由して区役所までタスキをつなぐイベントです。ゴールの様子を動画でご覧になれます。

**日時** 9月18日(土)正午～午後2時ごろ



◀2019年のゴールの様子



▲こちらからご覧になれます

## 9月6日(月)・7日(火)の相談会もご利用を

認知症や物忘れ、若年性認知症について相談できます。パネル展も同時開催。

**時間** 午前10時～午後4時

**会場** 区役所1階区民ホール ☆当日直接会場へ

## 自分でできる認知症の気づきチェックリスト

下記の①～⑩で、自分(家族)に当てはまる数字に○をつけましょう。合計20点以上の場合、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。かかりつけ医か地域包括支援センターへ相談を。

☆中野区「認知症あんしんガイド」より。この結果は、あくまでも目安で、医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関の受診が必要です



◀「認知症あんしんガイド」は区民活動センターなどで配布中。区HPからも入手可

	全くない	時々ある	頻繁にある	いつもそうだ		問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
①財布や鍵など、物を置いた場所が分からなくなることがありますか	1	2	3	4	⑥貯金の出し入れや家賃、公共料金の支払いは一人でできますか	1	2	3	4
②5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1	2	3	4	⑦一人で買い物に行けますか	1	2	3	4
③周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1	2	3	4	⑧バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	1	2	3	4
④今日が何月何日かわからない時がありますか	1	2	3	4	⑨自分で掃除機やほうきをを使って掃除ができますか	1	2	3	4
⑤言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	1	2	3	4	⑩電話番号を調べて、電話をかけることができますか	1	2	3	4

○をつけた数字を合計すると  点→20点以上の方は相談を

## 中野区議会 第3回定例会 9月10日(金)～10月15日(金)

区議会事務局／3階  
☎(3228)5585 FAX(3228)5693

### 会議日程

本会議＝9月10日・13日・14日、10月4日・15日、決算特別委員会＝9月14日・15日・17日・21日・22日・24日、10月1日、決算特別委員会分科会＝9月27日～29日、常任委員会＝10月6日～8日、特別委員会＝10月11日～13日 ☆どなたでも傍聴できます。日程は、変わることがあります

**開会** 午後1時から。ただし、9月17日・21日・22日・24日の決算特別委員会は、午前10時に開会

### 一般質問放送日時(J:COMチャンネル)

☆区内のみ視聴可

9月18日(土)・19日(日)・25日(土)・26日(日)＝午後5時～7時45分、9月20日(月・祝)・22日(水)・24日(金)＝午後6時～7時30分

☆放送についての問い合わせは、J:COM東京 ☎0120(914)000へ(午前9時～午後6時)

## 区民公益活動推進基金からの 助成金交付事業を決定しました

公益活動推進係／5階  
☎(3228)3251 FAX(3228)5620



区民団体が行う、先駆性・発展性等が高い公益性のある事業に対し、区は区民公益活動推進基金からの助成を行っています。今年度の助成金交付事業は下表のとおりです。

事業名	団体名	事業概要
2021区民が作る中野ユニバーサルデザインマップ	なかの生涯学習サポーターの会	多文化、多世代の視点を取り入れ、住みやすいまちづくりにつながる情報をまとめた地図を作成
断熱DIY講座	中野グリーンアソシエーション	家庭からのCO <sub>2</sub> (二酸化炭素)排出量の削減を目指し、自分でできる自宅の断熱対策の講座を開催
わくわく体験	一般社団法人ねこのて	朗読や音楽、手作り工作を通して多様な文化を体験

☆各事業について詳しくは、区HPをご覧ください

## 都市防災不燃化促進区域での建て替え等の助成は早めに相談を



防災まちづくり係／9階 ☎(3228)8978 FAX(3228)8943

区は、避難場所の周辺や避難路の沿道を不燃化促進区域に指定しています(下図)。この区域で耐火建築物に建て替え・新築する方へ、建築や除却費用の一部を助成しています。

令和5年4月以降、160㎡未満の建築物は、建築費の助成額が減ります(加算特例の終了による)。建て替えを検討中の方は、早めに相談してください。

☆詳しくは、区HPをご覧ください。防災まちづくり係へ問い合わせを



▲区HP



沼袋1～4丁目の一部



大和町1～4丁目の一部



弥生町1・3・4丁目の一部  
南台1・2丁目的一部分

■ 不燃化促進区域