

催し・講座

第3日曜日の法律相談

区民相談係／1階  
☎(3228)8802 FAX(3228)5644

**内容** 区内在住の方が対象。弁護士による相談。必ず事前予約を

**日時** ①10月17日、②11月21日、いずれも日曜日、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** ①10月11日、②11月15日の午前9時から電話で、区民相談係へ。各日先着12人

☆平日の相談は、月曜日(第3日曜日の翌日を除く)、水曜日に実施。詳しくは、区HPをご覧ください。区民相談係へ問い合わせを



区HP

すまいのリフォーム相談

住宅政策係／9階  
☎(3228)5581 FAX(3228)5669

**内容** 区内の小規模建設事業者団体による相談

**日時** 10月8日・22日・29日、11月5日・26日、いずれも金曜日、午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)

**会場** 区役所1階区民ホール ☆当日直接会場へ

例えばこんな相談

- ・雨漏り
- ・ベランダや屋根の修繕
- ・バリアフリー
- ・空き家の片付け など

平和資料展示室開設1周年記念  
「平和のつどい for Family」

平和・人権・男女共同参画係／4階  
☎(3228)8229 FAX(3228)5476

平和資料展示室開設1周年を記念し、同室がある麒麟レモン スポーツセンター(新井3-37-78)で開催します。

**内容** 平和に関するアニメの上映や絵本「へいわってどんなこと?」の作者である浜田桂子氏とのお話し会

**対象** 小学生以下のお子さんとその保護者(1組4人まで)

**日時** 11月6日(土)午後1時～2時40分(午後0時45分開場)

**申込み** 10月6日～11月4日に電子申請か、電話または直接、平和・人権・男女共同参画係へ。先着60人程度

絵本の原画を同センター内に展示

**日時** 11月6日(土)～11日(木)午前9時～午後5時 ☆8日(月)を除く。最終日は午後3時まで。当日直接会場へ



浜田桂子氏

中野区消費生活展 2021

消費生活センター／1階  
☎(3389)1191 FAX(3389)1199

**内容** 区内消費者団体による食・環境・暮らしに役立つ情報をパネルで紹介

**日時** 10月26日(火)・27日(水)午前9時～午後5時

**会場** 区役所1階区民ホール ☆当日直接会場へ

消費者団体の活動を動画で紹介

中野区公式YouTubeチャンネルで、10月26日からご覧になります。



区HPで詳しく▶

東京都子育て支援員研修

(公財)東京都福祉保健財団  
子育て支援員担当  
☎(3344)8533

**対象** 都内在住・在勤で、子育て支援員として就業する意欲のある方

**募集コース** 地域保育、地域子育て支援、放課後児童

**申込期限** 10月15日(必着)

☆詳しくは、東京都福祉保健財団HPで確認を。募集案内は、同HPでダウンロード可。区役所5階2番窓口でも若干数配布。この研修全般についての問い合わせは、東京都福祉保健局少子社会対策部計画課☎(5320)4121へ



こちらからアクセス

産業振興センターの講座(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

**対象** 区内在住・在勤の方、区内での創業を希望する方

**受講方法** Zoom(先着20人)、動画配信

**申込み** 10月6日から産業振興センターHPで申し込むか、電話、ファクスまたは直接、同センターへ。講座名、受講方法、氏名とふりがな、電話番号、メールアドレス

①自分を「魅力的」に見える化!面接対策自己表現講座

**日時(期間)** Zoom = 11月2日(火)午後3時30分～5時30分、動画配信 = 11月13日(土)～21日(日)

**申込期限** 10月28日午後5時

②起業に役立つアート思考実践講座

**日時(期間)** Zoom = 11月9日(火)午後1時30分～3時30分、動画配信 = 11月20日(土)～28日(日)

**申込期限** 11月4日午後5時

区民のための  
パソコン・スマホ入門講座

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

**対象** 区内在住・在勤でパソコン・スマートフォン(スマホ)操作に慣れていない方

**会場** 中野区シルバー人材センターの各分室

北部(〒165-0033若宮3-15-12)

南部(〒164-0012本町6-17-12)

江古田(〒165-0022江古田4-14-11)

内容・日時

・パソコン入門(午前10時～午後3時)  
10月28日(木) = 北部・南部、29日(金) = 江古田

・スマホ基礎(午前10時～正午)

・スマホLINE(午後1時～3時)

29日(金) = 北部・南部、30日(土) = 江古田

**申込み** 往復ハガキで受講を希望する会場へ。10月15日必着。抽選で各回6人(計54人)。受講希望講座名・会場、住所、氏名とふりがな、電話番号(返信用にも住所、氏名) ☆結果は、10月21日までに郵送

「記帳のしかた」の説明動画を  
配信中

中野区税務署(中野4-9-15)  
☎(3387)8111 ☆自動音声案内で「2」を選択し内線214へ

事業所得、不動産所得がある方向けの動画です。記帳・帳簿保存制度や備付帳簿などを説明する概要編の他、青色申告編、白色申告編の3種類を掲載。YouTubeの「国税庁動画チャンネル」からご覧いただけます。



概要編はこちら

NPO活動紹介パネル展

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

**内容** 福祉や環境、子育て、まちづくりなどさまざまな分野で活動する区民公益活動団体の取り組みを紹介

**日程** 10月8日(金)～28日(木)

**会場** 中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」西側 ☆当日直接会場へ

高齢者・介護

シニア元気アップ講座

介護予防推進係／6階  
☎(3228)8949 FAX(3228)5492

**内容** 高齢者のICT(情報通信技術)活用を支援するイベントの企画から実施までの方法を学びます

**対象** 区内でボランティア活動に携わる方、または携わってみたい方 ☆全回参加できる方優先

**日時** 11月5日～26日の毎週金曜日、全4回 ☆各日午前10時または午後2時からの2時間

**会場** 区役所7階会議室他

**申込み** 10月6日～25日にkaigo.yobou@city.tokyo-nakano.lg.jpで、介護予防推進係へ。先着20人。住所、氏名とふりがな、年齢、電話番号



講座について詳しくはこちら

「なかの元気アップ体操」を

ご存じですか

中野区歌「未来カレンダー Forever Nakano」に合わせてどなたでも取り組める体操です。

中野区公式YouTubeチャンネルで映像をご覧いただけます。ぜひ、活用してください。

栄養講座(2件)

次の①②とも

**対象** 区内在住の65歳以上の方

**申込み** 10月6日～開催日の2日前の平日午前9時～午後5時に電話または直接、各施設へ

①お惣菜を美味しく簡単アレンジ～健康長寿の栄養学～

しんやまの家(南台4-25-1)  
☎・FAX(3229)8175

**日時** 10月22日(金)午前10時～11時30分 ☆先着20人

②地中海式の食事

沼袋高齢者会館(沼袋1-34-14)  
☎・FAX(3387)7381

**日時** 10月29日(金)午前10時～11時 ☆先着14人

家族介護教室(2件)

次の①②とも

**対象** 自宅で高齢者を介護している方

**申込み** 10月6日から本人が電話で、各施設へ(②は窓口でも可)

①認知症について

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

**日時** 10月23日(土)午後1時30分～3時

**申込期限** 10月21日 ☆先着15人

②YES = NO NO = YESの法則～目は口ほどに物を言う?!～

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

**日時** 10月29日(金)午後1時15分～2時45分

**申込期限** 10月28日 ☆先着10人