

催し・講座

土地建物無料相談会

都市計画係/9階
☎(3228)8964 FAX(3228)5668

対象 区内在住の方、区内に土地建物をお持ちの方

日時 3月16日(木)午前10時~午後3時30分 ☆一人当たり30分程度

会場 区役所1階特別集会室

申込み 3月13日までの平日午前10時~午後4時に電話で、まちづくり推進土地建物協議会☎0120(406)239へ ☆同協議会との共催

若者フリースペース活動報告会

子ども・若者相談課庶務係
(中央1-41-2みらいステップなかの内)
☎(5937)3267 FAX(5937)3514

内容 みらいステップなかの内にある若者フリースペース「まごころドーナツ」の利用者が活動内容を報告します

日時 3月15日(水)午後2時~4時

会場 みらいステップなかの内

申込み 3月14日までの火~土曜日午前11時30分~午後7時に電話、☑nakano-yfs@npobunka.netまたは直接、若者フリースペース☎(5937)3664へ。定員40人。氏名とふりがな、電話番号

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ます ☆6月~来年2月に月2回(期間内に18回以内)受講可。詳しくは、文化国際交流係へ問い合わせ

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 3月6日~4月14日に区HP、区民活動センター、区役所6階2番窓口などで配布する申請書に必要事項を記入し、郵送(必着)または直接、文化国際交流係へ。審査により7人



▲区HP

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13日(月)~16日(木)午前8時30分~午後5時(最終日は4時まで)

会場 区役所1階区民ホール

☆当日直接会場へ



▲過去のパネル展の様子

区民公益活動に関する政策助成制度の説明会



▲区HP

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。昨年度からの変更点や申請方法などをZoomで説明します

日時 3月10日(金)午後2時から、7時から ☆各回1時間で、同内容

申込み 3月6日から電話または☑koeki@city.tokyo-nakano.lg.jpで、公益活動推進係へ。各回先着90人。当日申し込み可。団体名、参加者名、メールアドレス、参加希望回

個別相談もご利用を

相談日 3月13日~29日の月・水曜日(20日を除く)、午前9時~午後5時(正午~午後2時を除く)

☆1団体当たり最大1時間

相談方法 Zoomまたは区役所5階9番窓口

☆個別相談のみの参加も可。相談希望日時・方法を第3希望まで記載し、左記と同様に申し込みを

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3年8月1日~同4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(予防)サービス地域情報検索サイト「けあプロ・navi」のご利用を

介護事業者係/2階
☎(3228)8878 FAX(3228)8972

事業所などのさまざまな情報を簡単に検索できます。利用したいサービスや種類から探すことができ、事業所の空き情報が確認できます。また、地図上で近くの事業所を探せる機能も。ぜひ、活用してください。

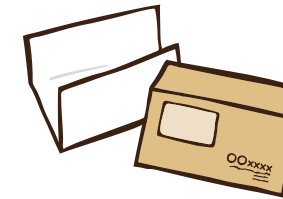


◀こちらからアクセス

「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



生活機能向上プログラム(4件)

次の①~④とも

対象 区内在住の65歳以上の方

申込み 申込期間中の平日(①②は土曜日可)に本人が電話または直接、各施設へ

①肩こり改善セルフケア

やよいの園(弥生町3-33-8)

☎(3370)9841 FAX(3370)8362

日時 3月22日(水)午後1時30分~3時 ☆先着12人

申込期間 3月6日~20日

②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

日時 3月25日(土)午後1時30分~3時 ☆先着15人

申込期間 3月6日~24日

③ひと工夫する料理教室

上高田東高齢者会館(上高田4-17-3)

☎・FAX(3228)7220

日時 3月29日(水)午前10時~午後1時 ☆先着16人

参加費 700円(材料費)

申込期間 3月15日~24日

④遊んで脳トレ

昭和高齢者会館(東中野3-19-18)

☎・FAX(3367)0813

日時 3月31日(金)午後1時30分~3時 ☆抽選で15人(初めての方優先)

申込期間 3月17日~27日

広告

庭木1本から承ります!
お約束 庭木1本より明瞭料金 土日でもOKです
生垣剪定 長さ1m×高さ2m 通常2,200円を 先着10名様 1,100円

Live English House
ネイティブスピーカーによる英会話スクール
3歳からシニアまで通える担任制クラス 1対1、少人数グループ 英検やTOEIC等の各種試験対策

区報に広告を掲載しませんか
広報係/4階
☎(3228)8805 FAX(3228)5645

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!
ご入会ご希望の方はお気軽にお電話を!!

シニアの方にやさしい Door To Door の外出
あなたのためのプライベートサポートタクシー
旅屋けんたん 江尻 健太
090-4386-6364 03-3389-2879

広告