

## 9月18日(月・祝)は敬老の日 ご長寿おめでとうございます

### 敬老祝品、敬老カードをお贈りします

高齢者サービス係/5階  
☎(3228)5632 FAX(3228)5492

#### 敬老祝品(100歳以上の方)

敬老の日前後に、民生委員が区内共通商品券(1万円相当)をお届けします。不在で受け取れない場合などは、高齢者サービス係へ連絡を。

**対象** 大正13年(1924年)3月31日以前に生まれた方

#### 敬老カード(米寿=88歳の方)

区内の幼稚園・保育園児が描いた絵を使った敬老カードに区長の言葉を添えて、敬老の日前後に郵送します。

**対象** 昭和10年(1935年)4月1日~同11年(1936年)3月31日生まれの方

### 悪質商法の被害に遭わないための3か条

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

高齢者を狙った悪質商法やトラブルが多発しています。次の防止策で、被害を防ぎましょう。

1. 電話や訪問勧誘で不安をあおられたら、返事はせず、身近な人にすぐ相談する
  2. 留守番電話や録音機を設定し、電話勧誘を避ける
  3. 勧誘者を家に入れない。その前にきっぱり断る
- ☆9月11日(月)~13日(水)は高齢者被害特別相談を実施。  
午前9時30分~午後4時に電話で、消費生活センターへ

### いきいき入浴特別開放入浴デー「敬老湯」

地域福祉推進係/6階  
☎(3228)8963 FAX(3228)5662

「いきいき入浴」の登録証を持って当日直接、区内等の公衆浴場へ。

**対象** 区内在住の65歳以上の方

**日時** 9月18日(月・祝)、各浴場の営業時間内 ☆浴場により実施日が異なる場合があります。各浴場で確認を

**入浴料** 100円

#### 「いきいき入浴」の登録をするには

住所・氏名・年齢が確認できるもの(健康保険証など)を持って、入浴を希望する浴場で手続きを。

### 老齢年金を受給中の方へ 「扶養親族等申告書」を郵送します

中野年金事務所(中野2-4-25) ☎(3380)6111

老齢年金を受給中で源泉徴収の対象となる方に、今月中旬から順次、日本年金機構が令和6年分の扶養親族等申告書を郵送します。所得税の配偶者控除などを受ける方は、必ず期限内に提出してください。

提出が遅れると、一時的に控除なしで源泉徴収計算が行われる場合があります。

**問合せ先** 扶養親族等申告書お問い合わせダイヤル

☎0570(081)240 ☆ナビダイヤル

## 介護が必要な方、介護をしている方へ

### 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



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

### 家族介護教室(2件)

次の①②とも **対象** 自宅等で高齢者を介護している方 ☆先着15人

#### ①デイサービス活用のポイント

はびね中野坂上(中央1-11-8) ☎(5348)7753 FAX(5348)7754

**日時** 9月24日(日)午後1時30分~3時30分

**会場** 東部区民活動センター(中央2-18-21)

**申込** 9月6日~23日に電話で、はびね中野坂上へ

☆Zoomでも参加可



◀こちらからも申し込めます

#### ②訪問マッサージ・鍼灸リハビリ活用のポイント

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

**日時** 9月28日(木)午後1時30分~3時

**申込** 9月6日~25日に電話または直接、かみさぎホームへ

## 催しに参加して楽しく元気に

### 生活機能向上プログラム(5件)

①~⑤のいずれも

**対象** 区内在住の65歳以上の方(④⑤は全回参加できる方)

**申込** 平日午前9時~午後5時に本人が電話または直接、各施設へ(②は土曜日可)

#### ①滑舌トレーニング

しんやまの家(南台4-25-1)  
☎・FAX(3229)8175

**日時** 9月22日(金)午前10時~11時30分

**申込期間** 9月6日~21日 ☆先着40人

#### ②笑って楽しく身体を動かす

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

**日時** 9月25日(月)午後1時30分~3時

**申込期間** 9月6日~22日 ☆先着30人

#### ③アクティブ体操・太極拳

昭和高齢者会館(東中野3-19-18)  
☎・FAX(3367)0813

**日時** 9月29日(金)午後1時30分~3時15分

**申込期間** 9月15日~25日 ☆先着15人

#### ④転倒予防講座

野方高齢者会館(野方2-29-12)  
☎・FAX(3388)9586

**日時** 10月3日・31日、11月14日・28日、12月12日、

いずれも火曜日、午後1時30分~3時30分。全5回

**申込期間** 9月6日~10月2日 ☆先着15人

#### ⑤自分の足で歩く体づくり

東中野いこいの家(東中野4-9-22-201)  
☎・FAX(3364)5938

**日時** 10月16日・30日、11月6日・20日、12月4日、

いずれも月曜日、午前10時~11時30分。全5回

**申込期間** 9月5日~15日 ☆抽選で17人



### スマートフォン講習会

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

**内容** スマホの基本操作

**対象** 全回参加できる方

**日時** 10月14日(土)・15日(日)午後1時~4時20分、  
21日(土)午前10時~正午。全3回

**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)

**申込** 往復ハガキで、受講を希望する会場へ。9月20日必着。抽選で各会場7人程度(計21人程度)。☑講座名、受講希望会場、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2日までに郵送



### 「オンラインなかの元気アップ体操ひろば」

介護予防推進係/5階  
☎(3228)8949 FAX(3228)5492

無料のビデオ通話アプリZoomを使い、自宅で体操します。

☆事前登録が必要。詳しくは、区☎をご覧ください



▲区☎

### Zoomの使い方をサポート 体験会に参加しませんか

会場の区民活動センター・日時

鍋横=10月4日(水)、上高田=10月10日(火)、

桃園=10月24日(火)、大和=10月31日(火)、

いずれも午前10時~11時30分

**申込** 9月6日~各開催日の1週間前に電話またはファクスで、介護予防推進係へ。各回先着15人。☑住所、氏名とふりがな、電話番号、受講希望日、使用する端末の種類(スマホなど)

### 「中野区友愛クラブ連合会パネル展」

地域自治推進係/5階  
☎(3228)5571 FAX(3228)5620

**内容** 友愛クラブ(おおむね60歳以上の方によるグループ)の活動紹介

**日時** 9月25日(月)・26日(火)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