

催し・講座

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 4月7日~5月26日の毎週金曜日(5月5日を除く)、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

例えばこんな相談ができます

- 雨漏り
●ベランダや屋根の修繕
●バリアフリー化 など

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 ①4月16日、②5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 ①=4月10日、②=5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HP

区民公益活動団体向け「伝わる!」情報発信・チラシ作成講座

公益活動推進係/5階
(3228)3251 FAX(3228)5620
対象 原則全回参加できる区内の公益活動団体の方
日時 5月19日・26日、6月2日、いずれも金曜日、午後2時から ☆全3回(各回2時間30分程度)。オンライン(ZOOM)で開催
申込み 4月6日~5月17日にkoe@city.tokyo-nakano.lg.jpで、公益活動推進係へ。先着40人。団体名、氏名とふりがな、電話番号、メールアドレス



詳しくは、区HPをご覧ください

生活に困っている方などの相談

生活相談係/2階
(3228)8927 FAX(3228)5601
さまざまな理由で収入が減少した方や途絶えた方、預貯金などの資産を活用しても生活に困窮する方からの相談をお受けしています。
平日午前8時30分~午後5時(正午~午後1時を除く)に電話または直接、生活相談係へ。
☆一人当たりの相談時間は1時間程度。時間に余裕を持って相談を

女性のための相談

受付専用電話 (3228)5556
DV(ドメスティック・バイオレンス=パートナーからの暴力)や家族間のトラブル、思いがけない妊娠、性暴力など、女性が抱えるさまざまな問題について相談できます。
秘密は必ず守ります。ためらわずに電話を。
☆平日午前8時30分~午後5時に随時受け付け

女性しごと応援フェア 家庭と両立できる企業と出会う! in 中野

産業係/9階
(3228)8729 FAX(3228)5656
内容 就職に役立つセミナーや女性の就職に理解のある企業との面接会など
対象 育児・介護など、家庭と両立しながら就職・転職を目指す女性
日時 5月17日(水)午前10時からと午後1時30分からの2部制 ☆各部3時間
会場 サンプラザ(中野4-1-1)
申込み 4月10日~5月16日に東京しごとセンター・女性しごと応援テラスHPで。各部先着30人。保(各部先着10人)希望の方は、5月10日正午までにあわせて申し込みを
問合せ先 東京しごとセンター・女性しごと応援フェア事務局(6272)8503



東京しごとセンター・女性しごと応援テラスHP

パソコン・スマートフォン 体験講座

中野区シルバー人材センター
(3366)7971 FAX(3366)7998
対象 区内在住・在勤の方
内容・日時 パソコン体験=4月21日(金)午前10時~午後3時、スマホ体験=4月22日(土)午前10時~正午、スマホLINE体験=4月22日(土)午後1時30分~3時30分
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)
申込み 往復ハガキで受講を希望する会場へ。4月12日必着。抽選で各回・各会場8人(計72人)。講座名、住所、氏名とふりがな、電話番号、受講希望日時・会場(返信用にも住所、氏名を記入)
☆結果は、4月17日までに郵送

高齢者・介護

令和5年度「後期高齢者医療 暫定保険料額決定通知書」を4月17日ごろ郵送します

後期高齢者医療係/2階
(3228)8944 FAX(3228)5661
この通知は4月~6月の保険料額とその納付方法をお知らせするものです。ただし、今回通知するのは前年度の保険料額に基づいて計算された暫定の額です。令和5年度の年間保険料額は同4年中の所得が確定する7月に計算し、再度通知します。
なお、納付方法は「年金からの天引き」「納付書での支払い」「口座振替」のいずれかです。
詳しくは、通知をご覧ください。後期高齢者医療係へ問い合わせを。

高齢者世帯の方へ「緊急連絡カード」を作りませんか

地域支えあい活動支援係/5階
(3228)5582 FAX(3228)5620
区は、緊急連絡先やかかりつけ医などを記入する「緊急連絡カード」の作成を進めています。これは、一人暮らしの高齢者などが万一の時に、駆け付けた救急隊員が本人の情報を確認し、救急搬送に役立つためのものです。
緊急連絡カードの情報は、区、地域包括支援センター、民生委員が共有します。
次の対象の方で、緊急連絡カードの作成を希望する方は、地域支えあい活動支援係へ問い合わせを。
対象 おおむね70歳以上の一人暮らしや日中は一人で家に居るなど、必要とする高齢者世帯



「救急医療情報キット」

寝たきりの方へ 訪問サービスのご利用を

介護給付係/2階
(3228)6531 FAX(3228)8972
次の①②とも、要介護認定を受け、在宅で寝たきりの方が対象。区と協定している事業者が訪問し、サービスを提供します。希望する方は、介護給付係またはお住まいの地域を担当する地域包括支援センターへ問い合わせを。
①訪問理美容サービス
要介護3~5の方が対象。理美容師が調整します。☆1回につき1,500円
②寝具乾燥サービス
要介護4~5の方が対象。寝具の乾燥消毒または水洗いを行います。☆自己負担あり

地域で介護予防の活動をしている方へ 補助金の申請を

介護予防推進係/5階
(3228)8949 FAX(3228)5492
地域で高齢者の介護予防に関する活動(住民主体サービス事業)をしている団体は、運営費などの補助を受けられます。
申請方法などについて詳しくは、区HPをご覧ください



区HP

特殊詐欺にご注意を

「変だな」と思ったら、相手にせず、最寄りの警察署に相談してください。緊急の場合は110番へ。
中野警察署 (5925)0110
野方警察署 (3386)0110



軽井沢少年自然の家のご利用を

体験学習係/5階 (3228)5608 FAX(3228)5680

豊かな自然の中、家族やグループでハイキングやサイクリングなどを楽しめます。卓球やバドミントンを楽しめるレク室もあり、スポーツ合宿などに利用できます。

利用できる方 区内在住・在勤・在学の方、区内の青少年団体・社会教育団体など

料金 宿泊費(1泊)=2,300円(中学生以下=1,100円、2歳以下=無料)、食事代(朝夕2食)=2,900円(中学生以下=2,330円、2歳以下=1,440円)



所在地 長野県北佐久郡軽井沢町長倉2141(しなの鉄道中軽井沢駅から徒歩20分)

申込み 利用予定日の7日前までに電話で、軽井沢少年自然の家(0267(45)5420)へ。青少年団体、社会教育団体=利用日の3か月前から、その他=2か月前から申し込み可
☆詳しくは、区HPをご覧ください



区HP