

催し・講座

初心者向けスマートフォン
LINE 講座

情報政策推進係/6階
☎(3228)8807 FAX(3228)5646

専門学校の学生から個別指導でLINEの使い方などを教わります。

☆スマートフォンは各自持参。専門学校東京テクニカルカレッジ、(公社)中野法人会との共催

対象 区内在住・在勤の方

日時 7月13日(木)午前10時30分～11時30分

会場 専門学校東京テクニカルカレッジ(東中野4-2-3)

申込み 往復ハガキで中野法人会(〒165-0026 新井2-33-6)へ。6月30日必着。抽選で20人。☑講座名、住所、氏名とふりがな、電話番号、返信用にも住所、氏名 ☆結果は全応募者に7月7日までに返信

東京都子育て支援員研修

東京都福祉保健局少子社会対策部計画課
☎(5320)4121

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、社会的養護

申込期間 6月30日～7月14日(必着)
☆詳しくは、東京都福祉保健局HPで確認を。募集案内は、6月30日以降、区役所5階1番窓口でも若干数配布

高齢者・介護

脳いきいき講座

在宅療養推進係/5階
☎(3228)5785 FAX(3228)8716

内容 脳の健康度テスト(1日目)とその結果の返却・解説(2日目)

対象 両日参加できる区内在住の65歳以上の方

日時 7月14日・28日、いずれも金曜日、午後2時～4時

会場 沼袋区民活動センター(沼袋2-40-18)

申込み 6月21日～7月7日に電話、ファクスまたは直接、下記の申込み先へ。先着20人。☑住所、氏名とふりがな、電話番号

申込み先 江古田地域包括支援センター(江古田4-31-10)

☎(3387)5550 FAX(3387)5955

友愛クラブの活動に参加しませんか

地域自治推進係/5階
☎(3228)5571 FAX(3228)5620

「友愛クラブ」は、おおむね60歳以上の方を対象とした地域の老人クラブの愛称です。区内約60のクラブで、趣味を生かした活動や地域に役立つ活動をしています。

参加してみたい方や地元のクラブの連絡先を知りたい方は、地域自治推進係へ問い合わせを。

いきいき入浴
特別開放入浴デー「七夕湯」

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 7月7日(金)、各浴場の営業時間
☆浴場により、実施日が異なる場合あり。各浴場で確認を

入浴料 1回100円

「いきいき入浴」の登録は

住所・氏名・年齢の確認ができるもの(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。詳しくは、地域福祉推進係へ問い合わせを。

家族介護教室
「認知症介護の目指すもの」

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

対象 自宅で高齢者を介護している方
日時 7月16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)

申込み 6月21日～7月15日に専用フォームから申し込むか、電話で、はびね中野坂上へ

☆先着15人。オンライン(Zoom)でも参加可



専用フォーム
はこちら

生活機能向上プログラム
「骨盤底筋体操」

野方高齢者会館(野方2-29-12)
☎・FAX(3388)9586

対象 区内在住の65歳以上の女性

日時 7月20日、8月3日・17日・31日、9月7日、いずれも木曜日、午後1時30分～3時30分 ☆全5回

申込み 6月21日～7月19日の平日午前9時～午後5時に電話または直接、野方高齢者会館へ

☆先着15人

「夏バテ予防の食事～管理栄養士による講話と簡単なレシピの紹介～」

松が丘シニアプラザ(松が丘1-32-10)
☎(5380)5761 FAX(5380)5762

対象 区内在住の60歳以上の方

日時 7月20日(木)午後2時～3時

申込み 6月21日～7月20日の平日午前9時～午後5時に電話または直接、松が丘シニアプラザへ

☆先着30人

後期高齢者医療制度に加入している非課税世帯の方へ

後期高齢者医療係/2階
☎(3228)8944 FAX(3228)5661

次の①②とも、区から後期高齢者医療被保険者証の交付を受けている方で、世帯員全員が住民税非課税である世帯の方が対象。

①限度額適用・標準負担額減額認定

保険適用の医療費や入院時の食事代が限度額までの支払いとなる制度です。利用には申請が必要。希望する方は、後期高齢者医療係へ問い合わせを。

既に「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」をお持ちの方で、8月以降も対象となる方には、来年7月未まで使える認定証を来月下旬に郵送します。

②後期高齢者入院時負担軽減支援金

保険適用の病院などに年度内31日以上入院した場合、2万円の給付を受けられる制度です。

申請は年度ごとに必要。詳しくは、後期高齢者医療係へ問い合わせを。

「ジェネリック医薬品差額通知」を郵送します

後期高齢者医療係/2階
☎(3228)8944 FAX(3228)5661

先発医薬品の特許期間終了後に、同等の品質で製造・販売される「ジェネリック医薬品」。現在処方されている医薬品から切り替えた場合、自己負担額をどれくらい軽減できるかが分かる「ジェネリック医薬品差額通知」を、次の対象の方に、6月下旬、12月中旬に発送します。ジェネリック医薬品利用の参考にしてください。

対象 後期高齢者医療制度の被保険者のうち、生活習慣病等の医薬品が処方されている方で、薬代が一定額以上軽減されると見込まれる方

質問はジェネリック医薬品差額通知サポートデスク☎0120(629)016へ

この電話は、6月下旬～7月31日、12月中旬～来年1月31日の平日午前9時～午後5時に利用できます。

☆期間外は、東京都後期高齢者医療広域連合保健事業・医療費適正化係☎(322)4507へ問い合わせを

65歳以上の方へ「介護保険料決定通知書」を7月12日以降に郵送します

介護資格保険料係/2階 ☎(3228)6537 FAX(3228)8972

通知書が届いたら、保険料等を確認してください。保険料を滞納すると、介護保険サービスの費用の支払い方法が変更されたり、利用者負担の割合が引き上げられたりします。ご注意ください。☆70歳以上の方は、シルバーパス発行申し込みの際に、この通知書を利用できる場合があります。再発行はできないので、大切に保管を

減額制度のご利用を

保険料の納付が困難な方には、減額制度があります。詳しくは、通知書同封の「介護保険だより」をご覧ください。

“不動産を売るとき”って、どうしたらいいの?
「不動産の上手な売り方無料個別講座」を開催

6月26日(月)～7月21日(金)
参加無料・要予約
三井住友信託銀行中野支店で開催

無料講座事務局(わかば企画内)
☎0120-661-339

三井住友信託銀行グループの「三井

住友トラスト不動産」では、不動産売買の悩みや不安を解決するための無料個別講座を開催します。この機会に参加を。

日時 6月26日(月)～7月21日(金)
午前10時～午後5時※水土日祝定休(日程があわない場合は伝えてください)

会場 三井住友信託銀行中野支店(中野区中野5-62-5・中野駅北口すぐ)

特典 不動産売買ガイドブック進呈

申込み 電話で無料講座事務局まで(午前10時～午後5時)webの申し込みは右記二次元バーコードから

☑住所、氏名とふりがな、電話番号
※応募者の個人情報を受付と会場の案内に利用



公益社団法人 中野区シルバー人材センター

あなたにとっての『働くよろこび』『健康づくり』
シルバー人材センターで実現してみませんか!

会員募集中

ご要望の多い仕事

- 家事援助(掃除・洗濯・調理など)
- 育児支援(子供の送り迎え、保育補助など)
- 除草作業 ●屋内外清掃
- 広報誌の配布など

入会資格

- 原則60歳以上の健康で働く意欲がある方
- 地域貢献を目指すシルバー人材センターの活動趣旨にご賛同頂ける中野区市民の方
- 年会費2,000円

入会ご希望の方はお気軽にお電話を!

受付時間 平日午前9時～午後5時(土・日・祝日除く)
〒164-0011 東京都中野区中央2-22-10-101
TEL.03-3366-7971

お庭のことなら、何でもお気軽にご相談を!

中野区を中心に、地元密着を基本として活動する植木屋です。庭木一本からでも、お手入れ承ります。見積は無料!

フリーダイヤル **0120-283691**

鷺六造園 | 中野区鷺宮
6-28-6-211
URL <http://www.sagirokuzoen.com>
メールアドレス info@sagirokuzoen.com