

催し・講座

平和企画展示「原爆ポスター展」

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

原爆投下後の広島・長崎の街の様子をパネルで紹介します。

日時・会場 7月20日(木)～8月2日(水)午前8時30分～午後5時＝東中野区民活動センター(東中野5-27-5)、8月4日(金)～16日(水)午前6時45分～午後10時30分＝平和資料展示室(新井3-37-78)、8月18日(金)～29日(火)＝中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側 ☆いずれも当日直接会場へ



▲原爆ドーム

介護サービス事業パネル展

高齢者支援基盤整備係／5階
☎(3228)5631 FAX(3228)5492

内容 定期巡回や訪問介護など、地域密着型の介護サービスの取り組みを紹介

日程 8月1日(火)～31日(木)

会場 中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側 ☆当日直接会場へ

介護未経験者向け「介護に関する入門的研修」

高齢者支援基盤整備係／5階
☎(3228)5631 FAX(3228)5492

介護の基本的知識とスキルを学びます。修了後に区内介護事業所による「介護のおしごと相談会」を予定。

対象 全回参加可能で、介護の仕事に興味のある18歳以上の方

日時 9月1日(金)・4日(月)・6日(水)・8日(金)午前9時30分から

☆各回6時間程度(休憩あり)。全4回

会場 鷺宮区民活動センター(鷺宮3-22-5)

申込み 7月21日～8月25日に区HPから申し込むか、電話で、(公財)介護労働安定センター東京支部☎(5972)1410へ。先着30人

☆詳しくは、区HPをご覧ください。高齢者支援基盤整備係へ問い合わせを



区HP

外国語講座(3件)

中野区国際交流協会
☎(5342)9169 FAX(3383)0728

英会話、中国語、韓国語の3講座。9月～12月(全12回)の欠員分受講生を、抽選で募集します。詳しくは、中野区国際交流協会HPをご覧ください。

対象 区内在住・在勤・在学の方、賛助会員の方

会場 なかのZERO西館(中野2-9-7)

参加費 全回15,000円

申込み 8月10日まで

に専用サイトで申し込む

か、電話で、同協会へ



▲申し込みはこちら

パソコン・スマートフォン教室(9月開講)

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

内容 パソコン入門、ワード・エクセル、LINE講座など全7コース。各コース定員6人、週1回2時間、全4回～8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)

参加費 7,500円～18,000円

☆テキスト代別途必要

申込み 往復ハガキで、受講を希望する会場の各分室へ。8月15日必着

☆結果は、8月22日までに返信。詳しくは、同センターへ問い合わせを

高齢者・介護

後期高齢者医療制度に加入中の方へ 保険料決定通知書を郵送しました

後期高齢者医療係／2階
☎(3228)8944 FAX(3228)5661

保険料決定通知書を7月14日ごろに郵送しました。加入者の保険料額とその納付方法(年金天引き、納付書での現金払い、口座振替のいずれか)をお知らせしています。不明な点などは後期高齢者医療係へ問い合わせを。

家族介護教室(2件)

次のいずれも

対象 自宅で高齢者を介護している方

「訪問介護活用のポイント」

はびね中野坂上(中央1-11-8)

☎(5348)7753 FAX(5348)7754

日時 8月20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 7月21日～8月19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

ニンプロ [N-improってなに?体験してみよう～専門職を交えた懇談会～]

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

日時 8月24日(木)午後2時～4時

申込み 7月24日～8月23日に電話または直接、やよいの園へ。先着10人

70歳～75歳の方へ「もの忘れ検診」を受けませんか

在宅療養推進係／5階
☎(3228)5785 FAX(3228)8716

対象の方は、もの忘れ検診(認知機能検査)を無料で受けられます。受診券を入手し、区内の指定医療機関へ予約を。

対象 昭和23年4月1日～同29年3月31日生まれの方

受診券の入手方法

75歳の方＝8月下旬に郵送します

70歳～74歳の方＝区役所5階16番窓口、地域包括支援センターで9月1日～2月2日に配布する申請書を郵送または直接、在宅療養推進係へ

実施期間 9月1日～来年2月28日

☆詳しくは、区HPをご覧ください。在宅療養推進係へ問い合わせを



◀「認知症あんしんガイド」もご利用を。区役所5階16番窓口などで配布中

スマートフォン定期相談会

情報政策推進係／6階
☎(3228)8807 FAX(3228)5646

対象 都内在住の60歳以上の方

日時 7月23日～9月24日の毎週日曜日、午前9時～午後3時30分(正午～午後1時を除く) ☆一人当たり30分程度

会場 区役所1階8番窓口前

☆当日直接会場へ。各日先着24人



生活機能向上プログラム「口から始まる健康づくり」

沼袋高齢者会館(沼袋1-34-14)
☎・FAX(3387)7381

対象 区内在住の65歳以上の方

日時 8月25日(金)午前10時～正午

申込み 7月25日～8月24日に電話または直接、沼袋高齢者会館へ。先着20人

おむつサービスのご利用を

高齢者サービス係／5階 ☎(3228)5632 FAX(3228)5492

紙おむつの現物支給(月1回)または入院中のおむつ費用の助成(月額上限6,000円)を受けられます。詳しくは、区HPをご覧ください。高齢者サービス係へ問い合わせを。

対象

中野区に住民登録があり、常時失禁状態かつ次のいずれかに該当する方

①65歳以上で、要介護1以上または入院中の方

②3歳以上で、身体障害者手帳1・2級または愛の手帳1・2度の方

☆所得制限あり。介護施設等に入所中の方は対象外。生活保護受給中の方は紙おむつの配達のみ利用可

申込み先

①＝お住まいの地域を担当する地域包括支援センター

②＝障害者相談係☎(3228)8956・FAX(3228)5665

地域包括支援センター

センター名	電話番号
南中野	(5340)7885
本町	(5385)3733
東中野	(3366)3318
中野	(3367)7802
中野北	(5380)6005
江古田	(3387)5550
鷺宮	(3310)2553
上鷺宮	(3577)8123

遺産分割がまとまらない
相続預貯金が使われていた
遺留分の請求をしたい
相続問題は相続を得意分野にする
弁護士にご相談ください。

吉口総合法律事務所
03-6382-4640

弁護士：吉口直希 第一東京弁護士会所属
週刊エコノミストでの相続に関する記事の掲載歴有
JR中央・総武線「東中野駅」西口より徒歩1分
東京都中野区東中野4-4-3 山内ビル2階

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

- 原則満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!

TEL.03-3366-7971

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