

### 催し・講座

#### 初心者向けスマホLINE講座

デジタル政策係/7階  
☎(3228)8807 FAX(3228)5647

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。  
☆スマホは各自持参。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18日(木)午後2時~3時

**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** 往復ハガキで中野法人会(〒165-0026新井2-33-6)へ。7月5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12日までに郵送

#### くらしの講座 「ライフサイクルゲーム~ゲームで学ぶ人生のポイント」

消費生活センター/4階  
☎(3228)5438 FAX(3228)5456

**対象** 区内在住・在勤・在学の方

**日時** 7月10日(水)午後2時30分~4時

**会場** 区役所6階会議室

**申込** 6月21日~7月5日に電子申請か、電話で、消費生活センターへ。先着30人。☑(先着5人)希望の方はあわせて申し込みを

#### 「猫の飼い方教室」

衛生環境係(中野区保健所)  
☎(3382)6662 FAX(3382)6667

**日時** 7月20日(土)午後1時30分~3時30分

**会場** 中野区保健所(中野2-17-4)

**申込** 6月21日~7月19日に電話、ファクスまたは直接、衛生環境係へ。先着20人。☑(先着2人)希望の方は、7月12日までに申し込みを。☑住所、氏名とふりがな、電話番号、☑はお子さんの氏名とふりがな、月年齢  
☆猫を連れての参加は不可

### 在宅療養講演会

#### 映画「長いお別れ」上映会とトークショー

在宅療養推進係/3階 ☎(3228)5785 FAX(3228)5620

**内容** 認知症に関する映画を鑑賞し、同作の監督である中野量太氏や専門家の方々から話を聞きます

**対象** 都内在住・在勤・在学の方

**日時** 7月21日(日)午後1時~3時45分

**会場** 区役所1階

**申込** 6月21日~7月10日に専用フォームから申し込むか、☑houkatukea@city.tokyo-nakano.lg.jp、電話、ファクスまたは直接、在宅療養推進係へ。先着200人。☑☑(先着2人)希望の方はあわせて申し込みを。☑住んでいる区市町村、氏名とふりがな、電話番号、☑はその旨、☑はお子さんの氏名とふりがな、月年齢



©2019「長いお別れ」製作委員会  
©中島京子/文藝春秋



☑専用フォーム

#### 東京都子育て支援員研修

東京都福祉局子供・子育て支援部企画課  
☎(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** 7月1日~16日(必着)

☆詳しくは、東京都福祉局☑で確認を。募集案内は、7月1日以降、区役所7階窓口でも若干数配布

#### 羽田空港見学会

国土交通省東京空港事務所  
環境・地域振興課 ☎(5757)3021

8月~10月に羽田空港の現状をご覧になれる住民見学会を開催します。

開催日時や応募方法などについて詳しくは、国土交通省☑をご覧ください。

### 募集・求人

#### 会計年度任用職員(登録者)

人事係/8階  
☎(3228)8041 FAX(3228)5647

登録期間は来年3月31日まで。欠員などの状況に応じて、随時面接を実施。詳しくは、区☑をご覧ください。

☑☑



#### 区営住宅等の指定管理者

住宅政策係/9階  
☎(3228)5564 FAX(3228)5668

期間は令和7年4月1日~同12年3月31日。申請希望の事業者は事前申込制の募集説明会にご参加を。詳しくは、区☑をご覧ください。

☑☑



### 高齢者・介護

#### 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/3階  
☎(3228)8944 FAX(3228)5456

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。詳しくは、区☑をご覧ください。後期高齢者医療係へ問い合わせを。

##### 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月末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。

#### いきいき入浴 特別開放入浴デー「七夕湯」

地域福祉推進係/4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(日)、各浴場の営業時間  
☆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** 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。

#### 認知症予防に役立つ 脳いきいき講座

在宅療養推進係/3階  
☎(3228)5785 FAX(3228)5620

**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12日・26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** 6月21日~7月5日に電話、ファクスまたは直接、下記申込先へ。先着20人。☑住所、氏名とふりがな、電話番号

**申込先** 江古田地域包括支援センター(江古田4-31-10)

☎(3387)5550 FAX(3387)5955

### 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/3階 ☎(3228)6537 FAX(3228)5620

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。

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!

☎0120-283691

フリーダイヤル

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

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