

最大15,000円程度割引 国民年金保険料を前納しませんか

中野年金事務所(中野2-4-25)
☎(3380)6111 ☆自動音声案内に従い「2」の「2」を選択

国民年金保険料は、まとめて前払いすると割引されます。前納制度をぜひご利用ください。

前納期間「2年」「1年」「6か月」から選択可能。長い程、割引額が高くなります(2年前納で15,000円程度の割引)

前納方法①口座振替、②クレジットカード、③現金のいずれかで可能。①が最も割引額が高くなります

☆①②と、③の「2年」は申し込みが必要

申込期限①②=2月末、③の「2年」=3月末 ☆③の納期限は4月末

国民年金の手続きは電子申請が便利です

国民年金係／2階
☎(3228)5514 FAX(3228)5456

マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルで次の国民年金の手続きができます。

- 加入・種別変更の届け出
- 付加保険料納付(辞退)申出
- 保険料免除・納付猶予申請
- 学生納付特例申請

詳しくは、日本年金機構 HPをご覧になるか、ねんきん加入者ダイヤル☎0570(003)004(ナビダイヤル)へ問い合わせを。 ☆マイナンバーカードをお持ちでない方も、一部の手続きは区 HPから電子申請が可能です

チャレンジ基金助成の相談を受け付けています

公益活動推進係／4階
☎(3228)3251 FAX(3228)5620

チャレンジ基金助成は、活動実績1年未満の区民公益活動団体に対して助成を行う制度です。対象団体や今後区内で新たに地域活動を始める団体の方の相談を窓口にて受け付けています。

☆一人当たり最大1時間

申込 希望日の3営業日前までに電話または✉koeki@city.tokyo-nakano.lg.jpで公益活動推進係へ。□氏名とふりがな、団体の概要、事業内容

ジェネリック医薬品(後発医薬品)利用差額をお知らせします

保健事業係(中野区保健所)
☎(3382)2430 FAX(3382)7765

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」。先発医薬品から切り替えることで、自己負担額をどのくらい軽減できるか試算した結果を、今月下旬に次の対象の方に郵送します。ジェネリック医薬品利用の参考にしてください。

対象 中野区の国民健康保険に加入している20歳以上で、次の種類の先発医薬品を昨年11月に処方された方

種類 感覚器官用薬、循環器官用薬、呼吸器官用薬、糖尿病剤等

催し・講座

すまいのリフォーム相談

住宅政策係／9階
☎(3228)5564 FAX(3228)5668

内容 区内の小規模建設事業者団体による相談

日時 2月～3月の毎週金曜日(3月20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 ☆当日直接会場へ

第3日曜日の法律相談

区民相談係／4階
☎(3228)8802 FAX(3228)5456

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 2月15日、3月15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4階専門相談室

申込 相談日の1週間前から電子申請か、電話(翌平日の午前9時から)で、区民相談係へ。各日先着12人(各申込方法で6人ずつ)

☆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をご覧になるか、同係へ問い合わせを



土地建物無料相談会

都市計画係／9階
☎(3228)8964 FAX(3228)5668

対象 区内在住の方、区内に土地建物をお持ちの方

日時 2月26日(木)午前10時～午後3時30分 ☆一人当たり30分程度

会場 区役所1階ミーティングルーム

申込 2月20日までの平日午前10時～午後4時に電話で、NPO法人中野すまいるの相談室☎090(1771)4888へ☆まちづくり推進土地建物協議会との共催

返済できない借金でお困りの方は「多重債務110番」のご利用を

消費生活センター／4階
☎(3228)5438 FAX(3228)5456

多重債務問題は必ず解決します。専門家への相談をご利用ください。

☆東京都、法テラス(日本司法支援センター)などとの共催

対象 区内在住・在勤・在学の多重債務でお困りの方

日程 3月2日(月)・3日(火)

会場 区役所4階窓口

内容・時間 ①消費生活相談員への相談

=午前9時30分～午後4時、②弁護士への相談(原則一人30分まで)=午後2時～4時

申込 2月6日～27日の平日に電話で消費生活センターへ。各日先着4人。

屋根ふきかえ・外壁塗装

雨漏り緊急対応

リフォーム全般(ご相談・お見積り無料)

創業昭和62年 東京都建設業許可

株式会社 山野

中野区新井1-19-1

フリーダイヤル 012-012-4699

区施設へは、公共交通機関をご利用ください

LGBTQ+おしゃべりサロン

平和・人権・男女共同参画係／7階
☎(3228)8229 FAX(3228)5476

日時 2月17日(火)午後6時30分～8時

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

みどりの教室

環境・緑化推進係／8階
☎(3228)5516 FAX(3228)5673

イチゴなどの寄せ植えをします。

対象 区内在住・在勤・在学の方

日時 3月7日(土)午後1時30分～3時

会場 区役所1階

参加費 1,500円(教材費)

申込 2月5日～16日に電子申請で。抽選で50人。手・保(定員5人)希望の方は、あわせて申し込みを

外国人ナカニワ相談会

外国人相談窓口／4階
☎(3228)8929 FAX(3228)5456

内容 区役所での手続きや暮らしの困りごとなどを英語・中国語で相談できます。当日直接会場へ

☆30言語に対応した通訳機も設置

日時 3月17日(火)午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)

会場 区役所4階窓口

☆同日午後1時～4時に行政書士による専門相談も開催(事前申込制)。2月17日～3月15日に電子申請で

令和8年(2026年)2月5日号 nakano 9

孤独・孤立フォーラムにご参加を

地域包括ケア推進係／4階
☎(3228)5803 FAX(3228)5620

「ゲームの可能性」をテーマに孤独・孤立対策について考えます。

日程 2月21日(土)

会場 区役所1階

内容・時間・申込

企画展示・ゲーム体験=午後1時～5時
☆当日直接会場へ

講演・パネルディスカッション=午後1時～3時。2月6日から専用フォームで申し込みを。先着150人。要約筆記・手・保(先着5人)希望の方は、2月12日までに電話または✉houkataukea@city.tokyo-nakano.lg.jpで、地域包括ケア推進係へ。□氏名、連絡先、要約筆記

・□はその旨、保はお子さんの氏名、月年齢



アンテナ

(区内活動団体等の情報)
参加費の書いていないものは無料です

のがた消防フェスタ2026

野方消防署予防課防火管理係
☎(3330)0119

内容 消火・煙体験、消防車の展示など

日時 3月1日(日)午前10時～午後2時

会場 総合体育館(新井3-37-78)
☆当日直接会場へ

第一東京弁護士会遺言センター

弁護士による
遺言&相続
プラス
の書き方
に関するセミナー
無料相談会

[日時] 2026年2月27日(金)
セミナー：午後1時～終了後相談会

[場所] 中野区役所1階ミーティングルームA

☆2月9日(月)午前10時より受付開始
☆先着30名様まで 中野区在住・在勤者優先
要予約：TEL:03-3595-1154
予約時間：月曜～金曜 午前10時～午後4時30分