

パソコン・スマホ教室 (5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 往復ハガキで、受講を希望する会場へ。4月20日必着

☆結果は4月27日までに郵送。日程などについて詳しくは、同センターへ問い合わせを

リサイクル自転車の販売

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

内容 区の条例に基づき撤去された自転車の一部を販売(20台程度)

日時 4月16日(木)午前11時45分までに直接会場へ ☆11時45分に購入順を決める抽選を開始

会場 旧沼袋小学校校庭(沼袋3-13-2)

販売価格 車種により11,000円、16,000円、18,000円(税・防犯登録料込み)

募集・求人

区立保育園会計年度任用職員 (登録者)

区立保育園係/3階
☎(3228)8638 FAX(3228)5679

保育補助、短時間保育補助を募集します。登録期間は来年3月31日まで。☆無資格・未経験の方も歓迎。登録申込書や勤務条件などについて詳しくは、区HPをご覧ください

「区民公益活動推進協議会」 区民委員

公益活動推進係/4階
☎(3228)3251 FAX(3228)5620

活動内容 公益活動を行う区民団体への助成の審査や公益活動の推進についての審議など

対象 区民の公益活動の推進に意欲的に取り組み、会議に積極的に参加できる18歳以上の区内在住の方

任期 6月(予定)からの2年間

☆会議は年5回程度(うち2回は土・日曜日午後、それ以外は平日夜間を予定)

報酬 会議への出席1回につき3,000円(所得税込み)

☆交通費支給なし

提出書類 応募動機と作文「区民公益活動推進に当たって思うこと」(合わせて800字程度。書式自由)

申込 提出書類を☑koeki@city.tokyo-nakano.lg.jp、郵送または直接、公益活動推進係へ。4月24日必着。選考で1～2人。☑住所、氏名とふりがな、電話番号、生年月日、性別、あれば所属する区民団体や地域での活動経験
☆結果は、全応募者に郵送

福利厚生サービス 「エンジョイライフなかの」会員

中野区勤労者サービスセンター
☎(3380)6941 FAX(3380)6943

観劇・美術展やレジャー施設等の割引や、各種給付金・助成金等の福利厚生サービスが受けられます。

対象 区内事業所・商店で働いている方や事業主、区内在住の勤労者の方

会費 月額500円(入会金200円)

☆詳しくは、産業振興センターHPをご覧ください

産業振興センターHP



高齢者・介護

高齢者世帯の方へ 「緊急連絡カード」を作ませんか

地域支えあい活動支援係/4階
☎(3228)5582 FAX(3228)5620

「緊急連絡カード」は、万が一の時に、駆け付けた消防や警察が本人の情報を確認し、救急搬送等に役立てるためのものです。

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。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

キーホルダーをもらえます

カードを作成した方は、「緊急連絡キーホルダー」をもらえます。外出先での緊急時にも安心です。



▲緊急連絡キーホルダー

「なかの・からだナビ!～健康を歯と口・栄養・体操から～」

介護予防推進係/3階
☎(3228)8949 FAX(3228)5620

対象 区内在住の65歳以上の方

日時 6月9日～7月14日の毎週火曜日、午後1時～3時

☆全6回

会場 南部すこやか福祉センター(弥生町5-11-26)

申込 4月13日～5月22日に専用フォームから申し込むか、平日午前10時～午後4時に電話で、中野区歯科医師会☎(3382)1487へ。先着12人

専用フォーム



65歳以上の介護保険料普通徴収の方へ 「介護保険料決定通知書」を 4月中旬に郵送します

介護資格保険料係/3階
☎(3228)6537 FAX(3228)5620

介護保険料を納付書または口座振替(普通徴収)で支払っている方が対象です。今回通知するのは令和7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7年度税制改正に関する国の指針に基づき、同8年度の介護保険料額は、従前の給与所得控除額と同額に調整して計算します。住民税の課税状況の調整も同様です。

令和8年度の年間保険料額は、7月中旬に年金天引き(特別徴収)を含めた全ての方へ改めて介護保険料決定通知書を郵送します。

令和8年度「後期高齢者医療 暫定保険料額決定通知書」を 4月中旬に郵送します

後期高齢者医療係/3階
☎(3228)8944 FAX(3228)5456

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8年度の年間保険料額は、同7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。

認知症予防に役立つ 脳いぎいぎ講座

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 5月13日・27日、いずれも水曜日、午後2時30分～4時30分

会場 東中野区民活動センター(東中野5-27-5)

申込 4月6日～5月1日に電話、ファクスまたは直接、下記申込先へ。先着25人。☑住所、氏名とふりがな、電話番号

申込先 東中野地域包括支援センター(東中野1-5-1)

☎(3366)3318 FAX(3366)3398



認知症の方のためのサービスのご利用を

在宅サービス係/3階 ☎(3228)5632 FAX(3228)5620

①徘徊高齢者探索サービス

認知症の方が徘徊した時に居場所を探索できるGPS(全地球測位システム)端末を貸し出します。

位置の情報は、パソコン、スマホで閲覧になれる他、電話での確認も可能です。

利用者負担金 月額600円(住民税非課税世帯は300円)

②認知症高齢者等個人賠償責任保険

認知症の方が他人に損害を与え、法律上の賠償責任を負った場合に、その費用を補償(最大3億円)する保険です。自己負担はありません。

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/3階
☎(3228)8949 FAX(3228)5620

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。

申請を希望する団体は、事前に介護予防推進係への相談が必要です。

☆詳しくは、区HPをご覧ください。同係へ問い合わせを

介護予防事業 「マイナス5歳若返り体操」

介護予防推進係/3階
☎(3228)8949 FAX(3228)5620

対象 区内在住の65歳以上の方

日時 5月1日～29日の毎週火・金曜日(5日を除く)、午後1時30分～2時30分
☆全8回

会場 浅見接骨院(弥生町4-23-12)

申込 4月15日～28日に直接、浅見接骨院へ。先着6人

問合せ先 浅見接骨院☎(3381)6698