

### 令和8年度の国民年金保険料

国民年金係／2階  
☎(3228)5514 FAX(3228)5456

国民年金保険料は、年度ごとに改定されます。令和8年度の保険料月額は、前年度より410円引き上げられ、17,920円となります。

納付書は、今月上旬に日本年金機構から1年分まとめて郵送されます。各月の納付期限を確認して、期限内に支払ってください。

なお、1年分または6か月分を前払いできる納付書も同封予定です。まとめて前納すると、割引が適用されます(納付期限は4月30日)。また、2年分まとめて前納したい場合は、早めに年金事務所へ申し出を。

**支払方法** 金融機関・コンビニでの現金支払い、電子納付(ペイジー)、各種スマホ決済アプリ

☆別途手続きすれば、口座振替、クレジットカード払いも可能。なお、コンビニ・スマホ決済アプリでは30万円を超える納付はできません

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

### 空き家をお持ちの方へ 東京都空き家ワンストップ相談 のご利用を

住宅政策係／9階  
☎(3228)5564 FAX(3228)5668

空き家の管理や解体、相続などについて相談できます。

**相談専用電話** ☎0120(776)735(平日午前9時～午後6時)

### 「災害時個別避難計画」を 作りませんか

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

区は、災害時に一人では避難が難しい方(要支援者)の安否確認や避難支援を円滑にするため、計画書の作成を進めています。

次の対象の方で、この計画書の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** 次の①～④のいずれかに該当する方

- ①要介護・要支援の認定を受けている
  - ②身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、愛の手帳のいずれかの交付を受けている
  - ③障害者総合支援法の障害支援区分1～6の認定を受けている
  - ④70歳以上の単身者、75歳以上の高齢者のみの世帯
- ☆避難時に必要な情報等を支援者(必要に応じて避難を手助けする人)と共有します。妊婦の方など、避難に特段の配慮が必要な方は相談を

### セーフティネット(SN)住宅に 登録しませんか

住宅政策係／9階  
☎(3228)5564 FAX(3228)5668

SN住宅とは、高齢者や子育て世帯など住宅の確保に配慮が必要な方の入居を拒まない賃貸住宅のこと。物件の所有者が、SN住宅としてお持ちの物件を登録することで、空き室対策になることが期待できます。

また、要件を満たすと、専用住宅改修費の一部助成を受けられます。



### 年金相談をする方は 事前予約のご利用を

中野年金事務所(中野2-4-25)  
☎(3380)6111

年金の請求や見込み額、被保険者記録などについて相談できます。相談を希望する方は次の予約先へ原則、事前予約をしてください。

**予約先** ☆いずれもナビダイヤル  
・**予約受付専用電話**  
☎0570(05)4890

☆平日午前8時30分～午後5時15分

・**ねんきんダイヤル**  
☎0570(05)1165

☆平日午前8時30分～午後5時15分(週の初日は午後7時まで)、第2土曜日午前9時30分～午後4時

### 若者フリースペースのご利用を

子ども・若者支援係  
(中央1-41-2みらいステップなかの内)  
☎(5937)3257 FAX(5937)3514

みらいステップなかの内にあり、おしゃべりや自習などをしながら自由に過ごせる場所です。見学したい方は、下記問合先へ気軽に相談を。

**対象** 区内在住・在勤・在学の義務教育終了後～39歳の方

**開設日時** 火～土曜日午前11時30分～午後7時 ☆祝・休日を除く

**問合先** 若者フリースペース「まごころドーナッツ」☎(5937)3664

### 5月1日から 税務署窓口での 納税証明書の 受付時間が変わります

中野税務署  
(中野2-24-11住友不動産中野駅前ビル6階)  
☎(3387)8111  
☆自動音声案内

**受付時間** 午前9時～午後3時  
☆電子申請でも証明書の請求・受け取りができます。詳しくは、e-Tax をご覧ください



### 催し・講座

#### 4月の社会保険・労務管理相談

区民相談係／4階  
☎(3228)8802 FAX(3228)5456

**内容** 年金、健康保険、労働問題などについて社会保険労務士に相談できます

**日時** 4月17日(金)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** 4月10日から電子申請か、電話(午前9時から)で、区民相談係へ。先着6人(各申込方法で3人ずつ)

☆毎月第3金曜日に実施。詳しくは、区 をご覧になるか、区民相談係へ問い合わせを

#### 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** 4月～5月の毎週金曜日(5月15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

例えばこんな相談ができます

- 雨漏り
- ベランダや屋根の修繕
- バリアフリー化 など

### 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** 4月30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** 4月24日までの平日午前10時～午後4時に電話で、司法書士坂本洋事務所☎(3385)8523へ

☆まちづくり推進土地建物協会との共催

### 春のあるこう会

スポーツ活動係／7階  
☎(3228)5586 FAX(3228)5662

**日程** 5月23日(土)

☆4月24日までの事前申込制(抽選で40人)。詳しくは、区 をご覧ください



### 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

**申込期限** 4月15日 ☆詳しくは、東京都福祉局 で確認を。募集案内は、区役所7階窓口でも若干数配布中

### 問題は、一次相続より二次相続!? 家族に負担をかけない「二次相続対策セミナー」

4月18日(土)参加無料・要予約  
中野セントラルパークで開催  
女性税理士がわかりやすく解説

セミナー事務局(わかば企画内)  
☎0120-661-339

「イエージェント」では、税理士法人ス

マートシングの税理士・宿谷紫さん(写真)を講師に「二次相続対策セミナー」を開催します。この機会に気軽に参加を。

**日時** 4月18日(土)

午前の部10時～12時

午後の部1時30分～3時30分



※受付各部30分前から(終了後に相談会)

**会場** 中野セントラルパークサウス1F  
カンファレンスルーム2B(中野4-10-2)  
各線「中野」駅北口徒歩5分

**申込** 電話でセミナー事務局まで(午前10時～午後5時)webは右記の二次元コードから※個人情報 は受付に利用します



**外壁・屋根塗装工事**  
リフォーム工事全般 見積もり無料・最短翌日対応

**420,000円** (税別)  
おおよそ30坪 462,000円～(税別)

確かな実績 **創業36年** **金利0%** **期間限定**  
リフォームローン ご相談からでも  
下記フリーダイヤルまで  
ご連絡お待ちしております。

株式会社トソーコンストラクション 総合建設業 建設許可番号(特-2)第123790号  
受付時間9:00～18:00(土日祝営業) 中野区弥生町1-9-8 トソー本社ビル7F

**0120-860-100**

**地元密着で安心施工!**  
新築・リフォーム・修繕まで  
住まいのご相談は

**東京土建なかの住宅センター**

中野区役所1階で相談会を実施中

次回相談日は **4/24(金)、5/8(金)**  
(午前10時～午後4時まで)

**☎ 03-3388-5449**  
〒165-0024 中野区松が丘 1-8-4

断熱 玄関ドア 交換

断熱 内窓取付

断熱 真空ガラス 交換

**補助金制度** あります  
(国と東京都より)

怒・ドアのリフォームお任せください! 申請手数料・材料費 無料

増改築相談員のいるお店 窓とガラスの専門店

創業 **71年** 株式会社 **芹沢ガラス**

**☎ 0120-953-577**  
国立市中2-5-17 営業時間/9:00～17:30 定休日/日曜・祝日・雨週土曜