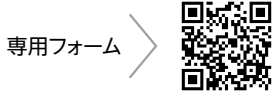


「子どもを守る大人のための性の学び」

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

日時 9月6日(日)午後3時～5時
会場 区役所6階会議室 ☆オンライン
(Zoom)での参加も可(先着100人)
申込 8月12日～9月4日に専用フォームから申し込むか、電話で、街活性室(株)
☎(6453)7808へ申し込みを。先着50人。**保**(先着3人)希望の方は、8月21日までにあわせて申し込みを



なかのボッチャフェスタ2026

スポーツ活動係／7階
☎(3228)5586 FAX(3228)5662

対戦形式でボッチャを楽しめます。スポーツ体験会も開催。
対象 区内在住・在勤・在学の方
日時 10月3日(土)午前10時～午後4時
会場 総合体育館(新井3-37-78)
申込 8月14日～9月18日に電子申請か、**☑**sportssinko@city.tokyo-naka.no.lg.jp、区**HP**または区役所7階窓口で配布中の申込用紙を直接、スポーツ活動係へ。**☑**住所、氏名とふりがな、電話番号、ボッチャ競技経験の有無



パソコン・スマホ教室(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。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下記の分室
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の各分室へ。8月20日必着
☆結果は、8月27日までに郵送。日程などについて詳しくは、中野区シルバー人材センターへ問い合わせを

シルバー人材センターの講座

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

中野区シルバー人材センター会員から、親切・丁寧な指導を受けられます。小・中学生向けの学習教室や英会話教室、書道教室などがあります。週1～2回実施。申し込み希望の方は、同センターへ問い合わせを。
☆参加費は講座の種類によって異なります
会場 中野区シルバー人材センターの下記の分室
北部(〒165-0033若宮3-15-12)
南部(〒164-0012本町6-17-12)

募集・求人

区営住宅・福祉住宅 空き家入居者・補欠登録者

東京都住宅供給公社(JKK東京)
☎(5467)9361 ☆平日午前9時～午後6時(正午～午後1時を除く)

区は、各住宅の募集事務をJKK東京に委託しています。それぞれの対象などについて詳しくは、募集案内をご覧ください。
JKK東京へ問い合わせを。
募集案内配布期間 9月1日～8日
配布場所 平日午前8時30分～午後5時
=区民活動センター、区役所1階ミーティングルーム
夜間、土・日曜日=区役所夜間・休日受付窓口
申込 所定の申込書を次のいずれかの方法で提出
郵送=9月1日～8日の消印があり、11日必着でJKK東京へ
窓口=9月1日～8日の平日午前8時30分～午後5時に直接、区役所1階ミーティングルーム内の特設窓口へ
☆区営住宅は、公開抽選で入居者を決定(一定の条件に当てはまる子育て世帯への優遇措置あり)。福祉住宅は、調査等の結果を基に住宅困窮度の高い方から順に登録。結果は、郵送でお知らせします(電話ではお答えできません)

自衛官等

自衛隊高円寺募集案内所
☎(3318)0818

申込期間や試験日などについて詳しくは、募集案内所へ問い合わせを。
防衛大学校及び防衛医科大学校の学生
受験資格 高校卒(見込み含む)で、21歳未満
一般曹候補生、2等陸・海・空士(任期制自衛官)
受験資格 18歳以上33歳未満
一般幹部候補生(陸)
☆受験資格について詳しくは、高円寺募集案内所**HP**をご覧ください

高齢者・介護

65歳～80歳の方へ 「もの忘れ検診」を受けませんか

在宅療養推進係／3階
☎(3228)5785 FAX(3228)5620

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21年4月1日～同37年3月31日生まれの方
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
受診券の入手方法
・**70歳・75歳の方**=8月下旬に郵送します
・**70歳・75歳以外の対象の方**=電子申請か、地域包括支援センター、区民活動センター、区役所3階、実施医療機関で9月1日～来年1月29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

いつまでも会話を楽しむために 「健康朗読講座」

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 ①9月16日～12月23日(9月23日を除く)の毎週水曜日、午前10時～11時30分、②9月18日～12月18日の毎週金曜日、午後2時～3時30分
☆全14回
会場 ①=鍋横区民活動センター(本町5-47-13)
②=鷺宮区民活動センター分室(白鷺1-4-27)
申込 8月12日から電子申請か、電話で、介護予防推進係へ ☆先着25人



中野区友愛クラブ連合会パネル展

地域自治推進係／4階
☎(3228)8921 FAX(3228)5620

内容 友愛クラブ(おおむね60歳以上の方によるグループ)の活動紹介
日時 8月25日(火)・26日(水)午前8時30分～午後5時
会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

認知症サポーター養成講座

在宅療養推進係／3階
☎(3228)5785 FAX(3228)5620

認知症の正しい知識や対応方法などを楽しく学べます。
日時 9月3日(木)午前10時～11時30分
会場 区役所1階
申込 8月12日～28日に電子申請か、電話、ファクスまたは直接、在宅療養推進係へ。先着40人。**保**(先着5人)希望の方は、あわせて申し込みを。**☑**氏名とふりがな、電話番号、年齢、**保**はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

スマホ教室

スマートフォン普及啓発事業コールセンター ☎(6316)3169

スマホをお持ちでない方は、無料で借りられます(各会場抽選で1台程度)。
対象 都内在住の60歳以上の方
会場 ①②=区役所1階ミーティングルーム、③=江古田区民活動センター(江原町2-3-15)、④=桃園区民活動センター(中央4-57-1)
日時 ①9月11日(金)、②10月6日(火)、③④9月2日～23日の毎週水曜日
☆いずれも午後1時30分～4時30分。
①②は1回のみ、③④は全4回
申込 各開催日の1週間前までの平日午前9時～午後5時に電話で、スマートフォン普及啓発事業コールセンターへ。各会場抽選で10人

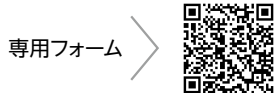
介護予防事業に参加して運動習慣を身に付けませんか

介護予防推進係／3階
☎(3228)8949 FAX(3228)5620

区内在住の65歳以上の方が対象。体操やお口のケアなどを学びます。
☆いずれも無料。詳しくは、区**HP**をご覧ください。
下記へ問い合わせを

「スポーツ・コミュニティプラザの介護予防プログラム」

申込 8月12日～30日に直接、下記会場へ
中部(中央3-19-1)☎(3363)0608
南部(弥生町5-11-26)☎(5340)7881
鷺宮(白鷺3-1-13)☎(3337)1771
「なかの・からだナビ!」
中野区歯科医師会 ☎(3382)1487
日時 10月27日～12月8日(11月3日を除く)の毎週火曜日、午後1時～3時
☆全6回
会場 中野区歯科医師会館(中野2-14-17)
申込 8月24日～10月9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、中野区歯科医師会へ。先着12人



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
申込 申込期間に電話で、各施設へ
①介護のアレコレ
中野友愛ホーム(江古田2-24-11)
☎(3389)5515 FAX(5318)5992
日時 9月15日(火)午後1時～3時
申込期間 8月12日～9月14日
☆先着15人
②理学療法士による介護予防講座
かみさぎホーム(上鷺宮3-17-4)
☎(3926)8443 FAX(3970)9620
日時 9月18日(金)午後1時30分～3時
申込期間 8月19日～9月11日
☆先着20人