

老齢年金を受給中の方へ 「扶養親族等申告書」を 郵送します

中野年金事務所 ☎(3380)6111

老齢年金を受給中で源泉徴収の対象となる方に、今月中旬から順次、日本年金機構が令和9年分の「扶養親族等申告書」を郵送します。今年度から所得税の課税対象者に加え、個人住民税の課税対象となることが見込まれる方にもお送りします。所得税の配偶者控除などを受ける方は、必ず期限内に提出してください。

提出が遅れると、一時的に控除なしで源泉徴収税額の計算が行われる場合があります。

問合せ 扶養親族等申告書お問い合わせダイヤル ☎0570(081)240(ナビダイヤル)

☆チャットでも問い合わせ可。詳しくは、日本年金機構  をご覧ください



9月21日(月・祝)は敬老の日

敬老祝品、敬老カードをお贈りします

在宅サービス係／3階
☎(3228)5632 FAX(3228)5620

●敬老祝品(100歳以上の方)

区内共通商品券(1万円相当)を敬老の日前後にレターパックで郵送します。不在で受け取れない場合などは、在宅サービス係へ連絡を。

対象 昭和2(1927)年3月31日以前に生まれた方

●敬老カード(米寿=88歳の方)

区内の子どもたちが描いた絵を使った敬老カードに区長の言葉を添えて、敬老の日前後に郵送します。

対象 昭和13(1938)年4月1日～同14(1939)年3月31日生まれの方

☆子どもたちが描いた作品は、9月17日(木)～20日(日)午前8時30分～午後5時(17日は午前10時から、19日は正午まで、20日は午後3時まで)に、区役所1階でご覧になれます

悪質商法の被害に 遭わないための3か条

消費生活センター／4階
☎(3228)5438 FAX(3228)5456

高齢者を狙った悪質商法やトラブルが多発しています。次の防止策で、被害を防ぎましょう。

- ① 電話や訪問勧誘で不安をあおられたら、返事はせず、身近な人にすぐ相談する
- ② 電話勧誘を避けるため、留守番電話や録音機の設定をする
- ③ 勧誘者を家に入れない。その前にきっぱり断る

☆9月28日(月)～30日(水)に高齢者被害特別相談を実施。午前9時30分～午後4時に電話で、消費生活センターへ

長寿健診を受けた方へ 栄養・健康相談の案内を郵送します

地域包括ケア推進係／8階
☎(3228)5803 FAX(3228)5620

体重が減少傾向にある方などに、9月上旬に案内を郵送します。希望者は、自宅で専門家に栄養・健康相談ができます。同封の返信用封筒で申請を(9月25日必着)。

ご長寿おめでとうございます

いきいき入浴 特別開放入浴デー「敬老湯」

地域福祉推進係／4階
☎(3228)8963 FAX(3228)5662

「いきいき入浴」の年間登録証を持って当日直接、区内の公衆浴場へ。

対象 区内在住の65歳以上の方

日時 9月21日(月・祝)、各浴場の営業時間内

☆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」の年間登録をするには

住所・氏名・年齢が確認できるもの(マイナンバーカードなど)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。



催しに参加して、楽しくいきいきと

生活機能向上プログラム(5件)

次のいずれも **対象** 区内在住の65歳以上の方(①は男性のみ)

申込 9月7日からの平日午前9時～午後5時に電話または直接、各施設へ(③は土曜日可)

①男性講座(スポーツボイス、科学遊び、料理、歩き方、おしゃれヘア)

健幸プラザ東山(野方4-41-7)
☎(3228)5280 FAX(3228)5070

日時 9月17日(木)午後1時30分から、10月5日(月)1時30分から、22日(木)午前10時から、11月17日(火)午後1時30分から、30日(月)2時30分から
☆いずれも2時間(22日のみ3時間)。全5回。全回参加できる方優先

参加費 500円(材料費等)

申込期限 9月16日 ☆先着20人

②「食べる」オーラルフレイル

お口の衰えは体の衰え早めのケア

健幸プラザ東中野いこいの家(東中野4-9-22-201)
☎・FAX(3364)5938

日時 9月25日(金)午後1時～2時

申込期限 9月24日 ☆先着15人

高齢者スマホ講習会

デジタルサービス係／7階
☎(3228)2780 FAX(3228)5647

対象 区内在住・在勤の65歳以上の方

日時 10月14日・28日、11月11日・25日、いずれも水曜日、午後2時～4時

会場 区役所1階ミーティングルーム

③いつまでも自分の足で!今日からできる 「転ばぬ先の知恵」と福祉用具

やよいの園(弥生町3-33-8)
☎(3370)9841 FAX(3370)8362

日時 9月28日(月)午後1時30分～3時

申込期限 9月26日 ☆先着30人

④転倒予防講座(2件)

松が丘シニアプラザ(松が丘1-32-10)
☎(5380)5761 FAX(5380)5762

日時 10月6日・20日、11月17日・24日、12月1日、いずれも火曜日、午前10時～11時30分 ☆全5回

申込期限 10月5日 ☆先着20人

健幸プラザ野方(野方2-29-12)
☎・FAX(3388)9586

日時 10月13日～12月8日の隔週火曜日、午後1時30分～3時30分 ☆全5回

申込期限 10月9日 ☆先着20人



高齢者・障害者のための相談会

中野区成年後見支援センター／4階
☎(5380)0134 FAX(5380)0591

次のいずれも、成年後見制度や遺言、相続についての相談ができます。

申込 9月7日からの平日午前9時～午後5時に電話またはファクスで、中野区成年後見支援センターへ。☑相談会名、氏名とふりがな、連絡先



弁護士・社会福祉士による無料法律相談会

対象 区内在住・在勤の高齢者、障害のある方とその家族

日時 10月7日・14日・21日、いずれも水曜日、午後2時から
☆一人当たり45分。各日先着2人

会場 区役所4階中野区成年後見支援センター

申込期限 相談希望日の7日前

☆11月以降も月に3回、水曜日に開催。担当弁護士への案件依頼はできません

司法書士による成年後見相談会

対象 区内在住の高齢者、障害のある方

日時 10月16日(金)午前10時～午後4時
☆一人当たり45分。先着18人

会場 区役所9階会議室

申込期限 10月15日

☆(公社)成年後見センター・リーガルサポート東京支部との共催