

催し・講座

第3日曜日の法律相談

区民相談係/1階
☎(3228)8802 FAX(3228)5644

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 ①12月17日、②1月21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1階専門相談室

申込 ①=12月11日、②=1月15日の午前9時から電話で、区民相談係へ。各日先着12人
☆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をご覧ください。区民相談係へ問い合わせを

土地建物無料相談会

都市計画係/9階
☎(3228)8964 FAX(3228)5668

対象 区内在住または区内に土地建物をお持ちの方

日時 12月27日(水)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階特別集会所

申込 12月22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

すまいのリフォーム相談

住宅政策係/9階
☎(3228)5581 FAX(3228)5669

内容 区内の小規模建設事業者団体による相談

日時 毎週金曜日、午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)
☆12月22日・29日、1月5日は休止

会場 区役所1階区民ホール
☆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



生活に困っている方などの相談

生活相談係/2階
☎(3228)8927 FAX(3228)5601

さまざまな理由で収入が減少した方や途絶えた方、預貯金などの資産を活用しても生活に困窮する方からの相談をお受けしています。

平日午前8時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)に電話または直接、生活相談係へ。
☆一人当たりの相談時間は1時間程度。時間に余裕を持って相談を

女性しごと応援キャラバン in 中野

産業係/9階
☎(3228)5518 FAX(3228)5656

対象 就職を希望している女性

日程 1月18日(木)

内容(定員)・時間
セミナー(先着100人)=午前10時～正午
個別相談会(先着12人)=午後0時20分～1時25分 ☆一人当たり30分

会場 中野セントラルパークカンファレンス(中野4-10-2)

申込 12月6日～1月17日に女性しごと応援キャラバン運営事務局HPで申し込むか、電話で、同事務局☎(6734)1346へ。☎(先着10人)希望の方は、1月12日正午までにあわせて申し込みを

申し込みはこちらから



女性のための相談

受付専用電話 ☎(3228)5556

DV(ドメスティック・バイオレンス=パートナーからの暴力)や家族間のトラブル、思いがけない妊娠、性暴力など、女性が抱えるさまざまな問題について相談できます。

秘密は必ず守ります。ためらわずに電話を。
☆平日午前8時30分～午後5時に随時受け付け

中野・杉並で創業しよう「実践!創業セミナー」

産業係/9階
☎(3228)8729 FAX(3228)5656

対象 中野区・杉並区内での創業を考えている方、創業後間もない方で資金調達を検討している方 ☆原則、全回参加できる方

日時 2月3日～24日の毎週土曜日、午前10時～午後3時。全4回

会場 産業振興センター(中野2-13-14)

申込 12月6日～1月22日に、西武信用金庫HPから申込書をダウンロードし、chiikikyoso@seibushinkin.comへ送信を。先着20人。☎(先着4人)希望の方は、あわせて申し込みを
☆杉並区、西武信用金庫との共催。セミナーについて詳しくは、西武信用金庫地域協創部(高橋・加古)☎(6382)7016(平日午前9時～午後5時)へ問い合わせを

高齢者・介護

後期高齢者医療制度に加入している方へ

後期高齢者医療係/2階
☎(3228)8944 FAX(3228)5661

区から後期高齢者医療被保険者証の交付を受けている方で、世帯員全員が住民税非課税の方は、申請すると次の制度を利用できます。

申請方法などについて詳しくは、後期高齢者医療係へ問い合わせを。

限度額適用・標準負担額減額認定

保険適用の医療費や入院時の食事代が限度額までの支払いになる制度です。

後期高齢者入院時負担軽減支援金

保険適用の病院などに年度内で31日以上入院した場合、2万円の給付を受けられる制度です。
☆申請は、年度ごとに必要

70歳～75歳の方へ「もの忘れ検診」は2月29日まで

在宅療養推進係/5階
☎(3228)5785 FAX(3228)8716

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。2月2日までに受診券を入手し、区内の指定医療機関へ予約を。

対象 昭和23年4月1日～同29年3月31日生まれの方

受診券の入手方法
75歳の方=8月下旬に郵送済み
☆12月5日に勧奨通知を郵送します
70歳～74歳の方=区役所5階16番窓口、地域包括支援センター、区民活動センターで配布中の申込書を郵送または直接、在宅療養推進係へ
☆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

スマホ講座(2件)

スマートフォン体験会

情報政策推進係/6階
☎(3228)8807 FAX(3228)5646

スマホをお持ちでない方は、約2か月無料で借りられます。

対象 都内在住の60歳以上で、全回参加できる方

申込 12月13日までの平日午前9時～午後5時に電話で、東京都スマートフォン普及啓発事業事務局☎050(5536)6049へ。抽選で各会場10人

会場・日時 ☆午前=午前9時30分～正午、午後=午後1時～4時

会場の区民活動センター	日程 ☆全4回	時間
上鷲宮、東部、沼袋	12月20日～1月21日の毎週右記の曜日 ☆12月28日～1月3日を除く	水曜日 午前
弥生、桃園、野方		木曜日 午後
鍋横、昭和、大和		金曜日 午前
上高田、江古田、鷲宮		土曜日 午後
東中野、新井、南中野		日曜日 午前

スマートフォン講習会

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

対象 全回参加できる方

日時 1月13日(土)・14日(日)=午後1時～4時20分、20日(土)=午前10時～正午。全3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)

申込 往復ハガキで、受講を希望する会場へ。12月21日必着。抽選で各会場7人程度(計21人程度)。☑講座名、受講希望会場、住所、氏名とふりがな、電話番号(返信用にも住所、氏名)
☆結果は、1月5日までに郵送

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

クリニックプラス 中野
内科 アレルギー科 皮膚科
公式LINEでカンタン予約
中野駅より 徒歩1分
03-6382-4543
東京都中野区中野3-34-29中野パルスカイビル 6F 中野マルイとなり