

中野社協は、わたしたちが  
いつもいきいきと暮らすための  
福祉のまちづくりを応援しています。

社会福祉法人中野区社会福祉協議会

<http://www.nakanoshakyo.com>

中野社協

検索



# 笑顔が広がるやさしい中野へ

まち

中野社協の願いは

「私たちが

いつもいきいきと

暮らせる

中野のまち」の

実現です。

これに向け、

区民の皆さんと一緒に

地域福祉の活動計画を

つくりました。

皆さんも、

ボランティア活動や

町会・自治会の活動など

できるところから

始めてみませんか。

私たちと一緒に  
はじめましょう!

## 目標1

多様な交流の場をつくる

## 目標2

幅広い層が担い手になる

### 私たちがいつも いきいきと暮らすために

～社会的な孤立を生まない、人と人がつながる  
地域づくりを目指す～

## 目標3

困った時に  
助け合える地域をつくる

## 目標4

解決しにくい  
課題にみんなで  
取り組む

2014(平成26)年度、広報誌「ハピネスなかの」は、年2回の発行となります。  
6月と12月に全戸配布されますので、ぜひご覧ください。

広告 わたしたちは、中野の福祉のまちづくりを応援しています。

**有料老人ホームを  
ご一緒にお探しします!**

資料請求・見学同行・電話相談など  
すべて無料です。

**シニアハウスコム**  
senior house.com  
☎0120-5318-77  
受付時間 平日10:00~19:00

シニアハウスコム(株式会社アスモ)  
〒165-0026 東京都中野区新井1-26-4-2F

～行政書士は街の身近な法律家～

**遺言・相続・成年後見**  
中野サンプラザ9F  
ナカミチ行政書士事務所

TEL 03-5942-3098  
<http://www.nakamichioffice.com>

個別相談(2時間1万円)  
相続法務指導員・行政書士 中道基樹

公益法人会計  
(社団・財団法人、社会福祉法人、保育園、学校法人等)  
家族信託からペット(ミケ・ボチ)までの遺言信託  
取扱中

**日星**  
税理士法人

西武信用金庫本店隣 中野郵便局手前  
本社 東京都中野区中野2-29-15-501  
TEL03-3380-2411 FAX03-3380-2415  
URL: <http://www.subaru-keiri.co.jp>  
E-mail: [nakano@subaru-keiri.co.jp](mailto:nakano@subaru-keiri.co.jp)

代表社員 岩田克夫(税理士、行政書士、ITコーディネーター)  
社員税理士 佐藤秀一、社員税理士 深川智恵、税理士 小野寺信哉

東京都指定特定施設入居者生活介護(一般型)申請予定

**介護付有料老人ホーム**  
チャームスイート石神井公園  
ホーム内覧会 7月開催 要予約

平成26年9月OPEN予定

株式会社チャーム・ケア・コーポレーション  
開設準備室:練馬区桜台4丁目5-8-101 担当:坂本  
直通TEL:03-5912-0253 本社フリーコール:0120-453-286  
お気軽にお問い合わせください! [チャームケア](#) [検索](#)

目標

3

学校の帰り道に子どもたちと声をかけ合えるような関係が必要ではないか。

個人情報保護や集合住宅などで、地域にどんな人が住んでいるのか把握しづらい。

### 困ったときに助け合える地域をつくる

高齢者や障害者、子育てをしている人たちが、生活の中の困りごとを誰かに助けてもらえる地域づくりを目指します。



「地域福祉推進フォーラム」を実施し、地域の課題に取り組むボランティアグループや団体、NPO法人、町会・自治会など、同じエリアで活動する団体同士の横のつながりを支援します。また、災害ボランティアリーダーの養成を進め、災害時に備えます。

「いきいきプラン」は、私たち一人ひとりが中野でいきいきと暮らしていくために、区民の皆さんや関係機関が取り組んでいく行動計画です。ぜひ皆さんもご参加ください！

## 第3次中野区民地域福祉活動計画 いきいきプラン

### 私たちが目指す

# 社会的孤立を生まない 人と人がつながる地域づくり

みんなのほほえみの花を広げます



詳しい取り組み内容などは、**中野社協ホームページ**に掲載されています。ぜひご覧ください！



#### 中野のまちの課題

若者が多く活気がある一方、若者も高齢者もひとり暮らしが多くなっています。病気や何らかの助けが必要になったとき、頼れる人が身近にいないのが現状です。

区民が主体的に活発に活動して地域社会を支えています。活動する人の高齢化と後継者不足に不安があります。

サービスを受け入れず、地域とうまく折り合って暮らすのが困難なひとが増えています。サポートが届きにくい人に働きかけ、必要な支援につなげることが求められています。

目標

1

ひとり暮らしの高齢者が行く場所が少ない。

今の時代は気軽に声を掛け合う雰囲気はなくなってしまった。

### 多様な交流の場をつくる

地域で孤立してしまう人を減らせるよう、お互いに知り合い、気軽に声をかけあう関係になれるような環境、居場所づくりを進めます。



まちなかサロンをはじめとした地域の居場所づくりを推進します。個人・グループの活動のほか、福祉施設や企業などとも協力し、気軽に集まれる場づくりを目指します。サロンの担い手同士の交流の場も設け、地域交流のネットワークを作ります。

目標

4

近所に心配な高齢者がいても、どこに連絡したらいいかわからない。

虐待や介護疲れなど、家族と暮らしている高齢者でも問題を抱えていることが多い。

### 解決しにくい課題にみんなで取り組む

とても困っているのに福祉サービスの対象にならない人の課題に、みんなで取り組んで解決策を探ります。



さまざまな地域での困りごとや、支えあい活動を進めるうえでの課題について、町会・自治会、行政などの関係機関と連携し、解決を目指します。また、新たに高齢者・障害者の皆さんの将来の不安に対応した仕組みづくりを推進します。

目標

2

ボランティアをしたいと思っても、どうしたらいいかわからない人が多い。

中野は若者が多いまちだから、若い人の意見を取り入れたらどうか。

### 幅広い層が担い手になる

何かあれば地域の役に立ちたいと思っているけれども、仕事などでなかなか参加できない人たちに、気軽に地域活動に参加してもらえる仕組みづくりをします。



大学と連携し、地域体験学習プログラムなどを通して、学生の地域活動への参加を促進します。また「60歳からの地域デビューを応援」を掲げ、シニア層も積極的に地域活動へ参加できるような工夫をします。

## 私たちも参加しています！

### 人と人がつながることが大切

桃園区民活動センター運営委員会  
事務局長  
宮崎町会 会長  
中山浩一さん



大変刺激になりました。中野社協には、今後もこういった交流会の開催を期待しています。また、今心配しているのは、さまざまな活動の担い手が高齢化していること。次の世代の参加者も少しずつ増えています。世代交代の受け渡しがいま、工夫していかないと、工夫していかないと、

### 中野社協とコラボして福祉に貢献

社会福祉法人武蔵野療園  
本部事務局 常務理事  
駒野登志夫さん



毎年、地域貢献事業を開催し、地域の皆さんに参加いただいています。今年も、引き続き、施設の菜園や会議室等の開放、地域の高齢者の相談窓口や、ひとり暮らしの高齢者のみまもり等、職員みんなで取り組んでいきます。地域福祉で長年の経験と実績を持つ中野社協とうまくコラボして、一緒に中野をより暮らしやすいまちにしていきたいですね。

### 自発的な気持ちで参加したい

中野ボランティアセンター  
ボランティア相談員  
春日潤さん



中野ボランティアセンターで、区民スタッフとして4月からボランティア相談員を始めた春日さん。「1年半ほど前からボランティアを始め、昨年『さらにボランティアの勉強をしてみたい』と4カ月の研修を受け、相談員になりました。相談員は、ボランティアをした区民のみなさんと、ボランティアを必要としている方をつなぐ役割です。ボランティアをする上で、自分が大切にしているのは『自発的な気持ち』。イヤイヤやるのでは続きません。以前は福祉と聞くと、女性が活躍しているイメージを持っていましたが、男性もがんばっています。男性の皆さんもぜひ何かはじめてみませんか」



子育て中の方が仕事や用事などで子どもの世話ができないとき、地域の方が子育てのサポートをする会員制の活動です。

子育て中の家庭を地域でサポート

## ファミリーサポート

お問い合わせ ● 中野区ファミリーサポート事業 ☎ 5380-0752

誰もが住み慣れた町で安心して暮らしていくために。区民の方の協力で、お宅に伺ってお困りのことを援助する、会員制有料サービスです。

## ほほえみサービス



お問い合わせ ● ほほえみサービス事業 ☎ 5380-0753

# 中野社協のとりくみ

中野社協は区民の皆さんが住み慣れたまちで、いつもいきいきと暮らすために、いろいろなお手伝いをしています。活動に興味があったら、ぜひお問い合わせください！

## 中野ボランティアセンター

ボランティアの相談や紹介は「こちらへ」希望に沿ったボランティアに参加できるよう、アドバイスをします。ボランティアの相談や活動紹介のほか、ボランティア活動のための講座や情報紙の発行もしています。



お問い合わせ ● 中野ボランティアセンター ☎ 5380-0254

## 生活福祉資金貸付

所得の少ない世帯や障害者、介護の必要なお年寄りのいる世帯に、資金の貸付を行います。



お問い合わせ ● 経営管理課 ☎ 5380-5775

## 会議室・印刷機等の利用

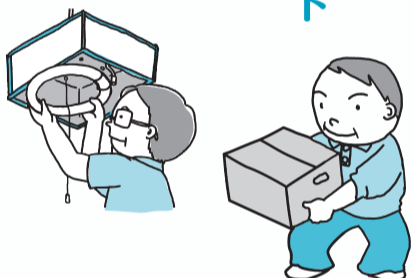
スマイルなかのの会議室・印刷機等を貸し出し

地域福祉活動をする方のために、会議室・印刷機・点字プリンターの利用を受け付けています。(予約の際の電話番号が変更になりました。利用したい方は下記にご連絡ください)

お問い合わせ ● 経営管理課 ☎ 5380-5775

## 高齢者困りごと支援

お年寄りのちょっとした困りごとをサポーターの方が支援するサービスです。電球の交換やボタン付け、季節のもの出し入れなど、30分以内でできることお手伝いします。



ご利用できる方・受付時間が幅広くになりました!

- ご利用できる方 おおむね65歳以上で、中野区内在住のひとり暮らしの方、または高齢者のみの世帯の方
- 受付時間 月～土曜日/午前9時～午後5時

お問い合わせ ● 高齢者困りごと支援事業 ☎ 090-5778-7288

## アシストなかの 成年後見支援センター

認知症や知的・精神障害のある方をサポート

軽度の認知症や障害のある方のために、福祉サービスの手続きや公共料金の支払い、大切な書類の管理などをサポートするサービスです。成年後見制度に関するお問い合わせも受け付けています。



お問い合わせ ● アシストなかの ☎ 5380-6444  
● 中野区成年後見支援センター ☎ 5380-0134

# まちに優しさの輪を広げる まちなかサロン・地域の居場所づくり

中野社協では、区民の皆さんが気軽に集える「憩いの場」として、「まちなかサロン」づくりや、地域の居場所づくりのお手伝いをしています。皆さんも参加してみませんか。

あなたの町のまちなかサロン

- がみさぎ (上鷺宮)
- アートカル (上鷺宮)
- エラズハウス (鷺宮)
- 白鷺 (鷺宮)
- つぼみの会 (野方)
- たまごのおうち (鷺宮)
- ピアノラスアットリコ (落合)
- アイアイ北野 (新井)
- あーとりえ (新井)
- あーとりえがらす (新井)
- おひさま (桃園)
- おやすみ処 宮里 (鶴橋)
- ほっとサロン南口 (桃園)
- きずな桃園 (桃園)
- あさひの家 (江古田)
- えはらのおばちゃんち (江古田)
- ブレママの広場 (上高田)
- 寺茶屋 (上高田)
- なでしこ (東部)
- 談話室アイアイ (弥生)

「参加してみたい!」と思ったら...

- ◆ 中野ボランティアセンターにお電話ください。参加したい人、運営したい人、皆さんのご相談を伺います。
- ◆ 「まちなかサロン」リーフレットを差し上げます。区内のまちなかサロンを紹介したリーフレットを差し上げています。

お問い合わせ ● 中野ボランティアセンター ☎ 5380-0254

### 3月24日(月) 中野サンプラザ7階研修室

- プログラム
- 13:30～14:00 第3次中野区民地域福祉活動計画について
  - 14:00～15:00 講演「都会型：人と人のつながり育ち」講師 武蔵野大学人間科学部社会学科准教授 熊田博喜さん
  - 15:00～16:15 情報交換「地域でつながる仲間発見!」

今後も開催予定ですので、興味のある方はぜひご参加ください!



「地域の居場所交流会」を開催しました  
中野社協が応援する「まちなかサロン」以外にも、さまざまな方法で地域の居場所づくりに取り組んでいるグループがたくさんあります。そこで、3月24日にこういった居場所づくりに取り組むスタッフや、関心のある方を対象に、交流会を行いました。

当日は、70人以上の方が集まり、地域ごとにわかれて情報交換を行いました。「普段接点のない方と情報交換できるとても有意義だったなどのご意見をいただきました。

### なかのカフェ 活動支援寄付 募集

なかのカフェを運営するにあたり、ボランティアが現地に行くためのバス代やお茶会の費用など、様々な経費が掛かります。中野社協では、こうした東日本震災の復興のための費用を支援する寄付を募集しています。被災地へ行くことができない、何らかの形で復興を支援したいという方、ご協力をよろしく願います。

お問い合わせ  
● 経営管理課 ☎ 5380-0751

- なかのカフェ 今後の日程
- ① 6月28日～6月29日
  - ② 7月26日～7月27日
  - ③ 8月23日～8月24日

※10、12、2月実施予定  
日程は現地の都合により変更する場合があります。詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ・申し込み ● 中野ボランティアセンター ☎ 5380-0254



### なかのカフェとは

宮城県東松島市の仮設住宅の集会所で、お茶会を開いています。知らない人同士が多い住民の方々が孤立しないよう、交流活動のお手伝いをしています。ボランティアスタッフを中心に、運営を行っています。

### なかのカフェ

今年度も継続してなかのカフェを行います。まだ、参加したことのない方、復興支援に協力したいと思いつながら、なかなか機会がなかった方、この機会にぜひ参加してみませんか。

## 中野社協の復興支援活動



## あなたも地域福祉のサポーターになりませんか？

昨年8月に、社協会員の皆さんにアンケートを実施しました。その回答から一部を抽出しています。

### 中野社協会員のみなさんの声



社協はまだ認知度が低いと感じています。もっと区民にアピールして、中野を住み良い町にするリーダーになってほしいです。(40代・女性)

地域内でお互いに助け合えば、いいことだと思います。(60代・女性)



みなさんがもっと社協の活動に協力してくれたらいいと思います。若いころはあまり考えませんでしたが高齢になり真剣に考えるようになりました。(80代・女性)

新規会員を増やすために何ができるか一緒に考えていきたい。(20代・男性)



高齢者や障害者の方々の心の支えとして頼りになる社協であり続けて欲しいです。(40代・女性)

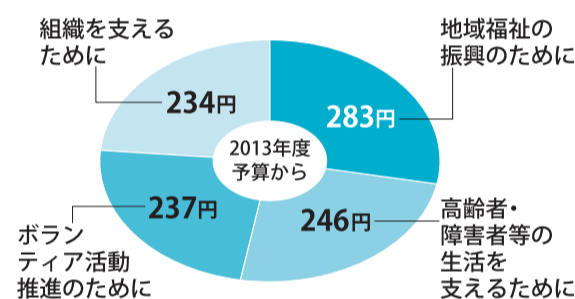


高齢になり活動には参加できませんが、社協の趣旨に賛同して、これからも活動を応援します。(80代・男性)

■ 社協会員数について (2013年度)

	会員数	会費(千円)
普通会員(個人、商店など)	3,216	4,259
団体会員(町会・自治会、施設など)	206	2,264
特別会員(個人、企業など)	96	1,040
合計	3,518	7,563

### あなたの1000円はどのように使われます。



## 社協会員募集中!

みなさんのご協力をお待ちしています!

### 会員特典

1. 車いすの貸し出しが無料(最大3ヶ月)
2. 特別会員は広報紙「ハピネスなかの」に掲載(希望者のみ)

### 申し込み方法

1. 中野社協に直接お越しいただくか、お近くの民生児童委員に声をおかけください。
2. 電話またはメールで中野社協へご連絡ください。郵便払込票をお送りします。

入会方法や社協会員へのお問い合わせは ● 経営管理課 ☎ 5380-0751

新人職員です。中野の地域のために頑張りますのでよろしくお願いします!

経営管理課 山田瑠璃子



### ご寄付いただきありがとうございます

#### ● 一般寄付

ル・ボワン・フルーリ 代表いながわみつこ	5,600円	楽友会	50,000円
東風谷 昌弘	2,000円	小池 トキ子	9,010円
絆の会 二之宮 武	8,686円	ふれあいギャラリー とうぶんかん	11,000円
旭公民館町会	30,000円	伊藤 忠夫	30,000円
リサイクル大嶋	100,000円	伊藤 清子	30,000円
		匿名3件	15,000円

#### ● ボランティア基金

手作り作品の会	75,900円
入れ歯回収換金分	96,691円
使用済み切手換金分	21,380円
エコたわし売上	9,200円
匿名1件	50,000円

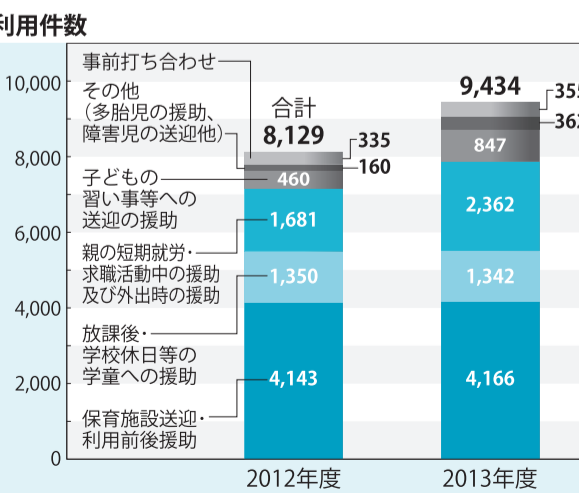
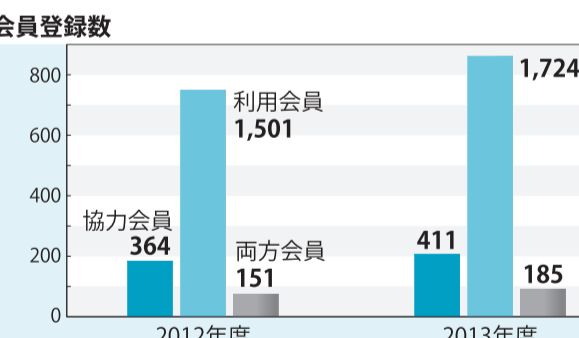
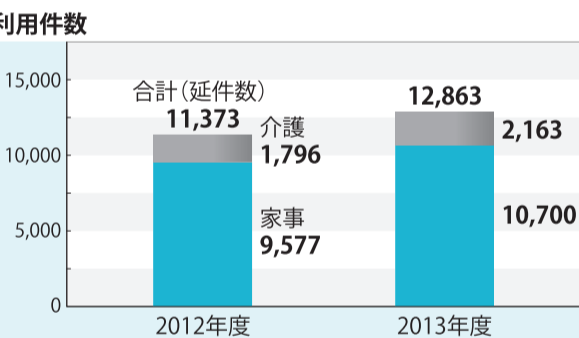
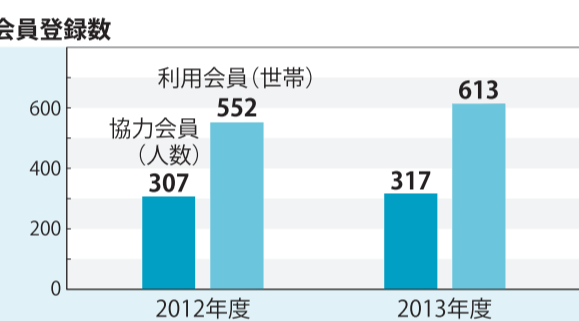
(敬称略)

### 平成26年3月4日～26年5月8日入会の特別会員

TAC 東京アスレチッククラブ	
株式会社のがもトータルプランサポート	
有限会社ケイエステイ機材 代表取締役 加藤 真一	
まごころ弁当 中野店	
松沢 淳子	
特定非営利活動法人ピクニックケア	

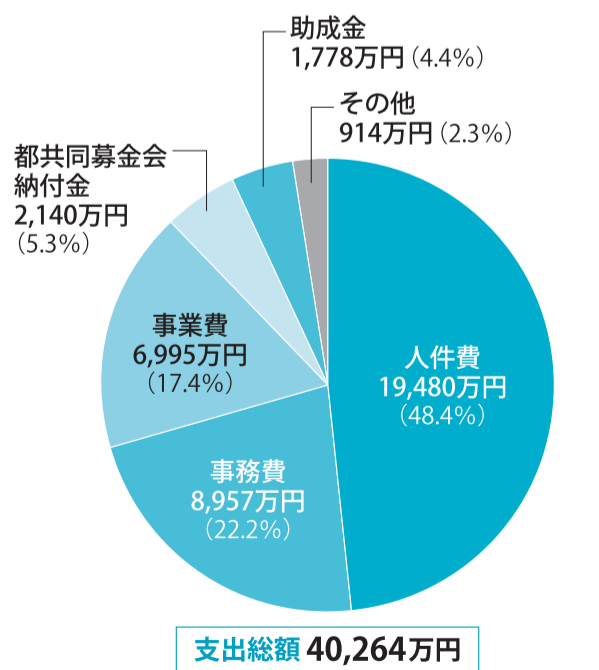
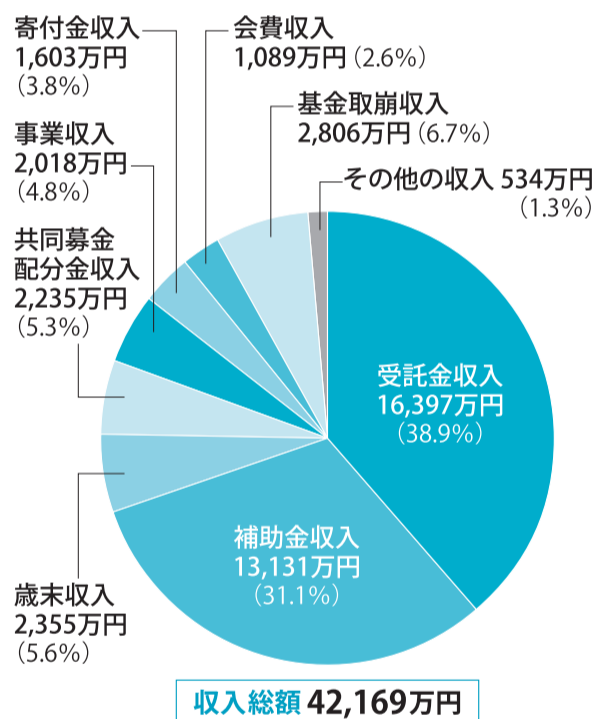
(敬称略)

## 2013(平成25)年度 事業報告



どちらの事業も担い手は地域の方です。ご協力いただける方を大募集しています。詳しくは8面をご覧ください。

## 2013(平成25)年度 決算報告



2013(平成25)年度事業報告・決算報告、2014(平成26)年度事業計画・予算は、中野社協ホームページにて公開しています。

■ 中野社協ホームページ <http://www.nakanoshakyo.com>



### 1 ほほえみサービス事業の利用会員が増えました

昨年度は、介護保険では対応しにくいニーズに対応し、利用会員やサービス件数の増加がみられました。特に、同居家族のいる世帯への家事援助に積極的に取り組む、仕事などで忙しい介護者への介護負担の軽減が高まっています。

### 2 中野区ファミリー・サポーターの預かりニーズが高くなっています

中野区ファミリー・サポーター事業では、利用会員が毎年増加しています。特に、保育園終了後の預かり(夕方から夜間)の相談が多くなっています。仕事をしているパパやママにとって、どうしてもお迎えが間に合わないときに、頼めるところがあると安心します。今後も、働く世帯が増えている中で、このような地域の子どものサポートは欠かせないものとなっています。



# INFORMATION

身近な地域の相談相手

## こんにちは 民生児童委員です!

第22回

### 高齢者調査が始まります

私たち民生児童委員は、区からの依頼を受けて、毎年5月下旬から7月にかけて75歳以上のみの世帯及び70歳以上のひとり暮らしの高齢者宅を訪問し、健康状態や日常生活状況をお聞きしています。支援が必要と思われる方には、地域包括支援センターやすこやか福祉センターなどの関係機関と連携し、高齢者が地域で孤立しないようにしています。

また、希望される方には緊急時に連絡できる身内や知人、持病やかかりつけ医院などを記した「緊急連絡カード」を作成して、保管していただくこともおすすめしています。

毎年、高齢者調査を行うと、地域の高齢者がお元気になられていたり、ご家族と同居していたり、一年の変化を実感します。

これからも地域福祉充実のつなぎ役として、地域の輪、支援の輪を広げる努力をしていきたいと思っております。

●中野区民生児童委員担当 ☎ 3228-8921

## ファミリー・サポート 協力会員募集

中野区ファミリー・サポート事業では、**子どもの送迎や預かり**に協力できる会員を募集しています。20歳以上で、子ども好きな方なら資格・経験は問いません。



謝礼金  
1時間800円～  
(平日)

仕事帰りでも、短時間でも可能な活動があります。中野の子どもの笑顔のために、あなたの力と時間を貸してください。特に**夕方～夜の時間帯**にご協力いただくと方を大募集中です! まずは登録講習会に参加の上、会員にご登録ください。

### 〈会員登録講習会〉

- 日程 ① 7月9日(水) ② 7月25日(金) ③ 8月7日(木) ④ 8月23日(土) ⑤ 9月4日(木) ⑥ 9月17日(水) ⑦ 10月11日(土) ⑧ 10月31日(金) ⑨ 11月12日(水) ⑩ 11月28日(金) ⑪ 12月10日(水) ⑫ 12月20日(土)
- 時間 いずれも午前10時～12時
- 会場 スマイルなかの 3階AB会議室 当日直接会場にお越しください
- 持物 ① 登録される方の顔写真2枚 (3cm×2.5cmスナップ写真可) ② 印鑑 ③ 黒ボールペン

### 協力会員の声

「ファミリー・サポートの会員になれば、一生孫たちと遊べるじゃない!」この一言で、夫婦で協力会員になりました。夫婦で同じ活動をする事で、話題が共有でき、とても楽しいです。早寝・早起き、人一倍健康に気を配るようになりました。やがて大人になって、幼いころを懐かしく思う時、ほんの瞬間でも思い出してもらえる協力会員になれたらと思っています。



お問い合わせ ●中野区ファミリー・サポート事業 ☎ 5380-0752

## 成年後見人勉強会

～後見実務と報告書の書き方～

後見人になったらすることは何か、裁判所への報告はどのように書くか、などについて、専門相談員(弁護士)が説明します。ご親族の成年後見人・保佐人・補助人を受任している方のほか、後見制度に興味のある方でしたらどなたでも参加できます。

- 日時 7月19日(土) 午後1時30分～3時30分
- 会場 スマイルなかの 4階多目的室
- 人数 20人(先着順)
- 申込方法 電話にてお申し込みください。

### お問い合わせ・申し込み

●中野区成年後見支援センター ☎ 5380-0134

## ほほえみサービス

### 協力会員募集

ほほえみサービス事業は、高齢や障害、病気や出産などにより生活をしていく上で援助を必要とする方が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けていくために、同じ地域に住む方が有料で援助する会員制の区民同士の支え合い組織です。20歳以上であれば、資格等は問いません。会員になって、できることから地域のサポートを始めませんか? まずは説明会にご参加ください。

### 〈説明会〉

- 日程 7月15日(火) 午後1時30分～3時30分 9月11日(木) 午後1時30分～3時30分 10月7日(火) 午後1時30分～3時30分 11月13日(木) 午前10時～12時 3月25日(水) 午後1時30分～3時30分
- 会場 スマイルなかの 3階AB会議室
- 対象 ほほえみサービスが行う福祉サービス活動に協力できる20歳以上の方。

\*登録には年会費1,000円と、ゆうちょ銀行口座(ご本人名義)が必要です。

お問い合わせ・申し込み ●ほほえみサービス事業 ☎ 5380-0753



## 高齢者・障害者のための無料法律相談

成年後見制度をはじめ、遺言や相続、福祉サービスについて、弁護士・社会福祉士が相談に応じます。

家族間でトラブルにならない遺言書を作成するにはどうしたらいい?

こんなご相談ができます!

認知症の親を悪質な訪問販売の被害から守るには?

成年後見制度・任意後見について教えてほしい



知的障害のある子どもの財産管理をしてくれる人を探したい

- 日時 7月2日(水) 7月16日(水) 8月6日(水) 8月20日(水) 各午後3時～3時45分、午後4時～4時45分 ☆9月以降、奇数月は第1・第3水曜日に、偶数月は第2・4水曜日に実施します。
- 人数 各日2名(先着順)
- 会場 スマイルなかの 3階
- 申込方法 相談日前日の午後5時までにお電話にてお申し込みください。

お問い合わせ・申し込み ●中野区成年後見支援センター ☎ 5380-0134

## 高齢者困りごと支援事業 サポーター登録説明会

高齢の方が安心して生活できるよう、電球の交換や家具の移動、ボタン付けなど、30分以内でできる活動をお手伝いする事業です。あなたもサポーターになって活動してみませんか。

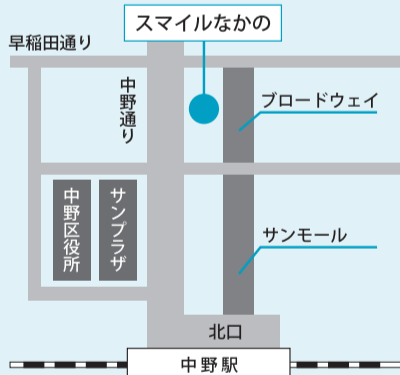
### 〈説明会〉

- 日程 7月19日(土) 午後1時30分～15時 9月9日(火) 午前10時～11時30分 11月14日(金) 午後1時30分～15時 ※事前予約不要 直接会場までお越しください
- 会場 スマイルなかの 3階AB会議室
- 対象 中野区在住の20歳以上の方

### お問い合わせ

●高齢者困りごと支援事業 ☎ 090-5778-7288

発行  
社会福祉法人中野区社会福祉協議会  
〒164-0001 中野区中野5-68-7  
スマイルなかの4階  
☎5380-0751 FAX 5380-0750  
soumu@nakanoshakyo.com  
http://www.nakanoshakyo.com



編集・制作 有限会社エディタ企画

## 婚活しませんか?

あなたの幸せへの道のり  
ほんのちょっと  
お手伝いさせていただきます。

ご相談は無料!

☎ 03-3369-7092

年令、初婚、再婚問いません

全国仲人連合会 中野中央支部  
仲人・ライフデザインカウンセラー 高田



介護付有料老人ホーム  
**シルバークロニクル**  
中野で開設30年目の信頼と実績

体験入居実施中  
1泊(3食・介護付)  
10,800円(6泊まで可)  
各種コースをご用意しています。

お問い合わせ  
見学のお申込は ☎03-3319-7711  
〒165-0025 東京都中野区沼袋2-12-12

広告 わたしたちは、中野の福祉のまちづくりを応援しています。

お見合い結婚しませんか!  
幸せはいい出会いから。  
待っているだけでいいんですか?  
一人より二人の幸せを……  
勇気をもってまず電話を……

TEL 03-3330-3993  
ご相談は一切無料。秘密は厳守致します。ご安心下さい。

全国仲人連合会 野方支部  
仲人・ライフデザインカウンセラー 内田 秀子

夏、おうちの中を快適に。

粗大不用品  
(ふとん・家具・大型家電など)から  
雑多廃棄物まで、どんな物でも  
すべて回収します!

一人暮らしの高齢者や障がいをお持ちのため、  
自分で片付け処分できない方を  
主に対象にしています。一度ご相談ください。

〒165-0023 東京都中野区江原町1-47-10  
TEL.03-6908-2144  
fax.03-3950-0356  
mail:ginnomori@tbz.t-com.ne.jp

一般社団法人  
銀の森

パソコンでお困りの方  
電話1本でお伺いします

- ◆パソコンが立ち上がらない
- ◆インターネットにつながらない
- ◆プリンターが動かない
- ◆サポートに聞いてもわからない
- ◆パソコンを買い替えない

その他、パソコンに関する事ならどんなことでもご相談下さい。

PCヘルプセンター 中野区専門のパソコン修理屋さんです  
070-6638-6191 [携帯] 即日訪問実施中!  
050-5532-6620  
〒165-0032 中野区鷺宮3-9-20 (出張専門)