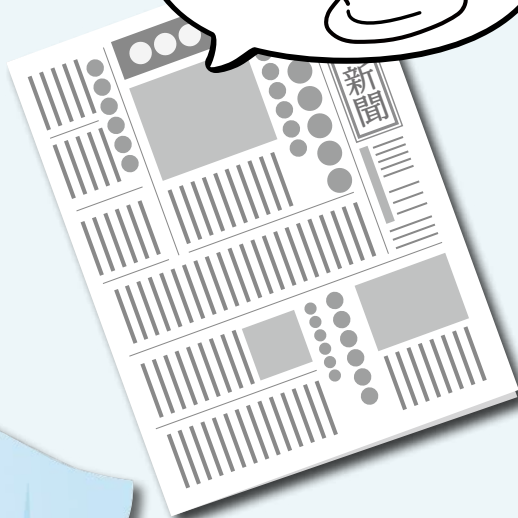
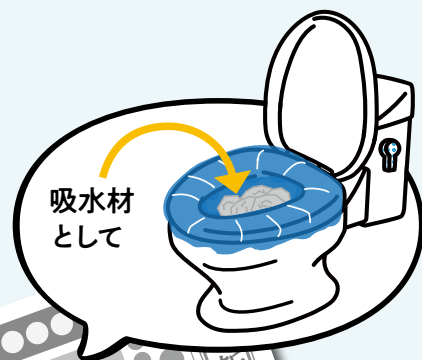




いざという時にも  
役立ちます



# 今日から始める 地震の備え

昨年8月以降、中野区  
では震度1以上を39回  
観測(8/1時点)

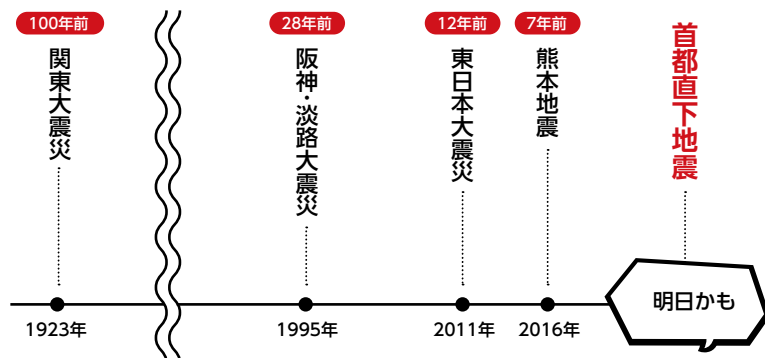
"いつか"はもう"明日"かもしれません

関東大震災100年  
幾多の災害を乗り越えてきた東京  
備えよう、明日の防災



▲関東大震災復興100年ロゴ  
(東京都作成)

▲写真提供：気象庁  
[東京駅前の焼け跡、日本橋方面]



# 今日から始める 地震の備え

地域防災係/8階 ☎(3228)8930 FAX(3228)5658

今年は関東大震災から100年の節目の年。首都直下地震は、今後30年以内に70%の確率で発生と言われています。自宅での備蓄について、防災リーダーに話を聞きました。

## 防災リーダーとは？

防災訓練の企画立案や災害発生時初期対応の指導的役割を担うなど、地域の防災力向上のために活動する人。現在、227人が活動中

最低**3**日、  
できれば**7**日分の備蓄を!



奥村奈津美さん

防災リーダー・防災アナウンサー。  
東日本大震災での被災をきっかけに防災士などの資格を取得

## 最高の非常食は、 普段食べている常温保存食品

我が家では、普段食べているもので、常温保存できる食品を常に2つ買い置き。1つ使ったら1つ買い足すだけで、賞味期限切れを気にせず備蓄できます。

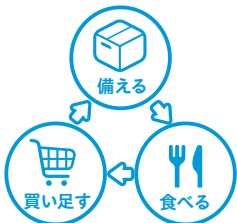


奥村さん提供写真

▲缶詰や乾物など、食べ慣れたものが非常食に

## 実践しよう ローリングストック ←

普段から日用品や食料を少し多めに買い置きし、使った分だけ買い足すことで、常に一定量を備蓄できます。



## サイトで確認! 我が家に必要な備蓄品

家族構成などを入力すると、必要な備蓄品リストが表示されます。



▲東京備蓄ナビ



▲奥村さん監修。パーソナル防災サービス「pasobō」

災害時には物流機能が停止。支援物資が届かないことや、1週間以上コンビニやスーパーなどで食品が手に入らないことも。飲料水や非常食等の備えは必須です。

## 飲料水の備蓄の目安

$$\begin{matrix} 1日 \\ \mathbf{3} \\ \text{リットル} \end{matrix} \times \begin{matrix} \mathbf{7} \\ \text{日分} \end{matrix} \times \text{家族人数}$$

## 一人分の目安

アルミ缶の長期保存水  
なら環境に優しい!



奥村さん提供写真

## 置き場所がない...と思った方へ

### 分散備蓄がおすすめ

各部屋に少しずつ保管を。万が一、部屋に閉じ込められても水分補給ができます。

### 奥村さんのご自宅では...

長期保存水に加えて、20L入りの水の箱を常に2つストック。ごみの削減も期待できます。

### 他にもこんな方法が

ウォーターサーバー(交換式水タンク)を導入すると、自動的にローリングストックができます

## お子さんの非常食こそ日常食の延長に

食べ慣れていないものは、災害時に食べてくれるか分かりません。普段食べているレトルトの離乳食や野菜ジュースなど比較的賞味期限の長いものは、多めにストックを。





# ライフラインが止まります

※( )内は復旧までの目安

## 上下水道 (1か月)

- 飲み水がなくなる
- トイレを流せない

マンションの場合、排水すると、下の階で水漏れすることも

## ガス (1~2か月)

- 料理ができない
- 風呂に入れない

## 電力 (7日)

- 暗闇で周りが見えない
- スマホを充電できない
- エアコンが使えない

## だからこそ！ これだけは 備えよう



### 災害用トイレ

備蓄目安は1人1日5個。ごみ袋とおむつ・ペット用トイレシートなどで代用可。防臭袋もお忘れなく



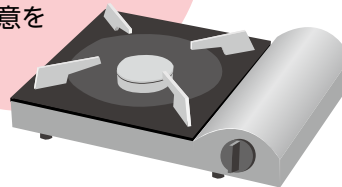
### スマホの 予備バッテリー

スマホは安否確認や情報収集に欠かせません



### カセットコンロ・ボンベ

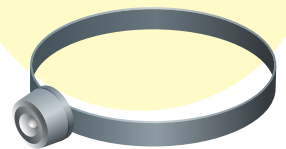
ボンベの備蓄目安は大人2人1週間で9本。ミルク育児中の方は1日1本ずつ追加で用意を



### 停電対策

(ヘッドライトや停電しない電球)

ヘッドライトは手が塞がらないのでおすすめ



### 水

命をつなぎ止める必需品

奥村さんからみなさんへ

## 「防災」は未来へのプレゼント。 今、始めましょう！

被災地では、「まさか自分が被災するとは」「もっと備えておけば良かった」といった後悔の声をよく聞きます。災害が起きてからでは遅いけれど、起きる前ならできることは無数にあります。

「防災」は未来へのプレゼント。未来の自分や大切な人の命を守るために、プレゼントを贈る気持ちで「今から」取り組んでみませんか。



ぜひ活用を！

### 中野区防災情報メール

登録すると、災害緊急情報や区からのお知らせを電子メールで受け取れます。



### 中野区民防災ハンドブック

避難生活で役立つ情報などを掲載。区役所8階14番窓口で配布中。区HPでもご覧いただけます。



# 高齢者・介護情報

9月18日(月・祝)は敬老の日 ご長寿おめでとうございます

## 敬老祝品、敬老カードをお贈りします

高齢者サービス係/5階  
☎(3228)5632 FAX(3228)5492

### 敬老祝品(100歳以上の方)

敬老の日前後に、民生委員が区内共通商品券(1万円相当)をお届けします。不在で受け取れない場合などは、高齢者サービス係へ連絡を。

**対象** 大正13年(1924年)3月31日以前に生まれた方

### 敬老カード(米寿=88歳の方)

区内の幼稚園・保育園児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10年(1935年)4月1日~同11年(1936年)3月31日生まれの方

## いきいき入浴特別開放入浴デー「敬老湯」

地域福祉推進係/6階  
☎(3228)8963 FAX(3228)5662

「いきいき入浴」の登録証を持って当日直接、区内等の公衆浴場へ。

**対象** 区内在住の65歳以上の方

**日時** 9月18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** 100円

### 「いきいき入浴」の登録をするには

住所・氏名・年齢が確認できるもの(健康保険証など)を持って、入浴を希望する浴場で手続きを。

## 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/1階  
☎(3389)1191 FAX(3389)1199

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. 留守番電話や録音機を設定し、電話勧誘を避ける
  3. 勧誘者を家に入れない。その前にきっぱり断る
- ☆9月11日(月)~13日(水)は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

## 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(中野2-4-25) ☎(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6年分の扶養親族等申告書を郵送します。所得税の配偶者控除などを受け方は、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計算が行われる場合があります。

**問合せ先** 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

## 介護が必要な方、介護をしている方へ

### 介護(予防)サービス 地域情報検索サイト

#### 「けあプロ・navi」のご利用を

介護事業者係/2階  
☎(3228)8878  
FAX(3228)8972



利用したいサービスや種類から探すことができ、事業所の空き情報が確認できます。また、地図上で近くの事業所を探せる機能も。ぜひ、活用してください。

▲こちらからアクセス

### 家族介護教室(2件)

次の①②とも **対象** 自宅等で高齢者を介護している方 ☆先着15人

#### ①デイサービス活用のポイント

はぴね中野坂上(中央1-11-8) ☎(5348)7753 FAX(5348)7754

**日時** 9月24日(日)午後1時30分~3時30分

**会場** 東部区民活動センター(中央2-18-21)

**申込** 9月6日~23日に電話で、はぴね中野坂上へ

☆Zoomでも参加可



◀こちらからも申し込みます

#### ②訪問マッサージ・鍼灸リハビリ活用のポイント

かみさぎホーム(上鷲宮3-17-4) ☎(3926)8443 FAX(3970)9620

**日時** 9月28日(木)午後1時30分~3時

**申込** 9月6日~25日に電話または直接、かみさぎホームへ

## 催しに参加して楽しく元気に

### 生活機能向上プログラム(5件)

①～⑤のいずれも

**対象** 区内在住の65歳以上の方(④⑤は全回参加できる方)

**申込** 平日午前9時～午後5時に本人が電話または直接、各施設へ(②は土曜日也可)

#### ①滑舌トレーニング

しんやまの家(南台4-25-1)  
☎・FAX(3229)8175

**日時** 9月22日(金)午前10時～11時30分  
**申込期間** 9月6日～21日 ☆先着40人

#### ②笑って楽しく身体を動かす

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

**日時** 9月25日(月)午後1時30分～3時  
**申込期間** 9月6日～22日 ☆先着30人

#### ③アクティブ体操・太極拳

昭和高齢者会館(東中野3-19-18)  
☎・FAX(3367)0813

**日時** 9月29日(金)午後1時30分～3時15分  
**申込期間** 9月15日～25日 ☆先着15人

#### ④転倒予防講座

野方高齢者会館(野方2-29-12)  
☎・FAX(3388)9586

**日時** 10月3日・31日、11月14日・28日、12月12日、  
いずれも火曜日、午後1時30分～3時30分。全5回  
**申込期間** 9月6日～10月2日 ☆先着15人

#### ⑤自分の足で歩く体づくり

東中野いこいの家(東中野4-9-22-201)  
☎・FAX(3364)5938

**日時** 10月16日・30日、11月6日・20日、12月4日、  
いずれも月曜日、午前10時～11時30分。全5回  
**申込期間** 9月5日～15日 ☆抽選で17人



### 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

**内容** スマホの基本操作

**対象** 全回参加できる方

**日時** 10月14日(土)・15日(日)午後1時～4時20分、  
21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。9月20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、10月2日までに郵送



### 「オンラインなかの元気アップ体操ひろば」

介護予防推進係/5階  
☎(3228)8949 FAX(3228)5492

無料のビデオ通話アプリZoomを使い、自宅で体操します。

☆事前登録が必要。詳しくは、[区HP](#)をご覧ください



▲[区HP](#)

Zoomの使い方をサポート 体験会に参加しませんか

会場の区民活動センター・日時

鍋横=10月4日(水)、上高田=10月10日(火)、  
桃園=10月24日(火)、大和=10月31日(火)、  
いずれも午前10時～11時30分

**申込** 9月6日～各開催日の1週間前に電話またはファクスで、  
介護予防推進係へ。各回先着15人。☑住所、氏名とふりがな、  
電話番号、受講希望日、使用する端末の種類(スマホなど)

### 「中野区友愛クラブ連合会パネル展」

地域自治推進係/5階  
☎(3228)5571 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** 9月25日(月)・26日(火)午前10時～午後4時  
**会場** 区役所1階区民ホール ☆当日直接会場へ

## 認知症への理解を深めよう

在宅療養推進係/5階 ☎(3228)5785 FAX(3228)8716

### 寸劇で学ぶ「認知症サポーター養成講座」

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 10月11日(水)午後1時~2時30分

会場 区役所9階会議室

申込 9月6日~10月3日に電話、✉ninchisyoun@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクスまたは直接、在宅療養推進係へ。先着40人。☑氏名とふりがな、電話番号、年齢

### ランともプラス RUN 伴+なかの2023

認知症への理解を深めるために区内のオレンジカフェ(認知症カフェ)などを經由して区役所までタスキをつなぐイベントです。

日時 9月16日(土)午後1時~3時ごろ



▲昨年の様子



▲当日動画で  
ご覧になれます

### 認知症予防に役立つ「脳いきいき講座」

内容 脳の健康度テスト(1日目)とその結果の返却・解説(2日目)

対象 両日参加できる区内在住の65歳以上の方

会場・日時

①新井区民活動センター=10月12日・26日、いずれも木曜日、午後2時~4時。先着25人

②上高田区民活動センター=10月31日、11月14日、いずれも火曜日、午後2時~4時。先着30人

申込 9月6日~各開催日初日の7日前に電話、ファクスまたは直接、下記申込先へ。☑住所、氏名とふりがな、電話番号

申込先の地域包括支援センター

①=中野北(松が丘1-32-10)

☎(5380)6005 FAX(5380)5762

②=中野(中央3-19-1)

☎(3367)7802 FAX(3367)7800



70歳~75歳  
の方へ

もの忘れ検診(認知機能検査)を  
無料で受けられます

75歳の方には8月下旬に受診券を郵送しました。70歳~74歳の方は、区役所5階16番窓口、地域包括支援センター等で配布中の申請書を郵送または直接、在宅療養推進係へ。詳しくは、在宅療養推進係へ問い合わせを。

### 「もの忘れ相談会」

認知症のケアに携わる専門相談員に相談できます。

日時 9月11日(月)~13日(水)、いずれも午前11時~午後3時

会場 区役所1階区民ホール ☆当日直接会場へ

認知症に関するパネル展もご覧ください

いずれも当日直接会場へ。

会場・日時

①区役所1階区民ホール=9月11日(月)~13日(水)午前8時30分~午後5時(最終日は午後4時まで)

②中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側=9月19日(火)~29日(金)

### 認知症の方を地域で支えます 地域の居場所のご利用を

どなたでも気軽に立ち寄り、ゆったりと過ごせる場です。医療・福祉職などの認知症ケアの経験がある専門相談員が常駐しています。

開催日などについては詳しくは、区HPか、区役所5階16番窓口で配布中のチラシをご覧ください。



▲「寄り添いカフェ」の様子

名称・電話番号	会場
Dサロン・オハナ ☎070(5073)9325	あいろーど広場 (新井1-22-6)
ささえさんプラザ ☎(5356)5447	しらすぎ桜苑 (白鷺1-14-8)
寄り添いカフェ ☎(3368)5200	東中野キングス・ガーデン (東中野4-2-16)
いつものところ ☎(6277)4626	コスモ会館 (弥生町3-14-6)

## 中野区議会 第3回定例会 9月14日(木)～10月20日(金)

区議会事務局／3階  
☎(3228)5585 FAX(3228)5693

### 会議日程

本会議=9月14日・15日・19日、10月6日・20日、**決算特別委員会**=9月19日・21日・25日～28日、10月5日、**決算特別委員会分科会**=9月29日、10月2日・3日、**常任委員会**=10月11日～13日、**特別委員会**=10月16日～18日

☆どなたでも傍聴できます。日程は、変わることがあります

**開会** 午後1時から。ただし、9月25日～28日の決算特別委員会は、午前10時に開会

### 一般質問放送日時(J:COMチャンネル)

☆区内のみ視聴可

**9月23日(土・祝)・24日(日)・30日(土)、10月1日(日)**=午後5時～7時45分

**9月25日(月)・27日(水)・29日(金)**=午後6時～7時30分

☆放送についての問い合わせは、J:COM東京 ☎0120(914)000へ(午前9時～午後6時)

## 調査にご協力を

調査内容を統計作成以外の目的に使用することはありません。ご理解とご協力をお願いします。

### 中野区区民意識・実態調査

統計係／4階  
☎(3228)8892 FAX(3228)5643

区民のみなさんの日頃の考えや生活実態などを把握し、今後の区政運営の基礎資料とするための調査です。今月下旬に、対象の方へ調査票を郵送します。

**対象** 無作為に抽出した18歳以上の区民2,000人

### 子ども・子育てアンケート調査

子ども政策調整係／5階  
☎(3228)5605 FAX(3228)5679

子ども・子育て支援事業計画の改定に伴い、子育てに関する区民のみなさんの状況やニーズを把握するための調査です。今月中旬に、対象の方へ依頼文を郵送します。

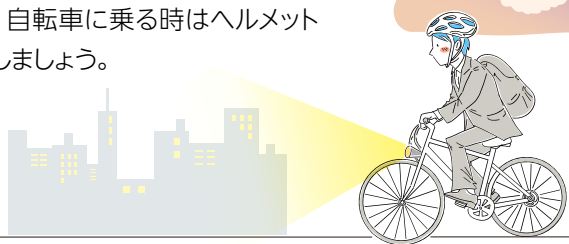
**対象** 無作為に抽出した0歳～小学校6年生のお子さんがある区民12,000人

## 9月21日～30日 秋の全国交通安全運動

生活・交通安全係／8階  
☎(3228)8886  
FAX(3228)5658

夕暮れ時は早めにライトを点灯し、交通事故防止を心掛けましょう。

区内では、自転車事故が多発しています。自転車に乗る時はヘルメットを着用しましょう。



### 自賠責保険・共済への加入・更新をお忘れなく

諸税係／3階 ☎(3228)8908 FAX(3228)5652

自賠責保険・共済は、交通事故を起こした場合の被害者救済や加害者の経済的な負担の補てんなど、対人賠償を確保することを目的としたものです。原動機付自転車を含む全ての自動車に加入が義務付けられ、無保険での運転は違法です。

未加入で運転した場合は、懲役または罰金が科せられます。忘れずに加入・更新しましょう。

### 交通安全のつどい

野方警察署 ☎(3386)0110

交通事故防止のポイントを寸劇などで楽しく学べます。

**日時** 9月8日(金)午後2時から(1時30分開場)

**会場** なかのZERO小ホール(中野2-9-7)

☆当日直接会場へ

### 通学路の安全確保にご協力を

学事係／5階  
☎(3228)5459 FAX(3228)5680

夏休みが終わり、子どもたちの通学が始まっています。教育委員会では、保護者や地域の方と協力し、平日及び授業日となっている土曜日を中心に、登下校の見守りを行っています。

子どもたちが安心して学校へ通えるよう、地域のみなさん、ドライバーのみなさんも安全確保にご協力をお願いします。

10月14日(土)・15日(日)

# 花と緑の祭典2023秋

環境・緑化推進係/8階  
☎(3228)5516  
FAX(3228)5673



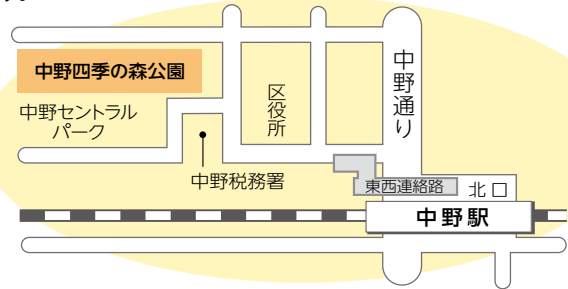
区民の実行委員主催の、家庭で花や緑を楽しむための催しです。

**時間** 午前10時～午後4時(15日は3時まで)

**会場** 中野四季の森公園(中野4-13)



◀スケジュールなど  
について  
詳しくはこちら



## 事前申し込みが必要な催し

☆いずれも区内在住の方が対象。( )内は抽選定員

### ①苗木の無料配布(計500人)

=14日(土)午前10時～午後3時30分  
ブルーベリー200本、ヤマブキ、ガクアジサイ、  
ギルドエッジ(実は成りません)各100本。1世帯  
につき1本

### ②バラ教室(25人)

=15日(日)午後1時  
～2時30分  
☆参加費500円



**申込(①②共通)** 9月5日～19日(必着)に往復ハガキで、環  
境・緑化推進係へ。②は電子申請も可。☑住所、氏名とふり  
がな、①は希望する樹木名(第2希望まで)、②は教室名、返  
信用にも住所、氏名

### 往復ハガキの書き方(例)

63 (往信)	164-8501 (苗木配布宛)	中野区役所 環境・緑化推進係	(空白のまま)	63 (返信)	16X-XXXX 様	住所 ●●●●● 氏名 ●●●●● (ふりがなも)	返信面
						第1希望 苗木 ○○○ 第2希望 苗木 ○○○	

## 当日のその他の催し

せん  
剪定教室(14日のみ)、ハーブ教室(14日のみ)、寄せ  
植え教室、ミニグリーンアドベンチャー、花と緑の窓口、  
花と緑の読み聞かせ、園芸緑化相談、環境・緑化推進  
コーナー(なかのエコポイント50ポイントを贈呈)

15日(日) } クリスマスローズの  
午前10時から } 苗木を会場で  
無料配布します

☆先着450人。午前9時30分から  
整理券を配布。1世帯につき1本



## 14日(土)10時30分から なかのみどりの貢献賞表彰式を行います

今年度は、次の方が各部門で受賞されました(貢献賞1件[☆印]、奨励賞6件)。

緑の保護育成活動部門 早野豊子さん、木内江里さん、

子ども緑化活動部門 太陽の子中野桜花保育園

ヘアサロンモード佐藤秀行さん、本間蘭星さん、本宮千詠さん

地域緑化活動部門 進士邦江さん☆

## 10月4日(水)～6日(金)

蔵書点検のため

鷺宮図書館は休館します

鷺宮図書館(鷺宮3-22-5)

☎(3337)1044

FAX(3337)7397

☆他の図書館は、通常どおり利  
用できます

## リサイクル自転車を販売します

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

**内容** 区の条例に基づき撤去された自転車の一部を販売(30台程度)

**日時** 9月21日(木)午前11時40分までに直接会場へ

☆11時45分に購入順を決める抽選を開始

**会場** 旧沼袋小学校校庭(沼袋3-13-2)

**販売価格** 車種により9,500円、12,500円、  
14,000円(税・防犯登録料込み)



▲中止・延期の  
場合はこちらで  
お知らせします



9月24日～30日は結核予防週間

## そのせき、本当に風邪ですか

結核・感染症予防係(中野区保健所)  
☎(3382)6577 FAX(3382)7765

せきが出る病気の原因は新型コロナウイルスだけではなくありません。昨年は、中野区内で36人の新たな結核患者が発生しました。

2週間以上続くせきやたん、発熱、倦怠感、胸の痛み、体重減少は結核発病のサイン。早めに受診し治療しましょう。医療費のほとんどは国や自治体の助成が受けられます。

### 結核健診のご利用を

区民健診や職場健診などの機会のない区内在住の方を対象に、胸部X線検査を実施します。

**日時** 9月15日(金)・21日(木)・25日(月)、いずれも午前9時～午後4時(午前11時～午後1時を除く)

**会場** 中野区保健所(中野2-17-4)

☆当日直接会場へ。健康保険証は不要です

### せきなどの症状が出にくい高齢者の結核

早期に発見できるよう、65歳以上の方は、年1回、国保特定健診・長寿健診等の胸部X線検査を受けましょう。

### 気になる時は保健所に相談を

保健所では、結核の正しい知識の普及や相談、療養支援を行っています。「職場の同僚が結核になったが、自分は大丈夫だろうか」など気になる時は、ぜひご利用ください。

また、身近な薬局でも、服薬支援や治療終了後の継続支援をしています。



9月20日～26日は動物愛護週間

## ペットの一生に責任を持って飼いましょう

衛生環境係(中野区保健所)  
☎(3382)6662 FAX(3382)6667

犬・猫などの動物を飼う場合は、その一生に責任を持ち、生涯にわたり愛情を持って適正に飼わなければなりません。さまざまな価値観や感情を持つ人々にも配慮し、マナーを守り、しつけることが必要です。

- ◆むやみに鳴かないようにしつけましょう。特に、早朝や深夜の鳴き声には注意を
- ◆ペットのふん・尿の放置、リード(引き綱)を着けない状態での犬の散歩は禁止です
- ◆飼い主のいない猫を増やさないため、不妊去勢手術をしていない猫を屋外に出すことはやめましょう

### 犬の登録と年に1度の狂犬病予防注射は飼い主の義務です

「犬鑑札」と「狂犬病予防注射済票」は首輪などに忘れずに装着してください。

☆令和4年6月以降にブリーダーやペットショップから購入した犬にはマイクロチップが装着されており、環境省データベースへ登録すると犬鑑札の代わりになります。詳しくは、区HPで確認を



(上から)犬鑑札と狂犬病予防注射済票▲

### ペットも防災対策をしましょう

災害時に備えて、普段から多くの人や動物に慣れさせておくことが必要です。また、非常持ち出し袋を備え、ペットフードと水(それぞれ約7日分)、食器、トイレ用品、ケージ(籠)など、避難先で必要な物を入れておきましょう。

### 野鳥や野生動物には餌を与えないで

野生の動物に餌を与えると、自力で生きられなくなる恐れがあります。人を恐れなくなり、被害を与える場合も。自然な姿を見守りましょう。

### パネル展をご覧ください

**期間** 9月19日(火)～29日(金)

**会場** 中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側

☆当日直接会場へ

### 獣医師によるペット相談会

(公社)東京都獣医師会中野支部の獣医師に、ペットの健康状態などを相談できます。

**日時** 9月19日(火)・20日(水)、いずれも午後1時30分～3時

**会場** 区役所1階区民ホール ☆当日直接会場へ。ペットを連れての参加はできません



## お知らせ

### 「施設使用料の見直し方針(案)」のパブリック・コメント手続き

資産管理活用係／6階

☎(3228)8814 FAX(3228)5651

**資料公表・意見募集期間** 9月11日～10月2日(必着)

**公表場所** 区HP、区民活動センター、図書館、区役所4階区政資料センター、同6階11番窓口

**意見を提出できる方** 区内在住・在勤・在学の方、区内に事務所や事業所のある個人・法人またはその他の団体、案件に直接利害関係のある方

**意見の提出方法** 意見書(書式自由)を

✉ [sisankanri@city.tokyo-nakano.lg.jp](mailto:sisankanri@city.tokyo-nakano.lg.jp)、ファクスまたは郵送で、資産管理活用係へ。☑住所、氏名とふりがな、区内在勤・在学の方は勤務先・通学先の名称と所在地、利害関係のある方はその理由

区HP



### 東京都国民健康保険の新しい保険証を郵送します

資格賦課係／2階

☎(3228)5511 FAX(3228)5655

現在お持ちの国民健康保険証の有効期限は9月30日です。

加入者全員分の新しい保険証を、今月下旬までに世帯主宛てに簡易書留で郵送します。配達時に不在の場合、「不在連絡票」が投函されるので、保管期限内に必ず受け取ってください。



### 来年の二十歳のつどいは2部制で開催します

若者活動支援係／5階

☎(3228)5648 FAX(3228)5659

来年1月8日(月・祝)に区がなかのZERO大ホールで開催する二十歳のつどいは、2部制で開催します。令和5年度中に20歳になる対象の方へ、12月中旬に案内状を郵送します。

詳しくは、区HPまたは案内状をご覧ください。

開演時間や区分けなどはこちらで確認できます



## 若宮・大和町地域で実証運行コミュニティ交通

交通政策係／8階

☎(3228)5819

FAX(3228)5675

鷲ノ宮駅付近～白鷺せせらぎ公園～高円寺駅をワゴン車が運行します。交通需要を把握して、新しい公共交通ネットワークを構築するための実証運行です。

**運行期間** 9月19日(火)～来年3月末

**運賃** 大人=200円、子ども=100円

利用方法や運行ルートなど詳しくは、区HP



### 70歳以上の方は「高齢者割引証」の提示で100円引き

事前申請制。9月19日以降に年齢が確認できる書類(健康保険証など)を持って、区役所8階16番窓口などで申請を。

☆下記パネル展示の日程・会場でも申請できます

### パネル展示・説明を次の区民活動センターで行います(いずれも9月)

①大和=11日(月)、②鷲宮(分室)=12日(火)、③野方=14日(木)

☆各日午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時30分(①の午後は午後2時～4時)。当日直接会場へ

## 傍聴を

☆会場は、変わることがあります

### 中野区健康福祉審議会

健康福祉企画係／6階

☎(3228)5421 FAX(3228)5662

全体会

9月26日(火)午後7時～9時

区役所9階会議室

☆事前申込制。9月6日～15日に電話、

✉ [kenkofukusikikaku@city.tokyo-nakano.lg.jp](mailto:kenkofukusikikaku@city.tokyo-nakano.lg.jp)またはファクスで、健康福祉企画係へ。先着5人。要約筆記・

点字(先着3人)希望の方は、あわせて申し込みを。☑氏名とふりがな、連絡先、要約筆記・

点字はその旨、☑保はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

## 区報に広告を掲載しませんか

広報係／4階 ☎(3228)8805 FAX(3228)5645

区内全域に約21万部、各戸配布しています。

料金や規格などについての詳しい資料を郵送しますので、問い合わせを。



▲区HPでも案内



## マイナンバーカードの申請を 中野マルイでサポート

マイナンバーカード交付係/1階  
☎(3228)5425 FAX(3228)5653

申請書の記入と写真撮影をお手伝い  
します。必要書類を持参し、当日直接会  
場へ。 ☆申請からお渡しまで約1か  
月掛かります

**日時** 9月16日(土)・17日(日)午前10時  
30分～午後5時30分

**会場** 中野マルイ四季の庭(中野3-34-  
28)

詳しくは、区HP



## 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

#### ①予約受付専用電話

☎0570(05)4890 ☆ナビダイヤル。  
平日の午前8時30分～午後5時15分

#### ②中野年金事務所

☆自動音声案内に従い、「1」の「2」を選  
択。平日の午前8時30分～午後5時15  
分(週の初日は7時まで)、第2土曜日の  
午前9時30分～午後4時

## 募集・求人

### 来年4月1日から勤務する 中野区職員(技能系)

人事係/4階  
☎(3228)8041 FAX(3228)5649

**職務内容** ごみの収集作業

**対象** 平成元年4月2日以降に生まれた  
方 ☆国籍不問

**選考日** 10月15日(日)

**募集要項の配布** 区HP、区民活動セン  
ター、図書館、区役所4階3番窓口で

**申込** 9月19日午後5時までに電子申請  
で ☆選考で若干名。結果は、全応募  
者に郵送

### 区立保育園会計年度任用職員 (登録者)

区立保育園係/3階  
☎(3228)8638 FAX(3228)5667

**職種** 保育補助、短時間保育補助

**勤務期間** 来年3月31日まで ☆勤務日  
数・時間は調整可

**時給** 1,233円～1,440円 ☆職種、資  
格の有無により異なります。保育補助は  
無資格・未経験の方も歓迎

**申込** 電子申請か、所定の登録申込書を  
郵送または直接、区立保育園係へ  
☆欠員などの状況に応じて随時面接を  
実施。登録申込書や勤務条件について  
詳しくは、区HPをご覧ください。区立保  
育園係へ問い合わせを

区HP



## 催し・講座

### 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** 9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階特別集会室

**申込** 9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

### 大震災に備えるフォーラム in 中野

耐震化促進係/9階  
☎(3228)5576 FAX(3228)5471

**内容** 専門家による無料耐震相談、防災  
用品の展示、起震車体験など

**日時** 9月10日(日)午前10時～午後3時

**会場** 区役所正面玄関前

☆当日直接会場へ(小雨決行)



▲起震車で震度7の揺れを体験。  
非常食などの展示もあります

**10月のあすなろ葬祭セミナー開催**

## 散骨ってどんなこと?

**10月11日(水)14:00～** 参加料:500円(税込)

中野セントラルパークカンファレンス ルーム2B

参加ご希望の方は  
お電話にてお申込み下さい

お申込み・お問合せ TEL  
**03-5318-2876**

**お庭のことなら、  
何でもお気軽にご相談を!**

中野区を中心に、地元密着を基本  
として活動する植木屋です。庭木  
一本からでも、お手入れ承ります。  
見積は無料!

フリーダイヤル **0120-283691**

**鷺六造園** | 中野区鷺宮  
6-28-6-211

URL <http://www.sagirokuzoen.com>  
メールアドレス [info@sagirokuzoen.com](mailto:info@sagirokuzoen.com)

うちの子「結婚」しないのかしら?

## 独身のお子様の 結婚支援・孤立化対策

「孫の顔を見れないかも」  
「結婚する気がなさそう」  
「自分たちがいなくなった後が心配」  
そんな不安に仲人が親身に対応します。  
お気軽にお問い合わせ下さい。

結婚相談所ムスベル TEL:042-649-2351

## 園芸緑化相談

環境・緑化推進係／8階  
☎(3228)5554 FAX(3228)5673

**内容** 区内在住の方が対象。中野区造園緑化業協会に相談できます

**日時** 9月14日・21日、いずれも木曜日、午前9時30分～午後4時30分(正午～午後1時を除く)

**会場** 区役所1階区民ホール  
☆当日直接会場へ

## くらしの講座「本当に自分は大丈夫!?若者に多い〇〇トラブル!」

消費生活センター／1階  
☎(3389)1191 FAX(3389)1199

**対象** 区内在住・在勤・在学の方

**日時** 9月28日(木)午後6時30分～8時

**会場** 区役所7階会議室

**申込** 9月6日～20日に電子申請か、電話で、消費生活センターへ。先着30人。

**保**(先着5人)希望の方は、あわせて申し込みを

## 国際スポーツ交流「ユニカール&ボッチャ」

中野区国際交流協会  
☎(5342)9169 FAX(3383)0728

**日時** 10月15日(日)午後1時～4時

**会場** 南部スポーツ・コミュニティプラザ

**参加費** 100円

**申込** 9月6日～10月11日に電話または [anic@nifty.com](mailto:anic@nifty.com)で、中野区国際交流協会へ。先着で日本人・外国人各15人程度。☑「10/15ユニカール&ボッチャ」、住所、氏名とふりがな、電話番号、国籍

## 史跡めぐり「香取神宮と佐原の町散策」

中野区教育振興会  
(野方1-35-3教育センター分室内)  
☎(3228)5544 FAX(3385)9319

**日時** 10月5日(木)午前8時～午後6時  
☆集合・解散は区役所。往復貸し切りバス利用

**参加費** 1万円(昼食代、入館・保険料込み)

**申込** 9月11日からの平日午前9時～午後4時に参加費を持って直接、中野区教育振興会へ。若干名

## 第11回シルバーまつり

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

**内容** 武蔵野音楽大学学生等によるコンサート ☆未就学児は入場不可

**日時** 9月29日(金)午後1時30分～3時30分(0時45分開場)

**会場** なかのZERO小ホール

**申込** ハガキで、中野区シルバー人材センター(〒164-0011中央2-22-10-101)へ。9月15日必着。先着500人。

☑シルバーまつり参加希望、住所、氏名とふりがな、電話番号 ☆応募者には9月22日までに入場券を郵送

詳しくは、  
シルバー人材センター☎



## 子ども・子育て



### 10月から使える

☎(乳)・☎(子)・☎(青)医療証を郵送します

子ども医療助成係／3階  
☎(3228)5484 FAX(3228)5657

区が発行した、有効期限が9月30日までの(乳)医療証・(子)医療証・(青)医療証をお持ちの方へ、今月下旬に郵送します。☆区役所からの郵便物が届かず返戻されることが多くなっています。ポストに名前を表示して確実に受け取りを

### 医療証をお持ちでない場合は申請を

区内在住で健康保険に加入している0歳～18歳のお子さんが対象です。☆生活保護を受給中、または児童福祉施設等に入所中のお子さんは対象外。申請方法などについては、区HPをご覧ください

### 児童扶養手当・特別児童扶養手当の現況届の提出はお済みですか

児童手当係／3階  
☎(3228)8952 FAX(3228)5657

児童扶養手当・特別児童扶養手当を認定中の方へ、7月28日に現況届を郵送しました。

現況届の提出は、手当の受給資格を確認するための大切な手続きです。提出がない場合は、児童扶養手当は11月分以降、特別児童扶養手当は8月分以降の手当を受けることができません。未提出の方は、至急提出してください。

### 来年4月に小学校に入学する予定のお子さんの保護者の方へ 就学時健康診断を実施します

学校健康推進係／5階  
☎(3228)5522 FAX(3228)5680

各通学区域の小学校を会場として、就学時健康診断を実施します。対象の方には、日時・会場などを記載したお知らせを今月下旬以降に郵送します。☆郵送前に実施日などを確認したい場合は、区HPをご覧ください

**公益社団法人 中野区シルバー人材センター**

あなたにとっての『働くよこび』『健康づくり』  
シルバー人材センターで実現してみませんか!

## 会員募集中

**ご要望の多い仕事**

- 家事援助(掃除・洗濯・調理など)
- 育児支援(子供の送り迎え、保育補助など)
- 除草作業 ●屋内外清掃
- 広報誌の配布など

**入会資格**

- 原則満60歳以上の健康で働く意欲がある方
- 地域貢献を目指すシルバー人材センターの活動趣旨にご賛同頂ける中野区民の方
- 年会費2,000円

入会ご希望の方はお気軽にお電話を!

TEL.03-3366-7971

受付時間 平日午前9時～午後5時(土・日・祝日除く)  
〒164-0011  
東京都中野区中央2-22-10-101

### 来年4月の私立幼稚園等入園児を募集します

幼稚園・認可外保育係／3階  
☎(3228)8754 FAX(3228)5667

私立幼稚園や認定こども園(幼稚園児としての利用)の募集時期や手続きの方法などはそれぞれ異なるので、直接、各園へ問い合わせてください。

☆問い合わせ先などは、区📄、中野区私立幼稚園連合会📄をご覧ください

**入園案内の配布** 10月中旬から各園で

**申込** 11月から各園で

☆区役所では、入園案内の配布や申し込み受け付けは行いません

### 認定こども園を保育所として利用したい場合は

10月2日以降に区へ申し込みが必要です。申し込み方法などについて詳しくは、対象施設等で配布中の「中野区保育所等のごあんない」をご覧ください。

### 栄養講座「パパも作るよ!離乳食」

南部すこやか福祉センター  
(弥生町5-11-26)  
☎(3380)5551 FAX(3380)5532

**対象** 区内在住で、家族に妊婦または生後6か月未満の乳児がいる男性

**日時** 10月12日(木)午後1時30分～3時

**会場** 南部すこやか福祉センター

**申込** 9月12日～10月10日に電子申請か、電話または直接、南部すこやか福祉センターへ。先着8人程度

### 「歯みがき教室」

鷺宮すこやか福祉センター  
(若宮3-58-10)  
☎(3336)7111 FAX(3336)7134

**内容** 歯科衛生士に学ぶお子さんの歯磨き習慣の準備と保護者のお口のケア

**日時** 9月29日(金)①午前10時から、②11時15分から、③午後2時から

☆各回45分で、①③は同内容

**対象** 区内在住の乳幼児とその保護者

☆①③は1歳～1歳半、②は生後6か月～11か月のお子さん

**会場** 鷺宮すこやか福祉センター

**申込** 9月6日～27日に電子申請か、電話または直接、鷺宮すこやか福祉センターへ。各回先着8組

### ファミリー・サポート事業 予約制会員登録

中野区社会福祉協議会中野区ファミリー・サポート事業担当  
☎(5380)0752 FAX(5380)6027

子育てを地域で手助けする、相互援助活動の利用・協力会員の登録を事前予約制で受け付けます。

**対象** 利用会員=区内在住で子育ての援助を受けたい方、協力会員=区内在住・在勤・在学が隣接区にお住まいで、子育ての援助をしたい20歳以上の方

**日時** 9月29日(金)、10月11日(水)、いずれも午前10時～正午

**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)

**申込** 9月8日午前10時から電話で、中野区ファミリー・サポート事業担当へ

### 東京都母子及び父子福祉資金貸付制度のご利用を

自立支援係／2階  
☎(3228)8889 FAX(3228)5601

20歳未満のお子さんを扶養しているひとり親世帯の方で、高校・短期大学・大学・専門学校等に通う資金(入学金・授業料等)の支払いが困難な場合などに利用できる制度です。原則として保証人が必要。その他の貸し付け要件などについて詳しくは、区📄をご覧ください。自立支援係へお問い合わせを。

### 健康・福祉

#### 9月は「がん征圧月間」パネル展示でがんを知ろう

区民健診係(中野区保健所)  
☎(3382)2429 FAX(3382)7765

いずれも当日直接会場へ。

#### 会場・日時

- ①区役所1階区民ホール=9月5日(火)～8日(金)午前9時～午後5時
- ☆最終日は4時まで
- ②中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側=9月18日(月・祝)まで

#### 失語症サロン「きらきら」に参加しませんか

障害者福祉会館  
☎(3389)2171 FAX(3389)2175  
✉nakano-shitsugo@st-toshikai.org

会話をサポートする支援者と交流できる場です。毎月第3木曜日に沼袋区民活動センターで開催。

参加を希望する方は、まずは障害者福祉会館へお問い合わせを。

#### 熱中症には引き続きご注意を

保健予防係(中野区保健所)  
☎(3382)6500 FAX(3382)7765

エアコンなどを適切に使用し、こまめに水分を補給しましょう。



### TAKENAKAキッズプログラム2023 「たてもの探検隊～中野区新庁舎のヒミツをさぐれ!～」

新区役所整備係／4階 ☎(3228)5519 FAX(3228)5447

区役所新庁舎の工事現場を見学し、大きな建物を地震から守る仕組みなどを学びます。

**対象** 区内在住の小学校3・4年生(保護者1人まで同伴可能)

**日時** 10月7日(土)午前9時30分から、午後1時30分から  
☆各回2時間30分で同内容

**申込** 9月5日～17日に専用フォームで。各回抽選で18人



▲詳しくは、区📄

### 生活習慣病の治療を中断している 国民健康保険の加入者の方へ 受療再開勧奨通知を郵送します

保健事業係(中野区保健所)  
☎(3382)2430 FAX(3382)7765

昨年度の受診データを基に、生活習慣病の治療を中断していると思われる方へ、今月下旬から順次「受療再開勧奨通知」を郵送します。また、通知郵送後に電話で受療状況を確認することがあります。

### 健診等の受診勧奨通知を 郵送します

区民健診係(中野区保健所)  
☎(3382)2429 FAX(3382)7765

いずれも今年度、健診等の申し込みをしていない対象の方へ、今月中旬以降に郵送します。来年2月末までに受けましょう。

☆年齢の基準日は来年3月31日

### 成人歯科健診

対象 40歳～50歳の方

### 乳がん・子宮頸がん検診

対象 乳がん=40歳～60歳、子宮頸がん=20歳、40歳～60歳の女性で、昨年度受診していない方

### 特定保健指導を利用してメタボリックシンドローム(メタボ)解消を目指しましょう

保健事業係(中野区保健所)  
☎(3382)2430 FAX(3382)7765

中野区国保特定健診を受診しメタボの可能性があると結果が出た方のうち、まだ特定保健指導を利用していない方へ、「特定保健指導利用券」を順次郵送します。

この券を利用すると、医療機関等で、保健師や管理栄養士、医師などの専門スタッフから、食事や運動など生活習慣の改善に向けた支援を継続的に受けられます。積極的に特定保健指導を受け、メタボの解消と健康的な生活を目指しましょう。

### 中野区特定不妊治療費助成の 申請期限は来年3月31日です

子ども医療助成係/3階  
☎(3228)5484 FAX(3228)5657

東京都特定不妊治療費助成事業の承認決定を受けている方が対象。要件や必要書類などをよく確認の上、早めに申請を。

詳しくは、区



### パーキンソン病リハビリ教室

北部すこやか福祉センター  
(江古田4-31-10)  
☎(3389)4323 FAX(3389)4339

対象 区内在住のパーキンソン病の方とその家族

日時 10月2日(月)午後1時30分～3時

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込 9月6日～29日に電子申請か、電話で、北部すこやか福祉センターへ。先着20人

### 「リハビリテーション専門職が 教える本当のフレイル予防」

介護予防推進係/5階  
☎(3228)8949 FAX(3228)5492

フレイル(加齢により心身の機能低下が見られる状態)予防のポイントや気軽にできる運動を理学療法士等から学びます。

対象 区内在住の方

日時 10月2日(月)午前10時～11時30分

会場 産業振興センター(中野2-13-14)

☆当日直接会場へ。先着60人。事前申し込みも可。希望する方は、専用フォームから申し込むか、ファクスで、中野区リハビリテーション協議会研修担当(放課後デイサービススリーセブン内) FAX(5877)9485へ。☑氏名とふりがな、電話番号

専用フォームはこちら



### 高齢者・障害者のための 無料法律相談

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

成年後見制度や遺言、相続について、弁護士や社会福祉士に相談できます。

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4日・11日・18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 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込 9月6日～相談希望日の7日前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。☑催し名、相談希望日、氏名とふりがな、電話番号、ファクス番号

☆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

### ほほえみサービス協力会員 説明会

中野区社会福祉協議会ほほえみサービス事業担当

☎(5380)0753 FAX(5380)6027

日常生活をお手伝いする区民同士の支えあい活動です。20歳以上で、家事や外出を手伝う協力会員(資格不要、謝礼金あり)を募集します。

日時 9月20日(水)午後1時30分～3時

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込 9月19日(火)午後5時までに電話で、ほほえみサービス事業担当へ

☆会員登録には、年会費1,000円と本人名義のゆうちょ銀行口座が必要

*Flower Arrangement School*

**フラワーアレンジメント教室 開催**

**9月21日(木) 14:00～**

テーマはご参加してのお楽しみです♪

参加料:1,000円(お一人様) \*花材代込み

参加ご希望の方は **9月13日(水)までに**  
お電話にてお申し込みください

お申込み  
お問合せ **TEL 6454-0019**

中野区上高田3-19-17 西武新宿線「新井薬師前駅」南口徒歩約3分

## 9月5日～20日の休日当番医・当番薬局

当番医・当番薬局が変更になる場合があります。最新の情報は区📄で確認を



月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号		
9月10日(日)	当番医	総合東京病院	内・外	江古田3-15-2	(3387)5421	
		横島病院	外・内	新井1-38-6	(3389)2531	
		中野の森ファミリークリニック	内	上高田1-37-11	(3361)1381	
		おおくら内科	内	東中野5-1-1 3階	(5332)7676	
		かねなか脳神経外科	内・脳神経外・整・外	中央4-4-2	(6382)4880	
		堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町2-42-15	(3372)4701	
		矢崎歯科医院☆	歯	大和町1-12-7	(3338)2295	
9月10日(日)	薬局	アクア薬局		江古田2-24-14	(3389)5411	
		フラワー薬局東中野店		東中野5-1-1 3階	(5332)9577	
		茜調剤薬局中野坂上店		本町2-42-15	(6300)6122	
9月17日(日)	当番医	新渡戸記念中野総合病院	内・外・整・脳神経外	中央4-59-16	(3382)9991	
		横島病院	外・内	新井1-38-6	(3389)2531	
		哲学堂石井内科医院	内・消	江古田1-1-4	(5906)5010	
		中野ひだまりクリニック	内・消	東中野3-6-12	(3368)0888	
		渡辺整形外科・外科・内科	整・外・内	中央2-2-3	(3361)1770	
		はまだ耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉	弥生町2-21-11 2階	(5304)7556	
		ジョージ歯科☆	歯	中野3-34-31 3階	(3384)1384	
9月17日(日)	薬局	中野中央薬局		中央4-60-5	(6304)8530	
		むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6	(5380)3935	
		アサヒ薬局		野方1-5-17	(5942)5460	
9月18日(月・祝)	当番医	総合東京病院	内・外	江古田3-15-2	(3387)5421	
		中野共立病院	内	中野5-44-7	(3386)3166	
		鷺ノ宮耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉	鷺宮3-20-10	(5327)4187	
		山田クリニック	内・小	新井2-6-10	(3386)0415	
		かたやま医院	内・小・皮	東中野5-23-14 1階	(3227)0603	
		ハートケア銀河クリニック	心内・内	本町2-50-12 2階	(5371)0909	
		むらやま歯科医院	歯	野方5-31-7	(3336)3022	
	五十嵐歯科	歯	中野5-37-17	(3389)5150		
	9月18日(月・祝)	薬局	けやき薬局		江古田2-22-1	(3388)0782
			中野新井調剤薬局		新井2-6-12	(3319)0051
薬局アポック小滝橋店				東中野5-23-14	(5338)0085	

☆印は、歯科医療拠点事業(午前9時～正午は、歯科救急電話相談も受け付け)

### 休日当番医の診療時間

事前に電話で確認を  
午前9時～午後5時  
保険証・医療証をお持ちください。  
往診はしません。

### 休日当番薬局の開設時間

事前に電話で確認を  
午前9時～午後5時30分  
医療機関受診時の処方せんをお持ちください。

### 夜間および日曜日、祝・休日の医療機関案内

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」  
☎(5272)0303  
FAX(5285)8080  
(ファクスは聴覚・言語障害者向け)  
携帯電話などからは  
<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/kt/>

### 小児救急相談

東京都「子供の健康相談室」  
☎(5285)8898  
プッシュ回線・携帯電話からは  
#8000も利用可  
月～金曜日 午後6時～翌朝8時  
土・日曜日、祝・休日  
午前8時～翌朝8時

### 救急病院案内

中野消防署 ☎(3366)0119  
野方消防署 ☎(3330)0119

### 東京消防庁

### 救急相談センター

(24時間受け付け・年中無休)

プッシュ回線・携帯電話からは #7119

ダイヤル回線

☎(3212)2323

### 中野区準夜間 こども救急診療

15歳以下のお子さんを対象に、小児科医が診療を行います。

診療日 | 受付時間 | 診療時間  
年中無休 | 午後6時45分～9時45分 | 午後7時～10時

新渡戸記念中野総合病院  
(中央4-59-16)  
☎(3382)9991

☆必ず事前(午後5時30分以降)に電話で連絡を  
☆保険証・医療証を持って受付時間内に来院を  
☆症状により診療できない場合があります  
☆入院などが必要な場合は、他の病院を紹介します

### 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

### 解体工事のお悩み…

初めてで不安 | 相場がわからない | 業者が恐そう

安心の解体業者を無料でご紹介

全国対応

解体サポート NIK「あさイチ」等  
テレビでの紹介多数

工事完了までのサポートも無料

☎0120-987-455

年中無休 9:00～19:00

ほかの区報を見たお伝えください

「解体工事のポイント」小冊子を進呈

解体サポート  
中野区中野  
3-48-21



### シニあん 訪問マッサージ

練馬/中野/杉並/板橋/豊島⇒訪問施術可能♪  
ご自宅や施設で待っているだけ(^^)

全日(8～22時まで)電話受付中!

医師の同意のもと 国家資格者である

健康保険が使える “あん摩師” “鍼灸師” が伺います!

訪問リハビリマッサージ

訪問はりきゅう

練馬区豊玉中3-21-5 サニーデイ301

☎0120-684-481

# 喜多方市で学ぼう楽しもう 1泊2日バスツアーにご参加を

次のいずれも、集合・解散は区役所。往復貸し切りバス利用。スケジュールなどについては、区HPをご覧ください。各係へ問い合わせを。

**10/14(土)・15(日)**

なかの里・まち連携  
体験交流事業



## 喜多方市消費者モニターツアー

商業係/9階

☎(3228)5591 FAX(3228)5656

農家に泊まって、農産物の収穫体験や喜多方ラーメンなど地元の「食」を満喫します。

**対象** 区内在住・在勤の18歳以上で、写真撮影・アンケートに協力できる2人以上のグループ(子ども同伴不可)

**日時** 10月14日(土)午前7時~15日(日)午後7時

**参加費** 11,000円 ☆体験料、食事代などを含む

**申込** 9月12日から区HPで。

先着25人(最少催行人数15人)



区HP▶

**10/28(土)・29(日)**

## 喜多方市 環境交流ツアー



▲喜多方ラーメンの昼食も(料金は自己負担)

環境・緑化推進係/8階

☎(3228)5554 FAX(3228)5673

森林ガイドの案内で環境保護への知識を深める他、農家に宿泊して収穫体験などを楽しめます。

☆参加者に「なかのエコポイント」300ポイントを贈呈

**対象** 区内在住・在勤・在学で、軽いハイキング程度が可能な4歳以上の方

**日時** 10月28日(土)午前7時~29日(日)午後6時30分

**参加費** 大人=13,720円、中学生・高校生=12,620円、小学生=9,120円、幼児=6,070円

☆体験・学習費・温泉入浴料などを含む

**申込** 9月13日午前10時から電話で、(株)東京ナイストラベル・コールセンター☎(5879)3821へ。先着24人

# おも 人・想い・未来

~大地震への備えを~

区長 酒井直人

1923年(大正12年)9月1日に、関東大震災が発生し、今年には100年という節目の年に当たります。大地震に備えるきっかけとして、東京23区の広報紙がコラボレーション。各区の広報紙が、共通の被害写真と東京都が制作した関東大震災100年のロゴを掲載しています。今号の表紙をご覧ください。

いつ、どこで起こるか分からない大地震。日頃から飲料水や非常食等の備えを進めるとともに、電気・ガス・水道のライフラインが止まった時の想定や自宅周辺の避難場所の確認などもしてみてください。

9月は、世界アルツハイマー月間。数年後には65

歳以上の5人に1人が認知症になると言われています。9月11日から13日にかけて、「もの忘れ相談会」と認知症に関するパネル展示が区役所1階区民ホールで、9月16日は区内のオレンジカフェなどを經由して区役所までタスキをつなげる「RUN伴+なかの2023」が開催されるなど、区内でも認知症の理解を深めるさまざまな取り組みを行います。

社会とのつながりの中で一人ひとりに寄り添った支援を行うため、区としても認知症の方とその家族を支える環境づくりを進めていきます。

8月1日現在。( )内は前月比

住民基本台帳	世帯数	人口(人)			
		男	女	小計	合計
日本人	198,157※(110減)	159,595 (5減)	157,306(128減)	316,901(133減)	336,658(358増)
外国人	14,451(422増)	10,358(304増)	9,399(187増)	19,757(491増)	

※日本人と外国人の混合世帯1,999を含む

次号予告

スポーツの秋



◀なかの区報

SNSでも  
情報発信中



◀区HP

●区内各家庭の郵便受けなどに配布しています。情報活用後は、資源として古紙の集団回収へ