

なかの区報 nakano

www.city.tokyo-nakano.lg.jp

令和5年(2023年)

9.20

No.2118

毎月5日・20日発行
(1月・8月は11日発行)





身近で手軽に運動を始めよう!

区内の運動施設を利用して体を動かしてみませんか。今号では、南部スポーツ・コミュニティプラザの体験レポートと、スポーツ教室等の情報を紹介します。

スポーツ環境整備係/6階
☎(3228)8864
FAX(3228)5626

南部スポーツ・コミュニティプラザに行ってみた

会員登録が
おすすめです



▲会員登録は3ページ参照

登録をすると、一般料金の半額の100円(1時間)

お得!



広々・清潔



シャワールームやドライヤーも完備

準備運動を
忘れずに



壁には「おすすめストレッチ」も

トレーニングスタート

器具は全11種類!



スタッフが常駐。器具の使い方を聞けます

トレーニングメニューを4種類用意。初めての方でも自分に合ったトレーニングができます

利用者の声

高校生でも通いやすい値段

地域の方と仲良くなった

仕事終わりの時間でも通える

いい汗かけた!



▲使用後は除菌を。いつでも清潔

他にも...

温水プール



200円/1時間(大人)
☆いずれも会員料金

多目的ルーム



600円/2時間(団体)

各種教室



費用は教室によって異なります

気分や体力に合わせていろいろ選べるね!他の運動施設や教室にも行ってみようかな



自宅で手軽にできる運動を教えてくださいました

姿勢・肩こり改善トレーニング

1

手を軽く握り、
ひじを伸ばす

背筋を伸ばす

足をそろえる



2

ふう〜っ

肩甲骨を寄せて
ひじを曲げる

腹筋を意識する



1・2を無理のない範囲で
繰り返しましょう。

デスクワークの方は、仕
事の合間にやることも効果
的です。腰への負担が少な
く、高齢の方にもおすすめ。




本格的に運動したい方は

運動動画を無料で公開中。ダンス
やストレッチなど、目的に合わせて
挑戦できます。



▲こちらから
アクセス

スポーツ・コミュニティプラザとは

区内に3か所ある、運動・スポーツを通じた交流拠点です。
どなたでも利用可能。地域スポーツクラブの会員に登録する
と、施設を会員料金で安く利用できる他、各種教室等に優先
して参加できます。詳しくは、各施設をご覧ください。

会員登録について

対象 区内在住・在勤・在学の方

必要書類 本人確認書類、在勤・在学の方はその証明書類も

登録料(個人) 500円 ☆1年間有効。3施設共通

南部

弥生町5-11-26
☎(5340)7881

利用時間

午前9時30分～午後10時30分
(プールは午前10時～午後9時50分)



☆休館日は原則年末年始と、南部・中
部=毎月第1・第3月曜日、鷺宮=毎月
第4月曜日(いずれも祝・休日の場合
は翌平日)

中部

中央3-19-1
☎(3363)0608

利用時間

午前9時30分～午後8時30分
☆プールはありません



▲屋外運動広場にはフットサルコートも

鷺宮

白鷺3-1-13
☎(3337)1771

利用時間

午前9時～午後10時30分
(日曜日・休日は9時45分まで)
☆トレーニングルームはありません



▲各種目、一般開放日には体育館を
利用できます

区内の運動施設や教室を知りたい方は

区ホームページの施設情報

体育館や運動ひろばの情報をご覧になれます。
各施設では教室やイベントも開催。



▲こちらからアクセス



▲総合体育館のトレーニングルームには
クライミングウォールが



▲哲学堂運動公園には弓道場があり、
吹き矢などの体験教室も実施


「生涯学習&スポーツガイドブック」

社会教育団体やスポーツ団体が実施する
教室や大会などの情報を掲載。



◀区民活動センターなど
で配布中(在庫限り)



▲区からも
ご覧になれます

中野で秋を満喫しよう



10/9
(月・祝)

中野区民スポーツ フェスティバル

スポーツ活動係/6階
☎(3228)5537 FAX(3228)5626

バレーやテニスなどさまざまなスポーツを無料で楽しめます。当日直接会場へ。

時間 午前9時～午後4時

会場 総合体育館(新井3-37-78)

☆詳しくは、区HP、中野区生涯学習スポーツ情報紙「ないせす」10月号をご覧ください。スポーツ活動係へ問い合わせを



10/21
(土)

障害者福祉会館マルシェ

障害者福祉会館(沼袋2-40-18)
☎(3389)2171 FAX(3389)2175

障害のある方が通所施設で作ったお菓子や陶芸作品などを販売。ゲームコーナーも。当日直接会場へ。

時間 午前11時～午後2時

会場 障害者福祉会館



10月を
中心に

地区まつり

地域のみなさんによる手作りのお祭りです。詳しくは、各区民活動センター運営委員会HPまたは広報紙をご覧ください。問い合わせを。



▲区民活動センター運営委員会HP

区民活動センター	日程
南中野 ☎(3382)1635	9/30(土)、 10/1(日)・15(日)・17(火)
弥生 ☎(3372)0845	10/14(土)・15(日)
鍋横 ☎(3383)2733	9/30(土)、 10/13(金)～15(日)・21(土)
東部 ☎(3363)0631	9/30(土)、 10/1(日)・15(日)
桃園 ☎(3382)5411	11/11(土)・12(日)
昭和 ☎(3368)8164	10/13(金)～15(日)、 11/23(木・祝)
東中野 ☎(3364)6795	10/21(土)～29(日)
上高田 ☎(3389)1325	10/28(土)・29(日)
新井 ☎(3389)1310	10/21(土)・22(日)
江古田 ☎(3954)6963	10/21(土)・22(日)・26(木)
沼袋 ☎(3389)4572	10/9(月・祝)・11日(水)～15(日)
野方 ☎(3330)4394	10/20(金)～22(日)
大和 ☎(3339)6125	10/8(日)・9(月・祝)・15(日)・ 28(土)・29(日)
鷺宮 ☎(3330)4127	10/21(土)・22(日)、 11/26(日)
上鷺宮 ☎(3970)9182	10/28(土)・29(日)

「中野区ウォーキングマップ」で 区内を歩こう

保健企画係(中野区保健所)
☎(3382)2428 FAX(3382)7765

区内を巡る12コースを地図や写真で紹介した冊子です。日本語版を増刷しました。ぜひ活用してください。

配布場所 区民活動センター、地域事務所、すこやか福祉センター、区役所2階観光コーナー、中野区保健所



持ち歩きやすいA5判▶



「なかの区報」読者アンケート

「なかの区報」をご愛読いただき、ありがとうございます。
 区政情報をより分かりやすく伝えるため、みなさんの声をお聞かせください。

抽選で10人に
 商品券が
 当たります

対象 区内在住の方 ☆いずれかの方法で一人1回限り

**提出方法
 期限**

- 下記事項に漏れなく回答し(紙面のコピーやハガキなどへの回答転記も可)、10月13日(金)までに次のいずれかの方法で提出
- ①区HP=専用フォームから入力
 - ②ファクス=このページをそのまま広報係へ送信
 - ③区施設で提出=区民活動センター・図書館等に設置している「声のポスト」、または区役所1階総合案内の「アンケート回収ボックス」に入れる
 - ④郵送=広報係(〒164-8501/住所不要)へ郵送(消印有効)



▲区HP

集計結果(概要)の公表

なかの区報12月20日号(予定)
 ☆住所・氏名を明記してアンケートに協力していただいた方の中から、抽選で10人に区内共通商品券(1,000円分)を贈呈。なお、当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます

①区報は毎号読みますか(一つ選択)

- A 毎号読む
- B だいたい読む
- C 読まないことが多い
- D ほとんど読まない

②読んでいる記事は(当てはまるもの全てを選択)

- A 巻頭特集 B 催し・講座
- C 高齢者・介護 D 健康・福祉
- E 子ども・子育て
- F その他()

③今後、特に読んでみたい(知りたい)記事は

具体的な内容

④区報の感想は(一つ選択)

- A 良い B 普通 C 悪い

⑤区報の良い点は(当てはまるもの全てを選択)

- A 表紙 B 内容 C デザイン
- D 文字の大きさ E 写真 F 色使い
- G その他()

⑥区報の改善してほしい点は(当てはまるもの全てを選択)

- A 表紙 B 内容 C デザイン
- D 文字の大きさ E 写真 F 色使い
- G その他()

⑦区報の発行回数(月2回)は(一つ選択)

- A ちょうど良い(月2回のままで良い)
- B 多い(月1回以下が良い)
- C 少ない(月3回以上が良い)

⑧区報のページ数(16ページ)は(一つ選択)

- A ちょうど良い
- B 多い
- C 少ない

⑨区報の電子版を利用していますか(当てはまるもの全てを選択)

- A 区HPのPDFファイル
- B マチイロ(アプリ)
- C カタログポケット(アプリ)
- D 利用していない

⑩区の情報入手先は(D~Gは区公式のもの)(当てはまるもの全てを選択)

- A 区報 B 区HP C 掲示板 D LINE
- E X(旧Twitter) F Facebook
- G YouTube H SmartNews
- I Shufoo! J その他()

⑪区報への意見、読みたい特集など

自由に記入してください

ファクス送信の場合の切り取り線

⑫回答者	住所	〒 16 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> (町丁名)	丁目	番号
	氏名		年代 (一つ選択)	10代以下 20代 30代 40代 50代 60代 70代 80代以上

ご協力ありがとうございました ☆住所・氏名を明記した方のみ、抽選の対象

中野区議会 第3回定例会

10月20日(金)まで開会中

区議会事務局／3階

☎(3228)5585 FAX(3228)5693

会議日程

本会議＝10月6日・20日、決算特別委員会＝9月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)

国民健康保険料の第4期分 介護保険料の第6期分 後期高齢者医療保険料の第6期分

10月2日は納期限です。忘れずに納付を

☆口座振替の方は事前に残高を確認してください

納付が困難な方は早めに相談を

国民健康保険料

＝滞納整理係／2階 ☎(3228)5509

介護保険料

＝介護資格保険料係／2階 ☎(3228)6537

後期高齢者医療保険料

＝後期高齢者医療係／2階 ☎(3228)8944

10月2日は 固定資産税・都市計画税第2期分の 納期限です。忘れずに納付を

中野都税事務所 ☎(3386)1111

区内の事業者・団体の方へ

「なかのSDGsパートナー」に 登録しませんか

企画係／4階

☎(3228)8987 FAX(3228)5476

区と一緒にSDGsの推進、地域課題の解決に取り組む企業・団体を募集します。

活動状況を区HPなどで紹介する他、セミナーや交流会も開催予定。

申込 10月2日～11月30日に所定の申請書(区HPから入手可)を kikaku@city.tokyo-nakano.lg.jp で、企画係へ



◀詳しくは、区HPをご覧ください

SDGsを推進して「誰一人取り残さない」社会を

SDGsとは、Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)を略したもので、2030年までに達成を目指す国際社会共通の目標です。区はSDGsを推進し、区の基本構想で描くまちの姿の実現を目指します。

地域安全のつどい

中野警察署 ☎(5925)0110

特殊詐欺被害防止について楽しく学べます。漫才や伍代夏子さんのトークショーも。

日時 9月26日(火)午後3時～4時30分

会場 なかのZERO小ホール(中野2-9-7)

☆当日直接会場へ

10月16日(月)～18日(水) 蔵書点検のため 南台・上高田図書館は休館します

南台図書館(南台3-26-18)

☎(3380)2661 FAX(3380)2662

上高田図書館(上高田5-30-15)

☎(3319)5411 FAX(3319)5472

☆他の図書館は、通常どおり利用できます

10月

は「3R(スリーアール)推進月間」&「食品ロス削減月間」

できることから
取り組もう

ごみを減らして 「もったいない」をなくそう

ごみ減量推進係(松が丘1-6-3 リサイクル展示室内)
☎(3228)5563 FAX(3228)5634

中野区ごみ減量キャラクター
「ごみのん」



ごみ減量の基本は

「3R」

次の①から順に実践を。
積み重なれば、大きな効
果が生まれます

①

リデュース
Reduce

ごみを出さない
例=買い物袋を持参

②

リユース
Reuse

捨てずに
繰り返し使う
例=詰め替え商品を利用

③

リサイクル
Recycle

もう一度
資源として生かす
例=資源とごみの分別
ルール等を守る

生ごみ処理機・コンポスト(堆肥)化容器のあっせん

生ごみを減らせる、または堆肥にで
きる機器を区であっせんしています。屋
内用・屋外用など複数のタイプから選
択可能。型や価格、あっせん手続き等
について詳しくは、区HPを閲覧になる
か、ごみ減量推進係へ問い合わせを。



▲あっせん品例(バック型堆肥化容器)

ダンボール等の古紙、古着・古布は集団回収へ

資源回収推進係(リサイクル展示室内)
☎(3228)5555 FAX(3228)5634

区内全域で、町会・自治会などが集
団回収を行っています(古着・古布は一
部地域を除く)。集団回収集積場所
に出してください。古着・古布はリサイ
クル展示室でも回収します。

詳しくは、区HPを閲覧になるか、資
源回収推進係へ問い合わせを。



▲古着・古布は必ず晴れた日
に出してください

便利なアプリ等のご利用を

中野区ごみ分別アプリ

「収集日カレンダー」「資源とごみ
分別辞典」など、便利な機能あり
ます。



▲ごみのん
アイコンが目印



▲区HP。外国語版
(3言語)も配信中

中野区ごみ分別チャットボット

AI(人工知能)が対話形式で回
答します。



▲こちらからアクセス

… 「事業系廃棄物排出届出書」の提出はお済みですか …

小規模事業者で、ごみの自己処理が困難な場合
は、例外的に区のごみ収集を利用できます。その場合
は、必ず届け出が必要です。

届け出をした事業者には、事業者番号を記載した
「届出済証」を郵送します。届出制度について詳しく

は、ごみ減量推進係へ問い合わせてください。

☆ごみを出す際は、袋の容量に応じた「中野区事業系
有料ごみ処理券」(シール)を購入し、事業者番号と事
業者名を明記の上、ごみ袋に貼ってください。なお、
10月1日からごみ処理券の料金が上がります



お知らせ

便利でお得 証明書をコンビニで受け取れます

証明係/1階

☎(3228)5506 FAX(3228)5653

マイナンバーカード(利用者証明用電子証明書の発行を受けているもの)を利用して、住民票の写しや印鑑登録証明書などを全国のコンビニで受け取れます。窓口での発行手数料より100円安くお得です。

☆マイナンバーカードについての問い合わせは、マイナンバーカード交付係
☎(3228)5425へ

詳しくは、区HP



マイナンバー
キャラクター
「マイナちゃん」

傍聴を

☆日程は、変わることがあります

中野区国民健康保険運営協議会

国保運営係/2階

☎(3228)8819 FAX(3228)5655

9月21日(木)午後7時から

区役所9階会議室

☆当日直接会場へ

10月の教育委員会定例会

教育委員会係/5階

☎(3228)8857 FAX(3228)5679

①6日 ②13日 ③20日

いずれも金曜日午前10時から

区役所5階教育委員会室

☆当日直接会場へ

安心して歩ける安全な道路環境 をつくりましょう

道路監察係/8階

☎(3228)5527 FAX(3228)5674

路上での次の行為は、道路法・道路交通法・屋外広告物法で禁止されています。街の景観を損ねるだけでなく、車両や歩行者、特に障害のある方や高齢者にとって危険なのでやめましょう。

禁止事項

×看板やテーブルを置く

×商品を陳列する

×貼り紙や自立式の広告などを設置する
☆区は、貼り紙や立て看板などを発見した場合、屋外広告物法に基づき、すぐに撤去します

10月は木材利用促進月間です

環境・緑化推進係/8階

☎(3228)5516 FAX(3228)5673

漢字の「十」と「八」を合わせると「木」になることから、10月8日は「木材利用促進の日」、10月は「木材利用促進月間」とされています。

区は、公共施設の家具などに国産木材の製品を積極的に使用しています。未来に豊かな森林資源を残していくためには、国産木材の活用が大切。普段の生活に木材製品を取り入れ、持続可能な社会をつくりましょう。

国民健康保険に加入中で 職場の保険に入った方へ 14日以内に手続きを

資格賦課係/2階

☎(3228)5511 FAX(3228)5655

必要書類を持って、区役所2階5番窓口または地域事務所に喪失届を提出してください。

必要書類 国民健康保険証、職場の健康保険証(または加入証明書)、世帯主のマイナンバー確認書類(マイナンバーカードなど)、本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)

10月15日~21日は 違反建築防止週間です

建築安全・安心係/9階

☎(3228)8837 FAX(3228)5471

違反建築パトロールを強化します。

赤い羽根共同募金運動に ご協力を

中野区募金委員会

(地域自治推進係内)/5階

☎(3228)5571 FAX(3228)5620

10月1日に始まるこの募金は、新型コロナウイルス感染症の影響による地域福祉課題にも活用します。振り込みなどでも募金できます。詳しくは、赤い羽根共同募金HPをご覧ください。



「ねんきんネット」のご利用を

中野年金事務所(中野2-4-25)

☎(3380)6111

インターネット上でご自身の年金記録や将来の年金の見込み額などを確認できるサービスです。

詳しくは、日本年金機構HPをご覧ください。なるか、ねんきんネット等専用ダイヤル☎0570(058)555(ナビダイヤル)へお問い合わせを。

10月から最低賃金が 改正されます

東京労働局労働基準部賃金課

☎(3512)1614

東京都の最低賃金は、10月1日から時間額1,113円に改正されます。これは、都内で働く全ての労働者に適用されます。

詳しくは、東京労働局労働基準部賃金課または東京働き方改革推進支援センター☎0120(232)865へお問い合わせを。

催し・講座

10月の税務相談

区民相談係／1階

☎(3228)8802 FAX(3228)5644

内容 税理士による相談。必ず事前予約を


対象 区内在住の方

日時 10月3日(火)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 9月26日午前9時から電話で、区民相談係へ。先着6人


☆毎月第1火曜日に実施。その他の専門相談について詳しくは、区  をご覧になるか、区民相談係へ問い合わせを

税理士会の無料相談もご利用を

日時 10月12日(木)午後1時～4時

会場 南中野区民活動センター(弥生町5-5-2)、鷺宮区民活動センター(鷺宮3-22-5)

☆9月28日からの事前申込制。毎月第2木曜日(3月と8月を除く)に実施。詳しくは、電話で、東京税理士会中野支部事務局 ☎(5385) 1717へ問い合わせを

東京税理士会中野支部 



不動産の相続登記は 来年4月に義務化されます 相続登記無料相談会

区民相談係／1階

☎(3228)8802 FAX(3228)5644

内容 司法書士による相談。必ず事前予約を

対象 区内在住の方

日時 10月12日(木)午後1時～4時

☆一人当たり25分以内

会場 区役所1階専門相談室他

申込 10月5日午前9時から電話で、区民相談係へ。先着18人

予約不要の相談コーナーも同時開設

当日直接、区役所正面玄関前へ。

平和企画展示 「UNHCRの支援活動展」

平和・人権・男女共同参画係／4階

☎(3228)8229 FAX(3228)5476

迫害や紛争などで故郷を追われた人は約1億840万人(2022年末時点)。50年以上前から難民の支援を行っているUNHCR(国連難民高等弁務官事務所)の活動をパネルで紹介します。

日時 10月3日(火)～25日(水)

会場 平和資料展示室(新井3-37-78総合体育館内)

☆当日直接会場へ



▲ウクライナ人道支援の様子

犬の飼い方教室(初心者向け)

衛生環境係(中野2-17-4中野区保健所)




☎(3382)6662 FAX(3382)6667

初めて犬を飼う方が対象。東京都動物愛護推進員から学びます。

☆犬を連れての参加は不可

日時 10月14日(土)午後1時30分～3時30分

会場 中野区保健所別棟

申込 9月29日～10月13日に電話、ファクスまたは直接、衛生環境係へ。先着20人。  (先着2人)希望の方は、10月6日までにあわせて申し込みを。  住所、氏名とふりがな、電話番号、  はお子さんの氏名とふりがな、月年齢



▲愛犬にしつけを

障害者就労施設による 自主生産品等の販売会

障害者施策推進係／1階

☎(3228)8832 FAX(3228)5660

内容 障害のある方が区内の通所施設で作った、パンやクッキー、雑貨などを日替わりで販売 ☆当日直接会場へ

日時 10月2日(月)～6日(金)午前10時～午後5時

☆各日とも売り切れ次第終了

会場 区役所1階区民ホール



▲心を込めて作った品が並びます

東京都子育て支援員研修


東京都福祉局子供・子育て支援部企画課

☎(5320)4121

対象 都内在住・在勤で、子育て支援員として就業する意欲のある方

募集コース 地域保育、地域子育て支援、放課後児童

申込期間 10月2日～16日

☆詳しくは、東京都福祉局  で確認を。募集案内は、10月2日以降、区役所5階1番窓口でも若干数配布

中野区検定


中野区教育振興会

☎(3228)5544 FAX(3385)9319

内容 中野区の歴史・文化などの知識を問う検定

日時 11月26日(日)午前10時から

会場 産業振興センター(中野2-13-14)

☆10月2日～11月15日に中野区教育振興会へ。先着60人。応募方法や検定料などについて詳しくは、同会  をご覧になるか、電話で問い合わせを。区役所1階福祉売店で過去問題集(500円)を販売しています

募集・求人

**来年4月から勤務する
中野区職員(歯科衛生士・保育士)**

人事係/4階
☎(3228)8041 FAX(3228)5649

次のいずれも

選考日(一次) 10月21日(土)

申込 10月6日午後5時までに電子申請で

☆国籍・性別不問。採用選考案内は、区HPをご覧ください。区民活動センター、図書館、区役所4階3番窓口でも配布中

歯科衛生士

対象 昭和59年4月2日以降に生まれ、歯科衛生士の免許を有する方(来年3月31日までに取得見込みの方を含む)
☆若干名

保育士

対象 昭和61年4月2日～平成16年4月1日に生まれ、都道府県知事の登録を受けている保育士の資格を有する方(来年3月31日までに登録見込みの方を含む)
☆20人程度

会計年度任用職員(登録者)

人事係/4階
☎(3228)8041 FAX(3228)5649

登録期間は来年3月31日まで。欠員などの状況に応じて、随時面接を実施。

詳しくは、区HPか、区役所4階3番窓口などで配布中の登録申込書をご覧ください。

特別区立幼稚園臨時的任用 教員採用候補者

教職員係/5階
☎(3228)8861 FAX(3228)5682

対象 幼稚園教諭普通免許を有する方

勤務場所 大田区・足立区を除く特別区の区立幼稚園

問合せ先 特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課採用選考担当

☎(5210)9751

☆新規申込者の選考は毎月実施

詳しくは、特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局HPで確認を



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、応募に必要な書類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・防衛医科大学校の学生

受験資格 高校卒(見込み含む)21歳未満

陸上自衛隊高等工科学校生徒(男子)

受験資格 中学卒(見込み含む)17歳未満

自衛官候補生(男子・女子)

受験資格 18歳以上33歳未満

自衛隊高円寺
募集案内所HP



高齢者・介護

**「高齢者インフルエンザ予防接種
予診票」を9月末に郵送します**

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

次の対象の方で接種を希望する方は、実施医療機関に問い合わせの上、期間内に受けてください。

実施期間 10月1日～来年1月31日

対象 区内在住で、12月31日現在①②いずれかの条件を満たす方

①65歳以上

②60歳～64歳で心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能のいずれかに障害があり身体障害者手帳1級相当

対象者の負担額 2,500円 ☆生活保護を受けている方は免除。その場合は、免除と記載された予診票を郵送します

スマートフォン定期相談会

情報政策推進係/6階
☎(3228)8807 FAX(3228)5646

対象 都内在住の60歳以上の方

日時 9月24日～12月24日の毎週日曜日(10月22日・29日を除く)、午前9時～午後3時30分(正午～午後1時を除く) ☆一人当たり30分

会場 区役所1階8番窓口前

☆当日直接会場へ。各日先着24人



広告

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

中野セントラルパーク
中野区役所
中野区立図書館
中野区立生涯学習センター
中野区立公民館
中野区立体育館
中野区立市民会館
中野区立青少年センター
中野区立高齢者センター
中野区立障害者センター
中野区立障害者就業・生活支援センター
中野区立障害者相談センター
中野区立障害者福祉センター
中野区立障害者就業・生活支援センター
中野区立障害者相談センター
中野区立障害者福祉センター

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『働くよろこび』『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

ハローワーク新宿 シニア就職出張相談会

産業係/9階
☎(3228)5518 FAX(3228)5656

ハローワークの相談員に就職に関する相談ができます。

これまでハローワークを利用したことのない方も、気軽に当日直接会場へ。

対象 おおむね60歳以上の方

日時 10月13日(金)午後1時30分～3時30分 ☆一人当たり20分程度

会場 産業振興センター(中野2-13-14)
☆内容についての問い合わせは、ハローワーク新宿☎(5325)9593(部門コード44#)へ

生活機能向上プログラム(2件)

次の①②とも

対象 区内在住の65歳以上の方

申込 9月21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

①高齢者の食と栄養バランス

しんやまの家(南台4-25-1)
☎・FAX(3229)8175

健康長寿に必要な栄養や普段の食事に生かせるポイントを学びます。

日時 10月6日(金)午前10時～11時30分

申込期限 10月5日

☆先着40人

②高齢期の食事

沼袋高齢者会館(沼袋1-34-14)
☎・FAX(3387)7381

健康寿命を延ばすための食事の工夫を調理実習を通して学びます。

日時 10月27日(金)午前10時～正午

参加費 500円(材料費)

申込期限 10月26日

☆先着15人

子ども・子育て

区立学童クラブ利用説明会

地域子ども施設調整係/5階
☎(3228)8934 FAX(3228)5659

対象 来年度入所希望の方

日時・会場 ①9月30日(土)午後2時から=南部すこやか福祉センター(弥生町5-11-26)、②10月14日(土)午後2時から=区役所7階会議室、③10月28日(土)午後3時30分から=鷺宮区民活動センター(鷺宮3-22-5)
☆各回1時間で同内容。当日直接会場へ。お子さんと一緒に参加できます

土曜日の教育相談

教育相談室(中央1-41-2)
☎(5937)3074

専門の相談員がお応えします。平日に利用できない方は、ぜひ相談を。

対象 区内在住のお子さんとその保護者
日時 9月30日、10月28日、11月18日、12月2日、いずれも土曜日、午前10時～午後6時

相談専用電話 ☎(5937)3083

☆対面相談(事前予約制)も可

平日の相談はこちら



今年度は中学生も対象 小児インフルエンザ予防接種 (任意接種)費用を一部助成します

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

助成対象期間 10月1日～来年1月31日(接種日)

助成対象 区内在住で、接種日当日に生後6か月～中学校3年生のお子さん

接種場所 区内契約医療機関

☆予診票は医療機関に備え付けのものをお使いください。区外の医療機関で助成対象期間中に接種した場合は、後日助成額の還付請求ができません

助成額 1回につき1,000円 ☆助成対象期間中2回まで。各医療機関が定めた額から助成額(1,000円)を差し引いた額を接種時にお支払いください

アレルギー教室～赤ちゃんのアレルギーとスキンケア～

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 区内在住の乳幼児とその保護者

日時 11月9日(木)午後2時～3時30分

会場 南部すこやか福祉センター

講師 田沼美昭氏(田沼内科・小児科医院院長)

申込 10月2日～11月2日に電子申請か、電話で、南部すこやか福祉センターへ。先着25組

家庭的保育事業所を利用しませんか

運営支援係/3階 ☎(3228)8940 FAX(3228)5667

家庭的保育事業所は区内に8か所あり、保育士や家庭的保育者が、自宅などで2歳までのお子さんを少人数保育する認可施設です。

全施設で給食を実施。卒園後は各事業所が連携する保育施設へ入園できます。

来年4月入所の申込期間・方法は認可保育園と同じです。詳しくは、区HPか、区役所3階子ども総合窓口で配布中の「中野区保育所等のごあんない」をご覧ください。



健康・福祉

国保特定健診の受診勧奨通知を郵送しました

区民健診係(中野区保健所)
☎(3382)2429 FAX(3382)7765
次の方へ、今月中旬に郵送しました。
この機会に健康診断を受けましょう。
対象 中野区の国民健康保険に加入している40歳以上(来年3月31日時点)で、受診が確認できていない方

アライグマ・ハクビシンの被害に遭ったら

衛生環境係(中野区保健所)
☎(3382)6662 FAX(3382)6667
区は、外来種のハクビシンやアライグマの被害に遭っている戸建ての住宅を対象に、「箱わな」を設置して捕獲・駆除する事業を行っています。
この事業の利用には、箱わなの設置場所の提供、毎日の見回り、捕獲時の連絡等についての協力が必要です。
申し込み方法などについて詳しくは、衛生環境係へ問い合わせを。

江古田の森公開セミナー「成年後見制度について」

高齢者支援基盤整備係/5階
☎(3228)5631 FAX(3228)5492
日時 10月7日(土)午後1時~2時
会場・問合先 東京総合保健福祉センター江古田の森(江古田3-14-19)
☎(5318)3711
☆当日直接会場へ。先着25人程度

歯科相談

北部すこやか福祉センター(江古田4-31-10)
☎(3389)4323 FAX(3389)4339
内容 歯科衛生士によるお口全般に関する相談 ☆お子さんと一緒に参加可
対象 区内在住の方
日時 10月16日(月)午後1時~3時45分 ☆一人当たり30分程度
会場 北部すこやか福祉センター
申込 9月21日~10月12日に電話、ファクスまたは直接、北部すこやか福祉センターへ。先着4人。☑住所、氏名とふりがな、年齢、電話番号、お子さんと参加する場合はお子さんの年齢

精神保健福祉講座「働く人のこころの健康~メンタル休職から上手に職場復帰する~」

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・在勤・在学の方
日時 10月31日(火)午後6時~7時30分
会場 産業振興センター(中野2-13-14)
申込 9月29日~10月30日に電子申請か、電話または直接、北部すこやか福祉センターへ。先着50人。☑手・保(先着5人)希望の方は、10月20日までにあわせて申し込みを

高齢者・障害者のための成年後見相談会

中野区成年後見支援センター
☎(5380)0134 FAX(5380)0591
内容 司法書士による成年後見制度や相続・遺言についての相談
対象 区内在住の方
日時 10月7日(土)午前10時~午後4時 ☆一人当たり45分
会場 スマイルなかの(中野5-68-7)
申込 9月21日~10月6日(日曜日・祝日を除く)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。先着18人。☑相談会名、氏名とふりがな、連絡先
☆(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

「成年後見申立講座」

中野区成年後見支援センター
☎(5380)0134 FAX(5380)0591
内容 親族などが家庭裁判所に申し立てる法定後見制度。その手続き方法などについて、実際の書類を使った説明を聞きます
対象 区内在住・在勤・在学の方
日時 10月10日(火)午前10時~正午
会場 スマイルなかの(中野5-68-7)
申込 9月21日~10月4日(日曜日・祝日を除く)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。先着20人。☑講座名、氏名とふりがな、連絡先

広告

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

シニあん 訪問マッサージ
シニあん
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
"あん摩師""鍼灸師"が伺います!
健康保険が使える 訪問リハビリマッサージ
訪問はりきゅう
練馬区豊玉北4-23-9 アーバンテラス練馬202
0120-684-481

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
な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

食育講習会 「朝食の大切さを時間栄養学から 見直してみよう!」

保健企画係(中野区保健所)
☎(3382)2428 FAX(3382)7765

内容 同じ食品でも食べる時間やタイミングによって体への影響が異なることを実習を通して学びます

対象 区内在住の方

日時 11月2日(木)午後1時～3時

会場 鷺宮区民活動センター(鷺宮3-22-5)

講師 野口律奈氏(帝京平成大学健康メ
ディカル学部准教授)

申込 9月21日～10月25日に電子申請
か、電話で、保健企画係へ。先着20人。

保(先着6人)希望の方は、あわせて申
し込みを

高次脳機能障害理解促進セミナー 「高次脳機能障害の 基礎理解と家族支援」

障害者地域自立生活支援センターつむぎ
☎(3389)2375 FAX(5942)5811

日時 10月22日(日)午後2時～4時30
分

会場 産業振興センター(中野2-13-14)

申込 9月21日～10月21日に、電話ま
たはファクスで、「つむぎ」へ。先着80
人。☑氏名とふりがな、電話番号、配
慮が必要な場合はその内容

専用フォームからも
申し込みます



「もの忘れ相談会」

在宅療養推進係/5階
☎(3228)5785 FAX(3228)8716

自身や家族の認知症、若年性認知症
などについて、専門相談員に相談でき
ます。

日時 10月16日(月)午前10時～午後3
時30分

会場 区役所1階区民ホール

☆当日直接会場へ

生活実用講座「絵画講座～てづく りスクラッチアートをつくろう～」

地域生活支援センターせせらぎ
(中野5-68-7スマイルなかの内)
☎(3387)1326 FAX(3387)1347

対象 区内在住の精神障害のある方と
その家族、支援者、関心のある方

日時 10月19日(木)午後1時30分～3
時

会場 スマイルなかの

申込 9月21日～10月18日に電話また
は直接、「せせらぎ」へ。先着15人

在宅療養講演会

「口から食べられなくなったらどうしますか？」

在宅療養推進係/5階 ☎(3228)5785 FAX(3228)8716

内容 点滴や経鼻栄養、胃ろうな
どについて話を聞きます

対象 区内在住・在勤・在学の方

日時 10月10日(火)午前10時～
正午

会場 区役所7階会議室

講師 丸山道生氏(田無病院院長)

申込 9月21日～10月2日に電話、☑
houkatukea@city.tokyo-nakano.
lg.jp、ファクスまたは直接、在宅療養推
進係へ。先着50人。☑保(先着2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、☑はその旨、
保はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

「飲み込みにくい」と 感じたら相談を

在宅療養(摂食・えん下機能)支援センター

専門の歯科衛生士が対応し、必要に応じて専門医師の紹介などの支援を
受けられます。本人、家族ともまずは電話で相談を。

中野5-68-7スマイル歯科診療所内
☎・FAX(3228)0051

☆火～木曜日、土・日曜日(祝・休日を
除く)午前9時～正午、午後1時～5時

遺産分割がまとまらない
相続預貯金が使われていた
遺留分の請求をしたい・された
相続問題は相続を得意分野にする
弁護士にご相談ください。

吉口総合法律事務所
03-6382-4640

弁護士:吉口直希 第一東京弁護士会所属
週刊エコノミストでの相続に関する記事の掲載歴有

JR中央・総武線「東中野駅」西口より徒歩1分
東京都中野区東中野4-4-3 山内ビル2階

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。
見積りは無料!

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

外壁・屋上の防水/総合リフォーム

MARUTOMO マルトモ は、
1994 MARUTOMO SPIRITS

中野区物件を手掛け創業25年以上、
ビル・マンションから一戸建て等、修繕
工事・防水工事等で、私達の技術を
活かしてください!

お見積り無料 お気軽にご相談ください

03-5380-0065(代)
<https://www.marutomo1994.co.jp/>
株式会社マルトモ 中野区新井5-33-7(中野通り)

中野区ピンクリボン2023 10月はピンクリボン運動月間

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

乳がんは、日本人女性の9人に1人がかかると言われていますが、早期発見・早期治療により高い確率で治ります。乳がんや検診に関する知識を深め、定期的に検診を心掛けましょう。

乳がんの正しい知識を広め、乳がん検診受診を推進するための世界的な啓発キャンペーン

乳がん検診を受けましょう

区は、40歳以上の女性が隔年で受診するよう、乳がん検診(視触診検査・マンモグラフィ検査)を申込制で実施。今年度の受診期限は、来年2月29日です。昨年度受けられなかった方は、忘れずに受診しましょう。昨年度に視触診検査のみ受診した方は、マンモグラフィ検査のみ受診できます。区民健診受診券(乳がん検診)の申し込みは、区民健診係へ。

催しにご参加を

☆いずれも当日直接会場へ

街頭キャンペーン

日時 10月6日(金)

午前10時から

会場 中野駅北口駅前広場他



▲過去の街頭キャンペーン

乳がんに関するパネル展示

日時 10月17日(火)～19日(木) 午前8時30分～午後5時(最終日は4時まで)

会場 区役所1階区民ホール

マンモグラフィ検査 (乳房X線検査)を 検診車で受診できます

会場・日程 ☆1月・2月は来年

区役所=9月24日(日)、11月25日(土)、12月17日(日)

中野区保健所(中野2-17-4)=10月15日(日)、12月6日(水)、2月23日(金・祝)・29日(木)

南部すこやか福祉センター(弥生町5-11-26)=10月26日(木)、12月16日(土)

上鷲宮二丁目集会室(上鷲宮2-4-6)=11月6日(月)、1月31日(水)

申込 実施日前日までの平日午前9時～午後5時に電話で、東京都予防医学協会☎0120(128)331(予約専用電話)へ。各日先着45人 ☆携帯電話からは☎(3269)4752へ。今年度の受診券を手元に用意の上、予約を

庭木1本から承ります!



お約束

庭木1本より明瞭料金
土日でもOKです
トイレはお借りしません
お茶はご遠慮します

見積無料!

なかの区報を
この区報の方へ

生垣剪定 長さ1m×高さ2m
通常 2,200円を (税込)

先着10名様 **1,100円**

営業時間 9:00～17:00
ガーデンエクステラズ
東京北支店 練馬区土支田3-19-12
03-5933-2811

お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから

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

9月20日～10月5日の休日当番医・当番薬局

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号	
9月23日(土・祝)	当番医	中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9	(3387)7321
		中野共立病院	内	中野5-44-7	(3386)3166
		美穂診療所	内・小・消	鷺宮5-3-14	(3990)1208
		中山レディースクリニック	産婦	東中野3-9-14	(3371)2676
		東中野セント・アンジェラクリニック	内	東中野5-17-10 1階	(6908)9698
		三五医院	内・神経内	南台2-6-8	(3381)0313
		大橋歯科医院	歯	新井2-25-4	(3386)3444
		まさみデンタルクリニック	歯	中野4-2-1 4階	(3388)8383
	薬局	むさしの薬局江古田店		江古田4-20-22	(5343)3912
		青葉調剤薬局		中野5-47-10	(3389)7110
カメイ調剤薬局中野南台店			南台2-9-3	(5328)2313	
9月24日(日)	当番医	総合東京病院	内・外	江古田3-15-2	(3387)5421
		横畠病院	外・内	新井1-38-6	(3389)2531
		大場診療所	内・小	大和町3-40-6	(3330)0073
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10	(3330)0743
		セイメイ内科	内・循	中央1-25-5	(5389)2972
		新中野内科クリニック	内・消	本町4-45-9 4階	(6382)5270
		ファースト歯科医院☆	歯	上高田3-40-10 2階	(3385)3911
	薬局	栄真堂薬局		大和町3-44-2	(3337)2510
		わかみや薬局		若宮1-43-11	(5327)3663
		ことぶき薬局末広橋店		中央1-25-3	(3227)1907
10月1日(日)	当番医	新渡戸記念中野総合病院	内・外・小・整・脳神経外	中央4-59-16	(3382)9991
		中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9	(3387)7321
		やまぐち内科ハートクリニック	内	上鷺宮2-4-1	(3970)0770
		井上医院	内	松が丘1-2-16	(3386)6194
		中野ひだまりクリニック	内・消	東中野3-6-12	(3368)0888
		やよい町こども医院	小	弥生町1-8-11	(6300)4790
		金子歯科医院☆	歯	弥生町1-32-4	(3373)2561
		薬局	むさしの薬局江古田店		江古田4-20-22
	ことぶき薬局中野中央店			中央4-59-11	(5385)2971
		いずみ薬局さぎのみや		上鷺宮2-4-1	(5848)3229

☆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)

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HPで確認を



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

中野区準夜間 こども救急診療

新渡戸記念中野総合病院
(中央4-59-16)
☎(3382)9991

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

☆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

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

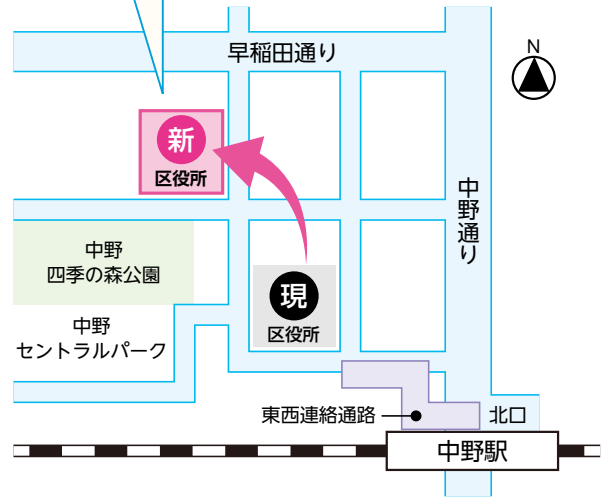
来年 5月7日 区役所が移転します

新区役所整備係/4階
☎(3228)5519 FAX(3228)5447

庁舎の移転先は中野体育館跡地です。現在の庁舎での通常業務は来年5月2日(木)で終了します。
☆移転期間中の夜間・休日窓口については、後日お知らせします



移転日 令和6年5月7日(火)
移転先所在地 〒164-8501 中野4-11-19
☆代表電話番号☎(3389)1111は変わりません



10/22
(日)

自分や大切な人を守るために 総合防災訓練にご参加を

地域防災係/8階 ☎(3228)8932 FAX(3228)5658

どなたでも気軽に防災について学べます。当日直接会場へ。要約筆記を希望の方は、10月13日までに電話またはファクスで、地域防災係へ。
☑氏名とふりがな、ファクス番号
☆雨天時は訓練内容を変更して実施予定

第一部 午前9時開始

会場 大和地域全体

初期消火訓練や避難訓練など

第二部 午前10時30分開始

会場 明和中学校(若宮1-1-18)

防災関係機関との連携訓練やスタンプラリー形式の体験コーナーなど



9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	198,102※ (55減)	159,624 (29増)	157,214 (92減)	316,838 (63減)	336,613 (45減)
外国人	14,416 (35減)	10,361 (3増)	9,414 (15増)	19,775 (18増)	

※日本人と外国人の混合世帯 1,995 を含む

次号予告

なかの東北絆まつり



◀なかの区報

SNSでも
情報発信中



◀区HP