

なかの区報 nakano

www.city.tokyo-nakano.lg.jp

令和6年(2024年)

2.20

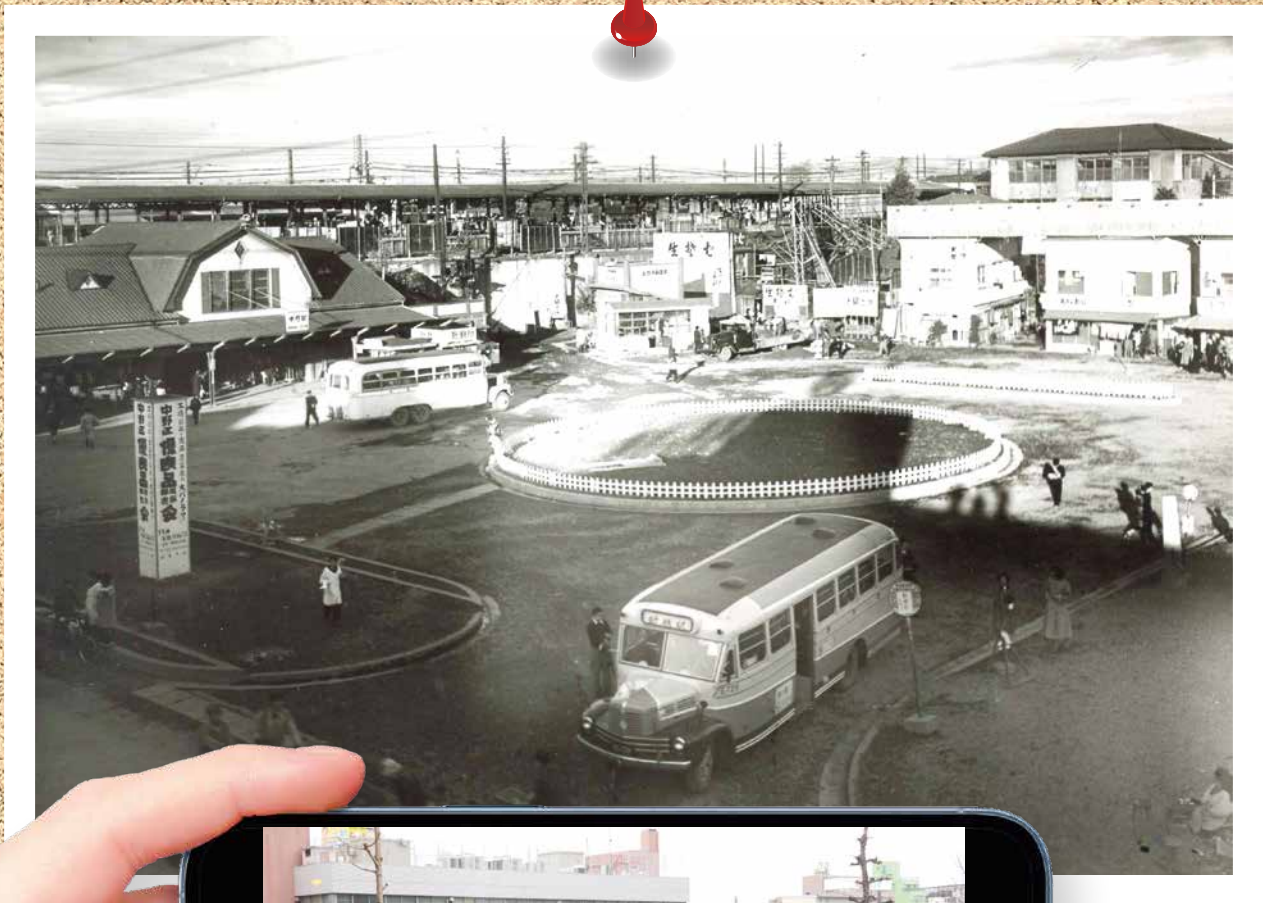
No.2127

毎月5日・20日発行
(1月・8月は11日発行)

知ってた?

中野の歴史

～桃園周辺～



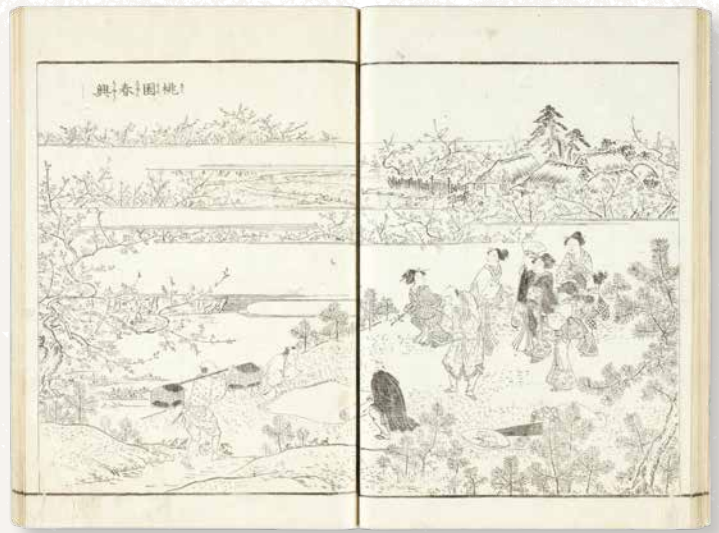
【今号の表紙】
中野駅南口広場
(上から昭和7年、同26年、
令和6年)

知ってた？

中野の歴史

～桃園周辺～

区内には、名所旧跡や文化財が数多くあります。今号では、江戸時代以降の桃園周辺の歴史をご紹介します。身近にある中野の歴史に触れてみませんか。



▲「江戸名所図会 4巻」桃園春興。都立中央図書館蔵

徳川吉宗ゆかりの「桃園」

江戸時代、8代将軍徳川吉宗は鷹狩りで度々中野を訪ねた。中野3丁目一帯(左図五の囀)を気に入り、そこに紅白の桃を植えるよう命じたことが「桃園」の由来に。江戸後期まで花見の名所として広く知られていました。

その後の将軍、10代家治、11代家斉、12代家慶、13代家定も鷹狩りで中野を訪ねています。



江戸時代の中野駅周辺は犬が暮らす「犬屋敷」

1

上図一～五の囀は、5代将軍徳川綱吉の時代、「生類憐みの令」により、野犬を保護するための犬屋敷(お囀)があった場所。このお囀は約100haに及び、30万頭の犬が飼育されていたという記録も。

犬を運ぶための犬かご(一匹用・推定復元模型)。歴史民俗資料館蔵▶

犬以外の



お囀の1年間の総経費は約12億5,000万円！

▲区役所前にある犬の像

中野にゆかりのある動物たち



牛

(新井4-14-3)

学問の神様、菅原道真を祭る神社。天神様のお使いと言われる牛の像は、たくさんの方になでられてピカピカに。



象

(本町2-32朝日が丘公園内)

徳川吉宗の希望でベトナムから連れてこられた象。日本中の話題となった後、中野村の源助がもらい受け、ここで飼育しました。



猿

松源寺

(上高田1-27-3)

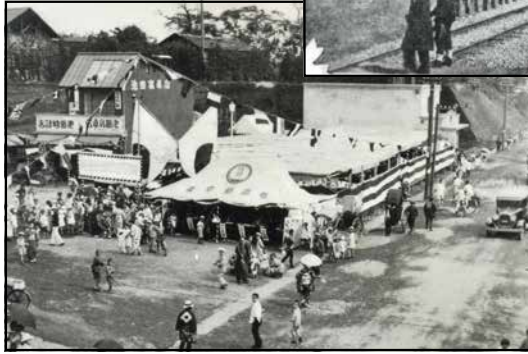
昔、住職が渡船に乗ろうとした時に猿に引き止められたおかげで難を免れたという話から、「さる寺」と親しまれています。
☆猿の石像は補修中のため、春頃まで見られません

130年以上前からまちの発展を支えてきた

中野駅

2

1889(明治22)年、新宿・立川間に甲武鉄道(現JR東日本中央線)が開通して中野駅ができました。当時の駅舎は現在の約100m西側で、1929年に現在地に移転しました。



開業当初、中野・立川間は50分掛かりました

▲1906年頃の中野駅

◀昭和初期の中野駅北口(左)と同南口周辺

かつては田畑に水を届けるための用水路だった 桃園川緑道 (中野3-11先~中央1-12先)

3

江戸時代中期、桃園川沿いは新田開発が進められ、大正末期には、関東大震災を契機に都市化が加速。耕地整理により流路が整えられました。

その後、桃園川は大雨の度に氾濫を繰り返して川沿いの地区に被害が。1967(昭和42)年、水路にふたがされ、緑道として整備されました。



◀1961年(左)と現在の桃園川緑道

中野周辺で最初の公立小学校 桃園学校

番外編

1875(明治8)年、桃園学校は宝仙寺本堂(中央2-33-3)に第三中学区第九番公立小学桃園学校として開校。その後、本町3-16-1へ移転し、1947年、桃園小学校に改称しました。

2019年、同校は向台小学校と統合し、中野第一小学校になりました。



▲開校期の教科書。歴史民俗資料館蔵



学校設立や維持、運営の費用は全て村民の負担。人々の教育への熱意に支えられていました

▲1924年頃の桃園尋常高等小学校(旧桃園学校)

中野の昔をもっと知りたい方は

歴史民俗資料館(江古田4-3-4)
☎(3319)9221 FAX(3319)9119
開館時間 午前9時~午後5時
(入館は4時30分まで)
休館日 月曜日、第3日曜日



中野区ちいきの写真館

図書館 ☎ で歴史写真を公開中。地域や年代などから検索もできます

こちらから
ご覧になれます▶





引っ越し等の手続きはお早めに



春は入学や就職、転勤など節目の季節。区役所では3月から4月にかけて、引っ越しに関する届け出が集中し、普段よりも手続きに時間が掛かります。

混雑を避けるためにも、できるものから早めに手続きしておきましょう。手続きなどについて詳しくは、区HPもあわせてご確認ください。

手続きには本人確認書類が必要です

例 マイナンバーカード、運転免許証、パスポートなど

☆代理人が手続きをする場合には、委任状などが必要になることがあります。あらかじめ各係へ問い合わせを



申請書自動交付機のご利用を

住民記録係／1階

☎(3228)5500 FAX(3228)5653

来庁時、申請書に記入する時間を省けます。



▲詳しくは、区HP

申請書の作成方法は2種類

- ①マイナンバーカードか運転免許証を持参
- ②来庁前にオンラインで必要な情報を入力

例えばこんな手続きに利用できます

- 住民票の写しの発行
- 住民異動届(転入や転出など)
- マイナンバーカード電子証明書更新

区役所では、夜間・休日窓口を開設しています

住民記録係／1階

☎(3228)5500 FAX(3228)5653

転入・転出など一部の手続きでは、夜間・休日窓口を利用できます。利用可能な手続きについて詳しくは、区HP(右記二次元コード)をご覧ください。



▲夜間窓口



▲休日窓口

開設日時

毎週火曜日=午後8時まで

毎週日曜日=午前9時～午後4時

地域事務所でも手続きできます

平日のみ受け付け可能。詳しくは、区HPで確認を



転出届は郵送・オンラインでも

詳しくは、区HPをご覧ください。マイナンバーカード(顔認証除く)をお持ちの方は、オンラインでも手続きできます。

☆税・保険料の証明なども一部郵送で手続き可能



▲郵送のできる手続き



▲オンライン転出手続き

転入・転居の届け出は窓口のみです

オンラインで来庁する日を申し込んだ方は、予定日に必ず来てください

主な手続きの問合先

住民異動届

住民記録係／1階

☎(3228)5500 FAX(3228)5653

後期高齢者医療保険

後期高齢者医療係／2階

☎(3228)8944 FAX(3228)5661

国民年金

国民年金係／1階

☎(3228)5514 FAX(3228)5654

区立小・中学校への転入学

学事係／5階

☎(3228)5459 FAX(3228)5680

国民健康保険

資格賦課係／2階

☎(3228)5511 FAX(3228)5655

児童手当、乳子(青)医療証

子育て窓口／3階

☎(3228)5484 FAX(3228)5657

就職・離職した方へ

職場の健康保険に加入した(国保をやめる)、またはやめた(国保に加入する)場合は手続きが必要です。詳しくは、資格賦課係へ問い合わせを。



▲区HP

児童育成手当、児童扶養手当、特別児童扶養手当

児童手当係／3階

☎(3228)8952 FAX(3228)5657

親医療証

子ども医療助成係／3階

☎(3228)3253 FAX(3228)5657

中野区議会 第1回定例会 3月21日(木)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=3月7日・21日
予算特別委員会=2月20日・22日・26日～28日、3月6日
予算特別委員会分科会=2月29日、3月1日・4日
常任委員会=3月11日～13日 特別委員会=3月14日・15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、2月22日・26日～28日の予算特別委員会は、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
2月24日(土)・25日(日)、3月2日(土)・3日(日)=午後5時～7時45分
2月26日(月)・28日(水)、3月1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)

3月1日から全国どこでも 戸籍謄本を取得できます

証明係／1階
☎(3228)5506 FAX(3228)5653



3月から改正戸籍法が施行され、本籍地以外の区市町村でも戸籍謄本等を取得できるようになります。

どこでも


本籍地にかかわらず、居住地や勤務先など最寄りの区市町村の窓口で請求できます。
☆戸籍抄本、一部事項証明書の請求は、これまでどおり本籍地のみ

まとめて

全国各地にある複数の戸籍謄本等を1か所で請求できます。

予約制

戸籍謄本等の請求は原則、事前予約が必要です。下記二次元コードから予約を。

請求方法や必要書類などについて詳しくは、区  をご覧ください。



▲区 


3月1日から戸籍の届け出が簡略に

戸籍係／1階 ☎(3228)5503 FAX(3228)5653

本籍地以外の区市町村の窓口に戸籍の届け出(婚姻届など)をする場合、これまで必要だった戸籍謄本等の添付が、原則不要になります。

国民健康保険料の第9期分 後期高齢者医療保険料の第11期分 介護保険料の第11期分

2月29日は納期限です。
忘れずに納付を

☆口座振替の方は、事前に残高の確認を。区  で納付相談や猶予、減免の案内をご覧になれます

2月29日は
固定資産税・都市計画税第4期分の
納期限です。忘れずに納付を

中野都税事務所 ☎(3386)1111

ごみの分別に 迷った時はご利用を

ごみ減量推進係(リサイクル展示室内)
☎(3228)5563 FAX(3228)5634

中野区ごみ分別アプリ

ごみ分別辞典やごみ収集日カレンダーなど便利な機能があります。日本語版の他に、英語・中国語(簡体字)・ハングルに対応した外国語版も配信中です。
☆知り合いに外国人の方がいたら、このことをお知らせください



▲中野区ごみ減量キャラクター「ごみのん」のアイコンが目印



▲詳しくは、区  で確認を

中野区ごみ分別チャットボット

ごみの分別や収集日などの問い合わせに対し、24時間いつでも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

“いつか”は“明日”かも 今から備えましょう

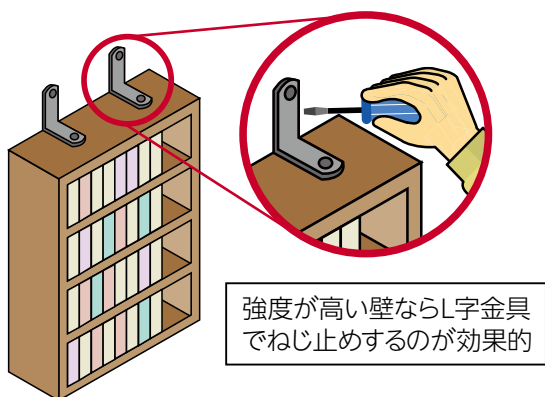
1月1日の能登半島地震ではマグニチュード7.6を観測。同クラスの「首都直下地震」は、今後30年以内に70%の確率で発生すると予測されています。今こそ改めて災害に備えましょう。

地域防災係／8階
☎(3228)8930
FAX(3228)5658

家の中を安全に

地震によるけがの原因の3割～5割は、家具類の転倒・落下・移動です。家具等は固定や向きの変更など、直撃を防ぐ工夫を。

転倒防止器具で家具・家電を固定する



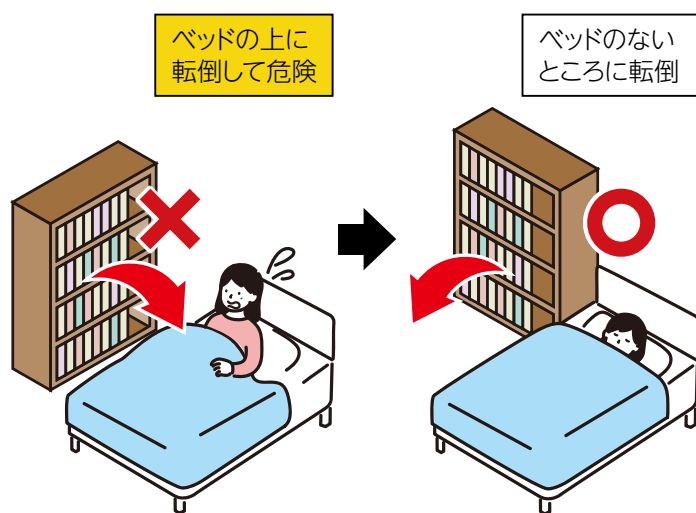
家具転倒防止器具を自分で取り付けられない場合は

耐震化促進係／9階
☎(3228)5576 FAX(3228)5471

希望する方は、区から施工者の紹介を受けられます。満65歳以上の方や障害者手帳をお持ちの方のみの世帯などは、無料で工事が可能(器具代は1万円まで無料)。なお、テレビや冷蔵庫など、家電の転倒防止器具は対象外。

利用方法などについて詳しくは、区HPをご覧ください。なるか、耐震化促進係へ問い合わせを。

家具の向きや位置を変える



建物の耐震性も確認を

建築安全・安心係／9階
☎(3228)8837 FAX(3228)5471

3月1日～7日は建築物防災週間です。この機会に、建築物の防災・耐震対策が十分かを点検しましょう。



防災・災害情報の確認は

災害時にはいろいろな災害情報が配信されます。常に最新の情報を集めるように心掛けましょう。

事前に危険度を確認

「中野区防災地図(中野の防災)」

地震に関する地域危険度などをご覧になれます。

「中野区ハザードマップ」

浸水予想区域などを確認できます。☆いずれも区役所8階14番窓口で配布中。区HPでもご覧になれます

最新情報を入手

中野区防災サイト

防災・気象情報や河川水位、避難所などをご覧になれます。

中野区防災サイト

区防災情報メール

災害時の緊急情報等を電子メールで受信できます。区HPから登録を。



区公式X ツイッター (旧Twitter)

@tokyo_nakano

防災情報を随時配信します。



自宅の備えを進めましょう

災害時は、電気やガス、水道などのライフラインや物資の供給が止まることも。家屋倒壊等の恐れがない場合、少なくとも1週間以上は自宅で生活できるよう、食料や飲料、日用品を備えましょう。

始めませんか ローリングストック

普段から食品や日用品を少し多めに買い置きし、使った分だけ買い足すだけで、簡単に備蓄できます。



避難所の備蓄食料は1日分。家庭での備蓄が必要です

区内45か所の避難所には、1食当たりクラッカー5枚として最初の1日分の食料を備蓄しています。2日目以降は都から、4日目以降は国からの支援を受ける体制になっています。

標準的な避難所の備蓄物資

- 食料品等 クラッカー、おかゆ、粉ミルク など
 - 生活用品等 毛布、ござ、紙おむつ、生理用品 など
 - トイレ用品等 仮設トイレ、簡易便袋、トイレットペーパー など
- ☆その他、ソーラー蓄電池なども。詳しくは、区HPをご覧ください

ぜひ活用を

「中野区民防災ハンドブック」

備蓄品チェックリストなどを掲載。区役所8階14番窓口で配布中。区HPでもご覧になります。



「東京備蓄ナビ」サイト

家族構成などを入力すると、必要な備蓄品が分かります。



切り取って活用できる！ 備蓄品チェックリスト

☆夫婦と乳幼児、高齢女性1人の4人家族の例

食品

- 水 1人1日3L
- 無洗米 4kg
- レトルトご飯 27食
- 乾麺・即席麺 3パック
- 缶詰(さばのみそ煮など) 9缶
- 果物の缶詰 3缶
- レトルト食品 9個
- 野菜ジュース 9本
- 飲み物(500mL) 9本
- チーズ、プロテインバー等 3パック
- お菓子 3パック
- 栄養補助食品 9箱
- 健康飲料粉末 9袋

高齢者には

- おかゆ 9食
- 補聴器用電池 適宜
- 入れ歯洗浄剤 12錠

女性には

- 生理用品 30個セット
- 基礎化粧品 適宜

乳幼児には

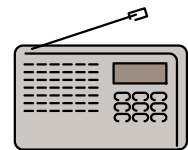
- 粉ミルクスティックタイプ 18本
- 液体ミルク 18食
- アレルギー対応離乳食 9食
- お尻拭き 3パック
- おむつ 30枚
- 使い捨て哺乳瓶 18個

生活用品・衛生用品

- ポリ袋 1箱
- ラップ 1本
- アルミホイル 1本
- ティッシュペーパー 4箱
- トイレットペーパー 4ロール
- 点火棒 1本
- 布製ガムテープ 2巻
- 軍手 9組
- ビニール手袋 1箱
- 救急箱 1箱
- マスク 9枚
- 常備薬 1箱
- 簡易トイレ 45回分
- 使い捨てコンタクトレンズ 1人1か月分
- 除菌ウェットティッシュ 120枚
- アルコールスプレー 2本
- 歯磨き用ウェットティッシュ 90枚

定期的の使用確認が必要なもの

- カセットコンロ 2台
- カセットボンベ 8本
- 懐中電灯 2灯
- LEDランタン 最低3台
- ヘッドライト 4個
- 乾電池 適宜
- 手回し充電式などのラジオ 1台
- 携帯電話充電器 適宜
- リュックサック 1個



自分や家族に必要なもの(記入例：お薬手帳)



お知らせ

3月1日から夕方の音楽を 午後5時に放送します

生活・交通安全係／8階
☎(3228)8736 FAX(3228)5658

防災無線スピーカーによる夕方の音楽「遠き山に日は落ちて」の放送時刻を午後4時から5時に変更します。

この音楽は、防犯対策上、子どもの帰宅を促すためのものです。みなさんのご理解とご協力をお願いします。

新庁舎特別号を配布します

新区役所整備係／4階
☎(3228)5519
FAX(3228)5447

5月7日に新しい区役所がオープン。その設備などを紹介します。見学会のお知らせも。

2月22日～27日に、各戸に配布します。



傍聴を

☆当日直接会場へ。日程は、変わることがあります

3月の教育委員会定例会

教育委員会係／5階
☎(3228)8857 FAX(3228)5679

①1日 ②8日 ③22日
いずれも金曜日、①②=午前10時から
③=午後2時から

会場 区役所5階教育委員会室

名勝哲学堂公園の 再整備にご意見を

公園整備係／8階
☎(3228)5553 FAX(3228)5677

名勝哲学堂公園を適切に保存・活用するための整備内容について、説明パネルを展示し、区職員が意見を伺います。

日時 3月8日(金)=午後2時～4時、9日(土)=午前10時～正午

会場 哲学堂公園内「宇宙館」(松が丘1-34)

☆入退場自由。当日直接会場へ(雨天決行)

区HP



国民年金の手続きは電子申請が 便利です

国民年金係／1階
☎(3228)5514 FAX(3228)5654

マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルで次の国民年金の手続きができます。

- 加入・種別変更の届け出
- 保険料免除・納付猶予申請
- 学生納付特例申請

詳しくは、日本年金機構HPをご覧ください。なるか、ねんきん加入者ダイヤル☎0570(003)004(ナビダイヤル)へ問い合わせを。

☆マイナンバーカードをお持ちでない方も、一部の手続きは区HPから電子申請が可能です

軽自動車などの登録・廃車は 手続きが必要です

諸税係／3階
☎(3228)8908 FAX(3228)5652

転出・転入に伴う手続き

原動機付自転車、ミニカー、小型特殊自動車の所有者は、これまでの住所地で発行されたナンバープレート(標識)と標識交付証明書、本人確認書類(運転免許証など)を新住所地の区市町村へ持参し、ナンバープレートの変更手続きをしてください。

また、廃車手続きをしてから転出する場合は、それまでの住所地で発行された廃車申告受付書、本人確認書類を持って、新住所地で登録してください。

所有しなくなった場合

廃棄や譲渡、盗難などで軽自動車やバイク、ミニカー等を所有しなくなった場合は、廃車の申告が必要です。

手続きなどについて詳しくは、車種により下記の問合先へ。

☆4月1日までに申告をしないと、令和6年度の軽自動車税が課税されます。ご注意ください

車種ごとの問合先

原動機付自転車・ミニカー・小型特殊自動車=区役所3階諸税係☎(3228)8908・FAX(3228)5652

軽四輪車=軽自動車検査協会練馬支所☎050(3816)3101

小型自動二輪車・軽二輪車=練馬自動車検査登録事務所☎050(5540)2032

手続きについての区HP



能登半島地震義援金にご協力を

総務係／4階 ☎(3228)8811 FAX(3228)5647

被災された方への義援金を3月31日まで受け付けています。義援物資は受け付けていません。 ☆受付時間外は区役所夜間・休日窓口へ

受付場所 地域事務所、区役所1階21番窓口、同4階1番窓口

受付時間 平日午前8時30分～午後5時

催し・講座

3月の社会保険・労務管理相談

区民相談係／1階

☎(3228)8802 FAX(3228)5644

内容 年金、健康保険、労働問題などについて社会保険労務士に相談できます


対象 区内在住の方

日時 3月15日(金)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 3月8日午前9時から電話で、区民相談係へ。先着6人

☆毎月第3金曜日に実施。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

性的マイノリティ区民講座 短編映画「Veils」^{ベール}上映と解説


平和・人権・男女共同参画係／4階

☎(3228)8229 FAX(3228)5476

内容 性的マイノリティに関する短編映画を鑑賞し、同作のプロデューサーと監督から話を聞きます

日時 3月10日(日)午後1時30分～3時

会場 区役所7階会議室

☆当日直接会場へ。  (先着3人)希望の方は、2月21日～3月1日に電子申請か、電話または直接、平和・人権・男女共同参画係へ申し込みを

中野若者フォーラム2024

子ども・若者相談課庶務係

(中央1-41-2みらいステップなかの内)

☎(5937)3267 FAX(5937)3514

内容 みらいステップなかの内にある若者フリースペースの利用者と地域の方による活動報告と、「若者と地域」をテーマにした討論

対象 若者支援に関心のある方

日時 3月14日(木)午後1時30分～4時

会場 みらいステップなかの内

☆当日直接会場へ

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 3月4日(月)～8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

モルック、グラウンド・ゴルフ 体験会

スポーツ活動係／6階

☎(3228)5537 FAX(3228)5626

高齢の方も小さなお子さんも、障害のある方もない方も、どなたでも楽しめるスポーツです。気軽に体験しませんか。

日時 3月10日(日)午前10時30分～午後1時

会場 中野四季の森公園イベントエリア(中野4-12) ☆当日直接会場へ

モルックとは

木の棒を投げて数字の書かれた棒を倒し、点数を競うスポーツです。



▲モルックで使う用具

チャレンジ基金助成の 事業実施報告会


公益活動推進係／5階


☎(3228)3251 FAX(3228)5620

内容 区民公益活動推進基金から助成を受けた5団体による事業実施報告

日時 3月23日(土)午後1時～3時10分

会場 区役所7階会議室

申込 2月21日～3月15日に  koeki@city.tokyo-nakano.lg.jpで、公益活動推進係へ。

 住所、氏名とふりがな、電話番号 ☆先着20人

区内史跡めぐり「上高田の寺町」


中野区教育振興会(〒165-0027野方1-35-3教育センター分室内)

☎(3228)5544 FAX(3385)9319

東中野駅～新井薬師前駅を徒歩で巡ります。

日時 3月28日(木)午後1時30分～4時

参加費 500円(保険料など)

申込 3月1日(消印有効)までに往復ハガキで、中野区教育振興会へ。抽選で20人。  催し名、住所、氏名とふりがな、電話番号、生年月日(返信用にも住所、氏名)



▲たきびの歌ゆかりの垣根も見学

シルバー人材センターの講座

中野区シルバー人材センター

☎(3366)7971 FAX(3366)7998

長年にわたり各分野で経験や知識を積んできた中野区シルバー人材センター会員から、親切・丁寧な指導を受けます。

申し込み希望の方は、まずは同センターへ電話を。

講座の種類

- ①学習教室(小学校3～6年生の国語・算数、中学生の英語・数学)
- ②英会話教室(入門・基礎・中級)
- ③書道教室
- ④万葉集講座

回数 週1回～2回

会場 中野区シルバー人材センターの下記の分室

北部(〒165-0033若宮3-15-12)

南部(〒164-0012本町6-17-12)

参加費 講座の種類により月2,500円～9,800円 ☆入会金不要

募集・求人

区立中学校用教科書採択のための選定調査委員会区民委員

事務係/5階

☎(3228)5545 FAX(3228)5682

対象 5月～7月の平日昼間に区役所で開催する委員会に全回(5回程度)出席できる、18歳以上の区内在住の方
☆教科書の発行者や著作・編集の関係者など、教科書の採択に利害関係がある方を除く

活動内容 教科書選定についての協議、意見の集約、資料の作成など

報酬 会議への出席1回につき3,000円
☆交通費支給なし

申込 2月20日～3月15日に電子申請か、ハガキ(消印有効)で、事務係へ。抽選で3人。住所、氏名とふりがな、生年月日、職業、電話番号、応募の動機
☆結果は全応募者へ4月下旬に郵送予定



北原小学校の学校改築推進委員会委員

学校再編・地域連携係/5階

☎(3228)5548 FAX(3228)5679

対象 同校の通学区域内に居住する乳幼児の保護者

活動内容 新校舎への意見や協議など

任期 4月からの5年間(予定)

☆会議は同校周辺で年数回、1回当たり2時間程度、午後6時以降に開催予定。
報酬・交通費支給なし。あり

提出書類 作文「新校舎に期待すること」(400字程度、書式自由)

申込 2月20日～3月5日午後5時に電子申請か、ファクス、郵便(必着)または直接、学校再編・地域連携係へ。住所、氏名とふりがな、電話番号、お子さんの年齢
☆選考で2人程度。結果は全応募者に郵送

「チャレンジ基金助成」説明会

公益活動推進係/5階

☎(3228)3251 FAX(3228)5620

区内で公益活動団体を立ち上げ予定の方または活動実績1年未満の団体が対象。助成を受けたい方は必ず参加を。
☆過去に政策・基金助成を受けている団体を除く

日時 3月13日(水)午後7時から、14日(木)午後2時から

☆両日1時間で、同内容

会場 区役所7階会議室

申込 2月26日～3月8日午後2時に koeki@city.tokyo-nakano.lg.jpで、公益活動推進係へ。各日先着15人。住所、参加者名、電話番号、メールアドレス、希望参加日

ナカノ観光レポーター

シティプロモーション係/4階

☎(3228)5467 FAX(3228)5645

活動内容 区内のおすすめスポットや地元ネタなど、自分ならではの情報を取材し、記事を作成。活動期間は来年3月まで

☆記事は区HPで公開

報酬 1記事につき2,000円

☆交通費等支給なし

申込 区HPから必要書類をダウンロードし、2月20日～3月12日に promotion@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクスまたは直接、シティプロモーション係へ。面接により20人程度



区公式観光サイト「まるっと中野」

現在活動中の観光レポーターの記事をご覧ください。特別観光レポーターとして中野区出身の元宝塚俳優・沙央くらまさんも登場。ぜひご覧ください。

会計年度任用職員(登録者)

次の①②とも

登録期間 4月1日～来年3月31日

☆勤務日数・時間は調整可

手当 交通費(限度額あり) ☆期末手当や社会保険の対象となる場合あり

申込 電子申請か、所定の登録申込書を郵送または直接、各係へ

☆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。各係へ問い合わせを

①区役所、すこやか福祉センターなど

人事係/4階

☎(3228)8041 FAX(3228)5649

職種 一般事務補助、福祉、保育士、児童指導、保健師、看護師など

時給 1,219円～1,621円

②区立保育園

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、用務補助、調理補助、看護師

時給 1,282円～1,621円

特別区職員を目指している方へ中野区の案内のご利用を

人事係/4階

☎(3228)8041 FAX(3228)5649

パンフレット「中野区職員採用案内」は、受験するみなさんを応援する1冊。区の概要の他、職員からのメッセージなどを紹介しています。区役所4階3番窓口で配布中。ぜひご覧ください。

NAKANO
Recruitment Information



▲区HPでもご覧いただけます

高齢者・介護

高齢者用肺炎球菌定期予防接種 令和5年度の期限は3月31日

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

昨年4月に対象の方へ郵送した「高齢者用肺炎球菌予防接種予診票」を利用できるのは、3月31日までです。

予診票が届いていて接種を希望する方は、期限までに医療機関で接種してください。

なお、来年度から、下記対象の①は65歳のみに変わります。今年度対象の方は、ご注意ください。

対象 区内在住で、3月31日現在、次のいずれかの条件を満たす方

①65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳

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る身体障害者手帳1級相当

☆この予防接種をこれまでに一度でも受けたことがある方は対象外

生活機能向上プログラム 「輪投げ教室」

沼袋高齢者会館(沼袋1-34-14)
☎・FAX(3387)7381

対象 区内在住の65歳以上の方

日時 3月18日(月)午前10時～11時

申込 2月21日午前10時～3月15日に電話または直接、沼袋高齢者会館へ。先着15人

いきいき入浴特別開放入浴デー 「ひな祭り湯」

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 3月3日(日)、各浴場の営業時間

☆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

☆ひな祭り湯は、小学生以下のお子さんでも利用可(登録不要。無料)

「いきいき入浴」の登録は

住所・氏名・年齢の確認ができるもの(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。詳しくは、地域福祉推進係へ問い合わせを。

高齢者農園を利用できます

高齢者サービス係/5階
☎(3228)5632 FAX(3228)5492

区内在住の60歳以上の方で、現在活動中のグループ(次の①～⑤)のいずれかに加わって農作業が可能な方が対象です。 ☆個人利用は不可

活動場所・グループ

やよい農園(弥生町4-30)=①花・野菜

②植木・盆栽

かみさざ農園(上鷲宮5-30)=③花・野菜④植木⑤盆栽

利用料 年額1,400円

申込 事前に体験入園が必要です。まずは、希望するグループの体験入園日を高齢者サービス係へ問い合わせてください

☆希望するグループに入れない場合があります

友愛クラブの活動に参加しませんか

地域自治推進係/5階
☎(3228)8921 FAX(3228)5620

「友愛クラブ」は、おおむね60歳以上の方を対象とした地域の老人クラブの愛称です。区内61のクラブで、趣味を生かした活動や地域に役立つ活動をしています。

参加してみたい方や地元のクラブの連絡先を知りたい方は、地域自治推進係へ問い合わせを。

例えばこんな活動をしています



音楽鑑賞



輪投げ大会

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

遺産分割がまとまらない
相続預貯金を使いこまれていた
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

子ども・子育て

**外国人学校児童・生徒保護者補助金
申請期限は3月25日(必着)です**

学事係/5階
☎(3228)5459 FAX(3228)5680

外国人学校に通学する義務教育の対象年齢のお子さんがある、外国籍の保護者(親子で区内在住の方に限る)を対象に、授業料の一部を補助します。

補助額 お子さん一人につき8,000円(上限)×授業料を払った月数
☆所得制限あり。詳しくは、区HPまたは3月上旬に学校で配布される申請書類をご覧ください。学校で配布されない場合は、学事係へ連絡を

**妊婦さんの歯っぴいお食事講座
(2件)**

次のいずれも

内容 初めて出産を迎える区民の方を対象に、妊娠中から出産後の食事のポイントとお口のケアなどを紹介

☆希望者は、食事診断も受けられます

時間 午後1時30分～3時

申込 申込期間に電子申請か、電話または直接、すこやか福祉センターへ

**鷺宮すこやか福祉センター
(若宮3-58-10)**

☎(3336)7111 FAX(3336)7134

日程 3月8日(金)

申込期間 2月22日～3月5日

☆先着6人程度

**中部すこやか福祉センター
(中央3-19-1)**

☎(3367)7788 FAX(3367)7789

日程 3月14日(木)

申込期間 2月29日～3月11日

☆先着8人程度



健康・福祉

**国保特定健診を受診した方へ
受診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

国保特定健診の結果、生活習慣病の疑いがあり、まだ医療機関を受診していない方へ「健診結果レポート」を今月下旬に郵送します。また、レポートが届くころに電話で受診状況を確認します。

生活習慣病は自覚症状がなく進行します。届いた方は医療機関を受診しましょう。

**3/1～3/8は女性の健康週間
パネル展をご覧ください**

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

妊娠、出産、更年期など、年齢やライフステージとともに変化する女性特有の病気や症状について知り、日々の健康づくりに生かしましょう。

期間 3月1日(金)～8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

手洗いとうがいはこまめに



**シニあん
訪問マッサージ**

中野区全域訪問可能！
ご自宅/施設で待ってるだけ！

**医師の同意のもと
健康保険が使えます！**

☆国家資格者☆あん摩師/鍼灸師が行う

訪問リハビリマッサージ/訪問鍼灸

練馬区豊玉北4-23-9アーバンテラス練馬202

毎日8～22時まで受付中！

☎0120-684-481

**「不妊専門相談」と
「ほっとピアおしゃべり会」**

子ども医療助成係/3階
☎(3228)5623 FAX(3228)5657

日程 3月2日(土)

会場 区役所9階会議室

内容・時間・人数

不妊専門相談=午後2時30分～4時30分

☆一人当たり30分程度。先着3人(初めの方限定)

ほっとピアおしゃべり会=午後2時30分～4時

☆先着5人程度

申込 2月21日～3月1日に電子申請か、電話または直接、子ども医療助成係へ
☆両方への参加も可

特定不妊治療の費用助成もご利用を

申請期限は3月31日です。対象などについて詳しくは、区HPで確認を。なお、不妊検査の費用助成は4月以降も申請できます。

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 3月11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 2月21日～3月8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

外壁・屋上の防水/総合リフォーム

MARUTOMO 1994 MARUTOMO SPIRITS **マルトモ** は、

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)

食べることは生きること おいしく食べて健康づくり

中野区食育マスコット
キャラクター
「うさごはん」▶



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

食育リーフレットの活用を

乳幼児期～高齢期のライフステージ別に、栄養や食生活のポイントを紹介しています。

中野区保健所、すこやか福祉センター、区民活動センターで配布中。ぜひ活用してください。

区HPでもご覧になれます ▶



なかの歯と口の健康フェスタ2024

内容 舌がんを克服した堀ちえみさんのトークショーなど

日時 3月3日(日)午前9時30分～午後4時

会場 なかのZERO小ホール(中野2-9-7)

☆当日直接会場へ

詳しくは、
中野区歯科医師会HPで確認を ▶



毎日の食事 区HPも活用を

あまりにも美味しいあまりものレシピ

冷蔵庫に残っている食材を使ったレシピを掲載しています。

区HP ▶



Pick Up

余りがちな非常食を活用して
フレンチトースト

材料(約20個分)

乾パン50g、卵1個、牛乳100ml、
砂糖大さじ2、バター10g



作り方

- 乾パンを耐熱容器に入れ、そこに溶き卵、牛乳、砂糖を入れる
- ①を電子レンジ(600w)で約1分加熱。かき混ぜて更に1分加熱する
- バターをひいたフライパンで②を弱火で両面じっくり焼いたら完成

保育園給食の献立と人気料理レシピ

子どもたちに人気のレシピ、調理ポイントを紹介。

区HP ▶



Pick Up

カレー風味が食欲をそそる
ツナカレーおにぎり

材料(幼児5人分)

米1合半、カレー粉小さじ1弱、
にんじん1/2本、塩小さじ1/3、
ツナ缶35g、粉パセリ適量



作り方

- にんじんを細かいみじん切りにする
- 米を炊く直前に、カレー粉・塩・にんじんを入れて炊く
- 炊き上がったご飯に、油切りしたツナ、粉パセリを混ぜ合わせ、一人分ずつ握る

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**



公益社団法人日本口腔インプラント学会
第43回 関東・甲信越支部学術大会

参加費無料

市民公開講座

人生100年時代を元気に生きる!

インプラントで美味しく楽しく長生きしよう!

日時

2月25日

14時30分～15時30分

(受付開始時間 14時から)

プレゼント!

会場

京王プラザホテル
第3会場(4階・花A)

参加特典

アース製薬 モンダミン
HABITPRO(ハビットプロ)

【お問合せ先】TEL.03-3527-3893

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。

広告

3月は

東京都自殺対策
強化月間

気づいてください 体と心の限界サイン

精神保健支援係(中野区保健所) ☎(3382)2433 FAX(3382)7765

一人で悩まずに相談してください。自殺のサインに気づき、適切な対応を行うゲートキーパーの研修動画を配信中。誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指しましょう。



▲動画は区HPからアクセス可

展示もご覧ください ☆当日直接会場へ

会場・期間 ①中央図書館(中野2-9-7)=2月23日(金・祝)~3月22日(金)、②区役所1階区民ホール=3月11日(月)~14日(木)、③中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側=3月1日(金)~28日(木)
☆①は図書館の開館日時、②は午前9時~午後5時

中野区こころといのちの相談窓口

相談日時 平日午前8時30分~午後5時 下記のすこやか福祉センターで相談できます

南部	弥生町5-11-26 ☎(3380)5551 FAX(3380)5532	中部	中央3-19-1 ☎(3367)7788 FAX(3367)7789	北部	江古田4-31-10 ☎(3389)4323 FAX(3389)4339	鷺宮	若宮3-58-10 ☎(3336)7111 FAX(3336)7134
----	--	----	--	----	--	----	---

「自殺防止!東京キャンペーン」特別相談

フリーダイヤル特別相談

3月1日(金)~7日(木)、各日午後8時~翌日午前2時30分
☆4日は午後10時30分、5日は午後5時開始
☎0120(58)9090 (東京自殺防止センター)

自殺予防いのちの電話

3月10日(日)午前8時~翌朝8時
☆上記以外の3月中は毎日午後4時~9時
☎0120(783)556 (日本いのちの電話連盟)

東京都自殺相談ダイヤル ~こころといのちのほっとライン~

3月27日(水)~31日(日) ☆期間中は24時間対応
☎0570(08)7478 (ナビダイヤル)

多重債務110番

3月4日(月)・5日(火)各日午前9時~午後5時
☎(3235)1155 (東京都消費生活総合センター)

有終支援いのちの山彦電話-傾聴電話-

月・木曜日を除く3月中 各日正午~午後8時
☎(3842)5311

自死遺族のための電話相談

3月5日(火)~8日(金) 各日午前11時~午後4時
☎(3796)5453 (グリーンケア・サポートプラザ)
3月11日(月)~13日(水)各日午前10時~午後5時
☎(3261)4350 (全国自死遺族総合支援センター)
毎週火・水・金曜日=午後3時~7時、日曜日=午後1時~5時
☎(5357)1536 (とうきょう自死遺族総合支援窓口)

東京いのちの電話

毎日24時間
☎(3264)4343

返済できない借金でお困りの方は「多重債務110番」のご利用を

消費生活センター/1階 ☎(3389)1191 FAX(3389)1199

多重債務問題は必ず解決します。専門家への相談をご利用ください。

☆東京都、法テラス(日本司法支援センター)などとの共催

対象 区内在住・在勤・在学の多重債務でお困りの方

日程 3月4日(月)・5日(火)

会場 区役所1階消費生活センター

内容・時間 消費生活相談員への相談=午前9時30分~午後4時、弁護士への相談=午後2時~4時 ☆弁護士への相談は、原則一人30分。2月21日~相談日前日の平日に、消費生活センターへ電話予約を。各日先着4人

2月20日～3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	
2月23日(金祝)	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
		協立内科・脳神経内科クリニック	内・脳神経内	鷺宮4-2-3 1階	(5327)8612
		中野駅前内科クリニック	内・糖尿・糖尿病・内分泌	中野3-36-12 2階	(3382)1071
		やまぎしこどもクリニック	小	本町4-45-9 2階	(3382)2525
		くすのぎ診療所	内・外・脳神経外	中央2-7-8	(3361)0072
		ナオキ歯科クリニック	歯	中央1-35-1 2階	(5389)5386
	はいばら歯科医院	歯	野方3-15-14	(3385)6480	
	薬局	中野中央薬局		中央4-60-5	(6304)8530
		コバヤシ薬局		鷺宮3-15-10	(3336)5056
パレット薬局中野坂上店			中央2-2-22	(6914)0017	
2月25日(日)	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
		やまぐち内科ハートクリニック	内	上鷺宮2-4-1	(3970)0770
		寺内医院	内・産婦	新井5-31-1	(3386)2267
		かたやま医院	内・小・皮	東中野5-23-14 1階	(3227)0603
		堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町2-42-15	(3372)4701
		歯科奥村医院☆	歯	野方6-12-9	(3338)5418
	薬局	いずみ薬局さぎのみや		上鷺宮2-4-1	(5848)3229
		薬局アポック小滝橋店		東中野5-23-14	(5338)0085
		茜調剤薬局中野坂上店		本町2-42-15	(6300)6122
3月3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
		総合東京病院	内・外	江古田3-15-2	(3387)5421
		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
		中野ひだまりクリニック	内・消	東中野3-6-12	(3368)0888
		白川クリニック	内・外	南台2-51-8 1階	(6382)5011
		大石歯科クリニック☆	歯	中野6-28-8	(3360)1270
	薬局	けやき薬局		江古田2-22-1	(3388)0782
		ことぶき薬局中野中央店		中央4-59-11	(5385)2971
		すずらん薬局		南台2-51-7	(6382)7941

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



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

☆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)

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



18歳は「大人」 契約は慎重に

消費生活センター／1階
☎(3389)1191
FAX(3389)1199



成年年齢が18歳に引き下げられてからまもなく2年。成人を迎えると親権者の同意なしで契約ができるようになりますが、社会経験の少ない若者を狙った契約トラブルが後を絶ちません。悪質商法の被害に遭わないように注意しましょう。

若者からの相談ベスト3

昨年度、18歳・19歳の方から多く寄せられた消費者トラブルについての相談は次のとおりです(国民生活センター報告より)。

第1位 脱毛エステ

- 内容**
- 体験で店舗へ行ったところ、全身脱毛の説明をしつこくされて契約してしまった
 - 解約の電話をしているが繋がらず、メールを送っても返事がない
 - 契約した脱毛サロンが倒産したが、請求が続いている など



第2位 商品一般

- 内容**
- 身に覚えのない商品が届いた
 - 架空請求 など

第3位 出会い系サイト・アプリ

- 内容**
- SNSで知り合った異性に誘導されて出会い系サイトに登録したが、やり取りや個人情報交換のためにポイント代を次々と求められた など

《こんな事例も》

異性の悩みを聞いて報酬を得る仕事に興味を持ち、サイトに登録して悩みを聞き始めた。報酬を受け取るために費用が掛かるとのことで課金したが、報酬が受け取れず支払いを求められ続ける。

アドバイス

ここに注意

- 安さや気軽さ、メリットを強調した広告
- 契約をせかす勧誘、借金を促す勧誘

慌てずよく考えて

- 契約はその後のことを考えて慎重に検討
- 不安があれば周りに相談

困ったら相談

- クーリング・オフや契約の取消しができる場合も。困った時は下記へすぐに相談を

消費者トラブルの相談は

消費生活センター > 相談電話 ☎(3389)1191
☆平日午前9時30分～午後4時

土・日曜日、祝日は > ☎188
消費者ホットライン ☆年末年始を除く

特別相談「若者のトラブル110番」

SNSなどを通じた契約トラブルなどについて相談できます。電話で、消費生活センターへ。

対象 区内在住・在勤・在学の方

日時 3月11日(月)・12日(火)午前9時30分～午後4時

2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	197,540※(128減)	159,117(88減)	156,910(49減)	316,027(137減)	337,401(24増)
外国人	15,804(122増)	11,303(137増)	10,071(24増)	21,374(161増)	

※日本人と外国人の混合世帯 2,025 を含む

次号予告

令和6年度の予算案



◀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