

なかの

毎月5日・20日発行

区報

NO.1999

6/5

平成30年(2018年)

中野区ホームページ ▶ <http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/>

- 7 …… 区からのおしらせ
- 12 …… 情報スクエア(公共機関・民間団体からのおしらせ)
- 12 …… 高齢者・介護情報
- 13 …… 子ども・子育て・教育
- 15 …… 健康・福祉(休日当番医・当番薬局 ほか)
- 16 …… 6月10日は中野区長選挙・中野区議会議員補欠選挙の投票日

涼しい服で暑さ対策



花と緑の祭典(秋)



家庭の省エネアドバイス



6月は環境月間

特集 やってみよう

エコライフ

打ち水



HPからのお知らせ
HPのトップページに貼った



上高田在住
あおいちゃん



やってみようエコライフ

未来のために始めよう、小さな心がけ

区内で排出されるCO₂(二酸化炭素)の約半分は「家庭」から。区内約20万世帯がほんのちよっと工夫すると、省エネが進み、削減効果は絶大です。そこで今号では、区内在住のおおいちゃんにエコライフに挑戦してもらいました。

4月16日、区役所

すみません、なかのエコポイントに興味があるのですが…



なかのエコポイント制度は、今年度新しくなりました。7月からの電気・ガスの検針票を出していただきます

なかのエコポイント

家庭でのCO₂削減や、環境行動への参加を応援する制度です。詳しくは4ページをご覧ください。

今すぐできることはありますか？



それでは、これを使ってみてはいかがでしょうか？

エコワットと省エネナビです。家庭の消費電力が表示されるので、省エネの参考になりますよ



省エネナビ

エコワット

ありがとうございます！

これを使って、まずは家の消費電力を測ってみます！



一緒に始めよう



地球温暖化対策担当／8階
TEL (03)2220(0)5757-10
FAX (03)2220(0)5757-3

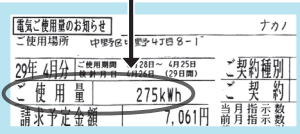
目で分かる省エネ効果

エコワットは家電製品ごとの、省エネナビは家全体の消費電力やCO₂排出量がリアルタイムで表示されます。区内在住の方や区内事業者に無料で貸し出します。ぜひお試しください。

まずは確認 みなさんの消費電力は

電気の検針票が届いたら、1か月の使用量に注目。目安に次の表(5月の都内世帯の平均値)と比べてみましょう。

使用量はここに記載してあります



▲検針票の例(東京電力)

世帯の人数	◆電気(kWh/月)	
	戸建	集合
1人	192	153
2人	269	214
3人	314	261
4人以上	343	267

家庭の省エネハンドブック2018 (平成30年3月、東京都発行)より抜粋

家に帰って



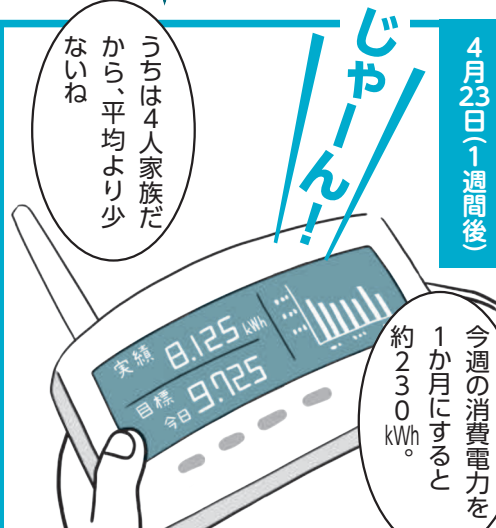
よし、取り付けたぞ！

ありがとうございます
お父さん

4月23日(1週間後)

今週の消費電力を1か月にすると約230 kWh。

うちは4人家族だから、平均より少ないね



もっと消費電力を減らすにはどうしたらいいんだろう？





▲区内の小・中学校でも配布しています。平成30年度版は6月下旬配布開始予定

「なかのエコチャレンジ」を
始めよう

家庭で取り組める省エネ項目の
チェックシートです。まずは一週間、始
めてみましょう。

☆区役所8階地球温暖化対策担当で
受け取るか、**区画**からダウンロードし
て活用を

「なかのエコチャレンジ」を
始めよう



みんなでやってみよう エコライフ

下記を参考に、地球温暖化防止のためにすぐできることから始めましょう。

☆「家庭の省エネハンドブック 2018」では更に詳しい省エネのポイントや削減効果を掲載。東京都地球温暖化防止活動推進センター **区画**や、区役所8階地球温暖化対策担当でもご覧になれます

省エネのコツを
ご案内します



エアコン

冷房時の室温は 28℃を目安にする	エアコンの使用を 1日1時間減らす	フィルターを月2回 程度掃除する
省エネ 30.2kWh/年	省エネ 18.8kWh/年	省エネ 32.0kWh/年
節約 790円 /年	節約 490円 /年	節約 830円 /年
CO ₂ 削減量 14.8kg/年	CO ₂ 削減量 9.2kg/年	CO ₂ 削減量 15.6kg/年

照明

白熱電球をLEDに 交換する	白熱電球の使用を 1日1時間減らす
省エネ 92.0kWh/年	省エネ 19.7kWh/年
節約 2,390円 /年	節約 510円 /年
CO ₂ 削減量 45.0kg/年	CO ₂ 削減量 9.6kg/年

掃除機

部屋を片付けてから 掃除機をかける
省エネ 5.5kWh/年
節約 140円 /年
CO ₂ 削減量 2.7kg/年

テレビ

つけている時間を 1日1時間減らす
省エネ 16.8kWh/年
節約 440円 /年
CO ₂ 削減量 8.2kg/年
画面を明るすぎない ように設定する
省エネ 27.1kWh/年
節約 700円 /年
CO ₂ 削減量 13.3kg/年

モップや雑巾を使い、
掃除機をかける時間
を減らす

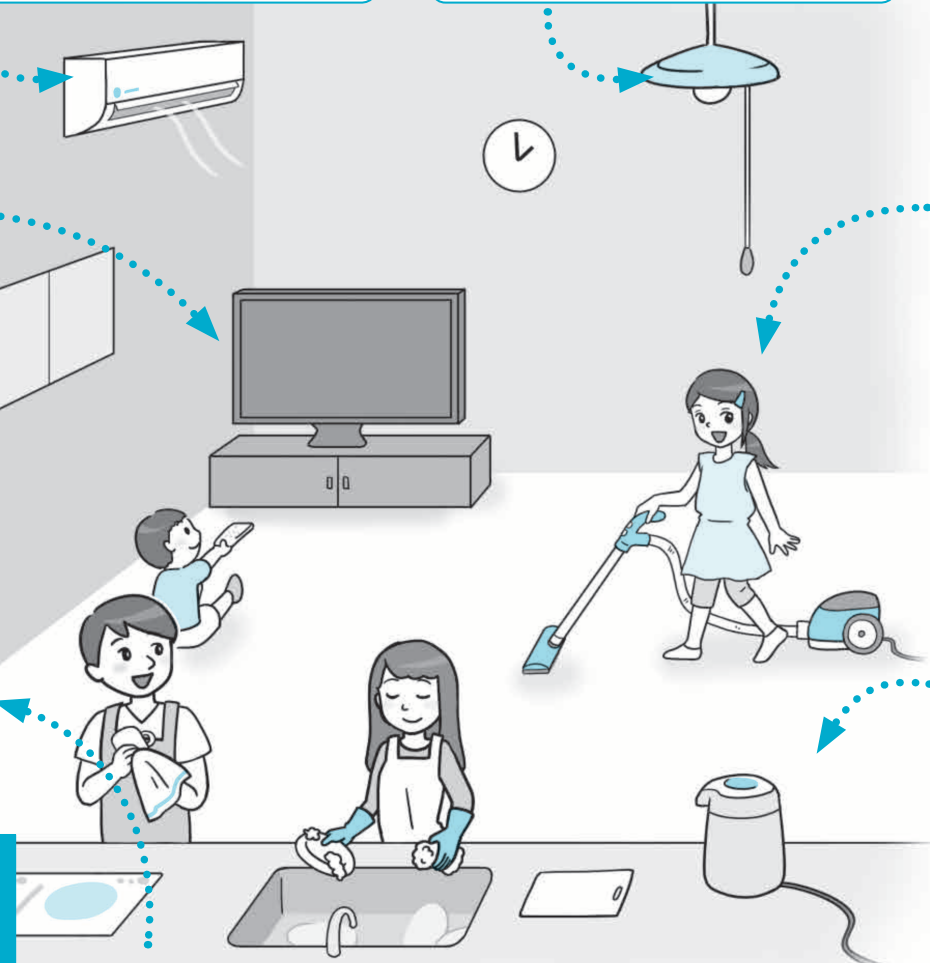
省エネ 16.4kWh/年
節約 430円 /年
CO ₂ 削減量 8.0kg/年

フローリングや畳は
「弱」、じゅうたんは
「強」で使い分ける

省エネ 41.6kWh/年
節約 1,080円 /年
CO ₂ 削減量 20.3kg/年

電気ポット

長時間保温せず、 使用時に再沸騰
省エネ 107.5kWh/年
節約 2,800円 /年
CO ₂ 削減量 52.6kg/年



冷蔵庫

壁から離して 設置する	季節に合わせて 設定温度を調節する	冷蔵庫にものを 詰め込まない
省エネ 45.1kWh/年	省エネ 61.7kWh/年	省エネ 43.8kWh/年
節約 1,170円 /年	節約 1,600円 /年	節約 1,140円 /年
CO ₂ 削減量 22.1kg/年	CO ₂ 削減量 30.2kg/年	CO ₂ 削減量 21.4kg/年



4月30日(更に1週間後)

あおいちゃんが気を付けたこと

- ・照明をこまめに消す
- ・出掛けるときは電気の消し忘れがないかよく確認
- ・テレビを見る時間を減らす
- ・テレビとパソコンは使っていないときは主電源をオフ



一週間前と比べてどのくらい消費電力は減ったかな

やった！
一週間で**23%**も減ってる

なかのエコポイント制度なら、CO₂削減量に応じたポイントの他に、ボーナスポイントがもらえるんだって



そういえば、制度が新しくなっただんだよね

どう変わるのかな？



「なかのEPOポイント」が参加しやすくなりました

地球温暖化対策担当／8階

☎(33220)55106
FAX(33220)5073

より多くの方が気軽に参加できるよう、今年度から制度が新しくなりました。

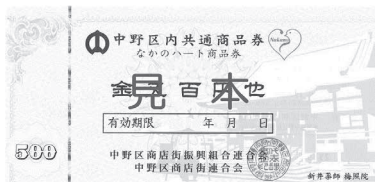
主な変更点は、次のとおりです。

・登録なしで参加できる「環境行動コース」を新設

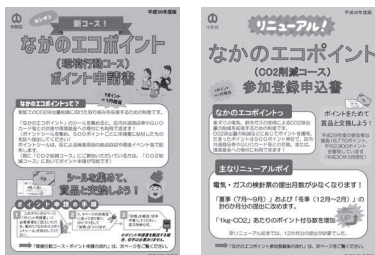
・「CO₂削減コース」の取り組み期間が1年から3か月×2回(夏季・冬季)へ短縮
・前年比のCO₂削減量に応じてもらえるポイントが2倍に

ためたポイントは商品券などと交換

ためたポイントは5百ポイント単位で区内共通商品券、プリペイドカードと交換できます。中野区環境基金への寄付も可能。



▲区内共通商品券(見本)



▲コース別に2種類リーフレットがあります

①CO₂削減コース

参加方法

事前に参加登録が必要。電子申請か、区民活動センター、図書館などで配布しているCO₂削減コースの参加登録申込書に記入して、郵送(切手不要)、ファクシミリまたは直接、地球温暖化対策担当へ

ポイントのため方

・参加登録後、電気・ガスの検針票等を、夏季(7月～9月)及び冬季(12月～翌年2月)の6か月分提出すると、前年比のCO₂削減量に応じてポイントがたまりやすくなります

・取り組み期間中の行動レポートの提出だけで、ポイントが1か月当たり2百50ポイント(最大1千5百ポイント)ももらえます

エコチャレンジ行動レポート

※検針票が揃ったら、下記の「エコチャレンジ行動チェック項目」の当月達成できている項目について、チェックを付けて取り扱います。
※毎月15日までに、記入済みのポイント(6か月以上で最大1900ポイント)がもらえます。

エコチャレンジ行動チェック項目	夏季		冬季	
	7月	8月	12月	1月
1. 行動レポート記入日				
2. 当月の電気使用量は、前年比で減った				
3. 当月のガス使用量は、前年比で減った				
4. 家庭は夏冬どき、冬2回の検針票が揃った				
5. 子供が家庭でのカーブなどで、窓からの日差しを遮る				
6. 白物洗濯機は「エコモード」で洗濯する				
7. 白物洗濯機は「エコモード」で洗濯する				
8. 白物洗濯機は「エコモード」で洗濯する				
9. 洗車場の扉を開ける時間をできるだけ短縮した				
10. 風呂の湯がぬめぬめになるまでお湯をためた				
11. シャワーは不要な時に止めたままにせず止めた				
獲得ポイント	250	250	250	250

▲行動レポート (CO₂削減コース)

行動レポート、チェックするだけだから私でも簡単だね



②環境行動コース(新設)

参加方法

登録は不要。シールをポイント申請書に貼り、郵送(切手不要)または直接、地球温暖化対策担当へ。申請書は、区民活動センター、図書館などで配布しています

ポイントのため方

・廃食用油の回収拠点への持ち込みや環境イベントへの参加等でポイントシールがもらえます
☆環境イベントについては、6ページをご覧ください

「CO₂削減コース」参加なら、ポイント獲得のチャンスUP

成績上位者にポイント交付や表彰ポイント申請をした登録者のうち、成績上位60人の方に追加ポイントを交付予定。また、5位までの方を表彰します。

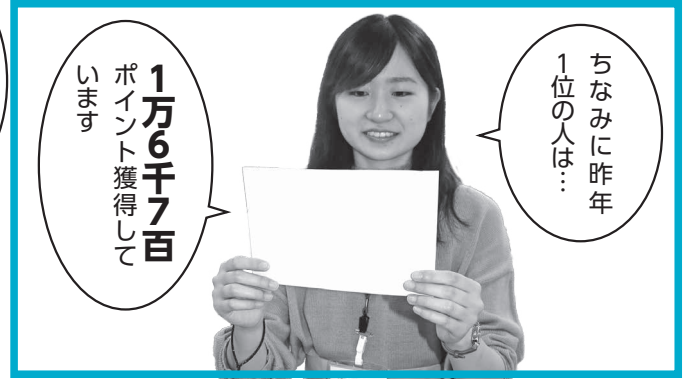
- 1位～5位 5千ポイント
- 6位～25位 3千ポイント
- 26位～60位 2千ポイント

抽選で賞品が当たります

ポイント申請を行い、CO₂排出量が前年より減った方には、抽選で賞品を差し上げます。

やってみた エコライフ

登録者数 2,200人(平成30年3月時点)
 エコポイント平均獲得数 2,973ポイント(平成29年度申請分)
 CO₂排出削減量累積値(平成23~29年度)291t(トン)
 杉の木換算 20,785本
 (1本が1年間に吸収するCO₂量=14kg)
 ☆これまでに、杉が1年間に吸収するCO₂量の約2万本分を削減しました



「コツは無理しないこと」
 昨年度エコポイント1位、中さんにお聞きしました

なかのエコポイントを集め始めて1年目で、1万6千ポイント以上獲得した中さん。エコライフのコツや、取り組みのなかで感じたことなどを伺いました。

▲南台在住の 中さん

最初は、区役所から送られてくる書類をきちんと読んで、検針票を毎月保管するのに気を使いました。良かったことは、検針票を見て電気やガスの使い方もっと工夫できないか考えるようになったことです。

1位になって、「家族の反応は。子どもたちや夫は、もらったポイントの多さにびっくりしていました。私もこんなにポイントがもらえるなんて思わず、本当に驚きました。

暮らしの中で、エコのために気をつけていることは、夏はクーラーを使いますが、つ

エコ技紹介

中さんのお宅には、快適なエコライフを送る工夫がいくつも隠れていました。そんな技の一部をみなさんにもご紹介します



▲ご飯は炊飯器を使わず、その日食べる分だけ圧力鍋で炊いています。短時間で炊き上がり、ガス代の節約にも。料理はまとめて何日分か作り置きすることで省エネになっています



▲不要な厚手の布を活用してカーテンに。階段の前に取り付け、部屋の冷気や暖気を逃しません



▲廊下は全体を明るくせず効果的にLED照明を利用しています。子どもの絵を飾ることで素敵な画廊に変身

けたり消したりすると余計に電力がかかるので、28度の設定でつけっぱなしです。エアコンフィルターは週1回掃除しています。冬は、コタツ以外の暖房器具は使っていない。鍋やオーブン料理の熱で、換気に気を付けながら部屋を暖めています。お風呂は、保温機能は利用せず、子どもたちにはゆるくなる前に入ってもらっています。

これから始めるみなさんに伝えたいことはありますか。

うーん。「無理しないことかな。続けるのが大変になっちゃうので。

「これからも続けていきますか。」

そうですね。こんなにポイントがもらえることはもうないかもしれないけれど、検針票を集めておくのが習慣になってるので、今後もしっかりしようと思います(笑)。

エコライフって大変そう、というイメージとは違い、中さんのお話からは気負いのない普段の生活を送っていることが伝わってきました。

「楽しく、無理なく」が「エコライフ」の秘訣なのかもしれません。

もっと知りたい エコライフ

環境月間パネル展



よーしー！
なんだかやる気が
わいてきた

私もいつばい
ためるぞー



ポイントがもら
える環境イベン
トがあるんだね。
チエックしなきゃ

省エネのコ
ツも、もっと
知りたいな



派遣します 中野区地域環境アドバイザー

省エネやごみの減量の工夫などの知識・経験が豊富なアドバイザーを無料で派遣しています。学校や町会・自治会、ごども会の講座や学習会などに、ぜひご活用を。

内容などについて詳しくは、地球温暖化対策担当へ問い合わせを。

地球温暖化対策担当／8階

TEL (0226)5516

FAX (0226)55063

☆例えばこんなテーマの取り組みをお手伝いします

- 地球温暖化とヒートアイランド
- 緑のカーテンづくり
- 家庭のごみの減らし方 など



エコポイントが 50ポイントもらえる 今後の環境イベント

7月 打ち水イベント
夏休み子どもエコ講座

10月 花と緑の祭典(秋)



11月 なかのエコフェア



1月 冬の省エネルギー対策
パネル展

3月 みどりの教室

500ポイント

もらえる
チャンスも

花と緑の祭典やなかのエコフェア内で実施する「家庭の省エネアドバイス」や10月の「中野の森」バスツアーに参加すると、500ポイントもらえます



▲「中野の森」昨年度の植樹の様子

イベントの詳細については、順次区報や区報でお知らせします

エコポイントって、地球のためになるし、うちでも続けられそうだな



もしたくさん
ポイントが
たまったら...



なかのエコポイント表彰式



みんなも
やってみてね



HPはホームページ 区HPから、Eメールは電子申請が、PDFは申請書などのダウンロードが可 HPは、区HPで詳しい内容をご覧になれます



「仮称」本町四丁目 複合施設整備基本方針 (案)の説明会

地域施設担当／5階

☎(3228)80645
FAX(3228)50200

鍋横区民活動センター分室用地(本町4-44-3)及び隣接地に、すこやか福祉センター・鍋横区民活動センター・鍋横自転車駐車を併設する(仮称)本町四丁目複合施設を平成34(2022)年度に整備する予定です。

このたび、整備に当たつての基本方針(案)をまとめたので、説明会を開催します。

会場・日時

鍋横区民活動センター(本町5-47-13) 6月14日(木) 午後7時～9時
弥生区民活動センター(弥生町1-58-14) 6月15日(金) 午後7時～9時
☆当日直接会場へ

中野区議会 定例会 第2回

6月27日(水)～7月13日(金)

区議会事務局／3階
☎(3228)5585 FAX(3228)5693

会議日程
本会議=6月27日・29日、7月2日・3日・13日
常任委員会=7月5日・6日・9日
特別委員会=7月10日・11日
開会 午後1時から

◆一般質問放送日時(J:COMチャンネル)
☆区内のみ視聴可
7月7日(土)・8日(日)・14日(土)・15日(日) =午後5時～7時45分
7月9日(月)・11日(水)・13日(金) =午後6時～7時半
☆放送についての問い合わせは、J:COM中野 ☎0120(914)000へ(午前9時～午後6時)

「中野区みどりの基本計画」(素案)についての 意見交換会

緑化推進担当／8階

☎(3228)55554
FAX(3228)56073

区は、「中野区みどりの基本計画」(平成21年8月策定の改定を進めています。

このたび、来年度から10年間の計画素案を作成したので、意見交換会を開催します。

☆基本計画(素案)は、区HP、区民活動センター、区役所4階区政資料センター、同8階緑化推進担当でご覧になれます
会場・日時 ①商工会館(新井

1-9-1) 6月17日(日) 午後3時～4時半、②野区民活動センター(野方5-3-1) 6月18日(月) 午後3時～4時半、③南中野区民活動センター(弥生町5-5-2) 6月22日(金) 午後7時～8時半
☆当日直接会場へ。手話通訳・一時保育(各日抽選で3人)希望の方は、① 6月8日、② 11日、③ 15日までの平日午後5時までに電話またはファクシミリ(住所、氏名とふりがな、電話番号、参加希望日、手話通訳希望の方はその旨、一時保育希望の方はお子さんの氏名とふりがな、月年齢を記入)で、緑化推進担当へ

家庭から出る 蛍光灯・小型家電は資源回収へ

資源回収推進担当(リサイクル展示室内)
☎(3228)55555 FAX(3228)56034



使用済みの蛍光灯

水銀を適正に処理します。また、リサイクル資源としてガラスやアルミ等の金属を取り出します。

使用済みの小型家電

希少金属(レアメタル)を含む金属等を回収し、国内での資源循環に生かします。

回収に出せるもの

家庭から出る蛍光灯。直管型(120cm以下のもの)、環型、電球型のいずれのタイプも可

☆白熱電球など蛍光灯以外のものや割れた蛍光灯は、「陶器・ガラス・金属ごみ」の収集口に出してください

出し方

破損防止のため、購入時の筒などに入れるか新聞紙等に包んで回収ボックスへ

回収に出せるもの

家庭で不要になった30cm×15cm未満の次の品目

- ①携帯電話・PHS・スマートフォン
- ②携帯音楽プレーヤー
- ③携帯ゲーム機器
- ④デジタルカメラ
- ⑤ポータブルビデオカメラ
- ⑥ポータブルカーナビ
- ⑦電子辞書
- ⑧卓上計算機
- ⑨ACアダプター・コード類

出し方

電池やバッテリー、必要な記憶媒体を取り除き、必ず個人情報等を消去して回収ボックスへ



▲蛍光灯回収ボックス



▲小型家電回収ボックス

回収ボックス設置場所(共通)

区民活動センター、区役所、中央図書館、リサイクル展示室

税・国保

特別区民税・都民税を納付書・口座振替または年金からの天引きで納める方へ

平成30年度の特別区民税・都民税(普通徴収分・年金特別徴収分)の納税通知書を6月12日に郵送します

普通徴収分の第1期の納期限は、7月20日です。

同封の納付書を利用するか、口座振替で、納期限内の納税をお願いします。

コンビニエンスストア(コンビニ)でも納付できます

納税通知書に同封されている納付書でコンビニ納付用のバーコードが印字されているものは、納付書裏面に記載されている全国のコンビニでも納付できます。

その場合は、該当の納付書のみをレジに出し、領収書とレシートを必ず受け取って保管してください。

コンビニで取り扱えない場合は

納付書1枚当たりの税額が30万円を超える場合は、コンビニで取り扱えないため、納付書にバーコードが

印字されていません。金融機関か郵便局、地域事務所、区役所で納付してください。バーコード部分の汚れのため機械で読み取れない場合も、同様です。

また、納付期限を過ぎた場合もコンビニで取り扱えない場合があります。

スマートフォン・携帯電話からも納付できます(モバイルレジ)

「モバイルレジ」は、スマートフォンや携帯電話でも特別区民税・都民税(普通徴収に限る)を納付できるサービスです。

納付の際は、30万円以下の納付書に印刷されたバーコードを読み取った上で、インターネットバンキングを利用します。そのため、事前に金融機関でのインターネットバンキングの申し込み手続きやアプリのダウンロードが必要です。

「モバイルレジ」については、サービス提供会社による次のホームページをご覧ください。

◆**パソコン・スマートフォン**
<http://solution.cafis.jp/bc-pay/pc/>

◆**携帯電話**
<https://bc-pay.jp/mobile/A/wa01.html>

☆払込手数料不要。通信料は自己負担

平成30年度特別区民税・都民税(普通徴収分・年金特別徴収分)の課税(納税証明書の交付を開始します)

6月12日から、地域事務所、区役所1階証明担当で交付します。交付手数料は1通300円です。

納税者本人が交付申請する場合は本人確認ができるもの(マイナンバーカード・運転免許証など)を、代理人

が交付申請する場合は委任状(納税者本人の自署または押印があるもの)と代理人の本人確認ができるものをお持ちください。

☆給与特別徴収分の課税(納税)証明書は5月14日から交付しています

問合せ(いずれも区役所3階) 納税通知書センター

区民税課税担当 ☎(3228)8913

FAX(3228)8747

納税の相談センター ☎(3228)8924

納税相談担当 ☎(3228)8924

FAX(3228)8924
 口座振替・コンビニ納付・モバイルレジセンター
 納税管理担当



ハチは益虫です 共存も考えましょう

衛生環境担当(中野区保健所内) ☎(3382)6662 FAX(3382)6667

ハチの巣が軒下などにできていると、「一刻も早く駆除を」と考えがちです。しかし、ハチや巣を刺激しない限り、すぐに刺されるということはありません。

また、ハチは、樹木についた害虫を捕食する益虫としての側面もあります。

必要以上に怖がらずに、ハチの役割や共存の方法を考えることも大切です。

心配な場合は、衛生環境担当へ相談を。

☆スズメバチは攻撃性が強く、刺されるとショック症状を起こすこともあり危険。巣を見つけたら刺激せずに、衛生環境担当へ連絡を

☎(3228)8045
 FAX(3228)5652

証明書センター
 課税調整担当 ☎(3228)8914
 FAX(3228)8747

平成30年度国民健康保険料の納入通知書を6月19日に郵送します

資格賦課担当/2階 ☎(3228)5511
 FAX(3228)5511

国民健康保険に加入している方に、今年度の保険料を通知します。これは、同一世帯の国民健康保険加入者数と前年中の所得を基に計算したものです。

なお、保険料率(均等割額と所得割を改定したため、前年度とは金額が異なります。保険料などについて詳しくは、納入通知書に同封する「保だより」をご覧ください。

☆保険料の支払い方法は、口座振替が原則です。ご協力をお願いします

年金からの天引き(年金特別徴収)を口座振替へ変更したい方へ

申し出により、支払い方法を口座振替へ変更することができ

ます。手続きなどについては、納付書に同封する「年金からの天引き(年金特別徴収)を口座振替へ変更されたい方へ」をご覧ください。

HPはホームページ

区HPから、

は電子申請が、

は申請書などのダウンロードが可

HP

は、区HPで詳しい内容をご覧になれます

2018FIFA ワールドカップロシア パブリック・ビューイング 日本代表対コロンビア代表戦

スポーツ環境整備担当/6階

☎(3228)8864

FAX(3228)5626



サッカーワールドカップ、日本代表とコロンビア代表の対戦を330インチの大画面で観戦できます。解説者として、元日本代表の岩本輝雄氏・平瀬智行氏も登場。みんなで一緒に日本代表を応援しましょう。

日時 6月19日(火)午後8時開場
☆午後9時キックオフ、11時終了予定

会場 中野体育館(中野4-11-14)

☆当日直接会場へ。定員500人。応援グッズ、ドリンクの配布もあり

介護支援専門員(ケアマネジャー)

実務研修受講試験の

受験要項を配布しています

介護制度運営担当/2階

☎(3228)5699 FAX(3228)8972

受験要項の配布 6月29日まで、区役所2階高齢者総合窓口で

試験日 10月14日(日)

☆6月30日までの消印のある簡易書留郵便でのみ、申し込み受け付け。詳しくは、受験要項で確認を

失業した方は
国民健康保険料が軽減
される場合があります

資格賦課担当/2階

☎(3228)5051

FAX(3228)5055

倒産や解雇など、本人の非自発的な理由により65歳未満で離職し、雇用保険の特定受給資格者または特定理由離職者と認定されている方は、国民健康保険料の軽減対象となります。

「雇用保険受給資格者証」と「国民健康保険証」を持って直接、区役所2階資格賦課担当へ届け出を。

催し

男女共同参画週間 パネル展

人権・男女共同参画担当/4階

☎(3228)8820

FAX(3228)8860

6月23日～29日は、男女共同参画週間です。

ワーク・ライフ・バランスについてパネルで紹介いたします。暮らしやすさや働きやすさについて、男女ともに改めて考えるきっかけとしてみませんか。

日時 6月25日(月)～29日(金)午前8時半～午後5時
☆最終日は、午後4時まで

会場 区役所1階区民ホール
☆当日直接会場へ

なかのふれあいローリー コンサート

区民サービス管理部経営担当

/6階

☎(3228)5508

FAX(3228)5450

武蔵野音楽大学学生による木管三重奏をお聞きになれます。

ぜひ、お立ち寄りください。

日時 6月20日(水)午後0時15分～0時45分
会場 区役所1階区民ホール
☆当日直接会場へ。椅子を40席程度用意します

相談

第3日曜日の法律相談

区民相談担当/1階

☎(3228)8802

FAX(3228)5044

相続や土地・建物、金銭貸借など日常生活での困りごとについて、弁護士に相談ができます。必ず事前予約を。

対象 区内在住の方

日時 6月17日(日)、午後1時～4時 ☆一人当たりの相談時間は30分

会場 区役所1階専門相談室
申込み 6月12日午前10時から電話で、区民相談担当へ。先着12人

☆毎月第3日曜日に実施。その他の相談日などについて詳しくは、区HPをご覧ください。か、同担当へ問い合わせを

土地建物無料相談会

都市計画担当/9階

☎(3228)8080-1

FAX(3228)5008

区内の民間事業者7団体で構成する、まちづくり推進土地建物協議会の専門家が、土地建物等に関するさまざまな相談におこたえます。

☆同協議会との共催

日時 6月22日(金)午前10時～午後4時

会場 区役所1階区民ホール
申込み 事前(平日午前9時～午後5時)に電話で同協議会☎0120(406)239へ。当日も電話で申し込み可

講座・講演

くらしの講座

「キッチンまわりの らくらく掃除術」

消費生活センター/1階

☎(3389)1199

FAX(3389)1199

殺菌と汚れ落としに効果がある過炭酸ナトリウムを利用した掃除のコツを学びます。

日時 7月2日(月)午後2時15分～4時15分

会場 区役所9階会議室

対象 区内在住・在勤・在学の方

講師 佐光紀子氏(シンプル家事研究家)

申込み 6月6日～25日に電子申請または電話で、消費生活センターへ。先着50人

☆一時保育(先着5人)希望の方は、あわせて申し込みを

HPはホームページ 区HPから、は電子申請が、は申請書などのダウンロードが可能 は、区HPで詳しい内容をご覧になれます

募集

第15期中野区個人情報保護審議会区民委員

個人情報保護担当/4階

☎(0226)80904

FAX(0226)80904

中野区個人情報保護審議会は、個人情報保護制度の適正な運営を図るために設置している、区長の附属機関です。区が行う個人情報収集や利用などについて審議し、意見を述べます。

この審議会の区民委員を募集します。

対象 区内在住で、年4、5

回程度、平日午後開催予定の会議に出席できる方

任期 9月1日から2年間

報酬 会議への出席1回当たり3千円 ☆交通費支給なし

提出文書 応募の動機を書いた作文(4百字〜6百字程度、書式自由)

申込み 電子申請か、住所、氏名とふりがな、電話番号、年齢を書いたものに提出書類を添えてファクシミリ、郵送または直接、個人情報保護担当へ。6月29日必着。選考で若干名 ☆結果は、全応募者に郵送

平成30年度外部評価委員会区民委員

行政評価担当/5階

☎(0226)80909

FAX(0226)54334

区は、外部評価委員会を設置して、行政評価を行っています。

外部評価委員会では、区民の視点で「区の仕事の成果」として区民生活が向上したか「事業が効率的に執行されたか」などを評価します。

この委員会の区民委員を募集します。

対象 区内在住で、区政に関心があり、行政評価に意欲のある、20歳以上の方

☆原則として、過去に外部評価委員を3期以上経験した方を除く

活動期間 8月末〜来年1月

☆会議は、平日昼間に10回程度、区役所で開催する予定(1回当たり、3〜4時間程度)

報酬 会議への出席1回当たり3千円 ☆交通費支給なし

提出書類 「応募の動機」または「区政に対して思うこと」をテーマにした作文(8百字程度、書式自由)

申込み 電子申請か、住所、氏名とふりがな、電話番号、

生年月日、これまで区と関わったことがあればその内容を書いたものに提出書類を添えて郵送または直接、行政評価担当へ。6月29日必着。選考で若干名 ☆書類審査に通った方にのみ、面接を実施。結果は、全応募者に郵送

「業務委託の提案制度」事業実施団体

地域自治推進担当/5階

☎(0226)50571

FAX(0226)50520

公益活動を行う区民団体が、来年度に区からの受託を希望する業務を提案できる制度です。

区がまだ行っていない業務の提案も可能。区は、区の担当所管による書類審査、ヒアリングを経て、区の業務を委託する団体を決定します。

提案を予定している団体は説明会に参加を

説明会では、この制度の内容や応募方法などを確認できます。その場で申請書の配布も。

日時 6月25日(月)午後7時から、26日(火)午前10時から
会場 区役所9階会議室

☆いずれも同内容。当日直接会場へ。申請書は、6月25日から区HP、区役所5階地域自治推進担当でも配布。提案の応募は、7月17日〜27日に同担当へ受け付け

仕事・ビジネス

なかのビジネス創造塾

産業振興センター

中野2-13-14

☎(0338)06946

FAX(0338)06949

起業の成否を分ける「事業コンセプト」をビジネスアイデアから作る方法を中小企業診断士に学びます(6回連続講座の3回目)。

日時 7月14日(土)午後1時半〜5時半

会場 産業振興センター

対象 区内在住・在勤の方、区内での創業を考えている方

参加費 千円

申込み 今回のみの参加も可。6月6日から産業振興センターHPから申し込むか、電話、ファクシミリ(氏名とふりがな、電話番号、お持ちの方はメールアドレスを記入)または直接、同センターへ。

先着10人

経営者向けセミナー「シニアが活躍のつげび」

重点産業振興担当/9階

☎(0226)06709

FAX(0226)06906

意欲的で元気なシニア層の雇用創出と活用について学びます。

日時 6月20日(水)午後6時半〜8時半

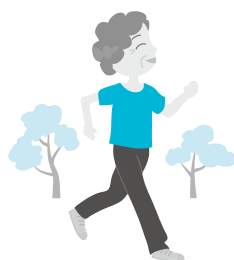
会場 中野区産業振興拠点「iCTCO」(中野4-10-1)

1 中野セントラルパークイースト1階

対象 中小企業等の経営者、就労に意欲的なシニアの方

申込み 6月19日までに開催セミナーHP<https://communicationba.jp/meiwaki-yaku/cs/>から申し込みを

☆内容について詳しくは、一般社団法人中野区産業振興推進機構HPをご覧ください。同機構へ電話☎(0594)26007で問い合わせを



あなたの力を地域で生かしませんか

誰もが、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるようなまちとしていくためには、平常時だけでなく、非常時にも自分たちのまちを守るという、みなさんの支えあいの気持ちが重要です。次の講座や助成金制度を利用して、あなたの力を地域で生かしてみませんか。



高齢者支援に関心のある方

介護予防・生活支援サービス 担い手養成講座

HP
詳しく

介護予防体制整備担当／5階
☎(3228)8949
FAX(3228)8716

高齢者支援に必要な家事・介護の知識や技術など、座学や実技を通して学びます。



開講期間 7月13日(金)～9月
☆全12回。1回のみ参加も可
会場 スマイルなかの(中野5-68-7)他

申込み 各開催日の前日までに電話またはファクシミリ(受講希望日、住所、氏名とふりがな、電話番号を記入)で、事業委託先の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へ。各回先着20人☆救命救急講習のみ講習費1,400円の自己負担あり。講座の内容や日程などについて詳しくは、区HPか、申込み先のほほえみサービス事業担当(スマイルなかの内)窓口で配布しているチラシをご覧ください。同事業担当へ問い合わせを

まちを災害から守る

防災リーダー養成講座

地域防災担当／8階
☎(3228)8932
FAX(3228)5658



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をする人のこと。

修了後に中野区防災リーダーとして登録・活動する意思のある、原則20歳～60歳の区内在住の方が対象です。

正しい知識や技術の習得の他、防災士(NPO法人日本防災士機構認定)の資格を取得可能な講座も含まれています。

日時 ①7月28日(土)午前9時～正午、②9月1日(土)・2日(日)のいずれも午前10時～午後7時と、③12月8日、④来年1月19日、⑤2月23日、いずれも土曜日の午前10時～正午。全5回(6日間)

会場 区役所他

申込み 6月5日～29日に、住所、氏名とふりがな、電話番号を書いてファクシミリ、郵送または直接、地域防災担当へ。6月29日必着。抽選で50人

子育てを相互に援助(利用・協力)

ファミリー・サポート事業 登録講習会

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、相互援助活動事業の会員を募集しています。講習会は、お子さんと参加できます。

日時 6月12日(火)・23日(土)、7月3日(火)、いずれも午前10時半～正午(10時15分開場)で、同内容
会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

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・在学・在勤か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

持ち物 登録希望の方(利用会員は保護者)の顔写真(3cm×2.5cm、スナップ写真可)2枚、印鑑、黒ボールペン

☆当日直接会場へ。各日先着40人(お子さんの人数を含む)

有償ボランティア

ほほえみサービス事業 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



ほほえみサービスは、在宅での日常生活を有料でお手伝いする区民同士の支えあいの活動です。20歳以上で、家事や介護のお手伝いができる協力会員を募集しています。

説明会日時 6月20日(水)午前10時～11時半、26日(火)午後1時半～3時
会場 スマイルなかの(中野5-68-7)
☆いずれも同内容。当日直接会場へ。会員登録には、年会費1,000円と本人名義のゆうちょ銀行の口座が必要

地域で介護予防の活動をする団体へ

住民主体サービス(※)の補助金説明会にご参加を

介護予防体制整備担当／5階
☎(3228)8949 FAX(3228)8716



高齢者の介護予防などに関する活動をしている団体は、運営費などに対する補助金の交付を受けられます。この補助制度についての説明会と現場見学会を実施します。

※**住民主体サービス**=住民ボランティアによる日常生活支援や地域の自主活動団体による介護予防を目的とした通いの場の提供などのサービスのこと

日時 6月13日(水)午後1時～2時

会場 桃園区民活動センター(中央4-57-1)

対象 高齢者を対象とした介護予防のための活動をしている、または、したいと考えている団体

申込み 6月6日～12日に電話か、住所、氏名(団体名)とふりがな、電話番号を記入し電子メール✉houkatukea@city.tokyo-nakano.lg.jpかファクシミリ、または直接、介護予防体制整備担当へ。先着20人

「親子で一緒! 楽しく継続! 筋力アップ体力アップ」

中部すこやか福祉センター
中央3-19-1
☎(3367)7788 FAX(3367)7789

親子で一緒にできる運動を学びます。

日時 6月26日(火)午後2時~4時
会場 中部すこやか福祉センター
対象 3か月以上1歳未満の乳児とその保護者

講師 野口栄子氏(ママフィットインストラクター)

申込み 6月6日午前9時から電子申請か、電話または直接、中部すこやか福祉センターへ。**電子申請**=前々日まで、**電話・窓口**=前日まで。先着15組

6月29日までに児童手当・児童育成手当の現況届の提出を

手当・医療費助成担当/3階
☎(3228)5484 FAX(3228)5657
☆児童育成手当の問い合わせは☎(3228)8952へ。FAXは同上

現況届の提出は、手当を受給している方の受給資格の有無を確認するための手続きです。

児童手当(中学校修了前のお子さんのいる家庭が対象)と児童育成手当(ひとり親家庭や障害のあるお子さんのいる家庭等が対象)の現況届は、5月末に郵送しました。

現況届の提出がないと、引き続き手当を受給することができません。6月29日必着で必ず提出してください。

なお、添付する書類が個別に必要な場合もあります。詳しくは、現況届の用紙に同封の案内を確認してください。



年金相談をする際は「事前予約をご利用ください」
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。相談をする方は次の①②に、原則、事前予約をしてください。



予約申込先
①「予約受付専用電話」☎0570(05)4890
☆ナビダイヤル。平日の午前8時半~午後4時(月曜日は午後6時まで)、第2土曜日の午前9時半~午後3時
②中野年金事務所 ☎(3380)6111 ☆自動音声案内に従い、最初に「1」、次に「2」を選択。平日の午前8時半~午後5時15分(週の初日は午後7時まで)



介護予防総合講座
口腔栄養コース
骨とカルシウム「善は急げのコツ・骨・貯金」
沼袋高齢者会館
沼袋1-34-14
☎・FAX(3380)73801
健康維持や老化防止に必要な骨とカルシウムの関係について、料理の実習を通して管理栄養士から学びます。



日時 6月29日(金)午前10時~正午
対象 区内在住の65歳以上の方
参加費 300円(材料費)
申込み 6月6日~20日の平日に電話または直接、沼袋高齢者会館へ。先着15人
交通事故にご注意を
昨年、都内の交通事故で亡くなった164人のうち、65歳以上の高齢者は63人。その約7割が歩行中の事故でした(警視庁)。
外出時には、「反射材の着用」「明るい服装などの工夫をして事故を防ぎましょう。」

住み慣れた街で始める新しい暮らし

介護付有料老人ホーム ニチイホーム江古田の杜

【一般型特定施設入居者生活介護 申請予定】
2018年10月 新規オープン(予定) 事前相談受付中!

- 30年以上の実績と経験に基づいた介護サービス
- 自己実現を目指す介護予防と認知症ケア
- 外出・サークル活動を楽しむ自由なアクティビティ



お近くのニチイホーム
中野南台 中野区南台3-26-24
都立家政 練馬区中村南1-9-1
所在地 中野区江古田3-14-4

広告

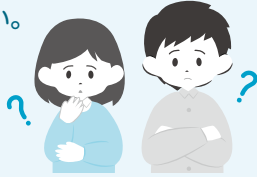
HPはホームページ 区HPから、PCは電子申請が、FAXは申請書などのダウンロードが可

HP詳しくは、区HPで詳しい内容をご覧ください

妊娠の悩みや不安は 気軽に相談を

出産・育児支援担当／3階
☎(3228)5623
FAX(3228)5659

区は、妊娠のことで悩んでいる方が必要な情報や精神的な支えを得られるよう不妊相談・保健指導を行っています。一人で悩まずに、ぜひ相談してください。



「不妊専門相談」と
「ほっとピアおしゃべり会」



妊娠や不妊治療などについて、産婦人科医に個別相談できます。また、同じ経験のあるピアカウンセラーを交え、悩みや気持ちを話し合うおしゃべり会も同時開催。専門相談とおしゃべり会の両方に参加することも可能です。

日程 7月18日(水)

☆今後の日程については、区HPをご覧ください
になるか、出産・育児支援担当に問い合わせを

内容・時間・人数 不妊専門相談=午後2時半～4時45分 ☆一人当たり30分程度、先着3人、ほっとピアおしゃべり会=午後2時半～4時 ☆先着15人程度
会場 北部すこやか福祉センター(江古田4-31-10)

対象 区内在住の、妊娠を望んでいる方、不妊に悩んでいる方

申込み 6月6日～7月13日に電子申請か、電話または直接、出産・育児支援担当へ

妊娠を望む方への保健指導相談

妊娠に向けた身体づくりや不妊治療のことなどについて、区が委託した産婦人科や泌尿器科の医療機関で、無料で相談できます。

対象 区内在住の、妊娠を望んでいる方

利用方法 すこやか福祉センター、区役所3階子ども総合相談窓口で配布中の「妊娠を望む方への保健指導相談券」に必要事項を記入し、裏面記載の実施医療機関へ電話予約の上、相談を。一人1回のみ



妊婦さんの 歯っぴいお食事講座(2件)

第1子を出産予定の区内在住の方を対象に、妊娠期や出産後の食事のポイントやレシピを紹介します。試食やお口のケアなどの健康チェックも。

中部すこやか福祉センター
中央3-19-1

☎(3367)7788 FAX(3367)7789

日時 7月12日(木)午後1時半～3時半

会場 中部すこやか福祉センター

申込み 6月12日～7月9日に電子申請か、電話または直接、中部すこやか福祉センターへ。先着15人

☆希望者は、食事診断と骨量計測(素足で測定)、お肌の水分チェックも受けられます

鷺宮すこやか福祉センター
若宮3-58-10

☎(3336)7111 FAX(3336)7134

日時 7月13日(金)午前10時～正午

会場 鷺宮すこやか福祉センター

申込み 6月6日～7月11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。先着15人

☆希望者は、食事診断も受けられます

「今から備える! 災害時の親子ごはん」

中部すこやか福祉センター
中央3-19-1

☎(3367)7788 FAX(3367)7789

親子で乗り切る災害時の知恵や食事についてお話、調理・試食で楽しく学びます。

日時 7月6日(金)午後1時半～3時

会場 中部すこやか福祉センター

対象 区内在住の妊婦、4か月～12か月の乳児とその保護者

申込み 6月6日～7月3日に電子申請か、電話または直接、中部すこやか福祉センターへ。先着30人

妊娠中の方へ 「かんがるープラン」を 作ってギフト券を 受け取りましょう



区内在住の妊婦さんを対象に、すこやか福祉センターまたは自宅で、専門相談員が面接(かんがるー面接)をします。

みなさんが安心して子育てができるよう、要望に応じて一人ひとりに適したサービス情報を提供し、必要な支援について一緒に考え、「かんがるープラン」を作成します。

面談してプランを作成した妊婦の方には妊娠・子育て応援ギフト券(1万円相当)を贈呈。ぜひ活用を。

問い合わせ先のすこやか福祉センター

①南部/弥生町5-11-26

☎(3380)5551・FAX(3380)5532

②中部/中央3-19-1

☎(3367)7788・FAX(3367)7789

③北部/江古田4-31-10

☎(3388)0240・FAX(3389)4339

④鷺宮/若宮3-58-10

☎(3336)7111・FAX(3336)7134

☆お住まいの地域を担当するすこやか福祉センターが分からない場合は、区HPをご覧くださいになるか、②中部すこやか福祉センターに問い合わせを

教科書展示会

校務管理担当/5階

☎(3228)5545 FAX(3228)5682

平成31年度から区立中学校の「特別の教科 道徳」で使用する教科書の候補(見本)と、区立小・中学校で現在使用している教科書をご覧ください。

日時 6月5日(火)～28日(木)午前9時～午後6時

会場 教育センター(野方1-35-3)

☆当日直接会場へ

シニア英会話

- ネイティブ講師 -

▶対象: 60歳以上

▶中野ゼロ ▶月三回

▶火曜日★体験可

①入門クラス 10～11時

②初級クラス 11～12時

<申込>03-6337-0887

ピーチティー英会話 平日 16時迄

ボークル教室を
お探しなら!
これから歌を
始めたい方のため
のボークル教室!
30分無料体験レッスン実施中!
お問合せ: 無料体験のご予約はお電話で!

US ボークル教室 中野校
☎0120-1692-88

HPはホームページ 区HPから、Eメールは電子申請が、PDFは申請書などのダウンロードが可

HP詳しくは、区HPで詳しい内容をご覧になれます

地域での健康づくり推進事業 「リズムにあわせてリフレッシュ!!」

鷺宮すこやか福祉センター

若宮3-58-10

☎(3336)7111 FAX(3336)7134

医師であり、スポーツインストラクターでもある講師と音楽に合わせて、楽しく体を動かします。

日時 6月23日(土)午前10時半~正午(10時受け付け開始)

会場 鷺宮小学校体育館(鷺宮3-31-4)

対象 区内在住・在勤の方

講師 米山充彦氏(日本抗加齢医学会専門医)

申込み 6月6日~23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。先着170人

Beauty Workshop 「カラダの中からキレイになる食事」

南部すこやか福祉センター

弥生町5-11-26(みなみらいず内)

☎(3380)5551 FAX(3380)5532

塩分控えめでもおいしい食事と骨量アップのコツについて、管理栄養士から学びます。試食の他、希望する方には、持参したみそ汁の塩分測定も。

日時 7月13日(金)午後1時半~3時半

会場 南部すこやか福祉センター

対象 区内在住のおおむね20代~50代の方 ☆4か月~12か月のお子さんは一緒に参加可

申込み 6月13日~7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30人

健康づくりや区内観光に活用を 「中野区ウォーキングマップ」

健康企画担当/6階

☎(3228)8826 FAX(3228)5626

中野区認定観光資源やスポーツ施設、公園などを巡る12のコースを紹介しています。☆外国人の方向けには英語版、中国語版(簡体字・繁体字)、ハングル版の冊子もあります

配布場所 区民活動センター、すこやか福祉センター、スポーツ・コミュニティプラザ、区役所1階総合案内、同6階健康企画担当など



中野区地域スポーツクラブの愛称・ロゴが決定しました

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

中野区地域スポーツクラブの愛称・ロゴを募集したところ、40通の応募がありました。

選定委員会による選考の結果、最優秀作品は区内在住の内橋靖二さんの「Nakatch」に決定しました。この愛称には、「中野の地で」という意味と、「友達のように呼びやすく、親しまれる愛称に」という思いが込められています。

「Nakatch」のロゴとキャラクターは、ポスターやグッズなどさまざまな場面で登場します。

最優秀作品



腕を組んでいるのは

◀「中」の字(ナックくん、カノちゃん、チスポン)が仲良く腕を組んでいるデザインです



▶左から「ナックくん」「カノちゃん」「チスポン」。スポーツを通して中野のみんなと仲良くなるために「地スポン星」からやってきました

☆優秀作品には、次の方が選ばれました。ロゴは区HPでご覧になれます
愛称「enjoy!sport!!!」小原身生さん・尾形礼香さん
愛称「ちいスポ」加瀬倫有さん

地域スポーツクラブの 会員になりませんか

「中野区地域スポーツクラブ」は、区民のみなさんなどを構成員として、スポーツ・コミュニティプラザ(現在は南部と中部の2か所。今後、北部と鷺宮にも開設予定)を拠点に活動し、地域のスポーツ推進を担う団体です。

会員になると、一般の半額程度でスポーツ・コミュニティプラザを利用でき、各種教室・講座等にも参加可能。区内在住・在勤・在学の方(団体会員はメンバーの半数以上が該当)は、各スポーツ・コミュニティプラザで登録できます。登録料などについて詳しくは、区HPをご覧ください。下記の各施設へ問い合わせを。

スポーツ・コミュニティプラザ(2か所)

南部(弥生町5-11-26 みなみらいず内)=☎(5340)7881、FAX(5340)7882
中部(中央3-19-1)=☎(3363)0608、FAX(5937)3183

税理士 司法書士 相続無料相談会

元国税職員の税理士と、相続に詳しい司法書士が、相続税や相続登記・相続手続き等のご相談をお受けします。

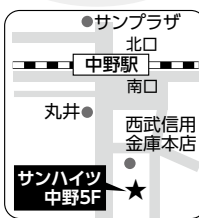
相談時間45分/要予約

ご予約・お問合せ **03-3380-2411**

税理士法人 **昴星**

税 昴星 で検索 中野区中野2-29-15サンハイツ中野501

7月6日(金)、7日(土)
9時30分~17時
当法人応接室にて
(中野駅徒歩3分)



庭木1本からお手入れOK!



お約束 ☆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

●なかの区報を見た方へ●
生垣剪定幅1m(高さ2m)
通常2,000円を **1,000円** 先着10名様

株式会社ガーデンエクスプレス
東京北支店:練馬区土支田3-19-12
☎ **03-5933-2811**
年中無休

広告

information

健康・福祉



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時半
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

東京都保健医療情報センター
「ひまわり」
☎(5272)0303
FAX(5285)8080
(ファクシミリは聴覚・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～11時
土・日曜日、祝・休日
午前9時～午後11時

救急病院案内

中野消防署 ☎(3366)0119
野方消防署 ☎(3330)0119

6月5日～20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		
6月10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	
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10	(3330)0743	
		上高田クリニック	内・外	上高田1-8-13	(5942)5822	
		サンモールクリニック	内・外	中野5-65-12	(5345)5767	
		堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町2-42-15	(3372)4701	
		横山歯科診療所	歯	中野2-16-26	(3381)6764	
6月10日(日)	薬局	アクア薬局		江古田2-24-14	(3389)5411	
		なごみ薬局上高田店		上高田1-8-13	(5942)6080	
6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	
		中野共立病院	内	中野5-44-7	(3386)3166	
		いたばしクリニック	内・外	大和町1-27-3	(5356)1623	
		酒井医院	産婦	東中野3-6-13	(3371)6730	
		ハートケア銀河クリニック	内・心内・精	本町2-50-12 2階	(5371)0909	
		多田町診療所	内・呼・小	南台3-33-5	(3381)3191	
		船坂歯科医院	歯	野方3-25-8	(3388)6818	
	6月17日(日)	薬局	やまと調剤薬局		大和町1-64-1	(3337)3380
			中野中央薬局		中央4-60-5	(6304)8530

*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

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。

- ☆電話は午後5時半以降にしてください
- ☆必ず事前に電話で連絡を。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
- ☆保険証・医療証を持って受付時間内に来院を

新渡戸記念中野総合病院内／ ☎(3382)9991
中央4-59-16

総合東京病院内／ ☎(3387)5421
江古田3-15-2

診療日 年中無休 診療日 月～金曜日(祝・休日を除く)
受付時間 午後6時半～9時45分 受付時間 午後6時半～9時半
診療時間 午後7時～10時

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・PHSからは
#7119
ダイヤル回線
☎(3212)2323

Flower Arrangement School 講師：グリーンコースト

フラワーアレンジメント 教室 開催

※写真はイメージです

参加ご希望の方は6月15日(金)までに
お電話にてお申し込み下さい

6月22日(金) 14:00～

参加料:500円(お一人様) ※花材代込み

菖玉に風鈴を付けた「吊り菖玉」をご用意しております。

お申し込み資料請求お問合せ TEL 6454-0019

お申し込み資料請求お問合せ 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

駅チカ! 家族葬専用式場を見に来ませんか?

くみん斎場 内覧見学会

くみん斎場で家族葬を行う場合

総額 611,609円 + 税 この内容がまるわかり!

当日は葬儀の無料相談もできます。家族葬をお考えなら、ぜひ一度ご来場下さい。

6月16日(土) 11:00～16:00 くみん斎場 中野新井薬師前

お好きな時間にご来場下さい!

●ご来場の方にBOXティッシュプレゼント●

お問合せ TEL 03-6454-0019

くみん斎場 中野新井薬師前

6/10は日

中野区長選挙・中野区議会議員補欠選挙の投票日



区選挙管理委員会/9階 ☎(3228)5541 FAX(3228)5687

明るい選挙
イメージキャラクター
「選挙のめいすいくん」

これからの中野区政を決める大切な選挙です。貴重な一票を生かすため、忘れずに投票しましょう。

投票時間 午前7時～午後8時

開票日時 6月11日(月)午前8時から

投票日に仕事や用事がある方は期日前投票を

投票所入場整理券が届いている場合は、裏面の期日前投票宣誓書に記入して、右記の会場へ持参してください。いずれの期日前投票所でも投票できます。☆投票日当日(6月10日)は、指定された投票所以外では投票できません

開設日	期日前投票所 ☆いずれも午前8時半～午後8時	
6月4日(月)～9日(土)	区役所1階特別集会室(中野4-8-1)	
	南部すこやか福祉センター(弥生町5-11-26)	
	区民活動センター	東部(中央2-18-21)
		江古田(江原町2-3-15)
		野方(野方5-3-1)
		鷲宮(鷲宮3-22-5)

投票・開票状況をお知らせします

- ◆区☒の「注目情報」で
- ◆電話による問い合わせ
投票状況(区全体の投票者数及び投票率)
☎(3389)1111
内線7521～4
☆10日(日)午前8時ごろから
- 開票状況**
☎(3228)8803・4
☆11日(月)午前9時ごろから

熱中症を予防しましょう

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

熱中症とは、暑さによって引き起こされる、さまざまな体の不調のこと。暑さに体が慣れていないこの時期は特に注意が必要です。日頃から健康管理に注意し、次のような対策をして、熱中症を予防しましょう。

屋外

こまめに休憩し、水分・塩分を補給する



帽子や日傘を使って直射日光を避ける

屋内

風通しを良くし、扇風機やエアコンを適切に使って、室温が高温にならないようにする。目安は室温28℃前後

カーテンやすだれなどで直射日光を遮断する

のどの渴きを感じなくても、こまめに水分を補給。大量に汗をかいたら塩分も

お子さんや高齢の方は、特に注意を

- ◆小さなお子さんは、地面に近く高温にさらされます。乳幼児を連れての炎天下の外出は避けましょう。また、短時間でも自動車内への置き去りは絶対にしないでください
- ◆10代の熱中症は、グラウンドなど屋外で発生する傾向にあります。体育の授業や部活動、課外授業などでは、監督者も予防に気を配りましょう
- ◆高齢の方は、就寝中の脱水予防のため枕元に飲料を用意して、夜間も水分を補給しましょう。また、一人暮らしの方には、近所の方も注意して見守りを

「涼み処」として高齢者会館等のご利用を

場所などについて詳しくは、区☒をご覧になるか、南部すこやか福祉センター☎(3382)1660へ問い合わせを

暑さ指数(WBGT)で熱中症危険度を確認
環境省熱中症予防情報サイト
<http://www.wbgt.env.go.jp/>

救急車を呼ぶかどうか判断に迷った時や応急手当のアドバイスが必要な時は、電話で東京消防庁救急相談センター(#7119)へ

次号予告

〈特集〉子ども・子育て・教育 拡大版