

### なかの区報掲示板

支えあい



ふれあい



つながりながら人と人  
ご存じですか 町会・自治会



安心・安全



身近な「ご近所さん」のつながりを広げる  
町会・自治会のことをぜひ知ってください。

- 4 ..... 秋のおまつりに出かけよう
- 7 ..... 区からのお知らせ
- 10 ..... 情報スクエア  
(公共機関・民間団体からのお知らせ)
- 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)





# つながり つながる 人と人

## ご存じですか 町会・自治会

今号では、町会・自治会の活動内容などについて紹介します。  
これを機に、地域のイベントなどに参加してみませんか。

地域自治推進担当/5階  
☎(3228) 8921  
FAX(3228) 5620

### 主な活動

交通安全運動

登下校の見守り

高齢者の  
見守り・支えあい

回覧板・掲示板  
での情報提供

### 町会・自治会とは

町会・自治会は、隣近所の人たちで構成された最も身近なボランティア組織です。区内には109の団体があり、右のような活動を通じて、その地域に住む方が気軽に付き合い、より暮らしやすい地域となるよう取り組んでいます。

防犯パトロール



▲地域の目で犯罪を未然に防ぎます

防災訓練



▲避難所の運営や備蓄物資の確認なども担っています

おまつり・イベント  
などの実施



▲楽しい催しで広がる地域の輪

### ピックアップ

## 町会・自治会の催しはオモシロイ

ひがしなかのE・K・H・R・Oフェスタ子どもまつり

東中野駅周辺の9町会が力を合わせて実施しているこの催し。今年は5月6日(日)に開催しました。会場の東中野駅西口駅前広場には、たくさんのこいのぼりが飾られ、各町会出店の屋台やゲームコーナーなどがずらり。バルーンアートや太鼓の演奏もあり、大人や子ども、外国人の方など3千人もの来場者でにぎわいました。まだ4回目の催しですが、多くの人が訪れ、ともに楽しむ地域のイベントとして定着しています。

### 夏休み羽田空港見学ツアー

鷺宮都営住宅自治会は、8月8日(水)、「親子で行こう!夏休みの自由研究に最適!」をテーマに飛行場見学会を開催しました。JAL(日本航空)の工場見学会に参加するもので、マイクロバスを借り上げ、鷺宮から羽田空港へ。参加した子どもたちは、整備士の方の説明を夏休みの自由研究に生かそうと、一生懸命メモを取っていました。子どもたちが地域の仲間と触れ合う貴重な機会となりました。

この空港見学ツアーは今年の新たな試みです。

夏休みの平日の昼間に、親子で参加できるイベントとして大好評でした。

他にも、幅広い年代の方が参加できる催しを色々企画しています。



▲鷺宮都営住宅自治会副会長 甚野さん



## 気負わずに楽しいことから参加してみませんか

—中野区町会連合会の吉成会長に伺いました  
町会・自治会の活動



▲吉成会長

は、地域のみなさんが楽しく安心して暮らしているよう幅広い役割を担う究極のボランティア活動です。「お互いに助け合って生活しましょ」という気持ちで、見守り・支えあいや地域防災などの活動を行っています。社会的な高齢化や活動の担い手不足など、最近の地域にはさまざまな課題があります。これらの解決には、複数の町会・自治会が協力し合うなど、活動の工夫が重要になっていくと考えられます。例えば、学校や駅、児童館などを拠点に複数の町会・自治会が合同で実施する防災訓練や地域イベント。個々の負担が減り、PTAのみなさんや子どもたちとも自然と顔見知りになれ、新たな人のつながりが生まれます。

これからは、中野区町会連合会として、それぞれの活動の充実はもちろん、町会・自治会をより身近に感じてもらおう活動にも力を入れていきたいですね。

「町会ってよく分からないけど大変そう」と思っている方も、気負わずに、おまつりやイベントなどへ参加して、まずは楽しんでみませんか。隣近所の方と顔見知りになるチャンスですよ。普段から顔見知りになっていることが、いざという時の助け合いにつながります。



▲5月12日、7町会・自治会が合同で実施した南台小学校での防災訓練には多数の子どもたちが参加しました

**仕事以外の時間が充実**  
(東中野五丁目小滝町会・仙石さん)

中野区に引っ越してきたのは6年前。地域活動に興味はあったけど、町会は煩わしそうだなと思っていました。でも、昨年2月に町会長と知り合い、地域の生け花教室の講師を引き受けたのをきっかけに今年3月に入会。実際には堅苦しいことはなく、地域の知り合いが増えて仕事以外の時間が充実してきました。



▲仙石さん

**クラブ活動みたいな「青年部」**  
(新井西町会・新井さん夫妻)

2年前から町会の青年部で活動しています。同世代が多く学生のクラブ活動のような雰囲気。桜まつりなどのイベント準備を通じて、年上の方や他地域の方など顔見知りが増えました。都合のつく時に無理せず参加することが、楽しむコツだと思います。



▲新井さん夫妻

**地域で子どもを見守ってくれます**  
(文園町会・高田さん)

10年前、引っ越してきたばかりの私たち家族に近所のみなさんの積極的な声掛けがあり、あつという間に顔なじみに。子どもが家に入らず困っていた時も助けていただきました。地域の方に見守られているので安心して子育てができます。また、子ども会の活動は「部活みたい」と役員同士で話題になるほど和気あいあいとしています。



▲高田さん

多くの区民の参加で活発な組織を目指します

担い手や加入率の問題などを検討

昨年度、区と中野区町会連合会は、「区民の町会・自治会活動への参加の促進に関する検討会」を設置し、地域「コミュニティ」の中核として重要な役割を担う町会・自治会活動を今後も継続していくための方策を検討しました。

町会・自治会活動にこれからも多くの方が参加していくことをテーマに活発に議論し、役員の負担軽減や学校・PTAとの連携、多様な団体との協働、参加型のイベント企画などさまざまな方策をまとめました。



▲検討会は昨年度4回開催

今年の冬にみなさんで参加できるイベントを開催予定

中野区町会連合会は、誰もが明るく暮らす地域づくりに向けて、「町会・自治会がずっと元気でいるための『何か?』を創ってみるワークショップ」を立ち上げました。現在、「中野に住むみんなが参加して楽しかったな、また参加したいな」と思うようなイベントの開催準備を進めています。

開催は冬ごろ。日時や会場など詳しい内容は、区HPや中野区町会連合会HP、町会・自治会の掲示板などでお知らせします。みなさんどうぞ、お楽しみに。



▲ワークショップの様子

毎月情報を発信中「町会ひよこ」

区は、多くの方に町会・自治会について知っていただけるように、SNS(ソーシャルネットワークサービス)を通じて、区内の町会・自治会活動の情報を毎月発信しています。地域支えあい推進室の若手職員による「町会ひよこ」というチームで、盆踊りやもちつき大会、防災訓練、夜警などさまざまな町会・自治会の取り組みを取材しています。記事は区の公式フェイスブックからご覧になれます。地域のイベントで町会ひよこを見かけたら、ぜひ気軽に声を掛けてください。

町会・自治会に入るには



町会・自治会について更に知りたい方、入会を希望の方は、地域自治推進担当へ気軽に問い合わせてください。電子メール [tiikikatudo@city.tokyo-nakano.lg.jp](mailto:tiikikatudo@city.tokyo-nakano.lg.jp)でも受け付けています。

区は、お住まいの地域の町会・自治会を地図で確認できるパンフレットを作成しています。添付の専用ハガキで入会の申し込みもできます。

パンフレットは区民活動センター、区役所5階地域自治推進担当で配布中。その場で町会・自治会への入会手続きも可能です。

☆区HPでも住所から町会を検索することができます



▲パンフレット表紙。区内の協力不動産店でも入手可

中野区町会連合会 HP

町会についての情報だけでなく、おまつりなど地域の身近なイベントについても掲載しています。  
<http://nakano-chokai.jp>



# 秋のおまつりに出かけよう

秋は、中野の魅力に触れられるイベントがたくさん。ぜひお出かけください。  
 ☆「東北復興大祭典なかの」なかのまちめぐり博覧会」については、次号(10月5日号)でお知らせします

10/6 土  
7 日

## 起創展街 中野にぎわいフェスタ2018

地域商業活性化担当の6階

TEL(3322)01509-1 FAX(3322)01509-6

### 催しの問合せ先

起創展街中野にぎわいフェスタ  
 実行委員会事務局

(一般社団法人中野区観光協会内)

TEL(3322)7377(午前10時~午後5時)

電子メール info@nakano-kanko.com

### 会場 中野駅周辺 (地図中のA~I)

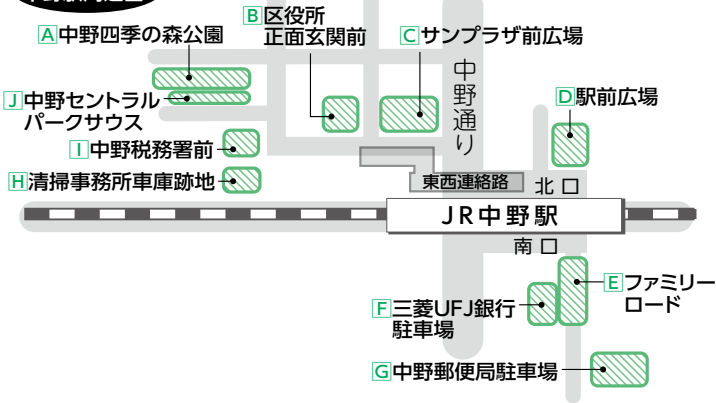
各会場で、ステージや模擬店、お子さん向けのイベントなどを開催。秋の一日を中野で楽しく過ごしませんか。

☆当日直接会場へ。それぞれの内容や時間などについて詳しくは、中野にぎわいフェスタ <http://nakano-nigiwai.com/> またはサンプリザ1階中野区観光協会案内所などで配布中のパンフレットをご覧ください。右記の問合せ先へ問い合わせを



この二次元コードからも中野にぎわいフェスタへアクセスできます

### 中野駅周辺図



### 10月を中心に

### 地区まつり

☆内容や会場について詳しくは、担当の区民活動センターの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 問合せ先	日程	内容
南中野 ☎(3382)1635	10月1日(月)・6日(土)・7日(日)・14日(日)	演芸発表会、フリーマーケット、作品展、模擬店、コンサート、運動会など
弥生 ☎(3372)0845	10月20日(土)・21日(日)	邦楽演奏会、演芸大会、子どもの広場、模擬店、福祉バザーなど
鍋横 ☎(3383)2733	9月30日(日)、10月19日(金)~21日(日)・27日(土)	グラウンドゴルフ大会、作品展、音楽と舞踊のつどい、なべよこハロウィン、ダンスパーティーなど
東部 ☎(3363)0631	10月6日(土)・7日(日)・21日(日)	にぎわい広場、展示の広場、いこいの広場、ふれあい広場、運動会など
桃園 ☎(3382)5411	10月21日(日)、11月2日(金)~4日(日)	運動会、美術作品展
昭和 ☎(3368)8164	10月19日(金)~21日(日)	作品展、屋外ステージ、模擬店、子どもぼろ市など
東中野 ☎(3364)6795	10月20日(土)・21日(日)	作品展、芸能・音楽フェスティバル、みんなのひろば、ミニ福祉売店・ミニバザーなど
上高田 ☎(3389)1325	11月3日(土・祝)・4日(日)	合同作品展、芸能フェスタ、ふれあいカフェ、子どもまつりなど
新井 ☎(3389)1310	10月21日(日)・27日(土)・28日(日)	ダンスパーティー、工作教室、音楽祭など
江古田 ☎(3954)6963	10月7日(日)・13日(土)・20日(土)・21日(日)・26日(金) ☆予備日27日(土)	ダンスパーティー、子どもまつり、作品展、模擬店、芸能祭、ゲートボール大会など
沼袋 ☎(3389)4572	10月13日(土)~21日(日)	芸能まつり、ゲートボール大会、作品展、けやき音楽祭、子どもワイワイ広場など
野方 ☎(3330)4394	10月20日(土)・21日(日)	花笠踊り、作品展、被災地応援物産展、バザーなど
大和 ☎(3339)6125	10月8日(月・祝)・14日(日)・20日(土)・21日(日)	ダンスパーティー、ソフトボール大会、卓球大会、文化祭、バザーなど
鷺宮 ☎(3330)4127	10月21日(日)・27日(土)・28日(日)	運動会、作品展、模擬店、バザーなど
上鷺宮 ☎(3970)9182	10月27日(土)・28日(日)	作品展、模擬店、リサイクルバザーなど ☆中野区認定観光資源「鷺宮囃子」あり



10/8 月・祝

中野区民スポーツ  
フェスティバル



スポーツ活動担当／6階  
TEL(03)2220-5557 FAX(03)2220-5556

会場

区内スポーツ施設  
(中野体育館、南部スポーツ・コミュニティプラザ、哲学堂公園運動施設、上高田運動施設、谷戸運動公園、鷺宮運動広場、産業振興センター)

17種類のスポーツを無料で楽しめます。各会場の内容や時間等について詳しくは、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。スポーツ活動担当へお問い合わせを。

10/8 月・祝

親子で楽しもう！  
スポーツ体験イベント

スポーツ環境整備担当／6階  
TEL(03)2220-5554 FAX(03)2220-5555

時間

午前11時～午後4時

会場

区役所正面玄関前広場  
(4ページ地図中のB)

オリンピック種目のボルダリングやアーチェリーの他、VR(仮想現実)テニスを体験できます。全種目体験で記念品を差し上げます。ボルダリングでワールドカップ出場経験のある尾上彩選手、元アーチェイスティックスイミング日本代表の青木愛さんがゲストとして参加。

10/13 土

障害者福祉会館まつり

障害者福祉会館  
TEL(03)2220-2171 FAX(03)2220-2175

「10周年 繋ぐ思いを結んで」。ゲーム、模擬店、不用品活用品市(バザー)など。  
☆沼袋地区まつりと同時開催

時間

午前10時～午後2時半

会場

障害者福祉会館(沼袋2-40-18)  
丸山塚公園(沼袋2-40)

10/20土・11/24土

中野×杉並  
アニメフェス2018 in 中野

都市魅力創出担当／9階  
TEL(03)2220-5433 FAX(03)2220-5555

中野区と杉並区は、日本有数のアニメやサブカルチャーの集積地。その両区と東京商工会議所(中野支部・杉並支部)が連携して開催するアニメイベントです。

会場

中野セントラルパークカンファレンス(中野4-10-2)地下1階「コンベンションホール」  
(4ページ地図中のJ)

☆杉並区会場(杉並会館/杉並区上荻3-29-5)では、11月3日(土・祝)・4日(日)実施。人気アニメのキャラクターショーや「名探偵コナン」の謎解きフリーなどを楽しめます。

内容

10月20日(土)  
①ダイナミックまんがまつり

午後5時半に開演(5時間場)。ますます注目を集める永井豪さんの作品を、アニメ上映やトークショーで満喫しましょう。

11月24日(土)  
②ゴルフ3・連載50周年記念イベント

午後4時半に開演(4時間場)。連載50周年を記念して、豪華ゲストが作品の魅力を熱く語ります。  
☆①は9月30日まで、②は10月31日までに応募が必要(抽選で各250人)。応募方法などについて詳しくは、中野区都市観光サイト「まるごと中野」をご覧ください。

10月13日(土)「わくわくアニメ制作体験」

午後1時～5時(最終受け付けは4時半)、野方図書館(野方3-19-5)で自分だけのオリジナルアニメづくりを体験できます。アニメ関連書籍展示も同時開催。  
☆当日直接会場へ

募集します

① ボランティア

対象 催し当日の午前9時半～午後3時半に、模擬店の手伝いや参加者の付き添いができる18歳以上の方(高校生を除く) ☆交通費支給なし。先着5人程度

② 不用品活用品市(バザー)出店団体

参加費 300円(出店料) ☆先着12団体

申込み(共通)

9月21日～10月5日に電話またはファクシミリ(①は本人の、②は代表者の住所、氏名とふりがな、電話番号を記入)で、障害者福祉会館へ

10/20 土・日  
21

# 花と緑の祭典2018秋

区民の実行委員が企画・運営し、毎年春と秋に開催。家庭で花や緑を楽しむための催しに気軽に参加できます。

緑化推進担当／8階  
☎(3)3222(5)5554  
FAX(3)3222(5)673

**時間**

午前10時～午後4時  
(21日は午後3時終了)

**会場**

中野四季の森公園  
(4ページ地図中のA)

## 事前申し込みが必要な催し(いずれも区民優先)

### ＊苗木の無料配布

樹木は、ブルーベリー、オリーブ各150本、シャクナゲ、イヌツゲ各50本(計4百本)です。☆花の色は選べません

**日時** 20日(土)午前10時～午後3時

**申込み** 往復ハガキに、住所、氏名とふりがな、希望する樹木名を第2希望まで明記(返信用にも住所、氏名を記入し、10月5日必着で緑化推進担当(苗木配布)へ。抽選で4百人) ☆1家族につき往復ハガキ1通のみ。時間内に引き取り可能な方のみ申し込みを

### ＊ハーブ教室

秋から冬に役立つハーブの栽培方法や活用法を学びます。

**日時** 21日(日)午前11時～正午

**参加費** 2百円

**申込み** 9月21日～10月18日に電話で、緑化推進担当へ。先着30人



### ＊バラ入門教室

四季咲き中輪バラの苗を用いて、土作り、病害虫対策、剪定や肥料の与え方について学びます。

**日時** 20日(土)午後1時半～2時半

**参加費** 2千3百円

### ＊クリスマスローズの育て方教室

苗を用いて、土作り、肥料の与え方や置き場所などの基本を学びます。

**日時** 21日(日)午後1時～2時

**参加費** 5百円

**申込み** 電子申請、または往復ハガキに住所、氏名とふりがな、平日昼間の連絡先電話番号、バラ入門教室参加希望「か」クリスマスローズの育て方教室参加希望」と明記(返信用にも住所、氏名を記入)し、10月5日必着で緑化推進担当へ。抽選で各20人

☆いずれも、苗は持ち帰れます。各教室について、一人につきいずれかの方法での応募1回のみ

## 当日先着順で受け付ける催し

### ＊寄せ植え教室

苗の選び方や、管理方法を学びます。植えた鉢は持ち帰れます。

**日時** 20日(土)・21日(日)午前10時～正午

**参加費** 千円 ☆各日先着10人

### ＊剪定教室

専門家による整姿剪定の実演と講義。

**日時** 20日(土)午後2時半～3時半

☆先着20人

### ＊ミニグリーンアドベンチャー

会場を巡って、公園内の樹木名を当てるクイズラリー。

**日時** 20日(土)・21日(日)午前10時半～正午、午後1時～2時半(20日午後3時まで)

☆時間内に随時受け付け。各回先着50人(参加賞あり)



▲会場では花や苗の販売も

往復ハガキの書き方  
(苗木配布希望の場合)

62 (返信)	164-8501 中野区役所 緑化推進担当 苗木配布宛	(空白のまま)
------------	--------------------------------------	---------

▲返信面の宛先は郵便番号だけで住所不要

62 (返信)	16X-XXXX	住所 ●●●●●●
		氏名 ●●●●●●
		(ふりがな)
		第1希望 ●●●●
		第2希望 ●●●●
		様

▲返信面

### ＊花と緑の窓口

苗木や草花を預かり(持ち込みは21日(日)正午まで、交換・取り次ぎを行います。



### ＊園芸緑化相談

庭木の手入れ方法や病害虫対策などを相談できます。

☆21日(日)は午後2時半まで。両日とも正午～午後1時を除く

### ＊地球温暖化対策コーナー

「なかのエコポイント」の交付(来場者へ50ポイント)、参加登録受け付けなど。

両日午後1時～3時には

「家庭の省エネアドバイス」も

電気とガスの検針票を3か月分持参すると、東京都認定の省エネアドバイザーから、家庭の省エネのコツなどを聞けます。

☆一人10分程度。参加者には、なかのエコポイントを5百ポイント贈呈



HPはホームページ

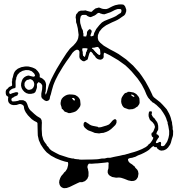
区HPから、

☒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



## スリーアール 10月は3R(※)推進月間 ごみを減らして資源を大切に

▲中野区ごみ減量  
キャラクター  
「ごみのん」

※3R=ごみ減量の三つのポイント「Reduce(ごみを出さない)、Reuse(捨てずに繰り返し使う)、Recycle(もう一度資源として生かす)」のこと

### ごみ減量パネル展

ごみゼロ推進担当(リサイクル展示室内)  
☎(3228)5563  
FAX(3228)5634

まだ食べられるのに捨ててしまう「食品ロス」の対策や資源としてリサイクル可能な「雑がみ」の分別などについて、パネルで紹介。ごみを減らすための具体的な取り組み方法を確認できます。

ぜひ、ご覧ください。

**日時** 10月1日(月)～5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

### フリーマーケット ☒

リサイクル展示室/松が丘1-6-3  
☎(3387)2411  
FAX(3228)5634

**会場** リサイクル展示室

**開催日時** 10月6日・20日、いずれも土曜日、午前10時～午後1時

☆出店者の募集は終了

**11月の出店者募集** 11月3日(土・祝)・17日(土)、午前10時から開催。都内在住・在勤・在学の方が対象。申し込みは、10月1日～10日に電子申請か、宛先に申込者の住所・氏名を記入した郵便ハガキを持って、直接、リサイクル展示室へ。抽選で各日10人(うち区民優先枠5人) ☆抽選結果は、全応募者にハガキなどで通知

### 生ごみ処理機・コンポスト (堆肥) 化容器のあっせんの ご利用を



生ごみを減らすのに役立つ機器を区であっせんしています。屋内用・屋外用などさまざまなタイプを選んで購入できます。

型・価格などについて詳しくは、区HPをご覧ください。ごみゼロ推進担当へお問い合わせを。

☆品物を宅配便で配送後、代金を郵便局で振り込み(一部商品は代金引換)

## 「平成30年度 なかのみどりの 貢献賞」受賞者が 決定しました

緑化推進担当/8階  
☎(3228)5554  
FAX(3228)5673

審査の結果、緑化推進や保全に功績のあった方として、今年度は次の方が各部門で受賞されました(貢献賞6件[☆印]、奨励賞3件)。

表彰式は、10月20日(土)午前10時半から、「花と緑の祭典2018秋」の会場内で実施。

### ◆緑の保護育成活動部門

赤平千春さん☆  
鈴木孝雄さん☆  
学校法人織田学園☆  
草間福治さん

### ◆子ども緑化活動部門

環境井戸端会議☆

### ◆地域緑化活動部門

第四中学校区に在住の区民有志☆

東日本大震災のひまわりを中野で咲かす会

白鷺町会防犯パトロール隊

### ◆緑化貢献企業等部門

学校法人実践学園☆

## 9月21日 秋の全国交通安全運動 30日 「世界一の交通安全都市TOKYOを目指して」

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

9月30日は「交通事故死ゼロを目指す日」

次の項目に重点を置いて、秋の交通安全運動を実施します。

1 子どもと高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止



2 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止



3 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底



4 飲酒運転の根絶



5 二輪車の交通事故防止



### 自賠責保険・共済への 加入・更新をお忘れなく

諸税担当/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、対人賠償の確保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、1年以下の懲役または50万円以下の罰金が科せられます。また、自賠責保険・共済の証明書を所持していないだけでも30万円以下の罰金です。

忘れずに加入・更新しましょう。



都市計画案図書を縦覧します

交通政策担当/6階
☎(3228)82022
FAX(3228)50908

次の生産緑地地区の変更に関する図書を縦覧いただけます。意見の提出もできます。

縦覧図書 東京都計画生産緑地地区(新規指定)上鷲宮2・3丁目(地内)

図書の縦覧 10月2日~15日に、区役所9階交通政策担当へ

意見を提出できる方 区内在住・在勤・在学の方、利害関係のある方

意見提出の方法 10月2日~15日(必着)に、意見書(書式自由。住所、氏名とふりがな、電話番号、区内在勤・

在学の方は勤務先・通学先の名称と所在地も記入)を郵送または直接、交通政策担当へ

中野区議会 第3回 定例会

10月16日(火)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3日・16日
決算特別委員会=9月20日・21日・25日、10月2日
決算特別委員会分科会=9月26日~28日
常任委員会=10月5日・9日・10日
特別委員会=10月11日・12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20日・21日・25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中野)
9月22日(土)・23日(日・祝)・29日(土)・30日(日)=午後5時~7時45分
9月24日(月・休)・26日(水)・28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)

「旧中野刑務所正門」の意見交換会

文化財担当/6階
☎(3228)82311
FAX(3228)50216

平和の森小学校の移転先として、区が取得を予定している旧法務省矯正管区敷地(新井3丁目)にある「旧中野刑務所正門」のあり方について、意見交換会を開催します。

日時 10月14日(日)午後2時~4時
会場 区役所7階会議室



▲大正期の建築家・後藤慶二が設計し、大正4年に建造された「旧中野刑務所正門」

☆当日直接会場へ。一時保育(先着4人)希望の方は、9月21日~10月5日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、お子さんの氏名とふりがな、月年齢を記入)で、文化財担当へ

便利なマイナンバーカードの取得を

マイナンバーカードは、金融機関での口座開設、パスポートの新規発給、携帯電話の契約など、さまざまな場面での身分証明書として利用できます。ぜひ、取得を。

コンビニエンスストア(コンビニ)で証明書を受け取れます

証明担当/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を発行したものを)を利用して、住民票の写しと印鑑証明書をコンビニで取得できます。1通当たり200円と、区役所窓口での発行よりも100円安く取得でき、時間も5分程度で済みます。

住民基本台帳カード(住基カード)を使ってコンビニ交付や電子証明を利用している方へ

お持ちの住基カードの有効期限日または平成31年3月31日のいずれか先に到達する日でコンビニ交付が終了します。

コンビニ交付や電子証明を利用する方は、マイナンバーカードへの切り替えをお願いします。

利用場所

全国のセブン-イレブン、ローソン、サークルKサンクス、ファミリーマート等の各店舗に設置されたマルチコピー機

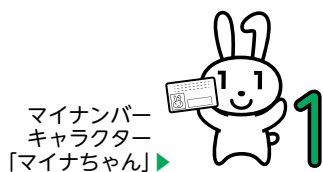
利用時間

午前6時半~午後11時(年末年始・メンテナンス時を除く)
☆区役所1階ローソンのマルチコピー機でも、平日、区役所の業務時間内に利用可

個人番号通知・カード交付担当/1階

☎(3228)5425 FAX(3228)5653

マイナンバーカードは、申請からお渡しまでに日数がかかります。利用予定の方は、早めに申請してください。☆住基カードをお持ちの方に、順次、マイナンバーカードへの切り替えを勧めるハガキを郵送しています。届いた方は、内容を確認の上、切り替えのご検討を



マイナンバーキャラクター「マイナちゃん」



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

## 「災害時個別避難支援計画」の郵送調査を行っています

地域支えあい活動支援担当／5階

☎(3228)8838  
FAX(3228)5670

区は、いざという時に一人では避難が難しい方(要支援者)の安否確認や避難支援を円滑にするための計画書の作成を進めています。これにより、介護や障害の状況、避難時に必要となる機材等の情報を支援者(※)と共有し、災害時に備えます。

## 傍聴を

☆当日直接会場へ

### 10月の教育委員会定例会

①5日 ②12日 ③19日 ④26日  
いずれも金曜日午前10時から  
☆日程は、変わることがあります

①②④=区役所5階教育委員会室  
③=桃園小学校(本町3-16-1)

【問合せ】教育委員会担当/5階

☎(3228)8857 FAX(3228)5679

## 国民健康保険料の 第4期(9月支払い分) 10月1日が納期限です 忘れずに納付を

☆口座振替で納付している方は、前日までに残高の確認を

## 10月15日～21日は 違反建築防止週間

建築安全・安心担当/9階

☎(3228)8837 FAX(3228)5471  
違反建築パトロールを強化します。

次郵送しています。

届いた方は、同封の返信用封筒で回答を返送してください。

対象 次の①～④のいずれかに該当する方

①要介護・要支援の方  
②身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、愛の手帳のいずれかの交付を受けている方

③障害者総合支援法の障害支援区分1～6の認定を受けている方

④70歳以上の単身の方、75歳以上の高齢者のみの世帯の方  
☆制度について詳しくは、地域支えあい活動支援担当へ問い合わせを

※支援者=計画書に記載さ

れた情報を活用して要支援者本人の安否を確認し、必要に応じて避難所等への避難を手助けする方

## 講座・講演

### 犬の飼い方・しつけ方 教室(初心者向け)

衛生環境担当(中野区保健所内)

☎(3228)6662  
FAX(3228)6667

犬の習性やしつけ方を、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13日(土)午後1時半～3時半

会場 中野区保健所(中野2-17-4)

対象 初めて犬を飼う方、犬の飼い方でお困りの方

申込み 9月28日～10月11日

電子申請か、電話、ファクシミリ(住所、氏名とふりがな、電話番号、手話通訳を希望の方はその旨、一時保育希望の方はお子さんの氏名とふりがな、月年齢も記入)または直接、衛生環境担当へ。先着40人 ☆手話通訳・一時保育(先着5人)を希望の方は、10月5日までにあわせて申し込みを

## 募集

### デュオフィエステイブル ボランティア

弥生福祉作業所

弥生町4-36-15

☎(3228)2660

FAX(3228)2660

10月27日(土)に弥生福祉作業所で開催するおまつり「デュオフィエステイブル」。

当日の催しの手伝いと、障害のある方の移動等の介助をするボランティアです。

対象 18歳～おおむね60歳の方

活動時間 午前8時45分～午後4時 ☆昼食あり。交通費支給なし

申込み 9月21日～10月12日

平日午前9時～午後4時に電話または直接、弥生福祉作業所へ。選考で15人程度

## 職員・アルバイト

### アルバイト登録者

人事担当/4階

☎(3228)8041

FAX(3228)5649

原則平日の午前9時～午後4時に、区役所、地域事務所、すこやか福祉センターなどで勤務します。

一般事務補助

時給 980円

保健師

時給 1470円

いずれも

交通費 支給(限度額あり)

申込み 電子申請か、区HP、区役所4階人事担当で配布している申込書に記入して

郵送または直接、同担当へ。

随時受け付け ☆登録期間は1年間。欠員などの状況

に応じて随時採用

仕事・  
ビジネス



産業振興センターの講座  
(2件)

産業振興センター

中野2-13-14

☎(3380)6946

FAX(3380)6949

次の①②とも

会場 産業振興センター

対象 区内中小企業の経営者、区内での創業を予定している方

申込み 9月21日から、産業

振興センターで申し込む

か、電話、ファクシミリ(氏名とふりがな、電話番号、メールアドレスを記入)または直接、同センターへ。先着20人

①「企業の成長と税務」

法人税と相続税の基礎、法人取引などについて税理士から学びます。

日時 10月17日(水)午後6

時半～8時半

②「信用保証協会徹底活用術」

創業融資の利用方法や審査のポイントなどについて、東京信用保証協会の職員から学びます。

日時 10月24日(水)午後6

時半～8時



赤い羽根共同募金運動  
にご協力を

中野区募金委員会(地域自治推進担当内) / 5階

☎(3228)8021

FAX(3228)5020

10月1日に始まるこの募

献血にご協力を

金は、地域福祉活動のため毎年実施しているもので、被災地の復興支援活動にも使われています。ご協力をお願いします。

中野区赤十字奉仕団(地域自治推進担当内) / 5階

☎(3228)8021

FAX(3228)5020

中野にぎわいフェスタの会場で、献血を実施します。

16歳～69歳の方が対象。

65歳以上の方は、60歳以降に献血の経験がある方に限

10月15日～21日は  
行政相談週間



区民相談担当 / 1階

☎(3228)8802 FAX(3228)5644

行政相談委員に相談できます

毎日の暮らしの中で、年金や保険、福祉など、国や特殊法人などの仕事への苦情や意見・要望がある方は、下表の相談委員に直接、相談できます。

氏名	住所	電話番号
村松 多寿子	上鷲宮	(3970)4440
板橋 英之	中野	(3382)2010
加藤 美佐子	本町	(3372)7381
眞壁 恵龍	弥生町	(3381)7629
納谷 光和	沼袋	(3389)4100
川邊 律子	新井	(3319)0911

区役所での行政相談もご利用を

区役所1階専門相談室で、毎月第4金曜日の午後2時～4時に相談できます。秘密は厳守します。

対象 区内在住・在勤・在学の方

相談時間 一人当たり30分

申込み 相談日当日の午前9時から電話で、区民相談担当へ予約を。各日先着4人

特設行政相談窓口を開設します

「中野にぎわいフェスタ2018」(4ページ参照)の会場で実施します。予約不要なので気軽に相談を。

日時 10月6日(土)・7日(日)午前10時～午後4時

会場 区役所正面玄関前

☆当日直接会場へ

9月は固定資産税・  
都市計画税(23区内)  
第2期分の納期限です

☆10月1日までに、忘れずに納めてください

中野都税事務所

☎(3386)1111

日時 10月8日(月・祝)午後4時45分から



この行事を毎年開催しています。福島物産展とともに、目の前に展開する壮大な戦国絵巻をお楽しみください。

甲斐青競馬「相馬野馬追」

特別区競馬組合競馬事務局広報担当

☎(3766)2151

福島県相馬地方の伝統行事、国の重要無形民俗文化財である「相馬野馬追」。大井競馬場では、馬事文化伝承と東北復興支援のため、

☆入場料無料。当日直接会場へ。未成年者は保護者の同伴が必要。20歳未満の方は勝馬投票券の購入ができません

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 区HPは、区HPで詳しい内容をご覧になれます

### 国際交流協会からの お知らせ(2件)

中野区国際交流協会(なかのZERO西館内)

TEL(03)4209-1009

FAX(03)3803-0728

日本語支援が必要な方に  
教えるための日本語ポ  
ランテニア実践講座

この講座を受けて、日本語支援が必要な方に日本語を教えるポランテニアをしませんか。

日時 11月20日～来年3月26日(予備日含む)の原則毎週火曜日、午後6時半～9時。全15回

会場 なかのZERO西館(中野2-9-7)

対象 区内在住・在勤・在学の方または同協会の賛助会員(ポランテニアを含む)で、受講後に同協会のポランテニアとして日本語クラス(火・木曜日)で活動できる20歳以上の方 ☆活動時間は、こま2時間程度

受講料 1万5千円 ☆全回分。別途教材費が必要

受講申込書配布場所 国際交流協会 <http://www.anic.jp/>、区民活動センター、図書館、同協会窓口

## 法律と税に関する 無料相談会 をご利用ください

### 都内23区一斉無料法律相談会

東京弁護士会 相談会予約受付専用 ☎(3593)3411  
土地や家屋、金銭貸借、相続など日常生活の法律問題について弁護士に相談できます。

日時 10月13日(土)午前10時～午後1時

会場 区役所1階特別集會室

申込み 10月12日午前10時～午後4時に電話で、東京弁護士会へ。先着16人

### 無料税務相談会

東京税理士会中野支部

☎(5385)1717 FAX(5385)2255

税に関して分からないことを、税理士に相談できます。

日時 毎月第2木曜日(3月と8月を除く)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)

☆当日直接会場へ。午後3時半まで受け付け

申込み 10月19日までに小論文「地域の多文化共生と日本語ポランテニアの役割」(自筆で千字程度)と受講申込書を持って直接、同協会へ。選考で30人

☆提出書類や具体的な活動内容について詳しくは、同協会へ問い合わせを

### 地域国際交流カフェ

地域に住む日本人、外国人が日本語でおしゃべりをして、交流を深める場です。

日時 10月13日(土)午後2時～4時

会場 鷺宮区民活動センター(鷺宮3-22-5)

参加費 百円程度(お茶代) ☆当日直接会場へ

### 第5回中野区検定

中野区教育振興会

☎(03)2200(5)544

FAX(03)2200(6)319

中野区の歴史・文化などの知識を問う検定です。

ぜひ、挑戦してください。

日時 12月2日(日)午前10時着席

会場 産業振興センター(中野2-13-14)

部門(受験料) ①一般部門(一般1千5百円、高校生・大学生1千円)、②シニア部門

(小・中学生1千3百円)、③ビギナー部門(おためしコース1千2百円)

☆10月1日から受け付け。

①②③の合計で先着150人。検定時間は①②③各60分、③130分。応募方法などについて詳しくは、中野区教育振興会 <http://naka-jokai-eps.or.jp/>をご覧ください

### 第8回シルバーまつり

中野区シルバー人材センター

☎(03)3800(0)7071

FAX(03)3800(0)6008

どなたでもご覧になれます。武蔵野音楽大学学生による「弦楽四重奏・室内楽」などのコンサートを開催。『サウンド・オブ・ミュージック』などのなじみ深い楽曲を楽しめます。

日時 10月9日(火)午後1時半～4時(0時45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。先着5百人

### 中野区地域安全のついで

全国各地安全運動の一環として、防犯などについて楽

しく学びます。次の①②とも、当日直接会場へ。

### 日時・会場

①10月12日(金)午後1時半～3時半(1時開場)、野方区民ホール(野方5-3-1)で ☆先着248人

②10月16日(火)午後2時～4時(1時半開場)、なかのZERO小ホール(中野2-9-7)で ☆先着507人

問合せ先 ①について野方警察署 ☎(3386)0110、②について中野警察署 ☎(5342)0110

### 「ねんきんネット」をご利用ください

中野年金事務所

中野2-4-25

☎(03)3800(0)111

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

利用方法などについて詳しくは、日本年金機構 <http://www.nippon-kinen.or.jp/> をご覧になるか、中野年金事務所またはねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル ☎0570(058)555(ナビダイヤル)へ問い合わせを。

information

# 高齢者・介護情報



## 「高齢者インフルエンザ予防接種予診票」を郵送します

保健予防担当(中野区保健所)

☎(3388)6500

FAX(3388)7765

「高齢者インフルエンザ予防接種予診票」を、対象の方に10月上旬に郵送します。

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。

接種実施期間 10月1日～来年1月31日

対象 区内在住で、平成30年12月31日現在、次の①②のいずれかの条件を満たす方

①65歳以上

②60～64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 2千5百円

☆①②に該当する方で、生活保護費を受給している方は免

10月1日は介護保険料・後期高齢者医療保険料9月(6期)分の納期限です。忘れずに納付を

☆口座振替で納付している方は、事前に残高の確認を

除。その場合は、免除と記載された予診票を郵送します

## 江古田の森公開セミナー「自宅内の危険箇所を見つけよう」

介護基盤整備担当/6階

☎(3228)5631

FAX(3228)5602

自宅内でのけがの原因などについて、介護福祉士に学びます。

日時 10月6日(土)午後2時

～3時

会場・問合せ先 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50人程度

## 消費者相談の現場から

### 法務省の名称を不正に使用した架空請求ハガキにご注意を

消費生活センター/1階

☎(3388)1191 FAX(3388)1199

☆相談専用電話 ☎(3388)1196

(平日午前9時半～午後4時)

昨年5月から、法務省などの名称を不正に使用した架空請求ハガキによる被害が、高齢者を中心に多発しています。ハガキには「少額消費料金未納に関する訴訟最終告知のお知らせ」、「総合消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ」、「裁判取り下げの相談に乗る」などと書かれています。



### 不安にさせて金銭をだまし取る詐欺です

「財産の差し押さえを強制的に執行する」と不安をあり、本人からの連絡を求める内容になっています。ハガキにある電話番号に連絡すると、弁護士などの紹介費用と称し、収納代行サービスやプリペイドカードなどを利用させて、金銭をだまし取るといった手口です。また、すぐに電話する必要があると思われることも特徴です。

### 記載の電話番号には連絡しないで

差出人には「法務省管轄支局 国民訴訟通達センター」などと記載されていますが、国の行政機関である法務省とは一切関係がありません。

このようなハガキが届いたら、書かれている電話番号には絶対に連絡をしないことが大切です。

正式な裁判の手続きの通知は、裁判所の名前入りの封筒で届きます。ハガキで来ることはありません。

不安に感じる場合は、消費生活センターや警察などに相談してください。

## 相続税無料相談会

相続税の申告手続き・生前の相続税対策・財産管理の仕方(民事信託など)・その他

10月6日(土) 13:00～17:00  
会場: 中野サンプラザ8階 研修室3

両日とも  
最終受付  
16:00

10月12日(金) 13:00～17:00  
会場: 中野サンプラザ8階 研修室12

相談時間  
お一人あたり30分

●相続税以外の税金のご相談も可能です。●ご予約の方を優先させていただきますが、当日参加もお待ちしております。●申告書等の書類作成(検算を含む)、電話による回答は行っておりません。●時間に制限がある為、複雑な相談内容や個別事案に関しては、別途有償となります。

ご予約・お問い合わせ 税理士 戸田朗夫事務所  
TEL:03-3386-0984 FAX:03-3387-0985 (9:30～17:30 土日祝日を除く)

## 区報に広告を掲載しませんか



区報担当/4階  
☎(3228)8805 FAX(3228)5645

区内全域に約20万部、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



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

は、区HPで詳しい内容をご覧になれます

information  
**子ども・子育て・教育**

**小児インフルエンザ予防接種  
(任意接種)費用の  
一部助成のご利用を**



保健予防担当(中野区保健所)

☎(3382)6500 FAX(3382)7765

10月から、小児インフルエンザ予防接種(任意接種)の一部費用助成を実施します。

**助成対象期間** 10月1日～来年1月31日(接種日)

**助成対象者** 区内在住で、接種日当日に生後6か月～小学校就学前のお子さん

**接種場所** 区内契約医療機関

☆契約医療機関について詳しくは、区HPをご覧ください。保健予防担当へ問い合わせを。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るので、同担当へ問い合わせを

**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

**特別児童扶養手当の現況届の  
提出はお済みですか**

手当・医療費助成担当/3階

☎(3228)8952 FAX(3228)5657

特別児童扶養手当を受給している方に、8月上旬に、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、8月分以降の手当を受給できません。未提出の方は、速やかに提出してください。

不明な点は、手当・医療費助成担当へ問い合わせを。

**子どもショートステイ  
協力家庭事業が始まります**



子ども家庭相談等担当/3階

☎(3228)7867 FAX(3228)5659

出産や入院などで、一時的にお子さんの世話ができない時、泊まりでお子さんを預かるショートステイ。10月から、区に登録した協力家庭の自宅で預かる事業を始めます。

利用要件や申し込み方法などについて詳しくは、区HPをご覧ください。子ども家庭相談等担当へ問い合わせを。

**「つくるーつなげるー!」  
シニア元気アップ講座**  
介護予防体制整備担当/5階  
☎(3228)8949  
FAX(3228)8716  
健康維持に効果的な運動をグループで行うためのコツを学びます。  
日時 ①10月19日(金)午後2時～4時、②25日(木)午後3時～4時

時～5時、③11月2日・④9日いずれも金曜日、午後2時～4時。全4回  
会場 区役所会議室(①②④)117階、③119階  
対象 区内在住の65歳以上の方  
申込み 9月21日～10月17日に電話か、住所、氏名とふりがな、電話番号を記入して電子メール houkatukea@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファク

シミリまたは直接、介護予防体制整備担当へ。先着50人  
**介護予防総合講座  
口腔栄養コース「お口は健康に生きる入り口」**  
沼袋高齢者会館  
沼袋1-34-14  
☎・FAX(3308)77381

よくかんで食べる事の大切さを管理栄養士から学びます。  
日時 10月26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 9月21日からの平日に電話または直接、沼袋高齢者会館へ。先着15人

**保育園給食の献立と  
人気料理レシピはいかが**



区HPで、保育園給食の献立や子どもたちに人気のレシピ、調理のポイントを紹介しています。離乳食献立と作り方も。栄養満点で喜ばれるメニューばかりです。どうぞご活用を。

☆トップページ <暮らし>手続き → 子ども・教育 → 保育園・幼稚園 からご覧になれます



▲今月のおすすめレシピ  
「さんまのかば焼き」

**外壁・屋上の防水/総合リフォーム**

**GO FOR THE BIG**  
**友 マルトモ** マルトモ は、  
1994 MARUTOMO SPIRITS  
中野区物件を手掛け20年余り、ビル・マンションから一戸建等その数は1000棟に達しています。修繕工事専門会社です。修繕工事・防水工事等で、私達の技術を活かして下さい!  
**03-5380-0065(代)**  
marutomo@mercury.dti.ne.jp  
有限会社マルトモ 中野区新井5-33-7(本社・工事部) 中野区新井1-11-9-5F(営業部)

**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!  
**0120-283691**  
フリーダイヤル  
**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

NPO法人 全国葬送支援協議会  
内閣総理大臣認証 第1767号  
**知っておきたい家族葬  
無料セミナー**  
9月29日(土) 午後1時～3時  
場所 中野区社会福祉会館  
スマイルなかの 3階 会議室  
(中野区中野5-68-7)  
お申込み  
お問合わせ **0120-056-590**  
主催 アイユーメモリー  
当セミナーでの営業・勧誘等は一切ございません

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

## 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

中野5-68-7(スマイルなかの内)

☎(5380)0134 FAX(5380)0591

成年後見制度や遺言、相続等の相談や福祉サービスの利用について、弁護士・社会福祉士に相談できます。

**日時** 10月10日・24日、いずれも水曜日、午後3時から ☆11月以降、原則奇数月は第1・第3水曜日に、偶数月は第2・第4水曜日に実施(ただし、来年1月は9日・30日)

**相談時間** 一人当たり45分程度

**会場** スマイルなかの

**申込み** 各相談日の7日前までに電話または直接、中野区成年後見支援センターへ。各日先着2人  
☆担当弁護士への案件依頼や弁護士の紹介は行っていません

## 成年後見制度の申立経費、 成年後見人等の報酬費用の 助成を受けられます

中野区成年後見支援センター

☎(5380)0134 FAX(5380)0591

認知症や知的障害、精神障害などで物事を判断する能力が十分でなくなり、自分では契約や財産管理などをするのが難しい方の権利を守る「成年後見制度」。

その申し立てに必要な経費や成年後見人等への報酬の負担が困難な方に、費用の全部または一部を助成しています。

### 対象・助成内容

**申立経費助成**=後見開始等の審判請求を行おうとする申立人に対する申立手数料、鑑定費用等(印紙、切手などによる助成)

**報酬費用助成**(1か月当たりの限度額)=家庭裁判所から親族以外の成年後見人が選任された被後見人に対する助成(報酬付与審判前に限る)。被後見人が在宅で生活している場合は28,000円、施設等で生活している場合は18,000円

☆いずれも住所や所得の条件あり。条件や申し込み方法などについて詳しくは、中野区成年後見支援センターへ問い合わせを

## 成年後見申立て講座

中野区成年後見支援センター

☎(5380)0134 FAX(5380)0591

制度の内容や利用する場合の申し立て方法などについて、実際の書類を使った分かりやすい説明を聞きます。

**日時** 10月9日(火)午後2時~4時

**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)

**申込み** 9月21日~10月5日に電話またはファクシミリ(氏名とふりがな、電話番号を記入)で、中野区成年後見支援センターへ。先着40人

## 10月17日~23日は 「薬と健康の週間」 くすりの相談会のご利用を

医薬環境衛生担当(中野区保健所内)

☎(3382)6663 FAX(3382)6667

薬の飲み合わせや購入時に確認すべきことなどを、薬剤師に相談できます。体脂肪測定や健康相談なども実施。

**日時** 10月7日(日)午前10時~午後4時

**会場** 帝京平成大学(中野4-21-2)

☆当日直接会場へ。駐車場はありません

## 「食欲の秋に負けない! お手軽ダイエット食講座!」

地域生活支援センターせせらぎ

☎(3387)1326 FAX(3387)1347

区内在住の精神障害のある方とその家族・支援者、関心のある方が対象。健康に良い食事をつくり、日頃の食生活の見直しに役立ちます。

**日時** 10月11日(木)午後1時半~2時半

**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)

**申込み** 9月21日~10月10日に電話で、

「せせらぎ」へ。先着15人

## 女性のための健康講座 「骨の健康は若さの秘けつ!!」

鷺宮すこやか福祉センター

若宮3-58-10

☎(3336)7111 FAX(3336)7134

骨量測定、かむ力やカルシウム食事バランスのチェックを行った後、骨粗鬆症と女性特有の疾患について話を聞きます。

**日時** 10月16日(火)午後1時半~3時45分

**会場** 鷺宮すこやか福祉センター

**対象** 区内在住の18歳~64歳の女性

**講師** 寺内智子氏(寺内医院院長)

**申込み** 9月21日~10月15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20人 ☆一時保育(先着8人)を希望の方は、10月5日までに合わせて申し込みを

## 「職場で気軽に リフレッシュストレッチ」

産業振興センター

中野2-13-14

☎(3380)6946 FAX(3380)6949

職場でも出来る、心と体をリフレッシュさせるストレッチを学びます。

**日時** 10月27日(土)午後2時~3時

**会場** 産業振興センター

**対象** 区内在住・在勤の方

**申込み** 9月21日から産業振興センターHPで申し込むか、電話、ファクシミリ(氏名とふりがな、電話番号、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

## ハクビシン、アライグマの被害に遭ったら

衛生環境担当(中野区保健所内)

☎(3382)6662 FAX(3382)6667

ハクビシン等の野生動物が「自宅に住み着いている」「家庭菜園などを食い荒らす」という被害が区内でも増えています。

そのため区は、ハクビシン等の被害に遭っている家庭を対象に、「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、衛生環境担当へ問い合わせを。

☆随時受け付け



▲ハクビシンは鼻筋が白く、体には模様がない

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

東京都医療機関案内サービス「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

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(日・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
		哲学堂石井内科医院	内・消	江古田1-1-4	(5906)5010
		おおくら内科	内	東中野5-1-1 3階	(5332)7676
		新中野内科クリニック	内・消内	本町4-45-9	(6382)5270
	薬局	白川クリニック	内・外	南台2-51-8 1階	(6382)5011
		葉山歯科クリニック※	歯	丸山1-1-2	(5380)3678
		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
		9月24日(月・休)	当番医	総合東京病院	内・外
横島病院	外・内			新井1-38-6	(3389)2531
小池小児科医院	小			若宮3-2-10	(3330)0743
司馬内科医院	内			大和町1-65-2 2階	(3223)1785
仁友クリニック	内・小			本町2-45-10	(3372)5121
薬局	高野整形外科		整	弥生町4-18-7	(3380)6700
	サエグサ歯科医院		歯	沼袋1-7-13	(3385)3751
	酒井歯科医院		歯	中野5-65-5 5階	(3388)6482
	アクア薬局			江古田2-24-14	(3389)5411
	むさしの薬局中野坂上店			本町2-45-11	(5358)7877
9月30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
		小金澤医院	内・循	江原町3-35-8	(3951)5621
		セイメイ内科	内・循	中央1-25-5	(5389)2972
		堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町2-42-15	(3372)4701
	薬局	多田町診療所	内・呼・小	南台3-33-5	(3381)3191
		林歯科医院※	歯	中野5-30-6-209	(3387)1354
		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

※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／

中央4-59-16

☎(3382)9991

総合東京病院／

江古田3-15-2

☎(3387)5421

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

東京都  
委託事業

認知症高齢者グループホーム  
マッチング事業説明会ご案内



市内の不動産をグループホーム等福祉事業  
で活用をお考え頂ける不動産オーナー、  
ぜひ、一度説明会にご参加ください!

説明会開催日(不動産オーナー対象)

日時 10月18日(木)  
13:30～

会場 新宿区大京町23-3  
四谷オーキッドビル8階

お申込み・お問合せ

☎03-6380-4200

公益社団法人日本認知症グループホーム協会  
マッチング事業事務局

広告

# 10月はピンクリボン運動月間 乳がん検診を受けましょう

区民健診担当/6階 ☎(3228)5599 FAX(3228)5626

乳がんは、日本人女性が発症するがんのうち最も多いがんです。早期発見・早期治療により高い確率で治るので、定期的に検診を受けることが大切です。

「がん検診普及啓発及び受診率向上に関する協定」を区と締結している企業等(西武信用金庫、アフラック、新渡戸文化学園、キングス・ガーデン東京)と協働で、次の催しを開催します。これを機に、乳がんや検診に関する知識を深め、定期的な受診を心掛けましょう。

☆いずれも、当日直接会場へ

## 乳がんに関するパネル展示

**日時** 10月1日(月)~31日(水)の  
平日、午前8時半~午後5時

**会場** 区役所1階区民ホール

## 街頭キャンペーン ☆雨天中止

**日時** 10月4日(木)  
午前10時から

**会場** 中野駅北口駅前広場など

## 乳がんの自己触診法を学ぶ ミニ講座

看護師でもある乳がん体験者から、乳がんに関する正しい知識や自己触診法を学びます。自己触診の際に使えるアロマオイルのせっけん作りも。男性も参加できます。☆先着40人。駐車場はありません

**日時** 10月11日(木)  
午前10時~正午

**会場** 東中野キングス・ガーデン  
(東中野4-2-16)

ピンクリボン運動とは、乳がんの正しい知識を広め、乳がん検診の受診を推進することなどを目的として行われる世界規模の啓発キャンペーン。1980年代にアメリカで始まり、そのシンボルとしてピンクリボンが使われています。



▲昨年の街頭キャンペーンでティッシュを配る新渡戸文化学園の学生

## 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)を申込制で実施しています。今年度の受診期限は、来年2月28日。昨年度受けなかった方は、忘れずに受診しましょう。

☆申し込みは、区民健診担当へ



# 「平和の森公園再整備を語る会」を開催

再整備(第2工区)についてご意見を

公園整備担当/8階  
☎(3228)5553  
FAX(3228)5677

区は、平和の森公園(新井3-37)の再整備工事を進めています。10月以降に着手予定の、第2工区(草地広場エリア)の再整備のあり方について、改めてみなさんの意見を聞く会を開催します。現在の計画の他、複数の検討案を基に、グループワーク形式で意見を出し合います。

**日時** 10月8日(月・祝)午後2時~4時、  
10日(水)午後7時~9時

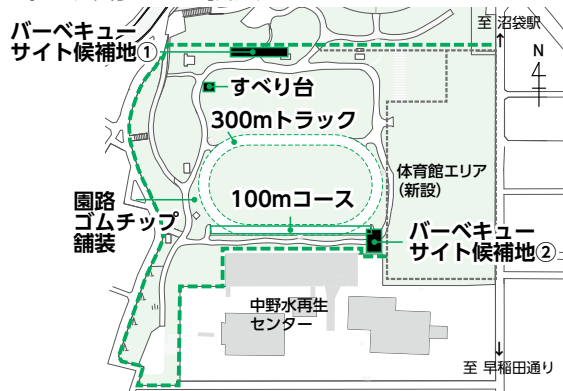
**会場** 区役所9階  
会議室

☆当日直接会場へ。各日先着60人。手話通訳・一時保育(各日先着2人)を希望する方は、9月21日~各開催日の7日前の平日に電話か、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、月年齢も記入し、電子メール☎koenseibi@city.tokyo-nakano.lg.jpまたはファクシミリで、公園整備担当へ

### 参加できない方は

9月21日~10月10日に、電子メールまたはファクシミリで意見を提出できます。住所、氏名とふりがなを記入の上、公園整備担当へ。

## 草地広場エリア拡大図



### 検討のポイント

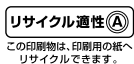
- 300mトラックの必要性
- 100mコースの必要性、整備位置
- バーベキューサイトの必要性、整備位置
- 園路ゴムチップ舗装の必要性
- すべり台の必要性 など

☆現在の計画や複数の検討案について詳しくは、区HPをご覧ください。公園整備担当へ問い合わせを

## 世帯と人口 9月1日現在。( )内は前月比

住民基本台帳	世帯数	人口(人)			合計
		男	女	小計	
日本人	190,057 ※ (15減)	157,474 (18増)	154,782 (11減)	312,256 (7増)	330,953 (140減)
外国人	14,060 (178減)	9,543 (84減)	9,154 (63減)	18,697 (147減)	

※日本人と外国人の混合世帯2,006を含む



日本製紙「リサイクル上質70」を使用しています。この紙の古紙パルプ配合率については、製紙会社の出庫証明書により、確認済みです。

☆区内各家庭の郵便受けなどに配布しています

### 次予告

〈特集〉  
どうなる 中野駅  
新北口駅前エリア