



特集

在宅療養

住み慣れた地域で暮らし続けるために



在宅療養を支える方々に「在宅ケアで大切にしていること」を書いてもらいました。次ページで支援体制について紹介します。

- 4 …… 区の財政状況
- 8 …… 区からのお知らせ
- 12 …… 情報スクエア(公共機関・民間団体からのお知らせ)
- 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)





在宅療養を支える ネットワーク

歯科衛生士

病院

入院中の方はまず病院の医療相談室に相談を

在宅医

訪問リハビリスタッフ
(理学療法士、作業療法士、言語聴覚士等)

管理栄養士

訪問看護師

介護サービス事業者等
(ホームヘルパー等)

Yさんを支える 在宅療養チーム

Yさんの事例を通して、在宅療養を支えるネットワークを紹介します。Yさんは、平成21年にALS(筋萎縮性側索硬化症)と診断されました。

現在、自力で体を動かすことや話すことはできません。家族と医師、看護師、介護の専門職員らが協力して、自宅での療養を支えています。

チームとして連携しているみなさんに、それぞれの役割や在宅療養についての思いなどをお聞きました。



佐藤さんのケアを受けるYさん▶

ホームヘルパー 佐藤さん
(たんぼぼ介護)

声掛けしながら手を当て
介護します

ヘルパーとして8年間Yさんのケアに関わっています。たんの吸引も大事な仕事です。家族と一緒に、住み慣れた家で生活を送るのが在宅療養の良さ。声掛けしながら手を当て介護をすると、Yさんの体と心が安らぐのを感じます。



妻 Fさん(大和町在住)

地域の方やヘルパーさんなど
みんなに支えられて

夫とヘルパーさんなどとの関係をうまく取り持ったり、普段の世話をするのが私の役割。地域の方に時にはぐちを聞いてもらうこともあり、本当に良くしてもらっています。無理せず一人で抱え込まないことが大切だと思います。



ケアマネジャー 浅津さん
(在宅介護センター・アスモ)

チームの黒子として、
療養者の話をじっくり聞く

Yさんのケアプランの作成やサービスの調整をしています。チームの黒子として必要に応じてチーム員を集め、話し合いも。在宅療養では同じ人が長く関わるので、自分の考えを押し付けず時間をかけて話を聞き、信頼関係を築くよう心がけています。本人や家族の表情が明るくなると、私も嬉しくなります。

在宅療養

住み慣れた地域で 暮らし続けるために



在宅医療介護連携推進担当/5階
TEL(33260)5785 FAX(33260)8716

少子高齢化や単身世帯の増加などを背景に、在宅療養や在宅での看取りを支える体制の充実が求められています。区は、誰もが可能な限り住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるように、医療、介護、介護予防、住まいなどの支援を一体的に提供する地域包括ケアシステムの構築を進めています。

この一環として、医療や介護等の専門職や関係機関が連携し、地域の方々と協力して、在宅療養を支えるネットワーク(左図)づくりに取り組んでいます。

☆区の在宅療養相談窓口等については詳しくは、区役所5階在宅医療介護連携推進担当窓口で配布中の「在宅療養ハンドブック」をご覧ください。区HPでも閲覧可





電話で気軽に相談できます

在宅療養相談窓口 (中野区役所)

専用電話 ☎(3228) 5785

FAX(3228) 8716

☆相談時間は平日午前8時半～午後5時

在宅での療養生活について、専門の相談員が対応します。相談内容に応じて、必要な情報の提供や、医療や介護への橋渡しをします。

例えばこんな相談

- 病院から退院が決まったけれど、どうしたらよいかわからない
- 自宅で家族を看取りたい

すこやか福祉センター (区内4か所)

子どもや高齢者、障害者など、誰もが住み慣れた地域で安心して自立した暮らしができるように支援する地域の拠点施設。ワンストップの総合相談窓口で、一人ひとりの抱える問題を解決するため、関係機関と調整し、支援のネットワークを築きます。

地域包括支援センター (区内8か所)

保健福祉・介護の専門スタッフが、高齢者の介護予防や介護・医療などに関する相談、支援を行います。



訪問薬剤師

中野区

地域支えあい推進室を中心に各機関が連携します

在宅療養相談窓口

すこやか福祉センター

地域包括支援センター

地域の方々、民生委員

地域の多様なサービス
(社会福祉協議会、ボランティア等)

ケアマネジャー

☆すこやか福祉センター、地域包括支援センターの所在地などについて詳しくは、[区HP](#)をご覧ください。上記在宅療養相談窓口へ問い合わせを

トピックス

在宅療養講演会

「いつまでも美味しく食べる

～生活に役立つ管理栄養士の話～」

食事は命をつなぐエネルギー源だけでなく、生活の豊かさや生きる意欲の源でもあります。自宅で療養している方の栄養や調理の工夫などについて話を聞きます。



日時 12月15日(土)
午後2時～4時

会場 中野区医師会館
(中野2-27-17)

☆駐車場・自転車駐車場はありません

講師 田中弥生氏
(関東学院大学教授)

申込み 11月21日～12月14日に電話か、住所、氏名とふりがな、電話番号、一時保育希望の方はお子さんの氏名とふりがな、月年齢、手話通訳希望の方はその旨を記入して電子メール [houkatukea@city.tokyo-nakano.lg.jp](mailto:hokatukea@city.tokyo-nakano.lg.jp)、ファクシミリまたは直接、在宅医療介護連携推進担当へ。先着90人

☆一時保育(先着5人)・手話通訳希望の方は12月7日までにあわせて申し込みを

在宅医 渡辺さん (のがたクリニック)



本人や家族の希望を大切にします

Yさんのお宅に、週1回訪問診療に行っています。病状の急変があれば、訪問看護師と連携し、本人や家族の希望に沿った対応をするのが在宅医の役割です。

在宅療養の良さは、趣味や好きなことが自由にでき、家族や友人と過ごせること。家族も「本人がしたいことを尊重してあげられた」と達成感を得ることができます。



訪問看護師 会田さん (ひよこ訪問看護ステーション)



ヘルパーさんとノートを通し情報共有

本人が望む生活を送れるよう、療養環境を整え体調を安定させるには、チームの協力が不可欠です。ヘルパーさんとはYさん宅のノートを通じて情報を共有し、対応を相談。状態の急変など、必要に応じて医師やケアマネジャーに連絡します。

少し人の力を借りて、普段の「暮らし」を続けるのが在宅療養。難しく考えず、困ったらまずは、地域包括支援センターやすこやか福祉センターに相談してみてください。



中野区の財政状況をお知らせします

区は、「中野区財政状況の公表に関する条例」に基づき、毎年5月と11月に財政状況を公表しています。今号では、平成29年度決算のあらましと平成30年度上半期の財政状況(予算執行状況など)についてお知らせします。

☆記事中の金額、割合は、原則として表示単位未満で四捨五入し、端数処理しています。このため、合計額などの数値は、表示している数値から算出した値とは異なる場合があります。

行政監理担当/5階
 ☎(03)3220-0227
 ☎(03)3220-0228
 FAX(03)3220-5436

平成29年度決算のあらまし

平成29年度の会計別の決算額は、下表①のとおりです。このうち一般会計は、歳入と歳出の差し引きが31億5千5百万円の黒字となり、下記の健全化判断比率でも「健全」といえる状態でした。

歳入(左ページ②)上部の主な内訳を見ると、特別区税は6億円増加しましたが、特別区交付金は固定資産税などの調整三税の減少により15億円減りました。また、国・都支出金は公園整備の補助金の増により30億円増加しましたが、前年度からの繰越金は43億円、区有財産の売却収入は21億円、それぞれ減少し、合計では41億円減りました。

歳出(左ページ②)下部の主な内訳では、保育に係る給付費の増加などにより扶助費が15億円、平和の森公園整備や新体育館整備などで投資的経費が17億円それぞれ増えました。一方、公債費は39億円、その他は基金への積立金の減により37億円それぞれ減少しました。歳出合計では、38億円減りました。

☆決算について詳しくは、区HPまたは、区民活動センター、図書館、区役所4階区政資料センターにある「平成29年度主要施策の成果(決算説明資料)」や「中野区の財政白書(平成29年度決算の状況)」をご覧ください。

①各会計別決算額

☆百万円単位で端数を四捨五入

会計	歳入決算額	歳出決算額	差引額
一般会計	1,242億4,800万円	1,210億9,300万円	31億5,500万円
用地特別会計	41億3,400万円	41億3,400万円	0万円
国民健康保険事業特別会計	383億5,800万円	377億8,900万円	5億6,900万円
後期高齢者医療特別会計	66億8,400万円	66億1,600万円	6,800万円
介護保険特別会計	221億7,400万円	220億5,500万円	1億1,900万円

☆介護保険の運営状況の概要は6ページをご覧ください。なお、国民健康保険の運営状況は次号(12月5日号)でお知らせする予定です

健全化判断比率では「健全」な状態に

自治体の財政状況の健全性を判断する四つの指標(左表)では、前年同様に基準値(左表A、B)を超えた数値はなく、財政は健全な状態だったといえます。なお、左表中、「二」は、決算が黒字だったこと、将来負担すべき債務よりも債務に充当できる財源が上回ったことを示しています。

指標	中野区の数値		早期健全化基準=A	財政再生基準=B	比率の意味
	平成29年度	同28年度			
実質赤字比率	—	—	11.25%	20.00%	標準財政規模(注)に対する、一般会計等(中野区では一般会計と用地特別会計)の赤字の割合
連結実質赤字比率	—	—	16.25%	30.00%	標準財政規模に対する、全会計の赤字の割合
実質公債費比率	▲1.7%	0.4%	25.0%	35.0%	標準財政規模に対する、全会計と一部事務組合(区負担分)を合わせた公債費などの割合
将来負担比率	—	—	350.0%		標準財政規模に対する、将来負担すべき債務の割合

(注) 標準財政規模=一般財源(特別区税、特別区交付金等)ベースでの標準的な財政の大きさを示すもの。平成29年度の中野区の場合、743億825万円

平成29年度

中野区土地開発公社の事業実績

☆百万円単位で端数を四捨五入

用地の取得

●地区施設道路用地及び地区防災まちづくり用地(面積194㎡、取得額1億9千3百万円)

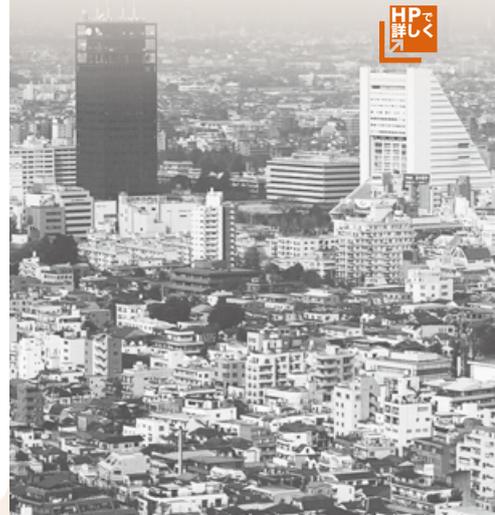
用地の処分

●地区施設道路用地及び防災まちづくり事業用地を中野区へ売却(面積239㎡、処分額2億2千9百万円)

借入残高

(3月末現在)

●中野区から15億2千5百万円
 ●金融機関から13億1千4百万円

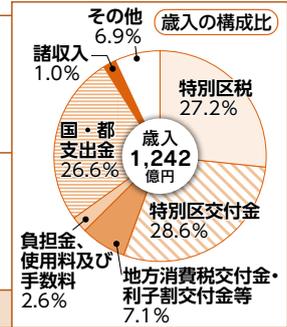


1万円の使いみち

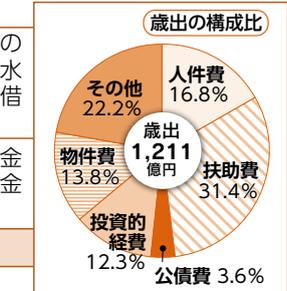
右下の歳出決算額を目的別にし、1万円に換算して多い順に並べてみました。

- 
健康福祉費 2,524円
 お年寄りや障害のある方への援助、生活保護、生涯学習・スポーツなど
- 
子ども教育費 2,496円
 子育て支援や小・中学校、保育園、図書館の運営など
- 
区民サービス管理費 1,220円
 戸籍事務、国民健康保険、介護保険、徴税事務など
- 
都市基盤費 879円
 道路・河川・公園の整備、建築確認、防災、交通対策など
- 
経営費 549円
 区役所庁舎の維持管理、区報発行など
- 
環境費 460円
 地球温暖化防止対策、緑化推進、ごみ減量、暮らしの衛生など
- 
地域支えあい推進費 390円
 すこやか福祉センター、区民活動センター、児童館、高齢者会館の運営など
- 
公債費 346円
 区債を発行して借りたお金の返済
- 
都市政策推進費 271円
 中野駅周辺や西武新宿線沿線のまちづくり、産業振興など
- 
議会費 70円
 議会の活動、議会議中継など
- 
その他 793円
 財政調整基金、区債返済のための積立金など

区分	収入済額	前年度比	説明
特別区税	338億円	1.9%増加	特別区民税、軽自動車税、特別区たばこ税の3税
特別区交付金	355億円	4.0%減少	東京23区の区域で都が課税している税のうち、本来、市町村税である固定資産税など調整三税の一定割合を各区の財政力に応じて配分しているもの
地方消費税交付金・利子割交付金等	88億円	8.8%増加	国・都税の中から一定割合で交付されるもの
負担金、使用料及び手数料	32億円	1.5%増加	保育料、区営住宅などの使用料、住民票・印鑑証明などの発行や許認可にかかる手数料など
国・都支出金	331億円	10.1%増加	区が国・都に代わって行う仕事に対する負担金や区の特定事業に対する補助金など
諸収入	13億円	41.4%減少	各種貸与金の返還金、下水道施設整備に対する収入など
特別区債	0億円	皆減	一度に多額の費用が掛かり、その年の収入だけでは負担が重い時、区が銀行などから借りるお金
その他	86億円	40.9%減少	区有財産の貸し付け・売り払いによる収入、寄付金、基金からの繰入金、前年度からの繰越金など
歳入合計	1,242億円	3.2%減少	



区分	支出済額	前年度比	説明
人件費	203億円	1.1%増加	職員の給料や議員の報酬など
扶助費	380億円	4.1%増加	生活保護世帯の生活費や障害のある方への給付、児童手当など
公債費	44億円	47.1%減少	特別区債を発行して借りたお金の返済
投資的経費	149億円	12.8%増加	道路・公園・施設など、後の年度にも支出の効果が及んで社会資本の形成に役立つ経費
物件費	167億円	2.3%増加	物品の購入費、施設の運営委託料や光熱水費、OA機器等の賃借料など
その他	268億円	12.0%減少	各種の補助金、貸付金や建物の修繕費、基金への積立金など
歳出合計	1,211億円	3.0%減少	



歳入

歳出(性質別)

② 一般会計

☆億円単位で端数を四捨五入

③ 特別区債・基金

特別区債とは、将来にわたり区の財産となる、土地の購入や公共施設の整備などの財源として発行するもので、いわゆる借金のことです。また、基金とは、条例により設置する、貯金に当たるもので、特別区債の将来の返済に備えた減債基金や年度間の財政調整のための財政調整基金の他、まちづくりや義務教育施設整備などの特定目的の基金があります。中野区の普通会計(注)での現在高は下表のとおりで、特別区債は減少し、基金は増加しました。

(注)普通会計＝一般会計と用地特別会計を合わせ、重複経費などを除いた、総務省の定める基準による統計上の会計方式

項目	平成29年度末	同28年度末
特別区債	198億円	258億円
基金	725億円	676億円

☆いずれも、区債の満期一括償還の財源として減債基金に積み立てた額(平成29年度、同28年度、いずれも3億円)は除いています。また、基金には介護給付準備基金は含まれません

平和基金の運用状況と平和事業の支出状況をお知らせします

平和・国際化担当/4階
 TEL(03)6360-6000 FAX(03)6360-5476

平和基金の運用収益が98万円

この基金は、平和に関する事業を安定的・継続的に実施できるように、必要な財源を確保する目的で設けたものです。

平和事業経費支出に122万円

平和基金の平成28年度の運用収益等で同29年度の経費を賄い、次の事業の実施に充てました。

- 平和のついでい＝43万円
- 平和の語り部証言映像制作＝51万円
- 平和企画展示の実施など＝28万円



▲区の平和のシンボルマーク

平成29年度 財務書類の概要

行政監理担当/5階
TEL(3228)80078
FAX(3228)54334

区は、貸借対照表などの財務書類を作成して財政白書として取りまとめ、区の財政全体の状況を明らかにしています。

平成29年度の一般会計等(一般会計と用地特別会計を合算したもの)の財務書類の一部を抜粋してお知らせします。

1 貸借対照表は、会計年度末時点での資産保有残高と、その資産を取得する財源調達状況を対照表示した財務書類で、資産・負債・純資産の残高を示しています。

2 行政コスト計算書は、一会計期間における資産形成を伴わない経常的な行政活動に伴う経常費用と経常収益との差額(純経常行政コスト)を表す財務書類で、税金等で賄うべき行政コストを示しています。

☆財政白書の全文は、区HPまたは、区民活動センター、図書館、区役所4階区政資料センターにある「中野区の財政白書(平成29年度決算の状況)」やその概要版でご覧になれます

1 貸借対照表

資産の部		負債の部	
固定資産	5,052億円	固定負債	329億円
有形固定資産	4,593億円	地方債	158億円
無形固定資産	14億円	退職手当引当金	171億円
投資その他の資産	445億円	流動負債	92億円
流動資産	406億円	一年内償還予定地方債	44億円
現金預金	71億円	賞与等引当金	9億円
基金	329億円	預り金	40億円
未収金ほか	6億円	純資産の部	
		純資産	5,038億円
資産合計	5,459億円	負債及び純資産合計	5,459億円

2 行政コスト計算書

経常費用 ①	1,016億円
人件費	200億円
物件費等	263億円
その他の業務費用	7億円
移転費用	545億円
経常収益 ②	35億円
純経常行政コスト A=①-②	981億円
臨時損失 ③	8億円
臨時利益 ④	0億円
純行政コスト B=A+③-④	988億円

平成29年度 中野区介護保険の運営状況の概要

介護保険担当/2階 ☎(3228)5629 FAX(3228)8972

高齢者の5人に1人は 支援・介護が必要

今年3月末現在、区内の65歳以上の高齢者(介護保険第1号被保険者)は、68,581人でした。そのうち、要介護または要支援と認定された方は12,946人で、およそ5人に1人の割合でした。

また、40歳～64歳の方(同第2号被保険者)で、初老期認知症など加齢が原因とされる特定疾病により、支援・介護が必要な状態にある方との合計は、13,162人(前年比91人減少)でした。介護予防・日常生活支援総合事業(以下、総合事業)の開始に伴い、要支援の認定を受けずに介護予防サービスを利用する方が増えました。

介護サービス利用者は 11,199人

要介護(要支援)に認定されると、その度合いに応じて介護保険のサービスを利用できます。サービスには、訪問介護や通所介護など在宅で利用するものと、特別養護老人ホームなどの施設に入所して受けるものがあり、必要に応じて選べます。

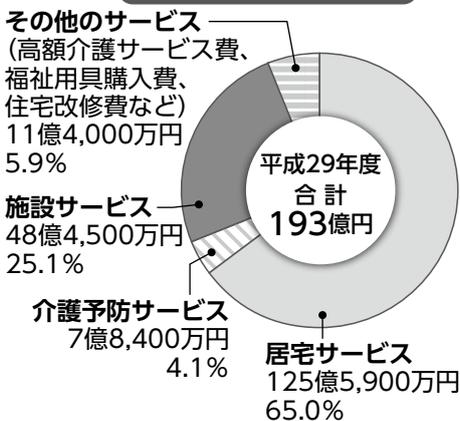
今年3月の実績では、区内で11,199人がいずれかのサービスを利用していました。

介護保険給付費は約193億円

介護保険のサービスでは、利用者がかかった費用の1割(一定以上所得者は2割)を負担しています。残りの9割(または8割)は、介護保険給付費(以下、介護給付費)として、保険者である区が、サービスを提供した事業者へ支払います。

平成29年度の介護給付費は約193億円。要支援状態の方の訪問介護、通所介護が総合事業に移行したことなどにより、前年より約4億円減少しました。

介護給付費の使いみち



この介護給付費は、費用の22%が65歳以上の方の納める介護保険料、28%が40～64歳の方の納める介護保険料から充当され、残りの50%は区や国・都の支出する公費で賄われています。

介護保険料と準備基金

65歳以上の方が納めた介護保険料は約48億7,600万円で、納入率は95.5%でした。

平成29年度は、介護保険料収入が介護給付費に充当すべき額を上回ったため、介護給付費準備基金に約3億9,000万円を積み増しました。

より良い介護保険を目指して

介護保険は、みなさんが住み慣れた地域で暮らし続けるため、高齢者の介護を社会全体で支える制度です。

安定的な運営のために、ご理解とご協力をお願いします。

☆金額は100万円未満を四捨五入(介護給付費の合計額のみ1億円未満)。運営状況について詳しくは、区HPか、区民活動センター、図書館、地域包括支援センター、すこやか福祉センター、区役所4階区政資料センターにある冊子でご覧になれます



平成30年度 財政の状況(上半期)

4月～9月末の執行状況等は、次のとおりです。 ☆③④⑥の「9月末」「3月末」は、いずれも平成30年

①各会計予算の執行状況

会計	予算現額	収入済額	収入率	支出済額	執行率
一般会計	1,461 億円	502 億円	34.4%	455 億円	31.2%
用地特別会計	9 億円	1 億円	10.0%	1 億円	10.0%
国民健康保険事業特別会計	345 億円	141 億円	41.0%	121 億円	35.1%
後期高齢者医療特別会計	69 億円	25 億円	36.5%	23 億円	32.6%
介護保険特別会計	226 億円	98 億円	43.5%	92 億円	40.9%

②一般会計予算の執行状況

●歳出(目的別)

区分	予算現額	支出済額	執行率
議会費	9億円	4億円	48.6%
経営費	87億円	32億円	37.2%
都市政策推進費	40億円	4億円	10.1%
地域支えあい推進費	53億円	21億円	39.4%
区民サービス管理費	157億円	52億円	32.8%
子ども教育費	433億円	135億円	31.1%
健康福祉費	338億円	138億円	40.9%
環境費	52億円	23億円	43.8%
地域まちづくり推進費	31億円	6億円	18.6%
都市基盤費	97億円	24億円	24.7%
公債費	39億円	15億円	39.2%
その他	125億円	1億円	0.7%
歳出合計	1,461億円	455億円	31.2%

●歳入

区分	予算現額	収入済額	収入率
特別区税	331億円	128億円	38.8%
特別区交付金	365億円	150億円	41.2%
地方消費税交付金・ 利子割交付金等	76億円	38億円	49.5%
負担金、使用料 及び手数料	36億円	17億円	46.7%
国・都支出金	378億円	120億円	31.9%
諸収入	15億円	6億円	38.0%
特別区債	33億円	0億円	0.0%
その他	227億円	43億円	18.9%
歳入合計	1,461億円	502億円	34.4%

③特別区債

区分	目的	9月末 現在高	3月末 現在高
総務債	庁舎の整備など	2億円	2億円
民生債	社会福祉施設の建設など	21億円	21億円
衛生債	ごみ処理施設の整備など	7億円	8億円
都市整備債 (土木債含む)	橋・公園の整備など	39億円	48億円
教育債	小・中学校の整備など	47億円	48億円
減税補てん債	住民税減税に伴う 減収分の補てん	17億円	20億円
その他	公共用地の先行取得など	53億円	54億円
合計		184億円	202億円

④基金

基金の名称	目的	9月末 現在高	3月末 現在高
財政調整基金	年度間の財源の調整	329億円	289億円
減債基金	特別区債の償還財源確保	21億円	31億円
義務教育施設 整備基金	義務教育施設の整備・建 設	211億円	201億円
介護給付費準 備基金	介護保険給付費の財源 確保	27億円	24億円
まちづくり 基金	総合的なまちづくりに要 する財源確保	74億円	82億円
その他 (6基金)	社会福祉施設や道路・公 園整備の財源の確保など	82億円	76億円
合計		744億円	704億円

⑤一時借入金

特別区民税などの収入時期と経費の支出時期とのずれなどから、支払いに必要な資金が一時的に不足する場合に、金融機関などから借り入れるお金のことです。
平成30年度上半期には、ありませんでした。



⑥財産の状況

財産の種類	9月末現在	3月末現在
土地	100万8,630.25㎡	100万6,502.24㎡
建物	48万535.94㎡	48万7,546.14㎡
備品	2,425点	2,443点

☆備品は50万円以上のもの

⑦区民の税負担

	今年9月末現在	昨年9月末現在
一人当たり	96,385円	94,923円
一世帯当たり	156,254円	153,191円

☆各年9月30日現在の特別区民税の課税総額、10月1日現在の人口、世帯数(外国人含む)を基に算出した税負担額

⑧補正予算

6月 (平成30年第2回区議会定例会)

【一般会計】

8,081万1千円の追加補正

中野四季の森公園地下自転車駐車場整備工事費の増額、「(仮称)学校における働き方改革推進プラン」策定経費、新体育館実施設計・施行一体整備工事費の増額、平和の森公園再整備工事費の減額

9月

(平成30年第3回区議会定例会)

【一般会計】

22億3,824万4千円の追加補正

都市再生土地地区画整理事業補助(中野三丁目地区)の補助金の増額、打越保育園民営化に係る新園の開設時期変更に伴う運営委託料の増額、財政調整基金への積み立て

当初予算の成立後、社会経済状況の変化などに対応して追加や修正をするための予算です。平成30年度予算に対しては、上半期に次の補正を行いました。

①②③④⑤⑥⑦⑧

行政監理担当/5階
TEL (03)2226-8827
FAX (03)2226-5434

⑧に
TEL (03)2226-8813
FAX (03)2226-5550



〔仮称〕弥生町六丁目公園の名称を募集します

公園整備担当／8階
☎(3228)8843
FAX(3228)5077

区は、防災機能のある緑豊かな公園として〔仮称〕弥生町六丁目公園の整備を進めています。この公園について、地域のみなさんに愛されるような公園名を募集します。
対象 区内在住・在勤・在学の方
応募方法 電子申請か、公園名とその説明、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・通学先の名称を記入し、ファクシミリ、郵送または直接、公園整備担当へ。12月20日必着
☆公園名は一人3件まで応募可。既に区内にある公園名や「防災」と入っているものは

不可。結果は、区HPや区報などでお知らせする予定です

優良ごみ集積所等の認定の申請は12月21日まで

ごみゼロ推進担当
（リサイクル展示室内）
☎(3228)5063
FAX(3228)5034

区は、ごみの出し方のルールやマナーが守られるように管理されているごみ集積所等を、「優良集積所」として年1回認定しています。申請を基に調査し、優良と認定した集積所には標識を設置し、区HPで取り組みを紹介いたします。

申請方法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問い合わせを。
申請期限 12月21日

「中野区成人のつどい(成人式)の案内状を郵送します

子ども施策調整担当／3階
☎(3228)5048
FAX(3228)5059

来年1月14日(月・祝)にサンプラザで開催する「中野

中野区議会 定例会

中野区議会 第4回

11月30日(金)～12月14日(金)

区議会事務局／3階
☎(3228)5585 FAX(3228)5693

会議日程

本会議=11月30日、12月3日・4日・14日

常任委員会=12月6日・7日・10日

特別委員会=12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

◆一般質問放送日時(J.COM中野)

12月8日(土)・9日(日)・15日(土)・16日(日)=午後5時～7時45分

12月10日(月)・12日(水)・14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)

平成30年7月豪雨災害義援金へのご協力ありがとうございました

経営室経営担当／4階

☎(3228)8811 FAX(3228)5647

7月に発生した豪雨災害に対して、9月までにみなさんから寄せられた義援金総額は、162万8,696円となりました。

義援金は、被災した岡山県、広島県および愛媛県へ10月19日に送金しました。

温かいご支援、誠にありがとうございました。

区成人のつどい」。その案内状を、12月上旬に次の方向へ郵送します。

12月14日ごろまでに届かない場合は、子ども施策調整担当へ連絡を。

郵送対象 平成10年(1998年)4月2日～同11年(1999年)4月1日生まれで、中野区に住民登録のある方

☆11月2日以降に転入届を出した方には、12月下旬に郵送予定。なお、当日は、住民登録がなくても、区内在住・在勤・在学の方や以前区内に住んでいた対象年齢の方、家族の方なども入場可。当日直接会場へ

区民公益活動推進基金に寄付しませんか

地域自治推進担当／5階

☎(3228)5571
FAX(3228)5020

区内では、さまざまな区民団体が幅広い分野で自主的な公益活動を行っていています。それらの活動に必要な資金を助成するため、区は区民公益活動推進基金を設け、区民、事業者のみならずからの寄付金などを積み立てています。

今年度は、「特定非営利活動法人なかのドリーム」など計6団体に助成しました。ぜひ基金に寄付をして、区

民公益活動を応援してください。

寄付の金額は幾らでも構いません。なお、3万円以上の場合、区から感謝状を贈呈します。個人の場合、所得税(または住民税の確定申告の際に寄付金控除の対象となります。法人の場合は、全額損金算入が可能です。

電子申請か、区HP・区役所5階地域自治推進担当で配布している申込用紙に記入し、ファクシミリ、郵送または直接、地域自治推進担当へ。随時受け付け。手続きなどについて詳しくは、同担当へ問い合わせを。

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

HPは、

区HPで詳しい内容をご覧になれます

平成30年度

中野区表彰式を

行いました

秘書担当/4階 ☎(33220)1111(代表)

FAX(33220)50647

区は、自治の発展や福祉の向上などに尽力された方を表彰しています。

今年度は、10月31日の表彰式で、次の方々を表彰しました(表彰状9人(☆印)、感謝状7人)。

表彰されたみなさん(敬称略)

自治功勞

- むとう有子(新井1丁目)☆
- 大内しんご(野方6丁目)☆
- 長沢和彦(野方5丁目)☆
- 伊藤正信(本町4丁目)☆
- 木下克美(本町2丁目)☆
- 久保田郁美(東中野1丁目)
- 山口龍彌(本町1丁目)
- 山崎賢一(中央5丁目)
- 高野允雄(中央4丁目)

社会福祉事業功勞

- 佐藤千恵子(新井3丁目)☆
- 山田憲郎(中野2丁目)☆
- 古屋利一(松が丘1丁目)
- 山崎由紀子(本町4丁目)

社会教育功勞

- 宮崎徳吉(丸山1丁目)☆
- 本間孝代(西東京市)☆
- 原田鎮彰(江原町1丁目)



表彰式にご出席のみなさん

ライターやスプレー缶などをごみに出す場合は別袋で

清掃事務所

松が丘1-6-3

☎(33220)50553

FAX(33220)50609

ライター、スプレー缶、カセットボンベなどは、他のごみと一緒に出すと、清掃車やごみ処理施設の火災の原因になります。

これらのごみを出す場合は、他のごみとは別の袋に入れ、中身が何かを明記して「陶器・ガラス・金属ごみ」の口にごみ集積場へ出して下さい。

☆スプレー缶などに穴を開けると危険です。できるだけ中身を使い切り、穴を開けずに出して下さい。

相談

「すまいのリフォーム相談」

住宅政策担当/9階

☎(33220)51001

FAX(33220)50609

住宅の新築・増改築や簡易な修繕、空き家の片付け、バリアフリー化などについて

て、区内の小規模建設事業者団体に相談できます。

日時 原則毎週金曜日(除外日あり)、午前9時半～午後4時半(正午～午後1時を除く)

会場 区役所1階区民ホール
☆当日直接会場へ

催し

ゆかりの著作者展示
「中也と中野と中央線」

中央図書館

☎(5340)50700

FAX(5340)50900

山口県出身の詩人・中原中也(明治40年～昭和12年)は、上京後、数年間中野に住んでいました。代表作の一つ「朝の歌」は、桃園町(現中野3丁目)の下宿で作成されたものです。

中野区ゆかりの著作者として、中也の中野での生活を中心に、当時急速に発達した中央線の歴史とあわせて紹介します。

期間 12月1日(土)～来年1月24日(木)

会場 中央図書館(中野2-1-9) ☆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

☎(33220)2411

FAX(33220)50664

会場 リサイクル展示室

開催日時 12月1日・15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



▲欲しいものが見つかるかも

1月の出店者募集 1月19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、12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



傍聴を

☆当日直接
会場へ

12月の教育委員会定例会

①7日 ②21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

区役所5階教育委員会室

【問合せ】教育委員会担当/5階

☎(3228)8857 FAX(3228)5679

初心者向け
スマートフォン
講座

情報政策推進担当/6階

☎(3228)8807

FAX(3228)5646

LINE(通信アプリケー
ション)の使い方などについ
て、専門学校の学生による
個別指導で学びます。

☆各自持参のスマートフォン
を使用。専門学校東京テク
ニカルカレッジ、公益社団法
人中野法人会との共催

講座・講演

区民と区長の タウンミーティング

企画担当/4階
☎(3228)8987
FAX(3228)5476

12月の
開催予定

日時・会場・テーマ

①12日(水)午後7時から
区役所7階会議室
平成31年度予算で検討中の主な取り組み(案)
☆定員70人。案は12月10日に区HPに
掲載予定

②14日(金)午後7時から
昭和区民活動センター(中野6-16-20)
地域の特色に応じた公園のあり方
☆定員50人。グループディスカッション
形式

☆当日直接会場へ。一時保育・手話
通訳希望の方は、開催日の7日前まで
に電話またはファクシミリで、企画担
当へ申し込みを

日時 12月20日(木)①午前
10時半~11時半、②午後1
時半~2時半 ☆同内容。
受講はいずれか1回のみ

会場 専門学校東京テクニ
カルカレッジ(東中野4-2-
3)

対象 区内在住・在勤で、ス
マートフォン操作に慣れてい
ない方

申込み 往復ハガキ(初心者
向けスマートフォンLINE
講座受講希望、住所、氏名
とふりがな、電話番号、受講
希望回、返信用にも住所、氏
名を記入)で、公益社団法人
中野法人会/〒165-0026
新井2-33-6へ。12月7日
必着。抽選で各回20人(計40
人) ☆結果は、12月14日ま
で(全申込者)返信

14歳からの哲学サロン

重点産業振興担当/9階

☎(3228)8729

FAX(3228)5656

14歳以上の方が対象です。
身近な出来事を題材に、哲
学について学びます。

日時 12月16日(日)午後2
時~4時

会場 中野区産業振興拠点
ICTCO(中野4-10-1
中野セントラルパークイース
ト1階)

参加費 500円

申込み 11月21日~12月13
日に電子メール(住所、氏名
とふりがな、性別、年齢、
電話番号を記入)で一般社団
法人中野区産業振興推進機
構 seminar@ictco.jpへ。
先着20人

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。

マイナンバー
キャラクター
「マイナちゃん」▶



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。

利用場所

全国のセブン-イレブン、ローソン、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 ☆サークルKサンクスは11月30日まで利用可

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

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書を 利用している方へ

個人番号通知・カード交付担当/1階

☎(3228)5425 FAX(3228)5653

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。また、住基カードの電子証明書は更新できません。

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

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。

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

仕事・ビジネス

ビジネスフェア出展 補助金制度のご利用を



経営・就労支援担当/9階

☎(3228)5518 FAX(3228)5656

事業拡大、売上増加を目的に、国や地方公共団体が主催・後援するビジネスフェアで自社製品やサービスをPRする区内事業者に対して、出展料の一部を補助します。

対象 区内中小企業、区内産業の育成・振興に寄与する事業を行う区内一般社団法人または一般財団法人

補助額 ICT・コンテンツ関連またはライフサポート関連事業者=最大9万円、それ以外の事業者=最大6万円

☆申し込み方法、必要書類等について詳しくは、区HPをご覧ください。産業振興センター☎(3380)6947へ問い合わせを



女性再就職サポートプログラム地域型 in 中野 産業振興センター

☎(3380)6946 FAX(3380)6949

再就職を希望している女性が対象。ビジネスマナーや仕事の進め方、パソコンの基礎などを5日間で学びます。希望者には受講後、職場体験も実施。

☆公益財団法人東京しごと財団との共催

日時 1月24日(木)～30日(水)の平日(5日間)、午前10時～午後4時

会場 産業振興センター(中野2-13-14)、サンプラザ(中野4-1-1)

申込み 11月21日～来年1月15日午後5時に、東京しごとセンター・女性しごと応援テラスHPから申し込むか、電話で同センター☎(5211)2855へ。面接選考により25人。面接日は個別に通知

☆一時保育(1歳以上・先着10人)、職場体験(先着10人)希望の方は、あわせて申し込みを

経営と創業に関する相談ができます

産業振興センター

中野2-13-14

☎(3380)6947 FAX(3380)6949

経営相談・創業相談

平日午後1時～5時に(予約制)、創業や経営全般に関する相談ができます。「会社を設立したい」「売り上げを伸ばしたい」など、気軽に相談を。

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 電話または直接、産業振興センターへ。随時受け付け

どこでも出張相談

経営全般に関して相談できます。希望の日時(土・日曜日、祝日を含む)、場所(区内に限る)に、中小企業診断士が出向きます。創業後のフォローアップ診断にもおすすめです。

対象 区内中小企業の経営者

申込み 電話か、区役所9階経営・就労支援担当、産業振興センターで配布する申込用紙に必要事項を記入し、ファクシミリまたは直接、同センターへ

「実践!創業セミナー

～杉並・中野で創業しよう～

重点産業振興担当/9階

☎(3228)8729 FAX(3228)5656

事業計画書の作成や資金調達等、創業するための実践的な知識や実行力が身に着きます。

☆中野区認定特定創業支援等事業。西武信用金庫、杉並区との共催

日時 2月2日～23日の毎週土曜日、午前10時(初回のみ9時45分)～午後3時。全4回

会場 杉並区産業振興センター(杉並区上荻1-2-1インテグラルタワー2階)

対象 中野区・杉並区内での創業を考えている方、創業後間もない方 ☆原則、全回参加可能な方

申込み 12月3日～来年1月18日に西武信用金庫HPから申込書をダウンロードして必要事項を記入し、電子メールで送信を。先着24人

☆一時保育(先着6人)希望の方は、あわせて申し込みを。セミナーについて詳しくは、西武信用金庫法人推進部(小淵)☎(3384)6631へ問い合わせを

tadpole
たつとほる託児園

中野ブロードウェイ内に
一時預かり可能な
託児園が
オープンが
しました!

お電話に
お問合せ
ください

http://tadpole.com/
☎03-6454-0144

広告

12月1日～7日

TOKYO 交通安全キャンペーン

生活・交通安全担当/8階

☎(3228)8886

FAX(3228)5658

自動車はもちろん、自転車も飲酒運転は禁止です。交通ルールを守り、正しい交通マナーを実践しましょう。

国民健康保険料の第6期分(11月支払い分)

介護保険料・後期高齢者医療保険料
11月(8期)分

11月30日は納期限です 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



国際交流協会からの お知らせ(2件)

中野区国際交流協会
 ☎(03)4209109
 FAX(03)00307208
おもてなし語学ボランティア育成講座

外国人とのコミュニケーションに関する基礎知識や異文化理解等について学び、「おもてなし」の心を身に着けます。☆東京都との共催
日時 来年1月21日(月)午後2時~5時半
会場 なかのZERO西館(中野2-9-7)
対象 区内在住・在勤・在学で実用英語技能検定2級以上またはTOEIC500点以上
 上に相当する語学力のある方、若しくは英語での日常会話ができる方
申込み 往復ハガキに講座名、住所、氏名とふりがな、連絡先(電話番号・メールアドレス)

ドレス等)、在勤・在学の方は勤務先・通学先の名称、返信用にも住所、氏名を記入し、**中野区国際交流協会**〒164-0001中野2-9-7へ。12月14日必着。抽選で60人。結果は全応募者に通知☆一時保育(3歳以上・先着6人)希望の方は、お子さんの氏名とふりがな、年齢、性別を記入し、あわせて申し込みを

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、交流を深めます。
日時 12月8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

赤い羽根共同募金からの配分を受けたい方へ

中野区募金委員会(地域自治推進担当内/5階)
 ☎(03)22080021
 FAX(03)22085020
 赤い羽根共同募金に寄せられた寄付金は、地域における民間の地域福祉活動事業、社会福祉事業に配分されて

れています。

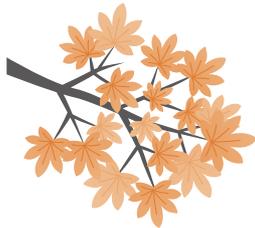
配分を希望する方は、12月21日までに東京都共同募金会へ相談が必要です。事業について詳しくは、同募金会 <http://www.tokyobkai.net> をご覧になるか、同会事業部 ☎(5)2923183へ問い合わせを。

個人事業者向けの 決算説明会

中野税務署

☎(03)0078111 ☆自動音声案内に従い「2」を選択
事業所得の説明日時
 12月4日(火)午前5日(水)午後6日(木)午前・午後
不動産取得の説明日時
 12月4日(火)午後5日(水)午前

☆いずれも時間は、午前11時~午後0時半、午後11時~午後4時半。筆記用具を持って、当日直接、会場のなかのZERO西館(中野2-9-7)へ



11月は 個人事業税 第2期分の納期です

中野都税事務所
 ☎(03)0061111
 ☆8月に郵送した納税通知書で11月30日までに納付を

「ねんきんネット」の ご利用を

中野年金事務所
 中野2-4-25
 ☎(03)0061111
 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。

11月30日(いよいよ)は、厚生労働省が定めた「年金の日」。これを機に、「ねんきんネット」を活用して高齢期の生活設計に思いを巡らせてみませんか。

利用方法などについて詳しくは、日本年金機構 <http://www.nenkin.go.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(0)58(5)55(ナビダイヤル)へ問い合わせを。

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
 ミワサギロファイバード
 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

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・工務部)
 中野区新井1-11-9-5F(営業部)

11月のあすなろ舞祭セミナー開催

落合・堀ノ内・代々幡
 斎場にて家族葬を行った場合

いくらかかるの? どのくらい待つ? の??

火葬場式場で行う家族葬

11月29日(木)14:00~ 中野サブプラザ15F
 アクアルーム

参加料:500円 テキスト・お茶代込

お申込み
 お問合せ **TEL 03-5318-2876**

HPはホームページ 区HPから、HPは電子申請が、HP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

information
子ども・子育て・教育

来年4月からの
区立学童クラブ
利用者を募集します



地域子ども施設調整担当/5階

☎(3228)5603 FAX(3228)5620

区立(公設民営)学童クラブの利用を希望する次の対象の方は、申し込み期間内に手続きしてください。

対象 保護者の就労などの理由により放課後に家庭で適切な保護を受けられない、来年4月1日現在小学校に在学する区内在住のお子さん ☆小学校4～6年生は特に支援が必要とされる場合

募集要項・申請書類の配布 11月27日から、学童クラブ、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。区HPからダウンロードもできます ☆施設での配布は日曜日、祝日、12月29日～来年1月3日を除く。区役所は土曜日も不可
申込み 12月3日～来年1月11日に申請書類を持って直接、前記のいずれかの配布場所へ。転入予定の方が郵送する場合も同日必着

☆結果は全申込者に郵送。施設の所在地や定員、費用などについて詳しくは、募集要項または区HPをご覧ください

民設民営学童クラブの利用希望は各施設へ

民設民営学童クラブは募集期間や申し込み方法などが異なります。直接、各施設へ問い合わせを。なお、民設民営施設の連絡先や所在地も、区HPをご覧ください

ます。
☆区立・民設民営とも、2か所以上の学童クラブへの併願は不可。ご注意ください

講演会「発達障害のある子どもの理解と子育てのヒント」

子ども発達支援担当/5階

☎(3228)5613 FAX(3228)5680

発達障害の特性を理解し、より良い親子関係を築くためのヒントを学びます。

日時 12月22日(土)午後2時～4時半

会場 産業振興センター(中野2-13-14)

対象 区内在住・在勤・在学の方

☆当日直接会場へ。先着80人。手話通訳・一時保育(先着5人)を希望の方は、11月26日～12月6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・ファクシミリ番号、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、子ども発達支援担当へ

区立障害児通所支援施設の放課後等デイサービスの利用希望の方は相談を



子ども発達支援担当/5階

☎(3228)5613 FAX(3228)5680

次の①～③の区立障害児通所支援施設は、就学しているお子さんを対象に放課後等デイサービスを実施しています。

来年4月からの利用を希望する方は、次の期間に利用相談の予約をしてください。

予約期間・方法 11月21日～12月28日の午前10時～午後5時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・ファクシミリ番号、お子さんの氏名と

ふりがな、生年月日を記入)で、希望する次の対象施設へ

対象施設

①療育センターゆめなりあ(弥生町5-5-2)

☎(6382)4781 FAX(6382)4782

②放課後デイサービスセンターみずいろ(丸山1-17-2緑野小学校敷地内)

☎(3388)5777 FAX(3388)5666

③子ども発達センターたんぽぽ(丸山1-17-2緑野小学校敷地内)

☎(5343)7883 FAX(5343)7893

☆③は重度・重複障害のお子さんが対象。上記以外の民間事業所の利用については、直接各事業所へ問い合わせを。区内の事業所の一覧は区HPをご覧ください

就学通知書を郵送します

学事担当/5階

☎(3228)5459 FAX(3228)5680

来年4月に小・中学校入学の対象となるお子さんの保護者に、就学通知書を郵送します。

対象 日本国籍で区内に住民登録がある、または外国籍で就学手続きを済ませている、次の期間に生まれたお子さん

小学校=平成24年(2012年)4月2日～同25年(2013年)4月1日

中学校=平成18年(2006年)4月2日～同19年(2007年)4月1日

郵送予定日 小学校=12月上旬、中学校=来年1月上旬

次の方は手続きが必要です

①区立小・中学校に入学を希望する外国籍のお子さん

②国立、都立、私立の小・中学校に入学するお子さん

☆手続きの方法などについて詳しくは、学事担当へ問い合わせを

広告

創業支援相談会 創業時の税務及び創業融資の相談
12月1日(土) 13:00～17:00
相続税無料相談会 相続税の申告書作成承ります!!
12月15日(土) 13:00～17:00
会場 (両日とも) 中野サンプラザ8階 研修室12
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)

両日とも
最終受付 16:20
相談時間 お一人あたり30分
●ご予約の方を優先させて頂きますが、当日参加もお待ちしております。

無料法律相談会
相続問題、借金問題、賃貸借・売買、その他法律問題かどうかわからなくてもお気軽にご相談下さい。
相談時間40分
12月15日(土) 13:30～16:40
会場: 中野サンプラザ7階 研修室11
相談ご希望の方は、事前に電話又はメールにてご予約ください。
当会HP (http://zenkikai.net/)
相談会責任者(予約先) ※土・日・祝日を除く10:00～17:00まで
草薙法律事務所 弁護士 川野浩典(東京弁護士会)
☎042(720)5911 ✉h-kawano@kusanagi-law.jp
主催: 東京弁護士会法友全期会(東京弁護士会所属の弁護士グループ)

11月20日～12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	
11月23日(金・祝)	当番医	総合東京病院	内・外	江古田3-15-2	(3387)5421
		横島病院	外・内	新井1-38-6	(3389)2531
		やまぐち内科ハートクリニック	内	上鷲宮2-4-1	(3970)0770
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10	(3330)0743
		たまつ小児科医院	小	南台3-15-5 1階	(3380)0325
		酒井医院	産婦	東中野3-6-13	(3371)6730
		田中歯科クリニック	歯	江古田4-2-3 1階	(5380)3640
		景山歯科医院	歯	中央2-59-11 1階	(3367)3456
	薬局	わかみや薬局		若宮1-43-11	(5327)3663
むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6	(5380)3935		
11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
		哲学堂石井内科医院	内・消	江古田1-1-4	(5906)5010
		中野の森クリニック	内・小	上高田1-37-11	(3361)1381
		おうじ内科・糖尿病クリニック	内・小	中野5-26-8	(3388)1024
		やまもと消化器内科クリニック	内・消	本町3-31-7 1階	(5304)1195
		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
	青葉調剤薬局		中野5-47-10	(3389)7110	
12月2日(日)	当番医	総合東京病院	内・外	江古田3-15-2	(3387)5421
		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
		いしい内科クリニック	内	沼袋4-31-11 1階	(5345)7667
		くすのき診療所	内・外・脳神経外	中央2-7-8	(3361)0072
		本郷診療所	内	本町4-26-2	(3381)5456
		たまつ小児科医院	小	南台3-15-5 1階	(3380)0325
		サエグサ歯科医院※	歯	沼袋1-7-13	(3385)3751
		薬局	けやき薬局		江古田2-22-1
	ことぶき薬局中野中央店		中央4-59-11	(5385)2971	

※印は、歯科医療拠点事業(午前9時～正午は、歯科救急電話相談も受け付け)

休日当番医の診療時間

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

休日当番薬局の開設時間

☆事前に電話で確認を
午前9時～午後5時半
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

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。

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

- ☆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

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



積水ハウスの「自立型高齢者向け賃貸住宅」が新しい街「江古田の杜」に誕生
「グランドマスト江古田の杜」10月1日オープン!!

～多世代が、生き生きと暮らせる新しい「街」が誕生～

積水ハウス・総合東京病院・UR都市機構が協働する「江古田の杜プロジェクト」により、新しい「街」が誕生。若い世代からシニア層までの世代に応じた住まいが、新しい形の居住空間として注目を集めている。

◆類型/サービス付き高齢者向け住宅 ◆所在地/中野区江古田3-14-2(都営大江戸線「新江古田」駅から徒歩12分) ◆総戸数/121戸 ◆専有戸数/54戸 ◆賃料(月額)/140,000円～325,000円 ◆保証費(月額)/20,000円 ◆生活支援サービス費(月額)/1人37,800円/2人56,700円(税込) ◆税金/月間賃料の3か月分 ◆付分手数料/月間賃料の1か月分(標準) ◆専有面積/45.76㎡～71.10㎡ ◆契約形態/専業主持賃貸契約 ◆土地・建物・電気 ◆付分/積水ハウスマスター株式会社

現地見学会への参加ご予約・お問い合わせは「株式会社イチイ」営業時間/9:00～18:00(日曜定休)

(仲介)株式会社イチイ ☎0120-117-258

東京都知事免許(10)第39368号(一社)全日本不動産協会(公社)不動産保証協会(公財)日本賃貸住宅管理協会 東京都新宿区新宿6-7-1



分譲マンション
グランドマスト江古田の杜
総合東京病院
介護付有料老人ホーム
プライムメゾン 江古田の杜
【都営大江戸線「新江古田」駅から徒歩12分】
JR中野駅までのバス便も便利、バス停まで徒歩2分

広告

24時間有人管理	予約なしで利用できる レストラン形式の食堂ラウンジ	月1回程度、ミニコンサートなど イベントを定期開催	敷地内に 「コンビニ・調剤薬局」が併設	1LDK～2LDK (45㎡～71㎡台)	UR都市機構
----------	------------------------------	------------------------------	------------------------	-------------------------	--------

当施設はUR都市機構が「豊かな自然環境を生かし、防災機能の確保・福祉・医療の充実とまごづり、ファミリー世帯を中心とした多様な世帯が住み分けられるまごづり」をめざして道路、公園の整備を行い、賃貸マンション等の用地として提供した土地です。

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



江古田の森公開セミナー
「風邪に負けない身体づくり
～栄養からのアプローチ～」

介護基盤整備担当/6階
☎(3228)5631 FAX(3228)5662

免疫力を高める食事について、管理栄養士から学びます。

日時 12月1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

**区民健診は
来年2月28日までに受診を**

区民健診担当/6階
☎(3228)5599 FAX(3228)5626

国保特定健診や各種がん検診など、区民健診の今年度の受診期限は来年2月28日です。

期限が近付くと、医療機関が混み合っ
て受診できなくなる場合もあります。早
めに受診しましょう。

☆健診(検診)の種類によっては、区への
申し込みが必要。申込期限は来年2月8日
です。受診券を紛失した場合は再発行し
ます。手続きなどについて詳しくは、区
民健診担当へ問い合わせを

**メタボリックシンドローム(メタボ)の疑
いがある方とその予備群の方へ**

国保特定健診を受けた方で、メタボ
ではないかと心配される結果が出た方へ
「特定保健指導利用券」を順次郵送して
います。この券を利用すると、医師や管
理栄養士から生活習慣改善のための支援
(特定保健指導)を受けられます。

メタボのまま放置すると、自覚症状の
ないまま生活習慣病を進行させ、命に関
わる重大な病気(心筋梗塞や脳梗塞、糖
尿病の合併症)や認知症を引き起こす恐
れがあります。

利用券が届いたら内容を確認し、早め
に利用してください。

冬場に多発 ノロウイルス食中毒に要注意

食品衛生担当(中野区保健所内) ☎(3382)6664 FAX(3382)6667

食中毒は、季節を問わず発生し
ます。特に冬から春にかけては、全
国でノロウイルスによる食中毒が多
発します。

ノロウイルスに汚染された二枚貝
を生で食べたり、患者の嘔吐物や
便などに含まれるウイルスを吸い込
んだりすると、感染の危険がありま
す。

注意のポイントを守って、食中毒
や感染を予防しましょう。

感染予防の三つのポイント

① カキなどの二枚貝は、**十分加熱を**
85～90℃で90秒以
上、中心部までしっかり
加熱しましょう。



② 調理・食事の前、トイレの後には、
しっかり手洗いを
ウイルスに感染しても
症状が出ない場合があ
ります。手洗いを十分に
して、周囲に感染を広げ
ないようにしましょう。



③ 嘔吐物などを片付けた後は、
塩素系消毒剤で消毒を
片付けの際にはマスク
やゴム手袋などを着用し、
自分自身が感染しないよ
うにしましょう。



パネル展示
「ノロウイルスによる食中毒や
近年話題の食中毒に関する
トピックのご紹介」

期間 12月3日(月)～28日(金)

会場 中野駅ガード下ギャラリー
「夢通り」東側

**協会けんぽ被扶養者の方へ
～年に一度は健診を～**

全国健康保険協会(協会けんぽ)の被
扶養者(ご家族)で40歳～74歳の方は、
「特定健診」を受診できます。年に一度
は健診を受けて、健康状態をチェッ
クしましょう。受診方法などが不明な
場合は、協会けんぽ東京支部健診専
用ダイヤル☎(6853)6599(平日午前
9時～午後5時)へ問い合わせを。

☆区は、区民の健康増進や疾病予
防を推進するため、協会けんぽ東京
支部と覚書を締結しています



「市民公開講座」 ～元気な血管と暮らす～
いきいきシニアライフ
12月16日(日)10:00～12:00 予約不要 参加費無料

血管の治療って、
どんなことするの
?

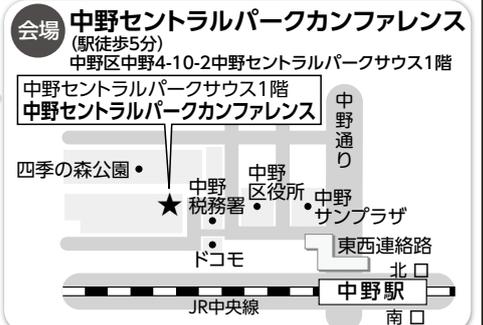
血管の病気にならないために、気を付けることは?
総合東京病院 循環器医師が、健康法や治療についてご紹介します。
血管の中を進んでいく「管」など、実際の治療機器に触れながら学んでみませんか。
どなたでもお気軽にご参加ください。

今すぐ
確認



お問い合わせ先 **総合東京病院(中野区江古田)市民講座担当**
☎090-6514-1681 (03-3387-5444)

共催:総合東京病院/ボストン・サイエンティフィック ジャパン株式会社



12月1日は
世界エイズデー

気になったら、一人で悩まずに 相談してください

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

エイズは、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)の感染により体の免疫力が低下する病気です。病状が進行すると、健康な時にはほとんど発病することのない病原体(ウイルス、細菌など)に感染して、さまざまな病気を発症します。

HIVに感染しても、早期に発見し適切な治療を開始することで、エイズの発症を防ぐことができます。

国内では、年間1,400人前後のペースで新規感染者・患者が増え続けています。少しでも感染の不安があったら、血液検査(HIV抗体検査)を受けましょう。右記の検査・相談は、いずれも匿名・無料で利用できます。

即日検査・相談

結果が陰性の場合、当日中にその旨を知ることができます(判定保留になった場合は後日)。検査項目はHIVのみ。相談もできます。

日時 12月2日、来年2月3日、いずれも日曜日
午後1時～4時 ☆予約の際に、来所時間を指定します

申込み 平日正午～午後8時に電話で、事業委託先のNPO法人アカー☎(6382)6190へ ☆聴覚障害のある方は、ファクシミリ番号を記入してファクシミリで、保健予防担当へ

通常検査・相談

HIVと同時に、梅毒とクラミジア、B型肝炎の検査も受けられます。結果は2週間後に分かります。

日時 来年3月までの毎月第2・第4水曜日、午後1時半～2時40分 ☆12月、来年3月の第4水曜日は結果告知のみ

申込み 検査日前日までに電話(聴覚障害のある方は、ファクシミリ番号を記入してファクシミリ)で、保健予防担当へ

電話相談 ☆検査は行っていません

東京都HIV/エイズ電話相談 ☎(3292)9090

平日=午前9時～午後9時、土・日曜日・祝日=午後2時～5時

エイズ予防財団・エイズ電話相談 ☎0120(177)812

☆携帯電話からは☎(5259)1815へ。平日のみ、午前10時～午後5時(午後1時～2時を除く)

「世界人権宣言70周年」
12月4日～10日は
人権週間

みんなで築こう 人権の世紀

人権・男女共同参画担当/4階
☎(3228)8229
FAX(3228)8860

～考えよう 相手の気持ち 未来へつなげよう 違いを認め合う心～

あらゆる差別を許さない地域社会の形成は、みなさんの心の中から始まります。家庭、学校、職場、地域などお互いの人権を尊重することの大切さを考えてみませんか。

人権に関する 相談のご利用を

法務大臣から委嘱を受けた区内在住の人権擁護委員(11人)が、日頃からボランティアでさまざまな人権啓発活動をしています。秘密は厳守するので、安心して相談を。

中野区人権擁護相談

区民相談担当/1階
☎(3228)8802
対象 区内在住・在勤・在学の方
日時 毎月第1火曜日の午後1時～4時
会場 区役所1階専門相談室
申込み 相談日当日午前9時から電話で、区民相談担当へ。先着6人。一人当たり30分まで

東京法務局人権相談

日時 年末年始を除く平日の午前8時半～午後5時15分
☆次の①②④はナビダイヤル。⑤は24時間パソコンや携帯電話から相談可

- ①みんなの人権110番 ☎0570(003)110
- ②女性の人権ホットライン ☎0570(070)810
- ③子どもの人権110番 ☎0120(007)110

④外国語人権相談ダイヤル(英語、中国語、韓国・朝鮮語、フィリピン語、ポルトガル語、ベトナム語)
☎0570(090)911

⑤インターネット人権相談
<http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html>

夜間人権ホットライン

日時 12月6日(木) 午後5時～8時
人権侵害や日常生活の法律問題を弁護士に無料で相談できます。☆一人当たり10分程度

公益財団法人東京都
人権啓発センター相談専用電話
☎(6722)0127

区役所1階 区民ホールで パネル展を開催

日時
12月3日(月)～7日(金)、
午前8時半～午後5時
☆最終日は午後4時まで

人権パネル展

女性、エイズ患者や犯罪被害者などの人権についてご覧になれます。区内の「人権の花」活動(※)や中学生の作文の展示も。
※「人権の花」活動=小学生が協力して花を育て、思いやりの心や命の大切さなどを学び、人権の心を育成する活動

障害者関係団体等パネル展と販売会 障害者社会参画担当/1階

☎(3228)8832 FAX(3228)5660
12月3日～9日は障害者週間。区内の障害者関係団体や障害者就労施設などの活動の様子を紹介したパネルや施設利用者が描いた絵などをご覧になれます。自主生産品等の販売もあります。☆販売会は、各日午前10時開始(売り切れ次第終了)

世帯と人口 11月1日現在。()内は前月比

住民基本台帳	世帯数	人口(人)				合計	次予告 〈特集〉 なかのなかの 今年の出来事
		男	女	小計	合計		
日本人	189,977 ※ (97増)	157,425 (47増)	154,784 (91増)	312,209 (138増)	331,552 (545増)		
外国人	14,667 (367増)	9,890 (254増)	9,453 (153増)	19,343 (407増)			

※日本人と外国人の混合世帯 2,014 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