

なかの区報

nakano

令和元年(2019年)

08|05

No.2026

毎月5日・20日発行

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

中野区上高田区民活動センター

みんなの「ちょっと」が
地域を支える

いらっしゃいませ!

ふれあいカフェ

コーヒー 100円
お菓子付

まちなかサロン「ふれあいカフェ」の
近藤志郎さん

CONTENTS

1-3 みんなの「ちょっと」が地域を支える

4 情報公開制度と個人情報保護制度の運営状況のお知らせ

5 読者アンケート

16 平和と命の大切さを考える／人・想い・未来

みんなの「ちょっと」が 地域を支える

みなさんは「地域活動」と聞いてどう感じますか。難しそう、大変そうと思う方も多いかもしれません。でも「ちょっと」なら負担にならないし、好きなことなら楽しく続けられるのではないのでしょうか。得意なことや好きなことを「ちょっと」生かして、地域で活動している方々に話を聞きました。

まちなかサロン

ふれあいカフェ



—このカフェではどのような活動をしているのですか

元喫茶店のマスターだった経験を生かしてコーヒーをいれています。みなさんに「このコーヒーはとてもおいしい」と言っていただけるので、やりがいを感じています。他のボランティアの方にもコツをそっとアドバイス。コーヒー豆とお湯の量の配分など、少しの心遣いで味が全然違います。

—他にも「ちょっと」手伝っていることがありますか

室内などの補修をする職に就いていたことがあり、日曜大工も得意。このカフェの看板も私が作りました。倉庫作りを買って出たことも。好きなことをしているので、とても楽しいです。

—まだ一步踏み出せない方へのアドバイスはありますか

ご自身の得意なことなら、楽しく参加できると思います。例えば、パソコンが得意ならチラシ作りを手伝う、歌が好きならサロンで披露するなど、きっかけはちょっとしたことで良いのです。そこからどんどん活動の範囲が広がっていきますよ。

ふれあいカフェ

毎月第3水曜日午後1時30分～3時30分に上高田区民活動センターで開催。参加費100円。民生委員が中心となり運営

近藤さんがいれた
コーヒーは本当に
おいしいんだよ



ぜひお気軽に
私のいれたコーヒーを
飲みに来てください



近藤志郎さん



▲コーヒーを飲みながらみんなで談笑。友達もできます

活動してみたい
方はこちら！

中野ボランティアセンター

ボランティア活動について相談できます。まちなかサロンの問い合わせもこちらへ。
中野 5-68-7 スマイルなかの内
☎ (5380) 0254
FAX (5380) 6027
月～土曜日、午前9時～午後5時
☆第3月曜日は除く

区民活動センター

区内に15か所ある地域の活動拠点。身近な地域の催しや活動団体の情報が得られます。お近くのセンターへ立ち寄ってみませんか。☆所在地などについて詳しくは、[区HP](#)をご覧ください。下記へ問い合わせを地域自治推進係／5階
☎ (3228) 5571
FAX (3228) 5620

区民活動センターの
施設案内



南中野ボランティアコーナー

ランチの集い

みんなで楽しく
食事をしましょう！



浮ヶ谷
せつ子さん

—どのような方が利用しているのですか

一人暮らしの高齢男性がメインです。女性が多いと輪に入れない方もいるので、男性限定で開催しています。地域で孤立しない仕掛けになればと思い活動しています。

—「ちょっと」を生かして手伝う方が多いと伺いました

例えば、元青果店主の方は、仕入れのノウハウを生かして食材を調達。社員食堂で働いていた方は、調理を担当。料理が苦手でも腕力がある方は、配膳やテーブル運びを、といったように、みなさんちょっとした特技を生かして昼食会の準備や運営をしています。

—ボランティアの方の平均年齢は75歳だそうですね

はい。最高齢の方は88歳なんですよ。利用する方だけでなく、ボランティアもお互いに支えあっています。みなさん、この活動を楽しんでいて、地域の居場所になっています。



ランチの集い

毎月第4 木曜日正午～午後
1時30分に南中野区民活動
センターで開催。参加費300
円。食事後は、日常に役立つ
講座なども実施。南中野ボラ
ンティアコーナー主催



◀取材日のお弁当。
健康的なメニューで
とてもおいしそうです



みんなで準備します▶

あらいカフェ

はとポッポ



お互い一人暮らしの男性3人、
ここで知り合い意気投合！

毎回、40人前後の方が訪れる「はとポッポ」。ボランティアも利用者もみなさん和気あいあい、とても活気に満ちていました。取材時に参加されたみなさんの声を紹介します。



こちらに引っ越してから、
ずっと来ています。
毎回楽しみ

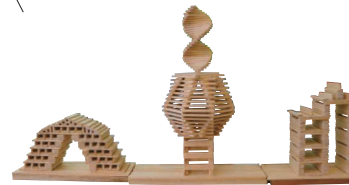


折り紙が得意。
作りためた作品を
寄付しています



▲ボランティアの方もいきいき

常連の方が作ったオブジェ。材料はカ
フェの使用済みマドラーです



はとポッポ

毎週木曜日午前11時～午
後2時に新井区民活動セン
ターで開催。参加費100円。
新井区民活動センター運営
委員会主催

ボランティアの方の声

- 色々な人と知り合えて楽しいです。地域とのつながりも持てます
- 初めて来た方が溶け込めるよう気を配っています。活気があって、やりがいがあります
- 利用者からボランティアになった方もいるんですよ

情報公開制度と 個人情報保護制度の 運営状況をお知らせします

文書・情報公開係／4階 ☎(3228)8994 FAX(3228)8834

公正性の確保のために

区は、情報公開請求や自己情報開示請求に対する区の決定について審査請求があった場合の審査機関として、情報公開・個人情報保護審査会を設置しています。

情報公開制度

区民のみなさんの知る権利を保障する制度で、「中野区区政情報の公開に関する条例」により運営しています。

職員が職務の上で作成、または入手した情報で、文書等の記録媒体により保管しているものは、どなたでも情報公開請求できます。

昨年度の情報公開請求の件数は648件で、内容は表1のとおりです。

表1 情報公開の決定状況(648件)

全部公開 (個人情報などの公開すべきでない情報が一切含まれない請求)	563件
一部公開 (情報の一部を公開できない請求)	41件
非公開 (情報の全部を公開できない請求。うち38件は、該当する文書が存在しなかったもの)	43件
却下 (権利の乱用、請求要件を欠くものなど)	1件

個人情報保護制度

区民のみなさんのプライバシーを守り、個人情報を適正に収集・管理するための制度で、「中野区個人情報の保護に関する条例」により運営しています。

区の事務で個人情報を収集する場合は、目的、内容などの登録が義務付けられ、その内容は、区民や学識経験者で構成する「個人情報保護審議会」で審議しています。昨年度末の登録数は表2のとおりです。

なお、昨年度の自己情報開示請求は109件でした。その内訳は、全部開示68件、部分開示20件、不開示21件(全て該当する文書が存在しなかったもの)です。

表2 個人情報収集事務登録等状況 (単位 件)

実施機関	平成29年度末の登録数(A)	平成30年度内の登録			平成30年度末の登録数(A+B-C)
		新規(B)	廃止(C)	変更	
区長	913	31	6	56	938
教育委員会	609	2	0	1	611
選挙管理委員会	8	0	0	1	8
監査委員	2	0	0	1	2
計	1,532	33	6	59	1,559

個人情報を収集する事務の登録内容

目的外利用

特定の目的で収集した個人情報を、申請者の手続きの利便性を図るなどのために別の事務に活用すること。
▶課税関係及び福祉関係情報を他のサービス利用の際の書類提出を省略するためなどで利用

電子計算組織の結合

区と区以外のコンピューター間で、通信回線を使って個人情報を処理すること。
▶選挙人名簿調整などで利用

外部提供

区で収集した個人情報を、収集目的の範囲を超えて区の組織以外に提供すること。
▶法令等に基づく報告や東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会における都市ボランティアの東京都への推薦事務などで利用

電子計算組織への記録

個人情報をコンピューターに記録して業務を行うこと。
▶出産・育児支援事業に関する事務などで利用

特殊詐欺防止

「自動通話録音機」を無料で貸し出します

生活・交通安全係／8階
☎ (3228) 8736 FAX (3228) 5658

警告と録音機能があり、振り込め詐欺などの被害防止に効果を発揮します。
☆設置は利用者が行い、電気代は自己負担

対象 区内在住の、おおむね65歳以上の方が居住する世帯

貸出数(予定) 先着600台(1世帯1台)

申込み 8月26日から電話で、生活・交通安全係へ

☆受け取りは、9月9日以降に同係窓口で。非常通報装置を接続している電話機など、設置不可の場合あり。詳しくは、同係へ問い合わせを



▲録音可能件数は最大2,000件

▶▶ 特殊詐欺被害に遭わないために ～警察署からのお知らせ

6月末までに区内で起きた特殊詐欺被害は計29件(被害総額約5,913万円)に上ります。その手口の9割は次の3種類。以下のような電話があったら、警察に相談を。

① 区役所の職員になりすまし

「医療費が戻ります。ATMで手続きしてください」と指示し、他人の口座に振り込ませる。

② デパートや家電量販店の店員になりすまし

「あなたのカードが不正利用されています」と言って、暗証番号とカードをだまし取り、預金を全額引き出す。

③ 孫、息子になりすまし

「大事なカバンをなくした」「会社の金を使い込んだ」と言って、現金を要求する。

被害を防ぐには、自動通話録音機の設置や留守番電話設定にするなどの対策が効果的

「変だな」と思ったら
110番

中野警察署 ☎ (5342) 0110
野方警察署 ☎ (3386) 0110



事故に遭ったら

加入している健康保険へ届け出を

交通事故(自転車同士や自損事故を含む)や暴力など、他人(第三者)の行為によって受けただけが等の治療に必要な医療費は、加害者が過失割合に応じ負担するのが原則です。健康保険は使えません。

しかし、警察への届け出と同時に、加入している健康保険へ届け出ることによって、まずは健康保険で診療を受けることができます。

その場合は、必ず事前に下記へ連絡して、各係に事故等の詳細を知らせ、提出書類などについての説明を受けてください。

連絡先

国民健康保険の加入者＝国保給付係／2階

☎ (3228) 8954 FAX (3228) 5655

後期高齢者医療保険の加入者＝後期高齢者医療係／2階

☎ (3228) 8944 FAX (3228) 5661

☆上記以外の方は、加入している健康保険へ連絡を

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交付係／1階
☎ (3228) 5425 FAX (3228) 5653



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、さまざまな場面で身分証明書として利用できます。

▲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

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登録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。

☆証明書のコンビニ交付について詳しくは、証明係 ☎ (3228) 5506 へ問い合わせを

外国語版「中野区ごみ分別アプリ」のご利用を

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



▲中野区ごみ減量キャラクター「ごみのん」のアイコンが目印

収集日やごみの分別方法をスマートフォンなどで確認できます。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

利用方法

次の二次元コードを読み取り、アプリをダウンロードすると、端末に設定された言語で利用できます。詳しくは、[区HP](#)で確認を



▲Android用



▲iPhone用

アメリカカンザイシロアリにご注意を

衛生環境係(中野区保健所)

☎(3382)6662 FAX(3382)6667

一般のシロアリは、風呂場など水気のあるところに巣を作りますが、アメリカカンザイ(乾材)シロアリは乾燥に強いので、壁の割れ目などあらゆる場所から侵入し、家の柱や家具など、乾燥した木材に巣を作り食い荒らします。根絶することは難しく、長期間放置しておくと、被害が広がってしまいます。

有効な防衛手段は「早期発見」

次のような兆候があったら、専門家にすぐに相談してください。

兆候①

羽アリの発生

6月～10月の日中に体長1cm足らずの羽アリが柱や窓枠から出てきます。

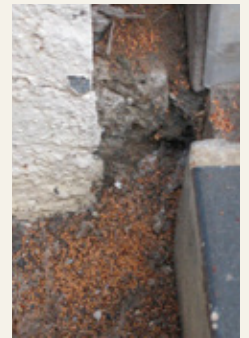


▲羽アリは白くありません。ご注意ください

兆候②

砂のような顆粒状のふん

天井から落ちてきたり、部屋の隅などに積もっていたりします。



落ちてきた顆粒状のふん▶

☆駆除や防除工事の相談は(一社)関東しろあり対策協会

☎(3341)7825 FAX(3341)7830へ

なかの里・まち連携事業

HPで詳しく



常陸太田市 日帰り体験ツアー

商業係/9階 ☎(3228)5591 FAX(3228)5656 企画協力 ホスピタリティーツーリズム専門学校、茨城県常陸太田市

ぶどう狩りやそば打ち体験、竜神大吊橋の観光などを満喫します。

日時 9月7日(土)午前8時～午後7時ごろ

☆集合・解散は区役所。往復貸し切りバス利用。当日のスケジュールなどについて詳しくは、[区HP](#)をご覧ください。問合せ先へ電話で確認を。天候・交通状況などにより一部内容変更の場合あり

対象 区内在住・在勤・在学の方、またはその方を含むグループ

参加費 ①大人(中学生以上)=7,500円
②子ども(4歳～小学生)=6,500円

③2～4歳未満=2,000円(バス座席料のみ)
☆①②は体験料含む。2歳未満で、バス座席を利用しないお子さんは無料

申込み 8月6日から電話で、右記「Nツアー・コールセンター」へ。先着40人(最少催行人数30人)



問合せ先 Nツアー・コールセンター
(株式会社農協観光首都圏支店)
☎0570(076)888(ナビダイヤル)
☆平日=午前9時～午後7時、土・日曜日、祝日=午前10時～午後6時に利用可



ありがとうございました

区への寄付(4月～6月)

6月7日、東京土建一般労働組合
中野支部様から15万円

環境基金への寄付(4月～6月)

4月15日、神田宏志様から5万円

☆寄付の申し込みは、随時受け付けています。申し込みの手続き方法などについて詳しくは、[区HP](#)をご覧ください

7月21日(日)に参議院議員選挙が行われました

区選挙管理委員会／9階 ☎(3228)5541 FAX(3228)5687
得票結果については、[区HP](#)でご覧になれます。

HPで
詳しく

当日有権者数・投票者数・投票率

	東京都選出	比例代表選出
当日有権者数	281,223人	
投票者数	142,785人	142,730人
投票率	50.77%	50.75%
(参考)前回投票率	56.55%	56.52%



▲明るい選挙
イメージキャラクター
「選挙のめいすいくん」

障害のある方、 難病の方へ

医療費助成制度と各種手当をご存じですか

☆申請手続きに必要なもの
や所得制限の基準などにつ
いて詳しくは、[申請窓口](#)へ
問い合わせを

申請
窓口

在宅福祉係／1階
☎(3228)8953 FAX(3228)5665
または右記のすこやか福祉センターへ

南部 ☎(5340)7888 FAX(5340)7880
中部 ☎(3367)7810 FAX(3367)7811
北部 ☎(5942)5800 FAX(5942)5802
鷲宮 ☎(6265)5770 FAX(6265)5772

心身障害者医療費助成制度(障)受給者証

身体障害者手帳1・2級(内部障害は3級まで)、愛の手帳1・2度、または精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちの65歳未満の方で、平成30年中の所得が所得基準額以下の方は、(障)受給者証の交付を受けられます。

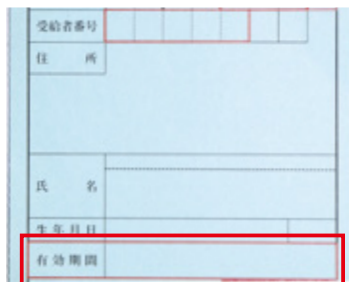
現在(障)受給者証をお持ちでない方へ

[申請窓口](#)で手続きしてください。

なお、65歳以上の方でも、以前に(障)受給者証をお持ちだった方は、申請により交付を受けられる場合があります。条件などについて詳しくは、事前に[申請窓口](#)へ問い合わせを。

既に(障)受給者証をお持ちの方へ

8月31日で有効期間が切れる(障)受給者証(黄色)をお持ちの方で、平成30年中の所得が所得基準額以下の方へ、9月1日以降に使用できる新しい(障)受給者証(水色)を8月下旬に郵送します。



▲有効期間の確認を

各種手当

8月から、次の4種類の手当の所得限度額適用年度が変わりました。平成30年中の所得が基準額以下で、支給要件(身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳の等級、年齢など)に当てはまる方は、手当を受けられます。[申請窓口](#)で手続きをしてください。

手当の種類	支給対象となる方
障害者福祉手当	身体障害者手帳1～3級(脳性まひ、進行性筋萎縮症の方は等級問わず)、または愛の手帳1～4度、精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちの方 新規申請時65歳未満の方 ☆以前受給していた65歳以上の方は、相談を
難病患者福祉手当	特定医療費(指定難病)受給者証をお持ちの方 ☆小児慢性疾患受給者証をお持ちの方も、対象になる場合あり
特別障害者手当	原則として、診断書(有料)により対象と判定された方
障害児福祉手当	

\みなさんの声をお寄せください/\

中野を子育て
先進区へ

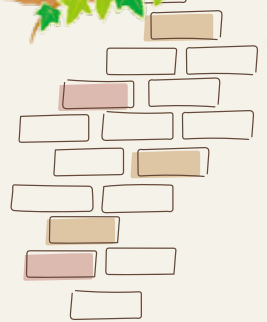
子育て家庭と区長の タウンミーティング

子育て
カフェ

子ども教育部企画財政係 / 5階
☎(3228)5605 FAX(3228)5679

子育て中のみなさんの意見を区長が直接お聞きします。
子育て環境で不満に感じていることや区に取り組んでほしいことなど、気軽に語り合しましょう。

お子さんと一緒に参加できます。当日直接会場へ。



対象 区内で子育て中の保護者

日時・会場

① **8月22日(木)**

午前10時30分～正午
城山ふれあいの家(中野1-20-4)

② **8月31日(土)**

午前11時～午後0時30分
若宮児童館(若宮3-54-7)



調査にご協力を

■ 全国家計構造調査

政策情報係 / 4階
☎(3228)8892 FAX(3228)5643

この調査は、全国の世帯の所得や消費、資産を総合的に捉え、各種社会・経済政策に役立てるためのものです。

対象の世帯には、9月～11月に、調査員が訪問し、調査票を配布します。ご理解とご協力をお願いします。

☆調査員は「調査員証」を必ず携帯しています。調査内容を統計作成以外の目的に使用することはありません

■ 「ごみ減量・リサイクル」に関するアンケート調査

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

8月中旬～下旬に、対象の方(無作為抽出の20歳以上の区民1,500人、区内1,000事業者)に、調査書類を郵送します。届いた方は、ご協力をお願いします。

9月1日(日)～来年3月31日(火)
リニューアル工事のため
歴史民俗資料館は休館します

文化財係 / 6階
☎(3228)8731 FAX(3228)5626

9月3日(火)～5日(木)
蔵書点検のため
本町・江古田図書館は休館します

☆他の図書館は、通常どおり利用できます

本町図書館
☎(3373)1666
FAX(3373)1664

江古田図書館
☎(3319)9301
FAX(3319)9302

お知らせ

耐震化促進のお知らせを配布します

HPで詳しく

耐震化促進係／9階
☎(3228)5576 FAX(3228)5471

8月20日～9月7日に、各戸に配布します。区HPでご覧になれる他、区役所9階8番窓口でも配布します。

突出看板・日よけ等の設置及び屋外広告物の掲出には許可が必要です

HPで詳しく

道路占用係／8階
☎(3228)5593 FAX(3228)5674

人や車が安全に通行し、災害時には避難経路の役割を果たすため、道路に許可なく物を置くことはできません。

道路路上にはみ出す看板や日よけなどを設置する場合は、道路法第32条の規定による道路占用の許可が必要です。

掲出場所が私有地であっても、「東京都屋外広告物条例」に基づき規制を行っています。

いずれも、許可基準や占用料・手数料の規定があります。詳しくは、区HPをご覧ください。☆都道上の道路占用の許可については、東京都第三建設事務所管理課☎(3387)5104へ問い合わせを

傍聴を ☆当日直接会場へ

中野区環境審議会

HPで詳しく

地球温暖化対策係／8階
☎(3228)5516 FAX(3228)5673

8月7日(水)午後2時～4時

区役所4階第1委員会室

☆日程は、変わることがあります

平成31年度の特別区民税・都民税の申告をしていない方へ

課税係／3階
☎(3228)8913 FAX(3228)8747

8月8日に、未申告の方へ申告書を再度郵送します。申告をしていないと、必要な時に税証明書を受け取れません。速やかに提出してください。

申告書の記入方法などについて詳しくは、課税係へ相談を。

年金相談をする方は事前予約のご利用を

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。相談を希望する方は次の①②のいずれかに、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30分～午後5時15分

②中野年金事務所 ☆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30分～午後5時15分(週の初日は午後7時まで)

催し・講座

第3日曜日の法律相談

HPで詳しく

区民相談係／1階
☎(3228)8802 FAX(3228)5644

内容 区内在住の方が対象。弁護士による相談。必ず事前予約を

日時 ①8月18日、②9月15日、いずれも日曜日、午後1時～4時

☆一人当たり30分

会場 区役所1階専門相談室

申込み ①=8月13日、②=9月9日の午前9時から電話で、区民相談係へ。各日先着12人

☆平日の相談は、月曜日(第3日曜日の翌日の月曜日を除く)、水曜日に実施。詳しくは、区HPをご覧ください。区民相談係へ問い合わせを

すまいのリフォーム相談

住宅政策係／9階
☎(3228)5581 FAX(3228)5669

会場・日時

区役所1階区民ホール=8月9日・23日、9月6日・13日

鷺宮区民活動センター=9月20日

南中野区民活動センター=9月27日

☆いずれも金曜日午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)。当日直接会場へ

地域活動コーディネーター養成講座



地域自治推進係／5階
☎(3228)5571 FAX(3228)5620

内容 地域活動コーディネーターとして地域自治を推進する意欲のある方、地域福祉やコミュニティづくりに関心がある方が対象(過去に受講した方を除く)。地域の課題解決や地域活動の活性化を促す方法などを学びます

☆区は、希望する修了者を名簿に登載。区民活動センター運営委員会(※)は、名簿から事務局スタッフを採用します
※区民活動センター運営委員会=町会・自治会からの推薦者を中心に構成され、区民活動センターの地域活動支援業務を受託

日時 9月27日(金)、10月2日(水)・3日(木)・9日(水)の午後7時～9時、10月12日(土)午前9時～正午。全5回

会場 区役所7階会議室他

申込み 8月5日から電子申請か、区HP、区民活動センター、区役所5階9番窓口で5日から配布する応募用紙に記入し、作文「これからの社会に求められる地域活動」(800字以内、書式自由)を添

えて、郵送または直接、地域自治推進係へ。8月26日必着。書類選考により20人 ☆結果は、全応募者に郵送

パソコン入門講座

情報政策推進係／6階
☎(3228)8807 FAX(3228)5646

内容 文字入力やインターネット閲覧の方法など

☆使用するOSはWindows10。中野区シルバー人材センターとの共催

対象 区内在住・在勤で、パソコン操作に慣れていない方

会場・日時 中野区シルバー人材センターの分室①～③で実施し、いずれも同内容で午前10時～午後3時。昼休み1時間を含む

①江古田分室(〒165-0022江古田4-14-11)＝8月23日(金)・24日(土)、②北部分室(〒165-0033若宮3-15-12)・③南部分室(〒164-0012本町6-17-12)＝8月26日(月)・27日(火)

申込み 往復ハガキで受講を希望する会場(①～③のいずれか)へ。8月13日必着。抽選で各日・各会場10人(計60人)。☑講座名、住所、氏名とふりがな、電話番号、受講希望日・会場(返信用にも住所、氏名) ☆結果は全応募者に8月17日までに返信



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 区内在住・在勤の方、区内での創業を考えている方

申込み 8月6日から産業振興センターHPで申し込むか、電話、ファクスまたは直接、同センターへ。先着20人。☑講座名、氏名とふりがな、電話番号、メールアドレス

①「時短」なんて無理!とあきらめていませんか? リバウンドなしの労働時間メタボを解消しましょう

日時 9月3日(火)午後6時30分～8時30分

②SNSを活用してお金を掛けずに集客する仕組みづくり

日時 9月12日(木)午後6時30分～8時30分

外国語講座(2件)

中野区国際交流協会(〒164-0001中野2-9-7)
☎(5342)9169 FAX(3383)0728

①「初めての中国語(後期)」

日時 9月3日～12月17日の火曜日、午後6時30分～8時30分

対象 中国語の発音に重要な四声やピンインが分かり、簡単なあいさつができる方

②「初めての韓国語(後期)」

日時 9月4日～12月11日の水曜日、午前10時～正午

対象 ハングルが読めて、簡単なあいさつができる方

①②とも

会場 なかのZERO西館(中野2-9-7)
参加費 12,000円 ☆同協会賛助会員は10,000円。全12回(予備日含む)

申込み 往復ハガキで中野区国際交流協会へ。8月19日必着。抽選で各10人程度。☑講座名、住所、氏名とふりがな、年齢、性別、電話番号、勤務先名または学校名、会員・一般の別(返信用にも住所、氏名とふりがな)

リサイクル自転車の販売

中野区シルバー人材センター
☎(3366)7971 FAX(3366)7998

内容 区の条例に基づき撤去された自転車の一部を分解・整備し、30台を販売予定

日時 8月15日(木)午前11時40分までに直接会場へ。11時45分に購入順を決める抽選を開始。荒天延期

会場 中野四季の森公園内管理棟(中野4-13)

販売価格 車種により8,500円、11,500円、13,000円(防犯登録料、TSマーク代、消費税込み)

☆天候による当日の開催可否、販売日以降の在庫状況については、同センターHPをご覧ください。電話で問い合わせを



▲9月以降も毎月第3木曜日に実施

「やったね!の会」発表

中野区国際交流協会(中野2-9-7)
☎(5342)9169 FAX(3383)0728

内容 中野区国際交流協会主催の日本語クラスで学んだ外国の子どもたちによる日本語のスピーチ

日時 8月21日(水)午前10時～正午

会場 なかのZERO西館

☆当日直接会場へ



▲子どもたちの学習の成果をご覧ください

障子・ふすま張り講習会

中野区シルバー人材センター
(中央2-22-10-101)
☎(3366)7971 FAX(3366)7998

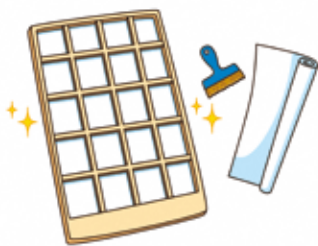
日時 9月9日(月)午前9時30分～午後4時

会場 中野区シルバー人材センター

対象 区内在住・在勤の方

申込み 8月6日～13日に電話、ファクスまたは直接、同センターへ。先着15人。

☑講習名、住所、氏名とふりがな、電話番号



羽田空港見学会

国土交通省東京空港事務所
環境・地域振興課 ☎(5757)3021

国は、羽田空港機能強化の一環として新飛行経路案(中野区上空の通過案を含む)を検討しています。10月4日～11月30日(15回予定)に、羽田空港の現状をご覧になれる見学会を開催します。

飛行経路下に在住の小学生以上の方が対象。9月3日必着で郵送での申し込みが必要です。開催日時や応募方法などについて詳しくは、国土交通省HPをご覧ください。

高齢者・介護

からだ 身体と暮らしの介護予防知笑袋 講座

介護予防推進係/6階
☎(3228)8949 FAX(3228)5492

内容 けがを防ぐための工夫などを学びます。中野区歌に合わせて体を動かす「なかの元気アップ体操」も

日時 9月3日(火)午前10時～正午

会場 区役所7階会議室

申込み 8月6日から電話、☑kaigo.yobou@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクスまたは直接、介護予防推進係へ。先着30人。☑講座名、住所、氏名とふりがな、電話番号

女性のための体力づくり教室「骨盤底筋体操」(2件)

次の①②とも

対象 区内在住の65歳以上の女性

内容 介護予防運動指導員などから学ぶ、尿失禁の予防に効果的な筋力を強化する体操や生活習慣の改善法。全6回

①やよいの園(弥生町3-33-8)

☎(3370)9841 FAX(3370)8362

日時 9月3日～12月3日の第1・第3火曜日(ただし、10月1日を除く)、午後1時～2時30分

申込み 8月6日～21日(日曜日、祝・休日を除く)の午前9時～午後5時に直接、やよいの園へ。先着20人

②野方高齢者会館(野方2-29-12)

☎・FAX(3388)9586

日時 9月5日～11月21日の第1・第3木曜日、午後1時30分～3時30分

申込み 8月6日～9月4日の平日午前9時～午後5時に電話または直接、野方高齢者会館へ。先着15人

家族介護教室 懇談会「介護のあれこれ」

中野友愛ホーム(江古田2-24-11)

☎(3389)5515 FAX(5318)5992

日時 8月27日(火)午後1時～3時

対象 自宅で高齢者を介護している方、介護に関心がある方

申込み 8月6日～26日の平日午前9時～午後5時に電話で、中野友愛ホームへ。先着15人

子ども・子育て

かんたん!ラクラク!おいしく続ける塩分ひかえめ親子ごはん

南部すこやか福祉センター
(弥生町5-11-26)

☎(3380)5551 FAX(3380)5532

内容 塩分控えめでもおいしい食事作りのコツを学びます。調理や試食の他、希望者は、持参した汁物の塩分測定も

対象 区内在住のおおむね20代～50代の方 ☆生後4か月～12か月のお子さんと一緒に参加可

日時 9月13日(金)午前10時30分～正午

広告



住み慣れた街ではじめませんか、笑顔で充実した暮らし。

介護付有料老人ホーム ニチイホーム 渋谷本町

【一般型特定施設入居者生活介護 申請予定】

- 30年以上にわたる介護実績*
- 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

*ニチイホームは、1983年に前進となる介護施設(現:ニチイホーム修善寺)から始まりました。

渋谷区本町4-49-15 都営地下鉄大江戸線「西新宿五丁目」駅より徒歩9分(700m) 京王新線「初台」駅より徒歩18分(1.4km) 東京メトロ丸の内線「中野新橋」駅より徒歩13分(1km)

【施設概要】●サービス付き高齢者向け住宅として東京都に登録済 登録番号15008(2015年11月6日) ●鉄筋コンクリート造 地上4階建 ●居室区分:[全室個室44室] ●入居資格:入居時自立・要支援・要介護



資料請求、ご入居のご相談、お気軽にお電話ください。

0120-555-800

受付 9:00～18:00(年中無休)

ニチイホーム www.nichii-home.jp



(株)ニチイケアパルス 千代田区神田駿河台2-5-12 NMF駿河台ビル6F



会場 南部すこやか福祉センター
申込み 8月6日～9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。



▲葉味やだしのうまみを上手に活用
 (当日のメニューとは異なります)

すこやか福祉センターの 子育て専門相談

 HPで詳しく

心理職員や栄養士、歯科衛生士等に、子育てに関するさまざまな悩みを相談できます。相談日などについて詳しくは担当のすこやか福祉センターに確認し、予約の上ご利用を。担当するセンターが分からない場合は、区HPで確認するか、下記いずれかのセンターへ問い合わせてください。

対象 区内在住の18歳未満のお子さんの保護者

問合せ・申込み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
 ☆平日=午前8時30分～午後7時、土曜日=午前8時30分～午後5時

妊婦さんの歯っぴい お食事講座



鷺宮すこやか福祉センター
 (若宮3-58-10)
 ☎(3336)7111 FAX(3336)7134

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

日時 9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 8月6日～9月10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



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、相互援助活動の利用・協力会員を募集しています。講習会はお子さんと同席可。

日時 8月20日、9月3日、いずれも火曜日、受け付けは午前10時～10時30

分で、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・在勤・在学が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。先着順に手続きを実施。所要時間は約1時間



子育ての悩みなどをLINEで 相談できます

東京都福祉保健局少子社会対策部計画課
 ☎(5320)4137

子育ての悩みや困っていることなどについて、スマートフォンから「LINE」を利用して相談できます。

相談対応時間 午前9時～午後9時(土・日曜日、祝日は午後5時まで)



☆上記の二次元コードを読み取り、「子ゴコロ・親ゴコロ相談@東京」を「友だち」に追加してご利用を

落合・堀ノ内・代々橋斎場での
火葬プラン 火葬のみを執り行う時間・費用圧縮プラン
 総額 **248,400** 円

駅チカ! 安置室あり! 費用を抑えた良質の家族葬
家族葬プラン
 総額 **660,538** 円

資料ご請求は ☎ **0120-7-09832**
 ナナ オク ヤ ミ ニ
 はなしを聞く葬儀社
 あすなろ葬祭

☎相談 **24** 時間受付 中野ブロードウェイ1F

どんなお困り事もお任せ下さい!

- 掃除・片付け・家事代行
- 大工仕事・庭仕事
- 不用品処分のお手伝い
- 家具の組み立て
- 引っ越しのお手伝い
- 遺品整理

便利屋! お助け本舗 中野坂上店
 ☎ **0120-078-365**
 電話 .03-5358-9884 / info@otasuke078.com
 〒164-0003 東京都中野区東中野 1-56-5 4F

 LINE@



広告

健康・福祉

そのネットの使い方 病気ではないですか
～インターネット・ゲーム依存の現状と治療～

鷺宮すこやか福祉センター
(若宮 3-58-10)
☎(3336) 7111 FAX (3336) 7134

日時 9月6日(金) 午後6時30分～8時

会場 産業振興センター

対象 区内在住・在勤・在学の方

講師 ^{まつぎまたかのぶ} 松崎尊信氏(久里浜医療センター精神科医長)

申込み 8月6日から電子申請か、電話、ファクスまたは直接、鷺宮すこやか福祉センターへ。電子申請=9月4日まで、電話・ファクス・窓口=9月5日まで。先着90人。手保(先着5人程度)。8月30日までにあわせて申し込みを。講座名、住所、氏名とふりがな、電話番号、手はその旨、保はお子さんの氏名とふりがな、月年齢、性別

点字講習会(実用編)

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

日時 9月4日～11月6日の毎週水曜日、午前10時～正午。全10回

対象 区内在住・在勤・在学で、点字の基礎知識がある方

内容 点字ボランティア養成のための

講座

☆点字キットを使用。お持ちでない方は、教材費として2,500円程度が必要

申込み 8月6日～9月3日の平日午前9時～午後5時に電話またはファクスで、障害者福祉会館へ。先着15人。講座名、住所、氏名とふりがな、電話番号



▲点字キットを使った実践的な内容

「糖尿病性腎症重症化予防」保健指導の案内が届いた方へ

保健事業係(中野区保健所)
☎(3382) 2430 FAX (3382) 7765

国保特定健診を受診した結果、糖尿病で腎臓の機能低下が認められる方300人へ、8月上旬に保健指導の案内を郵送します。

保健指導(定員30人)は、受託事業者の医療専門職が9月下旬から6か月継続して実施。保健指導を希望する方は、案内が届いたら同封の参加確認書を記入し、返信用封筒で8月30日(消印有効)までに郵送してください。

☆案内の電話をする場合もあります

健康経営「オフィス出張ストレッチ」

産業振興センター(中野 2-13-14)
☎(3380) 6946 FAX (3380) 6949

区内事業所のオフィス内で、肩凝り・

腰痛改善ストレッチ、リフレッシュヨガなどをスポーツクラブ講師に教わります。

開催日(9月2日～13日の平日いずれか1日)、時間、運動内容、定員などは相談して決定。利用について詳しくは、産業振興センターHPをご覧ください。☆8月6日～20日に申し込みを受け付けの上、抽選で1社

害虫パネル展～日常生活で見かける害虫への対策～

衛生環境係(中野区保健所)
☎(3382) 6662 FAX (3382) 6667

期間 8月29日(木)まで

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

ほほえみサービス協力会員説明会

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

日常生活を有償でお手伝いする、区民同士の支えあいの仕組みです。

20歳以上で、家事や介護のお手伝いのできる協力会員を募集しています。

日時 8月23日(金) 午後1時30分～3時

会場 スマイルなかの(中野 5-68-7)

☆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口座が必要

中高年英会話

基礎から応用まで楽しくレッスン
都内私立大学で20年間国際交流アドバイザーとして世界中を巡ったベテラン講師が責任指導いたします。

月4回レッスン・1回の授業60分

英語アシスト 中野区上高田 2-40-6

☎3386-6493 <講師携帯> 080-1090-6334

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!

フリーダイヤル 0120-283691

鷺六造園 | 中野区鷺宮 | 6-28-6-211
URL http://www.sagirokuzoen.com
メールアドレス info@sagirokuzoen.com

お悩みの土地は 変形地 または 狭小地 にご相談は お気軽に

無料の敷地調査、不燃化特区の助成金試算をご希望の方は右記のQRコードからお申し込みください

MISAWA ミサワMJホーム
〒118-0071 東京都杉並区高井戸1丁目19番19号

相談は解決への第一歩 0120-126-330
開発室開発課まで [受付時間]10:00～18:00 [定休日]火・水曜日

8月5日～8月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		
8月11日(日・祝)	当番医	総合東京病院	内・外	江古田3-15-2	☎(3387)5421	
		中野共立病院	内	中野5-44-7	☎(3386)3166	
		熊谷医院	内・放射線	鷺宮3-32-5	☎(3338)1515	
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10	☎(3330)0743	
		ハートケア銀河クリニック	内・心内	本町2-50-12 2階	☎(5371)0909	
		たまつ小児科医院	小	南台3-15-5 1階	☎(3380)0325	
		川崎歯科クリニック☆	歯	大和町1-65-2 1階	☎(3339)8241	
8月11日(日・祝)	薬局	けやき薬局		江古田2-22-1	☎(3388)0782	
		青葉調剤薬局		中野5-47-10	☎(3389)7110	
8月12日(月・休)	当番医	中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9	☎(3387)7321	
		横畠病院	外・内	新井1-38-6	☎(3389)2531	
		鷺ノ宮耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉	鷺宮3-20-10	☎(5327)4187	
		美穂診療所	内・小・消	鷺宮5-3-14	☎(3990)1208	
		藤原医院	産婦・内	東中野5-20-14	☎(3371)4506	
		三五医院	内	南台2-6-8	☎(3381)0313	
		金子歯科医院	歯	弥生町1-32-4	☎(3373)2561	
		むらやま歯科医院	歯	野方5-31-7	☎(3336)3022	
	8月12日(月・休)	薬局	むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6	☎(5380)3935
			カメイ調剤薬局中野南台店		南台2-9-3	☎(5328)2313
8月18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	
		やまぐち内科ハートクリニック	内	上鷺宮2-4-1	☎(3970)0770	
		たかねファミリークリニック	内・小・皮	丸山2-17-13	☎(5356)8120	
		中野中央クリニック	内・小	中央2-59-18 2階	☎(5332)5429	
		多田町診療所	内・呼・小・アレ ルギー	南台3-33-5	☎(3381)3191	
		前島歯科医院☆		東中野3-21-3	☎(3361)7450	
	8月18日(日)	薬局	中野中央薬局		中央4-60-5	☎(6304)8530
			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。

- ☆必ず事前(午後5時30分以降)に電話で連絡を
- ☆保険証・医療証を持って受付時間内に来院を
- ☆症状により診療できない場合があります
- ☆入院などが必要な場合は、他の病院を紹介します

新渡戸記念中野総合病院内 (中央4-59-16) ☎(3382)9991		総合東京病院内 (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30分 ～9時45分	受付時間	午後6時30分 ～9時30分
診療時間 午後7時～10時			

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 ☎(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

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

平和と命の大切さを考える ～平和の尊さを未来へ～

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

太平洋戦争終結から70年以上が経ち、戦争を知らない世代が区民の大半となった今、当時の体験を直接聞く機会は少なくなっています。

若い世代に平和への思いを引き継ぐためには、平和が当たり前ではなかった時代の体験者の声に改めて耳を傾け、貴重な記録に目を留めることが望まれます。

かけがえのない平和への思いを、未来へ伝えていきましょう。



▲幼稚園の防空壕



▲福島県に疎開中の中野区の子どもたち

平和の尊さを考えるきっかけに、ご覧ください



▲原子爆弾の原子雲(広島)



▲昭和20年5月、山の手大空襲後の新井地域

当日直接会場へ。いずれも最終日は午後4時まで。

平和企画展示 「広島・長崎の原爆記録写真」

①8月7日(水)～15日(木)の平日午前8時30分～午後5時、区役所1階区民ホールで

②8月19日(月)～30日(金)
中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側で

8月9日(金)～15日(木)は平和資料特別展示も

区役所1階特別集會室で開催。なお、区役所4階には、常設の平和資料展示コーナーもあります。こちらへも、ぜひお立ち寄りください。

8月15日は、
「戦没者を追悼し平和を祈念する日」です

先の大戦において亡くなられた方々を追悼し平和を祈念するため、8月15日(木)正午から1分間の黙とうをお願いします。

人・想い・未来

恒久平和の願いを込めて

8月15日は、戦争で犠牲になられた方々を追悼し、平和を祈念する日です。戦時中は、中野も度重なる空襲に見舞われ、大きな被害がありました。終戦から74年が経過した今、改めて、先の大戦で命を失った多くの方々に、心からご冥福をお祈り申し上げます。

中野区は現在、10年後に目指す将来像を描く、新しい基本構想を区民のみなさんとともに考えています。将来への夢や希望も、平和であることを前提として、初めて実現できるものです。

戦後生まれが日本の人口の8割を超え、戦争を体験した方は年々減少しています。戦争の惨禍を二度と繰り返さないためには、戦争の悲惨さと平和の尊さを次の世代に伝えていくことが不可欠です。若い

人たちにその思いが届くよう、伝える方法を工夫し、区民のみなさんと一緒に考えながら、平和に関する取り組みを進めていきたいと思えます。

来年は、「東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会」が開催されます。同時に、平和首長会議において、被爆者の存命のうちに核兵器廃絶を実現すべきとして定められた「2020ビジョン(核兵器廃絶のための緊急行動)」の目標年次でもあります。平和な国際社会の実現は、まずは地域社会から。中野区は、あらゆる個性を受け入れるまち。国籍や文化などの違いを超えて互いを理解し、尊重し合えるための取り組みをみなさんとともに進め、子ども大人も笑顔が絶えないまちを、将来にわたって実現していきます。

区長 酒井直人

次号予告

おいでよ 放課後子ども教室



なかの区報二次元コード

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