

なかの区報

# nakano

令和元年(2019年)

09|05

No.2028

毎月5日・20日発行

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

誰もが私らしく過ごせる場所

## オレンジカフェ

認知症の方も  
そうでない方も  
一緒に話ませんか



「オレンジカフェアロハ」のボランティアのみなさん

### CONTENTS

- 1-4 誰もが私らしく過ごせる場所「オレンジカフェ」
- 5 9月16日(月・祝)は敬老の日

- 9 相談会のご利用を
- 16 東京 2020 大会に向けて

誰もが私らしく過ごせる場所

ORANGE CAFE

# オレンジカフェ



日曜日のランチタイムに

## 「オレンジカフェアロハ」



—オレンジカフェってどういう場所ですか—

認知症の方やその家族、近所の方などが気軽に集まり、コーヒーやお茶を飲みながら交流する場所です。カフェによって活動内容はさまざま。どのカフェでも、認知症や介護について相談・情報交換することができます。

カフェ主催者同士で  
情報交換する  
中野区オレンジカフェ連絡会の  
代表もしています



カフェの主催者で、  
NPO 法人  
ピクニックケア  
理事長の  
宮原さん



▲取材日は認知症ケア専門士を招いて事例を交えた勉強。知識が深まります



福祉関係の専門職の方が中心

## 「オレンジカフェ in モモガルテン」



今年1月から毎月1回オレンジカフェを開催。地域の方の居場所であり、専門職の方の勉強の場にもなっています。

認知症について気になることなども気軽に相談できます。



カフェの主催者で、  
介護支援専門員の  
嘉山さん

◀日頃の悩みなども気軽に話せます

認知症の方やその家族を支え、住み慣れた地域で安心して暮らせるように、さまざまな活動をしている場合があります。

認知症の方もそうでない方も、楽しく集える「オレンジカフェ」を紹介します。

在宅療養推進係 / 5階

☎ (3228) 5785

FAX (3228) 8716

中野区登録オレンジカフェは  
このタペストリーが目印



### —どのような活動をしていますか—

毎月第2日曜日に開催しています。利用者もできることは一緒に作業し、昼食を楽しめるのが「アロハ」の特長。可能な方は、調理もします。利用者もボランティアの方も、対等な関係でいられます。

### —活動を通して実感した、利用者などの変化はありますか—

地域の方が、認知症への理解を深めるきっかけになったと思います。その結果、認知症の方に合わせてゆっくりと会話ができるように。利用者も、自分を理解してもらえる安心感を抱きながら役割を持って参加するため、みなさんが担い手や受け手の分け隔てなく達成感を得られていると感じます。



◀この日のメニューは冷やし中華。おいしい食事に自然と笑顔になります



「おいしい」の一言が私たちの原動力です

気配りが得意で、  
会話を盛り上げています



西浦さん

### 利用者に聞く、「アロハ」のいいところ

新しい友人との出会いや旧友との思わぬ再会。ボランティアの方も一生懸命活動していて、いい刺激をもらっています。専門職の方もボランティアの方も優しい方ばかりで、居心地が良いです。

食事の前にはみんなで楽しく  
座ってできる運動も



楽しく歌って認知症予防

## 「小湊ホームスマイルcafé」

利用者の作った替え歌を楽しく合唱。世間話をするなど和気あいあいと活動しています。毎週火曜日に開催。ぜひお越しください。



▲利用者が作った絵入りの歌詞カードや紙皿



◀身ぶり手ぶりを交えて合唱

手書きの看板が目印です



# 区内のオレンジカフェ

中野区オレンジカフェ連絡会に参加しているカフェは下記の16か所。開催日時などについては、各カフェへ問い合わせを。オレンジカフェマップ付きのリーフレットを区役所5階8番窓口、区民活動センター、地域包括支援センターなどで配布中。

☆中野区登録のカフェ(①～⑬)については、区民でもご覧になれます

在宅療養推進係 / 5階 ☎(3228)5785 FAX(3228)8716

## ●オレンジカフェの名称・連絡先

①	オレンジカフェ土屋 ☎(6310)7308
②	オレンジカフェアロハ ☎(5318)9220
③	オレンジカフェ15 ☎(3388)9797 (ピクニックケア)
④	オレンジカフェとんぼ ☎090(7244)0091
⑤	小淀ホームスマイル café ☎(3366)6511
⑥	若年認知症カフェちーたーひろば ☎(3338)6932
⑦	オレンジカフェなごみ ☎080(3171)4578
⑧	スマイルフォレスト哲学堂 ☎(3565)6726
⑨	オレンジカフェラナイ ☎(6875)7485
⑩	えこも亭 ☎(5318)3711
⑪	オレンジカフェふくろう ☎(3389)2963
⑫	オレンジカフェ心温(このん) ☎090(2496)2163
⑬	オレンジカフェ・カルナ ☎(5318)5410
⑭	オレンジカフェinモモガルトン ☎(5386)6838
⑮	オレンジカフェぽけっと ☎(5342)3450
⑯	オレンジカフェきょうりつ ☎(3386)7311



## 認知症への理解を深めよう

### ① 演劇で学ぶ！ 認知症サポーター養成講座

**日時** 9月12日(木)  
午前10時～11時30分  
**会場** 産業振興センター  
**申込期限** 9月11日 ☆先着70人

### ② 認知症予防講演会「脳いきいき講座」

**対象** 全回参加できる区内在住の65歳以上の方  
**日時** 10月11日(金)・30日(水)  
いずれも午前10時～正午。全2回  
**会場** 区役所7階会議室  
**申込期間** 9月6日～10月7日 ☆先着40人

### 世界アルツハイマーデーパネル展示

**日時** 9月9日(月)～20日(金)  
午前8時30分～午後5時  
**会場** 区役所1階区民ホール  
☆当日直接会場へ

### 9月17日・19日・20日は 認知症に関する相談も

午前10時～午後4時に  
上記会場へ

①②  
とも

**申込み** 電話か、 ninchisyoutokyo@city.tokyo-nakano.lg.jp、  
ファクスまたは直接、在宅療養推進係へ。  
住所、氏名とふりがな、電話番号

①の講座修了者は、  
認知症サポーターの証として  
「オレンジリング」がもらえます

9月16日(月・祝)は敬老の日

# いつまでも元気にいきいきと

## 敬老祝品、敬老カードをお贈りします

高齢者サービス係/6階 ☎(3228)5632 FAX(3228)5492

### 敬老祝品(100歳以上の方)

9月12日(木)～16日(月・祝)の間に、民生委員が直接、区内共通商品券(1万円相当)をお届けします。不在で受け取れない場合などは、高齢者サービス係へ連絡を。

**対象** 大正9年(1920年)3月31日以前に生まれた方

### 敬老カード(米寿=88歳の方)

区内の保育園児が描いた絵を使った敬老カードに区長の言葉を添えて、敬老の日前後に郵送します。

**対象** 昭和6年(1931年)4月1日～同7年(1932年)3月31日生まれの方

## いきいき入浴特別入浴デー「敬老湯」

地域福祉推進係/6階 ☎(3228)5713 FAX(3228)5662

「いきいき入浴」の年間登録証を持って当日直接、区内等の公衆浴場へ。

**日時** 9月16日(月・祝)各浴場の営業時間内 ☆浴場により実施日が異なる場合があります。各浴場で確認を

**対象** 区内在住の65歳以上の方

**入浴料** 1回100円

### 「いきいき入浴」の年間登録をするには

住所・氏名・年齢が確認できるもの(健康保険証など)を持って、入浴を希望する浴場で手続きを。

## 友愛クラブをご存じですか

地域自治推進係/5階 ☎(3228)5571 FAX(3228)5620

「友愛クラブ」は、おおむね60歳以上の方を対象とした地域の老人クラブの愛称です。区内66のクラブで、趣味を生かした活動や地域に役立つ活動をしています。

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

## 消費者被害に遭わないための3か条

消費生活センター/1階

☎(3389)1191 FAX(3389)1199

近年、高齢者の消費者被害やトラブルが大幅に増加し、昨年の被害総額は5兆円を超えています(消費者庁調査)。次の防止策で、被害を防ぎましょう。

- 1 電話や訪問勧誘で判断に迷ったら、返事はせず、すぐに相談する
- 2 電話勧誘を避けるため、留守番電話や録音機の設定をする
- 3 勧誘者を家に入れない。その前にきっぱり断る

## 地域の高齢者の支え手になりませんか

### 「中野区認定ヘルパー養成研修」説明会

高齢者支援基盤整備係/6階

☎(3228)5631 FAX(3228)5492

地域の高齢者を支える新たな支援者として、高齢者の自宅を訪問しサービスを提供する「中野区認定ヘルパー」。その養成研修を10月28日～31日に実施します。

育児中の方や高齢者の方なども、少しの時間を生かして働けます。興味のある方は、説明会にご参加を。

**日時** 10月11日(金)午前10時～11時30分

**会場** 新井区民活動センター

**申込み** 9月9日から電話で、事業委託先の共創未来メディアケア(株)☎(6279)2310へ

### 「高齢者困りごと支援事業」登録サポーター

中野区社会福祉協議会 高齢者困りごと支援事業担当

☎090(5778)7288 FAX(5380)6027

電球交換や荷物の上げ下ろしなど、高齢者のちょっとした困りごとを30分以内でお手伝いする仕組みです。登録サポーターとして活動できる区内在住の20歳以上の方を募集しています。興味のある方は、高齢者困りごと支援事業担当へ連絡を。





# 参加して楽しく元気に～シニア向けの催し・講座～



## 介護予防・日常生活支援総合事業 「なかの元気アップセミナー」

介護予防推進係／6階 ☎(3228)8949 FAX(3228)5492

短期間で集中的に生活機能の改善を目指す無料のプログラムです。区内在住の65歳以上の方で要件を満たした方が利用できます。要件など詳しくは、地域包括支援センターへ。

☆地域包括支援センターの連絡先が分からない場合は、区HPをご覧ください。介護予防推進係へ問い合わせを

### 10月開始のプログラム

運動器の機能改善＝名倉堂野方鍼灸整骨院(野方6-8-1)、東京総合保健福祉センター江古田の森(江古田3-14-19)、南部スポーツ・コミュニティプラザ(弥生町5-11-26)

口腔機能改善＝中野区歯科医師会館(中野2-14-17)

### 9月17日(火)は、「お口の測定会」を開催

65歳以上の方を対象に中野区歯科医師会が実施します。お気軽に、当日直接会場へ。

- 時間** 午後1時～3時(受け付けは2時15分まで)
- 会場** 中野ブロードウェイ地下1階(中野5-52-15)

## 元気に活動し続けるための身体測定会 「転ばぬ先の自分確認」

介護予防推進係／6階 ☎(3228)8949 FAX(3228)5492

おおむね65歳以上の方は、どなたでも参加できます。脚力などを測り、効果的な運動で元気アップを目指しましょう。

☆当日直接会場へ。②③⑤の会場は室内履きを持参

会場	開催日	時間・人数
①コープ中野鷺宮店 (鷺宮2-18-8)	9月24日(火)	午前10時～11時 ☆9時45分から受け付け、先着30人 (④南台商店街会館のみ20人)
②コーシャハイム中野弥生町集会所 (弥生町6-2)		
③コーシャハイム上鷺宮集会所 (上鷺宮3-9)	9月25日(水)	
④南台商店街会館 (南台2-24-15)	9月26日(木)	
⑤中野友愛ホーム (江古田2-24-11)		
⑥東京都生協連会館 (中央5-41-18)	9月27日(金)	

## 介護予防総合講座(2件)

①②とも、区内在住の65歳以上の方が対象。

### ①「～脳を元気に 脳をステップアップ～脳活性化教室」

しんやまの家(南台4-25-1) ☎・FAX(3229)8175

**日時** 9月20日(金)午前10時～11時30分

☆当日直接、しんやまの家へ。先着40人

### ②「脳トレ大運動会」

やよいの園(弥生町3-33-8) ☎(3370)9841 FAX(3370)8362

**日時** 9月30日(月)午後1時30分～3時30分

**申込み** 9月6日～20日(日曜日、祝日を除く)午前9時～午後5時に本人が直接、やよいの園へ。先着24人

## 体力づくり教室「ロコモ予防体操」

松が丘シニアプラザ(松が丘1-32-10)

☎(5380)5761 FAX(5380)5762

**内容** 区内在住の65歳以上の方が対象。足腰の衰えを予防する運動を学びます

**日時** 10月2日～12月18日の第1・第3水曜日、午後1時30分～3時30分。全6回

**申込み** 9月6日からの平日午前9時～午後5時に電話または直接、松が丘シニアプラザへ。先着12人

## シニア元気アップ講座

介護予防推進係／6階 ☎(3228)8949 FAX(3228)5492

### ①知って得する編

健康長寿のポイントを学びます。

#### 会場・日時

鷺宮区民活動センター＝10月11日(金)午前10時～正午

野方区民活動センター＝10月11日(金)午後2時～4時

南部すこやか福祉センター＝10月18日(金)午後2時～4時

中部すこやか福祉センター＝10月25日(金)午後2時～4時

☆各会場、同内容で先着30人(計120人)

### ②やって得する編

健康維持に効果的な運動方法をグループで行うためのコツを学びます。

#### 日時

11月1日・8日・15日・22日、いずれも金曜日、午後2時～4時。全4回 ☆先着50人(全回参加できる方優先)

#### 会場

区役所7階会議室

#### ①②とも

**申込み** 9月6日から電話、☑kaigoyobou@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクス、郵送(必着)または直接、介護予防推進係へ。①＝各開催日の2日前まで、②＝10月30日まで。☑住所、氏名とふりがな、電話番号、講座名、参加希望日・会場

9月24日～30日は結核予防週間

## そのせき、本当に風邪ですか

結核は過去の病気ではありません。昨年は、中野区内で44人の新たな結核患者が発生しました。

結核の初期症状は、風邪に似たもので見過ごされがちです。2週間以上続くせきやたん、発熱、倦怠感、胸の痛み、体重減少は、結核発病のサイン。

早期に発見して治療しましょう。医療費のほとんどは国や自治体の助成が受けられます。

### 結核健診のご利用を

区民健診や職場健診などの機会のない区内在住の方を対象に、胸部X線検査を実施します。

**日時** 9月26日(木)・30日(月)、10月1日(火)、いずれも午前9時～午後4時(午前11時～午後1時を除く)

**会場** 中野区保健所(中野2-17-4)  
☆当日直接会場へ。健康保険証は不要です

結核予防係(中野区保健所)  
☎(3382)6577  
FAX(3382)7765



### 見つかりにくい高齢者の結核

高齢者は、せきやたんなどの典型的な症状が出にくく、発見が遅れることがあります。

65歳以上の方は、年1回、国保特定健診・長寿健診等の胸部X線検査を受けましょう。

### 気になるときは保健所に相談を

保健所では、結核の正しい知識の普及や相談、療養支援を行っています。「職場の同僚が結核になったが、自分は大丈夫だろうか」など気になるときは、ぜひご利用ください。

また、身近な薬局でも、服薬支援や治療終了後の継続支援をしています。

9月20日～26日は動物愛護週間

## ペットの一生に責任を持って飼いましょう

犬・猫などの動物を飼う場合は、その一生に責任を持ち、生涯にわたり愛情をもって適正に飼わなければなりません。

さまざまな価値観や感情を持つ人々の中でも受け入れられるように、マナーを守り、しつけることが必要です。

◆むやみに鳴かないようにしつけましょう。特に、早朝や深夜の散歩中の鳴き声には注意を

◆ペットのふん・尿の放置、リード(引き綱)を着けない状態での犬の散歩は禁止です

◆飼い主のいない猫を増やさないため、不妊去勢手術をしていない猫を屋外で飼うことはやめましょう

### 犬の登録と、年に1度の狂犬病予防注射接種は飼い主の義務です

手続きが済んでいない方は、保健所へ届け出を。「犬鑑札」と「狂犬病予防注射済票」は、犬に装着してください。



▲「犬鑑札」は、迷子になったときの「迷子札」の役割を果たします



▲狂犬病予防注射済票

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



### ペットも防災対策を

避難所では「伏せ」「待て」などの命令に従わせる必要があります。普段から多くの人や動物に慣れさせておくことも大切です。また、非常持ち出し袋を備え、ペットフードと水(それぞれ約5日分)、食器、トイレ用品、ケージ(籠)など、避難先で必要なものを入れておきましょう。

### 野鳥や野生動物には餌を与えないで

野生の動物に餌を与えると、自力で生きられなくなる恐れがあります。人を恐れなくなり、被害を与える場合も。自然な姿を見守りましょう。

### 獣医師によるペット相談会

(公社)東京都獣医師会中野支部の獣医師に、ペットの健康状態などを相談できます。

**日時** 9月25日(水)・26日(木)午後1時30分～3時

**会場** 区役所1階区民ホール

☆当日直接会場へ。ペットを連れての参加はできません

## 中野区議会 第3回定例会

9月11日(水)～10月16日(水)

区議会事務局／3階

☎(3228)5585 FAX(3228)5693

**会議日程** 本会議＝9月11日～13日、10月3日・16日、  
決算特別委員会＝9月13日・17日・19日・20日・24日・  
25日、10月2日、決算特別委員会分科会＝9月26日・  
27日・30日、常任委員会＝10月7日～9日、特別委員  
会＝10月10日・11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19日・20日・24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チャンネル)

☆区内のみ視聴可

9月21日(土)・22日(日)・28日(土)・29日(日)＝午  
後5時～7時45分、9月23日(月・祝)・25日(水)・27  
日(金)＝午後6時～7時30分

☆放送についての問い合わせは、J:COM東京☎0120  
(914)000へ(午前9時～午後6時)

## 「中野区無電柱化推進計画」(案)に 係るパブリック・コメント手続き

土木事業調整係／8階

☎(3228)8844 FAX(3228)5674

区は、道路上の電柱を無くし、防災性や景観の向上を  
図るため「中野区無電柱化推進計画」の策定を進めてい  
ます。

このたび、その計画案をまとめたので、みなさんの意  
見を募集します。

**公表資料** 「中野区無電柱化推進計画」(案)

**意見募集期間** 9月19日～10月9日

**公表場所** 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4番窓口

**意見を提出できる方** 区内在住・在勤・在学の方、区内に  
事務所や事業所のある個人・法人またはその他の団体、  
案件に直接利害関係のある方

**意見提出の方法** 意見書(書式自由)を✉doro@city.  
tokyo-nakano.lg.jp、ファクス、郵送または直接、土  
木事業調整係へ。10月9日(必着)。☑住所、氏名とふり  
がな、区内在勤・在学の方は勤務先・通学先の名称・所在  
地、利害関係のある方はその理由

## 中野区プレミアム付商品券の 購入引換券を郵送します

HPで  
詳しく

### 所得の低い方 申請が必要です

申請書を提出した方へ、今月中旬から順次、購入引換  
券を郵送します。☆審査の結果、対象とならないこと  
もあります。申請書が届いた方で商品券の購入を希望す  
る方は、11月30日(消印有効)までに申請を

### 子育て世帯の方 申請は必要ありません

次の基準日に中野区に住民登録があり、該当するお子  
さんがいる世帯主の方へ、今月中旬から購入引換券を郵  
送します。

### 基準日・該当するお子さんの生年月日

令和元年6月1日＝平成28年4月2日～令和元年6月1日

令和元年7月31日＝令和元年6月2日～同元年7月31日

☆今年8月1日～9月30日生まれのお子さんについては、  
別途区報などでお知らせします

### 中野区プレミアム付商品券コールセンター

☎0120(080)203

☆平日午前8時30分～午後5時

☆プレミアム付商品券について詳しくは、区HPをご覧に  
なるか、コールセンターへ問い合わせを

## 通学路の安全確保にご協力を

学事係／5階 ☎(3228)5459 FAX(3228)5680

夏休みが終わり、子どもたちの通学が始まりました。  
教育委員会では、保護者や地域の方と協力し、平日及び  
授業日となっている第2土曜日を中心に、登下校の見守  
りを行っています。子ども  
たちが安心して学校へ通  
えるよう、地域のみなさん、  
ドライバーのみなさんも  
安全確保にご協力をお願  
いします。



## 10月31日(木)～来年1月10日(金) 冷暖房設備・屋外排水桝の改修工事のため 軽井沢少年自然の家は休館します

体験学習係／5階

☎(3228)5608 FAX(3228)5680



# 相談会のご利用を

## 暮らしの手続きと書類の相談

区民相談係／1階

☎(3228)8802 FAX(3228)5644

**内容** 区内在住の方が対象。行政書士による相談(相続手続きや遺言書作成の方法など)

**日時** 9月20日(金)午後1時～4時

**会場** 区役所1階専門相談室

**申込み** 9月13日午前9時から電話で、区民相談係へ。先着6人

## 区民活動センターでの相談会もご利用を

**偶数月第1金曜日**＝南中野区民活動センター ☆ただし、10月は11日(金)に開催

**奇数月第2金曜日**＝鷺宮区民活動センター

☆いずれも、午後1時～4時。当日直接会場へ。詳しくは、東京都行政書士会中野支部☎0120(404)347へ問い合わせを

## 高齢者・障害者のための成年後見相談会

中野区成年後見支援センター

☎(5380)0134 FAX(5380)0591

**内容** 司法書士による無料相談(相続、遺言など)

**日時** 10月12日(土)午前10時～午後4時

**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)

**申込み** 9月6日～10月11日(日曜日、祝日を除く)に電話またはファクスで、中野区成年後見支援センターへ。先着18人。☑相談会名、氏名とふりがな、電話番号



## 土地建物無料相談会

都市計画係／9階

☎(3228)8981 FAX(3228)5668

**日時** 9月20日(金)午前10時～午後3時30分

**会場** 区役所1階区民ホール

**申込み** 前日までの平日午前9時～午後5時に電話で、まちづくり推進土地建物協議会☎0120(406)239へ ☆同協議会との共催



## 出張無料不動産相談会

住宅政策係／9階

☎(3228)5581 FAX(3228)5669

**内容** 区内在住の方が対象。建築士などによる相談

**日時** 9月30日(月)午後1時～4時

**会場** 鷺宮区民活動センター

**申込み** 9月6日～27日の平日午前10時～午後4時に電話で、(公社)東京都宅地建物取引業協会中野区支部☎(3387)5977へ。先着30人 ☆空きがあれば、当日会場でも午後3時30分まで受け付け。同協会中野区支部との共催



## すまいのリフォーム合同相談会

住宅政策係／9階

☎(3228)5581 FAX(3228)5669

**対象** 区内在住の方

**日時** 9月20日(金)午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)

**会場** 鷺宮区民活動センター ☆当日直接会場へ

9/21～30 秋の全国交通安全運動

## 世界一の交通安全都市TOKYOを目指して

生活・交通安全係／8階

☎(3228)8886

FAX(3228)5658

催しに参加して、交通ルールを学びませんか ☆いずれの会場も駐車場はありません

### サポカー(※)体験教室

**日時** 9月22日(日)午前10時30分～11時30分

**会場** 京王バス東(株)中野営業所車庫(弥生町5-25-14)

☆当日直接会場へ

※サポカー＝被害軽減自動ブレーキ搭載車のこと

### 三世代中野交通安全体験教室

**日時** 9月28日(土)午前10時～正午

**会場** 谷戸小学校(中野1-26-1)

☆当日直接会場へ。子ども用の警察官の制服を着て撮影できるコーナーもあり

### 二輪車(オートバイ)実技教室

**日時** 9月28日(土)午前10時～11時 ☆雨天時は29日(日)

**会場** 中野水再生センター駐車場(新井3-37-4)

**申込み** 9月6日から電話で、野方警察署交通課☎(3386)0110へ。先着15人

## お知らせ

### 中野区区民意識・実態調査を実施します

政策情報係／4階  
☎(3228)8892 FAX(3228)5643

区民のみなさんの日頃の考えや生活実態などを把握し、今後の区政運営の基礎資料とするための調査です。

9月中旬に、対象の方(無作為抽出の20歳以上の区民、2,000人)へ調査票を郵送します。ご理解とご協力をお願いします。

### 「中野区あんしんすまいパック」助成のご利用を

住宅政策係／9階  
☎(3228)5581 FAX(3228)5669

「中野区あんしんすまいパック」は、単身者が民間の賃貸住宅に転居する際に、定期的な見守りと亡くなった際の葬儀費、家財の片付け等を民間事業者が提供するサービスです。単身者の円滑な住み替えを支援します。

一定の要件に合う方は、初回登録料の助成を受けられます。詳しくは、住宅政策係へ問い合わせを。

### 東京都国民健康保険の新しい保険証を郵送します

資格賦課係／2階  
☎(3228)5511 FAX(3228)5655

現在お持ちの国民健康保険証の有効期限は9月30日です。

## 傍聴を ☆当日直接会場へ

### 中野区基本構想審議会

基本構想係／4階  
☎(3228)5782 FAX(3228)5476  
9月27日(金)午後7時から  
区役所7階会議室

加入者全員分の新しい保険証を、9月下旬に世帯主宛てに簡易書留で郵送します。配達時に不在の場合、「不在連絡票」が投函されるので、保管期限内に必ず再配達を依頼し、保険証を受け取ってください。

### 年金生活者支援給付金制度が始まります

国民年金係／1階  
☎(3228)5515 FAX(3228)5654

所得の低い方の生活を支援するため、次の対象の方は、手続きをすると年金に上乗せして月額5,000円が支給されます。

#### 対象

老齢基礎年金を受給している方＝65歳以上の世帯員全員が住民税非課税で、年金収入とその他所得の合計が約88万円以下の方

障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方＝平成30年の所得額が約462万円以下の方

手続き 対象に該当する方へ、今月上旬から順次、日本年金機構が案内を郵送します。届いたら、同封のハガキに必要事項を記入し返送を ☆年金の受給開始日が今年4月2日以降の方は、国民年金係または中野年金事務所で手続きをしてください

問合せ先 中野年金事務所 ☎(3380)6111、給付金専用ダイヤル ☎0570(05)4092(ナビダイヤル) ☆IP電話からは ☎(5539)2216へ

## 催し・講座

### 障害者就労施設による自主生産品の販売会

障害者施策推進係／1階  
☎(3228)8832 FAX(3228)5660

内容 障害のある方が区内の通所施設で作ったパンや雑貨などを日替わりで

販売 ☆当日直接会場へ

日時 9月9日(月)～13日(金)午前10時～午後5時 ☆各日とも売り切れ次第終了

会場 区役所1階区民ホール

### セミナー「働き方改革関連法の施行と企業に求められる対応」

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

内容 区内小規模事業者が対象。特定社会保険労務士から話を聞きます

日時 10月1日(火)午後2時～4時

会場 産業振興センター

申込み 9月6日から東京商工会議所中野支部 HPで申し込むか、区 HP、区役所4階7番窓口で配布する参加申込書をファクスで、同会議所中野支部 FAX(3383)3353へ。先着50人

### 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

対象 区内在住・在勤の方、区内で創業を考えている方

会場 産業振興センター

申込み 9月6日から産業振興センター HPで申し込むか、ファクス、電話または直接、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現場改善の達人から学ぶ!生産性向上の秘訣「なんでも私(社長)が」から脱却

日時 10月10日(木)午後6時30分～8時30分

②中小企業向け事業承継セミナー～事業承継の基礎知識とケーススタディー～

日時 10月29日(火)午後6時30分～8時30分

## くらしの講座「クレジットカードをどう利用する？」

消費生活センター／1階  
☎(3389)1191 FAX(3389)1199

**対象** 区内在住・在勤・在学の方

**日時** 9月30日(月)午後2時30分～4時

**会場** 区役所7階会議室

**申込み** 9月6日～20日に電子申請か、電話で、消費生活センターへ。先着50人。保(先着5人)。あわせて申し込みを

## 福祉のおしごと相談・面接会

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

**日時** 9月27日(金)午後1時～4時

**会場** 産業振興センター

☆当日直接会場へ。未経験の方、資格がない方も参加できます。参加事業者について詳しくは、中野区社会福祉協議会HPをご覧ください

## 地域国際交流カフェ

中野区国際交流協会  
☎(5342)9169 FAX(3383)0728

**内容** 地域に住む日本人、外国人が日本語でおしゃべりします

**日時** 9月14日(土)午後2時～4時

**会場** 鷺宮区民活動センター

**参加費** 100円程度(お茶代)

☆当日直接会場へ

## マンション耐震セミナー

東京都住宅政策本部住宅企画部 マンション課  
☎(5320)4944 FAX(5388)1481

**対象** マンションの管理組合役員、区分所有者、管理会社

**日時** 9月21日(土)午後1時～5時

**会場** 東京都議会議事堂1階都民ホール(新宿区西新宿2-8-1)

**申込み** NPO法人建築技術支援協会(サーツ)HPから申し込むか、同HPで配布している所定の申込書をファクスで、同協会FAX(5689)2912へ。先着250人 ☆希望制で個別相談会(先着30組)も

実施

## 地域安全のつどい

**日時・会場**

①9月24日(火)午後1時30分～3時30分(1時開場)＝野方区民ホール(野方5-3-1) ☆先着248人

②10月1日(火)午後2時～4時(1時30分開場)＝なかのZERO小ホール(中野2-9-7) ☆先着507人

**問合せ先** ①＝野方警察署☎(3386)0110、②＝中野警察署☎(5342)0110 ☆いずれも当日直接会場へ

## 外国語講座欠員募集(2件)

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

次の①②とも

**会場** なかのZERO西館

**参加費** 15,000円 ☆同協会賛助会員は13,000円。全12回

**申込み** 往復ハガキで同協会へ。9月20日必着。抽選で5人。HP講座名、住所、氏名とふりがな、年齢、性別、電話番号、会員・一般の別(返信用にも住所、氏名)

①実践英会話

**日時** 10月2日～12月18日の毎週水曜日、午後1時～3時

②Enjoy Speaking English

**日時** 10月4日～12月20日の毎週金曜日、午後6時30分～8時30分

## 日本語指導員養成講座

中野区国際交流協会  
☎(5342)9169 FAX(3383)0728

**日時** 10月15日～11月26日の毎週火曜日(10月22日を除く)午後6時30分～8時30分。全6回

**会場** なかのZERO西館

**参加費** 3,000円(資料代)

☆9月24日までの事前申込制。区内小中学校等での指導員。受講要件や申し込み方法などについて詳しくは、中野区国際交流協会HPをご覧ください

## 心に響く音楽コンサート

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

**内容** 大妻中野中学校・高等学校や武蔵野音楽大学、プロ歌手による合唱など

**日時** 10月1日(火)午後1時30分～4時(予定)(0時30分開場)

**会場** なかのZERO大ホール(中野2-9-7) ☆当日直接会場へ。定員1,100人。未就学児は入場不可。保(事前申込制)

## 史跡めぐり「忍城とさきたま古墳群へ」

中野区教育振興会  
(野方1-35-3教育センター内)  
☎(3228)5544 FAX(3385)9319

**日程** 10月1日(火)

**参加費** 8,000円(昼食代等含む)

☆9月9日からの事前申込制。詳しくは、教育振興会へ問い合わせを



## 募集・求人

### 中野区育児休業代替任期付職員(事務)

人事係／4階  
☎(3228)8919 FAX(3228)5649

**対象** 日本国籍を有し、平成14年1月1日までに生まれた方

**勤務期間** 来年1月1日以降、代替する職員の育児休業期間内。おおむね6か月～3年

**勤務場所** 区役所など

**選考日** 一次(筆記)＝10月17日(木)、二次(面接)＝11月16日(土)

**申込み** 電子申請か、区民活動センター、図書館、区役所4階3番窓口などで配布中の採用選考案内の申込書を郵送または直接、人事係へ。郵送＝10月1日(消印有効)まで、電子申請・窓口＝10月3日午後5時まで

☆詳しくは、区HPまたは採用選考案内をご覧ください

## 区立保育園アルバイト (登録者)

HPで詳しく

区立保育園係／3階  
☎(3228)8906 FAX(3228)5667

**登録期間** 1年間。欠員などの状況に応じて随時面接を実施

☆未経験の方も歓迎。登録方法などについて詳しくは、区HPをご覧ください。区立保育園係へ問い合わせを

## こぶしフェスティバル ボランティア

かみさぎこぶし園(上鷲宮1-21-30)  
☎(5241)8121 FAX(5241)8123

**対象** 催し当日に、かみさぎこぶし園で模擬店・ゲームコーナーなどの手伝いや、利用者の付き添いで活動できる18歳以上の方(高校生を除く)

**活動日時** 10月27日(日)午前9時～午後4時 ☆昼食券の支給あり(交通費支給なし)

**申込み** 9月6日～10月4日に電話か、[☑kobushi@ikuseikai-ty.or.jp](mailto:kobushi@ikuseikai-ty.or.jp)または直接、かみさぎこぶし園へ。住所、氏名とふりがな、電話番号

## 母子生活支援施設の指定管理者 募集の説明会

子育てサービス係／3階  
☎(3228)5612 FAX(3228)5657

応募予定事業者は、必ず参加を。

**日時** 9月11日(水)午前10時から

**会場** 区役所5階会議室

**指定期間** 来年4月からの5年間

**申込み** 9月10日までに電話で、子育て

サービス係へ

## 子ども・子育て

### 10月から使える「乳医療証」 「子医療証」を郵送します

児童手当・子ども医療費助成係／3階  
☎(3228)5484 FAX(3228)5657

区が発行した、有効期限が9月30日までの乳医療証・子医療証をお持ちの方へ9月中旬に郵送します。

☆区役所からの郵便物が届かず返戻されることが多くなっています。ポストに名前を表示して確実に受け取りを

### 医療証をお持ちでない場合は申請を

区内在住で健康保険に加入している0歳～中学生のお子さんについて、まだ医療証をお持ちでない方は、至急申請してください。

☆生活保護を受給中、または児童福祉施設等に入所中のお子さんは対象外

### 来年4月の私立幼稚園等入園児 を募集します

HPで詳しく

幼稚園・認定こども園係／3階  
☎(3228)8754 FAX(3228)5667

区内には私立幼稚園や認定こども園(幼稚園児としての利用)があり、各園で特色ある教育が行われています。

園児の募集時期や手続きの方法などはそれぞれ異なるので、直接、各園へ問い合わせを。

所在地や問い合わせ先などは、区HP

か、子育て支援ハンドブック「おひるね」、  
「わたしの便利帳」または中野区私立幼稚園連合会HPをご覧ください。

**入園案内の配布** 10月中旬から各園で  
**申込み** 11月から各園で

☆区役所では、入園案内の配布や申し込み受け付けは行いません

### 認定こども園を保育所として利用したい場合は

10月2日以降に区への申し込みが必要です。要件や申し込み方法などについて詳しくは、区HPか、対象施設等で配布中の「中野区保育所等のご案内」をご覧ください。

### 来年4月に小学校に入学する 予定のお子さんの保護者の方へ 就学時健康診断を実施します

HPで詳しく

学校健康推進係／5階  
☎(3228)5522 FAX(3228)5680

各通学区域の小学校を会場として、就学時健康診断を実施します。対象の方には、日時・会場などを記載したお知らせを9月中旬以降に郵送します。

☆郵送前に、あらかじめ実施日や受付時間を確認したい場合は、区HPをご覧ください。学校健康推進係へ問い合わせを

### 来年4月に統合する上高田・新井小学校の通学区域にお住まいの方へ

来年4月に通学する上高田小学校が受診会場になります。郵送するお知らせを確認を。

### 児童扶養手当の現況届の提出はお済みですか

児童手当・子ども医療費助成係／3階  
☎(3228)8975 FAX(3228)5657

児童扶養手当を受給中の方に、7月31日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。提出が無い場合は、8月分以降の手当を受けることができません。未提出の方は、早めに提出してください。

広告

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**

鷲六造園 | 中野区鷲宮 | 6-28-6-211

URL <http://www.sagirokuzoen.com>  
メールアドレス [info@sagirokuzoen.com](mailto:info@sagirokuzoen.com)

9月のあすなろ葬祭セミナー開催

落合斎場 家族葬をいくらかかるの?  
堀ノ内斎場 行った場合 どのくらい待つの??  
代々幡斎場

火葬場式場で行う **家族葬**

9月17日(火) 14:00~ 参加料:500円  
中野サンプラザ15F アクアルーム テキスト・お茶代込

お申込み お問合せ TEL **03-5318-2876**



## 乳幼児のための やさしいアレルギー教室

北部すこやか福祉センター  
(江古田4-31-10)  
☎(3388)0240 FAX(3389)4339

**内容** アレルギーの基本的な知識と対処法を医師から学びます。お子さんと参加可

**日時** 10月2日(水)午前10時～正午

**会場** 北部すこやか福祉センター

**申込み** 9月9日～27日に電子申請か、 hokubusukoyaka@city.tokyo-nakano.lg.jp、電話または直接、北部すこやか福祉センターへ。先着25人。 講座名、住所、氏名とふりがな、電話番号、お子さんの年齢

## 妊婦さんの歯っぴい お食事講座(2件)

**内容** 初めて出産を迎える区民の方を対象に、妊娠中から出産後の食事のポイントとお口のケアなどを紹介 ☆希望者は、食事診断と骨量測定(素足で計測)も受けられます

### 南部すこやか福祉センター (弥生町5-11-26)

☎(3380)5551 FAX(3380)5532

**日時** 10月11日(金)午後1時30分～3時30分

**会場** 南部すこやか福祉センター

**申込み** 9月6日～10月8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15人  
☆希望者は、お肌の水分チェックも受けられます

### 北部すこやか福祉センター (江古田4-31-10)

☎(3388)0240 FAX(3389)4339

**日時** 10月16日(水)午後1時30分～3時30分

**会場** 北部すこやか福祉センター

**申込み** 9月17日～10月11日に電子申請か、電話または直接、北部すこやか福祉センターへ。先着15人

## 産後ママと家族のためのお食事 講座

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

**対象** 区内在住の生後3か月～12か月のお子さんとその保護者

**日時** 10月17日(木)午後1時30分～3時30分

**会場** 中部すこやか福祉センター

**申込み** 9月6日～10月11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25組

## 10月は食品ロス削減月間

### 「あまりにも美味しいあまりもの レシピ親子クッキング」

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


まだ食べられる食品を捨ててしまう「食品ロス」を減らすため、食材を無駄にしないでおいしく食べきるための料理を親子で作ります。参加者には「なかのエコポイント」100ポイントを贈呈。  
☆新渡戸文化短期大学との連携事業

**対象** 区内在住・在学の小学生とその保護者2人1組(初参加の方に限る)

**日時** 10月12日(土)午前10時～正午

**会場** 新渡戸文化学園(本町6-38-1)

☆駐車場はありません

**申込み** 9月6日～27日の平日に電話、ファクスまたは直接、ごみ減量推進係へ。先着18組(36人) ☆食物アレルギーがある方は申し込み時に相談を。 講座名、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、学年



▲楽しく「食品ロス」を学びます

## 東京都母子及び父子福祉資金 貸付制度のご利用を

自立支援係/2階  
☎(3228)8889 FAX(3228)5601

20歳未満のお子さんを扶養しているひとり親世帯の方で、高校・短期大学・大学・専門学校等に通う資金(入学金・授業料等)の支払いが困難な場合などに利用できる制度です。原則として保証人が必要。その他の貸付要件などについて詳しくは、区HPをご覧ください。自立支援係へお問い合わせを。

## 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

**日時** 9月18日(水)、10月3日(木)、いずれも午前10時～10時30分に受け付け。同内容

**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)

**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。各日先着順に手続きを実施。所要時間は約1時間。詳しくは、同協議会へお問い合わせを



## 健康・福祉


### 講演会「成年後見制度における 権利擁護の考え方」

中野区成年後見支援センター  
☎(5380)0134 FAX(5380)0591

**日時** 10月25日(金)午前9時45分～正午

**会場** 産業振興センター

**講師** 綿祐二氏(日本福祉大学教授)

**申込み** 9月6日～10月24日(日曜日、祝日、第3月曜日を除く)に電話またはファクスで、中野区成年後見支援センターへ。先着90人。 講演会名、氏名とふりがな、電話番号

## ストレス発散！ボクササイズ

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

**対象** 区内在住の勤労者、区内在勤の方

**日時** 10月10日(木)午後7時～8時

**会場** 産業振興センター

**申込み** 9月6日午前9時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15人。☎講座名、氏名とふりがな、電話番号、メールアドレス

## 呼吸リハビリ教室「わかりやすい！呼吸器のしくみと病気」

南部すこやか福祉センター  
(弥生町5-11-26)  
☎(3380)5551 FAX(3380)5532

**対象** 区内在住の呼吸器疾患のある方、関心のある方

**日時** 9月26日(木)午後1時～3時

**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)

**講師** 杉原徳彦氏(仁友クリニック院長)

**申込み** 9月6日から電子申請か、電話または直接、南部すこやか福祉センターへ。電子申請=9月24日まで、電話・窓口=9月25日まで。先着25人程度

## 特定保健指導を利用してメタリックシンドローム(メタボ)解消を目指しましょう

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

中野区国保特定健診を受診しメタボ

の可能性があるとの結果が出た方のうち、まだ特定保健指導を利用していない方へ、「特定保健指導利用券」を順次郵送します。

この券を利用すると、医療機関等で、保健師や管理栄養士、医師などの専門スタッフから、食事や運動など生活習慣の改善に向けた支援を継続的に受けられます。

積極的に特定保健指導を受け、メタボの解消と健康的な生活を目指しましょう。

## 糖尿病予防対策事業にご参加を

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

**対象** 次の全ての条件に当てはまる方・来年3月31日の時点で35歳～64歳で区内在住

・申し込みの時点で、2019年度国保・社保特定健診、健康づくり健診を区内医療機関で受診済み

・前記の健診結果が、区の定める基準に該当(健診医の意見書が必要)

**会場・日時・内容** 次の①～④の会場で、10月・11月コース(①②の会場のみ)、12月・来年1月コース、同2月・3月コースの計10コース。各コース期間中に個別運動や集団指導を計12回

①東京アスレティッククラブ(中野2-14-16) ☆各コース先着7人

②TACサンプラザ スポーツスペース(中野4-1-1) ☆各コース先着6人

③南部スポーツ・コミュニティプラザ(弥生町5-11-26) ☆各コース先着3人

④鷲宮スポーツ・コミュニティプラザ(白鷲3-1-13) ☆各コース先着3人

**参加費** 2,000円(全回分)

**申込み** いずれのコースも、9月9日から電話または直接、保健企画係へ。各コース、開始月の前月25日(土・日曜日)に当たる場合は直前の平日)まで受け付け ☆健診医の意見書は申し込み後に別途確認します

## 自殺対策講演会「困った人が助けを求めるとは限らない」

精神保健支援係(中野区保健所)  
☎(3382)6500 FAX(3382)7765

**内容** 春日武彦氏(医師)から自殺や自己放任への対処方法の話をお聞きします

**対象** 区内在住・在勤・在学の方

**日時** 10月5日(土)午後2時～4時

**会場** 中野区保健所(中野2-17-4)

**申込み** 9月6日～25日に電話、ファクス、郵送または直接、精神保健支援係へ。先着60人。手保(先着6人)。あわせて申し込みを。☎講演会名、氏名とふりがな、電話番号、手及び要約筆記はその旨、保はお子さんの氏名と月年齢

## 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活動です。

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** 9月10日(火)午前10時～11時30分

**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

広告

### 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

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

営業時間 9:00～17:00

## 9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	
9月8日(日)	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
		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
		おうじ内科・糖尿病クリニック	内・小	中野5-26-8	☎(3388)1024
		田沼内科・小児科医院	小・内	本町6-23-3	☎(3380)2622
		はいばら歯科医院☆	歯	野方3-15-14	☎(3385)6480
	薬局	けやき薬局		江古田2-22-1	☎(3388)0782
		アルト薬局		本町6-6-3	☎(3380)7037
	9月15日(日)	当番医	中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9
横島病院			外・内	新井1-38-6	☎(3389)2531
熊谷医院			内・放射線	鷺宮3-32-5	☎(3338)1515
哲学堂石井内科医院			内・消	江古田1-1-4	☎(5906)5010
溝口医院			内・小・皮	弥生町2-12-9	☎(3372)0035
ハートケア銀河クリニック			内・心内	本町2-50-12 2階	☎(5371)0909
和田歯科医院☆			歯	東中野4-10-14	☎(3361)3740
薬局		むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6	☎(5380)3935
		鷺宮調剤薬局		鷺宮3-33-6	☎(3223)0088
9月16日(月・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
		美穂診療所	内・小・消	鷺宮5-3-14	☎(3990)1208
		井上医院	内	松が丘1-2-16	☎(3386)6194
		新中野女性クリニック	産婦	本町4-48-23	☎(3384)3281
		仁友クリニック	内	本町2-45-10	☎(3372)5121
		高野歯科クリニック	歯	本町4-21-16-203	☎(3383)4618
		とりつかせい歯科医院	歯	鷺宮1-27-8 1階	☎(3337)8815
	薬局	アクア薬局		江古田2-24-14	☎(3389)5411
		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 FAX(5285)8080

(ファクスは聴覚・言語障害者向け)

携帯電話などからは

<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/kt/>

### 小児救急相談

東京都「子供の健康相談室」

☎(5285)8898

プッシュ回線・携帯電話からは

#8000も利用可

月～金曜日

午後6時～翌朝8時

土・日曜日、祝・休日

午前8時～翌朝8時

### 救急病院案内

中野消防署 ☎(3366)0119

野方消防署 ☎(3330)0119

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

# 東京2020大会に向けて

オリンピック・パラリンピック推進係/6階  
☎(3228)8988 FAX(3228)5626

## ラグビーワールドカップ2019™ パブリックビューイング

日本代表とロシア代表の対戦を大画面で観戦できます。ゲストとして、リオオリンピック7人制ラグビー日本代表の豊島翔平選手や歌手の中島早貴さんも登場。みんなで一緒に日本代表を応援しましょう。



▲豊島翔平選手



▲中島早貴さん

**日時** 9月20日(金)午後7時15分～9時30分(6時30分開場)

**会場** 中野体育館(中野4-11-14)

☆室内履きを持参し、当日直接会場へ。先着500人

## 東京2020大会関連 パネル巡回展示 in 中野

当日直接会場へ。いずれも時間は午前8時30分～午後5時。

### 会場・日程

区民活動センター	桃園(中央4-57-1) 9月17日(火)～24日(火)
	沼袋(沼袋2-40-18) 10月21日(月)～25日(金) ☆最終日のみ正午まで
	南中野(弥生町5-5-2) 11月15日(金)～22日(金)
	野方(野方5-3-1) 12月10日(火)～17日(火)

9月23日  
(月・祝)

## 「広町みらい公園」が開園します

公園整備係/8階  
☎(3228)5553 FAX(3228)5677

弥生町6-1に、面積約10,000㎡の大規模な公園を整備しました。ぜひご利用ください。

開園式を  
行います

**日時** 9月23日(月・祝)午前10時から  
☆当日直接、広町みらい公園へ



▲地形を生かした遊具や体験学習センターを設置

## おも 人・想い・未来

区長 酒井直人

まだまだ暑い日が続いています。引き続き熱中症予防を心掛けましょう。一方で、夕陽の時間が少し早くなり、空を見上げるとうろこ雲に出会うことも。秋の気配をわずかながら感じるこの頃です。

区は、ユニバーサルデザイン(=すべての人のためのデザイン)の取り組みを進めています。あらゆる人にとっての利用しやすさをめざしていますが、年齢や考え方、行動特性などは一人ひとり違います。多くの方にとって便利なものでも、それを利用しづらいと感じる方もいる、ということを理解する必要

があります。このことがダイバーシティ(=多様性、違いを認め合う)実現の第一歩だと考えています。そのためには、さまざまな声を聴き、区民のみなさんや専門家とともに考え、知恵を出し合い、そして考えの違いを理解し合う姿勢が欠かせません。これらによって、「あらゆる個性を受け入れる中野」は、より暮らしやすいまちになると思います。

今月中旬に「中野区区民意識・実態調査」を実施します。調査票が届いたみなさん、日頃の考えや生活の様子をぜひお聞かせください。

次号予告

中野の秋を楽しもう



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