

なかの区報

nakano

🏠 www.city.tokyo-nakano.lg.jp

令和7年(2025年)

7.20

No.2159

毎月5日・20日発行
(1月・8月は11日発行)



“お気に入り”がきっと見つかる



わくわく 児童館ガイド

わくわく児童館ガイド

“お気に入り”がきっと見つかる

地域子ども施設調整係／7階
☎(3228)8934 FAX(3228)5679

子どもたちの遊び場や、親子の交流の場として親しまれている児童館。区内には18館あり、それぞれに個性や魅力があります。「近いから」や「なんとなく」で選ぶことが多いですが、実は児童館によって設備や雰囲気はさまざま。

今号では、児童館をピックアップして紹介。気になった児童館を訪れてみませんか。



▲区HP

中高生世代におすすめ 若宮児童館

若宮3-54-7
(西武新宿線「鷲ノ宮駅」から徒歩7分)

特徴

中高生世代向けの「ティーンズスペース」があり、グループ学習や飲食など、自由に過ごすことができます。開館日時は、火～土曜日の午前10時～午後6時。2029年度にリニューアルし、中高生世代向けの機能を更に拡充する予定です。

おすすめ

小学校高学年～高校生世代の方



広い遊園で遊べる

かみさぎ児童館

上鷲宮3-9-19
(西武池袋線「富士見台駅」から徒歩5分)

特徴

地域やボランティアの方によるダンスや卓球などの活動が活発に行われ、豊かな経験を積むことができます。

おすすめ

地域とのつながりを大切にしたい方



「やってみよう!」が見つかる 南中野児童館

弥生町4-36-15
(丸ノ内線「中野富士見町駅」から徒歩6分)

特徴

楽器やボードゲームなどが充実。子どもたちの声を聞いて物品を購入しています。

おすすめ

個性を伸ばしたい方、表現活動に興味がある方



「駅チカ」で 通いやすい 朝日が丘児童館

本町2-32-14
(丸ノ内線・大江戸線「中野坂上駅」から徒歩3分)

特徴

運動能力を高める「リーフスポーツ」や音楽に合わせて体を動かす「リトミック」など、乳幼児の年齢に応じたイベントを実施。想像力やリズム感を楽しく育めます。

おすすめ

乳幼児親子の方、育児が初めての方



遊びも学びも全力で 上高田児童館

上高田5-30-15
(「上高田中通り」バス停から徒歩5分)

特徴

天井の高いホールや年代別の部屋があり、自分に合った過ごし方ができます。読書ができる図書館も併設されており、運動の合間にほっと一息つけます。

おすすめ

学習も運動も楽しみたい方



自然の中の小さな安心空間 新井薬師児童館

新井5-4-17
(「北野神社前」バス停から徒歩1分)

特徴

自然に囲まれた公園の中にあり、外遊びと室内遊びをその日の気分や天候に合わせて楽しめます。

おすすめ

自然の中で伸び伸び遊びたい方、乳幼児親子の方



世代を超えてつながる 城山ふれあいの家(さくら館)

中野1-20-4 (「堀越学園前」バス停から徒歩5分)

特徴

昨年リニューアルオープンし、多世代の交流がより活発に。囲碁や三味線など、文化的な活動も充実。

おすすめ

多世代交流を楽しみたい方、地域とのつながりを大切にしたい方



児童館の基本情報

☆0歳～18歳のお子さん
とその保護者が対象



▲動画で詳しく

基

基幹型

地域の子育て支援の拠点として、遊びや交流に加え、いくさぼさん(※)による子育て相談などの支援も充実しています。
※いくさぼさん＝利用者支援専門

員の愛称。すこやか福祉センターなどと連携し、子育てを支援します

【開館日時】

月～土曜日 午前10時～午後6時
(水・金曜日は午後7時まで)

●ふらっとサンデー

毎週日曜日、午前9時30分～午後4時30分に実施。就学前のお子さんと保護者が自由に遊んだり、交流したりすることができます。

幼

乳幼児機能強化型

乳幼児親子向けの講座やイベントが充実しており、親子同士が気軽に交流できます。

【開館日時】

月～日曜日 午前10時～午後7時

中

中高生機能強化型

軽運動や音楽活動のためのスペースなど、中高生世代が安心して過ごせるような機能を充実させます(2029年度から)。



胸が高鳴る なかの夏

いずれも、どなたでも参加できる催しです。当日直接会場へ。駐車場はありません。
商店街等が主催の催しについては、商店街支援係／8階 ☎(3228)5591 FAX(3228)5456
へ問い合わせを。

8/2^土・3^日

なべよこ夏まつり
(鍋横商店街振興組合主催)

会場 鍋屋横丁通り(本町4丁目)
時間 両日午前11時30分～午後7時30分

8/23^土・24^日

あいロードまつり
(薬師あいロード商店街振興組合主催)

会場 薬師あいロード商店街(新井1丁目)
時間 両日午後2時～7時

8/9^土・10^日

鷺宮盆おどり
(鷺宮商明会主催)

会場 旧鷺宮小学校(鷺宮3-31-4)
時間 両日午後4時～8時

8/23^土・24^日

川島夜店市
(川島商店街振興組合主催)

会場 川島商店街(弥生町3丁目)
時間 両日午後4時～8時

8/23^土・24^日

納涼盆踊り大会
(東中野銀座商店会主催)

会場 みどり公園(東中野3-11-12)
時間 両日午後6時～8時(23日(土) 5時～6時は子ども盆踊りを開催)

8/23^土・25^日

納涼盆踊り大会
(江古田商和会主催)

会場 丸山塚公園(沼袋2-40)
時間 全日午後6時30分～9時

最後まで盆踊りに参加した方に
50円分の金券と抽選券をプレゼント

8/22^金・24^日

**子どもから大人まで楽しめる屋外シネマ
「中野チルナイトピクニック
～タ涼みアニメシアター～」**

シティプロモーション係／8階
☎(3228)5467 FAX(3228)5456
中野セントラルパークイーストの壁面に、プロジェクションマッピングを行い、名作アニメを上映します。
☆当日直接会場へ。小雨決行(荒天中止)
日時・内容 8月22日(金)＝「長靴をはいた猫 80日間世界一周」他、23日(土)＝「どうぶつ宝島」他、24日(日)＝「パンダコパンダ」豪華2本立て他
☆いずれも午後7時～9時。上映前に、子ども向けワークショップやDJパフォーマンスも
会場 中野四季の森公園(中野4-13)

▲区HP

▲昨年の様子



引き続き熱中症にご注意を

エアコンなどを適切に使用し、こまめに水分を補給しましょう。

結核・感染症予防係(中野区保健所)
☎(3382)6500 FAX(3382)7765



ひとり親家庭のみなさんへ

①～⑤＝子ども・子育て支援係／3階
☎(3228)8723 FAX(3228)5679
⑥＝自立支援係／4階
☎(3228)5637 FAX(3228)8072

困った時は気軽に相談を

母子・父子自立支援員が個別に状況を伺い、問題解決のお手伝いをします。利用できるサービスなども紹介。相談上の秘密は守られます。安心して相談を。詳しくは、区HPをご覧ください。

相談方法 随時受け付け。まずは電話で、子ども・子育て支援係へ

●状況に応じて以下の支援サービスが受けられます ☆事前相談が必要

①養育費確保支援

養育費を公正証書等で取り決める場合、作成手数料などの補助金を受給できます(上限2万円)

②ひとり親家庭住宅支援補助金

区内転居をした際に掛かった初期費用や引越し費用等に対する補助金を受給できます(上限30万円)

③母子家庭等自立支援教育訓練給付金

対象講座の受講料などの60%相当額を受給できます

④母子家庭等高等職業訓練促進給付金等

一定期間の高等職業訓練促進給付金と修了支援給付金を受給できます

⑤母子生活支援施設入所

一定期間の中で、養育支援、家庭運営支援など自立に向けた支援を受けられます

⑥東京都母子及び父子福祉資金貸付

お子さんの修学や就学支度、親の技能習得や転宅などに必要な資金を借りられます



▲区HP



安全で楽しい夏休みを過ごすために 防犯対策を確認しましょう

生活・交通安全係／8階
☎(3228)8736 FAX(3228)5647

●子どもを犯罪から守る5つのキーワード

子どもが不審者に遭った時の対処法を親子で確認しましょう。

い
ついて
いかない

の
車に
のらない

お
おごえを
だす

す
すぐ
にげる

し
何かあったら
大人にしらせる

●交通事故に注意しましょう

「道路に飛び出さない」「信号を守る」などの交通ルールを話し合いましょう。

ドライバーの方は、普段人通りの少ない道路や時間帯であっても、子どもの飛び出しなどにご注意を。

登録しよう

「防災・防犯情報メール」

区内で発生した犯罪・不審者情報を、電子メールで受け取れます。登録の手続きなどについて詳しくは、区HPで確認を。



▲区HP

定額減税が足りなかった方へ 不足分の給付金を 支給します

7月下旬から順次、対象の方へ書類を郵送します。対象などについて詳しくは、届いた書類または区HPをご覧ください。

中野区不足額給付金 コールセンター

☎0120(586)035
(平日午前8時30分～午後5時15分)
☆聴覚障害のある方はFAX(3228)5647へ

区HP





お知らせ



傍聴を

☆日程・会場は、変わることがあります。
当日直接会場へ

8月の教育委員会定例会

教育委員会係／7階

☎(3228)5734 FAX(3228)5679

①1日 ②22日 ③29日

いずれも金曜日、①は午後7時から、

②③は午前10時から

いずれも区役所7階教育委員会室

中野区人権施策推進審議会

平和・人権・男女共同参画係／7階

☎(3228)8229 FAX(3228)5476

8月12日(火)午後7時～9時

区役所7階会議室

非木造住宅をお持ちの方へ
耐震診断や各種助成のご利用を

耐震化促進係／9階

☎(3228)5576 FAX(3228)5668

昭和56年5月31日以前に建築された、鉄筋コンクリート造や鉄骨造などの非木造住宅(マンション含む)が対象。耐震診断に掛かる費用の助成(765万円まで)を受けられます。また、耐震補強工事の他、建て替えまたは除却に掛かる費用の一部助成も受けられます。

いずれも、事前に耐震化促進係へ相談が必要です。詳しくは、区HPをご覧ください。また、同係へ問い合わせを。

令和6年度中野区職員倫理条例
の運用状況

防災危機管理係／8階

☎(3228)8909 FAX(3228)5647

区は、「中野区職員倫理条例」に基づき、法令を守り区民の信頼を確保する仕組みを定め、運用状況を公表しています。

公益通報

区の仕事の従事者などが区職員の違法行為を知った場合に、区長の附属機関である「中野区法令遵守審査会」に通報する制度です。令和6年度に受けた通報は1件でしたが、公益通報の要件に該当しなかったため、不受理としました。

不当要求行為等

暴力や地位を利用した不当要求行為またはその疑いのある行為が区に対して行われた場合、区職員はその行為を拒否し、内容を記録して対応します。それらに該当する報告はありませんでした。

空き家をお持ちの方へ
電話相談のご利用を

住宅政策係／9階

☎(3228)5564 FAX(3228)5668

空き家の管理や解体、相続などについて相談できます。

相談専用電話 ☎0120(776)735(平日午前9時～午後6時)

7月31日は納期限です。
忘れずに納付を

国民健康保険料の第2期分
後期高齢者医療保険料の第4期分
介護保険料の第4期分

☆口座振替の方は、事前に残高の確認を。区HPで納付相談や猶予、減免の案内をご覧ください

指定の大通り沿いの建築物は
耐震化費用の助成を受けられます

耐震化促進係／9階

☎(3228)5576 FAX(3228)5668

昭和56年5月31日以前に建築された、中野通りや大久保通りなどに接する建築物が対象。災害時に通行障害が発生する可能性がある場合は、耐震補強や建て替えなどに掛かる費用の一部助成を受けられます。

助成を希望する方は、事前に耐震化促進係へ相談を。☆助成額などについて詳しくは、区HPをご覧ください

セーフティネット(SN)住宅に
登録しませんか

住宅政策係／9階

☎(3228)5564 FAX(3228)5668

SN住宅とは、高齢者や子育て世帯など住宅の確保に配慮が必要な方の入居を拒まない賃貸住宅のこと。物件の所有者が、SN住宅としてお持ちの物件を登録することで、空き家・空き室対策になることが期待できます。

また、要件を満たすと、専用住宅改修費の一部助成を受けられます。

要件などについて詳しくは、
区HPで確認を



「ねんきんネット」のご利用を

国民年金係／2階

☎(3228)5514 FAX(3228)5456

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

詳しくは、日本年金機構HPをご覧ください。また、ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号☎0570(058)555(ナビダイヤル)へ問い合わせを。

戸籍・住民票に
フリガナが記載されます

戸籍＝戸籍係 ☎(3228)5617

旧氏＝住民記録係 ☎(3228)5500

☆いずれも区役所2階。ファクスは(3228)5456

本籍地から戸籍に記載する氏名のフリガナを確認するための通知を郵送しました(中野区が本籍地の方には7月中旬から順次郵送しています)。届いたら内容を確認してください。

また、住民票に旧氏を登録している方にも通知を郵送しました。

いずれも、フリガナが正しい場合は届け出不要です。誤っている場合は届け出を。☆詳しくは、区HPをご覧ください。制度については、法務省コールセンター☎0570(05)0310へ問い合わせを

「チャレンジ基金」助成金交付事業
を決定しました

公益活動推進係／4階

☎(3228)3251 FAX(3228)5620

区民公益活動推進基金から助成を行う団体が決定しました。詳しくは、区HPをご覧ください。

「なかのエコチャレンジ」に
取り組もう

環境・緑化推進係／8階

☎(3228)5516 FAX(3228)5673

家庭で取り組める省エネ項目のチェックシートです。まずは1週間、始めてみましょう。☆チェックシートは区HPからダウンロードできます

区HP

プレミアム付デジタル地域通貨に
当選した方へ
7月31日までに手続きを

地域経済活性化係／8階

☎(3228)5707 FAX(3228)5456

当選の確認方法やチャージ方法などについて詳しくは、専用サイトをご覧ください。また、ナカペイコールセンター☎(6743)2481(平日午前10時～午後5時)へ問い合わせを。

購入手続きをサポートします

日時 7月23日(水)・28日(月)、いずれも午前11時～午後3時

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

専用サイト

びん・缶・ペットボトルは
資源として出しましょう

資源回収推進係
(松が丘1-6-3)

☎(3228)5555

FAX(3228)5634

びん・缶・ペットボトルは大切な資源です。「袋に入れたまま出さない」「静かに出す」などのルールやマナーを守って、びん・缶・ペットボトル集積所へ。

ペットボトル集積所での
出し方

- 軽くすすぐ
- キャップとラベルを外す
- つぶす

キャップとラベルは
「資源プラスチック」
の回収へ▶

8月はポイントが2倍
ペットボトル自動回収機も
ご利用を

スーパーやリサイクル展示室など、区内15か所に設置しています。利用すると「お買い物券」等に交換できるポイントがたまります。

設置場所などについて
詳しくは、こちら▶



政治家の寄付は禁止されています

区選挙管理委員会／8階

☎(3228)5541 FAX(3228)5687

区長や区議会議員などの公職にある人やこれらに立候補を予定している人が選挙区内の人や団体に寄付をすること、また有権者が寄付を求めることは、公職選挙法で禁じられています。

お互いに「贈らない・求めない・受け取らない」を心掛け、ルールを守りましょう。

☆政治家が、選挙区内の人に対し、年賀状などのあいさつ状(自筆による答礼のためのものは除く)を出すことも禁じられています

催し・講座

終戦80周年特別平和企画展示
「広島・長崎 原爆ポスター展」

平和・人権・男女共同参画係／7階

☎(3228)8229 FAX(3228)5476

日時・会場 ☆いずれも当日直接会場へ

①7月29日(火)～8月11日(月・祝)午前6時45分～午後10時30分＝平和資料展示室(新井3-37-78総合体育館内)、②8月13日(水)～17日(日)午前8時30分～午後9時30分＝区役所1階、③8月19日(火)～28日(木)＝中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側

若者家族セミナー
「うちの子この先どうなるの」

子ども・若者相談課庶務係
(中央1-41-2みらいステップなかの内)
☎(5937)3267 FAX(5937)3514

対象 区内在住・在勤・在学の高校生世代～39歳の方の家族

日時 8月23日(土)午後2時～4時

会場 みらいステップなかの

申込 7月22日～8月22日に若者フリースペースHPから申し込むか、電話または直接、会場内の若者フリースペース☎(5937)3664(火～土曜日午前11時30分～午後7時)へ。先着20人

未就園児を対象に試行実施「中野区こども誰でも通園制度」

保育企画調整係／7階
☎(3228)8089 FAX(3228)5679

お子さんの健やかな成長と保護者の方のリフレッシュを目的とした制度です。保育園等を利用していないお子さんが、一部の保育施設を利用できます。詳しくは、区HPをご覧ください。

受験生チャレンジ支援貸付のご利用を

中野区社会福祉協議会(中野5-68-7)
☎(5380)5775

高校・大学の受験料や塾の費用を無利子で借りられ、入学すると返済が免除されます。詳しくは、中野区社会福祉協議会へ問い合わせを。

対象 中学校3年生・高校3年生のお子さんがいる、所得が一定基準以下の世帯
☆相談は、前日までに予約が必要。平日(第3月曜日を除く)午前9時～午後5時に電話で、同協議会へ

ひとり親家庭の方へ「せっけん粘土で、オリジナルなせっけんを作ろう!」

子ども・子育て支援係／3階
☎(3228)8723 FAX(3228)5679

対象 区内在住のひとり親家庭で、5歳以上のお子さんとその保護者
日時 8月24日(日)午後2時～3時30分
会場 中野区さつき寮
申込 7月21日～8月16日の午前7時～午後9時に電話または☛satsuki@tousei.or.jpで、中野区さつき寮☎(3381)6262へ。先着10組程度。**保**(先着5人)希望の方は、あわせて申し込みを。**☑**住所、保護者の氏名とふりがな、電話番号、参加するお子さんの年齢、**保**はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

妊婦さんの歯っぴいお食事講座

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

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、食事診断も受けられます
日時 8月6日(水)午後1時30分～3時
会場 北部すこやか福祉センター
申込 7月23日～8月4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12人程度

健康・福祉

国保特定健診を受診した方へ健診結果を活用しましょう

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

国保特定健診の結果、生活習慣病の疑いがあり、まだ医療機関を受診していない方へお知らせを今月下旬に郵送します。届いた方は医療機関を受診しましょう。☆お知らせを郵送した後に電話で受診状況を確認します

HPVワクチンの予防接種を無料で受けられます

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

子宮頸がんや性感染症等の原因になるHPV(ヒトパピローマウイルス)。次の対象の方は、ワクチンを無料で接種できます。
対象 区内在住の小学校6年生～高校1年生相当の男女
高校1年生世代へ
令和8年3月31日まで無料で接種できます。
接種回数は原則3回、1回目の接種は9月末までに済ませましょう。詳しくは、区HPをご覧ください。

令和6年度福祉オンブズマン制度・民間福祉サービス紛争調停制度の運営状況

福祉推進課庶務係／4階
☎(3228)8757 FAX(3228)5662

福祉オンブズマン制度

区が提供する福祉サービスへの苦情の申し立てを受けて、区の対応が適正かどうか、区長が委嘱した福祉オンブズマン(中野区福祉サービス苦情調整委員)が公平な立場で調査し審査する制度です。

令和6年度に申し立てを受けた苦情は、3件でした。内容を調査・審査した結果は、次のとおりです。

- 申し立ての範囲に該当しないものと判断し、申立人に伝えたもの=1件
 - 現状では区の対応はやむを得ないものと判断し、申立人に伝えたもの=2件
- ☆実施機関に対し、是正や制度の改善を求める意見を表明したものは、ありませんでした

民間福祉サービス紛争調停制度

民間の事業者が行う福祉サービスの利用に関する紛争について、解決を図る制度です。サービスを利用する区民、事業者の方のどちらからでも申請できます。令和6年度は、いずれからの申請もありませんでした。

☆いずれの制度についても詳しくは、区HPをご覧ください

がん治療による外見の変化でお悩みの方へ アピアランスケア用品の購入費用等を助成します

在宅サービス係／3階
☎(3228)5632 FAX(3228)5620

がん治療による外見(アピアランス)の変化があった方で、要件を満たす方に、医療用ウィッグなどの購入またはレンタルに掛かった費用を助成します。

助成額 1点につき上限3万円

2点まで申請可能。
詳しくは、区HP



7月28日は世界・日本肝炎デー 過去に受けたことのない方は肝炎ウイルス無料検査を受けましょう

結核・感染症予防係(中野区保健所)
☎(3382)6500 FAX(3382)7765

B型・C型肝炎ウイルスは感染しても自覚症状がないことが多く、放置すると肝硬変や肝臓がんに進行することもあります。早期発見・早期治療のため、ぜひ検査を受けましょう。

日時 8月1日、9月5日、10月3日、いずれも金曜日、午前10時からと午後2時から ☆11月以降も、原則毎月第1金曜日に実施

会場 中野区保健所(中野2-17-4)

申込 各実施日の前日までに電話またはファクスで、結核・感染症予防係へ。**☑**住所、氏名とふりがな、電話番号、性別、検査希望日時

歯科相談

北部すこやか福祉センター(江古田4-31-10)
☎(3389)4321 FAX(3389)4339

内容 歯科衛生士によるお口全般に関する相談 ☆お子さんと一緒に参加可

対象 区内在住の方

日時 8月18日(月)午後1時～3時45分
☆一人当たり30分程度

会場 北部すこやか福祉センター

申込 7月28日～8月14日に電話、ファクスまたは直接、北部すこやか福祉センターへ。先着4人。**☑**住所、氏名とふりがな、年齢、電話番号、お子さんと参加する場合はお子さんの年齢

生活実用講座「初心者スマートフォン講習会」

地域生活支援センターせせらぎ(中野5-68-7スマイルなかの内)
☎(3387)1326 FAX(3387)1347

日時 8月28日(木)午後3時～4時30分

会場 スマイルなかの

申込 7月22日～8月27日に電子申請か、電話または直接、「せせらぎ」へ。先着25人

都医療券(気管支ぜん息)の更新をお忘れなく 大気汚染医療費助成制度

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

現在認定を受けている方は、有効期間満了の1か月前を目安に、すこやか福祉センターか、中野区保健所で都医療券の更新手続きをしてください。

平成9年4月1日以前に生まれた方は、更新手続きを行わずに資格を喪失すると再認定を受けられません。ご注意ください。

☆一定の要件を満たして新規認定された方は、18歳になる月の末日まで助成を受けられます。認定要件などについて詳しくは、区HPをご覧ください

こころの病のある方の家族セミナー「地域で安心して暮らすために」

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

対象 精神障害のある方の家族、関心のある方

日時・内容 9月7日(日)＝「精神科医による病気の理解と対応」、21日(日)＝「災害への備え～減災の秘訣～」 ☆いずれも午後1時30分～3時30分。1回のみの参加も可

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込 7月22日～9月5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。各日先着40人

江古田の森公開セミナー「成年後見人の業務内容について」

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

日時 8月2日(土)午後2時～3時
会場 東京総合保健福祉センター江古田の森 ☆当日直接会場へ

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

次のいずれも

会場 産業振興センター

申込 ☛info_nakanosansin@nakano-sanshin.comで産業振興センターへ。

☑講座名、開催日、氏名とふりがな、連絡先、職業

「産後ヨガ」

対象 区内在住・在勤のお母さんと生後2か月～1歳3か月程度のお子さん

日時 8月22日、9月12日・26日、いずれも金曜日、午後1時30分～2時30分
☆全3回

申込期間 7月22日～8月19日

☆先着8組

「ワーカー向けカラダケア」

対象 区内在住の勤労者・区内在勤の方

日時 8月23日(土)午前10時～11時

申込期間 7月23日～8月20日

☆先着15人

女性のためのはじめてのマネーセミナー

貯まる法則を知ると10年後、20年後にはどのくらいの差がつくの?セミナーでは、今どきの「お金の貯め方・増やし方」や「国が勧める資産運用のポイント」を初心者でも分かりやすく学べます。

8月10日(日) 午前10時～12時 午後13時～15時

会場 中野セントラルパークカンファレンス「ルーム3B」JR線「中野駅」北口徒歩5分 **講師** 2級ファイナンシャル・プランニング技能士成見暢基さん **費用** 参加無料 **特典** 無料個別相談会(後日)予約※20代～60代女性を対象とした内容のセミナーです。

お申し込み 10時～17時 **フジサンケイ企画 0120-505-470** 午前の部 午後の部



7月20日
(日)

参議院議員選挙の投票日

区選挙管理委員会／8階 ☎(3228)5541 FAX(3228)5687

▲明るい選挙
イメージキャラクター
「選挙のめいすいくん」

あなたの大切な一票です。忘れずに投票しましょう。

投票時間 午前7時～午後8時 ☆開票は7月20日(日)午後9時から

投票所入場整理券(入場券)をお持ちください

投票日当日は、指定された投票所以外では投票できません。入場券や区HPで確認を。なお、入場券が届いていない場合でも、投票資格があれば投票できます。

☆投票日に仕事や用事がある方は7月19日(土)までに期日前投票を。期日前投票所は区内6か所。詳しくは、区HPをご覧ください

代理投票や点字投票、車いすのままでの投票をご利用の方へ

身体に障害があるなどの理由で投票用紙への記入が困難な方や、車いすをご利用の方は、係員へお申し出ください。

投票・開票状況は
区HPで確認できます投票状況
(区全体の投票者数及び投票率)
=20日(日)午前8時ごろから開票状況
=20日(日)午後10時30分ごろからCO₂(二酸化炭素)削減の
アイデアを募集!

なかのデコ活コンテスト

環境・緑化推進係／8階
☎(3228)5516 FAX(3228)5673

デコ活とは環境省が定めた、脱炭素につながる新しい豊かな暮らしをつくる国民運動の愛称。受賞者には副賞を贈呈します。

応募方法 8月24日までに電子申請で

部門(個人・団体とも可)

デコ活部門=日頃取り組んでいるエコな工夫

キッズアイデア部門=小・中学生が提案する、地球にやさしいアイデア

キャッチコピー部門=11月に開催する「なかのエコフェア2025」で使用します

◀詳しくは、
区HP

10月1日から 最大6,000円分のポイントがもらえる!

40歳以上の区民の方へ(10月1日時点) /
「健幸ポイント」を貯めて、
お得で健康に地域包括ケア推進係／4階
☎(3228)5803 FAX(3228)5620

▲区HP

参加すると、毎日の歩数やイベントへの参加に応じて、ポイントがもらえます。ポイントは中野区デジタル地域通貨「ナカペイ」に交換できます。

申込 7月20日以降に専用フォームから申し込むか、必要書類を郵送または直接、地域包括ケア推進係へ。専用フォーム・郵送=8月20日(消印有効)まで、窓口=8月20日午後5時まで

☆抽選で1,000人。結果は全応募者に9月17日までに通知。詳しくは、区HPをご覧ください。7月18日以降に中野区健幸ポイント事業お問い合わせ窓口☎0120(082)255(平日午前10時～午後5時)へ問い合わせを。

7月1日現在。()内は前月比

住民基本台帳	世帯数	人口(人)			
		男	女	小計	合計
日本人	200,742※ (58減)	160,088 (59減)	157,703 (49減)	317,791 (108減)	343,914 (66増)
外国人	20,078 (161増)	13,909 (91増)	12,214 (83増)	26,123 (174増)	

※日本人と外国人の混合世帯 2,090 を含む



●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



▲なかの区報

SNSでも
情報発信中

▲区HP