

なかの区報 nakano

🏠 www.city.tokyo-nakano.lg.jp

令和7年(2025年)

9.5

No.2161

毎月5日・20日発行
(1月・8月は11日発行)



【今号の表紙】

シルバー人材センター会員が駐輪場管理を行うーこま。
撮影者は、中野区を拠点に活動する写真家・オケタニ教授。
独自の視点で「夜景おじさん」シリーズを撮影し、写真展
やメディア出演など幅広く活躍中



シルバー人材センターで 仕事と健康づくりしませんか

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

中野区シルバー人材センターは、60歳以上の健康で働く意欲のある方が、地域社会の中でその経験や知識を生かしながら、いきいきと活動できる場です。

「地域の役に立ちたい」「仲間をつくりたい」、そんな思いを持つ方が、施設管理や清掃、家事・育児支援や広報誌の配布など、さまざまな分野で活躍しています。無理なく自分のペースで働けるのも魅力です。



▲中野区シルバー人材センター HP

会員の声

仲間と笑い合える日々が、私の元気の源です

松村安子さん(83歳、入会23年目)



母が生前お世話になっていたシルバー人材センターに恩返しがしたくて、60歳で入会しました。元々、保険会社の営業職として全国を転々としていた私にとって、地域とのつながりは新鮮で、駐輪場管理や公園清掃を通じて人との交流が生まれることが何よりも楽しいです。地域の方から「ファンです」と声を掛けられることもあり、自分の働きが地域の役に立っているんだと、生きがいを感じます。

病気で手術を受けた時、辞めようかと悩みました。しかし、退院後に会員や地域のみなさんに温かく迎えられ、ここが自分の居場所だと改めて感じました。今では、仕事終わりに仲間とお茶をしたり、旅行に出掛けたりと、年齢を重ねても笑い合える時間が私の元気の源です。

会長からの メッセージ

住み慣れた中野だからできること 勇気を持って踏み出す一歩

武田かずみさん

シルバー人材センターでは、地域とのつながりを大切にしながら、仲間づくりや社会貢献をすることができます。住み慣れた中野で働くからこそ、地域の異変に気づき、見守りや支援につながることもあります。

職員が経験や希望を丁寧に聞き取り、一人ひとりに合った仕事を支援する体制が整っているため、安心して活動を始められます。これまでの経験を生かしたい方も、新しいことに挑戦したい方も大歓迎。

ぜひ一歩踏み出してみてください。新しいつながりや発見がきっと待っています。



～活動の例～

▼保育補助



▼家事援助サービス



▲除草作業



▲広報誌配布

シルバー人材センター

入会登録説明会

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

対象 区内在住の60歳以上の方

日時 9月10日(水)・12日(金)・18日(木)午後1時30分
から ☆各日2時間程度。10月以降も毎月開催

会場 中野区シルバー人材センター本部

(中央2-22-10-101 「東中野二丁目」バス停そば)

申込 各開催日までに電話で、中野区シルバー人材センターへ。各日先着15人

高齢者・介護情報

後期高齢者医療制度の外来医療費配慮措置が終了します

後期高齢者医療係／3階 ☎(3228)8944 FAX(3228)5456

自己負担割合が1割から2割になった方への外来医療費の配慮措置が、9月30日で終了します。詳しくは、区HPをご覧ください。
るか、後期高齢者医療係へ問い合わせを。

老齢年金を受給中の方へ 「扶養親族等申告書」を郵送します

中野年金事務所 ☎(3380)6111

老齢年金を受給中で源泉徴収の対象となる方に、今月中旬から順次、日本年金機構が令和8年分の「扶養親族等申告書」を郵送します。所得税の配偶者控除などを受ける方は、必ず期限内に提出してください。

提出が遅れると、一時的に控除なしで源泉徴収税額の計算が行われる場合があります。

問合先 扶養親族等申告書お問い合わせダイヤル

☎0570(081)240(ナビダイヤル)

☆チャットでも問い合わせ可。詳しくは、日本年金機構HPをご覧ください

悪質商法の被害に 遭わないための3か条

消費生活センター／4階

☎(3228)5438 FAX(3228)5456

高齢者を狙った悪質商法やトラブルが多発しています。次の防止策で、被害を防ぎましょう。

- ①電話や訪問勧誘で不安をあおられたら、返事はせず、身近な人にすぐ相談する
- 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

☆9月8日(月)～10日(水)に高齢者被害特別相談を実施。午前9時30分～午後4時に電話で、消費生活センターへ

9月15日(月・祝)は敬老の日

ご長寿おめでとうございます



敬老祝品、敬老カードをお贈りします

在宅サービス係／3階

☎(3228)5632 FAX(3228)5620

●敬老祝品(100歳以上の方)

区内共通商品券(1万円相当)を敬老の日前後にレターパックで郵送します。不在で受け取れない場合などは、在宅サービス係へ連絡を。

対象 大正15(1926)年3月31日以前に生まれた方

●敬老カード(米寿=88歳の方)

区内の子どもたち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12(1937)年4月1日～同13(1938)年3月31日生まれの方

☆子どもたちが描いた作品は、9月11日(木)・12日(金)午前8時30分～午後5時(11日は午前10時から、12日は4時まで)に、区役所1階でご覧になれます

いきいき入浴 特別開放入浴デー「敬老湯」

地域福祉推進係／4階

☎(3228)8963 FAX(3228)5662

「いきいき入浴」の年間登録証を持って当日直接、区内の公衆浴場へ。

対象 区内在住の65歳以上の方

日時 9月15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

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(マイナンバーカードなど)を持って、入浴を希望する浴場で手続きを。詳しくは、地域福祉推進係へ問い合わせを。

催しに参加して、楽しくいきいきと

生活機能向上プログラム(8件)

次のいずれも

対象 区内在住の65歳以上の方

申込 申込期間中の平日午前9時～午後5時に電話または直接、各施設へ(②⑤は土曜日可)

①そば打ち体験～新そばを味わう～

上高田東高齢者会館(上高田4-17-3) ☎・FAX(3228)7220

日時 9月18日(木)午前10時～午後0時30分

参加費 1,000円(材料費等)

申込期間 9月8日～16日 ☆先着16人

②落語の笑いで健康に!

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

日時 9月22日(月)午後1時30分～3時

申込期間 9月6日～20日 ☆先着30人

③骨盤底筋体操

宮園高齢者会館(中央2-18-21) ☎・FAX(3365)0318

日時 9月24日、10月8日・22日、11月12日・26日、いずれも水曜日、午後1時30分～3時30分。全5回

申込期間 9月8日～16日 ☆先着15人

④楽しいお月見絵画教室

東山高齢者会館(野方4-41-7) ☎(3228)5280 FAX(3228)5070

日時 9月25日(木)午後1時30分～3時

申込期間 9月8日～24日 ☆先着20人

⑤笑って楽しく体を動かす

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

日時 9月29日(月)午後1時30分～3時

申込期間 9月6日～27日 ☆先着20人

⑥お金に^{まつ}纏わる話

昭和高齢者会館(東中野3-19-18) ☎・FAX(3367)0813

日時 9月29日(月)・30日(火)、午後2時～3時30分

申込期間 9月12日～26日 ☆各日先着20人

⑦ロコモ予防体操

東山高齢者会館(野方4-41-7) ☎(3228)5280 FAX(3228)5070

日時 10月1日・8日・15日・22日・29日、いずれも水曜日、午後1時30分～3時。全5回

申込期間 9月8日～30日 ☆先着15人

⑧転倒予防講座

松が丘シニアプラザ(松が丘1-32-10)

☎(5380)5761 FAX(5380)5762

日時 10月7日・21日、11月4日・18日、12月2日、いずれも火曜日、午前10時～11時30分。全5回

申込期間 9月8日～10月6日 ☆先着20人

スマホ教室

スマートフォン普及啓発事業コールセンター
☎(6374)7746

スマホをお持ちでない方は、約3か月無料で借りられます(抽選で1台程度)。

対象 都内在住の60歳以上の方

日時 10月9日～30日の毎週木曜日、午後1時30分～4時30分 ☆全4回

会場 区役所6階会議室

申込 10月2日までの平日午前9時～午後5時に電話で、スマートフォン普及啓発事業コールセンターへ。抽選で10人

相談会もご利用を

日時 10月1日(水)午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く)

会場 区役所1階

☆当日直接会場へ。先着24人。スマホ持参

いつまでも会話を楽しむために

「健康朗読講座」

介護予防推進係/3階

☎(3228)8949 FAX(3228)5620

対象 区内在住の65歳以上の方

日時 9月17日～12月17日の毎週水曜日、午前10時～11時30分 ☆全14回

会場 東部区民活動センター(中央2-18-21)

申込 9月8日～10月14日に電子申請か電話で、介護予防推進係へ
☆先着20人



▲区HP

気軽に参加できる

「なかの元気アップ体操ひろば」

介護予防推進係/3階

☎(3228)8949 FAX(3228)5620

内容 筋力アップのための簡単な体操など

対象 区内在住のおおむね65歳以上の方

日程 毎週1回、各会場が指定する曜日(祝日・年末年始を除く)

☆オンラインでも実施。詳しくは、区HPをご覧ください
なるか、介護予防推進係へ問い合わせを

中野区友愛クラブ連合会パネル展

地域自治推進係／4階

☎(3228)8921 FAX(3228)5620

内容 友愛クラブ(おおむね60歳以上の方によるグループ)の活動紹介

日時 9月30日(火)、10月1日(水)午前8時30分～午後5時

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ



▲輪投げ大会の様子

認知症への理解を深めよう

在宅療養推進係／3階 ☎(3228)5785 FAX(3228)5620

9月は「世界アルツハイマー月間」

催しに参加しませんか

ランとも RUN伴なかの2025

認知症の方や家族、支援者、地域の方が、区内のオレンジカフェ(認知症カフェ)などを經由して区役所までタスキをつなぐイベントです。

日時 9月20日(土)午前10時～午後4時

☆9月1日(月)～23日(火・祝)に本庁舎ライトアップも実施(午後5時～9時)

もの忘れ相談会

認知症のケアに携わる専門相談員に相談できます。

日時 9月8日(月)～10日(水)午前10時～午後3時30分

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

認知症に関するパネル展もご覧ください

日時 9月8日(月)～12日(金)午前8時30分～午後5時
(最終日は4時まで)

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

認知症予防に役立つ脳いきいき講座

内容 脳の健康度テスト(1日目)とその結果の返却・解説(2日目)

対象 両日参加できる区内在住の65歳以上の方

日時 10月7日・21日、いずれも火曜日、午後2時～4時

会場 上高田区民活動センター(上高田2-11-1)

申込 9月8日～30日に電話、ファクスまたは直接、下記申込先へ。先着20人。☑住所、氏名とふりがな、電話番号

申込先 中野地域包括支援センター(中央3-19-1)

☎(3367)7802 FAX(3367)7800

「認知症あんしんガイド」 のご利用を

地域包括支援センター
などで配布中。ぜひ活用
を。

認知症やその予防について
役立つ情報を掲載▶



認知症の方を地域で支えます

地域の居場所「なかののなかま」

どなたでも気軽に立ち寄り、ゆったりと過ごせる場です。認知症ケアの経験がある医療・福祉職などの専門相談員が常駐しています。

開催日などについて詳しくは、区HPか、区役所3階窓口で配布中のチラシをご覧ください。



名称・電話番号	会場
Dサロン・オハナ ☎070(5073)9325	あいロード広場 (新井1-22-6)
ささえさんプラザ ☎(5356)5447	しらさぎ桜苑 (白鷺1-14-8)
寄り添いカフェ ☎(3368)5200	東中野キングス・ガーデン (東中野4-2-16)
いつものところ ☎(6277)4626	コスモ会館 (弥生町3-14-6)

介護が必要な方、介護をしている方へ

介護(予防)サービス

地域情報検索サイト「けあプロ・navi」のご利用を

介護事業者係／3階

☎(3228)8878 FAX(3228)5620

利用したいサービスや種類から探すことができ、事業所の空き情報を確認できます。

また、地図上で近くの事業所を探せる機能も。ぜひ活用してください。



▲「けあプロ・navi」トップページ



▲こちらからアクセス

介護予防事業

「マイナス5歳若返り体操」

介護予防推進係／3階

☎(3228)8949 FAX(3228)5620

対象 区内在住の65歳以上の方

日時 10月3日～28日の毎週火・金曜日、午後1時30分～2時30分 ☆全8回

会場 浅見接骨院(弥生町4-23-12)

申込 9月20日～10月2日に直接、浅見接骨院へ。先着6人



おむつサービスのご利用を

在宅サービス係／3階

☎(3228)5632 FAX(3228)5620

紙おむつの現物支給(月1回)または入院中のおむつ費用の助成(月額上限6,000円)を受けられます。詳しくは、区HPをご覧ください。在宅サービス係へ問い合わせを。

対象 区内に住民登録があり、常時失禁状態かつ次のいずれかに該当する方

①65歳以上で、要介護1以上または入院中の方

②3歳以上で、身体障害者手帳1・2級、精神障害者保健福祉手帳1・2級または愛の手帳1・2度の方

☆①は所得制限あり。介護施設等に入所中の方は対象外。生活保護受給中の方は紙おむつの現物支給のみ利用可

申込先 ①=お住まいの地域を担当する地域包括支援センター

②=障害者相談係 ☎(3228)8956・FAX(3228)5662

地域包括支援センター

センター名	電話番号
南中野	(5340)7885
本町	(5385)3733
東中野	(3366)3318
中野	(3367)7802
中野北	(5380)6005
江古田	(3387)5550
鷺宮	(3310)2553
上鷺宮	(3577)8123

高齢者・障害者のための相談会

中野区成年後見支援センター／4階 ☎(5380)0134 FAX(5380)0591

次のいずれも、成年後見制度や遺言、相続についての相談ができます。

申込 9月8日から申込期限までに、電話またはファクスで、中野区成年後見支援センターへ。

☑相談会名、氏名とふりがな、連絡先

弁護士・社会福祉士による無料法律相談会

対象 区内在住・在勤の高齢者、障害のある方とその家族

日時 10月1日・8日・15日、いずれも水曜日、午後2時から
☆一人当たり45分。各日先着2人

会場 区役所4階中野区成年後見支援センター

申込期限 相談希望日の7日前

☆11月以降も月に3回、水曜日に開催。担当弁護士への案件依頼はできません

司法書士による成年後見相談会

対象 区内在住の高齢者、障害のある方

日時 10月22日(水)午前10時～午後4時
☆一人当たり45分。先着18人

会場 区役所9階会議室

申込期限 10月21日

☆(公社)成年後見センター・リーガルサポート東京支部との共催



中野区議会 第3回定例会 9月12日(金)～10月22日(水)

区議会事務局／10階
☎(3228)5585 FAX(3228)5693

会議日程

本会議=9月12日・16日・17日、10月7日・22日、決算特別委員会=9月17日・19日・24日～26日・29日、10月6日、決算特別委員会分科会=9月30日、10月1日・2日、常任委員会=10月10日・14日・15日、特別委員会=10月16日・17日・20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24日～26日・29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20日(土)・21日(日)・27日(土)・28日(日)=午後5時～7時45分、9月22日(月)・24日(水)・26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(999)000へ(午前9時～午後6時)

一緒に働きませんか

中野区職員(看護師、栄養士、技能系)

人事係／8階 ☎(3228)8041 FAX(3228)5647

次のいずれも

勤務開始日 来年4月1日

選考案内の配布場所 区HP、区民活動センター、図書館、区役所8階窓口

選考日(一次) 10月18日(土)

申込 9月24日午後5時までに電子申請で。選考(筆記・面接)で若干名

看護師

対象 看護師の免許を有し(来年3月末までに取得見込みの方を含む)、昭和56年4月2日以降に生まれた方

勤務場所 区立保育園、児童相談所など

栄養士

対象 管理栄養士の免許を有し(来年3月末までに取得見込みの方を含む)、平成8年4月2日以降に生まれた方

勤務場所 保健所、区役所、保育園、すこやか福祉センターなど

技能系

職務内容 ごみの収集作業など

対象 平成3年4月2日～平成20年4月1日に生まれた方

区立保育園会計年度任用職員(登録者)

区立保育園係／3階 ☎(3228)8638 FAX(3228)5679

職種 保育補助、短時間保育補助(無資格・未経験の方も歓迎)

勤務期間 来年3月31日まで

申込 電子申請か、所定の登録申込書を郵送または直接、区立保育園係へ

☆登録申込書や勤務条件などについて詳しくは、区HPをご覧ください

9月24日～30日は 結核・呼吸器感染症 予防週間

そのせき 本当に風邪ですか

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

結核は過去の病気ではありません。昨年は、区内で26人の新たな結核患者が発生しました。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。早めに受診し治療しましょう。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・在勤・在学の方を対象に、胸部X線検査を実施します。

日時 9月18日(木)・26日(金)・29日(月)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。結果は後日郵送

せきなどの症状が出にくい高齢者の結核

早期に発見できるよう、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。

気になる時は保健所に相談を

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」など気になる時は、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。

健康福祉に関する 意識・意向調査にご協力を

健康福祉企画係／4階
☎(3228)5421 FAX(3228)5662

みなさんの健康福祉施策への関心やサービスに対する意見などを把握し、事業や施策の見直し・改善などに役立てるための調査です。9月20日ごろに、対象の方へ調査票を郵送します。

調査の種類・対象

健康福祉に関する意識調査=無作為抽出の18歳以上の区民3,000人

障害福祉サービス意向調査=身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方、発達支援等の対象児童(18歳未満)など約2,350人

若宮・大和町地域を運行 中野区コミュニティ交通のご利用を

交通政策係／9階
☎(3228)5819 FAX(3228)5668

運賃 大人=200円、子ども=100円

☆10月1日から、妙正寺川の工事により鷺宮方面への運行が休止になります。詳しくは、区HPをご覧ください



▲区HP

70歳以上の方は「高齢者割引証」の提示で100円引き

申請方法 年齢が確認できる書類(マイナンバーカードなど)を持って直接、大和区民活動センターか野方区民活動センター、鷺宮すこやか福祉センターまたは区役所9階窓口へ



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



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

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持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にも配慮し、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に出すことはやめましょう

犬の登録と年に1度の狂犬病 予防注射は飼い主の義務です

「犬鑑札」と「狂犬病予防注射済票」は首輪などに忘れずに装着してください。

☆令和4年6月以降にブリーダーやペットショップから購入した犬にはマイクロチップが装着されており、環境省データベースへ登録すると犬鑑札の代わりになります。詳しくは、区HPを確認を



▲(上から)犬鑑札と
狂犬病予防注射済票

ペットも防災対策をしましょう

災害時に備えて、普段から多くの人や動物に慣れさせておくことが必要です。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7日分)、食器、トイレ用品、ケージ(籠)など、避難先で必要な物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。

パネル展をご覧ください

期間 9月16日(火)～26日(金)

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

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24日(水)・25日(木)午後1時30分～3時

☆午前10時から動物愛護パネル展も実施

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ。ペットを連れての参加はできません



お知らせ

工事のため お休みします(3件)

☆いずれも、工事中の施設以外は通常どおり利用できます

南部スポーツ・コミュニティプラザ プール

南部スポーツ・コミュニティプラザ
(弥生町5-11-26)
☎(5340)7881 FAX(5340)7882
期間 10月1日(水)～来年1月31日(土)

鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ 多目的ルーム

鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ
(白鷺3-1-13)
☎(3337)1771 FAX(3337)3280
期間 10月14日(火)～27日(月)

哲学堂公園弓道場

哲学堂公園(松が丘1-34-28)
☎(3951)2515 FAX(3951)2280
期間 10月20日(月)～11月19日(水)

都市計画案の縦覧と意見募集

都市計画係／9階
☎(3228)8964 FAX(3228)5668

縦覧図書「東京都市計画生産緑地地区
の変更(鷺宮四丁目地内)」

縦覧・意見募集期間 9月16日～30日(必着)

縦覧場所 区HP、区役所9階窓口

意見を提出できる方 区内在住・在勤・在学の方、案件に直接利害関係のある方

意見の提出方法 意見書(書式自由)を郵送または直接、都市計画係へ。☑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、利害関係のある方はその理由

11月からの新しい 施設予約システムの利用者説明会

地域施設係／4階
☎(3228)8945 FAX(3228)5620

対象施設 区民活動センター、高齢者会館、ふれあいの家(①③のみ) ☆その他施設の説明会は、別途開催予定

日時・会場(②～④は区民活動センター)

①9月20日(土)＝区役所6階会議室、

②24日(水)＝南中野(弥生町5-5-2)、

③26日(金)＝江古田(江原町2-3-15)、

④10月2日(木)＝鷺宮(鷺宮3-22-5)

☆①は午後2時～4時、②～④は午後7時～9時

☆当日直接会場へ。手・保(各日先着2人)希望の方は、9月12日までに電話で、地域施設係へ

来年の二十歳のつどいは 2部制で開催します

健全育成係／7階
☎(3228)5648 FAX(3228)5679

来年1月12日(月・祝)に区がなかのZERO大ホールで開催する二十歳のつどいは、2部制です。令和7年度中に20歳になる方へ、12月中旬に案内状を郵送します。

詳しくは、区HPまたは案内状をご覧ください。

区HP



改定前の事業系有料ごみ処理券 をお持ちの方はお早めに手続きを

清掃事務所
☎(3387)5353 FAX(3387)5389

平成29年10月改定時のごみ処理券は、清掃事務所で改定後の料金との差額を支払い新しい券と交換するか、払い戻しの手続きをしてください。

☆詳しくは、区HPをご覧ください。清掃事務所へ問い合わせを

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

乾燥に強く、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。砂のような顆粒状のふんが特徴です。不安があれば早めに専門の業者へ依頼を。駆除や防除工事の相談は(一社)関東しろあり対策協会☎0120(03)7825へ。



◀顆粒状のふん。
天井から降ってきたり部屋の隅などに積もったりします

耐震化促進のお知らせを配布します

耐震化促進係／9階
☎(3228)5576 FAX(3228)5668

9月10日～14日に、各戸に配布します。区HPでご覧になれる他、区役所9階窓口でも配布します。

屋根ふきかえ・外壁塗装

雨漏り緊急対応

リフォーム全般 (ご相談・お見積り無料)



創業 昭和62年 東京都建設業許可

株式会社 山野

中野区新井 1-19-1

フリーダイヤル 012-012-4699

将来の年金額を増やせます

国民年金係／2階
☎(3228)5514 FAX(3228)5456

次の①②の制度を利用すると、将来受け取れる年金額を増やすことができます。申し込み方法などについて詳しくは、中野年金事務所☎(3380)6111へ問い合わせを。

①追納制度

国民年金保険料の免除、納付猶予、学生納付特例を受けた期間の保険料をさかのぼって納めることができる制度です。免除等を受け始めてから10年以内であれば利用できます。

②付加保険料制度

通常の国民年金保険料に、月400円を上乗せして納める制度です。将来、老齢基礎年金にあわせて付加年金を受給できます。

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などについて相談できます。相談を希望する方は次の予約先へ原則、事前予約をしてください。

予約受付専用電話 ☎0570(05)4890
☆ナビダイヤル。平日午前8時30分～午後5時15分

事業所得・不動産所得がある方へ 記帳・帳簿等に関する情報サイト のご利用を

中野税務署 ☎(3387)8111 ☆自動音声案内で「2」を選択し、内線212へ

国税庁HPでは、記帳や帳簿等の保存などに関する情報を掲載しています。YouTubeの「国税庁動画チャンネル」もご覧ください。

国税庁HP



催し・講座

くらしの講座 「訪問販売に関する基礎知識」

消費生活センター／4階
☎(3228)5438 FAX(3228)5456

対象 区内在住・在勤・在学の方

日時 9月29日(月)午後2時30分～4時

会場 区役所6階会議室

申込 9月8日～22日に電子申請か、電話で、消費生活センターへ。先着40人。

保(先着5人)希望の方は、あわせて申し込みを

大震災に備えるフォーラム in 中野

耐震化促進係／9階
☎(3228)5576 FAX(3228)5668

内容 専門家による無料耐震相談、防災用品の展示、起震車体験など

日時 9月28日(日)午前10時～午後3時

会場 区役所1階

☆当日直接会場へ(小雨決行)



▲起震車で震度7の揺れを体験。
非常食などの展示もあります

土地建物無料相談会

都市計画係／9階
☎(3228)8964 FAX(3228)5668

対象 区内在住の方、区内に土地建物を
お持ちの方

日時 9月25日(木)午前10時～午後3
時30分 ☆一人当たり30分程度

会場 区役所1階ミーティングルーム

申込 9月19日までの平日午前10時～午後4時に電話で、NPO法人中野すまいの相談室☎090(1771)4888へ

☆まちづくり推進土地建物協議会との共催



映像制作ワークショップ 「中野のプロモーション動画を作ろう!」

シティプロモーション係／8階
☎(3228)5467 FAX(3228)5456

対象 区内在住・在勤・在学の方

日時 10月3日(金)午後6時～9時

会場 区役所1階

講師 小山巧氏(映像作家)

申込 9月19日までに電子申請で

☆抽選で30人

区HP



外壁・屋根塗装工事
リフォーム工事全般 見積もり無料・最短翌日対応
外壁塗装まるごとパック
420,000円～ (税別)
おおよそ30坪 462,000円～(税込)
確かな実績 リフォームローン ご相談からでも
創業35年 金利0% 期間限定 下記フリーダイヤルまで
受付時間9:00～18:00(土日祝営業) 中野区弥生町1-9-8 トソー本社ビル7F
株式会社トソーコンストラクション 総合建設業 建設許可番号(第2)第123790号
ハートペイント 正社員募集中!
0120-860-100

シニあん 訪問マッサージ
中野区全域訪問可能!
ご自宅/施設で待ってるだけ♪
医師の同意のもと
健康保険が使えます♪
☆国家資格者☆あん摩師/鍼灸師が行う
訪問リハビリマッサージ/訪問鍼灸
練馬区豊玉北4-23-9アーバンテラス練馬202
毎日8～22時まで受付中♪
☎0120-684-481

日本語を学びたい外国人の方へ 「オンライン日本語教室」

文化振興・多文化共生推進係／8階
☎(3228)8863 FAX(3228)5456

対象 区内在住・在勤・在学中で、日本語を初めて学ぶ外国人の方

日程 10月4日(土)～12月20日(土)

☆全20回。時間などについて詳しくは、

区HPをご覧ください

申込 11月13日までに

専用フォームで。

抽選で20人



▲区HP

第13回シルバーまつり

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

内容 武蔵野音楽大学学生等によるコンサート ☆未就学児は入場不可

日時 9月30日(火)午後1時30分～3時30分(0時45分開場)

会場 なかのZERO小ホール(中野2-9-7)

申込 ハガキで、中野区シルバー人材センター(〒164-0011中央2-22-10-101)へ。9月12日必着。先着500人。

☑シルバーまつり参加希望、住所、氏名とふりがな、電話番号 ☆結果は9月19日までに郵送



▲昨年の様子

国際交流に関するパネル展 「インターナショナルウィーク」

中野区国際交流協会
☎(5342)9169 FAX(3383)0728

内容 民族衣装や異文化の体験など

☆区役所1階カフェテリア「ナカノヤNYA cafe」で限定メニューも販売

日時 9月8日(月)～10日(水)午前9時～午後4時

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

史跡めぐり「大福寺(館山市)・菱川師宣記念館他」

中野区教育振興会
(野方1-35-3教育センター分室内)
☎(3228)5544

日時 10月10日(金)午前8時～午後6時
☆集合・解散は区役所。往復貸し切りバス利用

参加費 11,000円(昼食代、保険料等込み)

申込 9月17日からの平日午前9時～午後4時に参加費を持って直接、中野区教育振興会へ

☆若干名



障害者福祉会館まつり

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

内容 雑貨の販売やゲームの体験など

日時 10月18日(土)午前10時30分～午後2時

会場 障害者福祉会館

☆当日直接会場へ

募集・求人

自衛官等

自衛隊高円寺募集案内所
☎(3318)0818

申込期間や応募に必要な書類、試験日などについて詳しくは、募集案内所へ問い合わせを。

一般曹候補生

受験資格 18歳以上33歳未満

防衛大学校及び防衛医科大学校の学生

受験資格 高校卒(見込み含む)で、21歳未満

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18日(土)午前9時～午後3時30分

☆昼食券の支給あり(交通費支給なし)

申込 9月5日～10月3日に電話か、☑kobushi@ikuseikai-ky.or.jpまたは直接、かみさぎこぶし園へ。選考で10人程度。☑住所、氏名とふりがな、電話番号

習い事に通う小学生を応援! 暑い時期の送迎は私たちにお任せください!

こども送迎サービス「こどもび」



勤務時間の調整



送迎の努力



子ども専用のタクシーで
安心・安全に送迎



お得なキャンペーン実施中



企画・運営 TOPPAN株式会社 子ども送迎サービス事務局
お問い合わせ 0120-128-168 | 受付時間(土日祝日除く)15:00～22:00

広告

子ども・子育て

10月から使える

乳・子・青医療証を郵送します

子ども医療助成係／3階

☎(3228)3253 FAX(3228)5679

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・青医療証をお持ちの方へ、今月下旬に郵送します。☆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～18歳のお子さんが対象です。

☆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。申請方法などについて詳しくは、区HPをご覧ください

児童扶養手当・特別児童扶養手当の現況届の提出はお済みですか

児童手当係／3階

☎(3228)8952 FAX(3228)5679

児童扶養手当・特別児童扶養手当を認定中の方へ、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。提出がない場合は、児童扶養手当は11月分以降、特別児童扶養手当は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、至急提出してください。

児童育成手当制度を改正しました

児童手当係／3階

☎(3228)8952 FAX(3228)5679

所得制限基準額が変わり、新たに受給できる場合があります。対象の方は早めに申請してください。詳しくは、区HPをご覧ください。児童手当係へ問い合わせを。

区HP



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

学校健康推進係／7階

☎(3228)5522 FAX(3228)5679

各通学区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今月中旬以降に郵送します。☆郵送前に実施日などを確認したい場合は、区HPをご覧ください

来年4月の私立幼稚園等入園児を募集します

幼稚園・認可外保育係／3階

☎(3228)5681 FAX(3228)5679

私立幼稚園や認定こども園(幼稚園児としての利用)の募集時期や手続きの方法などはそれぞれ異なります。直接、各園へ問い合わせを。☆問い合わせ先などについて詳しくは、区HP、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 11月から各園で
☆区役所では、入園案内の配布や申し込みの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日以降に区へ申し込みが必要です。申し込み方法などについて詳しくは、対象施設等で配布中の「中野区保育所等のごあんない」をご覧ください。

改修工事のため児童館をお休みします

地域子ども施設調整係／7階

☎(3228)8934 FAX(3228)5679

詳しくは、区HPをご覧ください。

南中野児童館

みずの塔ふれあいの家

期間 9月21日～来年3月15日

鷺宮児童館

期間 10月19日～来年7月15日

子どもショートステイ・トワイライトステイの施設が10月1日にオープンします

総合相談係

(中央1-41-2みらいステップなかの内)

☎(5937)3257 FAX(5937)3514

保護者の方の出張などで、お子さんを夜間や泊まりで預けたい時に利用できます。

☆施設の愛称を募集しています

対象や料金などについて
詳しくはこちら



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。

「歯みがき教室」

鷺宮すこやか福祉センター

(若宮3-58-10)

☎(3336)7111 FAX(3336)7134

内容 歯科衛生士に学ぶお子さんの歯磨き習慣の準備と保護者のお口のケア

日時 9月26日(金)①午前10時から、②11時30分から、③午後2時30分から

☆①③は50分、②は40分

対象 区内在住の乳幼児とその保護者

☆①は奥歯の生えた2歳未満、②は3～4か月児健康診査を受診後、③は前歯の生えた2歳未満のお子さん

会場 鷺宮すこやか福祉センター

申込 9月8日～24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。各回先着8組



声優・アニメーターによる 「プロに学ぶアニメ教室」

文化振興・多文化共生推進係／8階
☎(3228)8863 FAX(3228)5456

対象 小学校4年生～中学校3年生のお子さん

日時 9月20日(土)午後1時～3時

会場 東中野区民活動センター(東中野5-27-5)

申込 9月10日までに電子申請で。抽選で30人 ☆(株)MAPPAとの共催

ひとり親家庭の方へ「親子でハーバリウムボールペンを作ろう！」

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 9月28日(日)午後2時～3時30分

会場 中野区さつき寮

申込 9月6日～17日に電話または✉satsuki@tousei.or.jpで、中野区さつき寮☎(3381)6262へ。先着8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

ファミリー・サポート事業 予約制会員登録

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)0750

子育てを地域で手助けする、相互援助活動の利用・協力会員の登録を事前予約制で受け付けます。

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・在学か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

日時 9月26日(金)、10月8日(水)午前10時～正午

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込 9月11日午前10時から電話で、中野区ファミリー・サポート事業担当へ

「アレルギー教室～赤ちゃんのアレルギーとスキンケア～」

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 区内在住の乳幼児親子

日時 10月16日(木)午後2時～3時30分

会場 南部すこやか福祉センター

申込 9月16日～10月15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25組

健康・福祉

障害のある方、難病の方へ 各種手当等の 所得制限基準額が変わります

在宅福祉係／3階
☎(3228)8953 FAX(3228)5662

各種手当や医療費助成、福祉タクシー券等の所得制限基準額が変わり、新たに手当等の対象になる場合があります。基準日などについて詳しくは、区HPをご覧ください。在宅福祉係へ問い合わせを。

対象の手当等 障害者福祉手当、難病患者福祉手当、特別障害者手当、障害児福祉手当、重度心身障害者手当、福祉タクシー券・ガソリン券、心身障害者医療費助成(㊦)

区HP



9月は「がん征圧月間」 パネル展示でがんを知ろう

区民健診係(中野区保健所)
☎(3382)2429 FAX(3382)7765

会場・日時 ☆当日直接会場へ

①中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側=9月15日(月・祝)まで、②区役所1階=9月5日(金)～19日(金)午前8時30分～午後5時(最終日は4時まで)

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。

しかし、加入している健康保険へ届け出ること、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、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

☆いずれもファクスは(3228)5456

国民健康保険の加入者

国保給付係／2階

☎(3228)5510

後期高齢者医療保険の加入者

後期高齢者医療係／3階

☎(3228)8944

☆上記以外の方は、加入している健康保険へ連絡を

健診等の受診勧奨通知を 郵送します

区民健診係(中野区保健所)
☎(3382)2429 FAX(3382)7765

いずれも、今年度健診等の申し込みをしていない対象の方へ、今月中旬以降に郵送します。来年2月末までに受けましょう。

☆年齢の基準日は来年3月31日

成人歯科健診

対象 40歳～50歳の方

乳がん・子宮頸がん検診

対象 乳がん=40歳～60歳、子宮頸がん=20歳～60歳の女性で、昨年度受診していない方

歯科医師による 歯と口の無料相談会

在宅療養推進係／3階
☎(3228)5785 FAX(3228)5620

中野区歯科医師会の医師に、お口の
悩みごとなどを相談できます。

対象 区内在住の方

日時 9月11日(木)午後1時～3時

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

歯科相談

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

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 10月2日(木)午後1時～3時30分
☆一人当たり30分程度

会場 鷺宮すこやか福祉センター

申込 9月8日～30日に電話、ファクスま
たは直接、鷺宮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、連絡先、お子さんと参加する場
合はお子さんの年齢

メタボリックシンドローム(メタボ) 解消のために特定保健指導の ご利用を

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、
管理栄養士や医師などの専門スタッフ
から、生活習慣の改善に向けた支援を
継続的に受けられます。

お手軽測定会「姿勢計測」

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4日(土)午前10時～午後3
時 ☆1時間ごとに5回実施(正午開始
はなし)

会場 産業振興センター

申込 9月6日～10月1日に☑info_naka
nosansin@nakano-sanshin.comで
産業振興センターへ。各回先着10人。☑
講座名、開催日時、氏名とふりがな、職
業、連絡先

パーキンソン病リハビリ教室

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

対象 区内在住のパーキンソン病の方と
その家族

日時 10月6日(月)午後1時30分～3時

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込 9月8日～10月3日に電子申請か、
電話で、北部すこやか福祉センターへ。
先着20人

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)0750

日常生活を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
や外出を手伝う協力会員(資格不要、
謝礼金あり)を募集します。

日時 9月24日(水)午後2時～3時30分

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込 9月22日午後5時までに電話で、
ほほえみサービス事業担当へ

☆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

引き続き熱中症にご注意を

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

熱中症の予防には、日常の健康管理とともに、エアコンや
扇風機などの適切な使用やこまめな水分補給が大切です。

換気を忘れずに

エアコン使用時は、設定
温度を調整しながら換気
を行いましょう。扇風機を
使った換気も効果的です。

高い湿度にご注意を

湿度が高いと汗が蒸
発しにくくなり、熱中症
の危険が高まります。

公益社団法人 **中野区シルバー人材センター**

あなたにとっての『働くよろこび』『健康づくり』
シルバー人材センターで実現してみませんか!!

会員募集中

ご要望の多い仕事

- 家事援助(掃除・洗濯・調理など)
- 育児支援(子供の送り迎え、保育補助など)
- 除草作業 ●屋内外清掃
- 広報誌の配布など

入会資格

- 原則満60歳以上の健康で働く意欲がある方
- 地域貢献を目指すシルバー人材センターの活動趣旨にご賛同頂ける中野区民の方
- 年会費2,000円

入会ご希望の方はお気軽にお電話を!

TEL.03-3366-7971

受付時間 平日午前9時～午後5時(土・日・祝日除く)
〒164-0011
東京都中野区中央2-22-10-101

開催 **フラワーアレンジメント教室**

Flower Arrangement School

9月22日(月) 14:00～

オリジナルアレンジをお楽しみください

参加料:1,000円(お一人様) *花材代込み

参加ご希望の方は **9月12日(金)までに**
お電話にてお申し込みください

お申込み・お問合せ
(受付:平日10時～18時) ☎ **6454-0019**

中野区上高田3-19-17 西武新宿線「新井薬師前駅」南口 徒歩約3分

9月5日～20日の休日当番医・当番薬局

当番医・当番薬局が変更になる場合があります。最新の情報は区で確認を



事前に電話で確認を

休日当番医の診療時間

午前9時～正午、午後1時～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

午前9時～正午、午後1時～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)

パソコンやスマホからは

「医療情報ネット(ナビイ)」

<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp>

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

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
9月7日(日)	当番医	総合東京病院	内・外・形外	江古田3-15-2 (3387)5421
		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
		いたばしクリニック	内	大和町1-27-3 (5356)1623
		新橋医院	内・消内	新井2-10-3 (3385)2800
		中野ひだまりクリニック	内・消内・呼内	東中野3-6-12 (3368)0888
		クリニカル南台	内・小	南台2-45-10 (3381)8681
	薬局	小林歯科医院☆	歯	本町6-16-5 (3381)9183
		アフア薬局		江古田2-24-14 (3389)5411
		中野中央薬局		中央4-60-5 (6304)8530
		やまと調剤薬局		大和町1-64-1 (3337)3380
9月14日(日)	当番医	中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9 (3387)7321
		横皇病院	外・内	新井1-38-6 (3389)2531
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10 (3330)0743
		塩崎クリニック	内・胃・肛外	鷺宮2-5-7 2階 (5327)3336
		かねなか脳神経外科	内・脳神経外・外・整	中央4-4-2 (6382)4880
		三五医院	内・神経内	南台2-6-8 (3381)0313
		サエグサ歯科医院☆	歯	沼袋1-7-13 (3385)3751
	薬局	むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6 (5380)3935
		薬局日本メディカルシステム新中野店		中央4-4-2 (6382)7530
	薬局	カメイ調剤薬局中野南台店		南台2-9-3 (5328)2313
9月15日(月・祝)	当番医	総合東京病院	内・外・整	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
		たかのクリニック	内	上鷺宮4-6-38 (3990)2222
		中野駅前内科クリニック	内	中野3-36-12 2階 (3382)1071
		糖尿病・内分泌内科		
		本郷診療所	内	本町4-26-2 (3381)5456
		とりつかせい歯科医院	歯	鷺宮1-27-8 1階 (3337)8815
		佐川歯科	歯	東中野1-4-7 (3371)6480
	薬局	けやき薬局		江古田2-22-1 (3388)0782
		わかみや薬局		若宮1-43-11 (5327)3663
		マエノ薬局中野店		中野3-34-13 (3229)3122

☆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

新渡戸記念中野総合病院
(中央4-59-16)
☎(3382)9991

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。

診療日 年中無休 受付時間 午後6時45分～9時45分 診療時間 午後7時～10時

☆必ず事前に電話で連絡を
☆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

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・携帯電話からは #7119

ダイヤル回線

☎(3212)2323



積水ハウスグループの シニア向け賃貸マンション

(サービス付き高齢者向け住宅)

人生100年時代を楽しみたい60歳以上の方々へ



広々とした使いやすいキッチン

●おすすめポイント
多世代交流型マンション
グランドマスト
江古田の杜



個別見学

9月13日(土)

9月25日(木)

●名称/グランドマスト江古田の杜 ●所在地/〒165-0022 東京都中野区江古田3-14-2 ●交通/物件から都営大江戸線「新江古田」駅まで徒歩12分 ●建物用途/サービス付き高齢者向け住宅「登録番号:15028」 ●総戸数/121戸 ●構造・階数/鉄筋コンクリート造地上14階建 ●間取り/1LDK・1SLDK ●専有面積/45.76㎡・55.58㎡ ●建築年月/2018年8月 ●月額賃料/145,000円～245,000円 ●月額共益費/30,000円 ●月額生活支援サービス費/入居者1名の場合:55,000円(税込)、2名の場合:88,000円(税込) ●仲介手数料/月額賃料の1ヶ月分(税込) ●敷金/月額賃料の1ヶ月分 ●契約形態/普通賃貸借 ●取引態様/仲介 ●設計・施工/積水ハウス株式会社 ●仲介/株式会社イテイ シニア事業部 東京都知事免許(12)第39368号 ●先着順申し込み受付につきご希望の住戸が契約済の場合がございます。あらかじめご了承ください。 ●連帯保証人不要プラン「グランドプラン」への加入が必要となります。 ●身元引受人がご親族(※諸条件有)よりお一人必要です。身元引受人がいない場合もご相談可能です。 ●賃貸入居者総合保険(シャーマンライフGUARD)契約時と2年毎にご加入していただきます。(別途要費用) ●広告有効期限/2025年10月30日 ※掲載の内容は2025年8月20日現在のものです。 ※入居資格/年齢60歳以上・ご入居時に自立した生活を営むことができる健康状態である方

(貸主) 積水ハウスシャーマンズPM東京株式会社
グランドマスト事業部 東京都渋谷区代々木2-1-1 新宿メインタワー20階
宅地建物取引業者免許 国土交通大臣(13)第2250号(公財)日本賃貸住宅管理協会

●資料請求・ご見学についてのお問い合わせ
0120-815-823
■営業時間/9:00～18:00 ■定休日/土曜・日曜・祝日

近隣物件の紹介
グランドマスト中野若宮
■住所:中野区若宮3-27-2 ■最寄駅:「都立家政」駅

日帰り 群馬県みなかみ町へ行ってみませんか

次のいずれも、集合・解散は区役所(往復貸し切りバス利用)。参加費は旅行保険、一部体験料を含みます。詳しくは、区HPをご覧ください。

植樹や果物狩りを体験しながら環境を学ぶ
「環境交流ツアー」

環境・緑化推進係/8階

☎(3228)5516 FAX(3228)5673

対象 区内在住・在勤・在学中、軽いハイキング程度
が可能な4歳以上の方

日時 11月1日(土)午前7時～午後6時

参加費 1,700円

申込 9月11日午前8時～
12日午前8時に電子申請
で ☆抽選で30人



▲昨年の様子

奈良俣ダムや紅葉を巡る
「みなかみの魅力満喫ツアー」

商店街支援係/8階

☎(3228)5591 FAX(3228)5456

対象 区内在住・在勤・在学の方

日時 11月12日(水)午前8時～午後7時

参加費 11,980円(昼食代含む)

☆4歳未満で、バス座席と昼食が不要の場合は無料

申込 9月6日～11月6日に小田急トラベルHPで

☆先着35人。企画：小田急電鉄、
エアライン・鉄道・ホテル・テーマ
パーク専門学校(同専門学校旅行
科の学生が同行します)



9月21日～30日

秋の全国交通安全運動

生活・交通安全係/8階 ☎(3228)8736 FAX(3228)5647

区内では、自転車事故が多発しています。夕暮れ時は早めにライトを点灯し、交通事故防止を心掛けましょう。
自転車に乗る時はヘルメットを着用しましょう。



イベントに参加しませんか

野方警察署 ☎(3386)0110

交通安全のつどい

コンサートや演劇などで楽しく学びます。

日時 9月8日(月)午後2時から(1時30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

「親子自転車乗り方教室」

対象 小学生とその保護者

☆自転車とヘルメット持参

日時 9月23日(火・祝)午前10時～正午

☆30分ごとに4回実施。雨天中止

会場 旧鷺宮小学校(鷺宮3-31-4)

申込 9月9日～17日の平日午前9時～午後4
時に電話で、野方警察署へ。先着40人

自賠責保険・共済への加入・更新をお忘れなく

税務管理係/2階 ☎(3228)8908 FAX(3228)5456

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、対人賠償を
確保することを目的としたものです。全ての自動車(原動機
付自転車、電動キックボードを含む)に加入が義務付けられ
ています。

未加入で運転した場合は、懲役または罰金が科せられま
す。忘れずに加入・更新しましょう。

通学路の安全確保にご協力を

学事係/7階 ☎(3228)5459 FAX(3228)5679

教育委員会では、保護者や地域の方と協力し、登下校
の見守りをを行っています。

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。

8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	200,559※(183減)	159,995(93減)	157,604(99減)	317,599(192減)	344,063(149増)
外国人	20,403(325増)	14,120(211増)	12,344(130増)	26,464(341増)	

※日本人と外国人の混合世帯 2,091 を含む

