

なかの区報 nakano

🏠 www.city.tokyo-nakano.lg.jp

令和7年(2025年)

12.5

No.2167

毎月5日・20日発行
(1月・8月は11日発行)



【今号の表紙】

11月2日に実施された「みんなで楽しく♪おんがくの輪」
での一コマ。弦楽器体験に夢中になるお子さんと講師の
藤崎美乃さん(ヴァイオリニスト)

親子で楽しむ 音楽イベント

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

楽器で音を出す体験などを通して、音楽の楽しさや表現する喜びを感じることができます。文化や芸術に触れる時間を、親子で楽しみませんか。
☆この事業は、「子ども・若者文化芸術振興基金」を活用しています

1/11
日

「今日から君もロックミュージシャン！ ギター・ドラム・ベース体験」

ギタリストの上田康弘氏他、プロの演奏を聞き、実際に楽器を体験します。

対象 5歳～18歳の方

時間 午前11時からと午後2時から ☆各回1時間で同内容

会場 区役所1階

申込 12月24日までに電子申請で ☆抽選で各回15人



▲区HP

1/12
月・祝

「みんなで楽しく♪ おんがくの輪」

ヴァイオリニストの藤崎美乃氏他、プロのアーティストと一緒に音楽を楽しみます。

☆お子さん連れの方優先。0歳から参加できます

対象 区内在住・在勤・在学の方

申込 12月26日までに電子申請で

弦楽四重奏のミニコンサートと楽器体験

時間 午前9時30分～10時15分

会場 南中野区民活動センター(弥生町5-5-2)

☆抽選で60人

木管五重奏のミニコンサート&みんなで歌おう

時間 午前11時30分～午後0時15分

会場 鷺宮西住宅コミュニティホール(白鷺2-50)

☆抽選で60人

豪華メンバーでお送りするスペシャルコンサート

時間 午後2時30分～3時30分

会場 区役所1階

☆抽選で120人



▲区HP

2/23
月・祝

「みんなでつくろう 音楽のせかい ～アトリエDONGURI De セッション～」

障害の有無に関わらず、どなたでも歌や楽器を楽しめます。

対象 3歳～小学校3年生のお子さんとその保護者

時間 午前11時からと午後2時から ☆各回45分で同内容

会場 なかのZERO2階(中野2-9-7)

申込 1月18日までに電子申請で

☆抽選で各回30人



▲区HP



広告

習い事に通う小学生を応援！平日の送迎は私たちにお任せください！

子ども送迎サービスこどもび



勤務時間の調整



送迎の労力



子ども専用のタクシーで
安心・安全に送迎



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



お得なキャンペーン実施中

中野区議会 第4回定例会 12月10日(水)まで開会中

区議会事務局／10階
☎(3228)5585 FAX(3228)5693

会議日程

本会議=12月10日

特別委員会=12月5日・8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チャンネル)

☆区内のみ視聴可

12月6日(土)・7日(日)・13日(土)・14日(日)=午後5時～7時45分

12月8日(月)・10日(水)・12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)

プレミアム付ナカペイに 当選した方へ

12月25日までに手続きを

地域経済活性化係／8階
☎(3228)5707 FAX(3228)5456

プレミアム付ナカペイの抽選結果は、12月10日午前10時から順次ナカペイアプリ上で確認できます。25日までにチャージ(購入)してください。

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。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。



▲詳しくはこちら

購入手続きをサポートします

日時 12月10日(水)・17日(水)・23日(火)、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

有効期限にご注意を

昨年購入したプレミアム付ナカペイのチャージ分の有効期限は、12月31日まで。

アプリを確認し、期限までにご利用ください。

令和8年度予算で検討中の主な取り組み(案)にご意見を

財政担当／7階
☎(3228)8813 FAX(3228)5476

区は、来年度の予算編成に当たり、子育て環境の充実、健康でにぎわう、人と人がつながるまち、住み続けたい中野のための事業を検討しています。

検討中の案のうち、主な取り組み項目を12月5日に区HPに掲載します。これらに対するみなさんの意見をお寄せください。

☆主な取り組み(案)の内容は、なかの区報12月20日号でもお知らせします



▲区HP

ご意見は1月5日までに

意見内容と氏名(団体名)を記入し(書式自由)、
✉zaisei@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクスまたは郵送で、財政担当へ。1月5日必着。

その場で区長に意見を伝えよう／

区民と区長の タウンミーティング

12月の
開催予定

広聴係／4階
☎(3228)5552 FAX(3228)5476
✉kochokoho@city.tokyo-nakano.lg.jp

日時・テーマ・会場

12月22日(月)=子育て先進区、地域包括ケア体制、

23日(火)=活力ある持続可能なまち、区政運営

☆いずれも午後6時30分～8時、区役所6階会議室で。事前申込制(各日先着30人)。12月6日～17日に電子申請か、電話、電子メールまたはファクスで、広聴係へ(電話は8日から)。要約筆記(手・保)(各日先着2人)希望の方は、あわせて申し込みを。☑住所、氏名とふりがな、電話番号、参加希望日、要約筆記(手)はその旨、(保)はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

区役所の年末年始のお休み

施設(窓口)の休業期間

区役所は、特定の窓口や施設を除き、

12月27日(土)～1月4日(日)の間休業します。

☆体育館などの運動施設、ホールなどの文化施設の休業予定は、区HPか、生涯学習スポーツ情報紙「ないせす」1月号(12月21日発行)をご覧ください

施設の種類・名称		休業期間
暮らし	区役所本庁舎(※1)、区民活動センター(※2)、地域事務所、産業振興センター(※2)、リサイクル展示室	12月27日(土)～1月4日(日)
	図書館	12月29日(月)～1月3日(土)
	自転車保管場所での引き取り	12月29日(月)～1月4日(日)
	清掃事務所	12月31日(水)～1月3日(土)
	駐車場(タイムズ中野区役所)	休まず営業します
保健福祉	中野区保健所、障害者福祉会館	12月27日(土)～1月4日(日)
	すこやか福祉センター	12月28日(日)～1月4日(日)
高齢者子ども	教育センター、子ども・若者支援センター	12月27日(土)～1月4日(日)
	地域包括支援センター(※3)、学童クラブ、キッズ・プラザ、児童館、城山ふれあいの家、みずの塔ふれあいの家、教育センター分室	12月28日(日)～1月4日(日)
	高齢者会館	12月29日(月)～1月3日(土)

(※1)1階は一部施設を除き12月28日(日)まで利用可

(※2)予約済みの集会室、運動施設などを除く

(※3)地域包括支援センターは、休業期間中も緊急の場合は電話で対応します

ごみ収集と資源回収

区HP▶



種類	休業期間	問合せ先
びん・缶・ペットボトル	12月31日(水)～1月4日(日)	資源回収推進係 ☎(3228)5555 FAX(3228)5634
粗大ごみ(事前申込制)	12月28日(日)～1月4日(日)	粗大ごみ受付センター ☎(5715)2255
燃やすごみ(注)	12月31日(水)～1月3日(土)	清掃事務所 ☎(3387)5353 FAX(3387)5389
資源プラスチック		
陶器・ガラス・金属ごみ		

(注)燃やすごみは、1月4日(日)に以下の地域で臨時収集を実施
江古田全域、江原町全域、鷺宮2丁目、沼袋全域、野方4～6丁目、本町3丁目、松が丘2丁目、丸山全域、南台全域、弥生町全域、若宮1丁目

●「古紙」などの集団回収

区HPをご覧ください。資源回収推進係へ問い合わせを。



「中野区ごみ分別アプリ」のご利用を

ごみの収集日や分別方法、ごみ減量イベントの情報などをスマホで確認できます(左上アイコンが目印)。

☆外国語(5言語)にも対応。詳しくは、区HPで確認を



▲区HP

休みの間に証明書の受け取りや戸籍の届け出などをしたい方へ

区役所の休業期間中(12月27日(土)～1月4日(日))は、区役所1階の夜間休日窓口で一部業務のみ取り扱います。

☆12月29日～1月3日は、コンビニでの証明書交付も利用できません(戸籍証明書等は12月26日～1月5日)。詳しくは、区HPで確認を

電話予約により証明書を受け取れます

12月26日(金)午後4時まで、本人が電話で予約すると、休業期間中でも区役所で次の証明書を受け取れます。詳しくは、事前に各係へ問い合わせを。

☆印鑑登録証明書を電話予約する際は、印鑑登録カードを手元に用意してください

住民票の写し、印鑑登録証明書

特別区民税・都民税の

課税証明書・納税証明書

戸籍住民課コールセンター

☎(3228)5506 FAX(3228)5456

軽自動車税の納税証明書

税務管理係

☎(3228)8908 FAX(3228)5456

国民健康保険料の賦課・納付証明書

国保収納係

☎(3228)5507 FAX(3228)5456

年末年始も

24時間受け付けます

☆休業期間中は問い合わせ不可

戸籍の届け出

(出生届、婚姻届、死亡届など)

戸籍係

☎(3228)5503

FAX(3228)5456

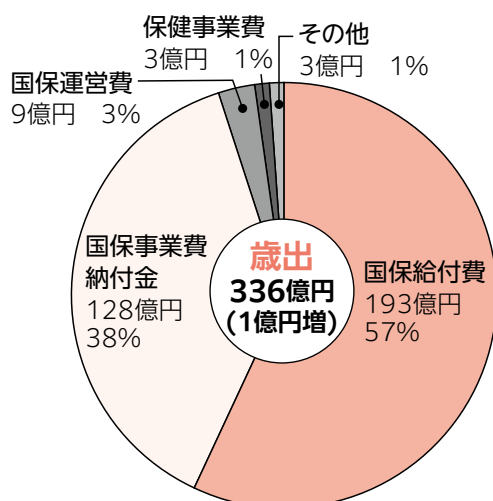
令和6年度の国民健康保険の運営状況(概要)

国民健康保険は、職場の健康保険に加入していない方などを対象とした医療保険です。加入者が納める保険料や国・都の支出金などを基に、都が区市町村とともに運営しています。令和6年度の加入者数は、区民の約21%、約72,000人で、前年度に比べほぼ横ばいでした。☆制度などについて詳しくは、区HPをご覧ください。国保運営係へ問い合わせを

国保運営係／2階
☎(3228)8819
FAX(3228)5456

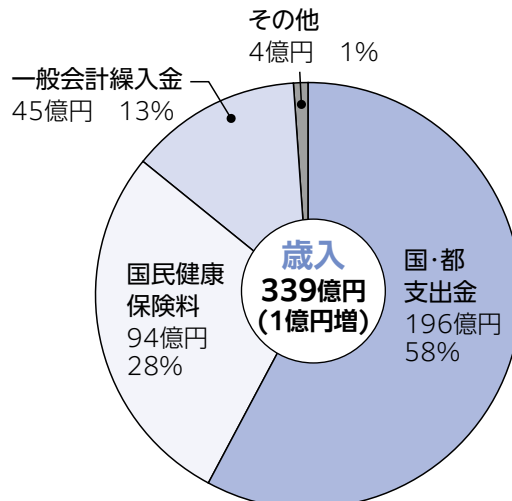
歳出

**国保運営費が
昨年度より2億円増加**



歳入

**運営費の一部として45億円を
一般会計から繰り入れ**



☆カッコ内は前年度比。歳出・歳入の金額、割合は、原則として表示単位未満の端数を四捨五入。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。なお、歳出と比較して歳入が約3億円多いのは、保険料と国等の支出金への返還金(次年度繰越金)を含んでいるためです

医療費の増加を抑えるためにご協力を

◆特定健診を受けましょう

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

40歳以上の方向けの特定健診でメタボリックシンドロームの疑いがあると判定されると、その予防に特定保健指導を利用できます。

生活習慣病を早めに予防、治療し、医療費の増加と保険料負担の抑制につなげましょう。

☆国民健康保険加入者の特定健診の受診方法などについて詳しくは、区民健診係へ問い合わせを

◆ジェネリック医薬品を賢く使おう

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

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、医薬品の特許が切れた後に、同等の品質で製造・販売される低価格の医薬品です。窓口で支払う薬代や医療費の削減が期待できます。

かかりつけの医師や薬局の薬剤師に相談の上、ジェネリック医薬品をご利用ください。

みなさんの保険料が制度を支えています

◆保険料の納付は便利な口座振替で

国保収納係／2階
☎(3228)5507 FAX(3228)5456

区役所や金融機関に出向がなくても、スマホや郵送で手続きできます。詳しくは、区HPをご覧ください。国保収納係へ問い合わせを。

☆区の職員を装った還付金詐欺が発生しています。電話やATMで還付金の手続きを行うことはありません。ご注意ください

◆納付できない場合は放置せずに相談を

滞納整理係／2階
☎(3228)5509

保険料の未納がある場合、区は催告や財産の差し押さえ、給付の差し止めなどを行います。

失業や病気など、やむを得ない事情で納付できない場合は、早めに相談を。



お知らせ

傍聴を

中野区公契約審議会

契約係／8階

☎(3228)8903 FAX(3228)5647

労働報酬下限額について

12月22日(月)午後3時から

区役所6階会議室

☆午後2時30分から直接会場で受け付け

令和7年度行政評価の
外部評価結果をまとめました

企画係／7階

☎(3228)8987 FAX(3228)5476

行政評価は、区が昨年度に実施した事業の効果について、実績とコストを基に評価し、改善につなげる仕組みです。

今年度は5事業について、有識者と公募区民による外部評価を行いました。評価の結果は、区HPでご覧になれます。



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

「(仮称)中野区受動喫煙防止対策条例案に盛り込むべき事項」の
パブリック・コメント手続き

保健企画係(中野区保健所)

☎(3382)2428 FAX(3382)7765

資料公表・意見募集期間

12月8日～1月7日(必着)

公表場所 区HP、区民活動センター、すこやか福祉センター、図書館、区役所1階区政資料センター、中野区保健所

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

意見の提出方法 意見書(書式自由)を

✉hokenkikaku@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクス、郵送または直接、保健企画係(〒164-0001中野2-17-4)へ。

☑住所、氏名とふりがな、区内在勤・在学の方は勤務先・通学先の名称と所在地、利害関係のある方はその理由

民生委員・児童委員が一齐に
改選されました

地域支えあい活動支援係／4階

☎(3228)5582 FAX(3228)5620

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣の委嘱を受けた地域の身近な相談相手です。

このたび、12月1日に定数312人が改選されました。任期は3年で、地区ごとに担当が決まっています。

路面の凍結にご注意を

土木事業調整係／9階

☎(3228)5592 FAX(3228)5668

寒さが厳しくなると、路面の凍結や雪による転倒事故が多くなります。十分にご注意を。雪が積もったら、家の前の雪かきなどを行いましょう。

☆降雪後の水まきは、路面の凍結につながり危険です

保険料の口座振替済額通知書を
今月下旬に郵送します

今年1月以降に口座振替で納付した額を一覧で記載したものです。大切に保管してください。詳しくは、下記問合先へ。

問合先

国民健康保険料＝国保収納係／2階

☎(3228)5507・FAX(3228)5456

後期高齢者医療保険料＝後期高齢者

医療係／3階

☎(3228)8944・FAX(3228)5456

介護保険料＝介護資格保険料係／3階

☎(3228)6537・FAX(3228)5620

雑居ビルなどの避難路や自動火
災報知設備は定期的に点検を

建築安全・安心係／9階

☎(3228)8837 FAX(3228)5668

雑居ビルなどで火災が多発しています。火災時の避難路となる廊下や階段、防火扉の前に物を置いていないか、自動火災報知設備や誘導灯・非常灯が正常に作動するかなどを定期的に点検しましょう。

「災害時個別避難計画書」の
訪問調査を行います

地域支えあい活動支援係／4階

☎(3228)5582 FAX(3228)5620

10月に、対象の方へ計画書作成のための調査用紙を郵送しました。今月中旬ごろから、これまでに回答がなかった方の自宅へ区職員が順次訪問します。詳しくは、地域支えあい活動支援係へ問い合わせを。

☆職員は職員証を携帯しています

狭あい道路の拡幅を検討中の方
はご相談を

狭あい道路整備係／9階

☎(3228)5574 FAX(3228)5668

対象や要件について詳しくは、区HPをご覧ください。

確定申告はスマホから

中野税務署 ☎(3387)8111
☆自動音声案内

マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータル連携によるスマホ申告が便利です。事前準備などについて詳しくは、国税庁 [HP](#) で確認を。



マイナンバーカードの電子証明書の手続きはお早めに

戸籍住民課コールセンター／2階
☎(3228)5506 FAX(3228)5456

電子証明書の更新や暗証番号のロック解除が必要な方は、早めに手続きを。1月以降は窓口が大変混み合います。

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

二十歳のつどいの案内状を郵送します

健全育成係／7階
☎(3228)5648 FAX(3228)5679

来年1月12日(月・祝)になかのZERO大ホールで開催する「中野区二十歳のつどい」。その案内状を、12月上旬に郵送します。

12月中旬ごろまでに届かない場合は健全育成係へ連絡を。

☆11月1日以降に転入手続きを行った方には、12月下旬に郵送予定。なお、当日は入場券が無くても、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、家族の方も入場できます(事前連絡不要)

ライターやスプレー缶などをごみ集積所に出す場合は別袋で

清掃事務所(松が丘1-6-3)
☎(3387)5353 FAX(3387)5389

清掃車やごみ処理施設での火災が発生しています。

ライター、スプレー缶、充電式電池が内蔵されている製品(モバイルバッテリーなど)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」の日にごみ集積所へ出してください。

☆膨張したモバイルバッテリーは清掃事務所へ

私道の排水設備や舗装の工事費用を最大9割助成します

道路維持係／9階
☎(3228)5743 FAX(3228)5668

今年度分の受け付けは12月26日まで。詳しくは、区 [HP](#) をご覧ください。



緑を守り増やすための助成の利用を

環境・緑化推進係／8階
☎(3228)5516 FAX(3228)5673

次の①②とも、一定の条件を満たす場合、費用の一部を助成する制度です。対象条件などについて詳しくは、環境・緑化推進係へ問い合わせを。

①生け垣・植樹帯の設置

助成限度額 設置延長1m当たり1万円(上限30万円)

☆各年度の予算の範囲内で支出し、予算額に達した時点で受け付けを終了

②樹木・樹林・生け垣の維持管理(保護指定制度)

助成額(年額) 樹木=1本当たり1万円、樹林=面積に応じて3万～8万円、生け垣=長さ1m当たり1,000円

☆保護指定相談・助成金申請は、環境・緑化推進係で随時受け付け。助成金交付は、保護指定の翌年度からです

みんなで取り組もう

冬のエコライフ

環境・緑化推進係／8階
☎(3228)5516 FAX(3228)5673

これからの季節は、暖房器具の使用とともに、エネルギー消費量とCO₂(二酸化炭素)排出量が増えます。できることから省エネに取り組み、地球温暖化を防ぎましょう。

パンフレット「エコライフのすすめ」を活用しよう

自宅のできる省エネのポイントを紹介しています。パンフレットは区 [HP](#)、区民活動センター、区役所8階窓口で配布中。

パネル展もご覧ください

内容 家庭のできる省エネ対策や区の地球温暖化防止対策の紹介

期間 12月23日(火)～1月8日(木)午前8時30分～午後5時(最終日は4時30分まで。年末年始を除く)

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

12月・1月は「おいしく残さず食べよう!」キャンペーン期間です

ごみ減量推進係(松が丘1-6-3リサイクル展示室内)
☎(3228)5563 FAX(3228)5634

食品ロス削減の取り組みを推進するために「なかの☆もったいない ぱくぱくパートナーズ」を実施しています。外食時の食べきりや食べきれない料理の持ち帰りなど、食べ残しのないようにしましょう。



区民公益活動推進基金に 寄付しませんか

公益活動推進係／4階
☎(3228)3251 FAX(3228)5620

区内で新たに地域活動を始める団体へ必要な資金を助成する「チャレンジ基金助成」の財源となります。詳しくは、公益活動推進係へ問い合わせを。

住居表示の届け出をお忘れなく

住民記録係／2階
☎(3228)5500 FAX(3228)5456

建物を新築した場合や建て替えた場合は、住居表示の届け出を行ってください。届け出をしていないと、居住する方が住民異動届(転入届等)をする際に受け付けができません。

アパート等の名称を変更した場合も、同様に届け出が必要です。詳しくは、区HPをご覧ください。住民記録係へ問い合わせを。

☆電子申請または郵送でも申請可

催し・講座

すまいのリフォーム相談

住宅政策係／9階
☎(3228)5564 FAX(3228)5668

内容 区内の小規模建設事業者団体による相談

日時 12月～来年1月の毎週金曜日(12月26日、1月2日は除く)、午前10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

女性のための相談

受付専用電話 ☎(3228)5556

DV(ドメスティック・バイオレンス=パートナーからの暴力)や家族間のトラブル、思いがけない妊娠、性暴力など、女性が抱えるさまざまな問題について相談できます。

秘密は必ず守ります。ためらわずに話を。

受付時間 平日午前8時30分～午後5時

生活にお困りの方は相談を

自立相談支援窓口

中野くらしサポート／4階
☎(3228)8950 FAX(3228)8072

経済的な困りごとや就労の不安などを支援員に相談できます。また、自立に向けた支援を受けられます。

受付時間 平日午前8時30分～午後4時30分

こちらからも
相談の予約ができます



生活保護の申請相談窓口

生活相談係／4階
☎(3228)8927 FAX(3228)8072

さまざまな理由で収入が減少した方や、預貯金などの資産を活用しても生活に困窮する方は、電話または直接、生活相談係へ相談を。

受付時間 平日午前8時30分～11時、午後1時～4時

☆一人当たりの相談時間は1時間程度。時間に余裕を持って相談を

オンラインセミナー 「自分らしいキャリアを実現するために今できること」

平和・人権・男女共同参画係／7階
☎(3228)8229 FAX(3228)5476

視聴期間 1月7日(水)～27日(火)の都合の良い時間にオンラインで。所要時間は3時間

申込 1月27日までにTOKYOはたらくネットHPで。先着200人

TOKYOはたらくネットHP



若者会議報告会

子ども政策調整係／7階
☎(3228)5605 FAX(3228)5679

内容 参加者が地域でチャレンジした成果を発表

日時 12月14日(日)午後1時～5時

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

LGBTQ+おしゃべりサロンと ミニ講演会

平和・人権・男女共同参画係／7階
☎(3228)8229 FAX(3228)5476

性的マイノリティについて、当事者や他の参加者と自由にお話します。

日時 12月20日(土)午後2時～3時30分

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ。先着20人程度

防災講演会 「災害時の避難所運営について」

地域防災係／8階
☎(3228)8930 FAX(3228)5647

対象 区内在住・在勤の方

日時 1月10日(土)午前10時から
☆2時間程度

会場 区役所6階会議室

申込 12月6日～1月5日に電子申請か、電話で、地域防災係へ。先着100人
☆オンライン(先着100人)でも同時配信予定。電子申請で申し込みを

区HP



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

女性しごと応援キャラバン in 中野

中小企業支援係／8階
☎(3228)8729 FAX(3228)5456

対象 就職を希望する女性

日程 1月14日(水)

内容(定員)・時間

セミナー(先着100人)=午前10時～正午

個別相談会(先着12人)=午後0時20分～1時25分 ☆一人当たり30分

会場 中野セントラルパークカンファレンス(中野4-10-2)

申込 12月8日～1月14日に女性しごと応援キャラバン運営事務局🏠で申し込むか、電話で、同事務局☎(6734)1346へ。**保**(先着10人)希望の方は、1月7日正午までにあわせて申し込みを

がいこくじん そうだんかい 外国人ナカニワ相談会

くみんそうだんがかりかい
区民相談係／2階
☎(3228)8929 FAX(3228)5456

内容 区役所での手続きや暮らしの困りごとなどを英語・中国語で相談できます

☆30言語に対応した通訳機も設置

日時 1月20日(火)午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)

会場 区役所2階下リエスカレーター前
☆当日直接会場へ

どうじつ ごぜん じ しょうご とくきょうしゅつにゅうこくざい
同日午前10時～正午に東京出入国在留管理局職員による専門相談も開催
しぜんもしごみせい せんちやく にん がつ にち
事前申込制(先着4人)。12月20日～1月17日に電子申請で。

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販売(20台程度)

日時 12月18日(木)午前11時45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

会場 旧沼袋小学校校庭(沼袋3-13-2)

販売価格 車種により11,000円、16,000円、18,000円(税・防犯登録料込み)

中野・杉並で創業しよう 「実践!創業セミナー」

中小企業支援係／8階
☎(3228)8729 FAX(3228)5456

対象 中野区・杉並区内での創業を考えている方、創業後間もない方で資金調達を検討している方

☆原則、全回参加できる方

日時 2月7日～28日の毎週土曜日、午前10時～午後3時。全4回

会場 産業振興センター(中野2-13-14)

申込 12月8日～1月28日に、西武信用金庫🏠から申込書をダウンロードし、

☑chiikikyoso@seibushinkin.comへ。先着20人。**保**(先着4人程度)希望の方は、あわせて申し込みを

☆杉並区、西武信用金庫との共催。セミナーについて詳しくは、西武信用金庫地域協創部(飯島・中村)☎(6382)7016(平日午前9時～午後5時)へ問い合わせを

募集・求人

会計年度任用職員

次のいずれも

勤務期間 令和8年4月1日～同9年3月31日

☆交通費支給(限度額あり)。詳しくは、区🏠をご覧ください。各係へ問い合わせを

①介護予防・フレイル予防推進員

②地域支え合い推進員

介護予防推進係／3階

☎(3228)8949 FAX(3228)5620

月給 ①=32万円程度、②=21万円程度

申込 必要書類を郵送または直接、介護予防推進係へ。12月8日から、**郵送**=1月7日(消印有効)まで、**窓口**=9日午後5時まで ☆選考で各2人

③児童館補助員

地域子ども施設調整係／7階

☎(3228)8934 FAX(3228)5679

時給 1,459円～1,662円

☆資格の有無などにより異なります

申込 電子申請か、所定の登録申込書を郵送または直接、地域子ども施設調整係へ

☆欠員などの状況に応じて随時面接を実施



シニあん
訪問マッサージ

中野区全域訪問可能!
ご自宅/施設で待っているだけ

**医師の同意のもと
健康保険が使えます♪**

☆国家資格者のみ在职☆
訪問リハビリマッサージ/訪問鍼灸

練馬区豊北4-23-9アーバンテラス練馬202

無料電話受付中♪

代表 **なかはた しゅんすけ** ☎0120-684-481



ベネッセの介護付有料老人ホーム
(一般型特定施設入居者生活介護)

**リハビリホーム
グランダ中野南**

中野区弥生町4-17-4

2025年12月 新築オープン! 見学受付中!

ベネッセスタイルケア お客様窓口 いーな いーろーご 受付時間9:00～18:00(土・日・祝日含む毎日)

0120-17-1165 **グランダ中野南** 🔍検索

【ホームの概要】■入居要件/入居時自立・要支援・要介護、契約時原則満65歳以上■居住の権利形態/利用権方式■利用料の支払方式/選択方式■介護にかかわる職員体制/2.5:1以上(週40時間換算)、夜間帯(22時～翌6時)最小時の体制は介護職員1名。看護職員(看護師または准看護師)を常勤換算(週40時間換算)で2名配置(満床時)■東京都指定特定施設入居者生活介護、指定介護予防特定施設入居者生活介護■完成予想CGの内容は一部変更される場合がございます。あらかじめご了承ください。 G5120560

**月平均10万件の
アクセス!**

**区ホームページ
にバナー広告を
掲載しませんか**

広報係／7階
☎(3228)8803
FAX(3228)5476

詳しくは、区🏠をご覧ください。

特別区職員採用試験 23区合同説明会

人事係／8階
☎(3228)8041 FAX(3228)5647

来年度以降、特別区職員採用試験を受験予定の方が対象。職員が説明し、質問に答えます。☆12月22日までの事前申込制。詳しくは、特別区人事委員会 [HP](#) をご覧になるか、同委員会事務局任用課採用係 ☎(5210)9787 へ問い合わせを

日時 1月11日(日)午前10時～午後4時
会場 立教大学池袋キャンパス(豊島区西池袋3-34-1)

任期付短時間勤務職員(保育)

人事係／8階
☎(3228)8041 FAX(3228)5647

勤務内容 区立保育園での保育業務
勤務期間 来年4月1日～令和11年3月31日

選考日 1月17日(土)または18日(日)
申込 電子申請か、区民活動センター、図書館、区役所8階窓口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(消印有効)・窓口** =12月10日、**電子申請** =12月12日午後5時まで。選考で100人程度
☆勤務条件などについて詳しくは、区 [HP](#) か、採用選考案内をご覧ください



中野区育児休業代替任期付職員 (衛生監視・保健師・保育士)

人事係／8階
☎(3228)8041 FAX(3228)5647

選考日 1月25日(日)
勤務期間 来年4月1日以降からおおむね6か月～3年
☆受験資格などについて詳しくは、区 [HP](#) をご覧ください

区 [HP](#)



障害のある方を対象とした 会計年度任用職員

働き方DX推進係／7階
☎(3228)5519 FAX(3228)5647

対象 障害者手帳等をお持ちの18歳以上の方(高校生を除く)

職種 一般事務補助
勤務期間 来年4月1日～令和9年3月31日

勤務時間 原則1日7時間以内かつ週20時間以上31時間未満

☆勤務日数・時間は調整可

時給 1,469円
☆交通費支給(限度額あり)。期末手当や社会保険の対象となる場合あり

申込 来年1月9日(必着)までに電子申請か、所定の選考申込書を郵送または直接、働き方DX推進係へ
☆選考により8人程度

令和8年度「放課後子ども教室推進事業」委託団体

健全育成係／7階
☎(3228)5648 FAX(3228)5679

放課後子ども教室は、学校等を活用し、放課後や週末に学習・スポーツ・文化活動などさまざまな体験の機会を子どもたちへ提供する事業です。

応募書類の配布 区 [HP](#) または区役所7階窓口で

応募期限 12月26日午後5時(必着)

委託団体募集説明会を開催

新規に応募を考えている団体の方は、事前に健全育成係へ電話の上、参加してください。

日時 12月5日(金)午後6時30分～7時30分

会場 区役所7階会議室
☆応募条件などについて詳しくは、区 [HP](#) をご覧になるか、同係へ問い合わせを

とうきょうと こうりつちゅうがっこう や かんがっきゅう 東京都立三宿中学校夜間学級

せ た が や く り つ み し ゅ ー ち ゅ う が っ こ う や かんが っ き ゅ う
世田谷区立三宿中学校夜間学級
(せ た が や く た い し ー ど う
世田谷区太子堂1-3-43)
☎(3424)5255

ちゅうがっこう や かんが っ き ゅ う
中学校夜間学級は、いろいろな事情により中学校で十分に学べなかった方のためのもので、都内8校の中学校で開設しています。15歳以上の方であれば、年齢・国籍に関係なくいつでも入学できます。教材費などの実費は必要ですが、授業料は無料です。

詳しくは、三宿中学校へ問い合わせを。

広告



東京シティ競馬 開催日程 12.24(水)～12.26(金)、12.29(月)～12.31(水)

東京大賞典 [GI] 12.29(月)

東京シティ競馬(大井競馬)は、東京23区が主催しています。



公式X

公式YouTube

勝馬投票券の購入は20歳から、適度に遊ぶ、大人のたしなみ。
地方競馬の収益金は、畜産振興及び地方財政の改善に活用されています。

TCK

検索

高齢者・介護

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。ぜひ活用を。

65歳～80歳の方へ 「もの忘れ検診」は2月28日まで に受診を

在宅療養推進係／3階
☎(3228)5785 FAX(3228)5620

対象の方は、もの忘れ検診(認知機能検査)を無料で受けられます。1月30日までに受診券を入手し、区内の指定医療機関へ予約を。

対象 昭和20年4月1日～同36年3月31日生まれの方

受診券の入手方法

75歳の方=8月下旬に郵送済み

☆12月上旬に勧奨通知を郵送します

65歳～74歳、76歳～80歳の方=電子申請か、地域包括支援センター、区民活動センター、区役所3階窓口、実施医療機関で配布中の申込書を郵送または直接、在宅療養推進係へ

65歳以上の方へ 帯状疱疹の定期予防接種は 3月31日までに接種を

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

対象 区内在住の、来年3月31日時点で次のいずれかの条件を満たす方

①65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上

②60歳～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害により身体障害者手帳1級を有する

☆期限内に接種を完了するには、1月31日までに1回目の接種を

最大3万円 スマホの購入費用 等を一部助成します

デジタル政策係／7階
☎(3228)8807 FAX(3228)5647

区内在住の、来年3月31日時点で65歳以上の方が対象。11月25日～来年3月23日に区が指定する店舗で購入することが条件です。詳しくは、区HPをご覧になるか、スマートフォン助成事業窓口☎(3228)2780へ問い合わせを。

生活機能向上プログラム(2件)

次のいずれも

対象 区内在住の65歳以上の方

申込 申込期間の平日午前9時～午後5時に電話または直接、各施設へ(①は土曜日可)

①ハーブクラフトで作るしめ飾り

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

日時 12月22日(月)午後1時30分～3時

申込期間 12月6日～20日

☆先着16人

②栄養講座

松が丘シニアプラザ(松が丘1-32-10)
☎(5380)5761 FAX(5380)5762

日時 1月7日(水)午後1時30分～2時30分

申込期間 12月8日～1月6日

☆先着25人

高額療養費外来年間合算の 支給申請書を郵送します

国保給付係／2階
☎(3228)5508 FAX(3228)5456

7月31日現在、所得区分が一般または住民税非課税世帯の、70歳以上75歳未満の方が対象。昨年8月1日～今年7月31日の外来診療自己負担額の合計が上限(144,000円)を超えた場合に、超過額が支給されます。

支給要件に該当する方には、今月下旬に世帯主宛てに支給申請書を郵送します。

☆7月31日時点で中野区の国民健康保険に加入していなかった方は、加入していた医療保険へ問い合わせを

後期高齢者医療制度に加入している方へ 31日以上入院した場合に支援金 を受け取れます

後期高齢者医療係／3階
☎(3228)8944 FAX(3228)5456

区から後期高齢者医療被保険者証の交付を受けている方で、世帯員全員が住民税非課税の方が対象。保険適用の病院などに年度内で31日以上入院した場合、2万円の給付を受けられます。

年度ごとに申請が必要です。申請方法などについて詳しくは、後期高齢者医療係へ問い合わせを。

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

対象 都内在住の60歳以上の方 ☆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(各会場抽選で1台程度)

申込 12月19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。各会場抽選で10人

会場・日時 ☆いずれも午後1時30分～4時30分

会場		日程 ☆全4回
区役所6階会議室		1月6日～27日の毎週火曜日
区民活動センター	東中野	1月8日～29日の毎週木曜日
	桃園	1月9日～30日の毎週金曜日
	新井	1月10日～31日の毎週土曜日

相談会も ご利用を

日時 1月14日(水)午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く。一人当たり30分程度)

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ。先着24人。スマホ持参

子ども・子育て

親医療証の現況届の提出はお済みですか

子ども医療助成係／3階
☎(3228)5623 FAX(3228)5679

ひとり親家庭等医療費助成制度医療証(親医療証)をお持ちの方のうち、児童扶養手当を受給していない方へ、更新に必要な現況届を10月末に郵送しました。現況届の提出がないと、来年1月1日から使える親医療証を発行するための審査ができません。まだ提出していない方は、至急提出を。

☆児童扶養手当受給中の方は、同手当の現況届の提出が必要です。まだ提出していない方は、至急提出してください

私立幼稚園等園児の保護者の方へ補助金等の申請はお早めに

幼稚園・認可外保育係／3階
☎(3228)5681 FAX(3228)5679

私立幼稚園(子ども・子育て支援新制度園含む)、または都が認定した幼稚園類似施設にお子さんを通わせている区内在住の保護者の方が対象。入園料や保育料などの補助を受けられます。

年度途中での入園などのため補助金をまだ申請していない方は、3月13日(必着)までに申請してください。それ以降は申請できません。

☆受けられる補助の内容は、在園施設や世帯状況によって異なります。詳しくは、区HPをご覧ください。幼稚園・認可外保育係へ問い合わせを

新入学学用品費の就学援助申請書は1月9日までに提出を

学事係／7階
☎(3228)5459 FAX(3228)5679

来年度、中野区立または国公立の小学校に入学予定のお子さんがある世帯へ、入学前に新入学学用品費を支給するための申請書を今月上旬に郵送します。

これは、昨年中の世帯全員の合計所得金額の合算が就学援助基準額の範囲内にある場合に支給するものです。申請書が届いても、世帯の所得が基準を超える場合や所得が不明の方がいる場合は対象外です。

1月9日(必着)までに電子申請か郵送で申請を。

☆令和8年度の就学援助については、入学後に改めて申請してください

幼稚園や認可外保育施設等を利用する保護者の方へ給付を受けるには認定が必要です

教育・保育支給認定係／3階
☎(3228)5793 FAX(3228)5679

幼稚園や認定こども園、認可外保育施設等を利用するお子さんが無償化の給付を受けるには、教育・保育支給認定または施設等利用給付認定の申請が必要です。上記の施設に内定した方は、施設から案内を受け取ってください。来年4月に入園予定の方は、できるだけ12月末までに申請を。

無償化の範囲や条件について詳しくは、案内または区HPをご覧ください。

「パパも作るよ!離乳食」

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

対象 区内在住で、家族に妊婦または生後6か月未満の乳児がいる男性

日時 1月17日(土)午後1時30分～3時

会場 中部すこやか福祉センター

申込 12月17日～1月14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8人



▲区公式YouTubeチャンネルでも、パパ向け離乳食動画を配信中

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

日時 ①1月14日(水)・②24日(土)、③2月3日(火)、午前10時～正午

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込 ①は12月9日、②③は1月9日の午前10時から電話で、中野区ファミリー・サポート事業担当へ

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

遺産分割がまとまらない
相続預貯金が使われていた
遺留分の請求をしたい・された
相続問題は相続を得意分野にする
弁護士にご相談ください。



吉口総合法律事務所
03-6382-4640

弁護士:吉口直希 第一東京弁護士会所属
週刊エコノミストでの相続に関する記事の掲載歴有
JR中央・総武線「東中野駅」西口より徒歩1分
東京都中野区東中野4-4-3 山内ビル2階

地元密着で安心施工!

新築・リフォーム・修繕まで
住まいのご相談は

東京土建なかの住宅センター

✓ お見積もり・ご相談は無料

✓ 中野区役所で相談会を実施中
(日程・詳細はお問い合わせください)

☎ 03-3388-5449

〒165-0024 中野区松が丘 1-8-4

妊婦さんの歯っぴいお食事講座 (2件)

次のいずれも

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

時間 午後1時30分～3時

申込 電子申請か、電話または直接、すこやか福祉センターへ ☆各日先着8人程度

中部すこやか福祉センター
(中央3-19-1)

☎(3367)7788 FAX(3367)7789

日程 1月8日(木)

申込期間 12月18日～1月5日

鷺宮すこやか福祉センター
(若宮3-58-10)

☎(3336)7111 FAX(3336)7134

日程 1月9日(金)

申込期間 12月19日～1月6日

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

乳幼児のための やさしいアレルギー教室

中部すこやか福祉センター
(中央3-19-1)

☎(3367)7788 FAX(3367)7789

対象 区内在住の乳幼児親子

日時 1月8日(木)午前10時30分～正午

会場 中部すこやか福祉センター

申込 12月8日～1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。先着20組

健康・福祉

区民健診は 2月28日までに受診を

区民健診係(中野区保健所)

☎(3382)2429 FAX(3382)7765

国保特定健診や各種がん検診など、区民健診の受診期限は来年2月28日です。医療機関が混み合う場合もあります。早めに受診を。

☆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2月10日)。受診券を紛失した場合は再発行します。詳しくは、区民健診係へ問い合わせを

メタボリックシンドローム(メタボ)の 疑いがある方へ

国保特定健診で、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に向けた支援を受けられます。積極的に活用しましょう。

協会けんぽ被扶養者の方は 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(家族)で40歳～74歳の方は、特定健診を受診できます。詳しくは、協会けんぽ東京支部☎(6853)6111(平日午前8時30分～午後5時15分)へ問い合わせを。

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 12月11日(木)午後1時～3時

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

犯罪被害者からのメッセージ「ミ ニ・生命のメッセージ展inなかの」

犯罪被害者等相談支援窓口/4階

☎(3228)5713 FAX(3228)5662

犯罪被害者一人ひとりの等身大パネルと遺品の靴を展示。命の大切さを伝えます。

日時 12月16日(火)～19日(金)午前9時～午後5時 ☆初日は午後1時から、最終日は4時まで

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

犯罪被害者相談会

犯罪被害者等相談支援窓口/4階

☎(3228)5713 FAX(3228)5662

対象 区内在住・在勤・在学の方

日時 12月17日(水)午後1時～3時

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ。
中野・野方警察署との共催

「大人の女性に必要な備えるチカ ラ講座」

地域包括ケア推進係/4階

☎(3228)5803 FAX(3228)5620

対象 区内在住・在勤の女性

日時 12月17日(水)午後6時～7時30分

会場 区役所1階

申込 12月8日～17日に専用フォームで。
先着30人

☆シスターフレンド準備委員会との共催

申し込みは
こちらから



身元保証
生活支援
葬送支援

高齢者・障がい者へ総合支援を行っています

まるで家族のように
支える安心感を、
いつもそばに。

Free
出張相談
資料請求

老後の不安
解決します

24時間 365日 緊急対応で、生涯の安心をサポート

特定非営利活動法人 権利擁護支援

中央サポート

TEL 03-6820-7060

Q NPO中央サポート

で検索!

「もの忘れ相談会」

在宅療養推進係／3階
☎(3228)5785 FAX(3228)5620

自身や家族の認知症などについて、
専門相談員に相談できます。

日時 12月11日(木)午前10時～午後3時
30分

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

精神保健福祉講座 映画「どうすればよかったか？」 上映とトークショー

地域生活支援センターせせらぎ
☎(3387)1326 FAX(3387)1347

統合失調症に関する映画を上映後、
同作の監督である藤野知明氏や精神科
医などから話を聞きます。

日時 1月18日(日)午後1時30分～4時
35分

会場 区役所1階

申込 12月6日～1月16日に専用フォー
ムで。先着100人

専用フォーム



意見交換会も開催します

日時 1月25日(日)午後1時30分～3時
☆事前申込制。12月6日～1月24日に
専用フォームか電話または直接、「せせら
ぎ」へ。先着25人

専用フォーム



「タニタ健康セミナー」

地域包括ケア推進係／4階
☎(3228)5803 FAX(3228)5620

外食でのメニュー選びのコツなどを
学び、簡単なトレーニングも体験します。
動きやすい服装・靴で参加を。

日時 12月23日(火)午前10時からと午
後2時から ☆各回1時間で同内容

会場 区役所1階

申込 12月15日午後5時までに電子申
請で

☆各回抽選で150人

「^{けんこう}健康ポイント」交換方法説明会も開催

時間 午前11時15分からと午後3時15
分から ☆各回1時間で同内容。事前
申込制。申し込みは上記と同様

こちらから申し込みを



「ワーカー向けカラダケア」

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 1月17日(土)午前10時～11時

会場 産業振興センター

申込 12月8日～1月14日に産業振興
センターHPで。先着15人

産業振興センターHP



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 12月23日(火)午後2時～3時30分

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込 12月6日～22日午後5時に電話
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



アシストなかの事業説明会

中野区社会福祉協議会
アシストなかの権利擁護事業担当／4階
☎(5380)6444 FAX(5380)0591

内容 高齢や障害等により金銭管理や手
続き等に不安がある方の支援

日時 1月16日(金)午後2時～3時

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込 12月6日～1月13日に専用フォー
ムから申し込むか、電話で、アシストな
かのへ ☆詳しくは、中野区社会福祉

協議会HPをご覧ください

専用フォーム



訪問ヘルパー募集
初任者研修・ヘルパー2級以上
週1回30分から働けます
仕事に慣れるまで同行します
身体介護と生活援助が同一賃金です
各種手当があります **時給1,796円～(要介護)**
総勢65名でお休みしやすい事業所です
入門的研修の方はご相談ください
お申し込み
お問い合わせ
社会福祉法人 中野区福祉サービス事業団
ヘルパーステーション中野(しらさぎホーム・小笠ホームの運営法人です)
中野区沼袋1-34-6 サンハイツ戸倉1階 **TEL 03-5318-0533**

庭木1本から承ります!
お約束
☑ 庭木1本より明瞭料金
☑ トイレはお借りしません
☑ 土日でもOKです
☑ お茶はご遠慮します
なかの区画を
生垣の剪定 長さ1m高さ2m
通常 **2,200円**を ※税込
先着 **1,100円**
ガーデンエクステラ 東京北
カクワ(東証スタンダード上場会社)グループ
03-5933-2811
お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから
9:00～17:00 練馬区土支田3-19-12

12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
12月7日(日)	当番医			
	中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9	(3387)7321
	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
	大場診療所	内・小	大和町3-40-6	(3330)0073
	中野ひだまりクリニック	内・消内・呼内	東中野3-6-12	(3368)0888
	中村診療所	内・循内・小	本町5-39-2	(3381)3797
	クリニカル南台	内・小	南台2-45-10	(3381)8681
12月14日(日)	当番医			
	まさみデンタルクリニック☆	歯	中野4-2-1 4階	(3388)8383
	薬局			
	栄真堂薬局		大和町3-44-2	(3337)2510
	イトウ薬局		東中野3-8-7	(3371)6936
	本町鈴薬局		本町5-39-13	(3382)6787
	総合東京病院	内・外・形外	江古田3-15-2	(3387)5421
12月14日(日)	当番医			
	横畠病院	外・内	新井1-38-6	(3389)2531
	美穂診療所	内・小・消内	鷺宮5-3-14	(3990)1208
	中山レディースクリニック	産・婦	東中野3-9-14	(3371)2676
	かねなか脳神経外科	内・脳神経外・外・整	中央4-4-2	(6382)4880
	堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町2-42-15	(3372)4701
	はいばら歯科医院☆	歯	野方3-15-14	(3385)6480
12月14日(日)	薬局			
	アコア薬局		江古田2-24-14	(3389)5411
	薬局日本メディカルシステム新中野店		中央4-4-2	(6382)7530
12月14日(日)	薬局			
	茜調剤薬局中野坂上店		本町2-42-15	(6300)6122

☆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

外観

●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

物件情報は
こちらから

個別見学

12/11(木)

上記の見学日程以外でも
見学可能です。
お気軽にご相談ください。

●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～2LDK ●専有面積/45.76㎡～61.75㎡ ●建築年月/2018年8月 ●月額賃料/186,000円～270,000円 ●月額共益費/30,000円 ●月額生活支援サービス費/ご入居者1名の場合:55,000円(税込)、2名の場合:88,000円(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/貸主 ※仲介会社が関与する場合は、仲介手数料として月額賃料の1.1ヶ月(税込)が必要となります。 ●設計・施工/積水ハウス株式会社 ●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」へのご加入が必要です。 ●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/2026年1月31日 ※掲載の内容は2025年11月18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 新宿メインズタワー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

子どもショートステイ・ トワイライトステイの 新施設の愛称は 「あしたbase東中野」に 決まりました

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

中野区子育て短期支援事業独立型実施施設の愛称を募集したところ、90件の応募がありました。たくさんのご応募ありがとうございました。

同施設は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。詳しくは、区HPをご覧ください。



▲区HP

目指せ！中野区の新たな名物 学生が考えた パンの販売会

中小企業支援係／8階
☎(3228)8729 FAX(3228)5456

新渡戸文化短期大学と武蔵野大学が中野区と連携し、(株)ロイスダール協力の下、学生たちが企画したパンを販売します。

日時 12月13日(土)正午から

☆売り切れ次第終了

会場 区役所1階

☆当日直接会場へ



3/8 中野ランニングフェスタ2026

(日)

スポーツ活動係／7階
☎(3228)5586 FAX(3228)5662

当日はどなたでも来場できます。飲食ブースやスペシャルゲストのステージも。走者の受け付けは2月1日まで。

日時 3月8日(日)午前9時20分～午後4時30分

会場 中野四季の森公園(中野4-12・13)

催しの
問合せ先

中野ランニングフェスタ
実行委員会事務局
☎(3380)7022



▲会場には露店も並びます



▲同フェスタ
実行委員会HP

明るい選挙ポスターコンクール ポスター展

区選挙管理委員会／8階
☎(3228)5541 FAX(3228)5687

今年度は小・中学校及び高等学校の計14校から400点の応募がありました。

審査の結果、中野区入選・佳作に選ばれた作品を展示します。

☆審査結果は、区HPでご覧になれます

日時・会場 ☆いずれも当日直接会場へ

12月17日(水)～22日(月)＝中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側、1月9日(金)～14日(水)午前8時30分～午後10時＝南部すこやか福祉センター、16日(金)～21日(水)午前8時30分～午後10時＝野方区民活動センター、2月10日(火)～16日(月)午前8時30分～午後9時30分(最終日は5時まで)＝区役所1階



▲山内粋さん(南中野中学校2年生)の中野区明るい選挙推進協議会会長賞受賞作品

