

なかの区報

nakano

🏠 www.city.tokyo-nakano.lg.jp

令和8年(2026年)

3.5

No.2172

毎月5日・20日発行
(1月・8月は11日発行)

4月1日から

自転車^の交通違反にも

青切符が導入!



携帯電話使用等(保持)は

反則金**12,000円**です!!

これは違反例の一部です。詳しくは、2ページをご覧ください

自転車を利用されるみなさんへ

4月1日から 自転車の交通違反に 青切符が導入されます

☆詳しくは、最寄りの警察署へ
 野方警察署(中野4-12-1) ☎(3386)0110
 中野警察署(中央2-47-2) ☎(5925)0110

普通自転車*(以下、自転車)は、気軽に乗れる乗り物ですが、法律上は自動車と同じ車両です。

交通ルールやマナーを守り、安全で安心な自転車利用を心掛けましょう。また命を守るため、自転車に乗る際はヘルメットを着用しましょう。

※普通自転車=一般的な自転車や電動アシスト自転車のこと

青切符 (交通反則通告制度)とは

4月1日から、16歳以上の方が一定の交通違反をした場合、自動車などと同様に反則金が科されます。納めない場合は、刑事手続きに移行することがあります。
 ☆16歳未満の方には原則、指導警告が行われます

◀その他の違反例等は、警察庁自転車ポータルサイトをご覧ください



危険性・迷惑性の高い違反が 青切符の対象です ☆下記は一例

《違反例・反則金》

携帯電話使用等(保持) **12,000円**

並走 **3,000円**

信号無視 **6,000円**

逆走 **6,000円**

傘差し運転 **5,000円**

一時不停止 **5,000円**

自転車は原則車道通行

- ただし、次のような時、自転車は歩道を通行することができます(歩行者優先)。
- 道路標識などで歩道を通行できると示されている時
 - 13歳未満の子どもや、70歳以上の高齢者または一定の身体障害のある方が運転する時
 - 車道や交通の状況によって、通行の安全を確保するために歩道通行がやむを得ない時

交通イベントにもご参加ください /

セーフティ アクション
野方 SAFETY ACTION
 ~自転車交通事故0を目指して~
 野方警察署 ☎(3386)0110

内容 東亜学園の学生による演奏、落語家・桂南楽氏による落語の講演など
 対象 区内在住・在勤・在学の方
 日時 3月27日(金)午後2時~4時(1時30分開場)
 会場 野方区民ホール(野方5-3-1)
 ☆当日直接会場へ。先着150人

引っ越しなどで区役所に来庁する予定のある方へ

3月・4月は窓口が大変混み合います!

オンライン・コンビニの活用を

3月・4月は引っ越しに伴う手続きで来庁する方が多く、区役所が大変混み合います。受付状況によっては待ち時間が3時間以上になることも。区役所に来庁しなくてもできる手続きがあります。ぜひご利用ください。

住民記録係/2階
 ☎(3228)5500
 FAX(3228)5456

1 証明書の取得はコンビニで
 マイナンバーカードをお持ちの方は、コンビニで住民票の写しや印鑑登録証明書、各種税証明書が、今だけ一通当たり10円(通常200円)で取得できます。 ☆戸籍証明書は対象外
 必要なもの マイナンバーカード
 期間限定 4月30日まで **10円**
 オンラインでも申請可(300円から)。詳しくは、こちら▶

2 転出届はオンラインで
 マイナンバーカードをお持ちの方は、区役所に行かずにスマホアプリ「マイナポータル」から転出届を提出できます。
 必要なもの マイナンバーカード、スマホアプリ「マイナポータル」
 ☆転入先の自治体では、窓口で手続きをする必要があります

▲マイナポータルはこちらから ▲郵送でも手続き可

3 窓口が空いている次の時間を狙って

▶平日午前8時30分~9時
 開庁してすぐは待ち時間が少ない傾向にあります。また、区HPで、混雑状況をリアルタイムで確認できます。来庁の際は事前にご確認を。

お近くの地域事務所でも手続きできます
 区内5か所の地域事務所でも、一部の手続きができます(平日午前8時30分~午後5時)。詳しくは、区HPをご覧ください。

▶毎週日曜日午前9時~午後4時
 平日に比べ空いています。手続きができない届け出もあるので、事前にご確認を。
 ☆3月22日・29日、4月5日は手続きできる届け出内容を拡充します

混雑予想カレンダー

3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

▲混雑状況はこちらから ▲日曜窓口はこちらから

比較的空いています 混み合います 大変混雑します

マイナンバーカード交付申請書の請求がオンラインでできます

マイナンバーカードは上記手続きの他に、本人確認書類として利用できるなど、便利な点が多数あります。まだお持ちでない方は、この機会に作りませんか。☆申請からお渡しまでに約1か月掛かります

▲交付申請書請求フォーム

▲申請方法などについて詳しくはこちら



子育て環境が充実し、住み続けたいくなる 中野のために

令和8年度の予算案をお知らせします

区長は、令和8年度当初予算案を第1回区議会定例会に提出しました。
 予算は、計画に基づく政策及び施設整備、社会情勢の変化を踏まえた区民生活に寄り添う
 取り組みに重点を置いています。「つながる はじまる なかの」の理念を実現するため、新たに
 策定する基本計画を基に、着実に区政の歩みを進めていきます。

財政担当／7階
 ☎(3228)8813
 FAX(3228)5476



おも
 人・想い・未来

区長 酒井 直人

今年4月から、2026年度を初年度とする5年間に、区が取り組む基本的な方向性を示す新たな基本計画を策定します。この新しい基本計画に基づき「つながる はじまる なかの」の実現に向けた取り組みを、着実に推進してまいります。

子育て先進区の実現に向けて

子どもを育て、子どもが成長する過程が、安全・安心で、将来に向け充実した時間となるように、地域の多様なつながりをつくっていくことで、子どもと子育て家庭が中野区に住み続けたいくなる環境づくりを進めてまいります。

地域包括ケア体制の実現に向けて

だれもが健康で生きがいを持ち、安全・安心で豊かな生活を送ることができる地域社会をつくるというスマートウェルネスシティの理念を踏まえ、それぞれの人が必要とするつながりをつくり、健康度と幸福度を高めるための取り組みを進めてまいります。

活力ある持続可能なまちの実現に向けて

まちが大きく変化していく中においても、環境に配慮した緑豊かなまちづくりを進めるとともに、現在の

ぎわいを将来につないでいくために、文化やアニメ・コンテンツを始めとするまちの魅力を高め、産業や地域の活力となるチャレンジを応援します。

中野駅新北口駅前エリア再整備について

見直しに取り組んでいる中野駅新北口駅前エリアの再整備は、多様な人々が集い、変わらない良さを持ちながら、進化し続けるまち「中野」を未来へとつなぐ核となるものであり、まさに中野駅周辺まちづくりの“ラストピース”であると考えています。

これまで、区民・団体・事業者の皆様からさまざまな機会や媒体を通じてご意見を伺いました。

今後は、区の考えや検討状況、整備の進捗や予定などについて、区民の皆様へ適時に分かりやすく情報提供するよう工夫してまいります。その上で、区民の皆様と丁寧な対話を重ねながら、再整備事業計画をアップグレードし、当エリアにおいて、新しい時代の“中野モデル”と呼ばれるような、再整備を進めていく決意です。

区長施政方針説明の全文は
 区HPでご覧になれます▶



予算案の主な特徴

基本計画の重点プロジェクト推進

①子育て先進区の実現②地域包括ケア体制の実現③活力ある持続可能なまちの実現に重点を置き取り組みます。

計画的な区有施設整備

将来負担を的確に把握し、効率的・効果的に整備します。

区民生活に基軸を置いたサービス展開

中野に住む人や、このまちで働き、学び、活動する全ての人々にとって、平和で、より豊かな暮らしを実現するため、ニーズを的確に捉え、社会情勢の変化に対応できるよう、課題解決に向けたサービスを展開します。

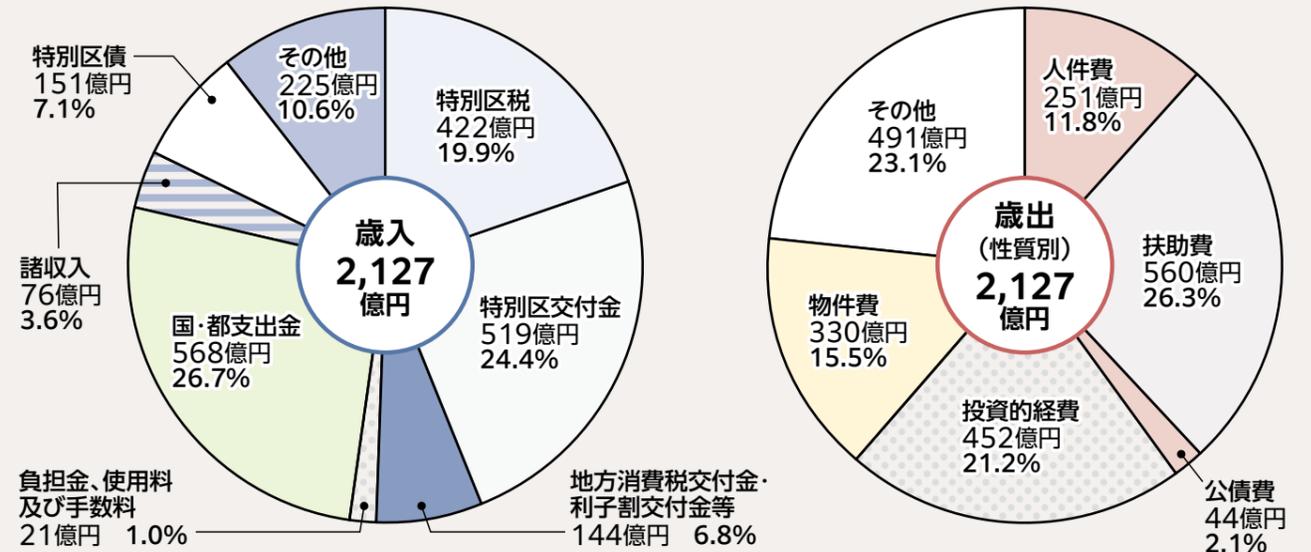
令和8年度当初予算案

☆金額等は表示単位未満で四捨五入しているため、合計などが一致しない場合があります

会計ごとの予算額

	令和8年度	令和7年度	差し引き	前年度比	
一般会計	2,126億9,400万円	1,949億9,600万円	176億9,800万円	9.1%	
特別会計	用地	4億9,500万円	11億5,000万円	▲6億5,500万円	▲57.0%
	国民健康保険事業	346億6,700万円	356億6,100万円	▲9億9,400万円	▲2.8%
	後期高齢者医療	91億4,800万円	83億200万円	8億4,600万円	10.2%
	介護保険	266億6,700万円	258億4,500万円	8億2,200万円	3.2%
合計	2,836億7,100万円	2,659億5,400万円	177億1,700万円	6.7%	

一般会計の内訳 ☆%は構成比



1万円の使い道

☆一般会計の予算(2,127億円)を1万円に換算して、目的別に多い順に並べました

3,042円 子ども教育費 子育て支援や図書館の運営など	1,733円 健康福祉費 健康づくり、障害のある方への援助など	1,170円 まちづくり推進費 災害に強いまちづくりなど	714円 区民費 国民健康保険、徴税事務など
578円 総務費 区役所庁舎の維持管理、防災など	553円 地域支えあい推進費 地域活動や高齢者への支援など	469円 都市基盤費 道路・河川・公園の整備、建築確認など	323円 環境費 地球温暖化防止対策、ごみ減量など
202円 公債費 区債を発行して借りたお金の返済	46円 企画費 区報発行など	43円 議会費 議会の活動、議会中継など	1,127円 その他 区有施設更新のための積立金など

具体的な事業については、6ページへ

令和8年度予算案の主な事業

☆文中の金額は1万円未満を四捨五入

財政担当/7階
☎(3228)8813
FAX(3228)5476

1 人と人がつながり、新たな活力が生まれるまちへの取り組み

- 小・中学生、高校生アニメ体験事業 500万円
- 伴走型中小企業経営支援体制の構築 1億4,897万円
- デジタル地域通貨事業の拡充 4億4,712万円
- デジタル地域通貨「ナカペイ」を活用したコミュニティポイントの拡充 5,337万円
- 中野駅周辺のまちづくり 181億4,844万円
- 中野サンプラザパフォーマンスフィールドの整備 510万円



2 未来ある子どもの育ちを地域全体で支えるまちへの取り組み

- 教材費や修学旅行費の補助 4億4,445万円
- 朝の子どもの居場所づくり 5,504万円
- 長期休業中における食品の配布 797万円
- いじめ防止動画による啓発 578万円
- 学校部活動の地域クラブ活動への移行 5,852万円
- 英語によるコミュニケーション能力の向上 1億3,150万円
- 妊娠・出産・子育てトータルケア事業の充実 1億7,149万円



3 誰もが生涯を通じて安心して自分らしく生きられるまちへの取り組み

- 熱中症・猛暑対策 2億1,851万円
- アピランス支援事業の拡充 3,773万円
- ケアプランデータ連携システム導入に関する支援 1,468万円

4 安全・安心で住み続けたい持続可能なまちへの取り組み

- 避難所の環境改善 1億5,882万円
- 歩きたくなるまちづくりの推進 1,598万円
- リチウムイオン電池の適正排出・再資源化の推進 2,022万円
- 防災まちづくりの推進 12億4,400万円



5 区政運営等に関する取り組み など

- コンタクトセンターの整備と区ホームページへの生成AI検索エンジンの導入 1億2,256万円
- 特別区民葬儀利用者への補助 949万円

予算案の概要は区HPで
ご覧になれます

右記の二次元コード
からアクセスできます。



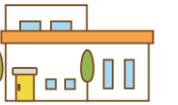
4月1日から



けんこう 健幸プラザにリニューアルします

高齢者会館を

介護予防推進係/3階 ☎(3228)8949 FAX(3228)5620



高齢者会館は長い間、地域の高齢者の憩いの場として親しまれてきました。今後もみなさんが健康度と幸福度をさらに高められる施設を目指し、新たに「健幸プラザ」としてリニューアルします。

こんな活動をしています

- 体操教室
- 太極拳
- 文化講座
- コーヒーサロン
- 卓球
- カラオケ
- ポッチャ
- 会食会 等



▲東山高齢者会館の集食室

東山高齢者会館
理事 中根進さん



東山高齢者会館では、公園の緑が一望できる環境が好評です。太極拳やヨガなどの講座に加え、近隣の小学校の子どもたちと昔遊びを通して交流できるのも魅力です。

男性限定の講座も行っており、「講座がきっかけで他の活動も参加しやすくなった」という声も。リニューアル後も、より多くの方が参加しやすく、子どもたちや地域の方との交流の輪がさらに広がる取り組みを考えていきます。

健幸プラザ一覧

名称・所在地			
健幸プラザ南部 (南台5-27-24) ☆旧南部高齢者会館	健幸プラザしんやまの家 (南台4-25-1) ☆旧しんやまの家	健幸プラザ本一 (本町1-7-6) ☆旧本一高齢者会館	健幸プラザ東部 (中央2-18-21 東部区民活動センター内) ☆旧宮園高齢者会館
健幸プラザ昭和 (東中野3-19-18) ☆旧昭和高齢者会館	健幸プラザ 東中野いこいの家 (東中野4-9-22-201) ☆旧東中野いこいの家	健幸プラザ 上高田二丁目公園 (上高田2-8-11) ☆旧上高田高齢者会館	健幸プラザみどり館上高田 (上高田4-17-3) ☆旧上高田東高齢者会館
健幸プラザ沼袋 (沼袋1-34-14) ☆旧沼袋高齢者会館	健幸プラザ野方 (野方2-29-12) ☆旧野方高齢者会館	健幸プラザ東山 (野方4-41-7) ☆旧東山高齢者会館	健幸プラザ鷺六 (鷺宮6-25-8) ☆旧鷺六高齢者会館
健幸プラザ白鷺 (白鷺2-8-5) ☆旧白鷺高齢者会館	健幸プラザ若宮いこいの家 (若宮1-49-1) ☆旧若宮いこいの家	健幸プラザ若宮 (大和町4-51-11) ☆旧若宮高齢者会館	健幸プラザ鷺宮 (若宮3-58-10 鷺宮すこやか福祉センター内) ☆旧鷺宮高齢者会館

集会室の利用時間・料金が変わります

集会室の有効活用のため、午後と夜間の利用時間と料金を変更します。
☆午前の利用時間(午前9時～正午)は変更ありません

	変更前	変更後の時間
午後	午後1時～5時	午後①=午後0時30分～3時30分 午後②=午後4時～6時
夜間	午後6時～10時	午後6時30分～10時



▲利用料金・詳細等は区HPをご覧ください

区長等の給料等を改定しました

総務係/6階
☎(3228)8811 FAX(3228)5647

昨年12月24日、「区議会議員の議員報酬及び期末手当の額並びに区長、副区長、教育長及び常勤の監査委員の給料及び期末手当の額」について、区長の諮問に基づき中野区特別職報酬等審議会から答申が出されました。

区は、この答申を受け、令和8年中野区議会第1回定例会で条例の改正を行い、以下のとおり給料等を増額しました。また、期末手当については、年間の支給月数を、区議会議員は0.05月分、区長、副区長、教育長及び常勤の監査委員は0.04月分を増額しました。

改定後の区長等の給料

区分	給料月額	増額
区長	1,306,300円	41,700円
副区長	1,048,700円	33,500円
教育長	919,300円	29,400円
常勤監査委員	835,200円	26,700円

改定後の区議会議員の報酬

区分	報酬月額	増額
議長	941,900円	32,700円
副議長	798,100円	27,700円
委員長	683,900円	23,800円
副委員長	653,000円	22,700円
議員	621,800円	21,600円

3月10日は「東京都平和の日」 午後2時に1分間の黙とうを

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

都は、昭和20(1945)年に東京大空襲を受けた3月10日を「東京都平和の日」と定めています。

戦災で亡くなられた方々のご冥福と、世界の恒久平和を願い、1分間の黙とうをお願いします。

3月11日は東日本大震災の発生から 15年になります

復興協働担当/8階
☎(3228)7868 FAX(3228)5647

震災で亡くなられた方々のご冥福をお祈りするため、地震発生時刻の午後2時46分から1分間の黙とうを行います。ご協力をお願いします。

当日、区長から黙とうのお願いを防災無線で放送します。

Follow me /
中野区公式
Instagram
NAKANOKU_OFFICIAL

ふらっと訪れたい景色をお届けします

4月1日
から

校舎建て替えのため 桃園第二小学校と第七中学校の 校舎が移転します



学校地域連携係/7階 ☎(3228)5548 FAX(3228)5679

桃園第二小学校及び第七中学校は、4月に校舎が移転します。移転先は、次のとおりです。

桃園第二小学校=中野1-57-12(旧中野中学校の位置)
第七中学校=上高田5-35-3(旧令和小学校の位置)



校舎の移転に伴い、 4月1日から避難所を 一部変更します

避難所と対象防災会

桃園第二小学校(中野1-57-12)=天神自治会防災会、昭二防災会、文園町会防災会、宮三町会防災会、南口町会防災会、コーシャハイム中野フロント防災会
江古田小学校(江古田2-13-28)=沼袋町会防災本部、江古田一丁目地域防災会、旭公民館防災会

防災危機管理係/8階
☎(3228)8909 FAX(3228)5647

第七中学校(上高田5-35-3)=松が丘片山町会防災会、パシフィック中野防災会、上高田北地域防災会

ぜひ
ご利用を

春休みに使える 子どもの学習スペース

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

右記の施設では、静かで快適な環境で集中できるよう、小・中学生、高校生の学習スペースを設けています。春休み中の自主学習などに活用を。
☆対象や開設日時について詳しくは、区HPをご覧ください



お子さんが学習できる施設一覧

図書館	児童館
中央(中野2-9-7)	南中野(弥生町4-36-15) ☆3月15日まで休館
野方(野方3-19-5)	上高田(上高田5-30-15)
中野東(中央1-41-2)	若宮(若宮3-54-7)
上高田(上高田5-30-15)	
図書館分室(ライブラリー)	その他の施設等
みなみの(弥生町4-27-11)	城山ふれあいの家(中野1-20-4)
美鳩(大和町4-26-5)	みずの塔ふれあいの家 (江古田1-9-24) ☆3月15日まで休館
中野第一(本町3-16-1)	教育センター分室(野方1-35-3)
☆図書館分室はいずれも同名の小学校内	なかのZERO(中野2-9-7)

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

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

お知らせ

傍聴を

☆日程・会場は変わることがあります

中野区健康福祉審議会

健康福祉企画係/4階
☎(3228)5421 FAX(3228)5662
スポーツ・健康づくり部会
3月17日(火)午後7時~9時
区役所7階会議室
☆事前申込制。3月6日~13日に電話、
✉ kenkofukusikikaku@city.tokyo-nakano.lg.jpまたはファクスで、健康福祉企画係へ。先着5人。要約筆記・☎・☎(先着3人)希望の方は、あわせて申し込みを。
☑氏名とふりがな、連絡先、要約筆記・☎はその旨、☎はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

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
3月23日(月)午後7時~9時
区役所7階会議室
☆当日直接会場へ

中野区議会 第1回定例会
3月23日(月)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=3月6日・23日
予算特別委員会=3月5日
常任委員会=3月10日~12日
特別委員会=3月13日・16日・17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

区内共通商品券の有効期限にご注意を

商店街支援係/8階
☎(3228)5591 FAX(3228)5456
中野区商店街連合会が販売している区内共通商品券(なかのハート商品券)の一部は、今年の3月31日が有効期限です。券面を確認し、期限までにご利用ください。
問合先 中野区商店街連合会事務局
☎(6454)1995
☆平日午前10時~午後4時(正午~午後1時を除く)

ごみ集積所の防鳥用ネットを貸し出します

清掃事務所(松が丘1-6-3)
☎(3387)5353 FAX(3387)5389
カラス等によるごみの散乱被害を防止するため、防鳥用ネットを貸し出しています。破損した場合は、再度貸し出しますので、ご利用ください。
貸出対象 複数世帯でごみ集積所を利用しており、防鳥用ネットを適正に管理できる方
サイズ(3種類) 小=1.5m×2m(おおむね2~6世帯の集積所用)、中=2m×3m(おおむね7~20世帯の集積所用)、大=3m×4m(おおむね21世帯以上の集積所用)
受付・貸出方法 直接、清掃事務所へ

催し・講座

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 3月26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 3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

中野区赤十字奉仕団活動紹介パネル展

地域自治推進係/4階
☎(3228)8921 FAX(3228)5620
日時 3月16日(月)~19日(木)午前9時~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



▲過去の様子

「区民公益活動への政策助成」個別相談

公益活動推進係/4階
☎(3228)3251 FAX(3228)5620
令和8年度の申請について、書類の作成方法などを相談できます。
対象 原則、活動実績1年以上の区内の公益活動団体
相談日時 3月16日(月)・18日(水)・19日(木)午前10時~午後5時
☆1時間ごとに各日5回実施(正午・午後1時開始はなし)
会場 区役所4階窓口
申込 3月9日~16日に☑koeki@city.tokyo-nakano.lg.jpまたは電話で、公益活動推進係へ。☑団体名、氏名とふりがな、相談希望日時(第3希望まで)

子ども・若者支援センター 若者相談のご利用を

総合相談係(中央1-41-2子ども・若者支援センター)
☎(5937)3271 FAX(5937)3514
区内在住・在勤・在学中で、15歳~39歳の方が対象。学校・職場の悩みや家族・友達のことなど、何でも相談できます。電話、電子相談フォームの他、対面相談も可(事前予約制)。相談方法などについて詳しくは、区HPをご覧ください。



社会教育訪問学級

文化振興・多文化共生推進係/8階
☎(3228)8863 FAX(3228)5456
内容 身体に障害のある方の自宅へ講師が訪問。希望科目の学習指導を受けられます
☆6月~来年2月の期間内に18回まで受講可。詳しくは、文化振興・多文化共生推進係へ問い合わせを
対象 区内在住で身体に障害があり、一人で外出することが困難で、他に同様の学習機会のない18歳以上の方
申込 区HP、区民活動センター、区役所8階窓口などで配布中の申請書に必要事項を記入し、4月10日(必着)までに郵送または直接、文化振興・多文化共生推進係へ。選考で8人



なかのSDGsフォーラム

企画係/7階
☎(3228)8987 FAX(3228)5476
内容 SDGsに関する講演、なかのSDGsパートナー及び参加企業・団体による活動紹介
対象 SDGsに関心のある区内の事業者・団体、SDGsに関心のある方
日時 3月12日(木)午前9時15分~正午
会場 区役所1階
☆当日直接会場へ



募集・求人

令和8年度 特別区(東京23区)職員

人事係/8階
☎(3228)8041 FAX(3228)5647
採用区分 I類、経験者1級職、経験者2級職(主任)
☆募集職種などについて詳しくは、特別区人事委員会HPに掲載の試験案内を確認
試験案内公表日 3月6日
試験日(一次) 4月19日(日)
申込 3月6日~23日午後5時までに特別区人事委員会HPで
問合先 特別区人事委員会事務局任用課採用係☎(5210)9787



税の申告期限は3月16日 申告書の提出はお済みですか

住民税について

課税係/2階
☎(3228)8913 FAX(3228)5456

所得税・贈与税について

中野税務署
☎(3387)8111 ☆自動音声案内

個人事業税について

新宿都税事務所
☎(3369)7154

広告

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

多世代交流型マンション グランドマスト 江古田の杜

物件から「都立家政」駅まで徒歩3分 グランドマスト 中野若宮

資料請求・ご見学についてのお問い合わせ ☎0120-815-823

積水ハウスシャーマンPM東京株式会社

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

420,000円~ (税別) おおよそ30坪 462,000円~(税別)

創業36年 金利0% 確かな実績 リフォームローン ご相談からでも 創業36年 金利0% 確かな実績 リフォームローン ご相談からでも

0120-860-100

区報に広告を掲載しませんか

広報係/7階 ☎(3228)8803 FAX(3228)5476

区内全域に約21万部、各戸配布しています。 料金や規格などについての詳しい資料を郵送しますので、問い合わせを。

区報でも案内

自衛官等

自衛隊高円寺募集案内所
☎(3318)0818

応募に必要な書類や試験日、年齢の基準日などについて詳しくは、募集案内所へ問い合わせを。

予備自衛官補(一般・技能)

受験資格 一般=18歳以上52歳未満、
技能=18歳以上で、保有する技能に応じて53歳~55歳未満

受付期限 3月30日

自衛隊高円寺
募集案内所



中野区違反広告物除却協力団体
(ボランティア)

道路監察係/9階
☎(3228)5527 FAX(3228)5668

活動内容 区が管理する道路上の電柱等に貼られた違反広告物の除却
☆活動前に講習あり

対象 申し込み時点で18歳以上の、区内在住・在勤の方5人以上で構成され、活動期間中に無償で継続して活動できるグループ

活動期間 登録日~来年3月31日

申込 3月16日~4月15日(必着)に所定の申請書(区HPで入手可)をdoro@city.tokyo-nakano.lg.jp、郵送または直接、道路監察係へ。選考で50人程度

会計年度任用職員
児童館利用者支援専門員
(いくさぼさん)

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

対象 児童館や保育所、幼稚園等で1年以上の実務経験がある方など

勤務期間 5月1日~来年3月31日

月給 225,748円

申込 3月18日までに、所定の申込書を郵送または直接、地域子ども施設調整係へ ☆選考で3人。詳しくは、区HPをご覧ください

高齢者・介護

高額医療・高額介護合算療養費
制度の申請書を郵送します

国保給付係/2階
☎(3228)5508 FAX(3228)5456
後期高齢者医療係/3階
☎(3228)8944 FAX(3228)5456

同じ医療保険に加入している世帯内で、対象期間(令和6年8月1日~7年7月31日)に医療と介護の両方に自己負担があり、その合計額が限度額を超えた場合に、超過分額が支給される制度です。限度額は、世帯の所得などによって異なります。

昨年7月31日時点で中野区の国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入しており、支給条件に該当する世帯へ、今月中旬ごろに申請書が郵送されます。

詳しくは、昨年7月31日時点で加入していた各医療保険者へ問い合わせを。

次に該当するものは対象外

- ①支給額が500円以下の場合
- ②保険適用外の治療費や差額ベッド代、施設等での食費や居住費(滞在費)など
- ③国保に加入する70歳未満の方で、一つの医療機関で同月内に支払った自己負担額が21,000円未満のもの
- ④高額療養費や高額介護サービス費として支給された額

認知症予防に役立つ
脳いきいき講座

在宅療養推進係/3階
☎(3228)5785 FAX(3228)5620

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 4月9日・23日、いずれも木曜日、午前10時~正午

会場 鷺宮区民活動センター(鷺宮3-22-5)

申込 3月6日~4月2日に電話、ファクスまたは直接、下記申込先へ。先着17人。

☑住所、氏名とふりがな、電話番号

申込先 上鷺宮地域包括支援センター(上鷺宮3-17-4)

☎(3577)8123 FAX(3577)8124



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。



生活機能向上プログラム
「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

対象 区内在住で65歳以上の方

日時 3月23日(月)午後1時30分~3時

申込 3月6日~21日に電話または直接、やよいの園へ

☆先着20人

子ども・子育て

物価高対応子育て応援手当の
申し込みはお早めに

中野区子育て窓口/3階
☎(3228)5484 FAX(3228)5679

一部の方は申し込みが必要です。申込期限は、3月31日(必着)まで。対象などについて詳しくは、区HPをご覧ください。



小学校・高校の新1年生相当年齢
のお子さんのいる世帯に
新しい医療証を郵送します

子ども医療助成係/3階
☎(3228)3253 FAX(3228)5679

現在「乳幼児医療証」(乳医療証)または「子ども医療証」(子医療証)をお持ちで、次の年齢のお子さんは、4月から医療証の資格が切り替わります。

新たに申請する必要はありません。対象のお子さんの保護者には、4月から使える医療証を3月下旬に郵送します。4月1日以降は新しい医療証をお使いください。☆ポストに名前を表示して確実に受け取りを

対象年齢・新しい医療証

4月に小学校に入学する年齢

=「子医療証」

3月に中学校を卒業する年齢

=「高校生等医療証」(青医療証)

4月1日から西中野児童館の
開館日時を拡充します

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

毎日開館し、乳幼児親子向けのイベントを充実させます。

開館時間 午前10時~午後7時

☆休日・年末年始は休館。午後6時~7時は原則、乳幼児親子と中高生年代のお子さんのみ利用可



4月1日から沼袋に
子育てひろばを開設します

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

週5日午前10時~午後3時に開設します。

対象 0歳~就学前のお子さんとその保護者

会場 おやこのひろばniico(沼袋4-3-15)

開設日などについて詳しくは、区HPをご覧ください



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 3月23日(月)、4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 3月6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



広告

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

期間限定 入会無料 キャンペーン!

このようなお仕事に興味ある方、大募集!

- 駐輪場の管理
- 小学校の児童見守り
- 公共施設の管理

令和8年2月~3月にご入会の方は入会時の会費(2,000円)が**免除**となります

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

☑ 中野区役所1階で相談会を実施中

次回相談日は **3/27(金)、4/10(金)**
(午前10時~午後4時まで)

☎ 03-3388-5449

〒165-0024 中野区松が丘1-8-4

断熱 玄関ドア 交換

断熱 内窓取付

断熱 真空ガラス 交換

補助金制度あります (国と東京都より)

窓・ドアのリフォームお任せください! 即日手続代行手数料 ご相談・見積り 無料

増改築相談員がいるお店 窓とガラスの専門店

創業 **71** 年 会社

芹沢ガラス

☎ 0120-953-577

〒165-0024 中野区松が丘1-8-4

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・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**

健康・福祉

HIV・梅毒即日検査・相談のご利用

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

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染しても、早期の発見・治療で病気の進行を抑えられます。また、梅毒も早期治療が効果的です。

結果が陰性の場合、当日にその旨がわかります。希望する方はどなたでも、匿名・無料で利用できます。この機会に、ぜひ受けましょう。

日時 4月17日(金)午後4時～6時

☆予約時に来所時間を指定します。以降も偶数月に実施予定

会場 中野区保健所別棟(中野2-17-6)

申込 3月17日～4月16日に電子申請で。先着70人

こちらから申し込みます



平日の通常検査・相談もあります

HIV、梅毒と同時にクラミジア、B型肝炎の検査もできます。詳しくは、区HPをご覧ください。結核・感染症予防係へ問い合わせを。

区HP



令和8年度分の福祉タクシー利用券等は宅配便で受け取りを

在宅福祉係/3階
☎(3228)8953 FAX(3228)5662

3月6日以降に、対象の方へ令和8年度分の福祉タクシー利用券・リフト付福祉タクシー利用券・福祉ガソリン券を宅配便で発送します。宅配業者からの不在連絡票がポストに入っていたら、内容を確認し、受け取ってください。

☆対象の障害等級などについては、区HPをご覧ください

区HP



「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 3月10日(火)午前10時～午後3時30分

会場 区役所1階

☆当日直接会場へ

例えばこんな相談ができます

- 最近、物忘れが増えた
 - 同じことを何度も言う・聞く
 - 家族や知り合いが認知症かもしれない
 - 認知症の家族との接し方が分からない
- ☆家族や関係者の方も相談できます。ちょっとした心配事でも気軽に相談してください

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 3月12日(木)午後1時～3時

会場 区役所1階

☆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)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 3月19日(木)午後2時～3時30分

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込 3月18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

3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	
3月8日(日)	当番医	総合東京病院	内・外・形外	江古田3-15-2	(3387)5421
		横島病院	外・内	新井1-38-6	(3389)2531
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10	(3330)0743
		天正堂クリニック	小・内	丸山1-5-7	(3319)3965
		かねなか脳神経外科	内・脳神経外・外・整	中央4-4-2	(6382)4880
	薬局	三五医院	内・神経内	南台2-6-8	(3381)0313
		船坂歯科医院☆	歯	野方3-25-8	(3388)6818
		アコア薬局		江古田2-24-14	(3389)5411
		にこにこ薬局あおだも店		丸山1-15-22	(5942)7746
		薬局日本メディカルシステム新中野店		中央4-4-2	(6382)7530
3月15日(日)	当番医	中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9	(3387)7321
		中野共立病院	内	中野5-44-7	(3386)3166
		美穂診療所	内・小・消内	鷺宮5-3-14	(3990)1208
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10	(3330)0743
		中野ひだまりクリニック	内・消内・呼内	東中野3-6-12	(3368)0888
	薬局	なかのキッズクリニック	小	中野2-24-9-A103	(5340)7153
		前原歯科医院☆	歯	中央4-39-10	(3381)7816
		むさしの薬局江古田店		江古田4-20-22	(5343)3912
		青葉調剤薬局		中野5-47-10	(3389)7110
		イトウ薬局		東中野3-8-7	(3371)6936
3月20日(金)祝	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
		横島病院	外・内	新井1-38-6	(3389)2531
		つるた内科クリニック	内・皮・小	江古田2-1-1 1階・2階	(5860)0196
		中野駅前内科クリニック	内	中野3-36-12 2階	(3382)1071
		中野すこやかクリニック	内	中央2-59-18 2階	(5358)9967
	薬局	はまだ耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉	弥生町2-21-11 2階	(5304)7556
		小林歯科クリニック	歯	本町2-2-13 2階	(3320)1182
		はいばら歯科医院	歯	野方3-15-14	(3385)6480
		セレン薬局中野店		中央4-60-10	(5328)2345
		マエノ薬局中野店		中野3-34-13	(3229)3122
東京中央薬局		中央2-59-18	(3362)1441		

☆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)

中野区準夜間子ども救急診療

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
☆マイナ保険証(または資格確認書)・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

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HP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
マイナ保険証(または資格確認書)・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

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

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

生垣の剪定 長さ1m高さ2m 通常2,200円を ※税込
1,100円 (10名まで)

ガーデンエクスプレス 東京北
 カクラ(東証スタンダード上場会社)グループ 実店舗
03-5933-2811
 9:00～17:00 練馬区土支田3-19-12
 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

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 時給1,796円～(要介護)
 各種手当があります
 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 (しんさぎホーム・小滝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

3/8
日

なかの里・まちマルシェ



商店街支援係/8階 ☎(3228)5591 FAX(3228)5456

なかの里・まち連携*自治体の新鮮な特産品を購入できます。
ぜひお越しください。

*なかの里・まち連携=地方と都市が距離を越えて連携し、互いの強みを生かしながら、市民・区民・事業者が中心となり交流する事業

出店自治体名	販売品(変更になる場合あり)
福島県喜多方市	喜多方ラーメン、烏モツ缶、そばなど
茨城県常陸太田市	新鮮野菜、干し芋、チーズなど
群馬県みなかみ町	新鮮野菜、いちご、こんにゃくなど
千葉県館山市	猪スライス肉、猪汁、猪丼弁当など
山梨県丹波山村	舞茸だし、鹿カレー、ビールなど
中野区	お酒、サイダーなど

時間 午前10時～午後4時

会場 中野四季の森公園(中野4-13)

☆当日直接会場へ。売り切れ次第終了

詳しくは、
区HPをご覧ください▶



◀中野酒販協同組合も出店。
ナカノさんとコラボレーション
したお酒も販売

中野区デジタル地域通貨「ナカパイ」

新規ダウンロードキャンペーンは3月31日まで

ナカパイは、区内1,400以上の加盟店で使えるキャッシュレス決済サービスです。

3月31日までに新規登録された方に

1,000ポイント
をプレゼント

☆上限に達し次第終了。お早めにご登録を

キャンペーンの詳細、参加方法等は
こちらをご覧ください▶



有効期限にご注意を

昨年中に購入・付与されたプレミアム付ナカパイのポイントの有効期限は、3月31日まで。アプリを確認し、期限までにご利用ください。

問合せ先

中野区デジタル地域通貨事務局
ナカパイコールセンター

☎(6743)2481 ☆平日午前10時～午後5時



●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