なかの区報
nakano
www.city.tokyo-nakano.lg.jp
令和8年（2026年）
11.5
No.2187
毎月5日・20日発行
（1月・8月は11日発行）



きみの色、

きみのカタチ。

～子どもの発達支援～

自分らしく、のびのび育つために

子どもの発達支援

子どもの発達には個人差があり、成長のペースや得意・不得意もさまざまです。「言葉が遅い」「落ち着きがない」「友達との関わりが苦手」など、気になることや不安に思うことはありませんか。

今号では、子どもの発達特性や、子どもと保護者を支える相談先を紹介します。

発達障害って？

生まれつき見られる脳の働き方の違いから、行動面や情緒面に特徴がある状態のこと。右記の三つの特性などを含みます。特性の強弱などは人それぞれで、複数の特性を併せ持つことも。

生まれつきの特性のため、**育て方や本人の努力不足ではありません。**いずれも早期支援を受けることで、子どもたちの特性に応じた力を伸ばし、成長を支えることができます。

特性と症状の一例

●ASD（自閉スペクトラム症）
対人コミュニケーションが難しい、こだわりが強い　など

●ADHD（注意欠如・多動症）
落ち着きがない、集中力が続かない　など

●LD（学習障害）
読み書きなど特定の学習のみが困難　など

お子さんの成長や発達に不安を感じたら

お気軽にすこやか福祉センターへ相談を

こんなことはありませんか？



相談日時　平日午前8時30分～午後5時

南部（弥生町5-11-26）
☎(3380)5551　FAX(3380)5532

中部（中央3-19-1）
☎(3367)7788　FAX(3367)7789

北部（江古田4-31-10）
☎(3388)0240　FAX(3389)4339

鷺宮（若宮3-58-10）
☎(3336)7111　FAX(3336)7134

◀担当のセンターは区HPで確認を

医療的ケア児のご家族の方へ

医療的ケア児等専門相談窓口

医療的ケア児等専門相談窓口／3階
☎(3228)2777　FAX(3228)5662

医療的ケアが必要なお子さんやそのご家族が、利用できる制度や必要な支援について相談できる窓口です。

受付時間 平日午前8時30分～午後5時

▲区HP

LINEでも相談できます「なかのいっしょmiline」

医療的ケアが必要なお子さんについて、専門相談員にLINEで相談できます。また、子育てや地域のイベントに関する情報を定期的にお届けします。気軽にご利用を。

☆専門相談員の対応は平日午前9時～午後6時

▲詳しくはこちら

催しに参加しませんか

11/24（火） いろとりどり公開講座「わたしたちはここにいるよ2026」

子ども発達支援係／3階　☎(3228)5613　FAX(3228)5662

会場 区役所1階　☆当日直接会場へ

◀NPO法人わかみやクラブ いろとりどり HP

午前10時15分から
自閉症をテーマにした映画「ぼくはうみがみたくなりました」上映



午後1時10分から
シンポジウム「『手伝いましょうか』より『こんにちは』がうれしい」

午後2時40分から
知的障害や行動障害のある方の暮らしをテーマにした映画「道草」上映



☆障害福祉関係機関や団体の紹介展示、ペアレントメンターによる相談会も実施。詳しくは、NPO法人わかみやクラブ いろとりどり HP をご覧ください

11/25（水） 「歯みがき教室」

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 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
時間 ①午前10時から、②11時20分から、③午後2時15分から
☆①は40分、②③は50分
対象 区内在住の乳幼児とその保護者
☆①は3～4か月児健康診査を受診後、②③は前歯が4本以上生えている3歳未満のお子さん
会場 北部すこやか福祉センター
申込 11月6日～20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。①は先着20組、②③は各回先着10組

乳幼児のための やさしいアレルギー教室（2件）

次のいずれも　**対象** 区内在住の乳幼児親子
申込 申込期間に電子申請か、電話または直接、すこやか福祉センターへ

12/10（木）
中部すこやか福祉センター（中央3-19-1）
☎(3367)7788　FAX(3367)7789
時間 午前10時30分～正午
申込期間 11月6日～12月3日　☆先着20組

12/17（木）
北部すこやか福祉センター（江古田4-31-10）
☎(3388)0240　FAX(3389)4339
時間 午前10時～11時30分
申込期間 11月9日～12月16日　☆先着15組

ひとり親家庭の方向け　子ども・子育て支援係／3階　☎(3228)8723　FAX(3228)5679

11/21（土） 「恐竜のジオラマを作ろう!」

対象 区内在住のひとり親家庭のお子さんとその保護者
時間 午後2時～3時30分
会場 中野区さつき寮
申込 11月6日～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12組。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

11/29（日） 「家計の見直しで暮らしをラクに! FPによる無料個別相談会」

対象 区内在住のひとり親の方、ひとり親になることを考えている方
時間 午前9時～午後4時45分　☆一人当たり45分
会場 区役所3階相談室
申込 11月6日～24日に電子申請か、電話で、子ども・子育て支援係へ。先着7人。保（先着7人）希望の方は、あわせて申し込みを

▲区HP

中高生年代のための居場所を利用しませんか　子ども政策調整係／7階　☎(3228)5605　FAX(3228)5679

11/25（水） 中高生の居場所事業「TEEN'S CAFE（ティーンズ カフェ）」

中高生年代が自由に過ごせる居場所です。友達との雑談やゲーム、勉強など自由に利用できます。
時間 午後5時～8時
会場 大和区民活動センター（大和町2-44-6）
☆当日直接会場へ

常設 ナカノティーンズベース（仮称）

開設日時 **平日**＝午後3時～8時30分、
土・日曜日・祝日＝午前10時～午後8時30分
☆中学生は全日午後7時30分まで
会場 教育センター分室内（野方1-35-3）

休館日などについて詳しくは、区HPをご覧ください▶



▲中高生年代が自由に過ごすことができる他、3Dプリンターや電子ドラムなども利用できます

子ども・子育て情報掲示板

㊊医療証の現況届は11月30日（必着）が期限です

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（㊊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に、更新に必要な現況届を郵送しました。必要書類を添えて期限までに提出してください。

☆詳しくは、同封した案内で確認を。児童扶養手当の現況届を提出した方は、㊊医療証の現況届の提出は不要です

5歳児歯科健康診査は11月30日までに受診を



すこやか福祉センター企画調整係／8階
☎(3228)8809　FAX(3228)5620

令和3年4月2日～令和4年4月1日生まれのお子さんで、まだ受けていない方は今月中に受診してください。受診場所は区内の指定歯科医療機関です。

詳しくは、4月下旬に郵送した案内か、区HPをご覧ください。

中野区私立学校等保護者支援給付金を支給します

中野区私立学校等保護者支援給付金コールセンター
☎(6822)7170

対象の方に書類を郵送しました。

対象 私立学校等に通う小学校1年生～中学校3年生相当の年齢のお子さんの保護者

▲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)6027

子育てを地域で手助けする、相互援助活動です。

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 11月25日、12月9日、いずれも水曜日、午前10時～正午

会場 スマイルなかの（中野5-68-7）

申込 11月9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

来年4月からの区立学童クラブ利用者を募集します

学童クラブ事業係／7階
☎(3228)8884　FAX(3228)5679

対象 保護者の就労などの理由により、放課後に家庭での見守りが難しい区内在住の小学生　☆小学校4～6年生は日常的に支援や保護を必要とする場合

保育料（月額） 5,600円
☆減額・免除制度あり

募集要項・申請書類の配布
区HP、学童クラブ、区役所7階窓口

▲区HP

申込期間 11月13日～12月11日

☆詳しくは、募集要項または区HPをご覧ください

民間（民設民営）学童クラブの申し込みは各施設へ

募集期間や申込方法が異なります。直接、各施設に問い合わせを。

☆区立・民間とも、2か所以上の学童クラブの併願はできません

年末保育の利用者を募集しています

子育てサービス係／3階
☎(3228)5612　FAX(3228)5679

保護者の方が就労などの理由で年末に保育できない場合、お子さんを預かります。対象や条件などについて詳しくは、区HPをご覧ください。

実施園 中野みなみ保育園（南台5-29-9）、陽だまりの丘保育園（東中野5-17-3）、江原保育園（江原町1-10-16）、七海保育園（大和町4-12-10）

実施日・定員（うち0歳児クラス） **12月29日（火）**＝36人（5人）、**30日（水）**＝27人（3人）

保育時間 午前7時15分～午後6時15分の間で、必要とする時間

保育利用料 一人当たり1日3,000円
☆ひとり親世帯のお子さんは一人当たり1日1,500円

申込 11月5日～25日（必着）に電子申請か、所定の申請書を郵送または直接、区役所3階子ども総合窓口へ（保育園への提出は不可）

☆申請書は、区HPか同窓口で配布。定員を超えた場合は、抽選。事前に利用園での面接が必要な場合があります



▲区HP

11月は
オレンジリボン・
児童虐待防止
推進キャンペーン
月間

189（いちはやく） 気づいたあなたに できること

児童相談所（中央1-41-2みらいステップなかの内）
☎(5937)3289　FAX(5937)3354

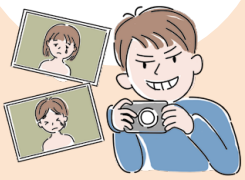
子どもの体や心を深く傷つけ、健やかな成長や人格形成を阻害する児童虐待。昨年度区では、1,492件の虐待相談を受けました。児童虐待を防止するためには、地域のみなさんの温かい見守りや支えが必要です。

こんなことが児童虐待

❶身体的虐待
殴る、蹴る、
やけどを負わせる
など



❷性的虐待
子どもへの性的行為、
性器を触る（触らせる）
など



❸ネグレクト（育児放棄）
家に閉じ込める、
食事を与えない、
自動車の中に放置する
など



❹心理的虐待
子どもの目の前で
暴力を振るう、
無視、言葉による脅し
など



！体罰は法律で禁止されています

児童福祉法と児童虐待防止法で、体罰を加えてはならないことが定められています。体罰はしつけではありません。体罰以外の方法で、しっかり子どもと向き合いましょう。

子どもの脳の発達に悪影響も

自己肯定ができない
無気力、無表情、
自傷行為、摂食障害、
非行・反社会的行為

感情のコントロールができない
落ち着きがない、
過度にべたべた甘える、
暴力・暴言で従わせようとする

成人期に悪影響を及ぼす
発育不全、精神不安定、
アルコール・薬物依存、
親になった時に虐待を繰り返す

抱え込まずに相談してください

つらい気持ちを一人で抱え込まず、子ども・若者支援センターやすこやか福祉センターへ相談してください。
また、「虐待かも」と思ったら、ためらわずに連絡・相談を。

子育ての不安や悩みに関する相談先

子ども・若者支援センター
（みらいステップなかの内）
☎(5937)3257
FAX(5937)3514

すこやか福祉センター（4か所）
☆詳しくは、2ページをご覧ください

「虐待かも」と思ったら

児童相談所　☎(5937)3289　FAX(5937)3354

土・日曜日、祝日含む24時間対応　児童相談所虐待対応ダイヤル
☎189（いちはやく）

危険を感じたら警察署へ
中野警察署　☎(5925)0110
野方警察署　☎(3386)0110

「オレンジリボンキャンペーン」にご参加を

養育支援調整係（中央1-41-2みらいステップなかの内）
☎(5937)3267　FAX(5937)3514

11月17日（火）午後4時30分から、中野駅北口駅前広場で、啓発用のボールペンなどを配布。児童虐待防止を呼び掛けます。　☆当日直接会場へ

中野区議会 第4回定例会
11月26日(木)～12月11日(金)

区議会事務局／10階
☎(3228)5585　FAX(3228)5693

会議日程

本会議＝11月26日･27日･30日、12月11日、**常任委員会**＝12月2日～4日、**特別委員会**＝12月7日～9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5日(土)･6日(日)･12日(土)･13日(日)＝午後5時～5時45分、7時～8時30分、**12月7日(月)･9日(水)･11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)

ありがとうございました

子ども･若者文化芸術振興基金への寄付(7月～9月)

7月6日、(同)monpoche様から20万円

区への寄付(7月～9月)

7月6日、川上啓太様から5千円
7月15日、8月14日、9月28日、鶴田定洋様から計120万円
8月7日、(株)シーズ様から5万2,500円
9月10日、明治安田生命保険相互会社新宿支社様から106万2,675円
9月30日、(同)中野買取プラザ様から3万9千円
期間中、匿名希望の方(4件)から計35万円

11月16日(月)～20日(金)
蔵書点検のため中央図書館は休館します

中央図書館(中野2-9-7)　☎(5340)5070　FAX(5340)5090
☆他の図書館は、通常どおり利用できます

ごみに関するお知らせ

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

年末年始の粗大ごみ収集の申し込みはお早めに

年末の粗大ごみ収集は特に希望が多く、申し込みから収集までに通常より日数が掛かります。早めの申し込みを。
申込 電話＝中野区粗大ごみ受付センター☎(5715)2255へ
☆月～土曜日午前8時～午後7時(12月29日～来年1月3日を除く)
インターネット＝区HPの「粗大ごみ収集のインターネット申込み」で
☆24時間受け付け。ただし、インターネットでは申し込めない品目もあるのでご注意を

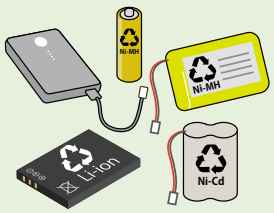


▲区HP

リチウムイオン電池などもごみ集積所に出すことができます

リチウムイオン電池などの小型充電式電池は、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。
端子部分はテープで絶縁し、膨張･変形品は清掃事務所へお持ちください。

小型充電式電池の例



▲モバイルバッテリーも対象。リサイクルマークのない小型充電式電池も回収します

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

「事業系廃棄物排出届出書」の提出はお済みですか

小規模事業者で、許可業者への委託や処理施設への搬入が困難な場合は、届出書を提出することで、例外的に区のごみ収集を利用できます。
届出制度について詳しくは、区HPをご覧になるか、ごみ減量推進係へ問い合わせを。
☆届け出をした事業者には、事業者番号を記載した「届出済証」を発行します。ごみを出す際は、袋の容量に応じた「中野区事業系有料ごみ処理券」(シール)を購入し、事業者番号と事業者名を明記の上、ごみ袋に貼ってください

▲区HP

副区長を任命しました

総務係／6階　☎(3228)8811　FAX(3228)5647

区長は、区議会の同意を得て10月17日付で副区長に青山敬一郎氏を任命しました。任期は令和12(2030)年10月16日までです。

青山敬一郎氏(昭和38年生まれ)
令和4(2022)年10月から中野区副区長。再任

所得税及び復興特別所得税の予定納税(第2期分)の納期限は11月30日です

中野税務署　☎(3387)8111
☆自動音声案内

予定納税の減額申請書(第2期分)の提出期限は、11月16日です。

なかのエコフェア2026

11/14(土)
午前10時～午後3時

環境･緑化推進係／8階　☎(3228)5516　FAX(3228)5673

▲区HP

内容　区内環境団体、事業者などの取り組み紹介や、木材を利用した箸･ストラップ作りコーナーなど

会場　区役所1階他
☆当日直接会場へ。小雨決行(雨天中止)

環境学習車「ごみのんカー」の収集実演



▲横から中が見える清掃車で、ごみの出し方などを解説

講座
☆各回先着20人程度

「今、なぜ太陽光発電!～住宅に設置するメリットと長く使っていただくために～」
時間 午前11時30分～正午

「親子で取り組む家庭の省エネ」
時間 午後0時30分～1時

燃料電池バス試乗体験

午前10時と午後1時に参加券を配布。中野四季の都市(まち)を水素で走るバスで1周します。

SDGsアドベンチャー

企画係／7階　☎(3228)8987　FAX(3228)5476

ごみの分別やリサイクル、海洋ごみ問題など、SDGsを楽しく学べるワークショップを開催。オリジナル缶バッジがもらえるシールラリーも。

普段のドライブもエコを心掛けよう　11月は「エコドライブ推進月間」。急な加速･減速を抑えるなど、一人ひとりがエコドライブを心掛けましょう。

11月30日から受付開始

省エネ設備の設置費用を補助します

環境･緑化推進係／8階
☎(3228)5516　FAX(3228)5673

区はCO_2(二酸化炭素)を削減し、地球温暖化を防ぐため、区内の住宅などに次の設備を設置する費用の一部を補助します。申請要件などについて詳しくは、区HPをご覧ください。

対象設備
太陽光発電システム、蓄電システム(太陽光発電システムと連携するもの)、高断熱窓、家庭用燃料電池システム(エネファーム)、自然冷媒ヒートポンプ給湯機(エコキュート)、電気ヒートポンプ･ガス瞬間式給湯器(ハイブリッド給湯器)
☆今年2月1日以降に設置したものが対象(ハイブリッド給湯器は今年4月1日以降)

▲区HP

軽井沢少年自然の家のご利用を

体験学習係／7階
☎(3228)5608　FAX(3228)5679

家族やグループでハイキングなどができます。卓球などを楽しめる部屋も。スポーツ合宿などにもぜひご利用ください。

詳しくは、下記へ問い合わせを。

問合先 軽井沢少年自然の家
☎0267(45)5420



▲軽井沢少年自然の家HP

お知らせ

国民年金保険料控除証明書を郵送します

中野年金事務所(中野2-4-25)
☎(3380)6111

国民年金保険料を納付した方へ、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が郵送されます。国民年金保険料は、全額が確定申告や年末調整の社会保険料控除の対象となります。

詳しくは、日本年金機構HPの「控除証明書相談チャット」をご覧になるか、ねんきん加入者ダイヤル☎0570(003)004(ナビダイヤル)へ問い合わせを。

傍聴を

☆日程・会場は、変わることがあります

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
11月24日(火)午後3時から
区役所6階会議室
☆午後2時45分から直接会場で受け付け

中野区健康福祉審議会

健康福祉企画係／4階
☎(3228)5421　FAX(3228)5662
地域福祉部会
11月20日(金)午後7時～9時
区役所7階会議室
☆事前申込制。11月6日～12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・手・保(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・手はその旨、保はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

「中野四丁目西地区に係る都市計画案」の説明会

中野駅周辺まちづくり係／9階
☎(3228)8970　FAX(3228)5417

日時・会場 **11月27日(金)**午後7時から＝産業振興センター(中野2-13-14)、**28日(土)**午後2時から＝区役所6階会議室
☆各日1時間30分で同内容。当日直接会場へ。要約筆記・手・保(各日先着2人)希望の方は、11月16日～19日に電話またはekishuhen@city.tokyo-nakano.lg.jpで、中野駅周辺まちづくり係へ。住所、氏名とふりがな、電話番号、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

生活のしづらさなどに関する「全国在宅障害児・者等実態調査」にご協力を

障害者施策推進係／3階
☎(3228)8832　FAX(3228)5662

この調査は、在宅障害児・者等の生活実態とニーズを把握するために、厚生労働省が行うものです。

全国から無作為に抽出された世帯を対象に、11月上旬～中旬に調査員が各世帯を訪問するので、調査対象者がいる場合のみ郵送で回答してください。ご協力をお願いします。
☆調査員は、調査員証を携帯しています。調査の目的などについて詳しくは、厚生労働省☎(5253)1111内線3029へ問い合わせを

事業主の方へ　1人でも雇用したら労働保険に加入を

中小企業支援係／8階
☎(3228)8729　FAX(3228)5456

詳しくは、厚生労働省HPをご覧ください。

厚生労働省HP

私道の排水設備や舗装の工事費用を助成します

道路維持係／9階
☎(3228)5743　FAX(3228)5668

対象や申込方法などについて詳しくは、区HPをご覧ください。

区HP

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

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。

11月11日午前11時ごろ防災無線スピーカーから試験放送が流れます

防災危機管理係／8階
☎(3228)8909　FAX(3228)5647

大規模な災害や武力攻撃などの緊急事態が発生した時は、全国瞬時警報システム(Jアラート)により国から情報が伝達されます。

みなさんへ確実に情報を伝えるための手段の一つが、防災無線スピーカーです。全国一斉の試験放送として、自動放送が30秒程度流れます。

イベントや講座などの情報が集結 地域コミュニティアプリ「ピアッザ」のご利用を

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

地域の情報を「探す」のも「発信する」のも、このアプリ一つで。イベントや講座、不要品の譲り合いなど、ユーザー同士で情報交換ができます。区のお知らせも発信中。ぜひご利用を。

詳しくは、区HPをご覧ください

コンビニでの納税証明書交付は12月28日で終了します

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

今後は、電子申請か、区役所2階窓口、地域事務所をご利用ください。詳しくは、区HPをご覧ください。

住民票の写しなどの取得はマイナンバーカードで便利に

住民票の写しや印鑑登録証明書などを全国のコンビニでお得に取得できます。また、オンラインで申請(電子申請)し、郵送でも受け取れます。詳しくは、区HPをご覧ください。

▲電子申請についてはこちら

▲コンビニ交付サービスについてはこちら



マイナンバーキャラクター「マイナちゃん」▶

催し・講座

暴力をなくす運動に関するパネル展

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

パートナーへの暴力やストーカー行為などは、著しく人権を侵害する行為です。身近にある暴力についてパネル展を開催します。

日時 11月17日(火)～23日(月･祝)午前8時15分～午後9時30分
☆11月12日～24日に本庁舎ライトアップも実施(午後5時～9時30分)
会場 区役所1階　☆当日直接会場へ

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 11月19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 11月13日までの平日午前10時～午後4時に電話で、司法書士坂本洋事務所☎(3385)8523へ　☆まちづくり推進土地建物協議会との共催



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22万部
各戸配布しています



▲料金や規格などについて詳しくは、区HPをご覧ください

広告

区施設へは、公共交通機関をご利用ください

野方に出張　若者フリースペース

子ども·若者支援係
(中央1-41-2子ども·若者支援センター)
☎(5937)3257　FAX(5937)3514

気軽に立ち寄って自由に過ごせます。
対象 区内在住·在勤·在学の義務教育終了後～39歳の方
日時 11月13日(金)、12月10日(木)、来年1月14日(木)、午前11時30分～午後6時30分
会場 野方区民活動センター(野方5-3-1)　☆当日直接会場へ

生成AI利活用講習会「AI BLOOM JAPAN(ブルーム　ジャパン)」

デジタルサービス係／7階
☎(3228)2780　FAX(3228)5647

生成AIの正しい知識や実践的な活用方法を学べます。
日時 11月24日(火)午後6時～9時
会場 専門学校東京テクニカルカレッジ(東中野4-2-3)
申込 11月17日までに専用フォームで。先着50人　☆詳しくは、ナカノプラプラ☎090(6520)7644へ問い合わせを

専用フォーム

オンライン「ユニバーサルデザインサポーター養成講座」

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

修了後、区認定証などを送付します。
対象 区内在住·在勤·在学の方
受講方法 12月18日(金)～来年1月16日(土)の都合の良い時間にオンラインで。所要時間は約2時間
申込 11月5日～12月4日に電子申請か、電話または直接、平和·人権·男女共同参画係へ。先着80人

区HP

中野区産の野菜などを販売「中野区農産物即売会」

商店街支援係／8階
☎(3228)5591　FAX(3228)5456

日時 11月17日(火)午前10時～午後2時
会場 区役所1階
☆当日直接会場へ。売り切れ次第終了。お早めにお越しください

区HP


▲過去の様子

10月·11月は里親月間「ホームをつくること　地域と暮らしをつなぐアート展」

児童福祉課企画調整係
(中央1-41-2子ども·若者支援センター)
☎(5937)3289　FAX(5937)3354

「里親」とは、さまざまな事情により、実親との生活が難しい子どもを家庭に迎え入れ、実親のもとに帰ることができるようになるまで、または自立するまでの間、家庭的な環境で育てる方のことです。

里親家庭や養子縁組家庭が描いた、油絵や水彩画などの作品を展示します。
日時 11月20日(金)～27日(金)午前8時30分～午後9時30分(初日は午後1時から、最終日は5時30分まで)
会場 区役所1階　☆当日直接会場へ。里親制度について詳しくは、里親子サポートとこりんなかの☎(6382)6501へ問い合わせを

「ゲームと映画と落語で考えてみよう人生会議(ACP)」

在宅療養推進係／3階
☎(3228)5785　FAX(3228)5620

人生会議(ACP)とは、病気や介護が必要になった時に備え、自分が大切にしたいことや望む暮らしについて、家族や医療介護関係者などと話し合い、共有することです。
対象 区内在住·在勤·在学の方とその家族
日程 11月29日(日)
内容·時間 **ゲーム体験会·ブース展示**＝午前10時～正午、**映画「ハッピー☆エンド」上映**＝午後1時～2時30分、**落語「三途の川の渡り方」**＝2時45分～3時30分、**ACPの進め方**＝3時45分～4時30分
会場 区役所1階
申込 11月6日～24日に電子申請か、電話または直接、在宅療養推進係へ。各回定員あり。手·保(先着2人)希望の方は、11月20日までにあわせて申し込みを

申し込みはこちらから



©まほろばスタジオ

パネル展も開催

日時 11月26日(木)～12月4日(金)午前8時30分～午後9時30分(最終日は4時まで)
会場 区役所1階　☆当日直接会場へ

気候変動の問題を考える「なかの気候区民会議」公開講座

環境･緑化推進係／8階
☎(3228)5516　FAX(3228)5673

日時 11月22日(日)午前9時～正午
会場 区役所6階会議室
☆当日直接会場へ

「なかの地域共創ひろば」

公益活動推進係／4階
☎(3228)3251　FAX(3228)5620

チラシやSNSなどを活用した広報を学びます。
対象 区内の公益活動団体
日時 12月23日(水)午後7時～9時
会場 区役所7階会議室
申込 11月6日～12月15日に電子申請か、電話、✉koeki@city.tokyo-nakano.lg.jpまたは直接、公益活動推進係へ。先着30人

区HP

世界の家庭料理講習会「ポーランド料理」

中野区国際交流協会
☎(5342)9169　FAX(3383)0728

日時 11月27日(金)午前10時～午後2時
会場 障害者福祉会館(沼袋2-40-18)
参加費 1,500円(材料費等)
申込 11月13日までに専用フォームから申し込むか、電話で、中野区国際交流協会へ。抽選で20人。講座名、住所、氏名とふりがな、電話番号、国籍

専用フォーム

募集・求人

「花と緑の祭典」実行委員

環境･緑化推進係／8階
☎(3228)5516　FAX(3228)5673

活動内容 例年5月と10月の土･日曜日(2日間)に開催する「花と緑の祭典」の企画･運営･事前準備
対象 祭典当日と会議に出席できる区内在住･在勤の方
活動期間 来年1月からの2年間
☆会議は月1～2回、平日に2時間程度開催。報酬･交通費は支給なし
申込 12月11日までに電子申請で
☆選考で若干名。結果は、全応募者に通知

区HP

中野区育児休業代替任期付職員(福祉)

人事係／8階
☎(3228)8041　FAX(3228)5647

勤務内容 生活援護課でのケースワーク業務など
勤務期間 来年4月1日以降おおむね6か月～3年
選考日 12月13日(日)
☆11月30日午後5時までに電子申請で。詳しくは、区HPをご覧ください

自衛官等募集

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。

一般曹候補生

受験資格 18歳以上33歳未満
受付期限 11月20日

2等陸･海･空士(任期制自衛官)

受験資格 18歳以上33歳未満
☆年間で随時受付

陸上自衛隊高等工科学校生徒(推薦･一般)

受験資格 中学卒(見込み含む)の男性で、17歳未満
受付期限 **推薦**＝11月27日、**一般**＝来年1月29日

自衛隊奨学生

☆受験資格などについて詳しくは、自衛隊高円寺募集案内所HPをご覧ください

自衛隊高円寺募集案内所HP



広告

区施設へは、公共交通機関をご利用ください

スケッター（有償ボランティア）

地域包括ケア推進係／8階
☎(3228)5803　FAX(3228)5620

福祉施設の掃除やレクリエーションの提供など、隙間時間で活動できます（事前登録制）。詳しくは、スケッター運営事務局HPをご覧ください。

スケッター運営事務局HP



高齢者・介護

家族介護教室（2件）

次のいずれも
対象 自宅で高齢者を介護している方
申込 申込期間に電話で、各施設へ（①は窓口も可）

①「認知症サポート講座」

やよいの園（弥生町3-33-8）
☎(3370)9841　FAX(3370)8362
日時 11月25日（水）午後1時30分～3時
申込期間 11月6日～24日
☆先着10人

②「在宅ですぐ実践できる介護食セミナー」

かみさぎホーム（上鷺宮3-17-4）
☎(3926)8443　FAX(3970)9620
日時 12月16日（水）午後1時30分～3時
申込期間 11月16日～12月9日
☆先着20人

生活機能向上プログラム（4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（①は午前10時から）に電話または直接、各施設へ（③は土曜日も可）

①お正月料理 ～簡単においしくできる～

健幸プラザ沼袋（沼袋1-34-14）
☎・FAX(3387)7381
日時 11月26日（木）午前10時～午後0時30分
参加費 500円（材料費）
申込期間 11月6日～24日
☆先着15人

②しめ縄作りに挑戦

健幸プラザ昭和（東中野3-19-18）
☎・FAX(3367)0813
日時 11月30日（月）午前10時～11時30分
参加費 500円（材料費）
申込期間 11月16日～27日
☆先着10人

③いつまでも美味しく食べるために ～口腔ケアの重要性～

やよいの園（弥生町3-33-8）
☎(3370)9841　FAX(3370)8362
日時 11月30日（月）午後1時30分～3時
申込期間 11月6日～28日
☆先着30人

④歩く ～姿勢改善で若々しく過ごそう！～

東中野いこいの家（東中野4-9-22-201）
☎・FAX(3364)5938
日時 12月1日（火）午前10時から、4日（金）午後1時30分から
☆いずれも1時間30分で、同内容
申込期間 11月6日～20日
☆各日先着15人

ハローワーク新宿 シニア就職出張相談会

中小企業支援係／8階
☎(3228)8729　FAX(3228)5456

ハローワークの相談員に就職に関する相談ができます。内容についての問い合わせは、ハローワーク新宿☎(5325)9593（部門コード44#）へ。
対象 おおむね60歳以上の方
日時 11月18日（水）午後1時30分～3時30分　☆一人当たり20分程度
会場 野方区民活動センター（野方5-3-1）　☆当日直接会場へ

シニアのおしごと就職相談・面接会

中小企業支援係／8階
☎(3228)8729　FAX(3228)5456

対象 おおむね60歳以上の方
日時 11月30日（月）午後1時～3時45分
会場 区役所1階　☆当日直接会場へ。面接希望の方は、履歴書の持参を。入退場自由。ハローワーク新宿との共催。詳しくは、11月上旬にハローワーク新宿HPで公開します



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 11/27(金)、12/18(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

高齢者スマホ講習会

デジタルサービス係／7階
☎(3228)2780　FAX(3228)5647

対象 区内在住･在勤の65歳以上の方
日時 12月16日･23日、いずれも水曜日、午後2時～4時
会場 区役所1階ミーティングルーム
申込 12月2日(必着)までに往復ハガキで、中野区シルバー人材センター南部分室(〒164-0012本町6-17-12)へ。抽選で各日15人。受講希望日(いずれか1日のみ)、住所、氏名とふりがな、電話番号、返信用にも住所、氏名
☆結果は、全応募者に12月11日までに郵送。スマホ持参

高齢者世帯の方へ「緊急連絡キーホルダー」を配布します

地域支えあい活動支援係／4階
☎(3228)5582　FAX(3228)5620

外出先で万が一の時に、駆け付けた消防や警察が本人の情報を確認し、救急搬送等に役立てるためのものです。次の対象の方で、「緊急連絡カード」を作成した方に配布します。
対象 おおむね70歳以上の一人暮らしや日中は一人で家に居るなど、必要とする高齢者世帯
☆詳しくは、地域支えあい活動支援係へ問い合わせを



▲緊急連絡キーホルダー

健康・福祉

11月14日は世界糖尿病デー パネル展「糖尿病予防のための生活習慣」

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

40歳～74歳の都民の4人に1人が糖尿病または糖尿病予備群であると推計されています。糖尿病の多くは、日常生活の影響を受けて発症します。パネル展で知識を深め、日頃の生活習慣を見直しましょう。
期間 11月9日(月)～20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

高齢者虐待防止講演会 「これって高齢者虐待?～現場で迷う事例から学ぶ早期発見と対応～」

高齢者専門相談係／4階
☎(3228)8951　FAX(3228)5662

対象 高齢者支援関係者、関心のある方
日時 11月25日(水)午後2時～4時
会場 区役所7階会議室
☆オンライン(Teams)での参加も可(先着50人)
申込 11月6日～18日に電子申請か、電話で、高齢者専門相談係へ。先着30人。要約筆記･手話希望の方は、あわせて申し込みを

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

対象 区内在住の方
日時 11月12日(木)午後1時～3時
会場 区役所1階　☆当日直接会場へ



「不妊専門相談」と「ほっとピアおしゃべり会」

子ども医療助成係／3階
☎(3228)5623　FAX(3228)5679

日程 11月28日(土)
会場 区役所9階会議室
内容･時間･人数
不妊専門相談＝午後2時30分～4時30分　☆一人当たり30分程度。先着3人
ほっとピアおしゃべり会＝午後2時30分～4時　☆先着5人程度
申込 11月6日～27日に電子申請か、電話または直接、子ども医療助成係へ
☆両方への参加も可

不妊治療費助成の助成範囲を拡充します

今年4月1日以降に開始した治療が対象。詳しくは、区HPをご覧になるか、区役所3階子ども総合窓口☎(3228)3253へ問い合わせを。







広告

区施設へは、公共交通機関をご利用ください

専門相談員に相談できる「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、物忘れなどについて、専門相談員に相談できます。

日時 11月16日(月)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

「歩行姿勢測定会&フレイル予防ミニ講座」

介護予防推進係／3階
☎(3228)8949　FAX(3228)5620

区民活動センターなど、区内10会場で開催。日時や会場などについて詳しくは、健幸プラザや区民活動センター等で配布中のチラシをご覧になるか、介護予防推進係へ問い合わせを。

対象 区内在住で65歳以上の方

日程 12月14日(月)～18日(金)

☆事前申込制(定員あり)。11月16日から電話で、介護予防推進係へ

区HP

みんなで考える「障害理解促進ワークショップ」

障害者施策推進係／3階
☎(3228)8832　FAX(3228)5662

内容 グループワークなど

日時 12月16日(水)午前9時30分～午後0時30分

会場 区役所1階

申込 11月6日から電子申請で。先着35人。要約筆記･手･車いす利用･保(定員あり)希望の方は、区HPをご覧ください

区HP

「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 12月12日(土)午前10時～11時

会場 産業振興センター

申込 11月12日～12月9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

成年後見制度に関する催しに参加しませんか

「『困ってから』では遅いかも? ～成年後見制度を考えるタイミングとは～」

基幹相談支援係／3階
☎(3228)8706　FAX(3228)5662

対象 区内在住の方、福祉サービス事業所職員の方

日時 11月27日(金)午後2時～4時

会場 区役所7階会議室

申込 11月20日午後5時までに専用フォームまたは電話で、(株)ミッキーNEXT(ネクスト)☎(5923)9150へ。先着30人。手希望の方は、あわせて申し込みを

▲専用フォーム

成年後見制度説明会

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

希望する方は、終了後に個別相談もできます。

対象 区内在住･在勤･在学の方

日時 12月3日(木)午後2時～3時

会場 区役所1階ミーティングルーム

申込 11月6日～12月2日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20人。催し名、氏名とふりがな、連絡先

広告

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

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
なかの区報をご覧の方へ
生垣の剪定 長さ1m高さ2m
通常2,200円を ※税込
初回限定 先着10名様 1,100円
ガーデンエクスプレス 東京北支店
カタクラ(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
営 9:00～17:00 練馬区土支田3-19-12

11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
11月8日(日)	当番医	総合東京病院	内·外·脳神経外·整·形外	江古田3-15-2	(3387)5421
		横畠病院	外·内	新井1-38-6	(3389)2531
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10	(3330)0743
		大場診療所	内·小	大和町3-40-6	(3330)0073
		かねなか脳神経外科	内·脳神経外·外·整	中央4-4-2	(6382)4880
		右近クリニック	内·小	南台3-33-5	(3381)3191
		神戸歯科医院	歯	沼袋2-10-7	(3386)0648
	薬局	けやき薬局		江古田2-22-1	(3388)0782
		栄真堂薬局		大和町3-44-2	(3337)2510
		とおやま薬局中野南台店		南台3-32-5	(3229)5039
11月15日(日)	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
		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
		井上医院	内	松が丘1-2-16	(3386)6194
		なかのキッズクリニック	小	中野2-24-9-A103	(5340)7153
		田中クリニック	内	東中野3-17-18	(5348)2707
		桃園通り村上歯科医院	歯	中野3-27-15　1階	(6382)8618
	薬局	中野中央薬局		中央4-60-5	(6304)8530
		青葉調剤薬局		中野5-47-10	(3389)7110
		すみれ薬局		東中野3-17-17	(3362)2510

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.iryou.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

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
☆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

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

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+東京都+中野区より)
窓・ドアのリフォームお任せください!　申請手続代行手数料ご相談・お見積り無料
増改築相談員のいるお店　窓とガラスの専門店
創業71年　株式会社芹沢ガラス　スタッフ募集中
0120-953-577　詳細はお問合せください
国立市中2-5-17　営業時間/9:00～17:30　定休日/日曜·祝日·隔週土曜

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
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
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

区施設へは、公共交通機関をご利用ください

11月11日は「介護の日」

介護の日イベント2026
「明るい中野の介護の未来」

介護保険課管理係／3階
☎(3228)5629　FAX(3228)5620

次のいずれも
会場 区役所1階　☆当日直接会場へ

11月12日(木)・13日(金)

内容 施設利用者による作品や福祉用具の展示、健康チェック・相談コーナーなど
時間 午前9時～午後5時

詳しくはこちら▶



介護ロボットの展示やeスポーツ体験コーナーも▶

介護サービスパネル展
期間 11月19日(木)～26日(木)

相談会
日時 11月24日(火)～26日(木)
午前10時～午後3時(正午～午後1時を除く)

一人当たり最大3,000円お得
中野区デジタル地域通貨「ナカペイ」
15%ポイント還元キャンペーン

地域経済活性化係／8階
☎(3228)5707　FAX(3228)5456

ナカペイは、区内の加盟店で使えるキャッシュレス決済サービスです。チャージ額に対してポイントを還元します。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。

▲専用サイト

キャンペーン期間 11月4日(水)正午～来年1月31日(日)
☆予算上限に達し次第、終了する場合があります
ポイント還元率 15%　☆付与されたポイントの有効期限はアプリで確認を

サポート窓口を開設します
日時 11月9日(月)・19日(木)・27日(金)午前11時～午後3時
会場 区役所1階　☆当日直接会場へ
問合先 中野区デジタル地域通貨事務局　ナカペイコールセンター☎(6743)2481　☆平日午前10時～午後5時

人・想い(おも)い・未来
～みなさんの声を、まちの力に～

区長 酒井直人

10月2日、中野中学校でタウンミーティングを開催しました。そこでは、生徒のみなさんから「子どもたちにとって住みやすいまち」をテーマに、さまざまな提案をいただきました。多様性を生かしたまちづくりや、中高生が安心して集い交流できる居場所づくり、ごみを減らすためのリユース容器の活用など、柔軟な発想と地域への思いにあふれた意見ばかりでした。また、障害のある方も安心してまちを歩ける環境づくりや、災害に強いまちづくりについても具体的な提案があり、日頃から地域課題を自分事として考えていることに感心しました。

翌3日の子育てカフェでは、子育て中の保護者のみなさんから、産後ケアの予約の取りづらさや父親同士のつながりの必要性、子育てひろばなどの情報発信の充実、乳幼児連れでの移動負担などについて率直な声を伺いました。また、子どもたちが安心して成長できる環境づくりや、路上喫煙対策への要望も寄せられました。

中野区では、10月1日から区内全域で路上喫煙を禁止しました。今回のタウンミーティングでも、子ども連れで歩いている際にたばこの煙が気になるとの声がありました。制度の周知と見回りを進めながら、誰もが安心して暮らせるまちづくりに取り組んでいきます。

二つの対話を通じて、まちの課題もその解決のヒントも、地域で暮らすみなさんの中にあることを改めて実感しました。いただいた声を区政に生かし、これからも対話を重ねながら、誰もが住みやすい中野をみなさんとともにつくっていきます。

発行／中野区　中野区役所☎(3389)1111(代表)　〒164-8501　中野区中野4-11-19
編集／広聴・広報課　広報係☎(3228)8803　FAX(3228)5476

古紙パルプ配合率70%再生紙を使用

● 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