

相談会のご利用を

第3日曜日の法律相談

HPで詳しく

区民相談係/1階 ☎(3228)8802 FAX(3228)5644

内容 区内在住の方が対象。弁護士による相談。必ず事前予約を

日時 ①4月17日、②5月15日、いずれも日曜日、午後1時～4時 ☆一人当たり25分以内

会場 区役所1階専門相談室

申込み ①=4月11日、②=5月9日の午前9時から電話で、区民相談係へ。各日先着12人

☆平日の相談は、月曜日(第3日曜日の翌日を除く)、水曜日に実施。詳しくは、区HPをご覧ください。区民相談係へ問い合わせを

土地建物無料相談会

都市計画係/9階 ☎(3228)8964 FAX(3228)5668

対象 区内在住または区内に土地建物をお持ちの方

日時 4月26日(火)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階区民ホール

申込み 4月20日までの平日午前10時～午後4時に電話で、まちづくり推進土地建物協議会☎0120(406)239へ ☆同協議会との共催

身近な健康生きがいがづくりの場 高齢者会館などのご利用を



区HP

高齢者会館は60歳以上の方が利用できる地域の憩いの場です。趣味の活動や介護予防を目的とした講座などを地域の方と交流しながら楽しめます。ぜひご利用ください。

☆高齢者会館の所在地などについて詳しくは、区HPをご覧ください。か、下記いずれかのすこやか福祉センターへ問い合わせを

問合せ先のすこやか福祉センター

- ①南部(弥生町5-11-26) ☎(3380)5551 FAX(3380)5532
- ②中部(中央3-19-1) ☎(3367)7788 FAX(3367)7789
- ③北部(江古田4-31-10) ☎(3389)4321 FAX(3389)4339
- ④鷺宮(若宮3-58-10) ☎(3336)7111 FAX(3336)7134

すまいのリフォーム相談

住宅政策係/9階 ☎(3228)5581 FAX(3228)5669

内容 区内の小規模建設事業者団体による相談

日時 4月、5月の毎週金曜日、午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く) ☆4月29日を除く

会場 区役所1階区民ホール ☆当日直接会場へ

性的マイノリティ対面相談 「中野にじいろ相談」

HPで詳しく

平和・人権・男女共同参画係/4階

☎(3228)8229 FAX(3228)5476

内容 区内在住・在勤・在学の方が対象。性的マイノリティ当事者による相談

日時 4月19日(火)午後6時～8時 ☆一人当たり30分

会場 区役所1階専門相談室

申込み 4月6日から電子申請か、電話または直接、平和・人権・男女共同参画係へ。先着4人。住所(町丁まで)、氏名とふりがな(仮名可)、連絡先、年代、相談項目

☆毎月第3火曜日に実施。詳しくは、区HPをご覧ください

ぜひご参加を

生活機能向上プログラム 「腰痛改善のセルフケア」

やよいの園(弥生町3-33-8)

☎(3370)9841 FAX(3370)8362

内容 腰痛を軽くする方法をあん摩マッサージ指圧師から学びます

対象 区内在住の65歳以上の方

日時 4月20日(水)午後1時30分～3時

申込み 4月6日～19日(日曜日を除く)の午前9時～午後5時に本人が電話または直接、やよいの園へ。先着12人



ゼロカーボンシティを目指して 環境にやさしい行動を

環境・緑化推進係/8階
☎(3228)5516 FAX(3228)5673

区は、2050年までにCO₂(二酸化炭素)など温室効果ガスの排出量と吸収・除去量の差し引きゼロ(実質ゼロ)を目指す「中野区ゼロカーボンシティ」を宣言しています。脱炭素社会を実現するには、区と区民・事業者が一体となって推進することが重要です。一人ひとりが日常レベルで取り組みましょう。



◀宣言の全文は、区HPでご覧になれます



お得に燃料電池自動車体験「なかのMIRAIプラン」

環境・緑化推進係/8階
☎(3228)5516 FAX(3228)5673

燃料電池自動車MIRAIは、水素を利用して走行時にCO₂を排出しません。区は、トヨタモビリティサービス(株)と連携し、この次世代自動車をお得に借りられるプランを区内在住の方に提供します。

脱炭素社会の実現のため、ぜひ体験してみませんか。「なかの里・まち連携自治体(※)」の訪問特典もあります。

詳しくは、区HPをご覧ください。環境・緑化推進係へ問い合わせを。

期間 来年3月31日まで ☆予算額に達した時点で受け付け終了

※茨城県常陸太田市、群馬県みなかみ町、千葉県館山市、山梨県甲州市の4自治体。福島県喜多方市は当プラン対象外



区HP



「中野区シェアサイクル」の活用を

交通政策係/8階
☎(3228)5819 FAX(3228)5675

自転車を乗りたい時に借りて、目的地で返せるシェアサイクル。区内に設置したサイクルポート(自転車の貸出・返却場所)で利用でき、他の12区(千代田、中央、港、新宿、文京、江東、品川、目黒、大田、渋谷、杉並、練馬)のサイクルポートでも返却できます。

利用するには、会員登録か1日パスの購入が必要。サイクルポートの設置場所などについて詳しくは、事業者HPをご覧ください。



事業者HP



▲区内に31ポート。順次、増設します



「出前講座」を活用してエコライフ

中野区ごみ減量キャラクター「ごみのん」

地域の行事や各種勉強会、子育てグループの集まりなどで、次の講座を活用しませんか。いずれも、なかのエコポイント200ポイントをもらえます。 ☆随時受け付け

ごみ減量出前講座

ごみ減量推進係(リサイクル展示室内)

☎(3228)5563 FAX(3228)5634

講義形式やクイズ・ゲーム仕立てで楽しく学べるもの、会合前の10分程度ミニ講座など、希望の内容・時間に対応します。状況により清掃車の収集実演等も可能です。気軽にごみ減量推進係へ相談を。



詳しくは、区HPをご覧ください

地球温暖化防止出前講座

環境・緑化推進係/8階

☎(3228)5516 FAX(3228)5673

地球温暖化や省エネ等について学べます。申し込み方法などについて詳しくは、環境・緑化推進係へ問い合わせを。 ☆10人以上の集まりで利用可



区HP