

# なかの

1月は11日発行  
(他の月は5日・20日発行)

# 区報

# 1/11

NO.2013

平成31年(2019年)

中野区ホームページ ▶ <http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/>



2019年は亥年。  
亥年は「無病息災の年」と  
言われています。  
みなさんが健康で、  
さまざまなことに  
チャレンジできる  
一年になりますように。



# 新春



▲コーナー展「さまざまな縁起物」の展示品

## 歴史民俗資料館(江古田4-3-4)に お越しください

☎(3319)9221 FAX(3319)9119

常設展示では、縄文・弥生時代～現代の中野の風土と街並み、  
人々の暮らしの様子をご覧になれる他、折々のテーマを設定した  
企画展も。☆月曜日・第3日曜日は休館(2月17日は開館)

コーナー展  
「さまざまな縁起物」

1月13日(日)まで

館藏品展  
「浮世絵の雅」

1月15日(火)～  
2月17日(日)



- 2 …… 区からのお知らせ
- 5 …… 税の手続きをお忘れなく
- 9 …… 情報スクエア  
(公共機関・民間団体からのお知らせ)
- 11 …… 高齢者・介護情報
- 12 …… 子ども・子育て・教育
- 15 …… 健康・福祉  
(休日当番医・当番薬局 ほか)

information

# 区からのお知らせ

## 「中野四丁目新北口地区に係る都市計画(案)」の説明会

中野駅周辺計画担当／9階

☎(03)2220)8067-0

FAX(03)2220)5067-0

区は、「中野四丁目新北口地区まちづくり方針」の目指すべきまちの実現に取り組んでいます。このたび「中野四丁目新北口地区に係る都市計画(案)」をまとめたので、説明会を開催します。

### 日時・会場

①2月2日(土)午前10時～11時半  
II区役所7階会議室

②5日(火)午後7時～8時半  
II区役所9階会議室

☆当日直接会場へ。手話通訳・一時保育(各日先着3人)希望の方は、1月15日～25日に電話またはファクシミリ(住所、氏名とふりがな、電話番号、参加希望日、手話通訳希望の方はその旨、一時

保育希望の方はお子さんの氏名とふりがな、月年齢を記入)で、中野駅周辺計画担当へ

## 通学路の安全確保にご協力ください

学事担当／5階

☎(03)2220)5145-0

FAX(03)2220)5080-0

教育委員会では、保護者や地域の方と協力し、平日および授業日となっている第2土曜日を中心に、登下校の見守りや防犯パトロールなどを行っています。また、警察、道路管理者等と合同で通学路の安全点検を行っています。

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通学路の安全確保にご協力をお願いします。

## 「事業系廃棄物排出届出書」の提出はお済みですか

ごみゼロ推進担当(リサイクル展示室内)

☎(03)2220)5566-3

FAX(03)2220)5063-4

小規模事業者で、ごみの自己処理が困難な場合は、

例外的に区のごみ収集を利用できません。その場合は、必ず届け出が必要です。

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」を郵送します。届出制度について詳しくは、ごみゼロ推進担当へお問い合わせを。

☆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

## 相談

### 休日の法律相談

区民相談担当／1階

☎(03)2220)8000-2

FAX(03)2220)5064-4

相続や土地・建物、金銭貸借など日常生活での困りごとについて、弁護士に相談できます。必ず事前予約を。

次の①②とも

対象 区内在住の方

時間 午後1時～4時

☆先着12人。一人当たりの相談時間は30分

会場 区役所1階専門相談室

申込み 申込み開始日の午

前10時から電話で、区民相談担当へ  
☆平日の相談日などについて詳しくは、区HPをご覧ください  
か、同担当へお問い合わせを

①1月20日(日)

申込み開始日 1月15日

②2月2日(土)

申込み開始日 1月29日

## 土地建物無料相談会

都市計画担当／9階

☎(03)2220)8060-1

FAX(03)2220)5060-0

区内の民間事業者7団体で構成するまちづくり推進土地建物協議会の専門家が、土地建物等に関するさまざまな相談におこたえします。☆同協議会との共催

日時 1月23日(水)午前10時～午後4時

会場 区役所1階区民ホール

申込み 事前(平日午前9時～午後5時)に電話で、同協議会☎0120(406)239へ。当日も電話で申し込み可



## 税・国保・年金

### 20歳になったら

### 国民年金に加入を

国民年金担当／1階

☎(03)2220)5515-4

FAX(03)2220)5055-4

国民年金は、「老後」「病气やけがで障害が残った時」「家族の働き手がなくなった時」などに、働いている世代のみなさんと暮らしを支えあつための制度です。

日本国内に居住している20歳以上60歳未満の方は、厚生年金加入者を除き、国民年金に加入することが法律で義務付けられています。

20歳になる誕生日の月上旬に、日本年金機構から「国民年金被保険者関係届書」が郵送されます。届いたら、加入のため、必ず提出してください。

提出先 中野年金事務所(中野2-4-25)または区役所1階国民年金担当

☆収入が一定基準以下の場合、保険料の学生納付特例制度または「免除・納付猶予制度」を利用できます。手続きなどについて詳しくは、国民年金担当へお問い合わせを

HPはホームページ 区HPから、Eメールは電子申請が、PDFは申請書などのダウンロードが可 HPは、区HPで詳しい内容をご覧ください

講座・講演

パソコン入門講座

情報政策推進担当/6階

☎(3228)8807  
FAX(3228)5640

文字入力やインターネットの利用方法などを学びます。  
☆使用するOSはWindows  
10。中野区シルバー人材センターとの共催

会場・日時 中野区シルバー人材センターの分室①～③

で実施し、いずれも同内容

①北部分室(〒165-0033

若宮3-15-12)・②南部分

室(〒164-0012本町6-

17-12)・③江古田分室(〒165-

0022江古田4-14-11)

☆参加は1日のみ。いずれ

も午前10時～午後3時(昼

休み1時間を含む)

対象 区内在住・在勤で、パ

ソコン操作に慣れていない方

各会場10人(計60人)  
☆結果は、申込者全員に1月21日までに返信

女性向けセミナー

「つまずきを『働く』につなげる～ソーシヤルキャリアという生き方～

人権・男女共同参画担当/4階

☎(3228)8800  
FAX(3228)8860

「このまま働き続けていいのか」「自分は何をしたいのか」など、迷っている状態から一歩前に進みたいと考える女性に向けた講座です。社会貢献分野で働く講師の話とワークショップなどを通じて、自分らしい生き方・働き方を考えます。

日時 2月21日(木)午後7時～9時

会場 産業振興センター(中野2-13-14)

対象 区内在住・在勤・在学の20代～40代の女性、その他関心のある女性

講師 杉原志保氏(任意団体

A.L.T・N女プロジェクト

表)他

申込み 1月15日～2月20

日に電話か、住所、氏名とふりがな、電話番号、年齢層

を記入し、ファクシミリまた

は電子メール@taniosenta@city.tokyo-nakano.lg.jpで人権・男女共同参画担当へ。先着15人

講演会「障害」の豊かさとの出逢い

障害者社会参画担当/1階

☎(3228)8833  
FAX(3228)5660

障害とは何かを問いかける作品制作を続けている講師の話をお聞きます。

日時 2月15日(金)午後6時半～8時

会場 産業振興センター(中野2-13-14)

講師 大崎晴地氏(アーティスト)

申込み 1月15日～2月14

日に電話か、氏名、電話番号、要約筆記希望の方はそ

の旨、一時保育(先着3人

希望の方はお子さんの氏名

とふりがな、月年齢を記入

し、ファクシミリまたは電

子メールshogaihukusi@

city.tokyo-nakano.lg.jpで、障害者社会参画担当へ。先着96人

2/1 中野四季の森公園地下自転車駐車を開設します



▲外観イメージ

所在地 中野4-12  
収容台数 1,500台  
利用料  
定期利用=3か月4,200円  
1か月1,600円  
一日利用=100円(利用の都度)

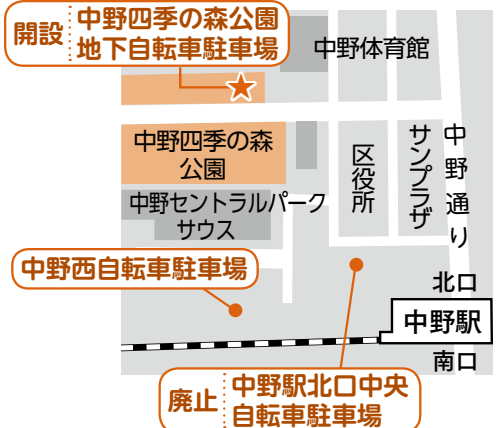
2月1日からの定期利用の登録は

1月20日午前6時半から、中野西自転車駐車場(中野4-14)で受け付けを開始します。 ☆先着順。登録は一人1台

2月1日に中野駅北口中央自転車駐車を廃止します

中野四季の森公園地下自転車駐車場の開設に伴い廃止します。詳しくは、自転車対策・地域美化担当へ問い合わせを。

自転車対策・地域美化担当/8階  
☎(3228)5561  
FAX(3228)5675



区内の各駅周辺は自転車放置規制区域です

# 催し

## 民生委員・児童委員大会

「私たちの活動を見て、聞いて、知ってください」

地域支えあい活動支援担当／5階

☎(3228)510002  
FAX(3228)510002

東京都の民生委員制度誕生から百周年を迎えました。地域の身近な相談相手である民生・児童委員が、日頃の活動や研修成果を発表します。

料理研究家の浜内千波氏による記念講演もあります。

日時 2月12日(火)午後1時～4時(0時半開場)

会場 なかのZERO小ホール(中野2-9-7)

☆当日直接会場へ

## 「おもてなし運動」発表会

経営改革推進担当／6階

☎(3228)820009  
FAX(3228)510470

区は、区役所のサービス向上を目指して「おもてなし運動」を進めています。

この運動では、より価値の高いサービスを区民のみな

さんに提供するため、各職場が毎年、計画・実践・改善に取り組んでいます。

今年度の実践内容についての発表をご覧ください。

日時 1月25日(金)午後2時～5時

会場 区役所7階会議室

申込み 1月15日～21日に電話で、経営改革推進担当へ。先着10人

## 平和企画展示「国際支援の現場から見えること」

平和・国際化担当／4階

☎(3228)80007  
FAX(3228)5476

世界各地の紛争地などで暮らす人々の様子や、生活環境の改善を始めとした支援の取り組みを伝えるパネルをご覧ください。



▲ケニアのカクマ難民キャンプで

日時 2月1日(金)～8日

(金)の平日午前8時半～午後5時(最終日は4時まで)

会場 区役所1階区民ホール  
☆当日直接会場へ

## 「ごみ減量パネル展

「燃やすごみ」、「リユース」  
「燃やさないごみ」

「燃やすごみ」の約4割は「生ごみ」。その中には、まだ食べられるのに捨ててしまつ「食品ロス」が多く含まれています。食品ロスを減らす方法を「燃やさないごみ」に紹介します。

日時 2月1日(金)午前10時～27日(水)午後2時

会場 中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側

フリーマーケット

リサイクル展示室

松が丘1-6-3

☎(3228)2411  
FAX(3228)5034

会場 リサイクル展示室

開催日時 1月19日、2月2日・16日、いずれも土曜日、午前10時～午後1時

☆出店者の募集は終了

3月の出店者募集 3月2日

「燃やすごみ」の約4割は「生ごみ」。その中には、まだ食べられるのに捨ててしまつ「食品ロス」が多く含まれています。食品ロスを減らす方法を「燃やさないごみ」に紹介します。

「燃やすごみ」の約4割は「生ごみ」。その中には、まだ食べられるのに捨ててしまつ「食品ロス」が多く含まれています。食品ロスを減らす方法を「燃やさないごみ」に紹介します。

「燃やすごみ」の約4割は「生ごみ」。その中には、まだ食べられるのに捨ててしまつ「食品ロス」が多く含まれています。食品ロスを減らす方法を「燃やさないごみ」に紹介します。

## 東京2020大会関連 パネル巡回展示 in 中野



オリンピック・パラリンピック推進担当／4階  
☎(3228)8988 FAX(3228)5476

競技種目の魅力や見どころ、大会マスコット、聖火リレー等について紹介するパネルをご覧ください。 ☆当日直接会場へ

### 会場・日程

スポーツ・コミュニティプラザ	南部(弥生町5-11-26)
	2月1日(金)～8日(金)
区民活動センター	中部(中央3-19-1)
	2月9日(土)～15日(金)
	江古田(江原町2-3-15)
	2月17日(日)～24日(日)
鍋横(本町5-47-13)	3月8日(金)～15日(金)
	上鷺宮(上鷺宮3-7-6)
	3月16日(土)～22日(金)

16日、いずれも土曜日、午前10時から開催。都内在住・在勤・在学の方が対象。申し込みは、2月1日～10日に電子申請か、宛先に申込者の住所・氏名を記入した郵便ハガキを持って、直接、リサイクル展示室へ。抽選で各日10人(うち区民優先枠5人) ☆抽選結果は、全応募者にハガキなどで通知

## 「冬季の省エネ対策」 パネル展

地球温暖化対策担当／8階

☎(3228)55106  
FAX(3228)51063

家庭などで有効な省エネ

なかのEcoポイント制度を見直します

来年度、制度の内容を見直す予定です。そのため、「CO<sub>2</sub>削減コース」については、今月から新規登録の受け付けを停止します。

来年度、制度の内容を見直す予定です。そのため、「CO<sub>2</sub>削減コース」については、今月から新規登録の受け付けを停止します。

HPはホームページ

区HPから、

☒は電子申請が、

☒は申請書などのダウンロードが可

☒は、区HPで詳しい内容をご覧になれます

# 税の手続きをお忘れなく

下記①～⑥の間合せ先

①②③

区民税課税担当 / 3階  
☎(3228)8913  
FAX(3228)8747

④⑤

中野税務署  
☎(3387)8111  
☆自動音声案内

⑥

中野都税事務所  
☎(3386)1111

## 1 住民税(特別区民税・都民税)の申告書を郵送します

1月1日現在、区内に住所があり、申告が必要と思われる方に宛て、2月4日に申告書を郵送します。申告が必要な方は、必要事項を記入し、忘れずに区役所3階区民税課税担当へ提出を(郵送可)。

**申告期間** 2月18日(月)～3月15日(金)

☆郵送の場合は、同封の返信用封筒をご利用ください

## 2 事業主の方へ 1月31日までに平成31年度(同30年分) 給与支払報告書の提出を

お早めに、郵送または直接、区役所3階区民税課税担当へ。インターネットを利用した地方税の電子申告システム「eLTAX」☒でも提出できます。

## 3 個人住民税の「特別徴収」を徹底しています

東京都と都内区市町村は、原則として全事業主を「特別徴収義務者」に指定しています。事業主のみなさんは、ご理解・ご協力をお願いします。



▲個人住民税  
PRキャラクター  
「ぜいきりん」

### 特別徴収とは

事業主の方が従業員に代わり、毎月の給与から個人住民税を差し引いて納付する制度です。個人住民税の特別徴収は、所得税のように、税額の計算や年末調整をする手間が掛かりません。

従業員が常時10人未満の場合は、従業員が住む区市町村から承認を受けることで年12回の納期を年2回にする「納期の特例制度」も利用できます。

特別徴収の制度について詳しくは、東京都☒をご覧ください。

## 4 「税理士による無料申告相談」で申告書の作成と提出ができます

小規模納税者の所得税・復興特別所得税や個人消費税、年金受給者や給与所得者の所得税・復興特別所得税について、アドバイスを受けながら申告書を作成し、提出できます。

☆土地、建物、株式などの譲渡所得がある場合、配当所得がある場合や青色申告者、初めて住宅ローン控除を受けるなど相談内容が複雑な場合は、2月18日(月)～3月15日(金)に申告書作成会場(JR新宿駅直結ルミネ0「バスタ新宿」の上階)で相談を

**日程・会場** ●1月31日(木)・2月1日(金)、  
鷲宮区民活動センター(鷲宮3-22-5)で  
●2月4日(月)～7日(木)、  
野方区民活動センター(野方5-3-1)で  
●2月12日(火)～15日(金)、  
なかのZERO西館(中野2-9-7)で

**受付時間** 午前9時15分～11時15分、  
午後1時～3時半

☆いずれも当日直接会場へ。混雑状況等により、受け付けを早めに終了する場合があります。特に、開設初日の午前中は、大変な混雑が予想されます。時間に余裕を持ってお越しください

## 5 確定申告はスマートフォン・パソコンから

確定申告書の作成は、国税庁☒「確定申告書等作成コーナー」が便利です。事前に税務署から発行された「ID・パスワード」があれば、マイナンバーカードやICカードリーダーライター(電子情報読み取り機)が無くともe-Tax(国税の電子申告)で確定申告ができます。

## 6 1月は固定資産税(償却資産)の申告月です

1月1日現在、23区内に償却資産(土地・家屋以外の事業用資産)を所有している方は、1月31日までに、資産が所在する区にある都税事務所に申告してください。  
☆「eLTAX」☒からも申告できます

・特別区民税・都民税の第4期分 ・国民健康保険料の第8期分(1月支払い分)

**1月31日が納期限です 忘れずに納付を**

☆口座振替で納付している方は、前日までに残高の確認を

職員・  
アルバイト



中野区など特別区職員  
を目指す方へ

人事担当/4階

☎(3228)80041

FAX(3228)5649

来年度以降に特別区職員採用試験を受験予定の方を対象に説明会を開催します。仕事内容やその魅力、やりがいについて、職員の経験談も交えた具体的な話を聞ける他、質疑応答もあります。☆いずれも駐車場はありません

時〜午後4時  
会場 明治大学和泉キャンパス(杉並区永福1-9-1)

申込み 2月18日午後5時

までに、特別区人事委員会HPから申し込みを ☆抽選で7千人程度

☆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

特別区職員技術職採用  
フォーラム

技術職(※)の受験を予定している方が対象です。

※技術職Ⅱ土木造園(土木



教育長を任命しました

経営室経営担当/4階  
☎(3228)8811  
FAX(3228)5647

区長は、区議会の同意を得て、1月1日付けで教育長に入野貴美子氏を任命しました。任期は、2021年3月31日までです。

入野貴美子氏

昭和28年生まれ。江東区教育委員会非常勤相談員、日本女子大学非常勤講師。

または造園)、建築、機械、電気の各職種

日時 3月24日(日)午後0時半〜4時

会場 明治学院大学白金キャンパス2号館(港区白金台1-2-37)

☆当日直接会場へ。先着550人程度

介護給付等適正化推進員  
(非常勤)

介護制度運営担当/2階

☎(3228)5626

FAX(3228)8922

対象 都道府県知事の登録を受けた介護支援専門員であり、介護支援専門員としての実務経験3年以上を有する方

勤務期間 4月1日〜来年3月31日

勤務日時 平日午前8時半〜午後5時15分 ☆原則月16日以内

勤務場所 区役所、区内施設・介護事業所等

報酬(予定) 月額20万円

☆通勤手当及び出張業務にかかる旅費の支給あり

申込み 履歴書と有資格を証明する書類の写しを郵送

または直接、介護制度運営担当へ。1月31日必着。選考

(面接)で1人  
☆勤務条件などについて詳しくは、区HPか、区役所2階

介護制度運営担当で配布中の募集案内をご覧になるか、同担当へ問い合わせを

未経験の方も歓迎  
区立保育園アルバイト  
(登録者)

区立保育園等担当/3階

☎(3228)8006

FAX(3228)5667

職種(5種) 保育補助、短時間保育補助、用務補助、調理補助、看護師

勤務期間 6か月以内 ☆勤務日数・時間は調整可

時給 1010円〜1740円 ☆職種、勤務期間、資格の有無等により異なります。交通費支給(限度額あり)

申込み 電子申請か、所定の登録申込書を郵送または直接、区立保育園等担当へ

☆登録期間は1年間。欠員などの状況に応じて随時面接を実施。登録申込書や勤務条件などについて詳しくは、区HPをご覧になるか、区立保育園等担当へ問い合わせ

仕事・  
ビジネス



経営力アップ講座(2件)

産業振興センター  
中野2-13-14

☎(3380)6946

FAX(3380)6949

次の①②とも

対象 区内中小企業の経営者、区内での創業を予定している方

会場 産業振興センター

申込み 1月15日から、産業振興センターHPで申し込むか、電話、ファクシミリ(氏名とふりがな、電話番号、お持ちの方はメールアドレスを記入)または直接、同センターへ。先着20人

①「売れない『あなた』の処方箋ーセールス集中治療室ーセールストーク『超』改善編」

日時 2月20日(水)午後6時半〜8時半

②「シニア雇用に助成金！人手不足の『特効薬』」

日時 2月21日(木)午後6時半〜8時半

HPはホームページ

区HPから、



は電子申請が、



は申請書などのダウンロードが可



は、区HPで詳しい内容をご覧になれます



## 傍聴を

☆当日直接会場へ

## 中野区都市計画審議会

1月22日(火)午後2時から

区役所4階第1委員会室

☆先着25人。案件については、区HPをご覧になるか、下記へ問い合わせを

【問合せ】

都市基盤部経営担当/9階

☎(3228)8840

FAX(3228)5668

中野区地域包括  
支援センター運営協議会

平成31年度の運営方針について

1月28日(月)午後6時半から

区役所7階会議室

【問合せ】

地域包括ケア推進担当/5階

☎(3228)5609

FAX(3228)8716

## 中野区健康福祉審議会

①1月30日(水)障害部会

②2月4日(月)介護・健康・地域包括ケア部会

いずれも午後7時~9時

区役所9階会議室

【問合せ】健康福祉企画担当/6階

☎(3228)5421 FAX(3228)5662

## 住宅政策審議会

1月31日(木)午後3時から

区役所7階会議室

【問合せ】住宅政策担当/9階

☎(3228)5581 FAX(3228)5669

## 2月の教育委員会定例会

①1日 ②8日 ③15日

いずれも金曜日 午前10時から

☆日程は変わることがあります

区役所5階教育委員会室

【問合せ】教育委員会担当/5階

☎(3228)8857 FAX(3228)5679

中野区個人情報  
保護審議会

個人情報収集事務登録について

2月4日(月)午後1時半から

区役所4階庁議室

【問合せ】

個人情報保護担当/4階

☎(3228)8994

FAX(3228)8834

中野区国民健康保険  
運営協議会

中野区国民健康保険条例の一部改正等について(平成31年度国民健康保険料率の改正)

2月7日(木)午後2時から

区役所4階庁議室

【問合せ】

国保運営担当/2階

☎(3228)8819

FAX(3228)5655

## 便利なマイナンバーカードの取得を

マイナンバーカードは、金融機関での口座開設、パスポートの新規発給、携帯電話の契約など、さまざまな場面で身分証明書として利用できます。ぜひ、取得を。

マイナンバー  
キャラクター  
「マイナちゃん」▶コンビニエンスストア(コンビニ)で  
証明書を受け取れます

証明担当/1階

☎(3228)5506 FAX(3228)5653

マイナンバーカード(利用者証明用電子証明書を発行したものを)を利用して、住民票の写しと印鑑証明書をコンビニで取得できます。1通当たり200円と、区役所窓口での発行よりも100円安く取得でき、時間も5分程度で済みます。

## 利用場所

全国のセブン-イレブン、ローソン、ファミリーマート等の各店舗に設置されたマルチコピー機

## 利用時間

午前6時半~午後11時(年末年始・メンテナンス時を除く)  
☆区役所1階ローソンのマルチコピー機でも、平日、区役所の業務時間内に利用可住民基本台帳カード(住基カード)  
を利用している方へ

個人番号通知・カード交付担当/1階

☎(3228)5425 FAX(3228)5653

お持ちの住基カードの有効期限日または3月末日のいずれか早い日で、コンビニ交付の利用ができなくなります。また、住基カードの電子証明書は更新できません。

コンビニ交付や電子証明書を利用する方は、マイナンバーカードへの切り替えをお願いします。

☆マイナンバーカードは、申請からお渡しまでに約1か月かかります。利用予定の方は、早めに申請してください。

1月15日～21日は  
防災とボランティア週間

## 災害への備えを確認しましょう

1/15(火)  
18(金)

### 耐震工法・装置の展示会

耐震化促進担当／9階

☎(3228)5576 FAX(3228)5471

東京都が選定した木造住宅の耐震改修工法・装置の事例を、パネルや実物展示でご覧になれます。

**会場** 区役所1階区民ホール

☆各日午前9時～午後5時に、直接会場へ

1/17(木)

### 防災体験デー

地域防災担当／8階

☎(3228)8932 FAX(3228)5658

起震車による地震体験や消火訓練を体験できます。

**時間** 午前10時～午後3時(消火訓練は1時半まで)

**会場** 区役所正面玄関前

☆当日直接会場へ



1/26(土)

### マンション耐震セミナー

東京都都市整備局住宅政策推進部

マンション課

☎(5320)4944

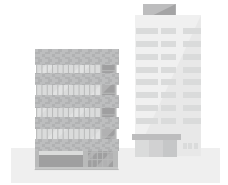
マンションの耐震化や耐震改修の進め方などを学びます。

☆東京都とNPO法人耐震総合安全機構の共催

**時間・会場** 午後1時半～5時に、東京都議会議事堂1階都民ホール・都政ギャラリー(新宿区西新宿2-8-1)で

**対象** マンションの管理組合役員、区分所有者、管理会社

**申込み** NPO法人耐震総合安全機構☎から申し込むか、同☎で配布している所定の申込書をファクシミリで、同機構FAX(6912)0773へ(先着250人) ☆他に、希望制で個別相談会(先着24組)あり。詳しくは、東京都都市整備局住宅政策推進部マンション課へ問い合わせを



### 1年の始まりに確認を

### 防災用品などの購入に区のおっせんを利用できます



地域防災担当／8階

☎(3228)8930

FAX(3228)5658

区内在住・在勤の方は、家庭用消火器や防災用品の購入に区のおっせんを利用できます。非常食料・飲料水や家具転倒防止器具、簡易トイレなど、購入を申し込んだ商品は、自宅や勤務先(中野区内に限る)に配送します。年の始めに賞味期限等の確認を。

価格などについて詳しくは、区☎か、区民活動センター、すこやか福祉センター、区役所1階総合案内、同8階地域防災担当で配布している案内をご覧ください。

### 悪質な訪問販売にご注意を

区役所や消防署の職員が訪問販売を行うことはありません。



中野を撮る!知る!好きになる!  
ラブーズ

## 「中野 Lovers ウォーク 2019」にご参加を

区内全域を舞台にしたクイズラリーやフォトコンテストを開催します。ぜひ、ご参加ください。

**開催期間** 2月1日(金)～11日(月・祝)

地域自治推進担当／5階

☎(3228)8093

FAX(3228)5620

### 町会・自治会クイズラリー

区内を歩きながら、イベントや有名スポットなど各地域に関連したクイズ(10問)を解いていきます。クイズ用紙は開催期間中、区民活動センターまたは区内郵便局で配布。中野区町会連合会☎からもダウンロードできます。エリアは5つ。好きなエリアを選んで挑戦を。全問正解者のうち抽選で300人がファイナルイベントに参加できます。

**参加方法** クイズを解いたら同☎か、クイズ用紙に付いているハガキ(2月11日消印有効)で応募してください

### 全問正解者のうち抽選で300人を「ファイナルイベント」へ招待

クイズラリー正解者のうち抽選に当たった方が参加できます。記念品が当たるファイナルクイズへ挑戦できます。

**日時** 2月24日(日)午前10時～11時半

**会場** なかのZERO小ホール(中野2-9-7)



### クイズラリーに 参加しながら撮影しよう

### 「インスタフォトコンテスト」

「私が見つけたまちの宝物」をテーマに、お気に入りの写真を撮影してInstagram(画像共有アプリ)に投稿しましょう。優秀作品はファイナルイベントで発表し、記念品を贈呈します。

**参加方法** Instagramをダウンロードし、中野区町会連合会公式アカウント[nakano\_choren]をフォローしてください。撮影した写真にハッシュタグ[#あいらぶなかのフォト]をつけて投稿を



HPはホームページ 区HPから、Eメールは電子申請が、PDFは申請書などのダウンロードが可 HPは、区HPで詳しい内容をご覧になれます



### 中野区国際交流協会 からのお知らせ(2件)

**中野区国際交流協会**  
☎(03)4209-1009  
FAX(03)8307-2288  
**地域国際交流カフェ**  
地域に住む日本人、外国人が日本語でおしゃべりをして、交流を深めます。

**日時** 2月9日(土)午後2時~4時  
**会場** 鷺宮区民活動センター(鷺宮3-22-5)  
**参加費** 百円程度(お茶代)  
☆当日直接会場へ

### 「新春の集い」ボランティアの募集

着物の着付けや茶道、日本の伝統的な遊びなどを行う「新春の集い」(2月17日開催)のボランティアを募集します。  
**申込み** 1月31日までに電話

で中野区国際交流協会へ

### 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  
☎(03)8800-0753  
FAX(03)8800-6027  
ほほえみサービスは、自宅での日常生活を有料でお手伝いする区民同士の支えあいの仕組みです。

20歳以上で、家事や介護のお手伝いができる協力会員を募集しています。  
**日時** 1月18日(金)午後1時半~3時  
**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)

☆当日直接会場へ。会員登録には、年会費千円と本人名義のゆうちょ銀行の口座が必要

### ファミリー・サポート 事業登録講習会

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  
☎(03)8800-0752  
FAX(03)8800-6027  
子育てを地域で手助けする、相互援助活動事業の会員を募集しています。講習会は、お子さんと参加可。

**日時** 1月28日(月)、2月7日(木)、いずれも同内容で、午前10時半~正午(10時15分開場)

### 中野通り・新青梅街道 桜並木の管理作業を 行います

東京都第三建設事務所補修課  
☎(03)8870-5334  
FAX(03)8870-9180  
1月中旬~3月上旬、中野通り・新青梅街道の桜の管理作業として、倒れる危険がある桜を若木に植え替ええます。

持ち物 登録希望の方(利用会員は保護者の顔写真(3cm×2.5cm、スナップ写真可)2枚、印鑑、黒ボールペン  
☆当日直接会場へ。各日先着40人(お子さんを含む)

### 若者支援に関する 地域支援者向け講習会

東京都青少年・治安対策本部  
青少年課  
☎(03)8800-22567  
FAX(03)8800-1217  
社会的自立が難しい若者やその家族を支援するために、支援機関の取り組み紹介やグループワークを行う実践的な講習です。

**対象** 民生・児童委員、保護司等、地域で活動している支援者の方、民間支援団体の職員など  
**日時・会場・内容**  
①1月22日(火)、サンプラザ(中野4-1-1) ②若者の自立等支援の先進的な取組~さまざま相談に対応するための工夫~  
③1月29日(火)、武蔵野の森総合スポーツプラザ(調布市西町290-11) ④困難を抱える若者への就労等支援~ひとりひとりの状況に応じた支援~

☆いずれも午後1時半~4時。抽選で60人。いずれか1回のみの参加も可  
**申込み** 東京都青少年・治安対策本部青少年課HP<http://www.neto.tokyo.jp/tosei/hodohappyo/press/2018>

### 都営住宅(家族向け)・ 単身者向け)入居者募集

東京都住宅供給公社  
(JTKK東京)募集センター  
☎0570(010)810(ナビダイヤル)  
**対象** 都内在住で、住宅に困窮している一定の所得基準内の世帯  
**募集案内・申込書の配布** 2月4日~13日に区民活動センター、区役所1階総合案内窓口、同9階住宅政策担当、JKK東京募集センターおよび同窓口センターで  
☆土・日曜日、祝日、夜間は区役所1階夜間・休日窓口で受け取れます

**申込み** 募集案内に同封の申込書を渋谷郵便局へ郵送  
☆所得基準や申込期限などについて詳しくは、募集案内をご覧ください。電話での問い合わせは、申込書配布期間中の平日午前9時~午後6時に利用可

1/17/08.htmから参加申込書をダウンロードし、ファクシミリまたは郵送(①1月17日、②24日必着)で同課へ。詳しくは同課へ問い合わせを ☆落選者へのみ連絡します

情報 スクエア(続き)

「無期転換ルール」を「ご存じですか」

東京労働局雇用環境・均等部 指導課

☎(03)1211011

労働者の契約には、期間の定めがある場合(有期)と、ない場合(無期)があります。「無期転換ルール」とは、有期労働契約が同一会社で通算5年を超える場合に、働く側の申し込みにより、無期労働契約に転換できるルールです。平成25年4月1日以降に開始した有期労働契約が対象。パートタイムや

アルバイトも含まれます。

無期転換申込権の発生後、働く方が会社に無期転換する旨を申し出た場合、無期労働契約が成立します。会社は断ることはできません。

労働契約が有期から無期になると、雇用が安定し、安心して働き続けることにつながります。選択肢の一つとして検討してください。

このルールについて詳しくは、「無期転換ポータルサイト」をご覧ください。東京労働局へ問い合わせを。



東京都受動喫煙防止条例の一部を施行しました

東京都福祉保健局保健政策部 健康推進課

☎(03)20143691  
FAX(03)2014277

東京都は東京都受動喫煙防止条例を制定し、今月から、喫煙をする際の配慮義務など条例の一部を施行しました(全面施行は2020年4月1日)。これは、受動喫煙による都民の健康への悪影響を未然に防止することを目的としたものです。

☆条例の内容などについて詳しくは、とうきょう健康ステーションをご覧ください

アンテナ (区内活動団体等の情報)

参加費の書いていないものは無料です

中野区登録無形民俗文化財 「鷺宮囃子」演奏会

鷺宮囃子保存会 星野 ☎(3338)0183

江戸時代から継承されている鷺宮囃子。当日は節分会。お囃子の他、獅子舞や大黒舞もご覧になれます。

日時 2月2日(土)午後1時~2時半

会場 福蔵院(白鷺1-31-5)

☆当日直接会場へ。駐車場はありません



中野区認定観光資源にもなっています▶

「アンテナ」に掲載しませんか

区報担当/4階

☎(3228)8805 FAX(3228)5645

「アンテナ」は、区内で活動している団体や公共性のある団体の催しなどの情報を発信する場です。

電子申請でも申し込み可。申し込み方法など詳しくは、問い合わせを。

☆紙面の都合で掲載できない場合があります

消費者相談の現場から

高齢者の消費者被害に「ご注意ください」

消費生活センター/1階

☎(03)38091191 FAX(03)38091190

☆相談専用電話 ☎(03)38091190  
(平日午前9時半~午後4時)

高齢者は「お金」「健康」「孤独」の3つの不安を持っているといわれています。悪質業者は、言葉巧みにこれらの不安をあり、親切なそぶりや信用させ、年金や貯蓄などの大切な財産を狙っています。トラブルに遭わないため、高齢者に多いトラブルの事例や手口などの「情報」を集めることが有効です。

よくある被害事例

●過去に原野商法の被害に遭い、土地の処分困っていたところ、「土地を高値で買い取る」といった電話勧誘があり、契約内容の説明なしに「手続き費用」「税金対策」などの名目でお金を請求され、実際には、新たな原野等の購入の契約をさせられた

●「注文を受けた健康食品をお届けします」と突然電話があった。「注文していない」と答えたが、「注文しているのだから受け取ってもらわないと困る」という言い方が怖かったので、商品の代金2万5千円を支払った

●屋根や床下を「無料で点検します」と突然訪問してきた業者から「このままでは大変なことになる」などと不安をあおられ、不要不急のリフォーム工事をさせられた

☆少しでも不安に思ったら消費生活センターに相談を



HPはホームページ 区HPから、Eメールは電子申請が、PDFは申請書などのダウンロードが可 HPは、区HPで詳しい内容をご覧になれます

information

# 高齢者・介護情報

## 介護予防事業 「百歳を生きるープラチナ世代の輝き術」

介護予防体制整備担当／5階

☎(0226)80949  
FAX(0226)80710

### 写真展

104歳となった今も現役で活躍する日本初の女性報道写真家の笹本恒子氏。戦前戦後をたくましく生きた女性や復興の様子を捉えた写真をご覧になれます。

日時 1月23日(水)～27日(日)午前9時～午後5時  
会場 産業振興センター(中野2-13-14)

### 講演会

☆当日直接会場へ  
笹本恒子氏の元気の源、輝き続ける秘訣を紹介する映像の他、元気に活動する区内の高齢者の座談会も実施。  
日時 1月27日(日)午後1時半～3時半

会場 産業振興センター  
対象 区内在住のおおむね65歳以上の方

申込み 1月15日～25日に電話か、住所、氏名とふりがな、電話番号を記入して、フアフシミリ、電子メール hokuka.tukea@city.tokyo-nakano.jp または直接、介護予防体制整備担当へ。先着90人程度  
☆手話通訳・要約筆記希望の方は、1月23日までにあわせて申し込みを

## 老齢年金を受給している方に源泉徴収票が郵送で届きます

国民年金担当／1階  
☎(0226)5514  
FAX(0226)5054

老齢年金を受給している方へ、今月下旬までに、日本年金機構から「国民年金・厚生年金源泉徴収票」を郵送します。  
老齢年金は、所得税法上の雑所得として課税対象となります。

源泉徴収票は、確定申告の際に必要となるため、大切に保管してください。  
☆紛失した場合は、基礎年金番号を用意して、中野年金事務所 ☎(03380)6111へ問い合わせを

## 後期高齢者医療制度「医療費等通知書」が郵送されます

後期高齢者医療担当／2階  
☎(0226)80944  
FAX(0226)50601

今月中旬、次の対象の方に、東京都後期高齢者医療広域連合から「医療費等通知書」が郵送されます。届いた方は、医療費の総額等を確認してください。

対象 後期高齢者医療の被保険者で、平成29年7月～同年8月の14か月間に次の①②のいずれかに該当した方  
①医療費(自己負担分と保険者負担分の合計)が5万円を超えた月がある  
②柔道整復、はり・きゅう、あんま・マッサージなどの施術や治療用器具の支給を受けた

## 介護予防総合講座 「新春演芸会」落語と太神楽で新年を祝おう

沼袋高齢者会館  
沼袋1-34-14  
☎・FAX(03380)73801

「笑つ門には福来たる」。落語と太神楽で大いに笑って、にぎやかなひと時を過ごしましょう。

対象 区内在住の65歳以上の方  
日時 1月28日(月)午後1時半～3時

出演者 春風亭柳若(落語・二ツ目)、鏡味よし乃(太神楽等)  
☆当日直接会場へ。先着60人

## 家族介護教室(3件)

介護技術を学びながら、在宅介護をしている人同士で、情報交換をしませんか。

次の①～③とも  
対象 自宅で高齢者を介護している方  
申込み ①② 11月12日から、③ 11月21日から開催日前日までに電話で、各施設へ

### ①「介護技術を学ぼう」

かみさぎホーム  
上鷲宮3-17-4  
☎(0226)88443  
FAX(0270)96200

日時 1月22日(火)午後1時半～3時半 ☆先着15人

### ②「専門家に訊く認知症予防」

デイホームゆりの木中野  
中央1-13-8  
☎(0226)45336  
FAX(0226)45442

日時 2月17日(日)午後1時半～3時半 ☆先着30人

③「認知症の方に対するリハビリ」と懇談会  
やよいの園  
弥生町3-33-8  
☎(0270)9841  
FAX(0270)83022

日時 2月25日(月)午後1時～3時 ☆先着15人

## 江古田の森公開セミナー 「リハビリDE認知症予防」 健康寿命を伸ばすために

介護基盤整備担当／6階  
☎(0226)50601  
FAX(0226)50602

認知機能の低下を抑制する運動「コグニサイズ」などについて、理学療法士から学びます。  
日時 2月2日(土)午後2時～3時

会場・問合せ先 東京総合保健福祉センター江古田の森(江古田3-14-19)  
☎(03318)37111  
☆当日直接会場へ。先着50人程度

1月31日は介護保険料・後期高齢者医療保険料1月(10期)分の納期限です忘れずに納付を  
☆口座振替で納付している方は、前日までに残高の確認を

HPはホームページ 区HPから、Eメールは電子申請が、PDFは申請書などのダウンロードが可

HPは、区HPで詳しい内容をご覧になれます

information  
子ども・子育て・教育

待機児童の保護者の方へ  
ベビーシッター利用料の  
助成を受けられます

HP  
詳しく

待機児童緊急対策担当/3階

☎(3228)5496 FAX(3228)5792

区は、保育施設への入所待ちをしている方の復職を支援するため、ベビーシッターの利用料を助成します。対象の方が東京都のベビーシッター利用支援事業の認定事業者と契約する場合、事前に区へ助成券を申請することで、1時間当たり250円の自己負担でベビーシッターを利用できます。☆入会金やベビーシッターの交通費等は助成対象外

**対象** 保育認定を受け、次の①②のいずれかに該当する2歳以下のお子さんの保護者

①認可保育所等に入所申し込みをした結果、入所保留となり、お子さんが待機児童となっている

②1年間の育児休業を満了した後に、お子さんの1歳の誕生日から復職する

**利用時間** 月～土曜日の午前7時～午後8時 ☆祝・休日、年末年始を除く。1日

8時間かつ月160時間が上限

☆申請方法などについては、区HPをご覧ください。待機児童緊急対策担当へ問い合わせを

妊婦さんの  
歯っぴいお食事講座(2件)

第1子を出産予定の区内在住の方を対象に、妊娠期や出産後の食事のポイントやレシピを紹介します。試食やお口のケアなどの健康チェックも。

南部すこやか福祉センター

弥生町5-11-26(みなみらいず内)

☎(3380)5551 FAX(3380)5532

**日時** 2月15日(金)午後1時半～3時半

**会場** 南部すこやか福祉センター

**申込み** 1月15日～2月12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15人

☆希望者は、食事診断と骨量測定(素足で計測)、お肌の水分チェックも受けられます

北部すこやか福祉センター

江古田4-31-10

☎(3388)0240 FAX(3389)4339

**日時** 2月20日(水)午前10時～正午

**会場** 北部すこやか福祉センター

**申込み** 1月21日～2月15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。先着15人

☆希望者は、食事診断と骨量測定(素足で計測)も受けられます

平成31年4月入園  
区立幼稚園児の欠員募集

入園相談担当/3階

☎(3228)8904 FAX(3228)5667

申し込み方法などについては、入園を希望する幼稚園へ問い合わせを。

園児を募集する区立幼稚園

園名	所在地・電話番号
かみさぎ	上鷲宮4-8-12 ☎(3999)7361
ひがしなかの	東中野5-8-21 ☎(3368)2369

**対象** 申し込み日の時点で保護者ととも区内に住み、住民登録のある次の年齢(生年月日)のお子さん

**4歳児**=平成26年4月2日～同27年4月1日生まれ

**5歳児**=平成25年4月2日～同26年4月1日生まれ

**募集人数** かみさぎ=4歳児8人、5歳児7人、ひがしなかの=4歳児6人、5歳児1人  
☆障害のあるおさんは、障害の状況によって、入園できない場合があります

中学生  
「東京駅伝」大会

選手たちの力走に声援を送りましょう

体験学習担当/5階 ☎(3228)5608 FAX(3228)5680

東京都の中学校教育の一環として行われる区市町村対抗の「東京駅伝」。中野区からも中学校2年生の選抜チームが参加し、女子は16人で30kmを、男子は17人で42.195kmをそれぞれ分担して走ります。

☆コースの沿道と武蔵野の森総合スポーツプラザ(調布市西町290-11)で、どなたでも観覧できます

**日程** 2月3日(日)

☆荒天により安全を確保できない場合は中止

**開始時間** 女子の部=午前10時  
男子の部=午後1時

**会場** アミノバイタルフィールド  
(味の素スタジアム内)・  
都立武蔵野の森公園特設周回コース  
(調布市西町376-3)



▲選手選考会の様子(東京大学教育学部 附属中等教育学校のグラウンドにて)

☆当日直接会場へ。駐車場はありません。詳しくは、東京都HPをご覧ください

information

## 健康・福祉



## 女性のための健康講座(2件)

次の①②とも、区内在住の18歳～64歳の女性が対象。先着20人。

## ①「骨量測定をしてみよう!」

鷺宮すこやか福祉センター

若宮3-58-10

☎(3336)7111 FAX(3336)7134

骨量測定、カルシウム食事バランスやかむ力のチェックを行い、骨粗鬆症<sup>こつこうしょうせい</sup>についての話を聞きます。

日時 1月31日(木)午後1時半～3時45分

会場 鷺宮すこやか福祉センター

講師 竹内晃氏(ルーククリニック院長)

申込み 1月11日～30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 ☆一時保育(先着8人)希望の方は、1月24日までにあわせて申し込みを

## ②「いきいき輝く女性のために」

北部すこやか福祉センター

江古田4-31-10

☎(3389)4323 FAX(3389)4339

女性特有の疾患について学びます。運動指導士による軽運動も実施。

日時 2月21日(木)午後1時10分～3時半

会場 北部すこやか福祉センター

講師 寺内智子氏(寺内医院院長)他

申込み 1月15日から電子申請か、電話または直接、北部すこやか福祉センターへ。電子申請=2月19日まで、電話・窓口=当日まで ☆一時保育(先着8人)希

望の方は、あわせて申し込みを

健康づくり研修会  
「コンビニやスーパーのお惣菜<sup>そうざい</sup>などを活用して上手に  
栄養バランスをとる方法」

健康企画担当/6階

☎(3228)8826 FAX(3228)5626

簡単に栄養バランスが取れた食事を作るためのアイデアを学びます。

日時 2月7日(木)午後1時半～3時半

会場 商工会館(新井1-9-1)

対象 区内在住・在勤・在学の方

講師 宮崎美紀氏(女子栄養大学生涯学習講師)

申込み 1月15日～2月5日に電話またはファクシミリ(氏名とふりがな、電話番号を記入)で、健康企画担当へ。先着60人

今年度の区民健診の受診や  
申し込みの期限が迫っています  
お急ぎください

区民健診担当/6階

☎(3228)5599 FAX(3228)5626

区民健診の今年度の受診期限は、2月28日です。受診期限が近くなると、予約が取れず、希望どおりに受診できない場合があります。まだ受けていない方は、すぐに受診しましょう。

なお、次のいずれかに該当する方は、2月8日までに申し込みが必要です。電話で区民健診担当へ。

●手元にある受診券に記載のない健診を新たに申し込む方

●受診券(同封の「受診券シール」を含む)を紛失し、再交付を申し込む方

## 成年後見人勉強会

中野区成年後見支援センター

☎(5380)0134 FAX(5380)0591

後見人としての日頃の業務の疑問や悩みを話し合い、今後の業務に生かせるヒントを探します。専門相談員(弁護士)のアドバイスも受けられます。

日時 2月16日(土)午後1時半～3時半

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

対象 親族の成年後見人・保佐人・補助人を受任し、業務を行っている方

申込み 1月12日～2月15日(日曜日、祝日と第3月曜日を除く)に電話か、ファクシミリ(「成年後見人勉強会受講希望」、氏名とふりがな、電話番号を記入)で、中野区成年後見支援センターへ。先着15人

## 生活講座「備えあればうれいなし!AED講座」

地域生活支援センターせせらぎ

☎(3387)1326 FAX(3387)1347

精神障害のある方とその家族、支援者、関心のある方を対象とした講座です。

いざという時に備えてAED(自動体外式除細動器)の使い方を楽しく学びます。

日時 1月17日(木)午後1時半～2時半

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込み 1月11日～16日に電話で「せせらぎ」へ。先着20人


従業員の健康づくりにご利用を  
「オフィス出張ストレッチ」

産業振興センター

☎(3380)6946 FAX(3380)6949

スポーツクラブ講師が区内事業所に出向き、肩こり・腰痛改善ストレッチ、リフレッシュヨガなどをオフィス内で体験できます。

開催日時(2月12日～22日のいずれか1日)、運動内容、定員などは相談して決定します。

☆1月15日～29日に申し込みを受けた中から抽選で1社。内容などについて詳しくは、産業振興センターをご覧ください。同センターへ問い合わせを

広告

東京都染織卸商業協同組合主催  
無料きもの着付け教室

日本の着物文化の原点を見つめ直し、「生活の中で着物を身近に」をスローガンに当組合が取り組む事業です。全ての費用は当組合が負担いたします。【一ヶ月1回(日曜):4回制】  
2月17日(日)第14期開講 <http://tokyo-yuzen.jp>  
受講者募集! 講習風景はfacebookをご覧ください

会場: 中野区東部区民活動センター  
時間: 13:00-17:00  
※お問合せ、お申し込みは下記へ  
東京都染織卸商業協同組合  
東京都中野区中央1-43-14  
電話 03-3369-6640  
E-mail: contact@tokyo-yuzen.jp


区報に  
広告を掲載しませんか

区報担当/4階

☎(3228)8805 FAX(3228)5645

区内全域に約20万部、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。



HPはホームページ 区HPから、PDFは電子申請が、PDFは申請書などのダウンロードが可

HPは、区HPで詳しい内容をご覧になれます

## 平成31年度 福祉タクシー利用券等の交付 の案内を郵送しています

障害者社会参画担当/1階

☎(3228)8832 FAX(3228)5660

次の対象の方に宛て、平成31年4月1日から利用できる福祉タクシー利用券・リフト付福祉タクシー利用券・福祉ガソリン券の交付案内を郵送しています。届いた

ら、記載内容を確認し、券種等を変更する場合は、申請書に必要事項を記入して郵送してください。

福祉タクシー利用券等は、3月中旬ごろに宅配便で発送する予定です。

**対象** 次の①②いずれにも該当する方

①平成30年12月1日時点での障害等級、同29年中の本人所得等により判定し、交付対象と思われる方

②平成30年11月30日までに平成30年度

の福祉タクシー利用券等の交付を受けた方

**券種等を変更する方は、申請書に必要事項を記入して返送を**

**返送期限** 1月25日必着

☆変更しない方は、申請(返送)不要

## 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		
1月27日(日)	当番医	総合東京病院	内・外	江古田3-15-2	(3387)5421	
		中野共立病院	内	中野5-44-7	(3386)3166	
		美穂診療所	内・小	鷺宮5-3-14	(3990)1208	
		おうじ内科・糖尿病クリニック	内・小	中野5-26-8	(3388)1024	
		セイメイ内科	内・循	中央1-25-5	(5389)2972	
		山本クリニック	内	弥生町3-26-3	(3372)0007	
		長井歯科医院※	歯	本町6-26-14	(3380)2371	
		薬局	けやき薬局		江古田2-22-1	(3388)0782
			青葉調剤薬局		中野5-47-10	(3389)7110
		2月3日(日)	当番医	中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9
新渡戸記念中野総合病院	内・外・小・整・脳神経外			中央4-59-16	(3382)9991	
小金澤医院	内・循			江原町3-35-8	(3951)5621	
小池小児科医院	小			若宮3-2-10	(3330)0743	
仁友クリニック	内・小			本町2-45-10	(3372)5121	
高野整形外科	整			弥生町4-18-7	(3380)6700	
タカヒロデンタルオフィス※	歯			上鷺宮5-8-6	(3926)4182	
薬局	むさしの薬局江古田店				江古田4-20-22	(5343)3912
	ことぶき薬局中野中央店				中央4-59-11	(5385)2971

### 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～11時  
土・日曜日、祝・休日  
午前9時～午後11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

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。

新渡戸記念中野総合病院/  
中央4-59-16  
☎(3382)9991

総合東京病院/  
江古田3-15-2  
☎(3387)5421

診療日 年中無休

診療日 月～金曜日(祝・休日を除く)

受付時間 午後6時半～9時45分

受付時間 午後6時半～9時半

診療時間 午後7時～10時

☆電話は午後5時半以降にしてください

☆必ず事前に電話で連絡を。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

☆保険証・医療証を持って受付時間内に来院を

### 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・  
PHSからは  
#7119

ダイヤル回線  
☎(3212)2323



落合・堀の内・代々木市場での  
**火葬プラン** 火葬のみを執り行う時間・費用圧縮プラン  
総額 **248,400円**

**家族葬プラン** 駅チカ!安置室あり!費用を抑えた良質な家族葬  
総額 **660,538円**

資料ご請求は ☎ **0120-7-09832**

ご相談 24時間受付 中野ブロードウェイ1F

### 駅チカ 家族葬 専用式場

中野区民の方々にご支持いただいております。

夜中でも対応してくれるのかしら

安心して葬儀を頼めるところはないかな

家に連れて帰れないのだけど...

くみん斎場 中野新井薬師前

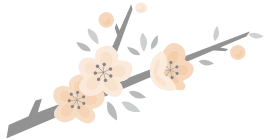
東京都中野区上高田3-19-17  
西武新宿線「新井薬師前駅」南口より徒歩約3分

お問合せ・資料請求 **(03) 6454-0019**  
24時間 365日受付

広告

information

健康・福祉



中部健康祭り



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

日時 2月17日(日)午後1時~4時  
会場 中部スポーツ・コミュニティプラザ  
(中部すこやか福祉センターと同敷地内)  
対象 区内在住・在勤・在学の方  
内容 ①当日直接、参加できるもの=骨

量や血管年齢などの健康チェック、スポーツボイス(筋力トレーニングと発声練習)体験など、②事前申込制のもの=「手軽でイイッ!美姿勢ストレッチ!」(午後1時15分~2時)

②の申込み 1月28日~2月15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30人。一時保育(先着6人)希望の方は、2月8日までにあわせて申し込みを

1月11日~2月5日の

休日当番医の診療時間

☆事前に電話で確認を

午前9時~午後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

☆事前に電話で確認を

午前9時~午後5時半  
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  
(ファクシミリは聴覚・言語障害者向け)  
携帯電話などからは  
<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/kt/>

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号		
1月13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	
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10	(3330)0743	
		中野中央クリニック	内・小	中央2-59-18 2階	(5332)5429	
		中村診療所	内	本町5-39-2	(3381)3797	
		三五医院	内	南台2-6-8	(3381)0313	
		高津歯科クリニック※	歯	中央5-39-11 2階	(5385)8733	
		薬局	むさしの薬局江古田店		江古田4-20-22	(5343)3912
		ことぶき薬局中野中央店		中央4-59-11	(5385)2971	
		1月14日(月・祝)	当番医	総合東京病院	内・外	江古田3-15-2
中野共立病院	内			中野5-44-7	(3386)3166	
鷺ノ宮耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉			鷺ノ宮3-20-10	(5327)4187	
つるた鷺ノ宮クリニック	内・皮			白鷺1-7-15	(5373)8460	
ハートケア銀河クリニック	内・心内・精			本町2-50-12 2階	(5371)0909	
たまつ小児科医院	小			南台3-15-5 1階	(3380)0325	
はいばら歯科医院	歯			野方3-15-14	(3385)6480	
佐川歯科	歯			東中野1-4-7	(3371)6480	
薬局	アクア薬局				江古田2-24-14	(3389)5411
青葉調剤薬局				中野5-47-10	(3389)7110	
1月20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	
		横昌病院	外・内	新井1-38-6	(3389)2531	
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10	(3330)0743	
		おおくら内科	内	東中野5-1-1 3階	(5332)7676	
		堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町2-42-15	(3372)4701	
		多田町診療所	内・呼・小	南台3-33-5	(3381)3191	
		大橋歯科医院※	歯	新井2-25-4	(3386)3444	
		薬局	むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6	(5380)3935
		中野中央薬局		中央4-60-5	(6304)8530	

※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)

外壁・屋上の防水/総合リフォーム



マルトモは、中野区物件を手掛け20年余り、ビル・マンションから一戸建等その数は1000棟に達しています。修繕工事専門会社です。修繕工事・防水工事等で、私達の技術を活かして下さい!  
03-5380-0065(代)  
marutomo@mercury.dti.ne.jp  
有限会社マルトモ 中野区新井5-33-7(本社・工事部) 中野区新井1-11-9-5F(営業部)

賢く貯めて殖やす 資産形成 初心者向けセミナー

『マネーセミナー』開催!

★オリジナル「マネーチェックシート」プレゼント!  
★プロのFPによる「無料コンサルティング(120分)」  
※後日予約制

セミナーお申込み方法  
お申込み方法① HPより  グライブ  検索  
お申込み方法② スマホよりエントリー  QRコード   
※個人情報はセミナー開催および、セミナー内容に関するご案内に連絡のために利用させていただきます。

マネーセミナー講座内容  
 金利のしくみ(単利と複利)  
 インフレとデフレとは?  
 初心者向けの資産運用方法  
 分散投資や外貨投資の有効性  
 生命保険を使った貯蓄方法  
 最新の医療保険、先進医療など

お申込み方法③ お電話よりエントリー  
受付時間(平日) 10時~19時 ☎ 0120-337-194  
※動話は一切いたしません。ご安心ください。

中野サンプラザにて開催!

1月26日(土) 時間 14:00~16:00  
2月6日(水) 時間 19:00~21:00

その他 新宿 渋谷 池袋 にて開催!

1月20日(日) 時間 14:00~16:00  
場所 ホテルサンルートプラザ新宿

1月21日(月) 時間 19:00~21:00  
場所 新宿レアルセミナールーム

明けまして

おめでとう

ございます



区長 酒井直人

昨年の就任以来、さまざまな場面で区民のみなさんの声をいただく中で、中野を思い行動する「区民の力」の大きさを実感しています。月に2回実施しているタウンミーティングでは、グループディスカッション形式を取り入れました。対話を通じて「区民みんなでつくる中野」の実現に向け、改善や工夫を重ねながら、区政を進めていきます。

今年、10年後の未来を描く中野区基本構想の改定と、基本構想に基づく区政運営の柱となる基本計画の策定に、本格的に着手します。区政運営の四つの柱である「中野区を子育て先進区へ」「安心して地域で暮らし続けられるまち、

中野」「区民とともに進めるまちづくり」「区民と向き合う区役所への転換」の実現についても、基本構想・基本計画を策定していく過程で、その考え方や具体的な施策について明確にしていきます。

現在、基本構想審議会の区民委員を募集しています。また、区民ワークショップやタウンミーティング、ホームページ等を通じて、区政の主役である区民のみなさんの声を丁寧に向いながら、中野らしい基本構想・基本計画を策定していきます。積極的にご意見をいただければと思います。

超高齢社会の進行や生産年齢人口の減少など、社会環境が激しく変化してい

く中で、基本構想改定や基本計画策定と同時平行で、具体的な検討を進めなければならぬ課題が多くあります。すこやか福祉センター、地域の子育て支援拠点、幼稚園・保育園の適正配置など、区民生活に大きな影響を与える施策を始めとして、中長期的な人口推計や財見通しを踏まえて、今後、区が果たすべき役割について再整理しているところです。また、

地域と向き合う姿勢を育てていくために、職員の仕事の進め方についても見直していきます。

本年も、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。みなさんのご健勝とご多幸を、心よりお祈り申し上げます。

**区民と区長の  
タウン  
ミーティング**

企画担当／4階  
☎(3228)8987  
FAX(3228)5476

**2月の開催予定**

**日時・会場・テーマ**

①1日(金)午後2時から  
野方区民活動センター  
(野方5-3-1)  
障害者差別解消  
☆定員50人

②5日(火)午後2時から  
上鷲宮区民活動センター  
(上鷲宮3-7-6)  
ごみの発生抑制と資源化  
の推進  
☆定員50人

☆グループディスカッション形式。当日直接会場へ。一時保育・手話通訳希望の方は、開催日の7日前までに電話またはファクシミリで、企画担当へ申し込みを

**第11回**  
**区役所・サンプラザ**  
**地区再整備推進区民会議を**  
**傍聴できます**

HP詳しく  
中野駅周辺計画担当／9階  
☎(3228)8970 FAX(3228)5670  
内容 中野駅新北口駅前エリアの再整備について  
日時 2月8日(金)午前10時半～正午  
会場 産業振興センター(中野2-13-14)  
☆当日直接会場へ。これまでの同会議の議事録などは、**区HP**をご覧ください