

特集

中野区シティプロモーション、本格始動!

中野区の新しい仲間
「ナカノさん」。
これから、
中野の魅力を
発信していきます。



中野区って
そういうところ
あるよね!

ね!



- 4 …… 地震に備えましょう
- 6 …… 区からのお知らせ
- 9 …… 情報スクエア
(公共機関・民間団体からのお知らせ)
- 10 …… 引っ越し等の手続きはお早めに
- 12 …… 高齢者・介護情報
- 13 …… 子ども・子育て・教育
- 15 …… 健康・福祉
(休日当番医・当番薬局 ほか)



中野区シティプロモーション、本格始動!

グローバルビジネス推進担当/9階

☎(3228)5467 FAX(3228)5656

シティプロモーションとは、地域活性化のため、まちに住む人や関わる人の思い・行動を生み出す仕掛けとなる取り組みのことをいいます。区は、今年度から重点を置いてこのシティプロモーションを始めました。表紙で紹介した「中野大好きナカノさん」もその一つ。

まちづくりが進み、これから成長していく新しい中野への期待感が高まっている今、シティプロモーションを進める絶好の機会です。今号では、区の考え方や現在進めている取り組みなどを紹介します。

★中野の未来を考える 「ナカノミライプロジェクト」

中野ブランドの確立に向けて、まちづくりが進む中野の未来を区に関わるみなさんと一緒に考えていくプロジェクトです。

今年度は、区に住む人、区内で働く人、学びにくる人35人が集まり、4回にわたるワークショップに取り組んでいます。

来年度以降は、この取り組みの輪を広げるとともに、ここで話し合ったシティプロモーションアイデアの実現を目指していきます。

ワークショップについて詳しくは、下記📄をご覧ください。



▲第2回ワークショップで。チームごとに考えたアイデアについて他チームと意見交換

区内在勤のメンバーにプロジェクトへの思いなどを伺いました



細田優さん
(株式会社友和)

参加の動機は、まちづくりという影響力が大きいプロジェクトに興味を持ったからです。中野には何でもあるって、参加して感じました。中野のウリになる特徴っていくつもありますね。その中でも私は、初めてでも気軽に立ち寄れるお店がたくさん並んでいるまちの雰囲気が好きです。

こうしたお店を子育てなどのサービスと結び付けられると面白いのではないのでしょうか。

「共創」がしたい

ここで考え、まとめたことは形にしていきたいと強く思っています。中野区に住むみなさんと「自分たちのまちを自分たちでつくる」という「共創」の意識で一緒に取り組めたら嬉しいですね。



星野雄大さん
(西武信用金庫)

中野に通勤するようになり、これを機に中野について

学びたいと思い参加しました。普段は仕事の関係上、中野駅から北側の地区に行くことが多いんです。実は、ワークショップに参加する前に「中野区らしさ」を探しに、自転車ですら区内を隅々まで回ったんですよ。新しい気付きが多く、中野への愛着が湧いてきましたね。ワークショップでは、自分にはなかった考えを持つ多くの参加者に刺激を受けながら、楽しく取り組んでいます。

みなさんの声を聞きたい

シティプロモーションを進めるには、区の職員・区内で働く人・区民の「一体感」が必要だと思えます。みなさんの率直な声を聞かせてください。

中野区シティプロモーション

📄 <https://nakano-pr.jp>

こちらの二次元コードからもアクセスできます▶



まちの活力を 高めるために

シビックプライドの向上

まちに対する区民の「愛着」や「誇り」がシビックプライドです。

シティプロモーションを進めていくためには、みなさんが「まちをより良くしたい」という思いで一緒に取り組んでいくことが必要。区は、シビックプライドの向上を目指しています。

定住人口・ 昼間人口の増加

区に住む人や訪れる人、区で働く人を増やすのも重要な取り組みです。

区の人口は、将来的に減少していくという予測があります。活力を低下させず、まちのにぎわいを一層高めていくため、定住人口・昼間人口の増加に向けて取り組んでいます。

今後の取り組み

これからおよそ2年かけ、SNSやワークショップ、ポスター、動画などさまざまな方法で区の魅力を区内外へ発信していきます。

ワークショップの 発表会にご参加を

ワークショップで話し合った中野の個性や魅力などの「中野区らしさ」、「今後やってみたいこと」などを発表します。

みなさんの参加が、活力あるまちへの第一歩。ぜひ、ご参加ください。

日時 3月18日(月) 午後2時～5時半

会場 サンプラザ(中野4-1-1)

申込み 2月28日午後5時までに電話か、住所、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して、電子メール✉ globalsenryaku@city.tokyo-nakano.lg.jpまたはファクシミリでグローバルビジネス推進担当へ。抽選で20人程度

☆当日の様子は、後日、中野区シティプロモーションHPに掲載します



★中野区の新しい仲間「ナカノさん」がやってきました

ナカノさんは、みんなが同じ顔・体型をした人形の世界で生まれた身長44センチメートルの人形。

個性を持たない人形の世界から、さまざまな個性が集まる中野に憧れ、今月やってきました。

まちで見つけた素敵な場所・人など、中野の魅力をSNSなどで発信していきます。ぜひ、ご覧ください。

☆詳しくは、下記のインスタグラム、ツイッターまたはホームページをご覧ください



▲球体関節人形のナカノさんは自由にポーズがとれます

ナカノさんのHPへはこちらからもアクセス可▶



ナカノさんの情報は
Instagram: @nakano_san_desu
Twitter: @nakano_san_desu
ホームページ: <https://nakano-san.jp>

「ちびナカノさん」と写真を撮ろう

区内の飲食店で会えます

みなさんと気軽に会いたい思いから、小さくなったちびナカノさんが区内の協力店に出現。ちびナカノさんに会って、写真を撮ってみませんか。

☆協力店の情報などについて詳しくは、中野区シティプロモーションHPをご覧ください

交流会「ナカナカ会」に参加しませんか

特別ゲストと一緒に、中野の魅力を語り合うイベントです。事前に貸し出すちびナカノさんと一緒にまちを巡って、「自分の好きな中野」をSNSで発信してください。当日は、撮影した写真をテーマにトークセッションも実施します。



▲身長12cmのちびナカノさん

日時 3月23日(土) 午後3時半～6時
会場 区役所7階会議室
申込み 2月28日までに中野区シティプロモーションHPで申し込みを。抽選で30人

地震に備えましょう

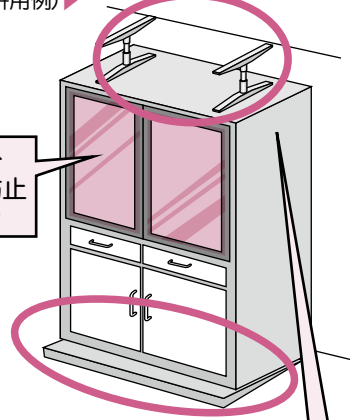
東日本大震災からまもなく8年。「首都直下地震」は30年以内に70%の確率で発生すると予測され、いつ起きても不思議ではありません。いざという時、被害を最小限に抑えるには事前の備えが重要です。命と財産を守るため、今すぐ取り組みましょう。

家具を固定するなど家の中を安全に

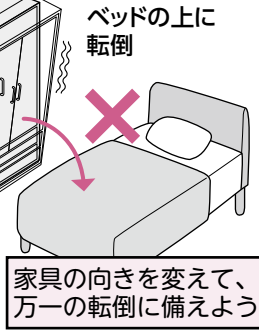
大きな地震では、重い家具やテレビなどの家電が倒れ、凶器になることもあります。寝室や普段過ごす場所は特に重要。確実に固定し、万一倒れてもけがをしないように位置や向きを変えるなどの対策をしましょう。

家具は転倒防止を

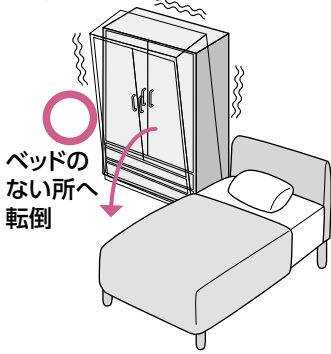
強度が高い壁ならL字金具でのネジ止めなどが効果的。壁や家具に穴を開けられない場合は、器具を組み合わせて固定を(突っ張り式と下敷きストッパー式の併用例)▶



ガラス部分には飛散防止フィルムを



ベッドの上に転倒
家具の向きを変えて、万一の転倒に備えよう



ベッドのない所へ転倒

家具転倒防止器具を自分で取り付けられない場合は

耐震化促進担当/9階

☎(03)2220(0)5471 FAX(03)2220(0)5471



希望する方は、区から施工者の紹介を受けます。満65歳以上の方や障害者手帳をお持ちの方のみの世帯などは、無料で工事が可能(器具の実費は本人負担)。なお、テレビや冷蔵庫など、家電の転倒防止器具は対象外。

利用方法などについて詳しくは、区HPをご覧ください。耐震化促進担当へ問い合わせを。

建物の耐震性も確認を
3月1日〜7日は建築物防災週間

建築安全・安心担当/9階

☎(03)2220(0)8097

FAX(03)2220(0)5471

外壁材の落下や天井の崩落などの事故を起こさないためには、建築物の適切な維持管理が重要です。この機会に、建築物の防災・耐震対策が十分かを点検しましょう。

地域防災担当/8階
☎(03)2220(0)8097
FAX(03)2220(0)5471

連絡手段や集合場所を決めておきましょう

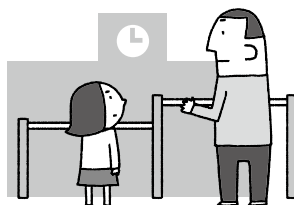
地震はいつ、どこで起きるか分かりません。さまざまな状況を想定して、複数の連絡方法を決めておくことが大切です。

集合場所は具体的に

「〇〇小学校校庭の鉄棒の前」など、多くの人が居ても見つけられるよう、具体的な場所を決めましょう。

災害用伝言ダイヤル「171」・災害用伝言板

毎月1日・15日に体験できるので、ぜひお試しを。



トピックス

知る・備える・役立つ

「東京都防災アプリ」

スマートフォンなどで利用できる東京都公式の防災アプリケーションです。東京都が発行した防災ブック「東京防災」「東京くらし防災」の閲覧・検索ができる他、防災の基礎知識を得られるゲームや備蓄品チェックリストなども。災害時に役立つ情報が満載です。下の二次元コードを読み取り、ダウンロードの上、利用できます。詳しくは、東京都防災HPをご覧ください。



▲iPhoneの方はこちら



▲Androidの方はこちら

避難に備えて確認を

HP詳しく

災害時の安全確保のため、「避難所」と「広域避難場所」を定めています。

場所と避難経路を確認し、いざという時に落ち着いて行動できるようにしましょう。

避難所＝自宅が被害に遭い、

生活できない場合に利用

区立小・中学校などを地域防災会の区域で割り振って指定。災害時の救援・救護活動の拠点として、被災者の収容、負傷者の救護、災害情報の提供、被災者への物資の配布、給食・給水などを行います。

なお、実際の災害発生時には、状況の判断が大切。指定された場所にとらわれず、より安全な場所へ避難してください。

☆自宅が安全でとどまれる状況でも、電気や水道などの停止で生活に困難が生じた場合は、避難所で支援物資などを受け取れます



区内に6,000本以上設置している街頭消火器の側面には、近くの避難所を表示しています

広域避難場所＝火災の拡大などで

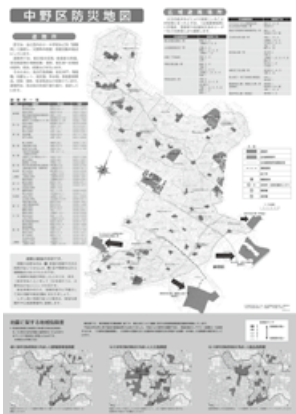
危険が迫っている場合に利用

食料や生活用品などの備蓄はありません。地域にいたることが危険になった時に一時的に避難してください。

中野区防災地図「中野の防災」を見てみよう

避難所、地震に関する地域危険度などを確認できます。区民活動センター、すこやか福祉センター、区役所等で配布。区HPでもご覧になれます。

☆英語版・中国語版・ハンブル版もあり



折り畳んで携帯できます

避難所の備蓄食料は1日分、家庭での備蓄が必要です



区内45か所の避難所には、1食当たりクラッカー5枚として最初の1日分の食料を備蓄しています。2日目以降は都から、4日目以降は全国からパンやおにぎりの支援を受ける体制になっています。1週間が過ぎるころには、お弁当などが届く想定です。

標準的な避難所の備蓄物資

- 食料品等 クラッカー4,000食、おかゆ960食、粉ミルク50缶、アレルギー対応（食品100食・粉乳2缶） など
- 生活用品等 毛布1,230枚、タオル1,380枚 など
- トイレ用品等 仮設トイレ等14基、トイレットペーパー 300巻 など
- 衛生用品 紙おむつ（乳児用1,030枚、成人用150枚）、生理用品2,000枚、マスク2,000枚 など

☆その他、発電機や投光器なども。詳しくは、区HPをご覧ください

日常の工夫で1週間分の備蓄を

地震後は、電気や水道などのライフラインや物資の供給が止まり、支援が届かないかもしれません。少なくとも1週間生き延びるための食料や飲料、日用品の備えが必要です。

おすすめは「日常備蓄」。日頃利用しているものを少し多めに備え、古いものから消費して補充すると、無理なく取り組みます。おむつや常備薬、離乳食など、各世帯の事情に合わせて必要なものを見直し、困らない量を準備しましょう。

古いものから消費し、なくなる前に買い出しへ



少し多めの状態を維持する



3月1日から避難所を一部変更します

防災計画担当／8階

☎(0226)894800 FAX(0226)50508

区立学校の再編に伴い、桃園小学校は3月1日から避難所の指定を外れます。そのため、次のとおり避難所の指定を変更します。

変更後の避難所と追加された防災会

向台小学校（弥生町1-25-1）＝東郷防災会、道玄防災会、朝日ヶ丘防災会

☆該当の区域にお住まいの各世帯へは、今月中にお知らせを配布します

ぜひご参加を

防災講演会

「ライフラインの災害対策について」ガス・電気

地域防災担当／8階

☎(0226)000000

FAX(0226)50508

日時 2月23日（土）午前10時～11時50分

会場 区役所7階会議室

☆当日直接会場へ。先着150人

information 
**区からの
お知らせ**

3月1日から
夕方の音楽を午後5時
に放送します

生活・交通安全担当/8階

☎(3228)87300
FAX(3228)50508

防災無線スピーカーによる夕方の音楽「遠き山に日は落ちて」の放送を、午後4時から午後5時に変更します。この音楽は、防犯対策上、子どもの帰宅を促すためのものです。みなさんのご理解とご協力をお願いします。

**宝くじの助成金で祭りの
備品を修繕しました**

地域自治推進担当/5階

☎(3228)8091
FAX(3228)50900

区は、一般財団法人自治総合センターの「平成30年度コミュニティ助成事業」を活用し、宝くじの助成金により

「上町町会」の祭り用備品の修繕を助成しました。

税・国保

軽自動車などの登録・廃車は手続きが必要です

諸税担当/3階

☎(3228)80808
FAX(3228)50502

転出・転入に伴う手続き

原動機付自転車、ミニ

カー、小型特殊自動車の所有者は、これまでの住所地で発行されたナンバープレート(標識)と標識交付証明書、本人確認ができる書類、印鑑を新住所地の区市町村へ持参し、ナンバープレートの変更手続きをしてください。また、廃車手続きをしてから転出する場合は、それまでの住所地で発行された廃車届出済証、本人確認ができる書類、印鑑を持って、新住所地で登録してください。
所有しなくなった場合
廃棄や譲渡、盗難などで軽自動車やバイク、ミニカー等を所有しなくなった場合は、廃車の届け出が必要です。手続きなどについて詳しくは、

くは、車種により左記の問合せ先へ。
☆4月1日までに届け出をしないと、平成31年度の軽自動車税が課税されます。ご注意ください

車種ごとの問合せ先

原動機付自転車・ミニカー・小型特殊自動車

区役所3階
諸税担当 ☎(3228)8990

8・FAX(3228)59552

軽四輪車

軽自動車検査協
会練馬支所 ☎050(381

6)3101

小型自動二輪車・軽二輪車

練馬自動車検査登録事務所

☎050(5540)2032

催し

**障害者就労施設による
自主生産品等の販売会**

障害者社会参画担当/1階

☎(3228)80933
FAX(3228)50600

障害のある方が区内の通所施設で作った自主生産品を日替わりで販売します。気軽にお立ち寄りください。
主な販売品 パン、クッキー、パウンドケーキ、木工品、革製品、小物雑貨など
日時 3月4日(月)～8日

定例会

中野区議会
第1回

3月15日(金)まで開会中

区議会事務局/3階

☎(3228)5585 FAX(3228)5693

会議日程

本会議=2月20日、3月5日・15日

予算特別委員会=2月20日・21日・25日・26日、3月4日

予算特別委員会分科会=2月27日・28日

常任委員会=3月7日・8日

特別委員会=3月12日・13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。ただし、2月25日・26日の予算特別委員会は、午前10時に開会します

◆一般質問放送日時(J:COMチャンネル) ☆区内のみ視聴可

3月2日(土)・3日(日)・9日(土)=午後5時～7時45分

3月4日(月)・6日(水)・8日(金)=午後6時～7時半

3月10日(日)=午後8時半～10時45分

☆放送についての問い合わせはJ:COM中野 ☎0120(914)000へ(午前9時～午後6時)

フリーマーケット

リサイクル展示室

松が丘1-6-3

☎(3388)2411

FAX(3228)5634

会場 リサイクル展示室

開催日時 3月2日・16日、



(金)午前10時～午後5時
会場 区役所1階区民ホール
☆各日とも売り切れ次第終了

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、3月1日～10日に電子申請か、宛先に申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

4月の出店者募集 4月6日・20日、いずれも土曜日、

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能 は、区HPで詳しい内容をご覧になれます

募集

統計調査員(登録者)

政策情報担当/4階
☎(3228)8988
FAX(3228)5643

随時、面接を実施します。事前に政策情報担当へ連絡を。
対象 原則として20歳以上で、区内での調査活動に従事できる方

勤務内容 国が実施する各種統計調査(年1、2回実施)の調査票の記入依頼と回収、記入内容の点検など

勤務期間 調査期日の前後3週間程度 ☆期間中、自身で時間を調整して活動することが可能

報酬 1調査につき、3万〜5万円程度 ☆調査の種類などにより異なります



東京2020オリンピック・パラリンピックまで500日! パネル展示 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

今年の3月12日で東京2020大会の開催まであと500日。大会開催の気運をさらに盛り上げるため、パネル展示を行います。中野区絵はがきコンクール「みんなの2020」の応募作品に加え、競技種目の魅力を紹介するパネルもご覧いただけます。

日時 3月11日(月)~15日(金)
午前8時半~午後5時

会場 区役所1階区民ホール
☆当日直接会場へ

区立小学校用教科書採択のための選定調査委員会区民委員

校務管理担当/5階
☎(3228)5545
FAX(3228)5682

対象 5月~7月の平日昼間に5回程度区役所で開催する委員会に全回出席できる、18歳以上の区内在住の方

☆教科書の発行者とその関係者、著作・編集の関係者など教科書の採択に利害関係がある方を除く

活動内容 教科書選定についての協議、学校・保護者・区民の意見集約、資料の作成等

報酬(予定) 委員会の出席1回につき3千円(所得税込み) ☆交通費支給なし

申込み 2月20日~3月15日に電子申請か、ハガキ(住所、氏名とふりがな、生年月日、職業、電話番号、応募の動機を記入で、校務管理担当へ。ハガキの場合は最終日までの消印有効。抽選で3人
☆結果は全応募者に郵送



マイナンバー制度に便乗した不正な勧誘や個人情報の取得にご注意ください

経営改革推進担当/6階 ☎(3228)8299 FAX(3228)5646

マイナンバー制度に便乗した不正な勧誘や個人情報の取得を狙ったと思われる電話、電子メール、手紙、訪問等に関する情報が寄せられています。

マイナンバーの通知や利用などの手続きで、口座番号や口座の暗証番号、資産の情報、家族構成等の個人情報を電話で聞いたり、金銭を要求したりすることはありません。

不審な電話や電子メールを受けても無視するなどして、内容により、下記へ連絡・相談してください。



マイナンバー制度全般の相談先

マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120(95)0178

受付時間 平日=午前9時半~午後8時、土・日曜日、祝日=午前9時半~午後5時半

マイナンバーを含む個人情報(特定個人情報)の取り扱いに関する苦情の相談先

個人情報保護委員会マイナンバー苦情あっせん相談窓口 ☎(6457)9585

受付時間 午前9時半~午後5時半 ☆平日のみ

不審な電話などを受けたら警察へ

警察の相談専用電話 #9110

事業者をかたりマイナンバーを聞き出そうとする電話や電子メールなどの相談先

中野区消費生活センター ☎(3389)1196

受付時間 午前9時半~午後4時 ☆平日のみ

消費者ホットライン いやや 188



傍聴を

☆当日直接
会場へ

3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

**国民健康保険料の第9期分
(2月支払い分)**

**2月28日は納期限です
忘れずに納付を**

☆口座振替で納付している方は、事前に残高の確認を

**職員・
アルバイト**

郵送または直接、同担当へ。
随時受け付け ☆登録期間
は1年間。欠員などの状況
に応じて随時採用



人事担当/4階
☎(3228)8041
☎(3228)5049
FAX(3228)5049

原則平日の午前9時～
午後4時に、区役所、地域
事務所、すこやか福祉セン
ターなどで勤務します。

一般事務補助

時給 1010円

保健師

時給 1510円

いずれも

交通費 支給(限度額あり)

申込み 電子申請か、区HP

区役所4階人事担当で配布
している申込書に記入して

**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)8000

☎(3228)5000

保育補助

勤務時間 午前8時半～午
後5時15分

時給 資格ありⅡ①1170
円、②1350円、資格なしⅡ

③1050円、④1210円

☆②④は社会保険あり

短時間保育補助

勤務時間 朝(午前7時半～
11時半)または夕方(午後3

時半～7時半)の2時間ある
いは3時間

時給 1210円 ☆資格の
有無は問いません

用務補助

勤務時間 午前9時～午後
4時

時給 1010円(社会保険
なし)、1170円(社会保険

あり)

調理補助

勤務時間 午前8時半～午
後3時半

時給 1010円(社会保険
なし)、1170円(社会保険

あり)

看護師

勤務時間 午前8時半～午
後5時15分

時給 1510円(社会保険
なし)、1740円(社会保険

あり)

いずれも

交通費 支給(限度額あり)

勤務期間 6か月以内 ☆勤
務日時は調整可

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。登録申込書は区

HPか、区役所3階区立保育

園等担当で受け取りを

**中野区の
案内はこちら**



パンフレット「中野区職員採用案内」は、受験するみなさんを応援する1冊。区の概要の他、職員からのメッセージなどをご覧ください。採用案内について詳しくは、人事担当へ。



▲実物はA4判。区HPでご覧いただけます

平成31年度

中野区など特別区職員を目指す方へ

人事担当/4階 ☎(3228)8041 FAX(3228)5649

特別区職員採用試験・選考日程

各区分の受験資格などについて詳しくは、特別区人事委員会採用試験情報HPで確認を。

試験についての問合せ先 特別区人事委員会事務局任用課採用係 ☎(5210)9787

区分	I類 (一般方式)	I類 (土木・建築新方式)	Ⅲ類	経験者	障害者選考
試験案内 発表	3月19日(火)		6月20日(木)		
試験・ 選考	1次	5月5日(日・祝)	9月8日(日)	9月1日(日)	9月8日(日)
	2次	7月9日(火)～22日(月)	10月28日(月) ・ 29日(火)	10月27日(日)、 11月2日(土)～ 4日(月・休)	10月30日(水) ～ 11月1日(金)
最終 合格発表	7月29日(月) (技術系) 8月5日(月) (技術系以外)	7月29日(月)	11月15日(金)		

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



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)42091609
 FAX(03)38307288

外国語講座の受講生を募集します

①初めての中国語
 日時 前期 4月9日～7月16日、後期 9月3日～12月10日、毎週火曜日午後6時半～8時半

②初めての韓国語
 日時 前期 4月10日～7月17日、後期 9月4日～12月11日、毎週水曜日午前10時～正午

①②とも
対象 前期・後期とも受講できる方(各期全12回。予備日含む)

会場 なかのZ.E.R.O西館(中野2-9-7)

参加費 各期、1万2千円

☆同協会賛助会員は2千円

引き
申込み 往復ハガキに希望講座名、住所、氏名とふりがな、年齢、性別、電話番号、区内在勤・在学の方は勤務先・通学先の名称、会員・一般の別(返信用にも住所、氏名)を記入し、**中野区国際交流協会**〒164-0001中野2-9-7へ。3月15日必着。抽選で25人☆結果は全応募者に3月22日ごろ郵送

地域国際交流カフェにご参加を

地域に住む日本人、外国人が日本語でおしゃべりをして、交流を深める場です。
 日時 3月9日(土)午後2時～4時
会場 鍋橋区民活動センター(本町5-47-13)
参加費 百円程度(お茶代)
 ☆当日直接会場へ

シルバー人材センターの講座受講生募集

中野区シルバー人材センター
 ☎(03)6607971
 FAX(03)6607998

長年にわたり各分野で経験や知識を積んできた同センター会員から、親切・丁寧な指導を受けられます。申し込み希望の方は、まずは中野区シルバー人材センターへ電話を。

講座の種類 ①学習教室(小学校3～6年生の国語・算数、中学生の英語・数学)、②英会話(入門・基礎・基礎上級・中級・実用)、③実用書道、④万葉集講座

期間・回数 4月からの3か月～半年(①は通年)、週1～2回

会場 中野区シルバー人材センター 北部分室(若宮3-15-12)、同南部分室(本町6-17-12)、同江古田分室(江古田4-14-11/②の入門・基礎のみ)

参加費 講座の種類により月2千5百円～6千円 ☆入会金不要

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
 ☎(03)6806111

年金の請求や見込み額、被保険者記録などについて相談できます。相談を希望する場合は、「予約受付専用電話」☎0570(05)4890(ナビダイヤル)または中野

年金事務所へ原則事前予約をしてください。

中学校夜間学級の生徒募集

世田谷区立三宿中学校夜間学級
 世田谷区太子堂1-3-43
 ☎(3)4245255

中学校夜間学級は、小・中学校を卒業していない方やいろいろな事情により中学校で十分に学べなかつ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。
 授業内容は国語や数学など9教科で、一人ひとりの分かるところから学習を始められます。卒業すると中学校の卒業資格を取得できます。詳しくは、三宿中学校へ問い合わせを。

2月は固定資産税・都市計画税(23区内)第4期分の納期です
中野都税事務所
 ☎(03)68061111

2月28日(木)までに、忘れずに納めてください。

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

遺言の書き方セミナーと無料法律相談会

第一東京弁護士会遺言センター ☎(3595)1154

弁護士に直接相談できます。

日時 3月6日(水)午後1時～4時

会場 区役所1階特別集會室

申込み 2月21日からの平日(午前10時～午後4時半)に電話で、第一東京弁護士会遺言センターへ。先着30人

「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。☆申し込み方法など詳しくは、問い合わせを

引っ越し等の手続きはお早めに

春は入学や就職、転勤など節目の季節。区役所では3月から4月にかけて、引っ越しに関係する届け出が集中し、普段よりも手続きに時間がかかります。できるものから早めに手続きしておきましょう。

手続きには本人確認書類が必要です

例
運転免許証、
パスポート、
マイナンバーカード
など



☆代理人が手続きをする場合には、委任状などが必要になることがあります。あらかじめ各担当へ問い合わせを



区役所1階総合窓口の混雑状況をスマートフォンやパソコンなどでご覧になれます

戸籍住民管理運営担当/1階
☎(3228)8818 FAX(3228)5653
混雑を避け、待ち時間を有効に活用するための確認に、区HPからご利用ください。

確認できる内容は

- ①お出かけ前など 自宅や外出先で、その時点での窓口混雑状況を確認できます。
- ②区役所に到着後は まず、受付発券機で番号札を発券します。札の二次元コードをスマートフォン等の携帯端末で読み取ると、自分の番号が呼び出されているか確認できます。

住所変更による 主な手続き (住民異動届)



【問合せ】住民記録担当/1階
☎(3228)5500 FAX(3228)5503
☆区役所1階住民記録担当の他、
地域事務所(5か所)
でも受け付けています

地域事務所は5か所

受付日時
平日の
午前8時半～
午後5時

地域事務所	所在地	電話番号
南中野	弥生町5-11-26	☎(3382)1457
東部	中央2-18-21	☎(3366)0752
江古田	江原町2-3-15	☎(3954)6812
野方	野方5-3-1	☎(3330)4201
鷺宮	鷺宮3-22-5	☎(3330)4112

☆住所地にかかわらず、どの地域事務所でも受け付け可

手続き	必要な書類	届出期間
転出届	加入者は ● 国民健康保険証 ● 介護保険証	中野区外へ引っ越す日の14日前から ☆郵送でも可
転入届	● 通知カード、持っている方はマイナンバーカードまたは住民基本台帳カード ● 前住地の区市町村発行の「転出証明書」 ● 国外から帰ってきた時は、世帯全員のパスポート、戸籍謄本、戸籍の附票	中野区に引っ越してきた日から14日以内
転居届	● 通知カード、持っている方はマイナンバーカードまたは住民基本台帳カード ● 加入者は ● 国民健康保険証 ● 介護保険証 ● 後期高齢者医療保険証	区内で引っ越しをした日から14日以内

転出届の入手方法

転出届の入手方法
区HPから申し込み
→「手続き」→「戸籍・住民票・登録」→「開庁時間」から「れない方へ」からダウンロード
郵送先 転出届を本人が記入し、本人確認書類のコピーと返信用封筒(宛先を記入し、切手を貼ったもの)を同封して中野区役所住民記録担当/〒164-8501(住所不要)へ
☆必要事項を記入した便箋などを郵送しても手続き可能。転出届の書き方、届出の方法や必要書類などについて詳しくは、住民記録担当へ問い合わせを

区役所では夜間・休日窓口を開設しています

区役所の窓口受付時間は、原則として平日の午前8時半～午後5時ですが、転入・転出届など一部の手続きでは、夜間・休日窓口を利用できます。
☆いずれも、他自治体への照会・確認が必要な場合は受け付け不可

受付日時と可能な手続き

- ①毎週火曜日 午後8時まで。転入・転出などの住民異動届、印鑑登録・廃止の手続き
 - ②毎週日曜日 午前9時～午後4時。転入・転出などの住民異動届の預かり
- ☆②では届け出日の住民票の発行や印鑑の廃止・登録申請はできません。転出証明書は翌開庁日に郵送します

後期高齢者医療保険の手続き



【問合せ】後期高齢者医療担当／2階
 ☎(3228)8044 FAX(3228)5001

どんな場合	手続き	☆いずれも、通知カードまたはマイナンバーカードが必要	取扱窓口
転出する場合	保険証をお返しく下さい。都外へ転出する方には、「負担区分等証明書」を発行します。		区役所1階 住民記録担当
転入した場合	後期高齢者医療保険の加入手続きをしてください。 ☆都外から転入した場合は、前住地発行の「負担区分等証明書」が必要		地域事務所

国民年金に関する手続き

【問合せ】国民年金担当／1階
 ☎(3228)5514 FAX(3228)5054

対象	手続き・取扱窓口
国民年金加入者	国外へ転出する方、国外から転入した方は手続きが必要。区役所1階国民年金担当で手続きをしてください。
国民年金受給者	原則として区役所への届け出は不要。ただし、日本年金機構に届け出ている住所が住民登録地と異なる方は、新しい住所を所管する年金事務所へ届け出てください。

就職・離職による国民健康保険の手続き



【問合せ】国保資格賦課担当／2階
 ☎(3228)5511 FAX(3228)5055

どんな場合	10ページの「本人確認書類」とともに必要な書類	届出期間	取扱窓口
職場の健康保険に加入した場合 (国保をやめる)	●国民健康保険証 ●職場の健康保険証 (または加入証明書) ●世帯主の通知カード(またはマイナンバーカード)	上記のことがあった日から14日以内	●区役所2階 国保資格賦課担当
職場の健康保険をやめた場合 (国保に加入する)	●健康保険資格喪失証明書 (または退職証明書、離職票) ●世帯主の通知カード(またはマイナンバーカード)		●地域事務所 ☆短期証、資格証明書を持っている方の受け付けは区役所のみ

☆離職時に65歳未満で、ハローワークで雇用保険の特定受給資格者または特定理由離職者と認められた方は、保険料が軽減されます。手続きなどについて詳しくは問い合わせを

区立小・中学校の転校手続き



【問合せ】学事担当／5階
 ☎(3228)5450 FAX(3228)5000

どんな場合	手続き・取扱窓口
転出する場合	在籍校で在学証明書と教科用図書給与証明書を受け取り、新住所地の教育委員会または学校に提出してください。
転入した場合 転居した場合	区役所1階住民記録担当または地域事務所へ、転入学通知書をお渡しします。同通知書と前籍校発行の在学証明書、教科用図書給与証明書を、指定された学校に提出してください。

お子さんに関する手当や助成の主な手続き



手続き	取扱窓口	問合せ
児童手当	●区役所3階子ども総合相談窓口 ●地域事務所	子育て窓口／3階 ☎(3228)5484 FAX(3228)5057
乳医療証	●すこやか福祉センター	
子医療証		
児童育成手当		
児童扶養手当	●区役所3階子ども総合相談窓口	手当・医療費助成担当／3階 ☎(3228)9552 FAX(3228)5057
特別児童扶養手当		
ひとり親医療証		



納めていますか 住民税・保険料・保育料

未納のまま転出した場合は、新しい住所地に納付書などを郵送します。引っ越し前にもう一度確認しましょう。
 ☆特別な事情があり納付が難しい方は、早めに相談を

【問合せ】
 特別区民税・都民税(住民税)
 =納税担当／3階
 ☎(3228)8924
 FAX(3228)5652
 国民健康保険料
 =国保徴収担当／2階
 ☎(3228)5509
 FAX(3228)5655
 保育料
 =入園相談担当／3階
 ☎(3228)8960
 FAX(3228)5667

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能 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

地域で介護予防の活動をしていく方へ

住民主体サービス事業の補助制度説明会にご参加を

介護予防体制整備担当/5階

☎(3228)8949

FAX(3228)8716

住民主体サービスとは、介護予防を目的とした住民ボランティア団体による日常生活支援や通いの場の提供などのサービスのこと。

高齢者の介護予防などに関

2月28日は介護保険料・後期高齢者医療保険料2月(11期)分の納期限です忘れずに納付を ☆口座振替の方は、事前に残高の確認を

する活動をしている団体は、運営費などに対する補助金の交付を受けられます。この補助制度についての説明会を開催します。 日時 3月5日(火)午前10時~11時 会場 区役所7階会議室 対象 高齢者を対象とした介護予防のための活動をしている、または、したいと考えている団体 ☆当日直接会場へ

いきいき入浴特別入浴デー「ひな祭り湯」

高齢福祉担当/6階

☎(3228)5032

FAX(3228)5062

「いきいき入浴」の年間登録証を持って、当日直接浴場へ。

日時 3月3日(日)、区内

等の各公衆浴場の営業時間 ☆浴場により、実施日が異なる場合あり。各浴場で確認を

対象 区内在住の65歳以上の

入浴料 1回100円

☆ひな祭り湯は、小学生以下のお子さんも利用可(登録不要。無料)

「いきいき入浴」の年間登録は住所・氏名・年齢の確認ができるもの(健康保険証など)を持って入浴を希望する浴場で手続きを。詳しくは、高齢福祉担当へ問い合わせを。

介護予防総合講座「輪投げ運動教室」

沼袋高齢者会館

沼袋1-34-14

☎・FAX(3387)7381

輪投げを楽しみながら、体力の維持・向上や認知症の予防を目指しましょう。

日時 3月4日(月)午前10時~正午

対象 区内在住の65歳以上の

方

申込み 2月21日~3月1日の平日に電話または直接、沼袋高齢者会館へ。先着20人

江古田の森公開セミナー「最新まで自分らしく過したいと思うあなたへ」

介護基盤整備担当/6階

☎(3228)5031

FAX(3228)5062

最新まで自分らしい生活を続けるための介護サービスについて看護師から学びます。 日時 3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) ☎(5318)3711 ☆当日直接会場へ。先着50人程度

高齢者農園での活動は

高齢福祉担当/6階

☎(3228)5032

FAX(3228)5062

区内在住の60歳以上の方で、現在活動中のグループ(次の①~⑤)のいずれかに加わって農作業が可能な方が対象です。 ☆個人利用は不可

活動場所グループ

やよい農園(弥生町4-30) ①花・野菜 ②植木・盆栽

かみさぎ農園(上鷲宮5-30) ③花・野菜 ④植木 ⑤盆栽

利用料 年額千五百円

申込み 事前に体験入園が必要

です。まずは希望するグループの体験入園日を高齢福祉担当へ問い合わせてください ☆希望するグループに入れない場合もあります



外壁・屋上の防水/総合リフォーム マルトモ 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 03-5380-0065(代) marutomomercury.dti.ne.jp

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 家に入れて帰れないのだけど... (03) 6454-0019

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20万部を各戸配布しています。

information

健康・福祉



65歳以上75歳未満で一定の障害のある方へ

「障害認定」を受けると後期高齢者医療制度に加入できます

後期高齢者医療担当／2階

☎(3228)8944 FAX(3228)5661

後期高齢者医療制度の被保険者(加入者)は一般的には75歳以上ですが、次の

条件に当てはまる65歳以上75歳未満の方も、申請して東京都後期高齢者医療広域連合の障害認定を受けることで、後期高齢者医療制度に加入できます。

条件 次のいずれかをお持ちの方

- ①国民年金証書(障害年金1級・2級)
- ②身体障害者手帳1級～3級
- ③身体障害者手帳4級の一部(次のいずれかに該当する方)

●下肢障害4級1号(両下肢の全ての指を欠くもの)

●下肢障害4級3号(1下肢を下腿^{ふもと}2分の1以上で欠くもの)

●下肢障害4級4号(1下肢の著しい障害)

●音声・言語機能障害

④精神障害者保健福祉手帳1級・2級

⑤東京都愛の手帳1度・2度

⑥国家公務員共済組合法等の法令による障害年金証書等

☆当てはまる方は、後期高齢者医療担当に相談を

障害認定を受けた場合

それまでの健康保険を脱退し、認定を受けた日から後期高齢者医療制度に加入することになります。

保険料や窓口での医療費の自己負担割合は、加入の前後で変わる可能性があります。加入していた健康保険や世帯状況などによっては、負担が増える場合もあるので、ご注意ください。

☆加入しても、75歳の誕生日前であれば脱退することが可能

information

子ども・子育て・教育

平成30年度分の補助金の申請はお済みですか

次の①②の平成30年度分の補助を受けるには、いずれも期限日必着で申請してください。期限日を過ぎての申請はできないので、ご注意ください。

補助の対象や申請書などについて詳しくは、各担当へ問い合わせてください。

①私立幼稚園等園児の保護者補助金

幼稚園・認定こども園担当／3階

☎(3228)8754 FAX(3228)5667

期限日 3月8日(必着)

私立幼稚園、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。入園料と保育料、または入園時に支払う特定負担額の一部の補助を受けられる制度です。

②外国人学校児童・生徒保護者補助金

学事担当／5階

☎(3228)5459 FAX(3228)5680

期限日 3月31日(必着)

都の認可を受けている外国人学校に通う、義務教育課程に相当する年齢のお子さんがある外国籍の保護者の方が対象。授業料の一部の補助を受けられる制度です。補助額は、8,000円(上限)×授業料を支払った月数(所得制限あり)。

妊娠中の方へ

「かんがるープラン」を作って妊娠・子育て応援ギフト券を受け取りましょう

中部すこやか福祉センター

☎(3367)7788 FAX(3367)7789

区内在住の妊婦さんを対象に、すこや

か福祉センターまたは自宅で専門相談員が面談(かんがるー面接)をします。

みなさんの要望に応じたサービスの情報を提供し、必要な支援について一緒に考え、「かんがるープラン」を作成します。

面談してプランを作成すると、妊娠・子育て応援ギフト券(1万円相当)をもらえます。ぜひ活用を。

問合せ先のすこやか福祉センター

☆平日=午前8時半～午後7時、土曜日=午前8時半～午後5時に利用できます

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

☎(3388)0240・FAX(3389)4339

④鷺宮／若宮3-58-10

☎(3336)7111・FAX(3336)7134

☆お住まいの地域を担当するすこやか福祉センターが分からない場合は、区HPで確認するか、②中部すこやか福祉センターへ問い合わせを

お子さんのいる方におすすめの情報はここから

子育て応援サイト「子育てナビ」

子育てに関する手続きや相談窓口、休日当番医などをご覧になれます。

<http://tokyo-nakano-city.mamafre.jp/>

中野区 子育て応援サイト

▲区HPトップページの関連サイトにあるこちらのバナーからもアクセスできます

事業承継・M&Aコンサルティング

事業承継でお困りの方、M&Aをお考えの方、迷わずご相談ください!!
事業承継月5万円～M&A着手金10万円(成功報酬別)で請負います

ご興味ある方は下記にお問い合わせください。(ご相談は無料です)!

事業承継セミナー(無料)
3月20日(水)13:30～ 参加希望の方は下記に新宿SOBIZGATES お問い合わせください。

☎03-6300-4606 FAX03-6276-7786
✉kawazoe@riverside-t.co.jp

〒164-0012 東京都中野区本町1-3-12-401
株式会社リバーサイドシンク(川添)

広告

HPはホームページ 区HPから、PC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

3月1日～8日は 女性の健康週間です パネル展をご覧ください

健康企画担当/6階

☎(3228)8826 FAX(3228)5626

乳がんや子宮がんなど、女性特有の病気や症状についてのパネル等をご覧ください。

妊娠、出産、更年期など、年齢やライフステージとともに変化する心や体を知り、日々の健康づくりに生かしましょう。

期間 3月1日(金)～15日(金)
会場 中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」

女性のための健康講座 「めざせ!理想のカラダ! ～筋力アップと骨づくり～」

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

骨量測定後、骨粗鬆症や生活習慣病予防などについて話を聞きます。筋力アッ

プの体操も行います。
日時 3月14日(木)午後1時半～4時
会場 中部すこやか福祉センター
対象 区内在住の18歳～64歳の女性
講師 竹内晃氏(ルーククリニック院長) 他
申込み 2月21日から電子申請か、電話または直接、中部すこやか福祉センターへ。電子申請=3月12日まで、電話・窓口=3月13日まで。先着20人 ☆一時保育(先着6人)希望の方は、3月7日までにあわせて申し込みを

3月は
東京都自殺対策
強化月間



気づいてください 体と心の限界サイン

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

国は、2015年に18.5だった人口10万人当たりの自殺死亡率を、2026年までに先進諸国水準である13.0以下にすることを目標にしています。

昨年の中野区の自殺死亡率は15.8でした(11月までの暫定値)。誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指し、区は「(仮称)中野区自殺対策計画」の策定を進めています。

自殺の背景には、心理的な問題だけでなく、生活上のさまざまな問題が存在しています。かけがえない命を守るため、一人で悩まずに相談してください。

中野区こころといのちの相談窓口

相談日時 平日午前8時半～午後5時

下記のすこやか福祉センターで相談できます

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
☎(3389)4323
FAX(3389)4339

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

「自殺防止!東京キャンペーン」特別相談

フリーダイヤル 特別相談

3月2日(土)午前0時～
4日(月)午前5時半
☎0120(58)9090
(東京自殺防止センター)

自殺予防いのちの電話 ☆毎月10日に開設

3月10日(日)午前8時～
11日(月)午前8時
☎0120(783)556
(日本いのちの電話連盟)

東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほっとライン～

3月25日(月)～29日(金)
☆期間中は24時間対応
☎0570(08)7478
(ナビダイヤル)

有終支援いのちの 山彦電話 - 傾聴電話 -

3月1日(金)～31日(日)
各日正午～午後8時
金曜日は午後10時まで
☎(3842)5311

多重債務110番

3月4日(月)・5日(火)
各日午前9時～午後5時
☎(3235)1155 (東京都消費生活
総合センター)

自死遺族のための電話相談

3月12日(火)～15日(金)
各日午前10時～午後10時
☎(3796)5453 (グリーンケア・
サポートプラザ)

3月21日(木・祝)～23日(土)
各日午前11時～午後7時
☎(3261)4350 (全国自死遺族
総合支援センター)

返済できない借金でお困りの方は 「多重債務特別相談」へ

多重債務問題は必ず解決します。専門家への相談をご利用ください。
☆東京都、法テラス(日本司法支援センター)などとの共催

対象 区内在住・在勤・在学の、多重債務でお困りの方
日程 3月4日(月)・5日(火) **会場** 区役所1階消費生活センター

内容・時間 消費生活相談員への相談=午前9時半～午後4時、
弁護士への相談=午後2時～4時 ☆弁護士への相談は、原則一人30分。2月
21日～相談日前日の平日に、消費生活センターへ電話予約を。各日先着4人

消費生活センター/1階
☎(3389)1191
FAX(3389)1199

自殺対策特別企画展

2月23日(土)～3月28日(木)、中央・鷺宮図書館で開催。開館時間や休館日などについて詳しくは、図書館HPで確認を。

区役所1階区民ホール 自殺防止パネル展

3月4日(月)～8日(金)午前8時半～午後5時 ☆当日直接会場へ

information

健康・福祉



2月20日～3月5日の 休日当番医・当番薬局

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/>

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

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
2月24日(日)	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
	くまこぼ整形外科	整	沼袋1-7-14 3階	(5380)8870
	中野の森クリニック	内・小	上高田1-37-11	(3361)1381
	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
	立花歯科医院※	歯	本町4-30-25 2階	(3382)6480
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
3月3日(日)	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・小・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
	藤原医院	産婦・内	東中野5-20-14	(3371)4506
	仁友クリニック	内・小	本町2-45-10	(3372)5121
	山本クリニック	内	弥生町3-26-3	(3372)0007
	おだ歯科医院※	歯	鷺宮3-7-7 1階	(6383)0218
	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
	薬局			

※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

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。

☆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

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

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



広告



こんな方のリハビリに最適です!

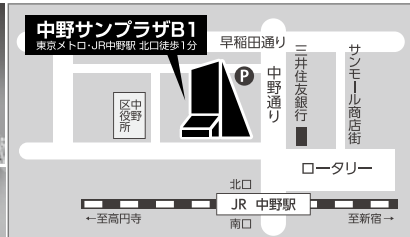
- 病院退院後のリハビリ先がない。
- 集団体操ではなく、マンツーマンでリハビリを受けたい。
- 買い物や旅行に行きたい。
- 筋力が弱くなってきたから転ばないか心配 等

目標

目的に合わせて
オーダーメイド型
リハビリプログラムを
提供いたします。

☎03-3388-1175

当センターは完全自費・保険外サービスとなります。
期限や介護保険の単位数などを気にすることなく、リハビリを行うことが可能です。



中野サンプラザB1
東京メトロ・JR中野駅 北口徒歩1分
早稲田通り
三井住友銀行
サンモール商店街
ロータリー
北口
JR 中野駅
南口
至新宿
自費リハビリ施設
TACリハビリセンター
〒164-8512 東京都中野区中野4-1-1 中野サンプラザB1
(TACサンプラザ スポーツスペース内) www.tac-reha.com

4/21日は

中野区議会議員選挙の投票日です

明るい選挙
イメージキャラクター
「選挙のめいすいくん」 ▶



立候補予定者説明会

区選挙管理委員会/9階
☎(3228)5541 FAX(3228)5687

4月21日(日)に行う中野区議会議員選挙に立候補を予定している方を対象に、説明会を開催します。
立候補を予定している方は、事前に電話で区選挙管理委員会へ申し込みの上、必ず出席してください。
☆立候補予定者1人につき2人まで出席可

日時

3月2日(土)
午後2時から

内容

立候補届け出の手続き、
選挙運動など

会場

区役所7階会議室



若者を狙った悪質商法にご注意を

消費生活センター/1階
☎(3389)1191 FAX(3389)1199

☆相談専用電話 ☎(3389)1196
(平日午前9時半～午後4時)

成人になったばかりの若者を狙った、悪質な業者によるSNSを通じた契約トラブルが起きています。
消費者金融での借入れを求められたり、個人情報悪用されたりする事例も。

事例1

SNSで知り合った人に「簡単にもうかる」と言われ、投資ソフトの購入を60万円で勧められた。お金がないと断ったが、「消費者金融で借りればいい」と言われ、指示どおり年取や借りる目的を偽って借りてしまった。人を勧誘すれば8万円もらえると聞いていたが、説明と異なり簡単にはもうからなかった。



事例2

「送られてきた荷物を指定された住所に転送するだけで、1回数千円の報酬がもらえる」というアルバイト情報をSNSで見つ、運転免許証や健康保険証の画像などを相手に送った。すると、個人情報を悪用され、スマートフォンや健康食品、化粧品等を契約されてしまい、携帯電話会社や通信販売会社等から高額な料金を請求された。



「契約はしない」とはっきり断りましょう

うまい話を持ちかけられたり、判断に迷うようなことを言われたりした場合は、いったんその場を離れて冷静になることが大切です。不必要な契約は勇気を出してきっぱりと断りましょう。

お金がないと断っても、クレジット契約や借金を勧められることがあります。断るときは「契約はしない」とはっきり伝えましょう。

3月11日(月)・12日(火) 消費者被害特別相談「若者のトラブル110番」

SNSなどの情報が基になる契約トラブルが増えています。
不安な点を消費生活相談員に電話で相談できます。

対象

区内在住・
在勤・在学の方

時間

午前9時半～午後4時

相談専用電話

☎(3389)1196

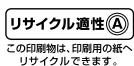
世帯と人口 2月1日現在。()内は前月比

住民基本台帳	世帯数	人口(人)			合計
		男	女	小計	
日本人	190,007 ※ (2減)	157,530 (59増)	154,864 (3増)	312,394 (62増)	331,738 (80増)
外国人	14,583 (21減)	9,916 (9増)	9,428 (9増)	19,344 (18増)	

次予告

〈特集〉
平成31年度
区長施政方針・予算案

※日本人と外国人の混合世帯 2,029 を含む



日本製紙「リサイクル上質70」を使用しています。この紙の古紙パルプ配合率については、製紙会社の出庫証明書により、確認済みです。

☆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