

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

特集

大地震発生

その時役立つ「いつも」の備え

6 …… 区からのお知らせ

10 …… 情報スクエア
(公共機関・民間団体からのお知らせ)

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)

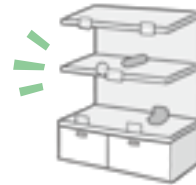
「もしも」の時に役立つのは**「いつも」**の備えです。下のリストは夫婦と乳幼児、高齢女性1人の4人家族の備蓄品目の例です。こちらも参考に、必要なものをチェックしましょう。
次のページから、今すぐできる地震対策をご覧ください。

大地震発生後には、こんな事が起きるかも

電気・水道が止まった

水や食料が売り切れている

トイレが使えない



普段から買い置きをしておけば良かった

あらあらお腹がすいたのね

トイレは我慢できない



防災担当職員

参考リスト

【被災地の経験から】

- 水(飲料用、調理用等) (2L×12本)
- カセットコンロ 1個、カセットガスボンベ 6本
- 常備薬(市販薬) 2~3種類 各1箱
- 簡易トイレ(複数回使用) 30回分
- 懐中電灯 2個
- 乾電池 必要分
- 充電式ラジオ等 1個



【食品】

- 主食として無洗米5キロ、レトルトご飯6個、乾麺1パック、即席麺3個
- 主菜として缶詰(サバのみそ煮、野菜等) 各6缶
- レトルト食品 9パック
- 缶詰(果物等) 1缶
- 野菜ジュース 9本
- 飲料(500mL) 6本
- チーズ、かまぼこ等 各1パック、乾物 1袋
- 菓子類 3個
- 栄養補助食品 3箱、健康飲料粉末 1袋
- 調味料 各一式



【生活用品】

- 大型ビニール袋・ゴミ袋 各1パック(30枚)
- ビニール袋 1袋、救急箱 1箱
- ラップ 1本
- ティッシュペーパー 1パック(5箱)
- トイレトペーパー 1パック(12ロール)
- ウェットティッシュ 1パック(除菌100枚入)
- 使い捨てコンタクトレンズ 1箱(1か月分)
- 使い捨てカイロ 1袋(10個)
- 点火棒 1個
- 携帯電話の予備バッテリー 3個(個数分)
- ラテックス手袋 1箱(100枚)
- 歯ブラシセット 一式



【女性には】

- 生理用品 2パック(30個×2)

【乳幼児には】

- 粉ミルク 2箱 (スティックタイプ10本×2、アレルギー対応)
- 離乳食 1週間分以上(アレルギー対応)
- お尻拭き 1パック
- おむつ 1パック(70枚)



【高齢者には】

- おかゆ等柔らかい食品・高齢者用食品 1週間分以上
- 常備薬(処方薬) 1シート
- 補聴器用電池 6個
- 入れ歯洗浄剤 1箱(30錠)



☆参考「日常備蓄を進めましょう」(平成29年8月、東京都発行。東京都HPでご覧になれます)など



大地震発生

その時役立つ「いつも」の備え

その瞬間を生き延びる

6千人以上が犠牲になった平成7年の阪神・淡路大震災。死因の多くが倒れた家や家具による「圧迫死」でした。寝室や普段過ごす部屋は特に重要です。家具が凶器とならないよう、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。

「首都直下地震」は30年以内に70%の確率で発生すると言われていています。今年に入ってから震度5弱以上の地震が各地で発生しており、私たちの住む東京にもいつ起きても不思議ではありません。「もしも」の時には「いつも」の備えが役に立ちます。今からでも遅くありません。命と財産を守るための取り組みを始めましょう。

地域防災担当／8階

☎(03)2228)80930 FAX(03)2228)50508

建物の耐震性も確認を

一人ひとりの「自助」が大切です
「自助」とは、自分自身や家族を守ること。隣近所で助け合う「共助」、区や都、国による「公助」は、「自助」があってこそです。普段からの各自の備えが、災害時の危険を軽減し、地域全体の防災行動力(共助)を高めることにつながり、真に必要なとする方へ「公助」が行き届きます。



耐震化促進担当／9階

☎(03)2228)51516 FAX(03)2228)54711

マンション耐震診断の助成が受けられます

緊急輸送道路沿いの建築物は耐震化の助成を受けられます

区内の共同住宅の所有者の方は、昭和56年5月31日以前に建築された鉄筋コンクリート造や鉄骨造などの共同住宅について、耐震診断にかかる費用の助成を最大で750万円まで受けられます。

地震時の避難や救急・消火活動など緊急輸送を円滑に行うため、「東京都耐震改修促進計画」では「緊急輸送道路」を定めています。これにより、区内の中野通り、大久保通り、方南通りなどに接し、昭和56年5月31日以前に建築され、地震時に倒壊すると道路を半分以上塞いでしまう建築物については、耐震診断、補強設計及び耐震改修等にかかる費用の助成を受けられます。

対象建築物の建築年度や構造、延べ面積などを設計図書等で確認の上、耐震診断を実施する前に耐震化促進担当へ相談してください。

事業の実施前に耐震化促進担当へ相談を。☆建築物の規模や条件による助成限度額、緊急輸送道路などについて詳しくは、区HPをご覧ください。

☆詳しくは、区HPをご覧ください
☆詳しくは、区HPをご覧ください

☆詳しくは、区HPをご覧ください
☆詳しくは、区HPをご覧ください

8月30日～9月5日は建築物防災週間

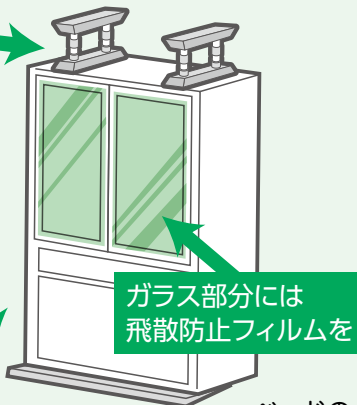
建築安全・安心担当／9階
☎(03)2228)80930 FAX(03)2228)54711

この週間に機に、建築物を点検し、必要な防災対策を行いましよう。

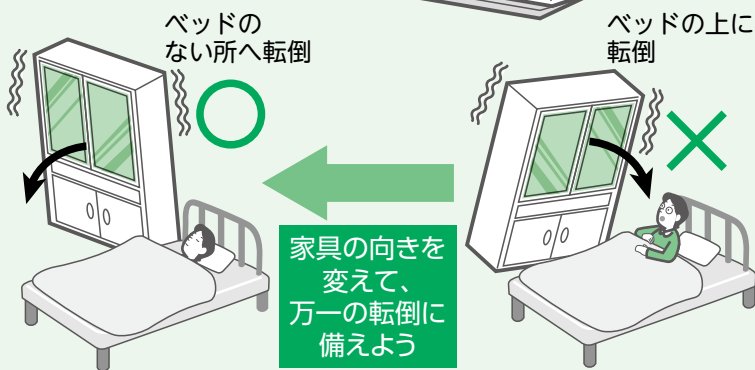
家の中を安全に

家具・家電を固定する

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、器具を組み合わせで固定します(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



家具の向きを変えて、万一の転倒に備えよう

寝ている時は最も無防備。ベッドや布団に横になり、危険が無いか確認しましょう。寝ている場所の近くに厚底のスリッパなどを準備しておくと、物が散乱した室内を歩く際に安心です。





震災後を生き抜く

家の倒壊や家具の転倒、火災などの被害を免れても、電気やガス、水道、通信などのライフラインや物資の供給が止まり不自由な生活が続く恐れがあります。自宅にあるもので1週間生活できるよう、食料や飲料水などを備えましょう。家族との話し合いも大切です。

「日常備蓄」を始めましょう

「日常備蓄」とは、日頃から自宅で使用している品物(缶詰、レトルト食品、乾物など)を少し多めに備えること。古いものから消費して、減った分を補充します。わざわざ非常用に買って保存するより期限切れに対応する負担が少なく、普段の買い物で取り組めるのでおすすめです。表紙のリストも参考に、おむつや常備薬、生理用品など自分の家族に必要な物を考えて準備しましょう。

冷蔵庫の中身も心強い備蓄食料。被災時は、生鮮食品など傷みやすいものから食べるようにしましょう。



連絡方法を決めておきましょう

地震は、家族が勤務先や学校などへ出掛けている際に発生するかもしれません。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。

●災害伝言ダイヤル「171」

●災害用伝言板

毎月1日・15日の他、防災週間(8月30日～9月5日)などに体験できるので、ぜひお試しを

●集合場所は具体的に

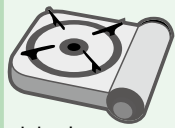
「〇〇公園の鉄棒の前」など、多くの人が居ても見つけられる

よう、具体的な場所を決める

●遠隔地の親戚・知人を介して連絡を取る

仲介相手の連絡先を家族全員で共有する

災害時に特に必要なもの



カセットコンロ、カセットガスボンベ



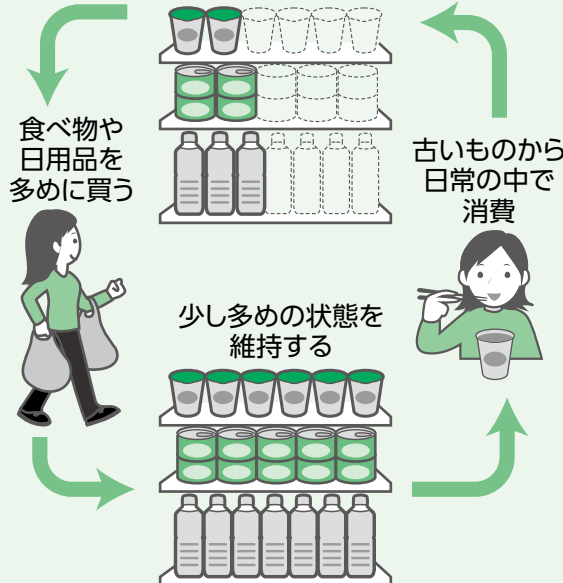
懐中電灯



簡易トイレなど

普段使っている日用品・食料

なくなる前に買い出しへ



いざという時に役立つ知恵がいっぱい

災害を乗り切る方法を学びました

7月6日実施

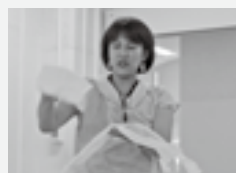
「今から備えるー災害時の親子ごはん」

毎回盛況のこの講座。まずは管理栄養士から、いざという時に必要な備蓄品や災害時の調理の工夫などについて説明がありました。野菜ジュースや缶詰の汁も活用するなどの知恵も伝授。参加したみなさんは、真剣に聞いていました。

今回は特別ゲストとして、区内在住の上沢さん(赤ちゃんとママの防災講座代表)が参加。阪神・淡路大震災を経験した上沢さんの話は、「物資の不足した被災地では、食料・水の備蓄は重要。東京都に給水車は10台しかない。家族の必要量を把握すべき」など具体的なすぐに取り組もうと思える内容。非常時のトイレや発電方法を考えるのも重要とのこと。参加者からは、「日頃の備えの大切さを実感した」、「早速、水を買に行きます」などの声が聞かれました。



▲ポリ袋を利用した調理の試食も



▲レジ袋とタオルを使った簡易おむつの作り方を紹介する上沢さん



▲赤ちゃんも参加できます

次回は9月21日(金)に開催します

南部すこやか福祉センター 弥生町5-11-26(みなみいすい内)

☎(03)6800-5555-1 FAX(03)6800-5553

日時 9月21日(金)午後1時半～3時半

会場 南部すこやか福祉センター

対象 区内在住の妊婦、4か月～12か月の乳児とその保護者

申込み 8月21日～9月18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30人

火災を防ぐ

地域防災担当／8階

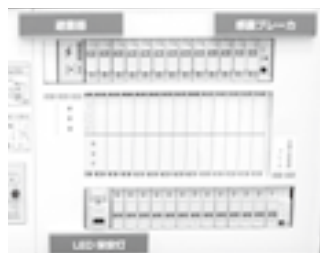
☎(02626)806600 FAX(02626)505080

震災時の被害拡大で最も心配なのは火災です。揺れが収まったら、台所などを確認し、火の小さいうちに消火器やバケツなどで消火を。道路にある街頭消火器も使用できます。

自宅から離れて避難する場合は、通電火災(停電が復旧したことにより発生する火災)を防ぐため、自宅のブレーカーを切って避難しましょう。揺れを感じて自動的にブレーカーを切る「感震ブレーカー」も効果的です。



▲街頭消火器は区内に6,000本以上設置。側面には、近くの避難所を表示しています



▲感震ブレーカー。工事不要で取り付けられる簡易型もあります

■防災用品や消火器、簡易型感震ブレーカーを区であっせんしています

区内在住・在勤の方は、家具転倒防止器具や家庭用消火器の購入に区のあっせんを利用できます。商品は、自宅や勤務先に配送(中野区内に限る)します。

種類や価格などについて詳しくは、区HPか、区民活動センター、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。

☆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。悪質な訪問販売にはご注意ください

HPで詳しく



消火活動でも、自分の身の安全が最優先。炎が天井に達していたり、危険を感じたりする場合は、避難を優先しましょう。



入団希望者募集中

地域で活躍する消防団

自分たちのまちは自分たちで守る

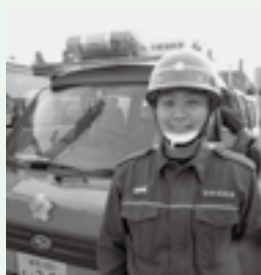
災害時に、いち早く現場に駆けつけ、消防署と連携して消火活動や救助活動を行う地元消防団。区内では、中野消防団と野方消防団が「自分たちのまちは自分たちで守る」を合言葉に、日々訓練を重ねています。

消防団員はどんな人

消防団員は、仕事や学業、家事などに従事しながら活動する特別職の公務員。報酬が支給され、公務災害の補償などの制度が整っています。入団資格は、18歳以上の健康な方。年齢や性別を問わず生き生きと活動しています。

女性も活躍

中野消防団第7分団の班長・大城未奈美さん(下の写真は、入団8年目。消防団員の叔母に「適性がある」と紹介され入団しました。当初は、「災害現場でちゃんと活動ができるのか」と不安でしたが、団員や周囲の人からの親切な指導で自信を持つようになりました。10月に行われる東京都消防操法大会の選抜メンバーにも選ばれ、訓練に励んでいます。)



▲大城未奈美さん



▲田中健一さん



▲やさしく教えます

地域の防災力向上を目指して

野方消防団第1分団では、7月22日(日)、地域のみなさんに消防団の装備や日頃の訓練内容を紹介するイベントを実施。参加した子どもたちに消火器やスタンドパイプの使い方を教えているのは、「父親と親子2代で入団しています」という田中健一さん(上の写真)。地域の防災力を高めたいという思いで熱心に活動しています。



▲大会で訓練の成果を披露

消防団で活動しませんか

問合せ先

中野消防団本部(中野消防署内) ☎(03)3366-0119
野方消防団本部(野方消防署内) ☎(03)3330-0119
特別区消防団入団サポートダイヤル ☎0120(1)195888

ご存じですか
大震災発生時の
交通規制

震度6弱以上の地震が発生したら、人命救助や消火活動のため、環七通りの内側には一般車両は入れません。また、被災状況に応じて緊急交通路を指定し、復旧活動に必要な車両の通行を確保します。詳しくは、警視庁HPで「大震災交通規制」で検索の上、確認するか、野方警察署☎(3386)0110へ問い合わせを。

防災情報を更に詳しく

今年改訂された防災地図などで 最新情報の確認を

HP詳しく
HP詳しく

地域防災担当／8階

☎(332200)806300 FAX(332200)505000

中野区防災地図「中野の防災」

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。



▲町丁別の地域危険度も最新の情報を掲載

☆英語版・中国語版・ハンブル版もあり

中野区洪水ハザードマップ

神田川などで大規模な洪水が起きた場合の浸水予想区域・深さ、避難場所などの情報を確認できます。区役所等で配布。区HPでもご覧になれます。

中野区地域防災計画を修正しました

防災計画担当／8階

☎(332200)804000 FAX(332200)505000

HP詳しく

「中野区地域防災計画」は、災害対策基本法に基づき、区、防災関係機関(警察、消防等)などが災害応急活動等において処理すべき対策等と取りまとめた総合的かつ基本的な計画です。「区民の責務」についても定められています。

このたび、前回修正以降の国、都、区を取り組み等を反映させ、修正を行いました。

☆「中野区地域防災計画」は、区HPでもご覧になれます。なお、冊子は区民活動センター、図書館、区役所4階区政資料センター、同8階防災計画担当で閲覧可能

防災ブック「東京くらし防災」

東京くらし防災コールセンター

☎(33000)80641

☆平日の午前10時～午後7時、10月31日まで

東京都作成のこの冊子は、女性の視点や発想を生かして日頃の暮らしの中のできる防災対策をまとめた1冊です。区民活動センター、図書館、すこやか福祉センター、区役所等で無料配布。ぜひ、活用してください。



▲B6判164ページ、ピンク色の表紙が目印です

災害時はこちらから 正しい情報の収集を

●中野区ホームページ

●東京都防災ホームページ

●中野区ツイッターアカウント

●東京都中野区(広報担当)

「@tokyo_nakano」

●東京都防災ツイッターアカウント

「@tokyo_bousai」

●Apple「Yahoo!防災速報」

「自治体からの緊急情報」

区からの注意喚起や避難所開設状況などを配信します。

●防災無線スピーカーの放送

放送した内容は、音声応答サービス☎(332200)505006で確認できます。

訓練や講座に参加しよう

8/25 土

夏休み親子防災体験デー

地域防災担当／8階

☎(332200)806300 FAX(332200)505000

起震車体験や消火訓練、防災用品の展示など。

時間 午前10時～11時半

会場 天祖神社(中央4-13-10) ☆当日直接会場へ



▲起震車体験

9/10 月

初期消火・応急救護体験

中野消防署警防課救急係

☎(33066)0119

模擬消火器やAED(自動体外式除細動器)の使い方などを5分程度で体験できます。起震車もあり。

時間 午前9時～正午

会場 区役所正面玄関前 ☆当日直接会場へ



▲AED体験

9/15 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

☎(53300)4044

耐震診断・耐震改修の進め方を学びます。希望者には無料個別相談もあり。☆東京都とNPO法人建築技術支援協会(サーツ)との共催

時間 午後1時半～4時半

☆無料個別相談は午後1時～5時

会場 東京都議会議事堂

1階都民ホール

(新宿区西新宿2-8-1)

対象 マンションの管理組合役員や区分所有者、管理会社など

申し込み NPO法人建築技術支援協会から申し込むか、住所、氏名とふりがな、電話番号、参加人数、職業、ファクシミリ番号、メールアドレス、個別相談会希望有無(有りの場合は相談内容も)を記入してファクシミリで、同協会FAX(56809)2912へ。定員250人

① 11/18 日

総合防災訓練

地域防災担当／8階

☎(332200)803000

FAX(332200)505000

② 11/25 日

時間 両日とも午前9時～正午

会場 ① 新井地域・中野中学校(中野4-12-3)

② 東部地域・塔山小学校(中央1-49-1)

☆①②とも、気軽に学べる防災体験、展示コーナーなど。なかの区報11月5日号でも案内予定



▲救出訓練



**地籍調査にご協力を
お願いします**

道路境界担当／8階
☎(3228)5419
FAX(3228)5074

9月上旬から、国土調査法に基づく地籍調査(官民境界等先行調査)を鷺宮2丁目と松が丘1丁目で行います。

調査に当たり、みなさんの敷地などに立ち入る場合があります。ご理解、ご協力をお願いします。

☆調査員は区発行の身分証明書を必ず携帯しています
松が丘1丁目の地籍調査事業の説明会を開催

対象 松が丘1丁目の土地所有者及び利害関係者
会場 沿袋区民活動センター(沿袋2-40-18)

日時 9月7日(金)午後7時～8時半、8日(土)午前10時～11時半 ☆同内容。当日直接会場へ

鷺宮2丁目の道路境界の現地立ち会いにご協力を

対象 鷺宮2丁目の土地所有者及び利害関係者
時期 10月上旬～来年2月上旬

☆立会日は区が設定。都合が悪い場合は、日程調整が可能です。立ち会いについて詳しくは、事前(約2週間前)に郵送する立会通知書をご覧ください

住宅・土地統計調査にご協力を

政策情報担当／4階
☎(3228)8892
FAX(3228)5043

10月1日を基準日として、全国一斉に住宅・土地統計調査が実施されます。

この調査は、住宅や居住世帯の実態を把握するためのもので、国や地方公共団体が進めるまちづくり施策の基礎資料として活用されます。

指定された調査区域の中から無作為に選ばれた約8千4百世帯が対象。調査員が事前に地域を巡回し、9月中旬から調査票を配布します。ご協力をお願いします。

☆調査員は調査員証を必ず携帯しています。調査内容を統計作成以外の目的に使用することはありません

**8月29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**

災害対策担当／8階

☎(3228)8033
FAX(3228)5058

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、29日には自動放送が30秒程度流れます。

**改定前の事業系有料ごみ
処理券をお持ちの方へ**

清掃事務所

☎(3228)5059
FAX(3228)5000

前回改定時(平成25年10月)のごみ処理券は、清掃事務所で改定後の料金との差額を支払い新しい券と交換するか、払い戻しの手続き

**中野区議会
第3回
定例会**

9月11日(火)～10月16日(火)

区議会事務局／3階
☎(3228)5585 FAX(3228)5693

会議日程

本会議=9月11日～13日、10月3日・16日
決算特別委員会=9月13日・14日・19日～21日・25日、10月2日
決算特別委員会分科会=9月26日～28日
常任委員会=10月5日・9日・10日
特別委員会=10月11日・12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、9月19日～21日・25日の決算特別委員会は、午前10時に開会

◆一般質問放送日時(J:COM中野)

9月22日(土)・23日(日・祝)・29日(土)・30日(日)=午後5時～7時45分
9月24日(月・休)・26日(水)・28日(金)=午後6時～7時半
☆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)

**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

9月の
開催予定

日時・会場・テーマ

3日(月)午後7時から
弥生区民活動センター
(弥生町1-58-14) ☆定員60人
区内のみどりの推進
4日(火)午後7時から
大和区民活動センター
(大和町2-44-6) ☆定員50人
防災まちづくり

☆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

をしてください。

前々回改定時(平成20年4月)の券は、11月1日以降払い戻しが受けられません。ご注意ください。

手続き方法について詳しく

は、区民館を閲覧になるか、清掃事務所へ問い合わせを。

☆平成20年4月改定より前のごみ処理券や東京都発行のごみ処理券は払い戻し不可

HPはホームページ 区HPから、HPは電子申請が、HP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

第6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



中野駅周辺計画担当/9階

☎(3228)8970 FAX(3228)5670

内容 区役所・サンプラザ地区のまちづくりについて

日時 9月7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

特別区民税・都民税の第2期分 国民健康保険料の第3期分(8月支払い分)

8月31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

③ 付加保険料制度
通常の国民年金保険料に、月4百円を上乗せして納める制度です。将来、老齢基礎年金にあわせて付加年金を受給できます。

② 追納制度
国民年金保険料の免除、納付猶予、学生納付特例を受けた期間の保険料をさかのぼって納めることができる制度です。免除等を受けた年度から10年以内であれば利用できます。

① 後納制度
9月30日までに限り、過去5年以内の納め忘れの国民年金保険料を納付できる制度です。
☆10月1日以降は、過去2年以内の納め忘れのみ納付可

将来の年金額を増やせます

国民年金担当/1階

☎(3228)5515

FAX(3228)5654

次の①～③の制度を利用すると、将来受け取る年金額を増やすことができます。申し込み方法などについて詳しくは、中野年金事務所☎(3380)6111へお問い合わせを。

「中野区特別区税条例」を改正



税制担当/3階

☎(3228)8810

FAX(3228)5052

地方税法の改正に伴い、「中野区特別区税条例」を改正しました。

条例の主な改正点は、次の2点です。

① 特別区たばこ税に関する改正

10月1日から、税率を3段階で引き上げます。

また、新たに加熱式たばこの課税区分を設け、「重量」と「価格」により課税する方式とします。10月1日から実施し、5年間で段階的に移行します。

② 軽自動車税に関する改正

来々10月1日の消費税率引き上げにあわせて、自動車取得税を廃止し、車両取得時に環境性能に応じた税率を適用する「環境性能割」を創設します。

☆その他の改正内容について詳しくは、区HPをご覧ください。また、税制担当へ問い合わせを

区民団体等の公益活動を支援しています

地域自治推進担当/5階

☎(3228)5571 FAX(3228)5620

区民公益活動推進基金からの助成金の交付



区民団体が行う、区民生活への貢献度が高く公益性のある事業に対し、区は、区民公益活動推進基金からの助成を行っています。今年度の助成金交付事業を下表のとおり決定しました。

☆各事業について詳しくは、区HPをご覧ください

事業名	団体名	主な事業内容(予定)
みんなで中野をキレイにして仲良く学ぼうプロジェクト	一般社団法人おせっかい協会	区内の駅周辺で清掃活動を実施。
農といえる中野!中野・内藤とうがらし普及プロジェクト	特定非営利活動法人中野・環境市民の会	内藤とうがらし育成拠点の拡大。地域をつなぐシンポジウムも実施。
中野区立第四中学校花火大会	中野区立第四中学校花火大会実行委員会	中学生とPTAが連携して、地域住民と交流を図る花火大会を開催。
障がいや病気を持つ子どもの「きょうだい」支援シンポジウム	特定非営利活動法人なかのドリーム	医師などによる講演会や当事者の親によるシンポジウムを開催。
わいわいこども食堂	一般社団法人ねこのて	栄養バランスの取れた、家庭的な夕食を低価格で提供。親子で楽しめるイベントも実施。
ライクキュアズライク like cures like推進	特定非営利活動法人わかみやクラブ	「like cures like」がテーマの事業(保護者同士の交流企画など)を実施。

NPOパネル展の開催

福祉や環境、子育て、まちづくりなどさまざまな分野でNPO団体が活躍しています。

各団体の身近で多様な取り組みを、パネルで紹介しします。また、団体との交流スペースも開設。ぜひお越しください。

日時 8月27日(月)～31日(金)

午前8時半～午後5時

会場 区役所1階区民ホール



講座・講演

明治150年企画講座
「幕末明治の地域を
探る」

文化財担当/6階

☎(33228)8731

FAX(33228)50000

幕末から明治にかけての地域の歴史を、文献や言い伝えなどで学びます。ドラマを通じた時代考証も。

日時 9月26日~10月17日の毎週水曜日、午後1時半~3時。全4回

会場 歴史民俗資料館(T165)10022江古田4-3-4

対象 原則全回参加できる方
申込み 8月28日~9月11日(必着)に往復ハガキ(幕末明治の地域を探索受講希望)、住所、氏名とふりがな、電話番号、返信用にも住所、氏名を記入)で、歴史民俗資料館へ。直接持ち込みも可。抽選で40人

14歳からの哲学サロン

重点産業振興担当/9階

☎(33228)8720

FAX(33228)50000

14歳以上の方が対象です。

相談

高齢者被害特別相談

消費生活センター/1階

☎(33889)1191

FAX(33889)1199

訪問販売や電話勧誘販売など、高齢者の消費者被害を防ぐための相談に、消費生活専門相談員が電話で応じます。

日時 9月10日(月)~12日(水)、いずれも午前9時半~午後4時

対象 区内在住・在勤・在学の方

相談専用電話 ☎(33389)1196

園芸緑化相談

緑化推進担当/8階

☎(33228)5054

FAX(33228)5073

庭の手入れや花や木の育て方などを中野区造園緑化業協会会員に相談できます。

日時 9月7日(金)午前9時半~午後4時半(正午~午後1時を除く)

会場 区役所1階区民ホール
対象 区内在住の方
☆当日直接会場へ

【問合せ】株式会社東急コミュニティー

☎(4323)0116 FAX(4354)0118

☆午前9時半~午後6時受け付け。区は、各住宅の募集事務などを上記問合せ先に委託しています

募集案内配布日時・場所

9月3日~10日の
平日午前8時半~午後5時=区民活動センター、区役所1階区民ホールで
夜間、土・日曜日=区役所夜間・休日受付窓口で

申込み

所定の申込書を、次のいずれかの方法で提出
郵送=9月3日~10日の消印があり、13日必着で、上記問合せ先へ
窓口=9月3日~10日の平日午前8時半~午後5時に直接、区役所1階区民ホール内の特設窓口へ

☆区営住宅は、公開抽選で入居者を決定。福祉住宅は、申込書の記載内容と訪問調査の結果を基に住宅困窮度を判定し、困窮度の高い方から順に登録

区営住宅・福祉住宅
空き家入居者・補欠登録者募集

区営住宅の対象

☆区営住宅への入居には、連帯保証人・敷金が必要

家族用

- 次の①~⑤全てに該当する方
- 20歳以上(既婚者は20歳未満でも可)で、申し込み時点で区内に継続して2年以上居住している
 - 世帯の所得が定められた基準内である
 - 住宅に困っている
 - 同居の親族がいる(予定者を含む)
 - 暴力団員ではない

単身用

上記①~③と⑤に該当し、原則として親族と同居していない60歳以上の方など

福祉住宅の対象

高齢者用

- 次の①~⑥全てに該当する方
- 65歳以上で、自立して生活ができる
 - 区内に継続して2年以上居住している
 - 世帯の所得が定められた基準内である
 - 住宅に困っている
 - 家族用=同居の親族がいる、単身用=親族と同居していない
 - 暴力団員ではない

身体障害者用

上記の②~⑥に該当し、身体障害者手帳1級~4級の交付を受けている、18歳~64歳の自立して生活ができる方
☆単身車いす用は65歳以上でも可

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



傍聴を

☆当日直接会場へ

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

9月6日(木)午後1時20分から

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

9月の教育委員会定例会

7日(金)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

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(3388)5034

会場 リサイクル展示室

開催日時 9月1日・15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

10月の出店者募集 10月6日・

20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、9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、

催し



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

**早稲田大学交響楽団
「メイプルコンサート
2018」**

生涯学習担当/6階

☎(3228)5000

FAX(3228)5006

早稲田大学との文化交流事業です。

楽団の奏でる豊かな響きを楽しんでみませんか。

日時 11月18日(日)午後2

時開演(1時20分開場)

会場 なかのZERO大ホール(中野2-9-7)

曲目(予定) ハイドン作曲「交響曲第104番」他

入場料 千円(全席自由)

☆未就学児は入場できません チケットの購入は区民先行予約(電話受け付け)のご利用を

8月26日午前10時から、

なかのZEROチケットセンター ☎(3388)9990へ。

☆一般販売は、8月27日午

前10時開始。詳しくは、8

月26日発行の中野区生涯学

習スポーツ情報紙「ないせす」

9月号をご覧になるか、同

チケットセンターへ問い合わせ

せを。「ないせす」は、新聞

折り込みの他、区立施設の

窓口や区内各駅の広報スタ

ンドで配布

職員・アルバイト



**在宅療養コーディネーター
(非常勤職員)**

在宅医療介護連携推進担当/5階

☎(3228)5009

FAX(3228)8716

対象 看護師、保健師、介

護支援専門員または社会福

祉士のいずれかの資格を有

する方

職務内容 在宅療養に関する

区民や関係機関からの相談

なかの里・まちマルシェ

地域商業活性化担当/9階 ☎(3228)5591 FAX(3228)5656

なかの里・まち連携(※)自治体の新鮮な野菜や果物など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=都市と地方が距離を超えて連携し、互いに補いながら、区民・市民が中心となり交流することで「新しい時代に合った豊かさ」を目指すこと

日時 9月11日(火)・12日(水)
いずれも午前9時～午後4時
☆売り切れ次第終了

会場 区役所正面玄関前
☆当日直接会場へ

出店一覧

出店日	連携自治体名	販売品(変更になる場合あり)
11日(火)	福島県喜多方市	新鮮野菜、喜多方ラーメンなど
	群馬県みなかみ町	焼きまんじゅう、新鮮野菜、リンゴなど
	千葉県館山市	干物、ワカメ、サラダひじきなど
	山梨県甲州市	ブドウ(シャインマスカット)など
12日(水)	福島県喜多方市	新鮮野菜、喜多方ラーメンなど
	茨城県常陸太田市	梨(豊水、秀玉)など
	千葉県館山市	焼きそば、新鮮野菜など
	山梨県甲州市	ブドウ(シャインマスカット)など

近所で里・まち

中野新橋駅前通りでも買えます

8月24日(金)・25日(土)のおまつりで、「里・まち物産展」を開催。「里のめぐみ」に触れるチャンスです。ぜひお出かけください。



への対応など
勤務期間 10月1日～来年3月31日(更新の場合あり)
勤務場所 区役所
申込み 区HPの採用選考申込書を郵送または直接、在

宅医療介護連携推進担当へ。
8月31日必着
☆選考で1人。書類選考合格者へ9月上旬に面接を実施。勤務条件などについて詳しくは、区HPをご覧ください

仕事・
ビジネス



中小企業でも出来る
速習プレスリリース講座

産業振興センター

中野2-13-14

☎(33880)6946

FAX(33880)6949

プレスリリース作成のコツや工夫などについて、中小企業診断士に学びます。

日時 9月26日(水)午後6時半〜8時半

会場 産業振興センター

対象 区内在住・在勤の方、区内での創業を考えている方

申込み 8月21日から産業振興センター☎で申し込むか、電話、ファクシミリ(住

所、氏名とふりがな、電話番号、メールアドレスを記入)または直接、同センターへ。先着30人

就職相談・面接会(2件)

経営・就労支援担当 / 9階

☎(32228)5518

FAX(32228)5656

次の①②とも、関心のある方はどなたでも参加できます。申し込み不要で入退場自由。面接希望の方は、履歴書を複数お持ちください。

①中野区・杉並区「保育のおしごと就職相談・面接会」

日時 9月9日(日)午後1時〜4時(受け付けは0時半〜3時半)

会場 杉並区役所(杉並区阿佐谷南1-15-1)

☆一時保育希望の方は、8月21日〜9月7日の平日に

電話または直接、経営・就業支援担当へ申し込みを。参加事業者について詳しくは、ハローワーク新宿☎(8月下旬公開予定)をご覧ください

②「福祉のしごと相談・面接会」

日時 9月20日(木)午後1時〜4時(受け付けは0時半〜3時半)

会場 産業振興センター(中野2-13-14)

☆参加事業者について詳しくは、東京都社会福祉協議会☎(9月中旬公開予定)をご覧ください

平成30年7月
豪雨災害義援金にご協力を

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

9月28日まで、被災された方への義援金を受け付けていません。救援物資は受け付けていません。

受付場所 地域事務所、区役所1階区民相談担当、同4階経営室経営担当

受付時間 平日の午前8時半〜午後5時

特別融資のご利用を

産業振興センター

☎(33880)6947

FAX(33880)6949



中小企業の経営者が、ICT(情報通信技術)・コンテンツ事業やライフサポート関連事業を営んでいる場合、また「事業承継」や「事業転換」、「事業多角化」に取り組む場合は、本人負担率0.4%で融資のあっせんを受

けることができます。また、併せて区内商店会に加入すると、融資を無利子で受けられます。

申し込み方法や資金の種類などについて詳しくは、区☎をご覧ください。産業振興センターへ問い合わせを。

☆現在、中野区産業経済融資を利用し、事業所の所在地等の変更があった場合は、取り扱い金融機関へ必ず届け出を

情報
スクエア

公共機関・民間団体からのお知らせ

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

☎(33660)7971

FAX(33660)7968

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 10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

8月は

個人事業税

第1期分の納期です

中野都税事務所

☎(33880)1111

8月1日に郵送した納税通知書で8月31日まで納付を

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

秋の交通安全運動を前に

☆当日直接会場へ。すべての会場に駐車場はありません

①交通安全講習会(交通事故に遭わないためのポイントなど)



野方警察署 ☎(3386)0110

☆午後=午後2時開始、夜間=午後6時開始

日程	時間	会場	所在地
8月30日(木)	夜間	大和区民活動センター	大和町2-44-6
31日(金)	夜間	鷺宮区民活動センター	鷺宮3-22-5
9月 3日(月)	夜間	野方区民活動センター	野方5-3-1
4日(火)	夜間	西武信用金庫鷺宮支店	若宮3-16-11
5日(水)	夜間	江古田区民活動センター	江原町2-3-15
6日(木)	夜間	沼袋区民活動センター	沼袋2-40-18
7日(金)	夜間	上高田区民活動センター	上高田2-11-1
8日(土)	午後	上鷺宮区民活動センター	上鷺宮3-7-6

中野警察署 ☎(5342)0110

☆午前=午前10時開始、夜間=午後6時開始

日程	時間	会場	所在地
9月 3日(月)	午前	弥生区民活動センター	弥生町1-58-14
	夜間	鍋横区民活動センター	本町5-47-13
4日(火)	午前	昭和区民活動センター	中野6-16-20
	夜間	東部区民活動センター	中央2-18-21
5日(水)	午前	桃園区民活動センター	中央4-57-1
	夜間	東中野区民活動センター	東中野5-27-5
6日(木)	午前	南中野区民活動センター	弥生町5-5-2
7日(金)	夜間	中野警察署	中央4-4-3

②交通安全のつどい 9月11日(火)午後2時開始(1時半開場)

なかのZERO小ホール(中野2-9-7)で。「いっこく堂の腹話術ショー」や津軽三味線の演奏を予定。

切れた白熱電球もLED電球へ交換可能に

東京都地球温暖化防止活動推進センター
☎0570(066)7000(ナビダイヤル)

家庭の白熱電球を地域の参加協力店(家電店)に持参すると、LED電球に交換できる「家庭におけるLED省エネムーブメント促進事業」。仕組みが新しくなり、より利用しやすくなりました。白熱電球または電球形蛍

光灯1個でLED電球1個と交換できるようになり、切れた電球でも交換が可能に。また、交換対象に小型のLED電球も追加されました。この機会にぜひご利用を。

☆1人1回のみ交換可。7月9日までに以前の仕組みで交換した人も、新たな仕組みで交換できます。詳しくは、東京都地球温暖化防止活動推進センターHPをご覧ください。同センターへ問い合わせを

シルバーパスは9月中に更新を

東京バス協会シルバーパス専用電話☎(5308)6950

現在シルバーパスをお持ちの方には、8月中に、東京バス協会から更新申込書などが郵送されます。

必要な方は、9月中に更新手続きをしてください。☆手続きの日程や会場、必要書類については、更新申込書に同封の案内で確認を

シルバーパスとは

高齢者の社会参加を支援するため、東京バス協会が実施している事業です。

満70歳以上で都内在住の方が購入でき、有効期間(10月1日~翌年9月30日)中は何度でも都営交通と都内の民営バスに乘車可能です。

地域国際交流カフェに気軽にご参加を

中野区国際交流協会
☎(5342)9109
FAX(3386)0728

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 9月8日(土)午後2時~4時
会場 鍋横区民活動センター(本町5-47-13)
参加費 白円程度(お茶代)
☆当日直接会場へ

自衛官等募集

自衛隊高円寺募集案内所
☎(3318)0818

年齢は、いずれも来年4月1日現在。ただし、自衛官候補生のみ採用予定月の1日現在。志願に必要な書類や試験

日などについて詳しくは、募集案内所へ問い合わせを。
防衛大学校及び防衛医科大学校の学生

受験資格 高校卒(見込み含む)で21歳未満

受付期間 9月5日から。防衛大学校学生(推薦・総合選抜) 9月7日まで、防衛大

学校学生(一般)、防衛医科大学校学生(医学科・看護学科)

9月28日まで

航空学生(海・空)
受験資格 高校卒(見込み含む)で、航空学生(海) 23歳未満、航空学生(空) 21歳未満

受付期間 9月7日まで

一般曹候補生及び自衛官候補生(男子・女子)

受験資格 18歳以上27歳未満

受付期間 一般曹候補生 9月7日まで、自衛官候補生 2年間随時

オフィスツアーにもご参加を

自衛隊の仕事が分かる参加型説明会です。大学生・大学院生で興味のある方は、

8月28日までに申し込みの上、ご参加ください。

日時 9月10日(月)午後1時~5時(0時半受け付け開始)

会場 防衛省市ヶ谷駐屯地(新宿区市谷本村町5-1)

来年4月の区立幼稚園入園児を募集します

入園相談担当/3階

☎(3228)8904 FAX(3228)5667

園児を募集する区立幼稚園と説明会日時

園名	所在地・電話番号	説明会(9月)
かみさぎ	上鷺宮4-8-12 ☎(3999)7361	10日(月) 午前11時から
ひがしなかの	東中野5-8-21 ☎(3368)2369	13日(木) 午前10時から

☆説明会は、脱いだ靴を入れる袋と上履きを持って直接、希望する幼稚園へ

募集対象・人員 申し込み日に保護者とともに区内に住み、住民登録のある次の各年齢のお子さん、各園16人

4歳児(平成26年4月2日～同27年4月1日生まれ)=2年保育

3歳児(平成27年4月2日～同28年4月1日生まれ)=3年保育

☆5歳児は、欠員のある幼稚園で随時募集

募集要項・入園申込書の配布 9月5日～26日に、区民活動センター、地域事務所、すこやか福祉センター、区立幼稚園または区役所3階入園相談担当で

申込み 9月26日・27日いずれも午後2時～4時に入園申込書を持って直接、入園を希望する幼稚園へ。募集人数を超えた場合は、後日区役所で公開抽選を行い、入園予定者と補欠順位を決定

☆応募について詳しくは、募集要項をご覧ください



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。



「なかの区報」読者アンケートにご協力ください



☆8月31日まで受け付け中。8月5日号の用紙を提出するか、区HPからの回答をお願いします。抽選で10人に商品券を進呈

information

高齢者・介護情報



介護予防総合講座「ズンドコ節を歌いながら体操しよう」

沼袋高齢者会館

沼袋1-34-14

☎・FAX(3388)73381

ズンドコ節とロック調のソーラン節を歌いながら、椅子に座って体操します。

日時 9月10日(月)午後1時～3時

対象 区内在住の65歳以上の

方
申込み 8月21日からの平日に電話または直接、沼袋高齢者会館へ。先着30人

体力づくり教室「ロコモ予防体操」

東中野いっこの家

東中野4-9-22-201

☎・FAX(3304)5938

転倒予防に効果的なストレッチや簡単な軽運動を、介護予防運動指導員から学びます。

日時 9月25日～10月30日の毎週火曜日、午前10時～正午。全6回

対象 区内在住の65歳以上の方

申込み 8月21日～9月14日の平日に電話または直接、東中野いっこの家へ。抽選で20人

認知症予防講演会「脳いきいき講座」

在宅医療介護連携推進担当/5階

☎(3228)5009

FAX(3228)8716

脳の認知機能を維持向上させる生活上のポイントや介護予防サービスについて学びます。初回には「脳の健康度テスト」を実施。

日時 9月19日、10月3日、いずれも水曜日、午前10時～正午。全2回

会場 南部すこやか福祉センター(弥生町5-11-26)

対象 全回参加できる区内在住の65歳以上の方

申込み 8月29日～9月14日に電話か、住所、氏名とふりがな、電話番号を記入して電

子メール☒ninchisyou@city.tokyo-nakanou.jp/フアクシ
ミリまたは直接、在宅医療介護連携推進担当へ。先着40人

介護予防測定会

介護予防体制整備担当/5階

☎(3228)8949

FAX(3228)8716

バランスや脚力、握力などを測定します。結果を基に、効果的な運動方法などのアドバイスを受けられます。

日時 8月30日(木)午前10時～11時半

会場 中野友愛ホーム(江古田2-24-11)

対象 区内在住のおおむね65歳以上の方

☆当日直接会場へ

8月31日は後期高齢者医療保険料・介護保険料8月(5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

妊娠の悩みや不安は 気軽に相談を

出産・育児支援担当／3階
☎(3228)5623
FAX(3228)5659



「不妊専門相談」と
「ほっとピアおしゃべり会」



妊娠や不妊治療などについて、産婦人科医に個別相談できます。また、同じ経験のあるピアカウンセラーを交え、悩みや気持ちを話し合うおしゃべり会も同時開催。両方に参加することも可能です。

日程 9月29日(土)

内容・時間・人数

不妊専門相談=午後2時半～4時45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時半～4時

☆先着15人程度

会場 区役所7階会議室

対象 区内在住の妊娠を望んでいる方、不妊に悩んでいる方

申込み 8月21日～9月27日に電子申請か、電話または直接、出産・育児支援担当へ

☆今後の日程などについて詳しくは、区HPをご覧ください。出産・育児支援担当へ問い合わせを

妊娠を望む方への保健指導相談

妊娠に向けた体づくりや不妊治療のことなどについて、区が委託した産婦人科や泌尿器科の医療機関で、無料で相談できます。

対象 区内在住の妊娠を望んでいる方

利用方法 すこやか福祉センター、区役所3階子ども総合相談窓口で配布中の「妊娠を望む方への保健指導相談券」に必要事項を記入し、裏面記載の実施医療機関へ電話予約の上、相談を。一人1回のみ



歯の生えはじめ教室 ～ビギナーズ～

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

赤ちゃんの歯磨き方法と保護者のお口のケアについて、歯科衛生士に学びます。保護者のむし歯菌チェックも。

日時 9月13日(木)①午前10時から、②午前11時から ☆同内容で2回実施(各回50分間)

会場 中部すこやか福祉センター

対象 生後6か月～11か月の乳児とその保護者

申込み 8月21日～9月11日に電子申請か、電話、ファクシミリ(参加希望時間、住所、氏名とふりがな、電話番号、お子さんの生年月日、氏名とふりがなを記入)または直接、中部すこやか福祉センターへ。各回先着15組(計30組)

妊婦さんの歯っぴいお食事講座

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

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。

日時 9月27日(木)午後1時半～3時半

会場 中部すこやか福祉センター

申込み 8月27日～9月25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15人
☆希望者は、食事診断と骨量計測(素足で測定)、お肌の水分チェックも受けられます

乳幼児のための やさしいアレルギー教室

鷺宮すこやか福祉センター
若宮3-58-10
☎(3336)7111 FAX(3336)7134

乳幼児のアレルギーについて、基本的な知識と対処方法を学びます。

日時 9月27日(木)午前10時～正午

会場 鷺宮すこやか福祉センター

講師 山本貴和子氏(国立成育医療研究センター医師)

申込み 8月21日～9月21日に電子申請か、電話、ファクシミリ(住所、氏名とふりがな、電話番号、お子さんの年齢、教室を知ったきっかけを記入)または直接、鷺宮すこやか福祉センターへ。先着25人

お子さんが外国人学校に通っている 外国籍の保護者の方へ 授業料の補助制度のご利用を

学事担当／5階
☎(3228)5459 FAX(3228)5680

外国人学校に通学する義務教育の対象年齢のお子さんをお持ちの、外国籍の保護者の方(親子で区内在住の方に限る)を対象に、授業料の一部を補助します。

補助上限額 お子さん1人につき、8,000円×授業料を払った月数

☆所得制限あり。詳しくは、区HPまたは9月上旬に学校で配布される申請書類をご覧ください。学校で配布されない場合は、学事担当へ連絡を。申請の受け付け期間は9月3日～21日

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。【一期月1回(初曜)：4回制】
9月30日(日)第13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：中野区東中野区民活動センター
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

外壁・屋上の防水/総合リフォーム

GO FOR THE BIG
友マルトモ
MARUTOMO 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11-9-5F(営業部)

お庭のことなら、
何でもお気軽にご相談を!

中野区を中心に、地元密着を基本として活動する植木屋です。庭木一本からでも、お手入れ承ります。見積は無料!

フリーダイヤル **0120-283691**

鷺六造園 | 中野区鷺宮
6-28-6-211
URL <http://www.sagirokuzoen.com>
メールアドレス info@sagirokuzoen.com

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

女性のための健康講座 「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 9月13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

対象 区内在住・在勤・在学の女性

講師 寺内智子氏(寺内医院院長)他

申込み 8月21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**=9月11日まで、**電話・窓口**=9月13日まで。先着20人
☆一時保育(先着8人)希望の方は、あわせて申し込みを

呼吸リハビリ教室 「分かりやすい！ 呼吸器の仕組みや病気」

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

せき・たんなど日常生活で感じる呼吸

器症状の原因について学びます。

日時 9月20日(木)午後1時～3時

会場 桃園区民活動センター(中央4-57-1)

対象 区内在住の呼吸器疾患のある方とその家族、関心のある方

講師 杉原徳彦氏(仁友クリニック院長)

申込み 8月21日から電子申請か、電話または直接、南部すこやか福祉センターへ。**電子申請**=9月18日まで、**電話・窓口**=9月19日まで。先着25人

8月20日～9月5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
8月26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
	たかとり内科	内	大和町1-30-6	(6265)5835
	日吉医院	内・小	上高田1-37-11	(3361)1381
	中野中央クリニック	内・小	中央2-59-18 2階	(5332)5429
	多田町診療所	内・呼・小	南台3-33-5	(3381)3191
	竹村歯科クリニック※	歯	松が丘1-33-15 1階	(3319)8239
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
9月2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
	ケイ・メディカルクリニック	整	大和町1-4-2 3階	(3310)7121
	おうじ内科・糖尿病クリニック	内・小	中野5-26-8	(3388)1024
	武医院	外・小・皮	東中野1-59-14	(3368)8597
	山本クリニック	内	弥生町3-26-3	(3372)0007
	田中歯科医院※	歯	中野5-52-15-410	(3387)6850
	薬局	むさしの薬局江古田店		江古田4-20-22
	ことぶき薬局中野中央店		中央4-59-11	(5385)2971

※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

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／ 総合東京病院／
中央4-59-16 江古田3-15-2
☎(3382)9991 ☎(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

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

information
健康・福祉

熱中症に引き続きご注意を

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



普段からの健康管理と、エアコンや扇風機などの適切な使用、こまめな水分補給などを心掛けましょう。

**9月は「がん征圧月間」
パネル展示やイベントで
がんを知ろう**

区民健診担当/6階

☎(3228)5599 FAX(3228)5626

がんについて学び、早期発見・治療に役立てましょう。いずれも当日直接会場へ。

①パネル展示

日時 9月3日(月)~28日(金)の平日、午前8時半~午後5時(初日は午前9時から)

会場 区役所1階区民ホール

②顕微鏡による細胞観察コーナー

顕微鏡を使って自分の口の中の細胞等を観察できます。

日時 9月6日(木)午後1時半~3時半

会場 区役所1階区民ホール

☆がん検診の普及啓発と受診率向上に関する協定を区と締結している新渡戸文化学園の協力により実施

③大腸がんクイズラリー

日時 9月6日(木)午前11時~午後3時半

会場 区役所正面玄関前

☆③は、東京都などが主催の「Tokyo健康ウォーク2018」のプレイベントとして実施。詳しくは、同イベントHP <http://www.tokyo-kenkowalk.jp/>をご覧ください

☆区は、大腸がん、胃がん、子宮頸がん、乳がんの検診を実施しています。早期発見・治療のため、忘れずに受診を。
②のコーナーでは、その場で区民健診の申し込みができます。受診について詳しくは、区民健診担当へ問い合わせを

食品取扱者衛生講習会

食品衛生担当(中野区保健所内)

☎(3382)6664 FAX(3382)6667

害虫やネズミの発生を防ぐ方法について学びます。

日時 9月12日(水)午後2時~4時(1時半受け付け開始)

会場 なかのZERO大ホール(中野2-9-7)

対象 区内食品関係営業施設の食品取扱者と区内在住の方

☆当日直接会場へ。先着1,200人。一時保育(先着9人)希望の方は、8月21日~9月5日に電話で食品衛生担当へ申し込みを

**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歳以上の方ですが、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

**精神保健福祉講座
「心理学の小さなひみつ」**

地域生活支援センターせせらぎ

☎(3387)1326 FAX(3387)1347

臨床心理士の講義やグループワークを通じて、心理学について楽しく学びます。

日時 9月30日(日)午後1時半~3時

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

対象 区内在住の精神障害のある方とその家族・支援者、関心のある方

申込み 8月21日~9月29日に電話で、「せせらぎ」へ。先着25人

広告

落合・堀の内・代々橋斎場での

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**

☎相談24時間受付 中野ブロードウェイ1F

相続税無料相談会 相続税の申告手続き・生前の相続税対策・財産管理の仕方(民事信託など)・その他

9月1日(土) 13:00~17:00
会場:中野サンプラザ8階 研修室12

9月8日(土) 13:00~17:00
会場:中野サンプラザ7階 研修室7

両日とも
最終受付
16:00
相談時間
お一人あたり30分

●相続税以外の税金のご相談も可能です。●ご予約の方を優先させていただきますが、当日参加もお待ちしております。●申告書等の書類作成(検算を含む)、電話による回答は行っていません。●時間に制限がある為、複雑な相談内容や個別事案に関しては、別途有償となります。

ご予約・お問い合わせ **税理士 戸田朗夫事務所**
TEL:03-3386-0984 FAX:03-3387-0985 (9:30~17:30 土日祝を除く)

9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

人口動態統計調査によると、平成29年の中野区の自殺者数は55人で、区民約6,000人に1人の割合です。また、20代・30代の死因の第1位は自殺です。

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。かけがえのない命を守るため、一人で悩まずに相談してください。身近な方の様子が「以前と比べておかしい」と感じたら、早めに対応しましょう。

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	中部
弥生町5-11-26 ☎(3380)5551 FAX(3380)5532	中央3-19-1 ☎(3367)7788 FAX(3367)7789
北部	鷲宮
江古田4-31-10 ☎(3389)4323 FAX(3389)4339	若宮3-58-10 ☎(3336)7111 FAX(3336)7134

ゲートキーパー講演会

自殺対策の基礎知識を習得し、学校や職場、家庭などさまざまな場面での対応方法を学びます。

日時 9月18日(火)午後6時半～8時半
会場 沼袋区民活動センター(沼袋2-40-18)
講師 西村由紀氏(特定非営利活動法人メンタルケア協議会理事)
申込み 8月21日～9月18日に、電話か、ファクシミリ(氏名とふりがな、講師に質問したいことを記入)または直接、保健予防担当へ。先着70人 ☆一時保育(先着6人)希望の方は、8月21日～9月11日に電話または直接、保健予防担当へ申し込みを

「自殺防止！東京キャンペーン」特別相談

54時間特別相談	自殺予防いのちの電話 ☆毎月10日に開設	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～	有終支援いのちの山彦電話-傾聴電話-
9月1日(土)午前0時～3日(月)午前6時 ☎0120(58)9090 (東京自殺防止センター)	9月10日(月)午前8時～11日(火)午前8時 ☎0120(783)556 (日本のいのちの電話連盟)	9月17日(月・祝)～21日(金) ☆期間中は24時間対応 ☎0570(08)7478 (ナビダイヤル)	9月1日(土)～30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	自死遺族のための電話相談		
9月3日(月)・4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)	9月11日(火)～14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)	9月22日(土)～24日(月・祝) 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 消費生活センター/1階 ☎(3389)1191 FAX(3389)1199

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 **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。8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

日程 9月3日(月)・4日(火) **会場** 区役所1階消費生活センター

東中野図書館(東中野1-35-5) 自殺対策特別企画展

9月14日(金)～27日(木)午前9時～午後8時
☆当日直接会場へ。休館日について詳しくは、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

9月3日(月)～6日(木)午前8時半～午後5時
☆当日直接会場へ

世帯と人口 8月1日現在。()内は前月比

住民基本台帳	世帯数	人口(人)			合計	次予告 〈特集〉 いくつになっても 元気に自分らしく
		男	女	小計		
日本人	190,072 ※ (45減)	157,456 (60減)	154,793 (17減)	312,249 (77減)	331,093 (171増)	
外国人	14,238 (263増)	9,627 (149増)	9,217 (99増)	18,844 (248増)		