

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

特集

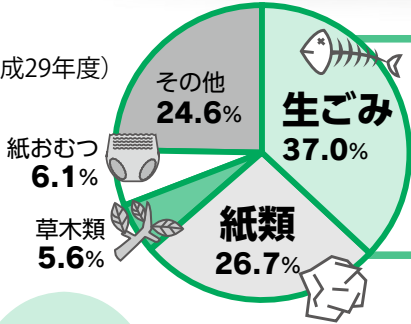
「燃やすごみ」、 もっと減らせます

～家庭から一人ひとりがごみ減量～

スリーアール
10月は3R推進月間

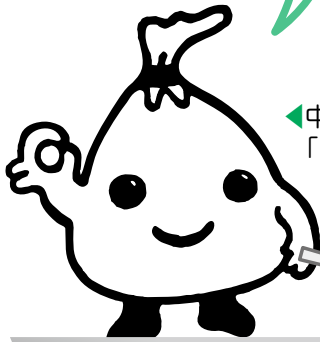
- 5 …… 区からのおしらせ
- 10 …… 情報スクエア
(公共機関・民間団体からのおしらせ)
- 11 …… 高齢者・介護情報
- 12 …… 子ども・子育て・教育
- 15 …… 健康・福祉
(休日当番医・当番薬局 ほか)

(平成29年度)



中野区のごみ組成分析調査では、「燃やすごみ」の中身に生ごみが37%、紙類が27%も含まれていたんだ。
中には、未使用のものや資源にできるものがたくさんあったよ。
もったいないね。

確かに、自分にもちょっと心当たりがあるなあ。もったいないのは分かっているけど…。



◀中野区ごみ減量キャラクター「ごみのん」

食べ残し

資源になる紙

賞味期限切れ

約5万4千t

(中野区の「燃やすごみ」の年間収集量)

出し方を見直せば、「もったいない」をなくせます。
次のページで、ポイントを確認しましょう。



「燃やすごみ」

もっと減らせます

家庭から一人ひとりが

ごみ減量

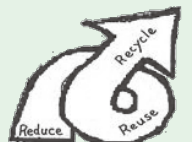
こうすれば

昨年度、区内の家庭から出されたごみは、一人1日当たり482g。ごみの運搬や処分にはエネルギーや経費がたくさん必要です。また、埋め立て処分場にも限りがあるので、少しでもごみを減らすことが大切。今号では、特に「燃やすごみ」を減らす方法を紹介します。実践して、「もったいない」をなくしましょう。

ごみゼロ推進担当
 (リサイクル展示室内)
 ☎(33228)5563
 ☎(33228)5634

10月はスリーアール 3R推進月間です

3Rとは、ごみ減量に必要な、
 ①Reduce (ごみを出さない)、
 ②Reuse (捨てずに繰り返し使う)、
 ③Recycle (もう一度資源として生かす)の取り組みのこと。①から順に実践することが大切です。



▲中野区3R推進マーク

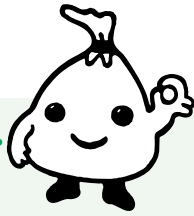
「もったいない」をなくす・生ごみ編

食べ物の無駄を無くそう

毎日の食事で「残しちゃった」、「材料を使い切れなかった」など、食べ物を捨てた経験はありませんか。

これが「食品ロス」。日本では、一人1日当たり139g(およそ茶碗1杯分)の食品が廃棄されており、区の「燃やすごみ」にも未使用食品(1・9%)、調理くず・残飯等(35・1%)が含まれていました。できることから取り組んでみましょう。

「食品ロス」を防ぐポイントをチェック☑しよう



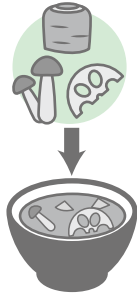
買い物では

- 事前に冷蔵庫の中などの在庫を確認
- 買い過ぎないで、必要な量をこまめに購入
- 食べても安全な「消費期限」、おいしく食べられる「賞味期限」を正しく理解



台所では

- 「いつか食べるから」と食材を残さず、調理に使う
- 野菜や果物の皮・葉は、厚くむかない
- 冷蔵庫の整理日等を決めて食材を使い切る
- 一度に作り過ぎないようにする



食事では

- 好き嫌いをせずに残さず食べる
- 食べ切れなかったら、他の料理への作り替えなどを工夫する
- 外食では注文し過ぎず、食べ切れる量を注文する



ちなみに、宴会の食べ残しはランチや定食の5倍も出るからみんなで注意したいね

生ごみを軽くするには「水切り」がカギ

生ごみの約8割は水分です。野菜は皮を除いてから洗うなど、できるだけぬらさないようにしましょう。また、ぬれた生ごみは、他の「燃やすごみ」とまとめる前に絞って、無駄な水分を切りましょう。



▶水切りには悪臭発生防止の効果も

「あまりものレシピ」の活用を

区は、区内で食物栄養専攻学科を開設している新渡戸文化短期大学と連携し、「食品ロス」対策に取り組んでいます。その一環として作成した「あまりにも美味しいあまりものレシピ」は、料理レシピサイト「クックパッド」内の「消費者庁のキッチン(公式ページ)」<http://cookpad.com/kitchen/10421939>に閲覧されます。ぜひ、献立の参考に活用してください。



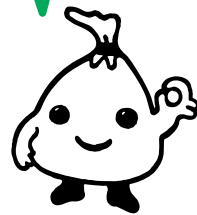
▶冊子はごみゼロ推進担当などで配布中

☆今年度は初めて、区民のみなさんからもレシピを募集しました。優秀レシピは、11月17日(土)開催の「なかのエコフェア」で発表する予定です。お楽しみに

「もったいない」をなくす・紙類編

「雑がみ」は集団回収に出そう

「雑がみ」を見分けよう(代表例)



「新聞・雑誌(書籍)」「段ボール」以外にも、古紙としてリサイクルできる紙はたくさんあります。これらは「雑がみ」と呼ばれ、区の「燃やすごみ」の約1割にも上っています。
ごみではなく集団回収に出すことで、貴重な資源として生かしましょう。

<p>食料品・日用品の紙箱</p>	<p>ティッシュやラップの箱</p> <p>ビニールや刃を取る</p>	<p>封筒</p> <p>ビニール・セロハンを取る</p>	<p>ハガキ</p> <p>圧着ハガキ・写真付きのものは除く</p>	<p>○ 出せるもの</p>
<p>紙袋</p>	<p>包装紙</p>	<p>メモ用紙・プリント類</p> <p>クリップを取る</p>	<p>トイレットペーパー・ラップの芯</p>	
<p>汚れた紙</p> <p>ピザの箱・紙おむつ・ティッシュ</p>	<p>防水加工紙</p> <p>紙コップ・紙皿、カップ麺・アイスクリーム・ヨーグルトの紙製容器</p>	<p>アルミやビニールでコーティングされた紙</p> <p>お酒の紙パック、カップ麺のふた</p>	<p>においの付いた紙</p> <p>洗剤の箱・せっけんの包装紙</p>	<p>× 出せないもの</p>
<p>金紙・銀紙・シール</p>	<p>かばんや靴の詰め物の紙</p>	<p>感熱紙・裏カーボン紙</p> <p>レシート・ファクシミリ用紙、複写伝票・領収書</p>	<p>写真・写真プリント用紙</p>	

☆防水・薬品加工がされた紙は、再生処理の過程で色むらやシミ等の原因になるので、「燃やすごみ」として出してください

「雑がみ」の出し方

町会・自治会などが行う集団回収の集積場所へ出せます。左図のいずれかの方法で、実施日の午前8時までに届けてください。

なお、ごみ集積所とは出す場所が異なる場合があります。集団回収の集積場所・曜日等が分からない場合は、ごみゼロ推進担当へ問い合わせを。

紙袋や封筒に入れて(雑誌と一緒に)、ひもで十字に縛る



大きさをそろえて、雑誌と一緒にひもで十字に縛る



☆紙ひもがない場合はビニールひもでも可。ガムテープは粘着性があり、リサイクルできないため使用不可



「ごみのん」トピックス

①小学生親子が「あまりものレシピ」に挑戦しました

右の欄で紹介した連携事業の一つとして、夏休みには新渡戸文化学園を会場に親子クッキング教室を開催しました。挑戦したのは、食材を使い切る技が満載の「ピザコロ」(揚げずに作れるライスコロケ)「あまりものを使ったサラダいろいろ」(フレンチトースト&アイス)。牛乳に酢を加えてカッターチーズを作る、理科の実験のような場面もあり、みなさん興味津々でした。

おいしく、楽しく、「食品ロス」を学びました



「自由研究にできそう」「ぜひ我が家のメニューに」などの声が聞かれ、楽しさとおいしさで達成感を味わいつつ「食品ロス」について親子で学びが好機となりました。

☆開催レポートは、区HPでご覧になれます

②晴れた日の集団回収には古着・古布も出せます

上記の「雑がみ」を出せる集団回収集積場所の多くは、古紙以外に、古着・古布も回収しています。洗濯後にボタンやファスナーを付けたまま、ビニール袋に入れて出してください。

古紙と異なり、ぬれると資源にならないので、晴れた日に出すようお願いいたします。

☆古着・古布は、次ページで紹介するリサイクル展示室へ持ち込みます



晴れた日に集団回収へ

「もったいない」をなくす・
情報収集編

詳しく
知って
ごみ減量

ごみ減量やリサイクルについて
分からないことがあったら、区画や
次の手段で確認できます。必要に
応じてご利用ください。

ごみゼロ推進担当
(リサイクル展示室内)
☎(3228)55003
FAX(3228)56634



◆スマートフォンをお使いの方は
「中野区ごみ分別アプリ」が便利です



収集日やごみ分別方法を確認でき
る「ごみ収集日カレンダー」や「ごみ
分別辞典」、ごみ出し忘れ防止のため
の「アラート機能」等があります。

下記の二次元コードからアクセスしてください。
☆外国語版(英語・中国語簡体字・ハングル)も
配信中。外国人のお知り合いの方にご案内をお
願います



◆10分程度でもOK
「ごみ減量に役立つ」出前講座」の活用を

区民活動センター、区役所、リサイクル展示室で受け取れます。
ごみ分別アプリ同様、英語・中国語簡体字・ハングルの外国語版
も用意しています。

地域の行事や勉強会、子育てグループの
集まりなどで活用しませんか。講義形式、
クイズ・ゲーム仕立て、会合前の10分程度
のミニ講座など、できる限りご要望に応じ
ます。
お気軽に、ごみゼロ推進担当へ連絡を。

自分に合った方法で
「もったいない」を
なくそう



リサイクル展示室
をのぞいて
みよう

リサイクル展示室
松が丘1-6-3
☎(3387)2411
FAX(3228)5634

フリーマーケットの会場になります(原則月2回、第1・第3土曜日)

11月の開催日時

11月3日(土)祝・17日(土)、
午前10時～午後1時
☆出店者の募集は終了

どんな物があるか、
ごみのんも
見てみよう



▲さまざまな物が並びます。
参加者同士の交流の場にも

リユース品もあれこれ展示 掘り出し物を見つけてませんか

まだ再利用できる品を、区内在住・在勤・在学みなさんに無料で提供しています。
どんな物があるかは実物を見てのお楽しみ。ぜひ、有効活用してください。

【家具など】

粗大ごみの中から、まだ
使用できる家具などを選
び、毎月1日から約2週間
展示します(写真は区画に
も掲載)。直接窓口で申し
込みを受け付け、公開抽選
で当選者を決定します。

【古着】

施設内で回収した古着の
一部を常時展示。一人月2
枚まで持ち帰れます。

【リサイクル図書】

コミックや文庫本などを
置いたコーナーがありま
す。一人月2冊まで持ち帰
れます。



▲みなさんの再利用を待つリユース品の例。
内容はその時々で異なります

12月の出店者募集

12月1日・15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、11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



▲1階入り口の資源回収ボックス
(使用済みの蛍光灯、小型家電
等)。年末年始を除き毎日利用
可(午前8時半～午後5時)。他
に古着・古布、牛乳パック、家庭
用廃食用油等も出せます

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



「中野区みどりの基本計画」(改定案)についてのパブリック・コメント手続き

緑化推進担当／8階

☎(3228)5554

FAX(3228)5073

区は、「中野区みどりの基本計画」(平成21年8月策定)の改定を進めています。

このたび、来年度から10年間の計画案を作成したので、みなさんの意見を募集します。

公表資料 中野区みどりの基本計画(改定案)

資料公表・意見募集の期間 11月1日～21日(必着)

公表場所 区HP、区民活動センター、区役所4階区政資料センター、同8階緑化推進担当

意見を提出できる方 区内在住・在勤・在学の方、区内に事務所や事業所のある個人・法人またはその他の団体、案件に直接利害関係のある方

意見提出の方法 意見書(書式自由。住所、氏名とふりがな、区内在勤・在学の方は勤務先・通学先の名称と所在地、利害関係のある方はその理由も記入)を電子メール

tkyundankataisaku@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクシミリ、郵送または直接、緑化推進担当へ



「中野四丁目新北口地区地区計画」(原案)の縦覧

中野駅周辺計画担当／9階

☎(3228)8070

FAX(3228)5070

「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向け、「中野四丁目新北口地区地区計画」(原案)をまとめたので、都市計画原案を縦覧します。

縦覧図書 中野四丁目新北口地区地区計画(原案)

縦覧期間・場所 11月2日～15日に、区役所9階都市計画担当で

意見を提出できる方 区域内

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

11月の開催予定

日時・会場・テーマ

- ①2日(金)午後2時から 鍋横区民活動センター(本町5-47-13) 子育てしやすい地域づくり ☆定員50人
②8日(木)午後7時から 東中野区民活動センター(東中野5-27-5) ユニバーサルデザインの推進 ☆定員40人

☆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

「弥生町三丁目地区地区計画」(案)に関するお知らせ(2件)

東部・南部防災まちづくり担当／9階

☎(3228)8774

FAX(3228)8943

区は、弥生町三丁目周辺地域の防災性向上や、居住環境の改善に向けた防災ま

ちづくりを進めています。

このたび、都営川島町アパート跡地を対象とした弥生町三丁目地区地区計画(案)をまとめたので、①都市計画案の縦覧と②説明会を行います。

①都市計画案の縦覧

縦覧図書 弥生町三丁目地区地区計画(案)

縦覧期間・場所 11月2日～15日に、区役所9階都市計画担当で

意見を提出できる方 区内在住・在勤・在学の方、案件に利害関係のある方

意見提出の方法 意見書(書式自由。住所、氏名とふりがな、電話番号、区内在勤・在学の方は勤務先・通

望の方はその旨を記入)で、東部・南部防災まちづくり担当へ

11月1日(木)～30日(金)

改修工事のため 若宮いこいの家(若宮1-49-1)を休館します

鷺宮すこやか福祉センター ☎(3337)8450 FAX(3330)1340

休館中は集会室貸し出しも含め利用できません。ご注意ください。

健康福祉に関する調査の結果を公表



健康福祉企画担当／6階

☎(33228)5421

FAX(33228)5002

このたび、5月に実施した「健康福祉に関する意識調査」の結果をまとめました。

調査結果は、区HP、区民活動センター、図書館、すこやか福祉センター、区役所6階健康福祉企画担当でご覧になれます。



11月1日から 夕方の音楽を 午後4時に放送します

生活・交通安全担当／8階

☎(33228)8730

FAX(33228)50508

防災無線スピーカーによる夕方の音楽(チャイム)の放送を、午後5時から4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。

道路の愛称が 決まりました

土木事業調整担当／8階

☎(33228)5592

FAX(33228)5074

左図の道路の愛称が、「東京工芸大学通り」に決まりました。

この愛称は東郷町会からの提案を受け、区が検討会で協議を行い、決定したものです。地域に親しまれるよう、ぜひ愛称で呼んでください。



猫の管理に責任を持ちましょう

衛生環境担当(中野区保健所内)
☎(3382)6662
FAX(3382)6667

「猫に毎日ふんや尿をされる」「増えて困る」という相談が、保健所へ多く寄せられています。適切に管理し、近隣の方に迷惑を掛けないようにしましょう。

猫を飼っている方へ

- 室内で飼いましょう。感染症やケガ、交通事故など猫自身の危険を防ぐ他、ふんや尿による迷惑を避けることができます
- 身元表示をしましょう。ICチップや首輪の迷子札で、もし逃げても見つかりやすくなります
- 不妊去勢手術をしましょう。妊娠を防ぐだけでなく、おとなしくなり、室内飼いがしやすくなります。不妊去勢手術をしていない猫を外に出すと、飼い主のいない猫を増やす一因となります

猫の飼い方教室にご参加を

猫の習性や正しい飼い方、飼い猫とのより良い関係の築き方を、東京都動物愛護推進員から学びます。

☆猫を連れての参加はできません

日時 11月17日(土) 午後1時半～3時半 **会場** 中野区保健所 (中野2-17-4)

申込み 11月2日～15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、一時保育希望の方はお子さんの氏名とふりがな、月年齢、手話通訳を希望の方はその旨も記入)または直接、衛生環境担当へ。先着40人
☆一時保育(先着5人)・手話通訳希望の方は11月9日までにあわせて申し込みを

飼い主のいない猫の場合は

動物の愛護及び管理に関する法律に基づいた、次の①～③の管理基準があります。周辺地域の住民の十分な理解の下、生活環境に配慮して「地域猫」として管理するよう努めましょう。

- ① 不妊去勢手術をする
- ② ふんや尿を適切に処理する(トイレの準備など)
- ③ 環境に配慮して餌を与える(餌を放置せず、食後は周囲を清潔に)

近隣のみなさんもお協力を

地域猫活動は、ボランティアと地域が相互理解の上で協力し、責任を持って取り組むことが大切です。「中野区飼い主のいない猫対策ガイドライン」は、区HPからダウンロードできます(中野区保健所でも受け取り可)。近隣のみなさんも、ご理解ご協力ください。

☆町会・自治会で地域猫活動に取り組む場合には、啓発活動費用や飼い主のいない猫の不妊去勢手術費用などの助成制度が利用できます。詳しくは問い合わせを

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

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

11月15日(木)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

11月の教育委員会定例会

①2日 ②16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

第8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** 11月7日(水)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でご覧になれます

平成29年度に区が行った 仕事の評価結果を まとめました



行政監理担当/5階

☎(3228)8909

FAX(3228)5434

行政評価は、区の仕事の成果について、指標などを用いて評価する仕組みです。

今回は、区の組織のうち11部48分野151施策を対象に実施し、内部評価委員会で評価を確定しました。分野ごとの自己評価後に、他部による評価を行い、まとめました。

区は、この結果を基に、仕事の見直し・改善を更に進めます。

今後は、公募区民と学識

経験者で構成する外部評価委員会による評価も行い、結果を公表します。

☆今回まとめた評価結果は、

区HPか、区民活動センター、図書館、区役所4階区政資料センターにある「主要施策の成果(別冊)行政評価結果」でご覧になれます

講座・講演

パソコン講座

「ワードでつくる年賀状」

情報政策推進担当/6階

☎(3228)8807

FAX(3228)5646

用意されたデータから好きな図柄を選び、住所や氏

名を入力して年賀状を作成します。

☆中野区シルバー人材センターとの共催。講師は同センター会員

**日時** 11月11日(日)・17日(土)いずれも午後1時半~3時半**会場** ①中野区シルバー人材センター北部分室(〒165-10033 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)

☆各日・各会場とも同内容。いずれかの会場で1日のみ受講

対象 区内在住・在勤の、文字入力程度のパソコン操作ができる方**参加費** 300円(材料費)**申込み** 往復ハガキに講座名、住所、氏名とふりがな、

電話番号、受講希望日・会場、返信用にも住所、氏名を記入し、受講を希望する

会場(①~③)へ。10月31日必着。抽選で各日・各会場10人(計60人) ☆結果は11

月6日までに全申込者に返信

職員・ アルバイト

中野区育児休業代替 任期付職員(保育士)

人事担当/4階

☎(3228)8041

FAX(3228)5649

対象 国籍を問わず、平成11年1月1日までに生まれ

た方で、都道府県知事の登録を受けている保育士の有資格者(12月31日までに登録見込みの方を含む)

勤務期間 来年1月1日以降、代替する職員の育児休業期間内。おおむね6か月~3年**申込み** 電子申請か、図書館、区役所4階人事担当などで配布する採用選考案内の申込書を郵送または直接、

人事担当へ。郵送 11月14日までの消印有効、電子申請・窓口 11月16日午後5時まで

選考日 11月25日(日)

☆若干名。勤務条件などについて詳しくは、区HPまたは採用選考案内をご覧ください

仕事・
ビジネス



産業振興センターの講座
(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

会場 産業振興センター

対象 区内在住・在勤・在学の方、区内での創業を考えている方

申込み 10月22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(受講希望講座名、住所、氏名)

国民健康保険料の第5期(10月支払い分)

10月31日は納期限です。
忘れずに納付を

☆口座振替の方は、前日までに残高の確認を

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。各先着20人

①なかのビジネス創造塾

「これから創業の個人・法人設立後間もない法人の税務」

創業に関する税の基礎知識を、税理士から学びます。

日時 11月21日(水)午後6時半～8時半

②経営力アップ講座

「中小企業が採用率と定着率を劇的に改善させる秘訣」

女性社員の活用が求められる背景と、やる気を引き出す3つのポイントをキャリア

アコンサルタントから学びます。

日時 11月28日(水)午後6時半～8時半

女性再就職支援セミナー
と個別相談会 in 中野

「ココだけは押さえておきたい」私らしく働くための自己理解と仕事の探し方」

産業振興センター

☎(3380)6946

FAX(3380)6949

納得して働くポイントを、

キャリアアコンサルタントから学びます。個別相談希望の方はあわせて申し込みを。

日程 12月6日(木)

時間内容 午前10時～正午

Ⅱセミナー(先着50人)、午後0時15分～1時45分Ⅱ個別相談会(先着10人)

会場 産業振興センター(中野2-13-14)

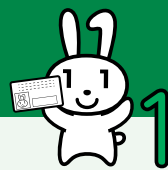
対象 就職活動中またはこれから働きたいと思っている女性

申込み 10月22日から東京しごとセンター・女性しごと応援テラス☎から申し込むか、電話で同センター☎(5211)2855へ

☆一時保育(生後6か月以上、先着10人)希望の方は11月29日正午までにあわせて申し込みを



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

▲マイナンバーPRキャラクター「マイナちゃん」

マイナンバーカードへ切り替えを

お持ちの住基カードの有効期限日または来年3月末日のいずれか早い日で、コンビニエンスストア(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(e-Taxなど)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。

上場株式等の配当所得等を申告した方へ
特別区民税・都民税の計算に誤りがありました

区民税課税担当/3階

☎(3228)8913 FAX(3228)8747

平成17年度以降の特別区民税・都民税について、上場株式等に係る配当所得等(特定配当等に係る所得及び特定株式等譲渡所得)の取り扱いの誤りによる算出誤りが判明しました。深くおわびいたします。

該当の方については現在調査中です。内容が判明し次第、誤って課税をしてしまった方には次のとおり対応します。

- 平成28年度以降の分が増額となる方=正しい税額決定通知書と納付書を郵送します。
- 平成26年度以降の分が減額となる方=正しい税額決定通知書と還付手続きに関するお知らせを郵送します。

地方税法上の規定により、上記年度より前の税額は変更できません。また、これに伴い国民健康保険料などに影響が生じる場合は、該当の方に別途お知らせします。

今後、税制改正内容の確認を確実にし、再発防止に努めます。

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

11月11日～17日は「税を考える週間」です

福祉や教育、防災、まちづくりなど、さまざまな行政サービスの重要な財源となる税。税の意義や役割、手続き方法など、この機会に確認してみませんか。



11月
1木
7水

税に関する展示をご覧になれます

税務管理担当 / 3階

☎(3228)8816 FAX(3228)5652

税の仕組みや申告方法などのポスター等を展示します。冊子の配布も。

会場 区役所1階区民ホール

☆当日直接会場へ

11月
5日

中野駅前特別区民税・都民税口座振替加入キャンペーンを行います

納税は、納め忘れのない口座振替が便利です。

区は、中野税務署・中野都税事務所と合同で、納付に便利な口座振替の利用を呼び掛けます。ぜひ口座振替をご利用ください。

11月
5日
7水

源泉徴収義務者の方向けの年末調整等説明会

区民税課税担当 / 3階

☎(3228)8913 FAX(3228)8747

中野税務署(自動音声)

☎(3387)8111 ☆自動音声案内に従い「2」を選択

開催日	会場	対象地域
11月5日(月)	なかのZERO小ホール (中野2-9-7)	上高田・中野・東中野・松が丘
6日(火)		中央・本町・南台・弥生町
7日(水)	野方区民ホール (野方5-3-1)	上記以外

☆時間はいずれも午後1時～3時半(用紙配布は0時半から)。当日直接会場へ。該当する対象地域の説明会に参加できない場合には、他の日程への参加も可

いつでも

税務署での面接相談は事前予約を

中野税務署(自動音声)☎(3387)8111

国税には、所得税や法人税、消費税、相続税、贈与税などがあります。国税に関する一般的な相談は、「電話相談センター」をご利用ください(自動音声案内に従い「1」を選択)。

書類や事実関係を確認する必要がある場合など、電話での回答が困難な場合には、予約の上で、税務署での面接相談をお受けします。面接相談の予約は、自動音声案内に従い、「2」を選択してください。

国税の納付は、簡単・便利な「ダイレクト納付」のご利用を

e-Tax (国税電子申告・納税システム)で申告書を提出した後、簡単なパソコン操作で、事前に届け出をした預貯金口座からの引き落としにより、即時または指定した期日に納付することができます。ぜひ、ご利用を。
☆詳しくは、国税庁HPをご覧ください

特別区民税・都民税の第3期納期限は10月31日です 忘れずに納付を
☆口座振替の方は、前日までに残高の確認を

10月
31水
11月
8木

税理士による無料税務相談

東京税理士会中野支部

☎(5385)1717 FAX(5385)2255

東京税理士会中野支部所属の税理士に、税金の相談ができます。

開催日	会場
10月31日(水)	区役所1階特別集会室
11月 8日(木)	南中野区民活動センター (弥生町5-5-2)
	鷺宮区民活動センター (鷺宮3-22-5)

☆いずれも当日午後1時～3時半に直接会場へ(区役所会場は例年混み合っており、待ち時間が長くなる場合があります)

11月
25日

相続・家族信託等の講習会

一般社団法人 中野青色申告会

☎(3380)8761 FAX(3380)8763

相続や家族信託(自分の資産を家族に託す仕組み)について、専門家の分かりやすい説明を聞けます。途中参加も可能。

時間・内容 午後1時半から=相続について
2時45分から=家族信託について
4時から4時半まで=個別相談

会場 産業振興センター(中野2-13-14)

申込み 11月22日の正午まで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、中野青色申告会へ

情報スクエア

公共機関・民間団体からのお知らせ

中野区国際交流協会からのお知らせ(4件)

中野区国際交流協会
中野2-9-7(なかのZERO西館内)

☎(03)42091609
FAX(03)83030788

①外国人のための無料専門家相談会
法律・ビザ・税務・労働・経営・教育

通訳付きで、弁護士などの専門家に無料で相談できます。

日時 11月10日(土)午後1時～3時半

会場 なかのZERO西館
対応言語 英語、中国語、韓国・朝鮮語、スペイン語、ポルトガル語、フィリピン語、アラビア語、ネパール語、やさしい日本語

☆当日直接会場へ。お知り合いに外国人の方がいたらこのことをお伝えください

②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して、交流を深めます。どなたでも気軽にご参加を。

日時 11月10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 200円程度(お茶代)
☆当日直接会場へ

③国際スポーツ交流「ボッチャ」

さまざまな国の方と交流しながら、パラリンピックの種目「ボッチャ」を体験します。

日時 11月17日(土)午後1時～4時

会場 なかのZERO西館
参加費 100円

申込み 10月22日～11月16日に電話か、電子メール

anico@nifty.com(11月17日スポーツ交流申込)、住所、氏名、電話番号、出身国を記入)で、中野区国際交流協会へ。先着40人程度

④中国の家庭料理講習会

中国東部の江蘇省出身の方に、豚肉と野菜の煮込みなどの家庭料理を教わりま

日時 11月30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 千円(材料費)
申込み 10月22日午前10時から電話で、中野区国際交流協会へ。先着20人



▲6月の家庭料理講習会の様子

「ユニークダンスを楽しむ区民の集い」送迎自動車利用希望者は申し込みを

中野区障害者福祉事業団

☎(03)83032641
FAX(03)83032642

12月2日(日)午後1時から産業振興センター(中野2-13-14)で開催する「ユニークダンスを楽しむ区民の集い」。車いすで参加する方は、会場までリフト付き送迎自動車を利用できます。

申込み 10月22日～29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、車いすの種類、介助者の有無を記入)で、中野区障害者福祉事業団へ。先着20人

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(JKK東京募集センター)

☎0570(0)10(8)100(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 11月1日～9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

裁判所の調停委員による無料調停相談会

東京家事調停協会

☎・FAX(03)00308022

土地建物、金銭債務、近隣問題、交通事故や家庭内、親族間のもめごとについて、調停手続きの相談ができます。弁護士も参加し、秘密厳守で応じます。

日時 11月10日(土)午前10時～午後3時半

会場 西武池袋本店7階(豊島区南池袋1-28-1)

☆当日直接会場へ。詳しくは、東京家事調停協会(平日午前10時～午後4時)に問い合わせを

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)83030111

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。相談を希望する方は、「予約受付専用電話」(ナビダイヤル)か中野年金事務所へ、原則、事前予約をしてください。

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

日時 11月8日(木)・9日
(金)午前9時～午後5時
会場 区役所1階区民ホール



▲気軽に相談を(昨年の様子)

介護制度運営担当/2階
☎(33220)50020
FAX(33220)8072
福祉用品展示と介護相談
介護ベッド、車いす、電動
カートなどの展示・体験会。
主任ケアマネジャーなどに介
護の相談もできます。誰に
とっても身近な介護について
考えてみませんか。

11月11日は「介護の日」

information
高齢者・介護情報

及び正面玄関前
☆当日直接会場へ。中野区介
護サービス事業所連絡会との
共催
「介護の日」を中心に
催しがたくさん
11月は、介護サービス事業
所主催のイベントが多数あり
ます。
催しの内容などについて詳
しくは、区HPか、区役所2階
高齢者総合窓口で配布するパ
ンフレットをご覧ください。

子メール inichisyoun@city.tokyo-nakanokano.lg.jp、フ
ァ
クシミリまたは直接、在宅医
療介護連携推進担当へ。先着
90人
家族介護教室(2件)
次の①②とも先着15人で、
自宅で高齢者を介護している
方が対象。介護技術や知識
を学びながら、参加者同士で
情報交換します。
①認知症の困りごと
デイホームゆりの木中野
中央1-13-8
☎(5637)4536
FAX(5637)4542
日時 11月18日(日)午後1時
半～3時半
申込み 10月21日～11月17日
に電話で、デイホームゆりの
木中野へ
②「親族後見について」と
専門職を交えた懇談
やよいの園
弥生町3-33-8
☎(3370)9841
FAX(3370)8302
日時 11月26日(月)午後1時
～3時
申込み 10月22日～11月20日
に電話で、やよいの園へ

江古田の森公開セミナー
「認知症サポーター養成
講座」
介護基盤整備担当/6階
☎(33220)50031
FAX(33220)50020
認知症に関する正しい知識
や認知症の方やその家族への
接し方などを、介護福祉士か
ら学びます。
日時 11月10日(土)午後2時
～3時半
会場 申込み先 東京総合保
健福祉センター江古田の森
(江古田3-14-19) ☎(5331
8)3711
申込み 10月21日～11月9
日に電話で、右記の申込み先
へ。先着50人程度

10月31日は介護保険料・
後期高齢者医療保険料
10月分(7期分)の納期限です。
忘れずに納付を
☆口座振替の方は、前日までに
残高の確認を

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!
 0120-283691
中野区鷺宮 6-28-6-211
URL <http://www.sagirokuzoen.com>
メールアドレス info@sagirokuzoen.com

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・工務部)
中野区新井1-11-9-5F(営業部)

Flower Arrangement School 開催
フラワーアレンジメント教室
参加ご希望の方は10月29日(月)まで
にお電話にてお申し込み下さい
「秋の半月リース」
アレンジを予定
しています。
講師:グリーンコースト
参加料:500円
(お一人様) *花材代込み
11月6日(火)14:00～
お申込み
資料請求
お問合せ
TEL 6454-0019
中野区上高田3-19-17 西武新宿線「新井茶臼駅前」南口徒歩約3分

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詳しくは、区HPで詳しい内容をご覧ください



てきしお 適塩で味覚を育てる栄養講座

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

おいしくて塩分控えめな食事と健康づくりのコツを、講義と試食を通して管理栄養士から学びます。お子さんとの参加も可。

日時 11月22日(木)午後1時半～3時

会場 鷺宮すこやか福祉センター

対象 区内在住の18歳～64歳の方

申込み 10月22日～11月16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。先着20人(組)

子育て専門相談のご利用を HP詳しく

すこやか福祉センターの心理職員等に、子育てに関するさまざまな悩みを相談できます。相談日などについて詳しくは担当センターに確認し、予約の上ご利用を。担当するセンターが分からない場合は、区HPで確認するか、下記いずれかのすこやか福祉センターへ問い合わせてください。

対象 区内在住の18歳未満のお子さんの保護者

問合せ・申込み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

☎(3388)0240・FAX(3389)4339

④鷺宮=若宮3-58-10

☎(3336)7111・FAX(3336)7134

☆平日=午前8時半～午後7時、土曜日=午前8時半～午後5時に問い合わせを

里親体験発表会・映画上映 「知ってほしい里親のこと」

子ども家庭相談等担当/3階

☎(3228)7867 FAX(3228)5659

養育家庭(里親)として活動している方の体験発表、映画「いのちのはじまり～子育てが未来をつくる～」の上映など。

日程 11月10日(土)

時間・内容 午前10時半～午後0時半=体験発表会、午後2時～4時半=映画上映

会場 帝京平成大学中野キャンパス(中野4-21-2)

☆当日直接会場へ。駐車場はありません。先着70人。一時保育(先着5人)・手話通訳希望の方は、11月2日までに電話、電子メール☎kodomosiensenta@city.tokyo-nakano.lg.jpまたはファクシミリ(お子さんの氏名とふりがな、月年齢、手話通訳を希望の方はその旨を記入)で、子ども家庭相談等担当へ

来年4月入園の中野区保育所等の園児を募集します HP詳しく

入園相談担当/3階 ☎(3228)8960 FAX(3228)5667

保護者が働いていたり病気や障害があったりして、家庭で保育を受けられない未就学のお子さんが対象です。

入園は、保育を必要とする度合い(指数)の高い順に決定します。結果は、来年2月初めに全申込者に郵送でお知らせします。

入園対象となる条件、園の所在地、募集人員などについては、区HPか、区民活動センター、地域事務所、すこやか福祉センターまたは区役所3階子ども総合相談窓口で11月1日から配布する「中野区保育所等のご案内」をご覧ください。



申込み

10月31日までの平日午前8時半～午後5時=直接、区役所3階子ども総合相談窓口へ

11月1日～12月3日の平日午前8時半～午後5時=区役所1階特別集会室へ

☆来年1月・2月の入園を申し込む場合も12月3日まで。ただし、地域事務所、すこやか福祉センターの窓口(提出のみ)または区役所へ郵送で申し込む場合は、11月26日必着。区役所窓口より早いのでご注意ください

延長保育を利用したい方は

区立保育園・保育室・一部の公設民営園=今回の申し込みと一緒に申請書を提出
その他の保育所=入園後、園に直接申し込み



申し込み締め切り日が近くなると、窓口が大変混雑します。入園や申し込みの相談は、11月中旬までに済ませてください。なお、地域事務所、すこやか福祉センターでは相談できません。

● 出生前のお子さんの入園希望は

来年4月1日時点で保育園の受け入れ年齢に達する予定のお子さんは、母子手帳のコピーを添付することで、出生前でも来年4月入園の申し込みの仮受け付けの対象となります。

詳しくは、「中野区保育所等のご案内」をご覧ください。

● 障害のあるお子さんなどの入園希望は

11月中旬までに入園相談担当へ相談を。状況により、申し込み後に面接を実施します。

● 区外の保育園等への入園希望は

自治体によって締め切り日や申し込み条件が異なります。希望する保育園等のある自治体に事前に確認した上で、その締め切り日の1週間前までに、中野区の入園相談担当へ申し込みをしてください。

オレンジバルーンフェスタ in 中野2018

区民健診担当 / 6階 ☎(3228)5599 FAX(3228)5626

「中野発“がん”について知ろう、学ぼう、考えよう」をテーマに、あなた自身やあなたの大切な人が「がん」になっても、豊かな生活を送り続けることができるよう、体験イベントやセミナーを開催します。がん検診のPRも。

☆中野区医師会、東京オレンジバルーンフェスタ協議会、帝京平成大学他3団体との共催

日時 11月10日(土)午後1時～5時
11日(日)午前10時～午後4時

会場 帝京平成大学中野キャンパス(中野4-21-2)
☆当日直接会場へ。駐車場はありません



**催しの
問合せ先**

オレンジバルーンフェスタ事務局(中野区医師会)
☎(3384)1335(平日午前9時～午後5時)
FAX(3384)1338

絶対やめよう 危険ドラッグ

医薬環境衛生担当(中野区保健所内)
☎(3382)6663 FAX(3382)6667

危険ドラッグは、使用すると幻覚、幻聴、妄想、意識障害などの症状が起こり、死亡する場合があります。あたかも身体に影響がなく安全であるかのように販売されていますが、麻薬や覚せい剤と同じくらい危険です。

「お香」「バスソルト」「アロマ」などと称してインターネットで販売されていることもあり、注意が必要です。

**危険ドラッグを使用すると
抜けられない悪循環に**

たった一度でも使用すると、やめられなくなります。多幸感をもたらす一方で、効果が切れると、不安や疲労感などの症状が起こり、何度でも使用したくなる依存性と、それまでの量では効かなくなる耐性ができ、悪循環にはまってしまう。

断る勇気を持ちましょう

危険ドラッグを使用すると、自分の心と体を壊すだけではなく、家族や友人を巻き込み、あなたの人生を台無しにします。危険ドラッグに手を出さないためには「正しい知識」と「断る勇気」が必要です。絶対に使用はやめましょう。

危険ドラッグの使用、所持は犯罪です

医薬品医療機器等法に基づく指定薬物に該当する危険ドラッグは、輸入、製造、販売、授与、所持、使用、購入等が禁止されています。また東京都の条例においても、都知事が指定した薬物を含む危険ドラッグの製造、販売、所持、購入、使用等が禁止されています。

第32回 薬物乱用防止 中野区民大会

薬物乱用の恐ろしさについて、厚生労働省麻薬対策部職員による講演を聞きます。あわせて、薬物乱用をテーマに中学生が作成したポスター・標語の入賞作品の表彰を行います。

日時 11月8日(木)
午後3時～5時
(2時半から受け付け)

会場 なかの芸能小劇場
(中野5-68-7)
☆当日直接会場へ。先着100人

薬物乱用防止推進
中野地区協議会
最優秀賞のポスター
(中野東中学校2年・
長島光鈴さんの作品)▶



広告

相続税無料相談会

相続税の申告書作成承ります!!
生前の相続税対策・財産管理の仕方等

11月10日(土) 13:00～17:00
会場: 中野サンプラザ8階 研修室12

両日とも
最終受付
16:20

11月15日(木) 13:00～17:00
会場: 中野サンプラザ7階 研修室9

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頂きますが、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おりません。●時間に制限がある為、複雑な相談内容や個別事業に関しては、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 土日祝日を除く)



公益社団法人 中野区シルバー人材センター

あなたの豊かな知識と経験を地域社会のために生かしてみませんか!

■ご要望の多い仕事■

- 家事援助(掃除・洗濯・調理など)
- 育児支援(子どもの送り迎え・保育補助)
- 除草作業 ●屋内外清掃 ●広報誌の配布等

会員募集!



ご入会ご希望の方はまずお電話を!!

03-3366-7971 〒164-0011 中野区中央2-22-10-101

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

歯科相談

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

お口や歯、入れ歯の手入れなどについて歯科衛生士に相談できます。

希望者にはむし歯菌検査、かむ力や、唾液の検査も。お子さんと一緒にの参加も可能です。

対象 区内在住の方

日時 11月26日(月)午後1時~3時半

☆一人当たり45分程度

会場 南部すこやか福祉センター

申込み 10月22日から電話または直接、南部すこやか福祉センターへ。先着6人



これまで受けていない方は 肝炎ウイルス無料検査へ

保健予防担当(中野区保健所)

☎(3382)6500 FAX(3382)7765

B型・C型ウイルス性肝炎は感染しても自覚症状がないことが多く、多数の人が感染に気付かずに過ごしていると言われています。

放置すると肝硬変や肝臓がんに行進する場合があります。早期発見・早期治療が大切です。一度は検査を受けましょう。

日時 11月2日(金)、午前10時からと午後2時からの2回受け付け ☆12月以降も毎月第1金曜日(ただし来年1月は11日)に実施

会場 中野区保健所(中野2-17-4)

申込み 実施日の前日まで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、性別を記入)で、保健予防担当へ

「ピアカウンセリングを 共に学ぶ」

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、関心のある方が対象。話し合いで悩みや気持ちを共有し、自分の持っている力を引き出す「ピアカウンセリング」について学びます。

日時 11月10日(土)・11日(日)いずれも午前10時~午後4時。全2回

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

参加費 500円(テキスト代・お茶代)

申込み 10月21日~11月9日に電話で、「せせらぎ」へ。全回参加できる方優先で先着10人

食の安全・安心懇談会 「食中毒は偶然起きない! ~知っておきたい食中毒予防法~」

食品衛生担当(中野区保健所内)

☎(3382)6664 FAX(3382)6667

食中毒予防についての話を聞き、食の安全と安心について意見交換します。

日時 11月13日(火)午後2時半~4時半

会場 産業振興センター(中野2-13-14)

対象 区内在住の方

申込み 10月22日~11月5日に電話か、氏名とふりがな、年齢、電話番号、一時保育(先着8人)希望の方はお子さんの氏名とふりがな、月年齢、アレルギーの有無、緊急連絡先、手話通訳希望の方はその旨も記入して電子メール☎seikatu.kankyo@city.tokyo-nakano.lg.jpまたはファクシミリで、食品衛生担当へ。先着35人

シニア向け健康ウォーキング

健康企画担当/6階

☎(3228)8826 FAX(3228)5626

区内をウォーキングしながら、正しい歩き方を学びましょう。スタート地点の双鷲公園(若宮3-58)でスポーツクラブ指導員から正しいフォームを教わり、約2.4kmを歩きます。ゴール地点の白鷲せせらぎ公園(白鷲1-4)では、歩き方の講評も。

日時 11月18日(日)午後1時半~3時半

対象 区内在住のおおむね55歳~75歳の方

申込み 10月22日~11月7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、年齢を記入)で、健康企画担当へ。先着35人

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」

健康企画担当/6階

☎(3228)8826 FAX(3228)5626

40歳~74歳の3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するタイプの生活習慣病で、初めのうちは自覚症状がありません。しかし、糖尿病を放置すると、神経障害や網膜症、腎症などの合併症を引き起こす恐れがあります。また、高血圧などの症状がある方は、悪化を招くこともあります。

パネル展で糖尿病についての知識を深め、日頃の生活習慣を見直して、予防に努めましょう。

期間 11月1日(木)~16日(金)

会場 中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」

駅子力! 家族葬専用式場を見に来ませんか?

くみん斎場内覧見学会

くみん斎場で家族葬を行う場合

この内容がまるわかり!

総額 **611,609円** + 税

当日は葬儀の無料相談もできます。家族葬をお考えならぜひ一度ご来場下さい。

11月17日(土) 11:00~16:00 お好きな時間にご来場下さい!
●ご来場の方にBOXティッシュプレゼント●

お問合せ **TEL 03-6454-0019**

会場 **くみん斎場 中野新井薬師前**

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。

広告

information

健康・福祉



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

10月20日～11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	
10月21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
		かみさぎキッズクリニック	小・小外	上鷺宮3-8-14	(3577)8400
		中越整形外科	整	鷺宮3-20-9	(5327)5835
		新井クリニック	内	東中野3-10-12 3階	(5331)3383
		赤沢医院	内	中野5-33-28	(3387)1811
	藤田歯科医院※	歯	鷺宮4-3-4	(3223)4141	
薬局	青葉調剤薬局		中野5-47-10	(3389)7110	
	中野中央薬局		中央4-60-5	(6304)8530	
10月28日(日)	当番医	中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9	(3387)7321
		横畠病院	外・内	新井1-38-6	(3389)2531
		橋本医院	内	野方3-15-3	(3389)0355
		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
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10	(3330)0743
	金子歯科医院※	歯	弥生町1-32-4	(3373)2561	
薬局	むさしの薬局江古田店		江古田4-20-22	(5343)3912	
	むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6	(5380)3935	
11月3日(土・祝)	当番医	総合東京病院	内・外	江古田3-15-2	(3387)5421
		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
		渡辺整形外科・外科・内科	整・外・内	中央2-2-3	(3361)1770
		つるた鷺ノ宮クリニック	内・皮	白鷺1-7-15	(5373)8460
		藤原医院	産婦・内	東中野5-20-14	(3371)4506
		新中野女性クリニック	産婦	本町4-48-23	(3384)3281
		優歯科クリニック沼袋	歯	沼袋1-36-5 3階	(3228)5470
		KUMAデンタルクリニック	歯	中野5-35-8 1階	(3228)8241
	薬局	アクア薬局		江古田2-24-14	(3389)5411
ことぶき薬局中野中央店			中央4-59-11	(5385)2971	
11月4日(日)	当番医	中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9	(3387)7321
		中野共立病院	内	中野5-44-7	(3386)3166
		宮医院	内・小	上高田3-1-13	(3385)3177
		たかとり内科	内	大和町1-30-6	(6265)5835
		東中野クリニック	内・神経内	東中野1-58-12	(3361)2732
		仁友クリニック	内・小	本町2-45-10	(3372)5121
		蒲生歯科医院※	歯	鷺宮3-19-5	(3330)0648
	薬局	やまと調剤薬局		大和町1-64-1	(3337)3380
むさしの薬局中野坂上店		本町2-45-11	(5358)7877		

※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)

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



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

11月25日～12月1日は「犯罪被害者週間」

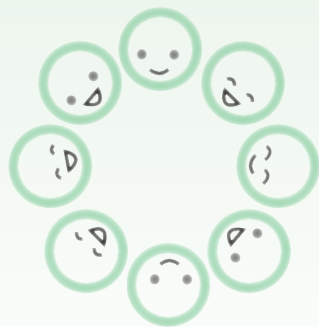
知ってほしい被害者のこと、広げよう支援の輪

犯罪被害者等相談支援窓口/6階 ☎(3228)5713 FAX(3228)5662
✉ hanzaihigaishasien@city.tokyo-nakano.lg.jp

犯罪の被害者やその家族は、直接的な被害だけでなく、被害後に生ずる精神的な苦痛や体の不調、捜査や裁判での負担、報道等によるプライバシーの侵害や配慮のない言葉など二次被害にも苦しめられています。

被害を受けた後も、住み慣れた地域で安心して暮らすためにはみなさんの理解と温かい支援が必要です。区ではこの週間に合わせ、犯罪被害者についての理解を深めるための取り組みを行います。

①②とも対象は区内在住・在勤・在学の方。



10/29日 ①犯罪被害者相談会

相談員が、秘密厳守で応じます。
☆当日直接会場へ。中野・野方警察との共催。事件の内容により、警察署へご案内する場合があります

時間 午後1時～3時

会場 区役所1階区民ホール

11/18日 ②講演会「悲しみを生きる力に～犯罪被害者からあなたへ～」

世田谷一家殺人事件被害者の遺族から、被害後の深い悲しみと向き合いながら、生きる意味をどうつかんでいったのか、話を聞きます。

時間 午後1時半～3時半

会場 区役所7階会議室

申込み 10月22日～11月14日に電話か、電子メールまたはファクシミリ(氏名、電話番号、一時保育希望の方は住所、お子さんの氏名とふりがな、月年齢、手話通訳希望の方はその旨を記入)で、犯罪被害者等相談支援窓口へ。先着100人
☆一時保育(先着5人)・手話通訳希望の方は、11月9日までにあわせて申し込みを



講師の入江杏氏▶

11/22日～29日 ③犯罪被害に関するパネル展示

会場 中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」

相談窓口のご利用を

犯罪の被害を受けた方やその家族が、区の窓口で専門の相談員に相談できます。

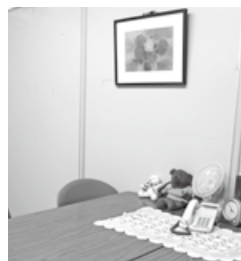
相談日時 平日 午前8時半～午後5時

相談窓口 区役所6階犯罪被害者等相談支援窓口

☆電話や電子メール、ファクシミリでも相談可。詳しくは、犯罪被害者等相談支援窓口にお問い合わせを



必要に応じて、個室で話を伺います▶



その他の相談先

	相談受付時間等
被害者支援 都民センター	☎(5287)3336 平日 午前9時半～午後5時半 ☆火・水曜日は午後7時まで
性暴力救援ダイヤル NaNa	☎(5607)0799 ☆24時間365日相談受け付け
法テラス 犯罪被害者 支援ダイヤル	☎0570(07)9714 平日と土曜日 午前9時～午後9時 ☆土曜日は午後5時まで。弁護士の紹介、弁護士費用に関する相談等
弁護士会 (犯罪被害者相談)	☎(3581)6666 平日 午前11時～午後4時 ☆弁護士が電話で対応。必要に応じて面接相談(初回のみ無料)

世帯と人口 10月1日現在。()内は前月比

住民基本台帳	世帯数	人口(人)			
		男	女	小計	合計
日本人	189,880 ※(177減)	157,378(96減)	154,693(89減)	312,071(185減)	331,007(54増)
外国人	14,300(240増)	9,636(93増)	9,300(146増)	18,936(239増)	

※日本人と外国人の混合世帯2,002を含む

次号予告

〈特集〉
子ども・子育て・教育
拡大版