

# なかの

毎月5日・20日発行

区報

NO.2022

6/5

令和元年(2019年)

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

特集

## 夏のエコライフ お得で快適

6月  
は  
環境  
月間

- 6 …… 突然の水害に備えましょう
- 7 …… あなたの力を地域で生かしませんか
- 8 …… 区からのお知らせ
- 12 …… 情報スクエア(公共機関・民間団体からのお知らせ)
- 13 …… 高齢者・介護情報
- 14 …… 子ども・子育て・教育
- 15 …… 健康・福祉(休日当番医・当番薬局 ほか)



## できることから始めよう

エコライフを実践するための省エネ例を紹介します。できることから始めましょう。

☆節約額は1年間取り組んだ場合の年額。「家庭の省エネハンドブック2018」（平成30年3月、東京都発行）では、更に詳しいポイントや削減効果などを掲載。東京都地球温暖化防止活動推進センター<sup>PDF</sup>や区役所8階地球温暖化対策係でもご覧になれます

6月は  
環境月間

### エアコン

- 夏の冷房時は室温28℃を目安にし、使用時間を1日1時間短縮

節約**1,280円**  
(CO<sub>2</sub>削減量24.0kg)

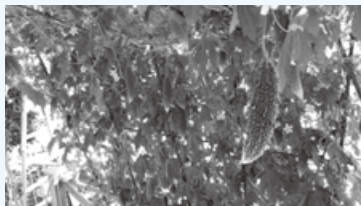
- フィルターを月2回程度掃除

節約**830円**  
(CO<sub>2</sub>削減量15.6kg)

#### 快適ポイント

#### 窓からの暑さを防ぐ

外から室内に伝わる熱の大半は窓から。すだれやよしずを掛けて外からの熱を遮断しましょう



▲花や実も楽しめる緑のカーテンもおすすめ

#### 快適ポイント

**扇風機で冷房効率アップ**  
扇風機などを併用して空気を循環させると効果的です

# お得で快適 夏のエコライフ

地球温暖化の原因となるCO<sub>2</sub>（二酸化炭素）。区内で排出されるCO<sub>2</sub>の約半分は、みなさんの家庭から出たものです。区内約20万世帯のちよつとした工夫で省エネが進めば、削減効果は絶大。快適な生活を楽しみながら続けられるエコライフで、家計にも環境にもやさしい夏の夏を過ごしましょう。

地球温暖化対策係／8階  
TEL (3)2228(5)516  
FAX (3)2228(5)673

### トイレ

- 使わない時は電気便座のふたを閉める

節約**910円**  
(CO<sub>2</sub>削減量17.1kg)

### 掃除機

- フローリングや畳は「弱」じゅうたんは「強」で使い分け

節約**1,080円**  
(CO<sub>2</sub>削減量20.3kg)

### テレビ

- 使用時間を1日1時間短縮

節約**440円**  
(CO<sub>2</sub>削減量8.2kg)

- 画面を明るすぎないように設定

節約**700円**  
(CO<sub>2</sub>削減量13.3kg)



#### 快適ポイント

**拭き掃除で画面を明るく**  
ほこりが画面を暗くします。こまめに掃除を





## 省エネは無理のない範囲で

家の中でも熱中症は発生します。我慢せず、快適に過ごせるようにしましょう。  
☆熱中症の予防については、16ページもご覧ください

### 冷蔵庫

- 壁から離して設置

節約**1,170円**  
(CO<sub>2</sub>削減量22.1kg)

- 設定温度を「強」から「中」にする

節約**1,600円**  
(CO<sub>2</sub>削減量30.2kg)

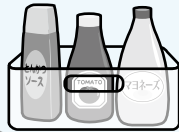
- 材料は買い過ぎないようにして、詰め込まず、扉を開ける時間を短縮

節約**1,300円**  
(CO<sub>2</sub>削減量24.4kg)

#### 快適ポイント

#### 冷蔵庫の中を整理

一緒に使うものをまとめておく  
と扉を開ける時間の短縮に。  
残りがちな材料は「あまりもの  
レシピ」に活用すると更にエコ



### 照明

- 白熱電球をLED電球に交換

節約**2,390円**  
(CO<sub>2</sub>削減量45.0kg)

- 白熱電球の使用時間を1日1時間短縮

節約**510円**  
(CO<sub>2</sub>削減量9.6kg)

### ガスコンロ

- 一つの鍋で同時に調理

節約**1,080円**  
(CO<sub>2</sub>削減量21.7kg)

- 煮物をする時は落としぶたを使用

節約**2,350円**  
(CO<sub>2</sub>削減量47.1kg)

### 洗濯

- 洗濯物をまとめて洗う

節約**4,180円**  
(CO<sub>2</sub>削減量14.5kg)

- 風呂の残り湯で洗う

節約**7,900円**  
(CO<sub>2</sub>削減量22.7kg)

#### 快適ポイント

使い道豊富な風呂の残り湯  
掃除や靴洗い、庭への散水など  
にも使えます

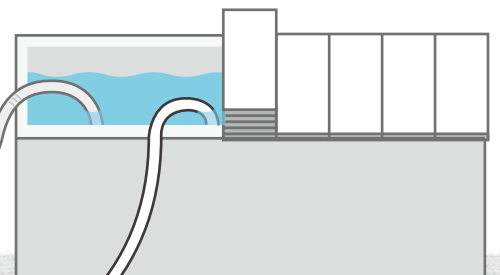
### 風呂

- シャワーをこまめに止める

節約**1,390円**  
(CO<sub>2</sub>削減量27.8kg)

- 風呂のふたを閉める

節約**1,910円**  
(CO<sub>2</sub>削減量38.2kg)



# エコライフを応援します

区は、「環境への配慮」と「健康で快適な生活」が両立できるよう、みなさんのエコライフを応援します。お得な制度や情報を活用してください。

地球温暖化対策係/8階  
TEL(0268)551000 FAX(0268)550623

## 「なかのエコポイント制度」で ポイントをためよう

この制度の環境行動コースは、環境に配慮したさまざまな行動を応援します。気軽に「ご参加を」。

### ポイントのため方

### 食用油の拠点回収

対象は、家庭から出る食用油。できるだけかすを取り除き、ペットボトルに入れて必ずふたをして次の回収拠点へ。1回の持ち込みごとに百ポイントもらえます。

### 回収拠点・時間

区民活動センター 毎月第4火曜日の午前9時～正午(第4火曜日が祝日の場合は、直後の平日)

区役所8階地球温暖化対策係窓口 平日の午前8時半～午後5時

リサイクル展示室 午前8時半～午後5時  
☆いずれも年末年始を除く

### 環境イベントへの参加

なかのエコフェアや花と緑の祭典などへ参加すると50～3百ポイントもらえます。対象の環境イベントは下記をご覧ください。



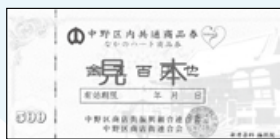
▲この垂れ幕が回収の目印(実物は黄色)

### 参加方法

登録は不要。ポイント申請書にためたポイントシールを貼り、郵送(切手不要)または直接、地球温暖化対策係へ。申請書は、区民活動センター、図書館などで配布しています。

### ためたポイントは 商品券などと交換

ためたポイントは5百ポイント単位で区内共通商品券、プリペイドカードと交換できます。中野区環境基金への寄付も可能。



▲区内共通商品券(見本)

## 対象の環境イベント

### 50ポイントもらえる

6月17日(月)～20日(木) **環境月間パネル展**  
6月の環境月間に合わせ、適正な森林整備の支援や水素エネルギーの活用などについてご覧になれます。  
時間 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

7月 | 打ち水イベント

10月 | 3R推進月間パネル展、  
花と緑の祭典(秋)

11月 | なかのエコフェア  
☆フードドライブに食品を寄付すると更に100ポイントもらえます

来年1月 | 冬の省エネルギー対策パネル展

### 100ポイントもらえる

8月 | 夏休み子どもエコ講座、食品ロス削減のための親子料理教室  
来年3月 | みどりの教室  
随時 | ごみ減量出前講座

### 300ポイントもらえる

花と緑の祭典、なかのエコフェア内で実施する「家庭の省エネアドバイス」や10月の「中野の森バスツアー」への参加



◀中野の森バスツアー

☆対象イベントは変更・追加される場合があります。なかのエコポイントについて詳しくは、区HPをご覧ください。地球温暖化対策係へ問い合わせを



◀イベントの情報はこの二次元コードからもアクセスできます

ポイントを獲得できる対象イベントが増えました。ポイントをためて、お得に環境への配慮を。

## もう一工夫して 暑い季節を快適に過ごそう

### 服装で工夫

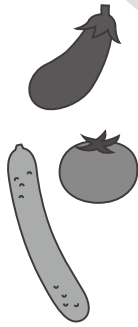
素材や形状に気を使い、涼しく過ごす工夫を。天然素材では、綿、麻が通気性、吸湿性に優れていておすすめ。化学繊維では、レーヨンなどの生地だとひんやりした感触が得られます。



### 食事で工夫

主な夏野菜のキュウリ、トマト、ナスなどは水分が多く、体温を下げる効果があります。

また、旬の食材は栄養価が高く、ハウス栽培などに比べ、作るために使われるエネルギーも少なく済みます。積極的に取り入れましょう。



### クールシェア

家族で一つの部屋に集まったり、公共施設などを活用したりして、みんなで涼しい所に集まるクールシェア。使うエアコンの数を減らせるので節電になります。コミュニケーションのきっかけにも。

## トピックス

### 地球温暖化防止に関する 協定を再締結しました

5月9日、区は、群馬県みなかみ町との「地球温暖化防止のための連携に関する協定」、同町および土地所有者との「中野の森プロジェクト区域における森林整備及び環境交流・環境学習の実施に関する協定」の協定期間満了に伴い、協定を再締結しました。

これは、これまでの相互に連携した環境交流を継続し、地球温暖化を防止することを目的としたものです。みなかみ町の区域内での森林の育成・整備を支援し、区民のみなさんの環境学習を推進します。

締結式の様子▶



## 数値で「省エネ効果」を実感

「エコワット」「省エネナビ」を利用すると、省エネ効果を実感できます。エコワットでは家電製品個別の、また、省エネナビでは全体の電力消費量やCO<sub>2</sub>排出量などが分かるので、ぜひお試しください。

区内在住の方、区内事業者の方が対象。器具の説明や貸し出し方法などについて詳しくは、地球温暖化対策係へ問い合わせを。



▲省エネナビ



▲エコワット

## 「なかのエコチャレンジ」を 始めよう

家庭で取り組める省エネ項目のチェックシートです。まずは1週間、始めてみましょう。  
☆区役所8階地球温暖化対策係で受け取るか、  
区HPからダウンロードして活用を



▲区内の小・中学校でも配布しています。今年度版は6月下旬配布開始予定

## 派遣します 中野区地域環境アドバイザー

省エネやごみの減量の工夫などの知識・経験が豊富なアドバイザーを無料で派遣しています。学校や町会・自治会、子ども会の講座や学習会などに、ぜひご活用を。

内容などについて詳しくは、地球温暖化対策係へ問い合わせを。

例えばこんなテーマの取り組みをお手伝い

- 地球温暖化とヒートアイランド
- 緑のカーテンづくり
- 家庭のごみの減らし方 など



# 突然の水害に備えましょう

## 都市型水害に注意を

防災対策係/8階

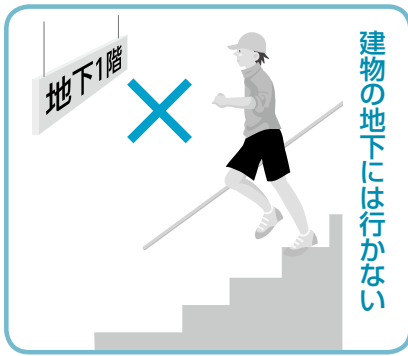
☎(3228)8933 FAX(3228)5658

中野区は、集中豪雨や台風により度々大きな水害に遭ってしまいました。神田川・妙正寺川の改修や、川に近い地域での下水道整備などの対策は進んでいるものの、局地的な短時間の豪雨に対しては万能ではありません。日頃から、水害への対策を確認しておきましょう。

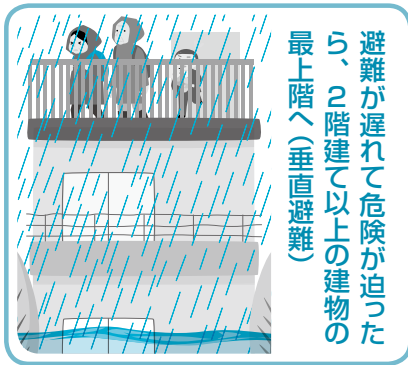
### 大雨で危険を感じた時は

#### 避難勧告・指示に従って早めの避難を

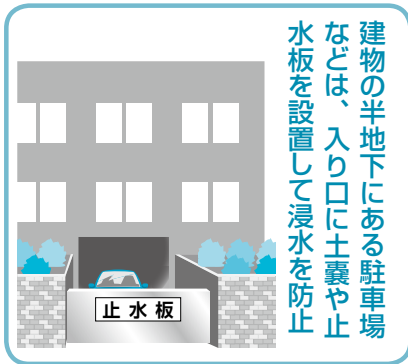
区や警察、消防が防災無線、広報車などで避難準備・高齢者等避難開始や避難勧告・指示(緊急を行った場合は、一時避難所(区民活動センターなど)や高台に避難してください)。



建物の地下には行かない



避難が遅れて危険が迫ったら、2階建て以上の建物の最上階へ(垂直避難)



建物の半地下にある駐車場などは、入り口に土嚢や止水板を設置して浸水を防止

### 河川の氾濫だけが水害ではありません

「内水氾濫」と呼ばれる被害も多く発生しています。これは、大雨により排水能力を超えた下水道から水があふれて浸水被害を起こす都市型の水害。大雨の時は水の使用を控え、洗濯や風呂の排水などは雨がやんでからにしてください。

### 大雨に備えて土嚢の準備を

土木事業調整係/8階  
☎(3228)5592  
FAX(3228)5674

水害に備えるための土嚢を自宅に保管できる方は、早めに土木事業調整係へ連絡を。必要数をお届けします。  
☆11月下旬までは、区内各所(水防倉庫や浸水被害の出やすい地域の路上)に配備。自由にお持ちください。配備場所は、区HPでご覧になれます

### 早めに情報を得て的確な対応を

#### 区ホームページHP

トップページ「もしものときには」の「防災・防犯」→「災害にそなえて」→「水害にそなえて」から河川監視カメラ、土嚢配備場所、洪水ハザードマップなどをご覧になります。

#### 崖崩れなどの土砂災害にもご注意を

区内には21か所、土砂災害警戒区域(内11か所は特別警戒区域)に指定された地域があります。区HPの「災害にそなえて」→「地域の防災対策」→「土砂災害警戒区域等の指定について」からご覧になれます。

#### 防災情報メールマガジン・ツイッター

大雨・洪水注意報・(特別)警報、河川水位、避難勧告・指示(緊急など)災害時の緊急情報等を電子メールで受信できます。区HPから登録を。同じ内容をツイッターでも配信します。アカウント(名称)は東京都中野区(広報係)「@tokyo\_nakanol」です。

### 中野区民防災ハンドブックを発行しました

地域防災係/8階  
☎(3228)8932 FAX(3228)5658

災害時に取るべき行動や区の災害対策などをまとめた防災マニュアルです。日頃の備えに活用してください。

同係窓口で配布している他、区HPからもご覧になれます。



### 防災無線の放送内容を電話で確認できます

「音声自動応答サービス」専用ダイヤル☎(3228)5726へ電話を。

### 神田川洪水予報

大雨により神田川があふれる恐れのある場合、東京都と気象庁が発表するものです。発表後、区は、防災無線や広報車、防災情報メールマガジンなどでお知らせし、避難が必要な場合には、避難勧告・指示を併せて行います。

# あなたの力を 地域で生かしませんか

誰もが、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるようなまちに  
していくためには、平常時だけでなく、非常時にも自分たちのまちを  
守るといふみなさんの支えあいの気持ちが必要です。  
次の講座を利用して、あなたの力を地域で生かしてみませんか。

## 高齢者・生活支援 サービス担い手養成講座

介護予防推進係／6階  
☎(0222)880949  
FAX(0222)56620



高齢者の支援に必要な家事・介護の知識や技術を、座学や実技を通して学びます。

**開講期間** 7月12日(金)～10月29日(火)  
☆全12回。1回のみ参加も可

**会場** スマイルなかの  
(中野5-68-7)他

**申込み** 各開催日の前日までに電話または  
ファクシミリ(受講希望日、住所、  
氏名とふりがな、電話番号を記  
入)で、事業委託先の中野区社会  
福祉協議会ほほえみサービス事  
業担当 ☎(5380)0753、FAX  
(5380)6027へ。各回先着  
20人

☆救急救命講習のみ講習費千4百円の自  
己負担あり。講座の内容や日程などに  
ついて詳しくは、☎か、申込み先のほほえ  
みサービス事業担当(スマイルなかの内  
窓口)で配布しているチラシをご覧にな  
るか、同事業担当へ問い合わせを

## 防災リーダー養成講座

地域防災係／8階  
☎(0222)880930  
FAX(0222)56608



防災リーダーとは、防災訓練の企画立  
案や災害発生時初期対応の指導的役割を  
担うなど、地域の防災力向上のために活  
動する人のこと。  
修了後に中野区防災リーダーとして登  
録・活動する意思のある、原則20歳以上の  
区内在住の方が対象です。

正しい知識や技術の習得の他、防災士  
(NPO法人日本防災士機構認定)の資格  
を取得可能な講座も含まれています。

**日時** ①7月27日(土)午前9時半～正午、  
②8月31日(土)、9月1日(日)、  
いずれも午前10時～午後7時、  
③12月14日、④来年2月1日、⑤2  
月29日、いずれも土曜日、午前10時  
～正午。全5回(6日間)

**会場** 区役所他

**申込み** 6月6日～28日(必着)に、住所  
氏名とふりがな、電話番号を記入  
してファクシミリ、郵送または直  
接、地域防災係へ。抽選で50人

## 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  
☎(5380)0752 FAX(5380)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、お子さんと参加できます。

**日時** 6月11日(火)・22日  
(土)、いずれも受け  
付けは午前10時～  
10時半で、同内容

**対象** 利用会員Ⅱ区内在住で子育ての  
援助を受けたい方、  
協力会員Ⅱ区内在住・在勤・在  
学か隣接区にお住まいで、子育て  
の援助をしたい20歳以上の方

**会場** スマイルなかの  
(中野5-68-7)

**持ち物** 登録希望の方(利用会員は保護者)  
の顔写真(3×2.5cm、スナップ写  
真可)2枚、印鑑、黒ボールペン

☆当日直接会場へ。先着順に手続きを実施。所要時間は約1時間

## ほほえみサービス事業協力会員説明会

中野区社会福祉協議会 ほほえみサービス事業担当  
☎(5380)0753 FAX(5380)6027

在宅での日常生活を有料でお手伝いする、区民同士の  
支えあいの活動です。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** 6月19日(水)  
午前10時～11時半

**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





**建築確認申請の前に「緑化計画書」の提出を**

緑化推進係/3階  
☎(3228)55554  
FAX(3228)55557

次の規模の敷地で建築等を行う際は、「中野区みどりの保護と育成に関する条例」に基づき、建築確認申請の前に「緑化計画書」を提出する必要があります。

提出方法などについて詳しくは、緑化推進係へ問い合わせを。

**提出が必要な敷地の規模**

①敷地の分割を伴い、分割前の面積が300㎡以上  
②当該建築物の敷地面積が200㎡以上  
③収容台数20台以上の自動車駐車場を設置し、敷地面積が300㎡以上

**税・国保**

特別区民税・都民税を納付書・口座振替または年金からの天引きで納める方へ

平成31年度の特別区民税・都民税(普通徴収分・年金特別徴収分)の納税通知書を6月13日に郵送します

普通徴収分の第1期の納期限は、7月1日です。

同封の納付書を利用するか、口座振替で、納期限内の納税をお願いします。

**コンビニエンスストア(コンビニ)でも納付できます**

納税通知書に同封されている納付書でコンビニ納付用のバーコードが印字されているものは、納付書裏面に記載されている全国のコンビニでも納付できます。

その場合は、該当の納付書のみをレジに出し、領収書とレシートを必ず受け取って保管してください。

**コンビニで取り扱えない場合は**

納付書1枚当たりの税額が30万円を超える場合は、納付書にバーコードが印字されていません。金融機関か郵便局、地域事務所、区役所で納付してください。

また、納期限を過ぎた場合も、コンビニで取り扱えない場合があります。

また、納期限を過ぎた場合も、コンビニで取り扱えない場合があります。

**スマートフォン・携帯電話からも納付できます(モバイルレジ)**

「モバイルレジ」は、スマートフォンや携帯電話で、いつでも特別区民税・都民税(普通徴収に限る)を納付できるサービスです。

納付の際は、30万円以下の納付書に印字されたバーコードを読み取った上で、インターネットバンキングを利用します。

そのため、事前に金融機関でのインターネットバンキングの申し込み手続きやアプリのダウンロードが必要です。

「モバイルレジ」について詳しくは、サービス提供会社による次のホームページをご覧ください。

◇**パソコン・スマートフォン**  
https://solution.cafis.jp/bc-pay/pc/

**定例会**

中野区議会 第2回

6月25日(火)~7月11日(木)

区議会事務局/3階  
☎(3228)5585 FAX(3228)5693

**会議日程**  
本会議=6月25日・27日・28日、7月1日・11日  
常任委員会=7月3日~5日  
特別委員会=7月8日・9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

◆一般質問放送日時(J:COMチャンネル)  
☆区内のみ視聴可  
7月27日(土)・28日(日)、8月3日(土)・4日(日)=午後5時~7時45分  
7月29日(月)・31日(水)、8月2日(金)=午後6時~7時半  
☆放送についての問い合わせは、J:COM東京 ☎0120(914)000へ(午前9時~午後6時)

◇**携帯電話用**

https://bc-pay.jp/mobile/A/wa01.html  
☆払込手数料不要。通信料は自己負担

**平成31年度の課税(納税)証明書の交付を開始します**

6月13日から、地域事務所、区役所1階証明係で交付します。交付手数料は1通300円です。

納税者本人が交付申請する場合は本人確認ができるもの(マイナンバーカード・運転免許証など)を、代理人が交付申請する場合は委任状(納税者本人の自署または押印があるもの)と代理人の本人確認ができるものをお持ちください。

☆給与と特別徴収分の課税(納税)証明書は5月15日から交付いたします

**問合せ(いずれも区役所3階) 納税通知書について**

- 課税係 ☎(3228)8913
- FAX(3228)8747
- 納税の相談について
- 課税係 ☎(3228)8924
- FAX(3228)5652
- 口座振替・コンビニ納付・モバイルレジについて
- 課税係 ☎(3228)8045
- FAX(3228)5652
- 証明書について
- 課税係 ☎(3228)8914
- FAX(3228)8747



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

## 平成31年度国民健康 保険料の納入通知書を 6月18日に郵送します

資格賦課係/2階

☎(3228)5551

FAX(3228)5555

国民健康保険に加入している方に、今年度の保険料を通知します。これは、同一世帯の国民健康保険加入者数と前年中の所得を基に計算したものです。

なお、保険料率(均等割額と所得割)を改定したため、前年度とは金額が異なります。

保険料などについて詳しくは、納入通知書に同封する「国保だより」をご覧ください。

☆保険料の支払い方法は、口座振替が原則です。ご協

力をお願いします

年金からの天引き(年金特別徴収)を口座振替へ変更したい方へ

申請により、支払方法を口座振替へ変更することができます。

手続きなどについて詳しくは、納入通知書に同封する「年金からの天引き(年金特別徴収)を口座振替へ変更されたい方へ」をご覧ください。

### 失業した方は

国民健康保険料が軽減される場合があります

資格賦課係/2階

☎(3228)5551

FAX(3228)5555

倒産や解雇など、本人の

7月2日(火)～4日(木)は

蔵書点検のため

鷺宮・東中野図書館は

休館します

☆他の図書館は、通常通りご利用できます

鷺宮図書館

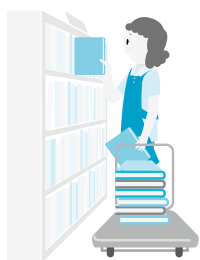
☎(3227)1044

FAX(3227)7307

東中野図書館

☎(3226)0581

FAX(3226)0583



非自発的な理由により65歳

未満で離職し、雇用保険の

特定受給資格者または特定

理由離職者と認定されてい

る方は、国民健康保険料の

軽減の対象となります。

「雇用保険受給資格者証

と「国民健康保険証」「通知

カード(またはマイナンバー

カード)」を持って、資格賦課

係へ届け出を。

催し

### 男女共同参画週間

パネル展

平和・人権・男女共同参画係

/4階

☎(3228)8229

FAX(3228)8800

6月23日～29日は、男女

共同参画週間です。

ワーク・ライフ・バランス

についてパネルで紹介しま

す。暮らしやすさや働きやす

ささについて考えるきっかけ

としてみませんか。

日時 6月24日(月)～28日

(金)午前8時半～午後5時

☆最終日は午後4時まで

会場 区役所1階区民ホール

☆当日直接会場へ

## 今年の夏に 参議院議員選挙が予定されています

区選挙管理委員会/9階 ☎(3228)5541 FAX(3228)5687



◀明るい選挙  
イメージキャラクター  
「選挙のめいすくん」

### ◆身体に重い障害のある方などは郵便等投票の利用を

身体に重い障害などがあり、表Aに該当する方で、かつ自ら記載できる方は、郵便などで投票できます。事前に申請し、「郵便等投票証明書」の交付を受けてください。

#### 〈代理記載制度〉

表Aに該当する方のうち、自ら記載できない方で、表Bに該当する方は、事前に区選挙管理委員会へ届け出た代理記載人に投票の記載をしてもらうことができます。希望する方は、早めに連絡を。

表A

	障害の部位	障害の程度
身体障害者手帳	両下肢・体幹・移動機能	1級または2級
	心臓・腎臓・呼吸器・膀胱・直腸・小腸	1級または3級
	免疫・肝臓	1級～3級
戦傷病者手帳	両下肢・体幹	特別項症～第2項症
	心臓・腎臓・呼吸器・膀胱・直腸・小腸・肝臓	特別項症～第3項症
介護保険被保険者証の要介護状態		要介護5

表B

	障害の部位	障害の程度
身体障害者手帳	上肢・視覚	1級
戦傷病者手帳		特別項症～第2項症

### ◆投票所入場整理券に 点字シールを貼れます

目の不自由な方は、点字シールを貼った投票所入場整理券を受け取れます。希望する方は、早めに連絡を。また、知り合いに目の不自由な方がいたら、このことをお伝えください。

### ◆滞在先で不在者投票ができます

出張や旅行などで一時的に区外に滞在先の方で、投票所に行けない方は、滞在先の選挙管理委員会ですら不在者投票ができます。手続きには時間がかかるので、早めに問い合わせを。

## 募集

### 平成31年度外部評価委員会区民委員

業務改善係/6階

☎(33228)82069

FAX(33228)50406

区は、外部評価委員会を設置して、行政評価を行っています。

外部評価委員会では、区民の視点で「区の仕事の成果」として区民生活が向上したか、「事業が効率的に執行されたか」などを評価します。

この委員会の区民委員を募集します。

**対象** 区内在住で、区政に関心があり、行政評価に意欲のある、20歳以上の方  
 ☆原則として、過去に外部評価委員を3期以上経験した方を除く

**活動期間** 8月～12月

☆会議は、平日昼間に8回程度、区役所で開催する予定(1回当たり、3～4時間程度)  
**報酬** 会議への出席1回当たり3千円 ☆交通費支給なし

**提出書類** 「応募の動機または「区政に対して思うこと」をテーマにした作文(8百字程度、書式自由)

度、書式自由)

**申込み** 電子申請か、住所、氏名とふりがな、電話番号、生年月日、これまで区と関わったことがあればその内容を書いたものに提出書類を添えて郵送または直接、業務改善係へ。6月28日必着。選考で若干名

☆書類審査に通った方のみ、7月17日に面接を実施。結果は、全応募者に郵送

## 講座・講演

### くらしの講座

#### 「重曹とクエン酸でくらしのゴミ掃除」



消費生活センター/1階

☎(33889)1191

FAX(33889)1199

汚れの性質を見分けて、自然素材で家の中をきれいにする方法を学びます。

**日時** 7月2日(火)午前9時45分～11時45分

**会場** 区役所7階会議室

**対象** 区内在住・在勤・在学の方  
**講師** 佐光紀子氏(ナチュラ

ルライフ研究家)

**申込み** 6月6日～25日に電子申請か、電話で、消費

生活センターへ。先着42人  
 ☆一時保育(先着5人希望の方は、併せて申し込みを

### 区民公益活動団体支援講座「中野Jコミュニティ塾・入門講座」

地域自治推進係/5階

☎(33228)80093

FAX(33228)50200

公益活動とは、不特定多数の方の利益のために行う活動のことです。

「コミュニティに関するさまざまなデータから、地域活動の重要性が学べます。実際に活動している団体との交流も。

**日時** 7月11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** 公益活動に関心のある方と公益活動を行っている方

**申込み** 6月6日～7月4日に電話か、住所、氏名と

ふりがな、電話番号、団体に所属している方は団体名を記入してファクシミリ、郵送、または直接、地域自治推進係へ。先着30人



## ハチとの共存も考えましょう

衛生環境係(中野区保健所)  
 ☎(3382)6662 FAX(3382)6667

ハチの巣が知らぬ間に軒下などにできていると、「一刻も早く駆除を」と考えがちです。しかし、ハチや巣を刺激しない限り、すぐに刺されることはありません。

また、ハチには、樹木について害虫を捕食する益虫としての側面もあります。

必要以上に怖がらずに、ハチの役割や共存の方法を考えることも大切です。

心配な方は、衛生環境係へ相談を。  
 ☆スズメバチは大型で攻撃性が強く、刺されるとショック症状を起こすこともあり危険。巣を見つけたら刺激せずに、衛生環境係へ連絡を

### 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

**対象** 区内在住・在勤の方、区内での創業を考えている方

**会場** 産業振興センター

**申込み** 6月6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

#### ①経営力アップ講座「経営力強化につながる知的資産経営の進め方」

**日時** 7月2日(火)午後6時半～8時半

☆先着20人

#### ②なかのビジネス創造塾「強靱ビジネスコンセプト作成講座」

中小企業診断士から学びます(6回連続講座の3回目)。1回のみの参加も可。

**日時** 7月13日(土)午後1時半～5時半

**参加費** 千円

☆先着10人



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

相談

土地建物無料相談会

都市計画係/9階

☎(3228)80901

FAX(3228)50608

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、土地建物など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 6月12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

介護支援専門員(ケアマネジャー)実務研修受講試験の受験要項を配布しています

高齢者支援基盤整備係/6階

☎(3228)5699

FAX(3228)5662

受験要項の配布

6月28日(金)まで、区役所2階高齢者総合窓口、同6階高齢者支援基盤整備係で

試験日

10月13日(日)

☆6月30日までの消印のある簡易書留郵便でのみ、申し込み受け付け。詳しくは、受験要項で確認を

すまいのリフォーム相談

住宅政策係/9階

☎(3228)51001

FAX(3228)50609

住宅の簡易な修繕、空き家の片付けなどについて、区内の小規模建設事業者団体に相談できます。

日時 原則毎週金曜日(除外日あり)午前10時~午後4時

(正午~午後1時を除く)

会場 区役所1階区民ホール

☆6月21日は鷺宮区民活動センター(鷺宮3-22-5)

で、7月26日は南中野区民活動センター(弥生町5-5

1-2)で開催。いずれも当日

直接会場へ

ごみの分別や資源化にご活用を

ごみ減量推進係(リサイクル展示室内) ☎(3228)5563 FAX(3228)5634



▲中野区ごみ減量キャラクター「ごみのん」のアイコンが目印

スマートフォンをお使いの方へ

「中野区ごみ分別アプリ」で収集日などを確認できます

「ごみ収集日カレンダー」、「ごみ分別辞典」、ごみ出し忘れ防止のための「アラート機能」など、便利な機能があります。

右記の二次元コードからダウンロードできます。詳しくは、区HPで確認を。



▲Android用



▲iPhone用

☆英語・中国語(簡体字)・ハンブルに対応した外国語版も配信中。知り合いに外国人の方がいたら、このことをお知らせください

生ごみの減量やリサイクルをしたい方へ

「生ごみ処理機」「生ごみコンポスト(堆肥)化容器」をあっせんしています

生ごみ等を減らせる、または堆肥にできる機器を区であっせんしています。屋内用・屋外用などさまざまなタイプを選択可能。

型・価格などについて詳しくは、区HPをご覧になるか、ごみ減量推進係へ問い合わせを。

☆品物を宅配便で配送後、代金を郵便局で振り込み(一部商品は代金引換)



広告

新井交差点すぐ近くに 鍵屋6/3さんOPEN!

美和ロックサービス代行店

株式会社セブ&ガードサービス・中野店

中野区新井2-1-20 セザール中野第二1階

総合受付TEL 03-3361-5869

庭木1本からお手入れOK!



☆土日でもOKです  
☆トイレはお借りしません  
☆お茶はご遠慮します

●なかの区報を見た方へ●  
生垣剪定幅1m(高さ2m) 通常2,000円を 1,000円 先着10名様

株式会社ガーデンエクスプレス

東京北支店:練馬区土支田3-19-12  
☎03-5933-2811  
年中無休

見積無料

# 情報スクエア

公共機関・民間団体からのおしらせ

## ホストファミリー募集

中野区国際交流協会

☎(03)4206-1090  
FAX(03)6306-0288

ニュージーランド・ウェリントン市の中学生が、ホームステイをしながら区立中学校に体験入学する予定です。

体験入学に随行する大人のホームステイの受け入れ先となるホストファミリーを募集します。

**対象** 体験入学先の中学校(第四・第五・第七・第八・北中野・緑野)のいずれかの通学区域にある家庭

**受け入れ期間** ①9月27日(金)〜10月5日(土)、②10月5日(土)〜12日(土)

☆申し込み方法などについて詳しくは、同協会HP <http://www.amic.jp/kyai/> 覧になるか、電話で問い合わせを

## 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)680-6111

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。相談をする方は次の①②に、原則、事前予約をしてください。

**予約申込先**

①「予約受付専用電話」☎0570(05)48000

☆ナビダイヤル。平日の午前8時半〜午後5時15分

②中野年金事務所☎(33)80(6)111 ☆自動音声案内に従い、最初に「1」、次に「2」を選択。平日の午前8時半〜午後5時15分(週の初日は午後7時まで)

## ボランティア養成講座

都立久我山青光学園

世田谷区北烏山4-37-1

☎(03)600-6255

同校の児童・生徒との活動を通して、知的障害のあるお子さんへの理解を深めま



す。希望者は、実際に同校でのボランティア活動も。

**日程** 9月8日、10月6日、11月24日、いずれも日曜日。

全3回 ☆午前9時から

**会場** 都立久我山青光学園

**参加費** 300円(全回分)

**申込み** 6月20日〜7月19日(電話)午前9時〜午後5時

で、都立久我山青光学園へ。先着20人

☆時間などについて詳しくは

同校HP <http://www.kugayama-sh.metro.tokyo.jp/> 覧になるか、電話で問い合わせを

## リサイクル自転車の販売

中野区シルバー人材センター

☎(03)660-7671

FAX(03)660-7668

区の条例に基づき撤去された自転車の一部をシルバー人材センター会員が分解・整備し、30台を販売予定です。

**日時** 6月20日(木)午前11時40分までに直接会場へ。11時45分に購入順を決める抽選を開始。荒大延期

**会場** 中野四季の森公園内

管理棟(中野4-13)

**販売価格** 車種により8千500円、1万千500円、1

万3千円(いずれも防犯登録料、TSMマーク代、消費税込み)

☆天候による当日の開催可否、販売日以降の在庫状況については、同センターHP <http://www.nakanos-jc.or.jp/> をご覧になるか、電話で問い合わせを。7月以降も毎月第3木曜日に実施

## 就業技術科 学科説明会

都立水元小台学園

葛飾区水元1-24-1

☎(06)69-0141

FAX(06)69-0361

知的障害のある方の職業教育を主とする高等部の学科です。

**日時** 6月21日・28日、いずれも金曜日、午前10時〜正午

**対象** 中学生とその保護者

**定員** 各回先着百人

**申込み** 各開催日の5日前までにファクシミリ(申込用紙に必要事項を記入)で、都立水元小台学園へ

☆申し込み方法、その他の日程などについて詳しくは、同校HP <http://www.mizumo-tokoi-sh.metro.tokyo.jp> をご覧下さい

を

## 区報に広告を掲載しませんか

広報係/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。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。

## イタリア&語サークル

毎水曜日 初心者対象  
午前10時〜11時半  
東中野区民活動センター  
月会費3,000円  
入会金無し

イタリア人講師が指導  
要予約  
大沢  
☎090-4413-0778  
☎03-3923-0751  
希望者に個人・二人レッスン有り

開催 Flower Arrangement School  
**フラワーアレンジメント教室**  
講師:グリーンコースト

**6月18日(火) 14:00~**  
参加料:500円(お一人様)  
\*花材代込み

参加ご希望の方は  
6月10日(月)までに  
お電話にてお申し込み下さい

アジサイを使ったアレンジを予定しております。※写真はイメージです

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 新井薬師駅前 南口 徒歩約3分

お悩みの土地は **▲上▲下▲?**  
どんな形の土地にでも活用の可能性があります

**変形地 または 狭小地** ご相談は **お気軽に**  
**無料** の敷地調査、不燃化特区の助成金試算をご希望の方は右記のQRコードからお申込ください

建設業許可 国土交通大臣許可(総-29 第2471号) 一般建築士事務所登録  
東京都建設局 第57326号 / 宅地建物取引業免許 国土交通大臣(2) 第8374号  
(住まいを通じて生活のおつなぎ)

MISAWA **ミサワMJホーム**  
〒168-0071 東京都杉並区高井戸西1丁目19番19号

相談は解決への第一歩  
**☎0120-126-330**  
開発室開業まで(受付時間)10:00~18:00 [休休日]火・水曜日

広告



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

**振り込め詐欺多発中  
だまされないうで**  
「変だな」と思ったら  
警察に相談を。  
緊急の場合は110番へ。



**中野警察署**  
☎(5342)0110

**野方警察署**  
☎(3386)0110

その予防に効果的な口コモ体操やヨガなど6種類の運動を通して、自分の体力や筋力に合う体操を見つけてみます。  
日時 6月24日(月)、7月29日(月)、8月28日(水)、9月30日(月)、10月30日(水)、

加齢や生活習慣が原因で足腰の機能が衰える、口コモタイプシンドローム(運動器症候群)。  
昭和高齢者会館  
東中野3-19-18  
☎・FAX(3367)0813

「体操アラカルト」  
昭和高齢者会館  
東中野3-19-18  
☎・FAX(3367)0813

介護予防総合講座(2件)  
いずれも区内在住の65歳以上の方が対象。

information  
**高齢者・介護情報**



参加費 300円(材料費)  
申込み 6月6日から電話または直接、沼袋高齢者会館へ。先着15人

「フレイル・サルコペニア予防」  
沼袋高齢者会館  
沼袋1-34-14  
☎・FAX(3307)7381

高齢者の虚弱(フレイル)や筋力の低下(サルコペニア)を予防するコツを、料理を通して学びます。運動を通して予防法の紹介も。  
日時 6月28日(金)午前10時～正午

11月6日(水)、いずれも午後2時～3時半  
申込み 各開催日の2週間前  
前日の平日に電話または直接、昭和高齢者会館へ。各回先着15人  
☆各回の内容について詳しくは、昭和高齢者会館へ問い合わせを



information  
**子ども・子育て・教育**

**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。

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

日時 7月11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 6月6日～7月8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、食事診断と骨量測定(素足で測定)、お肌の水分チェックも受けられます

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

日時 7月12日(金)午前10時～正午

会場 鷲宮すこやか福祉センター  
申込み 6月6日～7月9日に電子申請か、電話または直接、鷲宮すこやか福祉センターへ。先着15人  
☆希望者は、食事診断も受けられます

**教科書展示会**  
教育事業係/5階  
☎(3228)5545 FAX(3228)5682

令和2年度から区立小学校で使用する教科書の候補(見本)と、区立小・中学校で現在使用している教科書をご覧になれます。

日時 6月4日(火)～27日(木)午前9時～午後6時  
会場 教育センター(野方1-35-3)  
☆当日直接会場へ

**6月30日までに児童手当・児童育成手当の現況届の提出を**  
児童手当・子ども医療費助成係/3階  
☎(3228)5484 FAX(3228)5657

現況届の提出は、手当を受給している方の受給資格の有無を確認するための手続きです。

児童手当(中学校修了前のお子さんのいる家庭が対象)と児童育成手当(ひとり

親家庭や障害のあるお子さんのいる家庭等が対象)の現況届を、5月末に郵送しました。

現況届の提出がないと、引き続き手当を受給することができません。6月30日必着で必ず提出してください。

なお、添付する書類が個別に必要な場合もあります。詳しくは、同封の案内を確認してください。

**「すこやかママの身体づくり～親子体操をしよう～」**

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

お子さんを預けて産婦人科医から妊娠、月経、婦人科特有の疾患についての話を聞いた後、親子で体操をします。

対象 首の据わった生後4か月～18か月頃のお子さんと母親

日時 7月4日(木)午後2時～4時  
会場 鷲宮スポーツ・コミュニティプラザ(白鷲3-1-13)

講師 寺内智子氏(寺内医院院長)他

申込み 6月6日から電子申請か、電話または直接、鷲宮すこやか福祉センターへ。電子申請=6月27日まで、電話・窓口=6月28日まで。先着20組

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詳しくは、区HPで詳しい内容をご覧ください

information  
子ども・子育て・教育

# お子さんを一時的に預けるところがない時に ご利用ください

子育てサービス係/3階 ☎(3228)5612 FAX(3228)5657

保護者の方が急病や出産、出張などの理由で育児ができない時やお子さんを預けたい時などの状況に応じ、子育てサービスを利用できます。事前登録の方法など利用手続きについて詳しくは、区HPをご覧くださいになるか、子育てサービス係へ問い合わせを。



## 主な子育てサービス(預かりサービス)

事業名	内容	対象	要件	日数・期間	費用	場所	手続き
子どもショートステイ事業	宿泊を伴う預かり	①生後43日～3歳未満児 ②3歳～中学3年生 ③3歳～18歳未満	保護者の宿泊出張、入院、親族の入院付き添い看護など	1回につき ①7日以内 ②11日以内 ③3日以内 年間62日まで ☆1日=24時間	1人当たり ①=0～2,200円 ②=0～5,000円 ③=0～3,000円	①=聖オデリアアホーム乳児院 ②=中野区さつき寮 ③=協力家庭宅	①②=3日前までに窓口へ ③=7日前までに窓口へ
☆子どもショートステイ事業の相談は、区役所3階子ども家庭相談係☎(3228)7867へ							
トワイライトステイ事業	夜間の預かり(午後5時～10時)	3歳～小学6年生	保護者の夜間の就労など	月5回まで	1回当たり2,000円	中野区さつき寮	事前登録制
病児・病後児保育事業	日中の預かり	主治医等が利用可能と判断した以下の要件に該当する、 <b>病児</b> =満1歳以上、 <b>病後児</b> =生後6か月以上の未就学児 ①区内在住 ②区外在住で区内の認可保育所・認定こども園(第2・3号認定)に通園	お子さんが、急変の恐れのない病氣中(病児)、または病氣回復期(病後児)にある時の保護者の就労など	1回の申請につき連続7日以内	1日当たり0～2,000円	病児=総合東京病院 病後児=区立仲町保育園、聖オデリアアホーム乳児院	事前登録制
年末保育事業	日中の預かり	①区内在住で認可保育施設等に通う生後8か月以上の未就学児 ②区内在住で満1歳以上の未就学児 ③区外在住で区内の認可保育所・認定こども園(第2・3号認定)に通う生後8か月以上の未就学児	年末の、保護者の就労、入院、通院、親族の看護など	12月29日・30日	1日当たり3,000円	西部・北部・中部・南部地域ブロックで各1園の全4園	11月ごろに別途案内
一時保育事業	休日保育事業	①区内在住で認可保育施設等に通う生後8か月以上の未就学児 ②区内在住で満1歳以上の未就学児 ③区外在住で区内の認可保育所・認定こども園(第2・3号認定)に通う生後8か月以上の未就学児	休日の、保護者の就労、入院、通院、親族の看護など	全ての祝・休日(12月29日～翌年1月3日を除く)	1日当たり3,000円 認可保育施設等に在籍のお子さんのうち保護者の就労による利用の場合は無料	中野打越保育園	事前登録制
	短期特例保育	生後57日以上未就学児 ☆各施設により受入年齢は異なります	保護者の入院や家族・親族の入院付き添い看護など	1か月を限度として必要な日数	1日当たり0～1,200円 ☆給食・おやつは別料金	区立保育園2園・私立保育園等9園	前日の正午までに窓口へ
	一時保育		育児疲れ、ボランティア活動など一時的な利用 ☆要件は問いません	利用毎に申請月5回まで	1時間当たり600円 ☆給食・おやつは別料金		事前登録制
☆休日保育事業の手続きは、区役所3階保育入園係☎(3228)8904へ							
ファミリー・サポート事業	区内在住の0歳～18歳のお子さんを預かります。①一般援助活動(保育園・幼稚園・学童クラブなどの送迎等)②特別援助活動(病児・緊急時の預かり)とも、事前に会員登録が必要。次回の登録講習会などについて詳しくは、7ページをご覧ください						

## シニア専門写真撮影

思い出の場所にプロが出張  
「家族写真」「遺影写真」「記念写真」

プロカメラマンがご希望の場所に出張

撮影費用 20,000円 + 交通費  
中野区を見たと答って預けた方は 交通費無料サービス

10%OFF 平日限定 20,000円 => 18,000円

10%OFF モニターキャンペーン  
20,000円 => 18,000円

※クーポンの併用はできません。※中野区の方限定のキャンペーンとなります

いき活写真館  
株式会社ビッグブルー

info@053610.net  
03-6454-0714



## 駅チカ! くみん斎場 内覧見学会

家族葬専用式場を見に来ませんか? 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。

くみん斎場で家族葬を行う場合

総額 **611,609円** + 税

この内容が  
まるわかり!

6月29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

くみん斎場 中野新井薬師前

お問合せ TEL 03-6454-0019



広告

区施設へは、公共交通機関をご利用ください





**「不妊専門相談」と「ほっとピアおしゃべり会」**

HPを詳しく見たい  
 出産・育児支援係/3階  
 ☎(3228)5623 FAX(3228)5657

区内在住の方が対象。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。

同じ経験のあるピアカウンセラーを交えて、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** 8月3日(土)  
**会場** 区役所7階会議室

**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  
 おしゃべり会=午後2時半~4時 ☆先着15人程度

**申込み** 6月6日~8月2日に電子申請か、電話または直接、出産・育児支援係へ  
**保健指導相談もご利用を**

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。☆一人1回のみ。詳しくは、区HPをご覧ください。出産・育児支援係へお問い合わせを

**6月5日~20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~翌朝8時  
 土・日曜日、祝・休日  
 午前8時~翌朝8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	
6月9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
		中越整形外科	整	鷲宮3-20-9	(5327)5835
		いしい内科クリニック	内	沼袋4-31-11 1階	(5345)7667
		渡辺整形外科・外科・内科	整・外・内	中央2-2-3	(3361)1770
		白石医院	産婦・内・小・小外	南台2-18-10	(3384)5255
	薬局	ナオキ歯科クリニック※	歯	中央1-35-1 2階	(5389)5386
		むさしの薬局江古田店		江古田4-20-22	(5343)3912
		青葉調剤薬局		中野5-47-10	(3389)7110
6月16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
		横畠病院	外・内	新井1-38-6	(3389)2531
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10	(3330)0743
		新井五行堂醫院	内・耳鼻咽喉	上高田2-9-11	(3387)0893
		仁友クリニック	内・小	本町2-45-10	(3372)5121
		三五医院	内	南台2-6-8	(3381)0313
		江古田歯科クリニック※	歯	江古田2-19-8-101	(3389)6350
	薬局	中野中央薬局		中央4-60-5	(6304)8530
		わかみや薬局		若宮1-43-11	(5327)3663

※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

みらい・まち・なかの

梅雨を彩る紫陽花の季節。紫陽花はさまざまな色があり、また、咲き始めてから終わるまでに色が変化します。それは紫陽花自身と育つ環境によるそうですが、美しさだけでなく、違いや変化を味わえるのも紫陽花の良さだと思います。

先日、中野区と明治大学との連携講座「ダイバーシティ都市・中野をつくる」で、国際日本学部の学生に、区の現状や課題についてお話ししました。鋭い質問が次から次へと。また、自らの実体験に基づいた具体案を示す学生に思わずうならされる場面も。中野の未来を共に考えるパートナーにまた出会えた嬉しくなりました。今後は、学生に区職員が加わってグループでディスカッションを重ねるとのこと。学生たちによる提案が楽しみです。

また、今月2日には中野区の将来像を描く、新しい基本構想の策定に向けて、区民と区職員によるワークショップが開催されました。無作

為で抽出させていただいた区民の方々と職員がテーマごとにグループで話し合う新たな試みです。8日には2回目のワークショップが開かれますが、どういった議論が交わされるのか、非常に楽しみにしています。区職員にとっても、このワークショップが気づきの場となり、これを機に一層現場へ出て、実際の状況を肌で感じることに努めてほしいと思います。

中野区は、あらゆる個性を受け入れるまち。紫陽花のように、さまざまな色があり、違いや変化のある、そして、愛着と誇りの持てるまちにしていきたいと考えています。区は多くの皆さんが区政に関わり、それぞれが力を発揮しやすい環境づくりに努めます。みんなで将来を見据えながら、中野のまちづくりを進めていきましょう。

区長 酒井直人



熱中症を予防しましょう

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

熱中症とは、暑さによって引き起こされる、さまざまな体の不調のこと。暑さに体が慣れていないこの時期は特に注意が必要です。

日頃から健康管理に注意し、次のような対策をして、熱中症を予防しましょう。



屋外	屋内
<p>こまめに休憩し、水分・塩分を補給する</p>	<p>風通しを良くし、扇風機やエアコンを適切に使って、室温が高温にならないようにする。目安は室温28℃前後</p> <p>カーテンやすだれなどで直射日光を遮断する</p>
<p>帽子や日傘を使って直射日光を避ける</p>	<p>のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給。大量に汗をかいていたら塩分も</p>

お子さんや高齢の方は、特に注意を

- ◆ 小さなお子さんは、地面に近く高温にさらされます。乳幼児を連れての炎天下の外出は避けましょう。また、短時間でも自動車内への置き去りは絶対にしないでください
- ◆ 10代の熱中症は、グラウンドなど屋外で発生する傾向にあります。体育の授業や部活動、課外授業などでは、監督者も予防に気を配りましょう
- ◆ 高齢の方は、就寝中の脱水予防のため枕元に飲料を用意して、夜間も水分を補給しましょう。また、一人暮らしの方には、近所の方も注意して見守りを

「涼み処」として高齢者会館等のご利用を

場所などについて詳しくは、区HPをご覧ください。南都すこやか福祉センター ☎(3382)1660へ問い合わせを

暑さ指数(WBGT)で熱中症危険度を確認

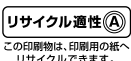
環境省熱中症予防情報サイト  
<http://www.wbgt.env.go.jp/>

救急車を呼ぶかどうか判断に迷った時や

急手当てのアドバイスが必要な時は、電話で東京消防庁救急相談センター(#7119)へ

次号予告

〈特集〉子ども・子育て・教育 拡大版



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回回収へ