

なかの区報

令和元年(2019年)

nakano

12|20

No.2035

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

毎月5日・20日発行

みらいへ続く
この一年

中野区の子どもたち

CONTENTS

1-3 みらいへ続く この一年
4 区役所の年末年始のお休み

6-7 人事行政の運営等の状況の公表(概要)
16 なかの健康づくりフェスタ

みらいへ続く

今年も残りわずか。写真とともに、



▲3月に行われた中野ランニングフェスタ

平成から令和へ

来年度開校する上高田・新井小学校の統合新校の校名が「令和小学校」に決定しました。



中野区シティプロモーションの取り組み

シビックプライド(区への愛着や誇り)の向上のため、さまざまな企画やイベントを行いました。7月には、「中野が好きです会員」を募集開始。



▲2月に誕生した「中野大好きナカノさん」



▲9月のワークショップ「なかのカラフルキッズ」の一コマ。左は完成したTシャツ

中野駅開業130周年

4月に開業130周年を迎えた中野駅。

令和8年(2026年)には、新しく中野駅西口が誕生します。



▲130周年を記念して歴史民俗資料館で行われた特別展



▲昭和4年(1929年)の中野駅(上)、10月に公表した西側南北通路・橋上駅舎等のイメージ図(下)



学校や公園などがオープン

4月には中野第一小学校やキッズ・プラザ江原が、9月には広町みらい公園がオープン。

◀広町みらい公園には高低差を生かした遊具も

基本構想の改定に向けて

4月、審議会を設置。10月には区長へ答申を提出しました。

6月の「区民と職員のワークショップ」▶



この一年

今年の中野を振り返ります。

オリンピック・パラリンピックへのカウントダウン

来年の東京2020大会に向けて、カウントダウンイベントや体験イベントなどを行いました。



▲車いすバスケットの体験



▲空手の宇佐美里香選手と



▲3月の500日前カウントダウンイベント

井上円了没後100年

7月、歴史民俗資料館では哲学堂公園の創設者、井上円了の特別展を開催。



▲哲学堂公園哲理門(左)とそこに収められていた幽霊と天狗の像(右)



ラグビーワールドカップで日本代表が決勝トーナメントに初出場

◀9月のパブリックビューイングでは、中野区出身でリオオリンピック日本代表の豊島翔平選手がゲストで参加

災害への対応

9月、台風15号が上陸。千葉県を中心に甚大な被害がありました。

10月には大型台風19号が上陸し、区民活動センターが避難所に。



▲千葉県館山市へ職員を派遣し、支援物資を届けました

他にもあったこんなこと

- 中野区議会議員選挙(4月21日)、参議院議員選挙(7月21日)
- 昨年7月に制定された東京都受動喫煙防止条例。区内でも、7月1日から区民活動センターやすこやか福祉センターなどが全面禁煙に



▲7月から、区報がオールカラーにリニューアル

中野区フェイスブックではこんな記事が人気でした



8月30日、祝・初優勝！中野コンバッツが区長、教育長に活躍を報告



8月27日、本日販売開始！中野のオリジナルビール



11月13日、ウズベキスタン共和国の視察団が区内の学校を訪問

区は、フェイスブックやツイッターを利用して区の取り組みやイベント情報などを日々発信しています。来年も区報とあわせて、ぜひご覧ください。

区役所の年末年始のお休み

施設(窓口)の休業期間

区役所は、特定の窓口や施設を除き、
12月28日(土)～1月5日(日)休業します。



☆体育館などの運動施設、ホールなどの文化施設の休業予定は、区HPか、生涯学習スポーツ情報紙「ないせす」12月号、1月号(12月22日発行)をご覧ください

施設の種類・名称		休業期間
暮らし	区役所、地域事務所、 区民活動センター(注1)、 産業振興センター(注1)	12月28日(土)～ 1月5日(日)
	図書館、リサイクル展示室、 自転車保管場所での引き取り	12月29日(日)～ 1月3日(金)
	清掃事務所	12月31日(火)～ 1月3日(金)
	駐車場 (タイムズ中野区役所)	休まず営業します
保健・福祉	中野区保健所、 障害者福祉会館	12月28日(土)～ 1月5日(日)
	すこやか福祉センター	12月29日(日)～ 1月3日(金)
高齢者・子ども	高齢者会館、 教育センター	12月28日(土)～ 1月5日(日)
	地域包括支援センター(注2)、 学童クラブ、キッズ・プラザ、 児童館、城山ふれあいの家、 みずの塔ふれあいの家	12月29日(日)～ 1月3日(金)

(注1) 予約済みの集会所、運動施設などを除く

(注2) 地域包括支援センターは、休業期間中も緊急の場合は電話で対応します

ごみ収集と資源回収

種類	休業期間	問合せ先
びん・缶・ ペットボトル	12月29日(日)～ 1月3日(金) (注1)	資源回収推進係 ☎(3228)5555 FAX(3228)5634
粗大ごみ (事前申込制)	12月29日(日)～ 1月3日(金)	粗大ごみ 受付センター ☎(5715)2255
陶器・ガラス・ 金属ごみ	12月31日(火)～ 1月3日(金)	清掃事務所 ☎(3387)5353 FAX(3387)5389
プラスチック製 容器包装		
燃やすごみ (注2)		

(注1) 1月4日(土)は当日午前6時30分までに回収容器を設置

(注2) 燃やすごみは1月5日(日)に次の地域で臨時収集を実施
上高田2～5丁目、新井全域、松が丘1丁目、
野方1～3丁目、大和町全域、若宮2・3丁目、
白鷺全域、鷺宮1・3～6丁目、上鷺宮全域

●「古紙」などの集団回収

町会や自治会など実施団体へ問い合わせを。問合せ先が分からない場合は、12月27日(金)までに資源回収推進係へ。

「中野区ごみ分別アプリ」のご利用を



ごみの分別方法などをスマートフォンで確認できます。ぜひ、ご利用ください(左アイコンが目印)。
☆外国語版もあります。詳しくは、区HPで確認を

休みの間に証明書の受け取りや戸籍の届け出などをしたい方へ

区役所の休業期間中[12月28日(土)～1月5日(日)]は、区役所1階の夜間・休日受付で一部業務のみ取り扱います。なお、1月5日は日曜窓口(住民票などの発行や転出入届の預かりなど)を休止します。

☆12月29日(日)～1月19日(日)は、コンビニエンスストアでの証明書交付は利用できません。ご注意ください

電話予約により証明書の受け取りができます

12月27日(金)午後4時までに、本人が電話で予約すると、休業期間中でも区役所で次の証明書を受け取れます。詳しくは、事前に各係へ問い合わせを。

☆印鑑登録証明書を電話予約する際は、印鑑登録カードを手元に用意してください

住民票の写し、印鑑登録証明書

特別区民税・都民税の課税証明書・納税証明書

証明書

☎(3228)5506 FAX(3228)5653

軽自動車税の納税証明書

諸税係

☎(3228)8908 FAX(3228)5652

国民健康保険料の賦課・納付証明書

国保収納係

☎(3228)8971 FAX(3228)5655

年末年始も24時間受け付けます

●戸籍の届け出(出生届、婚姻届、死亡届など)

戸籍係

☎(3228)5503 FAX(3228)5653

●納付の受け付け

☆次の①～④の納付とも、納付書と、その書面に記載されたとおりの金額をお持ちの場合のみ、受け付け可能

①特別区民税・都民税

納税係

☎(3228)8924

FAX(3228)5652

②軽自動車税

諸税係

☎(3228)8908

FAX(3228)5652

③国民健康保険料

国保収納係

☎(3228)5507

FAX(3228)5655

④介護保険料

介護資格保険料係

☎(3228)6537

FAX(3228)8972

☆いずれも休業期間中は問い合わせ不可

区民と区長の タウンミーティング

1月の
開催予定

基本構想係／4階
☎(3228)5782 FAX(3228)5476

日時・会場・テーマ

23日(木)午後7時から
上鷲宮区民活動センター(上鷲宮3-7-6)
8050問題と地域の支えあい
☆グループディスカッション形式。当日直接会場へ。
【手保】希望の方は、1月16日までに電話またはファクスで、基本構想係へ申し込みを

国民健康保険料の第7期分、後期高齢者医療保険料・介護保険料の第9期分

1月6日は納期限です。忘れずに納付を

☆口座振替の方は、事前に残高の確認を

12月27日は固定資産税・都市計画税第3期分の納期限です。忘れずに納付を

中野都税事務所 ☎(3386)1111

確定申告でe-Taxを利用する方へ マイナンバーカードの申請・取得は お早めに

マイナンバーカード交付係／1階
☎(3228)5425 FAX(3228)5653

e-Taxはインターネット上で税の申告ができるサービスです。利用には、マイナンバーカードの取得が必要。マイナンバーカードは、申請からお渡しまでに1か月程度かかります。年末年始は通常よりも時間がかかるため、利用予定の方は早めに申請してください。

☆住民基本台帳カードでのe-Tax利用は、昨年12月に終了しています。ご注意ください



▲マイナンバーキャラクター「マイナちゃん」

来年1月10日(金)までと 2月20日(木)～3月15日(日)、工事のため 軽井沢少年自然の家は休館します

体験学習係／5階
☎(3228)5608 FAX(3228)5680

明るい選挙ポスターコンクールの審査結果

明るい選挙を推進するためのポスター募集に対し、今年度は小・中学校、高等学校計20校から142点の応募がありました。

審査の結果、中野区入選・佳作の作品と入賞作品が次のとおり選ばれました(敬称略。カッコ内は学校名と学年)。

中野区入選(9点)

【小学生】

保坂吏穂(塔山・4年生)、山本ゆり(南台・6年生)、王櫻睿・岡光穂乃歌(みなみの・6年生)

【中学生】

藤井爽空(宝仙学園・1年生)

【高校生】

白池美季・大下実来・杉浦寛子・眞浦晴香(大妻中野・1年生)

中野区佳作(15点)

【小学生】

荒井優奈・歌崎水柚・黒羽瑛斗・佐々木のどか・佐々木美優・鈴木涼真・瀧澤拓海・平川莉理・持田ゆり・八木仁愛(みなみの・6年生)

【中学生】

鵜浦柚希(北中野・2年生)、浅沼萌果・神戸美海(中野東・2年生)

【高校生】

阿部菜々美(大妻中野・1年生)、飯島熙(新渡戸文化・2年生)

入賞作品(2点)

【中野区選挙管理委員会委員長賞】

若林李衣子(南中野中学校・2年生)

【中野区明るい選挙推進協議会会長賞】

三井優奈(光塩女子学院初等科・1年生)

区選挙管理委員会／9階
☎(3228)8092 FAX(3228)5687



中野区入選作品。東京都入選にも選出

塔山小学校・4年生 保坂吏穂さん

ポスター展にお越しください!

日程(1月)	会場
7日(火)～10日(金)	区役所1階 区民ホール
15日(水)～20日(月)	南部すこやか福祉センター(弥生町5-11-26)
22日(水)～27日(月)	野方区民活動センター(野方5-3-1)

人事行政の運営等の状況の公表(概要)

「中野区人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、職員の給与や職員数、勤務条件などを公表します。公表内容の全文は区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冊子をご覧ください。

人事係/4階
☎(3228)8894
FAX(3228)5649



職員数に関する状況

①職層ごとの職員数

部長級	18人
課長級	74人
係長・主査	557人
主任	755人
係員	666人
幼稚園教諭	10人
合計	2,080人

(平成31年4月1日現在)

②職員採用者数及び職員退職者数

(1)平成31年度採用者数

I類(大学卒業程度)	77人
II類(短大卒業程度)	5人
III類(高校卒業程度)	10人
経験者	24人
幼稚園教諭	0人
合計	116人

(平成31年4月1日現在)

(2)平成30年度退職者数

定年	66人
勸奨	19人
自己都合等	12人
合計	97人

③部門別職員数の状況(各年4月1日現在)

区分	職員数 ☆()内は対前年度の増減人数	
	平成30年度	平成31年度
議会	18人(0)	19人(1増)
総務	444人(2増)	444人(0)
税務	68人(1増)	69人(1増)
民生	709人(3増)	712人(3増)
衛生	310人(4増)	318人(8増)
労働	3人(0)	3人(0)
商工	22人(1増)	24人(2増)
土木	249人(2増)	258人(9増)
教育	123人(12減)	128人(5増)
国保・介護	104人(1減)	102人(2減)
合計	2,050人(0)	2,077人(27増)

☆上記③の表は、一般職の職員の数です。特別区人事・厚生事務組合及び東京二十三区清掃一部事務組合等への派遣職員を除き、育児休業代替任期付職員を加えているため、①「職層ごとの職員数」とは数値が異なります

給与の状況

地方公務員の給与は、地方公務員法により、一般家庭の生計費、国や他の地方公共団体職員、民間企業従業員の給与などを考慮して定めることとされています。そのため、特別区人事委員会が都内民間企業の給与実態を調査した上で、職員の給与についての勧告を行っています。

中野区では、この勧告に基づき、区議会の審議・議決を経て、条例により給与を決定しています。

①平成30年度の状況(普通会計決算)

(1)人件費

住民基本台帳人口	332,957人
歳出額(A)	1,358億4,592万3千円
実質収支	26億1,592万2千円
人件費(B)	196億7,784万3千円
人件費率(B/A)	14.5%
(参考)平成29年度の人件費率	16.6%

☆上記金額は千円未満切り捨て。上記人口は、外国籍区民を含む平成31年4月1日現在の人数

(2)職員給与費

職員数(A)	1,946人	
給与費	給料	75億8,568万8千円
	職員手当	27億7,787万2千円
	期末・勤勉手当	35億5,626万5千円
	計(B)	139億1,982万5千円
一人当たりの給与費(B/A)	715万3千円	

☆上記金額は千円未満切り捨て(一人当たりの給与費のみ千円未満四捨五入)。上記職員数(A)は、平成30年4月1日現在の人数ですが、算出根拠となる対象が異なるため、左の「職員数に関する状況」の職員数とは一致しません。なお、職員手当からは、退職手当を除いています

②職員の平均年齢、平均給料月額及び平均給与月額の状況(平成31年4月1日現在)

(1)一般行政職

区分	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
中野区	41.3歳	306,169円	426,534円
東京都	41.7歳	314,459円	448,732円
国	43.4歳	329,433円	(公表なし)

(2)技能労務職

区分	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
中野区	53.4歳	304,227円	419,076円
東京都	49.9歳	291,617円	393,246円
国	50.9歳	287,312円	(公表なし)

☆平均給料月額とは「職種ごとの職員の基本給の平均」、平均給与月額とは「給料月額と扶養・地域・住居・通勤・時間外勤務手当などの諸手当の合計額」です

3 職員の初任給及び経験年数別・学歴別平均給料月額 の状況(平成31年4月1日現在)

区分	一般行政職		技能労務職
	高校卒業程度	大学卒業程度	高校卒業程度
初任給	147,100円	183,700円	142,500円
経験年数	10年	209,967円	262,724円 (該当者なし)
	20年	(該当者なし)	388,613円 289,100円

4 職員の手当の状況

職員の給与は、基本給としての「給料」の他、扶養・地域・住居手当などの「諸手当」と、ボーナスとしての性格がある「期末・勤勉手当」により構成されています。

(1) 期末・勤勉手当(平成30年度)

支給割合	区分	中野区		国
		一般職員	管理職	
支給割合	期末手当	2.60月分 (1.45月分)	2.20月分 (1.25月分)	2.60月分 (1.45月分)
	勤勉手当	1.90月分 (0.90月分)	2.30月分 (1.10月分)	1.85月分 (0.87月分)
加算措置の状況		・役職加算 5~20% ・管理職加算 15~20%		・役職加算 5~20% ・管理職加算 10~25%
一人当たり平均支給額		178万4千円		(公表なし)

☆()内は再任用職員

☆勤勉手当は、勤務成績の評価に応じた支給率により支給

(2) 退職手当(平成31年4月1日現在)

勤続年数	中野区		国	
	自己都合	勸奨・定年	自己都合	勸奨・定年
20年	18.00月分	24.55月分	19.6695月分	24.586875月分
25年	28.00月分	32.95月分	28.0395月分	33.27075月分
35年	39.75月分	47.70月分	39.7575月分	47.709月分
最高限度額	39.75月分	47.70月分	47.709月分	47.709月分
加算措置の状況		早期退職者割増制度 (2%~20%加算)		定年前早期退職特例措置 (2%~45%加算)
一人当たり平均支給額(平成30年度)		811万8千円	1,990万4千円	(公表なし)

5 特別職の報酬等の状況(平成31年4月1日現在)

区長や区議会議員などの特別職の給料・報酬は、中野区特別職報酬等審議会が報酬額の適否、適用時期について審議・答申し、区議会の議決を経て条例により決定しています。

区分	給料月額	区分	報酬月額
区長	1,249,600円	議長	892,400円
副区長	1,003,100円	副議長	756,100円
教育長	879,200円	委員長	647,900円
常勤監査委員	804,300円	副委員長	618,600円
		議員	589,000円

☆左表の給料月額は、地域手当相当分を含んだ額です

勤務時間その他の勤務条件の状況

年次有給休暇など主な休暇・休業等の取得状況(平成30年度)

- 平成30年中の職員一人当たりの年次有給休暇取得日数 …15.4日
- 主な休暇等

種類	取得人数
病気休暇	185人
介護休暇	6人
介護時間	1人
育児休業	男性7人 女性46人
部分休業	男性1人 女性34人

☆部分休業とは、育児・介護休業法に基づいた、小学校入学前の子どもの育児のために、1日2時間以内で休業できる制度

分限処分及び懲戒処分の状況

●分限処分

職員が一定の事由によりその職務を果たせない場合に、公務能率上の維持・向上を図るために行う処分です。

種類	人数
免職	0人
降任	0人
休職	38人
降給	0人

(平成30年度)

●懲戒処分

職員が法令違反などの一定の義務違反を行った場合に、公務の規律と秩序の維持を目的として行う処分です。

種類	人数
免職	0人
停職	0人
減給	0人
戒告	0人

(平成30年度)

参考 一般行政職の職層別年間平均額(給与)

職層名(人数)	年齢	給料月額	給与月額(諸手当含む)	年間給与額(A)	期末・勤勉手当(B)	年間合計額(A)+(B)
部長級(15人)	56.0歳	47.9万円	75.3万円	903.6万円	353.7万円	1,257.3万円
課長級(52人)	50.3歳	43.4万円	67.3万円	807.6万円	297.9万円	1,105.5万円
係長級(343人)	50.0歳	38.6万円	54.5万円	654.0万円	225.9万円	879.9万円
主任(322人)	43.9歳	32.2万円	42.3万円	507.6万円	179.9万円	687.5万円
係員(475人)	29.2歳	22.0万円	31.1万円	373.2万円	110.8万円	484.0万円
平均	40.3歳	30.7万円	56.0万円	672.0万円	176.7万円	848.7万円

☆職員数・年齢は、平成31年4月1日現在(再任用職員除く)

☆給与月額欄に含んでいる諸手当は、扶養・地域・住居・通勤・管理職手当

☆期末・勤勉手当は、平成30年度実績

お知らせ

パブリック・コメント手続きを実施します(2件)

区は、次の条例の制定を目指し、案をまとめました。みなさんの意見をお寄せください。

①②とも

意見募集期間 12月20日～1月9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、各係の窓口

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)を電子メール、ファクス、郵送または直接、各係へ。☑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☆手話動画(DVD等の記録媒体)による意見提出もできます。詳しくは、障害者施策推進係へ問い合わせを

①「中野区手話言語条例」及び「中野区障害者の多様な意思疎通の促進に関する条例」

障害者施策推進係／1階

☎(3228)8832 FAX(3228)5660

✉shogaihukusi@city.tokyo-nakano.lg.jp

内容 手話が言語であるとの理解を広めること及び障害の有無に関わらず誰もが意思疎通できる環境の整備について

②「中野区犯罪被害者等支援条例」

地域福祉推進係／6階

☎(3228)5713 FAX(3228)5662

✉hanzaihigaishasen@city.tokyo-nakano.lg.jp

内容 犯罪被害に遭っても安心して暮らせる地域社会の実現のために必要な支援施策などについて

「中野区再犯防止推進計画(素案)」についての意見交換会

地域活動企画調整係／5階

☎(3228)8822 FAX(3228)5620

区は、支援を必要とする人の見守り・支えあいの地域づくりを進め、誰もが安心して暮らせるよう、「中野区再犯防止推進計画」の策定を目指しています。

このたび、その素案をまとめたので、意見交換会を開催します。

日時 1月22日(水)午後7時～9時

会場 区役所9階会議室

☆当日直接会場へ。要約筆記・手保(先着3人)希望の方は、12月23日～27日に電話またはファクスで、地域活動企画調整係へ。☑氏名とふりがな、電話番号、要約筆記・手保はその旨、保はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

**来年1月6日から
特別区民税・都民税(普通徴収)、
軽自動車税、国民健康保険料を
ペイジーやクレジットカードで
納付できます**

①ペイジー納付

ペイジーマークが付いている納付書で利用可。次の二つの方法で納付できます。

ATM=ペイジーマークの表示があるATMから、キャッシュカードまたは現金で納付

インターネットバンキング=パソコンやスマートフォンなどから、事前に契約したインターネットバンキングを利用して納付

☆詳しくは、ペイジーHPをご覧ください



特別区民税・都民税について=収納係／3階

☎(3228)8045 FAX(3228)5652

軽自動車税について=諸税係／3階

☎(3228)8908 FAX(3228)5652

国民健康保険料について=国保収納係／2階

☎(3228)8971 FAX(3228)5655

②モバイルレジでのクレジットカード納付

バーコードが印字された納付書で利用可。スマートフォンから専用のアプリを利用して納付できます。従来のインターネットバンキングに加え、来年1月6日からはクレジットカードも使えます。なお、クレジットカード決済の場合、納付金額に応じて、以下の手数料が掛かります。

☆詳しくは、モバイルレジHPをご覧ください。区役所や地域事務所などの窓口では、クレジットカード納付ができません。ご注意ください

納付金額	決済手数料
5,000円まで	27円
5,001円～10,000円	82円
10,001円～20,000円	165円

☆以降、1万円ごとに手数料110円加算



▲アプリのダウンロードはこちらから

給与支払報告書の提出期限は1月31日です

課税係／3階

☎(3228)8913 FAX(3228)8747

従業員等の給与支払報告書は、期限日までに、令和2年1月1日現在居住している市区町村長宛てに提出してください(ただし、今年中に退職した方の分は、退職した日現在の居住地)。

中野区に提出する場合は、郵送または直接、課税係へ。

インターネットを利用した地方税の電子申告システム[eLTAX^{エルタックス}]からも提出できます。事前に必要な手続きなどについて詳しくは、eLTAX^{HP}で確認を。

「医療費についてのお知らせ」を郵送します

国保給付係／2階

☎(3228)8954 FAX(3228)5655

中野区の国民健康保険に加入している方に、医療費の総額などを記載した「医療費についてのお知らせ」を毎年度郵送しています。これは、制度に対する理解と今後の健康づくりに役立てても

傍聴を ☆当日直接会場へ

1月の教育委員会定例会

教育委員会係／5階

☎(3228)8857 FAX(3228)5679

①10日 ②24日 ③31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

「わたしの便利帳」に誤りがありました

広報係／4階

☎(3228)8804 FAX(3228)5645

1ページ、中野区歌の作詞者・阿木燿子さんのふりがなに誤りがありました。正しくは「あきようこ」です。おわびして訂正します。

らうことが目的です。

今年度は2月中旬に郵送する予定です。

☆このお知らせは、医療費控除の申告手続きで医療費の明細として使用できます。なお、通知対象期間外の医療費などは、別途明細書を作成する必要あり

通知対象 中野区の国民健康保険の被保険者で、平成30年11月～令和元年10月に健康保険が適用された医療を受けた方で、令和2年1月31日現在、区内在住の方

☆通知対象期間中に75歳を迎えた方には、誕生日の前日までの分を記載

受け取りの辞退や辞退の解除をした方は届け出を

お知らせの受け取りを辞退したい方は「医療費通知辞退届」を、昨年度まで辞退して今年度から受け取りを希望する方は「医療費通知辞退解除届」を提出してください。いずれも、個人ごとの提出が必要です。☆昨年度以前に辞退届を提出し、引き続き辞退を希望する場合は提出不要

提出方法 届出用紙を区^{HP}からダウンロードするか、国保給付係へ電話で請求の上、必要事項を記入して、郵送または直接、同係へ。1月17日必着

政治家の寄付は禁止されています

区選挙管理委員会／9階

☎(3228)5541 FAX(3228)5687

区長や区議会議員などの公職にある人やこれらに立候補を予定している人が選挙区内の人や団体に寄付をすること、また有権者が寄付を求めることは、公職選挙法で禁じられています。

お互いに「贈らない・求めない・受け取らない」を心掛け、ルールを守りましょう。☆政治家が、選挙区内の人に対し、年賀状などのあいさつ状(自筆による答礼のためのものは除く)を出すことも禁じられています

12月4日に発生したシステム障害について

情報基盤係／6階

☎(3228)8883 FAX(3228)5646

12月4日午前11時ごろ、複数のシステムが使用できない状態となり、戸籍の証明書の発行などの手続き業務が利用できなくなりました。

長い間ご不便をおかけしており、大変申し訳ありません。

確定申告のお知らせ

中野税務署

☎(3387)8111

国税庁^{HP}内「確定申告書等作成コーナー」をご利用ください

同コーナーでは、マイナンバーカードやICカードリーダーライタ(電子情報読み取り機)がなくても、事前に税務署から「ID・パスワード」の発行を受けると、パソコンやスマートフォンからe-Tax^{イータックス}で確定申告ができます。

また、書面提出の場合は、作成した申告書を印刷して郵送などで提出できます。

申告書作成のアドバイスが必要な方は次の会場へ

日時 2月17日(月)～3月16日(月)の平日午前8時30分～午後4時(午前9時15分相談開始)。ただし、2月24日(月・休)、3月1日(日)は開場

会場 ルミネゼロ(渋谷区千駄ヶ谷5-24-55ニューマン5階)／JR新宿駅直結「バスタ新宿」上階)

☆中野税務署では、申告書の提出のみ可。その場での作成はできません

平成29年分から医療費控除の領収書が提出不要に

領収書に代えて、「医療費控除の明細書」の添付が必要です。☆領収書は自宅で5年間保存する必要があります

中野通り・新青梅街道桜並木の 管理作業を行います

東京都第三建設事務所補修課
☎(3387)5384 FAX(3387)9180

1月上旬～3月上旬、中野通り・新青梅街道の桜の管理作業として、倒れる危険がある桜を若木に植え替えます。桜並木を将来にわたり守り育てるための大切な作業です。ご理解とご協力をお願いします。

1月10日は「110番の日」

警視庁通信指令本部指令計画第一係
☎(3581)4321

110番は事件・事故などを警察に通報する緊急通報ダイヤルです。都内の110番通報の約3割は、問い合わせや相談、いたずらなど緊急性のないものです。

悩み事や心配事などを電話で相談したい時は、「#9110」(24時間対応、通話料は自己負担)または最寄りの警察署へ。

- ・中野警察署 = ☎(5342)0110
- ・野方警察署 = ☎(3386)0110

テレビ受信障害対策について

一般社団法人700MHz利用推進協会

区内では、来年1月ごろから各携帯電話事業者が新しい電波(700MHz帯)を使用する予定です。これに伴い、一部地域のテレビ映像に影響が生じる恐れがあります。これを防止するため、700MHz利用推進協会が工事を実施します。工事に掛かる費用は同協会が全額負担。費用を請求することは絶対にありません。事前に同協会の対策員が訪問・説明し了承を得た上で実施します。

受信障害の発生する可能性が高い地域に、来年1月ごろからチラシを配布します。

☆対策員は身分証明書を携帯しています

問合せ先 700MHzテレビ受信障害対策コールセンター = ☎0120(700)012 (午前9時～午後10時。年中無休)

☆IP電話からは☎050(3786)0700へ



催し・講座

成人のつどい(成人式)

育成活動支援係/5階
☎(3228)5648 FAX(3228)5659

対象 平成11年(1999年)4月2日～同12年(2000年)4月1日生まれで、中野区に住民登録のある方

日時 1月13日(月・祝)午後1時30分から(0時30分開場)

会場 サンプラザ(中野4-1-1)

☆当日直接会場へ。対象の方には案内状を郵送済みです。案内状が無くても、対象者と家族の方は入場可



フリーマーケット

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

開催日時 1月18日(土)午前10時～午後1時(品物がなくなり次第終了)

☆出店者の募集は終了

会場 リサイクル展示室

2月出店者の募集 2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、1月4日～13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月の社会保険・労務管理相談

区民相談係/1階
☎(3228)8802 FAX(3228)5644

内容 年金・社会保険・労働問題などに

ついて社会保険労務士に相談できます

対象 区内在住の方

日時 1月17日(金)午後1時～4時

☆一人当たり30分以内

会場 区役所1階専門相談室

申込み 1月10日午前9時から電話で、区民相談係へ。先着6人

☆毎月第3金曜日に実施。その他の専門相談の実施日などについて詳しくは、区HPをご覧ください。区民相談係へ問い合わせを

営業しなくても注文が入る！ 圧倒的な強みの作り方

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

日時 1月23日(木)午後6時30分～8時30分

会場 産業振興センター

申込み 12月23日から産業振興センターHPで申し込むか、電話、ファクスまたは直接、同センターへ。先着20人。
☑氏名とふりがな、電話番号、メールアドレス

実践！創業セミナー 「中野・杉並で創業しよう」

産業振興係/9階
☎(3228)8729 FAX(3228)5656

内容 事業計画や財務など、創業に必要なノウハウを中小企業診断士から学びます ☆杉並区、西武信用金庫との共催

対象 中野区・杉並区内での創業を考えている方、創業後間もない方 ☆原則全回参加できる方

日時 2月1日～22日の毎週土曜日、午前10時～午後3時。全4回

会場 区役所9階会議室

申込み 12月20日～1月17日に、区HPまたは西武信用金庫HPから申込書をダウンロードして必要事項を記入し、電子メールで送信を。先着24人。保(先着6人)希望の方は、あわせて申し込み

を
☆セミナーについて詳しくは、西武信用
金庫事業支援部(丸山・高橋) ☎(3384)
6631(午前9時～午後5時)へ問い合わ
せを

中野区・杉並区 「わかもの就職相談・面接会と 面接直前対策セミナー」

産業振興係/9階
☎(3228)8729 FAX(3228)5656

対象 正社員を希望するおおむね39
歳以下の方

日程 1月29日(水)

会場 産業振興センター

内容・時間・申込み

セミナー=正午～午後1時20分。1月
8日から電話で、産業振興係へ ☆先着
24人

面接会=午後1時～4時受け付け。面接
を希望する企業数の履歴書を持参して、
当日直接会場へ(入退場自由。相談のみ
の参加も可)

☆杉並区、ハローワーク新宿との共催。
参加事業者約20社は、12月23日にハ
ローワーク新宿HPで公開予定

地域国際交流カフェ

中野区国際交流協会
☎(5342)9169 FAX(3383)0728

内容 地域に住む日本人、外国人が日
本語でおしゃべりします

日時 1月11日(土)午後2時～4時

会場 野方区民活動センター

参加費 100円程度(お茶代)

☆当日直接会場へ



▲気軽にご参加ください

パソコン教室(2月開講)

中野区シルバー人材センター
☎(3366)7971 FAX(3366)7998

 HPで詳しく

内容 パソコン入門、ワード・エクセル
など全10コース。各コース定員10人
でいずれも週1回2時間、全8回。使用
するOSはWindows10

会場 中野区シルバー人材センター北
部分室(〒165-0033若宮3-15-12)、
同南部分室(〒164-0012本町6-17-
12)、同江古田分室(〒165-0022江古
田4-14-11)

参加費 16,000円(全回分) ☆テキ
スト代別途必要

申込み 往復ハガキで、受講を希望す
る会場の各分室へ。1月17日必着
☆結果は1月24日までに返信。ハガキ
記載内容や日程などについて詳しくは、
同センターHPをご覧ください



募集・求人

要介護認定調査員等(会計年度 任用職員)

 HPで詳しく

次のいずれも

勤務期間 令和2年4月1日～同3年3
月31日

勤務日数 月16日(原則平日の午前8
時30分～午後5時15分)

通勤手当 支給(上限額あり) ☆調査・
出張業務にかかる旅費の支給あり

申込み 12月20日～1月21日(必着)に、
①②は履歴書と資格を証明する写し、
③は区HPの採用選考申込書を郵送また
は直接、問合せ先の各係へ ☆面接あ
り。結果は、全応募者に郵送。勤務内容
などについて詳しくは、区HPをご覧ください

問合せ先 ①=介護認定係/2階、☎
(3228)6513・FAX(3228)8972。②③
=介護予防推進係/6階、☎(3228)
8949・FAX(3228)5492

①要介護認定調査員

対象 次のいずれかに該当する方

ア 都道府県知事の登録を受けた介護
支援専門員で、介護福祉士または社会
福祉士の資格を有し、厚生労働大臣の
登録を受けている

イ 保健師または看護師の免許を有し
ている

報酬(予定) ア=月額220,000円程度、
イ=月額244,000円程度

②介護給付等適正化推進員

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

報酬(予定) 月額200,000円程度

③介護予防による地域づくり推進員

対象 理学療法士、作業療法士または
言語聴覚士の資格を有する方

報酬(予定) 月額370,000円程度

情報政策官等(会計年度任用職員)

情報政策推進係/6階
☎(3228)8807 FAX(3228)5646

 HPで詳しく

情報システムのプロジェクトマネジ
メントに関する知識や実務経験などの
応募要件がある専門職の募集です。

勤務期間 令和2年4月1日～同3年
3月31日 ☆任期満了後に更新の場合
あり

職種

情報政策官(1人)、IT専門支援員(3人)

申込み 12月20日～1月7日(必着)に
電子申請か、郵送または直接、情報政策
推進係へ。面接あり ☆勤務条件や申
し込みの記載事項等は区HPで確認を

当を支給する制度があります。

いずれの手当も、所得制限による減額・支給停止等あり。詳しくは、[区HP](#)をご覧くださいになるか、児童手当・子ども医療費助成係へ問い合わせを。

対象

児童手当=中学校3年生までのお子さん

児童育成手当・児童扶養手当=母子家庭・父子家庭、または父母のいずれかに重度の障害がある家庭の、18歳に達した日以降の最初の3月31日までのお子さん

児童育成(障害)手当・特別児童扶養手当=20歳未満の障害のあるお子さん

歯のはえはじめ教室 ～ビギナーズ～

北部すこやか福祉センター
(江古田4-31-10)
☎(3388)0240 FAX(3389)4339

内容 歯科衛生士から学ぶ赤ちゃんの歯磨き方法と保護者のお口のケア。保護者のむし歯菌チェックも

対象 生後6か月～11か月の乳児とその保護者

日時 1月22日(水)午前10時から、11時から ☆同内容で2回実施(各回45分)

会場 北部すこやか福祉センター

申込み 12月23日～1月20日に電子申請か、電話または直接、北部すこやか福祉センターへ。各回先着15組(計30組)

今から備える!災害時の親子ごはん

南部すこやか福祉センター
(弥生町5-11-26)
☎(3380)5551 FAX(3380)5532

内容 災害時の食事について、講話や調理、試食を通じて学びます

対象 区内在住の妊婦、生後4か月～12か月の乳児とその保護者、20～50歳代の方

日時 1月22日(水)午前10時30分～正午

会場 南部すこやか福祉センター

申込み 12月23日～1月17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

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

内容 初めて出産を迎える区民の方を対象に、妊娠期や出産後の食事のポイントやレシピを紹介。試食やお口のケアなどの健康チェックも ☆希望者は、食事診断、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

日時 1月23日(木)午後1時30分～3時30分

会場 中部すこやか福祉センター

申込み 12月23日～1月17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

乳幼児のためのアレルギー教室

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

内容 アトピー性皮膚炎の症状や対処方法について皮膚科医から学びます

対象 区内在住の乳幼児親子

日時 2月6日(木)午前10時30分～正午

会場 中部すこやか福祉センター

申込み 1月9日～29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20組



「考える力」と「思いやりの心」を育てる親子のコミュニケーション

地域子ども施設調整係/5階
☎(3228)5603 FAX(3228)5659

対象 子育て中の保護者、関心のある方 ☆お子さんと一緒に参加も可

日時 2月1日(土)午後2時～3時30分

会場 みずの塔ふれあいの家(江古田1-9-24)

申込み 12月23日～1月30日に  oya.gyo.rainbow@gmail.comで、おやぎよう中野へ。先着20人。  講座名、氏名、お子さんと一緒に参加する方は、お子さんの年齢



健康・福祉

江古田の森公開セミナー「関節の拘縮について」

高齢者支援基盤整備係/6階
☎(3228)5631 FAX(3228)5492

内容 関節が硬い方や寝たきりの方などに対する予防対策

日時 1月11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

路面の凍結にご注意を

土木事業調整係/8階
☎(3228)5592 FAX(3228)5674

寒さが厳しくなると、路面の凍結や雪による転倒事故が多くなります。十分にご注意を。

雪が積もったら、家の前の雪がきなどをを行い、道路を安心して歩けるようご協力をお願いします。

☆降雪後の水まきは、路面の凍結につながり危険です

外壁・屋上の防水/総合リフォーム

MARUTOMO マルトモ は、

中野区物件を手掛け20年余り、ビル・マンションから一戸建等、その数は1000棟に達しています。修繕工事専門会社です。修繕工事・防水工事等で、私達の技術を活かして下さい!

03-5380-0065(代)
<https://www.marutomo1994.co.jp/>
株式会社マルトモ 中野区新井5-33-7(本社・工事部)
中野区新井1-11-9-5F(営業部)

12月20日～ 1月11日の 休日当番医・ 当番薬局

12 2019
December

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

1 2020
January

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

休日当番医・当番薬局がある日(右表掲載分)

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。

新渡戸記念中野総合病院
(中央4-59-16) ☎(3382)9991

診療日	年中無休
受付時間	午後6時30分～9時45分
診療時間	午後7時～10時

総合東京病院
(江古田3-15-2) ☎(3387)5421

診療日	月～金曜日(祝・休日を除く)
受付時間	午後6時30分～9時30分
診療時間	午後7時～10時

- ☆必ず事前(午後5時30分以降)に電話で連絡を
- ☆保険証・医療証を持って受付時間内に来院を
- ☆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

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号	
12月22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
		横島病院	外・内	新井1-38-6	(3389)2531
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10	(3330)0743
		寺内医院	内・産婦	新井5-31-1	(3386)2267
		セイメイ内科	内・循	中央1-25-5	(5389)2972
		三五医院	内	南台2-6-8	(3381)0313
		愛育歯科新井☆	歯	新井5-25-5	(5942)9070
薬局	中野中央薬局		中央4-60-5	(6304)8530	
	むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6	(5380)3935	
12月29日(日)	当番医	総合東京病院	内・外	江古田3-15-2	(3387)5421
		中野共立病院	内	中野5-44-7	(3386)3166
		いたばしクリニック	内・外	大和町1-27-3	(5356)1623
		新橋医院	内	新井2-10-3	(3385)2800
		仁友クリニック	内	本町2-45-10	(3372)5121
		南台寺尾クリニック内科・小児科	内・小・循	南台3-37-27	(3381)7755
		立花歯科医院	歯	本町4-30-25 2階	(3382)6480
松尾歯科医院	歯	沼袋1-39-3	(3386)5820		
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	
	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	
12月30日(月)	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
		横島病院	外・内	新井1-38-6	(3389)2531
		たかねファミリークリニック	内・小・皮	丸山2-17-13	(5356)8120
		サンモールクリニック	内・外	中野5-65-12	(5345)5767
		新中野内科クリニック	内・消内	本町4-45-9 4階	(6382)5270
		やまぎし子どもクリニック	小	本町4-45-9 2階	(3382)2525
		小林歯科クリニック	歯	本町2-2-13 2階	(3320)1182
	サエグサ歯科医院	歯	沼袋1-7-13	(3385)3751	
	中野中央歯科診療室	歯	中央4-15-9	(3383)0002	
	薬局	ことぶき薬局中野中央店		中央4-59-11	(5385)2971
		むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6	(5380)3935
		ナカノ薬局		中野3-33-15	(3381)6869
		わかみや薬局		若宮1-43-11	(5327)3663
		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	
すぎやまクリニック		内・小	鷺宮1-27-5 3階	(3223)1275	
当番医	中野の森クリニック	内・小	上高田1-37-11	(3361)1381	
	小淀診療所	内・小	中央1-14-3	(3368)0065	
	ハートケア銀河クリニック	内・心内	本町2-50-12 2階	(5371)0909	
	沼崎歯科医院	歯	新井2-46-1 1階	(3228)7731	
	高津歯科クリニック	歯	中央5-39-11 2階	(5385)8733	
	神戸歯科医院	歯	沼袋2-10-7	(3386)0648	
	むさしの薬局江古田店		江古田4-20-22	(5343)3912	
薬局	青葉調剤薬局		中野5-47-10	(3389)7110	
	青山豊生堂薬局支店		鷺宮1-27-6	(3339)0908	
	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)

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号		
1月1日(水・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	
		たかのクリニック	内	上鷲宮4-6-38	(3990)2222	
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10	(3330)0743	
		桃園医院	内	中野3-40-25	(3381)3747	
		三五医院	内	南台2-6-8	(3381)0313	
		中島歯科	歯	本町4-44-14 2階	(3382)1704	
		田中歯科クリニック	歯	江古田4-2-3 1階	(5380)3640	
		薬局	けやき薬局		江古田2-22-1	(3388)0782
			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		
カメイ調剤薬局中野南台店			南台2-9-3	(5328)2313		
1月2日(木)	当番医	中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9	(3387)7321	
		横島病院	外・内	新井1-38-6	(3389)2531	
		美穂診療所	内・小・消	鷲宮5-3-14	(3990)1208	
		中野の森クリニック	内・小	上高田1-37-11	(3361)1381	
		新中野女性クリニック	産婦	本町4-48-23	(3384)3281	
		多田町診療所	内・呼・小・アレ ルギー	南台3-33-5	(3381)3191	
		小林歯科医院	歯	本町6-16-5	(3381)9183	
		優歯科クリニック沼袋	歯	沼袋1-36-5 3階	(3228)5470	
		原歯科室	歯	中野1-62-2	(3365)0648	
		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		
わかみや薬局			若宮1-43-11	(5327)3663		
アサヒ薬局			野方1-5-17	(5942)5460		
1月3日(金)	当番医	総合東京病院	内・外	江古田3-15-2	(3387)5421	
		中野共立病院	内	中野5-44-7	(3386)3166	
		塩崎クリニック	内・胃・外・肛	鷲宮2-5-7 2階	(5327)3336	
		松が丘医院	内・小	松が丘2-34-2	(3953)0682	
		みやびハート&ケアクリ ニック	内・循	中央3-35-4	(5385)3880	
		やまさき内科クリニック	内	中央5-39-13	(3380)7777	
		葉山歯科クリニック	歯	丸山1-1-2 1階	(5380)3678	
		長井歯科医院	歯	本町6-26-14	(3380)2371	
		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
やまと調剤薬局松ヶ丘店			松が丘2-35-4	(3954)7608		
アサヒ薬局			野方1-5-17	(5942)5460		
1月5日(日)	当番医	中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9	(3387)7321	
		横島病院	外・内	新井1-38-6	(3389)2531	
		やまぐち内科ハートクリ ニック	内	上鷲宮2-4-1	(3970)0770	
		上高田クリニック	内・外	上高田1-8-13	(5942)5822	
		武医院	外・小・皮	東中野1-59-14	(3368)8597	
		白川クリニック	内・外	南台2-51-8 1階	(6382)5011	
		とりつかせい歯科医院☆	歯	鷲宮1-27-8 1階	(3337)8815	
		薬局	なごみ薬局上高田店		上高田1-8-13	(5942)6080
			すずらん薬局		南台2-51-7	(6382)7941

☆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)

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30分
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
(ファクスは聴覚・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

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

1月は健康づくり月間

1月19日(日) なかの健康づくりフェスタ



時間 午後0時30分～4時 **会場** 中部スポーツ・コミュニティプラザ、中部すこやか福祉センター(いずれも中央3-19-1)

☆上履き持参で、事前申込制以外の催しは当日直接会場へ。詳しくは、区HPをご覧ください。中野区地域スポーツクラブとの共催

① 歯科表彰 (事前申込制)	虫歯の少ない3歳のお子さんを中野区歯科医師会が表彰 時間 午後0時40分～1時	⑤ 子ども運動広場	エア遊具(トランポリン・滑り台などで遊びましょう) 時間 午後1時45分～4時
② 健康チェック・相談コーナー	骨量測定や体成分の分析、栄養士・薬剤師による各種相談など 時間 午後1時～3時30分	⑥ 各種測定	歩く力、バランス、体のゆがみなどの測定 時間 午後1時～3時30分
③ 子ども向けダンスワークショップ (事前申込制) ★先着20人	幼児が対象。子ども教育宝仙大学の学生と楽しく体を動かしましょう 時間 午後1時10分～2時	⑦ はじめての自転車	自転車を練習中のお子さんが対象。キックバイクのレンタルあり、持ち込みもできます 時間 午後0時30分～2時
④ シニア向けエアロビクス (事前申込制) ★先着15人	未経験の方も歓迎。難しい動きはありません 時間 午後2時30分～3時30分	⑧ はじめてテニス (事前申込制) ★先着15人	未就学児～小学校低学年のお子さんが対象 時間 午後2時30分～4時

☆事前申込制の催しは、12月23日から電話で、以下の申込み先へ

問合せ・申込み先

- ①=中野区歯科医師会 ☎(3382)1487 平日午前9時～午後5時
- ②～④=保健企画係(中野区保健所) ☎(3382)2428 平日午前8時30分～午後5時
- ⑤～⑧=中部スポーツ・コミュニティプラザ ☎(3363)0608 午前9時30分～午後8時30分

障害のある方への理解を深める
セミナーや講演会に参加しませんか

① 障害者自立支援協議会セミナー

知ってますか?
障害者権利条約のこと

障害者施策推進係/1階
☎(3228)8832 FAX(3228)5660

日時 1月30日(木)午後1時30分～4時
会場 産業振興センター(中野2-13-14)
講師 桐原尚之氏(全国「精神病」者集団運営委員)
申込み 12月23日～1月15日に電話またはファクスで、障害者施策推進係へ。先着90人。保(先着3人)。あわせて申し込みを。氏名、電話番号、配慮が必要な方はその内容、保は住所、お子さんの氏名とふりがな、月年齢

② 区民講演会

地域ぐるみで支え合おう!
発達障害児とその家族へ送るエール

子ども発達支援係/5階
☎(3228)5613 FAX(3228)5680

日時 2月2日(日)午後2時～4時30分
会場 産業振興センター(中野2-13-14)
講師 国沢真弓氏[(一社)発達障がいファミリーサポートMarble代表理事]
☆当日直接会場へ。先着80人程度。手保(先着5人)。12月24日～1月17日に電話またはファクスで、子ども発達支援係へ。住所、氏名とふりがな、電話番号、手はその旨、保はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

12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	192,948※ (58減)	158,912 (41増)	156,353 (58減)	315,265 (17減)	335,418 (88減)
外国人	15,195 (74減)	10,325 (28減)	9,828 (43減)	20,153 (71減)	

※日本人と外国人の混合世帯 2,060 を含む

次号予告

次号は1月11日発行です
☆1月の発行はこの1回のみ



なかの区報二次元コード

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