

なかの区報

nakano

中野区ホームページ

<https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/>

令和2年(2020年)

07|20

No.2048

毎月5日・20日発行

## 「健口」は 「健幸」の元



写真は家の中で歯磨きをするきょうだい。  
いくつになっても食事や会話を楽しむため  
に、今からできるお口の健康を保つ習慣  
などを紹介します

# 「健口」は「健幸」の元

食事や会話を楽しむために重要な<sup>こうくう</sup>口腔機能。お口の健康を保つことは、生活の質を維持し、幸せに生きることにもつながります。「健幸づくり」を目指し、お口の健康(健口)づくりに取り組んでみませんか。

歯科医師の山内幸司さんに話を聞きました。

## 「お口の健康」が大切な理由

口内の環境が悪化すると、体内にウイルスが侵入しやすくなり、感染症にかかるリスクが高まります。お口のケア・歯科医療が、新型コロナウイルスの感染予防になるという情報もあるんですよ。

また、お口の機能が低下すると、食事や会話が楽しめなくなり、誤えんなどによる肺炎の恐れもあります。食事が取れなくなることで、全身の健康の悪化にもつながります。

心身ともに健康な生活を送るために、お口の健康はとても大切なんです。



▲山内幸司さん(中野区歯科医師会会長)

## お口の健康が損なわれると…

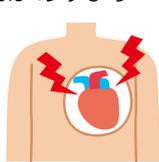
### 誤えん

日本の死因(2018年)の7位が誤えん性肺炎。吐き出す力が弱まると窒息の危険もあります



### 全身疾患

口の中の菌が全身に運ばれ、糖尿病や心疾患などさまざまな病気を引き起こすことがあります



## 日頃の生活習慣が「健口」をつくります

口内の環境を整えたり、将来的にお口の機能を維持したりするには、日頃の生活習慣が何よりも大切です。

35歳以上の方の8割以上が歯周病と言われており、お口の健康は全ての方にとって重要な問題。「正しく歯を磨く」など、今からでもできることがあります。早いうちから継続して行い、習慣づけてほしいですね。

次のページで、お口の健康を守るための生活習慣を紹介しています

## 日頃のお口のケアをお手伝いしています

～定期的にお口のメンテナンスを～

歯医者では、お口のトラブルに対する「治療」を行うだけでなく、その前の「予防」を大切にしています。3～4か月に1回程度、歯医者でお口のメンテナンスを受けることをおすすめします。



また、中野区歯科医師会では、中野区医師会と協力し、在宅療養支援センターを設置しています。「飲み込みづらい」など、お口のことで気になる症状がある方の電話相談を受けているので、ぜひ活用してください。

## お口の健康をチェック

- 半年前と比べて固い物が食べにくい
- 口の乾きが気になる
- 食事中に食べこぼしをする
- お茶や汁物でむせることがある
- のどや胸のあたりに食べ物がつかえる

一つでもチェックが付いたら相談を

## 在宅療養(摂食・えん下機能)支援センター

☎(3228)0051

☆火～木・土・日曜日(祝日除く)

午前9時～午後5時(正午～午後1時を除く)

●専門の歯科衛生士が相談を受けます

●必要に応じて歯科医師がお宅を訪問します

# 今日から始める！ お口の健康を守るための生活習慣

## お口の機能を鍛える

- 肩を上げ下げ、首を回して優しくもむ

- えん下おでこ体操  
(1セットを5回)



- ・おへそをのぞくように頭を前に倒す
- ・手でおでこを後ろに倒す
- ・5秒かけて手とおでこを押し合う

- 舌の体操  
(口を閉じて各8回)



- ・左右の頬を舌で力強く押す
- ・前歯と上唇・下唇それぞれの間を舌で伸ばすように押す
- ・口の中で舌を回す

- ブクブクうがい体操



- ・左右の頬をしっかり膨らませてブクブク
- ・前歯と上唇・下唇それぞれの間を膨らませる

- 舌の清掃



- ・奥から手前に軽くこする
- ☆口臭予防など、口内の環境を整える効果もあります

## 口内の環境を整える

- バランスのとれた食事



- ・主食以外の主菜・副菜も食べる
- ・だらだら食べをせず、一日3食の規則正しい食リズムをつくる
- ・よくかんでから飲み込む

- 正しい歯磨き



- ・磨く前にブラシの先が広がっていないか確認



- ・力を抜き、鉛筆を握るように歯ブラシを持つ



- ・ブラシを歯に垂直に当て、優しく磨く



- ・歯の内側や歯と歯茎の境など、磨き残しやすい箇所もしっかりと磨く

## すこやか福祉センターでは 歯科衛生士による講習会などを実施

歯科衛生士による講習会や歯科相談などを行っています。詳しくは、  
下表のすこやか福祉センターへ問い合わせを。  
☆月～土曜日、午前8時30分～午後5時

名称・所在地	電話・ファクス
南部 弥生町5-11-26	☎(3380)5551 FAX(3380)5532
中部 中央3-19-1	☎(3367)7788 FAX(3367)7789
北部 江古田4-31-10	☎(3389)4323 FAX(3389)4339
鷺宮 若宮3-58-10	☎(3336)7111 FAX(3336)7134



お住まいの地域を担当するすこやか福祉センターは、こちらから確認できます

## 妊婦の方・乳児の保護者の方向け

### 赤ちゃんやご自身の お口を守る講座があります

- 妊婦さんの歯っぴいお食事講座  
妊娠期や出産後の食事のポイントやレシピを紹介。お口のケアなどの健康チェックもあります。
- 歯の生えはじめ教室～ビギナーズ～  
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がお話します。  
☆8月の日程は13ページをご覧ください。  
今後の日程は区HPやなかの区報でお知らせします

# 教えて これからの学校

教育委員会事務局指導室／5階  
☎(3228)5589  
FAX(3228)5682

新型コロナウイルス感染症拡大により、区立小・中学校の学習内容などに影響が出ています。各校では学習の遅れを取り戻し、安全・安心な学校生活が送れるようさまざまな取り組みを行っています。その内容などについて紹介します。  
☆写真は全て中野東中学校提供

小・中学校の夏休みは短くなるの



▲授業再開の様子

今年度に限り、区立小・中学校は原則8月8日～31日が夏季休業期間で、例年より2週間程度短くなります。なお、校内工事等のため期間が異なる学校もあります。他にも土曜授業の月2回実施などで、授業時間数を確保します。



学校では、感染症予防のために  
どんな取り組みをしているの



▲配膳のないお弁当給食を提供した学校も

家庭で検温してもらい、登校後はまず児童・生徒の健康状態をチェックしています。また、3密を避けることや換気、マスクの着用、消毒、手洗い、せきエチケットを徹底しています。他にも、飲み物は水筒を持参する、整列の際は間隔を広く取るなど、さまざまな対策をしています。

臨時休業中や分散登校期間中、動画やオンライン会議機能を活用した情報提供や先生と児童・生徒との交流を行いました。また、在宅学習支援として、タブレット端末やモバイルルーターが家庭にない小学校6年生・中学生のお子さんに、教育委員会から機器を貸し出しています。その他、パソコンなどの使い方についての質問に答えられるよう、必要に応じて学校にICT学習支援員を配置。

更に、学習系クラウドサービスを導入し、一人ひとりの学習状況に合ったドリル学習などを行えるようにしています。今後は、児童・生徒が一人1台のパソコンを使えるよう整備します。

オンライン学習などを進めると  
聞いたけど、具体的にどんなこと  
をしているの



▲オンラインでの学級活動



# どう過ごす? 夏休み

## 規則正しい生活を送ろう

健康な生活は、規則正しい生活から。早寝早起きを心掛けて、夏を元気に過ごしましょう。  
外出後は手洗い・うがいも忘れずに。



## さまざまなツールで学ぼう

### 「子供の学び応援サイト」(文部科学省)

さまざまな学習支援サイトのリンクがあり、興味ある分野を選んで学びを進めることができます。



### 「学びの支援サイト」(東京都教育委員会)

基礎的な学習内容を身に着けるためのドリルを掲載。電子版では自動で答え合わせも。



## 工夫して体を動かそう

外だけでなく、家の中でもいろいろな運動を試してみましょう。

### いろいろ歩き

おしり歩き



クモ歩き

前屈



ストレッチ

### 筋力トレーニング

手押し車



☆スポーツ庁HP「子供の運動あそび応援サイト」では、動画でさまざまな運動を紹介しています

## 「まるっと中野」では 親子でも楽しめる情報も

親子でも楽しめる区内の観光やグルメ、まち歩きのおすすめ情報を中野区公式観光サイト「まるっと中野」で紹介しています。

「まるっと中野」▶



## じゃぶじゃぶ池等の 利用を中止します

HPで詳しく

公園維持・管理係/8階  
☎(3228)8850 FAX(3228)5677

今年のじゃぶじゃぶ池や水遊び場は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止します。

詳しくは、区HPをご覧ください。

区HP▶





# 夏を安全に楽しく

## 犯罪から身を守りましょう

生活・交通安全係／8階 ☎(3228)8736 FAX(3228)5658

夏は、子どもたちが事件や犯罪に巻き込まれやすい時期です。被害に遭わないよう、日頃から家庭でできることを話し合しましょう。

### 確認しよう「こども110番の家」

怖いと思ったら、大きな声で叫んで周りの人に助けを求め、近くの交番や「こども110番の家」のステッカーが貼ってある家(店)に走って逃げ込むようにしましょう。

また、親子で一緒に地域を歩いて、「こども110番の家」や、緊急時に駆け込める安全な場所を確認しておきましょう。

### 登録しよう「安全・安心(防犯)メール」

区内で発生した犯罪・不審者情報を、電子メールで受け取れます。右の二次元コードから登録してください。

☆登録の手続きなどについては、[区HP](#)を確認を



### 覚えよう「いかのおすし」

「いかのおすし」は、不審者に遭った時の対処方法を覚えやすくした言葉です。いざという時のために覚えて実践しましょう。



## 交通事故に注意しましょう

生活・交通安全係／8階 ☎(3228)8886 FAX(3228)5658

プールや公園などへ出掛ける機会が増える夏休みは、子どもたちの交通事故が増える時期です。

ドライバーの方は、普段人通りの少ない道路や時間帯であっても、子どもの飛び出しなどに注意しましょう。

家庭では、「道路に飛び出さない」「信号を守る」などの交通ルールについて話し合い、事故のない楽しい夏休みを過ごしましょう。



## ルールを守って公園利用を

公園維持・管理係／8階 ☎(3228)8032 FAX(3228)5677

### 公園内では禁止です

打ち上げ花火や大声で騒ぐなどの迷惑行為

近隣の方への大変な迷惑となります

サッカーや野球、ゴルフなどの球技

周りの人や近隣住宅に危険を及ぼす恐れがあります

ハト等への餌やり

餌のかすやフンが放置され、公園や近隣の衛生状態が悪くなります

### 犬の散歩はルールを守って

区立公園は、下記の公園を除き犬を連れての利用はできません。犬の散歩をする場合は「必ずリード(引き綱)をつける」「フンを持ち帰る」「ブラッシングをしない」などのルールを守りましょう。

### 犬を連れて利用可能な公園

- ・ 江古田の森公園の一部(江古田3-14)
- ・ 白鷺せせらぎ公園の園路(白鷺1-4)
- ・ 平和の森公園のドッグラン及び公園北側の園路(新井3-37)
- ・ 中野四季の森公園の園路(中野4-13)
- ・ 桃園川緑道(中央1-12先<新宿境>～中野3-11先<杉並境>)
- ・ おかのうえ公園の園路(東中野5-27)
- ・ 本二東郷やすらぎ公園の園路(本町2-12・14)
- ・ 本五ふれあい公園の園路(本町5-28)
- ・ 南台いちよう公園の園路(南台1-15)
- ・ 広町みらい公園の園路(弥生町6-1)



# ひとり親家庭のみなさんへ

子育てサービス係/3階  
☎(3228)5612  
FAX(3228)5657



## 困った時は気軽に相談を

母子・父子自立支援員がひとり親家庭(母子家庭、父子家庭)の方の生活・仕事・住宅などの状況を伺い、利用できるサービスや各種情報を紹介し、問題解決のお手伝いをします。相談内容や個人の秘密は堅く守ります。

**相談方法** 随時受け付け。まずは、子育てサービス係へ電話を

## ●状況に応じて、下表の生活支援サービスを受けられます

サービスの種類	対象	要件	内容	手続き
ひとり親家庭ホームヘルプサービス事業	小学生以下のお子さんがあるひとり親家庭	就労している方が一時的な病気などで家事や育児ができない場合など	ホームヘルパーの派遣を受けられます(所得により自己負担金あり)	事前登録制 事前相談が必要
母子家庭等自立支援教育訓練給付金事業	19歳以下のお子さんがあるひとり親家庭 ☆所得制限あり	雇用保険法による一般教育訓練講座を受講するとき	講座受講料などの60%相当額(上限・下限額あり)を受給できます ☆雇用保険法による一般教育訓練給付金を受給中の方はそれとの差額	事前相談・ 審査が必要
母子家庭等高等職業訓練促進給付金等事業		国家資格を取得するため、養成機関等で1年以上の修業をする場合(支給期間の上限あり)	一定期間の高等職業訓練促進給付金と修了支援給付金を受給できます	
東京都母子及び父子福祉資金貸付	19歳以下のお子さんがあるひとり親家庭	都内に6か月以上居住している	お子さんの修学や就学支度、親の技能習得や転宅などに必要な資金を借りられます	
母子生活支援施設入所	18歳未満のお子さんがある母子家庭	生活・就労・養育・住宅等の困難な問題を抱え、支援を必要とする場合	一定の期間の中で、養育支援、家庭運営支援など自立に向けた支援を受けられます	事前相談が必要

## ひとり親世帯臨時特別給付金を支給します



新型コロナウイルス感染症の影響による子育ての負担の増加や収入の減少への支援のため、低所得のひとり親世帯に給付金を支給します。

児童手当・子ども医療費助成係  
給付金専用ダイヤル ☎(3228)3253

### 対象者・給付額

**基本給付** = 1世帯5万円、第2子以降一人につき3万円  
加算

- ①6月分の児童扶養手当を受給した方
- ②障害年金などの公的年金等を受給していることにより、6月分の児童扶養手当の支給が全額停止された方
- ③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方

**追加給付** = 1世帯5万円

上記①②の対象者のうち、新型コロナウイルス感染症の影響で家計が急変し、収入が大きく減少していると申し出があった方

### 申込み

基本給付①は**申請不要**です。該当する方には、7月下旬にお知らせを郵送し、8月下旬以降、児童扶養手当を受給している口座に振り込みます

基本給付②③と追加給付は郵送での**申請が必要**です。申請方法などについて詳しくは、**区HP**をご覧ください。上記給付金専用ダイヤルへ電話で問い合わせを



▲いずれも  
区HPをご覧ください

☆その他、都の新型コロナウイルス対策ひとり親家庭支援として、食料品等提供事業があります

## 便利なマイナンバーカードの取得を

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

マイナンバーカードは金融機関における口座開設、パスポートの新規発給など、さまざまな場面で身分証明書として利用できます。詳しくは、マイナンバーカード交付係へ問い合わせを。  
☆現在、申請からお渡しまで約2か月かかります。必要な方は早めに手続きを



▲マイナンバーキャラクター「マイナちゃん」



▲マイナンバーカードの取得について詳しくはこちら

## コンビニエンスストア(コンビニ)で証明書を受け取れます

マイナンバーカード(利用者証明用電子証明書を発行したもの)を利用して、住民票の写しと印鑑登録証明書をコンビニで取得できます。1通当たり200円と、区役所窓口での発行よりも100円安く取得でき、時間も5分程度で済みます。  
☆証明書のコンビニ交付について詳しくは、証明係☎(3228)5506へ問い合わせを

## 特別定額給付金の申請期限は 8月18日(消印有効)です

期限が近付くと、申請が集中し、支給までに時間がかかる可能性があります。申請はお早めに。

4月27日時点で中野区に住民登録があり、申請書が届いていない方は、下記コールセンターまで連絡してください。

### 添付書類を忘れずに

申請の際は、本人確認書類と口座確認書類の写しを必ず添付してください。

### 問合せ

#### 中野区特別定額給付金コールセンター

☎(6863)6808

☆掛け間違いにご注意を  
平日午前8時30分～午後5時



◀詳しくは区HPへ

## 国民健康保険料の第2期分 後期高齢者医療保険料の第4期分 介護保険料の第4期分

7月31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。新型コロナウイルス感染症等の影響で納付が困難な方は、早めに相談を

## 団体や法人等の方へ

# シティプロモーションに関する助成



▲ナカノさんを活用した商品例

シティプロモーション係／4階 ☎(3228)5467 FAX(3228)5645

中野区全体や区民のみなさんを元気づける事業などに助成します。区のシティプロモーション活動に取り組む団体が対象で、上限は30万円。審査の上、助成事業を決定します。要件などについて詳しくは、区HPをご覧ください。

### ①今こそ中野を元気にする事業～キズナ、ナカノ、チカラ～

新型コロナウイルス感染症の影響の中で、中野の活力を取り戻す事業

### ②「中野大好きナカノさん」活用事業

ナカノさんを活用した新しい商品の開発と販売を行う事業

### 助成の申し込みは

8月3日～31日に、区HP(下記二次元コード)で申請書をダウンロードし、直接区役所4階5番窓口へ。



◀助成事業について詳しくはこちら

### 事業の説明動画を配信します

7月27日(月)午後5時から、YouTube中野区公式チャンネルで配信。



◀説明動画はこちら

HPで詳しく

## お知らせ

### 平和の森公園と総合体育館の利用ルールについての意見交換会

公園マネジメント係／8階  
 ☎(3228)8849 FAX(3228)5677  
 ✉koen@city.tokyo-nakano.lg.jp

**日時・会場** 8月1日(土)午後2時から、5日(水)午後7時から、いずれも新井区民活動センター(新井3-11-4)で

**申込み** 7月21日午前9時～27日午後5時に電子メールまたはファクスで、

## 傍聴を

### 8月の教育委員会定例会

教育委員会係／5階  
 ☎(3228)8857 FAX(3228)5679  
 21日(金)午前10時から、28日(金)午後7時から

区役所5階教育委員会室  
 ☆当日直接会場へ。日程及び会場は変わることがあります

### 区立中学校教科用図書採択

8月7日(金)午前10時から、区役所7階会議室で

☆事前申込制。7月20日～27日(必着)に電子申請か、郵送または直接、教育委員会係へ。抽選で50人。結果は8月3日までに全応募者へ通知。詳しくは区HPをご覧ください。 住所、氏名

### 中野区健康福祉審議会

健康福祉企画係／6階  
 ☎(3228)5421 FAX(3228)5662  
 8月6日(木)＝健康・介護・高齢者部会

8月7日(金)＝地域福祉部会  
 いずれも午後7時～9時  
 区役所9階会議室  
 ☆当日直接会場へ

公園マネジメント係へ。各日先着40人。定員を超えた場合のみ連絡します。

**手・保**(各日先着2人)希望の方は、あわせて申し込みを。 住所、氏名とふりがな、電話番号、メールアドレス、参加希望日、**手**はその旨、**保**はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

☆会場には上履き持参で参加を

### 意見の募集もしています

**公表資料** 「平和の森公園及び総合体育館の利用ルール(案)」

**意見募集期間** 8月3日～14日(必着)

**公表場所** 区HP、新井区民活動センター、区役所6階3番窓口、同8階8番窓口

**意見を提出できる方** 区内在住・在勤・在学の方(団体を含む)

**意見提出の方法** 意見書(書式自由)を電子メール、ファクスまたは郵送で、公園マネジメント係へ

☆総合体育館については、スポーツ環境整備係☎(3228)8864へ問い合わせを



▲総合体育館のイメージ

### 鷺宮小学校・西中野小学校の統合時期についての意見交換会

学校再編・地域連携係／5階  
 ☎(3228)5548 FAX(3228)5679

鷺宮・西中野小学校の統合時期について、中野区立小中学校再編計画(第2次)を改定するため、意見交換会を開催します。

**日時・会場** 8月5日(水)午後6時30分から、8日(土)午前10時から、いずれも鷺宮区民活動センター(鷺宮3-22-5)で  
 ☆当日直接会場へ。**保**(各日先着3人)希望の方は、7月21日～30日に電話で、学校再編・地域連携係へ

### 海外での診療費用の保険者負担分の給付を受けるには

国保給付係／2階  
 ☎(3228)5508 FAX(3228)5655

国民健康保険に加入している方が海外渡航中に急病などで診療を受けた場合は、現地で必ず書類(①診療内容明細書②領収明細書③領収書)を作成してもらってください。

①と②は、所定の用紙が必要です(区HPからダウンロード可)。なお、クレジットカードの明細は、③領収書とはみなされません。

帰国後、①②③の書類(外国語で記入されている場合は、日本語の翻訳文を添付)及びパスポート等をそろえて申請すると、審査通過後に、保険者負担分の給付を受けられます。

ただし、日本国内で保険を適用されない診療や治療目的での渡航の場合は、対象外です。

必要書類や制度について詳しくは、区HPをご覧ください。渡航前に国保給付係へ問い合わせを。

### 8月5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

危機管理係／8階  
 ☎(3228)8948 FAX(3228)5658

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、8月5日(水)には自動放送が30秒程度流れます。



「ねんきんネット」のご利用を



中野年金事務所(中野2-4-25)  
☎(3380)6111

インターネット上で自身の年金記録や将来の年金の見込み額などを確認できるサービスです。

利用方法などについて詳しくは、日本年金機構HPをご覧ください。中野年金事務所またはねんきんネット等専用ダイヤル☎0570(058)555(ナビダイヤル)へ問い合わせを。



催し・講座

8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 8月21日(金)午後1時~4時

☆一人当たり25分以内

会場 区役所1階専門相談室

申込み 8月14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

「弁護士から聞く！  
子どもたちのための養育費」

子育てサービス係/3階  
☎(3228)5612 FAX(3228)5657

日時 8月16日(日)午前10時~正午

会場 区役所7階会議室

申込み 7月21日~8月14日に電子申請か、電話で、子育てサービス係へ。先着35人。保(先着5人)希望の方は電話であわせて申し込みを ☆講演会後半に個別相談もあり。希望の方はあわせて申し込みを

「非正規雇用で働く人のための  
知っておきたい法律知識」



平和・人権・男女共同参画係/4階  
☎(3228)8229 FAX(3228)8860

内容 パートタイム・有期雇用労働法の基礎知識などについて弁護士から分かりやすく学びます

日時 9月18日・25日、いずれも金曜日、午後6時30分~8時30分。全2回

☆1日のみの参加も可

会場 産業振興センター

申込み 7月27日からTOKYOはたらく

ネットHPで申し込むか、電話または所定の申込書をファクスで、東京都労働相談情報センター普及担当☎(5211)2209・FAX(5211)3270へ。先着30人

☆申込書は区役所4階9番窓口で配布。区HPからダウンロードも可

地域活動コーディネーター養成講座

地域自治推進係/5階  
☎(3228)5571 FAX(3228)5620

内容 新しい日常の中で地域団体を応援するためのアイデアなどを学びます。オンラインで開催予定 ☆オンライン会議に慣れていない方はご相談ください

対象 地域活動コーディネーターとして地域自治を推進する意欲のある方、地域福祉やコミュニティづくりに関心がある方(過去に受講した方を除く)

☆区は、希望する修了者を名簿に登録。区民活動センター運営委員会(※)は、名

簿から事務局スタッフを採用します  
※区民活動センター運営委員会=町会・自治会からの推薦者を中心に構成され、区民活動センターの地域活動支援業務を受託

日時 9月24日(木)・25日(金)・29日(火)、10月1日(木)の午後7時~9時、10月3日(土)午後1時30分~4時30分。全5回

申込み 7月20日から電子申請か、区HP、区民活動センター、区役所5階8番窓口で20日から配布する応募申請書に記入し、作文「これからの社会に求められる地域活動」(800字以内、書式自由)を添えて、郵送または直接、地域自治推進係へ。8月7日必着。書類選考により20人 ☆結果は、全応募者に郵送

やさしい(わかる)日本語講座

中野区国際交流協会  
☎(5342)9169 FAX(3383)0728

内容 日本語をやさしくし、外国人に分かりやすく伝えます

日時 9月1日~10月13日の毎週火曜日(祝日を除く)、午後6時30分~8時30分。全6回

会場 なかのZERO西館(中野2-9-7)

参加費 5,000円(全回分)

申込み 8月14日までに電話、anic@nifty.comまたはファクスで、中野区国際交流協会へ。抽選で20人。住所、氏名とふりがな、電話番号、メールアドレス

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、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。



▲詳しくは区HPでも

広告

## パソコン・スマートフォン教室 (9月開講)



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

**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(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)

**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中野区シルバー人材センター各分室へ。8月13日必着 ☆結果は8月20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。お問い合わせを

### スマートフォンの講座も開講

LINE講座など。内容や参加費などについて詳しくは、中野区シルバー人材センターへお問い合わせを。



## 募集・求人

### 都営住宅(家族向け・単身者向け・シルバーピア)入居者

東京都住宅供給公社(JKK東京)募集センター  
☎0570(010)810(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** 8月17日～25日に区民活動センター、区役所1階総合案内窓口、同9階4番窓口、JKK東京募集センター及び同窓口センターで☆土・日曜日、夜間は区役所1階夜間・休日窓口で受け取れます。新型コロナウイルス感染症の拡大による影響で、当初の募集日程を変更しました

**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。募集センターのナビダイヤルは、申込書配布期間中の平日午前9時～午後6時に利用可。期間外は☎(3498)8894へ問い合わせを

### 登録生活支援員募集説明会

中野区社会福祉協議会アシストなかの(権利擁護事業担当)  
☎(5380)6444 FAX(5380)0591

高齢等により金銭管理や手続き等に不安がある方を支援する職員(登録生活支援員)を募集します。応募予定の方は必ず説明会にご参加を。

**対象** 20歳～64歳の方

**日時** ①8月19日(水)午前10時～11時、②21日(金)午後2時～3時、いずれも同内容

**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)

**申込み** 7月21日から電話で、アシストなかのへ。各日先着20人

☆詳しくは、中野区社会福祉協議会HPをご覧ください

## 自衛官等

自衛隊高円寺募集案内所  
☎(3318)0818

応募に必要な書類や試験日、年齢の基準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)21歳未満

**受付期間** 防衛大学校学生(推薦・総合選抜) = 9月5日～11日(予定。受付期間等は変わる場合があります)、防衛大学校学生(一般) = 10月22日まで、防衛医科大学校学生(看護学科) = 10月1日まで、防衛医科大学校学生(医学科) = 10月7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10日まで

### 一般曹候補生

**受験資格** 18歳以上33歳未満

**受付期間** 9月10日まで

### 自衛官候補生(男子・女子)

**受験資格** 18歳以上33歳未満

**受付期間** 年間で随時

### 予備自衛官補(一般・技能)

**受験資格** 一般 = 18歳以上34歳未満、技能 = 18歳以上53～55歳未満で国家免許資格等を有する方

**受付期間** 9月11日まで



◀自衛隊高円寺募集案内所HP



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!

## 会員募集!

### ■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、保育補助など)
- 除草作業 ●屋内外清掃 ●広報誌の配布等

ご入会ご希望の方はお気軽にお電話を!!  
(電話番号のおかけ間違いにご注意ください)

03-3366-7971

(入会資格)  
●原則満60歳以上の健康で働く意欲がある方  
●地域貢献を目指すシルバー人材センターの活動趣旨にご賛同頂ける中野区民の方  
●年会費 2,000円

受付時間 平日午前9時～午後5時(土・日・祝日除く)  
〒164-0011 中野区中央2-22-10-101



## 高年齢者・介護

### 家族介護教室(2件)

次のいずれも

**対象** 自宅で高齢者介護をしている方

**内容** 介護技術を学びながら当事者同士で情報交換します

**申込み** 7月21日～開催日前日に電話で、各施設へ

#### 認知症の人への家族ケア

はびね中野坂上(中央1-11-8)

☎(5348)7753 FAX(5348)7754

**日時** 8月16日(日)午後1時30分～3時30分 ☆先着7人

#### 認知症の人が拒否する時ってどんな気持ちなのか

やよいの園(弥生町3-33-8)

☎(3370)9841 FAX(3370)8362

**日時** 8月28日(金)午後1時15分～2時45分 ☆先着10人

## 子ども・子育て

### 明るい選挙ポスターコンクール作品を募集します

区選挙管理委員会/9階

☎(3228)5541 FAX(3228)5687

**対象** 区内在住・在学の小・中学生、高校生

**募集作品** 明るい選挙の推進を自由に表現したポスター。用紙=四つ切り(542mm×382mm)か八つ切り(382mm×271mm)の画用紙、画材=自由(紙や布などを貼っても可)

**申込み** 学校へ直接提出するか、作品裏面の右下に学校名、学年、氏名とふりがなを記入して9月11日までに直接、区選挙管理委員会へ

☆全応募者に参加賞あり。入選・佳作作品は、区民活動センターなどで開催するポスター展で展示する他、区HPでも公開。なお、入選作品は、東京都が行う第

2次審査会に提出。また、選挙の啓発などに利用する場合があります



▲昨年の小学生の入選作品

### 期限までに現況届の提出を(児童扶養手当・特別児童扶養手当)

児童手当・子ども医療費助成係/3階  
☎(3228)8952 FAX(3228)5657

児童扶養手当(ひとり親家庭などが対象)・特別児童扶養手当(障害のあるお子さんがいる家庭が対象)を受給中の方へ、現況届を8月上旬に郵送します。

現況届の提出は、手当の受給資格の

## 後期高齢者医療制度に加入している方へ

後期高齢者医療係/2階 ☎(3228)8944 FAX(3228)5661

#### 保険料決定通知書を郵送しました

今年度の保険料決定通知書を7月14日ごろに郵送しました。加入者の保険料額とその納付方法(年金天引き、納付書での現金払い、口座振替のいずれか)をお知らせしています。

後期高齢者医療保険料は2年ごとに見直しを行い、加入者全員に一律に掛かる「均等割額」と加入者の前年中の所得に応じて掛かる「所得割額」を合計して算出します。

#### 税の申告期限延長に伴う影響について

所得税や住民税の申告期限が延長されたことで、保険料の算定に税情報が反映されていない場合があります。

該当する方には、後日算定し直した通知書を改めて郵送します。

#### 均等割額の軽減割合

保険料の算定に当たって、所得の低い方や他の健康保険の被扶養者だった方は保険料が軽減されます。今年度以降の均等割額の軽減割合は、次のとおりです。

#### ・所得の低い方

総所得金額等の合計が 下記に該当する世帯		軽減割合	
		令和2年度	同3年度
33万円以下	被保険者全員が年金収入80万円以下(その他の所得なし)	7割	
	上記以外	7.75割	7割
33万円+(28.5万円×被保険者数の数)以下		5割	
33万円+(52万円×被保険者数の数)以下		2割	

#### ・他の健康保険の被扶養者だった方(国民健康保険・組合を除く)

均等割額の軽減割合は5割で、適用期間は加入から2年を経過する月までです。

有無を確認するための手続きです。提出がないと引き続き手当を受けることができません。期限内に必ず児童手当・子ども医療費助成係へ提出を。

**提出期限** 8月31日必着

☆添付書類などについて詳しくは、現況届に同封する案内をご覧ください。ひとり親家庭等医療費助成医療証(親医療証)の交付を受けている方は、今年度から児童扶養手当現況届を提出すると、11月の親医療証現況届の提出が不要になります

### 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

**内容** 赤ちゃんの歯磨き習慣の準備と保護者のお口のケアについて歯科衛生士から学びます

**対象** 区内在住の生後6か月～11か月の乳児とその保護者

**日時** 8月25日(火)①午後2時～2時45分②午後3時15分～4時、いずれも同内容

**会場** 中部すこやか福祉センター

**申込み** 7月21日～8月21日に電子申請か、電話、ファクスまたは直接、中部すこやか福祉センターへ。各回先着8組。☑住所、保護者とお子さんの氏名とふりがな、電話番号、お子さんの生年月日、参加希望回

### 妊婦さんの歯っぴいお食事講座(2件)

次のいずれも

**内容** 初めて出産を迎える区民の方を対象に、妊娠中から出産後の食事のポイントやレシピを紹介

☆希望者は、食事診断も受けられます

**申込み** 7月21日から電子申請か、電話または直接、各すこやか福祉センターへ。各回先着6人

南部すこやか福祉センター  
(弥生町5-11-26)

☎(3380)5551 FAX(3380)5532

**日時** 8月14日(金)①午後1時15分～2時15分②午後2時40分～3時40分、いずれも同内容

**会場** 南部すこやか福祉センター

**申込期限** 8月11日

北部すこやか福祉センター  
(江古田4-31-10)

☎(3388)0240 FAX(3389)4339

**日時** 8月19日(水)①午後1時15分～2時15分②午後2時40分～3時40分、いずれも同内容

**会場** 北部すこやか福祉センター

**申込期限** 8月14日



## 健康・福祉

### 歯科相談

鷺宮すこやか福祉センター  
(若宮3-58-10)

☎(3336)7111 FAX(3336)7134

**対象** 区内在住の方

**日時** 8月24日(月)午後1時～3時30分 ☆一人当たり30分程度

**会場** 鷺宮すこやか福祉センター

**申込み** 7月21日～8月21日に電話、ファクスまたは直接、鷺宮すこやか福祉センターへ。先着4人。☑住所、氏名とふりがな、電話番号、ファクス番号



▲歯の模型を使った歯磨き指導も

### 健康講座

#### 「身近に感じるストレッチ～呼吸を大切に～」

地域生活支援センターせせらぎ

☎(3387)1326 FAX(3387)1347

**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

**日時** 8月23日(日)午後2時～3時30分

**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)

**申込み** 7月21日～8月22日に電話で、「せせらぎ」へ。先着10人

### 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](mailto:info@sagirokuzoen.com)

### 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創業25年以上、ビル・マンションから一戸建等、その数は1050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)

落合・堀の内・代々木 市場での火葬プラン  
火葬のみを執り行う時間・費用圧縮プラン  
総額 **259,600** 円

当社自社式場での一日葬プラン  
駅チカ!安置室あり!ご遺族10名で行う一日葬  
総額 **599,298** 円

資料ご請求 ☎ **0120-7-09832**  
ご相談24時間受付 中野ブロードウェイ1F ほなしを聞く葬儀社 あすなろ葬祭

### 三療サービスの一部を再開しました(きゅう・マッサージ)

高齢者サービス係/6階  
☎(3228)5632 FAX(3228)5492

区は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で中止していた三療サービスの一部(きゅう・マッサージ)を再開しました。

感染症の予防対策として、検温やタオル・バスタオルの持参などをお願いします。忘れた場合、施術を受けることができません。詳しくは、区HPをご覧くださいになるか、高齢者サービス係へ問い合わせを。

☆はりは当分の間中止します

#### 三療サービスとは

次の①②とも資格を持った施術者から、1回900円で45分間、マッサージ等を受けられます。

#### ①施設サービス

区内の高齢者会館など30か所の施設で、毎月1回実施。事前に住所、氏名、年齢を確認できるもの(健康保険証など)を持って、実施施設で手続きが必要です。

**対象** 区内在住の60歳以上の方

#### ②出張サービス

年4回まで、自宅で施術を受けられます。お住まいの地域を担当する地域包括支援センターへ申し込みを。

**対象** 次のいずれかに該当する区内在住の方

- ・65歳以上で、常時寝たきりまたは重度の認知症
- ・身体障害者手帳1級を持っている
- ・被爆者健康手帳を持っている

### 7月28日は世界・日本肝炎デー 過去に受けたことのない方は肝炎ウイルス無料検査を受けましょう

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

B型・C型肝炎ウイルスは感染しても自覚症状がないことが多く、放置すると肝硬変や肝臓がんに行進することもあります。早期発見・早期治療のため、ぜひ検査を受けましょう。

**日時** 8月7日、9月4日、10月2日、いずれも金曜日、午前10時からと午後2時からの2回受け付け ☆11月以降も、原則毎月第1金曜日に実施

**会場** 中野区保健所(中野2-17-4)

**申込み** 各実施日の前日までに電話またはファクスで保健予防係へ。住所、氏名とふりがな、電話番号、性別、検査希望日

☆区民健診の対象者は、健診と一緒に肝炎ウイルス検査を受けられます。区民健診について詳しくは、区民健診係☎(3382)2429へ問い合わせを

### 肉は中心部までよく焼いて食べましょう

食品衛生係(中野区保健所)  
☎(3382)6664 FAX(3382)6667

最近、鶏刺し、とりわさなど肉の生食を原因とする、カンピロバクター食中毒

や腸管出血性大腸菌食中毒が都内で発生しています。

牛レバーや豚肉(内臓を含む)は、生食用としての販売が禁止されています。鶏肉やその他の食肉も、生で食べると食中毒になることがあります。「新鮮だから生でも安全」というのは間違いです。肉を食べる時は中心部まで、しっかり加熱しましょう。

### 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

厚生労働省HPでは、家庭でできる食中毒予防の六つのポイントなどを紹介しています。食中毒予防の方法をチェックしてみましょう。



◀厚生労働省HP

## 新型コロナウイルス感染症についての相談は

次の症状があれば外出を控え、受診相談窓口にご相談ください。

#### 受診相談の目安

- ・「息苦しさ」「強いだるさ」「高熱」等の症状がある
- ・発熱やせきなど比較的軽い風邪の症状が続いている(高齢者、基礎疾患がある方、妊婦の方は特に早めに)

#### 中野区電話相談窓口 ☎(3382)6532

平日午前9時～午後5時  
☆上記時間外の相談は新型コロナ受診相談窓口☎(5320)4592へ



◀相談窓口について詳しくは区HPへ

## 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。

☆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

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

## 7月20日～8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	
7月23日(木・祝)	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
		たかねファミリークリニック	内・小・皮	丸山2-17-13	(5356)8120
		松が丘医院	内・小	松が丘2-34-2	(3953)0682
		新中野女性クリニック	産婦	本町4-48-23	(3384)3281
		三五医院	内・神内	南台2-6-8	(3381)0313
		森山歯科医院	歯	中央4-53-3 1階	(3381)5939
	友内歯科医院	歯	野方5-25-4	(3330)2456	
	薬局	けやき薬局		江古田2-22-1	(3388)0782
		青葉調剤薬局		中野5-47-10	(3389)7110
カメイ調剤薬局中野南台店			南台2-9-3	(5328)2313	
7月24日(金・祝)	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
		美穂診療所	内・小・消	鷺宮5-3-14	(3990)1208
		司馬内科医院	内	大和町1-65-2 2階	(3223)1785
		中野の森クリニック	内・小	上高田1-37-11	(3361)1381
		ハートケア銀河クリニック	内・心内	本町2-50-12 2階	(5371)0909
		横山歯科診療所	歯	中野2-16-26	(3381)6764
	浅香歯科医院	歯	野方5-28-5	(3337)3718	
	薬局	むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6	(5380)3935
		ことぶき薬局中野中央店		中央4-59-11	(5385)2971
やまと調剤薬局			大和町3-1-3	(3337)3380	
7月26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
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10	(3330)0743
		宮地内科医院	内・小	上高田1-35-9	(3361)1858
		新中野内科クリニック	内・消内	本町4-45-9 4階	(6382)5270
		セイメイ内科	内・循	中央1-25-5	(5389)2972
		矢崎歯科医院☆	歯	大和町1-12-7	(3338)2295
	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
		わかみや薬局		若宮1-43-11	(5327)3663
8月2日(日)	当番医	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
		横畠病院	外・内	新井1-38-6	(3389)2531
		若宮診療所	内	鷺宮3-11-8	(3338)7335
		山田クリニック	内・小	新井2-6-10	(3386)0415
		やまぎしこどもクリニック	小	本町4-45-9 2階	(3382)2525
		塔ノ山医院	内	中央2-14-9	(3371)7106
		長井歯科医院	歯	本町6-26-14	(3380)2371
	薬局	中野中央薬局		中央4-60-5	(6304)8530
		ファーコス薬局鷺宮		鷺宮3-11-7	(5327)5127
		中野新井調剤薬局		新井2-6-12	(3319)0051

新型コロナウイルス感染症  
拡大の影響により、診療が中  
止になる場合があります。最  
新の情報は区HPでご確認を

### 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

☆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)

区施設へは、公共交通機関をご利用ください

# 7月5日(日)に行われた 東京都知事選挙の結果



◀明るい選挙イメージ  
キャラクター  
「選挙のめいすいくん」

区選挙管理委員会/9階 ☎(3228)5541 FAX(3228)5687

## ●中野区当日有権者数

総数	278,345人
男	139,731人
女	138,614人

## ●中野区投票結果

投票者総数	155,211人	投票率	55.76%
男	74,972人	男	53.65%
女	80,239人	女	57.89%

## 開票結果

☆届出順。小数点以下は切り捨てて表示。◎印は当選者

候補者	得票数(票)	
	中野区	東京都全体
山本 太郎	18,258	657,277
◎小池 ゆりこ	83,070	3,661,371
七海 ひろこ	568	22,003
宇都宮 けんじ	25,236	844,151
桜井 誠	5,369	178,784
込山 洋	292	10,935
小野 たいすけ	16,294	612,530
竹本 秀之	71	3,997
西本 誠	325	11,887
関口 安弘	93	4,097
押越 清悦	79	2,708

候補者	得票数(票)	
	中野区	東京都全体
服部 修	195	5,453
立花 孝志	1,244	43,912
さいとう 健一郎	104	5,114
ごとう てるき	624	21,997
沢 しおん	676	20,738
市川 ヒロシ	142	4,760
石井 均	77	3,356
長澤 育弘	92	2,955
牛尾 和恵	56	1,510
平塚 正幸	215	8,997
ないとう ひさお	98	4,145

### 催しの開催状況は事前に確認を

新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどの開催が中止や延期になる場合があります。参加を予定している方は、事前に区HPで確認するか、各催しの担当へ電話などで確認を。

### 催しに参加する際は感染症の予防対策を

催しなどに参加する際は、マスクの着用やせきエチケットに協力を。発熱などの症状がある場合は参加を控えてください。



7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	195,645※(101増)	160,346(130増)	157,801(64増)	318,147(194増)	336,670(104減)
外国人	13,539(272減)	9,426(166減)	9,097(132減)	18,523(298減)	

※日本人と外国人の混合世帯 2,055 を含む

次号予告

「ナカノさん」に込めた思い



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