

なかの区報

nakano

令和4年(2022年)

02|20

No.2083

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

毎月5日・20日発行
(1月・8月は11日発行)

つながる・ささえ

こころの相談窓口





つながる・ささえる

こころの相談窓口



そんな時は「こころの相談窓口」へ

うつ状態や不眠、ひきこもりなど心に悩みを抱えている方、家族の問題、職場や学校の人間関係など、心の健康について相談できます。

一人で悩まずに、下記のすこやか福祉センターへ電話してください。家族や関係者の方も相談できます。

すこやか福祉センター（4か所）

相談日時 平日午前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)4321 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区HPで確認できます

まずはお話を聞かせてください

何が問題なのかを整理し、一緒に解決のための方法を考えます。一人ひとりの状況に応じて関係機関とも連携。精神的なサポートや適切な機関の紹介などを行います。

●精神科医師への無料個別相談も

予約制で月に一回程度実施。精神科の専門医に相談できます。

☆診察ではありません。カウンセリングや薬の処方はいりません

- 例えば ▶ 受診が必要か
▶ 医療へのつなげ方
▶ 精神疾患のある方への対応の仕方など



▲個別相談の様子



区HPからも予約可能▶



「つらいな」というサインに気付きましょう

あしかりクリニック
芦刈院長

まずはかかりつけ医に相談を

- 常に悪い方(悲観的)に考えてしまう
- どんなことに対しても不安(尋常ではない不安感)
- 意欲が低下して疲れやすい

この3つ全ての状態が2週間続いたら、「かなり具合が悪くなっているんじゃないか」と考え、精神科受診か、かかりつけ医に相談してほしいですね。精神的な変調が激しい場合は、早い段階で精神科を受診する方がいいのですが、その前の段階で涙もろい・疲れやすいなど、ちょっと変調を感じた場合は、まずはかかりつけ医へ相談しても良いと思います。

中野区医師会では、精神科と内科が連携してうつ病や自殺対策の研修を実施。ですから、内科の先生も精神科に関する知識があり、区内の精神科医師についてもよく知っています。患者さん

の性格なども考慮し、適切な医療機関を紹介してもらえそうです。

かかりつけ医のいない方は、インターネットで情報を集める方法も。医師会や東京精神神経科診療所協会のホームページ等で検索でき、医療機関のホームページで医師の診療についての考えなどを確認できます。精神科はそのほとんどが予約制。診療の質を保つために、一人ひとりの診療時間を長くとる必要があるからです。そのため、予約日が数週間先になる場合も。症状が悪化する前に早めに予約しましょう。

身近な人の変化に気付いたら

うつ状態のサインの一つは表情の硬さ。身近な人が笑わなくなった・表情が乏しくなったと感じた時は「最近眠れる？」などと声を掛け、話を聞いてみてください。ただし、相談を受けた際は、

自分が解決してあげようと抱え込んではいけません。傾聴することがポイント。「〇〇がつらいんだね」など共感しながら話を聞く中で、本人も問題点に気がつき次の行動につながります。

普段から体を動かしましょう

新型コロナの影響で、世の中全体が閉塞感に覆われていますよね。ストレスの発散方法が分からないという話も多く聞きますし、お子さんや女性に特につらい思いをしている方が増えていると感じます。

うつの予防にはおしゃべりと運動が効果的。うつで通院中の患者さんも運動を習慣づけることで回復が早まる場合があります。運動習慣のない方にはヨガやウォーキングなどもおすすめです。みなさんもぜひ普段から、適度に体を動かしましょう。

「つらいな」と感じた時のアドバイス

0か100かで考えていませんか

0か100か、白か黒かの思考になってしまうと、自分はダメなんだと追い込んでしまいます。「できている部分」に目を向けましょう。

「休む」という選択肢も思い出して

時には休むことも必要。真面目な方ほどつらくても頑張ってしまうがちです。「休む」という選択肢もあることを思い出してください。

誰かに話してみる

話すことで自分がどうしてつらい気持ちなのか整理できます。友達や家族、相談電話など、とにかく誰かに話してみましよう。

● 医療機関を探す

Tokyo23区西部 こころの医療機関マップ

中野・新宿・杉並地域の精神科医療機関の情報サイト。病名や地図、専門性などから検索できます。



▲こちらからアクセス

東京都医療機関 案内サービス「ひまわり」

都内医療機関の所在地・診療内容などの情報を提供。電話案内は ☎(5272)0303へ (毎日24時間対応)。



▲こちらからアクセス

● 悩んでいる人への関わり方を学ぶ

「ゲートキーパー研修」動画

精神保健支援係(中野区保健所)
☎(3382)2433 FAX(3382)7765

自殺のサインに気づき、適切な対応を行うゲートキーパーについて学べます。区の公式YouTubeチャンネルで、3月31日まで公開中。ぜひご覧ください。



▲詳しくは区☎へ

3月は
東京都自殺対策
強化月間

気づいてください 体と心の限界サイン

精神保健支援係(中野区保健所) ☎(3382)2433 FAX(3382)7765

新型コロナウイルス感染症の影響による就労環境の変化や生活の不安定化などで、自殺リスクが高まっています。かけがえのない命を守るため、一人で悩まずに相談してください。

中央図書館(中野2-9-7) 自殺対策特別企画展

期間 2月26日(土)~3月24日(木) ☆当日直接会場へ。開館時間や休館日などについて詳しくは、図書館HPで確認を

自殺対策パネル展示

会場・期間 ☆当日直接会場へ
中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」
東側=3月1日(火)~31日(木)
区役所1階区民ホール=3月7日(月)~10日(木)午前8時30分~午後5時

中野区こころといのちの相談窓口

相談日時 平日午前8時30分~午後5時 下記のすこやか福祉センターで相談できます

南部 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)4321
FAX(3389)4339

鷲宮 若宮3-58-10

☎(3336)7111
FAX(3336)7134

「自殺防止！東京キャンペーン」特別相談

フリーダイヤル特別相談

3月1日(火)午後5時から、2日(水)~6日(日)午後8時から、7日(月)午後10時30分から
☆いずれも翌日午前2時30分まで
☎0120(58)9090 (東京自殺防止センター)

自殺予防いのちの電話

3月10日(木)午前8時~11日(金)午前8時
☆上記以外の3月中は毎日午後4時~9時
☎0120(783)556 (日本いのちの電話連盟)

東京都自殺相談ダイヤル ~こころといのちのほっとライン~

3月27日(日)~31日(木) ☆期間中は24時間対応
☎0570(08)7478 (ナビダイヤル)

多重債務110番

3月7日(月)・8日(火) 各日午前9時~午後5時
☎(3235)1155 (東京都消費生活総合センター)

有終支援いのちの山彦電話-傾聴電話-

月・木を除く3月中 各日正午~午後8時
☎(3842)5311

自死遺族のための電話相談

3月8日(火)~11日(金) 各日正午~午後4時
☎(3796)5453 (グリーンケア・サポートプラザ)
3月4日(金)・5日(土)・7日(月)各日午前10時~午後8時
☎(3261)4350 (全国自死遺族総合支援センター)

LINE相談

毎日午後3時~10時30分



アカウント名
相談ほっとLINE@東京



▲友だち登録
はこちら

返済できない借金でお困りの方は「多重債務110番」のご利用を

消費生活センター/1階 ☎(3389)1191 FAX(3389)1199

多重債務問題は必ず解決します。専門家への相談をご利用ください。

☆東京都、法テラス(日本司法支援センター)などとの共催

対象 区内在住・在勤・在学の多重債務でお困りの方

日程 3月7日(月)・8日(火)

会場 区役所1階消費生活センター

内容・時間 消費生活相談員への相談=午前9時30分~午後4時、弁護士への相談=午後2時~4時 ☆弁護士への相談は、原則一人30分。2月21日~相談日前日の平日に、消費生活センターへ電話予約を。各日先着4人

引っ越し等の手続きはお早めに



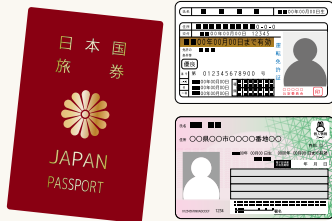
春は入学や就職、転勤など節目の季節。区役所では3月から4月にかけて、引っ越しに関する届け出が集中し、普段よりも手続きに時間が掛かります。

密を避けるためにも、できるものから早めに手続きしておきましょう。手続きなどについて詳しくは、区HPもあわせてご確認ください。

◆手続きには本人確認書類が必要です

例 マイナンバーカード、運転免許証、パスポートなど

☆代理人が手続きをする場合には、委任状などが必要になることがあります。あらかじめ各係へ問い合わせを



◆区役所1階総合窓口の混雑状況などをスマートフォンやパソコンでご覧になれます

管理運営係/1階

☎(3228)8818 FAX(3228)5653

区HP(右記二次元コード)からご利用ください。



こんなことが確認できます

- ①お出掛け前には 自宅や外出先で、その時点での窓口混雑状況
- ②区役所に到着後には 受付発券機で番号札を発券します。札の二次元コードをスマートフォン等で読み取ると、自分の番号が呼び出されているかが分かります

区役所では、夜間・休日窓口を開設しています

住民記録係/1階 ☎(3228)5500 FAX(3228)5653

転入・転出など一部の手続きでは、夜間・休日窓口を利用できます。利用可能な手続きについて詳しくは、区HP(右記二次元コード)をご覧ください。



▲夜間窓口



▲休日窓口

開設日時 毎週火曜日=午後8時まで
毎週日曜日=午前9時~午後4時

地域事務所でも
手続きできます

平日のみ受け付け
可能。詳しくは、区HP
で確認を。



転出の届け出は郵送でできます

新型コロナウイルス感染症の予防対策として、ぜひご利用ください。手続き方法について詳しくは、区HPをご覧ください。

☆税・保険料の証明なども郵送で
手続きできるものがあります



▲郵送でできる
手続きについて

転入・転居の
届け出は
窓口のみです

感染予防などの理由がある
場合は、引っ越し日から14日
を過ぎてても手続きができます。

主な手続きの問合せ先

■ 住民異動届 住民記録係/1階
☎(3228)5500 FAX(3228)5653

■ 国民年金 国民年金係/1階
☎(3228)5514 FAX(3228)5654

■ 国民健康保険 資格賦課係/2階
☎(3228)5511 FAX(3228)5655

■ 後期高齢者医療保険 後期高齢者医療係/2階
☎(3228)8944 FAX(3228)5661

■ 区立小・中学校への
転入学 学事係/5階
☎(3228)5459 FAX(3228)5680

■ 児童手当、^乳医療証、^子医療証 子育て窓口/3階
☎(3228)5484 FAX(3228)5657

■ 児童育成手当、児童扶
養手当、特別児童扶養
手当、ひとり親医療証 児童手当・子ども医療費助成係/3階
☎(3228)8952 FAX(3228)5657

就職・退職した方へ

職場の健康保険に加入した(国保をやめる)、またはやめた(国保に加入する)場合は手続きが必要です。詳しくは、資格賦課係へ問い合わせを。



▲区HPはこちら

中野区議会 第1回定例会

3月25日(金)まで開会中

区議会事務局/3階

☎(3228)5585 FAX(3228)5693

会議日程

本会議=3月9日・25日、**予算特別委員会**=2月21日・24日・25日・28日、3月1日・8日、**予算特別委員会分科会**=3月2日~4日、**常任委員会**=3月14日~16日、**特別委員会**=3月17日・22日・23日

☆どなたでも傍聴できます。日程は、変わることがあります

開会 午後1時から。ただし、2月24日・25日・28日、3月1日の予算特別委員会は、午前10時に開会

一般質問放送日時(J:COMチャンネル)

☆区内のみ視聴可

2月26日(土)・27日(日)、3月5日(土)・6日(日)=午後5時~7時45分、2月28日(月)、3月2日(水)・4日(金)=午後6時~7時30分

☆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)

国民健康保険料の第9期分 後期高齢者医療保険料の第11期分 介護保険料の第11期分

2月28日は納期限。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

税の納付が困難な方も相談を

特別区民税・都民税(住民税)については、納税係☎(3228)8924に相談してください。



▲税・保険料の猶予・減免等の区HP

2月28日は 固定資産税・都市計画税第4期分の納期限です。忘れずに納付を

中野都税事務所 ☎(3386)1111

外国語版も
配信中

「中野区ごみ分別アプリ」 のご利用を

HPで
詳しく



▲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

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

収集日が確認できるごみ収集日カレンダーや分別方法が分かるごみ分別辞典などをスマートフォンなどで確認できます。日本語版の他に、英語・中国語(簡体字)・ハングルに対応した外国語版も配信中です。

☆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

利用方法 次の二次元コードを読み取り、アプリをダウンロードすると、端末に設定された言語で利用できます。詳しくは、区HPで確認を



▲Android用



▲iPhone用

ジュンベリーの苗木を 無料配布します

緑化推進係/8階

☎(3228)5554 FAX(3228)5677

申込み 往復ハガキで緑化推進係へ。3月4日必着。抽選で200人(区民優先)。☑住所、氏名とふりがな(返信用にも住所、氏名)

☆1家族につき往復ハガキ1通のみ。3月26日(土)午前10時~午後1時に区役所で引き取り可能な方のみ申込みを



往復ハガキの書き方

63 (返信)	164-8501 (苗木配布)宛	中野区役所 緑化推進係	(空白のまま)
------------	---------------------	----------------	---------

▲往信面

63 (返信)	16X-XXXX	住所●●●●●
●●●●●	●●●●●	氏名●●●●●
●●●●●	●●●●●	(ふりがなも)
●●●●●	●●●●●	様

▲返信面

新型コロナウイルス関連情報

HPで詳しく

新型コロナワクチン

3回目接種を更に前倒しします

昨年11月15日までに2回目の接種をした方には、3月中旬までに接種券を郵送します。

●65歳以上の方へ

2回目接種の6か月後から接種できます。

●18歳～64歳の方へ

3月1日以降、2回目接種の6か月後から接種できます。

最新の情報は
区HPで確認を▶



中野区新型コロナワクチン
接種コールセンター
☎0120(76)4040

☆毎日午前9時～午後7時



支援制度はこちらで確認



▲個人向け



▲事業者向け

オンラインで受診できます

医療連携係(中野区保健所)
☎(3382)2428 FAX(3382)7765

スマートフォンやパソコンで、自宅にしながら診療が受けられます。

実施中の区内医療機関や受診方法などについて詳しくは、区HPをご覧ください。

区HP▶



家具を固定するなど家を安全に

大きな地震では、重い家具や家電が倒れ、凶器になることも。確実に固定し、万一倒れてもけがをしないように位置や向きを変えるなどの対策をしましょう。

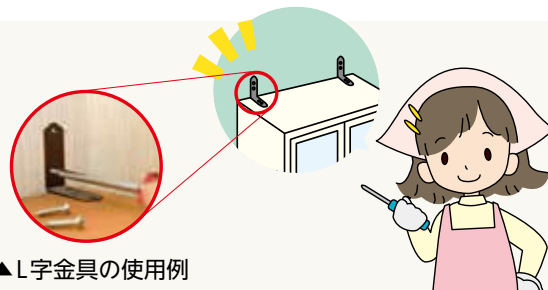
家具転倒防止器具を自分で取り付けられない場合は

HPで詳しく

耐震化促進係/9階
☎(3228)5576 FAX(3228)5471

希望する方は、区から施工者の紹介を受けられます。満65歳以上の方や障害者手帳をお持ちの方のみの世帯などは、無料で工事が可能(器具代は1万円まで無料)。なお、テレビや冷蔵庫など、家電の転倒防止器具は対象外。

利用方法などについて詳しくは、区HPをご覧ください。か、耐震化促進係へ問い合わせを。



▲L字金具の使用例

3月1日～7日は 建築物防災週間です

建築安全・安心係/9階
☎(3228)8837 FAX(3228)5471

外壁材の落下やブロック塀の倒壊などの事故を起こさないためには、建築物の適切な維持管理が重要です。この機会に、建築物の防災・耐震対策が十分かを点検しましょう。



お知らせ



都市計画案の縦覧

東京都都市整備局都市計画課
(〒163-8001 新宿区西新宿 2-8-1)
☎(5388) 3225

縦覧図書 「東京都市計画用途地域の変更(中野四丁目地内)」

縦覧・意見募集の期間 3月3日まで

縦覧場所 区役所9階2番窓口、東京都都市計画課

意見を提出できる方 区内在住の方、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)を郵送(必着)または直接、東京都都市計画課へ。☑住所、氏名とふりがな、電話番号、利害関係のある方はその理由

3月1日から夕方の音楽を午後5時に放送します

生活・交通安全係/8階
☎(3228) 8736 FAX(3228) 5658

防災無線スピーカーによる夕方の音楽「遠き山に日は落ちて」の放送時刻を午後4時から5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。

傍聴を

☆どなたでも傍聴できます。当日直接会場へ。日程は、変わることがあります

3月の教育委員会定例会

教育委員会係/5階
☎(3228) 8857 FAX(3228) 5679

①4日 ②11日 ③25日

いずれも金曜日、午前10時から
区役所5階教育委員会室

軽自動車などの登録・廃車は手続きが必要で



諸税係/3階
☎(3228) 8908 FAX(3228) 5652

転出・転入に伴う手続き

原動機付自転車、ミニカー、小型特殊自動車の所有者は、これまでの住所地で発行されたナンバープレート(標識)と標識交付証明書、本人確認書類(運転免許証など)を新住所地の区市町村へ持参し、ナンバープレートの変更手続きをしてください。

また、廃車手続きをしてから転出する場合は、それまでの住所地で発行された廃車申告受付書、本人確認書類を持って、新住所地で登録してください。

所有しなくなった場合

廃棄や譲渡、盗難などで軽自動車やバイク、ミニカー等を所有しなくなった場合は、廃車の申告が必要です。

手続きなどについて詳しくは、車種により下記の間合せ先へ。

☆4月1日までに申告をしないと、令和4年度の軽自動車税が課税されます。ご注意ください

車種ごとの間合せ先

原動機付自転車・ミニカー・小型特殊自動車 = 区役所3階諸税係 ☎(3228) 8908・FAX(3228) 5652

軽四輪車 = 軽自動車検査協会練馬支所
☎050(3816) 3101

小型自動二輪車・軽二輪車 = 練馬自動車検査登録事務所 ☎050(5540) 2032



◀手続きについての区☎はこちら

区内に土地・建物をお持ちの方へ 地域密着型サービス等の整備事業者募集説明会



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

内容 認知症高齢者グループホームなどの事業や補助制度の紹介

対象 区内の土地・建物の資産活用を検討している方や事業者

日時 3月15日(火)午後3時~4時30分

会場 区役所7階会議室

申込み 2月21日~3月8日に区☎から申込書をダウンロードし、☑kaigo kibanseibitiantou@city.tokyo-nakano.lg.jpまたはファクスで、高齢者支援基盤整備係へ。先着20人



▲申込書はこちらからダウンロードできます

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)
☎(3380) 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。相談する方は次の予約先へ原則、事前予約をしてください。

予約先

①「予約受付専用電話」

☎0570(05) 4890 ☆ナビダイヤル。平日の午前8時30分~午後5時15分

②中野年金事務所 ☆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30分~午後5時15分(週の初日は午後7時まで)、第2土曜日の午前9時30分~午後4時

催し・講座



3月の不動産相談



区民相談係／1階

☎(3228)8802 FAX(3228)5644

内容 区内在住の方が対象。不動産の売買や賃貸借、更新などについて宅地建物取引士に相談できます ☆必ず事前予約を

日時 3月4日(金)・15日(火)・22日(火)、いずれも午後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 相談日の前週の同曜日午前9時から電話で、区民相談係へ。各日先着6人

☆毎月第1金曜日、第3・第4火曜日に実施。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

シルバー人材センターの講座

中野区シルバー人材センター

☎(3366)7971 FAX(3366)7998

長年にわたり各分野で経験や知識を積んできた中野区シルバー人材センター会員から、親切・丁寧な指導を受けられます。

申し込み希望の方は、まずは同センターへ電話を。

講座の種類

①学習教室(小学校3～6年生の国語・算数、中学生の英語・数学)、②英会話(入門・基礎・中級・実用)、③実用書道(北部分室のみ)

期間・回数 4月からの半年(①は通年)、週1回～2回

会場 中野区シルバー人材センター北部分室(若宮3-15-12)、同南部分室(本町6-17-12)

参加費 講座の種類により月3,500円～6,000円 ☆入会金不要

区民公益活動推進基金からの助成事業実施報告会



公益活動推進係／5階

☎(3228)3251 FAX(3228)5620

内容 今年度の助成対象3団体による実施報告

日時 3月6日(日)午後1時～3時

会場 区役所7階会議室

申込み 2月21日～3月4日に区HPから申し込むか、電話で、公益活動推進係へ。先着30人



◀区HP

史跡めぐり

「梅若能楽学院と桃園川緑道へ」

中野区教育振興会(〒165-0027野方1-35-3教育センター分室内)

☎(3228)5544 FAX(3385)9319

日時 3月24日(木)午後1時30分～4時

参加費 500円(保険料込み)

申込み 3月1日～10日(消印有効)に往復ハガキで、中野区教育振興会へ。抽選で20人。☑講座名、住所、氏名とふりがな、電話番号、生年月日(返信用にも住所、氏名)

仕事・ビジネス

オンラインビジネス相談のご利用を

産業係／9階

☎(3228)5518 FAX(3228)5656

中小企業診断士にZoom^{ズーム}で相談できます。

申し込み方法などについて詳しくは、区HPをご覧ください。事業委託先の(特非)中野中小企業診断士会☎050(5539)4150へ確認を。

対象 区内事業者、区内での創業を希望する方

日時 3月31日までの毎日午前9時～午後10時 ☆一人当たり50分



◀申し込み専用フォーム

ご存じですか 就労・求人支援サイト「ぐっJOBなかの」

産業係／9階 ☎(3228)5518 FAX(3228)5656

正社員・パート・内職など、さまざまな求人情報を無料で閲覧できる、中野区提供のホームページです。仕事探しに役立つ就職面接会やセミナー、各企業の社風の情報など、ぜひ活用を。

☆事業者からの求人情報も随時受け付け



◀スマートフォン専用サイト

募集・求人



令和4年度特別区職員（I類）

人事係／4階

☎(3228)8041 FAX(3228)5649



I類（一般、土木・建築新方式）の試験案内は3月18日に公表。募集職種や受験資格などについて詳しくは、試験案内または特別区人事委員会採用試験情報HPで確認を。

試験案内配布場所 区民活動センター、図書館、区役所4階3番窓口など

試験日（一次） 5月1日（日）

申込み 3月18日～4月4日に特別区人事委員会事務局HPで申し込みを

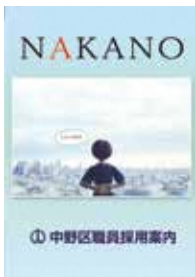
問合せ先 特別区人事委員会事務局任用課採用係☎(5210)9787

Ⅲ類・経験者・障害者選考は

就職氷河期世代を対象とする採用も含め、6月23日に試験案内を公表します。申し込みの受け付けも同日から。

中野区の案内はこちら

パンフレット「中野区職員採用案内」は、受験するみなさんを応援する1冊。区の概要の他、職員からのメッセージなどを紹介しています。区役所4階3番窓口で配布中。ぜひご覧ください。



区HPでもご覧になれます▶

令和4年度会計年度任用職員（登録者）



次の①②とも

勤務期間 4月1日以降～来年3月31日 ☆勤務日数・時間は調整可

申込み 電子申請か、所定の登録申込書を郵送または直接、各係へ

☆欠員などの状況に応じて随時面接を実施。今年度登録している方も、改めて登録が必要。登録申込書や勤務条件などについて詳しくは、区HPをご覧ください

①一般事務補助、保健師など

人事係／4階

☎(3228)8894 FAX(3228)5649

勤務場所 区役所、地域事務所、すこやか福祉センターなど

時給 1,041円～1,558円 ☆職種、資格の有無などにより異なります

②区立保育園の補助、看護師

区立保育園係／3階

☎(3228)8906 FAX(3228)5667

時給 1,041円～1,556円 ☆職種、資格の有無などにより異なります



◀区HP

高齢者・介護



スマートフォン個別体験会

情報政策推進係／6階

☎(3228)8807 FAX(3228)5646

内容 スマートフォン（スマホ）の基本操作について個別指導で学びます ☆スマホをお持ちでない方は、約1か月無料で借りられます

対象 都内在住で、60歳以上の方

3月の会場・日時

会場		日時
区民活動センター	上鷲宮	3日(木)午後
	桃園	7日(月)午後
	東部	10日(木)午後
	南中野	17日(木)午後
区役所7階会議室		19日(土)午後
		20日(日)終日
		21日(月・祝)午後

☆午後＝正午～午後4時、終日＝午前9時～午後4時。いずれも一人当たり30分程度

申込み 各開催日の1週間前までの平日午前9時～午後5時に電話またはファクスで、東京都スマートフォン普及啓発事業事務局☎(3804)3381・FAX(3804)3370へ。各回抽選で10人。希望日・会場、住所(区市町村まで)、氏名とふりがな、電話番号、年代、性別、スマホの有無



◀区HP

外壁・屋上の防水／総合リフォーム

MARUTOMO マルトモ

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)



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！

■ご希望の多い仕事■

- 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



高齢者農園を利用できます

高齢者サービス係／6階
☎(3228)5632 FAX(3228)5492

区内在住の60歳以上の方で、現在活動中のグループ(次の①～⑤)のいずれかに加わって農作業が可能な方が対象です。☆個人利用は不可

活動場所・グループ

やよい農園(弥生町4-30)＝①花・野菜

②植木・盆栽

かみさぎ農園(上鷲宮5-30)＝③花・野菜
④植木⑤盆栽

利用料 年額1,400円

申込み 事前に体験入園が必要です。まずは、希望するグループの体験入園日を高齢者サービス係へ問い合わせてください

☆希望するグループに入れない場合もあります



▲かみさぎ農園の様子

いきいき入浴特別開放入浴デー 「ひな祭り湯」

地域福祉推進係／6階
☎(3228)5713 FAX(3228)5662

「いきいき入浴」の年間登録証を持って、当日直接、区内等の公衆浴場へ。

対象 区内在住の65歳以上の方

日時 3月3日(木)、各浴場の営業時間
☆浴場により、実施日が異なる場合あり。各浴場で確認を

入浴料 1回100円 ☆ひな祭り湯は、小学生以下のお子さんも利用可(登録不要。無料)

「いきいき入浴」の年間登録は

住所・氏名・年齢の確認ができるもの(健康保険証など)を持って、入浴を希望する浴場で手続きを。詳しくは、地域福祉推進係へ問い合わせを。

輪投げ教室

沼袋高齢者会館(沼袋1-34-14)
☎・FAX(3387)7381

対象 区内在住の65歳以上の方

日時 3月14日(月)午前10時～11時

申込み 3月1日午前9時から電話または直接、沼袋高齢者会館へ。先着10人

子ども・子育て

妊娠中の方へ 「かんがるープラン」を作って ギフト券を受け取りましょう



区内在住の妊婦さんを対象に、すこやか福祉センターまたは自宅で専門相談員が面接(かんがるー面接)をします。

みなさんが安心して子育てができるよう、要望に応じて一人ひとりに適したサービス情報を提供し、必要な支援について一緒に考え、「かんがるープラン」を作成します。

プランを作成した妊婦の方には妊娠・子育て応援ギフト券(1万円相当)を贈呈。ぜひ活用を。

問合せ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鷲宮(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が分からない場合は、区

HPをご覧ください。③北部すこやか福祉センターへ問い合わせを



◀区HP

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とお口のケアなどを紹介

☆希望者は、食事診断も受けられます

時間 ①午後1時5分から、②2時40分から ☆各回1時間10分で、同内容

申込み 申込期間に電子申請か、電話または直接、すこやか福祉センターへ。各回先着6人

中部すこやか福祉センター
(中央3-19-1)

☎(3367)7788 FAX(3367)7789

日程 3月10日(木)

申込期間 2月24日～3月7日

鷲宮すこやか福祉センター
(若宮3-58-10)

☎(3336)7111 FAX(3336)7134

日程 3月11日(金)

申込期間 2月25日～3月8日

「歯みがき教室」

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 歯科衛生士によるお子さんの歯磨き習慣の準備などの話

対象 区内在住の乳幼児とその保護者

☆①②は生後6か月～11か月、③は1歳～1歳半のお子さん

日時 3月14日(月)①午前10時から、②11時15分から、③午後2時から

☆各回45分で、①②は同内容

会場 北部すこやか福祉センター

申込み 2月24日～3月10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8組。住所、氏名とふりがな、電話番号、お子さんの氏名とふりがな、生年月日、参加希望回

**外国人学校児童・生徒保護者補助金
申請期限は3月31日(必着)です**

HPで詳しく

学事係/5階
☎(3228)5459 FAX(3228)5680

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

補助額 お子さん一人につき8,000円(上限)×授業料を払った月数

☆所得制限あり。詳しくは、区HPまたは3月上旬に学校で配布される申請書類をご覧ください。学校で配布されない場合は、学事係へ連絡を

ひとり親子育て広場

子育てサービス係/3階
☎(3228)5612 FAX(3228)5657

内容 参加者同士の交流や育児相談
対象 区内在住でひとり親世帯の、乳幼児とその保護者
日時 3月13日(日)午前10時~正午
会場 中野区さつき寮
申込み 2月21日~28日に電話で、子育てサービス係へ。先着15組

健康・福祉



**国保特定健診を受診した方へ
受診勧奨通知を郵送します**

保健事業係(中野区保健所)
☎(3382)2430 FAX(3382)7765

国保特定健診の結果、生活習慣病の疑いがあり、まだ医療機関を受診していない方へ「健診結果レポート」を郵送します。また、レポートが届く頃に電話で受診状況を確認します。

生活習慣病は自覚症状がなく進行します。届いた方は医療機関を受診しましょう。

**小学校6年生~高校1年生相当の女性へ
子宮頸がん予防ワクチンを受けましょう**

HPで詳しく

子宮頸がん予防ワクチン(HPVワクチン)の定期接種について、積極的勧奨を再開します。

来年度に対象となる方へ、4月上旬に予診票を郵送します。なお、現在中学校3年生の方には、3月上旬に郵送。届いた方は内容を確認し、医師と十分に相談した上で接種してください。

対象 小学校6年生~高校1年生に相当する年齢の女性(標準接種年齢は中学校1年生)
☆今年度の対象で、早めの接種を希望する方は、保健予防係へ問い合わせを

定期接種の対象年齢を過ぎてしまった方へ

接種対象年齢が過ぎてしまった方(おおむね16歳~24歳の女性)も、無料で接種できます。対象などについて詳しくは、区HPをご覧ください。

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

子宮頸がんとは

子宮の入り口にできるがんで、HPV(ヒトパピローマウイルス)の性交渉による感染が主な発生原因。ワクチン接種により、ウイルスの感染を予防できます。

ワクチンを接種している場合も、20歳から定期的に子宮頸がん検診を受けましょう。



区HP

広告

植木・植栽・外構工事
どんな相談でも
お見積り無料!!

代表 吉住太郎

植木・外構のことは
ハヤブサグリーン

本社: 足立区島根 2-22-10
練馬支店: 練馬区西大泉 5-16-14

03-6874-8963

植木工事
伐採1本1,000~
剪定1本1,000~
草刈1平米150~

植栽各種ご提案

外構工事
・駐車場・ブロック
・フェンス・ウッドデッキ
・外構の修繕リフォーム
その他各種ご提案

くみん斎場 中野新井薬師前

**優美なお花
でおくる
家族葬**

24時間お預かり対応

◆◆ 西武新宿線「新井薬師前」徒歩3分 ◆◆

資料請求
お問合せ **(03) 6454-0019**

屋根ふきかえ・外壁塗装

雨漏り緊急対応

リフォーム全般 **ご相談・お見積り無料**

創業 昭和62年 東京都建設業許可

株式会社 **山野**
中野区新井 1-19-1

フリーダイヤル **012-012-4699**

**65歳以上75歳未満で
一定の障害のある方へ
「障害認定」を受けると後期高齢者
医療制度に加入できます**

後期高齢者医療係／2階
☎(3228)8944 FAX(3228)5661

後期高齢者医療制度の被保険者(加入者)は、一般的には75歳以上の方ですが、次の条件に当てはまる65歳以上75歳未満の方も、申請して東京都後期高齢者医療広域連合の「障害認定」を受けることで、加入できます。

条件 次のいずれかをお持ちの方

- ①国民年金証書(障害年金1・2級)
- ②身体障害者手帳1～3級と4級の一部(詳しくは、後期高齢者医療係へ問い合わせを)
- ③精神障害者保健福祉手帳1・2級
- ④東京都愛の手帳1・2度
- ⑤国家公務員共済組合法等の法令による障害年金証書等

☆当てはまる方は、後期高齢者医療係に相談を

障害認定を受けた場合

それまでの健康保険を脱退し、認定を受けた日から後期高齢者医療制度に加入することになります。

保険料や窓口での医療費の自己負担割合が、加入の前後で変わる可能性もあります。加入していた健康保険や世帯状況などによっては、負担が増える場合もあるので、ご注意ください。

☆加入しても、75歳の誕生日前であれば脱退することが可能

**「不妊専門相談」と
「ほっとピアおしゃべり会」**



母子医療助成係／3階
☎(3228)5623 FAX(3228)5657

日程 3月12日(土)
会場 区役所9階会議室

内容・時間・人数

不妊専門相談＝午後2時30分～4時30分 ☆一人当たり30分程度。先着3人(初めての方限定)

ほっとピアおしゃべり会＝午後2時30分～4時 ☆先着5人程度

申込み 2月21日～3月11日に電子申請か、電話または直接、母子医療助成係へ ☆両方への参加も可



▲不妊治療経験のあるピアカウンセラーを交えたおしゃべり会

不妊検査等・特定不妊治療の費用助成もご利用を

医療費の一部について助成を受けられます。対象などについて詳しくは、

HPをご覧ください。



◀区HP

歯科相談

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

内容 歯科衛生士によるお口全般に関する相談 ☆お子さんと一緒に利用可

対象 区内在住の方

日時 3月7日(月)午後1時～3時30分 ☆一人当たり30分～45分

会場 中部すこやか福祉センター

申込み 2月21日～3月4日に電話、ファクスまたは直接、中部すこやか福祉センターへ。先着4人。住所、氏名とふりがな、年齢、電話・ファクス番号、お子さんと参加する場合はお子さんの年齢

**3/1～3/8は女性の健康週間
パネル展をご覧ください**

保健企画係(中野区保健所)
☎(3382)2428 FAX(3382)7765

妊娠、出産、更年期など、年齢やライフステージとともに変化する女性特有の病気や症状について知り、日々の健康づくりに生かしましょう。

期間 3月1日(火)～10日(木)

会場 中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側 ☆当日直接会場へ

パーキンソン病リハビリ教室

北部すこやか福祉センター
(江古田4-31-10)
☎(3389)4323 FAX(3389)4339

対象 区内在住のパーキンソン病の方とその家族

日時 3月14日(月)午後1時30分～3時

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込み 3月11日までに電話で、北部すこやか福祉センターへ。先着12人

**介護職員 受講生
初任者研修 募集**

期間 5月11日(水)～9月6日(火)
[申込締切 5月2日(月)]
●研修日程はホームページをご覧ください

会場 しらさぎホーム(中野区白鷺2-51-5)
●受講料 4万円(テキスト代込み)
●受講費用助成制度が有ります(要件有り)

お申し込み・お問い合わせは
中野区福祉サービス事業団
初任者研修 担当 ☎03-5356-6617
<https://www.nakano-fj.jp/>

シニアの方にやさしい Door To Door の外出
あなたのためのプライベートサポートタクシー

**介護福祉タクシー貸切で
自由自在に中長距離外出**

★ご希望通りのプランを作成
★行きたい場所へ自由に移動
★全行程ご案内写真撮影付き
★中野区福祉タクシー利用券使用可能

旅屋けんたん 江尻 健太
中野区松が丘1-32-8-503
090-4386-6364 03-3389-2879

【主な所有資格】
介護職員初任者研修
総合旅行業務取扱管理者
国内旅程管理主任者
小中高教員免許

介護保険はご利用できません
LINE QRコードからいつでもお問い合わせ
旅屋けんたん 検索

一般乗用旅客自動車運送事業(福祉限定)関東運輸局許可 開自旅二第1045号

障害についての理解を深めよう

障害者就労施設による 自主生産品等の販売会

障害者施策推進係 / 1階

☎(3228)8832 FAX(3228)5660

内容 障害のある方が区内の通所施設で作ったパンやクッキー、雑貨などを日替わりで販売

日時 2月28日(月)～3月4日(金)午前10時～午後5時 ☆各日とも売り切れ次第終了

会場 区役所1階区民ホール ☆当日直接会場へ



▲心を込めて作った品が並びます

右隣の福祉売店もご利用を

営業時間は平日午前9時30分～午後4時30分。障害者施設などの製品を販売しています。

当事者の声が聞けます つむぎの講座(2件)

障害者地域自立生活支援センターつむぎ

☎(3389)2375 FAX(5942)5811

次の①②とも

対象 区内在住・在勤・在学の方

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込み 2月21日～各開催日の前日に電話、✉tsumugi@axel.ocn.ne.jpまたはファクスで、「つむぎ」へ。先着20人。☑講座名、住所、氏名とふりがな、電話・ファクス番号

①パラリンピックを振り返って

内容 東京2020パラリンピックの映像を、ゆかりのあるゲストとともに視聴

日時 3月5日(土)午後1時～2時30分

②コロナ禍の聴覚障害者への情報保障を考える ～ろう者編～

日時 3月19日(土)午後1時～2時30分

講師 米内山昭枝氏(中野区聴覚障害者福祉協会理事)

「私たちの思いを知ってください」～差別や偏見のない中野の街を目指して!!～

中野区視覚障害者福祉協会事務所 ☎・FAX(3383)4774

内容 障害の特性や差別的事例の紹介など

☆中野区福祉団体連合会主催

日時 3月12日(土)午後1時～3時

会場 産業振興センター(中野2-13-14)

☆オンライン参加も可(先着50人)

申込み 2月21日～3月4日の平日午前9時～午後5時

に電話またはファクスで、中野区視覚障害者福祉協会事務所へ。先着50人。☑参加方法、氏名とふりがな、電話番号またはファクス番号、メールアドレス(オンライン参加の場合)

積水ハウスのサービス付き高齢者向け住宅
入居一時金 礼金・更新料 なし

グランドマスト江古田の杜

「グランドマストシリーズ」は、
介護事業所・診療クリニックと連携した
高齢者向け賃貸住宅です。

自由な生活 24時間有人管理 広いお部屋

参加費無料 完全予約制 **お食事体験付き内覧会**

2/24(木) 2/26(土)

第1部 10:30～
第2部 13:00～
第3部 15:30～(※)

※第3部の内覧会はお食事体験がございません。

各回2組様限定【申込締切日:2/23(金)の18時まで】

【グランドマスト江古田の杜】物件概要●所在地/東京都中野区江古田3-14-2●交通/都営大江戸線「新江古田」駅徒歩12分●総戸数/121戸●専有面積/45.69㎡～71.10㎡●構造/規模/鉄筋コンクリート造地上14階建●建物用途/サービス付き高齢者向け住宅●登録番号/15028●竣工/2018年8月●賃料(月額)/140,000円～325,000円●共益費(月額)/20,000円●生活支援サービス費(月額)/1名入居38,500円(税込)2名入居57,750円(税込)●敷金/月額賃料の1ヶ月分●契約形態/普通賃貸借契約(4年間)●仲介手数料/月額賃料の1ヶ月分+154,000円～357,500円(税込)●取引形態/仲介●設計/施工/積水ハウス株式会社●貸主/積水ハウス不動産東京株式会社 グランドマスト事業部●募集(仲介)/株式会社 イチイ●広告有効期限/2022年2月末日

資料請求 国土交通大臣(12)第2250号(公財)日本賃貸住宅管理協会
ご見学についてのお問合せは **積水ハウス不動産東京株式会社 グランドマスト事業部 ☎0120-815-823**
〒151-0053 東京都渋谷区代々木2-1-1 新宿メインタワー
tel.03-5350-3900 ホームページ / http://www.grandmast.jp
営業時間 / 9:00～18:00
定休日 / 土曜日・日曜日・祝日(夏期・冬期休業は別途ございます)

2月20日～3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	
2月20日(日)	当番医	横島病院	外・内	新井1-38-6	(3389)2531
		中野共立病院	内	中野5-44-7	(3386)3166
		小川クリニック	内	大和町2-46-4	(5327)4664
		天正堂クリニック	小・内	丸山1-5-7	(3319)3965
		中野新橋内科クリニック	内・循・内分泌・糖尿	弥生町2-20-18	(6383)3201
		やまぎしこどもクリニック	小	本町4-45-9 2階	(3382)2525
	土田歯科医院☆	歯	南台3-6-25 1階	(3229)0880	
	薬局	むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6	(5380)3935
		青葉調剤薬局		中野5-47-10	(3389)7110
		にこにこ薬局あおだも店		丸山1-15-22	(5942)7746
2月23日(水・祝)	当番医	中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9	(3387)7321
		新渡戸記念中野総合病院	内・外・整・脳神経外	中央4-59-16	(3382)9991
		美穂診療所	内・小・消	鷲宮5-3-14	(3990)1208
		くり小児科内科	小・内	野方4-22-3	(5345)6166
		本郷診療所	内	本町4-26-2	(3381)5456
		山本クリニック	内	弥生町3-26-3	(3372)0007
		かみさぎ歯科医院	歯	上鷲宮4-6-20	(3999)1850
	桃園通り村上歯科医院	歯	中野3-27-15 1階	(6382)8618	
	薬局	ことぶき薬局中野中央店		中央4-59-11	(5385)2971
		フジ薬局		野方4-19-2	(3386)8854
ひかり薬局			弥生町3-26-1	(3375)3516	
2月27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
		武田内科クリニック	内・循	江原町3-5-10-202	(3950)3836
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10	(3330)0743
		堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町2-42-15	(3372)4701
		やまぐち内科ハートクリニック	内・循・呼	上鷲宮2-4-1	(3970)0770
		歯科奥村医院☆	歯	野方6-12-9	(3338)5418
	薬局	わかみや薬局		若宮1-43-11	(5327)3663
		茜調剤薬局中野坂上店		本町2-42-15	(6300)6122
		いずみ薬局さぎのみや		上鷲宮2-4-1	(5848)3229

☆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。

- ☆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

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・携帯電話からは

#7119

ダイヤル回線

☎(3212)2323

18歳から「大人」

契約トラブルにご注意を

消費生活センター/1階 ☎(3389)1191 FAX(3389)1199

4月から、成年年齢が18歳になります。成人を迎えると、親権者の同意を得ずに契約できるようになるため、悪質商法の被害に遭わないように注意しましょう。

困った時は、消費生活センターに相談を。

消費者被害特別相談 「若者のトラブル110番」

SNSを通じた契約トラブルなどについて、消費生活専門相談員に電話で相談できます。

対象 区内在住・在勤・在学の方
日時 3月14日(月)・15日(火)
 午前9時30分～午後4時

若者の事例 ①

脱毛サロンで「40万円支払えば永久に脱毛の施術が受けられる」と言われ契約した。肌に痛みが出たため解約を申し出たら、施術代と違約金で計10万円を請求された。契約書には、「6回目以降の施術は無償」との記載があった。

☎ 長期間の契約は、解約時も想定して慎重に。契約書面で有償の期間・回数・単価を確認しましょう。

若者の事例 ②

大学構内で男性に声を掛けられ、アンケートに回答。「謝礼を振り込むために必要」と言われ銀行の口座番号や暗証番号を教え、運転免許証の撮影にも応じた。後日男性に連絡したら消費者金融につながり、30万円の借金がされていた。

☎ 見ず知らずの相手に重要な個人情報を渡さないでください。

どう変わる?

**18歳で
できること
できないこと**

18歳でできること

- 親の同意なしでの契約
例: クレジットカードの作成、アパートを借りる、ローンを組んで車を買う
- 結婚(女性も18歳からに引き上げ)
- 国家資格の取得
例: 公認会計士、司法書士、薬剤師 など



できないこと

- 飲酒や喫煙
 - 競馬や競輪などの投票券の購入 など
- ☆今までどおり20歳から



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。



2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	195,002※(187減)	158,975(142減)	157,029(112減)	316,004(254減)	331,702(315減)
外国人	10,806(66減)	8,055(27減)	7,643(34減)	15,698(61減)	

※日本人と外国人の混合世帯1,998を含む

次号予告

ママたちの防災



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