

なかの区報 nakano

令和5年(2023年)

02|05

No.2104

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)

天神湯

ココもカラダも湯ったい

中野の銭湯

天神湯

こびいさ、癒やしの空間
昔ながらの宮造り銭湯

いろんなお湯が楽しめる浴室

広く使いやすい洗い場

ジェット噴射のある風呂口

湯上がりはロビーでゆっくり



営業案内

営業時間 15:45~23:00

定休日 月・水曜日

*リンスインシャンプーもボディソープは販売しています。

*店内は禁煙となっています。

清潔な更衣所

【今号の表紙】
東京の銭湯を象徴する唐破
風の屋根が残る天神湯
(4ページ 12)

マナーは?

中野支部長が教える
銭湯の入り方

値段は?

私に
お任せを!

浴場組合中野支部長
清春湯(4ページ18)店主
庄田さん

1 入浴料を払います



券売機式の
銭湯も



入浴券を購入し、
受付へ

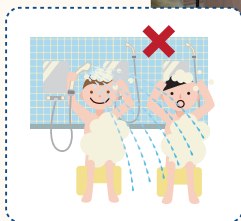


¥ 入浴料は大人500円
サウナは別料金
(一部銭湯を除く)



手ぶらでも楽しめる
区内銭湯は全てシャンプーとボ
ディーソープを完備。貸しタオル
(有料)がある銭湯も

2 脱衣所で服を脱いだら体を流します



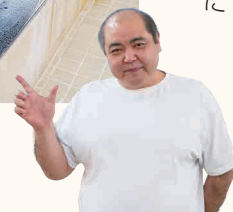
シャワーは周りの人に掛からない
配慮を

3 銭湯こだわりの湯船を堪能します

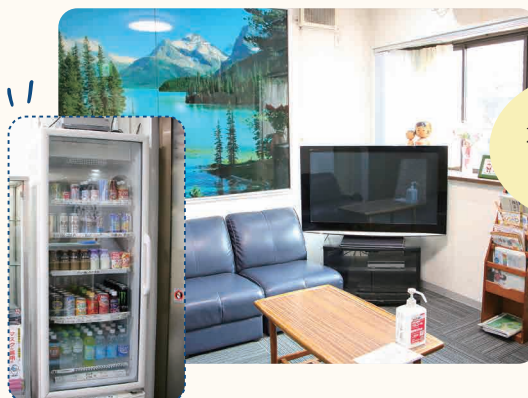


タオルや長い髪は湯船に
入れないのがマナー

清春湯は強め
のジェットバス
が人気



4 体を拭いて脱衣所へ



水分補給を
忘れずに



日本の伝統文化である銭湯。区内では19の銭湯^(※)が営業し、地域交流の場にもなっています。まだまだ寒さの続くこの季節。ゆったりとした湯船やサウナで、日頃の疲れを癒やしませんか。

※東京都公衆浴場業生活衛生同業組合(浴場組合)に加盟する銭湯数



本当にワンコイン?! / ユニーク銭湯

そこでしかできない体験を求め、区外から来るお客さんもいるそう。そんな「銭湯らしくない銭湯」を一部紹介します。

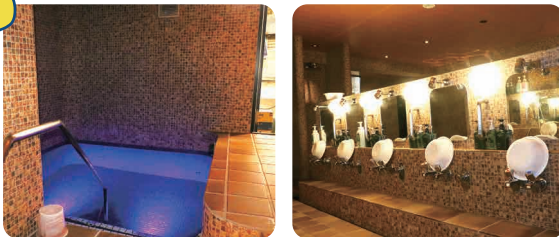
サウナと炭酸泉で「ととのう」

えごた湯 (4ページ 6)

2021年9月に、水面が天井に映るこだわりの内装にリニューアル。低温の炭酸泉は血行促進などの効果も期待できます。



おしゃれなお風呂!



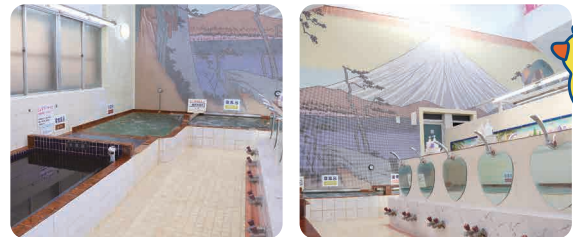
「マジック温泉」で有名

昭和浴場 (4ページ 13)

座風呂や電気風呂など、種類の豊富さが特長。世界一の腕を持つ店主によるマジックショーも不定期で開催しています。



プレゼントがもらえる! 月曜日は



中野の幅広い銭湯を体感してみて

区内銭湯はタトゥーや入れ墨がある方も入浴が可能(一部銭湯を除く)。公衆衛生の維持を目指して営業しています。

高齢者の健康増進のため、銭湯を開放し、健康体操などを行う「いきいき入浴・はつらつ事業」等も開催。地域の居場所にもなっています。

近年のサウナブームの到来や施設の老朽化に伴い、改装した銭湯も。区内だけでもさまざまな特長のある銭湯を楽しめます。まずは近くの銭湯に足を運んでみては。

広い湯船で
心身ともにリラックス!



銭湯マップは次のページ



あなたのお気に入りに出会える
中野の銭湯マップ

入浴料(税込み)

大人 500円
小学生 200円
未就学児 100円

☆都内銭湯共通(令和5年1月現在)。サウナなど付帯施設は別料金



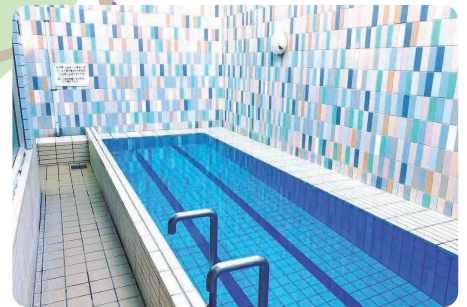
▲浴場組合。都内の銭湯を検索できる他、イベント情報なども



区内唯一の天然温泉(8中野寿湯温泉)



銭湯絵師によるペンキ絵が壮観(14高砂湯)



屋外プールが人気(11アクア東中野)

中野の銭湯一覧

サ サウナあり 手 手ぶらOK(貸しタオルあり) ☆全ての銭湯にコインランドリーを併設

1 たからゆ(若宮1-49-1) サ 手

2 大和湯(大和町4-1-3) サ

3 上越泉(野方1-51-10) 手

4 昭和湯(野方1-21-1) サ 手

5 一の湯(沼袋1-39-10) サ 手

6 えごた湯(江古田3-5-12) サ 手

7 新越泉(新井5-17-2) サ 手

8 中野寿湯温泉(新井1-14-13) サ 手

9 健康浴泉(東中野3-17-3) サ 手

10 松本湯(東中野5-29-12) サ 手

11 アクア東中野(東中野4-9-22) サ 手

12 天神湯(中野5-10-10) 手

13 マジック温泉昭和浴場
(中央5-21-12) サ 手

14 高砂湯(中央4-49-2) サ 手

15 照の湯(中央3-30-6)

16 クラブ湯(本町2-47-5) 手

17 大黒湯(本町4-32-10) サ 手

18 青春湯(弥生町2-1-9) サ 手

19 月の湯(南台2-30-7) サ 手

中野区議会 第1回定例会

2月13日(月)～3月14日(火)

区議会事務局／3階 ☎(3228)5585 FAX(3228)5693

会議日程 本会議＝2月13日～15日、3月2日・14日、**予算特別委員会**＝2月15日・17日・21日・22日、3月1日、**予算特別委員会分科会**＝2月24日・27日、**常任委員会**＝3月6日・7日、**特別委員会**＝3月8日～10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21日・22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25日(土)・26日(日)、3月4日(土)・5日(日)＝午後5時～7時45分、2月27日(月)、3月1日(水)・3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)

ありがとうございました

区への寄付(10月～12月)

10月7日、明治安田生命保険相互会社新宿支社様から1,057,500円

11月8日、篠原照樹様から1万円

12月13日、(株)ダントラスト様から3万円

12月26日、川田大史様から1万円

12月28日、玉寿司 金澤省一様から31,000円

期間中、匿名希望の方(3件)から計25万円

環境基金への寄付(10月～12月)

10月31日、(株)七星科学研究所様から3万円

11月17日、(株)中野サンプラザ様から41,150円

期間中、匿名希望の方(2件)から計12万円

区民公益活動推進基金への寄付(10月～12月)

10月20日、匿名希望の方(1件)から5万円

令和5年度分の利用登録者を募集

登録制自転車駐車場(① 2か所)、整理区画(② 5か所)

申し込みは一人1か所のみで、直接下表の申込み先へ。

2月7日～15日に先着順に受け付けて、審査します。満車になり次第終了。重複申し込みや記載漏れは無効。審査の結果、登録できる方には、登録に関する書類一式を後日郵送します。

自転車対策係／8階

☎(3228)5528 FAX(3228)5675

☆通勤・通学に自転車を利用する方が対象。申し込みには防犯登録番号と通勤・通学先の名称・所在地・電話番号の記入が必要。新江古田、中野富士見町、落合駅は電子申請での申し込みも可



種類(利用対象者)	名称(募集台数)	最寄り駅	利用料金	申込み先・受付時間	
①登録制自転車駐車場 自宅及び通勤・通学先が各駅から直線距離で500m以上離れている方が対象	新江古田(330台)	新江古田駅	年額 9,600円	新江古田自転車駐車場(江原町2-29-17)	午前6時30分～11時30分、 午後2時～7時
	中野富士見町(90台)	中野富士見町駅		中野富士見町自転車駐車場(弥生町5-23-17)	
②整理区画 自宅及び通勤・通学先が各駅から直線距離で300m以上離れている方が対象	落合駅(200台)	落合駅		落合駅自転車等駐車整理区画内管理人室(東中野3-14)	午前6時30分～午後6時
	沼袋南(250台)	沼袋駅		沼袋第一自転車駐車場(沼袋3-1)	
	東中野東(34台)	東中野駅		東中野駅前広場地下自転車駐車場(東中野1-58-9)	午前6時30分～午後8時
	野方東北(200台) 南(160台)	野方駅		野方第二自転車駐車場(野方5-32)	

申告期間

2/16(木)～3/15(水)

税の申告はお早めに

税金は、福祉や防災などの行政サービスを行うための重要な財源です。

そのうち住民税は、特別区民税と都民税を合わせたもので、令和5年1月1日現在、区内在住の方を対象に、令和4年中の所得に対して、同5年度に課税されます。

申告書は自分で作成し、早めの提出をお願いします。

課税係／3階

☎ (3228) 8913

FAX (3228) 8747

特別区民税・都民税(住民税)の申告はなるべく郵送で区役所へ

申告が必要と思われる方へ、「令和5年度特別区民税・都民税(住民税)申告書」を2月3日に郵送しました。同封の「申告の手引き」を参考に必要書類を用意し、申告書を作成して、原則、郵送で課税係へ提出してください。

申告書の書き方や必要書類が分からない方は、課税係へ問い合わせを。

☆昨年中に転入した方には、申告書を郵送していません。必要な方は、下記の配布場所で受け取りを。区HPからダウンロードもできます

受付日時

2月16日(木)～3月15日(水)
平日午前8時30分～午後5時

申告書の配布場所

区民活動センター
区役所3階1番課税係窓口

中野区特別区民税・都民税 税額シミュレーションシステムのご利用を

特別区民税・都民税の試算と申告書作成ができるサイトです。右記の二次元コードからアクセスできます。



令和5年度からの 住民税の主な変更点

◆住宅ローン控除の適用期限の延長

適用期限を令和20年度まで延長します。控除の対象となる住宅への入居期限も令和7年まで延長します。

◆扶養親族等申告書の記載事項の変更

退職手当等を有する配偶者及び扶養親族の氏名等の記載を追加します。

所得税などの申告は税務署へ

中野税務署 ☎ (3387) 8111(代) ☆自動音声案内

確定申告書の作成は、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。中野税務署内に申告書作成・相談会場はありません。

☆還付申告のある方は、2月15日までの平日に中野税務署で相談できます

◆相談等がある場合は申告書作成会場へ

受付日時

2月16日(木)～3月15日(水)
平日午前8時30分～午後4時

☆相談開始は9時15分。なお、2月19日(日)・26日(日)は開場。混雑状況によっては受け付けを早めに終了します

会場

ベルサール新宿セントラルパーク
(新宿区西新宿6-13-1住友不動産新宿セントラルパークビル1階)

会場へ入るには 入場整理券が必要です

申告書作成会場で当日配布する他、LINEアプリで事前に入手できます。



▲国税庁LINE
公式アカウント

個人事業税の申告は都税事務所へ

新宿都税事務所 ☎ (3369) 7154

個人で事業を営んでいる方のうち、所得税や住民税の申告をしない方は、前年中の事業の所得などを3月15日(水)までに都税事務所へ申告してください。

申告場所

新宿都税事務所(新宿区西新宿7-5-8)
中野都税事務所(中野4-6-15)

☆中野都税事務所では相談できません

税の申告 Q&A

- Q1** 昨年複数の会社で働いていました。どのように申告すればいいですか
- A1** 全ての勤務先から「給与所得の源泉徴収票」を発行してもらい、所得税の確定申告をしてください。所得税の還付を受けられる場合があります
- Q2** 公的年金収入以外の所得がありました。申告は必要ですか
- A2** その他の所得がある方は、住民税の申告が必要です。ただし、その他の所得金額が20万円以上の場合や所得税の還付がある場合は、税務署で所得税の確定申告をしてください
- Q3** 収入が無くても、申告は必要ですか
- A3** 収入が無い方も、住民税申告書裏面の連絡書欄に記入して区役所へ提出してください。提出しないと税証明書を発行できないことや、国民健康保険料などが高くなる場合があります

申告書作成会場で申請できます マイナンバーカード

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

中野区、新宿区在住の方が対象。本人確認書類を持って、当日直接、左記の申告書作成会場へ。

日時 2月19日(日)～22日(水) 午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)

マイナンバー制度に便乗した不正な勧誘や個人情報の取得にご注意ください

情報政策推進係／6階
☎(3228)8807 FAX(3228)5646

不審な電話や電子メールを受けた場合は、内容により下記へ相談してください。

マイナンバー制度全般＝マイナンバー総合フリーダイヤル☎0120(95)0178、**不審な電話などを受けたら**＝警察相談専用電話☎#9110、**事業者をかたりマイナンバーを聞かれたら**＝消費生活センター☎(3389)1191、消費者ホットライン☎188

対象の方は確認しましょう

医療費の通知書は 医療費控除の明細になります

国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方へ、医療費の総額などを記載した通知を郵送します。届いたら大切に保管してください。

なお、通知に記載していない月の医療費などは、領収書に基づいて医療費控除の明細書を作成する必要があります。

◆国民健康保険では

令和3年11月～同4年10月に健康保険適用の医療を受けた方で、同5年1月20日現在、区内在住の方が対象。2月上旬に郵送予定です。

問合せ 国保給付係／2階

☎(3228)8954 FAX(3228)5655

◆後期高齢者医療保険では

対象の方へ、1月下旬に郵送済みです。

問合せ 後期高齢者医療係／2階

☎(3228)8944 FAX(3228)5661



障害者控除等の対象になる場合も

障害者相談係／1階

☎(3228)8956 FAX(3228)5665

満65歳以上の方は、障害者手帳をお持ちでなくても、寝たきりまたは認知症などの状態により、障害者控除、特別障害者控除の対象となる場合があります。申告には、区が発行する「障害者控除対象者認定書」が必要です。

◆医療費控除の対象となる在宅サービス費用もあります

医師との適切な連携の下に行われた身体介護を伴う居宅介護や重度訪問介護等の障害福祉サービスを受けると、その費用が医療費控除の対象となることも。申告には、サービス提供事業者発行の「障害福祉サービス等利用料領収証」が必要です。

介護保険で控除の対象になるか確認を

介護保険料は社会保険料控除の対象です。また、介護サービスを利用している方は、サービスの種類によって利用料の一部が医療費控除の対象になる場合があります。

問合せ

介護保険料＝介護資格保険料係 ☎(3228)6537

介護サービス利用料＝介護給付係 ☎(3228)6531

☆いずれも区役所2階、FAX(3228)8972

入園・入学前のお子さんの予防接種はお済みですか

保育園や幼稚園、学校などの集団生活の場では、麻疹(はしか)等の病気が多くの人に感染することがあります。小学校入学までに必要な予防接種を計画的に受けましょう。いずれも予防接種予診票と母子健康手帳を持って区指定の医療機関で受けてください。接種回数、対象者等は以下のとおりです。

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

MR(麻疹・風しんの2種混合)

2回

1期=1歳以上2歳未満のお子さん

2期=小学校入学前1年間のお子さん(保育園・幼稚園の年長児) ☆今年度は、平成28年4月2日~同29年4月1日生まれのお子さんが対象。昨年4月に郵送した予診票で今年の3月31日までに忘れずに受けましょう

水痘(みずぼうそう)

2回

1歳以上3歳未満のお子さん

標準的な接種時期は、1回目=1歳~1歳3か月、2回目=1回目の接種の半年~1年後

日本脳炎1期

3回

生後6か月以上7歳6か月未満のお子さん

この時期に6日~28日の間隔で2回受け、その1年後に追加の接種を1回受けます。標準的な接種時期は、3歳~4歳

DPT-IPV(ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオの4種混合)

4回

生後3か月以上7歳6か月未満のお子さん

この時期に20日~56日の間隔で3回受け、その1年~1年半後に追加の接種を1回受けます

☆予診票が必要な方は、お子さんの母子健康手帳を持って、すこやか福祉センターまたは保健予防係で事前に交付を受けてください。医療機関での予防接種実施日等については、各医療機関へ問い合わせを

4月に開講する

手話講習会の受講生を募集

HPで詳しく

下表①~④のレベルごとに手話や福祉の知識を学べます。詳しくは、区HPをご覧ください。なるか、事業委託先のNPO法人中野区聴覚障害者情報活動センター FAX(5380)3330、jokatu@bf.wakwak.comへ件名に「手話講習会について」と入れて問い合わせを。

障害者施策推進係/1階
☎(3228)8832
FAX(3228)5660

◇開講クラス一覧 ☆昼・夜クラスともに保あり。受講済みクラスの再受講は原則不可

開講クラスとレベル (手話の学習年数)	回数	開講日時		定員	選考方法
		昼	夜		
①入門 (学習経験なし)	30回	金曜日 午前10時~正午		昼・夜 各30人	定員を超えた場合は抽選
②基礎 (およそ1年以上)	各37回	木曜日 午前10時~正午	火曜日 午後7時~9時	昼・夜 各30人	クラスごとに選考試験 (②昼=3月2日午前、③昼=3月2日午後、②③夜=2月28日夜間)
③応用 (およそ2年以上)		木曜日 午後1時30分~3時30分			
④手話通訳者養成 (およそ3年以上)	40回	土曜日 午前10時~正午		昼のみ 15人	2月25日に選考試験

対象 将来、手話通訳者として活動できる、区内在住・在勤・在学の16歳以上の方
☆④は18歳以上の方

期間 4月~来年2月

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)他

参加費 3,000円程度(テキスト代)

申込み 往復ハガキでNPO法人中野区聴覚障害者情報活動センター(〒164-0001中野5-68-7スマイルなかの5階)へ。2月15日必着。結果や試験の案内は、全応募者に郵送。①希望するクラスの名称と昼・夜の別、②住所、③氏名とふりがな、④生年月日、⑤日中連絡可能な電話・ファクス番号、⑥受講希望の理由、⑦区内在勤・在学の方は勤務先・通学先の名称と所在地、電話番号、⑧保希望の方はお子さんの氏名とふりがな、月年齢、⑨返信用にも住所、氏名

お知らせ

「中野区地域包括ケア総合アクションプラン」にみなさんの声を

地域包括ケア計画係／6階
☎(3228)5803 FAX(3228)8716

このプランは、誰もが安心して住み続けられるよう、みなさんと連携して行動するために策定したものです。地域の取り組みをより充実させるため、みなさんの声をお寄せください。

日時・会場 2月21日(火)午後2時から＝鷺宮すこやか福祉センター、24日(金)午前10時から＝新井区民活動センター、27日(月)午前10時から＝中部すこやか福祉センター、28日(火)午前10時から＝南部すこやか福祉センター
☆いずれも1時間30分程度

申込み 2月6日～15日に電話または
✉houkatukea@city.tokyo-nakano.lg.jpで、地域包括ケア計画係へ。各日先着30人程度。住所、氏名とふりがな、電話番号、希望会場

名勝哲学堂公園保存活用計画(案)概要にご意見を

文化財係／6階
☎(3228)8731 FAX(3228)5456

区は、国名勝に指定された哲学堂公園の価値を継承していくため、今後の保存や活用について検討しています。

みなさんの意見をお寄せください。

日時・会場 2月13日(月)午後7時～9時＝区役所7階会議室、19日(日)午後2時～4時＝江古田区民活動センター(江原町2-3-15)

☆当日直接会場へ。保(各日先着3人)希望の方は、2月6日～各開催日の4日前に電話、✉bunka@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクスまたは直接、文化財係へ。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、月年齢

都市計画案の縦覧

防災まちづくり係／9階
☎(3228)8774 FAX(3228)8943

縦覧図書 「特定防災街区整備地区(弥生町二丁目19番地区)案」、「弥生町二丁目19番地区防災街区整備事業案」

縦覧期間 2月13日～27日

縦覧場所 区役所9階都市計画係

意見を提出できる方 区内在住・在勤・在学の方、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)を郵送または直接、都市計画係へ。2月27日必着。住所、氏名とふりがな、電話番号、区内在勤・在学の方は勤務先・通学先の名称と所在地、利害関係のある方はその理由

食品衛生監視指導計画(案)の公表と意見の募集

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

区は、食品の安全を確保し区民のみなさんの健康を守るため、年度ごとに食品衛生監視指導計画を策定しています。来年度の計画案について、みなさんの意見をお寄せください。

公表資料 「令和5年度中野区食品衛生監視指導計画(案)」

資料公表・意見募集期間 2月7日～20日(必着)

公表場所 区HP、図書館、中野区保健所
☆意見の提出方法などについて詳しくは、公表資料または区HPをご覧ください。決定した計画は、3月下旬までに区HPなどで公表予定

ジェネリック医薬品(後発医薬品)利用差額をお知らせします

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

先発医薬品の特許期間終了後に同等の品質で製造・販売される「ジェネリック医薬品」。先発医薬品から切り替えると、多くの場合、薬代が安くなります。

切り替えによって自己負担額をどのくらい軽減できるか試算した結果を、今月下旬に次の対象の方に郵送します。ジェネリック医薬品利用の参考にしてください。

対象 中野区の国民健康保険に加入している20歳以上で、次の種類の先発医薬品を昨年11月に処方された方

種類 感覚器官用薬、循環器官用薬、呼吸器官用薬、糖尿病剤等

最大15,000円程度割引 国民年金保険料を前納しませんか

中野年金事務所(中野2-4-25)
☎(3380)6111 ☆自動音声案内に従い「2」の「2」を選択

国民年金保険料は、まとめて前払いすると割引されます。前納制度をぜひご利用ください。

前納期間 「2年」「1年」「6か月」から選択可能。長い程、割引額が高くなります(2年前納で15,000円程度の割引)

前納方法 ①口座振替、②クレジットカード、③現金のいずれかで可能。①が最も割引額が高くなります ☆①②と、③の「2年」は申し込みが必要

申込期限 ①②＝2月末、③の「2年」＝3月末 ☆③の納期限は5月1日

2月13日(月)～28日(火) 鷺宮図書館は工事のため休館します

鷺宮図書館(鷺宮3-22-5) ☎(3337)1044 FAX(3337)7397
☆他の図書館は、通常どおり利用できます



▲図書館HP

**2月15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**

防災危機管理係／8階
☎(3228)5435 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、2月15日(水)に自動放送が30秒程度流れます。

催し・講座

**中野区学校給食展示会
「安心・安全でおいしい給食」**

学校健康推進係／5階
☎(3228)5522 FAX(3228)5680

区立小・中学校の給食ができるまでの様子や食育の取り組みをパネル展示や動画でご覧になれます。

日時 2月14日(火)・15日(水)午前9時～午後4時30分

会場 区役所1階区民ホール
☆当日直接会場へ

みどりの教室(教材の配布)

環境・緑化推進係／8階
☎(3228)5516 FAX(3228)5673

教材(いちご・ゼラニウム・ハーブの苗、鉢、培養土)を受け取り、説明書を参考に自宅で寄せ植えします。

対象 区内在住の方

配布日時・会場 3月11日(土)午前10時～午後1時、区役所正面玄関前で

教材費 1,500円

申込み 往復ハガキで、環境・緑化推進係へ。2月20日必着。抽選で50人。☑住所、氏名とふりがな、電話番号(返信用にも住所、氏名)

☆配布指定時間内に受け取れる方のみ申し込みを



**令和5年度
なかの生涯学習大学入学説明会**

公益活動推進係／5階
☎(3228)5597 FAX(3228)5620

対象 区内在住の55歳以上の方

日時・会場 2月16日(木)＝産業振興センター(中野2-13-14)、22日(水)＝鷺宮区民活動センター(鷺宮3-22-5)、いずれも午後2時～4時

☆当日直接会場へ

**スマートフォン・タブレット
相談会**

情報政策推進係／6階
☎(3228)8807 FAX(3228)5646

日時 2月18日(土)・19日(日)午前9時～正午、午後1時～4時

☆一人当たり20分程度

会場 区役所7階会議室

☆当日直接会場へ。各回先着18人

**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5団体による実施報告 ☆オンライン(Zoom)で開催

日時 2月26日(日)午後1時～3時

申込み 2月22日までに☑koeki@city.tokyo-nakano.lg.jpで、公益活動推進係へ。☑氏名とふりがな、メールアドレス



☑区HP

「明日の平和のために次世代に伝えたい～あの時の記憶・あの時の想い～」

平和・人権・男女共同参画係／4階
☎(3228)8229 FAX(3228)5476

内容 戦争を経験した方々のお話と平和に関するアニメの上映

対象 区内在住・在学中、おおむね小学校4年生以上の方

日時 3月4日(土)午前10時30分～正午

会場 平和資料展示室(新井3-37-78 キリンレモン スポーツセンター内)

申込み 2月6日～3月2日に電子申請か、電話または直接、平和・人権・男女共同参画係へ。先着15人程度

**区内中小企業の経営者向け
動画配信講座(3件)**

産業振興センター(中野2-13-14)
☎(3380)6946 FAX(3380)6949

次の①～③とも

申込み 2月6日～配信開始日の3日前(①は2月21日まで)に産業振興センターHPで

①公認心理師×社労士が教える! 人事のための心理学の基礎

配信期間 2月25日(土)～3月5日(日)

②継続雇用者を活躍させる管理者の役割

配信期間 3月4日(土)～12日(日)

③商品・サービスの魅力の伝え方に悩む経営者のためのデザイン活用セミナー

配信期間 3月11日(土)～19日(日)



催しに参加する際はご注意を

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等があります。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。

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お願いします。発熱などの症状がある場合は参加を控えてください。

性的マイノリティ区民講座

平和・人権・男女共同参画係／4階
☎(3228)8229 FAX(3228)5476

内容 中野区でパートナーシップ宣誓をし、SNSを中心に幅広く活動するShoRyo channelの二人から、多様な性の基礎知識などを学びます

日時 3月15日(水)午後7時～8時30分

会場 区役所7階会議室

申込み 2月6日～3月14日に電子申請か、電話または直接、平和・人権・男女共同参画係へ。先着50人程度。保(先着3人)希望の方は、3月7日までにあわせて申し込みを

とうきょうと こうりつちゅうがっこう や かんがっきゅう 東京都立中学校夜間学級

せたがや くりつみしゅくちゅうがっこう や かんがっきゅう 世田谷区立三宿中学校夜間学級

せたがや くりつみしゅくちゅうがっこう (世田谷区太子堂1-3-43)

☎(3424)5255

ちゅうがっこう や かんがっきゅう 中学校夜間学級は、いろいろな事情により中学校で十分に学べなかった方のためのもので、都内8校の中学校で開設しています。15歳以上の方であれば、年齢・国籍に関係なくいつでも入学できます。教材費などの実費は必要ですが、授業料は無料です。

じゅぎょうないよう こくご すうがく きょうか 授業内容は国語や数学など9教科で、一人ひとりの分かるところから学習をはじめられます。卒業すると中学校の卒業資格を取得できます。

くわ みしゅくちゅうがっこう と あ 詳しくは、三宿中学校へ問い合わせを。

外国語講座(3件)

中野区国際交流協会
☎(5342)9169 FAX(3383)0728

次の①～③とも

対象 区内在住・在勤・在学または中野区国際交流協会の賛助会員で、前期・後期とも出席できる方(各期全12回。予備日含む)

会場 なかのZERO西館(中野2-9-7)

参加費 各期15,000円

申込み 3月3日までに専用フォームから申し込むか、電話で、同協会へ。抽選で各講座23人。初めての方優先 ☆詳しくは、中野区国際交流協会HPをご覧くださいになるか、同協会へ問い合わせを

①やさしい英会話

日時 前期=4月10日～7月24日、後期=9月4日～12月25日、毎週月曜日、午前10時～正午

②初めての韓国語

日時 前期=4月12日～7月19日、後期=9月13日～12月13日、毎週水曜日、午前10時～正午

③初めての中国語

日時 前期=4月11日～7月25日、後期=9月5日～12月12日、毎週火曜日、午後6時30分～8時30分



◀専用フォームはこちら

国際交流フェスタ

中野区国際交流協会
☎(5342)9169 FAX(3383)0728

内容 ウクライナの歌の披露や日本語学校学生によるパフォーマンス、世界の物品販売など

日時 2月10日(金)午後6時～8時30分(5時開場)

会場 なかのZERO小ホール(中野2-9-7) ☆当日直接会場へ



募集・求人



統計調査員(登録者)

統計係／4階
☎(3228)8892 FAX(3228)5643

随時面接を実施します。事前に統計係へ連絡を。

対象 20歳以上で、区内での調査活動に従事できる方

勤務内容 国が実施する各種統計調査(年1、2回実施)の調査票の記入依頼と回収、記入内容の点検など

勤務期間 調査期日の前後4週間程度 ☆期間中、自身で時間を調整して活動することが可能

報酬 1調査につき、3万～5万円程度 ☆調査の種類などによって異なります

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

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

旅ができる介護福祉タクシー
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

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



(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

遺産分割がまとまらない
相続預貯金が使いこまれていた
遺留分の請求をしたい・された
相続問題は相続を得意分野にする
弁護士にご相談ください。

吉口総合法律事務所
03-6382-4640

弁護士:吉口直希 第一東京弁護士会所属
週刊エコノミストでの相続に関する記事の掲載歴有
JR中央・総武線「東中野駅」西口より徒歩1分
東京都中野区東中野4-4-3 山内ビル2階



高齢者・介護



生活機能向上プログラム 「世界の料理教室(韓国編)」

上高田東高齢者会館(上高田4-17-3)
☎・FAX(3228)7220

対象 区内在住の65歳以上の方

日時 2月17日(金)午前10時~午後0時30分

参加費 700円(材料費)

申込み 2月6日~14日の平日午前9時~午後5時に本人が電話または直接、上高田東高齢者会館へ。先着16人

シニアのおしごと就職相談・面接会



産業係/9階

☎(3228)8729 FAX(3228)5656

シニアの雇用に積極的な事業者が8社程度参加。参加企業と求人情報の詳細は、[区HP](#)をご覧ください。

対象 おおむね60歳以上の方

日時 2月21日(火)午後1時~3時45分に受け付け

会場 産業振興センター(中野2-13-14)
☆ハローワーク新宿との共催。当日直接会場へ。面接希望の方は、履歴書の持参を。入退場自由



◀区HP

講演会「若さを保つ歩き術」



介護予防推進係/6階

☎(3228)8949 FAX(3228)5492

内容 加齢に伴う歩き方の変化や足に合う靴の選び方などの話

対象 おおむね60歳以上の方

日時 2月25日(土)午後2時~3時

参加方法 オンライン=Zoom、**会場**

視聴(各会場先着30人)=区役所7階会議室、南部すこやか福祉センター(弥生町5-11-26)、鷺宮すこやか福祉センター(若宮3-58-10)

申込み 2月6日~24日に電話、☑kai goyobou@city.tokyo-nakano.lg.jpまたはファクスで、介護予防推進係へ。[区HP](#)住所、氏名とふりがな、連絡先、参加方法(会場)

歩行姿勢測定会にもご参加を

2月13日(月)~17日(金)に区内の全10会場で開催。日程や会場について詳しくは、高齢者会館などで配布するチラシをご覧ください。介護予防推進係へお問い合わせを。

家族介護教室 「介護懇談と学習会」

中野友愛ホーム(江古田2-24-11)

☎(3389)5515 FAX(5318)5992

対象 自宅で高齢者を介護している方

日時 2月28日(火)午後1時~3時

申込み 2月6日~27日に電話で、中野友愛ホームへ。先着15人

子ども・子育て



妊婦さんの歯っぴいお食事講座

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 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

日時 2月22日(水)午後1時30分~2時40分

会場 北部すこやか福祉センター

申込み 2月8日~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。先着6人程度

「パパが体験!家族の健康ごはん と離乳食」

南部すこやか福祉センター
(弥生町5-11-26)

☎(3380)5551 FAX(3380)5532

対象 区内在住で、家族に妊婦または生後8か月未満の乳児がいる男性

日時 3月4日(土)午後1時30分~2時45分

会場 南部すこやか福祉センター

申込み 2月6日~3月1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

8人程度



広告

うちの子「結婚」しないのかしら?
独身のお子様の結婚相談承ります

お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

042-649-2351
結婚相談所 ムスベル

〈介護付有料老人ホーム〉
癒しの新井薬師
「新井薬師前」駅から徒歩1分
1ヶ月間のみでもご入居可能

【施設概要】■新設/介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護)■介護保険事業所番号/137140162■敷地面積/456.2㎡■延床面積/9914㎡■構造/焼結コシライト造粒土5階
■敷地内の利用形態/賃貸/事業用所有/高層ビル/タワーマンション/複合施設/介護付有料老人ホーム/介護付有料老人ホーム/介護付有料老人ホーム/13歳以上15歳未満
■居室区分/全室個室■居室数(定員)/24室(24名)■居室設備/バス・トイレ・エアコン/ローゼット・カーペット■利用設備/タイムズ/ロイヤルパレスホテル・健康管理室・共用レレ・ファミリールーム・機材浴室・他浴室・廊下■入居時の要件/入居時特別65歳以上 要支援 要介護■介護に関わる職員体制/2:1以上■協力医療機関/社会医療法人社団慶安会 中野共立病院 西5回の往診対応、かみきた歯科 週1回の往診対応■開設年月/2003年4月

REI

介護相談受付中

お一人暮らしに不安を感じていませんか?
「もしも」のことがあったらどうしよう…

介護付き有料老人ホーム「癒しの新井薬師」は地元の方に多くご入居いただいております。住み慣れた土地で、これからも「安心」して過ごせるようにあなたのこれからの暮らしについて、わたしたち「癒しの新井薬師」が一緒に考えます。

※開催期間2月1日(水)~3月31日(金) ※日程はご相談ください。

お問い合わせ 03-3386-6332
【受付時間】9:00~17:00
癒しの新井薬師 〒164-0002東京都中野区上高田3-39-7

ひとり親支援事業「親子でクラシックライブに参加しよう！」

子育てサービス係/3階

☎(3228)5612 FAX(3228)5657

対象 区内在住でひとり親家庭のお子さんとその保護者

日時 3月5日(日)午後2時~3時

会場 中野区さつき寮

申込み 2月6日~19日に電話または

✉satsuki@image.ocn.ne.jpで、中野

区さつき寮☎(3381)6262へ。先着20

人。☑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、年齢

すこやか福祉センターの 子育て専門相談



区内在住の18歳未満のお子さんの保護者が対象。子育てに関する疑問や悩みを心理職員や栄養士、歯科衛生士などに相談できます。

相談日などについては、担当のすこやか福祉センターに確認し、予約の上ご利用を。担当するセンターが分からない場合は、区HPをご覧ください。

問合せ・申込み先のすこやか福祉センター

①南部(弥生町5-11-26)

☎(3380)5551 FAX(3380)5532

②中部(中央3-19-1)

☎(3367)7788 FAX(3367)7789

③北部(江古田4-31-10)

☎(3388)0240 FAX(3389)4339

④鷺宮(若宮3-58-10)

☎(3336)7111 FAX(3336)7134

☆平日・土曜日午前8時30分~午後5時

ファミリー・サポート事業 予約制会員登録

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、相互援助活動の利用・協力会員の登録を事前予約制で受け付けます。

対象 利用会員=区内在住で子育ての援助を受けたい方、協力会員=区内在住・在勤・在学が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

日時・会場 2月27日(月)=区役所9階会議室、3月14日(火)=スマイルなかの(中野5-68-7)、いずれも午前10時~正午

申込み 2月8日午前10時から電話で、中野区ファミリー・サポート事業担当へ

令和4年度の保護者補助金 申請期限は3月10日(必着)です



☑区HP

幼稚園・認可外保育係/3階 ☎(3228)8754 FAX(3228)5667

次の①②の補助金の申請期限は3月10日です。期限を過ぎての受け付けはできません。余裕をもって申請してください。申請方法などについて詳しくは、区HPをご覧ください。幼稚園・認可外保育係へ問い合わせを。

①認証保育所等保護者補助金

認証保育所または東京都に届け出をしている認可外保育施設にお子さんを預けている区内在住の保護者の方に、保育料の一部を助成します。

案内と申請書は、区内の補助対象施設、地域事務所、すこやか福祉センター、区役所3階子ども総合窓口で配布しています。また、区HPからダウンロードもできます。☆添付書類の追加提出がある方も、必ずこの期日までに提出を

②私立幼稚園等保護者向け補助金

私立幼稚園(子ども・子育て支援新制度園含む)または都が確認した幼稚園類似施設にお子さんを通わせている区内在住の保護者の方が対象。入園料や保育料などの補助を受けられる制度です。受けられる補助の内容は、在園施設や世帯状況によって異なります。

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

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

(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

アテールバレエスタジオ

バレエが初めてでも大丈夫!

3歳から大人まで
体験レッスン受付中

ホームページからお申し込みください

QR code

杉並区高円寺北2-6-2高円寺センタービル4F
Tel03-5356-5880 JR高円寺駅北口正面

広告

健康・福祉



障害者・高齢者虐待防止講演会

障害者支援係／1階

☎(3228)8714 FAX(3228)5665

対象 区内在住の方、福祉サービス事業所職員の方

日時 2月21日(火)午後2時～4時

会場 桃園区民活動センター

申込み 2月6日～15日に電話、✉shogaihukusi@city.tokyo-nakano.lg.jp またはファクスで、障害者支援係へ。先着50人。要約筆記・✋希望の方は、あわせて申し込みを。📍氏名とふりがな、電話番号、要約筆記・✋はその旨

オンライン^{ズーム}(Zoom)で同時配信

オンライン参加希望の旨とメールアドレスも記入し、前記と同様に申し込みを。先着100人。

「座ってできる簡単!運動・エクササイズ講座」

障害者福祉会館(沼袋2-40-18)

☎(3389)2171 FAX(3389)2175

対象 区内在住・在勤・在学で障害のある方

日時 3月2日(木)午前10時～11時30分

会場 障害者福祉会館

申込み 2月6日～28日の平日に電話またはファクスで、障害者福祉会館へ。先着12人。📍住所、氏名とふりがな、電話番号

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 ☆お子さんと一緒に参加可

対象 区内在住の方

日時 3月3日(金)午後1時～3時30分 ☆一人当たり30分程度

会場 中部すこやか福祉センター

申込み 2月6日～3月2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

障害理解促進セミナー
「大人の発達障害について」

障害者地域自立生活支援センターつむぎ
☎(3389)2375 FAX(5942)5811

対象 区内在住・在勤で発達障害のある方とその家族、支援者、関心のある方

日時・内容 2月26日＝「カサンドラ症候群と回復への道のり」、3月5日＝「あなたにとって『自立』とは?」、いずれも日曜日、午後2時～4時 ☆1日のみの参加も可

会場 産業振興センター(中野2-13-14)

申込み 2月6日～25日に電話またはファクスで、「つむぎ」へ。各日先着96人。📍氏名とふりがな、電話番号、配慮が必要な方はその内容

ほほえみサービス協力会員説明会

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

日時 2月15日(水)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 2月14日午後5時までに電話で、ほほえみサービス事業担当へ ☆会員登録には、年会費1,000円と本人名義のゆうちょ銀行口座が必要

在宅福祉や障害者団体の活動に
助成を受けたい方はご参加を

中野ボランティアセンター

☎(5380)0254 FAX(5380)6027

助成の種類・説明会日時(各回1時間)

在宅福祉活動助成(地域の福祉課題に取り組む活動を行うボランティアグループなどの活動費の一部を助成)＝①3月2日(木)午後2時から、②7日(火)午前10時30分から

障害者等団体活動助成(障害者や生きづらさを抱える方々を直接支援する団体などの活動費の一部を助成)＝③3月2日(木)午前10時30分から、④7日(火)午後1時30分から

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

☆②④はZoomで開催

申込み 2月22日までに電話または✉vc@nakanoshakyo.comで、中野ボランティアセンターへ。📍氏名とふりがな、電話番号、団体名、参加希望日時

広告



介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護)

リアンレーヴ中野坂上

〒164-0011
東京都中野区中央1-50-2

東京メトロ丸ノ内線、都営地下鉄大江戸線「中野坂上」駅 A1出口より徒歩5分(約400m)

【施設概要】●類型:東京都指定介護保険特定施設(一般型特定施設) ●居住の権利形態:利用権方式 ●利用料の支払い方式:選択方式 ●入居時の要件:原則として65歳以上の自立・要支援・要介護の方 ●定員98名 ●居室区分:全室個室【職員体制】介護に関わる職員体制:3対1【広告有効期限】2023年3月31日 ※キャンペーン詳細はお問合せください

お得に入居しませんか?

施設利用費
3ヶ月無料

キャンペーン対象施設!



施設詳細はWEBへ

木下の介護
KINOSHITA GROUP

☎0120-88-6090

ご見学予約はフリーダイヤルまで(通話料無料) 平日・土日祝 10:00～18:00
(事業主体・運営) 株式会社木下の介護 東京都新宿区西新宿6-5-1 新宿アイランドタワー8F

2月5日～20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5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
		総合東京病院	内・外	江古田3-15-2	(3387) 5421
		小金澤医院	内・循	江原町3-35-8	(3951) 5621
		中山レディースクリニック	産婦	東中野3-9-14	(3371) 2676
		ハートケア銀河クリニック	内・心内	本町2-50-12 2階	(5371) 0909
	武医院	外・皮・小	東中野1-59-14	(3368) 8597	
	おだ歯科医院☆	歯	鷺宮3-7-7 1階	(6383) 0218	
	薬局	アクア薬局		江古田2-24-14	(3389) 5411
		中野中央薬局		中央4-60-5	(6304) 8530
		アシスト薬局		江原町3-35-8	(5996) 4631
2月11日(土・祝)	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
		美穂診療所	内・小・消	鷺宮5-3-14	(3990) 1208
		つるた鷺ノ宮クリニック	内・皮・小	白鷺1-7-15	(5373) 8460
		みやびハート&ケアクリニック	内・循	中央3-35-4	(5385) 3880
	かたやま医院	内・小・皮	東中野5-23-14 1階	(3227) 0603	
	山崎歯科	歯	弥生町2-21-6 3階	(3372) 1125	
	大久保歯科クリニック	歯	野方6-4-1 2階	(3330) 4144	
	薬局	むさしの薬局江古田店		江古田4-20-22	(5343) 3912
		イオックス薬局鷺ノ宮店		白鷺1-7-15	(6265) 5840
薬局アポック小滝橋店			東中野5-23-14	(5338) 0085	
2月12日(日)	当番医	総合東京病院	内・外	江古田3-15-2	(3387) 5421
		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
		中山レディースクリニック	産婦	東中野3-9-14	(3371) 2676
		かねなか脳神経外科	内・外・脳神経外・整	中央4-4-2	(6382) 4880
	本郷診療所	内	本町4-26-2	(3381) 5456	
	前原歯科医院☆	歯	中央4-39-10	(3381) 7816	
	薬局	けやき薬局		江古田2-22-1	(3388) 0782
		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
2月19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
		橋本医院	内	野方3-15-3	(3389) 0355
		中野の森ファミリークリニック	内	上高田1-37-11	(3361) 1381
		中野診療所	内・小	本町6-12-13	(3381) 0151
	中野新橋内科クリニック	内・循	弥生町2-20-18	(6383) 3201	
	とりつかせい歯科医院☆	歯	鷺宮1-27-8 1階	(3337) 8815	
	薬局	青葉調剤薬局		中野5-47-10	(3389) 7110
		ひまわり調剤薬局		本町6-12-9	(3381) 0351
		百前調剤薬局		弥生町2-28-10	(6304) 8767

☆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)

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・携帯電話からは **#7119**
ダイヤル回線 ☎(3212) 2323

出張型ペーパードライバー講習 ご自宅前でもOK!

車載カメラで記録した教習映像データをお渡しします!

- ★土日祝日対応
- ★講習内容を記録
- ★ご希望の場所まで出張可能
- ★講習車 or お持ちの車で選択可能
- ★補助ブレーキでサポート

中野区民のみなさま 初回限定価格
~~¥19,800~~ ⇒ **¥17,000**

SYC ドライブスクール
東京都中央区日本橋兜町 17 番 2 号
兜町第 6 葉山ビル 4F
予約時に「中野区報を見た」とお伝えください!
TEL: 03-6555-3052
<https://www.syc-safedrive.com/>

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

相談会のご利用を

HPで詳しく

第3日曜日の法律相談

区民相談係/1階

☎(3228)8802 FAX(3228)5644

内容 弁護士による相談。必ず事前予約を

対象 区内在住の方

日時 ①2月19日、②3月19日、いずれも日曜日、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 ①=2月13日、②=3月13日の午前9時から電話で、区民相談係へ。各日先着12人 ☆平日の相談は、月曜日(第3日曜日の翌日を除く)、水曜日に実施。詳しくは、区HPをご覧ください



すまいのリフォーム相談

住宅政策係/9階 ☎(3228)5581 FAX(3228)5669

内容 区内の小規模建設事業者団体による相談

日時 2月10日～3月31日の毎週金曜日、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 ☆当日直接会場へ

土地建物無料相談会

都市計画係/9階 ☎(3228)8964 FAX(3228)5668

対象 区内在住または区内に土地建物をお持ちの方

日時 2月20日(月)午前10時～午後3時30分 ☆一人当たり30分程度

会場 区役所9階会議室

申込み 2月15日までの平日午前10時～午後4時に電話で、まちづくり推進土地建物協議会 ☎0120(406)239へ ☆同協議会との共催

おも 人・想い・未来

～触れ合いを楽しむまち・中野～

区長 酒井直人

節分は、本来、季節の節目である立春、立夏、立秋、立冬の各前日のことですが、旧暦では春から新しい年が始まったため、立春の前日だけを指すようになったと言われていました。この頃になると、どことなく春の気配を感じる枝がある一方、寒さもピーク。銭湯や温泉で体の芯から温まりたくなります。本号で特集した銭湯は、レトロやサウナブームをきっかけに若い人の利用が増えており、外国の方にも人気。理由はさまざまですが、私は新型コロナウイルス感染症の拡大を経て、リラックスして人と直接触れ合う場が求められており、その良さが再認識されていることも一因だと感じています。

中野は、銭湯や飲食店を始め、若い人からご高

齢の方まで、さまざまな世代が同じ空間で交流できる場所と、それを楽しんでいる人が多いまちだと思います。中野駅周辺は、100年に一度と言われる再整備が着実に進んでおり、様相が見るからに変わってきました。私も大いに期待していますが、その一方で、人が触れ合い、それを楽しむことができる今の良さも大切にしていきたいと考えています。中野区は、変わりゆくものと変わらぬ良さを併せ持つまちづくりを進めていきます。

節分・立春は、受験シーズンが本格化する時期です。過去には「恵方巻き」を食しながら、受験の成功を祈ったことも。私は受験生のみなさんを応援しています。春はもうすぐです。

1月1日現在。()内は前月比

住民基本台帳	世帯数	人口(人)			小計
		男	女		
日本人	196,020※(181減)	158,654(149減)	156,667(185減)	315,321(334減)	333,593(384減)
外国人	13,130(57減)	9,527(55減)	8,745(5増)	18,272(50減)	

※日本人と外国人の混合世帯 1,982 を含む

次号予告

若者がつくる、中野の未来
中野区×若者プロジェクト



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