

知って

気付いて

## ヤングケアラー

子どもが子どもでいられるために

### 元当事者からのメッセージ

#### ヤングケアラーのあなたへ

よく頑張っているね。あなたが当たり前だと思ってやっていることは、決して当たり前ではありません。「とても大変なことをやっているんだ」と、まずは自分のことを認めてあげてほしい。

自分から助けを求めるのは難しいことだと思います。でも、一人で抱え込む必要はありません。同じような経験をした人と話したり、相談したりできる場所もあるので、遠慮なく気軽に利用してください。

#### 【今号の表紙】

左は17歳の時から11年以上在宅介護を担った方からのメッセージです。次ページの特集をご覧ください。ヤングケアラーについて知ってください

知って  
気付いて

# ヤングケアラー

子どもが子どもでいられるために

## ヤングケアラーとは

本来大人が担うとされている家事や家族の世話などを日常的に行っている子どものこと。責任や負担の大きさにより、学業や友人関係などに影響が出てしまうことがあります。

## 1クラスに1人以上いる可能性が

国の行った調査によると、家族の世話をしていると回答した中学2年生は17人に1人。1クラスに1~2人の子が「子どもとしての時間」と引き換えに家事や家族の世話をしている可能性があります。

## こんな子どもがヤングケアラーです



病気や障害のある  
家族の世話や  
看病をしている



家族に代わり、  
幼いきょうだいの  
世話をしている

家族が働けない(働かない)ので、家計を助けるためにアルバイト等をしている



家族に代わり、  
料理、洗濯などの  
家事をしている



## どんな影響があるの？

お手伝いや家族の世話は本来立派なことです。でも、年齢や成長の度合いに見合わない重い負担は、さまざまな影響を及ぼします。

### 学校で

- 勉強をする時間が取れない
- 授業中に寝てしまう
- 遅刻・欠席・早退が増える

### 友人関係で

- 遊ぶ時間が取れない
- 話題について行けない

### 進学・就職で

- 希望する進学先や仕事の範囲を狭めてしまう
- 自分のやってきたことをアピールできない



元当事者の方に聞きました

## 必要なのは、ヤングケアラーを生み出さない環境づくり

金子萌さん

17歳の時から11年以上、若年性認知症とパーキンソン病を患う父親を母親とともに中野区の自宅で介護。その経験を生かし、在宅介護者をケアする企業(株)想ひ人を創業。同社の代表取締役。元ヤングケアラーとしての発信活動にも積極的に取り組んでいる。ビジコンなかの2021最優秀賞受賞



▲(株)想ひ人HP

### 誰にも言えなかった学生時代

学生の頃に一番つらかったのは、周りの誰にも家庭の事情を言えなかったことです。「かわいそうな子」と思われるのが嫌でした。「話してもどうにもならない」と思っていたことも理由の一つです。

大学受験も控えていた時期で、とても不安でしたが、友達や先生に相談しようとは思いませんでした。母や父自身も落ち込んでいるので、家族にもつらい思いを言えなかった。

唯一話せたのは、お母様が乳がんを患った高校の友達。彼女なら分かってくれるのではと思い、打ち明けたら、一緒に泣き励ましてくれたんです。その時に初めて、自分の抱えているつらさを吐き出せ、泣くことができました。

### 子どものサインに気付いて支援を

ヤングケアラー本人が声を上げることは難しいと思います。担任の先生など、身近な大人が子どもの様子に気付き、適切な相談先に情報提供できることが大切。遅刻が多くなった。寝ていることが多い。など何かしらの不調が出てきた子がいたら、それは問題を抱えているサインかもしれません。サボっていると思わずに、その背景に理由があるのではないかと考えてほしい。

虐待やいじめ、貧困など、子どもを取り巻く問題はさまざま。その一つにヤングケアラーもあります。見守っている大人は、そのことを念頭に置き、常に「あなたの味方である」というメッセージを発信してもらえたらいいと思います。

### 大人側の問題解決が大事

ヤングケアラーの問題は、子ども本人のケアだけでは解決しません。例えば両親が仕事で大変だから、おばあちゃんのお世話を子どもがする。といった場合、大人の仕事と介護の両立自体が実現されないと根本的な問題の解決になりません。個人的には、大人側の問題を解決する支援を増やすことが大事なのではないかと思っています。

必要なのは、ヤングケアラーを生み出さない環境をつくること。さまざまなサービスや給付金などの社会資源と在宅介護者をつなぎ、一人でも多くの方の負担感を減らしたい。その思いから昨年起業し、「老いるのが怖くない社会」をビジョンに介護と仕事の両立支援に取り組んでいます。

## 大人のみなさんへ

### まずは知ろう。そして気付こう

当事者の子どもにとって、家族の介護や世話は「当たり前」のことになっています。そのため、自分がヤングケアラーだと気付かず、苦しくてもSOSを出すことすらできない場合も。

ヤングケアラーについて積極的に理解し、近所や知り合いの子どもがヤングケアラーかもしれないと気に掛けることが大切です。

お子さんとその家族に関する相談は

### 子ども・若者支援センター総合相談

☎(5937)3257

☆平日午前8時30分～午後5時。  
すこやか福祉センターでも相談できます。  
連絡先は右記の区HPで確認を



## 子どものみなさんへ

### 相談できる場所があります

「つらいな」「こまったな」と思った時は、一人で抱え込まないで、信頼できる人に相談してみませんか。

### 子ども相談室 ☎0120(463)931

☆通話無料。月～土曜日午前11時～午後7時(祝日除く)。  
✉kodomu-sodan@city.tokyo-nakano.lg.jpでも相談できます

### ヤングケアラー特設サイト

厚生労働省のサイトです。学習動画や相談窓口、当事者同士の交流会などの情報を掲載。金子さんが登場する特別対談もご覧になれます。



▲ヤングケアラー特設サイト

# 子どもの育ちを支えるために



## みなさんのご意見を / パブリック・コメント手続き (2件)

右の①②とも

**資料公表・意見募集期間** 3月22日～4月12日(必着)

**公表場所** 区HP、区民活動センター、図書館、すこやか福祉センター、区役所4階区政資料センター、各係窓口

**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

### ①中野区教育大綱(案)

企画係 / 4階

☎(3228)8987 FAX(3228)5476

✉kikaku@city.tokyo-nakano.lg.jp

**内容** 区の教育に関する総合的な施策の目標やその根本となる方針

### ②中野区教育ビジョン(第4次)案

企画財政係 / 5階

☎(3228)5610 FAX(3228)5679

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

**内容** 教育施策に関する基本的な計画

## 「中野区子ども総合計画」を策定しました

子ども政策調整係 / 5階

☎(3228)5605 FAX(3228)5679

この計画は、子どもと子育て家庭への支援を総合的に推進するためのものです。

同計画の内容やパブリック・コメント手続きの結果は、区HP、区民活動センター、図書館、すこやか福祉センター、区役所4階区政資料センター、同5階3番窓口でご覧になれます。

## 中野区教育委員会表彰を行いました

教育委員会係 / 5階

☎(3228)8857 FAX(3228)5679

中野区教育委員会では、各種大会・行事等で優秀な成績を収めた児童・生徒、区の教育・文化の振興・発展に関して功労のあった方を、年1回表彰しています。今年度は3月11日に個人・団体計46組を表彰しました。

☆表彰されたみなさんについては、区HPでご覧になれます

## 小学生133人を表彰しました

図書館運用支援係 / 5階

☎(3228)5740 FAX(3228)5679

中野区教育委員会では、「中野区子ども読書活動推進計画(第4次)」により子どもの読書活動を推進しています。その一環として、今年度も優れた読書感想文・感想画を表彰し、区HPと図書館HPで公表しました。

## 4月の教育委員会定例会

教育委員会係 / 5階

☎(3228)8857 FAX(3228)5679

①7日 ②14日 ③21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

☆当日直接会場へ。日程は、変わることがあります



## 4月23日(日)は 中野区議会議員選挙の 投票日です

貴重な一票を  
生かすため、  
忘れずに  
投票しましょう



▲明るい選挙イメージ  
キャラクター  
「選挙のめいすいくん」

### 滞在先で不在者投票ができます

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

区選挙管理委員会 / 9階  
☎(3228)5541 FAX(3228)5687

### 病院などでも不在者投票ができます

都道府県の選挙管理委員会が指定した病院や老人ホームなどに入院・入所中の方で、投票所に行けない方は、その病院や老人ホームなどで不在者投票ができます。詳しくは、[区HP](#)をご覧ください。区選挙管理委員会へ問い合わせを。

### 郵便等投票の請求期限は4月19日(水)です

重度の障害があり、身体障害者手帳・戦傷病者手帳をお持ちの方、または介護保険の被保険者証で要介護5の方は、自宅から郵便などで投票できる場合があります。対象者には「郵便等投票証明書」を発行するので、早めに区選挙管理委員会へ問い合わせを。

☆新型コロナウイルス感染症で療養中の方も、郵便で投票できる場合があります

## ゼロカーボンシティなかの 省エネ設備の設置費用を補助します

環境・緑化推進係 / 8階  
☎(3228)5516 FAX(3228)5673

区は、2050年までにCO<sub>2</sub>(二酸化炭素)など温室効果ガスの排出量と吸収・除去量の差し引きゼロ(実質ゼロ)を目指す「中野区ゼロカーボンシティ」を宣言しています。CO<sub>2</sub>を削減し地球温暖化を防ぐため、区内の住宅などに次の設備を設置する費用の一部を補助します。  
☆申請要件などについて詳しくは、[区HP](#)をご覧ください



◀「ゼロカーボンシティなかの」のロゴマーク。脱炭素社会に向けて取り組みます

### 蓄電システム

太陽光発電設備と連携するもので、2月1日以降に設置したものが対象。

受付開始 4月3日

### 高断熱窓・ドア

2月1日以降に設置したものが対象。

受付開始 4月3日

### 太陽光発電システム



4月1日以降に設置したものが対象。

受付開始 7月3日

## CO<sub>2</sub>を減らすためにできること

### 「窓」対策で省エネ

夏も冬も、窓からたくさんの熱が移動しています。新築・リフォームの際は、内窓や複層ガラスの取り付け、高断熱サッシへの交換などの検討を。

厚手の長いカーテンに取り替えたり、断熱フィルムを貼り付けたりすることも省エネに効果的です。

### 再エネ電気に切り替える

太陽光などによる再生可能エネルギー(再エネ)の利用もCO<sub>2</sub>削減に効果的。太陽光発電設備を設置するだけでなく、再エネ電気を提供する電力会社・電気料金プランに切り替えることも有効です。

# ナカノ ミライ プロジェクト

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

ナカノミライプロジェクトは、シティプロモーションの一環として、区と区内事業者が連携して、中野の未来について考えるワークショップです。



◀ナカノミライプロジェクトについて詳しくは、[区HP](#)をご覧ください

## テーマは「中野を元気にする」

参加事業者の若手社員を中心に5回のワークショップを開催。中野駅周辺のまちの移り変わりを記録に残すための「中野駅周辺のオーラルヒストリー(口述歴史)」と、「中野の地域資源PR」を企画しました。オーラルヒストリーは、二つのテーマでインタビュー動画を制作。演出を担当したメンバーのコメントを紹介します。



### 今年度の参加企業(50音順)

関東バス(株)、(株)構造計画研究所、西武信用金庫、(学)新渡戸文化学園、野村不動産(株)、東日本旅客鉄道(株)中野駅・中野車掌区・中野電車区、(株)丸井グループ、三井住友信託銀行(株)中野支店、(株)矢野経済研究所、(株)友和(Yuwa Group)

### テーマ》中野駅周辺のまちの移り変わり 「私たちの中野物語」

中野駅周辺の飲食店や区内で活躍している方に、まちの変化と変わらぬ魅力を聞きます。



(株)友和  
(YUWAホールディングス)  
丹羽彩乃さん

中野に長く住んでいる方、働きに来る方、お店を開いた方…。インタビューしたみなさんからは、このまちへの愛着が伝わってきました。動画を見て、今も昔も変わらない中野の良さや人の温かさを感じてほしいです

### テーマ》中野サンプラザの存在と歴史 「ありがとう中野サンプラザ 50年の軌跡」

サンプラザで働く人やアーティストなど、サンプラザに縁のある方に思いを聞きます。



関東バス(株)  
高野陽翔さん

どうすればインタビュー動画に魅力や興味を持ってもらえるか、中野区で勤務している企業の方々と考えました。サンプラザは閉館しますが、みなさんの記憶の中で、いつまでも残り続けられればいいです

### こんな活動も

#### ナカノめぐらんぷり

SNSの投稿でプレゼントが当たる「ナカノめぐらんぷり」を開催。「中野ラブランチ」と「1000円ナカノ」をテーマにそれぞれ写真と動画を募集し、3月10日にグランプリを決定しました。

#### ふるさと納税返礼品をPR

ワークショップの参加者が、働く人をターゲットに、区のふるさと納税返礼品の魅力伝える動画を制作しました。

#### 作成した動画は 3月22日から 順次公開

同日以降、[区HP](#)でご覧  
になれます。



# 自転車による交通事故を減らすために

～自転車に乗る時はヘルメットの着用を～

生活・交通安全係／8階  
☎(3228)8886  
FAX(3228)5658

道路交通法が改正され、4月1日から自転車に乗車する際のヘルメット着用が努力義務になります。大人も子どもも積極的な着用を。一人ひとりが交通ルールを守って、安全な運転を心掛けましょう。

## ヘルメットの着用で死亡リスクが4分の1に あなたの命を守るヘルメット

令和3年中に都内で発生した自転車死亡事故のうち、約8割が頭部に致命傷を受けています。ヘルメットを正しく着用することで、頭部損傷による死者の割合は約4分の1に減ると言われています。

区内では自転車事故が増えています。命を守るため、ヘルメットを着用しましょう。

## 自転車シミュレーターの体験会にご参加を

日時 3月27日(月)午後1時～3時

会場 区役所1階区民ホール

☆当日直接会場へ。自転車用ヘルメットの展示も



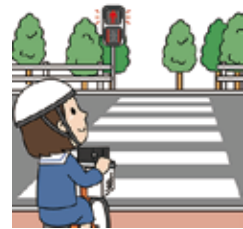
◀交通ルールとマナーを実践的に学べます

## 自転車安全利用 五則を 守りましょう

1 車道が原則、左側を通行  
歩道は例外、歩行者を優先



2 交差点では信号と一時停止を  
守って、安全確認



3 夜間はライトを点灯



4 飲酒運転は禁止



5 ヘルメットを着用



## 絶対やめよう危険運転



×スマートフォン・携帯電話などを  
使用しながらの運転

×傘差し運転

×ヘッドホンやイヤホンを装着して  
の運転

☆上記は5万円以下の罰金です

入っていますか？

## 自転車保険

東京都は、自転車利用時の事故による損害賠償に備えるため、自転車保険への加入を義務付けています。万が一に備え、必ず保険に加入しましょう。

### 1億円近くの損害賠償責任を負ったケースも

当時11歳の小学生が自転車で帰宅している途中に、歩行者と正面衝突。被害者は頭蓋骨を骨折し意識不明に。9,521万円の損害賠償責任を負いました。

### 加入中の保険を確認しましょう

自動車保険や傷害保険の特約、クレジットカードの付帯保険などに補償が付いている場合も。まずは加入中の保険を確認しましょう。



## 便利なマイナンバーカードの取得を



◀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交付係／1階 ☎(3228)5425 FAX(3228)5653

マイナンバーカードの申請について詳しくは、マイナンバーカード交付係へ問い合わせを。

☆申請からお渡しまで約2か月掛かります

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

証明係／1階

☎(3228)5506 FAX(3228)5653

マイナンバーカード(利用者証明用電子証明書の発行を受けているもの)を利用して、住民票の写しなどを全国のコンビニで受け取れます。窓口での発行手数料より100円安く、お得です。

**取得できる証明書** ①住民票の写し②印鑑登録証明書③(非)課税・納税証明書④戸籍全部(個人)事項証明書⑤戸籍の附票の写し  
☆④⑤は本籍地が中野区の場合のみ

### マイナポイントの取得期限が 5月31日まで延長されました

情報政策推進係／6階

☎(3228)8807 FAX(3228)5646

2月28日までにマイナンバーカードを申請した方が対象です。利用方法などについて詳しくは、総務省のマイナポイントHPをご覧ください。



▲総務省HP

## 「なかの元気アップ体操ひろば」 のご利用を

「なかの元気アップ体操」や筋力アップのための簡単な体操を行います。毎週1回、各会場が指定する曜日(祝日・年末年始を除く)に実施。区内在住のおおむね65歳以上の方は、どなたでも参加できます。

☆詳しくは、区HPをご覧ください。介護予防推進係へ問い合わせを

### 「なかの元気アップ体操」のDVDを貸し出し中

中野区歌「未来カレンダー Forever Nakano」に合わせてどなたでも取り組める体操です。

この体操は中野区公式YouTubeチャンネルでご覧になれる他、DVDの貸し出しも行っていきます。希望の方は、介護予防推進係へ問い合わせを。



◀こちらから  
アクセス



▲DVDのジャケット

介護予防推進係／6階 ☆3月27日以降は5階  
☎(3228)8949 FAX(3228)5492

| 会場・定員(先着)                                  | 曜日  |
|--|-----|
| ①コーシャハイム中野弥生町コミュニティサロン(弥生町6-2)・20人 ☆室内履き持参 | 火曜日 |
| ②コープ中野鷺宮店(鷺宮2-18-8)・15人 ☆3月28日まではオンラインで実施  |     |
| ③コーシャハイム上鷺宮コミュニティサロン(上鷺宮3-9)・20人 ☆室内履き持参   | 水曜日 |
| ④南台商店街会館(南台2-24-15)・10人                    | 木曜日 |
| ⑤中野友愛ホーム(江古田2-24-11)・15人 ☆室内履き持参           |     |
| ⑥東京都生協連会館(中央5-41-18)・20人                   | 金曜日 |

☆前半=午前9時30分、後半=10時20分(⑤⑥は前半=午前10時20分、後半=11時10分)から受け付け。参加者を入れ替え、各回30分で同内容。当日直接会場へ

### オンライン体操ひろばもご利用を

各日先着100人。事前登録が必要です。

**日時** 毎週火・水曜日午前10時30分から、  
毎週木曜日午後2時から



▲こちらから  
申し込みます



# 専門相談をご利用ください

区民相談係 / 1階  
☎ (3228) 8802 FAX (3228) 5644



▲区HP

暮らしの問題を解決するきっかけとして、専門家から助言を受けられます。いずれも予約制で、一人当たりの相談時間は25分以内。面談により実施します。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。 ☆電話での相談はできません

- 対象** 区内在住の方 ☆表の⑦⑧は、区内在勤・在学の方も可
- 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

☆予約開始日が祝・休日の場合は、翌平日の午前9時から受け付け。5月3日(水)～5日(金)は祝日のため、専門相談は実施しません

| 相談の種類・内容(定員)   | 日時<br>☆いずれも、祝・休日と年末年始を除く                       | 4月の実施日  |
|--|--|---|
| ①法律相談<br>弁護士による、土地や家屋、金銭貸借、遺産相続など日常生活の法律的事項に関する相談(12人)                                 | 毎週月・水曜日、毎月第3日曜日<br>午後1時～4時<br>☆第3日曜日の翌日の月曜日は休み | 3日(月)、5日(水)、10日(月)、12日(水)、16日(日)、19日(水)、24日(月)、26日(水) |
| ②不動産相談<br>宅地建物取引士による、不動産の売買や賃貸借、更新などに関する相談(6人)   | 毎月第1金曜日、第3・第4火曜日<br>午後1時～4時                    | 7日(金)、18日(火)、25日(火)                                   |
| ③登記・境界相談<br>司法書士による、不動産の相続や売買などの登記手続きと、土地家屋調査士による、建物の新築や土地境界の測量などに関する相談(6人)            | 毎月第2火曜日<br>午後1時～4時                             | 11日(火)  |
| ④税務相談<br>税理士による、相続税、贈与税、所得税、事業税などに関する相談(6人)  | 毎月第1火曜日<br>午後1時～4時                             | 4日(火)   |
| ⑤社会保険・労務管理相談<br>社会保険労務士による、年金、健康保険、雇用保険、労災保険、労働問題などに関する相談(6人)                          | 毎月第3金曜日<br>午後1時～4時                             | 21日(金)  |
| ⑥暮らしの手続きと書類の相談<br>行政書士による、契約書、内容証明書、相続、遺言、外国人のビザなどの書類の作成方法や行政機関へ提出する書類の手続き方法に関する相談(6人) | 毎月第3金曜日<br>午後1時～4時                             | 21日(金)  |
| ⑦行政相談<br>行政相談委員による、国の仕事やサービス、各種手続きなどの苦情・意見・要望に関する相談(4人)                                | 毎月第4金曜日<br>午後2時～4時                             | 28日(金)  |
| ⑧人権擁護相談<br>人権擁護委員による、いじめや言葉による暴力、差別、嫌がらせなど人権侵害に関する相談(6人)                               | 毎月第1火曜日<br>午後1時～4時                             | 4日(火)   |

## 国民健康保険料の第10期分 後期高齢者医療保険料の第12期分 介護保険料の第12期分

3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。区HPで納付相談や猶予、減免の案内をご覧ください

## 個人事業者の消費税の申告と納税は 3月31日までです

中野税務署 ☎(3387)8111  
☆自動音声による案内

申告書の作成は国税庁HP「確定申告書等作成コーナー」もご利用を。



▲確定申告書等作成コーナーはこちら

**お知らせ**

**「中野四丁目新北口地区及び囲町地区に係る都市計画案」の説明会**

中野駅周辺まちづくり係／9階  
☎(3228)8970 FAX(3228)5670

日時 4月9日(日)午後2時～3時30分、  
11日(火)午後7時～8時30分

☆いずれも同内容

会場 産業振興センター(中野2-13-14)

☆当日直接会場へ。各日先着70人。**手**・**保**(各日先着3人)希望の方は、3月23日～31日に電話または☑ekikeikaku@city.tokyo-nakano.lg.jpで、中野駅周辺まちづくり係へ。📍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



◀区HP

**傍聴を**

☆どなたでも傍聴できます。当日直接会場へ

**中野区環境審議会**

環境企画調整係／8階  
☎(3228)6584 FAX(3228)5673  
3月27日(月)午後3時30分から  
区役所7階会議室

**区民の声アプリ  
「なかのEYE(アイ)」を  
ご利用ください**

広聴係／4階  
☎(3389)4445 FAX(3228)5645

道路や公園設備の破損などを、簡単に区へ情報提供できます。



◀詳しくは、  
区HPで確認を

**2022中野区区民意識・実態調査の結果がまとまりました**

統計係／4階  
☎(3228)8892 FAX(3228)5643

区は、区民のみなさんの生活に関する意識や実態を調査し、必要としていることを的確に把握・分析して区の政策に生かすため、「中野区区民意識・実態調査」を年1回実施しています。

今年度の調査結果は、区HPでご覧になれます。

☆なかの区報4月20日号で、結果を一部抜粋してお知らせする予定です



◀区HP

**「男女共同参画・ユニバーサルデザインに関する意識調査」の結果を公表**

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

区は、「男女共同参画基本計画」及び「ユニバーサルデザイン推進計画」の改定に向けて昨年7月～8月に実施した意識調査の結果をまとめました。

調査結果は、区HPまたは区役所4階10番窓口でご覧になれます。

**「中野区食品ロス削減推進計画」を策定しました**

ごみ減量推進係  
(松が丘1-6-3リサイクル展示室内)  
☎(3228)5563 FAX(3228)5634

まだ食べられる食品を捨ててしまう「食品ロス」を減らし、持続可能な社会を実現するための計画です。

計画の全文とパブリック・コメント手続きの結果は、区HP、区民活動センター、区役所4階区政資料センター、清掃事務所、リサイクル展示室でご覧になれます。

**「令和5年度中野区食品衛生監視指導計画」を策定しました**

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

この計画は、食品衛生法に基づき、みなさんから意見を募集して策定しました。計画の全文は3月22日から、区HP、図書館、中野区保健所でご覧になります。



▲区HP

**令和5年度分の国民年金学生納付特例の申請は4月1日から受け付けます**

国民年金係／1階  
☎(3228)5514 FAX(3228)5654

この制度は、国内の学校に在学する20歳以上の学生で、国民年金保険料の支払いが困難な方の納付を猶予するものです。

申請は毎年度必要です。学生証が在学証明書と、本人確認書類(マイナンバーカードなど)を持って、区役所1階1番窓口へ。郵送でも申請できます。☆本人の所得による制限や対象外の学校などについて詳しくは、国民年金係へ問い合わせを

**事業者の方へ「はかりの定期検査」を行います**

東京都計量検定所  
☎(5617)6638 FAX(5617)6634

取引や証明に使用する「はかり」は、精度をチェックするため、計量法によって2年に1回の定期検査が義務付けられています。

対象の方には、事前にハガキで通知した後、4月～5月にかけて検査員が直接訪問して調査します。通知が届かない方、新たにはかりを使用するようになった方、はかりを使用しなくなった方は、東京都計量検定所へ連絡を。

**検査期間(予定)** 4月5日(水)～5月26日(金)

## ごみ出し等は午前8時までに

清掃事務所

☎(3387)5353 FAX(3387)5389

4月から多くの地域で、燃やすごみ、陶器・ガラス・金属ごみ、プラスチック製容器包装の収集時間が変更になります。その他、道路事情や天候などにより変わることもあります。

どの地域でも、ごみ等は、決められた曜日の朝8時までにごみ集積所へ出してください。

## 飼い主のみなさんへ 狂犬病予防集合注射を忘れずに



衛生環境係(中野区保健所)

☎(3382)6662 FAX(3382)6667

狂犬病の予防注射は飼い主の義務です。区の実施する集合注射などを利用し、年1回、必ず愛犬に受けさせてください。

飼い犬の登録がお済みの方へ、3月16日に案内を郵送しました。案内が届いていない場合や集合注射について詳しく知りたい方は、[区HP](#)をご覧ください。衛生環境係へ問い合わせを。

☆飼い犬の登録も義務です。詳しくは、[区HP](#)をご覧ください

**実施日** 4月8日(土)・10日(月)～15日(土) ☆実施日ごとに、会場・時間が異なります。都合の良い日に、直接会場へ

**料金** 3,750円(注射代・注射済票料)



◀[区HP](#)

## 催し・講座



### パソコン・スマートフォン教室 (5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、LINE講座など全7コース。各コース定員6人、週1回2時間、全4回～8回

**会場** 中野区シルバー人材センターの各分室

北部(〒165-0033若宮3-15-12)

南部(〒164-0012本町6-17-12)

江古田(〒165-0022江古田4-14-11)

**参加費** 7,500円～18,000円 ☆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。4月14日必着

☆結果は4月24日までに返信。記載内容などについて詳しくは、中野区シルバー人材センター[HP](#)をご覧ください。同センターへ問い合わせを

### 東京都子育て支援員研修 「地域保育コース」

東京都福祉保健局少子社会対策部計画課  
☎(5320)4121

**対象** 都内在住・在勤で、子育て支援員として就業する意欲のある方

**申込期間** 4月3日～17日(消印有効)

☆詳しくは、東京都福祉保健局[HP](#)で確認を。募集案内は、同[HP](#)でダウンロード可。3月30日以降、区役所5階1番窓口でも若干数配布



◀詳しくはこちらから

## 募集・求人



### 令和5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17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](#)を確認を。

**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)** 4月30日(日)

**申込み** 4月3日までに特別区人事委員会事務局[HP](#)で

**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22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▶

① 中野区職員採用案内



## 催しに参加する際は ご注意ください

### 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、催しなどが中止や延期になる場合があります。最新の情報は、[区HP](#)で確認するか、各担当へ問い合わせてください。

### 感染症の拡大を防ぐために

催しなどに参加する際は、せきエチケットなどにご協力を。  
☆発熱などの症状がある場合は、参加を控えてください



## ナカノ観光レポーター



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

**活動内容** 区内のおすすめスポットや地元ネタなど、自分ならではの情報を取材し、記事を作成。活動期間は来年3月まで ☆記事は区HPで公開

**申込み** 区HPから必要書類をダウンロードし、3月28日までに promotion@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクスまたは直接、シティプロモーション係へ。面接などにより15人程度



◀区HP

## 「区民公益活動に関する政策助成」助成事業



公益活動推進係／5階  
☎(3228)3251 FAX(3228)5620

区民団体が行う公益活動で、区の政策目的の実現に貢献する活動に対し、内容・経費などを審査した上で、対象経費の3分の2以内を助成します。

助成の対象となる活動や申請方法などについて詳しくは、区HPか、区役所5階9番窓口で配布中の手引をご覧ください。

**助成限度額** 1事業20万円で1団体につき2事業

**申込期間** 4月3日～21日



◀区HP

## 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。

**自衛隊幹部候補生(一般・歯科・薬剤科)**

**受験資格** 一般・大卒程度=22歳以上26歳未満、一般・院卒者=修士課程修了者で20歳以上28歳未満、**歯科**=20歳以上30歳未満、**薬剤科**=20歳以上28歳未満

**受付期間** 4月14日まで ☆第2回の募集は6月15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** 5月9日まで

**自衛官候補生**

**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歳～55歳未満で国家免許資格等を有する方

**受付期間** 4月6日まで



◀自衛隊高円寺募集案内所HP

## 高齢者・介護



### 3月～6月に民生委員が高齢者調査を実施します

地域支えあい活動支援係／5階  
☎(3228)5582 FAX(3228)5620

75歳以上の高齢者のみで暮らしている世帯を訪問し、生活状況や健康状態について伺います。心配なことがあったら相談を。「緊急連絡カード」の作成についても案内します。

民生委員は必ず「民生児童委員証」を携帯しています。感染予防のため、訪問は15分程度で距離をとって実施します。



◀東京都民生委員・児童委員キャラクター「ミンジー」

### 65歳以上の普通徴収の方へ「介護保険料決定通知書」を4月中旬に郵送します

介護資格保険料係／2階  
☎(3228)6537 FAX(3228)8972

介護保険料を納付書または口座振替(普通徴収)で支払っている方が対象です。

この通知の保険料額は、令和4年度の住民税課税状況などを基に仮計算したものです。

令和5年度の住民税課税状況などを基に再計算した保険料の決定通知書は、7月中旬に年金天引き(特別徴収)を含めた全ての方へ改めて郵送します。

広告

遺産分割がまとまらない  
相続預貯金が使われていた  
遺留分の請求をしたい  
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

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**

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

## 脳いきいき講座

在宅療養推進係／6階  
☎(3228)5785 FAX(3228)8716

**内容** 脳の健康度テスト(1日目)とその結果の返却・解説(2日目)

**対象** 両日参加できる区内在住の65歳以上の方

### 会場・日時

①鷺宮区民活動センター＝4月13日・27日、いずれも木曜日、午前10時～正午 ☆先着40人

②銅横区民活動センター＝4月14日・28日、いずれも金曜日、午前10時～正午 ☆先着25人

**申込み** 3月22日～各開催日初日の7日前の平日に電話、ファクスまたは直接、下記申込み先へ。☑住所、氏名とふりがな、電話番号

### 申込み先の地域包括支援センター

- ①＝上鷺宮(上鷺宮3-17-4)  
☎(3577)8123 FAX(3577)8124
- ②＝本町(本町5-10-4)  
☎(5385)3733 FAX(5385)3776

### 「認知症あんしんガイド」のご利用を

地域包括支援センターなどで配布中。ぜひ活用を。



認知症やその予防について役立つ情報を掲載▶

## 健康・福祉



### エイズ即日検査・相談のご利用を

結核・感染症予防係(中野区保健所)  
☎(3382)6500 FAX(3382)7765

エイズは、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)による感染症です。HIVに感染しても、早期の発見・治療でエイズの発症や進行を抑えられます。

結果が陰性の場合、当日にその旨が分かるHIV即日検査・相談を日曜日に実施。希望する方はどなたでも、匿名・無料で利用できます。この機会に、ぜひ受けましょう。

**日時** 4月16日(日)午後1時から  
☆予約時に来所時間を指定します。以降も偶数月の第1日曜日に実施予定

**会場** 中野区保健所(中野2-17-4)

**申込み** 4月14日までに事業委託先のNPO法人アカーHPから申し込むか、平日正午～午後6時に電話で、同法人☎(6382)6190へ

☆聴覚障害のある方は、ファクス番号を記入してファクスで、結核・感染症予防係へ



◀アカーHP

### 平日の通常検査・相談もあります

HIVと同時に梅毒とクラミジア、B型肝炎の検査もできます。詳しくは、区HPをご覧ください。結核・感染症予防係へお問い合わせを。

### これまで受けていない方は 肝炎ウイルス無料検査へ

結核・感染症予防係(中野区保健所)  
☎(3382)6500 FAX(3382)7765

ウイルス性肝炎は自覚症状がないことが多く、感染に気付かない人が多数います。感染の早期発見は、効果的な治療につながります。一度は検査を受けましょう。

**対象** 肝炎ウイルス検査を受けたことのない、区内在住の方

**日時** 4月7日、5月12日、6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 ☆7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の平日に電話またはファクスで、結核・感染症予防係へ。☑住所、氏名とふりがな、電話番号、性別

### 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** 4月10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22日～4月7日に電子申請か、電話で、北部すこやか福祉センターへ。先着15人

## 外壁・屋上の防水／総合リフォーム

**MARUTOMO** 1994 MARUTOMO SPIRITS **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.marutomol1994.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)

## 外壁・屋根塗装工事

リフォーム工事全般 見積もり無料・最短翌日対応

確かな実績 **創業34年** 総施工棟数 **4万棟以上** 安心の **施工保証付き**

株式会社 トーソーコンストラクション 総合建設業 建設許可番号(執-2)第123790号  
**ハートペイント** 受付時間9:00～18:00(土日祝営業) 中野区弥生町1-9-8 トーソー本社ビル7F  
**0120-860-100**

中野区の 実在のお店を紹介する、 酔いどれグルメレポート漫画! マンガアプリ「コミックDAYS」にて好評連載中!!

**なかのみ** #中野でキャンパシよっ

NEO草野 シリウスKC 定価: 748円(税込) 試し読みはこちら

コミックス第1巻、全国書店で発売中!! 電子版も発売中!

※お近くに書店がない場合のご注文は、ブックサービスまで TEL0120-29-9625

広告

### やさしい手話教室

障害者施策推進係/1階  
☎(3228)8832 FAX(3228)5660

**対象** 区内在住・在勤・在学の小学校4年生以上で、全回参加可能な方

**日時** 4月8日、5月13日、6月10日、7月8日、8月19日、いずれも土曜日、午後1時30分～3時30分。全5回

**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)

**申込み** 3月22日～31日に電話、☑sho.gaihukusi@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクスまたは直接、障害者施策推進係へ。先着40人程度。☑(先着5人)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、小・中学生の場合は学年、☑はお子さんの氏名とふりがな、月年齢



### 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

**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** 4月18日(火)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** 3月22日～4月14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、年齢、電話番号、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



▲歯の模型を使った歯磨き指導も

### 高齢者・障害者のための無料法律相談

中野区成年後見支援センター  
☎(5380)0134 FAX(5380)0591

**内容** 成年後見制度や遺言、相続について、弁護士や社会福祉士に相談できます

**対象** 区内在住・在勤の高齢者、障害のある方とその家族

**日時** 4月5日・12日・19日、いずれも水曜日、午後3時から ☆一人当たり45分。各日先着2人

**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)

**申込み** 3月22日～相談希望日の7日前に電話またはファクスで、中野区成年後見支援センターへ。☑催し名、相談希望日、氏名とふりがな、電話番号、ファクス番号

☆5月以降も月に3回、水曜日に開催。担当弁護士への案件依頼はできません



◀中野区成年後見支援センターHP

### マスクの着用は個人の判断が基本です

新型コロナウイルス感染症対策としてのマスク着用の考え方が見直されました。本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、個人の主体的な判断の尊重に配慮をお願いします。☆事業者の判断でマスク着用を求められる場合や従業員がマスクを着用している場合があります

### マスク着用が効果的な場面

- 医療機関や高齢者施設等を受診・訪問する時
- 通勤ラッシュ時等、混雑した電車やバスに乗る時
- 感染症流行期に重症化リスクの高い方(高齢者、基礎疾患のある方、妊娠中の方)が混雑した場所に行く時

### 感染症対策には引き続きご協力を

「換気」「手洗い」「三密の回避」などを徹底し、感染症の拡大を防ぎましょう。



◀最新情報は区HPで確認を

広告

### 屋根ふきかえ・外壁塗装

雨漏り緊急対応

リフォーム全般 ☑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

### 区報に広告を掲載しませんか

HPで詳しく

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。



▲区HPでも案内





## 3月20日～4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           |            |
|------------|------------|----------------|--------------|----------------|------------|
| 3月21日(火・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 |
|            |            | 横島病院           | 外・内          | 新井1-38-6       | (3389)2531 |
|            |            | 小川クリニック        | 内            | 大和町2-46-3      | (5327)4664 |
|            |            | つるた内科クリニック     | 内・皮・小        | 江古田2-1-1 1階・2階 | (5860)0196 |
|            |            | 田沼内科・小児科医院     | 内・小          | 本町6-23-3       | (3380)2622 |
|            |            | 重光クリニック        | 肛・外・胃・内      | 弥生町2-20-12     | (6382)5476 |
|            |            | すぎうら歯科         | 歯            | 弥生町4-22-1 1階   | (5342)4767 |
|            |            | 友内歯科医院         | 歯            | 野方5-25-4       | (3330)2456 |
|            | 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 |
| 中川薬局中野本町店  |            |                | 本町6-6-3      | (3380)7037     |            |
| 3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 |
|            |            | すぎやまクリニック      | 内・小          | 鷺宮1-27-5 3階    | (3223)1275 |
|            |            | 中野の森ファミリークリニック | 内            | 上高田1-37-11     | (3361)1381 |
|            |            | セイメイ内科         | 内・循・漢方       | 中央1-25-5       | (5389)2972 |
|            |            | 堤耳鼻咽喉科医院       | 耳鼻咽喉         | 本町2-42-15      | (3372)4701 |
|            |            | 横山歯科診療所☆       | 歯            | 中野2-16-26      | (3381)6764 |
|            |            | 薬局             | アクア薬局        |                | 江古田2-24-14 |
|            | ことぶき薬局末広橋店 |                |              | 中央1-25-3       | (3227)1907 |
|            |            | 茜調剤薬局中野坂上店     |              | 本町2-42-15      | (6300)6122 |
| 4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 |
|            |            | 中野江古田病院        | 内・外          | 江古田4-19-9      | (3387)7321 |
|            |            | 美穂診療所          | 内・小・消        | 鷺宮5-3-14       | (3990)1208 |
|            |            | 小池小児科医院        | 小            | 若宮3-2-10       | (3330)0743 |
|            |            | 中野ひだまりクリニック    | 内・消          | 東中野3-6-12      | (3368)0888 |
|            |            | 中野坂上米沢医院       | 内・小・皮        | 中央2-4-3-102    | (3365)2727 |
|            |            | はいばら歯科医院☆      | 歯            | 野方3-15-14      | (3385)6480 |
|            |            | 薬局             | むさしの薬局江古田店   |                | 江古田4-20-22 |
|            | 中野中央薬局     |                |              | 中央4-60-5       | (6304)8530 |
|            |            | 薬局アポック中野坂上店    |              | 中央2-4-3        | (3369)0021 |

☆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      |

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

# 中野の桜スポット

広報係/4階 ☎(3228)8805 FAX(3228)5645

桜の季節がやってきます。春の訪れを感じながらお花見に出掛けませんか。

☆開花状況は、中野区公式フェイスブックなどでお知らせする予定です

**認定** = 中野区認定観光資源



**福蔵院**  
(白鷺1-31-5)

**さくら通り**  
(上鷺宮3-6・7)

**江古田公園**  
(松が丘2-29・35)

**哲学堂公園**  
(松が丘1-34)

**新青梅街道**  
(哲学堂公園～  
歴史民俗資料館)

**新井薬師公園** (新井5-4)



**中野通り**  
(中野駅～哲学堂公園)

**中野四季の森公園**  
(中野4-12・13)

**紅葉山公園**  
(中野2-5)

**本五ふれあい公園**  
(本町5-28)

**多田神社** (南台3-43-1)



**認定**

**中野富士見町**

**栄町公園**  
(弥生町4-20)



**認定**



**神田川四季の道**  
(JR中央線の北側～小滝橋)

**正蔵院** (弥生町4-12-1)



**認定**

今年の「中野通り桜まつり」は中止となりました

中野通り桜まつり実行委員会(新井区民活動センター内)  
 ☎(3389)1310 FAX(3389)1370

3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    | 195,941※(109増) | 158,485(75減) | 156,587(70増) | 315,072(5減) | 333,440(15増) |
| 外国人    | 13,195(0増)     | 9,599(22増)   | 8,769(2減)    | 18,368(20増) |              |

※日本人と外国人の混合世帯 1,988 を含む

次号予告

一緒に中野を語ろう  
 区民と区長のタウンミーティング



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