

なかの区報 nakano

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

令和4年(2022年)

04|20

No.2087

毎月5日・20日発行
(1月・8月は11日発行)



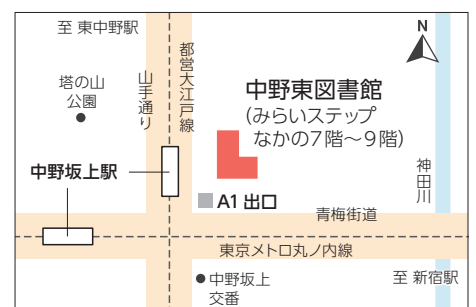
子育ても
ビジネスも
サポート。

撮影時のみマスクを外しています



中野東 図書館

所在地 中央1-41-2
みらいステップなかの内
開館時間 午前9時～午後9時
休館日 毎月第2木曜日・最終金曜日
☆東京メトロ丸ノ内線・都営地下鉄大江戸線
「中野坂上駅」A1出口から徒歩2分



子育てもビジネスもサポート いいね👍 中野東図書館

中野東図書館 ☎(5937) 3559 FAX(5937) 3627

今年2月に開館した蔵書数17万冊の中野東図書館。これからの時代に
あわせて誕生した同館の「いいね」ポイントを図書館員が紹介します。ぜひ、
活用してください。



中野東中学校の右隣が図書館の入り口



開館時に中野東中学校の生徒が描いた1階の黒板アート。絵は随時変わります



本の返却は1階のブックポストへ。24時間利用できます



各階にコンセント付きの自習やパソコン利用可能な席を整備(176席)

無料Wi-Fi

図書館内はどこでも利用可能。
学習や資料作成に役立ちます
☆ゲームや他の方の迷惑になる
サイトの閲覧はできません

図書館は、みらいステップ
なかの7階～9階です。
各階ごとに特徴があるので、
フロア別にご案内します。
まずはエレベーターで7階
へ行きましょう。



7階 こどもフロア

絵本の読み聞かせなど「声」
を出して利用できます。

こどもラウンジ

飲食OK。おやつを食べてほっ
と一息。近くには授乳室やベ
ビーカー置き場も



多摩産材を使ったログハウス。子ども
たちの投票を基に5月に名前が決まります

子育てアドバイザーが選んだ子育て
関連本のコーナーもおすすめ。
窓口を通さず予約本を受け取る
コーナーもあります。



「こどものへや」では
毎週水・土曜日にお
はなし会を実施

ティーンズルーム

中学・高校生のみなさんが使
える部屋。グループ学習や
話し合いができます



8階 一般フロア

特に教育・語学・技術書などに重点を置いて資料を収集。特別展示室の他、新聞や雑誌をゆったり読めるコーナーもあります。

芹沢光治良氏コレクション

60年以上中野で執筆活動を続けた芹沢氏。年譜や自筆原稿(複製)、愛用の品々をいつでもご覧になれます



対面朗読室

朗読者が目の代わりとなって資料を読みます。文字を拡大したり、自動で読み上げたりできる機器も整備



9階 ビジネス・コミュニティフロア

図書資料だけでなく新聞・企業情報などのデータベース(DB)を閲覧できる端末も。ビジネスを応援します。



▲オンラインDBコーナー

◀窓からの景色もおすすめ



ワーキングコーナー

パソコン利用や飲食、ちょっとした打ち合わせもできます

番外編

自動貸出機



カードを読み込ませて本を置くだけ。簡単な操作で利用できます

おすすめ本のカプセル



図書館員による中学・高校生向けのおすすめ本情報が入っています

就活セミナーや親子向け講座など、さまざまな催しも随時開催しています。みなさんのお越しをお待ちしています。



▲詳しくは図書館☎へ

子どもの健やかな成長のために



「中野区子どもの権利に関する条例」を制定しました

子ども政策調整係／5階

☎(3228)5605 FAX(3228)5679

この条例は、子どもにやさしいまちづくりの推進のため、特に保障されるべき権利や大人の役割などを定めたものです。

☆条例の全文やパブリック・コメント手続きの結果については、区HP、児童館、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



▲区HP

募集します

子どもの権利救済相談・ 調査専門員(会計年度任用職員)

勤務内容 子どもや保護者等の相談、支援業務など
勤務期間 8月1日～来年3月31日
勤務日時 月～土曜日の午前10時30分～午後7時15分 ☆原則月16日
勤務場所 教育センター分室(野方1-35-3)
報酬 月額225,680円 ☆交通費支給(限度額あり)
申込み 所定の選考申込書を郵送で、子ども政策調整係へ。5月13日必着
☆選考で4人。資格要件や申込書など
について詳しくは、区HPを確認を



▲区HP

子どもの権利委員会区民委員

活動内容 子どもに関する取り組みの推進計画や権利保障などの検証
対象 区内在住の方
任期 6月からの2年間
報酬 会議への出席1回当たり3,000円 ☆交通費支給なし
提出書類 応募動機と作文「子どもの権利を保障し、子どもにやさしいまちづくりを推進するために必要なこと」(合わせて400字～800字程度。書式自由)
申込み 4月21日～5月10日に電子申請か、郵送(必着)、ファクスまたは直接、子ども政策調整係へ。選考で2人程度。住所、氏名とふりがな、電話番号、生年月日、職業、性別 ☆結果は全応募者へ郵送

5月5日は「こどもの日」 この日から1週間は児童福祉週間です

子ども・教育政策課庶務係／5階
☎(3228)5734 FAX(3228)5679

お子さんの健やかな成長と家庭について国民全体で考えることを目的に、厚生労働省が定めた「児童福祉週間」。

区は、この期間を中心に、保育園や児童館等の施設で、親子で楽しめる催しを行います。どうぞご参加ください。☆催しの日時や会場などについては、区HPをご覧ください



お子さんを預かる家庭を 募集しています

いずれも対象や要件などについては、区HPをご覧になるか、各係へ問い合わせを。

●ショートステイ協力家庭

総合相談係(中央1-41-2)
☎(5937)3257 FAX(5937)3514

保護者の入院や出張などにより一時的に子どもを養育できない時に、自宅で子どもを泊まりで預かります。



▲ショートステイ協力家庭に関する区HP

●養育家庭(里親)

企画調整係(中央1-41-2)
☎(5937)3289 FAX(5937)3354

さまざまな事情で親と一緒に暮らすことができない子どもたちを自らの家庭に迎え入れ、養育します。



▲養育家庭(里親)に関する区HP

2021区民意識・実態調査の結果がまとまりました



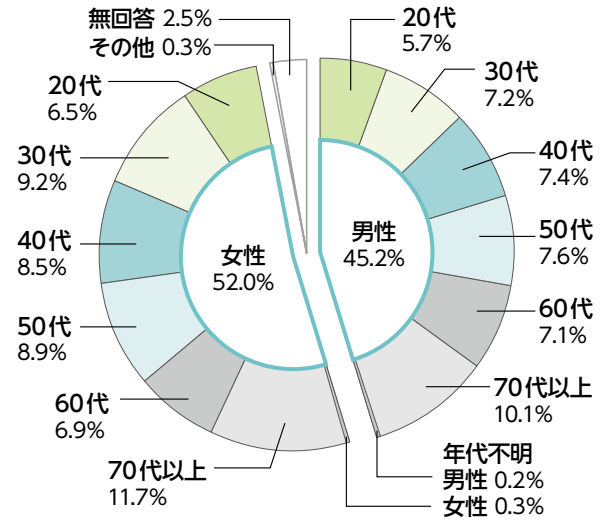
統計係/4階 ☎(3228)8892 FAX(3228)5643

この調査は、区民のみなさんが必要としていることを的確に把握して区政運営に生かすために、毎年実施しています。

このたびまとめた最新の調査結果を抜粋してお知らせします。

☆数値は小数点第2位を四捨五入。調査結果の概要は、区HP、図書館、区役所4階区政資料センターでご覧になれます

- 回答者1,084人の内訳**
(全グラフ共通)
- 実施時期** 昨年9月
- 調査対象** 無作為抽出の20歳以上の区民2,000人
- 調査方法** 郵送回答
- 回収率** 54.2%



◀全文は区HPで公表

区の施策への要望は「防災」「道路・交通」「みどり・公園」が上位に

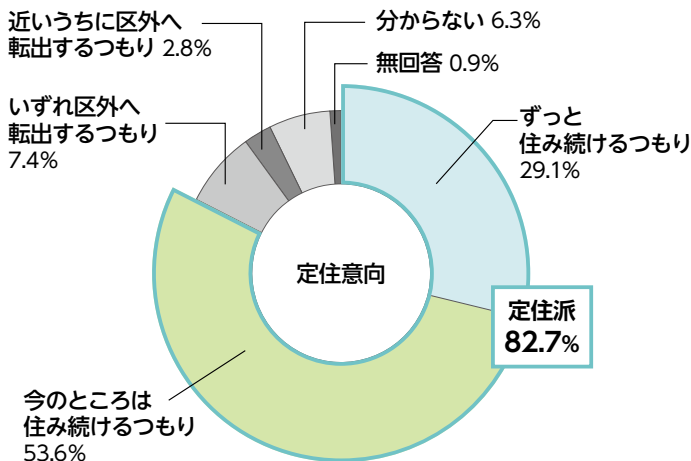
23項目の中から、今後特に力を入れてほしい施策の1位～3位を選んでいただきました。合計では、「防災」のトップは変わらず、「道路・交通」が2位となりました。また、区が力を入れていると感じる施策の上位3項目は前回と同じでした(右図下段)。

施策への要望・評価上位5項目 ☆()内は前回調査の順位

| | 第1位 | 第2位 | 第3位 | 第4位 | 第5位 |
|-----------|----------------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------|
| 要望 | 防災 23.5% (第1位) | 道路・交通 21.8% (第4位) | みどり・公園 20.3% (第3位) | 防犯 19.8% (第6位) | 高齢者福祉 19.5% (第2位) |
| 評価 | 重点的まちづくり 35.4% (第1位) | みどり・公園 21.8% (第2位) | ごみ・リサイクル 16.4% (第3位) | 住宅・まちづくり 13.1% (第5位) | 子育て支援 12.4% (第8位) |

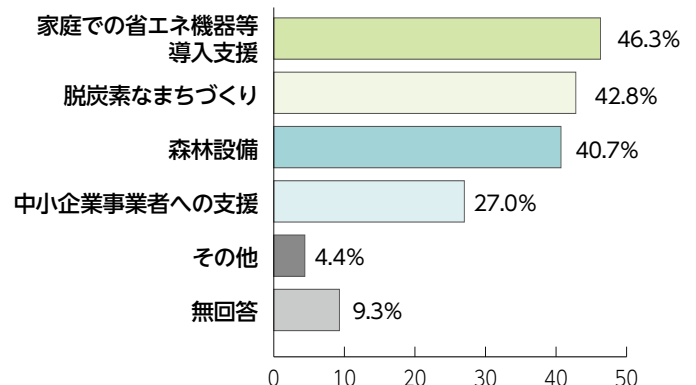
中野区への「定住派」「愛着を感じている人」は8割超え

今後も中野区に住みたいかの質問で「ずっと」「今のところ」を合わせた定住派は、昨年とほぼ変わらず82.7%でした。また、中野区に愛着を感じているかの質問に「とても」「どちらかといえば」感じていると回答した割合も、昨年に引き続き8割超えでした。



ゼロカーボンに必要な対策は「家庭での省エネ機器等導入支援」が4割半ば

区は、2050年までに二酸化炭素排出量実質ゼロを目指すゼロカーボンシティを宣言しています。その実現に必要な対策は、「家庭での省エネ機器等導入支援」「脱炭素なまちづくり」「森林設備」との回答がそれぞれ4割以上でした(複数回答)。



資源とごみの分別やし方の確認を

HPで詳しく

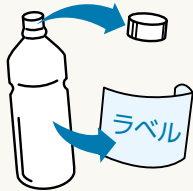
① びん・缶・ペットボトルは資源として出しましょう

びん・缶・ペットボトルは大切な資源です。使用後は「袋から出す」「静かに出す」などのルールやマナーを守って、びん・缶・ペットボトル集積所へ。

ペットボトルリサイクルのルール

- ・ 軽くすすぐ
- ・ キャップとラベルを外す
- ・ つぶす

☆区内16か所のスーパーに設置したペットボトル自動回収機もご利用を。設置場所などについて詳しくは、区HPをご覧ください



▲キャップとラベルは「プラスチック製容器包装」の回収へ

② 古紙、古着・古布は集団回収に出せます

多くの地域で、町会・自治会などが集団回収を行っています(古着・古布は一部地域を除く)。集団回収集積場所に出してください。

☆古着・古布はリサイクル展示室でも回収。回収日・実施地域などについて詳しくは、区HPをご覧ください



▲区HP



▲古着・古布は必ず晴れた日に出してください

③ プラスチック製容器包装も資源です

プラスチック製容器包装とは、入れ物や包み、袋として使われているプラスチックやビニールのこと。

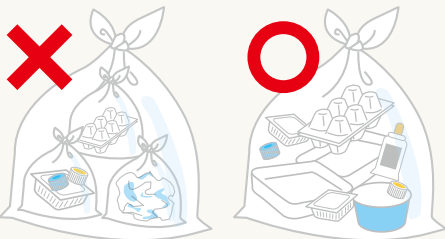
水で軽くすすいで汚れを落としごみ集積所へ。パックやラップについたシールもそのまま出せます。

☆汚れが落ちないものは燃やすごみへ



▲プラマークが目印

ふたのできる容器が中身の見える透明・半透明の袋に入れます。袋は二重にしないでください▶



④ ライターやスプレー缶などをごみに出す場合は別袋で

ライター、スプレー缶、カセットボンベなどは、他のごみと一緒に出すと、清掃車やごみ処理施設の火災の原因になります。

また、水銀式の体温計や血圧計など、水銀を多量に含むごみが清掃工場で焼却処理されると、排出ガスの水銀濃度が規制値を超え、焼却炉を停止しなければなりません。

これらのごみを出す場合は、他のごみとは別の袋に入れ、中身が何かを明記して「陶器・ガラス・金属ごみ」の日にごみ集積所へ出してください。

☆スプレー缶などに穴を開けると危険です。できるだけ中身を使い切り、穴を開けずに出してください



▲中身を明記してください

⑤ 「事業系廃棄物排出届出書」の提出はお済みですか

小規模事業者で、ごみの自己処理が困難な場合は、例外的に区のごみ収集を利用できます。その場合は、届け出が必要です。

届け出をした事業者には、事業者番号を記載した「届出済証」を郵送します。

届け出制度について詳しくは、ごみ減量推進係へ問い合わせを。

☆ごみを出す際は、袋の容量に応じた「中野区事業系有料ごみ処理券」(シール)を購入し、事業者番号と事業者名を明記の上、ごみ袋に貼ってください。購入場所は、区HPで確認を

● 問合せ先 ●

- ①② 資源回収推進係
(松が丘1-6-3リサイクル展示室内)
☎(3228)5555 FAX(3228)5634
- ③④ 清掃事務所
☎(3387)5353 FAX(3387)5389
- ⑤ ごみ減量推進係
(リサイクル展示室内)
☎(3228)5563 FAX(3228)5634

高断熱建築物の認証制度を廃止しました

環境・緑化推進係／8階
☎(3228)5554 FAX(3228)5673

認証を受けた方になかのエコポイント5,000ポイントを交付する「中野区高断熱建築物認証制度」。この制度を、高断熱窓・ドアの設置費用助成の開始等に伴い、廃止しました。

なお、昨年度中に認定された建築物のみ、認定等の日から1年以内に限り申請できます。

詳しくは、[区HP](#)をご覧ください。環境・緑化推進係へ問い合わせを。



▲[区HP](#)

5月1日
～31日

自転車安全利用 TOKYO キャンペーン

生活・交通安全係／8階
☎(3228)8886 FAX(3228)5658

区内では、自転車事故が多発しています。交通ルールを守って、安全に自転車を利用しましょう。

5月4日(水・祝) タイムズ中野区役所駐車場は 臨時休業します

庁舎管理係／4階
☎(3228)8854 FAX(3228)5643

繁殖期の

カラスからの被害を防ぐために

カラスは、3月～6月ごろに繁殖期を迎えます。卵やヒナを守ろうとして警戒心が強まるため、人を攻撃することがあります。カラスの習性を知り、寄せ付けない対策を取りましょう。

衛生環境係(中野区保健所)
☎(3382)6662 FAX(3382)6667

巣の近くを通らない

鳴きながら飛び回る、木の枝をついて大きな音を出すなどの行動は、巣を守るための威嚇です。背後から飛んできて、人の後頭部を蹴るなどの攻撃をすることも。

そのようなカラスがいる場所には巣があります。なるべく通らないようにしましょう。☆やむを得ない場合は、帽子や傘などで防御を

◀ハンガーなどで巧みに作られた巣

巣作りの材料を与えない

都会のカラスの巣は、主に針金ハンガーで作られます。ハンガーは物干しざおなどに固定し、洗濯物と一緒に取り込みましょう。また、葉や枝が多い樹木は定期的に枝切りをしましょう。



餌になるものを与えない

容器に付着したままのマヨネーズなど、油分の多いものはカラスの大好物。カラスは嗅覚が弱い半面、視力が非常に優れています。残飯は、目に付かないよう新聞紙などで包んでからごみ袋に入れ、容器類は、資源回収に出す前に必ず洗きましょう。また、ごみ集積所では、防鳥用ネットを確実にごみ袋に掛けてください。

☆防鳥用ネットの貸し出しについて詳しくは、清掃事務所☎(3387)5353・FAX(3387)5389へ問い合わせを



落ちたヒナには近付かない

5月～6月は、ヒナの巣立ちの時期です。翼の力が弱いと地面に落ちてしまうことも。人が近付くと、親ガラスが攻撃してきます。

ヒナが落ちていても近付かず、衛生環境係に連絡を。専門業者に捕獲を依頼するなど対応します。

お知らせ



傍聴を

☆日程・会場は、変わることがあります

5月の教育委員会定例会

教育委員会係／5階

☎(3228)8857 FAX(3228)5679

①6日 ②20日 ③27日

いずれも金曜日、午前10時から

①②=区役所5階教育委員会室

③=明和中学校(若宮1-1-18)

☆当日直接会場へ

**中野区地域包括支援センター
運営協議会**

在宅療養推進係／6階

☎(3228)5609 FAX(3228)8716

2022年度の地域包括支援センター事業について

5月24日(火)午後6時30分から

区役所7階会議室

☆事前申込制。5月6日～17日に

電話で、在宅療養推進係へ。先着

5人

**住民税・国民健康保険料
夜間・休日窓口での納付相談は
事前に予約を**

毎週火曜日の延長窓口(午後5時～8時)と第3日曜日の休日窓口(午前9時～午後4時)では、住民税と国民健康保険料の納付について相談できます。

窓口の混雑を避けるため、6月1日からこの窓口での相談は事前に予約が必要になります。5月2日以降、相談を希望する日の1週間前までの平日に、次の予約先へ予約してください。

☆事前予約のない方は、当日の相談ができない場合があります

予約先

住民税

=納税相談係／3階

☎(3228)8924・FAX(3228)5652

国民健康保険料

=滞納整理係／2階

☎(3228)5583・FAX(3228)5655

**特定建築物と建築設備等の
定期報告を**

建築安全・安心係／9階

☎(3228)8837 FAX(3228)5471

不特定多数の人が利用する一定規模以上の建築物と、防火戸・非常用照明・エレベーターなどの設備は、定期的に調査・点検し、その結果を報告することが義務付けられています。

建築物の所有者や管理者は、一・二級建築士または国土交通大臣が定める有資格者に調査・検査を依頼し、報告書を提出してください。

対象となる建築物などについて詳しくは、建築安全・安心係へ問い合わせを。

**5月は赤十字運動の強化月間
赤十字活動資金募集にご協力を**

地域自治推進係／5階

☎(3228)8921 FAX(3228)5620

日本赤十字社は、地域の方からいただく活動資金を国内外での災害救護活動など、人道的活動に役立てています。

みなさんのご協力をお願いします。

**令和4年度の
国民健康保険料率等が決まりました**

資格賦課係／2階

☎(3228)5511 FAX(3228)5655

令和4年度の国民健康保険料は、次のとおり算定し、6月に各世帯へ決定通知を郵送します。

支払いは、6月～来年3月の計10回です。

保険料算定の仕組み

国民健康保険料には①基礎分②支援分③介護分(40歳～64歳の方)の3区分があり、それぞれの「均等割額」「所得割額」を算出します。これらの合計額が世帯の年間保険料です。

39歳以下の方、65歳～74歳の方=①②の合計額

☆今年度から、未就学児の均等割額は半額

40歳～64歳の方=①②③の合計額

令和4年度国民健康保険料(年額)の算定式

| | 均等割額 ☆加入者全員に一律に掛かります | 所得割額 ☆加入者の前年中の所得に応じて掛かります | 1世帯 最高限度額 |
|------|-------------------------|------------------------------|--------------|
| ①基礎分 | 40,200円／1人 | 旧ただし書き所得(※)×7.58% | 65万円 |
| ②支援分 | 12,300円／1人 | 旧ただし書き所得(※)×2.36% | 20万円 |
| ③介護分 | 17,700円／1人 | 旧ただし書き所得(※)×2.17% | 17万円 |

※旧ただし書き所得=総所得金額等-基礎控除43万円

☆保険料は、前年中の所得を基に算定しています。収入が無い方や収入が少なく確定申告不要の方も、保険料算定のため、住民税の申告を。住民税の申告についての問い合わせは、課税係☎(3228)8913へ

介護職員研修等の受講費用を 助成します



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

次の研修を昨年4月以降に修了した方で他に研修費用の助成を受けていない場合、区内の介護保険事業所で働いているなどの要件を満たすと受講費用の助成を受けられます。

要件などについて詳しくは、区HPをご覧ください。

対象の研修

- ・介護職員実務者研修＝先着25人、上限12万円
- ・介護職員初任者研修＝先着20人、上限9万円
- ・生活援助従事者研修＝先着1人、上限5万円



◀介護職員実務者
研修費助成の区HP

固定資産税に係る土地・家屋の 価格などを縦覧中

中野都税事務所(中野4-6-15)
☎(3386)1111

縦覧日時 6月30日までの平日午前8時30分～午後5時

縦覧場所 土地・家屋が所在する区にある都税事務所

☆縦覧には本人確認書類(代理人の場合は委任状も)が必要。詳しくは、中野都税事務所へ問い合わせを

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

募集・求人



都営住宅(家族向け・単身者向け など)入居者

東京都住宅供給公社(JKK東京)都営住宅募集センター
☎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 5月6日～16日に、区民活動センター、区役所1階総合案内、同9階4番窓口、JKK東京都営住宅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

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

「産業交流展」特別出展者 (出展料無料)



産業係／9階
☎(3228)8729 FAX(3228)5656

東京都等が主催する国内最大級の中小企業の展示会「産業交流展」。今年は、10月に会場とオンラインの同時開催を予定しています。

この展示会に特別出展する場合、出展経費の一部の補助を受けられます。

対象 区内中小企業者等(屋号を持つ個人を含む)

応募期間 4月21日～6月3日
☆審査の上、先着30者。応募要件などについて詳しくは、区HPをご覧ください。産業係へ問い合わせを



◀区HP

来年1月9日(月・祝)開催 「(仮称)二十歳のつどい」実行委員

若者活動支援係／5階
☎(3228)5648 FAX(3228)5659

内容 「(仮称)二十歳のつどい」の企画や案内状等のデザイン、当日の司会など

対象 区内在住・在勤・在学の方。①**実行委員**＝平成14年4月2日～同15年4月1日生まれ、②**サポーター**(①とともに企画に携わる)＝おおむね18歳～29歳

☆①②とも人数上限はありません。6月中旬以降に第1回実行委員会を開催予定。2回目以降は、委員の都合に合わせて日時を設定

申込み 4月20日～5月20日に電話、☑kenzenikusei@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクスまたは直接、若者活動支援係へ。☑住所、氏名とふりがな、電話番号、メールアドレス



弥生福祉作業所のボランティア

弥生福祉作業所(弥生町4-36-15)
☎(3384)2939 FAX(3384)2896

随時、面接を実施。活動日時・期間は調整できます。

活動内容 封入、シール貼りなどの軽作業の補助

対象 18歳以上の方(高校生を除く)
☆小・中学生、高校生の体験ボランティアは相談を

申込み 電話、☑yayoifukusaku@inagi-masayume.com、ファクスまたは直接、弥生福祉作業所へ。選考で3人。☑住所、氏名とふりがな、電話番号
☆交通費支給なし。継続して活動できる方には昼食を提供

催し・講座

生活に困っている方などの相談

生活相談係／2階
☎(3228)8927 FAX(3228)5601

さまざまな理由で収入が減少した方や途絶えた方、預貯金などの資産を活用しても生活に困窮する方からの相談をお受けしています。

平日午前8時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)に電話または直接、生活相談係へ。☆一人当たりの相談時間は1時間程度。時間に余裕を持って相談を

女性のための相談

受付専用電話 ☎(3228)5556

DV(ドメスティック・バイオレンス＝パートナーからの暴力)や家族間のトラブル、思いがけない妊娠、性暴力など、女性が抱えるさまざまな問題の解決に向けた相談をお受けしています。

秘密は必ず守ります。ためらわずに電話を。☆平日午前8時30分～午後5時に随時受け付け

産業振興センターの講座(2件)

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

次の①②とも

対象 区内在住・在勤の方、区内での創業を希望する方

申込み 4月21日から産業振興センターHPで ☆オンライン(Zoom)で開催

①自分の強み発見セミナー

日時 5月20日(金)午後7時30分～9時30分

申込期限 5月17日 ☆先着20人

②強靱^{きょうじん}ビジネスコンセプト作成講座(全4回)

日時 6月8日(水)、7月8日(金)、8月12日(金)、9月8日(木)、午後7時30分～9時30分

参加費 5,000円(全回分)

申込期限 5月25日

無料の動画配信もご利用を

5月28日(土)～6月8日(水)に配信。前記と同様に申し込みを。2回目以降分は同センターHPで確認を。

高齢者・介護

生活機能向上プログラム
「骨盤底筋体操」

宮園高齢者会館(中央2-18-21)
☎・FAX(3365)0318

対象 区内在住の65歳以上の女性
☆全回参加できる初めての方優先

日時 5月18日、6月1日・15日・29日、7月6日、いずれも水曜日、午後1時30分～3時30分 ☆全5回

申込み 4月22日～5月9日に電話または直接、宮園高齢者会館へ。先着15人

高齢者用肺炎球菌予防接種が受けられます

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

次の対象の方へ予診票を5月上旬に郵送します。早めの接種を希望する方は、保健予防係へ問い合わせを。

☆予診票が届いても、これまでに高齢者用肺炎球菌予防接種を受けたことがある方は対象外

対象 区内在住で、令和5年3月31日現在、次のいずれかの条件を満たす方

①65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の方

②60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能のいずれかに障害がある身体障害者手帳1級相当の方

接種実施期間 来年3月31日まで

自己負担額 1,500円 ☆生活保護を受給している方は免除

寝たきりの方へ
訪問サービスのご利用を

介護給付係／2階
☎(3228)6531 FAX(3228)8972

次の①②とも、要介護認定を受け、在宅で寝たきりの方が対象。区と協定している事業者が訪問し、サービスを提供します。希望する方は、介護給付係またはお住まいの地域を担当する地域包括支援センターへ問い合わせを。

①訪問理美容サービス

要介護3～5の方が対象。理美容師が調髪します。☆1回につき1,500円

広告

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



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.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)

②寝具乾燥サービス

要介護4・5の方が対象。寝具の乾燥消毒または水洗いを行います。 ☆自己負担あり

後期高齢者医療保険料・介護保険料の第1期分

5月2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

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できるよう、産前産後サービスの情報を提供し、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、育児相談などに使える産後ケアカードと妊娠・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

認証保育所等の保護者補助金の 申し込みは5月27日からです



幼稚園・認可外保育係/3階

☎(3228)8979 FAX(3228)5667

区内・区外の認証保育所、東京都に設置届出済みの補助対象となる認可外保育施設を利用している保護者の方は、保育料の一部について助成を受けられます。

この制度の案内と申請書は、5月27日から区内補助対象施設、すこやか福祉センター、地域事務所、区役所3階子ども総合窓口で配布する他、区HPでダウンロードできます。補助制度や要件などについて詳しくは、前記の案内または区HPをご覧ください。

乳幼児親子支援活動助成金



地域子ども施設計画担当/5階

☎(3228)5603 FAX(3228)5659

対象となる活動

①乳幼児親子に居場所・広場を提供し、その交流を図る活動(オンラインでの交流も可)

②乳幼児を一時的に預かる活動

助成額 1回当たり2,500円~3,000円

募集期限 5月20日午後5時(必着)

応募書類の配布 4月20日以降に区HP

または区役所5階7番窓口で

☆応募条件や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。地域子ども施設計画担当へ問い合わせを

医療的ケアを必要とするお子さんへ 区立本町保育園の入園児を募集

運営支援係/3階

☎(3228)8940 FAX(3228)5667

申し込みを希望する方は、まずは運営支援係へ相談を。

保育園所在地 本町3-29-17

対象 集団保育及び保護者の送迎が可能な、令和3年4月1日以前に生まれたお子さん ☆受け入れは1人

医療的ケア内容 たんの吸引、経管栄養、導尿

妊婦さんの歯っぴいお食事講座

中部すこやか福祉センター

(中央3-19-1)

☎(3367)7788 FAX(3367)7789

内容 初めて出産を迎える区民の方を対象に、妊娠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 5月19日(木)午後1時30分~2時40分

会場 中部すこやか福祉センター

申込み 5月6日~16日に電子申請か、電話または直接、中部すこやか福祉センターへ。先着6人

児童手当制度の特例給付が一部廃止されます



児童手当係/3階

☎(3228)5484 FAX(3228)5657

児童手当の所得制限額を超過している方への特例給付(児童一人当たり月額5,000円)。児童手当法の改正により、10月支給分から、所得上限額(年収1,200万円程度)を超える方は、この給付が受けられなくなります。

所得上限額などについて詳しくは、区HPをご覧ください。



◀区HP

東京都母子及び父子福祉資金 貸付制度のご利用を



自立支援係/2階

☎(3228)8889 FAX(3228)5601

20歳未満のお子さんを扶養しているひとり親世帯の方で、高校・短期大学・大学・専門学校等に通う資金(入学金・授業料等)の支払いが困難な場合などに利用できる制度です。原則として保証人が必要。その他の貸し付け要件などについて詳しくは、区HPをご覧ください。自立支援係へ問い合わせを。

5歳児歯科健康診査の案内を郵送します

子ども医療助成係／3階
☎(3228)5623 FAX(3228)5657

今年度中に5歳になるお子さんの保護者の方宛てに、受診票を今月中に郵送します。届いたら、区内指定医療機関で予約をして受診してください。

対象 平成29年4月2日～同30年4月1日生まれのお子さん

受診期間 5月1日(日)～11月30日(水)
☆この期間外は受診できません

健康・福祉

風しんの抗体検査・予防接種の費用を助成します

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

女性が妊娠中に風しんに感染すると、胎児が先天性風しん症候群にかかる恐れがあります。その予防のため、次の対象の方には、抗体検査と接種費用の全額を助成します。

風しん抗体検査

対象 区内在住で次のいずれかに該当する方

- ①妊娠を予定または希望している19歳以上の女性
- ②30歳～59歳の男性
- ③妊婦または上記①と同居している19歳以上の方

☆国の定期予防接種(風しん第5期)の対象となる、昭和37年4月2日～同54年4月1日生まれの男性は対象外

風しん予防接種

対象 風しんの抗体検査(妊婦健診等での検査も可)の結果、区が定めた助成対象となる抗体価の方

☆手続きなどについて詳しくは、区HPをご覧ください。保健予防係へ問い合わせを

骨髄移植ドナーへの助成金をご利用ください

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

区は、骨髄・末梢血幹細胞の提供者(ドナー)とドナーが勤務する事業者の負担を軽減して、より多くの骨髄・末梢血幹細胞移植を実現できるよう、助成金を交付しています。

助成条件などについて詳しくは、保健予防係へ問い合わせを。

助成額 ドナー本人=20,000円、ドナーが従事する事業所=10,000円 ☆通院・入院に要した日数1日当たりの額。いずれも上限は通算7日まで



◀区HPでも確認
できます

ドナー登録をしませんか

骨髄・末梢血幹細胞移植を必要とする方が、(公財)日本骨髄バンクを通じて、適合するドナーを待っています。一人でも多くの方を救うには、より多くのドナー登録が必要です。みなさんのご理解とご協力をお願いします。

☆ドナー登録について詳しくは、同バンクHPをご覧ください

重度の障害がある方は特別障害者手当・障害児福祉手当を受給できます

在宅福祉係／1階
☎(3228)8953 FAX(3228)5665

下記のいずれも4月からの改定額で、受給には所得制限があります。また、目の障害の認定基準が変わりました。詳しくは、在宅福祉係へ問い合わせを。

特別障害者手当

支給月額27,300円。精神・知的または身体に重度の障害があり、日常生活において常時特別な介護を要する20歳以上の方が対象。 ☆施設に入所している方や3か月を超えて入院している方を除く

障害児福祉手当

支給月額14,850円。精神または身体に重度の障害があり、日常生活において常時介護を要する20歳未満の方が対象。 ☆施設に入所している方や障害を支給理由とする公的年金を受給している方を除く

「もの忘れ・若年性認知症・認知症相談会」

在宅療養推進係／6階
☎(3228)5785 FAX(3228)8716

自身や家族の認知症、若年性認知症、物忘れなどについて、医療・介護職員に相談できます。

日時 5月16日(月)午前10時～午後3時30分

会場 区役所1階区民ホール ☆当日直接会場へ

「なかの生活ガイド」(9月発行予定)の広告を募集中

広報係／4階 ☎(3228)8804 FAX(3228)5645

区への届け出や行政サービスなどを掲載した転入者向けの資料です。約23,000部発行。料金などについて詳しくは、区HPをご覧ください。広報係へ問い合わせを。



▲区HP

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

歯科相談


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

内容 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 ☆先着4人
日時 5月11日(水)午後1時~4時
☆一人当たり30分~45分
会場 南部すこやか福祉センター
申込み 4月21日~5月10日に電話または直接、南部すこやか福祉センターへ

「不妊専門相談」と「ほっとピアおしゃべり会」



子ども医療助成係/3階
☎(3228)5623 FAX(3228)5657

日程 5月14日(土)
会場 区役所7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 4月21日~5月13日に電子申請か、電話または直接、子ども医療助成係へ ☆両方への参加も可
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、
 **区HP**をご覧ください。

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 5月9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 4月21日~5月6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

健康経営「リフレッシュヨガ」

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

対象 区内在住・在勤の方
日時 5月14日(土)午後2時~3時
会場 産業振興センター
申込み 4月21日~5月11日に産業振興センターHPから申し込むか、電話、ファクスまたは直接、同センターへ。先着15人。**氏名とふりがな、電話番号、メールアドレス**

緊急通報システムのご利用を



高齢者サービス係/6階 ☎(3228)5632 FAX(3228)5492

自宅での急病など緊急時に区の事業委託先の民間受信センターに通報が届き、消防署員などとともに民間事業者が救助に当たるものです。
☆固定電話回線が必要
対象
①日常生活において常時見守りが必要とする、次のいずれかに該当する方
・65歳以上の方のみの世帯
・65歳以上で、日中は一人で過ごしている方
②身体障害者手帳1・2級の18歳以上の一人暮らしの方、または重度身体障害のある方のみの世帯
自己負担額 特定の慢性疾患の有無、住民税の課税状況等により、月額300円~1,300円

申込み先 ①=お住まいの地域を担当する地域包括支援センター

| センター名 | 電話番号 |
|-------|------------|
| 南中野 | (5340)7885 |
| 本町 | (5385)3733 |
| 中野 | (3367)7802 |
| 東中野 | (3366)3318 |
| 中野北 | (5380)6005 |
| 江古田 | (3387)5550 |
| 鷺宮 | (3310)2553 |
| 上鷺宮 | (3577)8123 |

②=区役所1階障害者相談係☎(3228)8956・FAX(3228)5665
☆詳しくは、区HPをご覧ください。高齢者サービス係へ問い合わせを

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

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 関自旅二第1045号

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

Flower Arrangement School
フラワーアレンジメント教室 開催

5月17日(火) 14:00~
参加料:1,000円(お一人様) *花材代込み

参加ご希望の方は
5月9日(月)までに
お電話にてお申し込み下さい

*テーマはご参加してみてものお楽しみですよ!

お申込みお問合せ TEL 6454-0019
中野区上高田3-19-17 西武新宿線「新井薬師前駅」南口 徒歩約3分

広告

4月20日～ 5月5日の 休日当番医・ 当番薬局

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。

| | |
|--|---------------|
| 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 |

- ☆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

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

| 月日 | 医療機関名 | 診療科目 | 所在地 | 電話番号 | | |
|-------------|------------|-----------------|---------------|---------------|------------|------------|
| 4月24日(日) | 当番医 | 中野江古田病院 | 内・外 | 江古田4-19-9 | (3387)7321 | |
| | | 横畠病院 | 外・内 | 新井1-38-6 | (3389)2531 | |
| | | 井上医院 | 内 | 松が丘1-2-16 | (3386)6194 | |
| | | 中山レディースクリニック | 産婦 | 東中野3-9-14 | (3371)2676 | |
| | | 堤耳鼻咽喉科医院 | 耳鼻咽喉 | 本町2-42-15 | (3372)4701 | |
| | | 田沼内科・小児科医院 | 内・小 | 本町6-23-3 | (3380)2622 | |
| | | 江古田歯科クリニック☆ | 歯 | 江古田2-19-8-101 | (3389)6350 | |
| 4月24日(日) | 薬局 | むさしの薬局江古田店 | | 江古田4-20-22 | (5343)3912 | |
| | | むさしの薬局新井薬師店 | | 新井1-26-6 | (5380)3935 | |
| | | 中川薬局中野本町店 | | 本町6-6-3 | (3380)7037 | |
| 4月29日(金・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 | |
| | | 熊谷医院 | 内・小・消 | 鷺宮3-32-5 | (3338)1515 | |
| | | たかとり内科 | 内 | 大和町1-30-6 | (6265)5835 | |
| | | 河崎外科胃腸科 | 内・外・胃 | 本町3-7-5 | (3372)0273 | |
| | | 南台寺尾クリニック内科・小児科 | 内・小 | 南台3-37-27 | (3381)7755 | |
| | | 優歯科クリニック沼袋 | 歯 | 沼袋1-36-5 3階 | (3228)5470 | |
| | 田中歯科医院 | 歯 | 中野5-52-15-410 | (3387)6850 | | |
| | 4月29日(金・祝) | 薬局 | 薬局アポック鷺宮店 | | 鷺宮3-33-6 | (3223)0088 |
| | | | 中野新橋調剤薬局 | | 本町3-1-8 | (3379)0072 |
| とおやま薬局中野南台店 | | | | 南台3-32-5 | (3229)5038 | |
| 5月1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 | |
| | | 中越整形外科 | 整 | 鷺宮3-20-9 | (5327)5835 | |
| | | すぎやまクリニック | 内・小 | 鷺宮1-27-5 3階 | (3223)1275 | |
| | | ハートケア銀河クリニック | 内・心内 | 本町2-50-12 2階 | (5371)0909 | |
| | | 中村診療所 | 内 | 本町5-39-2 | (3381)3797 | |
| | | 荒牧歯科医院 | 歯 | 大和町1-64-10 | (5356)7273 | |
| | こばやし歯科医院 | 歯 | 中野5-66-3 3階 | (3388)7887 | | |
| | 5月1日(日) | 薬局 | むさしの薬局江古田店 | | 江古田4-20-22 | (5343)3912 |
| | | | 中野中央薬局 | | 中央4-60-5 | (6304)8530 |
| | | | 本町鈴薬局 | | 本町5-39-13 | (3382)6787 |
| | | | アサヒ薬局 | | 野方1-5-17 | (5942)5460 |

☆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)

広告



77施設
※2022年3月現在(オープン予定含む)

住み慣れた街ではじめませんか、
笑顔で充実した暮らし。

資料請求、内覧のご予約
お気軽にお電話ください。

介護付きホーム ニチイホーム 野方

(介護付有料老人ホーム) 一般型特定施設 入居者生活介護

中野区野方5-11-10 ■武武新宿線「野方」駅南口より徒歩5分(約400m) ■JR中央線・総武線、東京ストロ東西線「中野」駅北口、関東バス10番のりば「野方駅行き」にて、「野方駅」下車徒歩4分(約300m)

介護保険適用 短期利用 受付中

短期利用特定施設入居者生活介護

ニチイホームでは、介護保険を利用した短期利用がご利用いただけます。退院された後の生活が不安な方や、ご家族の介護休養などお客様のニーズに合わせて、ぜひご利用ください。繰り返しのご利用も承ります。

1日あたりのご利用料金

4,200円 [居住費2,000円(非課税) 食費2,200円(うち消費税等200円)]

■入居資格 要介護1～5 ■利用期間 8日～30日まで

※8日以下のご利用をご希望の場合はご相談ください。※居住費(専用居室・共用施設の利用料、施設維持管理費・修繕費、電気・ガス・水道・下水及び環境衛生費など)。※食費は食材費・厨房管理費等。※介護保険サービス費(介護費)の自己負担額は、要介護度・地域・所得により異なります。※個人に関わる費用(医療費、日用品費、嗜好品購入費、理美容費、おむつ代等)や、施設におけるレクリエーション費、介護保険給付の限度以上のサービス費用は別途必要となります。※空室などの状況により受け入れできない場合もございます。

【施設概要】●介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護)東京都指定介護保険特定施設(一般型特定施設)介護保険事業番号1371406073号(2021年3月1日)●鉄筋コンクリート造地上3階建 ●居室区分:全46室(定員48名/個室44室、夫婦入居可能部屋(2人部屋)2室)●入居資格:入居時自立・要支援・要介護 ●土地・建物の権利形態:事業主体非所有(建物賃貸借契約)

0120-555-800 受付 9:00～18:00(年中無休)

ニチイホーム www.nichii-home.jp

(株)ニチイケアパレス 千代田区神田駿河台2-5-12 NMF駿河台ビル6F

| 月日 | 医療機関名 | 診療科目 | 所在地 | 電話番号 | | | |
|-------------|-------------|-------------|-------|--------------|------------|-----------|------------|
| 5月3日(火・祝) | 当番医 | 総合東京病院 | 内・外 | 江古田3-15-2 | (3387)5421 | | |
| | | 横皇病院 | 外・内 | 新井1-38-6 | (3389)2531 | | |
| | | 美穂診療所 | 内・小・消 | 鷺宮5-3-14 | (3990)1208 | | |
| | | 大場診療所 | 内・小 | 大和町3-40-6 | (3330)0073 | | |
| | | 新中野女性クリニック | 産婦 | 本町4-48-23 | (3384)3281 | | |
| | | 白川クリニック | 内・外 | 南台2-51-8 1階 | (6382)5011 | | |
| | | 矢崎歯科医院 | 歯 | 大和町1-12-7 | (3338)2295 | | |
| | | エムズ歯科クリニック | 歯 | 東中野1-51-1 2階 | (5338)3737 | | |
| | 薬局 | アクア薬局 | | 江古田2-24-14 | (3389)5411 | | |
| | | むさしの薬局新井薬師店 | | 新井1-26-6 | (5380)3935 | | |
| | | 栄真堂薬局 | | 大和町3-44-2 | (3337)2510 | | |
| | | すずらん薬局 | | 南台2-51-7 | (6382)7941 | | |
| | | 5月4日(水・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 |
| | | | | 中野共立病院 | 内 | 中野5-44-7 | (3386)3166 |
| 塩崎クリニック | 内・胃・外・肛 | | | 鷺宮2-5-7 2階 | (5327)3336 | | |
| 小池小児科医院 | 小 | | | 若宮3-2-10 | (3330)0743 | | |
| 美穂診療所 | 内・小・消 | | | 鷺宮5-3-14 | (3990)1208 | | |
| 高野整形外科 | 整 | | | 弥生町4-18-7 | (3380)6700 | | |
| 川崎歯科クリニック | 歯 | | | 大和町1-65-2 1階 | (3339)8241 | | |
| 金子歯科医院 | 歯 | | | 弥生町1-32-4 | (3373)2561 | | |
| 薬局 | ことぶき薬局中野中央店 | | | 中央4-59-11 | (5385)2971 | | |
| | 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 | | |
| | 東京中央薬局 | | | 中央2-59-18 | (3362)1441 | | |
| | 5月5日(木・祝) | | 当番医 | 中野江古田病院 | 内・外 | 江古田4-19-9 | (3387)7321 |
| | | | | 横皇病院 | 外・内 | 新井1-38-6 | (3389)2531 |
| 松が丘医院 | | 内・小 | | 松が丘2-34-2 | (3953)0682 | | |
| 新井五行堂醫院 | | 内・耳鼻咽喉 | | 上高田2-9-11 | (3387)0893 | | |
| 小池小児科医院 | | 小 | | 若宮3-2-10 | (3330)0743 | | |
| 中野新橋内科クリニック | | 内・循 | | 弥生町2-20-18 | (6383)3201 | | |
| 田上歯科医院 | | 歯 | | 大和町2-13-5 | (3338)1076 | | |
| 佐川歯科 | | 歯 | | 東中野1-4-7 | (3371)6480 | | |
| 薬局 | | むさしの薬局江古田店 | | 江古田4-20-22 | (5343)3912 | | |
| | | むさしの薬局新井薬師店 | | 新井1-26-6 | (5380)3935 | | |
| | | わかみや薬局 | | 若宮1-43-11 | (5327)3663 | | |
| | | 百前調剤薬局 | | 弥生町2-28-10 | (6304)8767 | | |

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

遺産分割がまとまらない
相続預貯金がいちまていた
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

なかの区報を見た方の相続のご相談は60分無料
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
東京都中野区本町6-27-12豊国ビル807号

庭木1本から承ります!

お約束 庭木1本より明瞭料金
土日でもOKです
トイレはお借りしません
お茶はご遠慮します

見積無料!

なかの区報の方へ
生垣剪定 長さ1m×高さ2m
通常2,200円を(税込)
先着10名様 **1,100円**

営業時間 9:00~17:00
ガーデンエクスプレス
東京北支店 練馬区土支店3-19-12
03-5933-2811

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。

広告

5月22日(日)は投票日

中野区長選挙・ 中野区議会議員補欠選挙

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



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ですら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。

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お問い合わせを。

郵便等投票の請求期限は5月18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

「なかの元気アップ体操ひろば」のご利用を

介護予防推進係 / 6階
☎(3228)8949 FAX(3228)5492



「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。



▲区HP

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 毎週火曜日午前10時30分～11時と毎週木曜日午後3時～3時30分

☆東京都生協連会館での再開時期は、決まり次第区HPなどでお知らせします

| 会場 | 曜日 |
|-----------------------|-----|
| ①コーシャハイム中野弥生町(弥生町6-2) | 火曜日 |
| ②コーシャハイム上鷲宮(上鷲宮3-9) | 水曜日 |
| ③中野友愛ホーム(江古田2-24-11) | 木曜日 |
| ④南台商店街会館(南台2-24-15) | |

☆前半=午前9時40分、後半=10時30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。先着15人(④は先着10人)。①②③は室内履き持参



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。



4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 | 196,517※(1,606増) | 159,507(673増) | 157,441(496増) | 316,948(1,169増) | 332,432(1,065増) |
| 外国人 | 10,590(121減) | 7,940(56減) | 7,544(48減) | 15,484(104減) | |

※日本人と外国人の混合世帯1,983を含む

次号予告

みんなで大切にしよう 子どもの権利



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