

なかの区報

nakano

令和4年(2022年)

06|20

No.2091

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)



密着!

選挙現場の裏側

【今号の表紙】

5月22日に実施された中野区長
選挙・中野区議会議員補欠選挙。
その翌日の開票風景

密着!

選挙現場 の裏側

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

投票所の設営から結果発表まで、どのように選挙が実施されているかご存じですか。今号では、投票・開票の様子をご紹介します。

☆写真はいずれも5月22日実施の中野区長選挙・中野区議会議員補欠選挙のもの(開票は翌日)

準備

5:30



区内40か所の投票所担当者が区役所に集合



投票用紙の枚数を確認して、出発



投票

7:00

受け付け



投票用紙交付



記入



投票



初めての経験です。
厳粛でいいですね



各投票所の1人目の投票者は、不正防止のため投票箱が空であることを確認します



入場整理券を忘れても投票できます。投票所の係員に相談を

地域の住民から選ばれた「投票管理者・立会人」。行政とは別の目線で、まちの人も公正な選挙を見守ります



20:00

投票終了

施錠確認

カ〜ン!
カ〜ン!



20:15



投票箱が続々と開票所(キリンレモン スポーツセンター)に到着。投票用紙の残部を数え、投票数差分と合っているか確認



投票箱は3か所を施錠。鍵は投票管理者・立会人が封をして厳重に管理



投票箱を開票所へ運送。トラブルに備えて警察官が同乗します



翌日開票の場合は、職員も泊まり込みで投票箱を見張ります

開票

翌8:00



投票箱が空になっていることを確認。各地域でどの候補者が多く投票されているかが分からないように、投票用紙をよく混ぜます



参観席からの眺め。中野区の選挙人名簿に登録されている方は、開票の様子を観覧できます

いよいよ集計!

集計 8:15



昭和26年参議院議員選挙の集計の様子。仕分けや票数確認も全て手作業



点字票は点字翻訳者が読み上げ、職員が書き取ります



読取分類機で候補者別に仕分け。1分間に660枚、上下逆さでも分類できます

機械の後は
人の目でも確認



票の仕分けに使われているのは「いちごパック」

判別が難しい
疑問票の仕分け



ベテラン職員が
慎重に判断

計数機で
100枚の束に



2台の機械で数えた後に
職員も確認

選挙立会人による
最終確認



最後は選挙長が確認

結果発表 10:20



得票数はバーコードで入力。開票速報は30分ごとに現場で更新。会場や区HPでご覧になれます。投票用紙は任期終了まで厳重に保管

参議院議員選挙が
目前です。
次のページの
お知らせも見てね！



明るく選挙イメージキャラクター
「選挙のめいすいくん」

7月実施

参議院議員選挙

区選挙管理委員会／9階
☎(3228)5541 FAX(3228)5687

☆不明な点などは、早めに区選挙管理委員会へ問い合わせを



▲投票日などについてまとめた区HP

大事な一票、
忘れずに!



中野区で投票できる方

次の要件を満たす方は、中野区の選挙人名簿に登録され、中野区で投票できます。

- ①投票日現在、満18歳以上で、日本国籍を有する
 - ②公示日の前日時点で、中野区に転入届を出してから3か月以上経過しており、引き続き中野区に住んでいる
- ☆転入届出後3か月未満の方の投票場所は原則前住所地です

投票所入場整理券(入場券)をお持ちください

入場券を封書で郵送します。なお、入場券が届いていない場合でも、投票資格があれば投票できます。

詳しくは、自宅に郵送する入場券をご覧になるか、区選挙管理委員会へ問い合わせを。

代理投票・点字投票

身体に障害があるなどの理由で投票用紙への記入が困難な方が対象。

車いすのまま投票

必要に応じて係員が付き添う他、各投票所には車いすを備えています。

☆いずれも、当日投票所で係員へお申し出ください

郵便等投票の請求期限は投票日の4日前の午後5時です

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状態区分が要介護5の方は、自宅で投票できる場合があります。

また、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。

詳しくは、区選挙管理委員会へ問い合わせを。

滞在先や病院などで不在者投票ができます

詳しくは、入場券と同封の案内または区HPをご覧になるか、区選挙管理委員会へ問い合わせを。

区独自デザインの投票済証がもらえます

希望の方は、投票後に係員へお申し出ください。

投票日に投票所に行けない方は 期日前投票のご利用を

投票日に投票所に行けない場合の他、感染症対策として期日前投票が利用できます。入場券が届いている場合は、裏面の期日前投票宣誓書に記入して、お持ちください。下表のいずれの期日前投票所でも投票できます。
☆投票日当日は、指定された投票所以外では投票できません

開設期間	期日前投票所 ☆午前8時30分～午後8時
公示日の翌日～ 投票日の前日	区役所1階特別集会室
投票日の 1週間前～前日	南部すこやか福祉センター (弥生町5-11-26)
	東部区民活動センター(中央2-18-21)
	江古田区民活動センター(江原町2-3-15)
	野方区民活動センター(野方5-3-1)
	鷺宮区民活動センター(鷺宮3-22-5)

候補者の情報はこちらで確認

区内316か所に掲示する候補者のポスター

公示日から掲示されます。

各戸配布される選挙公報

区民活動センターなど主な区の施設や区内の各駅、期日前投票所や各投票所にも備えます。また、東京都選挙管理委員会HPでもご覧になれます。

☆音声版・点字版もあり。詳しくは、区選挙管理委員会へ問い合わせを



▲東京都選挙管理委員会HP

投票の際は、マスクの着用やせきエチケットへの協力、周りとの距離を保った行動をお願いします。
また、接触感染防止のため、持参した鉛筆で投票用紙の記入ができます。

マイナンバーカードの申請手続きをお手伝いします

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

日時 7月7日(木)午前9時30分～11時30分

会場 鷺宮地域事務所(鷺宮3-22-5)

申込み 6月21日～7月6日正午に電話で、マイナンバーカード交付係へ。先着20人程度

☆申請からお渡しまで約2か月掛かります

証明書をコンビニで受け取れます

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エンスストア(コンビニ)で取得できます。窓口での発行手数料より100円安く、お得です。

7月は
強調月間

第72回 社会を明るくする運動

犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ

地域自治推進係／5階 ☎(3228)5571 FAX(3228)5620

7月は犯罪や非行のない地域社会を築くための「社会を明るくする運動」強調月間。また、「再犯防止啓発月間」でもあります。そのために何ができるかを考えてみませんか。

中野区保護司会を中心とした「社会を明るくする運動中野区推進委員会」が開催する催しをそのきっかけにしてください。

☆いずれも当日直接会場へ。全ての会場に、駐車場はありません



▲下表以外の地区の催しについて詳しくは、こちらでご確認を



日時	地区	会場	内容
7月14日(木) 午前10時30分から	弥生	弥生区民活動センター(弥生町1-58-14)	推進運動「地域のチカラ パートⅧ」
7月16日(土) 午前10時～正午	南中野	南中野区民活動センター(弥生町5-5-2)	落語と南中野中学校吹奏楽部の演奏
7月18日(月・祝) 午前10時～午後3時	上高田	新井薬師前駅周辺	街頭啓発運動

次の催しにもご参加を

●街頭キャンペーン

日時 7月1日(金)
午前10時～午後3時30分
会場 区役所正面玄関前

●啓発ポスター等の展示

日時・会場
7月1日(金)～28日(木)＝中野駅ガード下
ギャラリー「夢通り」東側
7月25日(月)～28日(木)午前10時～午後3時＝区役所1階区民ホール

●刑務所作業製品の即売会

日時 7月19日(火)～21日(木)
午前10時～午後4時
会場 区役所1階区民ホール
☆(公財)矯正協会との共催



いずれも
当日直接会場へ
お越しください



◀売り上げの一部は犯罪被害者支援団体の活動に助成しています

中野区議会 第2回定例会

6月22日(水)～7月11日(月)

区議会事務局/3階

☎(3228)5585 FAX(3228)5693

会議日程

本会議 = 6月22日・24日・27日・28日、7月11日

常任委員会 = 6月30日、7月1日・4日

特別委員会 = 7月5日～7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

一般質問放送日時(J:COMチャンネル)

☆区内のみ視聴可

7月16日(土)・17日(日)・23日(土)・24日(日) = 午後6時～8時45分

7月18日(月・祝)・20日(水)・22日(金) = 午後6時30分～8時

☆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)

子育て家庭と区長の タウンミーティング

子ども政策調整係/5階

☎(3228)3262 FAX(3228)5679

子育て
カフェ

内容 親子で楽しめるイベントと意見交換

対象 区内で子育て中の保護者とお子さん

日時 7月8日(金)午前10時30分～正午

会場 鷺宮児童館(鷺宮3-40-13)

☆当日直接会場へ



▲過去の開催の様子

「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 インターネットから専用のアプリをダウンロードします。詳しくは、[区HP](#)を確認を



◀[区HP](#)

特別区民税・都民税の第1期分 国民健康保険料の第1期分 後期高齢者医療保険料の第3期分 介護保険料の第3期分

6月30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

スマートフォン決済のご利用を

納付書記載のバーコードを読み込むだけで、いつでも納付できます。

利用可能な決済アプリなどについて詳しくは、[区HP](#)をご覧ください。



▲[区HP](#)

6月30日は固定資産税・都市計画税 第1期分の納期限です。忘れずに納付を

中野都税事務所 ☎(3386)1111

お知らせ

都市計画案の縦覧

都市計画係／9階
☎(3228)8262 FAX(3228)5668

縦覧図書 上高田四丁目17番～19番地区地区計画(原案)

縦覧期間 7月5日～19日

縦覧場所 区役所9階2番窓口

意見を提出できる方 区域内の土地所有者及び都市計画法施行令第10条の4に規定する利害関係のある方

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。7月26日必着。☑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

囲町西地区の土地売買は区への届け出が必要になります

都市計画係／9階
☎(3228)8262 FAX(3228)5668

6月中旬に囲町西地区第一種市街地再開発事業の都市計画決定を予定しています。決定後は、対象区域内で土地を有償で譲渡する場合は、区に届け出が必要になります。

対象区域や手続きなどについて詳しくは、区HPをご覧ください。



◀決定日は区HPでお知らせします

傍聴を

☆当日直接会場へ

7月の教育委員会定例会

教育委員会係／5階
☎(3228)8857 FAX(3228)5679

①1日 ②8日 ③15日 ④29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

☆日程は、変わることがあります

男女共同参画及びユニバーサルデザインに関する意識調査にご協力を

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、意識調査を実施します。

対象となった方には、7月中旬に郵送で調査票を配布するので、ご協力をお願いします。

対象 中野区に住民登録のある18歳以上の方2,000人と、区内事業所2,500者(いずれも無作為抽出)

「令和3年度中野区食品衛生監視指導の実施結果」を公表します

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

区は、食品衛生監視指導計画を毎年度策定し、飲食店などの監視指導や食品衛生に関する講習会などの事業を実施しています。令和3年度に実施した結果(速報値)をご覧ください。

公表開始日 6月22日

公表場所 区HP、図書館、中野区保健所

最大765万円 非木造住宅の耐震診断費用助成

耐震化促進係／9階
☎(3228)5576 FAX(3228)5471

昭和56年5月31日以前に建築された、区内の鉄筋コンクリート造や鉄骨造などの非木造住宅(マンション含む)が対象。耐震診断に掛かる費用の助成を受けられます。

対象建築物の建築年度や構造、延べ面積などを設計図書で確認の上、耐震化促進係へ相談を。詳しくは、区HPをご覧ください。



◀区HP

国民健康保険料の口座振替手続きはお済みですか

国保収納係／2階
☎(3228)5507 FAX(3228)5655

口座振替にすれば、毎月の支払いの手間がありません。手続きは国保収納係へ電話し、郵送された用紙に記入、押印して投函するだけです。区役所や銀行に行く必要はありません。なお、国民健康保険料の支払いは、年金から天引きされている方を除き、口座振替が原則です。

詳しくは、区HPをご覧ください。なるか、国保収納係へ問い合わせを。



▲区HP

国民年金保険料を納めることが経済的に難しい方へ

国民年金係／1階
☎(3228)5514 FAX(3228)5654

収入の少ない方や失業などにより国民年金保険料の納付が難しい方を対象に、審査基準に基づき支払いを免除・猶予する制度があります。

7月～来年6月分の保険料の免除・猶予申請については、7月に受け付けを開始します。

郵送での申請を希望する方には、必要書類を郵送するので、国民年金係へ連絡を。

国民年金保険料の納付案内

国民年金保険料の納付が確認できない方に対する、電話・文書・訪問などによる納付案内は、日本年金機構が委託した民間事業者が行っています。訪問の際は、必ず身分証を携帯しています。

委託先事業者などについて詳しくは、日本年金機構HPをご覧ください。なるか、中野年金事務所☎(3380)6111へ問い合わせを。



◀日本年金機構HP

国民健康保険限度額適用認定の申請をお忘れなく

国保給付係／2階
☎(3228)8954 FAX(3228)5655

事前に申請すると「限度額適用認定証」が発行されて、入院時や高額な外来診療を受ける際の医療費(自己負担額)が限度額までの支払いとなる制度です。

住民税非課税世帯の方は、食事代もあわせて減額されます。

申請を希望する方には申請書を郵送するので、電話で国保給付係へ連絡を。ただし、保険料未納の方や住民税未申告者のいる世帯の方には発行できない場合があります。

☆70歳～74歳の方は、課税状況などにより申請不要な場合あり

「限度額適用認定証」をお持ちの方へ

更新用の申請書を今月下旬に郵送します。更新希望の方は、7月5日までに必ず提出を。

☆70歳～74歳の方で、住民税の判定ができない場合、申請の案内をお送りできません

町会・自治会の活動に参加しませんか

地域自治推進係／5階
☎(3228)8921 FAX(3228)5620

区内にある107の町会・自治会では、支えあい活動などを通して、その地域に住む方がより暮らしやすい地域となるよう取り組んでいます。

お住まいの地域の町会・自治会を地図で確認できるリーフレットを区民活動センター、区役所5階8番窓口で配布中。

その場で町会・自治会への入会手続き、または専用ハガキで入会の申し込みができます。



▲リーフレット

催し・講座

7月の登記・境界相談

区民相談係／1階
☎(3228)8802 FAX(3228)5644

内容 不動産や法人の登記手続きについて、司法書士・土地家屋調査士に相談できます。必ず事前予約を

対象 区内在住の方

日時 7月12日(火)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 7月5日午前9時から電話で、区民相談係へ。先着6人

☆毎月第2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



◀区HP

初心者向け スマートフォンLINE講座

情報政策推進係／6階
☎(3228)8807 FAX(3228)5646

専門学校の学生から個別指導でLINEの使い方などを教わります。☆スマートフォンは各自持参。専門学校東京テクニカルカレッジ、(公社)中野法人会との共催

対象 区内在住・在勤の方

日時 7月13日(水)①午前10時30分～11時30分、②午後1時30分～2時30分 ☆同内容。受講はいずれか1回

会場 専門学校東京テクニカルカレッジ(東中野4-2-3)

申込み 往復ハガキで中野法人会(〒165-0026新井2-33-6)へ。7月1日必着。抽選で各回20人。☑講座名、住所、氏名とふりがな、電話番号、受講希望回(返信用にも住所、氏名) ☆結果は全応募者に7月8日までに返信

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 7月4日(月)～8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

福祉売店もご利用を

販売会の右隣では、「ふれあいショップアザレア」が営業中。障害者施設などの製品を販売しています。

営業時間 平日午前9時30分～午後4時30分

「パソコンが苦手な方でもできる!! ブログ・SNS講座」

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、区内での創業を希望する方

配信期間 7月23日(土)～31日(日)

申込み 6月21日～7月20日午後5時に産業振興センターHPで



◀産業振興センターHP

募集・求人



任期付短時間勤務職員
(保育業務)



人事係/4階
☎(3228)8041 FAX(3228)5649

職務内容 区立保育園での保育業務

勤務期間 9月1日以降～来年3月31日

選考日 7月24日(日)

申込み 電子申請か、区民活動センター、図書館、区役所4階3番窓口で配布中の採用選考案内の申込書を郵送または直接、人事係へ。**郵送**=7月5日までの消印有効、**電子申請・窓口**=7月7日午後5時まで。選考で40人程度

☆勤務条件などについて詳しくは、区HPか、採用選考案内をご覧ください



◀区HP

福利厚生サービス会員
エンジョイライフなかの

中野区勤労者サービスセンター
☎(3380)6941 FAX(3380)6943

区内事業所・商店で働いている方や事業主、または区内在住の勤労者の方が対象です。

随時入会可能。事業主の方が従業員の会費を負担する場合は、必要経費として計上できます。

特典 観劇・美術展等のチケットのあつせん、レジャー施設の割引利用など

会費 月額500円 ☆入会金200円。7月～9月末の新規加入者は、入会プレゼントや入会金無料などの特典あり。詳しくは、中野区勤労者サービスセンターHPをご覧ください



◀中野区勤労者サービスセンターHP

高齢者・介護



65歳以上の方へ
「介護保険料決定通知書」を
7月13日以降に郵送します

介護資格保険料係/2階
☎(3228)6537 FAX(3228)8972

通知書が届いたら、保険料等を確認してください。

保険料を滞納すると、介護保険サービスの費用の支払い方法が変更されたり、利用者負担の割合が引き上げられたりします。ご注意ください。

減額制度のご利用を

保険料の納付が困難な方には、減額制度があります。詳しくは、通知書同封の「介護保険だより」をご覧ください。
☆70歳以上の方は、シルバーパス発行申し込みの際に、この通知書を利用できる場合があります。再発行はできないので、大切に保管を

後期高齢者医療制度に加入している非課税世帯の方へ

後期高齢者医療係/2階
☎(3228)8944 FAX(3228)5661

次の①②とも、区から後期高齢者医療被保険者証の交付を受けている方で、世帯員全員が住民税非課税である世帯の方が対象。

①限度額適用・標準負担額減額認定
保険適用の医療費や入院時の食事が限度額までの支払いとなる制度です。利用には申請が必要。希望する方は、後期高齢者医療係へ問い合わせを。

既に「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」をお持ちの方で、8月以降も対象となる方には、来年7月末まで使える認定証を来月下旬に郵送します。

②後期高齢者入院時負担軽減支援金
保険適用の病院などに年度内31日以上入院した場合、2万円の給付を受けられる制度です。

申請は年度ごとに必要。詳しくは、後期高齢者医療係へ問い合わせを。

介護予防・日常生活支援総合事業

「なかの元気アップセミナー」



介護予防推進係/6階 ☎(3228)8949 FAX(3228)5492

短期間で集中的に生活機能の改善を目指す事業です。内容は、^{こくろ}口腔機能改善と運動機能改善です。

週1回・全12回・おおむね2時間程度または週2回・全24回・おおむね1時間程度。プログラムについて詳しくは、右下の地域包括支援センターへ問い合わせを。



▲区HP

対象 区内在住の方で、次の①②のいずれかに該当し、地域包括支援センターで対象者と認められた方

- ①要支援認定を受けた
- ②基本チェックリストで対象者と判定された

申込み 電話または直接、右の地域包括支援センターへ

☆お住まいの地域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

地域包括支援センター一覧

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

「ジェネリック医薬品差額通知」を郵送します

後期高齢者医療係／2階
☎(3228)8944 FAX(3228)5661

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」。現在処方されている医薬品をジェネリック医薬品に切り替えた場合、自己負担額をどれくらい軽減できるかが分かる「ジェネリック医薬品差額通知」を、次の対象の方に、6月下旬、12月中旬に発送します。ジェネリック医薬品利用の参考にしてください。

対象 後期高齢者医療制度の被保険者のうち、生活習慣病等の医薬品が処方されている方で、薬代が一定額以上軽減されると見込まれる方

質問はジェネリック医薬品差額通知サポートデスク☎0120(601)494へ

この電話は、6月下旬～7月29日、12月中旬～来年1月31日の平日午前9時～午後5時に利用できます。

☆期間外は、東京都後期高齢者医療広域連合保健事業・医療費適正化係☎(3222)4507へ問い合わせを

いきいき入浴 特別開放入浴デー「七夕湯」

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 7月7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

「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。

子ども・子育て



区立幼稚園児の欠員募集

幼稚園・認可外保育係／3階
☎(3228)5681 FAX(3228)5667

申し込み方法などについて詳しくは、下表の幼稚園へ問い合わせを。

幼稚園名	所在地・電話番号	募集人数
かみさぎ	上鷺宮4-8-12 ☎(3999)7361	4歳児7人 5歳児1人
ひがしなかの	東中野5-8-21 ☎(3368)2369	4歳児6人 5歳児6人

対象 申し込み日の時点で保護者とともに区内に住み、住民登録のある次の年齢(生年月日)のお子さん

4歳児 = 平成29年4月2日～同30年4月1日生まれ

5歳児 = 平成28年4月2日～同29年4月1日生まれ

☆障害のあるおさんは、障害の状況によって入園できない場合があります

ご存じですか 私立幼稚園等園児の保護者向け補助金



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

私立幼稚園(子ども・子育て支援新制度の施設を含む)、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方が対象。入園料や保育料、預かり保育料、給食費の一部を補助します。

申請書と案内は、新入園児(子ども・子育て支援新制度の施設は全利用児)には通園先の幼稚園を通じて6月中旬に配布しました。進級児には、自宅へ郵送しました。

☆補助の内容は在園施設や世帯状況によって異なります。詳しくは、区HPをご覧ください



◀区HP

「あまりにも美味しいあまりものレシピ 親子クッキング」

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

内容 食材を無駄なくおいしく食べきる料理の実習

☆新渡戸文化短期大学との連携事業。参加すると、なかのエコポイント100ポイントをもらえます

対象 区内在住・在学の小学生とその保護者 ☆2人1組で、初めての方限定

日時 8月9日(火)・11日(木・祝)、いずれも午前10時～正午 ☆各日同内容

会場 新渡戸文化学園(本町6-38-1)

☆駐車場はありません

申込み 6月21日午前9時から電話で、ごみ減量推進係へ。各日先着12組



▲過去の様子。今回は、料理は持ち帰ります

東京学芸大学附属特別支援学校 学校公開・入学説明会

東京学芸大学附属特別支援学校
(東久留米市氷川台1-6-1)
☎042(471)5274 FAX042(471)5275

対象 来年度入学を検討しているお子さん(3歳、小学校6年生、中学校3年生)とその保護者、担任の先生。1組3人まで

日時 7月23日(土)午前10時～11時50分

申込み 事前に電話で同校へ
☆知的障害のあるお子さんのための学校(幼稚部～高等部)。中野区も通学区域。その他の日程などについて詳しくは、同校HPをご覧ください。電話で同校へ問い合わせを

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 午後1時30分～2時40分

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。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 7月7日(木)

申込期間 6月23日～7月4日

鷺宮すこやか福祉センター
(若宮3-58-10)

☎(3336)7111 FAX(3336)7134

日程 7月8日(金)

申込期間 6月24日～7月5日



▲妊婦さんにおすすめの料理を試食

健康・福祉



17歳～24歳の女性へ

子宮頸がん予防接種の予診票を郵送します



保健予防係(中野区保健所)

☎(3382)6500 FAX(3382)7765

予防接種を積極的に勧奨していなかった期間の対象の方へ郵送します。未接種の方は、無料で接種できます(令和7年3月31日まで)。

対象 平成9年4月2日～同18年4月1日生まれの女性

☆既に自費で接種した方も接種費用の返還を受けられます。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



◀区HP

44歳～59歳の男性へ

風しん抗体検査・予防接種のクーポン券を郵送しました

保健予防係(中野区保健所)

☎(3382)6500 FAX(3382)7765

風しんの抗体検査と予防接種を無料で受けられるクーポン券を、次の対象の方へ、5月に郵送しました。

医療機関に予約の上、抗体検査や予防接種を受けてください。

対象 昭和37年4月2日～同54年4月1日生まれの男性で、抗体検査を受けたことがない方

☆クーポンの有効期限は、来年3月31日です

「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

日時 7月9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 6月21日～7月8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

保健指導相談券もご利用を

妊娠に向けた体づくりや不妊治療のことなどについて、区が委託した産婦人科や泌尿器科の医療機関で、無料で相談できます。区役所3階子ども総合窓口や、すこやか福祉センターで配布中。☆一人1回のみ。詳しくは、区HPをご覧ください。子ども医療助成係へ問い合わせを

広告

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

7月13日(水) 14:00～
参加料:1,000円(お一人様) *花材代込み
●●●テーマはご参加してのお楽しみです!●●●

参加ご希望の方は **7月5日(火)までに**
お電話にてお申し込みください

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

駅から近い 家族葬専用式場 見学相談会 開催

7月9日(土) 11:00～16:00
-上記時間内でお好きな時間にご来場下さい-

当日は葬儀の相談も出来ます。
家族葬をお考えならぜひ一度ご来場下さい。 写真は一例です

お問合せ **くみん斎場 中野新井薬師前 03-6454-0019**

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 7月11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 6月21日～7月8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

「塩分控えめでもおいしい！お食事講座」

鷺宮すこやか福祉センター
(若宮3-58-10)
☎(3336)7111 FAX(3336)7134

対象 区内在住の18歳～64歳の方
日時 7月22日(金)午後1時30分～2時30分
会場 鷺宮すこやか福祉センター
申込み 6月22日～7月19日に電子申請か、電話または直接、鷺宮すこやか福祉センターへ。先着8人

健康講座「身近に感じるストレッチ講座～呼吸を大切に～」

地域生活支援センターせせらぎ
☎(3387)1326 FAX(3387)1347

対象 区内在住の精神障害のある方とその家族、支援者、関心のある方
日時 7月31日(日)午後2時～3時30分
会場 スマイルなかの(中野5-68-7)
申込み 6月21日～7月30日に電話で、「せせらぎ」へ。先着13人

認知症の方を地域で支えます 地域の居場所のご利用を

在宅療養推進係/6階
☎(3228)5785 FAX(3228)8716

どなたでも気軽に立ち寄り、ゆったりと過ごせる場所です。医療・福祉職等の認知症ケアの経験がある専門相談員が常駐しています。

詳しくは、区HPをご覧ください。在宅療養推進係へ問い合わせを。
☆お茶代(100円程度)が必要な場合あり

名称・電話番号	日時	会場
Dサロン・オハナ ☎070(5073)9325	毎週月曜日午後1時～4時	あいロード広場 (新井1-22-6)
ささえさんプラザ ☎(5356)5447	第1水曜日午前9時30分～午後0時30分 第2火曜日・第3木曜日・ 第4水曜日午後1時～4時	しらさぎ桜苑 (白鷺1-14-8)
寄り添いカフェ ☎(3368)5200	毎週火曜日午前10時～午後1時	東中野キングス・ガーデン (東中野4-2-16)
みけた miketa(100歳)が たの 愉しみになる「いつもの ところ」 ☎(6277)4626	原則毎週火曜日(第3週のみ) 木曜日)午後1時～4時	コスモ会館 (弥生町3-14-6)

気軽に相談を

「もの忘れ・若年性認知症・認知症相談会」

認知症のケアに関わる専門相談員に相談できます。

日時 7月11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



▲「寄り添いカフェ」の様子

老人ホームを探すなら

オアシス介護

☎0120-512-551 9:30～17:30 (平日のみ)

経験豊富な相談員が
電話でサポート!

無料相談

お客様に代わって
施設をお探しいたします



株式会社
ハートメディカルケア

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

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。見積りは無料!



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

食中毒予防パネル展～お肉は中心までよく焼いて食べよう！～

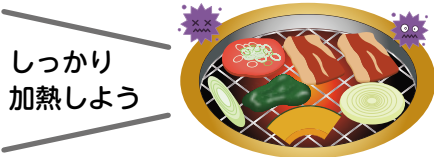
食品衛生係(中野区保健所)
☎(3382)6664 FAX(3382)6667

期間 7月1日(金)～29日(金)

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

食中毒予防のポイント

- お肉は鮮度にかかわらずよく焼いて食べましょう
- 生肉の調理に使った包丁やまな板は、洗浄・消毒の徹底を
- 生肉を触った手は、せっけんを使って洗いましょう



害虫パネル展～日常生活で見かける害虫の駆除・防除対策～

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

期間 7月1日(金)～29日(金)

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

成年後見人勉強会「成年後見制度における監督機能」

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

対象 親族の成年後見人・保佐人・補助人を受任している方、成年後見制度に関心のある方

日時 7月9日(土)午後1時30分～3時30分

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込み 6月21日～7月8日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。先着15人。☑氏名とふりがな、電話番号、講座名

Dr.セルフチェック測定会

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

内容 体内測定と質問回答の結果から解析した「現在と3年後の自分の体内年齢」と「ドクターの所見」を基にカウンセリングを実施

対象 区内在住・在勤の方

日時 7月24日(日)午前10時～午後3時 ☆1時間ごとに5回実施(正午開始はなし)

会場 産業振興センター

申込み 6月21日～7月20日午後5時に産業振興センターHPで申し込むか、電話、ファクスまたは直接、同センターへ。各回先着10人。☑氏名とふりがな、電話番号、希望開始時間

新型コロナワクチン4回目接種

次の対象の方は、3回目接種の5か月後から接種できます。詳しくは、区HPをご覧ください。コールセンターへ問い合わせを。

- 対象 ●60歳以上の方
●18歳～59歳の方
- ①精神障害者保健福祉手帳または療育手帳をお持ちの方
 - ②基礎疾患等がある方

→ 順次接種券を郵送しています

→ 接種を希望する方は申請が必要です。右記コールセンターへ ☆電子申請、郵送も可



最新情報は区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)

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



公益社団法人 中野区シルバー人材センター

あなたの豊かな知識と経験を地域社会のために生かしてみませんか!

会員募集!

■ご要望の多い仕事■

- 家事援助(掃除・洗濯・調理など)
- 育児支援(子どもの送り迎え、保育補助など)
- 除草作業 ●屋内外清掃 ●広報誌の配布等

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

03-3366-7971

(入会資格)

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

受付時間 平日午前9時～午後5時(土・日・祝日除く)

〒164-0011 中野区中央2-22-10-101



6月20日～7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	
6月26日(日)	当番医	中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9	(3387)7321
		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
		中野の森クリニック	小	上高田1-37-11	(3361)1381
		堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町2-42-15	(3372)4701
		セイメイ内科	内・循・漢方	中央1-25-5	(5389)2972
		歯科米沢医院☆	歯	中央2-4-1-203	(3364)6480
薬局	むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6	(5380)3935	
	茜調剤薬局中野坂上店		本町2-42-15	(6300)6122	
	ことぶき薬局末広橋店		中央1-25-3	(3227)1907	
7月3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
		やまぐち内科ハートクリニック	内	上鷲宮2-4-1	(3970)0770
		新橋医院	内	新井2-10-3	(3385)2800
		山田医院	産婦・小・内	中野2-14-17	(3384)3555
		やよい町こども医院	小	弥生町1-8-11	(6300)4790
		ファースト歯科医院☆	歯	上高田3-40-10 2階	(3385)3911
薬局	中野中央薬局		中央4-60-5	(6304)8530	
	いずみ薬局さぎのみや		上鷲宮2-4-1	(5848)3229	
	ライフ薬局		中野2-11-5	(3380)9393	

☆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

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

外壁・屋上の防水/総合リフォーム

MARUTOMO マルトモは、
中野区物件を手掛け創業25年以上、ビル・マンションから一戸建等、その数は1050棟に達しています
修繕工事専門会社です。修繕工事・防水工事等で、
私達の技術を活かして下さい！
03-5380-0065(代)
https://www.marutomo1994.co.jp/
株式会社マルトモ 中野区新井5-33-7(本社:工事部)
中野区新井1-11-9-5F(営業部)

弁護士による 主催：東京弁護士会 くらしの無料相談会

相続手続き・不動産取引・労務トラブルなど・・・
日々のお悩みや疑問に弁護士が無料でお答えします！
2022年 **6月27日(月)～7月1日(金)**
中野郵便局
11:00～17:00 (受付時間は45分
(受付は16時まで))
▶ご相談をご希望される方は事前にご予約ください。
(空きがあれば当日受付可)
ご予約・お問い合わせ：東京弁護士会 業務課
☎ **03-3581-3332**

創作バレエ 会員募集
アーティストネットワーク Artistic lover
自由に踊る喜びを味わってみませんか
年齢・性別自由(中高年の方お待ちしています)
レッスン…「基本」と「即興創作」
会場…相模原市の公私立会場
時間 14:00～15:30の間
場所は前月にお知らせします。
会費…1回1,000円
発表…年に1回の発表会・各地域のフェスタ
お問い合わせ先
宮崎リョウ 090-6296-7927
宮崎マリ 090-4222-4247、042-773-7578

広告

ブルーベリーの苗木を 無料配布します

環境・緑化推進係／8階
☎(3228)5516 FAX(3228)5673

申込み 往復ハガキで環境・緑化推進係へ。7月1日必着。抽選で450人(区民優先)。住所、氏名とふりがな(返信用にも住所、氏名)

☆1世帯につき往復ハガキ1通のみ。7月23日(土)午前10時～午後3時に区役所で引き取り可能な方の申し込みを



往復ハガキの書き方

63 (往信)	164-8501 (苗木配布)宛 環境緑化推進係	中野区役所
	(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

7月1日～7日

飲酒運転させない TOKYO キャンペーン



～飲んだら乗るな、乗るなら飲むな～

生活・交通安全係／8階
☎(3228)8886 FAX(3228)5658

- お酒を飲んだら運転しない
- お酒を飲んだ人には運転させない、車を貸さない
- 運転する人にはお酒を出さない、勧めない

以上を徹底し、飲酒運転を根絶しましょう。
☆自転車も「飲んだら乗るな」です

STOP 迷惑駐車

～中野・野方両警察署からのお願い～

1台の路上駐車が事故・渋滞を招きます。迷惑駐車はやめましょう。

ご協力ありがとうございました ウクライナ救援金

総務係／4階
☎(3228)8811 FAX(3228)5647



5月末までにみなさんからお預かりした総額は1,617,283円となりました。救援金は、日本赤十字社のウクライナ人道危機救援金へ送金しました。温かいご支援、誠にありがとうございました。

ウクライナから避難している方へ 困りごとや分からないことを相談できます

文化国際交流係／6階
☎(3228)5480 FAX(3228)5456
✉bunkakokusai@city.tokyo-nakano.lg.jp

平日午前9時～午後5時に電話、電子メールまたは直接、文化国際交流係へ。



▲区HP

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。

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。



6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	196,915※ (83増)	159,579 (7増)	157,425 (86減)	317,004 (79減)	333,872 (470増)
外国人	11,908 (479増)	8,755 (321増)	8,113 (228増)	16,868 (549増)	

※日本人と外国人の混合世帯 1,988 を含む

次号予告

区長就任のあいさつ



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