

なかの区報

nakano

令和4年(2022年)

07|20

No.2093

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)

公園で遊ぼう



【今号の表紙】
休日の平和の森公園での一こま

公園で遊ぼう

いよいよ夏休み。区内には約180の公園があり、身近な場所で密を避けながら伸び伸び過ごせます。今号では特色のある3園を紹介します。

公園維持・管理係 / 8階
☎ (3228) 8850
FAX (3228) 5677

▲平和の森公園の草地広場

多目的に利用できる 平和の森公園



▲公園HP

麒麟レモン スポーツセンターを併設。スポーツ・健康づくりの他、バーベキューなど、多目的に利用できます。

区内公園唯一

バーベキューサイト

全5区画で、11月30日まで利用可能(予約制)。木陰でゆったり楽しめます。
☆区画の利用は無料。ただし、用具のレンタル(一式2,000円)が必要。詳しくは、公園HPをご覧ください。同園☎(5860)0024へ問い合わせを



家族や友人との会話が弾みます。
用具のレンタルも充実

ルールを守って公園利用を ～公園内での禁止事項～

区内公園では、下記の行為を禁止しています。みなさんが気持ちよく公園を利用できるよう、ルールを守りましょう。

- 打ち上げ花火や大声で騒ぐなどの迷惑行為
- サッカーや野球、ゴルフなどの球技
- ハト等への餌やり
- 喫煙(喫煙場所を除く)



▲近隣の方に危険が及びます



▲衛生状態が悪くなります

水遊び場

就学前のお子さんは、保護者の同伴が必要です。
☆9月30日まで開放。実施時間は午前10時～午後4時30分



川流れや大小池で
大はしゃぎ



子どもたちが
大喜びです

区内公園唯一

犬の広場

小型犬用と大型犬用があり、愛犬と一緒に遊べます。
☆狂犬病の予防接種を受けていることなどのルールあり。
利用の際は、公園HPで確認を



走り回ったり座つたりと、愛犬が自由に過ごせることが魅力



水遊びは他の公園でも！

就学前のお子さんは じゃぶじゃぶ池へ

下記の公園内にある深さ30cm程度の水遊び施設です。7月23日(土)から実施。利用の際は、必ず保護者の方が同伴してください。

実施時間 午前10時～午後4時(午前11時50分～午後1時を除く)

☆小学生以上は利用不可。天候などにより休止する場合あり

実施する公園

- 上鷺東公園 (上鷺宮 2-18)
- 江原公園 (江原町 1-15)
- 大和公園 (大和町 2-8)
- 新井薬師公園 (新井 5-4)
- けやき公園 (東中野 5-13)
- 宮の台児童遊園 (本町 4-8)
- 南台公園 (南台 5-7)
- 丸山公園 (丸山 2-23)
- 栄町公園 (弥生町 4-20)



▲実施日などの最新情報は
こちらで確認

犬の散歩はルールを守って

下記の公園のみ、犬を連れて利用できます。「必ずリード(引き綱)をつける」「フンを持ち帰る」「ブラッシングをしない」などのルールを守りましょう。

園路のみ

- 白鷺せせらぎ公園(白鷺1-4)
- 中野四季の森公園(中野4-12・13)
- おかのうえ公園(東中野5-27)
- 本二東郷やすらぎ公園(本町2-12・14)
- 本五ふれあい公園(本町5-28)
- 南台いちよう公園(南台1-15)
- 広町みらい公園(弥生町6-1)
- 哲学堂公園の一部(松が丘1-34)
- 桃園川緑道(中央1-12先<新宿境>～中野3-11先<杉並境>)

その他

- 江古田の森公園の一部(江古田3-14)
- 平和の森公園の北側園路と犬の広場

4ページに
続きます

昔からの自然が残る

江古田の森公園



所在地 江古田3-14

アクセス 関東バス「江古田の森」すぐ

☆公園利用は午前6時～午後11時

地域住民や事業者などの協力で保護された豊かな緑が
特長。区内有数の自然散策スポットです。



1912年にアメリカに贈った桜の返礼として届けられたアメリカ
ハナミズキの子孫が植えられています(開花は4月～5月ごろ)



園内北側の里山の樹林付近
のエゴノキの実。エゴノキ
が「江古田」の地名の由来
となったという説も



ビオトープ池の横に生育
するアオギリ

樹皮をよく見ると
フクロウの顔に見えます



自然に触れてみませんか～森の学級～



月に1回程度、
同園で自然観察会
や木の実を使った
工作などを行って
います。



▲開催日など
は団体ブログ
で確認を

多様なイベントを開催

広町みらい公園

住宅街に広がる憩いとにぎわいの空間。2019年に開
園した、新しい公園です。



9月30日までの日中、滝流れを実施する他、持ち込みテント
の設営が可能。詳しくは、公園HPをご覧ください



売店には食べ物やおもちゃが充実



所在地 弥生町6-1

アクセス 京王バス「広町住宅」徒歩1分。

京王バス「南台交差点」徒歩9分

イベントに参加しませんか

子どもから大人まで楽しめるイベントを開催中。
公園HPで受け付けています。



ポタジェ(家庭菜園)活動。「種まきから収穫まで多くの
ことが体験できる」と大人気



老若男女に人気の朝ヨガ。夫婦で参
加する方も



▲公園HP
はこちら





安全で楽しい夏を過ごすために



犯罪から身を守りましょう

生活・交通安全係／8階

☎(3228)8736 FAX(3228)5658

夏は、子どもたちが事件に巻き込まれやすい時期です。被害に遭わないよう、日頃から家庭でできることを話し合ひましょう。

●確認しよう「こども110番の家」

怖いと思ったら、大きな声で叫んで周りの人に助けを求め、近くの交番や「こども110番の家」のステッカーが貼ってある家(店)に走って逃げ込むようにしましょう。



また、親子で一緒に地域を歩いて、「こども110番の家」や、緊急時に駆け込める安全な場所を確認しておきましょう。

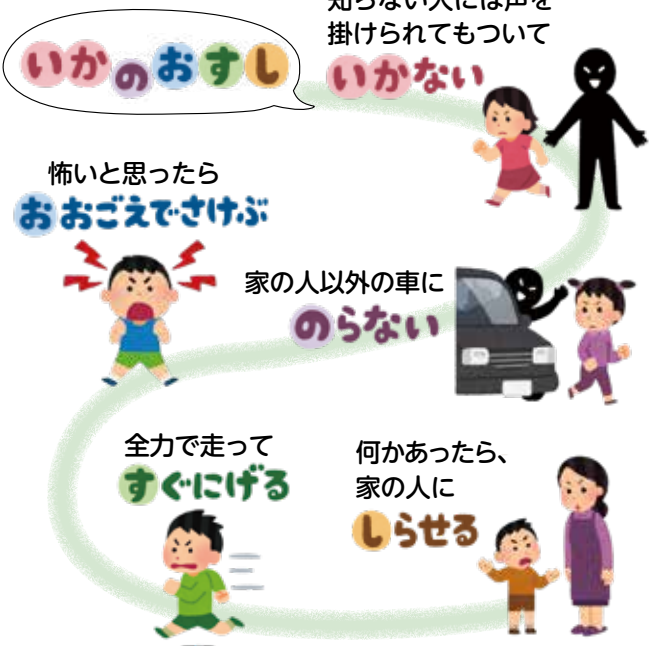
●登録しよう「安全・安心(防犯)メール」

区内で発生した犯罪・不審者情報を、電子メールで受け取れます。右の二次元コードから登録してください。☆登録の手続きなどについて詳しくは、[区HP](#)を確認を



●覚えよう「いかのおすし」

「いかのおすし」は、不審者に遭った時の対処方法を覚えやすくした言葉です。いざという時のために覚えて実践しましょう。



交通事故に

注意しましょう

生活・交通安全係／8階

☎(3228)8886 FAX(3228)5658

夏休みは、子どもたちの交通事故が増える時期です。ドライバーの方は、普段人通りの少ない道路や時間帯であっても、子どもの飛び出しなどに注意しましょう。

家庭では、「道路に飛び出さない」「信号を守る」などの交通ルールについて話し合い、事故のない楽しい夏休みを過ごしましょう。



引き続き熱中症にご注意を



保健予防係(中野区保健所)

☎(3382)6500 FAX(3382)7765

熱中症の予防には、日常の健康管理とともに、エアコンや扇風機などの適切な使用やこまめな水分補給が大切です。新型コロナウイルス感染症対策も、熱中症に注意して行いましょう。

換気を忘れずに

エアコン使用時は、設定温度を調整しながら換気を行いましょう。扇風機を使った換気も効果的です。

高い湿度にご注意を

湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、熱中症の危険が高まります。

マスク着用時のポイント

- のどが渇いていなくてもこまめに水分補給する
- 屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できる時は、マスクを外して休憩する

●「涼み処」として高齢者会館等のご利用を

場所や開館状況などについて詳しくは、南部すこやか福祉センター☎(3382)1660へ問い合わせを。

上限 **100万円**

空き家・空き室を活用しませんか セーフティネット(SN)住宅への 改修費を助成します

住宅政策係／9階

☎(3228)5581 FAX(3228)5669

SN住宅とは、高齢者や低所得世帯、子育て世帯など住宅の確保に配慮が必要な方の入居を拒まない賃貸住宅のこと。物件の所有者が、都が実施するSN住宅の登録制度にお持ちの住宅を登録することで、空き家・空き室対策になることが期待できます。

SN専用住宅として登録した場合、その住宅の改良等に掛かる改修工事費の一部を助成します。

要件や助成額などについて詳しくは、[区HP](#)をご覧ください。住宅政策係へ問い合わせを。



◀[区HP](#)

国民健康保険料の第2期分 後期高齢者医療保険料の第4期分 介護保険料の第4期分

8月1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



▲[区HP](#)

8月13日(土)

施設点検のため**中野東図書館**は休館します

中野東図書館

☎(5937)3559 FAX(5937)3627

☆他の図書館は、通常どおり利用できます

日本脳炎の予防接種の特例措置を 行っています

保健予防係(中野区保健所)

☎(3382)6500 FAX(3382)7765

日本脳炎の予防接種は、通常、第1期を「生後6か月～7歳6か月に3回」、第2期を「9歳～13歳の誕生日の前日に1回」受けます(計4回)。

ただし、平成17年度～同21年度は実質的に接種が休止状態だったため、次の①②の方には特例措置があります。

接種を希望する方は、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予診票の交付を受けてください。

①平成19年4月1日以前に生まれた方

20歳の誕生日の前日までは、定期予防接種として4回接種できます。

②平成19年4月2日～同21年10月1日生まれの方で、7歳6か月までに日本脳炎第1期の接種が完了していない方

9歳～13歳の誕生日の前日の間、第1期不足分を定期予防接種として接種できます。

壁面をミューラル(壁画)で 彩りませんか

シティプロモーション係／4階

☎(3228)5433 FAX(3228)5645

壁画で身近なアートを広げるプロモーション事業「中野ミューラルプロジェクト」。

多くの区民の方が参加できる壁画制作を進めるため、壁面を提供してくれる方を募集します。

申込み [区HP](#)から申込書をダウンロードし、8月31日までに promotion@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクス、郵送または直接、シティプロモーション係へ
☆詳しくは、[区HP](#)をご覧ください。同係へ問い合わせを



▲[区HP](#)

▲昨年、中野駅北口駅前広場に完成した壁画の制作の様子

お知らせ

傍聴を

☆日程は、変わることがあります

8月の教育委員会定例会

教育委員会係／5階

☎(3228)8857 FAX(3228)5679

①5日 ②19日 ③26日

いずれも金曜日、①=午後7時から、

②③=午前10時から

区役所5階教育委員会室

☆いずれも当日直接会場へ

第6回

自転車等駐車対策協議会

自転車対策係／8階

☎(3228)5561 FAX(3228)5675

8月17日(水)午後3時～5時

区役所7階会議室

☆事前申込制。7月21日から☑kotu
seisaku@city.tokyo-nakano.lg.jp

または電話で、自転車対策係へ。先
着5人程度

区民の声アプリ 「なかのEYE」で みなさんの声を区へ



広聴係／4階

☎(3389)4445

FAX(3228)5645

道路の破損や放置自転車などを、
簡単に区へ情報提供できます。

詳しくは、区HPをご覧ください。



◀区HP

区施設へは、公共交通機関をご利用ください

計画等を策定・改定しました

計画等の全文とパブリック・コメント
手続きの結果は、区HPか、区民活動セン
ター、図書館、すこやか福祉センター(③
を除く)、区役所4階区政資料センター、
各係窓口でご覧になれます。

①「中野区都市計画マスタープラン」

②「中野区景観方針」

都市計画係／9階

☎(3228)8964 FAX(3228)5668

③「中野区子ども読書活動推進計画 (第4次)」

図書館運用支援係／5階

☎(3228)5740 FAX(3228)5679

「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

区は「できることからはじめよう！
『オールなかの』の地域包括ケア」を合
い言葉に、支援が必要な全ての方を対
象とした体制づくりを進めています。

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。

会場・日時

鷲宮すこやか福祉センター＝7月28日

(木)午前10時から、野方区民活動セン

ター＝7月29日(金)午前10時から、中

部すこやか福祉センター＝8月1日(月)

午後2時から、南部すこやか福祉セン

ター＝8月4日(木)午後2時から ☆い

ずれも1時間30分程度

申込み 7月21日～各開催日前日の平

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

行政評価公開ヒアリングに ご参加を

HPで
詳しく

構造改革係／4階

☎(3228)5430 FAX(3228)5476

行政評価は、区が前年度に実施した
事業について、実績とコストから評価す
る取り組みです。

有識者による公開ヒアリングを傍聴
してアンケートを提出する「外部評価モ
ニター」として参加しませんか。

日時 8月22日(月)・26日(金)、いづ
れも午後1時30分から ☆3時間程度

会場 区役所7階会議室

申込み 7月25日～8月15日に電話、

☑sisetu-mgt@city.tokyo-nakano.lg.
jpまたはファクスで、構造改革係へ。各

日先着20人。要約筆記・手・保(各日先
着5人)希望の方は、あわせて申し込み

を。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(両日可)、

要約筆記・手はその旨、保はお子さんの
氏名とふりがな、月年齢

☆参加できない方は、事前に意見を提
出できます。詳しくは、区HPをご覧ください

緊急輸送道路沿いの建築物は 耐震化の助成を受けられます

HPで
詳しく

耐震化促進係／9階

☎(3228)5576 FAX(3228)5471

地震時の避難や消火活動など緊急輸
送を円滑に行うため、「中野区耐震改修
促進計画」では地震発生時に通行障害
を防ぐべき道路を定めています。

これにより、中野通り、大久保通りな
どに接し、地震時に倒壊すると道路を
半分以上塞いでしまう建築物で、昭和
56年5月31日以前に建築されたものは、
耐震診断、補強設計、耐震補強などに掛
かる費用の一部の助成を受けられます。

助成を希望する方は、実施前に耐震
化促進係へ相談を。

☆助成額などについて詳しくは、区HPを
ご覧になるか、同係へ問い合わせを

令和3年度中野区職員倫理条例の運用状況

防災危機管理係／8階
☎(3228)8909 FAX(3228)5658

区は、「中野区職員倫理条例」に基づき、法令を守り区民の信頼を確保する仕組みを定め、運用状況を公表しています。

公益通報

区の仕事の従事者などが区職員の違法行為等を知った場合に、区長の附属機関である「中野区法令遵守審査会」に通報する制度です。

令和3年度に受けた通報は1件でした。内容は人事評価の方法に関するもので、審査の結果、人事評価に関する決定や変更等については、決定過程の透明性を高め、内容についてより適切な時期・方法で周知を図るべきであると、区長に報告しました。

報告を受け、区長は、所管部長に対し、誤解を招かないよう適正に行うことを指示しました。

不当要求行為等

暴力や地位を利用した不当要求行為またはその疑いのある行為が区に対して行われた場合、区職員はその行為を拒否し、内容を記録して対応します。

それらに該当する報告はありませんでした。

8月10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、8月10日(水)には自動放送が30秒程度流れます。

海外での診療費用の保険者負担分の給付を受けるには

HPで詳しく
国保給付係／2階
☎(3228)5508 FAX(3228)5655

国民健康保険に加入している方が海外渡航中に急病などで診療を受けた場合は、現地で必ず書類(①診療内容明細書②領収明細書③領収書)を作成してもらってください。①②は所定の用紙が必要です。クレジットカードの明細は、③領収書とはみなされません。

帰国後、①②③の書類(外国語で記入されている場合は、日本語の翻訳文を添付)とパスポート等をそろえて申請すると、審査通過後に保険者負担分の給付を受けられます。ただし、日本国内で保険を適用されない診療や治療目的での渡航の場合は対象外です。

詳しくは、区HPをご覧ください。渡航前に国保給付係へ問い合わせを。



申請に必要な書類は区HPからもダウンロードできます

改定前の事業系有料ごみ処理券をお持ちの方へ

清掃事務所
☎(3387)5353 FAX(3387)5389

前回改定時(平成25年10月)のごみ処理券は、清掃事務所で改定後の料金との差額を支払い新しい券と交換するか、払い戻しの手続きをしてください。

なお、11月1日以降は手続きができません。ご注意ください。

☆詳しくは、区HPをご覧ください。清掃事務所へ問い合わせを

マイナンバーカードの申請をお手伝いします

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

初めてマイナンバーカードを申請する方が対象。申請時に顔写真を撮影し、本人限定郵便でカードを受け取れます。☆必要書類を持参し、当日直接会場へ。申請からお渡しまで約2か月掛かります
日時 平日午前8時30分～午後5時、日曜日午前9時～午後4時(第3土曜日の翌日、第5日曜日を除く)

会場 区役所1階8番窓口前
☆地域事務所にも巡回(事前予約制)。詳しくは、区HPを確認を



区HP

政治家の寄付は禁止されています

区選挙管理委員会／9階
☎(3228)5541 FAX(3228)5687

区長や区議会議員などの公職にある人やこれらに立候補を予定している人が選挙区内の人や団体に寄付をすること、また有権者が寄付を求めることは、公職選挙法で禁じられています。

お互いに「贈らない・求めない・受け取らない」を心掛け、ルールを守りましょう。☆政治家が、選挙区内の人に対し、暑中見舞い状などのあいさつ状(自筆による答礼のためのものは除く)を出すことも禁じられています

電子申請で手続きを便利に

情報政策推進係／6階
☎(3228)8807 FAX(3228)5646

パソコンやスマートフォンを使って手続きができる電子申請。利用可能な手続きは200件以上あり、場所や時間を気にせずに利用ができて便利です。

東京共同電子申請・届出サービスHPにアクセスし、活用してください。



▲こちらからもアクセス可

将来の年金額を増やせます

国民年金係／1階
☎(3228)5515 FAX(3228)5654

次の①②の制度を利用すると、将来受け取れる年金額を増やすことができます。申し込み方法などについて詳しくは、中野年金事務所☎(3380)6111へ問い合わせを。

①追納制度

国民年金保険料の免除、納付猶予、学生納付特例を受けた期間の保険料をさかのぼって納めることができる制度です。免除等を受け始めてから10年以内であれば利用できます。

②付加保険料制度

通常の国民年金保険料に、月400円を上乗せして納める制度です。将来、老齢基礎年金にあわせて付加年金を受給できます。

「ねんきんネット」のご利用を

中野年金事務所(中野2-4-25)
☎(3380)6111

インターネット上でご自身の年金記録や将来の年金の見込み額などを確認できるサービスです。

詳しくは、日本年金機構HPをご覧になるか、中野年金事務所またはねんきんネット等専用ダイヤル☎0570(058)555(ナビダイヤル)へ問い合わせを。

催し・講座

第3日曜日の法律相談

区民相談係／1階
☎(3228)8802 FAX(3228)5644

内容 区内在住の方が対象。弁護士による相談。必ず事前予約を

日時 ①8月21日、②9月18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=8月15日、②=9月12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

講演会「養育費と面会交流～子どもたちのために親ができること～」

子育てサービス係／3階
☎(3228)5612 FAX(3228)5657

日程 8月7日(日)

内容(定員)・時間 ①講演会(先着20人)=午前10時～正午、②個別相談会(先着5人)=午後1時30分～4時30分 ☆両方への参加も可

対象 区内在住のひとり親の方、離婚を考えている方

会場 区役所7階会議室

申込み 7月21日～8月1日に電子申請か、電話で、子育てサービス係へ。保(①のみ先着5人)希望の方は、あわせて申し込みを

暮らしの手続きと書類の相談

区民相談係／1階
☎(3228)8802 FAX(3228)5644

内容 区内在住の方が対象。相続手続きや遺言書作成の方法などについて、行政書士に相談できます

日時 8月19日(金)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 8月12日午前9時から電話で、区民相談係へ。先着6人
☆毎月第3金曜日に実施。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

行政書士会の相談会もご利用を

偶数月第1金曜日=南中野区民活動センター(弥生町5-5-2)

奇数月第2金曜日=鷺宮区民活動センター(鷺宮3-22-5)

☆いずれも午後1時～4時。当日直接会場へ。詳しくは、東京都行政書士会中野支部☎0120(404)347へ確認を

NPO活動紹介パネル展

公益活動推進係／5階
☎(3228)3251 FAX(3228)5620

内容 福祉や環境、子育て、まちづくりなどさまざまな分野で活動する区民公益活動団体の取り組みを紹介

日程 8月2日(火)～30日(火)

☆8月16日は展示入れ替え日

会場 中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」西側 ☆当日直接会場へ

遺産分割がまとまらない
相続預貯金がいこまれていた
遺留分の請求をしたいとされた
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
東京都中野区東中野4-4-3 山内ビル2階

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

外壁・屋上の防水/総合リフォーム

MARUTOMO マルトモ は、
1994 MARUTOMO SPIRITS

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)

平和企画展示「原爆ポスター展」

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

原爆投下後の広島・長崎の街の様子をパネルで紹介します。

日時・会場 7月27日(水)～8月8日(月) 午前8時30分～午後5時(最終日は2時まで)＝桃園区民活動センター(中央4-57-1)、8月9日(火)～16日(火)午前6時45分～午後10時30分＝平和資料展示室(新井3-37-78)、8月18日(木)～28日(日)＝中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側 ☆いずれも当日直接会場へ



▲原爆ドーム

介護未経験者向け 「介護に関する入門的研修」

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

介護の基本的知識とスキルを学びます。修了後に区内介護事業所による「介護のおしごと相談会」を予定。

対象 全4回参加可能で、介護の仕事に興味のある18歳以上の方

日時 9月1日(木)・2日(金)・8日(木)・12日(月) 午前9時30分から ☆各回6時間程度。休憩あり

会場 新井区民活動センター(新井3-11-4)

申込み 7月21日～8月21日に電子申請か、電話で、(株)ツクイスタッフ☎(4563)0893へ。先着30人
☆詳しくは、[区HP](#)をご覧ください。高齢者支援基盤整備係へ問い合わせを



◀[区HP](#)

女性再就職サポートプログラム 5日間コースin中野 「ブランクがあっても大丈夫!働きたい!のはじめの一步コース」

産業係／9階
☎(3228)8729 FAX(3228)5656

再就職を希望していて、全5日間参加できる女性が対象。ビジネスマナーやパソコンの基礎を学びます。

☆(公財)東京しごと財団との共催

日時 9月26日(月)～30日(金) 午前10時～午後4時

会場 産業振興センター(中野2-13-14)、サンプラザ(中野4-1-1)

申込み 7月21日から東京しごとセンター・女性しごと応援テラス[HP](#)で申し込むか、電話で、同センター☎(5211)2855(平日午前9時～午後8時。土曜日は午後5時まで)へ。[保](#)(定員あり)希望の方は、あわせて申し込みを ☆事前に個別説明会への参加が必要。詳しくは、下記二次元コードで確認を



◀女性しごと応援テラス[HP](#)

パソコン・スマートフォン教室 (9月開講)

中野区シルバー人材センター
☎(3366)7971 FAX(3366)7998

内容 ライン 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北部分室(〒165-0033若宮3-15-12)、同南部分室(〒164-0012本町6-17-12)、同江古田分室(〒165-0022江古田4-14-11)

参加費 6,000円～16,000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。8月16日必着
☆結果は8月23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

オンライン講座「親から子どもに伝えたいお金の基礎知識」

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

配信期間 8月20日(土)～28日(日)

申込み 7月21日～8月17日に産業振興センター[HP](#)で

募集・求人



「今後の区立図書館のサービス・配置のあり方検討会」区民委員

図書館運用支援係／5階
☎(3228)5740 FAX(3228)5679

対象 区内在住・在勤・在学の方

任期 9月～12月 ☆会議は4回程度、区役所または図書館で開催

報酬 会議への出席1回につき3,000円 ☆交通費支給なし

申込み 8月22日午後5時までに[to shokansien@city.tokyo-nakano.lg.jp](mailto:shokansien@city.tokyo-nakano.lg.jp)または直接、図書館運用支援係へ。選考で2人。[保](#)作文「10年後の図書館に望むこと」と応募の動機(A4判用紙1枚、書式自由)、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

☆結果は、全応募者に通知

歴史写真の仕分けボランティア

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

対象 区内在住・在勤・在学の高校生以上の方

日時 8月19日(金) 午前10時～午後4時 ☆時間は応相談

会場 区役所7階会議室

申込み 8月1日までに[to promotion@city.tokyo-nakano.lg.jp](mailto:promotion@city.tokyo-nakano.lg.jp)または直接、シティプロモーション係へ。選考で20人。[保](#)住所、氏名とふりがな、電話番号、年齢、職業、応募の動機(200字程度、書式自由) ☆区内共通商品券(3,000円分)を贈呈。結果は、全応募者に通知

ボランティア相談員



中野ボランティアセンター
(中野5-68-7)
☎(5380)0254 FAX(5380)6027

活動内容 ボランティアセンター窓口での相談や活動調整、区内施設への訪問など ☆無償。実費支給(交通費・昼食代)

対象 ボランティア活動経験のある18歳～おおむね70歳の区内在住の方 ☆詳しくは、募集要項をご覧ください

活動期間 事前研修に参加し、来年4月に活動開始

申込み 9月9日までに履歴書(指定様式)を直接、中野ボランティアセンターへ。選考で4人 ☆募集要項・履歴書は、同センターのHPや窓口で配布

「地域活動応援！講座」にもご参加を

講座内容や申込方法などについて詳しくは、中野区社会福祉協議会HPをご覧ください。



▲中野区社会福祉協議会HP

都営住宅入居者 (家族向け・単身者向けなど)

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 8月1日～9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

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。

防衛大学校及び防衛医科大学校の学生

受験資格 高校卒(見込み含む)21歳未満

受付期間 防衛大学校学生(推薦・総合選抜) = 9月5日～9日、防衛大学校学生(一般) = 10月26日まで、防衛医科大学校学生(看護学科) = 10月5日まで、防衛医科大学校学生(医学科) = 10月12日まで

航空学生(海・空)
受験資格 高校卒(見込み含む)で、航空学生(海) = 23歳未満、航空学生(空) = 21歳未満

受付期間 9月8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 9月5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
受付期間 9月16日まで



◀自衛隊高円寺募集案内所HP

高齢者・介護



後期高齢者医療制度に加入している方へ
保険料決定通知書を郵送しました

後期高齢者医療係/2階
☎(3228)8944 FAX(3228)5661

「保険料決定通知書」を7月13日ごろに郵送しました。加入者の保険料額とその納付方法(年金天引き、納付書での現金払い、口座振替のいずれか)をお知らせしています。不明な点などは後期高齢者医療係へ問い合わせを。

70歳～75歳の方へ 「もの忘れ検診」を受けませんか



在宅療養推進係/6階
☎(3228)5785 FAX(3228)8716

対象の方は、もの忘れ検診(認知機能検査)を無料で受けられます。受診券を入手し、区内の指定医療機関へ予約を。

対象 昭和22年4月1日～同28年3月31日生まれの方

受診券の入手方法

75歳の方 = 8月下旬に郵送します
70歳～74歳の方 = 区役所6階4番窓口、地域包括支援センター等で8月下旬から配布する申請書を郵送または直接、在宅療養推進係へ

実施期間 9月1日～来年2月28日
☆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

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

生活機能向上プログラム(2件)

次のいずれも

対象 区内在住の65歳以上の方

申込み 平日に本人が電話または直接、各施設へ

「水分と熱中症予防」

沼袋高齢者会館(沼袋1-34-14)

☎・FAX(3387)7381

日時 8月19日(金)午前10時～11時

申込期間 7月21日～8月19日

☆先着14人

「夏に美味しい料理教室」

上高田東高齢者会館(上高田4-17-3)

☎・FAX(3228)7220

日時 8月19日(金)午前10時～午後0時30分

参加費 700円(材料費)

申込期間 8月5日～15日

☆先着16人

家族介護教室 「認知症と介護保険」

はぴね中野坂上(中央1-11-8)

☎(5348)7753 FAX(5348)7754

対象 自宅で高齢者を介護している方

日時 8月7日(日)午後1時30分～3時30分

申込み 7月30日～8月6日に専用フォームから申し込むか、電話で、はぴね中野坂上へ。先着15人 ☆Zoom^{ズーム}を利用



◀専用フォームはこちらから

友愛クラブ(老人クラブ)の活動 に参加しませんか

地域自治推進係/5階

☎(3228)5571 FAX(3228)5620

おおむね60歳以上の方を対象に、趣味を生かした活動や地域に役立つ活動をしています。

参加してみたい方は、地域自治推進係へ問い合わせを。

子ども・子育て



期限までに現況届の提出を (児童扶養手当・特別児童扶養手当)

児童手当係/3階

☎(3228)8952 FAX(3228)5657

児童扶養手当(ひとり親家庭などが対象)・特別児童扶養手当(障害のあるお子さんがいる家庭が対象)を受給中の方へ現況届を8月上旬に郵送します。

現況届の提出は、手当の受給資格の有無を確認するための手続きです。提出がないと引き続き手当を受けることができません。期限までに必ず児童手当係へ提出を。

提出期限 8月31日必着

☆添付書類などについて詳しくは、現況届に同封する案内をご覧ください

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詳しくは、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。下記いずれかのすこやか福祉センターへお問い合わせください。

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

おむつサービスのご利用を



高齢者サービス係/6階 ☎(3228)5632 FAX(3228)5492

紙おむつの現物支給(月1回)または入院中のおむつ費用の助成(月額上限6,000円)を受けられます。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。

対象

中野区に住民登録があり、常時失禁状態かつ次のいずれかに該当する方

- ①65歳以上で、要介護1以上または入院中の方
- ②3歳以上で、身体障害者手帳1・2級または愛の手帳1・2度の方

☆所得制限あり。介護施設等に入所中の方は対象外。生活保護受給中の方は紙おむつの配達のみ利用可

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

②=障害者相談係 ☎(3228)8956・FAX(3228)5665

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

8月17日から2児童館で 一時預かり事業が始まります

地域子ども施設計画係
☎(3228)5603 FAX(3228)5659

用事や気分転換をしたい時などにお
子さんを預けられます(事前登録制)。

対象 区内在住で満1歳以上の未就学
児

実施館・日時 南中野児童館=木・土曜
日、みずの塔ふれあいの家=水・土曜日、
いずれも午前10時～午後4時

利用料 1時間800円

☆詳しくは、区HPをご覧ください。地域
子ども施設計画係へ問い合わせを



◀区HP

栄養講座「パパが体験！家族の健 康ごはんと離乳食」

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 9月3日(土)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 8月3日～30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

ひとり親支援事業「親子で一緒 に動く天体模型を作ろう！」

子育てサービス係/3階
☎(3228)5612 FAX(3228)5657

対象 区内在住のひとり親家庭で、小・
中学生、高校生とその保護者

日時 8月21日(日)午後1時～4時

会場 中野区さつき寮

申込み 7月21日～8月10日に電話で、
子育てサービス係へ。先着5組(お子さ
んは7人まで)。保(先着5人)希望の方は、
あわせて申し込みを

健康・福祉



令和3年度福祉オンブズマン制 度・民間福祉サービス紛争調停制 度の運営状況



福祉推進課庶務係/6階
☎(3228)8757 FAX(3228)5662

福祉オンブズマン制度

区が提供する福祉サービスへの苦情
の申し立てを受けて、区への対応が適正
かどうか、区長が委嘱した福祉オンブ
ズマン(中野区福祉サービス苦情調整委
員)が公平な立場で調査・審査する制
度です。

令和3年度に申し立てを受けた苦情
は、2件でした。内容を調査・審査した結
果、いずれも区への対応はやむを得ない
ものと判断し、申立人に伝えました。

☆相談日は原則、毎週火曜日。相談した
いは電話で、福祉推進課庶務係へ問
い合わせを

民間福祉サービス紛争調停制度

民間の事業者が行う福祉サービスの
利用に関する紛争について、解決を図る
制度です。サービスを利用する区民、事
業者の方のどちらからでも申請できます。

令和3年度は、いずれからの申請もあ
りませんでした。

☆いずれの制度についても詳しくは、区
HPをご覧ください



◀福祉オンブズ
マンについての
区HP

「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

認知症のケアに携わる専門相談員に
相談できます。

日時 8月4日(木)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

事故に遭ったら 加入している健康保険へ届け出を

交通事故(自転車同士や自損事故を
含む)や暴力など、他人(第三者)の行為
によって受けたけが等の治療に必要な
医療費は、加害者が過失割合に応じ負
担するのが原則です。

しかし、警察への届け出と同時に、加
入している健康保険へ届け出ること
で、まずは健康保険で診療を受けること
ができます。

その場合は、必ず事前に下記へ連絡
して、各係に事故等の詳細を知らせ、提
出書類などについての説明を受けてく
ださい。

連絡先

国民健康保険の加入者
国保給付係/2階
☎(3228)5510 FAX(3228)5655

後期高齢者医療保険の加入者
後期高齢者医療係/2階
☎(3228)8944 FAX(3228)5661

☆上記以外の方は、加入している健康保
険へ連絡を

7月28日は世界・日本肝炎デー 過去に受けたことのない方は肝炎 ウイルス無料検査を受けましょう

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

B型・C型肝炎ウイルスは感染しても
自覚症状がないことが多く、放置すると
肝硬変や肝臓がんに進行することあり
ます。早期発見・早期治療のため、ぜ
ひ検査を受けましょう。

日時 8月5日、9月2日、10月7日、い
ずれも金曜日、午前10時から午後2
時からの2回受け付け ☆11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に電話ま
たはファクスで、保健予防係へ。住所、
氏名とふりがな、電話番号、性別、検査
希望日時

65歳以上75歳未満で一定の障害のある方へ
「障害認定」を受けると後期高齢者医療制度に加入できます

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

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

条件 次のいずれかをお持ちの方

- ①国民年金証書(障害年金1・2級)
- ②身体障害者手帳1～3級
- ③身体障害者手帳4級の一部(詳しくは、後期高齢者医療係へ問い合わせを)
- ④精神障害者保健福祉手帳1・2級
- ⑤東京都愛の手帳1・2度
- ⑥国家公務員共済組合法等の法令による障害年金証書等

☆当てはまる方は、後期高齢者医療係に相談を

障害認定を受けた場合

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

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

☆加入しても、75歳の誕生日前であれば脱退できます

健診結果を確認して活用を

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

昨年度の国保特定健診の結果、生活習慣病の疑いがあり、まだ医療機関を受診していない方へ「健診結果レポート」を今月下旬に郵送します。

生活習慣病は自覚症状がなく進行します。届いた方は医療機関を受診しましょう。☆レポートが届いた後に電話で受診状況を確認します

都医療券(気管支ぜん息)の更新をお忘れなく
大気汚染医療費助成制度

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

現在認定を受けている方が対象。その治療にかかった医療費の自己負担の一部(月額6,000円を超えた部分)を都が助成します。

上記対象の方は、有効期間満了の1か月前を目安に、すこやか福祉センターか、中野区保健所で都医療券の更新手続きをしてください。

平成9年4月1日以前に生まれた方は、更新手続きを行わずに資格を喪失すると再認定を受けられません。ご注意ください。

☆一定の要件を満たして新規認定された方は、18歳になる月の末日まで助成を受けられます。認定要件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

生活実用講座「陽活講座～美腸ストレッチで心も体もスッキリ!～」

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 8月18日(木)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 7月21日～8月17日に電話または直接、「せせらぎ」へ。先着15人

あなたもなれる! 市民後見人～養成講習説明会～

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

必要な知識を身に着けた地域の方による市民後見人。支援が必要なご本人の意思を尊重しながら、福祉サービスを利用する際の契約や財産管理などを行います。その候補者を養成する講習の説明会です。詳しくは、中野区社会福祉協議会HPをご覧ください。

日時 8月23日(火)午後2時～4時

会場 産業振興センター

申込み 7月21日～8月17日に電話で、中野区成年後見支援センターへ。先着50人
 ☆Zoom(先着50人)でも同時配信。上記と同様に申し込みを

広告

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

創作バレエ 会員募集

アーティストクラブ 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～老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

宮嶋リユウ 090-6296-7927

宮嶋マリ 090-4222-4247、042-773-7578

見学自由 レッスン1回無料!

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・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**

7月20日～8月11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			
7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		
		おおくら内科	内	東中野5-1-1 3階	(5332)7676		
		堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町2-42-15	(3372)4701		
		東中野クリニック	内・神経内	東中野1-58-12	(3361)2732		
		小林歯科医院☆	歯	本町6-16-5	(3381)9183		
7月31日(日)	当番医	わかみや薬局		若宮1-43-11	(5327)3663		
		フラワー薬局東中野店		東中野5-1-1 3階	(5332)9577		
		茜調剤薬局中野坂上店		本町2-42-15	(6300)6122		
7月31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		
		いたばしクリニック	内・外	大和町1-27-3	(5356)1623		
		小金澤医院	内・循	江原町3-35-8	(3951)5621		
		みやびハート&ケアクリニック	内・循	中央3-35-4	(5385)3880		
		ハートケア銀河クリニック	内・心内	本町2-50-12 2階	(5371)0909		
		竹村歯科クリニック☆	歯	松が丘1-33-15 1階	(3319)8239		
7月31日(日)	薬局	アック薬局		江古田2-24-14	(3389)5411		
		青葉調剤薬局		中野5-47-10	(3389)7110		
		アシスト薬局		江原町3-35-8	(5996)4631		
8月7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		
		熊谷医院	内	鷲宮3-32-5	(3338)1515		
		美穂診療所	内・小・消	鷲宮5-3-14	(3990)1208		
		かたやま医院	内・小・皮	東中野5-23-14 1階	(3227)0603		
		新中野内科クリニック	内・消	本町4-45-9 4階	(6382)5270		
		高津歯科クリニック☆	歯	中央5-39-11 2階	(5385)8733		
8月7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		
		薬局アポック鷲宮店		鷲宮3-33-6	(3223)0088		
8月11日(木・祝)	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		
		天正堂クリニック	小・内	丸山1-5-7	(3319)3965		
		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		
		中山レディースクリニック	産婦	東中野3-9-14	(3371)2676		
		大橋歯科医院	歯	新井2-25-4	(3386)3444		
		佐々木デンタルクリニック	歯	中央2-59-18	(5937)5493		
		8月11日(木・祝)	薬局	けやき薬局		江古田2-22-1	(3388)0782
				わかみや薬局		若宮1-43-11	(5327)3663
にこにこ薬局あおだも店				丸山1-15-22	(5942)7746		

☆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

びん・缶・ペットボトルは資源として出しましょう



資源回収推進係(リサイクル展示室内)
☎(3228)5555 FAX(3228)5634

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

キャップとラベルは「プラスチック製容器包装」の回収へ



8月はポイントが2倍

ペットボトル自動回収機もご利用を

家庭から出るペットボトルを効率良く回収するため、区内16か所のスーパーにペットボトル自動回収機を設置しています。利用すると「お買い物券」等に交換できるポイントがたまります。

8月中は、通常の2倍のポイントがたまるので、ぜひご利用ください。

☆設置場所やポイント利用などについて詳しくは、区HPをご覧ください。資源回収推進係へ問い合わせを



▲ペットボトル自動回収機

7月10日(日)に参議院議員選挙が行われました

得票結果については、区HPでご覧になれます。

当日有権者数・投票者数・投票率(中野区)

	東京都選出	比例代表選出
当日有権者数	282,197人	
投票者数	156,100人	156,059人
投票率	55.32%	55.30%
(参考)前回投票率	50.77%	50.75%

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



明るい選挙ポスターコンクール作品を募集します

対象 区内在住・在学の小・中学生、高校生

申込み 学校へ直接提出するか、作品裏面の右下に学校名、学年、氏名とふりがなを記入して9月9日までに直接、区選挙管理委員会へ ☆詳しくは、区HPを確認を



▲昨年度、文部科学大臣・総務大臣賞を受賞した小学生の作品

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。



7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	196,953※ (38増)	159,503 (76減)	157,384 (41減)	316,887 (117減)	334,062 (190増)
外国人	12,143 (235増)	8,945 (190増)	8,230 (117増)	17,175 (307増)	

※日本人と外国人の混合世帯 1,998 を含む

次号予告

次号は8月11日発行です
☆8月の発行はこの1回のみ



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