

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)

# 12|05

No.2101

毎月5日・20日発行  
(1月・8月は11日発行)



紙上版給食室ツアー

# おいしい! やさしい!

# 学校給食

【今号の表紙】

中野東中学校給食室の様子

# おいしい! やさしい! ♪ 学校給食 ♪

区は、全区立小・中学校に栄養士または栄養教諭を配置。自校調理の学校給食を通して、食育活動に取り組んでいます。

今号では、中野東中学校の給食室に密着。安心安全でおいしい給食ができる過程やそのポイントなどを紹介します。



生徒の「おいしい」が  
やりがいです

中野東中学校  
主任栄養教諭の二重作先生

## 1 身支度を整える



白衣に着替え、爪の間からひじまで丁寧に手洗い

エアシャワー室で全身に付いたホコリなどを吹き飛ばす



出勤時とトイレ後は  
2度洗いを徹底しています

## 3 食材を洗い、カットする



野菜は3回以上洗浄した上で、異物がないか再確認。  
食材カットの大半は手作業

## 2 届いた食材を検品する



野菜は原則国産を使用。納品物は重量や個数を検査した後、虫やビニール片などの異物が混入していないか目視で確認。その日のうちに使い切り

昨年、当校では野菜の  
44%を東京都産で提供。  
地産地消を心掛けています



他にもある!

給食の  
こだわり  
ポイント

### 1 アレルギー対応食

調理場所を分けて混入を防ぎます。ハンバーグのつなぎに卵ではなくじゃがいもを使用するなど、アレルギーの原因となる食材を使用しない対応も



▲アレルギー対応調理室

### 2 野菜は原則加熱調理

食中毒の予防を徹底。加熱後は菌の繁殖を防ぐため、専用の機械で急速に冷まします



▲約20分で90℃から8℃に冷却

☆学校により、設備や対応は異なります

## 4 調理



おいしく  
なあれ!

約500食分のみそ汁を調理できる大きな釜。だしは昆布や煮干しなどの天然素材から数時間以上掛けて抽出

## 5 子どもたちのもとへ運びます



出来たてを提供するため搬出の直前に配缶



教室の前まで運搬

温かいうちに!

## 6 出来たての給食をいただきます



給食当番を中心に配膳



おかわりジャンケン



食中毒防止のため中心温度75℃で1分以上加熱。温度計でしっかり確認



調理が終わったものは栄養教諭が味見。検食は校長と副校長が担当

Check!



いただきます!



## 3 台車の高さは全て60cm以上

跳ねた水が食材に掛からないための配慮です



▲安心安全がモットー

### 期間限定

#### 給食室の様子を動画で公開

12月31日まで公開中。今回紹介しきれなかったこだわりポイントもご覧になれます。



次のページもご覧ください

## ユニークな給食

学校ごとにさまざまなメニューを提供しています。

### 行事食 (江古田小学校)



七夕に合わせたちらしずしやゼリー。七夕汁は具材が星形に

### 国語コラボ献立 (緑野中学校)



「盆土産」の物語に登場するエビフライや青森県の郷土料理

### 世界の料理 (中野東中学校)



ポルトガル料理「アロース・デ・ポルヴォ(たこのリゾット)」

### 中野東中学校の生徒に聞いた!

## 給食の好きなポイント

- 家で食べないようなものが食べられる
- 献立の種類が豊富
- 出来たてで温かい
- 郷土料理や外国の料理が出る
- カレーのスパイスにこだわっている など

一番好きなメニューも聞いたところ、1位は揚げパン、2位はカレーでした。



一番人気「揚げパン」は一つひとつ給食室で揚げています。カレーもルーから全て手作り。食の大切さを子どもたちが感じられるよう工夫しています

家庭で簡単!  
給食の味

子どもたちに大人気

## じゃがいももち

材料

じゃがいも ..... 大きめを4個  
 チーズ ..... 65g  
 塩 ..... 小さじ1/4  
 片栗粉 ..... 65g  
 油 ..... 大きじ1



1 じゃがいもの皮をむき、1cm角に切る



2 ゆでて水を切り、フォークで潰していく



3 塩、チーズ、片栗粉の順に入れ、混ぜる



4 形を整える



5 フライパンに油を敷き、焼いていく。目安は片面約3分



6 完成! おやつにぴったり

# 区役所の年末年始のお休み

## 施設(窓口)の休業期間



区役所は、特定の窓口や施設を除き、  
**12月29日(木)～1月3日(火)休業**します。  
 ☆体育館などの運動施設、ホールなどの文化施設の休業予定は、区HPか、生涯学習スポーツ情報紙「ないせす」12月号(11月27日発行)をご覧ください

施設の種類・名称		休業期間
暮らし	区役所、区民活動センター、地域事務所、図書館、産業振興センター、自転車保管場所での引き取り	12月29日(木)～1月3日(火)
	リサイクル展示室	12月27日(火)～1月5日(木)
	清掃事務所	12月31日(土)～1月3日(火)
	駐車場(タイムズ中野区役所)	休まず営業します
福祉・保健	中野区保健所、障害者福祉会館、すこやか福祉センター	
子ども・高齢者	高齢者会館、地域包括支援センター(※)、子ども・若者支援センター、教育センター、学童クラブ、キッズ・プラザ、児童館、城山ふれあいの家、みずの塔ふれあいの家	12月29日(木)～1月3日(火)

(※)地域包括支援センターは、休業期間中も緊急の場合は電話で対応します

## ごみ収集と資源回収

区HP▶



種類	休業期間	問合せ先
びん・缶・ペットボトル	12月31日(土)～1月3日(火)(注1)	資源回収推進係 ☎(3228)5555 FAX(3228)5634
粗大ごみ(事前申込制)	12月29日(木)～1月3日(火)	粗大ごみ受付センター ☎(5715)2255
燃やすごみ	12月31日(土)～1月3日(火)	清掃事務所 ☎(3387)5353 FAX(3387)5389
プラスチック製容器包装		
陶器・ガラス・金属ごみ(注2)		

(注1)1月4日(水)は当日午前6時30分から回収容器を設置  
 (注2)陶器・ガラス・金属ごみは、次のとおり臨時収集を実施  
 12月29日(木)＝江古田2・4丁目、鷲宮2丁目、野方5・6丁目、丸山全域、若宮1丁目  
 30日(金)＝東中野1・2・4・5丁目

### ●「古紙」などの集団回収

区HPをご覧ください。12月28日(水)までに資源回収推進係へ問い合わせを。

### 「中野区ごみ分別アプリ」のご利用を



ごみの分別方法などをスマートフォンで確認できます。ぜひ、ご利用ください(左アイコンが目印)。  
 ☆外国語版もあります。詳しくは、区HPで確認を

## 休みの間に証明書の受け取りや戸籍の届け出などをしたい方へ

区役所の休業期間中(12月29日(木)～1月3日(火))は、区役所1階の夜間・休日受付で一部業務のみ取り扱います。  
 ☆区役所の休業期間中は、コンビニエンスストアでの証明書交付も利用できません。ご注意ください

### 電話予約により証明書を受け取れます

12月28日(水)午後4時まで、本人が電話で予約すると、休業期間中でも区役所で次の証明書を受け取れます。詳しくは、事前に各係へ問い合わせを。  
 ☆印鑑登録証明書を電話予約する際は、印鑑登録カードを手元に用意してください

#### 住民票の写し、印鑑登録証明書

#### 特別区民税・都民税の課税証明書・納税証明書

証明係  
 ☎(3228)5506 FAX(3228)5653

#### 軽自動車税の納税証明書

諸税係  
 ☎(3228)8908 FAX(3228)5652

#### 国民健康保険料の賦課・納付証明書

国保収納係  
 ☎(3228)8971 FAX(3228)5655

### 年末年始も24時間受け付けます

#### ●戸籍の届け出(出生届、婚姻届、死亡届など)

戸籍係  
 ☎(3228)5503 FAX(3228)5653

#### ●納付の受け付け

次の①～④とも、納付書と、その書面に記載されたとおりの金額をお持ちの場合のみ、受け付け可能です。

#### ①特別区民税・都民税

納税係  
 ☎(3228)8924  
 FAX(3228)5652

#### ③国民健康保険料

国保収納係  
 ☎(3228)5507  
 FAX(3228)5655

#### ②軽自動車税

諸税係  
 ☎(3228)8908  
 FAX(3228)5652

#### ④介護保険料

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

☆いずれも休業期間中は問い合わせ不可

# 令和3年度の国民健康保険の運営状況(概要)

HPで詳しく

国民健康保険は、職場の健康保険や後期高齢者医療制度に加入していない方などを対象とした医療保険です。加入者が納める保険料や国・都の支出金などを基に、都が区市町村とともに運営しています。令和3年度の加入者数は、区民の約23%、約75,000人で、前年度に比べ約3,000人減少しました。

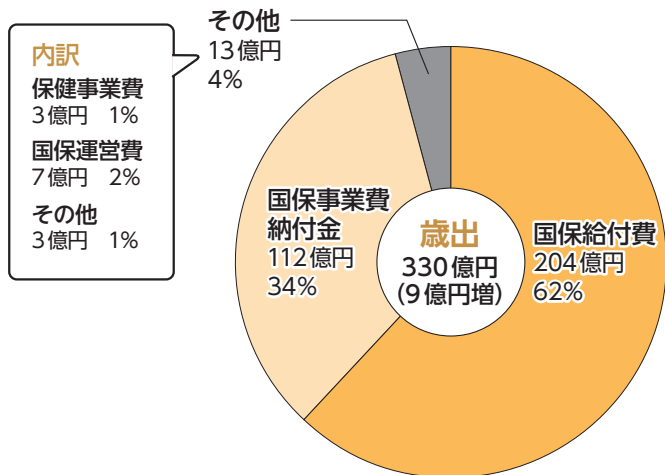
国保運営係／2階  
☎(3228)8819  
FAX(3228)5655

☆制度などについて詳しくは、区HPをご覧ください。国保運営係へ問い合わせを

## 歳出

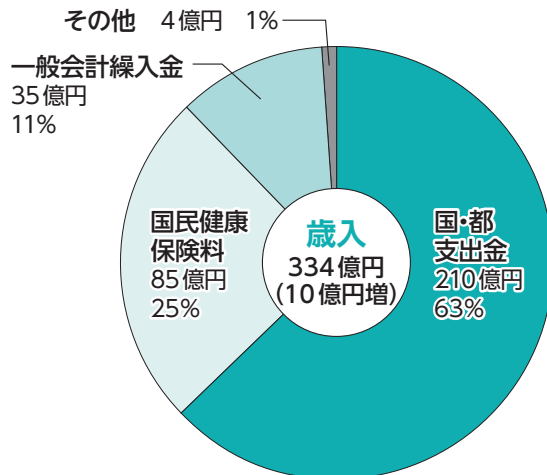
### 国保給付費が昨年度より13億円増加

医療の高度化による医療費の増加などが要因です。



## 歳入

### 運営費の一部として35億円を一般会計から繰り入れ



☆カッコ内は前年度比。歳出・歳入の金額、割合は、原則として表示単位未満の端数を四捨五入。このため、合計額などの数値は、表示している数値から算出した値とは異なる場合があります。なお、歳出と比較して歳入が約4億円多いのは、保険料と国等の支出金への返還金(次年度繰越金)を含んでいるためです

## 医療費の増加を抑えるためにご協力を

### ◆特定健診を受けましょう

区民健診係(中野区保健所)  
☎(3382)2429 FAX(3382)7765

40歳以上の方向けの特定健診でメタボリックシンドロームの疑いがあると判定されると、その予防に特定保健指導を利用できます。

生活習慣病を早めに予防、治療し、医療費の増加と保険料負担の抑制につなげましょう。

☆国民健康保険加入者の特定健診の受診方法などについて詳しくは、区民健診係へ問い合わせを

### ◆ジェネリック医薬品を賢く使おう

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

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、医薬品の特許が切れた後に、同等の品質で製造・販売される低価格の医薬品です。窓口で支払う薬代や医療費の削減が期待できます。

かかりつけの医師や薬局の薬剤師に相談の上、ジェネリック医薬品をご利用ください。

## みなさんの保険料が制度を支えています

### ◆保険料の納付は便利な口座振替で

国保収納係／2階 ☎(3228)5507 FAX(3228)5655

区役所や金融機関に出向かなくても、郵送やスマートフォンで手続きできます。詳しくは、区HPをご覧ください。国保収納係へ問い合わせを。

### ◆納付できない場合は放置せずに相談を

滞納整理係／2階 ☎(3228)5509 FAX(3228)5655

保険料の未納がある場合、区は催告、財産の差し押さえや給付の差し止めなどを行います。

失業や病気など、やむを得ない事情で納付できない場合は、早めに相談を。

## 新型コロナウイルス感染症の影響を受けた方へ

### 保険料減免の制度があります

資格賦課係／2階 ☎(3228)5511 FAX(3228)5655

### 感染した方に傷病手当金の制度があります

国保給付係／2階 ☎(3228)5510 FAX(3228)5655

☆要件などについて詳しくは、区HPをご覧ください。担当の係へ問い合わせを

## 中野区議会 第4回定例会

12月12日(月)まで開会中

区議会事務局／3階

☎(3228)5585 FAX(3228)5693

### 会議日程

本会議＝12月12日

常任委員会＝12月5日

特別委員会＝12月6日～8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

12月5日(月)・7日(水)・9日(金)＝午後6時～7時30分

12月10日(土)・11日(日)＝午後5時～7時45分

☆放送についての問い合わせは、J:COM 東京 ☎0120(914)000へ(午前9時～午後6時)

## 第2弾

## マイナポイントの申し込みは 来年2月末までです

情報政策推進係／6階

☎(3228)8807 FAX(3228)5646

12月末までにマイナンバーカードを申請した方が対象。①～③の合計で最大2万円相当のポイントがもらえます。

詳しくは、総務省のマイナポイントHPで確認するか、マイナンバー総合フリーダイヤル☎0120(95)0178(自動音声案内で「5」を選択)へ問い合わせを。

①キャッシュレス決済 最大5,000ポイント

②健康保険証としての利用申し込み 7,500ポイント

③公金受取口座の登録 7,500ポイント

### ①～③の手続きをお手伝いします

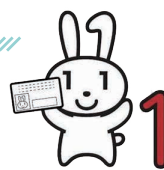
マイナンバーカードとカード取得時に設定した数字4桁のパスワード、決済サービスID、セキュリティコードを用意し、当日直接会場へ。

☆③は、メールアドレスと本人名義の口座情報も必要

時間 平日午前9時～午後4時

会場 区役所1階8番窓口前

HPで  
詳しく



▲マイナンバー  
キャラクター  
「マイナちゃん」



▲総務省HP

## 令和5年度予算で検討中の主な取り組み(案)にご意見を

財政担当／5階

☎(3228)8813 FAX(3228)5650

区は、来年度の予算編成に当たり、基本計画に基づき、未来の中野のために力強く歩みを進めるための事業を検討しています。

12月5日から、検討中の案のうち、主な取り組み項目を区HPに掲載します。これらに対するみなさんの意見をお寄せください。

☆主な取り組み(案)の内容は、なかの区報12月20日号でもお知らせします



▲区HP

### ご意見は1月4日までに

意見内容と氏名(団体名)を記入し(書式自由)、☑zaisei@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクスまたは郵送で、財政担当へ。1月4日必着。

その場で区長に意見を伝えられます

## 区民と区長のタウンミーティング

広聴係／4階 ☎(3389)4445 FAX(3228)5645

☑kochokoho@city.tokyo-nakano.lg.jp

日時・主な取り組みの分野・会場

12月21日(水)＝子育て先進区・地域包括ケア体制

22日(木)＝活力ある持続可能なまち

☆いずれも午後6時30分から、区役所7階会議室で。事前申込制(各日先着30人)。12月6日～16日に電子申請か、電話、電子メールまたはファクスで、広聴係へ。要約筆記・手・保(各日先着2人)希望の方は、12月14日までにあわせて申し込みを。

☑住所、氏名とふりがな、電話番号、参加希望日、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



▲詳しくは  
こちら

**お知らせ**



**令和4年度行政評価の外部評価  
結果をまとめました**



構造改革係／4階  
☎(3228)5430 FAX(3228)5476

行政評価は、区が昨年度に実施した事業の効果について、実績とコストを基に評価し、改善につなげる仕組みです。

今年度は9事業について、有識者による外部評価を行いました。評価の結果は区HPでご覧になれます。



◀区HP

**傍聴を**

☆どなたでも傍聴できます

**中野区ユニバーサル  
デザイン推進審議会**

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

12月8日(木)午後7時～9時  
区役所7階会議室  
☆当日直接会場へ

**中野区公契約審議会**

契約係／6階  
☎(3228)8903 FAX(3228)5651

労働報酬下限額について  
12月19日(月)午後3時から  
区役所4階庁議室  
☆午後2時30分から区役所6階12番窓口で受け付け

**中野区都市計画審議会**

都市計画課庶務係／9階  
☎(3228)8840 FAX(3228)5668

12月22日(木)午後2時から  
区役所4階第1委員会室  
☆先着25人。午後1時30分から会場で受け付け

**「中野区子ども総合計画(素案)」  
の意見交換会**

子ども政策調整係／5階  
☎(3228)5605 FAX(3228)5679  
✉kodomotyousei@city.tokyo-naka.no.lg.jp

区は、子どもと子育て家庭への支援を推進するため、基本となる計画の策定を進めています。

このたび、素案をまとめたので、意見交換会を開催します。

☆計画素案は区HPでご覧になれます

**日時** 12月18日(日)午前10時～11時30分

**会場** 区役所9階会議室

☆当日直接会場へ。保(先着3人)希望の方は、12月6日～12日に電子メールまたはファクスで、子ども政策調整係へ。

☎氏名とふりがな、電話番号、お子さんの氏名とふりがな、月年齢

**オンライン(Zoom)でも開催します**

**日時** 12月12日(月)・14日(水)午後6時30分～8時 ☆メールアドレス、参加希望日も記載して、各開催日前日までの平日に前記と同様に申し込みを

**小・中学生、高校生年代の方へ  
みなさんの声を聞かせてください**

**日時・会場**  
12月13日(火)午後3時～5時30分＝野方児童館、14日(水)午後3時～5時30分＝南中野児童館、15日(木)午後4時～7時＝中野東図書館 ☆いずれも当日直接会場へ。入退出自由

**意見を募集しています**

12月6日～27日(必着)に所定の意見書を電子メール、ファクスまたは郵送で、子ども政策調整係へ。詳しくは、区HPをご覧ください。



◀区HP

**「中野四丁目新北口駅前地区・  
団町地区都市計画」の説明会**

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

**日時・会場**

12月17日(土)午後2時～4時＝産業振興センター、20日(火)午後7時～9時＝区役所7階会議室

**申込み** 12月8日～15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。各日先着70人。手・保(各日先着3人)希望の方は、12月12日までに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、手はその旨、保はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

**都市計画案の縦覧(2件)**

都市計画係／9階  
☎(3228)8964 FAX(3228)5668

次の①②とも

**縦覧場所** 区役所9階2番窓口

**意見を提出できる方** 区内在住・在勤・在学の方、案件に直接利害関係のある方

**意見提出の方法** 意見書(書式自由)を郵送または直接、都市計画係へ。☎住所、氏名とふりがな、電話番号、区内在勤・在学の方は勤務先・通学先の名称と所在地、利害関係のある方はその理由

①**地形地物等の変更に伴う都市計画案縦覧・意見募集期限** 12月15日(必着) ☆東京都が決定した用途地域についての問い合わせは、東京都土地利用計画課 ☎(5388)3276へ

②**中野駅南口地区地区計画変更案縦覧・意見募集期間** 12月8日～22日(必着) ☆同期間中に動画配信で説明会を実施。詳しくは、区役所9階中野駅周辺まちづくり係 ☎(3228)8912へ



◀説明会についての区HP



### 民生委員・児童委員が一齐に改選されました

地域支えあい活動支援係／5階  
☎(3228)8838 FAX(3228)5620

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣の委嘱を受けた地域の身近な相談相手です。

このたび、12月1日に定数311人が改選されました。任期は3年で、地区ごとに担当が決まっています。

☆お住まいの地区の委員を知りたい場合などは、地域支えあい活動支援係へ問い合わせを



区HP

### 「災害時個別避難支援計画」の訪問調査を行います

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

10月に、対象の方へ災害時個別避難支援計画作成のための調査用紙を郵送しました。今月中旬から、回答がない方の自宅へ、区職員が順次訪問します。詳しくは、地域支えあい活動支援係へ問い合わせを。

☆調査する職員は職員証を携帯しています

### 保険料の口座振替済額通知書を今月下旬に郵送します

今年1月以降に口座振替で納付した額を一覧で記載したものです。大切に保管してください。詳しくは、下記問合せ先へ。

#### 問合せ先

国民健康保険料＝国保収納係／2階

☎(3228)5507・FAX(3228)5655

後期高齢者医療保険料＝後期高齢者医療係／2階

☎(3228)8944・FAX(3228)5661

介護保険料＝介護資格保険料係／2階

☎(3228)6537・FAX(3228)8972

### 生活のしづらさなどに関する調査(全国在宅障害児・者等実態調査)にご協力

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

この調査は、在宅障害児・者等の生活実態とニーズを把握するために、厚生労働省が行うものです。

全国から無作為に抽出された国勢調査区を対象に、12月上旬～中旬に調査員が各世帯を訪問するので、調査対象者がいる場合のみ郵送で回答してください。ご協力をお願いします。

☆調査員は、調査員証を携帯しています。調査の目的等について詳しくは、厚生労働省☎(5253)1111内線3029へ問い合わせを。なお、訪問について不明な点は、障害者施策推進係へ

### 戦没者等の遺族の方へ特別弔慰金請求は来年3月31日が期限です

地域福祉推進係／6階  
☎(3228)5713 FAX(3228)5662

額面25万円、5年償還の記名国債「第十一回特別弔慰金」の請求期限は令和5年3月31日です。期限後は、この弔慰金を請求できません。受給権のある方は早めに、地域福祉推進係で請求してください。

☆受給条件などについて詳しくは、厚生労働省HPをご覧ください。詳しくは、地域福祉推進係へ問い合わせを



厚生労働省HP

### みんなで取り組もう

## 冬のエコライフ

HPで詳しく

環境・緑化推進係／8階 ☎(3228)5516 FAX(3228)5673

これからの季節は、暖房器具の使用とともにエネルギー消費量とCO<sub>2</sub>(二酸化炭素)排出量が増えます。できることから省エネに取り組み、地球温暖化を防ぎましょう。

### 「なかのエコポイント」に参加しよう

環境に配慮したさまざまな行動を応援する制度です。獲得したポイントは500ポイント単位で希望する賞品(区内共通商品券、プリペイドカードなど)と交換できます。



▲詳しくはこちら

### 食品ロス削減パネル展「おいしく残さず食べきろう！」

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

会場・日時 ☆当日直接会場へ

①区役所1階区民ホール＝12月19日(月)～23日(金)

午前8時30分～午後5時(最終日は4時まで)

②中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側＝1月4日(水)～31日(火)

なかのエコポイント  
50ポイント贈呈(①のみ)

### 「なかの☆もったいない ぱくぱくパートナーズ」のご利用を

食品ロス削減に積極的に取り組むお店を登録しています。詳しくは、区HPをご覧ください。

## 医療従事者は1月16日までに届け出を

医薬環境衛生係(中野区保健所)  
☎(3382)6663 FAX(3382)6667

今年は、医療従事者の届け出が必要な年です。次の対象の方は、1月16日までに、都内の保健所へ届け出を。☆届出用紙は、都内保健所で受け取れます

**対象** 医師、歯科医師、薬剤師は免許を有する全ての方。保健師、助産師、看護師、准看護師、歯科衛生士、歯科技工士は、12月31日現在、都内でその業務に従事している方

### 問合せ先

薬剤師=東京都福祉保健局薬務課☎(5320)4503

その他=同局医療人材課☎(5320)4434

## 路面の凍結にご注意を

土木事業調整係/8階  
☎(3228)5592 FAX(3228)5674

寒さが厳しくなると、路面の凍結や雪による転倒事故が多くなります。十分にご注意を。

雪が積もったら、家の前の雪かきなどを行い、道路を安心して歩けるようご協力をお願いします。

☆降雪後の水まきは、路面の凍結につながり危険です

## 12月は「オール東京滞納STOP強化月間」です

納税係/3階  
☎(3228)8924 FAX(3228)5652

区と東京都は、納税義務の公平性の確保のため、さまざまな徴収対策に取り組んでいます。

☆納付が困難な方は、早めに相談を



## 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、年賀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

## 住居表示の届け出をお忘れなく

住民記録係/1階  
☎(3228)5624 FAX(3228)5653

建物を新築した場合や建て替えた場合は、住居表示の届け出を行ってください。届け出をしていないと、居住する方が住民異動届(転入届等)をする際に受け付けができません。

アパート等の名称を変更した場合も、住居表示台帳の記載を修正するため、届け出が必要です。

なお、同一住居表示の建物が複数ある場合、申請により、住居表示の末尾に「-1」などの補助番号を付けることができます。詳しくは、住民記録係へ問い合わせを。

☆「建物その他の工作物新築届」は郵送でも申請可

## 雑居ビルなどの避難路や自動火災報知設備は定期的に点検を

建築安全・安心係/9階  
☎(3228)8837 FAX(3228)5471

火災時の避難路となる廊下や階段、防火扉の前に物を置いていないか、自動火災報知設備や誘導灯・非常灯が正常に作動するかを定期的に点検しましょう。

## 空き家でお困りの方へ電話相談のご利用を

住宅政策係/9階  
☎(3228)5581 FAX(3228)5669

空き家の管理や解体、相続などについて、まちづくり推進土地建物協議会の建築士や司法書士、税理士等に相談できます。近隣の空き家でお困りの方も、ぜひ相談を。

**相談専用電話** ☎0120(500)681

☆平日午前9時～午後5時(正午～午後1時を除く)

## 確定申告はスマートフォン(スマホ)から

中野税務署(中野4-9-15)  
☎(3387)8111

確定申告書の作成は、国税庁HP「確定申告書等作成コーナー」が便利です。

スマホのカメラで源泉徴収票を撮影すると、金額や支払者情報などが自動入力されます。令和4年分から、青色申告決算書や収支内訳書をスマホで作成できるようになりました。ぜひご利用を。



◀確定申告書等作成コーナーはこちら

## 年金相談をする際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。相談を希望する方は次の予約先へ原則、事前予約をしてください。

### 予約先

①予約受付専用電話

☎0570(05)4890 ☆ナビダイヤル。平日午前8時30分～午後5時15分

②中野年金事務所 ☆自動音声案内に従い、最初に「1」、次に「2」を選択。平日午前8時30分～午後5時15分(週の初日は午後7時まで)、第2土曜日午前9時30分～午後4時

## 催し・講座



### すまいのリフォーム相談

住宅政策係／9階

☎(3228)5581 FAX(3228)5669

**内容** 区内の小規模建設事業者団体による相談

**日時** 12月9日～1月27日の毎週金曜日、午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く) ☆12月23日～1月6日は休止

**会場** 区役所1階区民ホール ☆当日直接会場へ

### 土地建物無料相談会

都市計画係／9階

☎(3228)8964 FAX(3228)5668

**対象** 区内在住または区内に土地建物をお持ちの方

**日時** 12月23日(金)午前10時～午後3時30分 ☆一人当たり30分程度

**会場** 区役所9階会議室

**申込み** 12月20日までの平日午前10時～午後4時に電話で、まちづくり推進土地建物協議会☎0120(406)239へ ☆同協議会との共催

### 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** ①12月18日、②1月15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=12月12日、②=1月10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

### 中野・杉並で創業しよう 「実践！創業セミナー」

産業係／9階

☎(3228)8729 FAX(3228)5656

**対象** 中野区・杉並区内での創業を考えている方、創業後間もない方で資金調達を検討している方 ☆原則、全回参加できる方

**日時** 2月4日～25日の毎週土曜日、午前10時～午後3時。全4回

**会場** 西武信用金庫本店(中野2-29-10) ☆オンラインでも開催

**申込み** 12月6日～1月20日に、区HPまたは西武信用金庫HPから申込書をダウンロードし、☑chiikikyoso@seibushinokin.comへ送信を。先着20人

☆杉並区、西武信用金庫との共催。セミナーについて詳しくは、西武信用金庫地域協創部(高橋・小淵)☎(6382)7016(午前9時～午後5時)へ問い合わせを

### 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について相談できます。

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

### オンライン 「ハイティーン会議報告会」

若者活動支援係／5階

☎(3228)5648 FAX(3228)5659

中学生、高校生メンバーが「理想のなかの」をテーマに活動した成果を発表。 ☆中野区公式YouTubeチャンネルで限定配信

**日時** 12月18日(日)午後1時～4時

**申込み** 12月6日～15日に電子申請か、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、メールアドレス



▲ハイティーン会議の一コマ

### 区内事業者向け配信講座 「新商品・新ビジネスの開発手法」

産業振興センター(中野2-13-14)

☎(3380)6946 FAX(3380)6949

**配信期間** 1月14日(土)～22日(日)

**申込み** 12月6日～1月11日に産業振興センターHPで



◀産業振興センターHP

### オンライン講座「聞いてみよう きょうだい支援・家族支援の輪」

中野ボランティアセンター

☎(5380)0254 FAX(5380)6027

**日時** 12月17日(土)午後2時～4時

☆12月6日からの事前申込制。Zoom<sup>スーム</sup>を利用。詳しくは、中野ボランティアセンターへ問い合わせを



◀詳しくはこちら

募集・求人



令和5年度「放課後子ども教室  
推進事業」委託団体

地域子ども施設調整係／5階  
☎(3228)8884 FAX(3228)5659

放課後子ども教室は、学校等を活用し、放課後や週末に学習・スポーツ・文化活動などさまざまな体験の機会を子どもたちへ提供する事業です。

**応募書類の配布** 12月5日から、区HPまたは区役所5階7番窓口で

**応募期間** 12月19日～1月23日(必着)

委託団体募集説明会を開催

新規に応募を考えている団体の方は、事前に地域子ども施設調整係へ電話の上、参加してください。

**日時** 12月12日(月) 午前10時～11時30分

**会場** 区役所9階会議室

☆応募条件などについて詳しくは、区HPをご覧ください。同係へ問い合わせを



▲事業実施例(小学校を利用したスポーツ教室)

令和5年度児童相談所の  
会計年度任用職員



児童福祉課管理係  
(中央1-41-2子ども・若者支援センター)  
☎(5937)3289 FAX(5937)3354

職種(人数)・報酬

夜間指導員(20人)=1回2万4千円程度  
生活支援員(8人)=時給1,300円

**申込み** 12月6日～1月6日(必着)に必要書類を郵送または直接、児童福祉課管理係へ

☆詳しくは、区HPで確認を

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。

陸上自衛隊高等工科学校生徒(一般)

**受験資格** 中学卒(見込み含む)の男性で17歳未満

**受付期限** 1月6日

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=国家免許資格等を有する18歳以上53歳～55歳未満

**受付期限** 4月8日

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



◀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

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

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の方は、申請すると次の①②の制度を利用できます。

申請方法などについて詳しくは、後期高齢者医療係へ問い合わせを。

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になる制度です。

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で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

介護(予防)サービス地域情報検索サイト  
「けあプロ・navi」のご利用を

介護事業者係／2階  
☎(3228)8878 FAX(3228)8972

事業所などのさまざまな情報を簡単に検索できます。利用したいサービスや種類から探すことができ、事業所の空き情報が確認できます。また、地図上で近くの事業所を探せる機能も。ぜひ、活用してください。



◀ご利用は  
こちらから

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

家族介護教室「認知症相談会」

やよいの園(弥生町3-33-8)  
☎(3370)9841 FAX(3370)8362

**対象** 自宅で高齢者を介護している方

**日時** 1月27日(金)午後1時15分～3時

**申込み** 12月6日～1月26日(日曜日を除く)午前9時～午後5時に本人が電話または直接、やよいの園へ。先着10人

## スマートフォン定期相談会

情報政策推進係／6階  
☎(3228)8807 FAX(3228)5646

**対象** 都内在住の60歳以上の方  
**日時** 12月の毎週日曜日、正午～午後3時30分 ☆一人当たり30分程度  
**会場** 区役所1階8番窓口前  
☆当日直接会場へ。各日先着16人

## シニア向けスマートフォン講習会

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

**対象** 全回参加できる60歳以上の方  
**日時** 1月14日(土)・15日(日)午後1時～4時20分、21日(土)午前10時～正午 ☆全3回。スマートフォンは各自持参  
**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)  
**申込み** 往復ハガキで受講を希望する会場へ。12月21日必着。抽選で各会場7人程度(計14人程度)。📄講座名、受講希望会場、住所、氏名とふりがな、電話番号(返信用にも住所、氏名)  
☆結果は、1月6日までに郵送

## 生活機能向上プログラム(2件)

やよいの園(弥生町3-33-8)  
☎(3370)9841 FAX(3370)8362

次のいずれも

**対象** 区内在住の65歳以上の方  
**申込み** 12月6日～開催日前日(日曜日を除く)午前9時～午後5時に本人が電話または直接、やよいの園へ  
「～臨床美術の世界～アートセラピーで脳の活性化」  
**日時** 12月21日(水)午後1時30分～3時 ☆先着10人  
「落語の笑いで健康に！」  
**日時** 12月24日(土)午後1時30分～3時 ☆先着15人  
**出演者** 桂文ぶん(真打落語家)

## 子ども・子育て



### 新入学学用品費の就学援助申請書は1月13日までに提出を

学事係／5階  
☎(3228)5459 FAX(3228)5680

来年度、中野区立または国公立の小学校に入学予定のお子さんがある世帯へ、入学前に新入学学用品費を支給するための申請書を12月上旬に郵送します。

これは、昨年中の世帯全員の合計所得金額の合算が就学援助基準額の範囲内にある場合に支給するものです。申請書が届いても、世帯の所得が基準を超える場合や所得が不明の方がいる場合は対象外です。

申請する方は、同封の返信用封筒に切手を貼り1月13日必着で郵送を。

☆令和5年度の就学援助については、入学後に改めて申請してください



◀区HP

### 私立幼稚園等園児の保護者の方へ補助金等の申請はお早めに



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

私立幼稚園(子ども・子育て支援新制度園含む)または、都が認定した幼稚園類似施設にお子さんを通わせている区内在住の保護者の方が対象。入園料や保育料などの補助を受けられます。

年度途中での入園などにより補助金をまだ申請していない方は、3月10日(必着)までに申請してください。それ以降は申請できません。

☆受けられる補助の内容は、在園施設や世帯状況によって異なります。詳しくは、区HPをご覧ください。幼稚園・認可外保育係へ問い合わせを



◀区HP

### 親医療証の現況届の提出はお済みですか

子ども医療助成係／3階  
☎(3228)3253 FAX(3228)5657

ひとり親家庭等医療費助成制度医療証(親医療証)をお持ちの方のうち、児童扶養手当を受給していない方へ、更新に必要な現況届を10月末に郵送しました。現況届の提出がないと、来年1月1日から使える親医療証を発行するための審査ができません。まだ提出していない方は、至急提出を。

☆児童扶養手当受給中の方は、同手当の現況届の提出が必要です。まだ提出していない方は、至急提出してください

### 受験生チャレンジ支援貸付の申し込みは1月31日まで

中野区社会福祉協議会  
(中野5-68-7スマイルなかの)  
☎(5380)5775

高校・大学の受験料や塾の費用を無利子で借りられ、入学すると返済が免除されます。詳しくは、中野区社会福祉協議会へ問い合わせを。

**対象** 中学3年生・高校3年生のお子さんがある、所得が一定基準以下の世帯  
☆相談は、前日までに予約が必要。平日(第3月曜日を除く)午前9時～午後5時に電話で、同協議会へ

### 妊婦さんの歯っぴいお食事講座

北部すこやか福祉センター  
(江古田4-31-10)  
☎(3388)0240 FAX(3389)4339

**内容** 初めて出産を迎える区民の方を対象に、妊娠中から出産後の食事のポイントとお口のケアなどを紹介  
☆希望者は、食事診断も受けられます  
**日時** 12月21日(水)午後1時30分～2時40分

**会場** 北部すこやか福祉センター  
**申込み** 12月7日～19日に電子申請か、電話または直接、北部すこやか福祉センターへ。先着6人程度

「歯みがき教室」

中部すこやか福祉センター  
(中央3-19-1)  
☎(3367)7788 FAX(3367)7789

**対象** 区内在住の乳幼児とその保護者  
☆①②は生後6か月～11か月、③は1歳～1歳半のお子さん

**日時** 12月23日(金)①午前10時から、②11時15分から、③午後2時から  
☆各回45分で、①②は同内容

**会場** 中部すこやか福祉センター  
**申込み** 12月7日～21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。各回先着8組

ファミリー・サポート事業  
予約制会員登録

中野区社会福祉協議会中野区ファミリー・サポート事業担当  
☎(5380)0752 FAX(5380)6027

子育てを地域で手助けする、相互援助活動の利用・協力会員の登録を事前予約制で受け付けます。

**対象** 利用会員＝区内在住で子育ての援助を受けたい方、協力会員＝区内在住・在勤・在学が隣接区にお住まいで、子育ての援助をしたい20歳以上の方

**日時** 12月23日(金)、1月12日(木)、いずれも午前10時～正午

**会場** 区役所1階特別集會室  
**申込み** 12月8日午前10時から電話で、中野区ファミリー・サポート事業担当へ

健康・福祉



障害者居住支援セミナー  
「障害のある方の住まいを考える」

在宅福祉係/1階  
☎(3228)8953 FAX(3228)5665

**内容** 障害のある方の住まいの確保について、住宅・福祉の両面から理解を深めます

**日時** 12月16日(金)午後2時30分～4時30分

**会場** 産業振興センター(中野2-13-14)  
**講師** 志村敬親氏(東洋大学ライフデザイン学部助教)

**申込み** 12月6日～15日に☑jiritsushi en@tocolo.or.jpで、中野区障害者自立支援協議会へ。先着40人。**手・保**(先着2人)希望の方は、12月9日までにあわせて申し込みを。**氏名**とふりがな、**電話・ファクス番号**、**手**はその旨、**保**はお子さんの氏名とふりがな、月年齢  
☆中野区障害者自立支援協議会、中野区居住支援協議会との共催

ネズミ対策パネル展  
「侵入箇所や駆除方法を学ぼう」

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

**期間** 12月16日(金)～23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

ほほえみサービス協力会員説明会

中野区社会福祉協議会ほほえみサービス事業担当  
☎(5380)0753 FAX(5380)6027

日常生活をお手伝いする区民同士の支えあい活動です。20歳以上で、家事や介護を手伝う協力会員(資格不要、謝礼金あり)を募集します。

**日時** 12月16日(金)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** 12月15日午後5時までに電話で、ほほえみサービス事業担当へ  
☆会員登録には、年会費1,000円と本人名義のゆうちょ銀行口座が必要

手洗いとうがいはこまめに

効果的な手洗い方法

- ①せっけんを泡立て、手のひらをよくこする
- ②手の甲をのばすようにこする
- ③指先・爪の間を念入りにこする
- ④指の間を洗う
- ⑤親指と手のひらをねじり洗いする
- ⑥手首も忘れずに洗う
- ⑦十分にせっけんを洗い流し、清潔なタオルやペーパータオルで拭き取って乾かす



広告

うちの子「結婚」しないのかしら?  
独身のお子様の結婚相談承ります

お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎042-649-2351  
結婚相談所 ムスベル

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  
東京都中野区東中野4-4-3 山内ビル2階

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

# 12月5日～20日の休日当番医・当番薬局

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号	
12月11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
		美穂診療所	内・小・消	鷺宮5-3-14	(3990)1208
		いたばしクリニック	内・外	大和町1-27-3	(5356)1623
		かねなか脳神経外科	内・外・ 脳神経外・整	中央4-4-2	(6382)4880
		堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町2-42-15	(3372)4701
		いぐみ歯科矯正歯科☆	歯	中野5-67-5 6階	(6382)6567
12月18日(日)	当番医	むさしの薬局江古田店		江古田4-20-22	(5343)3912
		やまと調剤薬局		大和町1-64-1	(3337)3380
		茜調剤薬局中野坂上店		本町2-42-15	(6300)6122
12月18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
		橋本医院	内	野方3-15-3	(3389)0355
		中山レディースクリニック	産婦	東中野3-9-14	(3371)2676
		中野中央クリニック	内・小	中央2-59-18 2階	(5332)5429
		おおくら内科	内	東中野5-1-1 3階	(5332)7676
		奥田歯科医院☆	歯	丸山2-24-1	(3339)9288
	薬局	けやき薬局		江古田2-22-1	(3388)0782
		東京中央薬局		中央2-59-18	(3362)1441
		フラワー薬局東中野店		東中野5-1-1 3階	(5332)9577

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

☆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)

## 中野区準夜間子ども救急診療

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

シニアの方にやさしい Door To Door の外出  
あなたのためのプライベートサポートタクシー

旅ができる介護福祉タクシー  
自由自在に中長距離外出

★ご希望通りのプランを作成  
★行きたい場所へ自由に移動  
★全行程ご案内写真撮影付き  
★中野区福祉タクシー利用券使用可能

旅屋けんたん 江尻 健太  
中野区松が丘1-32-8-503  
090-4386-6364 03-3389-2879

《主な所有資格》  
介護職員初任者研修  
総合旅行業務取扱管理者  
国内旅程管理主任者  
小中高教員免許

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

結婚相談

～29年の実績～  
日高 晶元が入会から成婚までサポートします

日本仲人連盟(NNR)加盟  
高田馬場結婚相談所  
tel.03-5386-3161

・木曜休・  
新宿区高田馬場 4-1-6-401

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、お問い合わせを。

広告

# 火の用心

## 冬は火災の多い季節です



地域防災係/8階

☎(3228)8932 FAX(3228)5658

気温が下がり、暖房器具の使用が増えるこれからの季節。乾燥した空気の影響で火災が発生しやすい時季でもあります。火災予防を徹底し、自身や家族の命と財産を守りましょう。

### ポイント

- 1 暖房器具の周りに物を置かない
- 2 コンセントのプラグにほこりをためない
- 3 住宅用火災警報器を定期的に点検する



### 消防団で活動しませんか

18歳以上の健康な方は、年齢や性別を問わずどなたでも入団できます。特別職の非常勤公務員として報酬が支給される他、公務災害の補償や定期健康診断などの制度も整っています。

関心のある方は下記へ問い合わせを。



### 問合せ

中野消防団本部(中野消防署内) ☎(3366)0119

野方消防団本部(野方消防署内) ☎(3330)0119

特別区消防団入団 サポートダイヤル ☎0120(119)588

## 中野ランニングフェスタ2023

スポーツ活動係/6階

☎(3228)5586 FAX(3228)5626

日程 3月12日(日)

会場 中野四季の森公園(中野4-12・13)

走者の受け付けは1月31日まで。当日の応援はどなたでも参加できます。飲食ブースの出店やスペシャルゲストの登場も。

☆競技種目によって参加費や定員が異なります。詳しくは、右記二次元コードをご覧ください



▲過去の大会の様子



▲中野ランニングフェスタ実行委員会HP

### 寝たきり等で接種会場に行けない方へ

### 新型コロナワクチン訪問接種のご利用を



接種会場への移動が困難で、かかりつけ医の往診による接種も受けられない方が対象。自宅で接種を受けられます(訪問接種)。☆事前申込制。対象や申請期限などについて詳しくは、区HPをご覧ください。右記コールセンターへ問い合わせを



▲区HP

### 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(1月1日～3日を除く)

### 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。

(せきエチケット)



次号予告

一年の振り返り



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