

なかの区報

令和5年(2023年)

nakano

06|05

No.2112

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)

中野ミューラルプロジェクト アートを身近に



【今号の表紙】

中野駅北口にある東西連絡
通路の壁画(ミューラル)

アートを身近に

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

今年3月、新たに区内2か所に壁画(ミューラル)が完成。いずれも中野通り沿いにあり、日常の中でアートを目にするすることができます。

今号では、その特徴や見どころを紹介します。



中野駅東西連絡通路

地域の関係者も一緒に壁画のデザインを考えるワークショップを実施。アーティストの原画案を元に、デザインに関するコメントや中野のまちの情報共有を図り制作しました。

過去の積み重ねが未来につながります。ワークショップやフィールドワーク、文献・資料などを通して中野の歴史や文化を徹底的にリサーチ。それらを踏まえ、更に進化していく未来の中野を表現しました。

／ いくつ見つけれられるかな ／

中野の“これまで”と“これから”

絵の中には、さまざまな時代の中野の風景・モチーフがちりばめられています。江戸時代の名所や昭和の名店、未来の建物。「懐かしい」「これ知ってる」など実際に見て語り合ってみませんか。



and more...



アーティスト 丸倫徳さん まるみちのり

中野ミューラルプロジェクトとは

日常の中で鑑賞できる壁画をまちに広げるプロジェクト。「つながるアート」「語るアート」をテーマに、未来への途上にある未完成的なまちの姿と、そこで紡がれる物語を壁に描きます。

2021年度は2か所に先行制作



鷺宮小学校体育館

開校140周年記念の一環でアーティストの小田佑二さんと同校の児童が制作(一般には非公開)



カサ デ オリーバ (就労継続支援B型事業所・カフェ)

20世紀後半以降のポップカルチャーを想起させるような生き生きとしたラインや鮮やかな色合いが、大きく広く躍動する作品です。アーティストは高橋鉄平さん。

華やかなミューラルが通り掛かった方の目に留まり「何だろうな」と思ってもらうことで、施設に興味を持っていただけたらうれしいです。地域の方との交流のきっかけになればと願っています。



カサ デ オリーバ理事長 村松さん

完成した壁面にサインを入れる
高橋さん▶



◀町会の方も参加したワークショップの様子

窓にもシートを貼り一体的な仕上がり▶



アクセス



所在地 本町5-35-9

カサ デ オリーバとは

主に精神障害のある方のための訓練施設。カフェも併設しています。

営業時間 平日午前11時～午後4時30分(ラストオーダー4時)

問合せ ☎(5340)8898

着々と進行中 新ミューラル

帽子店のモココポココ(中野3-35-5)、鍋横区民活動センター(本町5-47-13)、更に1か所壁面を選定し、今年度は計3か所の壁に描きます。



▲詳しくは
区HPへ



中野駅北口駅前広場

ホールサイン
アーティストは「WHOLE9」。新たなフォトスポットとしても人気です



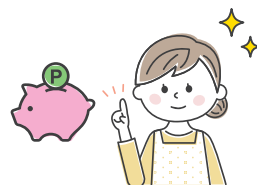
夏のエコライフを応援します

区は、「持続可能なまちなかの」を次世代へ引き継いでいくため、みなさんのエコライフを応援します。お得な制度や情報を活用してください。
☆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

環境・緑化推進係／8階
☎(3228)5516
FAX(3228)5673

「なかのエコポイント制度」でポイントをためよう

ポイント申請書にためたポイントシールを貼り、郵送(切手不要)または直接、環境・緑化推進係へ。申請書は、区民活動センター、図書館などで配布しています。



▲エコポイント制度の区HP

ポイントのため方

50
ポイント

廃食用油・フードドライブ対象食品の回収拠点への持ち込み

☆区役所8階10番窓口、リサイクル展示室で実施。廃食用油は区民活動センターでも毎月第4火曜日の午前中に回収。実施状況は[区HP](#)を確認を

50~300
ポイント

環境イベントへの参加

☆対象の環境イベントは[区HP](#)が申請書をご覧ください

ためたポイントは商品券などと交換

1ポイント=1円

500ポイント単位で区内共通商品券、プリペイドカードと交換できます。中野区環境基金への寄付にも使えます。

50ポイント

環境月間パネル展

期間・会場 6月19日(月)~21日(水)の午前8時30分~午後5時、区役所1階区民ホールで
☆当日直接会場へ

200ポイント

地球温暖化防止出前講座

省エネや地球温暖化防止への取り組みなどについて学びます。
☆10人以上の集まりで利用可



◀詳しくはこちら

区も省エネに取り組んでいます

新庁舎が省エネ最高評価を獲得

新区役所整備係／4階
☎(3228)5519 FAX(3228)5447

来年5月に開庁予定の新庁舎が、建築物省エネルギー性能表示制度(BELS)の最高ランク5つ星の評価を受け、ZEB Ready(※)認証を取得しました。今後も、環境に配慮した施設的设计・改修を進めていきます。

※ ZEB Ready=快適な室内環境を保ちながら省エネに努めることで、一次エネルギーの年間消費量を50%以上削減している建物



完成イメージ図▶

7月3日受付開始

太陽光発電システムの設置費用の一部を補助します

今年4月1日以降、区内の住宅などに太陽光発電システムを設置した方に、その経費の一部を補助します。

申請要件などについて詳しくは、[区HP](#)をご覧ください。環境・緑化推進係へ問い合わせを。



▲区HP

「なかのエコチャレンジ」に取り組もう

家庭で取り組める省エネ項目のチェックシートです。まずは1週間、始めてみましょう。

☆シートは6月下旬から区役所8階10番窓口で配布予定



▲区HPからダウンロードもできます

今日から
できる

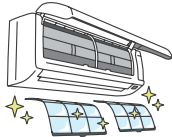
お財布にも環境にもやさしい行動を



▲区HPからも
ご覧になれます

パンフレット「えこライフのすすめ」は身近な省エネ例など、環境を守る行動やさまざまな取り組みを掲載しています。その中から一部を紹介。パンフレットは区民活動センター、区役所8階10番窓口で配布中です。ぜひ活用を。 ☆数値は1年間取り組んだ場合。CO₂=二酸化炭素

エアコンのフィルターを 月2回程度掃除する



➤節約850円(CO₂削減15.6kg)



扇風機などを一緒に使うと、部屋中に冷気が行き渡り効果的です

照明(蛍光灯)の使用時間を 1日1時間減らす

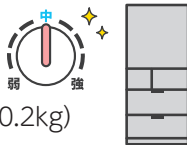


➤節約120円(CO₂削減量2.2kg)



照明のカバーを定期的に掃除すると、明るさを保てます

冷蔵庫の温度を 季節に合わせて調節



➤節約1,630円(CO₂削減30.2kg)



冷蔵庫は詰めすぎず、冷凍庫は隙間無く詰めの方が省エネです

こまめにシャワーを止める



➤節約2,690円
(CO₂削減量30.7kg)



シャワーヘッドを節水型に変えると、少量のお湯でもいつもどおり使えます

ごみを減らすことはエコの第一歩

ごみの運搬や焼却には多くのエネルギーが使われ、CO₂も発生します。普段からごみを出さない・減らすことを意識して地球温暖化を防ぎましょう。

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

食品ロスの 削減に

「なかの☆もったいない
ぱくぱくパートナーズ」



▲詳しくは
区HPへ

食品ロスの削減に積極的に取り組むお店を協力店として登録しています。ぜひご利用を。

生ごみ処理機・コンポスト化容器を あっせんしています



▲こちらから
アクセス

生ごみを減らせる、または堆肥化できる機器を区であっせんしています。

ごみの分別に迷った時はご利用を

中野区ごみ分別アプリ

「収集日カレンダー」「ごみ分別辞典」、ごみ出し忘れ防止のための「アラート機能」など、便利な機能が 있습니다。



▲詳しくは
区HPへ



▲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

中野区ごみ分別チャットボット

ごみの分別や収集日などの問い合わせに対し、24時間いつでもAI(人工知能)が対話形式で回答します。



▲こちらから
アクセス

特別区民税・都民税を

納付書・口座振替または 年金からの天引きで納める方へ

令和5年度の特別区民税・都民税(普通徴収分・年金特別徴収分)の納税通知書を6月9日に郵送します。なお、3月16日以降の申告は、反映されていないことがあります。中野区に届いた順に処理し、変更通知等を送付します。

普通徴収分の第1期の納期限は6月30日です。期限内の納税をお願いします。



◀納税方法などについて詳しくは、区HPをご覧ください

納付書払いは便利なキャッシュレス決済で

いつでもどこでも簡単に納付できます。キャッシュレス決済の場合、領収証書は発行されません。なお、区役所や地域事務所などの窓口では、キャッシュレス決済による納付はできません。

スマホ決済

スマートフォン(スマホ)決済アプリを利用して、納付書のバーコードを読み取り納付します。



クレジットカード

スマホアプリ「モバイルレジ」または区HP(上記二次元コード)からアクセスする専用HP「ネットdeモバイルレジ」で手続きします。
☆手数料が掛かります



インターネットバンキング

事前に利用手続きが必要。各金融機関のインターネットバンキングにアクセスし、納付します。

ATM

ペイジーマークの表示があるATMで納付できます。



▲ペイジーマーク

◀口座振替に変えたい方は、^{エアポスト}AIRPOSTで簡単に申請できます

AIRPOSTを使って、スマホから簡単に口座振替の申し込みができます。

利用可能な金融機関 三菱UFJ銀行 など

☆利用方法などについて詳しくは、区HPをご覧ください



◀区HP

令和5年度特別区民税・都民税(普通徴収分・年金特別徴収分)の課税(納税)証明書の交付を開始します

6月9日から地域事務所、区役所1階7番窓口で交付します。交付手数料は1通300円。

納税者本人が交付申請する場合は本人確認書類(マイナンバーカード・運転免許証など)を、代理人が交付申請する場合は委任状(納税者本人の自署または押印があるもの)と代理人の本人確認書類をお持ちください。

☆給与特別徴収分の課税(納税)証明書は5月19日から交付しています

問合せ

☆いずれも区役所3階

納税通知書について = 課税係

☎(3228)8913 FAX(3228)8747

納付方法、口座振替について = 収納係

☎(3228)8045 FAX(3228)5652

課税(納税)証明書について = 課税係

☎(3228)8914 FAX(3228)8747

納税の相談について = 納税係

☎(3228)8924 FAX(3228)5652

☆区HPでも納付方法などの案内をご覧になれます

中野区議会 第2回定例会 6月20日(火)～7月7日(金)

区議会事務局／3階
☎(3228)5585 FAX(3228)5693

会議日程

本会議＝6月20日・22日・23日・26日、7月7日、常任委員会＝6月28日～30日、特別委員会＝7月3日～5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)は「なかの区報」6月20日号でお知らせします

ホストファミリーを募集

中野区国際交流協会 ☎(5342)9169 FAX(3383)0728

ニュージーランドの中学生10人がホームステイをしながら区立中学校に体験入学する予定です。子どもたちの引率者(大人)を受け入れるホストファミリーを募集します。

対象 体験入学先の中学校(第二・南中野・中野東・中野)のいずれかの通学区域にある家庭

受け入れ期間 ①9月22日(金)～30日(土)、②9月30日(土)～10月7日(土) ☆抽選で各期間1家庭

申込み 6月9日～30日に電話で、中野区国際交流協会へ

☆申し込み要件などについては、中野区国際交流協会HPをご覧ください。電話で、同協会へ



▲中野区国際交流協会HP

相談会のご利用を



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 6月9日～8月4日の毎週金曜日、午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)

会場 区役所1階区民ホール ☆当日直接会場へ

6月の社会保険・労務管理相談

区民相談係／1階 ☎(3228)8802 FAX(3228)5644

内容 年金、社会保険、労働問題などについて社会保険労務士に相談できます

対象 区内在住の方

日時 6月16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 6月9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は詳しくは、区HPをご覧ください。区民相談係へ問い合わせを



◀区HP



第3日曜日の法律相談

区民相談係／1階 ☎(3228)8802 FAX(3228)5644

内容 弁護士による相談。必ず事前予約を

対象 区内在住の方

日時 ①6月18日、②7月16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＝6月12日、②＝7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。区民相談係へ問い合わせを



◀区HP

土地建物無料相談会

都市計画係／9階 ☎(3228)8964 FAX(3228)5668

対象 区内在住の方、区内に土地建物をお持ちの方

日時 6月28日(水)午前10時～午後3時30分

☆一人当たり30分程度

会場 区役所1階特別集会室

申込み 6月23日までの平日午前10時～午後4時に電話で、NPO法人中野すまいの相談室☎090(1771)4888へ ☆まちづくり推進土地建物協議会との共催

子ども・子育て情報掲示板

お子さんを一時的に預けるところがない時はご利用を

保護者の方が急病、出産、出張などの理由で育児ができない時やお子さんを預けたい時に、下記のサービスを利用できます。利用には事前登録や申請が必要です。対象や手続きなどについて詳しくは、区HPをご覧ください。下記の問合せ先へ。



▲区HP

日中に預けたい

休日・お子さんが病気の時に

☆保護者の就労などの理由が必要

- ①休日保育
- ②病児・病後児保育
- ③年末保育

長期(1か月以内)で預けたい時に

☆保護者の入院などの理由が必要

- ④短期特例保育

リフレッシュしたい時等に

☆理由は問いません

- ⑤保育園での一時保育
- ⑥児童館での一時預かり

夜間に預けたい

☆保護者の就労などの理由が必要

- ⑦トワイライトステイ

夜間(午後5時～10時)に、お子さんを預かります。

自宅でヘルパーやシッターを利用したい

- ⑨子育て家庭ホームヘルプサービス

親戚などから援助を受けられない家庭の自宅にヘルパーを派遣します。

- ⑩ベビーシッター利用支援

所定の事業者を利用した場合、掛かった費用の一部を補助します。

泊まりで預けたい

☆保護者の入院などの理由が必要

- ⑧子どもショートステイ

ファミリー・サポート事業もご利用ください

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

区内在住の18歳未満のお子さんが対象。子育てを地域で手助けする相互援助活動です。保育園や学童クラブの送迎の他、病児・緊急時の預かりなどもあります。

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・在学か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** 6月30日(金)、7月10日(月)、いずれも午前10時～正午
- 会場** スマイルなかの(中野5-68-7)
- 申込み** 6月9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

問合せ先

- ①＝保育システム係／3階
☎(3228)3259 FAX(3228)5667
- ②～⑤、⑨・⑩
＝子育てサービス係／3階
☎(3228)5612 FAX(3228)5657
- ⑥＝地域子ども施設調整係／5階
☎(3228)8934 FAX(3228)5659
- ⑦・⑧＝総合相談係(中央1-41-2)
☎(5937)3257 FAX(5937)3514



6月30日までに児童育成手当の 現況届の提出を

児童手当係／3階

☎(3228)8952 FAX(3228)5657

現況届の提出は、手当を受給している方の受給資格の有無を確認するための手続きです。

5月末に、児童育成手当(ひとり親家庭や障害のあるお子さんのいる家庭等が対象)の現況届を郵送しました。

現況届の提出がないと、引き続き手当を受給することができません。6月30日必着で必ず提出をしてください。

なお、添付する書類が個別に必要な場合もあります。詳しくは、同封した案内を確認してください。

児童手当の現況届の提出が必要な方にも 6月上旬に案内を郵送します

児童手当の現況届は原則提出不要ですが、配偶者と別居中など一部の方は、現況届の提出が必要です。案内が届いた方は期限までに提出してください。



▲児童育成手当
に関する区HP



▲児童手当に
関する区HP

受験生チャレンジ支援貸付の ご利用を

中野区社会福祉協議会 ☎(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。貸し付け要件などについて詳しくは、受験生チャレンジ支援貸付事業サイトをご覧ください。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。第3月曜日を除く平日午前9時～午後5時に電話で、同協議会へ



◀受験生チャレンジ
支援貸付事業サイト

● 催しにご参加を ●

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～3時

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。各日先着8人程度

北部すこやか福祉センター(江古田4-31-10)

☎(3388)0240 FAX(3389)4339

日程 6月21日(水)

申込期間 6月7日～19日

南部すこやか福祉センター(弥生町5-11-26)

☎(3380)5551 FAX(3380)5532

日程 6月28日(水)

申込期間 6月14日～26日

「歯みがき教室」

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 歯科衛生士に学ぶお子さんの歯磨き習慣の準備と保護者のお口のケア

対象 区内在住の乳幼児とその保護者 ☆①③は1歳～1歳半、②は生後6か月～11か月のお子さん

日時 6月19日(月)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、①③は同内容

会場 南部すこやか福祉センター

申込み 6月6日～15日に電子申請か、電話または直接、南部すこやか福祉センターへ。各回先着12組

教科書展示会

事務係／5階

☎(3228)5545 FAX(3228)5682

内容 来年度から区立小学校で使用する教科書候補(見本)の展示

日時 6月5日(月)～28日(水)午前9時～午後8時

会場 教育センター(中央1-41-2みらいステップなかの内) ☆当日直接会場へ

お知らせ

7月1日から避難所を一部変更します

防災危機管理係／8階
☎(3228)5435 FAX(3228)5658

中野中学校跡施設の改築工事に伴い、以下のとおり避難所を変更します。

変更後の避難所と対象防災会

桃花小学校(中央5-43-1)＝橋場防災会、宮桃防災会、桃園町会防災会、南口町会防災会

中部すこやか福祉センター(中央3-19-1)＝上町町会地域防災会、仲町町会防災会、宮三町会防災会

防災動画を配信中

いざという時に役立つ情報が満載です。



YouTube
◀中野区公式チャンネルでご覧になれます

傍聴を

☆日程・会場は、変わることがあります

中野区健康福祉審議会

健康福祉企画係／6階
☎(3228)5421 FAX(3228)5662

①6月26日(月)＝地域福祉・成年後見部会、②7月3日(月)＝介護・高齢部会、いずれも午後7時～9時
区役所1階特別集會室

☆事前申込制。①＝6月6日～16日、②＝6月12日～23日に電話、ファクスまたは☑kenkofukusikikaku@city.tokyo-nakano.lg.jpで、健康福祉企画係へ。各日先着5人。要約筆記・手・保(各日先着3人)希望の方は、あわせて申し込みを。☑氏名とふりがな、連絡先、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

環境影響評価書案に係る見解書を縦覧中

環境公害係／8階
☎(3228)5799 FAX(3228)5673

縦覧図書 「(仮称)中野四丁目新北口駅前地区第一種市街地再開発事業」評価書案に係る見解書

縦覧期間 6月21日までの平日午前9時30分～午後4時30分

縦覧場所 区役所8階11番窓口
☆桃園・昭和・上高田・新井・野方・大和区民活動センターでも上記と同様の日時でご覧になれます



◀都民の意見を聴く会も開催予定。詳しくは、都環境局HPで確認を

木造住宅の耐震診断や各種助成を受けられます

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木造住宅が対象。耐震診断を無料で受けられます。また、耐震補強工事の他、建て替えまたは除却に掛かる費用の一部助成も受けられます。

いずれも、実施前に耐震化促進係へ相談が必要です。詳しくは、区HPをご覧ください。になるか、同係へ問い合わせを。



◀区HP

介護支援専門員(ケアマネジャー)実務研修受講試験の受験要項を配布しています

高齢者支援基盤整備係／5階
☎(3228)5631 FAX(3228)5492

6月30日まで、区役所2階6番高齢者総合窓口、同5階10番窓口で配布。

試験日 10月8日(日)

☆6月30日までの消印のある簡易書留郵便のみ受け付け。詳しくは、受験要項を確認を

建築確認申請の前に「緑化計画書」の提出を

環境・緑化推進係／8階
☎(3228)5554 FAX(3228)5673

次の規模の敷地で建築等を行う際は、「中野区みどりの保護と育成に関する条例」に基づき、建築確認申請の前に「緑化計画書」を提出する必要があります。

提出方法などについては、区HPをご覧ください。

提出が必要な敷地の規模

- ①敷地の分割を伴い、分割前の面積が300㎡以上
- ②当該建築物の敷地面積が200㎡以上
- ③収容台数20台以上の自動車駐車場を設置し、敷地面積が300㎡以上



◀区HP

6月から外国語に対応 中野区防災情報メールマガジン

防災対策係／8階
☎(3228)8933 FAX(3228)5658

英語・韓国語・中国語・ベトナム語・ネパール語でも防災情報を受け取れるようになりました。

登録方法などについては、区HPをご覧ください。

☆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



◀中野区防災情報メールマガジン

献血にご協力を

中野区赤十字奉仕団(地域自治推進係内)／5階
☎(3228)8921 FAX(3228)5620

日時 6月22日(木)午前10時～午後4時(正午～午後1時30分を除く)

会場 区役所正面玄関前

☆当日直接会場へ

令和5年度国民健康保険料の納入通知書を6月13日に郵送します

資格賦課係／2階
☎(3228)5511 FAX(3228)5655

国民健康保険に加入している方に、今年度の保険料を通知します。これは、同一世帯の国民健康保険加入者数と前年中の所得を基に計算したものです。

なお、保険料率(均等割額と所得割額)を改定したため、前年度とは金額が異なります。

保険料などについて詳しくは、納入通知書に同封する「国保だより」をご覧ください。

☆保険料の支払い方法は、口座振替が原則です。ご協力をお願いします

年金からの天引き(年金特別徴収)を口座振替に変更したい方へ

申請により、支払い方法を口座振替へ変更できます。

手続きなどについて詳しくは、納入通知書に同封する案内をご覧ください。

「神田川流域河川整備計画」を変更しました

HPで詳しく

東京都建設局河川部計画課
☎(5320)5414

河川環境の整備と保全及び洪水対策等を強化するため、計画を変更しました。計画の全文は、東京都建設局河川部、東京都第三建設事務所、東京都建設局HPでご覧になれます。



◀都建設局HP

失業した方は国民健康保険料が軽減される場合があります

資格賦課係／2階
☎(3228)5511 FAX(3228)5655

倒産や解雇など、本人の非自発的な理由により65歳未満で離職し、雇用保険の特定受給資格者または特定理由離職者と認定されている方は、国民健康保険料の軽減の対象となります。

必要書類を持って資格賦課係へ届け出を。☆郵送でも手続き可

必要書類

- ・「雇用保険受給資格者証」または「雇用保険受給資格通知」
- ・本人確認書類
- ・世帯主と対象者のマイナンバーが分かる書類

年金相談をする際は事前予約をご利用ください

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。
平日の午前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。平日の午前8時30分～午後5時15分(週の初日は午後7時まで)

募集・求人



区内で公益活動を始めたい方へ「チャレンジ基金」助成事業

HPで詳しく

公益活動推進係／5階
☎(3228)3251 FAX(3228)5620

区内で公益活動団体の立ち上げを予定している方及び活動実績1年未満の団体が対象(他の助成を受けている団体を除く)。

次の講座を受講後、書類審査などを経て、対象となる経費総額(最大20万円)を助成します。詳しくは、区HPをご覧ください。なるか、公益活動推進係へ問い合わせを。

「スタートアップ講座」

助成を受けたい方は必ず受講を。☆助成を希望しない方も受けられます

日時 7月24日(月)・28日(金)、いずれも午後2時～4時 ☆各日同内容。講座終了後、基金についての説明会も実施

会場 区役所9階会議室

申込み 6月12日～7月20日午後2時に☑koeki@city.tokyo-nakano.lg.jpで、公益活動推進係へ。各日先着30人。

☑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



◀区HP



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

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**

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

催し・講座

「東北絆まつり2023青森」に出掛けませんか

企画係／4階

☎(3228)5485 FAX(3228)5476

東北の復興に向けて、東北の元気を全国に発信するための催しです。

中野区を含む東京23区は、この催しを応援し、被災地の復興を支援するとともに、東北6県の自治体との連携・協力関係を深めます。

開催日 6月17日(土)・18日(日)

開催場所 青森県青森市

若者家族セミナー「生きづらさを抱えるわが子とどう向き合うか」

子ども・若者相談課庶務係

(中央1-41-2みらいステップなかの内)

☎(5937)3267 FAX(5937)3514

対象 区内在住・在勤・在学の15歳～39歳の方の家族

日時 6月24日(土)午後2時～4時

会場 みらいステップなかの

申込み 6月6日～23日に若者フリースペースHPから申し込むか、電話または直接、同施設内の若者フリースペース☎(5937)3664(火～土曜日午前11時30分～午後7時)へ。先着50人



◀若者フリースペースHP

男女共同参画週間パネル展

平和・人権・男女共同参画係／4階

☎(3228)8229 FAX(3228)5476

6月23日～29日は男女共同参画週間です。男女共同参画意識調査の結果などをパネルで紹介します。

日時 6月26日(月)～29日(木)午前8時30分～午後5時(最終日は4時まで)

会場 区役所1階区民ホール

☆当日直接会場へ

くらしの講座

「マネープランニングの必要性」

消費生活センター／1階

☎(3389)1191 FAX(3389)1199

対象 区内在住・在勤・在学の方

日時 6月29日(木)午後2時～3時30分

会場 区役所9階会議室

申込み 6月6日～20日に電子申請か、電話で、消費生活センターへ。先着30人。

保(先着5人)希望の方はあわせて申し込みを



◀区HP

高齢者生活支援サービス
担い手養成講座

介護予防推進係／5階

☎(3228)8949 FAX(3228)5492

開催期間 7月～9月

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)他

申込み 各開催日の前日までに電話またはファクスで、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へ。各回先着20人。住所、氏名とふりがな、電話番号、受講希望日 ☆全12回。1回のみ参加も可。普通救命講習のみ自己負担あり。一部講座はオンラインで実施。講座の内容・日程などについては、同事業担当へ問い合わせを



◀中野区社会福祉協議会HP

高齢者・介護

介護保険負担限度額認定の申請を

介護給付係／2階

☎(3228)6531 FAX(3228)8972

住民税非課税世帯の方が介護保険施設に入所する場合やショートステイを利用する場合に、居住費・食費の限度額を設けて負担を軽減する制度です。利用には申請が必要です。

申込み 必要書類を直接、担当の地域包括支援センターか区役所2階高齢者総合窓口へ。郵送の場合は、介護給付係へ ☆必要書類や担当のセンターなどについて詳しくは、区HPをご覧ください。介護給付係へ問い合わせを

「介護保険負担限度額認定証」をお持ちの方へ

有効期限が今年の7月31日までの方に、更新の申請書を今月上旬に郵送します。届いたら内容を確認して、必要な資料を添えて返送するか、直接、地域包括支援センターまたは区役所2階高齢者総合窓口で申請してください。

生年月日	年 月 日
適用年月日	年 月 日から
有効期限	令和 5 年 7 月 31日まで

▲有効期限はこちらを確認



▲区HP

令和 歌の祭典2023

6/29

開演 17:00

～日本列島!演歌は生活の歌～

特別ゲスト 北島三郎、二葉百合子

出演者 里見浩太郎、瀬川瑛子、他

6/30

開演 18:00

～100年歌われるニューミュージック～

出演者 南こうせつ、イルカ、他

中野サンプラザ

指定席:各公演 ¥10,000(税込)

お申込み・お問合せ

アイエス(平日10:00～17:00)

03-3355-3553

チケットぴあ、イープラス、ローチケ、中野サンプラザチケットコーナーでもチケット販売中(各公演3日前まで)

〈主催〉「さよなら中野サンプラザ音楽祭」実行委員会
〈企画制作〉日本クラウン、アイエス 〈後援〉第一興商

さよなら中野サンプラザ音楽祭



生活機能向上プログラム(3件)

次の①～③とも

対象 区内在住の65歳以上の方(②は男性のみ)

申込み 申込期間中の平日に本人が電話または直接、各施設へ(①は土曜日可)

①介護予防のアロマとフットケア

やよいの園(弥生町3-33-8)

☎(3370)9841 FAX(3370)8362

日時 6月26日(月)午後1時30分～3時

申込期間 6月6日～24日 ☆先着12人

②体を整えるフィットネス体操

上高田高齢者会館(上高田2-8-11)

☎・FAX(3385)3307

日時 6月27日、7月25日、いずれも火曜日、午後1時30分～3時。全2回

申込期間 6月6日～16日

☆先着20人。全回参加できる方優先

③体操アラカルト

昭和高齢者会館(東中野3-19-18)

☎・FAX(3367)0813

日時 6月29日(木)＝「しなやか体操・健美操」、30日(金)＝「笑って元気体操・フラダンス」、いずれも午後1時30分～3時15分。全2回。1回のみ参加も可

申込期間 6月15日～26日

☆各回先着15人

家族介護教室(3件)

次の①～③とも

対象 自宅で高齢者を介護している方

申込み 6月6日から電話で、各施設へ(①は専用フォーム、③は窓口可)

①家族介護の備え

はぴね中野坂上(中央1-11-8)

☎(5348)7753 FAX(5348)7754

日時 6月18日(日)午後1時30分～3時30分

申込期限 6月18日正午 ☆先着15人。会場は東部区民活動センター(中央2-18-21)



◀専用フォームはこちら。オンラインでも参加可

②認知症サポーター養成講座

かみさぎホーム(上鷲宮3-17-4)

☎(3926)8443 FAX(3970)9620

日時 6月20日(火)午後1時30分～3時

申込期限 6月19日 ☆先着15人

③認知症の方の摂食嚥下障害の特徴と支援のポイント

やよいの園(弥生町3-33-8)

☎(3370)9841 FAX(3370)8362

日時 6月22日(木)午後1時～3時

申込期限 6月21日 ☆先着10人

「あなたの近くの通いの場マップ」のご利用を

介護予防推進係/5階

☎(3228)8949 FAX(3228)5492

同世代の方と気軽に体操やおしゃべりができる場所を地図とともに紹介。自分に合う「通いの場」を見つけて、心と体の健康づくりに役立てましょう。

配布場所 地域包括支援センター、区民活動センター、高齢者会館、すこやか福祉センター



▲区HPでもご覧になれます

◀A4判、16ページ

「心、晴れ晴れ簡単メイク講座」

中野区シルバー人材センター

☎(3366)7971 FAX(3366)7998

化粧品会社の方から簡単なメイクを学べます。

対象 区内在住の60歳以上の女性 ☆シルバー人材センター会員を除く

日時 7月4日(火)午後1時30分～3時

会場 産業振興センター(中野2-13-14)

申込み 6月7日～30日に電話で、中野区シルバー人材センターへ。先着20人 ☆講座後半に同センターの活動内容などを紹介します

公益社団法人 **中野区シルバー人材センター**

あなたにとっての「働くよろこび」「健康づくり」
シルバー人材センターで実現してみませんか!

会員募集中

ご要望の多い仕事

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

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市民の方
- 年会費2,000円

入会ご希望の方はお気軽にお電話を!

TEL.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 東京都中野区中央2-22-10-101

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

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

広告

健康・福祉



歯科相談

中部すこやか福祉センター
(中央3-19-1)

☎(3367)7788 FAX(3367)7789

内容 歯科衛生士によるお口全般に関する相談 ☆お子さんと一緒に利用可

対象 区内在住の方

日時 7月7日(金)午後1時30分～4時 ☆一人当たり30分程度

会場 中部すこやか福祉センター

申込み 6月6日～7月6日に電話、ファクスまたは直接、中部すこやか福祉センターへ。先着4人。☑住所、氏名とふりがな、年齢、電話・ファクス番号、お子さんと参加する場合はお子さんの年齢

女性の健康講座「女性ホルモンを
知れば、大丈夫。心もからだも人
生もお悩み解決！」

南部すこやか福祉センター
(弥生町5-11-26)

☎(3380)5551 FAX(3380)5532

対象 区内在住・在勤・在学の方

日時 7月14日(金)午後6時30分～7時45分

会場 産業振興センター(中野2-13-14)

申込み 6月12日～7月7日に電子申請か、電話で、南部すこやか福祉センターへ。先着70人。☑(先着5人)希望の方はあわせて申し込みを



◀講師の高尾美穂氏(イーク表参道副院長)

ハチとの共存も考えましょう

衛生環境係(中野区保健所)

☎(3382)6662 FAX(3382)6667

害虫の相談で最も多いのはハチで、餌となる青虫などが多いこれからの季節がピークです。ハチの巣が軒下などにできていると、「一刻も早く駆除を」と考えがち。しかし、ハチや巣を刺激しない限り、すぐに刺されることはありません。

また、ハチには害虫を捕食する益虫としての側面もあります。

必要以上に怖がらずに、ハチの役割や共存の方法を考えることも大切です。☆スズメバチは大型で攻撃性が強く危険です。巣を見つけたら刺激せずに、衛生環境係へ連絡を

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、家事や外出を手伝う協会会員(資格不要、謝礼金あり)を募集します。

日時 6月22日(木)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

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。詳しくは、区HPをご覧ください。下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)

広告

6月のあすなろ葬祭セミナー開催

散骨ってどんなこと?
詳しく説明します!

6月21日(水) 14:00～ 参加料:500円(税込)

中野サンプラザ 15F アクアルーム

●●参加ご希望の方はお電話にてお申込み下さい●●

お申込み
お問合せ TEL 03-5318-2876

7月のあすなろ葬祭セミナー開催

わかる!
火葬式と家族葬

参加ご希望の方はお電話にてお申込み下さい

7月3日(月) 14:00～ 参加料 500円(税込)

くみん斎場中野新井薬師前 「新井薬師前駅
南口徒歩約3分

お申込み
お問合せ TEL 03-5318-2876

外壁・屋根塗装工事

リフォーム工事全般 見積りも無料・最短翌日対応

確かな実績
創業 34年

総施工棟数
4万棟以上

安心の
施工保証
付き

株式会社トーソーコンストラクション 総合建設業 建設許可番号(第2)第123790号

ハートペイント

受付時間9:00～18:00(土日祝営業) 中野区弥生町1-9-8 トーソー本社ビル7F

0120-860-100

6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
6月11日(日)	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
		中野の森ファミリークリニック	内	上高田1-37-11 (3361) 1381
		かねなか脳神経外科	内・脳神経外・整・外	中央4-4-2 (6382) 4880
		重光クリニック	肛・胃・外・内	弥生町2-20-12 (6382) 5476
	ふじまき歯科☆	歯	東中野3-7-25 (3369) 2310	
	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
わかみや薬局			若宮1-43-11 (5327) 3663	
6月18日(日)	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
		美穂診療所	内・小・消	鷺宮5-3-14 (3990) 1208
		中山レディースクリニック	産婦	東中野3-9-14 (3371) 2676
		中野ひだまりクリニック	内・消	東中野3-6-12 (3368) 0888
		三五医院	内・神経内	南台2-6-8 (3381) 0313
		中島歯科医院☆	歯	松が丘1-17-2-106 (3388) 0189
	薬局	中野中央薬局		中央4-60-5 (6304) 8530
		青葉調剤薬局		中野5-47-10 (3389) 7110
		カメイ調剤薬局中野南台店		南台2-9-3 (5328) 2313

☆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)

当番医・当番薬局が変更になる場合があります。最新の情報は区HPで確認を

休日当番医の受付・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

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45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

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

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
ガーデンエクステルズ
東京北支店 練馬区土支田3-19-12

03-5933-2811

無料法律相談会

相続問題、借金問題、
賃貸借・売買、その他
法律問題かどうか
わからなくても
お気軽にご相談ください。

相談時間 40分

6月13日(火) 18:00～20:40

会場: 中野サンプラザ8階 研修室1

相談ご希望の方は、
事前に電話又はメールにてご予約ください。
当会 HP (<http://zenkikai.net/>)

相談会責任者(予約先) 東京グリーン法律事務所 弁護士 新森 圭 (東京弁護士会)
☎03(5501)3641 ✉shinmori@greenlaw.ne.jp
※電話でのご予約は土・日・祝日を除く10:00～17:00

主催: 東京弁護士会友会全期会 (東京弁護士会所属の弁護士グループ)

(熱中症を予防しましょう)

熱中症とは、暑さによって引き起こされる、さまざまな体の不調のこと。暑さに体が慣れていないこの時期は特に注意が必要です。

日頃から健康管理に注意し、次のような対策をして、熱中症を予防しましょう。

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

屋外

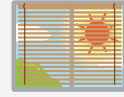
帽子や日傘を使って
直射日光を避ける



のどが渇いていなくても、
こまめに水分を補給。大量
に汗をかいたら塩分も

屋内

カーテンやすだれなどで
直射日光を遮断する



風通しを良くし、扇風機やエ
アコンを適切に使って、室温
が高温にならないようにする。
目安は室温28℃前後

●暑さ指数(WBGT)で 熱中症危険度を確認



◀環境省の熱中症予
防情報サイトで熱中症
危険度を確認できます

救急車を呼ぶかどうか判断に迷っ
た時や応急手当のアドバイスが必
要な時は、電話で、東京消防庁救急
相談センター(#7119)へ
☆24時間受け付け。年中無休

●お子さんや高齢の方は特にご注意を

小さなお子さんは、地面に近く高
温にさらされます。乳幼児を連れ
ての炎天下の外出は避けましょう

高齢の方は、就寝中の脱水予
防のため枕元に飲料を用意して、
夜間も水分を補給しましょう



どころ



●「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は、すこやか福祉センター企画
調整係 ☎(3228)8809へ問い合わせを

おも 人・想い・未来

～「文化・芸術にあふれるまち なかの」を目指して～

区長 酒井直人

「中野のまちの至る所に、身近に文化・芸術に触れ、楽しみ、感動することができる場所を作りたい」。これは、私が5年前に区長に就任して以降、一貫して思い描いていることです。

今号では、その取り組みの一つとして、中野ミューラルプロジェクトをご紹介します。身近でアートに親しめるよう、日常の中で鑑賞できる壁画を制作するこのプロジェクト。区民のみなさんや区内事業者と協働しながら、プロのアーティストの手によって、中野のまちを彩ります。2021年に始動し、これまでに完成した区内の壁画は4か所。デザインやテーマもそれぞれ違うので、見ていて面白いですし、新たな観光名所として注目されればうれしいです。

文化・芸術は、老若男女問わず、心の豊かさや創造性を育むものであり、多くの人の心を引きつける魅力を持っています。幸いなことに、中野区には、江古田の獅子舞や鷺宮ばやし囃子などの伝統文化を始め、アニメやサブカルチャー、アール・ブリュット(専門的な美術教育を受けていない人が独自の手法で生み出す芸術作品)など多様な文化・芸術があります。

中野のまちで、誰もが継続的に文化・芸術に触れる機会をつくる、そしてその魅力が区内外に広く発信される。これらを通じて、区民一人ひとりの感性が育まれ、にぎわいと創造性にあふれたまちになる。そんなまちづくりを今後も進めていきます。

次号予告

教育委員会ってどんなところ？



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