

# なかの区報 nakano

🏠 [www.city.tokyo-nakano.lg.jp](http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp)

令和7年(2025年)

# 2.5

No.2148

毎月5日・20日発行  
(1月・8月は11日発行)

#誰でも使える

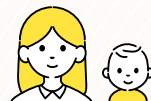
#子育ての心強い味方

## 中野の産後ケア



#誰でも使える #子育ての心強い味方

# 中野の産後ケア

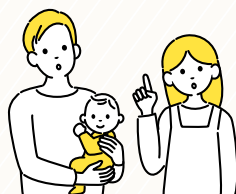


「赤ちゃんの体重はきちんと増えているか」「寝返りをしていないくて心配」「母乳の量は足りているか」など、子育てに関する不安はありませんか。どなたでも気軽に利用でき、専門的なサポートを受けられるのが産後ケアです。

今号では、産後ケア施設の様子や利用した方の声を紹介します。

すこやか福祉センター企画調整係 / 4階  
☎(3228)8809 FAX(3228)5620

## 産後ケアって何ができるの？



### Point 1

#### 助産師が常駐して 子育てをサポート

助産師による母乳・育児相談や、授乳・沐浴指導などを受けられます。お子さんの身体測定を行い、発育が順調かの確認もできます。



▲身体測定の様子。体のことで気になることも相談できます

### Point 2

#### 心身ともに ゆっくり休める

助産師がお子さんをお世話している間、お母さんはゆっくり過ごせます。食事やマッサージがある施設も(別料金の場合あり)。



▲こだわりの食材たっぷりの「しらさぎランチ」(しらさぎふれあい助産院)

### Point 3

#### お母さんだけじゃない！ お父さんや家族も安心

アウトリーチでは、自宅に助産師が訪問するので、家族と一緒に沐浴指導を受けることができます。自宅での過ごし方などを相談するのもおすすめです。



▲自宅にあるものを使って、一から丁寧に説明します



産後ケアには3種類あります。詳しくは4ページへ

動画でも詳細をご覧になれます▶



施設に宿泊できる  
**ショートステイ**



日帰りで利用できる  
**デイケア**



自宅に助産師が訪問する  
**アウトリーチ**



### しらさぎふれあい助産院

所在地 鷺宮3-3-6 シュプール101  
 (西武新宿線「都立家政駅」から徒歩3分)  
 問合せ ☎(3339) 5356(平日午前9時～午後5時)



### 産前産後ケアネウボラハウス ぴよぽこ中野助産院

所在地 上高田1-39-16  
 (西武新宿線「新井薬師前駅」から徒歩11分)  
 問合せ ☎090(5820) 5851(平日午前9時～午後9時)



### 産前産後ケアハウスUmbilicus

所在地 本町5-19-5(東京メトロ丸ノ内線「中野新橋駅」から徒歩5分)  
 問合せ ☎(6454) 1033(平日午前9時30分～午後4時)



## 「大丈夫」の声に安心

利用時期 生後1か月～6か月

初めての出産で常に不安でいっぱいでした。スマホで調べても情報が増えるばかり。誰かに相談したい・気分転換したいけど、赤ちゃんを連れて外出するのは大変。そんな時に、区の講座で助産師の方から産後ケアのことを教えてもらい、デイケアを利用しました。

専門家である助産師の方に赤ちゃんを見てもらえるので、ゆっくり休めました。栄養や発育の面が特に心配でしたが、「元気に育ってるから大丈夫」と言ってもらえてとても安心しましたね。自宅に帰った後も自信を持って子育てをすることができました。あの時、一人で悩まずに思い切って産後ケアを利用して本当に良かったです。

## 産後ケアを

## 利用してみてどうだった？

## もっと早くから 利用すればよかった

利用時期 生後6か月

産後ケアという名前は知っていたけど、トラブルがあった時に頼るものだと思っていました。周囲から「ゆっくり休めていいよ」と聞き、気軽に利用できると知りました。初回は緊張しましたが、すぐに「また利用したい」と思いましたね。おいしいご飯を食べたり、他のお母さんたちと話をしたりできるのがありがたかったです。

### 産後ケアどう思う？ お父さんの声

単身赴任のため、妻は自宅で赤ちゃんを2人きりに。頼れる人が身近にいない私たち家族にとって、産後ケアは本当に心強い存在でした。

区の講座や産後ケア施設が独自で開催する父親同士の交流会にも参加。区や地域のサポートのおかげで安心して子育てをすることができています。



次のページで、産後ケアの種類や、妊娠中から子育てまでのサポートを紹介します

土日もあり!  
最大15回※まで利用可

## 産後ケア



利用可能日時や施設の一覧などについて詳しくは、区HPをご覧ください。  
※利用回数は、3種類合わせて15回まで(多胎児の場合は21回まで)。  
自由に組み合わせて利用できます。ショートステイは1泊2日で2回とカウ  
ント、最大7回まで利用可



▲区HP



### 施設に宿泊できる ショートステイ

#### おすすめ

- ゆっくり休みたい・食事を取りたい
- 新しい生活リズムに慣れたい
- 一日を通して育児全般のアドバイスが欲しい

利用時間 1泊2日～6泊7日(1泊3食付き)

利用対象月齢 生後5か月になる前日まで

利用料金 1泊2日6,000円



### 施設を日帰りで利用できる デイケア

#### おすすめ

- 気軽に相談したい
- お母さん同士で交流したい

利用時間 3時間～5時間(昼食付きの施設あり)

利用対象月齢 生後7か月になる前日まで

利用料金 1回1,000円



#### 一週ごし方の例

##### 1日目

- 10:00 問診・赤ちゃんの身体測定
- 11:00 母乳・育児相談
- 12:00 昼食
- 13:00 マッサージなどお母さんのケア
- 16:00 沐浴指導・入浴
- 18:00 夕食
- 21:00 就寝

##### 2日目

- 6:30 起床
- 7:00 朝食
- 11:00 帰宅

夜間の授乳も  
お手伝いします



### 自宅に助産師が訪問する アウトリーチ

#### おすすめ

- 上の子がいて外出するのが難しい
- 自宅で授乳・断乳指導を受けたい
- 悩みをじっくり相談したい

利用時間 2時間程度

利用対象月齢 生後1歳になる前日まで

利用料金 1回3,000円



## 子育てに関する相談は お近くのすこやか福祉センターでも受け付けています



区内在住の18歳未満のお子さんの保護者が対象。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、区HPまたは担当のすこ

やか福祉センターに確認し、予約の上利用を。担当するセンターが分からない場合は、下記いずれかのすこやか福祉センターへ問い合わせてください。

問合・申込先のすこやか福祉センター ☆平日・土曜日午前8時30分～午後5時

中部 (中央3-19-1)

☎(3367)7788 FAX(3367)7789

北部 (江古田4-31-10)

☎(3389)4323 FAX(3389)4339

南部 (弥生町5-11-26)

☎(3380)5551 FAX(3380)5532

鷺宮 (若宮3-58-10)

☎(3336)7111 FAX(3336)7134



▲相談日は  
区HPで確認を

# 産後ケアの他にも、 年齢や環境に応じた支援があります

区では、お子さんの成長とともに生じる悩みや負担が少なくなるよう、切れ目のない支援を実施しています。その一部を紹介。詳しくは、区HPをご覧ください。すこやか福祉センター(4ページ参照)へ問い合わせを。



▲区HP



## 育見全般のを知りたい、子育て仲間を見つけない時は

### 妊娠中

家族と一緒に

#### | こんにちは赤ちゃん学級

沐浴実習や家族の妊婦体験ができます  
☆オンラインでも実施(年4回)

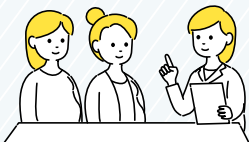


#### | 妊婦さんクラス

妊娠20週以降の妊婦の方が対象。  
出産や子育てに役立つ情報を  
助産師から学べます

#### | マタニティケアクラス

妊娠28週～36週の妊婦の方が  
対象。母乳トラブル予防のため  
の体づくりや授乳の方法などを  
助産師から学べます



### 生後1か月以降

家族と一緒に

#### | 0歳のあかちゃん・集合!

1歳未満のお子さんとその保護者が対象。  
児童館で助産師や他の参加者とお話できます

#### | 父業のススメ

出産を間近に控えている、または1歳未満のお  
子さんを育てている、お父さんやパートナーの  
方が対象。助産師や参加者同士の交流を通し  
て子育てを学べます

お父さん  
向け

#### | ウェルカム!! はじめてママ

赤ちゃんがきた! BP1プログラム※1

きょうだい生まれた! BP2プログラム※1

授乳やお子さんの成長など、日頃の悩みをお母さん  
同士で共有できます ※1 テキスト代が掛かります



## その他のサポートも充実

#### ヘルパーが自宅で

家事や育児をお手伝いします※2

**産前** 家族などからの支援がなく、  
体調の悪い方が対象。食事の準  
備や買い物などを行います

**産後** 1歳未満のお子さんがある  
家庭が対象。上記に加えて、育児  
相談や沐浴の補助などを実施

※2 利用料金=1時間800円

#### 多胎児家庭向けの 支援があります

多胎児家庭向けの家事・  
育児支援※2や移動経費  
の助成を実施。3歳になる  
前日まで支援を受けられ  
ます。年4回の交流会もぜ  
ひご利用を



#### 乳幼児親子の交流の場

子育てひろばや児童館でのんびり過ご  
したり、月齢の近いお子さん同士で遊  
んだりできます。乳幼児親子向け講座  
やイベントも実施



▲子育てひろばの様子

申告期間 2/17(月)~3/17(月)

# 税の申告はお早めに

税金は、福祉や防災などの行政サービスを行うための重要な財源です。

そのうち住民税は、特別区民税と都民税を合わせたもので、令和7年1月1日現在、区内在住の方を対象に、令和6年中の所得に対して、同7年度に課税されます。

申告書は自分で作成し、早めの提出をお願いします。

課税係/2階  
☎(3228)8913  
FAX(3228)5456

## 特別区民税・都民税(住民税)の申告は 郵送で区役所へ

申告が必要と思われる方へ、「令和7年度特別区民税・都民税(住民税)申告書」を2月5日に郵送しました。同封の「申告の手引き」を参考に必要書類を用意し、申告書を作成して、郵送で課税係へ提出してください。

☆昨年中に転入した方には、申告書を郵送していません。必要な方は、区HPからダウンロードするか、下記の配布場所で受け取りを

**申告書  
配布場所** 区民活動センター  
区役所2階 下りエスカレーター前

☆申告書の書き方や必要書類が分からない方は、下記受付日時に電話または直接、課税係へ

**受付日時** 2月17日(月)~3月17日(月)の平日午前8時30分~午後5時

## 中野区特別区民税・都民税 税額シミュレーションシステムのご利用を

特別区民税・都民税の試算と申告書作成ができるサイトです。右記の二次元コードからアクセスできます。



## 個人事業税の申告は都税事務所へ

新宿都税事務所 ☎(3369)7154

個人で事業を営んでいる方のうち、所得税や住民税の申告をしない方は、前年中の事業の所得などを3月17日(月)までに都税事務所へ申告してください。

**申告場所** 新宿都税事務所(新宿区西新宿7-5-8)  
中野都税事務所(中野4-6-15)

☆中野都税事務所では相談できません

## 所得税などの申告は税務署へ

中野税務署 ☎(3387)8111(代) ☆自動音声案内

### 申告はe-Taxからの電子申告のご利用を

e-Taxから申告する場合は、国税庁HP内「確定申告書等作成コーナー」で申告書を作成してください。



▲国税庁HP

### 郵送による申告書の送付先が変わりました

申告書を郵送する場合は、中野税務署ではなく、下記の送付先に郵送してください。

#### 送付先

〒100-8156 千代田区大手町1-3-3  
東京国税局業務センター大手町分室  
(中野税務署)



### 相談等がある場合は申告書作成会場へ

**受付日時** 2月17日(月)~3月17日(月)の  
平日午前8時30分~午後4時

☆相談開始は9時。なお、3月2日(日)は開場

**申告書  
作成会場** 中野セントラルパークカンファレンス1階  
(中野4-10-2)

### 入場整理券が必要です

2月7日からLINEアプリで事前  
に入手できます。

☆当日会場でも若干数配布



▲国税庁公式  
LINEアカウント

## 令和7年度からの 住民税の主な変更点

### 定額減税(令和7年度のみ)

本人の令和6年中の合計所得金額が1,000万円を超え1,805万円以下であり、かつ配偶者(国外居住者を除く)の同年中の合計所得金額が48万円以下の場合に、所得割額から1万円を控除します。

### 住宅ローン控除の改正

①19歳未満の扶養親族を有する世帯または本人と配偶者のいずれかが40歳未満の世帯(以下、子育て世帯等)が、令和6年に入居する場合の住宅ローン控除の借入限度額は下表のとおりです

#### 住宅ローン控除の借入限度額

新築・買取再販住宅	子育て世帯等の方	それ以外
認定住宅	5,000万円	4,500万円
ZEH水準省エネ住宅	4,500万円	3,500万円
省エネ基準適合住宅	4,000万円	3,000万円

②令和6年1月以降に建築確認を受けた新築住宅のうち、省エネ基準に適合しない住宅は、原則として住宅ローン控除を受けられません

## 税の申告 Q&A

**Q1** 昨年複数の会社で働いていました。どのように申告すればいいですか

**A1** 全ての勤務先から「給与所得の源泉徴収票」を発行してもらい、所得税の確定申告をしてください。所得税の還付を受けられる場合があります

**Q2** 公的年金収入以外の所得がありました。申告は必要ですか

**A2** その他の所得がある方は、住民税の申告が必要です。ただし、その他の所得金額が20万円を超える場合や所得税の還付がある場合は、税務署で所得税の確定申告をしてください

**Q3** 収入が無くても、申告は必要ですか

**A3** 収入が無い方も、住民税申告書裏面の連絡書欄に記入して区役所へ提出してください。提出しないと税証明書を発行できないことや、国民健康保険料などが高くなる場合があります

## 対象の方は確認しましょう

### 医療費の通知書は医療費控除の明細になります

国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方へ、医療費の総額などを記載した通知を郵送します。届いたら大切に保管してください。

なお、通知に記載していない月の医療費などは、領収書に基づいて医療費控除の明細書を作成する必要があります。

#### ◆国民健康保険では

令和5年11月～同6年10月に健康保険適用の医療を受けた方で、同7年1月17日現在、区内在住の方(資格喪失している方を除く)が対象。2月上旬に郵送します。

#### 問合先

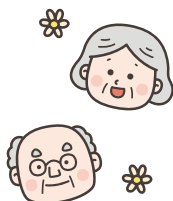
医療費控除について=中野税務署 ☎(3387)8111  
通知書の再発行等について=国保給付係/2階  
☎(3228)5508 FAX(3228)5456

#### ◆後期高齢者医療保険では

対象の方へ、1月下旬に郵送しました。

#### 問合先

後期高齢者医療係/3階  
☎(3228)8944 FAX(3228)5456



### 障害者控除等の対象になる場合も

障害者相談係/3階 ☎(3228)8956 FAX(3228)5662

満65歳以上の方は、障害者手帳をお持ちでなくても、寝たきりまたは認知症などの状態により、障害者控除、特別障害者控除の対象となる場合があります。申告には、区が発行する「障害者控除対象者認定書」が必要です。

#### ◆医療費控除の対象となる在宅サービス費用もあります

医師との適切な連携の下に行われた身体介護を伴う居宅介護や重度訪問介護等の障害福祉サービスを受けると、その費用が医療費控除の対象となることも。申告には、サービス提供事業者発行の「障害福祉サービス等利用料領収証」が必要です。

### 介護保険で控除の対象になるか確認を

介護保険料は社会保険料控除の対象です。また、介護サービスのうち、医療系サービスを利用している方は、利用料の一部が医療費控除の対象になります。

問合先 介護保険料=介護資格保険料係 ☎(3228)6537  
介護サービス利用料=介護給付係 ☎(3228)6531  
☆いずれも区役所3階、FAX(3228)5620

## 中野区議会 第1回定例会 2月10日(月)～3月21日(金)

区議会事務局／10階  
☎(3228)5585 FAX(3228)5693

### 会議日程

本会議=2月10日・13日・14日・17日、3月7日・21日、  
予算特別委員会=2月17日・19日・21日・25日～27日、  
3月6日、予算特別委員会分科会=2月28日、3月3日・  
4日、常任委員会=3月11日～13日、特別委員会=3月  
14日・17日・18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。ただし、2月21日・25日～27日の  
予算特別委員会は、午前10時に開会

### 一般質問放送日時(J:COMチャンネル)

☆区内のみ視聴可

2月22日(土)・23日(日・祝)、3月1日(土)・2日(日)  
=午後5時～7時45分

2月24日(月・休)・26日(水)・28日(金)=午後6時～7  
時30分

☆放送についての問い合わせは、J:COM東京☎0120  
(999)000へ(午前9時～午後6時)

2月の  
開催予定

## 区民と区長の タウンミーティング

広聴係／4階  
☎(3228)5552 FAX(3228)5476  
✉kochokoho@city.tokyo-nakano.lg.jp

### テーマ

中野駅新北口駅前エリアのまちづくり

日時 2月22日(土)午後2時～3時30分

会場 区役所6階会議室

申込 2月6日～17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。先着30人。要約筆記・  
目録(先着2人)希望の方は、13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、要約  
筆記・目録はその旨、☑はお子さんの氏名とふりがな、  
月年齢



## ご協力ありがとうございました 能登半島地震義援金

総務係／6階  
☎(3228)8811 FAX(3228)5647

12月27日までにみなさんからお預かりした総額  
は4,857,479円となりました。義援金は、日本赤  
十字社へ送金しました。

温かいご支援、誠にありがとうございました。



▲能登半島大雨災害義援金については、  
3月14日まで受け付けています。引き  
続きご協力をお願いします



## ありがとうございました

### 区への寄付 (10月～12月)

10月10日、(株)シーズ様から39,000円  
10月17日、早稲田大学国際学生寮WISH様から24,731円  
11月28日、大妻中野同窓会けやき會様から45,000円  
12月5日、篠原照樹様から1万円  
12月12日、阿部洋佑様から35,000円  
12月16日、長嶋一夫様から1,000円  
12月27日、蓮田功様から12万円  
期間中、匿名希望の方(6件)から計353,600円

### 区民公益活動推進基金への寄付 (10月～12月)

10月22日、匿名希望の方(1件)から5万円



# 4月1日から 児童館の開館日時を拡充します

地域子ども施設調整係/7階  
☎(3228)8934  
FAX(3228)5679

児童館は、乳幼児親子から高校生世代までのお子さんが利用できる地域の交流・活動の拠点です。4月1日から、以下の児童館の開館日時を拡充し、機能を強化します。詳しくは、区HPをご覧ください。

みなさんのニーズを踏まえ、今後も運営を充実させていきます。

☆いずれも祝日・年末年始は休館します。原則、午後6時～7時は乳幼児親子と中高生世代のお子さんのみ利用可



▲区HP

**9館で**  
月曜日も開館し、  
相談機能を強化します

**対象児童館** 南中野、宮の台、上高田、北原、野方、大和、かみさぎ、みずの塔ふれあいの家、城山ふれあいの家

**開館日時** 月・火・木・土曜日=午前10時～午後6時、  
水・金曜日=午前10時～午後7時

**2館で**  
毎日開館し、  
乳幼児親子向けのイベントを  
充実させます

**対象児童館** 朝日が丘、新井薬師  
**開館日時** 毎日午前10時～午後7時



## 4月 にも開講する 手話講習会の受講生を募集

下表①～④のレベルごとに手話や福祉の知識などを学べます。詳しくは、区HPをご覧ください。なるか、事業委託先のNPO法人中野区聴覚障害者情報活動センターFAX(5380)3330、  
✉jokatu@bf.wakwak.comへ件名に「手話講習会について」と入れて問い合わせを。

障害者施策推進係/3階  
☎(3228)8832  
FAX(3228)5662

**開講クラス一覧** ☆昼・夜クラスともに区あり。受講済みクラスの再受講は原則不可

開講クラスとレベル (手話の学習年数)	回数	開講日時		定員	選考方法
		昼	夜		
①入門 (学習経験なし)	30回	木曜日 午前10時～正午		昼・夜 各40人	定員を超えた場合は抽選
②基礎 (およそ一年以上)	各37回	木曜日 午後1時30分～3時30分	火曜日 午後7時～9時	昼・夜 各40人	クラスごとに選考試験 (②昼=2月27日午後、③昼 =2月28日午前、②③夜=2 月25日夜間)
③応用 (およそ一年以上)		金曜日 午前10時～正午			
④手話通訳者養成 (およそ三年以上)	40回	土曜日 午前10時～正午		昼のみ 15人	3月1日に選考試験

**対象** 将来、手話通訳者として活動できる、区内在住・在勤・在学の16歳以上の方

☆④は18歳以上の方

**期間** 4月～来年2月

**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)他

**参加費** 3,000円程度(テキスト代)

**申込** 往復ハガキで、NPO法人中野区聴覚障害者情報活動センター(〒164-0001中野5-68-7スマイルなかの5階)へ。①は2月28日必着、②～④は2月13日必着。☑①希望するクラスの名称と昼・夜の別、②氏名とふりがな、③住所、④生年月日、⑤日中連絡可能な電話・ファクス番号、⑥メールアドレス、⑦受講希望の理由、⑧区内在勤・在学の方は勤務先・通学先の名称と所在地、電話番号、⑨区希望の方はお子さんの氏名とふりがな、月年齢、⑩返信用にも住所、氏名 ☆結果は、全応募者に郵送



## お知らせ

### 西武新宿線沿線まちづくり整備方針の改定素案にご意見を

野方以西まちづくり係／9階  
☎(3228)5569 FAX(3228)5417

西武新宿線沿線まちづくり整備方針(野方駅・都立家政駅・鷺ノ宮駅周辺地区編)の改定素案について説明パネルを展示し、区職員が意見を伺います。

**日時・会場** 2月12日(水)午後6時30分～8時30分=鷺宮区民活動センター(鷺宮3-22-5)、13日(木)午前10時～午後4時=区役所1階ミーティングルーム、15日(土)午前10時～午後4時=野方区民活動センター(野方5-3-1)  
☆入退場自由。当日直接会場へ



### 傍聴を

☆日程・会場は、変わることがあります。当日直接会場へ

### 中野区国民健康保険運営協議会

国保運営係／2階  
☎(3228)8819 FAX(3228)5456  
2月18日(火)午後7時から  
区役所6階会議室

### 中野区人権施策推進審議会

平和・人権・男女共同参画係／7階  
☎(3228)8229 FAX(3228)5476  
2月28日(金)午後7時～9時  
区役所7階会議室

### 2月12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)8909 FAX(3228)5647

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、2月12日(水)には自動放送が30秒程度流れます。

### 献血にご協力を

中野区赤十字奉仕団  
(地域自治推進係内)／4階  
☎(3228)8921 FAX(3228)5620

**日時** 2月14日(金)午前10時～午後4時  
(正午～午後1時30分を除く)

**会場** 区役所1階 ☆当日直接会場へ

### ジェネリック医薬品(後発医薬品) 利用差額をお知らせします

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

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」。先発医薬品から切り替えることで、自己負担額をどのくらい軽減できるか試算した結果を、今月下旬に次の対象の方に郵送します。ジェネリック医薬品利用の参考にしてください。

**対象** 中野区の国民健康保険に加入している20歳以上で、次の種類の先発医薬品を昨年11月に処方された方

**種類** 感覚器官用薬、循環器官用薬、呼吸器官用薬、糖尿病剤等



### 最大15,000円程度割引 国民年金保険料を前納しませんか

中野年金事務所(中野2-4-25)  
☎(3380)6111 ☆自動音声案内に従い「2」の「2」を選択

国民年金保険料は、まとめて前払いすると割引されます。前納制度をぜひご利用ください。

**前納期間** 「2年」「1年」「6か月」から選択可能。長い程、割引額が高くなります(2年前納で15,000円程度の割引)

**前納方法** ①口座振替、②クレジットカード、③現金のいずれかで可能。①が最も割引額が高くなります ☆①②と、③の「2年」は申し込みが必要

**申込期限** ①②=2月末、③の「2年」=3月末 ☆③の納期限は4月末

## 催し・講座

### 孤独・孤立フォーラムに ご参加を

地域包括ケア推進係／4階  
☎(3228)5803 FAX(3228)5620

**日程** 2月22日(土)

**会場** 区役所1階

**内容・時間・申込**

**体験コーナー・パネル展示**=午前10時～午後4時30分。当日直接会場へ

**講演・パネルディスカッション**=午後1時30分～4時30分。2月6日～22日に専用フォームから申し込みを。先着130人。要約筆記・☎・保(先着5人)希望の方は、2月14日までに電話または✉houkatukea@city.tokyo-nakano.lg.jpで、地域包括ケア推進係へ。☑氏名、連絡先、要約筆記・☎はその旨、保はお子さんの氏名、月年齢

専用フォーム



### 第3日曜日の法律相談

区民相談係／4階  
☎(3228)8802 FAX(3228)5456

**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** ①2月16日、②3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4階専門相談室

**申込** ①=2月10日、②=3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。同係へ問い合わせを

### くらしの講座「NISA・iDeCoを学ぼう～初めての資産運用～」

消費生活センター／4階  
☎(3228)5438 FAX(3228)5456

**対象** 区内在住・在勤・在学の方

**日時** 2月24日(月・休)午後3時～4時30分

**会場** 区役所6階会議室

**申込** 2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40人。

**保**(先着5人)希望の方は、あわせて申し込みを

### 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** 2月26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階ミーティングルーム

**申込** 2月21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

### すまいのリフォーム相談

住宅政策係／9階  
☎(3228)5564 FAX(3228)5668

**内容** 区内の小規模建設事業者団体による相談

**日時** 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 ☆当日直接会場へ

### 外国語講座(3件)

中野区国際交流協会  
☎(5342)9169 FAX(3383)0728

次の①～③とも

**対象** 区内在住・在勤・在学または中野区国際交流協会の賛助会員で、前期・後期とも出席できる方(各期全12回。別途予備日あり)

**会場** なかのZERO西館(中野2-9-7)

**参加費** 各期20,000円(賛助会員18,000円)

**申込** 3月7日までに専用フォームから申し込むか、電話で、同協会へ。抽選で各講座25人。前年度受講していない方優先

☆詳しくは、中野区国際交流協会HPをご覧ください。同協会へ問い合わせを

#### ①やさしい英会話

**日時** 前期=4月7日～7月28日、後期=9月1日～12月22日、毎週月曜日、午前10時～正午

#### ②初めての韓国語

**日時** 前期=4月7日～7月28日、後期=9月1日～12月22日、毎週月曜日、午後1時30分～3時30分

#### ③初めての中国語

**日時** 前期=4月8日～7月29日、後期=9月2日～12月23日、毎週火曜日、午後6時30分～8時30分

専用フォーム



### みどりの教室

環境・緑化推進係／8階  
☎(3228)5516 FAX(3228)5673

イチゴやハーブの寄せ植えをします。

**対象** 区内在住・在勤・在学の方

**日時** 3月15日(土)午後1時30分～3時

**会場** 区役所1階

**参加費** 1,500円(教材費)

**申込** 2月5日～17日に電子申請で。抽選で50人。**保**(定員5人)希望の方は、あわせて申し込みを

### 史跡めぐり

#### 「川越喜多院と蔵の街散策」

中野区教育振興会  
(野方1-35-3教育センター分室内)  
☎(3228)5544 FAX(3385)9319

**日時** 3月6日(木)午前8時～午後6時

☆集合・解散は旧区役所(中野4-8-1)。往復貸し切りバス利用

**参加費** 11,000円(昼食代、保険料等込み)

**申込** 2月10日からの平日午前9時～午後4時に参加費を持って直接、中野区教育振興会へ。若干名

## 募集・求人

### 統計調査員(登録者)

統計係／8階  
☎(3228)8892 FAX(3228)5647

令和7年国勢調査に向け、随時面接を実施します。事前に統計係へ連絡を。

**対象** 原則20歳以上で、区内での調査活動に従事できる方

**勤務内容** 国が実施する各種統計調査(年1、2回実施)の調査票の記入依頼と回収、記入内容の点検など

**勤務期間** 調査期日の前後4週間程度  
☆期間中、自身で時間を調整して活動することが可能

**報酬** 1調査につき、3万～5万円程度  
☆調査の種類などにより異なります

## 令和7年度 特別区職員(I類・早期SPI枠)

人事係/8階  
☎(3228)8041 FAX(3228)5647

3月から、一次試験をSPI(適性検査)のみで受けられる採用試験が新しく始まります。

☆受験資格や申し込み方法などについて詳しくは、特別区人事委員会 [HP](#) をご覧ください

**申込期限** 2月18日

☆最終合格発表は5月下旬で、その後、区の面接があります。I類採用試験(春試験)及び経験者採用試験・選考との併願はできません

特別区人事委員会 [HP](#)



## 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。

**予備自衛官補(一般・技能)**

**受験資格** 一般=18歳以上52歳未満、  
**技能**=18歳以上で、保有する技能に応じて53歳~55歳未満

**受付期限** 4月8日

自衛隊高円寺  
募集案内所 [HP](#)



## 令和7年度地域猫共生推進員

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

飼い主のいない猫を「地域猫」として管理する個人ボランティアを募集します。説明会への参加と書類審査の後、推進員として登録された方は不妊・去勢手術に掛かる費用等の助成を受けられます。詳しくは、[区HP](#) をご覧ください。衛生環境係へ問い合わせを。

**対象** 区内在住の18歳以上の方

**説明会日時** 2月20日(木)・21日(金)

☆各日午後7時~8時30分で、同内容

**会場** 中野区保健所(中野2-17-4)

**申込** 2月6日~19日に電話で、衛生環境係へ。各日先着15人。**保**(各日先着2人)希望の方は、2月13日までにあわせて申し込みを

[区HP](#)



## 令和7年度 なかの生涯学習大学新入生

公益活動推進係/4階  
☎(3228)3251 FAX(3228)5620

**対象** 区内在住の55歳以上の方

**参加費** 5,000円(年間)

**申込** 3月13日までに電子申請か、往復ハガキで、公益活動推進係へ。抽選で200人。住所、氏名とふりがな、電話番号、メールアドレス、生年月日、入学希望の理由

## 高齢者・介護



### 生活機能向上プログラム(3件)

次のいずれも

**対象** 区内在住の65歳以上の方

**申込** 申込期間の平日午前9時~午後5時に電話または直接、各施設へ(①②は土曜日可)

#### ①ハーブクラフト教室

やよいの園(弥生町3-33-8)

☎(3370)9841 FAX(3370)8362

**日時** 2月17日(月)午後1時30分~3時

**申込期間** 2月6日~15日 ☆先着16人

#### ②笑って楽しく身体を動かす

やよいの園(弥生町3-33-8)

☎(3370)9841 FAX(3370)8362

**日時** 2月21日(金)午後1時30分~3時

**申込期間** 2月6日~20日 ☆先着30人

#### ③荻原悦子料理教室「お花見弁当」

上高田東高齢者会館(上高田4-17-3)

☎・FAX(3228)7220

**日時** 3月4日(火)午前10時~午後0時30分

**申込期間** 2月12日~28日

☆先着16人

**積水ハウスグループのシニア向け賃貸マンション** (サービス付き高齢者向け住宅)

一人暮らしは不安だけど、老人ホームには入りたくない方へ ~賃貸形式の幸せな新しい住まいを検討してみませんか?~

入居者  
募集中

●おすすめポイント 多世代交流型マンション

**グランドマスト 江古田の杜**

東京都中野区  
江古田3-14-2

**グランドマスト 中野若宮**

東京都中野区  
若宮3-27-2

●おすすめポイント 物件から「都立家政」駅まで徒歩3分

**グランドマストが選ばれる理由**

- 1 スタッフ常駐(日中9時~18時)の安心感 (安否確認・生活相談・緊急時対応)
- 2 外出・面会制限が無く、悠々自適な自分らしい暮らし
- 3 入居一時金・礼金・更新料不要

**個別見学開催**

まずはお気軽に見学へお越しください!

グランドマスト江古田の杜 2月13日(木)・22日(土)

グランドマスト中野若宮 2月10日(月)・21日(金)

●資料請求・ご見学についてのお問い合わせ

0120-815-823

●営業時間 9:00~18:00  
●定休日 土曜・日曜・祝日


積水ハウスシャーマンズPM東京株式会社 グランドマスト事業部 東京都渋谷区代々木2-1-1 新宿メインスタワー20階

宅地建物取引業者免許 国土交通大臣(13)第2250号(一社)不動産協会(公財)日本賃貸住宅管理協会 取引態様: 仲介 仲介: 株式会社イテイ シニア事業部 東京都知事免許(12)第39368号

## 子ども・子育て

### 令和6年度の保護者補助金の申請期限にご注意を

幼稚園・認可外保育係／3階  
☎(3228)5681 FAX(3228)5679

期限を過ぎての受け付けはできません。余裕を持って申請してください。申請方法などについて詳しくは、区  をご覧になるか、幼稚園・認可外保育係へ問い合わせを。

#### ①私立幼稚園等保護者向け補助金

私立幼稚園または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る制度です。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。

**申請期限** 3月7日(必着)




#### ②認証保育所等保護者補助金

認証保育所または都に届け出をしている認可外保育施設にお子さんを預けている区内在住の保護者の方に、保育料の一部を助成します。

**申請期限** 3月14日(必着)

☆添付書類の追加提出がある方も、必ずこの期日までに提出を

区 。区内の補助対象施設などでも案内を配布



### 江古田の森公園での常設プレーパークの説明会

子ども政策調整係／7階  
☎(3228)5605 FAX(3228)5679

常設プレーパークの内容や昨年9月～11月に実施した試行プレーパークの結果を説明します。都合の良い時間に、直接会場へ。

**日時** 2月9日(日)・10日(月)午後1時～4時

**会場** 江古田の森公園学習室(江古田3-14)

### 「歯みがき教室」

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** 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

**日時** 3月3日(月)①午前10時から、②11時20分から、③午後2時30分から  
☆各回50分で、②③は同内容

**対象** 区内在住の乳幼児とその保護者  
☆①は1歳～1歳11か月、②③は生後6か月～11か月のお子さん


**会場** 北部すこやか福祉センター

**申込** 2月10日～27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。各回先着12組

### オンライン講演会「子どもの性教育」

平和・人権・男女共同参画係／7階  
☎(3228)8229 FAX(3228)5476

**内容** 性教育の必要性や子どもへの伝え方を学びます

**日時** 3月9日(日)午後2時～3時30分  
☆Teams チームズ を利用。詳しくは、区  をご覧ください

**講師** 高橋幸子氏(埼玉医科大学病院産婦人科医師)

**申込** 3月6日までに電子申請で

### 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** 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

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** 2月19日(水)

**会場** 北部すこやか福祉センター

**申込期間** 2月6日～17日

☆先着12人程度

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** 2月26日(水)

**会場** 南部すこやか福祉センター

**申込期間** 2月12日～25日

☆先着8人程度



### ひとり親家庭の方へ「赤ちゃんから大人まで」親子で楽しむクラシック音楽会

子ども・子育て支援係／3階  
☎(3228)8723 FAX(3228)5679

**対象** 区内在住でひとり親家庭のお子さんとその保護者

**日時** 3月2日(日)午後2時～3時30分

**会場** 中野区さつき寮

**申込** 2月6日～20日に電話または  sa tsuki@image.ocn.ne.jp で、中野区さつき寮 ☎(3381)6262 へ。先着15組程度。  住所、保護者の氏名とふりがな、電話番号、参加するお子さんの氏名とふりがな、年齢、アレルギーの有無

## 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)0750

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** 2月20日(木)、3月12日(水)午前10時～正午

**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)

**申込** 2月7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

### 「もの忘れ相談会」

在宅療養推進係/3階  
☎(3228)5785 FAX(3228)5620

自身や家族の認知症、若年性認知症、物忘れなどについて、専門相談員に相談できます。

**日時** 2月18日(火)午前10時～午後3時30分

**会場** 区役所1階 ☆当日直接会場へ

## 歯科医師による 歯と口の無料相談会

在宅療養推進係/3階  
☎(3228)5785 FAX(3228)5620

中野区歯科医師会の医師に、お口の悩みごとなどを相談できます。

**対象** 区内在住の方

**日時** 2月13日(木)午後1時～3時

**会場** 区役所1階 ☆当日直接会場へ



## 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 ☆お子さんと一緒に参加可

**対象** 区内在住の方

**日時** 3月5日(水)午後1時～3時45分

☆一人当たり30分程度

**会場** 南部すこやか福祉センター

**申込** 2月6日～3月3日に電話または直接、南部すこやか福祉センターへ。先着4人

## 健康づくり講習会 「こころもからだもリフレッシュ! 楽しく筋トレ・ストレッチ」

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・在勤・在学の方

**日時** 2月28日(金)午後2時～3時30分

**会場** 鷺宮すこやか福祉センター

**申込** 2月6日～21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15人。**保**(先着5人)希望の方は、あわせて申し込みを

## パーキンソン病リハビリ教室

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

**対象** 区内在住のパーキンソン病の方とその家族

**日時** 3月10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** 2月6日～3月7日に電子申請か、電話で、中部すこやか福祉センターへ。先着20人

## 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** 肌年齢や血管年齢などを測定し、専門家によるカウンセリングを実施

**対象** 区内在住の勤労者・区内在勤の方

**日時** 3月1日(土)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** 2月6日～26日に産業振興センターで。各回先着10人

## 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)0750

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力会員(資格不要、謝礼金あり)を募集します。

**日時** 3月15日(土)午後2時～3時30分

**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)

**申込** 3月14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

## 第一東京弁護士会遺言センター

弁護士による  
**遺言の書き方** & **相続** に関するセミナー **無料相談会**

**【日時】** 2025年2月28日(金曜)  
セミナー：午後1時 終了後相談会

**【場所】** 中野区役所1階ミーティングルームA

☆2月6日(木)午前10時より受付開始  
☆先着30名様まで 中野区在住・在勤者優先

**要予約：TEL:03-3595-1154**

予約時間：月曜～金曜 午前10時～午後4時30分



## 2月5日～20日の休日当番医・当番薬局

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☒で確認を



月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号	
2月9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
		橋本医院	内	野方3-15-3	(3389)0355
		かねなか脳神経外科	内・脳神経外・外・整	中央4-4-2	(6382)4880
		おおくら内科	内	東中野5-1-1 3階	(5332)7676
	山内歯科医院☆	歯	東中野4-4-3 2階	(3361)0526	
	薬局	むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6	(5380)3935
		薬局日本メディカルシステム新中野店		中央4-4-2	(6382)7530
		フラワー薬局東中野店		東中野5-1-1 3階	(5332)9577
2月11日(火祝)	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
		つるた内科クリニック	内・小・皮	江古田2-1-1 1階・2階	(5860)0196
		宮地内科医院	内・小	上高田1-35-9	(3361)1858
		東中野クリニック	内・神経内	東中野1-58-12	(3361)2732
		ハートケア銀河クリニック	心内・内	本町3-29-15 2階	(5371)0909
	関根歯科診療所	歯	野方6-30-13	(3330)6480	
	まさみデンタルクリニック	歯	中野4-2-1 4階	(3388)8383	
	薬局	ことぶき薬局中野中央店		中央4-59-11	(5385)2971
		薬局アポック上高田店		上高田1-35-5	(3361)0077
アイン薬局東中野店			東中野1-58-11	(3366)9505	
2月16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
		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
		新中野なべよこ内科	内	本町4-43-11 3階	(3384)6606
	歯科奥村医院☆	歯	野方6-12-9	(3338)5418	
	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
		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)

### 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)  
パソコンやスマホからは「医療情報ネット(ナビイ)」  
<https://www.iryu.teikyouseido.mhlw.go.jp>

### 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

### 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。

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

☆必ず事前に電話で連絡を  
☆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

### 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

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

広告

# 令和7年度分の利用登録者を募集

登録制自転車駐車場(①2か所)、整理区画(②5か所)

自転車対策係/9階  
☎(3228)5561  
FAX(3228)5668

申し込みは一人1か所のみで、電子申請か、直接下表の申込先へ。

2月7日午前6時30分~15日に先着順に受け付けて、審査します。満車になり次第終了。重複申し込みや記載漏れは無効。審査の結果、登録できる方には、登録に関する書類一式を後日郵送します。

☆通勤・通学に自転車を利用する方が対象。申し込みには防犯登録番号と通勤・通学先の名称・所在地・電話番号の記入が必要



▲電子申請



種類(利用対象者)	名称(募集台数)	最寄り駅	利用料金	申込先・受付時間	
①登録制自転車駐車場 自宅及び通勤・通学先が各駅から直線距離で500m以上離れている方	新江古田(380台)	新江古田駅	年額 9,600円	新江古田自転車駐車場(江原町2-29-17)	午前6時30分~11時30分、午後2時~7時
	中野富士見町(90台)	中野富士見町駅		中野富士見町自転車駐車場(弥生町5-23-17)	
②整理区画 自宅及び通勤・通学先が各駅から直線距離で300m以上離れている方	落合駅(200台)	落合駅		落合駅自転車等駐車整理区画内管理人室(東中野3-14)	午前6時30分~午後6時
	沼袋南(250台)	沼袋駅		沼袋第一自転車駐車場(沼袋3-1)	
	東中野東(34台)	東中野駅		東中野駅前広場地下自転車駐車場(東中野1-58-9)	午前6時30分~午後8時
	野方東北(200台) 野方東南(160台)	野方駅		野方第二自転車駐車場(野方5-32)	

## 低所得世帯の方へ 給付金を給付します

対象の方へ、2月上旬から順次、必要書類を郵送します。詳しくは、届いた書類または区HPをご覧ください。

**2月7日に開設します**

**価格高騰支援給付金  
コールセンター**  
☎0120(586)035  
(平日午前8時30分~午後5時15分)  
☆聴覚障害のある方はFAX(3228)5647へ

**対象** 次の①②のいずれかの世帯  
①令和6年度の住民税が非課税または均等割のみ課税  
②令和5年中の世帯全員の合計所得金額の合算が150万円未満

**給付額** 1世帯当たり3万円

---

**子育て世帯への加算**  
**対象** 上記①②のうち、18歳以下のお子さんを扶養している世帯  
**給付額** お子さん1人につき2万円

1月1日現在。( )内は前月比

住民基本台帳	世帯数	人口(人)				合計
		男	女	小計		
日本人	199,006 ※(104減)	159,617 (75減)	157,073 (131減)	316,690 (206減)	341,322 (178減)	
外国人	18,710 (10減)	13,104 (28増)	11,528 (0)	24,632 (28増)		

※日本人と外国人の混合世帯 2,088 を含む

次号予告

中野駅新北口駅前エリアの  
まちづくり



◀なかの区報

SNSでも  
情報発信中



◀区HP

●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

