

なかの区報 nakano

🏠 www.city.tokyo-nakano.lg.jp

令和7年(2025年)

8.11

No.2160

毎月5日・20日発行
(1月・8月は11日発行)



【今号の表紙】哲学堂公園(松が丘1-34-28)売店での一こま

9/2(火)・
3(水)

なかの里・まちマルシェ

商店街支援係／8階 ☎(3228)5591 FAX(3228)5456



なかの里・まち連携※自治体の新鮮な野菜や果物など特産品を購入できます。ぜひ、お越しください。

※なかの里・まち連携＝地方と都市が距離を越えて連携し、互いの強みを生かしなが
ら、市民・区民・事業者が中心となり交流する事業

時間 いずれも午前10時～午後4時

会場 区役所西側広場

☆当日直接会場へ。売り切れ次第終了



▲詳しくは、区HPを
ご覧ください



◀中野酒販協同組合も
出店。ナカノさんとコ
ラボレーションしたお
酒も販売

出店自治体名	出店日	販売品(変更になる場合あり)
山梨県丹波山村	2日	舞茸だし、ジビエカレーなど
茨城県常陸太田市	3日	新鮮野菜、米、チーズ、梨など
群馬県みなかみ町	両日	新鮮野菜、焼きとうもろこし、桃など
千葉県館山市		新鮮野菜、ジビエ製品、焼きそばなど
山梨県甲州市		ぶどう、シャインマスカットなど
中野区		お酒など

9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

- 特別区民税・都民税・森林環境税の
第2期分
- 国民健康保険料の第3期分
- 後期高齢者医療保険料の第5期分
- 介護保険料の第5期分

個人事業税第1期分の 納期限も9月1日です

中野都税事務所
☎(3386)1111

秋の交通安全講習会

交通事故防止のポイントなどを学びます。この講習
に参加した方は、自転車の点検整備費用助成券(上
限2,000円)を受け取れます。

申込

8月13日からの平日午前9時～午後4時に電話で、
各警察署の交通総務係へ。①＝8月22日まで、②＝
29日まで。各会場とも先着順で受け付け

☆午前＝午前10時から、午後＝午後2時から、夜＝
午後6時から。各回1時間。全ての会場に駐車場は
ありません

①中野警察署 ☎(5925)0110

日程	時間	会場
8月23日(土)	午前	中野警察署(中央2-47-2)
25日(月)	午前	南中野区活(弥生町5-5-2)
25日(月)	夜	中野警察署
26日(火)	午前	東中野区活(東中野5-27-5)

②野方警察署 ☎(3386)0110

日程	時間	会場
9月13日(土)	午前	沼袋区活(沼袋2-40-18)
16日(火)	夜	野方区活(野方5-3-1)
17日(水)	夜	鷺宮区活(鷺宮3-22-5)
18日(木)	夜	大和区活(大和町2-44-6)
24日(水)	午後	野方警察署(中野4-12-1)

※区活＝区民活動センター

中野区議会 第3回定例会 9月12日(金)～10月22日(水)

区議会事務局／10階
☎(3228)5585 FAX(3228)5693

会議日程

本会議=9月12日・16日・17日、10月7日・22日、**決算特別委員会**=9月17日・19日・24日～26日・29日、10月6日、**決算特別委員会分科会**=9月30日、10月1日・2日、**常任委員会**=10月10日・14日・15日、**特別委員会**=10月16日・17日・20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、9月24日～26日・29日の決算特別委員会は、午前10時に開会
☆一般質問放送日時(J:COMチャンネル)は「なかの区報」9月5日号でお知らせします

ありがとうございました

区への寄付(4月～6月)

4月2日、北村俊治様から30万円
4月8日、渡辺修徳様から3万円
4月24日、東京土建一般労働組合中野支部様から15万円
5月22日、(株)ダントラスト様から3万円
5月30日、早稲田大学国際学生寮WISH様から11,462円
6月8日、篠原照樹様から1万円
6月11日・24日、川上啓太様から計1万3千円
期間中、匿名希望の方(5件)から計294,281円

環境基金への寄付(4月～6月)

5月1日、Linh Nguyen Doan Cam様から2千円
期間中、匿名希望の方(2件)から計6千円

子ども・若者文化芸術振興基金への寄付 (4月～6月)

5月7日、匿名希望の方(1件)から5万円

自由研究にもおすすめ

「生き物ガイドブック」を 発行しました

環境・緑化推進係／8階
☎(3228)5516 FAX(3228)5673

区内に生息する生き物や観察のポイントなどを掲載。ぜひ活用を。



区☎からダウンロードできます▲

生き物の秘密を探る 「江古田の森公園探検隊」に参加しませんか

植物や昆虫類などの特徴を学びます。

日時 10月4日(土)午前9時から、11時から

☆いずれも1時間30分程度で、同内容

対象 区内在住・在学・在勤の小学生以上の方
(小学校1～3年生は、保護者の付き添いが必要)

会場 江古田の森公園(江古田3-14)

申込 8月11日～9月1日に電子申請で。抽選で各回15人

シリーズ 第2回

みんなの国勢調査2025

統計係／8階
☎(3228)8892 FAX(3228)5647

— プライバシーを守ります —

記入された個人情報の保護・管理を徹底します

国勢調査の実施の根拠となる統計法では、調査内容の保護を厳格に規定し、個人情報の管理を徹底しています。調査関係者には調査内容の守秘義務が課されており、これに反した場合には、罰則が適用されます。

また、国勢調査員は非常勤の国家公務員となり、国家公務員法による守秘義務も課せられます。

区としても、調査員に対し、個人情報保護についての指導を徹底します。



▲国勢調査のイメージ
キャラクター「センサスくん」

調査票の情報は統計以外の目的に使用することはありません。安心して回答してください

令和
6
年度

情報公開制度と 個人情報保護制度の 運営状況をお知らせします

文書・情報公開係／6階 ☎(3228)8893 FAX(3228)5647

公正性の確保のために

区は、情報公開請求や保有個人情報開示請求等に対する区の決定について審査請求があった場合の審査機関として、情報公開・個人情報保護審査会を設置しています。

情報公開制度

区民のみなさんの知る権利を保障する制度で、「中野区政情報の公開に関する条例」により運営しています。

職員が職務上で作成、または入手した情報で、文書等の記録媒体により保管しているものは、どなたでも情報公開請求できます。

昨年度の情報公開請求の件数は523件で、内容は表1のとおりです。

表1 情報公開の決定状況(523件) (単位：件)

全部公開(個人情報などの公開すべきでない情報が一切含まれない請求)	424
一部公開(情報の一部を公開できない請求)	57
非公開(情報の全部を公開できない請求。全て該当する文書が存在しなかったもの)	42

個人情報保護制度

個人情報を適正に取り扱うためのルールを定めるとともに、区民のみなさんの権利利益を保護するための制度です。

「個人情報の保護に関する法律」に基づき、区の事務で1,000人以上の個人情報を取り扱う場合は、個人情報ファイル簿を作成及び公表しています。また、「中野区個人情報の保護に関する法律施行条例」に基づき、1,000人未満の個人情報を取り扱う場合は、条例個人情報ファイル簿を作成及び公表しています。昨年度末の作成数は、表2のとおりです。

なお、昨年度の保有個人情報開示請求は299件でした。その内訳は、全部開示239件、部分開示39件、不開示21件(全て該当する文書が存在しなかったもの)です。訂正等の請求は6件でした。

表2 個人情報ファイル簿及び条例個人情報ファイル簿の作成状況 (単位：件)

実施機関	個人情報ファイル簿				条例個人情報ファイル簿			
	令和6年度 当初の作成数 (A)	令和6年度内の作成数 新規(B)	令和6年度内の作成数 廃止(C)	令和6年度末 の作成数 (A+B-C)	令和6年度 当初の作成数 (あ)	令和6年度内の作成数 新規(い)	令和6年度内の作成数 廃止(う)	令和6年度末 の作成数 (あ+い-う)
区長	189	18	4	203	341	41	14	368
教育委員会	13	4	0	17	18	3	0	21
選挙管理委員会	1	0	0	1	0	0	0	0
監査委員	0	0	0	0	0	0	0	0
計	203	22	4	221	359	44	14	389

また、区が保有する個人情報は、利用目的以外の目的で、区内部で利用すること及び区以外の外部機関等に提供することを原則禁止しています。ただし、法令に基づく場合や本人の同意がある場合などについては、例外として利用目的以外の目的での利用及び提供ができることとしています。昨年度の利用は122件、提供は132件でした。

● 相談会のご利用を ●

9月の登記・境界相談

区民相談係／4階

☎(3228)8802 FAX(3228)5456

内容 司法書士・土地家屋調査士による不動産の登記手続きや土地の境界に関する相談。必ず事前予約を

対象 区内在住の方

日時 9月9日(火)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 9月2日午前9時から電話で、区民相談係へ。先着6人
☆毎月第2火曜日に実施。詳しくは、区HPをご覧ください

がいくじん そうだんかい 外国人ナカニワ相談会

がいこくじん そうだんまどぐち かい
外国人相談窓口／4階

☎(3228)8929 FAX(3228)5456

内容 区役所での手続きや暮らしの困りごとなどを英語・中国語で相談できます ☆30言語に対応した通訳機も設置

日時 9月16日(火)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

どうじつ ご じ じ ぎょうせいしょ し せんもんそうだん かいさい
同日午後1時～4時に行政書士による専門相談も開催
し ぜんちうし こみかい せんちうし くにん がつ だん じにち
事前申込制(先着8人)。8月16日～9月15日に電子
しんせい
申請で。

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 8月・9月の毎週金曜日、午前10時～午後4時
(正午～午後1時を除く)

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

園芸緑化相談

環境・緑化推進係／8階

☎(3228)5516 FAX(3228)5673

内容 中野区造園緑化業協会による相談

対象 区内在住の方

日時 9月4日・18日、いずれも木曜日、午前9時30分～午後4時30分(正午～午後1時を除く)

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

「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 8月15日(金)午前10時～午後3時30分

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

スマホ・パソコン操作にお困りの方へ

スマホ教室

スマートフォン普及啓発事業コールセンター

☎(6374)7746

スマホをお持ちでない方は、約3か月無料で借りられます
(各回抽選で1台程度)。

対象 都内在住の60歳以上の方

申込 各開催日の1週間前までの平日午前9時～午後5時
に電話で、スマートフォン普及啓発事業コールセンターへ。

各会場抽選で10人

会場・日時 ☆いずれも午後1時30分～4時30分

会場	日程 ☆全4回
区役所6階会議室	9月4日～25日の毎週木曜日
区民活動センター	9月5日～26日の毎週金曜日
上高田	9月6日～27日の毎週土曜日

相談会もご利用を

日時 9月10日(水)午前9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。先着24人。スマホ持参

パソコン・スマホ教室(9月開講)

中野区シルバー人材センター

☎(3366)7971 FAX(3366)7998

内容 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の下記の分室

北部(〒165-0033若宮3-15-12)

南部(〒164-0012本町6-17-12)

参加費 7,500円～18,000円

☆テキスト代別途必要

申込 往復ハガキで、受講を希望する会場の各分室へ。
8月20日必着

☆結果は8月27日までに郵送。日程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





お知らせ

「中野区特別区税条例」を改正しました

税務管理係／2階

☎(3228)8816 FAX(3228)5456

地方税法の改正等に伴い、「中野区特別区税条例」を改正しました。主な改正点は、次の3点です。詳しくは、区HPをご覧ください。税務管理係へ問い合わせを。

①公示送達制度の見直し

公示送達の情報を区HPからも確認できるようになります。また、個人情報の保護に配慮し、公示事項も改めます。

②特定親族特別控除の創設

納税義務者に特定親族(配偶者を除く19歳～23歳未満で、前年の合計所得が58万円を超え123万円以下の方)がいる場合に、一定の金額を所得金額から控除します(令和8年度以降)。

③加熱式たばこの課税方式の見直し

紙巻きたばこの本数に換算する方式を見直します(令和8年4月1日と同年10月1日の2段階で改正)。

傍聴を

☆日程・会場は、変わることがあります。記載がないものは、当日直接会場へ

中野区公契約審議会

契約係／8階

☎(3228)8903 FAX(3228)5647

労働報酬下限額について

8月22日(金)午後3時から

区役所7階会議室

☆午後2時30分から直接会場で受け付け

9月の教育委員会定例会

教育委員会係／7階

☎(3228)5734 FAX(3228)5679

①5日 ②19日

いずれも金曜日、午前10時から

区役所7階教育委員会室

中野区区民意識・実態調査にご協力を

統計係／8階

☎(3228)8892 FAX(3228)5647

区民のみなさんの日頃の考えや生活実態などを把握し、今後の区政運営の基礎資料とするための調査です。8月26日以降、対象の方へ調査票を郵送します。

調査内容を統計作成以外の目的に使用することはありません。ご理解とご協力をお願いします。

対象 無作為に抽出した18歳以上の区民2,000人

西武新宿線踏切渋滞解消促進
期成同盟
決起大会にご参加を

まちづくり計画係／9階

☎(3228)5463 FAX(3228)5417

西武新宿線の「開かずの踏切」の解消に向けて決起大会を開催します。☆同沿線のまちづくりの状況についても報告します。詳しくは、区HPをご覧ください

日時 8月26日(火)午後2時～3時(1時30分開場)

会場 野方区民ホール(野方5-3-1)

☆当日直接会場へ

8月30日～9月5日は
建築物防災週間

建築安全・安心係／9階

☎(3228)8837 FAX(3228)5668

建築物の点検や必要な防災対策を行います。

令和7年度の特別区民税・都民税を申告していない方へ

課税係／2階

☎(3228)8913 FAX(3228)5456

8月29日に、未申告の方へ申告書を郵送します。申告をしていないと、必要な時に税証明書を受け取れません。速やかに提出してください。記入方法などについて詳しくは、課税係へ相談を。

「東京における都市計画道路の整備方針(仮称)中間のまとめ」の公表と意見募集

都市計画係／9階

☎(3228)8964 FAX(3228)5668

公表場所 区HP、都HP、区役所9階窓口、都庁第一本庁舎3階

意見書の提出方法 意見書(書式自由)を8月29日(消印有効)までに都HPから提出するか、✉S0000179@section.metro.tokyo.jp、ファクス、郵送または直接、下記問合先へ

問合先 東京都都市整備局街路計画課(〒163-8001新宿区西新宿2-8-1都庁第二本庁舎11階)☎(5388)3379

8月20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

防災無線スピーカーは、みなさんに情報を確実に伝えるための手段の一つです。全国一斉の試験放送として、8月20日(水)に自動放送が30秒程度流れます。

外壁・屋上の防水／総合リフォーム

MARUTOMO マルトモ

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て等、修繕工事・防水工事等で、私達の技術を活かしてください!

お見積り無料 お気軽にご相談ください

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(中野通り)

遺産分割がまとまらない
相続預貯金が使えなかった
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

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

JR中央・総武線「東中野駅」西口より徒歩1分
東京都中野区東中野4-4-3 山内ビル2階

催し・講座

LGBTQ+おしゃべりサロン

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

日時 8月19日(火)午後6時30分～8時

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

中野区・杉並区 「保育のおしごと就職相談・面接会」 とセミナー「保育のおしごと入門編」

中小企業支援係／8階
☎(3228)8729 FAX(3228)5456

日程 9月7日(日)

会場 杉並区役所(杉並区阿佐谷南1-15-1)

内容・時間・申込

相談・面接会=午後1時～4時に受け付け。面接を希望する事業者分の履歴書を持参して、当日直接会場へ。入退場自由。中野区・杉並区内の民間保育事業者約20者が参加予定

セミナー=午後0時20分～1時20分。8月15日～9月4日に専用フォームから申し込み、電話で、杉並区産業振興センター就労・経営支援係☎(5347)9077へ。先着30人

☆杉並区、ハローワーク新宿との共催。

保(生後6か月以上、定員あり)希望の方は、8月19日～28日に電子申請か、電話で、中小企業支援係へ

詳しくは、区HPをご覧ください



出張!ごみのんハウスの古着リユース

ごみ減量推進係
(松が丘1-6-3リサイクル展示室内)
☎(3228)5563 FAX(3228)5634

リサイクル展示室に持ち込まれた古着を展示し、アンケートに回答した方へ無料で提供します。

日時 8月28日(木)午後1時～3時30分

会場 沼袋区民活動センター(沼袋2-40-18) ☆当日直接会場へ

「認知症をもっと知ろうin中野～もの忘れが気になり始めたら～」

在宅療養推進係／3階
☎(3228)5785 FAX(3228)5620

日時 9月6日(土)午後1時～3時

会場 中野セントラルパークカンファレンス(中野4-10-2)

事前申込制。8月12日～9月5日にこちらから申し込みを



なかのポッチャフェスタ2025

スポーツ活動係／7階
☎(3228)5586 FAX(3228)5662

対戦形式でポッチャを楽しめます。デフスポーツ体験会も開催。

対象 区内在住・在勤・在学の方

日時 9月20日(土)午前10時～午後4時

会場 総合体育館(新井3-37-78)

申込 8月29日までに電子申請か、☑sportssinko@city.tokyo-nakano.lg.jp、区HPまたは区役所7階窓口で配布中の申込用紙を直接、スポーツ活動係へ。

☑住所、氏名とふりがな、電話番号

防災フェアなかの2025

地域防災係／8階
☎(3228)8930 FAX(3228)5647

内容 防災用品の展示やAR消火体験など

日時 8月31日(日)午前9時30分～午後1時

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

パネル展も開催

日時 8月29日(金)～9月5日(金)午前9時～午後5時(最終日は4時まで)

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

リサイクル自転車の販売

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

内容 区の条例に基づき撤去された自転車の一部を販売(20台程度)

日時 8月21日(木)午前11時45分までに直接会場へ ☆11時45分に購入順を決める抽選を開始

会場 旧沼袋小学校校庭(沼袋3-13-2)

販売価格 車種により11,000円、16,000円、18,000円(税・防犯登録料込み)

日本語指導員養成講座

中野区国際交流協会
☎(5342)9169 FAX(3383)0728

区立小・中学校などでの日本語指導員を養成します。10月～11月に全6回開催。☆9月12日までの事前申込制。受講要件や申し込み方法などについて詳しくは、中野区国際交流協会HPをご覧ください

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

こもれば法律事務所

相続のもめごとは
女性の弁護士に
☎03-5357-1768

- 相続、遺言、成年後見多数取扱
- 高齢者・女性の相談に親身に対応
- 相続・遺言の著書多数

四ツ谷駅 徒歩2分

弁護士 宮田 百枝
中野区法書会 会長
中野区福祉オンブズマン
東京弁護士会 遺言相続研究部
千代田区六番町13番4号 浅松ビル 3階 B号室
https://www.komorebi-law.com
✉ miyata.m@way.ocn.ne.jp

9月のあすなろ葬祭セミナー 開催

これだけは知っておきたい!

相続のはなし

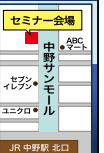
9月11日(木) 14:00～ (参加料:500円(税込))

中野サンモール終活相談サロン
中野区中野 5-67-11-2F 中野サンモール商店街 三菱UFJ銀行ATM上

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 (受付:平日10時～18時)

03-5318-2876



「おひとりさまのサバイバル術！ ～老後の不安に寄り添う窓口を 知ろう～」

中野区社会福祉協議会
あんしんサポート事業担当
☎(5380)1995 FAX(5380)0591

対象 区内在住・在勤・在学の方

日時 8月29日(金)午後2時～4時

会場 区役所1階

申込 8月12日～22日に電話またはファクスで、あんしんサポート事業担当へ。先着40人。☑催し名、氏名とふりがな、電話・ファクス番号

シルバー人材センターの講座

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

中野区シルバー人材センター会員から、親切・丁寧な指導を受けられます。小・中学生向けの学習教室や英会話教室、書道教室などがあります。週1～2回実施。申し込み希望の方は、同センターへ問い合わせを。☆参加費は講座の種類によって異なります

会場 中野区シルバー人材センターの下記の分室

北部(〒165-0033若宮3-15-12)

南部(〒164-0012本町6-17-12)

詳しくは、シルバー人材センター☑をご覧ください



(区内活動団体等の情報)

みんなの笑顔で大気圏突破！ 中野宇宙博

(公社)東京青年会議所中野区委員会 ☎090(2454)4742

宇宙旅行のVR体験やゲームを通して宇宙を楽しく学びます。

日時 8月23日(土)・24日(日)午前10時～午後6時

会場 区役所1階他

☆当日直接会場へ

募集・求人

男女共同参画センター情報誌 「アンサンプル」企画・編集委員

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

活動内容 男女共同参画を推進するための情報誌の作成。平日日中に2時間程度、計1回～2回開催する会議に出席

☆無報酬。年度内に1回発行

対象 区内在住・在勤・在学の方

任期 9月～来年3月

申込 電子申請か、郵送または直接、平和・人権・男女共同参画係へ。8月28日必着。選考で2～3人。記載事項などについて詳しくは、区☑をご覧ください

区営住宅・福祉住宅 空き家入居者・補欠登録者

東京都住宅供給公社(JKK東京)
☎(5467)9361 ☆平日午前9時～午後6時(正午～午後1時を除く)

区は、各住宅の募集事務をJKK東京に委託しています。それぞれの対象などについて詳しくは、募集案内をご覧ください。か、JKK東京へ問い合わせを。

募集案内配布期間 9月1日～8日

配布場所 平日午前8時30分～午後5時
=区民活動センター、区役所1階ミーティングルーム

夜間、土・日曜日=区役所夜間・休日受付窓口

申込 所定の申込書を次のいずれかの方法で提出

郵送=9月1日～8日の消印があり、12日必着でJKK東京へ

窓口=9月1日～8日の平日午前8時30分～午後5時に直接、区役所1階ミーティングルーム内の特設窓口へ

☆区営住宅は、公開抽選で入居者を決定。福祉住宅は、調査等の結果を基に住宅困窮度の高い方から順に登録。結果は、郵送でお知らせします(電話ではお答えできません)

中野区育児休業代替任期付職員 (栄養士)

人事係／8階
☎(3228)8041 FAX(3228)5647

選考日 9月6日(土)

☆勤務期間はおおむね6か月～3年。勤務開始日などについて詳しくは、区☑をご覧ください

高齢者・介護

シルバークラスの更新を忘れずに

東京バス協会シルバークラス専用電話
☎(5308)6950

現在シルバークラスをお持ちの方には、8月上旬までに更新の案内が届きます。更新を希望する方は、期日までに手続きを。

☆1,000円パスの購入には所得確認書類が必要(マイナンバーカードをお持ちの方は、スマホからの手続きで所得確認書類の省略可)

新規に購入したい方は

70歳以上で都内在住の方が購入できます。詳しくは、東京バス協会へ問い合わせを。

認知症予防に役立つ 脳いきいき講座

在宅療養推進係／3階
☎(3228)5785 FAX(3228)5620

内容 脳の健康度テスト(1日目)とその結果の返却・解説(2日目)

対象 両日参加できる区内在住の65歳以上の方

日時 9月12日・26日、いずれも金曜日、午後2時～4時

会場 南部すこやか福祉センター(弥生町5-11-26)

申込 8月12日～9月5日に電話、ファクスまたは直接、下記申込先へ。先着20人。☑住所、氏名とふりがな、電話番号

申込先 南中野地域包括支援センター(弥生町5-11-26)

☎(5340)7885 FAX(5340)7886

長寿健診を受けた方へ 栄養・健康相談の案内を 郵送します

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

体重が減少傾向にある方などに、8月下旬頃に案内を郵送します。希望者は、自宅で専門家に栄養・健康相談ができます。同封の返信用封筒で申請を(9月8日必着)。

60歳以上の非課税・生活保護受給者の方へ 都市型軽費老人ホームを 利用できます

高齢者専門相談係／4階
☎(3228)8951 FAX(3228)5662

身の回りのことを自分でできる方を対象とした高齢者施設です。見守りを行う職員が24時間常駐しています。詳しくは、区HPをご覧ください。お住まいの地域を担当する地域包括支援センターまたは高齢者専門相談係へ問い合わせを。

高齢者被害特別相談

消費生活センター／4階
☎(3228)5438 FAX(3228)5456

通信販売や架空・不当請求等のトラブルについて、消費生活相談員に相談できます。期間中、電話で同センターへ。

対象 区内在住・在勤・在学の方

日時 9月8日(月)～10日(水)午前9時30分～午後4時

65歳～80歳の方へ 「もの忘れ検診」を受けませんか

在宅療養推進係／3階
☎(3228)5785 FAX(3228)5620

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20年4月1日～同36年3月31日生まれの方

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

受診券の入手方法

- ・75歳の方＝8月下旬に郵送します
- ・75歳以外の対象の方＝電子申請か、地域包括支援センター、区民活動センター、区役所3階、実施医療機関で9月1日～来年1月30日まで配布する申請書を郵送または直接、在宅療養推進係へ

演劇で学ぶ 「認知症サポーター養成講座」

在宅療養推進係／3階
☎(3228)5785 FAX(3228)5620

認知症の正しい知識や対応方法などを楽しく学べます。

日時 9月4日(木)午前10時～11時30分

会場 区役所1階

申込 8月12日～29日に電子申請か、電話、ファクスまたは直接、在宅療養推進係へ。先着40人。☑氏名とふりがな、電話番号、年齢

スポーツ・コミュニティプラザの 介護予防事業にご参加を

介護予防推進係／3階
☎(3228)8949 FAX(3228)5620

区内在住の65歳以上の方が対象。体操や水中での運動等を通して、介護・認知症予防の習慣付けを目指します。

☆開催日時などについて詳しくは、区HPをご覧ください。下記会場へ問い合わせを

申込 8月12日～31日に直接、下記会場へ

会場のスポーツ・コミュニティプラザ

南部(弥生町5-11-26)☎(5340)7881

中部(中央3-19-1)☎(3363)0608

鷺宮(白鷺3-1-13)☎(3337)1771

家族介護教室(2件)

次のいずれも

対象 自宅で高齢者を介護している方

申込 申込期間に電話で、各施設へ

①介護のアレコレ

中野友愛ホーム(江古田2-24-11)

☎(3389)5515 FAX(5318)5992

日時 9月16日(火)午後1時～3時

申込期間 8月12日～9月12日

☆先着15人

②訪問歯科について

かみさざホーム(上鷺宮3-17-4)

☎(3926)8443 FAX(3970)9620

日時 9月18日(木)午後1時30分～3時

申込期間 8月18日～9月11日

☆先着20人

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

旅ができる
プレミアム福祉タクシー
「自由自在」に中長距離外出

主な所有資格
総合旅行業務取扱管理者
小中高教員免許
介護職員初任者研修

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

ご希望の
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
利用券使用可能

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 コードからいつでも
お問い合せできます
中野区松が丘 1-32-8-503
090-4386-6364 旅屋けんたん 検索
03-3389-2879 介護保険はご利用できません
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

生活機能向上プログラム(4件)

次のいずれも

対象 区内在住の65歳以上の方で、全回参加できる方

申込 8月12日からの平日午前9時～午後5時に電話または直接、各施設へ(①は土曜日可)

①暑さに負けない夏バテ対策！

効果的セルフケア

やよいの園(弥生町3-33-8)

☎(3370)9841 FAX(3370)8362

日時 8月25日(月)午後1時30分～3時

申込期限 8月23日 ☆先着30人

②認知症予防講座

しんやまの家(南台4-25-1)

☎・FAX(3229)8175

日時 9月5日(金)午後1時30分～3時

申込期限 9月4日 ☆先着40人

③腰らくらく体操と元気がでる食事

東山高齢者会館(野方4-41-7)

☎(3228)5280 FAX(3228)5070

日時 9月18日(木)午後1時30分～3時

申込期限 9月17日 ☆先着20人

④歩く～ずっと歩き続けるための体づくり～

東中野いこいの家(東中野4-9-22-201)

☎・FAX(3364)5938

日時 9月25日、10月23日・30日、11月27日、12月25日、いずれも木曜日、

午後1時30分～3時。全5回

申込期限 8月22日 ☆先着20人

子ども・子育て

「中野区保育所等のごあんない」
を8月20日に発行します

保育入園係／3階

☎(3228)8960 FAX(3228)5679

入園を希望する方は、必要書類などをよく確認の上、申請してください。

配布場所 区HP、区民活動センター、地域事務所、すこやか福祉センター、区役所3階子ども総合窓口

来年4月の区立幼稚園入園児を募集します

幼稚園・認可外保育係／3階

☎(3228)5681 FAX(3228)5679

園児を募集する区立幼稚園と説明会日時

園名・所在地・電話番号	説明会日時(9月)
①かみさぎ 上鷲宮4-8-12 ☎(3999)7361	8日(月) 午前10時から
②ひがしなかの 東中野5-8-21 ☎(3368)2369	9日(火) 午前10時から

☆事前予約制。①=8月25日～9月5日、②=8月26日～9月8日の午後1時～5時に電話で、各園へ

募集要項・入園申込書の配布 9月4日～17日に、区民活動センター、地域事務所、すこやか福祉センター、区立幼稚園、区役所3階子ども総合窓口で

☆詳しくは、募集要項をご覧になるか、各幼稚園へ問い合わせを

お子さんが外国人学校に通っている
外国籍の保護者の方へ
授業料補助制度のご利用を

学事係／7階

☎(3228)5459 FAX(3228)5679

外国人学校に通学する義務教育の対象年齢のお子さんがある外国籍の保護者の方(親子で区内在住の方に限る)を対象に、授業料の一部を補助します。

補助上限額 8,000円×授業料を払った月数

受付期間 9月2日～24日

☆所得制限あり。詳しくは、区HPまたは9月上旬に学校で配布される申請書類をご覧ください。学校で配布されない場合は、学事係へ連絡を

「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

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 9月12日(金)①午前10時から、②11時30分から、③午後2時30分から
☆①③は50分、②は40分

対象 区内在住の乳幼児とその保護者
☆①は奥歯の生えた2歳未満、②は3～4か月健康診査を受診後、③は前歯の生えた2歳未満のお子さん

会場 中部すこやか福祉センター

申込 8月18日～9月10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10組

庭木1本から承ります！



- ☑ 庭木1本より明瞭料金
- ☑ トイレはお借りしません
- ☑ 土日でもOKです
- ☑ お茶はご遠慮します

生垣の剪定 長さ1m高さ2m
通常2,200円を ※税込
※10名様
1,100円

ガーデンエクスプレス 東京北
カタクラ(東証スタンダード上場会社)グループ 実店
03-5933-2811
お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから

9:00～17:00 練馬区土支田3-19-12

習い事に通う小学生を応援！ タクシーの相乗りによる送迎

子ども送迎サービス「こどもび」

キャンペーン実施中！
(2025年8月末迄)

初回利用月
月会費 **0円**
※通常¥1,000/月

初回利用
送迎利用料* **0円**
※往復利用の場合も初回は0円です。

詳しくはこちら

QRコード

企画・運営 TOPPAN株式会社 子ども送迎サービス事務局
childcare-info@toppan.co.jp
0120-128-168 | 受付時間(土日祝日除く)15:00～22:00

中高生の居場所事業 ティーンズ カフェ 「TEEN'S CAFE」

子ども政策調整係／7階
☎(3228)5605 FAX(3228)5679

雑談やゲーム、勉強など自由に利用
できます。

日時 8月31日(日)午後2時～5時

会場 NPO法人カタリバ中野事務所(中
野5-15-2) ☆当日直接会場へ

妊婦さんの歯っぴいお食事講座 (3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

時間 午後1時30分～3時

会場 各すこやか福祉センター

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。各日
先着8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 8月27日(水)

申込期間 8月13日～22日

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

日程 9月4日(木)

申込期間 8月21日～9月1日

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

日程 9月5日(金)

申込期間 8月22日～9月2日

「ごみのんハウスの夏休みミニ講 座～保冷剤でオリジナルの消臭 剤を作ってみよう!～」

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

対象 区内在住の小学生(小学校1～3
年生は保護者の付き添いが必要)

日時 8月26日(火)・27日(水)、いづれ
も午前9時30分～11時で同内容

会場 リサイクル展示室(松が丘1-6-3)

申込 8月12日～17日に電子申請で
☆各日先着8人

申し込みはこちら



「パパも作るよ!離乳食」(2件)

次のいずれも

対象 区内在住で、家族に妊婦または生
後6か月未満の乳児がいる男性

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
☆各日先着8人

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

日程 9月27日(土)

申込期間 8月27日～9月24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 10月4日(土)

申込期間 9月4日～10月1日

乳幼児のための やさしいアレルギー教室

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

対象 区内在住の乳幼児親子

日時 9月17日(水)午前10時～11時
30分

会場 北部すこやか福祉センター

申込 8月12日～9月16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15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)0750

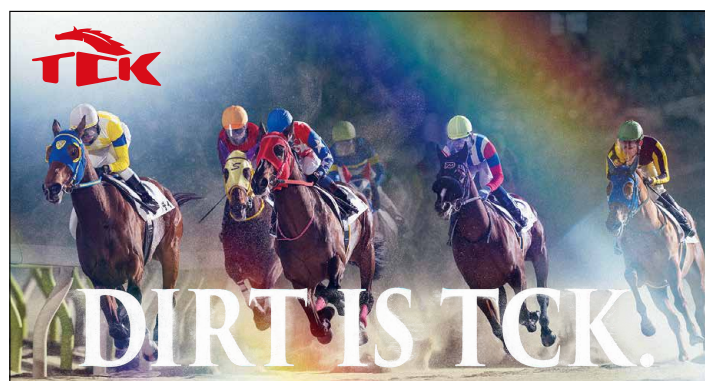
子育てを地域で手助けする、相互援
助活動の利用・協力会員の登録を事前
予約制で受け付けます。

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 8月25日(月)、9月4日(木)午前
10時～正午

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込 8月12日から電話で、中野区ファ
ミリー・サポート事業担当へ



東京シティ競馬 8.15(金)まで開催中

黒潮盃 [SⅢ] 8.13(水)

東京シティ競馬(大井競馬)は、
東京23区が主催しています。

勝馬投票券の購入は20歳から、適度に遊ぶ、大人のたしなみ。
地方競馬の収益金は、畜産振興及び地方財政の改善に活用されています。



公式X



公式YouTube

TCK

検索

健康・福祉

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、平成19年4月1日以前に生まれた方は、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。

接種を希望する方は、母子健康手帳を用意して、電子申請か、直接、保健予防係へ。☆すこやか福祉センターでも申し込めます。詳しくは、区HPをご覧ください

食の安全・安心展 ～ご存じですか?食中毒のリスクとその予防方法について～

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

日時 8月15日(金)～21日(木)午前9時～午後5時

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

肉は中心部までよく焼いて食べましょう

鳥刺しなど肉の生食を原因とする、カンピロバクター食中毒や腸管出血性大腸菌食中毒が都内で発生しています。

「新鮮だから生でも安全」というのは間違いです。お肉を食べるときは中心部まで、しっかり加熱しましょう。

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

対象 区内在住の方

日時 8月14日(木)午後1時～3時

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

パーキンソン病リハビリ教室

北部すこやか福祉センター
(江古田4-31-10)
☎(3389)4321 FAX(3389)4339

対象 区内在住のパーキンソン病の方とその家族

日時 9月8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 8月12日～9月5日に電子申請か、電話で、北部すこやか福祉センターへ。先着20人

「不妊専門相談」と 「ほっとピアおしゃべり会」

子ども医療助成係/3階
☎(3228)5623 FAX(3228)5679

日程 9月13日(土)

会場 区役所9階会議室

内容・時間・人数

不妊専門相談＝午後2時30分～4時30分 ☆一人当たり30分程度。先着3人

ほっとピアおしゃべり会＝午後2時30分～4時 ☆先着5人程度

申込 8月21日～9月12日に電子申請か、電話または直接、子ども医療助成係へ ☆両方への参加も可

「妊娠を望む方への相談券」もご利用を

妊娠に向けた体づくりや不妊治療のことなどについて、区が委託した医療機関で、無料で相談できます(一人1回まで)。詳しくは、区HPをご覧ください。

精神保健福祉講座 「思春期の子どもの関わり方 ～子どもの心を理解する～」

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 9月18日(木)午後6時30分～8時30分

会場 区役所6階会議室

申込 8月12日～9月8日に電子申請で、南部すこやか福祉センターへ。先着70人。保(先着5人)希望の方は、あわせて申し込みを

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 9月24日(水)午前9時30分～正午 ☆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 8月18日～9月19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

栄養講習会「カルシウムたっぷり! 骨が丈夫になるお食事講座」

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

対象 区内在住の18歳～64歳の方

日時 9月25日(木)午後1時30分～3時

会場 北部すこやか福祉センター

申込 8月25日～9月22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12人

☆希望者は足指力測定もできます

やさしい手話教室

障害者施策推進係/3階
☎(3228)8832 FAX(3228)5662

対象 区内在住・在勤・在学の小学校4年生以上で、全回参加可能な方

日時 9月13日・27日、10月11日、11月8日、12月13日、いずれも土曜日、午後1時30分～3時30分 ☆全5回

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込 8月12日～26日に電話、shogaihukusi@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクスまたは直接、障害者施策推進係へ。先着40人。保(先着5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、小・中学生は学年、保はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

9月は「食生活改善普及運動月間」レシピコンテストとパネル展

保健企画係(中野区保健所)
☎(3382)2428 FAX(3382)7765

内容 大学生が考案したレシピのコンテストと食に関するパネル展 ☆会場で投票した方には、うさごはんグッズをプレゼント。9月1日から区HPでも投票可
日時 9月2日(火)・3日(水)午前9時～午後4時30分
会場 区役所1階 ☆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)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 8月21日(木)午後2時～3時30分
会場 スマイルなかの(中野5-68-7)
申込 8月20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

江古田の森公開セミナー「杖や車いすの使い方について」

東京総合保健福祉センター江古田の森(江古田3-14-19)☎(5318)3711

日時 9月13日(土)午後2時～3時
会場 東京総合保健福祉センター江古田の森 ☆当日直接会場へ

「安心して生活するための法人後見～障害者のための成年後見制度～」

中野区成年後見支援センター／4階
☎(5380)0134 FAX(5380)0591

対象 障害のあるご家族がいる方、成年後見制度に関心のある方
日時 9月8日(月)午後2時～4時
会場 区役所1階
申込 8月12日～9月1日に電話またはファクスで、中野区成年後見支援センターへ。先着40人。☑講座名、氏名とふりがな、電話・ファクス番号

免疫向上トレーニング

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

内容 栄養の講義と軽体操
対象 区内在住の勤労者・区内在勤の方
日時 9月20日(土)午前10時～11時
会場 産業振興センター
申込 8月20日～9月17日に☑info_nakanosansin@nakano-sanshin.comで、産業振興センターへ。先着15人。☑講座名、開催日、氏名とふりがな、職業、連絡先

障害のある方、難病の方へ

障害福祉相談窓口／3階 ☎(3228)8956 FAX(3228)5662

次のいずれも

申請窓口 区役所3階障害福祉相談窓口、すこやか福祉センター



▲詳しくは、区HP

各種手当をご存じですか

次の手当の所得限度額適用年度は、毎年8月に変わります。令和6年中の所得が基準額以下の方で、支給要件に当てはまる方は手当を受けられます。☆原則65歳未満の方が対象

手当の種類・対象

障害者福祉手当＝身体障害者手帳1～3級(脳性まひ・進行性筋萎縮症の方は等級問わず)、愛の手帳1～4度、精神障害者保健福祉手帳1級の方
難病患者福祉手当＝特定医療費(指定難病)受給者証をお持ちの方
特別障害者手当・障害児福祉手当＝原則、診断書により判定された方

心身障害者医療費助成制度(障受給者証)をお持ちの方へ

新しい受給者証を郵送します

現在(障)受給者証(黄色)をお持ちの方で、令和6年中の所得が基準額以下の方へ、9月1日以降に使用できる新しい(障)受給者証(水色)を8月下旬に郵送します。

新たに申請したい方へ

身体障害者手帳1・2級(内部障害は3級まで)、愛の手帳1・2度、精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちの65歳未満の方で、令和6年中の所得が基準額以下の方は、申請窓口にご相談を。

**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)

人生100年時代を楽しみたい60歳以上の方々へ

●名称/グランドマスト中野若宮 ●所在地/〒165-0033 東京都中野区若宮3-27-2 ●交通/物件から西武新宿線「都立家政」駅まで徒歩3分、西武新宿線「鷺ノ宮」駅まで徒歩7分 ●建物用途/サービス付き高齢者向け住宅「登録番号:15013」 ●総戸数/30戸 ●構造・階数/重量鉄骨造3階建 ●間取り/1LDK ●専有面積/37.97㎡～40.90㎡ ●建築年月/2017年3月 ●月額賃料/131,000円～184,000円 ●月額共益費/25,000円 ●月額生活支援サービス費/ご入居者1名の場合:55,000円(税込)、2名の場合:82,500円(税込) ●仲介手数料/月額賃料の1.1ヶ月分(税込) ●敷金/月額賃料の1ヶ月分 ●契約形態/普通賃貸借 ●取引態様/仲介 ●設計・施工/積水ハウス株式会社 ●仲介/株式会社イチイ シニア事業部 東京都知事免許(12)第39368号 ●先着順申し込み受付につきご希望の住戸が契約済の場合がございます。あらかじめご了承ください。 ●連帯保証人不要プラン「グランドプラン」へのご加入が必要になります。 ●身元引受人がご親族(※諸条件有)よりお一人必要です。身元引受人がいない場合もご相談可能です。 ●賃貸入居者総合保険(シャーマンソライフGUARD)契約時と2年毎にご加入していただきます。(別途要費用) ●広告有効期限/2025年9月30日 ※掲載の内容は2025年7月25日現在のものです。 ※入居資格/年齢60歳以上・ご入居時に自立した生活を営むことができる健康状態である方

(貸主)
積水ハウスシャーマン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 新宿メインズタワー20階
宅地建物取引業者免許 国土交通大臣(13)第2250号(公財)日本賃貸住宅管理協会

●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
中野若宮**

物件情報は
こちらから

個別見学
8月23日(土)
下記期間は夏季休業をいただきます。
8月8日(金)～8月17日(日)

近隣物件の紹介
グランドマスト江古田の杜
■住所:中野区江古田3-14-2 ■最寄駅:「新江古田」駅

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

成年後見制度説明会

中野区成年後見支援センター／4階
☎(5380)0134 FAX(5380)0591

希望する方は、終了後に個別相談もできます。

対象 区内在住・在勤・在学の方

日時 9月2日(火)午後2時～3時

会場 区役所1階ミーティングルーム

申込 9月1日までに電話またはファクスで、中野区成年後見支援センターへ。先着20人。☑催し名、氏名とふりがな、連絡先

せせらぎ夏祭り2025

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

日時 8月21日(木)正午～午後4時

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

☆当日直接会場へ。食事は事前に予約が必要です(有料)。希望の方は、8月12日～20日に電話または直接、「せせらぎ」へ。先着70人

「歯が元気だと心も元気!」

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 9月4日(木)午後3時～4時15分

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込 8月12日～9月3日に電話または直接、「せせらぎ」へ。先着25人

専用フォームからも
申し込みます



9月は
東京都自殺対策
強化月間

気づいてください 体と心の限界サイン

精神保健支援係(中野区保健所) ☎(3382)2433 FAX(3382)7765

かけがえのない命を守るため、一人で悩まずに相談してください。

中野区こころといのちの相談窓口

相談日時 平日午前8時30分～午後5時

下記のすこやか福祉センターで相談できます

南部

弥生町5-11-26
☎(3380)5551
FAX(3380)5532

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

鷺宮

若宮3-58-10
☎(3336)7111
FAX(3336)7134

自殺対策講演会 「スピリチュアルケア ～今日より少し楽に生きられる考え方～」

対象 区内在住・在勤・在学の方

日時 9月17日(水)午後2時～4時

会場 区役所6階会議室

申込 8月12日～9月10日に電子申請か、電話または☑hokenyo-bo@city.tokyo-nakano.lg.jpで、精神保健支援係へ。先着100人。要約筆記・☑・☑(先着5人)希望の方は、8月28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・☑はその旨、☑はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

自殺対策 特別企画展・パネル展

期間・会場 ①8月30日(土)～9月25日

(木) = 南台図書館(南台3-26-18)、
②9月1日(月)～30日(火) = 区役所1階、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。①は図書館の開館日時、②の区役所1階は午前9時～午後5時(最終日は4時まで)

返済できない借金でお困りの方は「多重債務110番」のご利用を

消費生活センター／4階 ☎(3228)5438 FAX(3228)5456

多重債務問題は必ず解決できます。専門家への相談をご利用ください。 ☆東京都、法テラス(日本司法支援センター)などとの共催

対象 区内在住・在勤・在学の方

日程 9月1日(月)・2日(火)

会場 区役所4階

内容・時間 ①消費生活相談員への相談 = 午前9時30分～午後4時、②弁護士への相談 = 午後2時～4時

☆①は当日直接会場へ。②は予約制で、一人当たり30分。8月12日～29日に電話で、消費生活センターへ。各日先着4人

8月11日～9月5日の休日当番医・当番薬局

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
8月11日(月・祝)	中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9	(3387)7321
	横皇病院	外・内	新井1-38-6	(3389)2531
	小池小児科医院	小	若宮3-2-10	(3330)0743
	宮地内科医院	内・小	上高田1-35-9	(3361)1858
	ハートケア銀河クリニック	心内・内	本町3-29-15 2階	(5371)0909
	中野ひだまりクリニック	内・消内・呼内	東中野3-6-12	(3368)0888
	藤田歯科医院	歯	鷺宮4-3-4	(3223)4141
	ジョージ歯科	歯	中野3-34-31 3階	(3384)1384
	むさしの薬局江古田店		江古田4-20-22	(5343)3912
	わかみや薬局		若宮1-43-11	(5327)3663
8月17日(日)	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・消内	鷺宮5-3-14	(3990)1208
	中野ひだまりクリニック	内・消内・呼内	東中野3-6-12	(3368)0888
	なかのキッズクリニック	小	中野2-24-9-A103	(5340)7153
	高野整形外科	整	弥生町4-18-7	(3380)6700
	大橋歯科医院☆	歯	新井2-25-4	(3386)3444
	ことぶき薬局中野中央店		中央4-59-11	(5385)2971
	青葉調剤薬局		中野5-47-10	(3389)7110
	アサヒ薬局		野方1-5-17	(5942)5460
8月24日(日)	総合東京病院	内・外・整	江古田3-15-2	(3387)5421
	横皇病院	外・内	新井1-38-6	(3389)2531
	新井クリニック	内	東中野3-10-12 3階	(5331)3383
	中山レディースクリニック	産・婦	東中野3-9-14	(3371)2676
	堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町2-42-15	(3372)4701
	クリニカル南台	内・小	南台2-45-10	(3381)8681
	中野坂上おうちいる歯科☆	歯	本町3-27-10-101	(6276)3890
	けやき薬局		江古田2-22-1	(3388)0782
	むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6	(5380)3935
	茜調剤薬局中野坂上店		本町2-42-15	(6300)6122
8月31日(日)	中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9	(3387)7321
	中野共立病院	内	中野5-44-7	(3386)3166
	くり小児科内科	小・内	野方4-22-3	(5345)6166
	橋本医院	内	野方3-15-3	(3389)0355
	中野リウマチ膠原病クリニック	内	中野2-24-11 5階	(3380)8585
	やまぎしこどもクリニック	小	本町4-45-9 2階	(3382)2525
	神戸歯科医院☆	歯	沼袋2-10-7	(3386)0648
	むさしの薬局江古田店		江古田4-20-22	(5343)3912
	青葉調剤薬局		中野5-47-10	(3389)7110
	フジ薬局		野方4-19-2	(3386)8854

☆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



事前に電話で確認を

休日当番医の診療時間

午前9時～正午、午後1時～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

午前9時～正午、午後1時～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.iryuu.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

新渡戸記念中野総合病院
(中央4-59-16)
☎(3382)9991

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

7月20日(日)に 参議院議員選挙が行われました

区選挙管理委員会／8階
☎(3228)5541 FAX(3228)5687

開票結果については、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	283,899人	
投票者数	176,307人	176,269人
投票率	62.10%	62.09%
(参考)前回投票率	55.32%	55.30%

まちの情報交換を気軽に

地域コミュニティアプリ 「ピアッザ」 中野区エリアが新登場

文化振興・多文化共生推進係／8階
☎(3228)8863 FAX(3228)5456

地域のイベントや講座の情報発信、不用品の譲り合い等、ユーザー同士で情報交換ができるアプリです。

区からは文化芸術や産業振興に関するイベント情報などを発信していきます。ぜひご利用を。



◀詳しくは、区HP
をご覧ください

8月15日は「戦没者を追悼し平和を祈念する日」です

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

先の大戦において亡くなられた方々を追悼し平和を祈念するため、8月15日(金)正午から1分間の黙とうをお願いします。

人。想。い。未来

～戦後80年、平和への想いを未来へ～

区長 酒井 直人

8月15日は、戦争で犠牲になられた方々を追悼し、平和を祈念する日です。日本は、東京大空襲や沖縄戦、広島・長崎への原爆投下など大惨事を経験しました。私たちのまち中野も、1945年5月25日の山の手大空襲に見舞われ、見渡す限りの焼け野原に。分かっているだけでも、死者418人、負傷者1,611人、全焼家屋は約2万戸に及ぶなど、戦争による被害は計り知れないものがありました。一方でアジア諸国などに大きな被害をもたらしました。先の大戦で命を失われた全ての方に、心からご冥福をお祈り申し上げます。

終戦して今年で80年目。日本で戦争を体験した方々は年々少なくなっている一方で、世界を見渡すと、紛争やテロが絶え間なく起こっています。戦争の惨禍を二度と繰り返さないために、戦争の悲惨さ、

そして平和の尊さを、戦争を知らない次の世代へと引き継いでいかなければなりません。

平和条例を制定している中野区では、2018年に平和首長会議に加盟、2020年に、中野区立総合体育館に「中野区平和資料展示室」を設置、2022年に、被爆樹木2世であるアオギリの苗木を平和の森公園内に植樹、2023年からは、区内の中学校2年生を対象とした「平和の旅」を実施するなど、平和に関する取り組みを着々と進めてきました。

さまざまな価値観や個性が受け入れられ、国籍や文化の違いを超えて理解し、尊重し合えるまち、中野。今後も、さまざまな機会を捉えて平和への想いを未来につなげ、発信していきます。

