



なかの区報

# nakano

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

令和8年(2026年)

## 2.5

No.2170

毎月5日・20日発行  
(1月・8月は11日発行)

いつもの商店街で  
ほっとひといき

【今号の表紙】

野方商店街(野方5・6丁目)での一こま



# 申告期間 2/16(月)～3/16(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8年1月1日現在、区内在住の方を対象に、令和7年中の所得に対して、同8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8年度特別区民税・都民税(住民税)申告書」を2月6日に郵送します。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。マイナンバーカードをお持ちの方はeLTAXでも申告できます



◀区HP



◀eLTAX HP

申告書  
配布場所

区民活動センター  
区役所2階窓口

送付先

〒164-8501  
(所在地不要)  
課税係

☆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16日(月)～3月16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16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 ☆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。



▲確定申告書等作成コーナーHP

郵送の場合はこちら

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確定申告会場へ

受付日時

2月16日(月)～3月16日(月)の  
平日午前9時～午後4時

☆相談開始は午前9時15分

確定申告  
会場

産業振興センター(中野2-13-14)

☆3月1日(日)も開催。ベルサール渋谷ファースト(渋谷区東1-2-20)で

事前予約が必要です

LINEで予約してください。  
☆当日会場でも若干数の相談枠があります



▲国税庁公式  
LINEアカウント

## 令和8年度からの 住民税の主な変更点

給与所得控除の見直し

給与収入金額が190万円以下の場合、給与所得控除額の最低保障額が55万円から65万円に引き上げられます。

扶養控除等の所得要件の改正

扶養控除等の所得要件が、下表のとおり引き上げられます。

対象	所得要件
同一生計配偶者及び扶養親族	合計所得金額が58万円以下
ひとり親の同一生計のお子さん	総所得金額等が58万円以下
勤労学生	合計所得金額が85万円以下

大学生年代の子等に関する所得控除(特定親族特別控除)の創設

同一生計の19歳以上23歳未満の親族等(配偶者及び青色事業専従者等を除き、前年の合計所得金額が58万円を超え123万円以下の方)がいる場合に、最大45万円の所得控除を受けられます。



▲区HP

## 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。

問合せ先

医療費控除について＝中野税務署☎(3387)8111

◆国民健康保険では

令和6年11月～同7年10月に健康保険適用の医療を受けた方で、同8年1月16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。

問合せ先

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。

問合せ先 後期高齢者医療係／3階

☎(3228)8944 FAX(3228)5456



## 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

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。

問合せ先 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9日(月)～3月23日(月)

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

### 会議日程

本会議=2月9日・12日・13日・16日、3月6日・23日  
予算特別委員会=2月16日・18日・20日・24日～26日、3月5日

予算特別委員会分科会=2月27日、3月2日・3日

常任委員会=3月10日～12日

特別委員会=3月13日・16日・17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20日・24日～26日の予算特別委員会は、午前10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

2月21日(土)・22日(日)・28日(土)、3月1日(日)

=午後5時～7時45分

2月23日(月・祝)・25日(水)・27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)

## 区民と区長の タウンミーティング

2月の  
開催予定

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・会場 ①2月18日(水)午後6時30分～8時=区役所1階、②23日(月・祝)午前10時30分～正午=区役所6階会議室

申込 2月6日～16日(②は19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。各日先着100人。①②どちらかのみ参加可。要約筆記・☎・保(各日先着2人)希望の方は、10日(②は16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、保はお子さんの氏名とふりがな、月年齢



▲参加できない方も意見を提出できます。詳しくは、こちら

## 児童手当を受給中の方へ

### 「物価高対応子育て応援手当」 を給付します

中野区子育て窓口／3階  
☎(3228)5484 FAX(3228)5679

2月2日以降、順次通知を発送します。2月下旬から順次支給を開始します。

#### 対象

中野区から令和7年9月分の児童手当を受給した方  
☆令和7年10月1日から同8年3月31日までに出生したお子さんも対象です

支給額 お子さん一人につき2万円

#### 次のいずれかに該当する方は申込が必要です

- 公務員で児童手当を勤務先から受給している方
- 令和7年10月1日以降に離婚等により新たに児童手当の受給者となった方

申込 電子申請か、郵送で中野区子育て窓口へ

申込期限 3月31日(必着)



▲詳しくは、区☎をご覧ください

## ありがとうございました

### 区への寄付 (10月～12月)

10月31日、(株)シーズ様から19,400円  
11月21日、渡部修徳様から5万円  
12月11日、篠原照樹様から1万円  
12月14日、蓮田功様から12万円  
12月15日、神山光子様から100万円  
期間中、匿名希望の方(6件)から計10,491,067円

### 環境基金への寄付 (10月～12月)

12月30日、匿名希望の方(1件)から2万円

## パブリック・コメント手続き(3件)

区は、次の計画等の策定を目指し、案をまとめた。みなさんの意見をお寄せください。

右記の①～③とも

意見を提出できる方 区内在住・在勤・在学の方、区内に事務所や事業所のある個人・法人またはその他の団体、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)を電子申請、電子メール、ファクス、郵送または直接、各係へ。☑住所、氏名とふりがな、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

公表場所 区☎、区民活動センター、図書館、区役所1階区政資料センター、各係窓口

☆①②はすこやか福祉センターでも公表

期限=資料公表・意見募集期限

全てのメールアドレスの@以下に  
city.tokyo-nakano.lg.jpを付けて送信してください

#### ①中野区基本計画(案)

企画課企画調整係／7階 ☎(3228)3258 FAX(3228)5476

✉kikakutyosei@

期限 2月18日(必着)

#### ②中野区有施設整備計画(案)

資産管理活用係／7階 ☎(3228)8814 FAX(3228)5476

✉sisankanri@

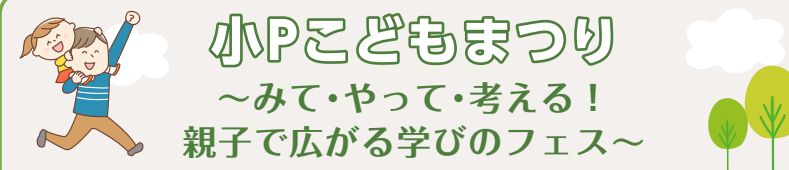
期限 2月18日(必着)

#### ③中野区DX推進計画(案)

デジタル政策係／7階 ☎(3228)8807 FAX(3228)5647

✉digitalseisaku@

期限 2月22日(必着)



子ども政策調整係／7階 ☎(3228)5605 FAX(3228)5679

働く車の展示や模擬店など親子で楽しめる体験型イベントです。

日時 2月22日(日)・23日(月・祝)午前10時～午後4時

会場 区役所1階(①は区役所7階会議室)

☆一部事前申込制・参加費あり。区立小学校PTA連合会との共催



▲区☎

### プレーパーク普及啓発事業①映画上映会・②講演会

対象 子育て中の保護者とお子さん、プレーパーク(冒険遊び場)に興味のある方

日時 2月23日(月・祝)①午後1時～2時45分、②3時～4時30分

☆当日直接会場へ。☎あり(①は先着5人。希望の方は、2月6日～20日に電子申請で申し込みを。②は申込不要)



▲区☎

### 中野区家庭教育支援講座「変化の激しい時代に生きる子どもたちに必要な生きる力とは？」

学校地域連携係／7階 ☎(3228)5548 FAX(3228)5679

日時 2月22日(日)午後1時～2時30分(0時30分開場)

講師 親野智可等氏(教育評論家)

☆当日直接会場へ。☎(先着6人)希望の方は、2月12日までに申し込みを



▲区☎

## 中野区障害者自立支援協議会 4部会合同セミナー

### 「誰もが自分らしくいきいきと 生きていくために～高齢者、 障害者の人権について考える～」

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

内容 落語家・立川志ら門氏による手話落語の講演、高齢者と障害者の人権について考えるセミナー、自主生産品の販売など

日時 2月25日(水)午前10時～正午

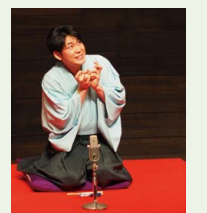
会場 区役所1階

☆当日直接会場へ。要約筆記・☎・保(先着2人)希望の方は、2月16日までに✉shogaihukusi@city.tokyo-nakano.lg.jpまたはファクスで、障害者施策推進係へ。

☑氏名とふりがな、連絡先、配慮が必要な方はその内容、要約筆記・☎はその旨、保はお子さんの氏名とふりがな、月年齢



▲区☎



▲講師の立川志ら門氏(落語家)



Follow me /  
中野区公式

ふらっと訪れたくなる景色をお届けします

Instagram







## お知らせ

### 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16日(月)午後7時から  
 区役所6階会議室

### 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13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

### 「平和の森公園拡張に係る 都市計画原案」の説明会

**公園整備係／9階**  
 ☎(3228)5553 FAX(3228)5668

**日時** 2月27日(金)午後7時～8時30分  
**対象** 区内在住・在勤・在学の方、案件  
 に直接利害関係のある方

**会場** 新井区民活動センター(新井3-11-4)  
 ☆当日直接会場へ。要約筆記・・・ (先着2人)希望の方は、2月6日～17日  
 に電話または koenseibi@city.tokyo-  
 nakano.lg.jpで、公園整備係へ。 住  
 所、氏名とふりがな、 はその旨、 は  
 お子さんの氏名とふりがな、月年齢

### 説明パネル展示も開催

整備内容などを展示し、区職員が意見を伺います。

**日時** 2月20日(金)午後2時～4時、21  
 日(土)午前10時～正午

**会場** 平和の森公園(新井3-37)

☆当日直接会場へ

### マイナンバー制度に便乗した 不正な勧誘や個人情報の取得に ご注意ください

**デジタル政策係／7階**  
 ☎(3228)8807 FAX(3228)5647

不審な電話や電子メールを受けた場合は、内容により下記へ相談を。

### マイナンバー制度全般

**マイナンバー総合フリーダイヤル**  
 ☎0120(95)0178

### 不審な電話などを受けたら 警察相談専用電話☎#9110

### 事業者をかたりマイナンバーを 聞かれたら

**消費生活センター☎(3228)5438**  
 ☆土・日曜日、祝日は、消費者ホットラ  
 イン☎188へ

# 18歳は「大人」 契約は慎重に

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



成年年齢が18歳に引き下げられてからまもなく4年。成人を迎えると親権者の同意なしで契約ができるようになりますが、社会経験の少ない若者を狙った契約トラブルが後を絶ちません。悪質商法の被害に遭わないように注意しましょう。

## 若者からの相談ベスト3

昨年度、18歳・19歳の方から多く寄せられた消費者トラブルについての相談は次のとおりです(国民生活センター報告より)。

### 第1位 脱毛エステ

#### 内容

SNS広告を見てカウンセリングだけのつもりで来店したら、高額な契約をしてしまった など

### 第2位 商品一般

#### 内容

ダイエットサプリメントを低価格で1回限りの購入だと思って申し込んだが、支払総額が高額な定期購入だった など



### 第3位 医療サービス (美容医療など)

#### 内容

歯のセルフホワイトニングを無料体験後、執拗な勧誘を受け、契約してしまい、帰宅後クーリング・オフを申し出ると違約金を請求された など

### こんな事例も

- スマホで簡単に稼げる副業サイトに登録したが、マニュアル代やサポート費用が発生すると言われた

## アドバイス

### ここに 注意

- 安さや気軽さ、メリットを強調した広告
- 契約をせかす勧誘、借金を促す勧誘

### 慌てず よく考えて

- 契約はその後のことを考えて慎重に検討
- 不安があれば周りに相談

### 困ったら 相談

- クーリング・オフや契約の取消しができる場合も。困った時は下記へすぐに相談を

## 消費者トラブルの相談は

### 消費生活 センター

☎(3228)5438  
 ☆平日午前9時30分～午後4時

### 土・日曜日、祝日は 消費者ホットライン

☎188  
 ☆年末年始を除く



### 特別相談「若者のトラブル110番」

SNSなどを通じた契約トラブルなどについて相談できます。電話で、消費生活センターへ。

**対象** 区内在住・在勤・在学の方

**日時** 3月9日(月)・10日(火)午前9時30分～午後4時

## 区報に広告を 掲載しませんか

**広報係／7階**  
 ☎(3228)8803 FAX(3228)5476

区内全域に約21万部、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、問い合わせを。



▲区でも案内



## 令和8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(②4か所)

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(※は申込先の窓口のみ)。

下記の期間で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	受付期間	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	2月9日午前6時30分～17日に先着順	年額12,000円	新江古田自転車駐車場(江原町2-29-17)
	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	3月7日午前6時30分から先着順	年額9,600円	落合駅自転車等駐車整理区画内管理人室(東中野3-14)
	沼袋南 <sup>*</sup> (250台)	沼袋駅			沼袋第一自転車駐車場(沼袋3-1)
	野方東 <sup>*</sup> 北(200台)南(160台)	野方駅			野方第二自転車駐車場(野方5-32)

☆東中野東(東中野5-3)については、2月中に区でお知らせします

### 訪問ヘルパー募集

初任者研修・ヘルパー2級以上

週1回30分から働けます

仕事に慣れるまで同行します

身体介護と生活援助が同一賃金です 時給1,796円～(要介護)

各種手当があります

総勢65名でお休みしやすい事業所です

入門的研修の方はご相談ください

お申し込みお問い合わせ 社会福祉法人 中野区福祉サービス事業団

ヘルパーステーション中野 (しらさぎホーム・小袋ホームの運営法人です)

中野区沼袋1-34-6 サンハイツ戸倉1階 TEL 03-5318-0533



## 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

## 国民年金の手続きは電子申請が 便利です

国民年金係／2階  
☎(3228)5514 FAX(3228)5456

マイナンバーカードをお持ちの方は、マ  
イナポータルで次の国民年金の手続き  
ができます。

- 加入・種別変更の届け出
- 付加保険料納付(辞退)申出
- 保険料免除・納付猶予申請
- 学生納付特例申請



詳しくは、日本年金機構  をご覧に  
なるか、ねんきん加入者ダイヤル☎0570  
(003)004(ナビダイヤル)へ問い合わ  
せを。 ☆マイナンバーカードをお持ち  
でない方も、一部の手続きは区  から  
電子申請が可能です

## チャレンジ基金助成の相談を 受け付けています

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

チャレンジ基金助成は、活動実績1年  
未満の区民公益活動団体に対して助成  
を行う制度です。対象団体や今後区内  
で新たに地域活動を始める団体の方の  
相談を窓口にて受け付けています。

☆一人当たり最大1時間

**申込** 希望日の3営業日前までに電話ま  
たは  koeki@city.tokyo-nakano.lg.  
jpで公益活動推進係へ。  氏名とふり  
がな、団体の概要、事業内容

## 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

## 催 し ・ 講 座


### 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** 2月～3月の毎週金曜日(3月20日  
を除く)、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

### 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** 2月15日、3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4階専門相談室  
**申込** 相談日の1週間前から電子申請  
か、電話(翌平日の午前9時から)で、区  
民相談係へ。各日先着12人(各申込方  
法で6人ずつ)  
☆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  をご覧になるか、同係へ問い合わ  
せを



### 暮らしの手続きと書類の相談

区民相談係／4階  
☎(3228)8802 FAX(3228)5456

**内容** 契約書や遺言書等の作成方法など  
について、行政書士に相談できます。必  
ず事前予約を  
**対象** 区内在住の方  
**日時** 2月20日(金)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** 2月13日から電子申請か、電話  
(午前9時から)で、区民相談係へ。先  
着6人(各申込方法で3人ずつ)  
☆毎月第3金曜日に実施



### 行政書士会の相談会もご利用を

偶数月第1金曜日＝南中野区民活動セ  
ンター(弥生町5-5-2)  
奇数月第2金曜日＝鷺宮区民活動セン  
ター(鷺宮3-22-5)  
☆いずれも午後1時～4時。当日直接会  
場へ。詳しくは、東京都行政書士会中野  
支部☎0120(404)347へ問い合わせを

### 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(木)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20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

## 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します。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・在学の多重債務  
でお困りの方  
**日程** 3月2日(月)・3日(火)  
**会場** 区役所4階窓口  
**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(原則一人30分まで)＝午後2  
時～4時  
**申込** 2月6日～27日の平日に電話で消  
費生活センターへ。各日先着4人



### 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** 2月17日(火)午後6時30分～8時  
**会場** 区役所1階 ☆当日直接会場へ

### みどりの教室

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

イチゴなど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7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～16日に電子申請で。抽  
選で50人。  ・  (定員5人)希望の方  
は、あわせて申し込みを







### 外国人ナカニワ相談会

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。当日直接会場へ  
☆30言語に対応した通訳機も設置  
**日時** 3月17日(火)午前10時～午後4  
時(正午～午後1時を除く)  
**会場** 区役所4階窓口  
☆同日午後1時～4時に行政書士によ  
る専門相談も開催(事前申込制)。2月  
17日～3月15日に電子申請で

### 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

「ゲームの可能性」をテーマに孤独・孤  
立対策について考えます。  
**日程** 2月21日(土)  
**会場** 区役所1階  
**内容・時間・申込**  
企画展示・ゲーム体験＝午後1時～5時  
☆当日直接会場へ  
講演・パネルディスカッション＝午後1時  
～3時。2月6日から専用フォームで申し  
込みを。先着150人。要約筆記・  ・   
(先着5人)希望の方は、2月12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、  はお子さんの氏名、月  
年齢





（区内活動団体等の情報）  
参加費の書いていないものは無料です

### のがた消防フェスタ2026

野方消防署予防課防火管理係  
☎(3330)0119

**内容** 消火・煙体験、消防車の展示  
など  
**日時** 3月1日(日)午前10時～午後  
2時  
**会場** 総合体育館(新井3-37-78)  
☆当日直接会場へ

### 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

### 地元密着で安心施工！

新築・リフォーム・修繕まで  
住まいのご相談は

### 東京土建なかの住宅センター

☒ 中野区役所1階で相談会を実施中

次回相談日は **2/20(金)、3/6(金)**  
(午前10時～午後4時まで)

☎ 03-3388-5449

〒165-0024 中野区松が丘 1-8-4

### 第一東京弁護士会遺言センター

弁護士による  
**遺言** ⑧ **相続** プラス **無料**  
の書き方 に関するセミナー **相談会**

**【日時】** 2026年2月27日(金)  
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

ゆいちゃん ☆2月9日(月)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 ごんちゃん

広告



## 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6日までに専用フォームから申し込むか、電話で、国際交流協会へ。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 📄 をご覧になるか、同協会へ問い合わせを

### ①やさしい英会話

**日時 前期**=4月15日～7月29日、**後期**=9月2日～12月9日、毎週水曜日、午後1時～3時

### ②初めての韓国語

**日時 前期**=4月6日～7月13日、**後期**=9月7日～12月28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7日～7月21日、**後期**=9月1日～12月22日、毎週火曜日、午後6時30分～8時30分

専用フォーム

## 国際交流フェスタ

中野区国際交流協会  
☎(5342)9169 FAX(3383)0728

**内容** マルタ共和国の方によるトークイベント・日本語スピーチ、世界の物品販売など

**日時** 3月7日(土)午後1時30分～4時45分(0時30分開場)

**会場** なかのZERO小ホール(中野2-9-7) ☆当日直接会場へ

## 史跡めぐり(埼玉県) 「越生梅林・龍穂寺他」

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

**日時** 3月5日(木)午前8時～午後6時  
☆集合・解散は区役所。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9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

## 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(25台程度)

**日時** 2月19日(木)午前11時45分までに直接会場へ ☆購入順は抽選

**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)

中止、延期の場合は  
こちらでお知らせします

## 募 集 ・ 求 人

### 令和8年度 なかの生涯学習大学新受講生

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、ハガキで、公益活動推進係へ。定員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、申し込みのきっかけ

区HP

## 障害福祉サービス等指導検査員 (会計年度任用職員)

認定給付係／3階  
☎(3228)8916 FAX(3228)5662

**勤務期間** 4月1日～来年3月31日

**報酬** 月額255,300円

☆交通費支給(限度額あり)。期末手当や社会保険の対象となる場合あり

**申込** 2月13日(必着)までに電子申請か、所定の選考申込書を郵送または直接、認定給付係へ ☆選考により1人

区HP

## 高齢者・介護

### 高齢者の方へ 定期予防接種を忘れずに

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

予診票が届いていて接種を希望する方は、期限までに医療機関で接種してください。

### 高齢者肺炎球菌予防接種

**対象** 区内在住で、接種日時点で次のいずれかの条件を満たす方

①65歳の方

②60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能のいずれかに障害がある身体障害者手帳1級相当の方

☆これまでに一度でも受けたことがある方は対象外

### 新型コロナウイルス感染症予防接種

**対象** 区内在住で、4月1日時点で次のいずれかの条件を満たす方

①65歳以上の方

②60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能のいずれかに障害がある身体障害者手帳1級相当の方

**接種期限** 3月31日

## 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** 2月6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(①②は土曜日可)

### ①ハーブクラフト教室～春のハーブリース作り～

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

**日時** 2月16日(月)午後1時30分～3時

**申込期限** 2月14日 ☆先着16人

### ②落語の笑いで健康に!

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

**日時** 2月25日(水)午後1時30分～3時

**申込期限** 2月24日 ☆先着30人

### ③腹式呼吸と正しい姿勢・つまずきにくい歩き方の実践

東山高齢者会館(野方4-41-7)  
☎(3228)5280 FAX(3228)5070

**日時** 2月27日(金)午後1時30分～3時30分

**申込期限** 2月26日 ☆先着20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)

### 人生100年時代を楽しみたい60歳以上の方々へ



外観

●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

物件情報は  
こちらから



#### 個別見学

2/12(木)・21(土)

上記の見学日程以外でも  
見学可能です。  
お気軽にご相談ください。

●名称/グランドマスト江古田の杜●所在地/〒165-0022 東京都中野区江古田3-14-2●交通/物件から都営大江戸線「新江古田」駅まで徒歩12分●建物用途/サービス付き高齢者向け住宅「登録番号:15028」●総戸数/121戸●構造・階数/鉄筋コンクリート造地上14階建●間取り/1LDK～2LDK●専有面積/45.76㎡～71.10㎡●建築年月/2018年8月●月額賃料/210,000円～275,000円●月額共益費/30,000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:88,000円(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/貸主 ※仲介会社が関与する場合は、仲介手数料として月額賃料の1.1ヶ月(税込)が必要となります。●設計・施工/積水ハウス株式会社●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。身元引受人がいらない場合もご相談可能です。●賃貸入居者総合保険(シャームゾンライフ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/2026年3月31日 ※掲載の内容は2026年1月20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

グランドマスト事業部  
〒151-0053 東京都渋谷区代々木2-1-1  
新宿マインスタワー20階  
宅地建物取引業者免許 国土交通大臣(13)  
第2250号(公財)日本賃貸住宅管理協会

＜貸主＞  
 積水ハウスシャームゾンPM東京株式会社

●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

区施設へは、公共交通機関をご利用ください

## 子ども・子育て



### 令和7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HPをご覧くださいになるか、幼稚園・認可外保育係へ問い合わせを。

**申請期限** 3月13日(必着)

### 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。

区HP

### 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。

☆添付書類の追加提出がある方も、必ず期日までに提出を

区HP。区内の補助対象  
施設などでも案内を配布



## 低所得の子育て世帯の方へ 高等学校等入学支援金を 支給します

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

中学3年生のお子さんがある低所得の世帯へ、順次通知を郵送します。また、令和6年度、同5年度に中学校を卒業し、同8年度に高等学校等に入学するお子さんがいる低所得世帯の申請も受け付けます。

**支給額** お子さん一人につき8万円

**申請期限** 3月31日

詳しくは、区☎を  
ご覧ください



## 「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4日(水)①午前10時から、②11時20分から、③午後2時15分から  
☆①は40分、②③は50分

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

**会場** 北部すこやか福祉センター

**申込** 2月10日～3月2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

## ベビーシッター利用支援事業 補助金の事後申請はお早めに

子育てサービス係／3階  
☎(3228)5612 FAX(3228)5679

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。申請方法について詳しくは、区☎をご覧ください。専用コールセンター☎0120(984)082へ問い合わせを。

**対象期間** 令和7年4月1日～同8年3月31日

**最終申請期限** 4月8日(必着)

## 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

**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25日(水)

**申込期間** 2月10日～19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** 3月6日(金)

**申込期間** 2月20日～3月3日

## 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1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☎satsuki@tousei.or.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

## 中高生の居場所事業 「TEEN'S CAFE」

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

中高生年代が自由に過ごせる居場所です。友達との雑談やゲーム、勉強など自由に利用できます。

**日時** 2月15日(日)午後2時～5時

**会場** 区役所1階 ☆当日直接会場へ

## 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** 2月19日(木)、3月11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10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

## すこやか福祉センターの 子育て専門相談

区内在住の18歳未満のお子さんの保護者が対象。子育てに関する疑問や悩みを心理職員や栄養士、歯科衛生士などに相談できます。

相談日などについて詳しくは、担当のすこやか福祉センターに確認し、予約の上で利用を。担当するセンターが分からない場合は、区☎をご覧ください。下記いずれかのすこやか福祉センターへ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

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)  
☎(3388)0240 FAX(3389)4339

鷺宮(若宮3-58-10)  
☎(3336)7111 FAX(3336)7134

☆平日・土曜日午前8時30分～午後5時

相談日は区☎でも  
確認できます



## 「産後ヨガ」

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

骨盤調整やベビーマッサージの要素を取り入れたヨガを行い、心と体を整えます。

**対象** 区内在住・在勤のお母さんと生後2か月～1歳3か月程度のお子さん

**日時** 2月27日、3月13日・27日、いずれも金曜日、午後1時30分～2時30分  
☆全3回

**会場** 産業振興センター

**申込** 2月6日午前10時～2月20日に☎info\_nakanosansin@nakano-sanshin.comで産業振興センターへ。氏名とふりがな、講座名、開催日時、職業、連絡先 ☆先着8組

## 健康・福祉

## 「大人の女性に必要な備えるチカラ講座」

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

**対象** 区内在住・在勤の女性

**日時** 2月25日(水)午後6時～7時30分

**会場** 区役所1階

**申込** 2月6日から専用フォームで。先着30人  
☆シスターフレンド準備委員会との共催

専用フォーム



## 「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などについて、専門相談員に相談できます。

**日時** 2月18日(水)午前10時～午後3時30分

**会場** 区役所1階 ☆当日直接会場へ

## 医師・言語聴覚士による 聞こえの無料相談会

在宅サービス係／3階  
☎(3228)5632 FAX(3228)5620

**日時** 2月18日(水)午前10時～午後2時30分(正午～午後0時30分を除く)  
☆一人当たり30分程度

**会場** 区役所1階

**申込** 2月6日～17日午後5時に電話で在宅サービス係へ。先着8人程度

## 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** 3月3日(火)午前10時～正午

**会場** 区役所1階

**申込** 2月6日～3月2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20人。催し名、氏名とふりがな、連絡先

## 「パパも作るよ!離乳食」

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** 区内在住で、家族に妊婦または生後6か月未満の乳児がいる男性

**日時** 3月7日(土)午後1時30分～3時

**会場** 南部すこやか福祉センター

**申込** 2月9日～3月4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。先着8人



習い事に通う小学生を応援! 平日の送迎は私たちにお任せください!

# 子ども送迎サービスこどもび

勤務時間の調整

送迎の労力

子ども専用のタクシーで  
安心・安全に送迎

**お得なキャンペーン実施中**

企画・運営 TOPPAN株式会社 子ども送迎サービス事務局  
お問い合わせ **0120-128-168** | 受付時間(土日祝日除く)15:00～22:00



### 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12日(木)午後1時～3時

**会場** 区役所1階 ☆当日直接会場へ

## 2月22日は頭痛の日 講演会にご参加を

医療連携係(中野区保健所)  
☎(3382)2428 FAX(3382)7765

医師へのかかり方や、頭痛の正  
しい対処方法を学びます。

**対象** 区内在住・在勤の方

**日時** 2月22日(日)午後5時～6時  
10分

**会場** 区役所1階

**申込** 2月20日までに専用フォーム  
から申し込みを。先着順(定員あ  
り)

☆同日午後5時～9時に本庁舎ラ  
イトアップも実施



▲専用フォーム

### 食育講習会「見て学ぶ!プロ直伝 フルーツカッティング実演&美味 しさアップ術」

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

**対象** 区内在住の方

**日時** 3月2日(月)午後2時～4時

**会場** 中野区保健所(中野2-17-4)

**申込** 2月6日～24日に電子申請か、電話  
で、保健企画係へ。先着24人。要約筆  
記・☎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

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** 3月9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6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20人



### 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4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2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



### 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** 2月24日(火)午後2時～3時30分

**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)

**申込** 2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

## 2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
2月8日(日)	当番医	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
		宮地内科医院	内・小	上高田1-35-9 (3361)1858
		かねなか脳神経外科	内・脳神経外 ・外・整	中央4-4-2 (6382)4880
	薬局	三五医院	内・神経内	南台2-6-8 (3381)0313
		大久保歯科クリニック☆	歯	野方6-4-1 2階 (3330)4144
		フジ薬局		野方4-19-2 (3386)8854
		薬局アポック上高田店		上高田1-35-5 (3361)0077
		薬局日本メディカルシステム新中野店		中央4-4-2 (6382)7530
2月11日(水祝)	当番医	総合東京病院	内・外・形外	江古田3-15-2 (3387)5421
		横畠病院	外・内	新井1-38-6 (3389)2531
		熊谷医院	内	鷺宮3-32-5 (3338)1515
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10 (3330)0743
		中野すこやかクリニック	内	中央2-59-18 2階 (5358)9967
	薬局	おおくら内科	内	東中野5-1-1 3階 (5332)7676
		すぎうら歯科	歯	弥生町4-22-1 1階 (5342)4767
		歯科奥村医院	歯	野方6-12-9 (3338)5418
		薬局アポック鷺宮店		鷺宮3-33-6 (3223)0088
		東京中央薬局		中央2-59-18 (3362)1441
2月15日(日)	当番医	フラワー薬局東中野店		東中野5-1-1 3階 (5332)9577
	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
	薬局	堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町2-42-15 (3372)4701
		やまもと消化器内科クリ ニック	内・外	本町3-31-7 1階 (5304)1195
		景山歯科医院☆	歯	中央2-59-11 1階 (3367)3456
		ことぶき薬局中野中央店		中央4-59-11 (5385)2971
		イトウ薬局		東中野3-8-7 (3371)6936
		なないろ薬局中野本町店		本町3-32-23 (6300)5105

☆印は、歯科医療拠点事業(午前9時～正午は、歯科救急電話相談も受け付け)

### 中野区準夜間 こども救急診療

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  
☆マイナ保険証(または資格確認書)・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

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



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  
マイナ保険証(または資格確認書)  
・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.iryoku.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



2月8日(日)

投票時間 午前7時～午後8時

## 衆議院議員選挙・最高裁判所裁判官国民審査の投票日です

☆投票・開票状況は、区HPでお知らせします

区選挙管理委員会/8階 ☎(3228)5541 FAX(3228)5687

## 今回の選挙の投票は3種類

## 1. 衆議院議員選挙の小選挙区の投票

候補者氏名を1人記入

☆中野区の選挙区は「東京都第27区」です

## 2. 比例代表選出の投票

政党など団体の名称または略称を記入

## 3. 最高裁判所裁判官の国民審査

辞めさせたい裁判官がいる場合、氏名の上の欄に  
×印を記入投票所入場整理券(入場券)を  
お持ちください入場券を封書で世帯ごとに郵送しました。入場券が  
届いていない場合でも、投票資格があれば投票できま  
す。 ☆一部投票所が変更になっています。お手元の  
入場券で確認を投票日に仕事や用事がある方は  
期日前投票を入場券が届いている場合は、裏面の期日前投票宣誓  
書に記入して、下記の会場へお持ちください。いずれの  
期日前投票所でも投票できます。

☆投票日当日は、指定された投票所以外では投票不可

## 期日前投票所

開設期間 2月7日(土)まで 午前8時30分～午後8時

区役所1階
南部すこやか福祉センター(弥生町5-11-26)
東部区民活動センター(中央2-18-21)
江古田区民活動センター(江原町2-3-15)
野方区民活動センター(野方5-3-1)
鷺宮区民活動センター(鷺宮3-22-5)

◀中野区での投票資格や不在者投票・  
代理投票・点字投票などについては、  
区HPで確認を

## 中野区デジタル地域通貨「ナカパイ」

地域経済活性化係/8階

☎(3228)5707 FAX(3228)5456

## 新規ダウンロードキャンペーン

期間中にアプリをダウンロードし、  
新規アカウント登録をした方に1,000 ポイント  
をプレゼントポイントはアカウント登録後、2週間程度で付与されます。  
☆開催期間中であっても、一度退会し、再登録した場合は  
キャンペーンの対象外です

## キャンペーン期間

2月3日～3月31日

☆定員(1万人)に達した  
時点で終了します

## ポイントの有効期限

12月31日まで

問合先

中野区デジタル地域通貨事務局ナカパイコールセンター  
☎(6743)2481キャンペーンの詳細、参加方法等は  
こちらをご覧ください▶

1月1日現在。( )内は前月比

住民基本台帳	世帯数	人口(人)			
		男	女	小計	合計
日本人	199,957※(153減)	159,583(103減)	157,066(144減)	316,649(247減)	343,794(359減)
外国人	21,012(112減)	14,502(71減)	12,643(41減)	27,145(112減)	

※日本人と外国人の混合世帯 2,090 を含む

●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

▲なかの区報

SNSでも  
情報発信中

▲区HP