

なかの区報 nakano

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

ほつとひといき



【今号の表紙】

野方商店街(野方5・6丁目)でのーこま

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



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ぬ方は、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58万円を超える方)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ることや、国民健康保険料などが高くなることがあります

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

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ックスで、広聴係へ。各日先着100人。
①②どちらかのみ参加可。要約筆記・手・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・手・保はその旨、
圆はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

2月の
開催予定

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HPをご覧ください

パブリック・コメント手続き(3件)

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
✉kikakutosei@

期限 2月18日(必着)

②中野区区有施設整備計画(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)

区は、次の計画等の策定を目指し、案をまとめました。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、ファックス、郵送または直接、各係へ。圆住所、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HP、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

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生きるために～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・手・保(先着2人)希望の方は、2月16日までに✉shogaihukusi@city.tokyo-nakano.lg.jpまたはファックスで、障害者施策推進係へ。圆氏名とふりがな、連絡先、配慮が必要な方はその内容、要約筆記・手・保はお子さんの氏名とふりがな、月年齢



▲講師の立川志ら門氏
(落語家)

小Pこどもまつり ～みて・やって・考える！ 親子で広がる学びのフェス～

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HP

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。圆あり(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HP

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。圆あり(先着6人)希望の方は、2月12日までに申し込みを



▲区HP

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

▲参加できない方も
意見を提出できます。
詳しくは、こちら

Follow me / Instagram
中野区公式
ふらっと訪れたくなる景色をお届けします
NAKANO_OFFICIAL



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 HP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 HP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 HPをご覧になるか、同係へ問い合わせを



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法人中野すまいるの相談室☎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。手・保(定員5人)希望の方は、あわせて申し込みを

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・手・保(先着5人)希望の方は、2月12日までに電話または✉houkataukea@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
区 HP → QR code

外国人ナカニワ相談会

がいこくじんそうだんまどばぐち
外国人相談窓口／4階
☎(3228)8929 FAX(3228)5456

ないようくやくしゃてつづくくま
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

☆同じ午後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

第一東京弁護士会遺言センター

弁護士による
遺言&相続
プラス
の書き方
に関するセミナー
無料相談会

[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
☆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
区 HP → QR code

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

区施設へは、公共交通機関をご利用ください

令和8年(2026年)2月5日号 nakano 9

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年生のお子さんがいる低所得の世帯へ、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HP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ヶ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

「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、家族に妊娠または生後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



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

子ども・子育て支援係／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HPをご覧になるか、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)

妊婦さんの歯つぴいお食事講座 (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。各回先着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

所定の事業者を利用した場合、掛け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HPをご覧になるか、専用コールセンター☎0120(984)082へ問い合わせを。

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19日(木)、3月11日(水)午前10時~正午

会場 スマイルなか(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HPをご覧になるか、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HP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ренд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ックスで、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

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



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 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



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



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

入会ご希望の方はお気軽にお電話を！

TEL.03-3366-7971

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賛同頂ける中野区民の方
- 年会費2,000円

受付時間 平日午前9時～午後5時(土・日・祝日除く)
TEL.03-3366-7971

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

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 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

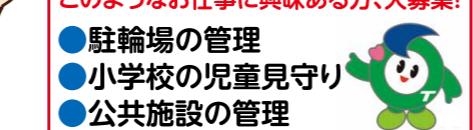


期間限定 入会無料 キャンペーン！

このようなお仕事に興味ある方、大募集！

- 駐輪場の管理
- 小学校の児童見守り
- 公共施設の管理

令和8年2月～3月にご入会の方は入会時の会費(2,000円)が免除となります



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)	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
	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
2月11日(水・祝)	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
	総合東京病院	内・外・形外	江古田3-15-2	(3387)5421
2月15日(日)	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
	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
2月18日(木)	東京中央薬局		中央2-59-18	(3362)1441
	フラー薬局東中野店		東中野5-1-1 3階	(5332)9577
	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
2月22日(日)	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
	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
2月25日(水)	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ります。最新の情報は区町で確認を



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

(ファックスは聴覚・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)」

<https://www.iryou.teikyouseido.mhlw.go.jp>

小児救急相談

東京都「子供の健康相談室」

☎(5285)8898

ブッシュ回線・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)

ブッシュ回線・
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「ナカペイ」

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ペイコールセンター
☎(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)				合計
		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

古紙バブル配合率70%再生紙を使用



▲なかの区報

SNSでも
情報発信中

▲区HP