

なかの区報

令和8年(2026年)

3.20

No.2173

毎月5日・20日発行
(1月・8月は11日発行)

www.city.tokyo-nakano.lg.jp

nakano

みんなで楽しむ

家族
みんな
笑顔



やってみたい!!があふれる プレーパークで 大冒険

子ども政策調整係/7階
☎(3228)5605 FAX(3228)5679

プレーパーク(冒険遊び場)は子どもが自ら遊びを考え、挑戦し、自由を楽しめる場です。区は、昨年10月に「えごたの森プレーパーク」を常設で開設。他にも、地域のみなさんが主体で運営する不定期開設のプレーパークがあります。

今号では、プレーパークの魅力をご紹介します。暖かくなるこの季節、遊びに行ってみませんか。



プレーパークって?

自由な遊びが生まれる場所

プレーパークが大切にしているのは、子どもの主体性。遊びのルールや禁止事項をできるだけ減らし、基地づくりや工作など子どもたちが工夫しながら、やりたいと思ったことに挑戦できる場所です。プレーリーダーという専門スタッフが子どもの遊びを見守っています。

乳幼児～シニア世代まで誰でもOK

- ねんね・ハイハイ期のお子さんから高齢者まで、みんなが楽しく過ごせる居場所です。遊んだり、ゆっくりしたり自由に過ごせます。 ☆小学生以上のお子さんは、子どもだけで来園できます

自然を感じる常設の
冒険遊び場

えごたの森 プレーパーク

開園時間 午前9時30分～午後6時(11月～2月は午後5時まで)

休園日 木・金曜日、年末年始

会場 江古田の森公園(江古田3-14)

アクセス 都営大江戸線「新江古田駅」から徒歩約10分、関東バス「江古田の森」バス停からすぐ

問合先 ☎070(3275)7942



▲詳しくはこちら



道具×土=芸術!?

雨どいに
水を流すぞろ



みんなでゆらゆら
ハンモック

ちいさな子ども
のびのび遊べるよ

ごろごろスペースも
あるよ



長靴や砂場着の
貸し出しも!



▲屋内の更衣室・トイレも完備

月～水曜日午前9時30分～午後1時30分は乳幼児親子の時間。プレーリーダーの中には「子育て支援者」としての経験を持つ方もいるので安心して過ごせます。100円で飲めるセルフカフェコーナーもあり、大人もゆったりとした時間を楽しめます。

のこぎりやトンカチがある
木工コーナーも



自由な発想で作る
クラフトコーナー



材木や布を組み合わせ
て基地づくりもできるよ



校外学習で来たよ!また来たいな



近隣小学校や
保育園の体験の場にも

子どもの遊びを支えます

プレーリーダー

プレーリーダーは、子どもたちの気持ちに寄り添い、一緒に遊びながらサポートする専門スタッフ。子ども同士だけでなく、大人同士も自然につながれる場をつくっています。

子どもたちの「やってみよう」を
サポートします

大切にしているのは、子どもたちの「やってみよう」気持ち。でも、やりたい遊びの中には危険が伴う時もあります。そんな時でも、「危ないからダメ」と止めるのではなく、どうすれば安全に挑戦できるかを一緒に考えます。また、危険だと感じるポイントはその子の経験や様子により異なります。一緒に遊びながら、その子に合った声掛けをすることで、安心して挑戦できるよう環境を整えています。

遊びを中心とした地域の居場所

高い塀がなく、誰でもふらっと立ち寄れるのがこの場所の魅力の一つ。シニア世代の方が散歩中に立ち寄り、昔ながらの遊びを一緒に楽しんだり、子どもたちに遊び方を教えてくれたりすることも。保護者以外のたくさんの大人が子どもたちの育ちを見守りながら支え合い、一緒に楽しめる場になったらうれしいです。

困った時、
やりたいことがある時は
気軽に声を掛けてくださいね



◀左から、プレーリーダーのともさん、ゆうきさん、かつきさん

保護者の声

- 自分より大きい子と遊んでいる姿を見て、こんな風に成長していくんだなと実感しました
- 苦手だと思っていた遊びに夢中になる姿を見て驚きました



次のページでも
区内のプレーパークを
紹介します

他にもあるよ! 中野の プレーパーク

健全育成係/7階
☎(3228)5648 FAX(3228)5679
区内にはえごたの森プレーパーク以外にも、地域のみなさんが主体で開催しているプレーパーク(不定期開設)が6か所あります。その中からピックアップして紹介します。



●自然を使ったダイナミックな遊びができる
●南中野ふれあいプレーパーク
●(4ページ下部①)

大きな木々に囲まれた、自然を感じる環境で、子どもたちが伸び伸び遊べます。運営主体は子育て中のママたち。子どもたちの成長を優しく見守る、温かい雰囲気が魅力です。
遊具の一部を近隣の町会から借りたり、地域団体が運営する「ほんごcafe」とコラボしたりと、地域全体で遊び場を支えています。



ジップラインやハンモックは人気の遊びの一つ

はしごを使ったローラー滑り台

みんなで作った作品が目印

●クラフト遊びの種類が豊富
●なかのともだち☆ひろば
●(4ページ下部②)



●季節ごとに新しい遊びに出会える
●プレーパークわくわく大和
●(4ページ下部③)

たき火をしたり水遊びをしたりと、季節によって多彩な遊びを楽しめます。他にも、工作や段ボール遊び、ネットフライングなどが人気です。会場の公園には児童館が併設されており、自由に行き来しながら遊べます。



段ボールハウスでかくれんぼ

のこぎりやトンカチを使った木工や、ビーズを使ったアクセサリー作りなどが人気。自由な発想で作品作りを楽しみつつ、モンキーロープなど体をいっぱい使って挑戦できる遊びもそろっています。



どんな作品ができるかな

CHECK

わくわく啓明
(4ページ下部④)



啓明小学校の児童以外も遊べるよ

わくわく大和のスタッフを中心に、啓明小学校校庭で開催しています。校庭は全面芝生のため、小さなお子さんでも安心。学校と連携し、子どもたちが授業で興味を持った実験を再現するなど、体験の機会を広げています。

区内のプレーパーク(不定期)一覧

①南中野ふれあいプレーパーク
開園日時 第4土曜日午前11時~午後5時
☆4月以降は午前10時から
会場 本五ふれあい公園(本町5-28)
アクセス 京王バス「中野車庫」バス停からすぐ
問合せ ☑ minaminakano.fureai@gmail.com



②なかのともだち☆ひろば
開園日時 第3日曜日午後2時~4時
会場 丸山塚公園(沼袋2-40)
アクセス 西武新宿線「沼袋駅」から徒歩約8分
問合せ ☑ 2022tomohiro@gmail.com



③プレーパークわくわく大和
開園日時 第2土曜日午前10時30分~午後4時30分
会場 大和公園(大和町2-8) ☆4月からは毎週火曜日に文園公園(中野6-10)で、毎週木曜日に若宮オリーブ公園(若宮3-57)でも開催。いずれも午前10時~午後1時
アクセス 西武新宿線「野方駅」から徒歩約8分
問合せ ☑ playparkyamato@gmail.com



④わくわく啓明
開園日時 第3日曜日午後1時30分~4時30分
☆11月~2月は4時まで
会場 啓明小学校校庭(大和町1-18-1)
アクセス 関東バス「八幡前」バス停から徒歩約3分
問合せ ☑ wwkeimei@gmail.com



⑤夢発見!草っパラダイス
開園日時 水曜日(毎週)、日曜日(不定期・月2回程度)、午前10時~午後5時
会場 上高田台公園(上高田4-17)
アクセス 西武新宿線「新井薬師前駅」から徒歩約12分
問合せ ☑ kusaparadise@gmail.com



⑥わくわく!あそびば
開園日時 第1土曜日午前10時~午後4時
会場 東山公園(野方4-41)
アクセス 西武新宿線「野方駅」から徒歩約11分
問合せ ☑ tankyuasobiba@gmail.com



直近の開催状況はこちらで確認



チラシを区庁、児童館、区役所7階で配布中(随時更新)。





資源とごみの分別や出し方の確認を

清掃事務所(松が丘1-6-3) ☎(3387)5353 FAX(3387)5389

🕒 ごみ出し等は午前8時までに

ごみや資源は、決められた曜日の午前8時までに集積所に出してください。
☆収集時間は、道路事情や天候などにより変わることがあります

正しく
分別しよう

中野区ごみ減量
キャラクター
「ごみのん」▶

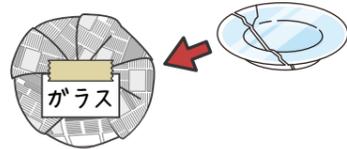


🍷 「陶器・ガラス・金属ごみ」を出す時は

ふたのできる容器か中身の見える透明・半透明の袋に入れて、収集日にごみ集積所へ。傘など袋に入らないものは、ひも等で束ねるか「ごみ」とメモを付けて、ごみと分かるように出してください。
☆土や石などは区のごみ収集に出せません。専門業者を紹介しす

刃物やガラスは紙で包んで

集めたごみは手作業で分けています。刃物やガラスは、危険のないように紙で包み、「ガラス」などのメモを付けてください。



スプレー缶などは別袋に

充電式電池内蔵製品、ライター、スプレー缶、水銀式の体温計・血圧計などは、他のごみと一緒に出すと、清掃車やごみ処理施設の火災等の原因になります。

これらのごみを出す場合は、他のごみとは別の袋に入れ、中身が何かを明記して「陶器・ガラス・金属ごみ」の日にごみ集積所へ出してください。

充電式電池内蔵製品の例

電子たばこ、携帯型扇風機、ワイヤレスイヤホン など



🔋 4月から リチウムイオン電池などもごみ集積所に出すことができます

リチウムイオン電池などの小型充電式電池は、他のごみとは別の袋に入れ、中身が何かを明記して「陶器・ガラス・金属ごみ」の日にごみ集積所へ出してください。
☆リチウムイオン電池は過度な力が加わると発熱・発火する危険があります。清掃車やごみ処理施設の火災事故を防ぐため、正しく分別しましょう



⚠️ 注意

- なるべく電力を使い切り、端子部分やケーブルの差し込み口にテープを貼り絶縁してごみ集積所に出してください
- 膨張または変形しているものは、ごみ集積所に出さず、直接清掃事務所へお持ちください

☆詳しくは、区HPをご覧ください



▲区HP

小型充電式電池の例



▲モバイルバッテリーも対象。
リサイクルマークのない小型充電式電池も回収します

「なかの区報」3月5日号に誤りがありました

生活・交通安全係/8階
☎(3228)8736 FAX(3228)5647

2ページ、自転車の交通違反例の一つ、並走の反則金に誤りがありました。正しくは、「3,000円」です。おわびして訂正します。

中野区教育委員会表彰を行いました

教育委員会係/7階
☎(3228)5734 FAX(3228)5679

中野区教育委員会では、各種大会や行事等で優秀な成績を収めた児童・生徒、区の教育・文化の振興・発展に関して功労のあった方を、年1回表彰しています。今年度は2月28日に個人・団体計52組を表彰しました。

☆表彰されたみなさんについては、区HPでご覧になれます



▲区HP

道路の愛称が「中野四季の森通り」に決まりました

土木事業調整係/9階
☎(3228)5592 FAX(3228)5668

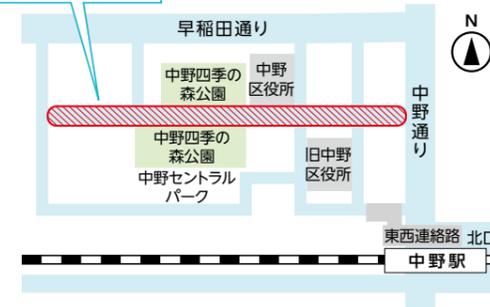
道路の愛称を募集したところ、434件の応募がありました。たくさんのご応募ありがとうございました。

詳しくは、区HPをご覧ください。



▲区HP

対象の道路



子どもたちが本に親しむために

図書館運用支援係/7階
☎(3228)5548 FAX(3228)5679

小学生116人を表彰しました

中野区教育委員会では、「中野区子ども読書活動推進計画(第4次)」により子どもの読書活動を推進しています。その一環として、今年度も優れた読書感想文を表彰し、区HPと図書館HPで公表しました。

図書館を活用しませんか

区立図書館では、子どもたちに絵本や紙芝居を読み聞かせる「おはなし会」を定期的で開催しています。本に親しむきっかけづくりに、気軽にお越しください。

自由研究や調べ物などに役立つ「レファレンスサービス」もあります。ぜひ活用を。

☆各館の所在地、開館日時などについて詳しくは、図書館HPをご覧ください。中央図書館☎(5340)5070・FAX(5340)5090へ問い合わせを

春の交通安全イベントに参加しませんか

交通安全のつどい

生活・交通安全係/8階
☎(3228)8736 FAX(3228)5647

コンサートや演劇などで楽しく学びます。

日時 4月2日(木)午後2時から(1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

春の交通安全講習会

交通事故防止のポイントなどを学びます。この講習会に参加した方は、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。

☆当日直接会場へ。先着40人。午前=午前10時から、夜=午後6時から。各日1時間

日程	時間	会場 ※区活=区民活動センター
4月7日(火)	夜	鷺宮区活(鷺宮3-22-5)
8日(水)	夜	大和区活(大和町2-44-6)
9日(木)	夜	新井区活(新井3-11-4)
10日(金)	午前	沼袋区活(沼袋2-40-18)
	夜	野方区活(野方5-3-1)

専門相談をご利用ください

区民相談係 / 4階 ☎(3228)8802 FAX(3228)5456



暮らしの問題を解決するきっかけとして、専門家から助言を受けられます。いずれも予約制で、一人当たりの相談時間は25分以内。面談により実施します。詳しくは、区HPをご覧ください。区民相談係へ問い合わせを。
☆電話での相談はできません



▲区HP

対象 区内在住の方 ☆表の⑦は、区内在勤・在学の方も可
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(※)で、区民相談係へ

※午前9時から受け付け。予約開始日が祝・休日、年末年始(12月20日～1月10日)の場合は、翌平日の午前9時から

相談の種類・内容(定員)	日時 ☆いずれも、祝・休日、年末年始を除く	4月の実施日
①法律相談 弁護士による、相続や土地・建物、金銭貸借など日常生活における法律問題に関する相談(12人)	毎週月・水曜日、毎月第3日曜日 午後1時～4時 ☆第3日曜日の翌日の月曜日は休み	1日(水)、6日(月)、8日(水)、13日(月)、15日(水)、19日(日)、22日(水)、27日(月)
②不動産相談 宅地建物取引士による、不動産の売買や賃貸借、更新などに関する相談(6人)	毎月第1金曜日、第3・第4火曜日 午後1時～4時	3日(金)、21日(火)、28日(火)
③税務相談 税理士による、相続税、贈与税、所得税、事業税などに関する相談(12人)	毎月第1火曜日 午後1時～4時	7日(火)
④登記・境界相談 司法書士による、不動産の相続、売買、贈与等の各種登記手続きと、土地家屋調査士による、建物の新築・取壊し、土地の境界・分筆に関する相談(6人)	毎月第2火曜日 午後1時～4時	14日(火)
⑤社会保険・労務管理相談 社会保険労務士による、年金、健康保険、雇用保険、労災保険、労働問題などに関する相談(6人)	毎月第3金曜日 午後1時～4時	17日(金)
⑥暮らしの手続きと書類の相談 行政書士による、契約書、内容証明書、相続、遺言、外国人のビザなどの書類の作成方法や行政機関へ提出する書類の手続き方法(税金・登記・社会保険を除く)に関する相談(6人)	毎月第3金曜日 午後1時～4時	17日(金)
⑦行政相談 行政相談委員による、国の仕事やサービス、各種手続きなどの苦情・意見・要望に関する相談(4人)	毎月第4金曜日 午後2時～4時	24日(金)
⑧相続登記手続き相談 司法書士による、現在または将来の不動産の相続登記手続きに関する相談(12人)	毎月第4木曜日 午後1時～4時	23日(木)



Information インフォメーション

☑電子メール ☑ホームページ ☑一時保育 ☑手話通訳 ☑記載事項

お知らせ

中野区議会 第1回定例会 3月23日(月)まで開会中

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

会議日程 本会議=3月23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

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

4月の教育委員会定例会

教育委員会係 / 7階
☎(3228)5734 FAX(3228)5679
①3日 ②10日 ③17日 ④24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

「中野区立小中学校施設整備計画(改定案)」の パブリック・コメント手続き

子ども教育施設整備係 / 7階
☎(3228)5547 FAX(3228)5679

資料公表・意見募集期間 3月30日～4月20日(必着)

公表場所 区HP、区民活動センター、区役所1階区政資料センター、同7階窓口
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

意見の提出方法 電子申請か、意見書(書式自由)を☑kodomokyoikusetu@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクス、郵送または直接、子ども教育施設整備係へ。☑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

中野区基本計画を策定しました

企画課企画調整係 / 7階 ☎(3228)3258 FAX(3228)5476

中野区基本計画とは、中野区基本構想の実現に向けて区政全体の方向性を示す計画です。2026年度～2030年度の5年間に推進する取り組みをまとめました。

計画の全文とパブリック・コメント手続きの結果は、区HP、区民活動センター、図書館、すこやか福祉センター、区役所1階区政資料センター、同7階窓口でご覧になれます。



▲区HP

「中野区住宅宿泊事業の適正な実施の確保に関する条例」と 「中野区旅館業法施行条例」の 改正に伴う意見交換会

医薬環境衛生係(中野区保健所)
☎(3382)6663 FAX(3382)6667
☑seikatueisei@city.tokyo-nakano.lg.jp

日時 4月15日(水)午後7時から、18日(土)午前10時から ☆各日1時間30分
会場 区役所1階ミーティングルーム

申込 3月23日～4月6日に電子申請か、電話で、医薬環境衛生係へ。先着40人。要約筆記・☑☑(各日先着2人)希望の方は、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

参加できない方も意見を提出できます
4月15日～20日(必着)に電子申請か、所定の意見書を電子メール、ファクスまたは郵送で、医薬環境衛生係へ。

区HP



「中野区区有施設整備計画」を 策定しました

資産管理活用係 / 7階
☎(3228)8814 FAX(3228)5476

計画の全文とパブリック・コメント手続きの結果は、区HP、区民活動センター、図書館、すこやか福祉センター、区役所1階区政資料センター、同7階窓口でご覧になれます。

断熱 玄関ドア 交換
断熱 内窓取付
断熱 真空ガラス 交換

補助金制度あります
(国と東京都より)

窓・ドアのリフォームお任せください!
増改築相談員がいるお店 窓とガラスの専門店

創業 71年 株式会社 芹沢ガラス
☎0120-953-577

国立市中2-5-17 営業時間/9:00～17:30 定休日/日曜・祝日・隔週土曜

遺産分割がまとまらない
相続預金が使いこまれていた
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

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

広告

2025中野区区民意識・実態調査の結果がまとまりました

統計係/8階
☎(3228)8892 FAX(3228)5647

区は、区民のみなさんの生活に関する意識や実態を調査し、必要としていることを的確に把握・分析して区の政策に生かすため、「中野区区民意識・実態調査」を年1回実施しています。

今年度の調査結果は、区HPでご覧になれます。☆なかの区報4月20日号で、結果を一部抜粋してお知らせする予定です



戸籍に記載する氏名のフリガナに誤りがある方へ5月25日までに届け出を

戸籍係/2階
☎(3228)5617 FAX(3228)5456

本籍地から届いた通知書のフリガナに誤りがある場合は、届け出が必要です。☆フリガナが正しい場合は届け出不要。届け出の方法などについて詳しくは、通知書または区HPをご覧ください

「第5次中野区環境基本計画」を策定しました

環境企画係/8階
☎(3228)5524 FAX(3228)5673

計画の全文とパブリック・コメント手続きの結果は、区HP、区民活動センター、区役所1階区政資料センター、同8階窓口でご覧になれます。

「令和8年度中野区食品衛生監視指導計画」を策定しました

食品衛生係
(中野2-17-4中野区保健所)
☎(3382)6664 FAX(3382)6667

この計画は、食品衛生法に基づき、みなさんから意見を募集して策定しました。

計画の全文は3月23日から、区HP、図書館、中野区保健所でご覧になれます。



廃棄物処理に関する計画を策定しました

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

第5次中野区一般廃棄物処理基本計画

計画の全文とパブリック・コメント手続きの結果は、区HP、区民活動センター、区役所1階区政資料センター、リサイクル展示室、清掃事務所でご覧になれます。



中野区災害廃棄物処理計画(改定)

計画の全文は、区HPでご覧になれます。



「中野区DX推進計画」を策定しました

デジタル政策係/7階
☎(3228)8807 FAX(3228)5647

計画の全文とパブリック・コメント手続きの結果は、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、同7階窓口でご覧になれます。

令和8年度分の国民年金学生納付特例の申請は4月1日から受け付けます

国民年金係/2階
☎(3228)5514 FAX(3228)5456

この制度は、国内の学校に在学する20歳以上の学生で、国民年金保険料の支払いが困難な方の納付を猶予するものです。

申請は毎年度必要です。郵送または直接、国民年金係へ。マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルからも申請できます。

☆必要書類や本人の所得による制限、対象外の学校などについて詳しくは、区HPをご覧ください

3月31日は納期限です忘れずに納付を

国民健康保険料の第10期分 後期高齢者医療保険料の第12期分 介護保険料の第12期分

☆口座振替の方は、事前に残高の確認を。区HPで納付相談や猶予、減免の案内をご覧になれます

飼い主のみなさんへ 狂犬病予防集合注射を忘れずに

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

狂犬病の予防注射は飼い主の義務です。区の実施する集合注射などを利用し、年1回、必ず愛犬に受けさせてください。

飼い犬の登録がお済みの方へ、3月13日に案内を郵送しました。案内が届いていない場合や集合注射について詳しく知りたい方は、区HPをご覧ください

日程 4月4日(土)・6日(月)~11日(土)
☆実施日ごとに会場・時間が異なります。都合の良い日に、直接会場へ
料金 3,750円(注射代・注射済票料)



個人事業者の消費税の申告と納税は3月31日までです

中野税務署 ☎(3387)8111
☆自動音声による案内

申告書の作成は国税庁HP「確定申告書等作成コーナー」もご利用を。

確定申告書等作成コーナーはこちら



催し・講座

園芸緑化相談

環境・緑化推進係/8階
☎(3228)5516 FAX(3228)5673

内容 区内在住の方が対象。中野区造園緑化業協会に相談できます

日時 4月2日・16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

パソコン・スマートフォン体験講座

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

内容・日時 パソコン体験=4月17日(金)午前10時~午後3時、スマホ体験=18日(土)午前10時~正午、スマホLINE体験=18日(土)午後1時~3時

対象 区内在住・在勤の方
会場 中野区シルバー人材センターの各分室

北部(〒165-0033若宮3-15-12)
南部(〒164-0012本町6-17-12)
江古田(〒165-0022江古田4-14-11)

申込 往復ハガキで、受講を希望する会場へ。4月7日必着。抽選で各回・各会場6人(計54人)。講座名、住所、氏名とふりがな、電話番号、受講希望会場(返信用にも住所、氏名を記入)
☆結果は、4月14日までに郵送

募集・求人

中野区育児休業代替任期付職員(保健師・保育士)

人事係/8階
☎(3228)8041 FAX(3228)5647

勤務期間 6月1日以降からおおむね6か月~3年

選考日 4月18日(土)

申込 4月6日午後5時までに電子申請で☆勤務条件などについて詳しくは、区HPをご覧ください



「区民公益活動に関する政策助成」助成事業

公益活動推進係/4階
☎(3228)3251 FAX(3228)5620

区民団体が行う公益活動で、区の政策目的の実現に貢献する活動に対し、内容等を審査した上で、対象となる経費総額の3分の2以内を助成します。

助成の対象となる活動や申請方法などについて詳しくは、手引き(区HPから入手可)をご覧ください。

助成限度額 1事業20万円まで1団体につき2事業まで

申込期間 4月1日~21日午後5時



広告

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

多世代交流型マンション

物件から「都立家政」駅まで徒歩3分

グランドマスト 江古田の杜

グランドマスト 中野若宮

物件情報は こちらから

物件情報は こちらから

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

●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 ■休日/土曜・日曜・祝日

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30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)

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

高齢者・介護

3月～6月に民生委員が
高齢者調査を実施します

地域支えあい活動支援係/4階
☎(3228)5582 FAX(3228)5620

75歳以上の高齢者のみで暮らしている世帯を訪問し、生活状況や健康状態について伺います。心配なことがあったら相談を。万が一の救急搬送等に役立つ「緊急連絡カード」などについても案内します。
☆民生委員は「民生児童委員証」を携帯しています

高齢者スマートフォン講習会

デジタル政策係/7階
☎(3228)8807 FAX(3228)5647

対象 区内在住・在勤で65歳以上の方
日時 4月15日・22日、いずれも水曜日、午後2時～4時
会場 区役所1階ミーティングルーム
申込 往復ハガキで、中野区シルバー人材センターの南部分室(〒164-0012 本町6-17-12)へ。4月3日必着。抽選で各日15人。☑受講希望日、住所、氏名とふりがな、電話番号、返信用にも住所、氏名
☆結果は、全応募者に4月10日までに郵送

生活機能向上プログラム 「#シャープ体操～アクティブ・シニアのストレッチ&筋トレ～」

しんやまの家(南台4-25-1)
☎・FAX(3229)8175

対象 区内在住の65歳以上で、全回参加できる方
日時 4月8日、5月20日、6月10日、7月8日、9月9日、10月14日、11月11日、12月9日、来年1月13日、2月10日、いずれも水曜日、午前10時～11時30分
☆全10回
申込 3月23日～4月7日の平日午前9時～午後5時に直接、しんやまの家へ
☆先着20人



子ども・子育て

4月1日から 男子HPV任意予防接種に9価ワクチンも助成対象になります

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

子宮頸がんや性感染症等の原因になるHPV(ヒトパピローマウイルス)。次の対象の方は、ワクチンを無料で接種できます。詳しくは、区☎をご覧ください。
対象 区内在住の小学校6年生～高校1年生相当の男子で、3回の接種が完了していない方
接種場所 区内の契約医療機関
☆区☎から確認できます。予診票は医療機関に備え付けのものをお使いください。助成対象期間中に区外の医療機関で接種した場合は、後日助成額の還付請求ができません

4月1日区役所7階に移転します

困った時は子ども相談室「ポカコロ」へ

子ども政策調整係/7階 ☎(3228)5605 FAX(3228)5679

子どものみなさんの思いを受け止め、一緒に良い解決方法を考える、子ども相談室「ポカコロ」。「つらいな」「困ったな」と思った時は、一人で悩まず相談してください。
☆電話や電子メールでも相談できます



▲中野区子ども相談室
マスコットキャラクター「だんごず」

☎0120(463)931 ☆通話無料
☑kodomu-sodan@city.tokyo-nakano.lg.jp

受付日時 平日(木曜日を除く)午後1時～7時、土曜日午前10時～午後4時
☆祝・休日、年末年始を除く

4月1日から 妊婦の方はRSウイルス感染症定期予防接種が無料で受けられます

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

RSウイルス感染症は、2歳までにほとんどの乳幼児が感染するとされる病気です。しかし、6か月未満のお子さんが感染すると、まれに重症化することがあります。妊娠中に予防接種を受けることで、母体で作られた抗体が赤ちゃんへ移り、病気から守ることができます。
妊娠届を提出した方へ、予診票を郵送します。接種時に持参してください。
対象 区内在住の、接種日時点で妊娠28週～36週6日の妊婦
接種場所 23区内の契約医療機関
☆各自自治体☎から確認できます。23区外で接種を希望する方は事前申請が必要です。詳しくは、保健予防係へ問い合わせを

4月1日から ベビーシッター利用支援の対象等を拡大します

子育てサービス係/3階
☎(3228)5612 FAX(3228)5679

一時的に保育が必要となった際に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。4月1日から、障害のある小学校6年生以下のお子さんも対象になります。また、障害のあるお子さんとひとり親家庭のお子さんは、年間288時間まで利用できます。
詳しくは、区☎をご覧ください。中野区ベビーシッター利用支援事業(一時預かり利用支援)コールセンター☎0120(984)082へ問い合わせを。
令和7年4月1日～同8年3月31日に利用した分の申請期限は4月8日(必着)です
早めの申請を。詳しくは、区☎をご覧ください。

妊婦さんの歯っぴいお食事講座

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

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
日時 4月15日(水)午後1時30分～3時
会場 北部すこやか福祉センター
申込 4月1日～13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人程度

健康・福祉

これまで受けていない方は
肝炎ウイルス検査を受けましょう

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

ウイルス性肝炎は自覚症状がないことが多く、感染に気付かない人が多数います。放置すると肝硬変や肝臓がんにつながることも。ぜひ一度検査を。
対象 肝炎ウイルス検査を受けたことのない、区内在住の方
日時 4月3日、5月1日、6月5日、いずれも金曜日、午前10時から午後2時から ☆7月以降も原則、毎月第1金曜日に実施
会場 中野区保健所(中野2-17-4)
申込 各実施日の前日までに電話またはファクスで、結核・感染症予防係へ。各日先着10人。☑住所、氏名とふりがな、電話番号、性別

ひとり親家庭の方へ 相談窓口時間を拡大します

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

4月1日からは、下記日時においても相談を受け付けます。詳しくは、区☎をご覧ください。

平日午前8時30分～午後5時 ☆祝・休日、年末年始を除く

NEW 第2火曜日 = 午後8時まで延長(※)

NEW 第4日曜日 = 午前9時～午後4時(※)

※事前申込制

広告

習い事に通う小学生を応援! 平日の送迎は私たちに任せください!

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

どなたでも学べる
早稲田大学、公開講座
中野校や
オンラインなど
春講座 受付中

EXT 早稲田大学
エクステンションセンター

相続税無料相談会

相続税の申告書作成承ります!!
生前の相続税対策・財産管理の仕方等

4月4日(土)
10:00～17:00

面談時間帯
①10:10～10:50 ②11:50～12:30 ③14:30～15:10
④12:50～13:30 ⑤15:20～16:00
⑥13:40～14:20 ⑦16:10～16:50

●最終受付:16:20 ●相談時間:お一人あたり40分

会場 中野セントラルパークカンファレンス ルーム5(1階)

ご予約・お問い合わせ 税理士 戸田朗夫事務所
TEL:03-3386-0984 FAX:03-3387-0985 (9:30-17:30 土日祝日除く)

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。

4月1日から 帯状疱疹任意予防接種費用助成 の対象者が変わります

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

4月1日以降の対象者 50歳～64歳の方
☆過去に本助成制度を使って接種したことがある方は対象外。65歳以上の方は、帯状疱疹定期予防接種を受けられる場合があります。詳しくは、区印をご覧ください。保健予防係へ問い合わせを
接種場所 区内の契約医療機関
接種期限 来年3月31日

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 4月9日(木)午後1時～3時
会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ



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 4月11日、5月9日、6月20日、7月18日、8月22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 3月23日～31日に電話、shog aihukusi@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。印(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、印はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

弁護士等による「高齢者・障害者のための無料法律相談」

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

対象 区内在住・在勤の高齢者、障害のある方とその家族
日時 4月1日・8日・15日、いずれも水曜日、午後2時からと3時から
☆一人当たり45分
会場 区役所4階中野区成年後見支援センター
申込 希望日の7日前までに、電話またはファクスで、中野区成年後見支援センターへ。各日先着2人。氏名とふりがな、連絡先
☆5月以降も月に3回、水曜日に開催。担当弁護士への案件依頼はできません

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 4月13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 3月23日～4月10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

歯科相談

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

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 4月20日(月)午後1時～3時45分
☆一人当たり30分程度
会場 北部すこやか福祉センター
申込 3月30日～4月16日に電話、ファクスまたは直接、北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、電話番号、お子さんと参加する場合はお子さんの年齢

江古田の森公開セミナー 「知っておきたい介護保険のこと」

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 4月11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

参加費 無料※要予約
会場 中野セントラルパークサウス1F
カンファレンスルーム2B
(中野4-10-2・中野駅北口徒歩5分)
特典 ゴディバクッキーセット(写真)を進呈
申込 電話で事務局へ。または右記の二次元コードから。各部先着22人。



3月20日～4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	
3月20日(金祝)	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
		横島病院	外・内	新井1-38-6	(3389)2531
		つるた内科クリニック	内・皮・小	江古田2-1-1 1階・2階	(5860)0196
		中野駅前内科クリニック糖尿病・内分泌内科	内	中野3-36-12 2階	(3382)1071
		中野すこやかクリニック	内	中央2-59-18 2階	(5358)9967
	薬局	はまだ耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉	弥生町2-21-11 2階	(5304)7556
		小林歯科クリニック	歯	本町2-2-13 2階	(3320)1182
		はいばら歯科医院	歯	野方3-15-14	(3385)6480
		セレン薬局中野店		中央4-60-10	(5328)2345
		マエノ薬局中野店		中野3-34-13	(3229)3122
3月22日(日)	当番医	総合東京病院	内・外・整	江古田3-15-2	(3387)5421
		中野共立病院	内	中野5-44-7	(3386)3166
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10	(3330)0743
		中野診療所	内・小	本町6-12-13	(3381)0151
		堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町2-42-15	(3372)4701
	薬局	中野富士見町サニークリニック	内・外	弥生町5-27-4 2階	(5340)7571
		中島歯科医院☆	歯	松が丘1-17-2-106	(3388)0189
		けやき薬局		江古田2-22-1	(3388)0782
		わかみや薬局		若宮1-43-11	(5327)3663
		ひまわり調剤薬局		本町4-36-7	(3381)0351
3月29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
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10	(3330)0743
		塩崎クリニック	内・胃内・肛外	鷲宮2-5-7 2階	(5327)3336
		中野坂上米沢医院	内・小・皮	中央2-4-3-102	(3365)2727
	薬局	クリニカル南台	内・小	南台2-45-10	(3381)8681
		森山歯科医院☆	歯	中央4-53-3 1階	(3381)5939
		むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6	(5380)3935
		わかみや薬局		若宮1-43-11	(5327)3663
		薬局アポック中野坂上店		中央2-4-3	(3369)0021
4月5日(日)	当番医	総合東京病院	内・外・形外	江古田3-15-2	(3387)5421
		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
		山田医院	産婦・小・内	中野2-14-17	(3384)3555
		中野ひだまりクリニック	内・消内・循内・呼内	東中野3-6-12	(3368)0888
		やよい町こども医院	小	弥生町1-8-11	(6300)4790
	薬局	中村診療所	内・循内・小	本町5-39-2	(3381)3797
		川崎歯科クリニック	歯	大和町1-65-2 1階	(3339)8241
		アクア薬局		江古田2-24-14	(3389)5411
		ライブ薬局		中野2-11-5	(3380)9393
		本町鈴薬局		本町5-39-13	(3382)6787

☆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。最新の情報は区印で確認を



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.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

お金のプロが教える“貯まる法則”とは? FPに学ぶ「はじめてのマネーセミナー」

※募集代理店=ライブプラザ
パートナーズ東京FA第三営業部
東京都新宿区西新宿1-21-1
明宝ビルディング12階
03-5322-7213LPPK
3-26-06[2028年2月29日]

4月5日(日)参加無料・要予約
中野セントラルパークで開催

セミナー事務局(わかば企画内)
☎0120-661-339
節約・貯蓄・投資のノウハウをお金のプロがわかりやすく解説します。

講師 ファイナンシャルプランナー
杉山健太さん
日時 4月5日(日)※受付30分前から
【午前の部】10時～11時30分【午後の部】1時30分～3時





中野の桜を見ませんか?

広報係/7階
☎(3228)8803 FAX(3228)5476

桜の季節がやってきます。春の訪れを感じながらお花見に出掛けませんか。
☆開花状況は、区公式Instagramなどでお知らせする予定です



中野通り桜まつり

新井薬師公園 (新井5-4)

新井区民活動センター運営委員会
☎(3389)1310

日時 3月28日(土)正午~午後8時、
29日(日)午前10時~午後5時

会場 新井薬師公園
☆当日直接会場へ。新井町会連合会主催

中野通りのライトアップも実施中

日時 4月19日(日)までの
午後5時30分~9時
☆桜の開花状況によって
変わることがあります。
(一社)中野区観光協会
☎(5332)7377主催

中野通り



3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	199,855 ※ (89減)	159,475 (86減)	156,977 (57減)	316,452 (143減)	343,293 (390減)
外国人	20,713 (242減)	14,312 (149減)	12,529 (98減)	26,841 (247減)	

※日本人と外国人の混合世帯 2,073 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