

# なかの区報 nakano

www.city.tokyo-nakano.lg.jp

令和8年(2026年)

# 4.20

No.2175

毎月5日・20日発行  
(1月・8月は11日発行)

病気になっても  
趣味は続けたい

ずっと  
この家に  
いたいな

“もしも”に備えた話し合い

ペットと暮らして  
いきたい

治療のことは  
自分で  
決めたい

# 人生会議 ACP

Advance Care Planning

今だから  
話せることもあるよね

大切にしたいこと  
って何かな



エンディングゲーム©(株)omniheal

【今号の表紙】中野区にゆかりのある4世代の家族にご協力いただきました

“もしも”に備えた話し合い

# 人生会議 ACP

Advance Care Planning

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

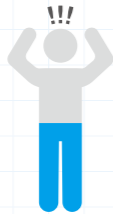
ACPを知らない人は  
**72.1%**



人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)とは、自分が病気になったり、介護が必要になったりした時に、「自分はどのように生きたいか」をあらかじめ考え、家族や大切な人などと話し合い、思いを共有することです。

☆左記データは、厚生労働省「人生の最終段階における医療・ケアに関する意識調査報告書」(令和5年)から抜粋

自分の最期を考えたことが  
ない人は  
**47.5%**



約半数が、ある日突然の判断を迫られます

## ACPっていつから始めるの?

“いつから始めなければならない”といったルールはありません。しかし、あなた自身やあなたの大切な人が元気なうちに、少しずつ考えておくことが大切です。

**10代~60代**  
元気なうちに、自分の生活や家族との過ごし方を考えましょう

**70代~**  
年齢による変化を感じる中で、自分の思いを周囲と共有しましょう

## 3 書き留める

考えたことや話し合ったことを書き留めてみましょう



## ACP サイクル

病気や心身の変化により、自分で判断したり気持ちを変えたりすることができなくなる場合があります。どのように過ごしたいかという「思い」や「価値観」を共有し、日頃から気いざという時も自分らしい

考えは変わります  
何度でも繰り返しましょう



## 1 考える

自分はどんなことを大切にしたいかを考えてみましょう

できるだけ仕事を続けたい

家族との時間を大切にしたい

病気になっても趣味は続けたい

少しでも長生きしたい



## 2 話す

考えたことについて、信頼できる人に話してみましょう



### 信頼できる人って誰?

配偶者や子ども、友人や医療・介護関係者などそれぞれ。医療や介護の選択において、自分の意思を伝えられない時があります。事前に話すことで、代わりに決定する人の気持ちの負担が軽くなります。

### 冊子等の活用を

いずれも、区HP、地域包括支援センター、区役所3階窓口で配布中。

「わたしの思い手帳」  
自分らしさや価値観を整理することができます



「医療・ケアについてのわたしの意思表示」  
病気やけがをした時や介護が必要になった時などに、どうしたいかを共有できます



やってみよう

## オンライン版 もしバナゲーム

あなたの余命はわずかという想定で、自分の価値観を考え、家族や友人で話し合うために作られたゲームです。パソコンなどで、<https://solitaire.moshibana.com/>にアクセスを。

### ルール

①療養中や終末期に大切にしたいことが書かれたカードを「とても重要」、「ある程度重要」、「重要でない」に分けましょう



②10枚の「とても重要」カードを、大切にしたい順に並び替えましょう

③あなたにとって何が重要なのか、そして、なぜそれが重要なのかを考え、家族や友人と、選択の理由について話し合い振り返りましょう

## カード版「もしバナゲーム」を 区役所3階窓口で貸し出し中

1人、2人、4人で行うことができ、ゲーム感覚で、お互いが最も大切にしていることや価値観を知り、共有することができます。ぜひ活用を。



次のページで、区内の医師による対談を紹介します

# 医師対談 — あなたの大切にしたいことは何ですか

たかねファミリークリニック

院長 **高根 紘希** 先生

## プロフィール

内科を中心に、幅広い診療科で研鑽を積む。現在は、子どもから高齢の方まで気軽に相談できる「地域の安心」を目指し診療にあたる



## — ACPに関わったきっかけを教えてください

**高根** 私は大学病院で腎臓内科医を長くやっていましたが、コロナ禍に訪問診療と出会いました。初めて会う多職種の方達が一斉に「この人のために」考え動く光景を見て、「なんて美しい世界なんだ」と感じ、今に至ります。

**石井** 私は元々消化器外科医でした。手術は成功しても、その後に体が弱って管につながれたまま生活が一変してしまう方を見て、「医療は何のためか」と立ち止まりました。意思や背景を知らないまま治療が進むもどかしさが、ACPを考えるきっかけでした。

## — ACPって、どんなものでしょう

**石井** よく「最期をどうするか」を決める話だと思われがちですが、そうではありません。その人がどんな生き方をしてきたか、何を大事にしているかを、周囲と共有していくことだと思います。

**高根** 「あなたの大切にしたいことは何ですか」という言葉が本質ですよね。特別なタイミングや形式というより、普段の会話の延長にある。大切なことを話すのって、正直ちょっと恥ずかしいからこそ、フランクに話し合えたらいいですね。

## — 話し合いがないまま、もしもの時が来ると、どうなりますか

**石井** 在宅医療で強く感じたのは、残される家族のダメージです。望んでいない看取りを目の当たりにすると、ショックが長く残ります。ACPは本人のためであると同時に、家族のダメージ軽減にもつながります。

**高根** 私は「誰かの支えになろうとしている人が、一番支えが必要」という言葉を大事にしています。家族も、訪問看護師も、ケアマネジャーも、支える側ほど葛藤を抱える。支える人に寄り添う視点も、ACPの一部だと思うんです。

**石井** 実際に、「具合が悪くなったら施設に入りたい」と言っていた女性がいました。でも深く話を聞くと、夫に迷惑をかけたくない気持ちが前に出ていたんです。夫に別で聞くと「最後まで支えたい」と言います。表面的な言葉だけなら施設入所になったかもしれませんが、背景を共有し直して「できるなら家で」と望みを整理できました。長年の夫婦関係は急に変わらないからこそ、第三者が間に入り、「言えなかった思い」をすくうことも大切なんです。

## — 話したくない人にはどう接しますか

**高根** 基本は無理に迫りません。「話したくない」のまま空欄でいること自体が、その人のメッセージでもあります。

**石井** そうですね。加えて、医療者の目で「余命が残り少ないかも」と見える時は、予期せぬ事態にならないよう、家族も含めて少しずつ周囲から固めていくこともあります。

## — 話し合いのヒントは、どこにありますか

**高根** 日常の中にあふれています。実際に在宅医療の現場でも、部屋の飾り、流れる音楽、ペット……外来では見えない“その人らしさ”を見つけて、「これ、好きなんですか」と声を掛けると、自然と大切なことが出てきます。こちらも自分のことを少し話しながら、信頼関係をつくっていきます。

**石井** 好き嫌いは大きな手掛かりですよ。食べることが好きなら、食べられなくなることがその人にとって何を意味するか想像できる。元気なうちに“その人の歴史”を共有しておくことが大切です。

**高根** そうした“話しやすい入口”を意識して、石井先生はエンディングゲーム(※)も考えたんですよね。

**石井** そうなんです。人は恋愛リアリティショーみたいに、他人のことなら語れるのに、自分のことは重くて避けがち。ならば人の人生を外から見る形にすればいいと思ったんです。参加者が“ある人物”になりきって人生を進め、最後に遺書を書く。そこで不思議と、自分の価値観がにじみ出る。重いテーマをライトに、自分ごとへ近づける入口にしたいと考え、作りました。

## — 最後に、読者が今日から始めるなら

**石井** “自分のことを知ってほしい人(代理意思決定者)”を決めるだけでも一歩前進です。何かを決め切ることより、話せる関係を築いておくことが大切です。

**高根** ACPはより良く生きるためのもの。“死”よりも、“どう生きたいか”に目を向けてほしい。ACPが暮らしのそばにあると、もう少し生きやすくなります。今の優先順位を確かめる時間として、気軽に始めてほしいです。

※エンディングゲーム=2~6人で楽しみながらACPを考えるきっかけとなるすごろくゲームです。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

うちの診療所 中野

院長 **石井 洋介** 先生

## プロフィール

高校時代に潰瘍性大腸炎を発症し、19歳で大腸全摘・人工肛門を経験。回復後、医師を志す。消化器外科医として病院勤務を経て厚生労働省勤務も経験。現在は在宅医療に携わる



まずは気軽に相談を ☆いずれも、祝・休日、年末年始を除く

ACPの相談はこちら

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

受付日時 月～金曜日、午前8時30分～午後5時



▲区HP

地域包括支援センターでも相談できます

状況に応じた介護・高齢者サービスなどに関する相談ができます。

受付日時 月～土曜日、午前8時30分～午後5時



▲区HP

担当のセンターは、こちらから確認を



在宅療養を考えたら

ハンドブックを、[区HP](#)、区民活動センター、地域包括支援センター、健幸プラザ、区役所3階窓口で配布中。詳しくは、在宅療養推進係へ問い合わせを。

区HP▶



「寿命が今日決ったら展」を開催します

展示内の「寿命ガチャ」で決まる仮の「余命」で、「人生の残り時間」について考えてみませんか。

日時 6月17日(水)正午～午後5時

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

☆同日、講演会「がんはがん、私は私～がんのことしか考えないんじゃない～」とパネルディスカッションも開催(事前申込制)。詳しくは、なかの区報5月20日号でお知らせします

# 2025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

この調査は、区民のみなさんが必要としていることを的確に把握して区政運営に生かすために、毎年実施しています。

このたびまとめた最新の調査結果を抜粋してお知らせします。  
☆数値は小数点第2位を四捨五入し、端数処理しています。調査結果の概要は、区HP、図書館でご覧になれます



区HP

回答者1,105人の内訳

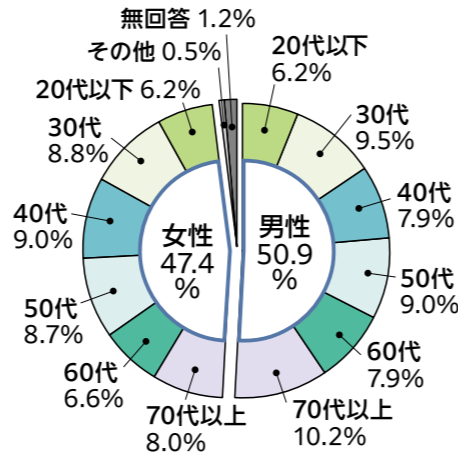
(全グラフ共通)

実施時期 昨年8月

調査対象 無作為抽出の18歳以上の区民2,000人

調査方法 郵送・インターネット回答

回収率 55.3%



## 区の施策への要望は「防犯」「防災」「子育て支援」が上位に

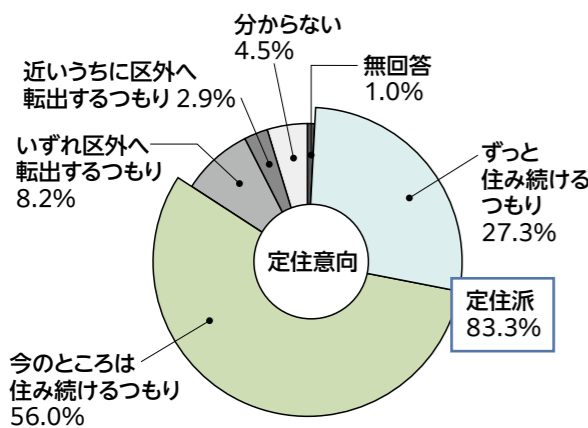
26項目の中から、今後特に力を入れてほしい施策の1位～3位を選んでもらいました。合計では昨年度3位だった「防犯」がトップに。また、区が力を入れていると感じる施策の上位5項目は前回と同じでした(右図下段)。

施策への要望・評価上位5項目 ☆( )内は前回調査の順位

	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
要望	防犯 26.9% ↑(第3位)	防災 26.6% ↓(第1位)	子育て支援 19.7% ↓(第2位)	高齢者福祉 19.0% →(第4位)	みどり・公園 16.8% ↑(第6位)
評価	重点的まちづくり 27.9% →(第1位)	みどり・公園 16.7% ↑(第3位)	文化・スポーツ 15.2% ↓(第2位)	子育て支援 13.3% →(第4位)	ごみリサイクル 11.7% →(第5位)

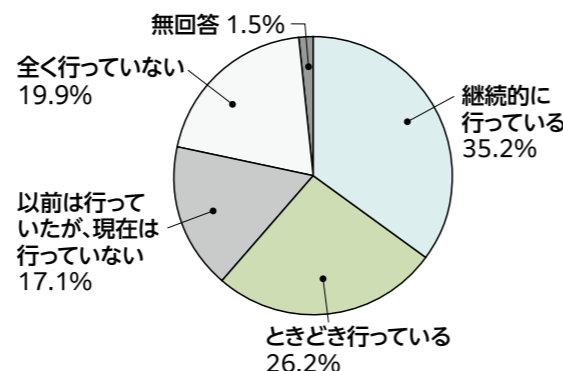
## 中野区への「定住派」「愛着を感じている方」は8割超え

今後も中野区に住みたいかの質問で「ずっと」「今のところ」を合わせた定住派は83.3%でした。また、中野区に愛着を感じているかの質問に「とても」「どちらかといえば」感じていると回答した割合も、昨年に引き続き8割を超えていました。



## 「健康増進のための運動習慣」がある方が6割超え

健康増進のための運動習慣についての質問で、「継続的に」「ときどき」を合わせると、6割を超える方に運動習慣があるという結果となりました。区は、より多くの区民のみなさんが健康づくりに取り組めるよう、「歩きたくなるまちづくり」を進めていくとともに、コミュニティポイントを活用した健康づくりの充実など、環境を整備していきます。



楽しもう 春のイベント

5/16(土)  
17(日)

# 花と緑の祭典 2026春



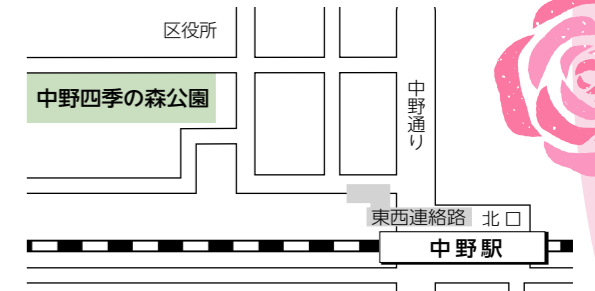
環境・緑化推進係/8階  
☎(3228)5516 FAX(3228)5673

区民の実行委員会主催の、家庭で花や緑を楽しむための催しです。

時間 午前10時～午後4時  
会場 中野四季の森公園(中野4-13)



スケジュールなどについて詳しくは、区HPへ



## 事前申し込みが必要な催し

☆いずれも区内在住の方が対象。( )内は抽選定員

申込(①～③共通) 4月20日～5月3日に電子申請で

①苗木の無料配布(計500本)

=16日(土)午前10時～午後3時30分

☆樹木はブルーベリー300本とオリーブ200本。

1世帯につき1本

②バラ教室(20人)

=17日(日)午後1時～3時

☆参加費2,500円

③ハーブの挿し木教室(20人)

=16日(土)午後1時30分～3時30分

☆参加費300円



## その他の参加できる催し

剪定教室(16日のみ)、寄せ植え教室、ミニグリーンアドベンチャー、園芸緑化相談、花と緑の窓口、環境・緑化推進コーナー、お子さん向けの草花あそび本の読み聞かせなど



17日(日)  
午前10時から  
先着500本

オリーブの苗木を  
会場で無料配布します  
☆午前9時30分から整理券を配布。1世帯につき1本



5/17  
(日)

## 中野区民ふれあい運動会

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

障害のある方もない方も、楽しく参加できます。

時間 午前9時30分～午後0時45分ごろ

会場 第二中学校(本町5-25-1)

☆当日直接会場へ。雨天等中止

### 送迎バスの利用は事前に申し込みを

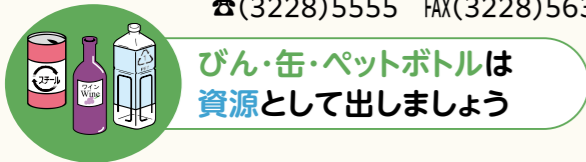
障害があり、公共交通機関を使って会場に行くことが困難な方は、当日、送迎バスを利用できます。

申込 4月27日までに電話またはファクスで、障害者施策推進係へ。☑住所、氏名とふりがな、連絡先、車いす利用・不用の別(電動か手動の別も)、介護者の有無、乗降希望場所、初めて利用の場合はその旨



## 資源とごみの分別やし出方の確認を

資源回収推進係(松が丘1-6-3清掃事務所)  
☎(3228)5555 FAX(3228)5634



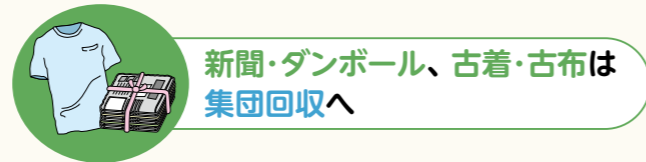
びん・缶・ペットボトルは  
資源として出しましょう

びん・缶・ペットボトルは大切な資源です。ルールやマナーを守って、びん・缶・ペットボトル集積所へ。

### ペットボトルリサイクルのルール

- キャップとラベルを外す
- 軽くすすぐ ●つぶす

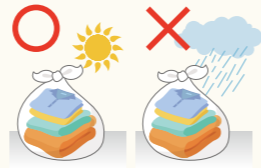
☆区内14か所のスーパーやリサイクル展示室に設置したペットボトル自動回収機もご利用を。設置場所などについて詳しくは、区HPをご覧ください



新聞・ダンボール、古着・古布は  
集団回収へ

区内全域で、町会・自治会などが集団回収を行っています。集団回収集積場所に出してください。

☆回収日などについて詳しくは、区HPをご覧ください。古着・古布はリサイクル展示室(松が丘1-6-3)でも回収



古着・古布は1日中雨が降らない日に出してください

## 令和8年度の国民健康保険料率等が決まりました

資格賦課係/2階 ☎(3228)5511 FAX(3228)5456

令和8年度の国民健康保険料は、次のとおり算定し、6月に各世帯へ決定通知を郵送します。支払いは、6月～来年3月の計10回です。

### 保険料算定の仕組み

国民健康保険料には①基礎分、②支援分、③介護分(40歳～64歳の方)、④子ども・子育て支援金分(令和8年度から追加)の4区分があり、それぞれの「均等割額」「所得割額」を算出します。これらの合計額が世帯の年間保険料です。

☆④で拠出された支援金は、子育て世帯に対する支援に利用されます

39歳以下の方、65歳～74歳の方＝①②④の合計額

☆未就学児の①②の均等割額は半額、18歳未満の④の均等割額は全額軽減(軽減分は18歳以上が負担)

40歳～64歳の方＝①～④の合計額

### 令和8年度国民健康保険料(年額)の算定式

	均等割額 ☆加入者全員に一律に掛かります	所得割額 ☆加入者の前年中の所得に応じて掛かります	1世帯 最高限度額
①基礎(医療)分	47,100円/1人	旧ただし書き所得(※)×8.03%	67万円
②支援分	17,400円/1人	旧ただし書き所得(※)×2.94%	26万円
③介護分	17,700円/1人	旧ただし書き所得(※)×2.53%	17万円
④子ども分	1,873円/1人	旧ただし書き所得(※)×0.27%	3万円

※旧ただし書き所得＝総所得金額等－住民税基礎控除43万円

## お知らせ

### 「東京における都市計画道路の整備方針」を改定しました

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階都民情報ルーム  
☆この方針について詳しくは、東京都都市整備局都市基盤部街路計画課☎(5388)3379へ問い合わせを

### 特別区民葬儀を利用した方へ葬儀費用の一部助成を受けられます

福祉推進課庶務係/4階  
☎(3228)8829 FAX(3228)5662

4月1日以降に特別区民葬儀を利用した方のうち、特別区が指定する火葬場を利用した方が対象。葬儀に掛かった費用の一部を助成します。

助成限度額 27,000円(亡くなった方が6歳以下の場合は15,000円)

### 大和町地区の方へ不燃化特区のエリア内での建て替え等の補助制度が令和13年3月まで延長されました

防災まちづくり係/9階  
☎(3228)8978 FAX(3228)5417

不燃化特区(※)内で建築年数が一定の期間を超過した老朽建築物の建て替えや除却を行う方へ、補助金を交付しています。この補助制度の期限が5年間延長され、令和13年3月31日になりました。個人の方の他、中小企業(宅地建物取引事業者を除く)も建て替えの補助対象です。

☆対象エリアや申請方法などについて詳しくは、区HPをご覧ください。防災まちづくり係へ問い合わせを

※不燃化特区＝木造住宅密集市街地のうち、特に重点的・集中的に改善を図るべきとして東京都から指定された地区

### 「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、次のとおりです。詳しくは、区HPをご覧ください。

- ①軽自動車税の環境性能割の廃止  
3月31日で環境性能割を廃止しました。
- ②軽自動車税(旧種別割)のグリーン化特例(軽課)の延長

電気軽自動車と一定の天然ガス軽自動車の税率を軽減する「グリーン化特例」の適用期限を2年延長します。

### 「チャレンジ基金助成」申請事業公開プレゼンテーション

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

助成を希望する区民団体が、その可否を審査する区民公益活動推進協議会に、事業内容などを説明します。詳しくは、区HPをご覧ください。

日時 5月31日(日)午後1時から  
会場 区役所6階会議室 ☆当日直接会場へ

### 基金への寄付にご協力を

この助成事業は、みなさんからの寄付を区民公益活動推進基金に積み立てて財源としています。

申込 電子申請か、区HPまたは区役所4階窓口で配布する申込用紙に記入し、  
☑koeki@city.tokyo-nakano.lg.jp、郵送または直接、公益活動推進係へ

## 傍聴を

☆日程・会場は、変わることがあります

### 5月の教育委員会定例会

教育委員会係/7階  
☎(3228)5734 FAX(3228)5679

①8日 ②15日 ③22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

☆当日直接会場へ

見積・出張費無料!

庭木のお手入れ承ります

UEKIYA KAKUMEI 植木屋革命

クイック・ガーデニング

剪定 伐採 草むしり

TEL.0120-329-919 (受付) 9:00～18:00

株主会社クイック・ガーデニング 〒183-0016 東京都府中市八幡町 3-19-20 サンサティア TEL.042-330-5919

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

TEL.0120-953-577

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

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

### 5月は赤十字運動の強化月間 赤十字活動資金募集にご協力を

地域自治推進係/4階  
☎(3228)8921 FAX(3228)5620

日本赤十字社は、地域の方からいただく活動資金を国内外での災害救護活動など、人道的活動に役立てています。

みなさんのご協力をお願いします。

### 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

性的マイノリティについて、当事者や他の参加者と自由にお話できます。  
**日時** 5月19日(火)午後7時~8時30分  
**会場** 区役所1階  
☆当日直接会場へ。先着20人程度



#### 「かぞくのしゃべり場」

子ども・若者支援係  
(中央1-41-2みらいステップなかの内)  
☎(5937)3257 FAX(5937)3514

若者を支える家族が、自由に語り合ったり、情報交換をしたりできる場です。  
**対象** 区内在住・在勤・在学の義務教育終了後~39歳の方の家族  
**日時** 4月25日、5月23日、6月27日、いずれも土曜日、午後2時~4時  
**会場** みらいステップなかの  
☆当日直接会場へ。先着20人

#### 日本語に困っていませんか 多文化キッズコーディネーターに相談を

なかのくこくさいこうりゅうきょうかい  
中野区国際交流協会  
☎(5342)9169 FAX(3383)0728

外国につながるのあるお子さんや保護者の方の困りごとの相談に応じます。  
**日時** 平日午前9時~午後5時  
**会場** なかのZERO西館(中野2-9-7)  
☆電話、anic@nifty.comでの相談も可。詳しくは、中野区国際交流協会へ問い合わせを

### 募集・求人

#### 特別区の区立幼稚園教員

教職員係/7階  
☎(3228)8861 FAX(3228)5679

いずれも勤務先は特別区(大田区・足立区を除く)の区立幼稚園です。内容について詳しくは、特別区人事・厚生事務組合教育委員会ををご覧ください。

**問合先** 特別区人事・厚生事務組合人事企画課採用選考担当(〒102-0072千代田区飯田橋3-5-1東京区政会館17階)  
①=☎(5210)9857、②=☎(5210)9751

**①教員採用候補者**  
**対象** 幼稚園教諭普通免許状を持っている(来年3月31日までに取得見込み含む)、平成4年4月2日以降に生まれた方  
**申込** 5月12日午後5時までに、上記②で  
**②臨時的任用教員採用候補者**  
**対象** 幼稚園教諭普通免許状を持っている方  
**申込** 所定の選考申込書を郵送で、上記の問合先へ  
☆新規申込者の選考は毎月実施

#### 子どもの権利委員会区民委員

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

**活動内容** 子どもに関する取り組みの推進計画や権利保障などの検証  
**対象** 区内在住の方  
**任期** 8月からの2年間  
**報酬** 会議への出席1回当たり3,000円  
☆交通費支給なし  
**提出書類** 応募動機と作文「子どもの権利を保障し、子どもにやさしいまちづくりを推進するために必要なこと」(合わせて400字~800字程度。書式自由)  
**申込** 4月21日~5月12日に電子申請か、kodomotyosei@city.tokyo-nakanolg.jp、郵送(必着)または直接、子ども政策調整係へ。選考で3人程度。住所、氏名とふりがな、電話番号、生年月日 ☆結果は、全応募者に郵送

#### 行政評価の外部評価者

区政経営推進係/7階  
☎(3228)2776 FAX(3228)5476

**活動内容** 区の事業が効率的に執行されたかなどの評価

**対象** 区役所で開催する公開ヒアリング等に出席できる、区内在住の18歳以上の方

**活動期間** 7月~10月(平日昼間)  
**報酬** 会議への出席等1回につき6,000円 ☆交通費支給なし

**申込** 5月11日までに電子申請で  
☆選考(書類・面接)で3人。結果は、全応募者に通知



#### 「神田川上流懇談会(第九期)」委員

東京都第三建設事務所工事第二課  
☎(3387)5137 FAX(3387)8851

**活動内容** 江戸川橋から上流の神田川流域についての情報や意見を交換

**対象** 神田川流域に在住で、年2回の会議に出席できる個人・団体

**任期** 令和8年6月頃~同11年3月末  
☆報酬・交通費の支給なし

**申込** 400字~800字程度の作文「神田川等について思うこと」(書式自由)を添えて、S0200196@section.metro.tokyo.jpまたは郵送で、東京都第三建設事務所工事第二課工務担当(〒164-0001中野4-11-19)へ。5月15日必着。

住所、氏名とふりがな、年齢、電話番号、メールアドレス

遺産分割がまとまらない  
相続預貯金が使われていた  
遺留分の請求をしたい  
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

#### 都営住宅入居者 (家族向け・単身者向けなど)

東京都住宅供給公社(JKK東京)  
都営住宅募集センター  
☎0570(010)810(専用ダイヤル)

**対象** 都内在住で、住宅に困窮している一定の所得基準内の世帯

**募集案内・申込書の配布** 5月7日~15日に、区民活動センター、区役所1階総合案内、同9階、JKK東京都営住宅募集センター及び同窓口センターで

☆土・日曜日、祝日、夜間は区役所1階夜間・休日窓口で受け取れます

**申込** 都営住宅入居者募集サイトで申し込むか、募集案内に同封の申込書を渋谷郵便局へ郵送

☆所得基準や申込期限などについて詳しくは、募集案内をご覧ください。募集センターの専用ダイヤルは、申込書配布期間中の平日午前9時~午後6時に利用可。期間外は☎(3498)8894へ

#### 自衛官等

自衛隊高円寺募集案内所  
☎(3318)0818

詳しくは、高円寺募集案内所へ問い合わせを。

#### 幹部候補曹

**受験資格** 20歳以上33歳未満

**受付期間** 4月22日~6月5日

**自衛隊幹部候補生(一般・歯科・薬剤科)**

**受験資格 一般・大卒程度**=22歳以上26歳未満、**一般・院卒者**=修士課程修了者で20歳以上28歳未満、**歯科**=20歳以上30歳未満、**薬剤科**=20歳以上28歳未満

**受付期間** 4月22日~6月5日

#### 一般曹候補生

**受験資格** 18歳以上33歳未満

**受付期限** 5月7日

#### 2等陸・海・空士(任期制自衛官)

**受験資格** 18歳以上33歳未満

**受付期間** 年間で随時

### 来年1月11日(月・祝)開催

### 「二十歳のつどい」実行委員

健全育成係/7階 ☎(3228)5648 FAX(3228)5679

**活動内容** 「二十歳のつどい」の企画や案内状等のデザイン、当日の司会など

**対象** 区内在住・在勤・在学の方。①**実行委員**=平成18年4月2日~同19年4月1日生まれ、②**サポーター**(①とともに企画に携わる)=おおむね18歳~29歳 ☆①②とも人数上限はありません。6月以降に第1回実行委員会を開催する予定。2回目以降は、委員の都合に合わせて日時を設定

**申込** 4月27日~5月15日に電子申請で



### 高齢者・介護

#### 65歳以上の方へ 带状疱疹定期予防接種の予診票を郵送します

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

対象の方で接種を希望する方は、実施医療機関に問い合わせの上、期間内に受けてください。

**対象** 区内在住で、来年4月1日現在、次のいずれかの条件を満たす方  
①65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳

②60歳~64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害により身体障害者手帳1級相当

☆これまでに带状疱疹予防接種を受けたことがある方は対象外

**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区外での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

**接種期限** 来年3月31日

詳しくは、区を  
ご覧ください



#### 4月30日は納期限です。 忘れずに納付を

#### 後期高齢者医療保険料の第1期分 介護保険料の第1期分

☆口座振替の方は、事前に残高の確認を。区で納付相談や猶予、減免の案内をご覧ください

<p>多世代交流型マンション</p> <p>グランドマスト 江古田の杜</p> <p>物件情報は こちらから</p>	<p>物件から「都立家政」駅まで徒歩3分</p> <p>グランドマスト 中野若宮</p> <p>物件情報は こちらから</p>
<p>グランドマスト事業部 〒151-0053 東京都渋谷区代々木2-1-1 新宿メインタワー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</p>	<p>●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</p>

### 寝たきりの方へ 訪問サービスのご利用を

介護給付係/3階  
☎(3228)6531 FAX(3228)5620

次の①②とも、要介護認定を受け、在宅で寝たきりの方が対象。区と協定を締結している事業者が訪問し、サービスを提供します。希望する方は、介護給付係またはお住まいの地域を担当する地域包括支援センターへ問い合わせを。

#### ①訪問理美容サービス

要介護3～5の方が対象。理美容師が調髪します。☆1回につき1,500円

#### ②寝具乾燥サービス

要介護4・5の方が対象。寝具の乾燥消毒または水洗いを行います。☆自己負担あり

### 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☎をご覧になるか、下記会場へ問い合わせを

**申込** 4月22日～5月8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

### 認知症予防に役立つ 脳いぎいぎ講座

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** 5月22日、6月5日、いずれも金曜日、午後2時～4時

**会場** 弥生区民活動センター(弥生町1-58-14)

**申込** 4月21日～5月15日に電話、ファクスまたは直接、下記申込先へ。先着17人。

☑住所、氏名とふりがな、電話番号

**申込先** 本町地域包括支援センター(本町5-10-4)

☎(5385)3733 FAX(5385)3776

### フレイル予防パネル展

介護予防推進係/3階  
☎(3228)8949 FAX(3228)5620

**日時** 4月27日～5月10日午前8時30分～午後9時30分

**会場** 区役所1階 ☆当日直接会場へ

### 生活機能向上プログラム 「骨盤底筋体操」

松が丘シニアプラザ(松が丘1-32-10)  
☎(5380)5761 FAX(5380)5762

**日時** 5月19日～7月21日の隔週火曜日、午後1時30分～3時30分 ☆全5回

**申込** 4月21日～5月18日に電話または直接、松が丘シニアプラザへ。先着20人

### 「あなたの近くの通いの場マップ」 のご利用を

介護予防推進係/3階  
☎(3228)8949 FAX(3228)5620

同世代の方と気軽に体操やおしゃべりができる場所を地図とともに紹介。自分に合う「通いの場」を見つけて、心と体の健康づくりに役立てましょう。

**配布場所** 地域包括支援センター、区民活動センター、健幸プラザ、すこやか福祉センター、区役所3階

### 江古田の森公開セミナー 「江古田の森の高齢者施設を見学しませんか」

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** 5月9日(土)午後2時～3時30分

**会場** 東京総合保健福祉センター江古田の森

**申込** 4月21日～5月8日に電話で、会場へ

### シルバー人材センター 入会登録説明会

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

**対象** 区内在住の原則60歳以上の方

**日時** 5月13日(水)・15日(金)・18日(月)午後1時30分から

☆各日2時間程度。6月以降も毎月開催  
**会場** 中野区シルバー人材センター(中央2-22-10-101)

**申込** 各開催日までに電話または☎nakano@sjc.ne.jpで、中野区シルバー人材センターへ。各日先着15人

### 子ども・子育て

#### 乳幼児親子支援活動助成金

健全育成係/7階  
☎(3228)5648 FAX(3228)5679

#### 対象となる活動

①乳幼児親子に居場所・広場を提供し、その交流を図る活動(オンラインでの交流も可)

②乳幼児を一時的に預かる活動

**申込期間** 4月21日～5月20日午後5時(必着)

☆新規に応募を考えている団体の方は、事前に健全育成係へ相談が必要です。応募条件や申込方法などについて詳しくは、区☎をご覧になるか、同係へ問い合わせを

#### 5歳児歯科健康診査の案内を 郵送します

子ども医療助成係/3階  
☎(3228)5623 FAX(3228)5679

今年度中に5歳になるお子さんの保護者の方宛てに、受診票を今月下旬に郵送します。届いたら、区内の指定医療機関で予約をして受診してください。

**対象** 令和3年4月2日～同4年4月1日生まれのお子さん

**受診期間** 5月1日～11月30日

☆この期間外は受診できません

### お子さんの発達などに 不安をお持ちの方へ ペアレントメンターと話しませんか

子ども発達支援係/3階  
☎(3228)5613 FAX(3228)5662

発達に支援が必要なお子さんの子育てを経験した先輩保護者「ペアレントメンター」に子育ての不安や悩みを話せます。☆お子さんの年齢、診断の有無は問いません

**内容・日時** いずれも時間は1時間30分  
**個別相談会** = ①5月12日(火)・②20日(水)、午前10時から

**グループ相談会** = ③5月10日(日)午前10時30分から、④22日(金)午前10時から

**会場** ☆区活=区民活動センター

①=沼袋区活(沼袋2-40-18)、②=桃園区活(中央4-57-1)、③=楽~CAN(本町2-5-7)、④=新井区活(新井3-11-4)

**申込** 4月21日～各開催日の2日前までに電話または☎irotori@wakamiyaclub.or.jpで、NPO法人わかみやクラブ いろいろどり☎(6821)7540へ。☑氏名とふりがな、電話番号、メールアドレス、お子さんの年齢と性別

### 5月5日は「こどもの日」 この日から1週間は 児童福祉週間です

子ども・教育政策課庶務係/7階  
☎(3228)5734 FAX(3228)5679

区はこの期間を中心に、児童館等で、親子で楽しめる催しを行います。☆詳しくは、区☎をご確認ください

### 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。先着8人程度

鷺宮すこやか福祉センター(若宮3-58-10)

☎(3336)7111 FAX(3336)7134

**日程** 5月8日(金)

**申込期間** 4月24日～5月5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** 5月14日(木)

**申込期間** 4月30日～5月11日

### 健康・福祉

#### 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** 5月11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** 4月21日～5月8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

広告

**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)

**外壁・屋根塗装工事**

リフォーム工事全般 見積もり無料・最短翌日対応

外壁塗装まるごとパック

420,000円~

おおよそ30坪 462,000円~(税込)

確かな実績 リフォームローン ご相談からでも

創業36年 金利0% 期間限定 下記フリーダイヤルまで

ご連絡お待ちしております。

株式会社トソーコンストラクション

〒103-8501 東京都中央区新富1-8-8 トソー本社ビル7F

0120-860-100

呉服専門店の「着方教室」

令和8年5月スタート 全10回 受講料無料

正しくきれいな着方をマスターして、着物美人を目指しませんか。創業91年の呉服専門店「武蔵屋 中野本店」では、令和8年5月スタート「手結び着方教室」(無料)の受講生を募集。自分でも着られることを目的にした10回完結の基礎コースです。

熟練の講師が初心者にも分かりやすく丁寧に指導。手持ちの着物や帯でお稽古するので、この機会にお気遣いにご参加ください。教材費2,000円のみです。申し込み・問い合わせは、電話またはWEBから。応募締切は令和8年4月26日(日)。

＜着物の着方教室(無料・全10回)＞

★大塚・木塚・土塚(午前クラス) 10時～12時

★大塚(夜クラス) 19時～21時

開講の曜日 令和8年5月12日(水)・14日(木)・16日(土)

応募多数の場合は抽選とさせていただきます。

TEL. 03-3381-6348

中野区新井2-24-11

【開講日】令和8年5月12日(水) 19:00～21:00、木塚駅前

https://www.muasaya.co.jp/

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]

**障害者福祉手当第2種と難病患者福祉手当の金額が変わります**

在宅福祉係/3階  
☎(3228)8953 FAX(3228)5662

8月支払い分(令和8年4月~7月分の手当)から変更します。

☆4月支払い分(令和7年12月~同8年3月分の手当)は、変更前の金額です

**手当・変更後の金額**

障害者福祉手当(第2種)=7,750円(2,750円増、65歳以上の方は5,250円増)、難病患者福祉手当=15,500円(5,500円増)

**姿勢計測・身体動作測定**

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

対象 区内在住の勤労者・区内在勤の方  
日時 5月23日(土)午前10時~午後3時 ☆1時間ごとに5回実施(正午開始はなし)

会場 産業振興センター

申込 4月21日~5月20日に☑info\_nakanosansin@nakano-sanshin.comで、産業振興センターへ。各回先着10人。☑講座名、希望の時間、氏名とふりがな、職業、連絡先

**重度の障害がある方は特別障害者手当・障害児福祉手当を受給できません**

在宅福祉係/3階  
☎(3228)8953 FAX(3228)5662

次のいずれも4月からの改定額で、受給には所得制限があります。詳しくは、在宅福祉係へ問い合わせを。

**特別障害者手当**

支給月額30,450円。身体・知的または精神に重度の障害があり、常時特別な介護を要する20歳以上の方が対象(施設に入所している方や長期で入院している方を除く)。

**障害児福祉手当**

支給月額16,560円。身体・知的または精神に重度の障害があり、常時介護を要する20歳未満の方が対象(施設に入所している方や障害を支給理由とする公的年金を受給している方を除く)。☆申請については、障害者支援係☎(3228)8706・FAX(3228)5662へ問い合わせを

**「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 5月9日(土)

会場 区役所6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(初めての方限定)

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 4月21日~5月8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、区が委託した産婦人科や泌尿器科の医療機関で、無料で相談できます(一人1回まで)。詳しくは、区☑をご覧ください。

**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	受付時間	診療時間
年中無休	午後6時45分~9時45分	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

**4月20日~5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	
4月26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
		桃園通りこもれびクリニック	内・外・脳神経外	中野3-27-19	(6382)8043
		堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町2-42-15	(3372)4701
	薬局	三五医院	内・神経内	南台2-6-8	(3381)0313
		桃園通り村上歯科医院	歯	中野3-27-15 1階	(6382)8618
		わかみや薬局		若宮1-43-11	(5327)3663
		マエノ薬局中野店		中野3-34-13	(3229)3122
		茜調剤薬局中野坂上店		本町2-42-15	(6300)6122
4月29日(水祝)	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
		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
		哲学堂石井内科医院	内・消内	江古田1-1-4	(5906)5010
		なかのキッズクリニック	小	中野2-24-9-A103	(5340)7153
	薬局	南台寺尾クリニック内科・小児科	内・小	南台3-37-27	(3381)7755
		立花歯科医院	歯	本町4-30-25 2階	(3382)6480
		奥田歯科医院	歯	丸山2-24-1	(3339)9288
		むさしの薬局江古田店		江古田4-20-22	(5343)3912
		むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6	(5380)3935
5月3日(日祝)	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
		やまぐち内科ハートクリニック	内	上鷲宮2-4-1	(3970)0770
		桃園通りこもれびクリニック	内・外・脳神経外	中野3-27-19	(6382)8043
		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
	薬局	田沼内科・小児科医院	小・内	本町6-23-3	(3380)2622
		中野中央歯科診療室	歯	中央4-15-9	(3383)0002
		荒牧歯科医院	歯	大和町1-64-10	(5356)7273
		セレン薬局中野店		中央4-60-10	(5328)2345
		いずみ薬局さざのみや		上鷲宮2-4-1	(5848)3229
5月4日(月祝)	当番医	マエノ薬局中野店		中野3-34-13	(3229)3122
		中川薬局中野本町店		本町6-6-3	(3380)7037
		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
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10	(3330)0743
	薬局	中野新井薬師参道クリニック	内	新井1-36-1	(6555)8392
		かねなか脳神経外科	内・脳神経外・外・整	中央4-4-2	(6382)4880
		白川クリニック	内・外	南台2-51-8 1階	(6382)5011
		小林歯科医院	歯	本町6-16-5	(3381)9183
		浅香歯科医院	歯	野方5-28-5	(3337)3718
5月5日(火祝)	当番医	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
		薬局日本メディカルシステム新中野店		中央4-4-2	(6382)7530
		すずらん薬局		南台2-51-7	(6382)7941
		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
	薬局	横島病院	外・内	新井1-38-6	(3389)2531
		美穂診療所	内・小・消内	鷲宮5-3-14	(3990)1208
		くり小児科内科	小・内	野方4-22-3	(5345)6166
		東中野セント・アンジェラクリニック	内・呼内・循内	東中野5-17-10 1階	(6908)9698
		右近クリニック	内・小	南台3-33-5	(3381)3191

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.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

広告

**庭木1本から承ります!**

お約束  
☑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名様以上 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  
03-5933-2811  
9:00~17:00 練馬区土支田3-19-12 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

**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22万部、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。


区施設へは、公共交通機関をご利用ください

**5/9(土)・10(日)**

# 中野にぎわいフェスタ2026春

商店街支援係/8階  
 ☎(3228)5591 FAX(3228)5456

模擬店や、お子さん向けのイベントなどを開催。



詳しくは、中野にぎわいフェスタHPをご覧ください

**日時** 5月9日(土)午前11時～午後6時、  
10日(日)午前10時～午後5時

**会場** 中野四季の森公園(中野4-13)


**問合せ**  
 中野にぎわいフェスタ実行委員会事務局  
 (一般社団法人中野区観光協会内)  
 ☎(5332)7377  
 (平日午前10時～午後5時)  
 ✉info@nakano-kanko.com

同時開催 **なかの里・まちマルシェ**

**時間** 両日午前10時～午後4時

**会場** 区役所1階  
 ☆当日直接会場へ。売り切れ次第終了

**出店自治体**  
 千葉県館山市、  
 山梨県丹波山村(10日のみ)  
 ☆中野酒販協同組合も出店




▲区HP

**6月15日** から **最大6,000円分のポイントがもらえる!**

\ 40歳以上の区民の方へ(6月15日時点) /

## 歩いて貯まる 「健幸ポイント」で、 お得で健康に



▲区HP

地域包括ケア推進係/8階  
 ☎(3228)5803 FAX(3228)5620

参加すると、毎日の歩数やイベントへの参加に応じて、ポイントがもらえます。ポイントは中野区デジタル地域通貨「ナカペイ」に交換できます。

**申込** 4月20日～5月8日(必着)に電子申請か、必要書類を郵送または直接(午後5時まで)、地域包括ケア推進係へ☆抽選で1,000人。結果は全応募者に5月中旬までに通知。詳しくは、区HPをご覧ください。中野区健幸ポイント事業コールセンター☎0120(082)255(平日午前10時～午後5時)へ問い合わせを



**5/1 ▶ 31**

## 自転車安全利用 TOKYOキャンペーン

生活・交通安全係/8階  
 ☎(3228)8736 FAX(3228)5647

区内では、自転車事故が多発しています。交通ルールを守って、安全に自転車を利用しましょう。

**5月4日(月・祝)午後10時～  
5日(火・祝)午後7時**

**庁舎電気設備の定期点検のため  
タイムズ中野区役所駐車場は  
臨時休業します**

庁舎管理係/9階  
 ☎(3228)8854 FAX(3228)5647

4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	201,177※ (1,322増)	159,950 (475増)	157,664 (687増)	317,614 (1,162増)	344,388 (1,095増)
外国人	20,637 (76減)	14,156 (156減)	12,618 (89増)	26,774 (67減)	

※日本人と外国人の混合世帯 2,086 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



SNSでも  
情報発信中

