

なかの区報

nakano

www.city.tokyo-nakano.lg.jp

令和8年(2026年)

5.20

No.2177

毎月5日・20日発行
(1月・8月は11日発行)

学校だけじゃない



自分らしく過ごせる

居場所、見つけませんか

学校だけじゃない 自分らしく過ごせる 居場所、見ませんか

教育指導担当 / 7階
☎(3228)5589 FAX(3228)5679

区は、学校に行きづらさを感じる子どもたちが安心して過ごせる居場所づくりを行っています。



常駐のカウンセラーが定期的に相談や面談を行い、サポート



一人ひとりの好きを引き出す

教育支援室「フリーステップルーム」

(中央1-41-2みらいステップなかの内)

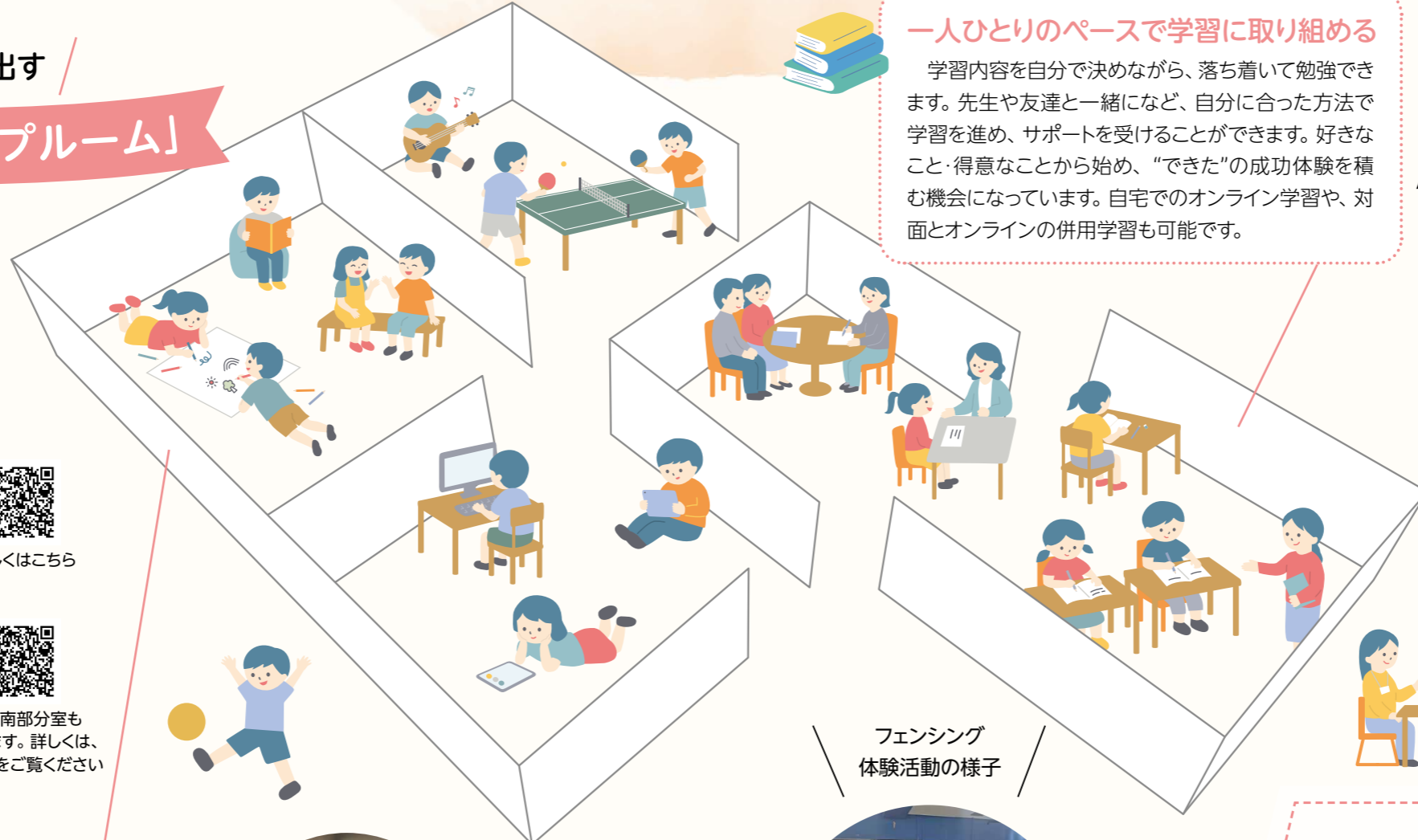
小学校1年生から中学校3年生のための、学校に代わる居場所です。その時の気分や、やりたいことに合わせて、自由に過ごすことができます。



▲詳しくはこちら



▲中部・南部分室もあります。詳しくは、[区HP](#)をご覧ください



一人ひとりのペースで学習に取り組める

学習内容を自分で決めながら、落ち着いて勉強できます。先生や友達と一緒になど、自分に合った方法で学習を進め、サポートを受けることができます。好きなこと・得意なことから始め、“できた”の成功体験を積み重ねる機会になっています。自宅でのオンライン学習や、対面とオンラインの併用学習も可能です。

AI搭載のデジタルドリルやメタバース学習なども

フェンシング体験活動の様子



コミュニケーションのきっかけになるAIロボットも活用



仲間と一緒に好き・得意を広げる

ものづくり、eスポーツ、音楽、イラストなど興味・関心を持ったものに取り組みます。月に1回、体験活動も実施。軽井沢での宿泊学習や上野動物園散策など、活動内容は子どもたちの意見を生かしながら決めています。

学校で学習を頑張りたい 気持ちを応援

チャレンジクラスN組



▲詳しくはこちら

学び直しなど、個への支援が充実しており、「学校で学習を頑張りたい」という生徒の気持ちを応援しています。中野中学校(中野4-12-3)内にあり、区内在住の中学生であれば通うことができる学級です。



1 ボッチャや卓球などができる運動スペース、2 楽器演奏に挑戦する様子
3 小説や漫画なども充実。中野東図書館も併設しているため、自分のペースで学びや読書に取り組めます、4 廊下には体験活動の写りが飾られています

教育現場の“いま”を紹介します

教育指導担当/7階 ☎(3228)5589 FAX(3228)5679

区では、子どもたちが質の高い教育を受け、充実した学校生活を送れるよう、4月から区立学校の教育に関する費用を無償化しました。他にも、子どもたちの声を大切にしながら、学びの環境をより良くするための取り組みを進めています。



子どもとともに進める学校づくり

子どもたちが自ら企画・提案した行事・活動を各校で実施しています

区立小・中学校では、子どもが主体となって行事や活動の内容を決める取り組みを実施。子どもたちが意見や考え、思いを安心して表明できる場を充実させています。

取組紹介

明和中学校 拉致被害についての理解を深めたい 「曾我ひとみさんの講演会」

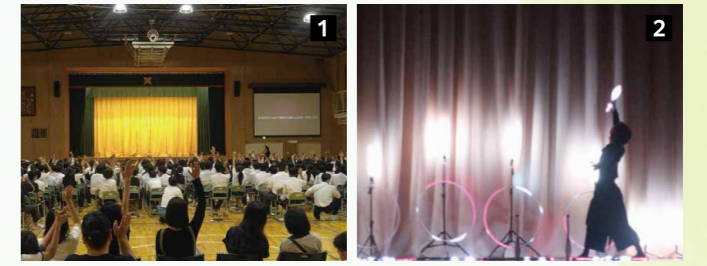
人権問題の学習などをきっかけに、北朝鮮拉致被害者の中で帰国を果たした曾我ひとみさんを招き講演会を開催しました。生徒と曾我さんとで講演の内容などを決め、当日の運営も生徒が行いました。



▲講演会の様子

緑野中学校 日常では味わえない体験 「ジャグリングパフォーマンス」

生徒会を中心に「生徒の笑顔を増やす」をテーマにパフォーマンスの上野亜揮さんを招き実施。事前の打ち合わせや運営も生徒が行い、当日のパフォーマンスでは、会場が一体感に包まれました。



1 当日の様子、2 パフォーマーの上野亜揮さん

上鷺宮小学校 体育学習を充実させたい 「体育用具の購入」

児童が校長先生に企画を提案し、バスケットボール、メジャー、フープなど体育用具を購入。授業の幅が広がり、より楽しく体育学習に取り組めるようになりました。



1 プレゼンの様子、2 新しい用具を使う児童たち

学校以外でも 子どもたちの声を児童館に 反映させています

地域子ども施設調整係/7階
☎(3228)8934 FAX(3228)5679

区内の全児童館では、子どもたちがもっと楽しく、安心して過ごせる居場所になるよう、みなさんの声を基に利用ルールの改善やおもちゃなどの物品購入をしています。



1 児童館に設置しているアンケートボックス
2 アンケート結果発表会の様子

英語学習に力を入れています

区立中学校でALT(外国語指導助手)の 常勤化を開始しました

授業以外の時間でも子どもたちが英語に触れる機会を増やしています。今後は、AI英語学習アプリも導入し、タブレットを活用して読み書きとスピーキングの技能習熟を図ります。



英語を「使う」体験を広げる取り組みを 行っています

区内の小学校4年生を対象に、「TOKYO GLOBAL GATEWAY」での半日の英語体験プログラムを実施しています。また、区内の中学校1年生を対象に、軽井沢少年自然の家での1泊2日の「中野区イングリッシュキャンプ」を行っています。これからも子どもたちが実践的な英語に触れる機会の充実を図っていきます。

気軽に相談できる 子ども相談室「ポカコロ」



◀詳しくは、区☎をご覧ください



◀中野区子ども相談室
マスコットキャラクター
「だんごず」

子ども政策調整係/7階
☎(3228)5605 FAX(3228)5679

子どもたちが困った時やつらい時に相談できる場所です。

相談できる日時 月～水・金曜日午後1時～7時、土曜日午前10時～午後4時(祝日・年末年始を除く)

場所 区役所7階子ども相談室
☆電話や電子メール、手紙を郵送して、相談することもできます

☎0120(463)931
✉kodomu-sodan@city.tokyo-nakano.lg.jp

子ども相談室ワークショップメンバー大募集

子どもの権利に関する中野区版ボードゲームを作成します。
対象 区内在住・在勤・在学の小学校4年生～高校生世代の方
活動日程(予定) 7月25日(土)、8月2日(日)・23日(日)、9月27日(日)、10月4日(日)、11月1日(日)
会場 区役所内会議室
申込 5月21日～6月30日に電子申請で。
先着20人程度

修了者には、
図書カード
3,000円分を贈呈



▲相談室の様子

中野区の財政状況をお知らせします

財政担当/7階 ☎(3228)8813 FAX(3228)5476

区は「中野区財政状況の公表に関する条例」に基づき、毎年5月と11月に財政状況を公表しています。
今号では、今年度予算のあらましと、令和7年度下半期の財政状況(予算執行状況など)についてお知らせします。
☆金額等は表示単位未満で四捨五入しているため、合計などが一致しない場合があります

令和8年度予算のあらまし

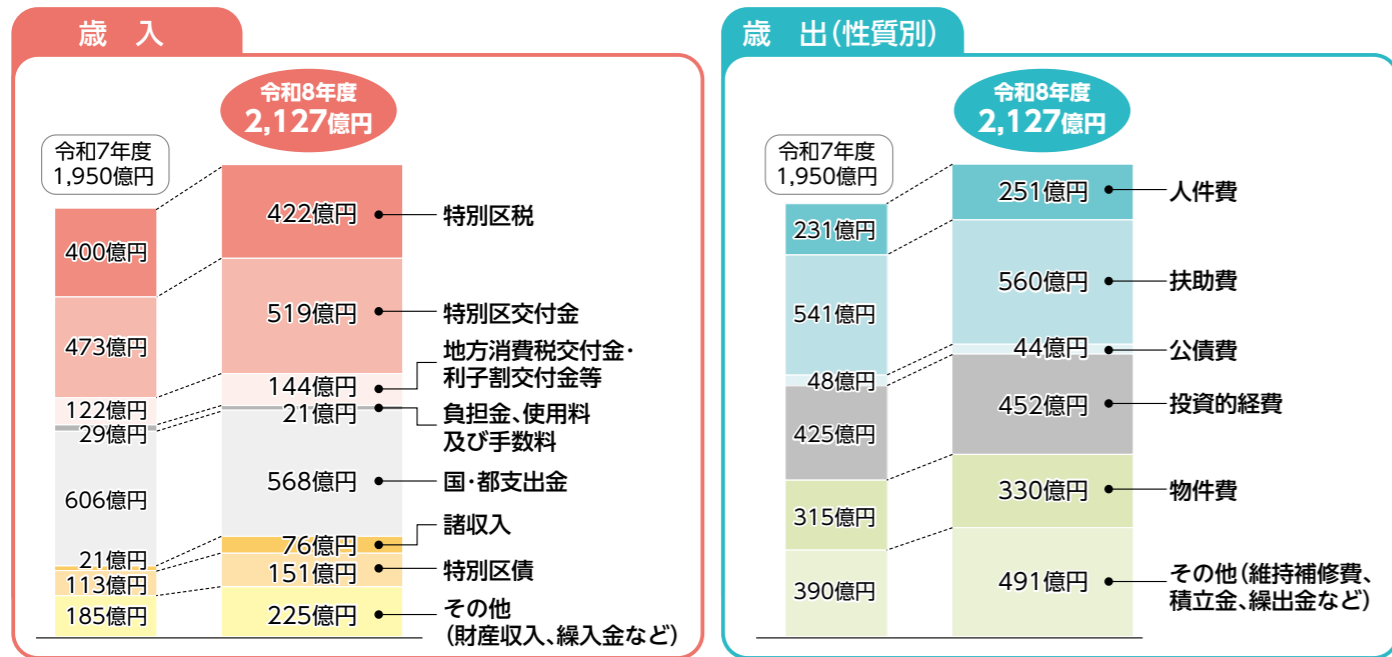
令和8年度当初予算は、次のとおりです。

令和8年度当初予算

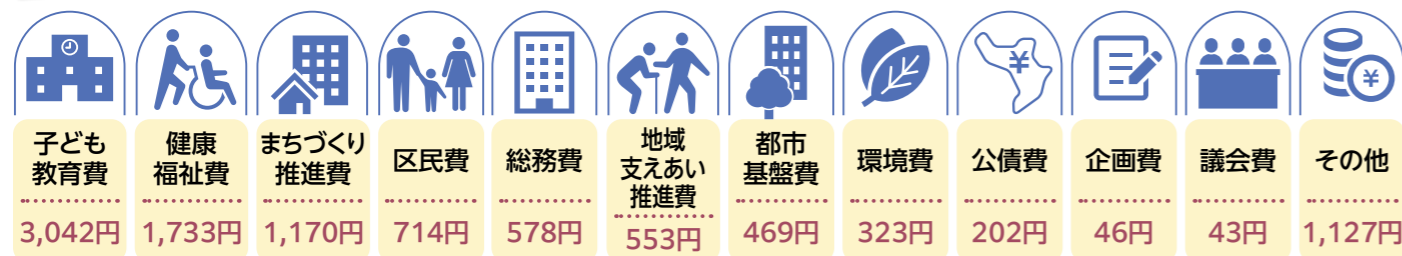
会計ごとの予算額

会計	令和8年度	令和7年度	差し引き	前年度比
一般会計	2,126億9,400万円	1,949億9,600万円	176億9,800万円	9.1%
特別会計				
用地	4億9,500万円	11億5,000万円	▲6億5,500万円	▲57.0%
国民健康保険事業	346億6,700万円	356億6,100万円	▲9億9,400万円	▲2.8%
後期高齢者医療	91億4,800万円	83億200万円	8億4,600万円	10.2%
介護保険	266億6,700万円	258億4,500万円	8億2,200万円	3.2%
合計	2,836億7,100万円	2,659億5,400万円	177億1,700万円	6.7%

一般会計の内訳



1万円の使い道 ☆一般会計の予算(2,127億円)を1万円に換算して、目的別に多い順に並べました



令和7年度 財政の状況(下半期)

令和7年度下半期の予算の執行状況等は、同8年3月31日現在、次のとおりです。
☆出納整理期間(4月1日~5月31日)の収入額と支出額が反映されていないため、最終的な決算額とは異なります

①各会計予算の執行状況

会計	予算現額	収入済額	収入率	支出済額	執行率
一般会計	2,102億円	1,680億円	79.9%	1,507億円	71.7%
用地特別会計	12億円	11億円	99.8%	11億円	99.8%
国民健康保険事業特別会計	349億円	318億円	91.2%	319億円	91.5%
後期高齢者医療特別会計	86億円	83億円	96.7%	86億円	99.7%
介護保険特別会計	264億円	244億円	92.4%	235億円	89.1%

②一般会計予算の執行状況

歳入

区分	予算現額	収入済額	収入率
特別区税	421億円	372億円	88.3%
特別区交付金	476億円	483億円	101.4%
地方消費税交付金・利子割交付金等	122億円	132億円	108.3%
負担金、使用料及び手数料	25億円	23億円	94.1%
国・都支出金	589億円	486億円	82.5%
諸収入	21億円	17億円	80.5%
特別区債	113億円	7億円	6.6%
その他	335億円	159億円	47.6%
歳入合計	2,102億円	1,680億円	79.9%

歳出(目的別)

区分	予算現額	支出済額	執行率
議会費	9億円	9億円	94.6%
企画費	9億円	8億円	87.4%
総務費	166億円	135億円	81.4%
区民費	163億円	147億円	89.9%
子ども教育費	604億円	503億円	83.3%
地域支えあい推進費	108億円	88億円	81.3%
健康福祉費	365億円	331億円	90.7%
環境費	64億円	59億円	90.9%
都市基盤費	105億円	78億円	74.3%
まちづくり推進費	233億円	52億円	22.4%
公債費	98億円	98億円	100.0%
その他	178億円	1億円	0.5%
歳出合計	2,102億円	1,507億円	71.7%

③特別区債・基金

項目	3月末現在高	昨年9月末現在高
特別区債	267億円	356億円
基金	675億円	736億円

④財産の状況

財産の種類	3月末現在	昨年9月末現在
土地	102万9,585.28㎡	102万9,115.05㎡
建物	60万2,902.12㎡	61万3,108.12㎡
備品	3,810点	3,499点

☆備品は50万円以上のもの

⑤区民の税負担

	3月末現在	昨年3月末現在
一人当たり	115,604円	104,618円
一世帯当たり	179,487円	164,055円

☆各年3月31日現在の特別区民税の課税総額、4月1日現在の人口、世帯数(外国人含む)を基に算出

⑥一時借入金

支払いに必要な資金が一時的に不足する場合に、金融機関などから借り入れるお金のこと。令和7年度下半期は、ありませんでした。

⑦補正予算

物価高騰への対策経費、子育て世帯や住民税非課税世帯等への給付金に関わる経費の増額など、下半期に9回の補正を行いました。各会計の下半期の総補正額は次のとおりです。

- 【一般会計】103億3,812万4千円の追加
- 【国民健康保険事業特別会計】7億7,210万7千円の減額
- 【後期高齢者医療特別会計】3億102万1千円の追加
- 【介護保険特別会計】5億6,152万円の追加

☆令和7年第3回・第4回及び同8年第1回区議会定例会で議決

**6月7日(日)は
投票日**
(午前7時～
午後8時)

中野区長選挙 中野区議会議員補欠選挙

区選挙管理委員会/8階
☎(3228)5541 FAX(3228)5687

☆不明点などは、早めに区選挙管理委員会へ問い合わせを



▲区HP



大事な投票、
忘れずに!

▲明るい選挙
イメージキャラクター
「選挙のめいすいくん」

投票できる方

次の要件を満たす方は、中野区の選挙人名簿に登録され、投票できます。

- ①平成20年6月8日までに生まれ、日本国籍を有する
 - ②3月1日までに中野区に転入届を出している
 - ③6月1日現在、引き続き中野区に住んでいる
- ☆投票する日までに中野区外に転出した方は、投票できません

最近、区内転居をした方は

中野区の選挙人名簿に登録されている方で、5月9日以降に区内転居の届け出をした方は、前住所地の投票所で投票します。



投票所入場整理券(入場券)をお持ちください

5月29日までに封書で郵送します。なお、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。

⚠一部の投票所が変更になっています。
入場券や区HPで確認を

代理投票・点字投票

身体に障害があるなどの理由で投票用紙の記入が困難な方が対象。



車いすのままで投票

必要に応じて係員が付き添う他、各投票所には車いすを備えています。☆いずれも、当日投票所で係員へお申し出ください

郵便等投票の請求期限は6月3日(水)午後5時です

身体障害者手帳・戦傷病者手帳をお持ちの方または介護保険の被保険者証で要介護5の方は、自宅で投票できる場合があります。早めに、区選挙管理委員会へ問い合わせを。

投票をサポートします

支援が必要な方が事前に記入できる支援カードや、投票用紙の記入欄が分かりやすい投票用紙記入補助具の貸し出しがあります。知り合いに困っている方がいたら、このことをお伝えください。詳しくは、区HPで確認を。

6月7日は日曜窓口を 休止します

住民記録係/2階 ☎(3228)5500
住民票などの発行や転入・転出届の
預かりなどの窓口事務を休止します。

6月6日午後10時～ 8日午前7時 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

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できません

開設期間	期日前投票所 ☆午前8時30分～午後8時
6月1日(月)～ 6日(土)	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)	

滞在先や病院などで不在者投票ができます

詳しくは、入場券と同封の案内または区HPをご覧ください。か、区選挙管理委員会へ問い合わせを。

候補者の情報はこちらで確認

- 区内316か所に掲示する候補者のポスター
5月31日から掲示されます。
- 6月2日(火)～4日(木)ごろに各戸配布される選挙公報
区民活動センターなど主な区の施設や区内の各駅、期日前投票所や各投票所にも備えます。また、区HPでもご覧になれます。
☆音声版・点訳版もあり。詳しくは、区選挙管理委員会へ問い合わせを

6月1日から

区民健診が始まります

受診券などを今月末に郵送します。この機会に健康診断を受診しましょう。

☆全国健康保険協会(協会けんぽ)等が実施する健診については、ご自身の加入先の組合等へ問い合わせを



申込期間 6月1日(月)～
来年2月10日(水)

受診期間 6月1日(月)～
来年2月28日(日)



▲区民健診について
詳しくは、こちら

500円分の
ナカペイポイントプレゼント

6月～9月に⑨と、④または⑦を受診した方に付与されます。詳しくは、区HPをご覧ください。



▲区HP

原則として区への申し込みが必要なもの(選択制)

令和6・7年度に受診申し込みをした方へ、受診券などを郵送します。2回連続で受診しなかった場合、受診券は郵送されません。再度申し込みを。

健診(検診)の名称	自己負担金	対象年齢・条件 ☆年齢基準日は来年3月31日
①健康づくり健診	500円	35歳～39歳の方と40歳以上の生活保護受給者等
②大腸がん検診	200円	40歳以上の方
③子宮頸がん検診	1,000円	20歳以上の女性 ☆2年に1回
④乳がん検診(乳房X線検査)	400円	40歳以上の女性 ☆2年に1回。視触診検査は廃止しました
⑤胃がんハイリスク診査	500円	過去にこの診査に相当する検査を受けたことがない40歳以上の方
⑥-1 胃がん検診(胃部X線検査)	1,000円	40歳以上の方
⑥-2 胃がん検診(胃内視鏡検査)	2,000円	50歳～69歳の方
⑦成人歯科健診	200円	35歳～75歳の方 NEW 80歳の方
⑧肝炎ウイルス検査	無料	過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない40歳以上で、①健康づくり健診・⑨国保特定健診・⑩長寿健診のいずれかを受診される方

申込 申込期間内に電子申請か、電話、郵送または直接、区民健診係へ。直接の場合、地域事務所とすこやか福祉センターでも受け付け

区への申し込みが不要のもの

対象の方へ受診券などを郵送します。届いたら中身を確認して受診してください。

健診(検診)の名称	自己負担金	対象年齢・条件 ☆年齢基準日は来年3月31日
⑨国保特定健診	500円	40歳～74歳で中野区の国民健康保険に加入している方
⑩長寿(後期高齢者)健診	500円	後期高齢者医療制度に加入している方
⑪眼科検診	400円	45・55・65歳の方
⑫聴力健診	400円	65歳の方

自己負担金が免除される場合があります

昨年度世帯全員が住民税非課税の方などが対象。申請が必要な場合あり。詳しくは、区HPで確認を。

区民健診係(中野区保健所)
☎(3382)2429 FAX(3382)7765

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)

広告

お知らせ

納期限は6月1日です。

忘れずに納付を。

軽自動車税

税務管理係/2階
☎(3228)8908 FAX(3228)5456

自動車税

中野都税事務所(中野4-6-15)
☎(3386)0649
☆自動車税についての問合せ先は、
東京都自動車税コールセンター
☎(3525)4066

平和の森公園の拡張に係る
都市計画案の縦覧と意見募集

公園建設係/9階
☎(3228)5553 FAX(3228)5668

縦覧図書「東京都市計画公園第4・4・3
号中野公園」

縦覧・意見募集期間 6月5日～19日(必
着)

縦覧場所 区HP、区役所9階窓口

意見を提出できる方 区内在住・在勤・在
学の方、案件に直接利害関係のある方
意見の提出方法 意見書(書式自由)を郵
送または直接、区役所9階都市計画係
へ。☑住所、氏名とふりがな、電話番号、
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

5月26日から順次
住民票の旧氏にフリガナが
記載されます

住民記録係/2階
☎(3228)5500 FAX(3228)5456

昨年、フリガナを確認するための通知
を郵送しました。フリガナが誤っている
場合は5月25日までに届け出してくだ
さい。 ☆正しい場合は届け出不要。
詳しくは、区HPをご覧ください

公的年金を口座振込で受給している方へ
年金振込通知書を郵送します

中野年金事務所(中野2-4-25)
☎(3380)6111
☆自動音声案内に従い「1」の「2」を選択

6月上旬に、6月～来年4月の偶数月
に支払われる金額が書かれた年金振込
通知書を日本年金機構から郵送します。
☆年金から天引き(特別徴収)されている
税や保険料については、各所管の係
へ問い合わせを

6月3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、みなさんへ確
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、6月3日(水)
に自動放送が30秒程度流れます。

募集・求人

子ども・若者向け会議参加者

次のいずれも
活動期間 7月～12月
☆原則日曜日(全7回程度)
申込 5月21日～6月30日に電子申請で
☆各会議定員あり。詳しくは、区HPをご
覧ください

ティーンズ会議

子ども政策調整係/7階
☎(3228)5605 FAX(3228)5679

フィールドワーク等を通して考えを深
め、意見表明を行います。

対象 区内在住・在勤・在学の小学校4年
生～高校生世代の方 ☆修了者には、
図書カード3,000円分を贈呈します

若者会議

子ども・若者支援係
(中央1-41-2子ども・若者支援センター)
☎(5937)3257 FAX(5937)3514

若者の視点を区政や地域に生かし、地
域のつながりを構築します。

対象 区内在住・在勤・在学の18歳～39
歳の方

催し・講座

6月1日は「人権擁護委員の日」
パネル展示

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

人権擁護委員の活動を紹介します。
日時 5月30日(土)～6月8日(月)午前8
時15分～午後9時30分

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

弁護士や税理士などによる
不動産、住まいの無料相談会

住宅政策係/9階
☎(3228)5564 FAX(3228)5668

対象 区内在住の方
日時 6月16日(火)午前10時～午後4時
(正午～午後1時を除く)
☆一人当たり30分程度

会場 区役所1階

申込 6月2日～12日の平日午前10時
～午後4時(正午～午後1時を除く)に電
話で、(公社)全日本不動産協会中野・杉
並支部☎(3314)0988へ。先着35人
☆同協会中野・杉並支部との共催で中
野区居住支援協議会(※)も参加

※中野区居住支援協議会=区や不動
産団体、居住支援団体等が共同で設立。
住まい探しが難しい方を支援します

「がんはがん、私は私～がんのことし
か考えないんじゃもったいない～」

在宅療養推進係/3階
☎(3228)5785 FAX(3228)5620

日時 6月17日(水)午後1時～4時

会場 区役所1階

申込 5月21日～6月10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200人。☑保(先着2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、☑はその旨、
☑はお子さんの氏名とふりがな、月年
齢



6月の税務相談

区民相談係/4階
☎(3228)8802 FAX(3228)5456

区内在住の方が対象。税理士に相談
できます。必ず事前予約を。

日時 6月2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 5月26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12
人(各申込方法で6人ずつ)
☆毎月第1火曜日に実施。その他の専門
相談について詳しくは、区HPをご覧にな
るか、同係へ問い合わせを

地域で支え手として活動したい方へ
認知症サポートリーダー養成講座

在宅療養推進係/3階
☎(3228)5785 FAX(3228)5620

内容 認知症の方に優しい地域づくりの
ための活動について、認知症看護認定
看護師などから学びます

対象 認知症サポーター養成講座を受講
済みで、修了後に中野区認知症サポー
トリーダーとして活動する意思のある、区
内在住・在勤・在学で全回受講できる方

日時 6月25日(木)午後1時30分～3時
45分、7月30日(木)午前9時30分～正
午 ☆全2回。その他、6月または7月
にボランティア体験を実施。ボランティ
ア保険(加入は任意)は自己負担

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込 5月21日～6月19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30人。☑住所、氏名とふ
りがな、電話番号

広告

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

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
1,100円
ガーデンエクステリア 東京北
カタクラ(東証スタンダード上場会社)グループ 東京店
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

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(税別)
おおよそ30坪 462,000円(税別)
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 下配フリーダイヤルまで
条件あり ご連絡お待ちしております

きものお手入れキャンペーン!
キャンペーン期間 5/20～6/21(日) 10時～18時30分 水曜定休
きもの・帯 丸洗い 丸洗いとは、お洋服の
ドライクリーニングの事です。
税込4,950円 (取扱価格4,500円) 小紋・訪問着など一般的な
きもの・帯が4,950
振袖・留袖は7,700円です
着物オゾン消臭加工 丸洗いは、お洋服の
ドライクリーニングの事です。
税込2,200円 (取扱価格2,000円) 小紋・訪問着など一般的な
きもの・帯が4,950
振袖・留袖は7,700円です
武蔵屋のお手入れは、国家資格一級染色補正技能士のいる工房で行います。
TEL・03-3381-6348
中野区南台2-24-11
「南台3丁目」バス徒歩2分

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。

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 6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

犬の飼い方教室(初心者向け)

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

東京都動物愛護推進員から学びます。
☆犬を連れての参加は不可

日時 6月6日(土)午後1時30分～3時30分

会場 区役所1階

申込 5月21日～6月3日に電話、ファクスまたは直接、衛生環境係へ。先着20人。**保**(先着2人)希望の方は、5月29日までにあわせて申し込みを。**住**住所、氏名とふりがな、電話番号、**保**はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

犯罪被害を防ぐポイントを学ぶ「サイバーセキュリティセミナー」

生活・交通安全係/8階
☎(3228)8736 FAX(3228)5647

対象 都内の事業者の方

日時 6月17日(水)午後2時～4時
☆オンライン(Zoom)で開催

申込 5月21日～6月16日に東京商工会議所**HP**で。先着30人
☆警視庁、東京商工会議所との共催

なかの生涯学習大学公開講座

公益活動推進係/4階
☎(3228)3251 FAX(3228)5620

日時 6月9日・16日・30日、いずれも火曜日、午後2時～4時

会場 区役所1階 ☆事前申込制。詳しくは、区**HP**をご覧ください

高齢者・介護

生活機能向上プログラム「楽しい脳トレ教室」

東中野いこいの家(東中野4-9-22-201)
☎・FAX(3364)5938

対象 区内在住の65歳以上の方

日時 6月2日、7月7日、8月4日、9月1日、10月6日、11月10日、いずれも火曜日、午前10時～11時30分 ☆全6回

申込 5月27日までに電話または直接、東中野いこいの家へ ☆抽選で15人

自宅で高齢者を介護している方向け家族介護教室(2件)

次のいずれも

申込 5月21日から電話で、各施設へ「**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 6月16日(火)午後1時～3時

申込期限 6月15日 ☆先着15人

「**在宅介護～介護保険の活用～**」

はびね中野坂上(中央1-11-8)
☎(5348)7753 FAX(5348)7754

日時 6月21日(日)午後1時30分～3時30分

申込期限 6月19日 ☆先着15人

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 6月26日、7月10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 5月21日～6月19日に電話、ファクスまたは直接、下記申込先へ。先着17人。**住**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

ハローワーク新宿シニア就職出張相談会

中小企業支援係/8階
☎(3228)8729 FAX(3228)5456

対象 おおむね60歳以上の方

日時 6月5日(金)午後1時30分～3時30分 ☆一人当たり20分程度

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ。問い合わせは、ハローワーク新宿☎(5325)9593(部門コード44#)へ

6月1日は納期限です。忘れずに納付を

後期高齢者医療保険料・介護保険料の第2期分

☆口座振替の方は、事前に残高の確認を

子ども・子育て

お子さんに関わる手当等の手続きはお済みですか

次の対象のお子さんを養育している区内在住の保護者の方に、区が手当や医療費を支給・助成する制度があります。

いずれも所得制限あり(児童手当・子ども医療証を除く)。

対象

児童手当・子ども医療証=18歳に達した日以降の最初の3月31日までのお子さん
児童育成手当・児童扶養手当・ひとり親家庭等医療証=ひとり親、または父母のいずれかに重度の障害がある家庭等の、18歳に達した日以降の最初の3月31日までのお子さん

児童育成(障害)手当・特別児童扶養手当=20歳未満の障害のあるお子さん
実質ひとり親家庭への子育て給付金=父母が離婚調停または離婚訴訟(裁判)中の、18歳に達した日以降の最初の3月31日までのお子さん

問合先

手当・子育て給付金=児童手当係/3階
☎(3228)8952 FAX(3228)5679
医療証=子ども医療助成係/3階
☎(3228)5623 FAX(3228)5679



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

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 6月17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 6月3日～15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

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

内容・日時 個別相談会=①6月2日(火)・②10日(水)、グループ相談会=③14日(日)・④26日(金)

☆①②④は午前10時～11時30分、③は午前10時30分～正午

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 5月21日～各開催日の前日までに電話または^{メール}irotori@wakamiyaclub.or.jpで、NPO法人わかみやクラブいろいろどり☎(6821)7540へ。①②は各日先着2人、③④は各日先着5人。**住**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

就学相談の受付を開始しました

特別支援教育係(中央1-41-2子ども・若者支援センター)
☎(5937)3238 FAX(5937)3512

対象 来年4月に小・中学校に就学予定の次のいずれかに該当する、お子さんとその保護者

- 特別支援学校・学級への就学を希望する方
- 発達の課題や障害などがあり相談を希望する方
- 区立学校への就学を希望しており、医療的ケアが必要な方

☆申込方法などについて詳しくは、区**HP**をご覧ください

ひとり親家庭の方へ「女性カウンセラーによる個別相談会」

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

対象 区内在住のひとり親家庭の保護者
日時 6月17日(水)午後4時10分から、5時10分から、6時10分から
☆いずれも50分

会場 中野区さつき寮

申込 5月21日～6月10日に電話または^{メール}satsuki@tousei.or.jpで、中野区さつき寮☎(3381)6262へ。各回先着1人。**保**希望の方は、あわせて申し込みを。**住**住所、氏名とふりがな、電話番号、**保**はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

広告

多世代交流型マンション

積水ハウスの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年時代を乐しまいたい60歳以上の方々へ

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

●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

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

日時 6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
☆①は50分、②③は40分

対象 区内在住の乳幼児とその保護者
☆①は前歯の生えた3歳未満、②③は3
～4か月児健康診査を受診後のお子さん
申込 5月21日～6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

プロの演奏を聞き楽器を体験
「ギター・ベース・ドラム体験」

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

対象 区内在住・在勤・在学中で、5歳～18
歳の方
日時 6月14日(日)午前10時から、午後
1時から、3時から
☆各回1時間で同内容
会場 区役所1階ミーティングルーム
申込 6月3日までに電子申請で
☆抽選で各回15人

健康・福祉

6月1日～30日で開催
「食育月間」パネル展

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

会場 中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」
東側 ☆当日直接会場へ

6月は東京都HIV検査・相談月間
HIV・梅毒即日検査・相談のご利用を

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

早期の発見・治療で病気の進行を抑え
られます。匿名・無料で、結果が陰性の場
合は当日中に分かります。

日時 6月7日(日)午後2時～4時
☆予約時に来所時間を指定します。以
降も偶数月に実施予定
会場 産業振興センター(中野2-13-14)
申込 6月6日までに電子申請で。先着70
人

申し込みはこちらから



江古田の森公開セミナー
「転倒予防のための身体づくりと
環境の注意点」

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 6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

「ワーカー向けカラダケア」

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 6月20日(土)午前10時～11時
会場 産業振興センター
申込 5月21日～6月17日に産業振興セ
ンターHPで。先着15人

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 6月29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 5月21日～6月26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

成年後見制度に関する催しに
参加を

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

次のいずれも
申込 5月21日～6月19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。☑催し名、氏名とふりがな、連
絡先

成年後見制度説明会

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 6月22日(月)午後2時～3時
会場 区役所1階ミーティングルーム
☆先着20人

成年後見人勉強会

「成年後見制度の監督機能について」
対象 親族の成年後見人・保佐人・補助
人を受任している方、関心のある方
日時 6月24日(水)午後2時～4時
会場 区役所7階会議室 ☆先着30人

5月20日～6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
5月24日(日)	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
	新中野内科クリニック	内・消内	本町4-45-9 4階	(6382)5270
	堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町2-42-15	(3372)4701
	はいばら歯科医院	歯	野方3-15-14	(3385)6480
薬局	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
	茜調剤薬局中野坂上店		本町2-42-15	(6300)6122
5月31日(日)	総合東京病院	内・外・形外	江古田3-15-2	(3387)5421
	中野共立病院	内	中野5-44-7	(3386)3166
	若宮診療所	内	鷺宮3-11-8	(3338)7335
	セイメイ内科	内・循内	中央1-25-5	(5389)2972
	クリニカル南台	内・小	南台2-45-10	(3381)8681
	ジョージ歯科	歯	中野3-34-31 3階	(3384)1384
薬局	アコア薬局		江古田2-24-14	(3389)5411
	ファーコス薬局鷺宮		鷺宮3-11-7	(5327)5127
	ことぶき薬局末広橋店		中央1-25-3	(3227)1907

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
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

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・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

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

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+東京都+中野区より)

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

〒183-0016 東京都府中市八幡町3-19-20 サンサティア

庭木の
お手入れ
承ります

見積・出張費
無料!

植木屋革命
UEKIYA KAKUMEI
クイック・ガーデニング

剪定
伐採
草むしり

0120-329-919

【受付】9:00～18:00
土・日・祝日も受付(年末年始を除く)

株式会社クイック・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

突然の水害に備える

“レベル”で考える避難のタイミング



区内では、集中豪雨や台風により度々大きな水害が発生してきました。神田川・妙正寺川の改修や、下水道整備などの対策は進んでいるものの、局地的な短時間の豪雨に対しては万能ではありません。だからこそ、「いつ・どこへ避難するか」を判断するための情報の受け取り方が大切です。

防災対策係/8階
☎(3228)8933
FAX(3228)5647

知っておきたい 防災気象情報と警戒レベル

災害発生

警戒レベル5 特別警報	直ちに安全確保、命を守る最善の行動を
警戒レベル4 危険警報	危険な場所から全員避難
警戒レベル3 警報	避難に時間が掛かる高齢者等は危険な場所から避難 上記以外の方も避難準備や自主避難を
警戒レベル2 注意報	ハザードマップ等で災害リスクを確認する
警戒レベル1 早期注意情報	災害への心構えを一段高める

中野区ハザードマップ

浸水予想区域や土砂災害に警戒が必要な区域の他、日頃の備えなどを確認できます。命を守る行動がとれるよう、避難所や避難経路などを確認しましょう。



区HPでご覧になれます▶

河川から離れた地域でも浸水に注意

局地的な大雨になると、下水道から水があふれたり、逆流したりする「内水氾濫」が発生します。大雨の時は水の使用を控え、洗濯や風呂の排水などは雨がやんでからにしてください。

大雨に備えて土嚢の準備を

土木事業調整係/9階 ☎(3228)5592 FAX(3228)5668

水害の発生しやすい時期に備えて、日頃から土嚢を準備してください。☆11月下旬までは、区内各所(水防倉庫や浸水被害の出やすい地域の路上)に配備。自由にお持ちください。配備場所は、区HPでご覧になれます

早めに情報を得て的確な対応を

災害時にはいろいろな災害情報が配信されます。常に最新の情報を集めるように心掛けましょう。

区防災サイト

災害・気象情報や河川水位、避難所などをご覧になれます。



区防災・防犯情報メール

災害時の緊急情報等を電子メールで受信できます。区HPから登録を。



▲区HP

区公式SNS

区公式のXやLINEで防災情報を随時受信できます。



防災無線スピーカー

内容が聞き取れない場合、音声自動応答サービス☎(3228)5726で確認できます。

河川が増水すると、警報サイレンが鳴ります

区内の河川21か所に、スピーカーを設置。警戒水位、危険水位に達するとサイレンが鳴ります。

緊急速報「エリアメール」等

緊急時は区内にいる方の携帯やスマホで受信できます。



5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	
日本人	201,421※(244増)	160,075(125増)	157,727(63増)	317,802(188増)	345,432(1,044増)
外国人	21,536(899増)	14,511(355増)	13,119(501増)	27,630(856増)	

※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