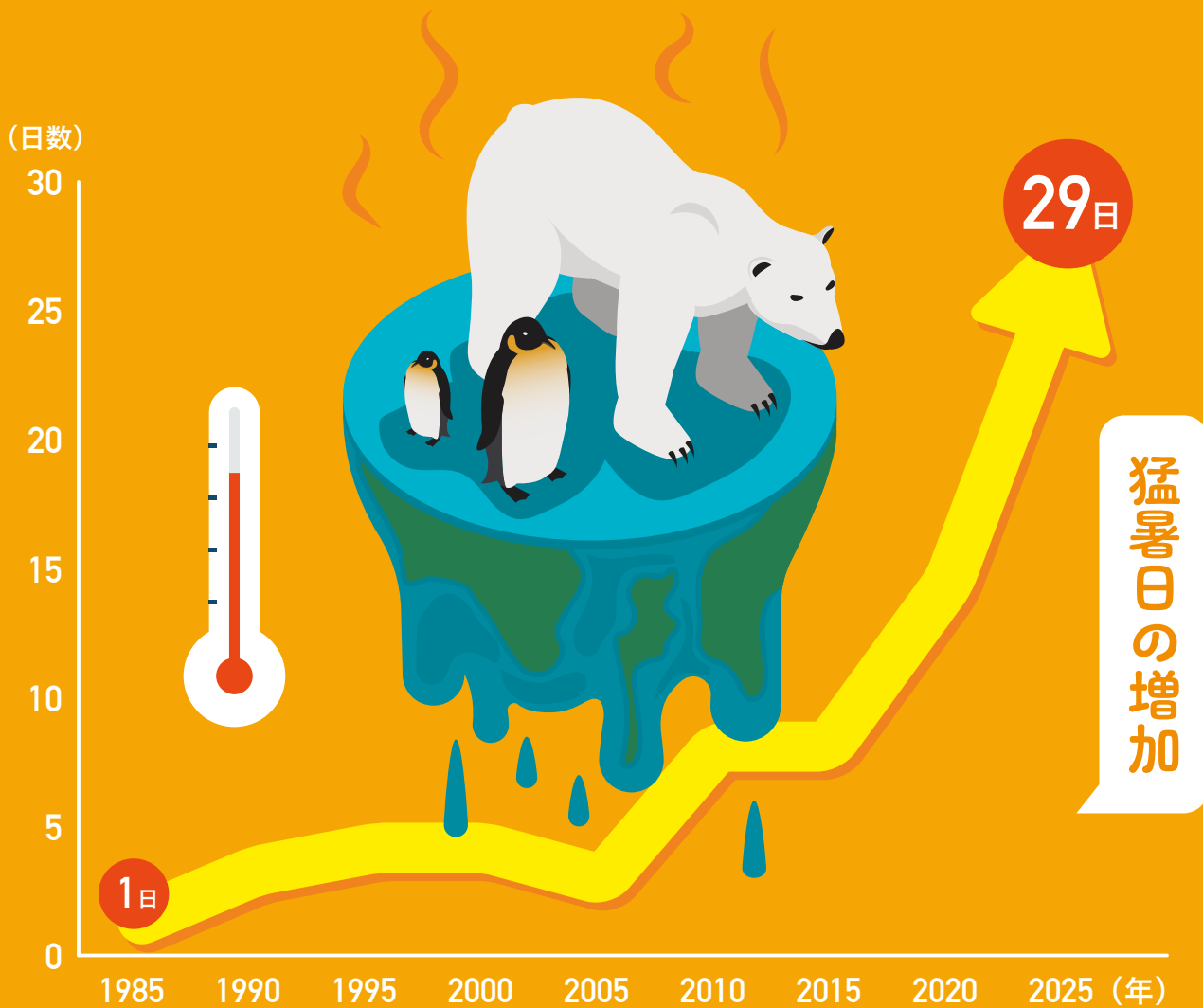


気候危機に立ち向かうために

～一人ひとりの行動が未来の暮らしを守る～



熱中症リスクの増大

集中豪雨の増加

地球温暖化進行中



6月は環境月間

一人ひとりの行動が、未来につながる

環境・緑化推進係/8階
☎(3228)5516 FAX(3228)5673

気候危機の原因と考えられる地球温暖化を防ぐためには、CO₂(二酸化炭素)の排出削減が急務。未来の暮らしを守るために、できることから取り組みましょう。



あなたの行動が大きな力に

01 エネルギーの使い方を見直す

エアコンの冷房の風向きを上向きにし、扇風機を併用して床にたまりがちな冷たい空気を循環させましょう。他にも、使っていない家電の電源をこまめに切る、省エネ性能の高い家電を選ぶなど、日常の中でできる工夫があります。

03 ごみを減らす

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

ごみの運搬や焼却には多くのエネルギーが使われ、CO₂も発生します。マイバッグ・マイボトルの活用や、使い捨て商品を使わないなど、ライフスタイルを見直しましょう。また、「食品ロス」を減らすため、使い切り・食べ切りを心掛けましょう。

04 環境を学ぶ

パネル展示で理解を深める
「環境月間パネル展」

日時 6月29日(月)～7月2日(木)
午前8時30分～午後5時
会場 区役所1階
☆当日直接会場へ

講座でじっくり学ぶ

「地球温暖化防止出前講座 えこライフのすすめ」

省エネや地球温暖化防止への取り組みなどについて学べます。
☆原則10人以上の集まりが対象

パンフレットも活用しよう

自宅のできる省エネのポイントを紹介しています。パンフレットは区HP、区民活動センター、区役所8階窓口で配布中。



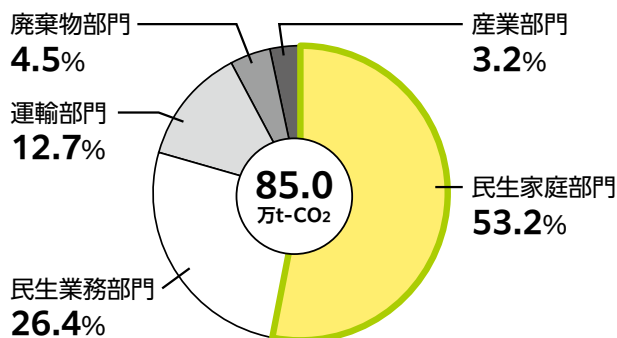
▲区HP

区内で排出されるCO₂の半分以上は、家庭から



一人ひとりの工夫が、削減のカギになります

中野区CO₂排出量



☆オール東京62市区町村共同事業「みどり東京・温暖化防止プロジェクト」(2022年度)から抜粋

02 環境に負荷の少ない移動を

近場の移動は、徒歩や自転車、公共交通機関を利用し、車を使う時はエコドライブを心掛けましょう。



なかの☆もったいない
ぱくぱくパートナーズ

食品ロスの削減に積極的に取り組むお店を協力店として登録しています。ぜひご利用を。

中野区ごみ分別アプリ

「ごみ分別辞典」や「収集日カレンダー」など、便利な機能があります。
☆外国語(5言語)にも対応

生ごみ処理機・コンポスト化
容器をあっせんしています

生ごみを減らせる、または堆肥化できる機器を区であっせんしています。

check!

「ごみのん通信」

ごみ減量やリサイクルの情報を毎月配信。区HPでご覧ください。

子ども・子育て情報掲示板

保護者の方が急病、出産、出張などの理由で育児ができない時やお子さんを預けたい時に、下記のサービスを利用できます。利用には事前登録や申請が必要です。対象や手続きなどについて詳しくは、[区HP](#)をご覧ください。下記の問合先へ。



▲区HP



日中に預けたい

休日やお子さんが病気の時に

☆保護者の就労などの理由が必要

① 休日保育

② 病児・病後児保育

③ 年末保育

総合東京病院の
実施日を拡大しました
実施日 月～金曜日、午
前9時～午後5時(祝・休
日を除く)

長期(1か月以内)で預けたい時に

☆保護者の入院などの理由が必要

④ 短期特例保育

リフレッシュしたい時等に

☆理由は問いません

⑤ 保育園での一時保育



夜間に預けたい

☆保護者の就労などの理由が必要

⑥ トワイライトステイ

夜間(午後5時～10時)に、
お子さんを預かります。



泊まりで預けたい

☆保護者の入院や休息などの理由が必要

⑦ 子どもショートステイ



自宅でヘルパーやシッターを利用したい

⑧ 子育て家庭ホームヘルプサービス

保護者やお子さんがけがや病気などの時、自宅にヘルパーを派遣します。

⑨ ベビーシッター利用支援

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。

①=教育・保育支給認定係/3階 ☎(3228)5793 FAX(3228)5679

問合先

②～⑤、⑧・⑨=子育てサービス係/3階 ☎(3228)5612 FAX(3228)5679

⑥・⑦=養育支援調整係(中央1-41-2) ☎(5937)3267 FAX(5937)3514

ファミリー・サポート事業もご利用ください

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)6027

区内在住の18歳までのお子さんが対象。子育てを地域で手助けする相互援助活動です。保育園や学童クラブの送迎の他、病児・緊急時の預かりなどもあります。



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・在学または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 6月24日、7月8日、いずれも水曜日、午前10時～正午

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込 6月9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

特別区民税・都民税・森林環境税を

納付書・口座振替または 年金からの天引きで納める方へ

令和8年度の特別区民税・都民税・森林環境税(普通徴収分・年金特別徴収分)の納税通知書を6月11日に郵送します。なお、3月17日以降の申告は、反映されていないことがあります。中野区に届いた順に処理し、変更通知等を送付します。普通徴収分の第1期の納期限は6月30日です。期限内の納税をお願いします。



◀納税方法などについて詳しくは、[区HP](#)をご覧ください

納付書払いは便利なキャッシュレス決済で

いつでもどこでも簡単に納付できます。キャッシュレス決済の場合、領収証書は発行されません。なお、区役所や地域事務所などの窓口では、キャッシュレス決済による納付はできません。

スマホ

スマホ決済アプリを利用して、納付書のバーコードを読み取り納付します。



クレジットカード

スマホアプリ「モバイルレジ」または区 [HP](#) (上記二次元コード) からアクセスする専用 [HP](#) 「ネットdeモバイルレジ」で手続きします。
☆手数料が掛かります



インターネットバンキング

事前に利用手続きが必要。各金融機関のインターネットバンキングにアクセスし、納付します。

ATM

ペイジーマークの表示があるATMで納付します。



◀ 口座振替に変えたい方は / ^{エアポスト} AIRPOSTで簡単に申請できます ▶

AIRPOSTを使って、スマホから簡単に口座振替の申請ができます。
利用可能な金融機関 三菱UFJ銀行 など



◀詳しくは、[区HP](#)へ

令和8年度特別区民税・都民税・ 森林環境税(普通徴収分・年金特別徴収分)の 課税(納税)証明書の交付を開始します

6月11日から地域事務所、区役所2階住民記録係で交付します。交付手数料は1通300円。

納税者本人が交付申請する場合は本人確認書類(マイナンバーカード・運転免許証など)を、代理人が交付申請する場合は委任状(納税者本人の自署または押印があるもの)と代理人の本人確認書類をお持ちください。
☆給与特別徴収分の課税(納税)証明書は5月18日から交付しています

問合先

☆いずれも区役所2階。
ファクスは(3228)5456
納税通知書について=課税係
☎(3228)8913
納付方法、口座振替について=収納係
☎(3228)8920
課税(納税)証明書について=課税係
☎(3228)8914
納税の相談について=納税係
☎(3228)8924

中野区議会 第2回定例会 6月29日(月)～7月16日(木)

区議会事務局／10階
☎(3228)5585 FAX(3228)5693

会議日程

本会議＝6月29日、7月1日～3日・16日

常任委員会＝7月7日～9日

特別委員会＝7月10日・13日・14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

一般質問放送日時(J:COMチャンネル)

☆区内のみ視聴可

7月11日(土)・12日(日)・18日(土)・19日(日)＝
午後6時～8時15分

7月13日(月)・15日(水)・17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)

6月16日(火)～18日(木) 蔵書点検のため 図書館は休館します

☆他の図書館は、通常どおり利用できます

鷺宮図書館(鷺宮3-22-5)
☎(3337)1044 FAX(3337)7397

江古田図書館(江古田2-1-11)
☎(3319)9301 FAX(3319)9302

鍋横区民活動センター分室は 6月30日(火)で閉館します

地域施設係／4階
☎(3228)8945 FAX(3228)5620

集会室等は6月30日(火)まで利用できます。

住居表示の届け出を お忘れなく

住民記録係／2階

☎(3228)5500 FAX(3228)5456



建物を新築した場合や建て替えた場合は、住居表示の届け出を行ってください。届け出をしていないと、居住する方が住民異動届(転入届等)の手続きをする際に受け付けできません。

アパート等の名称を変更した場合も、同様に届け出が必要です。

なお、同一住居表示の建物が複数あり、条件を満たす場合、申請により、住居表示の末尾に「-1」などの補助番号を付けることができます。詳しくは、住民記録係へ問い合わせを。

☆「建物その他の工作物新築届」は電子申請や郵送でも申請可

「町名表示板」を配布しています

希望する方は、郵送または直接、住民記録係へ申請を。申請書は区HPからダウンロードできます。

☆対象などについて詳しくは、区HPで確認を

中野
4丁目

8-1



▲町名表示板。住居番号表示板
(写真右)と並べて取り付けを

▲区HP

コミュニティ交通の 愛称とロゴマークが 決まりました

ウォークブル係／9階

☎(3228)5819 FAX(3228)5668

若宮・大和町地域を走るコミュニティ交通の愛称とロゴマークを募集したところ、愛称は140件以上、ロゴマークは70件以上の応募がありました。

愛称

ロゴマーク

「みはとバス」



▲これからもぜひ
ご利用ください





お知らせ

令和8年度国民健康保険料の納入通知書を6月17日に郵送します

資格賦課係/2階
☎(3228)5511 FAX(3228)5456

国民健康保険に加入している方に、今年度の保険料を通知します。これは、同一世帯の国民健康保険加入者数と前年中の所得を基に計算したものです。

なお、保険料率(均等割額と所得割額)を改定したため、前年度とは金額が異なります。

保険料などについて詳しくは、納入通知書に同封する「国保だより」をご覧ください。

☆保険料の支払い方法は、口座振替が原則です。ご協力をお願いします

年金からの天引き(年金特別徴収)を口座振替に変更したい方へ

申請により、支払い方法を口座振替へ変更できます。

手続きなどについて詳しくは、納入通知書に同封する案内をご覧ください。

傍聴を

☆日程・会場は、変わることがあります

中野区健康福祉審議会

健康福祉企画係/4階
☎(3228)5421 FAX(3228)5662

6月19日(金)=スポーツ・健康づくり部会、22日(月)=地域福祉部会、23日(火)=障害部会

いずれも午後7時~9時

区役所7階会議室

☆事前申込制。6月8日~15日に電話、☎kenkofukusikikaku@city.tokyo-nakano.lg.jpまたはファクスで、健康福祉企画係へ。各日先着5人。要約筆記・手・保(各日先着3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、要約筆記・手はその旨、保はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

失業した方は国民健康保険料が軽減される場合があります

資格賦課係/2階
☎(3228)5511 FAX(3228)5456

倒産や解雇など、本人の非自発的な理由により65歳未満で離職し、雇用保険の特定受給資格者または特定理由離職者と認定されている方は、国民健康保険料の軽減の対象となります。

必要書類を持って区役所2階窓口へ届け出を。☆郵送でも手続き可

必要書類

- ・「雇用保険受給資格者証」または「雇用保険受給資格通知」
- ・本人確認書類
- ・世帯主と対象者のマイナンバーが分かる書類

「ためまっぶなかの」のご利用を

公益活動推進係/4階
☎(3228)3251 FAX(3228)5620

区内の催しなどの情報を簡単に入手できる電子情報掲示板です。日付や場所、ジャンルなどから情報を探せる便利な機能もあります。ぜひ活用を。

情報を掲載したい団体の方へ

団体登録を行いたい旨を記載し☑koeki@city.tokyo-nakano.lg.jpで公益活動推進係へ問い合わせを。

「令和7年度中野区食品衛生監視指導計画の実施結果」を公表します

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

区は、食品衛生監視指導計画を毎年度策定し、飲食店などの監視指導や食品衛生に関する講習会などの事業を実施しています。令和7年度に実施した結果(速報値)をご覧ください。

公表開始日 6月26日

公表場所 区HP、図書館、中野区保健所



介護支援専門員(ケアマネジャー)実務研修受講試験の受験要項を配布しています

介護保険課管理係/3階
☎(3228)5629 FAX(3228)5620

6月30日まで、区役所3階窓口で配布します。

試験日 10月11日(日)

☆試験の申し込みは、6月30日までの消印のある簡易書留郵便のみ受け付け。詳しくは、受験要項で確認を



中野区民防災ハンドブックの活用を

地域防災係/8階
☎(3228)8930 FAX(3228)5647

災害への備えや発生時の対応などを掲載。区役所8階窓口で配布中。区HPでもご覧いただけます。



▲区HP

いざという時に役立つ防災動画を配信中



◀中野区公式YouTubeチャンネルでご覧いただけます



プレミアム付ナカペイに 当選した方へ 6月17日までに手続きを

地域経済活性化係/8階
☎(3228)5707 FAX(3228)5456

プレミアム付ナカペイの抽選結果は、ナカペイアプリ上で確認できます。6月17日までにチャージ(購入)してください。

チャージ方法などについて詳しくは、専用サイトをご覧ください。ナカペイコールセンター☎(6743)2481(平日午前10時～午後5時)へ問い合わせを。



「なかのつながるハートLINE」の ご利用を

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

LINEで人間関係やハラスメントなど、多様な相談ができます。

対象 区内在住・在勤・在学の方

日時 毎週月・木・日曜日の午後3時～9時(年末年始を除く)



年金相談をする方は 事前予約のご利用を

中野年金事務所(中野2-4-25)
☎(3380)6111

年金の請求や見込み額、被保険者記録などについて相談できます。相談を希望する方は次の予約先へ原則、事前予約をしてください。

予約先 ☆いずれもナビダイヤル

予約受付専用電話 ☎0570(05)4890

☆平日午前8時30分～午後5時15分

ねんきんダイヤル ☎0570(05)1165

☆平日午前8時30分～午後5時15分(週の初日は午後7時まで)、第2土曜日午前9時30分～午後4時

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 6月26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

建築確認申請の前に 「緑化計画書」の提出を

環境・緑化推進係/8階
☎(3228)5516 FAX(3228)5673

次の規模の敷地で建築等を行う際は、「中野区みどりの保護と育成に関する条例」に基づき、建築確認申請の前に「緑化計画書」を提出する必要があります。

提出が必要な敷地の規模

- ①敷地の分割を伴い、分割前の面積が300㎡以上
- ②当該建築物の敷地面積が200㎡以上
- ③収容台数20台以上の自動車駐車場を設置し、敷地面積が300㎡以上

緑を守り増やすための 助成の利用を

環境・緑化推進係/8階
☎(3228)5516 FAX(3228)5673

次の①②とも、一定の条件を満たす場合、費用の一部を助成する制度です。対象条件などについて詳しくは、環境・緑化推進係へ問い合わせを。

①生け垣・植樹帯の設置

助成限度額 設置延長1m当たり1万円(上限30万円)

☆各年度の予算の範囲内で支出し、予算額に達した時点で受け付けを終了

②樹木・樹林・生け垣の維持管理(保護指定制度)

助成額(年額) 樹木=1本当たり1万円、樹林=面積に応じて3万～8万円、生け垣=長さ1m当たり1,000円

☆保護指定相談・助成金申請は、環境・緑化推進係で随時受け付け。助成金交付は、保護指定の翌年度からです

証明書の取得は マイナンバーカードで便利に

住民記録係/2階
☎(3228)5500 FAX(3228)5456

マイナンバーカードを利用して、住民票の写しや印鑑登録証明書などをオンラインで申請し、郵送で受け取れます。

また、全国のコンビニでもお得に取得できます。詳しくは、区HPをご覧ください。

私道の排水設備や 舗装の工事費用を助成します

道路維持係/9階
☎(3228)5743 FAX(3228)5668

対象や申込方法などについて詳しくは、区HPをご覧ください。



ブロック塀等の撤去及びフェンス 等の設置費用を助成します

耐震化促進係/9階
☎(3228)5576 FAX(3228)5668

道路等に面し、倒壊の恐れがある高さ1.2mを超える塀等の撤去と、当該塀等の撤去後に新たにフェンス等を設置する際の費用を一部助成します。☆必ず事前に相談を。要件や助成額などについて詳しくは、区HPをご覧ください。また、耐震化促進係へ問い合わせを

家庭で不要になったパソコンの 処分は無料の宅配回収サービス が便利です

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

パソコンと一緒に他の小型家電も回収できます。サイズや重量に制限があります。詳しくは、区HPをご覧ください。また、リネットジャパンリサイクル(株)☎0570(085)800へ問い合わせを。

☆データ消去サービスもあります(有料)



木造住宅の耐震診断や各種助成を受けられます

耐震化促進係／9階
☎(3228)5576 FAX(3228)5668

対象・受けられる助成内容 次のいずれかに建築された区内の木造住宅

①平成12年5月31日以前＝耐震診断(無料)および耐震補強工事に掛かる費用の一部助成

②昭和56年5月31日以前＝耐震補強工事と建て替えまたは除却のいずれかの工事に掛かる費用の一部助成

☆いずれも、事前に耐震化促進係へ相談が必要です。詳しくは、区HPをご覧ください



募集・求人

かみさぎこぶし園ボランティア

かみさぎこぶし園(上鷺宮1-21-30)
☎(5241)8121 FAX(5241)8123

18歳以上の方で、平日日中に障害のある方のサポートができる方を募集します。☆無資格・未経験の方も歓迎。申込方法などについて詳しくは、区HPをご覧ください

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 6月～7月の毎週金曜日(6月12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

6月は「プライド月間」性的マイノリティ啓発パネル展

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

LGBTQ+の方が抱える社会問題などを紹介します。

日時 6月17日(水)～21日(日)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

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 6月20日(土)午後2時～3時30分、7月21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

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 遺言書や契約書等の書類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 6月19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 6月12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

6月23日～29日は男女共同参画週間 男女共同参画週間パネル展

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

ジェンダーに関する現代社会の課題をパネルで紹介いたします。

日時 6月23日(火)～28日(日)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

6月20日は世界難民の日 催しにご参加を

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

映画「難民アスリート、逆境からの挑戦」上映会と講演会

日時 6月21日(日)午後2時～4時30分

会場 区役所1階

申込 6月8日～18日に電子申請か電話で、平和・人権・男女共同参画係へ

☆先着150人。☎(先着3人)希望の方は、6月12日までに、あわせて申し込みを

パネル展

日時 6月20日(土)～25日(木)午前8時15分～午後9時30分

☆6月20日～26日に本庁舎ライトアップも実施(午後5時～9時30分)

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

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 6月18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 6月12日までの平日午前10時～午後4時に電話で、司法書士坂本洋事務所☎(3385)8523へ

☆まちづくり推進土地建物協議会との共催

中野区伝統工芸展

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

東京手描友禅や江戸表具など、美しい工芸品をご覧になれます。

☆購入も可。実演や体験もあり

日時 6月11日(木)～13日(土)午前10時～午後5時

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

くらしの講座「ローン・クレジットのしくみと金融トラブル事例」

消費生活センター／4階
☎(3228)5438 FAX(3228)5456

対象 区内在住・在勤・在学の方

日時 6月29日(月)午後2時30分～4時

会場 区役所6階会議室

申込 6月8日～22日に電子申請か、電話で、消費生活センターへ。先着20人。
保(先着5人)希望の方は、あわせて申し込みを

生活にお困りの方は相談を

自立相談支援窓口

中野くらしサポート／4階
☎(3228)8950 FAX(3228)8072

経済的な困りごとや就労の不安などを支援員に相談できます。また、自立に向けた支援を受けられます。

受付時間 平日午前8時30分～午後4時30分



こちらからも相談の予約可

生活保護の申請相談窓口

生活相談係／4階
☎(3228)8927 FAX(3228)8072

さまざまな理由で収入が減少した方や、預貯金などの資産を活用しても生活に困窮する方は、電話または直接、生活相談係へ相談を。

受付時間 平日午前8時30分～11時、午後1時～4時

☆一人当たりの相談時間は1時間程度。時間に余裕を持って相談を

中野区産の野菜などを販売「農産物即売会」

商店街支援係／8階
☎(3228)5591 FAX(3228)5456

日時 6月23日(火)午前10時～午後2時

会場 区役所1階

☆当日直接会場へ。売り切れ次第終了。マイバッグをお持ちの方は持参を

「女性しごと応援キャラバン in 中野」

中小企業支援係／8階
☎(3228)8729 FAX(3228)5456

対象 就職を希望する女性

日程 7月22日(水)

内容(定員)・時間

セミナー(先着100人)=午前10時～正午、
個別相談会(先着12人)=午後0時15分～1時20分 ☆一人当たり30分

会場 中野セントラルパークカンファレンス(中野4-10-2)

申込 6月9日～7月22日に女性しごと応援キャラバン運営事務局 **HP** で申し込むか、電話で、同事務局 ☎(4550)0973へ。
保(先着10人)希望の方は、7月14日正午までにあわせて申し込みを

6月は浸水対策強化月間 和田ポンプ施設見学会

東京都下水道局西部第一下水道事務所
お客さまサービス課管路施設担当
☎(5343)6211

大雨の際に、中野区本町・弥生町周辺の雨水を一時的にためる地下50mにある貯留管を見学します。

雨水が処理されるまでの流れを模型などで学びます。

動きやすい服装・靴で参加を。雨天時は、地下貯留管へは入れません(地上施設の見学のみ)。

日時 6月13日(土)午前10時～午後4時

会場 和田ポンプ施設(杉並区和田2-1)

申込 6月5日午後1時～10

日午後3時に専用フォーム

で ☆先着300人。見学

時間は1時間20分



▲専用フォーム

高齢者・介護



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 平日に本人が電話または直接、各施設へ(②は土曜日可)

①初めての水墨画

健幸プラザ昭和(東中野3-19-18)
☎・FAX(3367)0813

日時 6月26日(金)午後1時30分～3時30分

申込期間 6月12日～25日

☆先着10人

②健康寿命をのばすくらしのヒント

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

日時 6月29日(月)午後1時30分～3時

申込期間 6月8日～27日

☆先着30人

③菊川流師範から教わる盆踊り

健幸プラザ昭和(東中野3-19-18)
☎・FAX(3367)0813

日時 6月29日(月)午後5時～6時30分

申込期間 6月15日～26日

☆先着20人

シニア大学に参加しませんか

地域自治推進係／4階
☎(3228)8921 FAX(3228)5620

中野区友愛クラブ連合会(老人クラブ連合会)が主催の、高齢者の健康づくりや生きがいづくりなどを目的とした学びの場です。 ☆文部科学省が定める「大学」とは異なります

対象 区内在住でおおむね60歳以上の方

日時 ①6月15日(月)、②7月13日(月)、③9月8日(火)、④10月7日(水)、⑤11月2日(月) ☆①⑤は午後1時50分

から、②～④は午後2時から。全5回。1回のみ参加も可

会場 なかのZÉRO大ホール(中野2-9-7) ☆当日直接会場へ

三療サービス (はり・きゅう・マッサージ)

在宅サービス係/3階
☎(3228)5632 FAX(3228)5620

次の①②とも、資格を持った施術者から1回900円(準備、片付け等を含め約45分間)でマッサージなどを受けられます。

①施設サービス

区内の健幸プラザなど30か所の施設で、毎月1回実施。

対象 区内在住の60歳以上の方

申込 当日午前9時から電話で各会場へ。実施日などについて詳しくは、区HPをご覧ください。在宅サービス係へ問い合わせを ☆きゅうは位置の指定のみ

②出張サービス

年4回まで、自宅で施術を受けられます。☆回数は申請月により異なります

対象 ①を受けることが困難な方で、次のいずれかに該当する区内在住の方

- ・65歳以上で、常時寝たきりまたは重度の認知症
- ・身体障害者手帳1級を持っている
- ・被爆者健康手帳を持っている

申込 お住まいの地域を担当する地域包括支援センターへ ☆担当センターが分からない場合は、区HPをご覧ください。在宅サービス係へ問い合わせを

高齢者生活支援サービス 担い手養成講座

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

開催期間 7月~10月

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込 各開催日の前日までに中野区社会福祉協議会HPから申し込むか、電話またはファクスで、中野区社会福祉協議会ほほえみサービス事業担当へ。各回先着20人程度。☑住所、氏名とふりがな、電話番号、受講希望日 ☆全11種類。詳しくは、同事業担当へ問い合わせを

後期高齢者医療制度に加入している方へ

後期高齢者医療係/3階
☎(3228)8944 FAX(3228)5456

次のいずれも

区から後期高齢者医療資格確認書の交付を受けている方で、要件を満たす方が対象。各制度の対象等詳しくは、後期高齢者医療係へ問い合わせを。

任意記載事項を記載した資格確認書

保険適用の医療費や入院時の食事代が限度額までの支払いとなる制度です。

マイナ保険証をお持ちの方は申請不要ですが、お持ちでない方で希望する場合は申請が必要です。対象などについて詳しくは、後期高齢者医療係へ問い合わせを。

後期高齢者入院時負担軽減支援金

保険適用の病院などに年度内31日以上入院した場合、2万円の給付を受けられる制度です(世帯員全員が住民税非課税である世帯の方が対象)。

☆申請は年度ごとに必要

介護(予防)サービス地域情報検索サイト「けあプロ・navi」

介護事業者係/3階
☎(3228)8878 FAX(3228)5620

利用したいサービスや種類から探すことができます。ぜひ活用を。

こちらからアクセス



介護保険負担限度額認定の申請を

介護給付係/3階
☎(3228)6531 FAX(3228)5620

住民税非課税世帯の方が介護保険施設に入所する場合やショートステイを利用する場合に、居住費・食費の限度額を設けて負担を軽減する制度です。利用には申請が必要です。

申込 必要書類を直接、担当の地域包括支援センターか区役所3階窓口へ。郵送の場合は、介護給付係へ

☆必要書類や担当のセンターなどについて詳しくは、区HPをご覧ください。介護給付係へ問い合わせを

「介護保険負担限度額認定証」をお持ちの方へ

有効期限が今年の7月31日までの方に、更新の申請書を今月上旬に郵送します。届いたら内容を確認して、必要な資料を添えて返送するか、直接、区役所3階窓口で申請してください。

日常生活にお困りの方は相談を

中野区社会福祉協議会
高齢者困りごと支援事業担当
☎090(5778)7288 FAX(5380)6027

電球の交換や重い物の移動など、日常の困りごとをボランティアが解決します。☆詳しくは、中野区社会福祉協議会HPをご覧ください

対象 区内在住の、おおむね65歳以上で一人暮らしや高齢者のみの世帯

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!

申請手数料・送料・材料費 無料
ご相談・お見積り

増改築相談員がいるお店 窓とガラスの専門店

創業
71年
会社

株式会社
芹沢ガラス
スタッフ
募集中

0120-953-577

詳細はお問合せください

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

旅ができる

プレミアム福祉タクシー

「自由自在」に中長距離外出

シニアの方にやさしい Door To Doorの外出

あなたのためのプライベート サポートタクシー

ご希望通りのプランを作成

全行程ご案内 写真撮影付き

行きたい場所へ自由に移動

中野区福祉タクシー 利用券使用可能

主な所有資格

総合介護職員初任者研修
国内旅行業務取扱管理者
小中高教員免許

旅屋けんたん 江尻 健太

中野区松が丘 1-32-8-503

090-4386-6364 03-3389-2879

コードからいつでもお問い合わせできます

旅屋けんたん 検索

介護保険はご利用できません

一般乗用旅客自動車運送事業(福祉限定)関東運輸局許可 関自旅二第1045号

楽しい活動を町別に紹介 「なか活ガイド」の活用を

介護予防推進係/3階
☎(3228)8949 FAX(3228)5620

詳しくは、区📄をご覧ください。介護
予防推進係へ問い合わせを。

スマホ教室

スマートフォン普及啓発事業コールセン
ター ☎(6316)3169

スマホをお持ちでない方は、無料で借
りられます(各会場抽選で1台程度)。

対象 都内在住の60歳以上の方

会場・日時 ☆区活=区民活動センター

- ①区役所1階ミーティングルーム=7月2日(木)、②鷺宮区活(鷺宮3-22-5)=7月1日~22日の毎週水曜日、③新井区活(新井3-11-4)=7月2日~23日の毎週木曜日、④東部区活(中央2-18-21)=8月5日~26日の毎週水曜日、⑤上鷺宮区活(上鷺宮3-7-6)=8月6日~27日の毎週木曜日 ☆いずれも午後1時30分~4時30分。①は1回のみ、②~⑤は全4回

申込 各開催日の1週間前までの平日午前9時~午後5時に電話で、スマートフォン普及啓発事業コールセンターへ。各会場抽選で10人

相談会もご利用を

日時 7月15日(水)午前9時~正午、8月19日(水)午前9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階ミーティングルーム ☆当日直接会場へ。定員あり。スマホ持参

フレイル予防相談会

介護予防推進係/3階
☎(3228)8949 FAX(3228)5620

対象 区内在住で65歳以上の方

日時 6月19日(金)午前10時~午後3時30分

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

子ども・子育て

妊婦さんの歯っぴいお食事講座 (3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 6月24日(水)

申込期間 6月10日~22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 7月2日(木)

申込期間 6月18日~29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 7月3日(金)

申込期間 6月19日~30日

6月30日まで 児童育成手当・児童手当の 現況届の提出を

現況届の提出は、手当を受給している方の受給資格の有無を確認するための手続きです。

5月末に、①児童育成手当(ひとり親家庭や障害のあるお子さんがいる家庭等が対象)・②児童手当(18歳までのお子さんがいる家庭等で特定の条件に該当する方が対象)の現況届を郵送しました。

現況届の提出がないと、引き続き手当を受給することができません。6月30日必着で必ず提出してください(①は一部を除いてオンラインも可)。

なお、多子加算の対象の場合など、添付する書類が個別に必要な場合があります。詳しくは、同封した案内を確認してください。

問合せ先

児童育成手当=児童手当係☎(3228)8952、児童手当=子ども総合窓口☎(3228)5484 ☆いずれも3階、ファクスは(3228)5679

18歳以下のお子さんへ 敬老カードのイラスト募集中

在宅サービス係/3階
☎(3228)5632 FAX(3228)5620

米寿(88歳)を迎える方へ贈るお祝いカードに掲載します。最優秀者1人に10,000円、優秀者2人に各5,000円相当の図書カードを贈呈。詳しくは、区📄をご覧ください。

募集期限 7月3日

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

開催 6月のあすなる葬祭セミナー

くわしく知りたい!

戒名のこと

6月18日(木) 14:00~ 参加料:500円(税込)

中野サンモール終活相談サロン
中野区中野5-67-11-2F 中野サンモール商店街
三菱UFJ銀行ATM上

参加ご希望の方はお電話にてお申込み下さい
お申込み・お問合せ TEL (受付:平日10時~18時)

03-5318-2876

JR 中野駅 北口

一緒に活動する中学生～高校生世代の方を募集します

次のいずれも

対象 区内在住・在勤・在学で中学生～高校生世代の方

活動期間 7月～来年3月 ☆①は全9回、②は全5回程度

活動場所 区役所他

申込 6月30日までに電子申請で

①実践型創業教育事業

中小企業支援係／8階

☎(3228)8729 FAX(3228)5456

講座や販売体験を通じて、起業の楽しさなどを学びます。

☆選考で15人程度

②つながるアニメラボ

シティプロモーション係／8階

☎(3228)5467 FAX(3228)5456

アニメに関わる体験イベントなどを企画し、アニメ関係企業と一緒に実現します。☆選考で10人程度

東京都母子及び父子福祉資金貸付制度のご利用を

自立支援係／4階

☎(3228)5637 FAX(3228)8072

20歳未満のお子さんを扶養しているひとり親世帯の方で、高校・短期大学・大学・専門学校等に通う資金(入学金・授業料等)の支払いが困難な場合などに利用できる制度です。原則として保証人が必要。その他の貸し付け要件などについて詳しくは、区HPをご覧ください。か、自立支援係へお問い合わせを。

「歯みがき教室」

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 7月1日(水)①午前10時から、②11時30分から、③午後2時30分から
☆①③は50分、②は40分

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

会場 南部すこやか福祉センター

申込 6月15日～29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。①は先着5組、②③は先着12組

受験生チャレンジ支援貸付のご利用を

中野区社会福祉協議会(中野5-68-7)
☎(5380)5775

高校・大学の受験料や塾の費用を無利子で借りられ、入学すると返済が免除されます。詳しくは、中野区社会福祉協議会へお問い合わせを。

対象 中学校3年生・高校3年生のお子さんがある、所得が一定基準以下の世帯
☆相談は、前日までに予約が必要。平日(第3月曜日を除く)午前9時～午後5時に電話で、同協議会へ

「パパも作るよ!離乳食」

中部すこやか福祉センター
(中央3-19-1)

☎(3367)7788 FAX(3367)7789

対象 区内在住で、家族に妊婦または生後6か月未満の乳児のいる男性

日時 7月11日(土)午後1時30分～3時

会場 中部すこやか福祉センター

申込 6月11日～7月8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 ☆先着8人

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をご覧ください。下記いずれかのすこやか福祉センターへお問い合わせください。

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

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、お問い合わせを。

無料法律相談会

6月25日(木) 18:20～20:40

会場：中野セントラルパークサウス
1階 会議室 3A、3B

相続問題、借金問題、賃貸借・売買、その他法律問題かどうかわからなくてもお気軽にご相談ください。

相談時間 40分

相談ご希望の方は、事前に電話又はメールにてご予約ください。
当会HP (<http://zenkikai.net/>)

相談会責任者(予約先)

近藤総合法律事務所 弁護士 近藤 亮 (東京弁護士会)

☎03(6264)2061 ☎tokyo.jazz.massive22@gmail.com

※電話でのご予約は土・日・祝日を除く10:00～17:00

主催：東京弁護士会法友全期会(東京弁護士会所属の弁護士グループ)

どなたでも学べる
早稲田大学の公開講座
中野校や
オンラインなど
夏講座受付中
03-3208-2248

EXT 早稲田大学
エクステンションセンター

健康・福祉

**健康(健康で幸せ)に役立つ
相談や体験ができる
「中野健幸どまんなか市」**

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

日時 6月25日(木)・26日(金)、いずれも
午前10時～午後4時

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

6月は蚊の発生防止強化月間です

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

デング熱やジカウイルス感染症など蚊が媒介する感染症を防ぐため、日頃から蚊の発生を抑制し、蚊に刺されないような対策を取りましょう。

蚊の防除のポイント

幼虫(ボウフラ)対策

- 植木鉢の受け皿、空き缶、古タイヤなどの水たまりをなくす

成虫対策

- 草むら、やぶを手入れして、風通しを良くする
- 刺されないように長袖を着る
- 必要に応じて虫よけ剤を使う

害虫パネル展～日常生活で見かける害虫の駆除・防除対策～

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

期間 6月30日(火)まで

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

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 **6/19(金)、7/3(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

**65歳以上75歳未満で
一定の障害のある方へ
「障害認定」を受けると後期高齢
者医療制度に加入できます**

後期高齢者医療係/3階
☎(3228)8944 FAX(3228)5456

後期高齢者医療制度の被保険者(加入者)は75歳以上の方ですが、次の条件に当てはまる65歳以上75歳未満の方も、申請して東京都後期高齢者医療広域連合の障害認定を受けることで、加入できます。

条件 次のいずれかをお持ちの方

- ①国民年金証書(障害年金1・2級)
- ②身体障害者手帳1～3級
- ③身体障害者手帳4級の一部(詳しくは、後期高齢者医療係へ問い合わせを)
- ④精神障害者保健福祉手帳1・2級
- ⑤東京都愛の手帳1・2度
- ⑥国家公務員共済組合法等の法令による障害年金証書等

障害認定を受けた場合

それまでの健康保険を脱退し、認定を受けた日から後期高齢者医療制度に加入することになります。

保険料や窓口での医療費の自己負担割合は、加入の前後で変わる可能性があります。加入していた健康保険や世帯状況などによっては、負担が増える場合もあるので、ご注意ください。

☆加入しても、75歳の誕生日前であれば脱退できます

障害者就労相談会

障害者施策推進係/3階
☎(3228)8832 FAX(3228)5662

対象 就労を検討している区内在住の障害のある方とその家族、障害者雇用に関心のある区内事業者

日時 6月23日(火)午前10時～午後3時
(正午～午後1時を除く)

☆一人当たり30分

会場 区役所3階 ☆当日直接会場へ

「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、物忘れなどについて、専門相談員に相談できます。

日時 6月19日(金)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 6月24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階ミーティングルーム

申込 6月9日～23日に電話で、在宅サービス係へ。先着8人程度

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

対象 区内在住の方

日時 6月25日(木)午後1時～3時

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

歯科相談

中部すこやか福祉センター
(中央3-19-1)
☎(3367)7788 FAX(3367)7789

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 7月6日(月)午後1時30分～4時

☆一人当たり30分程度

会場 中部すこやか福祉センター

申込 6月8日～7月3日に電話、ファクスまたは直接、中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・ファクス番号、お子さんと参加する場合はお子さんの年齢

食生活を見直すきっかけに ナトリウム検査を受けましょう

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

「ナトリウム」とは、食事に含まれるナトリウム(食塩)とカリウム(野菜等)のこと。尿検査キットが届いたら、期間内に返送してください。検査をすると、後日管理栄養士からの食生活アドバイスが届きます。

対象 区内在住の18歳以上の方

申込 6月8日～30日に電子申請か、電話で、保健企画係へ。先着440人



「おひとりさまが知っておきたい 法的制度」

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

対象 区内在住・在勤の女性

日時 6月30日(火)午後6時～7時30分

会場 区役所1階

申込 6月6日～30日に専用フォームで。

先着30人

☆シスターフレンド準備委員会との共催

申し込みは
こちらから



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、家事や趣味活動を手伝う協力会員(資格不要、謝礼金あり)を募集します。

日時 6月24日(水)午後2時～3時30分

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込 6月23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

光化学スモッグにご注意を

環境公害係/8階
☎(3228)5799
FAX(3228)5673

春から初秋にかけて、晴れて気温が高く、風が弱い日に発生しやすい光化学スモッグ。次のことに注意しましょう。

光化学スモッグ注意報が発令されたら

乳幼児や高齢者、ぜんそくなどの呼吸器系疾患がある方は、特に注意が必要です。外出や屋外での運動は控えましょう。

次の方法でお知らせします

- 防災無線スピーカーによる放送
- 区民活動センターや児童館などに垂れ幕を掲示(平日のみ)
- 区立小・中学校の屋上に黄色の吹き流しを掲揚(平日のみ)
- 東京都大気汚染情報テレホンサービス ☎(5640)6880



▲東京都HP
でも確認
できます

発令中に体調の変化があったら

目がチカチカする、のどが痛い、息苦しいなどの症状が出たら、すぐに屋内に入って目を洗い、うがいをしましょう。

それでも良くならない時は、医師の診療を受けてください。

光化学スモッグによる健康被害状況を調査しています。

発令中に上記のような症状が出た時は、最寄りのすこやか福祉センターへ連絡をお願いします

中部=☎(3367)7788 FAX(3367)7789

北部=☎(3389)4321 FAX(3389)4339

南部=☎(3380)5551 FAX(3380)5532

鷲宮=☎(3336)7111 FAX(3336)7134

☆土・日曜日、祝日、夜間は東京都医療機関案内サービス「ひまわり」☎(5272)0303へ



「あなたもなれる!市民後見人 ～養成講習説明会～」

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

必要な知識を身に付けた地域の方による市民後見人。支援が必要なご本人の意思を尊重しながら、福祉サービスを利用する際の契約や財産管理などを行います。その候補者を養成する講習の説明会です。詳しくは、中野区社会福祉協議会HPをご覧ください。

日時 7月3日(金)午後2時～4時

会場 区役所1階ミーティングルーム

申込 6月8日～26日に専用フォームから申し込むか、電話で、中野区成年後見支援センターへ。先着25人。☑氏名とふりがな、電話番号、講座名

専用フォーム



「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 7月4日(土)午前10時～11時

会場 産業振興センター

申込 6月6日～7月1日に産業振興センターHPで。先着15人

6月5日～20日の休日当番医・当番薬局

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



月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号		
6月7日(日)	当番医	中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9	(3387)7321	
		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	
		中村診療所	内・循内・小	本町5-39-2	(3381)3797	
		江古田歯科クリニック	歯	江古田2-19-8-101	(3389)6350	
6月14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	
		美穂診療所	内・小・消内	鷺宮5-3-14	(3990)1208	
6月14日(日)	当番医	かねなか脳神経外科	内・脳神経外・外・整	中央4-4-2	(6382)4880	
		右近クリニック	内・小	南台3-33-5	(3381)3191	
		熊谷歯科医院	歯	東中野3-6-2-105	(3371)0844	
		薬局	けやき薬局		江古田2-22-1	(3388)0782
			青葉調剤薬局		中野5-47-10	(3389)7110
			とおやま薬局中野南台店		南台3-32-5	(3229)5039

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.iryu.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

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

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

庭木1本から承ります!



- ☑ 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

なかの区割の方へ
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 本店
03-5933-2811
お見積り・お問い合わせは電話番号もしくは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



6/7
(日)

中野区長選挙・中野区議会議員補欠選挙の投票日

区選挙管理委員会/8階 ☎(3228)5541 FAX(3228)5687

これからの中野区政を決める大切な選挙です。貴重な一票を生かすため、忘れずに投票しましょう。

投票時間 午前7時～午後8時 ☆開票は6月7日(日)午後9時から

投票日に投票所に行けない方は期日前投票を

投票所入場整理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、下記の会場へ持参してください。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

明るい選挙イメージ
キャラクター
「選挙のめいすいくん」▶



区HPの「トップページ」で
投票・開票状況を
お知らせします

投票状況(区全体の投票者数及び投票率)

=6月7日(日)午前8時ごろから

開票状況

=同日午後10時ごろから

開設日時	期日前投票所
6月6日(土)まで ☆いずれも 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)

熱中症を予防しましょう

熱中症とは、暑さによって引き起こされる、さまざまな体の不調のこと。暑さに体が慣れていないこの時期は特に注意が必要です。

日頃から健康管理に注意し、次のような対策をして、熱中症を予防しましょう。

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

屋外

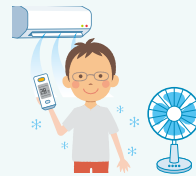
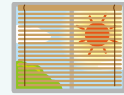
帽子や日傘を使って
直射日光を避ける



のどが渴いていなくても、
こまめに水分を補給。大
量に汗をかいたら塩分も

屋内

カーテンやすだれなどで
直射日光を遮断する



風通しを良くし、扇風機やエ
アコンを適切に使って、室温
が高温にならないようにす
る。目安は室温28℃前後

暑さ指数(WBGT)で 熱中症危険度を確認



◀環境省の熱中症予防
情報サイトで熱中症危
険度を確認できます

救急車を呼ぶかどうか判断に迷っ
た時や応急手当のアドバイスが必
要な時は、電話で、東京消防庁救
急相談センター(#7119)へ
☆24時間受け付け。年中無休

お子さんや高齢の方は特にご注意ください

小さなお子さんは、地面に近く
高温にさらされます。乳幼児を
連れての炎天下
の外出は避けま
しょう



高齢の方は、就寝中の脱水予防
のため枕元に飲料を用意して、
夜間も水分を補給しましょう



区民活動センターや健幸プラザなど 暑さをしのぐ施設のご利用を

場所などについて詳しくは、区HPをご覧ください

区HP▶

