

なかの区報

nakano

www.city.tokyo-nakano.lg.jp

令和8年(2026年)

6.20

No.2179

毎月5日・20日発行
(1月・8月は11日発行)

!!!
Hello!



// Volunteer //



♡♡♡
LOVE

NOGATA



Living together

このまちで、 ともに暮らす

in Nakano

WORKER



*
*



Learning
Japanese!



/ Mikoshi /



ワッショイ!!
wasshoi!!





このまちで、ともに暮らす

☆中野区国際交流協会(ANIC)の日本語学習者のみなさん。ANICの情報は5ページに掲載しています

さまざまな国の文化的背景を持つ人々が暮らす中野。留学や就労などを通して、ともに生活する光景も身近になってきています。一方で、実際に関わる機会が少なく、どこか距離を感じている方も多いのではないのでしょうか。今号では、中野に住む外国人の方の声と、国籍に関わらず集まれる場などを紹介します。

多言語アプリ「マチイロ」でなかの区報が読めます

自動翻訳機能や音声読み上げ機能があります。
対応言語 English/やさしい日本語(※)/中文/韓国語 他全13言語
※やさしい日本語=文を短くする、難しい言葉を言い換えるなど、誰にでも分かりやすく伝える日本語



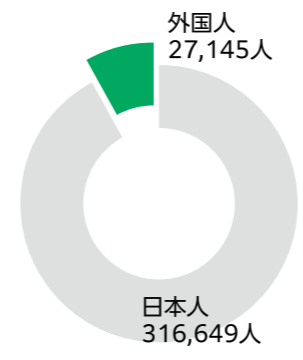
▲詳しくはこちらから

KNOW

知る

数字で見る、中野の今

区内に住む約13人に1人が外国人



国籍・地域数はなんと120超えで、中国、ネパール、韓国、ベトナムなど、アジアの出身者を中心に、さまざまな文化や背景を持つ方が暮らしています。
☆データは中野区統計書2026より抜粋

外国人の方の暮らしをサポートします

外国人相談窓口

外国人の方の行政手続きや生活上の困りごとなどを、区役所4階で相談できます▶



外国人のためのなかの生活ガイドブック

4言語でごみ出しルールなどを案内しています。区からご覧になれます▶



声

中野に住む、外国人に聞く /

中野での普段の暮らし

VOICE・1

防災や観光など多彩な分野で地域に関わる
アーロン・テータムさん



いろいろなかたちで、地域に関わる
来日当初に通った中野区国際交流協会の日本語講座がきっかけで、地域とのつながりが少しずつ広がっていきました。現在は、公認会計士として働きながら幼稚園で英語講師としても活動しています。2年程前から、中野区初の外国人防災リーダーとしての活動も。中野は外国人が多いので、避難所案内などを通して、地域の人と一緒にこのまちを守っていかれたらと思います。



人と人がつながりやすいまち
中野は、一つの活動に関わると、自然と次の機会につながっていくまちだと感じています。言葉が通じなくても、身ぶりなどで伝えようとしてくれる距離の近さも魅力です。
今後は、来日したばかりの外国人が生活での困りごとを相談できる場もつくってみたい。先に日本で過ごしている自分が相談に乗ることで、日本の文化を理解する手助けができればと思います。

▲区内の魅力を発信する「ナカノ観光レポーター」としても活動中。記事は区からご覧になれます

多様な人との交流を通して日本語を学び、日本社会を知る

VOICE・2

イーストウエスト日本語学校の留学生たち

きれいな公園が多く
過ごしやすい

カザフスタン



オマル・アセマさん



以前日本で働いた経験があり、もう一度日本で学びたいと思って来ました。母国には漢字文化がないため、漢字表記に戸惑うこともありますが、やさしい日本語があると理解しやすく安心します。今はボランティアやアルバイトをしながら日本語を勉強中。将来は日本の魅力を伝える観光ガイドになりたいです。

バングラデシュ



ビスワス・アントさん

商店街や公園を
散歩するのが好き



日本の文化が好きで、来日しました。最初はごみの分別が難しかったですが、周りに聞きながら少しずつ慣れてきました。
子ども食堂のボランティアに参加した時は、地域の方と一緒にご飯の準備をしながらいろんな方と交流しました。将来は、デザインを学んで展示会などを開いてみたいです。

小さい頃から日本のアニメやドラマが好きで、日本語に興味を持ちました。町会のお祭りでは、神輿を担いだことがあります。その後、地域の方との交流が増え、今では一緒にバス旅行に行くことも。
将来はAIを学び、日本の会社で働くのが目標です。



中国



フ・シャオインさん

中野サンモール商店街での
お店巡りが日課です



参加

多様な文化や人と
関わられる場所
行ってみませんか



国籍も年齢もいろいろ



気軽に交流できる場

多文化共生子ども食堂
ためどん食堂(中野1-12-6)

古民家をDIYで改装した「中野秘密基地」で毎月第4日曜日に開催している子ども食堂。年齢・性別・国籍などを超えてつながれる場所です。



▲詳しくはこちら



1この日のメニューはお好み焼き。初めて食べる方も
2食後は留学生や子どもたちがボードゲームで大盛り上がり
3ボランティアの方は区内外から。イーストウエスト日本語学校の留学生もボランティアとして活動しています
4日によって異なるワークショップ。子どもだけでなく大人も一緒に楽しめます



Interview

地域に開かれた 誰でも来られる居場所をつくりたい

もともとこの場所では、外国人向けのゲストハウスやシェアハウスを運営していましたが、感染症流行の影響で継続が困難に。場所の生かし方を考えていた時、これまで観光をメインに活動してきた一方、地域の人との関わりが少なかったことに気がきました。これまでの経験から得た「多文化」という軸を基に、地域に根差した開かれた場所をつくりたいと思い、始めたのが「ためどん食堂」です。

山本真梨子さん



お店から世界の文化を知る

「中野区エスニックマップ」もご覧ください

山本さんを中心に制作した、多様な文化と人に出会える1冊です。区内にある60の国際色豊かな飲食店などを紹介しています。

配布場所 区役所1階、中野ブロードウェイなど
問合せ 中野区エスニックマップ実行委員会
info@ethnicmap.jp



中野区エスニックマップ



継続して深く関わりたい方へ

中野区国際交流協会 (ANIC)のボランティア

中野区国際交流協会
☎(5342)9169 FAX(3383)0728

●日本語ボランティア

中野に住む外国人へ、生活に必要な日本語を教えます。☆「日本語ボランティア実践講座」の受講が必要。今年度は10月以降募集開始予定



●イベント企画・運営ボランティア

毎月1回、日本人と外国人が共にアイデアを出し合い、週末などに楽しめるイベントを企画したり、「夕涼み会」などの日本の伝統文化を伝えたりするボランティアもあります。詳しくは、ANICへ問い合わせを。



他にもさまざまな講座・イベントなどがあります。詳しくは、ANICへ



区公式Instagramで
インタビューの様子などを
ご覧になれます



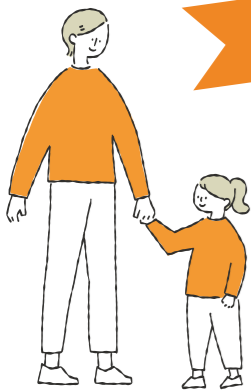
こちらから
アクセス

NAKANOKU_OFFICIAL

7月は強調月間

第76回 社会を明るくする運動

～犯罪や非行を防止し、
立ち直りを支える地域のチカラ～



地域自治推進係/4階
☎(3228)8921 FAX(3228)5620

7月は、犯罪や非行のない明るい社会を築くための「社会を明るくする運動」の強調月間。また、「再犯防止啓発月間」でもあります。そのために何が出来るか、区内各地区の身近な催しをきっかけにして考えてみませんか。

☆いずれも当日直接会場へ。全ての会場に駐車場はありません



▲区HP



犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ 第76回 社会を明るくする運動 主催：区庁 協賛：更生保護会

各地区の催し ☆下表以外の地区の催しについて詳しくは、区HPをご覧ください

日時	地区	会場	内容
6月30日(火) 午後1時30分から	新井・沼袋	中野中学校 (中野4-12-3)	講演「トー横の現状と少年を取りまく環境」
7月7日(火) 午前10時から	野方	野方区民活動センター (野方5-3-1)	講演「最近の少年犯罪の傾向～子どもたちの置かれている環境～」
7月16日(木) 午前10時30分から	弥生	弥生区民活動センター (弥生町1-58-14)	フォーラム「犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ」
7月19日(日) 午前10時から	南中野	南中野区民活動センター (弥生町5-5-2)	講演と南中野中学校吹奏楽部の演奏
7月20日(月・祝) 午後1時から	東部・上高田 (共催)	大妻中野中学校・高等学校 (上高田2-3-7)	ひまわりコンサート
8月25日(火) 午前10時から	鷺宮・上鷺宮	上鷺宮区民活動センター分室 (上鷺宮2-4-6)	パネルディスカッション「地域包括ケアと保護司」

次の催しにもご参加を

啓発キャンペーン

日程 7月1日(水)
会場・時間 区役所1階=正午～午後3時、中野駅北口・南口周辺(雨天中止)=午前10時～11時

啓発ポスター等の展示

期間 7月17日(金)～31日(金)
会場 中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側

刑務所作業製品の即売会

日時 7月1日(水)～3日(金)
午前10時～午後4時
会場 区役所1階
☆(公財)矯正協会との共催



▲売り上げの一部は犯罪被害者支援団体の活動に助成しています

◀更生保護マスコットキャラクター「更生ペンギンのホゴちゃん」とサラちゃん」

いずれも
当日直接会場へ



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)

区内中小企業・組合の方へ

中東情勢対応資金融資の あっせんを実施しています

中小企業支援係/8階
☎(3228)8729 FAX(3228)5456

中東情勢の悪化に伴う原材料費・燃料費の高騰の影響を受けた事業者の負担を軽減するため、指定金融機関で融資を受ける場合の利子および保証料を全額補助します。

申込期限 9月30日(予定)



▲詳しくは、区HP
をご覧ください

子育て家庭と区長の タウン ミーティング

子育て
カフェ

広聴係/4階
☎(3228)5552 FAX(3228)5476

テーマ 子どもの居場所づくり
対象 区内で子育て中の保護者とお子さん
☆保護者のみの参加も可。☑あり
日時 7月4日(土)午前10時30分～11時30分
会場 野方児童館(新井2-48-10)
☆当日直接会場へ。☑希望の方は、6月29日までにファクスで、広聴係へ。☑住所、氏名とふりがな、ファクス番号、☑希望の旨



▲区HP

区民と区長の タウンミーティング

7月の
開催予定

広聴係/4階
☎(3228)5552 FAX(3228)5476
✉kochokoho@city.tokyo-nakano.lg.jp

テーマ 障害のある子どもたちへの支援
日時 7月11日(土)午後2時～3時30分
会場 中部すこやか福祉センター(中央3-19-1)
☆事前申込制(先着30人)。6月21日～7月9日に電子申請か、電話(平日のみ)、電子メールまたはファクスで、広聴係へ。要約筆記・☑(先着2人)希望の方は、7月3日までにあわせて申し込みを。☑住所、氏名とふりがな、電話番号、要約筆記・☑はその旨、☑はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

事前アンケートを実施中

参加できない方も、ぜひご意見をお寄せください。



▲区HP



▲アンケートは
こちらから

納期限は6月30日です 忘れずに納付を

☆口座振替の方は、事前に残高の確認を

- 特別区民税・都民税・森林環境税の第1期分
- 国民健康保険料の第1期分
- 後期高齢者医療保険料の第3期分
- 介護保険料の第3期分

固定資産税・都市計画税の 第1期分の納期限も 6月30日です

中野都税事務所
☎(3386)1111

高額療養費制度が改正されます

8月から医療費の自己負担限度額が所得に応じて引き上げられるとともに、新たに年間の上限額が設けられます。医療費の支払いが長期間続く場合でも、1年間の合計額が一定額までに抑えられる仕組みです。
☆6月から入院時の食事療養標準負担額等が改正され、1食当たりの自己負担額が引き上げられました。詳しくは、[区HP](#)をご覧ください

問合先

☆いずれもファクスは(3228)5456

国民健康保険=国保給付係/2階
☎(3228)5508

後期高齢者医療保険=後期高齢者医療係/3階
☎(3228)8944



国民健康保険料の口座振替手続きはお済みですか

国保収納係/2階
☎(3228)5507 FAX(3228)5456

口座振替にすれば、毎月の支払いの手間がありません。区役所や地域事務所に出向かなくても、スマホや郵送で手続きできます。なお、国民健康保険料の支払いは、年金から天引きされている方を除き、口座振替が原則です。

詳しくは、[区HP](#)をご覧ください。国保収納係へ問い合わせを。

非木造住宅をお持ちの方へ 耐震診断や各種助成のご利用を

耐震化促進係/9階
☎(3228)5576 FAX(3228)5668

昭和56年5月31日以前に建築された、鉄筋コンクリート造や鉄骨造などの非木造住宅(マンション含む)が対象。耐震診断に掛かる費用の助成(765万円まで)を受けられます。また、耐震補強工事の他、建て替えまたは除却に掛かる費用の一部助成も受けられます。
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。同係へ問い合わせを。

セーフティネット(SN)住宅に登録しませんか

住宅政策係/9階
☎(3228)5564 FAX(3228)5668

SN住宅とは、高齢者や子育て世帯など住宅の確保に配慮が必要な方の入居を拒まない賃貸住宅のこと。物件の所有者が、SN住宅としてお持ちの物件を登録することで、空き室対策になることが期待できます。

また、要件を満たすと、専用住宅改修費の一部助成を受けられます。

詳しくは、[区HP](#)をご覧ください。住宅政策係へ問い合わせを。



防災用品を区であっせんしています

地域防災係/8階
☎(3228)8930 FAX(3228)5647

区内在住・在勤の方は、家具転倒防止器具や非常食、簡易トイレなどの購入に区のおっせんを利用できます。

詳しくは、[区HP](#)か、区民活動センター、すこやか福祉センター、区役所8階窓口で配布している案内をご覧ください。☆区役所や消防署の職員が、訪問販売を行うことはありません。悪質な訪問販売にはご注意ください



ジェネリック医薬品(後発医薬品)利用差額をお知らせします

保健事業係(中野区保健所)
☎(3382)2430 FAX(3382)7765

先発医薬品の特許期間終了後に同等の品質で製造・販売される「ジェネリック医薬品」。先発医薬品から切り替えると、多くの場合、薬代が安くなります。

切り替えによって自己負担額をどのくらい軽減できるか試算した結果を、7月下旬に次の対象の方に郵送します。ジェネリック医薬品利用の参考にしてください。

対象 中野区の国民健康保険に加入している20歳以上で、次の種類の先発医薬品を今年4月に処方された方

種類 感覚器官用薬、循環器官用薬、呼吸器官用薬、糖尿病剤等

地籍調査にご協力を

道路境界係/9階
☎(3228)5525 FAX(3228)5668

8月上旬から、国土調査法に基づく地籍調査(官民境界等先行調査)を新井1・2・5丁目で行います。

調査に当たり、みなさんの敷地に立ち入る場合があります。ご理解、ご協力をお願いします。

☆調査員は区発行の身分証明書を必ず携帯しています

個別相談会を開催します

対象 新井2丁目に土地を所有している方及び利害関係者

日時 7月24日(金)午後6時30分~8時、25日(土)午前9時~10時30分

会場 新井区民活動センター(新井3-11-4) ☆当日直接会場へ

区管理道路境界の現地立ち会いにご協力を

対象 新井1・5丁目に土地を所有している方及び利害関係者

時期 8月下旬~来年1月末ごろ
☆立会日は区が設定(調整可能)。詳しくは、郵送する立会通知書をご覧ください

なかの気候区民会議に参加しませんか

環境・緑化推進係/8階
☎(3228)5516 FAX(3228)5673

気候変動の講義やグループワークを通して、自身でできる行動例を考え区へ提案します。7月ごろに、無作為抽出した区民の方に、案内を郵送します。詳しくは、[区HP](#)をご覧ください。

空き家をお持ちの方へ 東京都空き家ワンストップ相談のご利用を

住宅政策係/9階
☎(3228)5564 FAX(3228)5668

空き家の管理や解体、相続などについて相談できます。

相談専用電話 ☎0120(776)735(平日午前9時~午後6時)

催し・講座

「猫の飼い方教室」

衛生環境係(中野2-17-4中野区保健所)
☎(3382)6662 FAX(3382)6667

日時 7月11日(土)午後1時30分~3時30分

会場 区役所1階

申込 6月25日~7月8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、7月3日までに申し込みを。**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

☆猫を連れての参加は不可

ふすま張り講習会

中野区シルバー人材センター(中央2-22-10-101)
☎(3366)7971 FAX(3366)7998

対象 区内在住・在勤の方

日時 7月30日(木)午前9時30分~午後4時

会場 中野区シルバー人材センター

申込 6月22日~26日に電話、ファクスまたは直接、中野区シルバー人材センターへ。抽選で10人。**住**住所、氏名とふりがな、電話番号

東京都子育て支援員研修

東京都福祉局子供・子育て支援部企画課
☎(5320)4121

対象 都内在住・在勤で、子育て支援員として就業する意欲のある方

募集コース 地域保育、地域子育て支援、放課後児童、社会的養護

申込期間 7月1日~15日

☆詳しくは、東京都福祉局 [HP](#) で確認を。募集要項は、区役所7階窓口でも若干数配布

募集・求人

会計年度任用職員(登録者)

人事係/8階
☎(3228)8041 FAX(3228)5647

職種 一般事務補助、福祉、保育士、児童指導、保健師、看護師等

勤務期間 来年3月31日まで

☆勤務日数・時間は調整可。欠員の状況に応じて随時面接を実施。勤務条件などについて詳しくは、[区HP](#)をご覧ください。同係へ問い合わせを



「中野区人権施策推進審議会」区民委員

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

活動内容 区の人権及び多様性の尊重に係る施策を推進するために必要な事項についての審議

対象 区内在住で、平日に開催予定の会議に出席できる方

任期 9月から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

申込 7月31日(必着)までに電子申請か、[区HP](#)または区役所7階窓口で配布する応募用紙をファクス、郵送または直接、平和・人権・男女共同参画係へ。選考で2人 ☆結果は、全応募者に郵送



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

呉服専門店の「着方教室」
全10回 受講料無料
中野南台で創業91周年の呉服専門店「武蔵屋中野本店」では令和8年9月スタートの着方教室(10回無料・教材費2200円)秋の受講生を募集中です。申し込み締め切り8月24日(月)
<きもの着方教室(無料・全10回)>
◆火曜・木曜・土曜(午前クラス)…10時~12時
◆火曜(夜クラス)…19時~21時
初回の開催日 9/8(火)・9/10(木)・9/12(土)
応募多数の場合は抽選とさせていただきます。
創業91年 武蔵屋 中野本店
TEL. 03-3381-6348
中野区南台2-24-11
「南台三丁目」バス徒歩2分
10:00~18:30、水曜定休
https://www.musashiya.co.jp/

区立保育園会計年度任用職員(登録者)

区立保育園係/3階
☎(3228)8638 FAX(3228)5679

職種 保育補助、短時間保育補助

勤務期間 来年3月31日まで

☆勤務日数・時間は調整可

時給 1,569円～1,750円

☆職種、資格の有無などにより異なります。無資格・未経験の方も歓迎

申込 電子申請か、所定の登録申込書を郵送または直接、区立保育園係へ

☆欠員などの状況に応じて随時面接を実施。登録申込書や勤務条件について詳しくは、区☎をご覧ください。同係へ問い合わせを



区☎

自衛官等

自衛隊高円寺募集案内所
☎(3318)0818

申込期間や応募に必要な書類、試験日などについて詳しくは、募集案内所へ問い合わせを。

防衛大学校及び防衛医科大学校の学生

受験資格 高校卒(見込み含む)で、21歳未満

一般曹候補生

受験資格 18歳以上33歳未満

航空学生(海・空)

受験資格 高校卒(見込み含む)で、24歳未満

2等陸・海・空士(任期制自衛官)

受験資格 18歳以上33歳未満

自衛隊高円寺募集案内所☎



高齢者・介護

65歳以上の方へ「介護保険料決定通知書」を7月13日以降に郵送します

介護資格保険料係/3階
☎(3228)6537 FAX(3228)5620

通知書が届いたら、保険料等を確認してください。

保険料を滞納すると、介護保険サービスの費用の支払い方法が変更されたり、利用者負担の割合が引き上げられたりします。ご注意ください。

☆70歳以上の方は、シルバーパス発行申し込みの際に、この通知書を利用できる場合があります。再発行はできないので、大切に保管を

減額制度のご利用を

保険料の納付が困難な方には、減額制度があります。詳しくは、通知書同封の「介護保険だより」をご覧ください。

税制改正に伴い保険料算定の特例措置があります

今回決定した保険料は、令和7年度の税制改正前の計算方法を使用しています。このため、令和8年度に住民税が非課税となった方でも、保険料の算定では課税とみなすことがあります。

詳しくは、区☎をご覧ください



江古田の森公開セミナー「夏バテしない食生活と夏の注意点」

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 7月18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

特殊詐欺被害防止「自動通話録音機」を無料で貸し出します

生活・交通安全係/8階
☎(3228)8736 FAX(3228)5647

警告と録音機能があり、オレオレ詐欺や還付金詐欺などの被害防止に効果があります。

対象 区内在住のおおむね65歳以上の方がいる世帯

申込 電話で、生活・交通安全係へ ☆無くなり次第終了。受け取りは区役所8階窓口で

65歳以上の方へ 補聴器の購入費用の一部を助成します

在宅サービス係/3階
☎(3228)5632 FAX(3228)5620

購入前に申請し、交付の決定を受ける必要があります。

助成上限額 1台につき45,000円 ☆要件を満たした場合、2台まで可。対象や助成額などについて詳しくは、区☎をご覧ください。在宅サービス係へ問い合わせを

いきいき入浴 特別開放入浴デー「七夕湯」

地域福祉推進係/4階
☎(3228)8963 FAX(3228)5662

「いきいき入浴」の登録証を持って直接、区内等の公衆浴場へ。

対象 区内在住の65歳以上の方

日時 7月7日(火)、各浴場の営業時間 ☆浴場により、実施日が異なる場合があります。各浴場で確認を

入浴料 1回100円

「いきいき入浴」の登録は

住所・氏名・年齢の確認ができるもの(マイナンバーカードなど)を持って、入浴を希望する浴場で手続きを。詳しくは、地域福祉推進係へ問い合わせを。

子ども・子育て

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=①7月7日(火)・②15日(水)、グループ相談会=③12日(日)・④24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 6月21日～各開催日の2営業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るとりどり☎(6821)7540へ。①②は各日先着2人、③④は各日先着4人。☑住所、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

ペアレントメンター講座

「未来へのステップ」にもご参加を

対象 発達の特性や障害のある青年期のお子さんを育てている区内在住の保護者の方、支援者

日時 7月18日(土)午前10時～11時30分

会場 桃園区活(中央4-57-1)

☆申込は上記と同様。先着30人

栄養講習会「余分な塩分を体外に排出する!カリウムたっぷりお食事講座」

鷺宮すこやか福祉センター(若宮3-58-10)
☎(3336)7111 FAX(3336)7134

対象 区内在住の18歳～64歳の方

日時 7月30日(木)午後1時30分～3時

会場 鷺宮すこやか福祉センター

申込 6月30日～7月27日に電子申請か、電話または直接、鷺宮すこやか福祉センターへ。先着8人程度

中高生の居場所事業「TEEN'S CAFE」

子ども政策調整係/7階
☎(3228)5605 FAX(3228)5679

中高生年代が雑談やゲーム、勉強など自由に過ごせます。詳しくは、区☎をご覧ください。

日時 7月5日(日)午後2時～5時

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

「子どものいけ花ワークショップ～水中花をつくろう!～」

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

対象 5歳～18歳の方

☆保護者の同伴可

日時 7月23日(木)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

申込 7月8日までに電子申請で

☆各回抽選で20人

区☎



健康・福祉

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 7月9日(木)午後1時～3時

会場 区役所1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 7月14日(火)午前10時～午後3時30分

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

「からだとお口の健康測定～気軽に聞ける相談会～」

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

対象 区内在住・在勤の方

日時 7月22日(水)午後2時から、2時30分から ☆一人当たり15分程度

会場 中野区医師会館(中野2-27-17)

申込 6月22日～7月15日に電話で、地域包括ケア推進係へ

☆各回先着10人

お手軽測定会 歩行姿勢測定

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 7月25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 6月25日～7月22日に産業振興センター☎で。各回先着10人

生活実用講座「色を重ねる癒しの時間～ヴェールペインティングを体験してみよう!～」

地域生活支援センターせせらぎ(中野5-68-7スマイルなかの内)
☎(3387)1326 FAX(3387)1347

対象 区内在住の精神障害のある方とその家族、支援者、関心のある方

日時 7月9日(木)午後1時～3時

会場 スマイルなかの

申込 6月21日～7月8日に専用フォームから申し込むか、電話または直接、「せせらぎ」へ。先着15人

専用フォーム



賃貸住宅探しにお困りの方は相談を

住宅政策係/9階
☎(3228)5564 FAX(3228)5668

協力不動産店の情報提供や住み替え時の家賃債務保証サービス利用料の一部助成などのサービスがあります。

高齢者世帯や障害者世帯、ひとり親世帯など、民間賃貸住宅への住み替えが難しい方が対象。詳しくは、区HPをご覧ください。

「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 7月11日(土)
会場 区役所9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組
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 6月22日~7月10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HPをご覧ください。

7月1日は「AEDの日」
区内のコンビニ(セブン-イレブン)などにAEDを設置しています

福祉推進課庶務係/4階
☎(3228)8829 FAX(3228)5662

区は、AED(自動体外式除細動器)を区内のコンビニ(セブン-イレブン)などに設置しています。もし、周りで倒れている人を見つけたら、すぐに119番に通報し、近くの人と協力して救助に当たります。



▲設置場所は
こちら



AEDの使い方

①AEDが設置されているコンビニに貸し出しを申し出る

②ふたを開け、電源を入れて音声ガイダンスに従う



③右の鎖骨の下と左の脇腹に電極パッドを貼る
ショックが必要な場合、放電ボタンを押す

④救急車が来るまで、パッドを付けたまま心肺蘇生を続ける



6月20日~7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	
6月21日(日)	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
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10	(3330)0743
	当番薬局	中野リウマチ膠原病クリニック	内	中野2-24-11 5階	(3380)8585
		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
6月28日(日)	当番医	ことぶき薬局中野中央店		中央4-59-11	(5385)2971
		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
	当番薬局	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
		上高田ちば整形外科・小児科	小	上高田1-8-13	(3228)1555
7月5日(日)	当番医	堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町2-42-15	(3372)4701
		クリニカル南台	内・小	南台2-45-10	(3381)8681
		ふじまき歯科	歯	東中野3-7-25	(3369)2310
	当番薬局	アクア薬局		江古田2-24-14	(3389)5411
		なごみ薬局上高田店		上高田1-8-13	(5942)6080
		茜調剤薬局中野坂上店		本町2-42-15	(6300)6122
7月5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
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10	(3330)0743
	当番薬局	中野ひだまりクリニック	内・消内・循環内・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
		山田医院	産婦・小・内	中野2-14-17	(3384)3555
当番薬局	竹村歯科クリニック	歯	松が丘1-33-15 1階	(3319)8239	
	むさしの薬局江古田店		江古田4-20-22	(5343)3912	
	イトウ薬局		東中野3-8-7	(3371)6936	
ライブ薬局		中野2-11-5	(3380)9393		

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

中野区準夜間子ども救急診療

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

広告

7月のあすなろ葬祭セミナー **開催**
わかる! 火葬式と家族葬
参加ご希望の方はお電話にてお申込み下さい
7月6日(月) 14:00~ 参加料 500円(税込)
くみん斎場 中野新井薬師前 (新井薬師前駅) 南口徒歩約3分
お申込み・お問合せ (受付:平日10時~18時) **TEL 03-5318-2876**

MARUTOMO マルトモは、
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)

遺産分割がまとまらない 相続預貯金を使いこまれていた 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

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
●広報紙の配布など
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!
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 **TEL.03-3366-7971**

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)
怒!ドアのリフォームお任せください! 申請手数料・送料 無料
増改築相談員のいるお店 窓とガラスの専門店
創業71年 株式会社 **芹沢ガラス** 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・雨降土曜

6月7日
実施

中野区長選挙・ 中野区議会議員補欠選挙の結果



▲明るい選挙
イメージキャラクター
「選挙のめいすいくん」

区選挙管理委員会/8階
☎(3228)5541 FAX(3228)5687

中野区長選挙

	当日有権者数	投票者数	投票率
総数	275,286人	96,478人	35.05%
男	138,164人	46,747人	33.83%
女	137,122人	49,731人	36.27%

候補者氏名(所属党派)	得票数
◎酒井 直人(無所属)	46,057
吉田 康一郎(無所属)	30,891
森川 たけひろ(無所属)	10,829
石倉 こうじろう(無所属)	5,904
あきいけ 幹雄(無所属)	682

☆得票順。敬称略。◎印は当選者

中野区議会議員補欠選挙

	当日有権者数	投票者数	投票率
総数	275,286人	96,436人	35.03%
男	138,164人	46,718人	33.81%
女	137,122人	49,718人	36.26%

候補者氏名(所属党派)	得票数
◎大塚 けいじゅ(国民民主党)	36,675
伊藤 さゆり(自由民主党)	35,936
橋本 正太郎(無所属)	16,480

☆得票順。敬称略。◎印は当選者

「なかの区報」7月20日号で区長の所信
表明などをお知らせする予定です

これからの季節 食中毒にご注意を 家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

気温や湿度が高くなる6月～8月は、細菌による食中毒が増えます。
次の注意点を守り、食中毒を予防しましょう。

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

<p>1 食品の購入</p> <p>消費期限などの表示をチェック</p>	<p>2 家庭での保存</p> <p>冷蔵庫に入れるのは7割程度に</p>	<p>3 下準備</p> <p>包丁などの器具、ふきんは洗って消毒</p>
<p>4 調理</p> <p>加熱は十分に(中心部分の温度が75℃で1分以上)</p>	<p>5 食事</p> <p>出来上がったものは長時間室温に放置しない</p>	<p>6 残った食品</p> <p>温め直す時は十分に加熱する(75℃以上)</p>

ぜひご参加を 食品衛生街頭相談会

食中毒やその予防方法について、保健所職員などに相談できます。

日時 7月3日(金)午後2時～3時
会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

▲区HP

食中毒予防パネル展

～お肉は中心までよく焼いて食べよう!～

期間 7月1日(水)～31日(金)
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	201,413※ (8減)	160,028 (47減)	157,726 (1減)	317,754 (48減)	345,178 (254減)
外国人	21,344 (192減)	14,351 (160減)	13,073 (46減)	27,424 (206減)	

※日本人と外国人の混合世帯 2,085 を含む

古紙パルプ配合率70%再生紙を使用

●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

▲なかの区報 ▲区HP