

9月21日
敬老の日

52年間、 このまちを 書き続ける

中野の地域新聞「週刊とうきょう」編集発行人

わく い とも こ
涌井友子さん(95歳)

1974年の創刊以来、
地域に寄り添った話題や身近なニュースを届け続けています。
現在は、次女の久美子さん(写真左)と
親子二人三脚で紙面づくりに取り組み、
読者に親しまれています。



いつまでもいきいきと、支え合い、笑顔あふれるまちへ

高齢者・介護情報は2～4ページをご覧ください

老齢年金を受給中の方へ 「扶養親族等申告書」を 郵送します

中野年金事務所 ☎(3380)6111

老齢年金を受給中で源泉徴収の対象となる方に、今月中旬から順次、日本年金機構が令和9年分の「扶養親族等申告書」を郵送します。今年度から所得税の課税対象者に加え、個人住民税の課税対象となることが見込まれる方にもお送りします。所得税の配偶者控除などを受ける方は、必ず期限内に提出してください。

提出が遅れると、一時的に控除なしで源泉徴収税額の計算が行われる場合があります。

問合せ 扶養親族等申告書お問い合わせダイヤル ☎0570(081)240(ナビダイヤル)

☆チャットでも問い合わせ可。詳しくは、日本年金機構  をご覧ください



9月21日(月・祝)は敬老の日

敬老祝品、敬老カードをお贈りします

在宅サービス係／3階
☎(3228)5632 FAX(3228)5620

●敬老祝品(100歳以上の方)

区内共通商品券(1万円相当)を敬老の日前後にレターパックで郵送します。不在で受け取れない場合などは、在宅サービス係へ連絡を。

対象 昭和2(1927)年3月31日以前に生まれた方

●敬老カード(米寿=88歳の方)

区内の子どもたちが描いた絵を使った敬老カードに区長の言葉を添えて、敬老の日前後に郵送します。

対象 昭和13(1938)年4月1日～同14(1939)年3月31日生まれの方

☆子どもたちが描いた作品は、9月17日(木)～20日(日)午前8時30分～午後5時(17日は午前10時から、19日は正午まで、20日は午後3時まで)に、区役所1階でご覧になれます

悪質商法の被害に 遭わないための3か条

消費生活センター／4階
☎(3228)5438 FAX(3228)5456

高齢者を狙った悪質商法やトラブルが多発しています。次の防止策で、被害を防ぎましょう。

- ① 電話や訪問勧誘で不安をあおられたら、返事はせず、身近な人にすぐ相談する
- ② 電話勧誘を避けるため、留守番電話や録音機の設定をする
- ③ 勧誘者を家に入れない。その前にきっぱり断る

☆9月28日(月)～30日(水)に高齢者被害特別相談を実施。午前9時30分～午後4時に電話で、消費生活センターへ

長寿健診を受けた方へ 栄養・健康相談の案内を郵送します

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

体重が減少傾向にある方などに、9月上旬に案内を郵送します。希望者は、自宅で専門家に栄養・健康相談ができます。同封の返信用封筒で申請を(9月25日必着)。

ご長寿おめでとうございます

いきいき入浴 特別開放入浴デー「敬老湯」

地域福祉推進係／4階
☎(3228)8963 FAX(3228)5662

「いきいき入浴」の年間登録証を持って当日直接、区内の公衆浴場へ。

対象 区内在住の65歳以上の方

日時 9月21日(月・祝)、各浴場の営業時間内

☆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」の年間登録をするには

住所・氏名・年齢が確認できるもの(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。



催しに参加して、楽しくいきいきと

生活機能向上プログラム(5件)

次のいずれも **対象** 区内在住の65歳以上の方(①は男性のみ)

申込 9月7日からの平日午前9時～午後5時に電話または直接、各施設へ(③は土曜日可)

①男性講座(スポーツボイス、科学遊び、料理、歩き方、おしゃれヘア)

健幸プラザ東山(野方4-41-7)
☎(3228)5280 FAX(3228)5070

日時 9月17日(木)午後1時30分から、10月5日(月)1時30分から、22日(木)午前10時から、11月17日(火)午後1時30分から、30日(月)2時30分から
☆いずれも2時間(22日のみ3時間)。全5回。全回参加できる方優先

参加費 500円(材料費等)

申込期限 9月16日 ☆先着20人

②「食べる」オーラルフレイル

お口の衰えは体の衰え早めのケア

健幸プラザ東中野いこいの家(東中野4-9-22-201)
☎・FAX(3364)5938

日時 9月25日(金)午後1時～2時

申込期限 9月24日 ☆先着15人

高齢者スマホ講習会

デジタルサービス係／7階
☎(3228)2780 FAX(3228)5647

対象 区内在住・在勤の65歳以上の方

日時 10月14日・28日、11月11日・25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

③いつまでも自分の足で!今日からできる「転ばぬ先の知恵」と福祉用具

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

日時 9月28日(月)午後1時30分～3時

申込期限 9月26日 ☆先着30人

④転倒予防講座(2件)

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

日時 10月6日・20日、11月17日・24日、12月1日、いずれも火曜日、午前10時～11時30分 ☆全5回

申込期限 10月5日 ☆先着20人

健幸プラザ野方(野方2-29-12)
☎・FAX(3388)9586

日時 10月13日～12月8日の隔週火曜日、午後1時30分～3時30分 ☆全5回

申込期限 10月9日 ☆先着20人

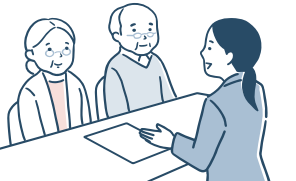


高齢者・障害者のための相談会

次のいずれも、成年後見制度や遺言、相続についての相談ができます。

申込 9月7日からの平日午前9時～午後5時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。☑相談会名、氏名とふりがな、連絡先

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



弁護士・社会福祉士による無料法律相談会

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 10月7日・14日・21日、いずれも水曜日、午後2時から
☆一人当たり45分。各日先着2人

会場 区役所4階中野区成年後見支援センター

申込期限 相談希望日の7日前

☆11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

司法書士による成年後見相談会

対象 区内在住の高齢者、障害のある方

日時 10月16日(金)午前10時～午後4時
☆一人当たり45分。先着18人

会場 区役所9階会議室

申込期限 10月15日

☆(公社)成年後見センター・リーガルサポート東京支部との共催

認知症への理解を深めよう

在宅療養推進係／3階
☎(3228)5785 FAX(3228)5620

9月は
「世界アルツハイマー月間」
催しに参加しませんか

RUN伴なかの2026

認知症の方や家族、支援者、地域の方が、区内のオレンジカフェ(認知症カフェ)などを經由して区役所までタスキをつなぐイベントです。

日時 9月19日(土)午前10時～午後4時

☆9月21日(月・祝)まで本庁舎ライントアップも実施(午後5時～9時)

認知症予防に役立つ脳いきいき講座

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 10月2日・16日、いずれも金曜日、午前10時～正午

会場 新井区民活動センター(新井3-11-4)

申込 9月7日～25日に電話、ファクスまたは直接、下記申込先へ。先着20人。☑住所、氏名とふりがな、電話番号

申込先 中野北地域包括支援センター(松が丘1-32-10)☎(5380)6005 FAX(5380)5762

「認知症あんしんガイド」のご利用を

地域包括支援センターなどで配布中。ぜひ活用を。



▲認知症やその予防について役立つ情報を掲載

認知症の方を地域で支えます

地域の居場所「なかののなかま」

どなたでも気軽に立ち寄り、ゆったりと過ごせる場です。認知症ケアの経験がある医療・福祉職などの専門相談員が常駐しています。

開催日などについて詳しくは、区HPか、区役所3階窓口で配布中のチラシをご覧ください。

名称・電話番号	会場
Dサロン・オハナ ☎070(5073)9325	あいロード広場 (新井1-22-6)
ささえさんプラザ ☎(5356)5447	しらさぎ桜苑 (白鷺1-14-8)
寄り添いカフェ ☎(3368)5200	東中野キングス・ガーデン (東中野4-2-16)
いつものところ ☎(6277)4626	コスモ会館 (弥生町3-14-6)

介護が必要な方、介護をしている方へ

介護(予防)サービス

地域情報検索サイト「けあプロ・navi」のご利用を

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、事業所の空き情報を確認できます。

また、地図上で近くの事業所を探せる機能も。ぜひ活用してください。



▲「けあプロ・navi」トップページ



◀こちらからアクセス

介護予防事業「マイナス5歳若返り体操」

介護予防推進係／3階

☎(3228)8949 FAX(3228)5620

対象 区内在住の65歳以上の方

日程 10月2日～27日の毎週火・金曜日 ☆全8回

会場・時間 浅見接骨院(弥生町4-23-12)=午後1時30分から、キネシオ接骨院(新井1-36-3)=2時50分から ☆各会場1時間で同内容

申込 9月16日～29日に直接、各会場へ。各会場先着6人

家族介護教室(2件)

次のいずれも

対象 自宅で高齢者を介護している方

申込 申込期間に電話または直接、各施設へ

「認知症の方の気持ちに寄りそうかわり方」

やよいの園(弥生町3-33-8)

☎(3370)9841 FAX(3370)8362

日時 9月30日(水)午後1時～3時

申込期間 9月7日～29日

☆先着10人

「訪問診療の活用」

はびね中野坂上(中央1-11-8)

☎(5348)7753 FAX(5348)7754

日時 10月18日(日)午後1時30分～3時30分

申込期間 9月24日～10月16日

☆先着15人

10月1日
から

区内の公共エリアは 喫煙禁止になります

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

10月1日から施行される「中野区受動喫煙防止対策条例」に基づき、同日から区内の公共エリア(※)は喫煙禁止になります(加熱式たばこも含む)。

喫煙の際は、指定喫煙所など喫煙が認められている場所をご利用ください。

※公共エリア=道路、公園、その他区が設置、または管理する施設の敷地で区が指定した喫煙場所を除く場所



◀指定喫煙所の設置場所などについて詳しくは、区HPをご覧ください



受動喫煙等への配慮をお願いします

受動喫煙による肺がんのリスクは1.28倍、虚血性心疾患のリスクは1.3倍、脳卒中のリスクは1.24倍高くなります(厚生労働省HPから抜粋)。私有地等の喫煙が禁止されていない場所で喫煙する場合も、公共エリアにいる方に受動喫煙が生じないように配慮をお願いします。

特に、お子さんや妊娠中の方、健康上配慮が必要な方の近くでは、十分にご注意ください。



ご意見・ご相談は中野区受動喫煙防止対策コールセンターへ

喫煙場所の設置を希望する事業者への専門アドバイザー派遣の相談もできます。ぜひ活用を。

☎050(5807)2476 ☆平日午前9時～午後5時(祝日・年末年始を除く)

9月20日・27日、
10月4日・25日は
日曜窓口を休止します

住民記録係／2階 ☎(3228)5500

システム作業やなかの東北絆まつりのため、各種証明書の発行や引越し、マイナンバーカードの窓口事務を休止します。

非課税世帯等の方へ エアコンの購入・設置費用を助成します

低所得世帯向けエアコン設置緊急支援事業専用受付／4階
☎(3228)2770 FAX(3228)8072

熱中症予防のため、ご自宅にエアコンがない非課税世帯等の方を対象に、エアコンの購入・設置費用を助成します。

助成額 上限10万円

申込 来年2月末までの平日午前8時30分～午後5時に電話で、低所得世帯向けエアコン設置緊急支援事業専用受付へ

☆要件などについて詳しくは、区HPをご覧ください



▲区HP

中野区議会 第3回定例会

9月7日(月)～10月16日(金)

区議会事務局／10階 ☎(3228)5585 FAX(3228)5693

会議日程

本会議=9月7日～9日、10月1日・16日、決算特別委員会=9月9日・11日・15日～18日・30日、決算特別委員会分科会=9月24日・25日・28日、常任委員会=10月5日～7日、特別委員会=10月8日・9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。ただし、9月15日～18日の決算特別委員会は、午前10時に開会

一般質問放送日時(J:COMチャンネル)

☆区内のみ視聴可

9月19日(土)・20日(日)・26日(土)=午後5時～7時45分、9月21日(月・祝)・23日(水・祝)・25日(金)=午後6時～7時30分、9月27日(日)=午後5時～5時45分、7時～8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)



引き続き 熱中症にご注意を

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



熱中症の予防には、日常の健康管理とともに、エアコンや扇風機などの適切な使用やこまめな水分補給が大切です。

換気を忘れずに

エアコン使用時は、設定温度を調整しながら換気を行いましょう。扇風機を使った換気も効果的です。

高い湿度にご注意を

湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、熱中症の危険が高まります。

改修工事のため児童館は休館します

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

大和西児童館(大和町4-14-9)

弥生児童館(弥生町1-14-6)

期間 9月19日～来年7月19日

☆詳しくは、区HPをご覧ください

9月20日～26日は
動物愛護週間



ペットの一生に責任を持って 飼いましょう

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

犬・猫などの動物を飼う場合は、その一生に責任を持ち、生涯にわたり愛情を持って適正に飼わなければなりません。さまざまな価値観や感情を持つ人々にも配慮し、マナーを守り、しつけることが必要です。

- ◆むやみに鳴かないようにしつけましょう。特に、早朝や深夜の鳴き声には注意を
- ◆ペットのふん・尿の放置、リード(引き綱)を着けない状態での犬の散歩は禁止です
- ◆猫の交通事故や近隣への影響を防ぐため、室内飼育にご協力ください

犬の登録と年に1度の狂犬病 予防注射は飼い主の義務です

「犬鑑札」と「狂犬病予防注射済票」は首輪などに忘れずに装着してください。

☆令和4年6月以降にブリーダーやペットショップから購入した犬にはマイクロチップが装着されており、環境省データベースへ登録すると犬鑑札の代わりになります。詳しくは、区HPで確認を



▲(上から)犬鑑札と
狂犬病予防注射済票

ペットも防災対策をしましょう

災害時に備えて、普段から多くの人や動物に慣れさせておくことが必要です。また、非常持ち出し袋を備え、ペットフードと水(それぞれ約5日分)、食器、トイレ用品、ケージ(籠)など、避難先で必要な物を入れておきましょう。

野鳥や野生動物には餌を与えないで

野生の動物に餌を与えると、自力で生きられなくなる恐れがあります。人を恐れなくなり、被害を与える場合も。自然な姿を見守りましょう。

パネル展をご覧ください

期間 9月16日(水)～30日(水)

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

獣医師によるペット相談会

(公社)東京都獣医師会中野支部の獣医師に、ペットの健康状態などを相談できます。

日時 9月24日(木)・25日(金)午後1時30分～3時
☆午前10時から動物愛護啓発イベントも実施

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ。ペットを連れての参加はできません

一緒に働きませんか

問合先 ①～④=人事係／8階 ☎(3228)8041 FAX(3228)5647
⑤=区立保育園係／3階 ☎(3228)8638 FAX(3228)5679

① 中野区職員(看護師・栄養士・清掃)

次のいずれも

勤務開始日 来年4月1日

選考案内の配布場所 区HP、区民活動センター、図書館、区役所8階窓口

選考日(一次) 10月17日(土)

申込 9月24日午後5時までに電子申請で。選考(筆記・面接)で若干名

看護師 対象 看護師の免許を有し(来年3月末までに取得見込みの方を含む)、昭和57年4月2日以降に生まれた方
勤務場所 区立保育園、児童相談所など

栄養士 対象 管理栄養士の免許を有し(来年3月末までに取得見込みの方を含む)、平成9年4月2日以降に生まれた方
勤務場所 すこやか福祉センター、保健所、区役所、保育園など

清掃 職務内容 ごみの収集作業など
対象 昭和57年4月2日～平成21年4月1日に生まれた方

② 中野区職員再採用(カムバック採用)

対象 育児や介護、転職等を理由に中野区職員を退職した方

☆会計年度任用職員等は対象外

申込 来年3月31日午後5時までに電子申請で

☆随時選考(書類・面接)により若干名。詳しくは、区HPをご覧ください

③ 中野区育児休業代替任期付職員 (事務・保健師)

勤務期間 来年1月1日以降、代替する職員の育児休業期間内(おおむね6か月～3年)

選考日 10月17日(土)

☆事務は11月15日(日)に二次選考あり

申込 10月2日午後5時までに電子申請で

☆対象や勤務条件などについて詳しくは、区HPをご覧ください

④ 中野区会計年度任用職員(登録者)

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

⑤ 区立保育園会計年度任用職員(登録者)

職種 保育補助、短時間保育補助(無資格・未経験の方も歓迎)

勤務期間 来年3月31日まで

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

☆登録申込書や勤務条件などについて詳しくは、区HPをご覧ください

お知らせ

ナカペイポイントがもらえる 集合住宅で防災訓練をしませんか

地域防災係／8階
☎(3228)8930 FAX(3228)5647

主体的に防災訓練を実施した管理組合や参加した居住者の方へ、ナカペイポイントを付与します。

災害発生時、マンション等の集合住宅では、在宅避難や居住者同士の協力が重要です。災害時の行動や備えを確認する機会に、取り組んでみませんか。詳しくは、区  をご覧ください。

傍聴を

☆どなたでも傍聴できます

中野区健康福祉審議会

健康福祉企画係／4階
☎(3228)5421 FAX(3228)5662

全体会
9月29日(火)午後7時～9時

区役所6階会議室
☆事前申込制。9月7日～18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。先着5人。要約筆記・・ (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・ はその旨、 はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

来年の二十歳のつどいは 2部制で開催します

健全育成係／7階
☎(3228)5648 FAX(3228)5679

来年1月11日(月・祝)に区がなかのZERO大ホールで開催する二十歳のつどいは、2部制です。令和8年度中に20歳になる方へ、12月中旬に案内状を郵送します。

詳しくは、区  または案内状をご覧ください



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

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  をご覧ください。

事業所得・不動産所得がある方へ 記帳・帳簿等に関する情報サイトのご利用を

中野税務署 ☎(3387)8111 ☆自動音声案内で「2」を選択し、内線212へ

国税庁  では、記帳や帳簿等の保存などに関する情報を掲載しています。YouTubeの「国税庁動画チャンネル」もご覧ください。

国税庁 



歩きたくなるまちづくりに向けた 社会実験を実施しています

ウォーカブル係／9階
☎(3228)5819 FAX(3228)5668

区は、誰もが歩きたくなる魅力的なまちを目指し、区役所周辺にベンチやパラソルなどを設置しています。待ち合わせや休憩など、どなたでも自由に利用できます。詳しくは、区  をご覧ください。

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

中野区区民意識・ 実態調査にご協力を

統計係／8階
☎(3228)8892 FAX(3228)5647

区民のみなさんの日頃の考えや生活実態などを把握し、今後の区政運営の基礎資料とするための調査です。9月24日以降、対象の方へ調査票を郵送します。

調査内容を統計作成以外の目的に使用することはありません。ご理解とご協力をお願いします。

対象 無作為に抽出した18歳以上の区民2,000人

国民健康保険に加入中で 職場の保険に入った方は 14日以内に手続きを

資格賦課係／2階
☎(3228)5511 FAX(3228)5456

必要書類を持って、地域事務所または区役所2階窓口に喪失届を提出してください。 ☆電子申請、郵送も可
必要書類 国民健康保険資格確認書、職場の健康保険資格確認書(または資格取得証明書)、世帯主のマイナンバー確認書類(マイナンバーカードなど)、本人確認書類(運転免許証など)
☆マイナ保険証をお持ちの方は必要書類が異なります。詳しくは、区  をご覧ください



催し・講座

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 9月17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 9月11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

くらしの講座「知らないとこわい プラスチックの世界」

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 10月1日(木)午後2時30分～4時

会場 区役所8階会議室

申込 9月7日～24日に電子申請か、電話で、消費生活センターへ。先着24人。 (先着5人)希望の方は、あわせて申し込みを

群馬県みなかみ町 環境交流ツアー

環境・緑化推進係／8階
☎(3228)5516 FAX(3228)5673

植樹や果物狩りなどを体験し、地球温暖化や気候変動などを学びます。

対象 区内在住・在勤・在学で、軽いハイキング程度が可能な4歳以上の方

日時 10月31日(土)午前7時～午後6時

☆集合・解散は区役所。往復貸し切りバス利用

参加費 1,700円(旅行保険・体験費)

申込 9月10日午前8時～11日午前8時に電子申請で ☆抽選で30人

社会保険労務士による 9月の社会保険・労務管理相談

区民相談係／4階
☎(3228)8802 FAX(3228)5456

日時 9月18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 9月11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。詳しくは、区  をご覧になるか、区民相談係へ問い合わせを

日本語を学びたい外国人の方へ 「オンライン日本語教室」

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・在学の外国人の方
開催期間 10月～来年1月

☆全20回。入門・初級の2クラスあり
申込 9月7日～11月26日に電子申請で。各クラス抽選で20人

区 



行政書士による外国人向け相談会

外国人相談窓口／4階
☎(3228)8929 FAX(3228)5456

在留資格や帰化などの手続きについて、行政書士に相談できます。

☆30言語に対応した通訳機を設置

対象 区内在住の外国人の方

日時 9月17日(木)午後1時～4時

☆一人当たり25分以内

会場 区役所2階下りエスカレーター前
☆当日直接会場へ

アートワークショップ 「なかのZEROに宇宙を描こう！」

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・在学で12歳以上の方

日時 9月20日(日)午後1時～4時

会場 なかのZERO西館(中野2-9-7)

申込 9月6日～17日に電子申請で

☆先着30人

区 



学生等によるコンサートを開催 第14回シルバーまつり

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

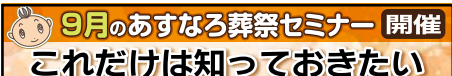
日時 10月14日(水)午後1時30分～3時30分(正午開場)

会場 なかのZERO小ホール(中野2-9-7)

☆未就学児は入場不可。9月16日までの事前申込制。先着500人。申込方法などについて詳しくは、中野区シルバー人材センターに問い合わせるか、同センター  をご覧ください

中野区
シルバー人材センター 





これだけは知っておきたい

相続のはなし

9月29日(火) 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

プロードウェイ
中野サンモール
ユニクスビル
JR 中野駅 北口

断熱
玄関ドア
交換

断熱
内窓取付

断熱
真空中断
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・手数料 相談・お見積り 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・隔週土曜

史跡めぐり 「秩父神社・寶登山神社他」

中野区教育振興会
(野方1-35-3教育センター分室内)
☎(3228)5544

日時 10月9日(金)午前8時～午後6時
☆集合・解散は区役所。往復貸し切りバス利用

参加費 11,000円(昼食代、保険料等込み)

申込 9月14日からの平日午前9時～午後4時に参加費を持って直接、中野区教育振興会へ ☆若干名

「東京アプリ」生活応援事業への参加を対面サポートします

東京都公式アプリ事務局
☎(6901)7979

対象 都内在住の方

日時 10月5日(月)～7日(水)、いずれも午前9時30分から、11時から、午後1時30分から、3時から
☆各回50分

会場 区役所1階ミーティングルーム

申込 9月6日～10月6日の午前9時～午後7時に電話で、東京都公式アプリ事務局へ。各回先着22人程度
☆スマホ、マイナンバーカード持参

区HP



募集・求人

中野区環境審議会区民委員

環境企画係／8階
☎(3228)5524 FAX(3228)5673

活動内容 環境基本計画や環境保全に関することについての審議

対象 区内在住で環境問題に関心があり、平日に2時間程度、区役所で開催予定の会議(年2回程度)に出席できる方
任期 来年1月(予定)からの2年間
報酬 会議への出席1回につき3,000円
☆交通費支給なし

申込 9月7日～10月2日午後5時に電子申請か、応募用紙(区HPからダウンロード可)を☑kankyo@city.tokyo-nakano.lg.jp、郵送(必着)または直接、環境企画係へ。選考で4人程度
☆結果は、全応募者に通知

「なかの地域活動フェスティバル」出展団体

公益活動推進係／4階
☎(3228)3251 FAX(3228)5620

区内で活動している地域団体が、ブースや実演を通して活動を紹介します。

日程 来年2月14日(日)

申込 9月22日までに電子申請で

☆過去に出展した団体は除く。申し込みには「ためまっぷなかの」への登録が必要です。応募条件などについて詳しくは、区HPをご覧ください

区HP



こぶしフェスティバル ボランティア

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

対象 催し当日に、かみさぎこぶし園で模擬店・ゲームコーナーなどの手伝いや、利用者の付き添いで活動できる方

活動日時 10月17日(土)午前9時～午後3時30分

☆昼食券の支給あり(交通費支給なし)

申込 9月7日～10月5日に電話か、☑kobushi@ikuseikai-tyky.or.jpまたは直接、かみさぎこぶし園へ。先着10人程度。
☑住所、氏名とふりがな、電話番号

子ども・子育て

10月から使える 乳・子・育医療証を郵送します

子ども医療助成係／3階
☎(3228)3253 FAX(3228)5679

区が発行した、有効期限が9月30日までの乳医療証・子医療証・育医療証をお持ちの方へ、今月下旬に郵送します。
☆区役所からの郵便物が届かず返戻されることが多くなっています。ポストに名前を表示して確実に受け取りを

医療証をお持ちでない場合は申請を

区内在住で健康保険に加入している0歳～18歳のお子さんが対象です。
☆生活保護を受給中、または児童福祉施設等に入所中のお子さんは対象外。
申請方法などについて詳しくは、区HPをご覧ください

児童扶養手当・特別児童扶養手当 の現況届の提出はお済みですか

児童手当係／3階
☎(3228)8952 FAX(3228)5679

児童扶養手当・特別児童扶養手当を認定中の方へ、7月31日に現況届を郵送しました。

現況届の提出は、手当の受給資格を確認するための大切な手続きです。提出がない場合は、児童扶養手当は11月分以降、特別児童扶養手当は8月分以降の手当を受けることができません。
未提出の方は、至急提出してください。

来年4月の私立幼稚園等入園児 を募集します

幼稚園・認可外保育係／3階
☎(3228)5681 FAX(3228)5679

私立幼稚園や認定こども園(幼稚園児としての利用)の募集時期や手続きの方法などはそれぞれ異なります。直接、各園へ問い合わせを。
☆問合先などについて詳しくは、区HP、中野区私立幼稚園連合会HPをご覧ください

入園案内の配布 10月中旬から各園で

申込 11月から各園で

☆区役所では、入園案内の配布や申し込みの受け付けは行いません

認定こども園を保育所として 利用したい場合は

10月2日以降に区へ申し込みが必要です。申込方法などについて詳しくは、対象施設等で配布中の「中野区保育所等のごあんない」をご覧ください。

来年4月に小学校に入学する予定の お子さんの保護者の方へ 就学時健康診断を実施します

学校健康推進係／7階
☎(3228)5522 FAX(3228)5679

各通学区域の小学校を会場として、就学時健康診断を実施します。対象の方には、日時・会場などを記載したお知らせを今月中旬以降に郵送します。
☆郵送前に実施日などを確認したい場合は、区HPをご覧ください

児童育成手当制度を改正しました

児童手当係／3階
☎(3228)8952 FAX(3228)5679

所得制限基準額が変わり、新たに受給できる場合があります。対象の方は早めに申請してください。詳しくは、区HPをご覧ください。
☆各回50分

参加型音楽劇「わくわくロケット」

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・在学の18歳以下の方とその保護者

日時 10月4日(日)午前11時からと午後2時から ☆各回40分で同内容

会場 区役所1階

申込 9月21日までに電子申請で。各回抽選で100人程度

区HP



「パパも作るよ! 離乳食」

南部すこやか福祉センター
(弥生町5-11-26)
☎(3380)5551 FAX(3380)5532

対象 区内在住で、家族に妊婦または生後6か月未満の乳児がいる男性

日時 10月3日(土)午後1時30分～3時

会場 南部すこやか福祉センター

申込 9月7日～30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。先着8人

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 区内在住でひとり親家庭の保護者

日時 9月30日(水)午後4時10分から、5時10分から、6時10分から

☆各回50分

会場 中野区さつき寮

申込 9月7日～18日に電話または☑satsuki@tousei.or.jpで、中野区さつき寮☎(3381)6262へ。各回先着1人。

☑希望の方は、あわせて申し込みを。
☑住所、保護者の氏名とふりがな、電話番号、☑はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

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

なかの区報へ
生垣の剪定 長さ1m高さ2m
通常2,200円を ※税込
10名様 1,100円

ガーデンエクスプレス 東京北
カクテラ(東証スタンダード上場会社)グループ 本店
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

国産の牛乳、お肉、卵を
食べてまもう

畜産物を生産
するためのコストが上昇しています。
皆様に国産の畜産物を食べていただくことが
生産者の応援に繋がります。

公益社団法人
中央畜産会
中央畜産会
TEL.03-6206-0840
東京都千代田区外神田2-16-2
第2ディーアイシービル9F

全国の畜産会組織は地方競馬の売上の一部を活用して、日本の畜産振興に取り組んでいます。

「歯みがき教室」(2件)

次のいずれも

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

申込 申込期間に電子申請か、電話または直接、各すこやか福祉センターへ

鷲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

日時 9月25日(金)①午前10時から、②11時20分から、③午後2時から

☆①③は50分、②は40分

申込期間 9月10日～24日

☆各回先着9組

南部すこやか福祉センター (弥生町5-11-26)

☎(3380)5551 FAX(3380)5532

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か月健康診査を受診後のお子さん

日時 10月6日(火)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

申込期間 9月14日～10月2日

☆各回先着12組

ファミリー・サポート事業 予約制会員登録

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

子育てを地域で手助けする、相互援助活動です。

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・在学か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 9月29日(火)、10月14日(水)、午前10時～正午

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込 9月10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

健康・福祉

障害のある方、難病の方へ 各種手当等の 所得制限基準額が変わります

在宅福祉係／3階

☎(3228)8953 FAX(3228)5662

各種手当や医療費助成、福祉タクシー券等の所得制限基準額が変わり、新たに手当等の対象になる場合があります。基準日などについて詳しくは、区HPをご覧ください。在宅福祉係へ問い合わせを。

対象の手当等 障害者福祉手当、難病患者福祉手当、特別障害者手当、障害児福祉手当、福祉タクシー券・ガソリン券、心身障害者医療費助成(㊦)

区HP



健診等の受診勧奨通知を 郵送します

区民健診係(中野区保健所)

☎(3382)2429 FAX(3382)7765

次のいずれも、今年度健診等の申し込みをしていない対象の方へ、今月中旬以降に郵送します。来年2月末までに受けましょう。

☆年齢の基準日は来年3月31日

成人歯科健診

対象 40歳～50歳の方

乳がん・子宮頸がん検診

対象 乳がん＝40歳～60歳、子宮頸がん＝20歳～60歳の女性で、昨年度受診していない方

今月末までに国保特定健診と乳がん検診または成人歯科健診を受診した方には、500円分のナカペイポイントを、今年度乳がん検診または子宮頸がん検診を受診した方には、2,000円分の東京ポイント等をプレゼント(申請受付開始は10月以降を予定)。詳しくは、区HPをご覧ください。

9月は「がん征圧月間」 パネル展示でがんを知ろう

区民健診係(中野区保健所)

☎(3382)2429 FAX(3382)7765

会場・日時 ☆当日直接会場へ

①中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側＝9月15日(火)まで、②区役所1階＝9月4日(金)～18日(金)午前8時30分～午後5時(最終日は4時まで)

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 9月10日(木)午後1時～3時

会場 区役所1階 ☆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 10月10日(土)午前10時～11時

会場 産業振興センター

申込 9月10日～10月7日に産業振興センターHPで。先着15人

栄養講習会 「カルシウムたっぷり!骨が丈夫になるお食事講座」

北部すこやか福祉センター

(江古田4-31-10)

☎(3388)0240 FAX(3389)4339

対象 区内在住の18歳～64歳の方

日時 9月30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 9月7日～25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

女性のがん啓発・ 健康サポートイベント

日程 10月1日(木)

内容(定員)・時間 ①乳がん検診(先着40人)＝午前9時～午後4時、②子どもワークショップ(各回先着7組)＝午後1時から、3時から、3時30分から、③健康測定や体験など＝午後1時～4時、④ナトカリ検査(各回先着30人)＝午後1時30分から、3時から、⑤講演会(先着40人)＝午後2時～3時

会場 区役所1階

☆③は当日直接会場へ。①②④⑤は9月7日～25日に電子申請で

問合先 ①＝区民健診係☎(3382)2429、②～⑤＝保健企画係☎(3382)2428
☆いずれも中野区保健所、ファクスは(3382)7765

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 10月5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 9月7日～10月2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

「心のサポーター養成研修」

精神保健支援係

(中野2-17-4中野区保健所)

☎(3382)2433 FAX(3382)7765

メンタルヘルスの正しい知識、心の不調の早期発見やサポート方法を学びます。

日時 10月30日(金)午後2時～4時30分

会場 区役所7階会議室

申込 9月7日～10月16日に電子申請か、電話、☎hokenyobo@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクスまたは直接、精神保健支援係へ。先着50人。要約筆記・手・保(先着5人)希望の方は、9月25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・手はその旨、保はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

ひきこもり家族向け勉強会

中野区社会福祉協議会

ひきこもり支援事業担当

☎090(5412)0666 FAX(5380)6027

対象 ひきこもりの家族がいる方

日時 9月24日(木)、10月7日(水)、午後2時～4時 ☆全2回

会場 区役所7階会議室

申込 9月7日～24日に専用フォームから申し込むか、電話または☎tunagaru@nakanoshakyo.comで、ひきこもり支援事業担当へ。先着15人。住所、氏名とふりがな、電話番号

専用フォーム



●法人・個人の決算・申告って何をすればいい？
●同性パートナーに資産を残したい。
●相続が発生したが、何から手を付けたらよいかわからない。

お金のお悩み
Liberaにおまかせ

① 法人の顧問・決算申告
② 個人事業主・不動産オーナーの顧問・申告
③ 相続税の申告・生前からの相続対策

Libera 税理士事務所
070-6669-7507

梶 兼太郎 (東京税理士会所属・登録番号 149960)
中野区本町 4-44-13 西京城西ビル 2F-5 号室
初回相談無料！ WEB 面談にも対応◎

32 歳、頑張ります！

2026年5月1日(金)OPEN! (介護付有料老人ホーム)癒しの新宿北

9月10日(木)～12日(土)「昼食体験付き施設見学会」参加無料

日時 9月10日(木)～12日(土)
各日11:00から 要予約※希望日時をお伝えください

会場 新宿区中落合3-27-10

お問い合わせは 癒しの新宿北
TEL.03-6915-3170 (受付時間 9:00～17:30)

【施設概要】■類型／介護付有料老人ホーム(一設型特定施設入居者生活介護)■介護保険事業所番号／1370407577■敷地面積／1637.72㎡■延床面積／2055.39㎡■構造・規模／RC造 地上3階建て■建物の権利形態／賃貸借■建物所有者／賃貸借物件■事業主体／株式会社リエイクア■土地の権利形態／賃貸借■居住の権利形態／利用権方式■居室面積／18㎡■居室区分／全室個室■居室総数(定員)／56室(56名)■入居時の要件／入居時原則65歳以上入居時自立、要支援 要介護■介護に関わる職員体制／2.5:1以上■協力医療機関／医療法人社団成心 ホームクリニック東京 月に2度の往診、医療法人社団コンパース コンパース内科歯科クリニック赤羽 月に2度の往診、緊急時往診 ■開設年月／2026年5月

新市区と中野区の境界付近に自分らしい生活が続けられる安心のホームが誕生しました。見学会は「昼食」「独自のロイヤルセラビィ」体験付き。「介護相談」も承ります。この機会にご参加を。

ご家族だけの参加も、初めでの施設見学会も、大歓迎です！

児童劇団「大きな夢」新作ミュージカル URASHIMA

日時 9月21日(月祝) 会場 なかのZERO 大ホール

中野区限定！
中野区在住の小学生のみ 特別価格

通常価格 4,500円 → 500円

※必ず保護者の方とご来場ください。

児童劇団「大きな夢」の新作ミュージカルを観にしよう！

お問合せ：劇団BDP事務局 0120-663-551

～大井競馬場で戦国絵巻が蘇る！～
～1000年以上の歴史を誇る国指定重要無形民俗文化財～

相馬野馬追甲冑競馬
10.4(日) 詳細はTCK公式HPをご確認ください。

東京シティ競馬(大井競馬)は、東京23区が主催しています。
勝馬投票券の購入は20歳から、適度に遊ぶ、大人のたしなみ。
地方競馬の収益金は、畜産復興及び地方財政の改善に活用されています。
特別区競馬組合 TEL:050-2018-0292

過去の様子

メタボリックシンドローム(メタボ) 解消のために特定保健指導のご利用を

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

中野区国保特定健診を受診しメタボの可能性があるとの結果が出た方のうち、まだ特定保健指導を利用していない方へ、「特定保健指導利用券」を順次郵送します。

この券を利用すると、医療機関等で、管理栄養士や医師などの専門スタッフから、生活習慣の改善に向けた支援を継続的に受けられます。

精神保健福祉講座「これって依存症?〜ゲーム課金、推し活、ギャンブル…『プロセス依存』とのつきあいかた〜」

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・在勤・在学の方

日時 10月9日(金)午後6時30分～8時30分

会場 産業振興センター(中野2-13-14)

申込 9月7日～29日に電子申請で。先着70人。**手・保**(先着5人)希望の方は、あわせて申し込みを

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 9月24日(木)午後2時～3時30分

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込 9月18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

9月5日～20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
9月6日(日)	当番医	総合東京病院	内・外・整	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
		橋本医院	内	野方3-15-3 (3389)0355
		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
		山田医院	産婦・小・内	中野2-14-17 (3384)3555
		やよい町こども医院	小	弥生町1-8-11 (6300)4790
		三上歯科医院	歯	南台3-37-27 (3384)0385
	薬局	けやき薬局		江古田2-22-1 (3388)0782
		ことぶき薬局中野中央店		中央4-59-11 (5385)2971
		ライフ薬局		中野2-11-5 (3380)9393
9月13日(日)	当番医	中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9 (3387)7321
		横畠病院	外・内	新井1-38-6 (3389)2531
		上高田ちば整形外科・小児科	小	上高田1-8-13 (3228)1555
		中野リウマチ膠原病クリニック	内	中野2-24-11 5階 (3380)8585
		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
		船坂歯科医院	歯	野方3-25-8 (3388)6818
	薬局	むさしの薬局江古田店		江古田4-20-22 (5343)3912
		なごみ薬局上高田店		上高田1-8-13 (5942)6080
		とおやま薬局中野南台店		南台3-32-5 (3229)5039
9月20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
		横畠病院	外・内	新井1-38-6 (3389)2531
		やまぐち内科ハートクリニック	内	上鷲宮2-4-1 (3970)0770
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10 (3330)0743
		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
		なかのキッズクリニック	小	中野2-24-9-A103 (5340)7153
		中野富士見町歯科	歯	弥生町5-27-1 1-B (6304)8278
	薬局	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
		イトウ薬局		東中野3-8-7 (3371)6936

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.iryoku.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

9月24日～30日は結核・呼吸器感染症予防週間

そのせき 本気に風邪ですか

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



結核は過去の病気ではありません。昨年は、区内で27人の新たな結核患者が発生しました。2週間以上続くせきやたん、発熱、倦怠感、胸の痛み、体重減少は結核発病のサイン。早めに受診し、治療しましょう。医療費のほとんどは国や区の助成が受けられます。

結核健診のご利用を

区民健診や職場健診などの機会のない区内在住・在勤・在学の方を対象に、胸部X線検査を実施します。

日時 9月17日(木)・25日(金)・28日(月)午前9時～午後4時(午前11時～午後1時を除く)

会場 中野区保健所(中野2-17-4)

☆当日直接会場へ。健康保険証は不要です。結果は、2～3週間後に郵送

せきなどの症状が出にくい高齢者の結核

早期に発見できるよう、65歳以上の方は年1回、国保特定健診・長寿健診等の胸部X線検査を受けましょう。

気になる時は保健所に相談を

保健所では、結核の正しい知識の普及や相談、療養支援を行っています。「身近な人が結核になったが、自分は大丈夫だろうか」など気になる時は、ぜひご利用ください。

また、身近な薬局でも、服薬支援や治療終了後の継続支援をしています。



ANYTIME FITNESS エニタイムフィットネス野方店
9.28(月)オープン記念

先行入会キャンペーン

期間限定 受付期間のこりわずか! **9.13(日)まで!**
3ヶ月分会費(初月分+10月分+11月分)+他初期費用
➡入会費用 **500円** (税込)のみ

詳細はこちら



東京都中野区野方 6-13-4
野方エニタイムフィットネスビル
TEL: 03-5848-3321

大震災に備えるフォーラム in 中野

耐震化促進係／9階

☎(3228)5576 FAX(3228)5668

内容 専門家による無料耐震相談、防災用品の展示、起震車体験など

日時 9月13日(日)午前10時～午後3時

会場 区役所1階

☆当日直接会場へ(小雨決行)



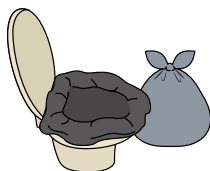
▲起震車で震度7の揺れを体験できます

日頃からの備えで、災害時のごみを減らしましょう

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

災害時は、ごみ収集の方法が通常と異なり、衛生面の対策が必要なものや腐敗しやすいものを優先して収集します。早期の復旧・復興のためには、災害時のごみの分別・排出ルールを守ることが大切です。災害時のごみの出し方などについて詳しくは、区HPをご覧ください。



▲区HP

不要な物は計画的に整理・処分しましょう

区は民間事業者と連携し、リユースを推進しています。不要な物をごみとして捨てる前に、リユースの活用を検討してみませんか。



▲詳しくは、区HPをご覧ください

9月21日～30日

秋の全国交通安全運動



生活・交通安全係／8階 ☎(3228)8736 FAX(3228)5647

次の項目に重点を置いて、秋の全国交通安全運動を実施します。

- | | | | |
|-----------------------------------|---|---|--------------------------|
| <p>① 歩行者の安全確保と
反射材用品の着用促進</p> | <p>② 夕暮れ時の早めの
ライト点灯、飲酒運転や
「ながらスマホ」の根絶</p> | <p>③ 自転車・特定小型原動機付
自転車の交通ルール
の理解・遵守の徹底</p> | <p>④ 二輪車の
交通事故防止</p> |
|-----------------------------------|---|---|--------------------------|

自賠責保険・共済への加入・更新をお忘れなく

税務管理係／2階 ☎(3228)8908 FAX(3228)5456

自賠責保険・共済は、交通事故を起こした場合の被害者救済や加害者の経済的な負担の補てんなど、対人賠償を確保することを目的としたものです。全ての自動車(原動機付自転車、電動キックボードを含む)に加入が義務付けられています。

未加入で運転した場合は、懲役または罰金が科せられます。忘れずに加入・更新しましょう。

通学路の安全確保にご協力を

学校地域連携係／7階

☎(3228)5548 FAX(3228)5679

教育委員会では、保護者や地域の方と協力し、登下校の見守りを行っています。

子どもたちが安心して学校へ通えるよう、地域のみなさん、ドライバーのみなさんも安全確保にご協力をお願いします。

8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	201,299※ (13減)	160,054 (64増)	157,664 (6減)	317,718 (58増)	345,429 (323増)
外国人	21,686 (288増)	14,509 (153増)	13,202 (112増)	27,711 (265増)	

※日本人と外国人の混合世帯 2,088 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



▲なかの区報

SNSでも
情報発信中



▲区HP