

なかの区報 nakano

🏠 www.city.tokyo-nakano.lg.jp

令和8年(2026年)

9.20

No.2184

毎月5日・20日発行
(1月・8月は11日発行)



福蔵院



徳川綱吉と犬 (月岡芳年「徳川累代像額」より抜粋)



宝仙寺三重塔



区の花つつじ



神田川



江古田獅子舞



昭和9(1934)年頃の青梅街道の様子 (銅板複製提供)

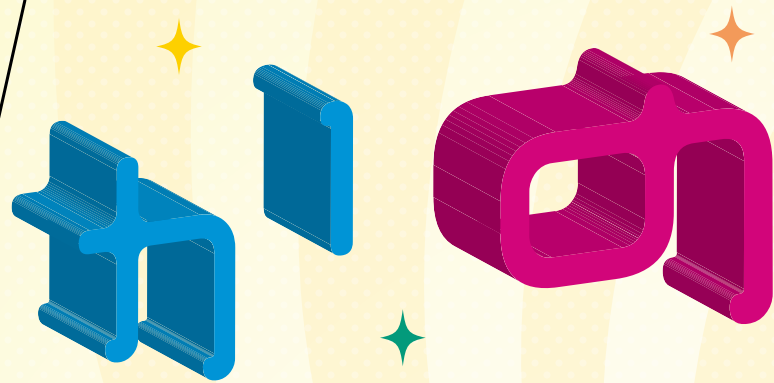


レンガ坂



知れば知るほど中野がおもしろい!

知れば知るほど
おもしろい!



中野には、思わず人に話したくなるような歴史や文化がたくさんあります。今号では、中野の豆知識に加え、中野区検定や受検者へのインタビューを紹介。知れば知るほどおもしろい中野の魅力をのぞいてみませんか。

昔は海だった!? 坂が多いヒミツ

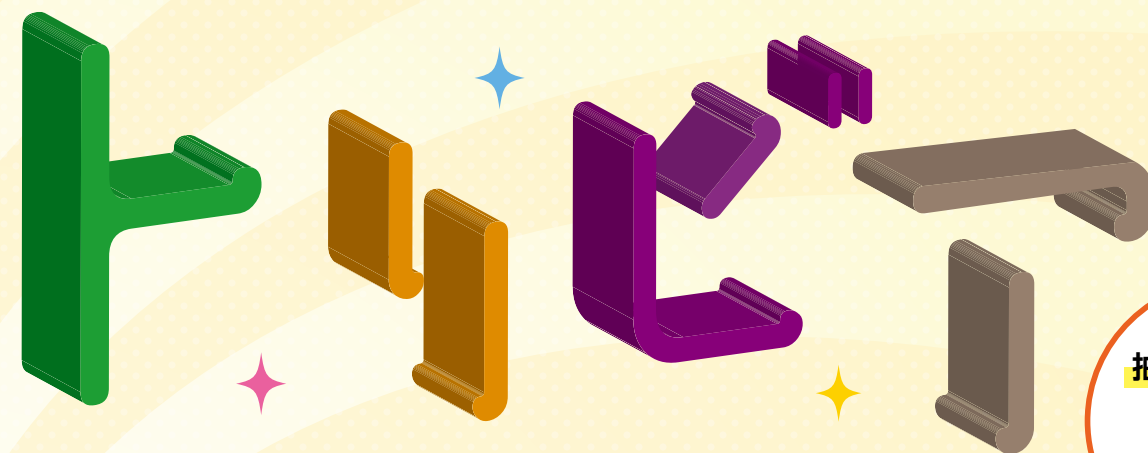
中野に坂が多いのには、実は壮大な理由があります。約7万～10万年前、この一帯は海の底でした。その後、富士山や箱根山から飛んできた火山灰が何万年間も積もって台地をつくり、さらに川や地下水が地面を削って谷や坂をつくりました。こうして約2万年前には、今につながる地形がほぼ完成。普段何気なく上り下りしている坂道にも、悠久の歴史が隠されているのです。



東京ドーム約21個分の 「犬屋敷」

江戸時代、第5代将軍・徳川綱吉が出した「生類憐みの令」により、中野には保護した犬を飼育するための巨大な施設「お囲い」が造られました。その範囲は、なかのZERO周辺から中野区役所、さらに環状七号線を越えたあたりまで広がったといわれています。犬の数は最大30万頭ともいわれ、1年間の維持費は現在の額で約122億円にもなったそうです。区役所には、その歴史を伝える「お囲いの犬」の像が設置されています。

中野の歴史をもっと知りたい方は、
区HPでご覧になれます



あなたは何問解ける? /

なかのクロスワード に挑戦してみよう

ルール

問題の答えをひらがなで記入してマスを埋めましょう。マス全体の文字の中に「な」「か」「の」「く」の文字はそれぞれ何個ずつ、合計何個あるでしょうか。
☆解答は、なかの区報10月5日号でお知らせします

な か の く
 個 + 個 + 個 + 個
 合計 個

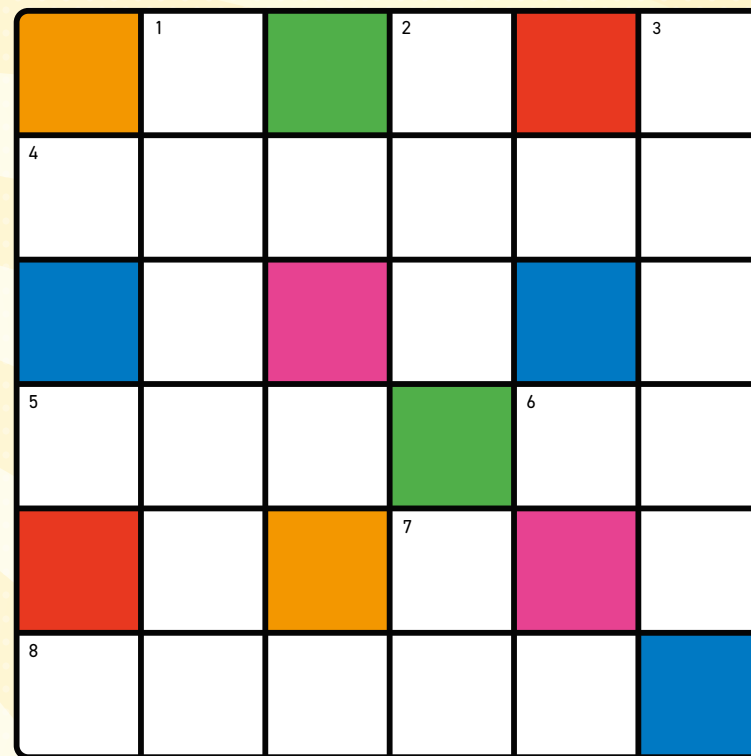
↓タテのカギ

- 鷺宮八幡神社の隣にあり、鷺宮囃子の伝統を支えるお寺「〇〇〇〇〇」
- かつて製粉業など産業の発展を支え、今も春は桜並木で美しい川「〇〇〇川」
- 令和5(2023)年に閉館した、エネルギーの象徴“太陽”と、人々が集う場所“広場”が由来の施設「中野〇〇〇〇」
- 中野区出身の上野姉妹が世界で活躍する盤上競技「〇〇」

→ヨコのカギ

- 昨年12月に本社を中野へ移転した児童書出版社「〇〇〇〇〇〇書店」
- 昭和38(1963)年まで、路面電車が走っていた「〇〇〇街道」
- 上高田の萬昌院功運寺に墓がある、“忠臣蔵”で知られる人物「〇〇^{こうつけのすけ}上野介」
- 駅構内に区境がある、中野区最北端の駅「〇〇〇〇駅」

💡 表紙にヒントが隠れているかも!?



🎁 プレゼント応募方法

広報係/7階 ☎(3228)8803 FAX(3228)5476
✉kuho@city.tokyo-nakano.lg.jp

正解者の中から抽選で10人に区内共通商品券(500円分)を贈呈。なお、当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

対象 区内在住の方

申込 10月1日までに電子申請か、電子メール、ファクス、郵送(〒164-8501/住所不要)または直接、広報係へ。☑住所、氏名、年代、なかのクロスワードの解答(合計の個数)、今号の感想



▲電子申請はこちらから

中野をもっと知りたいと思った方へ
次のページで中野区検定を紹介します

かつて中野は 「神奈川県」だった!

明治5(1872)年、行政区分の見直しにより、中野区は東京府から神奈川県へ編入されました。当時の役所は横浜。電車もない時代で、手続きに行くだけでも一苦労でした。「遠すぎて不便!」という声が相次ぎ、わずか数か月で東京府へ戻ることになった。中野には、こんな“幻の神奈川県時代”があったのです。



中野区検定「ものしり博士」に聞く /
知れば知るほど

中里が

おもしろい!

中野区検定とは

中野の歴史や地理、文化などにまつわる問題が、4者択一マークシート方式で、50問出題されるご当地検定試験のこと。検定受検者の中から、特に優秀な成績を収めた方には、「ものしり博士」の称号が贈られます

2025年度入区職員

檜垣 奈々さん



知って気づいた

まちの居心地

「ものしり博士」への挑戦

私は地方出身で、中野には都会的で少し敷居の高いまちという印象を持っていました。そんな中、入区1年目の研修で中野区検定を受けることに。配属先には以前、同研修で「ものしり博士」になった先輩がいて、「自分も頑張ってみよう」と思うようになりました。もともと、誰かの役に立てる仕事をしたいという思いで公務員を志していたこともあり、中野を知ることが何か役に立つかもと考え、勉強を始めました。

歩いて知った中野の魅力

仕事の休憩時間や休日を利用して、勉強に取り組みました。過去問題を解くだけでなく、中野が地元の先輩職員からまちの話を聞いたり、実際に公園やお寺を巡ったりしながら知識を深めました。勉強を進める中で、北と南でまちの雰囲気が大きく異なることにも気づきました。都会的なにぎわいがある一方で緑豊かな場所も多く、多様な表情を持つまちであることを知りました。中でもお気に入り、神明氷川神社(弥生町4-27-30)です。参道に入るだけで空気が変わるような静けさがあり、忙しい毎日の中でもほっとできる場所になっています。検定の勉強を通して、それまで知らなかった中野の魅力にたくさん出会うことができました。

知識が区民との会話をつなぐ

「ものしり博士」になれたこともうれしいですが、一番の成果は、中野をもっと好きになれたことだと感じています。窓口で区民の方と接する中で、検定で得た知識が役立つ場面は少なくありません。地域話題で会話が弾み、「若いのによく知っているね」と声を掛けてもらうこともあります。地域を知ることと区民のみなさんとの距離が縮まり、より親身にお話を聞けるようになりました。

過去を未来につなげるために

検定をきっかけにまちを歩き、自然や歴史に触れる中で、中野の居心地のよさに気づきました。窓口には、地方出身の方も多く来られ、私自身の経験と重なることがあります。そうした方々が安心して暮らせるように支えていきたいです。これからも学び続けながら、受け継がれてきた歴史や文化を未来へつなぎ、一人でも多くの方に中野をもっと好きになってもらえたらうれしいです。

地元をもっと知りたい

当院は駅から少し離れた場所にあり、地域の多くの方々にご来院いただいています。中野で生まれ育った私ですが、知っているのは早稲田通り沿いのことばかり。患者さんとの会話をきっかけに、「もっと中野を知りたい」と思うようになりました。そんなときに知ったのが中野区検定です。中野をもっと深く知るきっかけになればと思い、受検を決めました。

二度目の挑戦でつかんだ「ものしり博士」

初めて受検したときは、「ものしり博士」の称号にあと一步届きませんでした。次こそは、と勉強方法を見直し、歴史民俗資料館(江古田4-3-4)で本を購入したり、史跡や寺社を巡ったりしながら知識を深めました。特にお寺に関する問題は覚えることが多く、自分で表を作って整理。区報も毎号読み返しながら勉強を続けた結果、二度目の受検で「ものしり博士」の称号をいただきました。結果通知を見たときのうれしさは今でも忘れられません。

知識が思い出を呼び起こす

勉強を始めてから、中野の見え方が少し変わりました。検定では「この場所に昔何があったか」が問われることもあります。そうしたことを知るうちに、今のまち並みだけでなく、子どもの頃に親しんだ場所や失われた風景にも自然と目が向くようになりました。建て替えが決まった母校の桃園第二小学校を見ても、「ここで過ごした時間も中野の歴史の一部なんだな」と感じます。検定を通じて、知識が増えただけでなく、中野で過ごしてきた時間や思い出を振り返るようになりました。

終わりのない中野探し

中野区検定の魅力は、知れば知るほど新しい発見があり、終わりがいいことです。普段何気なく歩いている公園や橋にも目が向くようになりました。そうした小さな発見の積み重ねが、まち歩きをより楽しくしてくれます。私自身、「ものしり博士」になることができましたが、今はさらに上の「特級ものしり博士」を目指しています。中野のことをもっと知りたい方は、ぜひ一緒に挑戦しましょう。

石坂整形外科 副院長

石坂 公介さん



知ればもっと

中野が好きになる

あなたも中野区検定に挑戦してみませんか

日時 11月29日(日)午前9時50分～11時 ☆9時30分から受け付け

会場 産業振興センター(中野2-13-14)

受検料 ①小・中学生=500円、②高校生・大学生=1,000円、①②以外の方=1,500円

申込 10月1日～11月16日に専用フォームから申し込むか、電話で、教育振興会へ。
先着100人

中野区教育振興会 ☎(3228)5544

区役所1階福祉売店で
過去問題集(500円)を販売中

10月1日以降に
こちらから申し込みを▶



「中野区ものしり博士マップ」もチェック

「ものしり博士」たちの、おすすめのスポットや豆知識が詰まった一冊。歴史や文化、まちの魅力を紹介しています。検定対策はもちろん、休日のまち歩きにもおすすめです。



▲詳しくはこちら



スポーツ・文化に親しもう 秋のイベント情報

9/28(月)～10/2(金)

障害者就労施設による 自主生産品等の販売会

障害者施策推進係／3階
☎(3228)8832 FAX(3228)5662

障害のある方が区内の通所施設で作った、パンやクッキー、雑貨などを日替わりで販売します。

時間 午前10時～午後5時

☆各日とも売り切れ次第終了

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

10/12(月)祝

中野区民スポーツフェスティバル

中野区体育協会(新井3-37-78)
☎(3228)5543 FAX(5942)5211

バレーボールやテニスなどさまざまなスポーツを無料で楽しめます。

時間 午前9時～午後4時

会場 総合体育館、平和の森公園、上高田運動施設、哲学堂運動施設、鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ
☆当日直接会場へ。詳しくは、区HPをご覧ください。中野区体育協会へ問い合わせを

10/17(土)

こぶしフェスティバル2026

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

内容 施設の作業作品やクッキーなどの販売

時間 午前10時15分～午後2時30分

会場 かみさぎこぶし園 ☆当日直接会場へ

障害者福祉会館まつり

障害者福祉会館(沼袋2-40-18)
☎(3389)2171 FAX(3389)2175

内容 雑貨の販売やゲームの体験など

時間 午前10時30分～午後2時30分

会場 障害者福祉会館 ☆当日直接会場へ

10月を中心に

地区まつり

地域のみなさんによる手作りのお祭りです。詳しくは、各区民活動センター運営委員会HPまたは広報紙をご覧ください。問い合わせを。

区民活動センター	日程
南中野 ☎(3382)1635	10/1(木)・3(土)・4(日)
弥生 ☎(3372)0845	10/17(土)・18(日)
東部 ☎(3363)0631	10/3(土)・4(日)・18(日)
鍋横 ☎(3383)2733	10/10(土)・16(金)～18(日)・24(土)
桃園 ☎(3382)5411	☆開催なし
昭和 ☎(3385)1271	10/17(土)・18(日)・25(日)、11/23(月・祝)
東中野 ☎(3364)6795	10/17(土)～25(日)
上高田 ☎(3389)1325	10/24(土)・25(日)
新井 ☎(3389)1310	12/5(土)・6(日)
江古田 ☎(3954)6963	10/17(土)・18(日)・22(木)～24(土)
沼袋 ☎(3389)4572	10/18(日)・21(水)～25(日)
野方 ☎(3330)4394	10/16(金)～18(日)
大和 ☎(3339)6125	10/12(月・祝)・18(日)・24(土)・25(日)
鷺宮 ☎(3330)4127	10/17(土)・18(日)
上鷺宮 ☎(3970)9182	10/17(土)・18(日)

10/18(日)

高校生年代・大学生年代の方向け 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・在学の高校生年代・大学生年代の方

時間 午前10時からと午後2時から

☆各回2時間で同内容

会場 なかのZERO西館(中野2-9-7)

申込 10月7日までに電子申請で。抽選で10

人程度



▲区HP

10/17(土)・18(日)

花と緑の祭典2026秋

環境・緑化推進係／8階
☎(3228)5516 FAX(3228)5673

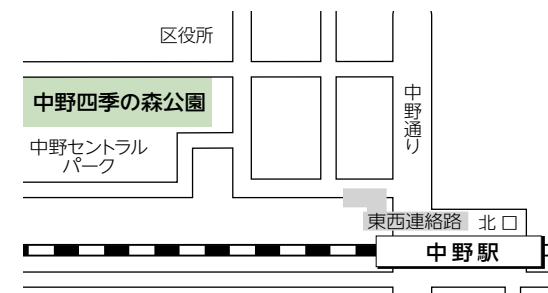
区民の実行委員主催の、家庭で花や緑を楽しむための催しです。

時間 午前10時～午後4時(18日は3時まで)

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。()内は抽選本数・定員

①苗木の無料配布(計500本)

=17日(土)午前10時～午後3時30分

☆樹木はブルーベリー300本、オリーブ100本、コデマリ50本、シモツケ50本。1世帯につき1本

②バラ教室～さし木に挑戦～(20人)

=18日(日)午後1時30分～3時

☆参加費500円

③ハーブ教室(各回10人)

=17日(土)午後1時30分からと

2時30分から。各回1時間

☆参加費700円



申込(①～③共通) 9月20日～10月2日(必着)に電子申請か、往復ハガキで、環境・緑化推進係へ。住所、氏名とふりがな、①は希望する樹木名(第3希望まで)、②③は教室名、返信用にも住所、氏名

往復ハガキの書き方(例)

164-8501 (往復) 中野区役所 環境緑化推進係 (苗木配布)宛	(空白のまま)	16X-XXXX (返信) 様	住所 ●●●●● 氏名 ●●●●● (ふりがなも) 第1希望 苗木 ○○○ 第2希望 苗木 ○○○ 第3希望 苗木 ○○○
---	---------	-----------------------	--

▲往信面

▲返信面

その他の参加できる催し

せん 剪定教室(17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、リース作りコーナー、お子さん向けの草花あそび・本の読み聞かせなど



18日(日)
午前10時から
先着500本

クリスマスローズの苗木を
会場で無料配布します

☆午前9時50分から整理券を
配布。1世帯につき1本

17日(土)午前10時30分から なかのみどりの貢献賞表彰式を行います

今年度は下記の方が各部門で受賞されました(貢献賞3件〔☆印〕、奨励賞1件)。

●緑の保護育成活動部門

池内裕子さん☆、江藤さん☆

●地域緑化活動部門

中野区産業振興センター、中野区シルバー人材センター上鷺班☆

中野区議会 第3回定例会

10月16日(金)まで開会中

区議会事務局／10階

☎(3228)5585 FAX(3228)5693

会議日程

本会議=10月1日・16日、決算特別委員会=9月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

一般質問放送日時(J:COMチャンネル)

☆区内のみ視聴可

9月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)

中野にまつわる動画を大募集

中野ショートフィルムフェスティバル

「ナカンヌ」

— ナカノからカンヌへ —

共通テーマ「新発見」

応募は来年1月27日まで

シティブロモーション係／8階

☎(3228)5467 FAX(3228)5456

どなたでも応募できる、中野区を舞台または題材にしたオリジナル動画のコンテストです。

募集内容 ナカノCM部門=中野の「好き」を題材にした60秒以内の動画、ストーリー部門=中野での「日常」を題材にした1～5分の動画

応募方法 自身のYouTubeアカウントで作品を公開の上、来年1月27日までに区HPから応募を ☆来年3月13日(土)に区役所1階で最終選考と授賞式を開催

各賞受賞者には副賞としてナカペイポイントを贈呈

▲詳しくは、区HPで

10月

から始まる

「伴走型中小企業経営サポート」

のご利用を

中小企業支援係／8階

☎(3228)8729 FAX(3228)5456

売上拡大や人材確保、資金繰りなどの経営課題について、専門のコーディネーターが相談をお受けし、中小企業診断士などの専門家と連携しながら継続的に支援します。まずは気軽に相談を。

▲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 妊娠・出産・子育てトータルケア

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。HPあり

日時 10月3日(土)午前10時30分～11時30分

会場 区役所1階

☆当日直接会場へ。HP希望の方は、9月29日までにファクスで、広聴係へ。HP住所、氏名とふりがな、ファクス番号、HP希望の旨

▲区HP

10月1日から東京都最低賃金が1,280円に改正されます

詳しくは、東京労働局労働基準部賃金課☎(3512)1614または東京働き方改革推進支援センター☎0120(232)865へ問い合わせを。

10月26日(月)～11月8日(日)

改修工事のため

鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ温水プールは休場します

鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ(白鷺3-1-13)

☎(3337)1771 FAX(3337)3280

☆プール以外は、通常どおり利用できます

9月30日は納期限です。

忘れずに納付を

☆口座振替の方は事前に残高の確認を

●国民健康保険料の第4期分

●介護保険料の第6期分

●後期高齢者医療保険料の第6期分

固定資産税・都市計画税第2期分の納期限も9月30日です

中野都税事務所 ☎(3386)1111

傍聴を

☆日程は、変わることがあります。当日直接会場へ

10月の教育委員会定例会

教育委員会係／7階

☎(3228)5734 FAX(3228)5679

①2日 ②9日 ③16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

Flower Arrangement School

フラワーアレンジメント

教室開催

オリジナルアレンジをお楽しみに

10月5日(月) 14:00～

参加料:1,000円(お一人様) ※花材代込み

参加ご希望の方は 9月25日(金) までに

お電話にてお申し込みください

お申込み・お問合せ(受付:平日10時～18時)

TEL 6454-0019

中野区上高田3-19-17 西武新宿線「新井薬師前駅」南口 徒歩約3分

遺産分割がまとまらない

相続預貯金が使えていた

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。

吉口綜合法律事務所

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

9月・10月は行政月間特設行政相談

区民相談係／4階
☎(3228)8802 FAX(3228)5456

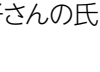
国や特殊法人などの仕事への苦情や意見・要望を行政相談委員に相談できます。
日時 10月15日(木)午前10時～午後3時
会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ。パネル展も開催

毎月実施の行政相談もご利用を

区役所4階専門相談室で、毎月第4金曜日の午後2時～4時に相談できます。☆一人当たり25分程度
対象 区内在住・在勤・在学の方
申込 相談日の前週金曜日から電子申請か、電話(午前9時から)で、区民相談係へ。先着4人(各申込方法で2人ずつ)

東京都動物愛護推進員から学ぶ「犬の飼い方教室～しつけ編～」

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

日時 10月17日(土)午後1時30分～3時30分 ☆犬を連れての参加は不可
会場 区役所1階
申込 10月1日～14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、10月9日までにあわせて申し込みを。

家庭と両立できる企業と出会う「女性応援ジョブフェアin中野」

中小企業支援係／8階
☎(3228)8729 FAX(3228)5456

対象 育児、介護などをしながら、就職・転職を希望する女性
日時 10月30日(金)午前10時からと午後1時30分から ☆いずれも3時間で同内容
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 9月25日～10月29日正午に女性応援ジョブフェア事務局から申し込むか、電話で、同事務局☎(5211)0806へ。各回先着30人。**保**(各回先着10人)希望の方は、10月22日午後5時までにあわせて申し込みを

人権擁護委員による人権よろず相談

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

日時 10月6日(火)午後1時～4時
☆一人当たり30分程度
会場 区役所7階相談室
申込 9月29日午前9時から電話で、平和・人権・男女共同参画係へ。先着6人
☆11月以降も毎月第1火曜日に実施

講演会「知って安心!もの忘れと認知症のことin中野～今できることを知ろう～」

在宅療養推進係／3階
☎(3228)5785 FAX(3228)5620

日時 10月10日(土)午後1時～2時
会場 区役所1階
申込 9月21日～10月9日に電子申請で。先着100人

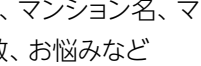
絵本を通じて認知症への理解を深める認知症講演会「おもいでメガネ～認知症の方が見る景色～」

在宅療養推進係／3階
☎(3228)5785 FAX(3228)5620

対象 区内在住・在勤・在学の方
日時 10月14日(水)午前10時～11時30分
会場 区役所1階
申込 9月24日～10月9日に電子申請か、電話で、在宅療養推進係へ。先着100人

マンション管理セミナーと交流会「これからの管理組合運営」

住宅政策係／9階
☎(3228)5564 FAX(3228)5668

対象 区内分譲マンションの所有者・管理組合の方
日時 10月17日(土)午前10時～正午
会場 区役所1階ミーティングルーム
申込 9月24日～10月7日に電子申請か、電話またはjutaku@city.tokyo-nakano.lg.jpで、住宅政策係へ。先着35人。

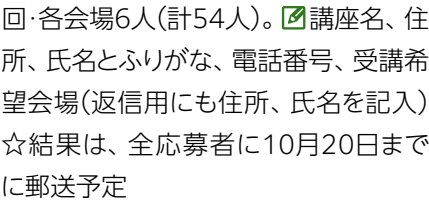
「東京しごとセンターの就労相談in中野」

中小企業支援係／8階
☎(3228)8729 FAX(3228)5456

就労相談の他、VRを使った職業訓練の体験等ができます。
日時 10月7日(水)午前10時～午後3時
会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ。詳しくは、東京しごとセンターをご覧ください
になるか、同センター☎(5211)1571へ問い合わせを

パソコン体験・スマホ入門・LINE入門講座

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

内容・日時 パソコン体験＝10月23日(金)午前10時～午後3時、スマホ入門＝24日(土)午前10時～正午、LINE入門＝24日(土)午後1時～3時
対象 区内在住・在勤の方
会場 中野区シルバー人材センターの各分室
北部(〒165-0033若宮3-15-12)
南部(〒164-0012本町6-17-12)
江古田(〒165-0022江古田4-14-11)
申込 10月8日(必着)までに往復ハガキで、受講を希望する会場へ。抽選で各回・各会場6人(計54人)。

個人事業者向け記帳説明会

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

日時 10月20日(火)・21日(水)、午前9時30分からと午後1時30分から
☆各回2時間。20日午前は、不動産所得を有する方が対象
会場 中野税務署(中野2-24-11)
申込 9月24日～10月16日に電話で、中野税務署へ。各回先着25人
☆(一社)中野青色申告会との共催

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
申込期間 10月1日～15日
☆募集コースなどについて詳しくは、東京都福祉局で確認を。募集案内は、区役所7階窓口でも若干数配布中

福祉のしごと相談・面接会

中野区社会福祉協議会
☎(5380)0751 FAX(5380)0750

日時 10月13日(火)午後1時～3時
会場 区役所1階
☆当日直接会場へ。中野区との共催

募 集 ・ 求 人

特別区立幼稚園 臨時的任用教員採用候補者

教職員係／7階
☎(3228)8861 FAX(3228)5679

勤務先は特別区(大田区・足立区を除く)の区立幼稚園です。申込方法等について詳しくは、特別区人事・厚生事務組合教育委員会をご覧ください。
対象 幼稚園教諭普通免許状を持っている方
問合せ先 特別区人事・厚生事務組合人事企画課採用選考担当☎(5210)9751

高齢者・介護

予防接種の予診票を9月末に郵送します

保健予防係
(中野2-17-4中野区保健所)
☎(3382)6500 FAX(3382)7765

次のいずれも、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。
☆9月24日以降、①の予診票は中野区保健所で直接受け取れます。生活保護を受けている方は負担額免除。その場合は、免除と記載された予診票を郵送します

①高齢者インフルエンザ予防接種

実施期間 9月25日～来年1月31日
負担額 2,500円

②新型コロナウイルス感染症予防接種

実施期間 10月1日～来年3月31日
負担額 3,500円

対象 区内在住で、いずれかの条件を満たす方
☆①は12月31日現在、②は来年4月1日現在
・65歳以上
・60歳～64歳で心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能のいずれかに障害があり身体障害者手帳1級相当
接種場所 23区内の契約医療機関
☆各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、区をご覧ください

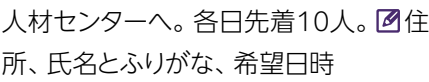
認知症予防に役立つ 脳いきいき講座

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 10月15日・29日、いずれも木曜日、午後1時30分～3時30分
会場 健幸プラザ若宮(大和町4-51-11)
申込 9月24日～10月8日に電話、ファクスまたは直接、下記申込先へ。先着20人。
申込先 鷺宮地域包括支援センター(若宮3-58-10)
☎(3310)2553 FAX(3310)1172

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 10月9日(金)・15日(木)・19日(月)午後1時30分から ☆各日1時間30分程度。11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10人。

屋根ふきかえ・外壁塗装

雨漏り緊急対応

リフォーム全般

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

ご相談・お見積り無料

きものお手入れキャンペーン!

キャンペーン期間9/18(金)～10/19(月) 10時～18時30分 水曜定休

きもの・帯 丸洗い 通常料は価格 9,900円～のところ

税込 5,500円 (税抜価格8,000円)

丸洗いは、お洋服のドライクリーニングの事です。きもの・帯が 5,500円 小紋・訪問着など一般的なきもの・帯は7,700円です

ご不明な点は武蔵屋まで。 ※通常50日はご予約を頂きます。納期元相談。

植物オゾン消臭加工 通常料は価格 4,400円のところ

税込 3,300円 (税抜価格8,000円)

いゆる虫干し加工です。タンスの中のお着物や帯、コートなどにオススメ。臭いが気になるお着物など、さっぱりします。

武蔵屋のお手入れは、国家資格一級染色補正技術士がいる工房で行います。

他店では、落ちなかったシミやその他、ご相談などお気軽にご来場ください。期間中ご相談・お見積りは無料です。

着物のお仕立て直しキャンペーン 【こんな方にオススメ】 ◆サイズが合わなくなった ◆裾を単衣にしたい ◆娘用に仕立直したい ◆頂いた着物を直したい その他、様々なケースに対応致します。

49,500円

【解洗張り+仕立代】 ※別途費用が 余分に掛かる 場合もあります。

10

nakano

なかの区報

令和8年(2026年)9月20日号

令和8年(2026年)9月20日号

nakano

なかの区報

11

広告

生活機能向上プログラム(4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、②は女性のみ

申込 9月24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

①自立した男になる! (包丁研ぎ、スマホ活用術、吹矢体験、お金の話)

健幸プラザみどり館上高田
(上高田4-17-3)
☎・FAX(3228)7220

日時 10月10日(土)・18日(日)・29日(木)、11月25日(水)、午後1時30分～3時 ☆全4回

参加費 110円(材料費)

申込期限 10月8日 ☆先着10人

②骨盤底筋体操

健幸プラザ東部(中央2-18-21)
☎・FAX(3365)0318

日時 10月14日～12月9日の隔週水曜日、午後1時30分～3時30分 ☆全5回

申込期限 10月6日 ☆先着15人

③健康はお口から ～口腔講座～

健幸プラザしんやまの家(南台4-25-1)
☎・FAX(3229)8175

日時 10月16日(金)午前10時～11時30分

申込期限 10月15日 ☆先着40人

④栄養講座「腸内環境を整えよう」
松が丘シニアプラザ(松が丘1-32-10)
☎(5380)5761 FAX(5380)5762

日時 10月23日(金)午後1時30分～2時30分

申込期限 10月22日 ☆先着25人

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 10月17日(土)午前10時30分～正午

会場 東京総合保健福祉センター江古田の森

申込 9月24日～10月16日に電話で、「江古田の森」へ。先着30人

子ども・子育て

小児インフルエンザ予防接種 (任意接種)費用を一部助成します

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

接種方法 ①皮下注射、②点鼻(フルミスト)

助成対象 区内在住で、接種日当日に生後6か月(②は2歳)～中学校3年生のお子さん

助成対象期間 9月25日～来年1月31日(接種日)

接種場所 区内の契約医療機関

☆予診票は医療機関に備え付けのものをお使いください。助成対象期間中に区外の医療機関で接種した場合は、後日助成額の還付請求ができません

助成額 1回につき①は2,000円(2回まで)、②は4,000円(1回のみ)

☆各医療機関が定めた額から助成額を差し引いた額を接種時にお支払いください

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=①10月6日(火)・②14日(水)、グループ相談会=③11日(日)・④23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野方区活(野方5-3-1)
申込 9月21日～各開催日の2営業日前までに電話または✉irotori@waka-miyaclub.or.jpで、NPO法人わかみやクラブいとりどり☎(6821)7540へ。
①②は各日先着2人、③④は各日先着4人。☑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

10月から国民年金保険料の 育児免除制度が始まります

国民年金係／2階
☎(3228)5514 FAX(3228)5456

1歳未満のお子さんを養育する国民年金第1号被保険者(20歳以上60歳未満の自営業者、農業者、学生、無職の方)が対象です。申請すると、国民年金保険料の納付が免除されます。

申込方法などについて詳しくは、区☎をご覧ください



家庭的保育事業所を利用しませんか

運営支援係／3階
☎(3228)8940 FAX(3228)5679

区内に6か所あり、保育士や家庭的保育者が、自宅などで2歳までのお子さんを少人数保育する認可施設です。来年4月からの利用申し込みを受け付けます。☆全施設で給食を実施しています

申込期限 10月30日 ☆申込方法などについて詳しくは、区☎をご覧ください



子どもの権利の日 フォーラムなかの2026 ものづくりワークショップ

子ども政策調整係／7階
☎(3228)2771 FAX(3228)5679

内容 プラバン作りなど

対象 区内在住・在学の3歳～小学生以下のお子さん

日時 11月1日(日)午後1時からと2時から ☆各回40分程度で同内容

会場 区役所1階

申込 9月21日～10月20日に電子申請で。各回先着12人

申し込みはこちらから



アレルギー教室～赤ちゃんのアレルギーとスキンケア～

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 区内在住の乳幼児親子

日時 10月15日(木)午後2時～3時30分

会場 南部すこやか福祉センター

申込 9月24日～10月14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25組

健康・福祉

がん検診の受診勧奨通知を郵送します

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

次の対象の方へ、今月下旬に郵送します。

対象 中野区の国民健康保険に加入している40歳以上(来年3月31日時点)で、今年度の受診が確認できていない方

生活習慣病の治療を中断している 国民健康保険の加入者の方へ 受療再開勧奨通知を郵送します

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

昨年度の受診データを基に、生活習慣病の治療を中断していると思われる方へ、今月下旬から順次「受療再開勧奨通知」を郵送します。 ☆通知郵送後に電話で受療状況を確認することがあります

歯科相談

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

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 10月20日(火)午後1時～3時30分 ☆一人当たり30分程度

会場 鷺宮すこやか福祉センター

申込 9月25日～10月16日に電話または直接、鷺宮すこやか福祉センターへ。先着4人

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 10月8日(木)午後1時～3時

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

「毎月の不調、我慢していませんか?～PMS・PMDDの基礎知識とケアのヒント～」

北部すこやか福祉センター
(江古田4-31-10)
☎(3389)4321 FAX(3389)4339

対象 区内在住・在勤・在学の方

日時 10月24日(土)午後1時～2時30分 ☆オンライン(Teams)で開催

申込 専用フォームから申し込むか、電話または直接、北部すこやか福祉センターへ。専用フォーム=9月21日～10月22日、電話・窓口=9月24日～10月20日。先着60人

区☎



栄養講習会 「カルシ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 10月30日(金)午後1時30分～3時

会場 鷺宮すこやか福祉センター

申込 9月30日～10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

成年後見制度講演会 「『親なきあと』安心して未来を託す」

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

日時 10月5日(月)午後2時～4時

会場 区役所1階

申込 9月24日～10月2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。先着50人。☑講演名、氏名とふりがな、電話番号

「発達障害とデジタル環境～依存の理解と上手な付き合い方～」

障害者地域自立生活支援センターつむぎ
☎(3389)2375 FAX(5942)5811

日時 10月15日(木)午後2時～4時

会場 産業振興センター(中野2-13-14)

申込 9月24日～10月14日に電話またはファクスで、「つむぎ」へ。先着50人。

☑氏名とふりがな、電話番号、配慮が必要な場合はその内容



▲専用フォームからも申し込みます

精神保健福祉講座「自分らしい暮らし、どうする?知っておきたい障害福祉制度の使い方」

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

日時 10月29日(木)午後3時～4時30分

会場 スマイルなかの

申込 9月23日～10

月21日に電話または直接、「せせらぎ」

へ。先着15人



▲専用フォームからも申し込みます

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

広告

9月20日～ 10月5日の 休日当番医・ 当番薬局

中野区準夜間 こども救急診療

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。

**新渡戸記念中野総合病院
(中央4-59-16)**
☎(3382)9991

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

月日	医療機関名		診療科目	所在地	電話番号
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
	薬局	中野富士見町歯科	歯	弥生町5-27-1 1-B	(6304)8278
		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
9月21日(月・祝)	当番医	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
		哲学堂石井内科医院	内・消内	江古田1-1-4	(5906)5010
		くり小児科内科	小・内	野方4-22-3	(5345)6166
		おうじ内科・糖尿病クリニック	内・小	中野5-26-8	(3388)1024
		メディカルコート池田耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉	東中野2-27-7	(3366)5622
	薬局	KUMAデンタルクリニック	歯	中野5-35-8 1階	(3228)8241
		荒牧歯科医院	歯	大和町1-64-10	(5356)7273
		アクア薬局		江古田2-24-14	(3389)5411
		青葉調剤薬局		中野5-47-10	(3389)7110
9月22日(火・休)	当番医	コーラル薬局野方店		野方6-8-1	(5356)8583
	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
		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
		白川クリニック	内・外	南台2-51-8 1階	(6382)5011
	薬局	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
		田中歯科医院	歯	中野5-52-15-410	(3387)6850
		葉山歯科クリニック	歯	丸山1-1-2 1階	(5380)3678
		むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6	(5380)3935

外壁・屋上の防水／総合リフォーム

MARUTOMO

1994 MARUTOMO APARTS 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)

月日	医療機関名		診療科目	所在地	電話番号
9月23日(水・祝)	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
		美穂診療所	内・小・消内	鷲宮5-3-14	(3990)1208
		田沼内科・小児科医院	小・内	本町6-23-3	(3380)2622
		三五医院	内・神経内	南台2-6-8	(3381)0313
		中野新橋内科クリニック	内・循内	弥生町2-20-18	(6383)3201
	薬局	森山歯科医院	歯	中央4-53-3 1階	(3381)5939
		中島歯科医院	歯	松が丘1-17-2-106	(3388)0189
		ことぶき薬局中野中央店		中央4-59-11	(5385)2971
		中川薬局中野本町店		本町6-6-3	(3380)7037
9月27日(日)	当番医	百前調剤薬局		弥生町2-28-10	(6304)8767
	当番医	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
		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
		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
		クリニカル南台	内・小	南台2-45-10	(3381)8681
	薬局	堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町2-42-15	(3372)4701
		とりつかせい歯科医院	歯	鷲宮1-27-8 1階	(3337)8815
		むさしの薬局江古田店		江古田4-20-22	(5343)3912
		マエノ薬局中野店		中野3-34-13	(3229)3122
10月4日(日)	当番医	茜調剤薬局中野坂上店		本町2-42-15	(6300)6122
	当番医	総合東京病院	内・外・脳神経外・整・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
		中野ひだまりクリニック	内・消内・呼内	東中野3-6-12	(3368)0888
		やまざしこどもクリニック	小	本町4-45-9 2階	(3382)2525
		やよい町こども医院	小	弥生町1-8-11	(6300)4790
	薬局	中村診療所	内・循内・小	本町5-39-2	(3381)3797
		金子歯科医院	歯	弥生町1-32-4	(3373)2561
		アクア薬局		江古田2-24-14	(3389)5411
		中野中央薬局		中央4-60-5	(6304)8530

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

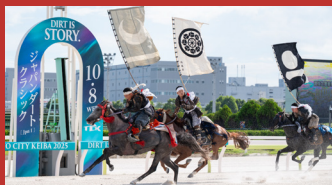
中野消防署 ☎(3366)0119
野方消防署 ☎(3330)0119

～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。
馬場投票券の購入は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、畜産振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

10月から配信開始



母子保健アプリ 「なかのおやこ手帳」 のご利用を

すこやか福祉センター企画調整係/8階
☎(3228)8809 FAX(3228)5620

妊娠期～子育て期に必要な情報や手
続きをまとめて確認できます。



▲詳しくは、
区HPを
ご覧ください

POINT1

成長記録を
スマホ等で
管理

POINT2

予防接種
スケジュールを
自動で作成

POINT3

子育てに役立つ
地域の情報を
掲載

「資源とごみの分け方・出し方」 冊子を配布しました

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

最新版の冊子を、8月下旬から全
世帯に配布しました。まだ届いてい
ない方は、ごみ減量推進係へ連絡し
てください。



▲区HP

10月15日～21日は 違反建築防止週間

建築安全・安心係/9階
☎(3228)8837 FAX(3228)5668
違反建築のパトロールを強化します。



中野区ピンクリボン2026 10月はピンクリボン月間

乳がんは、日本人女性の8人に1人がかかると言われていますが、早期発見・早期治療によ
り高い確率で治ります。乳がんや検診に関する知識を深め、定期的な検診を心掛けましょう。

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

乳がんの正しい知
識を広め、乳がん
検診受診を推進す
るための世界的な
啓発キャンペーン

乳がん検診を受けましょう

40歳以上の女性は、乳がん検診(マンモグラフィ
検査)を隔年で受診しましょう。

受診期限 来年2月28日

☆申込制。昨年度受診できなかった方は、忘れずに
受診を。お手元に区民健診受診券(乳がん検診)がな
い方は、区民健診係へ問い合わせを

催しにご参加を ☆いずれも当日直接会場へ

乳がんに関するパネル展示

日時 9月30日(水)～10月13日(火)午前8時30分
～午後5時 ☆最終日は午後4時まで

会場 区役所1階

街頭キャンペーン

日時 10月1日(木)午後1時～2時

会場 区役所1階

マンモグラフィ検査(乳房X線検査)を 検診車で受診できます

会場・日程 ☆1月・2月は来年

区役所=10月1日(木)・7日(水)、11月4日(水)・20日
(金)、12月8日(火)・15日(火)、1月23日(土)、2月
9日(火)・23日(火・祝)

中野区保健所(中野2-17-4)=10月24日(土)、1月
20日(水)、2月25日(木)・28日(日)

南部すこやか福祉センター(弥生町5-11-26)=1月
14日(木)

上鷲宮二丁目集会室(上鷲宮2-4-6)=1月15日(金)、
2月28日(日)

☆申込方法などについて詳しくは、
お手元の区民健診受診券(乳がん
検診)か区HPをご覧ください



▲区HP

9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	201,185※(114減)	159,998(56減)	157,607(57減)	317,605(113減)	345,057(372減)
外国人	21,458(228減)	14,382(127減)	13,070(132減)	27,452(259減)	

※日本人と外国人の混合世帯 2,083 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