

# なかの区報 nakano

🏠 [www.city.tokyo-nakano.lg.jp](http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp)

令和8年(2026年)

## 10.5

No.2185

毎月5日・20日発行  
(1月・8月は11日発行)

のびのび  
すこやかに。



【今号の表紙】広町みらい公園(弥生町6-1-7)での一こま。

子ども・子育て情報を2~3ページで紹介します



# 子どもたちの健やかな成長のために

区は、「子育て先進区」の実現を目指し、子どもの育ちを地域全体で支えるまちづくりを進めています。  
催しをきっかけに、子どもたちを支える取り組みについて知ってみませんか。

## 子どもの権利の日 フォーラムなかの2026

子ども政策調整係／7階  
☎(3228)2771 FAX(3228)5679

**内容** 子ども相談室ワークショップの  
発表や出張プレーパーク、参加特典  
付きのスタンプラリーなど

**日時** 11月1日(日)午後2時～4時

**会場** 区役所1階

☆当日直接会場へ。**保**あり



▲区印

## 中野の子どもを 中野のみんなで育てようフォーラム

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

**内容** 子育て支援団体の活動紹介や資料展示

**対象** 区内在住・在勤・在学の方

**日時** 11月1日(日)午後1時～5時

**会場** 区役所1階ミーティングルーム他

☆当日直接会場へ。Grow Happy Projectなかの  
実行委員会との共催

## 知ることから始めよう 里親制度

児童福祉課企画調整係  
(中央1-41-2子ども・若者支援センター)  
☎(5937)3289 FAX(5937)3354

親の病気や離婚、虐待など、さまざまな  
事情で家族と暮らせない子どもを家庭に  
迎え入れ、愛情と正しい理解を持って育て  
る「里親」。子どもの健やかな成長のため、  
里親だけでなく関係機関が連携して養育し  
ていきます。



### 養育家庭(里親)体験発表会にご参加を

里親家庭の体験談を聞き、子どもたちのためにできることや  
里親制度について考えてみませんか。

**日時** 11月1日(日)午前10時～11時45分

**会場** 区役所1階

**申込** 10月6日～30日に専用フォームから申し込むか、電話ま  
たは✉tn-office@tsccp.jpで、里親子サポートとこりん なか  
の☎(6382)6501へ。先着120人程度。**手・保**(先着10人)希  
望の方は、10月16日(**保**は23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、年齢、**手**はその旨、**保**はお子さんの氏名とふ  
りがな、呼び名、年齢、性別



▲専用フォーム

## 子どもの貧困対策講演会 「すべての子どもが安心できる居場所をめざして ～今こそ考えたいセーフガーディング～」

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

子どもをあらゆる危険から守るために取り組む「セーフガーディング」について考えます。

**対象** 区内で子どもや子育て家庭の支援に携わる方、関心のある方

**日時** 11月7日(土)午後2時～4時

**会場** 区役所6階会議室

☆当日直接会場へ。**保**(先着5人)希望の方は、10月13日～30日に電子申請か、電話で、子ども・子育て支援係へ

# 子ども・子育て情報掲示板

## 産婦健康診査・1か月児健康診査の費用を一部助成します

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

妊娠届提出時に配布された受診票を持って、都内の契約医療機関で受診してください。☆今年3月31日以前に妊娠届を提出し、出産予定日が9月15日以降の方には、8月下旬頃、受診票を郵送しました

**対象** 区内に住民登録があり、10月1日以降に産婦健康診査・1か月児健康診査を受診した産婦またはお子さん

**助成額** 産婦健康診査＝1回5,000円(2回まで)、1か月児健康診査＝6,000円(1回のみ)

☆里帰り出産等で都外の医療機関で受診した場合は、後日助成額の還付申請ができます。詳しくは、区HPをご覧ください



## 未就園児が対象 「中野区こども誰でも通園制度」

保育企画調整係／7階  
☎(3228)8089 FAX(3228)5679

お子さんの健やかな成長を応援することを目的とした制度です。保育園等を利用していないお子さんが、一部の保育施設を定期的に利用できます。詳しくは、区HPをご覧ください。

## 来年4月の認可保育園等の入園の申込期限は10月30日です

保育入園係／3階 ☎(3228)8960 FAX(3228)5679

保護者の就労や出産、病気などの理由で、家庭で保育が受けられない未就学のお子さんが対象。結果は、全申込者に郵送でお知らせします(来年1月29日に発送予定)。

詳しくは、区HPか、区民活動センター、地域事務所、すこやか福祉センターまたは区役所3階子ども総合窓口で配布中の「中野区保育所等のごあんない」をご覧ください。

**申込** 10月30日午後5時(必着)までに電子申請か、郵送または直接、保育入園係へ

☆各園の保育内容や見学について詳しくは、各園へ問い合わせを

## 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。

## 外国籍のお子さんで 区立小・中学校へ 入学を希望する方へ



学事係／7階  
☎(3228)5459 FAX(3228)5679

外国籍のお子さんで、来年4月から新1年生として中野区立の小・中学校に入学を希望する場合の手続きを区役所7階窓口で受け付けています。

☆小学校入学のための健康診断が10月中旬から始まるため、早めに手続きを

**持ち物** 入学の対象となるお子さんの在留カードまたは特別永住者証明書

**新1年生対象のお子さんの生年月日**

**小学校** 2020年4月2日～2021年4月1日生まれ

**中学校** 2014年4月2日～2015年4月1日生まれ

### 下記の入園希望者は確認を

#### 出生前のお子さん

来年4月1日時点で保育園の受け入れ年齢に達する予定のお子さんは、出生前でも来年4月入園の申し込みの仮受け付けの対象となります

#### 疾病や障害のあるお子さん

早めに保育入園係へ相談を。状況により、申し込み後に面接を実施します



▲区HP

13ページでイベント情報などを紹介します

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16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

区内の事業者・団体の方へ

「なかのSDGsパートナー」に  
登録しませんか

企画係／7階 ☎(3228)8987 FAX(3228)5476

区と一緒にSDGsの推進、地域課題の解決に取り組む  
事業者・団体を募集します。

活動状況を区HPなどで紹介する他、セミナーや交流会  
も開催予定。

申込 11月30日までに所定の申請書(区HPから入手可)を  
☑kikaku@city.tokyo-nakano.lg.jpで、企画係へ



▲詳しくは、  
区HPをご覧ください

SDGsを推進して「誰一人取り残さない」社会を

SDGsとは、Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)  
を略したもので、2030年までに達成を目指す国際社会共通の目標です。区  
はSDGsを推進し、区の基本構想で描くまちの姿の実現を目指します。

区民と区長のタウンミーティング

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(第2回)

日時 10月31日(土)午前10時30分～正午

会場 区役所6階会議室

申込 10月6日～26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。先着30人。要約筆記・☑☑(先着2人)希望の方は、10  
月22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  
☆上記テーマへの参加が初めての方優先

10月の  
開催予定

10月19日(月)  
～23日(金)

蔵書点検のため  
中野東図書館は  
休館します

中野東図書館(中央1-41-2)  
☎(5937)3559  
FAX(5937)3627

☆他の図書館は、通常どおり利用  
できます

中野サンプラザ壁面等を活用した広告事業  
みなさんの声をお聞かせください

シティプロモーション係／8階  
☎(3228)5467 FAX(3228)5456

今年7月末から、中野サンプラザの壁面等を活用した広告事業を試行して  
います。広告の見やすさや効果、安全性の他、区民や来訪者のみなさんの反  
応を検証し、来年度以降の活用方法を検討します。みなさんのご意見をお聞  
かせください。

回答方法 10月30日午後5時(必着)までに電子申請か、区HP  
または区役所8階窓口で配布するアンケート用紙を郵送、ファ  
クスまたは直接、シティプロモーション係へ



▲アンケートの  
回答はこちら  
から



Follow me /

中野区公式

Instagram



ふらっと訪れたいくなる  
景色をお届けします

# 楽しもう 秋のイベント

## 2026 なかの東北絆まつり

10月24日(土)・25日(日)

午前10時から  
24日=午後8時まで  
25日=午後6時まで



復興協働担当／8階  
☎(3228)7868 FAX(3228)5647

ねぶたを始め、東北6県の祭りが大集合。東北各県のPR、特産品の販売なども行います。

**会場** 区役所内及び中野四季の森公園など

☆パレードは、24日(土)午後5時～6時30分、25日(日)午後1時～2時20分、中野四季の森通りで



10月23日(金)午後10時～  
26日(月)午前7時  
タイムズ中野区役所駐車場  
は臨時休業します

庁舎管理係／9階  
☎(3228)8854

10月25日(日)は日曜窓口(住民票の写しなどの発行や転入・転出届の預かり等の窓口事務)を休止します

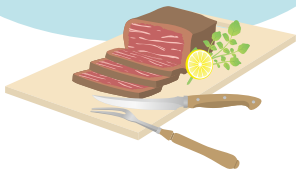
証明書、マイナンバーカードについて  
戸籍住民課コールセンター／2階  
☎(3228)5506

住民異動届について  
住民記録係／2階 ☎(3228)5500

## ラバーズ 中野Loversウォーク 2026

10月31日(土)まで

正解者から抽選で250人に  
「特製ローストビーフ」を  
プレゼント



中野区町会連合会 ☎・FAX(3228)8213

町会・自治会掲示板を探して五つの文字を集めます。パンフレットは区民活動センターと区役所4階窓口で配布中。中野区町会連合会 HP か、パンフレットに付いているハガキ(10月31日消印有効)で応募してください。

詳しくは、同会(平日午前9時～午後5時)へ問い合わせを。



▲中野区町会連合会 HP



▲パンフレット

## 小平市～三鷹市を歩く 秋のあるこう会

11月21日(土)



スポーツ活動係／7階  
☎(3228)5586 FAX(3228)5662

**対象** 区内在住・在勤・在学の方

☆小学生以下は保護者の同伴が必要

**申込** 10月28日(必着)までに電子申請か、郵送または直接、スポーツ活動係へ。抽選で40人程度。☑「秋のあるこう会申込」、住所・氏名とふりがな、年齢、電話番号、緊急連絡先、区内在勤・在学の方は勤務先・通学先の名称と所在地



▲詳しくは、区 HP をご覧ください

乗って応援！

## 公共交通で出掛けよう

ウォーカブル係／9階 ☎(3228)5819 FAX(3228)5668



鉄道やバスなどの公共交通は、私たちの暮らしを支える大切な移動手段です。一方で、利用者が減少傾向にあり、将来の減便やサービスの縮小につながることもあります。便利な公共交通を未来につなぐため、いつものお出掛けに公共交通を利用してみませんか。

＼ 中野で出掛けよう ／

### 電車とバスの 乗り継ぎキャンペーン

抽選で  
1,500人

要エントリー

スイカを使って  
電車・バスを乗り継ぐと

2,000円分の  
ナカペイポイントが当たります

キャンペーン期間

11月1日(日)～30日(月)

**申込** 11月30日までに区HPで  
☆事前申込後、Suicaを使った平日  
の日中と休日の乗車が対象(通勤・通  
学時間帯、定期券利用を除く)。利用  
後にアンケートの回答が必要です。要  
件などについて詳しくは、区HPをご  
覧ください



▲区HP

＼ キャンペーン対象路線の一つ ／

### 若宮～大和町を運行 「みはとバス」のご利用を

運賃 大人=200円、子ども=100円

70歳以上の方は「高齢者割引証」の提示で100円引き

**申請方法** 年齢が確認できる書類(マイナンバーカードな  
ど)を持って直接、大和区民活動センターか野方区民活  
動センター、鷺宮すこやか福祉センターまたは区役所9  
階窓口へ

「みはとバス」本格運行

1周年記念イベントを開催

**内容** みはとバスの車両展示や  
パネル展など

**日時** 10月31日(土)午後1時～3時

**会場** 白鷺せせらぎ公園(白鷺1-4)

☆当日直接会場へ。雨天時は11月1日(日)

に順延

先着100人に  
ハンドタオルを  
プレゼント



▲区HP

未来を想像しよう

### 西武新宿線(中井駅～野方駅間) 鉄道上部空間活用イベントにご参加を

まちづくり計画係／9階  
☎(3228)5463 FAX(3228)5417

**内容** ①鉄道上部空間活用について考えるワークショップ、②AIを  
使った鉄道跡地のイメージ作成体験、③パネル等の展示

**日時** 11月15日(日)午前10時～正午

**会場** 令和小学校(新井4-19-26)

☆①は事前申込制。10月25日までに電子申請で。  
抽選で30人。要約筆記・手・保(先着2人)希望の  
方は、あわせて申し込みを。②③は当日直接会場  
へ。入退場自由



▲区HP

### マイナンバーカードの 申請手続きを地域事務所で お手伝いします

戸籍住民課コールセンター／2階  
☎(3228)5506 FAX(3228)5456

日時・会場の地域事務所

10月20日(火)午後=野方、21日(水)午後=鷺宮、  
22日(木)午前=江古田、27日(火)午後=南中野、  
29日(木)午後=東部

☆必ず事前予約を。午前は午前10時から、午後  
は午後2時から。いずれも1時間30分程度

**申込** 10月6日～各開催日の2営業日前に電話  
で、戸籍住民課コールセンターへ。各回先着10  
人程度

10月は

# 「3R(スリーアール)推進月間」&「食品ロス削減月間」

## ごみを減らして 「もったいない」をなくそう

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

できることから  
取り組もう

中野区ごみ減量  
キャラクター  
「ごみのん」▶



ごみ減量の基本は

「3R」

次の①から順に実践を。  
積み重なれば、  
大きな効果が生まれます

①

リデュース  
Reduce

ごみを出さない  
例=必要ないものは買わ  
ない、もらわない

②

リユース  
Reuse

捨てずに繰り返し使う  
例=着なくなった洋服を  
譲る

③

リサイクル  
Recycle

もう一度資源として生かす  
例=資源とごみの分別ルール  
等を守る

### 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。

詳しくは、  
区HPへ▶



### 生ごみ処理機・コンポスト(堆肥)化容器のあっせん

生ごみは燃やすごみの約3割を占めており、その約8割が水分です。  
生ごみの水切りをすることで、ごみの減量だけでなく焼却時の燃焼効  
率が上がり、二酸化炭素の削減にもつながります。

生ごみを減らせる、または堆肥にできる機器を区であっ  
せんしています。あっせん機器を申し込んだ方へ、環境行  
動ポイント(ナカペイポイント)をプレゼント。詳しくは、区  
HPをご覧ください。ごみ減量推進係へ問い合わせを。



▲区HP

### 楽しくリサイクルを学ぼう

#### 「ごみのんハウスのミニ講座 ～パソコンを分解してみよう～」

パソコンの構造が分かるペーパークラ  
フトづくりに挑戦します。

対象 区内在住の小学校3～6年生のお  
子さんとその保護者

日時 10月31日(土)午前10時からと午  
後1時30分から

☆各回2時間で同内容

会場 リサイクル展示室

申込 10月6日～13日に電子  
申請で ☆各回先着6組



▲区HP

### 資源の出し方を確認しよう

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

#### ダンボール等の古紙、古着・古布は集団回収へ

区内全域で、町会・自治会などが集団回収を行って  
います。集団回収集積場所に出してください。古着・  
古布はリサイクル展示室でも回収します。詳しくは、区  
HPをご覧ください。資源回収推進係へ問い合わせを。



▲古着・古布は1日中  
雨が降らない日に  
出してください

10月は  
ポイント2倍

ペットボトル自動回収機  
ご利用を

スーパーなど、区内15か所に設置しています。利用  
すると「お買物券」等に交換できるポイントがたまります。  
ポイントがお得にたまるこの機会に、ぜひご利用を。



▲設置場所などにつ  
いて詳しくは、  
こちら



### 便利なアプリ等のご利用を

#### 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



▲ごみのんの  
アイコンが目印



▲区HP

#### 「ごみのん通信」

暮らしの中でできる3Rやごみ減量の  
情報を毎月更新。区HPをご覧ください。

## お知らせ

### 傍聴を

☆記載がないものは、当日直接会場へ

#### 中野区公契約審議会

契約係／8階

☎(3228)8903 FAX(3228)5647

労働報酬下限額について

10月26日(月)午後3時から

区役所6階会議室

☆午後2時45分から直接会場で受け付け

#### 中野区地域包括支援センター 運営協議会

在宅療養推進係／3階

☎(3228)5785 FAX(3228)5620

10月29日(木)午後6時30分から

区役所7階会議室

☆事前申込制。10月6日～21日に電話で、在宅療養推進係へ。先着5人

#### 中野区空家等対策審議会

住宅政策係／9階

☎(3228)5564 FAX(3228)5668

11月6日(金)午後1時から

区役所8階会議室

☆要約筆記・☎・☎(先着2人)希望の方は、10月23日～30日に電話または✉jutaku@city.tokyo-nakano.lg.jpで、住宅政策係へ。☎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

#### 「中野区耐震改修促進計画 (改定素案)」の意見交換会

耐震化促進係／9階

☎(3228)5576 FAX(3228)5668

区は、住宅や建築物などの耐震化を図り、災害に強い安全なまちを実現するため、「中野区耐震改修促進計画」の改定を進めています。このたび、改定素案を作成したので意見交換会を開催します。

**日時** 10月15日(木)午後6時30分～8時、17日(土)午前10時～11時30分

**会場** 区役所7階会議室

☆当日直接会場へ。☎(各日先着2人)希望の方は、10月7日までに電話で、耐震化促進係へ

#### 「東京都市計画道路幹線街路補助 線街路第215号線都市計画案」の 縦覧と意見募集

都市計画係／9階

☎(3228)8964 FAX(3228)5668

**縦覧・意見募集期間** 10月21日～11月4日午後5時(必着)

**縦覧場所** 区☎、区役所9階窓口

**意見を提出できる方** 区内在住・在勤・在学の方、案件に直接利害関係のある方

**意見書の提出方法** 意見書(書式自由)を

✉tosikeikaku2@city.tokyo-nakano.lg.jp、郵送または直接、都市計画係へ。

☎都市計画案の名称、提出日、住所、氏名とふりがな、電話番号、利害関係のある方はその理由

#### 「中野区議会基本条例」の制定に 伴う意見交換会

区議会事務局／10階

☎(3228)5585 FAX(3228)5693

**日時** 10月17日(土)午後3時～4時30分、30日(金)午後7時～8時30分

**会場** 区役所10階委員会室

☆当日直接会場へ。要約筆記・☎・☎(各日先着2人)希望の方は、10月6日～各開催日の5営業日前に電話、✉kugika@city.tokyo-nakano.lg.jpまたはファクスで、区議会事務局へ。☎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

#### 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ことによって、自己負担額をどのくらい軽減できるか試算した結果を、今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7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

#### 「ねんきんネット」のご利用を

国民年金係／2階

☎(3228)5514 FAX(3228)5456

インターネット上でご自身の年金記録や将来の年金の見込み額などを確認できるサービスです。

詳しくは、日本年金機構☎をご覧になるか、ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号☎0570(058)555(ナビダイヤル)へ問い合わせを。

#### 区報読者アンケートの結果がまとまりました

広報係／7階 ☎(3228)8803 FAX(3228)5476

なかの区報7月5日号で実施した読者アンケートでは、899人の方から回答をいただきました。ご協力ありがとうございました。



▲集計結果はこちら

## 「災害時個別避難計画」の 郵送調査を行っています

地域支えあい活動支援係／4階  
☎(3228)5582 FAX(3228)5620

区は、災害時に一人では避難が難しい方(要支援者)が円滑に避難できるよう、災害時個別避難計画の作成を進めています。

未調査の方や調査後4年以上経過した・状況が変わった方へ、調査票を郵送しました。届いた方は、同封の返信用封筒で回答を返送してください。

**対象** 次の①～④のいずれかに該当する方

- ①要介護・要支援の認定を受けている
- ②身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、愛の手帳のいずれかの交付を受けている
- ③障害者総合支援法の障害支援区分1～6の認定を受けている
- ④70歳以上の単身者、75歳以上の高齢者のみの世帯

☆避難時に必要な情報等を支援者(※)と共有するための重要な調査です。制度について詳しくは、区 **HP** をご覧になるか、地域支えあい活動支援係へ問い合わせを

※**支援者**=災害時個別避難計画に記載された情報を活用して要支援者の安否を確認し、必要に応じて避難を手助けする人

## 安心して歩ける 安全な道路環境をつくりましょう

道路監察係／9階  
☎(3228)5527 FAX(3228)5668

路上での次の行為は、街の景観を損ねるだけでなく、車両や歩行者、特に障害のある方や子ども、高齢の方にとって危険なのでやめましょう。

### 禁止事項

- ×看板やのぼり旗を置く
  - ×商品を陳列する
  - ×植木鉢、段差解消ブロックの設置
- ☆区は上記のようなものを発見した場合、撤去することがあります

## 10月22日～31日は駅前放置 自転車クリーンキャンペーン

自転車対策係／9階  
☎(3228)5561 FAX(3228)5668

放置自転車は、緊急車両や災害時避難の通行を妨げる危険な障害物となります。自転車は自転車駐車場に置きましょう。

## 国民年金保険料の納付案内を 民間委託しています

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

国民年金保険料の納付が確認できない方に対する、電話や文書などによる納付案内等は、日本年金機構が委託した民間事業者が行っています。

詳しくは、日本年金機構 **HP** をご覧になるか、中野年金事務所へ問い合わせを。

## 10月は木材利用促進月間です

環境・緑化推進係／8階  
☎(3228)5516 FAX(3228)5673

漢字の「十」と「八」を合わせると「木」になることから、10月8日は「木材利用促進の日」、10月は「木材利用促進月間」とされています。

区は、森林環境譲与税を活用し、公共施設の家具などに国産木材の製品を積極的に使用しています。未来に豊かな森林資源を残すためには、国産木材の活用が大切です。普段の生活に取り入れ、持続可能な社会をつくりましょう。

## 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)

## 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** 10月16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

日本を輝かせる トウインクルレース。

40th TWINKLE RACE 40TH

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

10月のあすなろ葬祭セミナー 開催

元気なうちに考えたい！

墓じまいについて

10月22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

広告

## 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** 10月29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** 10月23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

### 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** 10月・11月の毎週金曜日(10月23  
日、11月13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

### 介護サービス事業パネル展

介護保険課管理係／3階  
☎(3228)5629 FAX(3228)5620

定期巡回・随時対応型訪問介護看護  
サービスを紹介します。

**期間** 10月6日(火)～22日(木)

**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

### 「ティーンズフェス」

子ども政策調整係／7階  
☎(3228)5605 FAX(3228)5679

ティーンズ会議に参加する小学生～  
高校生年代が企画した取り組みを実践  
し、地域に発信するイベントです。

**日時** 10月18日(日)午前10時～午後1  
時

**会場** 絵本ラウンジ<sup>ループ</sup>なかの(中野4  
-10-1) ☆当日直接会場へ

### 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

### 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** 10月20日、11月17日、いずれも  
火曜日、午後7時～8時30分

**会場** 区役所1階ミーティングルーム  
☆当日直接会場へ

### なかの地域共創ひろば

公益活動推進係／4階  
☎(3228)3251 FAX(3228)5620

地域活動を振り返り、仲間を増やすコ  
ツなどを学びます。

**対象** 区内の公益活動団体

**日時** 11月2日(月)午後7時～9時

**会場** 区役所7階会議室

**申込** 10月6日～26日に電子申請か、電  
話、☑koeki@city.tokyo-nakano.lg.jp  
または直接、公益活動推進係へ。先着30  
人。☑住所、氏名とふりがな、電話番号、  
団体名、メールアドレス

区HP



### 中野区消費生活展2026

消費生活センター／4階  
☎(3228)5438 FAX(3228)5456

**内容** 区内消費者団体による食・環境・暮  
らしに役立つ情報の紹介

**日時** 11月3日(火・祝)・4日(水)、午前10  
時～午後5時(4日は3時30分まで)

**会場** 区役所1階 ☆当日直接会場へ

## お金のプロが教える“貯まる法則”とは？ FPに学ぶ「はじめてのマネーセミナー」

※募集代理店=ライフプラザ  
パートナーズ東京FA第三宮  
業部東京都新宿区西新宿  
1-21-1明宝ビルディング12階  
03-5322-7213LPPTK  
3-26-24(2028年7月末日)

10月17日(土)参加無料・要予約  
中野セントラルパークで開催

セミナー事務局(わかば企画内)

☎0120-661-339

節約・貯蓄・投資のノウハウをお金のプロ  
がわかりやすく解説します。

**講師** ファイナンシャルプランナー

杉山健太さん

**日時** 10月17日(土)※受付30分前から

【午前の部】10時～

11時30分【午後の

部】1時30分～3時



写真はイメージです

**参加費** 無料※要予約

**会場** 中野セントラルパークサウス1F

カンファレンスルーム3B

(中野4-10-2・中野駅北口徒歩5分)

**特典** ゴディバクッキーセット(写真)を進呈

**申込** 電話で事務局へ。ま  
たは右記の二次元コードか  
ら。各部先着22人。



## 「かぞくのしゃべり場」

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

若者を支える家族が、自由に語り合ったり、情報交換をしたりできる場です。

**対象** 区内在住・在勤・在学の義務教育終了後～39歳の方の家族

**日時** 10月24日、11月28日、12月26日、いずれも土曜日、午後2時～4時

**会場** 子ども・若者支援センター  
☆当日直接会場へ。先着20人

## 日本語ボランティア実践講座

中野区国際交流協会(中野2-9-7)  
☎(5342)9169 FAX(3383)0728

**対象** 区内在住・在勤・在学の方または中野区国際交流協会の賛助会員で、受講後に同協会のボランティアとして日本語クラスで活動できる20歳以上の方

**日時** 12月1日～来年3月30日の原則毎週火曜日、午後6時30分～9時

☆全15回

**会場** なかのZERO西館(中野2-9-7)

**受講料** 15,000円(賛助会員13,000円)

☆全回分。別途教材費が必要

**申込** 11月2日までに小論文と受講申込書を持参し、中野区国際交流協会へ。選考で30人

☆小論文のテーマは「地域の多文化共生と日本語ボランティアの役割」(自筆で1,000字程度)。詳しくは、同協会📄をご覧ください。同協会へ問い合わせを

## 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** 区内在住で原則60歳以上の健康で働く意欲のある方

**日時** 10月29日(木)午前10時30分からと午後1時30分から ☆各回1時間30分程度で同内容

**会場** 区役所1階ミーティングルーム

**申込** 10月6日から電話またはファクスで、中野区シルバー人材センターへ。各回先着10人程度。☑住所、氏名とふりがな、希望回

## 同日正午から武蔵野音楽大学OBによるミニコンサートも開催

**会場** 区役所1階 ☆1時間程度。当日直接会場へ

## 外国人のための無料専門家相談会 ～法律・ビザ・税務・労働・教育～

なかのくこくさいこうりゅうきょうかい  
中野区国際交流協会  
☎(5342)9169 FAX(3383)0728

**内容** 弁護士などの専門家による無料相談(通訳付き)

**日時** 11月7日(土)午後1時～4時30分

**会場** なかのZERO西館(中野2-9-7)

☆事前申込制。10月23日までに電話または📧anic@nifty.comで、中野区国際交流協会へ

**対応言語(予定)** やさしい日本語、英語、中国語、韓国・朝鮮語、スペイン語、ポルトガル語、フィリピン語、アラビア語

## 募集・求人

### 南中野中学校の学校改築推進協議会委員

学校地域連携係/7階  
☎(3228)5548 FAX(3228)5679

**対象** 同校の通学区域内に居住する小学生の保護者

**活動内容** 新校舎の配置案や整備内容についての協議など

**任期** 12月～令和16年3月(予定)

☆会議は同校周辺で1回当たり2時間程度、午後6時以降に年1～3回開催予定。報酬・交通費支給なし。☑あり

**提出書類** 作文「新校舎に期待すること」(400字程度、書式自由)

**申込** 10月5日～26日午後5時(必着)に電子申請か、郵送または直接、学校地域連携係へ。☑住所、氏名とふりがな、電話番号、メールアドレス、お子さんの学年

☆選考で1～2人。結果は、全応募者に通知

## 高齢者・介護

### 心身の衰えが気になる方の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** 10月16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

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・手数料 無料

増改築相談員のいるお店 窓とガラスの専門店

創業 株式会社 71年 株式会社 荻沢ガラス 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

UEKIYA KAKUMEI

植木屋革命 クイック・ガーデニング

剪定

伐採

草むしり

<先着50名様・広報紙限定> 中野区民割

**3000円OFF**

中野区内 2527名

ご利用いただきました

見積り・出張費 無料!

タダで見に来る クイック

☎0120-329-919 9:00～18:00 土日祝含む

50名のお庭専門員がご相談にお応えします

株式会社クイック・ガーデニング 本社 〒183-0016 東京都府中市八幡町 3-19-20 サンサティア

## 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** 11月11日・25日、いずれも水曜日、午後2時～4時

**会場** 桃園区民活動センター(中央4-57-1)

**申込** 10月6日～11月4日に電話、ファクスまたは直接、下記申込先へ。先着17人。☑住所、氏名とふりがな、電話番号

**申込先** 中野地域包括支援センター(中央3-19-1)

☎(3367)7802 FAX(3367)7800

## 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** 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

**申込** 希望日の10日前(必着)までに往復ハガキで、中野区シルバー人材センター南部分室(〒164-0012本町6-17-12)へ。抽選で各日15人。☑受講希望日(いずれか1日のみ)、住所、氏名とふりがな、電話番号、返信用にも住所、氏名  
☆結果は、全応募者に開催日の3日前までに郵送。スマホ持参

## 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(②は女性のみ)

**申込** 10月6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体幹鍛えるキックボクシングを学ぶ

健幸プラザ昭和(東中野3-19-18)

☎・FAX(3367)0813

**日時** 10月17日(土)午前10時～11時30分

**申込期限** 10月16日 ☆先着15人

### ②女性講座(スポーツボイス、食べる、歩き方、気功、話し方・聞き方)

健幸プラザ東山(野方4-41-7)

☎(3228)5280 FAX(3228)5070

**日時** 10月23日(金)、11月4日(水)・27日(金)、12月7日(月)・18日(金)、午後1時30分～3時 ☆全5回。全回参加できる方優先

**申込期限** 10月22日 ☆先着20人

### ③造花アート

健幸プラザ昭和(東中野3-19-18)

☎・FAX(3367)0813

**日時** 10月30日(金)午前10時～11時30分

**参加費** 1,200円(材料費)

**申込期限** 10月22日 ☆先着12人



## スマホ教室

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

**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** 10月21日(水)、12月10日(木)、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

スマートフォン普及啓発事業コールセンター  
☎(6316)3169

☆いずれも午後1時30分～4時30分。

①②は1回のみ、③④は全4回

| 会場       |                | 日程                  |
|----------|----------------|---------------------|
| 区民活動センター | 区役所1階ミーティングルーム | ①11月5日(木)、②12月3日(木) |
|          | 東中野            | ③11月4日～25日の毎週水曜日    |
|          | 南中野            |                     |
|          | 野方             | ④12月2日～23日の毎週水曜日    |
|          | 鍋横             |                     |

## 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 **10/30(金)、11/27(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

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

## 子ども・子育て



### 妊婦さんの歯っぴいお食事講座 (2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

北部すこやか福祉センター  
(江古田4-31-10)

☎(3388)0240 FAX(3389)4339

**日程** 10月21日(水) ☆先着12人程度

**申込期間** 10月7日～19日

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** 10月28日(水) ☆先着8人程度

**申込期間** 10月14日～23日

### 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・在学の小学生以下のお子さん ☆保護者の同伴可

**日時** 11月1日(日)午後1時からと3時から ☆各回1時間30分程度で同内容

**会場** なかのZERO西館(中野2-9-7)

**申込** 10月21日までに電子申請で。抽選で各回30人程度

区HP



### なかの里・まち連携事業 「食の体験ワークショップ」

商店街支援係/8階

☎(3228)5591 FAX(3228)5456

**内容** なかの里・まち連携自治体の新米などを使ったおにぎり作りと食べ比べ

**対象** 小学生～中学生のお子さん

☆小学生のお子さんは保護者の付き添いが必要

**日時** 11月7日(土)・8日(日)、午前10時からと午後2時から

☆各回45分程度で同内容

**会場** 区役所1階カフェテリア「ナカノヤNYAcafe」

**申込** 10月6日～11月6日に電子申請で。各回先着10人

詳しくは、  
区HPをご覧ください



### 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** 10月29日(木)、11月10日(火)、午前10時～正午

**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)

**申込** 10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

### 乳幼児のための やさしいアレルギー教室

鷺宮すこやか福祉センター

(若宮3-58-10)

☎(3336)7111 FAX(3336)7134

**対象** 区内在住の乳幼児親子

**日時** 11月17日(火)午後2時～4時

**会場** 鷺宮すこやか福祉センター

**申込** 10月13日～11月10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15組

## 健康・福祉



### 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。

### 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** 10月21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** 10月7日～20日に電話で、在宅サービス係へ。先着8人程度

## 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

なかの里の方へ

生垣の剪定 長さ1m高さ2m  
通常2,200円を ※税込  
先着10名様 **1,100円**

ガーデンエクスプレス 東京北  
カククラ(東証スタンダード上場会社)グループ  
**03-5933-2811**  
お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから

## 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**



## アライグマ・ハクビシンの被害に遭ったら

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

区は、外来種のアライグマやハクビシンの被害に遭っている戸建て住宅を対象に、「箱わな」を設置して捕獲・駆除する事業を行っています。

この事業の利用には、箱わなの設置場所の提供、毎日の見回り、捕獲時の連絡などの協力が必要です。詳しくは、衛生環境係へ問い合わせを。

## 「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** 10月16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

## 歯科相談

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** 11月4日(水)午後1時～3時45分  
☆一人当たり30分程度

**会場** 南部すこやか福祉センター

**申込** 10月6日～11月2日に電話または直接、南部すこやか福祉センターへ。  
先着4人

## 自分と大事な人の未来を考える「中野クリエイティブ祭」

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

**内容** 健康・医療・福祉をテーマにした講演会やメディアアート展示など

**日時** 10月31日(土)午前10時～午後6時

**会場** 区役所1階 ☆当日直接会場へ

## 精神保健福祉講座

「最近よく聞くAI相談 あなたは安全に使っていますか?～正しい使い方・リスクを知ろう～」

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・在勤・在学の方

**日時** 11月6日(金)午後2時30分～4時30分

**会場** 産業振興センター(中野2-13-14)

**申込** 10月6日～11月2日に電子申請か、電話で、鷺宮すこやか福祉センターへ。  
先着70人。☎・保(先着5人)希望の方は、10月20日までにあわせて申し込みを

## 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** 11月9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** 10月6日～11月6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

## 犯罪被害について考える講演会「犯罪被害に遭うということ～きょうだいの支援について～」

犯罪被害者等相談支援窓口／4階  
☎(3228)5713 FAX(3228)5662

**日時** 10月31日(土)午後2時～4時

**会場** 帝京平成大学中野キャンパス(中野4-21-2)

**申込** 10月28日までに電子申請か、電話またはファクスで、犯罪被害者等相談支援窓口へ。先着100人。☎・保(生後6か月以上、先着2人)希望の方は、10月20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、☎はその旨、☑はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

## 食の安全・安心懇談会「知っているつもりが怖い自然毒食中毒」

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

**対象** 区内在住の方

**日時** 11月11日(水)午後2時～4時

**会場** 産業振興センター(中野2-13-14)

**申込** 10月6日～28日に電子申請か、電話、✉seikatueisei@city.tokyo-nakanolg.jpまたはファクスで、食品衛生係へ。先着40人。要約筆記・☎・保(先着4人)希望の方は、あわせて申し込みを。☑住所、氏名とふりがな、年齢、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、アレルギーの有無

## 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

20歳以上で、家事や趣味活動を手伝う協力会員(謝礼金あり)を募集します。

**日時** 10月24日(土)午前10時～11時30分

**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)

**申込** 10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

## 「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** 11月14日(土)午前10時～11時

**会場** 産業振興センター

**申込** 10月14日～11月11日に産業振興センターHPで。先着15人

司法書士と不動産鑑定士による  
令和8年度 **秋の**  
**不動産・相続**  
**無料相談会**

開催日時 **10/16(金)**  
10:00～ 予約不要  
受付終了18:20 (相談会終了18:50) 参加無料

会場 **新宿駅西口広場 イベントコーナー**

気になることや悩みをご相談ください!  
遺言・相続・登記  
成年後見・不動産の売買交換 など

お問い合わせ先 **03-5472-1120** お1人 30分

主催 東京都司法書士会  
協賛 東京都不動産鑑定士協会

## 10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                    |
|-------------|-------|-------------------|------------|-------------------------|
| 10月11日(日)   | 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     |
|             |       | 沖津医院              | 内・脳神経外     | 鷺宮3-20-4 (3339)2865     |
|             |       | 中野坂上こどもクリニック      | 小          | 中央2-8-22 3階 (5358)9670  |
|             |       | かねなか脳神経外科         | 内・脳神経外・外・整 | 中央4-4-2 (6382)4880      |
|             |       | クリニカル南台           | 内・小        | 南台2-45-10 (3381)8681    |
|             |       | 神戸歯科医院            | 歯          | 沼袋2-10-7 (3386)0648     |
|             | 薬局    | むさしの薬局江古田店        |            | 江古田4-20-22 (5343)3912   |
|             |       | 青葉調剤薬局            |            | 中野5-47-10 (3389)7110    |
|             |       | 薬局日本メディカルシステム新中野店 |            | 中央4-4-2 (6382)7530      |
| 10月12日(月・祝) | 当番医   | 総合東京病院            | 内・外・脳神経外・整 | 江古田3-15-2 (3387)5421    |
|             |       | 横畠病院              | 外・内        | 新井1-38-6 (3389)2531     |
|             |       | 野方駅前たかね内科クリニック    | 内          | 野方6-8-7 (5356)6566      |
|             |       | 中野駅前内科クリニック       | 内          | 中野3-36-12 2階 (3382)1071 |
|             |       | 糖尿病・内分泌内科         |            |                         |
|             |       | 中野すこやかクリニック       | 内          | 中央2-59-18 2階 (5358)9967 |
|             |       | 内科・脳神経内科          |            |                         |
|             | 薬局    | 堤耳鼻咽喉科医院          | 耳鼻咽喉       | 本町2-42-15 (3372)4701    |
|             |       | 熊谷歯科医院            | 歯          | 東中野3-6-2-105 (3371)0844 |
|             |       | はいばら歯科医院          | 歯          | 野方3-15-14 (3385)6480    |
| 10月18日(日)   | 当番医   | コーラル薬局野方店         |            | 野方6-8-1 (5356)8583      |
|             |       | マエノ薬局中野店          |            | 中野3-34-13 (3229)3122    |
|             |       | 東京中央薬局            |            | 中央2-59-18 (3362)1441    |
|             | 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    |
|             |       | 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     |
|             |       | 新橋医院              | 内・消内       | 新井2-10-3 (3385)2800     |
|             |       | 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 |
|             |       | やまもと消化器内科クリニック    | 内・外        | 本町3-31-7 1階 (5304)1195  |
|             |       | すぎうら歯科            | 歯          | 弥生町4-22-1 1階 (5342)4767 |
|             | 薬局    | ことぶき薬局中野中央店       |            | 中央4-59-11 (5385)2971    |
|             |       | むさしの薬局新井店         |            | 新井2-3-15 (3388)3987     |
|             |       | なないろ薬局中野本町店       |            | 本町3-32-23 (6300)5105    |

当番医・当番薬局が変更になる場合があります。最新の情報は区HPで確認を



事前に電話で確認を

### 休日当番医の診療時間

午前9時～正午、午後1時～5時  
マイナ保険証(または資格確認書)・医療証をお持ちください。  
往診はしません。

### 休日当番薬局の開設時間

午前9時～正午、午後1時～5時30分  
医療機関受診時の処方せんをお持ちください。

### 夜間および日曜日、祝・休日の医療機関案内

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

☎(5272)0303

FAX(5285)8080

(ファクスは聴覚・言語障害者向け)

パソコンやスマホからは

「医療情報ネット(ナビイ)」

<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp>

### 小児救急相談

東京都「子供の健康相談室」

☎(5285)8898

プッシュ回線・携帯電話からは  
#8000も利用可

月～金曜日 午後6時～翌朝8時  
土・日曜日、祝・休日  
午前8時～翌朝8時

### 救急病院案内

中野消防署 ☎(3366)0119

野方消防署 ☎(3330)0119

### 東京消防庁

### 救急相談センター

(24時間受け付け・年中無休)

プッシュ回線・  
携帯電話からは

#7119

ダイヤル回線

☎(3212)2323

### 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

## ネパール洪水救援金にご協力を

総務係／6階 ☎(3228)8811 FAX(3228)5647

被災地支援のための救援金を11月16日まで受け付けています。救援物資は受け付けていません。

**受付場所** 地域事務所、区役所6階窓口

**受付時間** 平日午前8時30分～午後5時

地域イベントを気軽にキャッチ

### 「ためまっぷなかの」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

所定の申請書(区HPから入手可)と必要書類を☐koeki@city.tokyo-nakano.lg.jpで、公益活動推進係へ。



▲区HP

### 「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)



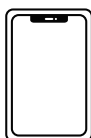
▲こちらからアクセス

65歳以上の方へ

最大  
3万円

### スマホの購入費用等を一部助成します

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



区が指定する店舗で購入し、アプリ設定・スマホ教室を受講すると、スマホの購入に掛かる費用等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。なか、デジタルサービス係へ問い合わせを。

**対象** 区内在住の65歳以上の方(来年3月31日時点)で、次のいずれかに該当する方

- ① 初めてスマホを購入する方
- ② マイナンバーカードの読み取り機能がない機種からの買い替えをする方

**申込期限** 来年3月23日(予定)



▲区HP

### 9月20日号3ページ「なかのクロスワード」の解答

広報係／7階  
☎(3228)8803 FAX(3228)5476

たくさんのご応募ありがとうございました。

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
|   | 1 |   | 2 |   | 3 |
|   | ふ |   | か |   | さ |
| 4 | ふ | く | い | ん | か |
|   |   | ぞ |   | だ | ぶ |
| 5 | お | う | め |   | き |
|   |   | い |   | い | ざ |
| 8 | し | ん | え | ご | た |

な 0 + か 2 + の 0 + く 1 = 合計 3 個

