なかの区報
nakano
www.city.tokyo-nakano.lg.jp
令和8年（2026年）
11.20
No.2188
毎月5日・20日発行
（1月・8月は11日発行）

＼ もし今日、ライフラインが止まったら？ ／

おうち de 防災訓練



▶ START
はじめる

＼ “使えない”にチャレンジしてみよう ／

おうち de 防災訓練

地域防災係／8階　☎(3228)8930　FAX(3228)5647

近年、全国で震度6以上の地震や集中豪雨による被害が発生しています。また、マグニチュード7クラスの首都直下地震も想定されており、災害はいつ起こるか分かりません。家庭でできる防災訓練を実施し、我が家の備えを確認しましょう。

災害発生時、暮らしはどうなる？

自宅が安全なら在宅避難を

大きな地震が発生すると、電気･水道･ガスなどのライフラインが止まり、日常生活は大きく変わります。自宅が安全であれば、避難所へ行かずに自宅で生活を続ける「在宅避難」が可能です。しかし、そのためには事前の備えが欠かせません。普段の暮らしでどんな困りごとが起こるのか、まずは一日に数時間、ライフラインを使えない生活を体験してみませんか。

大地震発生時のライフライン復旧までの目安

電気	水道	ガス
約4日	約21日	約42日

参考:令和4年東京都防災会議「首都直下地震等による東京の被害想定」

ルールは3つ

1. 電気･水道･ガスを使わない
2. 1時間～1日など、実施時間を決める
   ☆おすすめは夕方～夜の時間
3. 家にあるものを工夫する



MISSION 1

電気を消して過ごしてみよう

電池が切れていないかも確認

- ■ 懐中電灯やランタンはすぐ見つかる？
- ■ 部屋の中を安全に歩ける？
- ■ 明るさは十分だった？



そなえのヒント

懐中電灯は水を入れたペットボトルと合わせると、光が広がります。



MISSION 2

備蓄品で一食用意しよう

あるもので作ってみよう！

- ■ 常温で食べられるものはある？
- ■ カセットコンロは使える状態？
- ■ 水は足りる？

⚠ 電子レンジや冷蔵庫なども使えなくなります



そなえのヒント

ポリ袋クッキングなら、洗い物を出さずに温かい料理を作れます。



▲東京備蓄ナビでレシピをご覧になれます

MISSION 3

連絡手段を確認しよう

つながらない時があるかもしれない…今のうちに！

- ■ モバイルバッテリーは充電できている？
- ■ 家族の電話番号を覚えている？
- ■ 避難する時の集合場所は決めてある？

⚠ 電話が使えない時は、メールやショートメール、災害伝言ダイヤルなど共通の連絡方法を決めておきましょう



MISSION 4

携帯トイレの使い方を確認しよう

- ■ 保管場所はすぐに分かった？
- ■ 暗い中でも準備できそう？
- ■ 家族の人数分はある？

⚠ 下水道管が壊れているとトイレが逆流する場合があるため、大地震発生直後はトイレの水を流すことは控えましょう

4ページで詳しく紹介



そなえのヒント

ヘッドライトは両手が使えて便利。



MISSION CLEAR!

どんな気付きがありましたか？

□思ったより暗い　□水が足りないかも
□トイレの準備に不安があった　など

気付いた内容を家族等と共有し、必要な備蓄を準備しましょう。

我が家の備えなどをみんなで共有しよう

自宅で防災訓練をして気付いたこと、普段から行っている防災の工夫などを区民参加型意見募集プラットフォーム「NAKANO VOICE+（ナカノボイスプラス）」でシェアしませんか（11月20日から）。

☆NAKANO VOICE+について詳しくは、16ページをご覧ください

▲こちらからアクセス

次のページで備えを再確認しましょう

気付いた今が備えどき
おうち de 備える

地域防災係／8階　☎(3228)8930　FAX(3228)5647

おうちde防災訓練をして見えてきた我が家の備えとあわせて確認しよう



困りごとを**備え**に変えよう

在宅避難の基本セット

電気

明かりや電源を確保しましょう。ライトは1部屋に1つ必要です。

□ **ランタン型ライト**
部屋全体を明るく照らします



□ **ヘッドライト**
両手が使えるため、移動や準備に便利



□ **モバイルバッテリー**
充電不要の乾電池式もおすすめ





停電時に自動点灯するライトがあると更に安心

食事

最低3日分、できれば7日分は備えましょう。

□ **水**
1人1日3L分を用意しましょう



□ **非常食(レトルト食品)**
普段から食べ慣れたものがおすすめです



□ **カセットコンロ・ボンベ**
非常食などを温めるのにも便利。定期的に動作確認をしましょう



トイレ

断水時も安心して過ごせるよう準備しましょう。

□ **携帯トイレ**
1人1日5回×3日分は用意しましょう



〈使い方(一例)〉
①便座を上げ、ポリ袋をかぶせる
②便座の上から携帯トイレを設置
③用を足し凝固剤をかけ、袋を結ぶ
☆使用後は、他のごみと分け、二重にしたごみ袋(20L程度)の中に入れる。袋の口を縛り、燃やすごみへ

□ **トイレットペーパー**
1人当たり1週間で約1ロール消費します



そなえのヒント

ローリングストックで気軽に備蓄

普段使う食料や日用品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す方法です。無理なく簡単に備蓄できます。



他にも

□ 携帯ラジオ
□ ウェットティッシュ
□ ポリ袋
□ ラップ
□ 歯磨き用ウェットティッシュ
など

家族にあわせて

□ 常備薬
□ 粉ミルクスティックタイプ
□ おむつ
□ 生理用品
など

我が家だけの備え

□
□
□
□

こちらもぜひ活用を

東京備蓄ナビ
家族構成などを入力すると、必要な備蓄品が分かります

中野区民防災ハンドブック
災害時の行動や備蓄品チェックリスト、防災用品の使い方を掲載。区役所8階窓口で配布中



情報も備えましょう

避難所・危険度を知る「中野区防災地図」

地震に関する地域の危険度などをご覧になれます。区民活動センター、区役所8階窓口で配布中。

火災に備える「街頭消火器」の設置場所

初期消火に役立つ街頭消火器の場所を確認しておきましょう。

設置場所を募集しています

公道などから見えて、取り出しできる場所を募集しています。詳しくは、地域防災係へ問い合わせを。

最新情報を正しく入手「中野区防災・防犯情報メール」

災害時の緊急情報等を電子メールで受信できます。区HPから登録を。
☆区公式X(@tokyo_nakano)でも防災情報を随時発信

防災イベント等に参加しよう

地域防災係／8階
☎(3228)8930　FAX(3228)5647

防災講演会「集合住宅の防災対策～在宅避難について～」

日時 12月5日(土)午後1時～3時
会場 区役所6階会議室
申込 11月27日までに電子申請か、電話で、地域防災係へ。先着100人。オンライン(Teams)でも同時配信(先着100人)

▲区HP。申し込みもこちらから

防災フェアなかの

日時 来年1月16日(土)午前10時～午後2時
会場 区役所1階　☆詳しくは、なかの区報1月11日号でお知らせ予定です

タウンミーティングも同時開催
申込方法などについて詳しくは、12月20日号でお知らせ予定です。

地域で防災訓練を開催しませんか

訓練内容に応じて、消防署や区職員の出向、起震車の派遣もできます。首都直下地震への備えを学ぶ、目で見る防災訓練「防災座談会」も。訓練を行いたい方は、まずは地域防災係へ問い合わせを。

マンションなどの集合住宅で防災訓練するとナカペイポイントがもらえます
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が対象です。詳しくは、区HPをご覧ください。

▲区HP

ペットの防災教室

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

対象 区内在住の方
日時 12月12日(土)午後1時30分～3時30分
会場 区役所1階
申込 11月26日～12月9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、12月4日までにあわせて申し込みを。住所、氏名とふりがな、連絡先、保はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

中野区の財政状況をお知らせします

財政担当／7階　☎(3228)8813　FAX(3228)5476

区は「中野区財政状況の公表に関する条例」に基づき、毎年5月と11月に財政状況を公表しています。
今号では、令和7年度決算のあらましと令和8年度上半期の財政状況（予算執行状況など）についてお知らせします。
詳しくは、区HP、または区民活動センター、図書館、区役所1階区政資料センターにある「令和7年度主要施策の成果（決算説明資料）」「中野区の財政白書（令和7年度決算の状況）」をご覧ください。

☆記事中の金額、割合は、原則として表示単位未満で四捨五入し、端数処理しています。このため、合計額などの数値は、表示している数値から算出した値とは異なる場合があります

令和7年度 決算のあらまし

一般会計は歳入・歳出ともに150億円以上増加

翌年度へ繰り越す財源を差し引いた実質収支は38億円の黒字になりました。法律に基づき算定した健全化判断比率で見ても「健全」と言える状態でした。

①各会計別決算額

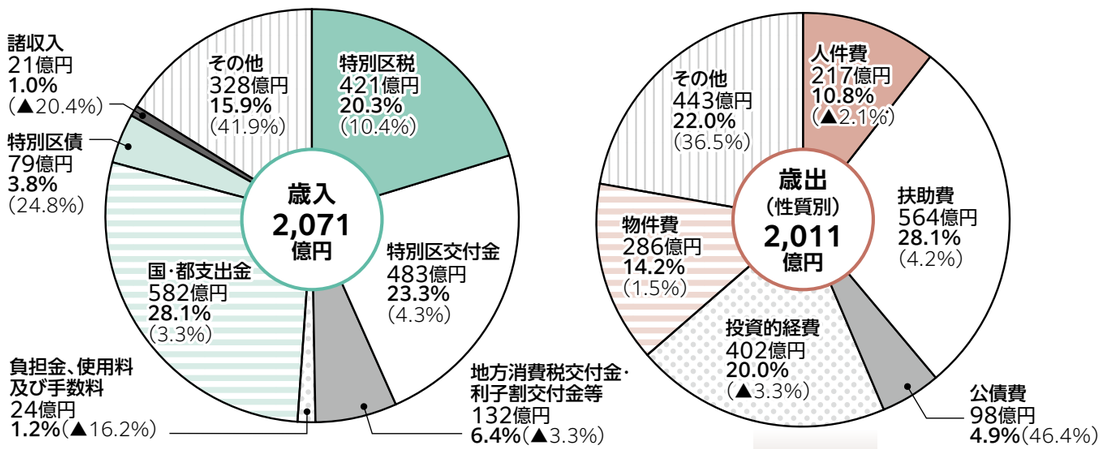
☆百万円単位で端数を四捨五入

会計	歳入決算額	歳出決算額	差引額
一般会計	2,070億7,900万円	2,010億5,500万円	60億2,300万円
用地特別会計	11億4,800万円	11億4,800万円	0万円
国民健康保険事業特別会計	336億9,200万円	333億7,900万円	3億1,400万円
後期高齢者医療特別会計	86億6,000万円	85億8,200万円	7,800万円
介護保険特別会計	263億3,200万円	258億5,400万円	4億7,800万円

☆介護保険の運営状況の概要は9ページをご覧ください。なお、国民健康保険の運営状況の概要は次号（12月5日号）でお知らせする予定です

②一般会計

☆億円単位で端数を四捨五入。パーセントは構成比、カッコ内は対前年度増減率



③特別区債・基金（普通会計※）

（※）普通会計＝一般会計と用地特別会計を合わせ、重複経費などを除いた、総務省の定める基準による統計上の会計方式

項目	令和7年度末	令和6年度末
特別区債	339億円	365億円
基金	652億円	754億円

☆基金には介護給付費準備基金は含まれません

貯金が借金の約2倍

特別区債は、いわゆる借金に、基金は、貯金に当たるものです。

区の普通会計の現在残高は、上表のとおりで、新庁舎整備に係る特別区債を繰上償還したことなどにより、基金が昨年度末より102億円減りました。

1万円の使い道

歳出決算額を目的別にし、1万円に換算して多い順に並べました。

子ども教育費 2,907円	健康福祉費 1,741円	まちづくり推進費 1,076円
総務費 778円	区民費 742円	地域支えあい推進費 510円
都市基盤費 504円	公債費 487円	環境費 305円
議会費 43円	企画費 41円	その他 867円

中野区土地開発公社の事業実績

☆百万円単位で端数を四捨五入

用地の取得

地区施設道路用地、防災まちづくり事業用地及び街路用地を取得しました（面積1,143㎡、取得額17億5,800万円）。

用地の処分

地区施設道路用地、防災まちづくり事業用地及び街路用地を中野区に売却しました（面積1,078㎡、処分額27億2,400万円）。

借入金残高（3月末現在）

- 中野区から17億4,100万円
- 金融機関から39億3,400万円

平和基金の運用状況をお知らせします

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

平和基金の運用収益　387,108円

この基金は、平和に関する事業を安定的・継続的に行えるよう、必要な財源を確保する目的で設けたものです。

令和7年度の収益は387,108円でした。

平和事業経費支出　109万円

令和7年度も引き続き、基金を取り崩して平和事業を運営しています。

平和のつどいなど＝67万円、**平和の旅**＝158万円、**平和資料展示室運営など**＝6万円

☆平和事業は、ふるさと納税の一部も活用しています

財務書類の概要

区は、貸借対照表などの財務書類を作成し、区の財政全体の状況を明らかにしています。令和7年度の一般会計と用地特別会計を合算した財務書類の一部を抜粋してお知らせします。

(1)貸借対照表

会計年度末時点における区の財政状態を明らかにしたものです。資産の額は、負債と純資産の合計額に一致します。

（単位：億円）

資産の部		負債の部	
固定資産	6,183	固定負債	434
有形固定資産（土地や建物など）	5,844	地方債	305
無形固定資産（ソフトウェアなど）	8	退職手当引当金	129
投資その他の資産（出資金など）	331	流動負債（1年以内に返済期限が到来する負債など）	96
流動資産	491	1年内償還予定地方債	34
現金預金	110	賞与等引当金	12
基金	354	預り金・未払金	50
未収金等	27	純資産の部	
資産合計	6,674	純資産	6,144
		負債及び純資産合計	6,674

(2)行政コスト計算書

一会計期間中の区の費用・収益の取引高を明らかにしたものです。純行政コストを税収等の財源で賄っています。

（単位：億円）

経常費用 ①	1,609
人件費（職員給与費など）	230
物件費等（消耗品費、委託料など）	449
その他の業務費用	15
移転費用（補助金、生活保護などの社会保障給付）	915
経常収益 ②	50
純経常行政コスト A ＝①−②	1,559
臨時損失 ③	22
純行政コスト B=A+③	1,580

令和8年度　財政の状況（上半期）

4～9月末の執行状況等は次のとおりです。
☆③⑤⑥の「9月末」「3月末」は、いずれも2026年

財政担当／7階　☎(3228)8813　FAX(3228)5476

①各会計予算の執行状況

会計	予算現額	収入済額	収入率	支出済額	執行率
一般会計	2,173億円	681億円	31.3%	668億円	30.7%
用地特別会計	5億円	0億円	0.0%	0億円	0.0%
国民健康保険事業特別会計	347億円	140億円	40.4%	120億円	34.7%
後期高齢者医療特別会計	91億円	34億円	36.6%	29億円	31.5%
介護保険特別会計	267億円	129億円	48.5%	107億円	40.2%

②一般会計予算の執行状況

歳入

区分	予算現額	収入済額	収入率
特別区税	422億円	163億円	38.7%
特別区交付金	519億円	213億円	41.1%
地方消費税交付金・利子割交付金等	144億円	63億円	43.4%
負担金、使用料及び手数料	21億円	14億円	67.6%
国・都支出金	586億円	140億円	23.8%
諸収入	76億円	10億円	13.7%
特別区債	151億円	0億円	0.0%
その他	253億円	77億円	30.4%
歳入合計	2,173億円	681億円	31.3%

歳出

区分	予算現額	支出済額	執行率
議会費	9億円	4億円	48.4%
企画費	10億円	4億円	38.9%
総務費	131億円	41億円	31.7%
区民費	158億円	51億円	32.0%
子ども教育費	651億円	238億円	36.5%
地域支えあい推進費	118億円	56億円	47.2%
健康福祉費	371億円	170億円	45.8%
環境費	69億円	28億円	41.2%
都市基盤費	101億円	26億円	25.9%
まちづくり推進費	273億円	39億円	14.3%
公債費	43億円	11億円	25.7%
その他	239億円	0億円	0.0%
歳出合計	2,173億円	668億円	30.7%

③特別区債・基金

項目	9月末現在高	3月末現在高
特別区債	329億円	267億円
基金	676億円	675億円

④一時借入金

支払いに必要な資金が一時的に不足する場合に、金融機関などから借り入れるお金のこと。令和8年度上半期には、ありませんでした。

⑤財産の状況

財産の種類	9月末現在	3月末現在
土地	102万9,771.13m²	102万9,359.46m²
建物	60万5,166.11m²	60万2,902.12m²
備品	3,687点	3,689点

☆備品は50万円以上のもの

⑥区民の税負担

	9月末現在	昨年9月末現在
一人当たり	118,641円	114,590円
一世帯当たり	183,734円	178,281円

☆各年9月30日現在の特別区民税の課税総額、10月1日現在の人口、世帯数（外国人含む）を基に算出

⑦補正予算

中東情勢対応資金に係る経費等の増額により、上半期に2回の補正を行いました。補正額は次のとおりです。

【一般会計】10億4,538万円の追加補正
☆令和8年第2回・第3回区議会定例会で議決

中野区議会 第4回定例会
11月26日（木）～12月11日（金）

区議会事務局／10階
☎(3228)5585　FAX(3228)5693

会議日程

本会議＝11月26日・27日・30日、12月11日、**常任委員会**＝12月2日～4日、**特別委員会**＝12月7日～9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

12月5日（土）・6日（日）・12日（土）・13日（日）＝午後5時～5時45分、7時～8時30分、**12月7日（月）・9日（水）・11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）

11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。区HPで納付相談や猶予、減免の案内をご覧になれます

- **国民健康保険料の第6期分**
- **後期高齢者医療保険料の第8期分**
- **介護保険料の第8期分**

個人事業税第2期分の納期限も11月30日です

中野都税事務所　☎(3386)1111

ご協力ありがとうございました
令和8年熊本地震義援金

総務係／6階　☎(3228)8811　FAX(3228)5647

10月16日までにみなさんからお預かりした総額は2,881,534円となりました。義援金は、日本赤十字社へ送金しました。
温かいご支援、誠にありがとうございました。

令和7年度 中野区介護保険の運営状況の概要

介護保険課管理係／3階
☎(3228)5629
FAX(3228)5620

介護保険は、40歳以上の方が加入者として右記のとおり保険料を出し合い、介護が必要となった時に安心してサービスを利用できるようにするための制度です。

- 介護保険料の納め方

40歳～64歳の方＝医療保険料とあわせて
65歳以上の方＝原則年金から天引き　☆65歳の誕生日または転入日から一定期間は納付書・口座振替で

☆運営状況について詳しくは、区HPか、図書館にある冊子でご覧になれます。
金額は百万円未満（介護給付費の合計額のみ1億円未満）を四捨五入

支援・介護を必要としている高齢者は5人に1人

- 区内の65歳以上の方（第1号被保険者）は67,505人
- 前記のうち要介護（要支援）認定者数等は15,003人
- 要介護度に応じて在宅や施設で利用できる介護サービスの利用者数は12,265人

☆人数は今年3月末の実績

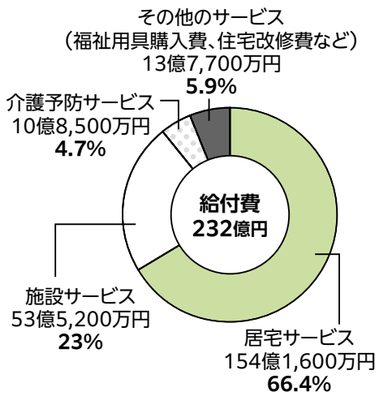
介護保険料と準備基金

- 65歳以上の方が納めた介護保険料は約54億8,800万円で、収入率は96.7%
- 準備基金は、約4億6,800万円を取り崩し、約3億2,900万円を積み立てました

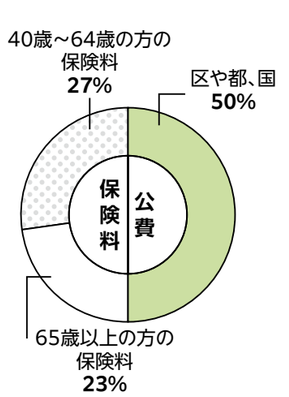
介護給付費は約232億円

☆介護給付費（以下、給付費）とは、介護サービスの利用に掛かった額から利用者負担割合（1割～3割）を引いた残りのこと

給付費の使い道



給付費の財源



来年2月1日(月)～21日(日)
改修工事のため
中部スポーツ・コミュニティプラザ体育館
は利用できません

中部スポーツ・コミュニティプラザ(中央3-19-1)
☎(3363)0608　FAX(5937)3183
☆体育館以外は、通常どおり利用できます

中野ゆかりのキャラクターが中野駅に集結!

キャラクターグリーティング

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

中野駅西改札開業を記念して、JR中野駅公式駅キャラクター「なかわん」、東映アニメーションシンボルキャラクター「ペロ」のほか、「中野大好きナカノさん」、中野区食育マスコットキャラクター「うさごはん」が登場します。

日時 12月9日(水)午後1時30分から、2時30分から、3時30分から。各回30分
会場 中野駅西側南北通路　☆当日直接会場へ。
JR中野駅、東映アニメーション(株)との共催

▲詳しくは、区HPをご覧ください

「国連を支える世界こども未来会議inNAKANO」

参加者募集

子ども政策調整係／7階
☎(3228)5605　FAX(3228)5679

「住み続けられる未来の中野区」をテーマに、ワークショップとプレゼンテーションをします。詳しくは、区HPをご覧ください。

対象 区内在住・在学の小学校4年生～6年生
日時 来年1月17日(日)午後0時30分～4時30分
会場 区役所1階
申込 12月20日までに電子申請で
☆抽選で50人程度

▲区HP



12月4日～10日は人権週間

みんなで築こう人権の世紀

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

人権に関するパネル展

会場・日程 ①**中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」西側**＝12月1日(火)～11日(金)、②**区役所1階**＝8日(火)～16日(水)
☆いずれも当日直接会場(②は午前8時15分～午後9時30分)へ

人権擁護委員に相談できる人権よろず相談

日時 12月1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 11月24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
☆来年2月以降も毎月第1火曜日に実施

東京法務局人権相談

「人権侵害かも?」と思ったら一人で悩まず気軽に相談を。

法務省HP▶

12月3日～9日は障害者週間 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

日時 11月30日(月)～12月4日(金)午前10時～午後5時
会場 区役所1階(売り切れ次第終了)

無戸籍の方はご相談ください

戸籍係／2階
☎(3228)5503　FAX(3228)5456

さまざまな理由で戸籍に記載されていない方は、戸籍係または東京法務局無戸籍相談窓口☎(5213)1344へ相談を。

▲詳しくは、法務省HPをご覧ください

夜間人権ホットライン

(公財)東京都人権啓発センター　☎(6722)0127

人権侵害や日常生活の法律問題を弁護士に電話で相談できます。　☆一人当たり10分程度
日時 12月9日(水)午後5時～8時

お知らせ

「平和の森小学校移転後跡地複合施設整備基本構想(案)」の意見交換会

資産管理活用係／7階
☎(3228)8814　FAX(3228)5476

日時 ①12月10日(木)午後7時～8時30分、②19日(土)午後2時～3時30分
会場 区役所6階会議室
☆当日直接会場へ。要約筆記・手・保(各日先着3人)希望の方は、①＝11月26日～12月3日、②＝12月4日～11日に電話、sisankanri@city.tokyo-nakano.lg.jpまたはファクスで、資産管理活用係へ。参加希望日、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

「中野区歩きたくなるまちづくり構想(素案)」の意見交換会の開催

ウォーカブル係／9階
☎(3228)5819　FAX(3228)5668

日時 12月11日(金)午後7時～8時30分、12日(土)午後2時～3時30分
会場 区役所6階会議室
☆当日直接会場へ。要約筆記・手・保(各日先着2人)希望の方は、11月24日～12月2日に電話またはwalkable@city.tokyo-nakano.lg.jpで、ウォーカブル係へ。参加希望日、氏名とふりがな、連絡先、要約筆記・手はその旨、保はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

傍聴を
☆日程・会場は、変わることがあります

12月の教育委員会定例会

教育委員会係／7階
☎(3228)5734　FAX(3228)5679
①4日 ②11日 ③18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
☆当日直接会場へ

都市計画案の縦覧と意見募集(3件)

都市計画係／9階
☎(3228)8964　FAX(3228)5668

次のいずれも
縦覧場所 区HP、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。住所、氏名とふりがな、電話番号、区内在勤・在学の方は勤務先・通学先の名称と所在地、利害関係のある方はその理由

縦覧図書は縦覧期間にこちらからご覧になれます

①「上高田一・二丁目及び三丁目周辺地区地区計画案ほか」
縦覧・意見募集期間 12月1日～15日午後5時(必着)

②「中野四丁目西地区都市計画案ほか」
縦覧・意見募集期間 12月1日～15日午後5時(必着)

③「若宮地区地区計画案」
縦覧・意見募集期間 12月4日～18日午後5時(必着)

「若宮地区地区計画案」の説明会を開催します

防災まちづくり係／9階
☎(3228)8827　FAX(3228)5417

日時 12月6日(日)午前10時から、8日(火)午後7時から
☆各日1時間30分で同内容
会場 鷺宮区民活動センター(鷺宮3-22-5)　☆当日直接会場へ。要約筆記・手希望の方は、11月27日までに電話またはbousaimatikeikaku@city.tokyo-nakano.lg.jpで、防災まちづくり係へ。住所、氏名とふりがな、要約筆記・手希望の旨

「中野区健康福祉総合推進計画(素案)」の意見交換会

健康福祉企画係／4階
☎(3228)5421　FAX(3228)5662

日時・会場 **12月12日(土)**午前10時～正午＝区役所7階会議室、**15日(火)**午後7時～9時＝区役所1階ミーティングルーム
☆当日直接会場へ。要約筆記・手・保(各日先着3人)希望の方は、11月24日～12月4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。参加希望日、氏名とふりがな、連絡先、要約筆記・手はその旨、保はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

11月30日は「年金の日」「ねんきんネット」のご利用を

中野年金事務所(中野2-4-25)
☎(3380)6111

インターネットで自身の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HP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。

募集・求人

障害のある方を対象とした会計年度任用職員

人事政策係／8階
☎(3228)8897　FAX(3228)5647

対象 障害者手帳等をお持ちの18歳以上の方(高校生を除く)
職種 一般事務補助
勤務期間 来年4月1日～令和10年3月31日
申込 12月14日(必着)までに電子申請で
☆選考により14人程度。詳しくは、区HPをご覧ください

区施設へは、公共交通機関をご利用ください

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 12月10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 12月4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

司法書士による12月の相続登記手続き相談

区民相談係／4階
☎(3228)8802　FAX(3228)5456

対象 区内在住の方
日時 12月10日(木)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 12月3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12人(各申込方法で6人ずつ)
☆来年1月以降は、毎月第4木曜日に実施

個人事業者向け決算説明会

中野税務署(中野2-24-11住友不動産中野駅前ビル6階)　☎(3387)8111
☆自動音声案内で「2」を選択し内線212へ

内容 帳簿の締め方や青色申告決算書の書き方、インボイス制度の概要
日時 12月11日(金)・14日(月)・15日(火)午前9時30分からと午後1時30分から
☆日程により内容が異なります。詳しくは、国税庁HPをご覧ください
会場 中野税務署
申込 11月24日～12月8日に電話で、中野税務署個人課税1部門へ。各回先着25人
☆(一社)中野青色申告会との共催

小学生～高校生年代によるティーンズ会議報告会

子ども政策調整係／7階
☎(3228)5605　FAX(3228)5679

日時 12月6日(日)午後1時～4時
会場 区役所1階　☆当日直接会場へ

高齢者・介護

生活機能向上プログラム「初めての水墨画」

健幸プラザ昭和(東中野3-19-18)
☎・FAX(3367)0813

対象 区内在住の65歳以上の方
日時 12月11日(金)午後1時30分～3時
申込 11月27日～12月9日に電話または直接、健幸プラザ昭和へ
☆先着10人

家族介護教室「介護のアレコレ」

中野友愛ホーム(江古田2-24-11)
☎(3389)5515　FAX(5318)5992

対象 自宅で高齢者を介護している方
日時 12月15日(火)午後1時～3時
申込 11月21日～12月14日に電話で、中野友愛ホームへ　☆先着15人

「なかの・からだナビ！～健康を歯と口・栄養・体操から～」

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
日時 来年1月26日～3月9日の原則毎週火曜日、午後1時～3時　☆全6回
会場 野方区民活動センター(野方5-3-1)
申込 11月24日～来年1月8日に専用フォームから申し込むか、平日午前10時～午後4時に電話で、中野区歯科医師会☎(3382)1487へ。先着12人

専用フォーム

子ども・子育て

就学通知書を郵送します

学事係／7階
☎(3228)5459　FAX(3228)5679

来年4月に小・中学校入学の対象となるお子さんの保護者へ郵送します。
郵送予定日 **小学校**＝12月上旬、**中学校**＝来年1月上旬
次の方は手続きが必要です
①区立小・中学校に入学を希望する外国籍のお子さん
②国立、都立、私立の小・中学校に入学するお子さん

「歯みがき教室」

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

内容 歯科衛生士に学ぶお子さんの歯磨き習慣の準備と保護者のお口のケア
日時 12月11日(金)①午前10時から、②11時30分から、③午後2時30分から
☆①③は50分、②は40分
対象 区内在住の乳幼児とその保護者
☆①は奥歯の生えた3歳未満、②は3～4か月児健康診査を受診後、③は前歯の生えた3歳未満のお子さん
会場 中部すこやか福祉センター
申込 11月24日～12月9日に電子申請か、電話または直接、中部すこやか福祉センターへ。各回先着10組

プロの演奏を聞き楽器を体験「ギター・ベース・ドラム体験」

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5歳～18歳の方
日時 12月19日(土)午前10時30分から、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 12月7日までに電子申請で
☆各回抽選で30人程度

区立障害児通所支援施設の放課後等デイサービス利用希望の方は相談を

子ども発達支援係／3階
☎(3228)5613　FAX(3228)5662

来年4月からの利用を希望する方は、11月21日～12月26日に相談が必要です。詳しくは、区HPをご覧ください。

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・在学の中高生年代
日時 12月12日(土)午後1時～4時
会場 なかのZERO西館(中野2-9-7)
申込 12月2日までに電子申請で。抽選で10人程度

妊婦さんの歯っぴいお食事講座

北部すこやか福祉センター(江古田4-31-10)
☎(3388)0240　FAX(3389)4339

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
日時 12月16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 12月2日～14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

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 12月16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 11月21日～12月5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。保希望の方は、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、保はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

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**＝①12月1日(火)・②9日(水)・③21日(月)・④28日(月)、**グループ相談会**＝⑤13日(日)・⑥25日(金)
☆①～④・⑥は午前10時～11時30分、⑤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)、③④わかみやクラブ(沼袋1-2-7)、⑤楽(ラクーカン)～CAN(本町2-5-7)、⑥新井区活(新井3-11-4)
申込 11月21日～各開催日の2営業日前に電話またはirotori@wakamiyaclub.or.jpで、NPO法人わかみやクラブいろとりどり☎(6821)7540へ。①～④は各日先着2人、⑤⑥は各日先着3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

「パパも作るよ！離乳食」

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 12月19日(土)午後1時30分～3時
会場 北部すこやか福祉センター
申込 11月24日～12月16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

「いけ花ワークショップ～お正月の花をいけよう～」

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10歳～18歳の方　☆保護者の同伴可
日時 12月20日(日)午前11時から、午後2時から　☆各回1時間30分で同内容
会場 区役所1階
申込 12月9日までに電子申請で
☆各回抽選で20人程度

健康・福祉

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

国保特定健診の結果、生活習慣病の疑いがあり、まだ医療機関を受診していない方へ「健康診査結果」を今月下旬に郵送します。また、結果が届くころに電話で受診状況を確認します。届いた方は医療機関を受診しましょう。

聴覚や視覚に障害のある方、介助者の方向け　スマホ相談会

東京都アクセシビリティ向上支援事業事務局
☎(6868)8990　FAX(4496)4382

日時 12月15日(火)午前9時～午後4時
☆各回1時間
会場 区役所6階会議室
☆事前申込制。対象者によって時間が異なります。スマホ持参。詳しくは、区HPをご覧ください

12月のあすなろ葬祭セミナー開催
散骨ってどんなこと？
詳しく説明します！
12月1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

一人で悩まず、一緒に進める。
まごころ相続
相続手続きの最初から最後まで伴走します。
初回相続整理相談 1万円(ご自宅出張可)
相続・遺言・後見人専門に17年の実績
ナカミチ行政書士事務所
行政書士 中道 基樹
お電話ください 03-6233-9240
新宿区高田馬場1-27-1 ファインテックビル302
西武新宿線 高田馬場駅 徒歩3分
広告

区施設へは、公共交通機関をご利用ください

12月1日は世界エイズデー HIVと梅毒の検査・相談を

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

早期の発見・治療で発症や進行を抑えられます。匿名・無料で、結果が陰性の場合は当日中に分かります。詳しくは、区HPをご覧ください。 ☆先着70人
日時 12月6日(日)午後2時～4時
会場 中野区保健所別棟(中野2-17-6)
申込 12月5日までに電子申請で

歯科相談（2件）

次のいずれも
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。一人当たり30分程度
対象 区内在住の方
申込 申込期間に電話、ファクスまたは直接、すこやか福祉センターへ。各日先着4人。住所、氏名とふりがな、年齢、電話・ファクス番号、お子さんと参加する場合はお子さんの年齢

北部すこやか福祉センター
(江古田4-31-10)
☎(3389)4321 FAX(3389)4339
日時 12月21日(月)午後1時～3時45分
申込期間 11月30日～12月17日

中部すこやか福祉センター
(中央3-19-1)
☎(3367)7788 FAX(3367)7789
日時 来年1月5日(火)午後1時30分～4時
申込期間 11月24日～12月25日

犯罪被害者からのメッセージ「ミニ・生命のメッセージ展inなかの」

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

犯罪被害者一人ひとりの等身大パネルと遺品の靴を展示します。
日時 12月1日(火)～4日(金)午前9時～午後5時 ☆初日は午後1時から、最終日は4時まで
会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

犯罪被害者相談会も開催

対象 区内在住・在勤・在学の方
日時 12月3日(木)午後1時～3時
会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ。中野・野方警察署との共催

目の不自由な方の読み書きをお手伝いしませんか 代筆・代読支援者養成研修

障害者施策推進係／3階
☎(3228)8832 FAX(3228)5662

対象 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方
日時 12月14日(月)午前9時40分～午後4時40分
会場 スマイルなかの(中野5-68-7)
参加費 2,000円(テキスト代)
申込 11月24日～12月4日に電話または nakashikyo-navix309@clock.ocn.ne.jpで、NPO法人中野区視覚障害者福祉協会中盲ナビックス☎(6382)6444へ。先着28人。住所、氏名とふりがな、電話番号、メールアドレス、障害福祉に関わった経験の有無とその内容

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 12月14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 11月24日～12月11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

「もし、自分の大切な人のことだったら～障害への理解から考える差別解消と虐待防止～」

基幹相談支援係／3階
☎(3228)8706 FAX(3228)5662

日時 12月17日(木)午後2時～4時
会場 区役所7階会議室
☆オンライン(Zoom)でも同時配信
申込 11月24日～12月10日に専用フォームから申し込むか、電話またはファクスで、(株)ミッキーNEXT☎(5923)9150・FAX(5923)9151へ。先着30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、はその旨

専用フォーム

11月20日～12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
11月22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
		若宮診療所	内	鷺宮3-11-8	(3338)7335
		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
		堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町2-42-15	(3372)4701
		葉山歯科クリニック	歯	丸山1-1-2 1階	(5380)3678
	薬局	むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6	(5380)3935
		西武コスモ薬局		鷺宮3-6-11	(3310)2105
		茜調剤薬局中野坂上店		本町2-42-15	(6300)6122
11月23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
		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
		かみさぎキッズクリニック	小	上鷺宮3-8-14	(3577)8400
		おきつ医院	内・脳神経外	鷺宮3-20-4	(3339)2865
		中野すこやかクリニック内科・脳神経内科	内	中央2-59-18 2階	(5358)9967
		新中野女性クリニック	産婦	本町4-48-23	(3384)3281
		山内歯科医院	歯	東中野4-4-3 2階	(3361)0526
		藤田歯科医院	歯	鷺宮4-3-4	(3223)4141
	薬局	アクア薬局		江古田2-24-14	(3389)5411
		ことぶき薬局 中野中央店		中央4-59-11	(5385)2971
		東京中央薬局		中央2-59-18	(3362)1441
11月29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
		たかのクリニック	内	上鷺宮4-6-38	(3990)2222
		新井クリニック	内	東中野3-10-12 3階	(5331)3383
		中野診療所	内・小	本町6-12-13	(3381)0151
		クリニカル南台	内・小	南台2-45-10	(3381)8681
		立花歯科医院	歯	本町4-30-25 2階	(3382)6480
	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
		ひまわり調剤薬局		本町4-36-7	(3381)0351

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.iryou.teikyouseido.mhlw.go.jp

小児救急相談

東京都「子供の健康相談室」
☎(5285)8898
プッシュ回線・携帯電話からは#8000も利用可
月～金曜日 午後6時～翌朝8時
土・日曜日、祝・休日 午前8時～翌朝8時

救急病院案内

中野消防署 ☎(3366)0119
野方消防署 ☎(3330)0119

中野区準夜間こども救急診療

新渡戸記念中野総合病院
(中央4-59-16)
☎(3382)9991

15歳以下のお子さんを対象に、小児科医が診療を行います。
診療日 年中無休
受付時間 午後6時45分～9時45分
診療時間 午後7時～10時
☆必ず事前に電話で連絡を
☆マイナ保険証(または資格確認書)・医療証を持って受付時間内に来院を
☆症状により診療できない場合があります
☆入院などが必要な場合は、他の病院を紹介します

東京消防庁 救急相談センター（24時間受け付け・年中無休）

プッシュ回線・携帯電話からは #7119
ダイヤル回線 ☎(3212)2323

広告

きものお手入れキャンペーン！
キャンペーン期間11/20(金)～12/14(月) 10時～18時30分 水曜定休
武蔵屋 中野本店
きもの・帯 丸洗い 通常税込価格9,900円～のところ 税込5,500円（税抜価格5,000円）
丸洗いとは、お洋服のドライクリーニングの事です。ご不明な点は武蔵屋まで。
小紋・訪問着など一般的なきもの・帯が5,500円 振袖・留袖は7700円です
※通常60日ほどお預かりを頂きます。納期応相談。
着物オゾン消臭加工 通常税込価格4,400円のところ 税込3,300円（税抜価格3,000円）
いわ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。
※近隣の方で、20点以上ある場合は回収にお伺いすることも可能です。スタッフにお問い合わせください。
武蔵屋のお手入れは、国家資格・一級染色補正技能士の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。
武蔵屋 中野本店 TEL・03-3381-6348 中野区南台2-24-11「南台3丁目」バス停徒歩2分
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♦単衣にしたい♦娘用に直したい♦人から頂いた 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】※別途費用が余りに掛かる事も有ります。

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

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

外壁・屋上の防水／総合リフォーム
MARUTOMO 1994 MARUTOMO SPIRITS 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)

区施設へは、公共交通機関をご利用ください

nakano なかの区報
令和8年(2026年)11月20日発行
発行／中野区　中野区役所 ☎(3389)1111(代表)　〒164-8501　中野区中野4-11-19
編集／広聴・広報課　広報係 ☎(3228)8803　FAX(3228)5476

12月1日～7日

冬のTOKYO交通安全キャンペーン

生活･交通安全係／8階
☎(3228)8736
FAX(3228)5647

交通ルールやマナーを守り、事故を起こさないようにしましょう。車や自転車、電動キックボードの飲酒運転は絶対にやめましょう。

区民参加型意見募集

プラットフォーム「NAKANO VOICE+（ナカノボイスプラス）」の実証実験を開始しました

広聴係／4階　☎(3228)5552　FAX(3228)5476

区が設定したテーマについて、区民の方等がスマホやパソコンから、時間や場所を問わず意見を投稿･閲覧できます。

今回の募集テーマ ①みんなでつくる「わが家の防災」、②西武新宿線(中井駅～野方駅間)の鉄道上部空間の活用

募集期間 11月20日(②は24日)～12月23日

▲詳しくはこちらから



令和８年度 中野区表彰式を行いました

秘書係／6階　☎(3228)5552　FAX(3228)5476

区は、自治の発展や福祉の向上などに尽力された方を表彰しています。

今年度は、10月28日の表彰式で次の方々を表彰しました(表彰状6人[☆印]、感謝状13人)。



▲表彰式に参加されたみなさん

表彰されたみなさん(敬称略)

●自治功労
笹川 五郎(江古田四丁目町会会長)☆
大野 道髙(鷺宮六丁目南部町会会長)☆
石田 修(野方東町会会長)
加藤 美佐子(朝日ヶ丘町会会長)
渡辺 勲(野方南自治会会長)
渡邉 上人(塔ノ山町会会長)
岸 哲也(東中野五丁目小滝町会会長)
佐藤 清一郎(昭三自治会会長)
伊藤 栄資(大和町中町会会長)
植松 功(中野区建築紛争調停委員会委員)

●社会福祉事業功労
坂主 美奈子(民生委員･児童委員)☆
野村 隆一郎(上高田健成会会長)
金崎 敏保(白鷺長寿会会長)
早川 一雄(小淀あづま会会長)
大川 輝男(幸寿会会長)

●保健衛生功労
山田 正興(中野区医師会会長)☆
酒井 秀夫(中野区歯科医師会会長)

●社会教育功労
石井 亨(中野区水泳協会会長)☆
髙木 志貫(中野区柔道会副理事長)☆

※( )内は表彰対象職

11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	201,023※ (70減)	159,853 (0)	157,579 (11増)	317,432 (11増)	345,634 (434増)
外国人	22,269 (460増)	14,809 (275増)	13,393 (148増)	28,202 (423増)	

※日本人と外国人の混合世帯 2,090 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