

なかの

毎月5日・20日発行

区報

NO.2019

4/20

平成31年(2019年)

中野区ホームページ ▶ <https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/>

特集

歩こう、 出掛けよう



- 4 …… 区からのお知らせ
- 5 …… 2018区民意識・実態調査の結果
- 10 …… 情報スクエア
(公共機関・民間団体からのお知らせ)
- 10 …… 高齢者・介護情報
- 12 …… 子ども・子育て・教育
- 15 …… 健康・福祉
(休日当番医・当番薬局 ほか)



歩こう、出掛けよう

新緑や花が楽しめる季節。休みの日は区内の公園や遊歩道を散歩してみませんか。今号では「中野区ウォーキングマップ」(※)から二部抜粋して、おすすめウォーキングコースを紹介いたします。

広報係/4階
TEL 03(2226)8800
FAX 03(2226)5645



※中野区ウォーキングマップII中野区認定観光資源やスポーツ施設、公園を巡る12コースを地図や写真で紹介し、まとめたもの。区HPで電子書籍版をご覧いただけます。下記の二次元コードからもアクセス可



桃園川緑道〜神田川コース

計4.8km
およそ1時間14分

スタート
① 中野駅

1.3km
20分

② 桃園橋

2.3km
36分

③ 神田川歌碑

1.2km
18分

ゴール
④ 東中野駅



桃園川緑道

杉並区境(中野3-11先)から新宿区境(中央1-12先)の約2.3kmの遊歩道。

4月〜6月は、区の花ツツジやアジサイなど、多くの花が見頃に。橋をたどって

旧桃園川を整備した緑道には、橋が数多く残されています。さまざまなデザインの橋の欄干なども見どころのひとつ。

神田川歌碑

(中央1-13-9)

昭和48年(1973年)に大ヒットした「神田川」の歌碑。作詞家・作曲家の名前と一番の歌詞が刻まれています。

神田川四季の道

神田川沿いにある、約1.7kmの遊歩道。桜並木が有名ですが、これからの季節、ツツジやハナミズキ、アジサイなども楽しめます。



東中野〜上高田コース

計3.1km
およそ48分

スタート
① 東中野駅

1.1km
17分

② 上高田台公園

0.5km
8分

③ 「たきび」の歌発祥の地

0.6km
9分

④ 桜ヶ池不動尊

0.9km
14分

ゴール
⑤ 新井薬師前駅



▲コース上には東光寺などのお寺も



上高田台公園
(上高田4-17)

ターザンロープのついた大きな木製遊具のある広場があります。

「たきび」の歌発祥の地
(上高田3-26-17)

上高田三丁目にひときわ目立つ竹の垣根。歌を作詞した巽聖歌がこの付近に住み、近隣を散歩しながら詞を作ったと考えられています。

桜ヶ池不動尊
(上高田4-32-3)

中野区認定観光資源。古くから湧出する清水と不動様は、地域の人に大切に守られてきました。

ピックアップ

ちょっと足を延ばして

おかのうえ公園

(東中野5-27)

昨年11月に開園した、高台にある公園です。



おかのうえ公園



18日(土)開催

5月7日必着で事前申し込みが必要な催し(いずれも区民優先)

苗木の無料配布

クルメツツジを2百本、ドウダンツツジ・ユキヤナギ各百本、計4百本の苗木を配布します。☆花の色は選べません

時間 午前10時～午後3時

申込み 往復ハガキに住所、氏名とごくりがな、希望する樹木名を第2希望まで明記(返信用にも住所、氏名を記入)し、緑化推進係(苗木配布)へ。抽選で4百人

☆1家族につき往復ハガキ1通のみ。時間内に引き取り可能な方のみ申し込みを往復ハガキの書き方(苗木配布希望の場合)

62 (返信)	164-8501 中野区役所 緑化推進係 (苗木配布)宛	(空白のまま)
------------	---------------------------------------	---------

▶ 往信面の宛先は郵便番号だけで住所不要

62 (返信)	16X-XXXX	住所 ●●●●●●●●
		氏名 (ふりがなも) ●●●●●●●●
		第1希望 ●●●●●●●●
		第2希望 ●●●●●●●●
		様

▶ 返信面

5月18日(土)・19日(日) 午前10時～午後4時

花と緑の祭典

2019 春

緑化推進係/8階 (3)2228(5)5554 FAX(3)2228(5)677

毎回多くの方でにぎわう「花と緑の祭典」。区民の実行委員が企画・運営し、春と秋に開催しています。家庭で緑を楽しむための教室や緑に関する相談、花や緑の簡単なクイズなど、ごなたでも楽しめます。



ハーブ教室

栽培や活用する方法を学び、ハーブティーを楽しみます。先着30人。

時間 午前11時～正午

参加費 2百円

申込み 4月22日から電話で、緑化推進係へ



①緑のカーテン教室 (初心者向け)

ゴーヤを使った緑のカーテンの育て方を学びます。参加者はゴーヤの苗(2株)を持ち帰れます。抽選で30人。

時間 午後1時～2時

参加費 2百円

②バラ入門教室 (初心者向け)

四季咲き中輪「フロリバング」の苗を用いて、土作り、病虫害対策、剪定などについて学びます。植えた苗は持ち帰れます。抽選で20人。

時間 午後1時半～2時半

参加費 2千3百円

①②とも

申込み 電子申請、または往復ハガキに、住所、氏名とごくりがな、平日昼間の連絡先電話番号、教室名を明記(返信用にも住所、氏名を記入)し、緑化推進係へ ☆応募はいずれかの方法で一人1回のみ

当日、先着順で申し込み催し

寄せ植え教室

苗の選び方や植え方、管理方法を学びます。植えた苗は持ち帰れます。先着各日10人。

時間 午前10時～正午

参加費 千円

☆両日とも同内容

ミドリグリーンアドバイザー

会場の中野四季の森公園内を巡って、植物名を当てるクイズラリーです。先着各回50人。

時間 午前10時半～正午、午後1時～3時

☆時間内に随時受け付け(参加賞あり)

剪定教室

専門家による樹木等の剪定の講義と実技指導を受けます。先着20人。

時間 午後1時～2時

多肉植物で遊ぼう

多肉植物と石、おもちゃなどを使って、楽しい寄せ植えを作ります。先着各回15人。

時間 午前10時～正午、午後1時～3時

参加費 4百円



両日その場で参加できる催し

花と緑の窓口

区民のみなさんから預かった苗木・草花の交換や取り次ぎを行います。 ☆花苗などの持ち込みは19日正午まで

地球温暖化対策コーナー

来場者に、区内共通商品券などと交換できるなかのエコポイント50ポイント交付。 指定の環境関連アプリを利用すると、更に50ポイントを贈呈。

園芸緑化相談

庭木の手入れ方法や病虫害対策など、花木について相談できます。 ☆正午～午後1時を除く。19日は3時半まで

省エネアドバイスも

当日0時45分から受け付けます。一人10分程度で、先着12人程度。参加者は、なかのエコポイント3百ポイントももらえます。

HPはホームページ 区HPから、☒は電子申請が、☒は申請書などのダウンロードが可能 HPは、区HPで詳しい内容をご覧になれます



「中野区新庁舎整備基本設計を策定しました」

新区役所整備係／4階
☎(3228)5519
FAX(3228)5447

区は、新庁舎を整備する検討を行っています。このたび、平成28年12月に策定した「新しい区役所整備基本計画」に基づき、新庁舎の各階平面構成の考え方を示す「中野区新庁舎整備基本設計」をまとめました。

同設計の全文は、区HPか、図書館、区役所4階新区役所整備係、同4階区政資料センターでご覧になれます。

「ブロック塀撤去費用の一部を助成します」

耐震化促進係／9階

☎(3228)5519
FAX(3228)5471

道路等に面し、倒壊の恐れのある高さ1・2mを超える塀等を撤去する場合、事前に申請すると費用の一部助成を受けられます。申請方法などについて詳しくは、区HPをご覧ください。

HPをご覧ください。耐震化促進係へ問い合わせを。
☆幅4m未満の狭い道路に面した塀の撤去に当たっては、事前協議が必要。申請前に同係へ相談を

「特定建築物と建築設備の定期報告を」

建築安全・安心係／9階

☎(3228)8883
FAX(3228)5471

不特定多数の人が利用する一定規模以上の建築物と、防火戸・非常用照明・エレベーターなどの設備は、定期的に調査・点検し、その結果を報告することが義務付けられています。

建築物の所有者や管理者は、一・二級建築士または国土交通大臣が定める有資格者に調査・検査を依頼し、報告書を提出してください。対象となる建築物などについて詳しくは、建築安全・安心係へ問い合わせを。

区民と区長のタウンミーティング

5月の開催予定

基本構想係／4階
☎(3228)5782
FAX(3228)5476

日時・会場・テーマ

14日(火)午後7時から
区役所7階会議室
新しい基本構想について ①自治・共生・活力
☆グループディスカッション形式

☆当日直接会場へ。一時保育・手話通訳希望の方は、開催日の7日前までに電話またはファクシミリで、基本構想係へ申し込みを

「10分程度でもOK」
「ごみ減量出前講座」の活用を

ごみ減量推進係(リサイクル展示室内)
☎(3228)5503
FAX(3228)5634

地域の行事や各種勉強会、子育てグループの集まりなどでこの講座を活用しませんか。講義形式、クイズ・ゲーム仕立てで楽しく学べるもの、会合前の10分程度のミニ講座など、希望の内容・時間にできる限り対応します。お気軽に、ごみ減量推進係へ相談を。
☆随時受け付け。なお、今年度からは講座に参加すると、区内共通商品券などに交換可能な「なかのE」ポイント

「E」ポイントももらえるようになりまし。同ポイント制度について詳しくは、区HPをご覧ください。地球温暖化対策係☎(3228)5516へ問い合わせを

「介護職員研修等の受講費用を助成します」

高齢者支援基盤整備係／6階
☎(3228)5631
FAX(3228)5602

次の研修を昨年4月以降に修了した方は、他に研修費用の助成を受けていない場合、助成要件を満たすと受講費用の助成を受けられます(先着順)。
来々2月28日までに申請を。申請方法などについて詳しくは、区HPをご覧ください。

傍聴を

☆当日直接会場へ

5月の教育委員会定例会

①24日 ②31日
いずれも金曜日 午前10時から
☆日程は、変わることがあります

区役所5階教育委員会室

【問合せ】教育委員会係／5階
☎(3228)8857
FAX(3228)5679

「介護職員実務者研修の助成要件」

研修修了後も、区内の介護保険事業所に介護職員として就労している(申請時点で2年以上)
☆先着25人。上限12万円

「介護職員初任者研修の助成要件」

研修修了日から3か月以内に、区内介護保険事業者の介護職員として就労している(申請時も)
☆先着30人。上限9万円

「生活援助型ヘルパー養成研修の助成要件」

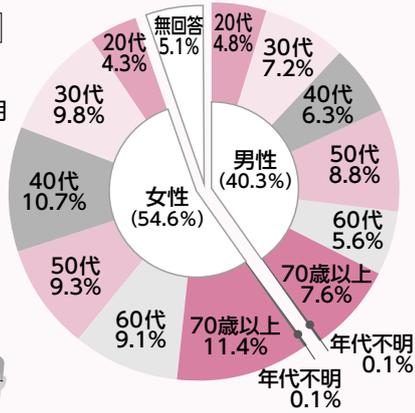
研修修了日から3か月以内に、区内介護保険事業者の介護職員として就労している(申請時も)
☆先着20人。上限5万円

2018区民意識・実態調査の結果が まとまりました



回答者1,145人の内訳
(全グラフ共通)

- 実施時期** 昨年9月～10月
- 調査対象** 無作為抽出の20歳以上の区民2,000人
- 調査方法** 郵送回収
- 回収率** 57.3%



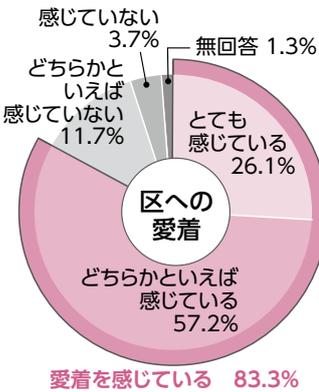
区民のみなさんが必要としていることを的確に把握して区政運営に生かすため、毎年「中野区区民意識・実態調査」を実施しています。このたびまとめた最新の調査結果を抜粋してお知らせします。

☆数値は小数点第2位を四捨五入。調査結果の全文は、区図書館、区役所4階区政資料センターでご覧になれます。区政資料センターでは、購入も可能

政策情報係/4階
☎(3228) 8892
FAX(3228) 5643

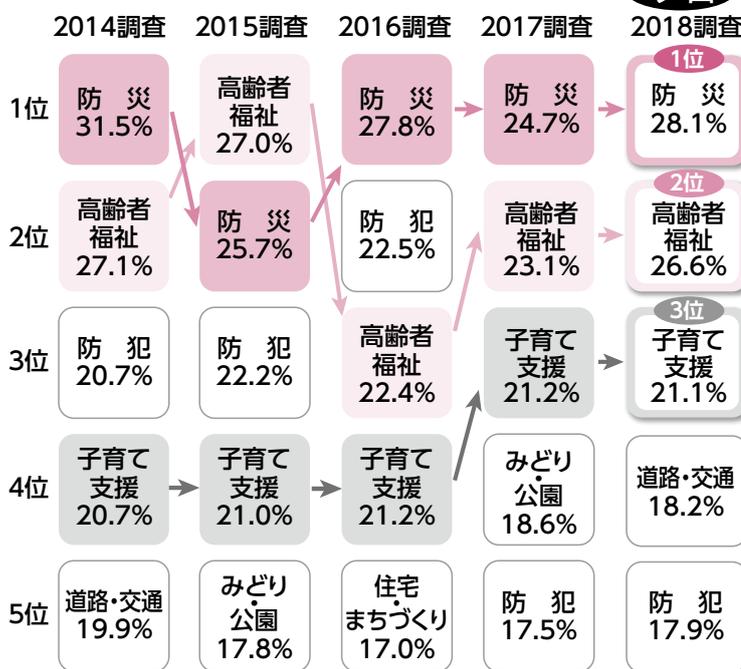


中野区に愛着を感じているかの質問では、「どちらかといえば感じている」が約6割と最も多く、次に多い「とても感じている」と合わせるると、区へ愛着を感じている人は8割強でした(下図)。



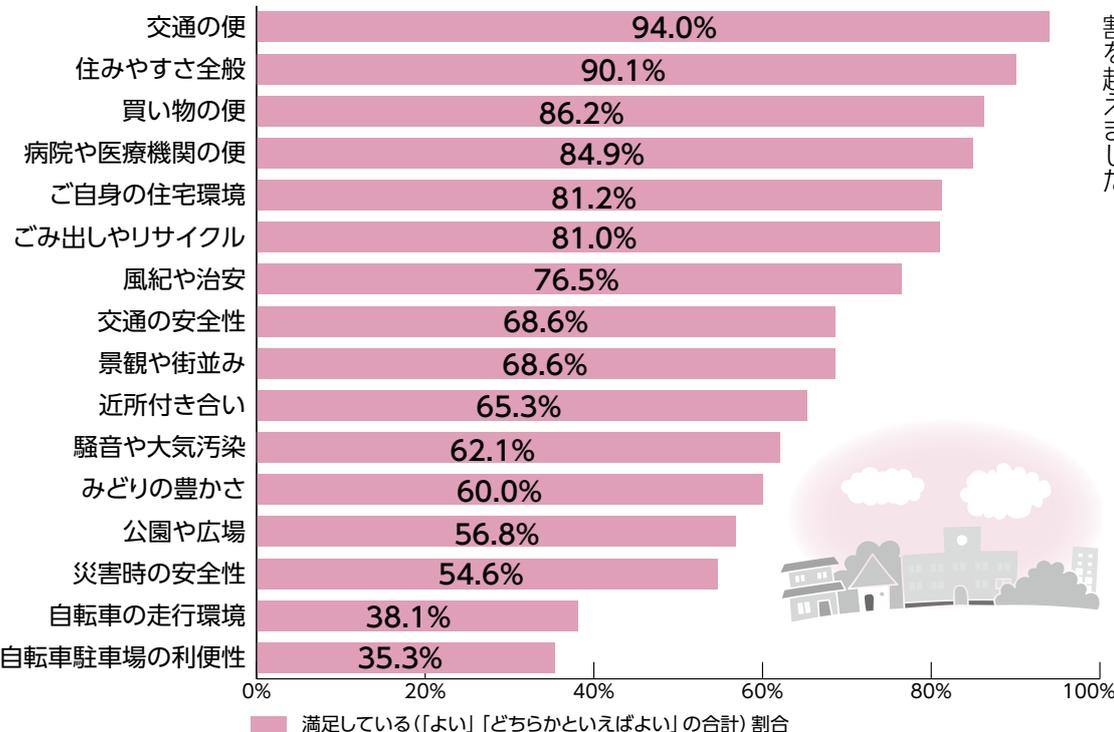
中野区への愛着を感じている人は8割強

上位5項目の過去5年間の推移



23項目の中から、今後特に力を入れて欲しい施策の1位～3位を選んでももらいました。合計では、上位3項目は昨年と変わらず、「防災」がトップ、「高齢者福祉」が2位、「子育て支援」が3位となりました。

区への施策の要望は「防災」「高齢者福祉」「子育て支援」が上位に



生活環境の満足度では「交通の便」「住みやすさ全般」が上位に

住まい周辺の生活環境について、16項目について満足度を聞いたところ、「交通の便」や「住みやすさ全般」では満足している方が「よい」「どちらかといえばよい」の合計が9割を超えました。

一方、「自転車の走行環境」や「自転車駐車場の利便性」では、不満を感じている方が「どちらかといえば悪い」「悪い」の合計が5割を超えました。



「中野区高断熱建築物」の
認証制度のご利用を

地球温暖化対策係/8階

☎(3228)56106

FAX(3228)56073



地球温暖化防止対策の一環として、区内の建築物に断熱性の向上効果が認められる場合、区はそれを認証し、証明書を(ご希望の場合は認証プレートも)交付しています。

対象となる建築物や申請方法について詳しくは、区HPをご覧ください。地球温暖化対策係へ問い合わせを。

☆認証を受けた方には、なかの工口ポイント5千ポイントを贈呈

中高生が主催または
参加する大会・発表会の
開催経費を助成します

育成活動支援係/5階

☎(3228)56048

FAX(3228)56059

中高生(中学生・高校生)が主催または参加の中心となる大会・発表会等を開催する場合に、その経費の一部を助成します。

内容や助成額等について詳しくは、育成活動支援係へ問い合わせを。

対象団体 中高生によって構成され代表に成人がいる団体、中高生の主体的な活動の促進を目的とする事業に取り組む団体

募集期間 5月7日～6月28日

税・国保

平成31年度の
国民健康保険料率等が
決まりました

資格賦課係/2階

☎(3228)55101

FAX(3228)55055

平成31年度の国民健康保険料は、次のとおり算定し、6月に各世帯へ決定通知を郵送します。

支払いは、6月～来年3月の計10回です。
保険料算定の仕組み

国民健康保険料には①基礎分②支援分③介護分(40歳～64歳の方)の3区分があり、それぞれの「均等割額」「所得割額」を算出します。これらの合計額が世帯の年間保険料です。

39歳以下の方、65歳～74歳の方
①②の合計額

40歳～64歳の方
①②③の合計額

計額

平成31年度国民健康保険料(年額)の算定式

	均等割額 ☆加入者全員に一律に掛かります	所得割額 ☆加入者の前年中の所得に応じて掛かります	1世帯最高限度額
①基礎分	37,800円/1人	旧ただし書き所得(*)×7.47%	61万円
②支援分	11,700円/1人	旧ただし書き所得(*)×2.30%	19万円
③介護分	15,300円/1人	旧ただし書き所得(*)×1.72%	16万円

*旧ただし書き所得=総所得金額等-基礎控除33万円

☆保険料は、前年中の所得を基に算定しています。収入が無い方や収入が少なく確定申告不要の方も、保険料算定のため、住民税の申告を。住民税の申告についての問い合わせは、課税係☎(3228)8913へ

講座・講演

認知症サポート
リーダー養成講座

在宅療養推進係/5階

☎(3228)57855

FAX(3228)8716

認知症サポーター養成講座

教育委員を任命しました

総務係/4階

☎(3228)8811 FAX(3228)5647

区長は、区議会の同意を得て、3月28日付けで教育委員に伊藤亜矢子氏を任命しました。任期は、2023年3月27日までの4年間です。

伊藤亜矢子氏

昭和39年生まれ。お茶の水女子大学基幹研究院人間科学系准教授、杉並区立宮前中学校学校運営協議会委員。再任。

5月1日～31日 自転車安全利用TOKYO
キャンペーン

生活・交通安全係/8階

☎(3228)8886 FAX(3228)5658

区内では、自転車事故が多発しています。交通ルールを守り、安全に自転車を利用しましょう。

座を受講済みで、修了後に中野区認知症サポーターリーダーとして登録・活動する意思のある、区内在住・在勤・在学の方が対象。精神保健福祉士などから、認知症の方との関わり方などを学びます。

☆ポランティア保険料(加入は任意は自己負担)

日時 5月28日、6月11日・25日、8月6日、いずれも火曜日、午後2時～4時
☆右記の他、7月にポランティア体験を実施予定

会場 区役所7階会議室他
申込み 4月22日～5月24日

日に電話か、住所、氏名とふりがな、電話番号を記入して電子メール①ninchisyou@city.tokyo-nakano.lg.jp、②facksimiliまたは直接、在宅療養推進係へ。先着30人
認知症サポーターとは
認知症の方やその家族など介護者を応援する方のこと。

1時間半程度の「認知症サポーター養成講座」を受講すれば、ごなたでもなることができます。受講日程などについて詳しくは、区HPをご覧ください。在宅療養推進係へ問い合わせを。

HPはホームページ 区HPから、は電子申請が、は申請書などのダウンロードが可

は、区HPで詳しい内容をご覧になれます

相談

生活に困っている方などの相談

生活相談係／2階

☎(3228)8988

FAX(3228)5626

病気や失業などの理由で収入が途絶えた方や努力をしても生活に困窮する方からの相談、就労の相談をお受けいたします。

東京2020オリンピック・パラリンピック関連パネル展示 in 中野



オリンピック・パラリンピック推進係／6階
☎(3228)8988 FAX(3228)5626

開催まで1年あまりとなった東京2020大会。開催の気運をさらに盛り上げるため、パネル展示を行います。競技種目の魅力や見どころ、大会マスコット、聖火リレー等について紹介するパネルをご覧になれます。

日時

5月7日(火)～10日(金)
午前8時半～午後5時

会場

区役所1階区民ホール
☆当日直接会場へ

女性のための相談

受付専用電話

☎(3228)5556

DV(ドメスティック・バイオレンス)パートナーからの

平日の午前8時半～午後5時(正午～午後1時を除く)に電話または直接、生活相談係へ。
☆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

専門相談

区民相談係／1階

☎(3228)8802

FAX(3228)5644

暮らしの問題を解決するきっかけとして、法律などの専門家に相談できます。事前予約が必要で、相談時間は30分。面談により実施します。相談日の前週の同曜日(休日の場合は翌平日)午前9時から電話で、区民相談係へ申し込みを。
☆相談の種類や実施日などについて詳しくは、区HPをご覧になるか、区民相談係へ問い合わせを
5月7日・8日に実施する相談は
それぞれ、4月23日・24日から受け付けます。ご注意を。

暴力)や家族間のトラブル、妊娠、性暴力など、女性が抱えるさまざまな問題の解決に向けた相談をお受けしています。
お困りの時は、ためらわずに電話を。秘密は厳守します。
☆平日午前8時半～午後5時に随時受け付け

繁殖期のカラスからの被害を防ぎましょう

カラスは3月～6月ごろに繁殖期を迎えます。「卵」や「ヒナ」を守ろうとして警戒心が強まるため、攻撃されてけが人が出る事態も。カラスの習性を知り、寄せ付けない対策を取りましょう。

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

巣の近くを通らない

鳴きながら飛び回る、木の枝をつついて大きな音を出すなどの行動は、巣を守るための威嚇です。背後から飛んできて、人の後頭部を蹴るなどの攻撃をすることも。

そのようなカラスがいる場所には巣があります。なるべく通らないようにしましょう。
☆やむを得ない場合は、帽子や傘などで防御を

落ちたヒナには近づかない

5月～6月は、ヒナの巣立ちの時期で、翼の力が弱いと地面に落ちてしまうことも。助けようとして人が近づくと、親ガラスが攻撃してきます。

ヒナが落ちていても近付かず、衛生環境係へ連絡を。専門業者に捕獲を依頼するなど対応します。

巣作りの材料を与えない

都会のカラスの巣は、主に針金ハンガーで作られます。ハンガーは物干しざおなどに固定し、洗濯物と一緒に取り込みましょう。

また、葉や枝が多い樹木は定期的に枝切りをしましょう。



▲ハンガーで作られた巣

餌になるものを与えない

残飯や容器に付着したままのマヨネーズなど、油分の多いものはカラスの大好物。

カラスは嗅覚が弱い反面、視力が非常に優れています。残飯は、目につかないよう新聞紙などで一度包んでからごみ袋に入れ、容器類は、資源回収に出す前に必ず洗いましょ。また、ごみ集積場では、防鳥ネットを確実にごみに掛けてください。

☆防鳥ネットの貸し出しについて詳しくは、清掃事務所☎(3387)5353・FAX(3387)5389へ問い合わせを

募 集



**来年1月13日(月)・祝開催
「成人のつどい」実行委員**

育成活動支援係/5階

☎(3228)50048

FAX(3228)50050

成人の日に区がサンパ
ラで行う「成人のつどい」。

この企画、案内状・プロ
グラムのデザインや当日の司
会などを担うメンバーを募集
します。

対象 区内在住・在勤・在学
の方。①**新成人** 平成11年
4月2日〜同12年4月1日
生まれ、②**サポーター** ①と
共に企画に携わる) 〓おおよ
ね18歳〜29歳

☆各対象の希望者は、どな
たでもメンバーになります。
5月中旬に第1回実行委員
会を開催予定。2回目以降
は、委員の都合に合わせて
日時を設定

申込み 4月19日〜5月13

日に電話か、「実行委員希望」
住所、氏名とふりがな、電話
番号、メールアドレスを記入
して電子メールkenzeniku
sei@city.tokyo-nakano.lg.
またはファクシミリで、育
成活動支援係へ

**「区民公益活動推進基金
からの助成」助成事業
募集説明会**

地域自治推進係/5階

☎(3228)50071

FAX(3228)50020

区民団体が今年度に実施
する公益性のある活動で、
区民生活への貢献性、先駆
性や創造性に優れた事業に
対し、助成するものです。

今年度の事業募集に当た
り、制度の内容や応募方法
などを説明します。

日時 5月9日(木)午後7

時から、10日(金)午前10時
から ☆同内容

会場 区役所7階会議室

☆当日直接会場へ

**「中野区認定ヘルパー
養成研修」説明会**

高齢者支援基盤整備係/6階

☎(3228)50031

FAX(3228)50020

地域の高齢者を支える新
たな支援者として、区は、
高齢者の自宅を訪問しサー
ビスを提供する「中野区認定
ヘルパー」を養成しています。

育児中の方や高齢者の方
なども、少しの時間を生か
して働けます。興味のある

方は、説明会にご参加を。

日時 5月31日(金)午前10
時〜11時半

会場 桃園区民活動センター
(中央4-57-1)

申込み 4月24日から電話

で、事業委託先の共創未来
メディアカルケア株式会社 ☎

(6279)1101へ

作業活動補助ボランティア

弥生福祉作業所

弥生町4-36-15

☎(3384)20309

FAX(3384)20906

随時、面接を実施しま
す。活動日時・期間は調整
できます。

対象 18歳以上の方(高校生
を除く) ☆小・中学生、高
校生のボランティア体験もあ
り。弥生福祉作業所へ相談を
活動内容 封入、シール貼り
などの軽作業の補助

活動場所 弥生福祉作業所

申込み 電話か、住所、氏
名とふりがな、電話番号を

記入して電子メールyayoi
tukusaku@inagi-masayu
ne.com、ファクシミリまた
は直接、弥生福祉作業所へ
☆交通費支給なし。継続し
て活動できる方には昼食を
提供。選考により3人

5/11▶20

春の全国交通安全運動

「世界一の交通安全都市TOKYOを目指して」

5月20日は「交通事故死ゼロを目指す日」。次の項目に
重点を置いて、春の交通安全運動を実施します。

生活・交通安全係/8階
☎(3228)8886 FAX(3228)5658

1

子どもと高齢者の
安全な通行の確保
と高齢運転者の
交通事故防止



●子どもや高齢者、
障害者などに対する
思いやりのある
運転を

2

自転車の
安全利用の推進



●原則、車道の左を
走行。歩道を進む
際は徐行を

3

すべての座席の
シートベルトと
チャイルドシートの
正しい着用の徹底



●後部座席を含めた
全座席でシートベ
ルトの着用を

4

飲酒運転の根絶



●「飲んだら乗らない、
乗るなら飲まない」
の徹底を

5

二輪車の
交通事故防止
(地域重点)



●運転技術を過信し
た、スピードの出
し過ぎや無理な追
い越しをしない

HPはホームページ 区HPから、HPは電子申請が、HPは申請書などのダウンロードが可

HP詳しくは、区HPで詳しい内容をご覧ください

6月の出店者募集 6月1日・15日、いずれも土曜日、午前10時から開催。都内在住・在勤・在学の方が対象。申し込みは、5月1日～10日に電子申請か、宛先に申込者の住所・氏名を記入した郵便ハガキを持って、直接、リサイクル展示室へ。抽選で10人(うち区民優先枠5人)☆抽選結果は、全応募者にハガキなどで通知



▲さまざまな物が並びます。参加者同士の交流の場にも

フリーマーケット
リサイクル展示室
松が丘1-6-3
☎(3380)2411
FAX(3228)5034
会場 リサイクル展示室
開催日時 5月4日(土・祝)・18日(土)、午前10時～午後1時 ☆出店者の募集は終了

フリーマーケット



催し



仕事・ビジネス

下記①～⑤の問合せ先

①④=産業振興センター(中野2-13-14) ☎(3380)6946 FAX(3380)6949
②③⑤=産業振興係/9階 ☎(3228)5518 FAX(3228)5656

事業に生かそう



①産業振興センターの講座(2件)

次のいずれも

対象 区内在住・在勤の方、区内での創業を考えている方

会場 産業振興センター

申込み 4月22日から、産業振興センターHPで申し込むか、電話、ファクシミリ(「参加希望講座名」、氏名とふりがな、電話番号、お持ちの方はメールアドレスを記入)または直接、同センターへ

①経営力アップ講座「経営者向けシニア雇用促進セミナー」

シニア雇用の助成金手続きなどについて話を聞きます。

日時 5月21日(火)午後6時半～8時半

☆先着20人

②ICTコンテンツ・ライフサポートビジネス創出促進イベント

法人3社を設立した起業家である星野邦敏氏の講演の他、区の起業家への支援策の情報などを聞けます。

日時 5月25日(土)午後1時半～4時半

☆先着100人

②「産業交流展」特別出展者(出展料無料)を募集

東京都等が主催する国内最大級の中小企業の展示会「産業交流展」。今年は11月13日(水)～15日(金)に青海展示棟(江東区青海1-2-33他)で開催されます。

この展示会に特別出展する場合、区から出展経費等の支援を受けられます。

対象 ICT・コンテンツまたはライフサポートサービスに関連する区内中小企業者等(屋号を持つ個人を含む)

応募期間 4月22日～5月31日

☆応募要件などについて詳しくは、区HPをご覧ください。産業振興係へ問い合わせを。審査あり(30者)

③ビジネスフェア出展補助金制度のご利用を

事業拡大、売上増加を目的に、国や地方公共団体が主催するビジネスフェアで自社製品やサービスをPRする区内事業者に対して、出展料の一部を助成します。

対象 区内中小企業、区内産業の育成・振興に寄与する事業を行う区内一般社団法人または一般財団法人

補助額 ICT・コンテンツ関連またはライフサポート関連事業者=最大9万円、それ以外の事業者=最大6万円

☆申し込み方法、必要書類などについて詳しくは、区HPをご覧ください。産業振興センター☎(3380)6947へ問い合わせを

融資のご案内



④中野区産業経済融資 あっせんのご利用を



区内中小企業経営者が、事業経営の安定や設備の改善を図るための事業資金の融資を低利で受けられるよう、取扱金融機関に対し区が融資をあっせんしています。☆随時受け付け。この融資を利用中に事業所の所在地等を変更する場合は、金融機関へ必ず届け出を

創業資金を必要とする方へ

区内での創業を予定している方や創業1年未満の方を対象とする融資もあります。事前に、商工相談員による相談・現地調査等が必要です。

いずれも、申し込み方法や資金の種類、利率などについて詳しくは、区HPをご覧ください。産業振興センターへ問い合わせを。

⑤マル経融資利子補給をご存じですか

マル経融資制度とは、経営改善を行う小規模事業者が、東京商工会議所の経営指導と推薦を受けることにより、無担保・保証人不要(信用保証協会の保証も不要)で利用できる日本政策金融公庫の公的融資制度です。

マル経融資制度により融資を受けた小規模事業者に対して、支払った利子の50%を36か月間補助します。

申込み マル経融資及び利子補給の申請は直接、東京商工会議所中野支部(中野2-13-14産業振興センター内)へ

☆手続き方法については、同支部☎(3383)3351へ問い合わせを

information

高齢者・介護情報



情報スクエア

公共機関・民間団体からのお知らせ

国際交流協会からの お知らせ(2件)

中野区国際交流協会
☎(03)42(0)9169
FAX(03)83(0)2200
ベトナム料理講習会
ベトナム家庭料理の作り方を学びます。
日時 5月24日(金)午前10時〜午後2時
会場 障害者福祉会館(沼袋2-40-18)

参加費 千円(材料費)
申込み 4月22日午前10時からの平日に電話で、中野区国際交流協会へ。先着20人
地域国際交流カフェ
地域に住む日本人、外国人が日本語でおしゃべりをして、交流を深めます。
日時 5月11日(土)午後2時〜4時

会場 鍋横区民活動センター(本町5-47-13)
参加費 二百円程度(お茶代)
☆当日直接会場へ

中野交通・地域安全の ごどう

中野警察署
☎(03)42(0)0110
春の全国交通安全運動期間を前に、事故防止のポイントを

5月は強化月間として、赤十字活動資金募集にご協力をお願いします
5月は赤十字運動の強化月間
赤十字活動資金募集にご協力をお願いします
地域自治推進係/5階
☎(03)83(0)8921
FAX(03)83(0)5000
日本赤十字社は、地域の方からいただく活動資金を国内外での災害救護活動など、人道的活動に役立てています。

固定資産税に係る土地・ 家屋の価格などを縦覧中

中野都税事務所
中野4-6-15
☎(03)83(0)1111
縦覧日時 7月1日までの午前8時半〜午後5時
縦覧場所 土地・家屋が所在する区にある都税事務所

☆縦覧には本人確認書類(代理人の場合は委任状も)が必要。詳しくは、中野都税事務所へ問い合わせを

認知症予防講演会 「脳いきいき講座」

在宅療養推進係/5階
☎(03)83(0)5785
FAX(03)83(0)8716
認知症予防に有効な生活習慣などについて話を聞きます。初回には「脳の健康度テスト」も実施。
日時 5月17日・31日、いずれも金曜日、午前10時〜正

区役所7階会議室 対象 全回参加できる区内在住の65歳以上の方

申込み 4月22日〜5月13日に電話か、住所、氏名とふりがな、電話番号を記入して電子メール ninchisyoun@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクシミリまたは直接、在宅療養推進係へ。先着40人

5月7日は介護保険料・後期高齢者医療保険料4月(1期)分の納期限です。忘れずに納付を
☆口座振替で納付している方は、事前に残高の確認を

失敗しない外壁塗装

参加無料 先着15組限定
今年増税に信頼できる業者選びのポイントを分かりやすく解説します。先着順なのでお申込みは早め。

3,782名が参加済みの人気講座。
日時:4月28日(日) 10時〜11時半
場所:中野サンプラザ(中野区中野4-1-1)
お電話は今すぐ!
☎0120-81-0344
受付:9時〜19時(土日祝OK)
ユー・ココ・コミュニティー株式会社
住所:東京都新宿区西新宿7-9-10 8F

初心者対象 手結びのきもの着付け教室
無料受講券(2ヵ月全8回)プレゼント!
日本一の技術を目指す彩きもの学院 新宿校(新宿駅西口徒歩5分)が、普段着からフォーマルまでの着付けを無料で講習。
◆開講日時/下記参照

教室	コース	日程	コース	日程	時間	会場
新宿	火曜	5/14	木曜	6/20	A	新宿駅徒歩5分
渋谷	木曜	5/16	金曜	6/21	B	渋谷駅徒歩4分
銀座	月曜	5/13	金曜	6/21	C	銀座駅徒歩3分

A(10時半〜) B(14時〜) C(19時〜) 1講習90分 週1回の2ヵ月間
定員 各時間 先着10名 ※開講日一週間前に受講券送付
受講料 無料。但し、教材費として期間中5,900円(税込)必要
お申込みはフリーダイヤル **0120-073005** まで
GW中はWEBからお申込みできます。お電話での受付は5/7(火)より再開いたします。
www.saikimonogakuin.co.jp ・主催 彩きもの学院 (上記校のほか、池袋・立川・横浜・大宮など)

広告
3,782名が参加済みの人気講座。
日時:4月28日(日) 10時〜11時半
場所:中野サンプラザ(中野区中野4-1-1)
お電話は今すぐ!
☎0120-81-0344
受付:9時〜19時(土日祝OK)
ユー・ココ・コミュニティー株式会社
住所:東京都新宿区西新宿7-9-10 8F

広告

HPはホームページ 区HPから、は電子申請が、は申請書などのダウンロードが可 は、区HPで詳しい内容をご覧になれます

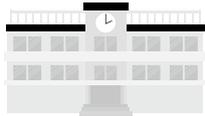
information 子ども・子育て・教育

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/2階

☎(3228)8889 FAX(3228)5601

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。その他の貸付要件などについて詳しくは、区HPをご覧になるか、自立支援係へお問い合わせを。



地域の方との情報交換にご近所SNS「マチマチ」

広報係/4階
☎(3228)8803
FAX(3228)5645



株式会社マチマチが運営する地域限定の交流サイトです。区からの情報が得られる他、近隣の方と子育ての困りごとやお店の情報など、地域のさまざまな情報交換ができます。ぜひ、ご利用ください



この二次元コードからアクセスできます

マチマチ

「高齢者用肺炎球菌予防接種予診票を郵送します」
保健予防係(中野区保健所)
☎(33882)6500
FAX(33882)7765
「高齢者用肺炎球菌予防接種予診票」を次の対象の方に、5月上旬ごろ郵送します。
届いた方で、接種を希望する方は、実施医療機関に問い合わせの上、受けてください。
対象 区内在住で、来年3月31日現在、次のいずれかの条件を満たす方
①年齢が65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、百歳以上の方
②60〜64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能のいずれかに障害がある身体障害者手帳1級相当の方

☆予診票が届いても、これまでに高齢者用肺炎球菌予防接種を受けたことがある方は対象外
接種実施期間 来年3月31日まで
自己負担額 4千円 ☆生活保護を受給している方は免除
松が丘シニアプラザ
松が丘1-32-10
☎(5380)5761
FAX(5380)5762
「女性のための体力づくり教室」骨盤底筋体操
尿失禁の予防と改善に効果的な筋力を強化する体操や生活習慣の改善について、介護予防運動指導員から学びます。
日時 5月7日〜7月16日の第1・第3火曜日、午後1時

半〜3時半。全6回
対象 区内在住の65歳以上の女性
申込み 4月22日からの平日に電話または直接、松が丘シニアプラザへ。先着20人
家族介護教室
「認知症ってどんな病気？」
はびね中野坂上
中央1-11-8
☎(5348)7753
FAX(5348)7754
介護技術を学びながら、在宅介護をしている人同士で情報交換しませんか。
日時 5月19日(日)午後1時半〜3時半
対象 自宅で高齢者を介護している方
申込み 4月21日〜5月18日に電話で、はびね中野坂上

へ。先着15人
江古田の森公開セミナー
「安全に外出しよう」
外出するための注意点とは
高齢者支援基盤整備係/6階
☎(3228)5631
FAX(3228)5602
高齢者が外出する際の注意点を学びます。車いすの安全な使用方法の実技も実施。
日時 5月9日(木)午後2時〜3時
会場問合せ先 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
☆当日直接会場へ。先着50人程度

庭木1本からお手入れOK!



☆土日でもOKです
☆トイレはお借りしません
☆お茶はご遠慮します

●なかの区報を見た方へ●
生垣剪定幅1m(高さ2m) 通常2,000円を **1,000円** (先着10名様)

株式会社ガーデンエクスプレス
東京北支店:練馬区土支田3-19-12
☎03-5933-2811
年中無休

外壁・屋上の防水/総合リフォーム

GO FOR THE BIG 友 マルトモ 1994 MARUTOMO SPIRITS マルトモ は、
中野区物件を手掛け20年余り、ビル・マンションから一戸建等その数は1000棟に達しています。修繕工事専門会社です。修繕工事・防水工事等で、私達の技術を活かして下さい!
03-5380-0065(代)
https://www.marutomo1994.co.jp/
有限会社マルトモ (中野区新井5-33-7(本社・工事部) 中野区新井1-11-9-5F(営業部))

区報に広告を掲載しませんか

広報係/4階
☎(3228)8805
FAX(3228)5645
区内全域に約20万部を各戸配布しています。料金や規格などについての詳しい資料を郵送しますので、お問い合わせを。

HPはホームページ 区HPから、HPは電子申請が、HPは申請書などのダウンロードが可

HPは、区HPで詳しい内容をご覧になれます

中野区民ふれあい運動会

障害者施策推進係／1階

☎(3228)8832 FAX(3228)5660

障害のある人もない人も、楽しく参加できる運動会です。

日時 5月19日(日)午前9時半～午後0時45分ごろ

会場 第二中学校(本町5-25-1)

☆当日直接会場へ。雨天中止

送迎バスの利用は事前に申し込みを

障害があり、公共交通機関を使って会場に行くことが困難な方は、送迎バスを利用できます。

申込み 4月26日までに電話か、ファクシミリ(住所、氏名とふりがな、電話番号またはファクシミリ番号、車いす利用・不用の別[電動か手動の別も]、介護者の有無、乗降希望場所、初めて利用の場合はその旨も記入)で、障害者施策推進係へ

「カラダ・バランス測定会」

産業振興センター

中野2-13-14

☎(3380)6946 FAX(3380)6949

自分の体を見直してみませんか。

内容 体力測定(身長、体重、体脂肪、肺活量、エアロバイク等) ☆希望者(先着24人)は、測定機器を使った姿勢チェックもできます

日時 5月26日(日)午前10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 産業振興センター

対象 区内在住の勤労者、区内在勤の方
申込み 4月22日午前9時から産業振興センターHPで申し込むか、電話、ファクシミリ(氏名とふりがな、電話番号、メールアドレスを記入)または直接、同センターへ。先着94人

information

子ども・子育て・教育

5歳児歯科健康診査の案内を郵送します

出産・育児支援係／3階

☎(3228)5623 FAX(3228)5657

今年度中に5歳になるお子さんの保護者の方宛てに、案内を4月下旬に郵送します。

届いたら、区内指定歯科医療機関で予約をして受診してください。

対象 平成26年4月2日～同27年4月1日生まれのお子さん

受診期間 5月1日～11月30日 ☆この期間外の受診はできません

歯の生えはじめ教室～ビギナース～

鷲宮すこやか福祉センター

若宮3-58-10

☎(3336)7111 FAX(3336)7134

赤ちゃんの歯磨き方法と保護者のお口のケアについて、歯科衛生士から学びます。

保護者のむし菌菌チェックやお子さんの仕上げ磨きの実習も。

日時 5月31日(金)①午前10時から、②午前11時から ☆同内容で2回実施(いずれも45分間)

会場 鷲宮すこやか福祉センター

対象 生後6か月～11か月のお子さんとその保護者

申込み 4月22日～5月29日に電子申請か、電話、ファクシミリ(住所、お子さんと保護者の氏名とふりがな、参加希望時

間、電話番号、お子さんの生年月日を記入)または直接、鷲宮すこやか福祉センターへ。各回先着15組(計30組)

妊婦さんの歯っぴいお食事講座

中部すこやか福祉センター

中央3-19-1

☎(3367)7788 FAX(3367)7789

第1子を出産予定の区内在住の方が対象。妊娠期や出産後の食事のポイントやレシピを紹介します。試食やお口のケアなどの健康チェックも。

日時 5月23日(木)午後1時半～3時半

会場 中部すこやか福祉センター

申込み 4月22日～5月20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。先着15人

☆希望者は、食事診断と骨量測定(素足で計測)、肌水分チェックも受けられます

5月5日は「子どもの日」この日からの1週間は児童福祉週間です

子ども・教育政策課庶務係／5階

☎(3228)5605 FAX(3228)5679

お子さんの健やかな成長と家庭について国民全体で考えることを目的に、厚生労働省が定めた「児童福祉週間」。

区は、この期間を中心に、保育園や児童館等の施設で、親子で楽しく遊べる催しを行います。どうぞご参加ください。☆催しの日時や会場などについては、区HPか、区民活動センター、すこやか福祉センターにあるお知らせを確認を



お庭のことなら、何でもお気軽にご相談を!

中野区を中心に、地元密着を基本として活動する植木屋です。庭木一本からでも、お手入れ承ります。見積は無料!

フリーダイヤル **0120-283691**

鷲六造園 | 中野区鷲宮 6-28-6-211

URL <http://www.sagirokuzoen.com>
メールアドレス info@sagirokuzoen.com

相続税無料相談会

相続税の申告書作成承ります!! 生前の相続税対策・財産管理の仕方等

5月11日(土) 13:00~17:00

会場 中野サンプラザ8階 研修室12

●最終受付:16:20 ●相談時間:お一人あたり30分

●相続税以外の税金のご相談も可能です。●ご予約の方を優先させていただきますが、当日参加もお待ちしております。●申告書等の書類作成(検算を含む)、電話による回答は行っておりません。●時間に制約がある為、複雑な相談内容や個別事業に関しては、別途有償となります。

ご予約・お問い合わせ **税理士 戸田朗夫事務所**
TEL:03-3386-0984 FAX:03-3387-0985
(9:30~17:30 土日祝日を除く)

土地探し、建替え、リフォーム、新築、空室活用等

★ご相談無料!!

経験豊富な1級建築士が、建物に関することは何でもお手伝い致します!

- ・空家があるんだけどどうしたら良いか困っている。
- ・土地を活用して事業を始めたい!
- ・おしゃれなお家に住みたい!
- ・建物が古くてリフォームを考えている。

などなど

↓↓ご連絡はこちらまで↓↓

〒165-0022 東京都中野区江古田 2-9-14-204
建築設計事務所ラジコン (代表 1級建築士:竹中)
Web: <http://www.razicon.com>
Tel: 03-6379-0264 Fax: 03-5942-4030
Mail: info@razicon.com

広告

information

健康・福祉

風しんの抗体検査・予防接種
の費用を助成します

HPで詳しく

保健予防係(中野区保健所)

☎(3382)6500 FAX(3382)7765

女性が妊娠中に風しんに感染すると、胎児が先天性風しん症候群にかかる恐れがあります。

その予防のため、次の対象の方には、抗体検査後に接種費用の全額を助成します。

風しん抗体検査

対象 区内在住で次のいずれかに該当する方

①妊娠を予定または希望している19歳以上の女性

②30歳～59歳の男性

③妊婦または上記①と同居している19歳以上の方

☆検査は無料。国の定める定期接種の対象となる、昭和37年4月2日～同54年4月1日生まれの男性は対象外

風しん予防接種

対象 風しん抗体検査(妊婦健診等での検査も可)の結果、区が定めた助成対象となる抗体価の方

☆随時受け付け。助成制度を利用する場合は、接種前に中野区保健所で「抗体検査助成券」の交付を受け、区内指定医療機関で受診してください。手続きなどについて詳しくは、区HPをご覧ください。保健予防係へ問い合わせを

緊急通報システムのご利用を

高齢者サービス係/6階

☎(3228)5632 FAX(3228)5662

自宅での急病など緊急時のための「緊急通報システム」。

見守りセンサーやペンダント型の無線発報器、火災センサーの作動で、区の事業委託先の民間受信センターに通報が届き、消防署員などととも民間事業者が救助に当たるもので、次の方が利用対象です。

対象

①日常生活において常時見守りを必要とする、次のいずれかに該当する方

・65歳以上の、ひとり暮らしの方または日中は一人で過ごしている方

・65歳以上の方のみの世帯

②身体障害者手帳1・2級の18歳以上のひとり暮らしの方、または重度身体障害のある方のみの世帯

自己負担額 特定の慢性疾患の有無、住民税の課税状況等により、月額300円～1,300円

問合せ先 ①に該当する方=お住まいの地域を担当する地域包括支援センターへ

センター名	電話番号
南中野	☎(5340)7885
本町	☎(5385)3733
中野	☎(3367)7802
東中野	☎(3366)3318
中野北	☎(5380)6005
江古田	☎(3387)5550
鷲宮	☎(3310)2553
上鷲宮	☎(3577)8123

☆担当センターが不明な場合は、高齢者サービス係へ問い合わせを

②に該当する方=障害者相談係/1階 ☎(3228)8956・FAX(3228)5665

重度の障害がある方は
特別障害者手当・障害児福祉
手当を受給できます

HPで詳しく

在宅福祉係/1階

☎(3228)8953 FAX(3228)5665

下記の手当額はいずれも、4月に改定した額(所得制限あり)。手続き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。

特別障害者手当

月額27,200円。精神または身体に重複して重度の障害があり、日常生活において常時特別な介護を要する20歳以上の方が対象。☆施設に入所している方や3か月を超えて入院している方を除く

障害児福祉手当

月額14,790円。精神または身体に重度の障害があり、日常生活において常時介護を要する20歳未満の方が対象。

☆施設に入所している方や障害を支給理由とする公的年金を受給している方を除く

歯科相談

南部すこやか福祉センター

弥生町5-11-26(みなみらいず内)

☎(3380)5551 FAX(3380)5532

お口や歯、入れ歯の手入れなどについて、歯科衛生士に相談できます。

希望者にはむし歯菌検査、かむ力や唾液の検査も。お子さんと一緒に参加も可能です。

対象 区内在住の方**日時** 5月22日(水)午後1時半～3時半

☆一人当たり45分程度

会場 南部すこやか福祉センター

申込み 4月22日～5月20日に電話、ファクシミリ(住所、氏名とふりがな、年齢、電話番号、お子さんと参加する場合はお子さんの年齢も記入)または直接、南部すこやか福祉センターへ。先着5人

骨髄移植ドナーへの助成金をご
利用ください

保健予防係(中野区保健所)

☎(3382)6500 FAX(3382)7765

区は、骨髄・末梢血幹細胞の提供者(ドナー)とドナーが勤務する事業者の負担を軽減して、より多くの骨髄・末梢血幹細胞移植を実現できるよう、助成金を交付しています。

助成条件や申請方法などについて詳しくは、保健予防係へ問い合わせを。

助成額 ①ドナー本人=20,000円、②ドナーが従事する事業所=10,000円 ☆通院・入院に要した日数1日当たりの額。いずれも上限は通算7日まで

ドナー登録をしませんか

今年1月末現在、全国で3,700人以上の方が骨髄・末梢血幹細胞移植を必要とし、公益財団法人日本骨髄バンクを通じて、適合するドナーを待っています。一人でも多くの方を救うには、より多くのドナー登録が必要です。みなさんのご理解とご協力をお願いします。

☆ドナー登録について詳しくは、同バンクHP <https://www.jmdp.or.jp>をご覧ください

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	
5月2日(木・休)	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
		小金澤医院	内・循	江原町3-35-8	(3951)5621
		宮嶋メディカルクリニック	内	若宮1-25-12	(3338)7492
		やまぎしこどもクリニック	小	本町4-45-9 2階	(3382)2525
		中村診療所	内	本町5-39-2	(3381)3797
		山内歯科医院	歯	東中野4-4-3 2階	(3361)0526
		関根歯科診療所	歯	野方6-30-13	(3330)6480
		オガワ薬局若宮店		若宮1-27-6	(5364)7585
	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
		本町鈴薬局		本町5-37-11	(3382)6787
		総合東京病院	内・外	江古田3-15-2	(3387)5421
5月3日(金・祝)	当番医	横島病院	外・内	新井1-38-6	(3389)2531
		つるた鷺ノ宮クリニック	内・皮・小	白鷺1-7-15	(5373)8460
		サンモールクリニック	内・外	中野5-65-12	(5345)5767
		高野整形外科	整	弥生町4-18-7	(3380)6700
		白川クリニック	内・外	南台2-51-8 1階	(6382)5011
		和田歯科医院	歯	東中野4-10-14	(3361)3740
		かわい歯科クリニック	歯	丸山2-3-3 1階	(3339)3455
		けやき薬局		江古田2-22-1	(3388)0782
		薬局	むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6
	イオックス薬局鷺ノ宮店			白鷺1-7-15	(6265)5840
	すずらん薬局			南台2-51-7	(6382)7941
	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
	5月4日(土・祝)	当番医	中野共立病院	内	中野5-44-7
小池小児科医院			小	若宮3-2-10	(3330)0743
宮地内科医院			内・小	上高田1-35-9	(3361)1858
中野中央クリニック			内・小	中央2-59-18 2階	(5332)5429
三五医院			内	南台2-6-8	(3381)0313
松葉歯科医院			歯	東中野5-5-10	(5937)1464
橋本歯科医院			歯	野方3-18-19	(3389)2823
上高田調剤薬局				上高田1-35-5	(3361)0077
薬局			中野中央薬局		中央4-60-5
		東京中央薬局		中央2-59-18	(3362)1441
		カメイ調剤薬局中野南台店		南台2-9-3	(5328)2313
		中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9	(3387)7321
5月5日(日・祝)		当番医	横島病院	外・内	新井1-38-6
	塩崎クリニック		内・胃・外・肛	鷺宮2-5-7 2階	(5327)3336
	おうじ内科・糖尿病クリニック		内・小	中野5-26-8	(3388)1024
	中山レディスクリニック		産婦	東中野3-9-14	(3371)2676
	溝口医院		内・小・皮	弥生町2-12-9	(3372)0035
	土田歯科医院		歯	南台3-6-25 1階	(3229)0880
	奥田歯科医院		歯	丸山2-24-1	(3339)9288
	むさしの薬局江古田店			江古田4-20-22	(5343)3912
	薬局		むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6
		わかみや薬局		若宮1-43-11	(5327)3663
		スギ薬局中野南口店		中野3-33-18	(6382)4711

休日当番医以外で4月28日～5月6日に開院している区内医療機関は、区HPでご覧になれます

救急病院案内

中野消防署
☎(3366)0119
野方消防署
☎(3330)0119

中野区準夜間 子ども救急診療

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時半～9時45分

総合東京病院／
江古田3-15-2
☎(3387)5421

診療日 月～金曜日
(祝・休日を除く)

受付時間 午後6時半～9時半

診療時間 午後7時～10時

☆電話は午後5時半以降にしてください

☆必ず事前に電話で連絡を。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

☆保険証・医療証を持って受付時間内に来院を

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・
PHSからは

#7119

ダイヤル回線
☎(3212)2323



☆5月5日～20日の休日当番医・当番薬局は、なかの区報5月5日号に掲載します

区施設へは、公共交通機関をご利用ください

information

健康・福祉



2019.4

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

5

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

● 休日当番医・当番薬局がある日(右表掲載分)

休日当番医の診療時間

☆事前に電話で確認を

午前9時～午後5時
保険証・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

☆事前に電話で確認を

午前9時～午後5時半
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
(ファクシミリは聴覚・言語障害者向け)

携帯電話などからは
<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/kt/>

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～11時
土・日曜日、祝・休日
午前9時～午後11時

4月20日～5月5日の

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号	
4月21日(日)	当番医	新渡戸記念中野総合病院	内・外・整・脳神経外	中央4-59-16	(3382)9991
		横皇病院	外・内	新井1-38-6	(3389)2531
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10	(3330)0743
		渋谷医院	内	上高田2-38-2	(3386)1571
		ハートケア銀河クリニック	内・心内・精	本町2-50-12 2階	(5371)0909
	薬局	白石医院	産婦・内・小	南台2-18-10	(3384)5255
		ジョージ歯科※	歯	中野3-34-31 3階	(3384)1384
		むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6	(5380)3935
		中野中央薬局		中央4-60-5	(6304)8530
		4月28日(日)	当番医	中野江古田病院	内・外
中野共立病院	内			中野5-44-7	(3386)3166
美穂診療所	内・小			鷺宮5-3-14	(3990)1208
上高田クリニック	内・外			上高田1-8-13	(5942)5822
南台寺尾クリニック	内・小			南台3-37-27	(3381)7755
薬局	内科・小児科				
	新中野内科クリニック		内・消内	本町4-45-9	(6382)5270
	中島歯科医院※		歯	松が丘1-17-2-106	(3388)0189
	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
4月29日(月・祝)	当番医	総合東京病院	内・外	江古田3-15-2	(3387)5421
		横皇病院	外・内	新井1-38-6	(3389)2531
		たかのクリニック	内・循内	上鷺宮4-6-38	(3990)2222
		松が丘医院	内・小	松が丘2-34-2	(3953)0682
		新中野女性クリニック	産婦	本町4-48-23	(3384)3281
	薬局	多田町診療所	内・呼・小	南台3-33-5	(3381)3191
		エムズ歯科クリニック	歯	東中野1-51-1 2階	(5338)3737
		浅香歯科医院	歯	野方5-28-5	(3337)3718
		けやき薬局		江古田2-22-1	(3388)0782
		むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6	(5380)3935
4月30日(火・休)	当番医	やまと調剤薬局松ヶ丘店		松が丘2-35-4	(3954)7608
		わかみや薬局		若宮1-43-11	(5327)3663
		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
		のぐち内科クリニック	内・神内	上鷺宮4-17-14	(3926)0007
	薬局	いたばしクリニック	内・外	大和町1-27-3	(5356)1623
		山田医院	産婦・小・内	中野2-14-17	(3384)3555
		本郷診療所	内	本町4-26-2	(3381)5456
		熊谷歯科医院	歯	東中野3-6-2-105	(3371)0844
		大久保歯科クリニック	歯	野方6-4-1 2階	(3330)4144
5月1日(水・祝)	当番医	青葉調剤薬局		中野5-47-10	(3389)7110
		ライフ薬局		中野2-11-5	(3380)9393
		ベスト薬局		本町5-23-16	(3382)7408
		やまと調剤薬局		大和町1-64-1	(3337)3380
		総合東京病院	内・外	江古田3-15-2	(3387)5421
	薬局	新渡戸記念中野総合病院	内・外・小・整・脳神経外	中央4-59-16	(3382)9991
		やまぐち内科	内	上鷺宮2-4-1	(3970)0770
		ハートクリニック			
		寺内医院	内・産婦	新井5-31-1	(3386)2267
		たかとり内科	内	大和町1-30-6	(6265)5835
薬局	武医院	外・小・皮	東中野1-59-14	(3368)8597	
	ふじまき歯科	歯	東中野3-7-25	(3369)2310	
	歯科奥村医院	歯	野方6-12-9	(3338)5418	
	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	
わかみや薬局		若宮1-43-11	(5327)3663		
やまと調剤薬局		大和町1-64-1	(3337)3380		

※印は、歯科医療拠点事業(午前9時～正午は、歯科救急電話相談も受け付け)

4月21日は 中野区議会議員選挙の投票日です

区選挙管理委員会／9階
☎(3228)5541
FAX(3228)5687

これからの中野区政を決める大切な選挙です。貴重な一票を生かすため、忘れずに投票しましょう。

投票時間 午前7時～午後8時 **開票日時** 4月22日(月) 午前8時から

明るい選挙
イメージキャラクター
「選挙のめいすいくん」▶



投票日に仕事や用事がある方は期日前投票を

投票所入場整理券が届いている場合は、裏面の期日前投票宣誓書に記入して、下記の会場へ持参してください。いずれの期日前投票所でも投票できます。

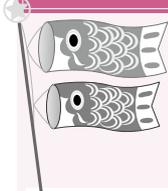
☆投票日当日(4月21日)は、指定された投票所以外では投票できません

開設日	期日前投票所	☆いずれも午前8時半～午後8時
4月15日(月)～20日(土)	区役所1階特別集会室(中野4-8-1)	
	南部すこやか福祉センター(弥生町5-11-26)	
区民活動センター	東 部(中央2-18-21)	
	江古田(江原町2-3-15)	
	野 方(野方5-3-1)	
	鷺 宮(鷺宮3-22-5)	

投票・開票状況を 区ホームページなどで お知らせします

- ◆区HPのトップページから
- ◆電話による問い合わせ
投票状況(区全体の投票者数及び投票率)
=☎(3389)1111 内線7521~4
☆21日(日)午前8時ごろから
- 開票状況
=☎(3228)8803・4
☆22日(月)午前10時ごろから

4月27日(土)～5月6日(月・休)の区役所の業務



期間中、特定の窓口や施設を除き休みとなります。ただし、土曜日に開館している児童クラブやキッズ・プラザ、すこやか福祉センターなどの施設は、4月27日(土)も通常通り開館。また、体育館などの運動施設や図書館などの文化施設も、期間中は通常通り開館します。詳しくは、区HPをご覧ください。各施設へ問い合わせを。



4月28日(日) 区役所の日曜窓口を開設

午前9時～午後4時、住民票などの発行や転入・転出届の預かりなどを行います。手続きなどについて詳しくは、区HPをご覧ください。住民記録係へ問い合わせを。☆印鑑の登録・廃止申請はできません。ご注意ください

中野区議会議員選挙の実施などにより
4月21日、5月5日は
休業します

証明係／1階
☎(3228)5506
住民記録係／1階
☎(3228)5500



5月4日(土・祝) タイムズ中野区役所 駐車場は臨時休業

庁舎管理係／8階
☎(3228)8854
FAX(3228)5678
中野区自動車駐車場(中野4-11)は利用できます(台数制限の場合あり)。

5月5日(日・祝) キッズ・プラザは開館

地域子ども施設調整係／5階
☎(3228)8934
FAX(3228)5659
5月5日は「こどもの日」。区立小学校9校の校内にあるキッズ・プラザは全て開館します。



ごみ収集と資源回収 は通常通り実施

☆粗大ごみの受け付けも通常通り行います。なお、町会・自治会等が行う古紙などの集団回収も、通常通り実施予定。詳しくは、実践団体へ問い合わせを(問合せ先が分からない場合は、4月26日までに資源回収推進係へ)
清掃事務所
☎(3387)5353
FAX(3387)5389
資源回収推進係
(リサイクル展示室内)
☎(3228)5555
FAX(3228)5634

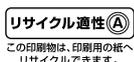


世帯と人口 4月1日現在。()内は前月比

住民基本台帳	世帯数	人口(人)			合計
		男	女	小計	
日本人	191,778 ※(1,674増)	158,191 (618増)	155,679 (805増)	313,870 (1,423増)	332,957 (1,280増)
外国人	14,316 (142減)	9,764 (102減)	9,323 (41減)	19,087 (143減)	

次号予告

〈特集〉
こんにちは
民生委員・児童委員です



日本製紙「リサイクル上質70」を使用しています。この紙の古紙パルプ配合率については、製紙会社の出庫証明書により、確認済みです。

☆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