

# なかの区報 nakano

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

令和元年(2019年)

# 11|05

No.2032

毎月5日・20日発行

ひとりで悩まないで

話してみませんか

ペア  
レン  
トメン  
ター  
と

大林ますみさん

## CONTENTS

1-3 ひとりで悩まないで ペアレントメンターと話してみませんか  
4-5 11月は児童虐待防止推進月間

6 中野区議会 第4回定例会  
16 なかのエコフェア

ひとりで悩まないで

子ども発達支援係 / 5階

☎ (3228) 5613

FAX (3228) 5680

# ペアレントメンターと

## 話してみませんか

ペアレントメンターとは、発達上支援を必要とする子どもを育てる親が、同じように悩みを抱える親に寄り添う「信頼できる相談相手」のこと。

親のグループ「いろとりどり」で、ペアレントメンターとして活動する大林ますみさんに話を聞きました。



▲茶話会で参加者の悩みに寄り添う大林さん(写真右)と「いろとりどり」のメンバー

### —ペアレントメンターになったきっかけは

息子に発達障害があると分かった当初は悩みを打ち明ける相手が少なく、とても孤独を感じていました。そんな中、同じ境遇の親の集まりに声を掛けてもらい、参加しました。そこで悩みを打ち明け、共感し合えたことで気持ちが楽に。年上の子を育てている方の話を聞いたことも、息子の将来を考える上でとても参考になりました。子育ての悩みは十人十色。悩んでいるのは自分だけじゃないと分かり、支えになりましたね。親同士のつながりの大切さを実感しました。

この集まりで「いろとりどり」を立ち上げ、勉強会や茶話会を開催していく中で、同じように悩みを抱える方の相談相手になりたいという思いが強まり、都のペアレントメンター養成研修を受けたのです。

### —ご自身はどのようなことで苦労しましたか

息子はこだわりと不安が強く、社会性が身につくにくい子で、幼い頃は駅やスーパーに行く際は、いつも通りの経路でないと不安で前に進めませんでした。全てのこだわりをかなえてあげるようにしていたため、通常の倍以上時間が掛かることもしばしば。ただ、社会のルールに反するこだわりは、どんなに泣かれても決して許しませんでした。なぜなら、一度許してしまうと、やってはいけないことだと分からなくなってしまいうからです。そんな時に、周りの人からは白い目で見られることもあり、とても苦しい思いをしました。

## 一周りの方にお子さんの状況をオープンにしているのはなぜですか

息子は生きづらさを抱えて生まれてきた子だと、私は思っています。見た目で見えない分、そのことを周りの人に伝える必要があると考えたからです。息子は小学校に入学した頃、授業中に教室内を歩き回ってしまうことがありましたが、事前に子どもの特性や特徴などを学校の先生や保護者に伝えておいたことで、授業参観の時も驚かれませんでした。オープンにしたことで周囲の理解や協力が得られ、とても助かっています。さまざまなケース、デメリットがあり、全ての方に勧められるわけではありませんが、周りの人の温かい見守りの中で育てることができたことに感謝しています。



## 子育てに難しさを感じている方へメッセージ

クラスに約2人の割合で発達上支援を必要とする子どもがいると言われる時代。ひとりで抱え込まずに学校や行政、カウンセラーなど、相談できる相手を持ちましょう。支えあいながら、前向きに子育てをすることが大切です。かつての私のようにひとりぼっちだと感じてしまったら、ぜひ茶話会にお越しください。



## ペアレントメンターとして、どのような活動をしていますか

「いろとりどり」の一員として、茶話会や講座、シンポジウムなどの開催や講演活動をしています。ペアレントメンターは、専門家とは違う視点で、同じ親として悩みや不安に共感しながら寄り添います。相談された方に「ホッとできた」と思ってもらえるよう、自分の経験が少しでも今悩んでいる方の役に立てばいいなと思っています。



## わかみやクラブ いろとりどり

☎ (6821)7540 FAX (5327)8777

✉ irotori27@outlook.jp



▲グループHPはこちら

ホッとする時間を  
過ごしませんか

毎月2回の茶話会を始め、講座やシンポジウムを開催しています。詳しくは、グループHPをご覧ください。

### 茶話会の日時・会場

原則第2日曜日 = 楽~can (本町2-5-7)

原則第3金曜日 = 野方区民活動センター (野方5-3-1)

☆いずれも午前10時~正午

## 直近の催し

次の①②とも事前申込制。電話または電子メールで、「いろとりどり」へ。詳しくは同グループHPをご覧ください。

### ① 育ちを支援する理学療法 ～いのちを育む療育～

☆終了後に茶話会も実施

日時 11月10日(日) 午前10時~正午

会場 楽~can ☆駐車場はありません

申込期限 11月8日(金)

### ② 不登校の対応について

日時 12月5日(木)  
午前10時~11時30分

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込期限 12月3日(火)



▲「いろとりどり」のみなさん

## 興味のある方へ

区でも  
講演会を  
行います

## 区民講演会「地域ぐるみで支え合おう!発達障害ってどういうこと?」

子ども発達支援係/5階 ☎ (3228) 5613 FAX (3228) 5680

対象 区内在住・在勤の方

日時 12月7日(土) 午後2時~4時30分

会場 区役所7階会議室

講師 国沢真弓氏 [(一社)発達障がいファミリーサポートMarble 代表理事]

☆当日直接会場へ。先着80人程度。手保(先着5人)。11月18日~22日に、電話またはファクスで、子ども発達支援係へ。住所、氏名とふりがな、電話番号、手保はその旨、保はお子さんの氏名とふりがな、月年齢



# 11月は児童虐待防止推進月間

いちはやく

# 「189 ちいさな命に 待ったなし」

子どもの体や心を深く傷つけ、健やかな成長や人格形成を阻害する児童虐待。その相談件数は毎年増加し、昨年度、区では過去最多の541件の虐待相談を受けました。児童虐待を防止するためには、地域のみなさんの温かい見守りや支えが必要です。

子ども家庭相談係／3階  
☎(3228)7867  
FAX(3228)5657

## こんなことが児童虐待

### ① 身体的虐待

殴る、蹴る、やけどを負わせる など



### ② 性的虐待

子どもへの性的行為、性器を触る(触らせる) など



### ③ ネグレクト (育児放棄)

家に閉じ込める、食事を与えない、自動車の中に放置する など



### ④ 心理的虐待

子どもの目の前で暴力を振るう、無視、言葉による脅し など



## 子どもの脳の発達に深刻な影響も

- 自己肯定ができない  
無気力、無表情、自傷行為、摂食障害、非行・反社会的行動
- 感情のコントロールができない  
落ち着きがない、過度にべたべた甘える、暴力・暴言で従わせようとする
- 成人期に悪影響を及ぼす  
発育不全、精神不安定、アルコール・薬物依存、親になった時に虐待を繰り返す

## 悩まずに相談を

児童虐待は特別な家庭にだけ起きるわけではありません。いくつもの要因が絡み合い、子育てをつらく感じてしまった時など、苦しい悩みを誰にも打ち明けられず、虐待に発展してしまうことがあります。

つらい気持ちを一人で抱え込まず、子ども家庭支援センターやすこやか福祉センターへ相談してください。また、「虐待かも」と思ったら、ためらわずに連絡・相談を。



### 子育ての不安や悩みに関する相談先

### 「虐待かも」と思ったら

中野区子ども家庭支援センター

☎(3228)7867 FAX(3228)5657

### すこやか福祉センター(4か所)

- 南部(弥生町5-11-26) ☎(3380)5551 FAX(3380)5532
- 北部(江古田4-31-10) ☎(3388)0240 FAX(3389)4339
- 中部(中央3-19-1) ☎(3367)7788 FAX(3367)7789
- 鷲宮(若宮3-58-10) ☎(3336)7111 FAX(3336)7134

☆平日=午前8時30分～午後7時、土曜日=午前8時30分～午後5時

### 夜間、土・日曜日、祝日は

児童相談所 ☎189  
全国共通ダイヤル いちはやく

### 危険を感じたら警察署へ

中野警察署 ☎(5342)0110  
野方警察署 ☎(3386)0110  
または ☎110

## 他にもあります 子育てに関する相談・支援

### すこやか福祉センターの「子育て専門相談」

発育や発達、食べ物の好き嫌い、歯磨きなど、子育てに関するさまざまな悩みを心理職員や栄養士、歯科衛生士等に相談できます。

相談日などについて詳しくは、担当のすこやか福祉センターに確認し、予約の上ご利用を。担当するセンターが分からない場合は、区

HPで確認するか、4ページのいずれかのセンターへ問い合わせてください。

**対象** 区内在住の18歳未満のお子さんの保護者



▲こちらから担当センターを確認できます

### 子育てを地域で手助け ファミリー・サポート事業

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

**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** 11月25日(月)、12月7日(土)、いずれも午前10時~10時30分に受け付け、同内容 ☆お子さんと同席可

**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)

**持ち物** 登録希望の方(利用会員は保護者)の顔写真(3cm×2.5cm、スナップ写真可)2枚、印鑑、黒ボールペン

☆当日直接会場へ。先着順に手続きを実施。所要時間は約1時間

### 子育ての悩みなどをLINEで相談できます

東京都福祉保健局少子社会対策部計画課  
☎(5320)4137

子育ての悩みや困っていることなどについて、スマートフォンから「LINE」を利用して相談できます。

**相談対応時間** 午前9時~午後9時(土・日曜日、祝日は午後5時まで)



☆上記の二次元コードを読み取り、「子ゴコロ・親ゴコロ相談@東京」を「友だち」に追加してご利用を

### トピックス

## 「中野区子ども・子育て支援事業計画」の平成30年度事業実績を公表中

子ども・教育政策課企画財政係/5階  
☎(3228)5610 FAX(3228)5679

「中野区子ども・子育て支援事業計画」は、子どもと子育て家庭への支援に関する総合的な計画です。

区が掲げた基本理念「子どもたちがのびのびとすこやかに成長し、子どもを育てる喜びを感じながら、安心して子育てができるまち」の実現に向け、昨年度に実施した施策・事業の内容や個別目標の達成状況を「中野区子ども・子育て支援事業計画平成30年度事業実績」としてまとめました。

全文は区HP、図書館、すこやか福祉センター、区役所3階子ども総合相談窓口でご覧になれます。

## ぜひご参加を 申し込み不要の催し

11/9(土)

### 養育家庭体験発表会

養育家庭(里親)となった方の体験を聞きます。

**時間** 午前10時30分~午後0時30分

**会場** 帝京平成大学中野キャンパス(中野4-21-2)

☆駐車場はありません

11/21(木)

### オレンジリボンキャンペーン

午後4時~5時、中野駅北口駅前広場で、啓発用のマスクなどを配布。児童虐待防止を呼びかけます。



▲昨年はうさごはんも登場

11/26(火)・27(水)

### 里親家庭写真展「フォスター」

区役所1階区民ホールで、写真家の江連氏ら3人のプロジェクトによる表情豊かな里親家庭の写真をご覧になれます。



◀なかの区報10月5日号の表紙写真も展示されます

## 中野区議会 第4回定例会

11月26日(火)～12月10日(火)

区議会事務局／3階

☎(3228)5585 FAX(3228)5693

### 会議日程

本会議= 11月26日～28日、12月10日

常任委員会= 12月2日～4日

特別委員会= 12月5日・6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7日(土)・8日(日)・14日(土)・15日(日) = 午後5時～7時45分、12月9日(月)・11日(水)・13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(914)000へ(午前9時～午後6時)

## 区民と区長の タウンミーティング

11月  
(2回目)の  
開催予定

基本構想係／4階

☎(3228)5782 FAX(3228)5476

### 日時・会場・テーマ

21日(木)午後7時から

弥生区民活動センター(弥生町1-58-14)

地域における移動がもっと便利になるためには

☆グループディスカッション形式。当日直接会場へ。

**手保**希望の方は、11月14日までに電話またはファクスで、基本構想係へ申し込みを

### 区HPで今年度の開催結果をご覧になれます

トップページ「中野区のご案内・資料」→「区長の部屋」→「タウンミーティング」からご覧になれます。また、直近の開催予定も確認できます。



こちらからアクセスできます▶

## 中野区プレミアム付商品券事業

申請は11月30日まで

HPで  
詳しく

### 中野区プレミアム付商品券 コールセンター

☎0120(080)203

☆平日午前8時30分～午後5時

### 子育て世帯の方

#### 申請は必要ありません

今年9月30日に中野区に住民登録があり、今年8月1日～9月30日生まれのお子さんがある世帯主の方へ、今月から購入引換券を郵送しています。

### 所得の低い方(住民税非課税の方)

#### 申請が必要です

区から申請書が届いた方で購入を希望する場合は、11月30日(消印有効)までに申請を。審査の結果、対象とならないこともあります。

### 疑問にお答えします

- Q 申請書が届きました。申請をしたら、必ずプレミアム付商品券を購入しないといけませんか
- A 購入するかどうかについては、申請後に購入引換券が届いてから決められます
- Q 申請をするか迷っています
- A 申請期限後は申し込むことができません。申請を済ませておくことをお勧めします
- Q 購入引換券が届きましたが、一度に5冊買わなければなりませんか
- A 1冊単位で分割して購入できます。また、上限冊数まで購入する必要はありません。生活スタイルに合わせて購入できます

※プレミアム付商品券= 1冊500円×10枚つづりの商品券(5,000円分)を4,000円で販売。対象者1人につき5冊まで購入可

☆詳しくは、区HPをご覧になるか、コールセンターへ問い合わせを

11月24日(日)

システム保守のため

日曜窓口(住民票などの発行や転入・転出届の預かりなどの窓口事務)を休止します

証明係/1階

☎(3228)5506 FAX(3228)5653

住民記録係/1階

☎(3228)5500 FAX(3228)5653

11月21日(木)~30日(土)

図書館システム入れ替えのため

区立図書館(全8館)は休館します

中央図書館 ☎(5340)5070 FAX(5340)5090

図書館HP、電話応答サービス、ファクス情報サービスなど全サービスが、11月20日(水)午後9時から12月1日(日)午前9時まで停止します。期間中、本の検索や予約、延長などはできません。

## ごみや資源の処理はルールを守ろう



◀中野区ごみ減量キャラクター「ごみのん」

### 年末の粗大ごみ収集は早めに申し込みを

清掃事務所

☎(3387)5353 FAX(3387)5389

年末の粗大ごみ収集は特に希望が多く、申し込みから収集までに通常より日数が掛かります。次の方法で、早めに申し込んでください(12月29日~来年1月3日を除く)。

申込み

電話=中野区粗大ごみ受付センター☎(5715)2255へ  
☆月~土曜日午前8時~午後7時

インターネット=区HPの「便利なサービス」→「粗大ごみ収集申し込み」で ☆24時間受け付け。ただし、インターネットでは申し込めない品目もあるのでご注意ください



▶粗大ごみのページへアクセス可

### ライターやスプレー缶などを ごみに出す場合は別袋で

清掃事務所

☎(3387)5353 FAX(3387)5389

ライター、スプレー缶、カセットボンベなどは、他のごみと一緒に出すと、清掃車やごみ処理施設の火災の原因になります。

これらのごみを出す場合は、他のごみとは別の袋に入れ、中身が何かを明記して「陶器・ガラス・金属ごみ」の日にごみ集積場へ出してください。☆スプレー缶などに穴を開けると危険です。できるだけ中身を使い切り、穴を開けずに出してください



▲中身を明記してください

### ごみ等の焼却は禁止です

環境公害係/8階

☎(3228)5799 FAX(3228)5673

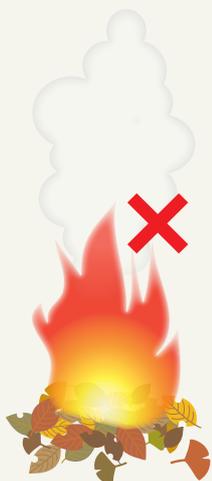
清掃事務所

☎(3387)5353 FAX(3387)5389

法律や条例の基準に適合しない焼却炉でごみや落ち葉などを燃やすことは、原則として禁止されています。悪質な焼却行為には、罰則が適用されます。

ごみは適正に分別し、落ち葉を処理する場合は、「燃やすごみ」として出してください。

☆一度に大量に出す場合は有料。事前に清掃事務所へ相談を



### 「資源とごみの分け方・出し方」 リーフレットは届きましたか

ごみ減量推進係(リサイクル展示室内)

☎(3228)5563 FAX(3228)5634

HPで詳しく

10月中に、最新版を各戸に配布しました。届いていない場合は、ごみ減量推進係へ連絡を。

☆区HPでもご覧になれます。転入者の方には、区役所等で配布しています

「ごみ分別アプリ」もご利用を

「ごみ収集日カレンダー」、「ごみ分別辞典」など便利な機能があるスマートフォン向けアプリです。詳しくは、区HPをご覧ください。



▲ごみ分別アプリについてはこちらから

## ありがとうございました

### 区への寄付(7月~9月)

7月24日、(株)小河原建設様から35,030円

### 環境基金への寄付(7月~9月)

7月16日、匿名希望の方から1,000円

8月16日、(株)中野サンプラザ様から47,300円

☆寄付の申し込みは、随時受け付けています。申し込みの手続き方法などについて詳しくは、[区HP](#)をご覧ください

## なかの里・まち新米フェア

商業係/9階

☎(3228)5591 FAX(3228)5656



11月18日(月)~29日(金)の平日、区役所2階中野満点食堂では、定食のご飯をなかの里・まち連携自治体産の新米で提供。お米の産地は日替わりです。

☆営業時間は午前11時~午後3時30分。売り切れ次第終了。お米の生育状況などにより、実施期間が短くなる場合があります。実施状況については、[区HP](#)をご覧ください。なるか、商業係へ問い合わせを



▲お米の食べ比べができます



▲メニューは[区HP](#)で確認を

## だまされないで 区内で還付金詐欺が多発しています

中野警察署 ☎(5342)0110

野方警察署 ☎(3386)0110

区役所の職員になりすまし、「医療費が戻ります。ATMで手続きしてください」などと電話で指示し、お金をだまし取る詐欺が増えています。今年は9月末までに、中野区内で24件(被害総額3,400万円)の還付金詐欺が発生しました。

還付金をATMで返還することは絶対にありません。変だなと思ったら、ためらわずに警察へ相談を。

## 仕事・ビジネス

### 仕事を探している方へ

#### 女性再就職支援セミナーと個別相談会 in 中野 「私らしいライフキャリアを作る!~仕事を探す前に準備すること~」

産業振興センター(中野2-13-14)

☎(3380)6946 FAX(3380)6949

**対象** 就職活動中または、これから働きたいと思っている女性

**日時・内容** 12月17日(火) **セミナー**=午前10時~正午(先着50人)、**個別相談会**=午後0時15分~1時45分(先着12人)

**会場** 産業振興センター

**申込み** 11月6日から東京しごとセンター・女性しごと応援テラス [HP](#) で申し込むか、電話で同センター☎(5211)2855へ。**保**(生後6か月以上、先着10人)。12月10日正午までにあわせて申し込みを

#### 保育士就職支援研修・就職相談会

保育園・幼稚園課運営支援係/3階

☎(3228)8977 FAX(3228)5667

**内容** 先輩保育士の体験談等就職に役立つ話を聞く研修(①)と中野区を含む近隣6区1市の民間保育所が参加する就職相談会(②)。①②とも、事前申込制。②からの参加も可能。**保**(先着6人)

**対象** 保育士の資格を有する方、取得見込みの方

**日時・内容** 12月1日(日)①**就職支援研修**=午前10時~午後2時30分(先着100人)、②**就職相談会**=午後2時30分~4時(定員なし)

**会場** 区役所会議室(①=9階、②=7階)

☆申し込み方法などについて詳しくは、東京都保育人材・保育所支援センター [HP](#) をご覧になるか、同センター☎(5211)2912・FAX(5211)1494へ問い合わせを

#### シニア向け就職相談・面接会

産業振興係/9階

☎(3228)8729 FAX(3228)5656

**内容** シニアの雇用に積極的な事業者が10社程度参加。参加企業の詳細と求人情報は、ハローワーク新宿 [HP](#) をご覧ください(11月中旬公開予定)

**対象** おおむね60歳以上の方

**日時** 11月28日(木)午後1時~3時30分に受け付け

**会場** 産業振興センター(中野2-13-14)

☆ハローワーク新宿と共催。当日直接会場へ。面接希望の方は、履歴書の持参を

## どなたでも参加できます

### 「ビジコンなかの」ファイナルイベント

産業振興係／9階

☎(3228)8729 FAX(3228)5656

**内容 第1部**＝中野区ビジネスプランコンテスト「ビジコンなかの」1次審査通過者による公開プレゼンテーション

**第2部**＝加藤優子氏〔(株)オマツリジャパン代表取締役〕による特別講演「アイデアをビジネスに進化させるまでの起業ストーリー」

**第3部**＝最終審査結果発表・表彰式、交流会

**日時** 12月7日(土)午後1時30分～6時(1時開場)

**会場** 産業振興センター(中野2-13-14)

**申込み** 前日までに、ビジコンなかの事務局〔受託事業者の(株)Y-プロデュース内〕[HP](#)から申し込むか、電話で同事務局☎045(319)6020へ ☆空きがあれば、当日会場でも受け付け。**保**(3歳以上、先着5人)。11月6日～25日にあわせて申し込みを

### 区内事業者が出展「産業交流展2019」

産業振興係／9階

☎(3228)8729 FAX(3228)5656

11月13日(水)～15日(金)に東京ビッグサイト青海展示棟(江東区青海1-2-33)で開催される「産業交流展2019」。中小企業が出展する国内最大級のこの展示会に、区が重点産業と位置付けるICT(情報通信技術)・コンテンツやライフサポートの関連産業を営む区内の約24事業者が特別出展します。無料で入場できるので、ぜひお越しください。☆特別出展者の情報は、[区HP](#)か、産業振興センターなどで配布中の「2019中野区事業者ガイドブック」でご覧になれます

### 就労・求人支援サイト

#### 「ぐっJOBなかの」をご利用ください

産業振興係／9階

☎(3228)8729 FAX(3228)5656

正社員・パート・内職など、さまざまな求人情報を無料で閲覧できる、中野区提供のホームページです。

仕事探しに役立つ就職面接会やセミナーの情報など、ぜひ活用を。

スマートフォン専用サイトも開設。いつでもどこでも求人情報が検索できます。

☆事業者からの求人情報も随時受け付け



▲ぐっJOBなかのへアクセス

## 経営者の方向け

### 「ゆとり世代」の特徴を活かし 戦力にする育て方

HPで詳しく

産業振興センター(中野2-13-14)

☎(3380)6946 FAX(3380)6949

**対象** 区内在住・在勤の方、区内で創業を考えている方

**日時** 12月5日(木)午後6時30分～8時30分

**会場** 産業振興センター

**申込み** 11月6日から産業振興センター[HP](#)で申し込むか、電話、ファクスまたは直接、同センターへ。先着20人。[☑](#)氏名とふりがな、電話番号、メールアドレス



### 経営と創業に関する融資・相談

HPで詳しく

産業振興センター(中野2-13-14)

☎(3380)6947 FAX(3380)6949

#### ●新創業融資制度を利用中の方へ 利子の一部補給を受けられます

区内事業者の方が日本政策金融公庫の新創業融資制度を利用した場合に、支払った利子の一部を補給します。今年1月1日以降に支払った利子が対象です。

**申請期限** 12月27日

☆申請は毎年必要。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(平日午前9時～午後4時30分)

#### ●経営相談・創業相談

平日午後1時～5時に、創業や経営全般に関する相談ができます(予約制)。「会社を設立したい」「売り上げを伸ばしたい」など、気軽に相談を。

**対象** 区内中小企業の経営者、区内での創業を予定している方

**申込み** 電話または直接、産業振興センターへ。随時受け付け

#### ●どこでも出張相談

経営全般に関して相談できます。希望の日時(土・日曜日、祝日を含む)、場所(区内に限る)に、中小企業診断士が出向きます。創業後のフォローアップ診断にもおすすめです。

**対象** 区内中小企業の経営者

**申込み** 電話か、区役所9階16番窓口、産業振興センターで配布する申込用紙に必要事項を記入し、ファクスまたは直接、同センターへ

## お知らせ

### 緑を守り増やすための助成の利用を

緑化推進係／8階  
☎(3228)5554 FAX(3228)5677

次の①②とも、制度や対象条件などについて詳しくは、緑化推進係へ問い合わせを。

#### ①生け垣・植樹帯の設置

一定の条件を満たす生け垣・植樹帯を設置する場合、費用の一部を助成する制度です。

☆各年度の予算の範囲内で支出し、予算額に達した時点で受け付けを終了

**助成限度額** 設置延長1m当たり1万円(上限30万円)

#### ②樹木・樹林・生け垣の維持管理(保護指定制度)

一定の基準を満たす緑を保護指定し、維持管理費用の一部を助成する制度です。

☆保護指定相談・助成金申請は、緑化推進係で随時受け付け。助成金交付は、保

護指定の翌年度からです

#### 助成額(年額)

樹木=1本当たり1万円、樹林=面積に応じて3万~8万円、生け垣=長さ1m当たり千円

### 「事業系廃棄物排出届出書」の提出はお済みですか

ごみ減量推進係(リサイクル展示室内)  
☎(3228)5563 FAX(3228)5634

小規模事業者で、ごみの自己処理が困難な場合は、例外的に区のごみ収集を利用できます。その場合は、必ず届け出が必要です。

届け出をした事業者には、事業者番号を記載した「届出済証」を郵送します。届出制度について詳しくは、ごみ減量推進係へ問い合わせを。

☆ごみを出す際は、袋の容量に応じた「中野区事業系有料ごみ処理券」(シール)を購入し、事業者番号と事業者名を明記の上、ごみ袋に貼ってください

### 国民年金保険料控除証明書を郵送します

国民年金係／1階  
☎(3228)5515 FAX(3228)5654

国民年金保険料を納付した方へ、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」がハガキで郵送されます。

国民年金保険料は、全額が確定申告や年末調整の社会保険料控除の対象になります。この証明書に加え、10月1日以降に納付した領収証書も必要になるので、あわせて大切に保管してください。

なお、10月1日以降に今年初めて保険料を納付した方へは、来年2月上旬に証明書が郵送されます。

☆紛失などについての問い合わせは、基礎年金番号を用意して、中野年金事務所☎(3380)6111へ

### 所得税及び復興特別所得税の予定納税(第2期分)の納期限は12月2日です

中野区税務署 ☎(3387)8111  
☆自動音声で案内しています

期限までに、忘れずに納めてください。  
☆予定納税の減額申請書(第2期分)の提出期限は、11月15日です

## 催し・講座

### 弁護士による終活セミナー「新しい相続法のもとで」と無料法律相談会

区民相談係／1階  
☎(3228)8802 FAX(3228)5644

日程 12月7日(土)

#### 内容・時間・申込み

①セミナー=午後1時~2時10分(0時30分開場) ☆当日直接会場へ。先着70人

②法律相談=午後2時20分~3時50分  
☆事前申込制。11月6日からの平日午前9時~午後6時に電話で、関総合法律事務所☎(6304)8451へ。先着18人。一人当たり30分

会場 区役所会議室(①=9階、②=7階)

☆中野区法曹会との共催

### 土地建物無料相談会

都市計画係／9階  
☎(3228)8981 FAX(3228)5668

日時 11月25日(月)午前10時~午後3時30分

会場 区役所1階区民ホール

申込み 11月22日までの平日午前9時~午後5時に電話で、まちづくり推進土地建物協議会☎0120(406)239へ  
☆同協議会との共催

## 傍聴を ☆当日直接会場へ

### 中野区都市計画審議会

都市計画課庶務係／9階  
☎(3228)8840 FAX(3228)5668

日時 11月15日(金)午後3時から

会場 区役所4階第1委員会室

☆先着25人。午後2時30分から会場へ受け付け

### 中野区健康福祉審議会

健康福祉企画係／6階  
☎(3228)5421 FAX(3228)5662

介護・健康・地域包括ケア部会

11月19日(火)午後7時~9時

区役所9階会議室

## くらしの講座「知っておきたい！ 旅行のトラブル対処法」

消費生活センター／1階  
☎(3389)1191 FAX(3389)1199

**内容** ツアー申し込み時の注意点や旅行先でのトラブル対処法などについて

**日時** 12月5日(木)午後2時～4時

**会場** 区役所9階会議室

**対象** 区内在住・在勤・在学の方

**申込み** 11月6日～27日に電子申請か、電話で、消費生活センターへ。先着50人。保(先着5人)。あわせて申し込みを

## 明るい選挙を目指す政治講座

選挙管理委員会事務局／9階  
☎(3228)8092 FAX(3228)5687

**対象** 区内在住・在勤・在学の方

**日時** 11月18日(月)午後3時～4時

**会場** 区役所7階会議室

**講師** 曾我英弘氏(NHKニュース シブ5時レギュラー解説委員)

☆当日直接会場へ。先着100人

## 地域国際交流カフェ

中野区国際交流協会  
☎(5342)9169 FAX(3383)0728

**内容** 地域に住む日本人、外国人が日本語でおしゃべりします

**日時** 11月16日(土)午後2時～4時

**会場** 野方区民活動センター

**参加費** 100円程度(お茶代)

☆当日直接会場へ

## 第18回学校給食展示会「東京の食文化～給食から地産地消、郷土料理を考える～」

学校健康推進係／5階  
☎(3228)5522 FAX(3228)5680

**内容** 区立小・中学校の給食の実物と食育の取り組みのパネルを展示

**日時** 11月28日(木)・29日(金)午前9時～午後5時(受け付けは4時30分まで)

**会場** 区役所1階区民ホール

☆当日直接会場へ

## パネル展示(2件)

平和・人権・男女共同参画係／4階  
☎(3228)8229 FAX(3228)8860

次の①②とも

**日時** 11月18日(月)～22日(金)午前8時30分～午後5時(最終日は4時まで)

**会場** 区役所1階区民ホール

☆当日直接会場へ

### ①平和企画展示「世界の子ども兵」

**内容** 紛争地域に今なお多く存在する「子ども兵」。戦闘やスパイ行為の他、地雷除去のために地雷原を歩かされることも。その実態と課題をパネルで紹介



▲コンゴの子ども兵

### ②「WHY PURPLE?」写真展～髪を紫に染めた貴婦人たちの世界～

**内容** 11月12日～25日の「女性に対する暴力をなくす運動」期間にあわせ、この運動のイメージカラー・紫に髪を染めた女性たちの肖像写真を展示

## 募集・求人

### 「花と緑の祭典」実行委員

緑化推進係／8階  
☎(3228)5554 FAX(3228)5677

**活動内容** 例年5月と10月の土・日曜日(2日間)に開催する「花と緑の祭典」の企画・運営

**対象** 同祭典や緑化推進に興味のある区内在住の方で、祭典当日と会議に出席できる方

**活動期間** 来年1月からの1年間

☆本来の任期は2年間。会議は月1回、

平日に2時間程度開催。報酬・交通費は支給なし

**提出書類** 応募理由、緑に関する活動実績または緑に対する思いなどを書いた作文(400字程度。書式自由)

**申込み** 11月5日から提出書類を添えて、ファクスまたは郵送で、緑化推進係へ。11月27日必着。書類選考により若干名。☑郵便番号、住所、氏名とふりがな、電話番号、年齢

☆結果は、全応募者に郵送

## 中野区育児休業代替任期付職員(保健師、保育士)

 HPで詳しく

人事係／4階  
☎(3228)8919 FAX(3228)5649

**対象** 保健師=平成10年2月1日までに生まれ、保健師免許を有する方、保育士=平成12年2月1日までに生まれ、都道府県知事の登録を受けている保育士の資格を有する方 ☆いずれも来年1月31日までに取得・登録見込みの方を含む。国籍不問

**勤務期間** 来年2月1日以降、代替する職員の育児休業期間内(おおむね6か月～3年)

**選考日** 12月15日(日)

**申込み** 電子申請か、区民活動センター、図書館、区役所4階3番窓口などで配布中の採用選考案内の申込書を郵送または直接、人事係へ。郵送=12月2日(消印有効)まで、電子申請・窓口=12月4日午後5時まで

☆若干名。詳しくは、採用選考案内または区HPをご覧ください

## 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**

**鷺六造園** | 中野区鷺宮  
6-28-6-211  
URL <http://www.sagirokuzoen.com>  
メールアドレス [info@sagirokuzoen.com](mailto:info@sagirokuzoen.com)

広告

**区立小・中学校教員  
(任期付短時間勤務)**



教職員係／5階  
☎(3228)8861 FAX(3228)5682

**対象** 小学校または中学校教諭普通免許を有する方 ☆来年4月1日までに取得見込みの方を含む

**勤務内容** 教科指導、放課後学習指導、指導資料・教材作成など

**勤務期間** 令和2年4月1日以降～同4年3月31日

**勤務時間** 週4日、1日当たり7時間45分

**給与(予定)** 月額199,000円程度

**選考日** 1次(筆記)＝12月7日(土)、2次(面接)＝12月22日(日) ☆選考により31人

**申込み** 所定の受験申込書を郵送または直接、教職員係へ。郵送＝11月25日(消印有効)まで、窓口＝11月26日午後5時まで

☆詳しくは、教育委員会HPか、区役所5階15番窓口で配布中の採用選考案内をご覧ください

**特別区立幼稚園妊娠出産休暇・育児休業補助教員採用候補者(登録者)**

教職員係／5階  
☎(3228)8861 FAX(3228)5682

**対象** 幼稚園教諭普通免許を有し、幼稚園等で1年以上の勤務実績(条件あり)がある昭和34年4月2日以降に生まれた方

**勤務場所** 大田区・足立区を除く特別区の区立幼稚園

**募集案内の配布場所** 区役所5階15番窓口、特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課採用選考担当(千代田区飯田橋3-5-1東京区政会館17階)

**申込み** 募集案内にある所定の書類を12月2日・3日に直接、前記の採用選考担当へ ☆面接あり。勤務実績の条件などについて詳しくは、募集案内をご覧ください

(5210)9751へ問い合わせを

**区立保育園アルバイト  
(登録者)**



区立保育園係／3階  
☎(3228)8906 FAX(3228)5667

**時給** 1,040円～1,380円 ☆職種、勤務時間、資格の有無等により異なります。交通費支給(限度額あり)

**申込み** 電子申請か、所定の登録申込書を郵送または直接、区立保育園係へ ☆登録期間は1年間。欠員などの状況に応じて随時面接を実施。登録申込書や勤務条件などについて詳しくは、区HPをご覧ください

**高齢者・介護**

**「介護の日」  
新田恵利さんの介護体験講演会**

介護・高齢者支援課管理企画係／2階  
☎(3228)5629 FAX(3228)8972

**内容** 自宅で母親を介護している新田恵利さんから、介護生活などについてのお話を聞きます

**日時** 11月23日(土・祝)午後2時～3時30分

**会場** 区役所7階会議室

**申込み** 11月6日～22日の平日午前9時～午後5時に電話で、介護・高齢者支援課管理企画係へ。先着150人。希望の方は、あわせて申し込みを(氏名、希望の旨を記入し、ファクスでも可)



▲講師の元アイドル・新田恵利さん

**家族介護教室  
「介護についての懇談会」**

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** 11月26日(火)午後1時～3時  
**申込み** 11月6日～25日に電話で、中野友愛ホームへ。先着15人

**介護予防総合講座  
「アイシングでクリスマスリースクッキーを作ろう」**

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

**対象** 区内在住の65歳以上の方  
**日時** 12月2日(月)午後1時30分～3時30分  
**申込み** 11月6日～25日(日曜日・祝日を除く)の午前9時～午後5時に本人が直接、やよいの園へ。先着24人



**子ども・子育て**

**11月29日(必着)が期限です  
親医療証の現況届**

児童手当・子ども医療費助成係／3階  
☎(3228)8952 FAX(3228)5657

ひとり親家庭等医療費助成制度医療証(親医療証)をお持ちの方に、更新に必要な現況届を今月上旬に郵送します。必要書類を添えて期限までに提出してください。

☆詳しくは、同封した案内で確認を

**歯の生えはじめ教室  
～ビギナーズ～**

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** 歯科衛生士に学ぶ赤ちゃんの歯磨き習慣の準備と保護者のお口のケア  
**対象** 生後6か月～11か月の乳児とその保護者

**日時** 12月12日(木)午前10時から、11時から ☆同内容で2回実施(各回1時間)

**会場** 南部すこやか福祉センター

**申込み** 11月6日～12月10日に電子申請か、電話、ファクスまたは直接、南部すこやか福祉センターへ。各回先着15組(計30組)。☑️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

### 妊婦さんの歯っぴいお食事講座(2件)

**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やお口のケアなどを紹介 ☆希望者は、食事診断と骨量測定(素足で計測)も受けられます

**南部すこやか福祉センター**

(弥生町5-11-26)

☎(3380)5551 FAX(3380)5532

**日時** 12月13日(金)午後1時30分～

3時30分

**会場** 南部すこやか福祉センター

**申込み** 11月6日～12月10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15人 ☆希望者は、お肌の水分チェックも受けられます

**北部すこやか福祉センター**

(江古田4-31-10)

☎(3388)0240 FAX(3389)4339

**日時** 12月18日(水)午後1時30分～3時30分

**会場** 北部すこやか福祉センター

**申込み** 11月18日～12月13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15人

### 妊娠中の方へ「かんがるープラン」を作ってギフト券を受け取りましょう

区内在住の妊婦さんを対象に、すこやか福祉センターまたは自宅で、専門

相談員が面接(かんがるー面接)をします。

みなさんが安心して子育てできるよう、要望に応じて一人ひとりに適したサービス情報を提供し、必要な支援について一緒に考え、「かんがるープラン」を作成します。

プランを作成した方には妊娠・子育て応援ギフト券(1万円相当)を贈呈。ぜひ活用を。

**問合せ先のすこやか福祉センター**

①南部(弥生町5-11-26)

☎(3380)5551 FAX(3380)5532

②中部(中央3-19-1)

☎(3367)7788 FAX(3367)7789

③北部(江古田4-31-10)

☎(3388)0240 FAX(3389)4339

④鷲宮(若宮3-58-10)

☎(3336)7111 FAX(3336)7134

☆お住まいの地域を担当するすこやか福祉センターが分からない場合は、区HPをご覧ください。③北部すこやか福祉センターへ問い合わせを

## 11月8日から、年末保育の利用者を募集します

子育てサービス係/3階

☎(3228)5612 FAX(3228)5657

保護者が就労などの理由で年末に保育できない場合、お子さんを預かります。

**対象** 12月30日現在、次のいずれかに該当する就学前のお子さん

①区内に居住し、区内の認可保育園・認証保育所・認定こども園(2号・3号認定)・区立保育室・地域型保育事業(小規模保育事業、家庭的保育事業)を利用して生後8か月以上

②区外に居住し、区内の認可保育園・認定こども園(2号・3号認定)を利用して生後8か月以上

③前記①以外で区内に居住して満1歳以上

☆健康状態などにより特別な対応が必要なお支払は、預かれない場合があります

**実施保育園** 本町保育園(本町3-29-17)、桃が丘さゆり保育園(中野3-19-13)、松が丘保育園(沼袋2-17-5)、七海保育園(若宮1-1-2)

**実施日・定員(うち0歳クラス)** 12月29日(日)＝各園36人(5人)程度、30日(月)＝同27人(3人)程度 ☆本町保育園のみ29日＝35人(5人)、30日＝25人(3人)

**保育時間** 午前7時15分～午後6時15分の間で、必要とする時間

**保育利用料** 一人当たり1日3,000円 ☆ひとり親世帯のお支払は1日1,500円

**申込み** 11月8日～22日必着で電子申請か、所定の申請書を郵送または直接、子育てサービス係へ。すこやか福祉センター、区役所3階子ども総合相談窓口への提出も可 ☆申請書は前記の提出先または保育園にありません(保育園への提出は不可)。定員を超えた場合は、抽選で決定

☆事前に利用園での面接が必要な場合があります。詳しくは、子育てサービス係へ問い合わせを



**わくわく！アニメ制作体験ワークショップ**

観光係／9階  
☎(3228)5433 FAX(3228)5656

**内容** 自分だけのオリジナルアニメ作りを体験できます

**対象** 主に小学生以下のお子さん

**日時** 11月24日(日)午後0時30分～5時(受け付けは4時30分まで)

**会場** 中野セントラルパークカンファレンス地下1階「コンベンションホール」(中野4-10-2)

☆当日直接会場へ。詳しくは、中野区公式観光サイト「まるっと中野」をご覧ください



**健康・福祉**

**認知症になっても「私らしく生きる」を考える**

在宅療養推進係／5階  
☎(3228)5785 FAX(3228)8716

**内容** 佐藤雅彦氏(日本認知症本人ワーキンググループ理事)と徳田雄人氏(NPO法人認知症フレンドシップクラブ理事)による講演

**日時** 12月4日(水)午前10時～正午

**会場** 区役所7階会議室

**申込み** 11月6日～29日に電話、☑  
ninchisyou@city.tokyo-nakano.lg.jp.

ファクスまたは直接、在宅療養推進係へ。先着60人。☎希望の方は、あわせて申し込みを。📍住所、氏名とふりがな、電話番号、☎希望の旨

**メノポーズケア～更年期になる前からの予防～**

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

**内容** 野口栄子氏(日本マタニティフィットネス協会会員)からメノポーズ(更年期)について学びます

**対象** 18歳～64歳の女性

**日時** 12月4日(水)午後2時～4時

**会場** 野方区民活動センター

**申込み** 11月6日～29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20人。📍(先着6人)。11月26日までにあわせて申し込みを

**命について考えよう**

精神保健支援係(中野区保健所)  
☎(3382)6500 FAX(3382)7765

**「中野区自殺対策計画～いのちを守り、つまづいても再出発できるまち中野～」を策定しました**



誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指し、審議会の答申や意見交換会、パブリック・コメント手続きの結果を参考に、この計画を策定しました。同計画の全文やパブリック・コメント手続きの結果は、区HP、区民活動センター、区役所4階区政資料センター、中野区保健所でご覧になれます。

**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)6027

日常生活を有償でお手伝いする区民同士の支えあいの仕組みです。

20歳以上で、家事や介護のお手伝いのできる協力会員を募集しています。

**日時** 11月11日(月)午前10時～11時30分

**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)

☆当日直接会場へ。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

**考えるきっかけに**

**若者の命を支えるミュージカル「つまづいても」**

**内容** ミュージカルを通じて、うつ病の知識や自殺に至る経過、対応方法を学べます ☆NPO法人社会貢献ミュージカル振興会との共催

**対象** 区内在住・在勤・在学の方

**日時** 12月16日(月)午後4時～6時30分

**会場** なかのZERO小ホール(中野2-9-7)

**申込み** 11月6日から電話、ファクス、郵送または直接、精神保健支援係へ。先着450人。

☑氏名とふりがな、電話番号



広告

**土地・底地・借地権を争続不動産にしない 不動産鑑定会社によるセミナー**

**日時** 2019年11月17日(日) 13:30～15:30  
**場所** 中野サンプラザ 7階7号室  
**参加費** 無料 予約ご連絡先  
TEL 03-5904-8733  
予約先着順 20名 info@k-i-t-c.co.jp

株式会社ケーアイティーシー 不動産鑑定会社  
豊島区東池袋1-5-6 アイケアビル8階  
不動産鑑定免許 東京都知事(1)第98136号  
宅地建物取引業免許 東京都知事(2)第2542号

第1部 株式会社ケーアイティーシー 代表取締役 石丸 和宏  
不動産鑑定士による、土地の評価と価格の基本と考え方  
土地の価格の仕組みと評価の基礎を、不動産鑑定士の視点から具体例をまじえ解説。

第2部 宅地建物取引士及び相続診断士 園部 正也  
土地・底地・借地権の今と今後、考えること、やるべきこと  
大きさ、道路、用途地域等で考え方が違う土地・底地・借地権。課題も多く、具体的事例をまじえ、土地・底地借地権コンサルを得意とする講師が解説。

**庭木1本からお手入れOK!**



**お約束** ☑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

**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

## 11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
11月10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
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10 ☎(3330)0743
		武田内科クリニック	内・循	江原町3-5-10-202 ☎(3950)3836
		中村診療所	内・小	本町5-39-2 ☎(3381)3797
		渡辺整形外科・外科・内科	整・外・内	中央2-2-3 ☎(3361)1770
		こばやし歯科医院☆	歯	中野5-66-3 3階 ☎(3388)7887
11月10日(日)	薬局	わかみや薬局		若宮1-43-11 ☎(5327)3663
		本町鈴薬局		本町5-37-11 ☎(3382)6787
11月17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
		横島病院	外・内	新井1-38-6 ☎(3389)2531
		くり小児科内科	小・内	野方4-22-3 ☎(5345)6166
		新井五行堂醫院	内・耳鼻咽喉	上高田2-9-11 ☎(3387)0893
		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
		多田町診療所	内・呼・小・アレルギー	南台3-33-5 ☎(3381)3191
		友内歯科医院☆	歯	野方5-25-4 ☎(3330)2456
11月17日(日)	薬局	中野中央薬局		中央4-60-5 ☎(6304)8530
		フジ薬局		野方4-19-2 ☎(3386)8854

☆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)

### 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)  
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～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

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。

- ☆必ず事前(午後5時30分以降)に電話で連絡を
- ☆保険証・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

新渡戸記念中野総合病院 (中央4-59-16) ☎(3382)9991		総合東京病院 (江古田3-15-2) ☎(3387)5421	
診療日	年中無休	診療日	月～金曜日 (祝・休日を除く)
受付時間	午後6時30分～9時45分	受付時間	午後6時30分～9時30分
診療時間 午後7時～10時			

### 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

**駅チカ!** 家族葬専用式場を  
見に来ませんか? **くみん斎場 内覧見学会**

当日は葬儀の無料相談もできます。家族葬をお考えなら、ぜひ一度ご来場下さい。

くみん斎場で家族葬を行う場合  
総額 **611,609円** +税

この内容が  
まるわかり!

**11月16日(土) 11:00～16:00**  
お好きな時間にご来場下さい!  
ご来場の方にBOXティッシュプレゼント

お問合せ **TEL 03-6454-0019**

くみん斎場 中野新井薬師前



**11月のあすなろ葬祭セミナー開催**

サンプラザで行う **終活**

最近の葬儀事情

**11月25日(月) 13:30～** 参加料:500円  
テキスト・お茶代込

中野サンプラザ 15F アクアルーム

お申込み  
お問合せ **TEL 03-5318-2876**

地球温暖化対策係/8階  
☎(3228)5516 FAX(3228)5673

楽しい 学べる  
**なかの  
エコフェア 2019**

**11/16** 土

**時間** 午前10時～午後3時  
**場所** 中野四季の森公園イベントエリア  
(中野4-12) ☆当日直接会場へ

ご来場の方にプレゼント!  
エコバッグ  
なかのエコポイント 50ポイント

区内環境団体、事業者の取り組みの紹介やヒノキの管作りなどの工作体験、木製玩具で遊べるコーナーなど。清掃車へのごみ積み込み実演も。

☆詳しくは、区HPをご覧ください。会場内は「燃料電池自動車」から給電します

家庭で使い切れない食品の提供を

**「フードドライブ」**

なかのエコポイント  
**100**

フードドライブとは、家庭で余っている食べ物を持ち寄り、集まった食品を福祉団体等へ寄付する活動のことです。まだ食べられるのに捨ててしまう「食品ロス」を減らす取り組みとして、ぜひご協力を。提供すると、なかのエコポイント100ポイントをもらえます。

対象食品

賞味期限が令和2年2月1日以降で未開封の常温保存可能な食品など  
☆詳しい条件は、区HPで確認を



午後2時～2時30分  
**「省エネアドバイス」**

家庭でできる省エネのコツを学べます。参加者には、なかのエコポイント300ポイントを贈呈。

なかのエコポイント  
**300**

午後2時30分～3時  
**「リユース品抽選会」**

粗大ごみの中から、まだ使える運動器具や子ども用椅子などを選び、午前10時から展示。抽選で、希望者へ提供します。

**11月**は  
**「エコドライブ  
推進月間」**です

信号待ちなどでは自動車のエンジンを止め(アイドリングストップ)、緩やかに発進し、急な加速・減速を抑えましょう。この「エコドライブ」は環境にも家計にも優しく、CO<sub>2</sub>(二酸化炭素)排出量の削減、車の燃費改善につながります。

行楽などで自動車の利用が増えるこの時期、運転する一人ひとりが「エコドライブ」を心掛けましょう。

おも  
**人・想い・未来**

区長 **酒井直人**

立冬。暦の上では冬の始まりですが、今年の中野は、これからが紅葉の本番ですね。

11月は、児童虐待防止推進月間です。区では年間500件を超える虐待の相談を受けています。子どもの体と心を傷つける虐待はあってはならないことですが、一方で特別な家庭だけで起きるものではありません。不安や戸惑いの内容はさまざまですが、子どものことで悩みのない親はいないと親の一人として実感しています。中野区には、さまざまな相談機関があります。つらい思いを一人で抱えず、どうか悩みを打ち明けてください。また、地域みなさん

には、見守りと少しの手助けをお願いできればと思います。私は、子どもにも大人にもやさしい中野のまちを実現するために、区民みなさんと話し合いながら、実効性の高い取り組みを着実に進めていく決意です。

台風19号などにより、各地に甚大な被害が出ています。災害で犠牲になられた方々のご冥福を心からお祈り申し上げます。中野区は、連携自治体を中心に支援を行っていきます。今後も風水害が発生する恐れがあります。区民みなさんには、確実な情報の収集と日頃の備えをお願いいたします。

次号予告

仲間と守る 仲間の住むまち



なかの区報二次元コード

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