

なかの区報

令和2年(2020年)

nakano

04|05

No.2041

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

毎月5日・20日発行

災害に負けない

地域の力



「上高田まちづくりの会」のみなさん

CONTENTS

1-3 災害に負けない地域の力  
4 条例を制定しました

6 お子さんの予防接種を忘れずに  
16 新型コロナウイルス感染症を予防するために

# 災害に負けない地域の力



みなさんは、自分の住む地域について考えたことがありますか。木造住宅密集地域である上高田には、防災性の向上を中心に、まちを良くするための活動を長年続けている団体があります。「上高田まちづくりの会」の方々に話を聞きました。

## ✿ 近所同士で助け合う仕組みづくりを企画中

現在、これまでの成果を取りまとめて、区へ提案しようとして準備を進めています。それに向けた私たちの取り組みとして、小さなイベントを考えています。

災害時にご近所同士で助け合うためにも、近所の人と知り合い、話し合う機会をつくりたい。ですが、「防災」や「訓練」を前面に出すと、難しく感じる方もいると思うんです。子どもや外国人の方も含め、誰でも気軽に参加できるような催しにするため、知恵を出し合っているところです。



▲この日はプロジェクトチームの集まり。  
会員は30人を超え、さまざまなまちの情報が集まります

この電柱、昔は私が  
立っているこの辺りに  
あったんです



## ✿ 地元住民だからこぞできた成果

大妻中野中学校・高等学校の北側の通りは地下水路で、元は暗かったです。そこで、校舎の建て替えに当たって、近隣住民と学校が話し合う協議会に私たちの会員も参加して、改善に向けたお願いをしました。その結果、緊急時の通用門の増設の他、隅切りやフェンスの改良などにもご配慮をいただくことができました。通りが明るくなりましたね。

その他にも、関係者と話し合っって万年塀をフェンスに替えた所、電柱の移設を果たし消防車が通れるようになった所もあるんですよ。

道が広がり小型の  
消防車が通れるように



隅切りができて見通し  
が良くなりました



## 子どもたちにまちを知ってもらおう

白桜小学校のPTAに協力いただいて、2年ほど前まで毎年、「親子まちあるき」を行ってきました。地震が起きた時のことなどを考えながら、親子で一緒にまちを歩いて、気付いたことを地図にまとめて話し合おうんです。過去に参加した中学生が、お手伝いとして協力してくれたこともあるんですよ。

また、白桜小学校では、3年生を対象とした安全教室も行っています。今年も、防犯をテーマに、いざという時に備えて子どもたちと一緒にまちの安全な所・危険な所などを考えました。

### 親子まちあるき



危ないっ!

ここ、  
あぶなかった // こっちも //



班ごとに発表も行います。参加した保護者から、「まちあるき後は会話が弾むようになった」との声がありました



▲会長の赤木高鉄さん

親子まちあるきでは、まちの歴史や文化についてもお話ししています。参加した子どもからは、「避難方法などについて家族と話し合う必要を感じた」と頼もしい感想をいただきました。



▲会としてもまちあるきを行っています。この日は地下水路と路地がテーマ

## 今後も当事者として活動



▲地域のみなさんが参加できる講演会なども行っています

行政をただ頼るのではなく、私たち住民が率先して取り組み、行政を巻き込んでいくことが大切だと思います。例えば、生活実感を取り入れた議論やコミュニティづくりは、私たちだからこそできること。

この地域には、まちを良くするための団体や取り組みが他にもたくさんあるんですよ。

今後も、地域のみなさんと協力しながら、自立意識を持って活動を続けていきたいと思っています。親子まちあるきも継続できたらうれしいですね。

### 若い世代の声

#### 中野での経験を福井でも生かします

会のアドバイザーである早稲田大学の先生の誘いで、学生仲間と一緒に参加しました。活動を通して、住民目線の取り組みや話し合いの過程の大切さを実感しました。

この4月からは地元の福井で就職します。ここでも地域活動を続け、会での経験を生かして地域のつながりを広げていけたら、と思っているんですよ。



▲国松希位太さん (3月まで上高田在住で学生会員)

☆地域活動の情報は、  
区民活動センター  
で確認できます



▲区民活動センターの施設案内

## 条例を制定しました(3件)

いずれも、条例の全文やパブリック・コメント手続きの結果については、区HPか、区民活動センター、区役所4階区政資料センター、各担当窓口でご覧になれます。

HPで詳しく

- 中野区手話言語条例
- 中野区障害者の多様な意思疎通の促進に関する条例

障害者施策推進係／1階

☎(3228)8832 FAX(3228)5660

手話が言語であるとの理解を広めること及び障害の有無に関わらず誰もが意思疎通できる環境整備を推進するためのものです。

- 中野区犯罪被害者等支援条例

犯罪被害者等相談支援窓口／6階

☎(3228)5713 FAX(3228)5662

犯罪被害に遭っても穏やかな生活を取り戻し、地域で暮らし続けるために必要な支援を受けられるよう、総合的な支援策を定めました。

### 犯罪被害に遭った方への支援内容

支援金の支給、配食サービス、法律相談・カウンセリング費用の助成、転居費用の助成など。

☆いずれも今年4月以降に発生した犯罪被害が対象。要件などについて詳しくは、区HPをご覧ください。また、犯罪被害者等相談支援窓口へ問い合わせを

## 「中野区国土強靱化地域計画(素案)」についての意見交換会

危機管理係／8階 ☎(3228)8948 FAX(3228)5658

区は、大規模災害の発生に備えた防災・減災対策を総合的に推進するための計画策定を進めています。

このたび、その素案をまとめたので意見交換会を開催します。

日時 4月23日(木)午後7時～9時

会場 区役所7階会議室 ☆当日直接会場へ

## 各種調査にご協力を

### 国民生活基礎調査

衛生環境係(中野区保健所)

☎(3382)6662 FAX(3382)6667

この調査は、国民生活の基礎的な事項(保健、医療、福祉、年金、所得など)を調べるために、厚生労働省が毎年行っているものです。

対象の世帯(無作為抽出の区内約260世帯)には、今月中旬以降、調査員が伺います。調査内容を統計以外の目的に使用することはありません。ご協力をお願いします。

☆調査員は「調査員証」を必ず携帯しています

### 2020国勢調査

政策情報係／4階

☎(3228)8892 FAX(3228)5643

今年は国勢調査があります。これは、日本に住んでいる全ての人を対象に、人口や世帯の状況などについて調べる国の最も重要な調査です。



▲国勢調査イメージキャラクター「センサ」くん

## 軽井沢少年自然の家のご利用を

豊かな自然の中、家族やグループでハイキングやサイクリングなどを楽しめます。卓球やバドミントンを楽しめるレク室もあり、スポーツ合宿などに利用することもできます。

**利用できる方** 区内在住・在勤・在学の方、区内の青少年団体・社会教育団体など

**所在地** 長野県北佐久郡軽井沢町長倉2141(しなの鉄道中軽井沢駅から徒歩20分)

**料金** 宿泊費(1泊) = 2,300円(中学生以下 = 1,100円、3歳未満 = 無料)

食事代(朝夕2食) = 2,500円(中学生以下 = 2,000円、3歳未満 = 1,200円)

体験学習係／5階

☎(3228)5608 FAX(3228)5680

HPで詳しく

**申込み** 利用予定日の7日前までに電話で、軽井沢少年自然の家☎0267(45)5420へ。**青少年団体、社会教育団体** = 利用日の3か月前から、**その他** = 2か月前から申し込み可

☆詳しくは、区HPをご覧ください。また、軽井沢少年自然の家へ問い合わせを



# 相談会のご利用を



## 第3日曜日の法律相談

区民相談係／1階

☎(3228)8802 FAX(3228)5644

**内容** 区内在住の方が対象。弁護士による相談。必ず事前予約を

**日時** ①4月19日、②5月17日、いずれも日曜日、午後1時～4時 ☆一人当たり30分

**会場** 区役所1階専門相談室

**申込み** ①=4月13日、②=5月11日の午前9時から電話で、区民相談係へ。各日先着12人

☆平日の相談は、月曜日(第3日曜日の翌日を除く)、水曜日に実施。詳しくは区HPをご覧ください。区民相談係へ問い合わせを

## 性的マイノリティ対面相談 「中野にじいろ相談」

平和・人権・男女共同参画係／4階

☎(3228)8229 FAX(3228)8860

**内容** 性的マイノリティ当事者による専門相談

**日時** 4月21日(火)午後6時～8時 ☆一人当たり30分

**会場** 区役所1階専門相談室

**申込み** 4月6日から電話、[danjosenta@city.tokyo-nakano.lg.jp](mailto:danjosenta@city.tokyo-nakano.lg.jp)または直接、平和・人権・男女共同参画係へ。先着4人。**住所**(町丁まで)、氏名とふりがな(仮名可)、連絡先、年代、相談項目  
☆毎月第3火曜日に実施。5月以降の申し込み開始日などについて詳しくは、区HPをご覧ください

## 生活に困っている方などの相談

生活相談係／2階

☎(3228)8927 FAX(3228)5601

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をお受けしています。☆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

平日午前8時30分～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。



## 土地建物無料相談会

都市計画係／9階

☎(3228)8981 FAX(3228)5668

**日時** 4月15日(水)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** 前日までの平日午前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

## 園芸緑化相談

緑化推進係／8階

☎(3228)5554 FAX(3228)5677

**内容** 区内在住の方が対象。中野区造園緑化業協会会員による相談

**日時** 4月9日・23日、いずれも木曜日、午前9時30分～午後4時30分(正午～午後1時を除く)

**会場** 区役所1階区民ホール ☆当日直接会場へ

## すまいのリフォーム相談

住宅政策係／9階

☎(3228)5581 FAX(3228)5669

**内容** 区内の小規模建設事業者団体による相談

**日時** 4月・5月の第1～第4金曜日、午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)

**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。

秘密は厳守するので、ためらわずに電話を。  
☆平日午前8時30分～午後5時に随時受け付け

## ユニバーサルデザイン(UD)サポーター養成講座にご参加を

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



**内容** UDに関する基礎的な知識を学びます。サポーターとしての活動は、日々の暮らしでのUDの普及や区が実施する事業への参加など ☆修了後、認定証を交付

**対象** 区内在住の方

**日時** 5月28日(木)午後1時~4時30分

**会場** 区役所1階特別集會室

**申込み** 4月6日~22日に申込書を  ud-sense@city.tokyo-nakano.lg.jp、郵送または直接、平和・人権・男女共同参画係へ。選考で20人 ☆申込書は、区民活動センター、区役所4階9番窓口で配布する他、区HPでもダウンロード可。選考結果は全員へ郵送



フィールドワーク  
などを行い、  
理解を深めます

### UDとは

誰もが利用しやすいようあらかじめ考慮して生活環境などを設計することです。

### UDは私たちの身近なところに

#### ①シャンプーのボトル

ボトルの両脇にギザギザが付いている方がシャンプー。触るだけでリンスと区別できます。



#### ②ピクトグラム

一目で分かる図記号。外国人や小さな子どもでも理解できるように工夫されています。

## お子さんの予防接種を忘れずに



「予防接種予診票」が届いたら接種の計画を

### MR (麻しん・風しん混合) 第2期

幼稚園・保育園の年長組に相当する年齢のお子さん(平成26年4月2日~同27年4月1日生まれ)が対象です。今月末までに郵送します。

麻しん(はしか)と風しんは、感染力が強く、予防接種を受けないと多くの人がかかってしまいます。合併症を引き起こすこともあり、軽視できない病気です。そのため、小学校入学までに2回の接種が推奨されています(1回目は1歳以上2歳未満)。

### DT (ジフテリア・破傷風混合) 第2期

11歳の誕生日の月末に郵送します。

DTは、幼児期に受けるジフテリア・百日せき・破傷風3種混合(DPT)ワクチン、これらにポリオを加えた4種混合(DPT-IPV)ワクチンの接種後、更に免疫力を高めるために、11歳以上13歳未満のお子さんに接種するものです。

### 日本脳炎 第2期

9歳以上13歳未満のお子さんに接種するものです。9歳の誕生日の月末に郵送します。

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

### 任意予防接種の費用助成をご利用ください

#### MR

申請手続きなどについて詳しくは、区HPをご覧になるか、保健予防係へ問い合わせを。

**助成対象** MR第1期または第2期の接種期間を過ぎてしまった18歳以下の方

#### ロタウイルス

直接、区内指定医療機関へ。

**助成対象** 生後6週~32週のお子さん  
 ☆1回のみ。今年8月1日以降に生まれるお子さんは、定期予防接種になる予定です

#### おたふくかぜ(流行性耳下腺炎)

直接、区内指定医療機関へ。

**助成対象** 1歳~就学前のお子さん  
 ☆2回まで

# 妊娠・出産、子育てを切れ目なくサポート すこやか福祉センターへ気軽に相談を

HPで詳しく

## 子育て専門相談

心理職員や栄養士、歯科衛生士などに、子育てに関するさまざまな悩みを相談できます。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、右表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

## 妊娠や出産について

妊婦さんが安心して出産を迎えられるよう、保健師などが相談にお応えします。医療機関で妊娠と診断されたら、担当センターへ妊娠届を提出してください。

## 【すこやか福祉センターは4か所】

☆平日・土曜日＝午前8時30分～午後5時

名称	所在地	電話・FAX
南部	弥生町5-11-26	☎(3380)5551 FAX(3380)5532
中部	中央3-19-1	☎(3367)7788 FAX(3367)7789
北部	江古田4-31-10	☎(3388)0240 FAX(3389)4339
鷺宮	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は区HPで確認できます

こちらからアクセス▶



## 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とお口のケアなどを紹介  
☆希望者は、食事診断も受けられます

**時間** 午後1時30分～3時30分

**申込み** 4月6日から電子申請か、電話または直接、各すこやか福祉センターへ ☆各先着15人

**鷺宮すこやか福祉センター**

**日程** 5月8日(金)

**申込期限** 5月1日

**中部すこやか福祉センター**

**日程** 5月14日(木)

**申込期限** 5月11日

☆希望者はお肌の水分チェックも受けられます

所在地・連絡先は右上の表をご覧ください



## 3歳児歯科健康診査は 集団健診から個別受診に 変わりました

出産・育児支援係/3階

☎(3228)5623

FAX(3228)5657

今月から、3歳児歯科健康診査の方法が、すこやか福祉センターでの集団健診から、医療機関で行う個別受診に変わりました。

対象のお子さんがある世帯へ、3歳になる1か月前に、案内と受診票を郵送します。案内に記載された医療機関で予約の上、受診してください。

## 中野区教育委員会表彰を行いました

中野区教育委員会では区の教育・文化の振興・発展に関して功労のあった方、各種大会・行事等で優秀な成績を収めたみなさんを、年1回表彰しています。今年度は個人・団体計37組を表彰しました。

☆表彰されたみなさんについては、区HPでご覧になれます

教育委員会係/5階

☎(3228)8857

FAX(3228)5679

こちらからアクセス▶



## 有料ごみ処理券は中野区のシールの使用を

清掃事務所  
☎(3387)5353 FAX(3387)5389

事業系ごみを区のごみ収集に出す場合は「中野区事業系有料ごみ処理券」が、家庭から粗大ごみを出す場合は「中野区有料粗大ごみ処理券」が、それぞれ必要です(いずれもシール状)。他区の有料ごみ処理券は、中野区内では使用できません。

中野区事業系有料  
ごみ処理券▶



いずれも、区内のコンビニエンスストアなどの取扱店舗で購入し、ごみ袋または粗大ごみに貼って出してください。最寄りの販売場所は、区HPで確認するか、清掃事務所へ問い合わせを。

なお、粗大ごみの収集には、申し込みが必要です。区HPから手続きするか、電話で粗大ごみ受付センター☎(5715)2255へ(月～土曜日の午前8時～午後7時)。

粗大ごみのページへアクセス▶



### 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行動です。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

◀ハンガーなどで巧みに作られた巣



### 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。



### 餌になるものを与えない

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、目に付かないよう新聞紙などで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う。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



### 落ちたヒナには近付かない

5月～6月は、ヒナの巣立ちの時期です。翼の力が弱いと地面に落ちてしまうことも。人が近付くと、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。



## お知らせ

### 民間の廃品回収車にはご注意ください

環境公害係／8階  
☎(3228)5799 FAX(3228)5673

区内全域で、民間の廃品回収をうたう車が走行しています。

原則として、民間の廃品回収車が家庭の粗大ごみを収集することはできません。粗大ごみを出す目的で廃品回収車を呼び止めることは、トラブルの原因になります。

「大音量で迷惑している」などの場合には、「110番」へ通報を。

### 「中野区あんしんすまいパック」助成のご利用を

住宅政策係／9階  
☎(3228)5581 FAX(3228)5669

「中野区あんしんすまいパック」は、単身者が民間の賃貸住宅に転居する際に、定期的な見守りと亡くなった際の葬儀費、家財の片付け等を民間事業者が提供するサービスです。単身者の円滑な住み替えを支援します。

一定の要件に合う方は、初回登録料の助成を受けられます。詳しくは、住宅政策係へ問い合わせを。

## 傍聴を

☆どなたでも傍聴できます。  
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

4月13日(月)午後2時から

区役所4階第1委員会室

☆先着25人。午後1時30分から会場で受け付け

### 通学路の安全確保にご協力を

学事係／5階  
☎(3228)5459 FAX(3228)5680

4月は入学・進級の時期です。新1年生を始め、子どもたちが安心して学校へ通えるよう、教育委員会では、保護者や地域の方と協力し、登下校の見守り活動や防犯パトロールなどを行っています。

地域のみなさん、ドライバーのみなさんも通学路の安全確保にご協力をお願いします。



### 国民健康保険の加入・喪失の届け出は14日以内に

資格賦課係／2階  
☎(3228)5511 FAX(3228)5655

#### 届け出が必要な場合

**国民健康保険への加入**＝職場の健康保険をやめた時、家族の扶養から外れた時。健康保険資格喪失証明書(退職証明書、離職票など)が必要 ☆加入の届け出が遅れた場合でも、保険料は資格発生日までさかのぼって納付する必要があります。ただし、原則として保険給付をさかのぼって受けることはできません

**国民健康保険の喪失**＝職場の健康保険に加入した時。国民健康保険証と職場の健康保険証が必要 ☆他の健康保険に加入した後、中野区の国民健康保険証を使って受診した場合は、区が負担した医療費を返還する必要があります

#### 前記の他に必要な書類

加入・喪失いずれの手続きとも、世帯主のマイナンバー確認書類(マイナンバーカード、通知カードなど)と、本人確認書

類(運転免許証、パスポートなど)

**手続き場所** 地域事務所、区役所2階5番窓口 ☆短期証・資格証明書を持っている方の受け付けは区役所のみ

**問合せ先** 加入・喪失の届け出について＝資格賦課係、保険給付について＝国保給付係☎(3228)5508

### 国民年金保険料についてのお知らせ(2件)

国民年金係／1階  
☎(3228)5514 FAX(3228)5654

次の①②とも、内容などについて詳しくは、中野年金事務所☎(3380)6111へ問い合わせを。

#### ①令和2年度の保険料

国民年金保険料は、年度ごとに改定されます。令和2年度の保険料月額は、前年度より130円引き上げられ、16,540円となります。

納付書は、今月上旬に、日本年金機構から1年分まとめて郵送されます。各月の納付期限を確認して、期限内に支払ってください。

なお、1年分または6か月分を前払いできる納付書も同封される予定です(納期限4月30日)。まとめて前納すると、割引が適用されます。また、2年分をまとめて前納したい場合は、年金事務所へ申し出を。

**支払方法** 金融機関・コンビニエンスストアでの現金支払い ☆別途手続きすれば、口座振替、クレジットカード払いも可能。なお、コンビニエンスストアでは30万円を超える納付はできません

#### ②産前産後期間の保険料免除制度

国民年金第1号被保険者の妊産婦の方は、出産前後の4か月(多胎の場合は6か月)の保険料が免除される制度です。出産予定の6か月前から手続きできます。必要書類などについて詳しくは、中野年金事務所へ問い合わせを。

☆妊娠85日(4か月)以上であれば、死産・流産された方も対象

## 税の申告期限が4月16日に延長されました

問い合わせは次の各担当へ。

### 住民税(特別区民税・都民税)

課税係/3階

☎(3228)8913 FAX(3228)8747

3月17日以降の申告の場合、初回納税通知書や税証明、区の各種保険料等への反映に間に合わないことがあります。

### 所得税・消費税

中野区税務署 ☎(3387)8111

☆自動音声による案内

振替日は、**所得税及び復興特別所得税**=5月15日、**個人事業者の消費税及び地方消費税**=5月19日です。

振替納税を利用する方は、振替日の前日までに預貯金残高を確認してください。

## 赤い羽根共同募金からの配分を受けたい方へ

中野区募金委員会

(地域自治推進係内)/5階

☎(3228)8921 FAX(3228)5620

赤い羽根共同募金に寄せられた寄付金は、民間の地域福祉活動事業、社会福祉事業に配分されています。

配分を希望する方は、6月5日までに東京都共同募金会へ相談してください。☆事業について詳しくは、同募金会HPをご覧ください。同会事業部☎(5292)3183へ問い合わせを



## 催し・講座

### 産業振興センターの講座(2件)

産業振興センター(中野2-13-14)

☎(3380)6946 FAX(3380)6949

次の①②とも

**対象** 区内在住・在勤の方、区内で創業を考えている方

**会場** 産業振興センター

**時間** 午後6時30分~8時30分

**申込み** 4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。📄講座名、氏名とふりがな、電話番号、メールアドレス

①(中高年者向け)再就職に向けた面接力向上セミナー~面接を突破し内定を獲得しよう~

**日程** 5月11日(月) ☆先着20人

②やりたいことで起業したい人のためのスタートアップ準備講座

**日程** 5月12日(火) ☆先着30人

### リサイクル自転車の販売



中野区シルバー人材センター

☎(3366)7971 FAX(3366)7998

**内容** 区の条例に基づき撤去された自転車の一部を分解・整備し、30台を販売予定

**日時** 4月16日(木)午前11時40分までに直接会場へ。11時45分に購入順を決める抽選を開始。荒天延期

**会場** 中野四季の森公園内管理棟(中野4-13)

**販売価格** 車種により8,500円、11,500円、13,000円、16,000円(防犯登録料、TSマーク代、消費税込み)

☆天候等による開催の可否、販売日以降の在庫状況については、同センターHPをご覧ください。電話で問い合わせを



▲5月以降も毎月第3木曜日に実施

### 東京都子育て支援員研修「地域保育コース」



(公財)東京都福祉保健財団子育て支援員担当

☎(3344)8533

**対象** 都内在住・在勤で、子育て支援員として就業する意欲のある方

**申込期限** 4月17日(必着)

☆詳しくは、東京都福祉保健財団HPで確認を。募集案内は、同HPでダウンロード可。区役所5階2番窓口でも若干数配布。この研修制度全般については、東京都福祉保健局少子社会対策部計画課☎(5320)4121へ問い合わせを



こちらからアクセス▶

### 消費者相談の現場から

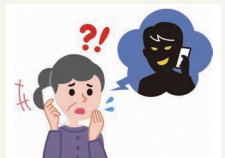
### 新型コロナウイルス感染症に便乗した不審な電話にご注意を

消費生活センター/1階 ☎(3389)1191 FAX(3389)1199

新型コロナウイルス感染症の拡大に便乗し、不正な勧誘や個人情報の取得を狙ったと思われる電話や電子メール、訪問などに関する相談が増えています。

被害を防ぐために、次のような対策をとりましょう。

- ・区役所職員を名乗る怪しい電話はすぐに切る
- ・「行政から委託を受けている」と言って訪問しようとする業者からの電話には応じない



### 困った時心配な時は消費生活センターへ

相談専用電話 ☎(3389)1196

☆平日午前9時30分~午後4時

### 土・日曜日、祝日は

消費者ホットライン ☎188

☆年末年始を除く。一部のIP電話などからは利用不可





## 募集・求人

### 「妙正寺川無名橋」の名称

土木事業調整係／8階  
☎(3228)5592 FAX(3228)5674

区立総合体育館を含めた平和の森公園再整備にあわせ、同公園北側の妙正寺川に架かる無名橋(沼袋3-9付近)の新たな名称を募集します。

**対象** 区内在住・在勤・在学の方

**申込み**  doro@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクス、郵送または直接、土木事業調整係へ。5月8日必着。  橋名とその説明、住所、氏名とふりがな、区内在勤・在学の方は勤務先・通学先の名称と所在地

☆区内にある橋と同一の名称は不可。結果は区HPなどでお知らせする予定です



▲みなさんのアイデアをお寄せください

### 「中野区男女共同参画・多文化共生推進審議会」区民委員

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

**対象** 活動に意欲的に取り組める区内在住の方

**活動内容** 区の男女共同参画及び多文化共生の施策を推進するために必要な事項についての審議など

**任期** 5月～9月 ☆会議は平日夜間2時間、月1回程度、区役所で開催

**報酬** 会議への出席1回につき3,000円(所得税込み) ☆交通費支給なし

**申込み** 4月6日～20日に電子申請か、区HPまたは平和・人権・男女共同参画係で配布する応募用紙をファクス、郵送(消

印有効)または直接、同係へ。選考で2人

☆結果は、全応募者に郵送

### 「区民公益活動推進協議会」区民委員

公益活動推進係／5階  
☎(3228)8093 FAX(3228)5620


**対象** 区民の公益活動の推進に意欲的に取り組み、会議に積極的に参加できる18歳以上の区内在住の方

**活動内容** 公益活動を行う区民団体への助成の審査や公益活動の推進についての審議など

**任期** 5月(予定)から2年間 ☆会議は年5回程度(うち2回は日曜日午後、それ以外は平日夜間を予定)

**報酬** 会議への出席1回につき3,000円(所得税込み) ☆交通費支給なし

**提出書類** 「応募の動機」と「区民公益活動推進に当たって思うこと」をあわせて800字程度(書式自由)

**申込み** 電子申請か、提出書類をファクス、郵送または直接、公益活動推進係へ。4月24日必着。選考で2人。  住所、氏名とふりがな、電話番号、生年月日、性別、あれば所属する区民団体や地域での活動経験

☆結果は、全応募者に郵送

### 特別区の区立幼稚園教員

教職員係／5階  
☎(3228)8861 FAX(3228)5682

募集は①②の2種類で、いずれも勤務先は特別区(大田区・足立区を除く)の区立幼稚園です。内容について詳しくは、特別区人事・厚生事務組合HPをご覧ください。それぞれの問合せ先へ電話で確認を。

**申込み先** 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)

**募集案内配布場所** 区役所5階教職員係または前記申込み先

### ①教員採用候補者

**対象** 幼稚園教諭普通免許状を持っている(来年4月1日までの取得見込み含む)、昭和61年4月2日以降に生まれた方

**申込み** 募集案内にある受験申込書を郵送または直接、前記申込み先へ。郵送=5月7日までの消印有効、窓口=5月7日・8日

**問合せ先** ☎(5210)9751

### ②臨時的任用教員採用候補者

**対象** 幼稚園教諭普通免許状を持っている方

**申込み** 4月24日～5月22日に郵送(消印有効)で前記申込み先へ

**問合せ先** ☎(5210)9857

### 区立保育園会計年度任用職員(登録者)



区立保育園係／3階  
☎(3228)8906 FAX(3228)5667

**職種(4種)** 保育補助、短時間保育補助、用務補助、調理補助

**勤務期間** 来年3月31日まで ☆勤務日数・時間は調整可

**時給** 1,041円～1,244円 ☆職種、資格の有無などにより異なります


**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 ☆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について詳しくは、区HPをご覧ください。区立保育園係へ

### 障害者福祉会館での日中活動ボランティア

障害者福祉会館(沼袋2-40-18)  
☎(3389)2173 FAX(3389)2175

**対象** 18歳以上の方

**活動内容** 都合の良い時間に同館での手伝いをします

**申込み** 電話、ファクスまたは直接、同館へ。  住所、氏名とふりがな、電話番号、「ボランティア希望」

## 高年齢者・介護

**令和2年度「後期高齢者医療暫定保険料額決定通知書」を4月17日ごろ郵送します**

後期高齢者医療係／2階  
☎(3228)8944 FAX(3228)5661

この通知は、4月～6月の保険料額とその納付方法をお知らせするものです。ただし、今回通知するのは、前年度の保険料に基づいて計算された暫定の額です。令和2年度の年間保険料額は、同元年中の所得に応じて7月に計算し、再度通知します。

なお、納付方法は「年金からの天引き」「納付書での現金払い」「口座振替」のいずれかです。通知で確認してください。

不明な点は、後期高齢者医療係へ問い合わせを。

### 徘徊高齢者探索サービスのご利用

高齢者サービス係／6階  
☎(3228)5632 FAX(3228)5492

認知症の高齢者が徘徊した時に居場所を探索可能なGPS(全地球測位システム)端末を貸し出すサービスです。

位置の情報は、パソコン、スマートフォン、携帯電話(一部機種を除く)でご覧になれる他、電話での確認も可能です。

**対象** 区内在住で、次の①②のいずれかの方

①在宅で生活している要支援1～要介護5の方で、認知症により徘徊行動の

ある65歳以上(初老期認知症の場合は40歳以上)の方

②徘徊行動のある高齢者を日常的に介護していて、位置情報の確認後に徘徊した高齢者を迎えに行くことができる方(代わりに迎えに行ける方がいる場合を含む)

**利用者負担金** 月額600円(住民税非課税世帯は300円)

**申込み** 電話または直接、担当区域の地域包括支援センターへ ☆担当センターの連絡先等が分からない場合は、高齢者サービス係へ問い合わせを

### 地域で介護予防の活動をしている方へ補助金の申請を

介護予防推進係／6階  
☎(3228)8949 FAX(3228)5492

高齢者の介護予防などに関する活動をしている団体は、運営費などに対する補助金の交付を受けられます。

申請方法などについて詳しくは、区HPをご覧ください。介護予防推進係へ問い合わせを。

**申請期限** 来年2月26日

### 「いきいき入浴」「はつらつ事業」に参加しませんか

地域福祉推進係／6階  
☎(3228)5713 FAX(3228)5662

区内などの公衆浴場21か所を1回100円で利用できる「いきいき入浴」と、うち20か所で浴場開放前の1時間を利用して軽体操などに無料で参加できる「はつらつ事業」を行っています。登録

の上、ご利用を。

**対象** 区内在住の65歳以上の方  
☆一人での入浴が難しい方は、介助者一人と一緒に入浴できます(1回100円)  
**浴場開放日** 毎月第2・第4の、各浴場が指定する曜日

**登録方法** 住所、氏名、生年月日が確認できるもの(健康保険証など)を持って直接、「いきいき入浴」の登録を希望する浴場(1か所のみ)へ。なお、「はつらつ事業」は、登録浴場以外でも参加可  
☆特別入浴デーも利用可。今年度は七夕湯(7月7日)、敬老湯(9月21日)、ひな祭り湯(来年3月3日)の3回

### 生活機能向上プログラム(2件)

次の①②とも  
**対象** 区内在住の65歳以上の方  
☆②は原則全回参加できる方  
**申込み** 4月6日から本人が直接、各施設へ(午前9時～午後5時)

①**チョコレートの薔薇づくり**  
やよいの園(弥生町3-33-8)  
☎(3370)9841 FAX(3370)8362  
**日時** 4月20日(月)午後1時30分～3時30分

**参加費** 50円(材料費)  
**申込期限** 4月15日 ☆日曜日を除く。  
申し込み時に参加費持参。先着24人

②**ロコモ予防コース**  
しんやまの家(南台4-25-1)  
☎・FAX(3229)8175  
**内容** 加齢や生活習慣が原因で足腰の機能が衰えるロコモティブシンドロー

広告

**介護職員 受講生 初任者研修 募集**

**期間** 5月13日(水)～9月1日(火)  
[申込締切 5月1日(金)]  
●研修日程はホームページをご覧ください

**会場**  
しらさぎホーム(中野区白鷺2-51-5)  
●受講料 4万円(テキスト代込み)  
●受講費用助成制度が有ります(要件有り)

お申し込み・お問い合わせは  
**中野区福祉サービス事業団**  
初任者研修 担当 ☎03-5356-6617  
<https://www.nakano-fj.jp/>

**アスモカレッジ**  
第2期生 募集開始

【介護初任者研修】第2期生募集開始!!  
・アスモカレッジでは実質0円で受講できる「アスモ受講料助成制度」を設けています。詳しくはお問い合わせください。  
・介護初任者研修は、将来最重要資格になると思われま。ぜひ説明会にお越しください!!

開校時期: 6月下旬～9月上旬開催予定  
対象者: 性別・年齢 不問 (全23回 ※土日開催)

説明会日時: ①5月9日(土) 11:00～  
②5月11日(月) 13:00～  
場所: 中野区新井2-7-13 南国ビル1階  
申込み: 03-5318-1233 (月～金 9:00～18:00)

**無料相談サロン**

葬儀・仏事のお悩みは、私達にご相談下さい。

葬儀のことがよくわかる! ガイドブック差し上げます

お気軽にどうぞお立ち寄りください。

ご相談 24時間受付 東京都中野区中野5-52-15 中野ブロードウェイ1F  
オナ オク ヤ ミ ニ  
☎0120-7-09832

ムの予防に効果的な軽運動など

**日時** 5月15日～6月12日の毎週金曜日、午前10時～11時30分。全5回  
**申込期限** 4月20日 ☆平日のみ。先着20人

**高齢者世帯の方へ  
緊急連絡カードの作成を進めています**

地域支えあい活動支援係／5階  
 ☎(3228)5582 FAX(3228)5620

区は、一人暮らしの高齢者などが万一の時に、駆け付けた救急隊員が本人の情報を確認し、救急搬送に役立てられるよう、緊急連絡先やかかりつけの病院などを記入する「緊急連絡カード」の作成を進めています。

緊急連絡カードの情報は、区、地域包括支援センター、民生委員が共有します。

次の対象の方で、緊急連絡カードの作成を希望する方は、すこやか福祉センターか、地域支えあい活動支援係へお問い合わせを。

**対象** おおむね70歳以上の一人暮らしや日中は一人で家に居るなど、必要とする高齢者世帯



▲「救急医療情報キット」。ボトル型ケースとセットにして配布。緊急連絡カードをケースに入れて、冷蔵庫などに保管できます

 **子ども・子育て**

**就学援助をご利用ください**

学事係／5階  
 ☎(3228)5459 FAX(3228)5680

区内に住民登録があり、生活保護を受給している世帯及び令和元年中の世帯全員の所得合計額が就学援助基準額の範囲内にある世帯の方は、公立小・中学校(国立・都立及び中野区外の公立学校を含む)に通うお子さんの給食や学用品などの費用の援助を受けられます。

また、小・中学校の特別支援学級に通うお子さんがいる家庭には、特別支援学級就学奨励費の制度があります。

申請方法などについて詳しくは、在籍する学校または学事係へお問い合わせを。  
 ☆就学援助の基準額は、世帯構成(人数・年齢など)により異なります



**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をご覧ください。自立支援係へ問い合わせを。

**ハイティーン会議メンバーになりませんか**


育成活動支援係／5階  
 ☎(3228)5648 FAX(3228)5659

中学生・高校生世代が、自分たちで決めたテーマについて意見を出し合い、取材を通じて考察を深める場です。区民のみなさんや区長と一緒に意見交換する交流会も行う予定です。

第1回ワークショップは5月31日(日)に開催予定。2回目以降はメンバーの都合に合わせて日時を設定します。

**対象** 区内在住・在学・在勤の中学生～18歳の方

**活動期間** 5月～来年3月の日曜日など(月1～2回程度)

**申込み** 4月6日～5月22日に電話か、  
 ☑️kenzenikusei@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクスまたは郵送(消印有効)で、育成活動支援係へ。  
住所、氏名とふりがな、電話番号、学校名と学年(年齢)、第1回ワークショップの出欠



▲希望者はどなたでもメンバーになれます

**区報に  
広告を  
掲載しませんか**

 HPで詳しく

広報係／4階  
 ☎(3228)8805  
 FAX(3228)5645

区内全域に約20万部、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。


お葬式・事前相談の

内閣総理大臣認証 第1767号

メモリークラブ  
 会員募集

**IU MEMORY**  
 アイユーメモリー

中野区の斎場でお葬式・葬儀・家族葬・一日葬を安心価格でサポート。  
 お気軽にご相談ください。

お問合わせ 住所 中野区上高田3-36-7  
 フリーダイヤル **0120-056-590** 年中無休

**初心者対象「手結びの着付教室」(2ヵ月全8回)**

**無料受講券プレゼント!**

日本一の技術を目指す彩きもの学院 新宿校(新宿駅西口より徒歩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。

教室	コース	日程	コース	日程	時間	会場
新宿	金曜	4/17	火曜	5/12	A	新宿駅徒歩5分
渋谷	木曜	4/16	水曜	5/13	B	渋谷駅徒歩5分
銀座	金曜	4/17	水曜	5/13	C	銀座駅徒歩3分

A(10時半～) B(14時～) C(19時～) それぞれ90分  
 ◆定員=各時間10名※先着順にて受講券を送付  
 ◆受講料=無料 但し期間中教材費として6,900円(税込)が必要。  
 申し込みはフリーダイヤル **0120-073005** まで  
 彩きもの学院 (全10教室にて開催中 池袋・立川・横浜・大宮・他)  
<https://www.saikimonogakuin.co.jp/>



広告

## 健康・福祉

### 点字講習会(基礎編)

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

**内容** 点字ボランティア育成のための講習会

**対象** 区内在住・在勤・在学の方

**日時** 5月13日～7月15日の毎週水曜日、午前10時～正午。全10回

**会場** 障害者福祉会館

**参加費** 2,500円程度(教材費)

**申込み** 4月6日～5月8日の平日に電話またはファクスで、障害者福祉会館へ。先着20人。☒「点字講習会(基礎編)受講希望」、住所、氏名とふりがな、電話番号

### 高齢者世帯・障害者世帯などの方の住み替えを支援します

住宅政策係/9階  
☎(3228)5581 FAX(3228)5669

区内の民間賃貸住宅への転居(住み替え)が困難な高齢者世帯・障害者世帯などの方に、協力不動産店の紹介をしています。詳しくは、住宅政策係へ問い合わせを。

### 特定不妊治療費・不妊検査等の費用助成を受けられます

出産・育児支援係/3階  
☎(3228)5623 FAX(3228)5657

治療等にかかった費用の一部について助成を受けられます。手続き方法などについて詳しくは、区HPをご覧ください。出産・育児支援係へ問い合わせを。

**対象** 東京都特定不妊治療費助成事業・東京都不妊検査等助成事業の承認決定を受けた方

**助成限度額** 特定不妊治療費=治療内容によって25,000円または50,000円、不妊検査等=25,000円

### 成年後見制度申し立て講座

中野区成年後見支援センター  
(中野5-68-7スマイルなかの内)  
☎(5380)0134 FAX(5380)0591

**内容** 制度の内容や手続きなどについて、実際の書類を使った説明を聞きます

**対象** 区内在住・在勤・在学の方

**日時** 5月8日(金)午後2時～4時

**会場** スマイルなかの内

**申込み** 4月6日～5月7日(日曜日、祝・休日、第3月曜日を除く)に電話、ファクスまたは直接、中野区成年後見支援センターへ。先着30人。☒氏名とふりがな、連絡先、講座名

### 中小企業へのオフィス出張ストレッチ

産業振興センター(中野2-13-14)  
☎(3380)6946 FAX(3380)6949

区内事業所のオフィス内で、ストレッチなどをスポーツクラブ講師から教わります。

開催日(5月11日～29日の平日いずれか1日)、時間、定員などは相談して決定。利用について詳しくは、産業振興センターHPをご覧ください。同センターへ問い合わせを。

☆4月6日～24日に申し込みを受け付けの上、抽選で1社

## 身体障害・知的障害のある方などは都営交通無料乗車券の更新を

在宅福祉係/1階 ☎(3228)8953 FAX(3228)5665

**対象** 有効期限を迎える都営交通無料乗車券を持ち、次のいずれかに該当する方

- ①身体障害者手帳か愛の手帳を持っている
  - ②戦傷病者手帳を持っている
  - ③被爆者健康手帳と、厚生労働大臣(厚生大臣)の認定書または健康管理手当証書を持っている
  - ④生活保護受給世帯
  - ⑤児童扶養手当受給世帯
  - ⑥中国残留邦人等に対する支援給付を受けている(またはその配偶者)
  - ⑦児童養護施設などに入所している
- ☆いずれもシルバーパスをお持ちの方は対象外。④⑤は世帯で1人のみ発行可

**申込み** 現在お持ちの都営交通無料乗車券と、上記①～⑦の資格を確認できる手帳や認定書、受給者証明書などを持って、有効期限の切れる月の1日以降に次の場所へ

### 磁気式の都営交通無料乗車券をお持ちの方

すこやか福祉センター、地域事務所、区役所1階障害福祉相談窓口へ

### ICカード式(PASMO)の都営交通無料乗車券をお持ちの方

①～③の方=直接、都営地下鉄の定期券売所へ(有効期限経過後、12か月までは同様の手続き可)

④～⑦の方=次の発行窓口で更新確認書を受け取ってから、都営地下鉄の定期券売所へ

### 更新確認書の発行窓口

すこやか福祉センター、地域事務所、区役所内の各担当窓口(④⑥=2階生活援護呼び出し窓口、⑤=3階子ども総合相談窓口、⑦=1階障害福祉相談窓口) ☆区内には、都営地下鉄の定期券売所はありません。大江戸線の新宿駅・練馬駅などのご利用を。④～⑦の方で有効期限が過ぎた場合は、区で磁気式券の発行を受けてから、ICカードとともに持参の上、手続きを

## 4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	
4月5日(日)	当番医	総合東京病院	内・外	江古田3-15-2	(3387)5421
		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
		美穂診療所	内・小・消	鷺宮5-3-14	(3990)1208
		くり小児科内科	小・内	野方4-22-3	(5345)6166
		高野整形外科	整	弥生町4-18-7	(3380)6700
		多田町診療所	内・呼・小	南台3-33-5	(3381)3191
		桃園通り村上歯科医院☆	歯	中野3-27-15 1階	(6382)8618
	薬局	けやき薬局		江古田2-22-1	(3388)0782
		ことぶき薬局中野中央店		中央4-59-11	(5385)2971
		フジ薬局		野方4-19-2	(3386)8854
4月12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
		すぎやまクリニック	内・小	鷺宮1-27-5 3階	(3223)1275
		上高田ちば整形外科・小児科	小	上高田1-8-13	(3228)1555
		新井クリニック	内	東中野3-10-12 3階	(5331)3383
		三五医院	内・神経内	南台2-6-8	(3381)0313
		田中歯科クリニック☆	歯	江古田4-2-3 1階	(5380)3640
	薬局	青葉調剤薬局		中野5-47-10	(3389)7110
		なごみ薬局上高田店		上高田1-8-13	(5942)6080
		カメイ調剤薬局中野南台店		南台2-9-3	(5328)2313
4月19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
		たかねファミリークリニック	内・小・皮	丸山2-17-13	(5356)8120
		宮地内科医院	内・小	上高田1-35-9	(3361)1858
		セイメイ内科	内・循	中央1-25-5	(5389)2972
		柳田医院	内・小	弥生町4-36-13	(3381)4066
		横山歯科診療所☆	歯	中野2-16-26	(3381)6764
		薬局	中野中央薬局		中央4-60-5
	むさしの薬局新井薬師店			新井1-26-6	(5380)3935
		上高田調剤薬局		上高田1-35-5	(3361)0077

☆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)

### 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。

- ☆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

診療日	年中無休
受付時間	午後6時30分～9時45分
診療時間	午後7時～10時

### 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

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

## 新型コロナウイルス感染症を 予防するために

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

新型コロナウイルス感染症を含む感染症予防対策の基本は、「手洗い」や「せきエチケット」です。  
一人ひとりが基本的な感染症予防対策を行いましょう。

### 感染予防のポイント

✿ 帰宅時や食事前には、せっけんを使い、水を流しながら手を洗う



✿ せきやくしゃみが出る時は、せきエチケット(マスクを着ける、ティッシュや袖で口と鼻を覆う)を守る



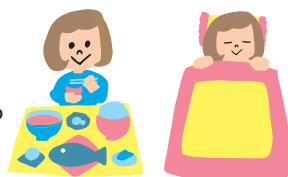
発熱などの症状がある場合は

✿ 会社や学校を休む  
✿ 毎日体温を測り記録する



✿ 高齢者や持病のある方は、なるべく人混みを避ける

✿ 栄養バランスのとれた食事や十分な休養をとる



✿ 手指のアルコール消毒や、ドアノブ等よく触る場所を塩素系漂白剤を希釈したもので拭き取って消毒



相談先

### 中野区電話相談窓口

☎(3382)6532(平日午前9時~午後5時)

☆感染が疑われる方で、時間外は東京都・特別区・八王子市・町田市合同電話相談センター ☎(5320)4592へ



◀ 最新の情報は  
区HPで確認できます

### イベントの開催状況は 事前に確認を

新型コロナウイルス感染症が拡大している影響により、区報に掲載している催しを含めイベントなどの開催が中止や延期になる場合があります。  
参加を予定している方は、事前に区HPなどで確認するか、各催しの担当へ電話などで確認を。

## おも 人・想い・未来

区長 酒井直人

4月。本来なら春の心躍る時期ですが、新型コロナウイルス感染症の広がりが社会に大きな影を落としています。今は、感染の拡大防止を最優先すべきと考えていますが、区は刻々と変わる状況をしっかりと捉え、適切な対応とその情報発信に尽力します。

今号では、木造住宅密集地域である上高田で防災まちづくりに取り組んでいるみなさんの特集をしています。防災性の向上には、道路や公園の整備、住宅の建て替え促進などハード面の施策が不可欠ですが、その実現には相当の時間を要します。一方で、地震などへの災害対応は待たなしです。そうした時に最も頼りになるのが「人=地域のみなさん」だと改めて実感しました。特集記事では、地元をよく知り、

愛しているみなさんだからこそ実現できたことを紹介しています。ハードが十分でないことを補うソフト(人の力)とハート(心意気)。地域の底力を感じ、大変心強く思います。

こうしたまちづくりの取り組みは、区内の他のエリアでも盛んです。中野駅周辺や連続立体交差事業が実施されている西武新宿線沿線のまちは、これから大きく変わっていきますが、それを支えるのは地域の方々とその人たちの思いであると再認識しました。

リニューアル後の区報10月5日号が「東京都広報コンクール」で入選しました。今後も、みなさんからの意見を基に、より読みやすく、親しみやすい紙面になるよう努めていきます。

次号予告

LGBTQ in なかの



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