

中野の情報を
いつでもどこでも
多言語でお届け。



☆画面イメージ



無料アプリ
カタログポケット



iPhone用



Android用

→ 詳しい機能は2ページで紹介

いつでも どこでも

なかの区報が読める！

——— 便利な多言語対応電子書籍のご利用を ———

無料アプリ「Catalog Pocket(カタログポケット)」を利用すると、区の情報スマートフォン(スマホ)などでいつでもどこでもご覧になれます。オフラインでもなかの区報が閲覧できる「アプリ版」と、パソコンからも閲覧できる「ブラウザ版」の2種類があります。

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

便利な機能がたくさん

詳しい使い方は区HPで



多言語で読める

10か国語に対応した自動翻訳

日本語を含む10か国語でなかの区報を読むことができます。☆自動翻訳のため訳文が正しくない場合があります



◀ 英語、中国語(簡体字・繁体字)、韓国語、タイ語、ポルトガル語、ベトナム語、スペイン語、インドネシア語で読めます

すぐ読める

発行をプッシュ通知でお知らせ

なかの区報を「マイコンテンツに追加」すると、発行日にプッシュ通知で配信開始をお知らせします(ブラウザ版は非対応)。



発行がすぐ分かって
外出先でも読めるから
便利だね

多言語で聞ける

9か国語での音声読み上げ

紙面の内容を音声で聞くことができます。

大きな文字で

ポップアップ機能

紙面の本文をタップすると、文字を拡大して表示します。



がいこくじんのかたへお知らせ



しんがたころなういるすかんせんしやう
新型コロナウイルス感染症の お知らせを
やさしい にほんご で読めます

そうだんまどぐち
相談窓口について▶



くやくしょでは つうやくを りようできます
区役所では通訳を利用できます

12言語で通訳します。利用できる日や
時間は 区HPを 見てください。

つうやく
通訳について▶



1人
10万円

特別定額給付金の申請期限は8月18日(当日消印有効)です

5月末までに、申請書を郵送しました。申請書が届いたら、必要事項を記入し、添付書類を忘れずに同封の封筒に入れて郵送してください。

給付までの流れ

1. 申請書が郵便で届く

世帯主宛てに郵送しました
☆今年4月27日に
中野区に住居登録
がある方が対象



2. 必要事項を記入

<添付書類>
・運転免許証など本人
確認書類の写し
・キャッシュカードや
通帳の写しなど



3. 返信用封筒で郵送

記入漏れや添付漏
れがないか確認し、
必ず郵送で



4. 口座へ振り込み

申請から振り込みま
では2週間程度
☆申請状況により遅
れる場合もあります



問合せ 中野区特別定額給付金
コールセンター

☎ (6863) 6808

平日午前8時30分～午後5時

☆制度についての問い合わせは、総務省コー
ルセンター☎0120(260)020(毎日午前9
時～午後8時)へ

マイナンバーカードをお持ちの 世帯主の方はオンラインで 申請できます

「マイナポータル」から申請できます。

☆署名用電子証明書の暗証番号(英数字6
～13文字)を忘れてしまった方は、左記の
郵送申請をご利用ください



マイナポータルはこちら。
世帯主のみ申請できます▶

児童手当を受給中の方へ

「子育て世帯への臨時特別給付金」 のお知らせを郵送します

児童手当・子ども医療費助成係/7階
☎(3228)8936 FAX(3228)5657

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた子育て世帯の
生活を支援するための給付金(一時金)です。

対象の方へ6月上旬にお知らせを郵送します。

対象 今年3月31日に区内在住で、今年4月分(3月分を
含む)の児童手当を受給している方

☆所得超過により特例給付(児童一人当たり月額5,000円)
を受給している方を除く

対象児童の誕生日 平成16年4月2日～令和2年3月31日

☆平成16年4月2日～同17年4月1日生まれ(新高校1
年生)の方は、今年2月29日に区内在住の方が対象

支給額 対象児童一人につき1万円

支給方法 今年4月分(3月分含む)の児童手当を受給して
いる口座へ6月下旬ごろから順次振り込み。申請は必要
ありません(公務員を除く) ☆受け取りを辞退する方
のみ、6月15日必着で届け出が必要

公務員の方へ

勤務先で申請書を受け取り、手当受給の証明を受けてから、
〒164-8501(住所不要)[中野区児童手当・子ども医療費助
成係]へ郵送で申請してください

妊娠中の方へ

商品券を受け取れます

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

担当のすこやか福祉センターへ妊娠届を提出し、保
健師等の面談を受けた方に、感染防止に必要な物品の
購入や健診時等のタクシー移動に利用できる商品券
(1万円相当)をお渡しします。

☆既に母子健康手帳の交付を受けている方へは、順次
すこやか福祉センター職員が連絡します

妊娠届提出先のすこやか福祉センター

☆平日・土曜日の午前8時30分～午後5時

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鷺宮(若宮3-58-10)

☎(3336)7111 FAX(3336)7134

☆担当センターが分からない場合は、

区HP(右記二次元コード)をご覧ください



新型コロナウイルス感染症 受診相談の目安が変わりました

要チェック!



受診相談の目安が見直され、「37.5度以上の熱が4日以上続いている」等の条件がなくなりまし。次の症状がある方で、新型コロナウイルス感染症を疑われる方は、受診相談窓口にご相談してください。

▲相談窓口について詳しくは、[区HP](#)をご覧ください

受診相談の目安

- 「息苦しさ」「強いだるさ」「高熱」等の強い症状がある場合
- 発熱やせきなど比較的軽い風邪の症状がある場合
(高齢者、基礎疾患がある方、妊婦の方は、特に早めに)

☆症状が4日以上続く場合は、必ず相談を。症状には個人差があります。自身で強い症状だと思う場合はすぐに相談してください。解熱剤を飲み続けなければならない場合も同様です

発熱などの症状がある場合は

- 会社や学校を休み外出を控える
- 毎日体温を測り記録する



かかりつけ医がいる方は

基礎疾患(持病)がある方で症状に変化のある方、新型コロナウイルス感染症以外の病気が心配な方は、まずはかかりつけの医療機関へ電話で相談を

お子さんの場合は

小児科医による受診が望ましいので、なるべくかかりつけの小児科医療機関へ電話で相談を

相談先

◆中野区電話相談窓口
☎ (3382) 6532

平日午前9時～午後5時

上記時間外の相談は

◆新型コロナ受診相談窓口
☎ (5320) 4592

新型コロナウイルスに関する一般的な相談先

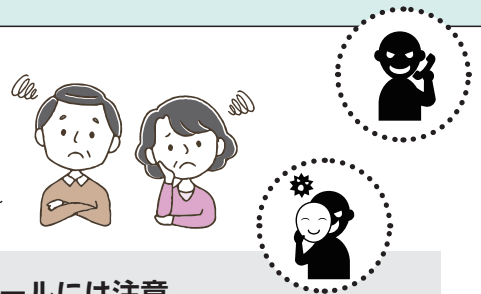
◆区HP相談チャット

☆トップページからご利用を

◆東京都新型コロナコールセンター
☎ 0570 (55) 0571

☆ナビダイヤル。毎日午前9時～午後10時
(英語、中国語、韓国語にも対応)

新型コロナウイルス感染症に 便乗した詐欺や消費者トラブルにご注意を



新型コロナウイルス感染症に便乗した不審な電話やメールなどが確認されています。不安感につけこみ、混乱状況を悪用したさまざまな手口が想定されます。

疑問や不安を感じたら、警察や消費生活センターに相談してください。

! こんな電話やメールには注意

- ・区役所や厚生労働省職員をかたり「給付金の手続きのために口座登録してほしい」と電話があり、ATMへ向かうように指示される
- ・「マスクのご注文ありがとうございました」と身に覚えのない注文に対して支払いを求める内容のメールが送られてくる

🏠 消費者トラブルの相談は

困った時・心配な時は 消費生活センターへ	相談受付電話 ☎ (3389) 1191 ☆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

🏠 「変だな」と思ったらすぐに通報

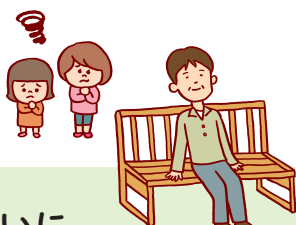
中野警察署 ☎ (5342) 0110
野方警察署 ☎ (3386) 0110
または ☎ 110

公園はすいている時間に 譲り合って利用しましょう

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するためには、「密閉」「密集」「密接」の三つの「密」を避けることが大切です。公園を利用する場合も、「密集」「密接」を避けるため、次の点に注意しましょう。

公園維持・管理係／8階
☎ (3228) 8032 FAX (3228) 5677

公園利用の ポイント



お互いに 譲り合いましょう

「ベンチや遊具を長時間独占しない」「広範囲を独占するような使い方をしない」などを心掛け、譲り合いましょう。

すいている時間に 利用しましょう

なるべく人が少ない時間を選んで利用しましょう。混んでいる時は、別の公園に移動するか、時間をずらしてご利用を。

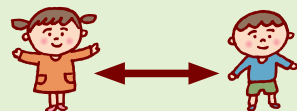
時間は短めに

普段より短時間の利用に協力をお願いします。



人との距離を あけましょう

お互いに手を伸ばしても届かない程度の十分な距離をとりましょう。



利用後は しっかり手洗い

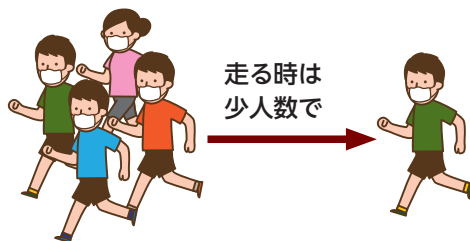
せっけんを使って手を十分に洗いましょう。正しい手洗い方法は14ページをご覧ください。



ジョギングも少人数で 距離をあけて

ジョギングは少人数で、会話は控え、マスク等を着けましょう。また、隣や前後の人とはできる限り離れましょう。

CHECK
01.



走る時は
少人数で

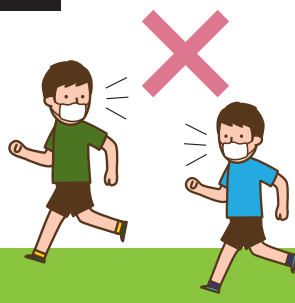
CHECK
02.

他の人とはできる
限り離れる



CHECK
03.

会話は控える



ご注意を

マスクをして
ジョギングする時は
ゆっくりと



マスクを着けて走ると呼吸がしにくくなるため、普段よりもゆっくり走るなど心肺に負担をかけないように十分に注意してください。また、熱中症になる危険も高くなります。こまめな水分補給を心掛けましょう。

お子さんを一時的に預けるところがない時はご利用を



保護者の方が急病や出産、出張などの理由で育児ができない時やお子さんを預けたい時などの状況に応じ、子育てサービスを利用できます。事前登録の方法など利用手続きについて詳しくは、区HPをご覧ください。子育てサービス係へ問い合わせを。

子育てサービス係／3階
 ☎(3228)5612
 FAX(3228)5657

主な子育てサービス(預かりサービス)

事業名	内容	対象	要件	日数・期間	費用	場所	手続き
子どもショートステイ事業	宿泊を伴う預かり	①生後43日～3歳未満児 ②3歳～中学校3年生 ③3歳～18歳未満	保護者の宿泊出張、入院、親族の看護など	1回につき ①7日以内 ②11日以内 ③7日以内 年間62日まで ☆1日＝24時間	1人当たり ①0～2,200円 ②0～5,000円 ③0～3,000円	①聖オディリアホーム乳児院 ②中野区さつき寮 ③協力家庭宅	3日前(③は7日前)までに窓口へ
		☆③についての問い合わせは、子ども家庭相談係☎(3228)7867へ					
トワイライトステイ事業	夜間の預かり(午後5時～10時)	3歳～小学校6年生	保護者の夜間の就労など	月5回まで	1回当たり2,000円	中野区さつき寮	
病児・病後児保育事業	日中の預かり	主治医等が利用可能と判断した以下の要件に該当する、 病児 ＝満1歳以上、 病後児 ＝生後6か月以上の未就学児 ①区内在住 ②区外在住で区内の認可保育所・認定こども園(第2・3号認定)に通園	お子さんが、急変の恐れのない病期中(病児)、または病気の回復期(病後児)にある時の保護者の就労など	1回の申請につき連続7日以内	1日当たり0～2,000円	病児 ＝総合東京病院(現在一時休止中) 病後児 ＝区立仲町保育園、聖オディリアホーム乳児院	事前登録制
年末保育事業	日中の預かり	①区内在住で認可保育施設等に通う生後8か月以上の未就学児 ②区内在住で満1歳以上の未就学児 ③区外在住で区内の認可保育所・認定こども園(第2・3号認定)に通う生後8か月以上の未就学児	年末の、保護者の就労、入院、通院、親族の看護など	12月29日・30日	1日当たり3,000円	西部・北部・中部・南部地域ブロックで各1園の全4園	11月ごろの区報等で案内
一時保育事業	休日保育事業	①区内在住で認可保育施設等に通う生後8か月以上の未就学児 ②区外在住で区内の認可保育所・認定こども園(第2・3号認定)に通う生後8か月以上の未就学児	休日の、保護者の就労、入院、通院、親族の介護など	全ての祝・休日(12月29日～翌年1月3日を除く)	1日当たり3,000円 ☆対象①③のうち保護者の就労による利用の場合は無料	中野打越保育園	事前登録制
	☆休日保育事業についての問い合わせは、区役所3階保育システム係☎(3228)3259へ						
一時保育事業	短期特例保育	生後57日以上未就学児 ☆各施設により受け入れ年齢は異なります	保護者の入院や家族・親族の入院付き添い看護など	1か月を限度として必要な日数	1日当たり0～1,200円 ☆給食・おやつは別料金	区立保育園2園、私立保育園等12園	前日の正午までに窓口へ
	一時保育		育児疲れ、ボランティア活動など一時的な利用 ☆要件は問いません	利用ごとに申請月5回まで	1時間当たり600円 ☆給食・おやつは別料金		事前登録制
ファミリーサポート事業	区内在住の18歳未満のお子さんを預かります。①一般援助活動(保育園・幼稚園・学童クラブなどの送迎等)②特別援助活動(病児・緊急時の預かり)とも、事前に会員登録が必要。詳しくは、13ページをご覧ください						

特別区民税・都民税を 納付書・口座振替または 年金からの天引きで納める方へ

令和2年度の特別区民税・都民税(普通徴収分・年金特別徴収分)の納税通知書を6月11日に郵送します。なお、3月17日以降に受け付けた申告は、反映されていないことがあります。

普通徴収分の第1期の納期限は6月30日です。同封の納付書を利用するか、口座振替で、期限内の納税をお願いします。

便利な納付方法があります

モバイルレジ納付

バーコードが印字された納付書(30万円以下)で利用可。スマートフォンから専用のアプリを利用し、次の二つの方法で納付できます。

インターネットバンキング(手数料無料。事前に利用手続きが必要)

クレジットカード(決済手数料がかかります)
☆利用できるクレジットカードなど詳しくは、モバイルレジHPをご覧ください。なお、区役所や地域事務所などの窓口では、クレジットカード納付はできません。ご注意ください

決済手数料

納付金額	決済手数料
5,000円まで	27円
5,001円～10,000円	82円
10,001円～20,000円	165円

☆以降、1万円ごとに手数料110円加算



▲アプリのダウンロードはこちら

ペイジー納付

ペイジーマークが付いている納付書で利用可。次の二つの方法(いずれも手数料無料)で納付できます。

ATM(ペイジーマークの表示があるもの)

インターネットバンキング(事前に利用手続きが必要) ☆インターネットバンキングの限度額が納付上限額となります



◀詳しくは、ペイジーHPをご覧ください



▲ペイジーマーク

これらの納付ができない方は

コンビニエンスストア(バーコードが印字された納付書のみ)、金融機関、郵便局、区役所、地域事務所まで納付してください。

令和2年度特別区民税・都民税(普通徴収分・年金特別徴収分)の課税(納税)証明書の交付を開始します

6月11日から、地域事務所、区役所1階7番窓口で交付。交付手数料は1通300円です。

納税者本人が交付申請する場合は本人確認ができるもの(マイナンバーカード・運転免許証など)を、代理人が交付申請する場合は委任状(納税者本人の自署または押印があるもの)と代理人の本人確認ができるものをお持ちください。

☆給与特別徴収分の課税(納税)証明書は5月15日から交付しています

問合せ (いずれも区役所3階)

納税通知書について
= 課税係 ☎ (3228) 8913 FAX (3228) 8747

納税の相談について(今年度の分割納付)
= 納税案内センター ☎ (3228) 5466

納税の相談について(上記以外)
= 納税係 ☎ (3228) 8924 FAX (3228) 5652

モバイルレジなど納付方法について
= 収納係 ☎ (3228) 8045 FAX (3228) 5652

課税(納税)証明書について
= 課税係 ☎ (3228) 8914 FAX (3228) 8747

☆区HPでも納税の相談などの案内をご覧いただけます

6月
環境月間

夏のエコライフを応援します！



区は、「環境への配慮」と「健康で快適な生活」が両立できるよう、みなさんのエコライフを応援します。お得な制度や情報を活用してください。
☆いずれも詳しくは、区HPをご覧ください。地球温暖化対策係へお問い合わせを

地球温暖化対策係／8階

☎ (3228) 5516 FAX (3228) 5673

「なかのエコポイント制度(環境行動コース)」でポイントをためよう

登録不要で参加できます。ポイント申請書にためたポイントシールを貼り、郵送(切手不要)または直接、地球温暖化対策係へ。申請書は、区民活動センター、図書館などで配布しています。

ポイントのため方

50
ポイント

廃食用油・フードドライブ対象食品の回収拠点への持ち込み

☆区役所8階10番窓口、リサイクル展示室で実施。廃食用油は区民活動センターでも毎月第4火曜日に回収。実施状況は区HPで確認を

50～
300
ポイント

環境イベントへの参加

☆対象の環境イベントは区HPか申請書をご覧ください



▲エコポイントについて詳しくはこちらから

ポイント申請書は区HPからも入手可▶



ためたポイントは商品券などと交換

ためたポイントは500ポイント単位で区内共通商品券、プリペイドカードと交換できます。中野区環境基金への寄付にも使えます。

「なかのエコチャレンジ」に取り組もう

家庭で取り組める省エネ項目のチェックシートです。まずは1週間、始めてみましょう。
☆シートは区役所8階10番窓口で配布中



◀区HPからダウンロードもできます

省エネ効果を数値で確かめよう

「エコワット」「省エネナビ」を利用すると、省エネ効果を実感できます。エコワットでは家電製品個別の、省エネナビでは全体の電力消費量やCO₂(二酸化炭素)排出量分かるので、ぜひお試しください。

区内在住の方、区内事業者の方が対象です。

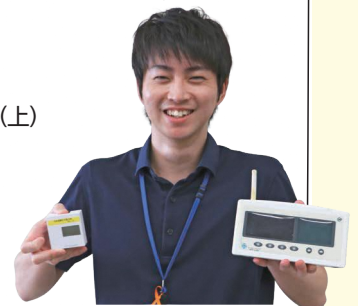


◀借り方などはこちらから

簡単に取り付けられますよ。使い方など気軽に問い合わせてください



◀省エネナビ(上)とエコワット



▲地球温暖化対策係職員

中野区地球環境アドバイザーを派遣します

省エネやごみの減量の工夫などの知識・経験が豊富なアドバイザーを無料で派遣しています。学校や町会・自治会、子ども会の講座や学習会などに、ぜひ活用してください。



熱中症を予防しましょう



熱中症とは、暑さによって引き起こされる、さまざまな体の不調のこと。暑さに体が慣れていないこの時期は特に注意が必要です。

日頃から健康管理に注意し、次のような対策をして、熱中症を予防しましょう。

保健予防係(中野区保健所)

☎(3382)6500

FAX(3382)7765



屋外



帽子や日傘を使って直射日光を避ける

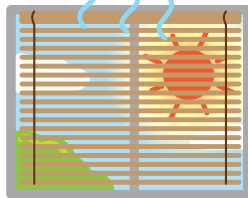
こまめに休憩し、水分・塩分を補給する

屋内

風通しを良くし、扇風機やエアコンを適切に使って、室温が高温にならないようにする。目安は室温28℃前後



カーテンやすだれなどで直射日光を遮断する



のどの乾きを感じなくても、こまめに水分を補給。大量に汗をかいていたら塩分も

お子さんや高齢の方は特に注意を

◆小さなお子さんは、地面に近く高温にさらされます。乳幼児を連れての炎天下の外出は避けましょう。また、短時間でも自動車内への置き去りは絶対にしないでください

◆高齢の方は、就寝中の脱水予防のため枕元に飲料を用意して、夜間も水分を補給しましょう。また、ひとり暮らしの方には、近所の方も注意して見守りを

「涼み処」として 高齢者会館等のご利用を

場所や開館状況などについて詳しくは、南部すこやか福祉センター☎(3382)1660へ問い合わせを。

暑さ指数(WBGT)で熱中症危険度を確認



環境省熱中症予防情報サイト

◀こちらからアクセス

救急車を呼ぶかどうか判断に迷った時や応急手当のアドバイスが必要なときは、電話で東京消防庁救急相談センター(#7119)へ
☆24時間受け付け。年中無休

ごみの分別や資源化に活用できます

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



▲中野区ごみ減量キャラクター「ごみのん」のアイコンが目印

中野区ごみ分別アプリ

スマートフォンで利用可。「ごみ収集日カレンダー」やごみ出し忘れ防止のための「アラート機能」など、便利な機能があります。



☆英語・中国語(簡体字)・ハングルに対応した外国語版も配信中

詳しくは区HPをご覧ください

生ごみ処理機・コンポスト(堆肥)化容器のあっせん



生ごみを減らせる、または堆肥にできる機器を区であっせんしています。屋内用・屋外用などさまざまなタイプを選択可能。

型・価格などについて詳しくは、区HPをご覧ください。

☆品物を宅配便で配送後、代金を郵便局で振り込み(一部商品は代金引換)

中野区議会 第2回定例会

6月16日(火)まで開会中

区議会事務局/3階 ☎(3228)5585 FAX(3228)5693

会議日程

本会議=6月16日、常任委員会=6月8日~11日、特別委員会=6月12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 ☆一部の委員会は午前9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

7月11日(土)・12日(日)・18日(土)・19日(日)=午後6時~8時

45分、13日(月)・15日(水)・17日(金)=午後6時30分~8時

☆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)

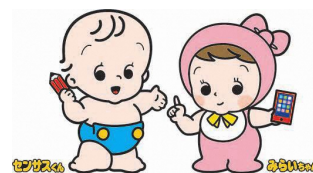
2020国勢調査

政策情報係/4階

☎(3228)8892 FAX(3228)5643

国勢調査は、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。

パソコンやスマートフォンを利用したオンライン回答、調査票での回答(郵送可)ができます。



▲国勢調査イメージキャラクター「センサスくん」と「みらいちゃん」

受動喫煙を防ぎましょう

保健企画係(中野区保健所)
☎(3382)2428 FAX(3382)7765

施設管理者の方へ 施設の整備と適切な標識の掲示を

4月1日から、多数の人が利用する全ての施設が、原則屋内禁煙となりました。屋内に喫煙できる場所を設ける場合は、一定の基準を満たした上で、施設と喫煙室の出入り口に標識を掲示する必要があります。また、飲食店は、禁煙の場合も標識を掲示することが義務付けられています。適切な標識の掲示をお願いします。

☆基準を満たさずに喫煙させていたり、標識の掲示が不適切であったりする施設は、保健所職員による現地調査や行政指導などを実施する場合があります

「喫煙可能店」の標識を掲示する場合

事前に中野区保健所へ届け出が必要です。また、20歳未満の方を入店させることはできません。

「喫煙目的店」の標識を掲示する場合

たばこの対面販売許可が必要です。また、主食と認められる食事は主として提供不可。一般的なレストランや居酒屋は、「喫煙目的店」の標識を掲示できません。

専用コールセンターを開設しました

受動喫煙防止対策に関する相談や意見におこたえします。法令に違反している事業者の情報提供などもこちらへお寄せください。

中野区受動喫煙防止対策専用コールセンター

☎0570(052)113

☆ナビダイヤル。平日正午~午後8時(年末年始を除く)。来年3月31日まで開設

禁煙外来治療費を助成します



禁煙に挑戦する方をサポートするため、禁煙外来治療にかかる費用の一部助成を行っています。これを機に、禁煙に取り組みませんか。

☆受診前に登録が必要。詳しくは、区HP(下記の二次元コード)をご覧ください。保健企画係へ問い合わせを



お知らせ

「中野区国土強靱化地域計画(素案)」への意見を募集します

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、みなさんの意見を募集します。

公表資料 「中野区国土強靱化地域計画(素案)」

資料公表・意見募集期間 6月5日～25日(必着)

公表場所 区HP、区民活動センター、区役所4階区政資料センター、同8階12番窓口

意見を提出できる方 区内在住・在勤・在学の方、区内に事務所や事業所のある個人・法人またはその他の団体、案件に直接利害関係のある方

意見提出の方法 意見書(書式自由)を kikikanri@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクス、郵送または直接、危機管理係へ。 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、利害関係のある方はその理由

中央図書館の蔵書点検は延期になりました

中央図書館
☎(5340)5070 FAX(5340)5090

なかの区報5月20日号11ページでお知らせした中央図書館の蔵書点検は延期になりました。そのため、6月15日(月)～19日(金)は通常通り開館します。

変更後の点検時期は、決まり次第図書館HPなどでお知らせします。

令和2年度国民健康保険料の納入通知書を6月17日に郵送します

資格賦課係/2階
☎(3228)5511 FAX(3228)5655

国民健康保険に加入している方に、今年度の保険料を通知します。これは、同一世帯の国民健康保険加入者数と前年中の所得を基に計算したものです。

なお、保険料率(均等割額と所得割)を改定したため、前年度とは金額が異なります。

保険料などについて詳しくは、納入通知書に同封する「国保だより」をご覧ください。

☆保険料の支払い方法は、口座振替が原則です。ご協力をお願いします

保険料の算定に住民税情報が反映されていない場合があります

新型コロナウイルス感染症の影響により、確定申告や住民税申告に基づく住民税情報が保険料の算定に反映できていない場合があります。該当する方には、後日、申告された税情報を基に算定し直した保険料の納入通知書を改めて郵送します。

年金からの天引き(年金特別徴収)を口座振替へ変更したい方へ

申請により、支払い方法を口座振替へ変更することができます。

手続きなどについて詳しくは、納入通知書に同封する「年金からの天引き(年金特別徴収)を口座振替へ変更されたい方へ」をご覧ください。

失業した方は国民健康保険料が軽減される場合があります

資格賦課係/2階
☎(3228)5511 FAX(3228)5655

倒産や解雇など、本人の非自発的な理由により65歳未満で離職し、雇用保険の特定受給資格者または特定理由離職者と認定されている方は、国民健康保険料の軽減の対象となります。

「雇用保険受給資格者証」と「国民健

康保険証」、「マイナンバーカード等の個人番号確認書類」を持って、資格賦課係へ届け出を。

マイナンバー「通知カード」は廃止になりました

マイナンバーカード交付係/1階
☎(3228)5425 FAX(3228)5653

廃止に伴い、通知カードの再交付や氏名・住所など記載内容の変更手続きができなくなりました。

廃止後のマイナンバー確認書類

- ・マイナンバーカード
- ・マイナンバー入りの住民票

☆お手持ちの通知カードは、住所、氏名等が住民票に記載されている内容と一致している場合に限り、引き続き確認書類として利用可能

便利なマイナンバーカードの取得を

申請からお渡しまでに約2か月かかります。詳しくは、中野区マイナンバーコールセンター☎(3228)5425へ問い合わせを。



建築確認申請の前に「緑化計画書」の提出を

緑化推進係/8階
☎(3228)5554 FAX(3228)5677

次の規模の敷地で建築等を行う際は、「中野区みどりの保護と育成に関する条例」に基づき、建築確認申請の前に「緑化計画書」を提出する必要があります。

提出方法などについて詳しくは、緑化推進係へ問い合わせを。

提出が必要な敷地の規模

- ①敷地の分割を伴い、分割前の面積が300㎡以上
- ②当該建築物の敷地面積が200㎡以上
- ③収容台数20台以上の自動車駐車場を設置し、敷地面積が300㎡以上

年金相談をする方は事前予約のご利用を

中野年金事務所(中野2-4-25)
☎(3380)6111

年金の請求や見込み額、被保険者記録などについて相談できます。相談を希望する方は、次の予約先へ原則、事前予約をしてください。

予約先

- ①「予約受付専用電話」☎0570(05)4890 ☆ナビダイヤル。平日の午前8時30分～午後5時15分
- ②中野年金事務所 ☆自動音声案内に従い、最初に「1」、次に「2」を選択。平日の午前8時30分～午後5時15分(週の初日は午後7時まで)



催し・講座

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 6月・7月の毎週金曜日(7月24日を除く)午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)

会場 区役所1階区民ホール
☆当日直接会場へ

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 6月18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(雨天延期)

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)



募集・求人

中野区個人情報保護審議会区民委員

文書・情報公開係/4階
☎(3228)8994 FAX(3228)8834

活動内容 区が行う個人情報の収集や利用などについての審議

対象 区内在住で、年4回程度、平日午

後に開催予定の会議に出席できる方

任期 9月1日から2年間

報酬 会議への出席1回当たり3,000円 ☆交通費支給なし

提出書類 応募の動機を書いた作文(400字～600字程度、書式自由)

申込み 電子申請か、提出書類を添えてファクス、郵送または直接、文書・情報公開係へ。6月30日必着。選考で若干名。☑住所、氏名とふりがな、年齢、電話番号 ☆結果は、全応募者へ郵送

介護支援専門員(ケアマネジャー)実務研修受講試験の受験要項を配布しています

高齢者支援基盤整備係/6階
☎(3228)5631 FAX(3228)5492

6月30日(火)まで、区役所2階高齢者総合窓口、同6階6番窓口で配布。

試験日 10月11日(日)

☆6月30日までの消印のある簡易書留郵便のみ受け付け。詳しくは、受験要項で確認を

南部障害児通所支援施設の指定管理者募集説明会

子ども発達支援係/5階
☎(3228)5613 FAX(3228)5680

応募予定団体は必ず参加を。施設見学も実施。1団体2人まで。

日時 6月15日(月)午前10時～11時30分

会場 療育センターゆめなりあ

指定期間 来年4月からの5年間

☆6月11日までの事前申込制。詳しく

事業者の方へ

「持続化給付金」の申請サポート会場が区内に開設されました

経済産業省が実施する事業全般に広く使える給付金です。パソコンがない方やインターネットでの申請が困難な方は、サポート会場で支援を受けられます。

会場 会場番号1331・新井薬師前会場(松が丘1-33-15アリスコートビル1階)

申込み 電話で、次の申請サポート会場電話予約窓口へ

☎0570(077)866(ナビダイヤル。オペレーター対応。毎日午前9時～午後6時)

☎0120(835)130(自動音声対応。毎日24時間)

☆区外会場や申請方法などについて詳しくは、持続化給付金HPをご覧ください。下記のコールセンターへ問い合わせを

持続化給付金事業コールセンター

☎0120(115)570

☆毎日午前8時30分～午後7時(7月以降は平日、日曜日のみ)



◀持続化給付金HP。こちらから申請できます。サポート会場の予約も可能

中野ブロードウェイ1F あすなる葬祭

葬儀の事がよくわかる! ガイドブック差し上げます

お気軽にお問い合わせ下さい

火葬のみを執り行う 時間・費用圧縮プラン **火葬プラン**

総額 **236,000円+税**

ご相談・資料請求 ☎ **0120-7-09832**

東京都中野区中野5-52-15 中野ブロードウェイ1F

広告

は、**区HP**をご覧ください。子ども発達支援係へ問い合わせを

🍀 高齢者・介護

生活機能向上プログラム 「かんたん手縫いでマスク作り」

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 6月30日(火)午後1時30分～3時30分
参加費 50円(材料費)
申込み 6月8日～22日に本人が直接、やよいの園へ。先着24人

😊 子ども・子育て

6月30日までに児童手当・児童育成手当の現況届の提出を

児童手当・子ども医療費助成係/3階
☎(3228)5446 FAX(3228)5657
☆児童育成手当の問い合わせは☎(3228)8952へ。FAXは同上

現況届の提出は、手当を受給している方の受給資格の有無を確認するための手続きです。

5月末に、児童手当(中学校修了前のお子さんのいる家庭が対象)と児童育成手当(ひとり親家庭や障害のあるお子さんのいる家庭等が対象)の現況届を郵送しました。

現況届の提出がないと、引き続き手

当を受給することができません。6月30日必着で必ず提出してください。

なお、添付する書類が個別に必要な場合もあります。詳しくは、同封の案内を確認してください。

教科書展示会

教育事業係/5階
☎(3228)5545 FAX(3228)5682

内容 令和3年度から区立中学校で使用する教科書の候補(見本)と、区立小・中学校で現在使用中の教科書を展示
日時 6月2日(火)～25日(木)午前9時～午後6時
会場 教育センター(野方1-35-3)
☆当日直接会場へ

中野区ファミリー・サポート事業 予約制会員登録

中野区社会福祉協議会中野区ファミリー・サポート事業担当
☎(5380)0752 FAX(5380)6027

子育てを地域で手助けする、相互援助活動の利用・協力会員の登録を事前予約制で受け付けます。

対象 **利用会員**=区内在住で子育ての援助を受けたい方、**協力会員**=区内在住・在勤・在学が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
☆予約方法などについては、中野区社会福祉協議会**HP**をご覧ください。電話でファミリー・サポート事業担当へ



健康・福祉

「不妊専門相談」と「ほっとピアおしゃべり会」

出産・育児支援係/3階
☎(3228)5623 FAX(3228)5657

日程 7月11日(土)
会場 区役所7階会議室
内容・時間・人数

不妊専門相談=午後2時30分～4時30分 ☆一人当たり30分程度。先着3人

ほっとピアおしゃべり会=午後2時30分～4時 ☆先着5人程度

申込み 6月8日～7月10日に電子申請か、電話または直接、出産・育児支援係へ ☆両方への参加も可
保健指導相談券もご利用を

妊娠に向けた体づくりや不妊治療のことなどについて、区内の産婦人科や泌尿器科で、無料で相談できます。
☆一人1回のみ。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

害虫パネル展～日常生活で見かける害虫の駆除・防除対策～

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

期間 6月10日(水)～7月7日(火)
会場 中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側 ☆当日直接会場へ

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

子育てがつらいと感じたら

子ども家庭支援センターへ相談を

新型コロナウイルス感染症の拡大で、普段とは異なる生活にストレスや不安を感じているお子さんや保護者の方も多いことでしょう。子育てがつらいと感じたら、気軽に子ども家庭支援センターへ相談してください。

子ども家庭支援センター (新井1-9-1旧商工会館) ☎(3228)7867 FAX(3228)7870



◀区**HP**もご覧ください

食中毒予防パネル展～お肉は中心までよく焼いて食べよう！～




食品衛生係(中野区保健所)

☎(3382)6664 FAX(3382)6667

期間 6月9日(火)～7月8日(水)

会場 中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側 ☆当日直接会場へ

食中毒予防のポイント

-  お肉は鮮度にかかわらずよく焼いて食べましょう
-  生肉の調理に使った包丁やまな板は、洗浄・消毒の徹底を
-  生肉を触った手は、せっけんを使って洗いましょう

しっかり
加熱しよう



こまめに正しい手洗いを



① せっけんを泡立て、手のひらをよくこする



② 手の甲をのばすようにこする



③ 指先・爪の間を念入りにこする



④ 指の間を洗う



⑤ 親指と手のひらをねじり洗う



⑥ 手首も忘れずに洗う

⑦ 十分にせっけんを洗い流し、清潔なタオルやペーパータオルで拭き取って乾かす



ほほえみサービス事業協力会員登録

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

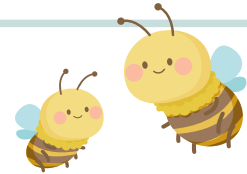
日常生活を有償でお手伝いする区民同士の支えあい活動です。

20歳以上で、家事や介護のお手伝いのできる協力会員を事前予約制で随時募集しています。

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

☆予約方法などについて詳しくは、電話でほほえみサービス事業担当へ。会員登録には、年会費1,000円と本人名義のゆうちょ銀行口座が必要

ハチとの共存も考えましょう



衛生環境係(中野区保健所)

☎(3382)6662 FAX(3382)6667

害虫の相談で最も多いのはハチで、餌となる青虫などが多いこれからの季節がピークです。ハチの巣が軒下などにできていると、「一刻も早く駆除を」と考えがち。しかし、ハチや巣を刺激しない限り、すぐに刺されることはありません。

また、ハチには害虫を捕食する益虫としての側面もあります。

必要以上に怖がらずに、ハチの役割や共存の方法を考えることも大切です。心配な方は、衛生環境係へ相談を。

☆スズメバチは大型で攻撃性が強く危険です。巣を見つけたら刺激せずに、衛生環境係へ連絡を

広告

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

ガーデンエクステラズ
東京北支店: 練馬区土支田 3-19-12
☎03-5933-2811

見積無料

営業時間 9:00~17:00

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、問い合わせを。



▲こちらからもアクセス可

6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	
6月7日(日)	当番医	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
		大場診療所	内・小	大和町3-40-6	(3330)0073
		美穂診療所	内・小・消	鷺宮5-3-14	(3990)1208
		くり小児科内科	内・小	野方4-22-3	(5345)6166
		渡辺整形外科・外科・内科	整・外・内	中央2-2-3	(3361)1770
		やなだクリニック	内・泌	弥生町6-2-20	(5342)9511
		西原デンタルオフィス☆	歯	中野2-25-6 2階	(3229)1182
6月7日(日)	薬局	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
		わかみや薬局		若宮1-43-11	(5327)3663
6月14日(日)	当番医	中野共立病院	内	中野5-44-7	(3386)3166
		やまと診療所	内・呼	大和町3-3-12	(3339)5640
		中越整形外科	整	鷺宮3-20-9	(5327)5835
		中野の森クリニック	内・小	上高田1-37-11	(3361)1381
		ハートケア銀河クリニック	内・心内	本町2-50-12 2階	(5371)0909
		多田町診療所	内・小・呼	南台3-33-5	(3381)3191
		ファースト歯科医院☆	歯	上高田3-40-10 2階	(3385)3911
6月14日(日)	薬局	青葉調剤薬局		中野5-47-10	(3389)7110
		豊生堂鷺宮薬局		鷺宮3-18-9	(3223)4117
		アサヒ薬局		野方1-5-17	(5942)5460

☆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

診療日	原則火～金曜日
受付時間	午後6時30分～9時45分
診療時間	午後7時～10時

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、診療が中止になる場合があります。最新の情報は区HPでご確認を

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

広告

ご遺族だけで執り行うお葬式

総額 **544,816** 円+税

- ご遺族10名にて一日葬(通夜をせず葬儀のみ)を行うプランです
- ご遺族だけで行うため、飲食費や返礼品は含まれておりません
- 葬儀までの日数分、ドライアイスと安置料が別途必要となります

資料請求・お問合せ **くみん斎場** 24時間 葬儀受付窓口 **03-6454-0019**

写真は一例です



区選挙管理委員会/9階
☎(3228)8092
FAX(3228)5687

7/5(日)は 東京都知事選挙の投票日です

貴重な一票を
生かすため、
忘れずに
投票しましょう



◀ 明るい選挙
イメージキャラクター
「選挙のめいすいくん」



病院などで不在者投票ができます

都道府県の選挙管理委員会が指定した病院や老人ホームなどに入院・入所中で、投票所に行けない方は、その病院や老人ホームなどで不在者投票ができます。

詳しくは、区HPをご覧ください。区選挙管理委員会へ問い合わせを。

滞在先で不在者投票ができます

出張や旅行などで一時的に区外に滞在先の方で、投票所に行けない方は、滞在先の選挙管理委員会などで不在者投票ができます。手続きには時間がかかるので、早めに区選挙管理委員会へ問い合わせを。



郵便等投票の請求期限は7月1日です



重度の障害があり、身体障害者手帳・戦傷病者手帳をお持ちの方、または介護保険の被保険者で要介護5の方は、自宅から郵便などで投票できる場合があります。対象者には「郵便等投票証明書」を発行するので、早めに区選挙管理委員会へ問い合わせを。

既に「郵便等投票証明書」をお持ちの方は、7月1日午後5時までに投票用紙の請求をしてください。

催しの開催状況は 事前に確認を

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、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で確認するか、各催しの担当へ電話などで確認してください。

おも 人・想い・未来 ~今だからこそできることを~

区長 酒井直人

あじさい、ゆり、はなしょうぶ。心が重くなりがちな梅雨時ですが、映える花があります。新型コロナウイルス感染症の影響が大きい今だからこそ、気づくことやできることがあるはず。この状況下の制約を楽しみ生かすことを一層心掛けたいと思います。

新型コロナウイルス感染症への対応に関して、区民の方や事業者のみなさんから中野区へのご寄付や物品の寄贈を、更に保健所を始めとした職員への激励の言葉を多くいただき、感謝しています。心よりお礼申し上げます。みなさんの温かいご支援に背中を押していただき、今後の長い闘いを必ず乗り越えるという強い思いが湧いています。限られた財源の中、こういった支援ができるのか、みなさん

とともに考え、切迫している医療・生活・経済を支援する対策を、国や都による取り組みと合わせ、着実に実行していきます。会期中の中野区議会第2回定例会では、生活・経済の再開に向けたさまざまな支援策を審議いただいています。

新型コロナウイルス感染症拡大により、適時適切な情報発信の重要性を再確認したところです。このたび、区では、日本語を含む10か国語で「なかの区報」を読むことができる無料アプリを導入しました。区の情報をスマートフォンなどでいつでもどこでも言語を選んでご覧いただけます。音声の読み上げもできます。ぜひご利用ください。

次号予告

自分や大切な人を守るために、
これからも続けていくこと



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