

なかの区報

nakano

令和2年(2020年)

06|20

No.2046

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

毎月5日・20日発行

私の、なかの、守り事。



マスクの着用や手洗いなど、
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を
紹介します



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

新型コロナウイルス感染症拡大に伴う緊急事態宣言は解除されましたが、まだ完全には終息していません。新たな感染者の数が限定的となった地域で再び感染が拡大しないよう、国の専門家会議の提言を受け、厚生労働省が具体的な実践例を示しました。

自分や大切な人を守るために、引き続き感染拡大防止の取り組みに協力をお願いします。

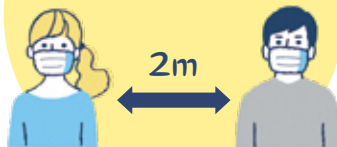
感染防止 3つの基本

マスクの着用



- 外出先で、屋内にいる時や会話をする時は、症状がなくてもマスクを着用
- せきエチケットの徹底

身体的距離の確保



- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)あける
- 会話をする時は、できるだけ真正面を避ける

手洗い



- 帰宅後はまず手や顔を洗う
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に

気温・湿度が高い中での マスク着用は要注意

マスクを着用すると、心拍数や呼吸数が増え、熱中症になる危険性が高まります。体調管理にご注意ください。

- 屋外で、人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合には、マスクを外して適時休憩を取りましょう
- こまめな水分補給も忘れずに



生活の基本は

- 毎日体温測定、健康チェック
- 発熱や風邪の症状がある時は無理せず自宅で療養
- 「3密」の回避(密集・密接・密閉)



＼ 普段の生活、ここに気をつけよう ／

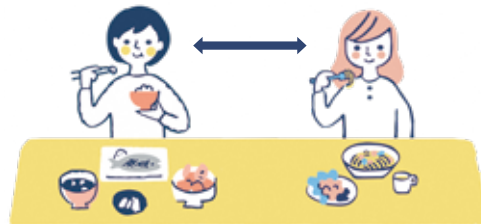
買い物

- 通販も利用して、買い物は一人または少人数ですいた時間に素早く済ませ
- 電子決済を利用しよう
- レジに並ぶ時は前後にスペース



食事

- 持ち帰りや宅配も利用しよう
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう



室内で

- こまめに換気を(30分ごとに、2方向の窓を数分間全開にする)



娯楽、スポーツなど

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で



▲保健予防課の小林保健師

新型コロナウイルス感染症は、無症状や軽症の人であっても、他の人に感染を広げた例があります。そのため、自分を感染から守るだけでなく、周囲に感染を広げないことが大切です。

これからもこれらの取り組みを続け、大事な家族や友人、隣人の命を守っていきましょう。

詳しくは厚生労働省HP内「新しい生活様式」をご覧ください▶



区HPでも予防のポイントなどを紹介しています▶



ちょっと疲れていませんか 体と頭をリフレッシュ

長引く外出の自粛やさまざまな生活の変化の影響で、疲れがたまっていますか。手軽な運動の紹介とクイズを出題。ぜひやってみてください。

体を動かそう

手

両手の指同士をつけたまま親指から順番に指をクルクル回します。
薬指・小指は上級者



尻



安定しているものを支えにして立ち、上体は傾けずに、片足をゆっくり横に上げていきます。一番上で止め、ゆっくり下ろしましょう。呼吸は止めないで

上記の体操を紹介したリーフレットは、
右記の区HPでご覧になれます。
問合せ 介護予防推進係/6階
☎(3228)8949 FAX(3228)5492



足指じゃんけん、できるかな



足

背



胸の前で手のひらと両ひじを合わせ、上に伸ばしていきます。腰を反らさないように背中を伸ばし、両ひじが離れない所で止めて10数えましょう

歩いてリフレッシュ 中野区ウォーキングマップのご利用を

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

区内を巡る12コースを地図や写真で紹介した冊子です。区民活動センター、地域事務所、すこやか福祉センター、区役所1階総合案内、中野区保健所で配布中。区HPでもご覧になれます。



すいた時間に
少数で



コースの一部をご紹介

桃園川緑道と神田川四季の道を歩くコース。季節の花を楽しみながら、自分のペースで散歩やジョギングができます



頭も動かそう

☆クイズの答えは14ページ

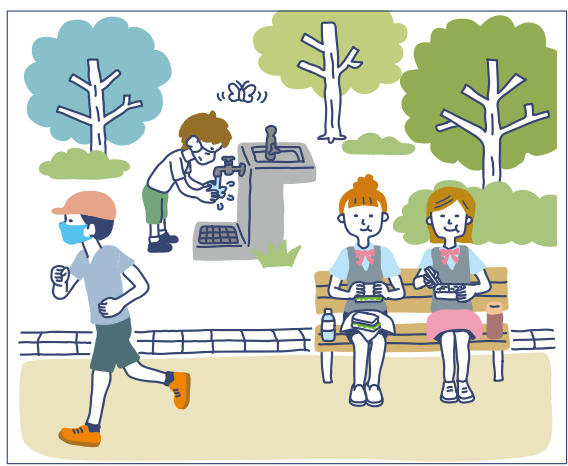
第1問 リストの言葉をカタカナにして、枠内の縦、横、斜めの一直線上から見つけてください(下からや右からも可。文字は重複して使えます)。使わなかったカタカナを下から順に並べると、何になるでしょうか。

ミ	ミ	ノ	ク	ス	マ
ゼ	ツ	カ	イ	マ	ツ
ラ	シ	セ	ズ	ー	チ
ブ	ユ	ニ	ツ	ト	リ
ア	ウ	ヤ	オ	ヤ	ナ
ジ	ヨ	ギ	ン	グ	オ

- リスト**
- ・鳥
 - ・ヤギ
 - ・チーズ
 - ・マスク
 - ・マッチ
 - ・クイズ
 - ・おやつ
 - ・八百屋
 - ・スマート
 - ・ユニット
 - ・密接
 - ・密集
 - ・ジョギング
 - ・あぶらぜみ



第2問 下の絵の間違いを5つ見つけましょう。



心が疲れてしまった時は…

眠れない、食欲がないなど、つらい気持ちは一人で抱えず相談してください



こころの健康チェック

「最近、疲れが取れない」「なかなか寝付けない」と感じたら、心の風邪と言われる「うつ」かもしれません。

生活環境の変化などのストレスが長く続くと、うつ状態やうつ病を引き起こすことがあります。おかしいなと感じたら、区HPのこころの健康チェックを試みましょう。不安があれば、早めに相談を。



▲こちらからアクセス

中野区こころの相談窓口

平日午前8時30分～午後5時に、下記のすこやか福祉センターで相談できます。

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	☎(3389)4323 FAX(3389)4339
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は区HP(右記二次元コード)で確認できます



新型コロナウイルス感染症の影響を受けた方へ

さまざまな支援制度があります

6月10日現在の情報です。要件や申請方法について詳しくは、[区HP](#)をご覧ください。
各担当部署へ問い合わせを。

☆その他の支援一覧は、右記[区HP](#)をご覧ください

支援一覧はこちら



▲個人向け



▲事業者向け

個人向けの支援

全ての方へ

一人10万円 特別定額給付金

申請期限 8月18日(当日消印有効)

5月末日までに、申請書を郵送しました。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。

☆5月下旬から、順次振り込みを行っています。申請から振り込みまで3~4週間程度かかります。なお、世帯主の方のみ、「マイナポータル」からオンライン申請も可

問合せ

中野区特別定額給付金コールセンター

☎(6863)6808 ☆掛け間違いにご注意を
平日午前8時30分~午後5時

制度についての問合せ

総務省コールセンター

☎0120(260)020
毎日午前9時~午後8時

収入が減って家計の維持が難しい方へ 緊急小口資金

休業等により収入が減少し、緊急かつ一時的な生活維持のための生活費を必要とする世帯が対象。無利子で最大20万円(返済期間2年以内)を借りられます。

詳しくは、中野区社会福祉協議会[HP](#)で確認を。

問合せ

中野区社会福祉協議会 ☎(5380)5775

平日午前9時~午後5時(第3月曜日を除く)

ろうきんや郵便局でも申請できます

いずれも7月31日まで。制度についての問い合わせなどは、厚生労働省コールセンター☎0120(46)1999へ。

労働金庫連合会(ろうきん)

☎0120(22)5755 ☆平日午前9時~午後5時

区内の取り扱い郵便局 ☆ナビダイヤル

落合郵便局 ☎0570(943)386

中野郵便局 ☎0570(943)523

中野北郵便局 ☎0570(943)315

休業・失業等で家賃が支払えない方へ 住居確保給付金

失業や休業等で収入が減少した、収入・資産が基準額以下の方が対象。家賃相当額(限度額あり)が3か月(最長9か月)支給されます。

問合せ

中野くらしサポート/2階

☎(3228)8950
平日午前8時30分~午後5時

制度についての問合せ

厚生労働省コールセンター

☎0120(23)5572
毎日午前9時~午後9時

税・各種保険料の納付が難しい方へ 猶予・減免等の相談

詳しくは[区HP](#)で確認を。国民年金保険料は11ページへ。

特別区民税・都民税(住民税)の猶予等

納税係/3階 ☎(3228)8924

中野区納税案内センター ☎(3228)5466

国民健康保険料の減免等

国保徴収係/2階 ☎(3228)5509

後期高齢者医療保険料の減免等

後期高齢者医療係/2階 ☎(3228)8944

介護保険料の減免等

介護資格保険料係/2階 ☎(3228)6537

事業者向けの支援

東京都感染拡大防止協力金(第2回)

5月7日～25日の緊急事態措置期間に、都の要請や協力依頼に応じて店舗・施設の使用停止に協力した中小事業者が対象。50万円(二つ以上の店舗等で休業等に取り組む場合は100万円)が支給されます。

問合せ

東京都緊急事態措置等・
感染拡大防止協力金相談センター
☎(5388)0567
毎日午前9時～午後7時

持続化給付金

ひと月の売上げが前年同月比で50%以上減少している事業者が対象。中小事業者(法人)は200万円、個人事業者は100万円を上限とし、売上げ減少分が通常2週間程度で支給されます。

問合せ

経済産業省コールセンター
☎0120(115)570
毎日午前8時30分～午後7時
(7月以降は土曜日・祝日を除く)

日本政策金融公庫の融資

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた事業者などを対象としたさまざまな貸付制度があります。利子補給制度を併用することで、実質無利子となるものもあります(創業3か月以上の事業者が対象)。

問合せ

事業資金相談ダイヤル
☎0120(154)505
平日午前9時～午後7時



◀産業振興センターで融資相談会を実施中。詳しくはこちらから

創業間もない方は新創業融資制度のご利用を

産業振興係/9階
☎(3228)5518 FAX(3228)5656

区内事業者の方が利用した場合、支払った利子を1.9%まで補給します。今年1月1日以降に支払った利子が対象です。

☆申請は毎年必要。詳しくは、[区HP](#)をご覧ください。融資の流れについては、[日本政策金融公庫HP](#)で確認を

特別区民税・都民税の第1期分 国民健康保険料の第1期分 後期高齢者医療保険料の第3期分 介護保険料の第3期分

6月30日は納期限です。忘れずに納付を

☆口座振替の方は、事前に残高の確認を。新型コロナウイルス感染症等の影響で納付が困難な方は、早めに相談を

6月30日は固定資産税・都市計画税 第1期分の納期限です。忘れずに納付を

中野都税事務所 ☎(3386)1111

新型コロナウイルス感染症対策への 寄付にご協力を

企画係/4階
☎(3228)8987 FAX(3228)5476

区は、ひっ迫する医療、区民の生活及び区内の経済活動の支援に取り組んでいます。この取り組みを着実に進めるため、「新型コロナウイルス感染症対策生活応援寄付金」にご協力をお願いします。

ふるさと納税を活用したクラウドファンディングも実施。寄付金は所得税等の控除対象となります。

詳しくは、下記[HP](#)をご覧ください。企画係へ問い合わせを。



◀区HP



◀クラウドファンディング(ふるさと納税)サイト

7月5日(日)は投票日(午前7時～午後8時)

貴重な一票を
生かすため、
必ず投票しましょう。

東京都知事選挙



◀明るい選挙
イメージキャラクター
「選挙のめいすいくん」

区選挙管理委員会／9階 ☎(3228)5541 FAX(3228)5687 ☆不明な点などは、早めに区選挙管理委員会へ問い合わせを

中野区で投票できる方

中野区で投票できるのは、中野区の選挙人名簿に登録されている方です。

今回の東京都知事選挙では、「平成14年7月6日までに生まれた方で、令和2年3月17日までに中野区に転入届を出し、6月17日現在、引き続き中野区に住んでいる日本国籍を有する方」が新しく登録されます。投票する日まで引き続き都内に住んでいることが必要です。☆6月17日現在、中野区に住んでいない方でも、3か月以上住んでいた方は登録される場合があります

3月18日以降に中野区に転入した方は

今年3月18日以降に都内から中野区に転入届を出した方で、前住所地の選挙人名簿に登録されている方の場合、投票場所は前住所地です。詳しくは、前住所地の選挙管理委員会へ問い合わせを。

これから中野区外へ転出する方は

中野区の選挙人名簿に登録されていて、これから都内へ転出する方の投票場所は中野区です。転出先の区市町村が無料で発行する選挙用証明書(住民票の写し)を持参すると、投票の際の確認が短時間で済みます。

☆投票する日までに都外に転出した方は、投票できません

最近区内転居をした方は

中野区の選挙人名簿に登録されている方で、5月31日以降に区内転居の届け出をした方は、前住所地の投票所で投票することになります。

投票所入場整理券(入場券)をお持ちください

6月18日までに入場券を封書で郵送します。なお、入場券が届いていない場合でも、投票資格があれば投票できます。

代理投票・点字投票

身体に障害があるなどの理由で投票用紙への記入が困難な方が対象。

車いすのまま投票

必要に応じて係員が付き添う他、各投票所には車いすを備えています。☆いずれも、当日投票所で係員へお申し出ください

郵便等投票の請求期限は7月1日(水)午後5時です

身体障害者手帳、戦傷病者手帳または介護保険の被保険者証(要介護状態区分が要介護5の方)をお持ちの方は、自宅で投票できる場合があります。

詳しくは、区選挙管理委員会へ問い合わせを。

投票所の変更にご注意を

【第23投票区】

ⓐ上高田小学校 ⇒ ⓑ令和小学校(旧上高田小学校、所在地は変更なし)

【第28投票区】

ⓐ新井小学校 ⇒ ⓑ新井薬師児童館(新井5-4-17)

投票日に投票所に行けない方は 期日前投票を

入場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、お持ちください。中野区で投票できる方は、いずれの期日前投票所でも投票できます。☆投票日当日は、指定された投票所以外での投票はできません

開設期間	期日前投票所 ☆午前8時30分～午後8時
6月19日(金)～ 7月4日(土)	区役所1階特別集会室 (中野4-8-1)
6月28日(日)～ 7月4日(土)	南部すこやか福祉センター (弥生町5-11-26)
	東部区民活動センター (中央2-18-21)
	江古田区民活動センター (江原町2-3-15)
	野方区民活動センター (野方5-3-1)
	鷺宮区民活動センター (鷺宮3-22-5)

滞在先や病院などで不在者投票ができます

詳しくは、入場券と同封の案内または区HPをご覧ください。気になるか、区選挙管理委員会へ問い合わせを。

候補者の情報はこちらで確認

区内316か所に掲示する候補者のポスター

6月18日から掲示されます。

6月22日～27日に各戸配布される選挙公報

区民活動センターなど主な区の施設や区内の各駅、期日前投票所や各投票所にも備えます。また、東京都選挙管理委員会HPでもご覧になれます。

7月5日は日曜窓口を休止します

証明係／1階 ☎(3228)5506
住民記録係／1階 ☎(3228)5500
マイナンバーカード交付係／1階 ☎(3228)5425
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。

7月4日午後10時～6日午前7時 タイムズ中野区役所駐車場は 臨時休業します

庁舎管理係／8階 ☎(3228)8854
☆中野区自動車駐車場(中野4-11)は利用可

投票の際は、マスク着用やせきエチケットへの協力、周りとの距離を保った行動をお願いします。

また、接触感染防止のため、持参した鉛筆で投票用紙の記入ができます。

混雑緩和のため期日前投票の活用を

最終日の7月4日は混雑が予想されるので、なるべく他の日の投票にご協力をお願いします。

☆投票状況は区HPでお知らせします

投票所や庁舎等での感染を防ぐための対策を取っています

① 手指のアルコール消毒液を設置



② 窓口等に飛沫感染防止カーテン(透明のビニールシート)を設置



③ 受け付け台等の定期的な消毒



④ 対応する職員等のマスクの着用



第70回 社会を明るくする運動

～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

地域自治推進係/5階

☎(3228)5571 FAX(3228)5620

7月は「社会を明るくする運動」強調月間です

この運動は、犯罪や非行のない地域社会を築くための全国的な取り組みで、今年で70回を迎えます。犯罪や非行の防止と罪を犯した人の更生について、一人ひとりが理解を深めることを目指しています。

地域のチカラが犯罪や非行を防ぐ

犯罪や非行をなくすためには、立ち直ろうと決意した人を社会で受け入れていくことが必要です。立ち直りを支える地域・家庭づくりを進めるために何ができるかを考えてみませんか。

中野区の取り組みは

毎年7月には、中野区保護司会を中心とした「中野区社会を明るくする運動推進委員会」により、区内11地区ごとに催しを行っています。また、さまざまな広報活動も行っています。

☆新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、今年度は各地区での催しや駅頭一斉キャンペーンは実施しません



▲昨年の様子



いずれも当日直接会場へお越しください

① 刑務所作業製品の即売会

日時 7月1日(水)～3日(金)午前10時～午後4時

会場 区役所1階区民ホール

☆(公財)矯正協会との共催



② 啓発ポスター等の展示

日程 7月2日(木)～17日(金)

会場 中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側

「中野区再犯防止推進計画」を策定しました

地域活動企画調整係/5階 ☎(3228)8809 FAX(3228)5620

この計画は、見守り、支えあい、立ち直りを応援する中野を目指す区の取り組みを明らかにするためにまとめたもので、パブリック・コメント手続き等を経て策定しました。

パブリック・コメント手続き実施結果及び同計画の全文は、区HP、区民活動センター、区役所4階区政資料センター、同5階9番窓口でご覧になれます。

傍聴を ☆どなたでも傍聴できます。
当日直接会場へ

7月の教育委員会定例会

教育委員会係／5階
☎(3228)8857 FAX(3228)5679
①3日 ②10日 ③17日 ④31日
いずれも金曜日、午前10時から
区役所5階教育委員会室
☆日程は、変わることがあります

中野区健康福祉審議会

健康福祉企画係／6階
☎(3228)5421 FAX(3228)5662
7月10日(金)＝健康・介護・高齢者
部会
午後7時～9時
区役所7階会議室
☆日程は、変わることがあります

蓄電システム設置費用の 一部助成は中止となりました

地球温暖化対策係／8階
☎(3228)5516 FAX(3228)5673
なかの区報3月20日号11ページ
でお知らせした費用の一部助成
については、新型コロナウイルス感
染症への対応に伴う事業見直しに
より中止となりました。
申請希望の方にはご迷惑をおか
けし、申し訳ありません。
詳しくは、地球温暖化対策係へ問
い合わせを。

7月1日～7日

飲酒運転させない TOKYO キャンペーン ～飲んだら乗るな、乗るなら飲むな～

生活・交通安全係／8階
☎(3228)8886 FAX(3228)5658
☆自転車も「飲んだら乗るな」です

お知らせ

「西武新宿線沿線まちづくり整備 方針」を策定しました

野方以西まちづくり係／9階
☎(3228)5569 FAX(3228)5417

区は、西武新宿線の連続立体交差事
業(※)にあわせて、同沿線地域のまちづ
くりを推進しています。

このたび、パブリック・コメント手続
き等を経て、都立家政駅・鷺ノ宮駅周辺
地区におけるまちづくり整備方針を策
定しました。

同方針の全文とパブリック・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、同
9階19番窓口でご覧になれます。

※連続立体交差事業＝鉄道を一定区間
連続して高架化または地下化すること
で、多数の踏切を除却する事業

令和元年度中野区職員倫理条例 の運営状況

危機管理係／8階
☎(3228)8909 FAX(3228)5658

区は、「中野区職員倫理条例」に基づ
き、法令を守り区民の信頼を確保する
仕組みを定め、運営状況を公表してい
ます。

公益通報

区の仕事の従事者などが区職員の違
法行為などを知った場合に、区長の附
属機関である「中野区法令遵守審査会」
に通報する制度です。

公益通報の受理はありませんでした。
不当要求行為等

暴力や地位を利用した不当要求行為
またはその疑いのある行為が区に対し
て行われた場合、区職員はその行為を
拒否し、内容を記録して対応します。

それらに該当する報告はありません
でした。

「平成31年度中野区食品衛生監視 指導の実施結果」を公表します

食品衛生係(中野区保健所)
☎(3382)6664 FAX(3382)6667

区は、食品衛生監視指導計画を毎年
度策定し、飲食店などの監視指導や食
品衛生に関する講習会などの事業を実
施しています。平成31年度に実施した
結果(速報値)をご覧になれます。

公表開始日 6月22日

公表場所 区HP、区民活動センター、図
書館、すこやか福祉センター、中野区保
健所

住居表示の届け出をお忘れなく

住民記録係／1階
☎(3228)5624 FAX(3228)5653

建物を新築した場合や建て替えた場
合は、住居表示の届け出を行ってくださ
い。届け出をしていないと、居住する方
が住民異動届(転入届等)をする際に受
け付けができません。

アパート等の名称を変更した場合も、
住居表示台帳の記載を修正するため、
届け出が必要です。

なお、同一住居表示の建物が複数あ
る場合、申請により、住居表示の末尾に
「-1」などの補助番号を付けることがで
きます。詳しくは、住民記録係へ問い合
わせを。

☆今年度から、「建物その他の工作物新
築届」は郵送でも申請可

木造住宅の耐震診断や各種助成 を受けられます

耐震化促進係／9階
☎(3228)5576 FAX(3228)5471

昭和56年5月31日以前に建築され
た木造住宅が対象。耐震診断を無料で
受けられます。また、耐震補強工事の他、
一部地域では建て替えまたは除却にか
かる費用の一部助成も受けられます。

いずれも、実施前に耐震化促進係へ

相談を。詳しくは、[区HP](#)をご覧ください。同係へ問い合わせを。

国民年金保険料を納めることが経済的に難しい方へ

国民年金係／1階
☎(3228)5514 FAX(3228)5654

収入の減少や失業などにより国民年金保険料の納付が難しい方を対象に、審査基準に基づき支払いを免除・猶予する制度があります。

7月～来年6月分の保険料の免除・猶予申請については、7月に受け付けを開始します。

郵送での申請を希望する方には、必要書類を郵送するので、国民年金係へ連絡を。

国民年金保険料の納付案内

国民年金保険料の納付が確認できない方に対する、電話・文書・訪問などによる納付案内は、日本年金機構が委託した民間事業者が行っています。訪問の際は、必ず身分証を携帯しています。

委託先事業者などについて詳しくは、日本年金機構 [HP](#) をご覧ください。中野年金事務所 ☎(3380)6111 へ問い合わせを。



◀日本年金機構 [HP](#)

国民健康保険限度額適用認定の申請をお忘れなく

国保給付係／2階
☎(3228)8954 FAX(3228)5655

事前に申請すると「限度額適用認定証」が発行されて、入院時や高額な外来診療を受ける際の医療費(自己負担額)が限度額までの支払いとなる制度です。

住民税非課税世帯の方は、食事代もあわせて減額されます。

申請を希望する方には申請書を郵送するので、電話で国保給付係へ連絡を。ただし、保険料未納の方や住民税未申告者のいる世帯の方には発行できない

場合があります。

☆70歳以上の方は、課税状況などにより申請できない場合があります。

「限度額適用認定証」をお持ちの方へ

更新用の申請書を今月下旬に郵送します。更新希望の方は、7月3日までに必ず提出を。

なお、新型コロナウイルス感染症の影響により、税の申告期限が延長されたことに伴い、申告した住民税の情報が反映されていない場合があります。該当する方には、いったん一番高い所得区分の証を交付し、後日判明した住民税情報に基づく区分の証を交付し直すことがあります。

☆70歳以上の方には、住民税の判定ができない場合、申請の案内をお送りできません

都市計画原案への公述申し出と公聴会の開催

東京都都市整備局都市計画課
(新宿区西新宿2-8-1)
☎(5388)3225

対象計画案 ①都市計画区域の整備、開発及び保全の方針、②都市再開発の方針

計画案の縦覧・申出書の配布 7月1日～15日に、都庁都市整備局都市計画課、区役所9階2番窓口で ☆申出書は東京都都市整備局 [HP](#) からダウンロード可 **公述の申し出** 区域内(中野区は全域が対象)に在住の方、計画案に利害関係のある方が対象(一人10分以内)。公述申出書を7月15日必着で郵送または直接、東京都都市整備局都市計画課へ ☆申し出多数の場合は意見要旨などを考慮し選定

公聴会の傍聴 8月に12会場で開催 ☆区外の対象区域や公聴会の会場などについて詳しくは、東京都都市整備局 [HP](#) で確認を



◀こちらのページで確認できます



催し・講座

7月の登記相談



区民相談係／1階
☎(3228)8802 FAX(3228)5644

内容 区内在住の方が対象。司法書士・土地家屋調査士による相談。必ず事前予約を

日時 7月14日(火)午後1時～4時
☆一人当たり25分

会場 区役所1階専門相談室

申込み 7月7日午前9時から電話で、区民相談係へ。先着6人

☆毎月第2火曜日に実施。その他の専門相談について詳しくは、[区HP](#) をご覧ください。区民相談係へ問い合わせを



◀専門相談の一覧はこちらから確認できます



募集・求人

会計年度任用職員登録者(一般事務補助・保健師)

人事係／4階
☎(3228)8919 FAX(3228)5649

勤務時間 原則1日7時間45分かつ週31時間以内

勤務場所 区役所、地域事務所、すこやか福祉センターなど

時給 1,041円～1,558円

申込み 電子申請か、[区HP](#)、区役所4階3番窓口で配布中の申込書を郵送または直接、人事係へ。随時受け付け

☆登録期間は来年3月31日まで。欠員などの状況に応じて随時採用



◀申込書のダウンロードはこちらから

任期付短時間勤務職員 (保育業務)



人事係／4階
☎(3228)8041 FAX(3228)5649

職務内容 区立保育園での保育業務
勤務期間 9月1日～令和5年3月31日
選考日 7月19日(日)
申込み 電子申請か、区HP、区民活動センター、図書館、区役所4階3番窓口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＝7月6日までの消印有効、電子申請・窓口＝7月8日午後5時まで。選考により20人程度
☆勤務条件などについて詳しくは、区HPか、採用選考案内をご覧ください

区立図書館指定管理者候補者



図書館運用支援係／5階
☎(3228)5740 FAX(3228)5679

区立図書館全館の指定管理者(来年4月1日からの5年間)の候補者を募集します。
申込み 7月22日～31日に図書館運用支援係へ
☆応募条件や申し込み方法などについて詳しくは、7月1日以降に区HPに掲載する募集要項をご覧ください

福利厚生サービス会員 エンジョイライフなかの

中野区勤労者サービスセンター
☎(3380)6941 FAX(3380)6943

区内事業所・商店で働いている方や事業主、または区内在住の勤労者の方が対象です。事業主の方が従業員の会費を負担する場合は、必要経費として計上できます。
特典 観劇・美術展等のチケットのあっせん、レジャー施設の割引利用など
会費 月額500円 ☆入会金200円
申込み 随時入会可
☆7月～9月末に新規加入した事業所は、「入会プレゼント」を受け取れます。詳しくは、中野区勤労者サービスセンターHP

をご覧ください、電話で問い合わせを



◀中野区勤労サービスセンター(エンジョイライフなかの)HP

高齢者・介護

65歳以上の方へ 「介護保険料決定通知書」を7月14日以降に郵送します

介護資格保険料係／2階
☎(3228)6537 FAX(3228)8972

この通知書は、例年6月下旬に郵送していますが、今年は時期が遅くなります。通知書が届いたら、保険料等を確認してください。

保険料を滞納すると、介護保険サービスの費用の支払い方法が変更されたり、利用者負担の割合が引き上げられたりします。ご注意ください。

減額制度のご利用を

保険料の納付が困難な方には、減額制度があります。詳しくは、通知書同封の「介護保険だより」をご覧ください。
☆70歳以上の方は、シルバーパス発行申し込みの際に、この通知書を利用できる場合があります。再発行はできないので、大切に保管を

後期高齢者医療制度に加入している非課税世帯の方へ

後期高齢者医療係／2階
☎(3228)8944 FAX(3228)5661

次の①②とも、区から後期高齢者医療被保険者証の交付を受けている方で、世帯全員が住民税非課税である世帯の方が対象。

①限度額適用・標準負担額減額認定の申請を

保険適用の医療費や入院時の食事代が限度額までの支払いとなる制度です。利用には申請が必要。希望する方は、後期高齢者医療係へ問い合わせを。
既に「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」をお持ちの方で、8月以降も対象となる方には、来年7月未まで使える認定証を来月下旬に郵送します。

②後期高齢者入院時負担軽減支援金の申請を

保険適用の病院などに年度内31日以上入院した場合、2万円の給付を受けられる制度です。
申請は年度ごとに必要。詳しくは、後期高齢者医療係へ問い合わせを。

「なかの元気アップ体操」をやってみよう

介護予防推進係／6階 ☎(3228)8949 FAX(3228)5492

中野区歌「未来カレンダーForever Nakano」に合わせてどなたでも取り組める体操です。

中野区公式YouTube(ユーチューブ)チャンネルで映像をご覧ください。ぜひ、活用してください。

DVDを貸し出し中

この体操の映像をDVDでご覧になりたい方は、介護予防推進係へご連絡を。

☆4ページで、体をリフレッシュするための運動を紹介しています



◀区HPへアクセス可



▲DVDのジャケット

「ジェネリック医薬品差額通知」を郵送します

後期高齢者医療係／2階
☎(3228)8944 FAX(3228)5661

先発医薬品の特許期間終了後に、同等の品質で製造・販売される「ジェネリック医薬品」。現在処方されている医薬品をジェネリック医薬品に切り替えた場合、自己負担額をどれくらい軽減できるかが分かる「ジェネリック医薬品差額通知」を、次の対象の方に、6月下旬、12月中旬に郵送します。ジェネリック医薬品利用の参考にしてください。

対象 後期高齢者医療制度の被保険者のうち、生活習慣病等の医薬品が処方されている方で、薬代が一定額以上軽減されると見込まれる方

質問は「ジェネリック医薬品差額通知サポートデスク」☎0120(601)494へ

この電話は、6月下旬～7月31日、12月中旬～来年1月31日の平日午前9時～午後5時に利用できます。

☆期間外は、東京都後期高齢者医療広域連合保健事業・医療費適正化係☎(3222)4507へ問い合わせを

いきいき入浴 特別入浴デー「七夕湯」

地域福祉推進係／6階
☎(3228)5713 FAX(3228)5662

「いきいき入浴」の年間登録証を持って直接、区内等の公衆浴場へ。

対象 区内在住の65歳以上の方

日時 7月7日(火)、各浴場の営業時間
☆浴場により、実施日が異なる場合あり。各浴場で確認を

入浴料 1回100円

「いきいき入浴」の年間登録は

住所・氏名・年齢の確認ができるもの(健康保険証など)を持って、入浴を希望する浴場で手続きを。詳しくは、地域福祉推進係へ問い合わせを。

子ども・子育て

ご存じですか 私立幼稚園等園児の保護者向け補助金

幼稚園・認可外保育係／3階
☎(3228)8754 FAX(3228)5667

私立幼稚園(子ども・子育て支援新制度の施設を含む)、都が確認した幼稚園類似施設にお子さんを通わせている区内在住の方が対象。入園料や保育料、預かり保育料、給食費の一部を補助します。

申請書と案内は、新規入園児(子ども・子育て支援新制度の施設は全利用児)には通園先の幼稚園を通じて6月中旬に配布しました。進級児には、6月12日に自宅へ郵送しました。

☆補助の内容は在園施設や世帯状況によって異なります。詳しくは、区HPをご覧ください

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 ①午後1時15分から、②午後2時40分から ☆各回1時間で、同内容

申込み 6月22日～開催日の3日前に

電子申請か、電話または直接、すこやか福祉センターへ。各回先着6人

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

日程 7月9日(木)
会場 中部すこやか福祉センター

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

日程 7月10日(金)
会場 鷺宮すこやか福祉センター

歯の生えはじめ教室 ～ビギナーズ～

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

内容 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

対象 区内在住の生後6か月～11か月の乳児とその保護者

日時 7月20日(月)①午前10時から、②午前11時15分から ☆各回45分間で、同内容

会場 北部すこやか福祉センター

申込み 6月22日～7月16日に電子申請か、電話または直接、北部すこやか福祉センターへ。各回先着8組

お子さんのいる方におすすめのサイトはこちら

簡単 おいしい

保育園給食の献立と人気料理レシピ

区HPで、保育園給食の献立や子どもたちに人気のレシピ、調理のポイントを紹介中。離乳食献立と作り方も。栄養満点で喜ばれるメニューばかりです。



▲こちらからアクセス



▲中野区食育マスコットキャラクター「うさごはん」

子育て応援サイト「子育てナビ」

子育てに関する手続きや相談窓口、休日当番医などをご覧になれます。ぜひ、ご利用を。



▲区HPトップページの「関連サイト」にバナーがあります

区立幼稚園児の欠員募集

教育・保育支給認定係／3階
☎(3228)5793 FAX(3228)5667

申し込み方法などについて詳しくは、
下表の幼稚園へ問い合わせを。

対象 申し込み日の時点で保護者ととも
に区内に住み、住民登録のある次の
年齢(生年月日)のお子さん

4歳児＝平成27年4月2日～同28年
4月1日生まれ

☆障害のあるお子さんは、障害の状況
によって入園できない場合があります

幼稚園名	所在地・電話番号	募集人数
ひがし なかの	東中野5-8-21 ☎(3368)2369	4歳児3人

栄養講座「パパが体験！家族の健康ごはんと離乳食」

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

内容 家族が健康に過ごすための食事
と離乳食について、簡単な調理を通し
て学びます

対象 区内在住で、家族に妊婦または
生後8か月以内の乳児がいる男性

日時 7月29日(水)午後1時30分～2
時30分

会場 鷺宮すこやか福祉センター

申込み 6月22日～7月22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8人

健康・福祉

6月は蚊の発生防止強化月間です

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

デング熱やジカウイルス感染症など
蚊が媒介する感染症を防ぐため、日頃
から蚊の発生を抑制し、蚊に刺されない
ような対策を取りましょう。

蚊の防除のポイント

幼虫(ボウフラ)対策

・植木鉢の受け皿、空き缶、古タイヤな
どの水たまりをなくす

成虫対策

・草むら、やぶの手入れを行い、風通し

をよくする

- ・刺されないように長袖を着る
- ・必要に応じて虫よけ剤を使う

成年後見人勉強会「後見の実務と報告書の書き方」

中野区成年後見支援センター
☎(5380)0134 FAX(5380)0591

対象 親族の成年後見人・保佐人・補助
人を受任している方、成年後見制度に
関心のある方

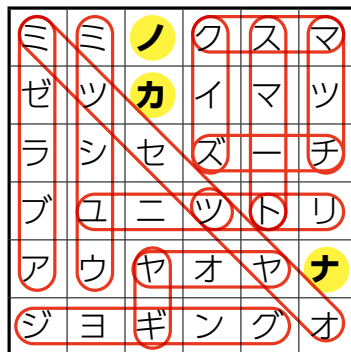
日時 7月11日(土)午後1時30分～3
時30分

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

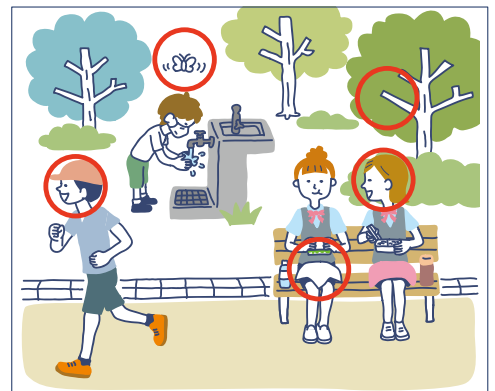
申込み 6月22日～7月10日に電話
またはファクスで、中野区成年後見支
援センターへ。先着15人。☑氏名とふ
りがな、電話番号、講座名

5ページのクイズの答え

第1問 ナカノ



第2問



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、
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。



外壁・屋上の防水／総合リフォーム

MARUTOMO マルトモ は、

中野区物件を手掛け創業25年以上、ビル・マンション
から一戸建等、その数は1050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/>
株式会社マルトモ

中野区新井5-33-7(本社・工務部)
中野区新井1-11-9-5F(営業部)

中野ブロードウェイ1F あすなろ葬祭

葬儀の事がよくわかる! ガイドブック差し上げます
お気軽にお問合せ下さい

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

ナナ オク ヤミ ミ
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

6月20日～7月5日の休日当番医・当番薬局

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号	
6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
		横畠病院	外・内	新井1-38-6	(3389)2531
		武田内科クリニック	内・循	江原町3-5-10-202	(3950)3836
		たかねファミリークリニック	内・小・皮	丸山2-17-13	(5356)8120
		中野の森クリニック	内・小	上高田1-37-11	(3361)1381
		山本クリニック	内	弥生町3-26-3	(3372)0007
		ジョージ歯科☆	歯	中野3-34-31 3階	(3384)1384
	薬局	中野中央薬局		中央4-60-5	(6304)8530
		むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6	(5380)3935
		ひかり薬局		弥生町3-26-1	(3375)3516
6月28日(日)	当番医	中野共立病院	内	中野5-44-7	(3386)3166
		高野整形外科	整	弥生町4-18-7	(3380)6700
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10	(3330)0743
		小金澤医院	内・循	江原町3-35-8	(3951)5621
		堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町2-42-15	(3372)4701
		三五医院	内・神内	南台2-6-8	(3381)0313
		江古田歯科クリニック☆	歯	江古田2-19-8-101	(3389)6350
	薬局	青葉調剤薬局		中野5-47-10	(3389)7110
		茜調剤薬局中野坂上店		本町2-42-15	(6300)6122
		カメイ調剤薬局中野南台店		南台2-9-3	(5328)2313
7月5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
		横畠病院	外・内	新井1-38-6	(3389)2531
		たかとり内科	内	大和町1-30-6	(6265)5835
		上高田ちば整形外科・小児科	小	上高田1-8-13	(3228)1555
		くすのき診療所	内・外・脳神経外	中央2-7-8	(3361)0072
		やよい町こども医院	小	弥生町1-8-11	(6300)4790
		佐川歯科☆	歯	東中野1-4-7	(3371)6480
	薬局	むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6	(5380)3935
		イオックス薬局高円寺店		大和町1-31-5	(5364)9120
		パレット薬局中野坂上店		中央2-2-22	(6914)0017

☆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	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

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

中野区の国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している給与所得者の方へ

新型コロナウイルス感染症に伴う傷病手当金を受け取れる場合があります

新型コロナウイルス感染症に感染した、または発熱等により感染が疑われる場合に、その療養のために働くことができなかつた方(一定の要件あり)に、傷病手当金を支給します。

申請を希望する方は、必ず事前に問い合わせを。
☆後期高齢者医療制度では受け付け中。国民健康保険では7月上旬から受け付け予定。詳しくは、区HPをご覧ください。

支給期間 働くことができなくなった日から起算して3日を経過した日から、働くことができない期間

支給額 直近の継続した3か月間の給与収入の合計額を就労日数で除した金額×3分の2×支給対象となる日数 ☆給与等の全部または一部を受け取れる場合、調整あり

適用期間 今年1月1日～9月30日 ☆入院が継続する場合、最長1年6か月

問合せ先 ●国民健康保険 国保給付係 ☎(3228)5510
●後期高齢者医療制度 東京都後期高齢者医療広域連合 ☎0570(086)519 ☆ナビダイヤル

光化学スモッグにご注意を

環境公害係/8階 ☎(3228)5799 FAX(3228)5673

気温が高く風が弱い、空にもやがかったような日に発生しやすい光化学スモッグ。自動車の排ガスもその一因です。短時間の駐車場で車両のエンジンを止める「アイドリング・ストップ」の徹底にご協力を。



アイドリング・ストップにご協力ください

光化学スモッグ注意報が発令されたら

乳幼児や高齢者、ぜんそくなどの呼吸器系疾患がある方は、特に注意が必要です。外出や屋外での運動は控えましょう。

注意報は次の方法でお知らせします

- 防災無線スピーカーによる放送
- 区民活動センターや児童館などに垂れ幕を掲示(平日のみ)
- 区立小・中学校の屋上に黄色の吹き流しを掲揚(平日のみ)
- 東京都大気汚染テレホンサービス ☎(5640)6880



東京都HPでも確認できます

光化学スモッグの被害に遭ったら

「目がチカチカする」「のどが痛い」「息苦しい」などの症状が出たら、すぐに屋内に入って目を洗い、うがいをしてください。

それでも良くならない時は、医師の診療を受けてください。

被害状況を調査しています。被害に遭った時は、最寄りのすこやか福祉センターへ連絡を

南部=☎(3380)5551 FAX(3380)5532
中部=☎(3367)7788 FAX(3367)7789
北部=☎(3389)4321 FAX(3389)4339
鷺宮=☎(3336)7111 FAX(3336)7134

☆土・日曜日、祝日、夜間は東京都医療機関案内サービス「ひまわり」☎(5272)0303へ

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を。

6月1日現在。()内は前月比

住民基本台帳	世帯数	人口(人)			
		男	女	小計	合計
日本人	195,544※ (7減)	160,216 (31増)	157,737 (8減)	317,953 (23増)	336,774 (168減)
外国人	13,811 (170減)	9,592 (119減)	9,229 (72減)	18,821 (191減)	

※日本人と外国人の混合世帯 2,061 を含む

次号予告

特殊詐欺被害「自分は大丈夫」が一番危険



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