

なかの区報

令和2年(2020年)

nakano

09|05

No.2051

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

毎月5日・20日発行

プールが釣り堀に変身
町会祭の
「みんなのぬまぼり」

みんなのぬまぼり

10月1日 総合体育館がオープン
詳しくは4ページをご覧ください



プールが釣り堀に変身

たくさん釣れたよ

町会発の「みんなのぬまぼり」

「みんなのぬまぼり」は、旧沼袋小学校のプールにコイやフナ、金魚など約700匹を放流した釣り堀です。2016年から、沼袋・野方地域の九つの町会・自治会が共同で運営。今年で5回目となるこの催しについて、運営責任者の長谷川嘉昭さんに話を聞きました。



地域に根付いた「みんなのぬまぼり」

「みんなのぬまぼり」はどういう場所ですか

ぬまぼりには、「地域の子どもと大人の交流の場所づくり」という狙いがあるんですよ。ここでは、年配者が子どもに餌の付け方を教えるといった光景がよく見られます。普段接することの少ない異世代と顔見知りになれる場になっているのではないのでしょうか。また、複数の町会等で運営しているので、町会同士のコミュニケーションの場にも。町会運営の様子などお互いに参考になります。ラジオ体操の開催方法などちょっとしたことでも気軽に話せるようになりました。

続けてきた手応えはありますか

例年5月中旬から実施していますが、今年は新型コロナウイルス感染症の影響もあり、5月になっても告知できなかったんです。すると、町中で多くの方から「今年はやらないの」と質問が。それだけぬまぼりが根付いているんだなと実感しました。そこで、人数制限や検温、アルコール消毒など感染防止の対策を取り開催することを決定。7月12日にようやく初日を迎えました。午前9時の開場から盛況で、みなさんに待ち望まれていたんだと、やりがいを感じました。

長谷川嘉昭さん



水中に空気を送るポンプの配管工事は、地元の水道屋さんが無償で施工してくれました。その他にもプール清掃など地域の方がさまざまなボランティア活動で支えています。

検温してから入場します



釣り堀って楽しいよ 参加したみなさんの声



めまぼりのことなら私たちに任せて

奥山武雄さん



年間を通して、ほぼ毎日魚の世話をしに来ています。今では、手をたたくと魚たちが寄ってくるんですよ。子どもたちが魚を乱暴に扱うのを見掛けると、こうやるんだよとルールやマナーを教えます。すると子どもたちも私の顔を覚えてくれて、町中でも「おじさん、おはよう」とあいさつしてくれるようになりました。

丸山勇さん



貸し竿さおの仕掛けなどを全部作っています。毎回300本分くらいを1週間掛けて直します。とても大変な作業だけど、やりがいがありますよ。釣り仲間から「手伝ってほしい」と声を掛けられて参加したけど、みんなが喜んでくれるからこれからも続けたいですね。



▲道具箱の中には釣り糸や針がぎっしり

みんなも来てね

- 日時** 10月25日までの毎週日曜日、午前9時～正午
- 会場** 旧沼袋小学校 (沼袋3-13-2)
- 参加費** 100円 (餌代。中学生以下のお子さん、70歳以上の方は無料) ☆マスクを持参し、当日直接会場へ。雨天中止。状況により休止になる場合があります

釣れた魚は
キャッチ&リリース!



中野区立総合体育館が 完成しました

スポーツ環境整備係／6階 ☎(3228)8864 FAX(3228)5626

10月1日
オープン



▲画像は8月18日現在。東京2020オリンピック・パラリンピックの公式練習会場(卓球)として使用されます

愛称は 「**麒麟レモン スポーツセンター**」に決定

平成30年(2018年)2月に工事を開始した中野区立総合体育館は、10月1日から一般供用を開始します。なお、麒麟ビバレッジ株式会社のネーミングライツ(命名権)により、今後5年間の愛称は「麒麟レモン スポーツセンター」となりました。

ネーミングライツとは

区有施設等の愛称の命名権を貸す制度。これにより、区の施設等の魅力を高めると同時に、区の新たな財源が確保できます。

一足先に施設を体験!

施設内覧会と無料開放を実施します

詳しくはこちら▶



9月20日(日)・21日(月・祝)
施設内覧会

内容 施設を自由に見学できます

時間 20日=午後1時~5時

21日=午前10時~午後5時

☆上履きを持参し、当日直接会場へ

9月22日(火・祝)~30日(水)
プレオープン(無料開放)

内容 実際に施設を使用できます

時間 午前10時~午後5時

☆9月26日・27日を除く。当日直接会場へ

27日(日)は子ども向け無料開放日

対象 中学生以下のお子さんとその保護者

時間 午前10時~午後4時

☆当日直接会場へ。事前申込制の体験教室も実施。詳しくは、総合体育館HPをご覧ください

スポーツと緑で健康を育む多機能な施設

全区レベルの大会を円滑に開催でき、幅広いスポーツ機会を提供できる他、平和の森公園の利用者も利用できる憩いの場となっています。また、災害時には各種支援団体の活動拠点としての活用も。身近に歴史に触れ、平和の大切さを考えられるよう、平和資料展示室も秋に開設します。

利用料金や団体登録などについて詳しくは、総合体育館HPをご覧ください。同体育館☎(5860)0024へ問い合わせを。

☆総合体育館の開館に伴い、中野体育館は9月30日に閉館します

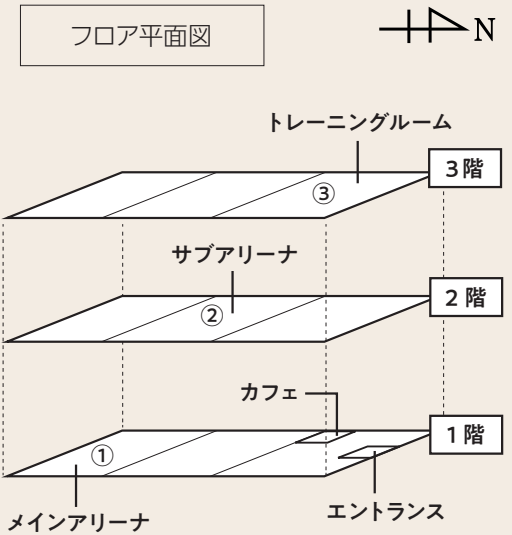


▲詳しくはこちら

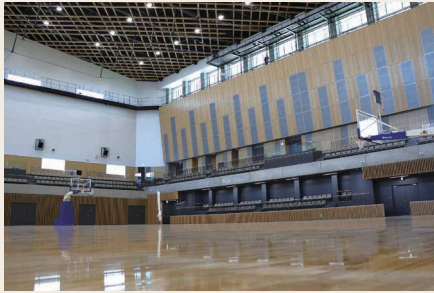
所在地 新井3-37-78平和の森公園内

開館時間 午前6時45分～午後10時30分

休館日 毎月第2月曜日、年末年始(12月29日～1月3日)



スポーツ振興の中心



①メインアリーナ

1,971㎡の広さを有し、バスケットボールやバレーボールは2面、バドミントンは8面、卓球台は36台設置できます。

観客席は1・2階合わせて約800席。車いす席もあります。



②サブアリーナ

広さは951㎡でメインアリーナの約半分。バスケットボールやバレーボールは1面、バドミントンは4面設置可能です。観客席は48席あります。



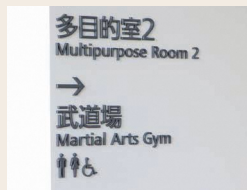
③トレーニングルーム

ランニングマシンやエアロバイクの他、胸筋を鍛えるチェストプレスマシンや足の筋肉を鍛えるレッグプレスマシン、視機能トレーニング機や体組成計などを設置。壁面にはクライミングウォールを併設。

利便性やユニバーサルデザインに配慮

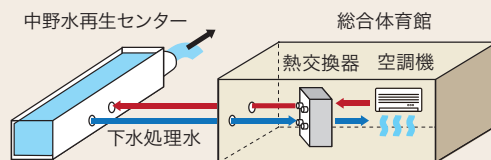
カフェ、授乳室などは、公園利用者でも利用できるよう1階に設置。更衣室やシャワー室(有料)もあるため、ジョギング後の汗も流せます。

ピクトグラム(図記号)や英語を使った案内表示▶



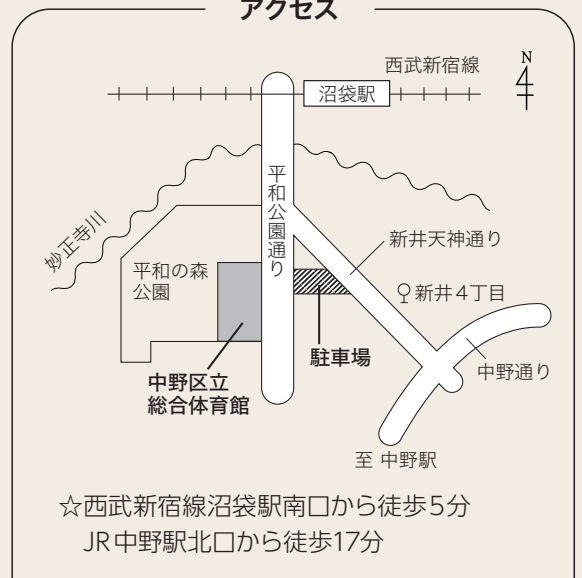
自然エネルギー等を活用しています

太陽光発電や下水熱などのエネルギーを活用し、環境に配慮した施設です。



▲下水熱により、一般的な空調と比べCO₂(二酸化炭素)排出量を約3割削減

アクセス



いくつになっても元気にいきいきと

敬老祝品、敬老カードをお贈りします

高齢者サービス係／6階
☎(3228)5632 FAX(3228)5492

敬老祝品(100歳以上の方)

敬老の日前後に、民生委員が直接、区内共通商品券(1万円相当)をお届けします。不在で受け取れない場合などは、高齢者サービス係へ連絡を。

対象 大正10年(1921年)3月31日以前に生まれた方

敬老カード(米寿=88歳の方)

区内の幼稚園児が描いた絵を使った敬老カードに区長の言葉を添えて、敬老の日前後に郵送します。

対象 昭和7年(1932年)4月1日～同8年(1933年)3月31日生まれの方

いきいき入浴特別入浴デー「敬老湯」

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当日直接、区内等の公衆浴場へ。

対象 区内在住の65歳以上の方

日時 9月21日(月・祝)、各浴場の営業時間内 ☆浴場により実施日が異なる場合があります。各浴場で確認を

入浴料 100円

「いきいき入浴」の年間登録をするには

住所・氏名・年齢が確認できるもの(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。

友愛クラブに参加しませんか

地域自治推進係／5階
☎(3228)5571 FAX(3228)5620

「友愛クラブ」は、おおむね60歳以上の方を対象とした地域の老人クラブの愛称です。区内63のクラブで、趣味を生かした活動や地域に役立つ活動をしています。

参加してみたい方や地元のクラブの連絡先を知りたい方は、地域自治推進係へ問い合わせを。



▲昨年の活動の様子



悪質商法の被害に遭わないための3か条

消費生活センター／1階
☎(3389)1191 FAX(3389)1199

高齢者を狙った悪質商法やトラブルが多発しています。昨年の被害総額は4兆円以上(消費者庁調査)。次の防止策で、被害を防ぎましょう。

- 1 電話や訪問販売で判断に迷ったら、返事はせず、身近な人にすぐ相談する
- 2 電話勧誘を避けるため、留守番電話や録音機の設定をする
- 3 勧誘者を家に入れない。その前にきっぱり断る

高齢者を支える担い手になりませんか

高齢者生活支援サービス担い手養成講座

介護予防推進係／6階
☎(3228)8949 FAX(3228)5492

高齢者の支援に必要な家事・介護の知識や技術を、座学や実技を通して学びます。

開講期間 10月1日(木)～来年2月末(予定) ☆全24回。1回のみ参加可

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)他

参加費 救急救命講習のみ1,400円

申込み 各開催日の前日までに電話またはファクスで、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へ。各回先着20人
☆講座の内容や日程などについて詳しくは、同事業担当へ問い合わせを

シニア向けの催し・講座

区内在住の65歳以上の方が対象(②を除く。④は女性のみ)。全回参加できる方優先(①、③、⑤を除く)

ビーファイン ビーステップ
① B-fine B-step
～脳を元気にステップアップ～

しんやまの家(南台4-25-1)
☎・FAX(3229)8175

内容 中高老年期運動指導士から学ぶ、認知症予防に役立つ運動

日時 9月18日(金)、午前9時50分から、午前10時50分からの2回実施。いずれも同内容。各回50分程度

申込み 9月7日～17日に電話または直接、しんやまの家へ。各回先着20人

③ 脳の不思議を学ぼう
～イキイキした毎日のために～

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

内容 保健師から学ぶ、認知症の仕組み等

日時 9月30日(水)午前10時～11時30分

申込み 9月7日～25日に本人が直接、やよいの園へ。先着15人

⑤ 免疫力アップ
～コロナウイルスと共生する為に～

東中野いこいの家(東中野4-9-22-201)
☎・FAX(3364)5938

内容 管理栄養士から、食事の工夫についての話を聞きます

日時 10月5日～26日の毎週月曜日、午前10時～11時30分。全4回

申込み 9月7日～25日に電話で、東中野いこいの家へ。各回先着13人

⑥ 「ロコモ予防体操」

東山高齢者会館(野方4-41-7)
☎(3228)5280 FAX(3228)5070

内容 健康運動指導士から学ぶ、加齢や生活習慣による足腰の機能低下(ロコモ)を予防するための軽運動

日時 10月5日～11月9日の毎週月曜日、午後1時30分～3時。全6回

申込み 9月7日～10月2日に電話で、東山高齢者会館へ。先着10人

② 退職後の男の生き方を考える
～人生はこれから!地域で仲間を見つけよう～

東山高齢者会館(野方4-41-7)
☎(3228)5280 FAX(3228)5070

内容 オンラインでのつながり創出や私服の着こなしなど

対象 60歳～75歳の、スマートフォンでメールができる男性

日時 9月18日(金)・25日(金)、10月3日(土)・16日(金)・29日(木)、午後2時～4時(10月29日は午後3時30分～5時30分)。全5回

申込み 9月7日から電話または直接、東山高齢者会館へ。先着10人

④ 「骨盤底筋体操」

野方高齢者会館(野方2-29-12)
☎・FAX(3388)9586

内容 介護予防運動指導員から学ぶ、尿失禁の予防に効果的な筋力を強化する体操や生活習慣の改善法

日時 10月1日～12月17日の第1・第3木曜日、午後1時30分～3時30分。全6回

申込み 9月7日から電話または直接、野方高齢者会館へ。先着12人

⑦ 「腰痛・膝痛^{しつづ}予防体操」

野方高齢者会館(野方2-29-12)
☎・FAX(3388)9586

内容 健康運動指導士から学ぶ、腰痛などの予防に効果的な軽運動

日時 10月7日～12月16日の隔週水曜日、午後1時30分～3時30分。全6回

申込み 9月7日から電話または直接、野方高齢者会館へ。先着12人

⑧ 脳いきいき講座 ～認知症予防に役立つ「脳の健康度テスト」を受けてみませんか?～

内容 脳の健康度テスト(1日目)とその結果の返却と解説(2日目)

会場・日時・申込み

在宅療養推進係/6階

☎(3228)5785 FAX(3228)8716

会場・日時 ☆=申込期限	申込み先の地域包括支援センター	申込み
鷺宮区民活動センター=9月11日・25日、いずれも金曜日、午前10時～正午 ☆9月10日	上鷺宮(上鷺宮3-17-4) ☎(3577)8123 FAX(3577)8124	9月7日から電話、ファクスまたは直接、申込み先へ。各先着20人程度(初めてで、介護サービス未利用の方優先) 住所、氏名とふりがな、電話番号
南部すこやか福祉センター=9月14日(月)・29日(火)、いずれも午前10時～正午 ☆9月9日	南中野(弥生町5-11-26) ☎(5340)7885 FAX(5340)7886	
沼袋区民活動センター=10月15日・29日、いずれも木曜日、午後2時～4時 ☆10月10日	江古田(江古田4-31-10) ☎(3387)5550 FAX(3387)5955	
区役所7階会議室=11月13日、12月18日、いずれも金曜日、午前10時～正午 ☆11月7日	中野(中央3-19-1) ☎(3367)7802 FAX(3367)7800	

9月は世界アルツハイマー月間 認知症に関するパネル展と 個別相談会

在宅療養推進係／6階
☎(3228)5785 FAX(3228)8716

2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になると言われています。また、65歳未満で発症する若年性認知症の方もいます。

このパネル展で、認知症について学びませんか。最近物忘れが多いなど心配な方は、個別相談会もご利用を。

いずれも当日直接、会場の区役所1階区民ホールへ。

- | | |
|--------------|---|
| パネル展 | 日時 9月14日(月)～18日(金)
午前8時30分～午後5時 |
| 個別相談会 | ①若年性認知症相談会
日時 9月13日(日)～18日(金)
午後1時～4時 |
| | ②認知症・物忘れ相談会
日時 9月14日(月)～18日(金)
午前10時～午後4時 |

9月21日～30日 秋の全国交通安全運動 交通ルールを学び、 事故を防ぎましょう

生活・交通安全係／8階
☎(3228)8886 FAX(3228)5658

秋は日没時間が早まる季節。早めのライト点灯や反射材の使用など、交通事故防止を心掛けましょう。

催しで交通ルールが学べます

二輪車(オートバイ)実技教室

野方警察署交通総務係

☎(3386)0110

日時 9月26日(土)午前10時～11時

☆雨天時は27日(日)に順延

会場 東京都下水道局中野水再生センター駐車場(新井3-37-4)

申込み 9月7日からの平日午前8時30分～午後5時に電話で、野方警察署交通総務係へ。先着15人。当日は損害保険(200円)に加入

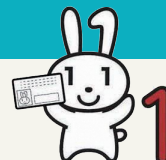


▲白バイ隊員による指導

マイナポイントの申し込みを受け付けています

マイナポイントとは、来年3月末までに対応するキャッシュレス決済サービスでチャージまたは買い物をすると利用金額の25%相当(最大5,000円分)のポイントがもらえる制度です。

情報政策推進係／6階
☎(3228)8807
FAX(3228)5646



▲マイナちゃん

マイナポイント取得までの流れ

①マイナンバーカードを取得

詳しくは区HPをご覧ください。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。☆申請からお渡しまで2か月以上かかります



◀カードの取得について

②マイナポイントを予約

③マイナポイントを申し込む

キャッシュレス決済サービスを一つ選択します。

④買い物やチャージでポイントを取得

詳しくは、総務省のマイナポイントHPをご覧ください。



◀マイナポイントHP

左記②③の手続きを区役所窓口で 支援します

マイナポイントの予約・申し込みを自分で設定することが難しい方のお手伝いをします。

マイナンバーカードとカード取得時に設定した数字4桁のパスワードを用意し、当日直接会場へ。

時間 平日午前9時～午後4時

会場 区役所1階8番窓口前

☆③の手続きには、上記の他に決済サービスIDとセキュリティコードも必要。事前手続きの有無など詳しくは、マイナポイントHPで確認するか、マイナンバー総合フリーダイヤル☎0120(95)0178(自動音声案内で「5」を選択)へ問い合わせを

9月24日～30日は結核予防週間

そのせき、本当に風邪ですか

結核は昔の病気ではありません。昨年は、中野区内で48人の新たな結核患者が発生しました。

結核の初期症状は、風邪に似た症状で見過ごされがちです。2週間以上続くせきやたん、発熱、倦怠感、胸の痛み、体重減少は結核発病のサイン。

早期に発見して治療しましょう。医療費のほとんどは国や自治体の助成が受けられます。

結核健診のご利用を

区民健診や職場健診などの機会のない区内在住の方を対象に、胸部X線検査を実施します。

日時 9月24日(木)・25(金)・28日(月)、いずれも午前9時～午後4時(午前11時～午後1時を除く)

会場 中野区保健所(中野2-17-4)

☆当日直接会場へ。健康保険証は不要です

結核予防係(中野区保健所)

☎(3382)6577

FAX(3382)7765



見つかりにくい高齢者の結核

高齢者は、せきやたんなどの典型的な症状が出にくく、発見が遅れることがあります。

65歳以上の方は、年1回、国保特定健診・長寿健診等の胸部X線検査を受けましょう。

気になる時は保健所に相談を

保健所では、結核の正しい知識の普及や相談、療養支援を行っています。「職場の同僚が結核になったが、自分は大丈夫だろうか」など気になる時は、ぜひご利用ください。

また、身近な薬局でも、服薬支援や治療終了後の継続支援をしています。

9月20日～26日は動物愛護週間

ペットの一生に責任を持って飼いましょう

犬・猫などの動物を飼う場合は、その一生に責任を持ち、生涯にわたり愛情をもって適正に飼わなければなりません。

さまざまな価値観や感情を持つ人々の中でも受け入れられるように、マナーを守り、しつけることが必要です。

◆むやみに鳴かないようにしつけましょう。特に、早朝や深夜の散歩中の鳴き声には注意を

◆ペットのふん・尿の放置、リード(引き綱)を着けない状態での犬の散歩は禁止です

◆飼い主のいない猫を増やさないため、不妊去勢手術をしていない猫を屋外で飼うことはやめましょう

ペットも防災対策をしましょう

避難所では「伏せ」「待て」などの命令に従わせる必要があります。普段から多くの人や動物に慣れさせておくことも大切です。また、非常持ち出し袋を備え、ペットフードと水(それぞれ約5日分)、食器、トイレ用品、ケージ(籠)など、避難先で必要な物を入れておきましょう。

野鳥や野生動物には餌を与えないで

野生の動物に餌を与えると、自力で生きられなくなる恐れがあります。人を恐れなくなり、被害を与える場合も。自然な姿を見守りましょう。

衛生環境係(中野区保健所)

☎(3382)6662

FAX(3382)6667

狂犬病予防注射は12月31日まで に接種しましょう

新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえた特例措置として、接種期間が延長されました。年に1度の予防注射接種は飼い主の義務です。

また、「犬鑑札」と「狂犬病予防注射済票」を忘れずに装着してください。



▲「犬鑑札」は、迷子になったときの「迷子札」の役割を果たします



▲狂犬病予防注射済票

獣医師によるペット相談会と集合注射

(公社)東京都獣医師会中野支部の獣医師に、ペットの健康状態などを相談できます。狂犬病予防集合注射も同時に実施。 ☆当日直接会場へ

会場・日時 区役所正面玄関前=9月26日、10月3日、いずれも土曜日、双鷲公園=9月29日(火)、栄町公園=10月2日(金)
各会場とも午前10時30分～正午、午後1時30分～3時

パネル展も実施します

期間 9月16日(水)～10月6日(火)

会場 中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側

中野区議会 第3回定例会

9月7日(月)～10月13日(火)

区議会事務局／3階

☎(3228)5585 FAX(3228)5693

会議日程

本会議＝9月7日・9日～11日、10月1日・13日、決算特別委員会＝9月11日・14日・16日～18日・23日・30日、決算特別委員会分科会＝9月24日・25日・28日、常任委員会＝10月5日～7日、特別委員会＝10月8日・9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。ただし、9月16日～18日・23日の決算特別委員会は、午前10時に開会

一般放送日時(J:COMチャンネル)

☆区内のみ視聴可

9月19日(土)・20日(日)・26日(土)・27日(日)＝午後5時～7時45分、9月21日(月・祝)・23日(水)・25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)

区民公益活動推進基金からの助成金交付事業を決定しました

HPで詳しく

公益活動推進係／5階 ☎(3228)8093 FAX(3228)5620

区民団体が行う、区民生活への貢献度が高い公益性のある事業に対し、区は区民公益活動推進基金からの助成を行っています。今年度の助成金交付事業は下記のとおりです。

事業名	団体名	事業概要
中野つむぎ塾α 不登校・ADHD・学習障害のお子様を通える無料の学習支援	特定非営利活動法人 ここからプロジェクト	さまざまな事情を抱える中学生が安心して通える学習塾
ZEROキッズオンラインスクール	特定非営利活動法人 ZEROキッズ	ズーム zoom(ビデオ会議ができるサービス)を使い、乳幼児親子から中学生までが学び、交流できるオンラインスクールを構築
断熱DIY講座	中野グリーンアソシエーション	自分でできる断熱対策方法や断熱すべき箇所などの探し方が学べる講座
区民が作る中野ユニバーサルデザインマップ	なかの生涯学習サポーターの会	車いす対応のトイレや公衆電話の位置、観光スポットなど、全ての人に役立つ情報をまとめた地図を作成
わくわく体験	一般社団法人ねこのて	朗読や音楽、手作り工作を通してさまざまな文化を体験

☆各事業について詳しくは、区HPをご覧ください

10月16日(金)～来年1月12日(火)

軽井沢少年自然の家は

工事のため休館します

体験学習係／5階

☎(3228)5608 FAX(3228)5680

蔵書点検のため休館します

中央図書館は

10月5日(月)～9日(金)

鷺宮・東中野図書館は

10月13日(火)～15日(木)

中央図書館

☎(5340)5070 FAX(5340)5090

鷺宮図書館

☎(3337)1044 FAX(3337)7397

東中野図書館

☎(3366)9581 FAX(3366)9583

☆他の図書館は、通常どおり利用できます

対象の赤ちゃんに絵本を無料で配布

ブックスタート事業が始まります

中央図書館(中野2-9-7) ☎(5340)5070 FAX(5340)5090

ブックスタートとは、絵本を開く新しい「体験」を赤ちゃんに提供する活動のこと。今年6月1日以降に生まれた区内在住の赤ちゃんを対象に、「ブックスタート・パック」を無料で配布します。

受け取り方法などについて詳しくは、3～4か月児健康診査の案内と一緒に送付するブックスタート事業のチラシをご覧ください。

ブックスタートおはなし会にご参加を

ブックスタート事業の説明、絵本のお渡し、赤ちゃんの図書館利用登録をあわせたおはなし会です。各図書館で毎月1回実施。0歳児向けの絵本の読み聞かせや手遊びなども行います。

実施日などについて詳しくは、右記の二次元コードから確認を。



▲ブックスタート・パック

お知らせ

「中野区国土強^{きょうじん}韌化地域計画(案) についてのパブリック・コメント 手続き

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、その案を作成したので、みなさんの意見を募集します。

公表資料 「中野区国土強韌化地域計画(案)」

資料公表・意見募集期間 9月7日～28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

傍聴を

☆どなたでも傍聴できます。
当日直接会場へ

中野区健康福祉審議会

健康福祉企画係/6階
☎(3228)5421 FAX(3228)5662

全体会
9月28日(月)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

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、第2土曜日の午前9時30分～午後4時

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合同相談会

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合同相談

日時 9月25日(金)午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)

会場 区役所1階特別集会室 ☆当日直接会場へ

障害者就労施設による自主生産品等の販売会

障害者施策推進係/1階
☎(3228)8832 FAX(3228)5660

内容 障害のある方が区内の通所施設で作ったパンや雑貨などを日替わりで販売 ☆当日直接会場へ

日時 9月7日(月)～11日(金)午前10時～午後5時 ☆各日とも売り切れ次第終了

会場 区役所1階区民ホール

産業振興センター インターネット配信講座

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

次の①②とも、受け付けは9月7日から。詳しくは産業振興センターHPで確認を。

①起業前に知っておきたいオープン直後からお店に行列を作る情報発信の秘訣

配信期間 9月26日(土)～10月4日(日)
申込期限 9月23日

②0円採用術～中小企業でもお金をかけずに人財を採用できる3つのポイント～

配信期間 10月3日(土)～11日(日)
申込期限 9月30日



◀産業振興センターHP

シルバー人材センターの講座受講生募集

中野区シルバー人材センター
☎(3366)7971 FAX(3366)7998

長年にわたり各分野で経験や知識を積んできた同センター会員から、親切・丁寧な指導を受けられます。

申し込み希望の方は、まずは中野区シルバー人材センターへ電話を。

講座の種類

①学習教室(小学校3～6年生の国語・算数、中学生の英語・数学)、②英会話(入門・基礎・基礎上級・中級・実用)、③実用書道、④万葉集講座

期間・回数 10月からの3か月～半年(①は通年、週1～2回(④は月2回))

会場 中野区シルバー人材センター北部分室(若宮3-15-12)、同南部分室(本町6-17-12)、同江古田分室(江古田4-14-11/②の入門・基礎のみ)

参加費 講座の種類により月2,500円～6,000円 ☆入会金不要

リサイクル自転車の販売

HPで詳しく

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 9月17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)

☆販売方法等が変更になる場合あり。事前に中野区シルバー人材センターHPで確認を



日本語指導員養成講座

HPで詳しく

中野区国際交流協会
☎(5342)9169 FAX(3383)0728

日時 10月20日～12月8日の毎週火曜日(11月3日・24日を除く)、午後6時30分～9時。全6回

会場 なかのZERO西館(中野2-9-7)

参加費 3,000円(資料代)

☆9月30日までの事前申込制。区内小中学生への指導員を養成します。受講要件や申し込み方法などについて詳しくは、中野区国際交流協会HPをご覧ください

外国語講座(2件)

中野区国際交流協会
(〒164-0001中野2-9-7)
☎(5342)9169 FAX(3383)0728

次の①②とも

会場 なかのZERO西館(中野2-9-7)

参加費 12,000円 ☆同協会賛助会員は10,000円。全12回(予備日含む)

申込み anic@nifty.comまたは電話で、中野区国際交流協会へ。講座名、住所、氏名とふりがな、年齢、性別、電話番号、区内在勤・在学の方は勤務先・通学先の名称、会員・一般の別

①「初めての韓国語(後期)」

日時 10月7日～来年1月20日の毎週水曜日、午前10時～正午

対象 ハングルが読めて、簡単なあいさつができる方 ☆抽選で5人

申込期限 9月18日

②「初めての中国語(後期)」

日時 10月20日～来年3月9日の毎週火曜日、午後6時30分～8時30分

対象 中国語の発音に重要な四声やピンインが分かり、簡単なあいさつができる方 ☆抽選で10人

申込期限 9月30日

羽田空港見学会

HPで詳しく

国土交通省東京空港事務所
環境・地域振興課 ☎(5757)3021

国は、11月～来年1月(15回予定)に羽田空港の現状をご覧になれる住民見学会を開催します。

羽田空港飛行経路下(中野区を含む)に在住の小学生以上の方が対象。9月30日必着で郵送での申し込みが必要です。開催日時や応募方法などについて詳しくは、国土交通省HPをご覧ください。

アンテナ Antenna

(区内活動団体等の情報)

参加費の書いていないものは無料です

個人事業主のための記帳講習会

(一社)中野青色申告会
☎(3380)8761 FAX(3380)8763

日時・内容 10月16日(金)①午前10時～11時30分=一般事業について、②午後2時～3時30分=不動産貸し付け業について

会場 中野青色申告会館(中央4-9-11)

申込み 9月7日～10月13日に電話またはファクスで、中野青色申告会へ。各回先着10人程度。氏名とふりがな、電話番号、希望時間

東京の中心に佇む新しいかたちのお墓

赤坂御所と神宮外苑の豊かな緑に囲まれた霊苑

樹木葬 45万円～

お問合せ、見学予約はこちら!

03-5542-1618

〈外苑こもれびの杜販売事務局〉

☆見学の際は必ずお電話にて事前予約をお願いいたします

外苑こもれびの杜
東京都新宿区南元町10-1(駐車場完備)

信濃町駅から
徒歩 6分



募集・求人

区立保育園会計年度任用職員 (登録者)

 HPで詳しく

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。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 ☆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。区立保育園係へ問い合わせを

子ども・子育て

来年4月の私立幼稚園等入園児を募集します

 HPで詳しく

幼稚園・認可外保育係/3階
☎(3228)5681 FAX(3228)5667

区内には私立幼稚園や認定こども園(幼稚園児としての利用)があり、各園で特色ある教育が行われています。

園児の募集時期や手続きの方法などはそれぞれ異なるので、直接、各園へ問い合わせを。

所在地や問合せ先などは、区HPか、子

育て支援ハンドブック「おひるね」、「わたしの便利帳」または中野区私立幼稚園連合会HPをご覧ください。

入園案内の配布 10月中旬から各園で
申込み 11月から各園で

☆区役所では、入園案内の配布や申し込み受け付けは行いません



▲区HPはこちら

認定こども園を保育所として利用したい場合は

10月2日以降に区への申し込みが必要です。申し込み方法などについて詳しくは、区HPか、対象施設等で配布中の「中野区保育所等のご案内」をご覧ください。

来年4月に小学校に入学する 予定のお子さんの保護者の方へ 就学時健康診断を実施します

 HPで詳しく

学校健康推進係/5階
☎(3228)5522 FAX(3228)5680

各通学区域の小学校を会場として、就学時健康診断を実施します。対象の方には、日時・会場などを記載したお知らせを9月中旬以降に郵送します。

☆郵送前に、あらかじめ実施日や受付時間を確認したい場合は、区HPをご覧ください。学校健康推進係へ問い合わせを

10月から使える「乳医療証」 「子医療証」を郵送します

児童手当・子ども医療費助成係/3階
☎(3228)5484 FAX(3228)5657

区が発行した、有効期限が9月30日

までの乳医療証・子医療証をお持ちの方へ9月中旬に郵送します。

☆区役所からの郵便物が届かず返戻されることが多くなっています。ポストに名前を表示して確実に受け取りを

医療証をお持ちでない場合は申請を

区内在住で健康保険に加入している0歳~中学生のお子さんがいて、まだ医療証をお持ちでない方は、至急申請してください。

☆生活保護を受給中、または児童福祉施設等に入所中のお子さんは対象外



◀申請方法などは区HPで確認を

児童扶養手当の現況届はお済み ですか

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

児童扶養手当を受給中の方に、7月30日に現況届を郵送しました。

現況届の提出は、手当の受給資格を確認するための大切な手続きです。提出が無い場合は、11月以降の手当を受けられません。未提出の方は、早めに提出してください。

親医療証の交付を受けている方へ

児童扶養手当の現況届を提出することで、今年度から11月の親医療証の現況届の提出が不要になりました。

積水ハウスの自立型高齢者向け賃貸住宅

～多世代が、生き生きと暮らせる新しい「街」～ **「グランドマスト江古田の杜」**

楽しく自由に暮らしたい、そんな高齢者の願いを実現する住まい。入居者募集中

参加ご予約・お問い合わせ等は「積和グランドマスト」まで 営業時間/9:00~18:00(土日祝日休)

国土交通大臣(1)第9129号(公社)東京都宅地建物取引業協会(公社)全国宅地建物取引業保証協会

 積和グランドマスト株式会社  0120-815-823

◆類型/サービス付き高齢者向け住宅 ◆所在地/中野区江古田3-14-2 ◆賃料(月額)/140,000円~325,000円 ◆共益費(月額)/20,000円 ◆生活支援サービス費(月額)/1人38,500円、2人57,750円(税込) ◆敷金/月間賃料の1か月分 ◆仲介手数料/月間賃料の1か月分(税別) ◆専有面積/45.69㎡~71.10㎡ ◆契約形態/普通賃貸借契約 ◆七輪・雑物/貸置 ◆貸主/積和グランドマスト株式会社(東京都渋谷区代々木2-1-1新館メインタワー)

「近居」という新しい生活スタイル

高齢の親の呼び寄せ。近居の実現に!

グランドマスト江古田の杜

入居一時金 礼金 更新料 不要

24時間有人管理

予約なしで利用できる レストラン形式の食堂ラウンジ

敷地内に「コンビニ・調剤薬局」が併設

全室南向き・日当たり良好

1LDK~2LDK (45㎡~71㎡台)

大江戸線「新江古田」駅徒歩12分
中野駅・練馬駅からバスで本

栄養講座「パパが体験！家族の健康ごはんと離乳食」

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

対象 区内在住で、家族に妊婦または生後8か月未満のお子さんのいる男性

日時 10月15日(木)午後1時30分～2時30分

会場 中部すこやか福祉センター

申込み 9月16日～10月12日に電子申請か、電話または直接、中部すこやか福祉センターへ。先着8人

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

日時 9月14日(月)・29日(火)、いずれも午前9時45分～正午で、同内容

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込み 9月7日から電話で、中野区ファミリー・サポート事業担当へ



健康・福祉

あなたもなれる！市民後見人～養成講習説明会～

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

後見制度などについて弁護士から学び、市民後見人の候補者養成講習の説明を聞きます。

養成講習受講の要件などについて詳しくは、中野区社会福祉協議会HPをご覧ください。

日時 10月8日(木)午後2時～4時

会場 産業振興センター

申込み 9月7日～10月2日に電話で、中野区成年後見支援センターへ。先着40人

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募集しています。

日時 9月17日(木)午前10時～11時30分

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込み 9月16日午後5時までに電話で、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

お子さんのいる方におススメのサイトはこちら

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

HPで詳しく

広告

お葬式のこと
電話でご相談できます！

一日葬や密にならないお葬式がいいわ…

お気軽にお問合せください。

ご相談・資料請求 ナナ オウヤ ミニ
0120-7-09832
東京都中野区中野5-52-15 中野ブロードウェイ1F

たけうちアイクリニック

眼科：白内障日帰り手術実施
様々な目の病気、ご相談ください。
白内障・網膜硝子体・眼瞼・涙道の手術治療に力を入れています。

院長 竹内 裕貴
日本眼科学会認定 眼科専門医

診療 午前9:00～12:00
時間 午後2:30～5:30
休診日/木曜・土曜午後・日曜・祝日
*月・水午後は手術および予約診療

☎03-5848-8582 練馬区貫井3-4-7
takeuchi-eyeclinic.com 西武池袋線「富士見台駅」徒歩1分

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

9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	
9月6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
		中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9	(3387)7321
		小川クリニック	内	大和町2-46-4	(5327)4664
		武田内科クリニック	内・循	江原町3-5-10-202	(3950)3836
		ハートケア銀河クリニック	内・心内	本町2-50-12 2階	(5371)0909
		田沼内科・小児科医院	小・内	本町6-23-3	(3380)2622
	薬局	荒牧歯科医院☆	歯	大和町1-64-10	(5356)7273
		むさしの薬局江古田店		江古田4-20-22	(5343)3912
		ことぶき薬局中野中央店		中央4-59-11	(5385)2971
		中川薬局中野本町店		本町6-6-3	(3380)7037
9月13日(日)	当番医	総合東京病院	内・外	江古田3-15-2	(3387)5421
		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
		橋本医院	内	野方3-15-3	(3389)0355
		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
	薬局	熊谷歯科医院☆	歯	東中野3-6-2-105	(3371)0844
		アクア薬局		江古田2-24-14	(3389)5411
		青葉調剤薬局		中野5-47-10	(3389)7110
		カメイ調剤薬局中野南台店		南台2-9-3	(5328)2313
9月20日(日)	当番医	中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9	(3387)7321
		横島病院	外・内	新井1-38-6	(3389)2531
		中越整形外科	整	鷺宮3-20-9	(5327)5835
		井上医院	内	松が丘1-2-16	(3386)6194
		東中野クリニック	内・神経内	東中野1-58-12	(3361)2732
		本郷診療所	内	本町4-26-2	(3381)5456
	薬局	はいばら歯科医院☆	歯	野方3-15-14	(3385)6480
		むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6	(5380)3935
		豊生堂鷺宮薬局		鷺宮3-18-9	(3223)4117
		アイン薬局東中野店		東中野1-58-11	(3366)9505

☆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)

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でご確認ください

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

ZOOM 無料法律相談会

相続問題、借金問題、
賃貸借・売買、その他
法律問題かどうか
わからなくても
お気軽にご相談ください。

9月25日(金) 18:00～20:40
会場: 中野サンプラザ7階 研修室7・8

相談ご希望の方は、
事前に電話又はメールにてご予約ください。
当会HP (<http://zenkikai.net/>)

相談時間 40分

相談会責任者(予約先) ※土・日・祝日を除く 10:00～17:00
古川・横川法律事務所 弁護士 古川孝二 (東京弁護士会)
☎03(6205)8406 ✉ kfurukawa.fac@gmail.com

主催: 東京弁護士会法友全期会 (東京弁護士会所属の弁護士グループ)

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

国勢調査にご協力をお願いします



▲国勢調査のイメージキャラクター「センサスくん」

日本に住む全ての方が対象です

住民票などの届け出に関係なく、「普段住んでいる場所」で世帯ごとに調査します。「普段住んでいる場所」とは、10月1日を基準として、既に3か月以上住んでいる、またはこれから3か月以上住む予定にしている場所のことです。

調査は次のように進みます

9月14日～20日 調査票の配布

調査員が世帯を訪問し、調査の説明を行った後、調査書類一式を自宅のポストへ投函します。

9月14日～10月7日 調査票回答期間

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、原則インターネットか郵送による回答をお願いします。

インターネットからは、24時間いつでも回答でき、スマートフォン・タブレットの利用も可能です。

センサスくんの妹 ▶
「みらいちゃん」



分からないことは9月10日以降
中野区国勢調査コールセンターへ

☎0120(550)980

9月10日(木)～10月20日(火)
午前9時～午後7時(土・日曜日、祝日は午後5時まで)

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。

催しに参加する際は感染症の予防対策を

催しなどに参加する際は、マスクの着用やせきエチケットに協力を。発熱などの症状がある場合は参加を控えてください。



人・想い・未来 ～台風に備え、スポーツを楽しむ初秋～

区長 酒井直人

厳しい暑さが続っていますが、空から秋の近づきを感じます。台風の接近がピークとなる時期です。大型台風や局地的な豪雨は、もはや避けることができません。水災害の発生時に落ち着いて行動するには、日頃の備えが大切です。地域の水害リスクや気象・避難情報の入手方法、警戒レベルに応じた避難行動を区ホームページなどでぜひ確認してください。

区内の新型コロナウイルス感染は、いまだに予断を許さない状況です。特に20代・30代の感染者が増えています。改めてマスクの着用、手洗い、ソーシャルディスタンスの徹底をお願いします。区は、保健所体制の強化、障害児・高齢者世帯などの個別の事情

に応じた支援策を検討しています。今後、医療・生活・経済支援の3つの側面で感染症対策を強化していきます。区民のみなさん、事業者の方々と区がタッグを組んで、新型コロナウイルスを乗り越えていきましょう。「今こそ中野を元気に！」です。

平和の森公園内に新設した中野区立総合体育館(愛称「キリンレモン スポーツセンター」)が10月1日にオープンします。多機能かつ利便性に配慮した施設で、カフェや授乳室などは、公園をご利用の方にもお使いいただけます。感染予防対策を徹底しつつ、緑に囲まれた新しい体育館で気持ちのいい汗を流してほしいと思います。

