

新型コロナワクチン接種を進めています

いずれも、詳しくは接種券に同封の案内や区HPをご覧ください。

16歳～64歳の方へ

6月10日に接種券を郵送し、6月28日から予約できます。

基礎疾患のある方や高齢者施設等で従事している方は6月15日から予約可。

65歳以上の方へ

区民活動センター(7月16日～8月15日分)の接種予約は6月15日からです。その他の会場については、区HPか、コールセンターで確認。☆自衛隊東京大規模接種センター(千代田区大手町1-3-3)でも接種可能。詳しくは、防衛省HPをご覧ください



▲最新の情報は区HPでお知らせします

中野区新型コロナワクチン接種コールセンター

☎0570(03)5444(ナビダイヤル)
☆毎日午前9時～午後7時

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	屋内
<p>帽子や日傘を使って直射日光を避ける</p>	<p>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</p>
<p>のどが渴いていなくても、こまめに水分を補給。大量に汗をかいていたら塩分も</p>	<p>カーテンやすだれなどで直射日光を遮断する</p>

高齢の方やお子さんは特にご注意ください

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



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

外でのマスクは要注意 熱中症の危険性が高まります

適時マスクを外しましょう

- 屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できる時は、熱中症を防ぐためにマスクを外しましょう
- マスク着用時は激しい運動を避け、こまめに休憩し、水分や塩分を補給しましょう



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時は、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



◀環境省の熱中症予防情報サイトで熱中症危険度を確認できます

お知らせ

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

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。同係へ問い合わせてください。

傍聴を

☆日程は、変わることがあります

中野区男女共同参画・多文化共生推進審議会

平和・人権・男女共同参画係/4階
☎(3228)8229 FAX(3228)5476

6月21日(月)午後7時～9時
区役所5階教育委員会室
☆事前申込制。6月7日～17日に平和・人権・男女共同参画係へ

令和3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)を口座振替に変更したい方へ

申請により、支払い方法を口座振替に変更できます。

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)を口座振替に変更されたい方へ」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」を添えて、資格賦課係へ届け出を。

便利なマイナンバーカードの取得を

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

マイナンバーカードは金融機関における口座開設、パスポートの新規発給など、さまざまな場面で身分証明書として利用できます。詳しくは、マイナンバーカード交付係へ問い合わせを。

☆現在、申請からお渡しまで約2か月かかります。必要な方は早めに手続きを

証明書をコンビニで受け取れます

証明係/1階 ☎(3228)5506 FAX(3228)5653

マイナンバーカード(利用者証明用電子証明書の発行を受けているもの)を利用して、住民票の写しなどを全国のコンビニ(コンビニエンスストア)で取得できます。窓口での発行手数料より100円安く、お得です。

取得できる証明書

- ①住民票の写し、②印鑑登録証明書、③(非)課税・納税証明書、④戸籍全部(個人)事項証明書、⑤戸籍の附票の写し ☆④⑤は本籍地が中野区の場合のみ。令和3年度の③は6月10日に交付開始



▲マイナンバーキャラクター「マイナちゃん」