## nakano Sano Tano

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

令和 3 年 (2021年)

06 05

No.2068

毎月5日・20日発行







# 電源 "こんにちは"からしまじめよう

Bowloak

中野区国際交流協会の日本語講座













#### 【今号の表紙】

中野区国際交流協会の日本語講座の 学習者と日本語ボランティア

# "こんにちは"からしまじめよう

中野区国際交流協会の日本語講座

中野区に住んでいる外国籍の方は約 17,000人。区民の約5%です。外国籍 の方々が、地域で日常生活を送り、周り の人たちとコミュニケーションをうま く取るためには、日本語の学習が欠かせ ません。

中野区国際交流協会では、さまざまな 国の人が一緒に暮らせる社会を目指し、 30年以上前から日本語講座を実施。こ の講座に関わる人たちに話を聞きました。



## にほんご を学ぼう

大教室で同じレベルの人が小グループに分かれて学習します。 教えるのは、日本語ボランティア実践講座を修了したボランティ ア。いつからでも、どのレベルからでも、いつまででも学習するこ とができる講座です。

また、日本語を学ぶだけではなく、節分や七夕など季節の行 事も取り入れ、日本の文化に触れる機会を提供しています。

今年4月末現在、約50か国、120人が日本語を学んでいます。

## ◀約 120 人のボランティア が活躍しています ▼中野区国際交流 協会が独自に作成 した教材 <sup>5つ</sup> 熱を はかります

#### 日本語講座

大人向けは、火曜日午前・午後、木曜日夜の3クラス。その他に 小・中学生向けのクラスもあります。受講料無料。登録料・教材 費は自己負担。詳しくは、中野区国際交流協会へ問い合わせを

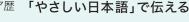




◀感染予防を徹底。 「やさしい日本語」で 伝える工夫も

#### 日本語ボランティアの方に聞きました

小嶌さん ボランティア歴 4年





人に教えるのは難しいですが、毎回、講座終 了後に反省会があり、ボランティア同士でブラッ シュアップを図っています。教えている中で、短く、 簡単な言葉で話すと伝わりやすいと実感。普段 も外国の方との会話では、「やさしい日本語」を 心掛けています。

#### できる範囲で気負わずに

外国の方に話し掛けられた時には、言葉が分 からないと逃げ腰にならず、ゆっくり聞いてあげ てください。私自身、海外で相手が話を聞いてく れると安心できました。気負わずに温かい関係 を築いていくことが大切だと思っています。分かっ た時の笑顔を一つでも多く増やしたいです。

和田さん ボランティア歴



## 日本が、中野が好きだから~日本語講座学習者の声~

#### --- 日本語講座を利用したきっかけは

アッシャー:区役所でこの講座を教え てもらい約1年前から参加しています。 日本語能力試験のN2(日本語で討論 できる程度)レベル認定を目指して勉強 中です。

長田:私は、全く日本語が分からないま ま結婚を機に来日。幾つか近隣の教室 を見学した中で一番教え方が上手だっ たので、こちらの講座を選びました。

テータム:日本に住み始めてすぐにこの 講座を知りました。充実したプログラム を無料で利用できることが魅力的です。

#### 一日本で困ったことはありましたか。

アッシャー: 住む家を探すのが大変で した。外国人だと貸せないという物件 が多くなかなか見つかりませんでした。 長田:考え方や文化の違いに戸惑いま した。子どもが小学校に入学する際の 持ち物など、日本人には当たり前のこと でも、分からないことがたくさんありま

テータム: 周りのみなさんはとても親 切で、あまり困ったことはありません。 でも、ごみ出しルールは難しく、直接 集積所に連れて行くなど、具体的に教



#### 長田 **イーティン**さん

台湾出身。 在住歴 10年。 好きな日本語は 「三方良し」

#### アーロン・ テータムさん

アメリカ出身。 在住歴2年。 好きな日本食は 「焼き魚(ホッケ)」



えてもらえたらより良かったなと思いま した。

#### 受講して良かったことは

アッシャー:中国やフィリピンなどさま ざまな国の方と一緒に目標に向かって 勉強できることがうれしいです。

長田:ボランティアの方はみなさん言葉 を教える技術が高く、日頃から勉強して いることが伝わります。言葉だけでなく、 親戚との付き合い方など日常生活のこ とも相談できるのが助かります。

テータム:日本語で自分の考えを伝え られるようになり、区役所などの手続き が以前よりスムーズになりました。季節 の行事も楽しいです。ひな祭りでは、折 り紙でひな人形を作りました。

#### 中野のみなさんへ

**アッシャー**:一度説明されただけでは 分からないことがあります。時間が掛か るかもしれませんが、もう一度説明して くれるとうれしいです。緊張してしまう 気持ちも分かります。でも、気楽に接して ください。

長田:中野はとても住みやすい街だと 思います。今では地域に顔見知りが増 え、お祭りでお神輿を担ぐことも。ずっと 住み続けたいですね。

**テータム**: 近所の人たちはフレンドリー で、おかずを分け合うこともあります。私 はもっと日本語が上手になりたいので、 間違えた時は、指摘して直してくれると うれしいです。

#### 学習者に聞きました

### 🔾 英語と日本語どちらで話してほしいですか

A

0

0 0

0 0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0 0

0 0

0

0

0

英語

日本語

20%

80%

外国人だからといって英語が話せるとは限りません。 大半の方が日本語で話し掛けてほしいと回答しました。

### ○ どんな時にうれしいと感じますか

- ▲ ●日本の分からないことを教えてくれる
  - ●困った時に「大丈夫ですか」と声を掛けてくれる
  - ●あいさつをした時に返事をしてくれる
  - ●文化や考え方の違いを理解してくれる

など

### Association for Nakano International Communications

中野区国際交流協会(ÁNÍĆ)

中野2-9-7なかの ZERO 西館

**5** (5342) 9169

FAX (3383) 0728

■anic@nifty.com

☆平日午前9時~午後5時

日本語講座の他、さまざまな催 しを開催しています。「日本語ボラ ンティア実践講座」は10月ごろに 募集予定です。



◀詳しくは ANIC IIPで確認を ボランティアとし てANICの活動 に参加したい方 は、気軽に問い 合わせてください



▲ ANIC のマスコット。 左からニック(NICK)と アニー(ANNY)

## 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3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10日に郵送します。なお、 3月16日以降の申告は、反映されていないことがあります。中野区に届いた順に処理し、変更通知等を送付します。 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。

#### 納付書払いは便利なキャッシュレス決済で



▲納付方法や限度 額などについて詳し くは、区HPをご覧く

いつでもどこでも簡単に納付できます。キャッシュレス決済の場合、領収証書は発行されません。クレジットカー ド納付のみ、手数料が掛かります。なお、区役所や地域事務所などの窓口では、キャッシュレス決済による納付は できません。

#### 〔スマートフォン決済〕

スマートフォン決済アプリ(PayPay、LINE Pay)を 利用して、納付書のバーコードを読み取り納付します。





#### 〔インターネットバンキング〕

事前に利用手続きが必要。各金融機関のインター ネットバンキングにアクセスし、納付します。

#### **〔クレジットカード〕**

スマートフォンアプリ「モバイルレジ」または区 IP(上記二次元コード)からアクセスする専用IP 「ネットdeモバイルレジ」で手続きします。

#### ( ATM )

ペイジーマークの表示が あるATMで納付できます。



令和3年度特別区民税·都民税(普通徵収分·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10日から地域事務所、区役所1階7番窓口で交付します。 交付手数料は1通300円。

納税者本人が交付申請する場合は本人確認書類(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書 類をお持ちください。 ☆給与特別徴収分の課税(納税)証明書は 5月19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
- ●納付方法について=収納係
- ☎ (3228)8920 FAX (3228)5652
- ●課税(納税)証明書について=課税係
- ☎ (3228)8914 FAX (3228)8747
- ●納税の相談について=納税係
- ☎ (3228)8924 FAX (3228)5652

税に関する講座

#### 個人事業主のための記帳講習会

内容 簡易帳簿の記帳方法、収入及び経 費の注意点

日時 8月20日(金) 一般事業について= 午前10時~11時30分、不動産貸付業に ついて=午後2時~3時30分

会場 中野青色申告会館(中央4-9-11) 申込み 7月13日までの平日午前9時~午後 5時に電話またはファクスで、(一社)中野青 色申告会全 (3380)8761 FAX(3380)8763 へ。各回先着10人程度

☆区冊でも納 税の相談など の案内をご覧 になれます

## 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に、下記の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、区田をご覧にな るか、子育てサービス係へ問い合わせを。

**∢**⊠HP

子育てサービス係/3階 **5** (3228) 5612 FAX (3228) 5657



#### 主な子育でサービス(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	
			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	
			☆問い合わせは、子ども家庭支援センター☎(3228)7867へ						
トワイライト ステイ事業		夜間の 預かり (午後5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		
ヘフ	1 争未	~10時)	☆問い合わせは、子ども家庭支援センター <b>☎</b> (3228)7867へ						
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	期に至っていな	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 京病院(現在 一時休止中) 病後児=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		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	
	休日保育 事業		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	休日における、保 護者の就労、入 院、通院、親族の 看護など	全ての祝・日曜日 (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	
— 時			☆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 <b>☎</b> (3228)3259へ						
<b>时保育事業</b>	短期特例保育	_	生後57日以上の未就 学児 ☆各施設により受け 入れ年齢は異なります	付き添い看護な	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				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	

## 6月は 環境月間

## 夏の四回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、区冊をご覧になるか地球温暖化対策係へ問い合わせを

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」でポイントをためよう

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。



**▲**エコポイント について詳し くはこちら

#### 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商品の 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火曜日の午前中に回収。実施状況 は区Ⅲで確認を

50~300 ポイント

#### 環境イベントへの参加

☆対象のイベントは、区Ⅲか申請書をご覧 ください

=1円

## 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。

#### 50 ポイント 環境月間パネル展

期間・会場 6月4日(金)~9日(水)の平日午 前8時30分~午後5時、区役所1階区民ホー ルで ☆当日直接会場へ





#### 200 ポイント 地球温暖化防止出前講座

省エネや地球温暖化防止への取り組みな どについて学べます。 ☆10人以上の集まり で利用可

#### 「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6月下旬から区役所8階10番窓口で配布 予定



▲区冊からダウンロードも できます



### \7月1日受け付け開始/

#### 蓄電システムの設置経費の一部を補助します

区内の住宅などに太陽光発電設備と連携する蓄電シ ステムを設置した方に、その経費の一部を補助します。 申請要件などについて詳しくは、区間をご覧になるか、 地球温暖化対策係へ問い合わせを。



◀申請要件について 詳しくはこちら

#### 中野区地域環境アドバイザーを無料で派遣

省エネやごみの減量の工夫などの知識・経験が豊富 なアドバイザーです。学校や町会・自治会、子ども会の 講座や学習会などに、ぜひご活用を。

▲区間

#### 「東京ゼロエミポイント」をご存じですか

省エネ性能の高いエアコンや冷蔵庫などに買い換え ると対象商品に応じたポイントがもらえる東京都の制 度です。申請期限は来年3月31日。ポイントは、商品券 やLED割引券に交換できます。問い合わせは、コールセ ンター☎0570(005)083(ナビダイヤル)へ。 ☆IP電 話は03(6634)1337



## 中野駅新北口駅前エリア 拠点施設整備についての説明会 / 誤で



中野駅周辺まちづくり係/9階

- ☎(3228)8970 FAX(3228)5670
- ekikeikaku@city.tokyo-nakano.lg.jp

区は、現在の区役所やサンプラザが立地する中野駅新北口 駅前エリアの再整備を進めています。このたび、野村不動産 (株)を代表とする事業者グループを拠点施設整備の施行予定 者として決定したので、その提案の概要について説明します。

今後は施行予定者の提案を基に更に検討を進め、2028年 度末の竣工を目指します。

日時 6月17日(木)午後6時30分から

会場 区役所7階会議室

申込み 6月7日~14日に電話、電子メールまたはファクスで、 中野駅周辺まちづくり係へ。先着50人。 (先着3人) 希 望の方は、6月10日までにあわせて申し込みを。 【【住所、氏 名とふりがな、電話番号、メールアドレス、手はその旨、保は お子さんの氏名とふりがな、月年齢

> 詳しくは、区⊞で ご覧になれます▶





▲最大7,000人を収容する大ホール等を配備する提 案内容の完成予想図(外観)

#### 意見も募集します

6月18日~24日に意見書(書式自由)を 電子メール、ファクスまたは郵送(消印有効) で、中野駅周辺まちづくり係へ。

### 中野区議会 第2回定例会

6月15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15日、常任委員会=6月7日~9日、特 別委員会=6月10日・11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

#### 一般質問放送日時(J:COMチャンネル)

☆区内のみ視聴可

6月12日(土)・13日(日)・19日(土)・20日(日)=午 後5時~7時45分、**6月14日(月)・16日(水)・18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)

### 区民と区長の

## タウンミーティング

企画係/4階 ☎(3228)8987 FAX(3228)5476

#### テーマ・日時・会場

子どもの権利について 6月21日(月)午後2時30分から 南部すこやか福祉センター

☆事前申込制(先着20人)。6月7日~18日に電子申 請、電話、✓kikaku@city.tokyo-nakano.lg.jpまたは ファクスで、企画係へ。要約筆記・手・保希望の方は、 6月14日までにあわせて申し込みを。 【4住所、氏名 とふりがな、電話番号、メールアドレス、要約筆記・手 はその旨、保はお子さんの氏名とふりがな、月年齢



▲過去の開催概要などを 区冊でご覧になれます

6月の

開催予定

## 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配をご覧ください。

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

#### 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、区間か、コールセンターで確認を。☆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、防衛省でをご覧ください



▲最新の情報は 区IPでお知らせ します

## 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

高齢の方やお子さんは特にご注意を

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



#### 屋外

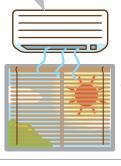
帽子や日傘を

使って直射日

光を避ける

## 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



のどが渇いていなくても、 こまめに水分を補給。大量 に汗をかいていたら塩分も

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
- ▼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

☆24時間受け付け。年中無休



(#7119) 🔨

◀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

▼電子メール 田ホームページ 保一時保育 手手話通訳 【記載事項

#### 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1 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、区田をご覧になるか、 同係へ問い合わせてください。

#### ☆日程は、変わること 傍聴を 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、□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



▲マイナンバ-キャラクター [マイナちゃん]

#### 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

## 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。

☆「建物その他の工作物新築届」は郵送 でも申請可

#### 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) **2** (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)

#### 献血にご協力を

中野区赤十字奉仕団(地域自治推進係 内)/5階

☎(3228)5571 FAX(3228)5620

コロナ禍で献血が不足しています。 日時 6月18日(金)午前10時~午後 4時(正午~午後1時30分を除く)

会場 区役所正面玄関前

#### できることからごみを減らそう

ごみ減量推進係

(松が丘 1-6-3 リサイクル展示室内) ☎(3228)5563 FAX(3228)5634

#### 食品ロスの削減にご協力を

すぐに食べる物を購入する時には期 限の近い手前の商品から手に取り、買っ た物は食べきるなど、食品ロスの削減に ご協力を。環境月間である6月は、食品 ロス削減の協力店等で呼び掛けを行っ ています。詳しくは、区Ⅲをご覧ください。



アクセス

#### 生ごみ処理機・コンポスト(堆肥)化 容器をあっせんしています

屋内用・屋外用など複数のタイプから 選択できます。型や価格、あっせん手続 き等について詳しくは、区Ⅲをご覧に なるか、ごみ減量推進係へ問い合わせを。

#### 「中野区ごみ分別アプリ」のご利用を

収集日カレンダーやごみ分別辞典の 他、ごみ出し忘れ防止のためのアラート 機能もあり便利です。

日本語版の他、英語・中国語・ハング ルに対応した外国語版も配信中。



▲ごみのんの アイコンが目印



▲詳しくは 区肥

### 催し・講座



#### 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 ①6月20日、②7月18日、いず れも日曜日、午後1時~4時 ☆一人当 たり25分以内

会場 区役所1階専門相談室

申込み ①=6月14日、②=7月12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。その他の 相談について詳しくは、区間をご覧に なるか、区民相談係へ問い合わせを

#### 土地建物無料相談会

都市計画係/9階 ☎(3228)8964 FAX(3228)5668

対象 区内在住の方、区内に土地建物 をお持ちの方

日時 6月16日(水)午前10時~午後 3時30分 ☆一人当たり30分程度

会場 区役所1階区民ホール

申込み 6月10日までの平日午前10 時~午後4時に電話で、まちづくり推進 土地建物協議会☎0120(406)239へ ☆同協会との共催



## 催しに参加する際はご注意を

#### 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、催しなどが中止や延期 になる場合があります。最新の情 報は、区IPで確認するか、各担当 へ問い合わせてください。

#### 感染症の拡大を防ぐために

催しなどに参加する際は、マス クの着用や手洗い、せきエチケッ トにご協力を。

☆発熱などの症状がある場合は、 参加を控えてください

#### 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 ☆当日直接会場へ

**日時** 6月、7月の毎週金曜日(6月18 日、7月23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

#### 男女共同参画週間パネル展

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

6月23日~29日は、男女共同参画週 間です。鉄道で働く女性たちの歴史に ついてパネルで紹介します。

**日時** 6月21日(月)~23日(水)午前8 時30分~午後5時 ☆最終日は午後4 時まで

会場 区役所1階区民ホール ☆当日 直接会場へ

#### 「個性ある図書館」展示

中央図書館

☎(5340)5070 FAX(5340)5090

区立図書館8館では、生活に密着し た各館ごとのテーマで展示を実施。2か 月ごとに内容を替えながら、関連図書を パネルなどで紹介しています。

6月26日(土)からの新しい展示につ いて詳しくは、図書館甲をご覧になるか、 中央図書館へ問い合わせを。

#### 平和のつどい2021

~平和への想いは国境を越えて~

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

アフガニスタンで人道的支援活動を 行っているPMS(平和医療団・日本)の映 像作品上映と講演。国際的な視点から [平和]について考えてみませんか。

**日時** 7月4日(日)午後1時~4時(○時 30分開場)

内容 ①上映会「アフガニスタン 用水 路が運ぶ恵みと平和」=午後1時05分~ 2時10分、②講演「アフガニスタンに命 の水を一中村哲医師・PMSと共に一」= 午後2時25分~3時55分 ☆①②と も耳あり

**会場** なかの ZERO 小ホール (中野 2-9-7)

講師 村上優氏(PMS総院長)

申込み 6月7日~18日に電子申請か、 電話または直接、平和・人権・男女共同 参画係へ。先着240人。保(先着6人) 希望の方は、あわせて申し込みを



▲講演では故中村医師(左から2人目)の活 動等について話を聞きます

#### 防災リーダー養成講座

HPで 詳しく 地域防災係/8階 ☎(3228)8930 FAX(3228)5658

防災リーダーとは、防災訓練の企画 立案や災害発生時初期対応の指導的役 割を担うなど、地域の防災力向上のた めに活動する人のこと。

修了後に中野区防災リーダーとして 登録・活動する意思のある、原則20歳 以上の区内在住の方が対象です。正し い知識や技術の習得の他、防災士(NPO 法人日本防災士機構認定) の資格が取 れる講座も含まれています。

内容や日時などについて詳しくは、区 III をご覧になるか、地域防災係へ問い 合わせを。

**日程** 7月17日(土)~来 年2月19日(土)の全5回(6 日間)



▲区Ⅲ

会場 区役所他

申込み 6月7日~25日(必着)に、区 Ⅲ、区民活動センター、区役所8階14 番窓口で配布する申込書を郵送または 直接、地域防災係または区民活動セン ターへ。抽選で50人



▲過去の講座の様子





告

広

## オンライン講座「アンガーマネジメントによるパワハラ防止」

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

対象 区内在住・在勤の方、区内での創業を希望する方

配信期間 7月10日(土)~18日(日) 申込み 6月7日~7月7日午後5時に 産業振興センター配で申し込むか、電 話、ファクスまたは直接、同センターへ。 【近氏名とふりがな、電話番号、メールア ドレス

### 募集•求人



## 中野区育児休業代替任期付職員(保育士)

人事係/4階 ☎(3228)8041 FAX(3228)5649

対象 平成13年9月1日までに生まれ、 都道府県知事の登録を受けている保育 士の資格を有する方(8月31日までに 登録見込みの方を含む)。国籍不問

勤務期間 9月1日以降、代替する職員の育児休業期間内(おおむね6か月~3年)

選考日 7月11日(日)

申込み 電子申請か、区民活動センター、 図書館、区役所4階3番窓□などで配布 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=6月28日(消 印有効)まで、電子申請・窓口=6月30 日午後5時まで ☆若干名

## 区立幼稚園預かり保育等の補助 (会計年度任用職員)

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

勤務期間 来年3月31日まで

**勤務場所** かみさぎ幼稚園、ひがしなかの幼稚園

時給 1,249円

申込み 区配、区役所3階12番窓口で配布中の申込書を郵送または直接、幼稚園・認可外保育係へ

☆登録期間は1年間で、随時採用。資格要件あり。詳しくは、区Ⅲをご覧になるか、幼稚園・認可外保育係へ問い合わせを

#### 来年1月10日(月・祝)開催 「成人のつどい(成人式)」実行委員

育成活動支援係/5階 ☎(3228)5648 FAX(3228)5659

内容 成人のつどいの企画や案内状等 のデザイン、当日の司会など

対象 区内在住・在勤・在学の方。①新成人=平成13年4月2日~同14年4月1日生まれ、②サポーター(①と共に企画に携わる)=おおむね18歳~29歳☆①②とも人数上限はありません。8月上旬以降に第1回実行委員会を開催予定。2回目以降は、委員の都合に合わせて日時を設定

**申込み** 6月7日~7月5日に電話、 kenzenikusei@city.tokyo-nakano. lg.jp、ファクスまたは直接、育成活動支 援係へ。 **☑**住所、氏名とふりがな、電話 番号、メールアドレス

3-3366-797

#### ハイティーン会議メンバー

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、議論を通じて考察を深める場です。

第1回ワークショップは7月下旬ご ろに開催予定。夏休みを中心に年間5回程度活動。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・在勤・在学の中学生~ 18歳の方

**申込み** 6月7日~30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)



**◀**区⊞

#### 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(水)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10日(日)

受付時間 平日午前 9 時~午後 5 時(土・日・祝日除く)

〒164-0011 中野区中央2-22-10-101

☆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





## 高齢者・介護



#### 生活機能向上プログラム(2件)

次の(1)②とも

対象 区内在住の65歳以上の方 申込み 6月7日からの平日午前9時~ 午後5時に本人が直接、各施設へ ☆②は土曜日も受け付け

#### ①ロコモ予防コース

しんやまの家(南台4-25-1) ☎·FAX(3229)8175

内容 足腰の機能強化に効果的な軽運 動など

日時 6月18日~7月16日の毎週金 曜日、午前10時~11時30分。全5回 申込期限 6月15日 ☆先着15人

#### ②楽しく踊ろう! カントリーダンス

やよいの園(弥生町3-33-8)

☎(3370)9841 FAX(3370)8362

**日時** 6月21日(月)午後2時~3時 30分

**申込期限** 6月19日 ☆先着12人

#### 家族介護教室

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

対象 自宅で高齢者を介護している方 **日時** 6月25日(金)午後1時15分~2 時45分

申込み 6月7日~19日に電話または 直接、やよいの園へ ☆先着10人

#### 子ども・子育て



#### 教科書展示会

教育事業係/5階 ☎(3228)5545 FAX(3228)5682

内容 令和4年度から区立小・中学校で 使用する教科書の候補(見本)を展示

日時 6月7日(月)~7月6日(火)の平 日午前9時~午後5時

会場 教育センター(野方1-35-3) ☆当日直接会場へ

#### 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)5484 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。

#### 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

内容 離乳食の作り方や味付け、大人 の食事からの取り分け方など

対象 区内在住で、家族に妊婦または 生後8か月未満の乳児のいる男性

日時 7月16日(金)午後1時30分~2 時45分

会場 中部すこやか福祉センター

申込み 6月16日~7月13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

#### 「歯みがき教室」

南部すこやか福祉センター (弥生町5-11-26)

☎(3380)5551 FAX(3380)5532

内容 歯科衛生士から学ぶ乳幼児と保 護者のお□のケアなど

対象 区内在住の乳幼児とその保護者 ☆①②は生後6か月~11か月、③は1 歳~1歳半のお子さん

日時 6月23日(水)①午前10時から、 ②11時15分から、③午後2時から ☆各回45分で、①②は同内容

会場 南部すこやか福祉センター 申込み 6月7日~21日に電子申請か、

電話または直接、南部すこやか福祉セ ンターへ。各回先着10組

第1部10:30~ 第2部13:00~ 第3部15:30~

各回2組様限定【申込締切日:前日の18時まで】

**積水ハウスグループの** サービス付き高齢者向け住宅

## ランドマスト中野若宮







「グランドマストシリーズ |は、「施設 |ではなく 「住まい」になります。自宅での生活は心配や 不安はあるけど、「まだ自分の身の回りのことは 自分でできる、これからもしたい」という方向け の『緩やかな見守り』と『食事サービス』のある 高齢者向け賃貸です。

●所在地/東京都中野区者密3丁目27-2●交通/西武新宿橋「幕/宮」駅から徒歩6分(約474m)、西武新宿橋「都立家政」駅より徒歩3分(約220m)●総戸数/30戸●構造/規模/重量鉄 骨造3階は砂建物用途/サービス付き高齢者向け住宅●登録番号/15013●資料/日路/156,000円-212,000円●井益費(月酸)/21,500円●生活支援サービス費(月酸)/43人居 55,000円(転込)2名人居82,500円(転込)●数金/月酸資料の1ヶ月分156,000円-212,000円●仲介手数料/月酸資料の1.1ヶ月分(転込)● 東有面積/37,00m~47,21m・●契約/ 影/普遍質質情契約/4年間)●取引形態/仲介・砂設計・塩工/積水/ウス林式会計・曼達2/規細のプラバマス林式会計・●薬集(仲介)/株式会社 19イ・●広告者効期限/2021年6月末日

国工会議会では「大学9129年以上、本本語では「大学記憶の対象」とは、「1872年の1872

〒151-0053 東京都渋谷区代々木2-1-1新宿マインズタワー

広

#### 子育てワークショップ 「3歳からの親の声かけのコツ」

鷺宮すこやか福祉センター (若宮3-58-10)

☎(3336)7111 FAX(3336)7134

お子さんと一緒に参加できます。

**日時** 6月26日(土)午前10時~11時 30分

会場 鷺宮すこやか福祉センター

**参加費** 390円(教材費)

**申込み** 6月6日~21日に**▼**oyagyo. nakano@gmail.comで、おやぎょう中 野へ。先着10人(お子さんを除く)程度。 ☑氏名とふりがな、電話番号、講座名、 お子さんと参加する場合はお子さんの 氏名とふりがな、年齢

#### 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・協力会員を予約制で受け 付けしています。

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・在学か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 6月17日(木)、7月6日(火)いず れも午前9時45分~正午

会場 スマイルなかの(中野5-68-7) 申込み 6月10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



#### 歯科相談

北部すこやか福祉センター (江古田4-31-10) ☎(3389)4323 FAX(3389)4339

内容 歯科衛生士によるお口全般に関 する相談 ☆お子さんと一緒に利用可

対象 区内在住の方

**日時** 6月25日(金)午後1時~3時30 分 ☆一人当たり30分程度

会場 北部すこやか福祉センター

申込み 6月10日~23日に電話、ファ クスまたは直接、北部すこやか福祉セン ターへ。先着4人。 は住所、氏名とふり がな、電話番号、ファクス番号、お子さ んと参加する場合はお子さんの年齢

#### 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 や介護を手伝う協力会員(資格不要、謝 礼金あり)を募集します。

**日時** 6月16日(水)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 6月15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

#### 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

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。 ☆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

としての側面もあります。

#### 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、円頃 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、やぶを手入れして、風通しを良 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

遺産分割がまとまらない 相続預貯金が使いこまれていた 遺留分の請求をしたい・された

相続問題は相続を得意分野にする 弁護士にご相談ください。



東京都中野区本町6-27-12豊国ビル807号



広 告

## 6月5日~20日の休日当番医・当番薬局

Į	月日		医療機関名	診療科目	所在地	電話番号			
		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			
			総合東京病院	内·外	江古田3-15-2	(3387) 5421			
	6		くり小児科内科	小・内	野方 4-22-3	(5345) 6166			
	6 月		中越整形外科	整	鷺宮 3-20-9	(5327) 5835			
	6		はまだ耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉	弥生町 2-21-11 2階	(5304) 7556			
	6日(日)		三五医院	内·神経内	南台 2-6-8	(3381)0313			
	브		まさみデンタルクリニック☆	擮	中野 4-2-1 4階	(3388) 8383			
		薬局	中野中央薬局		中央 4-60-5	(6304) 8530			
			フジ薬局		野方 4-19-2	(3386) 8854			
			カメイ調剤薬局中野南台店		南台 2-9-3	(5328) 2313			
			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			
			橋本医院	内	野方 3-15-3	(3389) 0355			
	6月3日(日)	当番医	中野の森クリニック	小	上高田1-37-11	(3361) 1381			
			かねなか脳神経外科	内·外· 脳神経外·整	中央 4-4-2	(6382) 4880			
			渡辺整形外科·外科·内科	整·外	中央 2-2-3	(3361) 1770			
			サエグサ歯科医院☆	歯	沼袋 1-7-13	(3385) 3751			
			むさしの薬局江古田店		江古田4-20-22	(5343) 3912			
		薬局	青葉調剤薬局		中野5-47-10	(3389)7110			
		,_,	アサヒ薬局		野方 1-5-17	(5942) 5460			
	6 月 20 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			
			美穂診療所	内・小・消	鷺宮5-3-14	(3990) 1208			
			哲学堂石井内科医院	内·消	江古田 1-1-4	(5906) 5010			
			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			
	<u></u>		林歯科医院☆	歯	中野 5-30-6-209	(3387) 1354			
		薬局	ことぶき薬局中野中央店		中央 4-59-11	(5385) 2971			
			むさしの薬局新井薬師店		新井 1-26-6	(5380) 3935			
			とおやま薬局中野南台店		南台 3-32-5	(3229) 5038			

☆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 の情報は区冊で確認を

#### 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」 **5** (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・ 携帯電話からは

**#7119** 

ダイヤル回線 🏗 (3212)2323



OK! <sub>お</sub> ☑±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 生<sup>理男疋</sup> (幅fm·高さ2m) 通常**2,200円を** ガーデン四句スプレス

東京北支店:練馬区土支田3-19-12 **203-5933-2811** 

#### 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)

**2** (3382) 9991

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

## **7/4** (目)

## 東京都議会議員選挙の投票日です

区選挙管理委員会/9階 ☎(3228)8092 FAX(3228)5687



貴重な一票を 生かすため、 必ず 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」



## 滞在先で <sup>・・・・</sup> 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している方で、投票所に行けない方は、滞在先の選挙管理委員会で不在者投票ができます。手続きには時間が掛かるので、早めに区選挙管理委員会へ問い合わせを。

#### 病院などでも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・入所中の方で、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、区田をご覧になるか、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6月30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証で要介護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、6月30日午後 5時までに投票用紙を請求してください。

## なかの発!

FROM NAKANO

## ひとり親家庭を応援 「本当に必要とする人」へ届けたい

こども食堂LLP代表 佐々木かおるさん

上高田在住。二人のお子さんを育て上げ、お孫さんも二人。平日はオフィス街を中心にキッチンカーで魚介類中心のランチを販売している。 2020年9月から移動式こども食堂を開催



▲キッチンカーでできたてを提供



「こども食堂を開き、ひとり親の苦境を支援したい」という思いは数年前からあった。自身も一人で子育てをして

きた経験から、ひとり親家庭の生活の 大変さを痛いくらいに分かっているからだ。自身の子どもたちは独立し、自 由になる時間ができた。ランチ販売の 仕事柄、食事を提供するノウハウもある。だが、実現できずにいた。

そんな中、近所の知り合いに思いを 伝えたところ、協賛者が続出。開催場 所の確保など、話がトントン拍子に進 み、昨年9月に上高田二丁目公園でこども食堂LLPは誕生した。「ボランティアのみなさんのおかげ。私一人ではできなかった」。

だが、思うようにいかない部分もある。 当初は通りすがりの親子が「安いから」 と購入する姿が目立ち、本当に支援が 必要な家庭に届いていないと感じるこ とが多かった。「こども食堂の意義を 多くの人に知ってほしい。ひとり親家 庭など子どもを抱え生活が大変な家 庭の子どもたちへ食事を提供するもの。 親の気持ちが明るくなれば、子どもも 笑顔になる。本当に支援が必要な方 へこの活動を届けたい」。高校生~90 代と幅広い世代の支援者と試行錯誤 し、必要な方に支援が届く方法を模 索している。

「魚嫌いの子どもがぱくぱくと魚を 食べた、とてもおいしかったのでまた 予約しますなど、利用した方からの声 が本当にうれしい」。自然素材の調味 料を使い、心を込めて作っている。現 在、月2回の開催だが、「本当は毎日提 供したい」と夢は大きい。

区内のこども食堂について 詳しくはこちら▶



なかの発!→

中野で活躍する文化人を幅広く紹介します

ジモトのなかの情報発信 J:COM 中野

