

笑顔の花咲く場所

中野区社会福祉協議会



【今号の表紙】

中野区社会福祉協議会の事業の協力
会員と利用会員のみなさん

笑顔の花咲く場所

中野区社会福祉協議会

(福) 中野区社会福祉協議会(中野社協)は福祉のまちづくりを地域のみなさんが進めるための拠点。ボランティア活動の推進や地域の支えあい支援など、さまざまな活動を行っています。

今号では、同会の事業、ファミリー・サポートとほほえみサービスの協力会員・利用会員の方に話を聞きました。



▲通院に付き添うほほえみサービスの協力会員(左)



地域で子育てを手助け ファミリー・サポート事業

協力会員の話



飯田さん(南台在住)
協力会員歴約3年
趣味はテニス

—お子さんや親御さんのために何かしたい

子どもの虐待についてテレビで見て、自分もお子さんや親御さんのために何かしたい、と思ったのが活動のきっかけです。そんな時に区報のファミリー・サポートの記事を見て、早速問い合わせました。

—子どもたちとの思い出は宝物

今は週1~3回、1組の家庭を担当。自分の活動がみなさんに喜ばれて、役に立っていると思う時がとてうれしいです。子どもたちは一人ひとり性格が異なり、「これをしたら喜ぶ」というのもそれぞれ違う。そんな個性を見つけて、良さを引き出すように接するのが、私にとって活動の醍醐味です。お母さんお父さんが時々息抜きしながら

楽しく子育てできるように、手伝えたらいいなと思っています。

「もう来ないの?」と寂しそうに言ってくれた子や、ハンカチをプレゼントしてくれた子など、子どもたちとの思い出はどれも宝物です。

—これからも、長く続けることが目標

最初はもっと頑張らないかと意気込んでいたけれど、中野社協の方から何度も「無理しないでください」と言われて、考えが変わったんです。「細く長く」続けることが大切なんだと。子どもが好きでも、活動が負担になってしまったら続きませんよね。これからも、自分に無理のない範囲で、長く続けたいと思っています。

ある日の流れ



午後7時、学童クラブへ迎えに行き、利用会員の家へ



お子さんは宿題を済ませた後、お父さんの帰宅まで絵を描いて過ごしました

妻と私が仕事で帰宅が遅い時に子どもをみてもらっており、とても助かっています

利用会員の話

利用会員の
三好さん





助けが必要な方の生活を支える ほほえみサービス事業

—気軽に始めた活動がやりがいに

退職し暇を持て余していた時に、たまたま区報の記事を目にして、ほほえみサービスの説明会に参加。そのまま気軽な気持ちで協力会員に登録しました。

登録後、すぐに何件か依頼があり、利用会員が喜ぶ様子を見るうちに、やりがいを感じるようになりました。

活動頻度は週2～3回で、1回1時間～1時間30分ほど。内容は買い物の付き添いや部屋の掃除などです。早く終わると話相手になることもあります。時には、一緒に喫茶店のモーニングサービスへ行くことも。お話を聞いて、利用会員に笑顔になってもらえるとうれしいですね。

—内気な性格が変わった

元々内気で、一人で過ごすことが好き

な性格なのですが、活動を通じて積極的になり、なかの生涯学習大学にも参加するようになりました。

実は4年ほど前に自転車で転倒し、右肘を骨折してしまっただけで、相手のある事故ではなかったものの、4か月余り依頼を受けられず、代わりの方に行ってももらいました。元気に活動が続けられるよう、以来一層健康に気を付けています。

—何でも挑戦していきたい

最近、中野社協の方から声を掛けられて、しいの木塾(小学校6年生向けの学習支援事業)のボランティアも始めました。子どもに勉強を教えるのは初めてですが、自分でお役に立てることがあれば何でも挑戦していきたいですね。

協力会員の 話



増淵さん(本町在住)
協力会員歴約6年
趣味はプールとラジオ体操

活動の様子



利用者の玄関に目隠し用のカーテンを取り付け



移動は愛用の自転車です

利用会員の 話



利用会員の
鋤柄さん(右)

足が悪く一人で歩くことに不安があり、通院時の付き添いをお願いしています。実際転びそうになった時に支えてもらったことも。おしゃべりしながら歩くことで、リフレッシュにもなっているんです

地域みなさんの身近な活動拠点 中野区社会福祉協議会

中野5-68-7 スマイルなかの4階
☎(5380)0751 FAX(5380)0750



◀中野社協
HP

中野社協の
長内さん

こんな事業も行っています。気軽に相談してください

高齢者困りごと 支援事業

30分以内で解決する生活の困りごとを無料でお手伝いします

あんしん サポート

一人暮らしで身寄りのない高齢の方を定期的に訪問するなど、サポートします

福祉何でも相談

生活の困りごとなどを相談できます

ファミリー・サポートやほほえみサービスについて詳しくは、次ページへ



中野区社会福祉協議会(中野社協)の事業に参加しませんか

中野社協では次の事業の説明会などを開催します。活動に興味がある方はぜひ問い合わせを。
☆いずれも会場はスマイルなかの(中野5-68-7)、FAX(5380)0750(代)

ファミリー・サポート事業

子育てを地域で手助けする有償の相互援助活動です。利用・協力会員の登録を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(資格不要、謝礼金あり)

日時 ①7月15日(木)、②8月5

日(木)、③8月18日(水)、④9月7日(火)、いずれも午前9時45分～正午

申込み ①②＝7月12日、③④＝8月10日から電話で、中野区ファミリー・サポート事業担当 ☎(5380)0752へ

ほほえみサービス事業

高齢や障害などにより、援助を必要としている方の暮らしを区民同士で支えあう活動です。協力会員の説明会を開催します。

対象 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)

日時 7月16日(金)午後3時30分～5時、8月20日(金)午後1時30分～3時

申込み 開催日の前日午後5時までに電話で、ほほえみサービス事業担当 ☎(5380)0753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

アシストなかの(権利擁護事業)

高齢者や知的障害のある方などの福祉サービスの利用や金銭管理を手助けする活動です。利用希望者向けの説明会を開催します。

対象 事業を利用したい方(家族、支援者を含む)

日時 8月11日(水)午後2時～3時

申込み 7月6日～8月6日に電子申請か、電話で、アシストなかの ☎(5380)6444へ。先着15人

☆Zoomでの参加も可。日時や申し込み方法は前記と同じです

電子申請は ▶
こちらから



中野つながるフードパントリープロジェクト

中野社協では
フードパントリーを作るための
寄付を7月20日まで
受け付け中

フードパントリーとは、生活に困っている人が食料品などを無料で受け取る場所のこと。

中野社協は年度内に5か所の全世代向けのフードパントリー開設を目指して、寄付を募っています。食を通じてつながりあうプロジェクトに参加しませんか。

手続き方法 銀行振り込みか、中野社協や協力団体窓口を設置された募金箱または直接、中野社協の窓口へ

☆詳しくは、中野社協HPをご覧ください。電話で、中野社協 ☎(5380)0751へ

「もったいない」を「ごちそうさま」につなぐ

フードドライブにご協力を

ごみ減量推進係(松が丘1-6-3リサイクル展示室内) ▲ごみのん
☎(3228)5563 FAX(3228)5634

フードドライブとは、家庭で余っている食べ物を持ち寄り、集まった食品を福祉団体等へ寄付する活動のこと。

お中元などの頂き物や外出自粛で買い込んで食べきれなかったものなど、自宅で眠っている食品があれば、ぜひ区役所8階10番窓口またはリサイクル展示室へお寄せください。

☆賞味期限が2か月以上先等の条件あり。内容量100g以上の食品を提供すると、なかのエコポイントをもらえます



▲食品の条件や受付日時などは、区HPで確認を

ありがとうございます

昨年度は、計2,065個(約330kg)の食品を、中野社協を通じて子ども食堂等へ提供しました。引き続きご協力を



「なかの区報」読者アンケート

「なかの区報」をご愛読いただき、ありがとうございます。
区政情報をより分かりやすく伝えるため、みなさんの声をお聞かせください。

抽選で10人に
商品券が
当たります

対 象 区内在住の方 ☆いずれかの方法で一人1回限り

**提出方法
期限**

下記事項に漏れなく回答し(紙面のコピーやハガキなどへの回答転記も可)、7月30日(金)までに次のいずれかの方法で提出

- ①区 HP=7月5日以降にアンケート一覧から入力
- ②ファクス=このページをそのまま広報係へ送信
- ③区施設で提出=区民活動センター・図書館等に設置している「声のポスト」、または区役所1階総合案内の「アンケート回収ボックス」に入れる
- ④郵送=広報係(〒164-8501/住所不要)へ郵送(消印有効)



▲区HP

集計結果(概要)の公表

「なかの区報」10月5日号(予定)
☆住所・氏名を明記してアンケートに協力していただいた方の中から、抽選で10人に区内共通商品券(1,000円分)を贈呈。なお、当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます

①区報は毎号読みますか(一つ選択)

- A 毎号読む
- B だいたい読む
- C 読まないことが多い
- D ほとんど読まない

②区報の発行回数(月2回)は(一つ選択)

- A ちょうど良い(月2回のままで良い)
- B 多い(月1回以下が良い)
- C 少ない(月3回以上が良い)

③区報のページ数(16ページ)は(一つ選択)

- A ちょうど良い
- B 多い
- C 少ない

④区報の電子版を利用していますか(当てはまるもの全てを選択)

- A 区HPのPDFファイル
- B マチイロ(アプリ)
- C カタログポケット(アプリ)
- D 利用していない

▼区報の内容について質問します

⑤区報の感想は(一つ選択)

- A 良い B 普通 C 悪い

⑥区報の良い点は(当てはまるもの全てを選択)

- A 表紙 B 内容 C デザイン
- D 文字の大きさ E 写真 F 色使い
- G その他()

⑦区報の改善してほしい点は(当てはまるもの全てを選択)

- A 表紙 B 内容 C デザイン
- D 文字の大きさ E 写真 F 色使い
- G その他()

⑧役立った情報は

具体的な内容

⑨新型コロナワクチン接種の情報を一番多く得たのは(一つ選択)

- A 区報 B 区HP
- C 区報の折り込みチラシ D 接種券の案内
- E その他()

⑩関心のある記事は(当てはまるもの全てを選択)

- A 巻頭特集 B 催し・講座
- C 高齢者・介護 D 健康・福祉
- E 子ども・子育て
- F その他()

⑪区報への意見、読みたい特集など

自由に記入してください

⑫回答者	住所	〒 1 6 - - (町丁名)	丁目	番	号
	氏名	年代(一つ選択)		10代以下 20代 30代 40代 50代 60代 70代 80代以上	

ご協力ありがとうございました ☆住所・氏名を明記の方のみ、抽選の対象

令和3年(2021年)7月5日号

nakano



夏休みに使える 学習スペース



子ども政策調整係／5階

☎ (3228) 3262 FAX (3228) 5679

次の施設では、静かで快適な環境で集中できるよう、夏季休業期間中(7月21日～8月31日)に小・中学生、高校生の学習スペースを設けています。ぜひご利用ください。

☆下表の①～⑤は毎月第2月曜日・最終金曜日休館。⑥～⑨は祝・休日休館。

また②～⑤、⑧は、夏季休業期間外も開放



◀詳しくは、区HPをご覧ください

●お子さんが使える学習スペース一覧(7月21日～8月31日)

施設名等	所在地	開設日時	対象
①中央図書館 (セミナールーム)	中野2-9-7	指定日の午前9時～午後6時 ☆指定日は区HPで確認を	小・中学生、高校生
②野方図書館 (子ども・YAイベントルーム)	野方3-19-5	毎日午前9時～午後6時	
③みなみのライブラリー	弥生町4-27-11 (みなみの小学校内)	毎日午前10時～午後7時	小・中学生 ☆誰でも利用できる席あり
④美鳩ライブラリー	大和町4-26-5 (美鳩小学校内)		
⑤中野第一ライブラリー	本町3-16-1 (中野第一小学校内)		
⑥南中野児童館 (自習室)	弥生町4-36-15	火～土曜日午前9時～午後5時 (正午～午後1時を除く)	小学校4～6年生、 中学生、高校生
⑦若宮児童館 (自習室)	若宮3-54-7	火～土曜日午前9時～午後4時45分 (正午～午後1時を除く)	
⑧城山ふれあいの家 (学習ルーム)	中野1-20-4	月～土曜日午前10時～午後5時45分 (正午～午後1時を除く)	中学生、高校生
⑨みずの塔ふれあいの家 (中高生用自習室)	江古田 1-9-24	木・金曜日午後3時～4時30分	



▲美鳩ライブラリー

夏季休業期間中は毎日開館(休館日除く) 地域開放型学校図書館のご利用を

上記の表の③～⑤は4月に開館した地域開放型学校図書館です。小学校内に設置され、どなたでも利用できます。授乳室や乳幼児の専用コーナーもあります。



小・中学生、高校生向けのおすすめ本を紹介

図書館HPでは、お子さんにおすすめの図書を年齢ごとに紹介しています。夏休みに本との出会いを広げませんか。



▲図書館HP





明るい選挙ポスター コンクール作品を募集します

区選挙管理委員会／9階
☎ (3228) 8092 FAX (3228) 5687

対象 区内在住・在学の小・中学生、高校生
募集作品 明るい選挙の推進を自由に表現したポスター。用紙＝四つ切り(542mm×382mm)か八つ切り(382mm×271mm)の画用紙、画材＝自由(紙や布などを貼っても可)

申込み 学校へ直接提出するか、作品裏面の右下に学校名、学年、氏名とふりがなを記入して9月10日までに直接、区選挙管理委員会へ
☆全応募者に参加賞あり。入選・佳作作品は、区民活動センターなどで開催するポスター展で展示する他、区HPでも公開。なお、入選作品は、東京都が行う第2次審査会に提出。また、選挙の啓発などに利用する場合があります

昨年の小学生の
入選作品



夏休み親子くらしの講座 (2件)

消費生活センター／1階
☎ (3389) 1191 FAX (3389) 1199

次の①②とも

会場 区役所1階特別集会室

申込み 7月6日～20日に電子申請か、電話で消費生活センターへ。先着10組20人。☎(先着5人)希望の方は、あわせて申し込みを

①「クイズと貯金箱づくりで楽しくお金を学ぼう！」

日時 8月3日(火)午前10時～11時30分

対象 区内在住・在学の小学校1～3年生とその保護者

②「家庭でのネットやスマホのルール作りのコツ」

日時 8月5日(木)午前10時～11時30分

対象 区内在住・在学の小学校4～6年生とその保護者

ひとり親支援事業

「夏休み工作 ダンボール椅子を作ろう！」

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

対象 区内在住のひとり親家庭で、小・中学生、高校生とその保護者

日時 8月8日(日・祝)午後1時～4時

会場 中野区さつき寮

申込み 7月7日～21日に電話で、子育てサービス係へ。先着5組(お子さんは7人まで)。☎(先着5人)希望の方は、あわせて申し込みを



受験生チャレンジ支援貸付の ご利用を

中野区社会福祉協議会 ☎ (5380) 5775

受験料や塾の費用を無利子で借りられ、高校・大学などに入学すると返済が免除されます。貸し付け要件などについて詳しくは、中野区社会福祉協議会へ問い合わせを。

対象 中学3年生・高校3年生のお子さんがある、所得が一定基準以下の世帯

☆新型コロナウイルスの影響で収入が前年より減少した方も、対象となる場合があります。相談は、前日までに予約が必要。第3月曜日を除く平日午前9時～午後5時に電話で、同協議会へ

詳しくは都HPで
確認を▶



ひとり親家庭のみなさんへ

子育てサービス係／3階
☎(3228)5612 FAX(3228)5657

困った時は気軽に相談を

母子・父子自立支援員がひとり親家庭(母子家庭、父子家庭)の方の生活・仕事・住宅などの状況を伺い、利用できるサービスや各種情報を紹介し、問題解決のお手伝いをします。相談内容や個人の秘密は堅く守ります。

相談方法 随時受け付け。まずは、子育てサービス係へ電話を

●状況に応じて、下表の生活支援サービスが受けられます ☆全て事前相談が必要

サービス名	対象	要件	内容
ひとり親家庭ホームヘルプサービス事業	小学生以下のお子さんがいるひとり親家庭	保護者が一時的なけがや病気で家事や育児ができない場合など	ホームヘルパーの派遣を受けられます(事前登録制。所得により自己負担金あり)
母子家庭等自立支援教育訓練給付金事業	19歳以下のお子さんがいるひとり親家庭 ☆所得制限あり	雇用保険法による一般教育訓練講座などを受講する時	講座受講料などの60%相当額(上限・下限額あり)を受給できます ☆雇用保険法による一般教育訓練給付金を受給中の方はそれとの差額
母子家庭等高等職業訓練促進給付金等事業		国家資格を取得するため、養成機関等で1年以上の修業をする場合(支給期間の上限あり)	一定期間の高等職業訓練促進給付金と修了支援給付金を受給できます
東京都母子及び父子福祉資金貸付	19歳以下のお子さんがいるひとり親家庭	都内に6か月以上居住している(連帯保証人が必要)	お子さんの修学や就学支度、親の技能習得や転宅などに必要な資金を借りられます
母子生活支援施設入所	18歳未満のお子さんがいる母子家庭	生活・就労・養育・住宅等の困難な問題を抱え、支援を必要とする場合	一定の期間の中で、養育支援、家庭運営支援など自立に向けた支援を受けられます



児童手当・児童育成手当の現況届の提出はお済みですか

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

児童手当と児童育成手当(ひとり親家庭・障害のあるお子さんのいる家庭等が対象)は、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。まだ提出していない方は至急提出を。

☆添付書類が必要な場合もあります。詳しくは、現況届に同封した案内をご覧ください



▲区HP

生理用品が必要な女性へ 生理用品を無料で受け取れます

子ども総合窓口／3階
☎(3228)8824 FAX(3228)5657

防災備蓄用の生理用品を区役所3階子ども総合窓口やすこやか福祉センターで無料で配布しています。

更に、女性の健康維持や男女間の格差解消のため、区は民間事業者と協働し、区役所内の女性用トイレに生理用品を無料で配布するシステムを設置します。8月1日から利用可能。専用アプリを起動したスマートフォンを機器にかざすだけで、どなたでも利用できます。



▲機器のイメージ



◀システムについて詳しくは区HPをご覧ください

「なかの里・まち連携(※)自治体」をご存じですか

商業係/9階 ☎(3228)5591 FAX(3228)5656

HPで詳しく

現在、区は次の5自治体(里)と連携しています。いずれの「里」も、「まち」では得られない魅力でいっぱいです。

区HPや中野区公式観光サイト「まるっと中野」では各連携自治体を紹介しています。

☆新型コロナウイルス感染症の影響で、都外への移動が制限される可能性があります。最新情報の確認を

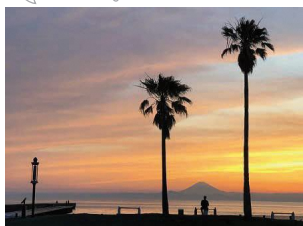
※なかの里・まち連携=都市と地方が距離を越えて連携し、互いに補いながら、区民・市民が中心となり交流することで「新しい時代に合った豊かさ」を目指すこと



▲ぶどうとワイン

5 山梨県甲州市

日本ワイン産業の発祥の地。市営の「ぶどうの丘」では180銘柄の飲み比べも。歴史ロマンや美しく連なる山々など、見どころ満載です



4 千葉県館山市

長い海岸線があり、新鮮な海産物の宝庫。館山湾に沈む夕日は日本の夕陽百選にも

◀北条海岸から見た夕景



1 福島県喜多方市

蔵のまち、喜多方ラーメンでおなじみ。時絵や竹細工づくりなどの伝統工芸体験ができます

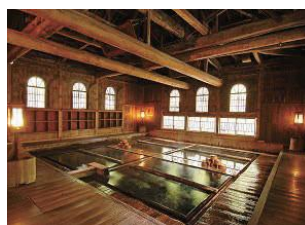
◀情緒ある蔵のまち



2 茨城県常陸太田市

水戸光圀公隠居の地やそばの産地として知られ、竜神大吊橋のバンジージャンプが有名。竜神ダム湖でカヌーも楽しめます

◀夜には満天の星が



3 群馬県みなかみ町

谷川岳のふもと、利根川の源流にあり、アウトドアスポーツやみなかみ18湯と称する個性豊かな温泉も

◀法師温泉・法師の湯



▲施設の特典情報など詳しくは、区HPで確認を



▲「まるっと中野」では連携自治体を動画でも紹介

区内で連携自治体の特産品が買えます

「なかの里・まち連携自治体」の産品を取り扱う区内店舗「なかの里・まちパートナーズ」では、道の駅から直送される新鮮な野菜や果物など、「里」の恵みを購入できます。

取り扱い店舗などについて詳しくは、区HPをご覧ください。



▲区HP

◀ステッカーやミニのぼりがお店の目印

喜多方市の酒造店と中野酒販協同組合がコラボレーションしたお酒の販売店も



軽井沢少年自然の家で涼しく楽しく

体験学習係/5階 ☎(3228)5608 FAX(3228)5680

軽井沢少年自然の家を利用してみませんか。卓球などを楽しめるレク室もあり、周辺ではハイキングや果物狩りも体験できます。

☆休館になる場合があります。詳しくは、区HPをご覧ください。軽井沢少年自然の家☎0267(45)5420へ問い合わせを



▲区HP



東京2020大会

オリンピック・パラリンピック推進係／6階
☎(3228) 8988 FAX(3228) 5626

HPで詳しく

観覧する際は、新型コロナウイルス感染症予防のため、密集を避け、マスク着用の徹底を。また、大きな声での会話等は控えてください。

聖火リレーが中野を通過します

日時 7月17日(土)午後2時45分～3時34分

リレーコース 中野四季の森公園～山手通り(中野氷川神社前)

交通規制を行います

リレーコース周辺の道路は車両が通行できない
時間があります。ご協力をお願いします。



▲詳しいルート
などについては
こちら

オリンピック競技を大型スクリーンで
観戦しよう

対象 区内在住・社会福祉会に在籍の方

日程 ①7月24日(土)・25日(日)
②7月31日(土)、8月1日(日)

会場 中野セントラルパークカンファレンス・コンベンションホール(中野4-10-2)

申込み ①＝7月16日、②＝7月23日までに電子申請か、郵送で、オリンピック・パラリンピック推進係へ。氏名、住所、生年月日、在勤・在学の方は通勤・通学先の名称、電話番号、メールアドレス
☆各日抽選で100人

8月以降の各種保険証等を郵送します

いずれも税の申告期限が延長されたことにより、税情報
が反映されていない場合があります。該当する方には、
後日正しい自己負担割合の保険証等を改めて郵送します。

国民健康保険に加入している70歳～74歳の方
「東京都国民健康保険高齢受給者証」

資格賦課係／2階 ☎(3228)5511 FAX(3228)5655

今月下旬に郵送します。世帯の対象者全員分を世帯主の方宛てに郵送するので、対象被保険者氏名欄を確認してください。

受診の際は、保険証と一緒に高齢受給者証を提示してください。

☆自己負担割合は令和3年度住民税課税標準額などを
基に判定。詳しくは、同封の「一部負担金の割合(医療費
などの自己負担割合)」についてをご覧ください。

●自己負担割合が3割(現役並み所得者)の方へ

前年中の収入額が基準未満の方は、自己負担割合が2割になる可能性があります。可能性のある方には「国民健康保険基準収入額適用申請書」を同封するので、期限内に申請してください。

後期高齢者医療制度に加入している方
「後期高齢者医療被保険者証」

後期高齢者医療係／2階
☎(3228)8944 FAX(3228)5661

医療費の自己負担割合は、毎年8月に見直します。負担割合が変更になる方には、新しい保険証を今月下旬までに簡易書留で郵送します。

●自己負担割合が3割(現役並み所得者)の方へ

一定の条件を満たすと自己負担割合が1割になります。
条件に該当する可能性のある方へ、申請書を6月に郵送
しました。申請方法を確認の上、手続きしてください。

要介護・要支援等の認定を受けている方
「介護保険負担割合証」

介護給付係／2階 ☎(3228)6531 FAX(3228)8972

介護保険サービスの自己負担割合は、毎年8月に見直します。新しい負担割合を記載した「介護保険負担割合証」を今月中旬に郵送します。

利用者負担額が基準以上になった場合は「高額介護サービス費」の支給対象になります。対象者には区からお知らせを郵送するので、申請してください。

お知らせ

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

7月21日(水)午後7時～9時
区役所5階教育委員会室
☆事前申込制。7月6日～16日に平
和・人権・男女共同参画係へ

「区民公益活動推進基金からの助 成」申請事業公開オンラインプレ ゼンテーション

HPで
詳しく

公益活動推進係／5階
☎(3228)3251 FAX(3228)5620

区民公益活動推進基金からの助成を
希望する区民団体が、助成の可否を審
査する区民公益活動推進協議会に、事
業内容などを説明するプレゼンテーショ
ンをZoomでご覧になれます。

参加団体や事業名は、事前に区HPで
確認できます。

日時 7月22日(木・祝)午後1時～3時
15分

申込み 7月19日までに☑koeki@city.
tokyo-nakano.lg.jpで、公益活動推進
係へ。📧氏名とふりがな、電話番号

基金への寄付にご協力を

この助成事業は、みなさんからの寄
付を区民公益活動推進基金に積み立て
て財源としています。

寄付してくださる方には、必要書類を
郵送します。また、電子申請も可能です。
寄付について詳しくは、区HPをご覧にな
るか、公益活動推進係へ問い合わせを。



◀助成制度
については
こちらから

町会・自治会の活動に 参加しませんか

地域自治推進係／5階
☎(3228)8921 FAX(3228)5620

区内にある107の町会・自治会では、
支えあい活動などを通して、その地域
に住む方がより暮らしやすい地域とな
るよう取り組んでいます。

お住まいの地域の町会・自治会を地図
で確認できるリーフレットを区民活動
センター、区役所5階8番窓口で配布中。
その場で町会・自治会への入会手続き、
または添付の専用ハガキで入会の申し
込みができます。



▲区HPからダウンロードもできます

電子申請で手続きを便利に

情報政策推進係／6階
☎(3228)8807 FAX(3228)5646

パソコンやスマートフォンを使って手続きができる
電子申請。利用可能な手続きは200件以上あり、場所や
時間を気にせずに手続きができて便利です。

東京共同電子申請・届出サービスHPにアクセスし、活
用してください。



▲こちらから
もアクセス可

海外での診療費用の保険者負担 分の給付を受けるには

HPで
詳しく

国保給付係／2階
☎(3228)5508 FAX(3228)5655

国民健康保険に加入している方が海
外渡航中に急病などで診療を受けた場
合は、現地で必ず書類(①診療内容明細
書②領収明細書③領収書)を作成して
もらってください。

①と②は、所定の用紙が必要です。な
お、クレジットカードの明細は、③領収
書とはみなされません。

帰国後、①②③の書類(外国語で記入
されている場合は、日本語の翻訳文を
添付)とパスポート等をそろえて申請す
ると、審査通過後に、保険者負担分の給
付を受けられます。ただし、日本国内で
保険を適用されない診療や治療目的で
の渡航の場合は、対象外です。

詳しくは、区HPをご覧ください。渡航
前に国保給付係へ問い合わせを。



◀申請に必要な書類
は区HPからもダウン
ロード可

緊急輸送道路沿いの建築物は耐震化の助成を受けられます

HPで詳しく

耐震化促進係／9階
☎(3228)5576 FAX(3228)5471

地震時の避難や消火活動など緊急輸送を円滑に行うため、「中野区耐震改修促進計画」では地震発生時に閉塞を防ぐべき道路を定めています。

これにより、中野通り、大久保通りなどに接し、地震時に倒壊すると道路を半分以上塞いでしまう建築物で、昭和56年5月31日以前に建築されたものは、耐震診断、補強設計、耐震補強などにかかる費用の一部の助成を受けられます。

助成を希望する方は、実施前に耐震化促進係へ相談を。

☆助成額などについて詳しくは、区HPをご覧ください。耐震化促進係へ問い合わせを



所得税・復興特別所得税の予定納税(第1期分)の納期限は8月2日です

中野税務署 ☎(3387)8111(代)
☆自動音声で案内しています

対象の方へ、6月中旬に通知書を送付しました。8月2日までに納めてください。
☆予定納税額の減額申請書の提出期限は、7月15日です

ジェネリック医薬品(後発医薬品)利用差額をお知らせします

保健事業係(中野区保健所)
☎(3382)2430 FAX(3382)7765

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」。先発医薬品から切り替えると、多くの場合、薬代が安くなります。

切り替えによって自己負担額をどのくらい軽減できるか試算した結果を、今月下旬に次の対象の方に郵送します。ジェネリック医薬品利用の参考にしてください。

対象 中野区の国民健康保険に加入している20歳以上の方で、次の種類の先発医薬品を今年4月に処方された方

種類 感覚器官用薬、循環器官用薬、呼吸器官用薬、消化器官用薬等

「ねんきんネット」のご利用を

HPで詳しく

中野年金事務所(中野2-4-25)
☎(3380)6111

インターネット上でご自身の年金記録や将来の年金の見込み額などを確認できるサービスです。

利用方法などについて詳しくは、日本年金機構HPをご覧ください。中野年金事務所またはねんきんネット等専用ダイヤル☎0570(058)555(ナビダイヤル)へ問い合わせを。

催し・講座



平和企画展示「広島・長崎の原爆記録写真」

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

原子爆弾投下直後の広島・長崎の街の様子をパネルで紹介します。いずれも当日直接会場へ。

会場・日時

①みなみらいず(弥生町5-11-26)

7月17日(土)～30日(金)午前8時30分～午後11時 ☆日曜日は午前9時30分から、19日は午後5時まで

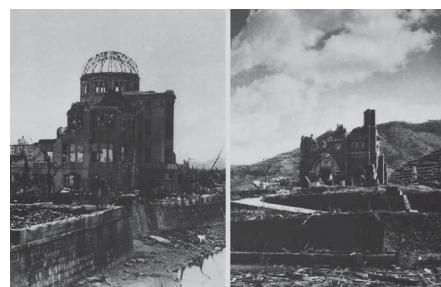
②区役所1階区民ホール

8月6日(金)～16日(月)の平日午前8時30分～午後5時

③中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側

8月18日(水)～29日(日)

☆①②の最終日は午後2時まで



▲原爆ドーム(左)と浦上天主堂



◀区平和事業の一覧はこちら

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2,200円を **1,100円** 先着10名様

ガーデンエクスプレス
 東京北支店：練馬区土支店 3-19-12
☎03-5933-2811

見積無料
 営業時間 9:00～17:00

電話一本で、かけつけます! **お家の救急隊**

老朽化、雨漏り、ひび割れは、放置すると台風等の雨風で致命的に損傷する可能性があります。
 現地調査から見積もりまでは、**無料**です!

壊れる前に補修をすれば、工事予算はお安くなりますのでお気軽にご相談ください。
 ※草むしり、家具の移動、不用品の整理もお手伝いします。

株式会社トライベッカ **☎03-5956-9877**
 東京都豊島区東池袋 5-7-5 施工管理部 / 佐藤武 info@tribeca-eco.com

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 7月19日(月)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階特別集会所

申込み 7月15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 ☆同協議会との共催

ACP講演会

「人生100年時代の老年期の人生設計～自分らしく過ごし最期を迎えるために～」

在宅療養推進係／6階

☎(3228)5785 FAX(3228)8716

ACPとは、人生の最期を迎える時に「自分はどうか生きていか」を考え、家族たちと話し合い共有すること。自身の望む将来について考えてみませんか。

日時 8月4日(水)午前10時～正午

会場 区役所7階会議室

講師 池内朋子氏(東京都健康長寿医療センター研究所)

申込み 7月6日～28日に電話、☑houkatukea@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクスまたは直接、在宅療養推進係へ。先着50人。☑住所、氏名とふりがな、電話番号

くらしの講座

「シニア向けはじめてのかんたんスマホ体験講座(入門編)」

消費生活センター／1階

☎(3389)1191 FAX(3389)1199

対象 区内在住・在勤・在学の方

日時 7月29日(木)午後2時30分～4時30分

会場 区役所9階会議室

申込み 7月6日～20日に電子申請か、電話で消費生活センターへ。先着20人。

保(先着5人)希望の方は、あわせて申し込みを



「書類選考突破率大幅にアップ！採用側に会いたいわせる職務経歴書の書き方」

産業振興センター(中野2-13-14)

☎(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

受講方法・日時 Zoom(先着20人)＝8月3日(火)午後5時30分～7時30分、動画配信＝8月14日(土)～22日(日)

申込み 7月6日～29日に産業振興センターHPで申し込むか、電話、ファクスまたは直接、同センターへ。☑受講方法、氏名とふりがな、電話番号、メールアドレス

募集・求人



特別区(東京23区)職員

人事係／4階

☎(3228)8041 FAX(3228)5649

採用区分 Ⅲ類、経験者1級職・2級職(主任)・3級職(係長級)、障害者を対象とする採用、就職氷河期世代を対象とする採用 ☆一定の資格が必要な職種あり。詳しくは、試験案内または特別区人事委員会HPで確認を

申込み 7月15日午後5時までに電子申請で ☆障害者を対象とする採用選考のみ郵送可(7月14日までの消印有効)

問合せ先 特別区人事委員会事務局任用課採用係☎(5210)9787

中野区職員(保育士)



人事係／4階

☎(3228)8894 FAX(3228)5649

対象 都道府県知事の登録を受けている保育士の有資格者(来年3月31日までに登録見込みの方を含む)で、昭和59年4月2日～平成14年4月1日に生まれた方 ☆国籍不問。選考(筆記・面接)で20人程度

採用予定日 来年4月1日

申込み 電子申請か、所定の申込書を郵送または直接、人事係へ。郵送＝8月2日までの消印有効、電子申請・窓口＝8月3日午後5時まで ☆詳しくは、区HPで確認を



積水ハウスグループのサービス付き高齢者向け住宅

グランドマスト中野若宮



入居一時金
礼金・更新料
なし

「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/東京都中野区若宮3丁目27-2 ●交通/西武新宿線「鷺ノ宮」駅から徒歩6分(約474m)、西武新宿線「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階建 ●建物用途/サービス付き高齢者向け住宅 ●登録番号/15013 ●賃料(月額)/156,000円～212,000円 ●共益費(月額)/21,500円 ●生活支援サービス費(月額)/1名入居55,000円(税込)2名入居82,500円(税込) ●敷金/月額賃料の1ヶ月分156,000円～212,000円 ●仲介手数料/月額賃料の1ヶ月分(税込) ●専有面積/37.00㎡～47.21㎡ ●契約形態/普通賃貸借契約(4年間) ●取引形態/仲介 ●設計/施工/積水ハウス株式会社 ●資主/積水グランドマスト株式会社 ●募集(仲介)/株式会社 イーイ ●広告有効期限/2021年7月末日

参加費無料
完全予約制

個別内覧会

7/13(火) 7/16(金)

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】

資料請求
ご見学について
のお問合せは

国土交通大臣免許(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

〒151-0053 東京都渋谷区代々木2-1-1 新宿メインズタワー

tel.03-5350-3900 ホームページ/ http://www.grandmast.jp

営業時間/9:00～18:00 定休日/土曜日・日曜日・祝日(夏期・冬期休業は別途ごさいす)

高齢者・介護

高齢者向けICTサポーターを募集

介護予防推進係／6階

☎(3228)8949 FAX(3228)5492

スマホ(スマートフォン)やタブレットの使い方を地域の高齢者に教える方を募集します。身近な地域であなたのスキルを生かしませんか。興味のある方は、オンライン説明会にご参加を。

日時 7月15日(木)午前10時～11時

申込み 7月13日までに☑kaigoyobou@city.tokyo-nakano.lg.jpで、介護予防推進係へ。☑住所、氏名とふりがな、電話番号、メールアドレス
☆Zoomを使用



区HP

生活機能向上プログラム 「骨盤底筋体操」

やよいの園(弥生町3-33-8)

☎(3370)9841 FAX(3370)8362

内容 尿失禁の予防に効果的な筋力を強化する体操など

対象 区内在住の65歳以上の方

日時 7月29日(木)午後1時30分～3時

申込み 7月6日～28日(日曜日を除く)の午前9時～午後5時に本人が電話または直接、やよいの園へ
☆先着12人

特殊詐欺防止「自動通話録音機」 を無料で貸し出します

生活・交通安全係／8階

☎(3228)8736 FAX(3228)5658

警告と録音機能があり、オレオレ詐欺や還付金詐欺などの被害防止に効果があります。

☆設置は利用者が行い、電気代は自己負担

対象 区内在住のおおむね65歳以上の方が居住する世帯

貸出数(予定) 先着750台(1世帯1台)

申込み 7月26日午前8時30分から電話で、生活・交通安全係へ

☆受け取りは、8月10日以降に区役所8階15番窓口で。非常通報装置を接続している電話機など、設置できない場合あり。詳しくは、同係へ問い合わせを



▲録音可能時間は最大60分



特殊詐欺に ご注意ください

「変だな」と思ったら、相手にせず、最寄りの警察署に相談してください。緊急の場合は110番へ。

中野警察署 ☎(5925)0110

野方警察署 ☎(3386)0110

健康・福祉

健診結果を確認して活用を

保健事業係(中野区保健所)

☎(3382)2430 FAX(3382)7765

昨年度の国保特定健診の結果、生活習慣病の疑いがあり、まだ医療機関を受診していない方へ「健診結果レポート」を今月中旬に郵送します。

生活習慣病は自覚症状がなく進行します。届いた方は医療機関を受診しましょう。☆レポートが届いた後に電話で受診状況を確認します

都医療券(気管支ぜん息)の更新を 大気汚染医療費助成制度



保健予防係(中野区保健所)

☎(3382)6500 FAX(3382)7765

現在認定を受けている方が対象。その治療にかかった医療費の自己負担の一部(月額6,000円を超えた部分)を都が助成します。

上記対象者で都医療券を交付された方は、有効期間満了の1か月前を目安に、すこやか福祉センターか、中野区保健所で更新の手続きをしてください。

なお、平成9年4月1日以前に生まれた方が更新手続きを行わずに資格を喪失すると再認定を受けられません。ご注意ください。

☆一定の要件を満たして新規認定された方は、18歳になる月の末日まで助成を受けられます。認定要件などについて詳しくは、区HPをご覧ください。保健予防係へ問い合わせを

公益社団法人 中野区シルバー人材センター

あなたの豊かな知識と経験を地域社会のために生かしてみませんか!

会員募集!

■ご要望の多い仕事■

- 家事援助(掃除・洗濯・調理 など)
- 育児支援(子どもの送り迎え、保育補助など)
- 除草作業 ●屋内外清掃 ●広報誌の配布等

ご入会ご希望の方はお気軽にお電話を!!
(電話番号のおかけ間違いにご注意ください)

03-3366-7971

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

【入会資格】

- 原則満60歳以上の健康で働く意欲がある方
- 地域貢献を目指すシルバー人材センターの活動趣旨にご賛同頂ける中野区民の方
- 年会費2,000円

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。見積りは無料!

ニワサギロクイチバン

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

7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
7月11日(日)	総合東京病院	内・外	江古田 3-15-2	(3387) 5421
	横島病院	外・内	新井 1-38-6	(3389) 2531
	若宮診療所	内	鷺宮 3-11-8	(3338) 7335
	山田医院	産婦・小・内	中野 2-14-17	(3384) 3555
	ハートケア銀河クリニック	内・心内	本町 2-50-12 2階	(5371) 0909
	三五医院	内・神経内	南台 2-6-8	(3381) 0313
	ファースト歯科医院☆	歯	上高田 3-40-10 2階	(3385) 3911
薬局	アクア薬局		江古田 2-24-14	(3389) 5411
	ライフ薬局		中野 2-11-5	(3380) 9393
	カメイ調剤薬局中野南台店		南台 2-9-3	(5328) 2313
7月18日(日)	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
	中野共立病院	内	中野 5-44-7	(3386) 3166
	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
	かねなか脳神経外科	内・外・脳神 経外・整	中央 4-4-2	(6382) 4880
	中野新橋内科クリニック	内・循・内分 泌・糖尿	弥生町 2-20-18	(6383) 3201
	景山歯科医院☆	歯	中央 2-59-11 1階	(3367) 3456
薬局	ことぶき薬局中野中央店		中央 4-59-11	(5385) 2971
	青葉調剤薬局		中野 5-47-10	(3389) 7110
	わかみや薬局		若宮 1-43-11	(5327) 3663

☆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

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

イベント多数開催!

大感謝祭

7/22(木・祝)～25(日)

野菜の限定販売やバルーンアートのグリーティングなど、楽しいイベントに参加しませんか?

詳細はこちら

お問い合わせ

パナソニック ホームズ株式会社 ビューノプラザ中野
(中野区中野 3-33-3 1階)

03-5342-2451 (定休日: 毎週火・水曜日)

Panasonic Homes

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。

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

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた方へ

HPで詳しく

各種保険料の減免を受けられる場合があります

申請は郵送で受け付け。詳しくは、区HPをご覧ください。各係へ問い合わせを。

対象となる要件

次のいずれかに該当する方

●新型コロナウイルス感染症により世帯の主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病(※)を負った世帯

※新型コロナウイルス感染症に罹患し、約1か月以上の治療が必要と認められる場合

●主たる生計維持者の事業収入等が、下記の①～③の全てに該当する世帯(介護保険は②を除く)

- ①事業収入等のいずれかが、前年中の額の10分の3以上減少
- ②前年中の所得の合計額が1,000万円以下
- ③減少が見込まれる事業収入等の所得以外の前年中の所得合計額が400万円以下



▲区HPはこちら

問合せ

国民健康保険料について

資格賦課係／2階

☎(3228)5511 FAX(3228)5655

後期高齢者医療保険料について

後期高齢者医療係／2階

☎(3228)8944 FAX(3228)5661

介護保険料について

介護資格保険料係／2階

☎(3228)6537 FAX(3228)8972



新型コロナワクチン接種予約を受け付けています

●12歳～15歳の方へ

接種券の準備を進めています。発送日などは、決まり次第区HPなどでお知らせします。

●16歳以上の方へ

接種を希望する方は、予約が必要です。



◀実施医療機関など最新の情報は、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

18歳以上の方は、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。同センターの予約・問合せダイヤル☎0570(056)730(ナビダイヤル)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。

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。

(せきエチケット)

