nakanの区報

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

令和 3 年 (2021年)

09 | 05

No.2073

毎月5日・20日発行







米内山昭枝 さん

区内在住。中野区聴覚 障害者福祉協会理事。 生まれつき耳が聞こえ ず、両親も聴覚障害者。 生まれてからずっと手 話で育った

筆談は 漢字のままで

聴覚障害者は目で 見た情報を基に生活 しているため、字の形 や意味は知っていて も読み方を知らない ことがあります。漢字 で書いた方が伝わり やすいんです。



コミュニケーションを言帯めないでしましい

誇りを持って手話を使っています

区でも手話言語条例が制定され、だんだんと 障害者への理解が広がっているのを感じていま す。かつて手話の使用が制限されていた時代が あり、街中で手話をしていると変な目で見られる こともありました。時には「聴覚障害者と関わる と病気がうつる」と言われ避けられることも。し かし今は、手話も言語の一つと認められ、社会 全体に根付いてきた気がします。私は誇りを持っ て手話を使っています。

「もしかして聞こえないのかも」と考えて

私は耳が聞こえないため、後ろから声を掛け られても気付けません。しかし、それは見た目で は分かりづらく、無視されたと思ったのか、後ろ から強く押されたことがありました。そのようなこ とをされると危険ですし、とても悲しくなります。 知らない人に声を掛けても反応がない時は、「聞 こえていないだけかもしれない」と考え、優しく肩 をたたくなどしてくれるとうれしいです。

また、今はみなさんマスクをしているので口の 動きが読み取れません。表情豊かに接してくれる と感情が伝わり、分かりやすいです。

伝えようという思いがうれしい

聞こえないと分かった途端に逃げてしまわれ て悲しい思いをしたこともあります。聴覚障害者 とのコミュニケーション手段は手話以外にも、身 ぶりや筆談などさまざま。コミュニケーションを 諦めないでほしいんです。

先日、電車が事故で運転を見合わせてしまっ た際、電光掲示板が無く、なぜ止まっているのか が分からないことがありました。その時、若い女 性がスマートフォンのメモで状況を教えてくれた んです。声を掛けてくれたことや私に伝えようと 工夫してくれたことがとてもうれしかったです。さ まざまな方法で誰もが当たり前にコミュニケーショ ンできる社会になってくれるといいですね。

Pick Up

中野区手話言語条例、 中野区障害者の多様な意思疎通の促進に関する条例

昨年4月施行。手話が言語であるとの理解を広め、障害の有無によって分け 隔てられることなく誰もが意思疎通できる環境整備を推進するものです。 ☆条例の全文は、区IPでご覧になれます



障害のある方を理解しようとすることが大切

手話通訳者 の声

聴覚障害のある方との交流の中で 楽しみながら学んだ手話

子育て中に区主催の手話講習会を知り、一時 保育を利用して参加しました。

講習後の、聴覚障害のある方との交流はとても勉強になりました。聴覚障害のある方をもっと知るため、手話サークルや聴覚障害者団体の行事にも積極的に参加するように。楽しく学ぶうちに、手話通訳者を志すようになったんです。

「分かった」の言葉がやりがい

手話といっても地域やろう学校(聴覚障害のある方などが通う学校)によって表現の仕方が微妙に違うことがあるんです。そのため、相手がどのような手話を習得しているかによって、その方に合わせた対応を心掛けています。

聴覚障害のある方に「よく分かりました」と言ってもらえた時や私の通訳でみなさんがスムーズに会話できた時は達成感もひとしお。会話を通してその方への最適な表現を模索する過程に新しい発見がたくさんあり、やりがいを感じます。

手話ができなくてもできる配慮がある

高齢や病気などで失聴した方は手話ができない方がほとんど。どなたでもできる配慮として、筆談や空書きといった方法は効果的ですよ。

私は手話を覚えるだけでなく、障害のある方を理解しようとすることが大切だし本質だと思うんです。向かい合って身ぶりや表情で伝わるように意識する。そして、手話ができなくても筆談や口の動きなどで何とか伝えてみる。「伝えたい」という気持ちが大切かもしれませんね。



遠藤寿子 さん

区内在住。区や都の登録手話通訳者。聴覚障害のある親戚がおり、 手話に興味を持つ。企業内研修や就職面接での手話通訳など幅広い分野で活躍

手話であいさつ

日常生活でよく使うあい さつを紹介。みなさんも手 話を使ってみませんか。 ☆利き手が左の方は左右 が反転します

こんにちは



首を少し傾け、顔の横に 手を置きます。笑顔も忘 れずに

ありがとう



①左手を平行にし、右手を乗せます ②右手を胸の前に引き上げます

お疲れ様でした



左手を平行にし、右手で 作った拳で2回トントンと たたきます

もっと詳しく学びたい方は

手話を使って交流できる

中野区手話サークルだるま会

中野区手話サークルだるま会

jokatu@bf.wakwak.com

☎·FAX (5380) 3330

☆電話は火曜日午後1時~5時のみ

区内在住・在勤・在学の方が対象。 区内の聴覚障害者団体と連携し、学 習や交流をしています。

☆年会費は2,000円。詳しくは、だる ま会へ問い合わせを

企業研修や町会の催しに

中野区聴覚障害者福祉協会の 出前講座

中野区聴覚障害者福祉協会 ☆連絡先は左記の中野区手話サー クルだるま会と同じ

区内の学校や企業、町会などに講師を派遣します。 聴覚障害のある方がどのように生活しているかや簡単な手話などを学びませんか。

まずは電子メールまたはファクス で、気軽に相談を。

意思疎通のさまざまな方法が分かる

「手話言語及び障害者のコミュニ ケーション展」

障害者施策推進係/1階 ☎(3228)8832 FAX(3228)5660

音声を文字にするタブレットなど、 意思疎通を円滑に行うためのさまざま な機器や方法を紹介します。

□時 9月21日(火)・22日(水)午前9時 ~下午

会場 区役所1階区民ホール ☆当日 直接会場へ



ご長寿おめでとうございます

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、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11年(1922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・保育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8年(1933年)4月1日~同9年(1934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

田時 9月20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。

自宅で気軽に体力アップ

「オンラインなかの元気アップ体操ひろば」

介護予防推進係/6階 ☎ (3228)8949 FAX (3228)5492



無料のビデオ通話アプリZoomを使い、「なかの元気 アップ体操」や筋力アップのための簡単な体操を行います。

対象 区内在住のおおむね65歳以上の方

日時 毎週木曜日午後3時~3時30分

事前登録申込み 電話、ファクスまたは▼kaigoyobou@ city.tokyo-nakano.lg.jpで、介護予防推進係へ。 🕻 氏名、 電話番号、メールアドレス

☆詳しくは、区冊をご覧ください



使い方を サポート します

Zoomを利用するための設定を お手伝いします。気軽に介護予防 推進係へ問い合わせを。



「なかの元気アップ体操」とは

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。

DVDを貸し出し中。 電話で介護予防推進係へ▶



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。 次の防止策で、被害を防ぎましょう。

- 1 電話や訪問勧誘で不安をあおられたら、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

☆9月13日(月)~15日(水)は高齢者被害特別相談を実施。 午前9時30分~午後4時に電話で、消費生活センターへ

地域で助け合いませんか 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~来年1月 ☆全24回。1回のみの参加 も可

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)他

参加費 普通救命講習のみ1,500円

申込み 各開催日の前日までに電話または直接、中野区社 会福祉協議会ほほえみサービス事業担当(スマイルなかの 内)☎(5380)0753へ。各回先着20人

☆オンライン受講できる回もあり。講座の内容・日程など について詳しくは、同事業担当へ問い合わせを



All little

シニア向けの催し・講座

区内在住の65歳以上の方が 対象の催しです。 ☆(4)は両日参加できる方

ビーファイン ビーステップ 1 B-fine B-step

~脳を元気に 脳をステップ 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に学ぶ 認知症予防に役立つ運動

日時 9月17日(金)午前9時50分か ら、10時50分からの2回実施 ☆各回50分で、同内容

申込み 9月6日~16日の平日午前9 時~午後5時に電話または直接、しん やまの家へ

☆各回先着20人

② 転倒予防と セルフエクササイズ

やよいの園(弥生町3-33-8)

☎(3370)9841 FAX(3370)8362

内容 自分でできるストレッチや軽運 動など

日時 9月21日(火)午後1時30分~

申込み 9月6日~17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



③ 歩く

東中野いこいの家(東中野4-9-22-201)

☎·FAX (3364) 5938

内容 未永く自力で歩けるよう筋力 や柔軟性を保つ体操

日時 10月5日~12月7日の毎週火 曜日(11月23日を除く)。全9回。午 前9時45分から、11時からの2部制 ☆各部1時間

申込み 9月6日~14日の平日に電話 または直接、東中野いこいの家へ ☆抽選で各部15人。初めての方優先

④ 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?~

在宅療養推進係/6階 **1** (3228)5785 FAX (3228)8716

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 = 10月14日・28日、いずれも木曜 日、午前10時~正午 ☆10月8日	鷺宮(若宮3-58-10) ☎ (3310)2553 FAX(3310)1172	
	沼袋区民活動センター = 10月29日、11月12日、いずれも 金曜日、午後1時~3時 ☆10月22日	江古田(江古田4-31-10) ☎(3387)5550 FAX(3387)5955	9月6日から電話、 ファクスまたは直 接、申込み先へ。各
	南部すこやか福祉センター =11月5日·19日、いずれも金曜日、 午前10時~正午 ☆10月29日	南中野(弥生町5-11-26) ☎ (5340)7885 FAX(5340)7886	会場先着20人程度。 ☑住所、氏名とふりがな、電話番号
	桃園区民活動センター = 11月16日・30日、いずれも火曜 日、午後2時〜4時 ☆11月11日	中野(中央3-19-1) ☎ (3367)7802 FAX(3367)7800	

友愛クラブ(老人クラブ)の 活動に参加しませんか

地域自治推進係/5階 **5** (3228) 5571 FAX (3228) 5620

おおむね60歳以上の方を対象 に、趣味を生かした活動や地域 に役立つ活動をしています。

参加してみたい方は、地域自治 推進係へ問い合わせを。



公益社団法人中野区シルバー人材センター

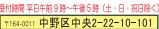
なたの豊かな知識と経験を地域社会のために生かし*て*みませんか!

■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

03-3366-7971





広 告

認知症への理解を深めよう

在宅療養推進係/6階 ☎(3228)5785 FAX(3228)8716

9月は世界アルツハイマー月間。数年後には65歳以上の5人に一人が認知症に なると言われています。この機会に認知症について学びませんか。

演劇で学ぶ 「認知症サポーター養成講座」

認知症の正しい知識や対応方法などを寸劇で楽しく学べ ます。

□時 9月24日(金)午後2時~3時30分

会場 産業振興センター(中野 2-13-14)

申込み 9月6日~17日に電話、▼ninchisyou@city.tokyo -nakano.lg.jp、ファクスまたは直接、在宅療養推進係へ。 先 着40人。 【4住所、氏名とふりがな、年齢、電話番号



◀認知症みんなで考 える中野ネットワー ク(MÌKAN)のみなさ んが熱演

RUN伴 + なかの2021

認知症への理解を深めるために区内のオレンジカフェ(認 知症カフェ)などを経由して区役所までタスキをつなぐイベ ントです。ゴールの様子を動画でご覧になれます。

9月18日(土)正午~午後2時ごろ





▲こちらか らご覧にな れます

◀ 2019年の ゴールの様子

9月6日(月)・7日(火)の相談会もご利用を

認知症や物忘れ、若年性認知症について相談できま す。パネル展も同時開催。

時間 午前10時~午後4時

会場 区役所1階区民ホール ☆当日直接会場へ

自分でできる認知症の気づきチェックリスト

下記の①~⑩で、自分(家族)に当てはまる数字に○をつけましょう。 合計 20 点以上 の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。かかりつけ医か 地域包括支援センターへ相談を。

☆中野区「認知症あんしんガイド」より。この結果は、あくまでも日安で、医学的診断 に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関の受診が必要です



■「認知症あんし んガイド」は区民 活動センターな どで配布中。区間 からも入手可

	全く ない	時々 ある	頻繁に ある	いつも そうだ
①財布や鍵など、物を置いた場所が分からなくなることがありますか	1	2	3	4
②5分前に聞いた話を思い 出せないことがありますか	1	2	3	4
③周りの人から「いつも同 じ事を聞く」 などの物忘れ があると言われますか	1	2	3	4
④今日が何月何日か分からない時がありますか	1	2	3	4
⑤言おうとしている言葉 が、すぐに出てこないこ とがありますか	1	2	3	4

	問題なく できる	だいたい できる		できない
⑥貯金の出し入れや家賃、 公共料金の支払いは一人 でできますか	1	2	3	4
⑦一人で買い物に行けま すか	1	2	3	4
®バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	1	2	3	4
⑨自分で掃除機やほうきを 使って掃除ができますか	1	2	3	4
⑩電話番号を調べて、電話をかけることができますか	1	2	3	4

○をつけた数字を合計すると

点→20点以上の方は相談を

中野区議会 第3回定例会

9月10日(金)~10月15日(金)

区議会事務局/3階 ☎(3228)5585 FAX(3228)5693

会議日程

本会議=9月10日·13日·14日、10月4日·15日、決 算特別委員会=9月14日・15日・17日・21日・22日・ 24日、10月1日、**決算特別委員会分科会**=9月27日~ 29日、常任委員会=10月6日~8日、特別委員会= 10月11日~13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17日・21日・22日・ 24日の決算特別委員会は、午前10時に開会

一般質問放送日時(J:COMチャンネル)

☆区内のみ視聴可

9月18日(土)・19日(日)・25日(土)・26日(日)=午後 5時~7時45分、**9月20日(月·祝)·22日(水)·24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

公益活動推進係/5階 ☎(3228)3251 FAX(3228)5620



区民団体が行う、 先駆性・発展性等が高い公益性のあ 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表のとおり です。

事業名	団体名	事業概要	
2021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	多文化、多世代の視点を取り入れ、住みやすいまちづくりにつながる情報をまとめた地図を作成	
断熱DIY講座	中野グリーンア ソシエーション	家庭からのCO ₂ (二酸 化炭素) 排出量の削減を目指し、自分で できる自宅の断熱対 策の講座を開催	
わくわ一く体験	一般社団法人 ねこのて	朗読や音楽、手作り 工作を通して多様な 文化を体験	

☆各事業について詳しくは、区冊をご覧ください

都市防災不燃化促進区域での建て替え等の助成は早めに相談を



防災まちづくり係/9階 ☎(3228)8978 FAX(3228)8943

区は、避難場所の周辺や避難路の沿道を不燃化促進区域に指定しています(下図)。 この区域で耐火建築物に建て替え・新築する方へ、建築や除却費用の一部を助成し ています。



▲ 区 III

令和5年4月以降、160㎡未満の建築物は、建築費の助成額が減ります(加算特例) の終了による)。建て替えを検討中の方は、早めに相談してください。 ☆詳しくは、区冊をご覧になるか、防災まちづくり係へ問い合わせを



沼袋1~4丁目の一部



大和町1~4丁目の一部



弥生町1・3・4丁目の一部 南台1・2丁目の一部

//// 不燃化促進区域

子育で家庭と区長の タウンミーティング



子ども政策調整係/5階 ☎(3228)3262 FAX(3228)5679

対象区内で子育て中の保護者とお子さん

日時 9月30日(木)午前11時~正午

会場 上高田児童館(上高田5-30-15)

☆当日直接会場へ。先着20人程度。午前10時30分からは、 絵本の読み聞かせもあり

9月19日(日)・20日(月・祝) 電気設備更新工事のため 上高田図書館は休館します

上高田図書館(上高田5-30-15) ☎(3319)5411 FAX(3319)5472

ブックポストの閉鎖期間は9月18日(土)午 後8時~21日(火)午前8時30分です。 ☆荒天の場合10月3日・4日も休館します。詳 しくは、図書館HPをご覧ください

9月21日~30日 秋の全国交通安全運動

世界一の交通安全都市TOKYOを目指して

生活・交通安全係/8階 **5** (3228) 8886 FAX (3228) 5658

夕暮れ時は早めにライトを点灯し、交通事故防止を心掛けましょう。区内では、 自転車事故が多発しています。交通ルールを守り、安全に自転車を利用しましょう。

催しに参加して交通ルールを学ぼう

親子で参加 自転車安全教室

内容 ランニングバイク(ペダルなし自転車)と電動ア シスト付き自転車の乗り方

対象 4~6歳のお子さんとその保護者

日時 9月25日(土)午後1時30分~3時 ☆雨天時 は翌日に順延

会場 中野水再生センター駐車場(新井3-37-4)

申込み 9月13日~17日の午前8時30分~午後5時 に電話で、野方警察署交通総務係☎(3386)0110へ。 先着15組

三世代交通安全体験教室

日時 9月26日(日)午前10時~正午 ☆雨天決行

会場 中野第一小学校

(本町3-16-1)

☆当日直接会場へ。 中野警察署主催

> シートベルト横転体 験車などさまざまな 体験コーナーの他、 パトカーの展示も▶



自賠責保険・共済への加入・更新を お忘れなく

諸税係/3階 ☎(3228)8908 FAX(3228)5652

自賠責保険・共済は、交通事故を起こした場合の被 害者救済や加害者の経済的な負担の補てんなど、対人 賠償を確保することを目的としたものです。原動機付 自転車を含む全ての自動車に加入が義務付けられ、無 保険での運転は違法です。

未加入で運転した場合は、1年以下の懲役または50 万円以下の罰金が科せられます。また、自賠責保険・共 済の証明書を所持していないだけでも30万円以下の 罰金です。

忘れずに加入・更新しましょう。

通学路の安全確保にご協力を

学事係/5階 ☎(3228)5459 FAX(3228)5680

夏休みが終わり、子どもたちの通学が始まっていま す。教育委員会では、保護者や地域の方と協力し、平日 及び授業日となっている土曜日を中心に、登下校の見 守りを行っています。

子どもたちが安心して学校へ通えるよう、地域のみ なさん、ドライバーのみなさんも安全確保にご協力を お願いします。

9月24日~30日は結核予防週間

その世代、本当に風邪ですか

せきの出る病気の原因は新型コロナウイルスだけで はありません。昨年は、中野区内で41人の新たな結核 患者が発生しました。

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。早めに受診し治療しま 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27日(月)・29日(水)・30日(木)、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・感染症予防係(中野区保健所)

3 (3382) 6500

FAX (3382) 7765

せきなどの症状が出にくい高齢者の結核

早期に発見できるよう、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

衛生環境係(中野区保健所) **3** (3382) 6662 FAX (3382) 6667

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

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。



(上から)犬鑑札と狂犬病予防注射済票。 いずれも首輪等に付けましょう▶

ペットも防災対策をしましょう

避難所での生活に備えて、普段から多くの人や動物に 慣れさせておくことが必要です。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。

パネル展もご覧ください

期間 9月15日(水)まで

会場 中野駅ガード下ギャラリー 「夢通り」 東側

ペット相談会は中止となりました

毎年9月下旬に実施していましたが、新型コロ ナウイルス感染症の拡大防止のため、中止となり ました。

お知らせ



中野区区民意識・実態調査を実施 します

統計係/4階

☎(3228)8892 FAX(3228)5643

区民のみなさんの日頃の考えや生活 実態などを把握し、今後の区政運営の 基礎資料とするための調査です。

今月下旬に、対象の方(無作為抽出の 20歳以上の区民2,000人)へ調査票を 郵送します。ご理解とご協力をお願い します。

成人のつどい(成人式)は今後も 20歳の方が対象です

育成活動支援係/5階 ☎(3228)5648 FAX(3228)5659

民法改正により、令和4年4月から成 人年齢が18歳になりますが、成人のつ どいは、同5年以降も20歳の方を対象 として開催します。

なお、名称は「二十歳のつどい」 など に変更する方向で検討しています。

都市計画原案への公述申し出

東京都都市整備局都市計画課 (〒163-8001 新宿区西新宿 2-8-1) **2** (5388) 3336

对象計画案 防災街区整備方針

計画案の縦覧・申出書の配布 9月15日 まで、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IP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9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 ☆公 述の申し出があった場合は10月に公聴 会を開催。詳しくは、東京都都市整備局 mで確認を

東京都国民健康保険の 新しい保険証を郵送します

資格賦課係/2階 ☎(3228)5511 FAX(3228)5655

現在お持ちの国民健康保険証の有効 期限は9月30日です。

加入者全員分の新しい保険証を、9月 下旬に世帯主宛てに簡易書留で郵送し ます。配達時に不在の場合、「不在連絡 票」が投函されるので、保管期限内に必 ず再配達を依頼し、保険証を受け取っ てください。

国民年金のお知らせ(2件)

中野年金事務所(中野2-4-25) **2** (3380) 6111

老齢年金を受給中の方へ 「扶養親族等申告書」を郵送します

老齢年金を受給中で源泉徴収の対象 となる方に、今月中旬から順次、日本年 金機構が令和4年分の「扶養親族等申 告書」を郵送します。所得税の配偶者控 除などを受ける方は、必ず期限内に提 出してください。

提出が遅れると、一時的に控除なし で源泉徴収計算が行われる場合があり ます。

問合せ先 扶養親族等申告書お問い合 わせダイヤル☎0570(081)240 ☆ナ ビダイヤル。平日午前8時30分~午後 5時15分(月曜日は午後7時まで)、第2 土曜日午前9時30分~午後4時

年金相談は事前予約のご利用を

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 予約受付専用電話☎ 0570 (054)890 ☆ナビダイヤル。平日午前 8時30分~午後5時15分

催し・講座



返済できない借金でお困りの方へ 「多重債務110番」 のご利用を

消費生活センター/1階 ☎(3389)1191 FAX(3389)1199

対象 区内在住・在勤・在学の多重債務 問題でお困りの方

日程 9月29日(水)·30日(木)

会場 区役所1階消費生活センター

内容・時間 消費生活相談員への相談 =午前9時30分~午後4時、弁護士へ **の相談**=午後2時~4時 ☆弁護士へ の相談は予約制で、一人当たり30分。 9月6日~相談日前日の平日に電話で、 消費生活センターへ。各日先着4人

くらしの講座 「落語で笑って学ぼう! 人生笑顔 で! 笑ンディングノート」

消費生活センター/1階 ☎(3389)1191 FAX(3389)1199

内容 社会人落語家でもある行政書士 から、遺言相続などについて学びます

対象 区内在住・在勤・在学の方

日時 9月30日(木)午後3時~4時30 分

会場 区役所9階会議室

申込み 9月6日~21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

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。



なかの区報を見た方の相続のご相談は60分無料

東京都中野区本町6-27-12豊国ビル807号

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 で作ったパンやクッキー、雑貨などを日 替わりで販売

日時 9月13日(月)~17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 ☆当日 直接会場へ



▲心を込めて作った品が並びます

オンライン講座 「苦手意識のある人も必ず着手で きる事業計画書作成入門」

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

配信期間 10月16日(土)~24日(日) 申込み 9月6日~10月13日に産業振 興センターIPで申し込むか、電話、ファ クスまたは直接、同センターへ。 【4氏名 とふりがな、電話番号、メールアドレス

地域活動コーディネーター 養成講座

地域自治推進係/5階 ☎(3228)5571 FAX(3228)5620

内容 地域活動の活性化を促すための 基礎的な知識をオンライン(Zoom)で 学びます

対象 地域自治を推進する意欲がある 方、地域福祉やコミュニティづくりに関 心がある方(過去に受講した方を除く) ☆区は、希望する修了者を名簿に登録。 区民活動センター運営委員会(※)は、名 簿から事務局スタッフを採用します ※区民活動センター運営委員会=町会・ 自治会からの推薦者を中心に構成され、 区民活動センターの地域活動支援業務 を受託

日時 10月1日(金)·4日(月)·6日(水)· 8日(金)の午後7時~9時。全4回 申込み電子申請か、区間、区民活動セ ンター、区役所5階8番窓口で配布中の 応募申請書を郵送または直接、地域自治 推進係へ。9月15日必着。抽選でおお むね20人 ☆結果は、全応募者に通知



▲区内15か所の区民活動センターは地域の 活動拠点(写真は東中野区民活動センター)

日本語ボランティア実践講座

中野区国際交流協会 ☎(5342)9169 FAX(3383)0728

対象 区内在住・在勤・在学の方または 同協会の賛助会員で、受講後に同協会 のボランティアとして日本語クラスで 活動できる20歳以上の方



▲日本語支援が必要な方に日本語を教える ボランティアをしませんか

日時 11月30日~来年3月29日の原 則毎週火曜日、午後6時30分~9時。 全15回

会場 なかの ZERO 西館 (中野 2-9-7) 受講料 15,000円(賛助会員13,000 円) ☆全回分。別途教材費が必要

申込み 10月29日までに小論文と受 講申込書を持って直接、同協会へ。選考 で30人

☆小論文のテーマは「地域の多文化共 生と日本語ボランティアの役割1(自筆 で1,000字程度)。詳しくは、中野区国 際交流協会服をご覧になるか、同協会 へ問い合わせを



◀中野区国際

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 -本からでも、お手入れ承ります。 見積は無料!



6-28-6-211

http://www.sagirokuzoen.com -ルアドレス info@sagirokuzoen.com

※定員制、オンラインで日時指定券も販売中。 詳しくはホームページをご覧ください。 Q、渋沢 北区 https://laiga-shibusawa.lokyo/ 03-6903-3901

相続対策・空き家利活用等の 無料個別相談付き! 専門家による住まいの オンラインセミナ

期間:2021年9月5日(日)~ 2021年10月31日(日)

20プロ・ログラコロ(ロ)
20 分のセミナー後に個別無料相談会
も開催、セミナーの視聴のみ・個別
相談会のみ参加も可能。詳しくは、
フリーダイヤル又はウェブ、メール
(info@nexteyes.co.jp) よりお問合せ
ください。ウェブからのお申込はこちら https://www.nexteyes.co.jp/event/ ※個人情報は、ネクスト・アイズ桝にて保管されます。いただいた個人情報は住まいづくりに役立つ情報を提供する目的で、利用・保管します。ご本人の同意がない限り第三者に開示数1ません。

ネクスト・アイズ株式会社 高気は **55** 0120 - 406 - 212 広

募集•求人



10月8日(金)~28日(木) 「NPO活動紹介パネル展」 出展団体

公益活動推進係/5階 ☎(3228)3251 FAX(3228)5620

対象 区内で活動する非営利団体(NPO 法人、任意団体、ボランティア団体など) で、活動をアピールしたい団体 ☆法人格の有無は問いません

申込み 9月6日~17日に▼koeki@ city.tokyo-nakano.lg.jpで公益活動推 進係へ。先着34団体。 3団体名、代表 者名、担当者の氏名と連絡先

若者相談員(会計年度任用職員) / HPで 詳レ



児童相談所設置調整係(〒165-0026新 井1-9-1子ども家庭支援センター内) ☎(3228)5773 FAX(3228)7871

勤務内容 若者(16歳~39歳)に対す る相談、支援業務

勤務期間 12月1日~令和5年3月31日 勤務日時 平日午前8時30分~午後5 時15分 ☆原則月16日

勤務場所 子ども・若者支援センター (中央1-41-2)

報酬 月額 225.680 円 ☆交通費支 給(限度額あり)

申込み 所定の選考申込書を郵送また は直接、児童相談所設置調整係へ。9月 30日(必着) ☆選考で2人。資格要件 や申込書などについて詳しくは、区№で 確認を

区立保育園で働きませんか (会計年度任用職員登録者)



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。無資格・ 未経験の方も歓迎

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。詳しくは、区№をご覧になるか、 区立保育園係へ問い合わせを

子ども・子育て



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 お子さんの本版という 就学時健康診断を実施します (詳し

学校健康推進係/5階 ☎(3228)5522 FAX(3228)5680

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 らせを今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Ⅲをご覧にな るか、学校健康推進係へ問い合わせを

各通学区域の小学校を会場として、

児童扶養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)8952 FAX(3228)5657

児童扶養手当を受給中の方へ、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月分以降の手当を 受けることができません。未提出の方は、 至急提出してください。

来年4月の私立幼稚園等入園児 を募集します

幼稚園‧認可外保育係/3階 ☎(3228)8754 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 い合わせてください。

☆問い合わせ先などは、区Ⅲ、子育て支 援ハンドブック [おひるね]、中野区私 立幼稚園連合会₩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

認定こども園を保育所として利用し たい場合は

込み受け付けは行いません

10月4日以降に区へ申し込みが必要 です。申し込み方法などについて詳し くは、対象施設等で配布中の「中野区保 育所等のごあんない | をご覧ください。

第3部 15:30~

積水ハウスグループの サービス付き高齢者向け住宅

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

※上記日程以外でも見学可能です。下記までご連絡ください。 各回2組様限定【申込締切日:前日の18時まで】 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

●所在地/東京都中野区若宮3丁目27-2●立通/西武新宿館「第/宮」駅から徒歩6分(約474m)、西武新宿館「都立家政」駅より徒歩3分(約220m)●総戸数/30戸●構造・規模/里量鉄 骨温3階は●建物用途/サービス付き高齢者向い性宅●金銭器号が15013●資料月路が156,000円・212,000円●共越費(月銀))21,500円(単元法支援サービス費(月銀))名入居 55,000円(限込)2名入居82,500円(限込)●数金月館賃料の1ヶ月分156,000円・212,000円●中介手数料月額賃料の1.1ヶ月分(限込)●寄存面積/37,000㎡・47,21㎡・●契約形態 普通賃貸借股款(4年間)●販引形態/仲介・●設計能工/積水小ウス株式会計●黄建ケ(積和ヴラボマスト株式会計・毎業集(仲介)/株式会計・4チイ●広告有效開設/2021年5月末日

積和ク"ランドマスト株式会社 © 0120-815-823 tel.03-5350-3900 ホームページ/http://www.grandmast.jp

〒151-0053 東京都渋谷区代々木2-1-1新宿マインズタワー

完全予約制

広 告

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Ⅲで確認を

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

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 9月24日(金)、10月7日(木)、 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 9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

「歯みがき教室」

歳~1歳半のお子さん

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

内容 歯科衛生士に学ぶお子さんの歯 磨き習慣の準備と保護者のお□のケア 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

日時 9月30日(木)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 鷺宮すこやか福祉センター 申込み 9月15日~28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。各回先着8組

栄養講座「パパが体験!家族の 健康ごはんと離乳食」

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 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 10月8日(金)午後1時30分~2 時45分

会場 南部すこやか福祉センター 申込み 9月8日~10月5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。先着8人

健康•福祉



成年後見講座 「法定後見の申し立て」

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

内容 制度の手続き方法などについて、 実際の書類を使った説明を聞きます

対象 区内在住・在勤・在学の方

日時 10月1日(金)午後2時~4時

会場 産業振興センター

申込み 9月6日~24日(日曜日、祝日 を除く)に下記二次元コードからか、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40人。
【講座名、 氏名とふりがな、電話番号 ☆ Zoom (先着 50 人) でも同時配信。 メールアドレスを明記し、上記と同様に 申し込みを



健康経営「リフレッシュヨガ」

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

日時 10月14日(木)午後7時~8時

会場 産業振興センター

申込み 9月6日から産業振興センター HPで申し込むか、電話、ファクスまたは 直接、同センターへ。先着15人。 【4氏名 とふりがな、電話番号、メールアドレス

屋根ふきかえ・塗装工事

▲▲▲ 雨漏り緊急対応 ▲▲▲

リフォーム全般(ご相談・お見積り無料)



中野区新井 1-19-1

^{รบ-} **012-012-469**9

熱中症には 引き続きご注意を

保健予防係(中野区保健所) ☎(3382)6500 FAX(3382)7765

エアコンなどを適切に使用し、 こまめに水分を補給しましょう。

マスク着用時は特に注意

屋外では、人と距離を取ってマス クを外すなどの対策を。



特定保健指導を利用してメタボ リックシンドローム(メタボ)解 消を目指しましょう

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

中野区国保特定健診を受診しメタボ の可能性があるとの結果が出た方のう ち、問診票で「服薬していない」 にチェッ クをした方へ、「特定保健指導利用券」

この券を利用すると、医療機関等で、 保健師や管理栄養士、医師などの専門 スタッフから、食事や運動など生活習慣 の改善に向けた支援を継続的に受けら れます。積極的に特定保健指導を受け、 メタボの解消と健康的な生活を目指し ましょう。

賃貸住宅探しにお困りの方は 相談を

住宅政策係/9階 ☎(3228)5581 FAX(3228)5669

高齢者世帯や障害者世帯など、民間 賃貸住宅への住み替えが難しい方が対 象。契約時に保証会社を利用する際の 保証料の一部助成や住み替え物件の情 報提供など、さまざまな入居支援を行っ ています。詳しくは、住宅政策係へ問い 合わせてください。



▼区⊮でもご覧に なれます

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 9月21日(火)午後1時30分~3 肼

会場 スマイルなかの(中野5-68-7) 申込み 9月17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

感染者が 急増しています

を順次郵送します。

命を守るため、感染予防の徹底を



感染防止 3つの基本

マスクの着用

- 会話をする時は必ず マスクを着ける
- せきエチケットを徹底

3密の回避

- こまめに換気する
- 多くの人が集まる 場所に行かない
- 人との距離を取る



新型コロナウイルス感染症についての相談は

発熱・せきなどの症状が出 た時は、かかりつけ医に相談 を。かかりつけ医がいない 方は、東京都発熱相談セン ターに相談してください。



◀相談窓□に ついての区Ⅲ

東京都発熱相談センター **☎** (5320) 4592

毎日24時間受け付け ☆一般的な相談は、東京都新型 コロナコールセンター☎0570 (55)0571へ(ナビダイヤル。毎 日午前9時~午後10時)

手洗い

- 帰宅後や食事前な ど、こまめに手を
- ●30秒程度かけ、せっけんで丁寧に



ワクチンを接種した後も 感染予防対策を続けてください

感染者数が十分に減るまでは、引き続き マスク着用などにご協力を。

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
		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
a	当	いたばしクリニック	内·外	大和町1-27-3	(5356) 1623
月	当番医	上高田ちば整形外科・小児科	小	上高田1-8-13	(3228) 1555
9月5日	医	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
Ê		白川クリニック	内·外	南台 2-51-8 1階	(6382) 5011
		矢﨑歯科医院☆	歯	大和町1-12-7	(3338) 2295
	袖	中野中央薬局		中央 4-60-5	(6304) 8530
	薬局	なごみ薬局上高田店		上高田1-8-13	(5942)6080
		すずらん薬局		南台 2-51-7	(6382) 7941
		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
	217	中越整形外科	整	鷺宮 3-20-9	(5327) 5835
9 月	当番医	橋本医院	内	野方 3-15-3	(3389) 0355
12	医	おおくら内科	内	東中野5-1-1 3階	(5332)7676
日(日)		かねなか脳神経外科	内·外· 脳神経外·整	中央 4-4-2	(6382) 4880
브		横山歯科診療所☆	歯	中野 2-16-26	(3381) 6764
	चंद्र	けやき薬局		江古田 2-22-1	(3388) 0782
	薬局	豊生堂鷺宮薬局		鷺宮3-18-9	(3223) 4117
		フラワー薬局東中野店		東中野5-1-1 3階	(5332) 9577
	当番医	中野江古田病院	内·外	江古田 4-19-9	(3387) 7321
		横畠病院	外·内	新井 1-38-6	(3389) 2531
9		小池小児科医院	小	若宮 3-2-10	(3330) 0743
月		中野の森クリニック	小	上高田1-37-11	(3361) 1381
19		堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町 2-42-15	(3372) 4701
日		本郷診療所	内	本町 4-26-2	(3381) 5456
日		川崎歯科クリニック☆	歯	大和町1-65-2 1階	(3339) 8241
=		むさしの薬局江古田店		江古田 4-20-22	(5343) 3912
	薬局	わかみや薬局		若宮 1-43-11	(5327) 3663
	740	茜調剤薬局中野坂上店		本町 2-42-15	(6300) 6122
	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
		中野共立病院	内	中野 5-44-7	(3386) 3166
9 月 20		美穂診療所	内・小・消	鷺宮 5-3-14	(3990) 1208
月		松が丘医院	内・小	松が丘 2-34-2	(3953) 0682
20		ハートケア銀河クリニック	内・心内	本町 2-50-12 2階	(5371) 0909
		高野整形外科	整	弥生町 4-18-7	(3380) 6700
月		高津歯科クリニック	歯	中央5-39-11 2階	
日(月·祝)		荒牧歯科医院	歯	大和町 1-64-10	(5356) 7273
		ことぶき薬局中野中央店		中央 4-59-11	(5385) 2971
	薬局	青葉調剤薬局		中野5-47-10	(3389)7110
	局	アサヒ薬局		野方 1-5-17	(5942) 5460
					(33 12) 3 100

☆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 年中無休 診療日

午後6時30分~ 受付時間 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 | **☎**(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

1 (3212) 2323

緊急事態宣言発令中

日中も含め、不要不急の外出は控えてください

9月12日まで緊急事態宣言が延長されました。感染力の強いデルタ株の流行により、急速に感染が拡大しています。

混雑した場所や時間を避け、外出の必要がある場合も最小限の人数で行動してください。また、路上・公園等での集団での飲酒など、感染リスクが高い行動は控えてください。





▲最新の情報は 区**II**へ

爆発的に感染が拡大しています

8月9日~15日の1週間だけで、**928**人が新型コロナウイルス感染症と区内医療機関から報告されています。自分や大切な人を守るため、より一層、感染予防対策を徹底しましょう。

●14ページもご覧ください

緊急事態措置についての相談先

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



ペイペイ PayPayで最大 1万門 お得な キャンペーン実施中





商業係/9階 ☎(3228)3263 FAX(3228)5656

区内対象店舗でキャッシュレス決済サービス [PayPay] を使うと、決済額に応じてボーナスポイント (1回当たり最大2千円分、期間内最大1万円分) がもらえます。

☆期限は9月30日。詳しくは、区冊をご覧ください

利用方法の 問合せ先 PayPayカスタマーサポート窓口

20120 (990) 634

☆毎日24時間対応。加盟店の方は☎0120(990)640へ



▲ 区 HP



▲このポスターが対象 店舗の目印

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等があります。参加を予定している方は、事前に区地で確認するか、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。







8月1日現在。()内は前月比						
住民基本台帳	世帯数	人口 (人)				
上		男	女	小計	合計	
日本人	196,091※(169減)	159,852 (127減)	157,654 (103減)	317,506 (230減)	333,976 (330減)	
外国人	11,580 (94減)	8,425 (30減)	8,045 (70減)	16,470 (100減)	ラララ,۶/ひ (330/成 <i>)</i>	

※日本人と外国人の混合世帯 2.009 を含む

次号予告

ひとりじゃないよ 地域とつながる子育て



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