

なかの区報

nakano

令和3年(2021年)

12|05

No.2079

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

毎月5日・20日発行

お変わり
ないですか

いざという時に役立つ
日頃の見守り



【今号の表紙】

宮桃防災広場に集まった宮桃町会
「見守り隊」のみなさん

お変わり
ないですか

いざという時に役立つ 日頃の見守り



「見守り対象者名簿」や「災害時個別避難支援計画書」をご存じですか。これは、地域の支えあい活動を推進する仕組みです。この仕組みを活用した町会の取り組みについて話を聞きました。

宮桃町会

「見守り隊」



宮桃町会会長
中山さん

活動報告や
ボランティア募集に
ついてご覧になれます



▲宮桃町会HP

今こそ必要な見守り活動

2012年から活動している「見守り隊」。月2回、見守り対象者名簿を基に高齢者のみの世帯や障害のある方などの自宅を訪問し「お元気ですか」「困ったことはありませんか」と声を掛けて様子を確認しています。

新型コロナの影響で昨年2月～5月は訪問を休止したのですが、その間、誰にも気付かれず自宅で亡くなった方や介護の必要度が増した方がいらっしやいました。サロンやカフェなど人が集まる催しの多くが中止になっている今こそ、より頻繁な見守り活動の必要性を実感。昨年6月から実施日を月2回に増やしました。

この活動を通じて、「〇〇さんは避難に車いすが必要」などの情報を把握でき、いざという時にも役立ちます。また、防災倉庫内に地図を掲示し、その上に支援が必要な方の場所を示した透明シートを重ね、スムーズに支援できるような工夫もしているんですよ。

思いのあるメンバーとともに

「訪問を心待ちにしてくれ、道で会った時にあいさつをしてくれる方が増えた」「自分の都合に合わせて参加できるので負担なく続けられる」「喜んでもらえると、こちらも元気になる」と、どのメンバーも意欲的。この活動に賛同し、町会外から参加しているサポーターもいます。

最初は呼び鈴を押しても出てくれない方や迷惑そうな顔をする方もいます。でも何度も訪問を続けていると、みなさん訪問を待ち望んでくれるようになり、笑顔で迎えてくれるんです。

今後の課題は、新しいメンバーの養成。活動の質を保つには、訪問先でのコミュニケーションやちょっとした変化に気付くノウハウを学んでもらう必要があります。思いのある方に継続して参加してほしいですね。

訪問を受けた方の声

- 一人暮らしなので心強い
- 気に掛けてもらえ、安心できます

病気がちで悲観的だった方が、見守り訪問をきっかけに催しに参加するなど生きがいを感じてくれるように。涙が出るほどうれしく、活動を続ける原動力になっています。
(見守り隊隊長・青木さん)

10/10の 見守り隊活動の様子



▲必ず2人以上で訪問



◀水分補給などの準備も万全



◀隊長の青木さん(写真中央)に訪問結果を報告。心配な点があった場合は、地域包括支援センターなど関連機関につなぎます

昭三自治会

「名簿を使った 防災訓練」



昭三自治会会長
佐藤さん

7/11の
安否確認訓練の様子



有意義だった訓練

7月に防災訓練の一環として、避難に支援が必要な方の安否確認訓練を実施しました。民生・児童委員と合同で開催し、63世帯を対象に3チームで各家庭を回りました。対象世帯へは事前にタペストリー（垂れ幕）を配布し、当日戸口に掲示してもらうよう依頼。初めての試みでしたが、約8割の方がタペストリーを掲示してくれました。いざとなったら、手助けが受けられることを理解してもらえたと感じます。

支援する側も、実際にやってみて「こうやればいいんだ」と実感でき有意義でした。今後は、より大規模な訓練を行う必要があると考えます。災害時個別避難支援計画書をどう生かせば、逃げ遅れる人を一人でも減らせるのか。机上訓練



▲タペストリーで無事を確認

◀避難所への移動支援も訓練

でもいいので実際の災害発生時に即した訓練が重要です。

お互いに助け合える地域に

この頃、古い家がマンションに建て替わり、新しい住民が増えています。また、感染症の影響で、お祭りなど地域の行事が減っている。そうすると顔見知りを作る機会が減り、近隣住民の顔が見えないことが増えるんです。人が住んでいるのか分からない家もあります。円滑な避難には、普段からの付き合いが大切。町会・自治会に入る方が少しでも増えれば、いざという時の大きな力になる。お互いに助け合える地域になれるようこれからも取り組んでいきます。



自治会が作成した
タペストリー

見守り 対象者 名簿

希望する町会・自治会に提供し、見守り活動等に役立てられています。提供に当たっては、厳重に管理し、支えあい活動の目的以外で情報を使わないよう協定を結びます。また、民生・児童委員や警察署、消防署にも提供しています。

災害時 個別避難 支援計画書

いざという時に一人では避難が難しい方（要支援者）の安否確認や避難支援を円滑にするためのもの。避難時に必要な情報を支援者（必要に応じて避難を手助けする人）と共有します。

対象 (共通)

次の①～④のいずれかに該当する方

- ①70歳以上の単身者、75歳以上の高齢者のみの世帯
- ②身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている
- ③要介護・要支援の認定を受けている
- ④障害支援区分1～6の認定を受けている

☆見守り対象者名簿は、①のうち情報提供に同意しない方は掲載しません。また②～④は希望する方を掲載

訪問調査を行います

10月に、対象の方へ災害時個別避難支援計画書作成のための調査用紙を郵送しました。今月中旬ごろから、回答がなかった方の自宅へ、区職員が順次訪問します。☆訪問する職員は職員証を携帯しています



左の名簿・計画書についての 問合せ先

地域支えあい活動支援係／5階
☎(3228)5582
FAX(3228)5620

区役所の年末年始のお休み

施設(窓口)の休業期間



区役所は、特定の窓口や施設を除き、
12月29日(水)～1月3日(月)休業します。
 ☆体育館などの運動施設、ホールなどの文化施設の休業予定は、区HPか、生涯学習スポーツ情報紙「ないせす」12月号(11月28日発行)をご覧ください

施設の種類・名称		休業期間
暮らし	区役所、区民活動センター、地域事務所、図書館、産業振興センター、自転車保管場所での引き取り	12月29日(水)～1月3日(月)
	リサイクル展示室	12月28日(火)～1月4日(火)
	清掃事務所	12月31日(金)～1月3日(月)
	駐車場(タイムズ中野区役所)	休まず営業します
福祉・保健	中野区保健所、障害者福祉会館、すこやか福祉センター	
子ども・高齢者	高齢者会館、地域包括支援センター(※)、子ども・若者支援センター、教育センター、学童クラブ、キッズ・プラザ、児童館、城山ふれあいの家、みずの塔ふれあいの家	12月29日(水)～1月3日(月)

(※)地域包括支援センターは、休業期間中も緊急の場合は電話で対応します

ごみ収集と資源回収

区HP



種類	休業期間	問合せ先
びん・缶・ペットボトル	12月31日(金)～1月3日(月)(注1)	資源回収推進係 ☎(3228)5555 FAX(3228)5634
粗大ごみ(事前申込制)	12月29日(水)～1月3日(月)	粗大ごみ受付センター ☎(5715)2255
燃やすごみ	12月31日(金)～1月3日(月)	清掃事務所 ☎(3387)5353 FAX(3387)5389
プラスチック製容器包装		
陶器・ガラス・金属ごみ(注2)		

(注1)1月4日(火)は当日午前6時30分から回収容器を設置
 (注2)陶器・ガラス・金属ごみは、次のとおり臨時収集を実施
 12月29日(水)＝新井3丁目、中野4丁目、野方1～3丁目、大和町全域
 30日(木)＝江古田2・4丁目、鷺宮2丁目、野方5・6丁目、丸山全域、若宮1丁目

●「古紙」などの集団回収

町会や自治会など実施団体へ問い合わせを。問合せ先が分からない場合は、12月28日(火)までに資源回収推進係へ。

「中野区ごみ分別アプリ」のご利用を



ごみの分別方法などをスマートフォンで確認できます。ぜひ、ご利用ください(左アイコンが目印)。
 ☆外国語版もあります。詳しくは、区HPで確認を

休みの間に証明書の受け取りや戸籍の届け出などをしたい方へ

区役所の休業期間中[12月29日(水)～1月3日(月)]は、区役所1階の夜間・休日受付で一部業務のみ取り扱います。
 ☆区役所の休業期間中は、コンビニエンスストアでの証明書交付も利用できません。ご注意ください

電話予約により証明書を受け取れます

12月28日(火)午後4時までに、本人が電話で予約すると、休業期間中でも区役所で次の証明書を受け取れます。詳しくは、事前に各係へ問い合わせを。
 ☆印鑑登録証明書を電話予約する際は、印鑑登録カードを手元に用意してください

住民票の写し、印鑑登録証明書

特別区民税・都民税の課税証明書・納税証明書

証明係

☎(3228)5506 FAX(3228)5653

軽自動車税の納税証明書

諸税係

☎(3228)8908 FAX(3228)5652

国民健康保険料の賦課・納付証明書

国保収納係

☎(3228)8971 FAX(3228)5655

年末年始も24時間受け付けます

●戸籍の届け出(出生届、婚姻届、死亡届など)

戸籍係

☎(3228)5503 FAX(3228)5653

●納付の受け付け

次の①～④とも、納付書と、その書面に記載されたとおりの金額をお持ちの場合のみ、受け付け可能です。

①特別区民税・都民税

納税係

☎(3228)8924

FAX(3228)5652

②軽自動車税

諸税係

☎(3228)8908

FAX(3228)5652

③国民健康保険料

国保収納係

☎(3228)5507

FAX(3228)5655

④介護保険料

介護資格保険料係

☎(3228)6537

FAX(3228)8972

☆いずれも休業期間中は問い合わせ不可

令和2年度の国民健康保険の運営状況(概要)



国民健康保険は、職場の健康保険や後期高齢者医療制度に加入していない方などを対象とした医療保険です。加入者が納める保険料や国・都の支出金などを基に、都が区市町村とともに運営しています。令和2年度の加入者数は、区民の約23%、約78,000人で、前年度に比べ約4,000人減少しました。

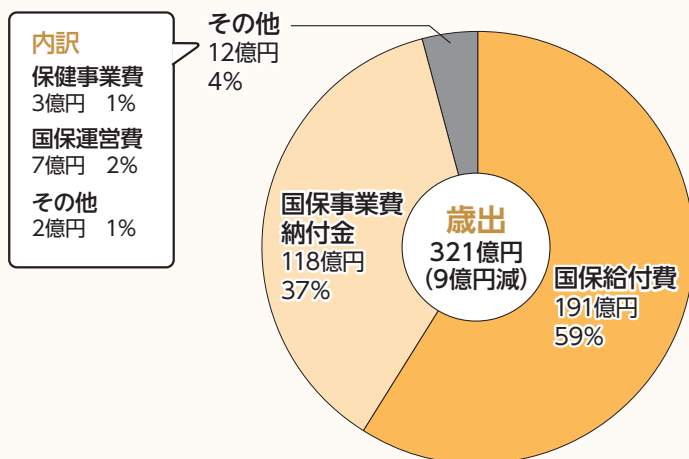
国保運営係／2階
☎(3228)5566
FAX(3228)5655

☆制度などについて詳しくは、区HPをご覧ください。国保運営係へ問い合わせを

歳出

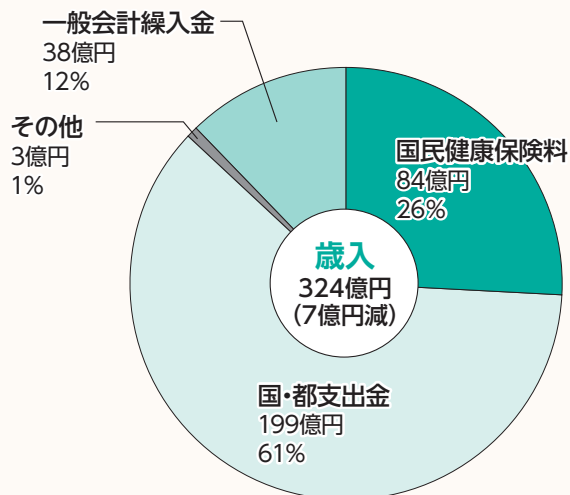
国保事業費納付金が昨年度より5億円減少

要因は、後期高齢者医療制度への加入による被保険者数の減少などによるものです。



歳入

運営費の一部として38億円を一般会計から繰り入れ



☆カッコ内は前年度比。歳出・歳入の金額、割合は、原則として表示単位未満の端数を四捨五入。このため、合計額などの数値は、表示している数値から算出した値とは異なる場合があります。なお、歳出と比較して歳入が約3億円多いのは、保険料と国等の支出金への返還金(次年度繰越金)を含んでいるためです

医療費の増加を抑えるためにご協力を

◆特定健診を受けましょう

区民健診係(中野区保健所)
☎(3382)2429 FAX(3382)7765

40歳以上の方向けの特定健診でメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の疑いがあると判定されると、その予防に「特定保健指導」を利用できます。

生活習慣病を早めに予防、治療し、医療費の増加と保険料負担の抑制につなげましょう。

☆国民健康保険加入者の特定健診の受診方法などについて詳しくは、区民健診係へ問い合わせを

◆ジェネリック医薬品を賢く使おう

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

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、医薬品の特許が切れた後に、同等の品質で製造・販売される低価格の医薬品です。窓口で支払う薬代や医療費の削減が期待できます。

かかりつけの医師や薬局の薬剤師に相談の上、ジェネリック医薬品をご利用ください。

みなさんの保険料が制度を支えています

◆保険料の納付は便利な口座振替で

国保収納係／2階 ☎(3228)5507 FAX(3228)5655

区役所や金融機関に出向かなくても、郵送で手続きできます。詳しくは、区HPをご覧ください。国保収納係へ問い合わせを。

◆納付できない場合は放置せずに相談を

国保徴収係／2階 ☎(3228)5509 FAX(3228)5655

保険料の未納がある場合、区は催告、財産の差し押さえや給付の差し止めなどを行います。

失業や病気など、やむを得ない事情で納付できない場合は、未納を放置せず、早めに相談を。

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた方へ

保険料の減免の制度があります

資格賦課係／2階 ☎(3228)5511 FAX(3228)5655

感染した方に傷病手当金の制度があります

国保給付係／2階 ☎(3228)5510 FAX(3228)5655

☆要件などについて詳しくは、区HPをご覧ください。担当の係へ問い合わせを

令和4年度予算で検討中の主な取り組み(案)にご意見を

財政調整係／5階

☎(3228)8813 FAX(3228)5650

区は、来年度の予算編成に当たり、9月に策定した基本計画に基づき、新たな区政運営に踏み出していくための事業を検討しています。

12月5日から、検討中の案のうち、主な取り組み項目を区HPに掲載します。これらに対するみなさんの意見をお寄せください。

☆主な取り組み(案)の内容は、なかの区報12月20日号でもお知らせします



▲区HP

ご意見は1月4日までに

意見内容と氏名(団体名)を記入し(書式自由)、zaisei@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクスまたは郵送で、財政調整係へ。1月4日必着。

その場で区長に意見を
伝えられます

12/23(木)

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

✉kikaku@city.tokyo-nakano.lg.jp

日時・会場

12月23日(木)午後6時30分から

区役所7階会議室

☆一問一答形式で事前申込制(先着50人)。12月6日～20日に電子申請か、電話、電子メールまたはファクスで、企画係へ。要約筆記・手・保希望の方は、12月16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、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

中野区議会 第4回定例会 12月10日(金)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＝12月10日

特別委員会＝12月6日～8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

12月5日(日)・11日(土)・12日(日)

＝午後5時～7時45分

12月6日(月)・8日(水)・10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)

12月31日
まで

ペイペイ

PayPayで最大30%



戻ってくるキャンペーン実施中

商業係／9階 ☎(3228)3263 FAX(3228)5656

HPで
詳しく

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3千円分、期間内最大1万円分)がもらえます。

☆期限は12月31日。詳しくは、区HPをご覧ください



▲区HP



▲このポスターが対象店舗の目印

利用方法の
問合せ先

PayPayカスタマーサポート窓口

☎0120(990)634

☆毎日24時間対応。加盟店の方は

☎0120(990)640へ

これからの季節は、暖房器具の使用とともにエネルギー消費量とCO₂(二酸化炭素)排出量が増えます。「環境にやさしい暮らし」を目指し、家庭のできる対策に取り組みましょう。日常生活での省エネが、地球温暖化防止につながります。

パンフレット「エコライフのすすめ」 をご覧ください

エコライフを実践するための身近な省エネ例など、環境を守る行動やさまざまな取り組みについて紹介。地球温暖化による生活への影響も学べます。

区民活動センター、区役所8階10番窓口で配布中。ぜひご覧ください。



▲区HPからもご覧になれます

今日からできる

お財布にも環境にもやさしい行動をピックアップ

☆数値は1年間取り組んだ場合(「エコライフのすすめ」から抜粋)

こたつに上掛けと敷布団を
合わせて使用

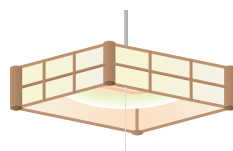
▶節約860円
(CO₂削減量 15.9kg)



こたつは上半身が寒くなりがち。カーディガンなどを1枚多めに着ると快適です

照明(蛍光灯)の使用時間を
1日1時間減らす

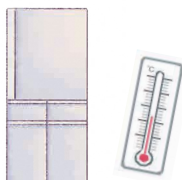
▶節約120円
(CO₂削減量 2.2kg)



照明のカバーを定期的に掃除すると、明るさが保てます

冷蔵庫の温度を
季節に合わせて調節

▶節約1,630円
(CO₂削減量 30.2kg)



冷蔵庫は詰めすぎず、冷凍庫は隙間無く詰めた方が省エネです

こまめにシャワーを
止める

▶節約2,690円
(CO₂削減量 30.7kg)



シャワーヘッドを節水型に変えると、少量のお湯でもいつもどおり使えます

「なかのエコポイント(環境行動コース)」 にご参加を

環境に配慮したさまざまな行動を応援する制度です。獲得したポイントは500ポイント単位で希望する賞品(区内共通商品券、プリペイドカードなど)と交換できます。

ポイントのため方

・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

・環境イベントへの参加

☆制度について詳しくは、区HPをご覧ください。地球温暖化対策係へ問い合わせを



▲区HP

食品ロス削減パネル展 「おいしく残さず食べきろう!」

ごみ減量推進係(リサイクル展示室内)
☎(3228)5563 FAX(3228)5634

会場・日時 ☆当日直接会場へ

①区役所1階区民ホール
= 12月20日(月)～24日(金)
午前8時30分～午後5時

②中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側
= 1月5日(水)～31日(月)

☆1月末まで食品ロス削減協力店(ぱくぱくパートナーズ)でキャンペーンを順次実施。詳しくは、区HPを確認を



▲中野区ごみ減量
キャラクター
「ごみのん」

なかのエコポイント
50ポイント贈呈
☆①のみ

お知らせ



都市計画案の縦覧(2件)

次の①②とも

縦覧場所 区役所9階2番窓口

意見提出の方法 意見書(書式自由)を郵送(必着)または直接、都市計画係へ。

☑住所、氏名とふりがな、電話番号、利害関係のある方はその理由

①「東京都市計画生産緑地地区の変更(案)」(地区番号26)

都市計画係/9階

☎(3228)8262 FAX(3228)5668

縦覧・意見募集期間 12月10日～24日

意見を提出できる方 区内在住・在勤・在学の方、案件に直接利害関係のある方 ☆区内在勤・在学の方は勤務先・通学先の名称と所在地も意見書に記載を

②「弥生町三丁目周辺地区地区計画(原案)」

防災まちづくり係/9階

☎(3228)8774 FAX(3228)8943

縦覧期間 12月14日～28日

意見募集期間 12月14日～1月4日

意見を提出できる方 区域内の土地所有者及び都市計画法施行令第10条の4に規定する利害関係のある方

みなさんのご意見をパブリック・コメント手続き(3件)

次の①～③とも

資料公表・意見募集期間 12月6日～

1月4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、各係窓口(③は児童館、図書館、すこやか福祉センターも)

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)を電子メール、ファクス、郵送または直接、各係へ。☑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

①「中野区交通政策基本方針(案)」

交通政策係/8階

☎(3228)5819 FAX(3228)5675

☑kotuseisaku@city.tokyo-nakano.lg.jp

②「(仮称)中野区人権及び多様性を尊重するまちづくり条例案に盛り込むべき主な事項」

平和・人権・男女共同参画係/4階

☎(3228)8229 FAX(3228)5476

☑danjosenta@city.tokyo-nakano.lg.jp

③「(仮称)中野区子どもの権利に関する条例案に盛り込むべき事項」

子ども政策調整係/5階

☎(3228)5605 FAX(3228)5679

☑kodomo-tyosei@city.tokyo-nakano.lg.jp

区の情報はこちらで確認

なかの区報や区HPの他、SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)でも情報を発信しています。ぜひご利用を。

広報係/4階

☎(3228)8804

FAX(3228)5645



ツイッター
公式 Twitter
@tokyo_nakano



ユーチューブ
公式 YouTube
チャンネル



フェイスブック
公式 Facebook
@nakano.city.tokyo



ライン
公式 LINE
@nakanoku



国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料の口座振替済額通知書を今月下旬に郵送します

今年1月以降に口座振替で納付した額を一覧で記載したものです。大切に保管してください。詳しくは、下記問合せ先へ。

問合せ先

国民健康保険料

=国保収納係/2階

☎(3228)5507・FAX(3228)5655

後期高齢者医療保険料

=後期高齢者医療係/2階

☎(3228)8944・FAX(3228)5661

介護保険料

=介護資格保険料係/2階

☎(3228)6537・FAX(3228)8972

政治家の寄付は禁止されています

区選挙管理委員会／9階
☎(3228)5541 FAX(3228)5687

区長や区議会議員などの公職にある人やこれらに立候補を予定している人が選挙区内の人や団体に寄付をすること、また有権者が寄付を求めることは、公職選挙法で禁じられています。

お互いに「贈らない・求めない・受け取らない」を心掛け、ルールを守りましょう。
☆政治家が、選挙区内の人に対し、年賀状などのあいさつ状(自筆による答礼のためのものは除く)を出すことも禁じられています

保護指定した樹木などの維持管理費を助成します

緑化推進係／8階
☎(3228)5554 FAX(3228)5677

一定の基準を満たす樹木等を保護指定し、維持管理費用の一部を助成します。
☆保護指定相談・助成金申請は、緑化推進係で随時受け付け。助成金交付は、保護指定の翌年度からです

助成額(年額) 樹木＝1本当たり1万円、
樹林＝面積に応じて3万円～8万円、
生け垣＝長さ1m当たり1,000円

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。提出の要件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

雑居ビルなどの避難路や自動火災報知設備は定期的に点検を

建築安全・安心係／9階
☎(3228)8837 FAX(3228)5471

火災時の避難路となる廊下や階段、防火扉の前に物を置いていないか、自動火災報知設備や誘導灯・非常灯が正常に作動するかを定期的に点検しましょう。

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

路面の凍結にご注意を

土木事業調整係／8階
☎(3228)5592 FAX(3228)5674

寒さが厳しくなると、路面の凍結や雪による転倒事故が多くなります。十分にご注意を。

雪が積もったら、家の前の雪かきなどを行い、道路を安心して歩けるようご協力をお願いします。

☆降雪後の水まきは、路面の凍結につながり危険です



空き家でお困りの方へ電話相談のご利用を

住宅政策係／9階
☎(3228)5581 FAX(3228)5669

空き家の管理や解体、相続などについて、まちづくり推進土地建物協議会の建築士や司法書士、税理士等に相談できます。近隣の空き家でお困りの方も、ぜひ相談を。

相談専用電話 ☎0120(500)681

☆平日午前9時～午後5時(正午～午後1時を除く)

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

確定申告はスマートフォン(スマホ)、パソコンから

中野税務署(中野4-9-15)
☎(3387)8111

確定申告書の作成は、国税庁HP「確定申告書等作成コーナー」が便利です。

令和3年分から、スマホのカメラで源泉徴収票を撮影すると金額や支払者情報などが自動入力されるなど、スマホ申告が更に簡単に。

マイナンバーカード読み取り対応のスマホがあれば、ICカードリーダー(電子情報読み取り機)がなくともe-Tax(国税電子申告・納税システム)でパソコン申告できます。詳しくは、中野税務署へ問い合わせを。



▲確定申告書等作成コーナーはこちら

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 ①12月19日、②1月16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=12月13日、②=1月11日の午前9時から電話で、区民相談係へ。各回先着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。詳しくは、区HPをご覧ください。区民相談係へ問い合わせを。なお、12月20日～1月10日は、専門相談を実施しません



区HP

土地建物無料相談会

都市計画係／9階

☎(3228)8964 FAX(3228)5668

対象 区内在住または区内に土地建物をお持ちの方

日時 12月27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階特別集会室

申込み 12月22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

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

日時 原則毎週金曜日、午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く) ☆12月24日～1月7日は休止

会場 区役所1階区民ホール ☆当日直接会場へ

生活に困っている方などの相談

生活相談係／2階

☎(3228)8927 FAX(3228)5601

さまざまな理由で収入が減少した方や途絶えた方、預貯金などの資産を活用しても生活に困窮する方からの相談をお受けしています。

平日午前8時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)に電話または直接、生活相談係へ。 ☆一人当たりの相談時間は1時間程度。時間に余裕を持って相談を

女性のための相談

受付専用電話 ☎(3228)5556

DV(ドメスティック・バイオレンス=パートナーからの暴力)や家族間のトラブル、思いがけない妊娠、性暴力など、女性が抱えるさまざまな問題について相談できます。

秘密は厳守するので、ためらわずに電話を。 ☆平日午前8時30分～午後5時に随時受け付け

明るい選挙ポスターコンクールの審査結果

区選挙管理委員会／9階 ☎(3228)8092 FAX(3228)5687

明るい選挙を推進するためのポスター募集に対し、今年度は小・中学校及び高等学校の計14校から268点の応募がありました。

審査の結果、中野区入選・佳作の作品が次のとおり選ばれました(敬称略。カッコ内は学校名と学年)。

●中野区入選(10点)

【小学生】 内田桂南(南台・6年生)、川村奏菜(白桜・3年生)、外園舞留・岡光花乃穂(みなみの・6年生)

【中学生】 前村陸駆・大里心乃(北中野・2年生)、武田真咲・青木遥斗・齋藤希奈(中野東・2年生)

【高校生】 小林彩加(女子美術大学付属・2年生)

●入賞作品(2点。中野区入選作品から選出)

【中野区選挙管理委員会委員長賞】

内田桂南(南台小学校・6年生)

【中野区明るい選挙推進協議会会長賞】

前村陸駆(北中野中学校・2年生)

●中野区佳作(15点)

【小学生】 四條友彩(桃花・6年生)、山下日和・櫻田莉央・篠崎奏・齋藤夢嘉・生柄佑麻(みなみの・6年生)、宮城愛音(中野第一・6年生)

【中学生】 水橋梨愛(北中野・2年生)、奥原美羽・松井詞花(南中野・2年生)、横塚ソフィエ・梶川成之丞・赤間千聖・網野琴葉(中野東・2年生)、陳欣瑜(大妻中野・3年生)



▲東京都最優秀賞・中野区入選作品(白桜小学校3年生 川村奏菜さん)

ポスター展に
お越しください

日程	会場 ☆当日直接会場へ
1月5日(水)～10日(月・祝)	キリンレモン スポーツセンター
1月12日(水)～17日(月)	南部すこやか福祉センター
1月19日(水)～26日(水)	野方区民活動センター
2月1日(火)～4日(金)	中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側

「自分を伝えるボイストレーニング 余裕と自信を身に付けて緊張を 味方にするワークショップ」

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

日時 Zoom = 1月11日(火)午後3時30分～5時30分、**動画配信** = 1月22日(土)～30日(日)

申込み 12月6日～1月5日午後5時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、メールアドレス、電話番号

歴史民俗資料館(れきみん)で 中野の歴史に触れてみませんか

歴史民俗資料館(江古田4-3-4)
☎(3319)9221 FAX(3319)9119

模型や映像を使い中野区の地理・歴史を分かりやすく紹介。常設展示の他、12月18日(土)までは企画展「東中野の日本閣一婚礼場の100年」を開催中。ぜひお越しください。

開館時間 午前9時～午後5時(入館は4時30分まで)

休館日 月曜日、第3日曜日、年末年始



▲日本閣で使用されていた絵皿

募集・求人



中野区職員(行政専門職・法務)

人事係／4階

☎(3228)8957 FAX(3228)5649

職務内容 職員からの業務上の法律相談や法令解釈の検証など

対象 昭和37年4月2日以降に生まれ、日本国籍を有するなどの一定の条件を満たす方

☆条件などについて詳しくは、区HPか、採用選考案内をご覧ください

勤務開始日 来年4月1日

申込み 12月24日午後5時までに区HPで。選考で1人



区HP

任期付短時間勤務職員(技能系)

人事係／4階

☎(3228)8041 FAX(3228)5649

職務内容 ①区立保育園での保育業務、②区立小・中学校、幼稚園での障害のあるお子さんの介助業務

勤務期間 令和4年4月1日以降～同5年3月31日

選考日 1月23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番窓口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 = 12月24日までの消印有効、電子申請・窓口 = 12月27日

午後5時まで。選考で① = 20人程度、② = 30人程度

☆勤務条件などについて詳しくは、区HPか、採用選考案内をご覧ください



区HP

児童館補助員(会計年度任用職員)

地域子ども施設調整係／5階

☎(3228)5562 FAX(3228)5659

勤務内容 区立児童館での児童の遊びの見守りなど

対象 18歳以上の方(高校生を除く)

勤務期間 令和4年4月1日～同5年3月31日 ☆勤務日数・時間は調整可

時給 1,083円～1,210円 ☆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、地域子ども施設調整係へ ☆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HP

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

屋根ふきかえ・外壁塗装

雨漏り緊急対応

リフォーム全般 (ご相談・お見積り無料)

創業 昭和62年 東京都建設業許可
株式会社 山野
中野区新井 1-19-1

フリーダイヤル **012-012-4699**

区報に広告を 掲載しませんか

HPで詳しく

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。



区HP

令和4年度「放課後子ども教室 推進事業」委託団体



育成活動支援係／5階
☎(3228)5648 FAX(3228)5659

放課後子ども教室は、学校等を活用し、放課後や週末に学習・スポーツ・文化活動などさまざまな体験の機会を子どもたちへ提供する事業です。

応募書類の配布 12月13日から、区HPまたは区役所5階6番窓口で

応募期間 12月13日～1月21日午後5時必着

委託団体募集説明会を開催

新規に応募を考えている団体の方は、事前に育成活動支援係へ電話の上、参加してください。

日時 12月13日(月)午後1時30分～3時30分

会場 区役所7階会議室

☆応募条件などについて詳しくは、同係へ問い合わせを



▲地域育成団体受託事業「パワーズオンサンデー」の様子

自衛官等

自衛隊高円寺募集案内所
☎(3318)0818

応募に必要な書類や試験日、年齢の基準日などについて詳しくは、募集案内所へ問い合わせを。

陸上自衛隊高等工科学校生徒(男子)

受験資格 中学校卒(見込み含む)で、17歳未満の男性

受付期限 1月14日

貸費学生(技術)

受験資格 下記の①②のいずれかに該当し、卒業後直ちに自衛隊で勤務する意思のある方 ☆年齢制限あり

①理学部・工学部の大学3・4年次

②大学院(専門職大学院を除く)修士課程1・2年次

受付期限 1月14日

☆学資金として毎月54,000円を貸与。返還や免除などについて詳しくは、問い合わせを

自衛官候補生(男子・女子)

受験資格 18歳以上33歳未満

受付期間 年間で随時



◀自衛隊高円寺募集案内所HP

高齢者・介護



後期高齢者医療制度に加入している方へ

後期高齢者医療係／2階

☎(3228)8944 FAX(3228)5661

区から後期高齢者医療被保険者証の交付を受けている方で、世帯員全員が住民税非課税の方は、申請すると次の①②の制度を利用できます。

申請方法などについて詳しくは、後期高齢者医療係へ問い合わせを。

①限度額適用・標準負担額減額認定

保険適用の医療費や入院時の食事が限度額までの支払いになる制度です。

②後期高齢者入院時負担軽減支援金

保険適用の病院などに年度内で31日以上入院した場合、2万円の給付を受けられる制度です。 ☆申請は、年度ごとに必要

生活機能向上プログラム 「～臨床美術の世界～アートセラピーで脳の活性化」

やよいの園(弥生町3-33-8)

☎(3370)9841 FAX(3370)8362

対象 区内在住の65歳以上の方

日時 12月22日(水)午後1時30分～3時

申込み 12月6日～18日(日曜日を除く)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10人

家族介護教室「認知症の方への関わり方について」

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 12月20日(月)午後2時～3時30分

申込み 12月6日～17日(日曜日を除く)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10人

区内で活動中のサークル・指導者の方へ
ご存じですか
なかの学び場ステーション

なかのZERO生涯学習活動・支援コーナー
(中野2-9-7)
☎(5340)5011 FAX(5340)5016

区内で活動するサークルや指導者の方が、会員募集や活動紹介に利用できる生涯学習団体・人材紹介サイトです。イベントの掲載などにもぜひ活用を。
☆掲載方法などについて詳しくは、同サイトをご覧ください

掲載は無料だよ！

中野区生涯学習
キャラクター
「まなビーバー」▶



▲こちらからアクセス

スマートフォン体験会

情報政策推進係／6階
☎(3228)8807 FAX(3228)5646

内容 文字入力やカメラなどの基本操作、アプリの活用などを実際にスマートフォン(スマホ)を使って楽しく学びます
☆スマホをお持ちでない方は、約1か月借りられます

対象 都内在住で、60歳以上のスマホ操作に慣れていない方、スマホをお持ちでない方

会場・1月の日時

会場		日程(1月)
区役所7階会議室		6日(木)・30日(日)
区民活動センター	東中野	13日(木)
	鍋横	17日(月)
	鷺宮	20日(木)
	昭和	24日(月)
	江古田	27日(木)

☆各日正午～午後4時で、同内容

申込み 各開催日の1週間前までの平日午前9時～午後5時に電話またはファクスで、東京都スマートフォン普及啓発事業事務局☎(3804)3381・FAX(3804)3370へ。各回抽選で10人。☑希望日時・会場、住所(区市町村まで)、氏名とふりがな、電話番号、年代、性別、スマホの有無

☆2月以降の日程は、高齢者会館や区民活動センターで配布するチラシをご覧ください。事業について詳しくは、同事務局へ問い合わせを

子ども・子育て

私立幼稚園等園児の保護者の方へ
補助金等の申請はお早めに

HPで詳しく

幼稚園・認可外保育係／3階
☎(3228)8754 FAX(3228)5667

私立幼稚園(子ども・子育て支援新制度園含む)または、都が確認した幼稚園類似施設にお子さんを通わせている区内在住の保護者の方が対象。入園料や保育料などの補助を受けられます。

年度途中での入園などのため補助金をまだ申請していない方は、3月11日(必着)までに申請してください。それ以降の申請はできません。

☆受けられる補助の内容は、在園施設や世帯状況によって異なります。申請方法などについて詳しくは、区HPをご覧ください。幼稚園・認可外保育係へ問い合わせを



☑区HPはこちら

新入学学用品費の就学援助申請書
は1月14日までに提出を

学事係／5階
☎(3228)5459 FAX(3228)5680

来年度、中野区立小学校または国公立小学校に入学予定のお子さんがある世帯へ、入学前に新入学学用品費を支給するための申請書を12月上旬に郵送します。

これは、昨年中の世帯全員の合計所得金額が就学援助基準額の範囲内にあ

る場合に支給するものです。申請書が届いても、世帯の所得が基準を超える場合や所得が不明の方がいる場合は対象外です。

申請する方は、同封の返信用封筒に切手を貼り1月14日必着で郵送を。

☆令和4年度の就学援助については、入学後に改めて申請してください



☑就学援助の区HP

「歯みがき教室」

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

内容 歯科衛生士から学ぶお子さんの歯磨き習慣の準備とお口のケア

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歳～1歳半のお子さん

日時 12月21日(火)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 中部すこやか福祉センター

申込み 12月8日～17日に電子申請か、電話、ファクスまたは直接、中部すこやか福祉センターへ。各回先着8組(③は先着6組)。☑住所、氏名とふりがな、電話番号、お子さんの氏名とふりがな、生年月日、参加希望回

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

もしもの時の安心サポート。無料相談サロン

葬儀・仏事のお悩みは、私達にご相談下さい。

葬儀のことがよくわかる! ガイドブック差し上げます

お気軽にどうぞお立ち寄りください。

ご相談 24時間受付 東京都中野区中野5-52-15 中野ブロードウェイ1F
ナナ オクヤマ ミニ 葬儀・仏事・お葬式 必ずおくる葬儀

☎0120-7-09832

親医療証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

ひとり親家庭等医療費助成制度医療証(親医療証)をお持ちの方のうち、児童扶養手当を受給していない方へ、更新に必要な現況届を10月末に郵送しました。

現況届の提出がないと、来年1月1日から使える(親)医療証を発行するための審査ができません。まだ提出していない方は、至急提出を。

☆児童扶養手当受給中の方は、同手当の現況届の提出が必要です。まだ提出していない方は、至急提出してください

子育て世帯の方へ 生活支援特別給付金の申請期限は 2月28日必着です

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

低所得の子育て世帯の生活を支援するための給付金です。対象の方は期限までに申請を。

給付額 お子さん一人につき5万円
☆要件や申請方法などについて詳しくは、**区HP**をご覧ください。児童手当・子ども医療費助成係へ問い合わせを



区HP

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・協力を予約制で受け付けています。

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 12月24日(金)、1月12日(水)
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 12月10日午前10時から電話で、中野区ファミリー・サポート事業担当へ

健康・福祉



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 12月24日(金)午後1時30分～3時

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込み 12月23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

パラスポーツを知って障害への理解を深めよう!

障害者施策推進係／1階 ☎(3228)8832 FAX(3228)5660
✉shogaihukusi@city.tokyo-nakano.lg.jp

内容 車いすバスケットボールでパラリンピックへ出場経験のある石原正治さん(現在はパワーリフティング選手)から、選手を目指したきっかけなどの話を聞きます
☆中野区障害者自立支援協議会との共催

対象 区内在住・在勤・在学の方

日時 1月14日(金)午後2時～4時

会場 産業振興センター(中野2-13-14)

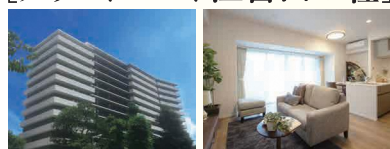
申込み 12月6日～1月7日に電話、電子メール、ファクスまたは直接、障害者施策推進係へ。先着80人。要約筆記・手・保(先着5人)希望の方は、あわせて申し込みを。氏名とふりがな、電話番号、要約筆記・手はその旨、保はお子さんの氏名とふりがな、年齢



オンラインで同時配信

Zoomを利用。先着80人。「オンライン参加」の旨を記載し電子メールで、障害者施策推進係へ(保はなし)。

[グランドマスト江古田の杜]



積水ハウスグループのサービス付き高齢者向け住宅 グランドマストシリーズ

個別内覧会 12/9(木) 11(土)
入居一時金・礼金・更新料なし 第1部10:30～|第2部13:00～|第3部15:30～
※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】

【グランドマスト江古田の杜】物件概要 ●所在地/東京都中野区江古田3-14-2 ●交通/都営大江戸線「新江古田」駅徒歩12分 ●総戸数/121戸 ●専有面積/45.69㎡～71.10㎡ ●構造/規模/鉄筋コンクリート造地上14階建 ●建物用途/サービス付き高齢者向け住宅 ●登録番号/15028 ●竣工/2018年8月 ●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名入居38,500円(税込)/2名入居57,750円(税込) ●敷金/月額賃料の1ヶ月分 ●契約形態/普通賃貸借契約(4年間) ●仲介手数料/月額賃料の1ヶ月分(154,000円～357,500円(税込)) ●取引形態/仲介 ●設計/施工/積水ハウス株式会社 ●資主/積水ハウス株式会社 ●募集(仲介)/株式会社 イチイ ●広告有効期限/2021年12月末日

[グランドマスト中野若宮]



資料請求 ご見学についてのお問合せは **積和グランドマスト株式会社** ☎0120-815-823
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
〒151-0053 東京都渋谷区代々木2-1-1 新宿メインスタワー
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・冬期休業は別途ございます)

12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
12月5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
		総合東京病院	内・外	江古田3-15-2 (3387) 5421
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10 (3330) 0743
		新井五行堂醫院	内・耳鼻咽喉	上高田2-9-11 (3387) 0893
		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	熊谷歯科医院☆	歯	東中野3-6-2-105 (3371) 0844
		けやき薬局		江古田2-22-1 (3388) 0782
		中野中央薬局		中央4-60-5 (6304) 8530
		中川薬局中野本町店		本町6-6-3 (3380) 7037
12月12日(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
		中野共立病院	内	中野5-44-7 (3386) 3166
		美穂診療所	内・小・消	鷺宮5-3-14 (3990) 1208
		橋本医院	内	野方3-15-3 (3389) 0355
		かねなか脳神経外科	内・外・脳神経外・整	中央4-4-2 (6382) 4880
		三五医院	内・神経内	南台2-6-8 (3381) 0313
		かみさぎ歯科医院☆	歯	上鷺宮4-6-20 (3999) 1850
	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
		カメイ調剤薬局中野南台店		南台2-9-3 (5328) 2313
12月19日(日)	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
		若宮診療所	内	鷺宮3-11-8 (3338) 7335
		新橋医院	内・消	新井2-10-3 (3385) 2800
		みやびハート&ケアクリニック	内・循	中央3-35-4 (5385) 3880
		塔ノ山医院	内	中央2-14-9 (3371) 7106
		ふじまき歯科☆	歯	東中野3-7-25 (3369) 2310
	薬局	むさしの薬局江古田店		江古田4-20-22 (5343) 3912
		ファーコス薬局鷺宮		鷺宮3-11-7 (5327) 5127
		むさしの薬局新井店		新井2-3-15 (3388) 3987

☆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

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

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

なかの発!

FROM
NAKANO
07未来のために
生活の記憶・生きた歴史を残す(一社)中野オーラルヒストリークラブ
代表理事 源 資さん

中野区在住。2020年4月に(一社)中野オーラルヒストリークラブを設立。映像制作ディレクター



▲理事3人と歴史を語らう源さん



オーラルヒストリーとは、口述(oral)歴史(history)のこと。市井の人々の記憶を聞き取り、冊子や映像で残していく。公的な記録には載らない生きた歴史を記録する。「語る人がいるうちに聞かないと消えてしまう。あの時間いっておけば良かった、とならないためには、今行動を起こすことが大切」と源さん。

中央区のオーラルヒストリープロジェクト活動に参加した経験を生かし、中野での活動をスタート。野方・沼袋地域の仲間とともに区民へのインタビューなどを実施し、今年3月には小冊子「未来の原点」を発行した。

区施設や区内店舗等で同冊子を

配布したところ、その反響は大きかった。懐かしい、今度はいつ発行されるのかといった声や自分の話も聞いてほしいと電話をかけてくれた90代の方も。急激に変わっていく世の中に危機感を覚え、残したい話したいと思っている人の多さを実感した。

「ちょっと集まって話すだけでも、記憶が呼び起こされ話が盛り上がる」。庶民による庶民の歴史を残すためのこうしたプロセス自体が活動の醍醐味だ。まちの記憶を語り合ったり、制作した映像を観覧したりすることで、地域コミュニティ形成のきっかけにもなる。マンションが次々に建設され、新しい住民が増えている中野。古い記憶を思い出し、語ることで、思いをつなげていく。それが未来のまちづくりに生かされる。

れる。

この活動は、継続・蓄積することに意義がある。質を維持しながら活動を続けるには、多方面からの支援が必要だ。小冊子を数十部、数百部まとめて購入してくれた個人や企業もある。「みんなに配りたいから、と言ってもらえ、とても励みになっている。売り上げは全て活動資金に充て、社会に還元していく」。

「制作した冊子の活用の仕方を考え、実践することも大切。若い人へも働き掛け、さまざまな立場の人と一緒に活動の幅を広げていきたい」。古い記録を胸に、まなざしは未来を見据えている。

なかの発! →

中野で活躍する文化人を幅広く紹介します



小冊子「未来の原点」創刊号

文字の大きさに配慮し、写真も多数。話し言葉中心のどなたにも読みやすい構成です。1部300円。

購入について詳しくは、中野オーラルヒストリークラブHPをご覧になるか、minamoto@nohc.jpで同クラブへ問い合わせを。

☆販売協力店も募集中

動画もご覧になれます

同クラブHPでは、冊子作成時のインタビューを撮影・編集した動画を掲載。ぜひご覧ください。

動画の出張上映も実施可能。町会活動などにご活用を。条件などについて詳しくは、同クラブへ。



▲同クラブHP

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



次号予告

一年の振り返り



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