



若者がつくる、 中野の未来

中野区×若者プロジェクト



【今号の表紙】

中学生と30代以下の大学生・社会人が中野のまちで
チャレンジする「若者プロジェクト」の活動の様子

若者がつくる、 中野の未来

中野区×若者プロジェクト

若者活動支援係／5階
☎(3228)5648 FAX(3228)5659

区は今年度、大学生・社会人のための「若者会議」を新設。中高生のための「ハイティーン会議」と関わり合いながら地域でチャレンジする「中野区×若者プロジェクト」が開始しました。

今号では、第1期若者会議のメンバーに、プロジェクトに参加した思いや展望を聞きました。

若者会議のW



▲(左から)高野さん、高橋さん、斎藤さん

若者会議に参加したきっかけは

斎藤 中学生の頃からハイティーン会議のメンバーとして活動。今回、新しいプロジェクトが始まると聞き、面白そうだと思い参加しました。

高野 子どもが生まれてから、地域に目が行くようになって。次世代のことを考えた時に、若者会議が目指す「若者の視点を生かす仕組みづくり」に興味を持ちました。

高橋 教育現場で働く中で、地域と協働する重要性を感じていて、地域とのつながりをつくりたいと思いました。ま

た、自分の子どもを連れて遊びに行ける公園が少ない、といった日頃の実感を生かせればと思い、参加を決めました。

印象に残っていることはありますか

斎藤 さまざまな自治体の方から先進的な取り組み事例を聞いたのは、楽しかったし新鮮でした。

高橋 メンター(助言者)を担当した高校生と中野四季の森公園へ行った時、大勢の家族連れがいました。それを見て彼が「何かいいですね」と言ったんです。おやきをハフハフ食べながら(笑)。

一から構想する若者会議 若者の思いをカタチにする場に



▲他自治体へZoom^{スーム}でヒアリング

10代の子も私と同じような感覚でまちを見ているんだと気付きました。

高野 私は、ハイティーン会議報告会で、中高生が区長と対話し、フィードバックをもらう姿が印象に残っています。自分たちの活動や意見を受け止めてもらったのは貴重な経験。

高橋 自分の一歩で何かを変えられるかもしれない、という気持ちになれたのは大きいですね。

構想班



高野さん

就職をきっかけに中野へ。二児の母

国内の先進事例を調査・分析。若者会議の役割や運営方法などを検討し、中野ならではの若者会議のあり方を区へ提言する

メンター班



高橋さん

進学を機に東北から上京。区内在住・在勤。一児の父

中野の「おいしい魅力」を発信するプロモーション動画を制作する高校生を担当。飲食店のロケや動画編集も

メンター班



斎藤さん

区内在住20年の大学生。今春から社会人に

「自慢できる中野」を考察する中学生を担当。区民にアンケート調査をし、まちの再開発へのアイデアをまとめる

若者プロジェクトとは？

若者が地域でチャレンジできる環境整備の一環。地域参加を促進し、若い世代の声を区に届ける取り組み

「中高生のための」

ハイティーン会議

2003年から続く、中高生が考えを深め、意見表明する場

「大学生・社会人のための」

若者会議

30代以下の大学生・社会人が参加。右記の2班に分かれて活動

構想班

来年度以降の若者会議のあり方を検討。若者の視点を地域に生かす仕組みを区へ提案する

メンター班

8グループに分かれてハイティーン会議のメンバーをサポート。チャレンジの進行管理や助言をする

若者会議とハイティーン会議との関わり方をどのように考えていますか

高橋 若者会議には大学生や社会人、子育て中の人など、いろんな人がいます。みんなにとって住みやすいまちを構想するなら、ハイティーン会議と若者会議がお互いの視点を持ち寄って活動するのはとても意味があると思いました。今回、自分では気付かない視点を中高生からもらった瞬間もあったので。

斎藤 僕も、二つの会議の関わりは必要だと思っています。ただ、ハイティーン

会議は中高生の育成、若者会議は区に声を届けるのが大きな目的。その違いがあいまいにならないようにしたい。

高野 メンター班は、中高生のサポートを通じて地域に働きかけるという面がかなり大きかったですよね。若者会議メンバーのやりたいことや思いと、中高生のサポートをどう両立するか、構想班の中で今まさに検討中です。

最後に、若者会議の展望を

高野 今回参加して、まちの魅力や課題について話し合える仲間ができました。区内でも、住む地域によって課題は違いますよね。それを共有して、自分たちなりの行動を起こせる場にしていただけらと思います。

高橋 いろんな立場や視点を持つ人と出会えたので、このつながりを大事にしたいです。「共創したい」と思うメン



▲今年度最後の若者会議を終えて

バーが集まって、若い視点で中野のまちをもっと良くしていきたい。

斎藤 本当にそうですね。まちは再開発の真っ最中。今、中野で若者会議が活動する可能性は無限大だと思っています。

高橋 他の自治体にとってのモデルプランになればいいですね。

斎藤 若者先進都市として走っていきたいです。



▲ハイティーンとの打ち合わせ

プロジェクト運営事務局の声



認定NPO法人カタリバ
横田さん

若者会議は若者たちでつくるもの。若い世代の声が地域に届き、より暮らしやすいまちへとつながるようサポートしています。

例えば、他自治体の方を会議の講師として招くなど、カタリバが持つつながりを生かしてプログラムを進行。参加メンバーはお互いに愛称で呼び合い、楽しく活動していました。

今後の活動を知りたい方は

来年度の募集については決まり次第、区HPでお知らせします。

活動情報などは右記二次元コードからご覧になれます。



▲区HP

引っ越し等の手続きはお早めに



春は入学や就職、転勤など節目の季節。区役所では3月から4月にかけて、引っ越しに関する届け出が集中し、普段よりも手続きに時間が掛かります。

密を避けるためにも、できるものから早めに手続きしておきましょう。手続きなどについて詳しくは、[区HP](#)もあわせてご確認ください。

手続きには本人確認書類が必要です

例 マイナンバーカード、運転免許証、パスポートなど

☆代理人が手続きをする場合には、委任状などが必要になることがあります。あらかじめ各係へ問い合わせを



区役所1階総合窓口の混雑状況などをスマートフォンやパソコンで確認できます

戸籍住民課管理運営係/1階

☎(3228)8818 FAX(3228)5653

[区HP](#) (右記二次元コード) からご利用ください。



こんなことが確認できます

- ①お出掛け前には 自宅や外出先で、その時点での窓口混雑状況
- ②区役所に到着後には 受付発券機で番号札を発券します。札の二次元コードをスマートフォン等で読み取ると、自分の番号が呼び出されているかが分かります

区役所では、夜間・休日窓口を開設しています

住民記録係/1階 ☎(3228)5500 FAX(3228)5653

転入・転出など一部の手続きでは、夜間・休日窓口を利用できます。利用可能な手続きについて詳しくは、[区HP](#) (右記二次元コード) をご覧ください。



▲夜間窓口



▲休日窓口

開設日時 毎週火曜日=午後8時まで
毎週日曜日=午前9時~午後4時

地域事務所でも
手続きできます

平日のみ受け付け可能。詳しくは、[区HP](#) で確認を。



転出届は郵送・オンラインでも

手続き方法について詳しくは、[区HP](#) をご覧ください。マイナンバーカードをお持ちの方は、オンラインでも手続きできます。

☆税・保険料の証明なども郵送で手続きできるものがあります



▲郵送でできる手続き



▲オンライン転出手続き

転入・転居の
届け出は
窓口のみです

オンラインで来庁する日を申し込んだ方は、予定日に必ず来てください。

主な手続きの問合せ先

■ **住民異動届** 住民記録係/1階
☎(3228)5500 FAX(3228)5653

■ **国民年金** 国民年金係/1階
☎(3228)5514 FAX(3228)5654

■ **国民健康保険** 資格賦課係/2階
☎(3228)5511 FAX(3228)5655

就職・離職した方へ

職場の健康保険に加入した(国保をやめる)、またはやめた(国保に加入する)場合は手続きが必要です。詳しくは、資格賦課係へ問い合わせを。



▲[区HP](#)はこちら

■ **後期高齢者医療保険** 後期高齢者医療係/2階
☎(3228)8944 FAX(3228)5661

■ **区立小・中学校への転入学** 学事係/5階
☎(3228)5459 FAX(3228)5680

■ **児童手当、^①医療証、^②子医療証** 子育て窓口/3階
☎(3228)5484 FAX(3228)5657

■ **児童育成手当、児童扶養手当、特別児童扶養手当** 児童手当係/3階
☎(3228)8952 FAX(3228)5657

■ **親医療証** 子ども医療助成係/3階
☎(3228)3253 FAX(3228)5657

中野区議会 第1回定例会 3月14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 = 3月2日・14日、予算特別委員会 = 2月21日・22日、3月1日、予算特別委員会分科会 = 2月24日・27日、常任委員会 = 3月6日・7日、特別委員会 = 3月8日～10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、2月21日・22日の予算特別委員会は、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

2月25日(土)・26日(日)、3月4日(土)・5日(日) = 午後5時～7時45分、2月27日(月)、3月1日(水)・3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)

4/23(日)は
投票日

中野区議会議員選挙

区選挙管理委員会／9階
☎(3228)5541 FAX(3228)5687

立候補予定者説明会

4月23日(日)に行う中野区議会議員選挙に立候補を予定している方が対象。立候補届け出の手続きや選挙運動などについて説明します。

立候補を予定している方は、必ず事前に電話で連絡してください。

☆立候補予定者1人につき2人まで

日時 3月4日(土)午前10時から

会場 区役所7階会議室



▲明るい選挙
イメージキャラクター
「選挙のめいすいくん」

ごみの分け方に迷った時は

「中野区ごみ分別アプリ」のご利用を

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

ごみ分別辞典やごみ収集日カレンダーなどをスマートフォンで確認できます。日本語版の他に、英語・中国語(簡体字)・ハングルに対応した外国語版も配信中です。☆知り合いに外国人の方がいたら、このことをお知らせください



中野区ごみ減量キャラクター
「ごみのん」のアイコンが目印



▲詳しくは、
区HPで確認を

紙面でご覧になりたい方は

「資源とごみの分け方・出し方」リーフレットを区民活動センター、区役所1階総合案内などで配布しています。

☆英語、中国語(簡体字)、ハングル、ベトナム語、ネパール語、やさしい日本語でも発行



▲区HPからも
ダウンロード
できます

2月26日は日曜窓口を休止します

証明係／1階 ☎(3228)5506
住民記録係／1階 ☎(3228)5500
マイナンバーカード交付係／1階 ☎(3228)5425

システム保守のため、住民票などの発行や転入・転出届の預かりなどの窓口事務を休止します。

国民健康保険料の第9期分 後期高齢者医療保険料の第11期分 介護保険料の第11期分

2月28日は納期限です。忘れずに納付を

☆口座振替の方は、事前に残高の確認を。新型コロナウイルス感染症等の影響で納付が困難な方は、早めに相談を。区HPで納付相談や猶予・減免の案内をご覧ください

2月28日は 固定資産税・都市計画税第4期分の 納期限です。忘れずに納付を

中野都税事務所 ☎(3386)1111

命と財産を守るために 日頃から備えましょう

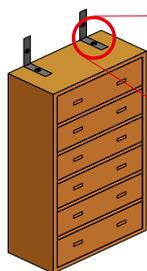
私たちが生活する東京では、マグニチュード7クラスの「首都直下地震」が今後30年以内に70%程度の確率で発生すると予測されています。
東日本大震災からまもなく12年。災害への備えを改めて確認しましょう。

地域防災係/8階
☎(3228)8930 FAX(3228)5658

家の中を安全に

地震によるけがの原因の3割~5割は、家具類の転倒・落下・移動です。家具等は固定や向きの変更など、直撃を防ぐ工夫を。

転倒防止器具で家具・家電を固定する

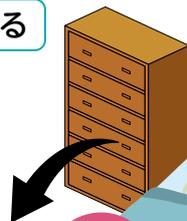


強度が高い壁ならL字金具でねじ止めするのが効果的

家具の向きや位置を変える



ベッドの上に転倒して危険



ベッドのないところに転倒

家具転倒防止器具を自分で取り付けられない場合は

耐震化促進係/9階
☎(3228)5576 FAX(3228)5471

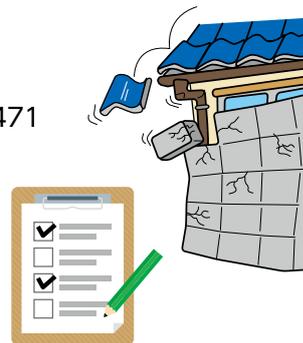
希望する方は、区から施工者の紹介を受けられます。満65歳以上の方や障害者手帳をお持ちの方のみの世帯などは、無料で工事が可能(器具代は1万円まで無料)。なお、テレビや冷蔵庫など、家電の転倒防止器具は対象外。

利用方法などについて詳しくは、[区HP](#)をご覧ください。なるか、耐震化促進係へ問い合わせを。

建物の耐震性も確認を

建築安全・安心係/9階
☎(3228)8837 FAX(3228)5471

3月1日~7日は建築物防災週間です。この機会に、建築物やブロック塀などの防災・耐震対策が十分かを点検しましょう。



防災・災害情報の確認は

災害時にはいろいろな災害情報が配信されます。常に最新の情報を集めるように心掛けましょう。

事前に危険度を確認

「中野区防災地図(中野の防災)」

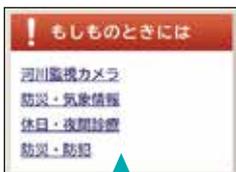
地震に関する地域危険度などをご覧になれます。

「中野区ハザードマップ」

浸水予想区域などを確認できます。☆いずれも区役所8階14番窓口で配布。[区HP](#)でもご覧になれます

最新情報を入力

区ホームページ



災害情報や河川水位、ハザードマップなどがご覧になれます。

区防災情報メール



災害時の緊急情報等を電子メールで受信できます。[区HP](#)から登録を。

公式ツイッター @tokyo_nakano



防災情報を随時配信します。

1週間分の食料・日用品を

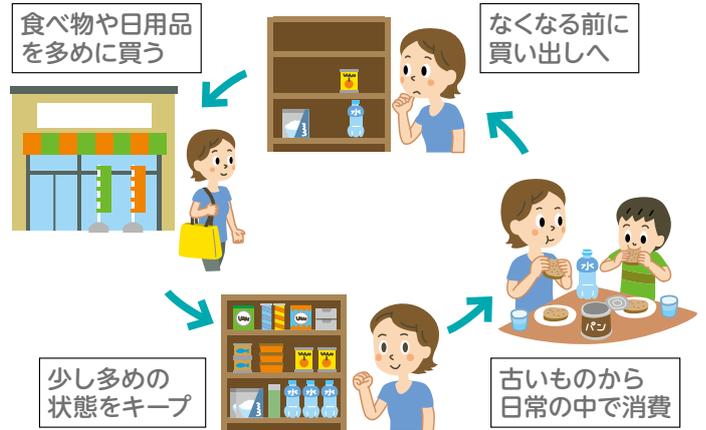
災害時は、電気やガス、水道などのライフラインや物資の供給が止まることも。支援が届くまで、少なくとも1週間は生活できるように、食料や飲料、日用品を備えましょう。

「日常備蓄」がおすすめ

日頃利用している食料品や生活必需品を少し多めに備え、古いものから消費して補充するだけで簡単に備蓄ができます。「中野区民防災ハンドブック」の備蓄品チェックリストも活用を。



▲ハンドブックは区役所8階14番窓口で配布。区HPでもご覧になれます



今すぐ確認
してみよう

備蓄品チェックリスト

☆夫婦と乳幼児、高齢女性1人の4人家族の例

食品

- 水 1人1日3L
- 無洗米 4kg
- レトルトご飯 27食
- 乾麺・即席麺 3パック
- 缶詰(さばのみそ煮など) 9缶
- 果物の缶詰 3缶
- レトルト食品 9個
- 野菜ジュース 9本
- 飲み物(500mL) 9本
- チーズ、プロテインバー等 3パック
- お菓子 3パック
- 栄養補助食品 9箱
- 健康飲料粉末 9袋



高齢者には

- おかゆ 9食
- 補聴器用電池 適宜
- 入れ歯洗浄剤 12錠

女性には

- 生理用品 30個セット
- 基礎化粧品 適宜

乳幼児には

- 粉ミルクスティックタイプ 18本
- 液体ミルク 18食
- アレルギー対応離乳食 9食
- お尻拭き 3パック
- おむつ 30枚
- 使い捨て哺乳瓶 18個



生活用品・衛生用品

- ポリ袋 1箱
- ラップ 1本
- アルミホイル 1本
- ティッシュペーパー 4箱
- トイレトペーパー 4ロール
- 点火棒 1本
- 布製ガムテープ 2巻
- 軍手 9組
- ビニール手袋 1箱
- 救急箱 1箱
- マスク 9枚
- 常備薬 1箱
- 簡易トイレ 45回分
- 使い捨てコンタクトレンズ 1人1か月分
- 除菌ウェットティッシュ 120枚
- アルコールスプレー 2本
- 歯磨き用ウェットティッシュ 90枚



定期的に使用確認が必要なもの

- カセットコンロ 2台
- カセットボンベ 8本
- 懐中電灯 2灯
- LEDランタン 最低3台
- ヘッドライト 4個
- 乾電池 適宜
- 手回し充電式などのラジオ 1台
- 携帯電話充電器 適宜
- リュックサック 1個



知ったク 情報

ポリ袋でのご飯の炊き方(1人分)

材料

- 水 1/2カップ
- 米 1/2カップ
- ポリ袋(熱に強い半透明のもの)

- ① 米をポリ袋に入れ、少しの水(分量外)で軽くもみ洗いし、袋の口をすぼませて研ぎ汁を捨てる
- ② ①に水を入れ、袋の空気を抜いて口をなるべく上の方で結ぶ
- ③ 鍋にお湯を沸かし②を入れ、ふたをして中火で20分加熱。火を止めて10分待つ



◀無洗米を使うと①を省略でき節水に。水の分量を増やせばおかゆにも

しっかり空気を抜くのがポイント

お知らせ

旧中野刑務所正門の保存活用にご意見を

文化財係／6階

☎(3228)8731 FAX(3228)5456

区は、新井3丁目にある旧中野刑務所正門を現在の場所から約100m西へ移築し、将来的に一般公開する予定です。その保存と活用について、みなさんの意見をお寄せください。

公表資料 公開イメージ図

意見募集の期間 2月20日～3月13日(必着)

資料・意見書配布場所 区HP、歴史民俗資料館、新井区民活動センター、区役所6階2番窓口

意見提出の方法 所定の意見書を☑bu nka@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクス、郵送または直接、文化財係へ



◀区HP



▲旧中野刑務所正門。令和3年6月、中野区有形文化財に指定されました

傍聴を

3月の教育委員会定例会

教育委員会係／5階

☎(3228)8857 FAX(3228)5679

①3日 ②10日 ③24日

いずれも金曜日、午前10時から

区役所5階教育委員会室

☆当日直接会場へ。日程は、変わることがあります

軽自動車などの登録・廃車は手続きが必要で



諸税係／3階

☎(3228)8908 FAX(3228)5652

転出・転入に伴う手続き

原動機付自転車、ミニカー、小型特殊自動車の所有者は、これまでの住所地で発行されたナンバープレート(標識)と標識交付証明書、本人確認書類(運転免許証など)を新住所地の区市町村へ持参し、ナンバープレートの変更手続きをしてください。

また、廃車手続きをしてから転出する場合は、それまでの住所地で発行された廃車申告受付書、本人確認書類を持って、新住所地で登録してください。

所有しなくなった場合

廃棄や譲渡、盗難などで軽自動車やバイク、ミニカー等を所有しなくなった場合は、廃車の申告が必要です。

手続きなどについて詳しくは、車種により下記の間合せ先へ。

☆3月31日までに申告をしないと、令和5年度の軽自動車税が課税されます。ご注意ください

車種ごとの間合せ先

原動機付自転車・ミニカー・小型特殊自動車＝区役所3階諸税係 ☎(3228)8908・FAX(3228)5652

軽四輪車＝軽自動車検査協会練馬支所 ☎050(3816)3101

小型自動二輪車・軽二輪車＝練馬自動車検査登録事務所 ☎050(5540)2032



◀手続きについての区HPはこちら

インターネットを利用する方へ e-Taxを利用する方へ 暗証番号の変更はコンビニで

マイナンバーカード交付係／1階

☎(3228)5425 FAX(3228)5653

インターネットで税の申告ができるe-Tax。利用には、マイナンバーカードの暗証番号が複数必要です。このうち「署名用電子証明書」の暗証番号(英数字6～16桁)は、コンビニ(コンビニエンスストア)のマルチコピー機で初期化(ロック解除)・再設定ができます。ぜひご利用を。

なお、数字4桁の暗証番号の初期化・再設定は、コンビニではできません。



◀詳しくは、公的個人認証サービスポータルサイトをご覧ください

3月1日から夕方の音楽を 午後5時に放送します

生活・交通安全係／8階

☎(3228)8736 FAX(3228)5658

防災無線スピーカーによる夕方の音楽「遠き山に日は落ちて」の放送時刻を午後4時から5時に変更します。

この音楽は、防犯対策上、子どもの帰宅を促すためのものです。みなさんのご理解とご協力をお願いします。

電子版区報のご利用を

広報係／4階

☎(3228)8805 FAX(3228)5645

無料アプリ「カタログポケット」を利用するとスマートフォンなどで区報をご覧になれます。

10言語の自動翻訳など便利な機能がたくさん。ぜひご利用を。



▲このアイコンが目印



▲区HP

ごみ集積所の防鳥用ネットを貸し出します

清掃事務所(松が丘1-6-3)
☎(3387)5353 FAX(3387)5389

カラス等によるごみの散乱被害を防止するため、防鳥用ネットを貸し出しています。老朽化した場合は、再度貸し出しますので、ご利用ください。

貸出対象 複数世帯でごみ集積所を利用しており、防鳥用ネットを適正に管理できる方

サイズ(3種類) 小=1.5m×2m(おおむね2~6世帯の集積所用)、中=2m×3m(おおむね7~20世帯の集積所用)、大=3m×4m(おおむね21世帯以上の集積所用)

受付・貸出方法 直接、清掃事務所へ

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。平日午前8時30分~午後5時15分(週の初日は午後7時まで)、第2土曜日午前9時30分~午後4時

催し・講座

3月の登記・境界相談

区民相談係/1階
☎(3228)8802 FAX(3228)5644

内容 司法書士・土地家屋調査士による不動産の登記手続きや土地の境界に関する相談。必ず事前予約を

対象 区内在住の方

日時 3月14日(火)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 3月7日午前9時から電話で、区民相談係へ。先着6人
☆毎月第2火曜日に実施。詳しくは、[HP](#)をご覧ください

特別相談「若者のトラブル110番」

消費生活センター/1階
☎(3389)1191 FAX(3389)1199

SNSなどを通じた契約トラブルが増えています。意に沿わない勧誘による契約などについて、消費生活相談員に電話で相談できます。

対象 区内在住・在勤・在学の方

日時 3月13日(月)・14日(火)午前9時30分~午後4時

東京くらしWEBで事例を学ぼう

4コマ漫画や動画で楽しく学べます。



◀東京くらしWEB

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 ☆当日直接会場へ
日時 3月6日(月)~9日(木)午前10時~午後5時 ☆各日も売り切れ次第終了

会場 区役所1階区民ホール



▲心を込めて作った品が並びます

「なかの生涯学習大学」令和5年度の新受講生を募集

公益活動推進係/5階
☎(3228)5597 FAX(3228)5620

区内在住の55歳以上の方を対象とした3年間の進級制の講座です。

開講期間・回数 4月~9月、全22回(原則、木曜日午前)

会場 なかのZERO小ホール他

参加費 5,000円(年間)

申込み 電子申請か、往復ハガキで、公益活動推進係へ。3月17日必着。抽選で200人 ☆記載事項などについて詳しくは、[区HP](#)か、区民活動センターや図書館等で配布中の募集案内または2月26日発行の生涯学習スポーツ情報紙「ないせす」3月号をご覧ください

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**

無料 初めての終活セミナー

遺言・相続
後見人・年金

3月10日 金曜日 14:00~16:00

受付開始 13:50 場所 中野サンブラザ9階 研修室3
先着20名 **03-5942-3098** 事前予約

当日の個別相談 先着2組16:00~(予約制)

主催 **ナカミチ行政書士事務所**
中野区中野4-1-1 中野サンブラザ9F

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。

吉口総合法律事務所
03-6382-4640

弁護士:吉口直希 第一東京弁護士会所属
週刊エコノミストでの相続に関する記事の掲載歴有
JR中央・総武線「東中野駅」西口より徒歩1分
東京都中野区東中野4-4-3 山内ビル2階

オンライン講座
「円滑な事業承継のためのアサーティブ・コミュニケーション入門」

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

対象 区内中小企業経営者

配信期間 3月18日(土)~26日(日)

申込み 2月21日~3月15日に産業振興センターHPで



産業振興センターHP

シルバー人材センターの講座

中野区シルバー人材センター
☎(3366)7971 FAX(3366)7998

長年にわたり各分野で経験や知識を積んできた中野区シルバー人材センター会員から、親切・丁寧な指導を受けられます。

申し込み希望の方は、まずは同センターへ電話を。

講座の種類

- ①学習教室(小学校3~6年生の国語・算数、中学生の英語・数学)
- ②英会話(入門・基礎・中級・実用)
- ③万葉集講座

回数 週1回~2回

会場 中野区シルバー人材センターの下記の分室

北部(〒165-0033若宮3-15-12)

南部(〒164-0012本町6-17-12)

参加費 講座の種類により月2,500円~9,800円 ☆入会金不要

区内史跡めぐり
「成願寺と宝仙寺周辺」

中野区教育振興会(〒165-0027野方1-35-3教育センター分室内)
☎(3228)5544 FAX(3385)9319

中野坂上駅から徒歩で巡ります。

日時 3月27日(月)午後1時30分~4時

参加費 500円(保険料など)

申込み 3月3日(消印有効)までに往復ハガキで、中野区教育振興会へ。抽選で20人。☑催し名、住所、氏名とふりがな、電話番号、生年月日(返信用にも住所、氏名)

アンテナ Antenna

(区内活動団体等の情報)

参加費の書いていないものは無料です

ブラインド卓球大会
「ナビックス杯」

中野区視覚障害者福祉協会
☎(3383)4774

音の鳴るボールを使い、音だけを頼りに打ち合う競技です。その試合を観戦しませんか。

日時 3月19日(日)午前10時~午後4時

会場 キリンレモン スポーツセンター(新井3-37-78)

☆室内履きを持参し、当日直接会場へ

募集・求人



会計年度任用職員(登録者)



次の①②とも

登録期間 4月1日~来年3月31日

☆勤務日数・時間は調整可

手当 交通費(限度額あり) ☆期末手当や社会保険の対象となる場合あり

申込み 電子申請か、区HP、区役所4階3番窓口などで配布中の登録申込書を郵送または直接、各係へ

☆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について詳しくは、区HPをご覧ください。各係へ問い合わせを

①区役所、すこやか福祉センターなど人事係/4階

☎(3228)8041 FAX(3228)5649

職種 一般事務補助、福祉、保育士、児童指導、保健師、看護師など

時給 1,173円~1,572円

②区立保育園

区立保育園係/3階

☎(3228)8906 FAX(3228)5667

職種 保育補助、短時間保育補助、用務補助、調理補助、看護師

時給 1,234円~1,570円



区HP

広告

弁護士による 主催：東京弁護士会
くらしの無料相談会

相続手続き・不動産取引・労務トラブルなど...
日々のお悩みや疑問に弁護士が無料でお答えします!

2023年3月6日(月)~3月10日(金)

中野郵便局

11:00~17:00 (相談時間は45分(受付は16時まで))

▶ご相談をご希望される方は事前にご予約ください。(空きがあれば当日受付可)

ご予約・お問い合わせ：東京弁護士会 業務課

☎03-3581-3332

出張型ペーパードライバー講習 ご自宅でもOK!

車載カメラで記録した教習映像データをお渡しします!

- ★土日祝日対応
- ★講習内容を記録
- ★ご希望の場所まで出張可能
- ★講習車or自家用車で受講可能
- ★補助ブレーキでサポート

中野区民のみならず 初回限定価格
~~¥19,800~~ → ¥17,000

SYC ドライブスクール
東京都中央区日本橋兜町17番2号
兜町第6葉山ビル4F

予約時に「中野区報を見た」とお伝えください!

TEL: 03-6555-3052
https://www.syc-safedrive.com/



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。

高齢者・介護

高齢者用肺炎球菌定期予防接種 令和4年度の期限は3月31日

保健予防係(中野区保健所)

☎(3382)6500 FAX(3382)7765

昨年5月に対象の方へ郵送した「高齢者用肺炎球菌予防接種予診票」を利用できるのは、3月31日までです。

予診票が届いていて接種を希望する方は、期限までに医療機関で接種してください。

対象 区内在住で、3月31日現在、次のいずれかの条件を満たす方

①65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳

②60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能のいずれかに障害がある身体障害者手帳1級相当

☆この予防接種をこれまでに受けたことがある方は対象外

生活機能向上プログラム 「輪投げ運動」

沼袋高齢者会館(沼袋1-34-14)

☎・FAX(3387)7381

対象 区内在住の65歳以上の方

日時 3月6日(月)午前10時～11時

申込み 2月21日～3月3日に電話または直接、沼袋高齢者会館へ。先着15人



スマートフォン定期相談会

情報政策推進係/6階

☎(3228)8807 FAX(3228)5646

対象 都内在住の60歳以上の方

日時 2月26日、3月5日・12日、いずれも日曜日、正午～午後3時30分

☆一人当たり30分程度

会場 区役所1階8番窓口前

☆当日直接会場へ。各日先着16人



いきいき入浴特別開放入浴デー 「ひな祭り湯」

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

日時 3月3日(金)、各浴場の営業時間

☆浴場により、実施日が異なる場合あり。各浴場で確認を

入浴料 1回100円 ☆ひな祭り湯は、小学生以下のお子さんも利用可(登録不要。無料)

「いきいき入浴」の年間登録は

住所・氏名・年齢の確認ができるもの(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。詳しくは、地域福祉推進係へ問い合わせを。

高齢者農園を利用できます

高齢者サービス係/6階

☎(3228)5632 FAX(3228)5492

区内在住の60歳以上の方で、現在活動中のグループ(次の①～⑤)のいずれかに加わって農作業が可能な方が対象です。 ☆個人利用は不可

活動場所・グループ

やよい農園(弥生町4-30) = ①花・野菜

②植木・盆栽

利用料 年額1,400円

申込み 事前に体験入園が必要です。まずは、希望するグループの体験入園日を高齢者サービス係へ問い合わせてください

☆希望するグループに入れない場合があります



▲かみさぎ農園の様子

地域で介護予防の活動をしている方へ 補助金が受けやすくなります

介護予防推進係/6階

☎(3228)8949 FAX(3228)5492

地域で高齢者の介護予防に関する活動(住民主体サービス事業)をしている団体は、運営費などの補助を受けられます。来年度から、活動回数の要件が緩和され、これまで対象外だった団体も補助対象となる場合があります。

申請方法などについて詳しくは、区HPをご覧ください。詳しくは、区HPをご覧ください。詳しくは、区HPをご覧ください。



区HP



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

(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

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



子ども・子育て



妊娠中の方へ
「かんがるープラン」を作って
ギフト券を受け取りましょう



区内在住の妊婦さんを対象に、すこやか福祉センターまたは自宅で専門相談員が面接(かんがるー面接)をします。

みなさんが安心して子育てできるよう、産前産後サービスの情報を提供し、必要な支援について一緒に考え、「かんがるープラン」を作成します。

プランを作成した妊婦の方には、心身回復ケアなどに使える産後ケアカードと妊娠・子育て応援ギフト券(1万円相当)を贈呈。ぜひ活用を。

問合せ先のすこやか福祉センター

南部(弥生町5-11-26)

☎(3380)5551 FAX(3380)5532

中部(中央3-19-1)

☎(3367)7788 FAX(3367)7789

北部(江古田4-31-10)

☎(3388)0240 FAX(3389)4339

鷲宮(若宮3-58-10)

☎(3336)7111 FAX(3336)7134



◀担当センターは区HPで確認できます

外国人学校児童・生徒保護者補助金
申請期限は3月31日(必着)です



学事係/5階

☎(3228)5459 FAX(3228)5680

外国人学校に通学する義務教育の対象年齢のお子さんがある、外国籍の保護者(親子で区内在住の方に限る)を対象に、授業料の一部を補助します。

補助額 お子さん一人につき8,000円(上限)×授業料を払った月数

☆所得制限あり。詳しくは、区HPまたは3月上旬に学校で配布される申請書類をご覧ください。学校で配布されない場合は、学事係へ連絡を

「歯みがき教室」

北部すこやか福祉センター
(江古田4-31-10)

☎(3388)0240 FAX(3389)4339

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 3月6日(月) 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 北部すこやか福祉センター

申込み 2月21日～3月2日に電子申請か、電話または直接、北部すこやか福祉センターへ。各回先着8組



妊婦さんの歯っぴいお食事講座
(2件)

次のいずれも

内容 初めて出産を迎える区民の方を対象に、妊娠中から出産後の食事のポイントとお口のケアなどを紹介

☆希望者は、食事診断も受けられます

時間 午後1時30分～2時40分

申込み 申込期間に電子申請か、電話または直接、すこやか福祉センターへ。先着6人程度

中部すこやか福祉センター

(中央3-19-1)

☎(3367)7788 FAX(3367)7789

日程 3月9日(木)

会場 中部すこやか福祉センター

申込期間 2月22日～3月6日

鷲宮すこやか福祉センター

(若宮3-58-10)

☎(3336)7111 FAX(3336)7134

日程 3月10日(金)

会場 鷲宮すこやか福祉センター

申込期間 2月24日～3月7日

健康・福祉



65歳以上75歳未満で
一定の障害のある方へ
「障害認定」を受けると後期高齢者医療制度に加入できます

後期高齢者医療係/2階

☎(3228)8944 FAX(3228)5661

後期高齢者医療制度の被保険者(加入者)は75歳以上の方ですが、次の条件に当てはまる65歳以上75歳未満の方も、申請して東京都後期高齢者医療広域連合の障害認定を受けることで、加入できます。

条件 次のいずれかをお持ちの方

①国民年金証書(障害年金1・2級)

②身体障害者手帳1～3級

③身体障害者手帳4級の一部(詳しくは、後期高齢者医療係へ問い合わせを)

④精神障害者保健福祉手帳1・2級

⑤東京都愛の手帳1・2度

⑥国家公務員共済組合法等の法令による障害年金証書等

☆当てはまる方は、後期高齢者医療係に相談を

障害認定を受けた場合

それまでの健康保険を脱退し、認定を受けた日から後期高齢者医療制度に加入することになります。

保険料や窓口での医療費の自己負担割合は、加入の前後で変わる可能性があります。加入していた健康保険や世帯状況などによっては、負担が増える場合もあるので、ご注意ください。

☆加入しても、75歳の誕生日前であれば脱退できます

手洗いとうがいはこまめに



50歳以上の方へ 3月から带状疱疹予防接種費用の一部助成が始まります



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

带状疱疹は、強い痛みを伴うことが多く、80歳までに約3人に1人が発症すると言われています。また、50歳以上の約2割の方に3か月以上痛みが続く带状疱疹後神経痛になる可能性があります。

その予防に有効なワクチンの接種について、次の対象の方は、費用の一部助成を受けられます。希望する方は、実施医療機関で相談を。

対象 区内在住で50歳以上の方

☆年齢は接種日当日時点

助成額(1回当たり)・回数

生水痘ワクチン(ビケン)

= 4,000円・1回

不活化ワクチン(シングリックス)

= 10,000円・2回



◀詳しくは、区HP
をご覧ください

3/1~3/8は女性の健康週間 パネル展をご覧ください

保健企画係(中野区保健所)
☎(3382)2428 FAX(3382)7765

女性特有の病気や症状について知り、日々の健康づくりに生かしましょう。

期間 3月1日(水)~8日(水)

会場 中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側 ☆当日直接会場へ

パーキンソン病リハビリ教室

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

対象 区内在住のパーキンソン病の方

日時 3月13日(月)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 2月21日~3月10日に電子申請か、電話で、北部すこやか福祉センターへ。先着15人

「不妊専門相談」と 「ほっとピアおしゃべり会」



子ども医療助成係/3階
☎(3228)5623 FAX(3228)5657

日程 3月4日(土)

会場 区役所7階会議室

内容・時間・人数

不妊専門相談=午後2時30分~4時30分 ☆一人当たり30分程度。先着3人(初めての方限定)

ほっとピアおしゃべり会=午後2時30分~4時 ☆先着5人程度

申込み 2月21日~3月3日に電子申請か、電話または直接、子ども医療助成係へ ☆両方への参加も可

妊娠を望む方への相談券もご利用を

妊娠に向けた体づくりや不妊治療のことなどについて、区内の産婦人科や泌尿器科で、無料で相談できます。区役所3階子ども総合窓口やすこやか福祉センターで配布中。 ☆一人1回のみ。詳しくは、区HPをご覧ください

障害者・高齢者 成年後見制度講演会

障害者支援係/1階
☎(3228)8706 FAX(3228)5665

対象 区内在住の方、福祉サービス事業所職員の方

日時 3月6日(月)午後2時~4時

会場 区役所7階会議室

申込み 2月21日~28日に電話、☑shogaihukusi@city.tokyo-nakano.lg.jp またはファクスで、障害者支援係へ。先着50人。要約筆記・☑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、受講方法、要約筆記・☑はその旨

オンライン(Zoom)で同時配信

オンライン参加希望の旨とメールアドレスも記入し、前記と同様に申し込みを。先着100人。

国保特定健診を受診した方へ 受診勧奨通知を郵送します

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

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」を今月下旬に郵送します。また、レポートが届くころに電話で受診状況を確認します。

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。

外壁・屋上の防水/総合リフォーム

MARUTOMO マルトモ は、

中野区物件を手掛け創業25年以上、ビル・マンションから一戸建等、その数は1050棟に達しています。修繕工事専門会社です。修繕工事・防水工事等で、私達の技術を活かして下さい!

03-5380-0065(代)
https://www.marutomo1994.co.jp/
株式会社マルトモ

中野区新井5-33-7(本社・工事部)
中野区新井1-11-9-5F(営業部)

くみん斎場 中野新井薬師前

優美なお花
でおくる
家族葬

24時間お預かり対応

資料請求
お問合せ **(03) 6454-0019**

エンディングノート作成セミナー

受講料 **無料** 2/23(祝) または 3/18(土) 両日とも
13時~14時 13時~14時 同内容です。
定員:各20名

会場 **ワイム貸会議室 高田馬場**
〒169-0075 東京都新宿区高田馬場1-29-9 TDビル
2/23(祝)は4階Room 4A 3/18(土)は3階Room 3B

申込方法 以下①~④について、下記連絡先までお申し込み下さい。

①氏名 ②参加希望日(2/23または3/18) ③当日連絡がとれる電話番号 ④会場参加またはオンライン参加

申込締切 **前日の18時まで**
☎03-6796-8649 または
☑info@shinjuku-seseragi.com



気づいてください 体と心の限界サイン

精神保健支援係(中野区保健所) ☎(3382)2433 FAX(3382)7765

一人で悩まずに相談してください。
自殺のサインに気づき、適切な対応を行うゲートキーパーの研修動画を3月31日まで配信中。誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指しましょう。



▲動画は区HPからアクセス可

展示もご覧ください ☆当日直接会場へ

会場・期間 ①中央図書館(中野2-9-7)=2月25日(土)~3月23日(木)、②区役所1階区民ホール=3月1日(水)・2日(木)、③中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側=3月1日(水)~31日(金) ☆①は図書館の開館日時、②は午前9時~午後5時

中野区ところといのちの相談窓口

相談日時 平日午前8時30分~午後5時 下記のすこやか福祉センターで相談できます

南部 弥生町5-11-26 ☎(3380)5551 FAX(3380)5532	中部 中央3-19-1 ☎(3367)7788 FAX(3367)7789	北部 江古田4-31-10 ☎(3389)4321 FAX(3389)4339	鷲宮 若宮3-58-10 ☎(3336)7111 FAX(3336)7134
--	--	--	---

「自殺防止！東京キャンペーン」特別相談

フリーダイヤル特別相談

3月1日(水)~6日(月)午後8時から、7日(火)午後5時から ☆いずれも翌日午前2時30分まで
☎0120(58)9090 (東京自殺防止センター)

自殺予防いのちの電話

3月10日(金)午前8時~11日(土)午前8時
☆上記以外の3月中は毎日午後4時~9時
☎0120(783)556 (日本いのちの電話連盟)

東京都自殺相談ダイヤル ~ところといのちのほっとライン~

3月27日(月)~31日(金) ☆期間中は24時間対応
☎0570(08)7478 (ナビダイヤル)

多重債務110番

3月6日(月)・7日(火)各日午前9時~午後5時
☎(3235)1155 (東京都消費生活総合センター)

有終支援いのちの山彦電話-傾聴電話-

月・木曜日を除く3月中 各日正午~午後8時
☎(3842)5311

自死遺族のための電話相談

3月7日(火)~10日(金) 各日正午~午後4時
☎(3796)5453 (グリーンケア・サポートプラザ)
3月6日(月)~8日(水)
各日午前10時~午後8時
☎(3261)4350 (全国自死遺族総合支援センター)

LINE相談

毎日午後3時~10時30分



▲相談ほっとLINE@東京

返済できない借金でお困りの方は「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

多重債務問題は必ず解決します。専門家への相談をご利用ください。

☆東京都、法テラス(日本司法支援センター)などとの共催

対象 区内在住・在勤・在学の多重債務でお困りの方

日程 3月6日(月)・7日(火)

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、原則一人30分。2月21日~相談日前日の平日に、消費生活センターへ電話予約を。各日先着4人

2月20日～3月5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	
2月23日(木・祝)	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
		横島病院	外・内	新井1-38-6	(3389) 2531
		熊谷医院	内	鷺宮3-32-5	(3338) 1515
		つた内科クリニック	内・皮・小	江古田2-1-1 1階・2階	(5860) 0196
		やまぎしこどもクリニック	小	本町4-45-9 2階	(3382) 2525
		渡辺整形外科・外科・内科	整・外	中央2-2-3	(3361) 1770
		大庭歯科医院	歯	弥生町4-1-12	(3381) 6549
	浅香歯科医院	歯	野方5-28-5	(3337) 3718	
	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
薬局アポック鷺宮店			鷺宮3-33-6	(3223) 0088	
2月26日(日)	当番医	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
		哲学堂石井内科医院	内・消	江古田1-1-4	(5906) 5010
		くり小児科内科	小・内	野方4-22-3	(5345) 6166
		かたやま医院	内・小・皮	東中野5-23-14 1階	(3227) 0603
		堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町2-42-15	(3372) 4701
		森山歯科医院☆	歯	中央4-53-3 1階	(3381) 5939
	薬局	アクア薬局		江古田2-24-14	(3389) 5411
		フジ薬局		野方4-19-2	(3386) 8854
		茜調剤薬局中野坂上店		本町2-42-15	(6300) 6122
3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
		中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9	(3387) 7321
		新井五行堂醫院	内・耳鼻咽喉	上高田2-9-11	(3387) 0893
		おおくら内科	内	東中野5-1-1 3階	(5332) 7676
		やよい町こども医院	小	弥生町1-8-11	(6300) 4790
		白川クリニック	内・外	南台2-51-8 1階	(6382) 5011
		藤田歯科医院☆	歯	鷺宮4-3-4	(3223) 4141
	薬局	中野中央薬局		中央4-60-5	(6304) 8530
		フラワー薬局東中野店		東中野5-1-1 3階	(5332) 9577
		すずらん薬局		南台2-51-7	(6382) 7941

☆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

相談が増えています 「てん けん しょう ぼう点検商法」にご用心

消費生活センター／1階
☎(3389)1191 FAX(3389)1199



点検商法とは

「無料で点検する」と言い家庭を訪問した後、「このままでは大変なことになる」などとうその報告をし、高額な工事や商品を契約させる手口です。点検箇所をわざと壊す悪質なケースも

相談事例

「近くで工事をしていたら、お宅の屋根が壊れているのが見えた」と作業員が突然家に来た。

無料と言われ点検してもらったら、屋根瓦がずれた写真を見せられた。

「すぐに修理が必要」「今なら安くできる」とせかされ180万円の工事を契約してしまった。

工事は2日で終了。金額に見合う内容なのか不信に思っている。



アドバイス

- 「無料」という言葉に注意。見知らぬ業者を安易に家に入れない
- 慌てて契約しない。複数社から見積もりを取る
- クーリングオフできる場合も。困った時は下記へすぐに相談を

消費者トラブルの相談は

消費生活センター

相談電話 ☎(3389)1191
☆平日午前9時30分～午後4時

土・日曜日、祝日は

消費者ホットライン ☎188
☆年末年始を除く

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。



2月1日現在。()内は前月比

住民基本台帳	世帯数	人口(人)			
		男	女	小計	合計
日本人	195,832※(188減)	158,560(94減)	156,517(150減)	315,077(244減)	333,425(168減)
外国人	13,195(65増)	9,577(50増)	8,771(26増)	18,348(76増)	

※日本人と外国人の混合世帯1,986を含む

次号予告

どうなる？未来の中野駅周辺



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