

なかの区報 nakano

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

令和4年(2022年)

09|20

No.2096

毎月5日・20日発行
(1月・8月は11日発行)

自分らしくのびのび育つ
子どもの
発達支援

【今号の表紙】

療育センターゆめなりあ(弥生町5-5-2)の職員のみなさん。お子さんの発達状態や特性に応じ、困りごとの軽減と将来の自立に向けた支援をしています

自分らしくのびのび育つ 子どもの 発達支援



言葉では知られるようになってきた発達障害。一方で見た目からは気付かれにくいいため、周りの理解を得られず本人が生きづらさを感じたり、保護者が育児の悩みを抱えたりすることも。しかし、適切な支援と周囲の理解があれば、自分らしく生活していくことができます。

今号では、発達障害のあるお子さん一人ひとりと向き合い支援をしている療育センターゆめなりあの職員のみなさんに話を聞きました。

一人ひとりの「できた」を大切に



▲ゆめなりあの職員のみなさん

「困った子」ではなく「困っている子」

お子さんの発達に関する相談を受ける時は、「かんしゃくを起しやすい」「物事の切り替えが苦手」「コミュニケーションをうまく取れない」といった声を聞くことがあります。このような行動に対し、「困った子」と思ってしまうかもしれませんが、一番困っているのはお子さん自身かもしれません。

大切なのは、なぜそのような行動をとったのか、その理由を考えること。理由が分かると、お子さんとの関わり方が自然と見えてきます。

安心できる場所に

ゆめなりあに通うお子さんの中には、初めて保護者の方と離れて過ごす子も多いので、まずはお子さんが安心できる場所でいられるよう心掛けています。困った時に「ここは信頼できるから相談しても大丈夫」と思ってもらえる場でありたいんです。そのために、活動する時は一人ひとりのお子さんの感情

と向き合い、私たち大人も一緒に楽しむことを大切にしています。

「楽しくできた」から自信をつける

支援が必要なお子さんは、保育園などで自分だけができなかった経験やうまくコミュニケーションを取れずつらい思いをしていることがあります。ゆめなりあでは、そんなお子さんたちに「できた」という経験をたくさん積んでもらいたい。そこで、お子さんの興味・関心の高いものを取り入れた遊びや、何をするか確実に分かって取り組める活動を提供しています。

例えば、塗り絵をする時には「塗る色が選べない」「枠線をはみ出したくない」などの一人ひとりの思いに合わせ、事前に「色を指定する」「線を太くかたどっておく」といった工夫をしています。活動の中での苦手意識や分からないことを軽減し、「楽しくできた」と実感し

てもらふことで、お子さんの自信につなげたいと思っています。

大変だなと思ったらまず相談を

お子さん一人ひとり物事に対する得意・不得意があるため、困り感や行動、様子も異なります。

だからこそ、お子さんのことで気になることや大変だなと思うことがあったら、小さなことでもまず、すこやか福祉センターなどに相談を。

早めに相談することで、長期にわたってお子さんの成長を職員などと共有できます。保護者の求めていることやお子さんの状況を聞いた上で解決策と一緒に見つけていくことも。

子育ては一人で抱え込む必要はありません。話すだけでもきっと気持ちが楽になるはずです。

周りの方へ

発達障害というと、苦手なところばかりに気を取られてしまうかもしれませんが、得意なことや優れたところがたくさんあります。得意なことも含めてお子さんの個性として見てほしいと思います。



▲塗る感覚が伝わりやすいペンを使用し、作成した塗り絵。一人ひとりの個性が光ります

発達障害って？

生まれつき見られる脳の働き方の違いから、行動面や情緒面に特徴がある状態のこと。右記の三つの特性などを含みます。特性の強弱などは人それぞれで、複数の特性を併せ持つことも。

生まれつきの特性のため、**育て方や本人の努力不足ではありません**。いずれも早期支援が大切です。

特性と症状の一例

● ASD(自閉スペクトラム症)

対人コミュニケーションが難しい、こだわりが強い など

● ADHD(注意欠如・多動症)

落ち着きがない、集中力が続かない など

● LD(学習障害)

読み書きなど特定の学習のみが困難 など



▲特性などについて詳しくは、厚生労働省HPをご覧ください

お子さんと向き合う時に大切にしたいこと



ゆめなりあのみなさんからお聞きしたポイントを一部紹介します。

得意なことをたくさん褒める

支援が必要なお子さんは、特性を生かしさまざまな得意を伸ばしていくことができます。好きなことに集中でき、絵本の細部まで記憶できる子や音楽を聞いてすぐに再現できる子も。

苦手の克服だけに目を向けるのではなく、得意なことや優れていることはたくさん褒めましょう。



時々昔を振り返り成長を実感

一つのことができるようになっていても、他のできないことや気になる行動などに目がいってしまふことはありませんか。そんな時は、1年くらい前のことを振り返ってみると、お子さんの成長を感じられると思います。

「できるようになったこと」を尊重し、お子さんの成長のペースを見守っていきましょう。



「困ったな」の行動の前後の出来事も考えてみる

お子さんの行動に「困ったな」と思った時、行動の一面を見て駄目と言うのではなく、その前後にあった出来事も一緒に考えてみましょう。なぜその行動をしたのか理由が分かることも。

どうして今日は帰りたくないのかな

いつもと違う道は怖くて嫌なんだ



抱え込まないで

子育ての相談はすこやか福祉センターへ

福祉職や心理職などに相談できます。大変だなと思ったら気軽に相談を。

相談日時 平日午前8時30分～午後5時

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

鷺宮 若宮3-58-10

☎(3336)7111
FAX(3336)7134



▲担当のセンターは区HPで確認を



秋のイベント

～中野でスポーツ・文化に親しもう～



10/9
(日)

中野区民スポーツフェスティバル

スポーツ活動係／6階
☎(3228)5537 FAX(3228)5626



▲区HP

バレーやテニスなどさまざまなスポーツを無料で楽しめます。当日直接会場へ。

会場 区内スポーツ施設(麒麟レモンスポーツセンター、哲学堂運動施設、上高田運動施設、妙正寺川公園運動広場、鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ)
☆詳しくは、区HPか、中野区生涯学習スポーツ情報紙「ないせす」10月号をご覧ください、スポーツ活動係へ問い合わせを



10月を
中心に

地区まつり



地域のみなさんによる手作りのお祭りです。内容や会場等について詳しくは、各区民活動センター運営委員会HPまたは広報紙をご覧ください、問い合わせを。



▲区民活動センター運営委員会HP



区民活動センター	日 程
南中野 ☎(3382)1635	10/1(土)・2(日)・6(木)・16(日)
弥生 ☎(3372)0845	10/15(土)・16(日)
鍋横 ☎(3383)2733	10/1(土)・14(金)～16(日)・23(日)・29(土)
東部 ☎(3363)0631	10/1(土)・2(日)・16(日)
桃園 ☎(3382)5411	11/5(土)・6(日)
昭和 ☎(3368)8164	10/14(金)～16(日)、11/20(日)
東中野 ☎(3364)6795	10/15(土)・23(日)・25(火)～30(日)
上高田 ☎(3389)1325	11/5(土)・6(日)

区民活動センター	日 程
新井 ☎(3389)1310	10/22(土)・23(日)
江古田 ☎(3954)6963	10/15(土)・16(日)・20(木)
沼袋 ☎(3389)4572	9/21(水)～25(日)
野方 ☎(3330)4394	10/14(金)～16(日)
大和 ☎(3339)6125	10/9(日)・10(月・祝)・16(日)・22(土)・23(日)
鷺宮 ☎(3330)4127	10/22(土)・23(日)
上鷺宮 ☎(3970)9182	10/22(土)・23(日)



10/15(土)
・16(日)

花と緑の祭典2022秋

環境・緑化推進係／8階
☎(3228)5516 FAX(3228)5673

区民の実行委員主催の、家庭で花や緑を楽しむための催しです。

時間 午前10時～午後4時(16日は3時まで)

会場 中野四季の森公園(中野4-13)



事前申し込みが必要な催し

ハーブ教室＝16日(日)午前11時～正午

☆9月21日から電話で、環境・緑化推進係へ。区内在住の方先着20人。参加費200円

当日先着順で参加できる催し

両日:寄せ植え教室、ミニグリーンアドベンチャー

16日のみ:バラの育て方教室、剪定教室

両日その場で参加できる催し

園芸緑化相談、花と緑の窓口、環境・緑化推進コーナー(なかのエコポイント50ポイントがもらえます)

☆スケジュールなどについて詳しくは、区HPをご覧ください



16日(日)
午前10時から

先着550人



クリスマスローズの
苗木を会場で無料配布します

地域での緑化推進のために配布します。
☆1世帯につき1本



15日(土)午前10時30分から なかのみどりの貢献賞表彰式を行います

今年度は次の方が各部門で受賞されました(貢献賞3件[☆印]、奨励賞13件)。

●緑の保護育成活動部門 井上朝美さん、櫻井洋子さん、鈴木則重さん、千住隆さん、Nガーデン、匿名希望の方(1件)

●地域緑化活動部門 堀野麻弥子さん☆、本宮千詠さん、ナカノ・フラワー・プロジェクト、昭和区民活動センター運営委員会支えあい部会・すてっぷファーム

●子ども緑化活動部門 アルテ子どもと木幼保園☆、中野りとるぱんぷきんず☆、田中ナースリー大和保育園、(福)ピオニイ福祉会ピオニイ保育園、桃園第二小学校、沼袋保育園

予告!

詳しくは、
次号(10月5日号)で
お知らせします。

10月29日(土)・30日(日)

2022なかの東北応援まつり

会場 区役所周辺など

ねぶた運行などのパレード
や物産展を楽しめます▶



中野区議会 第3回定例会

10月19日(水)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＝10月5日・19日、決算特別委員会＝9月21日・22日・26日・27日、10月4日、決算特別委員会分科会＝9月28日～30日、常任委員会＝10月7日・11日・12日、特別委員会＝10月13日・14日・17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21日・22日・26日・27日の決算特別委員会は、午前10時に、28日・29日の同委員会分科会は、午前9時及び午後1時30分に開会

一般質問放送日時(J:COMチャンネル)

☆区内のみ視聴可

9月24日(土)・25日(日)、10月1日(土)・2日(日)＝午後5時～7時45分、9月26日(月)・28日(水)・30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)

10月17日(月)～23日(日)

行政相談週間

区民相談係／1階

☎(3228)8802 FAX(3228)5644

行政相談委員に相談できます

毎日の暮らしの中で、年金や保険、福祉など、国や特殊法人などの仕事への苦情や意見・要望がある方は、行政相談委員に相談できます。詳しくは、区民相談係へ問い合わせを。

区役所での行政相談もご利用を

区役所1階専門相談室で、毎月第4金曜日の午後2時～4時に相談できます。 ☆一人当たり25分

対象 区内在住・在勤の方

申込み 相談日の前週金曜日午前9時から電話で、区民相談係へ。各日先着4人

特設行政相談とミニパネル展

日時 10月28日(金)午前10時～午後3時

会場 区役所正面玄関前 ☆当日直接会場へ

子育て家庭と区長の タウンミーティング

子ども政策調整係／5階

☎(3228)3262 FAX(3228)5679

子育て
カフェ

内容 親子で楽しめるイベントと意見交換

対象 区内で子育て中の保護者とお子さん

日時 10月12日(水)午前10時45分～午後0時15分

会場 みなみ児童館(南台5-15-3)

☆当日直接会場へ。**手**希望の方は、10月4日までにファクスで、子ども政策調整係へ。**住**住所、氏名とふりがな、ファクス番号、**手**の旨

区民と区長の タウンミーティング

10月の
開催予定

広聴係／4階

☎(3389)4445 FAX(3228)5645

✓kochokoho@city.tokyo-nakano.lg.jp

テーマ 子どもと親の利用する施設について

日時 10月24日(月)午後6時30分～8時

会場 区役所7階会議室

☆事前申込制(先着30人)。9月21日～10月20日に電子申請か、電話、電子メールまたはファクスで、広聴係へ。要約筆記・**手**・**保**(先着2人)希望の方は、10月17日までにあわせて申し込みを。**住**住所、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、月年齢

図書館の休館

詳しくは、図書館HPをご覧ください。



図書館	休館期間
上高田 ☎(3319)5411 FAX(3319)5472	10月10日(月・祝)～来年1月3日(火) ☆改修工事のため
中央 ☎(5340)5070 FAX(5340)5090	10月17日(月)～21日(金) ☆蔵書点検のため

マイナンバーカードを作いませんか



マイナンバーカード交付係／1階 ☎(3228)5425 FAX(3228)5653

マイナポイントは9月末までにマイナンバーカードを申請した方が対象です。希望の方は、早めに申請を。 ☆申請からお渡しまで約2か月掛かります

まだお持ちでない方の申請をお手伝いします

会場・日時

野方地域事務所＝9月27日(火)

南中野地域事務所＝9月29日(木)

☆各日午前10時～11時30分

申込み

9月21日～各開催日の前日

正午に電話で、マイナンバーカード交付係へ。各日先着20人



▲区役所でも実施中。詳しくは区HPで確認を

コンビニエンスストア(コンビニ)で証明書を受け取れます

証明係／1階 ☎(3228)5506 FAX(3228)5653

マイナンバーカード(利用者証明用電子証明書の発行を受けているもの)を利用して、住民票の写しなどを全国のコンビニで受け取れます。窓口での発行手数料より100円安くお得です。

取得できる証明書

①住民票の写し②印鑑登録証明書③(非)課税・納税証明書④戸籍全部(個人)事項証明書⑤戸籍の附票の写し
☆④⑤は本籍地が中野区の場合のみ

税・保険料の口座振替の申し込みは

エアポスト AIRPOSTでスマホから

AIRPOSTを使ってスマートフォン(スマホ)から口座振替の申し込みができます。利用方法などについて詳しくは、区HPをご覧ください。

利用可能な金融機関 三菱UFJ銀行 など

対象の税・保険料、問合せ先

特別区民税・都民税(普通徴収)＝収納係／3階

☎(3228)8045 FAX(3228)5652

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



▲区HP

国民健康保険料の第4期分 後期高齢者医療保険料の第6期分 介護保険料の第6期分

9月30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で納付相談などの案内をご覧ください



▲区HP

9月30日は 固定資産税・都市計画税第2期分の 納期限です。忘れずに納付を

中野都税事務所 ☎(3386)1111

ごみを減らして
「もったいない」をなくそうごみ減量推進係(松が丘1-6-3 リサイクル展示室内)
☎(3228)5563 FAX(3228)5634

ごみ減量の基本は「3R」

次の①から順に実践を。積み重なれば、
大きな効果が生まれますできることから
取り組もう◀中野区ごみ減量キャラクター
「ごみのん」ごみを出さない
例＝買い物袋を持参捨てずに
繰り返し使う
例＝詰め替え商品を利用もう一度
資源として生かす
例＝資源とごみの分別
ルール等を守る

ごみ減量パネル展

会場・日時

①区役所1階区民ホール＝10月17日(月)
～19日(水)午前8時30分～午後5時(最
終日は4時30分まで)②中野駅ガード下
ギャラリー「夢通り」＝10月24日(月)午
前10時～11月7日(月)午後3時
☆いずれも当日直接会場へ。①のみ来場
者には「なかのエコポイント」を贈呈。10
月19日(水)は午前10時30分から「ごみ
のんカー(清掃車)」の実演も予定(区役所
正面玄関前にて小雨決行)

防ごう「食品ロス」

まだ食べられる食品を捨ててしまう「食品ロス」。日本では毎
日一人当たりおにぎり1個分(113g)も発生しています。食材は
必要な分だけ買うなど、日常の行動を見直しましょう。「なかの☆もったいない ぱくぱくパートナーズ」の
ご利用を小盛メニューを提供して食べ残しを減
らす、余り物をアレンジしてまかない料理
を作っているなど、食品ロス削減に積極的
に取り組む店を登録しています。
詳しくは、区HPをご覧ください。

▲区HP

古紙、古着・古布は集団回収へ

資源回収推進係(リサイクル展示室内)
☎(3228)5555 FAX(3228)5634古紙、古着・古布は多くの地域で、町会・自治会な
どが行う集団回収に出せます(古着・古布は一部地
域を除く)。古着・古布は洗濯後、ビニール袋に入れ、集団回
収集積場所へ。ぬれると資源化できないため、必
ず晴れた日に出してください。☆回収日・実施地域などについて詳しくは、区HPを
ご覧になるか、資源回収推進係へ問い合わせを▲古着・古布は必ず晴れ
た日に出してください中野区
ごみ分別アプリ「収集日カレンダー」「ごみ分別
辞典」、ごみ出し忘れ防止のため
の「アラート機能」など、便利な機
能があります。◀「ごみのん」の
アイコンが目印◀詳しくは区HPで
確認を。外国語版
(3言語)も配信中

生ごみ処理機・コンポスト(堆肥)化容器のあっせん

生ごみを減らせる、または堆肥にできる機器を区であっせんしています。
屋内用・屋外用など複数のタイプから選択可能。型や価格、あっせん手続き
等について詳しくは、区HPをご覧ください。ごみ減量推進係へ問い合わせを。

お知らせ

中野駅南口地区地区計画変更(原案)の説明会

中野駅周辺まちづくり係／9階
☎(3228)8912 FAX(3228)5670

動画で説明します。詳しくは、区HPをご覧ください。

公開期間 9月20日(火)
～10月13日(木)



▲区HP

「事業系廃棄物排出届出書」の提出はお済みですか

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

小規模事業者で、ごみの自己処理が困難な場合は、例外的に区のごみ収集を利用できます。その場合は、必ず届け出が必要です。

届け出をした事業者には、事業者番号を記載した「届出済証」を郵送します。

傍聴を

☆日程は、変わることがあります

10月の教育委員会定例会

教育委員会係／5階
☎(3228)8857 FAX(3228)5679

①7日 ②14日 ③28日
いずれも金曜日、午前10時から
①②=区役所5階教育委員会室
③=令和小学校(新井4-19-26)
☆当日直接会場へ

中野区地域包括支援センター運営協議会

在宅療養推進係／6階
☎(3228)5609 FAX(3228)8716
10月17日(月)午後6時30分から
区役所7階会議室
☆事前申込制。10月3日～11日に電話で、在宅療養推進係へ。先着5人

届出制度について詳しくは、ごみ減量推進係へ問い合わせを。

☆ごみを出す際は、袋の容量に応じた「中野区事業系有料ごみ処理券」(シール)を購入し、事業者番号と事業者名を明記の上、ごみ袋に貼ってください。購入場所は、区HPで確認を

広域避難場所が変更になりました

防災危機管理係／8階
☎(3228)5435 FAX(3228)5658

大規模な火災で自宅などにいることが危険な場合、火の勢いが収まるまで一時的に避難するための場所です。都が指定し、おおむね5年ごとに見直されます。今回の見直しで、区内地域の割り振りが一部変わりました。いざという時に備え、最新情報の確認を。



◀区HPでも確認できます

10月は木材利用促進月間です

環境企画調整係／8階
☎(3228)6584 FAX(3228)5673

漢字の「十」と「八」を合わせると「木」になることから、10月8日は「木材利用促進の日」、10月は「木材利用促進月間」とされています。

区は、公共施設の家具などに国産木材の製品を積極的に使用しています。

未来に豊かな森林資源を残していくためには、国産木材の活用が大切。普段の生活に木材製品を取り入れ、持続可能な社会をつくります。

10月15日～21日は違反建築防止週間です

建築安全・安心係／9階
☎(3228)8837 FAX(3228)5471

違反建築パトロールを強化します。

安全で安心して歩ける道路環境をつくりましょう

道路監察係／8階
☎(3228)5527 FAX(3228)5674

路上での次の行為は、道路法・道路交通法・屋外広告物法で禁止されています。街の景観を損ねるだけでなく、車両や歩行者、特に障害のある方や高齢者にとって危険なのでやめましょう。

禁止事項

- ×看板やテーブルを置く
 - ×商品を陳列する
 - ×貼り紙や自立式の広告などを設置する
- ☆区は、貼り紙や立て看板などを発見した場合、屋外広告物法に基づき、すぐに撤去します

「ねんきんネット」のご利用を

中野年金事務所
☎(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。

赤い羽根共同募金運動にご協力を

中野区募金委員会(地域自治推進係内)／5階
☎(3228)8921 FAX(3228)5620

10月1日に始まるこの募金は、新型コロナウイルス感染症の影響による新たな地域福祉課題にも活用します。

振り込みなどでも募金できます。詳しくは、赤い羽根共同募金HPをご覧ください。



催し・講座

10月の税務相談

区民相談係／1階

☎(3228)8802 FAX(3228)5644

内容 税理士による相談。必ず事前予約を

対象 区内在住の方

日時 10月4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 9月27日午前9時から電話で、区民相談係へ。先着6人

☆毎月第1火曜日に実施。その他の専門相談について詳しくは、[区HP](#)をご覧ください。区民相談係へ問い合わせを

税理士会の無料相談もご利用を

日時 毎月第2木曜日(3月と8月を除く)午後1時～4時

会場 南中野区民活動センター(弥生町5-5-2)、鷺宮区民活動センター(鷺宮3-22-5)

☆事前申込制。詳しくは、電話で、東京税理士会中野支部事務局☎(5385)1717へ問い合わせを



◀東京税理士会
中野支部でも
確認できます

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 10月3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9階会議室

申込み 9月30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

平和企画展示「第五福竜丸」

平和・人権・男女共同参画係／4階

☎(3228)8229 FAX(3228)5476

内容 1954年にアメリカの水爆実験により被曝した第五福竜丸など、核開発競争による核被害の展示

日時 10月4日(火)～27日(木)

会場 平和資料展示室(新井3-37-78
麒麟レモン スポーツセンター内)

☆当日直接会場へ

スマートフォン・タブレット相談会

情報政策推進係／6階

☎(3228)8807 FAX(3228)5646

一人当たり20分程度で相談できます。当日直接会場へ。

日時・会場 10月15日(土)・16日(日)

=区役所7階会議室、10月20日(木)=野方区民活動センター(野方5-3-1)

☆各日午前9時～正午(先着18人)、午後1時～4時(先着18人)

くらしの講座「勤労者のための資産運用基礎知識」

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 10月8日(土)午前10時～11時30分

申込み 9月21日～30日に電子申請か、電話で、消費生活センターへ
☆オンライン(Zoom)で開催



◀区HP

地域安全のつどい

中野警察署 ☎(5925)0110

防犯などについて楽しく学べます。

日時 10月5日(水)午後3時～4時30分(2時30分開場)

会場 なかのZERO小ホール(中野2-9-7) ☆当日直接会場へ。定員500人

犬の飼い方教室(初心者向け)

衛生環境係(中野2-17-4中野区保健所)

☎(3382)6662 FAX(3382)6667

初めて犬を飼う方が対象。東京都動物愛護推進員から学びます。

☆犬を連れての参加は不可

日時 10月15日(土)午後1時30分～3時30分

会場 中野区保健所別棟

申込み 9月30日～10月13日に電話、ファクスまたは直接、衛生環境係へ。先着20人。**保**(先着2人)希望の方は、10月7日までにあわせて申し込みを。[区HP](#)住所、氏名とふりがな、電話番号、**保**はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

区民公益活動支援講座「居場所づくり講座」と交流会

公益活動推進係／5階

☎(3228)3251 FAX(3228)5620

対象 区内の公益活動団体

日時・会場 ①10月24日(月)=野方区民活動センターまたは11月1日(火)=桃園区民活動センターから選択、②11月7日(月)=区役所7階会議室

☆各日午後1時30分～4時

申込み 9月21日～10月11日にkoeki@city.tokyo-nakano.lg.jpで公益活動推進係へ。先着40人。[区HP](#)団体名、氏名とふりがな、電話番号、①の希望日

東京都子育て支援員研修

東京都福祉保健局少子社会対策部計画課

☎(5320)4121

対象 都内在住・在勤で、子育て支援員として就業する意欲のある方

募集コース 地域保育、地域子育て支援、放課後児童

申込期間 10月3日～17日(必着)

☆詳しくは、東京都福祉保健局[HP](#)で確認を。募集案内は、区役所5階1番窓口でも若干数配布

「生涯現役！シニア期に向けた暮らしと働き方セミナー」

産業係／9階

☎(3228)8729 FAX(3228)5656

対象 55歳以上で働く意欲のある方

日時 10月28日(金)午後1時～3時45分

会場 産業振興センター(中野2-13-14)

申込み 9月21日から東京しごとセンターHPで申し込むか、予約専用電話☎(5422)1399(平日午前9時～午後5時)で、同センターへ。先着30人



◀東京しごとセンターHP

区内中小企業の経営者向け動画配信講座(2件)

産業振興センター

☎(3380)6946 FAX(3380)6949

①イノベーションが発生する職場づくり

②どんな状況でも生き残るための企業経営術

①②とも

配信期間 10月22日(土)～30日(日)

申込み 9月21日～10月19日に産業振興センターHPで

中野区検定

中野区教育振興会

☎(3228)5544 FAX(3385)9319

内容 中野区の歴史・文化などの知識を問う検定

日時 11月27日(日)午前9時30分から

会場 産業振興センター

☆10月3日～11月15日に中野区教育振興会へ。先着60人。応募方法や検定料などについて詳しくは、同会HPをご覧ください。区役所1階福祉売店で過去問題集(350円)を販売しています

募集・求人



会計年度任用職員(登録者)



次の①②とも

勤務期間 来年3月31日まで

☆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。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、栄養士、保育士、児童指導、保健師、看護師など

時給 1,041円～1,558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、一般看護師、栄養士

時給 1,041円～1,556円 ☆職種、資格の有無などにより異なります

自衛官等

自衛隊高円寺募集案内所

☎(3318)0818

申込期間や試験日、応募に必要な書類などについて詳しくは、募集案内所へ問い合わせを。

防衛大学校・防衛医科大学校の学生

受験資格 高校卒(見込み含む)21歳未満

陸上自衛隊高等工科学校生徒(男子)

受験資格 中学卒(見込み含む)17歳未満

自衛官候補生(男子・女子)

受験資格 18歳以上33歳未満



◀自衛隊高円寺募集案内所HP

高齢者・介護



「高齢者インフルエンザ予防接種予診票」を9月末に郵送します

保健予防係(中野区保健所)

☎(3382)6500 FAX(3382)7765

次の対象の方で接種を希望する方は、実施医療機関に問い合わせの上、期間内に受けてください。

実施期間 10月1日～来年1月31日

対象 区内在住で、12月31日現在①②いずれかの条件を満たす方

①65歳以上

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り身体障害者手帳1級相当

今年度は無料で接種できます

大切な命を守るため、なるべく早めに受けましょう。

生活機能向上プログラム「かんたん筋トレ&ストレッチ」

東中野いこいの家(東中野4-9-22-201)

☎・FAX(3364)5938

対象 区内在住の65歳以上の方

日時 11月1日～29日の毎週火曜日、

①午前9時50分～10時50分②午前11時～正午 ☆2部制。全5回

申込み 9月21日～30日の平日に電話または直接、東中野いこいの家へ。各部抽選で15人(初めての方優先)

「もの忘れ・若年性認知症・認知症相談会」

在宅療養推進係／6階

☎(3228)5785 FAX(3228)8716

内容 認知症のケアに携わる専門相談員による相談

日時 10月11日(火)午前10時～午後3時30分

会場 区役所1階区民ホール

☆当日直接会場へ

子ども・子育て



小児インフルエンザ予防接種 (任意接種)費用を一部助成します

保健予防係(中野区保健所)

☎(3382)6500 FAX(3382)7765

助成対象期間 10月1日～来年1月31日(接種日)

助成対象 区内在住で、接種日当日に生後6か月～小学校就学前のお子さん

接種場所 区内契約医療機関

☆予診票は医療機関に備え付けのものをお使いください。区外の医療機関で助成対象期間中に接種した場合は、後日助成額の還付請求ができます

助成額 1回につき1,000円 ☆助成対象期間中2回まで。各医療機関が定めた額から助成額(1,000円)を差し引いた額を接種時にお支払いください

特別児童扶養手当の現況届の提出はお済みですか

児童手当係/3階

☎(3228)8952 FAX(3228)5657

特別児童扶養手当を受給中の方へ、7月28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。提出がない場合は、8月分以降の手当を受けられません。

未提出の方は、至急提出してください。

乳幼児のための やさしいアレルギー教室

北部すこやか福祉センター
(江古田4-31-10)

☎(3388)0240 FAX(3389)4339

対象 区内在住の乳幼児親子

日時 10月19日(水)午前10時～正午

会場 北部すこやか福祉センター

申込み 9月26日～10月14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。先着15組

びば 産後ケア&美母ヨガ



産業振興センター(中野2-13-14)

☎(3380)6946 FAX(3380)6949

対象 産後2か月～おおむね1年以内の区内在住・在勤で就労中の方とそのお子さん

日時 10月24日(月)午後1時～2時

会場 産業振興センター

申込み 9月21日～10月19日に電話、ファクスまたは直接、産業振興センターへ。先着8人(お子さんを除く)。氏名とふりがな、電話番号、お子さんの氏名とふりがな、月年齢、きょうだいの有無 ☆詳しくは、産業振興センターHPをご覧ください



産業振興
センターHP

健康・福祉



国保特定健診の受診勧奨通知を 郵送します

保健事業係(中野区保健所)

☎(3382)2430 FAX(3382)7765

次の方へ、今月下旬に郵送します。この機会に健康診断を受けましょう。

対象 中野区の国民健康保険に加入している40歳以上(来年3月31日時点)で、受診が確認できていない方

歯科相談

北部すこやか福祉センター
(江古田4-31-10)

☎(3389)4323 FAX(3389)4339

内容 歯科衛生士によるお口全般に関する相談 ☆お子さんと一緒に利用可

対象 区内在住の方

日時 10月17日(月) 午後1時～3時30分 ☆一人当たり30分程度

会場 北部すこやか福祉センター

申込み 9月21日～10月13日に電話または直接、北部すこやか福祉センターへ。先着4人



▲歯の模型を使った歯磨き指導も

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**

遺産分割がまとまらない
相続預貯金が使われていた
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

なかの区報を見た方の相続のご相談は60分無料

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

東京都中野区東中野4-4-3 山内ビル2階

シニアの方にやさしい Door To Door の外出
あなたのためのプライベートサポートタクシー

旅ができる介護福祉タクシー
自由自在に中長距離外出

★ご希望通りのプランを作成
★行きたい場所へ自由に移動
★全行程ご案内写真撮影付き
★中野区福祉タクシー利用券使用可能

旅屋けんたん 江尻 健太
中野区松が丘1-32-8-503
090-4386-6364 03-3389-2879

介護保険はご利用できません

LINE QRコードからいつでもお問い合わせ

旅屋けんたん 検索

一般乗用旅客自動車運送事業(福祉限定)関東運輸局許可 関自旅二第1045号

「在宅療養ってなんだろう？ 実際はどうなの？大変じゃないの？ お金は？仕事は？」

在宅療養推進係／6階
☎(3228)5785 FAX(3228)8716

①在宅医療と「笑い」

日時 10月11日(火)午前10時～正午
会場 区役所7階会議室
講師 宮本謙一氏(みやもと訪問クリニック院長)

②私たちのまち 中野の在宅療養

日時 10月18日(火)午後2時～4時
会場 産業振興センター
講師 韋靖彦氏(セイメイ内科医師)他

①②とも

対象 区内在住・在勤・在学の方
申込み 9月21日～10月3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。各日先着50人。**手・保**(各日先
着2人)希望の方は、10月3日までにあ
わせて申し込みを。**☑**参加希望日、氏名
とふりがな、電話番号、**手**はその旨、**保**
はお子さんの氏名とふりがな、月年齢
☆①はZoomでも同時配信(先着50人)。
メールアドレスも記載し、電子メールで、
同係へ

女性の健康講座 「今こそ知りたい！正しい知識 ～子宮頸がんのおはなし～」

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・在勤・在学の12歳～
64歳の方

日時 10月20日(木)午後2時～3時

会場 江古田区民活動センター

講師 寺内智子氏(寺内医院院長)

申込み 9月21日～10月14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20人。**保**(先着7人)希望
の方はあわせて申し込みを

ひきこもりに関する相談会

地域包括ケア推進係／6階
☎(3228)5804 FAX(3228)8716

日時 10月26日(水)・27日(木)午前
10時～午後5時

会場 産業振興センター(中野2-13-14)

対象 区内在住の15歳以上の方

申込み 9月26日午前10時～10月20
日に電話で、東京都ひきこもりサポー
トネット☎0120(529)528へ。各日先着
6人 ☆同ネットとの共催。詳しくは、
☑HPをご覧ください

高齢者・障害者のための 成年後見相談会

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

内容 司法書士による成年後見制度や
相続・遺言についての相談

対象 区内在住の方

日時 10月8日(土)午前10時～午後
4時 ☆一人当たり45分

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込み 9月21日～10月7日(日曜日、
祝日を除く)に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
18人。**☑**相談会名、氏名とふりがな、電
話・ファクス番号
☆(公社)成年後見センター・リーガルサ
ポート東京支部との共催

「絵画講座～パステルを使って自 分だけの虹を描こう～」

地域生活支援センター「せせらぎ」
(中野5-68-7 スマイルなかの)
☎(3387)1326 FAX(3387)1347

対象 区内在住の精神障害のある方と
その家族、支援者、関心のある方

日時 10月20日(木)午後1時～3時

会場 スマイルなかの

申込み 9月21日～10月19日に電話
または直接、「せせらぎ」へ。先着15人

新型コロナ濃厚接触者・有症状の方へ
抗原検査キットを
サイトから申し込めます



◀詳しくは
都HP

問合せ

東京都検査キット直接配送事務局

☎0570(020)205

☆ナビダイヤル。毎日午前9時～午後7時

開催 10月のあすなろ葬祭セミナー

散骨ってどんなこと？

詳しく解説します！

▶▶▶参加ご希望の方はお電話にてお申込み下さい◀◀◀

10月13日(木)14:00～ 参加料 500円 (税込)

中野サンプラザ15F アクアルーム

お申込み
お問合せ **TEL 03-5318-2876**

駅から
近い

家族葬専用式場 見学相談会

当日は葬儀の相談も出来ます。家族葬をお考えならぜひ一度ご来場下さい。

10月1日(土) 11:00～16:00

上記時間内で好きな
時間にご来場下さい

写真は一例です

◆お問合せ◆

くみん斎場
中野新井薬師前 **03-6454-0019**

交通：西武池袋線 新井薬師前駅
バス：バチンゴ、マルエツ、ファミリーマート
くみん斎場中野新井薬師前



中野区ピンクリボン2022 10月はピンクリボン運動月間

乳がんの正しい知識を広め、乳がん検診受診を推進するための世界的な啓発キャンペーン

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

乳がんは、日本人女性の9人に1人がかかると言われていますが、早期発見・早期治療により高い確率で治ります。乳がんや検診に関する知識を深め、定期的に検診を心掛けましょう。

乳がん検診を受けましょう

区は、40歳以上の女性が隔年で受診するよう、乳がん検診(視触診検査・マンモグラフィ検査)を申込制で実施。今年度の受診期限は、来年2月28日です。昨年度受けられなかった方は、忘れずに受診しましょう。昨年度に視触診検査のみ受診した方は、マンモグラフィ検査のみ受診できます。区民健診受診券(乳がん検診)の申し込みは、区民健診係へ。

乳がんに関するパネルを展示します

日時 10月3日(月)・4日(火) 午前8時30分～午後5時(4日は4時まで)

会場 区役所1階区民ホール ☆当日直接会場へ



◀過去のパネル展の様子

マンモグラフィ検査(乳房X線検査)を検診車で受診できます

会場・日程 ☆1月・2月は来年

区役所=11月23日(水・祝)、12月17日(土)、1月22日(日)

中野区保健所(中野2-17-4)=11月28日(月)、12月19日(月)、1月9日(月・祝)

南部すこやか福祉センター(弥生町5-11-26)=11月2日(水)・12日(土)、12月7日(水)、2月1日(水)・3日(金)

上鷲宮二丁目集会室(上鷲宮2-4-6)=11月9日(水)、12月6日(火)、2月2日(木)

申込み 10月3日からの平日午前9時～午後5時に電話で、東京都予防医学協会 ☎0120(128)331(予約専用電話)へ。各日先着45人 ☆携帯電話からは ☎(3269)4752へ。今年度の受診券を手元に用意の上、予約を



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)

庭木1本から承ります!



お約束 庭木1本より明瞭料金
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

生垣剪定 長さ1m×高さ2m
通常2,200円を(税込)
先着10名様 **1,100円**

営業時間 9:00~17:00
東京北支店 練馬区土支田3-19-12

03-5933-2811

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。

9月20日～10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
9月23日(金・祝)	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
		熊谷医院	内	鷺宮3-32-5 (3338) 1515
		つるた内科クリニック	内・皮・小	江古田2-1-1 1階・2階 (5860) 0196
		東中野セント・アンジェラクリニック	内・循・呼	東中野5-17-10 1階 (6908) 9698
	薬局	中村診療所	内	本町5-39-2 (3381) 3797
		神戸歯科医院	歯	沼袋2-10-7 (3386) 0648
		ふじまき歯科	歯	東中野3-7-25 (3369) 2310
		アファ薬局		江古田2-24-14 (3389) 5411
		薬局アポック鷺宮店		鷺宮3-33-6 (3223) 0088
9月25日(日)	当番医	本町鈴薬局		本町5-39-13 (3382) 6787
		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
		小川クリニック	内	大和町2-46-3 (5327) 4664
		中野の森クリニック	小	上高田1-37-11 (3361) 1381
	薬局	堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町2-42-15 (3372) 4701
		セイメイ内科	内・循	中央1-25-5 (5389) 2972
		荒牧歯科医院☆	歯	大和町1-64-10 (5356) 7273
		むさしの薬局江古田店		江古田4-20-22 (5343) 3912
		茜調剤薬局中野坂上店		本町2-42-15 (6300) 6122
10月2日(日)	当番医	ことぶき薬局末広橋店		中央1-25-3 (3227) 1907
		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
		やまぐち内科ハートクリニック	内	上鷺宮2-4-1 (3970) 0770
		おおくら内科	内	東中野5-1-1 3階 (5332) 7676
	薬局	ハートケア銀河クリニック	内・心内	本町2-50-12 2階 (5371) 0909
		山本クリニック	内	弥生町3-26-3 (3372) 0007
		こばやし歯科医院☆	歯	中野5-66-3 3階 (3388) 7887
		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
	当番医	ファークス薬局弥生		弥生町3-26-2 (5302) 5507
	薬局			

☆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

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

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

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

〈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

ご入会ご希望の方はお気軽にお電話を!!
(電話番号のおかげ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

なかの発!

FROM
NAKANO

08

先輩の思いを胸に全国制覇

東京中野リトルリーグ

1991年12月、区内の3リーグが合併し誕生した小学生硬式野球チーム。
所沢市の専用グラウンドで毎週末練習に励んでいる

全国147リーグの小学校4・5年生が参加した野球大会「MLB CUP 2022」。東京中野リトルリーグは、その全国大会で見事「日本一」を勝ち取った。7月31日、宮城県石巻市で行われた決勝の対戦相手は稲城リーグ(関東四連盟第二代表)。熱戦の末、9対3で頂点に輝いた。

昨年までも2年連続で全国大会の出場権を得たが、感染症の影響でいずれも中止に。出場がかなわなかった先輩たちの思いを胸に、チームが一丸となって挑んだ今大会。優勝カップを手にした選手たちの喜びもひとしお。次世代を担う子どもたちの夢は更に未来へ。「来年も中野へ

優勝カップを持ち帰る」と一層練習に励んでいる。

☆東京中野リトルリーグについて詳しくは、同チームHPをご覧ください。
☎080(1110)1137へ問い合わせを

出場すらできなかった先輩の分まで、絶対に勝ちたかったので、優勝できて本当にうれしいです。
後輩にも中野にまた、優勝カップを持って帰ってほしい。これからも頑張ります!



▲東京中野リトルリーグのみなさん



▲腰山主将



▲東京中野リトルリーグHP

なかの発! →

中野で活躍する文化人を幅広く紹介します

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



9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	196,758※ (62減)	159,294 (66減)	157,209 (89減)	316,503 (155減)	334,243 (30減)
外国人	12,641 (97増)	9,296 (77増)	8,444 (48増)	17,740 (125増)	

※日本人と外国人の混合世帯 1,990 を含む

次号予告

ここにあったか あったかいまち



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