

なかの区報

令和5年(2023年)

# nakano

# 10.20

No.2120

毎月5日・20日発行  
(1月・8月は11日発行)

🏠 [www.city.tokyo-nakano.lg.jp](http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp)

## この食品、区内で捨てられていました

(燃やすごみの中に入っていた手付かずの食品)



## もったいない

こんなことはありませんか？

あつ家にまだあつた



安い!たくさん買おう



ちよつと作り過ぎちゃつた



ああもったいない



# 私から始めよう

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



まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」。調査の結果、区内の家庭から出た生ごみの約15.5%が未開封や食べ残しなどの食品でした(令和3年度ごみ組成分析調査)。普段の生活を少し意識するだけで「もったいない」は減らせます。できることから始めませんか。

## 数字で見る「食品ロス」

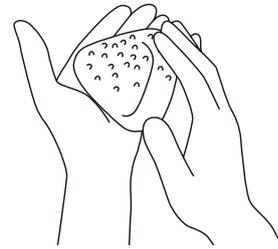
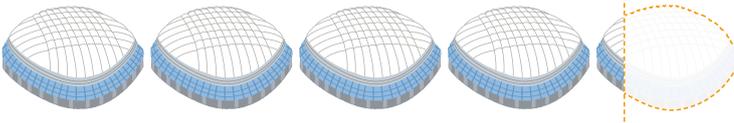
日本の食品ロス **523万t**

☆事業系279万t、家庭系244万t  
(農林水産省・環境省「令和3年度推計」)

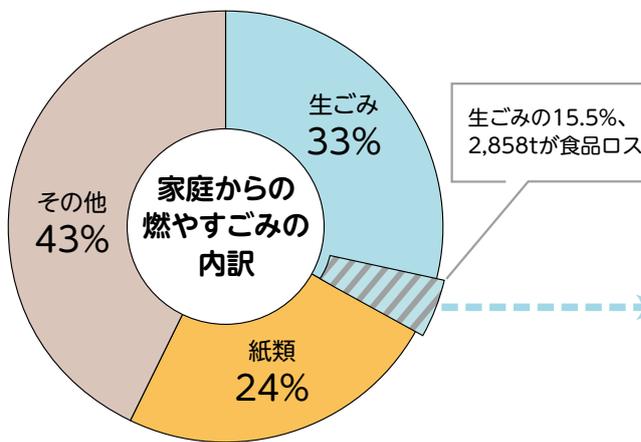
東京ドーム  
約4.2個分

年間1人当たり **42kg**

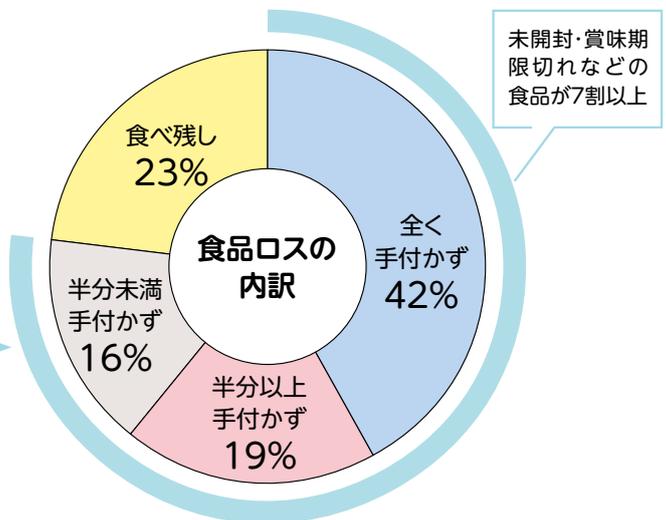
毎日おにぎり  
1個分(114g)の  
食べ物を捨てている  
計算に



## 中野区の家計からは年間2,858tの食品ロス



生ごみの15.5%、  
2,858tが食品ロス



未開封・賞味期  
切れなどの  
食品が7割以上

### 家計の1/4は食料費

食料の家計負担は大きく、消費支出の約25%、月額67,937円(総務省「家計調査2022年」)。食品ロスの削減は、家計にもやさしい取り組みです。

### 1億円以上を削減するチャンス

中野区のごみの収集・運搬等に掛かる費用は1t当たり約44,617円(令和3年度中野区ごみ処理原価より)。食品ロスを減らせば、その分の経費も減らせます。

### 一人年間178g減らそう

区は、2030年度までに家庭からの食品ロスを475t減らす計画を策定。目標達成には、みなさんの協力が不可欠です。

食品ロスを減らすことは、  
二酸化炭素やごみを減らす  
ことにもつながります

ごみゼロ推進課職員▶



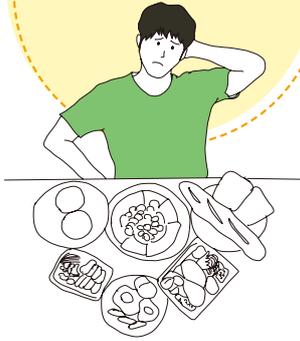
# すぐできる 食品ロス削減3つのコツ

身の回りの食品ロスを減らすコツは次の3点。案外簡単に始められ、家計の助けにもなります。

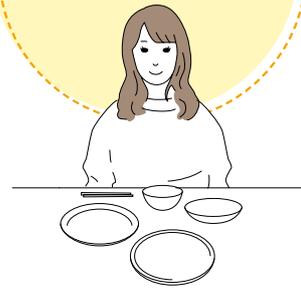
買い過ぎない



作り過ぎない



おいしく  
食べ切る



## もったいない 買い物編

買い物  
前に

### 冷蔵庫をチェック

買い過ぎを防げます。スマホで撮影しておく  
と買い物中に確認できて便利

お店では

### すぐに食べるなら手前から

期限が近い手前の物から取れば、お店での  
食品の廃棄を減らすことにつながります

効果抜群 冷蔵庫の「見える化」

「期限」の違いを知ろう

カテゴリーで分ける

フリースペースを作る



### 消費期限＝安全の期限

期限までに食べ切りましょう  
例：弁当、ケーキ、サンドイッチなど



### 賞味期限＝おいしい目安

期限を過ぎてても食べられなくなるわけ  
はありません。見た目やにおいで判断を  
例：缶詰、スナック菓子、カップ麺など



知っとく



なかの☆もったいない  
ぱくぱくパートナーズ

食品ロスの削減に積極的に  
取り組むお店を協力店とし  
て登録しています。ぜひご  
利用を



▲詳しくは、HP



もったいない

# 調理・保存編

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

## 私(我が家)にちょうどいい量を

食べる量や好みに合わせて用意しましょう

## 皮のむき方・切り方を工夫

食べられる部分まで除去していませんか。無駄の少ない切り方を意識しましょう



## 食材を使い切る

「あまりにも美味しいあまりものレシピ」の活用を。食材をおいしく使い切るために新渡戸文化短期大学と連携して作成しました



▲こちらからアクセス

## 保存方法を知ろう

新聞紙に包む、ジッパー付き保存袋に入れる、など食材に合わせた工夫でおいしさが長持ちします

きのこ

洗わずに、石づきを落とし、適当な大きさにほぐして容器に入れ冷凍庫へ。凍ったまま使えます

すぐに使わない肉

塩、こしょうをしたオリーブオイルに漬けて軽くもむ。容器に入れて冷蔵庫に入れば、1週間は日持ちします

## 知っとく フードドライブ

家庭で余っている食品を持ち寄り、福祉団体等に寄付する取り組みです。リサイクル展示室、区役所8階10番窓口で受け付け。受付日時や対象要件などについて詳しくは、区 をご覧ください



▲区

早速試してみませんか

## あまりにも美味しいあまりものレシピ



### キュウリのみそヨーグルト漬

#### 材料

キュウリ……………1本      みそ……………大さじ1  
塩……………小さじ1/4      ヨーグルト…大さじ1

#### 作り方

- 1 キュウリに塩を振り、板ずりをしてから1cm幅の輪切りにする
- 2 みそとヨーグルト、1をよく混ぜる
- 3 30分以上おいて完成



#### ここがポイント

- 容器に残ったヨーグルトも捨てずに利用
- カブや大根など、季節の野菜でアレンジOK



### 小学生親子も体験しました

8月に「あまりにも美味しいあまりものレシピ 親子クッキング」を開催。2日間で48人の親子が参加し食品ロスミニ講座の後、このレシピを含む3品を作りました。

#### 参加者の声

- 残り物でこんなにおいしい料理ができるなんて！
- 1日一人当たりの食品ロスの多さにビックリ。もっと気を付けようと思いました
- 楽しく学べました



11/11(土)  
12(日)

# 中野にぎわいフェスタ2023

商業係/9階  
☎(3228)5591 FAX(3228)5656

中野駅周辺の各会場で、物産展や太鼓の生演奏、お子さん向けのイベントなどを開催。各会場の内容や時間などについて詳しくは、中野にぎわいフェスタ [HP](#) をご覧ください。



▲中野にぎわいフェスタ [HP](#)

## 催しの問合先

中野にぎわいフェスタ実行委員会事務局  
(一般社団法人中野区観光協会内)

☎(5332)7377(平日午前10時~午後5時)

✉info@nakano-kanko.com

同時開催

## なかの里・まち連携15周年記念 大物産展

特産品が当たる  
抽選会も実施

なかの里・まち連携\*自治体の新鮮な野菜や果物など特産品を購入できます。ぜひ、お越しください。



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

時間 両日午前11時~午後5時

会場 旧サンプラザ正面広場(中野4-1-1)

☆当日直接会場へ。売り切れ次第終了

出店自治体

福島県喜多方市 茨城県常陸太田市  
群馬県みなかみ町 千葉県館山市  
山梨県甲州市



←過去の様子

中野酒販協同組合も出店。ナカノさんとコラボレーションしたお酒も販売



## 中野×杉並×豊島 アニメ・マンガフェス2023 in 中野

産業係/9階 ☎(3228)8729 FAX(3228)5656

中野区・杉並区・豊島区の3区と東京商工会議所の各支部が連携して開催するアニメ・マンガイベントです。詳しくは、「アニメ!アニメ!」実行委員会 [HP](#) をご覧ください。



▲同委員会 [HP](#)

11/11(土)

午後1時~5時  
アニメ制作体験  
ワークショップ

なかのZERO本館(中野2-9-7)で開催  
☆当日直接会場へ

11/18(土)

次の2件とも10月29日までの事前申込制。  
中野セントラルパークカンパレンス  
地下1階(中野4-10-2)で開催

①午前11時から ②午後1時から  
ひろがるスカイ!  
プリキュアショー



©ABC-A・東映アニメーション

11/18(土)

12/17(日)  
(予定)

ハッピーアラウンド  
Happy Around! &  
ナカノさんスタンプラリー

区内5か所に設置されているスタンプを集めると、描き下ろしイラスト入りオリジナルグッズがもらえます



©bushiroad / D4DJ2製作委員会

午後6時から  
50周年記念  
キューティーハニーFES

歴代ハニー役のゲストによるスペシャルトークなど

©ダイナミック企画・東映アニメーション ©永井豪/ダイナミック企画・東映ビデオ ©ダイナミック企画・飯坂友佳子・東映アニメーション ©「Re:キューティーハニー」製作委員会 原作: ©永井豪/ダイナミック企画



# 11月11日～17日は「税を考える週間」です

福祉や教育、防災、まちづくりなど、さまざまな行政サービスの重要な財源となる税。その意義や役割、手続き方法などについて、この機会に確認してみませんか。

## 源泉徴収義務者向け 給与支払報告書の作成方法を紹介

課税係/3階 ☎(3228)8913 FAX(3228)8747  
中野税務署 ☎(3387)8111 ☆自動音声で案内

給与支払報告書の作成と提出方法について、区HPで確認できます。年末調整等関係用紙は、国税庁HPからダウンロードできます。給与支払報告書の窓口での配布は、10月末ごろの予定です。



▲区HP

## オンラインサービスのご利用を

中野税務署 ☎(3387)8111

### 納税証明書の請求<sup>イータックス</sup>「e-Tax」

スマートフォン・タブレット等を利用して、e-Tax(国税電子申告・納税システム)からオンラインで請求できます。

☆郵送による請求もできます。窓口の混雑緩和のため、ご協力をお願いします



▲e-Tax

### 国税の納付「ダイレクト納付」

事前に届け出をすると、e-Taxで申告書を提出した後、パソコンによる簡単な操作で預貯金口座からの振替により、即時または指定した期日に納付できます。ぜひ、ご利用ください。

## 記帳・帳簿等に関する情報サイトのご利用を

中野税務署 ☎(3387)8111  
☆自動音声案内で「2」を選択し内線213へ

国税庁HPでは、事業所得・不動産所得がある方向けに、記帳・帳簿保存制度などに関する情報を掲載しています。YouTubeの「国税庁動画チャンネル」もご覧ください。



▲国税庁HP

## 税理士による無料税務相談

東京税理士会中野支部  
☎(5385)1717

日時・会場 ①②とも時間は午後1時～4時

①11月9日(木) = 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)

☆事前予約制。東京税理士会中野支部へ申し込みを

②11月13日(月) = 区役所1階特別集会所

☆当日直接会場へ(受け付けは午後3時まで)。例年混み合い、待ち時間が長くなる場合があります

令和5年度

## 行政評価の結果をまとめました

企画課企画調整係/4階  
☎(3228)3258 FAX(3228)5476

行政評価は、区が実施した事業の効果について、実績とコストを基に評価し、改善につなげる仕組みです。

今回は、昨年度に実施した49の事業について、内部評価を実施。決算の概要と合わせ「主要施策の成果」としてまとめました。

公開場所 区HP、区民活動センター、図書館、区役所4階区政資料センター



▲区HP

## 特別区民税・都民税の第3期分 国民健康保険料の第5期分 後期高齢者医療保険料の第7期分 介護保険料の第7期分

10月31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。区HPで納付相談や猶予、減免の案内をご覧ください

## 区民と区長の タウンミーティング

11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

障害のある子どもたちへの支援

**日時** 11月9日(木)午前10時30分～正午

**会場** 産業振興センター(中野2-13-14)

☆事前申込制(先着30人)。10月23日～11月6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、11月2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、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



▲過去の様子

11月1日から区役所の手続きが便利に!

## 申請書自動交付機を導入します

住民記録係／1階  
☎(3228)5500 FAX(3228)5653

来庁時、申請書に記入する時間を省けます。詳しくは、[区HP](#)をご覧ください。

### 申請書の作成方法は2種類

- ①マイナンバーカードか運転免許証を持参
- ②来庁前にオンラインで必要な情報を入力

### 例えばこんな手続きで記入を省けます

- 住民票の写しの発行
- 住民異動届(転入や転出など)
- マイナンバーカード電子証明書更新

### 引っ越しをする外国人の方へ

予約すると、当日の手続きがスムーズになります。オンラインで予約可能。上記の②の事前手続きもあわせてご利用を。



◀外国人団体系来庁予約フォーム

11月25日～  
12月1日は

## 「犯罪被害者週間」です

犯罪の被害に遭った方が住み慣れた地域で安心して暮らすためには、みなさんの理解と温かい支援が必要です。区は、この週間に合わせ、犯罪被害者についての理解を深める取り組みを行います。

### 相談窓口のご利用を

**対象** 犯罪被害者とその家族

**相談日時** 平日午前8時30分～午後5時

**相談窓口** 区役所6階犯罪被害者等相談支援窓口

☆電話や電子メール、ファクスでも相談可

### 考えるきっかけにご覧ください

いずれも当日直接会場へ。

#### 犯罪被害に関するパネル展

**日時** 11月1日(水)～10日(金)

**会場** 中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側

#### ミニ・生命のメッセージ展inなかの

**日時** 11月15日(水)～20日(月)の平日午前9時～午後5時 ☆最終日は4時まで

**会場** 区役所1階特別集会室

### 11月18日(土) 講演会

「東名高速酒酔いトラック事故で子ども二人を失って～被害者遺族になって感じたこと～」

**時間** 午後1時30分～4時

**会場** 区役所7階会議室 ☆オンライン参加も可(先着50人)

**申込** 10月23日～11月16日に電子申請か、電話、電子メール、ファクスまたは直接、犯罪被害者等相談支援窓口へ。先着100人。**手**・**保**(生後6か月以上、先着3人)希望の方は、11月2日までにあわせて申し込みを。参加方法、住所、氏名とふりがな、電話番号、メールアドレス(オンライン参加の場合)、**手**はその旨、**保**はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

### 11月24日(金) 犯罪被害者相談会

**対象** 区内在住・在勤・在学の方

**時間** 午後1時～3時

**会場** 区役所1階区民ホール

☆当日直接会場へ。中野・野方警察署との共催

## 助成券がもらえる 自転車安全利用講習会

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

講習会に参加すると、自転車の点検整備費用助成券(上限2,000円)がもらえます。

点検整備を受けた自転車には、TSマークのシールが貼付され、1年間の付帯保険として損害賠償責任補償(最大1億円)の保険が付きます。

**日時** 11月18日(土)・25日(土)、いずれも午前10時から午後2時から ☆各回1時間で、同内容

**会場** 新井区民活動センター(新井3-11-4)

**申込** 10月23日～11月10日に電話で、生活・交通安全係へ。各回先着35人

軽井沢少年自然の家

インターネットで予約できます

体験学習係／5階  
☎(3228)5608 FAX(3228)5680



▲詳しくは、  
こちら

絶対やめよう!

## 危険ドラッグ



医薬環境衛生係(中野区保健所)  
☎(3382)6663 FAX(3382)6667

危険ドラッグを使用すると幻覚や意識障害などの症状が起こり、死亡する場合があります。

体に影響がなく安全であるかのように販売されていますが、麻薬や覚醒剤と同じぐらい危険です。

☆危険ドラッグは、法令により販売、購入、所持、使用等が禁止されています

### 薬物乱用防止 中野区民大会

**内容** 帝京平成大学学生による発表と、薬物乱用をテーマに中学生が作成したポスター・標語の入賞作品の表彰式

**日時** 11月12日(日)午後2時～3時

**会場** 帝京平成大学中野キャンパス(中野4-21-2)

☆当日直接会場へ。先着50人。駐車場等はありません

## 猫の管理に責任を持ちましょう

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



「猫に毎日ふんや尿をされる」「増えて困る」という相談が、保健所へ多く寄せられています。適切に管理し、近隣の方に迷惑を掛けないようにしましょう。

### 猫を飼っている方へ

- 室内で飼いましょう。感染症やけがなど猫自身の危険を防ぐ他、ふんや尿による迷惑を避けることができます
- 身元表示をしましょう。マイクロチップや首輪の迷子札で、逃げても見つかりやすくなります
- 不妊・去勢手術をしましょう。妊娠を防ぐだけでなく、おとなしくなり室内飼いがしやすくなります

### 飼い主のいない猫の場合は

動物愛護管理法に基づいた、次の①～③の管理基準があります。周辺地域の住民の十分な理解の下、生活環境に配慮して「地域猫」として管理しましょう。

- ① 不妊・去勢手術をする
- ② ふんや尿を適切に処理する(トイレの設置など)
- ③ 環境に配慮して餌を与える(置き餌はせず、食後は周囲を清潔に)

### 近隣のみなさんもお協力を

地域猫活動は、ボランティアと地域が相互理解の上、協力して責任を持って取り組むことが大切です。区HPから、「中野区飼い主のいない猫対策ガイドライン」をダウンロードできます。近隣のみなさんも、ご理解・ご協力をお願いします。

☆地域猫活動の取り組みには、区の助成制度を利用できる場合があります(今年度の受け付けは終了)

### 「猫の飼い方教室」にご参加を

**日時** 11月18日(土)午後1時30分～3時30分

**会場** 中野区保健所(中野2-17-4)

**申込** 11月2日～17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、11月10日までに申し込みを。☑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  
☆猫を連れての参加は不可

## お知らせ

### 傍聴を

☆日程・会場は、変わることがあります。  
記載がないものは、当日直接会場へ

### 中野区健康福祉審議会

健康福祉企画係／6階

☎(3228)5421 FAX(3228)5662

11月6日(月)＝スポーツ・健康づくり部  
会、10日(金)＝地域福祉・成年後見部  
会、14日(火)＝障害部会、17日(金)＝  
介護・高齢部会

いずれも午後7時～9時

区役所7階会議室

☆事前申込制。10月23日～各開催日  
の8日前の平日に電話、✉kenkofukusi  
kikaku@city.tokyo-nakano.lg.jpまたは  
ファクスで、健康福祉企画係へ。先着5  
人。要約筆記・📞・🏠(先着3人)希望の  
方は、あわせて申し込みを。☑氏名とふ  
りがな、連絡先、要約筆記・📞はその旨、  
🏠はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

### 中野区都市計画審議会

都市計画課庶務係／9階

☎(3228)8840 FAX(3228)5668

11月8日(水)午後2時から

区役所7階会議室

☆先着25人。午後1時30分から会場で  
受け付け

### 11月の教育委員会定例会

教育委員会係／5階

☎(3228)8857 FAX(3228)5679

①10日 ②17日 ③24日

いずれも金曜日、午前10時から

①＝北中野中学校(上鷲宮5-7-1)

②③＝区役所5階教育委員会室

### 「第2次中野区地域情報化推進計 画改定版(素案)」の意見交換会

情報政策推進係／6階

☎(3228)8807 FAX(3228)5646

✉johosystem@city.tokyo-nakano.  
lg.jp

今後の情報化施策の基本的な方向  
性を示すものです。このたび、計画の改  
定素案をまとめたので、意見交換会を  
開催します。

☆素案は区🏠、区民活動センター、区  
役所4階区政資料センター、同6階13  
番窓口でご覧になれます

日時・会場 11月5日(日)午後2時30分  
～4時＝区役所9階会議室、10日(金)  
午前10時30分～正午＝南中野区民活  
動センター(弥生町5-5-2)、10日(金)  
午後6時30分～8時＝野方区民活動セ  
ンター(野方5-3-1)

☆当日直接会場へ。要約筆記・📞・🏠  
(先着3人)希望の方は、10月23日～  
27日(必着)に電子メールまたはファク  
スで、情報政策推進係へ。☑参加希望  
会場、住所、氏名とふりがな、電話番号、  
要約筆記・📞はその旨、🏠はお子さんの  
氏名とふりがな、月年齢

### オンライン(Zoom)でも開催

日時 11月9日(木)午前10時～11時30分  
申込 11月2日までに電子メールで、情  
報政策推進係へ。☑氏名とふりがな、  
電話番号

### 参加できない方も意見を提出できます

11月10日(必着)で所定の意見書(区  
🏠、区役所6階13番窓口で入手可)を  
電子メール、郵送または直接、情報政策  
推進係へ。

### 「中野区児童館運営・整備推進計画 (素案)」の意見交換会

地域子ども施設調整係／5階

☎(3228)8934 FAX(3228)5659

✉tiikikodomotyousei@city.tokyo-  
nakano.lg.jp

区は、児童館の機能強化と計画的な  
整備を進めます。このたび、その計画素  
案をまとめたので、意見交換会を開催し  
ます。

☆素案は区🏠でご覧になれます

日時 11月5日(日)午前10時～11時30  
分

会場 区役所7階会議室

☆当日直接会場へ。お子さんと一緒に  
参加できます

### オンライン(Zoom)でも開催

日時 10月31日(火)、11月8日(水)午後  
6時30分～8時

申込 各開催日の前日までに電子メール  
で、地域子ども施設調整係へ。☑氏名  
とふりがな、電話番号、メールアドレス、  
参加希望日

### 小・中学生、高校生年代の方へ

みなさんの声を聞かせてください

日程・会場 11月1日(水)＝若宮児童  
館、2日(木)＝中野東図書館、7日(火)  
＝朝日が丘児童館、8日(水)＝野方児  
童館

時間 午後3時～6時

☆いずれも当日直接会場へ。入退出自  
由

### 参加できない方も意見を提出できます

11月8日(必着)で所定の意見書(区  
🏠、区役所5階7番窓口で入手可)を電  
子メール、ファクスまたは郵送で、地  
域子ども施設調整係へ。

## 「東中野駅東口周辺まちづくり」の意見交換会

まちづくり計画係／9階  
☎(3228)5463 FAX(3228)5417

**日時** 10月31日(火)午後7時～8時30分、11月5日(日)午前10時～11時30分  
**会場** 東中野区民活動センター(東中野5-27-5) ☆当日直接会場へ。要約筆記・☎・保(各日先着3人)希望の方は、10月23日～各開催日の7日前の平日に電話または✉matidukurikeikaku@city.tokyo-nakano.lg.jpで、まちづくり計画係へ。☑住所、氏名とふりがな、電話番号、参加希望日、要約筆記・☎はその旨、保はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

## 「今後の区立図書館のサービス・配置のあり方の基本的な考え方」を策定しました

図書館運用支援係／5階  
☎(3228)5740 FAX(3228)5679

全文は、区HP、区民活動センター、図書館、区役所4階区政資料センター、同5階3番窓口でご覧になれます。

## 11月1日から夕方の音楽の放送時刻が午後4時に変わります

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5時から4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。

## 第七中学校校舎等整備基本構想・基本計画(案)についての説明会

子ども教育施設整備係／5階  
☎(3228)5547 FAX(3228)5441

区は、令和11年度中に第七中学校の新校舎を開設する予定です。このたび、基本構想・基本計画案をまとめたので説明会を開催します。

**日時・会場の区民活動センター**

**11月7日(火)**午後6時30分～8時＝江古田(江原町2-3-15)、**11日(土)**午前10時～11時30分＝沼袋(沼袋2-40-18)

☆当日直接会場へ。☎・保(各日先着3人)希望の方は、10月23日～31日に電話、✉kodomokoikuisetu@city.tokyo-nakano.lg.jpまたはファクスで、子ども教育施設整備係へ。☑住所、氏名とふりがな、参加希望日、☎はその旨、保はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

## 年金相談をする際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。

**予約受付専用電話** ☎0570(05)4890  
☆ナビダイヤル。平日の午前8時30分～午後5時15分

## 催し・講座

### 明るい選挙を目指す政治講座「政治と選挙のゆくえ」

区選挙管理委員会／9階  
☎(3228)8867 FAX(3228)5687

**対象** 区内在住・在勤・在学の方

**日時** 11月15日(水)午後3時～4時30分

**会場** 区役所7階会議室

**申込** 10月23日～11月15日正午に電話または✉senkyokanri@city.tokyo-nakano.lg.jpで、区選挙管理委員会へ ☆先着100人

### ACP講演会「落語で楽しく学ぶ人生会議～終活とエンディングノート～」

在宅療養推進係／5階  
☎(3228)5785 FAX(3228)8716

ACPとは、人生の最期を迎える時に「自分はどうか生きていか」を考え、家族や関係者と話し合い共有すること。行政書士かつ社会人落語家の生島清身氏が、悔いの残らない人生について楽しく話します。

**日時** 11月20日(月)午前10時～正午

**会場** 区役所7階会議室

**申込** 10月23日～11月13日に電話、✉houkatukea@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクスまたは直接、在宅療養推進係へ。先着50人。☎・保(先着2人)希望の方は、あわせて申し込みを。☑住所、氏名とふりがな、電話番号、☎はその旨、保はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

広告

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

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

11月のあすなる葬祭セミナー 開催

**わかる!**  
**火葬式と家族葬**

**11月7日(火)14:00～** 参加料 500円(税込)  
参加ご希望の方はお電話にてお申込み下さい

**くみん斎場 中野新井薬師前** [新井薬師前駅、南口徒歩約3分]  
お申込みお問合せ **TEL 03-5318-2876**

外壁・屋上の防水／総合リフォーム

**MARUTOMO** マルトモ は、  
1994 MARUTOMO SPIRIT

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て等、修繕工事・防水工事等で、私達の技術を活かしてください!

お見積り無料 お気軽にご相談ください

**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(中野通り)

## マンション管理士による 大規模修繕セミナー 「マンションの将来を考える」

住宅政策係/9階  
☎(3228)5581 FAX(3228)5669

**対象** 区内分譲マンションの所有者・管理組合の方

**日時** 11月14日(火)午後6時30分~8時

**会場** 区役所7階会議室

**申込** 10月23日~11月2日に電子申請か、電話または☑jutaku@city.tokyo-nakano.lg.jpで、住宅政策係へ。先着25人。☑住所、氏名とふりがな、電話番号、メールアドレス、マンション名 ☆セミナー後、個別相談会も実施(先着3組)。一組当たり30分程度。希望の方は、相談内容を記入し、あわせて申し込みを。詳しくは、区📄をご覧ください

## 子どもの権利の日 フォーラムなかの2023

子ども相談係  
(野方1-35-3教育センター分室内)  
☎(3385)9673 FAX(3385)9674

パネルディスカッションや子ども向けワークショップなどを通して、子どもの権利について考えます。

**日時** 11月11日(土)午後1時~5時

**会場** 教育センター分室

**申込** 10月21日~11月8日に電子申請で。🏠(先着2人)希望の方は、11月4日までにあわせて申し込みを

詳しくは、区📄をご覧ください



## 生涯現役セミナー「シニア期に向けた暮らしと働き方」

産業係/9階  
☎(3228)5518 FAX(3228)5656

**対象** 55歳以上で働く意欲のある方

**日時** 11月17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** 10月23日から生涯現役セミナー

📄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

生涯現役セミナー📄



## パソコン講座 「ワードでつくる年賀状」

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

**対象** 区内在住・在勤の方

**日時** 11月25日(土)・26日(日)、いずれも午後1時30分~3時30分

**会場** 中野区シルバー人材センターの各分室

北部(〒165-0033 若宮3-15-12)

南部(〒164-0012 本町6-17-12)

江古田(〒165-0022 江古田4-14-11)

☆いずれの日時・会場も同内容で、1回のみ受講可

**参加費** 300円(材料費)

**申込** 往復ハガキで受講を希望する会場へ。11月10日必着。抽選で各日・各会場6人(計36人)。☑講座名、住所、氏名とふりがな、電話番号、受講希望日・会場(返信用にも住所、氏名) ☆結果は、11月17日までに郵送

## 募集・求人

### 都営住宅入居者 (家族向け・単身者向けなど)

東京都住宅供給公社(JKK東京)都営住宅募集センター  
☎0570(010)810(ナビダイヤル)

**対象** 都内在住で、住宅に困窮している一定の所得基準内の世帯

**募集案内・申込書の配布** 11月1日~10日に、区民活動センター、区役所1階総合案内、同9階4番窓口、JKK東京都営住宅募集センター及び同窓口センターで ☆土・日曜日、祝日、夜間は区役所1階夜間・休日窓口で受け取れます

**申込** 都営住宅入居者募集サイトで申し込むか、募集案内に同封の申込書を渋谷郵便局へ郵送

☆所得基準や申込期限などについて詳しくは、募集案内をご覧ください。募集センターのナビダイヤルは、申込書配布期間中の平日午前9時~午後6時に利用可。期間外は、☎(3498)8894へ

### 令和5年度「中野区教育委員会表彰」の候補者

教育委員会係/5階  
☎(3228)5890 FAX(3228)5679

教育委員会では、毎年3月に区の教育・文化の振興・発展に関し功労のあった方や大会・行事等で優秀な成績を収めた方などを表彰しています。

その候補者の推薦を12月1日まで受付中。推薦方法などについて詳しくは、区📄をご覧ください。教育委員会係へ問い合わせを。

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

外壁・屋根塗装工事

リフォーム工事全般 見積もり無料・最短翌日対応

外壁塗装まるごとパック

420,000円~ (税別)

おおよそ30坪 462,000円~(税込み)

確かな実績 リフォームローン ご相談からでも創業34年 金利0% 期間限定 下記フリーダイヤルまでご連絡お待ちしております。

株式会社 トーソーコンストラクション 総合建設業 建設許可番号(登-2)第123790号

ハートペイント

受付時間9:00~18:00(土日祝営業) 中野区弥生町1-9-8 トーソー本社ビル7F

0120-860-100

お庭のことなら、何でもお気軽にご相談を!

中野区を中心に、地元密着を基本として活動する植木屋です。庭木一本からでも、お手入れ承ります。見積りは無料!

フリーダイヤル 0120-283691

ニワ サギ ロ クイイチバン

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

## 児童相談所で働きませんか (会計年度任用職員)

児童福祉課管理係(中央1-41-2)  
☎(5937)3289 FAX(5937)3354

### 職種(採用人数)・報酬

学習支援員(3人)=月額26万円程度  
夜間指導員(20人)=1回2万4千円程度  
生活支援員(8人)=時給1,300円  
勤務期間 来年4月1日~令和7年3月31日

申込 10月23日~11月15日(必着)に  
所定の選考申込書を郵送または直接、  
児童福祉課管理係へ  
☆必要書類や要件などについて詳しく  
は、区HPをご覧ください。同係へ問  
い合わせを

## スポーツ・コミュニティプラザで 活動する公認クラブ

スポーツ環境整備係/6階  
☎(3228)8864 FAX(3228)5626

承認されたクラブは、施設予約の際な  
どに優遇されます。

対象 地域スポーツクラブの登録団体  
(要件あり)

承認期間 来年4月1日からの2年間

申込期間 11月1日~30日

問合せ先 南部スポーツ・コミュニティプラザ  
(弥生町5-11-26)☎(5340)7881  
☆応募方法などについて詳しくは、区HP  
をご覧ください



## 高齢者・介護

### 11月11日は「介護の日」 介護についてのパネル展

介護・高齢者支援課管理係/2階  
☎(3228)5629 FAX(3228)8972

内容 介護サービスの内容を案内するパ  
ネル展と福祉用品の展示、主任ケアマネ  
ジャーによる介護の相談

日時 11月9日(木)・10日(金)午前9時~  
午後4時30分

会場 区役所正面玄関前、同1階区民  
ホール ☆当日直接会場へ

### スポーツ・コミュニティプラザの 介護予防プログラムにご参加を

介護予防推進係/5階  
☎(3228)8949 FAX(3228)5492

12月開始コースの受け付けが始まり  
ます。日時などについて詳しくは、下記  
申込先へ問い合わせを。

対象 区内在住の65歳以上の方

申込 11月1日~14日に直接、申込先へ

### 申込先のスポーツ・コミュニティプラザ

- ①中部(中央3-19-1)  
☎(3363)0608
- ②南部(弥生町5-11-26)  
☎(5340)7881
- ③鷲宮(白鷲3-1-13)  
☎(3337)1771

区HPでも  
確認できます



## 生活機能向上プログラム(3件)

次のいずれも

対象 区内在住の65歳以上の方

申込 10月23日からの平日に本人が電  
話または直接、各施設へ

### 「ボッチャ」のお楽しみ会

沼袋高齢者会館(沼袋1-34-14)  
☎・FAX(3387)7381

日時 11月9日(木)午後1時30分~3時  
30分 ☆先着18人

### 転ばぬ先の予防

しんやまの家(南台4-25-1)  
☎・FAX(3229)8175

日時 11月10日(金)午後2時~3時30分  
申込期限 11月9日 ☆先着40人

### 「薬膳料理」

沼袋高齢者会館(沼袋1-34-14)  
☎・FAX(3387)7381

日時 11月24日(金)午前10時~午後0  
時30分 ☆先着15人

参加費 500円(材料費)

☆調理実習あり

## 認知症について学ぼう 江古田の森公開セミナー

高齢者支援基盤整備係/5階  
☎(3228)5631 FAX(3228)5492

日時 11月11日(土)午後1時30分~3時

会場・問合せ先 東京総合保健福祉セン  
ター江古田の森(江古田3-14-19)

☎(5318)3711

☆事前申込制。詳しくは、上記の問合  
先へ。先着20人程度

## 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21万部、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でも  
案内

## 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

見積無料!

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

営業時間 9:00~17:00 ガーデンエクステル  
東京北支店 練馬区土支田3-19-12

03-5933-2811

お見積り・お問い合わせは 電話番号もしくは2次元コードから

### 「もの忘れ相談会」

在宅療養推進係／5階  
☎(3228)5785 FAX(3228)8716

認知症のケアに携わる専門相談員に相談できます。

**日時** 11月6日(月)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

### 「認知症機能チェック体験会」も同時開催

声を発して認知機能をチェックできます。

**申込** 10月23日～11月2日に電話で、在宅療養推進係へ

### 介護未経験者向け「介護に関する入門的研修」

高齢者支援基盤整備係／5階  
☎(3228)5631 FAX(3228)5492

介護の基本的知識とスキルを学びます。修了後に区内介護事業所による「介護のおしごと相談会」を予定。

**対象** 全回参加可能で、介護の仕事に興味のある18歳以上の方

**日時** 12月5日(火)・7日(木)・11日(月)・14日(木)午前9時30分から

☆各回6時間程度(休憩あり)。全4回

**会場** 産業振興センター(中野2-13-14)

**申込** 10月21日～11月28日に区HPから申し込むか、電話で、(公財)介護労働安定センター

東京支部☎(5972)1410

へ。先着30人



▲詳しくは、区HPをご覧ください

## 子ども・子育て

### オンライン講演会「思春期の子ども子育て」

子ども政策調整係／5階  
☎(3228)5605 FAX(3228)5679

**日時** 11月19日(日)午後2時～4時

**申込** 10月21日～11月16日に電子申請で ☆Zoomを利用。詳しくは、区HPをご覧ください

### 養育家庭(里親)体験発表会

児童福祉課企画調整係(中央1-41-2子ども・若者支援センター)  
☎(5937)3289 FAX(5937)3354

**日時** 11月12日(日)午後1時30分～4時

**会場** 子ども・若者支援センター

**申込** 10月23日～11月9日に電話で、里親支援機関さとおやこほっとステーションあいりす☎(5848)7130へ。先着30人。手・保(先着10人)希望の方は、11月1日までにあわせて申し込みを

こちらからも申し込みます



### ひとり親支援事業「親子でキャラクター苔玉を作って植物を育てよう！」

子ども・子育て支援係／3階  
☎(3228)8723 FAX(3228)5657

**対象** 区内在住のひとり親家庭で、3歳以上のお子さんとその保護者

**日時** 11月19日(日)午前10時～11時30分 ☆10月21日からの事前申込制。詳しくは、区HPで確認を

### 妊婦さんの歯っぴいお食事講座(2件)

次のいずれも

**対象** 初めて出産を迎える区民の方

**時間** 午後1時30分～3時

**申込** 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

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

**日程** 11月10日(金)

**申込期間** 10月27日～11月7日

☆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** 11月16日(木)

**申込期間** 11月2日～13日

☆先着8人程度

### 「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

**日時** 11月13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、①③は同内容

**対象** 区内在住の乳幼児とその保護者 ☆①③は1歳～1歳11か月、②は生後6か月～11か月のお子さん

**会場** 北部すこやか福祉センター

**申込** 10月26日～11月9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12組

### 中野区に転入した保護者の方へ 予防接種の手続きを忘れずに

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

転入後、手続きをしないと予防接種は郵送されません。定期予防接種の対象となるお子さんの保護者は、予防接種の交付申請手続きをしてください。

詳しくは、区HPをご覧ください。保健予防係へ問い合わせを。

公益社団法人 **中野区シルバー人材センター**

あなたにとっての『働くよろこび』『健康づくり』  
シルバー人材センターで実現してみませんか!

## 会員募集中

**ご要望の多い仕事**

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

**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

**入会ご希望の方はお気軽にお電話を!**

受付時間 平日午前9時～午後5時(土・日・祝日除く)  
〒164-0011 東京都中野区中央2-22-10-101

**TEL.03-3366-7971**

## 健康・福祉

### 食育講習会「高血圧の予防・改善！ ナトカリを学ぶ」

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

**対象** 区内在住の方

**日時** 12月11日(月)午後1時30分～4時

**会場** 中野区保健所(中野2-17-4)

**申込** 10月23日～11月30日に電子申請か、電話、ファクスまたは直接、保健企画係へ。先着30人。要約筆記・・ (先着6人)希望の方は、あわせて申し込みを。住所、氏名とふりがな、電話番号、要約筆記・はその旨、はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

### 歯科相談

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** 11月17日(金)午後1時30分～4時  
☆一人当たり30分程度

**会場** 中部すこやか福祉センター

**申込** 10月23日～11月16日に電話または直接、中部すこやか福祉センターへ。先着4人



### こころの病のある方の家族セミナー 「地域で安心して暮らすために」

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

**対象** 区内在住の方

**日時・内容** 11月5日=精神科医による病気の理解と対応、19日=災害への備え、いずれも日曜日、午後1時30分～3時30分 ☆1回のみ参加も可

**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)

**申込** 10月23日～11月2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。各日先着40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** 11月18日(土)

**会場** 区役所9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** 10月23日～11月17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

### 特定不妊治療の費用助成もご利用を

申請期限は来年3月31日です。対象などについて詳しくは、区で確認を

### 栄養講習会「かんたん!ラクラク! おいしく続ける適塩ごはん」

南部すこやか福祉センター  
(弥生町5-11-26)  
☎(3380)5551 FAX(3380)5532

**対象** 区内在住の18歳～64歳の方

**日時** 11月22日(水)午後1時30分～2時30分

**会場** 南部すこやか福祉センター

**申込** 10月25日～11月20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10人

### 「職場で気軽にリフレッシュ 腰痛予防体操」

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

**対象** 区内在住の勤労者・区内在勤の方

**日時** 11月11日(土)午前10時～11時

**会場** 産業振興センター

**申込** 10月23日～11月8日に産業振興センターで ☆先着15人

### 「障害者の置かれている環境と そこから見えてくるもの」

障害者地域自立生活支援センターつむぎ  
☎(3389)2375 FAX(5942)5811

**対象** 障害のある方の支援者

**日時** 11月22日(水)午後2時～4時

**会場** 産業振興センター(中野2-13-14)

**申込** 10月21日～11月21日に下記専用フォームか、電話またはファクスで、「つむぎ」へ。先着80人。

氏名とふりがな、電話番号、配慮が必要な場合はその内容



## ハンセン病元患者のご家族へ ～対象となる方々に「補償金」を支給します～

- この補償金は、国が、誤った隔離政策により、元患者のご家族の皆様にも多大の苦痛と苦難を強いてきたことを心からお詫びし、その精神的苦痛を感謝するためのものです。
- 請求に関する情報が、請求から受給まで、請求者及びその指定する者以外に知られることが無いように配慮しています。
- 秘密は守られますので、まずは、お電話でご相談ください。不安なお気持ちやご質問にも丁寧に答えます。



厚生労働省 補償金相談窓口 電話番号 03-3595-2262

受付時間 10:00～16:00(月曜日から金曜日。土日祝日、年末年始を除く。)



請求期限は、令和6年(2024年)11月21日まで

ハンセン病問題を正しく理解し、偏見や差別のない社会の実現を目指しましょう。

ハンセン病 厚労省  検索

|   |                           |                   |
|---|---------------------------|-------------------|
| 対象者   | (ア) 配偶者(事実婚も含む)           | 補償金額<br>180<br>万円 |
|   | (イ) 親、子                   |                   |
|   | (ウ) 親・子の配偶者及び<br>配偶者の親・子等 |                   |
|   | (エ) 兄弟姉妹                  | 補償金額<br>130<br>万円 |
|   | (オ) 祖父母・孫                 |                   |
| (カ) 祖父母・兄弟姉妹・孫の<br>配偶者及び配偶者の祖父母・<br>兄弟姉妹・孫等 |                           |                   |
| (キ) 曾祖父母、ひ孫、おじ、<br>おば、おい、めい                 |                           |                   |

※ 同居など一定の要件が必要な場合があります。

# 10月20日～11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          |            |
|------------|-------|----------------|--------------|---------------|------------|
| 10月22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 |
|            |       | 総合東京病院         | 内・外          | 江古田3-15-2     | (3387)5421 |
|            |       | 中越整形外科         | 整            | 鷺宮3-20-9      | (5327)5835 |
|            |       | かたやま医院         | 内・小・皮        | 東中野5-23-14 1階 | (3227)0603 |
|            |       | 中野中央クリニック      | 内・小          | 中央2-59-18 2階  | (5332)5429 |
|            | 薬局    | 堤耳鼻咽喉科医院       | 耳鼻咽喉         | 本町2-42-15     | (3372)4701 |
|            |       | 荒牧歯科医院☆        | 歯            | 大和町1-64-10    | (5356)7273 |
|            |       | アクア薬局          |              | 江古田2-24-14    | (3389)5411 |
|            |       | 東京中央薬局         |              | 中央2-59-18     | (3362)1441 |
|            |       | 茜調剤薬局中野坂上店     |              | 本町2-42-15     | (6300)6122 |
| 10月29日(日)  | 当番医   | 中野江古田病院        | 内・外          | 江古田4-19-9     | (3387)7321 |
|            |       | 中野共立病院         | 内            | 中野5-44-7      | (3386)3166 |
|            |       | 小池小児科医院        | 小            | 若宮3-2-10      | (3330)0743 |
|            |       | くり小児科内科        | 小・内          | 野方4-22-3      | (5345)6166 |
|            |       | ハートケア銀河クリニック   | 心内・内         | 本町3-29-15 2階  | (5371)0909 |
|            |       | 中野診療所          | 内・小          | 本町6-12-13     | (3381)0151 |
|            |       | 小林歯科クリニック☆     | 歯            | 本町2-2-13 2階   | (3320)1182 |
|            | 薬局    | 青葉調剤薬局         |              | 中野5-47-10     | (3389)7110 |
|            |       | フジ薬局           |              | 野方4-19-2      | (3386)8854 |
|            |       | ひまわり調剤薬局       |              | 本町6-12-9      | (3381)0351 |
| 11月3日(金・祝) | 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 |
|            |       | 美穂診療所          | 内・小・消        | 鷺宮5-3-14      | (3990)1208 |
|            |       | 小池小児科医院        | 小            | 若宮3-2-10      | (3330)0743 |
|            |       | 中野の森ファミリークリニック | 内            | 上高田1-37-11    | (3361)1381 |
|            |       | 中野駅前内科クリニック    | 内・糖尿・内分泌     | 中野3-36-12 2階  | (3382)1071 |
|            |       | ゆかり歯科          | 歯            | 江古田4-6-3 2階   | (3385)1117 |
|            | 薬局    | 田中歯科医院         | 歯            | 中野5-52-15-410 | (3387)6850 |
|            |       | 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 |
| 11月5日(日)   | 当番医   | 中野江古田病院        | 内・外          | 江古田4-19-9     | (3387)7321 |
|            |       | 横島病院           | 外・内          | 新井1-38-6      | (3389)2531 |
|            |       | 若宮診療所          | 内            | 鷺宮3-11-8      | (3338)7335 |
|            |       | かたやま医院         | 内・小・皮        | 東中野5-23-14 1階 | (3227)0603 |
|            |       | 中野ひだまりクリニック    | 内・消          | 東中野3-6-12     | (3368)0888 |
|            |       | ハートケア銀河クリニック   | 心内・内         | 本町3-29-15 2階  | (5371)0909 |
|            |       | 奥田歯科医院☆        | 歯            | 丸山2-24-1      | (3339)9288 |
|            | 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 |
|            |       | 薬局アポック小滝橋店     |              | 東中野5-23-14    | (5338)0085 |

当番医・当番薬局が変更になる場合があります。最新の情報は  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

☆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

新渡戸記念中野総合病院  
(中央4-59-16)  
☎(3382)9991

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。

診療日 年中無休 | 受付時間 午後6時45分～9時45分 | 診療時間 午後7時～10時

☆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

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

# 10月20日 **リニューアル** 中野区公式ホームページ

広報係/4階  
☎(3228)8804 FAX(3228)5645



- 見やすく、分かりやすいデザインに
- 「イベントカレンダー」でイベント情報を一目で確認
- 「よくある質問」で疑問を簡単解決

## 3つのサブサイトが新登場 /

緊急情報や  
日頃の備えを確認

**防災**

区内の魅力  
を紹介

**観光・シティ  
プロモーション**

年齢や目的別に  
検索可能

**子育て**

☆トップページを除く、全てのページのアドレスが変わります。  
お気に入りに登録している方はご注意ください



▲子育てサイト「おひるね」トップページ

### 自由に活用できる地図情報 「なかのデータマップ」も登場

情報政策推進係/6階  
☎(3228)8807 FAX(3228)5646  
トップページからアクセスできます。

11/12  
(日)

## 自分や大切な人を守るために 総合防災訓練に参加しませんか

地域防災係/8階 ☎(3228)8932 FAX(3228)5658



どなたでも参加できる、区主催の訓練です。当日直接会場へ。要約筆記を希望の方は、11月2日までに電話またはファクスで、地域防災係へ申し込みを。☑氏名とふりがな、連絡先

☆雨天時は訓練内容を変更して実施予定

**主会場** 中野第一小学校(本町3-16-1)

### 時間・内容

**第1部** (午前9時開始) 弥生地域全体  
初期消火訓練や避難訓練など

**第2部** (午前10時30分開始) 主会場  
災害時の医療体制を学ぶ体験型訓練や防災関係機関によるスタンプラリー形式の体験コーナーなど

### 飼い犬同行で参加しませんか

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

事前申し込みにより、主会場での同行避難訓練を体験できます。希望する方は、10月23日~11月9日に電話または直接、衛生環境係へ。その際、犬の鑑札またはマイクロチップ番号や令和5年度狂犬病予防注射済票番号などを伺います。

☆飼い主の方だけの当日の見学は申し込み不要。  
雨天中止

### ペットの防災パネル展・講演会も

パンフレット等の配布もあるので、ぜひご参加を。



10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    | 197,944※(158減) | 159,466(158減) | 157,145(69減) | 316,611(227減) | 336,878(265増) |
| 外国人    | 14,867(451増)   | 10,631(270増)  | 9,636(222増)  | 20,267(492増)  |               |

※日本人と外国人の混合世帯 1,998 を含む

次号予告

こんにちは、赤ちゃん



◀なかの区報

SNSでも  
情報発信中



◀区HP

●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