

# なかの区報 nakano

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

令和6年(2024年)

# 3.20

No.2129

毎月5日・20日発行  
(1月・8月は11日発行)

楽しく健康に  
中野の春を歩こう

【今号の表紙】  
平和の森公園(新井3-37)にて

# 楽しく健康に 中野の春を歩こう

暖かい春の日差しを感じる季節になりました。今号では、区が発行している「中野区ウォーキングマップ」の中から、妙正寺川コース(26・27ページ)を紹介。中野の魅力を再発見しませんか。

妙正寺川コース 距離=6.2km 時間=1時間33分 消費カロリー=279kcal 歩数=8,860歩



## ウォーキングの効果

- がんや糖尿病などの生活習慣病のリスクを軽減
- 体力の維持・向上
- 消費エネルギー増加による肥満の防止
- 気分転換でストレス解消

## ウォームアップを忘れずに

ストレッチ等を行い、徐々に体を温めて血液の循環を促します。けがを 방지、疲れをためないようしっかり行いましょう

## 普段の歩き方とは少し違う？ 理想のウォーキングフォーム

普段よりも少し歩幅を大きく、きついと感じないスピードで



## 夜道を歩く時は注意

黒っぽい服装を避け、反射材を使用したキャップやスニーカーを身につけましょう



## 「中野区ウォーキングマップ」

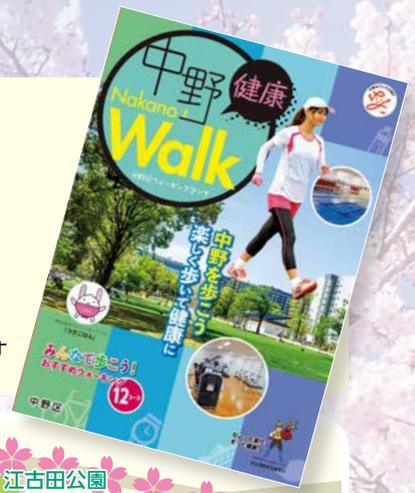
保健企画係(中野区保健所) ☎(3382)2428 FAX(3382)7765

観光資源や公園など、区の魅力を満喫しながらウォーキングできるコースが12種類。距離や時間、消費カロリーも掲載しているので、体力や目的に合わせて挑戦できます。ご当地グルメやサブカルチャーに関する情報も満載。

中野区保健所、区民活動センター、地域事務所、区役所2階観光コーナーで配布しています。



▲区役所からも  
ご覧になれます



### ⑤ 平和の森公園(新井3-37)

区内有数の広さを誇る公園。園内では、桜など季節の草花を楽しめます。健康遊具もあるので挑戦してみてください



西武新宿線 沼袋駅



平和の森公園

### ④ 太陽橋(若宮1-1~大和町2-34)

この橋から明和中学校が見えます。この学校は、川の北側に校舎、南側に校庭と分かれており、敷地内に3つの橋が架かっています



### ⑥ 中野通り

線路沿いを踏切まで歩き、中野通りに出るとそこには、およそ2km続く桜並木が。つい立ち止まって写真を撮りたくなる圧巻の眺めです。コースからは外れますが、**⑦ 新井薬師公園(新井5-4)**も桜の名所。中野通り桜まつりの情報は裏表紙で確認を

新井薬師公園

新井薬師前駅



哲学堂公園

8

GOAL

### ⑧ 哲学堂公園(松が丘1-34)

☎(3951)2515

哲学に由来する名称を持つユニークな建築物や石像などが77か所所在。井上円了博士が創設しました。園内の桜は約80本。開花時期にはライトアップも。開園時間などについて詳しくは、同公園へ問い合わせを

あごを引き  
目線は進行方向に

背筋を伸ばして  
胸を張る

歩くテンポに合わせて  
自然に呼吸しましょう

親指の付け根で  
地面を蹴る

腕は足に合わせて  
リズムカルに振る

普段より「かかと」  
一つ分(約5~7cm)  
大きめの歩幅で

着地は「かかと」から



歩く姿勢やスピードを確認できます

### 「歩行測定会」

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 4月27日(土)午前10時~午後3時

☆1時間ごとに5回実施(正午開始はなし)。

各回先着10人(計50人)

会場 産業振興センター

申込 3月21日~4月23日に産業振興センター☎で



▲産業振興  
センター☎

## 中野区議会 第1回定例会 3月21日(木)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21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

## 12月27日まで延長します 能登半島地震の義援金にご協力を

総務係／4階  
☎(3228)8811 FAX(3228)5647

期間を延長して受け付けます。引き続きご協力をお願いします。

**受付場所** 地域事務所、区役所1階21番窓口、同4階1番窓口  
**受付時間** 平日午前8時30分～午後5時  
☆受付時間外は区役所夜間・休日窓口へ

## 資源とごみの分別やしし方の確認を

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

### ごみ出し等は午前8時までに

道路事情や天候などにより、収集時間が変わることもあります。ごみや資源は、どの地域でも、決められた曜日の朝8時までに集積所に出してください。

### 「陶器・ガラス・金属ごみ」を出す時は

ふたのできる容器か中身の見える透明・半透明の袋に入れて、収集日に集積所へ。傘など袋に入らないものは、ひも等で束ねるか「ごみ」とメモを付けて、ごみと分かるように出してください。

☆土や石などは区のごみ収集に出せません。専門業者を紹介しします

### 刃物やガラスは紙で包んで

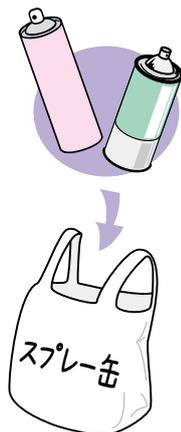
集めたごみは手作業で分けています。刃物やガラスは、危険のないように紙で包み、「ガラス」などのメモを付けてください。



### スプレー缶などは別袋に

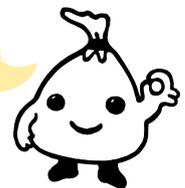
ライター、スプレー缶、充電式の小型家電、水銀式の体温計・血圧計などは、他のごみと一緒に出すと、清掃車やごみ処理施設の火災の原因になります。

これらのごみを出す場合は、他のごみとは別の袋に入れ、中身が何かを明記して「陶器・ガラス・金属ごみ」の日に集積所へ出してください。



4月からはびん・缶・ペットボトルも朝8時までにししてください

中野区ごみ減量キャラクター  
「ごみのん」▶



### 有料ごみ処理券は中野区のシールの使用を

事業系ごみを区のごみ収集に出す場合は「中野区事業系有料ごみ処理券」が、家庭から粗大ごみを出す場合は「中野区有料粗大ごみ処理券」が、それぞれ必要です(いずれもシール状)。他区の有料ごみ処理券は、中野区内では使用できません。

いずれも、区内コンビニなどの取扱店舗で購入し、ごみ袋または粗大ごみに貼って出してください。最寄りの販売場所は、区HPで確認するか、清掃事務所へ問い合わせを。

なお、粗大ごみの収集には、申し込みが必要です。区HPから手続きするか、電話で、粗大ごみ受付センター☎(5715)2255(月～土曜日の午前8時～午後7時)へ。



▲区HP

▲中野区事業系有料ごみ処理券

# 火災から命を守るために 住宅用火災警報器は点検・交換を

地域防災係/8階  
☎(3228)8930 FAX(3228)5658

警報器は、全ての住宅に設置が義務付けられています。交換の目安は10年。年数が経過したものは、交換を検討しましょう。

## 住宅用火災警報器と消火器を区であっせんしています

区内在住の方は、住宅用火災警報器や家庭用消火器の購入・取り付けに区のおっせんを利用できます。種類や価格について詳しくは、区HPか、区民活動センター、消防署、区役所8階14番窓口で配布している案内をご覧ください。

☆区役所や消防署の職員が、訪問販売を行うことはありません。悪質な訪問販売にはご注意ください



▲警報器は、電池切れなどがないか定期的に確認を

## あなたの力が必要です 消防団で活動しませんか

18歳以上の健康な方は、年齢や性別を問わずどなたでも入団できます。関心のある方は下記へ問い合わせを。

中野消防団本部(中野消防署内)  
☎(3366)0119

野方消防団本部(野方消防署内)  
☎(3330)0119

特別区消防団入団サポートダイヤル  
☎0120(119)588

## 3月21日サービス開始 ライン LINEでみなさんの声を区へ

広聴係/4階  
☎(3389)4445 FAX(3228)5645

LINEから道路の破損や放置自転車などを、簡単に区へ情報提供できます。なお、区民の声アプリ「なかのEYE」は、3月29日でサービスを終了します。

詳しくは、区HPをご覧ください。



◀区HP

## ぜひ「友だち」になってください

区公式LINEでは、子育てや防災、イベント情報などを発信中。欲しい情報を選択して受け取れます。



◀友だち追加はこちらから

## 団体・企業の方へ シティプロモーション 助成事業を募集します

シティプロモーション係/4階  
☎(3228)5467 FAX(3228)5645

中野の文化・芸術、子育て・教育を活性化する事業を募集します。1事業当たり上限100万円(予算総額300万円)。

審査の上、助成事業を決定します。要件などについて詳しくは、区HPをご覧ください。

申込 3月19日～4月26日に、区HPまたは区役所4階7番窓口で配布する申請書を直接、シティプロモーション係へ



◀助成事業について  
詳しくはこちら



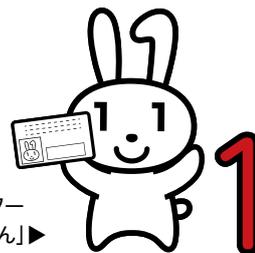
▲昨年度の助成事業「みんなで楽しくクラシック」

# マイナンバーカードでもっと便利に

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

マイナンバーカードは身分証明書として利用できる他、お得で便利な点が多数あります。まだお持ちでない方は、この機会に作りませんか。  
☆申請からお渡しまでは約1か月掛かります

マイナンバーキャラクター  
「マイナちゃん」▶



## コンビニで証明書を受け取れる

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。

**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

こんな  
メリットが

- 窓口より手数料が100円お得
- 夜間・休日も取得できる
- 窓口での待ち時間がない

## 給付金の受け取りがスムーズ

給付金などの公金を受け取る預貯金口座(公金受取口座)をあらかじめ登録することで、給付金の申請手続きを簡略化できます。

## オンラインで手続き楽々

子育てや介護などの行政手続きをオンラインで申請できます。e-Taxでの確定申告も可能。

例えば  
こんな手続き

- 転出手続き
- 児童手当の現況届
- 要介護・要支援認定の申請

## 健康保険証として使える

健康保険証の利用申し込みを行うと、マイナンバーカードが健康保険証として利用できます。

こんな  
メリットが

- 医療機関や薬局で過去の服薬履歴や特定健診情報などを確認できる
- 処方された薬の情報などをマイナポータルで確認できる

## マイナポータル

政府が運営するオンラインサービスです。自身の情報の確認やオンライン申請ができます。

詳しくは、デジタル庁マイナポータルのサイトをご覧ください。



◀こちらから  
アクセス

## 手続きをお手伝いします

### まだお持ちでない方の申請手続き

必要書類を持参し、当日直接会場へ。

☆詳しくは、区HPをご覧ください。マイナンバーカード交付係へ問い合わせを

**日時** 平日午前8時30分～午後5時、日曜日午前9時～午後4時(第3土曜日の翌日を除く)

**会場** 区役所1階8番窓口前

### マイナ保険証・公金受取口座の手続き

情報政策推進係／6階  
☎(3228)8807 FAX(3228)5646

マイナンバーカード(4桁の暗証番号)を持って、当日直接会場へ。公金受取口座の登録は、本人名義の通帳またはキャッシュカードも必要です。

**日時** 平日午前9時～午後4時

**会場** 区役所1階福祉売店前



▲区HP

# 専門相談をご利用ください

区民相談係／1階  
☎(3228)8802 FAX(3228)5644

暮らしの問題を解決するきっかけとして、専門家から助言を受けられます。いずれも予約制で、一人当たりの相談時間は25分以内。面談により実施します。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。

☆電話での相談はできません

**対象** 区内在住の方 ☆表の⑦は、区内在勤・在学の方も可

**会場** 区役所1階専門相談室(5月7日以降は新庁舎4階)

**申込** 相談日の前週の同曜日午前9時から電話で、区民相談係へ

☆予約開始日が祝・休日の場合は、翌平日の午前9時から受け付け。5月3日(金・祝)～6日(月・休)は祝・休日のため、専門相談は実施しません

相談の種類・内容(定員)	日時 ☆いずれも、祝・休日と年末年始を除く	4月の実施日
①法律相談 弁護士による、土地や家屋、金銭貸借、遺産相続など日常生活の法律的事項に関する相談(12人)	毎週月・水曜日、毎月第3日曜日 午後1時～4時 ☆第3日曜日の翌日の月曜日は休み	1日(月)、3日(水)、 8日(月)、10日(水)、 15日(月)、17日(水)、 21日(日)、24日(水)
②不動産相談 宅地建物取引士による、不動産の売買や賃貸借、更新などに関する相談(6人)	毎月第1金曜日、第3・第4火曜日 午後1時～4時	5日(金)、16日(火)、 23日(火)
③登記・境界相談 司法書士による、不動産の相続や売買などの登記手続きと、土地家屋調査士による、建物の新築や土地境界の測量などに関する相談(6人)	毎月第2火曜日 午後1時～4時	9日(火)
④税務相談 税理士による、相続税、贈与税、所得税、事業税などに関する相談(6人)	毎月第1火曜日 午後1時～4時	2日(火)
⑤社会保険・労務管理相談 社会保険労務士による、年金、健康保険、雇用保険、労災保険、労働問題などに関する相談(6人)	毎月第3金曜日 午後1時～4時	19日(金)
⑥暮らしの手続きと書類の相談 行政書士による、契約書、内容証明書、相続、遺言、外国人のビザなどの書類の作成方法や行政機関へ提出する書類の手続き方法に関する相談(6人)	毎月第3金曜日 午後1時～4時	19日(金)
⑦行政相談 行政相談委員による、国の仕事やサービス、各種手続きなどの苦情・意見・要望に関する相談(4人)	毎月第4金曜日 午後2時～4時	26日(金)
⑧相続登記手続き相談 司法書士による不動産の相続登記手続きに関する相談(12人)	毎月第4木曜日 午後1時～4時	25日(木)

国民健康保険料の第10期分  
後期高齢者医療保険料の第12期分  
介護保険料の第12期分

4月1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

個人事業者の消費税の申告と納税は  
4月1日までです

中野税務署 ☎(3387)8111  
☆自動音声による案内

申告書の作成は国税庁HP  
「確定申告書等作成コーナー」  
もご利用を。



▲確定申告書等作成  
コーナーはこちら

# ナカノ ミライ プロジェクト

シティプロモーション係 / 4階  
☎(3228)5467 FAX(3228)5645

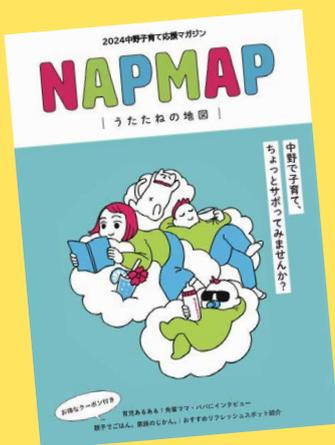
ナカノミライプロジェクトは、シティプロモーションの一環として、区と区内事業者が連携して、中野の未来について考えるワークショップです。



詳しくは  
区HP

## テーマ：「子育て世代を 応援したい」

参加事業者の若手社員を中心に5回のワークショップを開催。子どもたちと子育て世代に役立つ情報をまとめた冊子を作成しました。制作した冊子と参加メンバーのコメントを紹介します。



**NAP MAPは  
3月26日に公開**

同日以降、区HPでご覧  
になれます。冊子は順次、  
区内各所で配布。



## ナップ マップ 「NAP MAP」

～中野で子育て ちょっとサボってみませんか～

キッズフレンドリーな飲食店や、キッズスペース併設の美容院など、子育てが少し楽になる情報をお届け。育児の悩みの“あるある”に先輩ママ・パパが回答するコーナーも。

インタビューした先輩ママ・  
パパの「子育て中の方の役  
に立ちたい!」という温かい  
気持ちが印象的でした。忙  
しい育児の中でも読んで  
ホッとするような冊子を目  
指しました



(株)丸井グループ  
高野裕子さん▶



▲フィールドワークで乳幼児親子の声を収集



▲白熱した編集会議

### 今年度の参加企業(50音順)

関東バス(株)、(株)構造計画研究所、清水建設(株)、西武信用金庫、ちよっと(株)、(株)東京アスレティッククラブ、(学)新渡戸文化学園、野村不動産(株)、東日本旅客鉄道(株)中野駅・中野車掌区・中野電車区、(株)丸井グループ、三井住友信託銀行(株)中野支店、(株)矢野経済研究所、(株)友和(Yuwa Group)

# 未来ある子どもたちの 育ちを支えます



## 「中野区児童館運営・整備推進計画」を 策定しました

地域子ども施設調整係／5階  
☎(3228)8934 FAX(3228)5659

この計画は、児童館の機能強化と計画的な施設整備を進めるためのものです。

計画の全文やパブリックコメント手続きの結果は、[区HP](#)、区民活動センター、児童館、図書館、区役所4階区政資料センター、同5階7番窓口でご覧になれます。



◀内容などについて  
詳しくはこちら

## 中野区教育委員会表彰を行いました

教育委員会係／5階  
☎(3228)8857 FAX(3228)5679

中野区教育委員会では、各種大会・行事等で優秀な成績を収めた児童・生徒、区の教育・文化の振興・発展に関して功労のあった方を、年1回表彰しています。今年度は3月9日に個人・団体計41組を表彰しました。☆表彰されたみなさんについては、[区HP](#)でご覧になれます



▲[区HP](#)

## 子どもたちが本に親しむために

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



### 小学生129人を表彰しました

中野区教育委員会では、「中野区子ども読書活動推進計画(第4次)」により子どもの読書活動を推進しています。その一環として、今年度も優れた読書感想文・感想画を表彰し、[区HP](#)と[図書館HP](#)で公表しました。

### 図書館を活用しませんか

区立図書館では、子どもたちに絵本や紙芝居を読み聞かせる「おはなし会」を定期的で開催しています。本に親しむきっかけづくりにも、気軽にお越しください。

自由研究や調べ物などに役立つ「レファレンスサービス」もあります。ぜひ活用を。

☆各館の所在地、開館日時などについて詳しくは、[図書館HP](#)をご覧ください。中央図書館☎(5340)5070・FAX(5340)5090へ問い合わせを



▲[図書館HP](#)

## 4月の教育委員会定例会

教育委員会係／5階  
☎(3228)8857 FAX(3228)5679

①5日 ②12日 ③19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  
☆日程は、変わることがあります。  
当日直接会場へ



**お知らせ**

**計画を策定しました**

計画の全文やパブリック・コメント手続きの結果は、区HP、区民活動センター、区役所4階区政資料センター、各係窓口でご覧になれます。  
☆①④⑤は図書館、すこやか福祉センターでも可

**①中野区実施計画**

企画調整係／4階  
☎(3228)3258 FAX(3228)5476

**②中野区男女共同参画基本計画(第5次)及び中野区ユニバーサルデザイン推進計画(第2次)**

平和・人権・男女共同参画係／4階  
☎(3228)8229 FAX(3228)5476

**③第2次中野区地域情報化推進計画 改定版**

情報政策推進係／6階  
☎(3228)8807 FAX(3228)5646

**④中野区健康福祉総合推進計画**

健康福祉企画係／6階  
☎(3228)5421 FAX(3228)5662

**⑤中野区地域公共交通計画**

交通政策係／8階  
☎(3228)5819 FAX(3228)5675

**2023中野区区民意識・実態調査の結果がまとまりました**

統計係／4階  
☎(3228)8892 FAX(3228)5643

区は、区民のみなさんの生活に関する意識や実態を調査し、必要としていることを的確に把握・分析して区の政策に生かすため、「中野区区民意識・実態調査」を年1回実施しています。

今年度の調査結果は、区HPでご覧になれます。  
☆なかの区報4月20日号で、結果を一部抜粋してお知らせする予定です



**令和6年度分の国民年金学生納付特例の申請は4月1日から受け付けます**

国民年金係／1階  
☎(3228)5514 FAX(3228)5654

この制度は、国内の学校に在学する20歳以上の学生で、国民年金保険料の支払いが困難な方の納付を猶予するものです。

申請は毎年度必要です。学生証か在学証明書と、本人確認書類(マイナンバーカードなど)を持って、区役所1階1番窓口へ。郵送でも申請できます。

**対象** 20歳以上で、国内の学校に在学する学生  
☆本人の所得による制限や対象外の学校などについて詳しくは、国民年金係へ問い合わせを

**若宮・大和町地域のコミュニティ交通 実証運行を継続します**

交通政策係／8階  
☎(3228)5819 FAX(3228)5675

鷲ノ宮駅付近～白鷺せせらぎ公園～高円寺駅をワゴン車が運行しています。この実証運行を4月以降も継続します。

**運行期間(予定)** 来年3月31日まで  
**運賃** 大人=200円、子ども=100円



**「高齢者割引証」の提示で100円引き**

事前申込制。年齢が確認できる書類(健康保険証など)を持って、区役所8階16番窓口などで申請を。

**対象** 70歳以上の方=全期間、65歳～69歳の方=4月～9月  
☆現行の割引証は、引き続き利用できます

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

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!**

**TEL.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 東京都中野区中央2-22-10-101

### 「令和6年度中野区食品衛生監視指導計画」を策定しました

食品衛生係  
(中野2-17-4中野区保健所)  
☎(3382)6664 FAX(3382)6667

この計画は、食品衛生法に基づき、みなさんから意見を募集して策定しました。計画の全文は3月22日から、区HP、図書館、中野区保健所でご覧になれます。

### 飼い主のみなさんへ 狂犬病予防集合注射を忘れずに

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

狂犬病の予防注射は飼い主の義務です。区の実施する集合注射などを利用し、年1回、必ず愛犬に受けさせてください。

飼い犬の登録がお済みの方へ、3月15日に案内を郵送しました。案内が届いていない場合や集合注射について詳しく知りたい方は、区HPをご覧ください。

☆飼い犬の登録も義務です。詳しくは、区HPをご覧ください

**日程** 4月6日(土)・8日(月)～13日(土)  
☆実施日ごとに会場・時間が異なります。都合の良い日に、直接会場へ

**料金** 3,750円(注射代・注射済票料)



### 催し・講座

#### 園芸緑化相談

環境・緑化推進係/8階  
☎(3228)5516 FAX(3228)5673

**内容** 区内在住の方が対象。中野区造園緑化業協会会員に相談できます

**日時** 4月4日・18日、いずれも木曜日、午前9時30分～午後4時30分(正午～午後1時を除く)

**会場** 区役所1階区民ホール

☆当日直接会場へ



#### 野方交通安全フェスタ

野方警察署 ☎(3386)0110

**内容** 警察車両の展示や工作など。事前予約制で警視庁騎馬隊の乗馬体験も

**日時** 4月14日(日)午前10時～正午

**会場** 中野四季の森公園イベントエリア(中野4-12)

☆当日直接会場へ

#### 乗馬体験の申し込み

**対象** 一人で座れる小学校1年生以下のお子さん

**申込** 3月21日からの平日午前8時30分～午後4時に電話で、野方警察署交通総務係へ。先着70人

### 「起業の夢を形にする!ビジネスアイデアの生み出し方・あたため方」

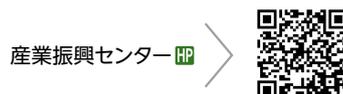
産業振興センター(中野2-13-14)  
☎(3380)6946 FAX(3380)6949

**対象** 区内で創業を希望する方

**日時** 4月26日(金)午後6時30分～8時30分

**会場** 産業振興センター

**申込** 3月21日～4月23日に産業振興センターHPで。先着15人



### 江古田の森公開セミナー「相続で揉めないために今できること」

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

**内容** 弁護士による相談

**日時** 4月20日(土)午後2時～3時

**会場・問合先** 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

☆当日直接会場へ。先着40人

### パソコン・スマートフォン教室(5月開講)

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

**内容** パソコン入門、ワード・エクセル、LINE講座など全7コース。各コース定員6人。週1回2時間、全4回～8回

**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)

**参加費** 7,500円～18,000円

☆テキスト代別途必要

**申込** 往復ハガキで、受講を希望する会場の各分室へ。4月15日必着

☆結果は4月22日までに返信。日程などについて詳しくは、中野区シルバー人材センターHPをご覧ください。同センターへお問い合わせを

### 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、お問い合わせを。



▲区HP

**シニあん 訪問マッサージ**

中野区全域訪問可能!  
ご自宅/施設で待てるだけ!

医師の同意のもと  
健康保険が使えます!

☆国家資格者☆あん摩師/鍼灸師が行う  
訪問リハビリマッサージ/訪問鍼灸

練馬区豊玉北4-23-9アーバンテラス練馬202

毎日8～22時まで受付中♪  
☎0120-684-481

## 募集・求人

### 「区民公益活動に関する政策助成」助成事業

公益活動推進係/5階  
☎(3228)3251 FAX(3228)5620

区民団体が行う公益活動で、区の政策目的の実現に貢献する活動に対し、内容等を審査した上で、経費総額の3分の2以内を助成します。

助成の対象となる活動や申請方法などについて詳しくは、区HPか、区役所5階9番窓口で配布中の手引きをご覧ください。

**助成限度額** 1事業20万円で1団体につき2事業

**申込期間** 4月1日～19日



### 東京都公立中学校夜間学級

世田谷区立三宿 中学校夜間学級  
(世田谷区太子堂1-3-43)  
☎(3424)5255

中学校夜間学級は、いろいろな事情により中学校で十分に学べなかった方のためのもので、区内8校の中学校で開設しています。15歳以上の方であれば、年齢・国籍に関係なくいつでも入学できます。教材費などの実費は必要ですが、授業料は無料です。

詳しくは、三宿中学校へ問い合わせを。

## 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。

### 自衛隊幹部候補生(一般・歯科・薬剤科)

**受験資格** 一般・大卒程度=22歳以上26歳未満、一般・院卒者=修士課程修了者で20歳以上28歳未満、**歯科**=20歳以上30歳未満、**薬剤科**=20歳以上28歳未満

**受付期間** 4月12日まで

☆第2回の募集は6月13日まで

### 一般曹候補生

**受験資格** 18歳以上33歳未満

**受付期間** 5月7日まで

### 自衛官候補生

**受験資格** 18歳以上33歳未満

**受付期間** 年間で随時

### 予備自衛官補(一般・技能)

**受験資格** 一般=18歳以上52歳未満、**技能**=18歳以上53歳～55歳未満で国家免許資格等を有する方

**受付期間** 4月11日まで

自衛隊高円寺  
募集案内所 



## 高齢者・介護

65歳以上の普通徴収の方へ  
「介護保険料決定通知書」を  
4月中旬に郵送します

介護資格保険料係/2階  
☎(3228)6537 FAX(3228)8972

介護保険料を納付書または口座振替(普通徴収)で支払っている方が対象です。

この通知の保険料額は、令和5年度の住民税の課税状況などを基に仮計算したものです。

令和6年度の住民税課税状況などを基に再計算した保険料の決定通知書は、7月中旬に年金天引き(特別徴収)を含めた全ての方へ改めて郵送します。

### 3月～6月に民生委員が 高齢者調査を実施します

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

75歳以上の高齢者のみで暮らしている世帯を訪問し、生活状況や健康状態について伺います。心配なことがあったら相談を。「緊急連絡カード」などについても案内します。

☆民生委員は「民生児童委員証」を携帯しています



広告



**SEIBU FITNESS CLUB**  
emifit 鷺ノ宮  
西武ジュニアスクール  
中野区白鷺1-28-6 エミリーブ館/宮1階 鷺ノ宮駅南口徒歩3分



Seibu Group  
スタッフ常駐で親身にサポート  
**無料体験実施中!**  
ホットヨガも体験できます!  
詳しくはお気軽にお問い合わせください。  
TEL.03-3330-2131  
※無料体験は大人に限りです。※1名さま1回限り  
※有効期限は2024年4月30日  
お問合せ・ご来店の際に「なかの区報を見て」とお伝えください

跳び箱・鉄棒  
マット運動に挑戦!

ケース付カラーペン  
12色セット

## 認知症予防に役立つ 脳いきいき講座

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

**内容** 脳の健康度テスト(1日目)とその結果の返却・解説(2日目)

**対象** 両日参加できる区内在住の65歳以上の方

**日時** 4月11日・25日、いずれも木曜日、午前10時～正午

**会場** 鷺宮区民活動センター(鷺宮3-22-5)

**申込** 3月21日～4月4日に電話、ファクスまたは直接、下記申込先へ。先着40人。☑住所、氏名とふりがな、電話番号

**申込先** 上鷺宮地域包括支援センター(上鷺宮3-17-4)

☎(3577)8123 FAX(3577)8124

## 「認知症あんしんガイド」のご利用を

地域包括支援センターなどで配布中。ぜひ活用を。



▲認知症やその予防について役立つ情報を掲載

## 健康・福祉



### これまで受けていない方は 肝炎ウイルス無料検査へ

結核・感染症予防係(中野区保健所)  
☎(3382)6500 FAX(3382)7765

ウイルス性肝炎は自覚症状がないことが多く、感染に気付かない人が多数います。感染の早期発見は、効果的な治療につながります。一度は検査を受けましょう。

**対象** 肝炎ウイルス検査を受けたことのない、区内在住の方

**日時** 4月5日、5月10日、6月7日、いずれも金曜日、午前10時からと午後2時からの2回受け付け ☆7月以降も原則、毎月第1金曜日に実施

**会場** 中野区保健所(中野2-17-4)

**申込** 各実施日の前日までの平日に電話またはファクスで、結核・感染症予防係へ。☑住所、氏名とふりがな、電話番号、性別

### 検査の結果が陽性だった場合

治療法の進歩により、ウイルスの排除も可能になっています。なるべく早く精密検査を受けましょう。

治療が必要と診断された場合、東京都のウイルス性肝炎医療費費用助成が受けられることがあります。詳しくは、東京都保健医療局🏢をご覧ください。

東京都保健医療局🏢



## HIV・梅毒即日検査・相談のご利用を

結核・感染症予防係(中野区保健所)  
☎(3382)6500 FAX(3382)7765

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染しても、早期の発見・治療で病気の進行を抑えられます。また、梅毒も早期治療が効果的です。

結果が陰性の場合、当日にその旨が分かるHIV・梅毒即日検査・相談を金曜日に実施。希望する方はどなたでも、匿名・無料で利用できます。この機会に、ぜひ受けましょう。

**日時** 4月19日(金)午後4時から

☆予約時に来所時間を指定します。以降も偶数月に実施予定

**会場** 中野区保健所別棟(中野2-17-6)

**申込** 4月18日までに専用フォームで

こちらから申し込みます



### 平日の通常検査・相談もあります

HIV、梅毒と同時にクラミジア、B型肝炎の検査もできます。詳しくは、区🏢をご覧ください。結核・感染症予防係へお問い合わせを。

### 電話相談もご利用を

東京都HIV/エイズ電話相談

☎(3227)3335 ☆平日=正午～午後9時、土・日曜日、祝日=午後2時～5時

エイズ予防財団・エイズ電話相談

☎0120(177)812 ☆携帯電話からは☎(5259)1815へ。平日のみ、午前10時～午後5時(午後1時～2時を除く)

## 積水ハウスグループのシニア向け賃貸マンション(サービス付き高齢者向け住宅)

人生100年時代を楽しみたい60歳以上の方々へ ～賃貸形式の幸せな新しい住まいを検討してみませんか?～

入居者募集中

**グランドマストが選ばれる理由**

- 1 入居一時金・礼金・更新料不要
- 2 二人で入居可能なゆったりとした広い部屋あり  
(広さは物件により異なります。詳細はお問い合わせ下さい。)
- 3 外出・面会制限が無く、悠々自適な自分らしい暮らし

●おすすめポイント | 多世代交流型住宅

**グランドマスト  
江古田の杜**  
東京都中野区  
江古田3-14-2

**グランドマスト  
中野若宮**  
東京都中野区  
若宮3-27-2

●おすすめポイント | 「都立家政」駅より徒歩3分

**個別内覧会随時開催中**

ご見学希望の場合、0120-815-8231  
お電話頂くか、HPよりお問い合わせ下さい。

(貸主) **積水ハウス不動産東京株式会社** グランドマスト事業部

宅地建物取引業者免許 国土交通大臣(13)第2250号(一社)不動産協会(公財)日本賃貸住宅管理協会  
取引態様: 仲介 仲介: 株式会社イディ シニア事業部 東京都知事免許(12)第39368号

東京都渋谷区代々木2-1-1  
新館メインスタワー20階

●資料請求・ご見学についてのお問い合わせ

**0120-815-8231**

営業時間/9:00～18:00 定休日/土曜・日曜・祝日

お問い合わせの際には「なかの区報を見た」とお伝えください。

**担当: 川口**

### やさしい手話教室

障害者施策推進係/1階  
☎(3228)8832 FAX(3228)5660

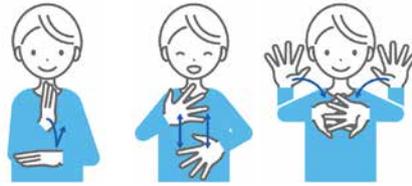
**対象** 区内在住・在勤・在学の小学校4年生以上で、全回参加可能な方

**日時** 4月13日、5月11日、6月15日、7月20日、8月24日、いずれも土曜日、午後1時30分～3時30分

**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)

**申込** 3月21日～4月2日に電話、✉sho.gaihukusi@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクスまたは直接、障害者施策推進

係へ。先着40人程度。**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、連絡先、小・中学生の場合は学年、**保**はお子さんの氏名とふりがな、月年齢



### 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とその家族

**日時** 4月8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** 3月21日～4月5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

### 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 ☆お子さんと一緒に参加可

**対象** 区内在住の方

**日時** 4月15日(月)午後1時～3時45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** 3月25日～4月11日に電話、ファクスまたは直接、北部すこやか福祉センターへ。先着4人。**☑**住所、氏名とふりがな、年齢、電話番号、お子さんと参加する場合はお子さんの年齢



## 高齢者・障害者のための 無料法律相談

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

**内容** 成年後見制度や遺言、相続について、弁護士や社会福祉士に相談できます

**対象** 区内在住・在勤の高齢者、障害のある方とその家族

**日時** 4月3日・10日・17日、いずれも水曜日、午後2時からと3時から  
☆一人当たり45分。各日先着2人

**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)

**申込** 3月21日～相談希望日の7日前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。**☑**催し名、相談希望日、氏名とふりがな、電話・ファクス番号

☆5月以降は区役所新庁舎で月に3回、水曜日に開催。担当弁護士への案件依頼はできません

中野区成年後見支援センターHP



広告

### 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 [info@sagirokuzoen.com](mailto:info@sagirokuzoen.com)

### 外壁・屋上の防水/総合リフォーム

**MARUTOMO** 1994 MARUTOMO SPIRITS **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)

### 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**

## 3月20日～4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	
3月20日(水・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
		横畠病院	外・内	新井1-38-6	(3389)2531
		高梨医院	内・小	大和町4-10-21	(3337)6987
		つるた内科クリニック	内	江古田2-1-1 1階・2階	(5860)0196
		本郷診療所	内	本町4-26-2	(3381)5456
		渡辺整形外科・外科・内科	整・外・内	中央2-2-3	(3361)1770
		熊谷歯科医院	歯	東中野3-6-2-105	(3371)0844
	船坂歯科医院	歯	野方3-25-8	(3388)6818	
	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
ライム薬局			大和町2-44-8	(5356)6577	
3月24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
		いたばしクリニック	内	大和町1-27-3	(5356)1623
		かたやま医院	内・小・皮	東中野5-23-14 1階	(3227)0603
		中野診療所	内・小	本町6-12-13	(3381)0151
		ハートケア銀河クリニック	心内・内	本町3-29-15 2階	(5371)0909
		友内歯科医院☆	歯	野方5-25-4	(3330)2456
	薬局	やまと調剤薬局		大和町1-64-1	(3337)3380
		薬局アポック小滝橋店		東中野5-23-14	(5338)0085
		ひまわり調剤薬局		本町6-12-9	(3381)0351
3月31日(日)	当番医	総合東京病院	内・外	江古田3-15-2	(3387)5421
		横畠病院	外・内	新井1-38-6	(3389)2531
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10	(3330)0743
		セイメイ内科	内・循	中央1-25-5	(5389)2972
		堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町2-42-15	(3372)4701
		三五医院	内・神経内	南台2-6-8	(3381)0313
		こばやし歯科医院☆	歯	中野5-66-3 3階	(3388)7887
	薬局	わかみや薬局		若宮1-43-11	(5327)3663
		ことぶき薬局末広橋店		中央1-25-3	(3227)1907
		茜調剤薬局中野坂上店		本町2-42-15	(6300)6122

☆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)

当番医・当番薬局が変更になる場合があります。最新の情報は区で確認を



### 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

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

# なかのの春が やってきます

**認定** 哲学堂公園  
(松が丘1-34)

**認定** 中野四季の森公園  
(中野4-13)

**認定** 多田神社  
(南台3-43-1)

**認定** 栄町公園  
(弥生町4-20)

**認定** 神田川四季の道  
(JR中央線の北側~小滝橋)

**認定** 東中野駅  
(東中野4-1-12)

**認定** 福蔵院  
(白鷺1-31-5)

**認定** 正蔵院  
(弥生町4-12-1)

**認定** 新井薬師公園  
(新井5-4)

**認定** 中野通り  
(中野通り桜まつり)

広報係/4階 ☎(3228)8805 FAX(3228)5645

桜が咲く季節。区内では各所で見事な桜を見ることができます。気になる場所に出掛けませんか。  
☆開花状況は、区公式フェイスブックなどでお知らせする予定です

**認定** =中野区認定観光資源

3月1日現在。( )内は前月比

住民基本台帳	世帯数	人口(人)				合計
		男	女	小計		
日本人	197,713※(173増)	159,189(72増)	156,961(51増)	316,150(123増)	337,515(114増)	
外国人	15,771(33減)	11,287(16減)	10,078(7増)	21,365(9減)		

※日本人と外国人の混合世帯 2,027 を含む

次号予告 中野のグルメ



◀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