

# なかの区報

# nakano

www.city.tokyo-nakano.lg.jp

令和6年(2024年)

# 4.20

No.2131

毎月5日・20日発行  
(1月・8月は11日発行)



ボランティア  
始めたい  
その気持ち応援します



## 中野ボランティアセンター

中野5-68-7スマイルなかの3階

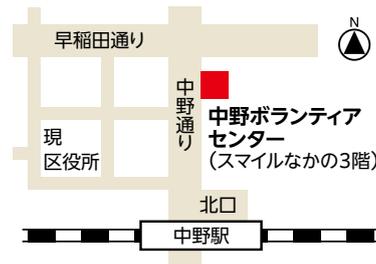
☎(5380)0254 FAX(5380)6027

✉vc@nakanoshakyo.com

月～土曜日午前9時～午後5時(祝日、第3月曜日を除く)



▲ボラセン



5月7日 区役所が移転

今号では原則、現区役所の階数で窓口を掲載。裏表紙もご覧ください

# ボランティア始めたい その気持ち応援します

「人のために何かしたい」気持ちはあるけど、  
どうしたら良いのか分からない。そんな方も多  
いのではないのでしょうか。

「僕も何かでき  
ないかなあ」

今号では、ボランティア活動の始め方など  
を紹介します。



## 「ボラセン」に相談してみよう

「ボラセン」こと中野ボランティアセンターは、ボランティア活動を始めた  
方の第一歩をサポートする窓口。一人ひとりの思いに寄り添い、一緒に  
活動を探します。

どなたでも気軽に相談できます。

☆(福)中野区社会福祉協議会(社協)が運営

### 相談員も区民のボランティア

窓口で対応するボランティア相談員は、区民によるボランティアです。  
社協の職員と一緒に、同じ区民の立場で親身に相談に応じています。



中野が大好き。大好きな中野のみなさんの力になれた  
らうれしいです。いつでもお待ちしております。ぜひ気持  
ちを聞かせてください

◀ボランティア相談員 東海林さん



▲ボラセン窓口の様子

## 相談した後はこのようにサポートを受けられます

### ①希望の活動内容を登録

「どんな活動がしたいのか」「活動できる時間  
は」などを相談員と話し合いながら、登録カードを  
作成。希望に沿ったボランティア活動を随時紹介  
してもらえます。



すぐに希望する活動先  
が見つからなくても、い  
ろいろな活動と一緒に  
考えます

「どんな所が  
あるかな」



### ②活動前に顔合わせ

活動先が決まったら、相談員と一緒に受け入れ先の担当者  
と3者で顔合わせ。活動にあたっての疑問や不安を解消できます。

引っ越しを機に地域の方とつな  
がりたいたいと思い、ボラセンに相談  
しました(登録した方)



高齢者施設での  
傾聴ボランティア  
に初挑戦



### ③アフターフォローも

初回の活動後、ボラセンに感想  
を伝えます。調整が必要なこと  
があれば、間に入って調整して  
もらえるなど、安心して活動を継続  
できる仕組みが整っています。

「こんなに相談に  
のってくれるんだ！」



## 初心者のための ボランティア心得5箇条

### 1. 無理をしない

慣れるまでは活動日を月1回にするなど、少しずつ活動を始めましょう

### 3. 約束を守る

できない約束をするのは厳禁。ルールを守り、遅刻や休む際は必ず連絡しましょう

### 5. 相手の立場になって考える

善意の押し付けに注意。相手が何を必要としているのかを知ることが大切です

### 2. 元気にあいさつ

あいさつはコミュニケーションの要。お互いの距離が縮まり、信頼感もアップします

### 4. できることを できる範囲で

自分の気持ちや特技を生かして楽しく活動を

プラスワン  
**+1** 加入しよう  
ボランティア保険  
⇒詳しくはボラセンへ

なるほど



## タイプ別 おすすめの活動例

### コツコツと一人でやりたい

- 切手整理
- バザー用の小物作り

### 知り合いを増やしたい

- 子ども食堂のお手伝い
- サロン活動スタッフ

### 体力に自信がある

- 高齢者宅の家具の移動
- ごみ拾い

## 初めての方でも参加しやすい ボラセンで定期的に行っている活動

興味がある方は、まずはボラセン☎(5380)0254へ連絡を。

### 切手きるきの会

寄付された使用済み切手を封筒・ハガキから台紙ごと切り取り、種類別に仕分けします。整理後、換金しボランティア基金に積み立てられます。活動日は第2・第4木曜日



### かがり火会

第4火曜日に、ボラセンの広報紙の発送作業(折り込み、ラベル貼り等)をお手伝い



### 手作り作品の会

寄付された布や毛糸を活用して、アクリルたわしや小物を作成し、バザーなどで販売。売り上げはボランティア基金に積み立てられます。活動日は第1水曜日と第3金曜日



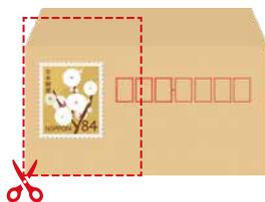
### 作品を購入できます

作品は、スマイルなかの1階自由通路のショーケースに展示しています。値札付きの作品は会の活動日に購入できます。ボラセンにお声掛けを

### 使用済み切手を寄付しませんか

スマイルなかの3階と4階に使用済み切手の回収ボックスがあります。

自宅や職場などに、郵便がたくさん届く方はぜひご協力を。



◀封筒に貼ったまま切手の周りを3cm以上残して切り取ってね

こちらも活用を

中野がもっと好きになる「なかの情報」サイト

施設や団体・個人などのボランティア募集情報をご覧になれます



▲なかの情報

# 楽しもう 春のイベント

## 花と緑の祭典2024春

5/18(土)  
19(日)

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

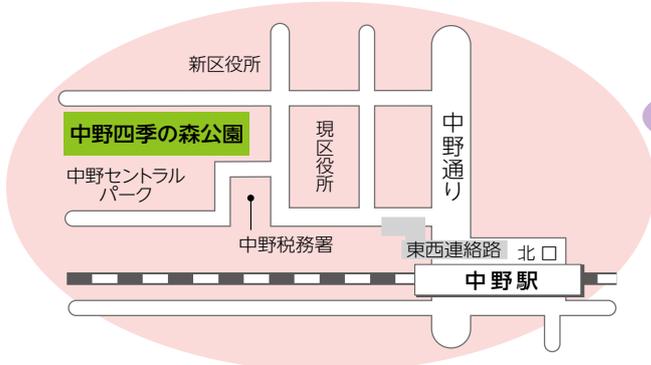
区民の実行委員会主催の、家庭で  
花や緑を楽しむための催しです。

**時間** 午前10時～午後4時

**会場** 中野四季の森公園(中野4-13)



◀スケジュールなどについて  
詳しくは区HPへ



### 事前申し込みが必要な催し ☆いずれも区内在住の方が対象。( )内は抽選定員

#### ①苗木の無料配布(計400本)

=18日(土)午前10時～午後3時30分

☆樹木はブルーベリーとオリーブ各150本、コデマリとサツキ各50本。1世帯につき1本

#### ②ハーブ教室(20人)

=18日(土)午後2時～3時30分

☆参加費300円

#### ③バラ教室(25人)

=19日(日)午後1時～2時30分

☆参加費500円



**申込(①～③共通)** 往復ハガキで、環境・緑化推進係へ。5月2日必着。②③は電子申請も可。住所、氏名とふりがな、①は希望する樹木名(第2希望まで)、②③は教室名、返信用にも住所、氏名

#### 往復ハガキの書き方(例)

63 (往信)	164-8501 中野区役所 環境・緑化推進係 (苗木配布)宛	(空白のまま)	63 (返信)	16X-XXXX 住所 ●●●● 氏名 ●●●● (ふりがなも) 第1希望 苗木 ○○○ 第2希望 苗木 ○○○
------------	------------------------------------------	---------	------------	-------------------------------------------------------------------------------

▲往信面

▲返信面

### その他の参加できる催し

剪定教室(18日のみ)、寄せ植え教室、ミニグリーンアドベンチャー、園芸緑化相談、花と緑の窓口、環境・緑化推進コーナー、お子さん向けの草花あそび・本の読み聞かせなど



5/19(日)

## 中野区民ふれあい運動会

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

障害のある方もない方も、楽しく  
参加できます。

**時間** 午前9時30分～午後0時45分  
ごろ

**会場** 第二中学校(本町5-25-1)

☆当日直接会場へ。雨天中止

#### 送迎バスの利用は事前に申し込みを

障害があり、公共交通機関を使って会場に行くことが困難な方は、当日、送迎バスを利用できます。

**申込** 4月26日までに電話かファクスで、障害者施策推進係へ。住所、氏名とふりがな、電話番号またはファクス番号、車いす利用・不用の別(電動か手動の別も)、介護者の有無、乗降希望場所、初めて利用の場合はその旨



# 2023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)5647

この調査は、区民のみなさんが必要としていることを的確に把握して区政運営に生かすために、毎年実施しています。

このたびまとめた最新の調査結果を抜粋してお知らせします。  
☆数値は小数点第2位を四捨五入し、端数処理しています。調査結果の概要は、区HP、図書館でご覧になれます



区HP

## 回答者872人の内訳

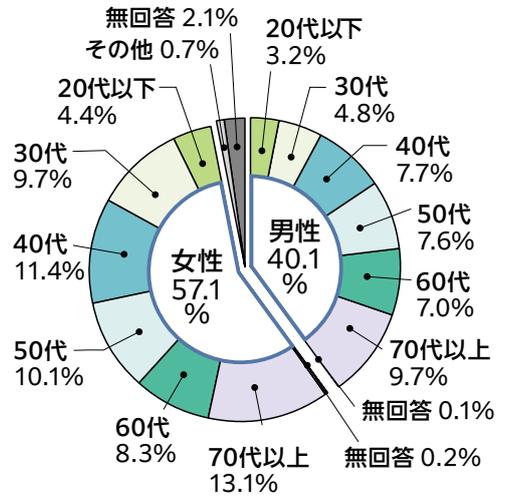
(全グラフ共通)

実施時期 昨年9月

調査対象 無作為抽出の18歳以上の区民2,000人

調査方法 郵送・インターネット回答

回収率 43.6%



## 区の施策への要望は「子育て支援」「高齢者福祉」「みどり・公園」が上位に

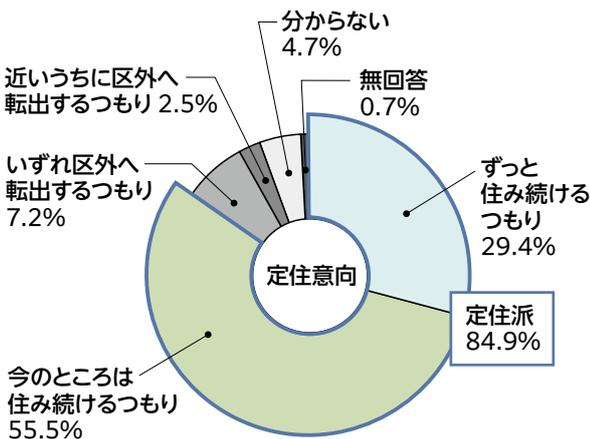
26項目の中から、今後特に力を入れてほしい施策の1位～3位を選んでもらいました。合計では昨年度4位だった「子育て支援」がトップに。同項目は区が力を入れていると感じる施策でも3位に上昇しました(右図下段)。

### 施策への要望・評価上位5項目 ☆( )内は前回調査の順位

	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
要望	子育て支援 24.0% ↑(第4位)	高齢者福祉 21.6% ↓(第1位)	みどり・公園 20.2% ↑(第5位)	道路・交通 19.3% ↓(第3位)	防災 18.9% ↓(第2位)
評価	重点的 まちづくり 33.6% →(第1位)	みどり・公園 18.7% →(第2位)	子育て支援 14.2% ↑(第4位)	ごみ・ リサイクル 13.6% ↓(第3位)	文化・ スポーツ 11.6% ↑(第6位)

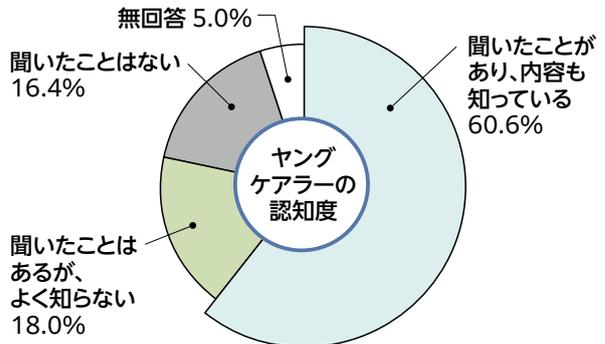
## 中野区への「定住派」「愛着を感じている方」は8割超え

今後も中野区に住みたいかの質問で「ずっと」「今のところ」を合わせた定住派は84.9%でした。また、中野区に愛着を感じているかの質問に「とても」「どちらかといえば」感じていると回答した割合も、昨年に引き続き8割を超えていました。



## 「ヤングケアラー」の内容を知っている方が6割

ヤングケアラーについて60.6%の方が「聞いたことがあり、内容も知っている」と回答。「聞いたことはあるが、よく知らない」と合わせると、約8割の方がヤングケアラーという言葉を知ったことがあるという結果でした。



ヤングケアラーとは…本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っている18歳未満の子どものこと

## ご協力ありがとうございます 能登半島地震義援金

総務係/4階

☎(3228)8811 FAX(3228)5647

3月末までにみなさんからお預かりした総額は、3,321,509円となりました。義援金は、日本赤十字社へ送金しました。

温かいご支援、誠にありがとうございました。



◀12月27日まで受け付けています。  
引き続きご協力をお願いします

## 子育て家庭と区長の タウンミーティング

子育てカフェ

広聴係/4階

☎(3228)5821 FAX(3228)5476

テーマ 今後の児童館運営について

対象 区内で子育て中の保護者とお子さん

日時 5月18日(土)午前10時30分~11時30分

会場 みずの塔ふれあいの家(江古田1-9-24)

☆当日直接会場へ。☎希望の方は、5月10日までにファクスで、広聴係へ。☑住所、氏名とふりがな、ファクス番号、☎希望の旨



## 教育長を任命しました

総務係/4階

☎(3228)8811 FAX(3228)5647

区長は、区議会の同意を得て、令和6年4月1日付で教育長に田代雅規氏を任命しました。任期は、令和9年3月31日まで(3年間)です。

田代雅規氏

昭和35年生まれ。元中野中学校校長

## 5/1~31 自転車安全利用 TOKYOキャンペーン

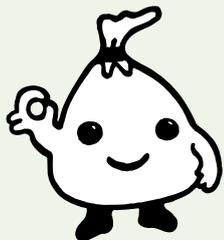
生活・交通安全係/8階

☎(3228)8736 FAX(3228)5647

区内では、自転車事故が多発しています。大人も子どももヘルメットを着用し、安全に自転車を利用しましょう。



## ごみのんからの お知らせ



◀中野区ごみ減量  
キャラクター  
「ごみのん」

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

### 分別に迷ったら アプリなどのご利用を

#### 中野区ごみ分別アプリ

「収集日カレンダー」「資源とごみの分別辞典」など、便利な機能があります。



▲ごみのん  
アイコンが目印



▲区☎。外国語版  
(3言語)も配信中

#### 中野区ごみ分別チャットボット

対話形式で案内します。



ごみのんが分別方法や収集日をお答えします。



▲こちらから  
アクセス

### 新聞・段ボール、 古着・古布は集団回収へ

区内全域で、町会・自治会などが集団回収を行っています(古着・古布は一部地域を除く)。集団回収集積場所に出してください。☆古着・古布はリサイクル展示室でも回収(火・木曜日を除く午前10時30分~午後3時30分)。詳しくは、区☎をご覧ください



◀古着・古布は  
必ず晴れた日に  
出してください

## お知らせ

## 傍聴を

☆日程・会場は、変わることがあります

## 5月の教育委員会定例会

教育委員会係／5階

☎(3228)5734 FAX(3228)5679

①17日 ②24日 ③31日

いずれも金曜日、午前10時から

①②=新区役所7階教育委員会室

③=啓明小学校(大和町1-18-1)

☆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／5階

☎(3228)5785 FAX(3228)5620

5月21日(火)午後6時30分から

新区役所7階会議室

☆事前申込制。4月30日～5月14日に電話で、在宅療養推進係へ。先着5人

「中高層マンションの  
防災マニュアル」の活用を

地域防災係／8階

☎(3228)8930 FAX(3228)5647

大地震が起きた時、建物に大きな損傷がないマンションでは、在宅で生活を継続する「在宅避難」が基本です。そのための備えなどマンションならではの情報をまとめました。

区HPでご覧になれる他、区役所8階14番窓口で受け取れます。

区HP

「新たな防火規制」の新規区域が  
指定されました

まちづくり計画係／9階

☎(3228)5463 FAX(3228)5417

東京都建築安全条例に基づく制度です。規制の区域内では、燃えにくい建物にしなければなりません。9月2日から、新たに次の区域が対象になります。

**対象区域** 沼袋1(一部)・2・3(一部)・4丁目、上高田1・3(一部)丁目、若宮1～3丁目、中野1丁目、中央4丁目、本町2・4・6丁目

区HP

「災害時個別避難支援計画書」を  
作りませんか

地域支えあい活動支援係／5階

☎(3228)5582 FAX(3228)5620

区は、災害時に一人では避難が難しい方(要支援者)の安否確認や避難支援を円滑にするため、計画書の作成を進めています。

次の対象の方で、この計画書の作成を希望する方は、地域支えあい活動支援係へ問い合わせを。

**対象** 次の①～④のいずれかに該当する方

- ①要介護・要支援の認定を受けている
- ②身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、愛の手帳のいずれかの交付を受けている
- ③障害者総合支援法の障害支援区分1～6の認定を受けている
- ④70歳以上の単身者、75歳以上の高齢者のみの世帯

☆避難時に必要な情報等を支援者(必要に応じて避難を手助けする人)と共有します。妊婦の方など、避難に特段の配慮が必要な方は相談を

「チャレンジ基金助成」申請事業  
公開プレゼンテーション

公益活動推進係／5階

☎(3228)3251 FAX(3228)5620

助成を希望する区民団体が、その可否を審査する区民公益活動推進協議会に、事業内容などを説明します。参加団体などについて詳しくは、区HPをご覧ください。

**日時** 5月26日(日)午後1時から

**会場** 新区役所4階会議室

**申込** 4月22日～5月10日に☎koeki@city.tokyo-nakano.lg.jpで、公益活動推進係へ。先着20人。☑氏名とふりがな、電話番号

## 基金への寄付にご協力を

この助成事業は、みなさんからの寄付を区民公益活動推進基金に積み立てて財源としています。

寄付してくださる方には、必要書類を郵送します。また、電子申請でも可能です。詳しくは、区HPをご覧になるか、公益活動推進係へ問い合わせを。

介護職員研修等の受講費用を  
助成します

介護保険課管理係／2階

☎(3228)5629 FAX(3228)5620

次の研修を昨年4月以降に修了し、他に研修費用の助成を受けていない方は、区内の介護保険事業所で働いているなどの助成要件を満たすと受講費用の助成を受けられます。詳しくは、区HPをご覧ください。

## 対象の研修

**介護職員実務者研修**=先着25人、上限12万円

**介護職員初任者研修**=先着20人、上限9万円

**生活援助従事者研修**=先着1人、上限5万円

## 緑を守り増やすための助成の利用

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

次の①②とも、制度や対象条件などについて詳しくは、環境・緑化推進係へ問い合わせを。

### ①生け垣・植樹帯の設置

一定の条件を満たす生け垣・植樹帯を新たに設置する場合、費用の一部を助成する制度です。

**助成限度額** 設置延長1m当たり1万円(上限30万円)

☆各年度の予算の範囲内で支出し、予算額に達した時点で受け付けを終了

### ②樹木・樹林・生け垣の維持管理(保護指定制度)

一定の基準を満たす緑を保護指定し、維持管理費用の一部を助成する制度です。

**助成額(年額)** 樹木=1本当たり1万円、樹林=面積に応じて3万~8万円、生け垣=長さ1m当たり1,000円

☆保護指定相談・助成金申請は、環境・緑化推進係で随時受け付け。助成金交付は、保護指定の翌年度からです

## 特定建築物と建築設備等の定期報告を

建築安全・安心係／9階  
☎(3228)8837 FAX(3228)5668

不特定多数の人が利用する一定規模以上の建築物と、防火戸・非常用照明・エレベーターなどの設備は、定期的に調査・点検し、その結果を報告することが義務付けられています。

建築物の所有者や管理者は、一・二級建築士または国土交通大臣が定める有資格者に調査・検査を依頼し、報告書を提出してください。

対象となる建築物などについて詳しくは、建築安全・安心係へ問い合わせを。

## 防災・防犯情報メールのご利用を

防災対策係／8階  
☎(3228)8933 FAX(3228)5647

防災と防犯の情報メールを統合し、両方の情報をまとめて配信中。気象警報や河川水位、不審者の出没など必要な情報を選択して受け取れます。この機会に登録しませんか。

詳しくは区HP



## 5月は赤十字運動の強化月間 赤十字活動資金募集にご協力を

地域自治推進係／5階  
☎(3228)8921 FAX(3228)5620

日本赤十字社は、地域の方からいただく活動資金を国内外での災害救護活動など、人道的活動に役立てています。みなさんのご協力をお願いします。

## 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** ☆いずれもナビダイヤル

### ①予約受付専用電話

☎0570(05)4890

☆平日午前8時30分~午後5時15分

### ②ねんきんダイヤル

☎0570(05)1165

☆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

# 令和6年度の国民健康保険料率等が決まりました

資格賦課係／2階  
☎(3228)5511  
FAX(3228)5456

令和6年度の国民健康保険料は、次のとおり算定し、6月に各世帯へ決定通知を郵送します。

支払いは、6月~来年3月の計10回です。

### 保険料算定の仕組み

国民健康保険料には①基礎分②支援分③介護分(40歳~64歳の方)の3区分があり、それぞれの「均等割額」「所得割額」を算出します。これらの合計額が世帯の年間保険料です。

**39歳以下の方、65歳~74歳の方**=①②の合計額

☆未就学児の①②の均等割額は半額

**40歳~64歳の方**=①②③の合計額

☆保険料は、前年中の所得を基に算定しています。収入が無い方や収入が少なく確定申告不要の方も、保険料算定のため、住民税の申告を。住民税の申告についての問い合わせは、課税係☎(3228)8913へ

### 令和6年度国民健康保険料(年額)の算定式

	均等割額 ☆加入者全員に一律に掛かります	所得割額 ☆加入者の前年中の所得に応じて掛かります	1世帯 最高限度額
①基礎分	46,200円／1人	旧ただし書き所得(※)×8.32%	65万円
②支援分	15,900円／1人	旧ただし書き所得(※)×2.88%	24万円
③介護分	18,000円／1人	旧ただし書き所得(※)×2.13%	17万円

※旧ただし書き所得=総所得金額等-基礎控除43万円

## 催し・講座



生きづらさを抱える若者の家族同士  
で交流しませんか  
「家族懇談会」

子ども・若者相談課庶務係  
(中央1-41-2みらいステップなかの)  
☎(5937)3267 FAX(5937)3514

**対象** 区内在住・在勤・在学の若者の家  
族

**日時** 5月18日(土)午後2時～4時

**会場** みらいステップなかの

**申込** 4月23日～5月17日に若者フリー  
スペースHPから申し込むか、電話また  
は直接、会場内の若者フリースペース☎  
(5937)3664(火～土曜日午前11時  
30分～午後7時)へ。先着20人

若者フリースペースHP



## 創業入門講座(6回連続講座)

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** 5月18日～10月19日の毎月第3  
土曜日(8月のみ24日)、午後6時30分  
～8時30分

**会場** 産業振興センター

**参加費** 5,000円(全回分)

**申込** 4月22日～5月15日に産業振興セ  
ンターHPで。先着15人

産業振興センターHP



## 生活に困っている方などの相談

生活相談係/2階  
☎(3228)8927 FAX(3228)5662

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

**受付時間** 平日午前8時30分～11時、  
午後1時～4時

☆一人当たりの相談時間は1時間程度。  
時間に余裕を持って相談を

## 女性のための相談

受付専用電話 ☎(3228)5556

DV(ドメスティック・バイオレンス=  
パートナーからの暴力)や家族間のトラ  
ブル、思いがけない妊娠、性暴力など、  
女性が抱えるさまざまな問題について  
相談できます。秘密は必ず守ります。た  
めらわずに電話を。

☆平日午前8時30分～午後5時に随時  
受け付け

## 他にも安心して相談できる窓口が あります

区HPで、DVで悩んでいる方の相談  
窓口をまとめて掲載しています。

詳しくはこちらから



## 募集・求人



### 特別区の区立幼稚園教員

教職員係/5階  
☎(3228)8861 FAX(3228)5679

募集は①②の2種類で、いずれも勤  
務先は特別区(大田区・足立区を除く)  
の区立幼稚園です。内容について詳しく  
は、特別区人事・厚生事務組合教育委  
員会HPをご覧ください。

**問合せ先** 特別区人事・厚生事務組合人事  
企画課採用選考担当(〒102-0072千  
代田区飯田橋3-5-1東京区政会館17  
階)

①=☎(5210)9857

②=☎(5210)9751

### ①教員採用候補者

**対象** 幼稚園教諭普通免許状を持ってい  
る(来年3月31日までの取得見込み含  
む)、平成2年4月2日以降に生まれた方  
**申込** 5月14日までに、上記HPで

### ②臨時的任用教員採用候補者

**対象** 幼稚園教諭普通免許状を持ってい  
る方  
**申込** 郵送で、上記の問合せ先へ  
☆新規申込者の選考は毎月実施



遺産分割がまとまらない  
相続預貯金が使いきれてきた  
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

## 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)

## 来年1月13日(月・祝)開催 「二十歳のつどい」実行委員

若者活動支援係/5階  
☎(3228)5648 FAX(3228)5679

**活動内容** 「二十歳のつどい」の企画や案内状等のデザイン、当日の司会など

**対象** 区内在住・在勤・在学の方。①**実行委員**=平成16年4月2日~同17年4月1日生まれ、②**サポーター**(①とともに企画に携わる)=おおむね18歳~29歳 ☆①②とも人数上限はありません。6月中旬以降に第1回実行委員会を開催する予定。2回目以降は、委員の都合に合わせて日時を設定

**申込** 5月8日~24日に電子申請で



▲来年もなかのZEROで開催

## 都営住宅(家族向け・単身者向けなど)入居者

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** 5月7日~15日に、区民活動センター、新区役所1階総合案内、同9階、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、夜間は新区役所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

都営住宅入居者募集サイト



## 高齢者・介護

### 高齢者用肺炎球菌予防接種が受けられます

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

次の対象の方へ、誕生日の前月末に予診票を郵送します。今年度から内容が変わりました。接種を希望する方は、対象年齢の期間中に受けてください。

☆予診票が届いても、これまでに高齢者用肺炎球菌予防接種を受けたことがある方は対象外

**対象** 区内在住で、接種日時点で次のいずれかの条件を満たす方

①65歳の方

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級相当の方

**自己負担額** 1,500円

☆生活保護を受給している方は免除

### 江古田の森公開セミナー 「認知症サポーター養成研修」

高齢者支援基盤整備係/5階  
☎(3228)5631 FAX(3228)5620

**日時** 5月11日(土)午後1時30分~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

☆4月22日からの事前申込制。電話で、上記の問合先へ。先着20人程度



## デジタル地域通貨の 愛称とロゴマークを募集します

地域経済活性化係/9階 ☎(3228)5707 FAX(3228)5456

区は、今年11月にデジタル地域通貨アプリを導入します。この地域通貨は、区内のお店で買い物やサービスに利用できます。広く区民のみなさんに親んでもらえるようなアプリの愛称とロゴマークをお寄せください。詳しくは、区HPか、区民活動センター、図書館、区役所1階総合案内などで配布中の応募用紙をご覧ください。

**対象** 区内在住・在勤・在学の方

**応募期限** 5月31日午後5時(必着)



### デジタル地域通貨とは

特定の地域内で使える電子通貨のこと。スマホ用のアプリを使って入金や決済ができます

### 4月30日は納期限です。 忘れずに納付を

#### 後期高齢者医療保険料の第1期分 介護保険料の第1期分

☆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

### 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) 5620

**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** 5月15日・29日、いずれも水曜日、午後2時～4時

**会場** 弥生区民活動センター(弥生町1-58-14)

**申込** 4月22日～5月8日に電話、ファクスまたは直接、下記申込先へ。先着30人。☑住所、氏名とふりがな、電話番号

**申込先** 本町地域包括支援センター(本町5-10-4)

☎(5385)3733 FAX(5385)3776

### 「なかの・からだナビ!」

介護予防推進係／5階  
☎(3228)8949 FAX(3228)5620

**内容** 軽運動やお口のトレーニングなどを専門家に教わります

**対象** 区内在住の65歳以上の方

**日時** 6月4日～7月9日の毎週火曜日、午後1時～3時 ☆全6回

**会場** 野方区民活動センター(野方5-3-1)

**申込** 4月22日からの平日午前10時～午後4時に電話で、中野区歯科医師会☎(3382)1487へ。先着12人

### 子ども・子育て

#### 医療的ケアを必要とするお子さんへ 区立白鷺保育園の入園児を募集

運営支援係／3階  
☎(3228)8940 FAX(3228)5679

入園を希望する方は、まずは運営支援係へ相談を。

**保育園所在地** 白鷺3-3-24

**対象** 集団保育及び保護者の送迎が可能な、令和5年4月1日以前に生まれたお子さん ☆受け入れは1人

**医療的ケア内容** たんの吸引、経管栄養、導尿

#### 乳幼児親子支援活動助成金

地域子ども施設調整係／5階  
☎(3228)8934 FAX(3228)5679

##### 対象となる活動

①乳幼児親子に居場所・広場を提供し、その交流を図る活動(オンラインでの交流も可)

②乳幼児を一時的に預かる活動

**応募期限** 5月20日午後5時(必着)

**応募書類の配布** 4月22日以降に区HPまたは地域子ども施設調整係で

☆新規に応募を考えている団体の方は、事前に同係へ電話してください。応募条件や申し込み方法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

### 5歳児歯科健康診査の案内を 郵送します

子ども医療助成係／3階  
☎(3228)5623 FAX(3228)5679

今年度中に5歳になるお子さんの保護者の方宛てに、受診票を今月下旬に郵送します。届いたら、区内の指定医療機関で予約をして受診してください。

**対象** 平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれのお子さん

**受診期間** 5月1日(水)～11月30日(土)  
☆この期間外は受診できません



### 5月5日は「こどもの日」 この日から1週間は 児童福祉週間です

子ども・教育政策課庶務係／5階  
☎(3228)5734 FAX(3228)5679

お子さんの健やかな成長と家庭について国民全体で考えることを目的に、厚生労働省が定めた「児童福祉週間」。

区は、この期間を中心に、児童館等の施設で、親子で楽しめる催しを行います。ぜひご参加を。

☆催しの日時や会場などについて詳しくは、区HPをご覧ください

区HP



広告

**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!**

なかの区民の方へ **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 **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・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから

**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

**420,000円～** (税別) **外壁塗装まるごとパック**

おおよそ30坪 462,000円～(税込)

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 条件あり 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 トソーコンストラクション 総合建設業 建設許可番号(第2)第123790号

**ハートベント** 受付時間9:00～18:00(土日祝営業) 中野区弥生町1-9-8 トソー本社ビル7F **0120-860-100**

### 区報に広告を 掲載しませんか

広報係／4階  
☎(3228)8803  
FAX(3228)5476

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。

### 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～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

#### 鷲宮すこやか福祉センター (若宮3-58-10)

☎(3336)7111 FAX(3336)7134

**日程** 5月10日(金)

**申込期間** 4月26日～5月7日

☆先着8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** 5月16日(木)

**申込期間** 5月2日～13日

☆先着8人程度



### 家族と一緒に楽しく続けよう! 「すこやかふれあい体操」

#### 中部すこやか福祉センター (中央3-19-1)

☎(3367)7788 FAX(3367)7789

**日時** 5月27日(月)①午後1時30分から、

②2時45分から ☆各回45分

※本講座は、都合により  
延期となりました  
(延期日時は未定)

肩T2組

申し込みはこちらから



## 健康・福祉

### 「第2期中野区自殺対策計画 ～つながるまち なかの絆プラン～」 を策定しました

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

誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指すための計画です。計画の全文やパブリックコメント手続きの結果は、区HP、区役所4階区政資料センター、中野区保健所でご覧になれます。

区HP



計画の基本理念は「誰もがつながり自殺に追い込まれることのないまちなかの」。自殺を他人事ではなく、自分や自分の家族、身近な人にも関係あることとして捉え、必要なサポートにたどり着けるようなまちを目指します。

### 重度の障害がある方は特別障害者手当・障害児福祉手当を受給できます

在宅福祉係/1階  
☎(3228)8953 FAX(3228)5662

次のいずれも4月からの改定額で、受給には所得制限があります。詳しくは、在宅福祉係へ問い合わせを。

#### 特別障害者手当

支給月額28,840円。精神・知的または身体に重度の障害があり、常時特別な介護を要する20歳以上の方が対象(施設に入所している方や長期で入院している方を除く)。

#### 障害児福祉手当

支給月額15,690円。精神または身体に重度の障害があり、常時介護を要する20歳未満の方が対象(施設に入所している方や障害を支給理由とする公的年金を受給している方を除く)。

☆申請については、障害者支援係☎(3228)8706・FAX(3228)5662へ問い合わせを

## 麻しん(はしか)・風しんを 予防するために

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

麻しんは免疫のない人が感染するとほぼ確実に発症します。また、妊娠中の女性が風しんに感染すると、胎児が先天性風しん症候群にかかる恐れがあります。

麻しん・風しんは特効薬がなく、予防接種を受けておくことが大切です。

都内で麻しん患者が発生しています。麻しんを疑う症状(発熱、発疹、咳、鼻水、目の充血等)が現れた場合は、必ず事前に医療機関へ連絡し、指示に従って受診してください。

#### 45歳～62歳の男性へ

#### 風しん抗体検査クーポン券の有効期限が延長されました

昭和37年4月2日～同54年4月1日生まれの男性に、令和4年5月に風しんの抗体検査と予防接種を無料で受けられるクーポン券を郵送しました。この券は、記載の有効期限にかかわらず、令和7年3月31日まで使えます。まだ検査等を受けていない方は、医療機関に予約の上、まずは抗体検査を受けてください。☆勤務先などの健康診断で抗体検査を受けられる場合もあります。対象者でクーポン券がない場合などは、保健予防係へ問い合わせを



区HP

### 「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)5679

日程 5月18日(土)

会場 新区役所6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 4月22日～5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

### 「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、区が委託した産婦人科や泌尿器科の医療機関で、無料で相談できます(一人1回のみ)。詳しくは、[区HP](#)をご覧ください。

### もの忘れ相談会

在宅療養推進係／5階  
☎(3228)5785 FAX(3228)5620

自身や家族の認知症、若年性認知症などについて、専門相談員に相談できます。

日時 4月24日(水)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

### お手軽測定会 姿勢計測

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 5月25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)

申込 4月22日～5月22日に産業振興センター [HP](#)で

### 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 5月27日(月)午後1時30分～3時

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込期間 4月22日～5月24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

[区HP](#)



### 骨髄移植ドナーへの助成金をご利用ください

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

区は、骨髄・末梢血幹細胞まっしょうけつかんじょうの提供者(ドナー)とドナーが勤務する事業者の負担を軽減して、より多くの骨髄・末梢血幹細胞移植を実現できるよう、助成金を交付しています。

助成条件などについて詳しくは、保健予防係へ問い合わせを。

助成額 ドナー本人=20,000円、ドナーが従事する事業所=10,000円

☆通院・入院に要した日数1日当たりの額。いずれも上限は通算7日まで

[区HP](#)



### ドナー登録をしませんか

骨髄・末梢血幹細胞移植を必要とする方が、(公財)日本骨髄バンクを通じて、適合するドナーを待っています。一人でも多くの方を救うため、みなさんのご理解とご協力をお願いします。

☆ドナー登録について詳しくは、同バンク [HP](#)をご覧ください

## 緊急通報システムのご利用を

在宅サービス係／5階 ☎(3228)5632 FAX(3228)5620

自宅での急病など緊急時に区の事業委託先の民間受信センターに通報が届き、消防署員などとともに民間事業者が救助に当たるものです。

#### 対象

①日常生活において常時見守りを必要とする、次のいずれかに該当する方

- ・65歳以上の方のみの世帯
- ・65歳以上で、日中は一人で過ごしている方

②身体障害者手帳1・2級の18歳以上の一人暮らしの方、または重度身体障害のある方のみの世帯

自己負担額 特定の慢性疾患の有無、住民税の課税状況等により、月額300円～1,300円

☆詳しくは、[区HP](#)をご覧ください、在宅サービス係へ問い合わせを

#### 申込先

①=お住まいの地域を担当する地域包括支援センター

センター名	電話番号
南中野	(5340)7885
本町	(5385)3733
東中野	(3366)3318
中野	(3367)7802
中野北	(5380)6005
江古田	(3387)5550
鷺宮	(3310)2553
上鷺宮	(3577)8123

②=区役所1階障害者相談係 ☎(3228)8956・FAX(3228)5662

# 4月20日～ 5月5日の 休日当番医・ 当番薬局

## 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。

**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

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号	
4月21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
		横島病院	外・内	新井1-38-6	(3389)2531
		中野ひだまりクリニック	内・消	東中野3-6-12	(3368)0888
		山田医院	産婦・小・内	中野2-14-17	(3384)3555
		ハートケア銀河クリニック	心内・内	本町3-29-15 2階	(5371)0909
		三五医院	内・神経内	南台2-6-8	(3381)0313
		とりつかせい歯科医院☆	歯	鷺宮1-27-8 1階	(3337)8815
4月21日(日)	薬局	ことぶき薬局中野中央店	中央4-59-11	(5385)2971	
		ライフ薬局	中野2-11-5	(3380)9393	
		カメイ調剤薬局中野南台店	南台2-9-3	(5328)2313	
4月28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
		哲学堂石井内科医院	内・消	江古田1-1-4	(5906)5010
		中野の森ファミリークリニック	内	上高田1-37-11	(3361)1381
		中山レディースクリニック	産婦	東中野3-9-14	(3371)2676
		中野新橋内科クリニック	内・循内	弥生町2-20-18	(6383)3201
		吉永歯科医院☆	歯	中野5-30-19	(3387)0118
4月28日(日)	薬局	むさしの薬局江古田店	江古田4-20-22	(5343)3912	
		青葉調剤薬局	中野5-47-10	(3389)7110	
		百前調剤薬局	弥生町2-28-10	(6304)8767	
4月29日(月祝)	当番医	総合東京病院	内・外	江古田3-15-2	(3387)5421
		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
		たかとり内科	内	大和町1-30-6	(6265)5835
		おうじ内科・糖尿病クリニック	内・小	中野5-26-8	(3388)1024
		南台寺尾クリニック内科・小児科	内・小	南台3-37-27	(3381)7755
		ふじまき歯科	歯	東中野3-7-25	(3369)2310
	中島歯科医院	歯	松が丘1-17-2-106	(3388)0189	
	4月29日(月祝)	薬局	けやき薬局	江古田2-22-1	(3388)0782
			薬局アポック鷺宮店	鷺宮3-33-6	(3223)0088
			イオックス薬局高円寺店	大和町1-31-5	(5364)9120
とおやま薬局中野南台店			南台3-32-5	(3229)5039	

広告

### 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?～

**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

入居者募集中

おすすめポイント | 多世代交流型住宅

おすすめポイント | 「都立家政」駅より徒歩3分

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



**個別内覧会開催**

まずはお気軽に見学へお越しください!

グランドマスト江古田の杜 4月20日(土)・25日(木)  
グランドマスト中野若宮 4月19日(金)・27日(土)

(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

東京都渋谷区代々木2-1-1  
新宿メインスタワー20階

取引態様: 仲介 仲介: 株式会社イチイ シニア事業部 東京都知事免許(12)第39368号

資料請求・ご見学についてのお問い合わせ

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。

**0120-815-823**

営業時間/9:00～18:00 定休日/土曜・日曜・祝日

担当: 川口

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号	
5月3日(金祝)	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
		中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9	(3387)7321
		協立内科・脳神経内科クリニック	内・脳神経内・小	鷺宮4-2-3 1階	(5327)8612
		すぎやまクリニック	内・小	鷺宮1-27-5 3階	(3223)1275
		中野駅前内科クリニック	内	中野3-36-12 2階	(3382)1071
		糖尿病・内分泌内科			
		ハートケア銀河クリニック	心内・内	本町3-29-15 2階	(5371)0909
	和田歯科医院	歯	東中野4-10-14	(3361)3740	
	ゆかり歯科	歯	江古田4-6-3 2階	(3385)1117	
	薬局	むさしの薬局江古田店		江古田4-20-22	(5343)3912
中野中央薬局			中央4-60-5	(6304)8530	
コバヤシ薬局			鷺宮3-15-10	(3336)5056	
アサヒ薬局			野方1-5-17	(5942)5460	
5月4日(土祝)	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
		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
		大場診療所	内・小	大和町3-40-6	(3330)0073
		中野ひだまりクリニック	内・消	東中野3-6-12	(3368)0888
		松葉歯科医院	歯	東中野5-5-10-304	(5937)1464
	葉山歯科クリニック	歯	丸山1-1-2 1階	(5380)3678	
	薬局	アクア薬局		江古田2-24-14	(3389)5411
		青葉調剤薬局		中野5-47-10	(3389)7110
わかみや薬局			若宮1-43-11	(5327)3663	
栄真堂薬局		大和町3-44-2	(3337)2510		
5月5日(日祝)	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
		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
		中野ひだまりクリニック	内・消	東中野3-6-12	(3368)0888
		土田歯科医院	歯	南台3-6-25 1階	(3229)0880
	神戸歯科医院	歯	沼袋2-10-7	(3386)0648	
	薬局	むさしの薬局江古田店		江古田4-20-22	(5343)3912
		むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6	(5380)3935
わかみや薬局			若宮1-43-11	(5327)3663	
アサヒ薬局		野方1-5-17	(5942)5460		

☆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

### 救急病院内

中野消防署 ☎(3366)0119  
野方消防署 ☎(3330)0119

☎03-5358-9828

遺言 空き家 相続税試算

中野区民”限定”初回1時間無料!

ご自宅訪問も可能

## 無料個別相談

※税務相談は税理士が対応致します。

一般社団法人  
かぶきライフサポート

東京都中野区上高田1-31-6 東洋ビル7F

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

5月7日  
(火)

# 区役所が移転します

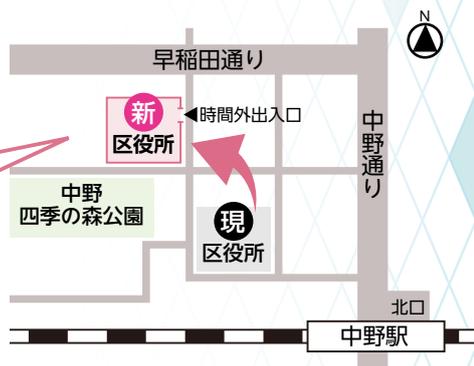
庁舎管理係/4階  
☎(3228)8854 FAX(3228)5647

**移転日**

令和6年5月7日(火)

**移転先所在地**

〒164-8501 中野4-11-19  
 ☆代表電話番号 ☎(3389)1111  
 は変わりません



**同時に新区役所へ移転します**

**夜間・休日窓口**

☆5月7日午前8時30分までは、現区役所で受け付け。移転後は右上地図の時間外出入口からお入りください

**タイムズ中野区役所駐車場**

☆現区役所は5月6日午後6時まで、新区役所は7日午前6時から利用可

**ブックポスト**

☆現区役所の利用は5月2日正午まで。ブックポストの問い合わせは、図書館運用支援係☎(3228)5548へ

**新区役所に新しい窓口を開設**

区民相談係/1階 ☎(3228)8802

詳しくは、区HPをご覧ください。

**おくやみ窓口(2階)**

遺族の方の必要な手続きをまとめて案内します(事前予約制)。また、スマホなどで手続きを確認できる「おくやみ手続きナビ」も導入します。



**外国人相談窓口(4階)**

外国人の方の行政手続きや生活上の困りごとなどを、英語・中国語で相談できます。また、30言語に対応した通訳機もあります。



**4月28日、5月5日・12日は  
日曜窓口を休止します**

移転作業や催しのため、住民票などの発行や転入・転出届の預かり等の窓口事務を休止します。  
 証明係/1階 ☎(3228)5506  
 住民記録係/1階 ☎(3228)5500

**5月3日(金・祝)・11日(土)の  
午前9時～午後7時は  
区役所の電話が不通になります**

**5/11(土)・12(日)  
オープニングイベント**

シティプロモーション係/4階  
☎(3228)5467 FAX(3228)5456

開庁を記念し、アート展示やコンサートなど文化・芸術に親しめるイベントを開催。プログラムなどについて詳しくは、区HPをご覧ください。

**日時** 5月11日(土)=午前11時～午後7時、12日(日)=午前10時～午後6時

**会場** 新区役所1階



11日(土)午前11時に  
「江古田獅子舞」が  
やってきます

4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	199,119※ (1,406増)	159,723 (534増)	157,478 (517増)	317,201 (1,051増)	338,800 (1,285増)
外国人	15,992 (221増)	11,417 (130増)	10,182 (104増)	21,599 (234増)	

※日本人と外国人の混合世帯 2,033 を含む

次号予告 快眠でこころもからだも健康に



◀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



古紙パルプ配合率70%再生紙を使用