

なかの区報 nakano

www.city.tokyo-nakano.lg.jp

令和6年(2024年)

5.5

No.2132

毎月5日・20日発行
(1月・8月は11日発行)

よく眠れていますか？



参考：厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査報告」

★5月7日 区役所が移転

今号から区役所の階数や窓口番号は、新区役所の内容で掲載しています

快眠で こころもからだも 健康に

毎日、よく眠れていますか。心身の健康を保つには、睡眠の質を上げ、時間を十分に確保することが大切です。今号では、ぐっすり眠るためのポイントをご紹介します。睡眠のあり方を見直してみませんか。
☆参考：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」「知っているようで知らない睡眠のこと」

睡眠不足による健康へのリスク

睡眠不足は、日中の眠気や疲労だけでなく、生活習慣病のリスクを高めたり症状を悪化させたりする要因になります。



睡眠時間が
6時間未満や不眠の人は
リスク増加

死亡
1.12倍

うつ病
2.27倍

2型糖尿病
1.37倍

認知症
1.68倍

睡眠の質を上げる3つのポイント

① 習慣的に運動を

適度な疲労を感じると寝付きが良くなります。運動習慣がある人の70%以上は、睡眠の質が良いという調査結果も。



「朝食前にストレッチ」「入浴前に筋トレ」など、生活習慣にひも付けて取り組むのがおすすめ。ただし、寝る2~4時間前の運動はかえって目を覚ますので避けましょう

② 就寝前はリラックスし、嗜好品にはご注意ください

寝る前にリラックスすると寝付きが良くなります。就寝前1時間は、くつろいで過ごす時間を確保しましょう。

次のことに注意を



夕方以降は
カフェイン
を控える



就寝前は
スマホの
使用を控える



寝る直前
の食事を
控える



喫煙を控える

③ 寝室の環境を整える



光

朝は朝日を浴び、夜はできるだけ暗い環境にすることで、体内時計が整います

温度

エアコンなどを活用し、快適と感じる室温を心掛けましょう

音

騒音は眠りを妨げます。できるだけ静かな環境をつくりましょう

年代別の睡眠ガイド

必要な睡眠時間は、年代によって変わります。ライフスタイルに応じた、睡眠環境や生活習慣の改善に取り組んでみませんか。

☆目安=推奨される睡眠時間。生活習慣や環境要因などの影響により個人差があります



子ども

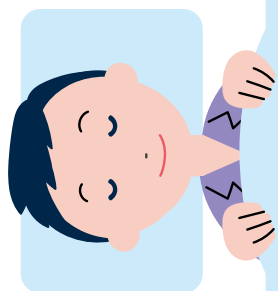
目安 小学生 9～12時間、中学・高校生 8～10時間

●夜更かしを習慣化させない工夫を

睡眠不足は肥満や学力低下につながることも。朝食をしっかり取り、日中は運動をして、夜更かしの習慣化を避けましょう。

●ブルーライトに要注意

デジタル機器から出るブルーライトは睡眠の質を下げます。ゲームやスマホの利用は2時間以下にすることが推奨されています。



成人

目安 6時間以上

●休日の「寝だめ」は、平日に睡眠が足りていないサイン

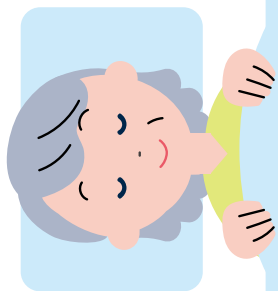
実際には、眠りをためることはできません。休日の睡眠時間は平日の睡眠時間「+1時間」程度にしましょう。

●生活習慣の改善を

睡眠時間の確保と同じくらい大切なのが、睡眠で得られる休養感。その向上には生活習慣の見直しが重要です。ストレスはためずに解消し、食生活の乱れは改善を。

●必要に応じて医療機関へ

睡眠環境や生活習慣などを見直しても不眠等の症状が続き、日中の生活に影響がある場合は、睡眠障害や更年期障害の可能性も。早めに医療機関の受診を。



高齢者

目安 床上時間が8時間未満であること

●長い床上時間(寝床で過ごす時間)は健康リスクに

睡眠時間よりも床上時間を意識しましょう。なかなか眠れない時はいったん寝床を離れ、静かで暗めな場所で気分転換をするのもおすすめです。

●日中の活動時間を増やしましょう

長時間の昼寝を避け、活動量を増やすことが良質な睡眠につながります。地域のイベントを活用するなどして運動を習慣化しましょう。

睡眠に限らず健康でお悩みの方は、下記のすこやか福祉センターへ

☆平日・土曜日午前8時30分～午後5時

中部(中央3-19-1)

☎(3367)7788 FAX(3367)7789

南部(弥生町5-11-26)

☎(3380)5551 FAX(3380)5532

北部(江古田4-31-10)

☎(3389)4323 FAX(3389)4339

鷺宮(若宮3-58-10)

☎(3336)7111 FAX(3336)7134



▲担当センターは
区画で確認を

大切な財源として活用します

中野区の基金への寄付にご協力を

区は、次の基金を設け、区民、事業者のみなさんからの寄付金などを積み立てて活用しています。いずれの寄付も、個人の場合、所得税(または住民税)の確定申告の際に寄付金控除の対象になります。

申し込みは、随時受け付けています。電子申請か、区HPまたは各係窓口で配布する申込用紙に記入し、ファクス、郵送または直接、下記の各係へ。

☆申し込み後の手続き方法などについて詳しくは、区HPをご覧ください。各係へ問い合わせを

環境基金

環境・緑化推進係/8階
☎(3228)5516 FAX(3228)5673

「中野の森プロジェクト」

このプロジェクトへの寄付は、次の①～③の3コースで、いずれも森林整備等の費用の一部として活用します。

①「森林再生応援「My記念」コース

1口1,000円で募集。結婚や還暦、入学などの記念名を入れた「森林再生応援メンバー証」を贈呈

②「中野の森パートナー」コース

3万円以上で募集。ヒノキで作った「中野の森パートナー証」を贈呈し、区HPに掲載

③「中野の森づくり貢献協賛」コース

任意の寄付金額を上乗せした商品やサービスを提供する商店・団体を募集。2万円以上の場合はヒノキで作った感謝状を贈呈し、区HPに掲載



▲協定により群馬県みなかみ町に設けた「中野の森」(15ha)。福島県喜多方市とも協定を締結し、森林を整備しています

「身近な緑を守り育てる」コース

1口1,000円で募集。1回の申し込みにつき、花の種1袋を贈呈します。

住宅地の占める割合が多い中野区では、庭木や生け垣はもちろん、マンションのベランダにある緑も緑化の大きな要素です。このコースへの寄付金は、区が「花と緑の祭典」などで配布する苗木の購入費用の一部として活用します。

区民公益活動推進基金

公益活動推進係/4階
☎(3228)3251 FAX(3228)5620

これから区内で公益活動を始める団体に対して、その活動に必要な資金を助成するための基金です。地域の活動を応援してみませんか。

NEW

子ども・若者文化芸術振興基金

文化振興・多文化共生推進係/8階
☎(3228)8863 FAX(3228)5456

子どもや若者の豊かな創造性や表現力、多様性を受け入れる心を育てていくための基金です。文化・芸術に触れ、体験できる取り組みや環境づくりに活用します。

ありがとうございました

区への寄付(1月～3月)

2月21日、篠原照樹様から1万円
2月27日、(株)小河原建設様から47,590円
3月6日、公益信託柴田教育振興基金様から501,064円
期間中、匿名希望の方(2件)から計15万円

区民公益活動推進基金への寄付(1月～3月)

3月13日、憲法擁護・非核平和を進める中野区民の会様から195,422円

環境基金への寄付(1月～3月)

1月30日、チューリッヒ・インシュアランス・カンパニー・リミテッド様から42,834円

先着500本

オリーブの苗木を 無料配布します

環境・緑化推進係／8階
☎(3228)5516 FAX(3228)5673

「花と緑の祭典2024春」の会場で配布します。当日直接会場へ。 ☆1世帯につき1本

日時 5月19日(日)午前9時30分から整理券を配布

会場 中野四季の森公園(中野4-13)

6月3日(月)～5日(水)

蔵書点検のため

江古田図書館は休館します

江古田図書館(江古田2-1-11)
☎(3319)9301 FAX(3319)9302

☆他の図書館は、通常どおり利用できます

7/7(日)は
投票日

東京都知事選挙・ 東京都議会議員補欠選挙

区選挙管理委員会／8階
☎(3228)5541 FAX(3228)5687

立候補予定者説明会 (東京都議会議員補欠選挙)

7月7日(日)に行う東京都議会議員補欠選挙(中野区選挙区)に立候補を予定している方が対象。

対象の方は、事前に電話で連絡してください。
☆立候補予定者1人につき2人まで。代理人でも可

内容 立候補届け出の手続き、選挙運動などの説明

日時 5月18日(土)午前10時から

会場 区役所6階会議室



◀明るい選挙
イメージキャラクター
「選挙のめいすいくん」



なかのみどりの貢献賞

区内での緑化活動等の取り組みを表彰し、副賞を贈呈します。
応募作品は、6月17日(月)～20日(木)に区役所1階に展示。
表彰式は10月の「花と緑の祭典2024秋」で行う予定です。

部門・対象(個人・団体とも可)

①緑の保護育成活動部門=自宅の庭などで、樹木や草花を守り育てる活動

【例】庭づくり、緑のカーテン等の壁面緑化、屋上緑化など

②子ども緑化活動部門=子どもを中心に、学校、幼稚園、保育園、児童館や地域で緑化に取り組む活動

【例】学校農園での活動、町会の子ども会での花壇づくり

③地域緑化活動部門=公園や地域で緑化に取り組む活動(前記②に該当する活動を除く)

【例】自主管理花壇での活動、街路樹・植栽地の維持管理

④緑化活動サポート部門=前記①～③の取り組みを支援するための活動

【例】花壇づくりなどの指導、企業等による活動団体への緑化の技術支援・資金援助など

環境・緑化推進係／8階
☎(3228)5516 FAX(3228)5673

提出書類

応募用紙、写真台帳

☆1年以内に撮影した該当箇所や活動風景の四季折々の写真4枚程度(2枚以上)を添付

☆④は写真に代えて、教室等で使用した資料でも可

申込

5月7日～28日に、電子申請で

☆応募用紙、写真台帳の様式は、区 HP でダウンロードできます



▲昨年の表彰式の様子

5月は自転車安全利用 TOKYOキャンペーン



生活・交通安全係／8階
☎(3228)8736 FAX(3228)5647

点検整備の助成券がもらえる 「自転車安全利用講習会」

東京都は、自転車利用時の事故による損害賠償に備えるため、自転車保険への加入を義務付けています。

点検整備を受けた自転車には、安全性が認められた証しとして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。

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

日時 5月18日・25日、いずれも土曜日、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 5月7日～17日に電話で、生活・交通安全係へ。各回先着40人

台湾東部沖地震の 救援金にご協力を

総務係／6階
☎(3228)8811 FAX(3228)5647

2024年4月3日に発生した、台湾の東部沖沿岸を震源とする大規模な地震により、甚大な被害が出ています。

被災された方々への救援金を6月28日まで受け付けています。ご協力をお願いします。

受付場所 地域事務所、区役所6階

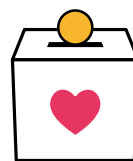
受付日時 平日午前8時30分～午後5時

12月27日まで

能登半島地震の義援金も受け付けています

引き続きご協力をお願いします。

☆受付場所や日時は上記と同様



特別区民税・都民税等を 給与特別徴収(給与天引き)で納付している方へ

5月16日から課税(納税)証明書の 交付を受けられます

課税係／2階
☎(3228)8914 FAX(3228)5456

給与特別徴収分の令和6年度特別区民税・都民税、森林環境税(国税)の課税(納税)証明書を5月16日から、地域事務所、区役所2階証明係で交付します(1通300円)。納税者本人が交付申請する場合は本人確認書類(運転免許証など)を、代理人が交付申請する場合は委任状(納税者本人の自署または押印があるもの)と代理人の本人確認書類をお持ちください。

☆給与特別徴収と他の徴収方法を併用している方やコンビニ交付を希望する方などの場合、6月10日に交付を開始します

令和6年度の税額決定通知書を郵送します

課税係／2階 ☎(3228)8913 FAX(3228)5456

給与特別徴収分の令和6年度特別区民税・都民税、森林環境税の税額決定通知書を、5月16日に勤務先へ郵送します。勤務先の給与担当者を通じて受け取ってください。

☆普通徴収・年金特別徴収分の税額決定・納税通知書は、6月10日に自宅へ郵送予定。森林環境税について詳しくは、総務省HPをご覧ください

事業者の
方へ

住民税の納付は 「地方税共通納税システム」のご利用を

収納係／2階 ☎(3228)8920 FAX(3228)5456

特別徴収の納入には「地方税共通納税システム」が便利です。パソコン操作で複数の自治体へ一括して納付できます。詳しくは、eLTAX(地方税ポータルシステム) エルタックス HPをご覧ください。

こんにちは 民生委員・児童委員です

地域支えあい活動支援係/4階 ☎(3228)5582 FAX(3228)5620

民生委員・児童委員は、地域の身近な相談相手です。地区ごとに決まった担当委員が、「生活に不安がある」「子育てで困っている」「家族の介護が心配」など、さまざまな相談に応じます。詳しくは、地域支えあい活動支援係へ問い合わせを。

東京都民生委員・児童委員キャラクターのミンジーです。よろしくね



地域をつなぐパイプ役

厚生労働大臣の委嘱を受け、顔の見える関係を大切にして地域での見守り・支えあい活動を行っています。全ての民生委員は児童委員を兼ね、お子さんやひとり親家庭等の福祉に関する相談にも応じます。常にみなさんに寄り添い、相談内容に応じて行政や関係機関などと連携します。

☆委員には「守秘義務」があり、相談上の秘密は守られます。安心して相談を



▲特殊詐欺防止の呼び掛け



▲小学生の登下校を見守り

誰もが地域で安心して暮らせるために

見守り・支えあい活動

高齢者や障害のある方など、日頃からの見守りが必要な家庭へ随時訪問しています。また、特殊詐欺被害防止のための啓発活動もしています。

お子さんや子育て家庭への支援

いじめや不登校、虐待などお子さんを取り巻く問題に対し、学校などと連携して解決に向け支援。また、妊産婦やひとり親家庭などが地域で安心して子育てできるようサポートしています。

高齢者訪問調査

75歳以上の高齢者のみで暮らしている世帯を訪問。生活状況や困っていることを伺い、必要なサービスにつなげます。

☆民生委員・児童委員は、必ず「民生児童委員証」を携帯しています

地域活動への参加

町会・自治会、地域ボランティアなどと連携・協力し、さまざまな地域活動に参加しています。

5月12日は民生委員・児童委員の日

日頃の活動を紹介するパネル展示を行います。いずれも当日直接会場へ。

日時・会場

5月13日(月)~17日(金)=区役所1階

☆午前8時30分~午後5時(初日は正午から、最終日は午後4時まで)

5月18日(土)~24日(金)=中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側



▲過去のパネル展の様子

お知らせ

「中野区特別区税条例」を改正しました

税務管理係/2階
☎(3228)8816 FAX(3228)5456

地方税法の改正等に伴い、「中野区特別区税条例」を改正しました。主な改正点は、次の2点です。詳しくは、区HPをご覧ください。税務管理係へ問い合わせを。

①所得割額の定額減税

納税者本人と控除対象配偶者・扶養親族(国外居住者を除く)1人につき1万円を控除します(令和6年度住民税に適用)。☆同5年中の合計所得金額が1,805万円を超える方は対象外

②震災による雑損控除額等の特例

令和6年能登半島地震災害による住宅、家財等の損失額は、同5年に生じたものとして雑損控除や雑損失の繰越控除の適用を受けられます。

軽自動車税(種別割)の納税通知書を郵送しました

諸税係/2階
☎(3228)8908 FAX(3228)5456

軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日現在、原動機付自転車や小型自動二輪、軽四輪車などの登録がある方に、その年度分を課税します。

令和6年度分の納税通知書兼納付書を5月2日に郵送しました。納期限の5月31日までに、地域事務所や区役所、コンビニ、スマホ決済アプリ、ペイジー、モバイルレジなどで納付してください。☆窓口以外で納付した場合、領収証書は発行されません。なお、廃棄処分や譲渡、盗難などで車を所有しなくなった場合でも、4月1日現在で廃車の申告がなかった場合は課税の対象です

詳しくは区HPへ



5月22日午前11時ごろ 防災無線スピーカーから 試験放送が流れます

防災危機管理係/8階
☎(3228)8909 FAX(3228)5647

大規模な災害や武力攻撃などの緊急事態が発生した時は、全国瞬時警報システム(Jアラート)により国から情報が伝達されます。

みなさんへ確実に伝えるための手段の一つが、防災無線スピーカーです。全国一斉の試験放送として、5月22日(水)に自動放送が30秒程度流れます。

「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
(松が丘1-6-3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、区へ届け出が必要です。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。

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

家庭で不要になったパソコンの処分は 無料の宅配回収サービスが便利です

資源回収推進係(松が丘1-6-3リサイクル展示室内)
☎(3228)5555 FAX(3228)5634

パソコンと一緒に他の小型家電も回収できます。サイズや重量に制限があります。詳しくは、区HPをご覧ください。リネットジャパンリサイクル(株)☎0570(085)800へ問い合わせを。
☆データ消去サービスもあります(有料)



▲区HP

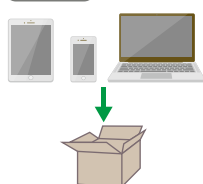
回収手順

申込



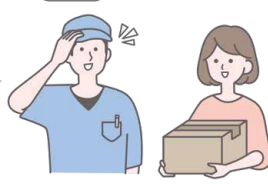
①リネットジャパン社
HP <https://www.renet.jp/>から申し込み

詰める



②パソコンのデータを消去して、ダンボールに詰める

回収



③宅配業者が希望の日時に回収

傍聴を

☆どなたでも傍聴できます。当日直接会場へ

児童福祉審議会全体会

児童福祉支援担当/7階
☎(3228)5734 FAX(3228)5679
5月13日(月)午後6時30分から
区役所7階教育委員会室

催し・講座

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 5月29日(水)午前10時~午後3時
30分 ☆一人当たり30分程度

会場 区役所1階

申込 5月24日までの平日午前10時~
午後4時に電話で、NPO法人中野すま
いの相談室☎090(1771)4888へ
☆まちづくり推進土地建物協議会との
共催

平和企画展示「中野の空襲」

平和・人権・男女共同参画係/7階
☎(3228)8229 FAX(3228)5476

昭和20(1945)年5月の山の手大空
襲では、中野の大半が焼け野原となり、
400人以上の方が亡くなりました。

戦争が二度と繰り返されないよう、
平和への願いを込めて、当時の写真を
展示します。

日時・会場 ☆いずれも当日直接会場へ
①**5月10日(金)~23日(木)**午前6時45
分~午後10時30分=平和資料展示室
(新井3-37-78総合体育館内)

②**5月25日(土)~6月6日(木)**午前8時
30分~午後5時(最終日は2時まで)=
上鷲宮区民活動センター(上鷲宮3-7-
6)



▲空襲で焼け野原と化した新井薬師付近
(昭和20年5月)

中野区合同水防訓練

土木事業調整係/9階
☎(3228)5592 FAX(3228)5668

台風や集中豪雨に備え、区と消防署、
消防団が合同で水防訓練を行います。

住宅への浸水を防止する工法などの
実演を見学できます。

日時 5月24日(金)午前10時~11時30分
会場 江古田の森公園多目的広場(江古
田3-14) ☆当日直接会場へ

やさしい(わかる)日本語講座

中野区国際交流協会
☎(5342)9169 FAX(3383)0728

内容 外国人の方に分かりやすく伝える
文章や会話を学びます

日時 6月11日~7月23日の毎週火曜日、
午後6時30分~8時30分(全6回。予備
日含む)

会場 なかのZERO西館(中野2-9-7)

参加費 5,000円(賛助会員3,000円)

申込 5月31日までに専用フォームから
申し込むか、電話で、中野区国際交流
協会へ。抽選で27人

専用フォーム



世界の家庭料理講習会

中野区国際交流協会
☎(5342)9169 FAX(3383)0728

内容 中国出身の方から、北京料理の作
り方を学びます

日時 5月31日(金)午前10時~午後2時
会場 障害者福祉会館(沼袋2-40-18)

参加費 1,500円(材料費等)

申込 5月15日までに専用フォームから申
し込むか、電話で、中野区国際交流協会
へ。抽選で20人

専用フォーム



史跡めぐり

「武田信玄にまつわる武田神社・
恵林寺・甲斐善光寺を巡る」

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

日時 6月6日(木)午前8時~午後6時
☆集合・解散は旧区役所(中野4-8-1)。
往復貸し切りバス利用

参加費 11,000円(昼食代、保険料等
込み)

申込 5月13日からの平日午前9時~午
後4時に参加費を持って直接、中野区
教育振興会へ ☆若干名

事業者の方へ 定額減税説明会

中野区税務署(中野4-9-15)
☎(3387)8111 ☆自動音声案内で
「2」を選択し内線334

6月から実施する定額減税について、
給与等の源泉徴収時の変更点などを説
明します。参加を希望する方は、LINE
アプリから事前に予約を。

日時 5月13日(月)午前10時~11時、
30日(木)午後2時~3時

会場 産業振興センター(中野2-13-14)

国税庁公式
LINEアカウント



動画配信

「通年採用・10月採用・就職準備
を進める人のための就活成功ス
テップアップ講座」

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

対象 区内在住で就労を希望する方

配信期間 ①6月3日~17日、②7月1日
~15日、③8月5日~19日 ☆全3回

申込 5月7日~30日に産業振興センター
HPで

産業振興センターHP



募集・求人

行政評価の外部評価者

企画課企画調整係/7階
☎(3228)3258 FAX(3228)5476

活動内容 区の事業が効率的に執行されたかなどの評価

対象 区役所で開催する公開ヒアリング等に出席できる、区内在住の18歳以上の方

活動期間 7月~10月(平日昼間)

報酬 会議への出席等1回につき3,000円 ☆交通費支給なし

提出書類 「応募の動機」または「区政に対して思うこと」を書いた作文(800字程度、書式自由)

申込 電子申請か、✉kikakutyosei@city.tokyo-nakano.lg.jp、郵送または直接、企画調整係へ。5月24日必着。

住所、氏名とふりがな、電話番号、生年月日、これまで区に関わった経験の有無とその内容

☆選考(書類・面接)で1人。結果は、全応募者に通知



区立保育園会計年度任用職員(登録者)

区立保育園係/3階
☎(3228)8638 FAX(3228)5679

職種 保育補助、短時間保育補助

勤務期間 来年3月31日まで

☆勤務日数・時間は調整可

時給 1,282円~1,495円

☆職種、資格の有無などにより異なります。無資格・未経験の方も歓迎

申込 電子申請か、所定の登録申込書を郵送または直接、区立保育園係へ

☆欠員などの状況に応じて随時面接を実施。夏季プール保育補助の登録も募集。登録申込書や勤務条件について詳しくは、区HPをご覧ください。同係へ問い合わせを



高齢者・介護

認知症予防に役立つ脳いきいき講座

在宅療養推進係/3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29日、6月12日、いずれも水曜日、午後2時~4時

会場 東中野区民活動センター(東中野5-27-5)

申込 5月7日~22日に電話、ファクスまたは直接、下記申込先へ。先着20人。

住所、氏名とふりがな、電話番号

申込先 東中野地域包括支援センター(東中野1-5-1)

☎(3366)3318 FAX(3366)3398

「放課後子ども教室推進事業」 受託団体(二次募集)

若者活動支援係/7階
☎(3228)5648
FAX(3228)5679

「放課後子ども教室」は小・中学校などを活用して放課後や週末に安全安心な子どもの居場所をつくる事業です。

申込期間 5月13日~24日午後5時(必着)

応募書類の配布 5月7日から、区HPまたは区役所7階窓口で



お子さんを養育する家庭を募集しています

いずれも対象や要件などについて詳しくは、区HPをご覧ください。各係へ問い合わせを。

● ショートステイ協力家庭

総合相談係(中央1-41-2)
☎(5937)3257 FAX(5937)3514

保護者の入院や出張などにより一時的に子どもを養育できない時に、自宅で子どもを泊まりで預かります。



● 養育家庭(里親)

児童福祉課企画調整係(中央1-41-2)
☎(5937)3289 FAX(5937)3354

さまざまな事情で親と一緒に暮らすことができない子どもたちを自らの家庭に迎え入れ、養育します。



生活機能向上プログラム(2件)

次のいずれも

対象 区内在住の65歳以上の方(①は78歳まで)

申込 申込期間の平日午前9時～午後5時に直接、各施設へ(②は土曜日、電話も可)

① #シャープ体操 ～70代のための体操～

しんやまの家(南台4-25-1)
☎・FAX(3229)8175

日時 5月22日・29日、いずれも水曜日、午前10時～11時30分 ☆全2回。先着10人。全回参加できる方優先

申込期間 5月8日～21日

②ストレッチと筋力アップ ～介護予防体操～

やよいの園(弥生町3-33-8)
☎(3370)9841 FAX(3370)8362

日時 5月30日(木)午後1時30分～3時
☆先着20人

申込期間 5月7日～29日

家族介護教室 「認知症の方の摂食嚥下障害の特徴と支援のポイント」

やよいの園(弥生町3-33-8)
☎(3370)9841 FAX(3370)8362

対象 自宅で高齢者を介護している方

日時 5月27日(月)午後1時～3時

申込 5月7日～25日に電話または直接、やよいの園へ。先着10人

「家電の使い方で認知機能の状態をチェック」実証実験に参加しませんか

地域包括ケア推進係/4階
☎(3228)5803 FAX(3228)5620

自宅に電力センサーを設置し、2年間、電子レンジや洗濯機などの使用状況を観測する実験に協力できる方を募集します。

対象 区内で一人暮らしの60歳以上の方

申込 5月7日～9月30日に電話または ☑egnakano@energy-gateway.co.jp で、(株)エナジーゲートウェイ☎070(4161)0155へ。先着100人。☑住所、氏名とふりがな、電話番号

☆実験中にアンケートに回答すると最大6,000円分のQUOカードがもらえます

詳しくはこちら



ハローワーク新宿 シニア就職出張相談会

産業係/8階
☎(3228)8729 FAX(3228)5456

ハローワークの相談員に就職に関する相談ができます。

これまでハローワークを利用したことのない方も、気軽に当日直接会場へ。

対象 おおむね60歳以上の方

日時 5月15日(水)午後1時30分～3時30分 ☆一人当たり20分程度

会場 産業振興センター(中野2-13-14)
☆内容についての問い合わせは、ハローワーク新宿☎(5325)9593(部門コード44#)へ



「あなたの近くの通いの場マップ」のご利用を



▲A4判、20ページ

介護予防推進係/3階
☎(3228)8949 FAX(3228)5620

同世代の方と気軽に体操やおしゃべりができる場所を地図とともに紹介。自分に合う「通いの場」を見つけて、心と体の健康づくりに役立てましょう。

配布場所 地域包括支援センター、区民活動センター、高齢者会館、すこやか福祉センター

区報に広告を掲載しませんか

広報係/7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。



▲区HPでも案内



5月のあすなろ葬祭セミナー開催

あなたにも相続税が
かかるかも?

5月14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

西武信用金庫 NORTH OFFICE
西武信用金庫中野北口支店そば 詳細はお問合せください

お申込み・お問合せ TEL (受付:平日10時～18時)
03-5318-2876

広告

子ども・子育て

児童育成手当の新規申請を受け付けています

児童手当係/3階
☎(3228)8952 FAX(3228)5679

児童育成手当の受給には所得制限があり、5月の申請分からは、審査基準として適用する所得の対象年が切り替わります。

令和4年中の所得では限度額超過のため申請していなかった方や現況届の審査で資格消滅となった方でも、同5年中の所得では手当を受給できる可能性があります。

手続きなどについて詳しくは、区HPをご覧ください。児童手当係へ問い合わせを。

対象 母子家庭・父子家庭、または父母いずれかに重度障害がある家庭の、18歳に達した日以降の最初の3月31日までのお子さんの保護者。または20歳未満の障害のあるお子さんの保護者

認証保育所等の保護者補助金の申し込みは5月24日からです

幼稚園・認可外保育係/3階
☎(3228)5681 FAX(3228)5679

認証保育所、東京都に設置届出済みの補助対象となる認可外保育施設を利用している保護者の方は、保育料の一部助成を受けられます。

この制度の案内と申請書は、5月24日から区内補助対象施設、地域事務所、区役所3階子ども総合窓口で配布する他、区HPでダウンロードできます。☆10月から補助対象施設が変わる予定です。詳細が決まり次第、区HPでお知らせします



「親子で一緒に動く列車を作ろう!」

子ども・子育て支援係/3階
☎(3228)8723 FAX(3228)5679

対象 区内在住のひとり親家庭で、小学生以上の親子

日時 5月26日(日)午後1時~4時

会場 中野区さつき寮

申込 5月6日~19日に電話または✉satsuki@image.ocn.ne.jpで、さつき寮☎(3381)6262へ。先着15組。保(先着5人)希望の方はあわせて申し込みを。☑住所、参加者の氏名とふりがな(お子さんは年齢も)、連絡先、保はお子さんの氏名とふりがな、月年齢



「パパも作るよ! 離乳食」

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 区内在住で、家族に妊婦または生後6か月未満の乳児がいる男性

日時 6月8日(土)午後1時30分~3時

会場 北部すこやか福祉センター

申込 5月8日~6月5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12人



▲区公式YouTubeチャンネルでも、パパ向け離乳食動画を配信中



▲こちらから視聴できます

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?~

入居者募集

●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

●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
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 5月11日(土)・16日(木)
グランドマスト中野若宮 5月10日(金)・18日(土)

グランドマストからのご提案

- 1] 人生100年時代、今後の資金を考え 入居一時金・礼金・更新料不要の住まい
- 2] 遠方に住む親が無事に暮らしているのが不安な方へ すぐに会いに行ける「近居」という選択
- 3] 外出・面会制限が無く、悠々自適な自分らしい暮らし

(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:株式会社イチイ 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
新宿メインタワー20階

●資料請求・ご見学についてのお問い合わせ

0120-815-823

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

子育てミニワーク「イヤイヤ期の親の言葉かけのポイント」

すこやか福祉センター企画調整係/4階
☎(3228)8809 FAX(3228)5620

心理学に基づいた聞き方・伝え方を楽しく学べます。

☆お子さんと一緒に参加可

日時 6月11日(火)午前10時~11時30分

会場 鷺宮すこやか福祉センター(若宮3-58-10)

参加費 390円(教材費)

申込 5月7日~6月7日に電子申請で。先着15人(お子さんを除く)程度

ファミリー・サポート事業 予約制会員登録

中野区社会福祉協議会
中野区ファミリー・サポート事業担当
☎(5380)0752 FAX(5380)6027

子育てを地域で手助けする、相互援助活動の利用・協力会員の登録を事前予約制で受け付けます。

対象 利用会員=区内在住で子育ての援助を受けたい方、**協力会員**=区内在住・在勤・在学または隣接区にお住まいで、子育ての援助をしたい20歳以上の方

日時 5月25日(土)、6月4日(火)、いずれも午前10時~正午

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込 5月10日午前10時から電話で、中野区ファミリー・サポート事業担当へ

「歯みがき教室」

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

内容 歯科衛生士に学ぶお子さんの歯磨き習慣の準備と保護者のお口のケア

日時 5月30日(木)①午前10時から、②11時20分から、③午後2時30分から

☆各回50分で、①②は同内容

対象 区内在住の乳幼児とその保護者

☆①②は生後6か月~11か月、③は1歳~1歳11か月のお子さん

会場 鷺宮すこやか福祉センター

申込 5月7日~28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。各回先着9組

》 お子さんのいる方へ 《

おすすめのサイトはこちら

保育園給食の献立と人気料理レシピ

区🏠で、保育園給食の献立や子どもたちに人気のレシピ、調理のポイントを紹介。

離乳食献立と作り方も。栄養満点で喜ばれるメニューばかりです。



▲こちらからアクセス



▲中野区食育マスコットキャラクター「うさごはん」

中野区子育てサイト「おひるね」

相談先や手当・助成などの子育て情報を、年齢別・目的別で探せます。ぜひご利用を。



▲こちらからアクセス

年齢別から探す



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

旅ができる

プレミアム福祉タクシー

「自由自在」に中長距離外出

主心所有資格
総合介護職員初任者研修
国内旅行業務取扱管理者
小中高教員免許

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

ご希望通りのプランを作成
全行程ご案内 写真撮影付き

行きたい場所へ自由に移動
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 旅屋けんたん 検索
03-3389-2879 介護保険はご利用できません

コードからいつでもお問い合わせできます

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

広告

健康・福祉

5月31日は世界禁煙デー
5月31日～6月6日は禁煙週間

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

肺がんや心筋梗塞、脳卒中など、命に関わる重大な病気の原因にもなるたばこ。吸う人だけではなく、周囲の人々の健康にも悪影響を及ぼします。

これを機に、「禁煙習慣」を身に着けましょう。

世界禁煙デーパネル展

期間 5月13日(月)～31日(金)

会場 中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側

中野駅付近でのキャンペーン

日時 5月31日(金)午前10時～11時

☆啓発用のウェットティッシュを配布。雨天中止

ほほえみサービス協力会員説明会

中野区社会福祉協議会
ほほえみサービス事業担当
☎(5380)0753 FAX(5380)6027

日常生活をお手伝いする区民同士の支えあい活動です。20歳以上で、家事や外出を手伝う協力会員(資格不要、謝礼金あり)を募集します。

日時 5月17日(金)午後2時～3時30分

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込 5月16日午後5時までに、電話でほほえみサービス事業担当へ

☆登録には、年会費1,000円と本人名義のゆうちょ銀行口座が必要



歯科相談



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

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 6月6日(木)午後1時～3時30分

☆一人当たり30分程度

会場 鷺宮すこやか福祉センター

申込 5月7日～6月4日に電話、ファクスまたは直接、鷺宮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、連絡先、お子さんと参加する場合はお子さんの年齢

成年後見制度説明会

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

希望する方は、終了後に個別相談もできます。

対象 区内在住・在勤・在学の方

日時 6月7日(金)午後2時～3時

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込 5月7日～6月5日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20人。☑催し名、氏名とふりがな、連絡先

☆7月以降も毎月1回開催

中野区成年後見支援センターのご利用

住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、成年後見制度の利用をお手伝いします。

☆詳しくは、同センターへ問い合わせを
開設日時 月～金曜日の午前9時～午後5時(祝日を除く)

成年後見制度は状況に応じて2種類
任意後見制度=元気なうちに、将来に備えて自分で援助者をあらかじめ決めておく制度

法定後見制度=判断能力が十分でない場合に親族などが家庭裁判所に申し立て、家庭裁判所が適任と思われる援助者を選ぶ制度。本人の判断能力に応じて、補助・保佐・後見の3類型あり

詳しくは中野区成年後見支援センターへ



広告

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

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

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

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～(税別)


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(株-2)第123790号
ハートポイント
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

5月5日～20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	
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
		横畠病院	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	
5月6日(月・休)	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
		中野共立病院	内	中野5-44-7	(3386)3166
		塩崎クリニック	内・胃・肛	鷺宮2-5-7 2階	(5327)3336
		中野の森ファミリークリニック	内	上高田1-37-11	(3361)1381
		中村診療所	内	本町5-39-2	(3381)3797
		新中野女性クリニック	産婦	本町4-48-23	(3384)3281
		前島歯科医院	歯	東中野3-21-3	(3361)7450
	大橋歯科医院	歯	新井2-25-4	(3386)3444	
	薬局	ことぶき薬局中野中央店		中央4-59-11	(5385)2971
		青葉調剤薬局		中野5-47-10	(3389)7110
本町鈴薬局			本町5-39-13	(3382)6787	
アサヒ薬局		野方1-5-17	(5942)5460		
5月12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
		橋本医院	内	野方3-15-3	(3389)0355
		かたやま医院	内・小・皮	東中野5-23-14 1階	(3227)0603
		中山レディースクリニック	産婦	東中野3-9-14	(3371)2676
		かねなか脳神経外科	内・脳神経外・外・整	中央4-4-2	(6382)4880
		むらやま歯科医院☆	歯	野方5-31-7	(3336)3022
	薬局	けやき薬局		江古田2-22-1	(3388)0782
		むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6	(5380)3935
		薬局アポック小滝橋店		東中野5-23-14	(5338)0085
5月19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
		中野共立病院	内	中野5-44-7	(3386)3166
		上高田ちば整形外科・小児科	小	上高田1-8-13	(3228)1555
		新井五行堂醫院	内・耳鼻咽喉	上高田2-9-11	(3387)0893
		中野ひだまりクリニック	内・消	東中野3-6-12	(3368)0888
		三五医院	内・神経内	南台2-6-8	(3381)0313
		林歯科医院☆	歯	中野5-30-6-209	(3387)1354
	薬局	中野中央薬局		中央4-60-5	(6304)8530
		なごみ薬局上高田店		上高田1-8-13	(5942)6080
		カメイ調剤薬局中野南台店		南台2-9-3	(5328)2313

☆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  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)
パソコンやスマホからは「医療情報ネット」
<https://www.iryouteikyouseido.mhlw.go.jp>

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

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。

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

新渡戸記念中野総合病院
(中央4-59-16)
☎(3382)9991

5月7日
(火)

区役所が移転します

庁舎管理係/8階
☎(3228)8854 FAX(3228)5647

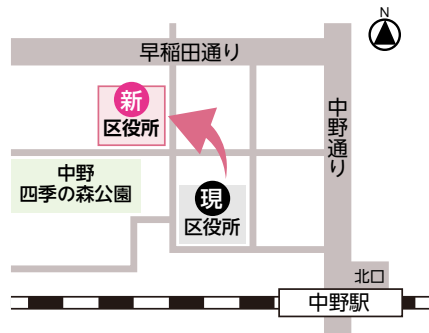
移転先所在地

〒164-8501 中野4-11-19

☆代表電話番号☎(3389)1111は変わりません



▲詳しくは区HPをご覧ください



軽井沢少年自然の家のご利用を

体験学習係/7階 ☎(3228)5608 FAX(3228)5679

豊かな自然の中、家族やグループでハイキングやサイクリングなどを楽しめます。卓球やバドミントンを楽しめるレク室もあり、スポーツ合宿などに利用できます。



利用できる方 区内在住・在勤・在学の方、区内の青少年団体・社会教育団体など

料金 ☆宿泊費〈 〉は6月30日までに予約した場合の料金

	大人	中学生以下	2歳以下
宿泊費(1泊)	2,900円 〈2,300円〉	1,400円 〈1,100円〉	無料
食事代(朝夕2食)	2,900円	2,330円	1,440円

所在地 長野県北佐久郡軽井沢町長倉2141 (しなの鉄道中軽井沢駅から徒歩25分)

申込 利用予定日の7日前までに専用フォームまたは電話で、軽井沢少年自然の家☎0267(45)5420へ。 ☆青少年団体、社会教育団体は利用日の3か月前から、その他は2か月前から申し込み可。詳しくは、区HPをご覧ください。軽井沢少年自然の家へ問い合わせを

おも 人・想い・未来

～新庁舎移転、中野区政の新たなスタートへ～

区長 酒井直人

令和3年3月に中野区基本構想が改定されて、3年が経過しました。中野に住むすべての人々や、このまちで働き、学び、活動する人々にとって、より豊かな暮らしを実現するための共通理念である「つながる はじまる なかの」。新型コロナウイルス感染症拡大の影響はあったものの、まちのにぎわいや人と人とのつながりは戻ってきており、基本構想で描く10年後のまちの姿に着実に近づいていると実感しています。

5月7日、中野区役所は新庁舎へ移転します。そして、昭和43年9月に竣工し、約50年以上続いた現庁舎は、中野駅周辺の再開発により、昨年閉館した中野サンプラザと同様に、幕を閉じることになります。

10年以上続いた区役所移転プロジェクトは一つの節目を迎え、新たなまちづくりに期待する一方、変わりゆくまちを支えているのは、昔も今も、人とのつながりや受容性だと思っています。

変わらない中野の良さをこれからも大切にしながら、新庁舎では、4つのない(迷わない、待たない、動かない、書かない)により、スムーズに手続きを済ませることができる「なかのスマート窓口」を開設します。また、新庁舎1階では、地域活動や文化・芸術など、区民のみなさんが共創する場としての活用を図っていきます。

新庁舎を「つながる はじまる なかの」の理念を実現するための新たな拠点としていきます。

次号予告

中野の伝統工芸



◀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