

なかの区報

# nakano

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

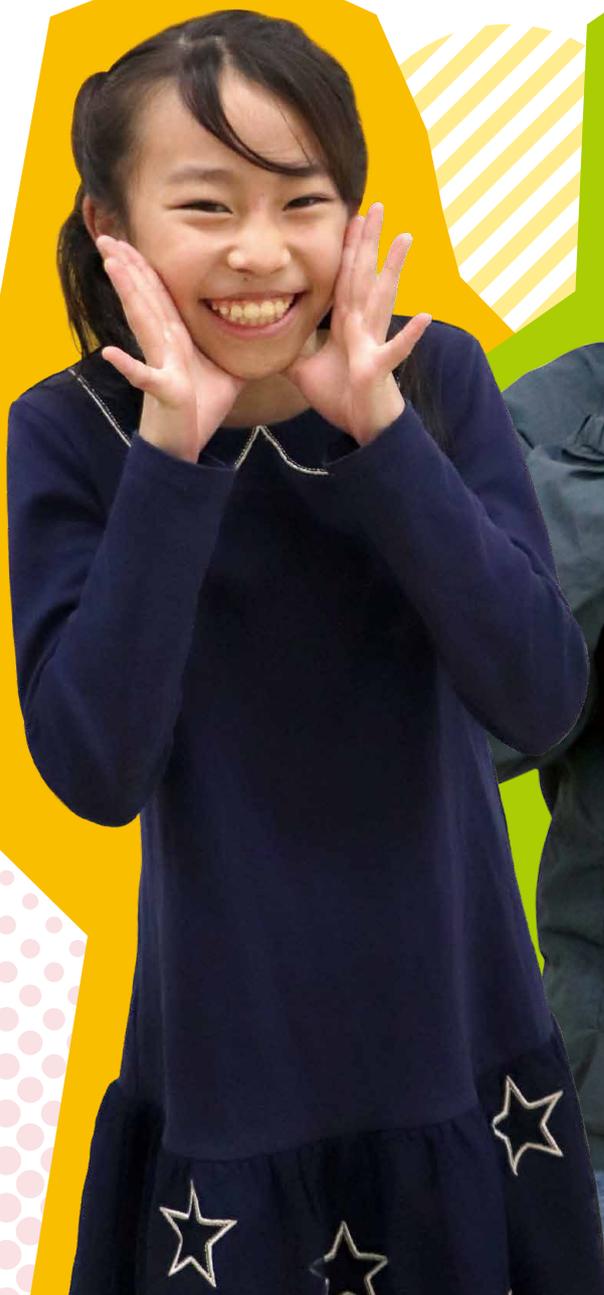
令和6年(2024年)

# 6.5

No.2134

毎月5日・20日発行  
(1月・8月は11日発行)

みんなの **声** がカタチになる



【今号の表紙】

ワークショップに参加した子どもたち。  
子ども相談室の愛称とマスコットキャラクターを決めました

# みんなの **声** が カタチになる



## ちが 違う学年の子と話すのはすごく緊張

一人で参加したからみんなと話せるか不安だったけど、ちが学校・学年の友だちがたくさんできたよ。大学生のお兄さん・お姉さんとも、好きなものが一緒ですぐに話が盛り上がった!

話し合いでうまく話せないこともあったけど、お兄さん・お姉さんが手伝ってくれたから、いっぱい意見が言えてよかったよ。

## ワークショップの様子



ゲームをしながら仲良くなったよ

## 夏休みに何か挑戦したくて参加!

学校でもらったチラシを見てワークショップのことを知ったよ。初めて会った子といっぱい話せたのが楽しかったな。

## 他の子の意見も尊重

みんなで決めた愛称とマスコットキャラクターは良いものだったし、完成したグッズを見た時はうれしかったよ。自分とは違ういろんな意見があったけど、無事に決まってほっとした。



子ども相談室を広めるためのグッズも考えたよ

## 今度は自分から話し掛けてみたい

子ども相談室はどんなことでも相談できる場所だと知れたよ。大学生や大人の人と話す機会があまりなかったから不安だったけど、紙芝居やゲームをしながら楽しく活動できた。

もし参加するか迷っている子や、恥ずかしがり屋の子がいたら、「楽しいから一緒にやってみようよ」と声を掛けてあげたいな!



みんなで投票♪ どんな結果になるかな



子ども相談係  
 (〒165-0027 野方1-35-3 教育センター分室内)  
 ☎(3385)9673 FAX(3385)9674

困った時やつらい時に相談できる子ども相談室。昨年6月～11月、全5回のワークショップを通じて、区内の子どもたちが相談室の愛称とマスコットキャラクターを選びました。

今号では、参加した子どもたちの思い出やエピソードなどを紹介します。

### 選ばれた作品はこちら



愛称

**ポカコロ**

込められた思い

ポカポカした心(ココロ)で帰れるように。  
 安心して、ゆっくり相談できる所であってほしい



マスコットキャラクター  
 「だんごーず」



込められた思い

もちもちのだんごみたいに仲良しく  
 くっついて離れない関係をみんなに  
 作ってほしい

## 「話を聞いてほしいな」と思ったら 子ども相談室へ

一人で悩まず気軽に相談してください。秘密は守ります。

相談できる日時 平日・土曜日の午前11時～午後7時(祝日を除く)

相談先 ☎0120(463)931

✉kodomu-sodan@city.tokyo-nakano.lg.jp

☆手紙を郵送または直接、相談することもできます



子どもの権利は、誰もが生まれた時から持っているもの。

子どもたちはいつでも・どこでも、「自分はこうしたい」「こんなことを考えているんだ」と言って大丈夫。その声を聞いた大人は、気持ちを受け止め、子どもたちにとって一番よいことは何かを考えることが大切です。

石川子どもオンブズマン▶  
 (「オンブズマン」はスウェーデン語で「代理人」を意味します)



## 今年も一緒に考えよう! 子ども相談室のワークショップメンバー大募集

昨年は、区内の小学校4年生～中学校3年生の12人が参加。今年は、より幅広い意見交換ができるよう対象年齢を拡大しました。ぜひご参加を。

**対象** 区内在住・在学の小学校4年生～高校3年生

**活動日時** 7月27日(土)・31日(水)、8月3日(土)、11月9日(土)・16日(土)、いずれも午後2時～4時

**会場** 教育センター分室3階子ども相談室

**申込** 6月6日～7月12日に電子申請で。先着20人

☆参加した方には、図書カード3,000円分を贈呈



▲昨年の応募作品は、教育センター分室に展示中。ぜひご覧ください



▶申し込みはこちらから

中学生以上の  
 若者向け会議  
 メンバーも募集!  
 次ページへ

# 若者向け会議に参加しませんか

若者活動支援係／7階

☎(3228)5648 FAX(3228)5679

次のいずれも

活動期間 7月～12月 ☆原則日曜日

申込 6月6日～30日に電子申請で。先着20人程度



▲区HP

対象 区内在住・在勤・在学の中学生・高校生世代のみなさん

## ハイティーン会議

フィールドワーク等を通して考えを深め、意見表明を行います。中高生世代の居場所などをテーマに自由に話し合ってみませんか(全6回程度)。



### 参加者の声

意見に対して、区長から感想をもらったことが印象的。実際に行動してみて、たくさんのことに気付けた

対象 区内在住・在勤・在学の18歳～39歳のみなさん

## 若者会議

若者の視点で地域課題について議論し、区政への提言につなげます。また、ハイティーン会議メンバーをサポートしながら、一緒に活動します(全7回程度)。



### 参加者の声

いろんな立場や視点を持つ人と出会えた。このつながりを大事に、若い視点で中野のまちをもっと良くしたい

昨年のハイティーン会議参加者から、活動の様子などを聞けるティーンズカフェを開催します。 ☆当日直接会場へ

日時 6月23日(日)午後1時～5時

会場 区役所1階

## 中野区議会 第2回定例会

6月13日(木)～28日(金)

区議会事務局／10階

☎(3228)5585 FAX(3228)5693

### 会議日程

本会議=6月13日・14日・17日・28日

常任委員会=6月19日～21日

特別委員会=6月24日～26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

### 一般質問放送日時(J:COMチャンネル)

☆区内のみ視聴可

8月3日(土)・4日(日)・10日(土)・11日

(日・祝)=午後5時～7時45分

8月5日(月)・7日(水)・9日(金)=午後6時～7時30分

☆放送についての問い合わせは、J:COM 東京 ☎0120(914)000へ(午前9時～午後6時)

## 7月7日(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

### 滞在先で不在者投票ができます

出張や旅行などで一時的に区外に滞在している方で、投票所に行けない方は、滞在先の選挙管理委員会ですべての投票ができます。手続きには時間が掛かるので、早めに区選挙管理委員会へ問い合わせを。

### 病院などでも不在者投票ができます

都道府県の選挙管理委員会が指定した病院や老人ホームなどに入院・入所中の方で、投票所に行けない方は、その病院や老人ホームなどで不在者投票ができます。

詳しくは、区HPをご覧ください。区選挙管理委員会へ問い合わせを。

### 郵便等投票の請求期限は7月3日(水)です

重度の障害があり、身体障害者手帳・戦傷病者手帳をお持ちの方、または介護保険の被保険者証で要介護5の方は、自宅から郵便などで投票できる場合があります。対象者には「郵便等投票証明書」を発行します。早めに区選挙管理委員会へ問い合わせを。



6月は環境月間

# 夏のエコライフを応援します

区は、「持続可能なまちなかの」を次世代へ引き継いでいくため、みなさんのエコライフを応援します。

☆詳しくは、区HPをご覧ください。環境・緑化推進係へ問い合わせを

環境・緑化推進係/8階

☎(3228)5516

FAX(3228)5673

## 環境月間パネル展

日時 6月17日(月)~20日(木)午前8時30分~午後5時

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

## 地球温暖化防止出前講座 「エコライフのすすめ」

省エネや地球温暖化防止への取り組みなどについて学びます。

☆10人以上の集まりが対象



▲詳しくはこちら

## 6月10日受付開始

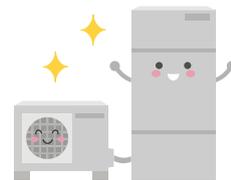
## エネファーム・エコキュートの 設置費用の一部を補助します

今年4月1日以降、区内の住宅などに高効率給湯器(エネファーム・エコキュート)を設置した方が対象。設置経費の一部を補助します。

申請要件などについて詳しくは、区HPをご覧ください。



▲区HP



## ごみを減らすことはエコの第一歩

ごみの運搬や焼却には多くのエネルギーが使われ、CO<sub>2</sub>(二酸化炭素)も発生します。普段からごみを出さない・減らすことを意識して地球温暖化を防ぎましょう。

ごみ減量推進係(リサイクル展示室内)

☎(3228)5563 FAX(3228)5634

### 食品ロスの削減に

#### 「なかの☆もったいない ぱくぱくパートナーズ」



▲詳しくは区HPへ

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。

### 生ごみ処理機・コンポスト化容器を あっせんしています

生ごみを減らせる、または堆肥化できる機器を区であっせんしています。



▲詳しくは区HPへ

### ごみの分別に迷った時はご利用を

#### 中野区ごみ分別アプリ

「ごみ分別辞典」や「収集日カレンダー」など、便利な機能があります。



▲詳しくは区HPへ



▲中野区ごみ減量キャラクター「ごみのん」のアイコンが目印

#### 中野区ごみ分別チャットボット

ごみの分別や収集日などの質問に対し、対話形式で案内します。



▲こちらからアクセス

# 子ども・子育て情報掲示板

保護者の方が急病、出産、出張などの理由で育児ができない時やお子さんを預けたい時に、下記のサービスを利用できます。利用には事前登録や申請が必要です。対象や手続きなどについて詳しくは、区HPをご覧ください。下記の問合せ先へ。



▲区HP

## 日中に預けたい

### 休日やお子さんが病気の時に

☆保護者の就労などの理由が必要

- ① 休日保育
- ② 病児・病後児保育
- ③ 年末保育

### 長期(1か月以内)で預けたい時に

☆保護者の入院などの理由が必要

- ④ 短期特例保育

### リフレッシュしたい時等に

☆理由は問いません

- ⑤ 保育園での一時保育
- ⑥ 児童館での一時預かり  
9月末まで利用できます。

## 夜間に預けたい

☆保護者の就労などの理由が必要

- ⑦ トワイライトステイ

夜間(午後5時~10時)に、お子さんを預かります。

## 自宅でヘルパーやシッターを利用したい

- ⑨ 子育て家庭ホームヘルプサービス

親戚などから援助を受けられない家庭の自宅にヘルパーを派遣します。

- ⑩ ベビーシッター利用支援

所定の事業者を利用した場合、掛かった費用の一部を補助します。



## 泊まりで預けたい

☆保護者の入院などの理由が必要

- ⑧ 子どもショートステイ

## ファミリー・サポート事業もご利用ください

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)0750

区内在住の18歳までのお子さんが対象。子育てを地域で手助けする相互援助活動です。保育園や学童クラブの送迎の他、病児・緊急時の預かりなどもあります。

### 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** 6月20日(木)、7月10日(水)、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** 6月11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



### 問合せ先

- ①=保育システム係/3階  
☎(3228)3259 FAX(3228)5679
- ②~⑤、⑨・⑩=子育てサービス係/3階  
☎(3228)5612 FAX(3228)5679
- ⑥=地域子ども施設調整係/7階  
☎(3228)8934 FAX(3228)5679
- ⑦・⑧=総合相談係(中央1-41-2)  
☎(5937)3257 FAX(5937)3514

## 6月28日までに 児童育成手当の現況届の提出を

児童手当係/3階  
☎(3228)8952 FAX(3228)5679

現況届の提出は、手当を受給している方の受給資格の有無を確認するための手続きです。

5月末に、児童育成手当(ひとり親家庭や障害のあるお子さんのいる家庭等が対象)の現況届を郵送しました。

現況届の提出がないと、引き続き手当を受給することができません。6月28日必着で必ず提出してください。

なお、添付する書類が個別に必要な場合もあります。詳しくは、同封した案内を確認してください。

## 7月から 中野区こども誰でも 通園制度が始まります

保育企画調整係/7階  
☎(3228)8089 FAX(3228)5679

お子さんの健やかな成長と保護者の方のリフレッシュを目的とした制度です。保育園や幼稚園などを利用していない、0歳~2歳のお子さんが対象。詳しくは、区HPをご覧ください。保育企画調整係へ問い合わせを。



▲区HP



## 東京都母子及び父子福祉資金 貸付制度のご利用を

自立支援係/4階  
☎(3228)5637 FAX(3228)8072

20歳未満のお子さんを扶養しているひとり親世帯の方で、高校・短期大学・大学・専門学校等に通う資金(入学金・授業料等)の支払いが困難な場合などに利用できる制度です。原則として保証人が必要。その他の貸し付け要件などについて詳しくは、区HPをご覧ください。自立支援係へ問い合わせを。

## 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

### 北部すこやか福祉センター(江古田4-31-10)

☎(3388)0240 FAX(3389)4339

**日程** 6月19日(水)

**会場** 北部すこやか福祉センター

**申込期間** 6月6日~17日 ☆先着12人程度

### 南部すこやか福祉センター(弥生町5-11-26)

☎(3380)5551 FAX(3380)5532

**日程** 6月26日(水)

**会場** 南部すこやか福祉センター

**申込期間** 6月12日~24日 ☆先着8人程度

## 「パパも作るよ!離乳食」

### 中部すこやか福祉センター(中央3-19-1)

☎(3367)7788 FAX(3367)7789

**対象** 区内在住で、家族に妊婦または生後6か月未満の乳児のいる男性

**日時** 7月19日(金)午後1時30分~3時

**会場** 中部すこやか福祉センター

**申込** 6月19日~7月16日に電子申請か、電話または直接、中部すこやか福祉センターへ ☆先着8人

## 教科書展示会

事務係/7階

☎(3228)5545 FAX(3228)5679

**内容** 来年度から区立中学校で使用する教科書候補(見本)の展示

**会場・日程** ☆当日直接会場へ

①鷺宮区民活動センター=6月3日(月)~9日(日)

②教育センター=6月4日(火)~27日(木)

③南部すこやか福祉センター=6月10日(月)~14日(金)

④教育センター分室=6月15日(土)~28日(金)

**時間** 午前9時~午後8時

☆①③の初日は午後1時から、③の最終日は正午まで

# 特別区民税・都民税・森林環境税を 納付書・口座振替または年金からの天引きで納める方へ

令和6年度の特別区民税・都民税・森林環境税(普通徴収分・年金特別徴収分)の納税通知書を6月10日に郵送します。なお、3月16日以降の申告は、反映されていないことがあります。中野区に届いた順に処理し、変更通知等を送付します。

普通徴収分の第1期の納期限は7月1日です。期限内の納税をお願いします。



▲納税方法などについて詳しくは、  
区HPをご覧ください

## 納付書払いは便利なキャッシュレス決済で

いつでもどこでも簡単に納付できます。キャッシュレス決済の場合、領収証書は発行されません。  
なお、区役所や地域事務所などの窓口では、キャッシュレス決済による納付はできません。

### スマホ

スマホ決済アプリを利用して、納付書のバーコードを読み取り納付します。



### クレジットカード

スマホアプリ「モバイルレジ」または区HP(上記二次元コード)からアクセスする専用HP「ネットdeモバイルレジ」で手続きします。

☆手数料が掛かります



### インターネットバンキング

事前に利用手続きが必要。各金融機関のインターネットバンキングにアクセスし、納付します。

### ATM

ペイジーマークの表示があるATMで納付します。



### 口座振替に変えたい方は エアポスト AIRPOSTで簡単に申請できます

AIRPOSTを使って、スマホから簡単に口座振替の申請ができます。  
利用可能な金融機関 三菱UFJ銀行 など



▲詳しくは区HPへ

## 令和6年度特別区民税・都民税・森林環境税(普通徴収分・年金特別徴収分)の課税(納税)証明書の交付を開始します

6月10日から地域事務所、区役所2階1番窓口で交付します。交付手数料は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(マイナンバーカード・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。  
☆給与特別徴収分の課税(納税)証明書は5月16日から交付しています

## 中野税務署は 仮庁舎に移転しました

中野税務署  
☎(3387)8111(代)  
☆自動音声案内

### 仮庁舎所在地

中野2-24-11  
住友不動産中野駅前ビル6階  
☆中野駅南口すぐ

問合せ先 ☆いずれも区役所2階。ファクスは(3228)5456

納税通知書について=課税係 ☎(3228)8913

納付方法、口座振替について=収納係 ☎(3228)8920

課税(納税)証明書について=課税係 ☎(3228)8914

納税の相談について=納税係 ☎(3228)8924

## お知らせ

弥生町三丁目周辺地区・大和町地区に建物をお持ちの方へ建て替え・除却費用助成がまもなく終了します

防災まちづくり係/9階  
☎(3228)8727 FAX(3228)5417

対象の区域に、来月下旬にチラシを配布します。いずれも、解体工事着手前に申請が必要です。

**申請期限** 建て替え=来年1月31日、除却=来年7月31日



## 木造住宅の耐震診断や各種助成を受けられます

耐震化促進係/9階  
☎(3228)5576 FAX(3228)5668

昭和56年5月31日以前に建築された区内の木造住宅が対象。耐震診断を無料で受けられます。また、耐震補強工事の他、建て替えまたは除却に掛かる費用の一部助成も受けられます。

いずれも、事前に耐震化促進係へ相談が必要です。詳しくは、区HPをご覧ください。なるか、同係へ問い合わせを。



## 18歳以下のお子さんへ 敬老カードのイラストを募集します

在宅サービス係/3階  
☎(3228)5632 FAX(3228)5620

米寿(88歳)を迎える方へ贈るお祝いカードに掲載します。対象や応募方法について詳しくは、区HPをご覧ください。

**募集期間** 6月5日～7月5日

## 囲町西地区市街地再開発組合の 設立が認可されました

都市計画係/9階  
☎(3228)8964 FAX(3228)5668

都は、再開発組合の設立を認可しました。関係図書は、区役所9階窓口でご覧になれます。

## 令和6年度国民健康保険料の 納入通知書を6月12日に 郵送します

資格賦課係/2階  
☎(3228)5511 FAX(3228)5456

国民健康保険に加入している方に、今年度の保険料を通知します。これは、同一世帯の国民健康保険加入者数と前年中の所得を基に計算したものです。

なお、保険料率(均等割額と所得割額)を改定したため、前年度とは金額が異なります。

保険料などについて詳しくは、納入通知書に同封する「国保だより」をご覧ください。

☆保険料の支払い方法は、口座振替が原則です。ご協力をお願いします

## 年金からの天引き(年金特別徴収)を 口座振替に変更したい方へ

申請により、支払い方法を口座振替へ変更できます。

手続きなどについて詳しくは、納入通知書に同封する案内をご覧ください。



▲区HP



## 失業した方は国民健康保険料が 軽減される場合があります

資格賦課係/2階  
☎(3228)5511 FAX(3228)5456

倒産や解雇など、本人の非自発的な理由により65歳未満で離職し、雇用保険の特定受給資格者または特定理由離職者と認定されている方は、国民健康保険料の軽減の対象となります。

必要書類を持って区役所2階6番窓口へ届け出を。☆郵送でも手続き可

### 必要書類

- ・「雇用保険受給資格者証」または「雇用保険受給資格通知」
- ・本人確認書類
- ・世帯主と対象者のマイナンバーが分かる書類

## 「中野区地域防災計画(第43次修正)」を策定しました

防災危機管理係/8階  
☎(3228)8909 FAX(3228)5647

同計画の全文とパブリック・コメント手続きの結果は、区HP、区役所1階区政資料センター、同8階窓口でご覧になれます。



## 介護支援専門員(ケアマネジャー) 実務研修受講試験の 受験要項を配布しています

介護保険課管理係/3階  
☎(3228)5629 FAX(3228)5620

6月28日まで、区役所3階4番窓口で配布。

**試験日** 10月13日(日)

☆試験の申し込みは、6月30日までの消印のある簡易書留郵便のみ受け付け。詳しくは、受験要項で確認を

### マイナンバーカードを まだお持ちでない方の 申請をお手伝いします

戸籍住民課コールセンター／2階  
☎(3228)5506 FAX(3228)5456

#### 会場の地域事務所・日時

①鷺宮②江古田=6月19日(水)、③野方=20日(木)、④東部=26日(水)、⑤南中野=27日(木)

☆①・③～⑤は午前10時～11時30分、  
②は午後2時～3時30分

**申込** 6月6日から各開催日の2日前までに電話で、戸籍住民課コールセンターへ。各日先着20人程度

### 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

・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

・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

### 建築確認申請の前に 「緑化計画書」の提出を

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

次の規模の敷地で建築等を行う際は、「中野区みどりの保護と育成に関する条例」に基づき、建築確認申請の前に「緑化計画書」を提出する必要があります。

#### 提出が必要な敷地の規模

①敷地の分割を伴い、分割前の面積が300㎡以上

②当該建築物の敷地面積が200㎡以上

③収容台数20台以上の自動車駐車場を設置し、敷地面積が300㎡以上

提出はこちらから



### 献血にご協力を

中野区赤十字奉仕団  
(地域自治推進係内)／4階  
☎(3228)8921 FAX(3228)5620

**日時** 6月27日(木)午前10時～午後4時  
(正午～午後1時30分を除く)

**会場** 区役所1階 ☆当日直接会場へ



▲献血推進キャラクター  
「けんけつちゃん」

## 催し・講座

### 「中野区役所1階の貸し出しスペース」の説明会

シティプロモーション係／8階  
☎(3228)5467 FAX(3228)5456

7月1日から予約を開始する、区役所1階貸し出しスペース。予約方法や注意事項などを説明します。

**日時** 6月8日(土)午前10時から、10日(月)午後6時30分から、いずれも1時間30分程度

**会場** 区役所1階 ☆当日直接会場へ

詳しくはこちら



### 6月の社会保険・労務管理相談

区民相談係／4階  
☎(3228)8802 FAX(3228)5456

**内容** 年金、健康保険、労働問題などについて社会保険労務士に相談できます

**対象** 区内在住の方

**日時** 6月21日(金)午後1時～4時

☆一人当たり25分以内

**会場** 区役所4階専門相談室

**申込** 6月14日午前9時から電話で、区民相談係へ。先着6人 ☆毎月第3金曜日に実施。その他の専門相談について詳しくは、区HPをご覧ください。区民相談係へ問い合わせを

区HP



### 中野区民防災 ハンドブックの活用を

地域防災係／8階  
☎(3228)8930  
FAX(3228)5647

避難生活で役立つ情報などを掲載。区役所8階窓口で配布中。区HPでもご覧になれます。



▲区HP

いざという時に役立つ防災動画を配信中



◀中野区公式  
YouTubeチャンネルで  
ご覧になれます



### 第3日曜日の法律相談

区民相談係／4階  
☎(3228)8802 FAX(3228)5456

**内容** 弁護士による相談。必ず事前予約を

**対象** 区内在住の方

**日時** ①6月16日、②7月21日、いずれも日曜日、午後1時～4時

☆一人当たり25分以内

**会場** 区役所4階専門相談室

**申込** ①=6月10日、②=7月16日の午前9時から電話で、区民相談係へ。各日先着12人

☆平日の相談は、月曜日(第3日曜日の翌日を除く)、水曜日に実施。詳しくは、区🏠をご覧になるか、区民相談係へ問い合わせを



### すまいのリフォーム相談

住宅政策係／9階  
☎(3228)5564 FAX(3228)5668

**内容** 区内の小規模建設事業者団体による相談

**日時** 6月7日～7月26日の毎週金曜日、午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)

**会場** 区役所1階 ☆当日直接会場へ

#### 例えばこんな相談ができます

- 雨漏り
- ベランダや屋根の修繕
- バリアフリー化 など



### 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** 6月26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階ミーティングルーム

**申込** 6月21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



### 男女共同参画週間パネル展

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

6月23日～29日は男女共同参画週間です。昨年度に改定した中野区男女共同参画基本計画の内容などをパネルで紹介します。

**日時** 6月22日(土)～28日(金)午前8時15分～午後9時30分(最終日は4時まで)

**会場** 区役所1階 ☆当日直接会場へ



### LGBTQ+おしゃべりサロン

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

**日時** 6月18日、7月16日、8月20日、いずれも火曜日、午後6時～8時 ☆8月以降も原則毎月第3火曜日に実施

**会場** 区役所1階 ☆当日直接会場へ。どなたでも気軽にお越しください



### 女性しごと応援キャラバン in 中野

産業係／8階  
☎(3228)8729 FAX(3228)5456

**対象** 就職を希望する女性

**日程** 7月30日(火)

**内容(定員)・時間**

セミナー(先着100人)=午前10時～正午

個別相談会(先着12人)=午後0時20分～1時25分 ☆一人当たり30分

**会場** 中野セントラルパークカンファレンス(中野4-10-2)

**申込** 6月10日～7月30日に女性しごと応援キャラバン運営事務局🏠で申し込むか、電話で、同事務局☎(6734)1346へ。🕒(先着10人)希望の方は、7月24日正午までにあわせて申し込みを



開催日時  
**7月6日(土)**  
10:30～12:00

## 賢いマイホーム購入術

値下がりしにくい家の見極め方セミナー

**内容**

- ▶ 将来値下がりしない土地、住宅選びのコツ
- ▶ マンション売却体験談～高く売るには…?～

※参加者様はもれなくライフプランシミュレーションを無料で体験できます!  
※個別相談会も実施中/🕒初期費用(住宅ローン)等どんな相談でも!

**ご予約可能日** 6/8(土) 6/9(日) 6/15(土)

🏠グピカホーム / Gpica 株式会社 📍グピカホーム  
東京都中野区中野4-4-11 第12南日本ビル3階  
TEL.03-5942-5703 (9:00～18:00/水曜定休) 東京都中野区 101001号

広告

## 募集・求人

### 区立幼稚園会計年度任用職員 (登録者)

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

**職務内容** 預かり保育補助

**勤務期間** 来年3月31日まで

☆勤務日数・時間は調整可

**時給** 1,337円 ☆所定の登録申込書を郵送または直接、幼稚園・認可外保育係へ。詳しくは、[区HP](#)をご覧ください。同係へ問い合わせを



### 「業務委託の提案制度」 事業実施団体

公益活動推進係/4階  
☎(3228)3251 FAX(3228)5620

公益活動を行う区民団体が、来年度区からの受託を希望する業務を提案する制度です。区は、書類審査、ヒアリングを経て、業務を委託する団体を決定します。

☆区がまだ行っていない業務を提案する場合は、事前に相談が必要

**申込** 6月21日～7月12日(必着)に、申請書に必要書類を添えて [koeki@city.tokyo-nakano.lg.jp](mailto:koeki@city.tokyo-nakano.lg.jp)、郵送または直接、公益活動推進係へ

☆応募の手引きや申請書は、6月21日から区 [HP](#) でダウンロード可。区役所4階窓口でも配布します

[区HP](#)



## 高齢者・介護

### 家族介護教室「認知症ケア」

はぴね中野坂上(中央1-11-8)  
☎(5348)7753 FAX(5348)7754

**対象** 自宅で高齢者を介護している方

**日時** 6月23日(日)午後1時30分～3時30分

**会場** 東部区民活動センター(中央2-18-21)

**申込** 6月6日～21日に電話で、はぴね中野坂上へ ☆先着15人

### 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(③は女性のみ)

**申込** 6月6日からの平日午前9時～午後5時に電話または直接、各施設へ

#### ①防災食お役立ち情報

東中野いこいの家(東中野4-9-22-201)  
☎・FAX(3364)5938

**日時** 6月18日・25日、いずれも火曜日、午前10時～11時30分

**申込期限** 6月14日 ☆先着20人

#### ②いつでも美味しく食べる為に ～口腔ケアの重要性～

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

**日時** 6月24日(月)午後1時30分～3時

**申込期限** 6月22日 ☆先着30人

#### ③骨盤底筋体操

野方高齢者会館(野方2-29-12)  
☎・FAX(3388)9586

**日時** 7月4日・18日、8月1日・15日・29日、いずれも木曜日、午後1時30分～3時30分 ☆全5回

**申込期限** 6月28日 ☆先着15人

### 高齢者生活支援サービス 担い手養成講座

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)0750

**開催期間** 7月～9月

**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)

**申込** 各開催日の前日までに電話またはファクスで、中野区社会福祉協議会ほほえみサービス事業担当へ。各回先着20人。☑住所、氏名とふりがな、電話番号、受講希望日 ☆全12回。1回のみ参加も可。普通救命講習のみ自己負担あり。講座の内容・日程などについて詳しくは、同事業担当へ問い合わせを

詳しくはこちら



### 介護(予防)サービス地域情報検索サイト 「けあプロ・navi」のご利用を

介護事業者係/3階  
☎(3228)8878 FAX(3228)5620

事業所などのさまざまな情報を簡単に検索できます。利用したいサービスや種類から探すことができ、事業所の空き情報が確認できます。また、地図上で近くの事業所を探せる機能も。ぜひ、活用してください。

こちらからアクセス



## 健康・福祉

**65歳以上75歳未満で  
一定の障害のある方へ  
「障害認定」を受けると後期高齢  
者医療制度に加入できます**

後期高齢者医療係/3階  
☎(3228)8944 FAX(3228)5456

後期高齢者医療制度の被保険者(加入者)は75歳以上の方ですが、次の条件に当てはまる65歳以上75歳未満の方も、申請して東京都後期高齢者医療広域連合の障害認定を受けることで、加入できます。

**条件** 次のいずれかをお持ちの方

- ①国民年金証書(障害年金1・2級)
  - ②身体障害者手帳1～3級
  - ③身体障害者手帳4級の一部(詳しくは、後期高齢者医療係へ問い合わせを)
  - ④精神障害者保健福祉手帳1・2級
  - ⑤東京都愛の手帳1・2度
  - ⑥国家公務員共済組合法等の法令による障害年金証書等
- ☆当てはまる方は、後期高齢者医療係に相談を

### 障害認定を受けた場合

それまでの健康保険を脱退し、認定を受けた日から後期高齢者医療制度に加入することになります。

保険料や窓口での医療費の自己負担割合は、加入の前後で変わる可能性があります。加入していた健康保険や世帯状況などによっては、負担が増える場合もあるので、ご注意ください。

☆加入しても、75歳の誕生日前であれば脱退できます

### 歯科医師による 歯と口の無料相談会

在宅療養推進係/3階  
☎(3228)5785 FAX(3228)5620

中野区歯科医師会の医師に、お口の悩みごとなどを相談できます。

**対象** 区内在住の方

**日時** 6月13日(木)午後1時～3時

**会場** 区役所1階 ☆当日直接会場へ

### 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** 7月5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** 6月6日～7月4日に電話、ファクスまたは直接、中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・ファクス番号、お子さんと参加する場合はお子さんの年齢



### 「もの忘れ相談会」

在宅療養推進係/3階  
☎(3228)5785 FAX(3228)5620

自身や家族の認知症、若年性認知症、物忘れなどについて、専門相談員に相談できます。

**日時** 6月12日(水)午前10時～午後3時30分

**会場** 区役所1階 ☆当日直接会場へ

### 生活にお困りの方は相談を

自立支援係/4階  
☎(3228)5637 FAX(3228)8072

生活の不安や悩みを支援員に相談できます。必ず事前予約を。

**予約先** 中野くらしサポート

☎(3228)8950

こちらからも予約できます



### 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** 7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** 6月6日～7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

### 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。

### 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**

**鷲六造園** | 中野区鷲宮 6-28-6-211  
URL <http://www.sagirokuzoen.com>  
メールアドレス [info@sagirokuzoen.com](mailto:info@sagirokuzoen.com)

### 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

なかの区報の方へ **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 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 ☎電話もしくは2次元コードから

広告

### お手軽測定会 簡単体力測定

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** 7月6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)

**会場** 産業振興センター

**申込** 6月6日～7月3日に産業振興センターHPで。各回先着10人

産業振興センターHP



### ほほえみサービス事業説明会

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)0750

日常生活をお手伝いする区民同士の  
支えあい活動です。

**日時** 6月26日(水)午後2時～4時  
☆Zoomで開催

**申込** 6月25日午後5時までに専用フォームから申し込むか、電話で、ほほえみサービス事業担当へ

☆詳しくは、中野区社会福祉協議会HP  
をご覧ください

専用フォーム



### 成年後見人勉強会 「後見の実務と報告書の書き方」

中野区成年後見支援センター／4階  
☎(5380)0134 FAX(5380)0591

**対象** 親族の成年後見人・保佐人・補助人を受任している方、関心のある方

**日時** 7月6日(土)午後2時～4時

**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)

**申込** 6月6日～7月4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。☑氏名とふりがな、電話番号、講座名



### 「あなたもなれる!市民後見人」 ～養成講習説明会～

中野区成年後見支援センター／4階  
☎(5380)0134 FAX(5380)0591

必要な知識を身に着けた地域の方による市民後見人。支援が必要なご本人の意思を尊重しながら、福祉サービスを利用する際の契約や財産管理などを行います。その候補者を養成する講習の説明会です。詳しくは、中野区社会福祉協議会HPをご覧ください。

**日時** 7月4日(木)午後2時～4時

**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)

**申込** 6月6日～7月1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30人。☑氏名とふりがな、電話番号、講座名

### ハチとの共存も考えましょう



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

害虫の相談で最も多いのはハチで、餌となる青虫などが多いこれからの季節がピークです。ハチの巣が軒下などにできていると、「一刻も早く駆除を」と考えがち。しかし、ハチや巣を刺激しない限り、すぐに刺されることはありません。

また、ハチには害虫を捕食する益虫としての側面もあります。

必要以上に怖がらずに、ハチの役割や共存の方法を考えることも大切です。☆スズメバチは大型で攻撃性が強く危険です。巣を見つけたら刺激せずに、衛生環境係へ連絡を

### “不動産を売るとき”って、どうしたらいいの? 女性税理士に学ぶ「土地と空き家の売り方セミナー」

6月15日(土)参加無料・要予約  
中野セントラルパークで開催  
売却のノウハウをわかりやすく解説

セミナー事務局(わかば企画内)  
☎0120-661-339

「三井住友トラスト不動産」では、税理

士法人スマートシンの税理士・宿谷紫さんを講師に「土地と空き家の売り方セミナー」を開催します。この機会に参加を。

**日時** 6月15日(土)※受付30分前から  
午前の部10時～12時  
午後の部1時30分～3時30分

**会場** 中野セントラルパークサウス1Fファンファレンスルーム2AB(中野4-10-2・各線「中野」駅北口徒歩5分)

**特典** 不動産売買ガイドブックを進呈

**申込** 電話でセミナー事務局まで(午前10時～午後5時)webは右記の二次元コードから※個人情報情報は受付に利用します



## 6月5日～20日の休日当番医・当番薬局

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



月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号		
6月9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	
		やまぐち内科ハートクリニック	内	上鷲宮2-4-1	(3970)0770	
		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・外・脳神経外・整	中央4-4-2	(6382)4880	
		白川クリニック	内・外	南台2-51-8 1階	(6382)5011	
		サエグサ歯科医院☆	歯	沼袋1-7-13	(3385)3751	
6月9日(日)	薬局	青葉調剤薬局		中野5-47-10	(3389)7110	
		いずみ薬局さぎのみや		上鷲宮2-4-1	(5848)3229	
		すずらん薬局		南台2-51-7	(6382)7941	
6月16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	
		美穂診療所	内・小・消	鷲宮5-3-14	(3990)1208	
		中野ひだまりクリニック	内・消	東中野3-6-12	(3368)0888	
		中野中央クリニック	内	中央2-59-18 2階	(5332)5429	
		田沼内科・小児科医院	小・内	本町6-23-3	(3380)2622	
		五十嵐歯科☆	歯	中野5-37-17	(3389)5150	
	6月16日(日)	薬局	中野中央薬局		中央4-60-5	(6304)8530
			東京中央薬局		中央2-59-18	(3362)1441
			中川薬局中野本町店		本町6-6-3	(3380)7037

### 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.iryuu.teikyouseido.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

☆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

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

## 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・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**

## 熱中症を予防しましょう

熱中症とは、暑さによって引き起こされる、さまざまな体の不調のこと。暑さに体が慣れていないこの時期は特に注意が必要です。

日頃から健康管理に注意し、次のような対策をして、熱中症を予防しましょう。

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

### 屋外

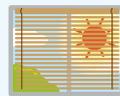
帽子や日傘を使って直射日光を避ける



のどが渴いていなくても、こまめに水分を補給。大量に汗をかいたら塩分も

### 屋内

カーテンやすだれなどで直射日光を遮断する



風通しを良くし、扇風機やエアコンを適切に使って、室温が高温にならないようにする。目安は室温28℃前後

### 暑さ指数(WBGT)で熱中症危険度を確認



◀環境省の熱中症予防情報サイトで熱中症危険度を確認できます

救急車を呼ぶかどうか判断に迷った時や応急手当のアドバイスが必要な時は、電話で、東京消防庁救急相談センター(#7119)へ  
☆24時間受け付け。年中無休

### お子さんや高齢の方は特にご注意ください

小さなお子さんは、地面に近く高温にさらされます。乳幼児を連れたの炎天下の外出は避けましょう



高齢の方は、就寝中の脱水予防のため枕元に飲料を用意して、夜間も水分を補給しましょう



### 「涼み処」として 高齢者会館等のご利用を

場所や開館状況などについて詳しくは、介護予防推進係 ☎(3228)8949へ問い合わせを

## おも 人・想い・未来

～子どもにやさしいまち なかの～

区長 酒井直人

中野区役所が新庁舎へ移転してから約1か月が経ちましたが、みなさん利用されましたか。新庁舎1階はアートや情報の発信拠点、さまざまな交流の場として「ふらっと来たくなるみんなの居場所」を目指しています。

その中のイベントスペース「ナカノバ」は、大型モニターが配された開放的で広い空間です。身近に文化・芸術を感じられるイベントを定期的開催していますので、これまで区役所に行く用事がなかった方もぜひお越しください。

また、先月24日、中野セントラルパークイースト1階に「絵本ラウンジLOOPなかの」がオープンしました。赤ちゃん向けから世界各国、さらには中野区出身の作家の絵本など約5,000冊が配架されており、絵本

を通じて子どもと大人が集い、新しい世界や知識に出会える場所となっています。立地も中野四季の森公園や区役所に隣接していますので、こちらもぜひお気軽にお立ち寄りください。

今号では、区の子ども相談室を特集しましたが、今年も「子どもの権利」をもっと広めるための子ども向けワークショップを開催します。実際に子どもが意見を表明し、参加する場をつくる。そして、大人が子どもたちの声を聞き、気持ちを受け止め、それを反映させていくことは、子どもの権利を保障するうえで非常に大切なことです。

今後も、まち全体で子どもの成長を支え、子どもの権利を保障する、子どもにやさしいまちづくりを進めていきます。

次号予告

夏を乗り切ろう！  
～元気なカラダは食事から～



◀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