## 

令和6年(2024年)

9.5

No.2139 毎月5日·20日発行 (1月·8月は11日発行)



# 愛する笑顔を 守るために

## ~若年性認知症をご存知ですか?~

認知症は、高齢者だけがなるものだと思っていません か。実は、65歳未満で発症する場合もあり、若年性認 知症と呼ばれています。

今号では、若年性認知症の妻を介護しながら、若年 認知症家族会「陽だまりの輪」の会長として区内で活動 する三川一夫さんを取材しました。

在宅療養推進係/3階

☎(3228)5785 FAX(3228)5620

若年認知症家族会 陽だまりの輪 会長 三川一夫さん

#### ▮ 始まりは、妻が55歳の時

妻は、ピアニストでした。ある時、こ れまで通りに演奏ができなくなりまし た。その異変は、本人だけでなく、子 どもたちも感じるようになり、自ら"も の忘れ外来"へ。初診では認知症と診 断されなかったのですが、異変から3 年後の58歳の時に「若年性認知症」と 診断されました。

#### |「寂しい、一人にしないで」

妻が若年性認知症と診断された後 も、家族は普段と変わらず接していま した。

しかし、妻は、少しずつ自信を無くし ていきました。突然「ピアノが弾けなく なった!]と荒れたり、「寂しいから一人 にしないで」と繰り返したり、自分でで きないことが増えてきて、不安だったん でしょう。私は、昔からチェロを演奏し ており、練習のために外出することが ありました。そのたびに、「行かないで」 と過呼吸になるんです。「終わったら 帰ってくるからねしと慰めても、不安感



ー夫さん(左)と58歳で若年性認知症と診断された妻の泰子さん(右)

は日に日に強くなりました。妻の気持 ちを尊重し、練習に行くことをやめまし た。すると、驚くほどに気持ちが安定し たんです。もっと早く寄り添えば良かっ たと後悔しました。

妻は症状が進行してからも、ピアノ の練習を続けていました。二人で一緒 に音楽を奏でる時間はとても幸せでし たね。演奏中の妻は、本来の明るさを 取り戻していました。

妻との接し方について、私の場合で すが、インターネットでは一切調べませ んでした。調べてうまくいくこともある



と思いますが、当事者はみんな違う人 間。生きてきた環境や考え方が違うの で、反応を見ながら会話をするよう意 識しました。

## 高齢で発症する認知症とは何が違うの?

認知症と気付かない



認知症専門医の受診がおすすめ

働き盛りで生計を支えている人が多く、 経済的な問題が大きい



子どもの養育や教育など 親が必要な時期と重なる

主介護者が配偶者に集中する



配偶者の働き方にも影響が

#### ▮ タイミングが大事

若年性認知症と診断されてから約 2年後、日常生活に支障が出始め、要 介護1と認定されました。この頃、若年 性認知症の当事者とその家族が参加 する交流会に通うようになりました。こ の会では、当事者とその家族がレクリ エーションや相談会を通して親睦を深 め、悩みを共有することができました。 また、若年性認知症の方は体力がある 方も多いので、就労のサポートもあり ました。若年性認知症の方の就労は、 タイミングが大事。 症状が進行してい ないと福祉的就労を拒んでしまい、逆 に進行しすぎてしまうと働けなくなって しまいます。妻はベストなタイミングで 介護事業所での仕事を紹介してもらえ たので、1年4か月の間、仕事をするこ とができました。

#### ▮ 笑顔でいてほしい

私は20代の頃から、結核やがんな ど、さまざまな病気を患ってきました。 病状が悪く、死を考えることもありまし た。そんな時、支えてくれたのが妻で した。妻がいたから今の私があります。 妻がいつまでも明るく笑顔で生活でき るよう支えたいという気持ちが強いの



は、恩返しをしたいという気持ちがあ るからなんです。妻が若年性認知症に なった後、私のがんが再発したことも ありましたが、ショートステイの利用や、 子どもたちの協力により、乗り越えるこ とができました。

#### ▮陽だまりの輪の始まり

交流会にはたくさん助けられました。 そんな交流会が、事情があって解散す ることとなったのです。若年性認知症の 方を受け入れている交流会は少なく、 解散してしまっては、多くの方々が困っ てしまうことから、この活動を続けてい く必要があると強く感じました。

そこで、当事者の家族3人と、看護 師、介護士の計5人で新たな交流会を 立ち上げることを決意。2021年7月、 "若年認知症家族会「陽だまりの輪」" を創設しました。家族同士の交流や専

門家への相談をすることができ、みん なで旅行に行くこともあります。若年 性認知症の症状が進むと、トイレや入 浴も介助が必要になり、夫婦二人での 旅行は難しくなります。しかし、交流会 での旅行には看護師なども同行するの で、当事者も家族も安心して楽しむこ とができるんです。

#### ┃ 一人で悩まないで

介護をする方は一人で抱え込まず、 誰かに相談し、一緒に考えましょう。 介護をする方の元気がないと当事者 の方も不安になってしまいます。当事 者の方は、積極的に人と会い、考え、 脳を活性化させましょう。

区内では、いろんなところで交流会 やオレンジカフェ(認知症カフェ)が開 催されています。ぜひ、気軽に参加して ください。

## 若年認知症家族会「陽だまりの輪」

もの忘れに悩む方やその家族など、どなたでも参加できます。

内容 相談や情報交換など ☆別途個別で相談することもできます(原則30分)

日時 9月14日(土)·17日(火)午後1時30分~4時

会場 桃園区民活動センター(中央4-57-1)

参加費 内容により200円~500円(お茶代等)

申込 電話で、陽だまりの輪☎(3311)2955へ



▲陽だまりの輪四



▲過去の様子

## 受診するのが怖い…

早期発見・受診で、症状の進行を遅らせることができる場合があります。また、 診断後の生活を支える社会制度には、次のようなものがあります。

#### 自立支援医療(精神通院医療)

通院治療で掛かる費用が軽減されます

#### 障害者手帳

取得すると、障害者雇用枠で仕事を続 けられる場合があります

#### 傷病手当金

病気等で仕事を休み、給料を受け取れ なかった場合、手当金が支給されます

#### 年金

仕事ができなくなった場合、障害年金 を申請することができます

自分や家族が もしかして? と思ったら

次のページで、 若年性認知症チェックリストや 相談窓口を紹介します

# 平均発症年齢54歳もしかして若年性認知症かも?

日常生活での変化に気付くことが大切です。気になる症状がないかチェックしてみましょう。

#### 本人の気付き 周りの人の気付き □仕事の手順が分からなくなる □仕事のミスが多くなる 職場での変化 □仕事のスピードが遅くなる □上司の指示を忘れる □約束を忘れる □短い間に何度も同じことを聞かれる □ 作り慣れている料理が作れない □ 1日に何度も同じことを電話してくる 生活での変化 □火を消し忘れ、何度も焦がしてしまう □毎日同じ料理を作る □季節に合った服装ができない □趣味に関心が無くなった □一人になるのが嫌だと思う □怒りやすくなった □涙もろくなった □子どもっぽくなった 性格の変化 □気持ちが寒ぎ込む □自分の間違いを人のせいにする

### まずは気軽にご相談を

### 中野区若年性認知症相談窓口(区役所3階) ☎(3228)5785

状況に応じて、福祉サービスなどに関する相談ができます。 本人や家族など、どなたでも気軽に相談を。

☆受付時間は平日午前8時30分~午後5時。すこや か福祉センターや地域包括支援センターでも相談 可。詳しくは、区冊をご覧ください



▲区Ⅲ

#### 認知症の方を地域で支えます 地域の居場所「なかののなかま」

どなたでも気軽に立ち寄り、ゆったりと過ごせる場です。 認知症ケアの経験がある医療・福祉職などの専門相談員 が常駐しています。

開催日などについて詳しくは、区 III か、区役所3階窓口で配布中のチラシをご覧ください。

名称·電話番号	会場
Dサロン・オハナ	あいロード広場
☎070(5073)9325	(新井1-22-6)
ささえさんプラザ	しらさぎ桜苑
☎(5356)5447	(白鷺1-14-8)
寄り添いカフェ	東中野キングス・ガーデン
☎(3368)5200	(東中野4-2-16)
いつものところ	コスモ会館
☎(6277)4626	(弥生町3-14-6)

#### 催しに参加しませんか

在宅療養推進係/3階 ☎(3228)5785 FAX(3228)5620

#### RUN伴+なかの2024

認知症の方や家族、支援者、地域の方が、区内のオレンジカフェ(認知症カフェ)などを経由して区役所までタスキをつなぐイベントです。

日時 9月21日(土)午後2時30分~4時ごろ



◀昨年の様子

#### もの忘れ相談会

認知症のケアに携わる専門相談員に相談できます。 日時 9月11日(水)~13日(金)午前10時~午後3時30分 会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

#### 認知症に関するパネル展もご覧ください

いずれも当日直接会場へ。最終日は4時まで。

#### 会場·日時

- ①**区役所1階**=9月9日(月)~13日(金)午前8時30分~午 後5時
- ②中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」 東側=9月17日(火) ~30日(月)

## 高齢者・介護情報



#### 介護が必要な方、介護をしている方へ

#### 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

利用したいサービスや種類から探すことができ、事業所の空き情報を確認できます。

▲こちらから アクセス

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。





▲「けあプロ·navi」トップページ

#### 家族介護教室 「認知症サポーター養成講座」

かみさぎホーム(上鷺宮3-17-4) ☎(3926)8443 FAX(3970)9620

対象自宅等で高齢者を介護している方

日時 9月25日(水)午後1時30分~3時

会場 上鷺宮区民活動センター(上鷺宮3-7-6)

**申込** 9月6日~24日に電話または直接、かみさぎホームへ ☆先着15人



## 9月16日(月·祝)は 敬老の日

#### ご長寿おめでとうございます

#### 敬老祝品、敬老カードをお贈りします

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

#### 敬老祝品(100歳以上の方)

敬老の日前後に、区内共通商品券(1万円相当)を簡 易書留等で郵送します。不在で受け取れない場合など は、在宅サービス係へ連絡を。

対象 大正14(1925)年3月31日以前に生まれた方

#### ● 敬老カード(米寿=88歳の方)

区内の子どもたちが描いた絵を使った敬老カードに区長の言葉を添えて、敬老の日前後に郵送します。

対象 昭和11(1936)年4月1日 ~同12(1937)年3月31日生 まれの方



#### いきいき入浴 特別開放入浴デー「敬老湯」

地域福祉推進係/4階

☎(3228)8963 FAX(3228)5662

「いきいき入浴」の年間登録証を持って当日直接、区内 等の公衆浴場へ。

対象 区内在住の65歳以上の方

**□時** 9月16日(月·祝)、各浴場の営業時間内 ☆浴場により実施日が異なる場合があります。各浴場で 確認を

入浴料 1回100円

#### 「いきいき入浴」の年間登録をするには

住所・氏名・年齢が確認できるもの(健康保険証など)を持って、入浴を希望する浴場で手続きを。詳しくは、地域福祉推進係へ問い合わせを。

#### 催しに参加して、楽しくいきいきと

#### 気軽に参加できる 「なかの元気アップ体操ひろば」

介護予防推進係/3階

☎(3228)8949 FAX(3228)5620

内容 筋力アップのための簡単な体操など

対象 区内在住のおおむね65歳以上の方

**日程** 毎週1回、各会場が指定する曜日(祝日・年末年始を除く) ☆会場や時間などについて詳しくは、区 配をご覧になるか、介護予防推進係へ問い合わせを

#### オンラインでも参加できます

無料のビデオ通話アプリŹoomを使い、自宅で体操できます。

日時 毎週火·水曜日=午前10時30分~11時、毎

週木曜日=午後2時~2時30分

(祝日・年末年始を除く)

事前登録の申込 電子申請で 反□▶



#### スマホ相談会(予約不要)

デジタル政策係/7階 ☎(3228)8807 FAX(3228)5647

対象 区内在住の60歳以上の方

**回時** 10月16日(水)午前9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



#### 中野区友愛クラブ連合会パネル展

地域自治推進係/4階

☎(3228)8921 FAX(3228)5620

**内容** 友愛クラブ(おおむね60歳以上の方によるグループ)の活動紹介

**日時** 9月26日(木)·27日(金)午前8時30分~午後5時 **会場** 区役所1階 ☆当日直接会場へ

#### 生活機能向上プログラム(6件)

次の1~6のいずれも

対象 区内在住の65歳以上の方(③は男性のみ、④は女性のみ)

申込 9月6日からの平日午前9時~午後5時に本人が電話または直接、各施設へ(①は土曜日も可)

#### ①楽しく踊ろう!レクリエーションダンス

やよいの園(弥生町3-33-8)

☎(3370)9841 FAX(3370)8362

日時 9月30日(月)午後2時~3時30分

申込期限 9月28日 ☆先着30人

#### ②ロコモ予防体操

東山高齢者会館(野方4-41-7)

☎(3228)5280 FAX(3228)5070

**日時** 9月20日·27日、10月4日·11日·18日·25日、いずれも金曜日、午後1時30分~3時。全6回

**申込期限** 9月19日 ☆先着12人(初めての方優先)

#### ③目指せ!ダンディ

上高田東高齢者会館(上高田4-17-3)

☎·FAX(3228)7220

日時 9月24日(火)午後1時30分から、10月9日(水)午後1時30分から、11月18日(月)午前10時から、12月11日(水)午後2時から、各日1時間30分。全4回

**申込期限** 9月20日 ☆先着15人

#### 4骨盤底筋体操

宮園高齢者会館(中央2-18-21)

**☎**⋅FAX(3365)0318

日時 9月25日、10月9日·23日、11月13日·27日、いずれも水曜日、午後1時30分~3時30分。全5回

申込期限 9月13日 ☆先着15人

#### ⑤転倒予防講座

松が丘シニアプラザ(松が丘1-32-10)

☎(5380)5761 FAX(5380)5762

日時 10月1日·15日·29日、11月5日·19日、いずれも 火曜日、午前10時~11時30分。全5回

申込期限 9月30日 ☆先着20人

#### ⑥ずっと自分の足で歩く体づくり

東中野いこいの家(東中野4-9-22-201)

☎·FAX(3364)5938

**日時** 10月10日·24日·31日、11月14日·28日、いずれ も木曜日、午後1時30分~3時。全5回

申込期限 9月17日 ☆抽選で20人



#### 働きたい方を支援します

#### シルバー人材センター入会登録説明会

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

対象 区内在住の原則60歳以上の方

**日時** 9月12日(木)·18日(水)·20日(金)午後1時30分から ☆2時間程度。10月以降も毎月開催

会場 中野区シルバー人材センター

(中央2-22-10-101)

**申込** 9月6日~各開催日までに電話 で、中野区シルバー人材センターへ。 各日先着15人



#### 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

相談員に就職の相談ができます。

初めての方も、気軽に当日直接会場へ。

対象 おおむね60歳以上の方

日時 9月18日(水)午後1時30分~3時30分

☆一人当たり20分程度

会場 区役所1階

☆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

#### 高齢者・障害者のための相談会

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

次のいずれも、成年後見制度や遺言、相続についての相談ができます。

#### 弁護士・社会福祉士による 無料法律相談会

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 10月2日・9日・16日、いずれも水曜日、午後2時から ☆一人当たり45分。各日先着2人

会場 区役所4階中野区成年後見支援センター

申込 9月6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。 ☑ 相談会名、氏名とふりがな、連絡先

☆11月以降も月に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

## 司法書士による成年後見相談会

対象区内在住の高齢者、障害のある方

日時 10月12日(土)午前10時~午後4時

☆一人当たり45分。先着18人

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

**申込** 9月6日~10月11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。 ☑ 相談会名、氏名とふりがな、連絡先

☆(公社)成年後見センター・リーガルサポート東京支部と の共催

## 悪質商法の被害に遭わないための3か条

消費生活センター/4階 ☎(3228)5438 FAX(3228)5456

高齢者を狙った悪質商法やトラブルが多発しています。 次の防止策で、被害を防ぎましょう。

- ①電話や訪問勧誘で不安をあおられたら、返事はせず、 身近な人にすぐ相談する
- ②電話勧誘を避けるため、留守番電話や録音機の設定をする
- ③勧誘者を家に入れない。その前にきっぱり断る

☆9月9日(月)~11日(水)は高齢者被害特別相談を実施。 午前9時30分~午後4時に電話で、消費生活センターへ

## 老齢年金を受給中の方へ 「扶養親族等申告書」を郵送します

#### 中野年金事務所 ☎(3380)6111

老齢年金を受給中で源泉徴収の対象となる方に、今月中旬から順次、日本年金機構が令和7年分の「扶養親族等申告書」を郵送します。所得税の配偶者控除などを受ける方は、必ず期限内に提出してください。

提出が遅れると、一時的に控除なしで源泉徴収 税額の計算が行われる場合があります。

問合先 扶養親族等申告書お問い合わせダイヤル

## 中野区議会 第3回定例会 9月10日(火)~10月21日(月)

区議会事務局/10階 ☎(3228)5585 FAX(3228)5693

#### 会議日程

本会議=9月10日~12日、10月3日·21日、決算特別委員会 =9月12日·17日·19日·20日·24日·25日、10月2日、決算 特別委員会分科会=9月26日·27日·30日、常任委員会=10 月7日~9日、特別委員会=10月11日·15日·16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。ただし、9月19日·20日·24日·25日の決 算特別委員会は、午前10時に開会

#### 一般質問放送日時(J:COMチャンネル)

☆区内のみ視聴可

**9月21日(土) · 22日(日·祝) · 28日(土) · 29日(日)** = 午後5時 ~ 7時45分

9月23日(月·休)·25日(水)·27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(999) 000へ(午前9時~午後6時)

## 

中野区区民意識·実態調査

統計係/8階

☎(3228)8892 FAX(3228)5647

区民のみなさんの日頃の考えや生活実態など を把握し、今後の区政運営の基礎資料とするための調査です。

今月下旬に、対象の方へ調査票を郵送します。 ☆調査内容を統計作成以外の目的に使用する ことはありません。ご理解とご協力をお願いしま す

対象無作為に抽出した18歳以上の区民2,000人









## 10月2日(水)~4日(金) 蔵書点検のため 野方図書館は休館します

野方図書館(野方3-19-5)
☎(3389)0214 FAX(3389)0238

☆他の図書館は、通常どおり利用できます

## 10月1日(火)~27日(日) リニューアルに伴い リサイクル展示室は 休館します

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

10月28日のリニューアルに伴い休館 します。リニューアル後の事業内容などに ついて詳しくは、区間をご覧ください。 ☆フードドライブや資源の 拠点回収は受け付けます

中野区ごみ減量キャラクター 「ごみのん」**▶** 

## 一緒に働きませんか

#### 中野区職員(管理栄養士·技能系)

人事係/8階 ☎(3228)8041 FAX(3228)5647

次のいずれも

勤務開始日 来年4月1日

**募集要項の配布場所** 区Ⅲ、区民活動センター、図書館、区役所8階窓□

申込 9月25日午後5時までに電子申請で。選考(筆記·面接)で若干名

☆国籍不問

#### 管理栄養士

対象 管理栄養士の免許を有し(来年 3月31日までに取得見込み含む)、 平成7年4月2日以降に生まれた方 勤務場所 区立保育園、保健所など

#### 技能系

職務内容 ごみの収集作業 対象 平成2年4月2日以降 に生まれた方

#### (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 ①保育補助、短時間保育補助(無資格·未経験の方も歓迎)、 ②調理補助

勤務期間 ①来年3月31日まで、②来年2月28日まで

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

☆登録申込書や勤務条件などについて詳しくは、区間をご覧ください

## 9月20日~26日は動物愛護週間

## ペットの一生に責任を持って飼いましょう

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

犬・猫などの動物を飼う場合は、その一生に責任を持ち、生涯にわたり愛情を持って適正に飼わなければなりません。

さまざまな価値観や感情を持つ人々にも配慮し、マナーを守り、しつけることが必要です。

- ◆むやみに鳴かないようにしつけましょう。特に、早朝や深夜の鳴き声には注意を
- ◆ペットのふん・尿の放置、リード(引き綱)を着けない状態での犬の散歩は禁止です
- ◆飼い主のいない猫を増やさないため、不妊去勢手術をしていない猫を屋外に出すことはやめましょう

#### 犬の登録と年に1度の狂犬病 予防注射は飼い主の義務です

「犬鑑札」と「狂犬病予防注射済票」は首輪などに忘れずに装着してください。

☆令和4年6月以降にブリーダーやペットショップから購入した犬にはマイクロチップが装着されており、環境省データベースへ登録すると犬鑑札の代わりになります。詳しくは、区□で確認を





▲(上から)犬鑑札と 狂犬病予防注射済票

#### ペットも防災対策をしましょう

災害時に備えて、普段から多くの人や動物に慣れさせておくことが必要です。また、非常持ち出し袋を備え、ペットフードと水(それぞれ約7日分)、食器、トイレ用品、ケージ(籠)など、避難先で必要な物を入れておきましょう。

#### 野鳥や野生動物には餌を与えないで

野生の動物に餌を与えると、自力で生きられなくなる 恐れがあります。人を恐れなくなり、被害を与える場合も。 自然な姿を見守りましょう。

#### パネル展をご覧ください

期間 9月18日(水)~27日(金) 会場 中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側 ☆当日直接会場へ

#### 獣医師によるペット相談会

(公社)東京都獣医師会中野支部の獣医師に、ペットの健康状態などを相談できます。

**日時** 9月24日(火)·25日(水)午後1時30分~3時 **会場** 区役所1階 ☆当日直接会場へ。ペットを連れての参加はできません

#### 9月24日~30日は

## 結核·呼吸器感染症 予防週間

## そのせき

## 本当に風邪ですか

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

結核は過去の病気ではありません。昨年は、区内で30人の新たな結核患者が発生しました。 2週間以上続くせきやたん、発熱、倦怠感、胸の痛み、体重減少は結核発病のサイン。早めに 受診し治療しましょう。 医療費のほとんどは国や自治体の助成が受けられます。



#### 結核健診のご利用を

区民健診や職場健診などの機会のない区内在 住・在勤・在学の方を対象に、胸部X線検査を実施 します。

**日時** 9月19日(木)・27日(金)・30日(月)午前9時 ~午後4時(午前11時~午後1時を除く)

会場 中野区保健所(中野2-17-4)

☆当日直接会場へ。健康保険証は不要です

#### せきなどの症状が出にくい高齢者の結核

早期に発見できるよう、65歳以上の方は年1回、国保特定健診・長寿健診等の胸部X線検査を受けましょう。

#### 気になる時は保健所に相談を

保健所では、結核の正しい知識の普及や相談、療養支援を 行っています。「職場の同僚が結核になったが、自分は大丈夫 だろうか」など気になる時は、ぜひご利用ください。

また、身近な薬局でも、服薬支援や治療終了後の継続支援をしています。

#### 若宮一丁目四番地の区有地活用 にご意見を

野方以西まちづくり係/9階 ☎(3228)5569 FAX(3228)5417

区は、若宮一丁目四番地(洗心寮跡 地)の区有地の活用について検討を進 めています。その内容について説明パネ ルを展示し、区職員が意見を伺います。 日時 9月13日(金)午後7時から、21日 (土)午前10時からと午後1時から ☆各日2時間

会場 大和区民活動センター(大和町2 -44-6) ☆当日直接会場へ

#### 来年の二十歳のつどいは 2部制で開催します

若者活動支援係/7階 ☎(3228)5648 FAX(3228)5679

来年1月13日(月・祝)に区がなかの ZERO大ホールで開催する二十歳のつ どいは、2部制です。令和6年度中に20 歳になる方へ、12月中旬に案内状を郵 送します。

詳しくは、区Ⅲまたは案内状をご覧 ください。





☆どなたでも傍聴できま す。当日直接会場へ

#### 中野区人権施策推進審議会

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

9月25日(水)午後7時~9時 区役所7階会議室

#### 「特定個人情報保護評価書(一部 変更・素案)」の パブリック・コメント手続き(2件)

マイナンバー(個人番号)を含む個人情 報(特定個人情報)ファイルを保有する際 は、特定個人情報保護評価を実施する ことが義務付けられています。

システムの標準化に伴い、対象事務の 評価書の一部を変更するので、みなさん の意見を募集します。

次のいずれも

資料公表・意見募集期限 9月27日(必 着)

公表場所区Ⅲ、区民活動センター、区 役所1階区政資料センター、各係窓口 意見を提出できる方 区内在住・在勤・ 在学の方、区内に事務所や事業所のあ

る個人・法人・その他の団体、案件に直 接利害関係のある方

意見提出の方法 意見書(書式自由)を 電子申請か、電子メール、ファクス、郵 送または直接、各係へ。図住所、氏名と ふりがな、区内在勤・在学の方は勤務先 ・通学先の名称と所在地、利害関係のあ る方はその理由

#### ①住民基本台帳に関する事務

戸籍住民課管理運営係/2階 ☎(3228)8818 FAX(3228)5456 ■kosekijumin@city.tokyo-nakano. lg.jp

#### ②地方税等に関する事務

税務管理係/2階

☎(3228)8816 FAX(3228)5456

■zeimu@city.tokyo-nakano.lg.jp

#### 親を頼れない方へ 自立に向けてサポートします

子ども・若者相談課庶務係 (中央1-41-2子ども·若者支援センター) ☎(5937)3605 FAX(5937)3514

自立のための伴走支援を行います。ど んな内容でも遠慮なくご相談ください。 ĹĬŇÉでも相談できます。

対象 区内在住の主に10代・20代で、児 童養護施設等を退所した方など

日時月~土曜日午後2時~6時(木曜日 を除く) ☆一人当たり30分程度

#### 各種証明書を郵送で請求する際 にキャッシュレス決済が使えるよ うになりました

証明係/2階 ☎(3228)5501 FAX(3228)5456

住民票の写しや戸籍証明書などが対 象。詳しくは、区Ⅲをご覧ください。





#### 事業所得・不動産所得がある方へ 記帳・帳簿等に関する情報サイト のご利用を

中野税務署 ☎(3387)8111 ☆自動 音声案内で[2]を選択し、内線212へ

国税庁₩では、記帳や帳簿等の保 存などに関する情報を掲載しています。 YouTubeの「国税庁動画チャンネル」も ご覧ください。

## くらしの無料相談会

相続手続き・不動産取引・労務トラブルなど・・ 日々のお悩みや疑問に弁護士が無料でお答えします!

2024年10月7日(月)~10月11日(金) 中野郵便局

11:00 ~17:00 相談時間は 45分 (受付は16時まで) ▶ ご相談をご希望される方は事前にご予約ください。 (空きがあれば当日受付可)

ご予約・お問い合わせ:東京弁護士会 業務課 **0** 03-3581-3332

X (O) 確かな実績・リフォームローン 創業34年 金利0% 帰岡県定 下記フリーダイヤルまで ハートペイント 

ム工事全般 見積もり無料・最短翌日対応 外壁塗装まるご

## 相続・終活 無料法律相談会

~ 話し合いがまとまらない、 相続問題で訴えられた、 どんなことでもお気軽にご相談ください ~

日時 令和6年9月24日(火) 13:45~17:00 場所 中野セントラルパークカンファレンス ROOM5

主催 弁護士法人鎧橋法律事務所(東京弁護士会所属) 鎧橋法律事務所 代表弁護士 岸本 有巨

事前予約や日程が合わない方については、 03-5643-1022 までお電話を



広

告

## 催 し・講 座

#### 大震災に備えるフォーラム in 中野

耐震化促進係/9階 ☎(3228)5576 FAX(3228)5668

内容 専門家による無料耐震相談、防災 用品の展示、起震車体験など 日時 9月29日(日)午前10時~午後3時 会場区役所1階

☆当日直接会場へ(小雨決行)

#### 土地建物無料相談会

都市計画係/9階 ☎(3228)8964 FAX(3228)5668

対象区内在住または区内に土地建物を お持ちの方

日時 9月25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 9月20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

#### 国際交流に関するパネル展 「インターナショナルウィーク」

中野区国際交流協会 ☎(5342)9169 FAX(3383)0728

内容 中野区国際交流協会の活動紹介 日時 9月9日(月)~11日(水)午前9時~ 午後5時

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

#### 行政書士会による外国人向け 無料相談会

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

内容 在留資格(ビザ)や暮らしの困りご となどについて行政書十に相談できま ☆自動翻訳機を設置

対象区内在住・在勤・在学の外国人の方 **日時** 9月24日(火)午前11時~午後4時 会場区役所1階 ☆当日直接会場へ

#### くらしの講座 「相続を争族にしないために」

消費生活センター/4階 ☎(3228)5438 FAX(3228)5456

対象 区内在住・在勤・在学の方 日時 10月4日(金)午後2時30分~4時 場所 区役所8階会議室

申込 9月6日~30日に電子申請か、電話で、 消費生活センターへ。先着20人。 保(先 着5人)希望の方は、あわせて申し込みを

#### 「多様な性とハラスメントについて考える」

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

日時·会場 10月11日(金)=産業振興セ ンター(中野2-13-14)、16日(水)=区 役所6階会議室 ☆各日午後6時30分 ~8時30分。1日のみの参加も可 申込 9月10日からTOKYOはたらくネッ ト肥から申し込むか、電話で、東京都労 働相談情報センター☎(5211)2209へ。 各日先着50人。個(定員あり)希望の方 は、10月1日までにあわせて申し込みを

#### 史跡めぐり「富岡製糸場と一之宮 貫前神社を巡る」

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 10月3日(木)午前8時~午後6時 参加費 11,000円(昼食代、保険料等 込み)

申込 9月9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

#### 福祉のしごと相談・面接会

中野区社会福祉協議会 ☎(5380)0751 FAX(5380)0750

日時 10月4日(金)午後1時~3時 会場 産業振興センター(中野2-13-14) ☆当日直接会場へ。中野区との共催

#### 第12回シルバーまつり

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

内容 武蔵野音楽大学学生等によるコン サート ☆未就学児は入場不可

日時 10月15日(火)午後1時30分~3 時30分(0時45分開場)

会場 なかのZERO小ホール(中野2-9-7)

申込 ハガキで、中野区シルバー人材セ ンター(〒164-0011中央2-22-10-101)へ。9月20日必着。先着500人。 ☑シルバーまつり参加希望、住所、氏名 とふりがな、電話番号 ☆応募者には 10月4日までに入場券を郵送









#### 障害者福祉会館まつり

障害者福祉会館(沼袋2-40-18) ☎(3389)2171 FAX(3389)2175

内容 雑貨の販売やゲームの体験など 日時 9月21日(土)午前10時30分~午 後2時

会場 障害者福祉会館 ☆当日直接会場へ

## 募集・求人 🕍

#### 母子生活支援施設の指定管理者

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

期間は令和7年4月1日~同12年3月 末。応募希望の事業者は事前予約制の 募集説明会にご参加を。詳しくは、区 ₩をご覧ください。

## 子ども・子育て

#### 児童扶養手当·特別児童扶養手当 の現況届の提出はお済みですか

児童手当係/3階 ☎(3228)8952 FAX(3228)5679

児童扶養手当・特別児童扶養手当を 認定中の方へ、7月31日に現況届を郵 送しました。

現況届の提出は、手当の受給資格を 確認するための大切な手続きです。提 出がない場合は、児童扶養手当は11 月分以降、特別児童扶養手当は8月分 以降の手当を受けることができません。 未提出の方は、至急提出してください。

## 10月から使える

乳・子・帚医療証を郵送します

子ども医療助成係/3階 ☎(3228)3253 FAX(3228)5679

区が発行した、有効期限が9月30日ま での乳医療証・分医療証・制医療証を お持ちの方へ、今月下旬に郵送します。 ☆区役所からの郵便物が届かず返戻さ れることが多くなっています。ポストに名 前を表示して確実に受け取りを

#### 医療証をお持ちでない場合は申請を

区内在住で健康保険に加入している 0歳~18歳のお子さんが対象です。 ☆生活保護を受給中、または児童福祉 施設等に入所中のお子さんは対象外。 申請方法などについて詳しくは、区Ⅲ をご覧ください

#### 10月1日から ベビーシッター利用支援の対象を 拡大します

子育てサービス係/3階 ☎(3228)5612 FAX(3228)5679

一時的に保育が必要となった際に所 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。10月1日から 補助の対象を拡大し、保育所・幼稚園・ 認証保育所等に通うお子さんも対象と なりました。

補助対象期間 10月1日~来年3月31 日の利用分

> 詳しくは、区⊞を ご覧ください



#### 来年4月の私立幼稚園等入園児 を募集します

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

私立幼稚園や認定こども園(幼稚園 児としての利用)の募集時期や手続きの 方法などはそれぞれ異なります。直接、 各園へ問い合わせを。 ☆問い合わせ 先などについて詳しくは、区Ⅲ、中野 区私立幼稚園連合会₩をご覧ください 入園案内の配布 10月中旬から各園で 申込 11月から各園で

☆区役所では、入園案内の配布や申し 込みの受け付けは行いません

#### 認定こども園を保育所として 利用したい場合は

10月2日以降に区へ申し込みが必要 です。申し込み方法などについて詳しく は、対象施設等で配布中の「中野区保 育所等のごあんない」をご覧ください。

#### 来年4月に小学校に入学する予定の お子さんの保護者の方へ 就学時健康診断を実施します

学校健康推進係/7階 ☎(3228)5522 FAX(3228)5679

各通学区域の小学校を会場として、就 学時健康診断を実施します。 対象の方 には、日時・会場などを記載したお知ら せを今月下旬以降に郵送します。

☆郵送前に実施日などを確認したい場 合は、区Ⅲをご覧ください



### 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!



16-28-6-211

http://www.sagirokuzoen.com info@sagirokuzoen.com



## 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り



- ●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

●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!**】



東京都中野区中央2-22-10-101

## 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)0750

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・在学か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 9月27日(金)、10月9日(水)午前 10時~正午

会場 スマイルなかの(中野5-68-7) 申込 9月12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9月27日(金)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、②③は同内容対象区内在住の乳幼児とその保護者☆①は1歳~1歳1か月、②③は生後6

会場 鷺宮すこやか福祉センター 申込 9月6日~25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8組

か月~11か月のお子さん

#### 乳幼児のための やさしいアレルギー教室

北部すこやか福祉センター (江古田4-31-10) ☎(3388)0240 FAX(3389)4339

対象 区内在住の乳幼児親子

日時 10月16日(水)午前10時~正午

会場 北部すこやか福祉センター

**申込** 9月24日~10月15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15組

#### 「パパも作るよ!離乳食」

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

対象 区内在住で、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 10月16日(水)午後1時30分~3時

会場 南部すこやか福祉センター

**申込** 9月17日~10月11日に電子申請か、電話または直接、南部すこやか福祉センターへ。 先着8人

## 健 康・福 祉\_



区民健診係(中野区保健所) ☎(3382)2429 FAX(3382)7765

会場・日時 ☆当日直接会場へ

①中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」

東側=9月17日(火)まで、②**区役所1階** =9月17日(火)~24日(火)午前8時30分~午後5時(最終日は4時まで)

#### 健診等の受診勧奨通知を 郵送します

区民健診係(中野区保健所) ☎(3382)2429 FAX(3382)7765

いずれも、今年度健診等の申し込みをしていない対象の方へ、今月中旬以降に郵送します。来年2月末までに受けましょう。

☆年齢の基準日は来年3月31日

#### 成人歯科健診

対象 40歳~50歳の方

乳がん・子宮頸がん検診

対象 乳がん=40歳~60歳、子宮頸が ん=20歳~60歳の女性で、昨年度受 診していない方

☆令和4年度に乳がん検診の視触診検 査のみを受診した方には、乳房X線検 査の受診勧奨ハガキを郵送します

#### 歯科相談

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

**内容** 歯科衛生士によるお□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

**□時**10月3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 9月6日~10月1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







#### メタボリックシンドローム(メタボ) 解消のために特定保健指導の ご利用を

保健事業係(中野区保健所) ☎(3382)2430 FAX(3382)7765

中野区国保特定健診を受診しメタボ の可能性があるとの結果が出た方のう ち、まだ特定保健指導を利用していな い方へ、「特定保健指導利用券」を順次 郵送します。

この券を利用すると、医療機関等で、 管理栄養士や医師などの専門スタッフ から、生活習慣の改善に向けた支援を 継続的に受けられます。

#### 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

対象 区内在住の方

日時 9月12日(木)午後1時~3時

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

#### 食生活を見直すきっかけに ナトカリ検査を受けましょう

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

「ナトカリ」とは、食事に含まれるナトリ ウム(食塩)とカリウム(野菜等)のこと。 尿検査キットが届いたら、期間内に返送し てください。検査をすると、後日管理栄養 士からの食生活アドバイスが届きます。

対象 区内在住の18歳以上の方

申込 9月6日~10月4日に電子申請か、 電話で、保健企画係へ。先着400人

#### 精神保健福祉講座 「HSPと発達障害~HSPの特性を 知ってうまく付き合おう!~」

鷺宮すこやか福祉センター (若宮3-58-10)

☎(3336)7111 FAX(3336)7134

対象 区内在住・在勤・在学の方

□時 10月10日(木)午後6時30分~8時 30分

会場 産業振興センター(中野2-13-14) 申込 9月6日~10月8日に電子申請か、 電話で、鷺宮すこやか福祉センターへ。 先着70人。 🗊 🖫 (先着5人)希望の方 は、9月27日までにあわせて申し込みを

#### 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 10月7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 9月6日~10月4日に電子申請か、 電話で、北部すこやか福祉センターへ。

#### 産業振興センターの講座(2件)

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

次のいずれも

対象区内在住の勤労者・在勤の方

会場 産業振興センター

申込 9月6日~開催日の3日前に産業振 興センターⅢで

#### 歩行測定会

□時 10月5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)

#### マインドフルネス・ストレッチ

日時 10月12日(土)午前10時~11時 ☆先着15人



## 引き続き熱中症にご注意を

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

熱中症の予防には、日常の健康管理とともに、エアコンや扇風機などの適切な 使用やこまめな水分補給が大切です。

#### 換気を忘れずに

先着20人

エアコン使用時は、設定温度を 調整しながら換気を行いましょう。 扇風機を使った換気も効果的です。

#### 高い湿度にご注意を

湿度が高いと汗が蒸 発しにくくなり、熱中症の 危険が高まります。



## ハンセン病元患者のご家族へ

~対象となる方々に「補償金」を支給します。秘密は守られます。~

○秘密は守られますので、まずは、お電話でご相談ください。不安なお気持ちや ご質問にも丁寧に答えます。

○この補償金は、国が、誤った隔離政策により、元患者のご家族の皆様に多大の苦痛と 苦難を強いてきたことを心からお詫びし、その精神的苦痛を慰謝するためのものです。

(2029年) 11月21日まで

電話番号 03-3595-2262



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

※ 同居など一定の要件が必要な場合があります。



ハンセン病問題を正しく理解し 偏見や差別のない社会の実現を目指しましょう。

ハンセン病 厚労省 Q 検索

広

告

## 9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
		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
	当番医	美穂診療所	内·小·消	鷺宮5-3-14	(3990)1208
9		大場診療所	内·小	大和町3-40-6	(3330)0073
月		かたやま医院	内·小·皮	東中野5-23-14 1階	(3227)0603
8日(		かねなか脳神経外科	内·脳神経外 ·外·整	中央4-4-2	(6382)4880
∄		葉山歯科クリニック☆	歯	丸山1-1-2 1階	(5380)3678
	उस्र	青葉調剤薬局		中野5-47-10	(3389)7110
	薬局	栄真堂薬局		大和町3-44-2	(3337)2510
		薬局アポック小滝橋店		東中野5-23-14	(5338)0085
		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
		たかのクリニック	内	上鷺宮4-6-38	(3990)2222
9 月	当 番	上高田ちば整形外科·小児 科	小	上高田1-8-13	(3228)1555
15	医	中野ひだまりクリニック	内·消	東中野3-6-12	(3368)0888
		トライハートクリニック中野	内·循内	中野3-36-15 5階	(6382)5858
日(日)		りばーすデンタルクリニッ ク☆	歯	中野3-2-1-201	(5340)3621
	रोक्टीर	けやき薬局		江古田2-22-1	(3388)0782
	薬局	むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6	(5380)3935
	1-0	なごみ薬局上高田店		上高田1-8-13	(5942)6080
	当番	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
		松が丘医院	内·小	松が丘2-34-2	(3953)0682
9		中野駅前内科クリニック糖 尿病・内分泌内科	内	中野3-36-12 2階	(3382)1071
16	医	ハートケア銀河クリニック	心内·内	本町3-29-15 2階	(5371)0909
日月		本郷診療所	内	本町4-26-2	(3381)5456
月		金子歯科医院	歯	弥生町1-32-4	(3373)2561
祝		藤田歯科医院	歯	鷺宮4-3-4	(3223)4141
	遊	むさしの薬局江古田店		江古田4-20-22	(5343)3912
	薬局	青葉調剤薬局		中野5-47-10	(3389)7110
	•	マエノ薬局中野店		中野3-34-13	(3229)3122

☆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) **2**(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 受付時間

年中無休 1年後6時45分~9時45分 1年後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

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Ⅲ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」

**2** (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(ナビイ)」

https://www.iryou.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

#### 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

午前8時~翌朝8時

ダイヤル回線

**☎**(3212)2323



### 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 ⊘҈**

- 入居一時金•礼金•更新料不要
- 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



グランドマスト 江古田の杜 回 原京都中野区 IT古田3-14-2 外観 江古田3-14-2

診療時間



グランドマスト中野若宮

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 外観 若宮3-27-2



9月10日(火)・27日(金)

個別内覧会開催

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 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(公尉)日本賃貸住宅管理協会 新宿マインズタワー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

#### 9月下旬から

アプリをダウンロードすると 500円分のポイントがもらえる

# デジタル地域涌貨



ナカペイ 地域経済活性化係/8階 ☎(3228)5707 FAX(3228)5456

「ナカペイ」は、11月から区内限定で使用できる キャッシュレス決済サービスです。スマホアプリを ダウンロードした方全員に、500円分のポイント を付与する事前ダウンロードキャンペーンを実施

☆スマホアプリは、9月下旬からダウ ンロードできます。 詳しくは、区 🎛 を ご覧ください



▲区冊

## 10月26日(土)

日帰り

## 群馬県みなかみ町 環境交流ツアー

環境・緑化推進係/8階 ☎(3228)5516 FAX(3228)5673

植樹や果物狩りなどを体験し、地球温暖化や 気候変動などについて学びます。

対象 区内在住・在勤・在学で、軽いハイキング程 度が可能な4歳以上の方

日時 10月26日(土)午前7時~午後6時 ☆集合・解散は区役所。往復貸し切りバス利用 参加費 1,700円(旅行保険・体験費)

申込 9月11日午前10時から電話で、(株)東京 ナイストラベル·コールセンター☎(5879)3821 へ。先着30人

## 秋の全国交通安全運動

夕暮れ時は早めにライトを点灯し、 交通事故防止を心掛けましょう。

#### 交通安全のつどい

中野警察署 ☎(5925)0110

交通事故防止のポイントを寸劇などで楽しく学べま す。 ☆当日直接会場へ

日時 9月11日(水)午後2時30分から(2時開場) 会場 なかのZERO小ホール(中野2-9-7)

#### 「オリンピアンに学ぶ!親子自転車乗り方教室」

野方警察署 ☎(3386)0110

対象自転車に乗れない小学生とその保護者

日時 9月28日(十)午後2時~4時 ☆雨天中止

会場 啓明小学校(大和町1-18-1)

申込 9月6日からの平日午前9時~午後4時30分に

電話で、野方警察署へ。 先着15組

#### 自賠責保険・共済への加入・更新をお忘れなく

諸税係/2階

☎(3228)8908 FAX(3228)5456

白賠責保険・共済は、交通事故を起こした場合の 被害者救済や加害者の経済的な負担の補てんなど、 対人賠償を確保することを目的としたものです。全て の自動車(原動機付自転車、電動キックボードを含む) に加入が義務付けられています。

未加入で運転した場合は、懲役または罰金が科せ られます。忘れずに加入・更新しましょう。

#### 通学路の安全確保にご協力を

学事係/7階

☎(3228)5459 FAX(3228)5679

教育委員会では、保護者や地域の方と協力し、登 下校の見守りを行っています。

子どもたちが安心して学校へ通えるよう、地域のみ なさん、ドライバーのみなさんも安全確保にご協力を お願いします。

#### 8月1日現在。()内は前月比

住民基本台帳	世帯数	人口(人)				
住氏至平口恢	1	男	女	小計	合計	
□本人	199,833※(13減)	160,099 (17減)	157,795 (11減)	317,894 (28減)	241 204 (542 114)	
外国人	17,728 (521増)	12,489 (342増)	11,011 (228増)	23,500 (570増)	- 341,394 (542増)	

※日本人と外国人の混合世帯 2,058 を含む

次号予告

中野の歴史



情報発信中 ◀なかの区報

SNSでも





