

なかの区報

nakano

 www.city.tokyo-nakano.lg.jp

令和6年(2024年)

10.20

No.2142

毎月5日・20日発行
(1月・8月は11日発行)

中野の農業

【今号の表紙】
社会科見学で農業を学ぶ
区内の小学生



2人が語る 中野の 農業



中野区産の農産物を食べたことはありますか。実は、区内にも畑があり、安全でおいしい野菜や果物を育てる農家の方がいます。

今号では、区内で農業を営む二人に話を聞きました。

地域経済活性化係/8階
☎(3228)5707 FAX(3228)5456



松本さん

農園の所在地 大和町

好きな野菜 トウモロコシ

早船さん

農園の所在地 上鷲宮

好きな野菜 枝豆

農業を始めたきっかけは？

松本 15年前父が定年退職の年齢になり、そろそろのんびり過ごしてほしいと思い、サラリーマンをしながら農業を手伝い始めました。力仕事を要する農作業と父の年齢を考え、本格的に就農することを考えるように。無農薬野菜に興味もあり、仕事を辞めて畑を継ぐことにしました。

早船 約10年前に父が他界しました。生前、「好きな仕事をしてくれ。ただ何かあった時は畑を頼む」と言われていたため、仕事を辞めて就農することに。それまでは、週末に少し手伝う程度だったので、不安の入り混じった就農でした。

始めてみてどうでしたか？

松本 甘く見ていました。種を植えたら育つものかと思っていましたが簡単にはいきません。興味があった無農薬栽培にも挑戦しましたが、10日後には全て虫に食べられてしまいました。こ

れは本気で向き合わなければと思い、JA東京中央(東京中央農業協同組合)や東京都が開催しているセミナーなどに参加しました。

早船 私も苦戦しましたが、セミナーがとても役に立ちました。先輩農家の畑を見学することができるプログラムでは、実際にやり方を見て、直接経験談を聞くことができ、とても勉強になりました。

松本 約2年間のプログラムだったのですが、1年でできる人もいれば2年掛かってもうまくいかない人もいます。畑によって、土や気候などの環境が異なるからです。失敗したら、次に挑戦できるのは1年後の同じ季節。自分の畑の正解を見つけるために、何度も試行錯誤する必要があります。

大変なことは？

松本 最も大変なのは夏の暑さ対策です。ホースから出る水がお湯のように熱く、水やりをするとゆだってしまうほどです。遮光のためのビニールハウスもサウナ状態。作業の開始時間を早めたり、資材の色を黒から白に変えたりと、少しでも暑さの影響を軽減できるよう工夫しています。

早船 区内には畑が少なく、農地(生産緑地地区)面積を合わせても甲子園球場のグラウンド分くらいしかありませ





ん。農産物を生産できる量には限りがあるため、収穫時期の異なる農産物を組み合わせて育てています。

多くの種類の農産物を育てるためには、幅広い知識が必要です。都市部は農家が少ないので、農家同士で密に情報を共有しています。JA東京中央で、足の不自由な農家の方をみんなで支える場があります。地域の農家で協力し合いながらも、他の農家の方のやり方を見たり、おいしかった野菜や害虫の対策などの話を聞いたり良い機会にもなります。

工夫していることは？

早船 元々、農業をなるべく使わない農業を行っていて、今年「東京エコ25（※）」を申請しました。東京エコ25に認証されることによって、環境に優しい農家であると対外的に認められることとなります。より多くの方に中野区の農業を知ってもらいたいと思っています。

松本 これからも安全で安心な農産物をみなさんにお届けするために、より多くの農産物が東京エコ25に認証されるよう工夫していきます。

※東京エコ25=化学合成農薬と化学肥料を削減して作られている農産物に与えられる認証

どんな時にやりがいを感じますか

早船 近隣の方と積極的に話したり、実際に採れたての農産物を食べてもらったりして、コミュニケーションを大切にしています。「おいしかった、次はこんな野菜が食べたい」と言ってもらえると、うれしくなります。

松本 2011年の東日本大震災の時、福島から避難してきた農家の方が「まさか東京で朝採れの野菜を食べられるとは思っていなかった」と感動してくれました。農業をやっていて良かったと感じました。これからも多くの方に新鮮でおいしい農産物を届けたいです。

今後の目標を教えてください

早船 都市部に住む子どもたちは、普段食べている野菜がどのように作られているのかわからないことが多いです。子どもたちの食育につなげるため、区内の小学校3年生の社会科見学で、農業を学ぶ場を提供しています。農業に興味なかった子が、見学を通して

農業や食に興味を持ち、食べることを楽しめるようになることで、健康な体を育むことができます。中野区の農業を知れる機会になればと思い、続けています。今後は、近隣区と協力し、東京都産の農産物の魅力をもっと知ってもらえるよう連携を強化したいです。

松本 「どうして中野区で農業をしているの?」と聞かれることがあります。私たちは、農家が少ない中野区だからこそ、地域の方が農業を身近に感じる機会を残していきたいのです。ぜひ、中野区産の新鮮な農産物を食べてみてください。

農産物即売会

11月12日
(火)

時間 午前10時～午後4時

会場 区役所1階

☆当日直接会場へ。売り切れ次第終了。
マイバッグをお持ちの方は持参を

こちらでも購入できます

JA東京中央

ファーマーズマーケット荻窪

所在地 杉並区阿佐谷南3-13-2

営業時間 火～日曜日、午前10時～午後4時30分 ☆祝・休日、年末年始除く。

販売する農産物は、時期によって異なります。詳しくは、JA東京中央ファーマーズマーケット荻窪 ☎(5349)8791

へ問い合わせを



JA東京中央 ▶



11/9
・10

中野にぎわいフェスタ2024

中野駅周辺の各会場で、模擬店や太鼓の生演奏、お子さん向けのイベントなどを開催。各会場の内容や時間などについて詳しくは、中野にぎわいフェスタ [HP](#) をご覧ください。



▲中野にぎわいフェスタ [HP](#)

にぎわいフェスタの問合せ先

中野にぎわいフェスタ実行委員会事務局
(一般社団法人中野区観光協会内)
☎(5332)7377
(平日午前10時~午後5時)
✉info@nakano-kanko.com

同時開催



なかの里・まち連携大物産展

商業係/8階 ☎(3228)5591 FAX(3228)5456

なかの里・まち連携*自治体の特産品を購入できます。

時間 両日午前10時~午後4時

会場 区役所1階

☆当日直接会場へ。売り切れ次第終了

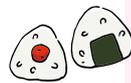
出店自治体

千葉県館山市(9日のみ)、
福島県喜多方市、群馬県みなかみ町、
山梨県丹波山村
☆中野酒販協同組合も出店



※なかの里・まち連携=地方と都市が距離を越えて連携し、互いの強みを生かしながら、市民・区民・事業者が中心となり交流する事業

新米食べ比べ・おにぎり作りワークショップ



対象 中学生までのお子さんとその保護者

時間 両日午前10時からと午後3時から計4回

☆各回40分程度で同内容

会場 区役所1階カフェテリア「ナカノヤ NYAcafe」

☆当日直接会場へ。先着20人程度

中野×杉並×豊島アニメ・マンガフェス2024in中野

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

中野区・杉並区・豊島区の3区と東京商工会議所の各支部が連携して開催します。詳しくは、「アニメ!マンガ!」実行委員会 [HP](#) をご覧ください。



▲同委員会 [HP](#)

11/16
土

次の2件とも10月29日までの事前申込制。区役所1階で開催

わんだふるぷりきゅあ! ショー

時間 午前11時からと午後2時から

☆各回30分程度で同内容



©ABC-A・東映アニメーション



誕生60周年記念 サイボーグ009 ファンミーティング2024

歴代島村ジョー役の声優や監督によるスペシャルトークなど

時間 午後6時~8時

©石森プロ ©石森プロ・東映アニメーション
©2001石森プロ/サイボーグ009製作委員会 ©石森プロ・東映



同日開催

アニメ制作体験ワークショップ

時間 午前10時~午後5時(受け付けは4時30分まで)

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

11/17
日

カードファイト!! ヴァンガード 中野区新庁舎グランプリ

対戦形式の大会やステージ、遊び方教室など

時間 午前10時~午後6時

会場 区役所1階

☆大会参加は事前申込制。その他の催しは当日直接会場へ



©VGD CD ©CLAMP・ST
illustr: Kinema citrus

11/1
金

1/13
月・祝

中野×杉並×豊島 デジタルdeスタンプラリー

3区にある計4つのスポットを巡ってスタンプを集めると、抽選でオリジナルの景品がもらえます ☆参加にはスマホが必要です



11月11日~17日は

「税を考える週間」です

福祉や教育、防災、まちづくりなど、さまざまな行政サービスの重要な財源となる税。その意義や役割、手続き方法などについて、この機会に確認してみませんか。

源泉徴収義務者向け 給与支払報告書の作成方法を紹介

課税係/2階
☎(3228)8913 FAX(3228)5456
中野税務署
☎(3387)8111 ☆自動音声案内

給与支払報告書の作成と提出方法を区HPで確認できます。年末調整等関係用紙は、国税庁HPからダウンロード可。給与支払報告書の窓口での配布は、10月末ごろの予定です。



▲区HP

オンラインサービスのご利用を

中野税務署 ☎(3387)8111

納税証明書の請求はスマホから

スマホやタブレット等を利用して、イー・タックスe-Tax(国税電子申告・納税システム)からオンラインで請求できます。
☆郵送による請求も可。窓口混雑緩和のためご協力を



▲詳しくはこちら

確定申告書の作成はスマホから

マイナポータル連携によるスマホ申告が便利です。事前準備などについて詳しくは、国税庁HPで確認を。



▲国税庁HP

国税の納付は「ダイレクト納付」で

事前に届け出をすると、パソコンからインターネットを通じて簡単に納付できます。

税理士による無料税務相談

東京税理士会中野支部 ☎(5385)1717

日時・会場 いずれも時間は午後1時~4時

- ①11月11日(月)=区役所1階ミーティングルーム
☆当日直接会場へ(受け付けは午後3時まで)。例年混み合い、待ち時間が長くなる場合があります
- ②11月14日(木)=南中野区民活動センター(弥生町5-5-2)、鷺宮区民活動センター(鷺宮3-22-5)
☆事前予約制。東京税理士会中野支部へ申し込みを

「相続税と遺産分割のおはなし」

(一社)中野青色申告会
☎(3380)8761 FAX(3380)8763

日時 11月17日(日)午後1時30分~4時30分

会場 産業振興センター(中野2-13-14)

申込 11月15日までに電話またはファクスで、(一社)中野青色申告会へ。先着50人。☑氏名とふりがな、電話番号

特別区民税・都民税・森林環境税の 第3期分

国民健康保険料の第5期分

後期高齢者医療保険料の第7期分

介護保険料の第7期分

10月31日は納期限です。忘れずに納付を

☆口座振替の方は、事前に残高の確認を。区HPで納付相談や猶予、減免の案内をご覧になれます

令和6年度

行政評価の結果をまとめました

企画課企画調整係/7階
☎(3228)3258 FAX(3228)5476

行政評価は、区が実施した事業の効果について、実績とコストを基に評価し、改善につなげる仕組みです。

今回は、昨年度に実施した52の事業について、内部評価を実施。決算の概要と合わせ「主要施策の成果」としてまとめました。

公開場所 区HP、区民活動センター、図書館、区役所1階区政資料センター



▲区HP

中野区議会 第3回定例会 10月21日(月)まで開会中

区議会事務局 / 10階
☎(3228)5585 FAX(3228)5693

会議日程

本会議=10月21日 ☆どなたでも傍聴できます。日程は、変わることがあります

開会 午後1時から

区報読者アンケートの結果が まとまりました

広報係 / 7階 ☎(3228)8803 FAX(3228)5476

なかの区報7月20日号で実施した読者アンケートでは、1,023人の方から回答をいただきました。

ご協力ありがとうございました。



▲集計結果はこちらから

11月22日(金)~30日(土) 図書館システム入れ替えのため 区立図書館(全7館、全3分室) は休館します

中央図書館(中野2-9-7)
☎(5340)5070 FAX(5340)5090

☆図書館HP、電話応答サービス、ファクス情報サービスなどを含む全てのサービスが、11月21日(木)午後9時~12月1日(日)午前9時の間停止します。期間中、本の検索や予約、延長などはできません

能登半島大雨災害 義援金にご協力を

総務係 / 6階 ☎(3228)8811 FAX(3228)5647

被災された方への義援金を来年3月14日まで受け付けています。義援物資は受け付けていません。

受付場所 地域事務所、区役所6階窓口

受付時間 平日午前8時30分~午後5時



▲区HP

みんなで描く、2030年のなかの

次期基本計画と次期区有施設整備計画の策定に向けてご意見を

企画課企画調整係 / 7階 ☎(3228)3258 FAX(3228)5476
✉kikakutyosei@city.tokyo-nakano.lg.jp

区は、2026年に次期基本計画と次期区有施設整備計画を策定予定。安心して暮らし続けられるまちにするため、みなさんの意見をお寄せください。



▲区HP

ご意見は12月6日までに

意見内容と住所、氏名(団体名)を記入し(書式自由)、電子申請か、電子メール、ファクス、郵送または直接、企画課企画調整係へ。12月6日必着。

その場で区長に意見を伝えよう /

区民と区長の

タウンミーティング

11月の
開催予定

広聴係 / 4階
☎(3228)5552 FAX(3228)5476
✉kochokoho@city.tokyo-nakano.lg.jp

☆右記のいずれも1時間30分。日程により内容が異なります。詳しくは、区HPをご覧ください

申込 10月21日から電子申請か、電話、電子メールまたはファクスで、広聴係へ。各日先着30人。要約筆記・保(先着2人)希望の方は、あわせて申し込みを。☑住所、氏名とふりがな、電話番号、参加希望日、要約筆記・保はその旨、保はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

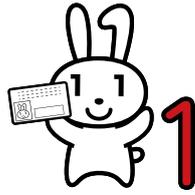
11月7日(木) 時間 午後6時30分から
会場 区役所6階会議室
申込期限 11月5日

11月12日(火) 時間 午後6時30分から
会場 野方区民活動センター
(野方5-3-1)
申込期限 11月7日

11月23日(土・祝) 時間 午前10時から
会場 南部すこやか福祉センター
(弥生町5-11-26)
申込期限 11月20日

11月30日(土) 時間 午後2時30分から
会場 区役所6階会議室
申込期限 11月27日

マイナンバーカード を作いませんか



マイナンバーカードは本人確認書類として利用できる他、お得で便利な点が多数あります。

マイナンバーPRキャラクター▲
「マイナちゃん」

高齢者会館で 申請手続きをお手伝いします

会場の高齢者会館・日時 ☆午前は午前10時から、午後は午後2時から。いずれも1時間30分程度
昭和=10月30日(水)午前、**上高田東**=31日(木)午後、**東中野いこいの家**=11月5日(火)午前、**しんやまの家**=6日(水)午前、**やよいの園**=7日(木)午前、**本一**=7日(木)午後、**上高田**=13日(水)午前、**南部**=14日(木)午前
申込 10月21日～各開催日の2営業日前に電話で、住民記録係 ☎(3228)5500へ。各回先着16人程度

コンビニで証明書を受け取れます

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

住民票の写しや印鑑登録証明書などを全国のコンビニで受け取れます。窓口での発行手数料より100円安くお得です。

他にも、健康保険証としての利用や給付金などを受け取る口座の登録などもできます。詳しくは、区HPをご覧ください。戸籍住民課コールセンターへ問い合わせを。

10月28日からマイナ保険証利用登録の 解除申請を受け付けます

資格賦課係/2階
☎(3228)5511 FAX(3228)5456

国民健康保険に加入中でマイナ保険証の利用登録の解除を希望する方は、本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)を持って区役所2階窓口で申請を。
☆郵送でも手続き可

猫の管理に責任を持ちましょう

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



「猫に毎日ふんや尿をされる」「増えて困る」という相談が、保健所へ多く寄せられています。適切に管理し、近隣の方に迷惑を掛けないようにしましょう。

猫を飼っている方へ

- 室内で飼いましょう。感染症やけがなど猫自身の危険を防ぐ他、ふんや尿による迷惑を避けることができます
- 身元表示をしましょう。マイクロチップや首輪の迷子札で、逃げても見つかりやすくなります
- 不妊・去勢手術をしましょう。妊娠を防ぐだけでなく、おとなしくなり室内飼いがしやすくなります

飼い主のいない猫の場合は

動物愛護管理法に基づいた、次の①～③の管理基準があります。周辺地域の住民の十分な理解の下、生活環境に配慮して「地域猫」として管理しましょう。

- ①不妊・去勢手術をする
- ②ふんや尿を適切に処理する(トイレの設置など)
- ③環境に配慮して餌を与える(置き餌はせず、食後は周囲を清潔に)

近隣のみなさんもお協力を

地域猫活動は、ボランティアと地域が相互理解の上、協力して責任を持って取り組むことが大切です。区HPから、「中野区飼い主のいない猫対策ガイドライン」をダウンロードできます。近隣のみなさんも、ご理解・ご協力をお願いします。
☆地域猫活動の取り組みには、区の助成制度を利用できる場合があります(今年度の受け付けは終了)

「猫の飼い方教室」にご参加を

日時 11月16日(土)午後1時30分～3時30分

会場 中野区保健所(中野2-17-4)

申込 10月21日～11月15日に電話、ファクスまたは直接、衛生環境係へ。先着20人。☎(先着2人)希望の方は、11月6日までにあわせて申し込みを。☑住所、氏名とふりがな、電話番号、☎はお子さんの氏名とふりがな、月年齢 ☆猫を連れての参加は不可



お知らせ

傍聴を

☆日程：会場は変わることがあります。記載がないものは、当日直接会場へ。①④で要約筆記・手・保(定員あり)希望の方は、10月21日～28日に電話か、電子メールまたはファクスで、各係へ。詳しくは、各係へ問い合わせを

①中野区健康福祉審議会

健康福祉企画係／4階
☎(3228)5421 FAX(3228)5662
✉kenkofukusikikaku@city.tokyo-nakano.lg.jp
スポーツ・健康づくり部会
11月5日(火)午後7時～9時
区役所7階会議室
☆事前申込制。申込は上記と同様

②中野区都市計画審議会

都市計画課庶務係／9階
☎(3228)8840 FAX(3228)5668
11月1日(金)午前10時から
区役所6階会議室
☆先着25人。午前9時30分から直接会場で受け付け

③11月の教育委員会定例会

教育委員会係／7階
☎(3228)5734 FAX(3228)5679
1日・8日・22日=区役所7階教育委員会室、15日=第二中学校(本町5-25-1)
いずれも金曜日、午前10時から

④中野区環境審議会

環境企画係／8階
☎(3228)5524 FAX(3228)5673
✉kankyo@city.tokyo-nakano.lg.jp
11月5日(火)午後2時から
区役所6階会議室

改修工事のためお休みします(2件)

妙正寺川公園運動広場(一部)
哲学堂公園(松が丘1-34-28)
☎(3951)2515 FAX(3951)2280
期間 11月1日(金)～来年2月28日(金)

鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ
鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ
(白鷺3-1-13)
☎(3337)1771 FAX(3337)3280

期間 11月13日(水)～来年1月8日(水)
☆プールは、来年2月7日(金)まで休場

「中野区子ども総合計画」の令和5年度事業実績を公表します

子ども政策調整係／7階
☎(3228)5605 FAX(3228)5679

この計画に掲げた「未来ある子どもの育ちを地域全体で支え、子どもの権利を保障するまち」の実現に向け、昨年度に区が実施した施策・事業の内容や重点事業の達成状況をまとめました。

公表場所 区HP、図書館、すこやか福祉センター、区役所3階子ども総合窓口



西武新宿線地下化後の跡地に関するアンケートにご協力

まちづくり計画係／9階
☎(3228)5463 FAX(3228)5417

区は、西武新宿線(中井駅～野方駅間)連続立体交差事業により創出される鉄道上部空間の活用について、検討を進めています。みなさんの意見をお寄せください。

回答方法 11月4日までに電子申請で



「第七中学校校舎等整備基本設計(案)」の説明会

子ども教育施設整備係／7階
☎(3228)5547 FAX(3228)5679

区は、令和11年度中に第七中学校の新校舎を開設する予定です。その基本設計案をまとめたので、説明会を開催します。

日時・会場 11月14日(木)午後6時30分～8時=江古田区民活動センター(江原町2-3-15)、17日(日)午前10時～11時30分=沼袋区民活動センター(沼袋2-40-18)

☆各日とも、当日直接会場へ。手・保(各日先着3人)希望の方は、10月21日～11月5日に電話、✉kodomokyoikusetu@city.tokyo-nakano.lg.jpまたはファクスで、子ども教育施設整備係へ。
住所、氏名とふりがな、参加希望日、手はその旨、保はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

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。

予約受付専用電話 ☎0570(05)4890
☆ナビダイヤル。平日午前8時30分～午後5時15分

遺産分割がまとまらない
相続預貯金が使われていた
遺留分の請求をしたい・された
相続問題は相続を得意分野にする
弁護士にご相談ください。

吉口総合法律事務所
03-6382-4640

弁護士：吉口直希 第一東京弁護士会所属
週刊エコノミストでの相続に関する記事の掲載歴有
JR中央・総武線「東中野駅」西口より徒歩1分
東京都中野区東中野4-4-3 山内ビル2階

11月1日に 昭和三民活動センターは 仮移転します

地域施設係 / 4階
☎(3228)8945 FAX(3228)5620

建て替えに伴い、令和8年度(予定)まで仮移転します。詳しくは、区HPをご覧ください。

移転先 中野5-4-7(温暖化対策推進オフィス跡施設)

移転後の問合せ先

☎(3385)1274
FAX(3385)1275



▲区HP

11月1日から夕方の音楽の放送 時刻が午後4時に変わります

生活・交通安全係 / 8階
☎(3228)8736 FAX(3228)5647

防災無線スピーカーによる夕方の音楽「遠き山に日は落ちて」の放送時刻を午後5時から4時に変更します。

この音楽は、防犯対策上、子どもの帰宅を促すためのものです。みなさんのご理解とご協力をお願いします。

自転車用ヘルメットを最大2,000 円引きで購入できます

生活・交通安全係 / 8階
☎(3228)8736 FAX(3228)5647

期間 来年3月31日まで

☆申請要件や対象店舗などについて詳しくは、区HPをご覧ください。生活・交通安全係へ問い合わせを

区HP



催し・講座

子どもの権利の日 フォーラムなかの2024

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

内容 パネルディスカッション、子ども向けワークショップ、出張プレーパークなど

日時 11月16日(土)午後1時~4時

会場 教育センター分室

☆申込方法などについて詳しくは、区HPをご覧ください

区HP



保育士就職支援研修・就職相談会

運営支援係 / 3階
☎(3228)8940 FAX(3228)5679

内容 中野区を含む5自治体の民間保育所が参加する就職相談会

☆動画研修あり(事前に各自で視聴)

対象 保育士の資格を有する方、取得見込みの方

日時 11月2日(土)午後2時~4時

会場 中野セントラルパークサウス(中野4-10-2)

☆11月2日までの事前申込制。保(先着6人)の申込期限は10月28日。詳しくは、東京都保育人材・保育所支援センターHPをご覧ください

外国人ナカニワ相談会

外国人相談窓口 / 4階
☎(3228)8929 FAX(3228)5456

内容 区役所での手続きや暮らしの困りごとなどを英語・中国語で相談できます

☆30言語に対応した通訳機も設置

日時 11月11日(月)・12日(火)午前9時~午後5時

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

生涯現役セミナー「シニア期に向けた暮らしと働き方」

産業係 / 8階
☎(3228)8729 FAX(3228)5456

対象 55歳以上で働く意欲のある方

日時 11月21日(木)午後1時~3時45分

会場 産業振興センター(中野2-13-14)

申込 10月21日から生涯現役セミナーHPで申し込むか、予約専用電話☎(5422)1399(平日午前9時~午後5時)へ。先着30人

中野区検定

中野区教育振興会
☎(3228)5544 FAX(3385)9319

内容 中野区の歴史・文化などの知識を問う検定

日時 11月24日(日)午前10時から

会場 産業振興センター(中野2-13-14)

☆11月15日までに中野区教育振興会へ。先着100人。応募方法や検定料などについて詳しくは、同会HPをご覧ください。電話で問い合わせを。区役所1階福祉売店で過去問題集(650円)を販売中

外壁・屋上の防水/総合リフォーム

MARUTOMO マルトモ

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)

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

広告

介護サービス事業パネル展

介護保険課管理係／3階
☎(3228)5629 FAX(3228)5620

内容 各介護サービスの内容や取り組みの紹介

日時 11月11日(月)～15日(金)午前9時～午後4時30分

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

予約不要の相談コーナーも開設

11月15日(金)午前10時～午後5時(正午～午後1時を除く)に直接、区役所1階へ。

映画「めぐみ-引き裂かれた家族の30年」上映会

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

内容 北朝鮮当局による拉致問題を描いたドキュメンタリー

日時 12月1日(日)午後1時30分～3時30分

会場 区役所1階

申込 11月14日(必着)までに東京都HPから申し込むか、往復ハガキで、映画「めぐみ」上映会東京事務局(〒195-0052 町田市広袴町669-1(株)プラム行)へ。抽選で150人。☎(定員5人)希望の方は、あわせて申し込みを
☆詳しくは、東京都HPまたは同事務局☎042(860)3255(平日午前10時～午後5時)へ問い合わせを。内閣官房拉致問題対策本部、東京都との共催

こちらから申し込みます



マンション管理士による長期修繕計画・大規模修繕セミナー「マンション管理の未来を見据えて」

住宅政策係／9階
☎(3228)5564 FAX(3228)5668

対象 区内分譲マンションの所有者・管理組合の方

日時 11月12日(火)午後6時30分～8時

会場 区役所1階ミーティングルーム

申込 11月1日までに電子申請か、電話または✉jutaku@city.tokyo-nakano.lg.jpで、住宅政策係へ。先着35人。☑住所、氏名とふりがな、電話番号、メールアドレス、マンション名

居住支援セミナー「高齢者等の賃貸契約を成功に導くための対応策」

中野区居住支援協議会(住宅政策係内)／9階
☎(3228)5564 FAX(3228)5668

対象 民間賃貸住宅のオーナー、管理会社、不動産事業者

日時 11月18日(月)午後2時～3時30分

会場 区役所1階

申込 10月21日～11月8日に電子申請か、電話、✉kyojushien@city.tokyo-nakano.lg.jpまたはファクスで、中野区居住支援協議会へ。先着45人。☑氏名とふりがな、電話またはファクス番号
☆中野区との共催

中野区人権啓発イベント「多様性とはなにか、あなたと考える」

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

区は、人権や多様性を尊重するまちづくりを推進しています。多様性を生かした地域づくりをテーマにした講演とパネルディスカッションを行います。

日時 11月10日(日)午後3時～5時20分

会場 明治大学中野キャンパス5階ホール(中野4-21-1)

☆公共交通機関をご利用ください。当日直接会場へ。先着400人。☑あり。☑(先着3人)希望の方は、10月21日～11月1日に電話または直接、平和・人権・男女共同参画係へ申し込みを。ダイバーシティフェスタ2024内で開催



▲講師の山崎亮氏
(コミュニティデザイナー)

ダイバーシティフェスタ2024にもご参加を

地域の支援団体など約20団体によるダイバーシティ(多様性)啓発イベントです。同日午前10時～午後5時30分に開催。

☆中野ダイバーシティ・ウォッチャーズ主催

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



11月のあすなろ葬祭セミナー開催

わかる! 火葬式と家族葬

11月5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

くみん斎場 中野新井薬師前 [新井薬師前駅] 南口徒歩約3分
中野区上高田3-19-17

お申込み お問合せ TEL 03-5318-2876

パソコン講座 「ワードでつくる年賀状」

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

対象 区内在住・在勤の方

日時 11月10日(日)・16日(土)午後1時30分～3時30分

会場 中野区シルバー人材センターの各分室

北部(〒165-0033 若宮3-15-12)

南部(〒164-0012 本町6-17-12)

江古田(〒165-0022 江古田4-14-11)

☆いずれの日時・会場も同内容で、1回のみ受講可

参加費 300円(材料費)

申込 往復ハガキで受講を希望する会場へ。10月29日必着。抽選で各日・各会場6人(計36人)。☑講座名、住所、氏名とふりがな、電話番号、受講希望日・会場(返信用にも住所、氏名を記入)
☆結果は、11月6日までに郵送

募集・求人

児童相談所で働きませんか (会計年度任用職員)

児童福祉課管理係
(中央1-41-2子ども・若者支援センター)
☎(5937)3289 FAX(5937)3354

職種(採用人数)・報酬

学習支援員(3人)=月額26万円程度

里親委託推進員(1人)、施設連携強化

専門員(2人)、研修等コーディネーター

(1人)=月額24万円程度

夜間指導員(20人)=1回2万6千円程度

生活支援員(8人)=時給1,626円

勤務期間 来年4月1日～令和8年3月31日

申込 11月15日(必着)までに所定の選考申込書を郵送または直接、児童福祉課管理係へ ☆必要書類や要件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



都営住宅入居者 (家族向け・単身者向けなど)

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 11月1日～12日に、区民活動センター、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

中野区教育委員候補者の 人材推薦登録

総務係/6階
☎(3228)8811 FAX(3228)5647

制度などについて詳しくは、区HP、区民活動センター、すこやか福祉センター、区役所6階窓口で配布中の募集要領をご覧ください。

受付期限 11月8日必着

令和6年度「中野区教育委員会 表彰」の候補者

教育委員会係/7階
☎(3228)5734 FAX(3228)5679

教育委員会では、毎年3月に区の教育・文化の振興・発展に関し功労のあった方や大会・行事等で優秀な成績を収めた方などを表彰しています。

その候補者の推薦を12月2日まで受け付け中。推薦方法などについて詳しくは、区HPをご覧ください、教育委員会係へ問い合わせを。



▲区HP

高齢者・介護

生活機能向上プログラム(5件)

次のいずれも

対象 区内在住の65歳以上の方

申込 申込期間の平日午前9時～午後5時に電話または直接、各施設へ

「荻原悦子の発酵調味料を使って」

上高田東高齢者会館(上高田4-17-3)
☎・FAX(3228)7220

日時 11月5日(火)午前10時～午後0時30分 ☆先着16人

申込期間 10月22日～11月1日

「ポッチャのお楽しみ会」

沼袋高齢者会館(沼袋1-34-14)
☎・FAX(3387)7381

日時 11月7日(木)午後1時30分～3時30分 ☆先着18人

申込期間 10月21日～11月6日

「転ばぬ先の予防」

しんやまの家(南台4-25-1)
☎・FAX(3229)8175

日時 11月8日(金)午後2時～3時30分 ☆先着40人

申込期間 10月21日～11月7日

「運動しながら健康づくり」

東山高齢者会館(野方4-41-7)
☎(3228)5280 FAX(3228)5070

日時 11月22日(金)午後1時30分～3時 ☆先着20人

申込期間 11月6日～21日

「ブリザードフラワー作り」

東山高齢者会館(野方4-41-7)
☎(3228)5280 FAX(3228)5070

日時 11月25日(月)午後1時30分～3時 ☆先着20人

申込期間 11月6日～22日

11月11日は「介護の日」 介護イベントに参加しませんか

介護保険課管理係/3階
☎(3228)5629 FAX(3228)5620

内容 福祉用品の展示、主任ケアマネジャーや看護師による介護の相談、介護の仕事の魅力紹介など

日時 11月7日(木)・8日(金)午前9時～午後4時30分

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

朝の体操プログラム「朝活体操」

介護予防推進係/3階
☎(3228)8949 FAX(3228)5620

対象 区内在住の65歳以上の方

日時 毎週水曜日(祝日除く)、午前7時15分からと8時からの2回

☆各回30分で同内容

会場 総合体育館(新井3-37-78)

☆当日直接会場へ。各回先着40人。初めての方は登録手続きが必要

江古田の森公開セミナー 「認知症サポーター養成講座」

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

日時 11月9日(土)午後1時30分～3時

会場 東京総合保健福祉センター江古田の森

申込 10月21日～11月8日に電話で同センターへ。先着20人

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 11月14日・28日、いずれも木曜日、午後2時～4時

会場 新井区民活動センター(新井3-11-4)

申込 10月21日～11月7日に電話、ファクスまたは直接、下記申込先へ。先着25人。☑住所、氏名とふりがな、電話番号

申込先 中野北地域包括支援センター(松が丘1-32-10)

☎(5380)6005 FAX(5380)5762

家族介護教室 「元気なうちから老後に備えよう」

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 11月25日(月)午後1時30分～3時30分

申込 11月6日～22日に電話または直接、やよいの園へ。先着10人

子ども・子育て

区立学童クラブ利用説明会

学童クラブ事業係/7階
☎(3228)8884 FAX(3228)5679

対象 来年度入所希望の方

日時・会場 11月2日=区役所6階会議室、9日=野方区民活動センター(野方5-3-1)、16日=南中野区民活動センター(弥生町5-5-2) ☆いずれも土曜日、午後2時～3時で同内容。当日直接会場へ。お子さんと一緒に参加可

江古田の森公園で プレーパークを開催します

子ども政策調整係/7階
☎(3228)5605 FAX(3228)5679

内容 泥遊びや工作、火起こし体験など、普段の公園ではできない遊びができます

日時 11月1日(金)～6日(水)午前10時～午後4時30分

会場 江古田の森公園(江古田3-14)

☆当日直接会場へ



広告

お庭のことなら、
何でもお気軽にご相談を!

中野区を中心に、地元密着を基本として活動する植木屋です。庭木一本からでも、お手入れ承ります。見積は無料!

フリーダイヤル **0120-283691**

ニワサギロク造園

中野区鷺宮 6-28-6-211

URL <http://www.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～

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 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 トー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 トーソー本社ビル7F

フリーダイヤル **0120-860-100**

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**

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

☆各日先着8人程度

鷺宮すこやか福祉センター

(若宮3-58-10)

☎(3336)7111 FAX(3336)7134

日程 11月8日(金)

会場 鷺宮すこやか福祉センター

申込期間 10月25日～11月5日

中部すこやか福祉センター

(中央3-19-1)

☎(3367)7788 FAX(3367)7789

日程 11月14日(木)

会場 中部すこやか福祉センター

申込期間 10月31日～11月11日

中野区に転入した保護者の方へ 予防接種の手続きを忘れずに

保健予防係(中野区保健所)

☎(3382)6500 FAX(3382)7765

転入後、手続きをしないと予診票は郵送されません。定期予防接種の対象となるお子さんの保護者は、予診票の交付申請手続きをしてください。

詳しくは、区HPをご覧ください。保健予防係へ問い合わせを。

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

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

11月14日は世界糖尿病デー パネル展「糖尿病予防のための 生活習慣」

保健企画係(中野区保健所)

☎(3382)2428 FAX(3382)7765

40歳～74歳の都民の4人に1人が糖尿病または糖尿病予備群であると推計されています。糖尿病の多くは、日常生活の影響を受けて発症します。パネル展で知識を深め、日頃の生活習慣を見直しましょう。

期間 11月13日(水)～21日(木)

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

「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 11月9日(土)

会場 区役所会議室

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 10月21日～11月8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回まで)。詳しくは、区HPをご覧ください。

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▲

妊婦健診受診票が助産所でも 使えるようになりました

子ども医療助成係/3階

☎(3228)5623

FAX(3228)5679

利用できる医療機関や回数について詳しくは、区HPをご覧ください。



▲区HP

絶対やめよう!危険ドラッグ

医薬環境衛生係(中野区保健所)
☎(3382)6663 FAX(3382)6667

危険ドラッグは、麻薬や覚せい剤と同じぐらい危険です。使用すると幻覚や意識障害などの症状が起こり、死亡する場合があります。

☆危険ドラッグは、法令により販売、購入、所持、使用等が禁止されています

薬物乱用防止 中野区民大会

内容 帝京平成大学学生による発表と、薬物乱用をテーマに中学生が作成したポスター・標語の入賞作品の表彰式

日時 11月10日(日)午後2時~3時

会場 帝京平成大学中野キャンパス(中野4-21-2) ☆当日直接会場へ。先着50人。駐車場はありません

これまで受けていない方は 肝炎ウイルス検査を受けましょう

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

ウイルス性肝炎は自覚症状がないことが多く、感染に気付かない人が多数います。放置すると肝硬変や肝臓がんに進行することも。ぜひ一度検査を。

対象 肝炎ウイルス検査を受けたことのない、区内在住の方

日時 11月1日、12月6日、いずれも金曜日、午前10時からと午後2時から

会場 中野区保健所(中野2-17-4)

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

くすりの相談会のご利用を

医薬環境衛生係(中野区保健所)
☎(3382)6663 FAX(3382)6667

内容 薬の飲み合わせなどを薬剤師に相談できます

日時 11月10日(日)午後1時30分~4時

会場 帝京平成大学中野キャンパス(中野4-21-2)

☆当日直接会場へ。駐車場はありません

栄養講習会「かんたん!ラクラク! おいしく続ける塩分控えめ家族ごはん」

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 区内在住の18歳~64歳の方

☆お子さんと一緒に参加可

日時 11月29日(金)午後1時30分~2時30分

会場 南部すこやか福祉センター

申込 10月29日~11月26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10人

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 11月30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 10月21日~11月27日に産業振興センターHPで

精神保健福祉講座 「子どものゲーム依存」

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・在勤・在学の方

日時 11月21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 10月21日~11月13日に電子申請か、電話で、南部すこやか福祉センターへ。先着70人。☑(先着5人)希望の方は、あわせて申し込みを



「ピアカウンセリングを共に学ぶ」

地域生活支援センターせせらぎ
☎(3387)1326 FAX(3387)1347

対象 区内在住の精神障害のある方とその家族、支援者、関心のある方

☆両日参加できる方優先

日時 11月9日(土)午前10時30分~午後4時、10日(日)午前10時~午後4時

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

参加費 500円(テキスト代・お茶代)

申込 10月22日~11月8日に電話または直接、「せせらぎ」へ。先着15人

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
- ☑ トイレはお借りしません
- ☑ 土日でもOKです
- ☑ お茶はご遠慮します

なかの区報を
この欄の方へ

生垣の剪定 長さ1m高さ2m
通常 2,200円を ※税込
10名まで
1,100円

ガーデンエクスプレス 東京北
カクワ(東証スタンダード上場会社)グループ 実店

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

9:00~17:00 練馬区土支田3-19-12

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	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

10月20日～11月5日の休日当番医・当番薬局

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号	
10月20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
		すぎやまクリニック	内・小	鷲宮1-27-5 3階	(3223)1275
		中野ひだまりクリニック	内・消	東中野3-6-12	(3368)0888
		なかのキッズクリニック	小	中野2-24-9-A103	(5340)7153
		桃園通り村上歯科医院☆	歯	中野3-27-15 1階	(6382)8618
	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
		いずみ薬局さぎのみや		上鷲宮2-4-1	(5848)3229
10月27日(日)	当番医	総合東京病院	内・外	江古田3-15-2	(3387)5421
		横畠病院	外・内	新井1-38-6	(3389)2531
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10	(3330)0743
		中山レディースクリニック	産・婦	東中野3-9-14	(3371)2676
		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
		堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町2-42-15	(3372)4701
		中島歯科医院☆	歯	松が丘1-17-2-106	(3388)0189
	薬局	アクア薬局		江古田2-24-14	(3389)5411
		わかみや薬局		若宮1-43-11	(5327)3663
		茜調剤薬局中野坂上店		本町2-42-15	(6300)6122
11月3日(日・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
		かみさぎキッズクリニック	小	上鷲宮3-8-14	(3577)8400
		橋本医院	内	野方3-15-3	(3389)0355
		中野ひだまりクリニック	内・消	東中野3-6-12	(3368)0888
		堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町2-42-15	(3372)4701
		五十嵐歯科	歯	中野5-37-17	(3389)5150
		浅香歯科医院	歯	野方5-28-5	(3337)3718
	薬局	むさしの薬局江古田店		江古田4-20-22	(5343)3912
		ことぶき薬局中野中央店		中央4-59-11	(5385)2971
11月4日(月・休)	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
		協立内科・脳神経内科クリニック	内・脳神経内・小	鷲宮4-2-3 1階	(5327)8612
		つるた内科クリニック	内・小・皮	江古田2-1-1 1階・2階	(5860)0196
		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
		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
		船坂歯科医院	歯	野方3-25-8	(3388)6818
	薬局	コバヤシ薬局		鷲宮3-15-10	(3336)5056
		マエノ薬局中野店		中野3-34-13	(3229)3122
百前調剤薬局		弥生町2-28-10	(6304)8767		

☆印は、歯科医療拠点事業(午前9時～正午は、歯科救急電話相談も受け付け)

当番医・当番薬局が変更になる場合があります。最新の情報は区📄で確認を



休日当番医の診療時間

事前に電話で確認を
午前9時～午後5時
保険証・医療証をお持ちください。
往診はしません。

休日当番薬局の開設時間

事前に電話で確認を
午前9時～午後5時30分
医療機関受診時の処方せんをお持ちください。

夜間および日曜日、祝・休日の医療機関案内

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
☎(5272)0303
FAX(5285)8080
(ファクスは聴覚・言語障害者向け)
パソコンやスマホからは「医療情報ネット(ナビイ)」
<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

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

投票時間
午前7時～午後8時

10月27日(日)は衆議院議員選挙の投票日です

投票・開票状況は区HPでお知らせします。 区選挙管理委員会/8階 ☎(3228)5541 FAX(3228)5687

今回の選挙の投票は3種類

1. 衆議院議員選挙の小選挙区の投票
候補者氏名を1人記入
☆中野区の選挙区は「東京都第27区」です
2. 比例代表選出の投票
政党など団体の名称または略称を記入
3. 最高裁判所裁判官の国民審査
辞めさせたい裁判官氏名の上の欄に×印を記入

投票所入場整理券(入場券)をお持ちください

10月21日頃までに入場券を封書で世帯ごとに郵送します。なお、入場券が届いていない場合でも、投票資格があれば投票できます。
☆一部投票所が変更になっています。入場券で確認を

10月27日は日曜窓口を休止します

住民票などの発行や転入・転出届の預かりなどの窓口業務を休止します。
また、10月26日午後10時～28日午前7時、タイムズ中野区役所駐車場は臨時休業します。

投票日に仕事や用事がある方は期日前投票を

入場券が届いている場合は、裏面の期日前投票宣誓書に記入して、下記の会場へお持ちください。いずれの期日前投票所でも投票できます。

⚠ 投票日当日は、指定された投票所以外では投票不可

期日前投票所

10月20日(日)～26日(土)午前8時30分～午後8時
☆区役所のみ10月16日(水)から

区役所
南部すこやか福祉センター(弥生町5-11-26)
東部区民活動センター(中央2-18-21)
江古田区民活動センター(江原町2-3-15)
野方区民活動センター(野方5-3-1)
鷺宮区民活動センター(鷺宮3-22-5)



◀中野区での投票資格や不在者投票・代理投票・点字投票などについては、区HPで確認を

自分や大切な人を守るために
総合防災訓練にご参加を

地域防災係/8階 ☎(3228)8930 FAX(3228)5647

どなたでも気軽に防災について学べます。当日直接会場へ。要約筆記を希望の方は、各開催日の9日前までに電話またはファクスで、地域防災係へ。☑氏名とふりがな、ファクス番号
☆雨天時は訓練内容を変更して実施予定

11/10(日) 桃園地域

主会場 桃花小学校(中央5-43-1)
時間・内容
第1部(午前9時から)
桃園地域全体を会場とした、初期消火訓練や避難訓練など
第2部(午前10時30分から)
主会場で、防災関係機関との連携訓練やスタンプラリー形式の体験コーナーなど

11/24(日) 江古田地域

主会場 第七中学校(江古田2-9-11)
時間・内容
第1部(午前9時から)
江古田地域全体を会場とした、避難訓練など
第2部(午前10時から)
主会場で、災害時の医療体制を学ぶ体験型訓練やスタンプラリー形式の体験コーナーなど

飼い犬の同行・同伴
避難訓練も開催

衛生環境係(中野区保健所)
☎(3382)6662
FAX(3382)6667
希望する方は、10月21日～11月18日に申し込みを。ペットの防災パネル展・講演会も実施。詳しくは、区HPをご覧ください。

10月1日現在。()内は前月比

住民基本台帳	世帯数	人口(人)			合計
		男	女	小計	
日本人	199,525※ (91減)	159,891 (39減)	157,507 (122減)	317,398 (161減)	341,440 (409増)
外国人	18,212 (516増)	12,790 (257増)	11,252 (313増)	24,042 (570増)	

※日本人と外国人の混合世帯 2,059 を含む

次号予告 消費者トラブル



◀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