



このような言葉を見たことはありませんか?
それは、私たちの心理を利用した、

消費者トラブル

の入り口かもしれません

一度立ち止まって、ページをめくってみてくださいね



あなたも巻き込まれているかも？ スマホをきっかけとした 消費者トラブル

スマホやパソコンの普及により、誰でも気軽にインターネットで情報を得られるようになりました。しかしその一方で、消費者トラブルに巻き込まれるリスクも高まっています。

今号では、近年増えているスマホをきっかけとしたトラブル事例や対策などを紹介します。

消費生活センター／4階
☎(3228)5438 FAX(3228)5456

実際にあったトラブル事例と被害に遭わないためのポイント

確実にもうかる？

投資

SNSを通じて勧誘され、投資を始めた。利益が出たので出金しようとしたが、追加費用を支払わないと出金できないと言われた

追加費用をお支払いください



！ 甘い言葉に流されないで

- 「確実にもうかる」「簡単に稼げる」と見たらまず疑いましょう
- 振込先が個人名義の口座である場合は、詐欺の可能性が高いです。振り込む前に周りの人に相談を



▲SNSの広告のイメージ

- 取引をする前に、金融商品取引業の登録を受けた事業者かどうか、金融庁 <https://www.fsa.go.jp/> で確認を

未納料金がある？

架空請求

ショートメッセージ(SMS)で「未納料金があります」と告げられ、指定の電話番号に電話をかけると「支払わないと法的措置をとる」と説明された

未納料金があります



！ 心当たりのない請求は無視しよう

- 実在する事業者になりすました架空請求かもしれません。非通知や知らない番号からの電話には出ない・かけ直さない・話を聞かないようにしましょう
- 氏名や住所、口座番号などの個人情報は絶対に教えないでください



商品の購入、契約などで 困った時は相談を

相談先 **中野区消費生活センター**

☎(3228)5438

受付時間 | 平日午前9時30分～午後4時

☆土・日曜日、祝日は消費者ホットライン☎188へ

相談の流れ

1. 相談

専門の相談員がトラブルの経緯や意向を伺います

2. 状況整理・確認

契約内容などの問題点を整理し、どのような解決方法があるか考えます

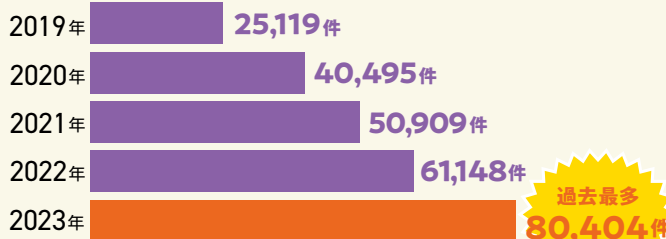
消費者トラブルの現状

特に、SNSが関係する相談件数が増加中！

悪質商法や分かりにくい広告など、被害の絶えない消費者トラブル。昨年は全国で約91万件の消費生活相談がありました(令和6年版消費者白書より)。

特に、SNSが関係する相談件数は過去最多となる8万件超え。幅広い年代から相談が寄せられています。

SNSが関係する消費生活相談件数(令和6年版消費者白書)



2023年の相談件数は50代、40代、20代の順に多く、特に50代以上は前年と比較して大きく増加しました

電話やメール、SNS、インターネットなど、あらゆるところでトラブルに巻き込まれる可能性があります。一度支払った代金は取り戻すのが難しい場合も。「自分は大丈夫」と思わず、確認することを習慣にしましょう。

大幅に安く手に入る？

インターネット通販

インターネットの広告を見て、リンク先のウェブサイトでブランドのバッグを注文した。届いた商品を確認したら偽物だった



⚠ 信頼できるサイトか確認を

- 事業者の所在地や連絡先、他の利用者の評価などを確認しましょう
- 一般に流通している価格よりも大幅に安い価格で販売されている場合は、模造品の可能性があります
- キャンセル・返品条件などは、注文する前に必ず確認しましょう



1回きりの購入のはずが？

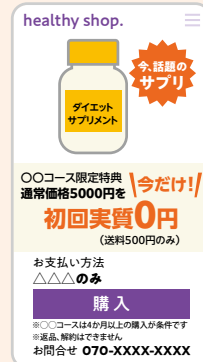
定期購入

インターネットの広告を見て、健康食品を注文した。1回のつもりで購入したが、2週間後に2回目が届いた。解約したいが電話が繋がらない



⚠ 契約内容や条件は読み飛ばさず、注文前にしっかり確認を

- 2回以上の定期購入契約である場合や、2回目以降の支払いが高額になることも
- 「今だけ」など、購入を急がせるサイトには要注意



3. 解決に向けた助言

交渉方法の助言や相談機関の案内を行います ☆必要があると判断した場合、相談員が事業者との話し合いによる交渉をします

被害に遭ったら「自分のせいだから仕方がない」「知識のある業者にはかなわない」と諦めずに相談を



こんな時どうする？

国民生活センター  では、消費者トラブルの対応方法をキーワード検索できます



11月は

児童虐待防止 推進月間

いちはやく

189 気づいてあげて そのサイン

児童相談所(中央1-41-2みらいステップなかの内) ☎(5937)3289 FAX(5937)3354

子どもの体や心を深く傷つけ、健やかな成長や人格形成を阻害する児童虐待。その相談件数は毎年増加し、昨年度、区では過去最多の1,538件の虐待相談を受けました。児童虐待を防止するためには、地域のみなさんの温かい見守りや支援が必要です。

こんなことが児童虐待

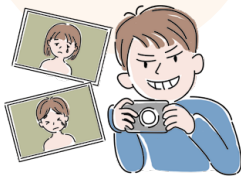
①身体的虐待

殴る、蹴る、
やけどを負わせる
など



②性的虐待

子どもへの性的行為、
性器を触る(触らせる)
など



③ネグレクト(育児放棄)

家に閉じ込める、
食事を与えない、
自動車の中に放置する
など



④心理的虐待

子どもの目の前で
暴力を振るう、
無視、言葉による脅し
など



❗ 体罰は法律で 禁止されています

児童福祉法と児童虐待防止法で、体罰を加えてはならないことが定められています。体罰はしつけではありません。体罰以外の方法で、しっかり子どもと向き合しましょう。

子どもの脳の発達に悪影響も

自己肯定ができない

無気力、無表情、
自傷行為、摂食障害、
非行・反社会的行為

感情のコントロールが できない

落ち着きがない、
過度にべたべた甘える、
暴力・暴言で従わせよう
とする

成人期に悪影響を及ぼす

発育不全、精神不安定、
アルコール・薬物依存、
親になった時に虐待を
繰り返す

抱え込まずに相談してください

つらい気持ちを一人で抱え込まず、子ども・若者支援センターやすこやか福祉センターへ相談してください。また、「虐待かも」と思ったら、ためらわずに連絡・相談を。

子育ての不安や悩みに関する相談先

子ども・若者支援センター(中央1-41-2みらいステップなかの内)

☎(5937)3257 FAX(5937)3514

「虐待かも」と思ったら

児童相談所

☎(5937)3289 FAX(5937)3354

すこやか福祉センター(4か所)

☆月～土曜日の午前8時30分～午後5時

南部(弥生町5-11-26)

☎(3380)5551 FAX(3380)5532

北部(江古田4-31-10)

☎(3388)0240 FAX(3389)4339

中部(中央3-19-1)

☎(3367)7788 FAX(3367)7789

鷺宮(若宮3-58-10)

☎(3336)7111 FAX(3336)7134

土・日曜日、祝日含む 24時間対応

児童相談所
虐待対応ダイヤル

☎ 189

危険を感じたら警察署へ

中野警察署 ☎(5925)0110
野方警察署 ☎(3386)0110

他にもあります 子育てに関する相談・支援

すこやか福祉センターの 「子育て専門相談」

区内在住の18歳未満のお子さんの保護者が対象。
子育てに関する疑問や悩みを心理職員や栄養士、歯科
衛生士などに相談できます。

相談日などについて詳しくは、担当のすこやか福祉
センターに確認し、予約の上ご利用を。担当するセン
ターが分からない場合は、区HPをご覧ください。4ペー
ジのすこやか福祉センターへ問い合わせてください。



◀相談日は区HPでも
確認できます



子育てを地域で手助け ファミリー・サポート事業

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

事前予約制で相互援助活動の利用・協力会員の登
録を受け付けます。

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 11月22日(金)、12月7日(土)午前10時～正午

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込 11月8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

知ることから始めよう 里親制度

中野区里親支援機関
さとおやこほっとステーションあいりす(上鷲宮5-28-28)
☎(5848)7130

親の病気や離婚、虐待などの事情により、親と一緒に暮らすことの
できない子どもたちを自らの家庭に迎え入れ、家庭的な環境で育てて
いるのが「里親」です。

中野区里親支援機関さとおやこほっとステーションあいりすでは、
里親に関するさまざまなイベントを開催。里親になりたい方や里親制度
について知りたい方の相談も受け付けています。気軽に相談を。



▲あいりすHP



催しにぜひご参加を

11月12日
(火)

オレンジリボン
キャンペーン

子ども・若者支援センター総合相談係
(中央1-41-2みらいステップなかの内)
☎(5937)3257 FAX(5937)3514

午後4時30分から、中野駅北口駅前広場
で、啓発用のボールペンなどを配布。児童虐
待防止を呼び掛けます。

☆当日直接会場へ

12月1日
(日)

講演会
「現場から見る子どもの貧困対策と
安心・安全な子どもの居場所について」

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

対象 地域で子どもや子育てが家庭の支援に携わる方、関心のある方

時間 午後2時～4時

会場 区役所6階会議室

☆当日直接会場へ。保(先着5人)希望の方は、11月
6日～22日に電子申請か、電話で、子ども・子育て支
援係へ



▲区HP

中野区議会 第4回定例会 11月27日(水)～12月12日(木)

区議会事務局／10階
☎(3228)5585 FAX(3228)5693

会議日程

本会議＝11月27日～29日、12月12日

常任委員会＝12月3日～5日

特別委員会＝12月6日・9日・10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

12月7日(土)・8日(日)・14日(土)・15日(日)＝午後5時～7時45分、12月9日(月)・11日(水)・13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)

ありがとうございました

区への寄付(7月～9月)

7月23日、(株)小河原建設様から23,301円

8月27日、上野隆彦様から1万円

9月21日、篠原照樹様から1万円

9月24日、(同)中野買取プラザ様から119万円

9月25日、中P連OB会三美会様から32,769円

環境基金への寄付(7月～9月)

7月1日、蕭智仁様から3万円

所得税及び復興特別所得税の予定納税 (第2期分)の納期限は12月2日です

中野税務署 ☎(3387)8111 ☆自動音声案内

予定納税の減額申請書(第2期分)の提出期限は、11月15日です。

ごみに関するお知らせ

年末年始の粗大ごみの申し込みはお早めに

年末の粗大ごみ収集は特に希望が多く、申し込みから収集までに通常より日数が掛かります。早めの申し込みを。

申込 電話＝中野区粗大ごみ受付センター☎(5715)2255へ ☆月～土曜日午前8時～午後7時(12月29日～来年1月3日を除く)

インターネット＝区HPの「粗大ごみ収集のインターネット申込み」で

☆24時間受け付け。ただし、インターネットでは申し込めない品目もあるのでご注意ください

粗大ごみの
ページはこちら▶



清掃事務所

☎(3387)5353 FAX(3387)5389

ライターやスプレー缶などを 出す場合は別袋で

清掃車やごみ処理施設での火災が発生しています。

ライター、スプレー缶、充電式電池が内蔵されている製品(モバイルバッテリーなど)を出す場合は、他のごみとは別の袋に入れ、中身が何かを明記して「陶器・ガラス・金属ごみ」の日にごみ集積所へ出してください。

☆スプレー缶などに穴を開けると危険です。できるだけ中身を使い切り、穴を開けずに出してください



落ち葉は
燃やさないで



落ち葉を自宅等で燃やすことは、法律や条例で禁止されています。
落ち葉を処理する場合は、「燃やすごみ」として出してください。
☆大量に出す場合は有料。事前に清掃事務所へ相談を



11/9
午前10時～午後3時

会場 区役所1階他

☆当日直接会場へ。
小雨決行(雨天中止)

区内環境団体、事業者などの取り組み紹介や、木材を利用した箸・ストラップ作りコーナーなど。

環境学習車「ごみのんカー」収集実演



◀横から中が見える
清掃車で、ごみの
出し方などを解説

セミナー「今、なぜ太陽光発電？ 新しい制度と導入時の支援策」

午前10時30分から、太陽光発電システム
の始め方などを分かりやすく解説します。

NiToBe CoLoRs プレゼン発表

新渡戸文化中学校の生徒が日頃
の環境に関する活動を報告します。

燃料電池バス試乗体験

午前10時と午後1時に参加
券を配布。中野四季の都市を
水素で走るバスで1周します。



普段のドライブもエコを心掛けよう

11月は「エコドライブ推進月間」。急な加速・減速を抑えるなど、
一人ひとりがエコドライブを心掛けましょう。

お子さんも
楽しめます▶



なかの里・まち 新米フェア



商業係／8階
☎(3228)5591 FAX(3228)5456

▲区HP

なかの里・まち連携自治体産の新米や特産
品を使ったメニューを提供。お米や特産品の
産地は日替わりです。

日時 11月11日(月)～26日(火)の平日午前
11時～午後8時

会場 区役所1階カフェテリア「ナカノヤ NYA
cafe」

☆売り切れ次第終了。お米の生育状況などに
より実施期間が短くなる場合があります。実
施状況については、区HPをご覧ください。商
業係へ問い合わせを

ナカノさんと
中野のプロモーション動画を作ろう

ナカナカ会

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

「ナカノさん」の撮影を通じて、中野の好き
なところを考えるきっかけや、区民同士のつ
ながりをつくってきたナカナカ会。

今回は、中野ショートフィルムフェスティバル「ナカンヌ」の開催記念として、中野のプロ
モーション動画を作ります。

日時 11月30日(土)午後1時～5時

会場 区役所1階

申込 11月20日までに電子申請で。抽選で
20人

申し込みは
こちらから▶



点検整備の助成券がもらえる 自転車安全利用講習会

生活・交通安全係／8階

☎(3228)8736 FAX(3228)5647

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

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。

日時 11月16日、12月7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 11月6日～14日に電話で、生活・交通安全係へ。各回先着40人



インターネットで予約できます 軽井沢少年自然の家

体験学習係／7階

☎(3228)5608 FAX(3228)5679

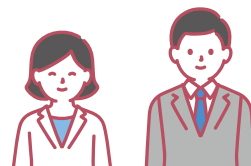
豊かな自然の中、家族やグループでハイキングやサイクリングなどを体験できます。卓球やバドミントンを楽しめるホールも。

☆詳しくは、軽井沢少年自然の家 **HP** をご確認ください



▲軽井沢少年
自然の家 **HP**

相談会のご利用を



「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 11月13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

11月の社会保険・労務管理相談

区民相談係／4階

☎(3228)8802 FAX(3228)5456

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 11月15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 11月8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** をご覧になるか、同係へ問い合わせを

障害者就労相談会

障害者施策推進係／3階

☎(3228)8832 FAX(3228)5662

障害のある方の就労について区内就労支援事業所の就労スタッフなどに相談できます。

対象 就労を検討している区内在住の障害のある方とその家族、障害者雇用に関心のある区内事業者

日時 11月21日(木)午前10時～午後3時(正午～午後1時を除く) ☆一人当たり30分

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

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 11月27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 11月22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



お知らせ

「中野区集合住宅の建築及び管理に関する条例」の改正に伴う意見交換会

建築審査係／9階
☎(3228)5596 FAX(3228)5668

区は、建築物省エネ法の改正等に伴い、条例の見直しを進めています。条例の考え方をまとめたので、意見交換会を開催します。

日時・会場 11月21日(木)・22日(金) 午後7時から=区役所7階会議室、23日(土・祝)午前10時から=区役所6階会議室 ☆各日1時間30分程度。当日直接会場へ

傍聴を

☆日程・会場は、変わることがあります

中野区公契約審議会

契約係／8階
☎(3228)8903 FAX(3228)5647
労働報酬下限額について
11月13日(水)午後3時から
区役所6階会議室
☆午後2時30分から直接会場で受け付け

中野区健康福祉審議会

健康福祉企画係／4階
☎(3228)5421 FAX(3228)5662
介護・高齢部会
11月29日(金)午後7時～9時
区役所7階会議室
☆事前申込制。11月6日～13日に電話、
✉kenkofukusikikaku@city.tokyo-nakano.lg.jpまたはファクスで、健康福祉企画係へ。先着5人。要約筆記・手・保(先着3人)希望の方は、あわせて申し込みを。
☑氏名とふりがな、連絡先、要約筆記・手はその旨、保はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

11月20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、11月20日(水)には自動放送が30秒程度流れます。

国民年金保険料控除証明書を
郵送します

中野年金事務所(中野2-4-25)
☎(3380)6111

国民年金保険料を納付した方へ、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が郵送されます。国民年金保険料は、全額が確定申告や年末調整の社会保険料控除の対象となります。

詳しくは、日本年金機構🏠をご覧ください。するか、ねんきん加入者ダイヤル☎0570(003)004(ナビダイヤル)へ問い合わせを。

催し・講座

「女性に対する暴力をなくす運動」
パネル展

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

パートナーへの暴力や性犯罪などは、著しく人権を侵害する行為です。11月12日～25日の「女性に対する暴力をなくす運動」期間にあわせ、身近にある暴力についてのパネルを展示します。

日時 11月18日(月)～25日(月)午前8時30分～午後9時30分 ☆最終日は午後4時まで。本庁舎ライトアップも11月12日～25日午後5時～9時30分を実施
会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

中野区消費生活展2024

消費生活センター／4階
☎(3228)5438 FAX(3228)5456

内容 区内消費者団体による食・環境・暮らしに役立つ情報の紹介

日時 11月19日(火)・20日(水)午前9時～午後5時

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

ハイティーン会議報告会

若者活動支援係／7階
☎(3228)5648 FAX(3228)5679

内容 中学生・高校生世代が地域でチャレンジした成果を発表

日時 11月24日(日)午後2時～5時

会場 区役所6階会議室

申込 11月6日～18日に電子申請で。先着30人

オンライン「ユニバーサルデザイン(UD)サポーター養成講座」

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

UDとは、全ての人が快適に暮らせるようあらかじめ考慮して生活環境などを設計すること。その基礎知識を学びます。 ☆修了後、区認定証などを送付

対象 区内在住・在勤・在学の方

受講方法 12月20日(金)～来年1月18日(土)の都合の良い時間にオンラインで。所要時間は約2時間

申込 11月6日～12月5日に電子申請か、電話または直接、平和・人権・男女共同参画係へ。先着80人



ユニバーサルマナー検定

▲修了者は、ユニバーサルマナー検定3級を取得可能

若者家族セミナー 「うちの子この先どうなるの」

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

対象 区内在住・在勤・在学の15歳～39歳の方の家族

日時 11月30日(土)午後2時～4時

会場 みらいステップなかの

申込 11月6日～29日に若者フリースペースHPから申し込むか、電話または直接、会場内の若者フリースペース☎(5937)3664(火～土曜日午前11時30分～午後7時)へ。先着20人

中野区・杉並区 セミナー「保育のおしごと入門編」と 「保育のおしごと就職相談・面接会」

産業係／8階
☎(3228)8729 FAX(3228)5456

日程 11月24日(日)

会場 セシオン杉並(杉並区梅里1-22-32)

内容・時間・申込

セミナー=午後0時20分～1時20分。
11月6日～22日に専用フォームから申し込むか、電話で、杉並区産業振興センター就労・経営支援係☎(5347)9077へ。先着25人

相談・面接会=午後1時～4時に受け付け。面接を希望する事業者分の履歴書を持参して、当日直接会場へ。入退場自由。
中野区・杉並区内の民間保育事業者約20者が参加予定
☆杉並区、ハローワーク新宿との共催。

保(生後6か月以上、定員あり)希望の方は、11月15日までに専用フォームから申し込むか、電話で、杉並区保育施設給付係☎(3312)2111(内線1342)へ

詳しくは、
区HPをご覧ください



「ネット・スマホ入門講座」

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

内容・日時

インターネット体験=12月6日(金)午前10時～午後3時、**スマホ入門**=7日(土)午前10時～正午、**スマホLINE入門**=7日(土)午後1時～3時

対象 区内在住・在勤・在学の方

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)

申込 往復ハガキで、受講を希望する会場へ。11月26日必着。抽選で各講座・会場6人(計54人)。☒ 受講希望講座名・会場、住所、氏名とふりがな、電話番号(返信用にも住所、氏名を記入)
☆結果は、12月3日までに郵送

世界の家庭料理講習会

中野区国際交流協会
☎(5342)9169 FAX(3383)0728

ベトナム出身の方から、ベトナム料理の作り方を学びます。

日時 11月29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 11月15日までに電話で、中野区国際交流協会へ。抽選で20人

☆結果は、11月19日までに通知

専用フォームからも
申し込みます



募集・求人

中野区一般任期付職員(土木職課長級・児童福祉司係長級)

人事係／8階

☎(3228)8041 FAX(3228)5647

次のいずれも

勤務期間 令和7年4月1日～同12年3月31日

申込 11月25日までに電子申請で

☆詳しくは、区HPをご覧ください

土木職課長級

勤務内容 用地取得業務、実務担当者の指導業務

勤務場所 区役所 ☆選考で1人

児童福祉司係長級

勤務内容 児童福祉司等の指導業務

勤務場所 児童相談所 ☆選考で2人

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

保育補助、短時間保育補助を募集します。登録期間は来年3月31日まで。

☆無資格・未経験の方も歓迎。登録申込書や勤務条件などについて詳しくは、区HPをご覧ください

相続・終活 無料法律相談会(予約制)

～ 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11月23日(土)13:15～16:45

場所 中野セントラルパークカンファレンス ROOM5

主催 弁護士法人鋸橋法律事務所(東京弁護士会所属)

鋸橋法律事務所 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



児童館利用者支援専門員

地域子ども施設調整係／7階
☎(3228)8934 FAX(3228)5679

対象 児童館や保育所、幼稚園等で1年以上の実務経験がある方など

勤務内容 子どもや保護者の相談に対する助言、支援など

勤務期間 令和7年4月1日～同8年3月31日

月給 219,000円 ☆交通費支給(限度額あり)。期末手当や社会保険の対象となる場合あり

申込 11月29日までに、所定の選考申込書を郵送または直接、地域子ども施設調整係へ ☆選考で9人。申込書などについて詳しくは、区HPをご覧ください

「花と緑の祭典」実行委員

環境・緑化推進係／8階
☎(3228)5516 FAX(3228)5673

活動内容 例年5月と10月の土・日曜日(2日間)に開催する「花と緑の祭典」の企画・運営

対象 祭典当日と会議に出席できる区内在住・在勤の方

活動期間 来年1月からの2年間
☆会議は月1～2回、平日に2時間程度開催。報酬・交通費は支給なし

申込 12月13日までに電子申請で
☆選考で若干名。結果は、全応募者に通知

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歳以上で、全回参加できる方(⑤は男性のみ)

申込 11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は土曜日可)

①ハーブクラフト教室

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

日時 11月18日(月)午後1時30分～3時
申込期限 11月16日 ☆先着16人

②健康はお口から

しんやまの家(南台4-25-1)
☎・FAX(3229)8175

日時 11月22日(金)午前10時～11時30分
申込期限 11月21日 ☆先着40人

③薬膳料理

沼袋高齢者会館(沼袋1-34-14)
☎・FAX(3387)7381

日時 11月28日(木)午前10時～午後0時30分 ☆調理実習あり
参加費 500円(材料費)
申込期限 11月27日 ☆先着15人

④星空を楽しもう

昭和高齢者会館(東中野3-19-18)
☎・FAX(3367)0813

日時 11月29日(金)午後1時30分～3時、
12月3日(火)午後1時30分～2時20分
☆全2回
申込期限 11月27日 ☆先着25人

⑤退職後の男の生き方を考える、一緒に盛り上がり、地域活動

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

日時 11月29日(金)午後2時～4時30分、
12月12日(木)午前10時～午後1時、
1月9日(木)午後1時30分～4時、24日(金)午後1時30分～4時、2月7日(金)午後2時30分～4時30分
☆全5回

参加費 1,600円(材料費等)

申込期限 11月26日 ☆先着20人

シニアのおしごと就職相談・面接会

産業係／8階
☎(3228)8729 FAX(3228)5456

シニアの雇用に積極的な事業者が8者参加。参加企業と求人情報の詳細は、11月中旬にハローワーク新宿HPで公開します。

対象 おおむね60歳以上の方

日時 12月5日(木)午後1時～3時45分に受け付け

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ。面接希望の方は、履歴書の持参を。入退場自由。ハローワーク新宿との共催

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

シニア
訪問マッサージ

中野区全域訪問可能！
ご自宅/施設で待ってるだけ！
医師の同意のもと
健康保険が使えます！

☆国家資格者☆あん摩師/鍼灸師が行う
訪問リハビリマッサージ/訪問鍼灸

練馬区豊玉北4-23-9アーバンテラス練馬202
毎日8～22時まで受付中♪
☎0120-684-481

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～(税込み)

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
条件あり 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
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

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 12月3日・17日、いずれも火曜日、
午前10時～正午

会場 鷺宮区民活動センター(鷺宮3-22
-5)

申込 11月6日～26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 鷺宮地域包括支援センター
(若宮3-58-10)

☎(3310)2553 FAX(3310)1172

子ども・子育て

**親医療証の現況届は
11月29日(必着)が期限です**

子ども医療助成係／3階
☎(3228)5623 FAX(3228)5679

ひとり親家庭等医療費助成制度医療
証(親医療証)をお持ちの方のうち、児
童扶養手当を受給していない方に、更
新に必要な現況届を郵送しました。必
要書類を添えて期限までに提出してくだ
さい。

☆詳しくは、同封した案内で確認を。児
童扶養手当の現況届を提出した方は、親
医療証の現況届の提出は不要です

5歳児歯科健康診査は 11月30日までに受診を

子ども医療助成係／3階
☎(3228)5623 FAX(3228)5679

平成31年4月2日～令和2年4月1日
生まれのお子さんと、まだ受けていない
方は今月中に受診してください。受診
場所は区内の指定歯科医療機関です。

詳しくは、4月下旬に郵送した案内か、
区HPをご覧ください。



スマホ操作にお困りの方へ

デジタル政策係／7階 ☎(3228)8807 FAX(3228)5647

体験会

スマホをお持ちでない方は、約1か月無
料で借りられます。

対象 区内在住の60歳以上の方

申込 各開催日の1週間前までの平日午前
9時～午後5時に電話またはファクスで、ス
マートフォン普及啓発事業事務局☎(6775)
9480・FAX(6845)7870へ。各回抽選で10
人

会場・日時 右表のとおり

☆いずれも午後1時～4時

会場の 区民活動 センター	日程	
	11月	12月
新井	17日(日)	2日(月)
東中野	17日(日)	2日(月)
弥生	19日(火)	3日(火)
野方	19日(火)	3日(火)
桃園	19日(火)	3日(火)
上鷺宮	20日(水)	3日(火)
鷺宮	20日(水)	4日(水)
江古田	20日(水)	4日(水)

会場の 区民活動 センター	日程	
	11月	12月
大和	21日(木)	3日(火)
上高田	21日(木)	4日(水)
昭和	21日(木)	5日(木)
鍋横	21日(木)	5日(木)
南中野	22日(金)	2日(月)
東部	22日(金)	3日(火)
沼袋	22日(金)	6日(金)

相談会

対象 区内在住の60歳以上の方

会場・日時 右表のとおり

☆当日直接会場へ。いずれも午前9時から
と午後1時からの2回。各回3時間で同内
容

会場	日程	
	11月	12月
区役所1階	20日(水)	18日(水)
区民活動 センター	新井	24日(日)
	東中野	24日(日)
	弥生	26日(火)
	野方	26日(火)
	桃園	26日(火)
	上鷺宮	27日(水)
	鷺宮	27日(水)

会場	日程	
	11月	12月
区民活動 センター	江古田	27日(水)
	大和	28日(木)
	上高田	28日(木)
	昭和	28日(木)
	鍋横	28日(木)
	南中野	29日(金)
	東部	29日(金)
沼袋	29日(金)	13日(金)

来年4月からの区立学童クラブ 利用者を募集します

学童クラブ事業係／7階
☎(3228)8884 FAX(3228)5679

対象 保護者の就労などの理由により、放課後に家庭で適切な保護を受けられない、区内在住の小学生 ☆小学校4～6年生は特に支援を必要とする場合

保育料(月額) 5,600円

☆減額・免除制度あり

募集要項・申請書類の配布 区HP、学童クラブ、区役所7階窓口で

申込期間 11月15日～12月13日

☆詳しくは、募集要項または区HPをご覧ください

民間(民設民営)学童クラブの

申し込みは各施設へ

募集期間や申し込み方法が異なります。直接、各施設に問い合わせを。
☆区立・民間とも、2か所以上の学童クラブの併願はできません

就学相談のご利用を

特別支援教育係
(中央1-41-2みらいステップなかの内)
☎(5937)3238 FAX(5937)3512

お子さんの発達特性や状態に合わせて、適切な支援や就学先を専門員と一緒に考えます。

対象 来年4月に小・中学校に就学する障害のあるお子さんや就学に不安のあるお子さんの保護者

日時 平日午前9時～午後5時 ☆相談時間はおおむね1時間。必ず予約を

会場 みらいステップなかの

申込 区HP、区内幼稚園・保育園などで配布中の申込書類を12月2日(消印有効)までに郵送または直接、特別支援教育係へ

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19日(火)～24日(日)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

乳幼児のための やさしいアレルギー教室

中部すこやか福祉センター
(中央3-19-1)
☎(3367)7788 FAX(3367)7789

対象 区内在住の乳幼児親子

日時 12月5日(木)午前10時30分～正午

会場 中部すこやか福祉センター

申込 11月6日～12月4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20組

「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 12月6日(金)午後1時30分～3時

会場 北部すこやか福祉センター

申込 11月6日～12月3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



年末保育の利用者を募集しています

子育てサービス係／3階 ☎(3228)5612 FAX(3228)5679

保護者の方が就労などの理由で年末に保育できない場合、お子さんを預かります。
対象や条件などについて詳しくは、区HPをご覧ください。

実施園 コンビプラザ宮の台保育園(本町4-14-12)、アルテ子どもと木幼保育園(中野1-59-5)、七海保育園(大和町4-12-10)、なかのこども園(野方1-10-2)

実施日・定員(うち0歳児クラス) 12月29日(日)=12人～36人(3人～5人)、30日(月)=12人～27人(3人)

☆各園によって異なります

保育時間 午前7時15分～午後6時15分の間で、必要とする時間

保育利用料 一人当たり1日3,000円

☆ひとり親世帯のお子さんは一人当たり1日1,500円

申込 11月18日(必着)までに電子申請か、所定の申請書を郵送または直接、区役所3階子ども総合窓口へ(保育園への提出は不可)

☆申請書は、区HPでダウンロードできる他、同窓口でも配布します。定員を超えた場合は、抽選で決定。事前に利用園での面接が必要な場合があります

区HP▶



「歯みがき教室」

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

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 11月27日(水)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11か月、②③は生後6か月～11か月のお子さん

会場 北部すこやか福祉センター

申込 11月7日～25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。各回先着12組

ひとり親家庭の方へ 「親子工作 0歳からできる、フィンガーペイント記念ボード作り」

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

対象 区内在住でひとり親家庭のお子さんとその保護者

日時 11月24日(日)午前10時から11時から ☆各回45分程度で、同内容

会場 中野区さつき寮

申込 11月6日～17日に電話または✉sa tsuki@image.ocn.ne.jpで、中野区さつき寮☎(3381)6262へ。各回先着5組程度。☑住所、保護者の氏名とふりがな、電話番号、参加するお子さんの氏名とふりがな、年齢

健康・福祉

中野健幸どまんなか市

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

内容 握力・野菜摂取量などの測定や栄養相談、健幸(健康で幸せ)に暮らすために役立つセミナーなど

日時 11月21日(木)午前10時～午後4時

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

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 11月14日(木)午後1時～3時

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

「パステル画講座」

障害者地域自立生活支援センターつむぎ
☎(3389)2375 FAX(5942)5811

対象 区内在住の障害のある方とその家族、関心のある方

日時 12月7日(土)午前10時30分～正午
会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込 11月6日～12月6日に電話またはファクスで、「つむぎ」へ。先着10人。☑氏名とふりがな、電話番号、配慮が必要な場合はその内容

専用フォームからも
申し込みます



「障害理解促進ワークショップ～障害者と学ぶ・考える合理的配慮～」

障害者施策推進係／3階
☎(3228)8832 FAX(3228)5662

日時 12月5日(木)午後1時30分～4時30分

会場 区役所6階会議室

申込 11月6日～29日に電話、✉shoga ihukusi@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクスまたは直接、障害者施策推進係へ。先着50人。要約筆記・手・保(先着3人)希望の方は、あわせて申し込みを。
☑氏名とふりがな、連絡先、要約筆記・手はその旨、保はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

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)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。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 11月22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 11月21日午後5時までに電話で、ほほえみサービス事業担当へ
☆会員登録には、年会費1,000円と本人名義のゆうちょ銀行口座が必要

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**

鷺六造園 | 中野区鷺宮
6-28-6-211
URL <http://www.sagirokuzoen.com>

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

ご希望の多い仕事

- 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

11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



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

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
11月10日(日)	中野共立病院	内	中野5-44-7	(3386)3166
	横皇病院	外・内	新井1-38-6	(3389)2531
	美穂診療所	内・小・消	鷺宮5-3-14	(3990)1208
	おおくら内科	内	東中野5-1-1 3階	(5332)7676
	かねなか脳神経外科	内・脳神経外・外・整	中央4-4-2	(6382)4880
	やよい町こども医院	小	弥生町1-8-11	(6300)4790
	ジョージ歯科☆	歯	中野3-34-31 3階	(3384)1384
11月17日(日)	青葉調剤薬局		中野5-47-10	(3389)7110
	むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6	(5380)3935
	フラワー薬局東中野店		東中野5-1-1 3階	(5332)9577
11月17日(日)	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
	中山レディースクリニック	産・婦	東中野3-9-14	(3371)2676
	中野ひだまりクリニック	内・消	東中野3-6-12	(3368)0888
	中野坂上米沢医院	内・小	中央2-4-3-102	(3365)2727
	やまぎしこどもクリニック	小	本町4-45-9 2階	(3382)2525
	川崎歯科クリニック☆	歯	大和町1-65-2 1階	(3339)8241
	中野中央薬局		中央4-60-5	(6304)8530
	むさしの薬局江古田店		江古田4-20-22	(5343)3912
	薬局アポック中野坂上店		中央2-4-3	(3369)0021

☆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



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)

一人暮らしは不安だけど、老人ホームには入りたくない方へ～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

- 1 入居一時金・礼金・更新料不要
- 2 外出・面会制限が無く、悠々自適な自分らしい暮らし
- 3 365日フロントスタッフ常駐(9時～18時)

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」駅まで徒歩3分

グランドマスト
中野若宮
東京都中野区
若宮3-27-2



個別見学開催
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 11月7日(木)・21日(木)・30日(土)
グランドマスト中野若宮 11月8日(金)・14日(木)・29日(金)



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

新宿メインスタワー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

区施設へは、公共交通機関をご利用ください

開催まで
あと1年東京2025デフリンピックを
盛り上げようスポーツ活動係／7階
☎(3228)5586 FAX(3228)5662

デフ(Deaf)とは、英語で「耳がきこえない」という意味です。デフリンピックは「きこえない、きこえにくい人のためのオリンピック」のことです。

来年11月15日～26日に、東京を主な会場として開催。日本では初開催となり、第1回大会から100周年の記念すべき大会です。

中野区立総合体育館は
テコンドー競技の会場です

総合体育館(新井3-37-78)が、テコンドー競技の会場に選ばれました。

都内の他、静岡県、福島県の会場で計21の競技が行われます。

大会エンブレム



人々のつながりを意味する「輪」がテーマ。デフコミュニティの代表的なシンボルである「手」を表し、デフリンピックを通して「輪」がつながった先には、新たな未来の花が咲いていくことを表現しています。

東京2025デフリンピックのボランティア
として活動しませんか

会場での誘導や、運営サポート、手話を使った業務サポートなどを行うボランティアです。

対象 次の全ての条件に当てはまる方

- 来年4月1日時点で満18歳以上
- 活動期間中(来年11月10日～28日)において、日本国籍または日本に滞在する資格を有する
- 各種研修に参加できる

申込 11月15日～来年1月31日に電子申請で

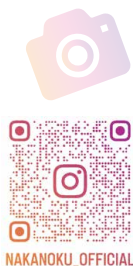
☆希望する活動場所等を踏まえ、抽選で3,000人程度。結果は来年3月頃に通知予定。詳しくは、東京都 [HP](#) をご覧になるか、東京都生活文化スポーツ局国際スポーツ事業部事業調整第二課 ☎S1120906@section.metro.tokyo.jpへ問い合わせを

▲東京都 [HP](#)

「がんばれ」の手話

両ひじを張り、
両手で拳を作る拳を2回
力強く下ろす

Follow me

中野区公式
Instagram

NAKANOKU_OFFICIAL



次号予告

令和の学校どうなってる？



◀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

R70

古紙パルプ配合率70%再生紙を使用