なかの区報
nakano
www.city.tokyo-nakano.lg.jp
令和6年（2024年）
12.5
No.2145
毎月5日・20日発行
（1月・8月は11日発行）

消防団で広がる私の世界

消防団で広がる私の世界

叔母からの誘いで入団

私が22歳、息子が4歳のころでした。「きっと向いているよ」と言われ、気になったので入団しました

性別関係なく挑戦できるのが楽しい

消防団は男性のイメージが強いと思いますが、女性にもできることはたくさんあります。特に放水訓練では、初めは想像以上の水圧に負けそうになりましたが、訓練を重ねてスムーズにできるように。今ではできることも増え、やりがいを感じています

火災現場の焼け跡を見たことが記憶に残っている

胸が締め付けられるような感覚がありました。絶対に火災を起こしてはいけない、訓練を重ねて地域を守りたいという気持ちが強くなりました

第7分団　部長
大城未奈美さん（主婦）
2011年入団

▲大城親子

仕事・育児・消防団の活動は無理なく並立できる

消防団の活動は月に1回程度、主に日曜日です。平日は仕事と子育てに集中し、日曜日は訓練などの活動に参加しています。本業を優先させてくれるので、続けられています。今では、幼いころから活動を見てきた息子と一緒に参加しています

たくさんの仲間ができる

活動内容に加え、地域の方とつながりを深められる魅力があります。実は、家庭の事情で活動に参加できない時期がありました。地域で先輩団員にたまたま会った時、「元気か、また来られたらおいで～」と優しく声を掛けてくれました。そんな何げない言葉で私の気持ちが軽くなり、「もう一度仲間と一緒に活動したい」と、前向きな気持ちになりました。温かく支えてくれる仲間に出会えることが、消防団の魅力です

常に急な出動に備えています

13年間で3回、火災の現場に出動しました。頻繁に招集があるわけではないですが、自宅の玄関にはいつも防災服を備え、すぐ出動できるようにしています

消防団にはこんな魅力があります！

- いざという時に自分や周囲の人を**守る力**が身に付く
- 地域の人と交流し**つながり**が深まる
- **日常生活**では**経験できない**ような訓練や活動ができる
- 日々の訓練や活動により体力がつき**健康**につながる

第3分団　分団長
瀬尾幸夫さん
1980年入団
2023年東京都消防褒賞　受賞

災害時に備え、日々訓練を重ねている消防団。団員のみなさんは、仕事や学業、家事などをしながら活動しています。
今号では、中野消防団として活動する方に話を聞きました。

地域防災係／8階　☎(3228)8930　FAX(3228)5647

第1分団　団員
都築翼さん（バス運転手）
2021年入団

自宅が火事になった経験から入団を決意

小学生のころ、自宅が火事になりました。その時、地域の消防団にお世話になった記憶が強く残っており、23歳の時に当時住んでいた八丈島の消防団に入団しました。区内に引っ越してからも、地域の役に立ちたいと思い、続けています

主な活動は救命講習での実演や広報活動

いざという時に救急対応ができるよう、会社や学校でAEDの操作方法などを教えています。活動を通して、「消防団ってかっこいい」と興味を持ってもらえたらうれしいです

空き時間に活動して仕事と両立

訓練は日曜日が多いですが、救命講習や緊急時の出動は平日・休日問わずあります。バス運転手の仕事は不規則ですが、仕事の空き時間に参加できるので、活動しやすいです

緊急事態でAEDを使用したことが記憶に残っている

近所の方が心肺停止状態になりました。救命講習で指導する立場ではありましたが、少し動揺してしまいました。知識があっても、いざという時に命を救えなくては意味がありません。緊急時でも冷静に考え判断できるように、もっと訓練を重ねる必要があると感じました

新たな経験で世界が広がる

災害の現場を見たり、消防署の中に入ったりと、普段経験できないことがたくさんあります。知ることで興味が湧き、日常生活でも消火栓の種類や避難経路などが気になるようになりました。会社では同僚に、「ここに物を置くのは危ないかな?」など、防災に関する質問をされるようになり、頼られていることがうれしいです。これからも訓練や勉強に励み、地域の安全に貢献したいです

消防団員募集中

18歳以上の健康な方は、年齢や性別を問わずどなたでも入団できます。報酬が支給され、公務災害の補償などの制度も整っています。関心のある方は、右記の問合先へ連絡を。

問合先

中野消防団本部（中野消防署内）
☎(3366)0119
野方消防団本部（野方消防署内）
☎(3330)0119
特別区消防団入団サポートダイヤル
☎0120(119)588

一緒にまちを守ろう!

区役所の年末年始のお休み

施設(窓口)の休業期間

区役所は、特定の窓口や施設を除き、**12月28日(土)～1月5日(日)の間休業**します。
☆体育館などの運動施設、ホールなどの文化施設の休業予定は、区HPか、生涯学習スポーツ情報紙「ないせす」1月号(12月22日発行)をご覧ください

	施設の種類・名称	休業期間
暮らし	区役所、区民活動センター(※1)、地域事務所、産業振興センター(※1)、リサイクル展示室	12月28日(土)～1月5日(日)
	図書館、自転車保管場所での引き取り	12月29日(日)～1月3日(金)
	清掃事務所	12月31日(火)～1月3日(金)
	駐車場(タイムズ中野区役所)	休まず営業します
保健・福祉	中野区保健所、障害者福祉会館	12月28日(土)～1月5日(日)
	すこやか福祉センター	12月29日(日)～1月3日(金)
高齢者・子ども	教育センター(分室含む)、子ども・若者支援センター	12月28日(土)～1月5日(日)
	地域包括支援センター(※2)、高齢者会館、学童クラブ、キッズ・プラザ、児童館、城山ふれあいの家、みずの塔ふれあいの家	12月29日(日)～1月3日(金)

(※1)予約済みの集会室、運動施設などを除く
(※2)地域包括支援センターは、休業期間中も緊急の場合は電話で対応します

ごみ収集と資源回収

区HP▶

種類	休業期間	問合先
びん・缶・ペットボトル	12月31日(火)～1月3日(金)(注1)	資源回収推進係 ☎(3228)5555 FAX(3228)5634
粗大ごみ(事前申込制)	12月29日(日)～1月3日(金)	粗大ごみ受付センター ☎(5715)2255
燃やすごみ(注2)	12月31日(火)～1月3日(金)	清掃事務所 ☎(3387)5353 FAX(3387)5389
資源プラスチック		
陶器・ガラス・金属ごみ		

(注1)1月4日(土)は当日午前6時30分までに回収容器を設置
(注2)燃やすごみは、1月5日(日)に以下の地域で臨時収集を実施
上高田2～5丁目、新井全域、松が丘1丁目、野方1～3丁目、大和町全域、若宮2・3丁目、白鷺全域、鷺宮1・3～6丁目、上鷺宮全域

●「古紙」などの集団回収

区HPをご覧になるか、資源回収推進係へ問い合わせを。

「中野区ごみ分別アプリ」のご利用を

ごみの分別方法などをスマホで確認できます(左アイコンが目印)。 ☆外国語版もあります。詳しくは、区HPで確認を

休みの間に証明書の受け取りや戸籍の届け出などをしたい方へ

区役所の休業期間中〔12月28日(土)～1月5日(日)〕は、区役所1階の夜間・休日窓口で一部業務のみ取り扱います。なお、1月5日は日曜窓口(住民票などの発行や転出入届の預かりなど)を開設します。
☆12月29日(日)～1月3日(金)は、コンビニでの証明書交付も利用できません。ご注意を

電話予約により証明書を受け取れます

12月27日(金)午後4時までに、本人が電話で予約すると、休業期間中でも区役所で次の証明書を受け取れます。詳しくは、事前に各係へ問い合わせを。
☆印鑑登録証明書を電話予約する際は、印鑑登録カードを手元に用意してください

住民票の写し、印鑑登録証明書
特別区民税・都民税の課税証明書・納税証明書
戸籍住民課コールセンター
☎(3228)5506　FAX(3228)5456

軽自動車税の納税証明書
諸税係
☎(3228)8908　FAX(3228)5456

国民健康保険料の賦課・納付証明書
国保収納係
☎(3228)5507　FAX(3228)5456

年末年始も24時間受け付けます

☆休業期間中は問い合わせ不可

戸籍の届け出
(出生届、婚姻届、死亡届など)
戸籍係
☎(3228)5503
FAX(3228)5456

令和5年度の国民健康保険の運営状況（概要）

国保運営係／2階
☎(3228)8819
FAX(3228)5456

国民健康保険は、職場の健康保険や後期高齢者医療制度に加入していない方などを対象とした医療保険です。加入者が納める保険料や国･都の支出金などを基に、都が区市町村とともに運営しています。令和5年度の加入者数は、区民の約21%、約72,000人で、前年度に比べ約2,000人減少しました。

☆制度などについて詳しくは、区HPをご覧になるか、国保運営係へ問い合わせを

歳出　国保事業費納付金が昨年度より12億円増加

歳入　運営費の一部として51億円を一般会計から繰り入れ

☆カッコ内は前年度比。歳出･歳入の金額、割合は、原則として表示単位未満の端数を四捨五入。このため、合計額などの数値は、表示している数値から算出した値とは異なる場合があります。なお、歳出と比較して歳入が約3億円多いのは、保険料と国等の支出金への返還金（次年度繰越金）を含んでいるためです

医療費の増加を抑えるためにご協力を

◆特定健診を受けましょう

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

40歳以上の方向けの特定健診でメタボリックシンドロームの疑いがあると判定されると、その予防に特定保健指導を利用できます。

生活習慣病を早めに予防、治療し、医療費の増加と保険料負担の抑制につなげましょう。

☆国民健康保険加入者の特定健診の受診方法などについて詳しくは、区民健診係へ問い合わせを

◆ジェネリック医薬品を賢く使おう

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

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、医薬品の特許が切れた後に、同等の品質で製造･販売される低価格の医薬品です。窓口で支払う薬代や医療費の削減が期待できます。

かかりつけの医師や薬局の薬剤師に相談の上、ジェネリック医薬品をご利用ください。

みなさんの保険料が制度を支えています

◆保険料の納付は便利な口座振替で

国保収納係／2階
☎(3228)5507　FAX(3228)5456

区役所や金融機関に出向かなくても、郵送やスマホで手続きできます。詳しくは、区HPをご覧になるか、国保収納係へ問い合わせを。

☆区の職員を装った還付金詐欺が発生しています。電話やATMで還付金の手続きを行うことはありません。ご注意を

◆納付できない場合は放置せずに相談を

滞納整理係／2階
☎(3228)5509　FAX(3228)5456

保険料の未納がある場合、区は催告や財産の差し押さえ、給付の差し止めなどを行います。

失業や病気など、やむを得ない事情で納付できない場合は、早めに相談を。

中野区議会 第4回定例会
12月12日(木)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＝12月12日
常任委員会＝12月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)

大和町に移動スーパーがやってくる!

大和町まちづくり担当／9階
☎(3228)8727　FAX(3228)5417

生鮮食品やお弁当、冷蔵食品、日用品など、約400品目を販売します。ぜひお立ち寄りください。
日時 来年2月28日までの毎週金曜日、午後0時30分～1時(1月3日を除く)
販売場所 大和町2-48付近
☆交通状況等により時間が前後する場合や、荒天により休業する場合があります。開催状況などについて詳しくは、大和町まちづくり担当へ問い合わせを

▲区HP

令和7年度予算で検討中の主な取り組み(案)にご意見を

財政担当／7階
☎(3228)8813　FAX(3228)5476

区は、来年度の予算編成に当たり、にぎわうまち、広がる安心、「発展」と「充実」の未来につながる事業を検討しています。
検討中の案のうち、主な取り組み項目を12月5日に区HPに掲載します。これらに対するみなさんの意見をお寄せください。
☆主な取り組み(案)の内容は、なかの区報12月20日号でもお知らせします

▲区HP

ご意見は1月6日までに
意見内容と氏名(団体名)を記入し(書式自由)、zaisei@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクスまたは郵送で、財政担当へ。1月6日必着。

＼その場で区長に意見を伝えよう／

12月の開催予定

区民と区長のタウンミーティング

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

日時･テーマ･会場
12月19日(木)＝子育て先進区、地域包括ケア体制
20日(金)＝活力ある持続可能なまち、区政運営
☆いずれも午後6時30分～8時、区役所6階会議室で。事前申込制(各日先着30人)。12月6日～16日に電子申請か、電話、電子メールまたはファクスで、広聴係へ。要約筆記･手･保(各日先着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･手はその旨、保はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

「中野区の教育委員候補者に係る人材推薦登録の仕組み」
教育委員候補者の人材登録を行いました

総務係／6階
☎(3228)8811
FAX(3228)5647

教育委員候補者の人材登録を自薦または他薦により受け付けた結果、右のとおり推薦があり、17人を教育委員候補者として登録しました。

人材推薦登録の結果（受付期間は10月18日～11月8日）
自薦（自ら教育委員を目指す方）17人
☆他薦（区民から推薦を受けた方）による登録はありません

意見発表会を開催します

下記テーマのいずれかについて、登録者が区長に向け自らの意見を発表します。どなたでも傍聴できます。当日直接会場へ。
☆傍聴者が意見を述べたり、質問したりすることはできません
日時 12月21日（土）午前9時～午後1時（予定）
会場 区役所6階会議室
テーマ 「学校・家庭・地域の連携による教育について」
「一人ひとりのニーズに対応した多様な学び方について」
☆要約筆記・手・保（先着3人）希望の方は、12月9日までにsomu@city.tokyo-nakano.lg.jpまたはファクスで、総務係へ。
住所、氏名とふりがな、電話番号、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

人材登録者に係る冊子の公表

左記の意見発表会に先立ち、登録者が提出した「プロフィール（自己PR）」「教育委員になった際に取り組む課題」などをまとめた冊子を、12月16日から区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でご覧になれます。

◀区HP

音楽イベントに参加しよう

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

1/13（月・祝）「みんなで楽しく♪おんがくの輪」

ヴァイオリニストの藤﨑美乃氏他、プロのアーティストと一緒に音楽を楽しみます。　☆お子さん連れの方優先。0歳から参加できます
対象 区内在住の方
申込 12月6日～27日に電子申請で

①みんなで楽しく♪楽器体験
時間 午前9時30分～10時15分
会場 鷺宮区民活動センター（鷺宮3-22-5）　☆抽選で60人

②みんな参加の♪音楽会
時間 午前11時30分～午後0時15分
会場 南中野中学校（南台5-22-17）　☆抽選で150人

③みんなで楽しく♪ニューイヤーコンサート
時間 午後3時30分～4時30分
会場 区役所1階
☆抽選で120人。午後2時からミニコンサート等あり

▲区HP

2/15（土）「みんなでつくろう！音楽のせかい～ナカノバ De セッション～」

年齢や障害の有無にかかわらず、どなたでも歌や楽器を楽しめます。
対象 区内在住の方
時間 午前10時30分からと午後2時から
☆各回1時間で、同内容
会場 区役所1階
申込 12月10日～1月15日に電子申請で。各回抽選で30人。手話通訳あり

▲区HP

意見交換会にご参加を

内容

①中野区子ども・子育て支援事業計画第3期(素案)

子ども政策調整係／7階
☎(3228)5605　FAX(3228)5679
kodomo-tyosei@city.tokyo-nakano.lg.jp

②中野区社会的養育推進計画(素案)

児童福祉課管理係(中央1-41-2)
☎(5937)3289　FAX(5937)3354
jidou-soudan@city.tokyo-nakano.lg.jp

日時 12月15日(日)午前10時～11時30分
会場 区役所6階会議室
☆当日直接会場へ。お子さんと一緒に参加できます

オンライン(Teams)でも開催

日時 12月10日(火)・12日(木)午後7時～8時30分
申込(①②共通) 各開催日の前日までに電子メールで、子ども政策調整係へ。氏名とふりがな、電話番号、メールアドレス、参加希望日

乳幼児親子や小・中学生、高校生年代の方へ みなさんの声を聞かせてください

会場・日時 **上高田児童館**＝12月11日(水)午前10時～正午、午後2時～5時、**中野東図書館**＝13日(金)午後4時～7時、**南中野児童館**＝18日(水)午前10時～正午、午後3時～6時
☆いずれも当日直接会場へ。入退出自由

参加できない方も意見を提出できます

12月6日～25日(必着)に所定の意見書を電子メール、ファクスまたは郵送で、各係へ。

▲詳しくは、区HPをご覧ください

区内施設の予約・支払いがさらに便利に!

施設のオンライン予約システムをリニューアルします

地域施設係／4階
☎(3228)8945　FAX(3228)5620

来年度、スポーツ施設や区民活動センター集会室などを利用する場合の予約や支払いも、オンラインでできるようになります。詳しくは、区HPをご覧ください。

説明会にご参加を

日時・会場 **①12月12日(木)**午後7時から＝南中野区民活動センター(弥生町5-5-2)、**②15日(日)**午後2時から＝区役所7階会議室、**③18日(水)**午後7時から＝鷺宮区民活動センター(鷺宮3-22-5)
☆各日1時間。当日直接会場へ。保(各日先着2人)希望の方は、12月6日から各開催日の2営業日前までに、電話で、地域施設係へ

区HP▶

みんなで取り組もう

冬のエコライフ

環境・緑化推進係／8階
☎(3228)5516　FAX(3228)5673

これからの季節は、暖房器具の使用とともに、エネルギー消費量とCO_2(二酸化炭素)排出量が増えます。できることから省エネに取り組み、地球温暖化を防ぎましょう。

パンフレット「えこライフのすすめ」を活用しよう

自宅でできる省エネのポイントを紹介しています。パンフレットは区HP、区民活動センター、区役所8階窓口で配布中。

区HP▶

12月・1月は「おいしく残さず食べきろう!」キャンペーン期間です

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

食品ロス削減の取り組みを推進するために「なかの☆もったいない ぱくぱくパートナーズ」を実施しています。外食時の食べきりや食べきれない料理の持ち帰りなど、食べ残しのないようにしましょう。

▲詳しくはこちら

お知らせ

「災害時個別避難計画書」の訪問調査を行います

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

9月に、対象の方へ計画書作成のための調査用紙を郵送しました。今月中旬ごろから、これまでに回答がなかった方の自宅へ区職員が順次訪問します。詳しくは、地域支えあい活動支援係へ問い合わせを。
☆職員は職員証を携帯しています

雑居ビルなどの避難路や自動火災報知設備は定期的に点検を

建築安全･安心係／9階
☎(3228)8837　FAX(3228)5668

雑居ビルなどで火災が多発しています。火災時の避難路となる廊下や階段、防火扉の前に物を置いていないか、自動火災報知設備や誘導灯･非常灯が正常に作動するかなどを定期的に点検しましょう。

傍聴を

☆どなたでも傍聴できます。日程･会場は、変わることがあります

中野区個人情報保護審議会

文書･情報公開係／6階
☎(3228)8893　FAX(3228)5647
12月20日(金)午前10時から
区役所6階会議室
☆当日直接会場へ

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
12月20日(金)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

令和6年度行政評価の外部評価結果をまとめました

企画調整係／7階
☎(3228)3258　FAX(3228)5476

行政評価は、区が昨年度に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。

今年度は4事業について、有識者と公募区民による外部評価を行いました。評価の結果は区HPでご覧になれます。

区HP

保険料の口座振替済額通知書を今月下旬に郵送します

今年1月以降に口座振替で納付した額を一覧で記載したものです。大切に保管してください。詳しくは、下記問合先へ。

問合先

国民健康保険料＝国保収納係／2階
☎(3228)5507･FAX(3228)5456
後期高齢者医療保険料＝後期高齢者医療係／3階
☎(3228)8944･FAX(3228)5456
介護保険料＝介護資格保険料係／3階
☎(3228)6537･FAX(3228)5620

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

住民記録係／2階
☎(3228)5500　FAX(3228)5456

日時･会場の区民活動センター

☆**午前**＝午前10時～11時30分、**午後**＝午後2時～3時30分
12月17日(火)午前＝鍋横、**午後**＝南中野、**18日(水)午前**＝東中野、**午後**＝桃園、**19日(木)午前**＝江古田、**午後**＝大和
申込 12月6日から各開催日の2営業日前までに電話で、住民記録係へ。各回先着16人

確定申告はスマホから

中野税務署(中野2-24-11住友不動産中野駅前ビル6階)
☎(3387)8111　☆自動音声案内

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

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

広告
屋根ふきかえ･外壁塗装
雨漏り緊急対応
リフォーム全般　ご相談･お見積り無料
創業 昭和62年　東京都建設業許可
株式会社 山野
中野区新井 1-19-1
フリーダイヤル 012-012-4699

催し・講座

第3日曜日の法律相談

区民相談係／4階
☎(3228)8802　FAX(3228)5456

内容 区内在住の方が対象。弁護士による相談。必ず事前予約を
日時 ①12月15日、②1月19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=12月9日、②=1月14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HPをご覧になるか、同係へ問い合わせを

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 12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 12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

女性のための相談

受付専用電話　☎(3228)5556

DV(ドメスティック・バイオレンス=パートナーからの暴力)や家族間のトラブル、思いがけない妊娠、性暴力など、女性が抱えるさまざまな問題について相談できます。

秘密は必ず守ります。ためらわずに電話を。

受付時間 平日午前8時30分～午後5時

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 12月、1月の毎週金曜日、午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)
☆12月27日、1月3日は休止
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

生活に困っている方などの相談

生活相談係／4階
☎(3228)8927　FAX(3228)8072

さまざまな理由で収入が減少した方や途絶えた方、預貯金などの資産を活用しても生活に困窮する方からの相談をお受けしています。電話または直接、生活相談係へ。

受付時間 平日午前8時30分～11時、午後1時～4時
☆一人当たりの相談時間は1時間程度。時間に余裕を持ってお越しください

中野ランニングフェスタ2025

スポーツ活動係／7階
☎(3228)5586　FAX(3228)5662

当日はどなたでも来場できます。飲食ブースやスペシャルゲストのステージも。走者の受け付けは2月2日まで。

日時 3月9日(日)午前9時20分～午後4時30分
会場 中野四季の森公園(中野4-12-13)
☆競技種目によって参加費や定員が異なります。詳しくは、中野ランニングフェスタ実行委員会HPをご覧ください

中野ランニングフェスタ実行委員会HP

若者会議報告会

若者活動支援係／7階
☎(3228)5648　FAX(3228)5679

内容 参加者が地域でチャレンジした成果を発表
日時 12月15日(日)午後1時～4時
会場 区役所1階　☆当日直接会場へ

防災講演会「災害時のトイレ問題について」

地域防災係／8階
☎(3228)8930　FAX(3228)5647

対象 区内在住・在勤・在学の方
日時 1月11日(土)午前10時～正午
会場 区役所6階会議室
申込 12月6日～1月6日に電子申請か、電話で、地域防災係へ。先着100人
☆オンライン(先着100人)でも同時配信。電子申請で申し込みを

区HP

中野・杉並で創業しよう「実践！創業セミナー」

産業係／8階
☎(3228)8729　FAX(3228)5456

対象 中野区・杉並区内での創業を考えている方、創業後間もない方で資金調達を検討している方　☆原則、全回参加できる方
日時 2月1日～22日の毎週土曜日、午前9時30分～午後0時30分。全4回
会場 杉並区産業振興センター(杉並区上荻1-2-1 Daiwa荻窪タワー2階)他
申込 12月6日～1月20日に、西武信用金庫HPから申込書をダウンロードし、✉chiikikyoso@seibushinkin.comへ。先着20人。保(先着4人程度)希望の方は、あわせて申し込みを
☆杉並区、西武信用金庫との共催。セミナーについて詳しくは、西武信用金庫地域協創部(髙橋・加古)☎(6382)7016(平日午前9時～午後5時)へ問い合わせを

募集・求人

特別区職員採用試験 23区合同説明会

人事係／8階
☎(3228)8041　FAX(3228)5647

内容 職員の経験談を交えた具体的な説明、質疑応答
対象 来年度以降、特別区職員採用試験を受験予定の方
日時 1月12日(日)午前10時～午後4時
会場 立教大学池袋キャンパス(豊島区西池袋3-34-1)
☆事前申込制。詳しくは、特別区人事委員会HPをご覧になるか、同委員会事務局任用課採用係☎(5210)9787へ問い合わせを

特別区人事委員会HP

会計年度任用職員

次のいずれも
勤務期間 令和7年4月1日～同8年3月31日
☆交通費支給(限度額あり)。詳しくは、区HPをご覧になるか、各係へ問い合わせを

①介護予防・フレイル予防推進員

介護予防推進係／3階
☎(3228)8949　FAX(3228)5620
月給 32万円程度
申込 必要書類を郵送または直接、介護予防推進係へ。12月6日から、**郵送**＝1月8日(消印有効)まで、**窓口**＝10日午後5時まで　☆選考で2人

②児童館補助員

地域子ども施設調整係／7階
☎(3228)8934　FAX(3228)5679
時給 1,283円～1,496円
☆資格の有無などにより異なります
申込 電子申請か、所定の登録申込書を郵送または直接、地域子ども施設調整係へ　☆欠員などの状況に応じて随時面接を実施

任期付短時間勤務職員(技能系)

人事係／8階
☎(3228)8041　FAX(3228)5647

勤務内容 ①区立保育園での保育業務、②区立小・中学校での障害のあるお子さんの介助業務
勤務期間 令和7年4月1日以降～同8年3月31日
選考日 1月18日(土)
申込 電子申請か、区民活動センター、図書館、区役所8階窓口で配布中の採用選考案内の申込書を郵送または直接、人事係へ。**郵送**＝12月11日(消印有効)まで、**電子申請・窓口**＝13日午後5時まで。選考で①＝40人程度、②＝30人程度
☆勤務条件などについて詳しくは、区HPか、採用選考案内をご覧ください

令和7年度「放課後子ども教室推進事業」委託団体

若者活動支援係／7階
☎(3228)5648　FAX(3228)5679

放課後子ども教室は、学校等を活用し、放課後や週末に学習・スポーツ・文化活動などさまざまな体験の機会を子どもたちへ提供する事業です。
応募書類の配布 12月5日から、区HPまたは区役所7階窓口で
応募期間 12月5日～27日午後5時(必着)

委託団体募集説明会を開催

新規に応募を考えている団体の方は、事前に若者活動支援係へ電話の上、参加してください。
日時 12月13日(金)午前10時～11時
会場 区役所7階会議室
☆応募条件などについて詳しくは、区HPをご覧になるか、同係へ問い合わせを

区HP

自衛官等

自衛隊高円寺募集案内所
☎(3318)0818

応募に必要な書類や試験日、年齢の基準日などについて詳しくは、募集案内所へ問い合わせを。

陸上自衛隊高等工科学校生徒(一般)

受験資格 中学卒(見込み含む)の男性で17歳未満
受付期限 1月16日

自衛官候補生

受験資格 18歳以上33歳未満
受付期間 年間で随時

自衛隊高円寺募集案内所HP

高齢者・介護

介護予防事業にご参加を

介護予防推進係／3階
☎(3228)8949　FAX(3228)5620

区内在住の65歳以上の方が対象。体操などをしながら、介護予防の習慣付けを目指します。
☆いずれも無料。週1回、全10回。日時などについて詳しくは、区HPをご覧になるか、下記会場へ問い合わせを
申込 12月6日～28日に直接、下記会場へ

会場のスポーツ・コミュニティプラザ
南部(弥生町5-11-26)
☎(5340)7881
鷺宮(白鷺3-1-13)
☎(3337)1771
中部(中央3-19-1)
☎(3363)0608

区施設へは、公共交通機関をご利用ください

生活機能向上プログラム(2件)

次のいずれも

対象 区内在住の65歳以上の方

申込 12月6日～19日の平日午前9時～午後5時に電話または直接、各施設へ(①は土曜日も可)

①からだを知る、動かす、つくる

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

日時 12月20日(金)午後1時30分～3時
☆先着20人

②東山文化講座～クリスマスコンサート～

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

日時 12月20日(金)午後1時30分～3時
☆先着25人

後期高齢者医療制度に加入している方へ 31日以上入院した場合に支援金を受け取れます

後期高齢者医療係／3階
☎(3228)8944　FAX(3228)5456

区から後期高齢者医療被保険者証の交付を受けている方で、世帯員全員が住民税非課税の方が対象。保険適用の病院などに年度内で31日以上入院した場合、2万円の給付を受けられます。

申請は年度ごとに必要です。申請方法などについて詳しくは、後期高齢者医療係へ問い合わせを。

70歳～75歳の方へ 「もの忘れ検診」は2月28日までに受診を

在宅療養推進係／3階
☎(3228)5785　FAX(3228)5620

対象の方は、もの忘れ検診(認知機能検査)を無料で受けられます。1月31日までに受診券を入手し、区内の指定医療機関へ予約を。

対象 昭和24年4月1日～同30年3月31日生まれの方

受診券の入手方法

75歳の方＝8月下旬に郵送済み
☆12月上旬に勧奨通知を郵送します

70歳～74歳の方＝電子申請か、地域包括支援センター、区民活動センター、区役所3階窓口、実施医療機関で配布中の申込書を郵送または直接、在宅療養推進係へ
☆詳しくは、区HPをご覧になるか、在宅療養推進係へ問い合わせを

スマホ体験会

スマホをお持ちでない方は、約2か月無料で借りられます。

対象 区内在住の60歳以上で、全回参加できる方

申込 平日午前9時～午後5時に電話で、スマートフォン普及啓発事業事務局☎(6775)9480へ。抽選で各会場10人

会場・日時　☆**午前**＝午前9時～正午、**午後**＝午後1時～4時

会場の区民活動センター	日程　☆全4回		時間	申込期限
江古田	1月6日～2月1日の毎週右記の曜日	月曜日	午後	12月23日
鷺宮、沼袋、東部		火曜日	午前	12月24日
弥生		水曜日	午前	12月25日
上鷺宮、桃園、野方		水曜日	午後	12月25日
昭和		木曜日	午前	12月25日
大和、鍋横		木曜日	午後	12月25日
上高田		金曜日	午後	12月26日
新井、南中野		土曜日	午前	12月27日
東中野		土曜日	午後	12月27日

広告

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詳しくは、区HPをご覧ください

介護(予防)サービス地域情報検索サイト「けあプロ・navi(ナビ)」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。

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

子ども・子育て

新入学学用品費の就学援助申請書は1月10日までに提出を

学事係／7階
☎(3228)5459　FAX(3228)5679

来年度、中野区立または国公立の小学校に入学予定のお子さんがいる世帯へ、入学前に新入学学用品費を支給するための申請書を今月上旬に郵送します。

これは、昨年中の世帯全員の合計所得金額の合算が就学援助基準額の範囲内にある場合に支給するものです。申請書が届いても、世帯の所得が基準を超える場合や所得が不明の方がいる場合は対象外です。

申請する方は、同封の返信用封筒に切手を貼り、1月10日必着で郵送を。

☆令和7年度の就学援助については、入学後に改めて申請してください

児童手当認定通知書を郵送します

児童手当係／3階
☎(3228)5484　FAX(3228)5679

対象の方へ12月10日に認定通知書を郵送します。

対象 児童手当制度の改正に伴い、新たに認定された方及び手当額が改定された方など

☆10月以降に申請した方は、審査が完了次第、通知書を郵送します

まだ申請していない方は申請を

児童手当制度の改正に伴い、新たに支給対象となる場合があります。対象の方は、3月31日までに区役所3階子ども総合窓口で申請を。

対象などについて詳しくは、こちらをご覧ください

(親)医療証の現況届の提出はお済みですか

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へ、更新に必要な現況届を10月末に郵送しました。現況届の提出がないと、来年1月1日から使える(親)医療証を発行するための審査ができません。まだ提出していない方は、至急提出を。

☆児童扶養手当受給中の方は、同手当の現況届の提出が必要です。まだ提出していない方は、至急提出してください

私立幼稚園等園児の保護者の方へ補助金等の申請はお早めに

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

私立幼稚園(子ども・子育て支援新制度園含む)、または都が認定した幼稚園類似施設にお子さんを通わせている区内在住の保護者の方が対象。入園料や保育料などの補助を受けられます。

年度途中での入園などのため補助金をまだ申請していない方は、3月7日(必着)までに申請してください。それ以降は申請できません。

☆受けられる補助の内容は、在園施設や世帯状況によって異なります。詳しくは、区HPをご覧になるか、幼稚園・認可外保育係へ問い合わせを

区HP

「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か月未満の乳児がいる男性

日時 1月11日(土)午後1時30分～3時

会場 中部すこやか福祉センター

申込 12月11日～1月8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

▲区公式YouTube(ユーチューブ)チャンネルでも、パパ向け離乳食動画を配信中

こちらから視聴できます

ぜひ登録を　中野区公式LINE(ライン)

広報係／7階　☎(3228)8803　FAX(3228)5476

友だち追加はこちらから

区施設へは、公共交通機関をご利用ください

健康・福祉

犯罪被害者からのメッセージ「ミニ・生命のメッセージ展inなかの」

犯罪被害者等相談支援窓口／4階
☎(3228)5713　FAX(3228)5662

犯罪被害者一人ひとりの等身大パネルと遺品の靴を展示。命の大切さを伝えます。

日時 12月19日(木)・20日(金)・23日(月)～25日(水)午前9時～午後5時　☆初日は午後1時から、最終日は4時まで
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

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 12月12日(木)午後1時～3時
会場 区役所1階　☆当日直接会場へ

女性の健康講座「ボディコンディショニングで美ボディを目指そう!」

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 1月17日(金)午後2時～3時
会場 南部すこやか福祉センター
申込 12月6日～1月16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20人。保(先着8人)希望の方は、あわせて申し込みを

食に関する講習会にご参加を

食育講習会「知って得する!食品表示」

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

内容 健康に役立つ栄養成分表示について学びます
対象 区内在住の方
日時 1月15日(水)午後2時～4時
会場 中野区保健所(中野2-17-4)
申込 12月6日～27日に電子申請か、電話で、保健企画係へ。先着30人。要約筆記・手希望の方は、あわせて申し込みを

栄養講習会「いざっ!という時のお食事講座」

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

内容 災害時の食事の工夫に関する話と調理の実演
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 1月10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 12月10日～1月8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

食事の前には手洗いとうがいを

効果的な手洗い方法

1. せっけんを泡立て、手のひらをよくこする
2. 手の甲をのばすようにこする
3. 指先・爪の間を念入りにこする
4. 指の間を洗う
5. 親指と手のひらをねじり洗いする
6. 手首も忘れずに洗う
7. 十分にせっけんを洗い流し、清潔なタオルやペーパータオルで拭き取って乾かす

広告

GRAND MAST
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

おすすめポイント｜多世代交流型住宅

外観
グランドマスト江古田の杜
東京都中野区
江古田3-14-2
物件情報はこちらから

おすすめポイント｜「都立家政」駅まで徒歩3分

外観
グランドマスト中野若宮
東京都中野区
若宮3-27-2
物件情報はこちらから

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　12月5日(木)・12日(木)・14日(土)
グランドマスト中野若宮　12月9日(月)・17日(火)

グランドマストが選ばれる理由
1. 365日フロントスタッフ常駐(9時～18時)
2. 外出・面会制限が無く、悠々自適な自分らしい暮らし
3. 入居一時金・礼金・更新料不要

〈貸主〉SEKISUI HOUSE GROUP
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 新宿マインズタワー20階
●資料請求・ご見学についてのお問い合わせ
フリーコール 0120-815-823
■営業時間 9:00～18:00
■定休日 土曜・日曜・祝日

12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
12月8日(日)	当番医	中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9	(3387)7321
		横畠病院	外・内	新井1-38-6	(3389)2531
		若宮診療所	内	鷺宮3-11-8	(3338)7335
		くり小児科内科	小・内	野方4-22-3	(5345)6166
		かねなか脳神経外科	内・脳神経外・外・整	中央4-4-2	(6382)4880
		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
		エムズ歯科クリニック☆	歯	東中野1-51-1　2階	(5338)3737
	薬局	ファーコス薬局鷺宮		鷺宮3-11-7	(5327)5127
		フジ薬局		野方4-19-2	(3386)8854
		むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6	(5380)3935
12月15日(日)	当番医	新渡戸記念中野総合病院	内・外・整・脳神経外	中央4-59-16	(3382)9991
		中野共立病院	内	中野5-44-7	(3386)3166
		美穂診療所	内・小・消	鷺宮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
		三五医院	内・神経内	南台2-6-8	(3381)0313
		はまだ耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉	弥生町2-21-11　2階	(5304)7556
		ふじい歯科医院☆	歯	江原町3-13-3-101	(6915)3160
	薬局	中野中央薬局		中央4-60-5	(6304)8530
		青葉調剤薬局		中野5-47-10	(3389)7110
		カメイ調剤薬局中野南台店		南台2-9-3	(5328)2313

☆印は、歯科医療拠点事業(午前9時～正午は、歯科救急電話相談も受け付け)

当番医・当番薬局が変更になる場合があります。最新の情報は区HP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.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　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

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

区施設へは、公共交通機関をご利用ください

nakano なかの区報
令和6年(2024年)12月5日発行
発行／中野区　中野区役所 ☎(3389)1111(代表)　〒164-8501　中野区中野4-11-19
編集／広聴・広報課　広報係 ☎(3228)8803　FAX(3228)5476

大好評につき、2つのキャンペーンを追加開催！

中野区デジタル地域通貨 ナカペイ

ナカペイは、中野区限定のキャッシュレス決済サービスです。区内約1,100店舗の加盟店で使えます。キャンペーン内容などについて詳しくは、専用サイトをご覧ください。

専用サイト▶

①プレミアム率30%

プレミアム付デジタル地域通貨を抽選販売（第2弾）

☆6,500円分を5,000円（1セット）で購入できます。申し込みは一人6セットまで

抽選申込 12月5日～25日にナカペイアプリで申し込みを

抽選結果の通知 来年1月15日に申込者全員へナカペイアプリ上で通知。当選した方は、1月15日～31日にチャージ（購入）してください

☆有効期限は、**付与されたポイント（プレミアム分）**＝令和7年3月31日まで、**チャージした金額**＝同8年12月31日まで

②ダウンロードポイントアップキャンペーン

12月5日～25日にナカペイアプリを新たにダウンロードし、アカウントを登録した方に、1,000円分のポイントをプレゼントします。

☆ポイントは来年1月15日までに付与。定員（1万人）に達した時点で終了します。有効期限は、令和7年3月31日まで

問合先 中野区デジタル地域通貨事務局　ナカペイコールセンター
☎(6743)2481　nakapay7581@contact001.com
平日 午前10時～午後5時

人・想（おも）い・未来 ～中野サンプラザの再開発について～

区長 酒井直人

「中野サンプラザのDNAを継承するシンボル拠点をつくる。駅周辺の回遊性を高め、にぎわいと交流に満ちたまちをつくる。」このコンセプトに基づき、これまで中野区役所と中野サンプラザを含む市街地再開発事業を進めてきました。

しかし、今年9月、野村不動産株式会社を代表とする施行予定者から、工事費が大幅に上がり、事業計画どおりに進めることが難しいとの報告を受けました。この工事費の大幅な値上がりについては、区が直接払うものではなく、施行予定者が収支をどう改善していくか検討するものです。

また、事業計画どおりに進められないと、現在の中野サンプラザの維持管理も課題となります。中野サンプラザの建物は、竣工から50年以上が経過し、施設更新の時期を迎えており、再び建物全体を使用する場合には改修工事に多額の費用が掛かることになります。

現在、施行予定者と今後について話し合っています。年内に施設計画の変更の方向性をお示しし、年度内には事業計画の見直し方針と今後のスケジュールを取りまとめるよう施行予定者に求めています。

新北口駅前広場整備や中野駅西側南北通路・橋上駅舎等整備などとあわせて中野駅周辺のまちづくりを進めることで、まちの回遊性の向上や誰もが安全・安心に過ごせるまちを実現していきます。

当面ですが、中野駅周辺のにぎわいを維持していくために、建物の広場部分など、建物一部の暫定活用については至急検討していきます。

次号予告　一年の振り返り

◀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