

写真で振り返る今年の中野



【今号の表紙】

8月～10月に区公式Instagramで募集した「#おいでよ中野」から1枚(アカウント名: @natosan5678さん、撮影場所: 中野北口三番街商店会)。たくさんのご応募ありがとうございました

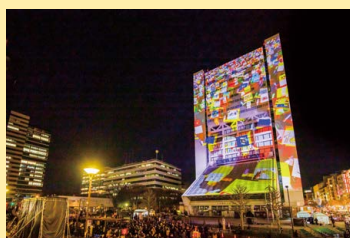
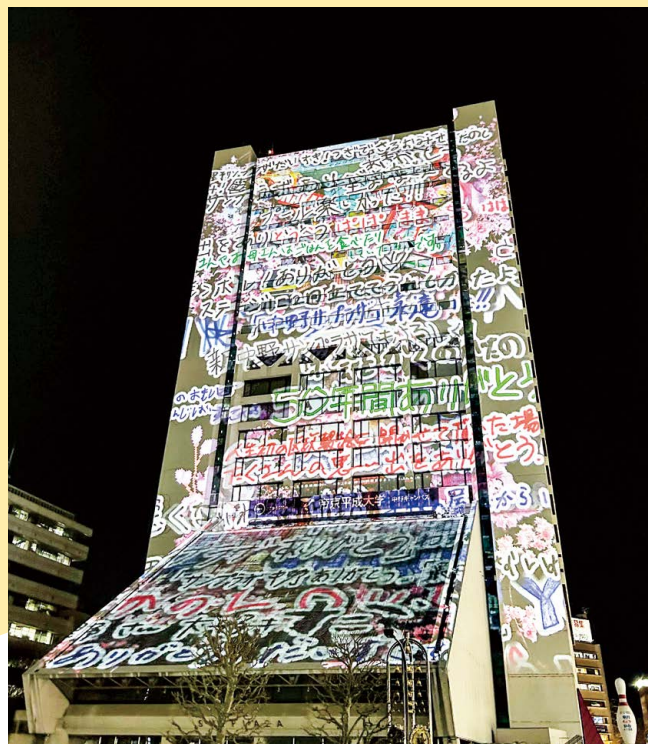
2024

今年も残りわずか。
写真とともに中野の1年を
振り返ります。

3月 中野サンプラザ プロジェクションマッピング

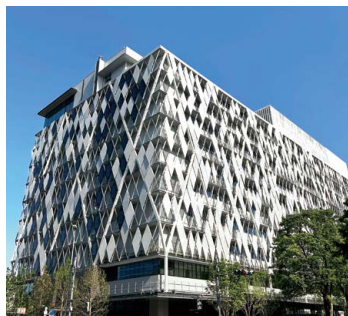
3月22日～24日の3日間、中野サンプラザとゆかりの深いアーティストの曲とともに、中野サンプラザの壁面に区民のみなさんから集めたメッセージなどを投影。約6万9千人の方が来場し、音楽と光のアートを楽しみました。

アーカイブ映像を区公式YouTube
チャンネルでご覧になれます▶



5月 区役所が移転

5月7日、区役所が移転しました。1階は誰でも利用できるスペースで、コンサートやアートワークショップも開催。文化・芸術を身近に感じられる場所として、たくさんの方が訪れています。



9月 最多人数・最多国籍の 盆踊りで世界記録に挑戦



▲世界記録に挑戦する様子

9月28日、浴衣や甚平を着た方が中野の通りを埋め尽くし、世界記録に挑戦。2,453人・26の国籍で5分間、東京音頭を踊り続けました。

残念ながら記録更新とはなりませんでしたでしたが、大勢の人たちが心を一つに踊り切りました。

参加者のみなさんから
拍手とありがとうの声が
飛び交いました



▲結果発表を待つ酒井区長と実行委員長の
鳳蝶美成さん(右)

1年を通じて

たくさんの人が集まった中野のお祭り



1 沖縄の伝統芸能「エイサー」などを楽しめる中野チャンプルーフェスタ(7月13日・14日)、2 踊りを間近で見られるかせい阿波踊り(7月28日)、3 東北の祭りやグルメが集結するなかの東北絆まつり(10月26日・27日)

新施設がオープン



1 約5千冊の絵本がある絵本ラウンジ
LOOPなかの(中野4-10-1中野セントラルパークウエスト内)
2 会議室やコワーキングスペースがある
NAKANO HAKO(中野2-24-9ナカノサ
ウステラレジデンス棟内)

幅広い分野で活躍する区内の方々

中野区出身で囲碁棋士の上野姉妹



▲姉・愛咲美さん(中央)と妹・梨紗さん(左)

宝仙学園高等学校女子部ダンス部「ReguLu's」のみなさん
イギリスで開催されたストリートダンスの世界大会で、出場した
全ての部門で優勝し、3冠に輝きました。



日本人
初

今月開催された呉清源杯
世界女子囲碁選手権で
優勝した愛咲美さん(左) ▶



中野区在住で映画監督の
上田慎一郎さん

区内で撮影することも多く、新
作映画「アンブリースクワッド」は、
区役所旧庁舎や中野区産業振興
センターでも撮影されました。



職員数や職員の給与をお知らせします

「中野区人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、職員数や職員の給与などを公表します。公表内容の全文は、右記区HPか、区民活動センター、図書館、区役所1階区政資料センターにある冊子をご覧ください。

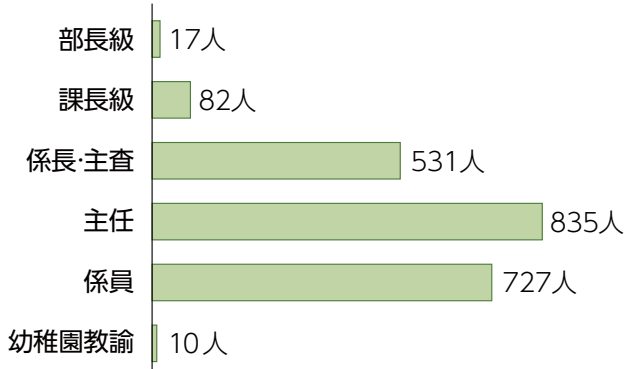


▲区HP

人事係／8階
☎(3228)8041
FAX(3228)5647

職員数の状況

①職層ごとの職員数(令和6年4月1日現在)

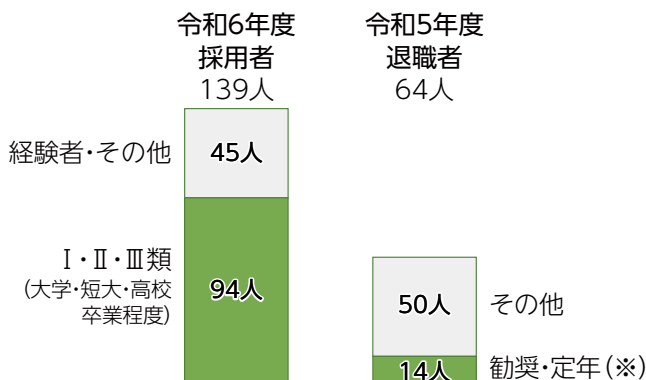


②部門別職員数(各年4月1日現在)

区分	職員数		増減
	令和6年度	令和5年度	
議会	18人	18人	0
総務・企画	479人	478人	1増
税務	74人	75人	1減
民生	764人	730人	34増
衛生	317人	327人	10減
労働	3人	3人	0
商工	22人	20人	2増
土木	281人	284人	3減
教育	131人	132人	1減
国保・介護	109人	107人	2増
合計	2,198人	2,174人	24増

☆一般職の職員の数であり、①とは数値が異なります

③職員採用者数・退職者数(令和6年4月1日現在)



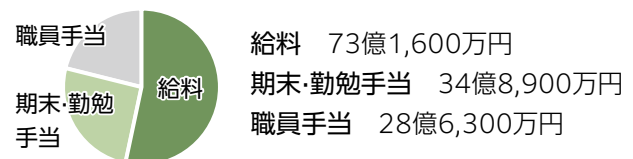
(※)定年引き上げに伴い、定年退職者は0人でした

給与の状況

①人件費・職員給与費(令和5年度普通会計決算)



うち職員給与費 136億6,800万円



(参考)職員一人当たりの給与費 661万3千円

☆職員数2,067人(令和5年4月1日現在)

☆決算額は百万円(一人当たり給与費は千円)未満四捨五入

②職員の平均年齢、平均給料・給与月額

(令和6年4月1日現在)

一般行政職

区分	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
中野区	40.0歳	296,762円	427,200円
東京都	42.5歳	318,089円	458,519円
国	42.1歳	323,823円	(公表なし)

技能労務職

区分	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
中野区	55.6歳	287,672円	386,967円
東京都	50.5歳	286,976円	388,004円
国	51.2歳	288,144円	(公表なし)

平均給料月額とは「職種ごとの職員の基本給の平均」、平均給与月額とは「給料月額と扶養・地域・住居・通勤・時間外勤務手当などの諸手当の合計額」のことです。

③職員の初任給、経験年数・学歴別平均給料月額

(令和6年4月1日現在)

区分	一般行政職		技能労務職
	高校卒業程度	大学卒業程度	高校卒業程度
初任給	158,100円	196,200円	153,400円
経験年数	10年	217,811円	262,005円 (該当者なし)
	20年	315,227円	376,488円 (該当者なし)

4 職員の各種手当

期末・勤勉手当(令和5年度)

区分		支給割合		一人当たり 平均支給額
		期末手当	勤勉手当	
中野区	一般職員	2.40月分 (1.35月分)	2.25月分 (1.10月分)	170万2千円
	管理職	2.05月分 (1.175月分)	2.60月分 (1.275月分)	
国		2.45月分 (1.375月分)	2.05月分 (0.935月分)	(公表なし)

☆カッコ内は再任用職員。勤勉手当は、勤務成績の評価に応じた支給率により支給。職務上の段階に応じた加算措置あり

退職手当(令和5年度)

区分	支給割合	一人当たり平均支給額
中野区	自己都合	39.75月分
	勧奨・定年	47.70月分
国		47.709月分

☆表の支給割合は最高限度支給率。早期退職者への加算措置あり

5 特別職の報酬等(令和6年4月1日現在)

区分	給料月額	区分	報酬月額
区長	1,254,600円	議長	901,100円
副区長	1,007,100円	副議長	763,500円
教育長	882,800円	委員長	654,200円
常勤監査委員	802,100円	副委員長	624,700円
		議員	594,800円

中野区特別職報酬等審議会の答申を受け、区議会の議決を経て条例で決定しています。

☆表左側の給料月額は、地域手当相当分を含んだ額です

職員の給与の決まり方

地方公務員の給与は、地方公務員法により、一般家庭の生計費、国や他の地方公共団体職員、民間企業従業員の給与などを考慮して定めることとされています。

中野区では、特別区人事委員会の勧告に基づき、条例により給与を決定しています。

特別区人事委員会

①民間企業の
給与実態を調査

②給与勧告

中野区

③区議会で条例の
審議・議決

④給与改定

勤務時間その他の勤務条件の状況

1 年次有給休暇の取得状況(令和5年中)

職員一人当たりの取得日数 16日

2 その他休暇等の取得状況(令和5年度)

種類	取得人数	種類	取得人数
病気休暇	246人	育児休業	男性50人 女性77人
介護休暇	6人	部分休業	男性10人 女性55人

☆部分休業とは、育児・介護休業法に基づいた、小学校入学前の子どもの育児のために1日2時間以内で休業できる制度

分限処分及び懲戒処分の状況

分限処分

職員が一定の事由によりその職務を果たせない場合に、公務能率の維持・向上を図るために行う処分です。

令和5年度は休職が47人で、免職、降任、降給は0人でした。

懲戒処分

職員が法令違反などの一定の義務違反を行った場合に、公務の規律と秩序の維持を目的として行う処分です。

令和5年度は、免職、停職、減給、戒告のいずれも0人でした。

職員を募集します



いずれも詳しくは、区HPをご覧ください▶

区職員・育児休業代替任期付職員

職種・問合先 保育士・保健師=人事係/8階

☎(3228)8041 FAX(3228)5647

☆保健師は育児休業代替任期付職員の募集のみ

令和7年度の会計年度任用職員

1月16日申込期限の職種・問合先

要介護認定調査員=介護認定係/3階

☎(3228)6513 FAX(3228)5620

介護給付等適正化推進員=介護給付係/3階

☎(3228)6531 FAX(3228)5620

権利擁護支援員=高齢者専門相談係/4階

☎(3228)8951 FAX(3228)5662

登録制(随時募集)の職種・問合先

一般事務補助、保健師など=人事係/8階

☎(3228)8041 FAX(3228)5647

区立幼稚園教務補助員=教職員係/7階

☎(3228)8861 FAX(3228)5679

☆今年度登録している方も、改めて登録が必要

予算で検討中の主な取り組み(案)にご意見を

区は、来年度の予算を検討しています。検討に当たっては、基本計画に基づく政策、区有施設整備計画に基づく施設整備、社会の情勢を踏まえた区民生活を基軸とした取り組みに重点を置いています。

このたび、検討中の案のうち主な取り組み項目(新規、拡充、推進、見直し)について、次のとおりまとめました。これらに対するみなさんの意見をお寄せください。

財政担当/7階
☎(3228)8813
FAX(3228)5476

令和7年度予算で検討中の主な取り組み(案)

☆所=所管部。部名は略号で表示。
正式名称や問合せ先は6ページ

1 人と人がつながり、新たな活力が生み出されるまちへの取り組み

- 男女共同参画センターSNS相談の開設 **所 企**
- (仮称)ユニバーサルデザイン評価・アドバイザー会議の開催 **所 企**
- 外国人のためのオンライン日本語教室事業 **所 区**
- 区民活動センターの整備 **所 地**
鍋横区民活動センターの移転に向けた設計、昭和区民活動センターの建て替えに向けた工事をを行います。
- 町会・自治会活動推進事業の拡充 **所 地**
- 区民活動センターへのフリーWi-Fi導入による地域活動の活性化 **所 地**
- 施設予約システムの再構築 **所 地**
オンライン予約やキャッシュレス決済ができる施設予約システムを導入します。
- 文化施設の改修工事 **所 区**
なかのZERO本館・西館、なかの芸能小劇場、野方区民ホールを改修します。
- 次世代育成に資する文化・芸術事業の拡充 **所 区**



文化・芸術に親しむ
機会を広げます▶

- 山崎家書院・茶室に係る学術調査業務 **所 区**



山崎家書院・茶室▶

- アニメコンテンツによるシティプロモーションの推進 **所 区**
- 哲学堂公園再整備(哲学堂公園再整備実施設計等) **所 都**
- 伴走型中小企業経営支援体制の構築に向けた環境づくり **所 区**
- 商店街街路灯に係る支援事業(電灯料助成) **所 区**
- デジタル地域通貨事業の拡充 **所 区**
デジタル地域通貨「ナカペイ」の活用を推進し、コミュニティポイントを導入します。
- 中野駅周辺のまちづくり **所 ま**

6～8ページの項目の所管部の問合せ先

所 企 企画部=企画係/7階
☎(3228)8987 FAX(3228)5476

所 子・教 子ども教育部・教育委員会事務局=企画財政係/7階
☎(3228)5610 FAX(3228)5679

所 環 環境部=環境企画係/8階
☎(3228)5524 FAX(3228)5673

所 会 会計室=会計管理係/1階
☎(3228)8866 FAX(3228)5686

所 総 総務部=総務係/6階
☎(3228)8811 FAX(3228)5647

所 地 地域支えあい推進部
=地域活動推進課庶務係/4階
☎(3228)8822 FAX(3228)5620

所 都 都市基盤部
=都市計画課庶務係/9階
☎(3228)8840 FAX(3228)5668

所 区 区民部
=区民サービス企画調整係/8階
☎(3228)5568 FAX(3228)5456

所 健 健康福祉部
=福祉推進課庶務係/4階
☎(3228)8829 FAX(3228)5662

所 ま まちづくり推進部
=まちづくり計画課庶務係/9階
☎(3228)3254 FAX(3228)5417

2 未来ある子どもの育ちを地域全体で支えるまちへの取り組み

- **子どもの体験事業** 所 子・教
- **子どもショートステイ事業** 所 子・教
- **里親養育包括支援(フォスタリング)事業** 所 子・教
- **不登校対策の拡充(教育支援室民営化等)** 所 子・教
- **地域学校運営協議会・地域学校協働活動の推進** 所 子・教
- **区立学校の改築等** 所 子・教
- **学校部活動の地域移行** 所 子・教
部活動指導員の配置やモデル事業を行い、中野区に合った部活動の在り方を検討します。
- **区立学校の環境改善に向けた計画的な改修等** 所 子・教
- **児童館の機能拡充** 所 子・教
- **幼稚園における多様な他者との関わりの機会の創出事業** 所 子・教
- **認証保育所等保護者補助金の補助上限額の引き上げ** 所 子・教
- **私立幼稚園等保護者補助入園料補助金額の増額** 所 子・教
- **民間保育施設の大規模修繕支援** 所 子・教

- **病児保育事業の拡充** 所 子・教
中部・南部地域で病児保育事業を行う施設を開設する事業者を誘致します。
- **区立保育園・幼稚園の改築等** 所 子・教
- **妊娠・出産・子育てトータルケア事業の充実** 所 地
産後ケア事業の充実、相談支援事業の質の向上、母子保健DXの推進に向けた体制づくりを行います。
- **障害児通所支援事業所の開設準備に係る費用の補助** 所 健
- **常設プレーパークの開設** 所 子・教



プレーパークの様子▶

- **放課後等の子どもの居場所の拡充** 所 子・教
- **地域子ども施設改修工事** 所 子・教
- **子ども・若者育成活動支援事業** 所 子・教
ハイティーン会議の対象年齢を拡大。課外活動や中高生の居場所事業を拡充します。
- **社会的養護自立支援拠点事業** 所 子・教

3 誰もが生涯を通じて安心して自分らしく生きられるまちへの取り組み

- **鷺宮すこやか福祉センター等の整備** 所 地
- **コミュニティソーシャルワーカー(CSW)の導入** 所 地
- **介護の仕事の魅力を発信する啓発事業** 所 地
- **高齢者会館の環境改善等** 所 地
- **孤独・孤立対策** 所 地
- **すこやか福祉センター保健福祉総合相談台帳の電子化** 所 地
- **江古田三丁目重度障害者グループホーム等整備事業** 所 健
- **もの忘れ検診の充実** 所 地
もの忘れ検診の対象年齢を拡大。検診後のフォロー体制を充実します。

- **障害の理解促進・ふれあい交流事業** 所 健
- **健幸ポイントを活用した健康づくり促進のための実証事業** 所 地
- **後期高齢者における低栄養予防と口腔フレイル対策の充実** 所 地
- **デフリンピック気運醸成事業** 所 健
デフ(きこえない・きこえにくい)スポーツ等の体験・普及啓発イベント等を実施します。
- **聴力健診の導入** 所 健
65歳の方を対象に、聴力健診を実施します。

1月6日(月)までにご意見をお寄せください

意見内容と氏名(団体名)を記入し(書式自由)、電子メール、ファクス、または郵送で、財政担当へ。1月6日必着。

電子メール ✉ zaisei@city.tokyo-nakano.lg.jp

ファクス FAX(3228)5476

郵送 〒164-8501(所在地不要) 財政担当宛て

案の全文をご覧になりたい方は

区 、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

8ページへ続く

令和7年度予算で検討中の主な取り組み(案)

☆**所**=所管部。部名は略号で表示。
正式名称や問合せ先は6ページ

4 安全・安心で住み続けたいくなる持続可能なまちへの取り組み

- 災害対策用備蓄物資の拡充 **所 総**
- 耐震化促進(新耐震基準木造住宅耐震改修等助成) **所 都**
平成12年5月31日までに着工された新耐震基準の木造住宅を対象に、新たに助成を行います。
- 防災まちづくり **所 ま**
- 西武新宿線(中井駅～野方駅間)連続立体交差事業に伴う鉄道上部空間活用 **所 ま**
- 各駅周辺のまちづくり **所 ま**
新井薬師前駅・沼袋駅・野方駅・都立家政駅・鷺ノ宮駅・東中野駅東口周辺のまちづくりを推進します。
- 歩きたくなるまちづくりの推進 **所 都**
公共的な空間において気軽に腰掛けられるスペースの確保を推進します。
- バリアフリー基本構想の改定 **所 都**
- 路面性状調査 **所 都**
- 無電柱化整備事業 **所 都**
- 平和の森公園拡張整備 **所 都**
- 公園トイレ等ユニバーサルデザイン改修工事 **所 都**
- 区立公園の整備 **所 都**
- 地域公共交通ネットワークの形成 **所 都**
- モビリティ・マネジメントの導入 **所 都**
- 自転車駐車場保全・長寿命化事業 **所 都**
- 空家等実態調査 **所 都**
- 公営住宅等長寿命化計画の策定 **所 都**
- 再生可能エネルギー及び省エネルギー機器の導入に対する補助の推進 **所 環**
- ごみ減量推進のための3R普及啓発の拡充 **所 環**
- 鷺の杜小学校、中野本郷小学校における通学路の安全対策等 **所 子・教**

5 区政運営等に関する取り組み

- 地域事務所におけるキャッシュレス対応レジの導入 **所 区**

その他の取り組み

- SDGsの推進 **所 企**
- 次期中野区基本計画・次期中野区区有施設整備計画の策定 **所 企**
- 定額減税補足給付(調整給付)の不足額給付 **所 総**
- (仮称)DX推進計画の策定に向けた意識調査 **所 総**
- 社会福祉会館室内空調設備等の改修 **所 健**
- 中野駅北口東西連絡路下喫煙所の改修 **所 都**
- 地籍調査 **所 都**
- 公共料金の引き落としシステムの導入 **所 会**

見直し事業

- 人権啓発イベントの実施方法の変更 **所 企**
- 性的マイノリティ区民講座の見直し **所 企**
- 区長車の運用方法の変更 **所 企**
- デジタルデバйдの解消 **所 総**
- マイナンバーカード交付等窓口委託及びマイナポータル申請支援業務委託の見直し **所 総、区**
- メッセージ配信サービスの廃止 **所 区**
- 民間学童クラブ運営費補助等の見直し **所 子・教**
- 外国人留学生支援スタッフ派遣の廃止 **所 子・教**
- 区民公益活動に対する助成の枠組変更 **所 地**
- 自立支援医療勧奨通知の発送業務の廃止 **所 地**
- 福祉有償運送事業助成の廃止 **所 健**
- セーフティネット住宅登録促進事業の見直し **所 都**
- 空家等の相談等支援業務委託の見直し **所 都**
- 決算書等のペーパレス化 **所 会**
- 出納事務委託の見直し **所 会**





お知らせ

「中野区有施設のユニバーサルデザイン導入ガイドライン(案)」 にご意見を

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

区は、誰もが利用しやすい区有施設を整備するためのガイドラインの策定を予定しています。みなさんの意見をお寄せください。

公表資料「中野区有施設のユニバーサルデザイン導入ガイドライン(案)」

公表場所 区HP、区役所7階窓口

意見提出の方法 1月20日までに電子申請か、意見書(書式自由)を☑ud-sense@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクス、郵送または直接、平和・人権・男女共同参画係へ。☑住所、氏名(団体名)



傍聴を

☆日程・会場は、変わることがあります。
当日直接会場へ

1月の教育委員会定例会

教育委員会係／7階
☎(3228)5734 FAX(3228)5679

①10日 ②24日

いずれも金曜日、午前10時から

区役所7階教育委員会室

中野区環境審議会

環境企画係／8階
☎(3228)5524 FAX(3228)5673

1月16日(木)午後2時から

区役所6階会議室

☆要約筆記・☑保(先着2人)希望の方は、12月23日～27日に電話または☑kankyo@city.tokyo-nakano.lg.jpで、環境企画係へ。☑氏名とふりがな、連絡先、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

給与支払報告書の提出期限は 1月31日です

課税係／2階
☎(3228)8913 FAX(3228)5456

期限日までに、令和7年1月1日現在居住している市区町村長宛てに提出してください(ただし、今年中に退職した方の分は退職した日現在の居住地)。

中野区に提出する場合は、郵送または直接、課税係へ。地方税の電子申告システム「eLTAX^{エルタックス}」からも提出できます。詳しくは、eLTAX HPで確認を。

☆前々年の報告書が100枚以上の場合、eLTAXによる報告が義務付けられています

「医療費についてのお知らせ」を 郵送します

国保給付係／2階
☎(3228)5508 FAX(3228)5456

次の対象の方に、医療費の総額などを記載したお知らせを来年2月上旬に郵送します。これは、制度への理解と今後の健康づくりに役立ててもらうことが目的です。

☆このお知らせは、医療費控除の申告手続きで医療費の明細として使用できます。通知対象期間外の医療費などは、別途明細書を作る必要があります

通知対象 中野区の国民健康保険の被保険者で、令和5年11月～同6年10月に健康保険が適用された医療を受け、令和7年1月17日現在、区内在住の方
☆通知対象期間中に75歳になった方は、誕生日前日までの分を記載

受け取りを辞退したい方や

辞退を解除したい方は届け出を

医療費通知の辞退届または辞退解除届を来年1月15日必着で提出してください。

☆提出方法などについて詳しくは、区HPをご覧ください。国保給付係へ問い合わせを

住居表示の届け出をお忘れなく

住民記録係／2階
☎(3228)5500 FAX(3228)5456

建物を新築した場合や建て替えた場合は、住居表示の届け出を行ってください。届け出をしていないと、居住する方が住民異動届(転入届等)をする際に受け付けができません。

アパート等の名称を変更した場合も、同様に届け出が必要です。詳しくは、区HPをご覧ください。住民記録係へ問い合わせを。

区HP



路面の凍結にご注意を

土木事業調整係／9階
☎(3228)5592 FAX(3228)5668

寒さが厳しくなると、路面の凍結や雪による転倒事故が多くなります。十分にご注意を。雪が積もったら、家の前の雪かきなどを行いましょう。

☆降雪後の水まきは、路面の凍結につながり危険です

12月27日は固定資産税・ 都市計画税第3期分の納期限 です。忘れずに納付を

中野都税事務所 ☎(3386)1111

1月6日は納期限です 忘れずに納付を

国民健康保険料の第7期分
後期高齢者医療保険料の第9期分
介護保険料の第9期分

☆口座振替の方は、事前に残高の確認を

医療従事者は1月15日までに届け出を

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

今年度は、医療従事者の届け出が必要です。次の対象の方は、1月15日までに都内の保健所へ届け出を。

☆届出用紙は、都内保健所で受け取れます。厚生労働省 **HP** からダウンロード可

対象 医師、歯科医師、薬剤師は免許を有する全ての方。保健師、助産師、看護師、准看護師、歯科衛生士、歯科技工士は、12月31日現在、都内でその業務に従事している方

問合先 薬剤師＝東京都保健医療局薬務課☎(5320)4503

その他＝同局医療人材課☎(5320)4434

政治家の寄付は禁止されています

区選挙管理委員会／8階
☎(3228)5541 FAX(3228)5687

区長や区議会議員などの公職にある人やこれらに立候補を予定している人が選挙区内の人や団体に寄付をすること、また有権者が寄付を求めることは、公職選挙法で禁じられています。

お互いに「贈らない・求めない・受け取らない」を心掛け、ルールを守りましょう。

☆政治家が、選挙区内の人に対し、年賀状などのあいさつ状(自筆による答礼のためのものは除く)を出すことも禁じられています

中野通り・新青梅街道桜並木の管理作業を行います

東京都第三建設事務所補修課
☎(3387)5384 FAX(3387)9180

1月上旬～3月上旬、中野通り・新青梅街道の桜の管理作業として、倒れる危険がある桜を若木に植え替えます。

桜並木を将来にわたり守り育てるための大切な作業です。ご理解とご協力をお願いします。

催し・講座

アトリエDONGURIの天井をみんなでペイントしませんか

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

対象 18歳までの方

☆親子でも参加できます

日時 1月11日(土)午後1時～4時

会場 なかのZERO本館(中野2-9-7)

☆当日直接会場へ

区 **HP**



なかの地域活動フェスティバル

公益活動推進係／4階
☎(3228)3251 FAX(3228)5620

区の助成を受けた地域団体などが出展し、実演等で活動を紹介します。景品がもらえるスタンプラリーも。

日時 1月24日(金)午前10時～午後4時

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

二十歳のつどい

若者活動支援係／7階
☎(3228)5648 FAX(3228)5679

対象 平成16(2004)年4月2日～同17(2005)年4月1日生まれで、中野区に住民登録のある方

日時 1月13日(月・祝)午後0時30分から、3時30分から ☆2部制で開催。いずれも45分前に開場。区分けは区 **HP** または案内状をご覧ください

会場 なかのZERO大ホール(中野2-9-7) ☆対象の方には案内状を郵送済みです。区外在住の方や家族の方も入場可。当日直接会場へ

明るい選挙ポスターコンクールポスター展

区選挙管理委員会／8階
☎(3228)5541 FAX(3228)5687

今年度は小・中学校及び高等学校の計14校から157点の応募がありました。

審査の結果、中野区入選・佳作に選ばれた作品を展示します。

☆審査結果は区 **HP** でご覧になれます

日時・会場 ☆当日直接会場へ

12月21日(土)～26日(木)＝中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側、1月10日(金)～13日(月・祝)・15日(水)午前6時45分～午後10時30分＝総合体育館、17日(金)～22日(水)午前8時30分～午後10時＝南部すこやか福祉センター、24日(金)～30日(木)午前8時30分～午後9時30分(最終日は5時まで)＝区役所1階

公益社団法人 **中野区シルバー人材センター**

あなたにとっての『働くよろこび』『健康づくり』
シルバー人材センターで実現してみませんか!

会員募集中

ご要望の多い仕事

- 家事援助(掃除・洗濯・調理など)
- 育児支援(子供の送り迎え、保育補助など)
- 除草作業 ●屋内外清掃
- 広報誌の配布など

入会資格

- 原則満60歳以上の健康で働く意欲がある方
- 地域貢献を目指すシルバー人材センターの活動趣旨にご賛同頂ける中野区民の方
- 年会費2,000円

入会ご希望の方はお気軽にお電話を!

TEL.03-3366-7971

受付時間 平日午前9時～午後5時(土・日・祝日除く)
〒164-0011
東京都中野区中央2-22-10-101

屋根ふきかえ・外壁塗装

雨漏り緊急対応

リフォーム全般 **ご相談・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**

講演会「景観づくりの考え方」

都市計画係／9階
☎(3228)8964 FAX(3228)5668

景観とは何か、「景観のあれこれ」について学びます。

日時 1月14日(火)午後3時～5時

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ。

手・保 (先着5人)希望の方は、12月25日までに電話または📧tosikeikaku2@city.tokyo-nakano.lg.jpで、都市計画係へ。📄氏名とふりがな、連絡先、📞はその旨、🛡️はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

古着のリユース展示

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

リサイクル展示室に持ち込まれた古着を展示し、アンケートに回答した方へ無料で提供します。

日時 1月15日(水)午前11時～午後3時

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

「中野・杉並わかもの就活応援フェア」

産業係／8階
☎(3228)8729 FAX(3228)5456

杉並区、ハローワーク新宿、新宿わかものハローワークとの共催。中野区・杉並区内の企業10社が参加予定。

対象 おおむね39歳までの方

日程 1月21日(火)

会場 区役所1階

内容・時間・申込

セミナー＝午後1時～1時45分。12月23日～1月20日に電子申請か、電話で、産業係へ。先着45人

説明・相談会＝午後1時30分～4時に受け付け。希望の方は面接も可能。入退場自由

区HP



パソコン・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

対象 区内在住・在勤の方

内容・日時 パソコン体験＝1月24日(金)午前10時～午後3時、スマホ入門＝25日(土)午前10時～正午、スマホLINE入門＝25日(土)午後1時～3時

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。1月14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)

☆結果は全応募者に1月21日までに郵送

税理士による無料申告相談

中野税務署 ☎(3387)8111
☆自動音声案内

小規模事業者や年金受給者、給与所得者の所得税等について、アドバイスを受けながら申告書を作成し、提出できます。

☆譲渡所得・配当所得がある場合や青色申告者、贈与税申告者、初めて住宅ローン控除を受ける方などは対象外

日時・会場 1月29日(水)・30日(木)＝野方区民活動センター(野方5-3-1)、2月4日(火)～6日(木)＝なかのZERO西館(中野2-9-7)

☆いずれも受付時間は、午前9時30分～11時30分、午後1時～4時

申込 1月10日午前9時から専用フォームで

専用フォーム



高齢者・介護



高額療養費外来年間合算の支給申請書を郵送します

国保給付係／2階
☎(3228)5508 FAX(3228)5456

7月31日現在、所得区分が一般または住民税非課税世帯の、70歳以上75歳未満の方が対象。昨年8月1日～今年7月31日の外来診療自己負担額の合計が上限(144,000円)を超えた場合に、超過額が支給されます。

支給要件に該当する方には、今月下旬に世帯主宛てに支給申請書を郵送します。

☆7月31日時点で中野区の国民健康保険に加入していなかった方は、加入していた医療保険へ問い合わせを

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

ハローワークの相談員に就職に関する相談ができます。

これまでハローワークを利用したことのない方も、気軽に当日直接会場へ。

対象 おおむね60歳以上の方

日時 1月14日(火)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



生活機能向上プログラム(3件)

次のいずれも

対象 区内在住の65歳以上で、全回参加できる方

申込 12月23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(③は窓口のみ)

①かんたん韓国語講座

上高田東高齢者会館(上高田4-17-3)
☎・FAX(3228)7220

日時 1月10日・24日・31日、いずれも金曜日、午後1時30分～3時。全3回

申込期限 1月8日 ☆先着12人

②栄養講座 腸内環境を整えよう

松が丘シニアプラザ(松が丘1-32-10)
☎(5380)5761 FAX(5380)5762

日時 1月16日(木)午後1時30分～3時

申込期限 1月15日 ☆先着25人

③体力づくり教室～腰痛・膝痛予防～

南部高齢者会館(南台5-27-24)
☎・FAX(3381)4261

日時 1月22日～3月12日の毎週水曜日、午後1時30分～3時。全8回

申込期限 1月9日 ☆先着20人

子ども・子育て

ひとり親家庭の方へ
「親子工作 アロマ香る、ミニチュア箱庭作り」

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

対象 区内在住のひとり親家庭で、小学生以上のお子さんとその保護者

日時 1月19日(日)午後2時～3時30分

会場 中野区さつき寮

申込 12月21日～1月12日に電話または☎satsuki@image.ocn.ne.jpで、中野区さつき寮☎(3381)6262へ。先着15組程度。②(先着5人)希望の方は、あわせて申し込みを。③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年齢、④はお子さんの氏名とふりがな、月年齢



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 1月10日(金)

申込期間 12月23日～1月7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 1月16日(木)

申込期間 12月26日～1月10日

スマホ操作にお困りの方へ

スマートフォン普及啓発事業事務局
☎(6775)9480 FAX(6845)7870

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 都内在住の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	日程(1月)	会場	日程(1月)
新井	18日(土)	東中野	19日(日)
弥生	18日(土)	野方	19日(日)
鷺宮	18日(土)	上鷺宮	23日(木)
昭和	18日(土)	上高田	25日(土)
南中野	18日(土)	大和	25日(土)
沼袋	19日(日)	桃園	25日(土)
東部	19日(日)	江古田	26日(日)
鍋横	19日(日)		

相談会

対象 都内在住の60歳以上の方

会場・日時 下表のとおり

☆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。当日直接会場へ

会場	日程(1月)	会場	日程(1月)
区役所1階	22日(水)	区民活動センター	沼袋 26日(日)
新井	25日(土)	東部	26日(日)
弥生	25日(土)	鍋横	26日(日)
鷺宮	25日(土)	東中野	26日(日)
昭和	25日(土)	野方	26日(日)
南中野	25日(土)	上鷺宮	28日(火)

子育てミニワーク 「一人っ子・兄弟姉妹 言葉かけ にもコツがある」

すこやか福祉センター企画調整係／4階
☎(3228)8809 FAX(3228)5620

心理学に基づいた話し方・聞き方を
楽しく学べます。

対象 区内在住で子育て中の方

☆お子さんと一緒に参加可

日時 2月1日(土)午前10時～11時30分

会場 南部すこやか福祉センター(弥生町5-11-26)

参加費 390円(教材費)

申込 12月23日～1月28日に電子申請で ☆先着20人程度

健康・福祉

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 1月9日(木)午後1時～3時

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

歯科相談

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

内容 歯科衛生士によるお口全般に関する相談 ☆お子さんと一緒に参加可

対象 区内在住の方

日時 1月17日(金)午後1時30分～4時
☆一人当たり30分程度

会場 中部すこやか福祉センター

申込 12月23日～1月16日に電話、ファクスまたは直接、中部すこやか福祉センターへ。先着4人。☑住所、氏名とふりがな、年齢、連絡先、お子さんと参加する場合はお子さんの年齢

「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 1月11日(土)

会場 区役所9階会議室

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 12月23日～1月10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。

「あなたの身近な制度！ 成年後見を学ぶ」

基幹相談支援係／3階
☎(3228)8706 FAX(3228)5662

対象 区内在住の方、福祉サービス事業所職員の方

日時 1月24日(金)午後2時～4時

会場 区役所6階会議室

申込 12月21日～1月10日に専用フォームで。先着35人。要約筆記・☑希望の方は、あわせて申し込みを

専用フォーム



江古田の森公開セミナー 「いつまでも自分の口で楽しく ご飯を食べるために」

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 1月11日(土)午後2時～3時

会場 東京総合保健福祉センター江古田の森 ☆当日直接会場へ

45歳～62歳の男性へ 風しん抗体検査クーポン券の 有効期限が迫っています

保健予防係(中野区保健所)
☎(3382)6500 FAX(3382)7765

昭和37年4月2日～同54年4月1日生まれの男性に、令和4年5月に風しんの抗体検査と予防接種を無料で受けられるクーポン券を郵送しました。この券は、記載の有効期限にかかわらず、令和7年3月31日まで使えます。

まだ検査等を受けていない方は、医療機関に予約の上、まずは抗体検査を受けてください。

☆勤務先などの健康診断で抗体検査を受けられる場合もあります。対象者でクーポン券がない場合などは、保健予防係へ問い合わせを

カラダ・バランスセミナー 「姿勢改善ストレッチ」

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 1月25日(土)午前10時～11時

会場 産業振興センター

申込 12月23日～1月21日に産業振興センターHPで。先着15人

弁護士による「高齢者・障がい者のための無料法律相談」

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

対象 区内在住のおおむね65歳以上の方、障害のある方

☆65歳未満の方や家族などが代理相談できる場合あり

日時 1月29日(水)午前10時～午後5時
☆一人当たり45分

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込 12月23日～1月28日に電話またはファクスで、中野区成年後見支援センターへ。先着18人。☑催し名、氏名とふりがな、連絡先

12月20日～ 1月11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



12 2024
December

日 月 火 水 木 金 土

20 21

22 23 24 25 26 27 28
29 30 31

1 2025
January

日 月 火 水 木 金 土

1 2 3 4

5 6 7 8 9 10 11

休日当番医・当番薬局が
ある日(右表掲載分)

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

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
12月22日(日)	当番医	総合東京病院	内・外	江古田3-15-2 (3387)5421
		横島病院	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
		中野中央クリニック	内	中央2-59-18 2階 (5332)5429
		なかのキッズクリニック	小	中野2-24-9-A103 (5340)7153
		熊谷歯科医院☆	歯	東中野3-6-2-105 (3371)0844
	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	
		東京中央薬局	中央2-59-18 (3362)1441	
12月29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
		野方駅内科	内	野方5-3-1 (5356)8153
		春川内科クリニック	内・小	松が丘1-33-15 (5345)5477
		中野ひだまりクリニック	内・消	東中野3-6-12 (3368)0888
		南台寺尾クリニック内科・小児科	内・小	南台3-37-27 (3381)7755
		高津歯科クリニック	歯	中央5-39-11 2階 (5385)8733
	薬局	大久保歯科クリニック	歯	野方6-4-1 2階 (3330)4144
		中野中央薬局	中央4-60-5 (6304)8530	
		そうごう薬局中野アリス店	松が丘1-33-15 (3387)8461	
12月30日(月)	当番医	青葉調剤薬局	中野5-47-10 (3389)7110	
		とおやま薬局中野南台店	南台3-32-5 (3229)5039	
		中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9 (3387)7321
		横島病院	外・内	新井1-38-6 (3389)2531
		すぎやまクリニック	内・小	鷺宮1-27-5 3階 (3223)1275
		中野の森ファミリークリニック	内	上高田1-37-11 (3361)1381
		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
	薬局	中野ひだまりクリニック	内・消	東中野3-6-12 (3368)0888
		中島歯科	歯	本町4-44-14-201 (3382)1704
		歯科奥村医院	歯	野方6-12-9 (3338)5418
12月31日(火)	当番医	林歯科医院	歯	中野5-30-6-209 (3387)1354
		むさしの薬局江古田店	江古田4-20-22 (5343)3912	
		むさしの薬局新井薬師店	新井1-26-6 (5380)3935	
		マエノ薬局中野店	中野3-34-13 (3229)3122	
		アサヒ薬局	野方1-5-17 (5942)5460	
		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
	薬局	新橋医院	内・消	新井2-10-3 (3385)2800
		中野の森ファミリークリニック	内	上高田1-37-11 (3361)1381
		かねなか脳神経外科	内・脳神経外・ 外・整	中央4-4-2 (6382)4880
12月31日(火)	当番医	ハートケア銀河クリニック	心内・内	本町3-29-15 2階 (5371)0909
		奥田歯科医院	歯	丸山2-24-1 (3339)9288
		小林歯科医院	歯	本町6-16-5 (3381)9183
		しもしげ歯科医院	歯	上鷺宮4-7-11 (3825)6321
		けやき薬局	江古田2-22-1 (3388)0782	
		青葉調剤薬局	中野5-47-10 (3389)7110	
		むさしの薬局新井店	新井2-3-15 (3388)3987	
	薬局	アサヒ薬局	野方1-5-17 (5942)5460	

広告

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

外壁・屋上の防水／総合リフォーム

MARUTOMO マルトモ は、
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、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)

元気な毎日に向けての通所介護

リハビリデイ

これから

お気軽にお問い合わせください

TEL 03-6273-5300

東京都中野区南台 1-1-14 イシビル6階
www.rehakore.com



月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
1月1日(水・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
		美穂診療所	内・小・消	鷺宮5-3-14 (3990)1208
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10 (3330)0743
		かたやま医院	内・小・皮	東中野5-23-14 1階 (3227)0603
		高野整形外科	整	弥生町4-18-7 (3380)6700
		長井歯科医院	歯	本町6-26-14 (3380)2371
		荒牧歯科医院	歯	大和町1-64-10 (5356)7273
	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
		わかみや薬局	若宮1-43-11	(5327)3663
		薬局アポック小滝橋店	東中野5-23-14	(5338)0085
1月2日(木)	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
		塩崎クリニック	内・胃・肛	鷺宮2-5-7 2階 (5327)3336
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10 (3330)0743
		中野新井薬師参道クリニック	内	新井1-36-1 (6555)8392
		新中野女性クリニック	産婦	本町4-48-23 (3384)3281
		しんこ歯科クリニック	歯	中野1-62-2 (3365)0648
		沼崎歯科医院	歯	新井2-46-1 1階 (3228)7731
		立花歯科医院	歯	本町4-30-25 2階 (3382)6480
	薬局	アクア薬局	江古田2-24-14	(3389)5411
		むさしの薬局新井薬師店	新井1-26-6	(5380)3935
		わかみや薬局	若宮1-43-11	(5327)3663
		アサヒ薬局	野方1-5-17	(5942)5460
1月3日(金)	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	上鷺宮2-4-1 (3970)0770
		中野ひだまりクリニック	内・消	東中野3-6-12 (3368)0888
		田沼内科・小児科医院	小・内	本町6-23-3 (3380)2622
		中村診療所	内・循内・小	本町5-39-2 (3381)3797
		ゆかり歯科	歯	江古田4-6-3 2階 (3385)1117
		高野歯科クリニック	歯	本町4-21-16-203 (3383)4618
	薬局	むさしの薬局江古田店	江古田4-20-22	(5343)3912
		いずみ薬局さぎのみや	上鷺宮2-4-1	(5848)3229
		中川薬局中野本町店	本町6-6-3	(3380)7037
		本町鈴薬局	本町5-39-13	(3382)6787
1月5日(日)	当番医	新渡戸記念中野総合病院	内・外・整・脳神経外	中央4-59-16 (3382)9991
		横畠病院	外・内	新井1-38-6 (3389)2531
		哲学堂石井内科医院	内・消	江古田1-1-4 (5906)5010
		中野ひだまりクリニック	内・消	東中野3-6-12 (3368)0888
		柳田医院	内・小	弥生町4-36-13 (3381)4066
		三五医院	内・神経内	南台2-6-8 (3381)0313
		はいばら歯科医院☆	歯	野方3-15-14 (3385)6480
		中野中央薬局	中央4-60-5	(6304)8530
	薬局	むさしの薬局新井薬師店	新井1-26-6	(5380)3935
		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)

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

中野区準夜間 こども救急診療

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。

新渡戸記念中野総合病院
(中央4-59-16)
☎(3382)9991

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

中野区デジタル地域通貨「ナカペイ」 プレミアム付デジタル地域通貨の 抽選申込は

12月25日まで

ナカペイは、区内の加盟店で使えるキャッシュレス決済サービスです。プレミアム率30%のデジタル地域通貨の抽選申込(第2弾)を12月25日まで受け付けています。申し込み方法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

問合せ先

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
☆平日午前10時～午後5時
(12月28日～1月5日を除く)



強盗事件が
発生しています

不審な電話や 訪問にはご注意ください

生活・交通安全係／8階
☎(3228)8736 FAX(3228)5647

戸建て住宅を狙った強盗事件が首都圏で相次いで発生しています。不審な電話や訪問があった時は相手にせず、すぐに110番通報を。

次の防止策で、被害を防ごう

- ①知らない電話番号や非通知の着信には出ない
- ②自宅の固定電話機に「自動通話録音機」を取り付ける
- ③突然の怪しい訪問や不審な勧誘は、きっぱり断る

自動通話録音機を無料で貸し出します

詳しくは、生活・交通安全係へ問い合わせを。

1月は 健康づくり月間です

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

健康な生活を送るためには、適度な運動や栄養バランスのとれた食事が大切です。運動や食事を見直してみませんか。

パネル展をご覧ください

期間 1月8日(水)～30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

12月28日(土)～1月5日(日) 区役所は休業します

☆特定の窓口や施設は除く。詳しくは、
区HPまたはなかの区報12月5日号をご覧ください

1月6日から追加受付開始 / 省エネ設備の 設置費用を補助します

環境・緑化推進係／8階
☎(3228)5516 FAX(3228)5673

区内の住宅などに次の設備を設置する費用の一部を補助します。

対象設備 太陽光発電システム、蓄電システム、高断熱窓・ドア 家庭用燃料電池(エネファーム)、自然冷媒ヒートポンプ給湯機(エコキュート)



◀申請要件などについて詳しくは、
区HPをご覧ください。環境・緑化
推進係へ問い合わせを

12月1日現在。()内は前月比

住民基本台帳	世帯数	人口(人)			
		男	女	小計	合計
日本人	199,110※(239減)	159,692(127減)	157,204(143減)	316,896(270減)	341,500(225減)
外国人	18,720(11増)	13,076(7増)	11,528(38増)	24,604(45増)	

※日本人と外国人の混合世帯 2,077 を含む

次号予告

次号は1月11日発行です
☆1月の発行はこの1回のみ



◀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