

# なかの区報 nakano

🏠 [www.city.tokyo-nakano.lg.jp](http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp)

令和7年(2025年)

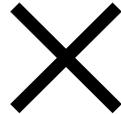
# 1.11

No.2147

毎月5日・20日発行  
(1月・8月は11日発行)

新春  
対談

**B** BUSHIROAD



MAPPA

## アニメの力を中野から世界へ



区役所2階に設置している  
来庁記念撮影用パネル  
※イラスト/ばいせん

新春  
対談

# アニメの力を中野から世界へ

中野に本社を構える株式会社ブシロードと株式会社MAPPAの代表取締役社長(以下社長)のお二人に、酒井区長とともに今後の中野の発展や抱負について語っていただきました。お二人にはナカンヌ<sup>(※1)</sup>や区役所でのヴァンガード大会<sup>(※2)</sup>など、区のイベントにもご協力いただいています。

※1 ナカンヌ=中野のPRにつながるオリジナル動画を募集する映画祭

※2 ヴァンガード大会=区役所で開催した「カードファイト!! ヴァンガード」の大会

## 中野から世界へ

**区長** お二人ともクリエイターとして世界を舞台に活躍し、制作する作品は国内のみならず世界で愛されています。

そんな世界的クリエイターのお二人が、中野に本社を構え、制作の地として選んでくださったことを私も誇らしく感じています。

中野は120を超える国と地域の方々が住んでおり、外国人の人口も年々増加していて、多様性を生かしたまちづくりを進めています。世界で活躍するお二人は、グローバル化について、どうお考えでしょうか。

**木谷** 国内に限らず、世界中でエンターテインメントが重要な役割を担っていると感じています。例えば、アニメなど、自分の趣味に関わりのある国には、愛着が湧いたり、尊敬したりすると思います。

現在、世界中で紛争など、さまざまな

問題が起きています。お互いを理解するという意味でも、エンターテインメントの持つ役割はすごく大きいと感じます。中野からそれを広げていきたいですね。

**大塚** 我が社でも世界への意識は強くなってきていますね。国内外でどんな作品が求められているかを考えながらアニメを企画していますし、一枚一枚の絵を描くときも、世界中のお客様のことをいかに想像できているかが大事になります。世界を意識する一方で、しっかりと地に足をつけながらものづくりに取り組みたいです。「中野でアニメを制作する」「中野のプロジェクトに参加する」といったような、地域とのつながりも大切にしています。

## もっとにぎわうために

**木谷** 中野には魅力的な場所がたくさんあります。例えば、中野ブロードウェイをもっと押し出してみても良いかなと思

います。これほど大規模で、さまざまな文化が詰まっている場所は珍しいですね。

中野のシンボルとして、それを中心にいろいろなものを作っていけばまちの独自性も出てきて、より活気があふれてくると思います。我が社も作品などを通じて貢献できたらうれしいです。

**区長** 中野ブロードウェイを訪れるために中野に来る方も多くいます。もっと中野を盛り上げていくためには、一層力を入れる必要がありますね。

## アニメ人材の育成を

**区長** アニメ制作に関わる人材の育成を中野で進めたいと思っているのですが、いかがでしょうか。

**大塚** 良いですね。アニメを観てくれる子どもたちは本当にたくさんいると感じているので、自分たちの手でも作品を作れることを知ってほしいです。アニメーション教室など、子どもたちが気軽



# B BUSHIROAD

株式会社 ブシロード社長 **木谷 高明** 氏

1960年生まれ。2007年に株式会社ブシロードを設立。「カードファイト!! ヴァンガード」や「ヴァイスシュヴァルツ」などのカードゲームをはじめ、アニメや音楽ライブなどさまざまなプロジェクトを手掛け、現在もコンテンツ開発の最前線に立つ



◀(左から)木谷高明氏、酒井区長、大塚学氏

にアニメ制作に触れる機会を作っていたらうれしいですね。

**区長** そのためには、どのような区の支援が必要でしょうか。

**大塚** アニメ教室って、紙と鉛筆があればどこでも開催できるので、イベントの情報をどう発信するかが大事なのかと。「アニメってどうやって作るの?」と疑問を抱いている子に、「まずはやってみよう」と思ってもらえるようなきっかけを作り、アニメ制作に対するハードルを下げるのができればいいですね。区と協力して、そんな機会を増やしていきたいです。

**木谷** アニメ関係の専門学校等を区に誘致するのも良いと思います。人が集まると、そこにビジネスが生まれます。私たちのようなエンタメ企業に加えて関連する企業や学校などが集まると、もっと中野を盛り上げることができると思います。

## 2025年の抱負を

**木谷** 作品をどんどん作ろうと思っています。最近、入社してくれる方に我が社の作品のファンという方が増えています。やはり自社のIP作品<sup>(※3)</sup>ってすごく大事だなと感じますね。それに加えて、人材の教育にも力を入れたいです。デジタル技術が進んでいる影響か、人材の成長スピードも早くなっていると感じます。人の成長は会社の発展にもつながるので、成長を後押しする環境を作り続けていきたいですね。

**大塚** 作品を作って届けることを繰り返している会社なので、そのスケールアップとオリジナリティの強化を図りたいです。毎年挑戦し続けていることなので果てしないですが、やりがいがありますね。新しい環境で、どのような変化が生まれていくのかも非常に楽しみです。

## 中野のみなさんへメッセージ

**木谷** 中野から世界に届く作品をたくさん作り、サブカルチャーで中野を盛り上げていきます。応援よろしくお祈いします。

**大塚** 中野のみなさんに誇りに思っただけのように、国内のみならず、世界で愛される作品を制作していきたいと思っています。これからもよろしくお祈いします。

**区長** お二人の目指すまちの姿が、区の目指すまちづくりと共通であると改めて感じました。人や企業、学校などが組み合わせたり、新しいものが生まれる。それがみなさんの感動につながり、中野に住んでいて良かったと思っただけのように、全力を尽くしていきます。

※3 IP作品=クリエイターや企業が創作した表現やデザイン

# MAPPRA

株式会社 MAPPRA 社長 **大塚 学** 氏

1982年生まれ。2011年に株式会社MAPPRA設立に参加し、2016年に代表取締役社長に就任。「呪術廻戦」「進撃の巨人 The Final Season」「チェンソーマン」など多数の作品を制作。商品化や催事化、配信などアニメビジネス全般の事業も行っている



# 中野区で働きませんか



## 中野区職員採用試験説明会

人事係/8階 ☎(3228)8041 FAX(3228)5647

**内容** 仕事の魅力・やりがいや職場の雰囲気などをテーマにした職員のパネルディスカッション、質疑応答

**対象** 特別区職員採用試験・選考を受験希望の方

**日時** 2月5日(水)午後2時~4時(予定)

**会場** 区役所6階会議室

**申込** 1月24日までに電子申請で。抽選で100人。結果は、1月31日までに全応募者へ通知

## 4月から働く会計年度任用職員

勤務時間は原則1日7時間45分及び週31時間以内で、勤務期間は4月1日~来年3月31日の1年以内。

勤務日数・期間によっては、期末手当や社会保険などの対象になります。交通費支給(限度額あり)。

☆詳しくは、区HPか、各係窓口などで配布している採用選考案内や募集要項をご覧ください

### 募集する職種一覧

職種(採用人数)	対象	勤務条件	係・問合せ先	申込
福祉相談員 (1人)	区内在住で、身体障害者手帳の交付を受けている方	月14日 月額167,586円	障害者相談係/3階 ☎(3228)8956 FAX(3228)5662	1月20日までに所定の申込書、資格を証明する書類の写しを郵送または直接、左記係へ
児童館利用者支援専門員 (6人)	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	月20日以内 月額219,000円	地域子ども施設調整係/7階 ☎(3228)8934 FAX(3228)5679	1月31日までに所定の申込書を郵送または直接、左記係へ
区立保育園での保育補助など (登録制)	高校生を除く18歳以上の方	時給1,459円~1,662円 ☆職種・勤務日数などにより異なる	区立保育園係/3階 ☎(3228)8638 FAX(3228)5679	電子申請か、所定の申込書を郵送または直接、左記係へ。欠員などの状況に応じて随時選考 ☆今年3月までの登録者も募集中

# 税の手続きをお忘れなく

課税係/2階 ☎(3228)8913 FAX(3228)5456

## 住民税(特別区民税・都民税)の 申告書を郵送します

1月1日現在、区内に住所があり、申告が必要と思われる方へ、2月5日に申告書を郵送します。申告が必要な方は、課税係へ忘れずに申告を。

**申告期間** 2月17日(月)～3月17日(月)

☆郵送での提出を推奨しています。同封の返信用封筒で提出できます

## 事業主の方へ

### 1月31日までに令和7年度(同6年分) 給与支払報告書の提出を

お早めに、郵送または直接、課税係へ。インターネットを利用した地方税の電子申告システムeLTAXエルタックスでも提出できます。

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

## 個人住民税の「特別徴収」を 徹底しています

東京都と都内区市町村は、原則として全事業主を「特別徴収義務者」に指定しています。事業主のみなさんは、ご理解・ご協力をお願いします。

☆特別徴収の納入にはeLTAX内の「地方税共通納税システム」が便利です。パソコンで複数の自治体へ一括納付でき、手数料は掛かりません(クレジット納付を除く)



▲eLTAX

### 特別徴収とは

事業主の方が従業員に代わり、毎月の給与から個人住民税を差し引いて納付する制度です。

従業員が常時10人未満の場合は、従業員が住む区市町村から承認を受けることで年12回の納期を年2回にする「納期の特例制度」も利用できます。

詳しくは、東京都主税局 をご覧ください。

## 確定申告書の作成は 「確定申告書等作成コーナー」で

中野税務署 ☎(3387)8111(代)  
☆自動音声案内

国税庁 内「確定申告書等作成コーナー」はこちら▶



### 相談がある場合は申告書作成会場へ

**受付日時** 2月17日(月)～3月17日(月)の平日  
午前8時30分～午後4時

☆相談開始は午前9時。3月2日(日)も開催

**会場** 中野セントラルパークカンファレンス(中野4-10-2)

### 入場整理券が必要です

2月7日からLINEラインアプリで  
事前に入手できます。

☆当日、申告書作成会場でも  
若干数配布します

▲国税庁公式  
LINEアカウント



## 1月は固定資産税(償却資産)の 申告月です

中野都税事務所 ☎(3386)1118

1月1日現在、23区内に償却資産(土地・家屋以外の事業用資産)を所有している方は、1月31日までに、資産が所在する区にある都税事務所に申告してください。 ☆eLTAXからも申告できます

## 区 もご覧ください

こちらから、  
税のお知らせなどを確認できます▶



### にせ税理士にご注意を

税務相談・税務書類の作成・税務代理をするためには、税理士資格が必要です。

税理士は、税理士証票を携帯し、税理士バッジを着用しています。詳しくは、東京税理士会 をご覧になるか、同会☎(3356)4461へ問い合わせを。

## 中野区議会 第1回定例会 2月10日(月)~3月21日(金)

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

### 会議日程

本会議=2月10日・13日・14日・17日、3月7日・21日、**予算特別委員会**=2月17日・19日・21日・25日~27日、3月6日、**予算特別委員会分科会**=2月28日、3月3日・4日、**常任委員会**=3月11日~13日、**特別委員会**=3月14日・17日・18日

☆どなたでも傍聴できます。日程は、変わることがあります

**開会** 午後1時から。ただし、2月21日・25日~27日の**予算特別委員会**は、午前10時に開会

**一般質問放送日時(J:COMチャンネル)** ☆区内のみ視聴可  
2月22日(土)・23日(日・祝)、3月1日(土)・2日(日)=午後5時~7時45分  
2月24日(月・休)・26日(水)・28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)

## 20歳になったら 国民年金に加入を

国民年金係/2階  
☎(3228)5514 FAX(3228)5456

国民年金は、病気やけがで障害が残った時、老後や家族の働き手が亡くなった時などに、働いている世代のみなさんで暮らしを支えあうための制度です。

日本国内に居住している20歳以上60歳未満の方は、国民年金に加入することが法律で義務付けられています。

住民基本台帳情報で20歳になったことが確認できた方には、誕生日の約2週間後にお知らせ等が届きます。資格取得の届け出は不要です。

☆収入が一定基準以下の場合、保険料の「学生納付特例制度」または「免除・納付猶予制度」を利用できます。手続きなどについて詳しくは、国民年金係へ問い合わせを

## 相談会のご利用を

### 暮らしの手続きと書類の相談

区民相談係/4階  
☎(3228)8802 FAX(3228)5456

**内容** 相続手続きや遺言書作成の方法などについて、行政書士に相談できます。必ず事前予約を

**対象** 区内在住の方

**日時** 2月21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** 2月14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☎を閲覧になるか、同係へ問い合わせを

### 行政書士会の相談会もご利用を

偶数月第1金曜日=南中野区民活動センター(弥生町5-5-2)

奇数月第2金曜日=鷺宮区民活動センター(鷺宮3-22-5)

☆いずれも午後1時~4時。当日直接会場へ。詳しくは、東京都行政書士会中野支部☎0120(404)347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** 1月29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** 1月24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

### 日本語に困っていませんか

### 多文化キッズコーディネーターに相談を

中野区国際交流協会  
☎(5342)9169 FAX(3383)0728

外国につながるのあるお子さんや保護者の方の困り事の相談に応じます。

**日時** 平日午前9時~午後5時

**会場** なかのZERO西館(中野2-9-7)

☆電話や☑anic@nifty.comでの相談も可。詳しくは、中野区国際交流協会へ問い合わせを



## 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

#### 中野区交通政策推進協議会

交通政策係／9階  
☎(3228)5819 FAX(3228)5668  
1月22日(水)午後2時30分～4時30分  
区役所6階会議室

#### 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  
1月28日(火)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

#### 中野区地域包括支援センター 運営協議会

在宅療養推進係／3階  
☎(3228)5785 FAX(3228)5620  
2月20日(木)午後6時30分から  
区役所8階会議室  
☆事前申込制。1月29日～2月12日に電  
話で、在宅療養推進係へ。先着5人

#### 2月の教育委員会定例会

教育委員会係／7階  
☎(3228)5734 FAX(3228)5679  
①7日 ②28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

#### 「令和7年度中野区食品衛生監視 指導計画(案)」の公表と意見募集

食品衛生係  
(中野2-17-4中野区保健所)  
☎(3382)6664 FAX(3382)6667

区は、食品の安全を確保し区民のみ  
なさんの健康を守るため、年度ごとに  
食品衛生監視指導計画を策定していま  
す。来年度の計画案について、みなさん  
の意見をお寄せください。

**資料公表・意見募集期間** 1月21日～2  
月3日(必着)

**公表場所** 区HP、図書館、中野区保健所  
☆意見の提出方法などについて詳しく  
は、公表資料または区HPをご覧ください。  
決定した計画は、3月下旬までに区  
HPなどで公表予定

区HP



#### 「北原小学校校舎等整備基本構想 ・基本計画(案)」の説明会

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

区は、北原小学校の建て替えを検討  
しています。

このたび、その構想や計画案をまとめ  
たので、説明会を開催します。

**日時** 2月2日(日)午前10時から、2月3  
日(月)午後6時30分から

☆各日1時間30分

**会場** 野方区民活動センター(野方5-3-  
1)

☆当日直接会場へ。☎・保(各日先着3  
人)希望の方は、1月14日～21日に電話、  
☎ kodomokyoikusisetu@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、☎はその旨、保  
はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

#### みなさんのご意見を パブリック・コメント手続き(2件)

次のいずれも

**資料公表・意見募集期間** 1月31日～2  
月21日(必着)

**公表場所** 区HP、区民活動センター、図  
書館、すこやか福祉センター、区役所1  
階区政資料センター

**意見を提出できる方** 区内在住・在勤・  
在学の方、区内に事務所や事業所のある  
個人・法人・その他の団体、案件に直  
接利害関係のある方

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

#### ①中野区子ども・子育て支援事業計 画第3期(案)

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

☆区役所3階子ども総合窓口、同7階  
窓口でも公表

区HP



#### ②中野区社会的養育推進計画(案)

児童福祉課管理係  
(中央1-41-2みらいステップなかの内)  
☎(5937)3289 FAX(5937)3354  
✉ jidou-soudan@city.tokyo-naka  
no.lg.jp

☆みらいステップなかのでも公表

区HP



### 国民健康保険に加入している 非課税世帯の方へ 住民税の申告を

資格課係／2階  
☎(3228)5511 FAX(3228)5456

住民税非課税世帯の方は、国民健康保険料が軽減されます。適用を受けるには、住民税の申告が必要です。詳しくは、区HPをご覧ください。



### 田町西地区市街地再開発組合の 事業計画が変更されました

都市計画係／9階  
☎(3228)8964 FAX(3228)5668

都は、再開発組合の事業計画の変更を認可しました。関係図書は区役所9階窓口でご覧になれます。

### 農林業センサスにご協力を

統計係／8階  
☎(3228)8892 FAX(3228)5647

この調査は、日本の農林業の実態を調べるためのものです。2月1日現在、農林業を営む世帯や事業所が対象。今月中旬から調査員が訪問して調査票を配布します。ご協力をお願いします。☆調査員は調査員証を携帯しています

### プレミアム付デジタル地域通貨に 当選した方へ 1月31日までに手続きを

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

プレミアム付デジタル地域通貨の当選発表を1月15日に行います。31日までにチャージ(購入)してください。

当選の確認方法やチャージ方法などについて詳しくは、専用サイトをご覧ください。当選の確認方法やチャージ方法などについて詳しくは、専用サイトをご覧ください。当選の確認方法やチャージ方法などについて詳しくは、専用サイトをご覧ください。



### 証明書の取得は マイナンバーカードで便利に

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

マイナンバーカードを利用して、住民票の写しや印鑑登録証明書などをオンラインで申請し、郵送で受け取ることができます。

また、全国のコンビニでも取得可。詳しくは、区HPをご覧ください。詳しくは、区HPをご覧ください。詳しくは、区HPをご覧ください。



### 空き家でお困りの方へ 電話相談のご利用を

住宅政策係／9階  
☎(3228)5564 FAX(3228)5668

空き家の管理や解体、相続などについて、まちづくり推進土地建物協議会の建築士や司法書士、税理士等に相談できます。近隣の空き家でお困りの方も、ぜひ相談を。

相談専用電話 ☎0120(500)681

☆平日午前9時～午後5時(正午～午後1時を除く)

### 通学路の安全確保にご協力を

学事係／7階  
☎(3228)5459 FAX(3228)5679

教育委員会では、保護者や地域の方と協力し、登下校の見守り活動や防犯パトロールなどを行っています。また、警察などと合同で通学路の安全点検もしています。

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



### 1月31日は納期限です 忘れずに納付を

特別区民税・都民税の第4期分  
国民健康保険料の第8期分  
後期高齢者医療保険料の第10期分  
介護保険料の第10期分

☆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、減免の案内をご覧ください

### 外壁・屋上の防水／総合リフォーム

MARUTOMO 1994 MARUTOMO SPRITES 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)

### 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

### 防災イベントに参加しませんか

地域防災係／8階

☎(3228)8930 FAX(3228)5647

☆いずれも区役所1階、当日直接会場へ  
**パネル展**

**期間** 1月15日(水)～21日(火)午前9時～午後5時(最終日は4時まで)

**体験デー**

**内容** VR防災体験車や起震車の体験など

**日時** 1月17日(金)午前10時～午後3時



▲最大で震度7の揺れを体験できます

### ユニバーサルデザイン(UD)普及啓発パネル展

平和・人権・男女共同参画係／7階

☎(3228)8229 FAX(3228)5476

誰もが暮らしやすいまちにするためのUDの考え方などを、イラストで分かりやすく解説します。

**会場・期間** 区役所1階=2月1日(土)～13日(木)午前8時30分～午後9時30分(最終日は4時まで)、**中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側**=15日(土)～25日(火) ☆いずれも当日直接会場へ

### 冬季の省エネルギー対策パネル展

環境・緑化推進係／8階

☎(3228)5516 FAX(3228)5673

**内容** 家庭でできる省エネ対策の事例や区の地球温暖化防止対策の紹介

**期間** 1月20日(月)～23日(木)午前8時30分～午後5時(最終日は4時30分まで)

**会場** 区役所1階 ☆当日直接会場へ

### 刑務所作業製品の展示即売会

地域自治推進係／4階

☎(3228)8921 FAX(3228)5620

**期間** 2月4日(火)～6日(木)午前10時～午後4時

**会場** 区役所1階 ☆当日直接会場へ。(公財)矯正協会との共催



▲過去の様子

### 「中野区つながり広場」

地域自治推進係／4階

☎(3228)8921 FAX(3228)5620

**内容** 町会の活動紹介

**日時** 2月10日(月)午後3時30分～5時

**会場** 区役所1階 ☆当日直接会場へ

### 令和7年度 なかの生涯学習大学入学説明会

公益活動推進係／4階

☎(3228)3251 FAX(3228)5620

**対象** 区内在住の55歳以上の方

**日時・会場** 2月4日(火)=桃園区民活動センター(中央4-57-1)、13日(木)=鷺宮区民活動センター(鷺宮3-22-5)、21日(金)=区役所1階ミーティングルーム、26日(水)=南中野区民活動センター(弥生町5-5-2) ☆各日午後2時～4時。当日直接会場へ

### パソコン・スマホ教室 (2月開講)

中野区シルバー人材センター

☎(3366)7971 FAX(3366)7998

**内容** パソコン入門、ワード・エクセル、LINE講座など全7コース。各コース定員6人、週1回2時間、全4回～8回

**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)

**参加費** 7,500円～18,000円

☆テキスト代別途必要

**申込** 往復ハガキで、受講を希望する会場の各分室へ。1月22日必着

☆結果は1月29日までに郵送。詳しくは、同センターへ問い合わせを

### 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7年1月25日(土) 10:15～14:30

場所 中野セントラルパークカンファレンス ROOM5

主催 弁護士法人鑑橋法律事務所(東京弁護士会所属)

鑑橋法律事務所 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



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

### 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。



▲区報

広告

## 募集・求人

### 都営住宅入居者(家族向け・単身者向け・シルバーピア)

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** 2月3日～12日に、区民活動センター、区役所1階総合案内、同9階窓口、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

## 高齢者・介護

### 後期高齢者医療制度に加入中の方へ「医療費等通知書」を郵送します

後期高齢者医療係/3階  
☎(3228)8944 FAX(3228)5456

今月下旬、次の対象の方に、東京都後期高齢者医療広域連合から「医療費等通知書」が郵送されます。届いた方は、受診内容等を確認してください。

**対象** 後期高齢者医療保険の被保険者(11月29日現在)で、令和5年9月～同6年8月の12か月間に保険診療で医療機関等への受診履歴がある方  
☆この通知書は、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せん。なお、通知対象期間外の医療費などは、別途明細書を作成する必要があります

### 老齢年金を受給している方へ「公的年金等の源泉徴収票」を郵送します

国民年金係/2階  
☎(3228)5514 FAX(3228)5456

老齢年金を受給している方へ、今月下旬までに、日本年金機構から「公的年金等の源泉徴収票」が郵送されます。

老齢年金は、所得税法上の雑所得として課税対象となります。

源泉徴収票は、確定申告の際に必要なため、大切に保管してください。紛失した場合は、基礎年金番号を用意して、ねんきんダイヤル☎0570(05)1165(ナビダイヤル)へ問い合わせを。☆オンラインで使用できる源泉徴収票の電子データは、マイナポータルで受け取れます。詳しくは、中野年金事務所☎(3380)6111へ問い合わせを



## 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

### 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(2月)	
区民活動センター	新井	2日(日)
	東中野	2日(日)
	弥生	3日(月)
	桃園	3日(月)
	江古田	3日(月)
	鷺宮	4日(火)
	南中野	4日(火)
	上高田	4日(火)

会場	日程(2月)	
区民活動センター	野方	4日(火)
	昭和	5日(水)
	東部	5日(水)
	大和	5日(水)
	鍋横	5日(水)
	沼袋	6日(木)
	上鷺宮	6日(木)

### 相談会

**対象** 都内在住の60歳以上の方

**会場・日程** 右表のとおり

**時間** 午前9時から、午後1時から。各回3時間 ☆当日直接会場へ。一人当たり30分程度

会場	日程(2月)	
区役所1階	19日(水)	
区民活動センター	桃園	1日(土)・10日(月)
	上高田	1日(土)・11日(火)・祝
	大和	1日(土)・12日(水)
	江古田	2日(日)・10日(月)
	新井	9日(日)
	東中野	9日(日)
	弥生	10日(月)

会場	日程(2月)	
区民活動センター	鷺宮	11日(火)・祝
	南中野	11日(火)・祝
	野方	11日(火)・祝
	昭和	12日(水)
	東部	12日(水)
	鍋横	12日(水)
	沼袋	13日(木)
	上鷺宮	13日(木)

### 高齢者向け優良賃貸住宅「ウエルカーサ新中野」の入居者・補欠登録者募集

(一財)首都圏不燃建築公社  
不動産アセット事業部  
☎(6809)6328 FAX(6809)6329

**対象** 都内在住で、自ら居住するための住宅を必要としている、60歳以上の方(所得基準あり。持ち家がある方は対象外)

**住宅所在地** 本町4-36-5

**月額家賃** 108,000円～134,000円  
☆別途、共益費と緊急通報サービス利用料(合わせて13,000円程度)が必要。所得により40,000円まで家賃減額制度あり

**申込期間** 1月14日～24日

☆優先順位は抽選で決定。補欠登録者は空室が発生した場合、順位に従いあつせん。入居審査あり。詳しくは、平日午前9時～午後5時に電話で、(一財)首都圏不燃建築公社へ。登録期間は1年間



### 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** 1月14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落語の笑いで健康に!

やよいの園(弥生町3-33-8)  
☎(3370)9841 FAX(3370)8362  
**日時** 1月30日(木)午後1時30分～3時  
**出演者** 桂文ぶん氏(真打落語家)  
**申込期限** 1月29日 ☆先着30人

#### ②大人の脳トレ講座～楽しくゲームや運動で脳の活性化!!～

松が丘シニアプラザ(松が丘1-32-10)  
☎(5380)5761 FAX(5380)5762  
**日時** 2月20日(木)午前11時～正午  
**申込期限** 2月19日 ☆先着20人

### 家族介護教室(3件)

次のいずれも

**対象** 自宅で高齢者を介護している方

**申込** 申込期間に電話で、各施設へ(③は窓口可)

#### ①訪問看護の活用～在宅医療～

はびね中野坂上(中央1-11-8)  
☎(5348)7753 FAX(5348)7754  
**日時** 2月16日(日)午後1時30分～3時30分

**申込期間** 1月12日～2月14日 ☆先着15人。会場は東部区民活動センター(中央2-18-21)

#### ②介護のアレコレ

中野友愛ホーム(江古田2-24-11)  
☎(3389)5515 FAX(5318)5992  
**日時** 2月18日(火)午後1時～3時

**申込期間** 1月14日～2月17日  
☆先着15人

#### ③認知症予防体操

やよいの園(弥生町3-33-8)  
☎(3370)9841 FAX(3370)8362  
**日時** 2月27日(木)午後1時～3時

**申込期間** 2月6日～26日 ☆先着10人

### 歩行姿勢測定会

介護予防推進係/3階  
☎(3228)8949 FAX(3228)5620

区内10会場で開催。日時や会場などについて詳しくは、高齢者会館や区民活動センター等で配布中のチラシをご覧ください。介護予防推進係へ問い合わせを。

**対象** 区内在住で65歳以上の方

**日程** 2月3日(月)～7日(金)  
☆事前申込制(定員あり)。1月20日から電話で、同係へ

## 子ども・子育て



### お子さんに関わる手当等の手続きはお済みですか

児童手当係/3階  
☎(3228)8952 FAX(3228)5679

次の対象のお子さんを養育している区内在住の保護者の方に、区が手当等を支給する制度があります(②～④は所得制限による減額・支給停止等あり)。

#### 対象

- ①児童手当=18歳に達した日以降の最初の3月31日までのお子さん
- ②児童育成手当・児童扶養手当=ひとり親、または父母のいずれかに重度の障害がある家庭等の、18歳に達した日以降の最初の3月31日までのお子さん
- ③児童育成(障害)手当・特別児童扶養手当=20歳未満の障害のあるお子さん
- ④実質ひとり親家庭への子育て給付金=父母が離婚調停中の、18歳に達した日以降の最初の3月31日までのお子さん

☆詳しくは、区HPをご覧ください。児童手当係へ問い合わせを

### フォーラム「中野の子どもを中野のみんなで育てよう!」

学校再編・地域連携係/7階  
☎(3228)5548 FAX(3228)5679

**日時** 2月8日(土)午後1時～3時

**会場** 区役所6階会議室

**申込** 2月5日までに(一社)グローハッピーHPで。先着45人

☆グローハッピーなどとの共催

あなたのお悩み解決します。お気軽にご相談ください。

## 無料法律相談会

**日時** 令和7年2月17日(月)  
9:30～14:30

**会場** 中野区役所1階  
ミーティングルームB

相談料  
無料

申込み: 令和7年2月4日～2月13日 相談時間30分  
第二東京弁護士会・法律相談課 ☎03-3592-1855

受付時間=月～金 9:30～16:30  
●先着12名(当日空きがあれば14:00まで会場受付にて予約可能)  
会場受付=中野区役所1階 ナカニワ相談会エリア

第二東京弁護士会  
Daini Tokyo Bar Association

100  
Nakano University of Law

広告

区施設へは、公共交通機関をご利用ください

### 「歯みがき教室」(2件)

次のいずれも

**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  
☆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

**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

#### 鷺宮すこやか福祉センター (若宮3-58-10)

☎(3336)7111 FAX(3336)7134

**日時** 1月30日(木)①午前10時から、②11時20分から、③午後2時30分から

**会場** 鷺宮すこやか福祉センター

**申込期間** 1月14日～28日

☆各回先着9組

#### 南部すこやか福祉センター (弥生町5-11-26)

☎(3380)5551 FAX(3380)5532

**日時** 2月14日(金)①午前10時から、②11時30分から、③午後2時30分から

**会場** 南部すこやか福祉センター

**申込期間** 1月21日～2月12日

☆各回先着12組

### オンライン講演会「学校に行かない子どもが見ている世界」

子ども政策調整係/7階  
☎(3228)5605 FAX(3228)5679

**対象** 区内在住・在勤・在学の方

**日時** 2月15日(土)午後2時30分～4時30分 ☆Teams<sup>チームズ</sup>を利用。詳しくは、区HPをご覧ください

**申込** 1月14日～2月13日に電子申請で

### 「パパも作るよ!離乳食」(2件)

次のいずれも

**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

**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

#### 鷺宮すこやか福祉センター (若宮3-58-10)

☎(3336)7111 FAX(3336)7134

**日程** 2月27日(木)

**会場** 鷺宮すこやか福祉センター

**申込期間** 1月27日～2月22日

☆先着12人程度

#### 南部すこやか福祉センター (弥生町5-11-26)

☎(3380)5551 FAX(3380)5532

**日程** 3月1日(土)

**会場** 南部すこやか福祉センター

**申込期間** 2月3日～26日

☆先着8人程度

## 健康・福祉

### 今年度の区民健診の受診や 申込期限が迫っています

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

国保特定健診や各種がん検診など区民健診の今年度の受診期限は、2月28日です。受診期限が近くなると、予約が取れず、希望どおりに受診できない場合があります。まだ受けていない方は、すぐに受診しましょう。

なお、次のいずれかに該当する方は、2月7日までに申し込みが必要です。電話で区民健診係へ。

- 手元にある受診券に記載のない健診を新たに申し込む方
- 受診券(同封の「受診券シール」を含む)を紛失し、再交付を申し込む方



### 国保特定健診を

#### まだ受けていない方へ

保健事業係(中野区保健所)

☎(3382)2430 FAX(3382)7765

中野区の国民健康保険に加入している40歳以上の方で、今年度の受診が確認できない方へ、今月下旬に勧奨通知を郵送します。2月28日までに受診してください。

広告

**葬儀**のこと、**ご相談下さい**

便利な中野サンモール内  
事前相談無料  
質の良い生花祭壇  
葬儀後のお悩みもフォロー

**あすなろ葬祭**

ご相談・資料請求 ☎0120-7-09832

\*\*\*\*\*ご来店の際は一度お電話下さい\*\*\*\*\*

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

### 肝炎ウイルス検査がまだの方は無料で受けられます

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

B型・C型肝炎ウイルスは、感染しても自覚症状がないことが多く、感染に気付かない方が多数います。

早期に発見して治療を受けることで、肝炎の進行を防ぐことができ、完治も期待できます。ぜひ検査を。

**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 ☆区民健診の対象となる40歳以上の方は、健診と一緒に肝炎ウイルス検査を受けられます。区民健診について詳しくは、区民健診係☎(3382)2429へ問い合わせを

**日時** 2月7日、3月7日、いずれも金曜日、午前10時からと午後2時からの2回

**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

### 賃貸住宅探しにお困りの方は相談を

住宅政策係/9階  
☎(3228)5564 FAX(3228)5668

協力不動産店の情報提供や住み替え時の家賃債務保証サービス利用料の一部助成などのサービスがあります。

高齢者世帯や障害者世帯、ひとり親世帯など、民間賃貸住宅への住み替えが難しい方が対象。詳しくは、区🏠をご覧ください。住宅政策係へ問い合わせを。

### 講演会「がんを知って、がん備える」

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

**対象** 区内在住・在勤の方

**日時** 2月1日(土)午後2時~4時

**会場** 区役所1階

**講師** 佐野武氏((公財)がん研究会有明病院病院長)

☆当日直接会場へ。先着200人。詳しくは、中野区医師会事務局☎(3384)1335(平日午前9時~午後5時)へ問い合わせを

### 歯科相談

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

**内容** 歯科衛生士に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** 2月6日(木)午後1時~3時30分

☆一人当たり30分程度

**会場** 鷺宮すこやか福祉センター

**申込** 1月14日~2月4日に電話、ファクスまたは直接、鷺宮すこやか福祉センターへ。先着4人。☑住所、氏名とふりがな、年齢、電話番号、お子さんと参加する場合はお子さんの年齢

### 令和7年度福祉タクシー利用券等の交付の案内を郵送しています

在宅福祉係/3階  
☎(3228)8953 FAX(3228)5662

次の対象の方に、4月1日から利用できる福祉タクシー利用券・リフト付福祉タクシー利用券・福祉ガソリン券の交付案内を郵送しています。届いたら内容を確認してください。

**対象** 令和6年10月31日までに今年度の福祉タクシー利用券等の交付を受けた方 ☆福祉タクシー利用券等は3月中旬ごろに宅配便で発送する予定です

### 券種等を変更したい方は

1月24日必着で申請書を返送してください。

区🏠



### パーキンソン病リハビリ教室

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

**対象** 区内在住のパーキンソン病の方とその家族

**日時** 2月10日(月)午後1時30分~3時

**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)

**申込** 1月14日~2月7日に電子申請か、電話で、中部すこやか福祉センターへ。先着20人



**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

**グランドマストが選ばれる理由**

- 1 安否確認を受けられたり生活相談ができるスタッフ常駐の安心感
- 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

●おすすめポイント | 全室居間に床暖房完備

**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 | 手作りの温かい食事を提供

**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	1月16日(木)・1月25日(土)
グランドマスト中野若宮	1月17日(金)・1月21日(火)

積水ハウス不動産東京株式会社 グランドマスト事業部

東京都渋谷区代々木2-1-1 新宿メインスタワー20階

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

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

## 「更年期を知ろう!学ぼう!」

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

**対象** 区内在住・在勤の女性

**日時** 1月28日(火)午後6時~7時30分

**会場** 区役所1階ミーティングルーム

**申込** 1月12日~21日に電子申請で。先着30人

☆シスターフレンド

準備委員会 申し込みは  
との共催 こちらから



## 「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** 1月20日(月)午前10時~午後3時30分

**会場** 区役所1階 ☆当日直接会場へ

## 親族後見人勉強会

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

**対象** 親族の成年後見人・保佐人・補助人を受任している方

**日時** 2月10日(月)午後2時~4時

**会場** 区役所7階会議室

**申込** 1月14日~2月7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20人。☑氏名とふりがな、連絡先、講座名

## 女性の健康講座 「プレコンってなあに?」

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

プレコン(プレコンセプションケア)とは、男女が将来の妊娠を考え、生活や健康に向き合うこと。医師と一緒に、体や心について考えます。

**対象** 区内在住・在勤・在学の方

**日時** 2月27日(木)午後6時~8時

**会場** 区役所6階会議室

**申込** 1月14日~2月20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50人。☑(先着8人)希望の方は、あわせて申し込みを



## 「心のサポーター養成研修」

精神保健支援係(中野2-17-4)  
☎(3382)2433 FAX(3382)7765

**日時** 2月13日(木)午後2時~4時30分

**会場** 区役所6階会議室

**申込** 1月14日~2月6日に☑hokenyobo@city.tokyo-nakano.lg.jpか電話、ファクスまたは直接、精神保健支援係へ。先着50人。要約筆記・☑手・☑保(先着5人)希望の方は1月30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、要約筆記・☑はその旨、☑はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

## 中野区手話通訳者認定試験

障害者施策推進係/3階  
☎(3228)8832 FAX(3228)5662

**対象** 区内在住・在勤・在学の18歳以上で、手話の学習経験がおおよそ4年以上あり、区の登録手話通訳者として活動できる方

**日時** 2月22日(土)午前9時~正午

**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)

**申込** 2月13日(必着)までに往復ハガキで、NPO法人中野区聴覚障害者情報活動センター(〒164-0001中野5-68-7スマイルなかの5階)へ。☑①「手話通訳者認定試験受験希望」、②住所、③氏名とふりがな、④生年月日、⑤日中連絡可能な電話・ファクス番号、⑥メールアドレス、⑦受験希望の理由、⑧区内在勤・在学の方は勤務先・通学先の名称と所在地、電話番号、⑨☑(抽選で5人)希望の方は、お子さんの氏名とふりがな、月年齢、⑩返信用にも住所、氏名を記入

詳しくは、  
区☑をご覧ください



## 江古田の森公開セミナー 「車椅子の使い方を知ろう」

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** 2月8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

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

## 中野区準夜間 子ども救急診療

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

# 1月11日～2月5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



月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号	
1月12日(日)	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
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10	(3330)0743
		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
		かねなか脳神経外科	内・脳神経外 ・外・整	中央4-4-2	(6382)4880
	東中野セント・アンジェラクリニック	内	東中野5-17-10 1階	(6908)9698	
	ふじまき歯科☆	歯	東中野3-7-25	(3369)2310	
	薬局	けやき薬局		江古田2-22-1	(3388)0782
		わかみや薬局		若宮1-43-11	(5327)3663
		薬局日本メディカルシステム新中野店		中央4-4-2	(6382)7530
1月13日(月・祝)	当番医	中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9	(3387)7321
		横皇病院	外・内	新井1-38-6	(3389)2531
		松が丘医院	内・小	松が丘2-34-2	(3953)0682
		新井クリニック	内	東中野3-10-12 3階	(5331)3383
		ハートケア銀河クリニック	心内・内	本町3-29-15 2階	(5371)0909
		中山レディースクリニック	産・婦	東中野3-9-14	(3371)2676
		田上歯科医院	歯	大和町2-13-5	(3338)1076
	中野中央歯科診療室	歯	中央4-15-9	(3383)0002	
	薬局	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
アサヒ薬局			野方1-5-17	(5942)5460	
1月19日(日)	当番医	総合東京病院	内・外	江古田3-15-2	(3387)5421
		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
		美穂診療所	内・小・消	鷺宮5-3-14	(3990)1208
		大場診療所	内・小	大和町3-40-6	(3330)0073
		中野ひだまりクリニック	内・消	東中野3-6-12	(3368)0888
		白川クリニック	内・外	南台2-51-8 1階	(6382)5011
		浅香歯科医院☆	歯	野方5-28-5	(3337)3718
	薬局	ことぶき薬局中野中央店		中央4-59-11	(5385)2971
		栄真堂薬局		大和町3-44-2	(3337)2510
		すずらん薬局		南台2-51-7	(6382)7941
1月26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
		寺内医院	内・産婦	新井5-31-1	(3386)2267
		みやびハート&ケアクリニック	内・循内	中央3-35-4	(5385)3880
		やよい町こども医院	小	弥生町1-8-11	(6300)4790
		堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町2-42-15	(3372)4701
		前島歯科医院☆	歯	東中野3-21-3	(3361)7450
	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
		茜調剤薬局中野坂上店		本町2-42-15	(6300)6122
2月2日(日)	当番医	総合東京病院	内・外	江古田3-15-2	(3387)5421
		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
		くり小児科内科	小・内	野方4-22-3	(5345)6166
		なかのキッズクリニック	小	中野2-24-9-A103	(5340)7153
		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
		大久保歯科クリニック☆	歯	野方6-4-1 2階	(3330)4144
	薬局	けやき薬局		江古田2-22-1	(3388)0782
		フジ薬局		野方4-19-2	(3386)8854
		茜調剤薬局中野坂上店		本町2-42-15	(6300)6122

☆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

**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**

# 1月は健康づくり月間

## 健康に関する講座にご参加を

### 栄養講習会(2件)

次のいずれも

**対象** 区内在住の18歳~64歳の方

☆お子さんと一緒に参加可

**時間** 午後1時30分~3時

**申込** 1月14日から電子申請か、電話または直接、すこやか福祉センターへ

#### 「適塩で味覚を育てる」

北部すこやか福祉センター(江古田4-31-10)

☎(3388)0240 FAX(3389)4339

**日程** 2月5日(水)

**会場** 北部すこやか福祉センター

**申込期限** 2月3日 ☆先着12人

#### 「知らなきゃ怖い!塩の摂り過ぎ」

中部すこやか福祉センター(中央3-19-1)

☎(3367)7788 FAX(3367)7789

**日程** 2月14日(金)

**会場** 中部すこやか福祉センター

**申込期限** 2月10日 ☆先着10人



### 食育講習会

#### 「生活習慣病予防のための食生活」

保健企画係(中野区保健所)

☎(3382)2428 FAX(3382)7765

**対象** 区内在住の方

**日時** 2月27日(木)午後2時~4時

**申込** 1月14日~2月14日に電子申請か、電話で、保健企画係へ。先着30人。

### 「誰でも気軽にシェイプアップ 美ボディメイク講座」

北部すこやか福祉センター(江古田4-31-10)

☎(3389)4321 FAX(3389)4339

**対象** 区内在住・在勤・在学の18歳~64歳の方

**日時** 1月31日(金)午前10時~11時45分

**会場** 総合体育館(新井3-37-78)

**申込** 1月14日~30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20名。**保**(先着5人)希望の方は、21日までにあわせて申し込みを

### お手軽測定会 簡単体力測定

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** 2月22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)

**会場** 産業振興センター

**申込** 1月14日~2月19日に産業振興センター **HP** で。各回先着10人

### 障害者自立支援協議会

#### 4部会合同セミナー

## 「区役所1階で パラスポーツ体験!」

障害者施策推進係/3階

☎(3228)8832 FAX(3228)5662

**内容** ボッチャなどパラスポーツの体験とミニ講演会

**日時** 1月29日(水)午前10時~正午

**会場** 区役所1階 ☆当日直接会場へ。**手**あり。要約筆記希望の方は、1月21日までに✉shogaihukusi@city.tokyo-nakano.lg.jpまたはファクスで、障害者施策推進係へ。**印**「パラスポーツ体験」、氏名とふりがな、要約筆記を希望する旨

区HP▶



次号予告

中野の産後ケア



◀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