

なかの区報 nakano

🏠 www.city.tokyo-nakano.lg.jp

令和7年(2025年)

2.20

No.2149

毎月5日・20日発行
(1月・8月は11日発行)

中野駅新北口駅前エリアまちづくりの

今

【今号の表紙】

今年1月撮影

☆鹿島建設(株)より提供

中野駅新北口駅前エリア

中野駅新北口駅前エリア(区役所・サンプラザ地区)

今号では、未来の中野駅周辺の姿や中野駅新北口駅前エリアの事業計画の見直しについて説明します。

2020年1月に「中野駅新北口駅前エリア再整備事業計画(以下、再整備計画)」を策定し、中野駅新北口駅前エリアのまちづくりに取り組んでいます。しかし、2024年9月に施行予定者から、急激な工事費高騰などの理由により計画どおりの事業着手が困難である旨の報告がありました。

現在、施行予定者と事業計画の見直しに関する協議を行っています。事業の遅延によって生じる新たな負担への対処を施行予定者に求めるとともに、施行予定者から示される事業計画の見直しを区として採用できるのか3月末を目途に判断し、今後のスケジュールを明らかにしていきます。

事業の遅れに伴い、新庁舎整備の財源として予定していた転出補償について令和6年度及び同7年度中の収入が見込めなくなり、新たな負担も生じます。これらによる区の財政への影響についても皆様にご心配をおかけしているところですが、必要な措置を講じるよう令和7年度の予算において検討しているところです。

この事業により整備する拠点施設については、中野サンプラザのDNAの継承や、親子が楽しめる機会と空間、区民が文化・芸術に触れ、活動する機会などを着実に創出し、100年先も中野の顔として区民に愛される施設の実現に向け、区として妥協することなく、強い信念をもって取り組んでまいります。



▲酒井直人区長

中野駅新北口駅前エリア
についてのご意見等は右
記問合先へ

[問合先]
中野駅周辺まちづくり係/9階
☎(3228)8970 FAX(3228)5417

2026年
完成予定

バリアフリーで誰もが利用しやすい環境を整備します。
☆JR東日本より提供

西側南北通路



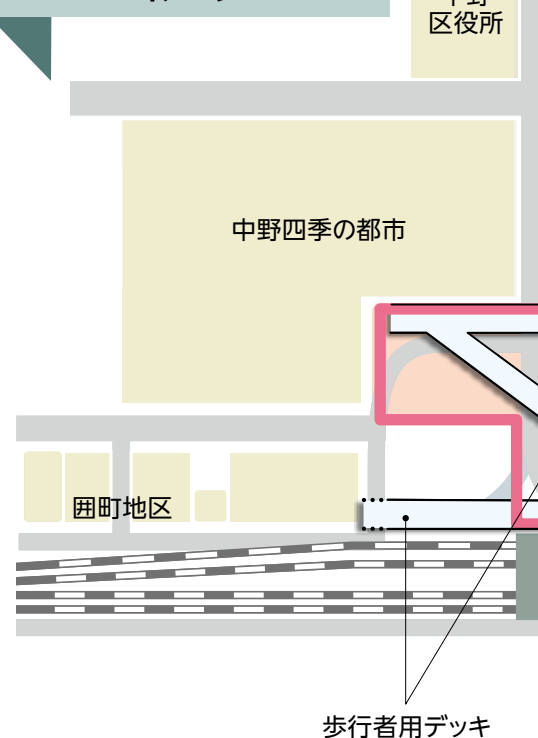
▲中野駅の南北をつなぐ歩行者専用通路

橋上駅舎



▲新たに西口改札とホームエレベーターを整備

未来の中野駅新北口エリア イメージ



リアまちづくりの今

- 2020.1
再整備計画を策定
- 2021.1
新北口駅前エリア拠点施設整備に係る施行予定者選定
- 2024.9
施行予定者から、事業着手が困難である旨の報告
- 現在**
再開発事業に関わる事業計画の見直しについて施行予定者と協議中
- 2025.3(予定)
再開発事業に関わる事業計画の見直し方針、今後のスケジュールの取りまとめ

区は再整備計画で**3つのコンセプト**を掲げています

1

中野サンプラザのDNAを継承した新たなシンボル拠点をつくる

2

中野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

3

未来に続く中野の活力・文化・暮らしをつくる

野村不動産(株)を代表とするグループを施行予定者として選定しました。施行予定者が事業全体の企画や資金計画を作成します



区(地権者)

施行予定者

急激な想定工事費の増加及び計画どおりの事業着手が困難である旨の報告がありました

次ページで
質問にお答えします

2029年
完成予定

新北口駅前広場

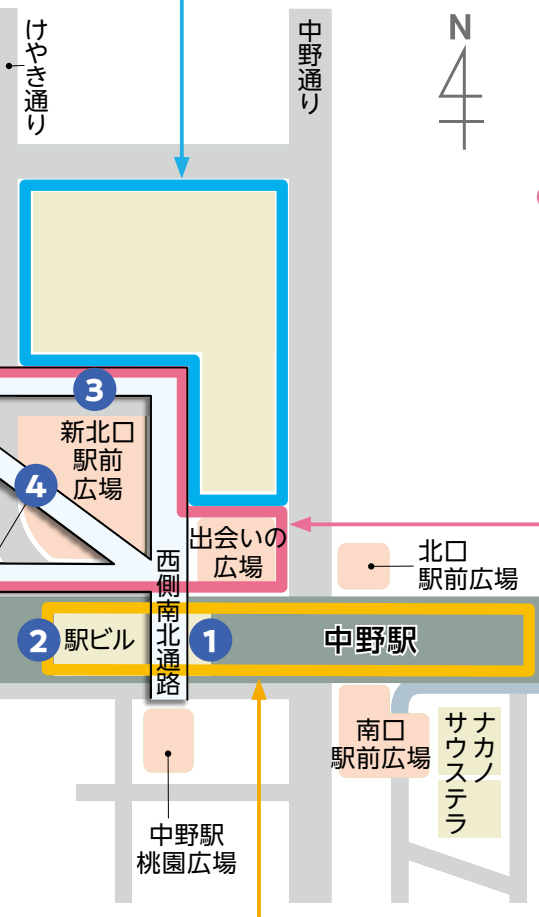
西側南北通路と中野四季の都市、囲町をつなぐ歩行者用デッキを新たに整備。安全で快適な歩行空間を確保します。



▲新北口駅前広場全体イメージ



▲中野四季の都市方面デッキイメージ



中野駅新北口駅前エリア(区役所・サンプラザ地区)のQ&A

Q1 施行予定者から物価高騰等の理由により想定工事費が900億円以上上昇する旨説明があったそうですが、この上昇分は区が負担するのですか？

A1 区は市街地再開発事業の地権者の一人ですが、上昇分は区が直接負担するものではありません。本事業は民間の市街地再開発事業であり、施行予定者が本事業全体で収支改善を検討します。



Q2 新しい施設の住居の割合を増やし、オフィスの割合を減らすと聞きました。どうしてでしょうか？

A2 収支のバランスをとるためだと施行予定者から説明を受けています。
一方で、多目的ホールや展望施設等を新たに整備する他、多くの方々が利用できる商業空間をより充実させ、交流人口を増やし、にぎわいをつくりたい旨の提案を受けています。区は、当初提案内容とも比較しながら、望ましい施設のあり方について検討していきます。



Q3 もう一度、中野サンプラザを使うことはできないのでしょうか？

A3 竣工から50年以上が経過した中野サンプラザの建物を再び使用するには、改修工事に100億円以上の費用が掛かります。現時点では、再利用する予定はありません。

Q4 中野サンプラザが閉館してから、駅前が暗くなり、にぎわいが失われている気がします。

A4 工事期間中であっても、駅周辺のにぎわいの継続は重要な課題と考えています。建物の駐車場部分や広場部分など、施設の一部の暫定活用を検討します。

また、中野四季の都市やナカノサウステラの公開空地などを含め中野駅周辺全体でにぎわいを創出します。



Q5 施行予定者とどのように協議を進めていくのでしょうか？

A5 本エリアのまちづくりは再整備計画に基づき進めていきます。まちづくりの実現には3つのコンセプト(3ページ参照)や下記の基本方針、拠点施設に必要な機能を確認し、事業を進めていくことが必要であると考えています。これらが実現できるかという視点で施行予定者の提案を確認しながら、施行予定者と事業を継続するかどうか方針を示す予定です。

拠点施設整備・誘導の基本方針

中野のシンボルとなる新たな文化・芸術等の発信拠点の形成

公共公益性の向上につながる空間構成

持続可能性を高める用途構成や機能

拠点施設に必要な機能

「文化芸術等」
発信拠点の形成

「シビックプライド」
の醸成

「子育て先進区」
の実現

※シビックプライド=地域や自治体に対する住民の誇りや愛着のこと

中野区議会 第1回定例会 3月21日(金)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=3月7日・21日

予算特別委員会=2月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)

国民健康保険料の第9期分 後期高齢者医療保険料の第11期分 介護保険料の第11期分

2月28日は納期限です。
忘れずに納付を

☆口座振替の方は、事前に残高の確認を。区HPで納付相談や猶予、減免の案内をご覧ください

2月28日は
固定資産税・都市計画税第4期分の
納期限です。忘れずに納付を

中野都税事務所 ☎(3386)1111

中野ショートフィルムフェスティバル 「ナカンヌ」ーナカノからカンヌへー ノミネート作品上映会&授賞式

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



昨年9月～今年2月に募集した、中野区を舞台または題材にしたオリジナル動画の最終選考と授賞式を開催します。詳しくは、区HPをご覧ください。

日時 3月8日(土)午後1時30分～3時30分(1時開場)

会場 区役所1階
☆当日直接会場へ

審査員のみなさん



▲上田慎一郎さん
(映画監督)



▲岩崎う大さん
(お笑い芸人
かもめんたる)



▲大塚学さん
((株)MAPPA
代表取締役社長)

“いつか”は“明日”かも 今から備えましょう

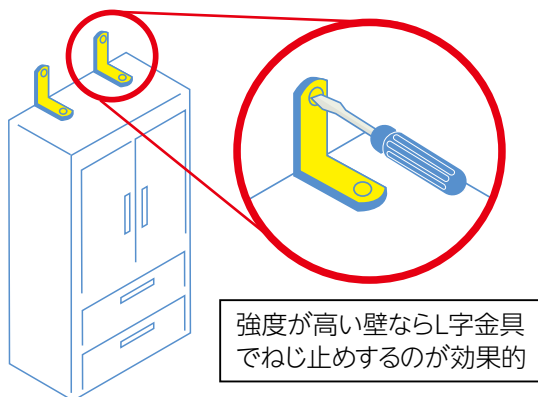
私たちが生活する東京では、マグニチュード7クラスの「首都直下地震」が今後30年以内に70%程度の確率で発生すると予測されています。災害への備えを改めて確認しましょう。

地域防災係／8階
☎(3228)8930
FAX(3228)5647

家の中を安全に

地震によるけがの原因の3割～5割は、家具類の転倒・落下・移動です。家具等は固定や向きの変更など、直撃を防ぐ工夫を。

転倒防止器具で家具・家電を固定する



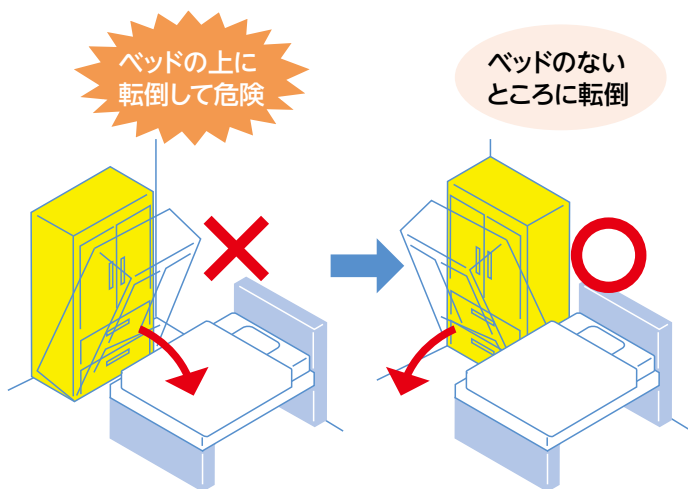
家具転倒防止器具を 自分で取り付けられない場合は

耐震化促進係／9階
☎(3228)5576 FAX(3228)5668

希望する方は、区から施工者の紹介を受けられます。満65歳以上の方や障害者手帳をお持ちの方のみの世帯などは、無料で工事が可能(器具代は1万円まで無料)。なお、テレビや冷蔵庫など、家電の転倒防止器具は対象外。

利用方法などについて詳しくは、区HPをご覧ください。なるか、耐震化促進係へ問い合わせを。

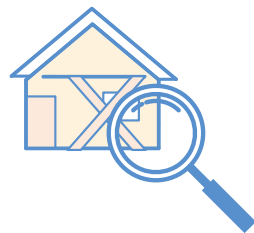
家具の向きや位置を変える



建物の耐震性も確認を

建築安全・安心係／9階
☎(3228)8837 FAX(3228)5668

3月1日～7日は建築物防災週間です。この機会に、建築物やブロック塀などの防災・耐震対策が十分かを点検しましょう。



(((防災・災害情報の確認は

災害時にはいろいろな災害情報が配信されます。常に最新の情報を集めるように心掛けましょう。

事前に危険度を確認

「中野区防災地図(中野の防災)」

地震に関する地域危険度などをご覧ください。

「中野区ハザードマップ」

浸水予想区域などを確認できます。☆いずれも区役所8階で配布中。区HPでもご覧になれます

最新情報を入手

中野区防災サイト

防災・気象情報や河川水位、避難所などをご覧ください。

中野区防災サイト

区防災・防犯情報メール

災害時の緊急情報等を電子メールで受信できます。区HPから登録を。



区公式X
@tokyo_nakano
防災情報を随時配信します。



自宅の備えを進めましょう

災害時は、電気やガス、水道などのライフラインや物資の供給が止まることも。家屋倒壊等の恐れがない場合、少なくとも1週間は自宅で生活できるよう、食料や飲料、日用品を備えましょう。

始めませんか ローリングストック

普段から食料や日用品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足すだけで、簡単に備蓄できます。



ぜひ活用を

「中野区民防災ハンドブック」

備蓄品チェックリストなどを掲載。区役所8階で配布中。区HPでもご覧になれます。



「東京備蓄ナビ」サイト

家族構成などを入力すると、必要な備蓄品が分かります。



避難所の備蓄食料は2日分。 家庭での備蓄が必要です

区内43か所の避難所には、ライスクッキーやレトルトトリゾット等、2日分の食料を備蓄しています。2日目以降は都から、4日目以降は国からの支援を受ける体制になっています。

標準的な避難所の備蓄物資

- 食料品等 ライスクッキー、おかゆ、粉ミルク など
- 生活用品等 毛布、紙おむつ、生理用品 など
- トイレ用品等 仮設トイレ、簡易便袋、トイレトーパー など

☆その他、ソーラー蓄電池なども。詳しくは、区HPをご覧ください

切り取って活用できる！ 備蓄品チェックリスト

☆夫婦と乳幼児、高齢女性1人の4人家族の例

食品

- ☐水 1人1日3L
- ☐無洗米 4kg
- ☐レトルトご飯 27食
- ☐乾麺・即席麺 3パック
- ☐缶詰(さばのみそ煮など) 9缶
- ☐果物の缶詰 3缶
- ☐レトルト食品 9個
- ☐野菜ジュース 9本
- ☐飲み物(500mL) 9本
- ☐チーズ、プロテインバー等 3パック
- ☐お菓子 3パック
- ☐栄養補助食品 9箱
- ☐健康飲料粉末 9袋

高齢者には

- ☐おかゆ 9食
- ☐補聴器用電池 適宜
- ☐入れ歯洗浄剤 12錠

女性には

- ☐生理用品 30個
- ☐基礎化粧品 適宜

乳幼児には

- ☐粉ミルクスティックタイプ 18本
- ☐液体ミルク 18食
- ☐アレルギー対応離乳食 9食
- ☐お尻拭き 3パック
- ☐おむつ 30枚
- ☐使い捨て哺乳瓶 18個

生活用品・衛生用品

- ☐ポリ袋 1箱
- ☐ラップ 1本
- ☐アルミホイル 1本
- ☐ティッシュペーパー 4箱
- ☐トイレトーパー 4ロール
- ☐点火棒 1本
- ☐布製ガムテープ 2巻
- ☐軍手 9組
- ☐ビニール手袋 1箱
- ☐救急箱 1箱
- ☐マスク 9枚
- ☐常備薬 1箱
- ☐簡易トイレ 45回分
- ☐使い捨てコンタクトレンズ 1人1か月分
- ☐除菌ウェットティッシュ 120枚
- ☐アルコールスプレー 2本
- ☐歯磨き用ウェットティッシュ 90枚

定期的に使用確認が必要なもの

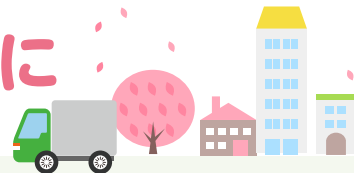
- ☐カセットコンロ 2台
- ☐カセットボンベ 8本
- ☐懐中電灯 2灯
- ☐LEDランタン 最低3台
- ☐ヘッドライト 4個
- ☐乾電池 適宜
- ☐手回し充電式などのラジオ 1台
- ☐携帯電話充電器 適宜
- ☐リュックサック 1個

自分や家族に必要なもの(記入例：お薬手帳)



引っ越し等の手続きはお早めに

住民記録係／2階 ☎(3228)5500 FAX(3228)5456



春は入学や就職、転勤など節目の季節。区役所では3月から4月にかけて、引っ越しに関する届け出が集中し、普段よりも手続きに時間が掛かります。

混雑を避けるためにも、できるものから早めに手続きしておきましょう。手続きなどについて詳しくは、区HPもあわせてご確認ください。

手続きには本人確認書類が必要です

例 マイナンバーカード、運転免許証、パスポートなど

☆代理人が手続きをする場合には、委任状などが必要になることがあります。あらかじめ各係へ問い合わせを



転出届はオンライン・郵送でも

詳しくは、区HPをご覧ください。マイナンバーカード（顔認証除く）をお持ちの方は、オンラインでも手続きできます。

☆税・保険料の証明なども一部郵送で手続き可能



▲オンライン
転出手続き



▲郵送でできる
手続き

転入・区内転居の届け出は窓口のみです

区役所では、夜間・休日窓口を開設しています

転入・転出など一部の手続きでは、夜間・休日窓口を利用できます。利用可能な手続きについて詳しくは、区HP（右記二次元コード）をご覧ください。



▲夜間窓口



▲休日窓口

開設日時

毎週火曜日＝午後8時まで

毎週日曜日＝午前9時～午後4時

地域事務所でも
手続きできます

平日のみ受け付け可能。
詳しくは、区HPで確認を



申請書自動交付機のご利用を

来庁時、申請書に記入する時間を省けます。



▲詳しくは
区HP

申請書の作成方法は2種類

- ①来庁前にオンラインで必要な情報を入力
- ②マイナンバーカードか運転免許証を持参

例えばこんな手続きに利用できます

- 住民票の写しの発行
- 住民異動届（転入や転出など）
- マイナンバーカード電子証明書更新

主な手続きの問合先

住民異動届

▶ 住民記録係／2階
☎(3228)5500

国民年金

▶ 国民年金係／2階
☎(3228)5514

国民健康保険

▶ 資格賦課係／2階
☎(3228)5511

後期高齢者
医療保険

▶ 後期高齢者医療係／3階
☎(3228)8944

就職・離職した方へ

職場の健康保険に加入した（国保をやめる）、またはやめた（国保に加入する）場合は手続きが必要です。詳しくは、資格賦課係へ問い合わせを。



◀ 区HP

区立小・中学校への
転入学

▶ 学事係／7階
☎(3228)5459

児童手当

▶ 子ども総合窓口／3階
☎(3228)5484

児童育成手当、
児童扶養手当、
特別児童扶養手当

▶ 児童手当係／3階
☎(3228)8952

（乳）（子）（青）医療証

▶ 子ども総合窓口／3階
☎(3228)3253

（親）医療証

▶ 子ども医療助成係／3階
☎(3228)5623

☆上記のFAXは(3228)5679

☆上記のFAXは(3228)5456



お知らせ

傍聴を

☆当日直接会場へ

3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 ②14日 ③21日 ④28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

名勝哲学堂公園の再整備に関する説明会

公園整備係／9階

☎(3228)5553 FAX(3228)5668

名勝哲学堂公園を適切に保存・活用するための整備内容について、説明します。詳しくは、区HPをご覧ください。

日時・会場 3月5日(水)午後6時30分～8時＝江古田区民活動センター(江原町2-3-15)、9日(日)午後2時～3時30分＝区役所8階会議室

☆当日直接会場へ。📞・🛡️(先着2人)希望の方は、2月21日～28日に電話、✉koenseibi@city.tokyo-nakano.lg.jpで公園整備係へ。📄氏名とふりがな、電話番号、📞はその旨、🛡️はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

小型充電式電池の分別にご協力を

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

リチウムイオン電池などの小型充電式電池は、モバイルバッテリーや加熱式たばこなどに使用されています。これらがごみや資源に混入すると、火災の危険性が高くなります。

小型充電式電池を処分する際は、セロハンテープ等で端子部を絶縁し、区役所及びリサイクル展示室の回収ボックス等に出してください。

軽自動車などの登録・廃車は手続きが必要です

諸税係／2階

☎(3228)8908 FAX(3228)5456

転出・転入に伴う手続き

原動機付自転車、ミニカー、小型特殊自動車の所有者は、前住所地で発行されたナンバープレート(標識)と標識交付証明書、本人確認書類(運転免許証など)を新住所地の区市町村へ持参し、ナンバープレートの変更手続きをしてください。

また、廃車手続きをしてから転出する場合は、前住所地で発行された廃車申告受付書、本人確認書類を持って、新住所地で登録してください。

所有しなくなった場合

廃棄や譲渡、盗難などで軽自動車やバイク、ミニカー等を所有しなくなった場合は、廃車の申告が必要です。

手続きなどについて詳しくは、車種により下記の問合先へ。☆4月1日までに申告をしないと、令和7年度の軽自動車税が課税されます。ご注意ください

車種ごとの問合先

原動機付自転車・ミニカー・小型特殊自動車＝区役所2階諸税係☎(3228)8908・FAX(3228)5456

軽四輪車＝軽自動車検査協会練馬支所☎050(3816)3101

小型自動二輪車・軽二輪車＝練馬自動車検査登録事務所☎050(5540)2032

区HP



3月1日から夕方の音楽を午後5時に放送します

生活・交通安全係／8階

☎(3228)8736 FAX(3228)5647

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

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

マイナンバー制度に便乗した不正な勧誘や個人情報の取得にご注意ください

デジタル政策係／7階

☎(3228)8807 FAX(3228)5647

不審な電話や電子メールを受けた場合は、内容により下記へ相談を。

マイナンバー制度全般

マイナンバー総合フリーダイヤル

☎0120(95)0178

不審な電話などを受けたら

警察相談専用電話☎#9110

事業者をかたりマイナンバーを聞かれたら

消費生活センター☎(3228)5438

☆土・日曜日、祝日は、消費者ホットライン☎188へ

国民年金の手続きは電子申請が便利です

国民年金係／2階

☎(3228)5514 FAX(3228)5456

マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルで次の国民年金の手続きができます。

- 加入・種別変更の届け出
- 付加保険料納付(辞退)申出
- 保険料免除・納付猶予申請
- 学生納付特例申請

詳しくは、日本年金機構HPをご覧ください。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。

☆マイナンバーカードをお持ちでない方も、一部の手続きは区HPから電子申請が可能です

催し・講座

3月の社会保険・労務管理相談

区民相談係／4階

☎(3228)8802 FAX(3228)5456

内容 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 3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 3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HPをご覧ください。同係へ問い合わせを

障害者就労施設による自主生産品等の販売会

障害者施策推進係／3階

☎(3228)8832 FAX(3228)5662

障害のある方が区内の通所施設で作った、パンやクッキー、雑貨などを日替わりで販売します。

日時 3月3日(月)～7日(金)午前10時～午後5時 ☆各日とも売り切れ次第終了

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ



▲心を込めて作った商品が並びます

中野若者フォーラム2025

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

内容 みらいステップなかの内にある若者フリースペースの利用者と地域の方による活動報告と、「若者と地域」をテーマにした討論会

対象 若者支援に関心のある方

日時 3月7日(金)午後1時30分～4時

会場 みらいステップなかの

☆当日直接会場へ。先着50人

ニュースポーツ体験会

スポーツ活動係／7階

☎(3228)5586 FAX(3228)5662

ボッチャやモルックなどのニュースポーツを体験できます。

日時 3月15日(土)午前10時～午後3時

会場 総合体育館(新井3-37-78)

☆当日直接会場へ

チャレンジ基金助成の事業実施報告会

公益活動推進係／4階

☎(3228)3251 FAX(3228)5620

内容 区民公益活動推進基金から助成を受けた5団体による事業実施報告

日時 3月23日(日)午後1時～3時10分

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

区HP



「東京しごとセンターの就労相談in中野」

産業係／8階

☎(3228)8729 FAX(3228)5456

日時 3月5日(水)午前10時～午後3時

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ。

詳しくは、東京しごとセンターHPをご覧ください。同センター☎(5211)1571へ問い合わせを

国際交流フェスタ

中野区国際交流協会

☎(5342)9169 FAX(3383)0728

内容 セルビア共和国の方によるトークイベント・ピアノ演奏、世界の物品販売など

日時 3月8日(土)午後1時30分～4時45分(0時30分開場)

会場 なかのZERO小ホール(中野2-9-7) ☆当日直接会場へ

シルバー人材センターの講座

中野区シルバー人材センター

☎(3366)7971 FAX(3366)7998

長年にわたり各分野で経験や知識を積んできた中野区シルバー人材センター会員から、親切・丁寧な指導を受けます。

申し込み希望の方は、まずは同センターへ電話を。

講座の種類

- ①学習教室(小学校3～6年生の国語・算数、中学生の英語・数学)
- ②英会話教室(入門・基礎・中級)
- ③書道教室
- ④万葉集講座

回数 週1回～2回

会場 中野区シルバー人材センターの下記の分室

北部(〒165-0033若宮3-15-12)

南部(〒164-0012本町6-17-12)

参加費 講座の種類により月2,500円～9,800円 ☆入会金不要

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。

ふるさとTOKYO市場

フワフワの東京グルメと匠の技が勢ぞろい!

東京の特産品大集合!のECサイト

東京の
選りすぐりの逸品!

誰でもいつでも
気軽に!

まだ知らない
新しい東京の魅力!

楽天市場特設ページ

JTBショッピング内特設ページ

ふるさとTOKYO市場で検索

東京都 © 東京都、(公財)東京都農林水産振興財団 dt79 / gy079

ECサイトの活用による東京の特産品販売支援事業「ふるさとTOKYO市場」運営事務局 電話番号: 03-6777-0990

募集・求人

特別区職員を目指している方へ 中野区の案内のご利用を

人事係／8階

☎(3228)8041 FAX(3228)5647

パンフレット「中野区職員採用案内」は、受験するみなさんを応援する1冊。区の概要の他、職員からのメッセージなどを紹介しています。区役所8階で配布中。ぜひご覧ください。



▲区HPでもご覧になれます

ナカノ観光レポーター

シティプロモーション係／8階

☎(3228)5467 FAX(3228)5456

活動内容 区内のおすすめスポットや地元ネタなど、自分ならではの情報を取材し、記事を作成。活動期間は来年3月まで ☆記事は区HPで公開

報酬 1記事につき2千円

☆交通費等支給なし

申込 2月20日～3月12日に専用フォームで。面接により20人程度

専用フォーム



区公式観光サイト「まるっと中野」

現在活動中の観光レポーターの記事をご覧になれます。特別観光レポーターとして中野区出身の沙央くらまさん(宝塚歌劇団出身)も登場。ぜひご覧ください。

会計年度任用職員(登録者)

次のいずれも

登録期間 4月1日～来年3月31日

☆勤務日数・時間は調整可

手当 交通費(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 電子申請か、所定の登録申込書を郵送または直接、各係へ

☆欠員などの状況に応じて随時面接を実施。登録申込書や勤務条件について詳しくは、区HPをご覧ください。各係へ問い合わせを

①区役所、すこやか福祉センターなど
人事係／8階

☎(3228)8041 FAX(3228)5647

職種 一般事務補助、福祉、保育士、児童指導、保健師、看護師など

時給 1,395円～1,752円

②区立保育園

区立保育園係／3階

☎(3228)8638 FAX(3228)5679

職種 保育補助、短時間保育補助

時給 1,459円～1,662円

③児童館

地域子ども施設調整係／7階

☎(3228)8934 FAX(3228)5679

職種 児童館補助員

時給 1,459円～1,662円

「チャレンジ基金助成」説明会

公益活動推進係／4階

☎(3228)3251 FAX(3228)5620

区内で公益活動団体を立ち上げ予定の方または活動実績1年未満の団体が対象。助成を受けたい方は必ず参加を。☆過去に政策・基金助成を受けている団体は対象外

日時 3月11日(火)・12日(水)午後2時から ☆両日1時間で、同内容

会場 区役所7階会議室

申込 2月24日～3月7日午後2時に☑koeiki@city.tokyo-nakano.lg.jpで、公益活動推進係へ。各日先着15人。☑住所、氏名とふりがな、電話番号、メールアドレス、希望参加日

高齢者・介護

高齢者用肺炎球菌定期予防接種を忘れずに

保健予防係(中野区保健所)

☎(3382)6500 FAX(3382)7765

昨年、次の対象の方へ「高齢者用肺炎球菌予防接種予診票」を郵送しました。

予診票が届いていて接種を希望する方は、期限までに医療機関で接種してください。

☆この予防接種をこれまでに一度でも受けたことがある方は対象外

対象 区内在住で、接種日時点で次のいずれかの条件を満たす方

①65歳の方

②60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能のいずれかに障害がある身体障害者手帳1級相当の方

66歳以上の方の接種費用の

一部助成は3月31日で終了します

助成金額は5千円です。詳しくは、区HPをご覧ください。保健予防係へ問い合わせを。

いきいき入浴特別開放入浴デー「ひな祭り湯」

地域福祉推進係／4階

☎(3228)8963 FAX(3228)5662

「いきいき入浴」の登録証を持って、当日直接、区内等の公衆浴場へ。

対象 区内在住の65歳以上の方

日時 3月3日(月)、各浴場の営業時間

☆浴場により、実施日が異なる場合があります。各浴場で確認を

入浴料 1回100円

☆ひな祭り湯は、小学生以下のお子さんも利用可(登録不要。無料)

「いきいき入浴」の登録は

住所・氏名・年齢の確認ができるもの(健康保険証など)を持って、入浴を希望する浴場で手続きを。詳しくは、地域福祉推進係へ問い合わせを。

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 申込期間の平日午前9時～午後5時に電話または直接、各施設へ。

☆各日先着12人

「押し花アート」

昭和高齢者会館(東中野3-19-18)
☎・FAX(3367)0813

日時 3月13日(木)午後2時～3時30分

参加費 500円(材料費)

申込期間 2月27日～3月10日

「輪投げ教室」

沼袋高齢者会館(沼袋1-34-14)
☎・FAX(3387)7381

日時 3月17日(月)午前10時～11時

申込期間 2月21日～3月14日

家族介護教室 「多様化する施設を知る」

かみさざホーム(上鷺宮3-17-4)
☎(3926)8443 FAX(3970)9620

対象 自宅で高齢者を介護している方

日時 3月19日(水)午後1時30分～3時

会場 上鷺宮区民活動センター(上鷺宮3-7-6)

申込 2月21日～3月18日に電話または直接、かみさざホームへ。先着15人

スマホ相談会

スマートフォン普及啓発事業事務局
☎(6775)9480

対象 都内在住の60歳以上の方

日時 3月12日(水)午前9時から、午後1時から。各回3時間

会場 区役所1階

☆当日直接会場へ。一人当たり30分程度

高齢者農園を利用できます

在宅サービス係／3階
☎(3228)5632 FAX(3228)5620

区内在住の60歳以上の方で、現在活動中のグループ(次の①～⑤)のいずれかに加わって農作業が可能な方が対象です。 ☆個人利用は不可

活動場所・グループ

やよい農園(弥生町4-30)=①花・野菜

②植木・盆栽

かみさざ農園(上鷺宮5-30)=③花・野菜
④植木⑤盆栽

利用料 年額1,400円

申込 事前に体験入園が必要です。まずは、希望するグループの体験入園日を在宅サービス係へ問い合わせてください

☆希望するグループに入れない場合があります

子ども・子育て



低所得の子育て世帯の方へ 高等学校等入学支援金を 支給します

子ども・子育て支援係／3階

☎(3228)8723 FAX(3228)5679

中学3年生のお子さんがある低所得の世帯へ、今月下旬から順次通知を郵送します。詳しくは、区HPをご覧ください。

支給額 お子さん一人につき8万円

申請期限 3月31日

区HP



外国人学校児童・生徒保護者補助金 申請期限は3月14日(必着)です

学事係／7階

☎(3228)5459 FAX(3228)5679

外国人学校に通学する義務教育の対象年齢のお子さんがある、外国籍の保護者(親子で区内在住の方に限る)を対象に、授業料の一部を補助します。

補助額 お子さん一人につき8千円(上限)×授業料を払った月数

☆所得制限あり。詳しくは、区HPまたは3月上旬に学校で配布される申請書類をご覧ください。学校で配布されない場合は、学事係へ連絡を

児童発達支援事業を 利用希望の方は相談を

子ども発達支援係／3階

☎(3228)5613 FAX(3228)5662

子ども発達センターたんぽぽ(丸山1-17-2)では、医療的ケアが必要なお子さんを含む、重度・重複障害のある未就学のお子さんを対象に、児童発達支援事業を行っています。詳しくは、区HPをご覧ください。たんぽぽ☎(5343)7883へ問い合わせを。

友愛クラブの活動に参加しませんか

地域自治推進係／4階 ☎(3228)8921 FAX(3228)5620

「友愛クラブ」は、おおむね60歳以上の方を対象とした地域の老人クラブの愛称です。区内60のクラブで、趣味を生かした活動や地域に役立つ活動をしています。

参加してみたい方や地元のクラブの連絡先を知りたい方は、地域自治推進係へ問い合わせを。



▲輪投げ大会の様子

4月からもっと便利に お子さんを預けたい時は ご利用を

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

保護者の方の出張などで、お子さんを預けたい時に利用できます。4月以降利用分の申し込みは、電子申請も可。対象施設や利用料などについて詳しくは、区HPをご覧ください。総合相談係へ問い合わせを。

子どもショートステイ

内容 宿泊での預かり

対象 生後43日～およそ18歳のお子さん

トワイライトステイ

内容 夜間の預かり(午後5時～10時の間)

対象 3歳(4月以降は2歳)～小学校6年生のお子さん

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。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 3月7日(金)

会場 鷺宮すこやか福祉センター

申込期間 2月21日～3月4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 3月13日(木)

会場 中部すこやか福祉センター

申込期間 2月27日～3月10日

健康・福祉

3月1日～8日は 女性の健康週間 パネル展をご覧ください

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

妊娠、出産、更年期など、年齢やライフステージとともに変化する女性特有の病気や症状について知り、日々の健康づくりに生かしましょう。

期間 3月3日(月)～7日(金)

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

「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体験コーナーなど

日時 3月14日(金)午前10時～午後4時

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ



▲過去の様子

「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 3月8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 2月21日～3月7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。

江古田の森公開セミナー

「排泄ケアについて
～排泄の仕組みと失禁予防～」

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 3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

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、
1994 MARUTOMO SPIRITS

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)

気づいてください 体と心の限界サイン

精神保健支援係(中野区保健所) ☎(3382)2433 FAX(3382)7765

**3月は
東京都自殺対策
強化月間**

一人で悩まずに相談してください。自殺のサインに気づき、適切な対応を行うゲートキーパーの研修動画を配信中。誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指しましょう。



▲動画は区HP
からアクセス可

展示もご覧ください ☆当日直接会場へ

会場・期間 ①上高田図書館(上高田5-30-15)=3月1日(土)~27日(木)、②区役所1階・③中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側=3日(月)~28日(金) ☆①は図書館の開館日時、②は午前9時~午後5時(最終日は4時まで)

中野区こころといのちの相談窓口

相談日時 平日午前8時30分~午後5時 **下記のすこやか福祉センターで相談できます**

南部 弥生町5-11-26 ☎(3380)5551 FAX(3380)5532	中部 中央3-19-1 ☎(3367)7788 FAX(3367)7789	北部 江古田4-31-10 ☎(3389)4323 FAX(3389)4339	鷺宮 若宮3-58-10 ☎(3336)7111 FAX(3336)7134
---	---	---	--

東京いのちの電話

毎日24時間受け付けています。東京いのちの電話HPからも相談できます。

☎(3264)4343

東京いのちの電話HP▶



返済できない借金でお困りの方は「多重債務110番」のご利用を

消費生活センター／4階 ☎(3228)5438 FAX(3228)5456

多重債務問題は必ず解決します。専門家への相談をご利用ください。

☆東京都、法テラス(日本司法支援センター)などとの共催

対象 区内在住・在勤・在学の多重債務でお困りの方

日程 3月3日(月)・4日(火)

会場 区役所4階窓口

内容・時間 消費生活相談員への相談=午前9時30分~午後4時、**弁護士への相談**=午後2時~4時 ☆弁護士への相談は、原則一人30分。2月21日~相談日前日の平日に、消費生活センターへ電話予約を。各日先着4人

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**

2月20日～3月5日の休日当番医・当番薬局

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
2月23日(日・祝)	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
		協立内科・脳神経内科クリニック	内・脳神経内・小	鷺宮4-2-3 1階 (5327)8612
		寺内医院	内・産婦	新井5-31-1 (3386)2267
		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
		くすのき診療所	内・外・脳神経外	中央2-7-8 (3361)0072
		竹村歯科クリニック	歯	松が丘1-33-15 1階 (3319)8239
		田中歯科医院	歯	中野5-52-15-410 (3387)6850
	薬局	青葉調剤薬局		中野5-47-10 (3389)7110
		コバヤシ薬局		鷺宮3-15-10 (3336)5056
		パレット薬局中野坂上店		中央2-2-22 (6914)0017
2月24日(月・休)	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
		中野中央クリニック	内・小	中央2-59-18 2階 (5332)5429
		三五医院	内・神経内	南台2-6-8 (3381)0313
		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
		こばやし歯科医院	歯	中野5-66-3 3階 (3388)7887
	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
		東京中央薬局		中央2-59-18 (3362)1441
3月2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
		中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9 (3387)7321
		いたばしクリニック	内	大和町1-27-3 (5356)1623
		天正堂クリニック	小・内	丸山1-5-7 (3319)3965
		中野ひだまりクリニック	内・消	東中野3-6-12 (3368)0888
		やよい町こども医院	小	弥生町1-8-11 (6300)4790
		和田歯科医院☆	歯	東中野4-10-14 (3361)3740
	薬局	中野中央薬局		中央4-60-5 (6304)8530
		やまと調剤薬局		大和町1-64-1 (3337)3380
		にこにこ薬局あおだも店		丸山1-15-22 (5942)7746

☆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.iryu.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

18歳は「大人」 契約は慎重に

消費生活センター／4階
☎(3228)5438
FAX(3228)5456



成年年齢が18歳に引き下げられてからまもなく3年。成人を迎えると親権者の同意なしで契約ができるようになりますが、社会経験の少ない若者を狙った契約トラブルが後を絶ちません。悪質商法の被害に遭わないように注意しましょう。

若者からの相談ベスト3

昨年度、18歳・19歳の方から多く寄せられた消費者トラブルについての相談は次のとおりです(国民生活センター報告より)。

第1位 脱毛エステ

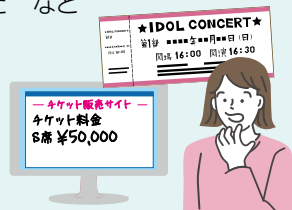
内容

SNS広告を見てカウンセリングだけのつもりで来店したら、高額な契約をしてしまった など

第2位 商品一般

内容

転売仲介サイトと気付かず、高額なライブチケットを購入してしまった など



第3位 他の内職・副業

内容

簡単に稼げる副業を無料で紹介するサイトに問い合わせたら、高額の手数料を請求され、支払うよう脅された など

こんな事例も

- SNSで知り合った人から勧められた投資サイトで暗号資産の取引をした。利益が出たので出金を希望したら、高額な費用を請求された

アドバイス

ここに 注意

- 安さや気軽さ、メリットを強調した広告
- 契約をせかす勧誘、借金を促す勧誘

慌てず よく考えて

- 契約はその後のことを考えて慎重に検討
- 不安があれば周りに相談

困ったら 相談

- クーリング・オフや契約の取消しができる場合も。困った時は下記へすぐに相談を

消費者トラブルの相談は

消費生活 センター

☎(3228)5438
☆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
☆年末年始を除く

☎ 特別相談「若者のトラブル110番」

SNSなどを通じた契約トラブルなどについて相談できます。電話で、消費生活センターへ。

対象 区内在住・在勤・在学の方

日時 3月10日(月)・11日(火)午前9時30分～午後4時

2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	198,842※(164減)	159,442(175減)	156,999(74減)	316,441(249減)	341,102(220減)
外国人	18,704(6減)	13,118(14増)	11,543(15増)	24,661(29増)	

※日本人と外国人の混合世帯 2,088 を含む

次号予告

区役所での引っ越し手続き
混雑回避の裏ワザ教えます



◀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

270
古紙パルプ配合率70%再生紙を使用