

なかの区報 nakano

🏠 www.city.tokyo-nakano.lg.jp

令和7年(2025年)

3.5

No.2150

毎月5日・20日発行
(1月・8月は11日発行)

区役所での引っ越し手続きが
3時間待ち!?



ワザ

混雑回避の

教えます!!

3時間以上待つことも!?

混雑回避の裏ワザ教えます!!

3月・4月は引っ越しに伴う手続きに来庁する方が多く、区役所が大変混み合います。受付状況によっては待ち時間が長時間になることも。

今号では、区役所に行かずにできる手続きや混雑を回避するためのポイントを紹介します。

住民記録係/2階

☎(3228)5500

FAX(3228)5456

裏ワザ①

証明書の取得は コンビニで

マイナンバーカードをお持ちの方は、コンビニで住民票や印鑑登録証明書、各種税証明書が、今だけ一通あたり10円(通常200円)で取得できます。

必要なもの マイナンバーカード、手数料

期間
限定

4月30日まで**10円**

お得で便利!!



▲オンラインや郵送でも
取得可(300円~)



裏ワザ②

転出届はオンラインで

マイナンバーカードをお持ちの方は、区役所に行かずにスマホアプリ「マイナポータル」から転出届を提出できます。

必要なもの マイナンバーカード、スマホアプリ「マイナポータル」

☆転入先の自治体では、来庁して手続きをする必要があります



▲マイナポータルは
こちらから



▲郵送でも
手続き可



◀マイナンバーキャラクター
「マイナちゃん」の
アイコンが目印

いつでも
どこでも
できるんだ!



裏ワザ③

空いている次の時間を狙って

平日午前8時30分~9時

開庁してすぐは待ち時間が少ない傾向にあります。

また、区HPで、混雑状況をリアルタイムで確認できます。来庁の際は事前にご確認を。



▲こちらから
アクセス

お近くの地域事務所でも手続きできます

区内5か所の地域事務所でも、一部の手続きができます(平日のみ)。詳しくは、区HPをご覧ください。

受付時間 午前8時30分~午後5時

毎週日曜日午前9時~午後4時

平日に比べ空いています。手続きができない届け出もあるので、詳しくは区HPをご覧ください。

3月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

3月23日・30日、4月6日は
手続きできる届け出内容を
拡充します

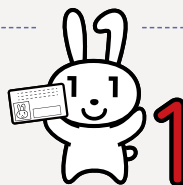


▲詳しくは
こちら

● 比較的空いています ● 混み合います ● 大変混雑します

マイナンバーカードでもっと便利に

マイナンバーカードは本人確認書類として利用できる他、お得で便利
な点が多数あります。まだお持ちでない方は、この機会に作りませんか。
☆申請からお渡しまでに約1か月掛かります



オンラインで手続き楽々

子育てや介護などの行政手続きをオンラインで申請で
きます。e-Taxでの確定申告も可能。
イー タックス

例えば
こんな手続き

- 児童手当の現況届
- 要介護・要支援認定の申請

健康保険証として使える

健康保険証の利用申し込みを行うと、マイナンバー
カードが健康保険証として利用できます。

こんな
メリットが

- 医療機関や薬局で過去の服薬履歴や
特定健診情報などを確認できる
- 処方された薬の情報などをマイナポータル
で確認できる

マイナポータル

政府が運営するオンラインサービスで
す。自身の情報の確認やオンライン申請が
できます。

詳しくは、デジタル庁マイナポータルの
サイトをご覧ください。



▲こちらから
アクセス

3月24日からマイナポータルで パスポートの申請ができるようになります

窓口申請より手数料が安く、戸籍謄本を
準備する必要もありません。詳しくは、政府
広報オンラインのサイトをご覧ください。



給付金の受け取りがスムーズ

給付金などの公金を受け取る預貯金口座(公金受取
口座)をあらかじめ登録することで、給付金の申請手続
きを簡略化できます。

マイナ保険証・公金受取口座登録の手続きをお手伝いします

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(4桁の暗証番号が必要)を持って、区役所2階窓口へ。公金受取口座の登録は、
本人名義の通帳またはキャッシュカードも必要です。

日時 平日午前8時30分～午後5時、日曜日午前9時～午後4時(第3土曜日の翌日を除く)

区の情報は こちらで確認

広報係／7階
☎(3228)8803 FAX(3228)5476

なかの区報や区HPの他、SNSでも
情報を発信しています。ぜひご利用を。



公式LINE

受信したい情報を設定すると、自分の欲
しい情報だけを受信することができます



公式YouTube

マイナンバーカードを利用したオンライン
手続きの操作方法など、区の情報を動
画で配信しています



公式X

緊急情報や区の取り組み、イベントなど
の情報を発信しています



「発展」と「充実」の未来につなげるために

令和7年度の予算案をお知らせします

区長は、令和7年度当初予算案を第1回区議会定例会に提出しました。

予算は、計画に基づく政策及び施設整備、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。区民のみなさんのニーズを的確に捉えた施策を展開し、着実に区政の歩みを進めていきます。

財政担当／7階
☎(3228)8813
FAX(3228)5476



区長 酒井 直人

令和7年度は、現在の中野区基本計画の最終年度となります。基本構想で描くまちの姿の実現に向け、基本計画に定める取り組みを着実に進めていきます。

子育て先進区の実現に向けて

児童館の基幹型・乳幼児機能強化型・中高生機能強化型の3類型への移行に向けた取り組みを進める他、学童クラブの定員拡充や、江古田の森公園内に常設プレーパークを開設するなど、子どもたちの居場所の充実を進めていきます。

地域包括ケア体制の実現に向けて

一人ひとりが健康で生きがいを持ち、安全・安心で豊かな生活を送ることができる、「スマートウェルネスシティ」の理念を踏まえた取り組みを進めていきます。

活力ある持続可能なまちの実現に向けて

区内の経済・産業を活性化するとともに、デジタ

ル地域通貨「ナカペイ」を活用して、区の政策・施策を多面的に推進するため、コミュニティポイントを導入するなど、デジタル地域通貨事業を拡充します。

11月には、東京2025デフリンピックが、日本で初めて開かれます。中野区においては、総合体育館がテコンドー競技の会場となり、11月22日から24日まで競技が行われる予定です。多くの人々がつながり、人とまちがつながることで活力が生まれます。多様性を尊重し、中野区に住む全ての人々や、このまちで働き、学び、活動する人々の相互理解が一層進み、区民のみなさんが安全・安心で豊かな暮らしを実現できるように、区政運営に全力を尽くしてまいります。

区長施政方針説明の全文は
区庁でご覧になれます▶



予算案の主な特徴

基本計画の重点プロジェクト推進

①子育て先進区の実現②地域包括ケア体制の実現③活力ある持続可能なまちの実現に重点を置き取り組みます。

計画的な区有施設整備

将来負担を的確に把握し、効率的・効果的に整備します。

区民生活に基軸を置いたサービス展開

円安や物価高騰など、社会に不安を感じている区民のみなさんが安心して生活できる環境を充実させるよう、課題解決に向けたサービスを展開します。

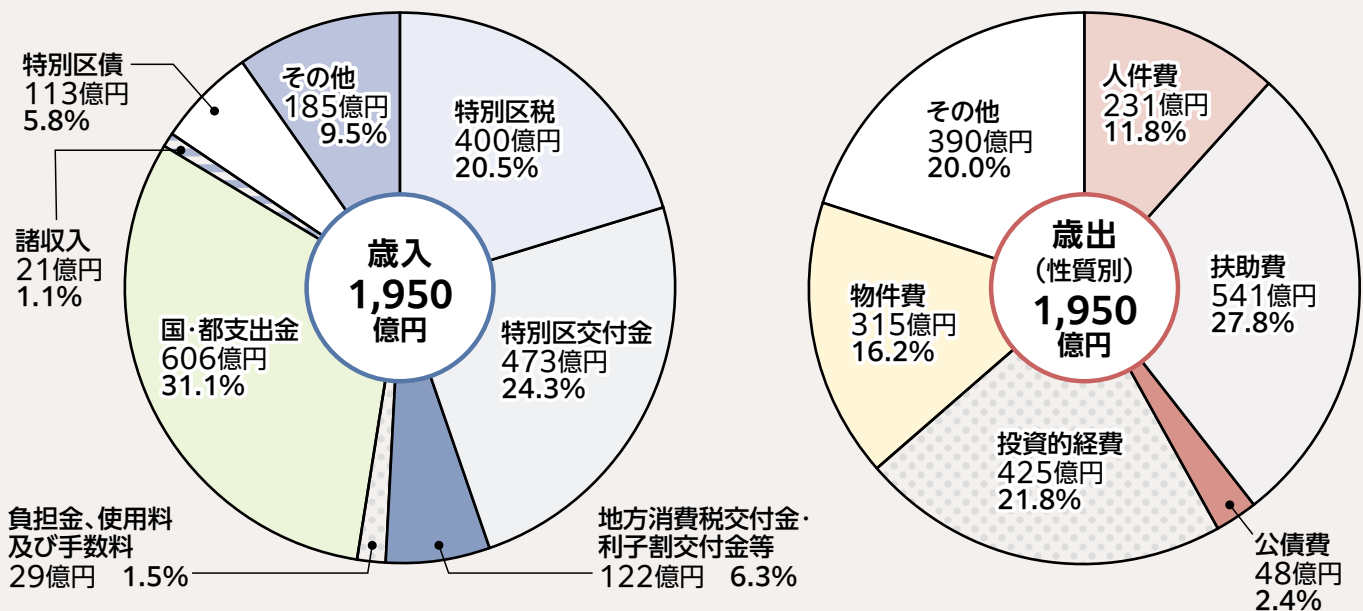
令和7年度当初予算案

☆金額等は表示単位未満で四捨五入しているため、合計などが一致しない場合があります

会計ごとの予算額

	令和7年度	令和6年度	差し引き	前年度比
一般会計	1,949億9,600万円	2,004億3,700万円	▲54億4,100万円	2.7%減
特別会計				
用地	11億5,000万円	14億9,900万円	▲3億4,900万円	23.3%減
国民健康保険事業	356億6,100万円	350億8,400万円	5億7,700万円	1.6%増
後期高齢者医療	83億200万円	81億6,200万円	1億4,000万円	1.7%増
介護保険	258億4,500万円	252億3,500万円	6億1,000万円	2.4%増
合計	2,659億5,400万円	2,704億1,700万円	▲44億6,300万円	1.7%減

一般会計の内訳 ☆%は構成比



1万円の使い道

☆一般会計の予算(1,950億円)を1万円に換算して、目的別に多い順に並べました



具体的な事業については、6ページへ

3,046円 子ども教育費

子育て支援や図書館の運営など

560円 地域支えあい推進費

地域活動や高齢者への支援など

241円 公債費

区債を発行して借りたお金の返済

1,867円 健康福祉費

健康づくり、障害のある方への援助など

551円 都市基盤費

道路・河川・公園の整備、建築確認など

47円 議会費

議会の活動、議会中継など

1,216円 まちづくり推進費

災害に強いまちづくりなど

537円 総務費

区役所庁舎の維持管理、防災など

46円 企画費

区報発行など

838円 区民費

国民健康保険、徴税事務など

330円 環境費

地球温暖化防止対策、ごみ減量など

720円 その他

区有施設更新のための積立金など

令和7年度予算案の主な事業

☆文中の金額は1万円
未満を四捨五入

財政担当／7階
☎(3228)8813
FAX(3228)5476

1 人と人とがつながり、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 915万円
- 外国人のためのオンライン日本語教室事業 76万円
- デジタル地域通貨事業の拡充 4億4,961万円
- 施設予約システムの再構築 2億969万円
- 中野駅周辺のまちづくり 171億6,633万円



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

- 病児保育事業の拡充 4,861万円
- 子どもショートステイ事業 5,610万円
- 子ども・若者育成活動支援事業 2,159万円
- 常設プレーパークの開設 1億2,309万円
- 児童館の機能拡充 1億4,855万円
- 妊娠・出産・子育てトータルケア事業の充実 11億6,367万円
- 区立学校の改築・環境改善等 77億2,504万円
- 学校部活動の地域移行 4,740万円
- 不登校対策の拡充 6,753万円



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

- 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 5,999万円
- コミュニティソーシャルワーカーの導入 1,592万円
- 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 1,257万円
- もの忘れ検診の充実 864万円
- デフリンピック気運醸成事業 642万円

中野区立総合体育館は、
東京2025デフリンピックの
テコンドー競技の会場です▶



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 1億4,337万円
- 防災まちづくり 12億8,761万円
- 公園トイレ等ユニバーサルデザイン改修工事 1億6,863万円
- 各駅周辺のまちづくり 36億1,040万円
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

5 区政運営等に関する取り組み など

- 地域事務所におけるキャッシュレス対応レジの導入 299万円
- 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 432万円
- (仮称)DX推進計画の策定に向けた意識調査 500万円

予算案の概要は区HPで
ご覧になれます

右記の二次元コード
からアクセスできます。



区長等の給料等を改定しました

総務係／6階
☎(3228)8811 FAX(3228)5647

昨年12月24日、「区議会議員の議員報酬及び期末手当の額並びに区長、副区長、教育長及び常勤の監査委員の給料及び期末手当の額」について、区長の諮問に基づき中野区特別職報酬等審議会から答申が出されました。

区は、この答申を受け、令和7年中野区議会第1回定例会で条例の改正を行い、以下のとおり給料等を増額しました。また、議員の期末手当は0.17か月分、区長、副区長及び教育長の期末手当は0.16か月分、常勤の監査委員の期末手当は0.14か月分増額しました。

改定後の区長等の給料

区分	給料月額	増額
区長	1,264,600円	10,000円
副区長	1,015,200円	8,100円
教育長	889,900円	7,100円
常勤監査委員	808,500円	6,400円

☆表の給料月額は、地域手当相当分を含みます

改定後の区議会議員の報酬

区分	報酬月額	増額
議長	909,200円	8,100円
副議長	770,400円	6,900円
委員長	660,100円	5,900円
副委員長	630,300円	5,600円
議員	600,200円	5,400円

4月
から

南台小学校と明和中学校の校舎が移転します

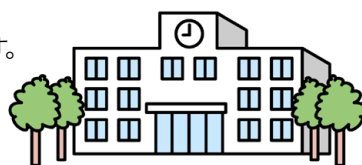
学校再編・地域連携係／7階 ☎(3228)5548 FAX(3228)5679

南台小学校及び明和中学校は、4月に校舎が移転します。移転先は、次のとおりです。

南台小学校=南台3-44-9(旧多田小学校の位置)

☆学校内に併設するキッズ・プラザ南台は4月1日開設。キッズ・プラザについての問い合わせは、地域子ども施設調整係☎(3228)8934へ

明和中学校=若宮3-53-16(旧若宮小学校の位置)



校舎の移転に伴い、 4月1日から避難所を一部変更します

防災危機管理係／8階 ☎(3228)8909 FAX(3228)5647

新たに指定される避難所と対象防災会

南台小学校(南台3-44-9)=多田地域防災会、弥生六南台地区防災会

明和中学校(若宮3-53-16)=鷺南防災会、都営若宮三丁目アパート自治会防災部、白鷺一丁目第二アパート自治会防災会、都営白鷺一丁目第四アパート自治会防災会

名称が変わる避難所と対象防災会

旧南台小学校(南台4-4-1)=現在の南台小学校から名称変更。南台四丁目東町会防災会、南台四丁目西町会防災会

旧明和中学校(若宮1-1-18)=現在の明和中学校から名称変更。大和町北協和会防災会、野方南自治会防災部(野方五丁目・若宮一丁目)

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=3月6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、変わる場合があります

開会 午後1時から

3月10日は「東京都平和の日」 午後2時に1分間の黙とうを

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

都は、昭和20(1945)年に東京大空襲を受けた3月10日を「東京都平和の日」と定めています。

戦災で亡くなられた方々のご冥福と、世界の恒久平和を願い、1分間の黙とうをお願いします。

3月11日は東日本大震災の発生から 14年に当たります

復興協働担当／6階
☎(3228)7868 FAX(3228)5647

震災で亡くなられた方々のご冥福をお祈りするため、地震発生時刻の午後2時46分から1分間の黙とうを行います。ご協力をお願いします。

当日、区長から黙とうのお願いを防災無線で放送します。

春の交通安全講習会

講習会の 申込

平日午前9時～午後4時に電話で、各警察署の交通総務係へ。①=3月6日～各開催日当日、②=3月10日～21日に各日先着順で受け付け
☆午前=午前10時から、夜=午後6時から。各日1時間。全ての会場に駐車場はありません

①中野警察署 ☎(5925)0110

日程	時間	会場
3月10日(月)	夜	中野警察署(中央2-47-2)
11日(火)	午前	東中野区活(東中野5-27-5)
13日(木)	午前	南中野区活(弥生町5-5-2)
15日(土)	午前	中野警察署

※区活=区民活動センター

②野方警察署 ☎(3386)0110

日程	時間	会場の区民活動センター
3月28日(金)	夜	鷺宮(鷺宮3-22-5)
29日(土)	午前	沼袋(沼袋2-40-18)
4月1日(火)	夜	野方(野方5-3-1)
2日(水)	夜	新井(新井3-11-4)
3日(木)	夜	大和(大和2-44-6)

春の交通安全まつり

野方警察署 ☎(3386)0110

警視庁騎馬隊による乗馬体験をしませんか？

対象 身長110cm以下のお子さん

日時 4月6日(日)午前10時30分～11時30分

会場 総合体育館(新井3-37-78)

申込 3月6日からの平日午前9時～午後4時に電話で、野方警察署へ。先着60人



専門相談をご利用ください

区民相談係／4階

☎(3228)8802 FAX(3228)5456

暮らしの問題を解決するきっかけとして、専門家から助言を受けられます。いずれも予約制で、一人当たりの相談時間は25分以内。面談により実施します。詳しくは、区HPをご覧ください。区民相談係へ問い合わせを。

☆電話での相談はできません

対象 区内在住の方 ☆表の⑦は、区内在勤・在学の方も可

会場 区役所4階専門相談室

申込 相談日の前週の同曜日午前9時から電話で、区民相談係へ

☆予約開始日が祝・休日の場合は、翌平日の午前9時から受け付け。5月3日(土・祝)～6日(火・休)は祝・休日のため、専門相談は実施しません

相談の種類・内容(定員)	日時 ☆いずれも、祝・休日と年末年始を除く	4月の実施日
①法律相談 弁護士による、土地や建物、金銭貸借、遺産相続など日常生活の法律的事項に関する相談(12人)	毎週月・水曜日、毎月第3日曜日 午後1時～4時 ☆第3日曜日の翌日の月曜日は休み	2日(水)、7日(月)、 9日(水)、14日(月)、 16日(水)、20日(日)、 23日(水)、28日(月)、 30日(水)
②不動産相談 宅地建物取引士による、不動産の売買や賃貸借、更新などに関する相談(6人)	毎月第1金曜日、第3・第4火曜日 午後1時～4時	4日(金)、15日(火)、 22日(火)
③登記・境界相談 司法書士による、不動産の相続や売買などの登記手続きと、土地家屋調査士による、建物の新築や土地の境界、測量などに関する相談(6人)	毎月第2火曜日 午後1時～4時	8日(火)
④税務相談 税理士による、相続税、贈与税、所得税、事業税などに関する相談(6人)	毎月第1火曜日 午後1時～4時	1日(火)
⑤社会保険・労務管理相談 社会保険労務士による、年金、健康保険、雇用保険、労災保険、労働問題などに関する相談(6人)	毎月第3金曜日 午後1時～4時	18日(金)
⑥暮らしの手続きと書類の相談 行政書士による、契約書、内容証明書、相続、遺言、外国人のビザなどの書類の作成方法や行政機関へ提出する書類の手続き方法に関する相談(6人)	毎月第3金曜日 午後1時～4時	18日(金)
⑦行政相談 行政相談委員による、国の仕事やサービス、各種手続きなどの苦情・意見・要望に関する相談(4人)	毎月第4金曜日 午後2時～4時	25日(金)
⑧相続登記手続き相談 司法書士による不動産の相続登記手続きに関する相談(12人)	毎月第4木曜日 午後1時～4時	24日(木)

3月13日
から

中野区デジタル地域通貨 **ナカペイ** が いつでもチャージできるようになります //

ナカペイコールセンター
☎(6743)2481
(平日午前10時～午後5時)

ナカペイは、区内約1,250の加盟店で使える
キャッシュレス決済サービスです。3月13日から、
現金をナカペイにチャージ(入金)できます。
☆チャージした金額の利用期限は、チャージ日の
翌年12月31日まで

アプリのダウンロードはこちらから



◀Android版



◀iOS版

有効期限にご注意を

プレミアム付デジタル地域通貨
のプレミアム分やダウンロードポイン
トの有効期限は、3月31日まで。
アプリを確認し、期限までにご利用
ください。



▲アプリ画面

ぜひ
ご利用を

春休みに使える 子どもの学習スペース

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

右記の施設では、静かで快適な環境
で集中できるよう、小・中学生、高校生
の学習スペースを設けています。春休み
中の自主学习などに活用を。
☆対象や開設日時について詳しくは、
区HPをご覧ください



▲区HP



お子さんが学習できる施設一覧

図書館

中央(中野2-9-7)
野方(野方3-19-5)
中野東(中央1-41-2)
上高田(上高田5-30-15)

児童館

南中野(弥生町4-36-15)
上高田(上高田5-30-15)
若宮(若宮3-54-7)

図書館分室(ライブラリー)

みなみの(弥生町4-27-11)
美鳩(大和町4-26-5)
中野第一(本町3-16-1)
☆図書館分室はいずれも同名
の小学校内

その他の施設等

城山ふれあいの家(中野1-20-4)
みずの塔ふれあいの家
(江古田1-9-24)
教育センター分室(野方1-35-3)
なかのZERO(中野2-9-7)

広
告



借地のお悩み
借地と相続に強い
当社にお気軽に
ご相談ください!
(借地の相続、借地空き家、借地の境界など)

借地の取り扱いは、
専門性・経験・土業連携が大事です

～土業と行う借地の整備整理～
株式会社ユーシンウィル 江戸川区松江 1-2-8-1 階
☎03-6231-4619 (不在時は、留守番電話が承ります)
✉info@yousin-w.com

散骨 について 知りたい方
ご相談できます

散骨がよくわかる!
ガイドブック差し上げます
お気軽にお問い合わせください。

ナナ オク ヤ ミ ニ
0120-7-09832
あすなろ葬祭

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



お知らせ

都市計画事業認可図書を縦覧中

都市計画係／9階

☎(3228)8964 FAX(3228)5668

縦覧図書「東京都市計画道路事業幹線
街路補助線街路第220号線(Ⅱ期区間)」
(上高田1丁目～4丁目)について

縦覧期限 令和14年3月31日

縦覧場所 区役所9階窓口

区内共通商品券の 有効期限にご注意を

商業係／8階

☎(3228)5591 FAX(3228)5456

中野区商店街連合会が販売している
区内共通商品券(なかのハート商品券)
の一部は、今年の3月31日が有効期限
です。券面を確認し、期限までにご利用
ください。

問合先 中野区商店街連合会事務局 ☎
(6454)1995

☆平日午前10時～午後4時(正午～午
後1時を除く)



ごみ集積所の防鳥用ネットを 貸し出します

清掃事務所(松が丘1-6-3)

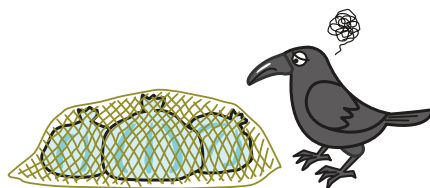
☎(3387)5353 FAX(3387)5389

カラス等によるごみの散乱被害を防
止するため、防鳥用ネットを貸し出して
います。破損した場合は、再度貸し出し
ますので、ご利用ください。

貸出対象 複数世帯でごみ集積所を利用
しており、防鳥用ネットを適正に管理で
きる方

サイズ(3種類) 小=1.5m×2m(おお
むね2～6世帯の集積所用)、中=2m×
3m(おおむね7～20世帯の集積所用)、
大=3m×4m(おおむね21世帯以上の
集積所用)

受付・貸出方法 直接、清掃事務所へ



催し・講座

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 3月26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 3月21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

税の申告期限は3月17日 申告書の提出はお済みですか

住民税について

課税係／2階
☎(3228)8913
FAX(3228)5456

所得税・贈与税 について

中野税務署
☎(3387)8111
☆自動音声案内

個人事業税 について

新宿都税事務所
☎(3369)7154



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?～

グランドマストが選ばれる理由

- 1 スタッフ常駐(日中9時～18時)の安心感
(安否確認・生活相談・緊急時対応)
- 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 多世代交流型マンション



**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 物件から「都立家政」駅まで徒歩3分



**グランドマスト
中野若宮**
東京都中野区
若宮3-27-2



(貸主)



積水ハウスシャーマンPM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:株式会社イチャイチャシニア事業部 東京都知事免許(12)第39368号

東京都渋谷区代々木2-1-1
新宿マインスタワー20階

●資料請求・ご見学についてのお問い合わせ



0120-815-823

■営業時間
9:00～18:00
■定休日
土曜・日曜・祝日

「区民公益活動への政策助成」個別相談

公益活動推進係／4階
☎(3228)3251 FAX(3228)5620

令和7年度の申請について、書類の作成方法などを相談できます。

対象 原則、活動実績1年以上の区内の公益活動団体

相談日時 3月17日(月)・19日(水)・21日(金)午前10時～午後5時

☆1時間ごとに各日5回実施(正午・午後1時開始はなし)

会場 区役所4階窓口

申込 3月10日～17日に☑koeki@city.tokyo-nakano.lg.jpまたは電話で、公益活動推進係へ。☑団体名、氏名とふりがな、相談希望日時(第3希望まで)

性的マイノリティ区民講座 講演会と短編映画「カランコエの花」上映

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

多様な性についての知識や当事者への寄り添い方を学び、性的マイノリティに関する映画を鑑賞します。

日時 3月20日(木・祝)午後2時～4時(1時30分開場)

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ。先着100人。☑(先着3人)希望の方は、3月6日～14日に電話または直接、平和・人権・男女共同参画係へ

映画「猫と私と、もう1人のネコ」上映とトークショー

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

ヤングケアラーに関する映画を上映後、同作の監督である祝大輔氏や元当事者の方から話を聞きます。

対象 区内在住・在勤・在学の方

日時 3月26日(水)午後1時30分～4時15分

会場 区役所1階

申込 3月17日午後5時までに電子申請で。抽選で150人

若者家族セミナー「他の家族はどうしてる？」

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

対象 区内在住・在勤・在学の15歳～39歳の方の家族

日時 3月29日(土)午後2時～4時

会場 みらいステップなかの

申込 3月6日～28日に若者フリースペースHPから申し込むか、電話または直接、会場内の若者フリースペース☎(5937)3664(火～土曜日午前11時30分～午後7時)へ。先着20人

社会教育訪問学級

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

内容 身体に障害のある方の自宅へ講師が訪問。希望科目の学習指導を受けられます

☆6月～来年2月の期間内に18回まで受講可。詳しくは、文化振興・多文化共生推進係へ問い合わせを

対象 区内在住で身体に障害があり、一人で外出することが困難で、他に同様の学習機会のない18歳以上の方

申込 区HP、区民活動センター、区役所8階窓口などで配布中の申請書に必要事項を記入し、4月14日(必着)までに郵送または直接、同係へ。審査で7人

区HP



中野区赤十字奉仕団活動紹介パネル展

地域自治推進係／4階
☎(3228)8921 FAX(3228)5620

日時 3月10日(月)～13日(木)午前9時～午後5時(最終日は4時まで)

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ



▲過去の様子

リサイクル自転車の販売

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

内容 区の条例に基づき撤去された自転車の一部を販売(20台程度)

日時 3月19日(水)午前11時40分までに直接会場へ ☆11時45分に購入順を決める抽選を開始

会場 旧沼袋小学校校庭(沼袋3-13-2)

販売価格 車種により11,000円、16,000円、18,000円(税・防犯登録料込み)

中止・延期の場合は
こちらでお知らせします



Flower Arrangement School
フラワーアレンジメント教室 開催

3月18日(火) 14:00～

オリジナルアレンジをお楽しみに!

参加料:1,000円(お一人様) *花材代込み

参加ご希望の方は **3月7日(金)までに**
お電話にてお申し込みください

お申込み
お問合せ **TEL 6454-0019**
中野区上高田3-19-17 西武新宿線「新井薬師前駅」南口 徒歩約3分

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3月29日(土) 10:15～13:15
場所 中野セントラルパークカンファレンス ROOM5
主催 弁護士法人鋳橋法律事務所(東京弁護士会所属)
鋳橋法律事務所 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

募集・求人

会計年度任用職員

人事係／8階
☎(3228)8041 FAX(3228)5647

次のいずれも

申込期限 ①=3月14日まで、②③=31日まで

☆勤務条件や申込方法などについて詳しくは、区 [HP](#) をご覧ください

①障害者雇用支援員

対象 職場適応援助者(ジョブコーチ)として1年以上の実務経験があり、精神保健福祉士または公認心理師の資格を有する方

勤務期間 5月1日～来年3月31日

②職員ジョブコーチ

対象 職場適応援助者(ジョブコーチ)として1年以上の実務経験がある、または就労支援の実務経験が3年以上の方

勤務期間 6月1日～来年3月31日

③障害のある方を対象とした会計年度任用職員

対象 障害者手帳をお持ちの区内在住の18歳以上の方(高校生を除く)

勤務期間 6月1日～来年3月31日

中野区違反広告物除却協力団体(ボランティア)

道路監察係／9階
☎(3228)5527 FAX(3228)5668

活動内容 区が管理する道路上の電柱等に貼られた違反広告物の除却

☆活動前に講習あり

対象 申し込み時点で18歳以上の、区内在住・在勤の方5人以上で構成され、活動期間中に無償で継続して活動できるグループ

活動期間 登録日～来年3月31日

申込 3月16日～4月15日(必着)に所定の申請書(区 [HP](#) で入手可)を doro@city.tokyo-nakano.lg.jp、郵送または直接、道路監察係へ。選考で50人程度

高齢者・介護

生活機能向上プログラム(2件)

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

次のいずれも

対象 区内在住の65歳以上の方

申込 3月6日から月～土曜日午前9時～午後5時に電話または直接、やよいの園へ。先着30人

「体と口のフレイル予防」

日時 3月21日(金)午後1時30分～3時

申込期限 3月20日

「笑って楽しく身体を動かす」

日時 3月24日(月)午後1時30分～3時

申込期限 3月22日

高額医療・高額介護合算療養費制度の申請書を郵送します

国保給付係／2階
☎(3228)5508 FAX(3228)5456
後期高齢者医療係／3階
☎(3228)8944 FAX(3228)5456

同じ医療保険に加入している世帯内で、対象期間(令和5年8月1日～同6年7月31日)に医療と介護の両方に自己負担があり、その合計額が限度額を超えた場合に、超過分額が支給される制度です。限度額は、世帯の所得などによって異なります。

昨年7月31日時点で中野区の国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入しており、支給条件に該当する世帯へ、今月中旬ごろに申請書が郵送されます。

詳しくは、昨年7月31日時点で加入していた各医療保険者へ問い合わせを。

次に該当するものは対象外

- ①支給額が500円以下の場合
- ②保険適用外の治療費や差額ベッド代、施設等での食費や居住費(滞在費)など
- ③70歳未満の方で、一つの医療機関で同月内に支払った自己負担額が21,000円未満のもの
- ④高額療養費や高額介護サービス費として支給された額



旅ができる
プレミアム福祉タクシー
「自由自在」に中長距離外出

シニアの方にやさしい Door To Door の外出
あなたのための プライベート サポートタクシー

ご希望通りのプランを作成
全行程ご案内 写真撮影付き

行きたい場所へ自由に移動
中野区福祉タクシー 利用券使用可能

旅屋けんたん 江尻 健太
中野区松が丘 1-32-8-503
090-4386-6364 旅屋けんたん 検索
03-3389-2879 介護保険はご利用できません

コードからいつでもお問い合わせできます

一般乗用旅客自動車運送事業(福祉限定) 関東運輸局許可 開自旅二第1045号

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

介護(予防)サービス地域情報検索サイト 「けあプロ・navi」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、事業所の空き情報が確認できます。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



小学校・高校の新1年生相当年齢 のお子さんのいる世帯に 新しい医療証を郵送します

子ども医療助成係／3階
☎(3228)3253 FAX(3228)5679

現在「乳幼児医療証」(乳医療証)または「子ども医療証」(子医療証)をお持ちで、次の年齢のお子さんは、4月から医療証の資格が切り替わります。

新たに申請する必要はありません。対象のお子さんの保護者には、4月から使える医療証を3月下旬に郵送します。4月1日以降は新しい医療証をお使いください。☆ポストに名前を表示して確実に受け取りを

対象年齢・新しい医療証

4月に小学校に入学する年齢

=子医療証

3月に中学校を卒業する年齢

=「高校生等医療証」(青医療証)

制度の改正に伴う 児童手当の申請期限は 3月31日(必着)です

児童手当係／3階
☎(3228)5484 FAX(3228)5679

18歳に達した日以降の最初の3月31日までのお子さんを養育している区内在住の保護者の方が対象。児童手当制度の改正に伴い、新たに受給または手当額を増額できる場合があります。申請期限を過ぎると遡及して支給できません。

手続きなどについて詳しくは、区HPをご覧ください。児童手当係へ問い合わせを。

区HP



ファミリー・サポート事業 予約制会員登録

中野区社会福祉協議会
中野区ファミリー・サポート事業担当
☎(5380)0752 FAX(5380)0750

子育てを地域で手助けする、相互援助活動です。利用・協力会員の登録を事前予約制で受け付けます。

対象 利用会員=区内在住で子育ての援助を受けたい方、協力会員=区内在住・在勤・在学が隣接区にお住まいで、子育ての援助をしたい20歳以上の方

日時 3月24日(月)午前10時～正午

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込 3月7日午前10時から電話で、中野区ファミリー・サポート事業担当へ

健康・福祉



令和7年度分の福祉タクシー 利用券等は宅配便で受け取りを

在宅福祉係／3階
☎(3228)8953 FAX(3228)5662

対象の方へ3月7日以降に、令和7年度分の福祉タクシー利用券・リフト付福祉タクシー利用券・福祉ガソリン券を宅配便で発送します。宅配業者からの不在連絡票がポストに入っていたら、内容を確認し、受け取ってください。

☆対象の障害等級などについて詳しくは、在宅福祉係へ問い合わせを

区HP



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 3月13日(木)午後1時～3時

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ



ほほえみサービス協力会員説明会

中野区社会福祉協議会
ほほえみサービス事業担当
☎(5380)0753 FAX(5380)0750

日常生活をお手伝いする区民同士の支えあい活動です。20歳以上で、家事や外出を手伝う協力会員(資格不要、謝礼金あり)を募集します。

日時 3月15日(土)午後2時～3時30分

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込 3月14日午後5時までに電話で、ほほえみサービス事業担当へ

☆会員登録には、年会費1,000円と本人名義のゆうちょ銀行口座が必要

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。

庭木1本から承ります!



お約束

- ☑ 庭木1本より明瞭料金
- ☑ トイレはお借りしません
- ☑ 土日でもOKです
- ☑ お茶はご遠慮します

なかの区報の方へ

生垣の剪定 長さ1m高さ2m
通常 2,200円を ※税込
10名以上 1,100円

ガーデンエクスプレス 東京北
カタクラ(東証スタンダード上場会社)グループ 実店
03-5933-2811
お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから

9:00～17:00 練馬区土支田3-19-12

3月5日～20日の休日当番医・当番薬局

当番医・当番薬局が変更になる場合があります。最新の情報は区☎で確認を



休日当番医の診療時間

事前に電話で確認を

午前9時～午後5時
保険証・医療証をお持ちください。
往診はしません。

休日当番薬局の開設時間

事前に電話で確認を

午前9時～午後5時30分
医療機関受診時の処方せんをお持ちください。

夜間および日曜日、祝・休日の医療機関案内

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

☎(5272)0303

FAX(5285)8080

(ファクスは聴覚・言語障害者向け)

パソコンやスマホからは「医療情報ネット(ナビイ)」

<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp>

小児救急相談

東京都「子供の健康相談室」

☎(5285)8898

プッシュ回線・携帯電話からは#8000も利用可

月～金曜日 午後6時～翌朝8時
土・日曜日、祝・休日 午前8時～翌朝8時

救急病院案内

中野消防署 ☎(3366)0119

野方消防署 ☎(3330)0119

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
3月9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
		美穂診療所	内・小・消	鷺宮5-3-14 (3990)1208
		山田医院	産婦・小・内	中野2-14-17 (3384)3555
		かねなか脳神経外科	内・脳神経外・外・整	中央4-4-2 (6382)4880
		はまだ耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉	弥生町2-21-11 2階 (5304)7556
	薬局	奥田歯科医院☆	歯	丸山2-24-1 (3339)9288
		アクア薬局		江古田2-24-14 (3389)5411
		ライフ薬局		中野2-11-5 (3380)9393
3月16日(日)	当番医	薬局日本メディカルシステム新中野店	中央4-4-2	(6382)7530
		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
		横島病院	外・内	新井1-38-6 (3389)2531
		中山レディースクリニック	産・婦	東中野3-9-14 (3371)2676
		中野ひだまりクリニック	内・消	東中野3-6-12 (3368)0888
		ハートケア銀河クリニック	心内・内	本町3-29-15 2階 (5371)0909
	薬局	新中野なべよこ内科	内	本町4-43-11 3階 (3384)6606
		土田歯科医院☆	歯	南台3-6-25 1階 (3229)0880
		ことぶき薬局中野中央店		中央4-59-11 (5385)2971
3月20日(木祝)	当番医	むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6 (5380)3935
	薬局	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
		たかのクリニック	内	上鷺宮4-6-38 (3990)2222
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10 (3330)0743
	当番医	つるた内科クリニック	内・小・皮	江古田2-1-1 1階・2階 (5860)0196
		中村診療所	内・循内・小	本町5-39-2 (3381)3797
		矢崎歯科医院	歯	大和町1-12-7 (3338)2295
		愛育歯科新井	歯	新井5-25-5 (5942)9070
	薬局	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
		本町鈴薬局		本町5-39-13 (3382)6787

☆印は、歯科医療拠点事業(午前9時～正午は、歯科救急電話相談も受け付け)

中野区準夜間 こども救急診療

新渡戸記念中野総合病院
(中央4-59-16)
☎(3382)9991

15歳以下のお子さんを対象に、小児科医が診療を行います。

診療日 年中無休 受付時間 午後6時45分～9時45分 診療時間 午後7時～10時

☆必ず事前に電話で連絡を
☆保険証・医療証を持って受付時間内に来院を
☆症状により診療できない場合があります
☆入院などが必要な場合は、他の病院を紹介します

東京消防庁

救急相談センター
(24時間受け付け・年中無休)

プッシュ回線・携帯電話からは #7119

ダイヤル回線

☎(3212)2323

休日当番医・当番薬局の時間が変わります

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

4月6日(日)以降、休日当番医・当番薬局の時間が次のとおり変わります。ご利用の際は、ご注意ください。

休日当番医の診療時間

午前9時～正午、午後1時～5時

休日当番薬局の開設時間

午前9時～正午、午後1時～5時30分



3/9
日

なかの里・まちマルシェ

商業係/8階 ☎(3228)5591 FAX(3228)5456



なかの里・まち連携*自治体の新鮮な特産品を購入できます。
ぜひお越しください。

※なかの里・まち連携=地方と都市が距離を越えて連携し、互いの強みを生かしながら、市民・区民・事業者が中心となり交流する事業

時間 午前10時～午後4時

会場 区役所1階

☆当日直接会場へ。売り切れ次第終了

出店自治体名	販売品(変更になる場合あり)
福島県喜多方市	喜多方ラーメン、烏モツ缶など
茨城県常陸太田市	新鮮野菜、チーズなど
群馬県みなかみ町	新鮮野菜、りんご、こんにゃくなど
千葉県館山市	猪肉スライス、猪汁、猪混ぜご飯など
山梨県丹波山村	舞茸だし、牛タンビーフシチューなど
中野区	お酒など



詳しくは、
区HPをご覧ください▶



◀中野酒販協同組合も出店。
ナカノさんとコラボレーション
したお酒も販売

3/16
日

「平和の旅」報告会

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

昨年12月、区内在住・在学の中学生10人が広島を訪れました。その旅の様子と平和への思いを発表します。

時間 午後2時～3時10分(1時30分開場)

会場 区役所1階

☆当日直接会場へ。保(先着6人)希望の方は、3月6日～11日に電話で、平和・人権・男女共同参画係へ

展示もご覧ください

日時 3月11日(火)～23日(日)午前6時45分～午後10時30分

会場 平和資料展示室(新井3-37-78総合体育館内) ☆当日直接会場へ



Follow me /
中野区公式

Instagram



NAKANOKU_OFFICIAL

ふらっと訪れたくなる景色をお届けします



次号予告

子どもの文化・芸術体験



◀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