

# 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)

# 3.20

No.2151

毎月5日・20日発行  
(1月・8月は11日発行)



## 聴いて 踊って 観て 書いて

— 子どもの文化・芸術体験 —

区は、子どもたちが文化・芸術に触れ、体験できる環境づくりを進めています。区内で文化・芸術体験の場を提供する4団体に話を聞きました。



# 聴

 | CLASSIC  
クラシック

今年1月、区内3か所でミニコンサートを鑑賞。生演奏を聴いた後は楽器体験を楽しみました。

☆本事業は中野区子ども・若者文化芸術振興基金(4ページ参照)を活用しました



# 踊

 | DANCE  
ダンス

昨年9月～12月(全8回)のダンスレッスンの後、なかのZEROでの発表会に参加。約400人の観客の前で堂々と踊り切りました。

☆本事業は2024年度中野区子ども育成文化・芸術事業の認定事業(5ページ参照)です

## —— どのような想いで活動しているのですか？

「コンサートに子どもを連れて行きづらい」「子どもにはまだ早い」など、クラシック音楽を聴きに行くことはハードルが高いと感じている方も多いと思います。でも、実は0歳から楽しめるのがクラシック音楽の良いところ。子どもは目や耳、肌で演奏者の熱量を感じて、真剣に聴いてくれるんです。

また、コンサートの後は楽器体験の時間を設け、本物のヴァイオリンなどに触れる体験を大切にしています。中野のあらゆる場所で、誰もが当たり前のように生の音楽に触れられるよう、気軽に参加できるコンサートをたくさん開催していきたいと思います。

## —— クラシック音楽の魅力は？

音感やリズム感が身に付くとともに、感受性が豊かになります。さらにリラックス効果も。また、手拍子をしたり、リズムに合わせて跳ねたり、子どもの素直な反応を見ることが出来ます。日常生活であまり耳にすることのない音がするクラシック音楽。楽器から伝わる振動や演奏者の息遣いを目の前で感じることは、特別な体験になると思います。

子どもの可能性は無限大です。音楽への興味を深めることで、将来の選択肢を広げるきっかけになるかもしれません。ぜひさまざまな体験の機会を逃さずに楽しんでほしいなと思います。

## Interview

### 藤崎 美乃さん

中野区在住。ソリスト(独奏者)として、日本フィルハーモニー交響楽団などと共演。全国各地で0歳から聴けるコンサートやワークショップなどを多数開催



## —— ダンスを通して成長できることは？

ダンスの振り付けを覚えたり、音楽を全身で楽しんだりすることで、体力やリズム感が身に付きます。また、約5分間の振り付けや立ち位置を覚える他、衣装の着替えも一人でする必要があるため、自然と身の回りのことが自分でできるようになります。当日の急な変更にも落ち着いて対応している姿を見ると頼もしく感じます。

動きが分からなくなってしまった子の手を握って誘導したり、お互いの舞台を応援したり、子どもたち同士で支え合う姿も印象的。子どもたちの成長を感じる瞬間はとてもうれしいですね。

## —— 大切にしていることは？

ダンスは自分を表現する方法の一つです。だからこそ、振り付けは毎回自分たちで作っていますし、振り付けに込めた思いを子どもたちにも伝えていきます。また、遊びの延長ではなく、真剣に取り組むことを大切にしています。そうすると、子どもたちの表情や姿勢も変わるんです。自分と向き合う時間や仲間と一緒に努力する過程を経て、舞台上に立つという経験はかけがえのないもの。子どもたちにはそんな経験をたくさんしてほしいなと思っています。

## Interview

### チャッピー コア NPO法人Chappy Coreの先生方

2017年から中野区を中心に活動するダンスサークル。子ども向けの教室の他、地域のお祭りにも多数出演





# 観

NOH  
能

昨年8月、梅若能楽学院会館(東中野2-6-14)で能と和菓子作りを体験しました。



# 書

WRITING  
ライティング

昨年11月、プロのライターから文章の書き方を学ぶ全4回の講座を受講。区内の文化・芸術活動取材した冊子を作りました。



◀完成した冊子「MINT」は区☒でご覧になれます

子どもの豊かな体験を応援しませんか

中野区子ども・若者文化芸術振興基金

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

寄付申込書(区☒からダウンロード可)を、郵送または✉bunka-tabunka@city.tokyo-nakano.lg.jpで、文化振興・多文化共生推進係へ。

☆本基金への寄付は寄付金控除の対象です



▲基金を活用して、約200人の方々とアトリエDON'GURIの天井にペンキを塗りました

## —— 能ってどんなものですか？

能は鼓や笛の囃子に合わせて、舞台上の人物が語り舞う演劇。約700年続く歴史の中で独自の様式を磨き上げてきた日本の代表的な古典芸能です。

「子どもには難しい」と思われがちですが、誰でも観に行けて習えるもの。そして、子どもだからこそ楽しめるものでもあります。それは能が想像力を働かせて楽しむものだからなんです。能はセリフや舞が抽象的です。情報量が少ない分、観客が自由に想像して楽しめます。能面は無表情のように見えますが、観る人によってどんな表情にも感じ取れるんです。純粹で豊かな想像力を持っている子どもたちこそ、能に触れてほしいと思っています。

## —— 大切にしていることは？

自由な感覚で触れる体験を大切にしています。正解を求めて舞台を観る必要はありません。立ち振る舞いや音の迫力から、どんな場面を想像してもいいんです。見えない部分を想像することで、目に見えるものだけで判断するのではなく、物事により深い部分まで考える力を育むことができます。

また、自分が感じたことを周りの人と語り合うことも大切にしています。そうすることで、自分の意見はもちろん、他人の意見を尊重できるように。ぜひ能を通して想像することの楽しさを感じてほしいです。

## Interview

### 梅若 幸子さん

中野区在住。中野区名誉区民である人間国宝の能楽師、梅若実桜雪氏の長女。公演の企画制作や学校・企業等での講演を行う



## —— 文章を書く時に大切なことは？

感じたことをそのまま書くことが大切です。いざ文章を書こうとすると、何から書き出せばいいか悩みますよね。それは「いい文章を書こう」と意気込むからなんです。でも、楽しかったことを友達に話すように書いてみると、自然とその時の感情や言葉が出てきます。そして繰り返し書くことで、自分なりの文章の書き方を見つけることができるんです。

本を読むことも大切です。私も子どもの頃に小説や漫画をたくさん読みました。今でも毎月10冊以上は読むように心がけています。本を読むことで語彙力が身に付き、新たな発想も生まれます。

## —— 文章を書くことの魅力は？

表現力が身に付きます。書くことが不得意な子でも、何も考えていないわけではありません。考えを文章にすることに慣れると、自分の気持ちも整理しやすくなります。また、文章を読んでもらうことで、達成感を得られます。今回作成した冊子には、子どもたちの文章をほとんどそのまま載せています。大人には思いつかない質問やしっかり受け答えをする姿には驚かされたね。

子どもたちには、これからの人生で文章を書く機会がたくさんあります。「何を・どの順序で・どのように伝えるか」、読む人のことを考えて書く経験が多いほど文章を書く力が身に付き、あらゆる場面で役立つと思います。

## Interview

### 中村 未来さん

中野区在住。学生時代からライターとして活動し、雑誌や書籍、舞台の脚本、漫画の原作などさまざまなジャンルの執筆を行う



文化・芸術を鑑賞・体験できる事業を募集します

## 中野区子ども育成文化・芸術事業

認定を受けた事業は、区内の文化施設や区役所1階の利用料金が減額されます。

事前相談期限 4月11日(金)

☆事前相談は必須です。文化振興・多文化共生推進係へ電話で相談日の予約を



▲今年度の認定事業。事業の様子は区HPでご覧になれます



▲区HP

## 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21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

## 24時間365日対応 / AIチャットボットのご利用を

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

区への問い合わせに、AI(人工知能)が対話形式で自動応答します。区HPから利用できます。

☆AIチャットボットはみなさんの質問から学習し、回答の精度を高めていきます。積極的にご利用ください

こちらからも  
アクセスできます▶



## 中野区教育委員会 表彰を行いました

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

中野区教育委員会では、各種大会や行事等で優秀な成績を収めた児童・生徒、区の教育・文化の振興・発展に関して功労のあった方を、年1回表彰しています。今年度は3月8日に個人・団体計54組を表彰しました。

☆表彰されたみなさんについては、区HPでご覧になれます



## 子どもたちが 本に親しむために

図書館運用支援係 / 7階  
☎(3228)5548 FAX(3228)5679

### 小学生126人を表彰しました

中野区教育委員会では、「中野区子ども読書活動推進計画(第4次)」により子どもの読書活動を推進しています。その一環として、今年度も優れた読書感想文・感想画を表彰し、区HPと図書館HPで公表しました。

### 図書館を活用しませんか

区立図書館では、子どもたちに絵本や紙芝居を読み聞かせる「おはなし会」を定期的開催しています。本に親しむきっかけづくりにも、気軽にお越しください。

自由研究や調べ物などに役立つ「レファレンスサービス」もあります。ぜひ活用を。

☆各館の所在地、開館日時などについて詳しくは、図書館HPをご覧ください。中央図書館☎(5340)5070・FAX(5340)5090へ問い合わせを

## 国民健康保険料の第10期分 後期高齢者医療保険料の第12期分 介護保険料の第12期分

3月31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

## 個人事業者の消費税の申告と納税は 3月31日までです

中野税務署 ☎(3387)8111  
☆自動音声による案内

申告書の作成は国税庁HP  
「確定申告書等作成コーナー」  
もご利用を。



▲確定申告書等作成  
コーナーはこちら

# 資源とごみの分別やしし方の確認を

清掃事務所(松が丘1-6-3) ☎(3387)5353 FAX(3387)5389

## ごみ出し等は午前8時までに

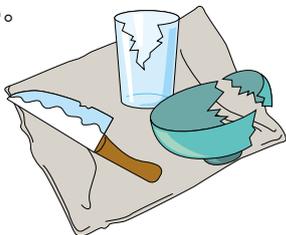
道路事情や天候などにより、収集時間が変わることもあります。ごみや資源は、どの地域でも、決められた曜日の朝8時までに集積所に出してください。

## 「陶器・ガラス・金属ごみ」を出す時は

ふたのできる容器か中身の見える透明・半透明の袋に入れて、収集日に集積所へ。傘など袋に入らないものは、ひも等で束ねるか「ごみ」とメモを付けて、ごみと分かるように出してください。  
☆土や石などは区のごみ収集に出せません。専門業者を紹介します

## 刃物やガラスは紙で包んで

集めたごみは手作業で分けています。刃物やガラスは、危険のないように紙で包み、「ガラス」などのメモを付けてください。



## スプレー缶などは別袋に

ライター、スプレー缶、充電式の小型家電、水銀式の体温計・血圧計などは、他のごみと一緒に出すと、清掃車やごみ処理施設の火災の原因になります。

これらのごみを出す場合は、他のごみとは別の袋に入れ、中身が何かを明記して「陶器・ガラス・金属ごみ」の日に集積所へ出してください。



ごみや資源はルールを守って  
出しましょう



中野区ごみ減量キャラクター  
「ごみのん」▶

## 有料ごみ処理券は 中野区のシールの使用を

事業系ごみを区のごみ収集に出す場合は「中野区事業系有料ごみ処理券」が、家庭から粗大ごみを出す場合は「中野区有料粗大ごみ処理券」が、それぞれ必要です(いずれもシール状)。他区の有料ごみ処理券は、中野区内では使用できません。

いずれも、区内コンビニなどの取扱店舗で購入し、ごみ袋または粗大ごみに貼って出してください。最寄りの販売場所は、区HPで確認するか、清掃事務所へ問い合わせを。

なお、粗大ごみの収集には、申し込みが必要です。区HPから手続きするか、電話で、粗大ごみ受付センター☎(5715)2255(月～土曜日の午前8時～午後7時)へ。



区HP▶



▲中野区事業系有料ごみ処理券

# ナカノ ミライ プロジェクト

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

ナカノミライプロジェクトは、シティプロモーション事業として、区内事業者と区の協働で、中野の未来について考えるワークショップです。



詳しくは  
区HP

テーマ：

## 「たくさんの人に 中野の魅力を知ってほしい！」

参加事業者の若手社員を中心に5回のワークショップを開催。中野区を舞台にした5本のオリジナル動画を制作するとともに、「中野ショートフィルムフェスティバル『ナカンヌ』」を企画・運営しました。



### プロジェクト参加メンバー制作動画 「音を探して」



中野の「音」に注目し、さまざまなスポットを巡りました。作品を通して、中野の「人」の優しさや「まち」の温かさを感じていただけるとうれいです。

ナカンヌには、中野を舞台にした素敵な動画が大集合しています。みなさんもお気に入りの作品を見つけてください。



▲三井住友信託銀行(株)  
民野由佳さん

### 第1回ナカンヌ グランプリ受賞作品

#### 一般部門(ショート) 「カメラロール」

監督 内山智義

中野で遊んだ日のカメラロールを見るふたり。しかし何かが変わって…?中野らしさをギュッと詰め込んだショートフィルム



#### 一般部門(レギュラー) 「中野セントラルデイズ」

監督 吉田亜沙美・門馬晋平

「恋をした日も、落ち込んだ日も。中野の街に愛されて、わたしは今日も生きていく。」勢いと本気と実話と中野への愛で作ったショートストーリー



#### 今年度の参加企業(50音順)

関東バス(株)、(株)構造計画研究所、(株)SATO COMPANY、清水建設(株)、西武信用金庫、ちょっと(株)、(株)東京アスレティッククラブ、(学)新渡戸文化学園、野村不動産(株)、東日本旅客鉄道(株)中野統括センター、(株)丸井グループ、三井住友信託銀行(株)、(株)矢野経済研究所、(株)友和(Yuwa Group)

制作した動画や  
受賞作品は、区HPで  
ご覧になれます▶





## お知らせ

### 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** 3月21日～4月11日(必着)

**公表場所** 区 、区民活動センター、区役所1階区政資料センター、同9階窓口  
**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・法人またはその他の団体、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「中野区集合住宅の建築及び管理に関する条例」の改正の考え方

建築審査係/9階  
☎(3228)5596 FAX(3228)5668  
✉kentiku@city.tokyo-nakano.lg.jp

☆図書館、すこやか福祉センターでも公表

### ②西武新宿線沿線まちづくり整備方針(野方駅周辺地区編・都立家政駅周辺地区編・鷺ノ宮駅周辺地区編)改定案

野方以西まちづくり係/9階  
☎(3228)5569 FAX(3228)5417  
✉matidukurikeikaku@city.tokyo-nakano.lg.jp



☆当日直接会場へ。日程は変わることがあります

### 4月の教育委員会定例会

教育委員会係/7階  
☎(3228)5734 FAX(3228)5679  
①4日 ②11日 ③18日 ④25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

区施設へは、公共交通機関をご利用ください

### 計画を策定しました

計画の全文やパブリック・コメント手続きの結果は、区 、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でご覧になれます。

### 「中野区子ども・子育て支援事業計画(第3期)」

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

☆区役所3階子ども総合窓口、同7階窓口でも公表

### 「中野区社会的養育推進計画」

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

☆みらいステップなかのでも公表

### 2024中野区区民意識・実態調査の結果がまとまりました

統計係/8階  
☎(3228)8892 FAX(3228)5647

区は、区民のみなさんの生活に関する意識や実態を調査し、必要としていることを的確に把握・分析して区の政策に生かすため、「中野区区民意識・実態調査」を年1回実施しています。

今年度の調査結果は、区 でご覧になれます。

☆なかの区報4月20日号で、結果を一部抜粋してお知らせする予定です

区



### 飼い主のみなさんへ 狂犬病予防集合注射を忘れずに

衛生環境係(中野区保健所)  
☎(3382)6662 FAX(3382)6667

狂犬病の予防注射は飼い主の義務です。区の実施する集合注射などを利用し、年1回、必ず愛犬に受けさせてください。

飼い犬の登録がお済みの方へ、3月14日に案内を郵送しました。案内が届いていない場合や集合注射について詳しく知りたい方は、区 をご覧になるか、衛生環境係へ問い合わせを。

☆飼い犬の登録も義務です。詳しくは、区 をご覧ください

**日程** 4月5日(土)・7日(月)～12日(土)

☆実施日ごとに会場・時間が異なります。都合の良い日に、直接会場へ

**料金** 3,750円(注射代・注射済票料)

区



### 事業者の方へ 「はかりの定期検査」を行います

東京都計量検定所  
☎(5617)6638 FAX(5617)6634

取引や証明に使用する「はかり」は、精度をチェックするため、計量法によって2年に1回の定期検査が義務付けられています。

対象の方には、事前にハガキで通知した後、4月～5月にかけて検査員が直接訪問して調査します。通知が届かない方、新たにはかりを使用するようになった方、はかりを使用しなくなった方は、東京都計量検定所へ連絡を。

**検査期間(予定)** 4月3日(木)～5月22日(木)



### 「令和7年度中野区食品衛生監視指導計画」を策定しました

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

この計画は、食品衛生法に基づき、みなさんから意見を募集して策定しました。

計画の全文は3月21日から、区HP、図書館、中野区保健所でご覧になれます。



### 令和7年度分の国民年金学生納付特例の申請は4月1日から受け付けます

国民年金係/2階  
☎(3228)5514 FAX(3228)5456

この制度は、国内の学校に在学する20歳以上の学生で、国民年金保険料の支払いが困難な方の納付を猶予するものです。

申請は毎年度必要です。郵送または直接、国民年金係へ。マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルからも申請できます。

☆必要書類や本人の所得による制限、対象外の学校などについて詳しくは、区HPをご覧ください。同係へ問い合わせを

## 催し・講座

### 園芸緑化相談

環境・緑化推進係/8階  
☎(3228)5516 FAX(3228)5673

**内容** 区内在住の方が対象。中野区造園緑化業協会に相談できます

**日時** 4月3日・17日、いずれも木曜日、午前9時30分～午後4時30分(正午～午後1時を除く)

**会場** 区役所1階 ☆当日直接会場へ

### パソコン・スマホ教室(5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。4月18日必着

☆結果は4月25日までに郵送。日程などについて詳しくは、中野区シルバー人材センターHPをご覧ください。同センターへ問い合わせを

### 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

**内容・日時** パソコン体験=4月18日(金)午前10時～午後3時、スマホ入門=19日(土)午前10時～正午、スマホLINE入門=19日(土)午後1時～3時

**対象** 区内在住・在勤の方

**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の各分室へ。4月8日必着。抽選で各回・各会場6人(計54人)。☑講座名、住所、氏名とふりがな、電話番号、受講希望会場(返信用にも住所、氏名を記入)

☆結果は、4月15日までに郵送



## 募集・求人

### 令和7年度特別区職員(I類)

人事係/8階  
☎(3228)8041 FAX(3228)5647

試験案内は、特別区人事委員会HPをご覧ください。申し込みは、3月24日までに同HPで。

**試験日(一次)** 4月20日(日)

**問合せ先** 特別区人事委員会事務局任用課採用係☎(5210)9787

### Ⅲ類・経験者・障害者選考は

6月26日に試験案内を公表します。申し込みの受け付けも同日から。

### 実証運行を継続します

## 若宮・大和町地域のコミュニティ交通

交通政策係/9階 ☎(3228)5819 FAX(3228)5668

鷺ノ宮駅付近～白鷺せせらぎ公園～高円寺駅をワゴン車が運行しています。この実証運行を4月以降も継続します。

**運賃** 大人=200円、子ども=100円

### 70歳以上の方は「高齢者割引証」の提示で100円引き

事前申込制。年齢が確認できる書類(健康保険証など)を持って、区役所9階窓口などで申請を。 ☆既に割引証をお持ちの方には、新しい割引証を4月上旬に郵送します。届いたら、新しい割引証をお使いください

### 「区民公益活動に関する政策助成」助成事業

公益活動推進係／4階  
☎(3228)3251 FAX(3228)5620

区民団体が行う公益活動で、区の政策目的の実現に貢献する活動に対し、内容等を審査した上で、対象となる経費総額の3分の2以内を助成します。

助成の対象となる活動や申請方法などについて詳しくは、手引き(区HPから入手可)をご覧ください。

**助成限度額** 1事業20万円で1団体につき2事業

**申込期間** 4月1日～21日

### 自衛官等

自衛隊高円寺募集案内所  
☎(3318)0818

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

**自衛隊幹部候補生**(一般・歯科・薬剤科)

**受験資格** 一般・大卒程度=22歳以上26歳未満、一般・院卒者=修士課程修了者で20歳以上28歳未満、**歯科**=20歳以上30歳未満、**薬剤科**=20歳以上28歳未満

**受付期限** 4月4日

**予備自衛官補**(一般・技能)

**受験資格** 一般=18歳以上52歳未満、**技能**=18歳以上で、保有する技能に依りて53歳～55歳未満

**受付期限** 4月8日

**一般曹候補生**

**受験資格** 18歳以上33歳未満

**受付期限** 5月7日

**自衛官候補生**

**受験資格** 18歳以上33歳未満

**受付期間** 年間で随時

自衛隊高円寺募集案内所HP



区施設へは、公共交通機関をご利用ください

### 高齢者・介護

3月～6月に民生委員が高齢者調査を実施します

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

75歳以上の高齢者のみで暮らしている世帯を訪問し、生活状況や健康状態について伺います。心配なことがあったら相談を。万が一の救急搬送等に役立つ「緊急連絡カード」などについても案内します。

☆民生委員は「民生児童委員証」を携帯しています

65歳以上の普通徴収の方へ「介護保険料決定通知書」を4月中旬に郵送します

介護資格保険料係／3階  
☎(3228)6537 FAX(3228)5620

介護保険料を納付書または口座振替(普通徴収)で支払っている方が対象です。

この通知の保険料額は、令和6年度の住民税の課税状況などを基に仮計算したものです。

令和7年度の住民税課税状況などを基に再計算した保険料の決定通知書は、7月中旬に年金天引き(特別徴収)を含めた全ての方へ改めて郵送します。

65歳以上の方へ  
ほしん  
4月から带状疱疹定期予防接種が始まります

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

対象の方へ予診票を6月末までに郵送します。

予診票が届く前に接種を希望する方は、保健予防係へ問い合わせを。

**対象** 区内在住で、来年3月31日現在、次のいずれかの条件を満たす方

①65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上

②60歳～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害により身体障害者手帳1級を有する

☆これまでに带状疱疹予防接種を受けたことがある方は対象外

**接種実施期間** 4月1日～来年3月31日

詳しくは、区HPをご覧ください



上記の対象とならない50歳以上の方も接種費用の一部助成を受けられます

区内在住で50歳以上の方が対象。希望する方は、実施医療機関で相談を。

詳しくは、区HPをご覧ください



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

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**

広告

### 認知症予防に役立つ 脳いきいき講座

在宅療養推進係/3階  
☎(3228)5785 FAX(3228)5620

**内容** 脳の健康度テスト(1日目)とその結果の返却・解説(2日目)

**対象** 両日参加できる区内在住の65歳以上の方

**日時** 4月11日・25日、いずれも金曜日、午後2時～4時

**会場** 弥生区民活動センター(弥生町1-58-14)

**申込** 3月21日～4月4日に電話、ファクスまたは直接、下記申込先へ。先着30人。☑住所、氏名とふりがな、電話番号

**申込先** 本町地域包括支援センター(本町5-10-4)

☎(5385)3733 FAX(5385)3776

### 子ども・子育て

#### 妊婦さんの歯っぴいお食事講座

北部すこやか福祉センター  
(江古田4-31-10)

☎(3388)0240 FAX(3389)4339

**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

**日時** 4月16日(水)午後1時30分～3時

**会場** 北部すこやか福祉センター

**申込** 4月2日～14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12人程度

### 「オリンピックに学ぶ! 親子自転車乗り方教室」

生活・交通安全係/8階  
☎(3228)8736 FAX(3228)5647

**対象** 自転車に乗れない小学生とその保護者

**日時** 4月13日(日)午前10時～正午  
☆雨天中止

**会場** 総合体育館(新井3-37-78)

**講師** 飯島誠氏(元自転車競技選手)

**申込** 3月21日からの平日午前9時～午後4時に電話で、野方警察署交通総務係☎(3386)0110へ。先着15組



### 特殊詐欺に ご注意を

国際電話番号による特殊詐欺が増加しています。「+1」「+44」などから始まる番号の電話には出ないようにしましょう。

「変だな」と思ったら、相手にせず、最寄りの警察署に相談を。

中野警察署 ☎(5925)0110

野方警察署 ☎(3386)0110



### 日曜日に児童館を利用できます

乳幼児親子を対象に、対象児童館の一部を開かしています。ぜひご利用を。

**日時** 毎週日曜日午前9時30分～午後4時30分

☆4月6日は休止。その他、都合により休止することがあります



▲区印



#### 対象児童館

- 南中野児童館(弥生町4-36-15)
- 若宮児童館(若宮3-54-7)
- 宮の台児童館(本町4-8-16)
- 上高田児童館(上高田5-30-15)
- 北原児童館(野方6-35-13)
- かみさざり児童館(上鷲宮3-9-19)
- 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)
- 野方児童館(新井2-48-10)  
☆改修工事のため3月末まで休止
- 大和児童館(大和町2-8-12)  
☆4月13日から開始

広告

**外壁・屋根塗装工事**  
リフォーム工事全般 見積もり無料・最短翌日対応

外壁塗装まるごとパック  
**420,000円～** (税別)  
おおよそ30坪 462,000円～(税込)

確かな実績 リフォームローン ご相談からでも  
創業34年 金利0% 期間限定 下記フリーダイヤルまで  
条件あり ご連絡お待ちしております。

株式会社 トーソーコンストラクション 総合建設業 建設許可番号(統-2)第123790号

**ハートベイト**  
受付時間9:00～18:00(土日祝営業) 中野区弥生町1-9-8 トーソー本社ビル7F  
0120-860-100

小3～高3対象 **英検®をステップに一流校に合格させる!**  
授業料2ヶ月分無料!

無料体験の申込は 

**英語セミナー** since 1985

中野区中野5-67-3 共英北口ビル4F (徒歩1分)  
集団☎03(5942)6530 個別☎03(5942)6424



## 健康・福祉

**16歳～27歳の女性へ  
HPVワクチンを来年3月31日まで  
無料で接種できるようになりました**

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

次の対象の方は、HPVワクチンを無料で接種できます。希望する方は、実施医療機関で相談を。

☆詳しくは、区HPをご覧ください

**対象** 次の①②全てに該当する方

①平成9年4月2日～同21年4月1日生まれの女性

②令和4年4月1日～同7年3月31日にHPVワクチンを1回以上接種している

**接種期限** 来年3月31日

### 江古田の森公開セミナー 「知っておきたい介護保険のこと」

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** 4月12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

### これまで受けていない方は 肝炎ウイルス無料検査へ

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

ウイルス性肝炎は自覚症状がないことが多く、感染に気付かない人が多数います。感染の早期発見は、効果的な治療につながります。一度は検査を受けましょう。

**対象** 区内在住で、肝炎ウイルス検査を受けたことのない方

**日時** 4月4日、5月2日、6月6日、いずれも金曜日、午前10時からと午後2時からの2回受け付け ☆7月以降も原則、毎月第1金曜日に実施

**会場** 中野区保健所(中野2-17-4)

**申込** 各実施日の前日までの平日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

### 検査の結果が陽性だった場合

治療方法の進歩により、ウイルスの排除が可能な場合もあります。なるべく早く精密検査を受けましょう。

治療が必要と診断された場合、東京都のウイルス肝炎治療医療費助成が受けられることがあります。詳しくは、東京都保健医療局HPをご覧ください。

### HIV・梅毒即日検査・相談のご利用を

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

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染しても、早期の発見・治療で病気の進行を抑えられます。また、梅毒も早期治療が効果的です。

結果が陰性の場合、当日にその旨が分かります。希望する方はどなたでも、匿名・無料で利用できます。この機会に、ぜひ受けましょう。

**日時** 4月18日(金)午後4時から

☆予約時に来所時間を指定します。以降も偶数月に実施予定

**会場** 中野区保健所別棟(中野2-17-6)

**申込** 4月17日までに電子申請で。先着70人

こちらから申し込みます



### 平日の通常検査・相談もあります

HIV、梅毒と同時にクラミジア、B型肝炎の検査もできます。詳しくは、区HPをご覧ください。結核・感染症予防係へお問い合わせを。

### 電話相談もご利用を

東京都HIV/エイズ電話相談

☎(3227)3335 ☆平日=正午～午後9時、土・日曜日、祝日=午後2時～5時

エイズ予防財団・エイズ電話相談

☎0120(177)812 ☆携帯電話からは☎(5259)1815へ。平日のみ、午前10時～午後5時(午後1時～2時を除く)

## お金のプロが教える“貯まる法則”とは？ FPに学ぶ「はじめてのマネーセミナー」

※募集代理店=ライフプラザ  
パートナーズ東京FA第三営業部  
東京都新宿区西新宿1-21-19  
宝ビルディング12階  
03-5322-7213LPPTK  
3-25-05【2026年12月末日】

**4月6日(日)参加無料・要予約  
中野セントラルパークで開催**

セミナー事務局(わかば企画内)  
☎0120-661-339

**主催** ライフプラザパートナーズ

**講師** ファイナンシャルプランナー杉山

健太さん

**日時** 4月6日(日)※受付30分前から  
午前の部10時～11時30分  
午後の部1時30分～3時

**会場** 中野セントラル



パークサウス1Fカンファレンスルーム  
2B(中野4-10-2・各線「中野」駅北口徒歩5分)

**特典** ゴディバクッキーセット(写真)を進呈

**申込** 電話でセミナー事務局まで(午前10時～午後5時)webは右記の二次元コードから※個人情報情報は受付に利用します



### やさしい手話教室

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

**対象** 区内在住・在勤・在学の小学校4年生以上で、全回参加可能な方

**日時** 4月12日、5月10日、6月21日、7月19日、8月23日、いずれも土曜日、午後1時30分～3時30分

**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)

**申込** 3月21日～4月1日に電話、✉sho.gaihukusi@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクスまたは直接、障害者施策推進係へ。先着40人。📄(先着5人)希望の方は、あわせて申し込みを。☑氏名とふりがな、連絡先、小・中学生は学年、📄はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

### パーキンソン病リハビリ教室

北部すこやか福祉センター  
(江古田4-31-10)  
☎(3389)4323 FAX(3389)4339

**対象** 区内在住のパーキンソン病の方とその家族

**日時** 4月14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** 3月21日～4月4日に電子申請か、電話で、北部すこやか福祉センターへ。先着20人

### 歯科相談

北部すこやか福祉センター  
(江古田4-31-10)  
☎(3389)4321 FAX(3389)4339

**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** 4月21日(月)午後1時～3時45分  
☆一人当たり30分程度

**会場** 北部すこやか福祉センター

**申込** 3月31日～4月17日に電話、ファクスまたは直接、北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



## 高齢者・障害者のための 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

成年後見制度や遺言、相続について、弁護士や社会福祉士に相談できます。

**対象** 区内在住・在勤の高齢者、障害のある方とその家族

**日時** 4月2日・9日・16日、いずれも水曜日、午後2時から

☆一人当たり45分。各日先着2人

**会場** 区役所4階中野区成年後見支援センター

**申込** 3月21日～相談希望日の7日前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。☑催し名、相談希望日、氏名とふりがな、連絡先 ☆5月以降も月に3回、水曜日に実施。担当弁護士への案件依頼はできません

中野区成年後見支援センターHP



### 外壁・屋上の防水／総合リフォーム

MARUTOMO 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)

### 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

- ご希望の多い仕事
- 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

## 3月20日～4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		
3月20日(木祝)	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	
		たかのクリニック	内	上鷲宮4-6-38	(3990)2222	
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10	(3330)0743	
		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		
3月23日(日)	当番医	中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9	(3387)7321	
		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	
		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	
		本郷診療所	内	本町4-26-2	(3381)5456	
		三五医院	内・神経内	南台2-6-8	(3381)0313	
		堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町2-42-15	(3372)4701	
		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
			中野中央薬局		中央4-60-5	(6304)8530
茜調剤薬局中野坂上店			本町2-42-15	(6300)6122		
3月30日(日)	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	
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10	(3330)0743	
		新橋医院	内・消	新井2-10-3	(3385)2800	
		中野坂上米沢医院	内・小	中央2-4-3-102	(3365)2727	
		新中野内科クリニック	内・消内	本町4-45-9 4階	(6382)5270	
		三上歯科医院☆	歯	南台3-37-27	(3384)0385	
		薬局	むさしの薬局新井店		新井2-3-15	(3388)3987
			わかみや薬局		若宮1-43-11	(5327)3663
薬局アポック中野坂上店			中央2-4-3	(3369)0021		

### 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

☆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、ご注意を。

#### 休日当番医の診療時間

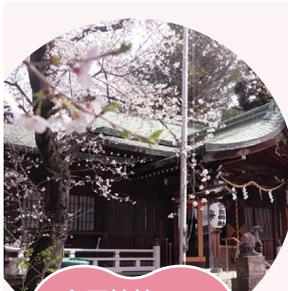
午前9時～正午、午後1時～5時

#### 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



# 中野の桜を見ませんか?



多田神社  
(南台3-43-1)



哲学堂公園  
(松が丘1-34)



中野四季の森公園  
(中野4-13)



神田川四季の道  
(JR中央線の北側~小滝橋)



本五ふれあい公園  
(本町5-28)



正蔵院  
(弥生町4-12-1)



福蔵院  
(白鷺1-31-5)



東中野駅  
(東中野4-1-12)

広報係/7階 ☎(3228)8803 FAX(3228)5476

桜の季節がやってきます。春の訪れを感じながらお花見に出掛けませんか。

Instagram: [@NAKANOKU\\_OFFICIAL](#)

☆開花状況は、区公式Instagramなどでお知らせする予定です

## 中野通り桜まつり

**新井薬師公園**  
(新井5-4)

新井区民活動センター運営委員会  
☎(3389)1310

日時 3月29日(土)正午~午後8時、  
30日(日)午前10時~午後5時

会場 新井薬師公園

☆当日直接会場へ。新井町会連合会主催

**中野通りの  
ライトアップも実施中**

日時 4月20日(日)までの  
午後5時30分~9時

☆桜の開花状況によって  
変わることがあります。

(一社)中野区観光協会主催

中野通り



3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	198,756※ (86減)	159,443 (1増)	156,831 (168減)	316,274 (167減)	340,840 (262減)
外国人	18,595 (109減)	13,093 (25減)	11,473 (70減)	24,566 (95減)	

※日本人と外国人の混合世帯 2,071 を含む



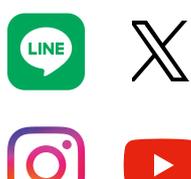
古紙パルプ配合率70%再生紙を使用

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



▲なかの区報

SNSでも情報発信中





▲区HP