

春のぶらり散歩

JR中央・総武線沿線～神田川



春の ぶらり散歩

JR中央・総武線沿線～神田川

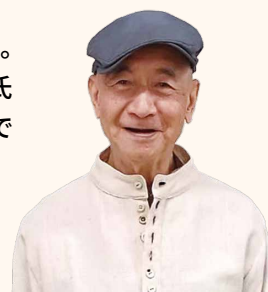
今号では、中野の南部（JR中央・総武線沿線・神田川エリア）の魅力的なスポットを紹介。新緑を楽しみながら区内を歩いてみませんか。☆各スポットの営業時間などについて詳しくは、直接問い合わせを



1 東中野をアートで彩る デンギャラリー DEN GALLERY

東中野1-32-2 ☎(5937)3352

2023年にオープンしたアートギャラリー。御年92歳のオーナー、ランドルフ・デン氏（右写真）が、若手のアーティストに無料でギャラリーを提供している



デンギャラリーの思い

元々、アメリカでアジアのアーティストを中心としたギャラリーを運営していました。日本のアーティストをもっと応援したいという思いが強くなり、出展料等を無料で提供するギャラリーを開始。みなさんが全力で表現できるようサポートしています。また、作品を「売る」経験もしてほしいと思っています。アートを生業にするには、表現だけでなくどう売るかも重要です。作品やグッズの販売を通じて、ギャラリーの運営を支える仕組みになっています。

子どもたちの表現の場として、ワークショップも開催しています。子どもたちが作った作品が実際に売れることも。新しい経験に目を輝かせる姿が印象的でした。

東中野から世界へ

目標は、「アートをもっと身近なものにすること」です。まち全体をアートで彩り、みなさんがアートに関わる機会を増やしていきたいです。さらに、アメリカのギャラリーとも連携し、アーティストが世界でも活躍できるよう支援していきます。



▲ スタッフの方々



▲ 2月に開催したイベントでの一コマ

ルルナナ展

気軽にお越しください(入場料無料)。

日時 5月2日(金)～14日(水)午前10時～午後6時
(最終日は3時)



学びと交流の拠点

中野東図書館

中央1-41-2 みらいステップなかの内
☎(5937)3559



子育てやビジネスをサポートする設備が充実。親子向け講座や相談会も随時開催

館長の平田陽一さん ▶



親子の時間を充実

7階のこどもフロアでは、子育て支援アドバイザーによる相談を始め、子育て中の方に寄り添ったサービスを提供しています。また、1時間まで利用できる託児サービスを月に1回実施しており、お子さんを預かる間、保護者の方は館内でゆっくり過ごすことができます。

さらに、子どもたちが図書館に親しみを持てるよう、イベントも定期的に開催。成長してから学びの場として活用してもらえたらうれしいです。

働く人をサポート

9階のビジネス・コミュニティフロアには、コワーキングコーナーやミーティングルームを備え、資格取得の勉強や資料作成など、さまざまな目的で利用できます。起業する方や仕事と家庭の両立を目指す方のための相談会など、多彩なイベントも随時開催しています。

「地域の居場所」

デジタル化に伴って、図書館の存在意義を問われることがあります。そんな中、当館は多様なニーズに応えられるよう、サービスや支援を充実させ、地域の企業や学校などと連携しながら、常に新しい挑戦を続けています。「地域の居場所」としても進化し続けていきたいです。



おはなし会

お子さん向けに本の読み聞かせを開催します。気軽にお越しください。

対象・日時 4歳～小学生=4月23日(水)午後3時30分から、0歳～3歳=26日(土)午前11時から
☆各日30分。当日直接会場へ。5月以降も随時開催。詳しくは、中野東図書館へ問い合わせを



中野氷川神社

東中野1-11-1



1030年創建。静かな境内には立派な神木があり、四季折々の自然を感じられる。力石や鳥居、狛犬などの文化財が残っている



桃園川緑道

中央1-12先～中野3-11先



四季を通じて散策を楽しめる遊歩道。かつて流れていた桃園川の歴史を、各所に設置された解説板で学ぶことができる

5

手作りの味を守り続ける

神宮豆腐総本店

中央4-1-20 ☎(3381)3688



1958年創業。手作りならではの風味豊かな豆腐や油揚げを提供する老舗豆腐店。地域に根差した味を守り続けている

▼店主の神宮幸四郎さん(左)と妻の昌美さん(右)



こだわりの手作り豆腐

当店の豆腐は、シンプルながら奥深い味わいがあります。豊かなたんぱく質を含む国産の大豆と、脂質が多くまろやかなカナダ産の大豆をバランス良くブレンドし、しっかりとした弾力と食感があるのが特徴です。豆腐の味は、大豆の質や製法によって大きく変わるため、昔ながらの手作りにこだわり、日々の気温や湿度を考慮しながら作っています。

中野の食文化を支えて

長年にわたり、区内の学校給食に豆腐を提供してきました。中野で育った子どもたちが大人になってから「昔からこの豆腐を食べていました」と訪ねてくることがあり、地域の味として親しまれていることをうれしく思います。

地域の発展を目指して

手作りでしか表現できないおいしさと温もりを、これからも守り続けていきたいと思っています。さらに、地域のみなさんに恩返しもしていきたいです。古くからあるお店だけでなく、新たに開店したお店や引っ越しをしてきた地域の方々と積極的に交流し、地域全体で協力しながらまちを盛り上げたいです。

6

ROND-POINT

中央2-47-2 ☎(5989)1585



繊細な技術で一粒一粒丁寧に手作りされたボンボンショコラが魅力。また、ショートケーキや季節限定の焼き菓子も人気

7

宝仙寺

中央2-33-3



1087年～1094年に源義家により創建。区内屈指の広大な寺院で、千年近い歴史を誇る。中野町役場跡の碑などが残っている

8 あ の ベーグル Ano Bagel

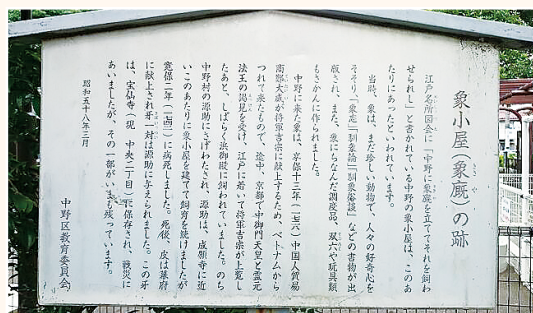
本町3-12-8



20~30種類のベーグルを提供する専門店。もちりとした絶妙な食感が魅力で、噛むほどに小麦の甘みが広がる。スイーツ系から総菜系、季節限定商品などバリエーションが豊富

9 象小屋の跡

本町2-32朝日が丘公園内



徳川吉宗の希望でベトナムから連れてこられた象。日本中の話題となった後、中野村の源助がもらい受け、ここで飼育された

10 ジャズ喫茶でゆったり COFFEE JAZZ GENIUS

本町3-2-10 ☎(3372)3471

1万枚以上のレコードからお客さんの雰囲気合ったジャズをかける老舗ジャズ喫茶。昔から変わらないこだわりを守り続けている

音響と空間へのこだわり

当店の特徴は、音の響きです。構造を工夫し、あえて壁を作り、音が適度に広がるよう設計しています。ジャズは、音がクリアすぎても、こもりすぎてもだめ。そのバランスを大切に、耳なじみの良い音を目指しています。

レコードは1万枚以上あるコレクションの中から選曲しています。流しっぱなしではなく、お客さんの様子を見ながら、雰囲気に合わせたジャズをかけています。

変わらぬ味

コーヒーは、開店当初から30年以上変わらない味を提供しています。香りが高く、毎日飲んでも飽きないのが当店のブレンドの魅力です。

食事にもこだわりが。たっぷりの野菜とベーコンに特製のオリジナルソースをかけた「BLTサンド」はここでしか食べられないおいしさです。

時間を忘れてゆったりと

手軽に音楽が聞けるようになり、ジャズ喫茶は減少しています。ゆったりと過ごせるこの空間をこれからも守り続けたいです。



楽しもう 春のイベント

5/17(土)
18(日)

花と緑の祭典2025春

環境・緑化推進係／8階
☎(3228)5516 FAX(3228)5673

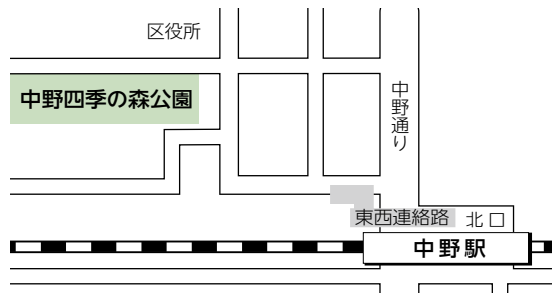
区民の実行委員会主催の、家庭で
花や緑を楽しむための催しです。

時間 午前10時～午後4時

会場 中野四季の森公園(中野4-13)



◀スケジュールなどについて
詳しくは、区☎へ



事前申し込みが必要な催し ☆いずれも区内在住の方が対象。()内は抽選定員

①苗木の無料配布(計500本)

=17日(土)午前10時～午後3時30分

☆樹木はブルーベリー200本とオリーブ300本。

1世帯につき1本

②初心者向けバラ教室(20人)

=17日(土)午後2時～3時30分

☆参加費2,800円

③挿し木教室(20人)

=18日(日)午後1時30分～3時30分

☆参加費300円



申込(①～③共通) 4月21日～30日(必着)に往復ハガキで、環
境・緑化推進係へ。②③は電子申請も可。☒住所、氏名とふり
がな、①は希望する苗木名(第2希望まで)、②③は教室名、返
信用にも住所、氏名を記入

往復ハガキの書き方(例)

85 (往信)	164-8501 (苗木配布)宛 中野区役所 環境・緑化推進係	(空白のまま)	85 (返信)	16X-XXXX 様	住所 ●●●● 氏名 ●●●● (ふりがなも) 第1希望 苗木 ○○○ 第2希望 苗木 ○○○
▲往信面			▲返信面		

その他の参加できる催し

せん
剪定教室(17日のみ)、寄せ植え教室、ミニグリーンアドベンチャー、
園芸緑化相談、花と緑の窓口、環境・緑化推進コーナー、お子さん向
けの草花あそび・本の読み聞かせなど



5/18(日)

中野区民ふれあい運動会

障害者施策推進係／3階
☎(3228)8832 FAX(3228)5662

障害のある方もない方も、
楽しく参加できます。

時間 午前9時30分～午後0時
45分ごろ

会場 第二中学校
(本町5-25-1)

☆当日直接会場へ。雨天中止

送迎バスの利用は事前に申し込みを

障害があり、公共交通機関を使って会場に行くことが
困難な方は、当日、送迎バスを利用できます。

申込 4月28日までに電話またはファクスで、障害者施策
推進係へ。☒住所、氏名とふりがな、連絡先、車いす利
用・不用の別(電動か手動の別も)、介護者の有無、乗降
希望場所、初めて利用の場合はその旨



2024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

この調査は、区民のみなさんが必要としていることを的確に把握して区政運営に生かすために、毎年実施しています。

このたびまとめた最新の調査結果を抜粋してお知らせします。
☆数値は小数点第2位を四捨五入し、端数処理しています。調査結果の概要は、区HP、図書館でご覧になれます



◀区HP

回答者907人の内訳

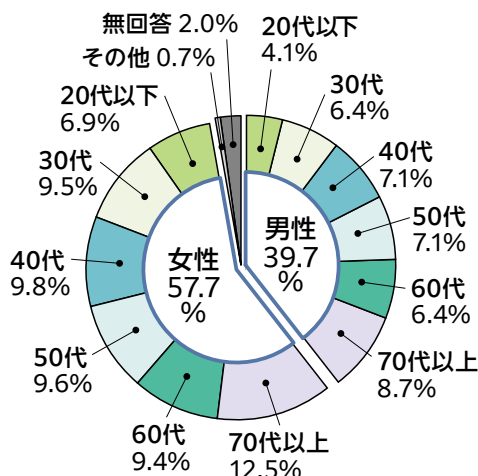
(全グラフ共通)

実施時期 昨年9月

調査対象 無作為抽出の18歳以上の区民2,000人

調査方法 郵送・インターネット回答

回収率 45.4%



区の施策への要望は「防災」「子育て支援」「防犯」が上位に

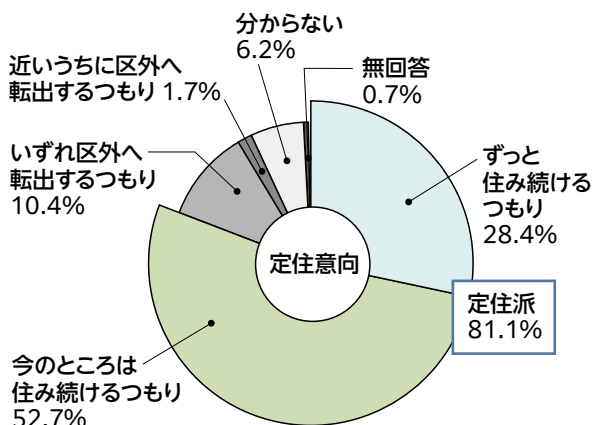
26項目の中から、今後特に力を入れてほしい施策の1位～3位を選んでもらいました。合計では昨年度5位だった「防災」がトップに。また、区が力を入れていると感じる施策では「文化・スポーツ」が2位に上昇しました(右図下段)。

施策への要望・評価上位5項目 ☆()内は前回調査の順位

	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
要望	防災 28.3% ↑(第5位)	子育て支援 22.4% ↓(第1位)	防犯 22.2% ↑(第6位)	高齢者福祉 21.7% ↓(第2位)	道路・交通 17.9% ↓(第4位)
評価	重点的まちづくり 34.4% →(第1位)	文化・スポーツ 18.4% ↑(第5位)	みどり・公園 17.4% ↓(第2位)	子育て支援 14.1% ↓(第3位)	ごみ・リサイクル 13.5% ↓(第4位)

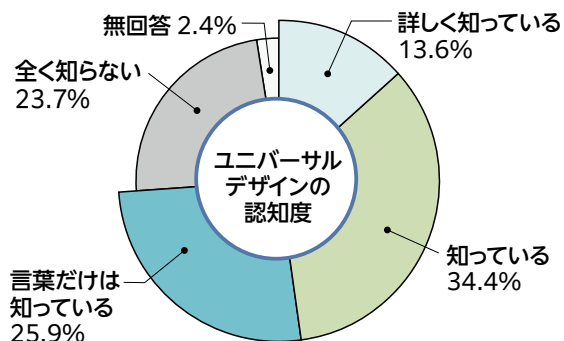
中野区への「定住派」「愛着を感じている方」は8割超え

今後も中野区に住みたいかの質問で「ずっと」「今のところ」を合わせた定住派は81.1%でした。また、中野区に愛着を感じているかの質問に「とても」「どちらかといえば」感じていると回答した割合も、昨年に引き続き8割を超えていました。



「ユニバーサルデザイン」を知っている方が7割超え

ユニバーサルデザインを知っているかの質問で「詳しく知っている」「知っている」「言葉だけは知っている」を合わせると、7割を超える方がユニバーサルデザインという言葉を知っているという結果でした。



ユニバーサルデザインとは…年齢や性別、特性などに関わらず、全ての人にとって分かりやすく、使いやすい設計のこと

教育委員を任命しました

総務係／6階

☎(3228)8811 FAX(3228)5647

区長は区議会の同意を得て、教育委員に、3月28日付で岡本淳之氏、4月11日付で高野治人氏を任命しました。任期は、岡本氏が令和11年3月27日まで、高野氏が同11年4月10日までです。

岡本淳之氏

昭和50年生まれ。(株)教育開発研究所月刊「教職研修」編集長。再任

高野治人氏

昭和46年生まれ。たかのクリニック院長。(一社)中野区医師会理事

6/22(日)は投票日

東京都議会議員選挙

立候補予定者説明会

区選挙管理委員会／8階

☎(3228)5541 FAX(3228)5687

6月22日(日)に行う東京都議会議員選挙(中野区選挙区)に立候補を予定している方が対象。

対象の方は、必ず事前に区選挙管理委員会へ電話してください。

☆立候補予定者1人につき2人まで。代理人でも可

内容 立候補届け出の手続き、選挙運動などの説明

日時 5月10日(土)午前10時から

会場 区役所7階会議室

明るい選挙

イメージキャラクター

「選挙のめいすいくん」▶



子育て家庭と区長の タウンミーティング

子育て
カフェ

広聴係／4階

☎(3228)5552 FAX(3228)5476

テーマ 子育て家庭にとって住みやすいまち

対象 区内で子育て中の保護者とお子さん

☆保護者のみの参加も可。一時保育あり

日時 5月21日(水)午前10時30分～11時30分

会場 療育センターゆめなりあ(弥生町5-5-2)

☆当日直接会場へ。☎希望の方は、5月9日までにファクスで、広聴係へ。☑住所、氏名とふりがな、ファクス番号、☑希望の旨



災害時の断水に 備えましょう

大規模な地震が発生した際、区の想定断水率は最大で約17%です。各家庭で、一人当たり1日3Lの飲料水を3日～7日分備蓄しましょう。

覚えておこう

災害時給水ステーション

地域防災係／8階

☎(3228)8930

FAX(3228)5647



▲このマークが目印です

断水した際、区内では次の場所で水をお配りします。水を入れる清潔な容器(ポリタンクなど)を持参してください。

場所 弥生公園(弥生町5-4)、江古田の森公園(江古田3-14)、みずのとう公園(江古田1-3)

☆都内に200か所以上設置。災害時の開設状況などについて詳しくは、都水道局アプリまたは都水道局HPでご覧になれます



◀アプリの
ダウンロードは
こちらから

ご協力ありがとうございました 能登半島大雨災害義援金

総務係／6階

☎(3228)8811 FAX(3228)5647

3月14日までにみなさんからお預かりした総額は311,483円となりました。義援金は、日本赤十字社へ送金しました。

温かいご支援、誠にありがとうございました。

お知らせ

傍聴を

☆日程・会場は、変わることがあります

5月の教育委員会定例会

教育委員会係／7階

☎(3228)5734 FAX(3228)5679

①2日 ②16日 ③23日 ④30日

いずれも金曜日、午前10時から

①②③=区役所7階教育委員会室

④=第五中学校(上高田4-28-1)

☆当日直接会場へ

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

5月29日(木)午後6時30分から

区役所7階会議室

☆事前申込制。5月8日～22日に電話で、

在宅療養推進係へ。先着5人

「災害時個別避難計画」を 作りませんか

地域支えあい活動支援係／4階

☎(3228)5582 FAX(3228)5620

区は、災害時に一人では避難が難しい方(要支援者)の安否確認や避難支援を円滑にするため、計画書の作成を進めています。

次の対象の方で、この計画書の作成を希望する方は、地域支えあい活動支援係へ問い合わせを。

対象 次の①～④のいずれかに該当する方

①要介護・要支援の認定を受けている

②身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、愛の手帳のいずれかの交付を受けている

③障害者総合支援法の障害支援区分1～6の認定を受けている

④70歳以上の単身者、75歳以上の高齢者のみの世帯

☆避難時に必要な情報等を支援者(必要に応じて避難を手助けする人)と共有します。妊婦の方など、避難に特段の配慮が必要な方は相談を

「チャレンジ基金助成」申請事業 公開プレゼンテーション

公益活動推進係／4階

☎(3228)3251 FAX(3228)5620

助成を希望する区民団体が、その可否を審査する区民公益活動推進協議会に、事業内容などを説明します。参加団体などについて詳しくは、区HPをご覧ください。

日時 5月25日(日)午後1時から

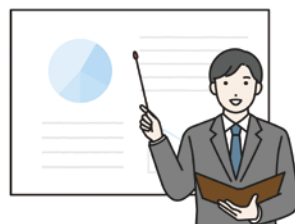
会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

基金への寄付にご協力を

この助成事業は、みなさんからの寄付を区民公益活動推進基金に積み立てて財源としています。

申込 電子申請か、区HPまたは区役所4階窓口で配布する申込用紙に記入し、

✉ koeki@city.tokyo-nakano.lg.jp、郵送または直接、公益活動推進係へ



令和7年度の国民健康保険料率等が決まりました

資格賦課係／2階

☎(3228)5511

FAX(3228)5456

令和7年度の国民健康保険料は、次のとおり算定し、6月に各世帯へ決定通知を郵送します。

支払いは、6月～来年3月の計10回です。

保険料算定の仕組み

国民健康保険料には①基礎分②支援分③介護分(40歳～64歳の方)の3区分があり、それぞれの「均等割額」「所得割額」を算出します。これらの合計額が世帯の年間保険料です。

39歳以下の方、65歳～74歳の方=①②の合計額

☆未就学児の①②の均等割額は半額

40歳～64歳の方=①②③の合計額

令和7年度国民健康保険料(年額)の算定式

	均等割額 ☆加入者全員に 一律に掛かります	所得割額 ☆加入者の前年中の所得 に応じて掛かります	1世帯 最高限度額
①基礎分	45,600円／ 1人	旧ただし書き所得(※) ×7.92%	66万円
②支援分	16,200円／ 1人	旧ただし書き所得(※) ×2.87%	26万円
③介護分	17,400円／ 1人	旧ただし書き所得(※) ×2.20%	17万円

※旧ただし書き所得=総所得金額等-基礎控除43万円

介護職員研修等の受講費用を助成します

介護保険課管理係／3階
☎(3228)5629 FAX(3228)5620

次の研修を昨年4月以降に修了し、他に研修費用の助成を受けていない方は、区内の介護保険事業所で働いているなどの助成要件を満たすと受講費用の助成を受けられます。詳しくは、区HPをご覧ください。

対象の研修

介護職員実務者研修＝先着25人、上限12万円
介護職員初任者研修＝先着20人、上限9万円
生活援助従事者研修＝先着1人、上限5万円

5月は赤十字運動の強化月間 赤十字活動資金募集にご協力を

地域自治推進係／4階
☎(3228)8921 FAX(3228)5620

日本赤十字社は、地域の方からいただく活動資金を国内外での災害救護活動など、人道的活動に役立てています。みなさんのご協力をお願いします。

日本赤十字社東京都支部HP



年金相談をする方は 事前予約のご利用を

中野年金事務所(中野2-4-25)
☎(3380)6111

年金の請求や見込み額、被保険者記録などについて相談できます。相談を希望する方は次の予約先へ原則、事前予約をしてください。

予約先 ☆いずれもナビダイヤル

・予約受付専用電話

☎0570(05)4890

☆平日午前8時30分～午後5時15分

・ねんきんダイヤル

☎0570(05)1165

☆平日午前8時30分～午後5時15分(週の初日は午後7時まで)、第2土曜日午前9時30分～午後4時

催し・講座

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ごとの相談に応じます。

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anac@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

若者家族セミナー 「普通とか安定とか幸せとか」

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・在学の高校生年代～39歳の方の家族

日時 5月10日(土)午後2時～4時

会場 みらいステップなかの

申込 4月21日～5月9日に若者フリースペースから申し込むか、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

募集・求人

中野区育児休業代替任期付職員
(事務・福祉・保育士・心理)

人事係／8階
☎(3228)8041 FAX(3228)5647

勤務期間 代替する職員の育児休業期間内(おおむね6か月～3年)

選考日 6月1日(日)

☆事務は6月29日(日)に二次選考あり

申込 5月16日午後5時までに電子申請で

☆対象や勤務条件などについて詳しくは、区HPをご覧ください

行政評価の外部評価者

企画係／7階
☎(3228)8987 FAX(3228)5476

活動内容 区の事業が効率的に執行されたかなどの評価

対象 区役所で開催する公開ヒアリング等に出席できる、区内在住の18歳以上の方

活動期間 7月～10月(平日昼間)

報酬 会議への出席等1回につき5,000円 ☆交通費支給なし

提出書類 「応募の動機」または「区政に対して思うこと」を書いた作文(800字程度、書式自由)

申込 電子申請か、kikaku@city.tokyo-nakano.lg.jp、郵送または直接、企画係へ。5月12日必着。住所、氏名とふりがな、電話番号、生年月日、これまで区に関わった経験の有無とその内容 ☆選考(書類・面接)で2人。結果は、全応募者に通知

区HP



来年1月12日(月・祝)開催 「二十歳のつどい」実行委員

健全育成係／7階
☎(3228)5648 FAX(3228)5679

活動内容 「二十歳のつどい」の企画や案内状等のデザイン、当日の司会など

対象 区内在住・在勤・在学の方。①**実行委員**＝平成17年4月2日～同18年4月1日生まれ、②**サポーター**(①とともに企画に携わる)＝おおむね18歳～29歳 ☆①②とも人数上限はありません。6月以降に第1回実行委員会を開催する予定。2回目以降は、委員の都合に合わせて日時を設定

申込 4月21日～5月16日に電子申請で

区HP



特別区の区立幼稚園教員

教職員係／7階

☎(3228)8861 FAX(3228)5679

募集は①②の2種類で、いずれも勤務先は特別区(大田区・足立区を除く)の区立幼稚園です。内容について詳しくは、特別区人事・厚生事務組合教育委員会 📄をご覧ください。

問合せ 特別区人事・厚生事務組合人事企画課採用選考担当(〒102-0072千代田区飯田橋3-5-1東京区政会館17階)

①=☎(5210)9857

②=☎(5210)9751

①教員採用候補者

対象 幼稚園教諭普通免許状を持っている(来年3月31日までに取得見込み含む)、平成3年4月2日以降に生まれた方
申込 5月13日午後5時までに、上記 📄で

②臨時的任用教員採用候補者

対象 幼稚園教諭普通免許状を持っている方
申込 郵送で、上記の問合せへ
☆新規申込者の選考は毎月実施

都営住宅入居者 (家族向け・単身者向けなど)

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 5月7日～15日に、区民活動センター、区役所1階総合案内、同9階、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渋谷郵便局へ郵送

☆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

高齢者用肺炎球菌予防接種が受けられます

保健予防係(中野区保健所)

☎(3382)6500 FAX(3382)7765

次の対象の方へ、誕生日の前月末に予診票を郵送します。接種を希望する方は、医療機関で接種してください。

☆予診票が届いても、これまでに高齢者用肺炎球菌予防接種を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

自己負担額 4,000円

☆生活保護を受給している方は免除

生活機能向上プログラム 「#シャープ体操～アクティブ・シニアのストレッチ&筋トレ～」

しんやまの家(南台4-25-1)

☎・FAX(3229)8175

対象 区内在住の65歳以上で、全回参加できる方

日時 4月30日(水)、5月28日(水)、6月30日(月)、7月23日(水) 午前10時～11時30分 ☆全4回

申込 4月21日～28日の平日午前9時～午後5時に直接、しんやまの家へ
☆先着20人

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 5月13日・27日、いずれも火曜日、午後2時30分～4時30分

会場 東部区民活動センター(中央2-18-21)

申込 4月21日～5月2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 東中野地域包括支援センター(東中野1-5-1)

☎(3366)3318 FAX(3366)3398

シルバー人材センター 入会登録説明会

中野区シルバー人材センター

☎(3366)7971 FAX(3366)7998

対象 区内在住の原則60歳以上の方

日時 5月13日(火)・14日(水) 午後1時30分から

☆各日2時間程度。6月以降も毎月開催

会場 中野区シルバー人材センター(中央2-22-10-101)

申込 各開催日までに📧nakano@sjc.ne.jpまたは電話で、中野区シルバー人材センターへ。各日先着12人

4月30日は納期限です。 忘れずに納付を

後期高齢者医療保険料の第1期分 介護保険料の第1期分

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

相続

初回無料!

のお悩み、何でもご相談ください!

「相続税はいくらかかる?」
「自分や親が亡くなる前にできることは?」
そんな相続のお悩みをFP資格を持つ相続診断士が解決へ導きます!

ご相談いただいた方に「相続手続きの手引き」無料プレゼント!

相続相談サポートセンター

☎03-6383-1878 / 📧info@gpicahd.jp

FP・相続診断士 齊藤由貴子

広告

介護予防事業にご参加を

介護予防推進係／3階
☎(3228)8949 FAX(3228)5620

区内在住の65歳以上の方が対象。
体操やお口のケアなどを専門家に学び、
介護予防の習慣付けを目指します。
☆いずれも無料。内容や開催日時など
について詳しくは、区HPをご覧ください。
か、下記会場へ問い合わせを

スポーツ・コミュニティプラザの介護 予防プログラム

中部(中央3-19-1)
☎(3363)0608

南部(弥生町5-11-26)
☎(5340)7881

鷺宮(白鷺3-1-13)
☎(3337)1771

マイナス5歳若返り体操 ～整骨院のプログラム～

阿部整骨院(鷺宮4-1-13)
☎(3339)7756

なかの・からだナビ!

～健康を口・栄養・体操から～

中野区歯科医師会館(中野2-14-17)
☎(3382)1487

江古田の森公開セミナー 「江古田の森の高齢者施設を見学 しませんか」

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 5月10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

子ども・子育て

医療的ケアを必要とする お子さんの保護者の方へ 区立白鷺保育園の入園児を募集

運営支援係／3階
☎(3228)8940 FAX(3228)5679

入園を希望する方は、まずは運営支
援係へ相談を。

保育園所在地 白鷺3-3-24

対象 集団保育及び保護者の送迎が可
能な、令和6年4月1日以前に生まれた
お子さん ☆受け入れは1人

医療的ケア内容 たんの吸引、経管栄
養、導尿など

乳幼児親子支援活動助成金

健全育成係／7階
☎(3228)5648 FAX(3228)5679

対象となる活動

①乳幼児親子に居場所・広場を提供し、
その交流を図る活動(オンラインでの交
流も可)

②乳幼児を一時的に預かる活動

応募期限 5月20日午後5時(必着)

応募書類の配布 4月22日以降に区HPま
たは区役所7階窓口で

☆新規に応募を考えている団体の方
は、事前に健全育成係へ電話してくださ
い。応募条件や申し込み方法などに
ついて詳しくは、区HPをご覧ください。
か、下記会場へ問い合わせを

5歳児歯科健康診査の案内を 郵送します

子ども医療助成係／3階
☎(3228)5623 FAX(3228)5679

今年度中に5歳になるお子さんの保
護者の方宛てに、受診票を今月下旬に
郵送します。届いたら、区内の指定医療
機関で予約をして受診してください。

対象 令和2年4月2日～同3年4月1日生
まれのお子さん

受診期間 5月1日(木)～11月30日(日)

☆この期間外は受診できません

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

中部すこやか福祉センター
(中央3-19-1)

☎(3367)7788 FAX(3367)7789

日程 5月8日(木)

会場 中部すこやか福祉センター

申込期間 4月24日～5月2日

鷺宮すこやか福祉センター
(若宮3-58-10)

☎(3336)7111 FAX(3336)7134

日程 5月9日(金)

会場 鷺宮すこやか福祉センター

申込期間 4月25日～5月7日

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。

日本老人ホーム 紹介サービスセンター

ご相談は『無料』で
入居のお手伝い



紹介施設は多数
実績21年の豊富な
経験と専門知識



0120-807-407
www.rojin-home.com 株式会社バーソンスブリッジ

東京都新宿区西新宿 2-4-1 新宿 NS ビル 25 階

庭木1本から承ります!



- ☑ 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

生垣の剪定 長さ1m高さ2m
通常 2,200円を ※税込
※10名様以上 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 茨城
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

5月5日は「こどもの日」 この日から1週間は 児童福祉週間です

子ども・教育政策課庶務係／7階
☎(3228)5734 FAX(3228)5679

区はこの期間を中心に、児童館等で、親子で楽しめる催しを行います。
☆催しの日時や会場などについて詳しくは、区HPをご覧ください

健康・福祉

重度の障害がある方は特別障害者手当・障害児福祉手当を受給できます

在宅福祉係／3階
☎(3228)8953 FAX(3228)5662

次のいずれも4月からの改定額で、受給には所得制限があります。詳しくは、在宅福祉係へ問い合わせを。

特別障害者手当

支給月額29,590円。身体・知的または精神に重度の障害があり、常時特別な介護を要する20歳以上の方が対象（施設に入所している方や長期で入院している方を除く）。

障害児福祉手当

支給月額16,100円。身体・知的または精神に重度の障害があり、常時介護を要する20歳未満の方が対象（施設に入所している方や障害を支給理由とする公的年金を受給している方を除く）。
☆申請については、障害者支援係
☎(3228)8706・FAX(3228)5662へ問い合わせを

「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 5月10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 4月21日～5月9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。

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)4321 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 5月26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 4月21日～5月23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

障害のある方へ 講座に参加しませんか

障害者福祉会館(沼袋2-40-18)
☎(3389)2171 FAX(3389)2175

内容・日程 レク体操＝毎月第1金曜日、
書道講座＝毎月第2水曜日

会場 障害者福祉会館

☆詳しくは、障害者福祉会館へ問い合わせを



お手軽測定会 歩行測定

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 5月24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 4月21日～5月21日に産業振興センターHPで。各回先着10人

産業振興センターHP



“不動産を売るとき”って、どうしたらいいの？ 女性税理士に学ぶ「土地と空き家の売り方セミナー」

5月11日(日)参加無料・要予約
中野セントラルパークで開催
売却のノウハウをわかりやすく解説

セミナー事務局
☎0120-225-238

「三井住友トラスト不動産」では、税理

士法人スマートシンの税理士・宿谷紫さんを講師に「土地と空き家の売り方セミナー」を開催。この機会に参加を。

日時 5月11日(日)※受付30分前から
午前の部10時～12時
午後の部1時30分～3時30分

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1(中野4-10-2・各線「中野」駅北口徒歩5分)

特典 不動産売買ガイドブックを進呈

申込 電話でセミナー事務局まで(9時30分～17時30分、無休)※提供された個人情報には主催者が取得し、本セミナーの申し込み受け付け、運営の管理に利用

4月20日～ 5月5日の 休日当番医・ 当番薬局

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

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
4月20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
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10 (3330)0743
		中野ひだまりクリニック	内・消内・呼内	東中野3-6-12 (3368)0888
		山田医院	産婦・小・内	中野2-14-17 (3384)3555
		ハートケア銀河クリニック	心内・内	本町3-29-15 2階 (5371)0909
		むらやま歯科医院☆	歯	野方5-31-7 (3336)3022
	薬局	中野中央薬局	中央4-60-5	(6304)8530
		わかみや薬局	若宮1-43-11	(5327)3663
		ライフ薬局	中野2-11-5	(3380)9393
4月27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
		若宮診療所	内	鷺宮3-11-8 (3338)7335
		なかのキッズクリニック	小	中野2-24-9-A103 (5340)7153
		中野リウマチ膠原病クリニック	内	中野2-24-11 5階 (3380)8585
		セイメイ内科	内・循内	中央1-25-5 (5389)2972
		水野歯科医院☆	歯	南台4-52-3 (3381)1366
	薬局	青葉調剤薬局	中野5-47-10	(3389)7110
		ファークス薬局鷺宮	鷺宮3-11-7	(5327)5127
		ことぶき薬局末広橋店	中央1-25-3	(3227)1907
4月29日(火・祝)	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
		くり小児科内科	小・内	野方4-22-3 (5345)6166
		つるた内科クリニック	内・皮・小	江古田2-1-1 1階・2階 (5860)0196
		おうじ内科・糖尿病クリニック	内・小	中野5-26-8 (3388)1024
		東中野糖尿病内科クリニック	内	東中野1-59-9 2階 (3368)7666
		おだ歯科医院	歯	鷺宮3-7-7 1階 (6383)0218
		景山歯科医院	歯	中央2-59-11 1階 (3367)3456
	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
		フジ薬局	野方4-19-2	(3386)8854
		みんなの薬局東中野駅前店	東中野1-32-5	(3364)4193

もしもの時の安心サポート。無料相談サロン

葬儀・仏事のお悩みは、私達にご相談下さい。

葬儀のことがよくわかる！ガイドブック差し上げます

お気軽にどうぞお立ち寄りください。

☎相談24時間受付 東京都中野区中野5-67-11-2F 中野サンモール内 ナナ オク ヤ ミ ニ

☎0120-7-09832 安心な葬祭

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)

遺産分割がまとまらない
相続預貯金が使えこまれていた
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

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
5月3日(土・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
		ちひろこどもクリニック	小	野方5-22-8 (3339)6658
		中野新井薬師参道クリニック	内	新井1-36-1 (6555)8392
		中野リウマチ膠原病クリニック	内	中野2-24-11 5階 (3380)8585
		かたやま医院	内・小・皮	東中野5-23-14 1階 (3227)0603
		鷺ノ宮駅南口歯科	歯	白鷺1-30-6 (3338)4510
		森山歯科医院	歯	中央4-53-3 1階 (3381)5939
		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
5月4日(日・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
		塩崎クリニック	内・胃・肛外	鷺宮2-5-7 2階 (5327)3336
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10 (3330)0743
		中野ひだまりクリニック	内・消内・呼内	東中野3-6-12 (3368)0888
		三五医院	内・神経内	南台2-6-8 (3381)0313
		沼崎歯科医院	歯	新井2-46-1 1階 (3228)7731
		横山歯科医院	歯	中野2-16-26 (3381)6764
		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
5月5日(月・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
		横畠病院	外・内	新井1-38-6 (3389)2531
		美穂診療所	内・小・消内	鷺宮5-3-14 (3990)1208
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10 (3330)0743
		中野ひだまりクリニック	内・消内・呼内	東中野3-6-12 (3368)0888
		新中野女性クリニック	産婦	本町4-48-23 (3384)3281
		サエグサ歯科医院	歯	沼袋1-7-13 (3385)3751
		歯科仲井診療所	歯	中野3-31-7 (3382)8818
		中野中央薬局		中央4-60-5 (6304)8530
		むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6 (5380)3935
5月5日(月・祝)	薬局	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

☆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



事前に電話で確認を

休日当番医の診療時間

午前9時～正午、午後1時～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

午前9時～正午、午後1時～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

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

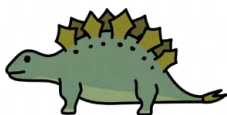
フリーダイヤル **012-012-4699**

5/3(土・祝)
4(日・祝)

祝!開庁1周年 ナカノバ大文化祭2025

文化・芸術を楽しむコンサートやワークショップ
などを開催。スケジュールなどについて詳しくは、
ないせすアカデミア [HP](#)をご覧ください。**時間** 午前10時30分～午後4時(4日は午前11時
から)**会場** 区役所1階**問合先** なかのZERO

☎(5340)5043 FAX(5340)5017

▲ないせす
アカデミア [HP](#)5/10(土)
11(日)中野にぎわいフェスタ
2025春

商店街支援係/8階

☎(3228)5591 FAX(3228)5456

模擬店やステージ、お子さん向けのワークショッ
プなどを開催。詳しくは、中野にぎわいフェスタ
[HP](#)をご覧ください。**日時** 5月10日(土)午前11時～午後6時、11日(日)
午前10時～午後5時**会場** 中野四季の森公園(中野4-13)

☆今年は春と秋の2回開催予定

催しの問合先

中野にぎわいフェスタ実行委員会事務局
(一般社団法人中野区観光協会内)

☎(5332)7377

(平日午前10時～午後5時)

✉info@nakano-kanko.com

◀中野にぎわい
フェスタ [HP](#)5/1▶31
自転車安全利用
TOKYOキャンペーン

生活・交通安全係/8階

☎(3228)8736 FAX(3228)5647

区内では、自転車事故が多発しています。交通
ルールを守って、安全に自転車を利用しましょう。

助成券がもらえる

自転車安全利用講習会

講習会に参加した方は、自転車の点検整
備費用助成券(上限2,000円)がもらえます。**日時・会場** 5月10日(土)=区役所6階会議
室、24日(土)=新井区民活動センター(新
井3-11-4)☆いずれも午前10時からと午後2時から。
各回1時間で同内容**申込** 4月21日からの平日午前8時30分～
午後5時に電話で、生活・交通安全係へ。各
回先着40人☆点検整備を受けた自転車には、安全性が
認められた証としてTSマークのシールが
貼付され、1年間の付帯保険として賠償責
任補償(最大1億円)の保険が付きます

4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	200,149※(1,393増)	159,944(501増)	157,400(569増)	317,344(1,070増)	342,165(1,325増)
外国人	18,840(245増)	13,191(98増)	11,630(157増)	24,821(255増)	

※日本人と外国人の混合世帯 2,066 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](#)