

なかの区報
nakano

5.20

毎月5日・20日発行
(1月・8月は11日発行)

突然やってくる「判断」は、

突然やってくる。





Make early decisions
with the right information!

正しい情報で早めの「判断」!

～自ら備え行動する 風水害対策～

防災対策係／8階
☎(3228)8933 FAX(3228)5647

区内では、台風や集中豪雨により河川が氾濫し、大きな被害が度々発生していました。河川改修や調節池の整備が進んでいるものの、道路冠水や下水道からの内水氾濫など、都市型水害は依然として深刻な問題です。

今号では、風水害への備えや実際に取るべき行動を紹介。いざという時に迅速かつ確に判断し、行動できるよう、日頃から備えておきましょう。



▲2005年9月4日、妙正寺川氾濫の様子



▲道路冠水イメージ

非常用持ち出し品を準備しましょう



☐ 軍手



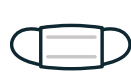
☐ 懐中電灯・電池



☐ 携帯ラジオ



☐ 充電器・バッテリー



☐ 感染症対策用品
(マスク、体温計など)



☐ 衛生用品
(タオル、ウェット
ティッシュなど)



☐ 貴重品
(現金、身分証明書など)



☐ 携帯食料



☐ 飲料水



☐ 着替え

素早く正しい情報を入手しましょう

Ⅰ 区防災サイト

災害・気象情報
や河川水位、避難
所情報などがご覧
になれます。



Ⅰ 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 HP

Ⅰ 区公式SNS

区公式のXやLINE
で防災情報を随時受
信できます。



Ⅰ 緊急速報「エリアメール」等

緊急時は区内にい
る方の携帯やスマホで
受信できます。



Ⅰ 防災無線スピーカー

内容が聞き取れない場合、音声自
動応答サービス☎(3228)5726で
確認できます。

Ⅰ ケーブルテレビ 「J:COMチャンネル」

放送についての問い合わせは
J:COM東京☎0120(914)000
(午前9時～午後6時)へ。

Ⅰ 地域・防災青色灯 パトロールカー(広報車)



Ⅰ 河川のライブカメラ

区内12か所に設置
された河川カメラの
映像を視聴できます。



▲こちらから

河川が増水すると、
警報サイレンが鳴ります

区内の河川21か所に、ス
ピーカーを設置。警戒水位に達
するとサイレンが鳴ります。

集中豪雨や台風の予報が出たら

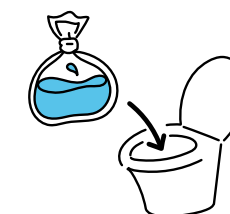
側溝、雨水枡の掃除

- 道路冠水や浸水の原因にな
るので詰まらせない
- 上にブロック等置かない



簡易水嚢で浸水防止

- ごみ袋を二重にして水嚢を作り、トイレ
や洗濯機、排水溝に置き、逆流防止
- 水嚢を箱に入れて土嚢の代わりに



強風が来る前に

- 植木鉢や物干し竿は自宅の中に入
れるか、ロープなどで固定を
- ガラス飛散防止フィルムを貼り、
カーテンを閉める



大雨に備えて土嚢の準備を

土木事業調整係／9階 ☎(3228)5592 FAX(3228)5668

水害の発生しやすい時期に備えて、日頃から土嚢を準備してください。
☆11月下旬までは、区内各所(水防倉庫や浸水被害の出やすい地域の路上)に配備。
ご自由にお持ちください。配備場所は、区 HP でご覧になれます



▲区 HP

ハザードマップを活用し あなたの行動を確認しよう

大雨による災害リスクが高まると区は、避難情報を発令します。避難情報とは、住民への避難の促しや、災害発生時の対応を示すものです。区HPなどで警戒レベルを確認して、自分の状況に合った行動をとりましょう。

／ 知っておくべき / 避難の5つのポイント

1 避難とは「難」を「避」けること

安全な場所にいる人まで避難所に行く必要はありません。

2 親戚や知人宅も避難先

避難所は、プライバシーが確保されにくく、寝具やトイレなども数に限りがあります。日頃から親戚などとコミュニケーションを図りましょう。

3 非常用持ち出し品 (2ページ参照) の持参を

避難する際は、感染症対策用品や携帯食料などを携行しましょう。

4 避難所の最新情報を確認

避難所が変更されている場合があります。



▲区HP

5 車での移動は大変危険

やむを得ず車での移動や車中泊をする場合は、浸水しないよう周囲の状況を十分に確認しましょう。



ハザードマップで自分の家を確認

1 中野区ハザードマップ

浸水予想区域や土砂災害に警戒が必要な区域の他、日頃の備えなどを確認できます。いざという時に命を守る行動がとれるよう、水害時の避難所や避難経路などを確認しましょう。☆区役所1階総合案内などで配布中。区HPでもご覧になれます



▲区HP



家がある場所に色が塗られている



▲イメージ

はい ↓

災害の危険があるので原則、立ち退き避難しましょう



ご自身や一緒に避難をする方の避難に時間が掛かる



はい ↓

いいえ ↓

マイ・タイムラインも活用を

マイ・タイムラインとは、風水害時の避難行動を事前に計画し、家族や地域で共有するためのものです。詳しくは、都HPをご覧ください。



▲都HP



色が塗られていなくても、次の場合は要注意

- ・ 周りと比べて土地が低い
- ・ 近くに傾斜地がある



☆危険を感じたら、外や建物の2階以上に避難しましょう

浸水の危険があっても、次の3つの条件を満たしていれば自宅に留まり安全を確保することも可能です

- ① 洪水により家屋が倒壊または崩落してしまう恐れの高い区域の外側である
- ② マンション等頑丈な建物で、浸水する深さよりも高いところにいる
- ③ 水・食料などの備えが十分にあり、浸水しても水が引くまで生活できる



中野区の財政状況をお知らせします

財政担当／7階 ☎(3228)8813 FAX(3228)5476

区は「中野区財政状況の公表に関する条例」に基づき、毎年5月と11月に財政状況を公表しています。

今号では、今年度予算のあらましと、令和6年度下半期の財政状況(予算執行状況など)についてお知らせします。

☆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

令和7年度予算のあらまし

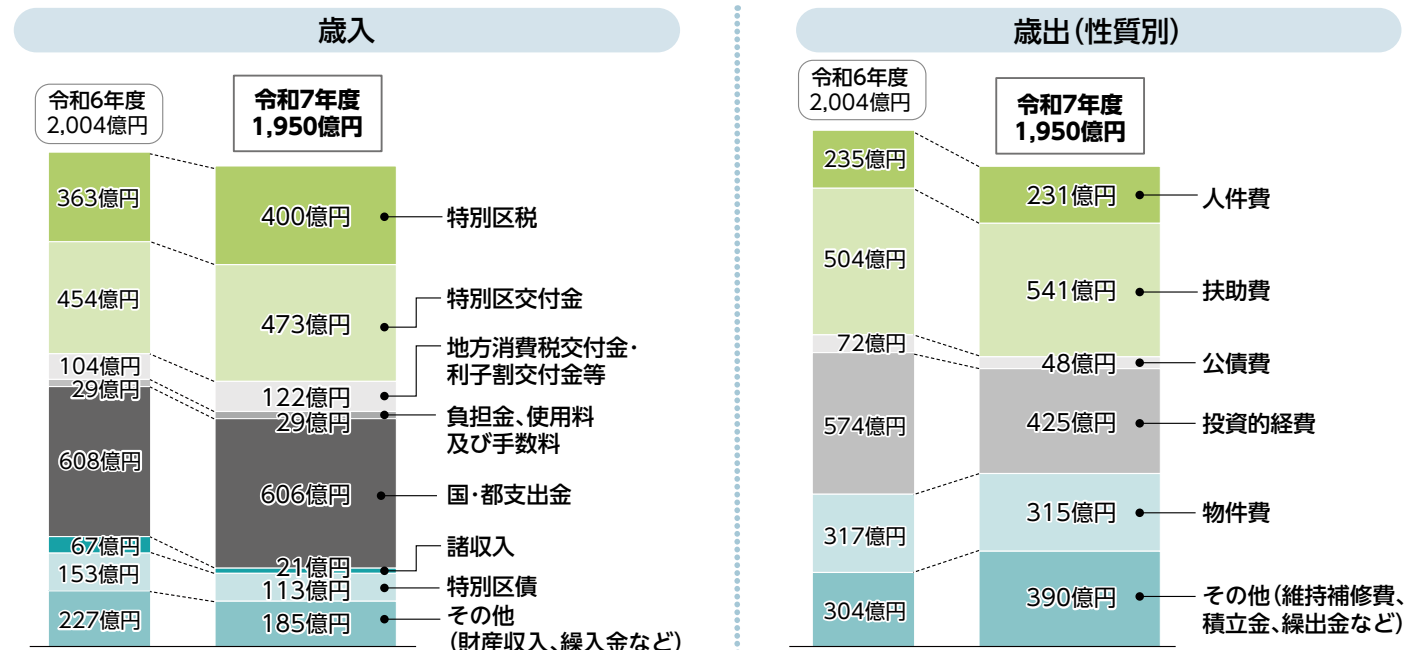
令和7年度当初予算は、次のとおりです。

令和7年度当初予算

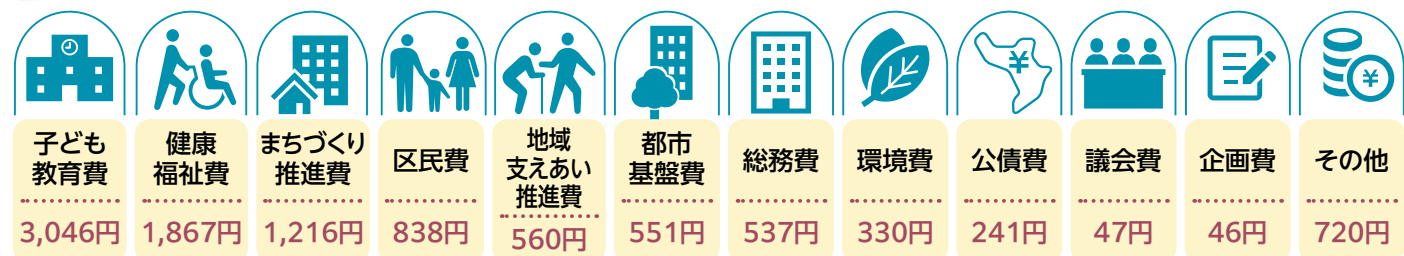
会計ごとの予算額

会計		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



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



令和6年度 財政の状況(下半期)

令和6年度下半期の予算の執行状況等は、同7年3月31日現在、次のとおりです。

☆出納整理期間(4月1日～5月31日)の収入額と支出額が反映されていないため、最終的な決算額とは異なります

①各会計予算の執行状況

会計	予算現額	収入済額	収入率	支出済額	執行率
一般会計	1,957億円	1,630億円	83.3%	1,488億円	76.1%
用地特別会計	11億円	11億円	100.0%	11億円	100.0%
国民健康保険事業特別会計	353億円	318億円	89.9%	321億円	91.0%
後期高齢者医療特別会計	83億円	80億円	96.6%	83億円	99.6%
介護保険特別会計	258億円	243億円	94.2%	231億円	89.6%

②一般会計予算の執行状況

歳入

区分	予算現額	収入済額	収入率
特別区税	380億円	334億円	87.8%
特別区交付金	454億円	463億円	101.9%
地方消費税交付金・利子割交付金等	121億円	137億円	112.7%
負担金、使用料及び手数料	29億円	28億円	96.7%
国・都支出金	563億円	493億円	87.6%
諸収入	27億円	22億円	81.5%
特別区債	88億円	16億円	18.7%
その他	295億円	138億円	46.7%
歳入合計	1,957億円	1,630億円	83.3%

歳出(目的別)

区分	予算現額	支出済額	執行率
議会費	9億円	9億円	95.5%
企画費	9億円	7億円	84.4%
総務費	182億円	131億円	72.0%
区民費	150億円	135億円	90.2%
子ども教育費	629億円	535億円	85.0%
地域支えあい推進費	98億円	79億円	80.5%
健康福祉費	359億円	325億円	90.5%
環境費	62億円	55億円	89.0%
都市基盤費	86億円	59億円	69.1%
まちづくり推進費	200億円	85億円	42.6%
公債費	67億円	67億円	100.0%
その他	106億円	1億円	0.6%
歳出合計	1,957億円	1,488億円	76.1%

③特別区債・基金

項目	3月末現在高	昨年9月末現在高
特別区債	318億円	352億円
基金	773億円	825億円

④財産の状況

財産の種類	3月末現在	昨年9月末現在
土地	101万9,784.56㎡	101万9,244.25㎡
建物	54万1,572.26㎡	54万3,844.43㎡
備品	3,510点	3,059点

☆備品は50万円以上のもの

⑤区民の税負担

	3月末現在	昨年3月末現在
一人当たり	104,618円	106,085円
一世帯当たり	164,055円	167,084円

☆各年3月31日現在の特別区民税の課税総額、4月1日現在の人口、世帯数(外国人含む)を基に算出

⑥一時借入金

支払いに必要な資金が一時的に不足する場合に、金融機関などから借り入れるお金のこと。令和6年度下半期は、ありませんでした。

⑦補正予算

物価高騰への対策経費、子育て世帯や住民税非課税世帯等への給付金に関わる経費の増額など、下半期に8回の補正を行いました。各会計の下半期の総補正額は次のとおりです。

【一般会計】117億1,418万4千円の減額
【用地特別会計】3億9,400万円の減額
【国民健康保険事業特別会計】2億1,438万9千円の追加
【後期高齢者医療特別会計】1億2,704万6千円の追加
【介護保険特別会計】5億5,330万2千円の追加

☆令和6年第3回・第4回及び同7年第1回区議会定例会で議決

6月1日から 区民健診が始まります

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

受診券などを今月末に郵送します。この機会に健康診断を受診しましょう。
☆全国健康保険協会(協会けんぽ)等が実施する健診については、ご自身の
加入先の組合等へ問い合わせを

申込期間 6月1日(日)～来年2月10日(火)

受診期間 6月1日(日)～来年2月28日(土)



A4サイズの
封筒で郵送▶



原則として区への申し込みが必要なもの(選択制)

令和5年度・同6年度に受診・申し込みをした方へ、受診券などを郵送します。
2回連続で受診しなかった場合、受診券は郵送されません。再度申し込みを。

健診(検診)の名称	自己負担金	対象年齢・条件 ☆年齢基準日は来年3月31日	
①健康づくり健診	500円	35歳～39歳の方と40歳以上の生活保護受給者等	
②大腸がん検診	200円	40歳以上の方	
③子宮頸がん検診	1,000円	20歳以上の女性 ☆2年に1回	
④乳がん検診 (視触診＋乳房X線検査)	1,000円	40歳以上の女性 ☆2年に1回。400円で乳房X線検査のみの受診も可	
⑤胃がんハイリスク診査	500円	過去にこの診査に相当する検査を受けたことがない40歳以上の方	
⑥-1 胃がん検診 (胃部X線検査)	1,000円	40歳以上の方	☆いずれかを2年に1回
⑥-2 胃がん検診 (胃内視鏡検査)	2,000円	50歳～69歳の方	
⑦成人歯科健診	200円	35歳～75歳の方	
⑧肝炎ウイルス検査	無料	過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない40歳以上で、①健康づくり健診・⑨国保特定健診・⑩長寿健診のいずれかを受診される方	

申込 申込期間内に電子申請か、電話、郵送または直接、区民健診係へ。直接の場合、地域事務所とすこやか福祉センターでも受け付け

区への申し込みが不要のもの

対象の方へ受診券などを郵送します。届いたら中身を確認して受診してください。

健診(検診)の名称	自己負担金	対象年齢・条件 ☆年齢基準日は来年3月31日
⑨国保特定健診	500円	40歳～74歳で中野区の国民健康保険に加入している方
⑩長寿(後期高齢者)健診	500円	後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方
⑪眼科検診	400円	45・55・65歳の方
⑫聴力健診 NEW	400円	65歳の方

自己負担金が免除される場合があります

昨年度世帯全員が住民税非課税の方などが対象。申請が必要な場合あり。詳しくは、区 **HP** で確認を。

中野区議会 第2回定例会 6月4日(水)～19日(木)

区議会事務局／10階
☎(3228)5585 FAX(3228)5693

会議日程

本会議=6月4日～6日・19日

常任委員会=6月10日～12日

特別委員会=6月13日・16日・17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

一般質問放送日時(J:COMチャンネル)

☆区内のみ視聴可

8月9日(土)・10日(日)・16日(土)・17日(日)
=午後5時～7時45分

8月11日(月・祝)・13日(水)・15日(金)=午後
6時～7時30分

☆放送についての問合せは、J:COM東京 ☎
0120(999)000へ(午前9時～午後6時)

マイナンバーカードの 申請手続きを 地域事務所でお手伝い します

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

会場の地域事務所・日時

☆午前は午前10時から、午後は午後2時から。
いずれも1時間30分程度

野方=6月3日(火)午後、**鷺宮**=4日(水)午前、
江古田=5日(木)午前、**東部**=11日(水)午前、
南中野=12日(木)午前

申込 5月21日～各開催日の2営業日前に電話
で、戸籍住民課コールセンターへ。各回先着
20人程度

☆区内の団体の方を対象に、マイナンバーカード申請手続きを施設などに出向いて実施します。詳しくは、区 **HP** をご覧ください

6月は東京都HIV検査・相談月間

HIV・梅毒即日検査・ 相談のご利用を



▲区 **HP**

保健予防係(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。少しでも感染の不安があれば、血液検査を
受けましょう。

日時 6月1日(日)午後2時～4時 ☆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 5月31日までに電子申請で。先着70人

☆難しい方は、電話またはファクスで、保健予防係へ

平日に実施する通常検査・相談では、HIV・梅毒と同時に
クラミジア感染症、B型肝炎も検査できます。詳しくは、区
HP をご覧になるか、同係へ問い合わせを。

子ども・若者向け会議に 参加しませんか

子ども政策調整係／7階
☎(3228)5605 FAX(3228)5679

活動期間 7月～12月

☆原則日曜日(全7回程度)

申込 5月21日～6月30日に電子申請で



▲区 **HP**

ティーンズ会議

フィールドワーク等を通して考えを深め、
意見表明を行います。 ☆先着20人程度

対象 区内在住・在勤・在学の
小学校4年生～高校生世代の方

☆修了者には、図書カード3,000円分を贈呈します



若者会議

若者の視点を区政や地域に生かし、若者と
地域のつながりを構築します。

☆定員35人程度

対象 区内在住・在勤・在学の
18歳～39歳の方



「サイバーセキュリティセミナー」

生活・交通安全係／8階
☎(3228)8736 FAX(3228)5647

内容 サイバー犯罪被害を防ぐポイントや対策の紹介

対象 都内の事業者の方

日時 6月25日(水)午後2時～4時
☆オンライン(Zoom)で開催

申込 5月21日～6月24日に東京商工会議所  で。先着30人 ☆警視庁、東京商工会議所との共催

東京商工会議所 



犬の飼い方教室(初心者向け)

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

初めて犬を飼う方が対象。東京都動物愛護推進員から学びます。

☆犬を連れての参加は不可

日時 6月7日(土)午後1時30分～3時30分
会場 中野区保健所(中野2-17-4)

申込 5月21日～6月6日に電話、ファクスまたは直接、衛生環境係へ。先着20人。 (先着2人)希望の方は、5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、 はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

募集・求人

小・中学校プール指導員 (アルバイト)登録者

体験学習係／7階
☎(3228)5608 FAX(3228)5679

対象 区立小・中学校での水泳指導ができる18歳以上の方(高校生を除く)

勤務期間 6月1日～9月30日(夏休みを含む)のうち、各学校の指定する日

日給 8,400円(半日の場合は4,200円)
☆交通費支給(限度額あり)

申込 8月29日までに履歴書を持って直接、区役所7階窓口へ

高齢者・介護

介護保険負担限度額認定の申請を

介護給付係／3階
☎(3228)6531 FAX(3228)5620

住民税非課税世帯の方が介護保険施設に入所する場合やショートステイを利用する場合に、居住費・食費の限度額を設けて負担を軽減する制度です。利用には申請が必要です。

申込 必要書類を直接、担当の地域包括支援センターか区役所3階窓口へ。郵送の場合は、介護給付係へ
☆必要書類や担当のセンターなどについて詳しくは、区  をご覧になるか、介護給付係へ問い合わせを

「介護保険負担限度額認定証」をお持ちの方へ

有効期限が今年の7月31日までの方に、更新の申請書を来月上旬に郵送します。届いたら内容を確認して、必要な資料を添えて返送するか、直接、区役所3階窓口で申請してください。

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 6月13日・27日、いずれも金曜日、午後2時～4時

会場 沼袋区民活動センター(沼袋2-40-18)

申込 5月21日～6月6日に電話、ファクスまたは直接、下記申込先へ。先着20人。 住所、氏名とふりがな、電話番号

申込先 江古田地域包括支援センター(江古田4-31-10)

☎(3387)5550 FAX(3387)5955

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 5月21日から電話で、各施設へ(②は窓口も可)。先着15人

①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 6月17日(火)午後1時～3時

申込期限 6月16日

②福祉用具の活用法

かみさぎホーム(上鷲宮3-17-4)
☎(3926)8443 FAX(3970)9620

日時 6月20日(金)午後1時30分～3時

申込期限 6月19日

③在宅介護～介護保険の活用～

はびね中野坂上(中央1-11-8)
☎(5348)7753 FAX(5348)7754

日時 6月22日(日)午後1時30分～3時30分

申込期限 6月20日

高齢者生活支援サービス 担い手養成講座

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

開催期間 7月～10月

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込 各開催日の前日までに中野区社会福祉協議会  から申し込むか、電話またはファクスで、中野区社会福祉協議会ほほえみサービス事業担当へ。各回先着20人。 住所、氏名とふりがな、電話番号、受講希望日 ☆全12回。1回のみ参加も可。詳しくは、同事業担当へ問い合わせを

6月2日は納期限です。 忘れずに納付を

後期高齢者医療保険料・ 介護保険料の第2期分

☆口座振替の方は、事前に残高の確認を

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 5月21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

☆各日先着25人

「吹矢体験教室」

昭和高齢者会館(東中野3-19-18)
☎・FAX(3367)0813

日時 5月30日(金)午後1時30分～3時30分

申込期限 5月29日

「東山文化講座」

東山高齢者会館(野方4-41-7)
☎(3228)5280 FAX(3228)5070

日時 6月12日(木)午後1時30分～3時

申込期限 6月11日

一般介護予防事業

「マイナス5歳若返り体操」

介護予防推進係／3階
☎(3228)8949 FAX(3228)5620

対象 区内在住の65歳以上の方

会場・日時 ①浅見接骨院(弥生町4-23-12)=6月3日～27日の毎週火・金曜日、②阿部整骨院(鷲宮4-1-13)=6月4日～27日の毎週水・金曜日 ☆いずれも午後1時30分～2時30分。全8回

申込 ①=5月21日～6月2日、②=5月22日～6月3日に直接、各施設へ。各回先着6人

①=☎(3381)6698

②=☎(3339)7756

シニア大学に参加しませんか

地域自治推進係／4階
☎(3228)8921 FAX(3228)5620

中野区友愛クラブ連合会(老人クラブ連合会)が主催の、高齢者の健康づくりや生きがいづくりなどを目的とした学びの場です。

☆文部科学省が定める「大学」とは異なります

対象 区内在住でおおむね60歳以上の方

日時 ①6月3日(火)、②7月1日(火)、③9月10日(水)、④10月15日(水)、⑤11月13日(木)、①⑤は午後1時50分から、②～④は午後2時から

☆各日2時間程度。全5回。1回のみ参加も可

会場 なかのZERO(中野2-9-7)

☆当日直接会場へ

子ども・子育て

「パパも作るよ!離乳食」

北部すこやか福祉センター(江古田4-31-10)
☎(3388)0240 FAX(3389)4339

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

日時 6月28日(土)午後1時30分～3時

会場 北部すこやか福祉センター

申込 5月28日～6月25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

お子さんに関わる手当等の 手続きはお済みですか

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、区が手当や医療費を支給・助成する制度があります。

いずれも所得制限による減額・支給停止等あり(児童手当・子ども医療証を除く)。詳しくは、区  をご覧になるか、各係へ問い合わせてください。

対象

児童手当・子ども医療証=18歳に達した日以降の最初の3月31日までのお子さん

児童育成手当・児童扶養手当・ひとり親

家庭等医療証=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

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

問合先

手当=児童手当係／3階

☎(3228)8952 FAX(3228)5679

医療証=子ども医療助成係／3階

☎(3228)5623 FAX(3228)5679

中高生の居場所事業

ティーンズ カフェ 「TEEN'S CAFE」

子ども政策調整係／7階

☎(3228)5605 FAX(3228)5679

中高生年代が自由に過ごせる居場所です。友達との雑談やゲーム、勉強など自由に利用できます。

日時 6月15日(日)午後2時～5時

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

「歯みがき教室」

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

日時 6月13日(金)①午前10時から、②
11時30分から、③午後2時30分から
☆①③は50分、②は40分

対象 区内在住の乳幼児とその保護者
☆①は2歳未満、②は3～4か月児健康
診査を受診後、③は生後6か月～2歳未
満のお子さん

会場 中部すこやか福祉センター

申込 5月21日～6月11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。各回先着10組

就学相談のご利用を

特別支援教育係
(中央1-41-2子ども・若者支援センター)
☎(5937)3238 FAX(5937)3512

発達状況や障害の状態に応じた就
学先を専門員に相談できます。

対象 来年4月に小・中学校に就学予定
の次のいずれかに該当する、お子さんと
その保護者

- 特別支援学校・学級への就学を希望
する方
- 区立学校への就学を希望しており、医
療的ケアが必要な方

日時 平日午前9時～午後5時 ☆相談
時間はおおむね1時間。必ず予約を

会場 子ども・若者支援センター

申込 区☒、区内幼稚園・保育園などで
配布している申込書類を郵送または直
接、特別支援教育係へ

健康・福祉

「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 骨量・肌年齢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 6月4日(水)午前10時～午後4時

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ



▲前回の様子

「ワーカー向けカラダケア」

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 6月21日(土)午前10時～11時

会場 産業振興センター

申込 5月21日～6月18日に☒info_nak
anosansin@nakano-sanshin.comで
産業振興センターへ。先着15人。☒講
座名、開催日時、氏名とふりがな、職
業、連絡先

6月は「食育月間」 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

食べることは生きること。毎日の食事
は大切な心と体を育みます。生涯にわた
り健康で生き生きと暮らせるよう、「食」
にまつわる情報を展示します。

期間 6月2日(月)～30日(月)

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

成年後見制度説明会

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

希望する方は、終了後に個別相談も
できます。

対象 区内在住・在勤・在学の方

日時 6月23日(月)午後2時～3時

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込 6月20日まで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。☒催し名、氏名とふりがな、
連絡先

江古田の森公開セミナー 「健康維持のための食生活について」

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 6月14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

5月20日～6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
5月25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
		橋本医院	内	野方3-15-3 (3389)0355
		中山レディスクリニック	産・婦	東中野3-9-14 (3371)2676
		田沼内科・小児科医院	小・内	本町6-23-3 (3380)2622
		クリニカル南台	内・小	南台2-45-10 (3381)8681
		とりつかせい歯科医院☆	歯	鷗宮1-27-8 1階 (3337)8815
6月1日(日)	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
		中川薬局中野本町店		本町6-6-3 (3380)7037
	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
		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
		中村診療所	内・循内・小	本町5-39-2 (3381)3797
		中野富士見町歯科☆	歯	弥生町5-27-1 1-B (6304)8278
	薬局	中野中央薬局		中央4-60-5 (6304)8530
		ライフ薬局		中野2-11-5 (3380)9393
		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

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



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

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

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

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 株式会社パーソンスブリッジ
東京都新宿区西新宿 2-4-1 新宿 NS ビル 25 階

開催 **6月のあすなろ葬祭セミナー**

くわしく
知りたい! **戒名のこと**

6月17日(火) 14:00～ 参加料:500円(税込)

中野サンモール終活相談サロン
中野区中野5-67-11-2F 中野サンモール商店街
三菱UFJ銀行ATM上

参加ご希望の方はお電話にてお申込み下さい
お申込み・お問合せTEL (受付:平日10時～18時)
03-5318-2876

セミナー会場
中野サンモール
エグゼクティブ
ユニバースビル
JR中野駅 北口

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**

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

プレミアム率
20%

中野区デジタル地域通貨 ナカペイ

プレミアム付デジタル地域通貨を抽選販売します

地域経済活性化係／8階
☎(3228)5707 FAX(3228)5456

ナカペイは、区内約1,300の加盟店で使えるキャッシュレス決済サービスです。
プレミアム付デジタル地域通貨6,000円分(1セット)を5,000円で購入できます
(一人6セットまで)。

総額最大
6,000円お得

抽選申込 6月3日～20日にナカペイアプリで
抽選結果の通知 7月3日に申込者全員へナカペイアプリ上で
通知。当選した方は、7月3日～31日にチャージ(購入)してく
ださい
☆有効期限は、付与されたポイント(プレミアム分)=令和8年
3月31日まで、チャージした金額=同年12月31日まで

窓口で申し込みをサポートします

日時 6月3日(火)・11日(水)・16日(月)
午前11時～午後3時
会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

問合先

中野区デジタル地域通貨事務局
ナカペイコールセンター

☎(6743)2481 ☆平日午前10時～午後5時

6月22日

東京都議会議員選挙

7月

参議院議員選挙

区選挙管理委員会／8階
☎(3228)5541
FAX(3228)5687

下記を希望する方は、早めに区選挙管理委員会に
連絡してください。

●身体に重い障害のある方などは郵便投票を

身体に重い障害などがあり、**表A**に該当する方で、
自ら記載できる方は、郵便などで投票できます。事前に
「郵便等投票証明書」の交付を受ける必要があります。

●代理記載制度

表Aに該当する方のうち、自ら記載できない方で、
表Bに該当する方は、事前に区選挙管理委員会へ届
け出た代理記載人に投票に関する記載をしてもらうこ
とができます。

●投票所入場整理券に点字シールを貼れます

目の不自由な方は、点字シールを貼った投票所入場
整理券を受け取れます。
☆知り合いに目の不自由な方がいたら、このことをお
伝えください

表A	障害の部位	障害の程度
身体障害者手帳	両下肢・体幹・移動機能	1級・2級
	心臓・腎臓・呼吸器・膀胱・ 直腸・小腸	1級・3級
	免疫・肝臓	1級～3級
戦傷病者手帳	両下肢・体幹	特別項症～ 第2項症
	心臓・腎臓・呼吸器・膀胱・ 直腸・小腸・肝臓	特別項症～ 第3項症
介護保険被保険者証の要介護状態		要介護5

表B	障害の部位	障害の程度
身体障害者手帳	上肢・視覚	1級
戦傷病者手帳		特別項症～ 第2項症

5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	200,681※ (532増)	160,096 (152増)	157,648 (248増)	317,744 (400増)	343,800 (1,635増)
外国人	20,009 (1,169増)	13,858 (667増)	12,198 (568増)	26,056 (1,235増)	

※日本人と外国人の混合世帯 2,081 を含む



- 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