

なかの区報

nakano

www.city.tokyo-nakano.lg.jp

令和7年(2025年)

6.5

No.2156

毎月5日・20日発行
(1月・8月は11日発行)



無限の深海 中野区立第二中学校



未来の街 中野区立第一中学校



未来の街 中野区立第一中学校

【今号の表紙】中野サンモール商店街で開催中の「空中ギャラリー」。小・中学生、高校生の作品が商店街を彩ります(6月30日まで)

子ども・子育て情報掲示板

保護者の方が急病、出産、出張などの理由で育児ができない時やお子さんを預けたい時に、下記のサービスを利用できます。利用には事前登録や申請が必要です。対象や手続きなどについて詳しくは、[区HP](#)をご覧ください。下記の問合先へ。



▲区HP



日中に預けたい

休日やお子さんが病気の時に

☆保護者の就労などの理由が必要

- ① 休日保育
- ② 病児・病後児保育
- ③ 年末保育

長期(1か月以内)で預けたい時に

☆保護者の入院などの理由が必要

- ④ 短期特例保育

リフレッシュしたい時等に

☆理由は問いません

- ⑤ 保育園での一時保育



夜間に預けたい

☆保護者の就労などの理由が必要

- ⑥ トワイライトステイ

夜間(午後5時～10時)に、お子さんを預かります。



泊まりで預けたい

☆保護者の入院や休息などの理由が必要

- ⑦ 子どもショートステイ



自宅でヘルパーやシッターを利用したい

- ⑧ 子育て家庭ホームヘルプサービス

保護者やお子さんがけがや病気などの時、自宅にヘルパーを派遣します。

- ⑨ ベビーシッター利用支援

所定の事業者を利用した場合、掛かった費用の一部を補助します。

問合先

①=教育・保育支給認定係/3階

☎(3228)5793 FAX(3228)5679

②～⑤、⑧・⑨=子育てサービス係/3階

☎(3228)5612 FAX(3228)5679

⑥・⑦=総合相談係(中央1-41-2)

☎(5937)3257 FAX(5937)3514

ファミリー・サポート事業もご利用ください

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

区内在住の18歳までのお子さんが対象。子育てを地域で手助けする相互援助活動です。保育園や学童クラブの送迎の他、病児・緊急時の預かりなどもあります。



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・在学または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 6月19日(木)、7月9日(水)、いずれも午前10時～正午

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込 6月10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

6/30
まで

児童育成手当・児童手当の 現況届の提出を

現況届の提出は、手当を受給している方の受給資格の有無を確認するための手続きです。

5月末に、児童育成手当(ひとり親家庭や障害のあるお子さんがいる家庭等が対象)・児童手当(18歳までのお子さんがある家庭等で特定の条件に該当する方が対象)の現況届を郵送しました。

現況届の提出がないと、引き続き手当を受給することができません。6月30日必着で必ず提出してください。

なお、多子加算の対象の場合など、添付する書類が個別に必要な場合もあります。詳しくは、同封した案内を確認してください。

問合せ先

児童育成手当=児童手当係 ☎(3228)8952

児童手当=子ども総合窓口 ☎(3228)5484

☆いずれも3階、ファクスは(3228)5679



東京都母子及び 父子福祉資金貸付制度のご利用を

自立支援係/4階

☎(3228)5637 FAX(3228)8072

20歳未満のお子さんを扶養しているひとり親世帯の方で、高校・短期大学・大学・専門学校等に通う資金(入学金・授業料等)の支払いが困難な場合などに利用できる制度です。原則として保証人が必要。その他の貸し付け要件などについて詳しくは、区HPをご覧ください。

受験生チャレンジ支援貸付のご利用を

中野区社会福祉協議会(中野5-68-7)

☎(5380)5775

高校・大学の受験料や塾の費用を無利子で借りられ、入学すると返済が免除されます。詳しくは、中野区社会福祉協議会へお問い合わせを。

対象 中学校3年生・高校3年生のお子さんがある、所得が一定基準以下の世帯

☆相談は、前日までに予約が必要。平日(第3月曜日を除く)午前9時~午後5時に電話で、同協議会へ

合計
10万円
相当

今年4月以降に妊娠・出産した方へ 給付金を支給します

すこやか福祉センター企画調整係/4階
☎(3228)8809 FAX(3228)5620

妊娠した時と出産した時に、それぞれ5万円相当の現金または電子ギフトカードがもらえます。詳しくは、区HPをご覧ください。



▲区HP

産後ケア事業「アウトリーチ」が 利用しやすくなりました

すこやか福祉センター企画調整係/4階
☎(3228)8809 FAX(3228)5620

助産師が自宅に訪問し、産後のお母さん・お子さんのケアや育児サポートを行うアウトリーチ。利用料金を見直し、1回2,000円で利用できるようになりました。

小・中
学生向け

子どものスペースのご利用を

子ども相談係(野方1-35-3教育センター分室内)
☎(3385)9673

教育センター分室には、勉強や遊びなど、自由に過ごすことができるスペースがあります(本やボードゲームなどの貸し出しもあり)。

利用日時 平日・土曜日午前9時~午後6時

すこやか福祉センターの子育て専門相談

区内在住の18歳未満のお子さんの保護者が対象。子育てに関する疑問や悩みを心理職員や栄養士、歯科衛生士などに相談できます。

相談日などについて詳しくは、担当のすこやか福祉センターに確認し、予約の上ご利用を。担当するセンターが分からない場合は、区HPをご覧ください。

問合せ・申込先のすこやか福祉センター

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)

☎(3388)0240 FAX(3389)4339

鷺宮(若宮3-58-10)

☎(3336)7111 FAX(3336)7134

☆平日・土曜日午前8時30分~午後5時



12ページでイベント情報などを紹介します

6月22日(日)は
投票日
(午前7時～午後8時)

東京都議会議員選挙

区選挙管理委員会／8階
☎(3228)5541 FAX(3228)5687

☆不明点などは、早めに区選挙管理委員会へ問い合わせを



▲区HP

貴重な一票を生かすため、
必ず投票しましょう。



▲明るい選挙イメージキャラクター
「選挙のめいすいくん」

中野区で投票できる方

次の要件を満たす方は、中野区の選挙人名簿に登録され、投票できます。

☆投票する日まで引き続き都内に住んでいることが必要

- ①平成19年6月23日までに生まれ、日本国籍を有する
- ②令和7年3月12日までに中野区に転入届を出している
- ③6月12日現在、引き続き中野区に住んでいる

最近、区内転居をした方は

中野区の選挙人名簿に登録されている方で、5月27日以降に区内転居の届け出をした方は、前住所地の投票所で投票します。

投票所入場整理券(入場券)をお持ちください

6月中旬までに封書で郵送します。なお、入場券が届いていない場合でも、投票資格があれば投票できます。

⚠ 一部の投票所が変更になっています。
入場券や区HPで確認を

代理投票・点字投票

身体に障害があるなどの理由で投票用紙の記入が困難な方が対象。

車いすのまま投票

必要に応じて係員が付き添う他、各投票所には車いすを備えています。

☆いずれも、当日投票所で係員へお申し出ください

郵便等投票の請求期限は6月18日(水)午後5時です

身体障害者手帳・戦傷病者手帳をお持ちの方または介護保険の被保険者証で要介護5の方は、自宅で投票できる場合があります。

早めに、区選挙管理委員会へ問い合わせを。

投票日に仕事や用事がある方は 期日前投票を

入場券が届いている場合は、裏面の期日前投票宣誓書に記入して、下記の会場へお持ちください。いずれの期日前投票所でも投票できます。

⚠ 投票日当日は、指定された投票所以外では投票できません

開設期間	期日前投票所 ☆午前8時30分～午後8時
6月14日(土)～ 21日(土)	区役所1階
6月15日(日)～ 21日(土)	南部すこやか福祉センター (弥生町5-11-26)
	東部区民活動センター (中央2-18-21)
	江古田区民活動センター (江原町2-3-15)
	野方区民活動センター (野方5-3-1)
	鷺宮区民活動センター (鷺宮3-22-5)

滞在先や病院などで不在者投票ができます

詳しくは、入場券と同封の案内または区HPをご覧ください。また、区選挙管理委員会へ問い合わせを。

候補者の情報はこちらで確認を

- 区内316か所に掲示する候補者のポスター

6月13日から、掲示されます。

- 6月16日以降に各戸配布される選挙公報

区民活動センターなど主な区の施設や区内の各駅、期日前投票所や各投票所にも備えます。また、区HPでもご覧いただけます。☆音声版・点訳版もあり。詳しくは、区選挙管理委員会へ問い合わせを

6月22日は日曜窓口を 休止します

住民記録係／2階 ☎(3228)5500

住民票などの発行や転入・転出届の預かりなどの窓口事務を休止します。

6月21日午後10時～ 23日午前7時 タイムズ中野区役所 駐車場は臨時休業します

庁舎管理係／8階
☎(3228)8854

投票をサポートします

支援が必要な方が事前に記入できる支援カードや、投票用紙の記入する枠が分かる投票用紙記入補助具の貸し出しがあります。知り合いに困っている方がいたら、このことをお伝えください。詳しくは、区HPで確認を。

中野区議会 第2回定例会 6月19日(木)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=6月5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)

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。☎あり

日時 7月5日(土)午前10時30分~11時30分

会場 城山ふれあいの家(中野1-20-4)

☆当日直接会場へ。☎希望の方は、6月26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



▲過去の様子

18歳以下のお子さんへ

敬老カードのイラスト募集中

在宅サービス係 / 3階

☎(3228)5632 FAX(3228)5620

米寿(88歳)を迎える方へ贈るお祝いカードに掲載します。対象や応募方法について詳しくは、区HPをご覧ください。

募集期限 7月4日



▲区HP

最優秀者1人に
10,000円
優秀者2人に
各5,000円
相当の図書カードを贈呈



▲令和6年度受賞作品



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



特別区民税・都民税・森林環境税を

納付書・口座振替または 年金からの天引きで納める方へ

令和7年度の特別区民税・都民税・森林環境税(普通徴収分・年金特別徴収分)の納税通知書を6月11日に郵送します。なお、3月18日以降の申告は、反映されていないことがあります。中野区に届いた順に処理し、変更通知等を送付します。普通徴収分の第1期の納期限は6月30日です。期限内の納税をお願いします。



◀納税方法などについて詳しくは、区HPをご覧ください

納付書払いは便利なキャッシュレス決済で

いつでもどこでも簡単に納付できます。キャッシュレス決済の場合、領収証書は発行されません。なお、区役所や地域事務所などの窓口では、キャッシュレス決済による納付はできません。

スマホ

スマホ決済アプリを利用して、納付書のバーコードを読み取り納付します。



クレジットカード

スマホアプリ「モバイルレジ」または区HP(上記二次元コード)からアクセスする専用HP「ネットdeモバイルレジ」で手続きします。☆手数料が掛かります



インターネットバンキング

事前に利用手続きが必要。各金融機関のインターネットバンキングにアクセスし、納付します。

ATM

ペイジーマークの表示があるATMで納付します。



◀ 口座振替に変えたい方は / エアポスト AIRPOSTで簡単に申請できます ▶

AIRPOSTを使って、スマホから簡単に口座振替の申請ができます。
利用可能な金融機関 三菱UFJ銀行 など



◀詳しくは区HPへ

令和7年度特別区民税・都民税・ 森林環境税(普通徴収分・年金特別徴収分)の 課税(納税)証明書の交付を開始します

6月11日から地域事務所、区役所2階住民記録係で交付します。交付手数料は1通300円。

納税者本人が交付申請する場合は本人確認書類(マイナンバーカード・運転免許証など)を、代理人が交付申請する場合は委任状(納税者本人の自署または押印があるもの)と代理人の本人確認書類をお持ちください。☆給与特別徴収分の課税(納税)証明書は5月16日から交付しています

問合先

☆いずれも区役所2階。
ファクスは(3228)5456
納税通知書について=課税係
☎(3228)8913
納付方法、口座振替について=収納係
☎(3228)8920
課税(納税)証明書について=課税係
☎(3228)8914
納税の相談について=納税係
☎(3228)8924



6月は環境月間

夏のエコライフを応援します

区は、「持続可能なまちなかの」を次世代へ引き継いでいくため、みなさんのエコライフを応援します。

☆詳しくは、区HPをご覧ください。環境・緑化推進係へ問い合わせを

環境・緑化推進係/8階
☎(3228)5516
FAX(3228)5673

環境月間パネル展

日時 6月16日(月)～19日(木)

午前8時30分～午後5時

会場 区役所1階

☆当日直接会場へ

地球温暖化防止出前講座「エコライフのすすめ」

省エネや地球温暖化防止への取り組みなどについて学べます。

☆10人以上の集まりが対象

パンフレットも
活用しよう

自宅でできる省エネのポイントを紹介しています。パンフレットは区HP、区民活動センター、区役所8階窓口で配布中。



▲区HP

ごみを減らすことはエコの第一歩

ごみの運搬や焼却には多くのエネルギーが使われ、CO₂(二酸化炭素)も発生します。普段からごみを出さない・減らすことを意識して地球温暖化を防ぎましょう。

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

食品ロスの削減に

「なかの☆もったいない ぱくぱくパートナーズ」

食品ロスの削減に積極的に取り組むお店を協力店として登録しています。ぜひご利用を。



▲詳しくは区HPへ

フードドライブにご協力を

フードドライブとは、家庭で余っている食べ物を持ち寄り、集まった食品を福祉団体等へ寄付する活動のこと。

どうしても消費し切れない食品など、ぜひお寄せください。

持ち込める食品の条件 賞味期限が持ち込み日から2か月以上先で未開封の常温保存可能な食品

受付場所

- ・リサイクル展示室
- ・区役所8階窓口

☆受付日時などについて詳しくは、区HPをご覧ください

ありがとうございました

昨年度は、計1,739個(約437kg)の食品を、子ども食堂等へ提供しました。

ごみの分別に迷った時はご利用を

中野区ごみ分別アプリ

「ごみ分別辞典」や「収集日カレンダー」など、便利な機能があります。



▲詳しくは区HPへ



▲中野区ごみ減量キャラクター「ごみのん」のアイコンが目印

中野区ごみ分別チャットボット

ごみの分別や収集日などの質問に対し、対話形式で案内します。



▲こちらからアクセス

生ごみ処理機・コンポスト化容器を あっせんしています

生ごみを減らせる、または堆肥化できる機器を区であっせんしています。



▲詳しくは区HPへ



お知らせ

令和7年度国民健康保険料の
納入通知書を6月17日に
郵送します

資格賦課係/2階
☎(3228)5511 FAX(3228)5456

国民健康保険に加入している方に、今年度の保険料を通知します。これは、同一世帯の国民健康保険加入者数と前年中の所得を基に計算したものです。

なお、保険料率(均等割額と所得割額)を改定したため、前年度とは金額が異なります。

保険料などについて詳しくは、納入通知書に同封する「国保だより」をご覧ください。

☆保険料の支払い方法は、口座振替が原則です。ご協力をお願いします

年金からの天引き(年金特別徴収)を
口座振替に変更したい方へ

申請により、支払い方法を口座振替へ変更できます。

手続きなどについて詳しくは、納入通知書に同封する案内をご覧ください。

失業した方は国民健康保険料が
軽減される場合があります

資格賦課係/2階
☎(3228)5511 FAX(3228)5456

倒産や解雇など、本人の非自発的な理由により65歳未満で離職し、雇用保険の特定受給資格者または特定理由離職者と認定されている方は、国民健康保険料の軽減の対象となります。

必要書類を持って区役所2階窓口へ届け出を。 ☆郵送でも手続き可

必要書類

- ・「雇用保険受給資格者証」または「雇用保険受給資格通知」
- ・本人確認書類
- ・世帯主と対象者のマイナンバーが分かる書類

最大6,000円お得な
プレミアム付デジタル地域通貨
抽選受付中

地域経済活性化係/8階
☎(3228)5707 FAX(3228)5456

申込期限は6月20日です。詳しくは、専用サイトか、区報5月20日号をご覧ください。

専用サイト



2025国勢調査

統計係/8階
☎(3228)8892 FAX(3228)5647

国勢調査は、人口や世帯の状況などについて調べる国の最も重要な調査です。

パソコンやスマホを利用したオンライン回答、調査票での回答(郵送可)ができます。調査期間になったらご協力を。



▲国勢調査イメージキャラクター「センサスくん」と「みらいちゃん」

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

介護支援専門員(ケアマネジャー)
実務研修受講試験の
受験要項を配布しています

介護保険課管理係/3階
☎(3228)5629 FAX(3228)5620

6月30日まで、区役所3階窓口で配布。

試験日 10月12日(日)

☆試験の申し込みは、6月30日までの消印のある簡易書留郵便のみ受け付け。詳しくは、受験要項で確認を

中野区民防災
ハンドブックの活用を

地域防災係/8階
☎(3228)8930
FAX(3228)5647



避難生活で役立つ情報などを掲載。区役所8階窓口で配布中。区HPでもご覧になれます。



▲区HP

いざという時に役立つ防災動画を配信中



◀中野区公式
YouTubeチャンネルで
ご覧になれます

現役消防職員に学ぶ!
簡単・実用的な巻き結び



私道の排水設備や 舗装の工事費用を助成します

道路維持係／9階
☎(3228)5743 FAX(3228)5668

対象や申込方法などについて詳しくは、区HPをご覧ください。



あき地は適正に管理しましょう

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

あき地に雑草が生い茂ると、美観を損ねるだけでなく害虫の発生や花粉アレルギー発症などの原因にもなり、環境衛生上も好ましくありません。

また、ごみの投棄や犯罪、火災を招く危険もあります。あき地の管理者は定期的に見回り、雑草が長く伸びないうちに刈り取るなどの管理をお願いします。
☆自分で刈り取れない場合は、区に委託もできるので相談を(有料)

献血にご協力を

中野区赤十字奉仕団
(地域自治推進係内)／4階
☎(3228)8921 FAX(3228)5620

日時 6月27日(金)午前10時～午後4時
(正午～午後1時30分を除く)

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

建築確認申請の前に 「緑化計画書」の提出を

環境・緑化推進係／8階
☎(3228)5516 FAX(3228)5673

次の規模の敷地で建築等を行う際は、「中野区みどりの保護と育成に関する条例」に基づき、建築確認申請の前に「緑化計画書」を提出する必要があります。

提出が必要な敷地の規模

- ①敷地の分割を伴い、分割前の面積が300㎡以上
- ②当該建築物の敷地面積が200㎡以上
- ③収容台数20台以上の自動車駐車場を設置し、敷地面積が300㎡以上

木造住宅の耐震診断や 各種助成を受けられます

耐震化促進係／9階
☎(3228)5576 FAX(3228)5668

対象・受けられる助成内容 次のいずれかに建築された区内の木造住宅

- ①平成12年5月31日以前＝耐震診断(無料)および耐震補強工事に掛かる費用の一部助成
 - ②昭和56年5月31日以前＝耐震補強工事と建て替えまたは除却のいずれかの工事に掛かる費用の一部助成
- ☆いずれも、事前に耐震化促進係へ相談が必要です。詳しくは、区HPをご覧ください
なるか、同係へ問い合わせを



緑を守り増やすための 助成の利用を

環境・緑化推進係／8階
☎(3228)5516 FAX(3228)5673

次の①②とも、一定の条件を満たす場合、費用の一部を助成する制度です。対象条件などについて詳しくは、環境・緑化推進係へ問い合わせを。

①生け垣・植樹帯の設置

助成限度額 設置延長1m当たり1万円(上限30万円)
☆各年度の予算の範囲内で支出し、予算額に達した時点で受け付けを終了

②樹木・樹林・生け垣の維持管理(保護指定制度)

助成額(年額) 樹木＝1本当たり1万円、樹林＝面積に応じて3万～8万円、生け垣＝長さ1m当たり1,000円
☆保護指定相談・助成金申請は、環境・緑化推進係で随時受け付け。助成金交付は、保護指定の翌年度からです

ブロック塀等の撤去及びフェンス等の設置費用を助成します

耐震化促進係／9階
☎(3228)5576 FAX(3228)5668

道路等に面し、倒壊の恐れがある高さ1.2mを超える塀等の撤去と、当該塀等の撤去後に新たにフェンス等を設置する際の費用を一部助成します。
☆必ず事前に相談を。要件や助成額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



東京シティ競馬 開催日程 6/9(月)～6/13(金)

東京ダービー ダート三冠 [Jpn I] 6.11(水)

東京シティ競馬(大井競馬)は、東京23区が主催しています。



勝馬投票券の購入は20歳から、適度に遊ぶ、大人のたしなみ。
地方競馬の収益金は、畜産振興及び地方財政の改善に活用されています。

公式X 公式YouTube
TCK 検索

広告

催し・講座

第3日曜日の法律相談

区民相談係／4階
☎(3228)8802 FAX(3228)5456

内容 弁護士による相談。必ず事前予約を

対象 区内在住の方

日時 ①6月15日、②7月20日、いずれも日曜日、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 ①=6月9日、②=7月14日の午前9時から電話で、区民相談係へ。各日先着12人

☆平日の相談は、月曜日(第3日曜日の翌日を除く)、水曜日を実施。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

6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 6月20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 6月13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。区民相談係へ問い合わせを

6月20日は「世界難民の日」パネル展示

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

世界には現在も、過酷な紛争地で暮らす方々がいます。パネル展などを通して、平和について考えてみませんか。

日時 6月14日(土)～22日(日)午前8時15分～午後9時30分 ☆6月20日(金)～30日(月)は本庁舎ライトアップを実施(午後5時～9時30分)

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

男女共同参画週間パネル展

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

6月23日～29日は男女共同参画週間です。ジェンダーに関する現代社会の課題をパネルで紹介します。

日時 6月21日(土)～29日(日)午前8時15分～午後9時30分

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

すまいのリフォーム相談

住宅政策係／9階
☎(3228)5564 FAX(3228)5668

内容 区内の小規模建設事業者団体による相談

日時 6月～7月の毎週金曜日(6月6日は除く)、午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

LGBTQ+おしゃべりサロン

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

日時 6月21日(土)午後2時～3時30分

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

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 6月26日(木)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

申込 6月20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

くらしの講座「美容広告と化粧品ラベルを学ぶ！」

消費生活センター／4階
☎(3228)5438 FAX(3228)5456

対象 区内在住・在勤・在学の方

日時 7月7日(月)午後3時30分～5時

会場 区役所6階会議室

申込 6月6日～30日に電子申請か、電話で、消費生活センターへ。先着20人。

保 (先着5人)希望の方はあわせて申し込みを

広告

お見合い
結婚
しませんか



高田馬場結婚相談所
03-5386-3161 (木曜休)
新宿区高田馬場
4-1-6-401
日本仲人連盟(NNR)加盟

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

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

なかの区福を
こころの区福を

生垣の剪定 長さ1m高さ2m
通常 2,200円を ※税込
初回限定 1,100円
先着10名様

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 茨店

03-5933-2811
お見積り・お問い合わせは電話番号もしくは2次元コードから

9:00～17:00 練馬区土支田3-19-12

やさしい(わかる)日本語講座

中野区国際交流協会
☎(5342)9169 FAX(3383)0728

内容 外国人の方に分かりやすく伝える文章や会話を学びます

日時 7月1日～8月12日の毎週火曜日、午後6時30分～8時30分(全6回。予備日含む)

会場 なかのZERO西館(中野2-9-7)

参加費 5,000円(賛助会員3,000円)

申込 6月20日までに専用フォームから申し込むか、電話で、中野区国際交流協会へ。抽選で25人

専用フォーム



募集・求人



子どもショートステイ協力家庭

総合相談係(中央1-41-2)
☎(5937)3257 FAX(5937)3514

保護者の入院や出張などにより一時的に子どもを養育できない時に、自宅で子どもを泊まりで預かります。対象や要件などについて詳しくは、区HPをご覧ください。

区HP



高齢者・介護



生活機能向上プログラム(4件)

次のいずれも

対象 区内在住の65歳以上の方

申込 平日に本人が電話または直接、各施設へ(①③は土曜日可)

①ドライフラワーとハーブで彩る～爽やかモイストポップリづくり～

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

日時 6月23日(月)午後1時30分～3時

申込期間 6月6日～21日 ☆先着16人

②転ばぬ先の歩き方

宮園高齢者会館(中央2-18-21)
☎・FAX(3365)0318

日時 6月30日(月)、7月7日(月)午後1時30分～3時

申込期間 6月6日～23日 ☆先着15人

③コツコツ筋トレ&ストレッチで転ばない身体を作ろう

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

日時 6月30日(月)午後1時30分～3時

申込期間 6月6日～28日 ☆先着30人

④菊川流師範から教わる盆踊り

昭和高齢者会館(東中野3-19-18)
☎・FAX(3367)0813

日時 6月30日(月)午後2時～3時30分

申込期間 6月16日～27日

☆先着20人

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

事業所などのさまざまな情報を簡単に検索できます。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



寝たきりの方へ訪問サービスのご利用を

介護給付係/3階
☎(3228)6531 FAX(3228)5620

次の①②とも、要介護認定を受け、在宅で寝たきりの方が対象。区と協定している事業者が訪問し、サービスを提供します。希望する方は、介護給付係またはお住まいの地域を担当する地域包括支援センターへ問い合わせを。

①訪問理美容サービス

要介護3～5の方が対象。理美容師が調髪します。☆1回につき1,500円

②寝具乾燥サービス

要介護4・5の方が対象。寝具の乾燥消毒または水洗いを行います。☆自己負担あり



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)

人生100年時代を楽しみたい60歳以上の方々へ

●名称/グランドマスト中野若宮 ●所在地/〒165-0033 東京都中野区若宮3-27-2 ●交通/物件から西武新宿線「都立家政」駅まで徒歩3分、西武新宿線「鷺ノ宮」駅まで徒歩7分 ●建物用途/サービス付き高齢者向け住宅「登録番号:15013」 ●総戸数/30戸 ●構造・階数/重量鉄骨造3階建 ●間取り/1LDK ●専有面積/40.90㎡ ●建築年月/2017年3月 ●月額賃料/184,000円 ●月額共益費/25,000円 ●月額生活支援サービス費/ご入居者1名の場合:55,000円(税込)、2名の場合:82,500円(税込) ●仲介手数料/月額賃料の1ヶ月分(税込) ●敷金/月額賃料の1ヶ月分 ●契約形態/普通賃貸借 ●取引態様/仲介 ●設計・施工/積水ハウス株式会社 ●仲介/株式会社イチイ シニア事業部 東京都知事免許(12)第39368号 ●先着順申し込み受付につきご希望の住戸が契約済の場合がございます。あらかじめご了承ください。 ●連帯保証人不要プラン「グランドプラン」へのご加入が必要になります。 ●身元引受人がご親族(※諸条件有)よりお一人必要です。身元引受人がいない場合もご相談可能です。 ●賃貸入居者総合保険(シャーマンライフGUARD)契約時と2年毎にご加入していただきます。(別途要費用) ●広告有効期限/2025年7月31日 ※掲載の内容は2025年5月14日現在のものです。 ※入居資格/年齢60歳以上・ご入居時に自立した生活を営むことができる健康状態である方

(貸主)
積水ハウスシャーマンゾンPM東京株式会社
グランドマスト事業部 東京都渋谷区代々木2-1-1 新宿メインスタワー20階
宅地建物取引業者免許 国土交通大臣(13)第2250号(公財)日本賃貸住宅管理協会

●おすすめポイント

物件から「都立家政」駅まで徒歩3分

個別見学

6月14日(土)

6月19日(木)

6月27日(金)

**グランドマスト
中野若宮**

物件情報は
こちらから



資料請求・ご見学についてのお問い合わせ ■営業時間/9:00～18:00 ■定休日/土曜・日曜・祝日
お問い合わせの際には
0120-815-823 「なかの区報を見た」とお伝えください。

子ども・子育て

子ども相談室のワークショップ メンバーになりませんか

子ども相談係
(野方1-35-3教育センター分室内)
☎(3385)9673 FAX(3385)9674

テーマ 校内放送で子どもの権利を伝えよう!

対象 区内在住・在勤・在学の小学校4年生～高校生世代の方

日程 7月20日(日)・23日(水)・30日(水)、9月7日(日)、10月26日(日)、11月1日(土)

申込 6月6日～7月4日に電子申請で。定員20人程度 ☆修了した方には、図書カード3,000円分を贈呈。時間などについて詳しくは、[区HP](#)をご覧ください



「歯みがき教室」

南部すこやか福祉センター
(弥生町5-11-26)
☎(3380)5551 FAX(3380)5532

内容 歯科衛生士に学ぶお子さんの歯磨き習慣の準備と保護者のお口のケア

日時 7月1日(火)①午前10時から、②11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 南部すこやか福祉センター

申込 6月16日～27日に電子申請か、電話または直接、南部すこやか福祉センターへ。各回先着12組

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 電子申請か、電話または直接、すこやか福祉センターへ

南部すこやか福祉センター
(弥生町5-11-26)

☎(3380)5551 FAX(3380)5532

日程 6月18日(水) ☆先着8人程度

申込期間 6月6日～13日

北部すこやか福祉センター
(江古田4-31-10)

☎(3388)0240 FAX(3389)4339

日程 6月25日(水) ☆先着12人程度

申込期間 6月11日～23日

ひとり親家庭の方へ 「プラバンで遊ぼう!」

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

対象 区内在住のひとり親家庭で、5歳以上のお子さんとその保護者

日時 6月29日(日)午後2時～3時30分

会場 中野区さつき寮

申込 6月6日～21日に電話または✉satsuki@tousei.or.jpで、中野区さつき寮☎(3381)6262へ。先着10組。**保**(先着5人)希望の方は、あわせて申し込みを。**住**住所、保護者の氏名とふりがな、電話番号、参加するお子さんの年齢、**保**はお子さんの氏名とふりがな、月年齢



「パパも作るよ!離乳食」

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

対象 区内在住で、家族に妊婦または生後6か月未満の乳児のいる男性

日時 7月12日(土)午後1時30分～3時

会場 中部すこやか福祉センター

申込 6月12日～7月9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 ☆先着8人



「産後ヨガ」

産業振興センター(中野2-13-14)
☎(3380)6946 FAX(3380)6949

骨盤調整やベビーマッサージの要素を取り入れたヨガを行い、心と体を整えます。

対象 区内在住・在勤のお母さんと生後2か月～1歳3か月程度のお子さん

日時 7月11日・25日、8月8日、いずれも金曜日、午後1時30分～2時30分
☆全3回

会場 産業振興センター

申込 6月9日～7月8日に✉info_nakanosansin@nakano-sanshin.comで産業振興センターへ。**住**氏名とふりがな、講座名、開催日時、職業、連絡先
☆先着8組

こもれば法律事務所



相続のもめごとは
女性の弁護士に
☎03-5357-1768

- 相続、遺言、成年後見多数取扱
- 高齢者・女性の相談に親身に対応
- 相続・遺言の著書多数

四ツ谷駅
徒歩2分

弁護士
宮田 百枝
中野区法曹会 会長
中野区福祉オンブズマン
東京弁護士会 遺言相続研究部

千代田区六番町13番4号 浅松ビル 3階 B号室
https://www.komorebi-law.com

健康・福祉

**65歳以上75歳未満で
一定の障害のある方へ
「障害認定」を受けると後期高齢
者医療制度に加入できません**

後期高齢者医療係/3階
☎(3228)8944 FAX(3228)5456

後期高齢者医療制度の被保険者(加入者)は75歳以上の方ですが、次の条件に当てはまる65歳以上75歳未満の方も、申請して東京都後期高齢者医療広域連合の障害認定を受けることで、加入できます。

条件 次のいずれかをお持ちの方

- ①国民年金証書(障害年金1・2級)
- ②身体障害者手帳1～3級
- ③身体障害者手帳4級の一部(詳しくは、後期高齢者医療係へ問い合わせを)
- ④精神障害者保健福祉手帳1・2級
- ⑤東京都愛の手帳1・2度
- ⑥国家公務員共済組合法等の法令による障害年金証書等

障害認定を受けた場合

それまでの健康保険を脱退し、認定を受けた日から後期高齢者医療制度に加入することになります。

保険料や窓口での医療費の自己負担割合は、加入の前後で変わる可能性があります。加入していた健康保険や世帯状況などによっては、負担が増える場合もあるので、ご注意ください。

☆加入しても、75歳の誕生日前であれば脱退できます

食生活を見直すきっかけに ナトリウム検査を受けましょう

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

「ナトリウム」とは、食事に含まれるナトリウム(食塩)とカリウム(野菜等)のこと。尿検査キットが届いたら、期間内に返送してください。検査をすると、後日管理栄養士からの食生活アドバイスが届きます。

対象 区内在住の18歳以上の方

申込 6月6日～30日に電子申請か、電話で、保健企画係へ。先着500人

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

中野区歯科医師会の医師に、お口の悩みごとなどを相談できます。

対象 区内在住の方

日時 6月12日(木)午後1時～3時

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

もの忘れ相談会

在宅療養推進係/3階
☎(3228)5785 FAX(3228)5620

自身や家族の認知症、若年性認知症、物忘れなどについて、専門相談員に相談できます。

日時 6月18日(水)午前10時～午後3時30分

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

歯科相談

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

内容 歯科衛生士によるお口全般に関する相談 ☆お子さんと一緒に利用可

対象 区内在住の方

日時 7月7日(月)午後1時30分～4時
☆一人当たり30分程度

会場 中部すこやか福祉センター

申込 6月6日～7月4日に電話、ファクスまたは直接、中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、電話・ファクス番号、お子さんと参加する場合はお子さんの年齢



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)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 7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 6月6日～7月11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20人

ハンセン病元患者のご家族へ

～対象となる方々に「補償金」を支給します。秘密は守られます。～

○秘密は守られますので、まずは、お電話でご相談ください。不安なお気持ちやご質問にも丁寧に答えます。

○この補償金は、国が、誤った隔離政策により、元患者のご家族の皆様にも多大の苦痛と苦難を強いてきたことを心からお詫びし、その精神的苦痛を慰謝するためのものです。

請求期限は、令和11年
(2029年)11月21日まで

厚生労働省
補償金相談窓口

電話番号 **03-3595-2262**

受付時間 10:00～16:00(月曜日から金曜日。土日祝日、年末年始を除く。)



ハンセン病問題を正しく理解し、偏見や差別のない社会の実現を目指しましょう。

ハンセン病 厚労省 検索

対象者	(ア) 配偶者(事実婚も含む)	補償金額 180万円
	(イ) 親、子	
	(ウ) 親・子の配偶者及び配偶者の親・子等	
	(エ) 兄弟姉妹	補償金額 130万円
	(オ) 祖父母、孫	
(カ) 祖父母・兄弟姉妹・孫の配偶者及び配偶者の祖父母・兄弟姉妹・孫等		
(キ) 曾祖父母、ひ孫、おじ、おば、おい、めい		

※ 同居など一定の要件が必要な場合があります。

広告

三療サービス (はり・きゅう・マッサージ)

在宅サービス係／3階
☎(3228)5632 FAX(3228)5620

次の①②とも、資格を持った施術者から1回(45分間)900円でマッサージなどを受けられます。

①施設サービス

区内の高齢者会館など30か所の施設で、毎月1回実施。

対象 区内在住の60歳以上の方

申込 当日午前9時から電話で各会場へ。実施施設の所在地や実施日、持ち物などについて詳しくは、区HPをご覧ください。なるか、在宅サービス係へ問い合わせを ☆きゅうは位置の指定のみ

②出張サービス

年4回まで、自宅で施術を受けられます。☆回数は申請月により異なります

対象 ①を受けることが困難な方で、次のいずれかに該当する区内在住の方

- 65歳以上で、常時寝たきりまたは重度の認知症
- 身体障害者手帳1級を持っている
- 被爆者健康手帳を持っている

申込 お住まいの地域を担当する地域包括支援センターへ

☆担当センターが分からない場合は、区HPをご覧ください。なるか、在宅サービス係へ問い合わせを

ハチとの共存も考えましょう

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

ハチの相談が増える季節。ハチは害虫を捕食する益虫でもあり、刺激しなければすぐに刺されることはありません。

しかし、スズメバチは攻撃性が強く危険です。巣を見つけたら刺激せずに衛生環境係へ連絡を。

MR(麻しん・風しん混合)ワクチンの接種期限を延長しました

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

種類・対象

MR1期=令和4年(2022年)4月2日～同5年(2023年)4月1日生まれの方

MR2期=平成30年(2018年)4月2日～同31年(2019年)4月1日生まれの方

風しん第5期=令和7年(2025年)3月31日以前に抗体検査を受けていて、抗体価が不十分かつMRワクチン未接種の昭和37年(1962年)4月2日～同54年(1979年)4月1日生まれの男性

接種期限 令和9年3月31日



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 6月24日(火)午後2時～3時30分

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込 6月23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

成年後見人勉強会 「後見の実務と報告書の書き方」

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

対象 親族の成年後見人・保佐人・補助人を受任している方、関心のある方

日時 6月25日(水)午後2時～4時

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込 6月6日～20日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30人。☑氏名とふりがな、電話番号、講座名

「あなたもなれる!市民後見人 ～養成講習説明会～」

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

必要な知識を身に付けた地域の方による市民後見人。支援が必要なご本人の意思を尊重しながら、福祉サービスを利用する際の契約や財産管理などを行います。その候補者を養成する講習の説明会です。詳しくは、中野区社会福祉協議会HPをご覧ください。

日時 7月1日(火)午後2時～4時

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込 6月6日～25日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30人。☑氏名とふりがな、電話番号、講座名

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

6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



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

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
6月8日(日)	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
	小池小児科医院	小	若宮3-2-10	(3330)0743
	おおくら内科	内	東中野5-1-1 3階	(5332)7676
	かねなか脳神経外科	内・脳神経外 ・外・整	中央4-4-2	(6382)4880
	白川クリニック	内・外	南台2-51-8 1階	(6382)5011
	荒牧歯科医院☆	歯	大和町1-64-10	(5356)7273
6月15日(日)	アクア薬局		江古田2-24-14	(3389)5411
	フラワー薬局東中野店		東中野5-1-1 3階	(5332)9577
	すずらん薬局		南台2-51-7	(6382)7941
6月15日(日)	中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9	(3387)7321
	横畠病院	外・内	新井1-38-6	(3389)2531
	上高田ちば整形外科・小児科	小	上高田1-8-13	(3228)1555
	中野ひだまりクリニック	内・消内・呼内	東中野3-6-12	(3368)0888
	堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町2-42-15	(3372)4701
	三五医院	内・神経内	南台2-6-8	(3381)0313
	すぎうら歯科☆	歯	弥生町4-22-1 1階	(5342)4767
	むさしの薬局江古田店		江古田4-20-22	(5343)3912
	なごみ薬局上高田店		上高田1-8-13	(5942)6080
	茜調剤薬局中野坂上店		本町2-42-15	(6300)6122

☆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

弁護士による無料法律相談会

相続、借金、労働、家事
不動産(賃貸借・売買)、
金銭トラブル、消費者相談
会社経営の法律、その他
※法律問題かどうかわからない場合も
お気軽にご相談ください。

相談時間 40分

7月4日(金) 18:20～20:40

会場：中野セントラルパーク サウス
1階 会議室3A
(中野区中野4丁目10番2号)

相談ご希望の方は、以下の予約
先に、事前にメール又はお電話に
てお申込みください。



相談会責任者 シグマ麹町法律事務所 弁護士 増子和毅(東京弁護士会)
(予約先) ☎03(5211)2222 | masuko@lawoffice-k.com
※お電話でのご予約は土・日・祝日を除く10:00～17:00受付

主催：東京弁護士会法友全期会(東京弁護士会所属の弁護士グループ)

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。



▲区☒でも
案内

広告

熱中症を予防しましょう

熱中症とは、暑さによって引き起こされる、さまざまな体の不調のこと。暑さに体が慣れていないこの時期は特に注意が必要です。

日頃から健康管理に注意し、次のような対策をして、熱中症を予防しましょう。

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

屋外

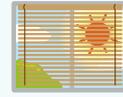
帽子や日傘を使って
直射日光を避ける



のどが渴いていなくても、
こまめに水分を補給。大量に汗をかいたら塩分も

屋内

カーテンやすだれなどで
直射日光を遮断する



風通しを良くし、扇風機やエ
アコンを適切に使って、室温
が高温にならないようにす
る。目安は室温28℃前後

暑さ指数(WBGT)で 熱中症危険度を確認



◀環境省の熱中症予防
情報サイトで熱中症危
険度を確認できます

救急車を呼ぶかどうか判断に迷った時や応急手当のアドバイスが必要な時は、電話で、東京消防庁救急相談センター(#7119)へ
☆24時間受け付け。年中無休

お子さんや高齢の方は特にご注意ください

小さなお子さんは、地面に近く高温にさらされます。乳幼児を連れたの炎天下の外出は避けましょう



高齢の方は、就寝中の脱水予防のため枕元に飲料を用意して、夜間も水分を補給しましょう



「涼み処」として区民活動センター等のご利用を

場所や開館状況などについて詳しくは、地域施設係 ☎(3228)8945 へ問い合わせを

7/30
水

小・中学生、高校生世代の方へ

みんなで囲碁を楽しもう!



子ども政策調整係/7階
☎(3228)5605 FAX(3228)5679

次のいずれも

対象 区内在住・在勤・在学の小・中学生、高校生世代の方

☆観覧はどなたでも可

会場 区役所1階

抽選で4人に
プロ囲碁棋士の
サイン色紙を
プレゼント!

● 囲碁体験教室(初心者向け)

囲碁棋士のサポートを受けながら囲碁を体験できます。

時間 午前9時40分からと10時45分から
☆各回1時間で同内容。当日直接会場へ。
各回先着20人程度

○ 指導碁会(経験者向け)

中野区出身の上野愛咲美さん・梨紗さんなど、プロ囲碁棋士との多面打ちに挑戦できます。

時間 午前9時10分からと10時30分から
☆各回1時間10分
申込 6月6日~30日に電子申請で
☆各回先着12人程度



▲詳しくはこちら

