

知ってる? 保護司

～再出発をまちで支える～





知ってる? 保護司

～再出発をまちで支える～

地域自治推進係／4階 ☎(3228)8921 FAX(3228)5620

保護司は、犯罪や非行をした人(対象者)の立ち直りを地域で支えるボランティアです。国から任命され、保護観察官などと協力しながら、再出発のサポートや犯罪を防止するための啓発活動などを行っています。

今号では、区内で活動する保護司会の方に話を聞きました。

数字で見る中野区の保護司

● 全国の保護司の人数

46,043人

☆令和7年1月1日現在

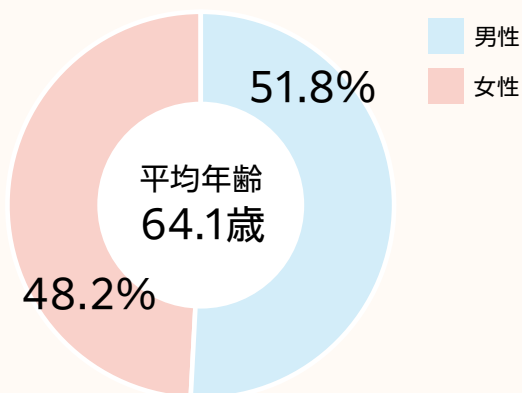
● 中野区の保護司の人数

85人

充足率は **78.7%**

中野区の保護司数は近年
低迷しています

● 中野区保護司会平均年齢、男女の割合



全国の保護司は男性約73%、女性約27%で
中野区は女性の保護司が多いのが特徴です

☆中野区のデータは令和7年4月1日現在

特別じゃない、 でも大切な役割

人と向き合う重み

約23年前、地域の活動を通じて声を掛けられたのがきっかけで保護司になりました。正直、自分にできるのか不安でしたし、保護司がどんなものか、はっきりとは分かっていませんでした。でも、やってみると思っていた以上に奥が深く、人と向き合う重みのある役割だと感じるようになりました。

それぞれの背景に寄り添う

保護司というのは、特別な資格が必要なわけでも、目立つ活動でもありません。むしろ、目立たず静かに、でも確実に誰かの人生に関わっていく、そんな役割です。対象者の背景には、家庭環境や経済的な事情、社会とのつながりの希薄さなど、さまざまな課題があります。そうした人たちが、もう一度社会の中で再スタートするためには、誰かがそばにいて、見守り、支えていくことが必要なのです。



活動歴23年
中野区保護司会 会長

はまもと よしのり
濱本 義典さん

会社役員を務めながら地域活動に積極的に関わり、2002年から保護司に。現在も町会長などさまざまな地域貢献を続けている

世代や経験に関わらず活躍できる

中野区の保護司会は、都内でも比較的女性の比率が高いこともあり、柔らかく開かれた雰囲気であると感じます。かつては「保護司はこうあるべき」といった堅苦しい雰囲気もありましたが、最近は世代や経験に関係なく誰もが意見を言いやすい風通しの良い会へと変わってきています。

町会や地域団体との関わりも以前より活発になり、地域に根ざした活動がしやすくなっているのも特徴の一つです。

活動内容

保護観察(見守り)

犯罪・非行をした人と定期的に面談し、生活や心の支えになるよう、助言や指導を行います。

生活環境の調整(サポート)

釈放され、立ち直りを目指す人などがスムーズに社会復帰を果たせるよう、住まいや仕事などの調整を行います。

広報啓発

保護司の役割や更生支援の大切さを地域の人に知ってもらうために、学校などでイベントを行い、犯罪や非行のない明るい社会づくりを目指します。

活動のイメージ

● 面談(月1～2回程度)

区の施設や保護司の自宅などで対象者と面談します(30分～1時間程度)。



● 報告(月1回)

面談の内容を報告書にまとめて、保護観察所に提出します。状況を正確に伝えることで、支援の内容や計画の見直しに役立ちます。



☆手書きも可

● 定期会合(月1～2回)

情報交換や保護観察所からの連絡事項を共有します。定期的な研修もあるので、法律や支援の知識を深めることができます。



地域の未来を 明るくするために



活動歴2年
うえだ まこと
上田 命さん

—— 保護司を目指したきっかけは

普段、会社を経営しながら、小学校のPTAや町会など、さまざまな地域活動を行っています。PTAの活動をしていた時に、先輩の保護司の方から誘われたことが興味を持ったきっかけでした。昔から父に地域貢献の大切さについて教えられており、私自身もその言葉を胸にさまざまな活動を行ってきました。もっと地域の役に立てることがあるのではないかという思いから保護司になることを決めました。家族や地域の方々も保護司の活動を見守ってくれています。



—— 実際に活動してみて

担当する対象者は、保護観察官が調整します。基本的には複数人で一人の対象者を担当することが多く、先輩保護司と一緒に、区民活動センターや区役所など区立の施設を借りて、面談を行っています。

対象者と会話している先輩保護司の姿を隣で見ながら、対象者とのコミュニケーションの取り方や保護司としての支え方を日々勉強しています。対象者に寄り添いつつ、時には厳しいこともしっかりと強く伝える先輩保護司の姿は、発見や学びが多く尊敬しています。

面談では、対象者の目線に立ってその人の考え方を整理しながら向き合うことを大切にしています。罪を犯してしまった原因や、更生できるきっかけを、対象者との面談の中でひも解いていけるように努めています。



—— お仕事との両立は大変ですか

面談日は、対象者と予定を合わせながら決めていくので、ある程度融通が利くためうまく両立ができていると思います。保護司会で行っている研修会や定例会は土曜日に行うことが多く、用事があれば休むこともできるので縛られることなく参加できています。

優しい先輩ばかりで、対象者とのコミュニケーションの仕方や経験談を聞くことで刺激を受け、より良い活動につながっていると思います。



▲研修会の様子

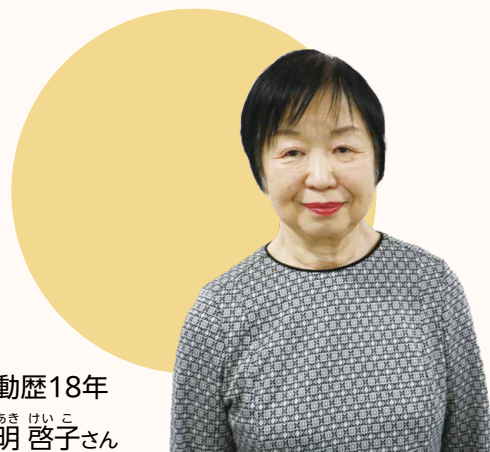
—— これからの目標は

対象者のケアに加え、犯罪や非行をなくしていくための広報活動にも力を入れていきたいと考えています。保護司の活動はまだまだ知られておらず、地域の理解や協力を得るためには伝えていくことが大切です。これまでの地域活動を生かし、講演や本の読み聞かせなどを通して、子どもから大人まで、多くの方に「社会を明るくする運動」を広げていきたいです。



▲広報啓発活動の様子。「社会を明るくする運動」の詳細は6ページをご覧ください

支援の手を 差し伸べ続けたい



活動歴18年

もとあき けいこ
本明 啓子さん

—— 保護司を目指したきっかけは

親しい友人から誘われたことがきっかけです。保護司のことはあまり深く知りませんでしたが、心理カウンセラーとして仕事をしており、自身のカウンセリング経験が役立つかもしれないという思いから、保護司を始めました。

カウンセリングは、悩みを抱えた人を受け入れて相談に乗ることが基本です。しかし保護観察は、こちらから歩み寄って話を聞きます。カウンセリング以上のスキルが求められることもあります。悩みを抱えた方々と向き合うことは自分にとっても貴重な経験です。

—— 実際に活動してみても

活動していて感じるのは、社会復帰は簡単ではないということです。罪を犯したという過去により、仕事や人間関係などの壁にぶつかることが多く、本人の努力だけではどうにもならないことがあります。だからこそ、「一緒に頑張ろう」と寄り添うことが大切です。

ある対象者の方は、何度も運転免許の試験に落ちながらも、諦めずに挑戦を続けていました。落ち込む相手に対し「大丈夫、あなたならきっとできるよ」と声を掛けると、前向きな気持ちを見せてくれました。ついに免許を取得し、就職することができた時は、本当にうれしかったですね。「夢を叶えたい」という気持ちを持ち続けてくれたこと、そしてその背中を少しでも押すことができたことが、私にとっても大きな励みになりました。

—— やりがいを教えてください

最初は、心をつかむことが難しいと感じることが多かったです。しかし、面談の中で何気ない会話を重ねるうちに、少しずつ相手の表情が柔らかくなっていくのを感じると、前を向くきっかけになっているのかなと、うれしくなります。

一方で、私の思いがなかなか届かないこともあります。そんな時は、保護司の仲間や専門知識を持つ保護観察官の支えを受けながら乗り越えました。相手の悩みに寄り添い支援することは、自身の成長にもつながっていると感じます。



—— これからの目標は

保護司の仕事はハードルが高いと感じる方も多いかもしれませんが、でも実際は、誰かの人生の転機に関わることができる、そんな温かい仕事です。今後も多くの方に支援の手を差し伸べ続けていきたいです。

私たちと一緒に
地域の未来を
支えてみませんか。



保護司に興味のある方はお気軽に問合せを

保護司の高齢化が進み、なり手不足が課題です。
保護司や地域貢献に少しでも興味がある方は気軽に問い合わせを。

■ 問合せ先

東京保護観察所 民間活動支援専門官室

☎(3597)0123

(平日午前8時30分～午後5時15分)

▼法務省HP



7月は強調月間

第75回

社会を明るくする運動

～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

地域自治推進係／4階
☎(3228)8921 FAX(3228)5620

7月は、犯罪や非行のない明るい社会を築くための「社会を明るくする運動」の強調月間。また、「再犯防止啓発月間」でもあります。そのために何ができるか、区内各地区の身近な催しをきっかけにして考えてみませんか。

☆いずれも当日直接会場へ。全ての会場に駐車場はありません



▲区HP



犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ
第75回 社会を明るくする運動

犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ
第75回 社会を明るくする運動



各地区の催し ☆下表以外の地区の催しについて詳しくは、区HPをご覧ください

日時	地区	会場	内容
7月8日(火) 午前10時から	野方	野方区民活動センター (野方5-3-1)	講演「最近の非行の傾向&子どもの理解」
7月8日(火) 午後1時から	大和	明和中学校 (若宮3-53-16)	講演「中学生と一緒に聴く講演会～今知ってほしい思春期の心～」
7月12日(土) 午前9時35分から	鍋横・桃園	第二中学校 (本町5-25-1)	弁護士のいじめ防止授業と第二中学校吹奏楽部の演奏
7月12日(土) 午前9時40分から	昭和・東中野	中野東中学校 (中央1-41-4)	弁護士の講演「中野東中学校生徒と考えるいじめ問題」
7月17日(木) 午前10時30分から	弥生	弥生区民活動センター (弥生町1-58-14)	講演「地域のチカラパートXI“ネッ友”の世界～子どもたちを観ることは看ること～」
7月19日(土) 午前10時から	南中野	南中野区民活動センター (弥生町5-5-2)	講演「薬について」と南中野中学校吹奏楽部の演奏
7月21日(月・祝) 午後1時から	上高田・東部	東亜学園高等学校 (上高田5-44-3)	ひまわりコンサート

次の催しにもご参加を

啓発キャンペーン

日時 7月1日(火)
午前10時30分～午後3時
会場 区役所1階

啓発ポスター等の展示

期間 7月1日(火)～15日(火)
会場 中野駅ガード下ギャラリー
「夢通り」東側

刑務所作業製品の即売会

日時 7月1日(火)～3日(木)午前10時～午後4時
会場 区役所1階
☆(公財)矯正協会との共催



◀売り上げの一部
を犯罪被害者支
援団体の活動に
助成しています

いずれも
当日直接会場へ



▲更生保護マスコットキャラクター
「更生ペンギンのホゴちゃん
とサラちゃん」

区議会の議長・副議長が決定

区議会事務局／10階

☎(3228)5585 FAX(3228)5693

5月26日の中野区議会第2回臨時会で、次のとおり決まりました(敬称略)。



中野区議会議長
森たかゆき



同副議長
小林ぜんいち

また、区長は区議会の同意を得て、次の2名を監査委員に選任しました(敬称略)。

監査委員 ひやま隆、高橋かずちか

納期限は6月30日です 忘れずに納付を

☆口座振替の方は、事前に残高の確認を

- 特別区民税・都民税・森林環境税の第1期分
- 国民健康保険料の第1期分
- 後期高齢者医療保険料の第3期分
- 介護保険料の第3期分

固定資産税・都市計画税の第1期分の
納期限も6月30日です

中野都税事務所 ☎(3386)1111

住居表示の届け出を お忘れなく

住民記録係／2階

☎(3228)5500 FAX(3228)5456

建物を新築した場合や建て替えた場合は、住居表示の届け出を行ってください。届け出をしないと、居住する方が住民異動届(転入届等)の手続きをする際に受け付けできません。

アパート等の名称を変更した場合も、同様に届け出が必要です。

なお、同一住居表示の建物が複数あり、条件を満たす場合、申請により、住居表示の末尾に「-1」などの補助番号を付けることができます。詳しくは、住民記録係へ問い合わせを。

☆「建物その他の工作物新築届」は電子申請や郵送でも申請可

「町名表示板」を配布しています

希望する方は、郵送または直接、住民記録係へ申請を。申請書は区 **HP** からダウンロードできます。

☆対象などについて詳しくは、区 **HP** で確認を



▲町名表示板。住居番号表示板
(写真右)と並べて取り付けを

▲区 **HP**

7月1日～7日

飲酒運転させない TOKYOキャンペーン

～飲んだら乗るな、乗るなら飲むな～

生活・交通安全係／8階

☎(3228)8736 FAX(3228)5647

- お酒を飲んだら
運転しない
- お酒を飲んだ人には
運転させない、車を貸さない
- 運転する人には
お酒を出さない、勧めない

以上を徹底して、飲酒運転を根絶しましょう。
自転車も飲酒運転はダメ!



お知らせ

「西武新宿線沿線まちづくり整備方針」を改定しました

野方以西まちづくり係／9階
☎(3228)5569 FAX(3228)5417

区は、西武新宿線の連続立体交差事業(※)にあわせて、同沿線地域のまちづくりを推進しています。

このたび、パブリック・コメント手続き等を経て、野方駅・都立家政駅・鷺ノ宮駅周辺地区におけるまちづくり整備方針を改定しました。

同方針の全文とパブリック・コメント手続きの結果は、区HP、区民活動センター、区役所1階区政資料センター、同9階窓口でご覧になれます。

※連続立体交差事業＝鉄道を一定区間連続して高架化または地下化することで、多数の踏切を除却する事業

「令和6年度中野区食品衛生監視指導計画の実施結果」を公表します

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

区は、食品衛生監視指導計画を毎年度策定し、飲食店などの監視指導や食品衛生に関する講習会などの事業を実施しています。令和6年度に実施した結果(速報値)をご覧になれます。

公表開始日 6月27日

公表場所 区HP、図書館、中野区保健所

傍聴を

☆どなたでも傍聴できます。当日直接会場へ

7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 ②18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

「中野駅西口地区地区計画変更原案」の縦覧と意見募集

都市計画係／9階
☎(3228)8964 FAX(3228)5668

縦覧期間 7月10日～24日

縦覧場所 区HP、区役所9階窓口

意見を提出できる方 区域内の土地所有者及び案件に直接利害関係のある方

意見の提出方法 意見書(書式自由)を7月10日～31日(必着)に郵送または直接、都市計画係へ。☒住所、氏名とふりがな、電話番号、利害関係のある方はその理由

説明会を開催します

中野駅周辺まちづくり係／9階
☎(3228)8912 FAX(3228)5417

日時 7月10日(木)午後7時～8時30分、
12日(土)午前10時～11時30分

☆いずれも同内容

会場 産業振興センター(中野2-13-14)

☆当日直接会場へ。要約筆記・☒手・☒保(各日先着2人)希望の方は、6月25日～7月1日までに電話、☒minamiguchitiku@city.tokyo-nakano.lg.jpまたはファクスで、中野駅周辺まちづくり係へ。☒住所、氏名とふりがな、電話番号、要約筆記・☒手はその旨、☒保はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

国民健康保険料の口座振替手続きはお済みですか

国保収納係／2階
☎(3228)5507 FAX(3228)5456

口座振替にすれば、毎月の支払いの手間がありません。区役所や地域事務所に外向かなくても、スマホや郵送で手続きできます。なお、国民健康保険料の支払いは、年金から天引きされている方を除き、口座振替が原則です。

詳しくは、区HPをご覧ください。国保収納係へ問い合わせを。

「第二次中野区再犯防止推進計画(案)」のパブリック・コメント手続き

地域自治推進係／4階
☎(3228)8921 FAX(3228)5620

資料公表・意見募集期間 6月23日～7月14日(必着)

公表場所 区HP、区民活動センター、区役所1階区政資料センター、同4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

意見の提出方法 意見書(書式自由)を☒tiikijiti@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクス、郵送または直接、地域自治推進係へ。☒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

国民年金保険料を納めることが経済的に難しい方へ

国民年金係／2階
☎(3228)5514 FAX(3228)5456

収入の少ない方や失業などにより国民年金保険料の納付が難しい方を対象に、審査基準に基づき支払いを免除・猶予する制度があります。

7月～来年6月分の保険料の免除・猶予申請については、7月に受け付けを開始します。

郵送での申請を希望する方には、必要書類を郵送するので、国民年金係へ連絡を。

国民年金保険料の納付案内

国民年金保険料の納付が確認できない方に対する、電話や文書などによる納付案内等は、日本年金機構が委託した民間事業者が行っています。

委託先事業者などについて詳しくは、日本年金機構HPをご覧ください。中野年金事務所☎(3380)6111へ問い合わせを。

国民健康保険限度額適用認定の申請をお忘れなく

国保給付係／2階

☎(3228)5508 FAX(3228)5456

事前に申請すると「限度額適用認定証」が発行されて、入院時や高額な外来診療を受ける際の医療費(自己負担額)が限度額までとなる制度です。

住民税非課税世帯の方は、入院中の食事代も減額されます。申請を希望する方には申請書を郵送するので、電話で国保給付係へ連絡を。ただし、保険料未納の方や住民税未申告者のいる世帯の方には発行できない場合があります。☆70歳～74歳の方は、課税状況などにより申請不要な場合あり。マイナ保険証による資格確認を導入済みの医療機関では、限度額適用認定証の提示が省略できます。対応可能かは直接、医療機関へ

「限度額適用認定証」をお持ちの方へ

更新用の申請書を今月下旬に郵送します。更新希望の方は、7月1日までに必ず提出を。

☆70歳～74歳の方で、住民税の判定ができない場合、申請の案内をお送りできません

地域事務所でもマイナンバーカードが受け取れるようになりました

住民記録係／2階

☎(3228)5506 FAX(3228)5456

事前予約制。詳しくは、区HPをご覧ください。



マイナンバーカードの申請をお手伝いします

区内の地域団体等を対象にご指定の場所で申請の出張受付を行います。詳しくは、区HPをご覧ください。

催し・講座

「猫の飼い方教室」

衛生環境係(中野区保健所)

☎(3382)6662 FAX(3382)6667

日時 7月12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 6月23日～7月11日に電話、ファクスまたは直接、衛生環境係へ。先着20人。保(先着2人)希望の方は、7月4日までに申し込みを。住所、氏名とふりがな、電話番号、保はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

☆猫を連れての参加は不可



開庁1周年記念 新庁舎区民見学会

働き方DX推進係／7階

☎(3228)5519 FAX(3228)5647

庁舎の各フロアを職員がご案内します。

対象 区内在住・在勤・在学の方

日時 8月9日(土)午前10時～11時30分、午後1時30分～3時、3時30分～5時
☆全3回で同内容

申込 7月4日までに専用フォームで。抽選で各回30人。1組4人まで申し込み可

専用フォーム



日本語を学びたい外国人の方へ 「オンライン日本語教室」

文化振興・多文化共生推進係／8階

☎(3228)8863 FAX(3228)5456

対象 区内在住・在勤・在学で、日本語を初めて学ぶ外国人の方

日程 7月12日(土)～9月27日(土)

☆全20回。時間などについて詳しくは、区HPをご覧ください

申込 8月21日までに専用フォームで。抽選で20人

専用フォーム



初心者向けスマホLINE講座

デジタル政策係／7階

☎(3228)8807 FAX(3228)5647

専門学校の学生から個別指導でLINEの使い方などを教わります。

☆スマホは各自持参。専門学校東京テクニカルカレッジ、(公社)中野法人会との共催

対象 区内在住・在勤の方

日時 7月16日(水)午後1時30分～2時30分

会場 専門学校東京テクニカルカレッジ(東中野4-2-3)

申込 7月3日(必着)までに往復ハガキで中野法人会(〒165-0026新井2-33-6)へ。抽選で20人。講座名、住所、氏名とふりがな、電話番号、返信用にも住所、氏名 ☆結果は全応募者に7月11日までに郵送



旧中野刑務所正門^{ひきや}曳家見学会

文化振興・多文化共生推進係／8階
☎(3228)8731 FAX(3228)5456

正門を壊さずそのままの状態で見学
す曳家の様子をご覧になれます。

対象 18歳以上の方

日時 7月29日(火)～31日(木)、いずれも
午前9時20分～午後3時30分
☆各回1時間で全10回実施。初日は午後
2回のみ

会場 旧矯正研修所跡地内(新井3-37)

申込 7月13日までに電子申請で。抽選
で各回30人



▲旧中野刑務所正門(工事中)

東京都子育て支援員研修

東京都福祉局子供・子育て支援部企画課
☎(5320)4121

対象 都内在住・在勤で、子育て支援員
として就業する意欲のある方

募集コース 地域保育

申込期間 7月1日～15日

☆詳しくは、東京都福祉局HPで確認を。
募集要項は、区役所7階窓口でも若干
数配布



募集・求人

中野区特別職報酬等審議会 区民公募委員

総務係／6階
☎(3228)8811 FAX(3228)5647

区議会議員の議員報酬、区長や特別
職等の給料の額を審議します。

対象 区内在住の20歳以上の方

任期 10月からの2年間

☆会議は主に毎年10月～12月の夜間
に区役所で3回～4回開催予定

報酬 会議への出席1回当たり3,000円
☆交通費支給なし

提出書類 応募の動機(400字程度、書
式自由)

申込 6月20日～7月18日に電子申請
か、提出書類を添えてファクス、郵送ま
たは直接、総務係へ。選考で若干名。
住所、氏名とふりがな、年齢、性別、電
話番号 ☆結果は、全応募者に郵送



会計年度任用職員(登録者)

人事係／8階
☎(3228)8041 FAX(3228)5647

登録期間は来年3月31日まで。欠員
などの状況に応じて、随時面接を実施。

詳しくは、区HPをご覧ください。



区立図書館の指定管理者

図書館運用支援係／7階
☎(3228)5548 FAX(3228)5679

区立図書館全館の指定管理者(令和
8年4月1日からの5年間)を募集します。

申込 7月14日～23日に図書館運用支
援係へ

☆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

高齢者・介護

65歳以上の方へ 「介護保険料決定通知書」を 7月11日以降に郵送します

介護資格保険料係／3階
☎(3228)6537 FAX(3228)5620

通知書が届いたら、保険料等を確認
してください。

保険料を滞納すると、介護保険サー
ビスの費用の支払い方法が変更され
たり、利用者負担の割合が引き上げられ
たりします。ご注意ください。

☆70歳以上の方は、シルバーパス発
行申し込みの際に、この通知書を利用
できる場合があります。再発行はで
きないので、大切に保管を

減額制度のご利用を

保険料の納付が困難な方には、減
額制度があります。詳しくは、通知書
同封の「介護保険だより」をご覧ください。

いきいき入浴 特別開放入浴デー「七夕湯」

地域福祉推進係／4階
☎(3228)8963 FAX(3228)5662

「いきいき入浴」の登録証を持って直
接、区内等の公衆浴場へ。

対象 区内在住の65歳以上の方

日時 7月7日(月)、各浴場の営業時間

☆浴場により、実施日が異なる場合あ
り。各浴場で確認を

入浴料 1回100円

「いきいき入浴」の登録は

住所・氏名・年齢の確認ができるもの
(健康保険証など)を持って、入浴を希
望する浴場で手続きを。詳しくは、地域
福祉推進係へ問い合わせを。

65歳以上の方へ 帯状疱疹定期予防接種の予診票 を6月末に郵送します

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

対象の方で接種を希望する方は、実施医療機関に問い合わせの上、期間内に受けてください。

対象 区内在住で、来年4月1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級相当

☆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

接種場所 23区内の契約医療機関

☆各自治体 📄 から確認できます。23区外での接種を希望する方は事前申請が必要です。詳しくは、保健予防係へ問い合わせを

接種期限 来年3月31日

詳しくは、区 📄 を
ご覧ください



江古田の森公開セミナー 「転倒予防のための身体づくりと 環境の注意点」

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 7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

後期高齢者医療制度に加入している方へ

後期高齢者医療係/3階
☎(3228)8944 FAX(3228)5456

次のいずれも

区から後期高齢者医療被保険者証の交付を受けている方で、要件を満たす方が対象。各制度の対象等詳しくは、後期高齢者医療係へ問い合わせを。

限度額適用・標準負担額減額認定

保険適用の医療費や入院時の食事代が限度額までの支払いとなる制度です。

既に「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」や「限度額区分を記載した資格確認書」をお持ちの方で、8月以降も対象となる方には、来年7月末まで使える認定証を来月下旬に郵送します。現在、「限度額区分を記載した資格確認書」をお持ちでない方は、申請により発行します。

☆新規発行を希望する方は、後期高齢者医療係へ問い合わせを

後期高齢者入院時負担軽減支援金

保険適用の病院などに年度内31日以上入院した場合、2万円の給付を受けられる制度です(世帯員全員が住民税非課税である世帯の方が対象)。

☆申請は年度ごとに必要

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

「楽しい脳トレ教室」

東中野いこいの家(東中野4-9-22-201)
☎・FAX(3364)5938

日時 7月1日・8日・15日・22日・29日、
いずれも火曜日、午前10時～11時30分 ☆全5回。全回参加できる方優先

申込期間 6月23日～27日

☆先着15人

「七夕絵画教室～七夕に願いを込めて～」

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

日時 7月7日(月)午後1時30分～3時

申込期間 6月23日～7月4日

☆先着20人

「朗読会～耳で聴く物語～」

上高田東高齢者会館(上高田4-17-3)
☎・FAX(3228)7220

日時 7月9日(水)午後1時30分～3時

申込期間 6月23日～7月8日

☆先着20人

「『夏に美味しいさわやかオレンジティー』の作り方」

昭和高齢者会館(東中野3-19-18)
☎・FAX(3367)0813

日時 7月10日(木)午後1時30分～3時

申込期間 6月26日～7月8日

☆先着8人

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

広告

子ども・子育て

区立幼稚園児の欠員募集

幼稚園・認可外保育係／3階
☎(3228)5681 FAX(3228)5679

募集人数や申し込み方法などについて詳しくは、下表の幼稚園へ問い合わせを。

幼稚園名	所在地・電話番号
かみさぎ	上鷺宮4-8-12 ☎(3999)7361
ひがしなかの	東中野5-8-21 ☎(3368)2369

対象 申し込み日の時点で保護者とともに区内に住み、住民登録のある次の年齢(生年月日)のお子さん

3歳児＝令和3年4月2日～同4年4月1日生まれ

4歳児＝令和2年4月2日～同3年4月1日生まれ

5歳児＝平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ

☆特別な支援が必要なお子さんについては、各幼稚園に相談を

「おやこのあそびのひろば」を利用しませんか

地域子ども施設調整係／7階
☎(3228)8934 FAX(3228)5679

7月～9月に週2回程度開設。気軽に集い交流ができます。日時などについて詳しくは、区HPをご覧ください。

対象 0歳～就学前のお子さんとその保護者

会場 沼袋区民活動センター(沼袋2-40-18)

☆当日直接会場へ



ご存じですか 私立幼稚園等園児の 保護者向け補助金

幼稚園・認可外保育係／3階
☎(3228)5681 FAX(3228)5679

私立幼稚園(子ども・子育て支援新制度の施設を含む)、都が確認した幼稚園類似施設にお子さんを通わせている区内在住の方が対象。入園料や保育料、預かり保育料、給食費の一部を補助します。

6月中旬に申請書と案内を、新入园児(子ども・子育て支援新制度の施設は全入园児)には通園先の幼稚園を通じて配布、進級児には自宅へ郵送しました。☆補助の内容は在園施設や世帯状況によって異なります。詳しくは、区HPをご覧ください

区HP



教育支援室 「フリーステップルーム」 をご存じですか

教育指導担当／7階
☎(3228)5589 FAX(3228)5679

さまざまな事由で学校に通えていない、また通いづらさを感じているお子さんなど、区内在住・在学のすべての小・中学生のための「学校に代わるもう一つの居場所」です。区内に3か所あります。利用方法などについて詳しくは、区HPをご覧ください。

名称・所在地

- みらいステップなかの(中央1-41-2)
- 中部分室(野方1-35-3教育センター分室内)
- 南部分室(弥生町5-11-26南部すこやか福祉センター内)

区HP



7月1日オープン 「病児保育室こどもハート中野」

子育てサービス係／3階
☎(3228)5612 FAX(3228)5679

病気の回復期に至らないお子さんを平日日中に預かります。

所在地 こどもでぱーと中野2階(中野2-26-11)

☆利用には事前登録が必要。利用要件や対象などについて詳しくは、区HPをご覧ください

区HP



栄養講習会 「カルシウムたっぷりお食事講座」

鷺宮すこやか福祉センター
(若宮3-58-10)
☎(3336)7111 FAX(3336)7134

対象 区内在住の18歳～64歳の方

日時 7月29日(火)午後1時30分～3時

会場 鷺宮すこやか福祉センター

申込 6月30日～7月25日に電子申請か、電話または直接、鷺宮すこやか福祉センターへ。先着8人程度



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

ご希望通りのプランを作成

行きたい場所へ自由に移動

あなたのためのプライベートサポートタクシー

全行程ご案内 写真撮影付き

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

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

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 6月21日から電子申請か、電話または直接、すこやか福祉センターへ
☆各日先着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 7月3日(木)
申込期限 6月30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 7月4日(金)
申込期限 7月1日

健康・福祉

6月は蚊の発生防止強化月間です

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

デング熱やジカウイルス感染症など蚊が媒介する感染症を防ぐため、日頃から蚊の発生を抑制し、蚊に刺されないような対策を取りましょう。

蚊の防除のポイント

幼虫(ボウフラ)対策

- 植木鉢の受け皿、空き缶、古タイヤなどの水たまりをなくす

成虫対策

- 草むら、やぶを手入れして、風通しを良くする
- 刺されないように長袖を着る
- 必要に応じて虫よけ剤を使う

害虫パネル展～日常生活で見かける害虫の駆除・防除対策～

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

期間 7月1日(火)～31日(木)

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



お子さんのいる方へ

おすすめのサイトはこちら

保育園給食の献立と人気料理レシピ

区HPで、保育園給食の献立や子どもたちに人気のレシピ、調理のポイントを紹介。

離乳食献立と作り方も。栄養満点で喜ばれるメニューばかりです。



▲こちらからアクセス



▲中野区食育マスコットキャラクター「うさごはん」

中野区子育てサイト「おひるね」

相談先や手当・助成などの子育て情報を、年齢別・目的別で探せます。ぜひご利用を。



▲こちらからアクセス

年齢別から探す



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)

遺産分割がまとまらない
相続預貯金が使えてこなかった
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

7月のあすなろ葬祭セミナー開催

わかる! 火葬式と家族葬

7月15日(火)14:00～ 参加料 500円(税込)
くみん斎場 中野新井薬師前
中野区上高田3-19-17 「新井薬師前駅」南口徒歩約3分

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 (受付：平日 10時～18時) TEL 03-5318-2876

「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 7月12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

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 6月23日～7月11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。

生活実用講座 「インディアカを楽しもう!～イン ディアカ初心者講習会～」

地域生活支援センターせせらぎ
☎(3387)1326 FAX(3387)1347

インディアカは、羽根が付いたボールを手で打ち合うバレーボールのような競技。日本インディアカ協会の方から学びます。

日時 7月27日(日)午前10時～11時45分

会場 産業振興センター(中野2-13-14)

申込 6月21日～7月26日に専用フォームから申し込むか、電話または直接、「せせらぎ」へ。先着20人

申し込みはこちら



ドクター

Dr.セルフチェック測定会

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

内容 肌年齢や血管年齢などを測定し、専門家によるカウンセリングを実施

対象 区内在住の勤労者・区内在勤の方

日時 7月19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 6月23日～7月16日に☑info_nakanosansin@nakano-sanshin.comで産業振興センターへ。各回先着10人。

☑講座名、開催日、希望の時間、氏名とふりがな、職業、連絡先

これからの季節 食中毒にご注意を ～ 家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント ～

気温や湿度が高くなる6月～8月は、細菌による食中毒が増えます。
次の注意点を守り、食中毒を予防しましょう。

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

1.食品の購入

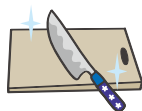
消費期限などの表示をチェック

2.家庭での保存

冷蔵庫に入れるのは7割程度に

3.下準備

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒



4.調理

加熱は十分に(中心部分の温度が75℃で1分以上)

5.食事

出来上がったものは長時間室温に放置しない

6.残った食品

温め直す時は十分に加熱する(75℃以上)

ぜひご参加を

食品衛生街頭相談会

食中毒やその予防方法について、保健所職員などに相談できます。

日時 7月4日(金)午後2時～3時

会場 中野ブロードウェイ1階早稲田通り側(中野5-52-15) ☆当日直接会場へ

食中毒予防パネル展

～お肉は中心までよく焼いて食べよう!～

期間 7月1日(火)～31日(木)

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

6月20日～7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



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22日(日)	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
	中野共立病院	内	中野5-44-7	(3386)3166
	美穂診療所	内・小・消内	鷺宮5-3-14	(3990)1208
	なかのキッズクリニック	小	中野2-24-9-A103	(5340)7153
	中野坂上米沢医院	内・小・皮	中央2-4-3-102	(3365)2727
	クリニカル南台	内・小	南台2-45-10	(3381)8681
	藤田歯科医院☆	歯	鷺宮4-3-4	(3223)4141
6月29日(日)	ことぶき薬局中野中央店		中央4-59-11	(5385)2971
	青葉調剤薬局		中野5-47-10	(3389)7110
	薬局アポック中野坂上店		中央2-4-3	(3369)0021
6月29日(日)	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
	中山レディースクリニック	産・婦	東中野3-9-14	(3371)2676
	ハートケア銀河クリニック	心内・内	本町3-29-15 2階	(5371)0909
	やよい町こども医院	小	弥生町1-8-11	(6300)4790
	金子歯科医院☆	歯	弥生町1-32-4	(3373)2561
6月29日(日)	けやき薬局		江古田2-22-1	(3388)0782
	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

☆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

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詳しくは、区☎をご覧ください

広告

6月22日(日)

東京都議会議員選挙の投票日

区選挙管理委員会／8階 ☎(3228)5541 FAX(3228)5687

あなたの大切な一票です。忘れずに投票しましょう。

投票時間 午前7時～午後8時 ☆開票は6月22日(日)午後9時から

投票日に仕事や用事がある方は期日前投票を

投票所入場整理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、下記の会場へ持参してください。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

開設日時	期日前投票所
6月21日(土)まで ☆いずれも午前8時 30分～午後8時	区役所1階
	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)

▲明るい選挙
イメージキャラクター
「選挙のめいすいくん」投票・開票状況は
区HPで確認できます

投票状況

(区全体の投票者数及び投票率)
=22日(日)午前8時ごろから

開票状況

=22日(日)午後10時ごろから

町会・自治会の活動に
参加しませんか地域自治推進係／4階
☎(3228)8921 FAX(3228)5620

区内にある107の町会・自治会では、交流イベントの開催や、災害への備えなどの情報提供活動を通して、その地域に住む方がより暮らしやすい地域となるよう取り組んでいます。

お住まいの地域の町会・自治会を地図で確認できるリーフレットを区民活動センター、区役所4階窓口で配布中。その場で町会・自治会への入会手続き、または専用ハガキで入会の申し込みができます。



▲区HP

例えばこんな活動をしています

見守り支えあい活動

防犯・防災対策など
安心・安全な地域づくりお祭りやイベントなどの
地域交流事業

6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	200,800※(119増)	160,147(51増)	157,752(104増)	317,899(155増)	343,848(48増)
外国人	19,917(92減)	13,818(40減)	12,131(67減)	25,949(107減)	

※日本人と外国人の混合世帯 2,082 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