

なかの区報

nakano

🏠 www.city.tokyo-nakano.lg.jp

令和7年(2025年)

9.20

No.2162

毎月5日・20日発行
(1月・8月は11日発行)



（中野で） 世界も味あうカレー旅

混ぜて深まる
スリランカの母の味

『アチャラ・ナータ』

中野2-27-14丸萬ビル3階
☎(3381)3128
定休日 火・水曜日、祝日



▲店主の馬淵雅博さん



ポークカレーの
スリランカワンプレートランチ

こだわりを教えてください

スリランカ料理は、油をあまり使わないのが特徴です。鰹節のような乾物を使った「だし文化」もあり、日本人にもなじみやすい味わいです。

ブラックペッパー一つとっても、国や地域によって香りが全然違うため、スパイスは現地のものを使っています。そこは譲れないこだわりです。

スリランカカレーは、複数のカレーや炒め物を混ぜ合わせながら食べるのが一般的で、辛さや香りが異なるものを混ぜることで味の変化を楽しめます。

中野区で開店したきっかけは

元々会社員で、ヨガに夢中になったことをきっかけに、インド料理に興味を持つように。その後、南インドやスリランカを旅し、現地の文化に触れる中で、スリランカ料理の奥深さに惹かれていきました。帰国後、「中野で店をやってみないか」という友人からの誘いが決め手となり、12年前50歳の頃に開店しました。当時、区内にスリランカ料理店は少なく、手探りのスタートでしたが、興味を持ち足を運んでくださる方が少しずつ増え、今日まで続けることができました。



▲スリランカのお酒



▲店内では馬淵さんがスリランカで撮影した写真や展示品で現地の雰囲気を味わえます

お客さんの反応は

店内は落ち着いた雰囲気、若い方や女性の方が多く来店されます。

スリランカ出身の方もよく来店されます。留学生の方が「めかじきのスパイス炒め」を食べて「懐かしい」と涙を流されたことや「母国のお母さんが作ってくれた味に近い」と何度も通ってくれたことが印象に残っています。

他にはインドネシア、アメリカ、イギリス、スペインなどの国の方も訪れ、これからもたくさんの方にスリランカの家庭の味を味わってほしいです。

タイ人の妻と届ける
本場タイカレー

『タイ食堂 The Spicy Cafe』

新井2-7-12 ☎(6320)9430
定休日 火・水曜日



▲店主の加賀谷浩悦さん

中野区で開店したきっかけは

タイで約8年間、日本料理店を経営していました。そこで現在の妻と出会い、2011年に一緒に日本へ。料理上手な妻とともに、タイ料理店を始めることにしました。

若い頃、10年程中野に住んでいたこともあり、知り合いも多く、思い入れのある中野でお店を開くことにしました。



▼料理はタイ人の妻・ヌイさんが担当



鶏肉の
グリーンカレー

こだわりを教えてください

タイ料理の味を忠実に再現することを大切にしています。緑唐辛子とハーブを使ったグリーンカレーや、赤唐辛子を使ったレッドカレーなどがあり、どのカレーにもココナッツミルクを使っているのが特徴です。レッドカレーを使った「カオソーイ」というカレーラーメンも当店の人気メニューの一つです。

「カオソーイ」はタイ北部地方の
現地の味に合わせています



多様な文化が共存するまち・中野。
このまちには、世界中のスパイスが香る。
カレー店が数多くあります。
一皿のカレーから広がる異国の文化や店主の人生を通して、
☆各店舗の営業時間などについて詳しくは、
直接問い合わせを



お客さんの反応は

来店されるお客さんの約2割が外国人の方です。タイ、フランス、チリ、アルゼンチンなど、さまざまな国の方が訪れます。本場の味に近いタイ料理に、リピートしてくださる方も多いです。日本人の方をはじめ、国籍や世代問わず多くの方に親しまれていることが私たちの励みです。

本場のスパイス×日本の旬
地域に愛される

『マロガバワン』

新井1-35-12 ☎080(8150)3523
定休日 月・火曜日



▲店主の儀邊和敬さん・麻由さん夫妻

中野区で開店したきっかけは

小学生の頃、インド料理店で食べたキーマカレーの味が忘れられず、日野市にあるカレー店で同じ味に出会ったことをきっかけに、修業を決意しました。

夫婦で中野に長く住んでおり土地勘があったことや、新井地域は利便性が良く、商店街の中にあるという立地に魅力を感じ、2019年に開店しました。



キーマカレーの
ミックスからあげ定食



▲店内にはたくさんのスパイスが並んでいます

大切にしていることを教えてください

インド料理に20年以上携わってきた経験を生かし、現地の味やスパイスにこだわりながらも、日本国内で仕入れやすい旬の食材を中心に使用しています。季節感を大切にしながら柔軟にメニューを考案しています。

店内にはインド料理ならではの鉄板やタンドールという窯があり、普段目にしない道具を使った調理風景を見ながら、楽しく過ごしていただけたらうれしいです。

今後挑戦したいことは

毎年新メニューを考案しており、お客さんも「来年は何が食べられるの?」と楽しみにしてくれています。カレー以外にも20種類のスパイスを使ったからあげやビリヤニ炊き込みご飯などもおすすめ。今後もお客さんに楽しみ続けてもらえるようなメニューを考案していきます。

『おいしい!楽しい!スパイシー!!』
"アフリカンパワー"で元気を届ける

『サファリ カレーショップ』

中野2-14-20 ☎(3381)5888
定休日 火曜日



▲店主の安部美紀さん

中野区で開店したきっかけとこだわりは

エチオピアのスパイスを使った鶏肉の煮込み料理「ドロワット」を食べて感動し、多くの人に届けたいと思ったのがきっかけです。現地では穀物と水を混ぜて焼いた「インジェラ」と一緒に食べますが、日本ではお米に合うようにアレンジしました。また、スパイスは健康を支えるというエチオピアの考え方に共感し、食を通じて元気になってほしいとの思いでにぎやかな中野駅の近くにお店を開きました。

お客さんの反応と今後の目標は

お子さん連れや、ヨーロッパ、アジアなど外国人の方も来てくださっています。「おいしい!楽しい!スパイシー!!」を合言葉に、子どもたちをはじめ、みなさんが笑顔になれる場所を作りたいです。これからも、心も身体も元気になれるように、料理と楽しい会話で元気を届けたいです。

家庭では味わえない
手間ひまかった日本カレー

『カレーや うえの』

白鷺3-1-1スーパー金次郎2階
定休日 日曜日
☆電話はありません



▲店主の上野一雄さん

中野区で開店したきっかけは

「地元・鷺宮でお店を開きたい」という思いがきっかけです。今の時代は一人暮らしや少人数の家庭が多く、家で大鍋で作ったようなカレーが食べられなくなったのではないかと感じました。

そこで、家庭的なカレーをいつも安定した味で提供できる場所を作りたいと思い、カレー店を始めました。おかげさまで、今年で14年目を迎えることができました。



チキンカツと野菜のカレー
あぶりチーズ(数量限定)

大切にしていることを教えてください

特に大切にしているのは具材の仕込みです。それぞれの野菜に合った味付けを施し、一つ一つ別々で煮込み、形が崩れないよう丁寧に調理しています。じゃがいもは粒子が細かく、他の食材と一緒に煮ると煮崩れしやすいため、あらかじめ蒸すことで形を保ちつつ、味を染み込ませています。にんじんは、水分が不足するとしおれてしまうため、適度な水分と火加減で甘みと食感を引き出しています。お客さんからもよく「どうしたらこんなに野菜が型崩れせずに作れるの!」と驚かれます。

チキンカツは脂分を抑えるため、ささみを使用。香辛料に漬け込んでからさっと火を通すことで、ささみとは思えないほどやわらかく、軽い食感に仕上がっています。



1日置いて
味を染み込ませています

お客さんの反応は

幅広い世代のお客さんにお越しいただいています。「おいしかったよ、また来るね!」と声を掛けていただけると、本当にうれしくなります。アメリカやヨーロッパの方にも「ベリーグッド!」と喜んでいただけることもあり、カレーを通じて色々な方とつながることが何よりのやりがいです。

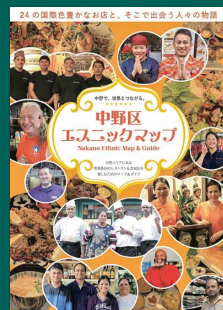


ドロワット



今号で紹介したお店を
動画でもお楽しみいただけます

詳しくはこちらから▶



中野区エスニックマップもご覧ください

区内を中心に、主に外国人が経営する飲食店24店舗を紹介しています。ぜひご覧ください。

☆問い合わせは、エスニックマップ実行委員会

☐info@ethnicmap.jpへ

配布場所 区役所1階、中野ブロードウェイ、
中野区国際交流協会など



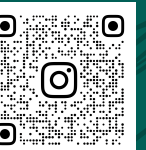
▶詳しくはこちらから

あなたの
“推しカレー”
を教えてください!



あなたの「ここはおすすめ!」と思うカレー店を、「なかの区報」読者アンケートで教えてください。アンケートで集まった“推しカレー”は、後日、区公式Instagramで紹介します。気軽にご参加ください。あなたの一票が、誰かの「食べたい!」につながります!

☆「なかの区報」読者アンケートについて詳しくは、6ページをご覧ください



▲区公式Instagram

「なかの区報」読者アンケート

「なかの区報」をご愛読いただき、ありがとうございます。

区政情報をより分かりやすく伝えるため、みなさんの声をお聞かせください。

抽選で10人に
商品券が
当たります**対象** 区内在住の方 ☆いずれかの方法で一人1回限り**提出方法
期限**

下記事項に漏れなく回答し(紙面のコピーやハガキなどへの回答転記も可)、10月10日(金)までに次のいずれかの方法で提出

- ①区HP=専用フォームから入力
②ファクス=このページをそのまま広報係へ送信
③区施設で提出=区民活動センター・図書館等に設置している「声のポスト」、または区役所1階総合案内の「アンケート回収ボックス」に入れる
④郵送=広報係(〒164-8501/住所不要)へ郵送(消印有効)



▲区HP

集計結果(概要)の公表

なかの区報12月20日号(予定)
☆住所・氏名を明記してアンケートに協力していただいた方の中から、抽選で10人に区内共通商品券(1,000円分)を贈呈。なお、当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます

①区報は毎号読みますか(一つ選択)

- A 毎号読む
B だいたい読む
C 読まないことが多い
D ほとんど読まない

②読んでいる記事は(当てはまるもの全てを選択)

- A 巻頭特集 B 催し・講座
C 高齢者・介護 D 健康・福祉
E 子ども・子育て
F その他()

③今後、特に読んでみたい(知りたい)記事は

具体的な内容

④区報の感想は(一つ選択)

- A 良い B 普通 C 悪い

⑤区報の良い点は(当てはまるもの全てを選択)

- A 表紙 B 内容 C デザイン
D 文字の大きさ E 写真 F 色使い
G その他()

⑥区報の改善してほしい点は
(当てはまるもの全てを選択)

- A 表紙 B 内容 C デザイン
D 文字の大きさ E 写真 F 色使い
G その他()

⑦区報の発行回数(月2回)は(一つ選択)

- A ちょうど良い(月2回のままで良い)
B 多い(月1回以下が良い)
C 少ない(月3回以上が良い)

⑧区報のページ数(16ページ)は(一つ選択)

- A ちょうど良い
B 多い
C 少ない

⑨区報の電子版を利用していますか
(当てはまるもの全てを選択)

- A 区HPのPDFファイル
B マチイロ(アプリ)
C カタログポケット(アプリ)
D 利用していない

⑩区の情報の入手先は(D~Hは区公式のもの)
(当てはまるもの全てを選択)

- A 区報 B 区HP C 掲示板 D LINE
E X(旧Twitter) F Facebook
G Instagram H YouTube
I SmartNews J その他()

⑪区報への意見、読みたい特集など

自由に記入してください

⑫あなたの区内の推しカレー(おすすめのカレー店)
を教えてください

☆詳しくは、5ページをご覧ください

自由に記入してください

⑬回答者

住所

〒164-8501 (町丁名)

丁目 番 号

氏名

年代
(一つ選択)10代以下 20代 30代 40代 50代
60代 70代 80代以上

ご協力ありがとうございました

☆住所・氏名を明記した方のみ、抽選の対象

中野区議会 第3回定例会 10月22日(水)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=10月7日・22日、決算特別委員会=9月24日～26日・29日、10月6日、決算特別委員会分科会=9月30日、10月1日・2日、常任委員会=10月10日・14日・15日、特別委員会=10月16日・17日・20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。ただし、9月24日～26日・29日の決算特別委員会は、午前10時に開会

一般質問放送日時(J:COMチャンネル)

☆区内のみ視聴可

9月20日(土)・21日(日)・27日(土)・28日(日)=午後5時～7時45分、9月22日(月)・24日(水)・26日(金)=午後6時～7時30分 ☆放送についての問い合わせは、J:COM東京☎0120(999)000へ(午前9時～午後6時)

みなさんの意見・アイデアをお聞かせください

中野駅新北口駅前エリアのまちづくり 区ホームページで意見を募集します

中野駅周辺まちづくり係／9階
☎(3228)8970 FAX(3228)5417

中野駅新北口駅前エリアに欲しい機能や施設について、みなさんの意見をお聞かせください。

募集期間 9月30日～10月21日

提出方法 区HPで

詳しくは、
区HPをご覧ください▶



証明書の取得は マイナンバーカードで便利に

住民記録係／2階

☎(3228)5500 FAX(3228)5456

マイナンバーカードを利用して、住民票の写しや印鑑登録証明書などをオンラインで申請し、郵送で受け取れます。

また、全国のコンビニでも取得可。詳しくは、区HPをご覧ください。戸籍住民課コールセンター☎(3228)5506へ問い合わせを。

10月3日から東京都最低賃金が 1,226円に改正されます

詳しくは、東京労働局労働基準部賃金課☎(3512)1614または東京働き方改革推進支援センター☎0120(232)865へ問い合わせを。

10月6日(月)～8日(水)

蔵書点検のため 江古田図書館は休館します

江古田図書館(江古田2-1-11)

☎(3319)9301 FAX(3319)9302

☆他の図書館は、通常どおり利用できます

10月15日～21日は 違反建築防止週間

建築安全・安心係／9階

☎(3228)8837 FAX(3228)5668

違反建築のパトロールを強化します。

9月30日は納期限です。忘れずに納付を

国民健康保険料の第4期分
介護保険料の第6期分
後期高齢者医療保険料の第6期分

☆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

9月30日は
固定資産税・
都市計画税第2期分の
納期限です。忘れずに納付を

中野都税事務所 ☎(3386)1111

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)



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

あなたのための

プライベート

サポートタクシー

ご希望通りの

プランを作成

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

小中高教員免許

介護職員初任者研修

国内旅行業務取扱主任者

一般乗用旅客自動車運送事業(福祉限定)関東運輸局許可 関自旅二第1045号

旅屋けんたん 江尻 健太

中野区松が丘 1-32-8-503

090-4386-6364

03-3389-2879

旅屋けんたん

検索

介護保険はご利用できません

コードからいつでも

お問い合わせできます



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

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。

広告

スポーツ・文化
に親しもう

秋のイベント情報

10/4 土

即興演奏

ワークショップ付コンサート ～こと・ンゴニ・自作楽器を体験しよう～

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・在学の18歳以下のお子さんとその保護者

時間 午前11時からと午後2時から

☆各回1時間で同内容

会場 区役所1階

申込 9月25日までに電子申請で。抽選で各回70人程度



区HP

10/13 月祝

中野区民スポーツ フェスティバル

スポーツ活動係／7階
☎(3228)5586 FAX(3228)5662

バレーやテニスなどさまざまなスポーツを無料で楽しめます。

時間 午前9時～午後4時

会場 総合体育館、平和の森公園、上高田運動施設、

哲学堂運動施設、鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ

☆当日直接会場へ。詳しくは、区HPか、中野区生涯学習スポーツ情報紙「ないせす」10月号をご覧ください。スポーツ活動係へ問い合わせを

10/18 土

こぶしフェスティバル2025

かみさぎこぶし園(上鷺宮1-21-30)
☎(5241)8121 FAX(5241)8123

施設の作業作品やフッキーなどを販売します。

時間 午前10時15分～午後2時30分

会場 かみさぎこぶし園 ☆当日直接会場へ

10月を中心に

地区まつり

地域のみなさんによる手作りのお祭りです。詳しくは、各区民活動センター運営委員会HPまたは広報紙をご覧ください。問い合わせを。

区民活動センター	日程
南中野 ☎(3382)1635	10/1(水)・4(土)・5(日)
弥生 ☎(3372)0845	10/18(土)・19(日)
東部 ☎(3363)0631	9/27(土)、10/13(月・祝)
鍋横 ☎(3383)2733	10/4(土)・17(金)～19(日)
桃園 ☎(3382)5411	10/11(土)・12(日)
昭和 ☎(3385)1271	10/18(土)・19(日)・26(日)、 11/24(月・休)
東中野 ☎(3364)6795	10/18(土)～26(日)
上高田 ☎(3389)1325	10/25(土)・26(日)
新井 ☎(3389)1310	12/6(土)・7(日)
江古田 ☎(3954)6963	10/18(土)・19(日)・23(木)・ 24(金)
沼袋 ☎(3389)4572	10/19(日)・21(火)～26(日)
野方 ☎(3330)4394	10/17(金)～19(日)
大和 ☎(3339)6125	10/13(月・祝)・19(日)・ 25(土)・26(日)
鷺宮 ☎(3330)4127	10/18(土)・19(日)、 11/16(日)
上鷺宮 ☎(3970)9182	10/18(土)・19(日)

11/1 土

秋のあるこう会

スポーツ活動係／7階
☎(3228)5586 FAX(3228)5662

10月10日までの事前申込制(抽選で40人)。詳しくは、区HPか、中野区生涯学習スポーツ情報紙「ないせす」10月号をご覧ください。



10/18(土)・19(日)

花と緑の祭典2025秋

環境・緑化推進係／8階

☎(3228)5516 FAX(3228)5673

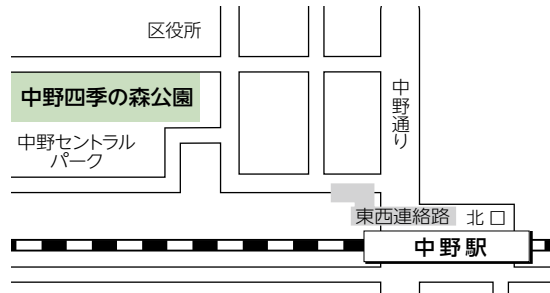
区民の実行委員主催の、家庭で花や緑を楽しむための催しです。

時間 午前10時～午後4時(19日は3時まで)

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HP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)

=18日(土)午前10時～午後3時30分

☆樹木はブルーベリー300本、オリーブとシャクナゲ各100本。1世帯につき1本

②初心者向けバラ教室(20人)

=18日(土)午後1時30分～3時

☆参加費3,800円

③ハーブ教室(20人)

=19日(日)午後1時～3時

☆参加費500円



申込(①～③共通) 往復ハガキで、環境・緑化推進係へ。

10月3日必着。②③は電子申請も可。☒住所、氏名とふりがな、①は希望する樹木名(第2希望まで)、②③は教室名、返信用にも住所、氏名

往復ハガキの書き方(例)

164-8501 (返信) 中野区役所 環境・緑化推進係 苗木配布宛	(空白のまま)	16X-XXXX (返信) 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(18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



19日(日)
午前10時から
先着500本

クリスマスローズの苗木を
会場で無料配布します

☆午前9時30分から整理券を
配布。1世帯につき1本

18日(土)午前10時30分から **なかのみどりの貢献賞表彰式**を行います

今年度は次の方が各部門で受賞されました(貢献賞1件〔☆印〕、奨励賞8件)。

- **緑の保護育成活動部門** 泉妻宏治さん、今村亜弥子さん、大野津波子さん、櫻井洋子さん、下條愛玲さん・英彦さん・宮愛さん、千葉まゆみさん、匿名希望の方
- **子ども緑化活動部門** 龍の子保育室
- **地域緑化活動部門** かみさぎことぶき会
かみさぎ花壇☆





お知らせ

中野第一ライブラリーにブックポストを設置しました

図書館運用支援係／7階
☎(3228)5548 FAX(3228)5679

設置場所などについて詳しくは、区立図書館 [HP](#) をご覧ください。

傍聴を

☆日程は、変わることがあります

10月の教育委員会定例会

教育委員会係／7階
☎(3228)5734 FAX(3228)5679

①3日 ②10日 ③31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

☆当日直接会場へ

中野区総合教育会議

総務係／6階
☎(3228)8811 FAX(3228)5647

10月3日(金)午前10時30分～正午

区役所6階会議室

☆午前10時から会場で受け付け

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

10月23日(木)午後6時30分から

区役所6階会議室

☆事前申込制。10月2日～16日に電話で、在宅療養推進係へ。先着5人

10月1日から区民活動センターでフリーWi-Fiが使えます

地域施設係／4階
☎(3228)8945 FAX(3228)5620

詳しくは、区 [HP](#) をご覧ください。
☆建て替え予定の昭和・鍋横区民活動センターを除く

赤い羽根共同募金運動にご協力を

中野区募金委員会(地域自治推進係内)／4階
☎(3228)8921 FAX(3228)5620

10月1日から始まるこの募金は、地域福祉活動や被災地支援に活用します。振り込みなどでも募金できます。

募金からの配分を希望する福祉団体は、東京都共同募金会へ相談が必要です。詳しくは、赤い羽根共同募金 [HP](#) をご覧ください。

募集・求人

中野区育児休業代替任期付職員(事務・保健師・保育士・建築)

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 10月18日(土)

☆事務は11月15日(土)に二次選考あり

申込 10月6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

来年4月1日から勤務する中野区職員(保育士)

人事係／8階
☎(3228)8041 FAX(3228)5647

対象 都道府県知事の登録を受けている保育士の有資格者(来年3月31日までに登録見込み含む)で、昭和63年4月2日～平成18年4月1日に生まれた方

選考日(一次) 11月15日(土)

申込 11月3日までに電子申請で。選考(筆記・面接)で10人程度

☆勤務条件などについて詳しくは、区 [HP](#) か、区民活動センター、図書館、区役所8階窓口で配布中の採用選考案内をご覧ください

特別区立幼稚園臨時任用教員採用候補者

教職員係／7階
☎(3228)8861 FAX(3228)5679

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 [HP](#) をご覧ください。

対象 幼稚園教諭普通免許状を持っている方

申込 郵送で、下記の問合先へ

☆新規申込者の選考は毎月実施

問合先 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)

☎(5210)9751

税理士・司法書士による無料相続相談会

土地・建物の活用 生前贈与 相続登記
家族信託 遺言書作成 相続税申告
開催日時 10月3日(金)・4日(土) 10:00～17:00 (最終受付16:00)
中野セントラルパーク カンファレンス1階ルーム5
東京都中野区中野4丁目10番2号 中野セントラルパーク サウス ●JR他各線「中野駅」より徒歩5分
お問合せ・ご予約 [受付時間] 9:30～19:00(土日祝は18:00迄)

0120-32-32-65
●司法書士法人ナカムラ・司法書士・中村 昌樹(東京司法書士会所属)
●武末正樹税理士事務所 税理士・武末 正樹(東京税理士会所属) ●株式会社エス・エス・エス

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

催し・講座

10月の税務相談

区民相談係／4階
☎(3228)8802 FAX(3228)5456

内容 税理士による相談。事前予約を

対象 区内在住の方

日時 10月7日(火)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 9月30日午前9時から電話で、区民相談係へ。先着6人

☆毎月第1火曜日に実施。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。同係へ問い合わせを

税理士会の無料相談もご利用を

日時 10月9日(木)午後1時～4時

会場 南中野区民活動センター(弥生町5-5-2)、鷺宮区民活動センター(鷺宮3-22-5)

☆9月25日からの事前申込制。毎月第2木曜日(3月と8月を除く)に実施。詳しくは、電話で、東京税理士会中野支部事務局☎(5385)1717へ問い合わせを

地域安全のつどい

中野警察署 ☎(5925)0110

防犯について楽しく学びます。

日時 10月6日(月)午後2時～3時30分
(1時30分開場)

会場 なかのZERO小ホール(中野2-9-7) ☆当日直接会場へ

相続登記無料相談会

区民相談係／4階
☎(3228)8802 FAX(3228)5456

内容 司法書士による相談。事前予約を

対象 区内在住の方

日時 10月9日(木)午後1時～4時

☆一人当たり25分以内

会場 区役所1階

申込 10月2日午前9時から電話で、区民相談係へ。先着18人

予約不要の相談コーナーも同時開設

当日直接、区役所1階へ。

「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＝10月24日(金)午前10時～午後3時、スマホ入門＝25日(土)午前10時～正午、スマホLINE入門＝25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へ。10月14日必着。各講座・会場抽選で6人(計54人)。☑受講希望講座名・会場、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、10月21日までに郵送

平和企画展示「世界の子どもたちによる"平和なまち"絵画展」

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

日時 10月3日(金)～23日(木)午前6時45分～午後10時30分

☆14日(火)を除く

会場 平和資料展示室(新井3-37-78総合体育館内) ☆当日直接会場へ

人権よろず相談

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

人権擁護委員に相談できます。

日時 10月7日(火)午後1時～4時

☆一人当たり30分程度

会場 区役所4階専門相談室

申込 9月30日午前9時から電話で、平和・人権・男女共同参画係へ。先着6人 ☆11月以降も毎月第1火曜日に実施

保育士就職支援研修・就職相談会

運営支援係／3階
☎(3228)8940 FAX(3228)5679

内容 中野区を含む5自治体の民間保育所が参加する就職相談会

対象 保育士の資格を有する方、取得見込みの方

日時 10月4日(土)午後2時～4時

会場 中野セントラルパークサウス(中野4-10-2)

☆10月1日までの事前申込制。☑(先着6人)の申込期限は9月29日。詳しくは、東京都保育人材・保育所支援センターHPをご覧ください

習い事に通う小学生も応援! 暑い時期の送迎は私たちにお任せください!

こども送迎サービス「こどもび」



勤務時間の調整



送迎の労力



子ども専用のタクシーで
安心・安全に送迎



お得なキャンペーン実施中



企画・運営 TOPPAN株式会社 子ども送迎サービス事務局
お問い合わせ 0120-128-168 | 受付時間(土日祝日除く)15:00～22:00

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

申込期間 10月1日～15日

☆募集コースなどについて詳しくは、東京都福祉局 HP で確認を。募集案内は、区役所7階窓口でも若干数配布中

個人事業者向け記帳説明会

中野税務署 ☎(3387)8111 ☆自動音声案内で「2」を選択し内線212へ

日時 10月2日(木)・3日(金)、午前9時30分からと午後1時30分から

☆各回2時間。日程により内容が異なります。申し込みの際にご確認を

会場 中野税務署(中野2-24-11)

申込 9月24日～各開催日の前日に電話で、中野税務署へ ☆各回先着25人

高齢者・介護

家族介護教室

「訪問診療の活用～在宅医療～」

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

対象 自宅で高齢者を介護している方

日時 10月19日(日)午後1時30分～3時30分

会場 はびね中野坂上

申込 9月22日～10月17日に電話で、はびね中野坂上へ ☆先着15人

予防接種の予診票を9月末に郵送します

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

次のいずれも、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。

☆生活保護を受けている方は負担額免除。その場合は、免除と記載された予診票を郵送します

対象 区内在住で、いずれかの条件を満たす方

☆①は12月31日現在、②は来年4月1日現在

・65歳以上

・60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り身体障害者手帳1級相当

接種場所 23区内の契約医療機関

☆各自治体 HP 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

①高齢者インフルエンザ予防接種

実施期間 10月1日～来年1月31日

負担額 2,500円

②新型コロナウイルス感染症予防接種

実施期間 10月1日～来年3月31日

負担額 2,500円



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 申込期間の平日午前9時～午後5時に電話または直接、各施設へ

「栄養講座～免疫力アップについて～」

松が丘シニアプラザ(松が丘1-32-10)
☎(5380)5761 FAX(5380)5762

日時 10月9日(木)午後1時30分～2時30分

申込期間 9月22日～10月8日

☆先着25人

「東山文化講座～腹式呼吸と正しい姿勢～」

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

日時 10月9日(木)午後1時30分～3時

申込期間 9月26日～10月8日

☆先着20人

「転倒予防・筋力アップ講座」

野方高齢者会館(野方2-29-12)
☎・FAX(3388)9586

日時 10月14日・28日、11月11日・25日、12月9日、いずれも火曜日、午後1時30分～3時 ☆全5回。全回参加できる方優先

申込期間 9月22日～10月10日

☆先着15人

「陽活～おなか元気教室～」

しんやまの家(南台4-25-1)
☎・FAX(3229)8175

日時 10月17日(金)午前10時～11時30分

申込期間 9月22日～10月16日

☆先着40人

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

10月のあすなろ葬祭セミナー **開催**

元気なうちに考えたい!
墓じまいについて

10月16日(木)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
ユニクロ
JR 中野駅 北口

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 10月9日・23日、いずれも木曜日、午前10時～正午

会場 鷺宮区民活動センター(鷺宮3-22-5)

申込 9月22日～10月2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 鷺宮地域包括支援センター(若宮3-58-10)

☎(3310)2553 FAX(3310)1172

子ども・子育て



ファーストバースデーサポート事業の対象を拡大しました

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

区内在住で1歳の誕生日を迎えるお子さんがいる家庭に子育て用品の電子カタログギフト(6万円相当等)を配布しています。

対象を拡大し、都内の区市町村から転入された方で、同様の支給を受けていないお子さんがいる家庭も対象となりました。

☆事前に申請が必要。詳しくは、区HPをご覧ください

10月9日から旧沼袋小学校内に 乳幼児親子の居場所がオープン

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

日時 原則毎週火・木曜日の午前9時45分～11時45分 ☆来年2月下旬まで

会場 旧沼袋小学校内(沼袋3-13-2)

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

雑談やゲーム、勉強など自由に利用できます。当日直接会場へ。

日時 10月5日(日)午後2時～5時

会場 教育センター分室(野方1-35-3)

「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 10月6日(月)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は奥歯の生えた2歳未満、②は3～4か月健康診査を受診後、③は前歯の生えた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 9月22日～10月2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

小児インフルエンザ予防接種 (任意接種)費用を一部助成します

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

接種方法 ①皮下注射、②点鼻(フルミスト)

助成対象 区内在住で、接種日当日に生後6か月(②は2歳)～中学校3年生のお子さん

助成対象期間 10月1日～来年1月31日(接種日)

接種場所 区内の契約医療機関
☆予診票は医療機関に備え付けのものをお使いください。助成対象期間中に区外の医療機関で接種した場合は、後日助成額の還付請求ができません

助成額 1回につき①は2,000円(2回まで)、②は4,000円(1回のみ)

☆各医療機関が定めた額から助成額を差し引いた額を接種時にお支払いください

家庭的保育事業所を 利用しませんか

運営支援係／3階
☎(3228)8940 FAX(3228)5679

区内に6か所あり、保育士や家庭的保育者が、自宅などで2歳までのお子さんを少人数保育する認可施設です。来年4月からの利用申し込みを受け付けます。卒園後は各事業所が連携する保育施設へ入園できます。

申込期限 10月31日 ☆申込方法などについて詳しくは、区HPか、区役所3階子ども総合窓口で配布中の「中野区保育所等のご案内」をご覧ください

もめないための“円満立ち退きを専門家が解説”

古くなったアパート・貸家の問題解決セミナー

参加無料・予約制

相続対策や土地活用として注目されている賃貸住宅。将来、子どもに引き継ぐ予定の方や、親からの相続を見据えている方も多いのではないのでしょうか。しかし一方で、入居者とのトラブルや建て替え時の立ち退き交渉、老朽化による倒壊のリスクなど、賃貸住宅ならではの悩みもつきものです。

今回のセミナーでは、専門家が実際の事例をもとに、賃貸住宅に関するトラブルへの具体的な対処法や、見落としがちなポイントをわかりやすく解説します。

セミナー終了後は、個別相談も設けているので、詳しく知りたい方は事前にお申込を。

■概要

日時 10/10(金)・11(土) 13:30～14:30 (受付開始13:20)

セミナー後の個別相談会～15:30 (要予約)

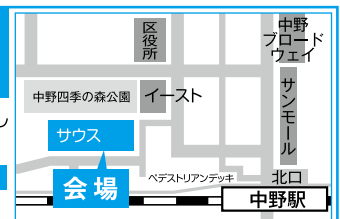
会場 中野セントラルパークカンファレンス1階[ルーム3A]

講師 ディライトコンサルティング株式会社

10日＝山本 翔さん 11日＝木野 惇太さん

セミナー申込 フジサンケイ企画セミナー事務局
10時～17時 年中無休

0120-505-470



JR「中野駅」北口徒歩5分

主催
旭化成ホームズ

10日予約

11日予約



子どもの権利の日 フォーラムなかの2025 ものづくりワークショップ

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

内容「プラバン」やマグネット作りなど
対象区内在住・在学の小学生以下の
子どもさん

日時 11月1日(土)午後1時からと2時
から ☆各回45分程度で同内容

会場 区役所1階

申込 9月21日～10月20日に電子申請
で。各回先着12人

専用フォーム



養育家庭(里親)体験発表会

児童福祉課企画調整係(中央1-41-2
子ども・若者支援センター)
☎(5937)3289 FAX(5937)3354

日時 11月1日(土)午前10時～11時45
分

会場 区役所1階ミーティングルーム

申込 10月1日～30日に専用フォームから
申し込むか、電話または☎tn-office@
tsccp.jpで、里親子サポートとこりんな
かの☎(6382)6501へ。先着45人程
度。☎希望の方は10月16日までに、保
(先着10人)希望の方は23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、年齢、保はお子さん
の氏名とふりがな、呼び名、年齢、性別

専用フォーム



健康・福祉

国保特定健診・がん検診の 受診勧奨通知を郵送します

保健事業係(中野区保健所)
☎(3382)2430 FAX(3382)7765

次の対象の方へ、今月下旬に郵送し
ます。

対象 中野区の国民健康保険に加入して
いる40歳以上(来年3月31日時点)で、
今年度の受診が確認できていない方

生活習慣病の治療を中断している 国民健康保険の加入者の方へ 受療再開勧奨通知を郵送します

保健事業係(中野区保健所)
☎(3382)2430 FAX(3382)7765

昨年度の受診データを基に、生活習
慣病の治療を中断していると思われる方
へ、今月下旬から順次「受療再開勧奨通
知」を郵送します。 ☆通知郵送後に電
話で受療状況を確認することがあります

妊娠を望む方向け 「じぶんの体、ちゃんと知ってる? ～プレコンセプションケア入門 今と未来の健康のこと～」

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・在勤・在学の方

日時 10月25日(土)午後1時～2時30
分 ☆オンライン(Teams)で開催

申込 9月22日～10月23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30人

犯罪被害について考える講演会 「無理しない当事者活動とその支 援」

犯罪被害者等相談支援窓口／4階
☎(3228)5713 FAX(3228)5662

日時 10月18日(土)午後1時30分～4時

会場 帝京平成大学中野キャンパス(中
野4-21-2)

申込 9月22日～10月15日に電子申請
か、電話またはファクスで、犯罪被害者
等相談支援窓口へ。先着100人。☎・保
(生後6か月以上、先着2人)希望の方は、
10月8日までにあわせて申し込みを。☑
氏名とふりがな、電話番号、☎はその
旨、保はお子さんの氏名とふりがな、
月年齢、住所

「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 10月18日(土)午前10時～11時

会場 産業振興センター

申込 9月22日～10月15日に産業振興
センターHPで。先着15人

江古田の森公開セミナー 「感染症について ～仕組みを知って予防しよう～」

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 10月11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

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/37.97㎡～40.90㎡●建築年月/2017年3月●月額賃料/131,000円～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1.1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/株式会社イチシシニア事業部 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10月31日 ※掲載の内容は2025年9月4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ズ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

グランドマスト 中野若宮

物件情報は
こちらから

個別見学

9月25日(木)
10月3日(金)

●資料請求・ご見学についてのお問い合わせ
0120-815-823
■営業時間/9:00～18:00 ■定休日/土曜・日曜・祝日

近隣物件の紹介
グランドマスト江古田の杜
■住所:中野区江古田3-14-2 ■最寄駅:「新江古田」駅

9月20日～10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

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
9月21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
		横皇病院	外・内	新井1-38-6 (3389)2531
		やまぐち内科ハートクリニック	内	上鷺宮2-4-1 (3970)0770
		中野ひだまりクリニック	内・消内・呼内	東中野3-6-12 (3368)0888
		東中野セント・アンジェラクリニック	内	東中野5-17-10 1階 (6908)9698
		田沼内科・小児科医院	小・内	本町6-23-3 (3380)2622
	薬局	高津歯科クリニック☆	歯	中央5-39-11 2階 (5385)8733
		ことぶき薬局中野中央店		中央4-59-11 (5385)2971
		いずみ薬局さぎのみや		上鷺宮2-4-1 (5848)3229
		中川薬局中野本町店		本町6-6-3 (3380)7037
9月23日(火祝)	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
		熊谷医院	内	鷺宮3-32-5 (3338)1515
		ちひろこどもクリニック	小	野方5-22-8 (3339)6658
		中山レディースクリニック	産・婦	東中野3-9-14 (3371)2676
		堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町2-42-15 (3372)4701
		船坂歯科医院	歯	野方3-25-8 (3388)6818
		熊谷歯科医院	歯	東中野3-6-2-105 (3371)0844
	薬局	青葉調剤薬局		中野5-47-10 (3389)7110
		薬局アポック鷺宮店		鷺宮3-33-6 (3223)0088
9月28日(日)	当番医	茜調剤薬局中野坂上店		本町2-42-15 (6300)6122
		総合東京病院	内・外・形外	江古田3-15-2 (3387)5421
		横皇病院	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
		上高田ちば整形外科・小児科	小	上高田1-8-13 (3228)1555
		中野坂上米沢医院	内・小・皮	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
		おだ歯科医院☆	歯	鷺宮3-7-7 1階 (6383)0218
	薬局	アクア薬局		江古田2-24-14 (3389)5411
		なごみ薬局上高田店		上高田1-8-13 (5942)6080
10月5日(日)	当番医	薬局アポック中野坂上店		中央2-4-3 (3369)0021
		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
		松が丘医院	内・小	松が丘2-34-2 (3953)0682
		中野ひだまりクリニック	内・消内・呼内	東中野3-6-12 (3368)0888
		中村診療所	内・循内・小	本町5-39-2 (3381)3797
		三五医院	内・神経内	南台2-6-8 (3381)0313
		中野中央歯科診療室☆	歯	中央4-15-9 (3383)0002
	薬局	イトウ薬局		東中野3-8-7 (3371)6936
		本町鈴薬局		本町5-39-13 (3382)6787
		カメイ調剤薬局中野南台店		南台2-9-3 (5328)2313

☆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)

ベネッセの介護付有料老人ホーム
(一般型特定施設入居者生活介護指定申請予定)

リハビリホーム

グランダ中野南

中野区弥生町4-17-4

2025年12月 新築オープン!(予定) 資料請求受付中!

ベネッセスタイルケア お客様窓口 いーな いーろーご 受付時間9:00～18:00(土・日・祝日含む毎日)

0120-17-1165 グランダ中野南 検索

【ホームの概要】■入居要件/入居時自立・要支援・要介護、契約時原則満65歳以上 ■居住の権利形態/利用権方式 ■利用料の支払方式/選択方式 ■介護にかかわる職員体制/2.5:1以上(週40時間換算)、夜間帯(22時～翌6時)最小時の体制は介護職員1名、看護職員(看護師または准看護師)を常勤換算(週40時間換算)で2名配置(満床時) ■東京都指定特定施設入居者生活介護、指定介護予防特定施設入居者生活介護指定申請予定 ●写真は「リハビリホーム中野南」完成前につき、他の「グランダ」施設の設備・スペース例、およびイメージです。また、家具などは参考事例になります。

G5092060

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

▲国勢調査のイメージ
キャラクター「センサスくん」

みんなの国勢調査2025

国勢調査にご協力を

▲センサスくんの妹
「みらいちゃん」

統計係/8階 ☎(3228)8892 FAX(3228)5647

調査票の提出は10月8日までに

9月30日までに、調査員がみなさんのお宅に伺い、調査書類一式を配布します。不在の場合はポストへ投函しています。10月8日までに提出を。

回答はインターネットか郵送で

24時間いつでも回答できるインターネット回答が便利です。
☆上記の方法で回答できない場合は、調査員による回収もできます

調査票の記入は黒鉛筆で

調査票は必ず、黒鉛筆で記入してください。誤って記入した場合は、消しゴムできれいに消してから、再度記入してください。

国勢調査を装ったかたまり調査にご注意を

国勢調査で、金銭の要求や銀行口座の暗証番号・クレジットカード番号を聞くことは決してありません。調査員は、顔写真入りの「国勢調査員証」を携帯しています。不審に思った際には回答せず、右記へ問い合わせを。

中野区国勢調査コールセンター

☎0120(735)612

☆午前9時～午後7時(土・日曜日、祝日は午後5時まで)



中野区ピンクリボン2025

10月はピンクリボン月間

乳がんは、日本人女性の9人に1人がかかると言われていますが、早期発見・早期治療により高い確率で治ります。乳がんや検診に関する知識を深め、定期的な検診を心掛けましょう。

区民健診係(中野区保健所)

☎(3382)2429

FAX(3382)7765

乳がんの正しい知識を広め、乳がん検診受診を推進するための世界的な啓発キャンペーン

乳がん検診を受けましょう

40歳以上の女性は、乳がん検診(視触診検査・マンモグラフィ検査)を隔年で受診しましょう。

受診期限 来年2月28日

☆申込制。昨年度受診できなかった方は、忘れずに受診を。お手元に区民健診受診券(乳がん検診)がない方は、区民健診係へ問い合わせを

催しにご参加を ☆いずれも当日直接会場へ

乳がんに関するパネル展示

日時 10月2日(木)～15日(水)午前8時30分～午後5時 ☆最終日は午後4時まで

会場 区役所1階

街頭キャンペーン

日時 10月13日(月・祝)午後1時～2時

会場 区役所1階

マンモグラフィ検査(乳房X線検査)を
検診車で受診できます

会場・日程 ☆1月・2月は来年

区役所=10月13日(月・祝)・20日(月)、11月19日(水)・22日(土)・28日(金)、1月14日(水)・27日(火)、2月1日(日)・13日(金)・23日(月・祝)・28日(土)

中野区保健所(中野2-17-4)=10月11日(土)、11月20日(木)、1月13日(火)

南部すこやか福祉センター(弥生町5-11-26)=10月2日(木)、12月13日(土)、1月24日(土)

上鷲宮二丁目集会室(上鷲宮2-4-6)=10月26日(日)、12月5日(金)

☆申込方法等はお手元の区民健診受診券(乳がん検診)か区 HP をご覧ください

区 HP ▶



9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	200,397※(162減)	159,848(147減)	157,441(163減)	317,289(310減)	343,654(409減)
外国人	20,277(126減)	14,101(19減)	12,264(80減)	26,365(99減)	

※日本人と外国人の混合世帯 2,096 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