

相談ごとや困った時には・・・

高齢者の方の相談窓口

本町地域包括支援センター 03-5385-3733

本町 5-10-4 倶楽部千代田会館内  
保健福祉・介護の専門スタッフが相談や支援を行います。

中野区社会福祉協議会

高齢者困りごと支援事業 090-5778-7288 (携帯)  
電球の交換、荷物の移動等 30分以内でできる無料の支援

在住外国人の方への支援

国際交流協会 03-5342-9169

中野 2-9-7 なかの ZERO 西館



病気、救急

◆小児救急相談 東京都「子供の健康相談室」  
03-5285-8898 #8000  
平日18～23時 土・日・祝日9時～23時

◆準夜間子ども救急診療  
新渡戸記念中野総合病院(年中無休 診療時間19時～22時)  
03-3382-1231 03-3382-9991 (17:30以降)

◆休日当番医・当番薬局は中野区報、区ホームページに掲載  
https://www.city.tokyonakano.lg.jp/yakan/index.html



24時間医療機関の案内

◆東京都医療機関案内サービス「ひまわり」 03-5272-0303  
インターネットアドレス http://www.himawari.metro.tokyo.jp/

◆東京消防庁救急相談センター #7119 03-3212-2323  
「救急車を呼んだほうがいいのかな?」、「今すぐ病院に行ったほうがいいのかな?」  
など迷った際の相談窓口です。相談医療チーム(医師、看護師、救急隊経験者等の職員)が、24時間年中無休で対応しています。

虐待かもと思ったら  
189 (イチハヤク)  
児童相談所全国共通ダイヤル

警察(事故・事件) 110  
(相談) #9110  
消防署(火事・救急) 119

中野区役所(代表)  
03-3389-1111

中野区消費生活センター  
03-3389-1196

災害が起こった時には・・・

地域防災会	広域避難場所	避難所
町会毎に防災会が組織されています。地域に住む一人ひとりが防災会の構成員です	延焼火災などの危険から身を守るため一時的に避難する場所	建物の倒壊や火災で自宅に住むことができなくなった被災者を収容
本六防災会	中野区役所一帯	新渡戸文化学園 本町 6-38-1
新中野防災会	中野区役所一帯	
西町防災会	本町五丁目公園一帯	中野本郷小学校 本町 4-27-3
鍋横防災会		
宮里防災会		
千代田町防災会	本町五丁目公園一帯	第二中学校 本町 5-25-1

食料や生活用品などの備蓄はありません



出産・育児・子どもの相談窓口

南部すこやか福祉センター 03-3380-5551  
弥生町 5-11-26 みなみらいず内  
妊娠期から出産後、新生児期から乳幼児期の育児に関する相談、18歳までのすべて子どもと子育て家庭を支援  
\*発達・発育の相談 \*母子手帳の交付 \*医療費助成の申請 \*  
こんには赤ちゃん学級 \*離乳食講習会 \*乳幼児健診 \*申請時の訪問 等

障害のある方の相談窓口

南部すこやか障害者相談支援事業所  
弥生町 5-11-26 みなみらいず内 03-5340-7888

サポート

家事や介護・保育の有料サービス  
ほほえみサービス 03-5380-0753  
中野区社会福祉協議会

子育て応援 中野区ファミリーサポート  
03-5380-0752 中野区社会福祉協議会  
保育園送迎や病児の預かり等の会員制有料サービス

新 第3水曜日 13:30～15:00  
なべよこお茶っこ相談 in なべカフェ  
中野区社会福祉協議会・本町地域包括支援センター  
★社会福祉士やケアマネージャーと一緒に考えます  
03-3383-2733 鍋横区民活動センター運営委員会

ゴミのことは  
資源とゴミの出し方 03-3387-5353  
粗大ゴミ受付センター 03-5715-2255  
家電リサイクル受付センター 03-5296-7200

鍋横かわら版

発行 鍋横区民活動センター運営委員会  
〒164-0012 中野区本町 5-47-13  
TEL 03-3383-2733 FAX 03-3383-2734  
メール nakano\_nabeyoko@chic.ocn.ne.jp  
ホームページ http://www.nakano-nabeyoko.gr.jp

なべよこ地域案内



地域活動の拠点です!  
鍋横区民活動センター(本町 5-47-13)  
Tel 03-3383-2731  
サークル活動や地域の皆さんの会議、親睦会等に集会室を貸し出しています。集会室の抽選は、利用日の月の2カ月前の第3月曜日(祝日の場合は翌日)。車椅子や印刷機の貸出しも行っていきます。

鍋横区民活動センターの集会室

	室名	広さ
4階	調理室	45㎡
	和室2号	21畳
3階	洋室2号	62㎡
	洋室3号	38㎡
	和室1号	24畳
2階	洋室1号	120㎡
1階	事務室・受付	
地下	青少年ホール	123㎡

2階には誰でも自由に利用できる区民コーナー(78㎡)があります。

センターには以下の回収BOXがあります。  
・小型家電(携帯電話、携帯ゲーム機器、デジタルカメラ、ACアダプター、コード類)  
(回収ボックスの投入口30cm×15cmに入るもの)  
・蛍光管 ・乾電池  
・食用油(第4火曜日9時～正午)  
・ベルマーク ・使用済み切手  
・使用済みインクカートリッジ

高齢者集会室(本町 4-44-3)  
Tel 03-3384-5678

60歳以上の中野区民の方は個人で自由に利用できます(平日の9時～17時。登録が必要)  
65歳以上の方を対象にした「いきいき健康体操」「すてきな手芸」「ワイワイカラオケ体操」等もあります。夜間・休日は団体利用ができます。

鍋横地域の人口は20,032人(2019.1月)

鍋横区民活動センター運営委員会は、鍋横地域の住民の代表により組織され、地域団体の活動支援やネットワークづくり、地域の活性化のための事業に取り組んでいます。事務局 Tel 03-3383-2733 (平日8:30～17:00)