



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>

台風、ゲリラ豪雨、地震・・・

元日に発生した能登半島地震では5か月も断水が続く地域もありました。8月の日向灘を震源とする地震では崖崩れや液状化の被害もあり、南海トラフ地震も心配されています。

台風による記録的な大雨、土砂災害や河川の氾濫、洪水被害も他人事ではありません。

災害に備えるために今からできることを考え、実行しましょう！



防災窯を使っでの炊き出し訓練

*写真は2024年7月の「わくわく大作戦」で撮影

災害に備える！



第二中学校体育館で災害時の布間仕切りの作成

「わくわく大作戦」は、小学生を対象に学校を会場として、毎年夏に行っている地域行事です。2024年7月の開催は25回目となりました。2024年度は第二中学校の生徒もスタッフとして参加しました。



今回の地域ニュース「鍋横かわら版70号」は鍋横地域の全戸に配布しています

特集 災害に備える！	1頁
水害・火災・地震	2頁
マンションの防災、避難所、ペット	3頁
なべよこ防災マップ	4.5頁
なべよこ生活ミニガイド	6.7頁
なべよこ地域カレンダー、事業報告	8頁

MY TOWN NABEYOKO LOVE

わがまち♥なべよこ



都市を襲う豪雨！ 避難行動の基本は「垂直避難」

各地で大型台風、線状降水帯による被害が多発しています。都市では地面がコンクリートに覆われ雨水が地下にしみこまずに川へ流れ込むことにより、急激に川の水位が上昇します。テレビやラジオ、スマートフォン等で災害情報に注意し、避難が必要な場合は、高台や水害時の避難所（見開き頁参照、開設状況は区のホームページや公式ツイッター等で確認）へ**早めに避難**しましょう。危険が差し迫り避難所まで行けない場合は、地下等から離れ、建物内の上階へ垂直避難しましょう。



中野区
水害ハザードマップ

水害

<土のうの配備> 中野区では、台風や集中豪雨に備えて土のうを配備しています。浸水が予想される場合は、必要個数を自由に使えます。（1袋 5 kg）

- 区立二中東側水防倉庫
- 千代田公園土のうボックス
- ふらっとなかの簡易倉庫
- なかしん広場水防倉庫



土のうの配備

【注意】土のうの回収は行っていません。未使用のものに限り返却できますが、濡れてしまったものは乾かして再利用がおススメ。土はゴミとして出せないで、インターネットで「中野区土のうの捨て方」で検索。



中野区民防災
ハンドブック

火災

鍋横地域は 火災危険度が高い！

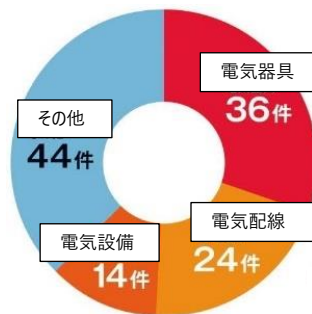
	建物倒壊 危険度 ランク	火災 危険度 ランク	総合 危険度 ランク
中央 3 丁目	2	3	3
中央 4 丁目	3	4	3
中央 5 丁目	2	3	3
本町 4 丁目	2	4	3
本町 5 丁目	2	2	3
本町 6 丁目	3	4	4

2022 年 4 月公表）東京都都市整備局



初期消火の重要性

中野区の被害想定では火災による消失棟数は7,222棟、その出火元は24棟となっています。火災を初期の段階で消火すれば被害を抑えることができます。初期消火は重要ですが、自分の命を守ることを最優先に行動しましょう。日頃から大火災が発生した時の避難ルートも確認しておきましょう。



「本震」による火災発生状況
（東日本大震災）
日本火災学会「2011 年東日本大震災火災等調査報告書」

震災時は 電気火災 に注意！

- * 普段使用しない電気器具は、差込みプラグをコンセントから抜いておく。
- * 発災後避難する際にはブレーカーを落とす。（感震ブレーカー（分電盤型）などの防災機器の設置が有効）



平時の住宅火災の原因は、ストーブ、たばこ、電気器具、こんろが主な原因ですが、震災時における火災の多くは電気火災です。震災に伴う停電が復旧した時に、揺れにより電気器具の電熱部分に可燃物が接触している状態で通電が再開されることで火災が発生します。

防災まちづくり



令和6年9月2日より、中央4丁目、本町4丁目・6丁目は、**新たな防火規制区域**となり、建築できる建築物の構造は準耐火建築物等または耐火建築物等となります。震災時においては建物の倒壊だけでなく、火災が発生した際の延焼が懸念されます。そのため、中野区では区内の特に火災の危険性の高い地域に「新たな防火規制」の区域を拡大し、「燃え広がらない・燃えない」まちづくりを推進します。

問合せ：中野区まちづくり推進部 まちづくり計画課防災まちづくり計画担当 TEL03-3228-5463



中野区民の約8割が集合住宅に居住!
マンションは **在宅避難** が基本です!

マンションでは・・・

- ★トイレが使えなくなる
- ★エレベーターが使えなくなる
- ★停電で断水、共用設備が使えなくなる



中高層マンションの防災マニュアル

大地震が発生したら避難所に行く・・・と思いませんか? 避難所はたくさんの人で溢れ、プライバシーも十分には確保されず、ストレスがかかります。避難所はあくまで自宅が被害を受けて生活ができない方の生活スペースです。倒壊の危険性が低いマンションにお住まいの方は、各家庭、管理組合で家具の転倒防止対策や1週間は生活できる水・食料・簡易トイレなどを備蓄しておきましょう。

★備蓄で特に重要なもの

飲料水	3リットル	} × 1週間分
食料	3食	
簡易トイレ	5回程程度	



家庭内の安全確保
家具の固定をしよう!

避難路、非常階段
を確認しよう

携帯トイレ、簡易トイレ
を常備しよう

マンションの防災マニュアル
を確認しよう



東京くらし防災デジタルブック



東京防災デジタルブック

トイレの備蓄
できますか?



地震により排水管が破損し、逆流したり漏れたりすることがあるため、注意が必要です。上の階の住人がトイレの水を流すと、下の階で汚水が溢れ出ることがあります。排水管の安全確認ができるまで、水は流さないようにしましょう。

避難所の運営は誰がする?

避難所は、その避難所に避難する対象となっている地元の町会や自主防災組織が運営します。鍋横地域では、「第二中学校」「新渡戸文化学園」のそれぞれに避難所運営会議があり、検討を重ねています。(中野本郷小は建て替え工事中のため、避難所は第二中学校) 災害時に避難所へ避難するあなたも、決してお客様ではありません。地元をよく知っている人が運営の主体となり、施設職員や教員、行政職員はそれぞれの立場から運営を支援するという状態を作れていれば、それぞれが自分の得意な部分で復旧や支援に取り組むことができるようになります。

避難所開設訓練に参加しよう!
12/8(日)新渡戸文化学園 12/21(土)第二中学校

電話が不通になったとき・・・

安否確認の方法として、災害時に被災地への通信が増加しつなかりにくい状況になった場合に提供が開始されるサービスがあります。

●災害用伝言ダイヤル (171)

「171」をダイヤルし、利用ガイダンスに従って、伝言の録音・再生を行います。1伝言あたり30秒以内で携帯電話、加入電話等の全ての電話番号で登録が可能です。

●災害用伝言板 (web 171)

インターネットを利用して被災地の方の安否確認を行う伝言板です。1伝言あたり100文字以内で、パソコン、スマートフォン等のインターネット接続で使用可能です。

ペットの防災



自宅での生活が困難な場合
ペットはどうしたらいいでしょう?
「中野区地域防災計画」では、避難所へのペット(小動物)の同行避難を受け入れ、校庭等の一部のスペースをペットの避難所として確保することを定めています。

中野区 HP
ペットの災害対策



ペットの同行避難のルール

1. 受け入れ場所は人と動線を分けた屋外等
2. 小動物(犬、猫、鳥等)のみ
3. ケージの中に入れる
4. フード、ケージ、トイレ用品等は飼い主が用意

- ♡ ペットフード及び水 (最低3日でできれば7日分)
- ♡ おやつ (ペットのストレス解消に)
- ♡ ペットの食器 (フード用と水用)
- ♡ 首輪と伸びないリード (首輪には迷子札をつける)
- ♡ トイレ用品 (トイレシート、猫砂など)
- ♡ ケージ、キャリーバッグ
- ♡ 常備薬、療法食

ママ&パパたちの防災
ポケットマニュアル配布中!



乳幼児親子のための防災の基本を解説。開くと鍋横地域の防災マップ

鍋横区民活動センター運営委員会で無料で配布。ご希望の方はご連絡ください!
TEL 03-3383-2733

なべよこ 防災マップ

2024年12月

いざという時のご家族の集合場所等
必要なことを書き加えてご活用ください!

- 消防署
- 交番
- 銀行
- 郵便局
- 神社
- 保育園・幼稚園
- 学童クラブ
- スーパー
- 福祉施設
- 避難所
- 土のうステーション
- 災害時帰宅支援ステーション
- 公衆電話



災害時、自宅にとどまるか避難するか、**判断のポイント**は
 家屋の倒壊 火事が迫る 区や警察から避難指示が出される
 ☆避難する場合は、ブレーカーを落としましょう

本六防災会

- 広域避難場所
中野区役所 一帯
- 避難所
新渡戸文化学園

新中野防災会

- 広域避難場所
中野区役所 一帯
本五ふれあい公園 一帯
- 避難所
新渡戸文化学園

鍋横防災会

- 広域避難場所
中野区役所 一帯
本五ふれあい公園 一帯
- 避難所
第二中学校

西町防災会

- 広域避難場所
中野区役所 一帯
本五ふれあい公園 一帯
- 避難所
新渡戸文化学園

千代田町防災会

- 広域避難場所
本五ふれあい公園 一帯
- 避難所 (水害時を除く)
第二中学校

宮里防災会

- 広域避難場所
本五ふれあい公園 一帯
- 避難所
第二中学校

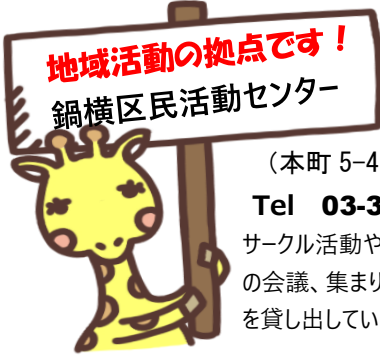
鍋横区民活動センター
水害時一時避難所

水害時は、
二中ではなく
他の避難所へ



災害時帰宅支援ステーション
 (参考) 東京都防災マップ <https://map.bousai.metro.tokyo.lg.jp/>
 徒歩で家に帰る人を支援します。(水道水、トイレ、災害情報の提供) 東京都と協定を締結したコンビニやファミレス等に開設されます。

- **地域防災会** 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。
- **広域避難場所** 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。食料や生活用品の備蓄はありません。
- **避難所** 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します。



(本町 5-47-13)
Tel **03-3383-2731**

サークル活動や地域の皆さんの
の会議、集まり等に集会室
を貸し出しています。

畳が新しく
なりました!

- * 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、登録団体への印刷機の貸し出しも行っていきます。
- * 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。

分室：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）。
夜間と土日祝日は一般利用ができます。

2024年7月改定 **なべよこ生活ミニガイド**

鍋横区民活動センターの集会室・利用料			午前	午後	夜間	
	室名	広さ/時間	9-12	13-17	18-22	
4階	調理室	45㎡	300円	500円	500円	
	和室2号	21畳	200円	300円	300円	
	洋室2号	62㎡	500円	500円	500円	
3階	洋室3号	38㎡	200円	500円	500円	
	和室1号	24畳	300円	500円	500円	
2階	洋室1号	120㎡	1100円	1300円	1300円	
地下	青少年ホール	123㎡	9-12	13-16	16-19	19-22
			1100円	1100円	1100円	1100円
分室	1階	21畳	200円	300円	300円	
	2階	24.2畳	300円	500円	500円	

中野区からの
お知らせ



地域の身近な相談窓口
お気軽にご相談ください!

生活の中での困りごと、高齢者や子育て、障害など福祉に関する
相談や、「相談したいがどこに相談したらいいかわからない」等あ
りませんか？

私たち鍋横アウトリーチチーム（中野区）は、中野区社会福祉協
会、本町地域包括支援センターと連携して、皆様の支援を行っています。
相談内容によって訪問したり、必要な支援や制度につなげるなど、
解決策を一緒に考えます。

「自分や家族のことで相談したい」「近所に住む人の様子が心配」
「介護保険のことが知りたい」「通いの場を教えて欲しい」などお気軽
にご連絡ください。相談に関する秘密は守ります。



- ★鍋横区民活動センター
- ★南部すこやか福祉センター
- ★中野区社会福祉協議会
- ★本町地域包括支援センター

生活のお困りごとや活動支援など

(中野区：事務職、福祉職、保健師 に対応)

- ⇒★鍋横区民活動センター
03-3383-2732 (月～金 8:30～17:00 祝日を除く)
- ⇒★南部すこやか福祉センター
03-3382-1660 (月～土 8:30～17:00 祝日を除く)

福祉に関すること、通いの場など

- ⇒★中野区社会福祉協議会
03-5380-5775 (月～金 9:00～17:00)
- ※祝日・第3月曜日を除く(鍋横地域担当：龍園)



高齢者全般、介護保険に関することなど

- ⇒★本町地域包括支援センター
03-5385-3733 (月～土 8:30～17:00 祝日を除く)

なべよこお茶っ相談 第3水曜日13:30～15:00

鍋横区民活動センター2階区民コーナー(本町 5-47-13)
福祉サービスやくらしの中の困りごとなど、社会福祉士やケアマ
ネジャー等がお話を伺い、一緒に解決方法を考えます。

集会室の空き状況も
見られます!

まちの電子掲示板

ためまっぷなかの

近くの地域イベントを手軽に発信 & 探せる
「ためまっぷなかの」で検索

⇒日付順で! 地図で! 探せます!

問合せ先：中野区地域活動推進課公益活動推進係
Mail koeki@city.tokyo-nakano.lg.jp



鍋横区民活動センターは現在の分室と合わせて、令和 10
年度に鍋屋横丁通りに新センターが建設される予定です。

身近でリサイクルしましょ!

★印は鍋横区民活動センターで回収しています。



★小型家電 (8:30~22:00)

小型家電に含まれる鉄等の金属や、基板などに含まれる希少金属(レアメタル)を回収し、国内での資源循環を図るため、区立施設に専用の回収ボックスを設置しています。

- 携帯電話 (PHS、スマートフォンを含む)
- 携帯音楽プレーヤー
- 携帯ゲーム機器
- デジタルカメラ
- ポータブルビデオカメラ
- ポータブルカーナビ
- 電子辞書
- 卓上計算機
- AC アダプター、コード類

1Fトイレ前 ↓



★使用済み蛍光灯 (月~金 8:30~17:00)

家庭から出る使用済みの蛍光灯を資源として回収するとともに、蛍光灯に含まれる水銀の適正な処理を図るため、区立施設に専用の回収ボックスを設置しています。

- 直管型 (120センチメートル以下)
- 環型
- 電球型

破損防止のため、購入時の筒や空ケースに入れるか新聞紙などに包んでください

× 白熱電球、LED などの蛍光灯以外のもの、割れた蛍光灯 は回収ボックスを利用できません。

「陶器・ガラス・金属ごみ」の日にお出しください。

事務所横 →



★乾電池 入り口入って左 ⇒

(年末年始の休館日を除く 8:30~22:00)

- 乾電池 (アルカリ・マンガン)
- リチウム一次電池

(コイン型の型式番号「CR」、「BR」など)



×モバイルバッテリーやボタン電池

販売店・電器店などの協力店にある 回収ボックスへ。「乾電池回収ボックス」には入れないでください。

★廃油 (第 4 火曜日 9:00~12:00) 管理人室前

■家庭から出る食用の植物油 (天ぷら油、サラダ油、オリーブ油、コーン油等) ◎複数回使用した茶褐色の油や賞味期限切れの未使用品も可

《注意》カスをできるだけ取り除き、ペットボトルに入れ、必ず ふたをしてお持ちください (未使用品は開封せずに元の容器のまま)。

× びんでの持ち込み

★印 町会毎の集団回収集積所で回収を行っています。

★古紙・古着・古布 (週 1 回 集団回収集積場所)



- 新聞 ■雑誌 ■ダンボール ■雑紙
- ティッシュの箱、お菓子の箱、封筒、包装紙、紙袋、トイレトーパーの芯、カタログ、パンフレット、牛乳パック等

・種類毎にまとめヒモで縛る

× 感熱紙、ビニールコート紙、油紙、カーボン紙、紙コップ、アルバム写真、汚れや匂いのついた紙 は回収できません

■古着・古布: 洋服、和服、下着、靴下、シャツ、毛布、タオル、カーテン等、洗濯済みのものをビニール袋に入れて出す。濡れると資源にならないので、雨の日は出さないでください。



※回収場所がわからない場合は「ごみゼロ推進課」へ 問合せ: 03-3228-5555

※回収場所の目印はオレンジ色の旗です ⇒



身近で社会貢献!

★インクカートリッジ・使用済み切手 事務所カウンター (月~金 8:30~17:00)

中野ボランティアセンターが回収し、換金してボランティア事業を行うための「ボランティア基金」に積み立てています。

※使用済み切手は「ことぶき鍋横会」が仕分けをしています。



ベルマーク

本郷小学校のベルマークの回収は10月末日で廃止になり、代わりにウェブベルマークでの活動になります。ウェブベルマークとは、ネットショッピングの広告費を利用する新しいベルマーク運動の形です。ウェブベルマークサイトからヤフーショッピング、じゃらん、Rental!、さとふる、アスクル等のショップにアクセスし、学校を選んで支援します。学校を指定しない場合は、被災校支援に役立ちます。



中野区ごみ分別アプリ無料ダウンロード



日本語版



外国語版
英語・中国語簡体字
・ハングルに対応



中野区ゴミ減量
キャラクター
ごみのんだよ



使い切れない食品はフードドライブへ

「フードドライブ」とは家庭で食べきれず余ってしまう食品を持ち寄り、子ども食堂等の福祉団体へ寄付する活動です。

受付場所: 中野区役所 8 階環境課 (中野 4-11-19)
中野区リサイクル展示室 (松ヶ丘 1-6-3)

問合せ先: 中野区環境部ごみゼロ推進課

(リサイクル展示室内) Tel 03-3228-5563



なべよこ地域カレンダー

乳幼児親子向け



オアシスなべよこ いつでもおいデイ
第2・4火曜 10:00~12:00
12/10(火) クリスマス会

12月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	町会の歳末夜警は12/22~12/30の間で各々行われます			

季節行事 餅つき

12/1(日)千代田町会
餅つき大会 二中第二校庭
子ども餅つきは11時から



1/19(日)西町町会、新中野町会
未定 本六町会
町会掲示板でご確認ください



豆まき

1/25(土)本郷氷川神社
(宮里町会子供と共に進む会) 13:00~
1/26(日) 二中校庭 12:30~
(千代田町会) 詳しくは町会掲示板で
2/3(月)本郷氷川神社 15:00~
西町天神 16:00~

シニア向け

12/13(金) 14:00~15:00
洋室1号 オアシスなべよこ講演会
「食べることは生きること」
講師:五島朋幸氏

オアシスなべよこ
高齢者ミニデイ
12/19・
1/16(木)

12/18・1/15(水)
13:30~15:00
なべよこお茶っこ相談

高齢者集会室 TEL 3384-5678

■三療サービス 第2水曜日(予約制)

□本町地域包括支援センター出張相談会

1/18(土) 14:00~15:30

12/15・1/19(日) 多世代で

11:30~13:00 地域食堂
毎月第3日曜日に開催 100食
子どもも大人も一人で食べるより、みんな
で一緒に食べましょう!

1/15(水) 13:30~ 歌のカフェテリア

奇数月の第3水曜開催
毎回、素敵なゲストと一緒に季節の歌や
懐かしい歌を歌います。1月のゲストは、
鶴川勝也さん(バリトン) 相原郁美さん
(ピアノ)

なべカフェ

毎水曜日 13:00~15:00
第4週は「なべカフェランチ」も
12/25(水)はクリスマスソングを聞きな
がらランチもどうぞ!

2025年(令和7年)

1月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

シニア向け

介護予防事業(65歳~)

- なべよこわいわい体操
第1・2・4月曜日①13:30②14:30
- なべよこ ONGAKU 体操
第2・4水曜日 13:30~
- すてきな手芸
第2木曜日 13:30~
- いきいき健康体操
第1・3・4木曜日 13:30~

本五ふれあい公園で

ほんごCAFÉ 11:00~15:00
1/13(月・祝) 2/11(火・祝)

プレーパーク 11:00~15:00
1/25・2/22・3/22(土)

センター-集会室
抽選会 第3月曜日

センターは年末年始
12/29~1/3 休館

The Nabeyoko



宮里町会
伊藤正信 会長

鍋横町会
高野允雄 会長

本六町会
勝泰之 会長

千代田町会
関正行 会長

西町町会
齋藤明美 会長

新中野町会
漆原勲 会長

鍋横地域は六つの町会で構成されます。
千代田町会、宮里町会、西町町会、鍋横町会、新中野町会、本町
通六丁目町会(略称本六町会)の6町会です。
6つの町会が集まって鍋横地区町会連合会として活動しています。

スクエアドストレート式自転車安全教室



主催:鍋横区民活動センター運営委員会
協力:第二中学校・中野区・中野警察署

鍋横地域では、スタントマンが実際の事故を再現してみせるス
クエアドストレート式自転車安全教室を3年に一度開催してい
ます。今年も11月9日(土)
第二中学校校庭で、中学生
と保護者や地域の人を対象
に行いました。目の前で見る
事故の恐怖に、ルールを守る
ことを再認識しました。



鍋横区民活動センター運営委員会は、地域事業の企画運営
や、町会や地域団体の支援を行っています。