

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

◆準夜間こども救急診療

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

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。

\*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。

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㎡

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)  
・バルマーク ・使用済み切手  
・使用済みインクカートリッジ

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)

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  
\*新生児の訪問 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

第3水曜日 13:30～15:00 鍋横区民活動センター

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と本町地域包括支援センターの社会福祉士やケアマネージャーと一緒に考えます

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

地震や豪雨など自然災害はいつやってくるかわかりません。首都直下地震は30年以内に70%以上の確率で発生するとされています。今回の鍋横かわら版を災害への日頃の備えに活用してください。

(中面「なべよこ防災マップ」参照)



本町5丁目は豪雨にも注意!

近年、全国各地で集中豪雨による水害が多発しています。本町5丁目にお住まいの方は河川の増水にも注意が必要です。災害情報に注意し、避難が必要な場合は、高台や避難所(鍋横区民活動センター・中野本郷小学校)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、建物内の上階へ避難してください。

<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。

- 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



鍋横地域は火災危険度が高い!

低い ← 高い

危険度ランク 1 2 3 4 5

	建物倒壊危険度	火災危険度
中央3丁目	2	3
中央4丁目	3	4
中央5丁目	2	3
本町4丁目	2	3
本町5丁目	2	3
本町6丁目	3	4

わたしたちの防災

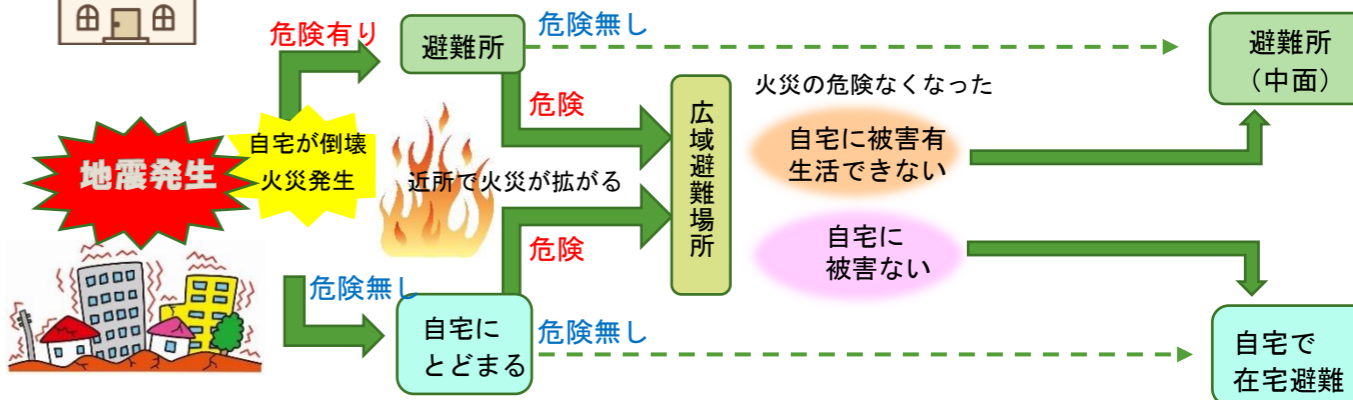
わがまち♥なべよこ

災害に備えよう!



避難所に行くべきか?

- 避難が必要なのは
1. 家屋の倒壊や火災の危険が迫った時
  2. 区や警察から避難勧告が出された時



マンションは在宅避難が基本です!

中野区内の居住世帯の78%が集合住宅です。マンションは大地震が発生しても倒壊の危険が少ないので、在宅避難が基本です。しかし、エレベーターが使えなくなることがあるので、各家庭、管理組合で話し合い、右のような備えをしておきましょう。

1. 飲み水、食料は一週間分の備蓄を!
2. トイレは流さないで!(排水管が壊れると下水が漏れ出す)
3. 家具の転倒防止
4. 非常階段や避難はしごの場所確認
5. 各階の消火器、屋内消火栓の位置確認

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)



11/7(土) 13:30～ペットのための防災講座 会場:鍋横区民活動センターB1 青少年ホール

