



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>



わがまち♥なべよこ

NABEYOKO LOVE



水消火器で消火を体験



起震車グラットさんで地震を体験

特集 なべよこの防災



久しぶりの餅つき、つきたてのお餅を参加者に配布



防災倉庫の説明



大きなこいのぼりをくぐる

写真は今年4月に行われた「大きなこいのぼりと子ども防災ラリー」

特集	なべよこの防災	1頁
	災害に備えよう	水害・火災・地震	
	地域防災会の紹介	2.3頁
	なべよこ防災マップ	4.5頁
	親子で取り組む防災	6頁
	鍋横区民活動センター運営委員会とは？		
	鍋横地区まつり 2022	7頁
	身近でリサイクルしましょ！	...	8頁



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。
 それぞれの町会長を紹介します。

The Nabeyoko



千代田町会
関 正行 会長

宮里町会
伊藤 正信 会長

西町町会
齋藤 明美 会長

鍋横町会
高野 允雄 会長

新中野町会
漆原 勲 会長

本六町会
勝 泰之 会長

今回の地域ニュース「鍋横かわら版」は
 鍋横地域の全戸に配布しています





水害ハザードマップ
鍋横・桃園

本町 5 丁目は 豪雨 に注意！

今年の夏の九州や熱海の大雨被害は記憶に新しいところです。温暖化による大型台風の発生やゲリラ豪雨に加えて、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。

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、建物内の上階へ垂直避難しましょう。

<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



水害

火災



中野区民防災
ハンドブック

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。

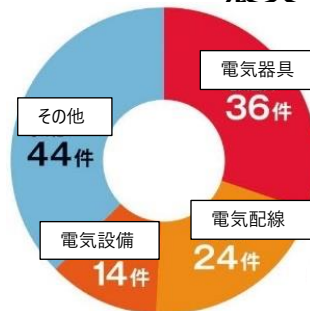
鍋横地域は 火災危険度が高い！

	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

低い ← 高い
危険度ランク 1 2 3 4 5

震災時は 電気火災 に注意！



「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」

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。

- * 普段使用しない電気器具は、 差し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)

各町会の防災会は地域の防災のため日頃から活動しています

千代田町防災会



防災会長・阿部幸男
千代田町防災会は毎月第 4 土曜日を防災デーとし、防災

倉庫 2 か所の防災機器点検・始動を行い、いつでも起動できるようにしています。また、月 1 回ふらっとなかの（障害者施設）の避難訓練を手伝っています。最初はたいへんでしたが今は訓練の成果が現われ、訓練の大切さを痛感しています。

宮里防災会 防災会長・檜垣国敏

宮里防災会は、街頭消火器の点検、防災訓練、中野区操法大会への参加、避難所運営会議や開設訓練等を行い、防災会メンバーの意識の啓発にも努めています。コロナ禍において活動は制限されている状況



ですが、災害はいつ発生するかわかりません。防災は地域住民の方の協力が必要です。地域の一人ひとりの防災意識を高めていければと思います。

西町防災会 防災会長・萩原照雄

毎月、西町花の公園と西町公園の二か所を軽可搬ポンプ、非常用発電機の始動点検、毎月女性による昼間防犯パトロール、12 月には歳末夜警防火防犯パトロールを実施しています。防災訓練は消防署立ち合いのもと、初期消火や軽可搬ポンプ、スタンドパイプの放水訓練を西町公園で実施。多くの人が防災機材の取り扱いに慣れ、非常時の力となることを目標としています。





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、「中野本郷小学校」「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。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。

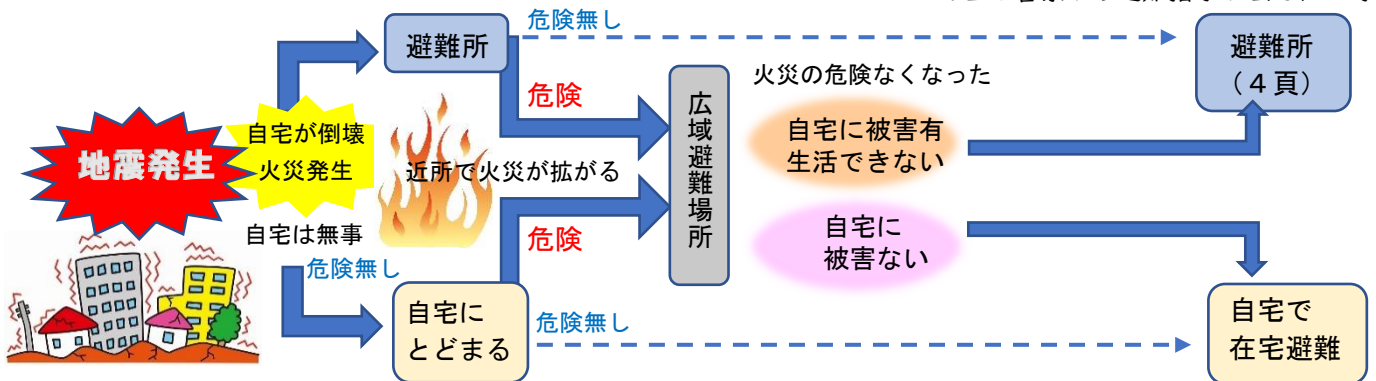


中野区防災
YouTube



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. 区や警察から避難指示が出された時



在宅避難 とは？

家族に怪我がなく、住居にも危険な損傷がなければ、自宅で避難生活を送る「在宅避難」をおすすめします。新型コロナウイルス感染症の流行している状況や、乳幼児や高齢者、ペットのいる家庭では、住み慣れた家で暮らすことでストレスも減り、心身の健康を保ちやすいというメリットがあります。

また、安全な場所にいる親戚や知人宅への避難も検討してみましょう。

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

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、以下のような備えをしておきましょう。

ペットは・・・？



中野区 HP
ペットの災害対策



中野区マンション
防災パンフレット

町会への加入に関わらず、地域に住む一人ひとり、あなたも防災会の一員です！

鍋横防災会 防災会長・小倉次禮

鍋横防災会は、自助・共助・公助を基本に、中野消防署、中野消防団、中野区役所の指導の基に活動しています。

町内の街頭消火器の点検、新規増設、路上ポイ捨て禁止シール貼り付け、防犯パトロールの実施等。コロナ禍で町内の防災訓練や講座は休止しています。



新中野防災会 防災会長・原田喜一郎

活動は、街頭消火器の一斉点検、中野区総合防災訓練参加等です。

応急救護訓練や炊き出し訓練、防災学習セミナーはコロナ禍で中止となりました。皆さんに防災訓練を身近なこととして意識し、実践的な方法（ロープの結び方、ロープでの救助、担架での搬送、スタンドパイプの使い方等）を身に付けてもらいたいと思っています。



本六防災会 防災会長・勝泰之

防災活動はコロナ禍においては例年通りにはできませんでした。3月に町内消火器点検と防災倉庫機材点検・清掃を6丁目消防団と青年部の協力により実施。7月の早朝防災訓練は初期消火対応、消火器の使い方を。12月には歳末夜警防火防犯パトロールを行い、子どもたちが参加する日も一日設けました。



なべよこ 防災マップ

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
- 放課後デイ
- 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 <ul style="list-style-type: none"> ● 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 <ul style="list-style-type: none"> ● 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 <ul style="list-style-type: none"> ● 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 中野本郷小学校
西町防災会 <ul style="list-style-type: none"> ● 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 <ul style="list-style-type: none"> ● 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 <ul style="list-style-type: none"> ● 広域避難場所 本五ふれあい公園 一帯 ● 避難所 中野本郷小学校

- **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。



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。

親子で取り組む！ ママたちの防災

鍋横区民活動センター運営委員会では、東日本大震災の翌年2012年から乳幼児親子を対象にした「ママたちの防災」に取り組んでいます。

中野区防災課や消防署の方から防災の基礎知識を、中野区赤十字奉仕団鍋横分団の方から救急法を、栄養士さんから「非常食バイキング」と題して自宅にある食材を工夫して調理する方法を学んでいます。

「ママたちの防災ポケットマニュアル」は無料で配布しています。ご希望の方は鍋横区民活動センター運営委員会までご連絡ください。



保育園や子育てひろばでも配布中



↑ 2022年6月開催バママ防災 (宮の台児童館と共催)

「ママたちの防災」で人気の「非常食バイキング」はコロナ禍で3年できずにいます。この間試食なしで、ローリングストック法や家にストックした食材で非常時に役立つ調理法などを学びました。

↓ 目の前で調理して試食も



↑ 水の代わりにビールやオレンジジュースで炊いたご飯を試食。バナナのきなこまぶしはおやつとしても好評でした。

子どもたちと一緒に！ 大きなこいのぼりと子ども防災ラリー

毎年恒例のこいのぼりペイントに加えて、昨年からは防災ラリーを実施し、さらに今年はお楽しみコーナーも加わり、鍋横地域の町会や団体が力を合わせて大きなイベントとなりました。

防災コーナーでは起震車、災害用トイレ、消火器体験、防災倉庫見学、防災クイズ、非常食コーナー等、また炊き出しの餅つき、お楽しみコーナーもあり、鍋横地域の六町会が中心となり、地域の団体が協力して取り組みました。来年も4月に開催予定です。

(主催：鍋横地区町会連合会 協力：中野区、中野消防署、なべよこクラブ、ことぶき鍋横会、いのちと健康なかのJAPAN、NPO法人ZEROキッズ、二中ゆうねと、東京土建組合中野支部)

※表紙の写真も今年の大きなこいのぼりと子ども防災ラリーの写真です。



2022.4/23 (開催)

地域をあげて！ 小学生が参加する わくわく大作戦

コロナ禍により、この3年中止となっていますが、鍋横地域の町会や学校、PTA、育成団体が一体となって取り組む年に一度のイベントです。子どもたちは、友だちと協力してダンボールハウスを作り、一晩寝食を共にしながら楽しめます。地域の大人たちとしては、ここに防災の取り組みを加えています。

大人も子どももワクワクするから「わくわく大作戦」。ダンボールハウスをつくるのも、夜のわくわくタイムも、何も無いところから自分たちで考えて仲間と協力して創り出す体験をすることが目的です。

わくわくタイムでは、「防災」を楽しく体験できるプログラムを行いました。わくわく大作戦があるから町会もPTAも学校も行政もつながっている、地域のつながりをつくるのが何より「地域の防災」だと思います。

今年度のわくわく大作戦は中止となりました。来年こそ開催したいですね！

ぼくたちの作ったダンボールハウス



←炊き出しは防災鍋で

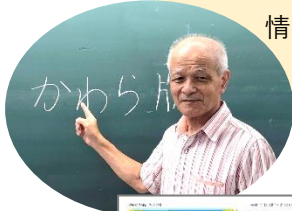


交流事業部長
滑川静子さん

広報事業部長
杉下文昭さん

広報事業部会

地域ニュース「鍋横かわら版」で地域
情報を発信！奇数月に発行
秋は全戸配布！



地域交流事業部会

世代をこえて地域の交流を図る事業を
実施します。「歌のカフェテリア」を奇数月
の第3水曜日に開催。



歌のカフェテリア

鍋横区民活動センター 運営委員会とは？

運営委員会は、鍋横地域の六町会、保護司会、民生児童
委員、中野本郷小学校PTA、第二中学校PTA、赤十字奉仕
団、地域団体(オアシスなべよこ・ふきのとう・なべよこクラブ・
鍋横朗読の会やまびこ・鍋横観察隊・なべカフェ)から選出さ
れた27名のメンバーで構成されています。

地域の力を合わせて、より豊かな鍋横地域を目指します。
中野区の委託により、地域事業の企画運営から実施、また、
地域団体のサポートなど行います。



『なべよこ観察隊』が地域
の人たちから聞き取りした
歴史や生活の営みの記録
を集めた『鍋横物語』は鍋
横区民活動センターで無
料配布しています。

地域安全事業部会

鍋横地域の安心・安全のための事
業を実施。「大きなこいのぼりと子
ども防災ラリー」「ママたちの防災」
「地域防災講座」を実施。

安全事業部長
伊藤正信さん



本五ふれあい公園で

メンバーは4つの各部会に
分かれて活動しています。

地域探訪事業部会

鍋横地域の良さを再発見し、
地域に発信。「鍋横物語」を配布、
「まち歩き」を実施。



探訪事業部長
能津恵子さん

介護予防事業

- ① いきいき健康体操(年間) 第1.3.4木曜
- ② すてきな手芸(年間) 第2木曜日
- ③ なべよこわいわい体操(12/12迄) 第1.2.4月曜日

鍋横地区まつり 2022

新型コロナウイルスの感染拡大状況により変更もあります

10/1(土)グラウンドゴルフ大会

町会対抗戦・一般参加戦を行います。

10/1が雨天の場合は10/2(日)に順延します。

会場：本五ふれあい公園 9:00~12:00



★一般参加戦は事前予約48名。申込 03-3383-2733へ

受付：8:30より開始 道具はお貸しできます。

★町会対抗戦の選手希望の方は各町会へお申してください。

10/14.15.16(金.土.日)文化祭

会場：鍋横区民活動センター全館

時間：10:00~16:00 最終日は15:00迄

★書道・手芸・絵手紙・絵画・生け花等の作品展示

★朗読劇・輪投げ大会・ヨガ等のイベント

★テイクアウト販売 ★介護や福祉の生活相談

地域の25団体が参加します！



10/23(日)音楽と舞踊のつどい

会場：鍋横区民活動センター洋室1号(2階)

10:00 第二中学校吹奏楽部 10:30 ひよこ(合唱)

11:00 なべよこクラブ民謡 11:30 なべよこクラブフラダンス

12:00 翼の会(合唱) 13:00 HURA NANI ALOHA

13:45 ウクレレブルメリア 14:15 ANT JAM(キッズダンス)

15:15 スパークエンジェルズ(チャダンス)

10/29(土)なべよこ子どもハロウィン

HAPPY HALLOWEEN

時間：13:00~15:30

今年もラリー形式で地域を回ります。参加者は全員仮装！

★申込は10/3(月)から受付開始。先着100組

★地域を回ってお菓子をget！

★参加費：無料

Google フォームから申し込んでね！ =>



身近でリサイクルしましょ！

★印 鍋横区民活動センターで回収を行っています。
ぜひご利用ください！

★小型家電（月～金 8:30～17:00）

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



★使用済み蛍光管（月～金 8:30～17:00）

家庭から出る使用済みの蛍光管を資源として回収するとともに、蛍光管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などの蛍光管以外のもの、割れた蛍光管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。



★乾電池（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）

■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》・かす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

身近で社会貢献！

★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

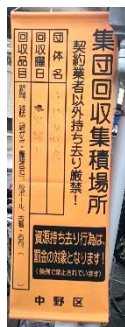
・種類毎にまとめヒモで縛る

※加工された紙、汚れや匂いのついた紙

■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、雨の日に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」へ問合せを 03-3228-5555

※回収場所の目印はオレンジ色の旗です。



★インクカートリッジ・使用済み切手（※）

（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。

★ベルマーク（月～金 8:30～17:00）

中野本郷小学校 PTA が回収し、ベルマーク教育財団を通して学校の教育環境設備を整えるために活用します。

※使用済み切手は「ことぶき鍋横会」が仕分けをしています。



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



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。

食品ロスを減らそう！



受付場所：中野区役所 8 階環境課（中野 4-8-1）

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

中野区発行の「資源とごみの分け方・出し方」保存版は鍋横区民活動センターにもあります。