

地域ニュース

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>



ダンボールハウス作成中!



夜のわくわくタイムの最後はみんなで

NABEYOKO LOVE

ピンクのTシャツは中学生ボランティア

わがまち♡なべよこ



「わくわく大作戦」左側のQRコード(鍋横チャンネル)から当日の様子を配信しています

子どもと防災



鍋横地域の『わくわく大作戦』は今年で24回目!

猛暑の7/16(日)~17(月・祝)、中野本郷小学校の校庭に子どもたちがダンボールハウスを作り一泊する夏の一大行事『わくわく大作戦』が、コロナ禍を経て4年ぶりに開催されました。友だちと協力して自分たちの家を作ること、夜のわくわくタイムの棒パン焼きや竹の音楽会、屋上の夜景・・・わくわくする時間の中で、子どもたちに伝えたい「地域の防災」の取り組みも。「地域の町会、学校、PTA、行政、地域団体が一体となった取り組みは全国的にも珍しい」と講師の北見靖直さん。子どもらしい時間が未来の大人をつくる! 子どもたちの心に残る思い出のひとつとなったことでしょう。



夕食は防災窯で炊き出しのけんちんうどん

特集 子どもと防災	1頁
災害に備えよう	2.3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	8頁



わくわく大作戦 2023 協力団体

町会(千代田・宮里・西町・鍋横・新中野・本六)/鍋横区民活動センター運営委員会/中野本郷小学校・PTA/第二中学校・PTA・ゆうねっと/桃花小学校PTA/宮の台児童館/南部すこやか福祉センター/鍋横区民活動センター/中野区防災課/中野警察署/中野消防団/青少年育成鍋横地区委員会/次世代育成委員/コープ未来/東京土建中野支部 (令和5年度地域の底力発展事業助成対象事業)

今回の地域ニュース「鍋横かわら版64号」は鍋横地域の全戸に配布しています



都市を襲う豪雨！ 本町5丁目は豪雨に注意！

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。

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。



水害ハザードマップ
鍋横・桃園

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。

- 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

環七の地下 50m に命を守る巨大施設建設中 環状七号線地下広域調節池

すでに稼働している「神田川・環状七号線地下調節池」と「白子川地下調節池」を連結する石神井川区間の整備が進められています。この整備により総延長 13.1km、総貯留量 143 ㎡の国内最大の地下調節池が完成し、時間最大 75mm の降雨に対応した洪水を貯留するとともに、神田川、石神井川、白子川の各流域間で調節池の容量を相互に融通することで、時間 100mm の局所的かつ短時間の集中豪雨にも効果を発揮する施設となります。令和 7 年度の取水開始を目指しています。

さらに目黒川流域調節池を接続し、将来の地下河川化も見据えた施設となるように検討されています。



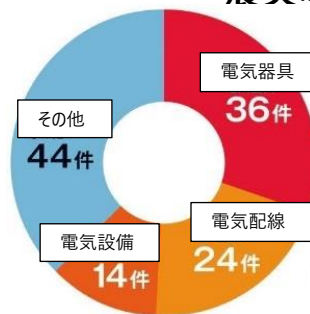
中野区民防災
ハンドブック

火災

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。

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）

「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。

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



防災まちづくり

新たな防火規制区域の拡大（鍋横地域では、中央四丁目、本町四丁目・六丁目）

震災時に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。

「新たな防火規制」の条例の施行・運用開始は令和6年9月頃に予定されています。



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！



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。

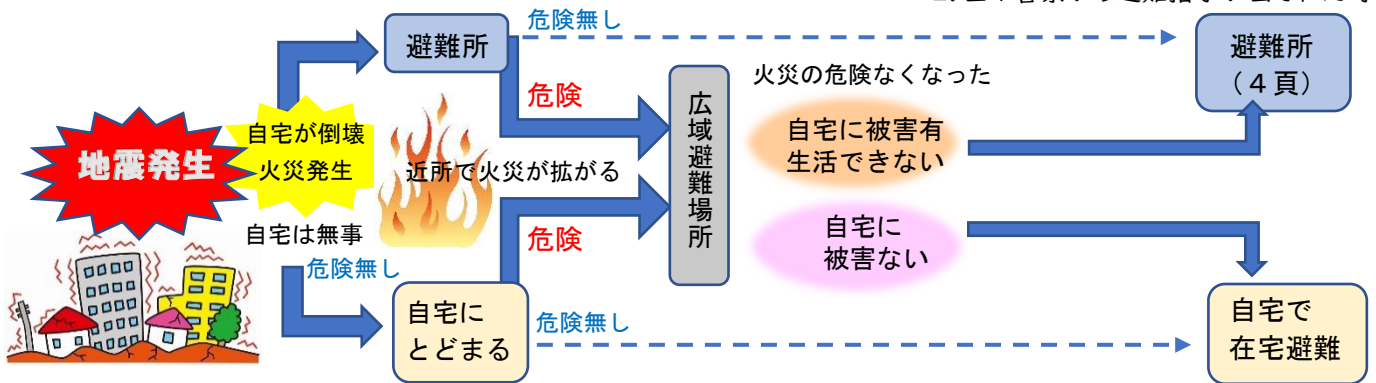


中野区防災
YouTube



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。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、左記の在宅避難の準備をしておきましょう。

しかし、以下の場合にはすぐに避難しましょう。

- ・避難指示が発令されたとき
- ・マンションに火災が延焼する危険があるとき
- ・ガス漏れが発生したとき
- ・マンション防災組織の代表者が、避難が必要と判断したとき



中野区マンション
防災パンフレット

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、ペット（小動物）の同行避難を受け入れ、校庭等の一部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



ペットの同行避難には次のルールがあります。

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. ペットフード、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が無料で配布しています。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

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

- 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
中野本郷小学校

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
中野本郷小学校

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

- **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。



(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、集まり等に集会室
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、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)

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㎡	400円	600円	600円	
	和室2号	21畳	300円	400円	400円	
3階	洋室2号	62㎡	600円	700円	700円	
	洋室3号	38㎡	300円	600円	600円	
	和室1号	24畳	400円	600円	600円	
2階	洋室1号	120㎡	1400円	1700円	1700円	
			9-12	13-16	16-19	19-22
地下	青少年ホール	123㎡	1400円	1400円	1400円	1400円

鍋横区民活動センターは現在の分室と合わせて、令和9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。

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
ご相談や、「相談したいがどこに相談したらいいかわからない」などあり
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
議会、本町地域包括支援センターが連携して、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。

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。

第10回 中野区検定 中野区に関する歴史、地理、 文化、産業などから出題50問、60分

11/26(日)中野区産業振興センター

申込期間 10/2~11/15

詳細はこちらから→

主催：中野区教育振興会 Tel 03-3228-5544



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



ためまっぷなかのは、2023年9月から運用開始されました。
区民活動センターの集会室の空き状況が確認できます。また、
区内のイベント情報の発信をしたり、探したりできるWEBアプリ
ケーションです。登録不要ですぐに見られ、探し方も簡単!
ためまっぷなかのにチラシを投稿するには事前に団体登録が
必要です。左記連絡先へメールを。

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。

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

★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、雨の日はお出しください。



※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。

身近で社会貢献!

★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。※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、替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、Renta!、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。



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 4-8-1)

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



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。

なべよこ地域カレンダー

今回のカレンダーは鍋横区民活動センターを中心とした催しです

10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	HAPPY HALLOWEEN			

10月は鍋横地区まつり!

9/30(土)グラウンドゴルフ大会
 10/13(金)14(土)作品展示
 10/15(日)音楽と舞踊のつどい
 10/21(土)なべよこハロウィン
 詳細はチラシまたはHPで



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 13:30~
- なべよこ ONGAKU 体操
第2・4水曜日 13:00~
- 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~

オアシスなべよこ 高齢者ミニデイ
 10/19・11/16・12/21(木)
 10:00~

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 10:00~13:00

11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		

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						

多世代で

10/18.11/15.12/20(水)
 13:30~15:00
 なべよこお茶っこ相談

10/15・11/19・12/17(日)
 11:30~13:00 地域食堂

11/15(水) 13:30~
 歌のカフェテリア

なべカフェ
 毎水曜日 13:00~15:00

センター集会所
 抽選会 第3月曜日

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

11/18(土) 14:00~15:30

鍋横区民活動センター運営委員会は、上記のような地域事業のセンターは年末年始 12/29~1/3 休館
 企画運営や、町会や地域団体の支援を行っています。



The Nabeyoko



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です。

センターの駐輪場に壁画完成!(中野ミューラルプロジェクト in 鍋横)
 夏休みに鍋横の子どもたちとワークショップを行って、子どもたちのアイディアも取り入れて、「未来」をテーマにした壁画が完成しました。描いたのはイタリア人のピオレッティさん、ぜひ見てください!

ワークショップ 8/2
 壁画作成 9/14~21



Photo by Sakae Okatomi