

なかの区報 nakano

宝仙寺

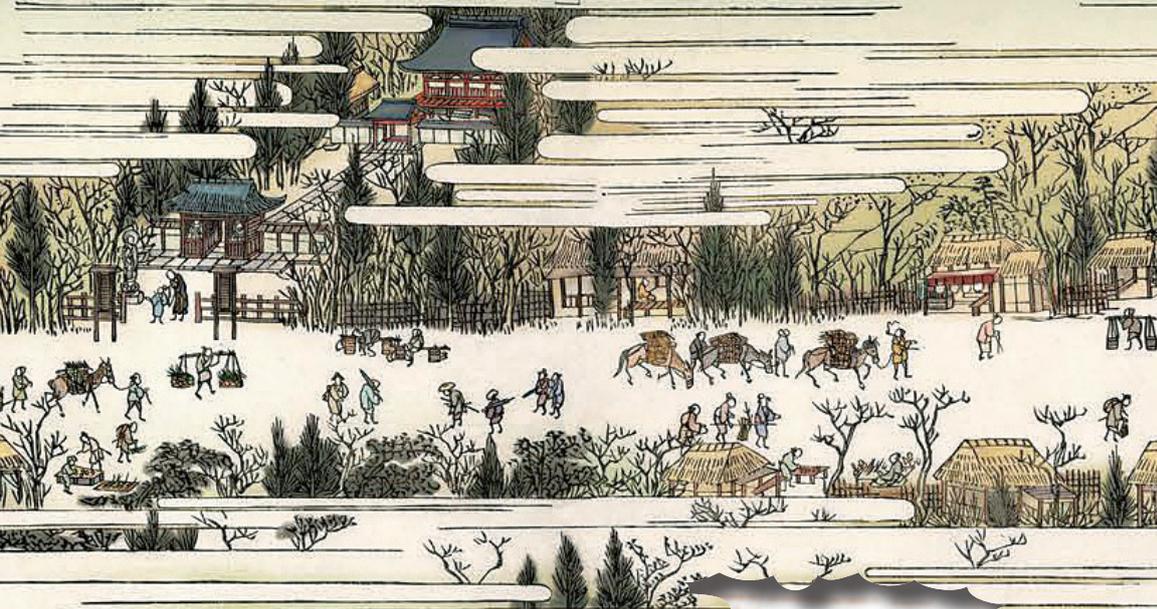
www.city.tokyo-nakano.lg.jp

令和8年(2026年)

2.20

No.2171

毎月5日・20日発行
(1月・8月は11日発行)



中野
時の足跡をたどる
本町周辺の歴史



【今号の表紙】
絵：玉泉齊春山画「堀之内妙法寺記」(改変、原本は単色木版画)
写真：昭和9(1934)年頃の青梅街道の様子(鍋横観察隊提供)

時の足跡をたどる 本町周辺の歴史

区内には、名所旧跡や文化財が数多くあります。
今号では、本町周辺の歴史を紹介。身近にある中野の歴史に触れてみませんか。

は、4・5ページで詳しく紹介します

金色に輝く仏舎利塔が特徴

慈眼寺

室町期に桃園辺りで創建され、江戸期にこの地へ移転。かつて青梅街道から追分通りへの分岐点にあった道しるべの馬頭観音がここで祀られています



▲旧本堂(「中野町誌(1933年発行)」から引用)

中野通り
新中野駅

ガス灯

明治期の夜の暮らしや商業活動を支えました

ともえや
五柱五成神社

百貨店の先駆け

阿波屋

明治期、大染物商として創業し、衣料品や家具など幅広い商品を扱う地域の商業の中心でした。後の百貨店の先駆けともいわれています



▲当時の様子(鍋横観察隊提供)

鍋屋横丁

江戸期、参詣客でにぎわい、茶屋が立ち並んでいました

むさしの玉屋

《その壹》 本町の始まり

江戸と青梅をつなぐ主要街道である青梅街道が通り、神田川の水が田畑を潤すこの一帯は、昔から人口が多く、地域の中心的な役割を担っていたといわれています。「本となる郷」から「本郷村」と呼ばれ、明治期以降の町名整理で「本町」となりました。

圧倒的シェアで地域を支えた

山政醤油醸造所

明治期、広大な土地で醤油を醸造し、中野の醤油生産の約8割を占めていました。明治を象徴するレンガ造りの塀の一部が今も残っています



▲明治期の様子

《その貳》 青梅街道がつくる地域の成長

江戸期、青梅街道は江戸城の建設資材を青梅などから輸送するために開かれました。やがて、農産物の輸送や参詣道としても利用されるようになり、多くの人々が行き交いました。交通の要衝として、この地域の発展を大きく後押ししたといわれています。

まちの中心を支えた寺院

宝仙寺

平安期、源義家により現在の阿佐ヶ谷に創建され、室町期にこの地へ移転。明治期には境内に中野町役場が置かれ、地域の中心として機能しました。江戸期建立の三重塔は戦火で焼失し、後に再建されました



▲焼失前の三重塔(※)

直径約2メートルの石臼が残る

石森製粉所

明治期に創業。神田川の水を利用し、水車で石臼を回す、そば粉の製粉が盛んでした。多摩地方などから玄そばを仕入れ、石臼で丁寧に挽いたそば粉は、当時都内のそば店に供給されていました。現在は全国へ出荷されています



▲大正期の様子(※)

象が中野に!?

象小屋

江戸期、ベトナムから徳川吉宗に献上された象が長崎から江戸に来たあと、ここで飼育されました。死後、象の牙は宝仙寺に保存され、この地には象小屋があったことを示す説明板が立っています



中野坂上発・幻の「浅田ビール」

浅田ビール工場・浅田銀行

明治期、横浜に日本初のビール工場が誕生。その機械を購入し、中野でもビール醸造業が始まりました。その後、吸収合併が繰り返され最終的にはキリンビールの傘下。同時期、浅田銀行も設立され、経済の発展に貢献しました



©キリンホールディングス(株) 蔵

相生橋

明治期以降、製粉業を支える水車がいくつも設けられました。大八車を引いた農家の往来が激しくなり、耐久性のある橋へと改修されました



※©でじなか ちいきの写真と図書のアーカイブ

次のページで、今も残る本町歴史名所を紹介します

歴史を感じながら歩こう 今も残る本町歴史名所めぐり

本町に眠る 中野長者伝説

愛する娘のために

室町期、紀州(現在の和歌山県辺り)から鈴木九郎という武士がこの地にたどり着きました。彼は本町の地を開墾し、神田川の豊かな水を生かして農業を発展させ、やがて莫大な財を築き「中野長者」と呼ばれるようになりました。

中野長者は一人娘を溺愛していましたが、娘が若くして亡くなります。深い悲しみの中で、中野長者は仏門に入り、屋敷を寺院に改めて娘の供養に生涯を捧げました。これが成願寺の始まりです。

成願寺 (本町2-26-6)

境内には中野長者の墓とされる宝篋印塔が静かにたたずみ、伝説を今に伝えています。江戸期以降、成願寺は地域の信仰の中心として人々の心のよりどころでした。特に第二次世界大戦中には、境内に防空壕が築かれ、近隣住民も避難したと伝わっています。現在も内部を見学することができます(予約制)。詳しくは、成願寺 [QR](#) をご覧ください。



▲成願寺



▲旧防空壕

たから第六天 (弥生町1-4-6)

成願寺の建立にあわせて土地の守り神として祀られ、約600年の歴史をもつ社です。現在も毎年5月に大祭が行われています。



中野の中心はここだった 鍋屋横丁

鍋屋横丁の始まり

堀之内(現在の杉並区)の妙法寺への参詣客が休むための茶屋が多く、参拝道の入り口にあった茶店「鍋屋」が地名の由来です。青梅街道と参拝道の分岐点である横丁は、参詣や物流の通り道としてにぎわいました。



ガス灯が灯したにぎわい

慈眼寺の辺りにガス灯が設置され、夜間の安全性が向上したことで、夜店が並びました。やがて、神田川の自然資源とその周辺で育った農産物を活用した地場産業が発展。大豆から味噌や醤油などを作る醸造業、そばの実を挽く製粉業が盛んになりました。

鉄道反対で活気が後退

甲武鉄道(現在のJR中央・総武線)は青梅街道を通る計画でした。しかし住民は、「耕地が分断される」「農作物の成熟が妨げられる」として強く反対。その結果、用水や畑が少なく、森が多かった現在の路線に決定され、明治22(1889)年に開通しました。中野駅周辺には商店が増え、住宅化が進み、中央線沿線は目覚ましく発展しました。



▲明治44(1911)年の青梅街道の様子(※)

静まりゆくまちを復活させた路面電車

一方で、甲武鉄道の開通後は、青梅街道沿いの参詣客が減少し、地名の由来でもある鍋屋が閉店するなど、にぎわいは次第に失われました。そこで、交通の利便性と商業の活気を取り戻すため、路面電車を誘致することに。その結果、大正10(1921)年に西武軌道鉄道が青梅街道を走り始め、鍋屋横丁にも停留所が設けられました。



▲大正10年頃の様子(※)

“中野銀座”の誕生

路面電車の開通で人と物の流れが再び活性化しました。「阿波屋」や「東京パン」など洒落た店が並び、まちは“中野銀座”と呼ばれるにぎわいを見せました。戦後を経て、昭和37(1962)年に地下鉄丸ノ内線が開通すると、都心へのアクセスが向上し、商店街と住宅地の結びつきが強化。地下鉄丸ノ内線の運行開始に伴い路面電車は役目を終え、まちの活力は高度経済成長期へと受け継がれていきました。



▲昭和9(1934)年頃の様子(鍋横観察隊提供)

1603年~
江戸期

1868年~
明治期

1912年~
大正期

1926年~
昭和期

大いちょうが本町を守った!?

五柱五成神社

(本町4-30)

文政6(1823)年創建。商売繁盛や家内安全など五つの神様が祀られています。昭和20(1945)年の東京大空襲の際、境内の大いちょうから水が噴き出し、この一帯を戦火から守ったと伝えられ、地域の“守り木”として語り継がれています。毎年恒例の初午祭は参詣客でにぎわいます。



▲今年の初午祭は3月8日予定

140年以上受け継がれる伝統の味

あぶまた味噌 (本町3-32-19)

明治18(1885)年創業のあぶまた味噌は、当時ガス灯の油を扱っていたことから“油屋の又右衛門”と呼ばれていたことが店名の由来です。味噌には、仕込む蔵の環境や、つくり手によって風味が変わる「蔵癖」があります。あぶまたの蔵癖は、大豆をじっくり蒸した香味と麴の

甘みを調和させるつくり方にあり、とろりとした甘さが特徴です。江戸の食文化から生まれた「江戸甘味噌」は、麴を多く使い、塩分を控えめに仕上げた旨い味噌で、最盛期には東京の味噌需要の約6割を占めたといわれています。現在も看板商品として受け継がれる味です。



「江戸甘味噌」は汁物の他に田楽や煮込みにもぴったり。世代を超えて親しまれる味噌をこれからも守り続けていきたいです。

◀社長 飯田庄太郎 さん

着物文化の伝統を未来につなぐ

巴屋 (本町4-21-16)

大正2(1913)年創業の巴屋は、東京大空襲の際、五柱五成神社の大いちょうに守られ焼失を免れたと伝えられています。戦後の高度経済成長期には着物需要が戻り、遠方からの来客や全国への外商で、その技術と信用が広く知られるようになりました。

現在は寸法直しやクリーニングを中心に、着物を長く大切に着るための手仕事を続けています。



採寸からお手入れまで丁寧に取り扱っています。最近は男性向けオールインワンも好評です。どなたでも気軽に着物を楽める場を、中野から広げていきたいと思っています。

◀代表 高橋史朗 さん

鍋屋横丁のお土産に

むさしの玉屋 (本町4-30-14)

昭和22(1947)年創業。鍋屋横丁の地名にちなみ、鍋の形をした「鍋横最中」を考案し、平成20(2008)年に「中野の逸品グランプリ」最優秀逸品賞を受賞。創業から約80年、地域で愛され続ける老舗和菓子店です。



今回取材に協力してくれたのは、「鍋横観察隊」でまちの魅力を記録・発信している能津恵子さん。鍋屋横丁の暮らしや歴史を、多くの人へつなぐ活動を行っています

※©でじなか ちいきの写真と図書のアークイブ

“いつか”は“明日”かも

今から備えましょう

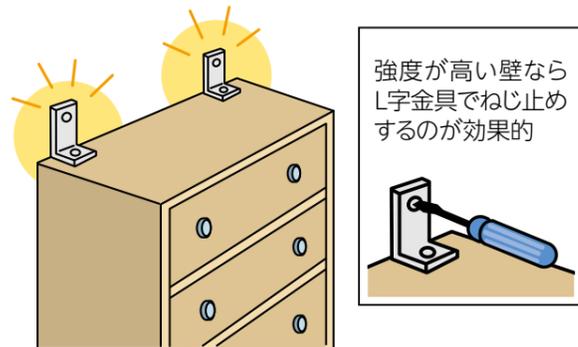
私たちが生活する東京では、マグニチュード7クラスの「首都直下地震」が今後30年以内に70%程度の確率で発生すると予測されています。災害への備えを改めて確認しましょう。

地域防災係/8階
☎(3228)8930
FAX(3228)5647

家の中を安全に

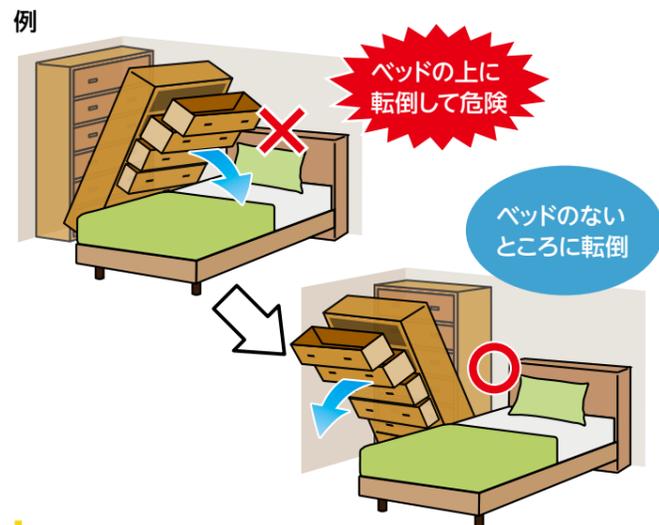
地震によるけがの原因の3割~5割は、家具類の転倒・落下・移動です。家具等は固定や向きの変更など、直撃を防ぐ工夫を。

転倒防止器具で家具・家電を固定する



強度が高い壁ならL字金具でねじ止めするのが効果的

家具の向きや位置を変える



ベッドの上に転倒して危険

ベッドのないところに転倒

家具転倒防止器具を自分で取り付けられない場合は

耐震化促進係/9階
☎(3228)5576 FAX(3228)5668

希望する方は、区から施工者の紹介を受けられます。満65歳以上の方や障害者手帳をお持ちの方のみの世帯などは、無料で工事が可能(L字金具等の器具代も1万円まで無料)。なお、テレビや冷蔵庫など、家電の転倒防止器具は対象外。

利用方法などについて詳しくは、区HPをご覧ください。

建物の安全性も確認を

建築安全・安心係/9階
☎(3228)8837 FAX(3228)5668

3月1日~7日は建築物防災週間です。外壁材の落下やブロック塀倒壊などの事故を防ぐため、この機会に建物の安全対策が十分かを点検し、適切に維持管理しましょう。



防災・災害情報を確認できます

災害時にはいろいろな災害情報が配信されます。常に正しい情報を集めるように心掛けましょう。

事前に危険度を確認

「中野区防災地図(中野の防災)」

地震に関する地域危険度などをご覧ください。

最新情報入手

中野区防災サイト
防災・気象情報や河川水位、避難所などを閲覧いただけます。



中野区防災・防犯情報メール
災害時の緊急情報等を電子メールで受信できます。区HPから登録を。



区公式X @tokyo_nakano
防災情報を随時配信します。



東京都防災アプリ
災害への備えや、防災マップなど、いろいろなコンテンツを利用できます。

東京都防災HP

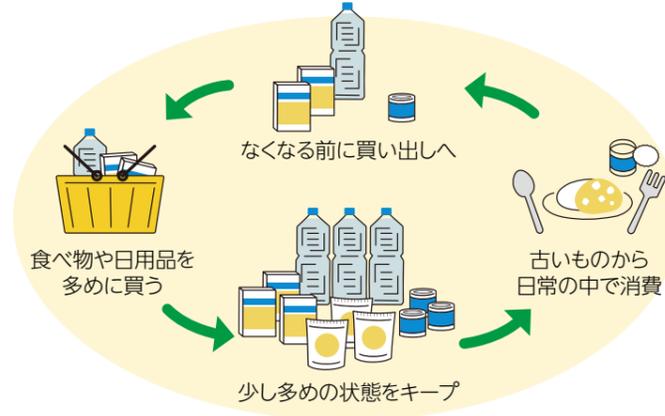


自宅の備えを進めましょう

災害時は、電気やガス、水道などのライフラインや物資の供給が止まることも。家屋倒壊等の恐れがない場合、少なくとも1週間は自宅で生活できるよう、食料や飲料、日用品を備えましょう。

始めませんか ローリングストック

普段から食料や日用品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足すだけで、簡単に備蓄できます。



避難所の備蓄食料は2日分。家庭での備蓄が必要です

区内45か所の避難所には、ライスクッキーやレトルトシチュー等、2日分の食料を備蓄しています。2日目以降は都から、4日目以降は国からの支援を受ける体制になっています。

標準的な避難所の備蓄物資

- 食料品等 ライスクッキー、おかゆ、粉ミルク など
 - 生活用品等 毛布、紙おむつ、生理用品 など
 - トイレ用品等 仮設トイレ、簡易便袋、トイレトイレットペーパー など
- ☆その他、発電機や間仕切りテントなども。詳しくは、区HPをご覧ください

備蓄品を確認しましょう

ぜひ活用を

「中野区民防災ハンドブック」

備蓄品チェックリストなどを掲載。区役所8階で配布中。区HPでもご覧いただけます。



▲区HP

「東京備蓄ナビ」サイト

家族構成などを入力すると、必要な備蓄品がわかります。



▲東京備蓄ナビ

☆夫婦と乳幼児、高齢女性1人の4人家族の例

食品

- 水 1人1日3L
- 無洗米 4kg
- レトルトご飯 27食
- 乾麺・即席麺 3パック
- 缶詰(さばのみそ煮など) 9缶
- 果物の缶詰 3缶
- レトルト食品 9個
- 野菜ジュース 9本
- 飲み物(500mL) 9本
- チーズ、プロテインバー等 3パック
- お菓子 3パック
- 栄養補助食品 9箱
- 健康飲料粉末 9袋



高齢者には

- おかゆ 9食
- 補聴器用電池 適宜
- 入れ歯洗浄剤 12錠

女性には

- 生理用品 30個
- 基礎化粧品 適宜

乳幼児には

- 粉ミルクスティックタイプ 18本
- 液体ミルク 18食
- アレルギー対応離乳食 9食
- お尻拭き 3パック
- おむつ 30枚
- 使い捨て哺乳瓶 18個

生活用品・衛生用品

- ポリ袋 1箱
- ラップ 1本
- アルミホイル 1本
- ティッシュペーパー 4箱
- トイレトイレットペーパー 4ロール
- 点火棒 1本
- 布製ガムテープ 2巻
- 軍手 9組
- ビニール手袋 1箱
- 救急箱 1箱
- マスク 9枚
- 常備薬 1箱
- 簡易トイレ 45回分
- 使い捨てコンタクトレンズ 1人1か月分
- 除菌ウェットティッシュ 120枚
- アルコールスプレー 2本
- 歯磨き用ウェットティッシュ 90枚

定期的の使用確認が必要なもの

- カセットコンロ 2台
- カセットボンベ 8本
- 懐中電灯 2灯
- LEDランタン 最低3台
- ヘッドライト 4個
- 乾電池 適宜
- 手回し充電式などのラジオ 1台
- 携帯電話充電器 適宜
- リュックサック 1個





引っ越し等の手続きはお早めに

住民記録係/2階 ☎(3228)5500 FAX(3228)5456



春は入学や就職、転勤など節目の季節。区役所では3月から4月にかけて、引っ越しに関する届け出が集中し、普段よりも手続きに時間が掛かります。

混雑を避けるためにも、できるものから早めに手続きしておきましょう。手続きなどについて詳しくは、区HPもあわせてご確認ください。

手続きには本人確認書類が必要です

例 マイナンバーカード、運転免許証、パスポートなど

☆代理人が手続きをする場合には、委任状などが必要になることがあります。あらかじめ各係へ問い合わせを



区役所では、夜間・休日窓口を開設しています

転入・転出など一部の手続きでは、夜間・休日窓口を利用できます。利用可能な手続きについて詳しくは、区HP(右記二次元コード)をご覧ください。



▲夜間窓口



▲休日窓口

開設日時 **毎週火曜日**=午後8時まで
毎週日曜日=午前9時~午後4時

地域事務所でも
手続きできます

平日のみ受け付け可能。
詳しくは、区HPで確認を



▲区HP

主な手続きの問合先

住民異動届 ▶ 住民記録係/2階
☎(3228)5500

国民年金 ▶ 国民年金係/2階
☎(3228)5514

国民健康保険 ▶ 資格賦課係/2階
☎(3228)5511

後期高齢者医療保険 ▶ 後期高齢者医療係/3階
☎(3228)8944

就職・離職した方へ

職場の健康保険に加入した(国保をやめる)、またはやめた(国保に加入する)場合は手続きが必要です。詳しくは、資格賦課係へ問い合わせを。



▲区HP

区立小・中学校への転入学 ▶ 学事係/7階
☎(3228)5459

児童手当 ▶ 子ども総合窓口/3階
☎(3228)5484

児童育成手当、児童扶養手当、特別児童扶養手当 ▶ 児童手当係/3階
☎(3228)8952

乳子(青)医療証 ▶ 子ども総合窓口/3階
☎(3228)3253

親医療証 ▶ 子ども医療助成係/3階
☎(3228)5623

☆上記のFAXは(3228)5679

転出届はオンライン・郵送でも

詳しくは、区HPをご覧ください。マイナンバーカード(顔認証除く)をお持ちの方は、オンラインでも手続きできます。



▲オンライン
転出手続き



▲郵送でできる
手続き

⚠ 転入・区内転居の届け出は窓口のみです

申請書自動交付機のご利用を

来庁時、申請書に記入する時間を省けます。



▲詳しくは
区HP

証明書の取得は コンビニ・オンラインが便利

期間中、マイナンバーカードをお持ちの方は、住民票の写しや印鑑登録証明書、各種税証明書が、コンビニでお得に取得できます。

☆戸籍証明書は対象外

期間 3月1日~4月30日

手数料 一通当たり10円(通常200円)



▲オンラインでも
申請可(300円
から)

中野区議会 第1回定例会

3月23日(月)まで開会中

区議会事務局/10階
☎(3228)5585 FAX(3228)5693

会議日程

本会議=3月6日・23日

予算特別委員会=2月20日・24日~26日、3月5日

予算特別委員会分科会=2月27日、3月2日・3日

常任委員会=3月10日~12日

特別委員会=3月13日・16日・17日

☆どなたでも傍聴できます。日程は、変わることがあります

開会 午後1時から。ただし、2月20日・24日~26日の予算特別委員会は、午前10時から

一般質問放送日時(J:COMチャンネル)

☆区内のみ視聴可

2月21日(土)・22日(日)・28日(土)、3月1日(日)
=午後5時~7時45分

2月23日(月・祝)・25日(水)・27日(金)=午後6時~7時30分

☆放送についての問い合わせは、J:COM東京 ☎0120(999)000へ(午前9時~午後6時)

春の交通安全講習会

生活・交通安全係/8階
☎(3228)8736 FAX(3228)5647

4月から始まる「自転車の青切符制度」など、自転車の交通ルールを学びます。この講習会に参加した方は、自転車の点検整備費用助成券(上限2,000円)を受け取れます。

申込 2月24日からの平日午前9時~午後4時に電話で、中野警察署 ☎(5925)0110の交通総務係へ。各会場とも先着順で受け付け

☆午前=午前10時から、夜=午後6時から。各日1時間。全ての会場に駐車場はありません

日程	時間	会場(※区活=区民活動センター)
3月2日(月)	午前	南中野区活(弥生町5-5-2)
3日(火)	午前	東中野区活(東中野5-27-5)
4日(水)	夜	中野警察署(中央2-47-2)
7日(土)	午前	中野警察署

☆野方警察署主催の講習会は「なかの区報」3月20日号でお知らせします



低所得世帯等の方へ 給付金を支給します

対象の方へ、2月下旬から順次、必要書類を郵送します。詳しくは、届いた書類または区HPをご覧ください。

対象 令和7年12月1日の時点で区内に住居登録があり、次の①②のいずれかに該当する世帯

①令和7年度の住民税が非課税または均等割のみ課税

②令和6年中の世帯全員の合計所得金額の合算が200万円未満

給付額 1世帯当たり2万円



▲区HP

価格高騰支援給付金コールセンター
☎0120(586)035

(平日午前8時30分~午後5時15分)

☆聴覚障害のある方はFAX(3228)5647へ

国民健康保険料の第9期分 後期高齢者医療保険料の第11期分 介護保険料の第11期分

納期限は**3月2日**です。忘れずに納付を

☆口座振替の方は、事前に残高の確認を。区HPで納付相談や猶予、減免の案内をご覧ください

固定資産税・都市計画税 第4期分の納期限も

3月2日です

中野都税事務所 ☎(3386)1111

お知らせ

傍聴を

☆日程・会場は、変わることがあります。
当日直接会場へ

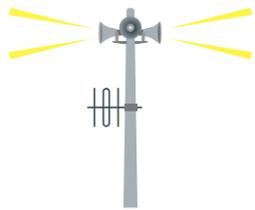
3月の教育委員会定例会

教育委員会係／7階
☎(3228)5734 FAX(3228)5679
①6日 ②13日 ③27日
いずれも金曜日、午前10時から
区役所7階教育委員会室

3月1日から夕方の音楽の放送時刻が午後5時に変わります

生活・交通安全係／8階
☎(3228)8736 FAX(3228)5647

防災無線スピーカーによる夕方の音楽「遠き山に日は落ちて」の放送時刻を午後4時から5時に変更します。
この音楽は、防犯対策上、子どもの帰宅を促すためのものです。みなさんのご理解とご協力をお願いします。



軽自動車などの登録・廃車は手続きが必要です

税務管理係／2階
☎(3228)8908 FAX(3228)5456

転出・転入に伴う手続き

原動機付自転車、ミニカー、小型特殊自動車の所有者は、前住所在地で発行されたナンバープレート(標識)と標識交付証明書、本人確認書類(運転免許証など)を新住所地の区市町村へ持参し、ナンバープレートの変更手続きをしてください。また、廃車手続きをしてから転出する場合は、前住所在地で発行された廃車申告受付書、本人確認書類を持って、新住所地で登録してください。

所有しなくなった場合

廃棄や譲渡、盗難などで軽自動車やバイク、ミニカー等を所有しなくなった場合は、廃車の申告が必要です。

手続きなどについて詳しくは、車種により下記の問合先へ。☆4月1日までに申告をしないと、令和8年度の軽自動車税が課税されます。ご注意ください

車種ごとの問合先

原動機付自転車・ミニカー・小型特殊自動車=区役所2階税務管理係
☎(3228)8908・FAX(3228)5456
軽四輪車=軽自動車検査協会練馬支所
☎050(3816)3101
小型自動二輪車・軽二輪車=練馬自動車検査登録事務所 ☎050(5540)2032

催し・講座

障害者就労施設による自主生産品等の販売会

障害者施策推進係／3階
☎(3228)8832 FAX(3228)5662

日時 3月2日(月)~6日(金)午前10時~午後5時

☆各日も売り切れ次第終了

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ



▲心を込めて作った商品を日替わりで販売します

3月の税務相談

区民相談係／4階
☎(3228)8802 FAX(3228)5456

内容 税理士による相談。必ず事前予約を

対象 区内在住の方

日時 3月3日(火)午後1時~4時

☆一人当たり25分以内

会場 区役所4階専門相談室

申込 2月24日午前9時から電話で、区民相談係へ。先着6人

☆毎月第1火曜日に実施。その他の専門相談について詳しくは、区HPをご覧ください

チャレンジ基金助成の事業実施報告会

公益活動推進係／4階
☎(3228)3251 FAX(3228)5620

内容 区民公益活動推進基金から助成を受けた6団体による事業実施報告

日時 3月22日(日)午後1時~3時30分

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

人権よろず相談

平和・人権・男女共同参画係／7階
☎(3228)8229 FAX(3228)5476

人権擁護委員に相談できます。

日時 3月3日(火)午後1時~4時

☆一人当たり30分程度

会場 区役所4階専門相談室

申込 2月24日午前9時から電話で、平和・人権・男女共同参画係へ。先着6人
☆4月以降も毎月第1火曜日に実施

ニュースポーツ体験会

スポーツ活動係／7階
☎(3228)5586 FAX(3228)5662

内容 ボッチャやモルックなどのニュースポーツ体験や、デフアスリートとのデフスポーツ体験など

日時 3月7日(土)午前10時~午後3時

会場 総合体育館(新井3-37-78)

☆当日直接会場へ

シルバー人材センターの講座

中野区シルバー人材センター
☎(3366)7971 FAX(3366)7998

中野区シルバー人材センター会員から、親切・丁寧な指導を受けられます。小・中学生向けの学習教室や英会話教室、書道教室などがあります。週1~2回実施。申し込み希望の方は、同センターへ問い合わせを。☆参加費は講座の種類によって異なります

会場 中野区シルバー人材センターの下記の分室

北部(若宮3-15-12)

南部(本町6-17-12)



(区内活動団体等の情報) 参加費の書いていないものは無料です

中野消防フェスタ

中野消防署予防課防火管理係
(中央3-25-3)
☎(3366)0119 FAX(3366)0555

内容 初期消火訓練、はしご車搭乗体験(当日抽選)など

日時 3月7日(土)午前10時~午後1時

会場 中野消防署

地域若者フォーラム2026

子ども・若者相談課庶務係
(中央1-41-2みらいステップなかの内の)
☎(5937)3267 FAX(5937)3514

内容 文教大学准教授による講演と、若者フリースペースの活動報告およびパネルディスカッション

対象 若者支援に関心のある方

日時 3月13日(金)午後2時~4時30分

会場 みらいステップなかの

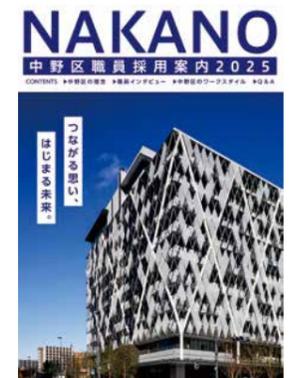
☆当日直接会場へ。先着60人

募集・求人

特別区職員を目指している方へ中野区の採用案内のご利用を

人事係／8階
☎(3228)8041 FAX(3228)5647

パンフレット「中野区職員採用案内」は、受験するみなさんを応援する1冊。区の概要の他、職員からのメッセージなどを紹介しています。区役所8階で配布中。ぜひご覧ください。



▲区HPでもご覧になれます

広告

遺産分割がまとまらない
相続預貯金が使われていた
遺留分の請求をしたい
相続問題は相続を得意分野にする
弁護士にご相談ください。

吉口総合法律事務所
03-6382-4640

弁護士:吉口直希 第一東京弁護士会所属
週刊エコノミストでの相続に関する記事の掲載歴有
JR中央・総武線「東中野駅」西口より徒歩1分
東京都中野区東中野4-4-3 山内ビル2階

屋根ふきかえ・外壁塗装
雨漏り緊急対応
リフォーム全般 ご相談・お見積り無料

創業 昭和62年 東京都建設業許可
株式会社 山野
中野区新井 1-19-1

フリーダイヤル 012-012-4699

弁護士による 主催:東京弁護士会
くらしの無料相談会
相続手続き・不動産取引・労務トラブルなど...
日々のお悩みや疑問に弁護士が無料でお答えします!

2026年 3月23日(月)~3月27日(金)
中野郵便局
11:00~17:00 (相談時間は45分
(受付は16時まで))
▶ご相談をご希望される方は事前にご予約ください。
(空きがあれば当日受付可)
ご予約・お問い合わせ:東京弁護士会 業務課
☎03-3581-3332

公益社団法人 中野区シルバー人材センター
あなたにとっての「働くよろこび」「健康づくり」
シルバー人材センターで実現してみませんか!

会員募集中
ご要望の多い仕事
●家事援助(掃除・洗濯・調理など)
●育児支援(子供の送り迎え、保育補助など)
●除草作業 ●屋内外清掃
●広報誌の配布など

入会資格
●原則満60歳以上の健康で働く意欲がある方
●地域貢献を目指すシルバー人材センターの活動趣旨にご賛同頂ける中野区民の方
●年会費2,000円

入会ご希望の方はお気軽にお電話を!
TEL.03-3366-7971

受付時間 平日午前9時~午後5時(土・日・祝日除く)
〒164-0011
東京都中野区中央2-22-10-101

期間限定 入会無料キャンペーン!
このようなお仕事に興味ある方、大募集!
●駐輪場の管理
●小学校の児童見守り
●公共施設の管理

令和8年2月~3月にご入会の方は入会時の会費(2,000円)が免除となります

会計年度任用職員(登録者)

次のいずれも
登録期間 4月1日～来年3月31日
 ☆勤務日数・時間は調整可
手当 交通費(限度額あり) ☆期末手当や社会保険の対象となる場合あり
申込 電子申請か、所定の登録申込書を郵送または直接、各係へ
 ☆欠員などの状況に応じて随時面接を実施。登録申込書や勤務条件について詳しくは、区HPをご覧ください。各係へ問い合わせを

①区役所、地域事務所、すこやか福祉センターなど
 人事係/8階
 ☎(3228)8041 FAX(3228)5647
 職種 一般事務補助、福祉、保育士、児童指導、保健師、看護師など
 時給 1,519円～1,850円

②区立保育園
 区立保育園係/3階
 ☎(3228)8638 FAX(3228)5679
 職種 保育補助、短時間保育補助
 時給 1,569円～1,750円

「チャレンジ基金助成」説明会

公益活動推進係/4階
 ☎(3228)3251 FAX(3228)5620

区内で公益活動団体を立ち上げ予定の方または活動実績1年未満の団体が対象。助成を受けたい方は必ず参加を。☆過去に政策・基金助成を受けている団体は対象外
日時 3月11日(水)・12日(木)午後2時から ☆両日1時間で、同内容
会場 区役所7階会議室
申込 2月24日～3月6日午後2時に☑koeki@city.tokyo-nakano.lg.jpで、公益活動推進係へ。各日先着15人。☑住所、氏名とふりがな、電話番号、メールアドレス、希望参加日



高齢者・介護

いきいき入浴特別開放入浴デー「ひな祭り湯」

地域福祉推進係/4階
 ☎(3228)8963 FAX(3228)5662

「いきいき入浴」の登録証を持って、当日直接、区内等の公衆浴場へ。
対象 区内在住の65歳以上の方
日時 3月3日(火)、各浴場の営業時間
 ☆浴場により、実施日が異なる場合があります。各浴場で確認を
入浴料 1回100円
 ☆小学生以下のお子さんも利用可(登録不要。無料)

「いきいき入浴」の登録は

住所・氏名・年齢の確認ができるもの(マイナンバーカードなど)を持って、入浴を希望する浴場で手続きを。詳しくは、地域福祉推進係へ問い合わせを。

生活機能向上プログラム「輪投げ教室」

沼袋高齢者会館(沼袋1-34-14)
 ☎・FAX(3387)7381

対象 区内在住の65歳以上の方
日時 3月16日(月)午前10時～11時
申込 2月24日～3月13日に電話または直接、沼袋高齢者会館へ ☆先着12人



家族介護教室「訪問マッサージの活用法」

かみさぎホーム(上鷲宮3-17-4)
 ☎(3926)8443 FAX(3970)9620

対象 自宅で高齢者を介護している方
日時 3月18日(水)午後1時30分～3時
会場 上鷲宮区民活動センター(上鷲宮3-7-6)
申込 2月24日～3月11日に電話または直接、かみさぎホームへ。先着20人

スマホ相談会

スマートフォン普及啓発事業コールセンター ☎(6374)7746

対象 都内在住で60歳以上の方
日時 3月4日(水)午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く)
 ☆一人当たり30分程度
会場 区役所1階
 ☆当日直接会場へ。先着24人。スマホ持参

子ども・子育て

未就園児が対象 4月から「中野区こども誰でも通園制度」が始まります

保育企画調整係/7階
 ☎(3228)8089 FAX(3228)5679

お子さんの健やかな成長を応援することを目的とした制度です。保育園等を利用していないお子さんが、一部の保育施設を定期的に利用できます。詳しくは、区HPをご覧ください。

外国人学校児童・生徒保護者補助金 申請期限は3月13日(必着)です

学事係/7階
 ☎(3228)5459 FAX(3228)5679

外国人学校に通学する義務教育の対象年齢のお子さんがある、外国籍の保護者(親子で区内在住の方に限る)を対象に、授業料の一部を補助します。
補助額 お子さん一人につき8千円(上限)×授業料を払った月数
 ☆所得制限あり。詳しくは、区HPまたは3月上旬に学校で配布される申請書類をご覧ください。学校で配布されない場合は、学事係へ連絡を



妊婦さんの歯っぴいお食事講座

中部すこやか福祉センター(中央3-19-1)
 ☎(3367)7788 FAX(3367)7789

内容 初めて出産を迎える区民の方を対象に、妊娠中から出産後の食事のポイントとお口のケアなどを紹介
日時 3月19日(木)午後1時30分～3時
会場 中部すこやか福祉センター
申込 3月5日～16日に電子申請か、電話または直接、中部すこやか福祉センターへ。先着8人程度



健康・福祉

3月1日～8日は女性の健康週間 パネル展をご覧ください

保健企画係(中野区保健所)
 ☎(3382)2428 FAX(3382)7765

妊娠、出産、更年期など、年齢やライフステージとともに変化する女性特有の病気や症状について知り、日々の健康づくりに生かしましょう。
期間 2月27日(金)～3月9日(月)
会場 中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側 ☆当日直接会場へ

「不妊専門相談」と「ほっとピアおしゃべり会」

子ども医療助成係/3階
 ☎(3228)5623 FAX(3228)5679

日程 3月14日(土)
会場 区役所9階会議室
内容・時間・人数
 不妊専門相談=午後2時30分～4時30分 ☆一人当たり30分程度。先着3人
 ほっとピアおしゃべり会=午後2時30分～4時 ☆先着5人程度
申込 2月24日～3月13日に電子申請か、電話または直接、子ども医療助成係へ ☆両方への参加も可

「妊娠を望む方への相談券」もご利用を

妊娠に向けた体づくりや不妊治療のことなどについて、区が委託した産婦人科や泌尿器科の医療機関で、無料で相談できます(一人1回まで)。詳しくは、区HPをご覧ください。

「ナカノ観光レポーター」を募集しています

シティプロモーション係/8階 ☎(3228)5467 FAX(3228)5456

活動内容 区内のおすすめスポットや地元ネタなど、自分ならではの情報を取材し、記事を作成します。活動期間は来年3月まで ☆記事は区HPで公開
報酬 1記事につき2千円
 ☆交通費等支給なし
申込 2月20日～3月13日に専用フォームで。面接により20人程度 ▲専用フォーム

区公式観光サイト「まるっと中野」
 現在活動中の観光レポーターの記事をご覧ください。特別観光レポーターとして中野区出身の沙央くらまさん(宝塚歌劇団出身)も登場。ぜひご覧ください。



断熱玄関ドア交換 断熱内窓取付 断熱真窓ガラス交換

補助金制度あります (国と東京都より)

窓・ドアのリフォームお任せください! 申請手数料・材料費も無料

増改築相談員がいるお店 窓とガラスの専門店

創業71年 株式会社 芹沢ガラス

☎0120-953-577

国立市中2-5-17 営業時間/9:00～17:30 定休日/日曜・祝日・隔週土曜

外壁・屋上の防水/総合リフォーム

MARUTOMO マルトモ

中野区物件を手掛け創業30年以上、ビル・マンションから一戸建て等、修繕工事・防水工事等で、私達の技術を活かしてください!

お見積り無料 お気軽にご相談ください

03-5380-0065(代)

https://www.marutomo1994.co.jp/

株式会社マルトモ 中野区新井5-33-7(中野通り)

3月のあすなろ葬祭セミナー開催

元気なうちに考えたい! 墓じまいについて

3月19日(木) 14:00～ 参加料:500円(税込)

中野サンモール終活相談サロン

中野サンモール商店街 三菱UFJ銀行ATM上

参加ご希望の方はお電話にてお申込み下さい

お申込み・お問合せTEL (受付:平日10時～18時)

03-5318-2876

習い事に通う小学生を応援! 平日の送迎は私たちにお任せください!

子ども送迎サービスこどもび

勤務時間の調整 送迎の労力

子ども専用のタクシーで 安心・安全に送迎

お得なキャンペーン実施中

企画・運営 TOPPAN株式会社 子ども送迎サービス事務局

お問い合わせ 0120-128-168 [受付時間(土日祝日除く)15:00～22:00]

医師・言語聴覚士による聞こえの無料相談会

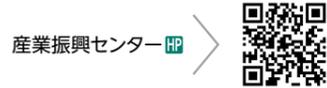
在宅サービス係/3階
☎(3228)5632 FAX(3228)5620
日時 3月11日(水)午前10時～午後2時30分(正午～午後0時30分を除く)
☆一人当たり30分程度
会場 区役所1階
申込 2月24日～3月10日に電話で在宅サービス係へ。先着8人程度

**江古田の森公開セミナー
「排泄ケア、尿漏れと予防について」**

東京総合保健福祉センター江古田の森(江古田3-14-19) ☎(5318)3711
日時 3月14日(土)午後2時～3時
会場 東京総合保健福祉センター江古田の森 ☆当日直接会場へ

「ワーカー向けカラダケア」

産業振興センター(中野2-13-14)
☎(3380)6946 FAX(3380)6949
対象 区内在住の勤労者・区内在勤の方
日時 3月14日(土)午前10時～11時
会場 産業振興センター
申込 2月21日～3月11日に産業振興センター☎で。先着15人



2月20日～3月5日の休日当番医・当番薬局

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号	
2月22日(日)	当番医	中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9	(3387)7321
		横島病院	外・内	新井1-38-6	(3389)2531
		橋本医院	内	野方3-15-3	(3389)0355
		トライハートクリニック中野	内・循内	中野3-36-15 5階	(6382)5858
		セイメイ内科	内・循内	中央1-25-5	(5389)2972
		クリニカル南台	内・小	南台2-45-10	(3381)8681
2月22日(日)	薬局	むさしの薬局江古田店		江古田4-20-22	(5343)3912
		むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6	(5380)3935
		ことぶき薬局末広橋店		中央1-25-3	(3227)1907
2月23日(月祝)	当番医	総合東京病院	内・外・整	江古田3-15-2	(3387)5421
		中野共立病院	内	中野5-44-7	(3386)3166
		つるた内科クリニック	内・皮・小	江古田2-1-1 1階・2階	(5860)0196
		中野リウマチ膠原病クリニック	内	中野2-24-11 5階	(3380)8585
		やまぎしこどもクリニック	小	本町4-45-9 2階	(3382)2525
		中野富士見町サニークリニック	内・外	弥生町5-27-4 2階	(5340)7571
2月23日(月祝)	薬局	大庭歯科医院	歯	弥生町4-1-12	(3381)6549
		奥田歯科医院	歯	丸山2-24-1	(3339)9288
		けやき薬局		江古田2-22-1	(3388)0782
3月1日(日)	当番医	青葉調剤薬局		中野5-47-10	(3389)7110
		アサヒ薬局		野方1-5-17	(5942)5460
		中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9	(3387)7321
		新渡戸記念中野総合病院	内・外・整・脳神経外	中央4-59-16	(3382)9991
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10	(3330)0743
		いたばしクリニック	内	大和町1-27-3	(5356)1623
3月1日(日)	薬局	新橋医院	内・消内	新井2-10-3	(3385)2800
		中野ひだまりクリニック	内・消内・呼内	東中野3-6-12	(3368)0888
		歯科仲井診療所☆	歯	中野3-31-7	(3382)8818
		中野中央薬局		中央4-60-5	(6304)8530
		やまと調剤薬局		大和町1-64-1	(3337)3380
		イトウ薬局		東中野3-8-7	(3371)6936

☆印は、歯科医療拠点事業(午前9時～正午は、歯科救急電話相談も受け付け)

当番医・当番薬局が変更になる場合があります。最新の情報は区☎で確認を



事前に電話で確認を
休日当番医の診療時間
午前9時～正午、午後1時～5時
マイナ保険証(または資格確認書)・医療証をお持ちください。
往診はしません。

休日当番薬局の開設時間
午前9時～正午、午後1時～5時30分
医療機関受診時の処方せんをお持ちください。

夜間および日曜日、祝・休日の医療機関案内
東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
☎(5272)0303 FAX(5285)8080
(ファクスは聴覚・言語障害者向け)
パソコンやスマホからは「医療情報ネット(ナビイ)」
https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp

小児救急相談
東京都「子供の健康相談室」
☎(5285)8898
プッシュ回線・携帯電話からは#8000も利用可
月～金曜日 午後6時～翌朝8時
土・日曜日、祝・休日 午前8時～翌朝8時

救急病院案内
中野消防署 ☎(3366)0119
野方消防署 ☎(3330)0119

東京消防庁 救急相談センター
(24時間受け付け・年中無休)
プッシュ回線・携帯電話からは **#7119**
ダイヤル回線 ☎(3212)2323

気づいてください 体と心の限界サイン

3月は 東京都自殺対策強化月間

精神保健支援係(中野区保健所) ☎(3382)2433 FAX(3382)7765

一人で悩まずに相談してください。また、自殺のサインに気づき、適切な対応を行うゲートキーパーの研修動画を配信中。誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指しましょう。

動画は区☎からアクセス可▶



展示もご覧ください ☆当日直接会場へ

会場・期間 ①中央図書館(中野2-9-7)=2月26日(木)～3月26日(木)、②区役所1階=3月2日(月)～15日(日)、③中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側=3月10日(火)～26日(木) ☆①は図書館の開館日時、②は午前9時～午後5時(最終日は4時まで)

中野区こころといのちの相談窓口

相談日時 平日午前8時30分～午後5時
下記のすこやか福祉センターで相談できます

南部	弥生町5-11-26 ☎(3380)5551 FAX(3380)5532	中部	中央3-19-1 ☎(3367)7788 FAX(3367)7789	北部	江古田4-31-10 ☎(3389)4323 FAX(3389)4339	鷲宮	若宮3-58-10 ☎(3336)7111 FAX(3336)7134
----	---	----	---------------------------------------	----	---	----	--

東京いのちの電話

毎日24時間受け付けています。東京いのちの電話☎からも相談できます。
☎(3264)4343



広告

積水ハウスグループのシニア向け賃貸マンション
(サービス付き高齢者向け住宅)

人生100年時代を楽しみたい60歳以上の方々へ

●名称/グランドマスト江古田の杜 ●所在地/〒165-0022 東京都中野区江古田3-14-2 ●交通/物件から都営大江戸線「新江古田」駅まで徒歩12分 ●建物用途/サービス付き高齢者向け住宅「登録番号:15028」 ●総戸数/121戸 ●構造・階数/鉄筋コンクリート造地上14階建/2LDK ●専有面積/71.10㎡ ●建築年月/2018年8月 ●月額賃料/275,000円 ●月額共益費/30,000円 ●月額生活支援サービス費/入居者1名の場合:55,000円(税込)、2名の場合:88,000円(税込) ●敷金/月額賃料の1ヶ月分 ●契約形態/普通賃貸借 ●取引態様/貸主 ※仲介会社が関与する場合は、仲介手数料として月額賃料の1.1ヶ月(税込)が必要となります。 ●設計・施工/積水ハウス株式会社 ●先着順申し込み受付につきご希望の住戸が契約済の場合がございます。あらかじめご了承ください。 ●連帯保証人不要プラン「グランドプラン」へのご加入が必要になります。 ●身元引受人がご親族(※諸条件有)より一人必要です。身元引受人がいない場合もご相談可能です。 ●賃貸入居者総合保険(シャーマンライフGUARD)契約時と2年毎にご加入していただきます。(別途要費用) ●広告有効期限/2026年3月31日 ※掲載の内容は2026年2月3日現在のものです。 ※入居資格/年齢60歳以上・ご入居時に自立した生活を営むことができる健康状態である方

個別見学 3/5(木)・21(土) 上記の見学日程以外でも見学可能です。お気軽にご相談ください。

おすすめポイント 多世代交流型マンション グランドマスト江古田の杜

資料請求・ご見学についてのお問い合わせ ☎0120-815-823

営業時間/9:00～18:00 ■定休日/土曜・日曜・祝日

訪問ヘルパー募集

初任者研修・ヘルパー2級以上
週1回30分から働けます
仕事に慣れるまで同行します
身体介護と生活援助が同一賃金です 時給1,796円～(要介護) 各種手当があります
総勢65名でお休みしやすい事業所です
入門的研修の方はご相談ください

お申し込みお問い合わせ 社会福祉法人 中野区福祉サービス事業団 ヘルパーステーション中野 (しらせがホーム・小寝ホームの運営法人です)
中野区沼袋1-34-6 サンハイツ戸倉1階 TEL 03-5318-0533

中野区準夜間 小児救急診療

15歳以下のお子さんを対象に、小児科医が診療を行います。

診療日 年中無休 | 受付時間 午後6時45分～9時45分 | 診療時間 午後7時～10時

☆必ず事前に電話で連絡を
☆マイナ保険証(または資格確認書)・医療証を持って受付時間内に来院を
☆症状により診療できない場合があります
☆入院などが必要な場合は、他の病院を紹介いたします

新渡戸記念 中野総合病院 (中央4-59-16) ☎(3382)9991

2月8日実施

衆議院議員選挙(小選挙区)の結果(概要)

区選挙管理委員会/8階 ☎(3228)5541 FAX(3228)5687



◀明るい選挙
イメージキャラクター
「選挙のめいすいくん」

区内の当日有権者数と投票結果

選挙区	当日有権者数	投票率
	投票者数	
第27区	283,532人	59.76%
	169,425人	

☆(参考)中野区全体の前回投票率は55.44%

衆議院議員選挙(比例代表)、最高裁判所裁判官国民審査の結果は、区HPでご覧になれます



▲区HP

東京都第27区得票結果(敬称略)

☆得票順。◎印は当選者

候補者(届出政党)	得票数(中野区)	得票数(全体)
◎ 黒崎 ゆういち(自由民主党)	62,864	85,249
ながつま 昭(中道改革連合)	61,317	80,997
須山 たかし(国民民主党)	27,550	37,848
おがさわら 愛子(参政党)	14,155	19,374

3月14日(土)午後1時~3時30分

中野ショートフィルムフェスティバル「ナカンヌ」- ナカノからカンヌへ -

ノミネート作品上映会&授賞式

シティプロモーション係/8階
☎(3228)5467 FAX(3228)5456

昨年10月~今年2月に募集した、中野区を舞台または題材にしたオリジナル動画の最終選考と授賞式を開催します。詳しくは、区HPをご覧ください。



▲区HP

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

審査員のみなさん



▲小山巧さん
(映像作家)



▲岩崎うたさん
かもめんたる
(お笑い芸人)



▲宇田鋼之介さん
(アニメーション
監督・演出家)



▲酒井区長

平和企画展示「平和の旅」



平和・人権・男女共同参画係/7階
☎(3228)8229 FAX(3228)5476

昨年、区内在住・在学の中学生10人が広島を訪れました。その旅の様子などを紹介します。

日時 2月21日(土)~3月12日(木)
午前6時45分~午後10時30分

会場 平和資料展示室
(新井3-37-78
総合体育館内)
☆当日直接会場へ



参加した
子どもたちの様子▶

2月1日現在。()内は前月比

住民基本台帳	世帯数	人口(人)			
		男	女	小計	合計
日本人	199,944※ (13減)	159,561 (22減)	157,034 (32減)	316,595 (54減)	343,683 (111減)
外国人	20,955 (57減)	14,461 (41減)	12,627 (16減)	27,088 (57減)	

※日本人と外国人の混合世帯 2,082 を含む



古紙パルプ配合率70%再生紙を使用

●区内各家庭の郵便受けなどに配布しています。情報活用後は、資源として古紙の集団回収へ



▲なかの区報

SNSでも
情報発信中



▲区HP