

# なかの生活ガイド

Nakano City Guidebook 2026



中野区ガイド		4
中野区役所 のご案内		8
引っ越しを したら		11
もしものときは (救急診療、防災・防犯情報)		12
届出・証明		14
保険・年金・税		16
子ども・教育		18
福祉		20
くらし		25
保健		28
区政		29
各種相談		30
施設一覧		31

中野区役所

〒164-8501 中野四丁目11番19号  
☎ 03-3389-1111(代表)



# ごあいさつ

さかい なおと  
中野区長 酒井 直人



中野区へようこそ。

数あるまちのなかから中野を選んでいただき、ありがとうございます。本誌は、新たに中野のまちにお住まいになるみなさまへ、区のサービスや生活に必要な情報をインデックス的にまとめた冊子です。ぜひご活用ください。

中野は若い世代の転入が多く、120を越える国と地域の人々が暮らし、活躍するまちです。また伝統的な文化・芸術やお笑い、演劇に加え、アニメ文化が盛んな、多様性に富んだまちです。

近年は中野駅周辺をはじめとしたまちづくりで、まちの姿が変わるなか、少し横道を行けば、地元で愛される昔ながらのお店や変わらぬ街並みがあります。そこにいる人たちは変わらず気さくで、温かみを感じます。あらゆる個性を否定せず、古きも新しきも、変化も変わらないことも受け入れる、とても懐の深いまちです。私も、そんなまちに魅かれた1人で、18歳からほぼずっと中野に住んでいます。

私は中野の最大の財産は「人」だと考えています。日々、まちの姿が変わりゆくなかで、変わらない温かな人と人とのつながりが、このまちにはあります。

「つながる はじまる なかの」。あなたもきっと、このまちを楽しんでくれるはずです。

2026年3月

## 中野大好きナカノさん

中野は、あらゆる個性を受け入れるまち。

ナカノさんは、そんな中野に憧れて、中野にやってきた人形です。自分が好きだと思うこと以外は、気にしないのがナカノさん。

男なの？女なの？「気にしたことなかった」。

友だちの数は？「気にしたことなかった」。

——好きなように生きていれば、たいがいのことは気にならない。

中野で出会うさまざまな日常を、球体関節人形のナカノさんを通して表現し、SNSを中心に、区民とともに地域の魅力を発信しています。ぜひ、フォローをお願いします。



## 中野区 プロフィール



▶人口 343,794人 ▶面積 15.59km<sup>2</sup>  
(2026年1月1日時点)

### 区章



昭和15年に区民から募集して決められました。「中野」の「中」と、ひらがな「の」をかたちどり、中野区を象徴しています。

### 中野区歌

#### 未来カレンダー Forever Nakano

- ▶作詞：阿木燿子
- ▶作曲：宇崎竜童
- ▶編曲：安東みどり



### 区の花・木



区の花  
つつじ

区の木  
シイ



表紙・裏表紙  
撮影場所

【表】(上から)福蔵院<白鷺> 中野ブロードウェイ<中野> 広町みらい公園<弥生町>

【裏】西武新宿線 新井踏切<新井> (右)哲学堂公園<松が丘> (左)サンモール商店街<中野> レンガ坂通り商店街<中野>



中野区ガイド

P.4

- ▶区の情報発信しています
- ▶デジタル地域通貨「ナカペイ」を使おう！
- ▶シティプロモーションを展開中！
- ▶公園に行ってみませんか？



中野区役所のご案内

P.8

- ▶中野区役所
- ▶区役所 1 階は区民のみなさんの活動・交流スペースです
- ▶地域事務所 ▶すこやか福祉センター ▶保健所



- ▶他の区市町村から中野区へ引っ越しする方
- ▶中野区内で引っ越しする方
- ▶中野区から他の区市町村へ引っ越しする方
- ▶オンライン・郵送もご利用を



もしものときは

(救急診療、防災・防犯情報) P.12

- ▶休日・夜間診療 ▶救急医療機関案内
- ▶防災情報 ▶防犯情報
- ▶日頃からの備え



届出・証明

P.14

- ▶戸籍の届出 ▶住所変更の届出
- ▶マイナンバーカード ▶印鑑登録 ▶各種証明書



保険・年金・税

P.16

- ▶国民健康保険 ▶後期高齢者医療制度
- ▶国民年金 ▶特別区民税・都民税(住民税)
- ▶軽自動車税



子ども・教育

P.18

- ▶最新情報は子育てサイト「おひるね」・LINE から
- ▶相談窓口 ▶手続き



福祉

P.20

- ▶高齢者福祉 ▶高齢者の居場所・生きがい
- ▶介護保険 ▶障害のある方の相談



くらし

P.25

- ▶ごみと資源の出し方 ▶自転車
- ▶生活環境 ▶生活にお困りの方は
- ▶町会・自治会に入りませんか？
- ▶イベント情報やまちの情報を発信しています



保健

P.28

- ▶健康相談 ▶こころの健康相談
- ▶健診・検診 ▶感染症



区政

P.29

- ▶中野区基本構想 ▶ご意見・ご要望は
- ▶区政への提案箱 ▶区民と区長のタウンミーティング



各種相談

P.30

- ▶専門相談 ▶消費生活相談



施設一覧

P.31

なかの生活ガイド 2025 年度 (2026 年 3 月発行)  
本冊子に掲載されている情報は、2026 年 3 月現在のものです(別に記載のものを除く)。発行後、内容に変更が生じる場合があります。最新の情報は、区 HP でご確認ください。

■編集・発行 (7 中企広第 572 号)  
中野区企画部広聴・広報課  
〒164-8501 中野区中野 4-11-19  
TEL 03-3228-8803 FAX 03-3228-5476

注意

HP = ホームページ  
区 = 区役所内