



福祉

高齢者福祉

相談窓口

▼地域包括支援センター

区内に 8 か所ある地域包括支援センターで、保健福祉・介護の専門スタッフが、高齢者の介護予防、保健、福祉などに関する相談や支援を行います。

受付日時 月～土曜日(祝日・年末年始を除く) 午前 8 時 30 分～午後 5 時

※緊急の場合は、時間外や休業日も電話で対応します。



お住まいの地域を担当するセンターは、**基幹型包括支援担当**／区 ☎(3228)5785 にお問い合わせになるか、区 HP でご確認ください。

地域包括支援センター	所在地	電話番号	FAX 番号
南中野	弥生町 5-11-26(みなみらいず内)	(5340)7885	(5340)7886
本町	本町 5-10-4(倶楽部千代田會館内)	(5385)3733	(5385)3776
東中野	東中野 1-5-1	(3366)3318	(3366)3398
中野	中央 3-19-1(中部すこやか福祉センター内)	(3367)7802	(3367)7800
中野北	松が丘 1-32-10(松が丘シニアプラザ内)	(5380)6005	(5380)5762
江古田	江古田 4-31-10(北部すこやか福祉センター内)	(3387)5550	(3387)5955
鷺宮	若宮 3-58-10(鷺宮すこやか福祉センター内)	(3310)2553	(3310)1172
上鷺宮	上鷺宮 3-17-4(かみさぎホーム内)	(3577)8123	(3577)8124

▼在宅療養相談窓口

医療や介護を受けながら在宅で生活する方のご相談を、専門の相談員がお受けしています。

相談内容に応じて、必要な情報の提供や医療・介護への橋渡しのお手伝いもします。

在宅療養推進係／区 ☎(3228)5785 にお電話いただくか、**直接窓口**にお越しください。

受付日 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)

受付時間 午前 8 時 30 分～午後 5 時

在宅療養ハンドブック

在宅療養推進係／区 ☎(3228)5785



地域包括支援センター、区民活動センター、健幸プラザ、在宅療養推進係で配布しています。区 HP でもご覧になれます。



高齢者の居場所・生きがい

健幸プラザ ※2026年4月1日時点の情報です。

60歳以上の方を対象に、区内に16か所ある健幸プラザで、健康づくり・介護予防等を目的とした各種事業や趣味活動の支援を行います。(2026年3月31日までは高齢者会館)

受付日時 月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 午前9時～午後5時

※()内は2026年3月31日までの名称



健幸プラザ	所在地	電話番号	FAX 番号
しんやまの家	南台 4-25-1	(3229)8175	(3229)8175
南部	南台 5-27-24	(3381)4261	(3381)4261
本一	本町 1-7-6	(3373)2958	(3373)2958
沼袋	沼袋 1-34-14	(3387)7381	(3387)7381
鷺宮	若宮 3-58-10	(3310)1171	(3310)1175
若宮いこいの家	若宮 1-49-1	(3310)9819	(3310)9819
白鷺	白鷺 2-8-5	(3223)8938	(3223)8938
鷺六	鷺宮 6-25-8	(3926)3656	(3926)3656
若宮	大和町 4-51-11	(3338)2222	(3338)2222
みどり館上高田(上高田東)	上高田 4-17-3	(3228)7220	(3228)7220
上高田二丁目公園(上高田)	上高田 2-8-11	(3385)3307	(3385)3307
東中野いこいの家	東中野 4-9-22-201	(3364)5938	(3364)5938
昭和	東中野 3-19-18	(3367)0813	(3367)0813
東部(宮園)	中央 2-18-21 東部区民活動センター1階	(3365)0318	(3365)0318
野方	野方 2-29-12	(3388)9586	(3388)9586
東山	野方 4-41-7	(3228)5280	(3228)5070

友愛クラブ

地域自治推進係/☎ (3228)8921

おおむね60歳以上の方が加入できます。区内には、約60の友愛クラブがあり、約3,200人の会員が在籍しています。手芸、カラオケ、グラウンドゴルフや地域の清掃、防犯パトロールなどを通して、生活を豊かで明るいものにすることを目的に活動しています。お住まいの近くの友愛クラブをご紹介します。

地域自治推進係にお問い合わせください。



なかの生涯学習大学

公益活動推進係/☎ (3228)3251

仲間づくりや地域・社会活動をスタートできるよう、現代社会の課題や地域の現状などを学習します。

募集期間は毎年1月～3月。

3年間の進級制。



対象	55歳以上の区民
日時	5月～12月。学年に応じて、原則毎週火曜日、水曜日、木曜日のそれぞれ午後開催。
会場	なかのZERO 西館ほか

なかの元気アップ体操

介護予防推進係/区 ☎(3228)8949

▼なかの元気アップ体操ひろば

元気に暮らし続ける筋力を保つ体操の場です。区内複数会場で、各会場の指定する曜日に毎週 1 回開催。おおむね 65 歳以上の方はどなたでも参加できます。開始 10 分前から先着順で受付。各回 30 分で 2 回実施。オンラインでも週 2 回実施しています。詳しくは、介護予防推進係にお問い合わせください。



▼朝活体操

朝の時間帯に「なかの元気アップ体操」などのプログラムを週 1 回 30 分行う手軽な体操教室です。おおむね 65 歳以上の方はどなたでも参加できます。詳しくは、介護予防推進係にお問い合わせください。

実施日 毎週水曜日

会場 中野区立総合体育館 2 階サブアリーナ

時間 第 1 回は 7 時 15 分から、第 2 回は 8 時から
※各回 40 名の入替制



高齢者の居場所を知りたいときは

「あなたの近くの通いの場マップ

～元気に長生きするための心と身体の栄養剤～」

介護予防推進係/区 ☎(3228)8949

地域の通いの場や活動を紹介しています。地域包括支援センター、すこやか福祉センター、区民活動センター、健幸プラザで配布しています。区 HP でもご覧になれます。



公衆浴場開放

地域福祉推進係/区 ☎(3228)8963

▼いきいき入浴

65 歳以上の方は、区内などの公衆浴場 19 か所を月に 2 回と特別開放入浴デー(七夕湯、敬老湯、ひな祭り湯)に、1 回 100 円で利用できます(登録制)。

開放日 第 2・第 4 の各浴場での実施曜日



▼はつらつ事業

いきいき入浴に登録すると浴場開放前に、脱衣所等で体操等を行う「はつらつ事業」にも参加できます。

☆いずれも詳しくは、区 HP で確認できます。

高齢者農園

在宅サービス係/区 ☎(3228)5632

農作業が可能な 60 歳以上の方が対象。花・野菜、植木、盆栽のいずれかのグループに所属して共同で作業します。個人利用はできません。事前に体験入園が必要。まずは、在宅サービス係へお問い合わせください。

利用料 自己負担金 年額 1,400 円



利用できる農園	所在地
やよい農園	弥生町 4-30
かみさぎ農園(本園)	上鷲宮 5-30
かみさぎ農園(分園)	上鷲宮 1-16

(公社)中野区シルバー人材センター

中央 2-22-10-101 ☎(3366)7971

健康で働く意欲のある高齢者の方に、それぞれの知識や経験、能力にあった仕事を提供します。

加入資格 区内在住で、原則 60 歳以上の方

会費 年額 2,000 円(登録制)



介護保険

加入対象者と保険料

介護資格保険料係／区 ☎(3228)6537

▼65歳以上の方(第1号被保険者)

65歳の誕生日までに保険証を郵送します。所得などに応じて区が決定した保険料を、年金からの天引きまたは口座振替・納付書で納付してください。

▼40～64歳の医療保険に加入している方(第2号被保険者)

要介護認定を受けた方など、必要な方に保険証を交付します。加入している医療保険ごとに決定した保険料を、医療保険料と一緒に納付してください。



▲保険証



▲保険料について

介護サービスを利用するには

▼まずは、要支援・要介護認定の申請を

介護認定係／区 ☎(3228)6513

申請は、地域包括支援センター(P.20)または介護認定係にご相談ください。



▼認定を受けた後は

介護給付係／区 ☎(3228)6531

介護サービス事業者と契約して、サービスを利用します。



介護予防・日常生活支援総合事業

介護予防推進係／区 ☎(3228)8949

要支援相当の方や65歳以上の高齢者の方は、介護予防を目的としたサービスや、日常生活の支援を受けることができます。地域包括支援センター(P.20)にご相談ください。

その他の在宅サービス

在宅サービス係／区

☎(3228)5632



・おむつサービス	・自立支援住宅改修等給付
・緊急通報システム	・徘徊 ^{はいかい} 高齢者探索サービス
・三療サービス	・認知症高齢者等個人賠償責任保険



介護保険パンフレット

「みんなでささえる介護保険」

介護保険課管理係／区 ☎(3228)5629



介護保険制度を分かりやすく紹介しています。高齢者総合窓口／区
その他、地域包括支援センター、区民活動センター、すこやか福祉センターでも配布しています。
区HPでもご覧になれます。



介護や高齢者の情報を知りたいときは

「中野区けあプロ.navi」

中野区内の介護事業所や介護予防・生活支援サービスを検索することができます。



▲中野区けあプロ.navi トップページ

▼介護事業者のことは…

介護事業者係／区 ☎(3228)8878

▼介護予防・生活支援サービスのことは…

介護予防推進係／区 ☎(3228)8949

障害のある方の相談

相談窓口

障害のある方の福祉の総合相談窓口／区

☎(3228)8956

身体障害、知的障害のある方の福祉の総合相談を行います。

地域別の窓口

各すこやか障害者相談支援事業所

自立生活をするために障害のある方をサポートする相談窓口です。区内に4か所あります。

受付日時 月～土曜日（祝日・年末年始を除く）
午前8時30分～午後5時

中部すこやか障害者相談支援事業所

所在地	中央3-19-1
電話番号	(3367)7810
担当区域	東中野、上高田、中野1～3丁目他

北部すこやか障害者相談支援事業所

所在地	江古田4-31-10
電話番号	(5942)5800
担当区域	沼袋、松が丘、江原町、江古田他

南部すこやか障害者相談支援事業所

所在地	弥生町5-11-26(みなみらいず内)
電話番号	(5340)7888
担当区域	南台、弥生町、本町5～6丁目他

鷺宮すこやか障害者相談支援事業所

所在地	若宮3-58-10
電話番号	(6265)5770
担当区域	白鷺、鷺宮、上鷺宮、大和町3～4丁目他

地域生活支援センターせせらぎ

初回相談専用 ☎(3387)1356

相談専用 ☎(3387)0993

精神障害のある方に対し、生活相談等を行います。



受付日時(祝日・年末年始を除く)

火～木曜日	午前11時30分～午後7時30分
金曜日	午後1時～8時30分
土・日曜日	午前10時～午後5時

障害者地域自立生活支援センター「つむぎ」

中野5-68-7(スマイルなかの5階)

☎(3389)2375

身体障害、知的障害、発達障害、高次脳機能障害のある方に対して、福祉サービスの利用援助や相談を行います。



受付日時 火～日曜日(祝日・年末年始を除く)
午後1時～6時45分

(一財)中野区障害者福祉事業団

新井2-8-13 ☎(3388)2941

企業就労を希望する障害のある方の相談窓口です。

受付日時 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
午前9時～午後5時

「障害福祉のしおり」

障害者施策推進係／区

☎(3228)8832



障害のある方が利用できる福祉サービスのあらましや相談窓口などをまとめた冊子です。

障害のある方の福祉の総合相談窓口／区、すこやか福祉センター、地域事務所、区民活動センターで配布しています。