



# くらし

## ごみと資源の出し方

※2026年4月1日時点の情報です。

ごみ減量推進係 ☎(3228)5563  
(松が丘1-6-3 リサイクル展示室内)

収集・回収日当日の午前8時までに出してください。種類ごとに排出場所が決められています。詳しくは、区HPをご確認ください。



### 燃やすごみ、陶器・ガラス・金属ごみ、資源プラスチック

問合せ先	清掃事務所(松が丘1-6-3) ☎(3387)5353
出す場所	ごみ集積所
回数	【燃やすごみ】週2回 【陶器・ガラス・金属ごみ】月2回 【資源プラスチック】週1回

### びん・缶・ペットボトル

問合せ先	資源回収推進係(清掃事務所内) ☎(3228)5555
出す場所	びん・缶・ペットボトル集積所
回数	週1回

### 古紙(新聞紙、雑誌・雑がみ、段ボール)、古着・古布

問合せ先	資源回収推進係(清掃事務所内) ☎(3228)5555
出す場所	町会・自治会等の集団回収集積場所
回数	週1回

## 拠点での資源回収

家庭から出る次の資源は、区立施設等での拠点回収もご利用ください。



- ▼乾電池、小型充電式電池、蛍光灯、食用油、小型家電(9品目)、ペットボトル(※)、インクカートリッジ(社会福祉協議会への寄付)
- ※区内スーパーマーケットにも自動回収機を設置

## 粗大ごみの収集(事前申し込み制・有料)

一辺の長さが30cmを超える家具や家電製品などは、粗大ごみになります。収集には、粗大ごみ受付センターへの事前申し込みが必要です。

指定された枚数の中野区粗大ごみ処理券を品物に貼って、収集日当日午前8時までに出してください。

### 申込方法

電話番号 (多言語対応)	☎(5715)2255 月～土曜日(年末年始を除く) 午前8時～午後7時
インターネット	粗大ごみ受付センター ホームページ (24時間受付)



## エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機

家電リサイクル法対象品目は、区では収集できません。購入した店にご依頼いただくか、「家電リサイクル受付センター」に引き取りを依頼してください。



## 中野区ごみ分別アプリ

ごみの収集日や出し方などを確認できます。外国語(英、中、韓、ベトナム、ネパール)にも対応。



▲iOS版

▲Android版

## 自転車

### 自転車駐車場の利用

自転車対策係／区 ☎(3228)5561

通勤・通学で鉄道を利用する場合、定期利用できる場所があります。定期利用には登録が必要です。また、1日利用できる場所もあります。  
利用案内は、区 HP をご覧ください。



### 放置自転車の撤去・引き取り

自転車対策係／区 ☎(3228)5561

区内の鉄道駅周辺は、放置規制区域に指定されています。この区域に放置された自転車は、即時撤去し、区内の保管場所で1か月保管します。  
撤去された自転車の引き取りには、撤去手数料5,000円がかかります。詳しくは、区 HP をご覧ください。



### 「公共交通から見た中野」

交通政策係／区 ☎(3228)5819



区内のバスや鉄道をはじめとした公共交通サービスについてまとめています。  
区内を走るバス路線図も掲載。区 HP でご覧になれます。



## 生活環境

### 害虫の防除、除草の相談

衛生環境係／中野区保健所 ☎(3382)6662

- ・ネズミ・害虫・外来動物などの防除相談
- ・あき地の除草指導

## ペット・動物

衛生環境係／中野区保健所 ☎(3382)6662

犬を飼うときは、登録と年1回の狂犬病予防注射が必要です。犬や猫に関する相談もお受けします。



▲犬に関する手続き ▲猫の飼い方・付き合い方

## 生活にお困りの方は

### 生活相談

生活相談係／区 ☎(3228)8927

病気や失業などの理由で収入が途絶えた方や、預貯金などの資産を活用しても生活に困窮する方からの相談をお受けしています。相談には1時間程度掛かりますので、時間に余裕をもってお越しください。

### 中野くらしサポート

中野くらしサポート窓口／区 ☎(3228)8950

経済的な困りごとと合わせて、生活上の様々な不安や悩みを抱える方のための相談窓口です。支援員が丁寧にお話を伺った上で、関係機関と連携しながら課題の解決に向けた支援を行います。  
詳しくは、区 HP をご覧ください。



### 中野区社会福祉協議会

中野 5-68-7 / スマイルなかの 4階  
☎(5380)0751

▼福祉何でも相談 ☎(5380)0776

毎日の生活で、心配なことや不安なことなど、福祉に関する相談に応じます。専門相談員の訪問も行います。まずは電話でご相談ください。

▼生活福祉資金 ☎(5380)5775

所得の少ない世帯、障害者や介護を要する高齢者のいる世帯に対して、資金の貸付と必要な相談支援を行います。電話で事前予約の上、お越しください。

# 町会・自治会に入りませんか？

地域自治推進係／区 ☎(3228)8921

町会・自治会は、それぞれの地域に住んでいる人々によってつくられた地縁に基づく住民組織です。

中野区内では107の団体が活動を通じて住民福祉の増進と地域振興に寄与しています。  
(中野区町会連合会には104団体加盟)



中野区町会連合会  
ホームページ

## こんな活動をしています

「遠くの親戚より、近くの他人」という言葉があります。困ったときに近所に声掛けをする、あるいは相談できる、そういう人たちがいてくれることは、安心できる暮らしにつながります。

- ・子どもや高齢者が安心して暮らせるまちづくり
- ・お祭りやイベントなど、地域の交流事業
- ・防災・防犯や交通安全の活動等を通して、安全・安心な地域づくり など

## 町会・自治会に入るには？

- ① お近くの町会・自治会役員に申し込む
- ② 地域自治推進係または区民活動センターの窓口にある入会申込書で申し込む

お住まいの町会・自治会は、区 HP で確認できます。



# イベントやまちの情報を発信しています

## 地域イベントを気軽にキャッチ！

### 「ためまっぷなかの」

公益活動推進係／区 ☎(3228)3251

スマートフォンやパソコンで地域のイベント情報が簡単に見られる電子情報掲示板です。日付や場所、ジャンルなどから情報を探せる便利な機能もあります。また、区内の公益活動団体は登録を行えばチラシの投稿ができます。



▲ためまっぷなかの



▲区 HP

## まちの情報交換を気軽に

### 地域コミュニティアプリ「ピアッツァ」

文化振興・多文化共生推進係／区

☎(3228)8863

地域のイベントや講座の情報発信、不用品の譲り合い等、ユーザー同士で情報交換ができるアプリです。区からは文化芸術や産業振興、学びに関する情報などを発信しています。



▲アプリのインストール



▲区 HP