



# 中野区ガイド



中野区役所新庁舎



中野レンガ坂



哲学堂公園

## 中野区の位置

中野区は、23区の西の方に位置し、練馬区、豊島区、新宿区、渋谷区、杉並区に隣接しています。

## 人口

337,377人

男性 170,371人

女性 167,006人

(2024年1月1日現在)

最も多い年齢層は  
25歳～29歳!

## 面積

東京23区中  
14番目の大きさ!

15.59km<sup>2</sup>

## 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。

## 区の花・区の木

昭和54年に緑化推進のシンボルとなるものを、と区民から募集して決めたものです。つつじとしいは、中野区内の様々な場所で楽しむことができます。



区の花  
つつじ



▲しいの実



区の木  
しい

## 中野区のここが良い!

交通の便が良い

買い物の便が良い

中野区は中央を横断するJR中央・総武線を中心に、北部では西武新宿線が、南部では東京メトロ丸ノ内線が公共交通を支えています。

## 中野区をもっと知ろう

中野区は、区HPやSNS等で様々な情報を発信しています。詳細はP.5、6へ!



◀ 公園や図書館、学校の数など、中野区のデータはこちらをチェック!

# 区の情報を発信しています

## なかの区報

広報係/区 ☎(3228)8803

毎月2回、5日と20日(ただし、1月と8月は11日の1回のみ)に発行。区内の全ての世帯に配布する他、区施設や区内各駅でも配布しています。掲載内容は、区HPやスマートフォンアプリでもご覧になれます。



## SNS

ソーシャル・ネットワーキング・サービスを利用して情報を提供しています。



▼ X (旧Twitter)  
東京都中野区(広報係)  
@tokyo\_nakano



▼ Facebook  
中野区役所  
@nakano.city.tokyo



▼ YouTube  
中野区公式チャンネル



▼ LINE  
中野区  
@nakanoku



なかの区報や区HPの情報をアプリで確認できます。詳細はこちら。



妊娠・出産・子育て	防災	予約・申請
ごみ・資源	中野区公式 YouTube	中野区公式 ホームページ
	受信設定	

▲LINEのメニュー画面。欲しい情報だけを選んで受信できます。ぜひ「友だち」になってください

## 中野区ホームページ

広報係/区 ☎(3228)8803

区のあらゆる情報をお知らせしています。お探しの情報をキーワードで検索できます。



▼中野区公式HPのトップページ



▼ピンポイントで情報を得られる！

3つのサブサイトもご利用を

トップページにあるアイコンから遷移できます。

### ▼中野区防災サイト



緊急情報から日頃の備えまで、防災に関する情報がたくさん



### ▼子育てサイト「おひるね」



お子さんの年齢や目的別で検索できます。急病・救急情報も



### ▼観光サイト「まるっと中野」



魅力的なスポットやグルメ情報が満載



# シティプロモーションを展開中！

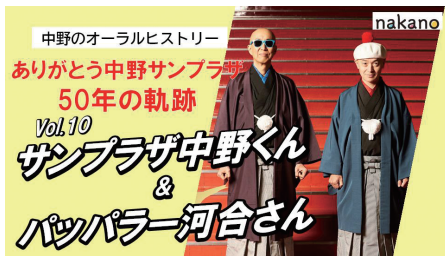
シティプロモーション係/区 ☎(3228)5467

区は、区民や団体、事業者のつながりや絆づくりに焦点を当て、協働や情報発信でまちの活力を生み出すシティプロモーションに取り組んでいます。

## ナカノミライブプロジェクト

「中野の未来を考える」プロジェクトとして、区内企業の若手社員が参加するワークショップを実施しています。

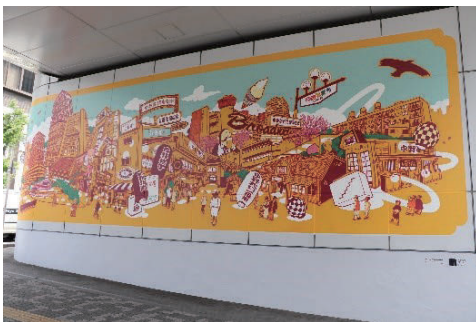
2022 年度に実施したワークショップでは、区内企業 10 社から社員 20 名が参加し、中野駅周辺のまちの移り変わりを記録に残すための「中野のオールストーリー(口述歴史)」と「中野の地域資源 PR」を企画しました。オールストーリーは二つのテーマでインタビュー動画を制作。中野愛に溢れた皆さんが、まちの変化や中野への思いを語ります。これまでの取り組みは、区 HP でご覧になれます。



▲制作した動画は区公式 YouTube でご覧になれます

## ミューラル(壁画)プロジェクト

日常の中で鑑賞できる壁画をまちに広げるプロジェクトです。「つながるアート」「語れるアート」をテーマに、未来への途上にある未完成なまちの姿と、そこで紡がれる物語を壁に描きます。



▲中野駅北口のミューラル。区内を散策して他の壁画も探してみませんか

## 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。自分が好きだということ以外は、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。

このプロジェクトでは、中野で出会うさまざまな日常を、まちの新しい仲間である、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。



## ナカノ観光レポーターが活動中

観光サイト「まるっと中野」で区内在住・在勤・在学のレポーターが、中野の街並みやグルメ、周りで話題になったお店・イベント、興味を惹かれた事柄など、自分ならではの中野の魅力を紹介しています。



▲ナカノ観光レポーター



▲特別観光レポーターとして中野区出身の元宝塚俳優・沙央くらまさんも登場

# 中野区内のバス停

※バス停の最新情報や、路線図、運賃については、  
各バス会社のホームページでご覧になれます。

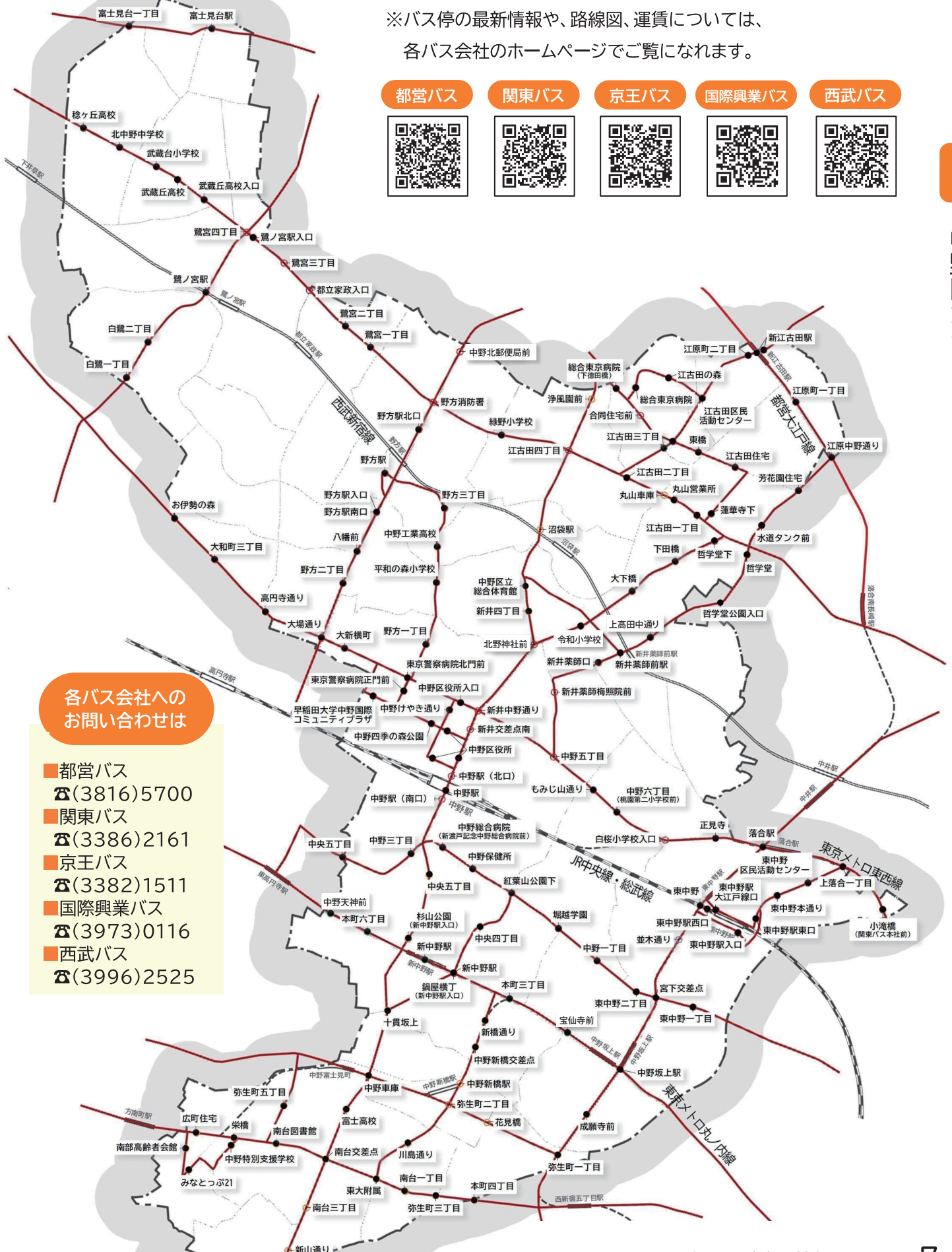
都営バス

関東バス

京王バス

国際興業バス

西武バス



各バス会社へのお問い合わせは

- 都営バス  
☎(3816)5700
- 関東バス  
☎(3386)2161
- 京王バス  
☎(3382)1511
- 国際興業バス  
☎(3973)0116
- 西武バス  
☎(3996)2525

※こちらは、2024年1月時点の情報です。