

<相談者向け>

# 中野区住み替えガイド

≫ お部屋探しを始める前に .....▶ P1

≫ 情報整理シート .....▶ P2

≫ 不動産店での流れ .....▶ P3

≫ 家賃債務保証とは .....▶ P4

≫ 中野区住み替え支援事業協力不動産店 .....▶ P4

≫ 公的賃貸住宅 .....▶ P4

≫ 中野区の家賃相場 .....▶ P5.6

≫ 間取り図の見方 .....▶ P5.6

≫ 各種相談窓口 .....▶ P7



# お部屋探しを始める前に



引っ越しには、お金も時間もかかります。  
本当に必要な転居なのか、そのための準備が出来ているのか  
下記を参考にして確認をしてみましょう。

## 1. 本当に引っ越しは必要ですか？

今の家賃が負担なので、少しでも安くしたい

- ▶ お部屋を契約するには、借りるお部屋の**家賃の約5か月分の費用**が必要です。  
引っ越さないで、家計を見直した方が負担が少なくなる場合もあるので検討しましょう。
- ▶ 今より安い物件は、今よりも条件が劣る物件になる可能性が高いです。  
家賃は年々上昇しています、希望家賃でどんな物件が借りられるのか調べてみましょう。

家賃を滞納してしまい退去を要請されている

- ▶ 家賃を滞納したままの状態だと、お部屋探しの際の入居審査に通るのは難しくなります。  
滞納家賃を解消できるよう大家や不動産管理会社と返済方法について相談したり、  
親族に相談したり、必要に応じて生活援護課の窓口にご相談しましょう。

## 2. 親族への相談は済んでいますか？

契約直前になって親族等に反対されるケースがあります

お部屋探しを始める前に、家族や身近な人に相談しましょう。

不動産店には可能な限りご家族や支援者と一緒に行きましょう

高齢者や障害をお持ちの方の場合、お子様などの現役世代の親族等と一緒に訪問した方が、  
1人で行くよりも、より多くのより質の良い物件の紹介が得られる可能性が高まります。

## 3. お部屋探しに必要な準備は出来ていますか？

引っ越しの時期は決まっていますか？

気に入った物件が見つかったら、「申込書」を提出しない限りキープしておくことは出来ません。  
「申込書」を提出して、**審査に通ると3週間以内に契約開始**となるイメージで動きましょう。

緊急連絡先は確保できていますか？

「申込書」には緊急連絡先となる方の名前・住所・生年月日・電話番号の記載が必要です。  
また緊急連絡先には、本人確認の連絡が入るので前もってお願いしておきましょう。

希望条件と優先順位は整理できていますか？

今より安くて、広くて、キレイで、現住所から近くて・・・という物件はほとんどありません。  
収入に見合った家賃を設定し、家賃に見合った条件を設定し、譲れない条件を決めましょう。

連絡のつく電話をお持ちですか？

申込や契約には連絡のつく電話(電話番号)が必要なので持っていなければ購入しましょう。



# 情報整理シート

不動産店に行く前に、  
次ページ以降の情報を参考に記入しましょう

## 自分のこと

記入日 年 月 日

転居理由	<input type="checkbox"/> 立ち退き(取り壊し)	<input type="checkbox"/> 立ち退き(家賃滞納等)	<input type="checkbox"/> 家賃を下げたい
	<input type="checkbox"/> 生活保護受給のため	<input type="checkbox"/> 世帯構成の変化	<input type="checkbox"/> その他〔 〕
転居期限	なし・あり〔 年 月 日まで〕		

年齢	歳	性別	男・女	同居者	なし・( )人
----	---	----	-----	-----	---------

健康状態	該当する□に✓を入れてください。該当する数字は○で囲んでください。該当する〔 〕に数字を入れてください。				
	<input type="checkbox"/> 良好(介護認定なし)	<input type="checkbox"/> 要支援1・2	<input type="checkbox"/> 要介護1・2・3・4・5		
	<input type="checkbox"/> 身体障害者手帳〔 〕級	<input type="checkbox"/> 精神障害者保健福祉手帳〔 〕級	<input type="checkbox"/> 愛の手帳〔 〕度		
	<input type="checkbox"/> その他〔 〕		【喫煙】あり・なし		

収入の種類	<input type="checkbox"/> 年金	<input type="checkbox"/> 給与	<input type="checkbox"/> 年金+給与	<input type="checkbox"/> 生活保護	<input type="checkbox"/> 生活保護+年金
	<input type="checkbox"/> 生活保護+給与	<input type="checkbox"/> 無収入	<input type="checkbox"/> その他〔 〕		

1カ月あたりの収入	万円	内訳	①_____〔 〕万円	②_____〔 〕万円	③_____〔 〕万円
-----------	----	----	-------------	-------------	-------------

緊急連絡先	続柄	年齢	歳	居住地	区・市	備考
-------	----	----	---	-----	-----	----

※緊急連絡先には、65歳以下で、出来るだけ近くに住んでいる血縁者を設定できれば、良い条件の物件を紹介される可能性が高まります。

	続柄	性別	年齢	健康状態
同居者①		男・女	歳	
同居者②		男・女	歳	

## 住まいのこと

現在	種別	<input type="checkbox"/> 持家 <input type="checkbox"/> 賃貸 <input type="checkbox"/> その他〔 〕			家賃	円	共益費・管理費	円
	住所	中野区			間取り	〔 〕K・DK・LDK	入居して	年
	階数	階	エレベーター	有・無	風呂	<input type="checkbox"/> 独立 <input type="checkbox"/> トイレと一緒に <input type="checkbox"/> シャワーのみ <input type="checkbox"/> なし		

希望条件	家賃上限	円以内 (共益費・管理費込み)	間取り	〔 〕K・DK・LDK	ペット	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし
	エリア					
	階数	<input type="checkbox"/> 1階 <input type="checkbox"/> 1階か2階 <input type="checkbox"/> 1階かエレベーター付き <input type="checkbox"/> 2階以上(エレベーター付き) <input type="checkbox"/> その他〔 〕				
	風呂・トイレ	<input type="checkbox"/> 風呂・トイレ別 <input type="checkbox"/> 3点ユニットバス <input type="checkbox"/> 風呂なし・シャワーのみ <input type="checkbox"/> 風呂・シャワーなし <input type="checkbox"/> 共同利用				
	その他	各項目についてご希望がどちらの意見に近いかわけで囲んでください 【賃料】良い物件なら予算UP可能 ← 1・2・3・4・5 → 家賃条件は変えられない 【立地】多少狭く・高額でも駅に近い ← 1・2・3・4・5 → 駅から遠くてもバス停やスーパーに近い 【広さ】多少狭くても便利な立地 ← 1・2・3・4・5 → 多少不便な立地でも家賃の割に広い その他の希望条件 例：車いす利用、介護ベッド利用が可能など 〔 〕				

## 初期費用の準備は出来ていますか？

準備できる

一般的に、民間賃貸住宅の契約時に初期費用として、借りる物件**家賃の約5か月分**の費用が発生  
例えば家賃6万円の物件なら30～35万円の初期費用が必要

▶ 転居は必要で初期費用の準備が難しい場合は裏表紙に記載の「生活援護課」窓口にご相談ください。

この資料を受け取った相談窓口	担当者：	連絡先：
----------------	------	------

# 不動産店での流れ

## ① 希望条件を伝える

**条件の優先順位を決めておきましょう**

希望家賃(月収の1/3程度が目安)に見合った条件にする

## ② 物件を探してもらう

**高齢者等でも借りられる物件を確認してもらいます**

全ての希望条件を満たさない場合もあります

## ③ 物件情報の提供

**資料だけで判断せずに積極的に内見しましょう**

外観と居室内では全くイメージが異なることも。周辺環境も確認しましょう

## ④ 物件を内見

**内見に行くときには下記を持参しましょう**

- 身分証明書(マイナンバーカード・運転免許証など顔写真付きが優先、無ければ住民票等)
- 収入の種類・金額がわかるもの(年金通知書・生活保護受給証明書・源泉徴収票など)
- 緊急連絡先の「名前」「住所」「生年月日」「電話番号」を記載したメモ

## ⑤ 申し込み

**気に入った物件があれば「入居申込書」等を提出**

物件をキープすることはできないので、気に入った物件に出会えば申込をしましょう  
審査結果が出る前に複数の物件を同時に申込みのは控えましょう

## ⑥ 入居審査

**管理会社・家賃債務保証会社・大家が審査**

※家賃債務保証会社から本人と緊急連絡先に本人確認で電話が入ります

**審査に通らないと契約できません**

管理会社：生活状況・健康状態・身内関係・収入種別と金額などを審査

保証会社：支払い能力を審査(収入等に対して家賃が適正か)

大家：お互いが安心して契約できるかを確認する審査

※審査が承認された場合は、基本的にはキャンセルは出来ません

## ⑦ 契約開始日を決める

**契約開始日 = 賃料が発生し始める日を決定**

審査が承認されてから3週間以内に設定することを求められるのが一般的

## ⑧ 契約金の振り込み

**契約開始日より前に契約金の振り込みが必要**

目安は借る物件家賃の約5か月分

(敷金・礼金・前家賃・仲介手数料・家賃債務保証料・火災保険・鍵交換代・クリーニング費用など)

## ⑨ 重要事項説明・契約

**契約開始日の当日か前日に不動産店にて手続き**

持ちものは不動産店に確認しましょう(印鑑や住民票など)

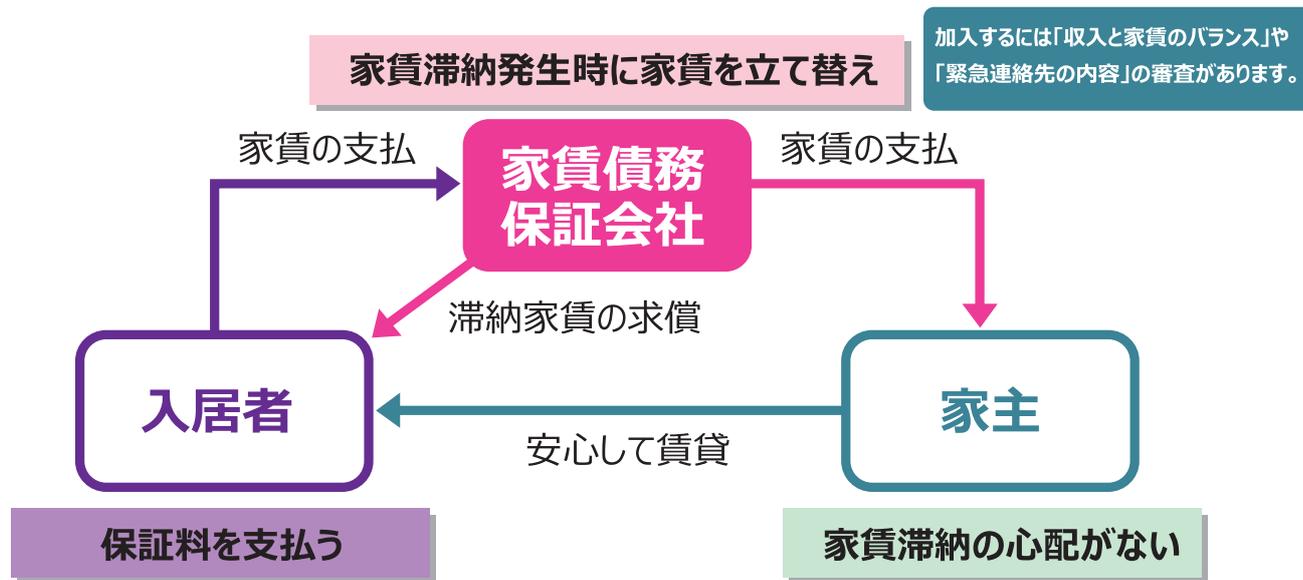
## ⑩ カギ受け取り・引っ越し

**契約開始日以降に物件への搬入が可能となります**

事前に引越し業者から見積りを取り、荷造り、引越日を決めていきましょう

# 家賃債務保証とは

家賃滞納した場合に、保証会社が家主に滞納した家賃を立て替えてくれるので、家主は安心して入居者と契約ができる仕組みです。最近では「連帯保証人」ではなく「家賃債務保証」への加入が求められるケースが一般的となりました。



緊急連絡先は、連帯保証人とは違ってお金の責任は一切ありません。入居者と連絡が取れない時(死亡時、災害発生時など)に所在確認等で連絡が入ります。

## 中野区住み替え支援事業協力不動産店について

中野区住み替え支援事業協力不動産店は、高齢者・障害者・ひとり親世帯など、住み替え支援事業の相談対象者への物件紹介に協力してくれる不動産店です。協力不動産店のリストは、中野区ホームページでご確認いただくか、中野区住宅課にお問い合わせください。



### 公的賃貸住宅 (区営住宅／都営住宅)

#### 区営・都営住宅を申し込む前に

**<公的賃貸住宅に関する問合せ>**  
 中野区都市基盤部住宅課 住宅政策係  
 03-3228-5564 平日8:30~17:00

- ☑ 入居要件を満たしているか確認しましょう。
- ☑ 募集時期が決まっているので確認しましょう。
- ☑ 抽選倍率が100倍を超える場合もあります。当選を前提に計画を立てないよう注意しましょう。
- ☑ 当選してから入居できるまで半年～1年かかります。転居に期限がある方は選択肢から外しましょう。
- ☑ 区が管理する物件は、団地名を指定しての申込はできません。

区営住宅	概要	14団地453戸 (家族向け449戸、単身者向け4戸)
	募集	原則年1回 (時期未定) なかの区報、区ホームページでお知らせ
福祉住宅 (高齢者用)	概要	8団地130戸 (単身者用121戸、家族用9戸)
	募集	原則年1回 (時期未定) なかの区報、区ホームページでお知らせ
福祉住宅 (身体障害者用)	概要	2団地26戸 (単身者用25戸うち車いす用8戸、2人家族用1戸)
	募集	原則年1回 (時期未定) なかの区報、区ホームページでお知らせ
都営住宅 (中野区所在分)	概要	23団地2,222戸 (一般2,159戸、シルバーピア40戸、車いす用23戸)
	募集	年4回 (5月、8月、11月、2月の月上旬) 他に毎月募集、随時募集あり

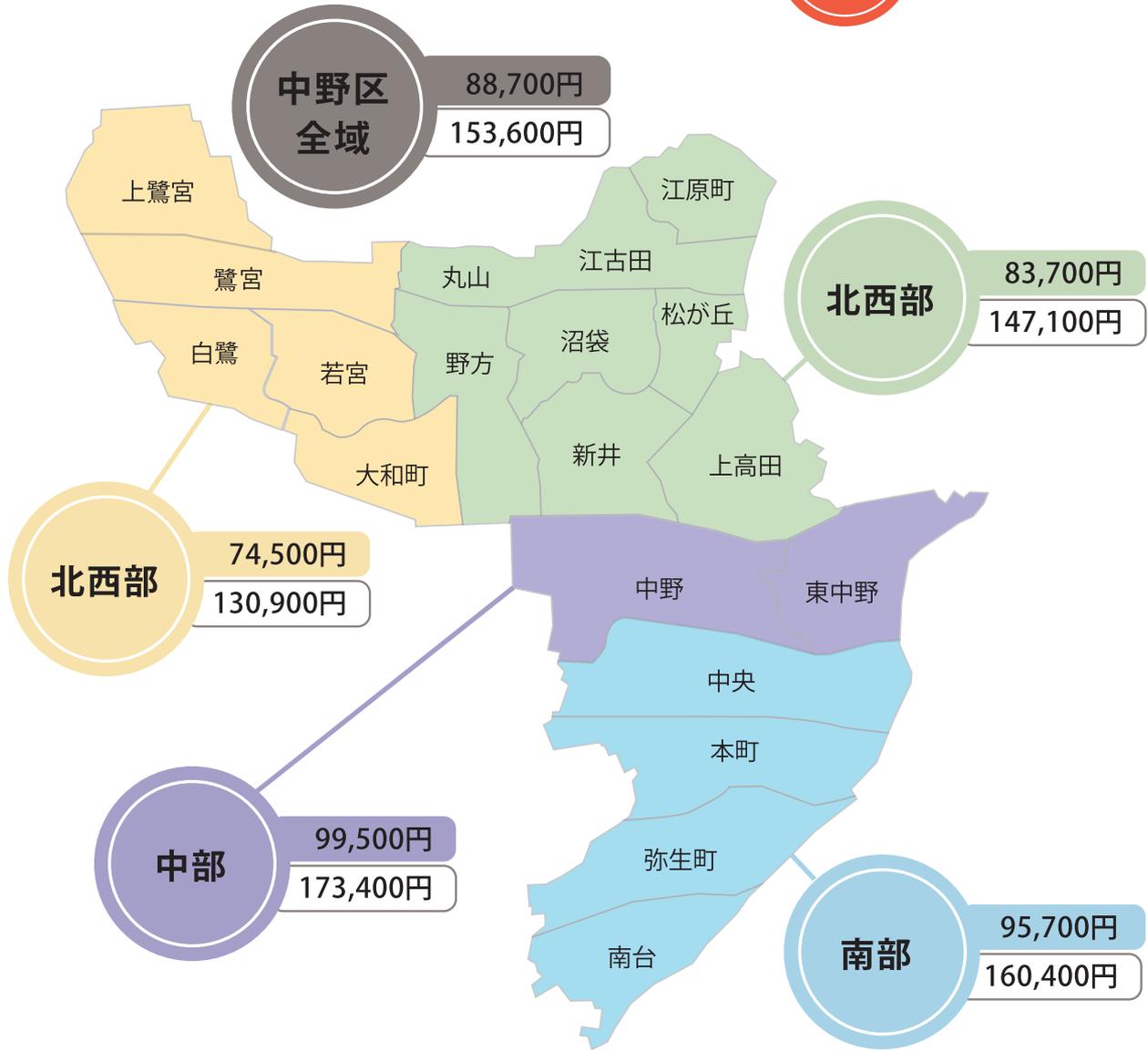
# 中野区の家賃相場

古い物件が取り壊されたり、新しいマンションが建設されると賃料は高くなります。  
2025年9月時点でのデータとして参考にしてください。  
※データ提供:株式会社リクルート2025年9月現在

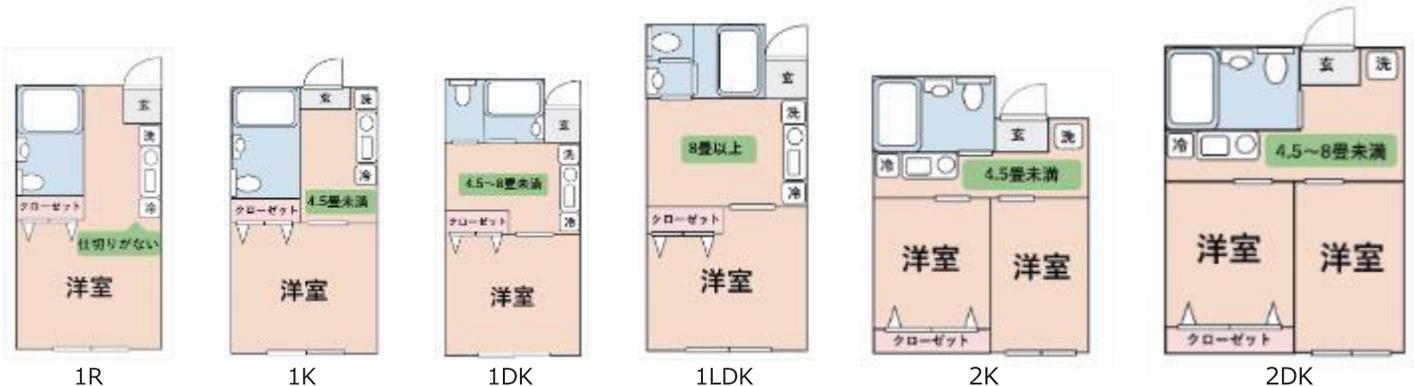
中野区内でもエリアによって賃料相場が大きく異なります。

中部・南部よりも、北部は1万円以上安く、  
北西部は更に1万円安くなっています。

**エリア**  
1R~1DKの平均家賃  
1LDK~2DKの平均家賃



## 間取り図の見方



間取り図には、設備をアルファベット表記している場合がありますが、次の内容を意味しています。  
RF=ロフト UB=ユニットバス SB・SC=下駄箱 CL=クローゼット(収納) PS=パイプ(配管)スペース

## 賃料相場を踏まえた希望条件設定が重要

中野区の単身用物件(1R~1DK)の平均家賃は88,700円  
平均家賃よりも安い物件を探す場合は、希望条件が全て叶うのは難しくなります

### 安い物件にはこんな特徴があるかもしれません

#### ① 駅から遠い

スーパーやバス停が近くにあれば、駅から遠い物件でも検討してみませんか？

#### ② 3点ユニットバス、バランス釜、浴槽がない



#### ③ 築年数が古い(40年以上など)

契約が更新できない(定期借家契約)や、物件取り壊しによる立ち退きを求められる場合があります。

#### ④ エレベーターがない(階段のみ)

階段の上り下りに不安があるなら、1階や低い階層の部屋を検討しましょう。

#### ⑤ 洗濯機置き場がベランダや玄関先

#### ⑥ 部屋が狭い

上記は一例ですが、

家賃と希望条件のバランスを考えながら、必要に応じて希望条件を妥協しながら物件探しをしましょう。  
エリアを変えることで紹介してもらえる物件も変わってくるので、中野区以外も併せて検討してみましょう。

## 間取りの数字とアルファベットの意味

数字は居室の数です。

1DK=居室が1つ+DK、2LDK=居室が2つ+LDK

R: ルーム (居室とキッチンが仕切られていない部屋)

L: リビング (居間)

K: キッチン (台所)

D: ダイニング (食事室)



このイラストは  
3点ユニットバスです



浴槽の隣に四角形がある  
場合はバランス釜です



1K+ロフト



ロフトとは

天井を高くして中二階を設けて  
梯子などで昇降できるようにしたもの

# 必要に応じて下記の相談窓口も活用しましょう

## 対応できる内容

## 窓口

## 連絡先

住宅に関する相談 公営住宅に関する相談	住宅課	03-3228-5564
生活困窮に関する相談	中野くらしサポート	03-3228-8950
生活保護受給に関する相談	生活援護課	03-3228-8927
高齢者に対する総合相談	地域包括支援センター	
	南中野 03-5340-7885 本町 03-5385-3733 東中野 03-3366-3318 中野 03-3367-7802 ※おすまいの住所によって担当センターが異なります	中野北 03-5380-6005 江古田 03-3387-5550 鷺宮 03-3310-2553 上鷺宮 03-3577-8123 ※おすまいの住所によって担当センターが異なります
一人暮らしの高齢者の見守りに関する相談	中野区社会福祉協議会	03-5380-1995 (あんしんサポート事業)
認知症高齢者など、判断能力が不十分な方の福祉サービス利用援助等		03-5380-6444 (アシスト中野)
障害者支援に関する相談	障害福祉課	03-3228-8956
	すこやか障害者相談支援事業所	中部 03-3367-7810 北部 03-5942-5800 南部 03-5340-7888 鷺宮 03-6265-5770 ※おすまいの住所によって担当事業所が異なります
精神障害者の入居支援に関する相談	中野区精神障害者地域生活支援センターせせらぎ	03-3387-1356
ひとり親に関する相談	子育て支援課	03-3228-8723

発行：中野区居住支援協議会  
 TEL：03-3228-5564  
 作成：ホームネット株式会社  
 (東京都指定居住支援法人第1号)  
 TEL：03-6630-8037



発行：令和8年2月