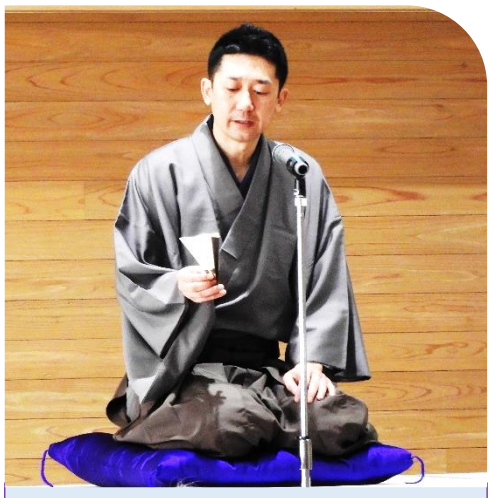


春風亭柏枝師匠の落語（歳末寄席）

タウンニュース みなみ中野

第57号

令和３年（2021年）２月号

令和３年２月１日 発行

☆☆ 編集・発行 ☆☆

中野区南中野区民活動センター
運営委員会
中野区弥生町5－5－2
TEL:3382－1635
FAX:3382－1636
E-mail:nakano_minami@clear.ocn.ne.jp
http://www.nakano-minaminakano.gr.jp

南中野運営委員会

コロナ禍の地域活動

南中野カレーの会

新型コロナウイルスの感染拡大により、中野区内の多くの地域活動が中止や自粛となりました。

コロナは、人と人とのつながりに大きな影響を及ぼしました。地域活動の基本は人との繋がりであり、町会・自治会や福祉団体の活動に大きな支障をもたらしました。

こうした厳しい状況においても、南中野地域では、南台二丁目前原町会と青少年育成南中野地区委員会のメンバー有志が令和元年８月に立ち上げた「南中野カレーの会（田中恵美子会長）」と十数年前から活動している「南中野ボランティアコーナー（浮ケ谷せつ子会長）」は、３つの密（密閉・密集・密接）の回避、咳エチケット、手洗い、マスク着用、来場者の検温と名簿記入等の新型コロナウイルス感染症対策を講じ、活動を継続しています。

南中野カレーの会は、第２・４火曜日の夕方に手作りカレーを提供しています。また、南中野ボランティアコーナーは、第４木曜日にランチの集いを開催しています。

コロナ禍でも、こうした地域活動の継続は地域の助け合いを支えるもので極めて大事なことです。

今回は、南中野カレーの会の活動を紹介します。

皆さんも参加してみてはいかがでしょうか。

南中野カレーの会（みんなの食堂）来場者の推移

回数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	総合計
	11月12日	11月26日	12月10日	12月24日	1月14日	1月28日	2月11日	6月23日	7月14日	7月28日	8月11日	8月25日	9月8日	9月22日	10月13日	10月27日	11月10日	11月24日	12月8日	12月22日	
幼児	26	28	35	21	37	31	20	22	16	25	37	47	24	18	34	21	38	32	33	29	574
小学生	17	51	36	15	25	15	21	31	18	33	16	32	22	29	23	24	31	28	28	43	538
中学生	6	2	0	2	0	1	5	7	3	5	2	12	9	3	5	6	0	6	9	8	91
高校生	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
大人	66	54	77	54	83	62	75	84	89	69	87	96	78	79	79	73	81	85	66	78	1515
計	115	135	148	92	145	109	121	144	127	132	142	187	133	129	141	124	150	151	136	158	2719

平均１３６人

東京都底力発展事業助成で購入した噴霧器付きAI顔認証サーモカメラでの体温測定

町会・自治会の２・３月の主な行事

◇南台二丁目前原町会

☆「夢畑」…２月上旬又は中旬にコンボ工作機による深堀り耕作、３月上旬にジャガイモ植え付け。

☆「チョイ飲み会」…２月より再開。

みんなの食堂 南中野カレーの会

新型コロナウイルス感染予防に、ご協力お願いします。

おいしい手作りカレーをみんなで一緒に食べましょう！小さなお子さんから、高齢者の方まで、だれでも大歓迎‼ みんなで食べるとおいしいですよ♪

開催日
令和3年
2月9日・23日
3月9日・23日

☆日　時：毎月第2・4火曜日
17:30～19:00
（受付は17:00）
☆場　所：南中野区民活動センター2階 洋室1・2号
（中野区弥生町5－5－2）
☆対　象：どなたでも
☆参加費：中学生以下無料／／高校生以上300円
事前申し込みは不要です。直接会場へどうぞ‼

☆会場
南中野区民活動センター
2階 洋室1・2号室
主催：南中野カレーの会
問合せ先：南中野カレーの会
田中：℡090－8497－4447

なお、コロナの影響により、中止の場合もあります。

ラジオ体操で健康づくり

多胡肇さん（NHKラジオ体操指導者）

「ラジオ体操第1」を直伝

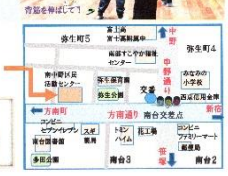
NHKラジオ体操の指導者として活躍する多胡 肇さんを講師に迎え、いつでも気軽に取り組める全身運動ラジオ体操の正しい動作やチェックポイントをわかりやすく指導していただきます。

日時：2月24日（水）
13時30分～

講　師：多胡 肇氏（NHKラジオ体操・テレビ体操指導者）
会　場：南中野区民活動センター・3F多目的ホール
料　金：無料
定　員：先着50名程度
予　約：不要（当日来場）
持ち物：運動靴、飲み物、タオル等

コロナウイルス感染対策は
手洗い・消毒・換気が基本です。
コロナに感染しないようにしましょう。

☆ 会場：南中野区民活動センター



主　催：南中野区民活動センター運営委員会
南部すこやか福祉センター
問合せ：南中野区民活動センター運営委員会事務局
中野区弥生町5－5－2 ☎ 3382-1635

ＮＨＫラジオ体操・テレビ体操指導者多胡肇さんを講師に迎え、身近な公園等で気軽に運動できるよう左記の講習会を開催します。参加してみませんか。（コロナの影響により、中止の場合もあります。）

☆日時　２月24日（水）午後1時30分～
☆会場　南中野区民活動センター・3階多目的室
☆申込方法等　予約不要（当日自由参加）無料
☆持ち物　室内用運動靴、飲み物、タオル等
☆問合せ先　大沼・翠　☎（３３８２）１６３５

タウンニュースみなみ中野　第57号・令和3年（2021年）2月号　令和2年2月1日発行

もよおし情報

情報期間：令和3年2月1日～令和3年3月31日

新型コロナ感染症の状況により中止もございます。事前にご確認ください。

中野みなみ保育園　（新）南台 5-29-9

tel：3384－5941　fax：3384－0862

保育所体験 ポニーとあそぼう

（ふれあい＆えさやり）

日時：2/3 ㈬ 3/17 ㈬ 11時15分～12時

会場：中野みなみ保育園　園庭

※2月から新園舎になります（元の場所に戻ります）

対象：未就学児とその保護者

申込：前日までに電話でお申込ください。新型コロナ感染拡大防止のため人数に限りがあります。

弥生保育園　弥生町 5-4-8

tel：3381－0213　fax：3381－0672

公園で遊ぼう

弥生公園で遊びませんか。砂場や的当て等を用意しています。子育て相談もお受けしています。

日時：2/10（水）18日（木）11時～11時30分
3/10（水）18（木）11時～11時30分

会場：弥生公園

対象：０～５才児の親子及び妊婦さん

新型コロナ感染症の状況によっては中止の場合もあります。

南台保育園　南台 3-35-3

tel：3384－0906　fax：3384－0662

ポニーとあそぼう

ポニーのきんたろうくんとちょこちゃんが園庭に来てくれます。

エサをあげたり、毛をといたり触れ合えます。

日時：２/３（水）14時～
時間は多少前後します。

会場：南台保育園　園庭

対象 ０才

申込：保育園へ電話にてご連絡ください。天候やコロナの関係で変更・中止になることもあります。

南中野児童館　弥生町 4-36-15

tel：3382－1687　fax：3382－1695

乳幼児親子事業「コロコロタイム」

乳幼児の皆さんが集い交流できる時間です。お子さんと一緒に手遊び季節の活動を通して子育てをゆっくり、のんびり楽しんでください。

日時：火水木金曜日　11時30分～11時50分

木曜日は０才児向けのおもちゃをご用意しています。

今年度は3/12㈮までです、

会場：南中野児童館１階ホール

対象：乳幼児親子

申込：特になし

南台図書館　南台 3-26-18

tel：3380-2661　fax：3380-2662

☆今後の催しにつきましては直接お問い合わせください。

みなみ児童館　南台 5-15-3

tel：3382－7399　fax：3382－7472

食育講習会

南部すこやか福祉センターから栄養士さんが来てくれます。「災害時の乳幼児向けの食事について」予定しています。実習はありません。

日時：2/10（水）11時～11時45分

会場：みなみ児童館　１階ホール

対象：中野区民の乳幼児親子１０組

申込：1/27（水）から直接来館か電話で申し込みください。新型コロナ感染拡大状況により中止になることもあります。

歯科講座「0才の歯みがき習慣準備と1才からの歯みがき実践」

南部すこやか福祉センターの歯科衛生士さんが来てくれます。０才の赤ちゃんには歯の磨き方や初めての歯ブラシの選び方を、１才のお子さんには正しい磨き方をを教えてくれます。実習はありません。

日時：3/11(木)11時～12時

会場：みなみ児童館　１階ホール

対象：中野区民の乳幼児親子１０組

申込：２/２５（木）から直接来館か電話で申し込みください。

キッズ・プラザみなみの　弥生町 4-27-29

tel：3381－0162　fax：3381－0163

猪間さんんの科学教室<光る化石のレプリカ>

1年に1回のスペシャル工作！

光る化石のレプリカを作ります。お楽しみに♪

日時：２/１３(土)

① １４時～１５時

② １５時３０分～１６時３０分

会場：キッズ・プラザみなみの

対象：小学生

申込：申込制（各回定員１０名）

※「キッズ・プラザ新山」は現在休止中で、4月1日から再開予定です。

弥生福祉作業所　弥生町 4-36-15

tel：3384-2939　fax：3384-2896

☆今後の催しにつきましては直接お問い合わせください。

南中野区民活動センター集会室 利用団体抽選会のお知らせ（予定）

✧4月使用分　⇒2月15日(月)

✧5月使用分　⇒3月15日(月)

地元団体：９時～　一般団体：11時～

会場：南中野区民活動センター3階多目的室

※団体登録証をお持ちください。

三療サービス（マッサージ）予定

★1回900円・60歳以上の区民対象

2/18(木) 3/18(木)9時～16時

問）南中野区民活動センター 3382-1466

￥ 税の申告のお願い ￥

1.所得税の確定申告について　中野税務署　０３（３３８７）８１１１（代）　☆自動音声で案内しています。

●申告書作成のアドバイスが必要な方は以下の会場へお越しください。

✧開設期間と時間：2/16(火)～3/15(月) 平日の８時３０分～１６時（相談開始は９時１５分～）

✧会　場　：ルミネゼロ（渋谷区千駄ヶ谷５-２４-５５ ニュウマン５階　ＪＲ新宿駅「バスタ新宿」上）

※会場の混雑（３密）を避けるため入場制限を実施しますので、混雑状況によっては後日の来場をお願いする場合もございます。

☆医療費控除を受ける方へ　令和２年分からの確定申告は領収書に代えて「医療費控除の明細書」添付が必要です。なお領収書は５年間保存する必要があります。

2.特別区民税・都民税（住民税）の申告について　中野区税務課 課税係　０３（３２２８）８９１３

✧申告期間：2/16(火)～3/15(月)

✧申告方法：新型コロナウィルス感染拡大防止の観点から、なるべく郵送での申告をお願いします。

お越しになる場合は、区役所3階1番窓口（課税係）へ　※土、日、祝日を除く

✧ 郵送先：〒164－8501 中野区税務課 課税係 宛

☆中野区ホームページ「税額シュミレーション」で申告書を作成し印刷すれば、そのまま提出もできます。

南部高齢者会館　南台 5-27-24

tel：3381－4261　fax：3381－4261

いきいきアート教室

絵の具、クレヨン、色鉛筆を使って好きな絵を描きませんか。どなたでも自由に参加できます。

日時：2/5(金)13時30分～15時

会場：２階

対象：６５歳以上の方

申込：先着10名様　準備の都合があるのでお問い合わせください。

美味しく食べる備蓄食品

家の備蓄食品の美味しい食べ方を学びませんか。期限切れを防ぐためにも。

日時：3/9(火)11時～12時

会場：２階

対象：６５歳以上の方

申込：当日直接おいでください。

しんやまの家　南台 4-25-1

tel：3229-8175　fax：3229-8175

♭（フラット）体操

心も身体も軽くなります！

日時：２/１２㈮ ２６㈮ ３/１２㈮ ２６㈮
①９時５０分～　②１０時５０分～

健康体操

健康で心身はつらつストレッチ

日時：2/１㈪ ３/１㈬ ①9時50分　②10時50分

やさしい健康体操

椅子にかけてやさしい体操

日時：2/17㈬ 3/17㈬　①9時50分　②10時50分

歌は友だち

楽しく歌って音楽セラピー

日時：2/8(月) 22(月) 3/8(月) 22(月)
①９時５０分　②１１時

美術クラブ

素敵な作品を作りましょう

日時：2/12㈮ 26㈮ 3/12㈮ 26㈮
１３時３０分～１５時３０分

✧上記の会場・申込などは下記のとおりです

会場：しんやまの家

対象：６０歳以上

申込：事前に電話でお問い合わせください。

南中野地域包括支援センター　弥生町 5-11-26

tel：5340－7885　fax：5340-7886

＜健康測定会＞筋肉量を測ってみよう（体組成計）

内容：体組成とは「からだが何で出来ているか」を意味します。体組成計では体重と体脂肪率に加えて筋肉量、基礎代謝量、内臓脂肪、推定骨量、体水分率などを測定することができます。

※ペースメーカー等体内機器装着者は使用をお控えください。（体内に微弱な電流を流すため誤作動発生の可能性があります）

会場と日時：南部高齢者会館（南台5-27-24）
2/22（月）13時～15時

しんやまの家（南台4-25-1）2/24(水)13時～15時

対象：６０才以上の中野区民

申込：不要

保健師出張コーナー（やよいの園・第４金）

南中野地域包括支援センター保健師が対応します。「手の痺れが気になるのだけれど」「この血液検査の結果ってどういう意味？」など、どんなことでもお気軽にお越しください。ご希望に応じて血圧測定パルスオキシメーター（動脈血酸素飽和度）測定も行います。

日時：2/26㈮ 3/26㈮ 10時～12時

対象：６０歳以上の区民、またはそのご家族

会場：やよいの園（旧弥生高齢者福祉センター）
弥生町3-33-8

申込：不要