

熱中症対策

- ◆1日3回の食事、適度な運動、十分な睡眠による暑さに強い身体づくりとこまめな水分補給(塩分補給も忘れずに!)
- ◆室内でも発症するので28度以上にならないよう室内環境を整える
- ◆外出時は日傘や帽子を着用し、暑い時間帯の外出を避ける



正しい知識で快適な
夏を過ごしましょう

保健師 伊東 久美

南中野地域包括支援センター

〔高齢者なんでも相談所〕

中野区弥生町 3-33-8 ☎5358-8601

と南台一丁目全域を区域とした約900世帯で構成されている町会です。主な町会活動として、春秋交通安全運動、年末の夜警、防犯パトロール、防災訓練、秋の文化祭、冬の餅つき大会を行っています。誰もが気軽に参加できることを第一に考えて、会員の交流、親睦を深めることをめざしています。また、町会の部活動といえる栄一睦会、栄一青年会、栄一子供会、福祉健康クラブ21が、子どもと大人の世代間交流を図っています。



栄一町会
会長 石田 隆

す。一つは、「夢畑」といい「ちびっこ若者男女みんな集まれ」を合言葉に野菜づくりを行っている。六年目を迎え、大分作業に慣れ出来栄えも満足できるようになり、収穫が楽しみななっています。最近では他町会の人からも一緒に作業をしたいと要望があります。もう一つは、南台商店街との絆を大切にしたい毎月2回(第一・第三水曜日)の防犯パトロールです。明るい安心できる町にするのを願って町会一丸となり取り組んでいます。



南台二丁目前原町会
会長 大川 輝男

わが町を語る

地域を活性化させたいと願って奮闘している町会・自治会を紹介しています
あなたの参加を待っています



夏休みまつりがいっぱい

南中野が楽しいヨ! みんなきてネ!



中野通り

氷川神社 ⑦
⑨⑩

方南通り

交番×

④ 至新宿

②

⑤ 多田小

⑧ 多田神社

⑥

⑤

③⑤

新山小

①

- ① 7月21日 南台四丁目西町会盆踊り 南台児童館跡地
- ② 7月21日 中野特別支援学校夏祭り
- ③ 7月22日 新山小学校夏祭り 16時~19時
- ④ 7月28日・29日 栄町公園盆踊り 18時~21時
- ⑤ 7月29日 八島自治会こども夏祭り 南台公園 12時~15時
- ⑥ 7月29日 南台商店街縁日
- ⑦ 8月24日・25日 川島商店街夜店市 16時~21時
- ⑧ 8月25日・26日 多田神社祭礼
- ⑨ 8月25日・26日 神明氷川神社祭礼
- ⑩ 8月26日 神明氷川神社5町会神輿巡行



7月から集会室等の使用料が改定されました

《南中野区民活動センター》7月1日以降利用分から

時間帯 室名	午前 9時~12時	午後 1時~5時	夜間 6時~10時
洋室一	600円 (600)	600円 (700)	600円 (700)
洋室二	600円 (600)	600円 (700)	600円 (700)
和室三	600円 (600)	700円 (800)	700円 (800)
音楽室	400円 (400)	600円 (700)	600円 (700)
多目的室	1700円 (1800)	2300円 (2500)	2300円 (2500)



※()内の数値は
改定前の料金

《高齢者会館》7月1日以降申請分から

会館名	時間帯 室名	午前 9時~12時	午後 1時~5時	夜間 6時~10時
南部高齢者会館	高齢者集会室	300円 (200)	300円 (200)	300円 (200)
	和室一	300円 (200)	400円 (300)	400円 (300)
しんやまの家	高齢者集会室	400円 (300)	500円 (400)	500円 (400)
	洋室一	500円 (400)	800円 (600)	800円 (600)



もよおし情報

情報期間:平成24年7月20日～9月19日
☆もよおし情報の詳細は、
各施設にお問い合わせ下さい。



南台保育園	南台 3-35-2
Tel: 3384-0906 Fax: 3384-0662	
すこやかひろば「一緒に遊ぼう」 子育て相談、健康相談、身体測定 日時:9/19(水) 午前10時～11時 ※8月のすこやかひろばはお休みです。 対象:乳幼児と保護者 申込:電話連絡	

みなみ児童館	南台 5-15-3
Tel: 3382-7399 Fax: 3382-7472	
① おもちの病院 壊れてしまった大切なおもちゃを、 おもちゃドクターが診察します。 日時:7/31(火) 午後1時半～4時 会場:当館2階 対象:乳幼児親子から ※事前に症状をお知らせください。 おもちゃは当日お持ちください。	

② 食育講座「きみのおやつはだいじょうぶ!」 ～さくさく・ゴクゴク実験室～ ジュースの糖分やスナックの塩分、油分は? 子どもの成人病予備軍をつくらないために、 小学生にもわかりやすく、実験をしながら 楽しく学びます。 日時:8/1(水) 午前10時半～11時半 会場:当館・学童クラブ室 対象:小学1年生から	
--	--

③ 科学あそび「蓄光ストラップ作り」 暗い所で光るストラップをつくります。 日時:8/2(木) ①午前10時～ ②11時～12時 会場:当館・学童クラブ室 対象:小学1年生から	
--	--

④ ミラクルマザーのスライム工作 人気のスライム作り! 日時:8/22(水) 午後2時～3時	
--	--

⑤ 絵手紙を描こう へたでいい、へたがいい。 “南中野絵手紙の会”が教えてくれます。 日時:9/12(水) 午後2時～4時 会場:当館2階 対象:小学1年生から 申込:②～⑤必要 詳しくは当館までお問い合わせください。	
---	--



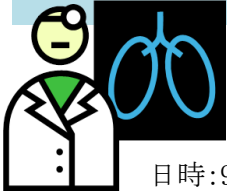
南中野児童館	弥生町 4-36-15
Tel: 3382-1687 Fax: 3382-1695	
① 游ボラのパズルランド キャストパズル(知恵の輪)に挑戦しよう! チャレンジカードを作ってクリアしたら、 ポイントがつきます。 日時:7/31(火)・8/30(木) 午後3時～4時 対象:小学生以上、どなたでも	

② チェスマスター みんなでチェスの対戦をします。 地域の方が教えてくれます。 日時:7/26(木)・8/23(木) 午後3時半～4時半 対象:どなたでも。幼児は保護者同伴 会場:当館・会議室 申込:当日会場で	
--	--



キッズ・プラザ新山	南台 4-4-1
Tel: 3384-2295 Fax: 3384-2309	
多摩大学「日本大好きプロジェクト」の お兄さん・お姉さんと「紙すき」に 挑戦しよう。 こうぞやとろろ蓼という植物を使って 和紙を作ります。 日時:8/3(金) 時間は①②のどちらか一回 ①午後2時～3時 ②午後3時20分～4時20分 対象:小学1年生以上。各回25名まで。無料 申込:7/18(水)から直接来て申し込んで下さい。	

南部すこやか福祉センター	弥生町 2-41-2
Tel: 3380-5551 Fax: 3380-5532	
呼吸リハビリ教室 講演会「息苦しさ 呼吸器の病気」 講師:北村登氏 (日本大学板橋病院内科医師) 日時:9/13(木) 午後1時半～3時半 会場:スマイルなかの3階A・B会議室 対象:中野区在住の呼吸器の病気がある方、 ご家族、関心のある方 申込:8/6(月)～9/12(水)の間に電話申込。 先着25名。予約制。	



しんやまの家	南台 4-25-1
Tel: 3229-8175 Fax: 3229-8175	
① しんやまの家まつり 演芸会、展示会、お食事処など。 日頃の活動を発表します。 日時:9/1(土) 午前10時～午後3時	

② 健康体操 健康で心身はつらつストレッチ 日時:8/6(月)・9/3(月) 午前10時～正午	
---	--

③ やさしい健康体操 椅子に掛けて、やさしい体操 日時:8/15(水)・9/19(水) 午前10時～正午	
--	--

④ 歌は友だち 楽しく歌って、音楽セラピー 日時:7/23(月)・8/13(月)・8/27(月)・9/10(月) 午前10時～正午	
--	--

⑤ お絵かき教室 切り絵が人気です。 日時:7/27(金)・8/10(金)・8/24(金)・9/14(金) 午後1時半～3時半 対象:60歳以上どなたでも。直接当館へ	
---	--

南部高齢者会館	南台 5-27-24
Tel: 3381-4261 Fax: 3381-4261	
① 南部映画鑑賞会 洋画・邦画をスクリーンで楽しんで下さい。 日時:8/1・9/5 ※毎月第一水曜日 午前10時～ 対象:60歳以上の方 申込:直接当館へお越し下さい。	

② だれでも無理なく出来る“安来節” おなじみの“安来節(どじょうすくい)”の講座 です。初心者向けに無理のない動きにアレ ンジした踊りをゆっくり覚えていきましょう。 日時:8/8・9/12・9/19 ※毎月第二・三水曜日 午前10時～正午 参加費:無料 持ち物:日本手ぬぐい(貸出しあり) ※服装はズボン姿でご参加下さい。	
--	--

③ 「なごやか体操クラブ」 簡単な体操で転倒を防ごう! みんなで転倒予防のための軽い体操、 気持ち良く良くなるストレッチ体操などで、 一緒に楽しい時間を過ごしませんか。 講師:細川道雄氏 日時:8/9・9/13 ※毎月第二木曜日 午前10時～11時半 会場:当館2階・和室 対象:60歳以上の区民の方 申込:当館へ。定員15名	
---	--

南中野区民活動センター集会室	南台 4-25-1
Tel: 3380-5551 Fax: 3380-5532	
利用団体 抽選会のお知らせ 10月分→8/20(月) 11月分→9/18(火) 地元団体:午前9時～ 一般団体:午前11時～ 会場:南中野区民活動センター 洋室1・2号	

やよいの園 (弥生高齢者福祉センター)	弥生町 3-33-8
Tel: 3370-9841 Fax: 3370-8362	
① やよいの園「納涼祭」 午前はゲストやサークルの 皆さんによるサマー・コン サート、午後には模擬店や 盆踊りなど盛りだくさんの 内容で夏祭りを開催します。 日時:8/3(金) 午前10時～午後3時半 ② 民謡・日舞発表会 普段の活動の成果と、 民謡・日舞の魅力を お届けします。 日時:8/24(金) 午後1時半～3時半 会場:当園2階・大広間 ご家族・ご友人とお誘い合わせの上、 ぜひお越し下さい。	



弥生福祉作業所	弥生町 4-36-15
Tel: 3384-2939 Fax: 3384-2896	
月一回の「火曜市」 自主生産品(カードケース・刺子・ふきん・ トレー等)、乾燥系こんにゃく、こんにゃく米等。 手作りパン、豆腐、豆乳等の販売 ～でなただもいらして下さい!～ 日時:9/11(火) 午前10時～ ※手作りパン・豆腐・豆乳等の販売は 午前10時半からです。 会場:当作業所・駐車場	

南台図書館	南台 3-26-18
Tel: 3380-2661 Fax: 3380-2662	
おはなし会 絵本や紙芝居の読み聞かせ 日時:毎週土曜日 午後3時～3時半 会場:当館1階・親子読書コーナー 対象:小学校低学年位迄 申込:不要、直接当館へ ※第三土曜日の午前11時～11時半には、 0～3歳児対象の「赤ちゃん向けおはなし 会」をしています。	



南台図書館	南台 3-26-18
Tel: 3380-2661 Fax: 3380-2662	
おはなし会 絵本や紙芝居の読み聞かせ 日時:毎週土曜日 午後3時～3時半 会場:当館1階・親子読書コーナー 対象:小学校低学年位迄 申込:不要、直接当館へ ※第三土曜日の午前11時～11時半には、 0～3歳児対象の「赤ちゃん向けおはなし 会」をしています。	

南台図書館	南台 3-26-18
Tel: 3380-2661 Fax: 3380-2662	
おはなし会 絵本や紙芝居の読み聞かせ 日時:毎週土曜日 午後3時～3時半 会場:当館1階・親子読書コーナー 対象:小学校低学年位迄 申込:不要、直接当館へ ※第三土曜日の午前11時～11時半には、 0～3歳児対象の「赤ちゃん向けおはなし 会」をしています。	

南台図書館	南台 3-26-18
Tel: 3380-2661 Fax: 3380-2662	
おはなし会 絵本や紙芝居の読み聞かせ 日時:毎週土曜日 午後3時～3時半 会場:当館1階・親子読書コーナー 対象:小学校低学年位迄 申込:不要、直接当館へ ※第三土曜日の午前11時～11時半には、 0～3歳児対象の「赤ちゃん向けおはなし 会」をしています。	

南台図書館	南台 3-26-18
Tel: 3380-2661 Fax: 3380-2662	
おはなし会 絵本や紙芝居の読み聞かせ 日時:毎週土曜日 午後3時～3時半 会場:当館1階・親子読書コーナー 対象:小学校低学年位迄 申込:不要、直接当館へ ※第三土曜日の午前11時～11時半には、 0～3歳児対象の「赤ちゃん向けおはなし 会」をしています。	

南台図書館	南台 3-26-18
Tel: 3380-2661 Fax: 3380-2662	
おはなし会 絵本や紙芝居の読み聞かせ 日時:毎週土曜日 午後3時～3時半 会場:当館1階・親子読書コーナー 対象:小学校低学年位迄 申込:不要、直接当館へ ※第三土曜日の午前11時～11時半には、 0～3歳児対象の「赤ちゃん向けおはなし 会」をしています。	

南台図書館	南台 3-26-18
Tel: 3380-2661 Fax: 3380-2662	
おはなし会 絵本や紙芝居の読み聞かせ 日時:毎週土曜日 午後3時～3時半 会場:当館1階・親子読書コーナー 対象:小学校低学年位迄 申込:不要、直接当館へ ※第三土曜日の午前11時～11時半には、 0～3歳児対象の「赤ちゃん向けおはなし 会」をしています。	

南台図書館	南台 3-26-18
Tel: 3380-2661 Fax: 3380-2662	
おはなし会 絵本や紙芝居の読み聞かせ 日時:毎週土曜日 午後3時～3時半 会場:当館1階・親子読書コーナー 対象:小学校低学年位迄 申込:不要、直接当館へ ※第三土曜日の午前11時～11時半には、 0～3歳児対象の「赤ちゃん向けおはなし 会」をしています。	

つ・ぶ・や・き 夏 テーマ: 夏

●『トライアスロン』で肉体と対話しながら限界に挑戦! 達成感でまた次への目標が沸いてきます。 徳

●今夏は蔵王の「登山」に挑戦! 熊に遭遇しないように、鈴をつけて…制覇! 孫蔵

●『スイカ』を丸ごと食べるのが子どもの頃の「夢」でした。でも今…全部食べたなら…お腹…こわしますよね… 三

●大好きな『うなぎ』を食べて、暑い夏を乗り切るのが私の最大・最高の楽しみです。 正一

●小学四年生になる息子が、自ら率先し自由研究やらなきやなあく」とやる気 自立発言…。 稲一

子供の成長を実感し、嬉しく思いました。

三

三

