

みなみ中野

第58号

令和3年(2021年)4月号

令和3年4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



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:5月13日(木)
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・マスクが基本です。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
南中野区民活動センター
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

7町会・自治会合同防災訓練

7町会・自治会合同防災訓練実行委員会(吉成会長)は、5月8日(土)に南台小学校(旧新山小学校)で、第5回合同防災訓練を行います。この訓練は、南台小学校の児童・保護者と地元町会・自治会との交流を図るとともに地域の防災力の向上を目指し、中野区、学校、消防署、保護者会等の協力を得て開催します。コロナ感染防止策を講じて実施しますので、多くの参加をお願いします。



2019年5月11日 AED操作訓練

みんなの食堂 南中野 カレーの会

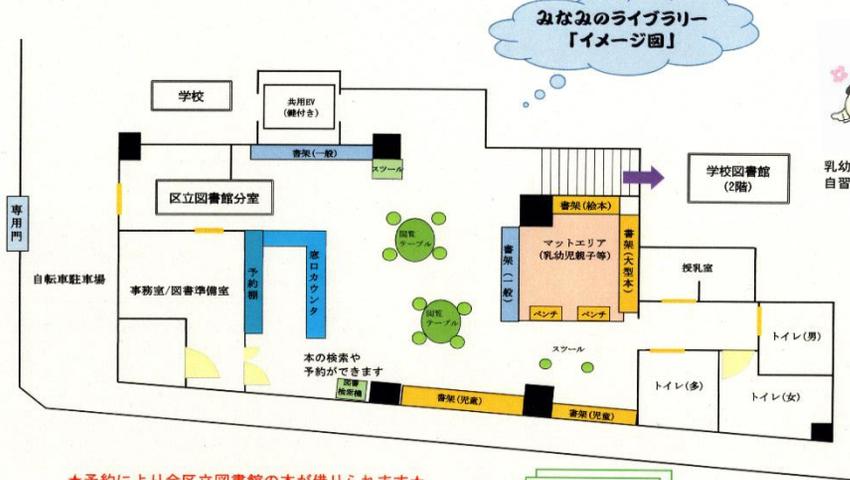


おいしい手作りカレーをみんなで一緒に食べましょう! 小さなお子さんから、高齢者の方まで、だれでも大歓迎! みんなで食べるとおいしいですよ!

令和3年開催日
4/13-27
5/11-25
6/8-22
7/13-27
8/10-24
9/14-28
10/12-26

☆日時:毎月第2・4火曜日
17:30~19:00
(開場は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
☆会費: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



★予約により全区立図書館の本が借りられます★

区立図書館分室蔵書
一般(小説) 約1000冊
絵本・児童向 約1000冊

火・木・土・日
祝日、夏期休業等
午前10時~午後7時

みなみのライブラリー「イメージ図」
中野区は、みなみの小学校新校舎内に地域開放型学校図書館「みなみのライブラリー」を開館し、4月20日(火)に開館します。
みなみのライブラリーでは、区立図書館の本の受け取り・返却ができます。また、館内で閲覧(絵本、小説等)もできます。乳幼児親子コーナーでは、おはなし会などが開催されます。ぜひ、ご来館ください。



乳幼児親子/小・中学生
自習等OK(学校図書館の
一般貸出は行いません)

土・日、夏期休業等
午前10時~午後7時

「みなみのライブラリー」開館

コロナ禍の地域活動



ランチの集い

南中野ボランティアコーナー

新型コロナウイルス感染症拡大により、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繋がりに大きな影響を及ぼしました。
こうした厳しい状況においても南中野ボランティアコーナー(浮ヶ谷せつ子会長)は、住み慣れた地域で暮らし続けられるように住民同士の支えあいの活動を20年以上続けていくところです。
活動内容は、区民活動センターの1階に火・金の午前中に窓口を設け、在宅支援や買い物等の援助相談を受けています。また、話し相手の要望にも応えています。地区まつりでは、車イス介助の手伝いもしています。さらに、第4木曜日に、一人暮らし男性と高齢者のみ世帯を対象にした「ランチの集い」を開催しています。高齢社会を迎え、地域を支える活動となっています。

- 町会・自治会の主な行事
4月の行事
- ◎南台2丁目原町会
☆小学校新入学児童に図書券の交付
☆夢畑・夏野菜(なす、きゅうり、トマト等)の植え付け準備、4月上旬
- ◎新山通町会
☆交通安全啓発活動
4月9日・10日、9時~10時
新山通りバス停交差点、いちょう公園交差点で春の交通安全啓発
- 5月の行事
- ◎南台2丁目原町会
☆夢畑・夏野菜(なす、きゅうり、トマト等)の植え付け、5月上旬
- ◎南台5丁目町会
☆総会(令和2年度決算報告、令和3年度予算・事業計画)

もよおし情報

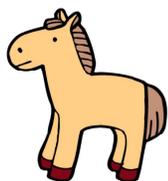
2021年4月1日(木)~5月31日(月)

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、もよおしが中止や延期、変更の場合もございます。念のためご確認ください。



中野みなみ保育園

〒164-0011中野区南台5-29-9
TEL03-3384-5941
FAX03-3384-0862



保育所体験

ポニーとふれあい&えさやり
日時：①4/7(水)②5/12(水)
各日 11時15分~

会場：中野みなみ保育園 園庭
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。人数制限をさせていただきます。人数に達し次第締切。

みなみ児童館

〒164-0011中野区南台5-15-3
TEL03-3382-7399
FAX03-3382-7472



ちょびっとタイム

体操、手遊び、パネルシアターや絵本など親子で一緒に楽しい時間を過ごしましょう。初めての方もお気軽にご参加ください。
日時：毎週火~金曜の11時~11時20分
新年度は4/13(火)から始まります。

※他の事業と重なる時はお休みになります。
会場：みなみ児童館1階ホール
対象：乳幼児親子
申込：事前申し込みは要りません。直接いらしてください。

キッズ・プラザ新山

〒164-0011中野区南台5-29-9
TEL03-3384-5941
FAX03-3384-0862

南台小学校移転に伴い、4月1日から**キッズ・プラザ新山が再開**します。スタッフ一同、様々な遊具や本などを準備して小学生の皆さんが遊びに来ることを待っています。4・5月のイベントや行事は「キッズ・プラザ新山」のおたよりをご覧ください。また登録方法等についてはキッズ・プラザ新山にお問い合わせください。

南中野児童館

〒164-0011中野区弥生町4-36-15
TEL03-3382-1687
FAX03-3382-1695



乳幼児親子事業「コロコロタイム」

乳幼児親子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：新年度は4/16(金)から始まります。
毎回11時30分~11時50分
会場：南中野児童館1階ホール 対象：乳幼児親子
申込：特にありません

キッズ・プラザみなみの

〒164-0011中野区弥生町4-27-29 (みなみの小学校内)
TEL03-3381-0162
FAX03-3381-0163

ようこそキッズ・プラザへ!

キッズ・プラザみなみのでの過ごし方についてお話します。キッズカードを持って集合!!
日時：4/8(木)13時30分~14時30分
会場：キッズ・プラザみなみの
対象：小学生
申込：特にありません

南部高齢者会館

〒164-0011中野区南台5-27-24
TEL・FAX03-3381-4261
※昨年度と日程が変わりましたのでご注意ください

ほほえみエクササイズ

「健康ストレッチ」の名前が変わりました
日時：4/8(木)15(木)22(木)
5/13(木)20(木)27(木)
各日 10時~12時

新・体操

日時：4/13(火)27(火)
5/11(火)25(火)
各日 13時30分~14時45分

会場などは以下の通りです。
会場：南部高齢者会館2階
対象：65歳以上の方
申込：当日直接お越しください。動きやすい服装、タオル、水分補給の飲み物をご持参ください。

しんやまの家

〒164-0011中野区南台4-25-1
TEL・FAX03-3229-8175



b(フラット)体操~フラットとしんやまの家に行って気軽に体操しましょう
4/2(金)16(金)5/12(水)26(水)
各日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
4/5(月)5/7(金)
各日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
4/21(月)5/19(水)
各日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
4/12(月)26(月)5/10(月)24(月)
各日①9時50分 ②11時

しんやまの家美術クラブ~素敵な作品を作りましょう
4/9(金)23(金)5/14(金)28(金)
各日13時30分~15時30分

会場・申込は以下のとおりです
会場：しんやまの家 対象：60歳以上どなたも
申込：感染症予防対策で人数制限をして実施しています。事前に電話でお問い合わせください。

南中野包括支援センター

〒164-0011中野区弥生町5-11-26
TEL03-5340-7885
FAX03-5340-7886

<健康測定会>筋肉量を測ってみよう! 「体組成計」

体組成とは『からだは何でできているか』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・体水分率等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あり)

対象：60歳以上の中野区民(申し込み不要)
●南部高齢者会館 4/26(月)13時~15時
●しんやまの家 4/28(水)13時~15時

元気会(コーシャハイム中野弥生町・第3水)
理学療法士など専門家を招いての健康教室です。気軽に体操しにきませんか(座談会は中止中です)
会議：コーシャハイム中野弥生町 集会場
(弥生町6-2-2)

日時：4/21日(水)14時~15時
5/19(水)14時~15時

対象：コーシャハイムまたは近隣 在住者
申込：不要 費用：無料



弥生保育園

〒164-0011中野区弥生町5-4-8
TEL03-3381-0213
FAX03-3381-0672



公園で遊ぼう

公園で保育士と一緒に遊びませんか。子育て相談もお受けします。砂場や的当て等を用意しています。
日時：4/14(水)22(木)
5/12(水)20(木)
各日 11時~11時30分

会場：弥生公園 対象：0~5歳児
申込：直接弥生公園にお越しください。なお感染症の状況により、変更の場合もございます。詳しくはポスターをご覧ください。

南台保育園

〒164-0011中野区南台3-35-3
TEL03-3384-0906
FAX03-3384-0662



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、毛をいいたりして触れ合って遊びましょう。
日時：5/11(火)9時30分~10時30分
会場：南台保育園 園庭
対象：0歳~
申込：事前に保育園へご連絡ください。時間が多少前後することや、中止になる場合もございます。

南台図書館

〒164-0011中野区南台3-26-18
TEL03-3380-2661
FAX03-3380-2662



今後の催しにつきましては直接お問い合わせください。

弥生福祉作業所

〒164-0011中野区弥生町4-36-15
TEL03-3384-2939
FAX03-3384-2896

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

●6月使用分：4月19日(月)
●7月使用分：5月17日(月)

地元団体：9時~
一般団体：11時~
※団体登録証を必ずお持ちください。

60歳以上の区民の方
三療サービ
(マッサー)ジ 予定
1回 9000円

5月4日(木)
5月15日(木)
5月20日(木)
5月26日(木)

※問い合わせ先
南中野区民活動センター
03-3388-2145