



# タウンニュース みなみ中野

令和4年(2022年)4月号

第64号

令和4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



袋詰めのボランティア活動風景

## ☆令和4年度地域事業(案)

- ◇事業名「ラジオ体操で健康づくり」  
日時:6月上旬予定 13時30分~ 3F多目的ホール  
講師:多胡 肇氏(NHKラジオ体操・テレビ体操指導者)
- ◇事業名「表情筋トレーニング」講座(新規)  
講師:長澤 かおる氏(歌手、発声表情筋トレーナー)  
日時:7月中旬、10時30分~ 洋室1・2号室
- ◇事業名「俳句入門~楽しく言葉の世界を拓く~」  
日時:第1回-8月初旬、第2回-8月下旬 13時30分~15時 洋室1・2号室  
講師:藤森 荘吉氏(俳人、日本伝統俳句協会 本部講師)
- ◇事業名「第6回南中野コンサート」  
日時:9月初旬(土曜日) 14時 開演 3F多目的ホール  
武蔵野音楽大学 吹奏楽部
- ◇事業名「南中野ジャズ講座~ジャズする喜び」  
日時:11月下旬 13時30分~15時 3F多目的ホール  
講師:小西 啓一氏(ジャズライター、プロデューサー)  
ゲスト:ジャズ奏者(予定)
- ◇事業名「歳末寄席」 出演者 春風亭 柏枝師匠(落語芸術協会)  
日時:12月中旬 13時30分~15時 3F多目的ホール



南中野区民活動センター運営委員会(柿沼秀光会長)は、13町会・自治会の会長を中心に、地域で活動している団体から推薦された委員で構成され、誰もが安心して住めるまちづくりを目指し、多様な活動に取り組んでいます。その活動の一環として、地域事業を実施しています。令和4年度も、コロナウイルス感染拡大防止に万全の対策を講じながら、左記の地域事業を予定しています。4年度は、好評の地域事業を継続するとともに、豊かな表情と嚙下機能低下予防の「表情筋トレーニング」講座を新たに実施します。ご参加のほどお待ちしております。

新規「表情筋トレーニング」講座 実施  
ラジオ体操、俳句、コンサート、ジャズ、寄席

## 南中野フードパントリー寄付金一覧

NO	名称(寄付者)	金額	人数
1	南中野区民活動センター運営委員会事務局(区民)	164,500	36
2	社会福祉協議会(ボランティア)	11,500	12
3	しんやまの家(利用者)	44,000	34
4	南中野地区友愛クラブ連合会	57,000	10団体
5	南中野地区民生児童委員協議会(委員)	15,000	30
6	青少年育成南中野地区委員会	10,000	団体
7	保護司会南中野分区分	10,000	8
8	南部高齢者会館(コトシハイム中野弥生町自治会)	10,000	団体
9	南台四丁目東町会(町会員)	18,500	20
10	栄町通二丁目町会(町会員)	123,500	145
11	弥生町5丁目町会(町会員)	41,000	11
12	南中野ボランティアコーナー(会員)	10,000	団体
13	エプロン若菜(ボランティア)	33,013	8
14	南台2丁目前原町会(町会員)	211,500	313
15	南台四丁目西町会(町会員)	8,000	5
16	栄一町会(町会員)	4,000	1
17	南台5丁目町会(町会員)	3,500	7
18	三幸コミュニティマネジメント(窓口事務)	15,000	4
19	事務局	10,000	2
計	計	800,013	636

## 南中野つながるフードパントリー



米(343キロ)、うどん・そば等(116点)  
カップ麺等(58点)、レトルト食品(98点)  
缶詰(104点)、菓子(240点)、その他(175点)

南中野フードパントリーPT(渡部金雄委員長)は、2月20日にさまざまな事情により、生活が困窮する、110世帯に食料品を提供することができました。これは、地域の皆様から寄せられた食料品と寄付金によるものです。寄付金は8万13円が寄せられました。内訳は左記の一覧のとおりです。食料品は野方4丁目の星さんから米300キロの寄付の他、南中野地域の方々から多くの寄付がありました。

## みんなの食堂

### ☆南中野カレーの会

- ☆日時:毎月第2・4火曜日 17:30~19:00
- ☆場所:南中野区民活動センター洋室1・2号
- ☆対象:どなたでも
- ☆会費:中学生以下無料//高校生以上300円
- 4月・5月の予定:4月12日・26日、5月10日・24日



### ☆南中野ボランティアコーナー

#### ランチの集い

- ☆日時:毎月第4木曜日 12:00~13:30
- ☆場所:南中野区民活動センター洋室1・2号
- ☆対象:高齢者(単身男性)
- ☆会費:300円
- 4月・5月の予定:4月28日、5月27日



※コロナの感染状況により中止もあります。

- ◇13町会・自治会
- ☆総会:令和3年度決算、事業報告、令和4年度予算案、事業計画案等の審議、回覧、掲示板等で案内
- ◇新山通町会
- ☆「貯筋運動教室」:町会員とその家族を対象に、高齢者の転倒防止、介護予防に役立つ筋力トレーニングを椅子に座って行う運動。参加費100円。
- 4月、5月(2日を除く)毎週月曜日10時と11時の2回実施、新山通町会事務所2階にて開催。初参加は予約必要。(野口さん:090-3544-9941)
- ☆交通安全啓発活動:春の交通安全期間中新山通りバス停交差点、南台いちよう公園入口で、街頭誘導安全啓発活動、4月9日、12日、15日9時半~
- ☆子供の日:スロットゲーム、ダーツ、輪投げ等遊んで景品をゲットする。子供の成長を実感する日、新山通防災広場にて開催、町会員の子弟が対象。
- ◇南台二丁目前原町会
- ☆夢畑:4月はきゅうり、トマト茄子等の夏野菜の植え付け、5月はゴーヤ、サツマイモ等の植え付け

(※行事はコロナの感染状況により、中止もあります)

## 町会・自治会の主な行事





# タウンニュース みなみ中野

第64号

令和4年(2022年)4月号

令和4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



袋詰めのボランティア活動風景

## ☆令和4年度地域事業(案)

◇事業名「ラジオ体操で健康づくり」

日時:6月上旬予定 13時30分~ 3F多目的ホール

講師:多胡 肇氏(NHKラジオ体操・テレビ体操指導者)

◇事業名「表情筋トレーニング」講座(新規)

講師:長澤 かおる氏(歌手、発声表情筋トレーナー)

日時:7月中旬、10時30分~ 洋室1・2号室

◇事業名「俳句入門~楽しく言葉の世界を拓く~」

日時:第1回-8月初旬、第2回-8月下旬 13時30分~15時 洋室1・2号室

講師:藤森 荘吉氏(俳人、日本伝統俳句協会 本部講師)

◇事業名「第6回南中野コンサート」

日時:9月初旬(土曜日) 14時 開演 3F多目的ホール

武蔵野音楽大学 吹奏楽部

◇事業名「南中野ジャズ講座~ジャズする喜び」

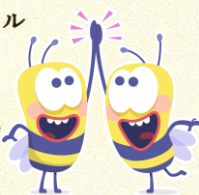
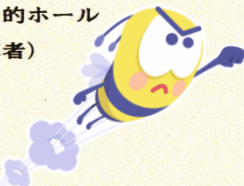
日時:11月下旬 13時30分~15時 3F多目的ホール

講師:小西 啓一氏(ジャズライター、プロデューサー)

ゲスト:ジャズ奏者(予定)

◇事業名「歳末寄席」 出演者 春風亭 柏枝師匠(落語芸術協会)

日時:12月中旬 13時30分~15時 3F多目的ホール



南中野区民活動センター運営委員会(柿沼秀光会長)は、13町会・自治会の会長を中心に、地域で活動している団体から推薦された委員で構成され、誰もが安心して住めるまちづくりを目指し、多様な活動に取り組んでいます。その活動の一環として、地域事業を実施しています。令和4年度も、コロナウイルス感染拡大防止に万全の対策を講じながら、左記の地域事業を予定しています。4年度は、好評の地域事業を継続するとともに、豊かな表情と嚙下機能低下予防の「表情筋トレーニング」講座を新たに実施します。ご参加のほどお待ちしております。

新規「表情筋トレーニング」講座

実施

ラジオ体操、俳句、コンサート、ジャズ、寄席



## 南中野フードパントリー寄付金一覧

NO	名称(寄付者)	金額	人数
1	南中野区民活動センター運営委員会事務局(区民)	164,500	36
2	社会福祉協議会(ボランティア)	11,500	12
3	しんやまの家(利用者)	44,000	34
4	南中野地区友愛クラブ連合会	57,000	10団体
5	南中野地区民生児童委員協議会(委員)	15,000	30
6	青少年育成南中野地区委員会	10,000	団体
7	保護司会南中野分区分	10,000	8
8	南部高齢者会館(コトシハイム中野弥生町自治会)	10,000	団体
9	南台四丁目東町会(町会員)	18,500	20
10	栄町通二丁目町会(町会員)	123,500	145
11	弥生町5丁目町会(町会員)	41,000	11
12	南中野ボランティアコーナー(会員)	10,000	団体
13	エプロン若菜(ボランティア)	33,013	8
14	南台2丁目前原町会(町会員)	211,500	313
15	南台四丁目西町会(町会員)	8,000	5
16	栄一町会(町会員)	4,000	1
17	南台5丁目町会(町会員)	3,500	7
18	三幸コミュニティマネジメント(窓口事務)	15,000	4
19	事務局	10,000	2
計	計	800,013	636

## 南中野つながるフードパントリー



米(343キロ)、うどん・そば等(116点)  
カップ麺等(58点)、レトルト食品(98点)  
缶詰(104点)、菓子(240点)、その他(175点)

南中野フードパントリーPT(渡部金雄委員長)は、2月20日にさまざまな事情により、生活が困窮する、110世帯に食料品を提供することができました。これは、地域の皆様から寄せられた食料品と寄付金によるものです。寄付金は8万13円が寄せられました。内訳は左記の一覧のとおりです。食料品は野方4丁目の星さんから米300キロの寄付の他、南中野地域の方々から多くの寄付がありました。

## みんなの食堂

### ☆南中野カレーの会

☆日時:毎月第2・4火曜日 17:30~19:00

☆場所:南中野区民活動センター洋室1・2号

☆対象:どなたでも

☆会費:中学生以下無料//高校生以上300円

4月・5月の予定:4月12日・26日、5月10日・24日

### ☆南中野ボランティアコーナー

#### ランチの集い

☆日時:毎月第4木曜日 12:00~13:30

☆場所:南中野区民活動センター洋室1・2号

☆対象:高齢者(単身男性)

☆会費:300円

4月・5月の予定:4月28日、5月27日

※コロナの感染状況により中止もあります。



◇南台二丁目前原町会

☆夢畑:4月はきゅうり、トマト茄子等の夏野菜の植え付け、5月はゴーヤ、サツマイモ等の植え付け

(※行事はコロナの感染状況により、中止もあります)

◇交通安全啓発活動:春の交通安全期間中新山通りバス停交差点、南台いちよう公園入口で、街頭誘導安全啓発活動、4月9日、12日、15日9時半

◇子供の日:スロットゲーム、ダーツ、輪投げ等遊んで景品をゲットする。子供の成長を実感する日、新山通防炎広場にて開催、町会員の子供が対象。

◇新山通町会

◇総会:令和3年度決算、事業報告、令和4年度予算案、事業計画案等の審議、回覧、掲示板等で案内

◇13町会・自治会

◇貯筋運動教室:町会員とその家族を対象に、高齢者の転倒防止、介護予防に役立つ筋力トレーニングを椅子に座って行う運動。参加費100円。

4月、5月(2日を除く)毎週月曜日10時と11時の2回実施、新山通町会事務所2階にて開催。初参加は予約必要。(野口さん:090-3544-9941)

◇交通安全啓発活動:春の交通安全期間中新山通りバス停交差点、南台いちよう公園入口で、街頭誘導安全啓発活動、4月9日、12日、15日9時半

◇子供の日:スロットゲーム、ダーツ、輪投げ等遊んで景品をゲットする。子供の成長を実感する日、新山通防炎広場にて開催、町会員の子供が対象。

◇新山通町会

◇総会:令和3年度決算、事業報告、令和4年度予算案、事業計画案等の審議、回覧、掲示板等で案内

◇13町会・自治会

◇貯筋運動教室:町会員とその家族を対象に、高齢者の転倒防止、介護予防に役立つ筋力トレーニングを椅子に座って行う運動。参加費100円。

4月、5月(2日を除く)毎週月曜日10時と11時の2回実施、新山通町会事務所2階にて開催。初参加は予約必要。(野口さん:090-3544-9941)

◇交通安全啓発活動:春の交通安全期間中新山通りバス停交差点、南台いちよう公園入口で、街頭誘導安全啓発活動、4月9日、12日、15日9時半

◇子供の日:スロットゲーム、ダーツ、輪投げ等遊んで景品をゲットする。子供の成長を実感する日、新山通防炎広場にて開催、町会員の子供が対象。

## 町会・自治会の主な行事

4月・5月の行事





# もよおし情報

## 2022年4月1日(金)~5月31日(火)

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、変更になる場合がございます。念のためご確認ください。



### 中野みなみ保育園

〒164-0014 中野区南台5-29-9  
TEL03-3384-5941  
FAX03-3384-0862

#### 保育所体験 ポニーとあそぼう

～えさやり&触れ合い～  
日時：4/6(水) 5/11(水)  
いずれも11時15分～12時

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：前日までに電話で申込。新型コロナ感染拡大防止のため、人数を制限しています。

### 弥生保育園

〒164-0013 中野区弥生町5-4-8  
TEL03-3381-0213  
FAX03-3381-0672

#### 公園であそぼう

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。砂場やのりなどを用意しています。  
日時：4/13(水) 21(木) 5/11(水)  
5/19(木) いずれも11時～11時30分

会場：弥生公園  
対象：0～5歳児まで  
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、日程などに変更があるかもしれません。詳しくはポスターをご覧ください。

### 南台保育園

〒164-0014 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、ブラッシングするなど触れ合って遊みましょう。  
日時：4/5(火) 5/10(火)  
9時30分～10時 ※多少前後することがあります。  
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。  
状況により中止になる場合があります。  
先着順で2世帯までとさせていただきます。  
保護者の方は必ずマスク着用をお願い致します。  
当日の来園前に検温をお願いします。  
37.5℃以上ある場合はご遠慮願います。

### 南台図書館

〒164-0014 中野区南台3-26-18  
TEL03-3380-2661  
FAX03-3380-2662

#### 本を借りて川島商店街に行こう!

期間中、南台図書館ご来館の方にもれなく川島商店街のオリジナルマップを差し上げます。  
日時：4/29(金・祝)～5/26(木)  
会場：南台図書館カウンター&特集コーナー  
対象：どなたでも

### 弥生福祉作業所

〒164-0013 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合せください。

### 抽選会

南中野区民活動センター 集会室

●6月使用分：4月18日(月)  
●7月使用分：5月16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

### 南中野児童館

〒164-0013 中野区弥生町4-36-15  
TEL03-3382-1687  
FAX03-3382-1695

#### 乳幼児親子事業「ココロタイム」

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たり、のんびり楽しんでください。  
日時：くわしくは児童館のおたより4月号、ホームページをご確認ください。

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

### みなみ児童館

〒164-0014 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：くわしくはおたより4月号、ホームページをご確認ください。

会場：みなみ児童館 1階ホール 対象：乳幼児親子  
申込：事前申込は不要。直接いらしてください。

### キッズ・プラザみなみの

〒164-0013 中野区弥生町4-27-11 (みなみの小学校内)  
TEL03-3381-0162  
FAX03-3381-0163

#### おりおりDAY(おりがみ)

当日のお楽しみです!  
日時：4/4(月) 14(木)

#### ぬりぬりDAY(ぬりえ)

Black artに挑戦! 黒い紙に絵を描こう!  
日時：4/5(火) 15(金)

会場：キッズ・プラザみなみの  
対象：小学生 申込：なし

### キッズ・プラザ新山

〒164-0014 中野区南台4-4-1  
TEL03-3384-2295  
FAX03-3384-2309

#### わいわいすいようび(わいすい)

オリジナルの集団遊びや体を動かす様々な遊びを楽しめます!  
日時：4/20(水) 5/18(水)

会場：キッズ・プラザ新山  
南台小学校校庭又は体育館

#### 工作週間～オリジナルカードケースをつくろう

キッズプラザの利用証が入るオリジナルカードケースをつくろう!  
日時：4/18(月)～23(土)  
14時30分～16時30分  
会場：キッズ・プラザ新山活動室  
(上記いずれも) 対象：小学生  
申込：特になし、当日遊びに来てください。

### 南中野地域包括支援センター

〒164-0013 中野区弥生町5-11-26 (みなみらいす内)  
TEL03-5340-7885  
FAX03-5340-7886

体組成計～体重を測って、体脂肪や筋肉量などを測定します。※保健師または看護師が常駐します。お気軽にお声がけください。

会場と日時：第1日程 やよいの園  
4/18(月) 10時～11時30分  
第2日程 南部高齢者会館  
4/25(月) 13時～14時30分  
第3日程 しんやまの家  
4/27(水) 13時～14時30分  
対象：区内在住の60歳以上の方

### (南中野地域包括支援センター続き)

#### 元気会 (コーシャハイム中野弥生町 第3水曜日)

理学療法士などの専門家を招いての体操教室やゲーム、座談会等を行っております。気軽な交流の場になっています。

会場：コーシャハイム中野弥生町 集会場  
(弥生町6-2-2)

日時：4/20(水) 5/18(水)  
いずれも14時～16時

対象：コーシャハイムまたは近隣在住者  
(上記いずれも) 申込：不要(参加無料)

※コロナウイルス感染状況により、内容に変更がある可能性があります

### しんやまの家

〒164-0014 中野区南台4-25-1  
TEL・FAX03-3229-8175

#### b(フラット)体操～心も身体も軽くなります!

日時：4/1(金) 15(金) 5/13(金)  
5/27(金) ①9時50分 ②10時50分

ちょきん体操～椅子に座って簡単筋肉トレーニング  
日時：4/6(水) 5/11(水)  
①9時50分 ②10時50分

B-fine B-step体操～認知症予防の脳トレ  
日時：4/22(金) 5/20(金)

①9時50分 ②10時50分

#### 健康体操～心身はつつつストレッチ

日時：4/4(月) 5/2(月)  
①9時50分 ②10時50分

やさしい健康体操～椅子に座ってやさしい体操  
日時：4/20(水) 5/18(水)  
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：4/11(月) 25(月) 5/9(月)

5/23(月) ①9時50分 ②11時

美術クラブ～切り絵教室  
日時：4/8(金) 22(金) 5/13(金)

5/27(金) 13時30分  
(上記いずれも)  
会場：しんやまの家 対象：60歳以上  
申込：事前に電話でお申込みください。

### 南部高齢者会館

〒164-0014 中野区南台5-27-24  
TEL・FAX03-3381-4261

#### タオル体操

ダンベル体操の名前が変わりました。タオルを使った体操で自分自身の体調を整える方法を学びましょう。講師：今西ひろえ

日時：第2, 3, 4金曜 10時～12時  
申込：自由参加、タオル・水分を持参、動きやすい服装でおいでください。

#### 筋力アップ体操

ボールやタオルを使って全身の筋力アップしていきましょう。講師：松田美代子

日時：第1, 2, 3木曜 14時～15時  
申込：自由参加、タオル・水分を持参、動きやすい服装でおいでください。

#### やさしいマジック教室 第1部

ハンカチやロープを使ってマジックを自分のものにしませんか。講師：新保次雄

日時：5/31(火) 11時～12時  
申込：定員10名申込制

(上記いずれも) 会場：2階和室 対象：高齢者

#### ★60歳以上の区民の方★

#### 三療サービス(マッサージ)

日時予定：4月21日(木) 5月19日(木)  
9時30分～16時(1回900円)  
問 南中野区民活動センター  
03(3382)1456

