

おタウンニュース みなみ中野



七町会・自治会合同防災訓練実行委員会(吉成武男会長)は、5月14日(土)に南台小学校で合同防災訓練を行った。

第65号

令和4年(2022年)6月号

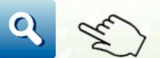
令和4年6月1日発行

☆☆ 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



コロナ禍における地域活動

世間ではwithコロナ、afterコロナと言われていますが、いつまで続くのか・・・という不安の中、地域活動を止めることはできません。

南中野地域では、コロナ感染防止に最大限の配慮をしながら、地域活動を幅広く展開したいと思います。地域事業は、6月に好評のラジオ体操で健康づくり講座を、7月に表情筋トレーニング講座を新たに実施します。また、町会・自治会をはじめ各地域団体も多様な活動を展開しています。ご参加してみませんか。

なかのオレンジカフェ



おしゃべりカフェ

*気軽に喫茶やコーヒーを飲みながら、認知症などの知識を広め、参加者同士が交流し、楽しく過ごす場所です。
*どなたでも結構です。
*気軽に覗いてみてください。

*日時 毎月第2水曜日 午後2時~4時
*場所 南台商店会館(南台2-24-15)
*参加費 300円(お茶・お菓子代)
開催予定(状況によっては中止もあります)

6月8日(水)
7月13日(水)

*問い合わせ先
NPOハナソウ会 若井(090-3540-3321)

認知症についての相談や参加者同士の交流など、楽しく過ごす「おしゃべりカフェ」をご存知でしょうか。若井武志(NPOハナソウ会代表)さんが中心となり、令和2年8月にオープンしました。毎月第2水曜日の午後2時から4時まで、南台商店会館で行っています。気軽に参加してみませんか。

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)



日時:6月21日(火)
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

☆37.5以上の発熱や体調不良など、新型コロナウイルス感染症がある場合はご入場できません。
☆ご来場の際は、「マスクの着用が必須となります」。
☆館内では、常時マスクの着用をお願いします。

☆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
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

バザーのお知らせ

日時 6月5日(日) 午前10時~売切終了
場所 南中野区民活動センター 洋室1・2号
バザー用品をご提供いただける方は、5月31日(火)または6月3日(金)に、南中野区民活動センター1階ボランティアコーナーまでお持ちください。(なお、背広、コート類、人形、電気製品等はご遠慮ください。)
収益金はボランティア活動の資金にします。
主催:南中野ボランティアコーナー
問合せ先:3380-0678(火・金午前10時~12時)

第47回南中野地区まつりのご案内

- 総合作品展、物品販売、健康相談
フリーマーケット等・・・10月1日(土)
 - 総合作品展、物品販売、焼きそば
コンサート等・・・10月2日(日)
 - こども広場、炊出し訓練・・・2日(日)
 - 南部演芸発表会・・・10月4日(火)
 - 第48回大運動会・・・10月16日(日)
予備日・・・10月23日(日)
- (1)、(2)、(4)の会場は南中野区民活動センター
(3)は栄町公園、(5)はみなみの小学校。
☆問合せ先・・・事務局(03-3382-1635)

表情筋トレーニング

7月29日(金) 14時~15時30分
会場:南中野区民活動センター2階

歌って イキイキ お肌も ツヤツヤ 楽しい ワクワク 笑って ココロ

講師:長澤かおる
(歌手・ビューティーアドバイザー)

わかりやすく、丁寧に、楽しく、癒しを感じる講座を開催しながら、表情筋を動かすコツをお教えします。
終わった後はお肌もツヤツヤ!気分もスッキリ!すること間違いなしです。
マスク時代、1日3分でもいつでもできる表情筋トレーニングを始めませんか。
年齢・性別問わずどなたでもお待ちしております!



問:南中野区民活動センター運営委員会
☎ 03(3382)1635

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
6月・7月の予定:6月14日・28日、7月12日・26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
6月・7月の予定:6月23日、7月28日

※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

6月・7月の行事

◇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。

6月、7月:毎週月曜日9時半、10時半、11時半の3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)

◇弥生五丁目町会

☆スイカ割大会:7月24日10時~12時、弥生公園
☆ラジオ体操:7月21日~31日、弥生公園6時30分~6時45分:いずれも対象は児童。

◇南台五丁目町会

☆4町会・自治会避難所開設訓練:7月23日、10時南中野中学校で防災訓練と避難所開設の実施。
☆ラジオ体操:7月22日~31日、南部公園6時30分~6時45分:対象は町会員、家族他

☆納涼盆踊り大会:7月30日、カキ氷、焼きそば、スイカ等の販売、盆踊りを通して交流を深める。

※行事はコロナの感染状況により、中止もあります。

もよおし情報

2022年6月1日(水)~7月31日(日)

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
TEL 03-3384-5941
FAX 03-3384-0862

保育体験～ポニーとあそぼう～

ポニーのえさやり・触れ合い
日時：6/1(水) 11時15分～12時
会場：中野みなみ保育園 園庭
対象：未就学児と保護者
申込：前日までに電話で申し込み。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
TEL 03-3381-0213
FAX 03-3381-0672

公園であそぼう

公園で保育士と一緒に遊びませんか。砂場や的当てなどを用意しています。子育て相談もお受けします。
日時：6/7(火) 29(水)
7/7(木) → 折り紙で簡単な七夕飾りを一緒に作りましょう。
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
TEL 03-3384-0906
FAX 03-3384-0662

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。エサをあげたりふれ合って遊びましょう。
日時：6/7(火) 9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。
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
TEL 03-3380-2661
FAX 03-3380-2662

今後の催しにつきましては直接お問合せください。

弥生福祉作業所

〒164-0013 中野区弥生町4-36-15
TEL 03-3384-2939
FAX 03-3384-2896

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所

●8月使用分：6月20日(月)
●9月使用分：7月19日(火)
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★

三療サービス(マッサージ)
日時予定：6月16日(木) 7月21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

南中野児童館

〒164-0013 中野区弥生町4-36-15
TEL 03-3382-1687
FAX 03-3382-1695

児童館のフェンスを飾ろうプロジェクト「星に願いを」

児童館のフェンスを短冊で飾りませんか。短冊用紙に願いを書いて七夕に夢をたくしましょう。フェンスの掲示期間は6月下旬～7月上旬まで。
日時：短冊募集は6月上旬から開始
会場：南中野児童館
対象：子どもから地域の大人までどなたでも
申込：なし。児童館にて用紙を配布予定。詳細は児童館おたよりとホームページでお知らせします。
ボールタイム「カタキ」
布ボールを使って、カタキをしよう。カタキは自分を当てた人が誰かに当てられると復活するドッジボールのような遊びです。
日時：毎週火・水・金(行事がある日を除く)
16時15分～16時45分
会場：南中野児童館 対象：小学生以上
申込：なし。密にならないように2回に分けて行います。5分間の換気タイムがあります。

みなみ児童館

〒164-0014 中野区南台5-15-3
TEL 03-3382-7399
FAX 03-3382-7472

食育講習会「やさいを食べよう!野菜を使った簡単!おやつ作り!!」

南部すこやか福祉センター栄養士による野菜を使ったおやつについてのおはなしです。
日時：6/22(水) 11時～11時45分
申込：事前申込制。6/1(水)から直接来館か電話で申し込んでください。

歯科講習会「歯みがきのコツ・歯が生える前にできること」

南部すこやか福祉センター歯科栄養士による乳幼児の口腔衛生についてのおはなしです。
日時：7/13(水) 11時～11時45分
申込：事前申込制。6/24(金)から直接来館か電話で申し込んでください。
(いずれも)会場：みなみ児童館1階ホール
対象：乳幼児親子12組

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)
TEL 03-3381-0162
FAX 03-3381-0163

おりおりDAY(おりがみ)

季節の折り紙をします! 開催日：6/13(月)

ぬりぬりDAY(ぬりえ)

いろいろな形のぬり絵をぬります。
開催日：6/22(水)
(いずれも)会場：キッズ・プラザみなみの
対象：小学生 申込：なし
※詳しくはおたよりをご確認ください

キッズ・プラザ新山

〒164-0014 中野区南台4-4-1
TEL 03-3384-2295
FAX 03-3384-2309

わいわいすいようび(わいすい) ※水曜実施

オリジナルの集団遊びや体を動かす様々な遊びを楽しみます!
日時：6/1、15、7/6、20
いずれも14時30分～15時30分
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

1年生が楽しめる簡単な工作(ぶんぶんごま他)をします。
日時：6/20(月)～25(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。

南部高齢者会館

〒164-0014 中野区南台5-27-24
TEL・FAX 03-3381-4261

イキイキアート教室

パステル画「溶け出す色を楽しもう」
講師：臨床美術士 小金澤 孝子
日時：6/24(金) 13時30分～17時
申込：先着10名 申込制 5/25～6/10

栄養教室

1. 熱中症予防の食事について
講師：保健師 羽倉 由佳
2. 食中毒予防の食事について
講師：地域管理栄養士 斉藤 隼人
日時：7/12(火) 10時20分～12時
申込：特になし 当日おいでください。
(いずれも)会場：南部高齢者会館2階
対象：60歳以上の方

しんやまの家

〒164-0014 中野区南台4-25-1
TEL・FAX 03-3229-8175

b(フラット)体操 心も身体も軽くなります!

日時：6/3(金) 24(金) 7/1(金)
7/15(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：6/1(水) 7/6(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：6/17(金) 7/22(金)

①9時50分 ②10時50分

健康体操 心身はつらつストレッチ

日時：6/6(月) 7/4(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：6/15(水) 7/20(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：6/13(月) 27(月) 7/11(月)

7/25(月) ①9時50分 ②11時

美術クラブ 切り絵教室

日時：6/10(金) 24(金) 7/8(金)

7/22(金) 13時30分

(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を

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)

TEL 03-5340-7885

FAX 03-5340-7886

健康測定会(血管年齢測定会)

血管年齢とは、動脈の硬さ『動脈硬化』の度合いです。痛みがなく、指先で数十秒で測定することができます。※保健師又は看護師が常駐します。

日時：①やよいの園6/22(水)

10時～11時半

②南部高齢者会館6/27(月)

13時～14時半

③しんやまの家6/29(水)

13時～14時半

対象：中野区在住の60歳以上の方 申込：不要

元気会(コーシャハイム中野弥生町・第3水曜日)

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

日時：6/15(水)、7/20(水)

いずれも14時～15時

会場：コーシャハイム中野弥生町(弥生町6-2-2)

集会場

対象：コーシャハイム又は近隣在住者

申込：不要(参加無料)