



おタウンニュース みなみ中野

第69号

令和5年(2023年)2月

令和5年2月1日発行

まちを支える活動!!

新規感染者数は依然高い状況が続いており、引き続き基本的な感染防止対策の徹底やワクチンの積極的な接種が重要です。一方で町会活動や見守り・支えあい活動など、地域の活性化に向けた取組みの展開も必要です。誰もが安心して住める南中野を目指し活動している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・自治会の会長と地域団体推薦委員、5人の18人で構成されています。

今回は推薦委員5人の活動を紹介いたします。
震地加代子委員は、青少年育成南中野地区委員会の委員長であり、また日赤南中野分団副分団長でもあります。震地委員は南中野地区まつりの大運動会の開催、下校時の旗振り見守り活動、ミニリーダー講習会の実施、さらに南中野フェスティバルなど多彩な地域活動を展開しています。
布施律子委員は、令和4年12月に南中野地区民生委員・児童委員協議会の会長に就任し、山川義則委員からバトンを引き継ぎました。民生委員・児童委員は、ご案内のとおり、福祉に関する生活上の悩みや心配ごとの相談、児童の健全育成のための地域活動への協

力、南部すこやか福祉センター等行政機関や福祉施設との橋渡しなどの活動を担っています。
浮ヶ谷せつ子委員は、長年にわたり民生委員・児童委員として活動しながら、南中野ボランティアコーナーを主催し、地域福祉の向上に貢献しています。現在も毎月第3木曜日に手芸を中心とした「ミニサロン」、第4木曜日に一人暮らし男性を対象にした「ランチの集い」、そして第1・3水曜日に子ども食堂「エプロン若菜」を運営しています。

若井武志委員は、全国ラジオ体操連盟の指導員として、栄町公園で朝のラジオ体操を指導しつつ、第2水曜日に「おしゃべりカフェ」を開設し、認知症についての相談や参加者同士の交流に努めています。
田中恵美子委員は、保護司会南中野分区分長かつ中野区更生保護女性会の会長として、社会奉仕の精神をもって保護司活動をしています。また、第2・4火曜日にみんなの食堂「南中野カレーの会」を開催し、毎回250食超の手作りカレーを提供しています。
推薦委員の5人は、安心して住める南中野のまちづくりの中核として、地域課題に

南中野ボランティアコーナー
ミニサロン

手指を動かしながら
手芸を楽しみ
脳を活性化して
みんなと仲間づくり♪

日時: 毎月第3木曜日
13:30~15:00
場所: 南中野区民活動センター
洋室3号
参加費: 200円(材料費他)

【問い合わせ】
南中野ボランティアコーナー
電話: 3380-0678
*受付時間...毎週火・金曜日の午前10時~12時

エプロン若菜

コロナ蔓延のためもう少し
お弁当のお持ち帰りになります。

☆お弁当が無くなり次第終了します

開催予定日
2/1・2/15・3/1・3/15

●日時: 毎月第1・第3水曜日
17:00~19:00
●場所: 川島通り商店街 コスモ会館
(中野区弥生町3-14-6)
●対象者: 18歳までの子どもたち
●参加費: 無料

<問い合わせ>
スタッフ代表・浮ヶ谷せつ子
☎090-9248-0927
(または連絡係 増淵 080-3704-6667)



ランチの集い

町会・自治会の主な行事のお知らせ

2・3月の行事

- ◎弥生五丁目町会
 - ☆餅つき大会・防災訓練
2月11日(祝) 10時~12時30分、弥生五丁目
 - 多目的ひろばにて開催
町会員を対象に餅つき
大会及び起震車体験等
による防災訓練の実施
- ◎南台2丁目前原町会、
北茨城・うぐいす谷温泉
- ☆チョイ飲み会一泊旅行・2月7日(火)、8日(水)
- ☆日帰りバス旅行・3月12日(日) 伊豆方面



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5年
開催日
2月14日・24日
3月14日・24日

☆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

オレンジカフェ

「おしゃべりカフェ」オープン!

*気軽にお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 南台商店街会館(南台2-24-15)
*参加費 300円(お茶・お菓子代含む)

2月8日(水) 午後2時~
3月8日(水) 午後2時~

*問い合わせ先
NPOハナソウ会 若井(090-3540-3321)





タウンニュース みなみ中野

第69号

令和5年(2023年)2月

令和5年2月1日発行

まちを支える活動!!

新規感染者数は依然高い状況が続いており、引き続き基本的な感染防止対策の徹底やワクチンの積極的な接種が重要です。一方で町会活動や見守り・支えあい活動など、地域の活性化に向けた取り組みの展開も必要です。誰もが安心して住める南中野を目指し活動している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・自治会の会長と地域団体推薦委員、5人の18人で構成されています。

今回は推薦委員5人の活動を紹介いたします。
震地加代子委員は、青少年育成南中野地区委員会の委員長であり、また日赤南中野分団副分団長でもあります。震地委員は南中野地区まつりの大運動会の開催、下校時の旗振り見守り活動、ミニリーダー講習会の実施、さらに南中野フェスティバルなど多彩な地域活動を展開しています。
布施律子委員は、令和4年12月に南中野地区民生委員・児童委員協議会の会長に就任し、山川義則委員からバトンを引き継ぎました。民生委員・児童委員は、ご案内のとおり、福祉に関する生活上の悩みや心配ごとの相談、児童の健全育成のための地域活動への協

力、南部すこやか福祉センター等行政機関や福祉施設との橋渡しなどの活動を担っています。
浮ヶ谷せつ子委員は、長年にわたり民生委員・児童委員として活動しながら、南中野ボランティアコーナーを主催し、地域福祉の向上に貢献しています。現在も毎月第3木曜日に手芸を中心とした「ミニサロン」、第4木曜日に一人暮らし男性を対象にした「ランチの集い」、そして第1・3水曜日に子ども食堂「エプロン若菜」を運営しています。

若井武志委員は、全国ラジオ体操連盟の指導員として、栄町公園で朝のラジオ体操を指導しつつ、第2水曜日に「おしゃべりカフェ」を開設し、認知症についての相談や参加者同士の交流に努めています。
田中恵美子委員は、保護司会南中野分区分長かつ中野区更生保護女性会の会長として、社会奉仕の精神をもって保護司活動をしています。また、第2・4火曜日にみんなの食堂「南中野カレーの会」を開催し、毎回250食超の手作りカレーを提供しています。
推薦委員の5人は、安心して住める南中野のまちづくりの中核として、地域課題に

南中野ボランティアコーナー
ミニサロン

手指を動かしながら
手芸を楽しみ
脳を活性化して
みんなと仲間づくり♪

日時: 毎月第3木曜日
13:30~15:00
場所: 南中野区民活動センター
洋室3号
参加費: 200円(材料費他)

【問い合わせ】
南中野ボランティアコーナー
電話: 3380-0678
*受付時間...毎週火・金曜日の午前10時~12時

エプロン若菜

コロナ蔓延のためもう少し
お弁当のお持ち帰りになります。

☆お弁当が無くなり次第終了します

開催予定日
2/1・2/15・3/1・3/15

●日時: 毎月第1・第3水曜日
17:00~19:00
●場所: 川島通り商店街 コスモ会館
(中野区弥生町3-14-6)
●対象者: 18歳までの子どもたち
●参加費: 無料

<問い合わせ>
スタッフ代表・浮ヶ谷せつ子
☎090-9248-0927
(または連絡係 増淵 080-3704-6667)



ランチの集い

町会・自治会の主な行事のお知らせ

2・3月の行事

◎弥生五丁目町会
☆餅つき大会・防災訓練
2月11日(祝) 10時~12時30分、弥生五丁目多目的ひろばにて開催
町会員を対象に餅つき大会及び起震車体験等による防災訓練の実施

◎南台2丁目前原町会、北茨城・うぐいす谷温泉
☆チョイ飲み会一泊旅行・2月7日(火)、8日(水)
☆日帰りバス旅行・3月12日(日) 伊豆方面



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5年開催日
2月14日・24日
3月14日・24日

☆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

オレンジカフェ

「おしゃべりカフェ」オープン!

*気軽に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 南台商店街会館(南台2-24-15)
*参加費 300円(お茶・お菓子代含む)

2月8日(水) 午後2時~
3月8日(水) 午後2時~

*問い合わせ先
NPOハナソウ会 若井(090-3540-3321)



2023年 2月1日(水)～3月31日(金)

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

☆集会室団体抽選会☆
4月分：2/20(月)
5月分：3/20(月)
地元団体：9時～
一般団体：11時～
必ず団体登録証をお持ち
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



◎**保育体験 ポニーとあそぼう**
ポニーのえさやり・触れ合い
日時：2/1(水) 3/1(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込。
※新型コロナウイルス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



◎**公園で遊ぼう**
公園で保育士と一緒に遊びませんか。砂場や的当て
身体を動かす遊びを用意しています。
日時：2/3(金) 22(水) 11時～11時30分
※2/3は節分の行事を予定しています。
3/8(水) 24(金) 10時～10時30分
(上記いずれも) 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、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**
2頭のポニーが園庭に来てくれます。エサをあげたり、
ふれあってあそびましょう。
日時：2/1(水) 14時～15時
3/1(水) 14時～15時
会場：南台保育園 対象：0歳～
申込：事前に保育園にご連絡ください。
状況により中止になることがあります。
先着で2家庭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ください。

南台図書館
〒164-0014 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合せください。



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。

●●●●●税の申告のご案内●●●●●
1 所得税の確定申告について ☆自動音声案内
中野税務署 03(3387)8111(代)
●申告書作成のアドバイスが必要な方は以下の会場へ。
☆開設期間と時間：2/16(木)～3/15(水)
平日8時30分～16時(相談開始9時15分)
☆会場：ベルサール新宿セントラルパーク
(新宿区西新宿6-13-1新宿セントラルパークシティ内)
★申告書作成会場が変わりました!
※会場では当日の「入場整理券」を配布します。またラインに
よる事前発行を行います。状況により受付を早く締切の場合が
あります。
申告書等の提出のみの場合は中野税務署宛に郵送してください。
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(木)～3/15(水)
☆ 申告方法：なるべく郵送で申告してください。
郵送先：〒164-8501 中野区税務課課税係 宛
※中野区HP「税額シミュレーション」で申告書を作成し印刷
すればそのまま提出もできます。

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

◎**ボールタイム「カタキ」**
布ボールを使ってカタキをしよう!
日時：毎週火・水・金曜 16時15分～16時45分
対象：小学生以上
◎**乳幼児親子仲間作り支援事業「ココロタイム」**
乳幼児親子の皆さんがつどい、交流できる時間です。
水曜日はのんびり乳児向け体操、手遊びなどの活動プ
ログラム。金曜日は元気に幼児向け体操や手遊び、
季節の活動プログラム。冬期は3/15(金)まで。
日時：毎週水・金曜 11時～11時45分
対象：乳幼児親子
(上記いずれも)
会場：南中野児童館 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



◎**歯科講習会「0歳からの歯みがき習慣準備
と1歳からの歯みがき実践」**
南台すこやか福祉センターの歯科衛生士が乳幼児
保護者向けに年齢に合わせた口腔ケアについてお
話します。
日時：2/22(水) 11時～11時45分
対象：乳幼児親子12組
申込：2/1(水)～直接来館かお電話で。
◎**フラダンスチーム「ナーリコフアリ」発表会**
みなみ児童館で定期的に練習している小学生のフ
ラダンスの館内発表会です。年間活動の締めくく
りとして今年度練習した曲目全てを踊ります。
日時：3/17(金) 16時～16時30分
対象：フラダンスに興味のある小学生。
※4月から小学生になる幼児とその保護者も大歓迎!
申込：当日直接お越しください。
(上記いずれも) 会場：みなみ児童館1階 ホール

キッズ・プラザみなみの
〒164-0013 中野区弥生町4-27-11 (みなみの小内)
TEL03-3381-0162
FAX03-3381-0163

◎**おりおりDAY(おりがみ)**
ハートの箱を作ります。
日時：2/6(月)
◎**ぬりぬりDAY(ぬりえ)**
ブラックアートに挑戦しよう。
日時：3/7(火)
(上記いずれも) 会場：キッズ・プラザみなみの
対象：小学生 申込：特になし
※詳しくはおたよりをご覧ください。



キッズ・プラザ新山
〒164-0014 中野区南台4-4-1
TEL03-3384-2295
FAX03-3384-2309



◎**親子de卓球**
南台小学校PTA卓球部の皆さんと一緒に、親子で卓
球を楽しめます。初心者でも大丈夫!卓球部の方
がていねいに教えてくれます。小学生だけの参
加もできます。持ち物：うわばき
日時：2/25(土) 14時～16時
対象：小学生およびその保護者の方※小学生のみも可能
申込：当日来てください。
◎**専門人材を活用した活動プログラムの充実事業
スポーツ教室第3弾「ダンス」**
ダンス講師に楽しくダンス基礎を覚えてもらおう!
持ち物：うわばき
日時：2/15(水) 14時30分～15時30分(予定)
対象：小学生
申込：申込書にて受付。
受付期間：2/1(水)～定員になり次第〆切
(上記いずれも) 会場：キッズ・プラザ新山

南部高齢者会館
〒164-0014 中野区南台5-27-24
TEL・FAX03-3381-4261



◎**作品展**
会館を利用されている方、地域の方の作品を展示
します。
日時：2/1(水)～24日(金)
会場：南部高齢者会館、高齢者集会室
対象：会館を利用されている方、地域の方
申込：作品を出展して下さる方を募集しています。
1/25までに南部高齢者会館にお申込ください。
◎**映画会**
参加される方のご意見をお聞きしながら昔懐かし
い映画や昨年上映された作品等、様々な映画を
上映しています。
日時：2/1、3/1(毎月第1水曜) 10時～12時
会場：南部高齢者会館2階和室
対象：60歳以上の方
申込：直接南部高齢者会館においでください。

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：2/3(金) 24(金) 3/3(金)
3/24(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：2/1(水) 3/8(水)
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：2/6(月) 3/6(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：2/15(水) 3/15(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：2/13(月) 27(月) 3/13(月)
3/27(月) ①9時50分 ②11時
◎**美術クラブ**～切り絵教室
日時：2/10(金) 2/24(金) 3/10(金)
3/24(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：事前にお電話でお申し込みください。

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

◎**冬の健康測定会「骨ウェーブ」**
骨ウェーブは、骨の硬さ＝骨密度を測定します。
手首を器機に挟み、15秒程度で測定し、骨密度の
結果が出てきます。ぜひお気軽にお越しください。
＜会場と日時＞
・しんやまの家2/22(水) 13時～14時30分
・南部高齢者会館2/27(月) 13時～14時30分
・やよいの園3/1(水) 10時～11時30分
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)
理学療法などの専門家を招いての体操教室やゲーム、
座談会等を行っており、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
る場合があります。
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：2/15(水)、3/15(水)
共に14時～16時
対象：コーシャハイムまたは近隣在住者
申込：不要、参加費無料

