



おタウンニュース みなみ中野

令和5年(2023年)6月

令和5年6月1日発行

第71号



バザーのお知らせ

日時:6月4日(日)
午前10時~売り切れ終了
場所:南中野区民活動センター
2階 洋室1、2号室

※バザー用品をご提供いただける方は、
5月23日(火).26日(金).30日(火).6月2日(金)
毎週火・金曜日(午前10:00~12:00)
南中野区民活動センター1階のボランティアコーナー
までお持ちください。
なお衣類は、背広、コート以外の新品に限らせて
いただきます。
電気製品は、お断りしています。

お問い合わせ
南中野ボランティアコーナー
☎ 3380-0678



ラジオ体操で健康づくり

6月21日(水)午後1時30分~
講師:多胡肇さん(NHK 体操指導者)
会場:当センター3階多目的ホール
申込:不要、直接会場へ無料
持ち物:運動靴、飲み物、タオル等



令和5年4月27日開始!
区民活動センターの集会室予約状況が
ためまっぷなかので確認できます!!

スマートフォンやパソコンで

いつでも! どこでも!

空き状況の確認ができます!



電子掲示板
ためまっぷなかの

近所のイベント情報も
探せます!

- 平日16時時点の情報を更新します
- 16時以降、予約やキャンセル等で変更になった場合は反映されませんので、お電話で各施設へお問い合わせください

中野区 区民活動センター調整担当 ☎03-3228-5571
kukatutyousei@city.tokyo-nakano.lg.jp

みんなのまちの掲示板「ためまっぷ」

中野区はみんなのまちの掲示板「ためまっぷ」を本年9月に運用します。このアプリは地域がまるごとわかる電子掲示板です。地域住民や地域の多様な団体が参画し、人と地域が世代や活動を地域とともに創る地域共生社会の実現に向けたツールの一つと考えています。南中野区民活動センター運営委員会は、昨年秋季ごろから試行してきました。その結果を踏まえ、本年から本格的に運用することになりました。

第一歩として、集会室の予約状況をアップし、集会室の利用を図ることにしました。左のQRを読み込んで活用してください。

4月1日の人事異動に伴い、退任のご挨拶を紹介します。

○退任挨拶・・・小山真実(南部すこやか福祉センター所長・3月31日で退職)



皆さまと共に過ごした時間は、私の宝物です。

短い期間でしたが、大変お世話になりました。ありがとうございました。地域の困ったことを解決したり、皆さまが笑顔になれることを一緒に取り組むことが大好きでした。とてもやりがいも感じていました。一年で退くことになってしまいが大変申し訳なく思っています。仕事を優先する生活から、仕事をすることを応援してくれた母と共に過ごす時間をつくって行きたいと思えます。

これからは、皆さまへの感謝の気持ちを込めて、南中野地域の活動を応援させていただきます。と大変ありがたいです。よろしくお願いたします。

○退任挨拶・・・村田佳生(鷲宮地区担当課長)



南部すこやか福祉センターの課長として4年間、大変お世話になりました。

南中野地域の皆様は、運営委員会・町会の結束力が高く、新しい取組をどんどん採り入れ、中野区を南から変革していくという気概のある地域だと感じました。子どもから高齢の方までが集い、楽しむ活動がたくさんあり、一方、見守り支えあい活動への細やかな取組等、本当に皆様のおかげで、南中野地域はいつも気持ちに通じ合い、血が通い、勢いがあるまちがつけられていると思います。コロナの拡大時にもその絆は変わらず、慎重に、でも決してひるまず、活動を継続されていたことが心に強く残っています。

どうか、皆様、ますますご健康、ご活躍を! 本当にありがとうございました。

★町会・自治会の主な行事のお知らせ

6. 7月の行事

◇弥生町五丁目町会

★朝のラジオ体操・・・7月21日~31日、6時30分~45分、弥生公園にて実施。
★スイカ割大会・・・7月23日、10時~、弥生公園にて実施。

◇南台五丁目町会

★朝のラジオ体操・・・7月21日~31日、6時30分~45分、南部公園にて実施。

★納涼盆踊り大会・・・7月30日、10時~、南部公園にて実施。

◇新山通町会

★貯筋運動教室・・・介護予防、転倒防止のための椅子に座って行う簡単な高齢者筋力トレーニングです。参加費100円。(但し、町会以外200円)10時30分、11時30分の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)6月は、5日、12日、19日、26日、7月は3日、10日、24日、31日。

★日帰りバスハイク・・・6月11日、東京ドイツ村(千葉県袖ヶ浦市)、バーベキュー等を楽しむ。申込(桜井時代、鈴木裕子まで)対象は町会会員及び家族、新山通町会防炎広場に8時集合。



もよおし情報

2023年6月1日(木)～7月31日(月)

もよおしは変更になる場合もございます。念のためご確認ください。

中野みなみ保育園

〒164-0014 中野区南台5-29-9
TEL 03-3384-5941
FAX 03-3384-0862



育児講座～わらべうたであそぼう

日時：6/7(水) 10時30分～11時
会場：中野みなみ保育園 子育て支援室

保育体験～ポニーとあそぼう

ポニーへのえさやり・ふれ合い
日時：6/7(水) 11時15分～12時
会場：中野みなみ保育園 園庭

いずれも) 対象：未就学児とその保護者

申込：前日までに電話で申込ください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、人数制限しています。

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。子育て相談もお受けします。

日時と会場：6/29(木) 弥生公園

公園で遊ぼう～七夕集会へのお誘い

日時と会場：7/7(金) 弥生保育園

いずれも) 時刻：10時～10時30分

対象：地域の乳幼児親子

申込：直接会場にお越しください。

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

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合って遊みましょう。

日時：6/6(火) 9時30分～

7/10(月) 11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場合がございます。

・先着2家庭とさせていただきます。

・保護者の方はマスクの着用をお願いします。

・当日は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
TEL 03-3380-2661
FAX 03-3380-2662



株)日本ヴォーグ社連携展示

「世界のハンドメイド」

日本ヴォーグ社からお借りしたハンドメイド作品と同社発行の書籍を展示します。

日時：5/27(土)～6/29(木)

会場：南台図書館 対象：一般 申込：不要

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。

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



コロコロタイム

乳幼児親子の皆さんが交流できる時間です。水曜日はのんびり乳児向け、体操、手遊びなどのプログラム。金曜日は元気に幼児向け体操、季節の活動などのプログラム。春期は7/14(金)までです。

日時：毎週水・金 11時15分～11時45分

申込：特になし

水道キャラバン

東京都水道局のスタッフが子育てに役立つ「水」の情報を楽しく教えてくれます。

日時：6/2(金) 11時15分～11時45分

会場：南中野児童館 対象：乳幼児親子(先着20組)

申込：5/17(水)から申込受付。

※定員になり次第締め切りとします。

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

南部すこやか福祉センター栄養士による朝食についての講座です。栄養バランスがよく、簡単に作れる朝食メニューを紹介します。

日時：6/21(水) 11時～11時45分

会場：みなみ児童館1階ホール

対象：乳幼児親子15組

申込：事前申込制 6/2(金)～直接来館か電話で

ワイワイ伝承遊び「セミとブンブン」

夏休みの工作で①セミの折り紙②フィルムケースで音の出るおもちゃを作ります。南部高齢者会館で活動されている方々が作り方と遊び方を教えてください。

日時：7/25(火) 14時～15時

会場：みなみ児童館 1階ホール

対象：小学生 申込：当日直接会場へ

キッズ・フラザみなみの

〒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

ぬりぬりDAY 6/7(水)
生き物のぬりえを用意しています。

おりおりDAY 6/13(火)

てんとう虫を作ります。

いずれも) 会場：キッズ・フラザみなみの

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・フラザ新山

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

親子DE卓球

南台小学校PTA卓球部の皆さんに卓球を教えてください。未経験者でもOKです。ぜひ親子で参加してください。

日時：6/10(土) 14時～16時

7月実施はおたよりでご確認ください。

※7月下旬を予定

会場：南台小学校体育館 ※キッズ・フラザ新山集合

対象：小学生親子 ※小学生のみでも参加もできます

チャレンジ THE YOYO

6月6日はアメリカのヨーヨーの日。キッズ・フラザ新山ではヨーヨー検定にチャレンジできます。ビギナーから丁寧に教えます。

日時：6/14(水) 15時30分～16時30分

7/14(金) 16時～16時30分

会場：キッズ・フラザ新山 対象：小学生

いずれも) 申込：当日キッズ・フラザ新山に

直接遊びに来てください

(第4回) 南中野 **俳句講座**～俳句にチャレンジ
楽しい「句会」も体験できる初心者向けの会です。
日時：①7/11 ②9/12 ③11/14
いずれも火曜 13時30分～15時
講師：藤森狂吉氏(俳人・日本伝統俳句協会本部講師)
対象：どなたでも～直接会場(南中野区民活動センター)
へいらしてください ※参加無料
<以下の季題を参考に、俳句を作って頂くのも大歓迎!です>
①金魚、夏雲、日傘等 ②すすき、彼岸花、月見等
③落葉、こがらし、七五三等

南部高齢者会館

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



伝承遊び

昔から伝えられてきた遊び道具を作り、作ったもので遊び楽しむ※年に6回、みなみ児童館の子どたちに伝承遊びを教えています。

日時：6/27(火)、7/25(火)

申込：要 事前ご連絡(道具を作るための準備)

新体操

膝、股関節、肩、腰などの主な関節をまんべんなく動かし本来の自然な体に戻していく体操。

日時：6/13(火)、27(火)、7/11(火)

7/25(火)

申込：直接来館してご参加ください。

(タオル又は手拭いをお持ちください)

いずれも) 会場：南部高齢者会館

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

♫(フラット)体操～心も身体も軽くなります!

日時：6/2(金) 16(金) 7/14(金)

7/28(金) ①9時50分 ②10時50分

♫ちよん体操～椅子に座って簡単筋肉トレーニング

日時：6/7(水) 14(水) 7/5(水)

7/12(金) 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：6/23(金) 30(金) 7/21(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：6/5(月) 7/3(月)

①9時50分 ②10時50分

♫らくた raku Uta～滑舌体操と懐かしの歌

日時：6/21(水) 7/19(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：6/12(月) 26(月) 7/10(月)

7/24(月) 10時～11時30分

♫美術クラブ～切り絵教室

日時：6/9(金) 23(金) 7/14(金)

7/28(金) 13時30分～

いずれも) 会場：しんやまの家 対象：65歳以上

申込：事前に電話でお申込ください。

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)
TEL 03-5340-7885
FAX 03-5340-7886

血管年齢測定会

血管年齢とは、血管のしなやかさ、硬さを基準とした血管自体の年齢のことです。血管の老化度、つまり動脈硬化(血管が硬くなること)がどれだけ進行しているかを表す指標の意味ももちます。

日時と会場 ①6/26(月) 南部高齢者会館

②6/28(水) しんやまの家

いずれも13時～14時30分

対象：区内在住の60歳以上の方

♫元気会(コーシャハイム中野弥生町・第3水曜)

理学療法士など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ます。気軽な交流の場となっております。

会場：コーシャハイム中野弥生町 コミュニティ

サロン(集会場) (弥生町6-2-2)

日時：6/21(水)、7/19(水)

いずれも14時～16時

対象：コーシャハイム又は近隣在住者

いずれも) 申込：不要(参加無料)



☆南中野区民活動センター集会所

利用団体抽選会のお知らせ☆

●8月使用分：6月19日(月)

●9月使用分：7月18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