

みんなの食堂
南中野
カレーの会



令和6年開催日

2月13日・27日
3月12日・26日

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♪

☆日 時:毎月第2・4火曜日
18:00~19:00(受付は17:30)
※但し カレーが350食を超えた時点で終了とさせていただきます。ご理解・協力のほどお願いいたします。
☆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!!



タウンニュース
みなみ中野

第75号

令和6年(2024年)2月

令和6年2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



背筋伸ばし、目線を高く

ロコモティブシンドロームとは

ロコモティブシンドロームとは、「運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態」のことを表し、平成十九年に日本整形外科学会によって提唱された概念です。略称は「ロコモ」です。運動器とは、身体を動かすために関わる組織や器官のことで、骨・筋肉・関節・靭帯・神経などから構成されています。高齢社会の日本では、平均寿命は約80歳に達し、運動器の障害によって、日常生活に支援や介護が必要となる方が増加しています。介護が必要となった主な原因は「高齢による衰弱」、「骨折・転倒」、「関節疾患」が多く、運動器の障害をきっかけに日常生活の自立度が下がりやすいと言われています。運動器の疾患や加齢に伴う運動器の機能低下によって、歩行機能やバランス機能、運動速度、反応速度などが低下し、屋内外の移動やトイレ・更衣・入浴・洗面などの日常生活活動に介助が必要な状態となります。身体が思うように動かないことで外出することが億劫となり、家に閉じこもりがちです。ロコモの予防には、運動習慣とバランスの良い食生活が大事です。ロコモ度は左記の「ロコモチェック」で確認し、予防に努めましょう。

ロコモチェック

自分のロコモ度は、「ロコモチェック」を使って簡単に確かめることができます。7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。1つでも当てはまればロコモの心配があります。0を目指してロコトレ(ロコモーショントレーニング)を始めましょう。

チェック欄	チェック欄
1 片脚立ちで靴下がはけない	<input type="checkbox"/>
2 家の中でつまずいたりすべったりする	<input type="checkbox"/>
3 階段を上るのに手すりが必要である	<input type="checkbox"/>
4 家のやや重い仕事が困難である	<input type="checkbox"/>
5 2kg※程度の買い物をして持ち帰るのが困難である ※1リットルの牛乳パック2個程度	<input type="checkbox"/>
6 15分くらい続けて歩くことができない	<input type="checkbox"/>
7 横断歩道を青信号で渡りきれない	<input type="checkbox"/>

なかのオレンジカフェ

南中野ボランティアコーナー
ミニサロン

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

おしゃべりカフェ

*気軽に花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)

2024年2月14日(水)
2024年3月13日(水)
*問い合わせ先
NPOハナソウ会 若井(090-3540-3321)

- ☆町会・自治会の主な行事のお知らせ
- ◎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(予定)体験等による防災訓練の実施。
 - ◎南台2丁目前原町会、☆チヨイ飲み会:2月7日(水)南台商店会館。
 - ☆日帰りバス旅行:2月28日(水)熱海。
 - ◎新山通町会
 - ☆ちよ筋運動教室:介護予防、転倒防止のための椅子に座って行う簡単な筋力トレーニング。参加費100円。(但し、町会以外は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)。2月は、5日、19日、26日。3月は4日、11日、18日、25日。対象は町会員及び家族。地縁者で65歳以上の方。
 - ☆町会見回りと辻たち活動:防犯意識の高揚を願い、夜間町内全域を見守る。また、帰宅児童を見守り町内パトロール活動。2月は6日、3月は5日に実施。19時スタート。辻たちは毎月第2金曜日で、3時半から1時間程度実施。
 - ☆消火訓練:スタンドパイプ及び消火器の操作を学び実践する。3月中旬の日曜日、10時スタート。南台一丁目11番地域にて実施。

交通安全教室の開催

南中野区民活動センター管内の保育園に通園し、4月に新一年生になる園児を対象にした交通安全教室を次のとおり3年ぶりに開催します。

☆と き:2月13日(火)午前10時~11時
☆と ころ:南中野区民活動センター 3F 多目的ホール

○交通安全ルールのお話しとアニメ映画
○横断歩道を渡る練習

□主催:南中野地区交通安全協議会(柿沼秀光会長)
※問合せ先:事務局 大沼・翠(3382-1635)

もよおし青森

2024年2月1日(木)～3月31日(日)
もよおしは中止、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：2/19(月)
5月分：3/18(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：2/7(水)3/6(水) 11時～11時40分
会場：中野みなみ保育園 園庭

◎育児講座 離乳食作り方・与え方について

実際に園で提供している離乳食を試食、与え方や離乳食についての座学と質疑応答
日時：2/7(水) 10時30分～11時15分
会場：中野みなみ保育園 子育て支援室
(上記いずれも)対象：未就学児と保護者
申込：前日までに電話で申込。※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

◎節分会

新聞紙で作ったお豆と一緒に鬼退治をしませんか。
日時：2/2(金) 10時～10時30分
※2/3は節分の行事を予定しています。

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：2/7(水) 14時(30分～1時間程度)
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。

南台図書館

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

◎児童カードポイントキャンペーン

南台図書館にて期間中に、子どもの利用カードで子どもの本を借りると1冊につき1ポイントがたまり、20ポイントたまると、記念品と交換できます。
2/1(木)9時～3/3(日)20時まで
会場：南台図書館
対象：自分の図書館利用カードを持っている小学6年生までの児童
申込：不要

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。

◆◆◆◆◆所得税の確定申告について◆◆◆◆◆

●申告書作成会場の開設について
☆期間と時間：2/16(金)～3/15(金)
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
住友不動産新宿セントラルパーク1階)
※要「入場整理券」。「会場」又は「LINEによる事前発行」で入手可能です。
※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。

●電話でのご相談は、
国税相談専用ダイヤル 0570-00-5901
国税庁HP内「確定申告書等作成コーナー」では自動計算で申告書を作成し、自宅から電子申告(e-Tax)ができます。是非ご利用ください。

南中野児童館

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

◎おべんとうほんぶおはなし会

「おべんとうほんぶ」たのこさんによる手遊び歌、手作りえほんも出てくる楽しいおはなし会です。
日時：2/16(金)3/15(金)
11時15分～11時45分
会場：南中野児童館ホール
対象：乳幼児親子 申込：不要

◎チャレンジスタンプラリー～ダーツやジャグリング、ゲームなど～

ダーツやジャグリング、ボードゲーム、簡単なゲームなど色々な遊びにスタンプラリー形式でチャレンジします。挑戦したり、応援したり、やり方を教え合って一緒に楽しもう。
日時：2/10(土) 14時～15時30分
対象：乳幼児親子、小学校、中学校、高校生
会場：南中野児童館ホール、ロビー
申込：2/1(木)～

みなみ児童館

〒164-0014 中野区南台5-15-3
TEL03-3382-7399
FAX03-3382-7472

◎おもちゃ病院

壊れて遊べなくなったおもちゃ(子ども向け)を、おもちゃ病院のドクターたちが診てくれます。
日時：2/17(土) 13時30分～15時30分
対象：子どものおもちゃ(電子ゲームは除く)
申込：事前申し込み制 ※詳しくはしどうかんだより「かっぱのがみ2月号」をごらんください。

◎どようびパンダ

体操・手遊び・パネルシアターなど親子で楽しめるひとときです。2月はひなまつり工作もあります。
日時：①2月24日(土)②3月16日(土)
いずれも11時～11時45分
対象：乳幼児親子 申込：不要。直接ご来館下さい。
(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)

季節の折り紙を楽しみます。
日時：2/2(金)
◎ぬりぬりDAY(ぬりえ)
冬のアイテムのぬりえを用意してます。
日時：2/8(木)
(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

キッズ・プラザ新山

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

◎令和5年度専門人材を活用した活動プログラムの充実事業「ブラインドサッカー」

パラ競技のブラインドサッカーを体験しよう！
日時：2/7(水) 15時20分～16時30分
会場：キッズ・プラザ新山(南台小学校校庭)
申込：申込書にて受付中。

◎令和5年度専門人材を活用した活動プログラムの充実事業「ダンス」

ダンスの基本を学んで、踊る楽しさを知ろう！
日時：2/21(水) 15時30分～16時30分
会場：キッズ・プラザ新山(南台小学校校庭)
申込：2/5(月)より申込書にて受付。
(上記いずれも) 対象：小学生

南部高齢者会館

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

◎作品展

会館利用者様の作品を展示します。
日時：2/1(木)～28日(水)
※土日祝日はお休み 9時～17時
会場：南部高齢者会館室
対象：年齢は問いません。
申込：直接来館し、ご覧ください。

◎伝承遊び

昔から伝えられてきた遊びを思い起こし、作って遊べます。
日時：2/20(火) お雛様作り
3/14(木) リクエストに依って
(いずれも) 10時～12時
会場：南部高齢者会館 対象：60歳以上の方
申込：事前の準備がありますので1週間前にはご連絡ください。

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：2/2(金) 16(金) 3/1(金)
3/22(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：2/7(水) 14(水) 3/6(水)
3/13(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：2/5(月) 3/4(月)
①9時50分 ②10時50分

◎らくうた

～たのしく歌う！きらくにうたう！
日時：2/21(水) 10時～11時30分

◎歌は友だち

～たのしく歌って音楽セラピー～
日時：2/19(月) 26(月) 3/11(月)
3/25(月) 10時～11時30分

◎美術クラブ

～切り絵教室
日時：2/9(金) 16(金) 3/8(金)
3/22(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。お気軽にお越しください。
<会場と日時>
●南部高齢者会館 2/26(月)
●しんやまの家 2/28(水)
(いずれも) 13時～14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おります。
会場：コーシャハイム中野弥生町 集会場コミュニティサロン(弥生町6-2-2)
日時：2/21(水)、3/21(木)
(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
申込：不要 参加費：無料