

バザーのお知らせ

日時: 6月2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、

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

おタウンニュース みなみ中野

第77号

令和6年(2024年)6月号

令和6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

令和6年度「東京都と大学との共同事業」の決定事業(3事業)

子ども食堂を活用した口の健康と食育の複合プログラムの開発と実施

(東京医科歯科大学・東京大学)

- 子ども食堂の利用者を対象に、咀嚼を促すカレーを食べながら、口の健康や咀嚼、栄養に関する勉強会(講話)を開催
- 参加者へのヒアリング等を通じて、子ども向け複合プログラムを開発
- 小学校での給食指導に取り入れる等の更なる展開を目指す

子どもや保護者の口や栄養に関する課題



不良な食習慣、孤食等

口の健康と食育の複合プログラム



咀嚼を促すカレー



勉強会

得られる効果



- ・口の健康・食・咀嚼に関する意識向上と行動変容
- ・参加者同士のネットワーク強化等

生涯にわたる健康習慣の獲得

南中野カレーの会は、第2・4火曜日に、手作

ります。

この事業は、子どもを

対象にしたお口の健

康、そして食育の複合

プログラムを開発し、地

域や小学校などに展開

していく取組みであり

ます。

東京都は、「令和6年

度東京都と大学との共

同事業」について、実施

事業を決定し、4月5

日小池都知事が発表し

ました。3事業が選定

されましたが、その一つ

に「南中野カレーの会」

と東京医科歯科大学・

東京大学との「子ども

食堂を活用した口の健

康と食育の複合プログ

ラムの開発と実施」が選

ばれました。

この度の共同事業は、

子ども100人の参加の協

力を得て、6月から11

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)



ラジオ体操第を直伝
NHKラジオ体操の指導者として活躍する多胡 肇さんを講師に迎え、いつでも気軽に取り組める全身運動ラジオ体操の正しい動作やチェックポイントをわかりやすく指導していただきます。

日時: 6月26日(水)
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



☆ 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

- ☆ 4町会 自治会合同避難所開設訓練: 6月30日、南中野中学校にて実施。
- ☆ 朝のラジオ体操: 7月22日、31日まで、6時30分、南部公園にて実施。
- ☆ 納涼盆踊り大会: 7月27日、17時、南部公園にて実施。
- ☆ 弥生町五丁目町会
- ☆ 五町会合同納涼盆踊り: 7月20日、21日、18時、栄町公園にて実施。
- ☆ スイカ割大会: 7月28日、10時、弥生公園にて実施。

- ☆ 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カトレーニングです。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。6月は、3日、10日、17日、24日、7月は1日、8日、22日、29日。
- ☆ 日帰りバスハイク: 6月12日、栃木県あしがらフラワーパーク。会費四千元。事前申込(桜井時代、090-3544-9941まで)対象は町会員及び家族、新山通町会防
- ☆ 災広場に午前8時集合。
- ☆ 南台五丁目町会

- ☆ 町会・自治会の6・7月の主な行事のお知らせ

- ☆ 町会・自治会の6・7月の主な行事のお知らせ

- ☆ 町会・自治会の6・7月の主な行事のお知らせ

- ☆ 町会・自治会の6・7月の主な行事のお知らせ

- ☆ 町会・自治会の6・7月の主な行事のお知らせ

- ☆ 町会・自治会の6・7月の主な行事のお知らせ

- ☆ 町会・自治会の6・7月の主な行事のお知らせ

- ☆ 町会・自治会の6・7月の主な行事のお知らせ

- ☆ 町会・自治会の6・7月の主な行事のお知らせ

- ☆ 町会・自治会の6・7月の主な行事のお知らせ

- ☆ 町会・自治会の6・7月の主な行事のお知らせ

令和5年度南中野カレーの会実績 (令和5年4月11日~令和6年3月26日)

回数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	計
幼児	53	50	55	49	71	81	60	69	54	62	86	70	66	82	76	66	60	33	51	70	51	48	32	37	1432
小学生	99	85	102	103	110	111	118	96	68	94	124	122	106	150	132	134	121	66	98	124	135	138	86	53	2575
中学生	20	15	23	28	20	25	33	27	24	35	28	32	34	33	32	41	37	27	29	20	22	32	27	21	665
高校生	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	3	1	2	0	1	0	2	2	1	15
大人	170	140	160	153	178	171	162	173	157	162	187	164	169	190	188	162	164	163	169	179	170	154	145	137	3967
計	342	290	340	334	379	388	373	365	303	353	425	388	376	456	428	406	383	291	347	394	378	374	292	249	8654
子ども	172	150	180	180	201	217	211	192	146	191	238	224	206	265	240	241	218	126	178	214	208	218	145	111	4672

- ☆☆☆ 第49回南中野地区まつり
- 参加者募集☆☆☆
- ★ 第50回大運動会(みなみの小学校) 9月29日(日)
- ★ 南部演芸発表会...10月1日(火)
- ★ 作品展、フリーマーケット 5日(土)
- ★ コンサート、物品販売等 6日(日)
- ★ ちびっ子広場(弥生公演) 6日(日)
- 地区まつりに参加を希望する方は、7月10日(水)までに事務局へ(3382-1635)

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6年
開催日
6月11日・25日
7月9日・23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!!

「南中野カレーの会」、大学との共同事業に参画



もよおし情報



2024年6月1日(土)~7月31日(水)

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。

☆南中野区民活動センター
集会室利用団体抽選会

のお知らせ☆

- 8月使用分：6月17日(月)
 - 9月使用分：7月16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

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~ポニーのえさやり

日時：6/5(水)、7/8(月)
いずれも) 11時~11時20分

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てください。

※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
TEL03-3381-0213
FAX03-3381-0672



やよいひろば(雨天中止)

弥生保育園の子どもたちと室内や園庭、隣の弥生公園で一緒に遊びませんか。

日時：6/17(月)9時30分~11時30分

会場：弥生保育園園庭

七夕会(雨天でも実施)

保育園の子どもたちと一緒に七夕集会に参加しましょう。

日時：7/5(金)時間未定

(近くなったら直接お問合わせください)

会場：弥生保育園

いずれも) 対象：区内に住んでいる在住の乳幼児と保護者

申込：直接いらしてください。

南台保育園

〒164-0014中野区南台3-35-3
TEL03-3384-0906
FAX03-3384-0662

園庭開放

保育園の園庭に遊びに来ませんか。すべり台やトランポリン、砂場などで総合遊具があります。

日時：月~金曜日 9時30分~11時30分の間

会場：南台保育園園庭 対象：就学前のお子様

申込：事前に保育園にお電話ください。

- ・アレルギー反応が出る園児もいますので、食べ物の持ち込みはご遠慮ください。(飲み物は水かお茶をお願いします。)
- ・天候や暑さで実施できない事もあります。

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

キャンペーン期間中に南台図書館に来館してもらい、子どもの利用者カードで子どもの本を1冊借りていただくごとに1ポイントを進呈します。20ポイントたまれば、記念品と交換することができます。ぜひご参加ください。

日時：6/1(土)~7/22(月)20時まで

会場：南台図書館 1階カウンター

対象：0歳から小学生までの中野区の図書館利用者カードを持っている方 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わせください。

南中野児童館

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



コロコロタイム

乳幼児親子の皆さんが交流する時間です。水曜日はゆったり乳幼児向け、手遊びや体操などのプログラム。金曜日は、元気に幼児向け、体操や季節の活動などのプログラム。春期は7/17(水)までです。

日時：毎週水・金 11時15分~11時45分

申込：不要

おべんとうえほんぶおはなし会

「おべんとうえほんぶ」たのこさんによる、手遊びや歌、手作りのえほんなどが出てくる楽しいお話会です。

日時：6/14(金)、7/5(金)

いずれも11時15分~11時45分

申込：不要

南部すこやか福祉センター主催食育講習会

栄養士が来館します。野菜をテーマに食事のバランスについて勉強しましょう。

日時：7/10(水)11時~11時45分

申込：詳細は児童館のおたよりにてお知らせします。

いずれも) 会場：南中野児童館

対象：乳幼児親子

みなみ児童館

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



絵手紙を描こう!

「南中野絵手紙の会」の方々に絵手紙の描き方を教わって描きます。

日時：6/12(水)14時~16時

定員：15名

ワイワイ伝承遊び「ひもで編むとんぼの工作」
夏休みの工作でとんぼの飾りをひもで編んで作ります。南部高齢者会館で活動している方々が、教えてくださいます。

日時：7/23(火)14時~15時30分

定員：20名

(いずれも) 会場：みなみ児童館 1階ホール

対象：小学生

申込：参加希望の方は、みなみ児童館までお問い合わせください。

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 6/11(火)

鳥のメッセージカードを作ります。

ぬりぬりDAY 7/4(木)

魔女の塗り絵を用意してます。

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



よみきかせ

絵本のよみきかせや紙芝居など色々なおはなしをするよ

日時：6/26(水)15時30分~15時50分

わいわいすいようび

夏休みまで待てない!あつまったみんなと一緒にあそびます!オリジナルの集団遊びを楽しもう!

日時：7/17(水)14時30分~15時

いずれも) 会場：キッズ・プラザ新山

対象：小学生

申込：当日来てね

南部高齢者会館

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

熱中症講習会

講師による熱中症対策の講義

日時：7/10(水)13時30分~14時30分

筋力アップ体操

トータルフィットネス研究所講師による体操、筋力アップして楽しい生活を送りましょう。

日時：6/6(木)、13(木)、20(木)

7/4(木)、11(木)、18(木)

いずれも14時~15時

いずれも) 会場：南部高齢者会館 2階

対象：60歳以上の方

申込：当日直接会場にお越しください。

★和室で行いますので靴下の着用をお願いします。

★水分補給の飲み物をお持ちください。

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：6/14(金)28(金)7/12(金)

7/19(金)10時~11時30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：6/5(水)19(水)7/3(水)

7/17(水)10時~11時30分

たかまりコンビのB-B体操~認知症予防の脳トレ

日時：6/28(金)7/26(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：6/3(月)7/1(月)

10時~11時30分

らくうた~皆さんのリクエストで楽しく歌います。

日時：6/12(水)7/10(水)

10時~11時30分

歌は友だち~楽しく歌って音楽セラピー

日時：6/10(月)24(月)7/8(月)

7/22(月)10時~11時30分

美術クラブ~切り絵教室

日時：6/14(金)28(金)7/12(金)

7/26(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)
TEL03-5340-7885

FAX03-5340-7886



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兼ねます。

日時と会場 ①6/24(月)南部高齢者会館

②6/26(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：6/19(水)、7/17(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)

☆60歳以上の区民の方☆

三療サービス(マッサージ)

●日時：6月20日(木)

7月18日(木)

9時~16時(1回900円)

間)南中野区民活動センター

