



梅若能楽堂一舞台芸術を学ぶ

# おタウンニュース みなみ中野

第80号

令和6年(2024年)12月

令和6年12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



人生100年時代

好きなこと・興味のあるもの

学ぼう!!



今月号は、生涯学習について紹介します。人生100年時代と呼ばれるなか、より豊かで充実した人生を過ごすために生涯学習が推奨されています。

生涯学習の理念は、ひとりひとりが、自己の人格を磨き、豊かな人生を送ることができるよう、その生涯にわたって、あらゆる機会に、あらゆる場所において学習することとされています。

★生涯学習の4つのメリット

☆日々の楽しみや生きがいが増える

生涯学習は、仕事や社会に必要な知識だけでなく、文化やスポーツ、健康、歴史、仲間づくりなど、自分の好きなことや興味があることを学習していくものです。生活にさまざまな楽しみや生きがいを持てるメリットがあります。

☆新しいコミュニティを形成できる

職場や家庭以外のコミュニティとの関わりがうまれます。趣味や好きなことについての学びとなるため、生涯学習を通じて形成した人間関係は、一生継続と言われていきます。

☆視野が広がる

幅広い分野の知識に触れるなかで、多くの職種や世代の人と関わりを続けるうちに、自分の考え方も広がっていきます。

☆豊かな老後につながる

生涯学習で得られた生きがいやコミュニティ等により、精神的に豊かな老後を過ごせるようになります。

★「なかの生涯学習大学」の概要

中野区では、生涯学習施策として、3年間の進級制の「なかの生涯学習大学」を設けています。

◇募集要項

日時	5~12月の原則水曜日、14:00~16:00(全22回程度)
会場	なかのZERO小ホール 他
受講料	年間 5,000円
定員	200名
対象者	対象者:原則55歳以上の中野区在住者で、ひとりで無理なく通学・受講できる方

◇申込方法

インターネット(中野区の電子申請フォーム)または往復ハガキで可能です。申込詳細は、令和7年1月中旬~末頃に中野区HPでご案内予定です。

◇入学説明会実施日(※申込不要です、直接会場にお越しください)

- ・2月4日(火)14時~16時 桃園区民活動センター 洋室2・3号
- ・2月13日(木)14時~16時 鷲宮区民活動センター 洋室2号
- ・2月21日(金)14時~16時 中野区役所 1FミーティングルームA
- ・2月26日(水)14時~16時 南中野区民活動センター洋室1・2号

◇問い合わせ先

中野区 地域活動推進課 なかの生涯学習大学担当  
TEL:03-3228-3251  
Email:nakano-daigaku@city.tokyo-nakano.lg.jp



活動報告・意見交換・・・なかのZERO小ホール

その目的は、みなさまの経験を活かし、地域・社会活動につなげ、お住まいの地域の魅力や歴史などを学び、仲間づくりを進めることです。そのため、各分野の専門家などを講師に迎え、身近な大学や区の関連する部署等との連携を図りながら、多彩な学びを展開しています。

★募集要項は左記の図表のとおりです

多くの受講を期待しています。好きなことなどを学んで心豊かな人生を送りませんか。

南中野地域では、なかの生涯学習大学で学んだ方々が、「南中野ことぶき会」南風」を結成し、多様な活動を通して、親睦と交流を図っています。

町会・自治会の主な行事

12月、令和7年1月の行事

◎弥生五丁目町会

☆歳末夜警・12月26日 28日 19時~21時パトロール

☆新年会・1月26日 12時 天翔(中野区中央4-1-1)

◎弥生六南台町会

☆歳末夜警・12月23日 27日、20時~21時パトロール

26日、子どもたちによる町会巡回夜警は17時~18時、おみやげあり

☆新年会・日時、場所等は未定。1月末に回覧にて案内

◎南台四丁目東町会

☆Xmas・お楽しみ会 12月21日 10時~子ども会を

中心に、親子三世代が交流し、歌、踊り、劇など楽しむ

◎南台5丁目町会

☆歳末夜警・12月23日 27日、20時~21時パトロール

☆新春餅つき大会・1月13日、11時~12時 南部公園

◎新山通町会

☆新山まつり・12月1日、10時~ 住民間の絆を強め、

地域の結束を図り、町会の存在を誇示する。スロット、

ダーツ遊び、焼きそば、豚汁、餅つき体験、フリマ等の

非日常を過ごす 新山通防災広場にて実施

☆歳末夜警・12月23日 27日、19時~20時新山通町会

事務所に集合、住民の安穩を願い、防犯・防災周知加

藤の1年のまとめとして、夜間パトロールの実施

☆ちよきん運動教室 転倒・介護予防に役立つ椅子に座

って行う筋力トレーニング、年間40回、毎週月曜12月

2, 9, 16, 23 1月6, 20, 27 時間は10時30分

11時30分 新山通町会事務所2階にて実施 事前申

込1回100円 野口(090-354-3941)まで

出演 春風亭 柏枝 師匠 (落語芸術協会)

**歳末寄席**

十二月十九日(水) 十三時三十分

会場 南中野区民活動センター

入場無料 先着80名様

恒例の歳末寄席です。お笑いで1年を締め括りましょう





# もよおし情報

## 12月1日(日)~2025年1月31日(金)

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

#### ◎保育所体験 ポニーのえさやり

日時：12/4(水) 1/8(水) 11時~11時20分  
会場：中野みなみ保育園 園庭

#### ◎スキンケア・家庭内の事故を防ごう

日時：12/4(水) 10時30分~11時  
会場：中野みなみ保育園 子育て支援室  
(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し込み  
※人数を制限をしています。

### 弥生保育園

〒164-0013 中野区弥生町5-4-8  
TEL 03-3381-0213  
FAX 03-3381-0672

#### ◎おたのしみ会 12/20(金) 時間未定

#### ◎新年こども会 1/8(水) 時間未定

どちらの日も子どもたちのやりたいことが  
たくさん詰まったお楽しみの日です。

(いずれも) 会場：弥生保育園

対象：区内在住の乳幼児と保護者

申込：参加ご希望の方は、日程が近くなりましたら  
弥生保育園にお問い合わせください。

### 南台保育園

〒164-0014 中野区南台3-35-3  
TEL 03-3384-0906  
FAX 03-3384-0662

#### ◎園庭開放

保育園のお庭に遊びに来ませんか。すべり台やトラ  
ンポリン、砂場などの総合遊具があります。

日時：月~金曜 9時30分~11時30分

会場：南台保育園 園庭

対象：就学前のお子様

申込：事前に保育園にご連絡ください。

※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。飲み物は水かお茶でお願い  
します。※天候により実施できない事もございます。

### 南台図書館

〒164-0014 中野区南台3-26-18  
TEL 03-3380-2661  
FAX 03-3380-2662

#### ◎クリスマス会

クリスマス会を行います。クリスマスにちなんだお  
はなし会と紙皿で作るクリスマスリースの工作会を  
行います。ぜひご参加ください。

日時：12/21(土) 14時~14時45分

会場：南台図書館 2階会議室

対象：幼児から小学校低学年

申込：南台図書館カウンターまたはお電話でお願い  
します。

### 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。

#### <表情筋トレーニング>

日時：①12月11日(水) ②25日(水)  
13時30分~15時

講師：長澤かおる氏(歌手・トレーナー)

会場：南中野区民活動センター2階 洋室1

誤嚥予防にも欠かせない内容です。脳トレ  
と併せながら、ふだん動かしていない表情筋  
を楽しく活性化！心も顔もポカポカ！

性別・年齢問わず参加可能です。

当日直接会場へおいでください♪参加無料。



### 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

#### ◎えほんぶおはなし会

「えほんぶ」にんじんちゃんによる手遊びや歌、手作り絵  
本等が出てくる楽しいおはなし会です。

日時：12/18(水) 1/17(金)

11時15分~11時45分

#### ◎南台図書館 出張おはなし会

南台図書館からスタッフが来て、読み聞かせや絵本の紹介  
をしてくれます。

日時：12/11(水) 11時15分~11時45分

#### ◎どようびコロコロ

体操や、季節に合わせた工作などを行います。

お父さん お母さんも一緒に楽しみましょう。

日時：12/14(土) 1/18(土) 11時~11時45分

(いずれも) 会場：南中野児童館ホール

対象：乳幼児親子

申込：不要

### みなみ児童館

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

#### ◎南部すこやか福祉センター主催 地域育児相談会

「親子で楽しく！手あそび・歌あそび」

講師・竹田えりさんによる歌・パネルシアター  
など音楽遊びをお子さんと一緒に楽しみましょう。

日時：12/14(土)

1回目 10時~10時40分

2回目 11時10分~11時50分

※各回定員8人の入れ替え制です。

申込：11/26(火)から申込を受け付けます。

※中野区民の方優先です。

#### ◎ママカフェ

子育てしている方も、ほっと一息。お茶をしながら  
おしゃべりできる時間を…地域の方がボランティア  
でお茶とお菓子を用意してお待ちしています。

日時：1/31(金) 10時45分~11時45分

申込：事前申し込みはいりません。

当日会場にお越しください。

※飲み物とお菓子は実費(現金)を  
いただきます。

(いずれも) 会場：みなみ児童館1階 ホール

対象：乳幼児親子

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

#### ◎ぬりぬりDAY(ぬりえ)

巳のカレンダーを作ります。

日時：12/3(火) 4(水)

#### ◎おりおりDAY(おりがみ)

おりがみを使ってクリスマスリースを作ります。

日時：12/23(月) 24(火)

(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  
TEL 03-3384-2295  
FAX 03-3384-2309

#### ◎しんやまショータイム

「金管五重奏の演奏会」と子ども達によるダンス  
や遊びの発表会をします。

日時：12/25(水) 15時開始

会場：南台小学校 体育館(予定)

申込：くわしくはおたよりを見てね。

#### ◎お正月あそび

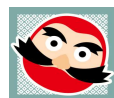
「たこあげ」や「羽根つき」などお正月遊びをし  
ます。

日時：1/4(土) 6日(月) 7日(火)

14時~16時

会場：キッズ・プラザ新山、南台小学校校庭

申込：当日遊びに来てね。  
(いずれも) 対象：小学生とその保護者



### 南部高齢者会館

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

#### ◎新春の集い

正月遊びを中野みなみ保育園の園児と一緒に楽し  
みます。

日時：1/7(火) 10時~12時

会場：南部高齢者会館2階

対象：60歳以上の方

申込：12/5(木)~26(木) 先着20名です。

#### ◎作品展(2025年2月)

会館利用者の皆様の作品展を展示しています。

日時：2/3(月)~28(金) 10時~16時

土・日・祝は閉館となります。

会場：南部高齢者会館1階

対象：特にありません。

申込：来館して頂き、ご自由にご覧ください。

### しんやまの家

〒164-0014 中野区南台4-25-1

TEL・FAX 03-3229-8175

## ★★しんやまの家まつり★★ 作品展12/6(金)7(土) 10時~15時

#### ◎b(フラット)体操~床に座ってストレッチ!

立って有酸素運動!

日時：12/13(金) 25(水) 1/17(金)

1/31(金) 10時~11時30分

#### ◎ちよきん体操~椅子に座って簡単筋肉トレー ニング

日時：12/4(水) 18(水) 1/8(水)

1/22(水) 10時~11時30分

#### ◎健康体操~心身はつつストレッチ

日時：12/2(月) 1/6(月)

10時~11時30分

#### ◎らくうたrakuUta~楽しく歌う! 気楽にうたう!

日時：12/11(水) 1/15(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：12/9(月) 23(月) 1/20(月)

1/27(月) 10時~11時30分

#### ◎美術クラブ~切り絵教室

日時：12/13(金) 1/17(金)

1/31(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：事前にお電話で申込み  
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)

TEL 03-5340-7885

FAX 03-5340-7886

#### ◎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、気軽な交流の場となっ  
ています。

会場：コーシャハイム中野弥生町(弥生町6-2-2)

コミュニティサロン(集会場)

日時：12/18(水) 午後

※クリスマス会を予定しています。

詳細はお問い合わせください。

1/15(水) 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、参加無料

### ☆集会室団体抽選会のご案内☆

2月分：12/16(月)

3月分：(2025)1/20(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

