



令和7年(2025年)
2月11日・25日
3月11日・25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81号

令和7年(2025年)2月

令和7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



お口の健康診査

2024.12.10



口腔ケアのお話

2024.02.13



カムカムカレー (レンコンとごぼう)

2024.07.23

「南中野カレーの会(田中恵美子代表)」の協力を得て、令和6年7月~11月の間、「カムカムカレー」の提供を実施させて頂きました。小児のむし歯は減少してきたものの、歯周病や不良なかみ合わせなどの問題や、よく噛まない等の習癖から口腔機能が十分に発達していない子どもが増加しています。また、孤食や食習慣により栄養面での課題もあります。これら課題に対応するため、口の健康・栄養・噛むことをテーマにした講話と、見た目にも楽しく、栄養バランスも考えた「カムカムカレー」を食べながら、口の健康意識を高め、食と健康の行動の変化を促すカムカムキッズプログラムの実践に向け、多くの方々にご参加いただきました。結果につきましては分析中ですので、後日ご報告させていただきます。カムカムカレーについては、①見た目、②噛み応え、③噛んだ音、④味、⑥噛むことの意識の6項目のアンケートと感想及び自由意見の回答をいただきました。ありがとうございます。



東京医科歯科大学
日高 玲奈 博士

東京都は、大学との共同事業により、大学が集積している「知」を活かした政策を展開するため、共同事業プランを幅広く公募し、当大学は、「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」を提案し、採用されました。

カムカムキッズプログラムに
参加者の皆さん、感謝です
お口の健康と食育の複合プログラムの開発



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開催します。

- ☆とき:2月14日(金)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(渡部金雄会長)
- ※問合せ先:事務局 大沼・翠(3382-1635)

町会・自治会の2・3月の主な行事

- ◎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消火訓練、防災訓練の実施。
- ◎南台2丁目前原町会
☆一泊二日の旅・2月17日~18日 伊香保温泉。
- ☆防犯パトロール・毎月第1・3水曜日に町内巡回
- ◎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3日、10日、17日の3回実施。3月は4日、17日、24日、31日の4回実施。対象は町会員及び家族・地縁者で6歳以上の方。☆町会見回りとはたち活動・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。19時スタート。または毎月第2金曜日で、3時半から1時間程度☆火災予防運動の周知と啓発・夜間町内全域を見回り火災予防の周知と火の用心を訴える。3月1日と7日の2日間、19時から60分

なかのオレンジカフェ
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。
*包括支援センター職員やケアマネジャーさんにも気軽に相談も出来ます。
*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(花茶・お菓子代)
開催予定(状況によっては中止もあります)
2月12日(水)
3月12日(水)
*問い合わせ先 NPOハナソウ会 若井(090-3540-3321)

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
*手袋を脱し
*脳を活性化して
*みんなと仲良く!
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)
2月20日と3月20日
【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

もよおし情報

2025年

2月1日(土)～3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。



☆集会室団体抽選会☆
 4月分：2/17(月)
 5月分：3/17(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

◎保育所体験 ポニーのえさやり 等

日時：2/7(金) 離乳食の作り方10時30分～11時
 ポニーのえさやり11時～11時20分
 日時：3/6(木) 手作りおもちゃ作り10時30分～11時
 ポニーのえさやり11時～11時20分

(上記いずれも)
 会場：中野みなみ保育園 園庭、子育て支援室
 対象：未就学児とその保護者 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



◎豆まき会 園庭開放

保育園の園庭や室内でお友だちと一緒に遊びましょう。子どもたちが考えるお楽しみもあります。

日時：2/3(月) 9時30分～11時30分

◎園庭開放

保育園の園庭や室内でお友だちと一緒に遊びましょう。
 日時：月曜から金曜の9時30分～11時30分
 (上記いずれも) 会場：弥生保育園園庭・室内
 対象：区内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、砂場など総合遊具があります。
 日時：月曜から金曜 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
 お茶をお願いします。
 ※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
 TEL03-3380-2661
 FAX03-3380-2662

◎児童カードポイントキャンペーン

児童の利用者カードで、児童書を借りると、1冊につき1ポイントを進呈。合計15ポイント貯まると、ガチャを1回、回すことができます。
 日時：2/1(土)～3/16(日) 会場：南台図書館カウンター
 対象：乳幼児から小学生までの児童で図書館の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

◎乳南部すこやか福祉センター主催 地域育児相談会

「親子リフレッシュ体操」
 お子さんとふれあひながら楽しく体操しましょう。健康管理についての個別相談も可能です。
 講師は原まり子先生です。
 日時：2/5(水) 11時～12時 対象：乳幼児親子
 申込：先着15組 児童館窓口又は電話にて受付

◎「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、手作りえほんなどがでてくる楽しいおはなし会。
 日時：2/21(金) 3/21(金)
 11時15分～11時45分
 対象：乳幼児親子 申込：不要

◎サタデープロジェクト「どようびコロコロタイム」

日時：体育あそび 2/8(土) 11時～11時45分
 手形アート 3/8(土) 11時～11時45分
 対象：乳幼児親子 申込：不要

◎チャレンジタイムUVレンジでキーホルダーを作ろう

日時：2/15(土) 10時～11時30分
 対象：小学3年生以上優先
 申込：詳細はおたより、ポスターでお知らせします。
 (上記いずれも) 会場：南中野児童館

みなみ児童館

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



◎0歳のあかちゃんあつまれ～!

0歳のあかちゃんを育てている保護者のみなさん同士で、心配なことや気になることを話し合ってみませんか?
 日時：2/18(水) 3/22(土) いずれも11時～11時45分
 対象：12ヶ月未満の乳幼児親子
 申込：1/28(火) から事前申込受付。
 先着順で定員6名程度。詳しくは児童館へ

◎どようびパンダ

毎月1回、土曜日に乳幼児向けに実施している企画です。2月は「ひなまつり工作」3月は「桜の形のかざぐるま作り」を予定しています。
 日時：2/15(土) 11時～11時45分
 対象：乳幼児親子 申込：いりません

◎パンダちゃんタイム

毎週水曜日と金曜日に、体乗や手遊び、スキンシップ遊びなどを親子で楽しめます。みんなで仲良くなりましょう。
 なお、令和6年度の「パンダちゃんタイム」は3月19日(水)で終了です。
 日時：毎週水・金曜11時～11時45分
 対象：乳幼児親子 申込：いりません
 (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

折り紙で「タビオカチョコレート」を作ります。
 日時：2/6(木) 7(金)

◎ぬりぬりDAY★コンテスト2

ぬりえのコンテストをやります。
 日時：2/10(月)、12(水)～14(金)
 (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：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

◎親子de卓球 卓球大会

南台小学校卓球部のみなさんによる卓球教室と卓球大会。親子で参加はもちろんのこと、子どもだけで参加OKです。
 日時：2/22(土) 午後時間はおたよりでお知らせします
 会場：南台小学校体育館
 対象：小学生、およびその保護者
 申込：当日、直接お越しください。

★キッズ・プラザ新山について★

3月でキッズ・プラザ新山は終わりになります。4月1日から南台小学校新校舎に「キッズ・プラザ南台」が開設されます。どうぞ宜しくお願いします。

南部高齢者会館

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



◎作品展

会館利用者の皆様の作品を展示しています。
 日時：2/3(月)～28日(金) 10時～16時
 ※土日祝日は会館はお休みです
 ★来館して頂き自由にご覧ください。

◎スマホ寺子屋

スマホの基礎と応用方法を中野ITサポーターから学びます。(先着10名)
 日時：3/27(木) 13時30分～15時
 対象：60歳以上
 申込：先着10名です。20日前からのご予約をお願いします。
 (上記いずれも) 会場：南部高齢者会館1階

しんやまの家

〒164-0014中野区南台4-25-1
 TEL・FAX03-3229-8175



◎終活のコレカラ～「お一人さま」「お二人さま」のための終活セミナー(個別相談もできます)

日時：2/7(金) 10時～11時30分

◎男の講座「スポーツボイス」～声から元気に!健康生活!カラオケ機器を使ってインストラクターが指導。

日時：3/7(金) 13時30分～15時

◎ちょきん体操～椅子に座って簡単筋肉トレーニングセラピー

日時：2/5(水) 19(水) 3/5(水)
 3/19(水) 10時～11時30分

◎健康体操～心身はつらつストレッチ

日時：2/3(月) 3/3(月)
 10時～11時30分

◎らくうた～楽しく歌う!きらくにうたう!

日時：2/12(水) 3/12(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：2/10(月) 17(月) 3/10(月)
 3/24(月) 10時～11時30分

◎美術クラブ～切り絵教室

日時：2/14(金) 28(金) 3/14(金)
 3/28(金) 13時30分～

(上記いずれも)
 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

◎下肢筋力測定

下肢筋力とバランスを簡単に測定でき、わかりやすく結果を表示します。

<会場と日時>

・南部高齢者会館 2/17(月)
 13時～14時30分

・しんやまの家 2/26(水)
 13時～14時30分

対象：中野区在住の60歳以上の方 申込：不要

◎体と口のフレイル予防

フレイルとは、加齢により心身が老い衰えた状態を言います。しかし、適切な取り組みをすることにより、健康な状態に戻る可能性は高いです。今回は体や口のフレイルについての講話と、口腔機能測定機器「健口くん」を使用し、口腔機能を評価します。又、体と口のフレイル予防体操も行います。

会場：やよいの園、2階大広間

日時：3/21(金) 13時30分～15時

対象：中野区在住の65歳以上の方

申込：3/6(木)～当日まで。定員になり次第終了。

やよいの園にご本人さまからの

電話(03-3370-9841 日祭日除く)

又は直接来所にて申込ください。

税の申告のご案内

1 申告書作成会場の開設について

☆開設期間と時間：2/17(月)～3/17(月)

平日8時30分～16時(相談開始9時)

☆会場：中野セントラルパークカンファレンス

(中野区中野4-10-2中野セントラルパークサウス1階)

※入場には「入場整理券」が必要です。当日分を会場で配布

しますがLINEアプリにて事前入手も可能です。

混雑状況により 受付を早く締切場合があります。

電話でのご相談：国税相談専用ダイヤル

0570-00-5901

申告書等の提出のみの場合の郵送先：『東京国税局業務セン

ター大手町分室』宛(〒100-8156 千代田区大手町1-3-3)

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：2/17(月)～3/17(月)

☆ 申告方法：郵送での申告を推奨しています。

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できます。ぜひご検索を。