

バザーのお知らせ

日時 6月1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頂ける方は
5月13～5月30日までの
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下さい

なお 荷広、コート類、人形、電気製品等は
辞退させていただきます また衣料品は新品同様
のものに限らせていただきます

お問い合わせ
南中野ボランティアコーナー
☎ 3380-0678
火・金曜日(午前10:00～12:00)



タウンニュース

みなみ中野

第83号

令和7年(2025年)6月号

令和7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



ラジオ体操で健康づくり

多胡肇さん(元NHKラジオ体操指導者)

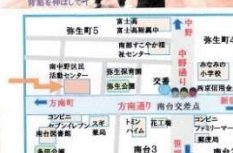
ラジオ体操を直伝
元NHKラジオ体操の指導者として
活躍する多胡 肇さんを講師に迎え、
いつでも気軽に取り組みめる全身運動
ラジオ体操の正しい動作等をわかり
やすく指導していただきます。

日時:6月20日(金)
13時30分～

講師:多胡 肇氏(元NHKラジオ体操指導者)
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80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 :中野区ラジオ体操会連盟
問合せ:若井(☎03-5385-9898)☎090-3540-3321)



入園募集

中野区認可 保育室
こどものせかい

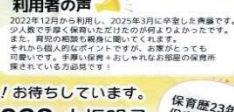
保育室とは・・・正式名称は「家庭型保育事業」といい、認可を受けた少人数保育をしている施設です。

保育室ってどこで保育するの？
手厚い保育が魅力です！
定員3名のお子さんを
※2名で保育します
(※保育士1名+補助1名)

2020年にリノベーション
しました
エアコンと
床暖房完備で
年中快適です！
年間行事も
盛りだくさん

利用者の声
2022年12月から利用し、2025年3月に卒園しました。
少人数で丁寧な保育を受けたおかげで、お友達とよく遊べました。
また、育児の悩みも解消してくれました。
それから入園希望がずっと続きますが、おかげでとても
可愛いです。手厚い保育をしてくれる施設の保育所
探しに大変助かりました。

ぜひ見学にいらしてください！お待ちしています。
見学連絡先 03-3382-3938 小坂明子
〒164-0014 東京都中野区南台四丁目51番2号
入園の申込は中野区入園相談まで



カムカムキッズプログラムの実施のご報告

南中野カレーの会では、月2回地域の有志が地域住民に対して多くの人が愛するカレーを作成し提供しています。この会は組織力が高く、1回あたりに400食ものカレーを提供していることから、今回その利用者に対して、近頃問題になっている咀嚼をしないといった子どもの食やお口の課題を改善するために調査を実施しました。

6か月間にわたり調査にご協力くださり厚く御礼申し上げます。

1. 調査の概要

2024年6月～12月にかけて、南中野カレーの会の利用者のうち、同意が得られた97名(子ども61名、保護者36名)を対象にカムカムキッズプログラムを実施しました。このプログラムとは、噛み応えを感じられる「カムカムカレー」を食し、「口の健康・食と栄養」に関する勉強を通じて、口の健康と食への行動変容を促す複合的食育プログラムです。月に1回「口の健康、栄養、噛むこと」をテーマとした講話を行い、咀嚼を促す工夫を施したカムカムカレーを提供しました。開始前後に、カムカムチェック(子どもだけお口の機能評価と保護者と子どもにはアンケート調査)を実施し、プログラムの効果について評価しました。

2. 結果(※ここでは最も明らかになった内容をお知らせいたします)

【保護者】口の健康、栄養バランスや咀嚼についての意識変容が起きている可能性が高くみられました。口の健康については定期的に歯科を受診している者やフッ化物の使用頻度が向上するなど行動変容がみられました。「栄養バランス」については、「実践している」、「実践してから1か月以上になっている」と回答する者の割合が増加しており、行動変容へとつながっています。咀嚼については、「考えていない」から「これから実践しようとしている」と回答する者が増加していました。よく噛んで食べるようにしている、噛む必要がある食材を食べている頻度も増加しており、意識変容がみられました。

【子ども】口の健康・栄養バランス・咀嚼に関する意識変容がみられました。定期的に歯科を受診している者の割合が増加し、口の中を観察したり、自主的に歯みがきをするという回答した者の割合が増加しました。栄養では、栄養バランスを考える頻度や野菜を多く食べる、残さず食べることを意識している頻度が増加しました。各食品の摂取頻度も向上していますが、こちらは保護者の行動変容による影響が予想されます。咀嚼では、よく噛んで食べたり、噛む必要がある食材を食べる頻度が向上していました。口腔機能測定の結果では、歯肉炎症が改善し、咀嚼能力が向上しました。定期的な歯科受診等の行動が歯肉炎症の改善につながったと考えられます。咀嚼能力の向上については、咀嚼に関する意識変容が影響していることが示唆されました。

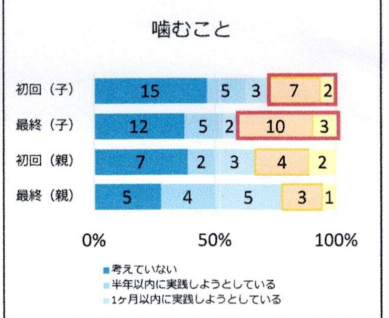
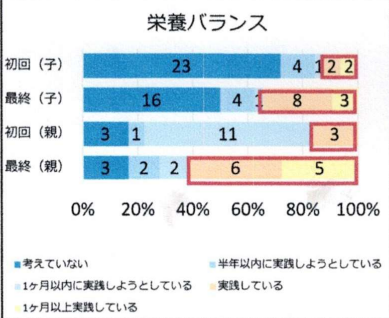
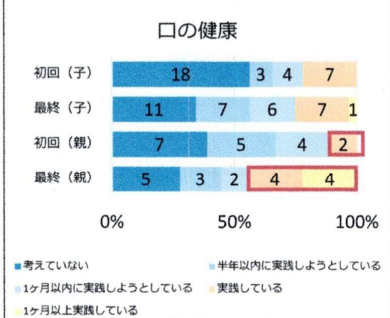


3. さいごに

半年間にわたり本調査にご参加くださった地域の児童生徒・保護者の皆様に厚く御礼申し上げます。皆様のご協力のおかげで、カムカムキッズプログラムにより、口の健康、栄養バランス、咀嚼に関して望ましい行動変容がみられました。今回改善した内容を今後もご家庭で継続実施していただけることを切に願っております。

ご協力いただきました南中野カレーの会の田中様とスタッフの皆様、南中野区民活動センターの大沼様とスタッフの皆様に深く感謝申し上げます。

東京科学大学大学院 地域・福祉口腔機能管理学分野 日高玲奈



6・7月の主な行事のお知らせ

◇ 弥生町五丁目町会
★ スイカ割大会: 7月27日、10時、弥生公園にて実施。

◇ 南台二丁目前原町会
★ 夏野菜の追肥: 6月14日頃夢畑
★ 盆おどり: 7月19日みなみの広場

◇ 南台五丁目町会
★ 南中・避難所開設訓練: 6月28日、南中野中学校で災害時における避難所開設訓練。

★ 朝のラジオ体操: 7月22日、25日の4日間、南部公園にて実施。

★ 納涼盆踊り大会: 7月26日、南部公園にて、焼きそば、フランクフルト、かき氷等の模擬店

◇ 新山通町会
★ パトロールの日: 町内見守り、防犯・防火活動、6月3日、7月1日(第1火曜日)の19時に新山会館町会事務所集合開始。

★ 日帰りバスハイク: 6月26日、河口湖界隈方面、要事前申込(桜井・鈴木、3383-7004 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・出発。

★ 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。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、新山会館町会事務所2階にて開催。初参加は予約必要(インストラクター野口まで)。6月は、2、9、16、23、30日の5回、7月は7、14、21、28日の4回実施。



もよおし情報

2025年

6月1日(日)～7月31日(木)

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、育児講座
ポニーのえさやり：下記日程 11時～11時20分
<育児講座の内容と日時>
●離乳食の作り方、与え方
6/2(月) 10時半～11時
●看護師よりスキンケアについて
7/14(月) 10時半～11時
(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：未就学児と保護者 申込：前日までに電話で
※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
TEL 03-3381-0213
FAX 03-3381-0672

◎弥生広場(環境学習)
保育園の園庭やお隣の弥生公園で保育園のお友だちと一緒に遊びましょう。弥生公園にスケルトンごみ収集車(ゴミノン)が来ます。
日時：6/20(金)
会場：弥生保育園と弥生公園
◎弥生広場
保育園の園庭や室内で保育園のお友だちと一緒に遊びましょう。
日時：7/18(金)
会場：弥生保育園園庭・室内、弥生公園
(上記いずれも)
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
TEL 03-3384-0906
FAX 03-3384-0662

◎園庭開放・育児相談
園庭開放：トランポリンやボルダリング等がある総合遊具「みなみ台ハウス」があります。保育園の庭で遊んでみませんか
育児相談：育児や健康、食事などのお悩みをお聞かせいただき、私たちが一緒に向き合わせて頂きます。
(相談がございましたら御電話の際にお話してください)
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：電話にてご連絡ください。
※園内の食べ物持ち込みは遠慮ください。飲み物は水かお茶をお願いします。(アレルギー対応の為)
※状況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

◎プレママ・プレパパ絵本講座
これから赤ちゃんを迎えるママ・パパに絵本の選び方をご紹介します。手遊びや展示図書の出貸も行います。この機会に図書館の登録をしてみませんか。
日時：6/7(土) 11時～11時30分
会場：南台図書館2階 おはなしの部屋
対象：これから赤ちゃんを迎えるママやパパ 5組
(1組3名まで) 事前申込制
申込：募集期間 5/24(土)～6/7(土)

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。

☆集会室団体抽選会☆

8月分：6/16(月)
9月分：7/22(火)

地元団体：9時～ 一般団体：11時～
必ず団体登録証をお持ち下さい

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

◎チャレンジタイム!
香りを飾ろうルームフレグランスづくり
お部屋に飾れるルームフレグランスを作ります。地域の星さんが教えてくれます。
日時：6/10(火) 16時～16時45分
対象：小学4年生以上優先 会場：南中野児童館
申込：5/27(火)～児童館にて
◎チャレンジタイム!ボール遊びがうまくなるかも!?
ベーシックトレーニングをしよう!第2弾
講師の方が来て教えてくれます!カタキや風船パレーなどがうまくなるトレーニングに挑戦しましょう。
持ち物：水筒、タオル 服装：動きやすい服
日時：6/18(水) 16時～16時45分
対象：小学1年生以上 会場：南中野児童館
申込：事前申込
※詳細は児童館のおたより・ポスターにてお知らせ
◎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、手作り絵本などが出てくる楽しいおはなし会です。
日時：7/4(金) 11時15分～11時45分
対象：乳幼児親子 会場：南中野児童館 ホール 申込：不要
◎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
お子さんとふれあい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：7/11(金) 11時～12時
対象：乳幼児親子 会場：南中野児童館
申込：事前申込
※詳細は児童館のおたより・ポスターにてお知らせ

みなみ児童館

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

◎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実際に描いてみます。
日時：6月12日(木) 14時～16時 申込：定員15名
◎ワイワイ伝承遊び ひもで編むトンボの工作
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(水) 14時～15時30分
申込：定員20名
(上記いずれも)
会場：みなみ児童館1階 ホール 対象：小学生
※参加希望の方はみなみ児童館までお問合せください。

キッズ・フラザみなみの

〒164-0013 中野区弥生町4-27-11 (みなみの小内)
TEL 03-3381-0162
FAX 03-3381-0163

◎東さんの読み聞かせ
忍たま乱太郎の声優さんの読み聞かせ 季節の絵本を読んでもくれます。
日時：6月11日(水) 1年生 14時～14時30分
2年生以上15時30分～16時
対象：小学1～6年生 申込：なし 当日参加可
◎高学年タイム
3年生以上が体育館で遊べる時間(バスケットボール、バドミントンなど)
日時：6/5(木) 30(月) 7/3(木) 28(月)
全日とも16時10分～16時40分
対象：小学3～6年生 申込：なし 当日参加可

キッズ・フラザ南台(キッズ・フラザ新山改め)

〒164-0014 中野区南台3-44-9
TEL 03-3229-2261
FAX 03-3229-2262

◎ヨーヨー南台

ヨーヨーの基本から、簡単なトリック(技)を教えるよ。トリックができるようになったら、ヨーヨー検定もチャレンジしてね。また、ジターリングの回し方も教えます。ぜひチャレンジしてね
日時：6/21(土) 7/5(土) 両日とも15時30分～
会場：キッズ・フラザ南台 対象：小学生とその保護者
申込：当日遊びに来てください。

南部高齢者会館

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

◎映画会

第1水曜日に映画を上映しています。7～9月は熱中症対策で月2回の上映です。上映作品の題名は月末にポスターを出します。確認・お問合せください。
日時：6月4日(水) 7月2日(水) 9日(水)
いずれも10時～12時

◎熱中症対策講座

猛暑の中で美味しく食べるための方法
日時：7/16(水) 13時30分～14時30分
(上記いずれも) 会場：南部高齢者会館2階
対象：60歳以上
申込：直接おいでください。

しんやまの家

〒164-0014 中野区南台4-25-1
TEL・FAX 03-3229-8175

◎b(フラット)体操

～心も身体もかくなります!
日時：6/13(金) 27(金) 7/4(金)
7/25(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：6/4(水) 18(水) 7/2(水)
7/16(水) 10時～11時30分

◎たかまりコンビのB-B体操(全6回)

～認知症予防の脳トレ
日時：6/20(金) 7/18(金)
①9時50分～ ②10時50分～

◎健康体操～心身はつつストレッチ
日時：6/2(月) 7/7(金)
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：6/11(水) 7/9(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：6/9(月) 23(月) 7/14(月)
7/28(月) 10時～11時30分

◎美術クラブ

～切り絵教室
日時：6/13(金) 27(金) 7/11(金)
7/25(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)
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兼ねます。
<会場と日時>
・南部高齢者会館 6/23(月)
・しんやまの家 6/25(水)
両日とも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。
日時：6/18(水) 7/16(水)
両日とも14時～16時
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
対象：コーシャハイム又は近隣在住者
(上記いずれも) 申込：不要(参加無料)