

本年も宣じくお願いいたじます

0

第9号

と考えています。

平成 25 年(2013 年) 1 月号

平成 25 年 1 月 20 日発行

《編集•発行》

中野区南中野区民活動センタ 運営委員会

中野区南台3-6-17 TEL:3382-1635

FAX:3382-1636 E-mail: nakano_minami@clear.ocn.ne.jp

∞自律神経の乱れを予防する∞

季節の変わり目に体調を崩すことの原因に、 気温の変化に順応できないことによる自律神経 のバランスを崩すからというように考えられま す。春を迎えるこれからの季節は、寒暖の差が 激しいため自律神経に乱れを生じ免疫力の低下 による風邪やアレルギーを発症させます。万全

な体調で冬を乗り切り待望の春を 迎えるためには、自律神経の乱れ を予防することが大切です。

予防の近道は、「睡眠」「栄養」 「運動」「心身のくつろぎ」が不足 しない生活習慣を身に付けること ですよ。

♪元気と希望を運んで

春よ来い!!

南中野地域 包括支援センタ・ 保健師

> イ尹 東 久美

中野区弥生町 3-33-8

継承するとともに、 をつないでいくことも、 面 を多々残しています。こうした遺志 触れるような心地良さを感ずる場 方、この町には下町の風情や人情 忘れてはならない 町会事務所を

② 漫才

・悪質訪問販売に負けるな

コント

… うしろの林太郎

便利だから狙われる、お金

催:南中野区民活動

センター運営委員会

きつつ、 して活用しています。 えます。 先人が後世に遺した貴重な遺産とい 亘る町の歴史が詰まった建物であ 町会事務所」の存在です。 が町が誇れることの一つに 町会活動の拠点や憩いの家と 先人への感謝と畏敬の念を抱 60 年 に .「新山



わ

山通 会長 山本 **町会** 隆

良

住み心地の良い町をめざして奮闘する

南中野地区の町会長が順次登場

わ

水 HJ

を 語

3

◇出演者

◇ところ

演 明治大学落語研究会 OB 南中野区民活動センター 目 タウシホール

◇と <mark>2</mark> き 13 B

お楽しみください

悪質商法の対応策など 各種演芸を

消費者問題を啓発する

お知らせ

新山小学校 避難所開設訓練

2月24日(日)10時~正午《雨天決行》 同時に日赤南中野分団災害救護部会 炊出し訓練実施 (裏面参照)



끠 のむら歯科の3か所で 抽選券付福豆配 島商店 コスモ会館・コスモ 3 街…午後 3

時半頃から抽選会 問 君広場 3372 7939

(地元の商店街でも 楽しいイベントがあるヨ)

南台商店街…午後3時頃~ 南台3丁目ゆめ広場で 問 3384 7178

弥生町 4-12 正蔵院境内

問

3372

0947

◆多田神社…正午過ぎ頃 大山不動…午後4時頃 水川神社…午後2 弥生町 4-27-30 南台 3 - 43 - 1 時 問 問 頃 3381 3381

7629

4376

2月3日(日) 立まき行事





税の申告のお知らせ — 期限間近になると大変混雑しますのでお早目に済ませましょう!!

申告区分	所得税の確定申告	[住民税] = 特別区民税·都民税
申告期間	2月18日(月)~3月15日(金)※土・日曜日、祝日を除く	2月18日(月)~3月15日(金)※土・日曜日、祝日を除く
受付時間	午前9時15分~午後5時 ※混雑している場合、早目に締め切ることがあります	午前 8 時 45 分~午後 5 時 ※午後 4 時 30 分までにお越し願います
受付場所	中野税務署:中野4丁目9番15号	中野区役所:1階区民ホール ※郵送でも受付けていますのでご利用ください 《郵送先》〒164-8501(住所不要) 中野区税務担当 宛
問合せ先	Tm 3387-8111 個人課税第1部門 ※自動音声に従い2番を選択願います	Tu 3228-8913 税務担当
特記事項	◆2/8(金)南中野区民活動センター で税理士による 無料申告相談 を開催します ─受付は9時15分~11時30分、13時~16時─ ◆2/24と3/3 の日曜日は、中野税務署で確定申告書の作成のアドバイス、申告書の受付と用紙交付に限り窓口を開設します ◆国税庁ホームページ「確定申告書作成コーナー」による申告書の提出も可能ですのでご利用ください	



もよおし情報

情報期間:平成25年1月20日~3月31日 ☆もよおし情報の詳細は、 各施設にお問い合せください。





南中野児童館

4-36-15

Tel: 3382-1687 Fax: 3382-1695 ① 東京都子育て講座「ベビーヨが教室」

ハイハイから1歳位の 親子対象のヨガ教室

協力団体:

ベビーマッサージ協会

日時:2/7休

午前11時15分~11時50分

会場:当館・ホール

対象:ハイハイから1歳までの乳幼児親子 申込:2/1俭午前10時より申込受付開始。 12名まで

② お楽しみコンサート

「おとぴよ」さんによるファミリーコンサート

日時:2/21休) 午後3時半~4時半

会場:当館・ホール

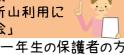
でなたでも参加できます!

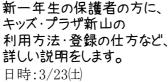
キッズ・プラザ新山

Tel: 3384-2295 Fax: 3384-2309

新一年生保護者対象

「キッズ・プラザ新山利用に ついての説明会」





午前10時半~ 会場:キッズ・プラザ新山

対象:新一年生保護者 申込:必要なし

直接会場へお越し下さい。

※詳細は"キッズ・プラザ新山の3月号"の おたよりをご覧下さい。

南中野地域包括支援センター

Tel: 5358-8601 Fax: 5358-8602

血管年齢をはかりましょう! 血管年齢を測り、実年齢との差を

見てみましょう。 測定後保健師がアドバイスします。

日時:2/27休) 午後1時~4時

会場:しんやまの家 1階・

地域包括相談コーナー 談話室

でなたでもけっこうです。 予約不要▼直接お越し下さい。

しんやまの家

Tel: 3229-8175 Fax: 3229-8175

①健康体操

健康で心身はつらつストレッチ

日時:2/4(月)・3/4(月)

午前10時~正午

② やさしい健康体操

椅子に掛けて、やさしい体操

日時:2/20(水)・3/13(水)

午前10時~正午

③歌は友だち

楽しく歌って、音楽セラピー

日時:1/28(月)•2/11(月)• 2/25(月)・3/11(月) 午前10時~正午

④ お絵かき教室

切り絵が人気です

日時:1/25(金)•2/8(金)•2/22(金)•3/8(金)

午後1時半~3時半

対象:60歳以上どなたでも。直接当館へ

弥生福祉作業所

4-36-15

Tel: 3384-2939 Fax: 3384-2896

「火曜市」

自主生産品(カードケース・刺子ふきん・ トレー等)、乾燥こんにゃく、こんにゃく米等。 手作りパン、豆腐、豆乳等の販売

~でなたでもいらしてください!~

日時:2/19(火)・3/12(火) 午前10時~

会場: 当作業所内駐車場

南台図書館

Tel: 3380-2661 Fax: 3380-2662

おはなし会

絵本や紙芝居の読み聞かせ

日時:每週土曜日

午後3時~3時半

会場:当館1階

・親子読書コーナー

対象:小学校低学年位まで

申込:不要。直接会場へ

※第三土曜日の

午前11時~11時半には、

0~3歳児対象の

「赤ちゃん向けおはなし会」を

しています。

南部高齢者会館

Tel: 3381-4261 Fax: 3381-4261

① 南部映画鑑賞会

名作、なつかしい洋画・邦画を

スクリーンでみよう!

日時:2/6冰・3/6冰 ※毎月第一水曜日 午前10時~正午

対象:60歳以上の方。

直接当館へお越し下さい。

②健康・生きがいづくり事業 「生涯現役で健康づくり!」

からだを動かして、若返りませんか?

~健康ストレッチ~ 講師:細川 道雄氏

日本レクリエーション 協会公認 インストラクタ・

日時:2/14(木)・3/14(木) ※每月第二木曜日

午前10時~正午 ※詳細は当館へお問い合わせ下さい。

③ 歌で元気を!

武藤先生の音楽に合わせて、 なつかしいあの歌、この歌… みんなで歌います。

日時:1/24(木)・2/28(木)・3/28(木) ※每月第四木曜日 午後1時半~3時半

対象:60歳以上

直接当館へお越し下さい。



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~

H25.4月分→2/18 (月) H25.5月分→3/18 (月)

地元団体:午前9時~/一般団体:午前11時~ 会場:南中野区民活動センター 洋室1・2号

※団体登録証をお持ち下さい。

日赤南中野分団 災害救護部会活動

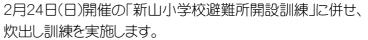
●南中野ボランティアコーナー 「ランチの集い」のーコマ

12月は、「ごみにまつわる"なぜ"」を話題に取り上げ、 日頃感じている不思議なことの理由を聴きました。









避難所に配備の二斗釜を使用し、炊飯袋による炊出しごはんと 豚汁を作り、訓練参加者に配布します。

各班(各町会)1名の訓練要員を動員するようお願いしています。



