

私たちと一緒に、
健康で心豊かな
シニアライフを
過ごしませんか？

中野区友愛クラブ連合会は、会員の皆さんが人生100歳時代に相応しく、心も身体も健康で快適な生活を送るための応援プログラム「シニア大学」をはじめ、女性部大会では医学界の著名な先生による「健康講座」、名画を楽しむ「映画鑑賞会」に加え、各クラブの日ごとの芸能活動発表の場として行う「芸能大会」等の文化事業を、また野外の軽スポーツではグランドゴルフ大会・ゲートボール大会、屋内で気軽に行える「輪投げ」・「リズム体操」・「タオル体操」など、大勢の参加者のもと行っています。

さらに、60の単位クラブでは、会員ニーズに応えながら独自性を発揮し趣味や研鑽の様々な活動を通し、会員の快適な「居場所」として、社会参加・仲間との交流の場として親しまれています。

10か所の地区連合会で、地域特有の環境・条件を考慮した独自の活動が行われ、単位クラブのフォロー役を果たしています。

皆さんの地域それぞれのクラブでは、いつでも気軽にお声がけいただけるよう門戸を開けてお待ちしております。

皆さんの仲間入りを心待ちしています。

タウンニュース みなみ中野

第 68 号

令和 4 年 (2022 年) 12 月

令和 4 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



仲間と歩む人生!!

○現状
今月号は、地域で活動している「南中野友愛クラブ連合会」を紹介します。

中野区友愛クラブ連合会の会長で、栄寿会の松本克二会長にクラブの現状と課題について伺いました。

中野区の人口の5人に1人が65歳以上の高齢者で、増加傾向とのことです。区内には、60の単位クラブ、約三千三百人の会員が12か所の地区連合会で、グラウンドゴルフ、輪投げ、リズム体操、バスハイク、カラオケ等を行っています。

南中野地区では10クラブがそれぞれ工夫を凝らした活動をしています。

○課題

高齢化が進展する中で、会員が減少傾向にあることです。高齢者が地域で孤立することなく、安心して暮らし続けるためには、高齢者同士のつながりが益々重要であり、そのため会員加入の促進が喫緊の課題になっています。

○今後の取組み!!

中野区友愛クラブでは、「仲間を増やそう!キャンペーン」のもと、単位クラブや地区連合会の魅力づくりとクラブの存在を広く知っていただくための実践活動を行っています。南中野では、地区まつりでパネル展を開催し、クラブの活動の状況(左図のクラブ紹介を参照)を紹介したところです。

人生100年時代と呼ばれ、高齢者の人口は増え続けています。地域で安心して暮らしていくためには、それぞれが生きがいをもって、健康で楽しく過ごすこ

南中野友愛クラブ連合会の10クラブ紹介

福寿会

会長:荒井 七重
主な地域:南台2丁目
(新山通町会)
おしゃべりサロン
民謡
輪投げ
グラウンドゴルフ

多田長生クラブ

会長:秋山 収一
主な地域:南台3丁目
(多田町会)
麻雀教室
健康体操
パソコン教室
カラオケ道場
ピアノ伴奏で歌う会
ランチ会

幸寿会

会長:大川 輝男
主な地域:南台2丁目
(南台2丁目前原町会)
輪投げ練習会
グラウンドゴルフ
民謡のお稽古

南台健寿会

会長:鈴木 寛
主な地域:南台5丁目
足輪送り
踊りの会
輪投げ練習会
カラオケ
BINGOゲーム
麻雀

八島永広会

会長:清水 義路
主な地域:南台4.5丁目
歌声:カラオケ
ひばりの会
運動ゲーム
大人の塗り絵
脳活バスル・折り紙
ラジボール卓球
歩こう会

阜月会

会長:大越謙多郎
主な地域:弥生6丁目
南台5丁目
カラオケ部
民謡部
麻雀部
研修旅行

栄寿会

会長:松本 克二
主な地域:南台4丁目東町会
コーラスを楽しむ会
趣味のサークル
輪投げ練習会
グラウンドゴルフ

南台さくら会

会長:鹿野 昭人
主な地域:南台4丁目西町会
輪投げ練習会
グラウンドゴルフ
カラオケサークル

福祉・健康クラブ21

会長:田中喜代美
主な地域:栄一町会
パソコン教室
輪投げ練習会
藤教室

栄二樞栄会

会長:流石 清
主な地域:栄二町会
輪投げ練習会
バスハイク
カラオケ
近隣史跡巡り

各クラブ誕生会を行っています。

お問合せは・・・
南中野区民活動センター運営委員会
電話: 03-3382-1635

とです。最寄りの友愛クラブに加入し、仲間とともに生活を過ごすことが有意義なことです。

高齢者の引きこもりはフレイルや認知機能の衰えなど、高齢者特有の健康障害に繋がります。友愛クラブに入会し、健康で快適な生活を送りましょう。クラブの仲間になりませんか。

町会・自治会の主な行事

12月、令和5年1月の行事

- ◎弥生三丁目町会
- ☆歳末夜警・12月26日～28日、20時～22時 パトロール
- ◎多田町会
- ☆歳末夜警・12月26日～30日、19時～21時 パトロール
- ◎弥生5丁目町会
- ☆歳末夜警・12月26日～30日、19時～21時 パトロール
- ☆新年会・1月28日、18時 中野サンプラザ10階白樺の間
- ◎新山通町会
- ☆新山まつり・12月11日、10時～ 新山通防災広場にてゲーム遊び、焼きそば、豚汁、ショータイム、餅つき体験、フリーマーケット、ウクライナ募金等
- ☆歳末夜警・12月19・22・24・27日、19時に新山通町会事務所に集合、住民の安心・安全を願い、パトロール
- ◎栄町通二丁目町会
- ☆防災訓練・12月4日、10時～12時 栄町公園にて実施
- ☆歳末夜警・12月26日～28日、20時～21時 パトロール
- ◎南台5丁目町会
- ☆歳末夜警・12月26日～29日、20時～21時 パトロール
- ☆新春餅つき大会・1月9日、11時～12時 南部公園
- ◎南台四丁目西町会
- ☆こども夜警・12月25日、17時～18時 しんやまの家に集合し、町内を巡回し、終了後プレゼント配布
- ☆年末夜警・12月25日～28日、19時30分～21時 しんやまの家に集合し、町内を2、3班に分けて巡回する。
- ◎南台4丁目東町会
- ☆歳末夜警・12月25日～29日、20時～21時 パトロール

歳末寄席

十二月二十日(火)
十三時三十分～

会場 南中野区民活動センター

出演 春風亭 柏枝 師匠 (落語芸術協会)

※直接会場へお越しください

☆マスク着用
☆手洗い
☆消毒液の備え

☆入場無料
●先着80名様

<お問い合わせ>
南中野区民活動センター運営委員会
03(3382)1635
主催 南中野友愛クラブ連合会・南中野区民活動センター運営委員会

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(木)～2023年1月31日(火)

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、もよおしが中止や延期・変更になる場合もございます。念のためご確認ください。

☆集会室団体抽選会のご案内☆

2月分：12/19(月)
3月分：(2023)1/16(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
TEL 03-3384-5941
FAX 03-3384-0862



◎保育体験 ポニーとあそぼう

ポニーのえさやり・触れ合い
日時：12/7(水) 11時15分～12時
会場：中野みなみ保育園 園庭

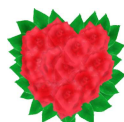
◎育児講座 誤飲について

誤飲の危険性について座学、質問等
日時：12/7(水) 10時20分～11時15分
会場：中野みなみ保育園 子育て支援室
(上記いずれも)

対象：未就学児とその保護者 申込：電話で申込。
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため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



◎公園で遊ぼう

公園で保育士と一緒に遊びませんか。子育て相談もお受けしています。砂場や的当て、身体を動かしてあそぶ、などを用意しています。

日時と会場：12/2(金) 10時～起振車体験

すこやか広場

12/7(水) 10時～ 管弦楽コンサート

南中野区民活動センター

12/21(水) 10時～ 弥生公園

1/12(木) 11時～11時30分 弥生公園

1/25(水) 11時～11時30分 弥生公園

(いずれも)

対象：0～5歳児まで

申込：12/7は保育園に連絡をお願いします。他は直接、弥生公園にお越しください。なお感染症の状況により、中止または変更の場合もございます。詳しくはポスターをご覧ください。

南台保育園

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



◎ポニーとあそぼう

2頭のポニーが園庭に来てくれます。エサをあげたり、ふれあってあそびましょう。

日時：12/6(火) 9時30分～

1/4(水) 14時～15時

会場：南台保育園 対象：0歳～

申込：事前に保育園にご連絡ください。

状況により中止になることがあります。

先着順で2世帯までとさせていただきます。

保護者の方は必ずマスク着用をお願いします。

当日の来園前に検温をお願いします。

37.5℃以上ある場合はご遠慮ください。

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

クリスマスのおはなし会と工作キットのプレゼント

日時：12/17(土) 14時～14時45分

会場：2階おはなしのへや

対象：小学生以下20名 (申込先着順)

申込：12月3日(土)より電話またはカウンターにて受付。

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い合わせください。

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



◎乳幼児親子仲間作り支援事業

「コロコロタイム」

乳幼児親子の皆さんが集い、交流できる時間です。

お子さんと一緒に手遊び、季節の活動を通して子育てをゆっくり、のんびり楽しんでください。

日時：毎週水・金 11時～11時45分

秋期は12/16(金)まで冬期は1/13(金)～

<水曜>のんびり乳幼児向け体操、手遊びなど

の活動プログラム

<金曜>元気に乳幼児向け体操や手遊び、季節

の活動プログラム。

申込：なし、当日お越しください。

◎ボールタイム「カタキ」

布ボールを使ってカタキをしよう。人数、時間を分けて遊びます。

日時：毎週火、水、木16時15分～16時45分

対象：小学生以上 申込：なし、タオル/飲み物持参

◎サンタさんあつまれ！南中野児童館の

フェンスを飾って楽しもう Part3

児童館で用意したサンタの絵に色ぬりやメッセージを添えてサンタを描こう！皆が描いたサンタは児童館のフェンスに飾ります♪

日時：12/8(木)から用紙配布。フェンスに飾る期

間は12月中旬～下旬まで。期間中イルミネーション

の点灯があります。詳しくはおたよりをご覧ください。

対象：幼児から大人まで地域の人ならだれでも

参加できます。

(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
TEL 03-3382-7399
FAX 03-3382-7472

◎ベーゴマ

地域の勝田さんにベーゴマを教えてください。

日時：1/6(金) 14時～15時

会場：みなみ児童館 ホール

対象：小学生以上

申込：事前申込なし、当日来館してください。

キッズ・プラザみなみの

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

◎ぬりぬりDAY(ぬりえ)

クリスマスツリーのぬり絵を用意しています。

日時：12/12(月)

◎おりおりDAY(おりがみ)

雪の結晶を折ります。

日時：1/25(水)

(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：特になし

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ShowTime(ショウタイム)

金管五重奏とお笑いライブが合体。冬をテーマとした楽曲と一緒に楽しもう！

日時：12/23(金) 15時～16時

会場：南台小学校 体育館

◎お正月あそび

すごろく、はねつき、ふくわらい、百人一首、凧上げなど、お正月ならではの遊びをみんなで楽しもう！

日時：1/4(水) 5(木) 6(金) 7(土)

14時～16時30分

会場：キッズ・プラザ新山

(上記いずれも)対象：小学生

申込：当日直接来てください。

南部高齢者会館

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



◎新春の集い

正月遊びを、保育園の子ども達と一緒に楽しみます。なかなか多くの子もたちと一緒に過ごすことがありませんので、子どもたちからパワーをもらい楽しい時間になると思います。

日時：1/12(木) 10時～

申込：期日前にお申し込みください。

◎体力づくり教室 膝、腰痛予防

講師の先生と一緒に体を動かします。自分の体

について知っておくことは大切ですね。

日時：1月～3月の間、8回

申込：詳しくは区報をご覧ください。高齢者

会館にお問い合わせください。

(いずれも)会場：南部高齢者会館2階

対象：60歳以上の方

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～心も身体も軽くなります！

日時：12/2(金) 16(金) 1/20(金)

1/27(金) ①9時50分 ②10時50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：12/7(水) 1/11(水)

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：12/5(月) 1/13(金)

①9時50分 ②10時50分

◎やさしい健康体操～椅子に座ってやさしい体操

日時：12/21(水) 1/18(水)

①9時50分 ②10時50分

◎歌は友だち～楽しく歌って音楽セラピー

日時：12/12(月) 26(月) 1/16(月)

1/23(月) ①9時50分 ②11時

◎美術クラブ～切り絵教室

日時：12/9(金) 1/13(金) 27(金)

13時30分～

(いずれも)会場：しんやまの家

対象：60歳以上 申込：事前にお電話で。

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

◎おしゃべりカフェ

気軽にお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。

日時：毎月第2水曜 14時～16時

12/14(水), 1/11(水)

会場：南台商店会館

(南台2-24-15)

対象：どなたでも大丈夫です。

申込：参加費300円(お茶、お菓子代)

問い合わせ：NPOハナソウ会

若井 ☎090-3540-3321

◎元気会 (コーシャハイム中野弥生町・第3水曜)

理学療法士など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。(新型コロナウイルス感染状況により内容に変更がある場合があります。詳しくはお問合せを。)

会場：コーシャハイム中野弥生町 集会場

(弥生町6-2-2)

日時：12/21(水) 午後～クリスマス会を予定。

1/18(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

