



詐欺は電話でやってくる (歳末寄席)

おタウンニュース みなみ中野

第 45 号

平成 31 年 (2019 年) 2 月号

平成 31 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



行事・イベントの お知らせ



町会・自治会は、それぞれの地域に住んでいる人々によって作られた地縁に基づく住民自治組織です。この地縁に基づく町会・自治会は、回覧板・掲示板などによる住民相互の連絡を始め、中野区や警察署、消防署からのお知らせ、びん・缶、古紙等の集団回収、防災・防犯活動、春・秋の交通安全運動、歳末特別警戒そして年末夜警パトロール活動、また、四季折々に、桜まつりやお花見、朝のラジオ体操、盆踊り、神明氷川神社及び多田神社の祭礼、敬老会、バスハイイク、餅つき大会、炊出し訓練など年間を通して多様な行事やイベントを実施しています。

また、地域の一人暮らしや高齢者世帯などの見守り調査を民生児童委員と協力して行い、その調査に基づく見守りや支えあい活動の推進に取り組んでいます。

地域にとっては、ひとりでも多くの住民が町会・自治会に加入し、会員となり、会員同士の交流を深め、町会・自治会活動に多くの住民が携わることにより、地域を盛り上げていくことが、高齢化と核家族化が進むなか、ますます重要なことと思います。

南中野地域では、13町会・自治会が連携して、住みよい地域づくりをめざし、いろいろな町会・自治会活動を町会長中心に、役員一同、協力して行っています。

南中野地域の町会・自治会活動に関心を持っていただきたく、各町会・自治会の行事やイベントをお知らせしたいと思います。

今回は、南中野地区の町会・自治会の二月、三月の主な行事やイベントを紹介します。町会・自治会活動の行事に参加し、地域での交流を深めてはいかがでしょうか。



問合せ先:中野区町会連合会事務局 田中・岡田 ☎ 3228-8213

中野を撮る！知る！好きになる！
中野区町会連合会(吉成会長)は、町会・自治会がずっと元気でいるための具体策を検討してきました。この度、大人も子供も参加できるイベントを2月に開催します。このイベントは、まちのあちこちに仕掛けられたクイズを解きながら、地域を歩いて巡る参加型イベントです。区内5コースの一つである南中野//弥生コースにチャレンジしてみませんか。
◇開催期間2月1日~11日 ◇ファイナルイベント24日

2月、3月の主な行事・イベント一覧

町会	弥生町五丁目町会	栄一町会	八島自治会	神明本三町会
行事	餅つき大会	餅つき大会	餅つき大会 クリーン大作戦	餅つき大会 消火器訓練
日時	2月11日(祝) 午前10時~	2月17日(日) 午前11時~	3月3日(日) 午前10時~	3月17日(日) 午前11時~
会場	南部すこやか 「多目的ひろば」	栄一会館	南台公園	みなみ児童館
対象	主に町会員	町会員	町会員	町会員
申込	直接来場	直接来場	直接来場	直接来場



交通安全のつとめ



南中野区民活動センター管内の弥生保育園、南台保育園、中野みなみ保育園及び中野南台森の保育園に通園する4月に小学1年生になる園児を対象にした交通安全教室

◇と き:2月6日(水)午前10時~11時

◇ところ:南中野区民活動センター 3F 多目的室

○交通安全ルールのお話とアニメ動画
○横断歩道を渡る練習と標識当てゲーム



□主 催:南中野地区交通安全協議会(柿沼会長)

□問合せ先:事務局 大沼・小原 ☎3382-1635

2025年には、700万人、つまり65歳以上の5人に1人が、認知症になると推計されています。(新オレンジプラン)ともに暮らす人、親、友人、ご近所さん、あなた自身が認知症になる日がくるかもしれません。本講座では、身近な方が認知症になった時、認知症の方が納得する、笑顔になる対応の仕方を学びます。

○日 時:2月22日 13時30分~15時

○会 場:南中野区民活動センター
洋室1, 2号

○講 師:右馬埜 節子氏

○定 員:50名(先着順、入場無料)

○問合せ先:事務局 大沼・小原☎3382-1635

福祉講座

認知症とのつきあい方

本講座では、認知症の人がスッと落ち着く言葉かけを学びます。認知症の人が納得する、笑顔になるちょっとした声かけのコツ、教えます。

2月22日(金)
13時30分~15時

◇会場:南中野区民活動センター、洋室1・2号

◇講師:右馬埜 節子氏

◇定員:50名(先着順、入場無料)

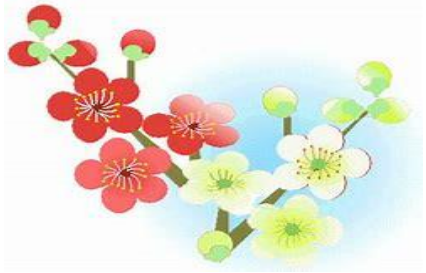




もよおし情報

情報期間:平成31年2月1日～平成31年3月31日

☆もよおし情報の詳細は各施設にお問い合わせください



中野みなみ保育園	南台 5-29-9
----------	--------------

tel:3384 - 5941 fax:3384 - 0862

保育所体験

ポニーとあそぼう

日時：2/6(水) 3/6(水)
午前11時15分～12時

会場：中野みなみ保育園 園庭

対象：地域の未就学児とその保護者

申込：前日までに電話で申し込み

出産を迎える方の体験講座

離乳食講座～離乳食の作り方・与え方～

日時：2/6(水) 午前10時20分受付
午前10時30分スタート

会場：中野みなみ保育園 ホール

対象：地域の未就学児とその保護者

申込：前日までに電話で申し込み

人数が達した場合、締め切り

弥生保育園	弥生町 5-4-8
-------	--------------

tel:3381 - 0213 fax:3381 - 0672

節分

日本の伝統行事を子どもたちにわかりやすく紹介します。また、各クラスで作った鬼のお面も一緒に参加するかもしれません。

保育園の子どもたちと一緒に

豆まきを楽しみましょう！

日時：2/1(金) 午前9時45分～10時30分

会場：弥生保育園ホール・園庭

対象：0歳児～5歳児の親子及び妊婦さん

申込：事前に弥生保育園に電話で予約してください。

また、当日でも受付できます。

ひなまつり

子どもたちの作ったおひな様を飾り、簡単なひな祭り集会を行います。ぜひ、一緒に雰囲気をお楽しみください。

日時：3/1(金) 午前10時～10時30分

会場：弥生保育園ホール

対象：0歳児～5歳児の親子及び妊婦さん

申込：事前に弥生保育園に電話で予約してください。

また、当日でも受付できます。

南台保育園	弥生町 6-2-17
-------	---------------

tel:3384 - 0906 fax:3384 - 0662

ポニーとのふれあい(えさやり)

ポニー2頭とふれあいながら、干し草をあげたりします

日時：2/6(水) 午後1時30分～2時30分

会場：南台保育園

対象：地域の子育て親子

申込：電話で予約してください。

天候によって、

中止・変更する場合があります。

キッズ・プラザ新山	南台 4-4-1
-----------	-------------

tel:3384 - 2295 fax:3384 - 2309

新規利用者対象

「キッズ・プラザ新山利用についての説明会」

新規の保護者の方にキッズ・プラザ新山の利用方法・登録の仕方などの説明をします。

日時：3/9(土) 午後3時30分～4時

※詳細は、キッズ・プラザ新山の3月号のおたよりもしくはホームページをご覧ください。

会場：キッズ・プラザ新山

対象：保護者

申込：事前申込はありません。

直接会場へお越しください。

南中野児童館	弥生町 4-36-15
--------	----------------

tel:3382 - 1687 fax:3382 - 1695

地域育児相談会

「美ママのハッピーストレッチ」

ママのリラックスタイム。お子さんと一緒にできる簡単なストレッチです。

講師：浅見静香さん(ジャズダンス教室主宰)

日時：2/7(木) 午前10時30分～11時30分

会場：南中野児童館

対象：0歳児親子 先着20組

申込：児童館窓口または電話にて受付中

地域育児相談会

「0歳児ママいっぱい話そう!」

産後の体をケアする体操をした後に、助産師さんのアドバイスをもらいながら情報交換をしましょう

講師：尾関裕紀子さん(助産師)

日時：3/7(木) 午前10時10分～11時30分

会場：南中野児童館

対象：0歳児親子 先着20組

申込：2月21日(木)午前10時～
児童館窓口または電話にて

みなみ児童館	南台 5-15-3
--------	--------------

tel:3382 - 7399 fax:3382 - 7472

あかちゃんのへや～離乳食相談会～

南部すこやか福祉センターから栄養士が出向して離乳食の相談にのってもらえます。

(試食はありません)

日時：2/28(木) 午前10時30分～11時40分

会場：みなみ児童館

対象：乳児親子

申込：事前申込はいりません。直接当館へ。

ちょびっとタイム

乳幼児親子向けにほぼ毎日、体操や手あそび・スキンシップの時間を設けています。

日時：火～金午前11時40分～12時

(他の乳幼児向けイベントがない日のみ)
年度内は3月15日(金)までです

会場：みなみ児童館

対象：乳幼児親子

申込：事前申込はいりません。直接当館へ。

南中野地域包括支援センター	弥生町 5-11-26
---------------	----------------

tel:5340 - 7885 fax:5340 - 7886

あなたの「筋肉量」はどれくらい？

～体組成計でチェック!～

「体重は変わらないのに足が細くなった」「最近つまずきやすいかも」・・・そんなことがあれば、足の筋肉量が落ちてきているサイン。「筋肉の萎縮」は加齢とともにすすみますが、適切な運動を行えば筋力の回復は可能です。まずは自分の筋肉量を、体組成計でチェックしてみませんか(無料)? ※筋肉量のほかに、体脂肪率、推定骨量、基礎代謝量なども測定します。

日時：3/27(水) 午後1時～3時

会場：しんやまの家

対象：60歳以上の中野区民

申込：不要

保健師による出張健康相談

南中野地域包括支援センターの保健師が、相談コーナーを設置します。血圧測定や体内の酵素濃度測定も行います。

日時：毎週第四金曜日 午前9時～12時
(3月までは第二金曜日も実施)

会場：やよいの園(弥生町3-33-8)
(旧弥生高齢者福祉センター)

対象：60歳以上の中野区民

申込：不要

南部高齢者会館	南台 5-27-24
---------	---------------

tel:3381 - 4261 fax:3381 - 4261

映画鑑賞会

邦画・洋画をたのしめます

日時：2/6(水) 3/6(水) 午前10時～12時

シニアエアロビクス

シニアのためのエアロビクスを楽しむ教室

日時：2/6(水) 2/20(水) 3/6(水) 3/20(水)
午後1時30分～2時30分

伝承遊びを楽しもう!

さまざまな伝承遊びを通して手先を使い

老化防止をめざしましょう

日時：2/26(火) 3/12(火) 午前10時～12時

ワイワイカラオケ体操プログラム

音楽健康指導士がカラオケ機器を活用した健康教室です

日時：2/13(水) 2/20(水) 2/27(水) 3/13(水)
3/20(水) 3/27(水) 午前10時～12時

しんやまの家	南台 4-25-1
--------	--------------

tel:3229-8175 fax:3229-8175

男の料理塾(料理自慢)

自分たちで献立を考えて、料理します

日時：3/29(金) 午前9時30分～
(前日買い出し)

申込：当館へお問合わせください

フラットb体操

身体を動かして温めましょう!

日時：2/1(金) 2/15(金) 3/1(金) 3/15(金)
3/29(金) 午前10時～11時30分

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～11時30分

やさしい健康体操

椅子にかけてやさしい体操

日時：2/20(水) 3/20(水) 午前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：2/18(月) 2/25(月) 3/11(月) 3/25(月)
午前10時～12時

美術クラブ

切り絵が人気です!

日時：2/8(金) 2/22(金) 3/8(金) 3/29(金)
午後1時30分～3時30分

♪上記の申込は下記のとおりです

会場：しんやまの家

対象：60歳以上どなたでも

申込：直接当館へお越しください。

南台図書館	南台 3-26-18
-------	---------------

tel:3380-2661 fax:3380-2662

「春のおたのしみ袋」貸出

テーマ毎に年齢別の「本のおたのしみ袋」をご用意します

日時：3/16(土)～20(水) 午前9時～午後8時

会場：1階児童新刊コーナー前

対象：小学校高学年まで

申込：不要



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

◇4月使用分 ⇒2月18日(月)

◇5月使用分 ⇒3月18日(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ください。