



三遊亭吉場さんの落語（歳末寄席）

タウンニュース みなみ中野

第 51 号

令和 2 年（2020 年）2 月号

令和 2 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



ラジオ体操で健康づくり

NHKラジオ体操でおなじみの多胡肇さんが「ラジオ体操第2」を直伝します
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める全身運動「ラジオ体操第2」の正しい動作やチェックポイントをわかりやすく指導していただきます。

日時: 2月20日(木)

13時30分～

講師: 多胡 肇氏(NHKラジオ体操・テレビ体操指導者)

会場: 南中野区民活動センター3F多目的室

料金: 無料

定員: なし※100名程度の見込み

予約: 不要(当日自由参加)

持ち物: 室内用運動靴、飲み物、タオル等



☆会場

南中野区民活動センター

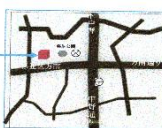
3階 多目的室

主 催

南中野区民活動センター運営委員会

問合せ: 南中野区民活動センター運営委員会事務局

中野区弥生町5-5-2 3階 3382-1635



☆日時

2月20日(木)

午後1時30分～

☆会場

南中野区民活動センター

3階 多目的室

☆申込方法等

予約不要(当日自由参加)

無料

☆持ち物

室内用運動靴、飲み物、タオル等

☆問合せ先

大沼・小原

☎(3382) 1635

して活躍する多胡 肇さんを講師に迎え、幅広い世代の人に、身近な公園等で気軽に運動できる習慣を身につけてもらおうと左記の講習会を企画しました。ご参加してみませんか。

意識調査報告書—57 ページからの抜粋

2.2.2.運動・スポーツを行う場所

◆運動・スポーツを行う場所は「民間スポーツクラブ」が2割台後半

(問12で「1.継続的にやっている」「2.ときどき行っている」に○をつけた方)

問12-2. あなたは、運動・スポーツをどこで行っていますか。(あてはまるものすべてに○)

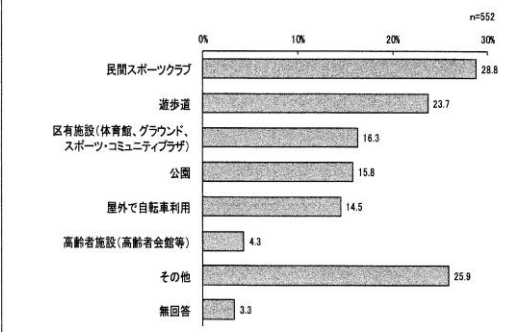


図 2-7 運動・スポーツを行う場所

運動・スポーツを行う場所としては、「民間スポーツクラブ」が28.8%で最も高く、次いで「遊歩道」(23.7%)となっている。

「その他」(25.9%)としては「自宅」、「道路」、「通学・職場」、「ゴルフ」などがあがっている。

中野区の「令和元年度健康福祉に関する意識調査報告書」によると、「健康である」と感じる人の割合は年代が上がるにつれ、減少します。また、健康増進のための運動習慣は、1回30分以上の運動を週に1〜2回以上行っている割合を年代別で見ると、70歳代で最も高く、運動・スポーツを続けている期間は、1年以上継続している人が6割で、特に50歳代では76%となっています。運動・スポーツを行う場所は、民間スポーツクラブ利用が28%で、区有施設、公園の利用がそれぞれ16%となっています。

南中野区民活動センター運営委員会は、南部

町会・自治会の2・3月の行事・イベントのお知らせ

南中野地域では、13町会・自治会が住みよいまちづくりを目指して、見守り・支え合い活動など、様々な地域活動に取り組んでいます。また、会員相互の親睦と交流を深めるため、行事やイベントを実施しています。今回は、2月・3月の主な行事やイベントをご案内いたします。町会・自治会の行事等に参加し、地域での交流を深めてはいかがでしょうか。ご参加のほどお待ちしております。

町会	弥生町五丁目町会	栄町通二丁目町会	栄一町会	弥生町三丁目町会	南台四丁目東町会	八島自治会	南台五丁目町会	神明本三町会
行事等	餅つき大会 防災訓練	介護保険制度 出張説明会	餅つき大会	新年会	防災セミナー 直下型地震の対応	餅つき大会 クリーン大作戦	春の火災予防 運動・町会夜警	餅つき大会 消火器訓練
日時	2月11日(祝) 午前10時～	2月13日(木) 午後7時～	2月16日(日) 午前11時～	2月20日(木) 午後6時30分～	2月21日(金) 午前10時～	3月1日(日) 午前9時～	3月2日(月)～6日(金) 午後8時30分～	3月15日(日) 午前11時～
会場	南部すこやか福祉センター 多目的ひろば	南中野区民活動センター 3階多目的室	栄一会館	神明氷川神社 参集殿	しんやまの家	南台公園	南部公園	南中野児童館
対象	主に町会員	主に町会員	主に町会員	町会幹事	どなたでも	どなたでも	どなたでも	町会員
申込方法	直接来場	下記参照	直接来場	直接来場	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園児で、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4日(火)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

□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



介護保険について

いざ介護サービスが必要になった時、介護保険の手続きはご存知ですか。

栄町通二丁目町会(飯原会長)が説明会を開催します。

ご参加しませんか。

☆日時 2月13日(木) 19時

☆会場 南中野区民活動センター
3階 多目的室

☆参加申込 参加見込み人数を2月5日

(水)まで

☆連絡先 南中野区民活動センター
三澤 ☎03-3382-1575

令和2年1月吉日

南中野地区
各町会・自治会の皆様

栄町通二丁目町会 飯原 俊行

栄町通二丁目町会主催
介護保険制度出張説明会
開催のお知らせ

いざ介護サービスが必要になった時に、介護保険を使うための手続きの仕方をご存知ですか？
区役所の職員から、要介護認定から介護サービスを利用するまでの手続きについて話を聞きます。
お問い合わせの上、どうぞご参加ください。

- 日時 令和2年2月13日(木) 午後7時から 1時間程度
- 会場 南中野区民活動センター 3階 多目的室
- 内容(説明者: 中野区役所 介護・高齢者支援課 職員)
 - 要介護認定の申請から介護サービスを利用するまでのドラマ仕立てで説明したDVDの上映(35分)
 - 地域包括支援センターについての説明(10分)
 - 質疑応答(15分)
- 参加申込 町会・自治会ごとに参加見込み人数を取りまとめ、お知らせください。資料準備のための把握ですので、概ねの人数で結構です。
令和2年2月5日(水)までにお申し込みください。
連絡先: 南中野区民活動センター 三澤
電話 03-3382-1575
FAX 03-3382-1578

もよおし情報

情報期間:令和2年2月1日～令和2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

弥生町
6-2-17

tel:3384-5941 fax:3384-0862

保育所体験

ポニーとあそぼう

日時：2/5(水) 午前11時15分～12時
3/4(水) 午後1時30分～2時

会場：中野みなみ保育園 園庭

対象：未就学児とその保護者

申込：前日までに電話で予約してください

体験講座

離乳食講座

～作り方と与え方～

日時：2/5(水) 午前10時20分受付
午前10時30分開始

会場：中野みなみ保育園 ホール

対象：未就学児とその保護者

申込：前日までに電話で予約してください

弥生保育園

弥生町
5-4-8

tel:3381-0213 fax:3381-0672

節分

日本の伝承行事を子どもたちにもわかりやすく紹介します。年長さんが手作りのお面をつけて小さいクラスに登場します。保育園の子どもたちと一緒に豆撒きを楽しみましょう！

日時：2/3(月) 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歳児クラスの親子及び妊婦さん

申込：直接、弥生保育園にお越しください。

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、一緒に雰囲気をおたのしみください。

日時：3/3(火) 午前10時～10時30分

会場：弥生保育園ホール

対象：0歳児～5歳児クラスの親子及び妊婦さん

申込：直接、弥生保育園にお越しください。

南台保育園

南台
3-35-3

tel:3384-0906 fax:3384-0662

ポニーとあそぼう

ポニーのきんたろうくんとちょこちゃんが園庭に来てくれます。エサをあげたり、毛をといであげたりして触れあえます。

日時：2/5(水) 午後2時～

3/4(水) 午前9時30分～

会場：南台保育園 園庭

対象：0才～

申込：保育園へ電話にてご連絡ください。

※時間は多少前後致します。

※必ず事前にご連絡ください。

※時間帯によっては、近隣の公園に出かけていることもあります。

税の申告のお願い

1. 所得税の確定申告について

中野税務署 (3387) 8111

◇開設期間：2/17(月)～3/16(月)

※土、日、祝日を除く (2/24(月)3/1(日)は開設)

◇会 場 ：ルミネゼロ

◇所在地 ：渋谷区千駄ヶ谷5-24-55ニューマン5階
JR新宿駅「バスタ新宿」上

◇受付時間：午前8時30分～午後4時
(相談開始は午前9時15分)

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(3228)8913

◇申告期間:2/17(月)～3/16(月) ※土、日、祝日を除く

◇受付時間:午前8時30分～午後5時

◇受付場所:中野区役所3階1番窓口(課税係)
郵送可

みなみ児童館

南台
5-15-3

tel:3382-7399 fax:3382-7472

離乳食おはなし会

南部すこやか福祉センターから栄養士が出向いて離乳食についてのお話と相談などを行います。

日時：2/19(水)午前10時30分～12時

会場：みなみ児童館1階ホールにて

対象：乳幼児親子20組

申込：2/5(水)から直接来館か電話で申し込んでください。

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

親子でたのしく性教育！！『パンツの教室』

講師：とにかく明るい性教育「パンツの教室」
なかじょう まきこさん

ママ♥パパ！恥ずかしがっている場合ではありません！我が子を「自分を大切にする子」に！「まわりのこわ〜い大人から自分を守る子」に！自己肯定感を高め、自分も人も愛せる心を育む性教育。3歳からのこの時期に、明るく楽しく考えてみませんか？

日時：2/28(金) 午前10時～12時

会場：南中野児童館1階ホール

対象：乳幼児の保護者・小学生の保護者

先着30名

申込：2/14(金) 午前10時～

来館又は電話でお申し込みください。

キッズ・プラザ新山

南台
4-4-1

tel:3384-2295 fax:3384-2309

ボール★タイム

かたきやドッジボールの遊びの中で、ボールの投げ方を一から練習します。心も体も一緒に鍛えよう！

日時：2/10(月) 2/20(木) 午後4時～4時30分

会場：キッズ・プラザ新山

対象：小学生

申込：申込はありません。

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：3/21(土)～3/24(火)

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：不要です。直接お越しください。

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

◇4月使用分 ⇒2月17日(月)

◇5月使用分 ⇒3月16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。

三療サービス（マッサージ・・・9時～）

☆1回900円・60歳以上の区民の方対象

☆南中野区民活動センター(☎3382-1456)

☆2/20(木) 3/19 (木) に実施

南部高齢者会館

南台
5-27-24

tel:3381-4261 fax:3381-4261

映画鑑賞会

懐かしい映画を楽しみます

日時：2/5(水) 3/4(水) 午前10時～12時

シニアエアロビクス

高齢者のためのエアロビクス

無理なく楽しみましょう

日時：2/5(水) 2/19(水)

3/4(水) 3/18(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の楽しさ・おもしろさを伝えることをめざします

日時：2/25(火) 3/10(火) 午前10時～12時

しんやまの家

南台
4-25-1

tel:3229-8175 fax:3229-8175

フラット・チェア体操

椅子に座ってb体操 ボール体操もします

日時：2/27(木) 3/26(木)

午後1時30分～2時30分

申込：当館へお問合せください。

b(フラット)体操

身体を動かして温めましょう！

日時：2/14(金) 2/28(金) 3/13(金) 3/27(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：2/3(月) 3/2(月) 午前10時～11時30分

やさしい健康体操

椅子に座ってやさしい体操

日時：2/19(水) 3/18(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：2/10(月) 2/17(月)

3/9(月) 3/23(月)

午前10時～12時

美術クラブ

切り絵が人気です！

日時：2/14(金) 2/28(金) 3/13(金) 3/27(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

あなたの血管年齢測定します!

「血管年齢」とはやわらかさを失った血管の状態を、年齢で数値化したものです。血管の老化を早める原因は、加齢のほかに高血圧、糖尿病、肥満、運動不足など。南中野地域包括支援センターの保健師が、血管年齢測定器で測定します（無料）。

対象：60歳以上の中野区民

申込：不要です。

◇やよいの園 3/27(金) 午前9時～12時

◇南部高齢者会館 3/30(月) 午後1時～3時

◇しんやまの家 3/25(水) 午後1時～3時

保健師による出張健康相談 (やよいの園・第4金)

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。血圧測定や体内の酸素濃度測定も行います。

日時：2/28(金) 午前9時～12時

※2020年4月以降は、10時～となります

会場：やよいの園（弥生町3-33-8）

対象：60歳以上の中野区民

申込：不要です。

