

みんなの食堂
南中野
カレーの会



おいしい手作りカレーをみんなで一緒に食べましょう！小さなお子さんから、高齢者の方まで、だれでも大歓迎!! みんなで食べるのがおいしいですよ!

令和6年開催日
4月9日・23日
5月14日・28日

☆日 時:毎月第2・4火曜日
18:00~19:00(受付は17:30)
※但し カレーが350食を超えた時点で終了とさせていただきます。ご理解・協力のほどお願いいたします。
☆場 所:南中野区民活動センター2階 洋室1・2号(中野区弥生町5-5-2)
☆対 象:どなたでも
☆会 費:中学生以下無料//高校生以上300円
事前申し込みは不要です。直接会場へどうぞ!!



おタウンニュース
みなみ中野

第76号

令和6年(2024年)4月

令和6年4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

こんなことはありませんか?

- いつもぼかんと口が開いている
- くち呼吸
- あまり噛まない
- 早食い
- 食べるのが遅い
- 滑舌がわるい
- 歯並びが悪い



もしかしたら、お口の機能が十分に発達していないかもしれません!
子どものうちに口の機能を育てることが大切です。



東京医科歯科大学
日高 玲奈 博士

お口の健康のためには虫歯予防だけでなく、口の機能も鍛えることが大切です。カムカムキッズプログラムに参加して、一緒に考えてみませんか。

お口の機能が十分に発達していないと、歯並びが悪くなったり、虫歯や歯周病になりやすく、やせや肥満などになりやすいと言われていきます。大人になってから習慣を変えるのは難しく、子どもの時に対策をすることが重要です。そこで、南中野区民活動センター運営委員会は、南中野カレーの会と東京医科歯科大学と連携し、「カムカムキッズプログラム」に、参加するお子さんとその保護者の方を募集することになりました。お子さんのお口の健康と機能を鍛えるためにも、ぜひご参加してみませんか。

カムカムキッズプログラム
ムに参加してみよう!
東京医科歯科大学と連携・取組み
ご存知ですか。いま、子どもの約5人に1人は気が付くと「お口がひらいている」、約7人に1人は「柔らかいものばかりを好んで食べている」、「なかなか飲み込まない」、さらに約10人に1人は「滑舌が悪い」、「片側だけで噛んでいる」と言われています。これらはすべてお口の機能が弱い事によるものです。
お口の機能が十分に発達していないと、歯並びが悪くなったり、虫歯や歯周病になりやすく、やせや肥満などになりやすいと言われていきます。大人になってから習慣を変えるのは難しく、子どもの時に対策をすることが重要です。そこで、南中野区民活動センター運営委員会は、南中野カレーの会と東京医科歯科大学と連携し、「カムカムキッズプログラム」に、参加するお子さんとその保護者の方を募集することになりました。お子さんのお口の健康と機能を鍛えるためにも、ぜひご参加してみませんか。

参加したら何をすればよい?

(保護者は)

- 5月28日もしくは6月11日(初回評価)
アンケート回答(約15分)
- 6月~11月の第4火曜日(全6回)
- ☆ 講話の視聴(約10分)
- ☆ クイズへの回答
- ☆ カムカムカレーを食べる
- ☆ カレーの感想の記入
- 12月10日もしくは24日
アンケート回答(約15分)



(お子さんは)

- 5月28日もしくは6月11日(初回評価)
お口のチェックとアンケート回答(約15分)
- 6月~11月の第4火曜日(全6回)
- ☆ 講話の視聴(約10分)
- ☆ クイズへの回答
- ☆ カムカムカレーを食べる
- ☆ カレーの感想の記入
- 12月10日もしくは24日(初回評価)
お口のチェックとアンケート回答(約15分)



カムカムキッズプログラムとは

噛み応えを感じて、しっかり栄養を取るカムカム弁当を食べながら勉強することで、楽しく口の健康意識を高め、食と健康の行動変容を促すプログラムです。

子どもの頃からの口の健康習慣や食習慣の確立が、生涯にわたる健康の基本となります!

近年、柔らかい食事が多くなったり、コロナ禍を経て口を使う機会が減るなどの影響により、子どもの口腔機能が十分に発達していないと、歯並びが悪くなったり、風邪をひきやすくなったりさまざまな問題が起こります。

- ◇南台二丁目前原町会
- ☆「夢畑」夏野菜の植え付け準備・じゃがいもの追肥 4月上旬~中旬 野菜の植え付け準備・じゃがいもの追肥と土寄せ 5月上旬~中旬
- ◇新山通町会
- ☆ちよ筋運動教室・介護予防、転倒防止のための椅子に座って行う筋力アップトレーニング 参加費100円(但し、町会以外は200円) 10時30分 11時30分の2回実施 新山通町会事務所2階にて開催 初参加は予約必要(野口さんへ090-3544-9941) 4月は1日、8日、15日、22日 5月は5日 13日 20日 27日 対象は町会会員及び家族・地縁者で65歳以上の方
- ☆しんやま子どもまつり...5月12日 スロットゲーム、ダーツ、輪投げ等 遊んで景品をゲットする 子どもの成長を町をあげて祝い 町会通防炎 広場にて実施 対象は町会会員子弟(担当一核井時代、鈴木裕子)
- ☆P(パトロン)の日...新山をいっしょに楽しむ同志が夜間の見廻りと帰宅児童への声かけ 4月2日と5月7日は19時、4月12日と5月10日は15時30分
- ◇南台五丁目町会
- ☆春の交通安全運動...5月11日、20日、南部公園等にて実施
- ◇南中野地区13町会・自治会
- ☆「總會」...決算・事業報告及び予算・事業計画等の審議
- ◇多田町会・八島自治会・弥生六南台町会・南台五丁目町会・南台四丁目東町会・南台四丁目西町会・コーシャイム中野弥生町自治会による七町会・自治会合同防災訓練の実施
- ☆5月11日(土)午後1時に開始 会場は南台小学校
- 内容:・児童及び保護者並びに町会・自治会との共同訓練

第32回
栄町公園
桜まつり

☆で愛・ふれ愛・花見愛☆
桜まつりでまちづくり

日時:4月6日(土)
午後1時~5時まで
雨天の場合は7日(日)

楽しいイベントや売店もあるよ
ゴミは、各自でお持ち帰り下さい

主催:栄町公園桜まつり実行委員会
五町会(栄一、栄二、弥生三、神明本三、弥生五)
五睦会(栄一、栄二、弥生三、神明本三、富士見)

後援:南中野町会連合会、川島商店街振興組合、栄一商店街、栄二商店街、弥生町三丁目商店街、睦会

協力:中野警察署、中野消防署

町会・自治会の4・5月の主な行事のお知らせ

もよおし情報

2024年4月1日(月)~5月31日(金)

もよおしは中止や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
TEL03-3384-5941
FAX03-3384-0862

保育所体験「ポニーとあそぼう」

～えさやり&触れ合い～

日時：4/3(水) 5/1(水)
いずれも11時~11時30分

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：前日までに電話で申込み。

※人数を制限しています。



南中野児童館

〒164-0013 中野区弥生町4-36-15
TEL03-3382-1687
FAX03-3382-1695

「ココロタイム」

ココロタイムでは、乳幼児親子の皆さんが交流できる時間です。

水曜日はのんびり乳児向け、体操、手遊びなどのプログラム。

金曜日は元気に乳児向け体操・季節の活動などのプログラム。

春期は4月10日(水)から始まります。

日時：毎週水・金 11時~11時45分

会場：南中野児童館 ホール

対象：乳幼児親子 申込：不要



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)
TEL03-5340-7885
FAX03-5340-7886

体組成計

体重を測って体脂肪や筋肉量などを測定します。※保健師または看護師が常駐します。お気軽にお声がけください。

会場と日時：

第1日程 南部高齢者会館

4/22(月) 13時~14時30分

第2日程 しんやまの家

4/24(水) 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、座談会等を行っております。気軽な交流の場になっています。

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：4/17(水) 5/15(水)

いずれも14時~16時

対象：コーシャハイムまたは近隣在住者

(上記いずれも) 申込：不要(参加無料)

しんやまの家

〒164-0014 中野区南台4-25-1
TEL・FAX03-3229-8175

b(フラット)体操

~心も身体も軽くなります!

日時：4/12(金) 26(金) 5/17(金)

5/31(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：4/3(水) 17(水) 5/1(水)

5/15(水) 10時~11時30分

たかまりコンビのB-B体操

~認知症予防の脳トレ

日時：4/19(金) 5/24(金)

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：4/1(月) 5/10(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：4/10(水) 5/8(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：4/8(月) 22(月) 5/13(月)

5/27(月) 10時~11時30分

美術クラブ~切り絵教室

日時：4/12(金) 26(金) 5/10(金)

5/24(金) 13時30分~

(上記いずれも) 会場：しんやまの家

対象：60歳以上

申込：事前に電話でお申込みください。

南部高齢者会館

〒164-0014 中野区南台5-27-24
TEL・FAX03-3381-4261

絵手紙(日だまりクラブ)

絵を描くことの好きな方が集まり、絵手紙を描いて楽しんでいます。作品を会館に展示していますのでご覧ください。参加者募集しています。

日時：第1木曜日 10時~12時

申込：南部高齢者会館にお申し込みください。

ワイワイカラオケ体操

カラオケで歌を歌うのではなく、カラオケに合わせて体操やクイズ等を行います。

日時：1クールは11回です。

1回目は4/24です。

水曜日 10時~12時

申込：事前申し込みが必要です。

参加人数の制限がありますので、お早めにお申し込みください。

(上記いずれも) 会場：南部高齢者会館

対象：60歳以上の方



弥生保育園

〒164-0013 中野区弥生町5-4-8
TEL03-3381-0213
FAX03-3381-0672

催しにつきましては、保育園の門および南部すこやか福祉センター、南中野区民活動センターなどの掲示板をご確認ください。どうぞお楽しみに!

南台保育園

〒164-0014 中野区南台3-35-3
TEL03-3384-0906
FAX03-3384-0662

今後の催しにつきましては直接お問合せください。

みなみ児童館

〒164-0014 中野区南台5-15-3
TEL03-3382-7399
FAX03-3382-7472

ワイワイ伝承あそび「昔あそび」

伝承遊び普及会の中山さんと南部高齢者会館の仲間の方々が昔遊びや工作を教えてください。

今回はお手玉などの昔遊びをします。!

日時：4/23(火) 14時30分~15時15分

対象：小学生 申込：不要

子育てなかまづくり事業

「パンダちゃんタイム」

体操や手遊び、スキップ遊び、パネルシアター等を親子で楽しみ、みんなで仲良くなりましょう。

日時：4/10(水) 11時~11時45分

会場：キッズ・プラザ新山 活動室

対象：乳幼児親子 申込：不要

みなみ児童館のフラダンスチーム「ナリーコフアリ」2024年度メンバー大募集!

みなみ児童館では、地域の方にボランティアでフラダンスを習って楽しんでいます。地域での発表もしています。興味のある方はお気軽に児童館へお問い合わせください。

日時：練習日など詳細は児童館だよりでお知らせします。

対象：小学1年生以上 申込：みなみ児童館にて

(上記いずれも) 会場：みなみ児童館



キッズ・プラザみなみの

〒164-0013 中野区弥生町4-27-11
(みなみの小学校内)

TEL03-3381-0162

FAX03-3381-0163

ぬりぬりDAY(ぬりえ)

みなみの小学校のキャラクターを塗ります。

日時：4/3(水)

おりおりDAY(おりがみ)

折り紙でおむすびを折ります。

日時：4/5(金)

(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：なし

※詳しくはおたよりをご覧ください。

キッズ・プラザ新山

〒164-0014 中野区南台4-4-1

TEL03-3384-2295

FAX03-3384-2309

4/4YO-YOの日スペシャル

「ヨーヨー みヨーヨー&けんだまSP」

4月4日はヨーヨーの日。遊びに来たみんなまで

ヨーヨーのトリックやけん玉の技を見よう!

ヨーヨーの体験やけん玉で遊べるよ!

日時：4/4(木) 14時~14時30分

こどもの日スペシャル~「折り紙でBIGV

ALLEYカブトをつくろう」

5月5日のこどもの日はキッズ・プラザで遊べるよ!

金色の折紙で大きなカブトをつくろう!

日時：5/5(日) 14時~16時

(上記いずれも) 会場：キッズ・プラザ新山

対象：小学生

申込：当日、遊びに来てください。



南台図書館

〒164-0014 中野区南台3-26-18

TEL03-3380-2661

FAX03-3380-2662

児童カード ポイントキャンペーン GW

キャンペーン期間中に南台図書館ご来館してもらい、

子どもの利用者カードで子どもの本を1冊でも借りていただければ1ポイントを進呈します。2ポイントたまれば記念品と交換することができます。

日時：4/27(土) 9時~5/6(月) 20時まで

会場：南台図書館 1F カウンター

対象：0歳から小学校までの中野区の図書館利用者カードを持っている方

申込：不要

弥生福祉作業所

〒164-0013 中野区弥生町4-36-15

TEL03-3384-2939

FAX03-3384-2896

今後の催しにつきましては直接お問合せください。



抽選会

南中野区民活動センター 集会室

●6月使用分：4月15日(月)

●7月使用分：5月20日(月)

地元団体：9時~ 一般団体：11時~

団体登録証を必ずお持ちください

★60歳以上の区民の方★

三療サービス(マッサージ)

日時：4月18日(木) 5月16日(木)

9時00分~16時(1回900円)

間 南中野区民活動センター

03(3382)1456

