

タウンニュース みなみ中野

第 89 号

令和 8 年(2026 年)6 月号

令和 8 年 6 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

南中野区民活動センター運営委員会委員名簿

[2026 年 5 月 15 日現在]

役職	氏名	選出母体/役職
会長	渡部 金雄	弥生町五丁目町会/会長
副会長	大川 輝男	南台二丁目前原町会/会長
副会長	大越謙二郎	弥生六南台町会/会長
副会長	山本 隆良	新山通町会/会長
会計	飯原 俊行	栄町通二丁目町会/会長
会計	小谷野文夫	八島自治会/会長
監事	樋口 和正	神明本三町会/会長
監事	岩崎 茂	栄一町会/会長
	秋元 良宣	弥生町三丁目町会/会長
	小林克太郎	南台四丁目東町会/会長
	佐久間一郎	多田町会/会長
	田代 一雄	南台四丁目西町会/会長
	橋本 数広	南台五丁目町会/会長
広報委員	若林しげお	青少年育成南中野地区委員会/委員長
広報委員	青木 敏盛	中野区赤十字奉仕団南中野分団/役員
広報委員	浮ヶ谷せつ子	南中野ボランティア/会長
広報委員	細野 政和	保護司会南中野分区分長
広報委員	布施 律子	南中野地区民生児童委員協議会/会長
広報委員	秋山 収一	南中野友愛クラブ連合会/会長

中野区は、町会・自治会から推薦された委員を中心に、地域の公共的団体から選任された委員で構成される「南中野区民活動センター運営委員会」に南中野区民活動センターの運営を委託し、気軽に利用できるよう施設の運営を目指しています。

5月15日に運営委員会を開催し、集会室の申込みに関して、5月1日の集会室の使用から公共施設予約システムにより処理が行われ、優先団体は、地元団体、高齢者団体及び子ども団体で、3ヶ月前に申込みができるなど、施設利用の改善と8年度の地域事業計画(下記の計画参照)を決定しました。

なお、南台四丁目東町会、多田町会、南台四丁目西町会及び南台五丁目町会の総会による新会長の選任に伴い、四人の委員の交代が行われました。(委員会名簿左記参照)

どこからでも24時間、施設の予約が!!



多田町会及び弥生六南台町会合同防災訓練—5月9日 photo by oonuma

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!! みんなで食べると
おいしいですよ!



令和8年開催日
4月14日・28日
5月12日・26日
6月9日・23日
7月14日・28日
8月25日
9月8日・22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400円(大盛500円)
事前申し込みは不要です。直接会場へどうぞ!!
(物価の高騰により、値上げさせていただきます。)

☆会場
南中野区民活動センター
2階 洋室1・2号室

主催:南中野カレーの会
問合せ先:南中野カレーの会

田中:TEL.090-8497-4447



8年度地域事業計画

- ◇事業名「声と表情筋トレーニング」
日時:①5月20日(水)②6月17日(水)13時30分~洋室1・2号室
③11月19日(木)④12月17日(木)13時30分~洋室1・2号室
講師:長澤 かおる氏(歌手、表情筋トレーナー)
- ◇講座 事業名「ラジオ体操で健康づくり」
日時:第1回 6月上旬 第2回 2月上旬 13時30分~ 3F多目的ホール
講師:多胡 肇氏(元NHKラジオ体操・テレビ体操指導者)
- ◇事業名 ロコモティブシンドローム講座
日時:7月中旬 10時30分~ 洋室1・2号室
講師:川股 典子氏(健康運動指導士、ロコモ美立体操インストラクター)
- ◇事業名「南中野マンドリンコンサート」
日時:8月23日(日) 14時 開演 3F多目的ホール
アンサンブルK.M.C(工学院大学マンドリンクラブOB・OG)
- ◇事業名「俳句入門~楽しく言葉の世界を拓く~」
日時:第1回 9月上旬 13時30分~15時洋室1・2号室
第2回 10月下旬 13時30分~15時洋室1・2号室
第3回 11月中旬 13時30分~15時洋室1・2号室
講師:藤森 荘吉氏(俳人、日本伝統俳句協会 本部講師)
- ◇事業名「第10回南中野コンサート」
日時:9月中旬 14時 開演 3F多目的ホール
武蔵野音楽大学 吹奏楽部
- ◇事業名「南中野ジャズ講座~ジャズで人生に喜びを~」
日時:11月中旬 13時30分~15時 3F多目的ホール
講師:小西 啓一氏(ジャズライター、プロデューサー)
- ◇事業名「歳末寄席一笑いで健康増進」
日時:12月10日(木) 13時30分~15時 3F多目的ホール
出演者 春風亭 柏枝師匠(落語芸術協会)



町会・自治会の6月・7月の主な行事のお知らせ

◇弥生町五丁目町会(渡部会長):すいか割大会 7月26日(日)午前10時

会場:弥生公園 冷たいすいかを割ってから食べるイベント

◇南台二丁目前原町会(大川会長):盆踊り・縁日 7月25日(土)午後5時~7時

会場:みなみの広場 町内の子供たちに焼きそば、かき氷、わたあめ等の縁日開催

◇新山通町会(山本会長)

☆「貯筋運動教室」:介護予防、転倒防止に役立つ椅子に座って行う高齢者向け筋力トレーニング実施。参加費100円。(町会員以外200円)(6月1、8、15、22、29日の5

回。7月6、13、27日の3回。10時30分、11時30分の実施。新山会館2階ホール。初参

加は予約必要。(野口さん:090-3544-9941、山本さん:3384-3299)

☆日帰りバスハイク:6月24日(水)、午前8時に新山通防犯広場に集合。群馬県沼田方

面で果実を味わい、吹割りの滝周囲散策。事前申込必要。(3383-7004 桜井、鈴木(裕

に連絡)。対象:町会員、家族、地縁ゆかりの方々。

☆町内見回りの日:6月2日、7月7日の第1火曜日午後7時出発。

新山会館1階町会事務所に集合。町会員、地縁者、ゆかりの方、自由参加。



もよおし情報



2026年(令和8年)

6月1日(月)~7月31日(金)

もよおしは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
TEL 03-3384-5941
FAX 03-3384-0862

◎保育所体験~ポニーのえさやり, 育児講座
ポニーのえさやり: 下記日程 11時~11時20分
<育児講座の内容と日時>
●離乳食の作り方、与え方
6/3(水) 10時30分~11時
●夏の室内遊び
7/1(水) 10時30分~11時
(上記いずれも) 会場: 中野みなみ保育園園庭、子育て支援室
対象: 未就学児と保護者 申込: 前日までに電話で
※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

◎弥生広場(環境学習)

保育園の園庭やお隣の弥生公園で保育園のお友だちと一緒に遊みましょう。弥生公園にスケルトンごみ収集車(ゴミノ)が来ます。
日時: 6/18(木)
会場: 弥生保育園と弥生公園
対象: 区内在住の乳幼児と保護者
申込: 事前にお電話をください。

南台保育園

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

◎保育体験

~保育園と一緒に遊んでみませんか?
実際にクラスに入って同じ年の園児と一緒に過ごし、園生活を半日体験していただきます。※1日先着1名

◎園庭開放

園庭開放: 保育園の園庭で遊んでみませんか! トランポリンやボルダリングなどがあり、プランターで様々な野菜を育てています。
※園児が遊んでいることもあります。※1日先着2名(上記いずれも)
日時: 平日 9時30分~11時
※行事や感染症状況によりご遠慮いただく場合がございます。
会場: 南台保育園 対象: 就学前のお子様
申込: お電話にて事前にご予約ください。
※園内の食べ物持ち込みは遠慮ください。飲み物はお茶かお水をお願いします。(アレルギー対応、トラブル防止の為)

南台図書館

〒164-0014 中野区南台3-26-18
TEL 03-3380-2661
FAX 03-3380-2662

◎プレママ・プレパパ絵本講座

これから赤ちゃんを迎えるママ・パパに絵本の選び方をご紹介します。手遊びや展示図書の出展も行います。この機会に図書館の登録をしてみませんか。
日時: 6/6(土) 11時~11時30分
会場: 南台図書館2階 おはなしの部屋
対象: これから赤ちゃんをお迎えするママやパパ 5組
ご家族、子育て中の方(1組3名まで) 事前予約制
申込: 募集期間 5/23(土)~お電話またはカウンター

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合せください。

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

◎サタデープロジェクト

どようびコロコロタイム
パパもママもいっしょに遊みましょう。
日時: 6/13(土) 7/11(土)
11時~11時45分

◎七夕ごっこ

七夕飾りをつくったり、短冊に願い事を書いたりして、笹に飾りつけをしましょう
日時: 7/3(金) 11時~11時45分

(上記いずれも)
対象: 乳幼児親子
会場: 南中野児童館
申込: 不要

みなみ児童館

〒164-0014 中野区南台5-15-3
TEL 03-3382-7399
FAX 03-3382-7472

◎パンダちゃんタイム!

体操、手遊び、スキンシップ遊び、パネルシアター、絵本等を親子で楽しく。直接お越しください。
日時: 毎週水、金曜日 11時~11時45分
春期は7月10日(金)までです。
※6月10日(水)は中野みなみ保育園の出前保育、7月1日(水)は消防署員による防災講習を行います。

◎土曜日パンダ

毎月1回、土曜日に親子で楽しめるプログラムを実施しています。
日時: 6/27(土)、7/11(土)
11時~11時45分

(上記いずれも)
会場: みなみ児童館1階 ホール
対象: 乳幼児
※申込無しで参加できます。詳しくはお便り、HPで。

キッズ・フラザみなみの

〒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

◎キッズ公開デー

親子で参加できるキッズ公開デー! 子どもたちが、キッズでどのように過ごしているかを体験してみませんか? 当日限定工作コーナーも用意します! 皆様のご参加、お待ちしております。
日時: 6月13日(土) 14時~16時

◎マンカラ大会

マンカラの大会をします。目指せ! みなみのチャンピオン!
日時: 7/27(月) 10時30分~11時30分
(上記いずれも) 会場: キッズ・フラザみなみの
対象: 小学1~6年生
申込: 事前申込有り、
申込はキッズ・フラザみなみの玄関

キッズ・フラザ南台

〒164-0014 中野区南台3-44-9(南台小内)
TEL 03-3229-2261
FAX 03-3229-2262

◎親子DE南台?(おやこでなんだい?)青空ローリング

校庭でヨーヨーやけん玉、ディアポロ、ベーゴマ、なげこまなど、色々なスキルトイを使って遊びます!
保護者の方も一緒に参加できます。
日時: 6/6(土) 7/4(土) 14:30~16:30
会場: キッズ・フラザ南台、南台小学校校庭
対象: 小学生とその保護者
申込: 当日直接来てください。北門から。雨天は室内。

健幸フラザ南部(旧・南部高齢者会館)

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

◎抹茶サークル

略式盆点前 7名
自分で飲むお茶を点てる 10名
日時: 6/17(水) 14時~16時
会場: 健幸フラザ南部集会室1
対象: 年齢は問いません。お菓子代300円。
申込: 6/11までにご連絡ください。先着順。

◎映画会

7月~熱中症対策の映画会を行います。
日時: 6月3日(水) 7月1日(水) 29日(水)
いずれも10時~12時
会場: 健幸フラザ南部集会室2
対象: 60歳以上の方
申込: 直接おいでください。

健幸フラザしんやま(旧・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

~心も身体もかるくなります!
日時: 6/12(金) 26(金) 7/10(金)
7/24(金) 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: 6/3(水) 17(水) 7/1(水)
7/15(水) 10時~11時30分

◎たかまりコンビのB-B体操(全6回)

~認知症予防の脳トレ
日時: 6/19(金) 7/17(金)
①9時50分~ ②10時50分~

◎健康体操 ~心身はつつつストレッチ
日時: 6/5(金) 7/3(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: 6/1(月) 7/6(月) 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: 6/8(月) 22(月) 7/13(月)
7/27(月) 10時~11時30分

◎美術クラブ ~切り絵教室
日時: 6/12(金) 26(金) 7/10(金)
7/24(金) 13時30分~

◎誰でも描けるいきいきアート

~右脳を活発にする臨床美術
日時: 6/11(木) 7/9(木) 13時30分~15時
(上記いずれも) 会場: しんやまの家
対象: 65歳以上 申込: 事前にお電話ください。

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

◎体組成計

体重を測定し、体脂肪や筋肉量などを測定します。
<会場と日時>
・健幸フラザ南部 6/22(月)
・健幸フラザしんやまの家 6/24(水)
両日とも13時~14時30分

対象: 区内在住の60歳以上の方
申込: 不要(参加無料)

◎脳いきいき講座

ファイブ・コム検査(脳の健康度テスト)は、東京都健康長寿医療センター研究所と筑波大精神医療によって開発された高齢者用の認知機能検査です。ぜひこの機会に「脳の健康度テスト」を通して、認知症とその予防について一緒に考えてみましょう。
日時: ①6/26(金) ②7/10(金)
両日とも14時~16時 ※先着17名
会場: 南部すこやか福祉センター4階第1会議室
対象: 中野区在住で認知症予防に関心のある65歳以上の方。(初めての方を優先させていただきます。)
①②両日とも参加できること。
申込: 5/21(木)から南中野地域包括支援センターにて電話又は窓口にて受付開始。参加無料。

「表情筋トレーニング」に参加しませんか? ※予約不要、参加無料

日時: 6月17日(水) 13:30~15:00

会場: 南中野区民活動センター洋室1, 2

講師: 長澤かおる(歌手・表情筋トレーナー、元大関増位山デュエットシンガー)

いつまでも若々しく、イキイキとした笑顔で毎日を過ごしたい方はもちろん、「飲み込む力」が弱くなってきた…「誤嚥」が怖い心配…そんな方にもぜひご参加いただきたい内容です。

「表情によって脳の活性化も!」と発見を楽しみながら、お口周りの表情筋を中心に刺激します

