



地域ニュース

2月号 第346号



発行 江古田区民活動センター運営委員会

〒165-0023 中野区江原町 2-3-15

電話 3954-6963 FAX 3954-6964

E-mail: nakano_egota@lagoon.ocn.ne.jp

http://www.nakano-egota.gr.jp

バランスの良い食事が免疫力を高めます

タンパク質：(肉・魚介類、豆腐・納豆など大豆製品、乳製品、卵、豆類) 免疫(病原体などから守る体に備った仕組み)で主役の白血球細胞や抗体の原料となります。

緑黄色野菜：(小松菜・にら・かぶの葉・大根の葉・かぼちゃ、にんじん、ピーマンなど)

淡色野菜：(キャベツ・玉ねぎ・きゅうり・セロリ・大根・白菜・レタスなど) 最近は淡色野菜の免疫強化機能が注目されています。

果物：(りんご、バナナ、みかん、いちごなど) 1日200g=リンゴ1個、みかん2個に相当。ただしカロリーのとりに過ぎに注意。

ファイトケミカル：(ブルーベリーのアントシアニン、お茶のカテキン、キノコのベータグルカンなど約1万種類)は第7の栄養素として免疫強化機能が注目されています。

発酵食品：(味噌、納豆、ヨーグルトなど) 有益菌はプロバイオティクスと呼ばれ、有害菌の増殖を抑えて腸内フローラを整え、免疫活性化にも有効です。**主食の炭水化物**：(ごはん、麺類、パン)と、**脂肪**も適切にとりましょう。



感染症とは、ウイルスや細菌などの病原体が体内に侵入して増殖し、発熱や下痢、咳等の症状がでることをいいます。冬の感染症・食中毒の流行に注意するため、私たち一人一人が日々の生活の中で感染予防を心がけましょう。また、症状が出たら感染拡大を防ぐためにも早めに医療機関に相談のうえ、受診しましょう。

冬の感染症・食中毒に注意

インフルエンザ感染予防
5つのポイント

①帰宅時には手洗い、うがいを

手やのどの粘膜につ

いたウイルスを取り

除きましょう。

②適度な湿度の保持

を

空気が乾燥すると、

のどの粘膜の感染防

止機能が低下し、イ



ンフルエンザにかかりやすくなります。

③十分な休養と適切な栄養の接種を

体の抵抗力を低下させないよう

うにしましょう。

④人込みや繁華街への外出を控え、外出時にはマスクを

特に高齢者や慢性疾患のある人はご注意ください。

⑤ワクチン接種により症状の重篤化防止を

⑥ノロウイルス感染予防

3つのポイント

①力キ・シシミなどの

二枚貝は十分に加熱を

85℃～90℃で90秒間

以上、中心までしっかり加熱し

ましょう。

②調理・食事の前、トイレの後

には手洗いをしっかりと

ウイルスは感染しても症状が出

ないことがあります。手洗いが

不十分なままだと、周囲に感

染を広げたり食中毒を引き起

こしたりすることがあります。

③おう吐物等の片付け後は塩素

で消毒を

ウイルスの広がりを防ぐため、

家庭用塩素系漂白剤等で消毒

しましょう。片付けの際にはマスク、ゴム手袋などの着用を。



新年のあいさつ



謹んで新春をお祝い申し上げます。旧年中は地域活動の運営にご理解、ご協力いただき有難うございました。平成最後の今年には新たな芽吹きに備える亥年でもあります。地域の皆様とともに新たな元号を迎え、より安心で安全な地域の輪づくりを目指して参りますので、ご支援ご協力をお願い申し上げます。

江古田区民活動センター

運営委員会会長 斉藤 金造

旭日小授章の受章
おめでとうございます

江古田区民活動センター運営委員会会長で、旭公民館町会長長の斉藤金造さん

が、永年の功勞により、平成30年11月3日付けで、旭日小授章を受章されました。

区民活動センター リニューアルオープン

★★★2月17日開催★★★

【日時】平成31年2月17日(日)
午後1時30分～3時30分

【場所】江古田区民活動センタ

【内容】改修工事後の開館日
(2月18日(月))前日に、きれいになったセンターのお披露目イベントを行います。

- ①オープニングセレモニー
 - ②フォトコンテスト表彰式
 - ③内覧会 ④ポッチャ体験
 - ⑤影絵「決戦!江古田の原っぱ」
 - ⑥お汁粉、記念品などの無料配布(数量限定)※内容は予告なく変更の場合があります。
- 【問合せ】江古田区民活動センター運営委員会 ☎ 一面参照

■改修工事に伴う閉館について

江古田区民活動センターでは、施設の老朽化のため、2月17日(日)までの間、トイレの改修や内装工事を行うため閉館します。2月18日(月)より、通常通り開館いたします。

なお、併設施設の江古田地域事務所は開設し、休祝日を除く月曜日から金曜日までの午前8時半から午後5時まで受け付けます。

【問合せ】江古田区民活動センター ☎ (3954) 6961

■協力ありがとうございました

センター閉館中の地域活動は近隣公共施設の他、地域の皆さんのご協力で以下の場所でも開催しています。コロー中野、江古田三丁目アパート、松が丘片山会館、江古田一丁目町会会館、旭公民館、須賀稻荷社務所、えごたいえ(順不同)



上：ダンベル体操 下：町会長会議

活動報告

まちあるき@Egota

ウォーキング日和の11月17日、集まったのは10名。中には中野6丁目から参加した人も。ボランティアの多賀谷さんに哲学堂について説明を受けた後、蓮華寺へ行き、哲学堂の創始者井上円了博士の墓に参る。野方配水塔を見て芳花園へ。ご当主の好意でお庭



まちあるき@Egota (江古田氷川神社)

に入り、明日蔵へしまわれる江古田獅子舞の獅子頭を拝見する。ここでガイドの飯村さんの篠笛を聞く。垢離取不動尊、東福寺を経て、獅子舞の奉納される江古田氷川神社を見る。江古田三丁目の商店街を通り、旭公民館へ。ここで暖かいおもてなしを受け、感激する。2時間20分、約6千歩のまち歩きでした。(青山記)

江古田小学校公開 宮崎大輔氏を迎えて

江古田小の学校公開「トッパスリットに学ぶ」の講演が11月19日、プロハンドボール選手の宮崎大輔さんを講師にお迎えして行われました。講演は同校の白土先生との対談形式で、ハンドボールというスポーツ、その選手になった理由などの話がありました。高校・大学時代は垂直跳び106cm

の抜群の運動能力で、小学6年生のとき回転寿司46皿、ラーメン16杯食べたとの話に児童たちは沸きました。宮崎さんからは児童たちに「失敗しても良いから、あきらめずにやり続けて欲しい」「親や先生の言うことを聞く素直さをもって欲しい」と話されて講演を終えました。



講師の宮崎大輔さん(江古田小学校)

江原小学校展覧会

12月13日、14日、15日、江



展覧会 (江原小学校)



OBの伊藤隆太さん(第七中学校)

エ、お弁当。色とりどりのだるまに、素敵なエプロンや絵や工作がいっぱい迎えてくれて、とても嬉しくなりました。

第七中学校 先輩アスリートに学ぶ

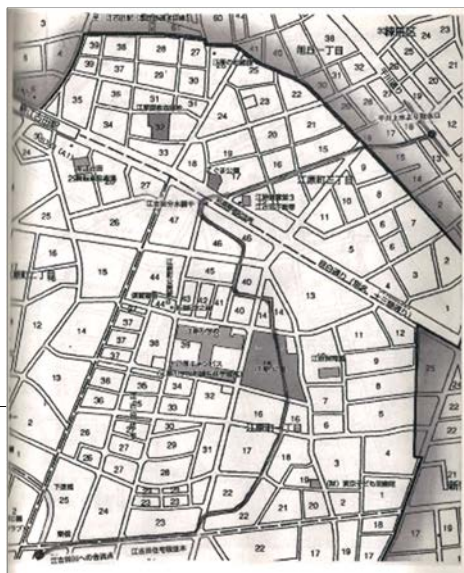
12月20日、ボブスレーの日本代表選手で、北京オリンピックを目指し厳しいトレーニングに励む七中の先輩、伊藤隆太さんが「夢に向かって」の講演を行いました。江原小卒業式で「陸上競技でオリンピックに出る」と発表し、陸上競技では果たせなかったけれど、ボブスレーで現在オリンピックを目指している。夢を叶えるために頑張ることで、たとえ叶えられなくても必ず成長はできる。みんなも夢を叶えるために、未来予想図を作成して、ぜひ挑戦して欲しいと話しました。

新江古田今昔(二十二回)

千川上水・江古田分水について

江古田、江原地区は現在、住宅地となっているが、昭和の初期の頃までは殆どが農地であった。そしてこの土地を潤していたのは江古田川(練馬区では中新井川)であるが、その水源は学田橋付近にあった中新井池の湧き水で水量は十分でなかった。江戸時代になってからは地域北部を通る千川上水から水を分けた分水に頼って農地水田が開発されてきた。

千川通り江古田二又から500mほど東に寄った所(旭丘1-18)から分水、南側に折れて細い道を100mほど進むと練馬区と中野区の区境の道に出る。区境まで中野区側は広い道が出来ているがそこを横



▲江古田分水路想像図

西に流れ東橋の所で江古田川に注ぐのであるが、現在では暗渠になっているので、幅の広い歩道や桜並木とグリーンベルトとしてのツツジの植え込みが昔

切り直進すると江古田不動の横に出る。その隣は「こぐま公園」である。昔はここに池があり大根洗いなどに使用されていたという。

ここから目白通りを横切るのであるが、ここに架けられた歩道橋の階段の下に、石造りの低い壁のようなものがあるが、分水の橋の欄干の一部のことである。目白通りを越えて、江原小学校に進む道を行くとすぐに左に折れる小径がある。この道を曲がり曲がって江原公園に出る。江原公園の東側には桜の木が並木のように植えられており、分水はこの並木に沿って流れていたようである。江原公園の東南部を出た分水は住宅内の小道を通って江古田住宅第1号棟の所に出る。ここからはバス通りに沿って

の川筋を教えてくれるだけである。

このようにして千川上水から取水された江古田分水は、江古田川の「東橋」の南側の所で川の横原に大きな口を見せて合流している。水の流れが全然見られないのにこのように大きな排水口があるのに驚きを禁じえなかった。

「江古田散歩」66～69ページ(中野区ことぶき大学大学院平成17年度江古田地域学習グループ)より抜粋



税の申告はお早めに

■特別区民税・都民税住民税

【期間】2月18日(月)～3月15日(金)※土、日を除く

【場所】区役所3階1番窓口

【問合せ】中野区税務担当

☎(32228) 8913

■所得税の確定申告

確定申告書は、自宅のパソコンで作成し、郵送で提出も可能

【期間】2月18日(月)～3月15日(金)※土、日を除きま

すが、2月24日(日)及び3月3日(日)は開設します

【会場】ルミネセロ(渋谷区千駄ヶ谷5・24・55 NEW O Man5階JR新宿駅直結)

※税務署内に申告書作成・相談会場はありませんのでご注意ください。

【問合せ】中野区税務署 ☎(3387) 8111 (自動音声)

※詳細は各問合せ先へ

もよおし案内

江古田区民活動センター

■イキイキ知ったく講座

江古田でイキイキ元気に暮すための、講座を開催します。

【日時】2月26日(火) 27日(水) 28日(木)

午前10時～11時30分

【講師】社会福祉法人慈生会 中野トータルサポートセンター 川股典子さん、宮澤元子さん、地域の二ツ目落語家 立川志ら門さん

■子ども認知症サポーター養成講座

「認知症ってなあに？」一緒に考えましょう



【日時】3月16日(土)

午前10時～11時30分

【対象者】小学3年生以上と保護者

【参加費】無料

【場所】2階 洋室

【講師】中野北包括支援センター 高橋昌代さん

■子どもの料理教室

小学生4年生以上のお子さんに、地域で活動する男の料理の方々が、昼食づくりを教えてください。

【日時】3月27日(水)

午前9時30分～午後1時

【場所】2階 調理室



子どもの料理教室(前回の様子)

■平成31年度いきいき健康体操・シニアヨガ・フラダンスの前期(4～9月分) 参加者募集

【申込期間】3月1日(金)～15日(金)

※いずれも詳細はポスター・チラシにてお知らせします。

【申込み・問合せ】江古田区民活動センター運営委員会(連絡先は1面)

みずの塔ふれあいの家

■31年度「はつらつ健康体操」申込み時期の変更のお知らせ

大変ご好評を頂いております、みずの塔ふれあいの家での「はつらつ健康体操」は、来年度からリニューアルのために、内容・申込み時期等の変更を行います。詳しい内容のご案内は平成31年4月中旬以降の予定です。今しばらくお待ちください。

【問合せ】北部すこやか福祉センター（担当 長谷川・富高） ☎（3389）4323

■ふれあい自主グループ活動交流会

ふれあいの家で活動している、シニアの自主グループの1年間の活動を発表します。活動に興味がある方は、ぜひ足をお運びください。誰でも参加できます。当日、直接お越しください。

【日時】2月6日（水）午前10時～正午（予定）

【場所】1階 児童ホール

■マイランドのバントマイム・マジックショー ナム&チップ

「ヒーロからのおくりもの」

誰でも参加できます。当日、

直接お越しください。

【日時】3月6日（水）午後3時～3時45分（2時50分開場）

【場所】1階 児童ホール

【問合せ】みずの塔ふれあいの家（中野区江古田1-9-24）

☎（3954）6755

哲学堂公園

■古建築物の月例公開

古建築物群の内部公開を開催 ※鬼神窟は建物入口からの観覧のみ。宇宙館は修復工事の為、観覧できません

【日時】2月3日（日）

午前10時～午後3時

【場所】時空岡 観覧無料

※詳細はお問合せを。

【問合せ】哲学堂公園事務所（松が丘1-34-28）

☎（3951）2515

江古田氷川神社節分祭

【日時】2月3日

（日）午前10時

30分

【場所】江古田氷

川神社境内（江古

田3-13-6）

【主催・問合せ】江

古田氷川神社 ☎（3386）

2527



松が丘シニアプラザ

■第27回プラザ祭

【日時】2月3日（日）

午前10時～午後3時

【内容】設立を祝い、記念公演や演芸大会、模擬店、バザー等の催しがあります。甘酒無料配布。当日直接会場へ。

【会場・問合せ】松が丘シニア

プラザ（松が丘1-32）

☎（5380）5761

FAX（5380）5762

江古田図書館 おしゃべり講座

■第250回『高齢者介護』

『ショートステイ』

「ショートステイ友愛」の介護福祉士である前田勝彦氏と小山晃一氏をお招きし、ショートステイや介護保険制度等さまざまな角度から高齢者介護についてお話しいたします。

【日時】2月23日（土）

午後2時～4時

【語り手】前田勝彦氏・小山晃一氏

【場所】江古田図書館（江古田2-1-11）当日直接会場へ

【参加費】無料 先着30名

【問合せ】江古田図書館

☎（3319）9301

FAX（3319）9302

花みずきの会講演会

家族と一緒に軽い運動をしてみましよう。お一人でも参加できます。

【日時】3月4日（月）

午後1時30分～3時

【定員】15名 要予約

【場所】松が丘シニアプラザ

（松ヶ丘1-32）

【講師】東京総合保健センター

江古田の杜 理学療法士 金子慶太さん、作業療法士 山田

紗弓さん

【主催】花みずきの会（認知症介護の集い）

【問合せ】海賀

☎（3951）6970

はり・マッサージ

60歳以上の区民の方各会場先着14人まで

■江古田区民活動センター

2月26日、3月26日

毎月第4火曜日

☎（3954）6811

■みずの塔ふれあいの家

2月15日、3月15日

毎月第3金曜日

☎（3954）6755

■松が丘シニアプラザ

2月28日、3月28日

毎月第4木曜日

☎（5380）5761
参加費 900円

てぬぐいを持参ください

午前9時30分～午後4時30分

集会室の抽選

4月利用分 2月18日（月）

5月利用分 3月18日（月）

地元団体 9時から

一般団体 10時30分から

編集後記

「介護人に音楽を」

8月に入院し、今は自宅でいろいろと訪問介護のお世話になっております。

ある時、シャワーの時間に余裕ができたのでPCで音楽を聴いてもらいました。若い女性ですが、私の推薦する曲を聴いてびっくりしていました。私のイヤホンは重低音のちよつと高級品ですから、こんな音初めて聴いたということです。40年代アメリカ映画の主題歌や、最近のセルティッククウーマン、イルデヴオなど、意外に若いのに初めて聞いたと喜んでいました。共通の話題としての音楽で、病人も介護人も心が癒されるのではないのでしょうか。（佐藤記）

4月号は3月25日発行予定