



地域ニュース 8月号 第379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



わくわく夏休み！イベント情報

江古田地区では夏休みにいろいろなイベントが行われます。
イベントに参加して夏休みの思い出をたくさん作ってね！



江古田区民活動センター

★げんきいっぱい講座

8月6日(火) 午後2時～3時
体操講師：多胡 肇(たごははじめ) 先生
ピアニスト：加藤 由美子先生
定員40名(先着順) 参加費無料
申込締め切り8月5日(月)
持ち物：上履き、飲み物

★ポッチャ

8月21日(水) 午後1時30分～3時30分
中野区スポーツ推進委員：小原文男先生
定員24名(先着順) 参加費無料
申込締め切り8月19日(月)
持ち物：上履き、飲み物

★写真教室～ピンホールカメラで写真体験～

8月28日(水) 午後1時～3時30分
協力：(公社)日本写真協会
定員20名(先着順) 参加費ひとり500円
申込締め切り8月26日(月)
持ち物：参加費、飲み物

※中野区在住の小学生以上
小学3年生以下は保護者と一緒にご参加ください。

※電話・FAX・窓口・メールにてお申込みください。
電話・窓口の受付時間 平日 午前9時～午後5時
江古田区民活動センター運営委員会
☎(3954)6963
✉nakano_egota@lagoon.ocn.ne.jp



みずの塔ふれあいの家

★ポッチャで遊ぼう

毎月第2金曜日 午後4時～5時
1階ホール
(高齢者の方の参加もできます)

★卓球にトライ

毎月第3木曜日 午後4時～5時
1階ホール

★自分だけのうちわを作ろう

7月31日(水)
午後2時30分～4時30分
1階ホール

★出張！こども星空探偵団

(文化芸術アウトリーチ事業)
8月2日(金)
午後2時～2時40分 地下ホール
なかのZEROプラネタリウム解説員の方が見えます。

★いこい名画座

～映画を観ましょう～

(高齢者事業)
7月30日(火) 午前10時～12時
2階いこいの間

江古田1-9-24
☎(3954)6755

キッズ・プラザ江古田

★中村さんと一緒に スポンジ人形作り

7月25日(木)、26日(金)
午後2時～4時45分
時間内に1日3回づつ計6回開催
申込み制

★薬剤師さんから教わる 「熱中症対策講座」

8月1日(木)
午後3時45分～4時45分

★ウォーターランド (みんなで水遊びをしよう！)

8月9日(金) 午後3時～4時

★えごたミニ縁日

8月24日(土) 午後予定

※状況により変更・中止になる場合
もありますので、キッズ・プラザ
江古田の掲示板や中野区のホーム
ページのおたよりをご覧ください。

江古田2-13-28
☎(3385)7955

キッズ・プラザ江原

★工作ランド 「バスボム作り」

7月24日(水) 25日(木)
26日(金)
午後2時～4時45分
事前申込み制 各回定員30名

★わくわくいきもの教室 「とりのおはなし」

7月30日(火) 午後2時～3時

★LEAF SPORTS

8月14日(水)
午後1時30分～2時30分

★にゃーごの会の読み語り

8月20日(火)
午後4時～4時20分

☆西島さんの折り紙教室
☆工作ランド
☆ボードゲームタイム
☆映画上映会
☆印は日程未定です。7月中旬に発行
される「キッズ・プラザ江原8月号」
をご覧ください。

江原町1-39-1
☎(3951)6025



ラジオ体操

★旭公民館町会

7月22日(月)～28日(日)

【場所】江古田小学校校庭

★江原町町会

7月21日(日)～30日(火)

【場所】江原公園

★江古田二丁目町会

7月21日(日)～27日(土)

【場所】みずの塔公園

★松が丘片山町会

7月21日(日)～25日(木)

【場所】松が丘北野神社境内

詳細は、各町会の掲示
板などをご確認ください。

盆踊り

★江原町町会

7月19日(金)、20日(土)

【場所】江原公園

★江古田二丁目町会

7月27日(土)、28日(日)

【場所】みずの塔公園

★松が丘片山町会

8月2日(金)、3日(土)

【場所】松が丘北野神社境内

詳細は、各町会の掲示
板などをご確認ください。

※旭公民館町会の盆踊りは
終了しました。

江古田図書館

★バースデー新聞を作ろう!

自分が生まれた日の出来事を新聞に
してみよう!

8月1日(木)

申込制 小学4年生～6年生

★ワクワク科学実験

東京大学のお兄さんお姉さんと科学
実験!工作もやるよ!

8月8日(木)

申込制 小学3年生～6年生

★工作会

何を作るかは、お楽しみ!
8月18日(日)

申込制 小学1年生～3年生

★江古田図書館

おすすめ本コーナー

7月20日(土)～31日(水)

8月20日(火)～31日(土)

★図書館スタンプラリー

スタンプラリーを楽しみながら、いろ
んな本を読んでみよう!プレゼントも
あるよ!

7月20日(土)～8月31日(土)

★POPを書こう

君のおすすめ本をみんなに教えてあげ
てね!

7月20日(土)～8月31日(土)

★夏休み宿題まるわかりガイド

(自由研究編・読書感想文編)
自由研究と読書感想文の書き方のガイ
ドを配っています。

7月27日(土)～9月30日(月)

★きず菜ちゃんを育てよう

中野の野菜「きず菜」の収穫体験!
お持ち帰り出来ます!

7月1日(月)～9月30日(月)

★おはなし会

毎週土曜日 午前11時～

哲学堂公園

★辻講釈

若手講師による講談会
7月20日(土) 午前11時～午後12時半

【場所】宇宙館 参加費1000円

※お電話、またはご来所での申し込みが
必要です。

★つたと絵本と音楽と

絵本の読み聞かせや手あそびつたと
7月21日(日) 午前11時～午後2時

(各回45分程度)

【場所】絶対城 参加費無料

※当日、会場に直接お越しください。

★怪談のタベ

講談師の神田山緑による
7月21日(日) 午後6時～

(1時間程度)

【場所】宇宙館 参加費1500円

※お電話、またはご来所での申し込みが
必要です。対象年齢 小学生以上

★キット工作教室

自分で作る手作り望遠鏡
7月27日(土) 午後2時半～午後4時半

【場所】集雲室(哲学堂公園内)

参加費3500円

※お電話、またはご来所での申し込みが
必要です。小学3年生以下は保護者同伴
でご参加ください。

★星空観察会

夜の哲学堂で、星空案内人の解説に
よる天体観測
7月27日(土) 午後7時～午後8時半

【場所】時空岡(哲学堂公園内)

参加費大人(中学生以上)700円
小学生300円 未就学児無料

※お電話、またはご来所での申し込みが
必要です。中学生以下の方は保護者同伴
でご参加ください。

★哲学堂と民族芸能のひびき

「ワヤン・クリ」
閉園後の哲学堂公園で、インドネ
シアの伝統芸能「ワヤン・クリ」(華人
形を使った影絵芝居)の上演

8月4日(日) 午後6時半～

(90分程度)

雨天時は8月18日(日)に延期

【場所】時空岡(哲学堂公園内)

参加費 小学生以上 1000円

※当日、会場に直接お越しください。

★怪談のタベ

講談師の神田山緑による
8月25日(日) 午後6時～

(1時間程度)

【場所】宇宙館 参加費1500円

※お電話、またはご来所での申し込み
が必要。対象年齢 小学生以上

お問合せ: 哲学堂公園事務所

(松が丘1・34・28)

☎(3951)2515

江原公園じゃびじゃび池

7月20日(土)～8月18日(日)

午前10時～正午 午後1時～午後4時

対象: 未就学児童

※水着を着用のうえ、必ず保護者と一緒
にご利用ください。

期間中は毎日開設していますが、休止
する場合があります。

お問合せ: 公園維持・管理課

☎(3228)8849

☎(3228)8849

☎(3228)8849

☎(3228)8849

☎(3228)8849

☎(3228)8849

☎(3228)8849

第2回 日頃からのコミュニケーションが大切

過去の大震災での救助は、ほとんどが家族や近所の方によるものでした。家具の配置や転倒防止、備蓄の準備と同じく普段のコミュニケーションが自分自身を含む多くの命を救います。次の内容を中心に、家族会議や、近所の方、知人と情報共有をしておきましょう。

家族会議を行いましょう

● 複数の連絡手段を決めておく
電話はもちろん、災害用伝言ダイヤル(171)、災害用伝言版(web171)、SNSなども有効です。
● 自宅の危険箇所の確認
出火元となりそうな場所や器具(電気ストーブ等)、物が倒れてきそうな場所などを確認しておき、発災時に慌てないようにしましょう。

● 集合場所、避難所の確認
家族と離れた場所で被災した時に、集合場所を共有しておくことで早く会える確率が高まります。避難所や近隣など自宅以外でも決めておきましょう。

● 避難経路の確認
地震・火災・水害などを想定し、複数の経路や回り道などを確認しておきましょう。



近所の方との情報共有

お互いに顔見知りになり情報交換をすることで、いざという時の安心につながります。地域の行事や防災訓練への参加などから、交流してみましょう。

情報交換



家具転倒防止器具を自分で取り付けられない場合は

区では家具転倒防止器具の取付け助成を行っています。満65歳以上の世帯の方や身体に障害のある方のみ世帯などは無料で工事が可能です(器具の実費は1万円まで無料)。なおテレビや冷蔵庫など、家電の転倒防止器具は対象外となります。詳しくは区ホームページをご覧ください。

江古田区民活動センター 運営委員会

活動報告

- 【会議】(開催済み)
役員会、町会長会議 5月17日・6月14日
事業部会 5月23日・6月12日
広報部会 5月7日・6月11日
定期総会 6月28日



定期総会において、すべての議案が承認されました。

委員の交代がありました。
新監事 奥澤 留美子 (旭公民館町会)
新委員 長谷川 満成 (江古田地区友愛クラブ連合会)
通年事業
健康体操・シニアヨガ・フラダンス・アクティブ体操・ダンベル体操・童謡講習会・カラオケげんき体操・スマホカフェ
【事業】
ポッチャ教室 6月13日、7月11日
みんなでポッチャ! 6月27日

えごたの七夕 7月7日

有志によるえごた座と中野まちのエンガワ・プロシエクトの協力による紙芝居「中野の象」、クイズ、ワークショップがロビーで行われました。

レクホールでは、輪投げとじゃんけん大会を実施し、100名以上の来場者があり大変賑わいました。同日、商店街でも七夕祭りが開催され、多くの方が楽しまれました。



紙芝居「中野の象」



ワークショップ「象を作ろう」

ポッチャ ゲーム大会

ポッチャゲーム大会を開催します。3名1組で対戦しますが、おひとりの参加も大歓迎です!

【講師】小原文男氏 (中野区スポーツ推進委員)
【日時】9月7日(土) 午前10時~正午
【定員】24名
【対象】中野区在住の方
【参加費】無料

【場所】江古田区民活動センター 1階レクリエーションホール
【参加申込】8月14日(水)より 事前申込先着順
【健康講座】NHKテレビ・ラジオ体操指導をされていた多胡肇先生と専属ピアニストの加藤由美子さんによる健康講座を開催します!



【日時】7月25日(木) 午前10時~正午
【定員】24名
【対象】中野区在住の方
【参加費】無料
【場所】江古田区民活動センター 1階レクリエーションホール
【参加申込】受付中です

【講師】多胡 肇 先生
ピアニスト 加藤 由美子 先生
【日時】9月10日(火) 午後1時半~3時
※申込方法などの詳細は、ポスターやチラシでお知らせします。
申込み・お問合せ先
江古田区民活動センター運営委員会 ☎(3954)6963

シニアの方
スマホカフェ

シニアのためのスマホ困りごと相談会を無料で開催しています。
【日時】 8月16日、9月20日
 金曜日・午後1時半～午後3時
 申込不要・先着受付(最大10席のため、満席の場合はお待ちいただく場合があります)
【場所】 江古田区民活動センター2階洋室1・2・3



60歳以上
【後期】健康生きがいづくり事業

令和6年10月～令和7年3月の後期参加者を募集します。

- いきいき健康体操 定員50名
- シニアヨガ 定員15名
- らくらくクラス 定員15名
- げんきクラス 定員15名
- フラダンス 定員15名
- アクティブ体操 定員15名

【対象】 65歳以上
中野区在住の方
【参加費】 無料
【申込期間】 9月2日(月)～9月17日(火)

65歳以上
【第2回コース】カラオケげんき体操

音楽健康指導士による介護予防事業【第2回コース】の参加者を募集します。
 カラオケ機器の音楽や映像にあわせて運動(コグニサイズ、脳トレ)や口腔機能向上のトレーニングなどを行います。
【日時】 9月～11月 全11回
 火曜日 午前10時～午前11時半
【定員】 30名
【対象】 65歳以上の中野区在住の方

【参加費】 無料
【申込期間】 8月7日(水)～8月20日(火)
 ※「カラオケげんき体操」、「健康生きがいづくり事業」ともに窓口でのお申込みが必要です。詳細はポスターなどをご覧ください。申込み多数の場合は抽選となりますのでご了承ください。

第48回 江古田地区まつり

江古田地域のみなさんによる、子どもから大人まで楽しめる手作りのおまつりです。

●開催日決定●
 ●作品展
 10月19日(土)・20日(日)

【場所】 江古田区民活動センター
【ごともまつり】
 10月19日(土)

芸能祭
10月20日(日)

【場所】 江古田区民活動センター
●ゲートボール大会
 10月24日(木)雨天順延あり
【場所】 江原公園
●参加者募集 ●ごなたでも応募可
●作品展 作品展
 手芸や工作、生け花などで出展希望の方・団体
●芸能祭出演者・グループ募集
 歌や舞踊・ダンスなどで出演希望の方・団体

●ごともまつり
 ゲーム、ワークショップなどを行っていただける方・団体
【募集期間】 8月1日(木)～9月6日(金)
 地区まつりの詳細については、次号地域ニュース、ポスター等でご案内します。

★江古田地区まつりをスタッフとして支えてくださる方を募集しています。ポスター作成や事前・当日準備など、えごた地区まつりに興味のある方は、ぜひお問合せください！

●ちよおしもの・地区まつり
【申込み・お問合せ先】
 江古田区民活動センター
 ☎(3954)6963 運営委員会

三療サービス

60歳以上の区民の方
 各会場先着14人まで
 (参加費900円)
① 江古田区民活動センター
 8月27日、9月24日
 午前9時半～午後4時半
 毎月第4火曜日
【予約方法】 事前予約受付無し
 当日午前9時から午後3時半、会場への電話申込みのみ。
 ☎(3954)6811

② みずの塔ふれあいの家
 8月1日、9月5日 第1木曜日
 8月16日、9月20日 第3金曜日
 午前9時45分～午後4時10分
【予約方法】 当日午前9時15分～午後3時25分、会場への電話申込みのみ。
 ☎(3954)6755

③ 松が丘シニアプラザ
 8月22日、9月26日
 午前9時半～午後3時45分
 毎月第4木曜日
【予約方法】 当日午前9時～窓口受付、9時半から電話受付可。
 ☎(5380)5761

施術受付時に、体調(体温が37度以下で咳などの症状がない等)を確認させていただきます。
 タオル(又はてぬぐい)2本とバスタオルをご持参ください。

集会所 受付

10月利用分 8月19日(月)
 11月利用分 9月17日(火)
 地元団体 午前9時から
 一般団体 午前10時半から
【問合せ】
 江古田区民活動センター受付
 ☎(3954)6811



編集後記

ナチスの強制収容所から生還した精神医学者フランクルは著書「夜と霧」で、死の迫る絶望の状況下では希望を思い描けず、人々の生きる支えになつたのは「過去の楽しかったこと」だったと伝えていきます。大人が子どもたちにしてあげられることはたくさん楽しい経験です。それが乗り越えられる力となり、力強い命のバトンとなります。夏から秋、イベント多く楽しい季節となりました。微力ながら「楽しい経験」に貢献し、自身も全力で楽しみたいと思います。

いつも明るい地域の皆様から感謝です。
 鈴木 記
 10月号は9月25日発行予定